

健康・福祉・子育てに関する
情報をお知らせします。

お菓子を食べ過ぎて いませんか？

ついつい食べ過ぎてしまうお菓子ですが、皆さんはお菓子の適量がどのくらいかご存じですか。カロリーと合わせてみてみましょう。

適切なお菓子の量とカロリー

1日に必要な総摂取カロリーの10分の1が、1日に食べてよい適切なお菓子の量といわれています。

成人の総摂取カロリーの2,000キロカロリーとすると、その10分の1の200キロカロリーが適切なお菓子の量ということになります。
(※年齢、活動量、性別によつて1日に必要なカロリーは異なります)



↑ポテトチップス(30g)167kcal



↑クッキー(6枚)233kcal



↑桜もち(1個)101kcal



↑ショートケーキ(110g)378kcal



↑メロンパン(1個)443kcal



↑ようかん(1個)148kcal

ちなみに、小さな茶碗1杯分の白飯(100g)は、160キロカロリーです。いかに、菓子類が高カロリーかが分かります。

食べ過ぎによって与える影響

①肥満

摂取カロリーが消費カロリーを上回ることで、肥満になります。

②血糖値の上昇

お菓子を食べると、血糖値は上昇します。だらだら食べて、血糖値が高い時間が続くと、血管にもダメージを与えてしまいます。

③栄養バランスの乱れ

「食事を抜けば、お菓子をたくさん食べても大丈夫」と考え、食事を抜いてカロリーを調整していると、当然栄養バランスは崩れます。

お菓子を食べる時のポイント

▽だらだら食べない

袋菓子を開けると、なかなか止まらず、気付いたら1袋食べてしまったという経験のある方も多いのではないのでしょうか。

ワンポイントアドバイス

脂肪1kg=7,200kcal
これを1ヶ月でわると…
7,200kcal÷30日=240kcal



よって、1日240kcal制限すれば1か月で1kg減量できる計算になります。

逆に、240kcalずつ多く摂ると、1か月で簡単に1kg増えてしまいます。



↑脂肪1kgの模型

そこで大切なのが、だらだら食べないことです。自分が食べる分だけ最初に取り分けておくとういことです。

▽食べる時間を考える

食後2時間経過すると、血糖値はほぼ通常に戻ります。この時間にお菓子を食べても、急激な血糖値の上昇を防ぐことができます。それを考えると、3時のおやつも理にかなっていますね。

※食後2時間でも夕食後は控えましょう。

▽洋菓子より和菓子を

洋菓子には糖分だけでなく、バターや生クリーム等の脂質も多く含まれるため、脂肪がより体に蓄積されやすくなります。

お菓子を食することで、リラックスできたり、場が和んだりします。また、幼児期の子どもにとっては、おやつが大切な栄養補給になります。食べ方やお菓子の内容に注意することが大切です。



※お問い合わせ先

町健康づくり課(担当:岸本)

☎ 32-3111



ミニさくらんぼに 遊びに来てね!

子育て支援センターでは、各集落のセンター等で、町内の在宅児とその保護者を対象に、支援センターの出張広場「ミニさくらんぼ」を実施しています。

同じ地域の子育て中の方々が集い、おもちゃや絵本等が準備されている中、子どもを遊ばせな

開催場所	対象地域
早瀬生活改善センター	早瀬・日向・笹田
体育センター(久々子)	久々子・松原・郷市・矢筈
金山生活改善センター	金山・久保・気山・大藪
文化会館	河原市・南市・小倉
興道寺農業研修センター	興道寺・麻生・中寺・宮代・寄戸・五十谷・安江・野口・佐野・上野・雲谷・新庄
木野担い手センター	木野・和田・佐柿・栄
美浜町農村婦人の家	山上・佐田・太田・坂尻
菅浜農業構造改善センター	菅浜・北田・丹生・竹波
けやき台第1集会所	けやき台
総合体育館	南地区
なびあす	耳地区
東小学校	東地区

