

防犯活動で 団体や個人に表彰

10月6日、「なくそう犯罪」滋賀安全なまちづくり県民大会において、日ごろの地域ぐるみの活動が認められ、全国防犯功労団体表彰を必佐子ども会が、「なくそう犯罪」滋賀安全なまちづくり大賞を北脇子ども会が受賞されました。また、個人表彰では、滋賀県少年補導功労者表彰を道津豊吉さん（西大路1区）が受賞されました。
おめでとございます。



必佐子ども会が全国防犯功労団体表彰を受賞

国民健康保険中央会 特別功労者表彰受賞

岡 藤太郎さん（河原）



岡さんは、平成11年から日野町国民健康保険運営協議会の委員として活躍いただいております。永年にわたり国民健康保険事業の発展に貢献された功績に対し、今回の受賞となりました。

おめでとうございます。

あなたの食生活を見直しましょう

食生活は、健康を守るための重要なカギです。野菜をたくさん食べる、減塩する、食べる量を見直すなど無理なくできることから、はじめてみましょう。

年末年始は、外食や飲酒をする機会が多くなります。塩分やエネルギーをとりすぎたと思ったら、次の食事は控えめにしてバランスを保ちましょう。また、1週間トータルでのお酒の量を考えるなど、食べすぎ飲みすぎに注意しましょう。



栄養バランスを考え て食べすぎを防ぎま しょう

食事をとらないことがある、外食や加工食品が多い、偏食があるなど食事の問題

があると栄養バランスが崩れることがあります。また、食べすぎは肥満や糖尿病、高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病を招く原因となります。これらの病気がもとで脳梗塞や心不全などの重病につながる場合があります。

食べすぎを防ぐポイント



- ① 1日3回、決まった時間に腹8分目までにする
- ② 早食いをせず、ゆっくりよくかんで満腹感を得る
- ③ ながら食い、まとめ食いはしない
- ④ 野菜やきのこ類などの食物繊維の多い食べ物や汁物から食べる
- ⑤ おかずは、1人分の小ぶりの食器に盛り付ける
- ⑥ 寝る2〜3時間前には食べ終わる

ほどよい量でお酒を楽しみましょう

国民健康保険の特定健康診査の結果から、日野町の男性は習慣的に飲酒している方が多く、飲酒量も県平均と比べて高いことがわかりました。

適量は、純アルコール量換算で1日平均、男性は約20g程度までです。女性や高齢者、お酒を飲むと赤くなる人は、より少ない量にしてください。

適量飲酒量（どれかひとつ）

- ・日本酒（15%）なら1合弱
- ・ビール（5%）なら中瓶
またはロング缶1本（500mL）
- ・焼酎（25%）なら100mL
- ・ワイン（12%）ならグラス2杯弱（200mL）
- ・ウイスキー（40%）ならシングル2杯（60mL）

週2回の
休肝日を！

ひのらこだより

日野町内の幼稚園や保育所・こども園、小・中学校での子ども達の様子や特色ある取り組みの内容を紹介していきます。

必佐幼稚園

【教育目標】 わくわく、にこにこ、のびのび遊ぶ必佐っ子の育成

必佐幼稚園には、現在3歳児30名、4歳児26名、5歳児30名の合計86名が通園しています。今年度、大正7年の創立から100周年を迎え、11月23日には、地域の方々、保護者、園児の出席のもと、100周年記念行事を行いました。大正・昭和・平成そして次の時代へ時代は変われど、子ども達の笑顔と教師の願いは変わらぬ活気あふれる幼稚園です。

安心できる居場所！ (にこにこルーム)

平成29年度から預かり保育が始まりました。今年度は、3歳児4名、4歳児7名、5歳児4名の計15名が楽しく過ごし、異年齢の関わりの中で育ち合っています。



心も体も強く豊かに！

朝のチャレンジタイムで体操やランニングをしています。また、近くの公園や神社などへ散歩にも出かけています。体を動かして遊ぶ中で、心も体も健康的に過ごせるように取り組んでいます。



共に学び合う集団作り！

異年齢の関わりを通して

大きい組への憧れ、小さい組への優しさやいたわる気持ちが育つように、異年齢での関わりを大切にしています。5歳児が3歳児の保育室に掃除に行ったり、交流給食をしたり、各学年での取り組みに触れたりする中で、互いの立場を意識し、関わりを通して育ち合っています。

同年齢の友達との関わりを通して

友達からの刺激を受けたり、思いや考えを伝えたり聞いたりして同じ目的に向けて協同して取り組む中で、たくさんの事を学び合い生きる力をつけています。



南比都佐幼稚園

【教育目標】 遊びいっぱい・笑顔いっぱい・学びいっぱい

本園は、3歳児14名、4歳児8名、5歳児6名で合計28名が通う小さな幼稚園です。

南比都佐小学校と隣接しており行事を一緒にしたり、低学年や5年生の児童との交流も盛んに行ったりしています。また、園の周りには自然がいっぱいで地域の方々との交流も盛んです。

● 思いっきり遊びこめる子

自然体験や年齢の枠を超えた交流を行い、心が動く遊びや環境を工夫していきます。

● 心豊かでたくましい子

基本的な生活習慣の形成や育ち合う集団づくり、特別支援教育や人権教育・安全教育を推進していきます。

● 自信がもてる子

子どもの発想を生かし自主的に活動に関わったり、継続した運動遊びや体力づくりをしたりしていきます。



近くの田んぼで虫つかみ



みんな集まって読み聞かせ



小学校の運動場でかけっこ

◆問い合わせ先 子ども支援課 子ども支援担当 ☎0748-52-6583