

すこやかメモリー



その靴、あなたの足に合っていますか？

暖かくなり、春が近づくと、雪解けが進むと、散歩もしやすくなる季節です。散歩が趣味という方や、健康のためにウォーキングをしているという方もいるのではないのでしょうか？ 歩くことは全身の運動になるだけでなく、気分転換になるなど心の調子を整える効果もあり、とても大切です。運動施設や屋外ではたいいてい靴を履いて歩きますが、靴の選び方は意識していますか？ 合わない靴を履いていると、靴擦れといった足のトラブルだけでなく、膝・腰の痛みなどにつながります。健康な歩行のためにポイントとなる「靴の選び方」についてお伝えします。

足のサイズを測りましょう

皆さんは自分の足のサイズを測ったことはありませんか？ 靴を購入する際、以前と同じサイズだからと再測定せずに

購入することがほとんどだと思えます。ですが、足のサイズは左右で異なり、時間や年齢とともに少しずつ変化します。そのため、合っていると思っていた靴も合わなくなることもあるため、靴の購入時にはできるだけ毎回、足のサイズを測りましょう。

足にも形があります

靴を選ぶときには、サイズだけでなく形も重要です。足の指の形は主に3種類あります。①親指が一番長く小指にかけて短くなる「エジプト型」、②人さし指が一番長い「ギリシャ型」、③親指から中指までほぼ同じ長さの「スクエア型」。日本人の約7割がエジプト型といわれています。自分の足の指の形にあったつま先の靴を選ぶようにしましょう。

靴が自分の足に合っていますか？

今履いている靴、新しく購入する靴が自分の足に合っているかどうかチェックしましょう。

- ①かかとが余らない、食い込まない
- ②甲が圧迫されず、食い込まない
- ③つま先が当たらない
- ④土踏まずがフィットしている
- ⑤履き口が広がりすぎている

靴は両足とも履き、立って歩いてチェックしましょう。自分の足にフィットした靴を選ぶことは、健康につながります。ぜひみなさんも意識してみてください。

各種予防接種費用を助成します

町外の医療機関で予防接種を実施した場合、費用の一部で町の助成を受けられます。今年度実施した予防接種の申請は令和7年3月31日までです。お早めに申請をお願いします。

対象者

- ①インフルエンザワクチン
 - 1) 高校生以下
 - 2) 満65歳以上または満60～64歳で条件に該当する方
 - ②新型コロナウイルスワクチン
 - 1) 満65歳以上または満60～64歳で条件に該当する方
 - ③带状疱疹ワクチン
- ※これまで町の助成を受けていない方のみ
- 1) 満50歳以上の方
 - ④高齢者肺炎球菌ワクチン

- ※これまで町の助成を受けていない方のみ
- 1) 65歳の方（65歳の誕生日～66歳の誕生日の前日まで）
 - 2) 60～64歳で条件に該当する方

助成方法

- 下記3点を持参の上、保健センターで申請手続きをしてください。
- ①医療機関で発行された領収書、明細書（予防接種を受けたことがわかるもの）
 - ②印鑑
 - ③口座がわかるもの（通帳、キャッシュカードなど）

保健センターからのお知らせ

問合せ先 保健福祉課保健係 ☎ IP 53-3155 Eメール: hoken@town.tsukigata.hokkaido.jp
 ワクチンの接種については各医療機関までお願いします (月形町立病院 ☎ IP 53-2241)

戸籍の窓

ご結婚 おめでとう ございます

2月6日
米内 卓也さん 北農場1
牧野 亜美さん 市北1

ごめいふくを お祈りします

1月21日
岡 時夫さん 80歳 南札比内2
1月25日
米谷 美幸さん 78歳 北農場1
1月26日
金山 勝幸さん 91歳 北農場1
1月27日
本城 健一さん 90歳 新田
1月29日
山口 行吉さん 87歳 五耕地山
1月30日
佐藤 博次さん 78歳 新宮1
1月30日
吉田 義一さん 88歳 北農場1
1月30日
渡邊 日本子さん 96歳 北農場1
2月2日
熊谷 孝子さん 83歳 月ヶ岡
2月4日
山本 義則さん 87歳 北農場1

ご厚志ありがとうございました

月形町へ

●亡き夫の生前のお礼として
岡 恵美子 様(南札比内2)
100,000円 (故時夫様)

☎社会福祉協議会へ

●亡き父の生前のお礼として
岸田 佳剛 様(滝川市)
30,000円 (故高橋 晴海様)

●亡母の生前のお礼として

渡邊 貢 様(旭川市)
50,000円 (故日本子様)

図書館だより

六十代の主婦・雅美は、大谷選手が書いたマンダラチャートを真似て、マスを埋めてみる。もし、人生をやりなおせるならば、「女性が胸を張って生きられる世の中になりたい」。そう記した途端、雅美はマンダラチャートに飲み込まれ、中学生に戻ってしまう。同じくタイムスリップした、かつての憧れの人・天ヶ瀬と

【新着図書】
「マンダラチャート」
垣谷 美雨 著

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

ともに昭和の古くさい価値観を変えようと、奮闘する雅美だが。

【新着図書】
「森田繁子と腹八分」
河崎 秋子 著
「サーペントの凱旋」
知念 実希人 著
「気の毒ばたらき」
宮部 みゆき 著
「共働きのなにか、お金が全然貯まりません」
柏木 理佳 著
「米とおかず」
長谷川 あかり 著
「雑草先生の短歌教室」
稲垣 栄洋 著
「電」
寺地 はるな 著
「今日、作りたくなるとつておきこはん」
割烹着ママ 著

close 休館日

3月
2日、9日、16日
20日、23日、30日

4月
6日、13日、20日
27日、29日

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！
開催日 3月22日(土)
時間 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

「図書館検索システム」

<http://210.190.119.167/tsukigata/>



問合せ先 | 月形町図書館 ☎ 53・3677

訂正とお詫び

2月5日発行広報2月号
中谷仁美様・吉田和枝様
のご厚志欄に誤りが
ありました。

訂正しお詫び申し
上げます。

訂正前 月形町立病院へ
訂正後 月形町へ

今月の表紙

2月7日、花の里こども園で雪まつりが開催されました。園児たちはダンスを踊って準備運動を行った後、雪上で魚釣りや絵合わせゲームを大いに楽しみました。また、月形町のマスコットキャラのベルデくんが登場し園児たちと交流した後、記念撮影を行いました。