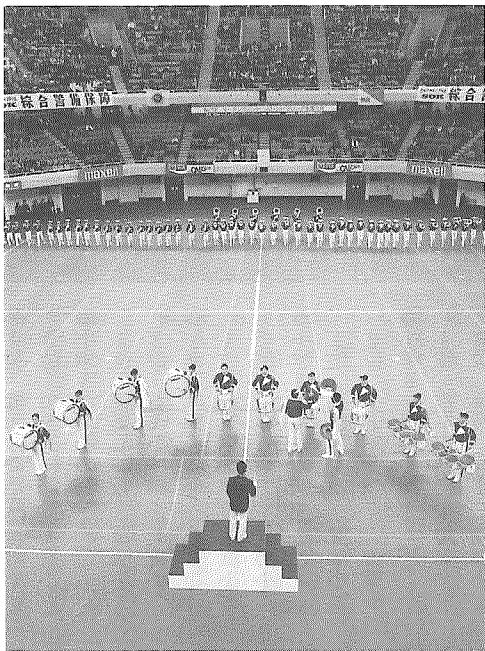




全国高等学校マーチング コンテストで金賞を獲得！ 大洗高校マーチングバンド部

私たち地元の高校、県立大洗高等学校(宮田正彦校長)のマーチングバンド部が全国高等学校マーチングコンテスト大編成の部に出場。見事に金賞を受賞しました。

コンテストは1月22日、日本武道館(東京都)で開催。今回で8回目の出場(過去7回の内、銀賞6回・銅賞1回)の実績を持つ同部が初の金賞を受賞しました。

マーチングバンド部(長谷川隆キャプテン・72名)のメンバーの皆さんは、指揮者有国浄光先生の指導のもとで連日の猛練習の成果を

レジャースポーツ列島リレー

海洋レジャーシンポジウム開催

＝黒潮の流れに沿って＝



「海洋レジャースポーツの未来展望 黒潮の流れに沿って」をテーマに2月19日、大洗文化センターでレジャースポーツ列島リレー・シンポジウム'94いばらき(茨城新聞社、日本レジャースポーツ振興協会主催)が開催され約200名が熱心に聞き入っていました。

シンポジウムは、海洋スポーツの振興、水産業との調和のある海洋文化の継承などを目的に昨年の4月に沖縄をスタート。鹿児島、高知、和歌山、静岡、神奈川と黒潮沿岸で順次開催してきたもので茨城が最終回となりました。

主催者の後藤茨城新聞社長の挨拶の後、野球評論家で国民栄誉賞に輝いた衣笠祥雄さんが演題「限りなき挑戦」を特別講演しました。

プロ野球で「鉄人」と言われた衣笠さんは、「自己の可能性を引き出すために絶えず挑戦」と野球選手時代の話をした。また、衣笠さんは、海洋スポーツも万能で1級のボートライセンスを持っています。

休憩後、シンポジウムが行われ、佐伯聰夫筑波大学体育科学系教授がコーディネーターに、バネリストは小谷隆亮大洗町助役、中村誠県観光協会専務理事、篠崎道雄県十二分に発揮して演奏曲目、バツワッソー・ザ・フューチャー・星条旗よ永遠なれ・サマータイムを演奏、ドリル名「ブルーライン'94」を披露、場内から大きな拍手を受け、審査の結果金賞を獲得した。

同部は、昭和58年創設以来意欲的な部活動を続け全国高等学校マーチング・コンテストに出場する外、オーストラリア海外演奏や地域の各イベントにも積極的に貢献する等、本県を代表する高校のバンドとして県内外から高く評価されています。

