

# 健康だより

## 禁煙にチャレンジしてみませんか？

担当 保健福祉課

7月1日から健康増進法の改正により、行政機関、病院など公共施設の敷地内が原則禁煙となりました。

喫煙は、喫煙者の健康や生活の質を害してしまっただけでなく、家族や通りすがりの方にもたばこの害が及びます。今一度、禁煙について考えてみませんか。

### ◆4つのデメリット

#### ▼さまざまな病気にかかる危険性が高まる

たばこは万病のもと。肺がんやCOPD（慢性閉塞性肺疾患）との関連性は、少しづつ知られるようになりました。ほかにも糖尿病などの生活習慣病やインフルエンザなど

の感染症にもかかりやすく重症化しやすいので注意が必要です。

#### ▼家族や周囲の人の健康にも害が及ぶ

受動喫煙により家族も病気にかけたりやすくなります。換気扇の下など家の中で吸う場所に気を付けても、受動喫煙は完全には防げません。

#### ▼皮膚の老化が早まる

有害物質によって血行不良になり、皮膚が黒ずんだり、皮下のコラーゲンが壊れて、しわが増え乾燥肌になりやすくなります。

#### ▼イライラの原因となる

たばこを吸うと一見ストレス解消になるように見えますが、実はニコチンに依存してイライラが一時的に抑えられているだけです。

実際に禁煙することで、ニコチンによって引き起こされていたイライラがなくなるため、結果的にストレスが減ることが分かっています。（厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト e・ヘルスネット）

### ◆禁煙を思い立ったら

禁煙に失敗する理由は、決して「意思が弱いから…」ではありません。

ニコチンへの依存度が高い場合、自分の意思だけで禁煙することは、とても難しいため、禁煙外来の受診をおすすめします。禁煙外来では、内服薬や貼り薬などで少しずつニコチンへの依存度を下げていく治療を行います。

家族やあなたの大切な人のために、ぜひ思い切って本気の禁煙を考えてみませんか。

禁煙については、ゆめりあ保健福祉課、または直接医療機関の禁煙外来へご相談ください。



## 庁舎建設通信

No.22

新しい役場庁舎の建築工事が順調に進んでいるマイ!



### 新庁舎建設工事中!

現在、役場庁舎の北側で新築工事が順調に進んでいます。

現場ではクレーンなどの大きな重機が稼働し、たくさんの職人さんが毎日一生懸命作業を進めてくれています。少し早めに出勤して役場の窓から「今日はどんな作業をするのかな?」と見るのが、朝の日課になっています。

何もなかった場所に少しずつ建物が立ち上がっていくのを見るとワクワクします。そんな感覚を皆さんにも感じてもらえたらと思います。定点写真を撮影してインターネットで公開する準備を進めています。町のホームページでお知らせしますので、ぜひご覧ください。

■担当：庁舎建設推進事務局

☎ 76・2131



### 最近の活動内容について

最近の活動内容について報告します。

昨年に引き続き今年も、7月8月の毎週木曜「しんとつかわで心呼吸。」のメンバーの農家の方々に同行し、札幌で野菜販売活動を行っています。

販売場所（札幌市北区北10条西3丁目）近くにあった商業施設がなくなっただけが、昨年に比べ今年はお客さんの



「カジャサイガールズ」



数が少なく感じました。そんな中でも、常連のお客さんや少数ですが新規のお客さんは変わらず来店してくださっています。「新十津川町農産物ファン」を一人でも多く増やせるよう、販売活動に取り組んでいます。

既に終了しましたが、陶芸まつりとふるさとまつりで、高糖度トマト・十津川村産きのこの販売活動を行いました。当日は、町内在住の子どもた

ちに「カジャサイガールズ」としておそろいのTシャツを着用してもらい、販売のお手伝いしてもらいました。そのかいあってか、両日とも順調な売り上げを記録しました。

今後の予定としては、引き続き農作業を行いつつ、並行して秋の稲刈りや片付け作業などを行っていく予定です。

地域おこし協力隊  
梶谷 亘

## 図書館からのお知らせ

図書館 ☎76-3746 <http://lib.net-bibai.co.jp/shintotsukawa/>  
蔵書検索と図書館よりはホームページからご覧いただけます。

### 〇ギャラリー展示

原 紀子「宮沢賢治の世界」展  
滝川市在住の原紀子氏による版画展を開催します。宮沢賢治へ思いをこめた作品の数々をぜひご覧ください。

期間 10月2日(水)～30日(水)



〇古本リサイクル市  
日時 9月28日(土)午前10時～午後2時  
内容 小説や実用書、絵本などの寄贈図書や除籍した本を30冊まで無料で提供します。  
※本を入れる袋を持参してください。

### 〇ギャラリーコンサート

新十津川町在住で「オカリナ工房 北の銀河」を開いている古館孝広氏によるオカリナの演奏会を行います。閉館後のギャラリーで、ギターや朗読とのコラボレーションをお楽しみください。

日時 10月13日(日)午後5時15分～6時



### 休館日カレンダー

9月						
日	月	火	水	木	金	土
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					
10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：9月27日(金)

## おすすめ本・DVD

DVD



児童

「日は好日」  
大森立嗣／監督・脚本、森下典子／原作、黒木華・樹木希林・多部未華子／出演  
青春の機微、就職の挫折、大切な人との別れ…。「ただ者じゃない」と噂の武田先生の茶道教室に通う20年の日々が、典子の人生を変えていく。同名エッセイの映画化(100分)

一般



「どうぶつのかおならべてみた！」  
高岡昌江／文、かしわらあきお／絵、今泉忠明／監修  
同じ動物や似ている動物も並べて比べてみると違いがあることがよく分かります。種類の見分け方や動物の豆知識が分かる写真図鑑。



