

健康だより

尿酸値について知ろう

担当 保健福祉課

尿酸値は、尿検査ではなく、血液検査で血液中の尿酸濃度を調べることで分かります。

【尿酸とは】

尿酸は、食品に含まれるプリン体という物質が肝臓で分解されてできたものです。体にとって老廃物のため、腎臓から尿と一緒に排泄され、血液中の量は一定に保たれています。

肥満や生活習慣により、このバランスが崩れ、血液中の尿酸が増えた状態を「高尿酸血症」といいます。

【尿酸の基準値】

基準値は2〜6.9 mg/dlです。7.0 mg/dl以上になると、自覚

症状がなくても高尿酸血症の状態となっています。

【高尿酸血症を放置すると】
尿酸が結晶となり、血管や神経を傷つけ、痛風発作、尿酸結石、動脈硬化、腎機能障害などの症状が起ります。



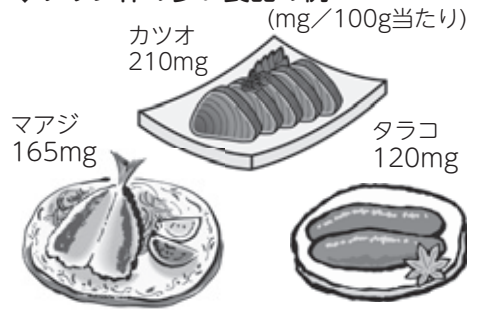
【尿酸値を下げるために】

- ・食物繊維が豊富な野菜や海藻をとりましよう
- 野菜や海藻は、含まれるプリン体が少なく、尿に尿酸を溶けやすくします。
- ・水分を十分にとりましよう
- 尿酸は尿から排泄されるため、尿酸値の高い方は1日2ℓ以上水分をとるようにしましょう。

・プリン体の多い食品は控えましよう

プリン体の1日の基準量は、400 mg以内です。

◆プリン体の多い食品の例

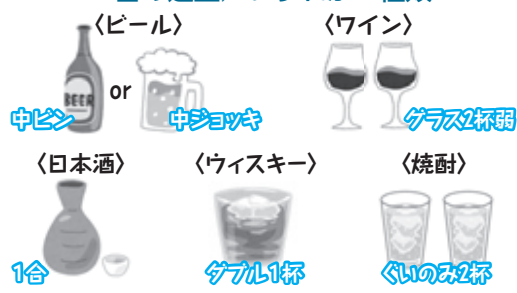


・お酒と上手に付き合いましよう

アルコールには、尿酸値を上げる作用があります。お酒を飲む方は、1週間に連続した2日以上の休肝日と適量を守って飲みましよう。

◆お酒の適量

1日の適量/いずれか1種類



暮らしに役立つ 防災情報

Disaster Information

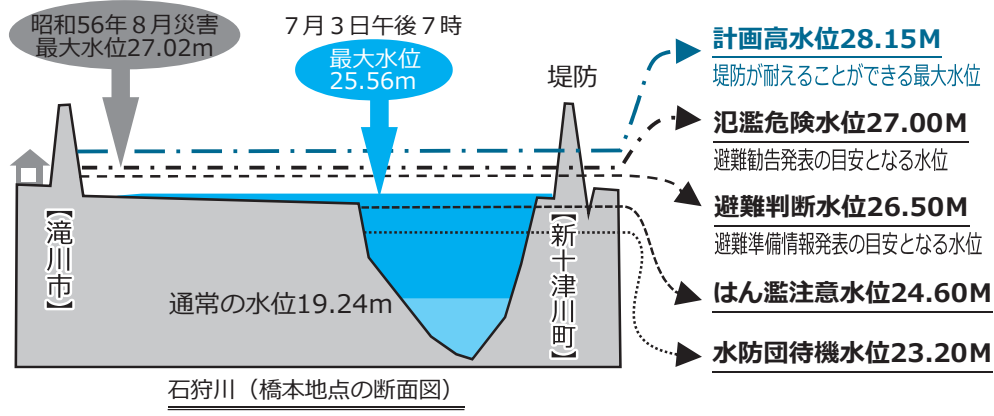
空知・上川地方では7月2日の夜から前線による大雨となりました。そして旭川方面での大雨の影響により、石狩川の水位が上昇しました。

避難情報はいつ発表？

大きな河川には、避難勧告などの発表を判断する基準水位があります。その水位を超え、引き続き水位の上昇が見込まれる場合、町は避難情報を発表します。石狩川橋本観測所の場合

