



# 食事から生活習慣病を予防しよう！

生活習慣病とは、身体活動・運動・食事・喫煙・飲酒・ストレスなどの生活習慣が深く関与して発病する疾患の総称です。がん・脳血管疾患・心疾患・動脈硬化症・糖尿病・高血圧症・脂質異常症などは、いずれも生活習慣病とされています。ほとんどの生活習慣病は、自覚症状のないままに進行するため、病気になる前から生活習慣を見直し、改善することが大切です。

職場健診やまちぐるみ総合健診等で、精密検査や要医療との判定が出た方は、早めに医療機関を受診し、疾患の早期治療に心がけましょう。



生活習慣病の多くに関係するのが、食生活です。食生活の改善は、多くの病気の軽減に役立ちます。

食事を無理に減らす必要はありません。食生活の習慣を少し変えるほうが、無理なく継続できます。

## ケース①

ティータイムで...



コーヒーや紅茶を飲むとき、砂糖とミルクを使う方は、何も入れない場合よりも、約30キロカロリー多く摂取しています。たとえば、これを毎日1杯飲むと、1か月で約900キロカロリーを余分に摂取することになります。砂糖を人工甘味料に、ミルクを低カロリーのものに変え

ることから始めてみましょう。

## ケース②

野菜は食べているけど...

マヨネーズは大きじ1杯で約80キロカロリー、一般的なドレッシングで同じく約50キロカロリーあります。まずは、普段かけている量を計ってみましょう。また、低カロリーやノンオイルのものに変えるのもよいでしょう。



加東市民病院では、糖尿病外来を開設しています。糖尿病が心配な方や、糖尿病で困りの方は、ぜひ、ご来院ください。

問い合わせ  
加東市民病院医事課  
☎42・5511

# 屋外広告物の掲出にはルールがあります



店舗の看板や電柱広告などの屋外広告物は、まちの景観の維持や公衆に対する危害の防止のために、県条例によって掲出のルールが定められています。

○掲出のルール  
屋外広告物を設置する際には、事前に市町の許可が必要です(※)。また、屋外広告物は、地域ごとの景観や道路交通量に合わせて、掲出できる大きさや種類が定められており、加東市においても、場所によって細かく規定されています。

○屋外広告物とは  
屋外に、常時または一定期間継続して表示する看板などのことです。看板以外にも、建物の壁面や屋上を利用するものも屋外広告物に含まれます。また、表示内容も、店舗名のほか、商品名・シンボルマークなども屋外広告物に含まれます。



※自分の敷地に掲出する自家用広告物で、表示面積合計が5㎡以下の小規模なものなどのように、広告物の大きさや種類によっては、許可を受けなくても設置できる場合があります。

屋外広告物を設置する際は、事前にお問い合わせください。



問い合わせ 地域創造部まち未来課 (庁舎3階) ☎43-0507

# 児童館にあそびにいこう！

## 気軽に参加！ 申し込み不要のひろば活動

- 乳幼児とその保護者対象 活動時間(10時30分～11時30分)
- おはなしひろば...絵本の読み聞かせ
- おひさまひろば...親子ふれあいあそび
- 0さいじひろば...親子ふれあいあそび
- よーい・どん!ひろば...体を動かしてあそぼう
- おながくあそびひろば...バルーンやかんたん楽器を使ってあそぶ
- ベビーのびよんびよんひろば...赤ちゃんの運動あそび



日	曜日	ひろば名	活動場所
3/1	木	0さいじひろば	きらら
		おはなしひろば	鯉こいランド
2	金	おはなしひろば	きらら
		よーい・どん!ひろば	鯉こいランド
6	火	0さいじひろば	鯉こいランド
		よーい・どん!ひろば	きらら
		おはなしひろば	こどものいえ
8	木	おはなしひろば	鯉こいランド
9	金	おはなしひろば	きらら
11	日	おながくあそびひろば	こどものいえ
13	火	おはなしひろば	こどものいえ
		おひさまひろば	きらら
15	木	ベビーのびよんびよんひろば	きらら
		おはなしひろば	鯉こいランド
16	金	0さいじひろば	こどものいえ
		おはなしひろば	きらら
20	火	おはなしひろば	こどものいえ
22	木	よーい・どん!ひろば	こどものいえ
		おはなしひろば	鯉こいランド
23	金	おはなしひろば	きらら
25	日	おながくあそびひろば	こどものいえ
27	火	おはなしひろば	こどものいえ
		おひさまひろば	こどものいえ
28	水	おひさまひろば	鯉こいランド
29	木	おはなしひろば	鯉こいランド
4/3	火	おはなしひろば	こどものいえ
5	木	おはなしひろば	鯉こいランド
6	金	おはなしひろば	きらら

## 3月の児童館行事

★教室の参加には事前の申し込みが必要です。

**ちくちく教室**  
「ウォールポケットを作ろう！」  
日時 3月10日(土) 13時30分～14時30分  
場所 やしろこどものいえ工作室  
対象 幼児から小学生まで(幼児は保護者同伴)  
定員 15人程度  
持ち物 裁縫道具・手ぬぐい1枚・飾り用レース・ボタンなど



**わくわく教室**  
「写真立てを作ろう！」  
日時 3月17日(土) 10時30分～11時30分  
場所 滝野児童館きらら学習室  
対象 幼児から小学生まで(幼児は保護者同伴)  
定員 15人



**親子ふれあい教室** ※親子で参加してください。  
「まちを作ろう～建物・人編～」

日時 3月24日(土) 13時30分～14時30分  
場所 やしろこどものいえ工作室  
対象 幼児から小学生まで  
定員 15組程度  
持ち物 はさみ・のり・色鉛筆  
※2月に開催した『土台・道編』で作成した土台をお持ちの方は持参してください。



**英語であそぼう教室**  
テーマ「色に親しもう！」



日時 3月24日(土) 10時30分～11時30分  
場所 やしろこどものいえ多目的室  
対象 4歳から小学校4年生まで(幼児は保護者同伴)  
定員 20人程度

## 春休みのイベント

開催日時	春休み子ども映画会	人形劇を楽しもう
3月29日(木)	3月29日(木)	3月30日(金)
10時45分～11時30分		
※10時30分開場		
場所	やしろこどものいえ(多目的室)	
定員	50人程度	100人程度
対象	乳児・幼児から小学生まで(乳児・幼児は保護者同伴)	
内容	みにくいアヒルの子	ぼくのおとうと
	ヘンゼルとグレーテル	まってまって
	はだかの王様	やさいはおどる
参加費	無料	
申込期限	3月28日(水)	3月29日(木)

※直接または電話でやしろこどものいえまでお申し込みください。

## 問い合わせ

- 東条鯉こいランド ☎20-6245
- 滝野児童館きらら ☎48-0765
- やしろこどものいえ ☎42-8543

※開館時間はいずれの館も9時～17時です。  
※月曜日・祝日はお休みです。  
(やしろこどものいえのみ、祝日は開館)

## 子育て巡回相談 10時～12時 (予約不要)

専門の相談員がお待ちしています。  
東条鯉こいランド 3月6日(火)  
滝野児童館きらら 3月15日(木)  
やしろこどものいえ 3月16日(金)



※各児童館では、随時子育て相談に応じます。