健康 知って得情報

冬の運動不足を解消しましょう

担当 保健福祉課

現代社会は、意識して体を動かさないと運動不足になりやすい環境となっています。特に冬は家にこもりがちになるので、健康づくりのために、運動習慣を見直してみましょう。

◆体を動かす機会の減少

平成21年の1日の歩数の平均値は、15歳以上の男性で7243歩、女性で6431歩と、平成9年と比較して約1000歩減少しています。

・歩数の目安
1000歩＝10分

◆運動の効果

①肥満の予防・解消

脂肪を燃焼させるためには、多くの酸素を必要とします。有酸素運動をすることで、皮下脂肪や内臓脂肪を減らす効果があります。

※有酸素運動は、誰かと会話ができるくらいのペースで行う運動です。

②ストレス解消

体を動かすだけでもリフレッシュ効果が得られ、自律神経系の不調を整えられます。

また、副交感神経が刺激されることで、体がリラックスします。

③生活習慣病予防

中性脂肪、血圧、血糖値の改善効果があり、高血圧、糖尿病、脳血管疾患（脳卒中）などの生活習慣病の予防・改善が期待できます。

④老化防止

多くの酸素を取り込むことで血流がよくなり、脳細胞が活性化され、脳の老化を防ぎます。

⑤骨粗しょう症の予防

骨に重力がかかり、新しい骨を作る働きを持つ細胞が刺激され、骨が丈夫になります。

◆日常生活での工夫

厚生労働省が平成25年に策定した身体活動基準では、運動だけではなく、日常の生活活動に着目し、今より10分多く体を動かすことを目標としています。

左表は、歩行20分と同等の生活活動の例です。冬でも体を動かすことを心掛けましょう。

内容	時間
ストレッチ	24分
屋内の掃除	20分
体操	18分
床磨き・風呂掃除	16分
子どもと遊ぶ	15分
階段の昇り降り	10分
スコップで雪かき	10分
重い荷物の運搬	8分

スポーツセンターやゆめりあ内の健康体力増進室を活用したり、日常の生活活動で体を動かすことで、冬の運動不足を解消しましょう。

■問合せ 保健福祉課健康推進グループ ☎72・2000

新十津川 農業高校通信

H29.2
No.107

きな茶まめパン給食化に向けて

今回製作したパンのコンセプトは「子どもからご年配の方まで『家族』で味わえ楽しめる、日本の和」です。

メインとなる食材は、本校産の黄色大豆のトヨムスメ、黒大豆のイワイクロ、ななつぼしを製粉して作った米粉です。なぜ大豆を使ったのかというと、日本の食卓には昔からみそ、しょうゆ、豆腐などの大豆を使った加工品が欠かせないものだからです。そして、和のイメージと相性が良いと考えた抹茶を使用することで、幅広い年齢層の方を対象とすることをコンセプトの中心としました。

パン生地に使用しているきな粉は、風味が引き立つように石臼でひき、ふるいにかけ、手間暇かけて手作りしました。抹茶については、小さな子どもでも食べやすい「スイーツ抹茶」を使用することで、抹茶の風味と色をほどよく感じられるものに仕上げることができました。

成型方法は、薄く延ばしたきな粉生地と抹茶生地で大豆あんを包み、三つ編みを作っていきます。できた三つ編みをさらに三つ編みして生地全体を巻き付け、型に入れて焼き上げます。こうすることでどこを食べてもきな粉、抹茶、大豆あんが口の中に広がります。

おすすめの食べ方は、そのまま食べるのはもちろんですが、トーストしてバターをのせるとより香ばしくなり、大豆あんの甘さがさらに引き立ちます。

今年度も、本町の給食として特別に製造していただくことになり、商品化に向けた活動となったことは私たちの自信につながりました。

今後も、本町を盛り上げるため、魅力ある商品づくりに取り組んでいきたいと思います。

加工専門分会
きな茶まめチーム

おすすめ ライブラリー

毎月おすすめのDVD、絵本、書籍などをご紹介します!

