

河内の散策(92)

しいのき 椎木遺跡

今回は、下小深川の椎木遺跡を紹介します。場所は、河内地区と八幡地区利松の境界近くの山裾に位置する遺跡で、遺跡より発掘された土器や貝塚などは何処に、保存されているのか所在が不明となっています。

弥生時代の海岸線は、八幡地区郡橋から、石内地区湯戸辺りまで海であつたと言われて、この遺跡より下ると海に近く、生活しやすい所であつたと推測されます。

大正7年頃まで小深川の綿糸紡績工場への運搬は、八幡川河口から郡橋付近まで川船で行われていました。昭和26年のルース台風で八幡川の護岸が流失し、その復旧工事の土砂は、この遺跡近くからトロツコで運搬され地形が変わりました。



北原浄水場
椎木遺跡を三和中学校裏山の宮尾城跡より撮影する

文責 杉田 精司



食生活を意識しましょう

◎栄養3・3運動

『栄養3・3運動』の「3・3」は「3食・3色」を意味し、毎日「朝・昼・夕の3食」「3色食品群のそろった食事」をとるように勧められています。その結果、必要な栄養素を質・量共にバランスよくとれるようにすることを目指しています。

「赤色の食品」…血や肉をつくる食品
肉・魚・卵・大豆・牛乳など

「黄色の食品」…働く力になる食品
ご飯・パン・芋・砂糖・油など

「緑色の食品」…体の調子を整える食品
野菜や海藻・果物など

◎野菜を食べましょう

生活習慣病などを予防し、健康な生活を維持するための目標値の一つに「野菜類を1日350g以上食べましょう」と掲げられています。

しかし平成27年の国民健康・栄養調査では、野菜摂取量の平均値は、男性299g、女性289gとなっており、野菜の摂取量は十分ではありません。

野菜には、ビタミンやミネラル・食物繊維を多く含んでいます。野菜を多く食べるとは脳卒中や心臓病、ある種のがんにかかる確率を低下させるという結果が出ています。

意識して野菜を食べるようにしましょう。

野菜の食べ方も大事！

ドレッシングなどをたっぷりかけてしまったり、塩辛い漬け物として野菜を多く食べたりしても、その効果の期待は半減してしまいます。

香辛料やレモンなどの柑橘類、低塩の調味料などを使ってみましょう。

佐伯区保健福祉課保健指導係
直通082(943) 9733

元旦マラソン競走大会

平成29年元旦早朝より、河内地区元旦マラソン競走大会が開催されました。今年で46回を迎え、地域住民中心の大会であります。

今回は、3000mと1500mのマラソンに、新しく1500m健康ウォーキングの種目を加えました。

天候にも恵まれて、小学生から元気な高齢者まで130名が参加され、過去数十年の中でもトップクラスの参加者でした。

新種目の健康ウォーキングにも30名の参加があり、ウォーキングへの感心の高さがうかがえます。今後、社協と共同して、体に優しい健康ウォーキング大会を、3月末に桜を見ながら行うと企画中です。その前に、正しい歩き方の講習会を開催します。皆様の参加をお待ちしております。



河内学区体育協会 三宅 満



私の思い

考えて!!ふるさと納税

自分の自治体の物でない、他地域の知名度の高い特産品を謝礼にすることで、寄付(納税)が18倍になった自治体もあるとのこと。

制度に反しているのでは？

「ふるさと納税」は自分のふるさとに、かわらず好きな自治体に寄付でき、所得税や住民税の控除が受けられる。制度改革等もあり、控除上限額が上がったり、確定申告も不要になり、多くの人が注目しています。

本来は、地域振興や環境保護といった、応援したい政策を進める自治体に寄付をするというもの。だが現状は、各自自治体が寄付を多く受ける特産品の謝礼を競っている。

謝礼の豪華な自治体に寄付が多く集まる寄付先選び、地域作り努力はあまり考えられていないようだ。利用者は税金の控除が受けられるが、利用者の住む自治体は減収になる。寄付を受けた自治体も、特産品の調達や送付の費用や手間がかかり、単に増収になるわけでもないらしい。

謝礼競争が過熱している現状を見直しては…。

中郷町内会 会長 今田 正道

