



# Balance

特集 「食育」とは?

「3」を基本にカラダをつくる  
話題満載 保育所サッカー教室ほか  
インフォメーション

なんふう

2007年  
**6月**  
vol.50

6月は「食育月間」

# 「食育」とは?

食事の

自己管理能力を

養う教育



生涯にわたって  
健全な食生活を実現する「こと」  
心身の健康増進と  
豊かな人間形成を構築する



多種多様な食品。

食に関する様々な情報。

これらに囲まれる中、食生活改善や食生活の安全確保をするため、「食」に関する知識や理解、判断力を持つ事が必要となっています。そんな現状を踏まえて、平成17年7月15日に「食育基本法」が施行されました。

# 「3」を基本に

## 心身のバランスを整える

### 3つの要素で子供は元気

外遊び（運動）、食事（栄養）、睡眠（休養）。これらのバランスを整え、朝起きてから一日の規則正しい生活のタイミングを学ぼう。

### 3食規則正しく摂る食事

朝・昼・晩の食事。3度しつかりと食事をすることは、規則正しい生活スタイルを確立するためには欠かせません。しかし、朝ごはんを食べない児童生徒がいるようです。大切な時期に食事を抜くことは、成長を妨げる恐れがあります。必ず何かお腹に入れて出かけよう。

### 3快身につけ一日元気

快食・快眠・快便。どれか一つでも快でなければ、それは健康ではありません。規則正しい生活リズムで爽快に。



赤・黄・緑の食品群をバランス良く摂取。同じものばかりの偏った食事は避け、様々な食材からいろんな栄養素を摂つて元気なカラダをつくろう。

### 3色キッチリ栄養補給

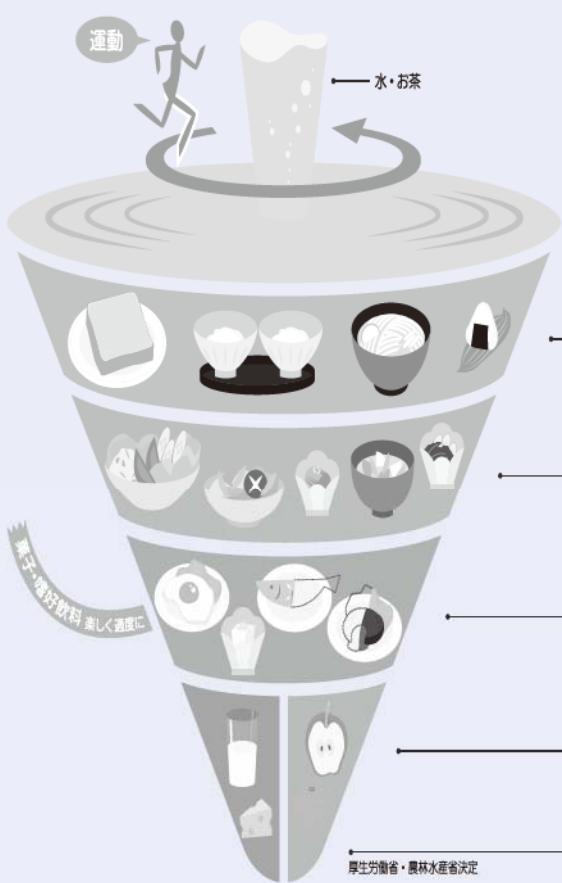
さらに、「食育」は、食を楽しみながら食事のマナー、食文化・習慣を理解習得し、自然の恩恵と感謝の気持ちを深め、併せて環境を配慮できる人間、国際社会に羽ばたける人間の育成を目指としています。

## 食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫?

1日分

料理例



**5~7  
主食(ごはん、パン、麺)**  
ごはん(中盛り)だったら4杯程度

**5~6  
副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)**  
野菜料理5皿程度

**3~5  
主菜(肉、魚、卵、大豆料理)**  
肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

**2 牛乳・乳製品**  
牛乳だったら1本程度

**2 果物**  
みかんだったら2個程度

1分 = ごはん小盛り1杯 = あにぎり1個 = おにぎり1枚 = ロールパン2個

1.5分 = ごはん中盛り1杯 = うどん1杯 = もりそば1杯 = ハンバーガー

1分 = 野菜サラダ = さゅうりんかわの具 = 丼ごはん = ほれん草のひじきの煮物 = 豆腐 = きのこラー

2分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 手の煮ごろがし = 野菜の天ぷら = まぐろといかの刺身