平成5年4月に音楽コースが新設され、更に充実強化したマーチングバンド部に成長。開校20周年、部創設10周年の節目に華を添えていました。

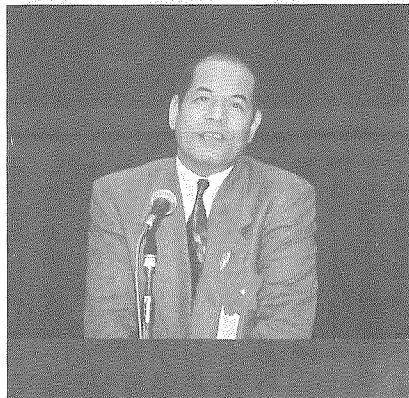
金賞、受賞誠にめでたうございます。



▲会場入口でレジャーボートの展示



▲主催者挨拶の後藤社長



▶衣笠祥雄さんの特別講演

漁連専務理事、加藤佳恵アドニスヨットクラブ指導員、松広義県教育庁保健体育課長の5名。

バネリストが、豊かな海との暮らしの中でくんできた海の楽しみの知恵と工夫等の意見を発表、会場の聴講者の質疑も加わり、活発な意見を交わしていました。

最後に、佐伯教授が「世界に誇れる茨城の海を21・22世紀に伝えるべき遺産を大事にしてほしい」と討議をまとめて閉会しました。

歳時記

サザエ

国民栄誉賞を受賞した漫画家・長谷川町子さんの代表作『サザエさん』は、主役のサザエさんの親しみやすい雰囲気の人気です。

サザエは巻貝の一種で、北海道の南部から九州まで、日本のはとんど地域で採れるので昔から庶民に親しまれています。貝殻がゲンコツに似た形をしているのも、愛きようがあります。

サザエは、春から初夏にかけて旬で、春の季節です。ハマグリとともに、三月の桃の節句の供え物として使う地方も多いようです。

サザエは、巻貝の殻に角(管状の突起物)が出ているのが普通です。しかし、内湾では、角のない角なしサザエと呼ばれる種類もあります。この角なしサザエは、波が静かな場所では沖へ流される心配がないので、突起物も必要ではなく、このような形をしているといわれています。

また、場所によっては、これは日連上人が、漁師がサザエで足をけがしたのを見て、角をなくしてしまっただけという伝説が残っているところもあります。

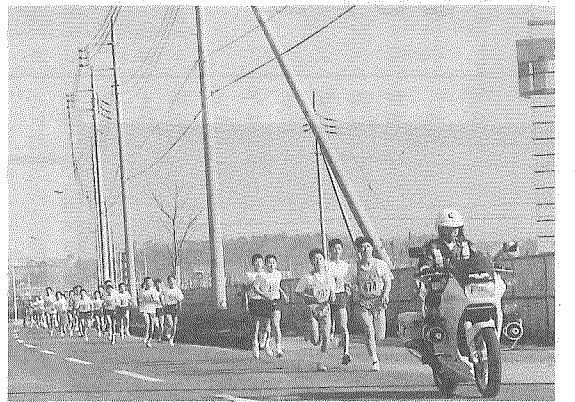
サザエの料理の代表は、何と云ってもつぼ焼きです。ほかに刺し身や酢の物、和え物や煮物、かす漬や塩辛などがあります。

漁村の民宿などで食べたのこもった手作りのサザエ料理は、忘れられない旅の思い出ですね。毎年三月十日は、「農山漁村婦人の日」です。この日を機会に、家族で食卓を囲みながら、農山漁村の女性の役割を話し合ってみてはいかがでしょうか。



白バイの先導で 全員が完走

——町民マラソン大会——



恒例となった町民マラソン大会が、2月6日町体育協会と教育委員会が主催して、町文化センター下海岸道路(夏海大洗線)を発着点に開催されました。

今年で12回を数える大会は、小学校4年生の部から壮年の部まで総勢396名が参加して力走。

午前9時開会式が行われ、石井藤吉郎大会会長が「日頃の練習成果を発揮して頑張ってください」と挨拶、続いて竹内町長から「最後まで精一杯走ってください」と激励の挨拶を受け、大貫小6年生の米川雅史君と中泉理奈さんの力強い選手宣誓がありました。

今年大会初めての白バイ(県警本部交通機動隊の酒井・正田両隊員)の先導を受け、春を感じさせるポカポカ陽気の中、号砲の合図で小学生女子の部から各部門毎に元気よくスタート。選手の間は海からの爽やかな風を受けながら力走、ゴール付近では、最後の力を振り絞って走る選手たちに、沿道のお父さんやお母さんからの大きな声援を受けて完走していました。

