

# すこやかメニュー

**健康ひるば**

- 町立病院  
TEL 53-2241  
FAX 53-2242
- 岩見沢保健所  
TEL 20-0200  
FAX 22-2514
- 保健センター  
TEL 53-3155  
FAX 53-3177

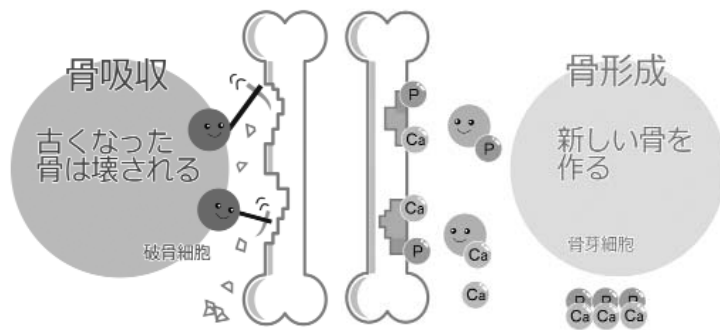
## あなたの骨は健康ですか？

骨の密度が低下し、骨の中がスカスカな状態になることを「骨粗しょう症」といいます。骨粗しょう症は、わずかな衝撃で骨が折れやすくなるとともに、骨折により身体を動かせなくなると、筋力が落ち、寝たきりの状態になってしまう方もいます。

○なぜ骨がスカスカになるの？

骨は新しく作られる「骨形成」と、骨が壊される「骨吸収」を繰り返して丈夫な骨になります。しかし、「骨吸収」が「骨形成」を上回ってしまうと骨粗しょう症になります。

女性ホルモンには骨吸収を抑え、骨形成を進める作用があると言われており、閉経により女性ホルモンの分泌が少



なくなってしまうことから、閉経後の女性は骨粗しょう症になりやすいのです。

また、男女問わず年齢に伴い、骨に必要なカルシウムを吸収する力が低下したりホルモンバランスの変化により骨量が減少することがあります。

○予防のために出来ることは？

・丈夫な骨をつくるための食生活

牛乳やチーズなどの乳製品、豆腐や生揚げなどの大豆製品、小魚やひじきなどにもカルシウムが含まれています。日本人はカルシウムの摂取量が不足しているため、毎日の食事にカルシウムを加えることを意識しましょう。

また、サケなどの魚類や干しシイタケ、きくらげなどに含まれるビタミンDは、カル

シウムの吸収を助ける働きをするので、上手に食卓に取り入れましょう。

・適度な運動

運動することで骨が刺激され、骨に弱い電気が発生し、カルシウムを呼び寄せることができます。また、毎日運動することが重要となるので、ウォーキングやスクワット、片足立ちなど骨に加重がかかる運動ほど骨粗しょう症予防には効果的です。

毎日元気で生活するためには骨が健康であることが重要です。これを機会に生活を見直してみたいかがでしょうか。

問合せ先 保健福祉課保健係  
TEL 53・3155

## 健康カレンダー

11月16~30日

- 17 火 乳幼児健診 13:00~15:00 保健センター
- 19 木 腰痛膝痛改善教室 10:00~11:30 保健センター  
脳元気塾 13:30~15:00 保健センター
- 26 木 腰痛膝痛改善教室 10:00~11:30 保健センター  
脳元気塾 13:30~15:00 保健センター

12月1~15日

- 2 水 いきいきクラブなごみ会 10:00~15:00 保健センター
- 3 木 腰痛膝痛改善教室 10:00~11:30 保健センター
- 10 木 腰痛膝痛改善教室 10:00~11:30 保健センター
- 15 火 乳幼児健診 13:00~15:00 保健センター

町立病院外来診療 11月16日~12月15日

- 整形外科 (午前のみ)  
11月24日(火)、12月1日(火)、15日(火)
- 整形外科 (午前・午後)  
11月18日(水)、25日(水)、12月2日(水)、9日(水)
- 眼科 (午後)  
11月17日(火)、24日(火)、12月1日(火)、8日(火)、15日(火)
- 皮膚科 (午後)  
11月20日(金)
- 終日休診 土曜日・日曜日・祝日

今月の健康標語 たべものは しっかりかんで たべましょう。(昭栄 松浦 慧人さん)

# 戸籍の窓

こんにちは よろしく

9月25日  
石川 るいちゃん 貴之・美幸  
(昭栄)

10月7日  
乾 とあくん 凌・奈々華  
(北農場1)

ごめいふくを お祈りします

10月8日  
内藤 弘子さん 81歳 (市北8)  
10月19日  
北地 ハナさん 91歳 (新田)

ご厚志ありがとうございました

月形町教育委員会へ

●月形小学校へ  
公益社団法人岩見沢地方法人会 様  
ハンドソープ 12個

☺社会福祉協議会へ

●亡義母の生前のお礼として  
中村 光子様 (知来乙2)  
50,000円  
(故サト様)  
●亡母の生前のお礼として  
内藤 弘樹様 (市北8)  
100,000円  
(故弘子様)

※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

## 【編集後記】

表紙では、おもちゃカボチャを持った子どもたちを撮影しました。一人ひとりにカメラを向けると、「私を、ぼくを撮って！」とアピールしてくれます。かわいいですね！  
集合写真の撮影では、花の里こども園の先生に協力いただきながら、撮影しました。子どもたちの笑顔と集中力を引き出す先生方はさすがですね。子どもたちの表情を引き出せるよう努力します！

# 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  
の世界によろしく。6年ぶりに放たれる、8作からなる短篇小説集

おすすめ図書

新着図書

「二人称単数」

「首里の馬」

村上 春樹 著

高山 羽根子 著

「二人称単数」とは世界の「チーム・オベリベリ」

乃南 アサ 著

ひとかけらを切り取る「単眼」のことだ。しかしその「欲が出ました」

著

切り口が増えていけばいく ヨシタケ シンスケ 著

著

ほど、「単眼」はきりなく絡「メイドの手帳」

著

み合った「複眼」となる。 ステファニー・ランド 著

著

そしてそこでは、私はもう「精神科医が教える

著

私でなくなり、僕はもう僕 ストレスフリー超大全」

著

でなくなっていく。そして、 樺沢 紫苑 著

著

そう、あなたはもうあなた「小説 弱虫ペダル 2」

著

でなくなっていく。そこで 輔老 心 著

著

何が起こり、何が起こらな「コロナ黙示録」

著

かったのか？「一人称単数」

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。

8:45～13:00  
11月15日(日)

## 休館日

11月8日～14日、  
16日、22日、23日、  
29日、12月6日

## 11月のおはなし会

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。ぜひご家族皆さままでお楽しみください！

開催日 11月28日(土)  
時間 10:30～11:15  
場所 月形町図書館



インターネットで蔵書検索  
「図書検索システム」  
<http://210.190.119.167/tsukigata/>



問合せ先

月形町図書館 ☎ IP 53-3677

## 月形川柳社の作品

コロナ禍でカラフルマスク闊歩する

本間 柳子

やさしさが流れる汗に吹きこぼれ

高崎 恵子

夏祭り無くて冴えない下駄の音

灯矢 えみこ

新型コロナ政治おきざり逃げ口上

石川 清柳

コロナ菌わたしの夏を消してゆく

灯矢 ひかり

