

2012年広報

たふろ

9月号
vol.113



平成24年度 なんぶの火祭り

今年も8月15日に旧南部橋周辺の富士川河川敷をメイン会場としてなんぶの火祭りが開催されました。

夕方から始まった投げ松明の疑似体験には今年も多くの子供たちが集まりました。クルクルと回して投げる独特の方法に箸と反対へ投げてしまう子もいましたが、そのうちにみんな慣れたようで、うまく箸めがけて投げていました。

会場が闇に包まれる頃、本物の投げ松明が始まり、松明の炎が箸に灯ると大きな歓声が上がるとともに、炎が揺らめくその光景は多くの観客を魅しました。



町長あいさつ



投げ松明疑似体験そーれ!!

厳かに進められた大松明への点火、灯籠流しに続き富士川を焦がす百八たい、勇壮な『火祭り太鼓』と続き、火祭りの最後はおなじみ、山間に咲く迫力ある2尺玉を始めとした打ち上げ花火。華開くと会場は拍手と歓声に包まれました。

火祭りにご協力いただいた皆様、ご来場いただきました皆様、本当にありがとうございました。



上：今年も多くの皆さまが来場しました
右上：夜を美しく飾る竹灯籠
右下：煩惱を焼き払う大松明の炎



峡南衛生組合の ゴミ受入れ始まる

8月2日、身延町の峡南衛生組合で、南部町の可燃ごみの受入れ式が行われました。

当日は関係者及び地元の住民の方々が立ち会った中、セレモニーが行われ、パッカー車による初めての搬入が行われました。

搬入された可燃ごみは一度開封され、可燃ごみとして受け入れて大丈夫なものかがチェックされ、問題ないことが確認されました。

今後とも受入れの際の分別確認は継続されますので、リサイクル品と燃えるゴミの分別徹底にご協力頂きますようお願いいたします。



子ども料理教室



8月8日、活性化センターで生涯学習課主催の子ども料理教室が開催しました。

今回料理教室でチャレンジした料理は

- ・ 冷やし中華
- ・ カップケーキ

この2品に挑戦しました。

4〜5人で1チームに分かれて料理開始です。

チーム内で役割分担を決め、それぞれテキパキと作業をこなし、最後はお待ちかねの食事会です。みんなで作った料理は町長にも食べて頂きました。みんな自分で作って飾りつけたものだけにとてもおいしそうに食べていました。

夏休みスポーツ教室

7月下旬から8月中旬にかけて、生涯スポーツ課の夏休み企画として『ジュニアゴルフ教室』『バレーボール教室』『親子テニスレク』の3つのスポーツ教室が開催されました。

どの教室も多くの参加者でにぎわい、子どもたちの楽しそうな笑顔が印象的な教室となっていました。



おめでとぅ満100歳



8月28日、万沢下宿の望月美津さんが満百歳を迎えられました。当日、南部町や社会福祉協議会関係者が望月さん宅に伺い、記念品・花束を贈呈しました。

望月美津さんは大正元年8月28日生まれ、昭和20年に南部町民となり、現在まで万沢で生活しています。

夫の望月英夫さんは平成22年に満百歳となりそろって100歳超の御長寿夫婦となりました。これからも元気な姿を見せて頂きたいと思います。本当におめでとぅございます。

また、望月様ご夫妻から南部万沢両診療所に大型テレビを寄贈して頂きました。ありがとうございました。

平成24年度山梨県地震防災訓練が開催されます

～災害に強い地域づくりのために～

日時 平成24年10月14日(日) 午前8時30分～概ね正午まで

※雨天時の対応については「中止基準」による

会場 アルカディア南部総合公園内運動場・野球場・体育館他

山梨県地震防災訓練が、南部町で開催されます。

本訓練は阪神・淡路大震災、新潟県中越地震、岩手・宮城内陸地震及び東日本大震災等を教訓として、県・市町村・防災関係機関及び自主防災会の連携を確認し、また住民参加型の訓練により、住民の防災や減災に対する意識の高揚を図ることを目的とします。

