

好きやねん湖東

# 湖東地区 まちづくり情報誌 第28号



運動会は、みんなが主役!



あら、みんな頑張ってる!



ママ、落とさないようにね!



ゴロゴロ



よいしょ! ヨイショ!

### 今こそ、メタボリックからバイバイ！

湖東保健センター保健師 宮原 梢さんにメタボリック症候群についてお話をうかがいました。

初めに、今年行われた住民健診の結果を見せていただいたところ、

メタボリック（内臓脂肪）症候群と診断された方は、総受診者の内9.8%を占め、メタボリック予備軍と診断された方を含めると20%を超えるという結果でした。

保健センターでは、住民健診でメタボリック症候群、またはその予備軍と診断された人に対して、郵送でのお知らせ・個別面談などをおこない、その人に合ったプログラムで支援しておられます。

支援プログラムの一部を抜粋すると、医師・保健師・栄養士・運動指導士さんの指導のもと、体力測定・糖負荷検査などの調査の段階を経て、スポーツ教室・栄養教室などが開催されています。

「メタボリックの方に、ダイエットはつらいものだと思ってほしくない。むしろ、やせて健康になることがこんなにいいものなのか！やせてこういう服が着たい！など、ダイエットに楽しさを覚えてもらえたら良いのです。でも、そうしてもらえるようになることが一番難しいのですが・・・」と、お話を聞いたことが印象的でした。

今回、宮原さんにお話を聞いて、自分の体を知ること、そして健康のために、自ら「頑張ろう」と思う気持ちの大切さを実感しました。

みなさん！健康診断を積極的に受け、検査結果を一度じっくり見てみましょう。（裕美、早苗）



保健師 宮原 梢さん



#### 豊郷病院 公開セミナー

日時：平成19年11月10日（土）14時～15時30分

場所：豊郷病院 3病棟1階待合スペース（事前申込み・参加費は不要ですので、皆様お気軽にご参加下さい）

<問い合わせ先> 豊郷病院地域連携室 0749-35-3001

### 湖東保健センター 「にこにこクッキング教室」を 紹介します



#### カルシウムのはたらき

- ◎精神安定
- ◎心臓の規則的な鼓動を保つ
- ◎筋肉をスムーズに収縮
- ◎丈夫な骨をつくる



9月20日に行われた『にこにこクッキング』教室におじゃまし、9月のテーマ【骨粗しょう症】について栄養士さんからお話を伺いました。

骨粗しょう症は、年齢とともに骨量が減少し、骨がもろくなる病気です。女性ホルモンは、カルシウムが骨から血液に溶け出す見張り役をしているので、特に閉経後の女性は、カルシウムの溶出する率が増え、骨量が急激に減少するそうです。

また、私たちがよく口にするインスタント食品もカルシウムを体外に出してしまうので食べ過ぎには注意しましょう。

教室では、普段の食生活を見直し、骨粗しょう症の予防を心がけるヒントになる、お料理のレシピや料理方法を教えていただきました。カロリーの気になる人は、牛乳を低脂肪のものに変えたり、スキムミルクをみそ汁や天ぷらに入れてもよいそうです。

トリビアの泉じゃないですが、取材を忘れて『へえ〜』を連発してしまいました。

『にこにこクッキング』は毎月、東近江市の各保健センターで行われています。（高野、小島）



# 「食育」を考える！

近頃よく耳にする「食育」という言葉には、「食べ物や献立に関する知識を学ぶことや、愛情を含めた料理で子どもを育よう！」という意味の他に「食事のマナー」を教えることも含まれています。

今回、この「食育」をテーマに子どもたちが体験学習する機会を、通学合宿で得ることができました。

初めに、栄養士の中村先生から、食べ物に含まれる栄養素や分類（主食、主菜、副菜等）を絵や文字を使って分かりやすく説明いただき、献立を立てるときのポイントを約10項目に分けて教えていただきました。

通学合宿最終日の昼食は、そのポイントに注意しながら食事メニューを作成し、買出しに出かけ、調理体験までを行いました。

1グループのメニューを紹介しますと、『白飯・豚肉と野菜の炒め物・卵スープ（わかめと豆腐入り）・フルーツのヨーグルトあえ』とバランスも考えられていました。

買出しでは、商品の値段を比較し消費期限や産地を確認、できるだけ新鮮で安価・安全なものを購入しようとする姿が見られ、調理も予想以上に（失礼！）手際良くできていました。

毎日、何げなく口にしている食材や食事に意識を向け、自分たちで考えた献立を自分たちで作る良い機会だったのではないのでしょうか。

今頃は、張り切って自分たちが作った料理をおうちで披露しているのかな？（青西）



## クイズだよ

作：太田

文字の入っているマスを参考にして、同じ数字のマスに同じ文字を入れて縦横で言葉にして下さい。

答え

5	6	6	9	1	3
---	---	---	---	---	---

1	ウ	カ		3	マ	ン
ル		5	6		ツ	
マ	3		シ	6	5	ケ
	8	オ	8		ケ	
ト	9		キ	5		1
ウ		コ		マ	9	ラ
3	1	6	リ		9	

