

◆間食の上手なとり方

皆さんは間食をとる習慣がありますか？

町では、平成27年に健康意識調査を実施しましたが、菓子類の摂取カロリーは男女とも前回調査した平成21年に比べて増加していました。特に男性の20〜30歳代と女性の60〜70歳代が著しく増加していました。ちなみに男性で菓子類の摂取カロリーが一番多い年代は70歳代で1日240キロカロリー（妹背牛町男性の平均は166キロカロリー）、女性は60歳代で275キロカロリー（妹背牛町女性の平均は172キロカロリー）でした。男性の20〜30歳代はコーラや缶コーヒー等の嗜好飲料の摂取量も前回調査に比べてかなり増加していました。

栄養補給としておやつが必要な小さなお子さんを除き、三食きちんと食事をとってれば、本来はお菓子や嗜好飲料は必要ありません。間食はとりすぎると、エネルギーの過剰摂取に陥り、肥満や生活習慣病の発

症につながることは皆さんご存知のことと思います。とはいっても、間食は全くとつてはいけません。疲れた時に甘いものを食べてリラックスするという方も多いと思います。おいしいおやつを楽しみながら、かつ節度をもって食べる工夫を紹介します。

①摂取量は一日200キロカロリーまでを目安に

主なお菓子や嗜好飲料のエネルギーの目安は次のとおりです。1回に食べる分量を決め、ダラダラと食べ続けないことが大切です。

福井（2枚）	259kcal
せんべい（カップ）	127kcal
アイス（4本）	374kcal
かりんとう（4本）	252kcal
シュークリーム（6片）	344kcal
チョコレート（250ml）	167kcal
コーラ	85kcal
缶コーヒー	255kcal
焼酎	164kcal
プリン	232kcal
ナッツ	210kcal
あん	

やや割高になりますが、コンビニやドラッグストア等には、カロリー控えめのアイスクリームやせんべい、

いんふおめーしょん

情報蔵

information

しっかりと食べることも大切です。

スナック菓子等も売っています。間食を購入する時も、栄養表示をチェックする習慣をつけましょう。

②なるべく脂肪分が少なく、栄養価が高いものを選ぶ

同じお菓子でも洋菓子は脂肪分が多く、せんべいやまんじゅうなどの和菓子は少なめです。また、果物をはじめ、ヨーグルトなどの乳製品、さつまいもやとうもろこしなども栄養価が高く、間食にはおすすです。ただし、いづれもとりますは禁物です。

③時間は午後4時までを目安に

遅い時間に間食をとるとエネルギーを消費しきれず、脂肪として蓄積されてしまいます。間食を食べたくならないよう、三度の食事を

ねんきん

◆年金の受給資格期間が10年以上となれば、年金を受けとれるようになります。

対象となる方には、日本年金機構から年金請求書をお届け致します。年金請求書が届くまで、しばらくお待ちいただきませうようお願いいたします。

＜年金請求書が届いたあとのご留意事項＞

- 年金請求書は、添付書類とともに、年金事務所や役場住民課住民グループへご持参ください。
- 年金事務所の相談窓口は、大変混雑することが予想さ

れますので、相談の際には、電話予約のうえ来訪願います。予約の申し込みは「ねんきんダイヤル」

0570-0511165

注意：年金の額は、納付した期間に応じて決まります。（40年間保険料を納付された方は、満額を受け取れます。10年間の納付では、受け取る年金額は概ねその4分の1になります）

◆資格期間が10年未満の方へのお知らせについて

- 日本年金機構が保有する年金加入期間が10年未満の方については次の場合に資格期間を満たすことが考えられます。
- 年金加入記録に漏れがある。
- 60歳から65歳まで任意加入する。

戸籍の窓

2月16日～3月15日 届け出分

お誕生おめでとう
ございます

中西 ^{はると} 遥大くん 2/21 淳一さん

お悔やみ

申し上げます

五井喜代江 さん 2/21 88歳
大西 静子 さん 2/22 91歳
田村 幸子 さん 3/3 79歳
高野 竹 さん 3/15 100歳

ご厚志ありがとう

ございました

妹背牛町社会福祉協議会

- 1区 田坂 綾子 様
夫 田坂 幹男 氏 死去に際して
- 1区 五井 弘美 様
母 五井喜代江 氏 死去に際して
- 1区 大西恵美子 様
義母 大西 静子 氏 死去に際して
- 札幌市 長谷 静子 様
夫 長谷 公男 氏 死去に際して
- 1区 田村 雄 様
妻 田村 幸子 氏 死去に際して
- 1区 高野 充則 様
母 高野 竹 氏 死去に際して



けいさつ

◆春の交通安全運動の実施

「めざせ安全で安心な北海道」
4月6日(木)から15日(土)までの10日間「春の全国交通安全運動」が実施されます。
○子どもと高齢者の交通事故防止

○後納制度を使い、未納期間を解消する
○合算対象期間がある。
※10年未満の方へは年内をめどにお知らせの送付を開始しますので、お心当たりのあるかたは、お知らせがお手元に届くまで、しばらくお待ち頂きますよう、ご理解、ご協力のほど、よろしくお願い致します。

○自転車の安全利用の促進
○後部座席を含めた全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの着用徹底
○飲酒運転の根絶を目指します。
▼ドライバーの方へ
子ども達を見かけたら、スピードを落として安全運転に努めましょう。
車内に安全な座席はありません。全ての座席でシートベルト・チャイルドシートを着用しましょう。
飲酒運転を「しない・させない・許さない」という規範意識をもって飲酒運転を根絶しましょう。
▼子どもたちへ
信号が青色になっても、すぐに渡らずに左右を確認してから横断しましょう。道路は危険がいっぱいで

す。道路で遊ばないようにしましょう。
▼歩行者の方へ
道路を横断する前に左右を良く見ましょ。道路中央付近で左をまた見ましょ。外出するときは、明るい服装で夜光反射材を身に付けましょ。
▼自転車利用の方へ
自転車安全利用五則を守りましょ。
一、自転車は車道が原則、歩道は例外
二、車道は左側を通行
三、歩道を通行する場合は、歩行者優先で自転車は車道よりを徐行
四、交通ルールを守る、飲酒運転・二人乗り・並進の禁止
五、夜間はライトを点灯、子どもはヘルメットを着用

しょうぼう

◆平成28年深川地区消防組合火災概況

平成28年の深川地区消防組合管内の火災発生件数は、16件(妹背牛町2件)で、前年に比べ3件の減少(妹背牛町1件増加)となっています。

火災発生件数の16件は、過去20年間の組合管内平均発生件数の22.4件を下回りましたが、出火率(人口1万人に対する出火件数)を見ると深川地区消防組合平均4.71件で、平成27年の全国平均3.05件と全道平均3.53件を上回っています。
火災種別で見ると、建物火災が9件、車両火災が5

件、その他火災が2件となっています。

主な出火原因は、「不明・調査中」が3件、「電灯電話等の配線」「配線器具」が各2件、「たばこ」「ストーブ」「放火」「排気管」「内燃機関」が各1件、その他の原因が4件となっています。

また、建物火災により2名の方が負傷しています。火災はちよつとした気のゆるみや不注意から発生することが多く、『いつもは気を付けていたのに』『ほんの少し目を離しただけだったのに』といった事例がよく見られます。

かけがえのない生命を守るためにも、日々の住宅防災への取り組みをお願いします。