

NGT48 安藤千伽奈の ふるさと大使 ちいさなお便り

題字筆：安藤千伽奈

ふるさと大使就任丸2年を振り返って

皆さん、こんにちは！ 御代田町ふるさと大使のNGT48安藤千伽奈です！
ふるさと大使に任命していただいて、丸2年が経ちます。時間が過ぎていく早さに驚くばかりです。お話をいただいた時は驚きと嬉しさとともに、「本当に私で大丈夫なのかな…」という気持ちもありましたが、大使としての色々な活動を通して、不安は無くなっていきました。

番組ロケや生写真撮影、佐久地域での一日警察署長、消防署や保険のポスター撮影など、この2年間、NGT48のメンバーとして、ふるさと大使として、自分の人生でやったことの無いことをたくさん経験させていただきました。

町役場の方々に町についてお話を伺ったり、町のご飯屋さんに行くなど情報収集をしながら、御代田町についてSNSで発信させていただきました。私が伝えられたことは少しだけかもしれませんが、その時その時に出来ることを精一杯やらせていただきました。すると、ファンの方々が興味を持って実際に町を訪れてくださったり、おしゃべり会や2ショット会などのイベントでも町のことが話題になる機会も増えました。

そんな充実した大使との活動の中で特に嬉しかったことが、このコラムを読んで「自分も頑張ろう」って思ってくださっている方がいたこと。自分が何かを頑張ったことで誰かが笑顔になってくれることに、私はとても喜びを感じるのです。

ふるさと大使としての任期2年間で全うできたのは、御代田町の皆さんや町役場の皆さん、NGT48のスタッフさん、そして応援して下さるファンの皆さんが支えてくださったからです。本当にありがとうございます。これからも、私なりに御代田町の魅力を発信していけるように頑張っていきます！！

御代田町の皆さんや町役場の皆さん、NGT48のスタッフさん、そして応援して下さるファンの皆さんが支えてくださったからです。本当にありがとうございます。これからも、私なりに御代田町の魅力を発信していけるように頑張っていきます！！



2年間ありがとうございました！



NGT48 公式ツイッター



安藤千伽奈 公式ツイッター
写真提供：株式会社Flora

朝夕の冷え込みがだんだん強くなってきましたね。去年もこんな感じだったかなと思い記憶をたどるも、少しも思い出さない自分がかかります。

最近では、スマホやパソコン、SDカード、USBメモリも大容量のものが多くなり、こうした記録媒体を頭にいれることはできないもんかと考える毎日です。そんなくだらない考えから、ふと気になり、人間の脳の記憶容量を調べてみたら、一説によると脳の記憶容量は17.5TB(テラバイト)他の学説では1PB(ペタバイト)とも言われ、とにかく大容量とい

うことになります。自分の記憶力を考えると疑問に感じますが、子どもを見ていると、日に日にできることや話せる言葉が増えていくため、大容量の脳がフル稼働しているなあと実感できます。

子どもの頃、自分は何にでもなれるような気持ちがあったのに、自分の責任でなんでもできる大人になった今の方が身動きとれなくなっていると感じます。

私の頭にも大容量の記憶媒体が入っていると信じ、子どもと一緒に新しいことに挑戦し、自分の可能性を広げ続けたいと思います。 総務課 新井

広報に関するご意見、ご感想をお寄せください。また、掲載された写真をお譲りしますので、役場総務課14番窓口にお越しいただくか、電話でご連絡ください。ただし、ご希望に添えない場合もあります。ご了承ください。●総務課情報防災係

みよた広報 やまゆり ●発行/御代田町 〒389-0292 長野県北佐久郡御代田町大字馬瀬口1794番地6 ☎0267(32)3111

<https://www.town.miyota.nagano.jp/>

保健センターだより

問い合わせ先 保健福祉課健康推進係 (32)2554



助産師 内堀 抄子さん

妊娠中の体重管理と産後の水分補給について

妊娠中の体重増加量指導の目安が2021年3月に厚生労働省より改訂されました。

妊娠前の体格をBMI(ボディ・マス・インデックス)により判定し、増加の目安を決めています。BMIは肥満度を表す指標としての国際的に用いられている体格指数のことです。

BMIの計算式

$$\text{BMI(体格指数)} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

妊娠中の体重増加指導の目安

妊娠前の体格		2021年3月～	以前の目安
低体重(やせ)	BMI18.5未満	12～15kg	9～12kg
ふつう	BMI18.5～25.0未満	10～13kg	7～12kg
肥満(1度)	BMI25.0～30.0未満	7～10kg	個別対応 (5kg程度が目安)
肥満(2度)	BMI30.0以上	個別対応 (上限5kgまでが目安)	同上

妊娠前のやせは切迫早産や低出生体重などのリスクが高くなります。

妊娠前の肥満は妊娠中の高血圧や糖尿病などのリスクが高くなります。

妊娠中のママの栄養不足は、胎児の発育に影響を及ぼし、赤ちゃんが成人した後に肥満・循環器疾患・2型糖尿病などの生活習慣病の発症リスクが高まります。

適度な体重増加が母と子の健康につながります。

ママのおなかで身体を作っている胎児の為に、きちんとバランスを考えて食事をしていきましょう。

9か月に入ってからの胎児の体重増加は1週間で200～500gとされています。最後に2～3kgの体重の伸びる余地を残しておくといいでしょう。

産後の水分補給

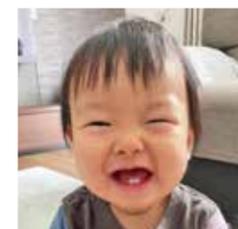
母乳でがんばっているママがたくさんいますので、水分補給についてお願いします。

お子さんは多いと1日に1リットルの母乳を飲みます。ママはご自分の健康生活のために必要な水分量に、このお子さんへの母乳分もプラスして補給してください。季節によって増減してもよいでしょう。1日に6回トイレに駆け込めるくらいの水分量が膀胱・腎臓を守ります。

ママが健康であることが、お子さんの健康につながります。いつも笑顔で子育てできるように、水分補給も頑張しましょう。

※妊婦乳幼児健康相談は保健センターで毎週月曜に開催しています。お気軽にご相談ください。

Kids generation



期間延長
決定

みよたんの お持ち帰り割引大作戦!

好評いただいている「みよたんのお持ち帰り割引大作戦!」は、令和4年9月30日で終了予定でしたが、新型コロナウイルス感染症の収束が見込めないことから、令和5年3月31日まで延長することとしました。

引き続きご利用できるかたは、御代田町の住民基本台帳に登録されているかたです。

終了日 令和5年3月31日(金)

参加店舗	電話番号
オーベルジュ・デュ・グルマン	(31)6554
辨慶	(32)6559
ひょうたん	(32)2391
ログハウスイーティングNORO	(31)2422
ダイニングレストラン トーマス	(32)7805
ビストロ バロン カプリス	(32)0087
鮮	(31)2080
ドッグラン・カフェ & アメリカン・ダイナー JENNIE	(41)0451
ヤカクラ	(32)4261
天狗の茶屋	(32)2142
そば処石尊	(32)8908
トワザン	070(8903)1053

問い合わせ先 産業経済課商工観光係 (32)3113