



# 西黒田ふれあいだより

～一人ひとりが共に楽しく、明るく喜びを重ねるまち西黒田～

## 平成29年度自治会新役員決定!!

連合自治会長 **北村 隆**      副会長 **橋本 憲和**      副会長 **田嶋 孝志**

町	自治会長	体育推進員	女性協議員	体育文化部会 (体育事業部長)	体育文化部会 (文化事業部長)	福祉委員	防災担当役員
八条	福永 光信	徳田 和宏	福永 祥子	川西 薫	川西 薫	浅野 文雄	山田 直樹
本庄	武田 美彦	武田 庄索	八上 紀子	武田 信	川添 和男	大久保 茂子	高森 喜兵衛
本庄新	橋本 憲和	笹原 浩	岩崎 好美	横山 暢正	原田 正植	橋本 憲和	橋本 憲和
常喜東	田嶋 孝志	居林 勝司	常木 恵	藤井 辰也	川村 孝治	田嶋 孝志	富田 進一郎
常喜西	川村 俊春	北村 敏	小林 三知恵	伊藤 彰彦	宮部 茂明	川村 俊春	中村 幸督
常喜新	那須 正行	北村 賢治	藤井 喜代子	武田 竜治	横田 信三	横瀬 元胤	横瀬 元胤
鳥羽上北	北村 隆	北村 聡	北村 和恵	大橋 孝行	浅尾 公彦	北村 晴美	清水 精與茂
鳥羽上南	中尾 秀次	中尾 龍二	中尾 由美子	中尾 保弘	中尾 宗弘	大橋 優子	中尾 善則
名越	引山 公史	小足 義行	田中 和江	引山 進	引山 公史	片山 範應	引山 公史
布勢	小澤 由春	武田 昌幸	夏原 心さ子	武田 昌幸	竹越 喜重	池野 貫一	橋本 源喜
小一条	池野 則夫	藤居 正浩	池野 小百合	尾崎 直紀	藤居 正浩	池野 則夫	池野 則夫

(敬称略)

## 平成29年度 主な行事予定

月	日・時間	事業名	場所	主催
4	8(土)	交通安全祈願祭&交通安全教室	西黒田まちづくりセンター	安全環境部会(守る会)
	22(土)	西黒田ふるさと振興会議 総会	西黒田まちづくりセンター	ふるさと振興会議
5	28(日)	クリーン大作戦	西黒田地区内	安全環境部会
6	11(日)	第56回西黒田地区民金太郎ソフトバレーボール大会	南小・南中体育館	体育文化部会(体育)
7	2(日)	第20回金太郎相撲大会	西黒田まちづくりセンター	体育文化部会(文化)
	15(土)	西黒田福祉の日イベント	西黒田まちづくりセンター	地区社協部会
8	未定	金太郎わんぱくディキャンプ	西黒田まちづくりセンター	地区子ども連協・青少年部会
	11(祝)	盆踊り大会	西黒田まちづくりセンター	体育文化部会(文化)
	15(火)	平和祈念祭	列見寺山忠魂碑	連合自治会
9	24(日)	西黒田地区防災フェア	長浜農業高等学校	安全環境部会
10	8(日)	第49回西黒田地区民金太郎運動会	松の岩公園グラウンド	体育文化部会(体育)
11	4(土)	西黒田ふれあい文化祭	西黒田まちづくりセンター	体育文化部会(文化)
	5(日)	〃	〃	〃

※日程は変更することがありますので、今後の案内にご注意ください。

## 転倒予防教室の節分祭

1月28日(土)西黒田公民館において転倒予防教室の後、節分祭が行なわれました。おちゃめな赤鬼・青鬼の登場で、豆蒔きは面白おかしくすすみ、その後あらかじめ準備された具を、各々で巻きすしにして、今年の恵方『北北西』を向いて、全員で一斉に頬張りました。

節分祭の準備をいただいたボランティアのみなさん、ありがとうございました。



# 南ふれあいサロン

3月8日(水) 地区社会福祉協議会主催の高齢者の交流会「第2回南ふれあいサロン」が西黒田公民館ホールで開催されました。

今回は、「うぐいす会」のみなさんによる「寸劇、浪曲など」をお楽しみいただきました。

お食事会では、健康推進員さんのみなさんが作られた「鮭のムニエルきのこ南蛮ソースがけ」「ころころひじきごはん」「キャベツとブロッコリーのからし和え」「厚揚げと小松菜の和風炒め」「ほうれん草と新玉ねぎのかき玉汁」などの盛りだくさんのおいしい料理をいただきました。3月にしては珍しく雪の日となりましたが温かな心が通い合うひとときとなりました。



