

# すこやかメニュー

## 冬型栄養失調に注意

人は寒さに耐えるだけでも体力は消耗されます。特に寒がりな人にとっては1月、2月と辛い時期になりますね・・・冬にこんな症状はありませんか？

- ・まぶたがピクピク動く
- ・口内炎がよくできる
- ・傷が治りにくい
- ・髪がよく抜ける
- ・外に出るとドキドキする

原因は冬型栄養失調かもしれません。人の身体は冬の寒さ対策として身体を温めようと、多くのエネルギーを消費します。その時に、たくさん栄養を必要とするために起きる栄養失調のことを、「冬型栄養失調」と言います。栄養素によっては、寒さに対応するのに使われてしまう

●葉酸・身体を温めるために、じきや海苔などに多く含まれます。



### 冬に不足しがちな栄養素

●マグネシウム・・・寒さで硬直した筋肉や血管を元に戻すのにマグネシウムが使われます。マグネシウムは、納豆や油揚げ、ひじきや海苔などに多く含まれます。

●雑穀パンとほうれん草のポ

寒い冬におすすめ料理



●脂肪・・・冬に乾燥して湿度が低下すると、身体を乾燥を補うために使われます。良質な脂肪は、魚やオリーブオイルなどに含まれます。



気が冷えないように対策し、元

あたたかくなります。



●鍋料理 冬の定番「鍋料理」は、不足しがちな栄養素をまとめてとることができるおすす

タージュ パンは全粒粉や雑穀の入ったパンであれば、マグネシウムがしっかりとれます。ほうれん草は葉酸をとるのにおすすめです。

### 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

## 健康カレンダー

1月 16～31日

17 火	乳幼児健診 13:00～15:00	保健センター
19 木	運動・口腔教室 10:00～11:30 すっきりスリム教室 13:30～15:30	保健センター 体育館
26 木	運動・口腔教室 10:00～11:30 すっきりスリム教室 13:30～15:30	保健センター 体育館

2月 1～15日

1 水	いきいきクラブなごみ会 10:00～11:00	保健センター
2 木	運動・口腔教室 10:00～11:30 すっきりスリム教室 13:30～15:30	保健センター 体育館
9 木	運動・口腔教室 10:00～11:30 すっきりスリム教室 13:30～15:30	保健センター 体育館

町立病院外来診療 1月16日～2月15日

- 整形外科 (午前)  
1月24日 (火)、2月7日 (火)
- 整形外科 (午前・午後)  
1月18日 (水)、1月25日 (水)、  
2月1日 (水)、2月8日 (水)、  
2月15日 (水)
- 眼科 (午後)  
1月17日 (火)、1月24日 (火)、  
1月31日 (火)、2月7日 (火)、  
2月14日 (火)
- 皮膚科 (午後)  
1月20日 (金)、2月3日 (金)
- 終日休診 土曜日・日曜日・祝日

# 戸籍の窓

## ごめいふくを お祈りします

11月19日  
 名 雲 世美子さん 93歳 (知来乙3)  
 12月6日  
 笠 間 千 帆さん 56歳 (市南4)  
 12月12日  
 板 井 道 雄さん 73歳 (昭栄)

## ご厚志ありがとうございました

### 社会福祉協議会へ

- 亡義父の生前のお礼として  
 中 村 雅 彦 様 (札幌市)  
 (故神山 正一様)
- 亡父の生前のお礼として  
 津 坂 佳 史 様 (新富1)  
 (故國藏様)
- 亡義兄の生前のお礼として  
 義 弟 様  
 (故熊谷 正吉様)

※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】

広報担当者になって良かったと思うことは、たくさんの人と関わりを持つことができたことです。そのおかげで、普段では会えない人や入れない場所での取材など、貴重な体験をさせていただきました。また、市民の方々には取材を快く受け入れてくれるだけでなく、「イベントがあるから是非取材しに来てよ!」と声掛けをしていただけられるようになりました。本当にありがたい限りです。担当は変わりますが、「月形町のさまざまな魅力を発信していきたい!」という気持ちは変わりません。今後ともご協力をお願いします!

# 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

## 新着図書

「かんむり」

彩瀬 まる 著

虎治と光は元同級生。夫婦になり子供を持ち家族になった。言葉と体と時間を重ね、時にはぶつかりながらも同じ方向を見て進んでいるとそれが夫婦だと思っていた。けれど・・・息子が自分のことを「弱い」と言った時の違和感。息子がスイミングをやめると決めた時に虎治が言った「逃げるのか」という言葉への嫌悪感。新しい仕事への挑戦を夫を理由に漫然と諦めたことへの後悔。かつての

仕事仲間の成功を妬む自分への苛立ち・・・。こんなはずじゃなかった、正解がわからない、何もわからない。「私のかんむりはどこにあるのか」

## 新着図書

「競争の番人2」

新川 帆立 著

「新!店長がバカすぎて」

早見 和真 著

「裂けた明日」

佐々木 譲 著

「老いの玉手箱」

樋口 恵子 著

「結局、腸が9割」

川本 徹 著

「私らしく、働くということ」

主婦の友社 著

著

休館日  
 1月1日～5日、  
 8日、9日、15日、  
 22日、29日、  
 2月5日、11日、12日



## 12月のおはなし会

おはなし会を開催します!  
 絵本の読み聞かせや大型かみしばいなどをおこないます。  
 ぜひお越しください!

目 時 1月14日(土)  
 10:30～11:10  
 場 所 月形町図書館 2階会議室



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 ☎ IP53-3677

### 情報の提供をお待ちしています

広報紙では、「大会で活躍した」、「こんな取組みをしている」など市民の皆さんの活躍を掲載しています。「記事にしたらどうだろう?」、「広報に載せてほしい話題がある」などありましたら、企画振興課企画係 ☎ IP53・2325までご連絡ください。



### お詫びと訂正

12月5日発行広報12月号中、誤りがありました。次のとおり訂正し、お詫び申し上げます。  
 ■ 19ページ、「地域貢献活動に感謝」中、写真の人物紹介について  
 ● (写真左) 誤「大谷正則代表取締役社長」  
 ↓ 正「柳屋勝彦代表取締役副社長」  
 (写真右) 誤「砂田英俊代表取締役社長」  
 ↓ 正「清水洋勝取締役副社長」