がら自由に交流できる場です。参加者は、何気ない会話等を交えながら楽しく過ごしています。日頃、子育てについて考えていることや悩み等にもお応えできるよう、主任児童委員、地域の民生児童委員、町の保健師、社会福祉協議会職員、子育て支援センターの保育士も参加しています。

平成25年度は、町内12会場で計19回実施する予定です。対象者には、地区の民生児童委員を通じてチラシを配布してお知らせします。(けやき台地区は、各号棟ごとにチラシを掲示します)

皆さん、ぜひ遊びに来てくださいね。



← 子どもたちがのびのびと遊ぶミニさくらんぼ

※お問い合わせ先

子育て支援センター ☎32-0192



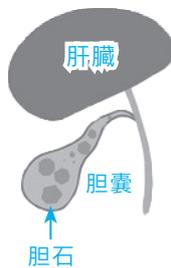
胆嚢と胆石の話

右の肋骨の下を押さえ、そのまま大きく息を吸い込んでください。この時痛みを感じることをマーフィー徴候といい、胆嚢に異常がある場合があります。



胆石が胆嚢の中にある場合

胆嚢の異常と聞いて、まず最初に連想するのは胆石でしょうか？しかし、胆石は存在するだけでは痛みは出ません。胆嚢の中におとなしく収まっていれば問題のないことが多いのです。



しかし、直径が10mmを超える大きいものや、小さくても数が多い場合は、胆嚢の本来の役割である胆汁を溜めるといった機能に問題が起きたり、胆汁の流れを妨げることもあります。

胆汁は食べ物を消化するのに大切な液体なので、胆汁の運搬機能が低下しないよう、予防的に手術を行う場合もあります。

胆石が胆嚢の外に出ると...

残念ながら、胆嚢の外に出てしまった胆石は、胆汁の流れをせき止めてしまいます。その結果、胆管炎や胆嚢炎を起こし、肝臓にまでダメージを与えてしまうのです。腹痛や発熱を伴い、場合によっては体が黄色く変化してしまうこと(黄疸)もまれではありません。

人間ドッグ等で胆石を指摘された経験がある方もいると思いますが、発熱、右ろっ骨下の腹痛、マーフィー徴候等を感じた際には、入院加療が必要となる場合が多いので、食事をしないで受診をすることが大切です。

※お問い合わせ先

東部診療所(村寄医師) ☎37-2911

昔とふるさ よもやま話 (13)

命若く散った雪崩
～カナダ太平洋鉄道と
美浜の人びと(四)～

平成25年3月号では、美浜町から多くの人々がカナダ太平洋鉄道の鉄道工夫となった背景として、東京移民合資会社の存在について紹介しました。それでは、この契約移民会社と深く関わった後藤佐織について紹介しましょう。

カナダの日本語新聞社・大陸日報社が大正十一(一九二二)年に発行した『加奈陀同胞発展大鑑附録』には、「活躍したる人々」という項目があります。美辞麗句も並ぶ記述から後藤の活動を紐解くと、彼は福井市館町で代々医業を営む家に生まれました。しかし家業は傾き、彼は海外への飛雄を志して、アメリカ・サンフランシスコへ渡航しました。ただし、今のところ彼の生誕年や渡航年など、詳しいことは分かりません。

当初、白人家庭でハウス・ボーイとして雑用をこなしつつ英語を習得した後藤は、山本某(なにかし)とともにアラスカでの事業を試行しました。しかし、それは徒労に終わり、帰国して鉱山事業への参画を意図したようです。その後、アメリカへ戻った後藤はカナダ国境に近いタコマにて、熊本一二三なる人物と関わる熊本事務所勤めたことが、複数の資料から分かります。そこで彼は、アメリカ横断鉄道の一つである北太平洋鉄道への日本人の請負事業に就いたのです。