1分 = 冷麺 = 納豆 = 目玉焼き1個 = 焼き鳥 = 鶏の天ぷら = まぐろといかの刺身

3分 = ハンバーグステーキ = 鶏肉のしょうが焼き = 鶏肉のから揚げ =

1分 = 牛乳コップ半分 = チーズ1かけ = スライスチーズ1枚 = ヨーグルト1/4カップ = 牛乳瓶1本分

1分 = みかん1個 = りんご半分 = かき1個 = 葉半分 = ぶどう半房 = 桃1個

\*SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略



牛肉は赤です

## この料理はどれくらい？

料理名	単位：つ				エネルギー kcal
	主食	副菜	主菜	乳製品	
親子丼	ご飯、玉ねぎ、鶏肉、卵	2	1	2	510
カツ丼	ご飯、玉ねぎ、豚肉	2	1	3	870
カレーライス	ご飯、じゃが芋、玉ねぎ、にんじん、豚肉	2	2	2	760
ミックスサンド	パン、きゅうり、レタス、ハム、卵、チーズ	1	1	1	550
チャーシュー麺	中華麺、メンマ、青菜、豚肉	2	1	1	430
焼きそば	中華麺、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、青菜、豚肉	1	2	1	540

5月17日 食生活改善推進員（食改推）の皆さん、「食育に関する学習会」が総合会館で行われました。

今年度、食改推では「幼稚園からバランスのとれた食習慣の定着を目指す」という目標を掲げ、啓蒙活動を行って、保育所の園児を対象に、「バランスの良い食事は赤・黄・緑の食材を揃えてることが大事」ということを

赤は血・肉・骨でカラダをつくり  
黄はカラダにエネルギーをもたらし  
緑はカラダの調子を整える

# 食生活を改善ある

## 学習会

伝えています。この日は、代表推進員が各地区員に模範演技を伝達し、隨時意見交換をしていきました。これをもとに各担当が各保育所で学習会を実施することになります。

家庭でも食事をしながら「三色食品群」や「食事バランスガイド」を活用して栄養バランス・カロリー等を確認してみましょう。

△食事バランスガイドは、毎日の食事を主食／副菜／主菜／牛乳・乳製品／果物の5つに区分し、区分ごとに「つ」という単位を用いています。

### ▽主食（1つ=炭水化物40g）

炭水化物等の供給源であるご飯、パン、麺、パスタ等を主材料とする料理。

#### 《例》

- 1つ=ご飯小盛り1杯=おにぎり1個=食パン1枚
- 2つ=うどん1杯=もりそば1枚=スパゲッティー

### ▽副菜（1つ=主材料の重量約70g）

ビタミン、ミネラル、食物繊維等の供給源である野菜、いも、豆類（大豆を除く）、きのこ、海藻等を主材料とする料理。

#### 《例》

- 1つ=野菜サラダ=ほうれん草のお浸し=ひじきの煮物
- 2つ=野菜の煮物=野菜炒め=芋の煮っころがし

### ▽主菜（1つ=たんぱく質約6g）

たんぱく質の供給源である肉、魚、卵、大豆等を主材料とする料理。

#### 《例》

- 1つ=冷奴=納豆=目玉焼き
- 2つ=焼き魚=魚の天ぷら=まぐろとイカの刺身
- 3つ=ハンバーグ=豚肉しょうが焼き=鶏肉唐揚げ

### ▽牛乳・乳製品（1つ=カルシウム約100g）

カルシウムの供給源である、牛乳、ヨーグルト、チーズ等。

#### 《例》

- 1つ=牛乳コップ半分=チーズ1かけ=ヨーグルト1パック
- 2つ=牛乳瓶1本

### ▽果物（1つ=主材料の重量約100g）

ビタミンC、カリウム等の供給源である、りんご、みかん等（すいか、イチゴ含む）。

#### 《例》

- 1つ=みかん1個=りんご半分=なし半分=桃1個

### ▽水・お茶

水分は欠かせないものなので、食事や食間には十分量をとる必要がある。

### ▽運動

「コマが回転する」=「運動する」ことによって初めて安定する。

### ▽菓子・嗜好（しこう）飲料

1日200kcal程度を目安に、楽しくとる。

# 話題満載

## 交通安全

### 春の全国交通安全運動

統一地方選挙に伴って1ヶ月遅れの実施となつた「春の全国交通安全運動」が5月11日～5月20日の10日間行われました。

運動の初日となつた11日には、交通安全協会・交通安全母の会・安全運転管理者協議会・南部警察署・町関係者が参加して、JR内船駅前・役場本庁舎横国道52号線で黄色い羽の配布等が行われ、通勤通学の子供やドライバーに交通安全の呼びかけをしました。