消防署に新鋭消防車を配備

消防署に、新鋭の水槽付き消防ポンプ自動車(乗車定員7人)が、2月15日配備されました。これは、昭和52年に購入した車

輻の老朽化に伴い配備したもので、新鋭消防車は、2トンの消火用水を積載、火災現場到着と同時に消火活動の出来る車輛です。

ポンプは、コンピューターによる自動制御ポンプシステム(30メートル)の初期消火用の設備のほか、火災から車輻を守るための自衛噴霧装置、密室内火災用のロータリーカウター(筒先)、危険物等の火災の時に使用する放水銃、消防活動に使用する電動式三連梯子昇降装置、発電機(1.5kW)、夜間の消防活動用の投光器(500W・3灯)を装備しています。

消防署に配備に伴い、2月15日役場前で新鋭装置等を町民の皆さんに披露していました。



- 1位 鈴木 幸治 (祝町小)
- 2位 川上健一郎 (大貫小)
- 小学5年女子の部(2km)
- 1位 佐藤 静香 (夏海小)
- 2位 石田 沙織 (大貫小)
- 小学5年男子の部(2km)
- 1位 須貝 正幸 (磯浜小)
- 2位 田口 幸生 (夏海小)
- 小学6年女子の部(2km)
- 1位 高部 友希 (夏海小)
- 2位 海老原なつき (大貫小)
- 小学6年男子の部(2km)
- 1位 根本 悟史 (磯浜小)
- 2位 藤枝 和幸 (磯浜小)
- 中学女子の部(2km)
- 1位 吉原 梨絵 (一中)
- 2位 小森 光美 (南中)
- 中学男子の部(3km)
- 1位 米川 尚秀 (南中)
- 2位 正木 覚 (一中)
- 高校女子の部(3km)
- 1位 関根 伸江 (茨ガリスト)
- 2位 中村みね子 (水戸三)
- 高校男子の部(5km)
- 1位 和地 康哲 (水戸工)
- 2位 深作 憲一 (水戸工)
- 一般女子の部(3km)
- 1位 松山なおみ (磯浜町)
- 2位 米川 光子 (成田町)
- 一般男子の部(5km)
- 1位 富田 和雄 (磯浜町)
- 2位 川崎 義行 (磯浜町)
- 壮年(40歳以上)の部(5km)
- 1位 大川 重夫 (水戸市)
- 2位 染野 恭満 (水戸市)
- 紙面の都合により、1位・2位のみ掲載しました。



堀野満穂さん 県衛生部長賞を受賞



町食生活改善推進員連絡会長の堀野満穂(大貫町374番地)さんが、1月27日、県民文化センターで開催された第15回健康いばらき県民大会の席上で、公衆衛生事業功労者として、県衛生部長から表彰されました。

堀野満穂さんは、昭和59年に町食生活改善推進員連絡会の会長に就任以来、常に会員の先頭に立ち、「自らの健康は、自らの手で」を会の目標に掲げ、町民の健康意識の向上に努められ、特に成人病の半数は食生活にありと訴え、食生活改善講習会をはじめ、牛乳及び強化米等の普及促進を図ると

もに各種の検診の受診を進める等地道な活動を続けてこられました。今回、その活動が認められ表彰されたものです。

堀野さんは「海岸地域特有とはいえないが塩分過多の食生活習慣による成人病は他の市町村を上回る現状です。減塩食の普及と各種検診受診を進め、早期癌は百パーセント治る」を信じて努力してきました」と話をしていました。



