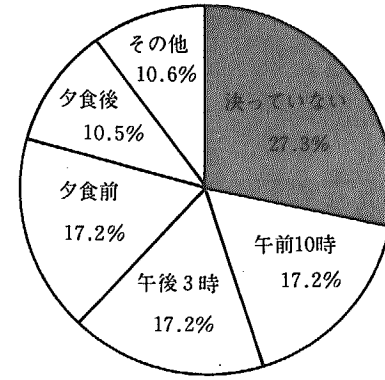


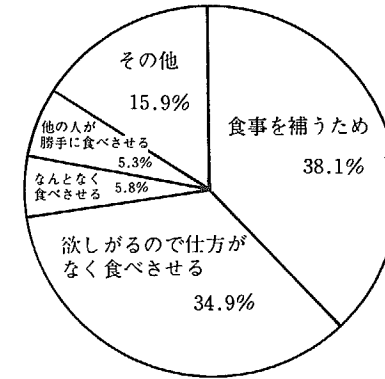
子供の食生活アンケートから みなおそろ 子供たちの食生活!!

健康づくりの基礎は子供の頃からと言われます。村の子供たちの健康はどうでしょうか。
○八・九割の子に虫歯がある。
○肥満の子供が増えている。
など食生活に問題があるようです。

おやつを食べる時間 (複数回答)



おやつに対する家族の考え方

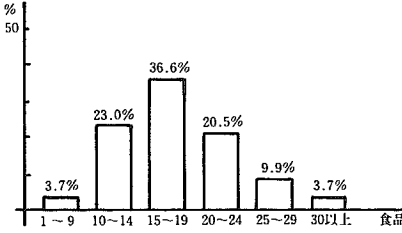


そこで一歳から十二歳百七十一人の方に協力して頂き、食生活実態調査を実施しました。
〇欲しがるので仕方なく食べさせる。大人側には問題はないでしょうか。
おやつはお菓子のことだと思われがちですが、おやつは一日三回の食事では栄養が摂取できない分を補うものです。家族の方も、約四割が食事を補うものとして位置づけていますが、実際には、スナック菓子が殆んどであることから、おやつをもう一度考えてみる必要があると思われます。

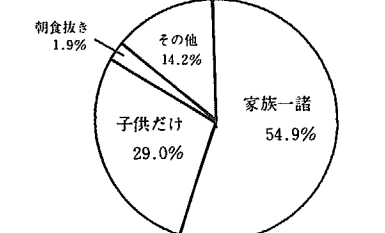
ボクたちは成人病の予備軍だ!
味が濃く、柔らかくて脂っこい
① ラーメン
② カレーライス
③ ハンバーグ
④ 野菜

これだよのか
ボクたちの
おやつ

実際に食べた食事の食品数



朝食を誰と食べるか



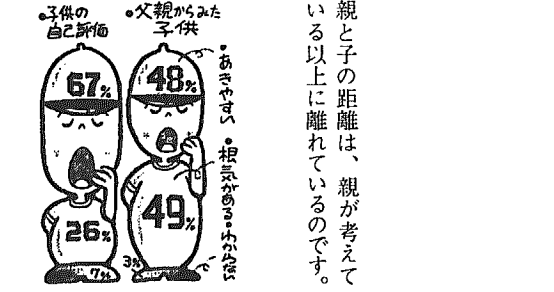
朝食抜きや子供だけで食事をすると歯ごたえもなく、味も濃く脂っこいものも多く、子供だけの食事ではバランスのとれた食事ができません。どうか、子供達の望むままの食事を作りがちですが、どうか村の将来を担う子供達の健康を守るためにも、おやつ、食事を考えてみませんか。

No. 14 新しい家族 夫婦で子育て

東京都立大学教授・心理学 詫摩 武俊

親は子供のことを知っているか

「うちの子のことは私が一番よく知っています」と言っている父親や母親がいます。NHKが昭和六十二年八月に実施した「中学生・高校生の生活と意識」調査があります。全国の中学・高校生約千五百人とその父親と母親を対象にしたものです。調査の内容は学校のこと、家庭のこと、友人のこと、自分の所有品のことなど多方面にわたっています。同じ質問を子供と父親、母親に別々にして三つの回答を相互に比較できるようにした項目もあります。子供に対する質問にあなたは「あきやすいほう」か、それとも「根拠があるほう」だと思えますか、というのがあります。生徒たちの回答は約二六％は自分を根拠があると考え、



