

【骨粗しょう症】

骨粗しょう症は、骨の中間がスラスラの状態になり、骨がもろくなってしまふ病気です。

骨粗しょう症の原因は、長年の生活習慣などさまざまありますが、女性の場合は、閉経や加齢によって発症し、高齢になるほど患者数は増加します。

【骨について】

骨量は、男性は70歳以降、女性は閉経前後の数年間に、急激に減少します。体の中では、古くなった骨を壊し、新しい骨につくりかえることが繰り返されていますが、そのバランスが崩れ、つくられる骨が少なくなると、骨がもろくなってしまいます。

【症状】

骨量の減少は、自覚症状がないまま加齢とともに進行するため、気付いたときには骨粗しょう症になっていることがあります。

腰や背中に痛みが生じるなどの自覚症状が現れるのは、背骨に骨折が生じた後のことが多く、背中が曲がり、身長が縮みが目立ってきます。

【骨粗しょう症になりやすい方】

加齢により誰でも骨の量は減りますが、生活習慣や体質によって、その程度は異なります。

- ・ 家族に骨折歴がある方

- ・ 両親に足の付け根(大腿骨)の骨折歴があると、骨折のリスクが高くなります。

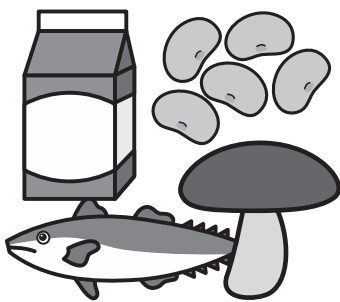
- ・ 過度のダイエットをした方
- ・ 若い時の偏食や極端なダイエットは骨量を減少させます。

- ・ 生活習慣病の方
- ・ 慢性腎臓病、高血圧、糖尿病などの生活習慣病の方は、骨折のリスクが高くなります。

【骨を丈夫にする食事】

骨粗しょう症の予防と治療には、毎日の食事でバランスよく栄養素を取ることが大切

です。特に、骨の材料となるカルシウム(牛乳、乳製品、小魚、大豆)、カルシウムの吸収を助けるビタミンD(魚類、乾燥キノコ類)、骨の形成を助けるビタミンK(納豆、緑色野菜)を多く含む食品を積極的に取りましょう。



【検診を受けましょう】

骨粗しょう症は、閉経を迎えた女性に多く、早めの検診が大切です。女性は骨量が20代から40代半ばに最大となるため、その間に一度測定をし、若い時の骨量を知っておきましょう。

また、町では6月24日(金)～6月28日(火)に春の集団健診を実施します。ご希望の方は保健福祉課健康推進グループ(☎72・2000)までご連絡ください。

暮らしに役立つ

Information

防災情報

水害に備える～大雨への対策をしましょう～

【日頃から準備しておくこと】

① 住居周辺の災害危険度の把握

住居や周辺が浸水想定区域や土砂災害警戒区域に含まれていないかハザードマップで確認しましょう。

② 非常持ち出し品の準備

非常持ち出し品や感染症対策用品をリュックサックなどにまとめて玄関近くに置いておきましょう。

③ 避難場所、避難経路の確認

水害と地震の場合では1次避難場所が異なります(文京区・総進区を除く)。

自分の居住区の避難場所と複数の避難経路を確認するとともに、避難に要する時間を確認しておきましょう。

④ 住居や住居周辺の確認

排水溝や雨水まがごみなどで詰まると、大雨や豪雨の時に浸水などの原因になります。日頃から点検や清掃をしておきましょう。また、強風により飛ばされそうなものは、片付けておきましょう。

⑤ 地域住民による協力的体制

災害時、最も頼りになるのは「地域住民による協力的体制」です。水害や土砂災害の危険を感じたら地域で支援し合いながら早めに避難しましょう。



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/

図書館コンサート「asahi アコースティックライブ」

閉館後の図書館でコンサートを開催します。

日時 6月26日(日)午後5時30分〜午後6時15分

会場 図書館閲覧フロア

出演 asahi (浦臼町出身シンガーソングライター)

入場料 無料

定員 50人

※新型コロナウイルス感染状況により、中止になる場合があります。



ギャラリー展示 「門間重道木彫展」

新十津川町在住の門間重道さんの木彫作品を展示します。

期間 6月23日(木)〜7月14日(木)

会場 図書館ギャラリー



休館日カレンダー

6月	日	月	火	水	木	金	土
	12	13	14	15	16	17	18
7月	日	月	火	水	木	金	土
	3	4	5	6	7	8	9
	10	11	12	13	14	15	16

■ 灰色の日が休館日です。
 図書整理日:6月30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



『キャンプで淹れるおいしい珈琲』
 小林 キユウ／写真・文
 おいしい珈琲をさらなる特別な一杯にする魔法があるとすれば、木々に囲まれ、風を感じながら飲む一杯！そう豪語する著者が野外で珈琲を楽しむ方法を教えてください。

