



担当 保健福祉課

健康な身体を維持するためには、栄養バランスが大切です。栄養成分表示を確認することで、栄養素の摂取量を知り、摂取不足や過剰摂取を防ぐことができます。食品を選択する目安として活用しましょう。

◆栄養成分表示とは

(表示例)



栄養成分表示100gあたり	
エネルギー	264Kcal
たんぱく質	9.3g
脂質	4.4g
炭水化物	46.7g
食塩相当量	1.3g

容器包装の加工食品や飲料などに記載があるエネルギー、たんぱく質、脂質などの表示のことで、表示が義務付けられています。

◆栄養素の働き

・エネルギー(熱量)
生命機能の維持や身体活動に利用されます。エネルギーの摂取量と消費量が等しいと体重を維持できます。

・たんぱく質

身体の骨格や筋肉を作る栄養素です。肉、魚、卵、大豆製品、乳製品などに多く含まれています。

・脂質

身体のエネルギー源であり体温を保ち、ホルモンの働きを助ける役割があります。脂身の多い肉、油、菓子類などに多く含まれています。

・炭水化物

糖質と食物繊維に分けられます。糖質は、脳や神経組織などのエネルギー源です。ご飯、パン、麺、芋、砂糖などに多く含まれます。



・ナトリウム(食塩相当量)
身体の浸透圧を調整します。

◆注意点

・表示単位
100g、100ml、1食分あたりなど食品ごとに異なります。内容量の表示と合わせて確認しましょう。

・栄養強調表示

「無」「ゼロ」「ノン」「フリー」などの表示は、栄養強調表示です。これは食品表示基準に基づいて表示されたものであり、大量に摂取すれば過剰摂取となる場合がありますので、注意が必要です。

(以下の基準値より値が小さければ強調表示ができます)

栄養成分	基準値(100g(100ml)当たり)
エネルギー	5kcal未満
脂質	0.5g未満
ナトリウム	5mg未満
飽和脂肪酸	0.1g未満
コレステロール	5mg未満
糖類	0.5g未満
アルコール度数	1%未満

食品表示基準

庁舎建設通信

No.21

新しい役場庁舎の建築工事がいよいよ始まるマイ!



新庁舎建設に向けて

3月11日、新庁舎の第1期の建築主体工事、電気設備工事および機械設備工事の入札が行われ、事業者が決定しました。平成28年から基本構想、基本設計、実施設計と3年かけて進めてきましたが、

いよいよ建築工事が始まりです。

■担当

庁舎建設推進事務局

☎76・2131

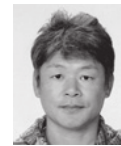
工事期間は、約2年後の2020年12月まで、引き渡し後にネットワーク設備や備品などの準備を進め、2021年5月に引っ越しを行い、新しい庁舎での業務が始まります。



工事期間中は、町民の皆さんにご迷惑をおかけしますが、安全に工事を進めるために協力いただきますようお願いいたします。

工事の進み具合は、町のホームページや広報などで随時お知らせしていきます。

山森 和也 (スポーツ活性化支援員) 3年目



今年度が任期最終年となります。

これを踏まえ、今年度は町民の皆さんに「より楽しめるスポーツクラブ」「スラックラインのできる環境」などを引き継ぐことにより継続可能な活動に尽力していきます。

前のめりで頑張りますので、よろしくお願いいたします。

深瀬 美奈子 (産業活性化支援員) 2年目



昨年6月に大阪から来て、9カ月が経ちました。

雪国の冬を乗り越え、楽しく過ごしています。

今年度は観光案内所の運営、定住に向けた移動販売たこ焼き屋の試験運営の2つに力を入れて活動する予定です。

駅(観光案内所)にいますので、たこ焼きに興味のある方は、ぜひお越し下さい。

今年度の目標

梶谷 亘 (農業支援員) 3年目



今年度の目標は、昨年に引き続きトマト・野菜の栽培を中心に、昨年よりも品質の高い野菜を生産できるよう栽培管理を徹底していきたいです。

また、町のまつりでの野菜販売の出店、町外のお客さんへの販売活動など昨年よりも販売促進活動のクオリティを上げ、取り組んでいきます。

阿部 武大 (産業活性化支援員) 2年目



着任から1年が経ちました。

昨年度は新十津川駅で観光案内所の運営が主な活動でした。

鹿線日が決まり、今年もたくさんのお客さんがいらっしやうと思います。おもてなしの心を持って、引き続き新十津川駅を盛り上げる活動をしていきたいです。

また、町民の方とも触れ合える機会をつくっていきたくと思っています。



農 高通信

No.133

2年 近藤 直広

卒業生の皆さん、おめでとうございます

3月1日(金)に、本校の体育館で第67回卒業証書授与式が行われました。

今年度は、31人が卒業しました。31人の先輩方のうち、80%以上が地元である空知管内に就職が内定しました。また、進学希望者も全員が志望していた学校に進学することができました。