健康推進課だより

## 「健康寿命」を延ばすために ～子どもから大人まで！薄味の食生活のすすめ～

皆さんは、「健康寿命」という言葉をご存じですか？

毎日の生活の中で、介護を必要としないで自立した生活ができる期間のことを、「健康寿命」といいます。この「健康寿命」を延ばし、介護を受ける期間を短くするために、子どもから大人まで気をつけられる食事のポイントの一つは、**減塩**です。

塩分を取りすぎると、血液の中の塩分濃度が高まり、それを薄めようとして血液中に水分が取り込まれます。血液の量が増えると、心臓にも負担がかかるだけでなく、血管の壁にも更なる圧力がかかり、高血圧の原因になります。高血圧は、脳出血や脳梗塞、**心筋梗塞**や腎不全等をひきおこし、「健康寿命」を縮めてしまいます。【図1】

日本人の塩分摂取基準は、成人男性で**8g未満**、成人女性で**7g未満**、高血圧がある人では、**6g未満**と定められています。

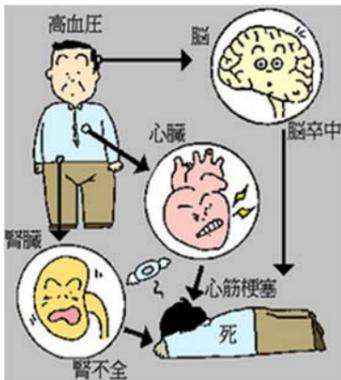
しかし、長浜市では、男性では11.3g/日、女性では10.3g/日と大きく基準を上回る量の塩分を摂取していることがわかっています。

冬場のお漬物はおいしいですが、たくあんは3切れで約1.0g、奈良漬は4切れで約3.0gの食塩が含まれています。西黒田では、39%の方がお漬物に更に調味料をかけておられるようです。(健康づくりに関するアンケート H26より)

目指すは、**1日あたり、今よりマイナス2g減!**

毎日の積み重ねが生活習慣病をつくります。今日からできる減塩のコツを紹介するので、是非、日々の生活にとりいれてみてください。

(図1)



### ☆今日からできる減塩のコツ☆

- ラーメン、うどんの汁を全部残す(3.2g減塩)
- みそ汁を具だくさんにして汁を半分にする(0.6g減塩)
- たくあん3切れを半分に減らす(0.5g減塩)
- 漬物に醤油をかけずに食べる(小さじ1杯の醤油を減らすと1g減塩)
- 和風ドレッシングをフレンチドレッシングに変える(0.6g減塩)
- 寿司は、すし飯側ではなく、ネタ側に醤油をつける(寿司5貫で0.5g減塩)



## INFORMATION・お知らせ……

(お問合せは、西黒田公民館まで ☎62-0381)

### 交通安全祈願祭&交通安全・防犯教室

日時 4月8日(土) 午前9時～  
 場所 西黒田まちづくりセンター ホール  
 ※対象者は、小学生と幼稚園児  
 ※小学生は制服(上靴はいりません)  
 保護者の方は、上着の着用をお願いします。  
 ※幼稚園児の参加希望者は、公民館まで  
 (☎62-0381) お申し込み下さい。  
 ※幼稚園児の送迎は保護者でお願いします。  
 ※当日は8:50までにお集まりください。



### 西黒田ふるさと振興会議 総会

日時 4月22日(土) 午後7時30分～  
 場所 西黒田まちづくりセンター ホール  
 内容 前年度事業報告・決算報告  
 役員改選  
 今年度事業計画・予算案



※駐車場は混雑することが予想されますので、出来る限り乗り合いをお願いします。

### 初心者向け囲碁教室開講!!

毎月第1・2・3水曜日 午後5時～7時まで  
 会費 月1,000円  
 講師 野辺 義夫氏(八条町)  
 申し込み締め切り 4月30日(日)

初心者向けの囲碁教室が5月から開講します。初めての方も、講師の先生が丁寧に教えてくださいます。



### 「絵手紙サークル」生徒募集!!

開催日時 第2・4火曜日 午前9時30分～  
 会費 月2,000円  
 興味のある方は、是非ご連絡  
 お待ちしております。見学もできます。