「避難準備・高齢者等避難開始」の判断基準水位は26・50m。「避難勧告」は27・00mです。今回の雨では25・56mまで水位が上昇しました。

石狩川の水位は「川の防災情報のホームページ」で確認できます。水位状況を確認し、早めの避難準備を心がけましよう。



はじめまして、**深瀬美奈子**です。

6月21日に地域おこし協力隊産業活性化支援員として赴任しました、深瀬美奈子(25歳)です。
大阪出身で、2月まで京都の建材メーカーで品質検査をしていました。退職を機に旅行で何度か訪れていた北海道での生活を夢見て、5月半ばに愛車に荷物を詰めて北海道を訪れました。



広い北海道の中でも新十津

川町で働きたいと思った理由が3つあります。

1つ目は、私の祖父の生まれの奈良原十津川村で、新十津川に少し縁を感じていたからです。

2つ目は、中空知の空の美しさに惚れ、この空の下で暮らしてみたいと思ったからです。

そして3つ目は、会う人皆が親切にしてくださったことです。町内に行く先々で地域の情報を教えていただいたことに感動しました。

大阪を出るときは「酪農家になります」と言っていたのですが、気づけば「新十津川町になりました」。この地域のために何かしてみたい。」と考えるようになっていました。

地域おこし協力隊として私に何ができるのか。今はまだ



真っ白な状態です。なので、まずは新十津川町の魅力を知り、私自身がこの町をもっともっと好きになりたいと思います。そのためにいろいろな場やイベントに顔を出したいと考えていますので、どうぞ声をかけてください。よろしくお願います！

産業活性化支援員 深瀬美奈子

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。



〇ひだのかな代絵本原画展「ペンギンがとび」
札幌在住の絵本作家・ひだのかな代さんの絵本「ペンギンがとび」の原画を展示します。
おはなしころりん絵本作家スペシャルとあわせてお楽しみください。
期間 9月1日(出)〜22日(出)

〇おはなしころりん絵本作家スペシャル「ひだのかな代さんがやってくる！」
絵本『うまれるまえのはなし』でけんぶち絵本の里大賞びばからす賞を受賞した絵本作家・ひだのかな代さんによる読み聞かせやお話をを行います。
日時 9月22日(出)午後2時〜3時
入場料 無料

〇古本募集のお願い
9月29日(出)に開催される古本リサイクル市に提供する、古本(小説、実用書、絵本、文庫本など)を募集します。
なお、新聞、雑誌、辞書、専門書はご遠慮ください。
募集期限 9月16日(日)



休館日カレンダー

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

■灰色の日が休館日です。
祝日：9月23日(日) 図書整理日：9月28日(金)

おすすめ本・DVD

DVD



『ターシャ・テューダー〜静かな水の物語』
矢口松谷光絵／監督、ターシャ・テューダー／ほか出演
人生何があっても、生きることを楽しんで。絵本作家ターシャ・テューダーの動植物に囲まれたライフスタイルと心に染みる言葉の数々を映し出したドキュメンタリー。(105分)

児童



『サナギのひみつ』
三輪 一雄／著、大谷 剛／監修
昆虫は、何のために「サナギ」になるの？「サナギ」の中身は幼虫？成虫？
完全変態する昆虫のひみつを、5億4000万年前の地球にさかのぼって解き明かします。

一般



『60歳からも犬や猫と幸せにくらす本』
犬や猫とシニアのくらしを考える会／著
犬や猫と一緒に年を取って、幸せな生活を送ることを応援する本。シニアや一人暮らしの人がペットを飼う上で起きる問題について、解決につながるサービスマンや情報を紹介。

農 高通信

No.125

3年 伊藤 連音

校内技術競技大会を終えて

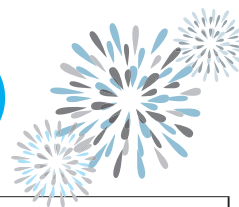
6月28日(内)に、農業高校の大事な行事である技術競技大会が校内で行われました。技術競技大会の目的は「教科の学習や農業クラブ活動を通して得た知識・技術を競い合い、職業的な能力や農業クラブ員としての資質の向上を図る」というものです。
種類は、判定競技・農環大賞杯・農業鑑定競技・農業情報処理競技の4つがあります。その他にも自ら申し込めば、フラワーアレンジメントと家畜審査競技も受けることができます。農業の授業のときに先生方に勉強の仕方を教えていただき、家庭学習などでそれぞれ勉強した結果、私は農業情報処理競技で優秀賞を取ることができました！
今年の全道大会は、帯広で行われます。3年生からは2人、2年生からは9人が出場します。少しでもいい結果を残して鹿児島県で実施される全国大会の切符を獲得できるように頑張ります！