卒業式では、入場のときから涙を流している人もいましたが、最後の見送りのときには、ほとんどの人が笑顔でこの学校を去って行く姿を見ることができました。卒業生の皆さんの高校生活3年間で、とても充実していたのだなと感じました。

健康だより

栄養成分表示を活用しましょう

担当 保健福祉課

健康な身体を維持するためには、栄養バランスが大切です。栄養成分表示を確認することで、栄養素の摂取量を知り、摂取不足や過剰摂取を防ぐことができます。食品を選択する目安として活用しましょう。

◆栄養成分表示とは

(表示例)

栄養成分表示100gあたり	
エネルギー	264Kcal
たんぱく質	9.3g
脂質	4.4g
炭水化物	46.7g
食塩相当量	1.3g

容器包装の加工食品や飲料などに記載があるエネルギー、たんぱく質、脂質などの表示のことで、表示が義務付けられています。

◆栄養素の働き

- ・エネルギー(熱量) 生命機能の維持や身体活動に利用されます。エネルギーの摂取量と消費量が等しいと体重を維持できます。
- ・たんぱく質 身体の骨格や筋肉を作る栄養素です。肉、魚、卵、大豆製品、乳製品などに多く含まれています。
- ・脂質 身体のエネルギー源であり体温を保ち、ホルモンの働きを助ける役割があります。脂身の多い肉、油、菓子類などに多く含まれています。
- ・炭水化物 糖質と食物繊維に分けられます。糖質は、脳や神経組織などのエネルギー源です。ご飯、パン、麺、芋、砂糖などに多く含まれます。

・ナトリウム(食塩相当量) 身体の浸透圧を調整します。

◆注意点

- ・表示単位 100g、100ml、1食分当たりなど食品ごとに異なります。内容量の表示と合わせて確認しましょう。
- ・栄養強調表示 「無(ゼロ)」「ノン」「フリー」などの表示は、栄養強調表示です。これは食品表示基準に基づいて表示されたものであり、大量に摂取すれば過剰摂取となる場合がありますので、注意が必要です。

(以下の基準値より値が小さければ強調表示ができます)

栄養成分	基準値(100g(100ml)当たり)
エネルギー	5kcal未満
脂質	0.5g未満
ナトリウム	5mg未満
飽和脂肪酸	0.1g未満
コレステロール	5mg未満
糖類	0.5g未満
アルコール度数	1%未満

食品表示基準

庁舎建設通信

No.21



新しい役場庁舎の建築工事がいよいよ始まるマイ!

新庁舎建設に向けて

3月11日、新庁舎の第一期の建築主体工事、電気設備工事および機械設備工事の入札が行われ、工事業者が決定しました。平成28年から基本構想、基本設計、実施設計と3年かけて進めてきましたが、いよいよ建築工事が始まりです。

工事期間中は、町民の皆さんにご迷惑をおかけしますが、安全に工事を進めるためにご協力いただきますようお願いいたします。

工事の進み具合は、町のホームページや広報などで随時お知らせしていきます。

■担当

庁舎建設推進事務局

☎76・21331



図書館からのお知らせ



図書館 ☎76-3746 <http://lib.net-bibai.co.jp/shintotsukawa/>
蔵書検索と図書館よりはホームページからご覧いただけます。



申込期限 4月24日(火)
問合せ 図書館 ☎76-3746

○子ども一日図書館員体験
図書館の仕事を実験するだけでなく、図書館がもっと楽しく利用できるようになる、子ども一日図書館員体験を開催します。
日時 5月12日(日)午前10時～午後3時
対象 小学5・6年生
定員 6人
※応募者多数の場合は、抽選となります。
内容 本の貸し出しや受け入れ、展示コーナーづくり

○本の貸出期間延長と冊数の増量
通常10冊まで2週間借りることができですが、4～5月の大型連休に合わせ、次の期間に限り一人20冊まで約3週間借りられます。
期間 4月16日(火)～28日(日)

休館日カレンダー

4月						
日	月	火	水	木	金	土
	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29					
5月						
日	月	火	水	木	金	土
	5	6	7	8	9	10
12	13	14				

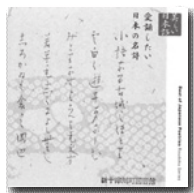
■灰色の日が休館日です。
祝日：4月29日(月)～30日(火)、5月1日(水)～5日(日)
図書整理日：4月26日(金)



○いちいの会 写真展
新十津川町内の写真同好会の仲間による、町内外の自然風景を展示します。
期間 5月8日(水)～30日(日)

