



今月の保健師  
岡田 彩子 さん

町では、「元気でしかが21」計画(第二次)という健康増進計画を策定しています。この計画には数値目標があり、認知症や寝たきりにならないで自立して生活できる期間を指す「健康寿命」の延伸、壮年期死亡の減少および生活の質の向上、また町民一人ひとりが意識して健康づくりをしてもらうことを目的としています。

昨年の広報でしかが5月号に掲載した運動について、改めて掲載します。運動は「元気でしかが21」計画(第二次)の健康づくりの目標の一つとして掲げていて、運動習慣についての数値目標は「増加」としています。策定時から数値が減少していることもあり、今年度の評価は5段階中2です。運動習慣がない方の健診結果を見ると、特に男性はメタボリックシンドロームの該当の方が目立ちました。昨年度から今年度にかけてコロナ禍で行動の制限を余儀なくされています。保健活動についても新型コロナウイルス

■弟子屈町の運動状況(町健康診査を受けた方の結果より)

指標	年度	男性			女性		
		策定時(H25)	R2	R3	策定時(H25)	R2	R3
40~64歳の「1回30分以上の運動を週2回以上、1年以上持続している」割合		28.3%	25.9%	24.1%	29.4%	31.3%	21.4%
65歳以上の「日常生活において歩行または同等の運動を1日1時間以上実施している」割合		50.6%	43.5%	43.3%	38.9%	39.2%	38.3%

むし歯のなかったお子さん



ふるせ 陽翔 くん、ひなた 後藤 凧海 ちゃん、せがわ 幸叶 くん



つじ 藍斗 くん、たかはし 高橋 紡 くん

ス感染症に振り回され、思い通りにできませんでした。皆さんの生活スタイルはどう変わりましたか?運動のサークルなどの活動の休止も重なり、なかなか運動できない方もいると思います。が、工夫して運動習慣を取り戻し健康な体を作りましょう!

▲新規採用の管理栄養士を紹介  
します▼

1月から弟子屈町健康こども課健康推進係に配属となりました。管理栄養士の八田早那子です。趣味のバイクツーリングで何度も遊びに来ていた弟子屈町で働くことができ、うれしく思います。



新管理栄養士  
はった 早那子 さん

います。町民の皆さんの健康増進のための取り組みやイベントを行っていきたくと考えています。どうぞよろしくお願いたします。

□問い合わせ先/役場健康こども課健康推進係 ☎482-2935 (課直通)

中央2丁目4番1号



☎(よいほんいろいろ)482-1616  
FAX482-1617  
toshokan@town.teshikaga.hokkaido.jp  
開館日/火~金曜日 10時~18時  
土・日曜日 10時~17時  
休館日/月曜日・祝日・第4金曜日(祝日の場合はその前日)・年末年始・図書整理日

☆みんなで絵かきを楽しみました

町図書館では、読書活動講演会「木島誠悟さんおはなし会&お絵かき教室」を12月17日に町公民館で開催し、お子さんや保護者など、37人が参加しました。講師に絵本作家の木島誠悟さんを迎え、子供時代や絵本作家になるきっかけのお話をしました。後半は動物など、好きな絵を描き、缶バッジを製作しました。会場は盛り上がり、楽しいひとときを過ごしました。



△今月の休館日/6日(月)・11日(土)・建国記念の日(13日(月))・20日(月)・23日(木)・天皇誕生日(24日(金))・図書整理日(27日(月))

新刊案内

おすすめの  
新刊

やっぱり悩ましい国語辞典



神永 暁/著  
「にほん」と「にっぽん」、どちらが正しい読み方なの? 言葉は時代とともに変化する。国語辞典の編集者という日本語のプロでさえ悩ませる日本語の多様性と奥深さを紹介します。

「たくさがわ先生が教える

「しゃべるからだ」

「校章」

「これからのヘルスリテラシー」

「ラクしておいしい電気圧力鍋レシピ」

「犬語図鑑」

「汝、星のごとく」

「鉄道へえ〜事典」

「エツコさん」

「げんきになったよこりすのリック」

移動図書館(図書館バス)

Aコース 運行日/2月9日(木)  
3月2日(木)・16日(木)

停車場所	停車時間
認定こども園ましゅう	9:00~10:00
弟子屈小学校	10:10~10:40
和琴小学校	12:40~13:00
屈斜路コタン	13:10~13:25
川湯支所	13:55~14:15
川湯の森病院	14:20~14:50
川湯温泉駅前	15:00~15:20
川湯中学校	15:30~15:50

Bコース 運行日/2月2日(木)・16日(木)  
3月9日(木)・23日(木)

停車場所	停車時間
認定こども園ましゅう	9:00~10:00
美留和小学校	10:20~10:50
川湯保育園	11:10~11:30
川湯支所	11:40~12:00
川湯小学校	13:00~13:30
美羅尾ヶ丘会館	14:30~15:00
老人ホーム倭和園	15:15~16:00

おはなしはらっぱ

テーマ さむいから えほんで  
あたたまろうか!?

- ☆4日/「ゆきあそび」「ポカポカホテル」「ゆきおとこのパカンス」
- ☆11日/おやすみです
- ☆18日/「ゆきのうえ ゆきのした」「ゆきのひの いえで」「あかいてぶくろ」
- ☆25日/「かぜをひいたおほしさま」「まくらからくま」「きたのりのシマリスくん」

時間/13時~ 場所/町図書館

※新型コロナウイルス感染症拡大防止対策により変更になる場合があります。

ボランティア活動

- 布絵本そよかせ活動日(14日(木))
- 図書館ボランティア活動日(3日(金)・17日(金))

☆図書コーナーのお知らせ☆

☆弟子屈町の計画を閲覧できます  
町では、「第6次弟子屈町総合計画」など各種計画を策定しています。これまでも町のホームページで閲覧できましたが、今回、各種計画をまとめたファイルを作成し、紙媒体でも閲覧できるようになりました。ぜひご利用ください。館内での閲覧のみとなります。

☆「道立図書館支援図書コーナー」終了します  
道立図書館支援図書コーナーは2月末までです。気になる本がありましたら、お早めにご利用ください。