フォッくん

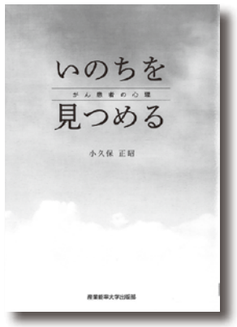
■問合せ 図書館 ☎76-3746（みなよむ） http://lib.net-bibai.co.jp/shintotsukawa/

■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。

≪2/15～3/14の休館日≫

月曜日　：2月20日、27日
　　3月 6日、13日
祝日　　：2月11日(土)
図書整理日：2月28日(火)

一般



『いのちを見つめる　がん患者の心理』　小久保正昭　著

家族や友人ががんになったとき、どのようにしたらその心に寄り添うことができるのでしょうか。

精神面での危機的状況に陥ることの多いがん患者の心理を、豊富な症例に基づき、明らかにします。

児童

『航空会社図鑑』　日本航空／監修、青山邦彦絵

あらゆる国と地域に、人やモノを運ぶことで、人々の思いや夢をつなぐ世界のかけ橋となっている航空会社。その具体的な仕事内容を、イラストとともにわかりやすく紹介します。

DVD

『はなちゃんのみそ汁』　阿久根知昭／脚本・監督、広末涼子、滝藤賢一ほか出演

乳がんを患いながらも、出産・子育てを経験し、33歳で他界した安武千恵さんがつづった家族との日々を映画化。

残された時間の中で幼い娘に食の大切さを伝え、喜びを見出しながら生きる姿が胸を打つ、笑って泣ける映画です。（118分）

New Totsukawa Trial NTT

第10回

本町で活躍する地域おこし協力隊のコラムをお届けします。

2016年度活動の目標と現在

髙野　智樹

今回は昨年11月末に参加した、母村訪問研修で感じたことについて書こうと思います。十津川村へは初めて訪問しました。

山深い場所にある十津川村へ、関西国際空港から3時間ほどバスに揺られて向かいましたが、まずその道の狭さに驚きました。険しい山道を進んでいると「秘境」に向かっている気分を味わえます。

十津川村ではさまざまな地域活性化事業が行われていました。土地の魅力をそのまま活かした集落存続の取り組み、山深い地形を活用した観光事業、十津川村だからこそ行える教育のあり方など、数多くのことを勉強させていただきました。水害に何度も襲われながら、その度に復興を果たしてきた十津川村の「自然と生きる覚悟」も感じ取ることができました。

また、十津川村で行われている事業の多くは、十津川村の方々が感じる地域の魅力を、そのまま外に発信していました。だからこそ、外から来た人にとっては分かりやすく、まるで昔から十津川村での生活を経験しているような気分を味わえるのかもしれないと思いました。

「母村」から新十津川町が受け継いだものは何だろうかと考えてみました。新十津川町は北海道で屈指の米どころ、酒米の里に成長したのも、厳しい自然の中でも、自分たちの力で生きていくという誇りがあったからだと思います。

山深い十津川村と、広大な北の大地にある新十津川町、全く環境が異なる場所とはいえ、共通の強みがあることにつながりを感じます。

日々の活動はこちらで投稿しています。ぜひご覧ください。

【Facebook】
・北海道　新十津川町　地域おこし協力隊
（活動全般について）
・START from 新十津川 Project
（新十津川駅について）

イベントカレンダー

Shintotsukawa Event Calendar

2月8日～4月7日

2/8(水)	放課後おはなしタイム（15:00～図書館）
9(木)	おはなしころりんミニ（10:30～図書館） リズムウォーキング＆ゆる体操（19:00～ゆめりあ）
10(金)	生活相談会（13:00～ゆめりあ）
11(土)	還暦厄払い（16:15～新十津川神社）
12(日)	第28回ハーフテニス大会（9:00～スポーツセンター） バスケットボールクリニック(13:15～スポーツセンター)
13(月)	
14(火)	新中入学説明会（13:45～新中） 新中2年生「水彩画～港と船」（～3/5　改善センター）
15(水)	放課後おはなしタイム（15:00～図書館）
16(木)	
17(金)	
18(土)	児童館「クッキング」（13:30～児童館） おはなしころりん『おふろ』のおはなし(14:00～図書館)
19(日)	全町親睦ミニバレーボール大会(9:00～スポーツセンター) 第10回そっち岳スキー大会(9:30～そっち岳スキー場)
20(月)	
21(火)	
22(水)	放課後おはなしタイム（15:00～図書館） 介護保険相談（13:00～ゆめりあ） 新小参観日（低学年）(13:25～新小)
23(木)	おはなしころりんミニ（10:30～図書館） 新小参観日（高学年)、地域参観日（8:30～新小）
24(金)	新小参観日（中学年）(13:25～新小)
25(土)	スポーツ吹矢体験会（10:00～改善センター）
26(日)	手作り講習会「かんたんぬいぐるみ」をつくろう！（13:30～図書館）
27(月)	
28(火)	