会場となるアルカディア南部総合公園内では自衛隊をはじめとする実働訓練の他、各種防災団体の起震車による地震体験や防災用品などのブースが設置されます。

またヘリコプターを使った搬送や住民参加型の訓練も実施されます。ぜひお越しいただき、防災に関する知識を高めていただきたいと思います。

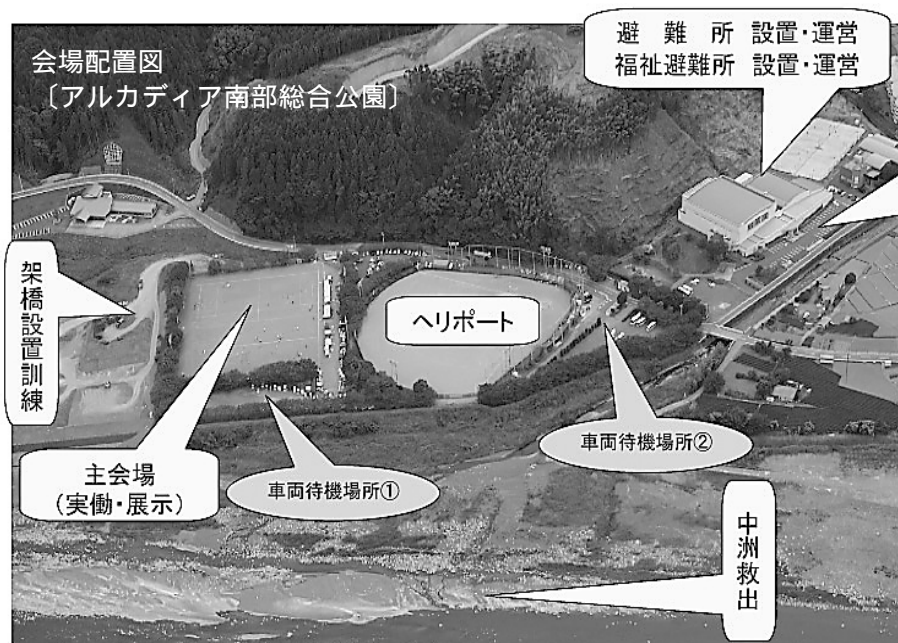
◇訓練項目（一部掲載）

(1)実動訓練

- 避難所設置・運営訓練・炊出し訓練
- ガレキからの救出訓練
- 応急救護訓練（トリアージ）
- ヘリコプターによる訓練（孤立集落救出訓練、中州救出訓練等）
- 町消防団による放水訓練
- 自衛隊による架橋設置訓練

(2)防災意識普及啓発活動

- 災害対策車両の展示
- 起震車による地震体験及び煙体験
- 防災備蓄用保存食の展示
- 防災備蓄倉庫の展示
- 消防施設機器展示及び使用方法指導等



〈ガレキからの救出訓練〉



〈ヘリコプターによる救出訓練〉

《訓練会場へお越しの皆様へ》

訓練当日、アルカディア南部総合公園内駐車場は訓練参加車両が使用いたしますので一般の方の駐車は出来ません。そのため会場周辺道路の混雑が予想されます。

シャトルバスで送迎しますので訓練会場へはこちらをご利用ください。皆さまにはご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願い致します。

※運行ルート、運行時間等詳細については後日お知らせいたします。

認知症はこんな病気

—— 認知症を理解しようNO.1 ——

「認知症」とは、正常であった脳の知的な働きが、後天的な（生まれてからしばらくたってから起きた）病気によって、持続的に低下した状態のことです。認知症の原因となる病気には多くのものがありますが、特に多いのが脳血管性認知症とアルツハイマー型認知症です。この二つとその混合型（二つを合併している型）を合わせると、認知症全体の8～9割を占めると考えられています。認知症のお年寄りは、症状が進むにつれて、1人で日常生活を送れない場合もあり、家族をはじめ、まわりの人の心温まる介護が必要となってきます。認知症の症状は様々ですが、症状の出方は現在の生活環境、過去的生活歴、性格等によって一人一人個人差があり、認知症の症状のレベルによっても違いがあります。

「知的能力の低下」

健 忘：物忘れがひどくなる
見当識障害：日時、場所、人が分からなくなる
思考障害：考える力が低下する、計算ができなくなる
認知障害：物事を見分け判断する力が低下する、人違いをするなど