その後、後藤は事務職から各地の支部長を任せられ、モンタナ・アイダホ・ワシントン・ユタ・オレゴン州など、アメリカ各地を巡りました。そして、彼の活躍はシアトルに拠点を置く古屋商店の古屋政次郎の目に留まったのです。

やがて、後藤は古屋商店の鉄道工事部の主任としてカナダに活躍の場を転じました。一九〇五(明治三八)年に古屋商店の組織変更、そして翌年にバンクーバーに支店が置かれた後も、彼はカナダ太平洋鉄道(CPR)



↑古屋商店と日加用達株式会社の広告
『加奈陀同胞発展史・第二』(1917)より転載

の鉄道保線工の請負業を継続したのです。当時、開発の進むカナダ西部では、鉄道工夫や炭坑夫などの労働者が慢性的に不足していました。そこに注目した後藤は、日本からの契約移民の渡航と入国後の斡旋業を計画し、一九〇六年十二月にバンクーバーに日加用達会社を設立しました。カーディーナー・ジョンソンに社長を譲りましたが、後藤は支配人として実権を握ったのです。そして、移民を送出する東京移民合資会社と提携したのです。

東京移民合資会社や日加用達会社については、もう少しお話ししましょう。

(わかさ美浜町誌 執筆者)

立命館大学教授 河原典史

文芸欄

川柳

けんかの種上手に捨う孫が居る

長谷川 美代子(中寺)

気どっても里に帰れば出る訛り

浅田 惠美子(金山)

軽い口つけが廻って恥をかく

片板 慶子(郷市)

玄関のちっちゃな靴が喧嘩して

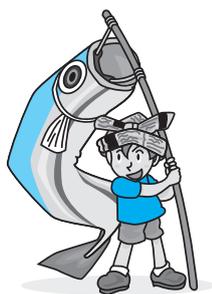
堀川 豊子(山上)

青い空さあエンジンをかけようか

田邊 緑(郷市)

貴方の瞳少年にかえるチョコパフェ

内田 八千子(郷市)



3/1～3/31 受付分
(敬称略)

◎ご誕生

氏名	性別	父・母	住所
山田 蓮桜	男	隆 寛・磨由美	新庄
高橋 美里	女	正 浩・周子	早瀬
中川 百華	女	春 夫・昌枝	興道寺
中川 心美	女	春 夫・昌枝	興道寺
朝田 健聖	男	一 志・まゆみ	久々子

◎ご結婚

氏名(旧姓)	住所
小畑 貴史 & (土田) 和佳	佐柿
渡邊 祐策 & (関口) 晴美	佐柿
牧田 康輝 & (筒見) 香緒里	河原市

◎おくやみ

氏名	住所	年齢	届出人
池田 節子	佐田	71歳	池田 明子
茂道 ひさ子	丹生	96歳	茂道 壽昭
芝井 きよ	中寺	98歳	芝井 紀幸
武田 弘子	久々子	76歳	武田 重弘
森田 秀夫	菅浜	90歳	森田 隆
重兼 絹江	佐柿	87歳	重兼 廣司
水田 初枝	中寺	87歳	長谷川 忠雄
北浦 博	佐田	63歳	北浦 寿
三谷 優	坂尻	84歳	三谷 博一
田邊 みち子	気山	86歳	田邊 佐
日名田 敬三	日向	66歳	日名田 良一
森下 敏子	佐田	93歳	森下 誠司
武長 テル子	河原市	84歳	武長 正夫
森田 清正	佐野	83歳	森田 安治
大同 定夫	木野	85歳	大同 長久
三田 洋子	佐田	60歳	三田 昭治

わが家のアイドル



寺岡 利幸さん・文代さん

(佐田)の長男

りょうすけ

良祐 ちゃん (3歳2か月)

体を動かして遊ぶのが大好き☆大人しくじっとなんてしてられないよ!!

