

# 弟子屈町公式チャンネル便り

## 先月の知っとこニュース



弟子屈町の  
令和4年度当初予算について  
解説しています。  
この動画を通して  
ぜひ町のことに興味を持って  
もらえたら嬉しいです！

町民必見！当初予算について徹底解説！

チャンネル登録は  
こちら！



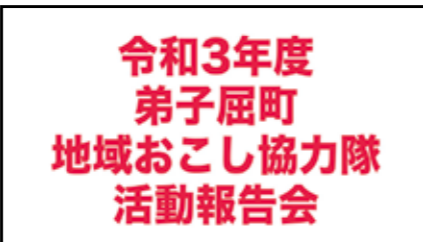
皆さんからの  
おもしろ企画の提案  
取材情報も  
お待ちしております！

問い合わせ先/役場まちづくり政策課政策  
調整係 ☎ 482-2913 (課直通)

## その他のおすすめ動画



I&Mバトスタジオに密着！！  
くたくしが習い事紹介>



令和3年度 弟子屈町地域おこし協力隊活動報告会



新年度スタート！

## ご利用ください 空き家バンク・人財バンク

町で実施している「空き家バンク制度」「人財バンク制度」を紹介しています。

4月12日現在、「空き家バンク」で募集している空き家物件は3件(売買3件)。今月は「登録番号27物件」を紹介します。

「人財バンク」に登録されているのは、個人登録5人、団体登録9団体。今月は個人登録番号6「小林 由紀子(こばやし ゆきこ)」さんを紹介いたします。

それぞれの詳しい内容は、町公式ホームページに掲載しています。ご覧いただき、ぜひ、ご活用ください。

### ▶空き家バンクホームページ

[https://www.town.teshikaga.hokkaido.jp/kurashi/kurashi\\_tetsuzuki/sumai\\_seikatsu/1/1658.html](https://www.town.teshikaga.hokkaido.jp/kurashi/kurashi_tetsuzuki/sumai_seikatsu/1/1658.html)

### ▶人財バンクホームページ

[https://www.town.teshikaga.hokkaido.jp/kurashi/soshikiichiran/kyoikuinkai\\_shakaikyoikuka/jinzai/bank/996.html](https://www.town.teshikaga.hokkaido.jp/kurashi/soshikiichiran/kyoikuinkai_shakaikyoikuka/jinzai/bank/996.html)


空き家バンク



人財バンク




▶場所/弟子屈町高栄3丁目441番地 1-16  
▶建物/木造2階建て 6LDK  
▶建築年/1979年 (昭和54年)  
▶価格/300万円



空き家バンク  
登録番号27

▶氏名/小林 由紀子さん  
▶分野/言語分野における英語のアドバイザーなど  
▶PR/旅行会社や外資系企業、外国人向け観光案内所などでの勤務経験があり、英語によるコミュニケーション、観光案内などの英会話に関するお手伝いができますので、お気軽にご連絡ください。



人財バンク  
団体登録番号6

問い合わせ先/空き家バンク/役場まちづくり政策課政策調整係 ☎ 482-2913 (課直通)  
人財バンク/教育委員会社会教育課社会教育係 ☎ 482-2948 (課直通)

## 「地域支えあい推進会議」便り 「たいすすえあい」 生活のスズメ 24

「世代を超えたつながり」は、毎日  
をより朗らかに楽しく暮らすコツの  
一つではないでしょうか。でも、私た  
ちが生きている今の時代は、世代に  
よってそれぞれに持つ背景に差があ  
りますよね。

「戦争や飢えを知る世代」、「好景気  
とバブルを経験した世代」、「自分ら  
しさを問われて育った世代」、「ネッ  
トで世界とつながって育った世代」  
：さまざま背景を持つ世代が、こ  
の小さな町で一緒に暮らしていま  
す。その中で互いに共感するのが難  
しいと思う時がありませんか？そこ  
で役に立つのが「語り合い」だと思っ  
ています。

