



自分の健康は自分でつくり守る

◆朝食を食べる習慣をつけよう
朝食を抜いて学校や職場に行くと、イライラしたり、集中力がなくなると、勉強や仕事がかたがたということがあります。元気がよく1日を始めるために、朝食をしっかり食べましょう。

◆間食は時間を決めよう

子どもの間食は、成長に必要なエネルギーを補うという点で大切な役割があります。「午前10時～午後3時」など時間を決めることで、生活リズムが整い空腹と満腹の感覚を覚えることに繋がります。大人になると成長のためのエネルギー補給ではなく、楽しみのもつとして食べる方も多いのではないのでしょうか。楽しみの1つも食

第7回 第10条「食事や間食は時間を決め、毎食食べよう野菜料理」

べ過ぎは肥満に繋がります。特に、夕食後の間食は、エネルギーが消費されないまま蓄積され肥満に繋がったり、生活習慣病を悪化させたりする場合がありますので注意が必要です。

◆ベジ・ファーストで生活習慣病を予防しよう

ベジ・ファーストとは「食事の時に野菜料理から食べ始めること」をいいます。食物繊維が多く含まれている野菜やきのこ・海藻類の料理を最初に食べることで、血糖値の急上昇を抑え、肥満や糖尿病予防の効果が期待できると言われています。更に1日に5皿の野菜料理を食べる事で1日に必要な野菜量を摂取することができます。

いつもごはん

から食べ始める人は、食べる順番を変えてみませんか？



健康長寿課(すこやか内)
☎87・0888

石碑探訪 41

祖先西脇紘碑

西脇紘は福井県の生んだ代表的書道家西脇静(呉石)の父である。この碑は紘の長男得三と二男静の兄弟が、父が56歳の明治38年(1905)にその功績を顕彰するため元町2丁目の国泰寺境内に建てたものである。

碑文によると紘は勝山藩士西脇蘭之助の五男として嘉永3年(1850)に生まれた。幼名を五六といひ紘は成年後の名前で号は枕水を称した。性質は温厚で幼少の頃から事務的な才能に恵まれており実業の世界に興味を持っていた。明治初期の10年程は学校の教員を勤めていたが、明治13年(1880)意を決して実業の世界に飛び込んだ。

しかし西南戦争後の不況の時期と重なり商売は思うようにならず家は貧困を極めた。多くの同業者が商売をたたむ中、紘は頑張り抜き30年には国から勸業費と木杯まで賜った。こうした彼の努力と功績は衆目の認めることとなり、同28年に推されて町会議員を勤めることになった。議員の職にあ



ること12年に及んだ。一方、紘は鈴木定七の高弟で剣道の達人でもあった関係で、武道振興のため設けられた大日本武徳会福井県支部委員や、衛生會評議員や所得税調査員などとしても活躍した。
苦しい生活の中にあつて2男1女を立派に育てあげた。長男の得三は明治14年生まれで医師を志し、医師免許を習得した後しばらくは勝山で開業していた。当時勝山町は煙草産業が盛んで福井県内で唯一の専売支局があつた。明治40年代には金沢の管轄下に入り紘はその嘱託医もつとめていた。そうしたこともあり同45年には金沢市で開業することになった。一方、日露戦争に際しては陸軍軍医として旅順にも赴いている。その後、福井市に移り昭和8年(1933)市の衛生課長となり、福井伝染病院長と学校医も兼ねた。
呉石については平成26年3月号の広報かつやまで詳しく紹介してあるので、呉石が手本となつている明治44年の高等女学校用の「新撰習字帖」を市史編纂室で保管していることのみ紹介しておく。
なお碑の裏面には枕水の名で子供たちに対する感謝の言葉と句も刻まれている。

市史編纂室 山田 雄造

出会い・ふれあい

酪農やりたかったんです。

ひとみ 佐藤 瞳さん (27) =郡町2=
のりお 濱田 記央さん (25) =栄町5=



おふたりは、平泉寺町小矢谷の南牧場で働いていて、毎日、牛の搾乳・掃除・餌やり・小牛のミルクやりなどの仕事に朝早くから夕方まで携わっています。

佐藤さんは、千葉県出身で「あぐりナビ」という全国最大級の求人件数を誇る農業求人、酪農や牧場求人を集めたポータルサイトで南牧場を紹介してもらい見学をして、平成28年1月に移住しました。

ニュージーランドでワーキングホリディに1年参加して、海外で家畜を飼うという経験を積んで日本で働いています。

ニュージーランドに比べ日本の酪農は1頭1頭がきちんと管理されている事に驚いたそうです。

今は、牛がかわいくてしかたないそうです。

濱田さんは、埼玉県出身で「あぐりナビ」で検索して見つけたということと親戚が近くにいるということもあって平成28年9月に移住しました。

酪農は初めてだけど、毎日一生懸命仕事に頑張っているそうです。

慣れてきたら、趣味の音楽(ジャズ)もやってみたいと思っているそうです。

おふたりとも、「ごはん」が美味しい、食べ物が美味しい、空気がきれい、人が優しいという勝山の印象だそうです。

将来は、今の仕事を頑張って1人前の酪農家を目指す!!!と意気込んでいるおふたりでした。

恐竜博物館行事案内

- 10月16日(日) 博物館自然教室 「恐竜の年齢を知ろう」
- 10月23日(日) 恐竜ふれあい教室 「親子で化石のレプリカをつくろう！」
- 10月30日(日) 博物館セミナー 「中生代に生きていた虫」
- 11月6日(日) 恐竜ふれあい教室 「親子で恐竜だこをつくろう！」

※詳しくは恐竜博物館のホームページをご覧ください

休館日 10月12日(水)・26日(水)

☎ 県立恐竜博物館 ☎88-0001
http://www.dinosaur.pref.fukui.jp/



行ってみよう 湯ったり勝山

9月13日～25日に湯ったりギャラリーにて「おじいちゃん、おばあちゃんの似顔絵展」を行いました。特徴ある作品を楽しんで見ていただけたと思います。作品を展示したい方は下記までお申し込みください。

次回のマイステージ▶10月23日(日)
午後1時30分よりアンチエイジング講座「下半身の筋肉トレーニング」を予定しています。

☎・☎ 地域包括支援センター「やすらぎ」(すこやか内) ☎87-0900

人口の動き

	8月末現在	自然動態			社会動態			9月末現在	月間増減
		出生	死亡	計	転入	転出	計		
男	11,577人	5	-10	-5	12	-16	-4	11,568人	-9人
女	12,657人	9	-15	-6	12	-21	-9	12,642人	-15人
合計	24,234人	14	-25	-11	24	-37	-13	24,210人	-24人
世帯数	8,023世帯							8,005世帯	-18世帯

10月の納税

市・県民税▶第3期
納期限▶10月31日(月) □座振替▶10月26日(水)

交通事故発生状況

※高齢者=65歳以上

件数内訳	平成28年9月末	前年比
総件数	304件	-23件
人身事故(うち高齢者)	12件(3)	-10件(-4)
死者(うち高齢者)	2人(1)	0人(-1)
傷者	10人	-14人
物損事故	292件	-13件