健◎康 ホットライン

■問い合わせ先　保健センター　TEL　46-5571
e-mail:hoken @ town.hiraizumi.iwate.jp

野菜を食べて もっと健康に！
動脈硬化を防ぎます

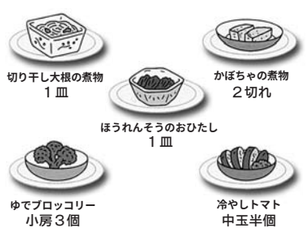
野菜には、動脈硬化の予防に役立つビタミンやミネラル、食物繊維などが豊富に含まれています。しかもエネルギーが低めなので、メタボが気になる方も満足感のある食事を楽しむことができます。

◎野菜の特長

▽低カロリーで、満腹感が得られます。
▽食物繊維（水溶性）が糖の吸収を緩やかにし、食後の血糖値の上昇を抑えます。
▽カリウムが体の中のナトリウム（塩分）を体外に出します。
▽カロテン、ビタミン類が血液の酸化を抑え、動脈硬化を防ぎます。

目標は1日350グラム！意識して食卓に取り入れましょう

1日5皿の野菜料理を3回に分けて食べましょう。



野菜を多く食べる工夫をしましょう

▽作り置き野菜料理（きんぴらごぼう、ひじき煮）
▽生で食べる野菜を保存する（冷やしトマト、スティックキュウリ）
▽具だくさん汁を作る（芋の子汁、けんちん汁、ミネストローネ）
▽根菜料理を作る（カレー、シチュー、肉じゃが、ポトフ）

参加者募集「脱!! メタボ教室」

メタボリックシンドロームを放置すると、将来的に脳卒中や心筋梗塞、糖尿病といった病気を起こしやすいといわれており、予防のためには、正しい食事と適度な運動が必要です。

そこで町では、メタボリックシンドロームの解消や予防を目的として「脱!! メタボ教室」を開催します。一人ではなかなか運動できないという方は、ぜひご参加ください。

※詳細については、申し込まれた方に別途通知します。

申し込み・問い合わせ先…保健センター　☎46-5571

期日	時間	内容
10月16日（金）	9：30～12：00	メタボリックシンドローム予防のための食事や運動に関するお話と実技
11月13日（金）	10：00～12：00	
12月11日（金）	〃	
1月15日（金）	〃	
2月5日（金）	〃	
3月5日（金）	〃	

参加者募集 介護ボランティア養成講座

介護予防事業の一環で、介護予防活動に携わるボランティアを養成します。

レクリエーションや茶話会など、ボランティアによる地域活動を通じて、高齢者が生きがいを持って、自立した生活を送れるような環境づくりを目指して取り組みます。皆さんのご参加をお待ちしています。

対 象 者…介護ボランティア活動にお手伝いできる方　20人程度
持 ち 物…筆記用具・動きやすい服装
申込期限…10月16日（金）
申し込み・問い合わせ先…保健センター　☎46-5571
社会福祉協議会　☎46-5077

期　日	時間	場所	内　容
10月21日（水）	10：00～11：30	延年荘	高齢者のこころと体について
11月10日（火）	10：00～11：30	保健センター	高齢者対象・レクリエーションの講話と実技
11月11日（水）12日（木）	10：30～11：30	延年荘	ひらいずみ介護予防教室体験
12月2日（水）	10：00～11：30	延年荘	地域活動紹介・座談会

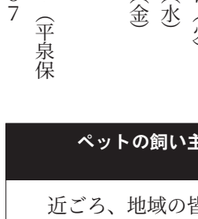
むし歯のない3歳児

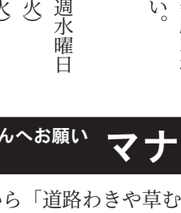
このコーナーでは、町の健康診査で「むし歯のない3歳児」として表彰されたお子さんを紹介します。付き添いの保護者の方には、むし歯ゼロへの取り組みを教えてもらいました。

安部　大優（だいや）くん
「甘い物はあまり食べさせていません」

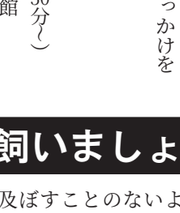
鎌田　明愛（はるあ）ちゃん
「自分から歯磨きをしたがります」

岩淵　暉大（いぶきひろ）くん
「寝る前に飲むのは水かお茶にしています」


菊地（きくち）　桃花（ももか）ちゃん
「毎日仕上げ磨きはきちんと磨いています」


小野寺（おのでら）琢斗（たくと）くん
「仕上げ磨きは眠たくなっても必ず磨いてあげます」

荒木（あらき）　柊人（しゅうと）くん
「寝る前の水分補給は水かお茶にしています」


千葉（ちば）　燈太（とうた）くん
「朝晩、仕上げ磨きをしています」

子育ての広場

県内で話題沸騰中！ファンタジスタショー開催

盛岡市、紫波町の保育園に勤務する男性保育士・調理士の有志10人でつくるグループ「男性保育士連」による「ファンタジスタショー」を開催します。

自作の歌を歌ったり、ギターや民族楽器の演奏に合わせて踊ったり、海外の伝統武術を披露したりと、大人も子どもも心と体を躍らせる多彩なパフォーマンスが見どころです。親子ではもちろんのこと、興味のある方は、ぜひご参加ください。

【男性保育士連プロフィール】
保育士連のメンバーは、男性保育士の認知、保育園間の交流、各自のスキルアップを目的とし、日ごろ保育園で実践している保育を広く披露しています。イベントなど親子交流の機会には、お父さんたちに子どもとの遊びのヒントや積極的な子育て参加のきっかけを提供しています。

期　日…10月18日（日）
時　間…10時～12時ころ（受け付け9時30分～）
場　所…平泉小学校体育館
参加費…無料（整理券が必要です）
整理券の配布…10月14日（水）まで平泉保育所、長島保育所、平泉幼稚園、役場、保健センター、町公民館、町立図書館で配布します。
持ち物…水筒（水か麦茶）
※小学生未満のお子さんの参加には、保護者が同伴してください。
※駐車場は、町営毛越寺駐車場の奥の方をご利用ください。

10月の活動

▽開放日（園舎・園庭）　毎週水曜日
▽のびのび広場　6日（火）
▽いちごクラブ　13日（火）
▽のびのびクラブ　20日（火）
▽なかよしサロン　20日（火）
▽ピヨピヨ広場　28日（水）
▽読み聞かせ会　30日（金）

問い合わせ先
町子育て支援センター（平泉保育所内）☎46－2767

ペットの飼い主の皆さんへお願い　マナーを守って正しく飼いましょう！

近ごろ、地域の皆さんから「道路わきや草むらに犬や猫のふん尿が目立って汚い」「うちの敷地内に犬（または猫）がふん尿をして対応に困っている」など、ペットの飼い方やマナーについての苦情や相談が寄せられています。

犬や猫を飼うときは、その本能や習性、生理をよく理解し、愛情を持って飼いましょう。またルールを守り、他人に迷惑や危害を及ぼすことのないようにしましょう。「動物の愛護及び管理に関する法律」や関連法令には、飼い主が守らなければならないさまざまなことが定められています。飼い主は、責任を持って正しく飼いましょう。

問い合わせ先…保健センター　☎46-5571