

健康講座

いきいき

「メタボ（メタボリックシンドローム）ってなに？」

糖尿病などの生活習慣病は、それぞれの病気が別々に進行するのではなく、内臓に脂肪が蓄積した内臓脂肪型肥満が大きくかわることが分かっています。

内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうちいずれか2つ以上該当する場合を、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）といいます。

内臓脂肪が過剰にたまる、糖尿病や高血圧症、脂質代謝異常症といった生活習慣病を合併しやすくなります。一つの値が病院ではまだ病気と診断されない値でも、合併すると、動脈硬化が急速に進行します。

あなたはどうでしょうか？
下記の表の□に自分の健診結果を入れてみてください。
「メタボを防ぐ主なポイント」（食事編）

○よくかんで、ゆっくり食べる

「食欲の秋！」〜メタボに注意〜

よくかむことで味覚を楽しむことができ、少量でも満腹感を得ることができます。

○夕食は早めにとる

就寝2〜3時間前は、体の消化機能が低下し、エネルギーも消費されないので、体のため込みやすくなります。

○野菜は1日350g以上とる

秋になると自家製野菜もなくなり、値段も高騰しますが、できるだけ多くとりましょう。食事では先に野菜から食べると、血糖値の上昇を抑制できます。

○食物繊維をとる

海藻やきのこなどの食物繊維をしっかりととりましょう。血糖値の上昇抑制や、便通を良くするので、コレステロールの上昇抑制にも効果があります。

○3食の食事以外に口に入るものに注意する

食するときには、カロリーなどを確認し、夜から日中に時間帯を早めるなど、内容・量・時間帯を上手に選択しましょう。

これから、寒くなると体を動かす量も少なくなります。体に余分な脂肪をため込まないように、ひと工夫してみてください。

また、ゆめりあでは、食欲の秋にちなんで、「健康と食べ物」に関する川柳を10月31日（木）まで募集しています。あなたの日常の生活を一句にして、ぜひ応募してください。お待ちしています。

「メタボチェック」

（□に自分の健診結果を入れてください）

①あなたの腹囲は？

男性85cm以上、女性90cm以上なら②へ

□ cm

②以下のうち2つ以上当てはまればメタボ！ // 0〜1つ当てはまればメタボ予備群！

わたしの健診結果

●脂質異常（①・②のいずれか又は両方）

- ①中性脂肪 150mg/dl以上
- ②HDLコレステロール 40mg/dl未満

●高血圧（①・②のいずれか又は両方）

- ①最高血圧 130mmHg以上
- ②最低血圧 85mmHg以上

●高血糖

110mg/dl以上

また、ゆめりあでは、食欲の秋にちなんで、「健康と食べ物」に関する川柳を10月31日（木）まで募集しています。あなたの日常の生活を一句にして、ぜひ応募してください。お待ちしています。

新十津川農業高校通信 No.67

切磋琢磨！〜新農加工班〜

私たち加工専門分会は、3年生6人、2年生6人の計12人で活動しています。

昨年度の主な活動は、オリジナルパンの開発をメインとし、その他各販売会での飲むヨーグルトの販売等を行いました。

今年度は一つのことだけではなく、さまざまなことにチャレンジしています。

まず、芦別市との連携活動としてブルーベリーを使った商品開発を行いました。市役所の方からブルーベリーを頂き、グループに分かれ数多く

のものを企画・製造しましたが、失敗も多くありました。関係者の方々をお呼びした試食会では、厳しい評価も受けましたが、概ね高評価を頂くことができました。

ことができ、今後につながる良い結果に終われたと思います。

次に、10月に行われる空知管内の高校生を対象にした創作パンコンテスト「いわみざわパン甲子園」に出場するため、パン製造を行いました。久しぶりの

パン製造で少し不安もありましたが、昨年取り組んできた技術が役に立ち、結果ヨーグルプが予選を通過することができました。

また、金滴酒造から酒粕を頂き商品開発にも取り組んでいます。酒粕独特の風味や味・舌触りなど扱いが難しく、現在も試作・改善を重ねています。

このように、多くの経験が出来るきっかけを頂いた地域の方や先生にはとても感謝しています。

今後も新しい新農加工班として地域との連携を図りながら、新十津川町をPRし、皆さんから受け入れられるような商品作りを目指していきます。

加工専門分会長

3年 志賀 拓海



フォックン
インフォメーション

図書館



《國學院大学北海道短期大学部
学生の手作り絵本作品展》

幼児・児童教育科の学生が制作した、手作り絵本を展示します。

展示期間 11月1日(金)~20日(水)

