

健康だより

メタボを予防しよう!

担当 保健福祉課

なお、1つの場合は、メタボ予備群といえます。平成28年度の町特定健診の結果では、男性は5人に1人がメタボ該当者またはメタボ予備群でした。

【H28年度町健診結果】

	該当者	予備群
男性	21.2%	21.9%
女性	8.5%	9.4%
全体	14.1%	14.9%



「メタボ（メタボリックシンドローム）」とは、メタボとは、内臓に過剰な脂肪が蓄積した状態に加えて、高血圧、脂質異常、高血糖のうち、いずれか2つ以上が重なった状態（メタボ該当者）です。

メタボは、自覚症状がほとんどありません。しかし、内臓脂肪・高血圧・脂質異常・高血糖が軽度の異常であっても、項目が重なる、動脈硬化が急速に進行し、脳卒中や

心臓病などになる危険性が高まります。

「メタボ予防のポイント」

- ゆっくり食べましょう**
1回の食事に15分以上時間をかけると、満腹感が得られやすく、食べ過ぎを防ぐことができます。食事はよく噛んで、ゆっくり食べましょう。
- 10分多く活動しましょう**
テレビを見ながらストレッチをするなどまずは、今より10分多く体を動かしてみましよう。ウォーキングなどの有酸素運動は、脂肪を効果的に減らすことができます。1000歩のウォーキングは、10分程度の時間に相当します。
- ストレスを解消しましょう**
ストレスによる食べ過ぎや飲酒量の増加によって、肥満になることがあります。ストレスをためないよう規則正しい生活、十分な睡眠と休養を心がけましょう。
- 体重を毎日測定しましょう**
毎日、朝と夜に体重を測定しましょう。1週間単位で体重の増減をコントロールするよう心掛けると、肥満予防につながります。

【メタボの基準】

腹囲：男性85cm以上 女性90cm以上に該当

以下のうち2つ以上該当・・・メタボ該当者
// 1つ該当・・・メタボ予備群

- 高血圧** (①・②のいずれかまたは両方)
 - ①最高血圧・・・130mmHg以上
 - ②最低血圧・・・85mmHg以上
- 脂質異常** (①・②のいずれかまたは両方)
 - ①中性脂肪・・・150mg/dl以上
 - ②HDLコレステロール・・・40mg/dl未満
- 高血糖** (①・②のいずれかまたは両方)
 - ①空腹時血糖・・・110mg/dl以上
 - ②HbA1c・・・6.0%以上



地域おこし協力隊 活動報告

No.25

最近の農業支援活動

今年度の活動予定について

新十津川町に来てから1年が経過し、順調に日々活動しています。最近の農業支援活動や今年度の活動予定について記載します。

12月～3月までの冬期間は、今年度の農作物栽培準備を中



心に行っていました。肥料まきに始まり、越冬ハウス内の耕起や灌水設備のメンテナンス、育苗ハウスの準備など、幅広く作業に取り組みました。なかでも、降雪に伴う越冬ハウスの除雪活動に大多数の時間を取られていたと思います。1年を通して、

これまでと異なる環境で活動した中で、さまざまな作業手法や設備の管理などを学ぶことができ、レベルアップにつながる経験を得られたと実感しています。

今年度の農業支援活動におけるメインは、自らの手で高糖度トマトの栽培・販売を行うことです。すでに4月初旬からトマトの育苗

活動はスタートしています。同時に灌水設備の準備や畑作りの準備なども行っています。

同時に、研修先での農作業も平行して活動し、日々時間に追われています。これからの農作物の生育過程が非常に楽しみです。販売活動の準備などこれから取り組むことが多く、まだまだ課題は山積みな状況です。

直近の目標としては、6月の陶芸まつりへの農産物販売出店です。当日、高品質な農産物をお届けできるように、日々作業に手を抜かず、コツコツと取り組んでいきたいと思っています。

農業支援員

梶谷 亘

農 高通信

No.122

修了式・離任式

3月23日に修了式・離任式が行われました。修了式で「ワープロ検定」「農業技術検定」「全日本空手道選手権」の表彰伝達が行われ、その後校長先生から挨拶をいただき修了式は終わりました。次に離任式が行われ、荒井泰史教頭先生、谷本佳史先生、関川晃先生、丹倫光先生、羽澤さつき先生、事務室の松本徳幸さんの計6名の方々が新十津川農業高等学校から離任されることになりました。



