南島原市健康づくり計画

ひまわりプランだより No.9

今月のテーマ：「食生活」

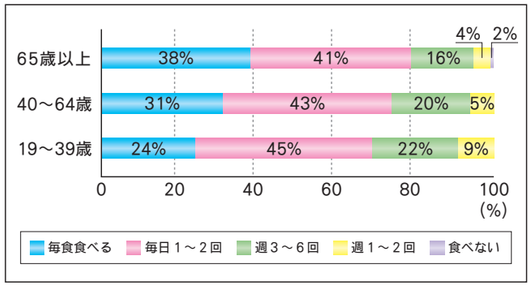
楽しく、おいしく、バランスよく安全な食事をしよう

現代の私たちの食生活において、飽食、栄養の偏り、運動不足などにより肥満が増加し、これが原因となって起こる高血圧症、高脂血症、糖尿病などの生活習慣病の増加が問題となっています。食生活の具体的な問題点として、野菜の摂取不足、食塩・脂肪のとりすぎ、外食回数の増加などがあります。

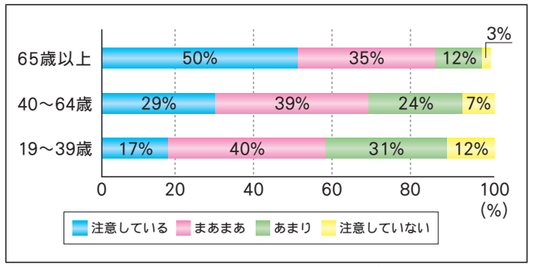
そこで、日ごろの食生活の具体的な資料として平成17年に「食事バランスガイド」が作成されました。

まずは自分の食習慣を見直して、食べ過ぎないこと、栄養のバランスを考えて食べることに心がけ、生活習慣病を予防しましょう。

☆野菜をどれくらいの頻度で食べますか？



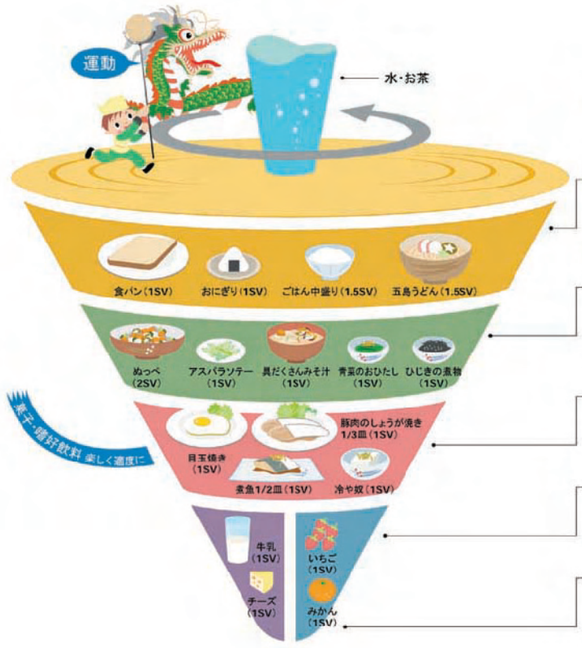
☆塩分のとりすぎに注意していますか？



(H18. ひまわりプランアンケートより)

長崎県版 あなたの食事は大丈夫？

食事バランスガイドを活用してバランスのとれた食生活を送ろう!!



食事バランスガイドの特徴

①「食事バランスガイド」は、バランスのとれた「食生活」と「運動」、「水分の補給」を実践することを表してます。

②日本伝統のコマの形にたとえ、バランスがとれたコマはよく回転し、バランスが悪くなるとうまく回転しないことを表現しています。

③食事について、「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の５つの区分に分けています。
コマを回す力を「運動」にたとえ、軸には「水分」を示し、回転させるための巻くひもを「菓子・嗜好飲料」にたとえています。

●想定エネルギー量:2,000kcal±200kcal

世界遺産暫定一覧表登録記念シンポジウム

「有馬の城・外交・祈り」
～西欧外交の原点を求めて～

昨年、南島原市の国指定史跡である「原城跡」「日野江城跡」「吉利支丹墓碑」が『長崎の教会群とキリスト教関連遺産』としてユネスコの世界文化遺産暫定一覧表に登録されました。

