

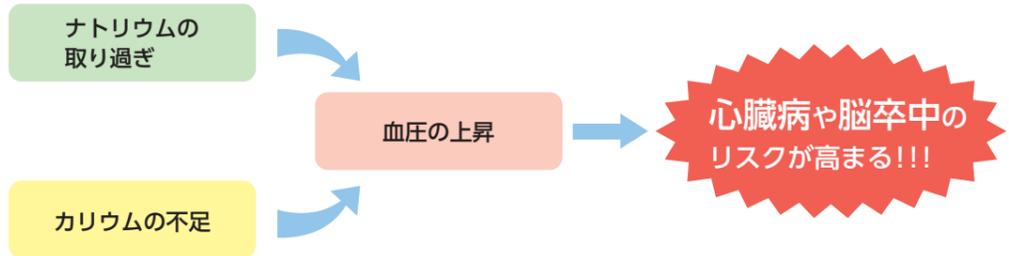
健康
だより

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！⑩

問い合わせ先
健康福祉課 健康長寿係
☎ 934-2243
FAX 933-7512(代)

ナトカリとは？

「ナトカリ」という言葉をご存じでしょうか？
食塩(塩化ナトリウム)の主成分であるナトリウムの「ナト」と、野菜や果物などの食べ物に多く含まれるカリウムの「カリ」を指した言葉です。
ナトリウム(食塩)の取り過ぎやカリウムの不足は、血圧を上昇させ、心臓病や脳卒中といった病気を引き起こす原因となります。



カリウムを多く含む食品の例 ・リンゴ・バナナ・ほうれん草など

生活習慣病を予防するためには、ナトリウム(食塩)とカリウムの摂取量のバランスが大切です。
今年度、健康診査を受ける人を対象に、尿を用いたナトリウムとカリウムの摂取量の測定や減塩・カリウム摂取増加の支援を行う実証事業を行っています。
高血圧による生活習慣病を予防するためにも、健康診査を受け、日頃のナトカリの摂取量を知り、食生活を見直しましょう。

宇美町



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

宇美町にお住まいの皆さんいかがお過ごしですか？
今年梅雨入りが観測史上2番目に早く、7月15日にはこれまでに見たことのないような大粒のひょうが降り、町内各地でベランダや車庫の屋根に使われている樹脂製の波板に穴が開くなどの被害があり、8月にはひょうが丘に通じる道路をはじめとした土砂崩れが発生しました。近年、毎年のように日本のどこかで大雨による災害が報じられています。
「雨が降るとは自然現象やけんしょんなかろうもん」では済まされなくなっている現状を「このままでは地球全体が大変なことになる」と世界中で声高に叫ばれていることを皆さんもご存じだと思います。
地球の周りにはさまざまな成分で構成されている大気が存在していますが、1番多いのが窒素で約78%、次に酸素で21%などとなっています。地球温暖化現象に大きな影響を与えている二酸化炭素は0.03%ですが、イギリスで起きた産業革命前は0.028%でした。

50年以上前からこの二酸化炭素の濃度が倍になると平均気温が2℃上昇し様々な自然環境に大きな影響を及ぼすことになる」と研究を進められている米国のプリンストン大学の真鍋淑郎博士に今年のノーベル物理学賞が授与されることが報じられました。2018年の二酸化炭素排出量は世界では335億トンで、そのうち日本は12億1200万トン、福岡県では6393万トンであると発表されています。内訳をみるとみますと産業部門・工業プロセス部門ではコストダウンと合わせた省エネ化が進み排出量は削減されているものの一般家庭や業務部門の排出量が倍加していることが懸念されています。
これから先の地球の自然環境に影響を改善できる人材を、町から輩出できるのは今を生きる私たちの思いと行いであることを自覚したいものです。
文責 福岡県地球温暖化防止活動推進員 竹吉 栄隆

図書館
だより

町立図書館
☎932-0600
FAX932-0631

◆雑誌スポンサー随時募集中
詳しくは、図書館にお問い合わせください。

クリスマスおはなし会

「おはなし会 とんとん」の皆さんによるおはなし会です。絵本の読み聞かせ他、盛りだくさんのプログラムです。ぜひご参加ください！

- ▶日時 12月22日(水) 10時30分～11時10分(受付は10時15分～)
- ▶会場 うみ・みらい館2階 多目的ホール
- ▶対象 幼児と保護者
- ▶定員 50人(先着)
- ▶その他 申込不要・参加無料

おはなし会は、新型コロナウイルス感染拡大防止策を講じて実施します。新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止する場合があります。

12月の特集コーナー

- 一般書コーナー
テーマ「年末年始に向けて」 『ばあばのおせち』 鈴木登記子/著 文化学園文化出版局
- YAコーナー
テーマ「えほんで考える人権」 『みんなぜんぶいろんな』 中川ひろたか/文 ブロンズ新社
- 児童書コーナー
テーマ「もうすぐクリスマス」 『クリスマスがちかづく』 斉藤倫/作 福音館書店

新刊案内 新しい本が図書館に入りました。ご利用ください。

『その気遣い、むしろ無礼になってます!』
三上ナエ/著 すばる舎
気遣いは「気づかれない」くらいさりげなくて、ちょっといい！研修講師として見聞きした豊富なエピソードをもとに、ワンランク上の気遣いのコツを伝授する。良い人間関係を築くためのヒントが満載。



『けんだましょうぶ』
にしひらあかね/作 福音館書店
けんだまを持ってあそびに出かけたけいくんは、きつね、たぬき、魔女、天狗と、けんだまで勝負！でもそのけんだまは、みんなどこかへんでこで…。



eco

不要品を有効活用して、資源の節約とごみの減量に取り組みましょう！

いきいきリサイクル情報

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

不要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
●宇美幼稚園の制服、体操服、通園バッグ
(男児用、制服・体操服はサイズ100cm以上を希望、令和4年3月卒業予定でゆずってくださいの方)
 - 新修 宇美町誌
●ゆずります
●幼児 昼寝用布団
(掛布団・敷布団、掛布団のカバーなし)
 - luctus 発酵ぶらすヨーグルトメーカー
(型式:SE6200、状態など:大きな傷はなし、2021年2月購入)
 - ベビーベッド
(サイズ:横幅127cm×高さ89cm×奥行76cm、状態など:4年前のお下がり、木製・組み立て式、組み替えるとベビーサークルとして使用可能、大きな傷などなし)
 - ベビーベッド
(メーカー:カトージ、サイズ:横幅94.5cm×高さ91cm×奥行67cm、状態など:平成30年頃に購入)
 - バウンサー
(サイズ:横幅45cm×高さ20cm×奥行85cm、状態など:4年前のお下がり、背もたれの調節ができお座りの時期まで使用可能、転落防止のベルト付き、布部分は洗濯可能)
- 【申し込みできる方】
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、11月25日(木)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11月25日(木)締切後に抽選を行い、11月30日(火)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。