

## 健康だより

ウォーキングをしましょう！

担当 保健福祉課

6月～10月はウォーキング推進期間です。

ウォーキングは、いつでも、どこでも、誰でも行うことができる最も手軽な運動です。

ウォーキングを取り入れて健康づくりに生かしましょう。

## ◆ウォーキングの効果

## 1 生活習慣病の予防・改善

ウォーキングは、体脂肪をエネルギー源として利用する有酸素運動のため、体脂肪の減少、肥満の解消につながります。

また、高血圧や糖尿病、脂質異常症、動脈硬化の予防・改善にも効果があるとされています。

## 2 ストレスの解消

血液循環がよくなると、自

律神経のバランスが整い、ストレスの解消につながります。

また、セロトニンという神経伝達物質の分泌により、リラックス効果も期待できます。

## 3 血液循環の改善

ウォーキングにより心拍数が上がると、心臓や肺の機能が高まり、血液循環が改善されるため、身体全体に効率よく酸素やエネルギーが補給されるようになります。

## 4 脳の活性化

有酸素運動により、脳に大量の酸素が取り込まれ、また全身の筋肉を使うことで、脳に適度な刺激が加わるため、脳が活性化されます。

## 5 美肌効果・冷え性の改善

皮膚の新陳代謝が活発になり、老廃物の分泌が促進され、肌が活性化されると言われています。

また、リンパの流れが改善され、老廃物が排出されやすくなり、冷え性改善効果も期待できます。



「ウォーキングの注意点」

自分の体調や体力に合わせて

体調や天候の悪い時は無理をしない

水分補給はこまめに

ウォーキング前にけが防止のストレッチ

筋肉痛予防に運動後もストレッチ



家庭でカンタン

省エネのススメ

【照明器具編】

省エネ効果が高いLED電球の効率的な使い方や注意点を紹介します。

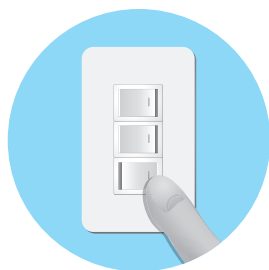
効率的な使い方

○消すときは壁スイッチで

リモコンでの消灯は、消えているようでも待機電力を消費している場合があります。長時間使用しないときは、壁スイッチでオフにしましょう。

○ダウンライト(埋込型照明)

ダウンライト器具の枠などに「Sマーク」がついている場合は、「断熱材施行器具対応」型電球を使わないと電球の放熱が妨げられ、電球寿命が短くなります。



○配光タイプに注意して購入

LED電球には全体を照らすタイプと一部分を照らすタイプがあるため、タイプを確認しないと思っような明るさを得られない場合があります。

○調光機能がある照明器具

調光機能に対応していない電球を使用すると発煙・発火の危険があります。



トラブルに注意！

手軽に交換できるLED電球ですが、購入・交換の際は電球の用途や使用場所が適しているかよく確認しましょう。



# 地域おこし協力隊 活動報告

No.38

先月、史上最大の10連休となったゴールデンウィークが終了しました。

このGW中の5月6日には、JR札沼線の廃止までちょうど1年を迎えました。ラストランまでの日数を表示する「カウントダウンボード」がお目見えしました。日数が

減っていくのを毎日見ると少し寂しい気持ちになります。ですが、写真を撮られる方が多く、設置して良かったと思います。

同じ日には、「きつぷうりば」窓口を復元し、除幕式を行いました。観光案内所は今まで駅の「手荷物窓口」を利

用していました。この度、協力隊の発案で、DIYで「手荷物窓口」横の「きつぷうりば」窓口を復元しました。昔を懐かしむ方もいらつしやいます。しかし、窓を挟むことでコミュニケーションがしづらくなつたなどのデメリットも見えてきたので、いままでの窓口も併せて活用方法を模

索していこうと思つています。夏か秋頃に駅前でのイベントを考えています。最近、毎日のように来られる方や廃止になるからと数十年ぶりにわざわざ立ち寄つてくださる方も増えてきました。いままで1度も来られたことのない町民の皆さんはぜひこの機会にお越しください。

新しい窓口 (昔のきつぷうりば)



今までの窓口 (昔の手荷物窓口)



