



おなかの中に脂肪がたまる
と、高血圧、糖尿病、脂質異
常症になりやすく、動脈硬化
が進み、脳卒中や心臓病につ
ながる危険があります。肥満
は、万病のもとと言われてお
り、新型コロナウイルス感染
症が重症化しやすいことも分
かっています。

ほかにも、脂肪肝や膝の痛
み、腰痛につながるなどの危
険もあります。自分の適正体
重を知って、生活習慣を見直
してみましよう。

【適正体重とは】
適正体重とは、BMI（肥
満指数）が22になる体重のこ
とです。最も病気になるにく
い体重とされています。

適正体重は、体重(kg) ÷身
長(m) ÷身長(m) で計算
できます。自分の適正体重を
計算し、実際の体重と比べて
みましょう。

**【甘い物の食べ過ぎに注意し
よう】**
糖質には、砂糖や果物に含
まれる単純糖質とごはんなど
に含まれる複合糖質がありま
す。特に単純糖質は体にすく
に吸収されるため、食べ過ぎ
てしまう可能性があります。

**【早食いや、ながら食いや、ま
め食いに注意しよう】**
早食いは、満腹になる前に
食べ過ぎてしまう危険があり
ます。ながら食いは、摂取量
を自覚できずに食べ過ぎてし
まいます。まとめ食いは、長
時間の空腹が続いて、食べた
ものが吸収されやすくなり、
脂肪もたまりやすくなります。

【夕食の時間に注意しよう】
夕食は夜8時までに取るよ
うにしましょう。夜遅くに食
べても胃腸は昼のように動き
ません。夕食が遅くなるとき
は、夕方に軽食を取るなど工
夫をしましょう。

【運動不足を解消しよう】
お勧めは、「ウォーキング」

「筋トレ」です。1日で100
キロカロリー消費するには早
歩きで約30分必要です。エネ
ルギーを効率よく消費する体
になるために筋トレも合わせ
て行うとよいでしょう。

**【1か月で1kg減を目指すよ
う】**
体脂肪1キロカロリー減ら
すには約7000キロカロ
リーの消費が必要であるため
これを1日で割り振ると約230
キロカロリーになります。1
日にこのカロリー分を食事や
運動で調整するとよいでしょ
う。

**【ストレスをためないように
しよう】**
食べ過ぎる原因として「ス
トレスによる過食」がありま
す。心身が健康なときは、満
腹になるレプチンというホル
モンが出て食欲を抑えます。
ストレスによる過食をすると、
脳のレプチンを感じる反応
が鈍くなり、レプチンが出て
いても食欲が治まらなくなり
ます。ストレスが食に向かわ
ないために、運動や趣味をも
つなどストレスをためないよ
うにしましょう。



除雪中の屋根からの転落、落氷雪事故に注意！

北海道は毎年、雪に起因
する事故が多く発生してお
り、積雪が例年より多かつ
た昨シーズン(令和3年度)
では37人の死傷者が発生し
ています。

- そのうち、29人が亡く
なっており、近年増加傾向
にあります。また、そのす
べてが除雪作業中の事故と
なっています。
- 事故原因の多くは屋根や、
はしごからの転落と屋根か
らの落氷雪によるものです。**
全体的に見ても37人の死
傷者のうち、65歳以上の方
が6割以上を占めているた
め、特に高齢の方は、屋根
からの転落事故や落氷雪に
よる事故に注意してくださ
い。
- ① 作業は2人以上で
 - ② 低い屋根でも油断は禁物
 - ③ はしごの固定
 - ④ 命綱とヘルメットの着用
 - ⑤ 携帯電話の携帯
 - ⑥ 建物の周りに雪を残す
 - ⑦ 晴れの日は要注意



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/



ギャラリー展示
「新小2年生「おはなし美術館」作品展」
 新十津川小学校2年生が授業で制作した読書感想画を展示します。題材となった絵本も展示、貸し出しします。

期間 3月1日(水)～19日(日)



手作り講習会

町内在住の藤澤静香さんを講師に迎え、ツールペイントで、ミモザのレースプレートを作ります。

日時 3月5日(日)

第一部 午後1時～2時30分
第二部 午後3時～4時30分

対象 一般(中学生以上)

