

# 広報 しんち

150号

58/9

↑	8月1日現在
	( )内は前月比
2,009世帯	(+1)
男	4,354人 (+11)
女	4,495人 (+1)
合計	8,849人 (+12)



## さわやかな親子のふれあい

～福田小で泉ヶ岳登山教室～

### 今月の内容

- ・老後を楽しく健やかに..... 2
- ・お盆成人式..... 3
- ・救急の日 9月のこよみ..... 4
- ・町史たずねある記..... 5
- ・トピックス 「0」シリーズ... 6
- ・保健婦の健康メモ..... 7
- ・おしらせ..... 8

福田小PTA主催の親子登山教室が7月24日、泉市の泉ヶ岳を会場に行われました。自然に親しみながら、親子のふれあいを図ろうと毎年夏休みを行っているもので、今年で6年目。151名が参加し、全員で1,172mの山頂をめざしたものの本格的な登山は今回始めてとあって、あちこちで音を上げるおとうさん、おかあさんが続出、元気な子どもたちに、ハッパをかけられることしばしばで、この日ばかりは、完全に親子の立場が逆転、といったところでした。





部落の健康相談の中で、多く話題になるのが肥満です。やせたいと思っている人や、やせるための努力をした人もたくさんいることと思います。しかし多くは途中で挫折し、やせることの難しさを感じているのではないかでしょうか。

ベルトの穴が一つふえると寿命は一年縮まる?

## ふとりすぎは健康の大敵

### 保健婦の健康メモ

ベルトの穴が一つ増えると寿命が一年縮まるといわれますが、これは太りすぎが健康の敵であることを、適切に表現した言葉肥満は糖尿病をはじめ、心臓病、高血圧、肝臓病、動脈硬化や腰痛、膝関節痛等の病気の要因にあげられており、標準体重になるとつれ、これらの病気も快復してくるともいわれます。日頃から、病気のかげにかくれたこの肥満を軽く見ないことが大切です。

一方若い女性がスタイルを気にするあまりのやせすぎは考えものです。元気な赤ちゃんを産み育てるには適さないからです。四月に実施した一般健康診査の中でも、40歳以上の結核検診対

話題になるのが肥満です。やせたいと思っている人や、やせるための努力をした人もたくさんいることと思います。しかし多くは途中で挫折し、やせることの難しさを感じているのではないかでしょうか。

ベルトの穴が一つ増えると寿

命は一年縮まる?

命が一年縮まるといわれますが、これは太りすぎが健康の敵であ

ることを、適切に表現した言葉

肥満は糖尿病をはじめ、心臓

病、高血圧、肝臓病、動脈硬化

や腰痛、膝関節痛等の病気の要

因にあげられており、標準体重

になるとつれ、これらの病気も

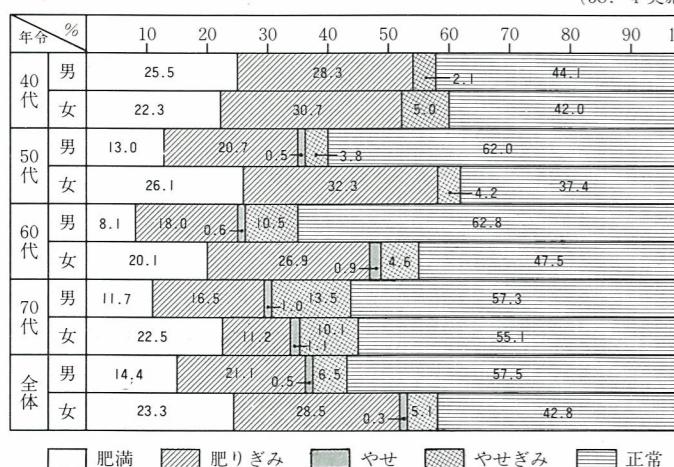
快復してくるともいわれます。

日頃から、病気のかげにかくれたこの肥満を軽く見ないことが

大切です。

40歳以上を対象とした肥満の度合

(58. 4 実施)



### ◆肥満度(%)の計算方法

$$\frac{\text{実測体重} - \text{標準体重}}{\text{標準体重} \times (\text{身長} - 100) \times 0.9} \times 100 = \text{肥満度}$$

$$\text{○標準体重の } \begin{cases} +10\% \text{未満} & \text{正} \\ +10\% \text{以上} 20\% \text{未満} & \text{肥りぎみ} \\ +20\% \text{以上} & \text{肥} \end{cases}$$