食生活改善推進員の皆さん

大洗ミニバスケット部が活躍

美野里町主催の「けやき杯」ミニバスケットボール大会が1月30日の日曜日に、美野里中学校で開催、大洗ミニバスケット女子チームが招待され、見事に3位に入賞しました。

競技は、トーナメント戦で行われ、日頃の練習の成果を十分に発揮して熱戦を展開していました。

中でも、小松崎絵美(磯小5年)さんが全チームの中から選ぶ、ベスト5優秀選手賞に選ばれた。



新制服の紹介 警察官・交通巡視員

警察官及び交通巡視員の制服が、平成6年4月1日から全国一斉に切り替えられることになりました。

制服が改正されるのは、男子警察官が昭和43年以来26年ぶり、婦人警察官及び交通巡視員の制服が昭和51年以来18年ぶりのことです。

今回のように全面的に改正されるのは、今の警察法の下では初めてのことで、

来るべき21世紀の新时代に向けて、よりさわやかな制服に一新し、県民の皆様の期待と信頼にこたえていきたいと考えております。

茨城県警察

	冬 服 (予定)		合 服		夏 服		冬ベスト (予定)		夏ベスト	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
警察官制服										
交通巡視員制服										

年金だより

来月から国民年金の保険料額が変わります

国民年金の保険料は

4月から一、一〇〇円になります。

平成6年4月から、国民年金保険料(定額分)が月額一、一〇〇円になります。

保険料は、年金額の改定に伴い、年金給付とのバランスを保ちながら適正な保険料の負担をしていただくために、毎年段階的に引き上げられています。

国民年金制度が健全に運営され、誰もが安心して老後を迎えることができるように、保険料の引き上げにご理解と協力をお願いします。



国民年金Q&A

Q 商店経営の夫が亡くなりました。中学生以下の子供は二人います。夫は国民年金に二〇歳の時から約十二年間加入していましたが、数年前に六か月ほど保険料を納め忘れた期間がありました。私は遺族基礎年金を受給できるでしょうか。

A 遺族基礎年金は国民年金や厚生年金等に加算していた人が亡くなった時、その方に生計を維持されていた子(十八歳未満か二〇歳未満の障害児)のいる妻か、その子に支給されます。この年金を受けるためには、亡くなった人が加入していた期間のうち、保険料の納付期間(免除期間を含む)が三分の二以上な

「存じですかこんなサービス
「介護疲れ」に対応
ショートステイ事業

ショートステイ事業は、ねたきり老人や痴呆性老人を介護している方に代わって、老人ホームなどで一時的にお預かりするサービスです。

預かる期間は原則として七日以内となっていますが、やむを得ない場合には多少の延長もできます。

疾病・出産・冠婚葬祭・事故・災害などにより介護者が介護できな

きない場合のみならず、介護疲れを防ぐための休養や旅行などの場合にも利用することができます。

このショートステイは、普通、特別養護老人ホームのなかに専用居室が設けられております。

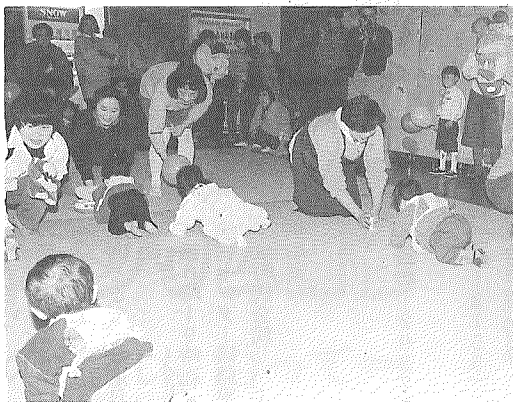
原則として送迎のサービスはなく、自宅からは介護者自身の手により施設まで送っていく必要があります。

利用料は、一日につき利用者負担分二〇六〇円、町負担分三九二〇円となっております。

申込受付及び問い合わせ先 役場福祉課福祉係

自分の健康は 自分が守る

第4回 健康まつりを開催



2月20日町文化センターを会場に、町と健康づくり推進協議会が主催して、健康まつりが行われ、意識を高めていました。

毎年2月の第3日曜日を「町民健康の日」と定め、「自分の健康は自分が守る」をスローガンに成人病予防、健康増進、食生活改善等総合的な健康づくりにと開いたものです。

会場内は、各種の展示コーナーが設けられ健康に対する意識を高めていました。今回、初のミニサッカー大会も行われ町内の児童16チーム(1チーム5名)約80名が参加。まつりを盛り上げていました。

