

緑には安心・リラックス効果があると言われています。一般書コーナー・YAコーナーでは、穏やかな気持ちで新年度をスタートできるよう、「GREEN(緑)」にちなんだ本を特集します。あなたが好きな「GREEN(緑)」を見つけてください。

児童書コーナーは、新学期に向けて毎日の生活に関する本、学校・保育園・幼稚園の本を特集します。

●一般書コーナー  
テーマ「GREEN(緑)」  
『キリンの一撃』  
レオ・グラッセ／著 化学同人

●YAコーナー  
テーマ「GREEN(緑)」  
『GOSICK』  
桜庭一樹／著 KADOKAWA

●児童書コーナー  
テーマ「みんなの一日」  
『ゆつくりな一日』  
木島始／作 偕成社

●新刊案内  
『本には読む順番がある』

『わたしはあかね』  
サトシ／作 文溪堂

白ねこあかねと黒ねこことつさんから産まれた5匹のねこたち。その中で、1匹だけあかねこがいました。みんなは、あかねこの体を白や黒に染めようとしていて…。

ブックリストの「春号」を図書館で配布しています。  
(ホームページでも閲覧可)

『宇美町電子図書館』がオープンしています！  
小学生以上の町内在住または在勤・在学の方がご利用できます。利用の際は、申し込みが必要です。詳しくは、ホームページをご覧ください。

4月の特集コーナー

宇美町立図書館  
☎932-0600  
FAX932-0631

児童書  
『できるかな？ 人体おもしろチャレンジ』  
坂井建雄／監修 えほんの杜

筋トレに順番があるように、読書にも順番がある。思想哲学や宗教、歴史や科学の分野など、読書を進める上でどんな順番で読めばいいか。ジャンル・作家別に、初心者・中級者・上級者に分けた「3ステップ読書術」を紹介する。



宇美町は「高血圧ゼロのまち」を目指しています

## 血圧を学ぼう④

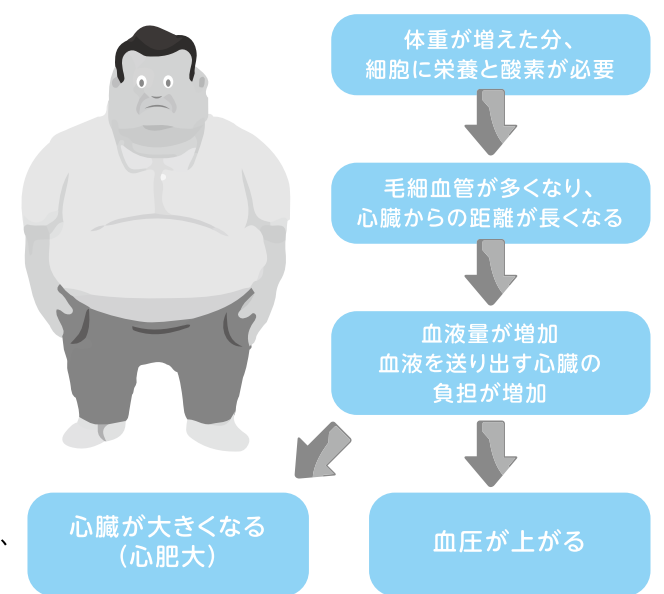
### 肥満だとなぜ血圧が上がるのか？

肥満とは、体に脂肪がたくさんついている状態をいいます。肥満になると、増えた脂肪細胞に栄養や酸素を送るための毛細血管が増えます。その増えた血管すべてに血液を流すために(循環)血液量が増え、血液を送り出す心臓の仕事も増えます。これにより、血圧が上がります。

#### ▶自分のBMI(体重と身長から算出される肥満度)を計算してみましょう!

BMIの計算方法[体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)]

世界保健機関が示す肥満の基準はBMIが25以上であることとされています。肥満は、高血圧だけでなく、糖尿病や脂質異常症、脳梗塞などを引き起こす原因となるため、肥満度が高い方は、適度な運動とバランスのとれた食事を心がけましょう。



活動紹介

二分の一成人記念  
植栽が行われました!

2月3日(水)に宇美東小学校4年生の二分の一成人の記念として、(株)九州ネクスト様から寄贈していただいた芝桜の植栽が行われました。

例年は宇美東小学校区「コミュニティ」や地域のボランティアの皆さんにも植栽にご協力いただいています。今年、今年度は新型コロナウイルスの影響もあり、学校と(株)九州ネクスト様、宇美町造園組合の方のみで実施されました。

毎年4～5月頃には芝桜が通学路を綺麗に彩ります。子どもたちにとっても思いに残る体験になったのではないのでしょうか。



▲説明を受け一生懸命植栽する子どもたち



▲みんなで作った立て看板

ざっくポラン  
宇美町ボランティア情報

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

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!

お問合せ  
環境農林課 環境衛生係  
☎932-1111(代)  
FAX 933-7512(代)

### 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
- 町立保育園の制服、体操服(120・130サイズ、男児用・女児用どちらも希望)
- 宇美八幡保育園のリュック
- 宇美南中学校(女子用)制服用のポロシャツ夏半そで・長そで、体操服ジャージ上下(赤)半そで体操シャツ・フーディーパンツ、体操帽子

### ゆずります

- 桐製ダンス(無垢材家具、正面:カバ天然木、側面:天然木化粧合板ポリエステル塗装)  
※樟脳を使用していたため、樟脳の匂いあり。
- 町立保育園用紺ブレザー(100・110サイズ、6か9年前購入)
- 黄色いバッグ(早見保育園、9年前購入)
- スモック(早見保育園、色:ブルー、夏用・冬用、少し汚れあり、油性ペンで名前の記入あり、9年前購入)
- スモック(宇美八幡保育園、色:ピンクチェック、汚れあり、油性ペンで名前の記入あり)
- 白ブラウス長袖(宇美八幡保育園、110サイズ位、汚れあり、3年以上前のもの)
- 白ブラウス半袖(宇美八幡保育園、120サイズ、ほぼ未使用、3年以上前のもの)

### 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、3月25日(木)までに環境農林課へ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3月25日(木)締切り後に抽選を行い、3月31日(水)までに当選者に対してのみ電話で連絡します。

品物の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。