

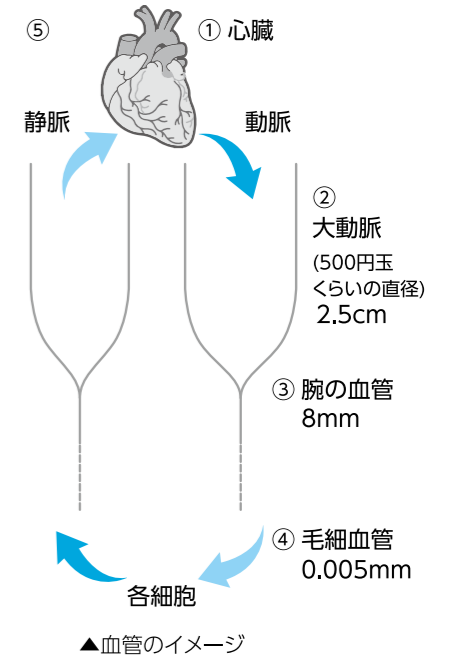
問い合わせ先  
健康福祉課 健康長寿係  
☎934-2243  
FAX933-7512(代)

## 血圧を学ぼう②



＜血圧をイメージしてみましょう！＞

12月号から、「血圧」についてシリーズで掲載しています。今回は、もっとイメージしやすいように図(右)を使ってお伝えします。



- ①心臓1回の収縮で、約60mL(大さじ4杯分くらい)の血液がドクンと流れます。
- ②心臓から押し出された血液は、大動脈(500円玉くらいの直径)から、毛細血管に向かって流れていきます。
- ③この時の、上腕(血圧を測る方の腕)の血液が血管(動脈)の壁にかかる圧力が、普段測っている血圧(収縮期血圧、拡張期血圧)です。心臓の動きに合わせて、血管が収縮と拡張を繰り返して、絶えず血液が送られていきます。
- ④毛細血管に届いた血液は、酸素と炭酸ガスの入れ換えが行われ、糖分など必要な栄養を細胞に渡します。
- ⑤血液は静脈を通して、再び心臓に戻っていきます。

収縮期血圧(最高血圧)・・・心臓が収縮して、血液を送り出した時の血管への圧  
拡張期血圧(最低血圧)・・・拡張した血管が、元の太さに戻りながらかかる圧



宇美町立図書館  
☎932-0600  
FAX932-0631

### 新年の挨拶

謹んで新春のお慶びを申し上げます。昨年、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、利用者の皆様には大変ご不便・ご迷惑をおかけしました。その一方でさまざまな対策を講じながら「学校連携」や「図書館読書まつり」などの事業を開催することができました。

また、昨年末から「新型コロナウイルス感染症対応地方創生臨時交付金」を活用して、電子図書館を開設したところで、これからも未来の宇美町のために、文化・情報発信の拠点として、新たな生活様式の下での図書館の在り方を模索してまいります。

そして、今以上に皆様にご愛され親しまれる町立図書館を目指したいと思います。

館長 中島 康幸

### 2月の特集コーナー

新型コロナウイルスが流行し、寒さも真つただこの季節。図書館で心も体も温まる本を見つけてみませんか。豆まき、バレンタインデーなど2月の行事に関する本も用意しています。

- 「一般書」コーナー  
「寒く冬を楽しむもよし」  
『365日の親孝行』  
志賀内泰弘／著 リベラル社  
『お茶と「コーヒー」、そしてカプチーノ』  
マジジンハウス
- 「児童書」コーナー  
「めくめく、えほんであたたまろう」  
『おくりもの』  
豊福まご／作 B-1出版  
『いちちゃんのなみだスイッチ』  
いとうみく／文 アリス館

### ◆新刊案内

「これぞ家族、あらがえど家族、だから家族は」  
山田佳奈／著 双葉社  
認知症を患う父が失踪した。父の浮気が原因でバラバラになった家族は、再びひとつ屋根の下に集う。互いに嫌悪し、互いを羨み、それでも帰る場所は同じ屋根の下。家族のカチに正解などあるのか…。家族の意味を問う物語。



### ◆図書館臨時休館のお知らせ

▼期間 2月16日(火)～25日(水)  
蔵書点検を行います。期間中、本や雑誌の返却は、正面玄関横の返却ポストをご利用ください。CD、DVDは破損の原因になりますので開館日に直接カウンターへお返しください。役場総合案内、うみハピネス窓口での返却もできます。(開庁時のみ)

ご迷惑をおかけしますが、皆さんのご理解と協力をお願いします。

問い合わせ先  
環境農林課 環境衛生係  
☎932-1111(代)  
FAX933-7512(代)

## ECO いきいき リサイクル情報

不用品を有効に活用して、資源の節約とごみの減量に取り組みましょう!

### ゆずってください

- 掃除機(紙パック式) ●ファンヒーター ●LEDスタンド・ライト ●キャットタワー

### ゆずります

- 劇団四季パンフレット(2007年マンマ・ミーア、2006年アイダ各1冊、状態良)
- 高校野球福岡大会パンフレット(2013～2019 7年分各1冊、新品のみ 記入・落書きなし)  
※パンフレットをゆずってほしい方は、1冊ごとにお申し込みください。
- ゴルフ道具一式(メーカー:Hogan、約15年前に購入、未使用 2本あり)
- 町立保育園のカバン・制服(①黄色い肩掛けバッグ②プレザー120cm③スモック110cm、若干のシミ跡あり④半袖スモック110・120cm各1枚⑤日よけ付き帽子、ピンク・緑各1枚)
- 碁盤と碁石のセット(碁盤は脚なし)
- 学習机(メーカー:ニトリ、色:ホワイト系 一部ピンク、横幅123.5cm×高さ123.5cm×奥行60cm、※付属の棚などを含むサイズ、一部ピンクに変更できるパネル付き、椅子にシミあり)

### 申込みできる方

町内在住者  
(営利目的の方や団体、18才未満の方を除く)

「ゆずってください」「ゆずります」掲載希望の方は、申込書に必要事項を記入のうえ、1月25日(月)までに環境農林課までお申し込みください。写真(画像データ)を提供いただければ、町ホームページに掲載します。申込書は、窓口で配布しているほか、町ホームページからもダウンロードできます。  
なお、「ゆずります」の品の譲受けについて、申込者多数の場合は1月25日(月)締切り後に抽選を行い、1月29日(金)までに当選者に対してのみ電話で連絡します。  
品物について詳しい情報が知りたい方は、環境農林課にお問い合わせください。



このコーナーでは、ボランティアなどの公益的な町民活動をしている人や団体を応援し、ボランティアの「はじめの一歩」のきっかけになるような記事を掲載しています。



問 まちづくり課  
共働推進係  
☎934-2370  
FAX934-2371

## 収集ボランティア プルタブ編

広報うみ11月号で紹介した「プルタブ」の収集ボランティアについて、詳しくご紹介していきます。

- ～回収したプルタブはどうなるの?～
- ①回収したプルタブは一度社会福祉協議会に集められ、金属買取業者に換金をしてもらいます。
  - ②換金後、レクリエーショングッズ購入費用の一部に充てられます。
  - ③購入したレクリエーショングッズは、自治会や育成会などに貸し出されます。



▲ストライクナイン



▲室内用パタンク

気にしなければ「ゴミ」として捨てるプルタブ。しかし、そのプルタブで地域の皆さんがレクリエーション活動ができるかもしれません。小さなことかもしれませんが、皆さんも収集ボランティア、始めてみませんか? ※社会福祉協議会のほか、まちづくり課やふみらぽでも回収しています。