「行動の障害」

徘徊：歩き回る
暴力：ささいなことで怒りだし暴力をふるう
異食：食べられない物を口に入れてしまう
弄便：便をいじるなど

「心の症状」

夜間せん妄：夜になると興奮し言動がおかしくなる
不眠：夜眠らない
幻覚：あるはずのないものが見えたり聞こえたりする
妄想：ありえないことを固く信じ込む
抑うつ：気分が落ち込む

「その他日常生活能力の低下」

基本的な動作：食事、排泄、入浴、着替えなど、日々暮らすための動作ができなくなる
身体の障害（歩行障害、嚥下障害）：食べ物の飲み込みが悪くなったり、おせたりする
膀胱直腸障害：尿や便が出にくかったり、失禁したりするなど

気になる症状等がある時には、早めにかかりつけ医や、包括支援センター等お気軽に相談してください。

お問合せ 地域包括支援センター ☎64-4836

こんにちは保健師です

知っていますか？糖尿病

総合健診が9月4日から21日まで行われますが受診しましたか？受診した方には1か月ほどで結果が届きます。異常なしでも油断しないで1年に1回は受診して経年的に数値を見ていきましょう。地区を巡回しての結果説明会を行います。来られない方はいつでも保健師・栄養士にご相談ください。

さて、今回も糖尿病に関しての話です。7月の広報で南部町民は血糖が高い傾向があることを紹介しましたが、糖尿病とはどのような病気か知っていますか？「血糖値が高くなる病気」だということは多くの方が知っていると思います。では、高い血糖が慢性的に続くと全身の動脈硬化が進み 網膜症（視力の障がい）・腎症（進行すると透析が必要なこともあります）・神経障害（感覚の低下、便秘等）などの症状が出てくることは知っていますか？ 初期の段階では自覚症状がない方も多く、このくらいなら大丈夫と長年放っておき、気付いた時にはもう手遅れで血液透析が必要だったという方もいます。健診結果で異常があった場合には放っておかないで必ず医師に相談しましょう。

（参考）健診の判定基準

HbA1c (ヘモグロビンA1c)	空腹時血糖	判定
4.3～5.1	60～109	異常認めず（今までの結果と比べましょう）
5.2～6.0	100～110	要指導（生活習慣を振り返りましょう）
6.1以上	110以上	要医療（すぐに詳しい検査を受けましょう）

HbA1cはJDS値です。特定健診では平成25年4月からNGSP値に変わります。

福祉保健課 ☎64-4836

こんにちは！ 地域包括支援センターです

デイサービス（通所介護）の利用について

介護屋きわみ居宅介護支援事業所しもべ

今回はデイサービスについて具体的にあげてみました。基本方針では、利用者が可能な限りその居宅において、能力に応じ自立した日常生活を営むことができるよう、必要な日常生活上の世話、機能訓練を行うことにより、利用者の社会的な孤立感の解消、及び、精神的な負担の軽減を図るものでなければならないと示されています。

それぞれの目的により、規則的な生活リズムを整える、日常生活動作の維持や向上、閉じこもり防止の社会交流があげられます。規則的な生活は、デイサービスを利用することで一日の時間割、病状により健康観察や対応、整った環境での日常生活の訓練、自宅でお風呂に入れない方の入浴介助、周りの方と交流する中で楽しく過ごすことができます。また、自宅での長時間の介護から介護者の介護負担の軽減もできます。

集団で意欲や機能を上げていくその効果は大きく、自宅で引きこもっていた方がデイサービスを利用するようになり、生き生きとした表情に変わっていく姿を見て人生の一つの楽しみになっていく。私たちも、ひと時楽しい時間を提供できることに喜びを感じます。当たり前のことを当たり前に行うことにより「ご利用者」「ご家族」が住み慣れた地域で「安心・やすらぎ・親しみ」を感じているいただけるサービス提供を実施し、介護福祉、社会福祉に寄与することを基本理念として頑張っています。

