

血糖値ってなんだろう

慢性腎臓病や脳梗塞、心筋梗塞などの原因になる糖尿病は血糖値が高い状態(高血糖)が続くことで起きる病気ですが、そもそも血糖値とはこういったものかご存知ですか。

●血糖値は「血液の中のブドウ糖の量」です

私たちが飲食をすると、消化・吸収の末、糖や脂は血液に乗って全身に運ばれ、生きるためのエネルギーに使われます。食後は大量の糖や脂が血液中に吸収されるため、血糖値は上昇しますが、仕事や勉強、運動、家事などでエネルギーを使うことで血糖値は下がります。このようにして、体は血糖値を一定に保っています。

●肥満や運動不足に注意！

長年の肥満や運動不足は、糖の取り込み過ぎやため込み過ぎの原因となり、次第に高血糖を招きます。

血糖値は自分で測ることはできません。また、高血糖になっても自覚にくいので、年に1回は健康診断で血糖値を把握しておくといでしょう。

●血糖値を知るための血液検査の項目

HbA1c…過去1～2カ月の血糖値が分かる
空腹時(または随時)血糖…採血した時の血糖値が分かる

【問い合わせ】健康づくり課(☎41-3613)

悪質な通販サイトに注意！
●どんなトラブルがあるの？
○定価の半額以下で販売されている家具をインターネット通販で見つけたので注文。支払い方法は、前払いの銀行口座振込のみと指定されており、指定された口座へ入金したが、商品が届かない。問い合わせ先にメールアドレスも返信がない。ブランド時計を他より安く販売しているSNSの広告

を見つければ、代金引換サービスで購入した。その後、サイトをよく見ると日本語の表記が不自然なことに気付いた。インターネットで調べると、そのサイトは偽サイトで、購入した商品も偽物だったことが分かった。
●注意することは？
○トラブルが多い通販サイトや偽サイトには特徴があります。▼通常の価格より極端に安い▼市場では希少なものが販売されている▼サ

イト内の日本語が正しく表記されていない▼支払い方法が限定されているーなどです。少しでも怪しいと感じたら注文をやめましょう。○悪質な通販サイトで注文し、金額を支払った場合、被害救済は困難です。注文する前に偽サイトではないかしっかりと確認することが大切です。
●問い合わせ
○新館市民生活総合相談センター(☎41-3550)へ

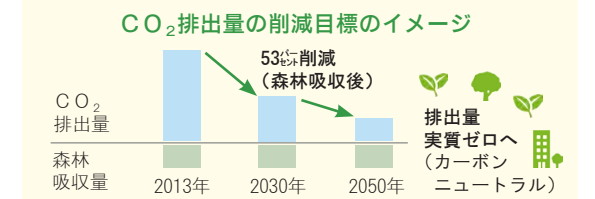
市民生活コーナー

はなまき環境だより 第19回

花巻市地球温暖化対策実行計画(区域施策編)

市では、温室効果ガスの排出状況を把握し、削減する目標を定め、市民・事業者・市のそれぞれが率先して地球温暖化対策の取り組みを推進することを目的に、第3次花巻市環境基本計画の別冊として、本年3月に花巻市地球温暖化対策実行計画(区域施策編)を策定しました。

この計画では、国や県の目標を踏まえ、CO₂(二酸化炭素)排出量を令和12(2030)年度までに53%削減(2013年度比)すること、令和32(2050)年度までにCO₂排出量実質ゼロ(カーボンニュートラル)の実現を目指し、五つの基本方針により、8年間の計画期間で推進していきます。



基本方針1 エネルギーの賢く上手な利用

効率的で効果的な省エネルギー活動の推進に取り組みます。

基本方針2 クリーンエネルギーの活用

自然や景観などに配慮しながら、再生可能エネルギーの導入・活用を促進します。

基本方針3 自然を守り育む

CO₂の吸収源としての有効活用を図るため、森林の適切な管理・保全を推進します。

基本方針4 限りある資源の循環

3R(リデュース・リユース・リサイクル)の推進と、プラスチックごみなどの削減を図ります。

基本方針5 知る・学ぶ・行動する

環境教育・環境学習の推進や情報発信などを行い、地球温暖化への関心と行動へつなげます。

*花巻市地球温暖化対策実行計画(区域施策編)の全文は、市ホームページに掲載しています



広げよう活動の輪

市民活動団体紹介

花巻を若者が楽しめるまちにNPO法人 ハナレヤ

次世代の若者を育成する社会教育プログラムや、探究学習支援、10代の居場所づくりを継続して行っているハナレヤ。令和5年5月にNPO法人となりました。

現在、花巻駅東口近くの『花巻ユースセンター ハナレヤベース』をリニューアル中。1階は、学生はもちろん誰でも自習や交流などに無料で利用できる場所に。開放している日はSNSで発信しています。2階は、地域活動などを行う「探究塾」、勉強のやり方や進め方を教える「自習塾」の場所として計画されており、塾はいずれも来年度の開講を目指しています。

花巻駅前徒歩1分！



①_ハナレヤベースの外観。カフェも併設予定 ②_リノベーションには学生も参加しています ③_学生と活動中の内田さん



▼ハナレヤホームページ



定住やUターンにもつながる」と語る代表理事の内田さん。若者世代のための新たな取り組みが進行中です！

【問い合わせ】
NPO法人ハナレヤ
代表理事 内田 祐貴さん
(☎080-3242-0941)

*ハナレヤではサポーター・寄付を募集中です。興味のある人は右記までご連絡ください

地域おこし協力隊

成島和紙の魅力をお届けます

・成島和紙を中心とした花巻伝統工芸における
新商品の企画制作担当 赤津 有美

協力隊になってから、あっという間に2年半が過ぎました。いよいよ活動最後の年です。手すき和紙の魅力 皆さんにお届けできるよう、「成島和紙夢灯り展2024」を昨年度に引き続き展開しています。

夏は田瀬地区、秋は成島地区で和紙ランプシェードの展



▲紙すきワークショップの試作風景



▲作業をするアトリエ



▼「夢灯り展」の展示風景

示イベントを開催。地域の皆さんのご協力によりたくさんの催しを開催することができました。冬にはもう1度、同イベントを開催予定ですので、楽しみにしてください。

さらに、11月15日(金)～24日(日)は、東和コミュニティセンターなどで国内外のアーティストによる美術作品展示会「成島和紙国際グループ展」を開催します。成島和紙を素材としたさまざまな作品が花巻にやってきますので、ぜひお越しください！