

# 立神峡だより

問 立神峡公園管理棟 ☎0965-62-1543 (火曜定休)

## 立神峡火災想定訓練に協力しました

今年は異常とも言える乾燥状態が続き、全国各地で林野火災が発生。近隣でも火災が発生し、一歩間違えれば林野火災に発展する一歩手前で消火されました。立神峡でも約37haの自然林を控え毎日が防火・防災と気を許すことができない状況です。

今回、氷川分署が初めてログハウスからの出火を想定し火災が周囲の山林への延焼・拡大を未然に防止することを目的に初動の火災防御活動を演練。

公園管理者としては、この約10年間常に危惧していたことが実施されることに期待しています。

第二駐車場からホースを河川に入れて、そこから吊り橋を渡り、ログハウスまでのホースを延長。そこから山林火災に対応するには相当なホースの延長が必要となります。

また、傾斜地におけるホースの延長要領・山林方向への延焼を想定した放水要領の確認・安全管理の徹底・訓練要領を動画で撮影し、他隊員へ周知するなど氷川分署第1小隊を中心として初動対応訓練など実践的な訓練が行われました。



## 春の陽ざしを浴びてタケノコ掘・シイタケ駒打ち体験は如何ですか

冬の寒い季節が過ぎて、春の穏やかな季節となり、新芽が芽吹き梅の花や地中からタケノコが出てきます。春一番のタケノコ掘りは如何ですか？

希望される人は、事前にお名前と連絡先をお知らせください。服装は、長袖長ズボン・手袋・帽子・長靴などを準備してください。

また、シイタケの駒打ち体験も実施します。約一時間を予定しております。

参加費は無料としますが、収穫できない場合がありますので、その際はご了承をお願いします。

立神峡公園は日々進化しております。是非、遊びに来てください。



## 梨の剪定くずの処分にお困りの農家さんへ

梨農家の皆様は梨の剪定に大忙しの毎日だと思います。立神峡では五右衛門風呂を沸かすのに薪を必要としています。処分にお困りの農家がありましたら五右衛門風呂の焚き物として有効活用したいと思ひます。

本来ならば集荷に行くべきですが、差し支えなければ立神峡への持ち込みをお願いしたいのですが。事前にご連絡いただくと助かります。



## お酒とおつまみ

問 町民課 保健予防係 (健康センター) ☎0965-52-7154

3月は年度末で送別会などの集まりが多くお酒を摂取する機会も多いのではないのでしょうか？今回はそんな時期にこそ知って欲しいお酒と血糖値についてのお話です。血糖値を気にして糖質があるビールより糖質が含まれていない焼酎やウイスキー、糖質ゼロの発泡酒を選択される方もいらっしゃると思います。そんな時に一緒に食べるおつまみはどんなものが多いですか？お酒と一緒に食べるおつまみの種類でも血糖値の上がり方は違ってきます。今回は糖質が多いおつまみと糖質が少ないおつまみを食べてみて血糖値がどうなるのかを紹介します。

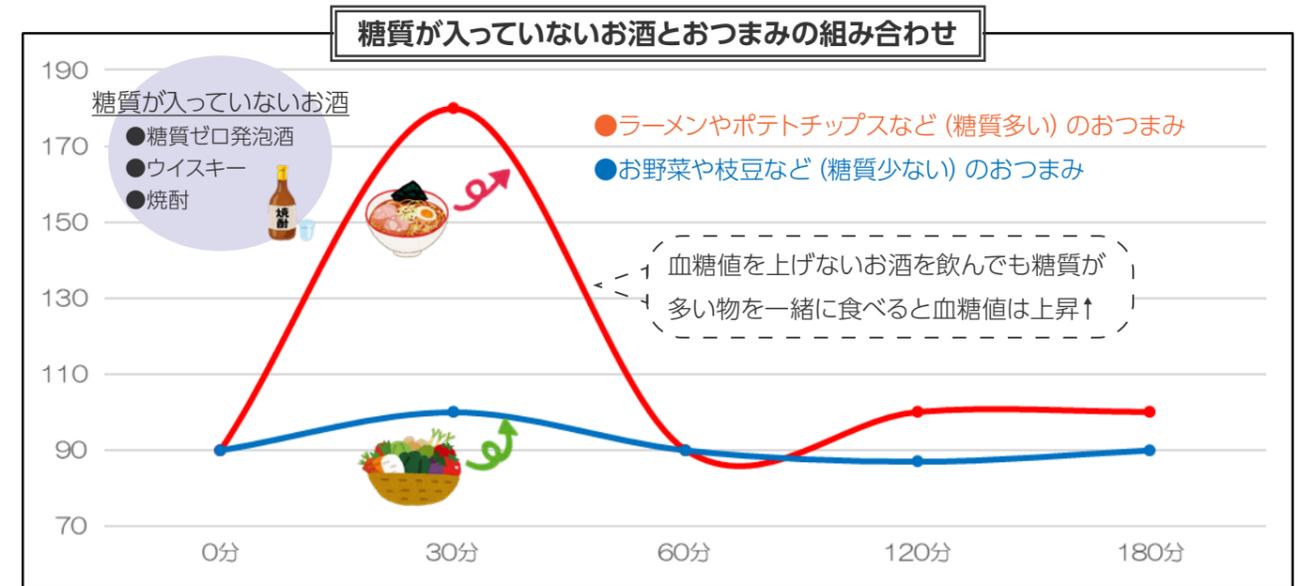
50代Aさんの場合

- ・最近体重、お腹周りが気になっている。
- ・糖尿病ではないものの健診では血糖値が少し高め。



最近体重も血糖値も気になって、糖質が入っていない糖質ゼロの発泡酒を飲むようになった。その分一緒に食べるおつまみは好きなものを食べているよ。

そんなAさんが糖質が多いおつまみと少ないおつまみ2種類を食べてみました



当たり前かもしれませんが、糖質が入っていないお酒を飲んでも、おつまみに糖質が多ければ血糖値は上がりました。しかも、血糖値の上がり幅は普通のビールとポテトチップスなどを食べた時とさほど差はありませんでした。お酒の種類もですが、一緒に食べるおつまみの選択も同じ位に重要なのかもしれません。



氷川町健康センター

## 健康相談

相談方法を選べます (対象: 氷川町在住の方) 土日祝除く



対面で



電話で



オンラインで



色々な悩みを保健師や管理栄養士がお聞きします

まずはお気軽にご予約ください



予約フォーム QRコード (24時間受付)