### ●バランスのとれた食品構成でエネルギー量をおさえましょう。

肥満者の食品構成例 (1600キロカロリー)

食品群別 (6つの基礎食品)	1群		2群		3群		4群		5群		6群	
	肉・魚 120 g	卵 50 g	大豆類 100 g	乳類(牛乳換算) 400 g	油そう 2 g	緑黄色野菜 100 g	その他の野菜 200 g	果物 100 g	穀類(米換算) 190 g	いも類 50 g	砂糖 10 g	油脂 15 g
食品の とり合 わせ例	鶏肉60 g あじ60 g	卵50 g みそ20 g	豆腐80 g スキムミルク20 g	牛乳200 g	わかめ2 g にんじん20 g	ほうれん草80 g 玉ねぎ60 g	大根70 g りんご40 g	みかん60 g キャベツ70 g	ご飯460 g 玉ねぎ60 g	じゃがいも 50 g	砂糖10 g 植物油15 g	

\* この食品構成の栄養素量 エネルギー 1600 kcal たんぱく質 68.5 g 脂質 48.5 g 糖質 220 g

保健婦 中塚文子

つそく今日から減量作戦をはじめましょう。

### 目安にしましょう。

毎日の食生活の中で欠かせません。この中でタンパク

質は標準体重一キロにつき、

一グラムを必要とし減らす

ことはできませんが、糖質

次いで脂肪は順に減らして

いくことが必要です。

### 二、運動について

消費エネルギーを高めて代

謝を促進させるとともに、低

エネルギー食による体力の低

下を防ぐための運動が必要で

す。それにはあまり強くない

運動を行なうのが効果的

### 三、生活について

自分自身が肥満であること

を自覚し積極的に減量する意

欲をもつことが大切です。毎

日はもちろん、健康的なバロメ

ーターである体重を、週一回

は必ず計るようにしましょう。

減量期間中に変調をきたした

ら必ず医師に相談しましょう。

日はもちろん、健康的なバロメ

ーターである体重を、週一回

は必ず計るようにしましょう。

減量期間中に変調をきたした

ら必ず医師に相談しましょう。

日はもちろん、健康的なバロメ

ーターである体重を、週一回

は必ず計るようにしましょう。

日はもちろん、健康的なバロメ

ーターである体重を、週一回

は必ず計るようにしましょう。

### ところであなたの肥満度は?

## こうつうあんぜんのひろば

### 県内の「□」継続状況

① 葛尾村	6,768日
② 昭和村	3,030日
③ 山都町	2,542日
④ 梶原町	2,040日
⑤ 鎌館町	1,862日
⑥ 高郷村	1,627日
⑦ 会津高田町	1,589日
⑧ 泉村	1,587日
⑨ 湯川村	1,501日
⑩ 東和町	1,466日
⑪ 滝根町	1,466日

新地町は23位

### 死亡事故「□」の日

交通事故による死亡が発生後24時間以内の場合に「交通死亡事故」として取り扱われる。

1000日達成日 59.3.3



### 交通事故相談日

毎月1日と15日 (平日のみ開設)

時間 午前9時～午後3時

場所 役場住民室

### シリーズ (3)

町では月2回交通事故相談日を設け、交通事故による保険の請求手続きや、事故の解決方法等の相談を行っています。相談には相馬方部交通事故対策協議会内に所属する健吉さんがおたられ、費用は一切無料。最後まで親身になって相談に応じてくれますので、もし交通事故を起こした、事故にあわれた際には、遠慮なくご利用ください。



### ▲「潮風高鳴る新地に燃やそう、たぎる青春。――

8月6・7の両日、第11回県勤労青少年大会が新地勤労青少年ホームを開催され、県内11のホーム利用者300人が集結し、クラブ体験発表や、キャンプ、スポーツ大会などを行い、友情を深めました。開会式当初は固苦しい雰囲気、と感じたのもほんのつかの間、体験発表、キャンプ設営と、しだいに交歓の行事が進むにつれ、大きな友情の輪に!天をも焼きこがすようなキャンプファイアを囲む頃には『潮風高鳴る……』のスローガンどおり青春を謳歌していました。

