INFORMATION

▼ こつこつサークル　2日(月)　9:30 ～ 11:30　保健センター
▼ 糖尿病講演会　2日(月)　13:30 ～ 15:00　〃
▼ リハビリ友の会　5日(木)　10:00 ～ 15:00　〃
▼ 幼児教室　6日(金)　10:00 ～ 11:30　〃
・クリスマス製作
▼ 乳幼児健診　7日(土)　10:00 ～ 12:30　〃
▼ マザーズ　11日(水)　10:00 ～ 11:30　〃
・家庭教育講座を開催します。
▼ フッ素塗布　11日(水)　13:15 ～ 15:00　〃
▼ ふれあいレストラン　13日(金)　10:30 ～ 13:00　〃
▼ こつこつサークル　16日(月)　9:30 ～ 11:30　〃
▼ 心配ごと相談・行政相談　17日(火)　9:30 ～ 12:00　〃
・相談電話（090-9439-6550）・12月の担当：小林　雅子
▼ 赤ちゃん教室　17日(火)　10:00 ～ 11:30　〃
▼ 乳・子宮がん検診　18日(水)　受付7:00 ～ 7:30　札幌市対がん協会
▼ リハビリ友の会　19日(木)　10:00 ～ 15:00　保健センター
▼ 幼児教室　20日(金)　10:00 ～ 11:30　〃
・クリスマス会を予定しています。
▼ 介護の会　27日(金)　13:30 ～ 15:30　〃
▼ 法律相談

本村の顧問弁護士である橋本・大川合同法律事務所では、常時電話または事務所での相談を受けています。
ご相談の際は事前に連絡をお取りください。
住所　札幌市中央区北４条西20丁目１番28号
橋本・大川合同法律事務所　弁護士　橋　本　昭　夫
☎(011)631-2300・FAX(011)621-0403

郵便局だより

郵便局では、お歳暮ギフトを承り中です。
お世話になったあの方へ、心をこめた冬ギフト！
デパートまで行かなくても、郵便局から申込みが出来ます。
全国どこへでも送料込みのお値段となっておりますので、ぜひご利用ください。

特殊切手『消防団120周年切手』贈呈式

この度、日本郵便株式会社北海道支社では、消防団120年の功績を記念し特殊切手「消防団120年切手」を発行しました。
その贈呈式が、11月22日、新篠津消防署団長室で行われ、新篠津郵便局の守屋局長から新篠津消防団の野村団長に記念切手が手渡されました。

保健師の健康一番

「道民はなぜ太るの？」

保健師　**野村　律子**

平成22年度全国で健診を受けた40歳以上の方の25.4％（4人に１人）が肥満（ＢＭＩ25以上）という結果でした。北海道は29.1％で沖縄県に次いで全国で2番目に肥満割合が高く、新篠津村はというと、さらに高い33.3％（3人に1人）という結果でした。

道民はなぜ肥満になるのか、道内の栄養士さんが実態を把握した結果をご紹介します。

【食品や料理】

魚介、肉の一回に食べる量が多い。冬は野菜摂取が少ない。果物の収穫期に食べ過ぎ。缶コーヒー、清涼飲料水、甘い菓子、菓子パンが習慣化。甘い味つけ（赤飯＋甘納豆、トマト＋砂糖）。濃くこってりとした味つけ（味噌バター等）。揚げ物が多い（天ぷら、とんかつ、ザンギなど）。大皿料理が多い。チャンチャン焼き、石狩鍋など一品料理が多い。まずビールで・・と、一年中ビールを飲む。

【食べ方】

早食い。朝は軽く、昼は丼物や麺類が多く夜はしっかり食べる。おかずを食べながら晩酌し、最後にご飯を食べる。満腹になるまで食べる。好きなものを我慢したくない。

【生活スタイル】

買い物は店までの距離が遠く、車で行き、まとめ買いや箱買い。ストッカーのある家が多い。

さらに、県庁所在地別食品ランキングというものがあって、北海道は札幌市の数値になりますが、米、バター、チーズ、ジャガイモ、玉ねぎの消費量は全国第1位、スパゲティ、サケ、サンマ、貝類、豚肉、ベーコン、大根、メロン、チョコレート、コーヒーや炭酸飲料、ビール、ワインなども5位以内入っていました。反対に、ランキングが低いのは、うどん類、イワシ、あじ、人参、豆腐，ナシ、マーガリン、せんべい、まんじゅうなどでした。

栄養士さんの把握した特徴を裏付けるランキングになっていると思いませんか。

まさに道民らしい食生活を送ってきた私は、40代から体重が増え続け肥満になりました。

今は、ようやく肥満となった食事や生活スタイルをありのまま、素直に見つめ直し、まず増加を食い止めるところから始めようと思っています。さて、みなさんの体重はお変わりありませんか？

今年の村の集団検診は終了しましたが、個別に医療機関で受けることはできます。ご希望の方は、ぜひ住民課保健予防係までご連絡ください。