



# らごまち魅力発見伝

## ●「住みよびランキング」

### 袋井市は全国第28位

東洋経済新報社が毎年独自に算出し、報告している全国の都市の「住みよびランキング」。

2010年版では、袋井市は、総合評価で全国787都市中28位と順位を上げ、県内では1位となりました。



この「住みよびランキング」は、全国各都市の「都市力」を、①安心度②利便度③快適度④富裕度⑤住居水準充実度の5つの観点から評価し、ランク付けされたものです。

## 県内順位ではトップ

県内の都市で、総合評価が50位以内に入ったのは、袋井市と御殿場市(全国32位)、御前崎市(全国44位)の3市のみ。昨年県内2位だった袋井市は、今年は1位となりました。

### 【袋井市の全国順位】

総合評価	安心度	利便度	快適度	富裕度	住居水準充実度
28位	145位	307位	22位	133位	535位

## 特に優れていた「快適度」

総合評価の項目中、袋井市で最も順位の良かった「快適度」は、公共下水道・合併浄化槽普及率、人口当たりの都市公園面積、転入・転出人口比率、世帯当たりの新築住宅着工戸数により算出されたものです。

## ◎企画政策課企画係

☎44-3105



小笠山総合運動公園などの都市公園の面積も、快適度の高評価につながっています



# 多文化共生「ニッポ」

## ●日本語サロンを開催しています

8月1日現在、市内には約3,600人の外国人の方が生活しています。

外国人の方が市内で生活するにあたっては、母国とは異なる生活習慣や文化、言葉の壁などから、地域の皆さんとコミュニケーションが取れず寂しい思いをしたり、地域活動などで困ったりする場面がしばしばあるように、「地域の中で日本語を学べる場があるとうれしい」との声が聞かれます。

そんな外国人の方にお勧めなのが、この「日本語サロン」です。

ご近所で日本語を勉強したいと考えている外国人の方がいるようでしたら、ぜひご案内ください。



### 日本語サロン (主催:袋井国際交流協会)

日時 原則第2・3・4木曜日 午前10時~11時30分  
 場所 協働まちづくりセンター「ふらっと」  
 (袋井市方丈3-5-11)  
 対象 20歳以上の方  
 受講料 1,000円 (月3回、教材費含む)  
 ◎☎袋井国際交流協会 ☎43-8070 FAX43-8068

### 日本語サロン (主催:浅羽南地域福祉推進委員会)

日時 毎週1回 (月曜日を除く都合の良い曜日)  
 場所 浅羽南公民館 (袋井市太郎助1044)  
 受講料 無料  
 対象 20歳以上の方 (マンツーマン方式です)  
 ◎☎浅羽南公民館 ☎FAX23-7205 (月曜休館)

◇日本語サロンは、生活情報などの意見交換をしながら、基礎的な日本語を学ぶ、学習と交流の場です。

## ◎地域振興課市民協働係

☎44-3107



# 健康ガイド

## ●子どものおやつ

子どもは一度に食べられる量が少なく、3回の食事では、なかなか十分な栄養がとれません。そのため、不足する栄養を補うのが、おやつ役です。また、子どもにとっておやつは楽しみのひとつ。おやつは、子どもの心と体の栄養になります。

### 回数と時間を決めて

1〜2歳児は、午前と午後2回、3〜5歳児は午後1回程度が目安です。1日3回の食事をしっかりと、また、肥満を防ぐため、食事とは2時間以上間隔をあげましょう。

### 栄養面の補給を

ご飯が苦手な子どもにはパンやサツマイモ、野菜が苦手な子どもにはトマトや野菜入りお好み焼き、たんぱく質が不足しがちな子どもにはチーズやソーセージなど、おやつを利用して、食事ととれない栄養を補いましょう。

また、菓子類には、糖分、脂肪、塩分が多く含まれるものが多数あり、幼児期にとりすぎると、将来の生活習慣病につながりますので注意しましょう。

### 適正量を

子どもの年齢や体格、食欲、遊び方、健康状態により異なりますが、目安は1日の推定エネルギー必要量の10〜20%です。

### 水分補給も

子どもは代謝が活発です。水分不足にならないよう、必ず飲み物を添えましょう。

### むし歯に注意

キャラメルやガム、あめなどはむし歯になりやすいおやつです。また、果物ジュースなども、だらだら飲んでしまうと歯が汚れ、むし歯になりやすいので注意しましょう。

おやつ適正量の目安(kcal)	
1〜2歳児	100〜150kcal
3〜5歳児	150〜200kcal

## ◎健康づくり政策課健康指導係

☎23-9222

