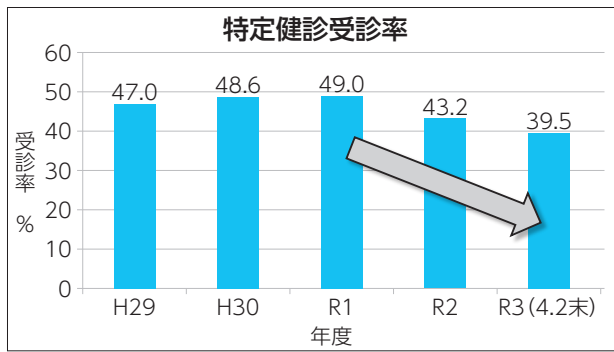


健康ポイント

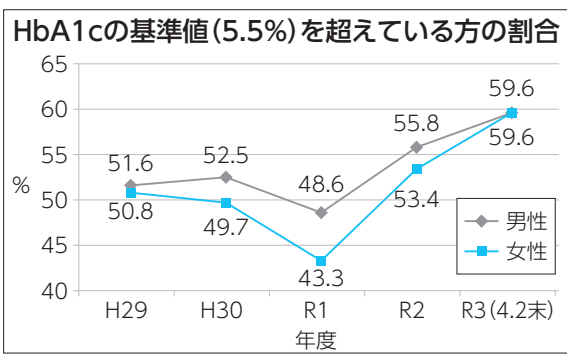
コロナ禍だからこそ健診を受けましょう

■担当 保健福祉課



○特定健診受診率
40～74歳の町国民健康保険特定健診受診率は、令和2年度から、低下傾向にあります。

健診受診率が低下した要因の一つに新型コロナウイルス感染症への不安があり、健診の受診控えが続いています。また、健診受診率の低下と反対に、過去1～2カ月の平均の血糖値であるHbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）の基準値（5.5%）を超えている方の割合が増加傾向にあります。



○新型コロナウイルス感染症と生活習慣病

新型コロナウイルス感染症により、外出の機会が減ったことによる運動不足、食生活の変化による栄養の偏り、また、生活環境が変化したこと

によるストレスなどで、高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病のリスクが高まっています。

生活習慣病は、自覚症状がほとんどありません。気がつかないうちに血管の壁が厚く硬くなることで、血液の通り道が次第に狭くなり、動脈硬化が進行します。さらに、血管が詰まったり、破れたりすると、脳卒中や心臓病など命に関わる病気を引き起こします。

また、新型コロナウイルス感染症の重症化のリスクに、肥満、高血圧、糖尿病、心臓病などがあることから、感染症の重症化予防のためにも生活習慣病の予防とコントロールが大切です。

○年1回は健診を

健診は、感染防止ガイドラインなどに基づき、時間当たりの定員を減らし、感染対策を行い実施しています。

健診は、体の状態を知り、生活習慣を振り返る大切な機会です。コロナ禍の今だからこそ、1年に1回、健診を受け、健康づくりに役立てていきましょう。

知って安全 車の運転豆知識



交換間際のスタッドレスタイヤを夏タイヤ代わりに使う「履きつぶし」。スタッドレスタイヤでの夏路面の走行、実はかなりの危険性が潜んでいます。

状態となり車の操作が効かなくなる「ハイドロプレーニング現象」が起こりやすくなります。

■実はそんなに止まらない

スタッドレスタイヤは夏タイヤに比べてゴムが柔らかいため、乾いた路面ではタイヤの接地面が変型し、夏タイヤよりも止まりません。また、高速走行を繰り返すとタイヤの破裂の危険性も高まります。

■もちろん燃費も悪くなる

ゴムが柔らかいと回転する時の抵抗が大きく、夏タイヤに比べて1割程度燃費が悪くなり、燃費の良い車ほどその差が大きくなります。

■濡れた路面はもっと危険

夏の雨に濡れた路面で止まるためにはタイヤの排水性能が求められますが、スタッドレスタイヤは、水分は吸収しますが排水性能は少なく、止まりづらくなります。その上、水に浮いた



スタッドレスタイヤの夏路面での使用は違反ではありませんが、使用の際はデメリットも知って使いましょう。

図書館ナビ

図書館 ☎76-3746 みなよむ



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。http://lib.net-bibai.co.jp/shintotsukawa/

子ども一日図書館員体験

図書館の仕事を体験する子ども一日図書館員体験を開催します。

日時 5月8日(日)午前10時～午後3時

対象 新十津川小学校5、6年生(定員6人)

※応募者多数の場合は、抽選となります。

内容 本の貸し出し・受け入れや展示コーナー作りを体験

申込期限 4月27日(水)

写真絵本作家 小寺卓矢スライドトーク&葉っぱで作ろう！ワークシヨップ

北海道を拠点に活躍する写真家・小寺卓矢さんによるスライドトーク&ワークシヨップを開催します。

日時 5月22日(日)午後1時30分～3時30分

対象 幼児・児童(幼児は保護者同伴)

定員 15人(町内の方優先)

申込期間 5月1日(日)～15日(日)