今回のシンポジウムでは、さまざまな視点から諸史・資料の検討を行い、改めて日野江城と原城および島原の乱の全貌を捉え、その位置づけや評価の再検討をします。

また、キリシタン時代とその文化を積極的に発信することにより、市民の郷土理解を深め、本市の文化・史跡の意義を全国にアピールすることを目的としています。

市民皆さまのご参加をお待ちしています。

◆場　所　ありえコレジヨホール

◆日　程

2月9日(土)(開場12:30)

13:00～　**開　会**

13:15～　**聖歌隊**　「コルス・アンジェリクス」

13:50～　**講　演**

「セミナリヨの教育とペトロ岐部」
ヨゼフ・ピタウ(ローマカトリック教会大司教)

「天正遣欧使節」～世界に日本を知らしめた少年たち～
大石一久(県文化振興課)

「世界遺産登録に向けての今後の課題」
本中　眞(文化庁文化財部記念物課主任文化財調査官)

15:35～　**市民フォーラム**

・コーディネーター　服部英雄(九州大学 教授)
・パネラー
古巣　馨(カトリック長崎大司教区 列聖・列福特別委員会)、
松島世佳(南島原市長)、本中　眞、
横田修一郎(長崎県教育長)、ヨゼフ・ピタウ

2月10日(日)(開場9:00)

9:30～　**《第１部　有馬の城を探る》**

原城・日野江城の発掘調査概要　松本慎二

原城・日野江城の建築
玉井哲雄(国立歴史民族博物館　研究部教授)
髙屋麻里子(八千代市教育委員会)

原城・日野江城の歴史的評価
宮武正登(佐賀県教育庁文化課)

13:00～　**《第２部　島原・天草の乱を考える》**

世界史の中の島原の乱　服部英雄

島原の乱 －原城攻防の現実 －
千田嘉博(奈良大学文学部文化財学科　准教授)

14:20～　**《総括　新たな展開に向けて》**

島原の乱と原城・日野江城の歴史的意義
小島道裕(国立歴史民族博物館　歴史研究系　准教授)

14:50～　**《パネルディスカッション》**

・コーディネーター　千田嘉博
・パネラー　小島道裕、宮武正登、服部英雄

■お問い合わせ
南島原市教育委員会 文化財課
☎050-3381-5083
E-mail　bunkazai@city.minamishimabara.lg.jp

公民館講座 受講生募集

パソコン教室 ～初心者向け～

北有馬・南有馬地区に在住、または在勤の一般成人を対象に「初心者向けパソコン講座」を開設します。電源の入れ方から学び、Excel や Word で文書作成・表計算操作を目指して学習します。

◆日　時　３月３日(月)～14日(金)
月・水・金曜日 全６回　19時～21時
◆場　所　南島原市立有馬小学校パソコン室
◆定　員　２０名（北有馬・南有馬地区優先）
※申込者多数の場合は抽選
◆対　象　初心者の人
(パソコンの電源の入れ方から学習が必要な人)
◆講　師　山口雅士先生
(特定非営利活動法人 レインボーブリッジ)
◆費　用　２１０円（テキスト代）

※申し込み締め切り日　２月１５日(金)

■申込方法
電話・窓口・FAX・E-mailのいずれかで申し込みください。(①講座名／②氏名／③住所／④電話番号を明記してください)

■申し込み・お問い合わせ
南島原市教育委員会 北有馬事務所
☎050-3381-5164 FAX0957-84-3051
E-mail:kitaarima-kyouiku@city.minamishimabara.lg.jp

平成19年度 ひまわり夢劇場

幼児劇を鑑賞させることにより、幼児期の感性を育てるいい機会です。入場は無料ですので、ぜひご来場ください。

◆演　目　「泣いた赤おに」
劇団すぎのこ(埼玉県飯野市)
「青おにくんのおかげで、人間たちとなかよくなった赤おにくん。でも、赤おにくんはなぜ泣いてしまったのでしょう。」

◆参加対象
市内各幼稚園および保育園(所)の幼児、一般参加の幼児(保護者)

■日時・場所　●全会場２回公演です
【午前の部】①９時30分～10時20分　②10時30分～11時20分
【午後の部】①14時～14時50分　②15時～15時50分

２月26日(火)	午前の部　加津佐町青年婦人会館 午後の部　口之津公民館
２月27日(水)	午前の部　原城文化センター 午後の部　ピロティー文化センター日野江
２月28日(木)	午前の部　総合学習センター(カムス) 午後の部　ありえコレジヨホール(大会議室)
２月29日(金)	午前の部　布津多目的集会施設(世紀の泉) 午後の部　深江ふるさと伝承館

■お問い合わせ　南島原市教育委員会 生涯学習課
☎050-3381-5082