正解者には、粗品をプレゼントします。  
どしどし応募して下さい。

応募方法： 官製はがき、FAXまたはメールで、答えとあなたの住所、氏名、電話番号を記入の上、東近江市 湖東支所 地域振興課内、湖東地区まちづくり協議会までお送り下さい。

締め切り： 11月10日（水）必着  
当選者発表 厳正な抽選の上、商品の発送をもって発表にかえさせていただきます。

## エコしませんか！



### コトナリエ から エコナリエ パート2

今月は、コトナリエ開催期間中のペットボトルとアルミ缶の処理について報告します。

今回から使用したゴミ分別用の箱によって、ほとんどのゴミを、その場で分別することができましたが、その場で分別するにはスタッフが欠かせませんでした。

空き缶は「昭和アルミ」、ペットボトルは「清掃センター」にてリサイクルしました。

コトナリエが終わって、まず驚いたのはペットボトルの量。そして、清掃センターに山積みされているペットボトルの量に更にびっくり。

実際のところ、リサイクルと言ってもペットボトルは色々問題あるみたいですね。確かに便利な容器ですが、極力、使い捨てにしないことを考えるべきですね。

リサイクルよりも、リデュース！リユース！

リサイクルなら、ペットボトルのキャップの方が効率良いみたいですから、そのような運動も始めていけると考えています。

最後に、空き缶に吸殻を捨てるのは絶対やめましょう。取り出すのが大変でした。（楠亀）



# この人を紹介 「二十歳の集い」実行委員

## 成人式だよ！全員集合！！

とき：平成20年1月13日（日） 受付13:30 開会14:00  
ところ：湖東公民館多目的ホール

実行委員長の西久保 鉄也さんは、友人と出会う度に「『二十歳の集い』の実行委員を一緒にやろう」と声をかけてきました。

また、「母校の湖東中学校が大好きな仲間たちと実行委員会を盛り上げていき、出席率100%の『二十歳の集い』を目指したい」と抱負を語っていただきました。

実行委員の皆さんからは、「中学校を卒業して以来、出会っていない友人もいるので、今から会えることを楽しみにしています。集いを成功させるには、皆さんの協力が必要です。ぜひ、実行委員にも参加していただきたいと思います。また、集いのお手伝いをしていただける保護者の方も募集していますのでよろしくお願ひします」と、『二十歳の集い』開催に向けた想いを話していただきました。（純子）

問い合わせ先：湖東教育分室 45-3711



実行委員の皆さん

中澤 銀次	西久保 鉄也	国領 喜久
小島 亜由巳	山田 由華里	小嶋 美穂

## 耳より情報 第3回東近江市芸術文化祭

### ■メインイベント【劇団カッパ座「みにくいアヒルの子」東近江公演】（ファミリーミュージカル）

11月23日（金）祝日 開演14:00（開場13:30）

NHK教育テレビでおなじみの、劇団カッパ座が東近江市にやってきます。等身大のぬいぐるみによる、大人も子どもたちも楽しめるファンタジーミュージカル劇場

※上演時間 約120分【内休憩15分】

場所：東近江市立八日市文化芸術会館ホール

料金：全席自由／一般1,000円（当日1,200円）・高校生以下500円（当日700円）

3歳未満のお子さまは、お膝の上にとすることで無料。

・チケット販売所（発売中）

東近江市教育委員会生涯学習課・湖東教育分室・湖東公民館・八日市文化芸術会館



## お知らせ 11月3日は、東近江秋まつりで秋の一日を満喫！！

今年の「ことうふるさとまつり」は、湖東ひばり公園をメイン会場に「東近江秋まつり」として開催します。農林水産まつり、物産まつり、健康フェア、JA湖東ふるさとまつりも同時開催されます。

当日は、ひばり公園おまつり会場と二五八祭の両会場を結ぶシャトルバスをご利用下さい。

#### ◆ひばり公園◆

ことうふるさとまつり・東近江市農林水産まつり・東近江物産まつり・東近江市健康フェア・JA湖東ふるさとまつり・二五八祭（企業による職業体験コーナー）・気球体験コーナー

#### ◆湖東公民館・湖東体育館◆

文化発表・幼保小中生の作品展

#### ◆市役所前道路周辺（八日市高校前～市役所前）◆

二五八祭 — 県下最長フリーマーケット —



### <編集・発行>

湖東地区まちづくり協議会



（事務局）

〒527-0113 東近江市池庄町505番地  
東近江市 湖東支所 地域振興課内  
TEL 45-3702 FAX 45-1570

### 編集後記

エコバックにマイ箸を持ち歩く私。

しかし、我が家には、すぐにレジ袋が貯まります。

一人でエコしていてもダメなことに気づき、80代のおじいさん、50代のお父さんにもカッコ良く見えるエコバックをプレゼントしました。

あなたの身近なエコの取り組みについてお便り下さい。（J）



<<お便りはこちらまで>> k-chiiki@city.higashiomi.shiga.jp