



撮影者/三宅 茂子

NPO
通信

鯉が窪湿原で探鳥会

鯉が窪湿原は、学術的に貴重な植物が200種類以上も多数自生し、古来の豊かな生態系を維持している西日本屈指の湿原です。

貴重な生態系を守るために、外来植物の侵入を食い止める作業などが中学生をはじめ多くのボランティアの皆さんの手で毎年続けられています。

生態系が崩れるということは、本来そこにあるべき多様な生き物が滅びるきっかけになるといふことです。

私たち人間を含むすべての動物や植物、バクテリアや細菌類までもあらゆる多様な生き物は、どれを取ってみても、自分ひとりでだけ・ただ二種だけで生きていくことはできないのです。

地球上に生きているあらゆる生物が直接的に、あるいは間接的に繋がって壮大な生命の環を織りなしているのだといわれる所以です。

まさに、生物多様性をまもり地球環境をまもっていかなければならない理由がそこにあるわけです。

今年7月2日には、新見市市民環境会議により午前中は鯉が窪で探鳥会、午後はきらめき広場でブッポウソウの講演、夕方からは恒例のキャンドルナイトが開催されます。

人類が多様な生き物から受けている恵みについて、生態系や生物多様性をまもる大切さなど自然環境・地球環境を考える一日にしてみませんか。

鯉が窪湿原

見たい・知りたい・伝えたい!

みんなの広場

Kirarira News

鯉が窪 湿原まつり

ハーブティーを無料で振舞いました。
楽しそうな家族連れの声が
新緑の湿原に響き渡りました。



来場者6500人
様々な催しでおもてなし!
地元団体の舞踊、
傘踊り、銭太鼓、
3B体操なども
新見市のパワーを発信!



牧水公園



新見高校生物生産科生徒の「基盤乗り」

同日開催した牧水二本松公園
(熊谷屋)での野点・華道展、
特産品バザーも大好評

綺麗に手入れと清掃され地域で守られてきた公園は、牧水が立ち寄った当時とは趣きを変えても、旅人の心を癒すおもてなしの心は受け継がれていると感じました。



きらめき広場周辺



牧水子供太鼓



DELIGHTダンス





太鼓田植え(岡山県重要無形民俗文化財)



さんばいさん(神事)





平成28年度 公民館講座

新しく「物づくり講座」が開講しました

日時 毎月 第3土曜日 9:00～12:00

場所 旧哲西幼稚園 木工教室

材料費 実費

申込み・問合せ先 石井 齊 TEL94-2536

身近なものを工作し、楽しく活動していきたいと思います。お気軽に見学に来てください。会員の都合で、日時を変更する場合があります。ご了承ください。



哲西子育て広場

担当
荒木

市の委託を受けNPOきらめき広場が運営

毎週月、水、金曜日 10:00～15:00

月1回土曜日 10:00～12:00

子育てをしておられる方、どなたでも参加できますのでお子様と一緒に遊びにおいでください。みんなで楽しみながら子育てをしましょう。
子育て中の方なら、どなたでも参加できます



4/25●こいのぼりを作ったよ!



4/30●埜 香澄先生を講師にフラワーアレンジメント



6月の
予定

- 20日(月) 10:30～ 子ども映画会「スイスイ!フィジー バイバイのあとで」
- 25日(土) 10:00～12:00 「親子体操」
- 27日(月) 10:00～ ちょこっとクラフト「デコパージュ」

あなたの地区 の愛育委員

平成28年度

市愛育委員会哲西支部

担当地区委員(敬称略)

