

みんなで作る明るいみつ台

2012年 春号

NO. 50

みつ台ニュース

一年を振り返って



自治会会長 辻野 宗行

役員を引き受けて、一年になろうとしています。その間、何回かお叱りの電話をいただいたり、ご自宅に伺いお話を聞き、そしてお願いもしました。浅学の為か、上手くゆかないことが多いです。公園のイタズラも悲しいです。「所詮、お前なんか会長の器じゃあないんだよ」と言う自分との闘いの日々です。

そんな中、はじめての防犯灯の集金では、会員の方々は100%、空屋、駐車場等の持主の方からも予想以上の協力がありました。「ボランティア」力と合わせて、こんな私を支えてる大きな力になっています。多謝です。

立川市で続けて起きた「孤立死」は考えさせられました。みつ台は、大丈夫と言えるでしょうか。「字」単位の活動が求められている昨今、自治会の出番と考えますが…。これからも各役員とよく相談し、班長さんと協力し「みつ台に住んでよかった」と言われる街にしたいです。

■東京都に地震が発生した時の地域危険度ランキング

東京都では約5年ぶり6度目の「首都地震」発生の際の街(町や丁目ごとに約5千ヶ所の調査)の「建物倒壊危険度」「地震火災危険度」「総合危険度」からなる地域危険度測定調査を行いランキングが公表されています。

地震に関する地域危険度測定調査 東京都内の市街化区域の5,099町丁目

市区町村	町名	町丁目	建物倒壊危険度		火災危険度		総合危険度	
			ランク	順位	ランク	順位	ランク	順位
八王子市	みつ台	1丁目	1(低)	2909	1(低)	4036	1(低)	3592
八王子市	みつ台	2丁目	1(低)	3282	1(低)	4166	1(低)	3810



新会員募集のお知らせ

みつ台子供会

花の便りも聞かれる季節となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。

この度、みつ台子どもの会では、新会員の募集をおこなう事となりました。子供たちの笑顔力を育成者一同、楽しい行事を企画しております。ご家族に対象のお子様がいらっしゃいましたら、お声がけをお願いします。

ご質問等は、子ども会育成者まで問い合わせください。

問い合わせ 大島 (691-3176)

- 募集対象
- 新一年生
 - 新二年生以上で未入会の方
 - 清水小学校以外の小学生も大歓迎



お申し込みは、育成者に連絡して下さい。皆様のご入会をお待ちしております。

安易な情報だけでダイエットをするのは危険です。

健康推進部



2012年2月10日のニュースで京大の研究チームによって発表された、トマトが脂肪燃焼に効果ありという新発見が大々的に報じられました。

今回も前回同様(納豆)に、商品が(トマト、トマトジュース)が店頭から消えてしまいました。

しかし文献の全文を読むと、トマトを摂取した後に運動をした時の話でトマトを食べても普段から高カロリーの食事をしている場合は

効果がないそうです。またトマトジュースは塩分がある物もあり、これをダイエット用にと別の病気になるってしまうので、注意が必要と書いてあります。

(研究チームは、まだダイエット効果については未確認と発表しています)

どんなダイエット法でも、次の項目を守れないとダイエットは、実現できません。

- | | |
|-------------------|-----------------------|
| 1、1日のカロリーを考えて食べる。 | 2、間食をしない。(3時のおやつ程度) |
| 3、夜間、遅い時間に食べない。 | 4、適度の運動をする。(30分以上の散歩) |
| 5、頻繁に体重計で体重を確認する。 | 6、バランスのよい食事を取る。 |

また、食事を減らしたり食べたい物を我慢したりのダイエットは、一時的には体重が減りますが必ず元の体重以上に戻ってしまい、結局ダイエットをあきらめることとなります。

女性	
3～5才	標準 1250kcal
6～7才	標準 1450kcal
8～9才	標準 1800kcal
10～11才	標準 2200kcal
12～14才	2050kcal ～ 2600kcal
15～17才	1900kcal ～ 2550kcal
18～29才	1750kcal ～ 2350kcal
30～49才	1700kcal ～ 2300kcal
50～69才	1650kcal ～ 2200kcal
70才以上	1350kcal ～ 1750kcal



男性	
3～5才	標準 1400kcal
6～7才	標準 1650kcal
8～9才	標準 1950kcal
10～11才	標準 2300kcal
12～14才	2350kcal ～ 2950kcal
15～17才	2350kcal ～ 3150kcal
18～29才	2300kcal ～ 3050kcal
30～49才	2250kcal ～ 3050kcal
50～69才	2050kcal ～ 2750kcal
70才以上	1600kcal ～ 2100kcal

このデータは、参考数値です運動量や仕事の内容でもかわりますので注意が必要です。

成人の一日の必要摂取カロリーを計算する方法

摂取カロリーをひとつの目安にしつつ、栄養バランスにも気を使いましょう。

標準体重から計算する方法

必要摂取カロリーを算出するためにまず自分の標準体重を計算します。

計算式は、『身長(m)×身長(m)×22』です。

例えば、身長が162cmなら標準体重は

$$1.62 \times 1.62 \times 22 = 57.7368 \text{ で約} 58\text{kg} \text{ になります。}$$

そこで一日に必要な摂取カロリーは、体重に25～30を掛けた数字になります。

$$58\text{kg} \times 25 = 1450(\text{kcal}) \sim 58\text{kg} \times 30 = 1740(\text{kcal})$$