ミニサッカーは、みんなで遊ぶ楽しさを実践し共に、体力の強化などを目的に開いた。

また、赤ちゃんハイハイコンク

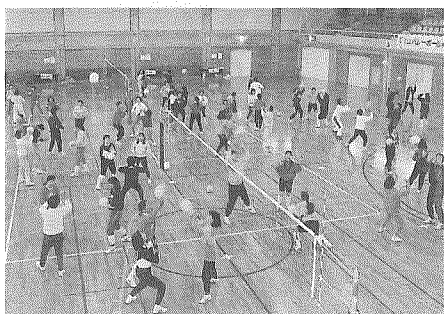
会場内は、各種の展示コーナーが設けられ健康に対する意識を高めていました。今回、初のミニサッカー大会も行われ町内の児童16チーム(1チーム5名)約80名が参加。まつりを盛り上げていました。

ミニサッカーは、みんなで遊ぶ楽しさを実践し共に、体力の強化などを目的に開いた。

また、赤ちゃんハイハイコンク

バレーボール教室開かれる

バレーボールの好きな方々を対象に、2月19日バレーボール教室

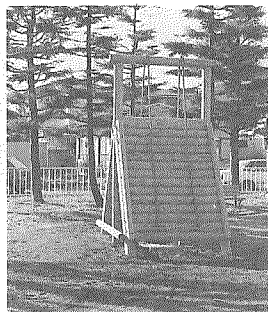


これは、オリンピック大会のメダリスト加藤さよみさん(本町出身)と生沼スミエさんを講師に招き、バレーボールの基本的な練習方法や技術の指導を受けようとして実施されたものです。

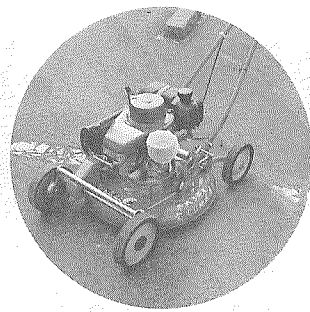
会場に集まった、バレーボール愛好者の皆さんは、講師から「苦しい練習でも楽しく、お互いに声を出してプレイしましょう」と指導を受け、終始和やかな雰囲気の中で、熱心に取り組んでいました。

東光台地区 四三三三活動を進め

東光台地区では、平成5年度、自治宝くじ助成事業の援助を受けて、コミュニティづくりの一助にと、児童公園の遊具2基とテント2張及び、公園ほか地域の環境美化の為に刈り機1台を整備しました。きれいな環境のもと、子供達も町内の方々と、楽しい一時を過ごすことができるでしょう。



この事業は、(財)自治総合センターが全国自治宝くじの売上金の一部をコミュニティ組織が主体となつて行うコミュニティ活動に必要な施設や設備を整備することにより、コミュニティの健全な発展と自治宝くじの普及宣伝に役立てるために助成するものです。



第15回 磯節全国記念大会を開催



全国の民謡愛好者が毎年関心を寄せている「磯節全国大会」の予選会が、2月5日と6日の両日町文化センターで磯節全国大会実行委員会が主催して、磯節発祥の地「大洗」で行われました。

「磯で名所は大洗さまよ」と唄われている磯節は、日本三大民謡の一つに数えられ代表的な民謡であり、私たち大洗の貴重な文化遺産として大切に保存し、後世に伝承しなければならぬものです。

この磯節の普及と保存を図るために行っている大会も、今年で第15回目を迎え、全国の各地から485名の皆さんが参加して、自慢

の「のど」を競い合った。

楽屋やステージでは、出場者一人ひとりの緊張感が伝わり、歌い終わったあとのさわやかな笑顔が印象的でした。

出場者の素晴らしい歌声に、観客の皆さんから惜しみない拍手を受けていました。

厳正な審査の結果、30名の方が予選を通過しました。

決戦大会は、2月11日県民文化センターで行われ、江差追分、博多節、磯節の日本三大民謡競演等で大会を盛り上げていました。

予選を通過した本町の福田英明さん(成田町170番地)が出場優勝に輝きました。

結果は次の通りです。(敬称略)