『広めよう早めのライトと反射材』

9月21日(金)から9月30日(日)の期間、平成24年秋の全国交通安全運動が実施されます。

高齢者の交通事故防止を基本とし、シートベルト着用・飲酒運転根絶などの取組が行われます。

運転されるみなさん、人と街に優しい思いやりの運転に心がけ、交通事故防止に心がけましょう。



- ◆運動の基本
子どもと高齢者の交通事故防止
- ◆運動の重点
①夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗車中の交通事故防止
(特に反射材用品等の着用の推進
及び自転車前照灯の点灯の徹底)
- ②全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
- ③飲酒運転の根絶
- ④二輪車の交通事故防止(重点点)

交通事故死ゼロを目指す日

9月30日(日)

期間

平成24年 9月21日(金)～9月30日(日)まで

10日間

平成24年秋の全国交通安全運動

平成24年就業構造 基本調査が実施されます

総務省統計局・南部町では、10月1日現在で就業構造基本調査を実施します。

この調査から得られるデータは、国や都道府県が実施する雇用政策及び経済政策などの企画・立案する上で重要な指標として利用されます。

9月下旬から調査員が調査対象世帯に伺いますので、調査の趣旨をご理解いただき、調査へのご協力をお願いいたします。

お問合せ

企画課 ☎66-3402

建築物防災出張講座のご紹介

山梨県では東海地震の切迫性や耐震診断・補助制度の内容などについての説明を行う出張講座を無料で実施しています。

近い将来発生すると考えられている東海地震はもとより、いつ起こるかわからない大規模地震に備えて、木造住宅の耐震は喫緊の課題となっています。

県では木造住宅耐震化支援事業として耐震診断・耐震改修を実施しており、出張講座ではこれらの内容について個人やグループなどからの要望により町と県の職員が同って説明いたします。

時間は40分程度で映像等を使ってわかりやすく説明いたします。地震災害からあなたと家族みんなの生命財産を守るためにぜひ活用下さい。

◇お問合せ

交通防災課 TEL66-3417

山梨県土木整備部建築住宅課 FAX66-2190

建築防災担当 TEL055-223-1173

FAX055-223-1173

ふるさとハローワーク 出張相談会

◇開催日

日時 10月11日(木)

場所 午後1時～午後4時
総合会館1階食堂

日時 10月25日(木)

場所 午後1時～午後4時
本庁舎1階会議室

◇お問合せ

身延町ふるさとハローワーク
0556-162-1106

南部町議会議員一般選挙

◇投票日

平成24年10月28日(日)

各投票所

午前7時～午後8時
※第7、11、12については閉鎖時
間が異なります。

第7投票所
(佐野)午後6時まで

第11投票所
(徳間・陵草)午後7時まで

◇期日前投票

平成24年10月24日(水)～27日(土)

活性化センター

午前8時30分～午後8時

分庁舎

午前8時30分～午後8時

◇立候補者説明会

9月28日(金) 午後2時
本庁舎2階会議室

◇お問合せ

選挙管理委員会 ☎66-3401

行政相談を 利用してみませんか？

10月15日から10月21日は

行政相談週間です

10月15日より1週間、行政相談週間として、皆様の苦情・意見や要望をお

受けします。お気軽に相談下さい。相談は無料で秘密は厳守されます。総務大臣から委嘱された行政相談委員さんがお聴きします。

◇南部地区

日時 10月15日(月)

場所 午後1時～午後4時
アルファセンター

担当 大窪昌樹 委員

◇富沢地区

日時 10月22日(月)

場所 午後1時～午後4時
活性化センター

担当 山本泰廣 委員

◇お問合せ

総務課 ☎66-3401

障害者虐待防止センターの 新設について

障害者虐待防止法が成立し、平成24年10月1日より施行されることとなりました。

町でも、10月より障害者虐待防止センターを設置し、障害者虐待、権利の侵害の防止に努め、虐待の早期発見・早期対応が可能となる仕組みを整え、地域の関係機関と協力を図り支援体制を強化します。

◇お問合せ

福祉保健課 ☎64-4836

特設人権相談所開設の お知らせ

日時 10月5日(金)

