

【12/15～1/14の休館日】  
 月曜日 : 12月15日、22日  
 1月12日  
 祝日 : 12月23日(火)  
 年末年始 : 12月29日(月)～1月6日(火)

# おすすめ ライブラリー



みなよむ  
 問合せ 図書館 ☎76・3746  
<http://db.net-bibai.co.jp/SHINTO2/>  
 蔵書検索と図書館だよりは  
 ホームページからもご覧いただけます

DVD



児童



一般



『そして父になる』  
 是枝裕和 / 監督・脚本  
 福山雅治ほか / 出演  
 息子を取り違えられたことを知った二つの家族。妻と相手方の夫婦は、育てた子を手放すことに苦しみ、夫の意見でついに交換が決まるが…。  
 血か、共に過ごした時間か。突きつけられる究極の選択。  
 (125分)

『外国人が教えてくれた! 私が感動したニッポンの文化』  
 ロバートキャンベル 監修  
 日本の文化や環境の中で、さまざまな仕事をする外国人と、その仕事との出会いを紹介。力士、日本画家、尺八奏者、狂言師、落語家などを取り上げます。

『1日分の野菜がとれる「元気なべ」』  
 堤人美・牧野直子 著  
 たくさんの野菜がラクラクとれて満腹&幸せになれる! いま旬! サラダなべや、ラクちん蒸しなべなど、1日分の野菜(350g以上)が入ったなべ料理のレシピを紹介。

## スポーツコラム「齊藤さんがゆく。」

空知教育局から町教育委員会事務局に派遣され、社会教育主事として働く齊藤伸一さんのコラムです。



皆さんこんにちは。最近、体重のリバウンドに薄々気がついているけど、動物は冬になると脂肪を貯めこむのは生理現象と自分に言い聞かせ、体重計には近づかないようにしている今日この頃です。  
 さて、近年、食育とともに食とスポーツの関係が注目されているのは、皆さんご存知のとおりです。本町でも、日本ハム株式会社中央研究所の管理栄養士である柄澤紀さんを講師にお迎えし、「食とスポーツでつくる元気な体」と題した講演会を開いたことは、記憶に新しいところです。  
 先日、母村十津川村に行く機会があり、聞きなれない「グラウンドわかめ」を見ました。このわかめは、名前のとおり、グラウンドや道路わきなどに生息する、プロヨヨしているわかめのような藻類だそうで、正式名称はイシクラゲと言うそうです。野球部にとっては、ボールが汚れる上、スパイクに絡みついてくるなど、厄介者として困っていたそうです。  
 そこで、母村の中学生が、総合的な学習の時間の中で、「グラウンドわかめ撲滅大作戦」と称する学

習をしたとのことです。数々の科学実験を重ねた結果、中学生が出した結論は、「食べて撲滅させる」とのことです。卵とじや天ぷら、スープなど、さまざまな調理法にチャレンジし、大変好評を得たようです。私は、この食とスポーツの新たな形に衝撃を受けました。  
 後日、イシクラゲについて、さらに詳しく調べてみると、実は栄養価が高く、地域によっては、古くから食用として利用してきたようです。また、お隣の中国ではイシクラゲの近縁の髪菜(はっさい)が食材として珍重されてきたそうですが、乱獲が環境破壊を進めるとして、2000年に採取や輸出が禁止されたほどの人気のようです。  
 イシクラゲは、北海道も含め全国に分布しているようですが、すっかり雪が積もった本町で、今見つけるのは難しいと思います。来春以降、もし外野を守る機会がありましたら、ボールだけでなくイシクラゲもとってみてはいかがでしょうか。

# 健康 知って得情報 動脈硬化 (担当: 保健福祉課)



脳梗塞や心筋梗塞などの生活習慣病は、「ある日突然」起こるよう見えます。  
 しかし、これらの病気は、発症するまでに、10年以上の長い年月をかけて、血管が徐々に変化して起こる「動脈硬化」により発症しています。  
 昨年の町国民健康保険の診療報酬分析の結果では、脳血管疾患、虚血性心疾患の多くの方が、発症する前に、高血圧、糖尿病、脂質異常症で治療をしていることがわかりました。