参加料 無料
※得きつずカードに100ポイント付与します。

ギャラリー展示

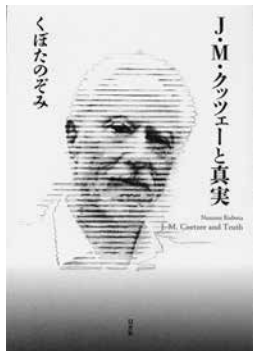
『すまいるあつぷカルタ展』

「すまいるあつぷ」に参加した高齢の方の手づくりカルタや、ブロック折り紙・切り絵作品などを展示します。

期間 5月7日(土)～20日(金)

祝受賞 くぼたのぞみさん

本町出身の翻訳家・詩人のくぼたのぞみさんが、『J・M・クツツエーと真実』で、第73回読売文学賞(研究・翻訳賞)を受賞されました。



休館日カレンダー

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

■ 灰色の日が休館日です。
 図書整理日:4月28日(木)
 開館時間 火～土 10:00～18:00
 日 10:00～17:00

おすすめ

おすすめ本・DVD

一般

『会話に花が咲くクイズ昭和物語』

阿部 満著



このごろ人や物の名前が出てこない！でも昔のことなら覚えているという方、クイズで昭和に戻ってみませんか。過去を思い出すことで、脳は活性化するといわれています。しばらく会えなかった人との会話のお供にいかがですか。

児童

『コロキパラン』

たかどの ほうこ／作



コロキパラン、キロラポン……。公園でチョココレートを売る私たちの耳を楽ませてくれるのは、おじいさんが奏でるきれいなオルゴールの調べでした…。春の初めに起きた小さな魔法の物語。

DVD



『ノマドランド』
 クロエ ジャオ／監督・脚本・編集・製作、フランシス・マクドーマンド／出演

企業の倒産とともにすみかを失ったファーンの選択は、1台の車に亡き夫との思い出を積み、車上生活者ノマドとして、季節労働の現場を渡り歩くことだった。(108分)

4月8日▶5月31日

イベントカレンダー

4月	
8 金	幼児フッ素塗布(12:40~ゆめりあ) 妊婦歯科健診(13:10~ゆめりあ)
9 土	
10 日	
11 月	農業高校入学式(13:40~農業高校)
12 火	
13 水	放課後おはなしタイム(15:00~図書館)
14 木	おはなしころりんミニ(10:30~図書館)
15 金	
16 土	おはなしころりん(14:00~図書館)
17 日	
18 月	
19 火	
20 水	放課後おはなしタイム(15:00~図書館)
21 木	
22 金	
23 土	
24 日	
25 月	
26 火	
27 水	放課後おはなしタイム(15:00~図書館) 介護保険相談(13:00~役場)
28 木	
29 金	
30 土	

※各施設のオープン予定日は、25ページをご覧ください。

5月	
1 日	
2 月	子育てすまいる「端午の節句」(11:00~子育て支援センター)
3 火	
4 水	

5 木	
6 金	
7 土	おはなしころりん(14:00~図書館)
8 日	子ども一日図書館員体験(10:00~図書館)
9 月	
10 火	
11 水	放課後おはなしタイム(15:00~図書館)
12 木	おはなしころりんミニ(10:30~図書館)
13 金	
14 土	
15 日	
16 月	
17 火	ふるさと学園大学入学式(11:00~ゆめりあ)
18 水	放課後おはなしタイム(15:00~図書館)
19 木	
20 金	
21 土	おはなしころりん(14:00~図書館)
22 日	小寺卓矢スライドトーク&ワークショップ(13:30~図書館)
23 月	
24 火	2歳5~6カ月児健康相談(9:15~ゆめりあ)
25 水	放課後おはなしタイム(15:00~図書館) 介護保険相談(13:00~役場) 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)
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	
29 日	
30 月	シニアいきいきクラブ「吹き矢教室」(10:00~ゆめりあ)
31 火	

文芸倶楽部

「どんぐり俳句会」

(アカシヤ新十津川支部)

懐手雪食ふ犬を見やる朝

久保田絵麻

「懐手」は「ふところ」と読みます。寒さしのぎに服のふところに手を入れる仕草です。この句は、散歩の途中で雪を食べ始めた愛犬を見つめた作者の実体験が下敷きになっています。体験は俳句の源です。リアリティを持つ一句となる所以でもあります。

雪かきの二人いつしか無口なる

小笠原和子

毎年のことではありませんが豪雪の冬でした。ご夫婦二人で除雪を始めた作者。最初は元気にお喋りをしていたのですが、あまりの雪の多さに次第に無口になっていく様子を巧みに詠いました。北海道ならではの一句です。

じいちゃんの真似が大好き懐手

横山 冬青

「懐手」という仕草は、何かを頑固に拒絶する意思のように見える、ある意味、傍観者的な姿勢にも見えます。そんな心理を反映した句が多いのですが、この句は、かわいらしい子どもの様子を詠いました。じいちゃんの真似をして懐手をしている子ども、そのそばには、やはり懐手のじいちゃんがあります。まるで相似形のような、家族のほほ笑ましい情景が一句になりました。