

健康  
だより

## 100年元気の生活習慣とは？

(粕屋南病院理事長・院長 玉井 収)

問い合わせ先

健康福祉課 健康長寿係  
☎ 934-2243  
FAX 933-7512(代)

宇美町は「血圧を学ぶまち」としてモデルタウンとなり、日本高血圧学会と厚生労働省が宇美町を支援しています。

脳卒中や心臓病をもたらす生活習慣病の重要要因には、肥満、高血圧、糖尿病、血液中コレステロールの上昇、タバコなどがよく知られています。

生活習慣病の言葉の生みの親とでも言える、元聖路加国際病院院長の日野原重明先生は105才でお亡くなりになりましたが、100才を超えても健康で、ご講演や執筆をされていました。日野原先生の生活習慣は、毎日の運動の他に、糖質制限や不飽和脂肪酸の摂取が特に有名です。つまり、お米は食べるけれども少し量を減らし、オリーブオイルやお魚といった不飽和脂肪酸の多い食事をよく摂るということです。

賢く大切に使えば、内臓は100年以上きちんと働いてくれます。日々の生活習慣を大切にして、健康寿命を延ばしましょう。

図書館  
だより

町立図書館  
☎932-0600  
FAX932-0631

●毎月の文庫本リサイクルは、3月で終了します。利用していただいた皆さん、ありがとうございました。今後は、図書館読書まつりなどのイベントで実施予定です。



### お知らせ

●令和4年度宇美町「小学生読書リーダー・中学生読書サポーター養成講座」の取組展示

今年度の講座では、小学生9人の「読書リーダー」、中学生9人の「読書サポーター」が誕生しました。リーダー・サポーター達は、学校などで、読書の楽しさを伝える活動を行います。今後の活躍に期待してください。

▶展示期間 3月22日(水)まで

▶場 所 うみ・みらい館エントランス広場



令和4年度宇美町「小学生読書リーダー・中学生読書サポーター養成講座 閉講式」

### 3月の特集コーナーの紹介

#### ●一般書コーナー

さまざまな視点から春の訪れを感じられる本を集めました。

#### ●YAコーナー (中・高校生向け)

3月といえば卒業シーズンです。さまざまな未来・仕事について描いた本を紹介しています。

#### ●児童書コーナー

子どもたちがたくさんすることにチャレンジするお話を集めました。

#### 宇美町立図書館 一般書新刊

##### 『おばあめし』

大迫知信&おばあ／著 清流出版

アラフォー独身男の孫に、料理を作り続ける「おばあ」。「おばあちゃんの手料理」とは程遠い、奇抜でぶっ飛んだ料理に孫のツッコミが炸裂し……。おばあと孫のオモロイ関係に、笑って、ちょっと泣ける写真エッセイ。(TOOLi 出版)



町立図書館  
新刊案内はこちら

#### 宇美町電子図書館 児童書新刊

##### 『森のクライシス 電子書籍版』

岡田康則／まんが・構成 小学館

小学生の太陽となぎさは、ある日、偶然出会った宇宙パトロールの任務を手伝うために。そこから、驚きと危険に満ちた旅が始まった……。世界中の森に、今何が起きているのか!? 地球の危機(クライシス)を知る学習まんが。(TOOLi 出版)



宇美町電子図書館  
新刊案内はこちら



## 新型コロナウイルスワクチン接種のお知らせ

### 接種について

接種を希望する人の減少に伴い、ワクチンの廃棄を少なくするため、予約枠を縮小していく予定です。まだ接種がお済でない人はお早めに予約をお取りください。



宇美町新型コロナワクチン  
接種予約専用サイト

### 接種証明書(アプリ)について

政府が提供する専用アプリとマイナンバーカードを使用して、接種証明書が即日発行できます。

アプリは、App StoreまたはGoogle Playで「接種証明書」と検索して、インストールできます。専用アプリの詳しい取得方法などは、右のQRコードをスマホなどで読み取り、ご確認ください。



新型コロナワクチン  
接種証明書アプリ

問 健康福祉課(新型コロナワクチン担当) ☎932-4897 FAX286-5477



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

- ベイブレードのロングワインダー、ワインダー
- トミカサイクロンインターセプターブラックマックス

### ゆずります

- 小型冷蔵庫(メーカー:ハイアール、サイズ:横幅48cm×高さ48cm×奥行45cm、状態など:2006年製、10年以上前のものだが状態は良好)
- 芳名録の替紙(サイズ:B5、枚数:10枚×2、状態など:七行罫入、未使用)
- プレジールインクカートリッジ キヤノン用(品番:326、色:ブラック、状態など:互換インクカートリッジ、未使用)
- マルチカード(サイズ:A4、枚数:10シート(100枚分)、状態など:未使用)
- ラベルシール(サイズ:A4、枚数:10シート(21面付))
- 長方形のおぼん2枚(サイズ:約48cm×高さ2cm×奥行約30cm、色:黒系とブラウン系各1枚、状態など:黒系は縁にキズあり、ブラウン系は新品)
- 鳥かご①(サイズ:横幅45.5cm×高さ56cm×奥行45.5cm)
- 猫用トイレ(サイズ:横幅40cm×高さ17cm×奥行40cm、状態など:購入時期不明)

### 【申し込みできる方】

#### 町内在住者

(営利目的の人や団体、18才未満の人を除く)

「ゆずってください」「ゆずります」掲載希望の人は、申込書に必要事項を記入のうえ、2月24日(金)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」の品の譲受けは、申込者多数の場合は2月24日(金)の締切後に抽選を行い、2月28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人は、環境農林課にお問い合わせください。