

## 第38回近隣市町交流スポーツ大会

～6市町16チームが熱戦～

12月4日、ファミリースポーツセンターと生き生き館を会場に、第38回近隣市町交流スポーツ（ミニバレーボール）大会を開催しました。

当日は、秩父別町をはじめ、深川市、沼田町、新十津川町など近隣6市町からレディースの部に6チーム、男女混合のミックスの部に10チームが参加し、熱戦を繰り広げました。なお、結果は以下のとおりです。

### ◎レディースの部

- 優勝 ☆組（ほしぐみ）（秩父別町）
- 準優勝 ハミング♪（秩父別町）
- 第3位 チームnumata（沼田町）  
NEW-FACE（秩父別町）

### ◎ミックスの部

- 優勝 クリリン（新十津川町）
- 準優勝 キララマール（新十津川町）
- 第3位 むかいのトトロ（深川市）  
トトロの分家（深川市）

レ  
デ  
ィ  
ー  
ス  
の  
部  
決  
勝  
戦  
の  
様  
子



## 第9回町民レクリエーション大会

～楽しく体を動かしませんか？～

町体育協会では、町民の親睦を深めることを目的に町民レクリエーション大会を開催いたします。冬は、体を動かす機会が少なく家に閉じこもりがちになりますので、この機会にみんなでご参加しましょう。

- 日 程 平成24年2月5日（日）
- 場 所 スポーツセンター体育館
- 内 容 紅白玉入れ・五色綱引き他

※詳しくは、各町内体協  
代議員さんを通じてご  
案内いたします。



## マナビっぷ情報

生涯学習マスコット  
《マナビィ》です  
学習情報を皆さんに  
お知らせします



◆秩父別町教育委員会◆

## 女性学級料理教室

～生涯学習活動を支援します～

12月6日、ファミリースポーツセンターで「さくら学級料理教室」が行われました。旭川市から講師を招き、今話題の黒大豆「黒千石」を使用したヘルシー料理に挑戦しました。黒千石を使った炊き込みご飯や、ソイビーンズコロッケなどを作りました。

また、12月11日には生き生き館で、妹背牛町から講師を招き「しらかば学級料理教室」を開催しました。来客が多くなるこの時期に重宝する「おもてなし料理」をレシピに従いながら手際よく料理し、「魚の寄せ蒸し」「レタスの肉巻焼」などの計5品を作りました。

各女性学級は、今回の料理教室のほかにも年間を通して手芸教室や軽スポーツ、勉強会などの活動を定期的に行っています。

教育委員会では、このような生涯学習活動を実施する団体を支援するため、対象経費の半分以上を助成しています。詳しくは、教育グループまでお問い合わせください。

さ  
く  
ら  
学  
級  
料  
理  
教  
室



し  
ら  
か  
ば  
学  
級  
料  
理  
教  
室





【おもちつき】  
重い杵を持ち上げて  
頑張ってつきました。

## 子育てサロン（月1行事）

～おもちつき・クリスマス～

12月7日、生き生き館で子育てサロン（毎月1回行事）の「おもちつき」を行いました。参加した子どもたちは、お母さんと一緒に元気よくお餅をつきました。つきあがったお餅を楽しそうに丸め、「あんこ」や「きなこ」をつけて、お腹いっぱいいただきました。

また、14日には、同じく生き生き館でクリスマス行事を開催。クリスマスツリーの装飾作りや、お母さんトナカイにソリを引いてもらうなど盛りだくさんの内容に、子どもたちは大はしゃぎしていました。



【クリスマス】  
サンタさんからプレゼント。  
「中は何かかな？」

## ジュニアボレーボール少年団 全道大会出場！

秩父別ジュニアバレーボール少年団が教育長を訪問し、1月7日から江別市で開催される第28回北海道小学生バレーボール選抜優勝大会での健闘を誓いました。

同少年団は、10月の道新カップ小学生バレーボール大会深川地区大会で優勝し、11月の同道北大会では強豪校がひしめく中、3位入賞を果たし、出場権を獲得しました。

なお、同少年団は今年2度目の全道大会出場です。

前回大会以上の成績を期待します。



活躍を期待します。

## 図書館だより

### ★図書館情報局★

《うちどく（家読）で読みニケーション》～家族みんなで本を読みませんか？～

「うちどく（家読）」は、読書を家族や友達、親しい人と共有することでコミュニケーションを深めようという試みです。家族で同じ本を読み、共感したり、まったく違う感想を持ったりと、会話を広げ読みニケーションしてみませんか？

図書館では、「どんな本を読んだらいいかわからない？」という方のために「うちどくブックガイドVol.1～8」が閲覧できます。参考にご利用ください。



☆読み聞かせボランティアを募集しています。

図書館で開催している絵本おはなし会や各行事をとおして、子どもたちに本を読む楽しさや大切さを一緒に伝えていきませんか？興味をお持ちの方は、ぜひ図書館までご連絡ください。

【連絡先：秩父別町図書館 電話 33-2220まで】

### ◆ マナビっぴ情報に関するお問い合わせ先 ◆

教育委員会 教育グループ 【電話 33-2555 FAX 33-3549】

# 秩父別町立 診療所だより

まちのお医者さん

No. 11



齊藤 哲也 先生

あけましておめでとうございます。  
朝晩と寒さが厳しくなってきましたが体調はいかがでしょうか。冬は、寒さや運動不足などにより血圧が高くなりやすくなります。  
これから1月から3月まで3シリーズで『血圧の話』をお聞きしていきます。

