



ちびっこギャラリー gallery for a kids artist

厚内幼稚園のみんな
7月7日の七夕祭りに
織姫と彦星に会いました。
短冊とおかざいもつくったよ!

■健診 (乳幼児)

●乳児・1・2歳児健診
対象：4か月・7か月・10か月・1・2歳児
場所：保健福祉センター
日時：17日(木) 時間は個別にご案内します

●1歳6か月児・3か月児健診
対象：満1歳6か月児・3歳児
場所：保健福祉センター
日時：10日(木) 時間は個別にご案内します

●歯科健診・フッ素塗布
対象：1歳6か月児から小学6年生まで
場所：保健福祉センター
日時：10日(木) 13時30分～15時30分

●股関節脱臼検査
対象：満3か月～6ヶ月児
場所：町立診療所 (レントゲン撮影)
多田医院 (医師診察)
日時：対象者に別途ご案内します

■予防接種 (乳幼児)

●BCG (結核の予防)
対象：満3か月～6か月未満
場所：町立診療所 日時：対象者に別途ご案内

●麻疹・風疹混合 (はしか・ふうしんの予防)
対象：1期 満12か月～24か月未満
2期 満5歳～7歳未満
場所：町内各医院 日時：8日(火)～11日(金)
※どちらかにかかった方は単独ワクチンの接種対象になります。接種場所は町立診療所です。

●三種混合 (ジフテリア・破傷風・百日咳の予防)
対象：満3か月～90か月 (7歳6か月未満)
場所：町内各医院 日時：15日(火)～18日(金)

※上浦幌地区の方は本別国保病院小児科で予防接種ができます。8月は麻疹・風疹混合・三種混合です。
日時：3日(木)・10日(木)・17日(木)・24日(木)
31日(木) 9時～11時、13時～14時

■サロン

●赤ちゃんサロン
対象：お母さんと赤ちゃん (生後3か月頃から)
場所：保健福祉センター
日時：11日(金)・18日(金)・25日(金)
10時30分～11時30分

●あそびの広場
場所：くれよん広場 (保健福祉センター)
日時：9日(水)・23日(水) 9時30分～10時30分
事前申込が必要です。(TEL 576-5533)

保健だより

保健福祉課保健予防係 TEL 576 - 5111

今回は、血圧を正常値に保つ生活について考えていきます。正常血圧を保つには、血圧が上がる原因を取り除くことです。前回お話ししましたが、血圧が上がる原因のひとつとして、脂肪が蓄積した細胞からは血圧を上げる物質を出します。血圧が高くなる要因をたくさん抱えることとなります。標準体重よりも多い方は、1キロ減らすだけでも血管にかかる圧は少なくなります。減量の目安としては、短期間の取り組みではなく、半年から1年かけて現在の体重の3～5%の減量(70キロの方であれば2・0kg、3・5キロの範囲)を目標にすると体に負担がかかりませんし、リバウンド(体重が元に戻る)も防げます。

塩分も血圧を上げる原因になりますが、血縁で血圧の高い方がいる場合は、特に中年以降の塩分の摂り方に気をつけてください。塩分や水分は体に取り入れすぎると腎臓で尿にして排泄しますが、腎臓の働きは個人差があります。腎臓は1日平均9gまでの塩分を排泄する能力を持っているといわれていますが、中には、6gくらいしか排泄できない方もいます(遺伝

血圧について考える

シリーズ⑤「血圧を正常に保つ生活」

★食品、メニュー別塩分量

食品及びメニュー	分量	塩g
ラーメン	1人前	8.1g
そば、うどん	1人前	6.4g
味噌汁	1わん	1.2～1.5g
カレーライス	1人前	4.3g
親子丼	1人前	6.4g
にぎり寿司	1人前	5.9g
新巻さけ	1切れ	2.4g
プレスハム	2枚	0.7g
しょうゆ	大さじ1	3g
和風ドレッシング	大さじ1	1.1g

が関係してきます。若い頃は何とか腎臓が頑張つて塩分を排泄してくれていても、年齢とともに機能は落ちていきます。生まれつき排泄能力が低い方はなおのこと、血液中に塩分が残りやすくなりますので、中年以降に高血圧を発症しやすくなります。また、血液中に塩分が多いと、塩が血管の壁に入り込みやすくなり、ちよつと、塩漬けた「いくら」の表面のように、カチンカチンになり、血管が破れやすくなつてしまいます。血管を健康に保つために、塩分は、1日9g以下(大さじ2分の1杯弱)を目指してください。(新宅真起子 保健師)

町長室から

今年の作況に思う

今年は5月～6月の異常降雨、6月の低温日照不足と悪天候が続き、平成5年の凶作年に似ていると言われています。

特に太平洋沿岸は、5月～6月の2か月で370ミリという異常な降雨量を記録し、畑は常に泥んこ状態で農作業が十分に出来ませんでした。近年まれに見る冷湿害で、芽の出ない所がある豆畑、黄色く変色したビート、病害のため全滅が危惧される芋畑など、見るも無残な畑が町内全体に広がっています。

7月は関係機関による作況調査や、町議会議員、道議会議員、国会議員の農地視察が続いています。毎日少しずつ変化する畑を案内しながら、現状をしっかりと

と把握していただくことが大切だと認識しています。

8月中旬頃までの推移を見ながら今後の対策を検討することになりますが、平成19年度からの農業政策の変更に対応する要請も行っています。

農業者は何十年にもわたり何度も収穫の季節を迎えますが、「自然条件が全く同じ年は無い」といわれています。今年のような異常気象には、経験や農業技術では乗り越えられないむなしさを感じる人もいることでしょう。それでも秋の収穫に期待し、今も懸命の農作業を続けています。私も天候回復を祈っています。

浦幌町長 八木 忠宏

■ Pick up BOOK

●利己的な遺伝子
(リチャード・ドーキンス 著)
生物界を操る利己的な遺伝子の真相に迫る世界を震撼させた、天才的科学者の洞察。分野を超えて多大な影響を及ぼし続ける世界的ロングセラー。



- がばいばあちゃん (島田洋七著)
- 滅びゆく国家 (立花 隆著)
- 乱鴉の島 (有栖川有栖著)
- ディロン (中村悦子著)

■ お話し会 毎月第2土曜日

●読み聞かせボランティア
「ぐりとぐらの会」 8月12日(土)
11時～

■ 映画会 13時30分～

- 愛の若草物語 1 8月5日(土)
- シャイン 8月6日(日)
- スヌーピー 1 8月19日(土)
- フリーウィリー 8月20日(日)

■ 巡回読書相談

8月8日(火) 吉野公民館
8月22日(火) 厚内公民館
8月29日(火) 上浦幌公民館

※図書館では、本のリクエストをお待ちしています。

Book

図書館だより



経堂美奈司書

- TEL576-5833
- FAX576-5834
- ホームページアドレス
<http://www.library.ne.jp/raporo21/>
- メールアドレス
raporo21@urahoro.jp

うらほろ野鳥図鑑

No.104 アカハラ (ツグミ科)

L24 W37 夏鳥
頭から背側は暗褐色、胸から脇にかけての橙色が目立つ。腹は白。

●フィールドノート 福山
日曜日の早朝、静まり返った森

に一番手が声を上げる。キョロン、キョロン、シー、くり返し聞かされているうちに、いつのまにかキ・ヨ・シー(氷川)になっていた。

by トリおばさん