二本松	瀬尾 幸乃
二本松中	花田きみ子
岸本上	浅井 和枝
岸本下	矢田谷登美子
東区上・下	藤村 陽子
青谷	河島嘉津代
四日市上	名越 洋子
四日市中・下	田口 洋恵
住吉上・中・団地	小坂 良子
住吉下	守下 勝美
町	逸見 恭子
伏谷	安田 恵子
長原	横田 宣子
中央団地	鈴木 順子
本区	小林 宣子
日の本	荻原 好美
頼重	川上つや子
生木	清水トメ子
野原	戸川佐由美
信藤	名越 房江
高野	兒山 純子
川東	沖津 和昭
川西	渡邊 礼子
川南	賀島 浩枝
井下・城山	野平 静重
天王	三浦 武子
矢田谷	後藤ヒロコ
武内	森島 京子
馬場上・下	荒木 恵子
本町	高木 由夏
奥	久岡 郁代
金比羅	前田 文子
元町	宮脇磨智子
浪方	山口 千恵
荒堀	松尾 弘江
土井上・下	赤木 美恵
横田	小田 正一
倉木	金山 時子
桑本・右原	小山千万喜
右原	池田 和子
西江・貝田	村上 和子
大茅	杉本 千年
宮の尾	上杉 康子
下馬	石井 洋子
赤谷	安田サミ子
日長谷	田林 忍
平古屋	松本 和子
住吉	川原美ゆき
大和	坂口美弥子
二の宮・上工	大平加代子
市岡・旭	塩月 雄子
下夕・佐藤	藤川 菊恵
下モ・佐藤	嘉壽 直子
千子	西村 幸枝
高石	井原 好恵



Part1

健康診断のチェック方法

内科

年に1回の健康診断、皆さんは受けられていますか？

また、健診結果の見方をご存知でしょうか？

健康診断は主に生活習慣病の事前予防と早期の発見を目的とします。

健診結果をしっかり読み取って「あなたの健康」を見直すきっかけにしましょう。

血圧(高血圧の検査)

心臓は収縮と拡張の活動により全身に血液を送り出しています。このときに血管に加わる圧力を血圧といい、収縮時と拡張時の値が測定されます。血圧は朝に高く、夏より冬の方が高くなる傾向にあるなど、計測する際の条件により変動します。そのため定期的な測定により、自分の血圧を知ることが大切です。

基準値 収縮期 130 mmHg未満
拡張時 85 mmHg未満

腹囲(内臓脂肪量の検査)

基準値を超える場合、内臓脂肪面積は100cm²以上あると測定されます。測定が簡単なため、内臓脂肪型肥満の目安として利用されています。

基準値 男性 85 cm未満
女性 90 cm未満

HbA1c(ヘモグロビンA1c)(糖尿病の検査)

赤血球の中に含まれるヘモグロビンにブドウ糖が結合したものです。血糖値の検査だけではわからない、過去1～2ヶ月にわたる血糖値の状態を表します。糖尿病の確定診断の指標になったり、病気の経過を観察するのに役立ちます。

基準値 4.6～6.2 %

BMI(肥満度の指標)

肥満度を測るための国際的な指標です。

体重(kg)÷身長(m)で算出されます。標準値の22が統計的にみて最も病気にかかりにくい体型とされています。18.5～24.9の間なら適正、18.5未満はやせすぎ、25以上だと肥満です。

基準値 18.5～24.9 kg/m²

血糖(糖尿病の検査)

血液中のブドウ糖濃度のことをいいます。ブドウ糖は筋肉や脳などのエネルギーとなるため、本来は人間が生きるために必要なものですが、血中濃度が高い状態が続くと体に悪影響をおよぼします。

基準値 空腹時血糖値70～109mg/dL

尿糖(糖尿病の検査)

尿中のブドウ糖の有無を示します。

血糖値が170mg/dLを超えると、陽性になることが多いといわれています。糖尿病を早期に発見するためのスクリーニングとして、血液検査とあわせて活用しましょう。

基準値 (－)

尿蛋白(腎機能の検査)

尿中のたんぱく質の有無を示します。身体にとって必要なたんぱく質は、腎臓でろ過されるため、通常、尿には含まれません。しかし腎臓や尿道に異常があると、ろ過機能が低下し、たんぱく質がもれ出るようになります。

基準値 (－)

6月の担当医表 (岡山光生病院から)