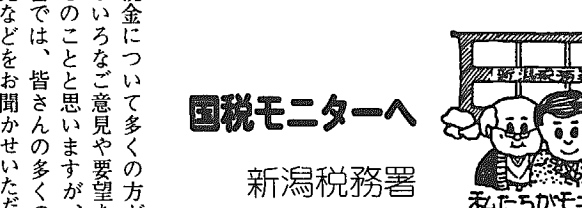
親と子の距離は、親が考えている以上に離れているのです。

行政相談委員に 佐藤作太郎さんが再任



四月一日付けで大字横越の佐藤作太郎さん(七一歳)が、総務庁長官から再び行政相談委員に委嘱されました。(任期は二年)
行政相談委員は、村民のみならず、なさんが日常生活を送るうえで、役場などの公共機関が行っている仕事について、苦情や要望、意見などがある場合、みなさんと公共機関などの間に立つて、公平・中立な第三者的立場からあつせんを行い、その解決を促進するとともにみなさんの声を行政運営の改善に役立たせる仕事をします。相談は無料で秘密は守られますので、お気軽にご相談ください。

税金についての意見要望は 国税モニターへ

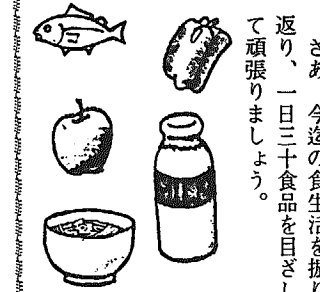


税金について多くの方が、いろいろなご意見や要望をお持ちのことと思いますが、税務署では、皆さんの多くのご意見などをお聞かせいただき、今後の税務行政に生かしていきたいと考えています。そこで、皆さんからお気軽にお願いいただくために、皆さんと税務署のパイプ役として、

氏名	住所・勤務先等	電話番号
押木卓二	〒950-21 新潟市小針産山13-16 新潟県教育公務員弘済会 事務局長	(025) 266-1021
亀貝美知子	〒951 新潟市西大畑町501 主婦	(025) 228-1064
古泉茂樹	〒950-01 亀田町本町2-4-21 菓子製造小売業	(025) 381-3076
住安恵子	〒950 新潟市米山4-7-17 主婦	247-4890
中村武雄	〒951 新潟市翁町2-5079 新商株式会社 管理部副長	(025) 228-4595
庭山幸明	〒950-12 白根市白根3156 酒類小売業	(025) 372-2023

あなたにもできる健康食 一日30食品で 栄養のバランスを

食べることは健康の基です。しかし、ただ食べるのではなくバランスよく食べることが大切です。
毎日朝、昼、夕で何種類の食品を食べていますか。バランスよく食べる秘訣は、六つの基礎食品からまんべんなく選んで「三十食品」に近づけることです。



6つの基礎食品	食品の例示	選食品数
魚・肉・卵・大豆・大豆製品	●魚、貝、いか、たこ、かに、かまぼこ、ちくわ ●牛肉、豚肉、鶏肉、ハム、ソーセージ ●鶏卵、うずら卵 ●大豆、豆腐、納豆、生揚げ、がんもどき	6-8食品
牛乳・乳製品・海そう類	●牛乳、スキムミルク、チーズ、ヨーグルト ●めざし、わかさぎ、しらす干し、わかめ、こんぶ、のり	2-4食品
緑黄色野菜	●にんじん、ほうれん草、こまつな、かぼちゃ、にら、ブロッコリー、ピーマン	2-5食品
その他の野菜・果物	●だいこん、はくさい、キャベツ、きゅうり、トマト、もやし、長ねぎ、なす、玉ねぎ ●みかん、りんご、なし、ぶどう、いちご	6-10食品
米・パン・めん・いも	●米、パン、うどん、そば、スパゲティ ●さつまいも、じゃがいも、さといも (注)砂糖、菓子など糖質含量の多い食品を含む	5-6食品
油脂	●てんぷら油、サラダ油、バター、マーガリン、(注)マヨネーズ、ドレッシングなど多量に多量に食品を含む	3-4食品

合計25~39食品

催物案内
天体観望会 ▼5月12日(金) 23日(火) 各日とも午後7時~9時
◇同科学館屋上
●小学生以上(小学生は保護者同伴)
□12日は上弦の月と火星、23日は火星と春の星空案内
参加費無料、当日受付
へ(雨や曇りの場合は中止)
貝化石の採集会 ▼5月21日(日) 午前10時35分~午後3時30分
◇三島郡出雲崎町JR越後線小木ノ城駅付近(現地集合、現地解散) ◆小学生以上(小学生は保護者同伴)
50名(応募者多数の場合は抽選)
□野外に出て地層の観察や貝化石の採集しようノ

「なんでも相談」のご利用を

5月20日(土)
午前9時~午後4時
役場村長室
~気軽に利用を~