

# 『お菓子とカロリー』

冬の間は寒いので、外に出ずに家にこもりがちになります。体を動かさない状態は健康にはあまり感心できませんが、こたつで丸くなりながら、お菓子に手が伸びてしまう人が多いようです。

体を動かさずにお菓子を食べしてしまうと、どうしても体に脂肪が付いてきます。厚手の冬服ですと体のラインが隠れてしまうので、油断しがちです。

スナック菓子、せんべい、チョコレートなどはカロリーが高く、一袋すべて食べてしまうと、ご飯一食分以上になることがあります。

こたつの上のかごに買ってきたお菓子を無造作に置くのではなく、「一週間にこれ以上は食べない」という量を決めておきましょう。値段は高くなりますが、小分けされた袋に入っているお菓子なら、一気に食べる心配も減ります。また、体を動かしたり作業をしたりすれば、食べる時間そのものを少なくすることができます。

カロリーを取りすぎると、どういった問題が起るのでしょうか？ 血糖値が高い方やコレステロールが高い方は数値がさらに高くなります



し、体重が増えると、血圧が高い方は血圧も上がる傾向があります。味気ない食生活はつまらないですが、節度を守って摂取することが必要です。

## 〔病院便り〕

多古中央病院は紹介状が無くても受診することができますが、ほかの医療機関で治療を受けている方は、詳しい医療情報を提供していただくのとスムーズに診療が進められます。

また、病院には検査の機械がありますが、夜間や週末は検査技師など医療スタッフが不在のため動いておらず、その時間帯は十分な検査はできません。体調が悪いと感じたら、夜遅くではなく、お日様が高いうちに受診していただければ、より良い体制で診療を受けられます。

スナック菓子は小さな袋一つまでに決めた！



## 追跡レポート！——この職業・この人たちの24時間



優れた自社技術で社会に貢献します

## 日立粉末冶金(株) 香取事業所の一日

紹介者：木志根茂行さん

当香取事業所は昭和60年より操業を開始、『地球環境・責任ある行動』をスローガンに「粉末冶金製品(鉄や銅などの金属粉末を使って加圧成形したもの)」などの製造を行っています。

従業員は320人で、24時間 3交替制で勤務しており、原則として年末年始などの長期連休やメンテナンス日以外は、機械を止めることなく稼働しています。

本事業所で製造している「粉末冶金製品」は、2,000種類・月1,600万個に及びます。製品は、自動車のエンジンに使用される部品が中心で、国内すべての自動車メーカーで使用されており、自動車を走らせるには無くてはならないものばかりです。

製造工程としては、まず鉄粉にその他の材料を配合し、プレスで成形します。その後、6～7時間程度かけて製品を焼結し仕上げますが、再度プレスをかけたり、削るなどの加工を必要とするものもあります。少しでも不良箇所があると事故につながることもあるので、製品の品質には特に気を使っています。



また、より身近なものとして「ダンパー」も製造しています。この製品は、洋式トイレや炊飯器に付いている、ふたを開閉する際に衝撃を軽減させる部品です。

製品へのニーズが年々高度化・多様化している中、新技術の開発を積極的に推進しながら、日々研究開発に努めています。今後も環境との調和を図り、社会からの期待に応えることができるよう、社員一同取り組んでいきたいと思っています。



取材協力：多古工業団地連絡協議会 日立粉末冶金(株)香取事業所

～もっと便利に、もっと快適に～

# 光が開通します！

3月1日からNTT常磐局エリアで



町では、町内どこからでも高速でインターネットが利用できる環境を実現するため、町内全域への光ファイバー網の整備を推進してきましたが、3月1日から、NTT常磐局のエリアで『フレッツ光ネクスト』のサービスが開始されることになりました。

『フレッツ光ネクスト』は、次世代ネットワーク(NGN)を活用したフレッツ光の新しい光インターネットサービスで、従来の光インターネットの特徴をそのままに、次世代ネットワーク(NGN)ならではの利便性や安定性、信頼性を兼ね備えています。

これにより、インターネットを快適に利用できるようになるほか、オプションを付加することで全国一律通話料の「ひかり電話」や、映画・テレビ放送を配信する「ひかりTV」などのサービスも利用できるようになります。

現在NTTでは、これらのサービスの事前申込を受け付けています。特に常磐局エリアについては、町が主体となって整備したものですので、より多くの皆さんにご利用いただくことを期待しています。

なお、常磐局以外のエリアについても、順次サービスが開始される予定です。NTTにおいて開始時期が決定され次第、「広報たこ」などでお知らせします。

お問い合わせ●企画財政課企画空港対策係 ☎ 76-5409

## 俳句

## 文芸コーナー

釣銭の策賑やかに年の市  
水戸 鈴木やすし

歳晩の妻家中の愚痴を飲む  
切通 勝又 窓秋

ついて来た子についてゆく師走かな  
飯新 前橋 節子

それぞれに坂に名のあり姫椿  
次浦 高橋 耕造

秒針の光りて速し師走くる  
南玉造 秋山 幹雄

手袋のあまる手を引く神の庭  
仲町 香取 省吾

山茶花の散りても紅の鮮やかに  
喜多 瓜生 恒子

## 短歌

落つるかぎり葉の落ち果てし櫓山に侘びしき秋の風の音聞く  
次浦 高橋 啓枝

土となる時間は知らず新しき落葉の上に冬の雨降る  
染井 小川美智子

見上げればケヤキの残り葉陽に映えて銀の猿の形とも見ゆ  
染井 佐藤 登久

四つに組む力士の背は波うちて息づき荒く伝はりてくる  
高根 柳下 和子

雨風の止みて静けき晩秋の空は夕焼け炎立つごと  
本町 浅野 婦久

時の間を洞の深きに陽の差してエメラルドグリーンに光る苔あり  
間倉 伊橋かほる

真夜さめて白き壁見る病室の昨夜も同じ白き壁見る  
豊田 渡邊 秀子