阿部 武大  
地域おこし協力隊

夏か秋頃に駅前でのイベントを考えています。最近、毎日のように来られる方や廃止になるからと数十年ぶりにわざわざ立ち寄つてくださる方も増えてきました。いままで1度も来られたことのない町民の皆さんはぜひこの機会にお越しください。

## 農 高通信

No.135

1年 高橋 夏月

### 新十津川農業高校に入学して

新十津川農業高校に入学してから、もう一カ月が経ちます。私が一番に思うことは、本校での農業実習のレベルが高いということです。なぜかと言うと1年生の「農業と環境」という授業内でのカボチャの栽培では、600株も育てるからです。この数は、ほかの農業高校の1年生ではやらない数だそうです。それを体験させてくれる本校はすごい学校だと思います。

そしてもう一つ、地域にとつて本校がどういう存在かがわかる話があります。それは、校長先生が教えてくれたのですが、このあたりの地域では、本校のことを「新農」ではなく、「農高」と呼ぶ方が多いそうです。このお話から、地域にとつ



# 図書館からのお知らせ



図書館 みなよむ ☎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。

○おはなしころりん絵本作家スベシャル「すずきもさんと絵を描こう！」

イラストレーターで絵本作家のすずきもさんを講師として、絵本の読み聞かせやおはなしと一緒に絵を描くワークショップを行います。

日時 7月13日(土)午後2時～3時30分

入場料 無料

※得きつずカードに50Pが付きます。

○すずきもも原画展

おはなしころりんスベシャル講師、すずきもさんの絵本「はるとなつはたけのごちそうなーんだ？」の原画展を開催します。

日時 6月15日(土)～7月14日(日)



すずき ももさん

○おはなしころりん

小学生低学年や幼児を対象に、絵本や紙芝居のおはなし会と簡単に楽しい工作を行っています。

日時 毎月第1、第3土曜日午後2時～3時

入場料 無料

※申込は不要です。



## 休館日カレンダー

6月						
日	月	火	水	木	金	土
						15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						
7月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14						

■灰色の日が休館日です。  
図書整理日：6月28日(金)

## おすすめ本・DVD

DVD



『北の桜守』  
滝田洋二／監督、吉永小百合／主演、堺雅人／ほか出演  
「北の零年」「北のカナリアたち」に次ぐ、北の三部作の集大成となる人間ドラマ。戦中から戦後の激動の時代を極寒の北海道で懸命に生き抜いた母と子の約30年にわたる軌跡の物語。(126分)

児童

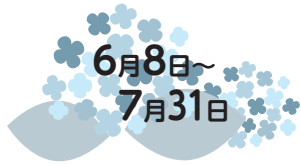


『鹿の王 水底の橋』  
上橋 菜穂子／著  
オタワルの医師師ホツサルとミラルは、祭司医・真那の招きに応じて、安房那を訪れ、それぞれの医術の在り方が異なることを感じる。やがて次期皇帝争いに巻き込まれ…。「鹿の王」の、その先を描く命の物語。

一般



『図解巣箱の作り方』  
飯田 知彦／著  
基本となる小鳥用巣箱のつくり方から、応用範囲の広い万能巣箱、フクロウ用大型巣箱のつくり方から方まで、多くの図表を用いて詳しく解説。巣箱の観察と維持・管理、活用法も紹介する。