《FM G' Sky 小さな図書室》

FM G' Skyでは、アフターファイブブレイクの番組の中で、毎週金曜日の16時から「小さな図書室」を放送し、図書紹介を行っています。

図書館では、紹介された本のコーナーを設けていますので、ご利用ください。

《家族で読書をしませんか》

図書館で、「家読(うちどく)」を楽しんでみるのはいかがでしょうか。

「うちどく」とは家族で読書の習慣を共有することです。読書を通して、家族のふれあいとコミュニケーションを深めましょう。

《10/15 ~11/14の休館日》

月曜日 : 10月21日、28日

11月4日、11日

祝日 : 11月3日(日)

月末整理日: 10月31日(木)

おすすめ

ライブラリー

問合せ 図書館 ☎76・3746 みなよむ



『発電所のねむるまち』
マイケル・モーパーゴ 著
マイケルはペティグルーさんの暮らす湿地の客車へ行くのが大好き。しかし、原子力発電所の建設計画がもちあがり、ペティグルーさんのくらしは脅かされていく。輝かしい未来をうたった発電所にも時は流れ…。
【児童向け】

『なぜ本屋に行くか アイデアが生まれるのか』
嶋浩一郎 著
アイデアは「想定外」の出会いから生まれる！ 人生を面白くする本と本屋の使い方を紹介した一冊です。
読書の秋、書店や身近な図書館の本棚をめぐり、未知との遭遇を楽しみませんか？

スポーツコラム「齊藤さんと心呼吸。」

こんにちは。この4月より道教委からスポーツ振興担当の社会教育主事として本町に派遣されました齊藤伸一です。3月までは白老町で働いていましたが、出身は空知ですので、本町での生活は、アウェーからホームに戻ってきた気持ちです。

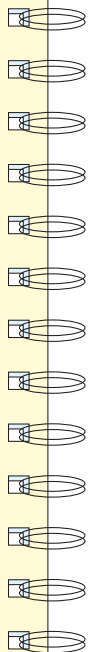
さて、皆さんは、映画「ALWAYS 3丁目の夕日」シリーズをご覧になったことがありますか。昭和30年代の東京の下町を舞台に、家族の触れ合いを描いた人情ドラマです。3作目では、昭和39年の東京オリンピックに人々が熱狂する様子が描かれています。オリンピック開催に合わせ、新幹線が開通し、家庭では、カラーテレビを購入し始めています。

この東京オリンピックの意義については、インフラが整備されたとともに、多くのメダルを獲得することで、国力の高揚や国民の敗戦意識からの脱却ができたのではないかとされています。このとき、スポーツは、日本人の自信を取り戻すことに大きな使命を帯び

ていました。さらに、コーチや選手だった方が、翌年から全国で指導者として活躍され、スポーツ普及の足がかりとなりました。

現在、メディアでは、2020年東京オリンピックの開催決定への喜びとともに、経済効果についての報道が目立ちます。先進国として、物質的にも文化的にも成熟した日本にとって、次の東京オリンピック開催の意義は、前回とは異なり、スポーツに新たな価値を創造してくれるものと期待しています。

文科省では、スポーツを「する人」だけではなく、「観る人」「支える人」に着目し、国民だれもが生涯にわたりスポーツに親しむことができる機会や環境の整備を求めています。これらを踏まえ、町民の皆さんの声に耳を傾け、ニーズにお応えしていくことが私の職務です。どうぞよろしくお願ひします。





