

# ばんげの味<sup>が</sup>育てる その67 おいしい楽しい健やかライフ



## ～健康教育ネットワークの取り組み～

会津坂下町は、小学校・中学校とも全国・県・両沼地区と比較して、肥満傾向の子どもが多く、町の健康課題になっています。

そこで、地域学校保健委員会で健康教育ネットワークを立ち上げ、関係機関と協力し合い、健康課題の解決に取り組んでいきます。

5月3日の憲法記念日に町の体育館で行われた「子どもフェスタ」に会津坂下町の養護教諭と栄養教諭で、食育コーナー「賢いおやつを食べ方」に参加しました。

(平成27年度 肥満度20%以上の割合)

		会津坂下町	
全国	福島県	小学校	中学校
4.2%	7.8%	12.6%	14.5%

子どもフェスタで楽しくおやつを学びました



豆知識：肥満度20%以上とは、肥満傾向であることで、身長別標準体重と実測体重から計算して出します。

### 《体験コーナー》

「清涼飲料水」に入っている「砂糖」の量を実際に計り、その砂糖水を味わってみました。

会場が一番人気のブドウ味の炭酸飲料は砂糖57g



豆知識：清涼飲料水の砂糖の量は100ml中の量で糖質や炭水化物で表記されています。

砂糖57gを水に溶かして飲んでみたら・・・「うう。」  
炭酸飲料は、炭酸や香料が入ることで、飲みやすくなっています。飲み過ぎに注意ですね！

### てがる<sup>つ</sup>く 手軽に作れるスペシャルドリンク

水500mlに

塩1g (小さじ1/6)

砂糖12g (3gスティック4本)

好みで、レモン果汁大さじ1～2

熱中症予防のため、ぜひ作ってみてください！

### 《学びのコーナー》

おやつのエネルギーを調べ、摂取エネルギーを消費するための運動時間などを学びました。

じゃがいものスナック菓子を食べると・・・

**477Kcal**

このエネルギーを消費するには  
歩く・・・約240分  
なわとび・・・約180分  
サッカー・・・約120分



1袋食べると消費するのにたくさん運動をしなくてはいけません。お皿に取り分けて食べるといいですね！



第61回青少年読書感想文全国コンクールの課題図書の出貸を開始しましたので、ぜひご活用ください。

「第61回青少年読書感想文全国コンクール課題図書」の紹介

	本のタイトル	作者名	出版社
小学校低学年	あしたあさってしあさって	もりやまみやこ 作	小峰書店
	かあさんのしっぽぽ	村中季衣 作	BL 出版
	クレヨンからのおねがい!	ドリユー・テイウォルト 文	ほるぷ出版
	はこぶ	鎌田歩 作・絵	教育画劇
小学校中学年	かぐやのかご	塩野米松 作	佼成出版社
	パオズになったおひなさま	佐和みずえ 著	くもん出版
	お話きかせてクリストフ	ニキ・コーンウェル 作	文研出版
	ぼくはうちゅうじん：ちきゅうのふしぎ絵本	中川ひろたか ぶん	アリス館
小学校高学年	ぼくの、ひかり色の絵の具	西村すぐり 作	ポプラ社
	ぼくとテスの秘密の七日間	アンナ・ウォルツ 文	フレーベル館
	ちいさなちいさな：めにみえないびせいぶつのせかい	ニコラ・テイビス 文	ゴブリン書房
	レジェンド!：葛西紀明選手と下川ジャンプ少年団ものがたり	城島充 著	講談社
中学校	夏の朝	本田昌子 著	福音館書店
	ブロード街の12日間	デボラ・ホブキンソン 著	あすなろ書房
	うなぎ一億年の謎を追う	塚本勝巳 著	学研教育出版
高等学校	希望の海へ	マイケル・モーパーゴ 作	評論社
	マララ：教育のために立ち上がり、世界を変えた少女	マララ・ユスフザイ、パトリシア・マコーミック 作	岩崎書店
	ペンギンが教えてくれた物理のはなし	渡辺佑基 著	河出書房新社

新着本の紹介

本のタイトル	著者名	出版社
帝国憲法物語：日本人が捨ててしまった贈り物	倉山満 著	PHP 研究所
はじめての福島学	開沼博 著	イースト・プレス
日本劣化の正体	佐藤栄佐久 著	ビジネス社
ヒポクラテスの誓い	中山七里 著	祥伝社
ひとかどの父へ	深沢潮 著	朝日新聞出版
決戦!大坂城	葉室麟[他] 著	講談社
忘れられた巨人	カズオ・イシグロ 著	早川書房

☆ほかにも新着本がまだまだありますので、ぜひ図書室へお越しください。

おすすめの新着本

物語	神様のカルテ；0	ノンフィクション	トットひとり
	夏川草介 著 小学館		黒柳徹子 著 新潮社
「神様がそれぞれの人間に書いたカルテってもんがあるー。」物語の原点となる、主人公が医師になる前の学生時代や研修医時代が描かれた短編集です。		私が好きだった人たち、私を理解してくれた人たち、そして、私と同じ匂いを持った人たちへ。テレビ草創期から活躍し続ける「トットちゃん」のエッセイ。	