場所 午前10時～午後3時
南部町活性化センター

相談者 人権相談員が相談に応じます。相談は無料で秘密は固く守られます。

相談内容

- ・児童、生徒のいじめや体罰の問題
- ・家族、相続などについての悩み
- ・その他人権に関する事で、どこへ相談してよいのか分からないなど困っていること

これらの相談に応じますのでお気軽にお出かけ下さい。

◇お問合せ

福祉保健課 ☎64-4836

社会保険相談

開催日

10月24日(水)

時間 午前9時30分～午後4時

場所 南部町森林組合

お問合せ 竜王年金事務所
055-278-1100

平成25年4月1日から 障害者の法定雇用率が 引き上げになります

すべての事業主は、法定雇用率以上の割合で障害者を雇用する義務があります。(障害者雇用率制度)この法定雇用率が、平成25年4月1日から以下のように変わります。

事業主区分	法定雇用率		
	現行		改正
民間企業	1.8%	⇒	2.0%
国、地方公共団体	2.1%	⇒	2.3%
都道府県等の教育委員会	2.0%	⇒	2.2%

◇お問合せ

山梨労働局職業安定部職業対策課

☎055-225-2858

ハローワーク鵜沢

☎0556-22-8689

無料登記法律相談会を開催します

山梨県司法書士会及び山梨県土地調査士会では、10月1日の「法の日」にちなみ、全国一斉無料法律相談会を実施します。

◇開催日時

10月20日(土) 午後1時～4時

◇開催場所

農村環境改善センター

◇相談対象

相続、遺言、成年後見その他法律問題、土地建物の表示登記、土地境界問題など

◇その他

予約は不要で先着順となります。

◇お問合せ

山梨県司法書士会
総合相談センター
☎055125312376

山梨県認知症コールセンターをご利用ください

- ・親が認知症かも
- ・医療機関を紹介してほしい
- ・利用できる介護保険サービスについて聞きたい

看護師や認知介護経験者が様々な悩みをお聴きします。

◇相談日

毎週月～金
午後1時～午後5時

◇電話

(年末年始、祝日を除く)
☎055125110001

職場でのトラブルの解決を労働局がサポートします

山梨労働局では、労働関係に関する事項についての個々の労働者と事業主

との間の紛争(個別労働紛争)の解決を支援するため
○総合労働相談コーナーでの相談、情報提供
○紛争調整委員によるあつせん等を無料で行っています。お気軽にご相談ください。

◇お問合せ

山梨労働局総務部企画室

☎055122512851

諏訪労働基準監督署内

☎055612213181

山梨労働局ホームページ

<http://yamanashi-roudoukyoku.jp/site>

mhk.go.jp/home.html

改正山梨県屋外広告物条例が施行されます

山梨県屋外広告物条例では屋外広告物の表示または設置等に関する手続きや基準を定めています。そのうち「大きさなどの基準」「許可期間」「手数料」等が改正されます。

条例の主な改正の内容は、許可期間がこれまでより長くできるようになる等の手続きの緩和や表示または設置できる大きさ・場所を明確にした基準の追加等があります。

詳しくは山梨県のホームページをご覧ください。「山梨県屋外広告物に関すること」で検索してください。

◇お問合せ

峡南建設事務所

都市計画・建築課都市計画担当

☎05512404120

平成25年度専門学校山梨県立農業大学校学生募集

◇募集学科・人員

出願資格		募集人員	就業年限	学科	科
高校または中等教育学校を卒業またはこれらと同等以上の学力と認められる者	20名程度	10名程度	2年	果樹学科	養成科
	10名程度			園芸学科	
短大において農業の過程を卒業した者または県立農業大学校養成科を卒業した者、またはこれと同等以上の学力を有すると当該学校長が認めた者		若干名	2年	落葉果樹学科	専攻科

◇試験日程

養成科(推薦) 10月25日(木)
養成科・専攻科(一般)
前期 12月11日(火)
後期 2月26日(火)

◇その他

詳細はお問合せ下さい

◇お問合せ

専門学校山梨県立農業大学校

☎055113212269
<http://www.pref.yamanashi.jp/noudai/>

入札の結果 (8月)