優勝 寺門 栄代 (瓜連町)

準優勝 福田 英明 (大洗町)

小嶋 豊 (東海村)

柏倉 豊 (勝田市)

入賞 倉持 清子 (石岡市)

豊島千亜紀 (守谷町)

羽田 史子 (小山市)

飯村 史郎 (水戸市)

安島 恵子 (常陸太田市)

村山 玲 (真岡市)

初の試み

職場で体験学習

第一中学校・2年生

第一中学校(鈴木立夫校長)では、新しい教育観に立つた進路指導の一環として、2年生の生徒に職場での体験学習を行いました。

これは、実際に職業を体験することによって、より豊かな人格の形成と正しい職業観・社会観を身につけさせようと1月28日、初めて行ったものです。

町内の事業所等38ヶ所の職場に173名の生徒を派遣。役場に6名の生徒達が来庁各職場で1日体験学習を行いました。

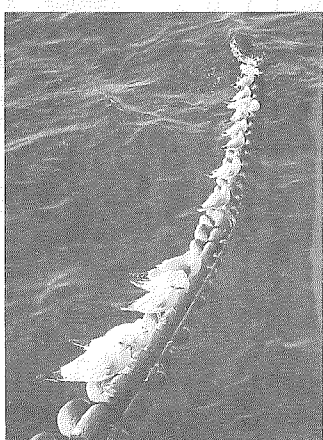
町長公室には、石田和寛君と米川昌伸君の2名が配属。町長室で竹内町長から「町の職員として1日頑張ってください」と激励され、



フォト12

〔評〕 画面構成に無駄がなく、被写界深度をうまく利用しています。(絹針 弘己)

船の鎖に、カモメが造形的に並んでいたので撮影しました。F8 1/125



田中 一弘

積雪の大貫池です。ズームレンズの広角側で絞りこみ「静寂」を表現してみた。

35-70ミリズーム F22オート(+0.5補正)

上田 健次



〔評〕 冬枯れの蓮をモノトーンでうまく表現している。シャープで気持ちのよい写真である。(絹針 弘己)

歌壇

勝山 一美選



タンポポ

山狭をぬけて車窓に展げくる遠山脈は雪にかがよふ、

寺釜 佐藤よし子

〔評〕 しばらく低山の続く狭き走りぬけて、車窓は俄かに明るく展望となる。そこは、雪に耀う連山が大きな感動となつて、作者の心を奪うばかりに迫って来る世界なのだ。一幅の絵とも共感を覚える。この一首、私達の人生の一駒としても受け取れよう。

時に辛く、時に暗い人生。併し思いもよらぬ希望への展開と、私達はかがよふばかりの未来を期待してよい、ということ。

健やかに老ゆる幸せ独り居の七草粥もとろりと煮えて

仲町 庄司千代子

〔評〕 女性平均年齢は八十二歳という。いたずらに長生きをすることではないという思いは誰の中にもある。少しでも健康でありたいと願う。この歌の味い処は下句にある。上句の静かなたたずまいが、下句の具体的な把握によって見事に表出されている。

娘のつれて来し青年と向ひあふ時計の刻む部屋に黙して

磯浜 谷ひろし

〔評〕 平凡な中にも、ある種の緊張感の出ている歌。自分の手塩に掛けて育てた娘は限りなく可愛い。その娘が連れて来た青年と向いあうという時、時間の刻む音が不思議と意識されるというのだ。

気持のよく伝わって来る歌。

故郷へ何傳へいん異国の娘のテレフォンボックスの声

髭釜 桜井正二郎

〔評〕 NTT電話ボックスの周

初日美しく見ゆ

〔評〕 窓辺近く咲きほころぶように寒椿が花を着けている。華やぐばかりの花の美しさに触れつつも、自分の心は淋しいというのだ。御主人を看病との添え書きがある。御自愛專一に。