「気をつけて」と母の声

5月16日 安全運転管理者協議会（大貫会長）が主催する「事業所実践的交通安全教室」が役場本庁舎で行われました。

これは、対象事業所として南部町役場が指定され行われたもので、23名が参加して南部署交通課長の講話・ビデオ鑑賞・適性検査等を行いました。適性検査により自分の性格を再確認し、違反・事故を起こさない運転を実施しましょう。



安全運転への激励

## 実践的交通安全教室

## 保育所サッカー教室

### 「おれ サッカー選手にならうかなー」だつて？

5月17日 山梨県サッカー協会主催の「巡回サッカー教室」が活性化センター多目的ホールで行われました。

当日は、あいにくの天気で会場を室内に変更し、町内の年長児50人が参加して、ボール遊びからミニゲームまで「サッカー」を楽しみました。園児達は、講師の説明と笛の合図に「ハキハ



シューートなの？

キ」と応じ、手足を使ってのボール慣れをしてから、足のみのドリブル練習。なかなか上手といがむにボールは「あつちへコロコロ」。それでも元気にボールを追っかけ走りまわる楽しそうな園児達でした。またゲームでは、見方チームを大声で応援し、選手は真剣なまなざしでボールに群がり「シューート」。大歓声にホールが一体となつた、とても充実した教室となりました。



「シューート」だね

## 「ハカウドゴルフ大会

### 田指すは私のベストスニア

5月18日 「老人グラウンドゴルフ大会」が雨の影響で一日順延して、各地区の高齢者300人が参加し、アルカディア運動場で行われました。

開会式では、社会福祉協議会田村会長が「生きがいと健康増進、心のふれあいを目的とした楽しい大会にしていただきたい。」と、開催者の願いを述べ、老人クラブ連合会佐野会長のあいさつ、町議会仲亀議長の激励の言葉が行われました。また3コートに別れ実施した競技では、「カチン、カチン」と乾いた音を響かせ、わきあがる参加者の歓声・笑い声が爽快な大会となりました。

成績上位者は次のとあります。

- |    |          |       |
|----|----------|-------|
| 1位 | 千頭和三代子さん | (内船上) |
| 2位 | 若林武さん    | (向田)  |
| 3位 | 四條真さん    | (内船上) |

ナイスショット



## 水防訓練

### 水から守る最前線



5月20日 富士川水防連絡会（国土交通省）の主催する「平成19年度富士川水防訓練」が富士市で行われました。訓練には、富士川流域の市町村ほか関係機関が参加して、川倉工法等の水防訓練やヘリコプターによる被災者収容訓練が実施されました。南部町から参加した本部消防団の団員13人も「月の輪工」を手際よく行いました。また、各種体験コーナーが設置され、子供から大人まで自由に見学をし、水災害等の知識を深める良い機会となりました。

## JJAお茶まつり

### 茶が香り茶を味わう

5月20日 JJAふじかわが主催する「第11回なんぶお茶まつり」がJJAふじかわ栄支店前特設会場で行われ、新茶の香りただよう茶所「なんぶ」ならではのあまつりとなりました。

会場では、新茶の袋詰め放題・目当てクイズ・手もみ実演等に町内外からのお客様が多数集まりました。ステージでも関係者が出席する中、開会式が行われ、JJAふじかわ功刀組合長が「今年も良質茶が出来た。日頃から茶栽培にご尽力いただいている皆様に深く感謝いたします。」と、あいさつをしました。また、歌謡ショー・津軽三味線の連奏・踊り等が披露され、メイソントンに詰め掛けた観客は大満足な一日となりました。