# イベントカレンダー

Shintotsukawa Event Calendar



6月 8(土)	児童館「クッキング」(13:30~児童館)
9(日)	青少年健全育成のつどい (9:00~ゆめりあ)
10(月)	図書館蔵書点検休館 (~6/14 図書館)
11(火)	
12(水)	大人レクリエーション (10:30~子育て支援センター) ふるさと学園大学第2講 (10:30~改善センター)
13(木)	
14(金)	
15(土)	第25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『かさ』のおはなし (14:00~図書館) すずきもも絵本原画展 (~7/14 図書館)
16(日)	第25回新十津川陶芸まつり(10:00~改善センター前広場)
17(月)	
18(火)	
19(水)	放課後おはなしタイム (15:00~図書館) 教科書見本展示会 (~7/3 改善センター)
20(木)	開町129年記念式典 (10:30~菊水公園) 開拓記念館無料開放日 (10:00~16:00)
21(金)	春の集団健診 (~6/24 ゆめりあ) 生活相談会 (13:00~ゆめりあ)
22(土)	ラジオ体操講習会・ウォーキングのつどい(9:00~改善センター)
23(日)	第39回全町一般男子ソフトボール大会 (9:00~石狩川河川緑地多目的グラウンド) 囲碁大会 (12:00~改善センター)
24(月)	小学校参観日 (低学年) (13:25~新小)
25(火)	小学校参観日 (高学年) (13:25~新小) ゆめりあ陶芸部会「陶芸作品展」(~7/15 改善センター)
26(水)	介護保険相談 (13:00~ゆめりあ) 小学校参観日 (中学年) (13:25~新小) 放課後おはなしタイム (15:00~図書館)
27(木)	巡回ドック (6:00~ゆめりあ) おはなしころりんミニ (10:30~図書館)
28(金)	巡回ドック (6:00~ゆめりあ)
29(土)	大人の図書館講座「音読による脳トレ教室」(13:30~図書館)
30(日)	全町卓球大会 (9:00~スポーツセンター)

6(土)	じどうかんまつり (13:15~児童館) 消防演習 (13:30~役場前) おはなしころりん『うみはひろいな』(16:30~図書館)
7(日)	第25回ピンネシリ登山マラソン大会 (8:15~ふるさと公園)
8(月)	
9(火)	2歳5~6カ月児健康相談 (9:15~ゆめりあ) 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)
10(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) 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) 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)
12(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)
13(土)	おはなしころりん絵本作家スペシャル「すずきもも」 (14:00~図書館)
14(日)	
15(月)	
16(火)	
17(水)	夏休み映画会 (午前の部 10:30~、午後の部 15:00~ 図書館) 放課後おはなしタイム (15:00~図書館) 新十津川美術協会展 (~8/4 改善センター)
18(木)	子育て支援センター「水あそび」(10:30~子育て支援センター)
19(金)	自由研究の本展 (~8/18 図書館) 夏休み映画会 (午前の部 10:30~、午後の部 15:00~ 図書館)
20(土)	夏休み映画会 (午前の部 10:30~、午後の部 13:30~ 図書館) 小学生夏休み (~8/18)
21(日)	夏休み映画会 (午前の部 10:30~、午後の部 13:30~ 図書館)
22(月)	
23(火)	
24(水)	
25(木)	おはなしころりんミニ (10:30~図書館)
26(金)	
27(土)	第47回野外慈善ビールパーティー(15:00~改善センター前広場) 第33回しんとつかわふるさとまつり前夜祭花火大会 (20:40~改善センター前)
28(日)	第33回しんとつかわふるさとまつり(10:00~ふるさと公園)
29(月)	
30(火)	児童館「バス遠足」(9:45~妹背牛カーリングホール)
31(水)	

7月 1(月)	ちやっぷーるオープン (予定)
2(火)	
3(水)	放課後おはなしタイム (15:00~図書館)
4(木)	
5(金)	七夕 (10:30~子育て支援センター)

## 文芸倶楽部

「どんぐり俳句の会」  
(アカシヤ新十津川支部)

新元号踊る号外万愚節

佐藤 敦子

季語「万愚節」は、エイプリル  
フールのことです。新元号「令  
和」が発表されたのがまさに四月  
一日でした。この句は三月中にこ  
の日を想定して作句されています。  
俳句は過去、現在、未来どこを詠  
うこともできます。

待春や昭和の気力保ちたし

大玉 文字

「待春」は、近づく春を心待ち  
にするという冬の季語です。長い  
雪に耐えてきた北住みの私たちに  
は切実な思いです。さてこの句も  
下敷きにあるのは新元号のよう  
です。昭和一桁に生れ平成を生ぎ新  
しい時代を迎える気概を詠みこ  
みました。

春あけぼの才女になれぬ厨妻

境 チエ子

句会是最初に作者名を伏せて  
共鳴句を選ぶのですが「こうい  
う句を作る人は絶対才女だと思  
う」等々の感想が上がり和やかな  
笑いが起きました。作者が解って  
「やっぱりね」と再びの笑い…  
ちなみに厨(くりや)とは台所  
のことです。夜がほのぼのと明け  
初める頃、一人の主婦の感慨の一  
句です。