



警察かわら版

お問い合わせは

今市警察署 ☎(23) 0110
日光警察署 ☎(53) 0110

地域で子どもたちを守りましょう！

学年末から新学期は、子どもたちの生活環境が大きく変わります。地域社会全体で子どもたちの非行化を防ぎ、事件事故から守りましょう。

■携帯電話

携帯電話の「危険性」を保護者が理解し、子どもの利用状況を知ることが大切です。不用意に有害情報にアクセスし、犯罪に巻き込まれるケースがあります。県青少年育成条例が改正され、フィルタリングに関する事業者や保護者の義務が定められました。フィルタリング機能を上手に使用して、違法・有害サイトから子どもたちを守りましょう。

■いじめ

環境の変化から交友関係のトラブルが増える時期です。全国調査では約7万件的いじめが報告されています。保護者が気付きにくい、イン

ターネット上でのいじめも存在します。地域社会で子どもの異変を見逃さない環境をつくりましょう。

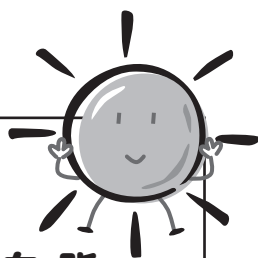
■万引き

初期型非行といわれる万引きは、刑法の「窃盗罪(10年以下の懲役、または50万円以下の罰金)」です。「万引きをしてはならない。させてはならない」という意識を広めましょう。

■自転車は2ロツク

自転車の盗難被害に遭わないために、二つの鍵をかけましょう。盗難被害に遭ったことが、犯行に手を染める動機となった事例もあります。※少年問題に関する相談(ヤング・テレホン・コーナー ☎0120(874)152)

警察では少年や保護者などからの、非行、家出、いじめなどの少年問題に関するあらゆる相談を受け付けています。気軽に相談してください。匿名でもかまいません。



脂質異常症(高脂血症)① ～脂質～

脂質とは要は油のことです。油といっても動物由来あるいは植物由来のもので、石油やガソリンなどの鉱物から取れる油は脂質とは呼びません。

脂質を多く含む食品は、植物油やマヨネーズ、バター、マーガリン、脂身の多い肉(霜降り牛、ばら肉、鶏皮など)、脂の乗った魚(マグロのトロ、さんま、うなぎなど)、ナッツ類などです。

人間は脂質のたっぷり入った食品が好きです。人間や他の哺乳類は、脂質を美味しいと感じるようになってきているようです。

血液の中に含まれる代表的な脂質がコレステロールと中性脂肪です。この二つは、よく混同されがちですが体の中での役割に違いがあり、大きく三つに分けられます。

第一は栄養素としての中性脂肪の役割です。中性脂肪は、体の中に蓄えられるエネルギー源で、運動する際などに使われます。また、体の熱になります。人間の皮下脂

元気予報

今市医師団幹事 いしづか いさお
石塚クリニック 石塚早男

肪は、ほとんどが中性脂肪です。脂質は、炭水化物・タンパク質とともに三大栄養素と呼ばれます。

第二は、細胞の成分としてのコレステロールの役割です。コレステロールのほとんどは細胞膜に含まれます。細胞膜とは一つ一つの細胞の仕切りのようなもので、脂質が無ければ細胞としての形を作ることができず、人間や他の動物は、一定の形を保てません。

第三の役割は、生命の維持や防御としての、主にコレステロールの役割です。ビタミンA・D・E・Kなどは、コレステロールが無ければ吸収できません。また、ホルモンや血圧・体温・筋肉の動きなどをコントロールする物質もコレステロールから作られます。

感染したウイルスや病原菌を退治するのに必要な物質も細胞膜に含まれるコレステロールから作られます。私たちがインフルエンザや風邪にかかっても、ちゃんと治るのはコレステロールのおかげです。

脂質は人間の体の中で重要な役割を果たしています。ダイエットだからといって脂質を極端に制限するのは厳禁です。

遊びにおいでよ！



※特に記載のないものは申込みの必要はありません。
地域子育て支援センターの催し

◎ひなまつり

～ゆかいなコンサート～

とき 3月1日(金) 午前10時30分～11時30分

定員 家族100組(先着順)

申込期限 2月27日(水)

◎育児講演会「子どもの心とことばと身体をほぐむために」

～早起き 早寝 朝ごはん～ 挨拶読み聴かせを中心にして

とき 3月7日(木) 午後2時～3時30分

講師 畔上恭彦氏

申込期限 3月5日(火)

※お子さんを預かります。

◎家族みんなで楽しもう！

～えいごであそぼう～

とき 3月8日(金) 午前10時45分～11時15分

◎親子ふれあい歌あそびを楽しもう！

とき 3月13日(水) 午前10時30分～11時15分

◎ママのミニ学習会「からだ編」

～生活リズム、おいしい・楽しい離乳食&食事～

とき 3月18日(月) 午後2時15分～3時45分

申込期限 3月14日(木)

※お子さんを預かります。

※子育て健康相談を同時開催します。

ところ・申込先・くわしくは

地域子育て支援センター ☎(22) 2299

日光親子ふれあいひろばの催し

◎お母さんのための「フィットネスフラ」教室

とき 3月8日(金) 午前10時30分～11時30分

講師 小川智子氏

申込期限 3月4日(月)

◎小さい子と楽しむ絵本のおはなし

とき 3月19日(火) 午前10時30分～正午

講師 小金沢頼子氏(宇都宮子ども本連絡会会長)

申込期限 3月15日(金)

※お子さんを預かります。

ところ・申込先・くわしくは

日光親子ふれあいひろば(日光福祉保健センター内) ☎(54) 3001

鬼怒川親子ふれあいひろばの催し

◎えいごであそぼう

とき 3月4日(月) 午前10時45分～11時15分

◎オピニオンリーダーによるひだまりサロン

～ピンコロ人形劇を楽しもう～

とき 3月13日(水) 午前10時～正午

参加費 50円

ところ・申込先・くわしくは

鬼怒川親子ふれあいひろば(藤原保健センター内) ☎(76) 0881