	脳血管疾患発症者数	虚血性心疾患発症者数
うち高血圧症治療者数	92人	129人
うち糖尿病治療者数	78人	95人
うち脂質異常症治療者数	84.8%	73.6%
	44人	82人
	47.8%	63.6%
	63人	100人
	68.5%	77.5%

※H25年5月町国保診療報酬分析結果より

**動脈硬化とは**  
 動脈は、心臓から押し出された血液を全身へ運ぶ血管で、栄養や酸素を運ぶ大切な役割を担っています。  
 この動脈の血管の壁が、高血圧などにより傷つき、壊れやすくなっている状態やコレステロールなどがたまり、血液の通り道が狭くなる状態を動脈硬化といえます。  
**動脈硬化の危険因子**  
 男性であることや加齢、遺伝といった、自分ではどうすることもできない因子もありますが、自分が気をつけることで予防できる因子もあります。  
 ○高血圧症  
 ○糖尿病  
 ○糖質異常症  
 ○脂質異常症  
 ○メタボリックシンドローム  
 ○喫煙  
 これらの危険因子は、いくつかなること、さらに動脈硬化を進行させます。  
**予防のポイント**  
 ○健診を受けて血管の変化を数値として確認しましょう。  
 ○バランスの取れた食事を心掛けましょう。  
 ○野菜は1日350g以上食べましょう。  
 ○体を動かすことを心掛けましょう。  
 ○適正体重を維持しましょう。  
 ※適正体重の計算方法  
 身長(m)×身長(m)×22  
 ○禁煙しましょう。

動脈硬化が恐ろしいのは、痛みやかゆみなどの自覚症状がないまま悪化することです。血管の変化に早めに気がつけるよう、町では特定健診の個別健診を実施しています。今年度、特定健診をまだ受けられていない方は、この機会にぜひお申込みください。(6ページ参照)

## 新十津川 農業高校通信

H26.12  
No.81

### 見学旅行を終えて学んだこと

私たち2年生は先月、見学旅行に行ってきました。場所は、奈良・京都・大阪・東京です。私にとっては生まれて初めての関東・関西の旅行で、不安な事が多くありましたが、この見学旅行で、人との関わりの大切さを改めて知ることができました。  
 関西での自主研修では、グループ行動での協力の大切さを知ることができました。慣れない場所でのグループ行動は、すごく大変でしたが、よりに絆が深まったと思います。  
 また、関東では、初めてデイズニランドや東京スカイツリーに行き、楽しい気持ちでどんどん膨らみ、とても良い思い出になりました。  
 普段の生活とは違って、生まれて初めて経験したことがたくさんありましたが、とても楽しい日々を過ごすことができ、私にとっては良い見学旅行となりました。  
 見学旅行を終えて学んだことは、「グループ行動は自分だけの考えで行動すると、上手くいかなくなる」ということと、「どんなに計画していても分からないことがある」ということです。特に、自主研修の電車での移動で分からなくなってしまう、周りの人に聞くことが何回もありました。  
 人との関わりの大切さを知ることができ、良い経験となりました。  
 2年 岡部 佳薫



12/10(水)	第14回子育てスクール(10:15～子育て支援センター) 放課後おはなしタイム(15:00～図書館)
11(木)	おはなしころりんミニ(10:30～図書館) 農業高校校内実績発表大会(12:45～農業高校) そっち岳スキー場オープン予定(17:00～そっち岳スキー場)
12(金)	
13(土)	新中歌声交流会(9:30～ゆめりあ) 小学1年生スキー教室(10:00～そっち岳スキー場)
14(日)	第9回赤い羽根チャリティカラオケ(13:00～ゆめりあ) 小学1年生スキー教室(10:00～そっち岳スキー場)
15(月)	
16(火)	
17(水)	放課後おはなしタイム(15:00～図書館) 仲間づくり子ども会議(15:30～改善センター)
18(木)	
19(金)	びよびよきっす「クリスマス会」(10:30～子育て支援センター)
20(土)	児童館「しめ飾り」(13:30～児童館) おはなしころりん『冬のよる』のおはなし(14:00～図書館) 花月サポートセンタークリスマス会(17:00～花月サポートセンター)
21(日)	そらち音楽フェスティバルin新十津川(10:00～ゆめりあ)
22(月)	
23(火)	
24(水)	介護保険相談(13:00～ゆめりあ) 放課後おはなしタイム(15:00～図書館)
25(木)	おはなしころりんミニ(10:30～図書館)
26(金)	小中学校冬休み(～1/14) やまびこ①(10:00～ゆめりあ)
27(土)	
28(日)	
29(月)	図書館休館(～1/6)
30(火)	改善センター・ゆめりあ休館(～1/5) 児童館・子育て支援センター休館(～1/5)
31(水)	役場年末年始閉庁(～1/5) スポーツセンター休館(～1/5) そっち岳スキー場年末年始休業(～1/1) ごみ収集年末年始休み(～1/4)