3/1(水)	新小２年生「おはなし美術館」作品展(～3/19　図書館) 放課後おはなしタイム（15:00～図書館）
2(木)	子育てスクール「ひなまつり会」(10:15～子育て支援センター)
3(金)	献血（10:00～ＪＡピンネ本所前、12:00～ＪＡピンネ花月支所前、14:30～役場前）
4(土)	おはなしころりん『ともだち』のおはなし(14:00～図書館)
5(日)	歩くスキーのつどい（9:00～徳富川河川敷）
6(月)	生活相談会（13:00～ゆめりあ）
7(火)	2歳4～7か月児健康相談（9:15～ゆめりあ） 東谷幸子「絵画展」（～3/26　改善センター）
8(水)	7～8か月児健康相談（9:15～ゆめりあ） 放課後おはなしタイム（15:00～図書館） 3～4か月児健康相談（13:15～ゆめりあ）

9(木)	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） おはなしころりんミニ（10:30～図書館）
10(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）
11(土)	児童館「理科実験教室」（13:30～児童館）
12(日)	
13(月)	新中卒業式(9:30～新中)
14(火)	
15(水)	ぴよぴよ卒業のお祝い会(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）
16(木)	
17(金)	生活相談会（13:00～ゆめりあ）
18(土)	保育園卒園式（10:00～保育園） おはなしころりん『きもち』のおはなし(14:00～図書館)
19(日)	新小卒業式（9:30～新小） 第17回ピンネカラオケ部会発表会(13:00～ゆめりあ)
20(月)	そっち岳スキー場最終営業日
21(火)	新中参観日（1、2年）(13:15～新中)
22(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）
23(木)	おはなしころりんミニ（10:30～図書館）
24(金)	小中学校修了式 春休み上映会（①10:30～、②13:30～図書館）
25(土)	春休み上映会（①10:30～、②13:30～図書館）
26(日)	
27(月)	
28(火)	
29(水)	
30(木)	
31(金)	

4/1(土)	保育園入園式（10:00～保育園） おはなしころりん『はる』のおはなし(14:00～図書館)
2(日)	
3(月)	
4(火)	
5(水)	
6(木)	春の全国交通安全運動（～4/15） 小中学校始業式
7(金)	小学校入学式（10:00～新小） 中学校入学式（13:10～新中）

文芸倶楽部

【どんぐり俳句会】

身に入むや心にも入む久女の句　金龍　紗子

季語「身に入む」とは秋が深まり寒さがいちだんと強く感じられることです。久女とは、俳人杉田久女。高浜虚子とのからみでドラマなどにもなっている没後七十年の著名な優れた俳人です。「花衣ぬぐやまつわる紐いろいろ」など久女の句の愛諷者であれば心から共鳴する一句です。

吾亦紅友も老いしと便り来る　松倉　絹江

どんなに元気でも一年一年人は年をとります。すいすいできていたことがかなわなくなります。そんな時の一通の便り、友も同じなんだわ、少しほっとします。庭に吾亦紅が細い枝を縦横に広げその先端に紅い小さな花がかたまっています。

納屋にまだ裸電球冬ざるる　吉田つよし

冬ざれの一日、納屋で作業をしています。ふと天井からぶら下がる裸電球に目が止まります。このＬＥＤの時代になあ、と感慨にふけるひと時です。季語と作者の境涯を重ねているのかもしれません。