



ひと・まち・魅力発見伝

●幼稚園・保育所の園庭を芝生化する

「のびのび園庭グリーン事業」第2弾スタート

市では、「農を活かしたまちづくり」の一環として、市内の公立幼稚園・保育所の園庭を芝生化する「のびのび園庭グリーン事業」を昨年度から実施しています。平成22年度には、田原幼稚園・高南幼稚園・若葉幼稚園の3園で芝生化を実施しました。2年目となる今年度は、今井幼稚園・若草幼稚園・三川幼稚園で芝生化を実施していきます。

●ポット苗移植法で簡単に芝生化

芝生は、財団法人日本サッカー協会からの支援を受けて、NPO法人の協力を得ながら、職員や園児、保護者、地域の協力者たちがポットで育てた芝苗を植えていくもので、ポット苗移植法と呼ばれています。作業は、芝生を植える穴（深さ5cm）を掘り、肥料をまいた後、1㎡あたり4つのポット苗を移植していきます。

5月26日に今井幼稚園、5月27日に若草幼稚園で移植作業が行われ、園児たちは「ふかふかの芝になるのが楽しみ」「緑の芝生の上でお弁当を食べたい」と、生長を楽しみにしている様子でした。



今井幼稚園でのポット苗移植作業

◎教育企画課企画室

☎44-31900



ふくろいの仏像

●岩松寺・不動明王二童子立像

（市指定文化財）

今日は、袋井市浅羽にある「篠谷山岩松寺」の「不動明王二童子立像」をご紹介します。

岩松寺は、真言宗の寺院で、奈良の東大寺を建立した僧侶「行基」によって開山したと伝わる、静かな谷奥にたたずむ歴史の古いお寺です。



岩松寺客殿の本尊（写真：鈴木健司さん）

客殿の本尊である不動明王像は、高さ132cmで、左目をやや閉じ、右目を大きく見開く「天眼」と呼ばれる作風と、唇の左端の牙が下を、右端の牙が上を向き、内側からわき出る怒りの表情が特徴的な仏像で、平安時代末ころの作と推定されます。

不動明王の両脇には、向かって右側に温厚な表情をした「矜羯羅童子」が、左側には荒々しい怒りの表情をした「制多迦童子」が立ち、対照的な存在です。朱赤に塗られた火炎の光背の前に立つ不動明王像は、見るものに迫る勢いがあります。

※本像は、7月1日と12月31日～1月3日のみ拝観可能です。

◎浅羽郷土資料館

☎23-8511（月曜休館）



健康ガイド

●おやつと生活習慣病予防

小学生くらいになると、3回の食事をしっかり食べられるようになるため、おやつは栄養を補うためではなく、楽しみで食べるという意味合いが強くなります。

おやつというと、お菓子や甘いものを思い浮かべがちですが、糖尿病などの生活習慣病予防のため、子どものころから、おやつのとりに方に気を付けることが必要です。

●エネルギー量に注意を

市販のお菓子や菓子パン、ジュースは、意外に高エネルギーです。例えば、菓子パン1つには250～500kcalくらい、エネルギー量があり、ご飯を茶わん1～2杯分食べたのと同じくらいのエネルギー量になり、砂糖と脂肪も含まれています。小学生以上のおやつは、200kcalを目安にしましょう。

●食事の時間や量とのバランスを忘れずに

食事に影響しない時間と回数を考えながら、3回の食事できとりにくい食品（牛乳や果物、野菜など）を取り入れることをお勧めします。

ダラダラとおやつを食べたり飲んだりしていると、血糖値が常にながった状態になり、すい臓へ負担がかかります。特に、大人と子どもと同じ量のおやつを食べた場合、子どもの方が血液中の糖分の濃度が高くなり、内臓への負担が大きくなるため、注意が必要です。



これからも増えるといわれている糖尿病などの生活習慣病を予防するため、子どもから大人まで、おやつのとりに方に注意しましょう。

◎健康づくり政策課健康指導係 ☎23-19222