問合せ先 南部町役場財政課 ☎66-3403

事業(工事・委託)名	落札業者	落札価格(税込)	工期
柳島片葉地内配水管布設替工事	㈱ フジモリ設備	2,194,500	H24. 8. 3～H24. 11. 7
県道富士川身延線配水管布設工事	㈱ 幸和工業	5,670,000	H24. 8. 3～H24. 12. 13
楮根地内導水管布設替工事	若林水道設備	1,816,500	H24. 8. 3～H24. 11. 7
南部水源施設等詳細設計業務委託	オリジナル設計㈱山梨事務所	10,500,000	H24. 8. 3～H25. 3. 7

戸籍の窓口

7月1日～7月31日受付分（敬称略）

《誕生》 おめでとございます

地 区	子の氏名	性別	保護者
中 野 3 組	大 窪 日芽乃	女	厚
中 野 7 組	大 窪 早 川 萌 花	女	俊 秀

《死亡》 おくやみ申し上げます

地 区	氏 名	年齢	喪 主
中 野 3 組	大 窪 秀 臣	89歳	守
本 郷 馬 場	望 月 一 美	86歳	賢 一
成 島 島	戸 栗 敬 勝	92歳	望
文 京 真 篠	佐 野 佐和子	83歳	慶 久
文 京 平	青 木 俊 二	58歳	一 彦
中 央 町 屋	望 月 松 子	89歳	哲 郎
天 王 矢 島	望 月 はる子	90歳	誠
皐 月 東 根 熊	仲 亀 富美子	90歳	忠

人口 8,967人 男 4,366人 女 4,601人
世帯数 3,320世帯（平成24年9月1日現在）

10月 ゴミはこの日に

～可燃ごみと資源類の分別をお願いします～

南部地区 毎週月・木曜日
徳間・八木沢・佐野地区 毎週木曜日
富 沢 地区 毎週月・金曜日
9月17日、月曜日の臨時収集は処理委託先、峡南衛生組合休業の為、可燃ごみの収集はいたしません。
お間違いの無いようお願いいたします。

ープラスチック製容器包装類ー

睦 合 ・ 栄 地 区 10日・24日
徳間・八木沢・佐野地区 18日
富 河 ・ 万 沢 地 区 10日・24日

ーベ ッ ト ボ ト ルー

睦 合 ・ 栄 地 区 12日
徳間・八木沢・佐野地区 4日
富 沢 ・ 万 沢 地 区 11日

ーミ ッ ク ス 紙ー

睦 合 ・ 栄 地 区 26日
徳間・八木沢・佐野地区 25日
富 沢 ・ 万 沢 地 区 25日

ー燃えないゴミ・空缶・衣類ー

睦 合 地 区 2日
栄 地 区 9日
徳間・八木沢・佐野地区 11日
富 河 地 区 16日
万 沢 地 区 23日

ー無色・茶色・その他のビンー

睦 合 地 区 6日
栄地区（徳間・八木沢を含む） 13日
佐 野 地 区 11日
富 河 地 区 20日
万 沢 地 区 27日

ー直接持ち込みー

月曜日～金曜日（祝祭日を除く）
午前8時30分～11時30分・午後1時～4時

ゴミの分別方法等については環境センター発行のポスターおよび日程表をご確認いただくか電話でお問い合わせください。 ○環境センター ☎ 67-3619

10月の保健教室カレンダー

開催日	教 室 名	受 付 時 間	場 所
2(火)	すくすく教室(後期)	午後 2:00	活性化センター
5(金)	不活化ポリオ予防接種	午後 1:15～ 1:45	健康管理センター
10(火)	リ ハ ビ リ 相 談	午前 9:00～11:00	ふれあいサロン
12(金)	B C G 予 防 接 種	午後 1:15～ 1:30	健康管理センター
16(火)	すくすく教室(初期)	午後 2:00	活性化センター
17(火)	リ ハ ビ リ 相 談	午前 9:00～11:00	ふれあいサロン
17(火)	3 歳 児 健 診	午後 1:15～ 1:30	活性化センター
24(火)	す く す く 健 診	午後 1:15～ 1:30	活性化センター
24(火)	リ ハ ビ リ 相 談	午前 9:00～11:00	ふれあいサロン
31(火)	リ ハ ビ リ 相 談	午前 9:00～11:00	ふれあいサロン

