けんこう通信

肥満にならない、バランスよく食べる子どもに育てよう

増えています！子どもの肥満と思春期のやせ

ここ数年の子どもの体型変化を見ると、9～11歳で体重が標準を超える傾向があり、この年代では男子で15％、女子で12・2％が肥満です（国民栄養調査）。一方、15歳前後の特に女子で「不健康やせ」になる子どもが目立ち、骨量の減少や生理不順、将来の不妊などの影響が心配されています。しっかりバランス良く食べ、元気良く成長していくことが大切です。

食べる量、食べ方、いろんなバランス

1回の食事に主食が全体の50％、主菜が30～35％、副菜が15～20％ぐらいを目安に揃うようこころがけましょう。調理法も煮る、蒸す、焼く、揚げるなどバランスを考えて作りましょう。

主食　ごはんやパン、麺類などで主に炭水化物を含む食品で日々の活動を支えるエネルギー源。

主菜　肉、魚、豆腐などを使ったおかずで主にたんぱく質の供給源。特に成長期の子どもはからだを作るために大人よりも多くのたんぱく質が必要。

副菜　野菜や海藻類などの食材を中心としたおかず。ミネラルやビタミン、食物繊維を摂取することができます。季節に合った、なるべく多種類の野菜を取り入れるようにしましょう。

ぺこぺこおなかでごはんを食べよう

食事、おやつは時間を決めて食べるよう心がけましょう。しっかり遊んでおなかが空いて食事を取るとともおいしく食べることができます。自然と子ども達から食卓に向かうようになります。もちろんおやつも同様。小さな食事ととらえ、栄養を考え、量を決めてダラダラといつまでも食べさせないようにしましょう。

肥満もやせも健康ではありません。「何をどれだけどう食べるか」で自らの健康を維持するという意識は、幼い頃からの食生活によって育まれます。きちんと栄養をとれるよう、まずは家庭でサポートしましょう。

（健康課）

第38回筆の都くまの町民文化祭開催！

10月22・23日の2日間、町民会館で第38回町民文化祭が開催され、町内で活動している個人・グループが作品展示、芸能発表、バザーを行い、日頃の成果を発表しました。当日は、肌寒い天候でしたが、多くの来場者でにぎわいました。

普段は異なる活動をしている参加者が、一つとなってアイデアを出しあい、企画から運営までをみんなで作り上げてきました。

今年はアトラクションでは沖縄民謡、体験コーナーでは広島大学のけん玉クラブ等に参加いただき盛り上りました。

開催にあたり、ご協力をいただきました皆さまに、厚くお礼申し上げます。

次回第39回に向けて、これから準備に入りますが町民の皆さまのご協力をよろしくお願いします。

町民文化祭

将棋大会結果

10月22日㈯町民会館で実施された将棋大会の結果は次のとおりです。

A級

優勝　川本公博

準優勝　藤井儀守

3位　菅田直幸

3位　辻照之

B級

優勝　佐々木豊美

準優勝　岡勝弘

3位　井上勇

3位　岩見覚行

C級

優勝　空川隆治

準優勝　藤井龍太郎

3位　池上彪凱

3位　沖土居隆雄

子どもの部

優勝　青森大輝

準優勝　藤井健太

3位　跡野寿弥

4位　沖田悠平

問合せ先

筆の都くまの町民文化祭実行委員会（生涯学習課内）

TEL 820-5621

（生涯学習課）

プチセレブ講座　～カラダの中からキレイをめざそう～

1月開催予定　詳しくは広報くまの1月号をご覧ください。

（健康課）

12月の保健行事

12月の当番医

12月11日	片山医院	TEL854－0252	1月1日	藤田小児科医院	TEL854－0707(午前のみ)
12月18日	おかだ眼科	TEL855－6633	1月2日	豊田レディースクリニック	TEL855－1913(午前のみ)
12月25日	豊田医院	TEL854－2181	1月3日	倉田医院	TEL854－7050(午前のみ)
※局番を良く確かめておかけください。			1月8日	瀬尾整形外科	TEL854－2222

年末歯科当番医（9：00～15：00）

12月30日	第二井原歯科	TEL854－8148	12月31日	山野歯科	TEL854－1139

行事	月日等	場所	時間	内容
健康相談	14日(水)	新宮老人集会所	13:30～15:00	妊婦・生活習慣病予防などの相談に応じ、血圧測定・検尿・健康体操を行います。母子健康手帳の交付等を行います。
	19日(月)	西部地域健康センター		
	21日(水)	城之堀老人集会所		
	26日(月)	東公民館		
すくすくクラブ（育児相談）	15日(木)	東公民館	13:30～15:00	乳幼児の身体測定、子育て・発達、栄養(離乳食)等の相談に応じます。助産師によるおっぱい相談・産後相談にも応じます。
	20日(火)	西部地域健康センター	10:00～11:30 13:30～15:00	
	26日(月)	町民会館	10:00～11:30	
フッ素塗布	15日(木)	西公民館	13:30～14:30	12／9（金）までに健康課まで申し込みください。(TEL：855-1755) 費用：1,000円、持参物：いつも使っている歯ブラシ
	16日(金)	町民会館		
3歳児健診	1月10日(火)	西公民館	受付時間 13:00～13:45	平成14年9月1日～12月31日生れの幼児が対象。対象者には個別通知あり。
	1月13日(金)	町民会館		
スマイルキッズ。	16日(金)	中央地域健康センター	15:00～16:30	クリスマス会をします。サンタさんもやって来るよ！

※1月4日（水）中央ふれあい館での「健康相談」、「すくすくクラブ」はお休みです。

メンタルヘルス相談会開設　メンタルヘルス（心の悩み）に関する相談窓口を「スペースぶなの森」において開設されました。お気軽にご相談ください。秘密は厳守いたします。（参加費：無料(要予約)）

とき　毎月第2水曜日　13:30～15:30

ところ　スペースぶなの森3階相談室　　**相談員**　社会適応訓練指導員、精神保健福祉士

問合せ・申込先　医療法人あさだ会スペースぶなの森　TEL＆FAX 854-0650　担当：高杉　（健康課）

全国大会で「グランプリ賞」受賞

10月21日(金)～23日(日)に開催された「第45回日本郷土民謡民舞全国大会」において民謡・民舞の部で山川流たかすぎ会が「グランプリ賞」を受賞されました。

グランプリ最優秀賞の受賞に向けて再度挑戦するため今大会に臨みましたが、惜しくもグランプリ最優秀賞にはなりませんでした。今後も団員の生涯学習と敬老会参加やボランティア活動等を通じて地域社会への貢献に励んでいきたいとのことでした。おめでとうございます。

（企画課）

女性の人権ホットライン　228－4822　広島法務局・広島県人権擁護委員連合会
DV，セクハラなど女性の人権については　祝日を除く月～金　8:30～17:00