最近、1月に産まれた弟のお世話をしたり、我慢したり、お兄ちゃんは大変なんだよ! 4月から保育園に行ってるよ! 保育園の先生とお友達、一緒にたくさん遊んでね!

町人 まちびと さん

美浜消防団長・防犯隊長に就任された



東田 仁幸 さん (笹田)

* 就任された心境は?

昨年度まで、副団長・副隊長として、長の責任の重さを感じてきましたが、引き受けたからには職責を果たせるよう頑張ります。

* 今年度の活動について

今年2月、美浜消防団が地域防災力の向上に寄与した功績等認められ、消防庁長官より「消防団等地域活動表彰」を受けました。この表彰は、団全体の日々の努力の積み重ねであり、これを励みに団員一丸となり、さらに活動に力をいれたいと思っています。

* 町民の皆さんに一言

火災は未然に防ぐことができます。火災は絶対起こさないという意識を持っていただき、常日頃からの備えをお願いします。

広報みはま・ハートフルクイズ

四文字熟語ブロック分割

パズル面にある漢字群を7つの四文字熟語に分割してください。うまく分割できると2つの漢字があまります。それを並び替え、美浜町の土地・地区・場所の名称をつくってください。

例

大	器	不	言	大	器	不	言
和	晩	成	実	和	晩	成	実
洋	折	衷	行	洋	折	衷	行

有	史	以	来	付	和
粉	骨	疑	心	暗	雷
代	碎	身	我	鬼	同
拳	両	得	田	引	水
一	宮	裂	滅	離	支

● 応募方法

はがきに、答えと住所、氏名(感想も大歓迎!)を書いて、「広報みはまハートフルクイズ」係(〒919-1192美浜町郷市25-25)まで送ってください。

締め切りは、5月10日(金)(消印有効)です。正解者の中から抽選で5人の方に記念品をお送りします。

メールで応募される方は、次のアドレスに送信してください。

【メールアドレス】

kouhou-mihama@town.fukui-mihama.lg.jp

【QRコード】



● 4月号の答え 山上

● 応募者総数は6人で全員正解でした。当選の発表は、記念品の発送をもってかえさせていただきます。

■くらしのカレンダー■

平成 25年 5月

連休中のごみ収集・受入れは、8頁のお知らせをご覧ください。	1 (水)	弥美神社例大祭(宮代) 8:30～住民健診[生活習慣病予防検診・ 肝炎・肺・胃・大腸・前立腺がん 検診](東部診療所) 13:00～住民健診[乳・子宮・大腸がん検診] (東部診療所)	17 (金)	10:00～ミニさくらんぼ(体育センター)
	2 (木)	10:00～よちよちおはなし0・1・2(図書館) ●古紙 (耳地区:河原市・南市・栄区を除く)	18 (土)	13:30～両親学級(はあとびあ) 15:00～おはなしたまてばこ(図書館)
	3 (金)	憲法記念日 10:00～若狭路わんぱくフェア (総合運動公園)～5日	19 (日)	8:00～ハートフル朝市(久々子水神公園広場) 8:00～町民野球大会(総合運動公園野球場)
	4 (土)	みどりの日	20 (月)	
	5 (日)	こどもの日 早瀬子供歌舞伎 8:00～ハートフル朝市 (久々子水神公園広場)	21 (火)	13:00～心配ごと相談(はあとびあ) 13:00～弁護士法律相談(はあとびあ) 13:00～土地建物登記法律相談(はあとびあ) 13:30～こころの相談室(はあとびあ)
	6 (月)	振替休日 10:30～こども図書館まつり (なびあす&図書館)	22 (水)	
	7 (火)	13:00～心配ごと相談(はあとびあ) 13:30～こころの相談室(はあとびあ)	23 (木)	13:00～1歳6ヶ月児健診(はあとびあ)
	8 (水)	●古紙 (北・南地区)	24 (金)	
