

## 人権擁護委員は、 皆さんの問題解決のお手伝いをします

全国人権擁護委員連合会は、人権擁護委員法が施行された6月1日を「人権擁護委員の日」と定めています。

緊急事態宣言発出中のため、街頭啓発に替え、ポスターの掲出や啓発物の配架を町内の公共施設・銀行などで行いました。

### 人権擁護委員とは…

町民の皆さんからの人権相談を受けて問題解決のお手伝いをしたり、人権について関心をもってもらえるように啓発活動を行っています。相談を希望する方は「心配ごと相談」へ(18ページ参照)



▲町の人権擁護委員

## 目標はパリ2024オリンピック 世界女王が競輪選手としてデビュー！

宇美小、宇美中出身の内野艶和(うちの つやか)さんが、日本競輪養成所を卒業した119・120期生が出場する『競輪ルーキーシリーズ2021』でプロデビューし、第1戦、第2戦ともに優勝しました。

### 【競輪ルーキーシリーズ2021】

第1戦：5月1日～3日(静岡競輪場) 優勝  
第2戦：5月8日～10日(名古屋競輪場) 優勝

高校3年生時に、日本人として初の、ジュニアカテゴリポイントレースの世界チャンピオンになり、翌年に日本競輪選手養成所の入所試験に合格。それから10か月にもおよぶ養成所生活を終えて、いよいよ目標のパリ2024オリンピックに向けて動き出しました。



▲1着でフィニッシュする内野さん(車番3赤)

### ▶経歴

宇美小学校 → 宇美中学校 → 祐誠高等学校(久留米市) → 日本競輪選手養成所(第120期生) → 現所属：日本競輪選手会福岡支部、チーム楽天K'Dリームス

### ▶主な成績

| 大会名            | 種目      | 順位 |
|----------------|---------|----|
| 2019ジュニア世界選手権  | ポイントレース | 1位 |
| 2019ジュニアアジア選手権 | オムニアム   | 2位 |
| 2019ジュニアアジア選手権 | スクラッチ   | 2位 |
| 2020ジュニアアジア選手権 | ポイントレース | 1位 |
| 2020全日本トラック    | スクラッチ   | 2位 |
| 2020ジュニアアジア選手権 | オムニアム   | 3位 |
| 2020全日本トラック    | オムニアム   | 3位 |
| 2020全日本トラック    | マディソン   | 3位 |
| 2020全日本トラック    | ポイントレース | 3位 |

## 文部科学大臣表彰受賞

町内にお住まいの高橋省治さんが「学校歯科医制度90周年および法人設立50周年事業 記念文部科学大臣表彰」を受賞されました。

高橋 省治さんは、学校歯科校医として40年以上、子どもたちの健診および指導を行い、歯を守るという健康増進に貢献されました。また、学校歯科保健のみならず地域の歯科保健や町民の健康意識の向上に尽力されました。



▲受賞した高橋さん(左)と町長(右)

## 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！⑥

問い合わせ先

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

有酸素運動(ウォーキングやスロージョギングなど)は、血圧を下げる効果があるとされています。交感神経(血圧をあげる作用)の緊張がほぐれ、血管が拡張して血圧が低下します。

### ▶効果的な運動

- |       |                                                                               |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------|
| 方 法   | ウォーキング、スロージョギング、水中運動、レクリエーションスポーツなど                                           |
| 運 動 量 | ややきつと感じる、軽く汗ばむ、話をしながら続けられる程度                                                  |
| 時間や頻度 | できれば毎日30分以上。また、10分以上の運動であれば1日合計30分以上<br>※早朝のウォーキング、息をこらえて行う運動は血圧があがりやすいので要注意。 |



他にも、日常生活の中で積極的に体を動かし身体活動を増やすことも効果があります。

例)風呂掃除、窓を拭く、洗濯物を干す、買い物に行く など

### ▶次に該当する人は要注意！

収縮期血圧(最高血圧) 180mm/Hg以上 …… または …… 拡張期血圧(最低血圧) 110mm/Hg以上

当てはまる人は、

- ① 食事療法やお薬で血圧を下げてから運動しましょう。
- ② 高齢者や血圧以外に病気になる人は、かかりつけ医に相談しましょう。

運動は、血圧を下げるだけでなく、減量の改善などの生活習慣病予防や、気分転換にもつながります。普段の生活の中で積極的に体を動かしましょう！

### 普段の食事で減塩を心がけましょう

塩分の摂りすぎで高血圧が続くと、動脈硬化が進み、心不全、腎不全などの発症リスクを高めます。宇美町健康づくり推進会提供の「減塩レシピ」を町役場、うみハピネス、シーず・うみ、うみ・みらい館、南町民センターに置いてあります。ぜひ、ご覧ください。



問い合わせ先

町立図書館  
☎932-0600  
FAX932-0631

## 利用カードを作って、図書館を活用しよう！

町立図書館の利用カードをお持ちですか？町立図書館では、図書・DVD・CDなど約16万点揃えています。町立図書館にない本は、他の図書館から取り寄せて借りることもできます。ぜひ、利用カードを作成して、図書館を有効活用ください。

### ▶「利用カード」作成方法(無料)

- ▶対象 町に在住・在勤・在学の方、福岡都市圏にお住まいの方
- ▶申込方法 図書館にある申込用紙に必要事項を記入し、マイナンバーカード、健康保険証や免許証、学生証など住所が確認できる証明書を添えて町立図書館の窓口へ申し込み。  
※再発行の場合、カード代100円必要

## 宇美町電子図書館を活用しよう！

電子図書館とは、デジタル化した電子書籍を借りて読んだり、返したりできるインターネット上の図書館です。インターネットのつながるパソコンやスマートフォン、タブレットがあれば、いつでも、どこでもご利用できます。

小学生以上の町内に住ままたは在勤・在学の方が利用できます。利用には、IDとパスワードが必要です。詳しくは、ホームページをご覧ください。

## 7月の特集コーナー

- 一般書コーナー  
テーマ「本で巡る世界」  
『いきたくないのに出かけていく』 角田光代/著 スイッチ・パブリッシング
- YAコーナー  
テーマ「本で巡る世界」  
『ちょっとそこまで、冒険に。』 ワシントン・アーヴィング/ほか作 くもん出版
- 児童書コーナー  
テーマ「本でせかいをたびしよう」  
『たびネコさん』 ケイト・パックス/作 きじとら出版

ブックリストの「夏号」を図書館で配布しています。ホームページでもご覧になれます。