

令和6年3月20日

各町内会長様

白老町青少年育成町民の会

会長 山田 和子

白老町青少年育成町民の会

会報「こんにちは」の配布についてお願い

早春の候、貴職におかれましては益々ご健勝のこととお喜び申し上げます。
さて、白老町青少年育成町民の会では、町内の青少年健全育成のため啓発に
ついて、最近の活動状況などを紹介する「こんにちは」を作成しました。
つきましては、より多くの皆様にご覧いただきたく、標記たよりを各家庭へ
回覧して戴きますようよろしくお願い申し上げます。

記

- 1 発行文書 会報「こんにちは」 3月号
- 2 発行期日 令和6年4月上旬に家庭回覧願います。
- 3 部 数 各町内会の班数と町内会長控え1部 (A4版両面印刷)
- 4 付 記 お気づきのことがありましたら、下記までご連絡
下さい。

【白老町青少年育成町民の会 事務局】

白老町教育委員会 生涯学習課内 (水上)

Tel 85-2020

白老町青少年育成市民の会『会報』
こんにちは

令和6年3月号
発行 啓発運営委員会
事務局 教育委員会生涯学習課内
TEL 85-2020

第26回 青少年育成懇話会

講演「バランスのいい食べ方って？～肥満を遠ざけて健康こ！～」

2月21日(水)、白老コミセンにおいて、健康福祉課 管理栄養士 竹田 森里 様を講師に、肥満の予防・解消に向けた食生活や栄養バランスのいい食事について、ご講演をいただきました。受付時に、ベジチェックという機械で野菜の摂取量を測定してもらい、その結果を参考にして皆さんにはお話を聞いてもらいました。



食物繊維について

- ① 糖やコレステロールの吸収を邪魔する
- ② 腸内の善玉菌のエサになる
- ③ 便の“カサ”になる

小腸では

食前に食べると、腸の壁こへばりつき、糖や油、コレステロールを吸収

大腸では

腸内細菌のエサなり、善玉菌により発酵され短鎖脂肪酸へ変身!

バランスのいい食事って?

- ◆ 摂取するエネルギーのうち
50%～65%を糖質から
15%～20%をたんぱく質から
20%～30%を脂質から
- ◆ 野菜を1日350g
- ◆ 塩分は6.5g(女性)又は7.0g(男性)以内
- ◆ 食物繊維を14～21g/日

糖質の摂りすぎや
急激に血糖値の上がる
ような食べ方・食べ物は
脂肪へ

- ・インスリンの分泌を高める
- ・アレルギー抑制
免疫UP (ガンの予防)
- ・食欲抑制 等

緑黄色野菜 120g
淡色野菜 230g

1日にとれるお砂糖の量
(食事以外で) 20g

副菜について 野菜を中心としたおかず(きのこ、いも、海藻なども含む)

ビタミン 食べたものをエネルギーや筋肉に変換するための鍵
酸化(=老化)の防止、がん細胞の
増殖抑制などの働きも!

ミネラル ①身体の構成成分:骨、血液、細胞、酵素
②身体の機能調整:血圧の調整、筋肉の伸び縮み、神経伝達

飲み物に含まれる砂糖の量(例)

コーラ (500ml) 55g
サイダー (500ml) 55g
カルピスウォーター (500ml) 55g
デカピタ (500ml) 61g

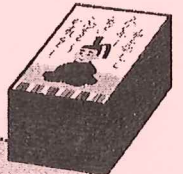
北海道子どもかるた大会



左から 東 奏夢くん 山口 暉乃さん 山口 詩乃さん



選手宣誓
白老町 白龍の桜華
東 奏夢くん



白老子どもかるたクラブ

会員を募集しています!

12月10日(日)、胆振地域子ども大会が安平町で開催され、当町からは、小学生チーム「白龍の桜華」が参加し、見事優勝しました。

2月18日(日)、定山渓にて全道大会が開催され出場し、1回戦目で負けましたが、敗者復活戦で1勝しました。是非、来年度に繋げて欲しいです。

ジュニアリーダー研修会

2月9日(土)から10日(日)の1泊2日、ジュニアリーダー養成研修会がせんぱりで開催されました。今回は、ダンボールでボードゲームを作って遊びました。

白老からは、5名参加しました。



「ひなんの家」の旗を、定期的に見回して、交換していますが、破損など何かお気づきのことがございましたら、情報をお寄せください。

各町内会の子ども会の皆様へ

「子ども会部会」への加入のお願い

町民の会では、子ども会部会を設置し、各種イベントの開催や管内の研修会やリーダー研修会の参加など、子ども会活動の活性化のために支援を行っております。

少子化や多様化が進む中、子どもたちの健全な心身の成長に必要な遊びや体験学習の充実を図るためにも「子ども会部会」(年額2,000円)並びに「安全共済」(年額1人200円)へのご加入をお願いします。

お問い合わせ先 白老町青少年育成町民の会事務局
白老町教育委員会 生涯学習課内
TEL 85-2020 (担当:水上)

協賛金の御礼

本年度も、町内会をはじめとして、関係団体や企業の皆様より、当会の活動に対して多くの「協賛金」のご支援を賜り、誠にありがとうございました。

皆様からの温かいご支援は、不審者等から子どもを守る「ひなんの家」の旗の設置や維持管理をはじめ、青少年の健全育成を目的とした各種事業の開催、各地区の育成会や事業等への助成等に有効に活用させていただきました。

今後とも、皆様のご理解・ご協力を何卒宜しくお願い申し上げます。

白老町青少年育成町民の会
会長 山田 和子