定員 各回10人

場所 図書館

材料費 600円

申込方法 図書館カウンターまたはお電話でお申し込みください。

申込期間 2月18日(土)～3月1日(水)

※定員に達し次第締め切り



開館日カレンダー

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

■ 灰色の日が休館日です。
 図書整理日:2月28日(火)
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

『お墓、どうしてですか? キミの集りもりぐるぐる日記』

北大路公子/著

父が急逝して1年半。しんみりする間もなく後始末に忙殺され、今度はお墓問題が急浮上! あげくにコ罗纳禍もやってきて…札幌出身の著者が赤裸々に綴る、笑いあり、じんわり涙ありの北海道日記。



児童

『読書ってこんなに楽しいの!? 齋藤孝流とっておきの本の読み方』

齋藤 孝/著

「視点を持つ」ことを意識して本を読むと深く読めるだけでなくいろいろな角度から本を読み解ける。小学生から読んでおきたい名作と、読書がより楽しくなる読み方を紹介。



CD

CD 『反田恭平凱旋コンサート サントリーホールライブ』

反田 恭平/演奏

シヨパン国際ピアノ・コンクール第2位入賞を記念して、帰国後全国開催された「反田恭平凱旋コンサート」から、東京・サントリーホール公演を収録。(114分)



2月8日▶3月31日

イベントカレンダー

2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	かたるベサロン(10:30~改善センター)
12 日	第16回そっち岳スキー大会(9:30~そっち岳スキー場)
13 月	
14 火	
15 水	放課後おはなしタイム(15:00~図書館)
16 木	
17 金	
18 土	とっぷ子どもゆめクラブ「楽しい工作」(9:30~ゆめりあ) おはなしころりん(14:00~図書館)
19 日	
20 月	
21 火	
22 水	介護保険相談(13:00~役場) 放課後おはなしタイム(15:00~図書館)
23 木	
24 金	かたるベサロン(13:30~役場3階ラウンジ)
25 土	
26 日	
27 月	
28 火	

3月	
1 水	ギャラリー展示「新小2年生おはなし美術館作品展」 (~3/19 図書館) 放課後おはなしタイム(15:00~図書館)
2 木	ふるさと学園大学修了式(11:00~ゆめりあ)
3 金	
4 土	おはなしころりん(14:00~図書館)
5 日	手作り講習会(13:00~、15:00~図書館)

6 月	
7 火	2歳5~6カ月児健康相談(9:15~ゆめりあ) 献血車来町
8 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)
9 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)
10 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)
11 土	かたるベサロン(10:30~改善センター)
12 日	
13 月	
14 火	
15 水	放課後おはなしタイム(15:00~図書館)
16 木	
17 金	
18 土	おはなしころりん(14:00~図書館)
19 日	ピンネカラオケ部会発表会(13:00~ゆめりあ)
20 月	
21 火	
22 水	介護保険相談(13:00~役場) かたるベサロン(13:30~役場3階ラウンジ) 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	
25 土	
26 日	
27 月	
28 火	
29 水	
30 木	
31 金	

文芸倶楽部

「どんぐり俳句会」

(アカシヤ新十津川支部)

今日ひと日声を上げたり冬近し

大玉 文子

一人暮らしの実感をさらりと詠みました。一人暮らしでなくともコロナ禍の今、ソーシャルディスタンスでこの一句のようなことはありそうです。下五の季語「冬近し」は秋の季語ですが、暗く厳しい冬に入ってゆく覚悟を感じさせます。

秋日和猫に言葉をかけにけり

菊谷 ミツ

季語「秋日和」とは、秋晴れのことです。空が青く澄んで日差しは、さんさんとそそぎ何処へ行くにも快適な日のこと。作者はそんな日和の中、猫に言葉を掛けています。何といて声を掛けたのでしょうか？いろいろな想像させて余韻があります。平穩であり少し寂しくもある秋日和の一句です。

百円の募金チャリンと秋の暮

佐藤 敦子

歯切れのよいリズムミカルな一句です。赤い羽根、と書くと秋の季語になってしまいます。百円硬貨を投入したというさりげない行為で秋の暮れの風景を詠みました。チャリンという擬音が効果的で、この句を明るくものにしていきます。

厳冬の2月ですが秋の句を...