1/1(木)	
2(金)	
3(土)	
4(日)	
5(月)	
6(火)	やまびこ②(10:00～ゆめりあ)
7(水)	新十津川美術協会「新年展」(～1/25 改善センター) やまびこ③(10:00～ゆめりあ) 消防出初式(13:00～役場前)

8(木)	おはなしころりんミニ(10:30～図書館) やまびこ④(10:00～ゆめりあ)
9(金)	冬休み映画会(10:30～、14:00～図書館) フッ素塗布(12:40～ゆめりあ) 妊婦歯科健診(13:10～ゆめりあ)
10(土)	「竹鶴政孝と北海道」展(～1/18 図書館) 幼児親子運動教室(9:30～スポーツセンター) 冬休み映画会(10:30～、14:00～図書館)
11(日)	平成27年成人式典(13:00～ゆめりあ)
12(月)	第37回全町子ども会かるた大会(8:30～改善センター)
13(火)	
14(水)	ふるさと学園大学第8講(10:30～ゆめりあ)
15(木)	
16(金)	
17(土)	とっぴ子どもゆめクラブ「楽しい調理」(9:30～ゆめりあ) おはなしころりん『ひつじ』のおはなし(14:00～図書館)
18(日)	特別映画会『いのちの水 余市「竹鶴政孝物語」』 (11:00～、15:00～図書館)
19(月)	
20(火)	
21(水)	国学院大学生手作り絵本展(～1/29 図書館) 7～8か月児健康相談(9:15～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)
22(木)	おはなしころりんミニ(10:30～図書館) 1歳8～9カ月児健康診査(12:15～ゆめりあ) 3歳1～2カ月児健康診査(12:30～ゆめりあ)
23(金)	10～11カ月児健康相談(9:15～ゆめりあ) 1歳2～3カ月児健康相談(9:30～ゆめりあ)
24(土)	
25(日)	第24回しんとつかわ雪まつり(10:00～改善センター前)
26(月)	第15回子育てスクール(10:15～改善センター前)
27(火)	新十津川小学校「5・6年生書初め展」(～2/15 改善センター)
28(水)	介護保険相談(13:00～ゆめりあ) 放課後おはなしタイム(15:00～図書館)
29(木)	
30(金)	
31(土)	

2/1(日)	本から生まれた手作り作品展(～2/26 図書館)
2(月)	
3(火)	新小1日体験入学(9:50～新小)
4(水)	放課後おはなしタイム(15:00～図書館)
5(木)	
6(金)	
7(土)	おはなしころりん『だ～いすき』のおはなし(14:00～図書館)

### 文芸倶楽部

#### 「アカシヤ俳句会」

東京が今はふるさと冬の星

松倉貴美子

大分県に生まれ、北海道の人に嫁して今は東京住まいだが、見上げる星空には変哲もない。

在りもせぬ故郷に廻す木の実  
独楽 大川つとむ

どんぐりのコマを廻すとき、風景は忽ちふるさとの懐かしいそれと取って変わることの不思議さよ。

まだぬくき息吐きかけて悴む手  
松倉ゆずる

かじかんだ手に息を吐きかけて自分で驚いている。この俺はまだ暖かい。

