

すこやかメモリー

春バテを予防しましょう



暖かくなり、過ごしやすい季節になってきました。しかしこの時期、「なんとなくだるい」「疲れやすい」「眠りが浅い」「やる気が出ない」といった不調を感じることはありませんか？このような症状は「春バテ」と呼ばれ、季節の変わり目に起こりやすい体の不調のひとつです。体調不良というほどではないものの、日常生活に影響が出ることもあります。

■生活リズムを整えることが大切

春バテ予防には、生活リズムを整えることが重要です。毎日同じ時間に起きることや、朝日を浴びることは体内時計を整える助けになります。さらに、軽い散歩やストレッチなど無理のない範囲で体を動かすことで、血行が良くなり、自律神経の働きを整える効果が期待できます。

■良い睡眠を心がけましょう

疲れを回復させるためには、質の良い睡眠が欠かせません。寝る前のスマートフォンの使用を控えたり、ぬるめのお風呂にゆっくり浸かったりすることで、体をリラックスさせることができます。

■無理をしないことも予防です

春は新しいことが始まる季節ですが、無理をしすぎないことも大切です。疲れを感じたときは休息を取り、自分のペースで過ごしましょう。日々の生活を少し整え、春を元気に乗り切りましょう。

■春バテの原因とは

春は朝晩と日中の寒暖差が大きく、体温調整のために自律神経が活発に働き続けます。その結果、体に負担がかかり、疲れやすくなってしまう。また、新年度による環境の変化や生活リズムの乱れ、人間関係の変化などもストレスとなり、心身のバランスを崩す原因になります。

■食事で体をサポート

食事でも体調管理の大切な要素です。春野菜にはビタミンやミネラルが豊富に含まれており、体の調子を整える働きがあります。菜の花や新玉ねぎ、春キャベツなどを食事に取り入れてみましょう。また、朝食を抜かず、バランスの良い食事を心がけることも大切です。



令和8年度 带状疱疹予防接種費用助成について

月形町では、带状疱疹予防接種の費用の一部を助成します。

【助成対象者】

接種を行う日に月形町に住民登録をしている方で、次のいずれかに該当する方

- ①65歳の方（昭和36年4月2日生まれから昭和37年4月1日生まれの方）
- ②60～64歳で条件に該当する方
- ③70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳

※対象となる方についてはホームページをご確認ください。

【助成額】

不活化ワクチン～20,000円（10,000円×2回接種分）
生ワクチン～5,000円

【申請方法】

- ①月形町立病院で接種を希望される方
月形町立病院へ予約してください。
予防接種後、助成額を差し引いた金額を窓口にお支払いください。
- ②月形町立病院以外で接種を希望される方
予防接種をして窓口で接種費用全額をお支払いください。令和9年3月31日までに保健センターで助成申請の手続きをしてください。

【申請に必要な書類】

- ・医療機関から発行された带状疱疹予防接種をしたことが確認できる領収書
 - ・通帳等の振込先の口座情報のわかるもの
 - ・印鑑
- 詳しくはホームページをご覧ください

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（保健センター内）☎53・3155
Eメール:hoken@town.tsukigata.hokkaido.jp

詳しくはこちらから→



戸籍の窓

こんにちは よろしく

2月6日

野澤 愛花^{ちゃん} 誠人・彩香
(市南3)

ご結婚 おめでとう
ございます

3月14日

佐藤 友哉^{さん} 北農場1
片平 幸姫^{さん} 佐呂間町

ごめいふくを お祈りします

2月9日

武石 勇^{さん} 73歳 市南4

2月17日

有田 千之^{さん} 90歳 南札比内3

2月28日

小林 スズ^{さん} 96歳 新田(藤の園)

3月4日

今 邦彦^{さん} 84歳 赤川1

3月8日

坂田 輝男^{さん} 99歳 北郷

ご厚志ありがとうございました

社会福祉協議会へ

●亡父の生前のお礼として

坂田 明 様(北郷)
50,000円(故輝男様)

今月の『ネットワーク月高』

- ・第74回卒業証書授与式
- ・球技大会
- ・総合的な探究の時間 まとめ発表会
- ・月形町の花を使ったリース作り



訂正とお詫び

3月5日発行広報3月号19ページに掲載しました「地域貢献に感謝株式会社松本組」の写真下の氏名に誤りがありました。

訂正しお詫び申し上げます。

訂正前 駒野寛和工事長
訂正後 常通博工事長



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

「石原家の兄弟」

石原 伸晃 著

旅をした、笑い転げた、喧嘩した、時には叱られ涙した。父は昭和を代表する作家にして政治家の慎太郎。

奔放な夫を支える母・典子。さらに叔父は昭和の大人気俳優・裕次郎。そこに生まれた兄弟の四者四様の生き様普通とはちょっと違った石原家で育まれた自身の半生から、やがて訪れた両親の最期まで。投げかけられた11のテーマ

に四人がそれぞれ答えれば、昭和の懐かしい家族の形が現れる。

新着図書

「分水」

今野 敏 著

「おまあ推理帖」

諸田 玲子 著

「たとえば孤独という名の嘘」

菅田 哲也 著

「話が面白い人は何をどう読んでいるのか」

三宅 香帆 著

「畑で使える！有機資材とことん活用術」

和田 義弥 著

「近くも遠くもゆるり旅」

益田 ミリ 著

「黄金旅程」

馳 星周 著

「栄光のバックホーム横田慎太郎、永遠の背番号24」

中井 由梨子 著

close
休館日

4月

5日、12日、19日、
26日、29日

5月

3日、4日、5日、
6日、10日、17日、
24日、31日

次のおはなし会

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！

開催日 4月18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

スマートフォン操作に関するお悩み解消をサポートします！

町では、スマートフォンの基本的な操作や「月形町公式LINEアカウント」をはじめとするアプリの導入方法など、日頃のちょっとしたスマートフォンに関するお悩み相談窓口を開設しています。

「スマホの使い方がわからない」「身近に使い方を相談できる人がいない」という方は、お気軽に役場2階総務課窓口までお越しください。

なお、料金プランのご相談や機器不良、データ移行など、スマートフォン以外の機器操作を伴うご相談などは対象外となりますのでご了承ください。

問合せ先

総務課危機管理係 ☎53・2321 FAX 53・4373
Eメール: kikikanri@town.tsukigata.hokkaido.jp