荒井教頭先生は、知安農業高等学校へ、谷本先生は退職、関川先生は新十津川中学校へ、丹先生は岩見沢農業高等学校へ、羽澤先生は夕張高等学校へ、松本さんは穂別高等学校へ行き、それぞれの場所へ勤務されることになりました。

在校生としては「入学してからずっとお世話になってきたから寂しい」と「いつも学校に居るのが当たり前だ」と思っていて、来年も話が出来ると、この先生の授業を受けら

れると思っていたのに」といった声もありました。離任される方々から新十津川農業高等学校での勤務についての思い出を話してもらいました。お言葉をいただいた後に生徒会執行部が離任される先生方一人一人に花束を渡し、最後は全校生徒で先生方の退場の道を作って涙と笑顔で送り出すことができました。

最後に、私たち生徒はこれからこの新十津川農業高校を発展させていきたいと思えます。今まで大変お世話になりました。どうかお身体には充分お気を付けてお過ごしください。

3年 渡部 優

ちょっと 広報が 変わりました

- 表紙・裏表紙ほかコーナーのデザインを変更しました**
→情報を伝えやすく、見やすいレイアウトにしました。
- 閉室、運休情報をまとめました**
→健康体力増進室閉室日、高齢者無料巡回バス運休日、休日診療当番が1カ所確認できます。(今月号は8P)
- 図書館関連情報をまとめました**
→休館日、イベント情報、おすすめ本情報をまとめ、見やすくなりました。(今月号は16P)
- 新コーナーを始めます**
→役場の新庁舎建設や防災情報など皆さんの生活に関する情報をお伝えします。6月号から掲載を始めます。

5月8日～6月30日

イベントカレンダー

Shintotsukawa Event Calendar



5月 8火	小学校地域参観日 (8:50～新小)
9水	放課後おはなしタイム (15:00～図書館) まちづくり懇談会 (橋本区) (19:00～橋本区自治会館)
10木	おはなしころりんミニ (10:30～図書館)
11金	
12土	
13日	子ども一日図書館員体験 (10:00～図書館)
14月	
15火	[パステル和(NAGOMI)アート展] (~6/3 改善センター) ふるさと学園大学入学式 (10:30～ゆめりあ) まちづくり懇談会(みどり区) (18:00～みどり区自治会館)
16水	放課後おはなしタイム (15:00～図書館)
17木	日本ハムファイターズ野球教室(小学高学年)(15:30～新小) 保育園むし歯予防教室&ティーボール野球教室(10:00～保育園)
18金	まちづくり懇談会(子育て世代) (10:30～子育て支援センター)
19土	児童館「クッキング」(13:30～児童館) おはなしころりん「おはな」のおはなし (14:00～図書館)
20日	
21月	
22火	2歳5～6カ月児健康相談 (9:15～ゆめりあ)
23水	7～8カ月児健康相談 (9:15～ゆめりあ) 介護保険相談 (13:00～ゆめりあ) 3～4カ月児健康相談 (13:15～ゆめりあ) 放課後おはなしタイム (15:00～図書館)
24木	おはなしタイムミニ (10:30～図書館) 1歳8～9カ月児健康相談 (12:15～ゆめりあ) 3歳1～2カ月児健康相談 (12:30～ゆめりあ) まちづくり懇談会(中央地区) (18:30～ゆめりあ)
25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)
26土	児童館「クッキング」(13:30～児童館)
27日	日本ハムファイターズ野球教室(中学生)(新中) 狂犬病予防注射地域巡回 (~5/29)
28月	
29火	じんじん～其の二～上映会(新中)
30水	放課後おはなしタイム (15:00～図書館)
31木	シニアいきいき遠足～歴史を学ぶ～(9:00～新十津川駅)
6月 1金	
2土	小学校運動会 (8:25～新小) おはなしころりん「むし」のおはなし (14:00～図書館)