いよいよです

車を降りると誘われる新茶の香り。お茶をすすつて「フーッ」と一息。「甲斐のみどり南部茶ねー」「いい香りだねー」「美味しいねー」と、みんな喜んでいました。



「おいしいじゃない」

## 新茶無料試飲サービス



ほら手元を見てよ

# Information

## 19年度狩猟免許試験及び 狩猟免許更新のお知らせ

日 時	8月23日(木)・24日(金)のいず れか1日
午前9時20分～午後4時	(受付：午前9時 ～9時20分)
場 所	甲斐市島上条1020 (甲斐市島上条1020)
受 付	～6月30日まで (土・日曜日は除く)
試験科目	適性試験、知識試験、技能 試験
受 付	～6月30日まで (土・日曜日は除く)
狩猟免許の更新	ただし、郵送の場合は 6月30日(火)の消印有効。 問合せをしてください。 問合せをしてください。
手 数 料	1種につき2,900円 (山梨県収入証紙) ～6月30日まで (土・日曜日は除く)

### 環境整備デー

7月1日(日)

午前7時30分～(小雨決行)

### 申込・問合せ先

峠南林務環境事務所

森づくり推進課

〒409-3606

市川三郷町高田111-1  
☎055-240-4167

### 有害獣防除用施設設置費 の補助を行っています。

対象 イノシシ、サル、シカ等による農作物の被害を防ぐための電気柵や防除網等資材

補助額 資材購入費の2／3を助成  
(限度20万円)

提出書類 申請書、資材を購入したときの領収証、設置後の写真

手数料 ★電気柵等を設置完了後、必要書類を  
産業振興課へ提出して下さい。申請書は産業振興課にあります。

問合せ先 産業振興課  
☎64-14839

相談費用 無料

申込方法 前日までに電話で申し込みをお願いします。

更新検査 6月30日(火)の消印有効。  
ただし、郵送の場合は  
6月30日(火)の消印有効。

### 農薬の飛散に注意しましょ

食品衛生法の改正で、原則としてすべての農薬に残留農薬基準値が設定され、それを超えた農産物の流通は禁止されます。定められた残留基準の中に0.01ppm(1ppm=0.0001%)という厳しいものがあり、近隣から飛散したわずかな農薬でも農産物が販売禁止になることがあるため注意が必要です。

農家に限らず家庭菜園、樹木等の消毒で農薬散布を行う時は、周辺の農作物の栽培状況、風向き等に十分注意して飛散防止に努めましょう。

### 農薬の適正利用に関する相談窓口

峠南農務事務所農業農村支援課  
☎055-240-4131

### 夏のEye 痛ひとみ相談会

お子さまの「見え方」について不安を感じている方、成人されてから目に障害を持ち悩んでいる方、視覚に問題がある子どもさんを指導されている先生など、目のことでお悩みの方は、赤ちゃんからお年寄りまで年齢は問いません。お気軽にご相談ください。

お子さまの「見え方」について不安を感じている方、成人されてから目に障害を持ち悩んでいる方、視覚に問題がある子どもさんを指導されている先生など、目のことでお悩みの方は、赤ちゃんからお年寄りまで年齢は問いません。お気軽にご相談ください。

日 時 7月14日(火)  
午前10時～午後3時

場 所 鰐沢町総合福祉センター

相談費用 無料

申込方法 前日までに電話で申し込みをお願いします。

受付時間は、平日午前9時から午後5時まで。

### 問合せ先

山梨県立盲学校視覚障害教育相談・  
支援センター

担当：浅川、佐田

TEL 055-226-3361

FAX 055-226-3362

### お子様の「キレイ」と 「こじは」の相談会

お子様の「キレイ」や「こじは」のことで不安はありませんか。少しでも不安のある方はぜひ「こじは」の相談を行なってください。

### 相談内容

日 時 7月16日(月)～7月19日(木)  
午前9時～午後5時

場 所 県立ろう学校  
(山梨市大野1009)

相談内容 幼児指導室

1 お子さまの「キレイ」と「こじは」に関する悩

み相談・かかわり方のアドバイス

2 聴力測定  
3 補聴器調整 等

事前に電話かFAXで日時を予約してください。  
(締切りは7月13日(金)午後5時まで)

問合せ先 TEL 0553-221378  
FAX 0553-226419  
E-mail sodan@ogako.kai.ed.jp  
(この学校「キレイ」と「こじは」の相談

支援センター」中込・金門)