絵本のひろば

場所：中央公民館和室  
日時：7月27日(月)  
午前9時～正午

図書室利用時間のご案内

開館時間 午前8時30分～午後5時  
木曜日のみ午前8時30分～午後7時  
(毎月第2火曜日は定休日)

☎ 83-3010

# まちの話題



## 齋藤町長のスマイルトーク

備えのすすめ



東日本大震災後、全国で火山活動が活発さを増しています。昨年の御嶽山の大惨事や今回の口永良部島の全島民避難は言うに及ばず、蔵王山や吾妻山でも警戒が必要となっています。

さらに、地球温暖化の影響とも言われる近年の異常気象は、スーパー台風の発生をもたらしたり、50年に一度というような大豪雨が各地で頻繁に発生し、土砂災害や大規模な浸水被害をもたらしています。また、毎年最高気温が更新され、竜巻の発生は珍しくなくなりました。

このような異常さが続くと、ちょっとやそっとのことでは驚かなくなってしまう、危機意識が薄れてしまうのが現状です。町では、昨年度策定した「会津坂下町地域防災計画」に基づき、身近な地区単位での避難経路や住民の安全確保の計画づくりをお願いしています。まずは家庭や地域で、自分たちの身の回りの状況について話し合いをしてみましょう。

もうひとつ。お隣 韓国で流行している中東呼吸器症候群（MERS）や世界を震かんさせているエボラ出血熱は、海外渡航が日常的になった現代では、対岸の火事と言ってばかりはいられません。昨年大騒ぎになった熱帯性のデング熱感染を媒介するヒトスジシマカは、すでに岩手・秋田まで生息域を拡大させています。現代社会は「ありえない」ことがありえない時代になっています。危機意識は常にそばに置いてほしいものです。

## 町建設業組合による道路清掃

5月25日に会津坂下町建設業組合により、国道49号（宮古橋から藤橋）歩道・路肩の清掃作業が行われました。この事業は、町建設業組合によるボランティア作業として、毎年行われているもので、今年は、町内12社から26名が参加しました。



## (株) あいづダストセンター

事業系一般廃棄物・粗大ごみ等  
廃棄物のことならお気軽にご相談ください

□本社／会津若松市神指町大字南四合字オノ神 461  
□事業所／柳津町大字藤字鶴ヶ峯 4330-23

TEL 0242-36-5351  
TEL 0241-42-2890





# まちの話題

## ちょこバレー 第9回会津信用金庫杯優勝

6月10日、5月31日に行われた第9回会津信用金庫杯家庭バレーボール大会の優勝報告のため当町の家  
庭バレーボールチーム「ちょこバレー」のメンバーが表敬訪問しました。「ちょこ」の意味は家事などの合間にちょこっと体を動かそうというところから名づけたそうです。チームを立ち上げてから12年が経ち、今回の大会が初の優勝となります。監督の佐藤幸子さんは「これからも練習を続け、県民スポーツ大会で上位入賞を目指して頑張ります。」と抱負を語りました。



## 坂下東幼稚園 園外保育



6月9日、坂下東幼稚園の園外保育で年長児たちが消防署と警察署を見学しました。消防署では、消防車や救急車の装備の説明を受けた後、実際にタンカに乗せてもらったり、園児たちの質問に丁寧に一つ一つ答えてもらったりしました。警察署では、パトカーの運転席や助手席に乗せてもらったあと、署内で「知らない人に声をかけられた場合の対処法」や「交通安全」について紙芝居を使い、分かりやすく説明してもらいました。

## 道の駅あいづ発着 高速バス新宿線が運行開始

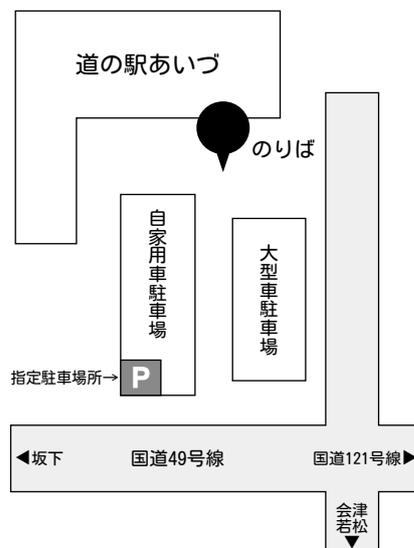
7月1日(水)より「道の駅あいづ湯川・会津坂下」発着の高速バス新宿線の運行が始まりました。

1日1往復の運行となり、駐車場は指定(無料)となります。

また、路線バス乗り継ぎサービスも実施します。若松駅前から高速バス新宿線をご利用される場合、若松・坂下線(道の駅あいづ⇄若松駅前間)が片道200円で乗車できます。ぜひ、ご利用ください。

### 【出発時刻】

- ・新宿行き 午前 6時00分発  
午前11時05分着
- ・新宿発 午後 6時00分発  
午後10時40分着



インターネットで「会津バス」と検索すれば、時刻表や予約方法などが閲覧できます。

【問い合わせ先】会津バス若松営業所  
☎ 22-5555