3日	
4月	人権困りごと相談 (13:00～役場)
5火	伊藤・安中2人展「自然物語」(~6/24 改善センター)
6水	中学校体育大会 (8:50～新中) 放課後おはなしタイム (15:00～図書館)
7木	
8金	
9土	児童館「クッキング」(13:30児童館)
10日	青少年健全育成のつどい (9:00～ゆめりあ)
11月	
12火	蔵書点検休館 (~6/15 図書館) ふるさと学園大学第2講 (10:30～ゆめりあ)
13水	子育て支援センター「デコアート」(10:15～子育て支援センター) ふるさと学園大学第2講 (10:30～ゆめりあ)
14木	子育て支援センター「デコアート」(10:15～子育て支援センター)
15金	生活相談会 (13:00～ゆめりあ) まちづくり懇談会(総進区) (19:00～総進区自治会館)
16土	第24回新十津川陶芸まつり (10:00～改善センター前広場) おはなしころりん「あめ」のおはなし (14:00～図書館)
17日	第24回新十津川陶芸まつり (10:00～改善センター前広場) 北海道命名150年記念講演会「松浦武四郎とその時代」(13:30～図書館)
18月	
19火	
20水	開町128年記念式典 (10:30～菊水公園) 放課後おはなしタイム (15:00～図書館)
21木	春の集団健診 (~6/24 ゆめりあ)
22金	
23土	金滴酒蔵まつり (10:00～金滴前駐車場) スポーツ吹矢全町交流大会 (13:30～改善センター)
24日	全町一般男子ソフトボール大会(9:00～石狩川緑地多目的グラウンド)
25月	小学校参観日(高学年) (13:25～新小)
26火	小学校参観日(中学年) (13:25～新小)
27水	小学校参観日(低学年) (13:25～新小) 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)
28木	巡回ドック (~6/29 ゆめりあ) おはなしころりんミニ (10:30～図書館)
29金	
30土	

図書館からのお知らせ

図書館 ☎76-3746 <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。

○松嶋勝善楽々展
建築端材や古材などを材料に木彫作品、ティッシュペーパーに描いた絵や木目込み人形などの作品を展示します。

○北海道命名150年記念展「松浦武四郎とその時代」
松浦武四郎に関するパネルと北海道や松浦武四郎に関する本を展示します。



○おとなの図書館講座
北海道命名150年記念講演「松浦武四郎とその時代」
北海道命名から150年、命名者の松浦武四郎の生誕200年という記念の年に、北海道関係の著書を数多く書かれている上砂川町出身のノンフィクション作家合田一進氏を講師に、松浦武四郎が歩いた当時の北海道などの講演を行います。

日時 6月17日(日)午後1時30分～3時

(開場1時)
対象 中学生以上
入場料 無料(申込み制)
申込期限 6月10日(日)

○特別休館日(蔵書整理)
年1回の蔵書点検整理のため、5日間続けて休館します。
利用者の皆様には、ご不便をおかけしますが、ご協力をお願いいたします。

期間 6月11日(月)～15日(金)
問合せ(共通) 図書館 ☎76・3746

休館日カレンダー

5月

日	月	火	水	木	金	土
		15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

6月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16

■灰色の日が休館日です。

おすすめ本・DVD

DVD



児童



一般



「日本人が知らされてこなかった「江戸」」
原田 伊織/著

日本人を輸出したギリシタン、派遣・アルバイトで成立していた大名行列、江戸～京都約3日の超特急の飛脚たち…。世界でも最長にわたる平和な時代を維持した江戸。「江戸」の価値を再発見する。

「バナナおいしくなれ」
矢野アケミ/さく

バナナがおいしくなるおまじない、さあいくよ！
「バナナチョコ バナナチョコ おいしくなれ」 バナナチョコ バナナチョコ するん…。「あれ？！さあ、おいしいバナナ、たべられるかな？」

「足元の小宇宙」～絵本作家・甲斐信枝と見つける生命のドラマ

甲斐 信枝/出演
雑草の美しさに惹かれ草花を描き続けて60年以上、80代後半で現役の絵本作家・甲斐信枝さん。京都・嵯峨野の里山で彼女の眼差しを通して植物の驚きの営みを見つめるドキュメンタリー。(44分)

文芸倶楽部

【いろは短歌会】

愛媛から徳富へ移住の父に聞きぬ米作りを目ざした苦労話を
田中しづ子

明治の昔、徳富川を遡った徳富の地で、米作りを目ざした父の苦労話を聞いて育った作者である。素朴な一首の中に、家の歴史を語り合う父と娘の心の温もりを感じる。折しも今年が「北海道命名百五十年」である。

手抜きせず定年もなく家事こなす八十路の初夢は週休二日
原田寿満子

際限のない家事を、手抜きもせず、定年もなく励む八十路の作者の嘆き。「せめて世間並みに週休二日欲しい」と願う夢を見た。歌会では、解決は手抜きしかないと言ふ。もちろん本人もその辺は心得ているのだろう。

脳活性は新しいことをするが良し八十路でマージャンに挑戦をなす
中井 富好

「脳の活性化」は何をしようと思つていたらマージャン部会が誕生した。それと入会する。八十路の作者の前向きな生き方に脱帽。軽快なリズムの一首である。