10(木)	小・中学校前期終業式 おはなしころりんミニ(10:30～図書館) 就学時健康診断(13:30～ゆめりあ)
11(金)	小中学校秋休み(~10/14) 児童館クッキング(9:50～ゆめりあ) ぴよぴよきっず(10:30～子育て支援センター)
12(土)	
13(日)	
14(月)	
15(火)	小・中学校後期始業式
16(水)	放課後おはなしタイム(15:00～図書館)
17(木)	シニアいきいきクラブ「剪定・冬囲い教室」(10:00～ゆめりあ)
18(金)	第10回子育てスクール(10:00～夢創庵)
19(土)	おはなしころりん『はっぱ』のおはなし(14:00～図書館)
20(日)	秋季囲碁大会(9:00～改善センター) 第4回振興公社まつり(11:00～物産館)
21(月)	
22(火)	秋の巡回ドック(6:00～ゆめりあ)
23(水)	秋の巡回ドック(6:00～ゆめりあ) 一日行政相談(13:30～役場) 放課後おはなしタイム(15:00～図書館)
24(木)	おはなしころりんミニ(10:30～図書館)
25(金)	
26(土)	町民音楽祭(9:00～ゆめりあ)
27(日)	新小学芸会(8:20～新小)
28(月)	ハロウィン(13:30～児童館)
29(火)	新中「特設道徳講演会」(13:20～新中)
30(水)	放課後おはなしタイム(15:00～図書館)
31(木)	
11/1(金)	町民文化祭展示部門(~11/4 改善センター) 子ども生け花展(~11/4 改善センター) 國學院大学学生手作り絵本作品展(~11/20 図書館)
2(土)	ゆめりあ部会発表会(10:30～ゆめりあ) おはなしころりん『あたたかいな』のおはなし(14:00～図書館)
3(日)	町民文化祭芸能部門(10:00～ゆめりあ)
4(月)	
5(火)	
6(水)	文化伝習館「染め・織物展」(~11/24 改善センター) 第11回子育てスクール(10:00～子育て支援センター) 放課後おはなしタイム(15:00～図書館)
7(木)	無料法律相談(13:00～役場)
8(金)	
9(土)	児童館そばうち体験(14:00～夢創庵)

10(日)	
11(月)	
12(火)	
13(水)	放課後おはなしタイム(15:00～図書館)
14(木)	第12回子育てスクール(10:30～子育て支援センター) おはなしころりんミニ(10:30～図書館)
15(金)	乳がん・子宮頸がん検診(9:00～ゆめりあ)
16(土)	乳がん・子宮頸がん検診(9:00～ゆめりあ) 第13回子育てスクール(10:00～スポーツセンター) カレンダー作り(13:30～児童館) おはなしころりん『とり』のおはなし(14:00～図書館) 新十津川アザレアコース第25回定期演奏会 (14:00～ゆめりあ)
17(日)	秋の集団健診(6:00～ゆめりあ) 乳がん・子宮頸がん検診(9:00～ゆめりあ) 全町親睦ミニバレーボール大会(9:00～スポーツセンター)
18(月)	
19(火)	
20(水)	年末調整説明会(14:00～改善センター) 放課後おはなしタイム(15:00～図書館)
21(木)	
22(金)	
23(土)	
24(日)	
25(月)	
26(火)	税に関する標語展(~12/15 改善センター)
27(水)	7~8か月児健康相談(9:15～ゆめりあ) 介護保険相談(13:00～ゆめりあ) 3~4か月児健康相談(13:15～ゆめりあ) 放課後おはなしタイム(15:00～図書館)
28(木)	おはなしころりんミニ(10:30～図書館) 1歳8~9か月児健康診査(12:15～ゆめりあ) 3歳1~2か月児健康診査(12:30～ゆめりあ)
29(金)	10~11か月児健康相談(9:15～ゆめりあ) 1歳2~3か月児健康相談(9:30～ゆめりあ)
30(土)	親子クッキング(9:00～ゆめりあ)
12/1(日)	クリスマス絵本展(~12/25 図書館)
2(月)	
3(火)	
4(水)	放課後おはなしタイム(15:00～図書館)
5(木)	
6(金)	第14回子育てスクール(10:00～子育て支援センター)
7(土)	おはなしころりん『ゆき』のおはなし(14:00～図書館)
8(日)	おはなしころりんスペシャル(14:00～図書館)

人去りて残りしものに秋の声
残りしものが何であるかは
読む人におまかせなので、あ
れかな、こんな物も見えてき
たと推理する。

金行 康子

新十津川ダムも試験湛水を
始め、いかにも湖底のふるさ
とらしい風貌を見せはじめた。
秋の声は、澄んだ空気の中で
鋭敏になった聴覚がとらえた
秋の気配。

梶浦 恭子

ダム底に父祖のふるさと秋の
声

集合に遅れし人の夏帽子
「何時までに集合だ」とく
どいほど言っているのに、ま
だ誰々が来ていないと、気が
でない。「あつ、来た。あ
の帽子」と誰かが安堵の声を
上げ、あの帽子なら目立つわ
ねと待たされた方はご機嫌斜
めである。

【アカシヤ俳句会】

小笠原和子

文芸倶楽部