祝町 河野みよ

窓近くたわに咲ける寒椿見つ々とは何に淋しき

〔評〕 窓辺近く咲きほころぶように寒椿が花を着けている。華やぐばかりの花の美しさに触れつつも、自分の心は淋しいというのだ。御主人を看病との添え書きがある。御自愛專一に。

〔評〕 常々力作を発表される作者である。目の前の情景をしつかりと捉え、確かな手法で詠みあげている。佳作。

鬼はらふ宮の片方の軍艦旗慰霊碑の上に顔ををり

角一 前原青嵐

〔評〕 その場でなければ作歌出来な一首として、よく纏められている。

まっ新もまっ白もなきわがめぐり奮いたつとき日の出に合わず

堀割 身内ゆみ

結婚をいとう女の多くなりこの代の移り変りを感じる

蔵前 田山佳男

大漁旗靡かせ沖へ出る子等に今年魚を祈らん我は

磯浜 江橋ハナ子

宮裏の松青々と静もりて木立に

東光台 田中勝枝

平成6年度

県政モニターを募集します

県では、県政について、県民のみなさんの自由で清新な意見や要望を聞き、県民参加の県政を進めるため、県政モニターを募集しています。

あなたも県政モニターになってみませんか。

▼募集人員 50人

▼応募資格 県内に居住する20歳以上の方。ただし、常勤の公務員、地方公共団体の議会の議員及び国・県・市町村が委嘱した他のモニターになる予定の方は応募できません。

▼任期 平成6年4月から2年間

▼モニターの仕事 ①県の行政について、随時、意見や要望等を報告 ②モニターアンケート調査への回答(年1回程度) ③モニター

県政モニターに就任した方へお申し込みください。

「県政モニター申込書」は、役場町長公室、県各地方総合事務所、または、県広報課でお受け取りください。

▼申し込み締め切り日 平成6年3月15日(火)(当日消印有効)

その他、ご不明の点は、県各地方総合事務所県民生活課、または、県庁広報課(☎24-9416)へお問い合わせください。

県政モニターに就任した方へお申し込みください。

母子家庭等高校修学助成費について

町では、高等学校等に在学中の児童が満18歳に達したことにより、児童扶養手当等の受給資格を喪失した母子家庭等に對して、母子家庭等高校修学助成費を支給しますのでお知らせいたします。

受給資格

- ・児童扶養手当受給資格喪失者
 - ・遺族基礎年金受給者
 - ・対象児童が満18歳に達した後母子家庭等になった者
- 手当の額(受給者の所得により手当額一部が停止されることがあります。)
- 全部支給 月額 13,000円
- 一部支給 月額 8,500円
- 問い合わせ先 役場福祉課 ☎67-5111(内線151)



海区漁業調整委員会委員補欠選挙は3月24日投票!!

漁業者のみなさん! 3月24日は、あなたたちの代表者である茨城海区漁業調整委員会委員を決める大切な選挙の日です。

海区漁業調整委員会は、漁業者のみなさんを代表し、漁業権の免許などについて、県知事に意見を述べ、入漁権を決定したり、また指示することによって、みなさんの漁場の決定には大切な機関として、みなさんの生活に直接つながりのある問題を決める場所です。

みなさんの代表として真に立派な人、公正な判断ができる人を選んで、明るく楽しい漁場で働けるようにしましょう。

▼告示日 平成6年3月15日(火)

▼投票日 平成6年3月24日(木)

(投票時間:午前7時午後6時)

▼選挙する補欠人員 1人

▼選挙資格 昭和49年3月25日以前に出生し、年間90日以上漁業に従事している方。



国民年金

3月分の納期は3月31日迄です。

町の人口と世帯

(2月1日現在)	
人口	20,831人 (-20)
男	10,334人 (-10)
女	10,497人 (-10)
世帯数	6,443戸 (+2)
転入	43人
出生	10人
転出	52人
死亡	21人