## 現況届の提出は6月中に

現在児童手当を受けているすべての方は、毎年6月中に「児童手当現況届」を提出しなければなりません。

この届は、毎年6月1日における状況を記載し、児童手当を引き続き受けられる要件があるかどうかを確認するためのものです。6月末日までに、役場福祉保健課まで提出して下さい。この届の提出がないと、6月分以降の児童手当が受けられなくなりますので、ご注意ください。

問合せ先 福祉保健課  
☎ 64-4836

## 確認申請手数料が変わります

耐震偽装事件の再発を防止し、住宅や建築物の安全・安心の確保のため、一定の高さ以上の建築物の新築や増築等については、構造計算の適合性に関する判定が新たに義務づけられました。このため、6月20日に受け付けを行つたものから、次に示す建築物の確認申請手数料に、構造計算の審査に必要な判定費用が追加されます。

・木造：高さ13m超又は軒の高さ9m超  
・鉄筋コンクリート造又は鉄骨鉄筋コンクリート造：高さ20m超  
・鉄骨造：4階建て以上等

詳しくは、県建築指導課又は建設事務所にお問合せ下さい。

問合せ先 県建築指導課

TEL 055-223-1735  
FAX 055-223-1707

峡南建設事務所

TEL 055-240-4133  
FAX 055-240-4134

## 社会保険相談所の開設

日 時 7月25日(水)  
午前9時30分～午後4時  
場 所 南部町森林組合  
竜王社会保険事務所  
☎ 055-278-1100

## 甲種防火管理者資格付与講習会

日 時 7月11日㈬・12日㈭の2日間  
1日目 午前9時～午後5時  
2日目 午前8時30分～午後5時  
(2日間受講しなければ資格が取得できません。)

開園期間 6月16日㈯～6月25日㈪  
開園時間 午前8時～午後5時  
場 所 うつぶな公園

受付場所 身延町総合文化会館  
2階会議室  
入園料 一人200円  
(中学生以下無料)

受付期間 6月11日㈪～15日㈮  
午前9時～午後4時30分  
午前9時～午後4時30分  
午前9時～午後4時30分  
午前9時～午後4時30分  
午前9時～午後4時30分

受付場所 島南広域行政組合消防本部  
南分署  
申込方法 申込書・写真1枚(縦4cm  
×横3cm、6ヶ月以内)  
受講料3,500円を添えて。詳しくは問合せをして下さい。

定 員 80名(定員になり次第締切)  
問合せ先 消防本部予防課  
☎ 055-272-1919

バス運行 午前9時～午後4時  
午前9時～午後4時  
午前9時～午後4時  
午前9時～午後4時  
午前9時～午後4時  
午前9時～午後4時

内 容 の湯一分庁舎一うつぶな  
公園を随時循環します。  
模擬店、アジサイの販売等  
問合せ先 産業振興課  
☎ 64-4838

内 容 フェスティバル、プール開放、泳力発表会、軽スポーツ体験教室、アトラクション『ウォーターボーリーズ』他  
問合せ先 アルカディア南部  
☎ 64-4838

## アルカディアスポーツフェスティバル2007

日 時 7月29日(日)  
午前8時30分～  
開場 午後6時  
開始 午後6時30分  
料 金 大人500円  
(高校生以下無料)  
場 所 文化ホール  
☎ 64-3115

6月～9月中、役場職員がノーネクタイノーラン着(ワーレビズ)で勤務いたします。皆様のご理解をお願い致します。

## 戸籍の窓口

### おめでた・おくやみ

4月1日～4月30日受付分（敬称略）

《誕生》 あめでとうございます

地 区	子の氏名	性別	保護者
大和 県 営	千頭 和 夢	男	匡
促 進	若 林 天 蓮	男	夏 樹
中 央 町 屋	若 林 悠 大	男	大 介

《婚姻》 いつまでもお幸せに（旧地区・姓）

地 区	夫の名前	地 区	妻の名前
成島竹の花	高 山 将 俊	富士宮市	前 澤 千 裕

《死亡》 おくやみ申し上げます

地 区	氏 名	年齢	喪 主
中野 6組	若尾 美枝子	65歳	孟夫
成島 釜の口	戸栗 金枝	74歳	一正
南部 北坂	佐野 寛治	83歳	厚
井出 上組	佐野 明利	72歳	芳博
楮根 宮原	齊藤 富子	83歳	勇
楮根 原戸	望月 政行	81歳	静子
天王 矢島上	久保川 つね子	84歳	昌紀
徳間 南又	望月 恒男	75歳	嘉津彦