## トピックス

トピックスは、町内での話題をカメラレポートするコーナーです。みなさんのまわりにある話題を、役場総務課までお寄せください。



### ▲小学校水泳大会で新地のトビウオ大活躍!

第9回相馬新地地区小学校水泳大会が7月29日新地町勤労者プールで開かれ、新地小の黒沢けいさんが大会新記録で優勝したのをはじめ、新地勢が大活躍。夏休みを返上しての猛練習が見事に実を結びました。



7/21～8/20

届出

▷出生(届出は14日以内に)

おめでとうございます。

卓也 荒 正治 木 崎  
一也 犬飼 悅朗 作 田  
美穂 塩沼 広明 下真弓  
吉信 岡田 信治 新地町  
哲也 今村 幸治 大戸浜  
貴美子 菅野 芳一 菅 谷  
美紀 森 繁 浩 民  
美智子 星 隆一 藤 崎

▷死亡(届出は7日以内に)

おくやみ申しあげます。

渡部 信雄 75 中 里  
菅野 喜治 72 大戸浜  
星 ウン 91 高 田

## 今月の納税等

国民健康保険税 第3期

国民年金保険料 第2期

水道料 {駒ヶ嶺地区及び岡・  
杉目を除く新地地区}

納期限は

9月30日です

県内に働く青年が、集団宿泊生活をとおして、交歓をはかり友情の輪を広げ、地域や職場における青年の果たすべき役割の自覚と、グループ活動参加への意欲向上をはかるための「勤労青年のつどい」が開催されます。講演・実技など多彩な研修メニューが予定されていますのでぜひご参加ください。

## 勤労青年のつどい

## 海浜青年の家

◆期日 9月16日～18日  
◆会場 県海浜青年の家  
(○三四三一五三四)

## 期限切れにご注意!

バイクの自賠責保険

『小さくて手軽に乗れる』といふ便利さから、バイクの利用者が毎年増えていますが、小さなバイクだからといって、事故も小さいとは限りません。もし無保障で死傷事故でも起こした

## ▼自賠責保険料(共済掛金)

- ・一年契約 五、三〇〇円
- ・二年契約 六、六五〇円
- ・三年契約 七、九〇〇円

9月1日より『無保障バイクをなくそうキャンペーン』を実施中です。ぜひこの機会に、あなたのバイクの保険期間をたしかめてみましょう。

らそれこそたいへんです。バイクにも自賠責保険への加入が法律で義務づけられており、無保険で走った場合『6ヶ月以下の懲役または5万円以下の罰金、さらに違反点数6点』となり、免許停止の処分を受けることになります。



バイクには車検制度がないこともあります。継続契約をつい忘れがちですが、もし期限が切れていたら、もよりの農協、損害保険会社、代理店で加入手続きをしましょう。

## 二寄付ありがとうございます

★尚英中学校のステージ幕購入費にと新地町農業協同組合(平間甲一組合長)から20万円、今野製作所(今野好美社長)から23万円のご寄付がありました。

★相双信用組合(佐藤鉄藏理事長)から小川向山地内の新地支店開設を記念して、図書購入費に充てて欲しいと50万円のご寄付がありました。

19日	18日	17日	16日	15日	13日	12日	11日	10日	9日	8日	31日	29日	26日	25日	23日	22日	21日	7月
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	----

県費予算措置陳情会議	沿岸漁業者振興対策連絡会	議会全員協議会・農業委員会	殉職警察官慰靈祭	成人式	駒ヶ嶺保育所起工式	相馬地方PTA研究会	相馬地域開発生活再建対策特別委員会	伊達町体協と交流会・福島保育所益踊り花火大会	海上自衛隊護衛艦「ちよせ」相馬港入港歓迎会	県勤労青少年大会・新地保育所益踊り花火大会	田保育所益踊り花火大会	民生委員会	県企画調整部長と懇談会	公害対策審議会	六号線バイパス打合せ	県勤労青少年大会・新地保育所益踊り花火大会	伊達町体協と交流会・福島保育所益踊り花火大会	海上自衛隊護衛艦「ちよせ」相馬港入港歓迎会	県身体障害者福祉大会	臨時議会・文教厚生常任委員会	国保団体連合会総会	対策協議会・理事会
------------	--------------	---------------	----------	-----	-----------	------------	-------------------	------------------------	-----------------------	-----------------------	-------------	-------	-------------	---------	------------	-----------------------	------------------------	-----------------------	------------	----------------	-----------	-----------

町長日誌  
荒和英