おすすめ本・DVD

CD



児童



一般



『愛読したい日本の名詩(朗読)心の本棚 美しい日本語』
高村光太郎、谷川俊太郎、石垣りんなどの詩を、風間杜夫、檀ふみななど著名人の朗読で味わうCDです。時代の現実に向き合いながら作られた、感性豊かな近現代の名詩を、聴いて誦して楽しみませんか(56分)

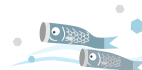
『あこがれのスクールライフ 青春ハンドメイド1』3
学研プラス/出版
「つくりたい」という気持ちをかたちにして！
1 アイドル風衣装
2 トートバッグ
3 インテリア・ツールなど
初心者にも作りやすく紹介。

『運命の絵』 中野 京子/著
ブリュッセル「雪中の狩人」、ルーベンス「メドウの首」…「コントロール不能な人生の流転を描いた作品や画家の人生を変えた一枚など「運命の絵」を読み解く。主要絵画には詳細解説を付す。

4月8日～5月31日

イベントカレンダー

Shintotsukawa Event Calendar



4月	8月	農高入学式 (13:40～農高) 新十津川小学校児童卒業制作展 (～4/21 図書館)
	9日	
	10日	放課後おはなしタイム (15:00～図書館)
	11日	おはなしころりんミニ (10:30～図書館) 幼児フツ素塗布 (12:40～ゆめりあ) 妊婦歯科健診 (13:10～ゆめりあ)
	12日	
	13日	
	14日	
	15日	
	16日	デリック先生の英会話教室中級 (毎週火曜日18:30～改善センター)
	17日	放課後おはなしタイム (15:00～図書館) デリック先生の英会話教室初級 (毎週水曜日18:30～改善センター)
	18日	
	19日	
	20日	小学校土曜参観日 (8:30～新小) おはなしころりん「なかよし」のおはなし (14:00～図書館)
	21日	新十津川町長・町議会議員選挙投票日 (7:00～19:00) 中学校地域公開参観日 (8:30～新中)
	22日	
	23日	細井太郎「風景画展」(～5/12 改善センター)
	24日	介護保険相談 (13:00～ゆめりあ) 放課後おはなしタイム (15:00～図書館)
	25日	おはなしころりんミニ (10:30～図書館)
	26日	あそびの広場 (10:30～子育て支援センター)
	27日	青少年交流キャンプ村オープン予定 児童館「クッキング」(13:30～児童館) ふるさと公園屋外体育施設、サンウッドパークゴルフ場オープン予定
	28日	
	29日	新十津川物語記念館オープン予定
	30日	吹矢全町交流大会 (13:00～スポーツセンター)
5月	1日	温水プール、開拓記念館、かぜのびオープン予定
	2日	
	3日	石狩徳富河川緑地パークゴルフ場オープン予定
	4日	

5日		
6日		みんなでラジオ体操会 (10/17まで毎週月・金6:00～月曜改善センター、金曜青葉区自治会館)
7日		
8日		小学校地域参観日、1年生を迎える会 (8:30～新小) 放課後おはなしタイム (15:00～図書館) いちいの会写真展 (～5/30図書館)
9日		おはなしころりんミニ (10:30～図書館)
10日		
11日		春の全国交通安全運動 (～5/20)
12日		子ども一日図書館員体験 (10:00～図書館)
13日		
14日		ふるさと学園大学入学式 (11:00～ゆめりあ) パステルとアート展 (～6/2 改善センター)
15日		放課後おはなしタイム (15:00～図書館)
16日		
17日		
18日		とっぴ子どもゆめクラブ「発会式」 (9:30～改善センター) 児童館「クッキング」(13:30～児童館) おはなしころりん「さんぽ」のおはなし (14:00～図書館)
19日		
20日		
21日		2歳5～6カ月児健康相談 (9:15～ゆめりあ)
22日		7～8カ月児健康相談 (9:15～ゆめりあ) 3～4カ月児健康相談 (13:15～ゆめりあ) 介護保険相談 (13:00～ゆめりあ) 放課後おはなしタイム (15:00～図書館)
23日		おはなしころりんミニ (10:30～図書館) 1歳8～9カ月児健康診査 (12:15～ゆめりあ) 3歳1～2カ月児健康診査 (12:30～ゆめりあ)
24日		10～11カ月児健康相談 (9:15～ゆめりあ) 1歳2～3カ月児健康相談 (9:30～ゆめりあ)
25日		
26日		
27日		
28日		
29日		放課後おはなしタイム (15:00～図書館)
30日		シニアいきいきクラブ「シニアいきいき選定」 (9:00～開拓記念館ほか)
31日		