必要摂取カロリーは一日あたり1450～1740kcalとなります。

厳密には、性別・年齢・一日の運動量などでその人にあった必要摂取カロリーが算出されます。



なんちゃってレシピに変更してカロリーを下げる方法。

レンコンで作る、ウナギの蒲焼や車麩でお肉の代用した酢豚やソースカツなど、たくさんのレシピがインターネットに出ています。食べても言われないとわからない物が多いです。

チーズクリームが食べたくなったら豆腐(水分を少し取る)と納豆をよく混ぜ冷やすと完成。

また、お肉の代わりに豆腐を使用した料理は、食べてもまったくわかりませんでした。

最近、女性の中で話題になっているレシピは、マクロビレシピで無農薬の野菜や国内産の旬の野菜などを使用している、レシピで簡単な物も多くあり、ダイエットしている方にもお勧めです。

餅つき大会

みつい台自治会

平成24年1月8日 日曜日

毎年恒例の「餅つき大会」が行われました。200名以上の方が参加され、つきたてのお餅やおしるこをいただき、最後にビンゴゲームをおこないました。

また、茶道の方々が持ち込んだ超豪華な器でお茶をいただく事ができ、とても良い経験になりました。ご協力ありがとうございました。



認知症サポーター講座

福祉部 富岡 清英

平成24年2月19日 日曜日

地域包括支援センター左入より講師をお迎えし、「認知症サポーター講座」が行われました。

70名を超える多数の自治会員の方々が参加され、講座終了後、受講者に「認知症サポーター」の証として「オレンジリング」が授与されました。



ホームページを更新していただける方を、前回号に続き募集いたします。
やっけていただける方は、ファミリーホール事務所までご連絡して下さい。

防犯灯取替に関するご報告



安全推進部部长 板垣 由利子
防犯リーダー 中島 昭

心はずむ春を迎え皆様、お元気にお過ごしのことと存じます。
さて、今年度より5ヶ年の事業計画として実施しております防犯灯取替のご報告をさせていただきます。
既にご報告させていただいておりますように、平成13年～16年の4年間に設置されました防犯灯のうち、老朽化の著しいと思われるものから順に取替を実施し、平成23年度(第1期)上期分30灯と、下期分31灯を既に完了しております。(前号49号、新年号に連載)
この度、おもいがけなく(第1期)下期分(そのⅡ) 30灯を追加して取替の運びになりましたので、ご報告させていただきます。

23年度(第1期)下期分そのⅡ	住所	電柱番号	住所	電柱番号	住所	電柱番号	住所	電柱番号
	1-11-7	(No.147)	1-18-1	(No.136)	1-18-6	(No.134)	1-22-1	(No.128)
	1-22-5	(No.126)	1-24-9	(No.119)	1-24-10	(No.118)	1-27-3	(No.167)
	1-27-9	(No.165)	2-1-2	(No.83)	2-6-11	(No.134)	2-6-16	(No.132)
	2-10-7	(No.148)	2-11-2	(No.130)	2-11-5	(No.104)	2-14-3	(No.157)
	2-13-4	(No.152)	2-15-4	(No.166)	2-16-5	(No.162)	2-17-7	(No.172)
	2-20-8	(No.142)	2-22-9	(No.183)	2-25-6	(No.190)	2-25-10	(No.192)
	2-25-14	(No.198)	2-26-20	(No.200)	2-29-19	(No.224)	2-32-14	(No.210)
	2-38-4	(No.223)	2-50-14	(No.252)				



みつい台の皆様のますますの安全・安心のため、今後も着実に進めてまいりますので、なにとぞ宜しくお願い致します。



防犯パトロール

安全推進部

みつい台に、防犯パトロール隊が設置され9年ほどたちます。防犯パトロール隊が設置される前は毎年数件の事件が発生していたのですが、防犯パトロール隊が設置されてからの事件数は、毎年ゼロ件になり大きな成果が出ています。
真夏の暑い時や冬の寒い時、年末特別警戒パトロールやこども安全パトロール、早朝から夜中まで、みつい台の街のために、防犯パトロールを行って頂き、ありがとうございます。
現在の防犯パトロール隊は登録されている方で110名です。(登録されていない方もいます)
これからも、よい街づくりにのためによりしくお願いします。



平成23年度の広報部員の方、1年間ありがとうございました。
おかげさまで年4回の、みつい台ニュースの発行ができ、ひと安心です。

次号から数回に渡り、ファミリーホール利用サークルを紹介する予定です。

23年度の班長さん達やボランティアの方々により無事に、一年間が終わりました。
私たち役員は、24年度の班長さん達とボランティアの皆様を支えられて頑張りたいと思います。
広報部部长

みつい台ニュース No. 50 春号
2012年 4月1日発行 880部 発行

発行者 みつい台自治会 会長 辻野 宗行

住所 〒192-0014 八王子市みつい台2-2-2
電話 042-691-3061
FAX 042-659-3964

ホームページアドレス

<http://www.7a.biglobe.ne.jp/~mitsuidai>

メールアドレス

mitsuidai@keh.biglobe.ne.jp

