



# 南幌町商工会だより



No.281 2018年5月1日発行  
E-Mail: nansho@violin.ocn.ne.jp

## 青年部通常総会

4月12日(木) 商工会館にて平成30年度青年部総会が開催され、部員11名のほか、内田商工会長、加藤青年部OB会長がご来賓として出席下さいました。議長に高橋部員が選出され、スムーズな議事進行が行われ、提案された議案はすべて承認されました。総会終了後の懇親会はなんぼろ温泉で行われ、昨年度、6名の部員が加入されたこともあり、30年度は心機一転し色々な取り組みが出来るよう意見を出し合い、活発な青年部活動を目指し、引き続き部員の加入推進にも力を入れていこうと懇親を深めました。



## 工業・サービス業の各部会が総会

4月14日(土) 17時30分より、平成30年度工業部会総会が登別グランドホテルで開催し、本人出席14名・委任状26名で行われました。

吉田部会長の挨拶後、早速審議に入り各号議案の審議を行い、提案通り承認されました。役員改選により、次の通り選任されました。

部会長/境憲明、副部会長/角尚史  
幹事/堀米光幸・見尾田司・和泉嘉博・大葎原泰・山本みちる  
総会終了後、懇親会が行われました。



## 女性部通常総会

4月19日(木) 17時30分より、平成30年度女性部総会が商工会館で開催され、本人出席17名、委任状出席6名で行われました。議事進行にあたり、松田敬子氏が議長に選任され、各号議案の審議を行い、提案通り承認されました。

今年度は、商工会・管内連役員の任期に合せた役員改選があり、加藤部長・高松副部長・加藤由利子副部長が選任されました。理事・監事は次の通りです。(敬称略)

理事/内田寿美子・廣西ハル工・岩野和子・和田里美・村上加代子  
監事/澤石光代・竹居田はる子

終了後、懇親会が二合半で行われ、ご来賓の内田会長を交え今年度の事業活動について話しながら親睦を深めました。今年度も皆様のご協力を宜しくお願い致します。



4月15日(日) 17時より、平成30年度サービス業部会総会が商工会館で開催し、本人出席18名・委任状25名で行われました。

細川部会長の挨拶後、早速審議に入り、各号議案の審議を行い、提案通り承認されました。役員改選により、次の通り選任されました。

部会長/細川義雅、副部会長/平田仁明  
幹事/加藤修・川西重光・沼田広美・米本忠光・高松佳子・伊藤祐介・澤石健  
総会終了後、すしはんガーデンで懇親会が行われました。



## 商工会関係行事予定表

- 5/ 7 青年部例会
- ／ 8 食品衛生協会南幌支部役員会
- ／ 9 岩見沢法人会理事会/岩見沢道商工女性連総会/札幌女性部指導者中央研修会/札幌観光協会理事会/役場管内職員協働委員会/札幌
- ／10 商工会通常総会
- ／22 管内商工連総会/浦臼
- ／23 金融個別相談会「一日公庫」責任者講習/栗山
- ／25 全道商工会連合会総会/札幌
- ／29 法人会南幌地区会総会/二合半
- 6/ 9 管内職員協議会総会/北竜
- ／11 管内指導員研修会/札幌
- ／12 全道指導員研修会/札幌
- ／14 消費税軽減税率説明会/長沼

## 商工会加入・変更等のお知らせ

- 加入
  - 2/26付 ㈱柴田兄弟自動車販売 柴田 修一
  - 3/ 8付 ハドメドの店オンリー 岡 春男
  - 3/15付 ㈱豊夢 佐々木 恒侯
  - 3/15付 炭火焼き彩鶏 小石 宜孝
  - 4/10付 鳥山電気工事(㈱南幌営業所 菊地 慎二
- 脱退
  - 3/ 5付 ゴルフ場1stすしはん 廃業
  - 4/ 9付 山本農園 廃業
- 変更
  - 4/12付 ㈱三建管工技研(新) 山本みちる(旧) 水澤政幸

## 乳製品、どのくらい食べていますか?

乳製品を食べる習慣はありますか?健康のため、お通じの改善、カルシウムの摂取、水分補給などを目的に大量に摂取している方がいらっしゃいます。適切な量(健診で異常のない方)は牛乳かヨーグルトなら200ml(計量カップ1杯)、チーズなら20g(6Pチーズ1個程度)のどちらかですが、組み合わせてもかまいません。乳製品は様々な栄養素を含んでいます。たんぱく質は、肉や魚・大豆製品と同じ分類で体を作る材料になりますが、最終的に老廃物が出るため、必要量以上に食べると腎臓に負担がかかってしまいます。また、乳製品の脂質は飽和脂肪酸が多くLDLコレステロールに変わりやすいです。加工品であるチーズは塩分や脂質、ヨーグルトなどは糖質(砂糖含む)が多く含まれています。減塩、低脂肪、無糖のものを選ぶのもよいでしょう。水分は水やお茶、カルシウムは緑黄色野菜や大豆製品、海草や乾物、小魚などでも補うことができます。食生活を振り返ってみましょう。※個人の体の状態によって、適量は異なります。年に1度の健診で確認しましょう!

	分量	炭水化物(g)	脂肪(g)	たんぱく質(g)	コレステロール(mg)	ビタミンA(μg)	カルシウム(mg)	食塩(mg)	エネルギー(kcal)	
乳製品	牛乳	100cc	4.8	3.8	3.3	42	39	110	0.1	67
	プロセスチーズ	20g	0.1	5.1	3.2	16	42	92	0.6	68
	プレーンヨーグルト(無糖)	100g	4.9	3	3.6	12	33	120	0.1	62
	加糖ヨーグルト	100g	11.9	0.2	4.3		0	120	0.1	67
嗜好品	飲むヨーグルト	100cc	12.2	0.5	2.9	3	5	110	0.1	62
	ヤクルト エイト	80cc	13.1	0.1	0.9	1		34	0.04	57

商工会親睦PG大会6月17日(日)開催