受付期間

平成6年3月18日(金)～平成6年4月5日(火)まで

お問い合わせ先

教育委員会事務局学校教育係 ☎67-5111・内線351

※申請の際に必要な書類は、用意してあります。

お知らせ

平成6年2月7日発行の広報「おおあらい」第266号につきまして、綴り穴の位置が違っておりました。

広報紙の整理に、大変ご迷惑をおかけいたしました。お詫びいたします。



大洗文化センター行事予定表(3/13~30)

開催日	開始時間	催事内容	開催場所	主催	入場方法
3月18日(金) 3月13-27日(日)	9:00~18:00	コーラス練習	中会議室	コールさざなみ	関係者
3月13日(日)	9:00~	ヤマハ音楽発表会	ホール	那珂湊市花菱楽器	関係者
3月20日(日)	10:00~	ふるさと民謡民舞大会	ホール	大洗町歳時保存会	無料
3月27日(日)	10:00~	マンガ映画会	ホール	日立セントラル(株)	有料
3月30日(水)	9:00~	運転免許更新新時講習	大会議室	水戸地区交通安全協会	関係者

※主な催しのみです。詳しくは大洗文化センター(☎66-2442)へお問い合わせ下さい。

コレステロールと中性脂肪を下げる6つのポイント

- ① 肉類性脂肪はできるだけ避ける。
- ② コレステロールの多い食品は控える。
- ③ 魚や大豆製品は積極的にとる。
- ④ 繊維の豊富な野菜や海藻を充分とる。
- ⑤ 糖質やアルコールはなるべく控える。
- ⑥ 植物油を適量とる。

「機能回復訓練」

午前の部訓練(午前9時~午前11時)

○3月8日(火) ○3月11日(金)

○3月15日(火) ○3月22日(火)

○3月25日(金) ○3月29日(火)

○4月1日(金) ○4月8日(金)

※雨天の場合は中止となります。

午後の部訓練(午後1時~午後3時)

○3月18日(金) 整形外科医指導

○4月5日(火) 専門療法士指導

訓練場所 大洗町保健センター

訓練対象 障害をもった方で機能回復訓練が必要なる方。

なるほどザ健康

高脂血症傾向の人の食事対策(動物性脂肪を控える)

コレステロールや中性脂肪などの血中脂質が非常に多い状態を、高脂血症といいます。血中に脂質が増えると、それが血管壁などに付着し、血流を悪くしたり、ときには血のかたまりができて血流を止めてしまうことさえあります。

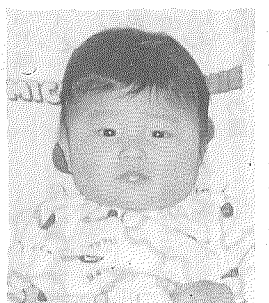
つまり動脈硬化ですが、高脂血症は、高血圧などと並んでその主要な危険因子の一つなのです。

高コレステロールの人は、動物性脂肪のとりすぎ防止が、中性脂肪の高い人は、糖質やアルコールのとりすぎ防止が重要です。

(栄養士・野口洋子記)

月	日	曜日	事業名	対象	実施時間
3	9	月	ツベルクリン検査	生後3ヶ月~48ヶ月までの幼児	1時15分~2時15分
3	10	火	乳児健診	2ヶ月~7ヶ月の乳児	1時00分~2時00分
3	11	水	B C G 接種	ツベルクリン反応検査で陰性の者	1時15分~2時15分
3	15	日	三種混合	24ヶ月~48ヶ月までの幼児	1時15分~2時15分
3	16	月	離乳食教室	3ヶ月~12ヶ月の乳幼児及び母親	11時00分~2時00分
3	17	火	三歳児健診	3歳の誕生日に達した幼児	2時00分~2時30分
4	4	火	母子相談	母子及び乳幼児	9時00分~11時00分
4	6	木	母子保健教室	妊娠6ヶ月~8ヶ月の初産の方	10時30分~11時15分
4	6	木	三種混合	24ヶ月~48ヶ月までの幼児	1時15分~2時15分

保健センターだより



1丁目1区の上
豊崎涼太ちゃん
(6ヶ月)