「語り合い」のいいところは、結論  
を急がないところ。そこが「話し合  
い」との違いです。世代を超えた語り  
合いで、「住みやすい町づくり」とい  
う正解の無い未来の姿がボンヤリと  
でも見えてきたらいいですね。だか  
ら私たち地域支えあい推進会議は、  
皆さんに「語り合いましょっぴ」と今  
日もお誘いするのです。

地域支えあい推進員 藤原直美  
(生活支援コーディネーター)

問い合わせ先/役場福祉課地域包  
括支援係 ☎ 482-2921 (課直  
通)まで。

## 運動の時間



今月の保健師  
池田 碧妃 さん

すっかり暖かくなり、お散歩日和  
の日が増えてきました。新しく運動  
を始めたい！という方や、病院や健  
診で運動を勧められたけどたくさん  
時間がとれないという方、折角なら  
効率的に運動したいという方向け  
に、今回は体内時計に注目した運動  
の効果方法についてお話します。

### 「運動するならいつ？」 〜時間帯編〜

令和2年8月号の広報では「運動  
のタイミングは食前？食後？」とい  
うお話をしました。簡単にまとめる  
と、食前は糖が少ない状態のため脂  
肪を燃焼しやすく、体重を落とすた  
めの運動のタイミングとして効果  
的。食後は食事で摂取した糖をエネ  
ルギーとして消費しやすいため、糖  
の蓄積や食後の血糖上昇を抑える、  
体重を落とすより維持したいとい  
方におすすめ、という内容でした。で

は、時間帯による運動効果に差はあ  
るのでしょいか？

朝の運動は体温上昇を助けてくれ  
たり、脳の活性化が期待できます。一  
方で、激しい運動を行うとアドレナ  
リンやノルアドレナリンの分泌を促  
進し、心拍数や血圧が急上昇します。  
元々、早朝は気温などの関係から  
心筋梗塞や狭心症などの発症割合が  
高い時間と言われているため、早朝  
は「体温上昇を助ける程度の軽いウ  
ォーキング」が良いとされています。

朝食前は体内のグリコーゲン量が極  
めて少ないため、運動による脂肪燃  
焼量が多くなりやすい一方、絶食状  
態なので筋肉も分解されやすいとい  
うデメリットもあります。朝食をと  
る、特にタンパク質をとることで筋  
肉を分解モードから合成モードに切  
り替えることができるため、朝の運  
動は朝食後がおすすめです。

体温が上がってくる午前〜夕方頃  
までの運動は、血糖や脂質、肥満の改  
善に効果的と言われています。お昼  
前後〜夕方頃までの運動はセロトニ  
ンの分泌を促進することで夜間に質  
の良い睡眠を取りやすくなります。  
一方で夜の運動は体内リズムを夜型  
にする危険があり、糖代謝・肥満改善  
の効果は小さいと言われています。  
酸素を体に取り込む量は朝(8時)  
より昼(13時)・夕方(17時)が多く、エ

エネルギー消費量・脂質酸化量も朝よ  
り夕方が多くなることで多くの実験  
で明らかになっています。体重減少  
が目的の運動は、早朝・夜間よりも日  
中・夕方効果が大きいことですね。  
運動を始めてしばらく経った方が  
「ちよつと体重が減ったきり下が  
らなくなった」というお話を聞くこ  
とがあります。脂肪よりも筋肉の方  
が重たいため、筋肉がついてくると  
起りやすい現象です。そこであき  
らめずに運動を継続していくと、筋  
肉により代謝が上ががり、エネルギー  
を消費しやすい身体になります。血  
液検査のデータも良くなってくるの  
で、少なくとも2〜3カ月は運動を  
続けて経過を見ることをおすすめし  
ます。

今回は運動に効果的な時間をご紹介  
しました。もちろん、しないよりは  
運動した方が良いのは確かなので、  
自分のライフスタイルに合った方法  
で始めてみましょう。

問い合わせ先/役場健康こども課  
健康推進係 ☎ 482-2935  
(課直通)