児童



『せんそうがやってきた日』
 ニコラ・デビス／作、レベッカ・コック／絵、長友恵子／訳
 日常に突如襲いかかり、全てを破壊し、心の中にまで入り込んでどこまでもつきまとう戦争。その現実をやさしく伝え、私たちにできることを考える絵本。

DVD



『岩合光昭の世界ネコ歩き』
 岩合 光昭／監督・撮影
 動物写真家の岩合光昭が、世界中のネコと出会い、心から撮りたいと願ったネコの「家族愛」。流れゆく季節の中で二つの舞台を見つめます。北海道の牧場など、水と大地を舞台に繰り広げられる愛と絆の物語(98分)。

6月8日▶7月31日

イベントカレンダー

6月	
8 水	放課後おはなしタイム(15:00~図書館)
9 木	おはなしころりんミニ(10:30~図書館)
10 金	
11 土	
12 日	青少年健全育成のつどい(9:00~ゆめりあ)
13 月	シニアいきいきクラブ「ヨーガ教室」(10:00~ゆめりあ)
14 火	ふるさと学園大学第2講(10:30~ゆめりあ) 蔵書点検休館(~6/17 図書館)
15 水	
16 木	
17 金	教科書見本展示会(~7/1 ゆめりあ)
18 土	とっぷ子どもゆめクラブ「森をつくろう」(9:00~創造の森) 陶芸まつり(10:00~役場庁舎前) おはなしころりん(14:00~図書館) 開拓記念館特別展(~8/20 開拓記念館)
19 日	陶芸まつり(10:00~役場庁舎前) NHK北海道スポーツワンデー(12:50~スポーツセンター)
20 月	開町132年記念式典(10:30~菊水公園) 開拓記念館無料開放 庁舎完成記念式(8:50~役場庁舎) 庁舎完成記念「スリールトリオ」コンサート(18:30~ゆめりあ) シニアいきいきクラブ「ヨーガ教室」(10:00~ゆめりあ)
21 火	巡回ドック(6:00~ゆめりあ)
22 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) 巡回ドック(6:00~ゆめりあ)
23 木	門間重道木彫展(~7/14 図書館) おはなしころりんミニ(10:30~図書館)
24 金	春の集団健診(6:00~ゆめりあ)
25 土	春の集団健診・女性のがん検診(6:00~ゆめりあ) 北海道日本ハムファイターズ フット ステップ ファンデ (10:00~北中央公園)
26 日	春の集団健診・女性のがん検診(6:00~ゆめりあ) 図書館コンサート(17:30~図書館) 第40回全町一般男子ソフトボール大会 消防演習(14:00~役場駐車場)
27 月	春の集団健診・女性のがん検診(6:00~ゆめりあ)
28 火	春の集団健診・女性のがん検診(6:00~ゆめりあ)
29 水	放課後おはなしタイム(15:00~図書館)
30 木	

7月	
1 金	

2 土	おはなしころりん(14:00~図書館)
3 日	第28回ピンネシリ登山マラソン(9:00~ふるさと公園)
4 月	
5 火	
6 水	放課後おはなしタイム(15:00~図書館)
7 木	
8 金	
9 土	じどうかんまつり(13:15~、14:45~児童館)
10 日	
11 月	
12 火	2歳5~6カ月児健康相談(9:15~ゆめりあ) 献血車来町
13 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)
14 木	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) 水遊び(10:30~子育て支援センター) おはなしころりんミニ(10:30~図書館)
15 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)
16 土	おはなしころりん(14:00~図書館) とっぷ子どもゆめクラブ「丸太でチャレンジ」(9:00~ 里見土取り場)
17 日	
18 月	
19 火	自由研究の本展(~8/18 図書館) 夏休み上映会(10:30~、15:00~)
20 水	
21 木	
22 金	
23 土	親子クッキング教室(10:00~ゆめりあ) 夏休み上映会(10:30~、14:00~図書館)
24 日	
25 月	
26 火	
27 水	
28 木	おはなしころりんミニ(10:30~図書館)
29 金	
30 土	
31 日	

文芸倶楽部

「どんぐり俳句会」

(アカシヤ新十津川支部)

一斉に村動き出す目借時

菊谷 ミツ

季語「目借時」とは、春深くうらうららとして眠気をもよおす頃のことです。蛙が人の目を借りてゆくから、という俗説に基づき「蛙の目借時」とも言われます。この句はそんな春深い一つの村を大きく詠み込みました。一斉に田植えが始まるということがかもしれません。

揺り椅子のかすかな揺れや目借時

大玉 文字

揺り椅子を愛用している作者、揺らさずとも揺れる背もたれに深く身をあずけて目借時を実感しています。人生のかけがえのない場面かもしれない穏やかな情景の見えてくる一句です。

俳句はこのように自分を表現し読み手に伝える喜びのある文芸です。

手抜き少し自分に許す目借時

佐藤 敦子

普段は何事にも手抜きをしないけれど、こんなうらうらと心地よく眠い季節は自分を許してのんびりするわ、という作者の思いを「目借時」という季語に託しました。ゆとりがありユーモアも感じられる一句です。