

糖尿病を予防する食事のコツ その1

糖尿病とは、血糖値が慢性的に高くなることで全身の血管がもろくなる代謝の病気です。血糖値がゆっくりと上昇する食べ方や余分な糖質をコントロールすることで、インスリンの無駄使いや血管にかかる負担が減り、糖尿病予防につながります。

●食事の際のポイント

- ① 1日3食 規則正しく…食事を抜くと、次の食事の時に量を多く食べてしまったり、早食いになったりと、血糖値の急上昇につながります。
- ② 食物繊維の多いメニューに…食物繊維は、血糖値を上げる原因となる糖質の吸収を妨げるほか、次の食事の血糖値上昇を抑制する働きもあるとされています。
- ③ はじめの5分はおかずから…食物繊維やたんぱく質を多く含む食品を先に食べることで、糖の吸収が遅くなり、血糖値上昇やインスリン分泌が緩やかになります。
- ④ 炭水化物の重ね食べは要注意！…「ラーメンとライス」「寿司とうどん」などの組み合わせは、炭水化物(糖質)の取り過ぎとなり血糖値が高くなる原因となります。



【問い合わせ】健康づくり課(☎41-3608)

子どものオンラインゲーム 課金に注意！

■どんなトラブルがあるの？

○親のスマートフォンを小学生の子どもに貸した。その子どもが、親が登録していたクレジットカードを使って、ゲーム課金をしていた

○中学生の子どもが、スマートフォンで高額なゲーム課金をしていった

■注意することは？

○親のスマートフォンを貸した場合、パスワード変更や指紋認証の追加、決済方法の変更が子どもでもできてしまうので、注意しましょう

○保護者の同意なく子どもが行った契約は未成年者取消ができませんが、保護者のスマートフォンを使用して子どもが課金した場合は保護者が決済を行ったとみなされ、保護者にはクレ

ジットカード管理責任があるため、端末にカード情報を登録している場合は特に注意が必要です

○キャリア決済の上限額を見直すことや、親が利用時間や使い方をコントロールできるペアレンタルコントロール機能を設定するなど、子どもとルールを決めて一緒に対策しましょう

■困ったときは？

○新館市民生活総合相談センター(☎41-3550)へ

市民生活コーナー

賢治さん  
まじりけり

第113回

子ども広場・マグノリア

「子ども広場・マグノリア」は平成27年12月に発足した、読書の推進活動を行っている団体です。現在は23人の会員が所属し、それぞれの長所を生かして活動を盛り上げています。

平成28年からは「四季のおはなし会」を開催。上町商店街にある賢治の広場で年4回開催しています。会員が賢治作品の登場人物になりきり、地元の方言などを取り入れた臨場感溢れる読み聞かせを行っています。

「賢治作品を気軽に楽しみ、交流できる『広場』のような場所を作りたい、というところから始まったのが『四季のおはなし会』です」と教えてくれたのは代表の牧野幹さん。読み聞かせでは、絵本の



▲「四季のおはなし会」の様子

ほか、自作の紙芝居や紙人形も使っています。賢治作品は難解な表現もありますが、それを絵などで表し、親しみやすくなるよう工夫をしています。できるだけ多くの賢治作品を紹介したい」と牧野さんは思いを語ります。

「四季のおはなし会」は参加無料、申し込み不要で、年齢問わず誰でも参加できます。次回は7月27日(土)、取り上げる作品は「ひのきとひなげし」、午後2時〜3時の開催です。足を運んでみてはいかがでしょうか。

「四季のおはなし会に関する問い合わせ」  
子ども広場・マグノリア代表  
牧野(☎090-6229-7738)

The world and HANAMAKI  
世界と花巻  
vol.114

米国ホットスプリングス市とクリントン村から中高生らが来花

6月3日から10日まで国際姉妹都市であるアーカンソー州ホットスプリングス市の中学生ら18名が、6月11日から20日までは国際関係都市であるウィスコンシン州クリントン村中学生ら5名が、本市を訪れました。

ホットスプリングス市一行は、笹間第一小学校、宮野目中学校、花巻東高校、花巻北高校、宮沢賢治記念館などを訪問。クリントン村一行は、東和小学校、東和中学校、花巻北中学校、萬鉄五郎記念美術館、むらの家(太田)などを訪問しました。学校訪問では授業や給食体験などを通じて児童生徒と交流。施設見学では花巻の歴史や文化などに触れました。また、週末は各自のホストファミリーと過ごし、日本での生活を満喫。帰国の日には、別れを惜しみ、涙を流



① ①新聞紙で兜作り(笹間第一小)②エールを送られる様子(宮野目中)



③ ③キックベースボールで交流(東和小)④TOWAポーズで記念撮影(東和中)

す場面もありました。

10月にはホットスプリングス市とクリントン村へそれぞれ市内中学生6人が訪問予定です。互いの文化や歴史を学ぶ交流は今後も続きます。

いいコ発見!  
地域おこし協力隊

「大迫ミステリーサミット」を開催します!  
-レトロタウン大迫メジャー化計画担当 吉田 勉-

4月から協力隊となった吉田です。大好きな大迫を盛り上げるべく、いろいろなイベントを企画しています。市外や県外の人に大迫の素晴らしさを知ってもらおうのが狙いです。

今回は、大迫のミステリーや魅力について語る会「大迫ミステリーサミット」を、早池峰ダム湖畔にある「龍の湖カフェ」をお借りして開催します。ゲストは、世の中の不思議な話題・文化などに特化したニュースサイト「TOCANA」元編集長の角由紀子さん。MCはFM岩手アナウンサーの阿部



■日時 7月21日(日)、午後2時〜5時  
■会場 龍の湖カフェ(道の駅はやちね向かい)  
\*チケットは既に完売しました。大迫地域にお住まいの65歳以上の人は無料・事前申し込み不要で参加できますが、入場制限がかかる場合があります

さおり 沙織さん。スーパースター2人がいらっしやいます! 私、角さん、阿部さんの3人による愉快なトークショー。なぜか多い大迫でのUFO目撃、猫山の巨石群の不思議など、大迫や岩手に関するミステリーについて楽しく、緩く語り合います。