	9 (木)	13:30～1才児健診(はあとびあ) ●古紙 (河原市・南市・栄区)	25 (土)	8:30～住民健診[生活習慣病予防検診・肝炎・ 肺・胃・大腸・前立腺がん検診] (はあとびあ) 13:00～[乳・子宮・大腸がん検診](はあとびあ) 14:00～野沢香苗ヒーリングCONCERT (なびあす)
	10 (金)		26 (日)	福井県高校総体[ボート競技] (県立久々子湖ボートコース)～27日 8:00～ハートフル朝市(久々子水神公園広場) 8:30～ごみ(可燃・生・不燃・資源)休日受入 (～12:00 エコクル美方) 13:30～ピアノふれあいデー(なびあす) 14:00～みはまっ子交流会(はあとびあ)
	11 (土)	織田神社例大祭(佐田)	27 (月)	
	12 (日)	国古城まつり(佐柿) 若狭国古城歴史資料館無料開館日 8:00～ハートフル朝市(久々子水神公園広場) 8:30～ごみ(可燃・生・不燃・資源)休日受入 (～12:00 エコクル美方)	28 (火)	13:00～心配ごと相談(はあとびあ)
	13 (月)		29 (水)	
	14 (火)	13:00～心配ごと相談(はあとびあ)	30 (木)	
	15 (水)	13:30～離乳食講習会(はあとびあ) ●古紙 (東地区)	31 (金)	10:00～ミニさくらんぼ(美浜町農村婦人の家)
	16 (木)	狂犬病予防注射(～17日)※10頁参照 13:30～育児講座「ベビーマッサージ講習会」 (子育て支援センター)※9頁参照 19:30～町民人権講座(なびあす)	5月の納税 [納期限 5/31(金)] ※納付は口座振替が便利です。 固定資産税(1期)・軽自動車税(全期)	

- イベント ●健康診断・検診 ●子ども行事 ●ごみ・資源回収
- 行事の予定は、4月18日現在のものであります。一部変更になる場合がありますので事前にご確認ください。
- 網かけの日は、役場はお休みです。
- 古紙 は古紙回収日、後に続く()内は回収地区です。 ●毎週金曜日は **カー・セーブデー** です。
- 休日の当番医に関するお問い合わせ先 町役場 ☎32-1111(代表) 美浜消防署 ☎32-1190

人口の動き

人口総数 前月比
 10,373人(-39)
 男 5,033人(-7)
 女 5,340人(-32)

世帯数
 3,732世帯(-4)

平成25年4月1日現在

▽表紙の写真
 3月26日に、なびあすで「新まちづく
 り宣言12013」と題したフォーラム
 が開催されました。フォーラムは「人との
 つながり」がテーマの1つだったため、終
 り後にパネリストと来場者全員で記念
 撮影を行いました。(関連記事12頁)

▼この春より「広報みはま」を担当さ
 せていただくことになりました森下と申
 します。これまで「読者」として読んでい
 た記事を「から作る」ことになり、カメラ
 や文章の難しさに正直戸惑っています。
 これから「広報みはま」を作成してい
 く中で、新人らしく「フットワーク」を軽く
 し、情報収集や取材等に町内を走り回り
 たいと思います。
 皆様には大変お世話になります。ご
 うきょろしゅうをお願いします。(樹)

▼この春の人事異動で、「広報みはま」の
 担当を離れることになりました。カメラ
 を手に町内を駆け回った3年間でした
 が、そこで出会った景色や人々は、私にこ
 の町の魅力を再認識させてくれました。
 同時に、人に何かを伝えることの難しさ
 を実感した3年間でもありました。
 取材にご協力いただいた方々、情報を
 ご提供いただいた方々、ご愛読いただい
 た方々に、心から感謝申し上げます。本
 当にありがとうございました。引き続き
 ご愛読ください。(丁)

こんにちは
 企画政策課です。