

塩分計を使ってみませんか

皆さんは普段から「減塩」を意識していますか？令和元年の北海道民の成人1日あたりの塩分摂取量は男性11.2g（目標量7.5g）、女性9.4g（目標量6.5g）と国の定める目標量より男性3.7g、女性2.9g多い状況にあります。

塩分のとりすぎは高血圧症をまねき心臓病や脳卒中などを発症させる原因になります。上ノ国町では高血圧症改善薬の服薬者が北海道平均に比べて多いことから、普段から「減塩」を意識することが大切です。「減塩」の仕方はいろいろありますが、汁物の塩分から見直してみませんか？

町では汁物の塩分濃度を測定する塩分計の貸し出しを行っています。利用した方からは、「自分がどれだけ濃い味を好んでいたのかを知った」「体調が良くなった」などの声がきかれています。

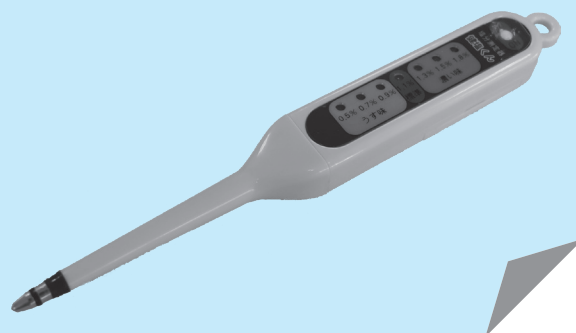
この機会にぜひ、家庭の味噌汁、お吸い物、麺類の汁などの塩分濃度を測って、健康管理にお役立てください。

問い合わせ先

保健福祉課 健康支援グループ ☎55-4460

《使い方》

先端のセンサー部を汁物の中に入れて、スイッチを押すだけで、電源が入り測定を始めます。0.4～1.4%の塩分濃度を細かく測定できます。塩分が多いか少ないかを色で教えてくれます。



入札結果のお知らせ（6月14日執行分まで）

- * 予定価格の公表は、一般競争入札または指名競争入札に付するもので、建設工事および委託業務が対象となっています。
- * 金額は全て消費税および地方消費税相当額を含んだ額です。なお、予定価格を公表しない指名競争入札は落札率を記載しておりません。（落札率 小数点第1位未満四捨五入）

入札日	工事名・業務名	予定価格	落札業者名	落札金額	落札率
5/24	大留交差点周辺環境整備工事	143,616,000円	株式会社若狭組	140,030,000円	97.5%
5/24	岡ノ沢橋外長寿命化修繕工事	31,295,000円	株式会社カイト	30,250,000円	96.7%
5/24	天の川ふれあい広場大規模改修工事	30,701,000円	株式会社小林建設	29,920,000円	97.5%
5/24	粗大ゴミ収集運搬委託業務	990,000円	京谷建設工業株式会社	935,000円	94.4%
5/24	史跡上之国館跡環境整備（その2）委託業務	2,079,000円	三国林業株式会社	2,035,000円	97.9%
5/24	役場庁舎外消防用設備等保守点検委託業務	3,366,000円	株式会社北栄電設	3,300,000円	98.0%
5/24	河北小学校外消防用設備等保守点検委託業務	2,211,000円	株式会社北栄電設	2,167,000円	98.0%
5/24	女性活動支援センター外防火対象物保守点検委託業務	2,244,000円	有限会社上ノ国電気工業所	2,189,000円	97.5%
5/24	総合福祉センターはまるホール音響用アンプ取替工事	1,342,000円	有限会社上ノ国電気工業所	1,331,000円	99.2%
5/24	町道維持管理測量調査委託業務	5,951,000円	株式会社測土開発	5,621,000円	94.5%
5/24	町立石崎歯科診療所備品購入業務	—	北海道歯科産業株式会社 函館営業所	2,657,600円	—
5/24	発掘調査支援システム等借上業務	—	株式会社シン技術コンサル	484,000円	—
6/14	簡易水道更新整備工事（木ノ子地区導水管）	48,598,000円	京谷建設工業株式会社	47,619,000円	98.0%
6/14	堤防草刈委託業務	1,870,000円	有限会社松山工業	1,815,000円	97.1%
6/14	葉月橋長寿命化修繕工事調査設計委託業務	5,830,000円	株式会社シー・イー・サービス	5,445,000円	93.4%
6/14	早川4号橋長寿命化修繕工事調査設計委託業務	6,556,000円	株式会社シー・イー・サービス	6,105,000円	93.1%
6/14	天野川流域普通河川排水施設整備工事実施設計委託業務	5,962,000円	株式会社開発工営社	5,555,000円	93.2%
6/14	水源移設調査委託業務	5,852,000円	株式会社日水コン北海道支所	5,500,000円	94.0%
6/14	木製遺物観察用顕微鏡借上業務	—	株式会社トラスト技研	649,000円	—

★有料広告

太陽光型植物工場

新規スタッフ募集!!

パートタイマー

時給 900円～1,100円
時間 8:00～17:00
(土・日休み)

季節・短期雇用

時給 900円～1,100円
雇用期間 3月～11月の間
(土・日休み)



世界最先端技術を導入したプラントハウスです。



トマトの樹の管理・収穫・選別・出荷が主な業務です。

就労場所

- 1 上ノ国町字大留13-1
- 2 上ノ国町字小森7-4
- 3 上ノ国町字北村410-1

勤務時間や日数は応相談!!

☆全員賞与あり☆

◆問い合わせ先：(株)寅福 ☎0139-56-7091

年金相談のご案内 (完全予約制)

★開設日時：7月26日火10時～12時・13時～15時 ★予約締切：開設の4営業日前まで（土日祝日を除く）
★相談場所：江差町役場 ★予約先：江差町役場 健康推進課 国保医療係 ☎0139-52-6725