人口 9,960人 男 4,885人 女 5,075人  
世帯数 3,399世帯  
（平成19年6月1日現在）

## 7月 ゴミはこの日に

### 一可燃ゴミ

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

### 一燃えないゴミ・空缶・衣類

睦 合 地 区	3日
栄 地 区	10日
徳間・八木沢・佐野地区	12日
富 沢 地 区	17日

### 一無色・茶色・その他のピン

睦 合 地 区	7日
栄地区（徳間・八木沢を含む）	14日
佐 野 地 区	12日
富 沢 地 区	21日

### 一直接持ち込み

月曜日～金曜日（祝祭日を除く）  
午前9時～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き電話でお問い合わせください。 ○環境センター ☎ 67-3619

図書館

南部図書館（☎ 62-9292）

○乳幼児お話し会 のんたんのへや

7月4・11・18日（水）午前10時30分

○「のんたんリトミック教室」

7月25日（水）午前10時30分

木内貴子先生（内船在住）

長洞まゆ先生（芝川町在住）

○図書館「七夕まつり」

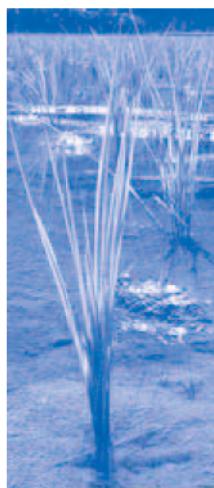
身延町立図書館ボランティア

ぶつくん座お話し会

7月21日（水）午後1時30分

○高齢者お話し会

7月1日～8月31日 図書館ボランティア ほたるの会



富沢図書館（☎ 66-3278）

○リトミック教室

7月4日（水）午前10時30分

講師 万沢在住 鍋田真紀子先生

○乳幼児のおはなしの部屋

7月11・18日（水）午前10時30分

○こどもまつり

7月14日（水）午後1時30分

夏とあそぼう（ヨーヨー、手遊び・紙芝居・本の読み聞かせなど）

## 7月の保健教室カレンダー

開催日	教 室 名	時 間	場 所
3(火)	すくすく教室（中期）	午後 2:00～3:30	活性化センター
4(水)	1歳6ヶ月児健診	受付 午後 1:00～1:30	健康管理センター
	ふれあいリハビリ相談	受付 午前 9:30～11:30	ふれあいサロン
11(水)	すくすく健診	受付 午後 1:00～1:30	活性化センター
	ふれあいリハビリ相談	受付 午前 9:30～11:30	ふれあいサロン
18(水)	ふれあいリハビリ相談	受付 午前 9:30～11:30	ふれあいサロン
25(水)	ふれあいリハビリ相談	受付 午前 9:30～11:30	ふれあいサロン

## 乳がん・子宮がん・骨粗鬆症の検診

開催日	教 室 名	時 間	場 所
6(金)	子宮がん・乳がん・骨粗鬆症検診	受付 午後 2:00～3:30	ふれあいサロン
13(金)	乳がん・骨粗鬆症検診	受付 午後 2:00～3:30	ふれあいサロン
18(水)	子宮がん・乳がん・骨粗鬆症検診	受付 午後 2:00～3:00	活性化センター
25(水)	乳がん・骨粗鬆症検診	受付 午後 2:00～3:30	万沢公民館
26(木)	子宮がん・乳がん・骨粗鬆症検診	受付 午後 2:00～3:00	活性化センター

## 中高生教例

### のびのび交流 マジックに歓喜

5月18日 おひな祭り/ナーナの「マジック」が活躍!セッタードに行われました。

いにせ、指操を廻して体を動かし、

おひなたは心地の良い・癒される空間で、  
ズム遊びで、中高生の親子が交流でき、場となることをめざす。当日も20組の  
親子が集まつて、指操を心地よくあつた  
い、マジックで遊んで楽しめた。友達との遊び  
樂しく過いしあつた。友達との遊び  
びあわや共闘。ねこやぐつねむかね  
お母さん。親子でいっしょに本物の樂しき  
場、有意義な時間いはつた。