「そば粉100%のおいしいパンとレシピ」  
小池 ともこ／著  
そば粉パンは栄養価が優れているだけでなく、二次発酵や生地をこねる作業がいららず、低糖質だから太りにくく、おまけにグルテンフリー！そば粉食パンや総菜パン、おやつなどのレシピを紹介する。

## 農 高通信

No.138

3年 高瀬 優衣

### 全道技術競技大会での成果

8月1日(日)に、岩見沢農業高校で、全道技術競技大会が行われました。

本校からは、農業鑑定競技の農業分野と生活分野、家畜審査競技、フラワーアレンジメント競技、農業情報処理競技に出場しました。

私は農業鑑定競技の生活分野の代表として、この日までコツコツと勉強してきました。昨年度の大会では入賞を逃していたので、今年度は入賞したいという思いがありました。

本番では、答えは分かっていたのに漢字が思い出せなくて正答できなかつた問題があり、悔しかったです。自己採点の段階では、思ったより正答率が悪く、入賞はできないかもしれないと不安でした。



しかし、閉会式後に大会結果速報を見ると、優秀賞を受賞していました。その結果に驚きましたが、本当にうれしかったです。

10月23日(水)・24日(木)に山形で行われる全国大会に向けてまた勉強を頑張りたいと思います。



9月8日～  
10月31日

# イベントカレンダー

Shintotsukawa Event Calendar



9月 8日	町内ミニバレーボール大会 (9:00～スポーツセンター) クラルテ人形劇公演 (10:30～図書館)
9月	
10火	ふるさと学園大学第4講 (10:30～ゆめりあ)
11水	放課後おはなしタイム (15:00～図書館) 門間重道『木彫作品とコレクション展』(～9/22 図書館)
12木	おはなしころりんミニ (10:30～図書館) 子育て支援センター「お月見」 (10:30～子育て支援センター) ふるさと公園体育施設臨時休業日 (温水プールとサンウッドパークゴルフ場以外の施設)
13金	
14土	
15日	
16月	
17火	
18水	放課後おはなしタイム (15:00～図書館) 写真同好会いちい「いちい写真展」(～10/6 改善センター)
19木	
20金	
21土	おはなしころりん『おいしそう』(14:00～図書館) 秋の全国交通安全運動 (～9/30)
22日	
23月	
24火	2歳5～6カ月児健康相談 (9:15～ゆめりあ)
25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)
26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)
27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)
28土	古本リサイクル市 (10:00～図書館) 日ハムスポーツキャラバン (～9/30 児童館、新十津川駅、小学校) 新十津川農業高校収穫祭 (9:30～農業高校)
29日	
30月	

10月 1火	
2水	放課後おはなしタイム (15:00～図書館) 原 紀子『宮沢賢治の世界』展 (～10/30 図書館)
3木	
4金	そらち生活サポートセンター生活相談会 (13:00～ゆめりあ) 「大人レクリエーション」(10:30～子育て支援センター)
5土	おはなしころりん『どんぐり』のおはなし (14:00～図書館)
6日	味覚まつり (10:00～改善センター前広場)
7月	
8火	新十津川中学校「美術作品展」(～10/27 改善センター)
9水	一日行政相談 (13:30～役場) 放課後おはなしタイム (15:00～図書館)
10木	おはなしころりんミニ (10:30～図書館) 就学時健康診断 (13:00～ゆめりあ)
11金	
12土	新十津川駅開駅88周年記念祭 (9:00～14:00) ふるさと学園大学第5講 (10:30～改善センター)
13日	新十津川駅開駅88周年記念祭 (9:00～14:00) ギャラリーコンサート (17:15～図書館)
14月	
15火	児童館「クッキング」(13:15～ゆめりあ)
16水	放課後おはなしタイム (15:00～図書館)
17木	子育て講演会「子育てのススメ～成長期の靴選び」 (10:30～子育て支援センター)
18金	
19土	おはなしころりん『おばけ～』のおはなし (14:00～図書館) 社会福祉大会・福祉のつどい (10:00～ゆめりあ)
20日	トイ・マジック・オーケストラファミリーコンサート (10:30～、14:00～ゆめりあ)
21月	
22火	
23水	放課後おはなしタイム (15:00～図書館)
24木	おはなしころりんミニ (10:30～図書館)
25金	
26土	町民音楽祭 (9:00～ゆめりあ)
27日	
28月	
29火	
30水	放課後おはなしタイム (15:00～図書館)
31木	児童館「ハロウィン」(15:30～児童館)

## 文芸倶楽部

「いろは短歌会」

旅先のハノイにバイクおびた騎しひもで  
しばった生き豚も乗せて

佐竹 知子

新興国ベトナムの首都ハノイの  
街角。「バイクおびた騎し」とハノイの  
交通手段はバイクが中心らしい。  
そのバイクで「ひもでしばった生  
き豚」も運ぶと驚きの連続。風習  
の違いや異文化に触れて心が広が  
る思いだったろう。

そのうちに我身におよぶか切実な  
離農の話聞くこと多し

山崎 匡子

何人が寄れば「誰それが」と離  
農の話はつきることがない。作者  
は「そのうち我身におよぶか」と  
思う程度で、まだ若いからか、先  
の見通しがついているのか。切実  
な話を聞きながら、自分の行く末  
に思いを馳せているのか。

道はたの赤いひなげし陽を受けて  
雑草のなか負けずに咲きて

田中 しづ子

散歩道の脇。雑草の中にひなげ  
しが一本だけ咲いている。小さな  
けしの種ひと粒が飛んでここに芽  
吹いたのだろう。立ち止まって  
「負けないで」と声をかけたくな  
る。素朴なやさしい一首である。