

串間の歴史=魅力を 伝えよう!

●住所=串間市大字西方5500-2 ●FAX=0987-27-3075 ●開館日=平日 午前9時~午後6時
●メール=kushimageinin@kkd.biglobe.ne.jp ●HP=http://kushima-panerp.com/

これまで、パナナップではまちづくりの考え方ややり方などをテーマとした講演会を開催してきましたが、今年度の講演会はズバリ「串間の歴史」です。

新聞で串間の歴史を紹介した記事を見たことがある方も多いと思います。その調査を行っている串間史談会の田中靖基氏を講師に迎え、意外と知らない串間の歴史を紹介していただきます。



昨年の様子

- 会場Ⅱ総合保健福祉センター2階研修室
- 講師Ⅱ田中靖基さん
- テーマⅡ歴史から考えるまちづくり
- 対象Ⅱ歴史好きの方や興味がある方はもちろん、串間市民全員が対象です。
- 申込・問い合わせ先Ⅱくしま市民活動交流センターパナナップ ☎27-3075

て、串間を盛り上げていきましょう。

Let's 温故知新

日時Ⅱ2月23日(火)

午後7時~8時半

会場Ⅱ総合保健福祉センター2階研修室

講師Ⅱ田中靖基さん

テーマⅡ歴史から考えるまちづくり

対象Ⅱ歴史好きの方や興味がある方はもちろん、串間市民全員が対象です。

申込・問い合わせ先Ⅱくしま市民活動交流センターパナナップ ☎27-3075

子育て支援情報

乳幼児期に大事な食事

乳幼児期は身体と脳の発達が顕著な時期であり、成長に見合った栄養を十分にとることが大切です。食事のバランスと同じく、食べ方、マナーなども気を配りたい年代です。



おやつとの役割

幼児期には体を動かすことが多くなり、必要エネルギーも多くあります。数字で示すと3~5歳の男の子で1300kcal程度、女の子は1250kcal程度であるといわれています。成人女性の1日必要量(最低約1650kcal)と比べてみると、体のサイズ以上に多くのエネルギーが必要であることがわかります。

しかし、幼児期はまだ胃が小さく、1日3度の食事でのカロリーを摂取するのは難しいことです。

そこで、おやつの時間です。おやつの時間には3度の食事でも摂取しきれない分の栄養を補う「補食」という意味合いがあるのです。



あま〜いお菓子を食べている日もあります。子どもにとっては補食となるので、小さめのおにぎり、野菜スティック、ふかし芋、ヨーグルトなどが望ましいでしょう。

食べ物が及ぼす 体の変化

子どもが好む食べ物といえ、ハンバーグ、餃子、アイスクリーム、焼きそば(麺類)などが挙げられますが、これらは動物性脂肪が多く、魚や野菜が不足していることがわかります。

親も好む方が多い食べ物ですが、こういったものばかり食べていると主に野菜から摂取できるビタミン、食物繊維、ミネラル(海藻類)が不足し、栄養の偏りが生じてきます。

また、柔らかいものが多いため、歯応えがなく、顎が発達しにくくなります。そのため噛み合わせが悪くなって、(不正咬合)さらによく噛まずに食べてしまうことが指摘されます。

噛み応えのある、きんぴらごぼつ、ひじきの煮物、切り干し大根などを料理に組み込んで噛む力を育ててあげるとも大切です。



朝食は必ず食べよう

現代と昔では生活スタイルが違います。食べたいときに食べたいものがすぐに手に入り、食べることができず。その中で「昔と同じような生活を」といったところで、現実としては難しいことでもあります。現代の生活の中で、できるだけ子どもたちに望ましい環境を作ってあげることが私たちにできることの一つであると感じます。



まずは寝る時間。皆さん何時に寝ますか?
夜大人が起きていると、子どもも一緒に起きていたいと思ってしまう。子どもが寝る時間に親も添い寝してあげるといいかもしれません。小さいうちから夜型の生活に慣れると、生活習慣を戻すのが難しくなってしまいます。

成長に必要なホルモンは寝ている間に分泌されます。その時間帯にしっかりと眠りにつくことも重要です。

また、夜型になることで朝起きるのが遅くなり、朝食を取らない場合もあります。朝食は1日の始まりの栄養であり、食べないことで、肥満になりやすくなってしまいます。「夕食するのには太るの?」と思われるかもしれませんが、食事を取る時間帯が不規則であることは身体の成長、代謝においては望ましくありません。できるだけ同じ時間に、リズムをつけていきましょう。

「食は人をつくる」と言われますが、食べたものによって身体、脳の成長にまで関係するものであると考え、望ましい食習慣、生活習慣を作っていくようにしてあげたいですね。

● 問い合わせ先
福祉事務所(こども政策係)
☎72-10333(内線506)

皆さん、こんにちは。地方 創生特命部長の矢後です。

正月気分も抜けきらない短い年末年始を挟み、横浜の実家から串間に戻ってきて、さまざまな新春行事に参加させていただきました。

1月8日には、平成28年福島地区自治会「第21回新春懇話会」がありました。昨年末に策定した「串間市まち・ひと・しごと創生総合戦略」の素案について講演させていただき、その後、講演テーマについて討論形式で出席者から質問・提案などをいただきました。

また、1月13日には、「地方創生人材支援制度第三回報告会等」が東京でありました。研修会と報告会の二部構成で開催され、前半の研修会では、昨年末に改訂された国の「まち・ひと・しごと創生総合戦略2015」の概要や来年度以降実施される予定の各種施策などの説明があり、国の動向を直接聞くことができる貴重な機会となりました。後半

地方創生における 「連携」のあり方を考える



地方創生特命部長
矢後雅司の
部長日記



福島地区新春懇話会で講演

の報告会では、各赴任先での地方創生の取り組みが発表され、大変刺激を受けるものだった。

地方創生を考える上で、行政と住民・民間企業などの連携(官民連携)、周辺市町村などとの連携(地域間連携)、そして、行政内部の縦割りを排除する政策間連携をいかに図っていくかが重要になると考えます。

政策間連携は当然のことながら、官民連携・地域間連携を深め、地域の力を結集して、地方創生に果敢に取り組んでいかなければならないと思いを強くしたところです。