イベントカレンダー

Shintotsukawa Event Calendar



8月	8(水)	やまびこ③ (10:00~ゆめりあ、改善センター) 杉山武司先生とつくるイスづくりワークショップ (13:30~改善センター)
	9(木)	やまびこ④ (10:00~ゆめりあ、改善センター) おはなしころりんミニ (10:30~図書館)
	10(金)	ゆめりあ加工室体験会 (10:00~ゆめりあ)
	11(土)	
	12(日)	夏休み上映会 (10:30~、13:30~図書館)
	13(月)	
	14(火)	
	15(水)	
	16(木)	
	17(金)	
	18(土)	おはなしころりん『おぼけ』のおはなし(14:00~図書館)
	19(日)	全町軟式野球大会 (8:30~ふるさと球場)
	20(月)	
	21(火)	
	22(水)	ゆめりあ調理実習室体験会 (10:00~ゆめりあ) 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)	生活相談会 (13:00~ゆめりあ) 室内楽の楽しみ~ドイツからのたより~(19:00~ゆめりあ)
	25(土)	
	26(日)	総合防災訓練 (8:00~新小)
	27(月)	
	28(火)	幼児フッ素塗布 (12:40~ゆめりあ) 妊婦歯科検診 (13:10~ゆめりあ) 「新十津川写真同好会いちい写真展」(~9/17 改善センター)
	29(水)	新小地域参観日 (8:20~新小) 放課後おはなしタイム (15:00~図書館)
	30(木)	長寿を祝う会 (11:00~改善センター)
	31(金)	

9月	1(土)	おはなしころりん『そら』のおはなし (14:00~図書館) ひだのかな代絵本原画展「ペンギンがとぶ」(~9/22 図書館)
	2(日)	
	3(月)	

	4(火)	新十津川神社秋期例大祭
	5(水)	放課後おはなしタイム (15:00~図書館) 新小マラソン大会
	6(木)	子育て支援センター「お月見」(10:30~子育て支援センター)
	7(金)	新中学校祭 (~9/8 新中)
	8(土)	児童館「クッキング」(13:30~児童館)
	9(日)	
	10(月)	
	11(火)	ふるさと学園大学第4講 (10:30~ゆめりあ)
	12(水)	放課後おはなしタイム (15:00~図書館)
	13(木)	おはなしころりんミニ (10:30~図書館)
	14(金)	
	15(土)	おはなしころりん『おいしいあき』(14:00~図書館)
	16(日)	
	17(月)	
	18(火)	
	19(水)	新十津川中学校美術作品展(~10/28 改善センター) 放課後おはなしタイム (15:00~図書館)
	20(木)	ゆめりあ加工室体験会 (10:00~ゆめりあ)
	21(金)	秋の全国交通安全運動 (~9/30)
	22(土)	おはなしころりん絵本作家スペシャル「ひだのかな代」 (14:00~図書館)
	23(日)	
	24(月)	
	25(火)	2歳5~6カ月児健康相談 (9:15~ゆめりあ)
	26(水)	7~8カ月児健康相談 (9:15~ゆめりあ) 3~4カ月児健康相談 (13:15~ゆめりあ) 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)
	27(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)
	28(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) 生活相談会 (13:00~ゆめりあ)
	29(土)	古本リサイクル市 (10:00~14:00 図書館)
	30(日)	

文芸倶楽部

「どんぐり俳句会(アカシヤ新十津川支部)」

紫陽花寺見知らぬ人と歩を合はす

境 チエ子

鎌倉の明月院でしようか。紫陽花が咲き誇る石段をゆっくりと上ります。なんとなく隣の人を見やると全く知らない人でした。紫陽花の花を愛でながら歩くことで、知らない人とも心が通い合っているような優しい一句です。

行き違ふ傘の雨音濃紫陽花

佐藤 敦子

夏の季語、紫陽花は「手毬花」「四ひらの花」「七変化」など色々な言い方があります。梅雨の頃に咲くので雨との取り合わせが多い季語でもあります。この句は、傘を差したものがすれ違う時に、自分の傘ではなく相手の傘の雨音に気づいたというさりげない一瞬を詠んでいます。

夏至の夜の明暗分けしロスタイム

金行 康子

四年に一度のサッカーワールドカップ、俄かサッカーファンが増えた夏でした。ロスタイムにもつれ込んで勝者と敗者が決まる一瞬。それはもしかしたらサッカーだけではなく平穏な日常にも潜む一瞬なのかもしれません。