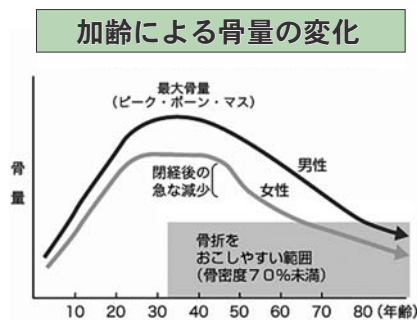




カルシウムのお話

■健康課保健係 内線251・252

カルシウムと聞いてまず思い浮かぶのは「骨」ではないでしょうか。骨量は成長期で大きく増加し、20〜30歳代でピークを迎え、加齢とともに低下していきます。骨粗しょう症を予防するためには、成長期にできる限り骨量を高め、40歳以降は減少を遅らせることが重要です。そこで積極的に摂りたい栄養素がカルシウムです。カルシウムを摂取すると骨量・骨密度も高くなるという研究結果が出ています。



カルシウムの吸収率を上げ骨を強くするためには

カルシウムは、単体では吸収率が30%ほどですが、ビタミンDなどと一緒に摂取することで、吸収率が上がります。ビタミンDは日光を浴びることで皮膚でも作られるので、散歩程度の日光浴もお勧めです。また、吸収したカルシウムが骨になるためには女性ホルモンや運動(骨刺激)が必要です。閉経後の女性の骨量が減るのは、ホルモンバランスが崩れ、必要以上のカルシウムが溶け出すためです。適度な運動も骨を強くするために必要です。

積極的にカルシウムを摂取しましょう

群馬県民のカルシウム摂取量は、70歳代女性を除き全年代で推奨量に達していないため、積極的にカルシウムを摂ることをおすすめします。

カルシウムを多く含む食品

- ① 乳製品
- ② 大豆製品
- ③ 骨まで食べられる魚や桜えび
- ④ 野菜類

(小松菜やチンゲン菜など)



毎日の食事に積極的に取り入れていきましょう。

骨密度検診のお知らせ

☆対象：40・45・50・55・60・65・70歳の女性

☆日にち：4月14日(金)

☆場所：ら・ら・かんら

詳細は健康課保健係までお問合せください。



春山の遭難事故防止について



金井駐在所
七五三木 航さん

皆さんこんにちは、金井駐在所の七五三木です。

春になり、陽気も良くなってきたため、アウトドアには最適な季節となりました。富岡署管内には妙義山や荒船山といった登山の名所が多数あります。登山は楽しい半面、一歩間違えれば命を失ってしまうこともあります。今回は春山の登山についてお話しします。

最近の山岳遭難の特徴は、中高年登山者による事故の増加です。特に体力の消耗による下山途中の滑落、転倒事故や無理な計画による疲労が原因の事故、事前の調査不足による道迷い、健康チェックを怠った発病などが増加しています。春山とはいえ、標高の高いところでは気

温が急激に低くなり、冬山と同様に体温の低下が予想されるため、「ふもとは春でも山は冬」を念頭に、衣服や装備を準備して、安全で楽しい登山を心掛けてください。

●綿密な登山計画と十分な装備を準備し、経験や体力に見合った登山を心掛け、天候の急変には無理することなく、勇気を持って引き返しましょう。

●単独での登山は危険です。できるだけ、複数人による登山を心掛けましょう。

●万が一に備え、登山計画書(登山届)は必ず提出し、家族や職場などには、登山コースや帰宅時間を伝えましょう。登山届の提出方法や提出先については、県警ホームページを確認してください。

BOOK



甘楽町図書館

開館 午前9時～午後7時

☎ 電話70-4660

✉ rarakanra@town.kanra.lg.jp

お知らせ

【4月の休館日】

3日(月) 10日(月) 17日(月) 24日(月)

★2017年

第59回「こどもの読書週間」

◇標語

「小さな本の大きなせかい」

◇期間

4月23日(日)～5月12日(金)

ただいま、全国学校図書館協議会選定の第28回「よい絵本」を展示・貸出中です。



★あなたの本棚にしてください！

本との素敵な出会いが待っているかもしれません。甘楽町図書館にない本は、県内各地の図書館からお取り寄せできます。



おすすめ新刊書

招待状

赤川次郎 著



赤川次郎のファンクラブ会誌『三毛猫ホームズの事件簿』に掲載されてきた短篇を収録。「再出発」、「封印された贈り物」、「眠れぬ熱帯夜」など、ミステリーやサスペンス、ファンタジーなどの多彩な物語が楽しめます。会員から募集したタイトルを元に創作。

おもちゃのかたづけできるかな
深見春夫 作・絵



お母さんにおもちゃをかたづけなさいと言われたひろきくん。おもちゃ箱におもちゃをどんどん放り込むので、箱の中はゴチャゴチャです。ついにおもちゃたちがけんかを始めてしまって…子どもといっしょに楽しくかたづけるコツも紹介した絵本です。

ともだちのひっこし
宮野聡子 作・絵

赤ちゃんの時からなかよしだったゆうちゃんともちゃん。でも、ともちゃんが引っ越すことになってしまいました。それを知ったゆうちゃんは…友情を描いた物語です。

包丁を使わないで作るごはん
寺西恵里子 著

ごはんを自分で作っちゃおう！包丁を使わないで作れるおいしくてかんたんな料理がいっぱい。作り方をわかりやすい写真で紹介します。おうちの人がびっくりしちゃうね。

戸籍



2月16日
～3月15日届出
(敬称略)

世帯	4,823 (+7)
人口	13,405 (△7)
男	6,602 (△5)
女	6,803 (△2)

2月28日現在
(前月末比)

お誕生おめでとう

氏名	保護者	区	大字
熊井戸 惺絆 ^{せな}	智 史	1	小 幡
高野 まる	一 馬	2	小 幡
山田 陽菜乃 ^{ひなの}	雅 之	7	善慶寺
吉田 尚叶 ^{ひさと}	恭 介	19	小 川
鶴田 道遥 ^{みちはる}	雄 二	20-2	小 川
茂原 遼成 ^{りょうせい}	賢	26	金 井

前月号の訂正

氏名	保護者	区	大字
今井 柚稀 ^{ゆずき}	祐 二	3	小 幡

保護者は祐二さんです。おわびして訂正します。

お悔やみ申し上げます

氏名	年齢	届出人	区	大字
松田 八重子	91	秀 也	1	小 幡
新井 ゆみ子	63	秋 彦	3	小 幡
山田 直枝	90	義 隆	3	小 幡
高橋 章	69	英 樹	7	善慶寺
飯塚 豊	80	達 也	12	秋 畑
井沢 アイ	82	聡 志	12	秋 畑
田中 田鶴子	89	都	17	福 島
松井 三知子	85	稔 育	19	小 川
藤巻 千枝子	89	治 利	20-2	小 川
岡部 千代	71	恵 治	22	白 倉
堀口 文次郎	91	朝 光	24	天 引
守矢 大助	84	和 成	26	金 井

◎お名前は常用漢字・現代かなを使用させていただきます。

◎戸籍の窓に掲載を希望されない人は届出の際に窓口にお申し出ください。