※リハビリ相談以外は、対象者に通知します。

悩み事相談所の開設

○悩み事相談

10月11日(木)

対応 看護師・准力カウンセラー

○心の悩み事相談

10月23日(火)

対応 臨床心理士

◆時間

午前10時～正午
午後1時～午後4時

◆場所

役場分庁舎1階 相談室

◆料金 無料

◆相談専用ダイヤル

◆お問合せ

福祉保健課

☎ 64-4836

☎ 64-3331

図書館

★南部町立図書館フェスティバル（両館合同）

10月28日(日) 午前11時から
「絵本作家 飯野和義お話しフェスタ」
場所 南部図書館 視聴覚室

南部図書館（☎62-9292）

○乳幼児お話し会 「のんたんのへや」
10月3日・17日(火) 午前10時30分から

○乳幼児リトミック教室
10月10日(火) 午前10時30分から
講師 佐野貴子／長洞まゆ

○乳幼児造形あそび
10月24日(火) 午前10時30分から

富沢図書館（☎66-3278）

○乳幼児お話しのへや
10月10日・17日・24日(火) 午前10時30分から

○乳幼児リトミック教室
10月3日(火) 午前10時30分から
講師 佐野貴子／長洞まゆ

「夏休み特別体験教室」

「神田甲陽 自作講談会」がありました！

8月10日、小学生を対象にした「夏休み水墨画体験教室」がアルカディア文化館で開催されました。

当日は小学生20名が参加、講師の望月勅雄先生（身延町梅平在住）より、水墨画の歴史から実践までを学んだあと、最後に色紙へ力作を完成させました。



また、8月25日には、「平和へのメッセージ」と題し、講師に神田甲陽（本名末利光）さんと劇団さくら座代表古屋由美子さん（山梨市）を招き、町民を対象に講談会とお話し会が南部図書館で開催されました。戦後67年、「平和とは何か」について改めて見つめ考えさせられた講談会とお話し会になりました。



食生活改善だより 第5回

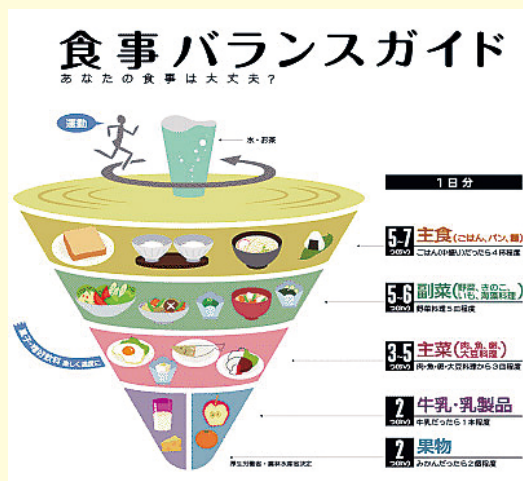
今年度も食生活改善推進員会から食生活改善だよりを発信していきます。

今回は食事バランスガイドの紹介です。

食事バランスガイドとは、厚生労働省と農林水産省の合同で策定されたフードガイドです。日本の伝統的玩具であるコマの形を使って、1日に食べるとよい目安の多い順に、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物という5つの料理区分で示されています。

コマの形で示すことにより、食事バランスが悪くなると倒れてしまうこと、コマは回転（＝運動）することにより初めてバランスが確保できることから、食事と運動の両方が大切であるというメッセージが込められています。また、コマの軸には水分も1日の食事の中で欠かせないという意味があります。菓子・嗜好飲料は「楽しく適度に」というメッセージを添えてコマのヒモとして表現されています。**アルコールもヒモの部分に入り、菓子・嗜好飲料は1日200kcal程度までとされています。**

1日の食事バランスを正して、コマが回るような食生活を送ってください。（参考資料 厚生労働省e-ヘルスネット）



広報 なんぶ

編集：南部町役場 総務課

URL <http://www.town.nanbu.yamanashi.jp/>

山梨県南巨摩郡南部町富士28505番地2
TEL(0556)66-2111 FAX(0556)66-2190