

12月 16 ~ 31日

- 16月 10:00~11:30 保健センター
ここにこ運動クラブ
- 17火 13:00~15:00 保健センター
乳幼児健診
- 19木 10:00~12:00 保健センター
いきいき元気教室
- 20金 13:00~16:00 保健センター
すっきりスリム教室
- 23月 10:00~11:30 保健センター
ここにこ運動クラブ
- 26木 10:00~12:00 保健センター
いきいき元気教室
- 27金 13:30~15:30 総合体育館
すっきりスリム教室
- 30月 10:00~11:30 保健センター
ここにこ運動クラブ

1月 1~15日

- 6月 10:00~11:30 保健センター
ここにこ運動クラブ
- 7火 13:30~15:30 保健センター
すっきりスリム教室
- 8水 10:00~15:00 保健センター
いきいきクラブなごみ会
- 9木 10:00~12:00 保健センター
いきいき元気教室

町立病院外来診療 12月16日 ~ 1月15日

- 整形外科 (午前)
12月17日(火)、18日(水)、25日(水)、
1月7日(火)、8日(水)、15日(水)
- 眼科 (午後)
12月17日(火)、24日(火)、1月
7日(火)、14日(火)
- 皮膚科 (午後)
12月27日(金)、1月10日(金)
- 終日休診 土曜日・日曜日・祝日

すこやかメニュー

年末年始太りを防ぐコツとは？

12月から1月はクリスマスに忘年会、お正月や新年会などのイベントが多くなり、1年の内でも、食べたり飲んだりする機会がどうしても多くなってしまいます。

そこで今回は、年末年始の暴飲暴食、体重増加を少しでも抑えられる方法についてお伝えします。

1 宴会・パーティには空腹で行かない

宴会やパーティで出る料理は肉や揚げ物など比較的高カロリーなメニューが多く、また空腹感が強いとつい食べ過ぎてしまいがちになります。

宴会の前には胃に少し食べ物を入れたり、暖かい飲み物を飲んでおくなど、食べ過ぎに対処しましょう。

2 お酒を飲むときはお水も上手に飲みましょう

お酒の適量は、個人差がありますが、1日平均純アルコール約20gが目安です。

酒の種類	純アルコール20g 相当量
日本酒	180ml (1合)
ビール	500ml (中びん約1本)
焼酎	110ml (0.6合)
ワイン	180ml (ボトル約1/4)
ウイスキー	60ml (ダブル1杯)

※いずれか1つでアルコール20gに該当します

年末年始はついついアルコール摂取量も増加してしまいます。

アルコール自体が高カロリー(ビール350mlはコンビニの梅おにぎりの約1個

分)なうえ、飲酒により食欲を促進する効果があります。カロリーの低め水割りやウロン茶割りを選んだり、時折り水を飲むことで飲み過ぎや食べ過ぎを防ぎましょう。

3 野菜やきのこを上手にメニューに取り入れましょう

野菜やきのこは低カロリーで、また体に脂肪をつきにくくする効果が期待される食物繊維が豊富に含まれています。外食やお正月料理は味付けの濃いものや揚げ物など、カロリーの高いものが多く、食物繊維がどうしても不足しがちです。年末年始後のメニューにいつも以上に意識してとるようにしましょう。

4 食べ終わった後、即後片付けの習慣を！

目の前や手の届くところに食べ物があると、つい知らずらと食べてしまいがちです。食事が終わったら後片付けの習慣をつけて、間食にストッパをかけましょう。

5 食べ過ぎてしまった場合はどうするの？

基本は肉や揚げ物などの食べ過ぎてしまったものをそれ以降の食事の中で控えることです。ただし、食事を抜くことは禁物です。1日3食、野菜中心など軽めの食事をするようにしましょう。

保健センターでは12月20日(金)から運動と食事を学ぶ「すっきりスリム教室2019」を開催し、皆さんの健康づくりのお手伝いします。お気軽に保健福祉課保健係(☎53・3155)までご相談ください。

戸籍の窓

ごめいふくを お祈りします

10月31日
内藤 進さん 87歳 南札比内3
11月7日
金山 スエさん 84歳 北農場1
11月10日
山本 常子さん 89歳 麻生
11月13日
木幡 悦子さん 80歳 新宮1
11月14日
金山 小二郎さん 91歳 南耕地3
11月18日
青柳 博さん 93歳 新田

ご厚志ありがとうございました

青少年健全育成基金へ

- チャリティービールパーティー収益金の一部を
月形ライオンズクラブ
(会長 福居 正憲) 様
100,000円

社会福祉協議会へ

- 亡夫の生前のお礼として
廣島 八重 様 (赤川3)
50,000円
(故國弘様)
 - 亡父の生前のお礼として
高松 春夫 様 (新田)
50,000円
(故昭様)
 - 町民文化祭の収益金を社会福祉のために
つきがた町民文化祭実行委員会 様
20,004円
 - パークゴルフチャリティー金を社会福祉のために
月形町パークゴルフ協会 様
30,000円
 - 亡父の生前のお礼として
名雲 正和 様 (知来乙3)
50,000円
(故昭三様)
- ※寄附に係る氏名および金額の掲載は、本人の承諾を得て掲載しています

図書館だより

開館日 毎週月～土曜日
開館時間 午前10時～午後6時
貸出 午後5時30分まで
おすすめ図書
「罪の轍」 奥田 英朗 著
昭和38年。北海道札文島で暮らす漁師手伝いの青年、宇野寛治は、窃盗事件の捜査から逃れるために身ひとつで東京に向かう。東京に行きさえすれば、明るい未来が待っていると信じていたのだ。一方、警視庁捜査一課強行班係に所属する刑事・落合昌夫は、南千住で起きた強盗殺人事件の捜査中に、子どもたちから「莫迦」と呼ばれていた北国訛りの青年の噂を聞きつける…。オリンピック開催に沸く世間に取り残された孤独な魂の

彷徨を、緻密な心理描写と圧倒的なリアリティーで描く傑作ミステリー。
新着図書
「落花狼藉」 朝井 まかて 著
「落日」 湊 かなえ 著
「あの日に帰りたい」 小路 幸也 著
「ムゲンのi 上・下」 知念 実希人 著
「死にゆく者の祈り」 中山 七里 著
「死んでも床にモノを置かない。」 須藤 昌子 著
「あなたを苦しめるものは、手放していい」 瀧本 真奈美 著

日曜開館日

毎月一度、日曜日に図書館を開館しています。
皆さんぜひご利用ください。
12月15日(日) 10:00～13:00

休館日

12月16日、22日、29日～1月5日(年末年始)、1月12日、13日

次回のおはなし会

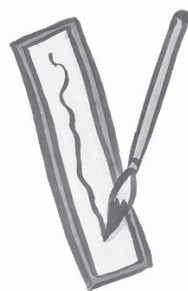
クリスマスおはなし会を開催します!
当日はハーモニカや絵本の読み聞かせなどをおこないます。ぜひご家族皆様でお楽しみください!

開催日 12月14日(土)
時間 10:30～11:15
場所 月形町図書館 1階



問合せ先

月形町図書館 ☎IP53-3677



月形川柳社の作品
自分史に十七音字の物語り
本間 柳子
初雪に寒さ感じる高齢者
石川 清柳
寒い風感謝しながら芋を掘る
高崎 恵子
窓閉めて今日の迷いを絶つておく
灯矢 えみこ
帰り道楽しませてる秋の虫
灯矢 ひかり