保健師) 年をとると高血圧になりやすいと言いますがなぜでしょうか。

先生) 年齢とともに動脈硬化が進み、血管が硬くなり、圧力をかけないと血液が全身に流れていきにくくなるためどうしても血圧が高くなります。余談ですが、生き物は全て加齢の影響で血圧が高くなると言われています。

保健師) 高血圧を放っておくとどうなりますか。

先生) 動脈硬化がますます進み、それに伴う脳梗塞、心筋梗塞など重大な病気をおこすきっかけになります。脳出血の危険も高くなります。



保健師) 高血圧の検査、治療はどのようにすすめていくのでしょうか。

先生) まずは自宅で血圧を測るのが一番です。その値によって薬で調整していきます。血圧を下げる治療は、降圧剤を使用していきます。治療をしながらレントゲン、心電図、血液などの検査をして心臓や内臓に血圧が悪い影響を与えていないか経過を診ていくのも大切です。

保健師) 自宅で測定すると血圧が高く、病院では低い場合やその逆もありますが、その状態は大丈夫でしょうか。

先生) 家での血圧が高くなく、病院で高くなる場合は、『白衣高血圧』と言って治療は必要ありません。しかしその逆で病院や健診などでは、高くないのに自宅で高くなる方は治療をしなければなりません。これは、仮面をかぶっている高血圧という意味で『仮面高血圧』と言います。このような人は、本当は治療の必要な高血圧で、脳梗塞、心筋梗塞など発症しやすいと言われ注意が必要です。

これらの状態を区別するためにも自宅で血圧測定することが大切になります。

血圧が高いといわれたことがある方、また血圧に関して気になることがありましたら、いつでもご相談ください。

次回は自宅での血圧測定について紹介いたします。



## いきいきちっぷ' S

寒さが厳しくなりましたが体調はいかがでしょう。この時期、普段お酒を飲まない方も年末年始は、「つきあい」で飲酒する機会が多くなると思います。今回はお酒の飲み方について紹介します。

### 【お酒の適量を知りましょう！】

1日あたり肝臓がアルコールを分解できる量は、個人差もありますが純アルコール約20gまでで、これを適量としています。これは、健康な成人男性が、約3～4時間で分解できる量です。ただし体質的にお酒に弱い方や女性の方は分解にもっと時間がかかる場合があります。

1日に飲むそれぞれのお酒の適量目安は下記になります。

#### 《お酒の適量目安とカロリー》

飲み物	量	エネルギー
ビール	中瓶1本(500ml)	200Kcal
日本酒	1合(180ml)	200Kcal
ワイン	グラス2杯(240ml)	175Kcal
ウイスキー	ダブル1杯(60ml)	140Kcal
焼酎	1/2合(90ml)	130Kcal

200Kcalは、ご飯なら中茶碗1杯弱(120g)、ウォーキング(速歩)なら60分(体重60kgの方の換算)です。

### 【アルコールが及ぼす体と心の害】

お酒は、甘くないものでも糖質がふくまれているものがあり、意外に高エネルギーです。消費できないアルコールや糖質は、中性脂肪となって肝臓や内臓脂肪に蓄えられます。また、飲み過ぎると以下のような病気になる可能性が高まりますので適正飲酒を心がけるとともに、年に1回は健康診断を受診し、自分の健康状態を把握しましょう。

**高血圧、心疾患、肝障害、脳機能障害、睡眠障害、  
アルコール依存症、うつ病、胃腸障害、すい炎、  
糖尿病、各種がん など**

### 【お酒と上手に付き合うために】

- 空腹のまま飲まない～飲む時に食事をするとアルコールの吸収がゆっくりとなり肝臓、胃腸の負担も軽減されます。
- 飲み方を変える～水割りやウーロン割にするとアルコール量を抑えることができます。また、お酒と一緒に水を時々飲みましょう。
- 休肝日は週2回～いつも通り肝臓に働いてもらうためには休みも必要です。
- 量や時間を決めて飲む～何杯も飲むとアルコール量だけでなくカロリーもあります。
- お酒のおつまみは、低カロリーのものを取り、カロリーオーバーを予防  
例) 枝豆、豆腐などの大豆製品、野菜、海藻など
- お酒に頼らないストレス解消法を持っておきましょう。



美味しくお酒が飲めるのも健康な体があってこそ！！飲みすぎには注意しましょう。



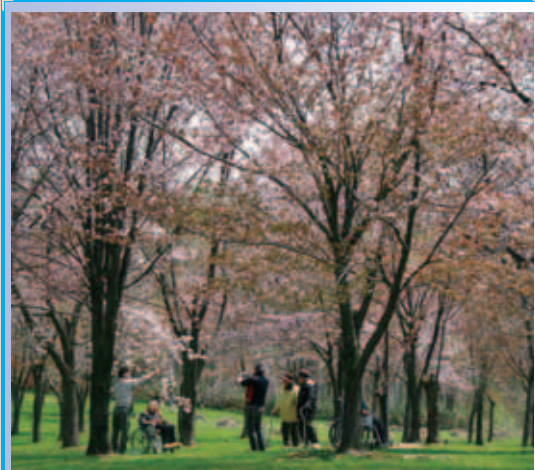
少し緊張ぎみの様子  
～成人式～（1月）



第20回で最後となった北空知小学生陸上競技大会（7月）



ブラックボトムブラスバンドと  
中高生らがジョイント  
～ミュージックフェスタ～（11月）



桜の森でお花見（5月）

## 四季の写真

今年も「広報ちっぷべつ」ご愛読お願いします