7日(火)	池田(外科)	外傷外科・胸部外科
14日(火)	土持(外科)	腹部外科・血管外科
21日(火)	藤原(内科)	消化器(内視鏡)
28日(火)	多田(皮膚科)	アレルギー性皮膚疾患 皮膚細菌性感染症

*理学療法士によるリハビリは毎週火曜日です。

*受診希望の方は、あらかじめご連絡ください。

平成28年度 新見市成人検診、がん検診が始まります。当院でも個別検診を実施しております。予約制となっておりますので、ご希望の方はスタッフまでお声をおかけください。



矢神駅の清掃活動・ 御衣黄桜の保護活動

4月23日、哲西町矢田のJR矢神駅で老人クラブ白菊会と御衣黄桜をまもる会の会員がホームの庭木の剪定や草刈り草取りなどの清掃に汗を流しました。

矢神駅の御衣黄桜は新見市天然記念物に指定されており、淡い緑色の花の魅力にひかれ、毎年、県内外から多くの人が訪れます。

今後とも継続して清掃活動と保護活動は行われますが、地域の宝として守る意識が広がることを願います。

御衣黄桜をまもる会は保護活動に充てるための寄附を募っています。

問合せ

NPOきらめき広場事務局
TEL94-2143



STOP!温暖化!

キャンドルナイト in 新見2016

大好きな新見の自然環境を大切にしよう!

日時 7月2日(土) 17:00～(キャンドルナイト開始)
場所 きらめき広場・哲西 および道の駅鯉が窪周辺
内容 環境について考えるイベント!
主催 新見市市民環境会議



ブッポウソウ講演会 参加者募集

日時 7月2日(土) 14:00～15:00
場所 きらめき広場・哲西 第1研修室
内容 「ブッポウソウについて」

講師 日本野鳥の会岡山支部 丸山健司支部長



撮影者/三宅茂子

ブッポウソウ見学

時間 15:30～16:30 人数 先着15名

参加費 500円《要事前予約》

マイクロバスで哲西町内にあるブッポウソウの巣箱を見学に行きます。

問合せ・申込先 哲西図書館 TEL0867-94-2110

鯉が窪湿原 探鳥会 10:00～12:00

参加費:200円

日本野鳥の会岡山支部のガイドによる観察会です。野鳥の生態のお話が聞けたり、スコープ(望遠鏡)で見たりします。

楽しくエコなワークショップ

- 折り紙で七夕かざり(子どもセンター協議会)
- バンブーピラミット(カシュカシュ)
- ご飯が炊ける不思議な袋(NPOかけはし)
- かずらと和紙の行灯作り(蓮性寺)他

美味しいエコ屋台

- さーちゃん牧場
- クロワッサン鯛焼き
- 木こりのピッツア
- 道の駅鯉が窪
- カシュカシュ
- 檜西和紙…他

ステージ 18:30～

この日のために結成された浴衣合唱団の歌声をお聴きください。ふらここ岡山のメンバーで結成された「ソラニサクハナ」の演奏をお聴き逃しなく!

*詳しくは別紙チラシをご覧ください。

野鳥の写真展 6月26日(日)～7月5日(火) 図書館では、野鳥や環境関連の本を展示しています。

図書館 だより

新見市立哲西図書館
TEL94-2110 FAX94-2100

休館日のお知らせ
・ 年中無休です ・
[年末年始、蔵書点検日を除く]

哲西図書館利用者の ための乳幼児一時預かり

毎月第1・第3月曜日10:00~12:00
きらめき広場・哲西プレイルーム

子ども映画会

日時 6月20日(月)
10:30~
場所 きらめき広場 哲西
プレイルーム
内容 DVD

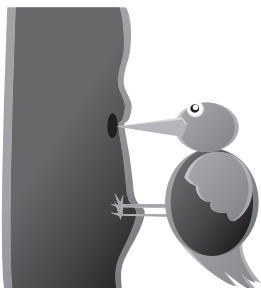


「スィスイ! フィジー」
バイバイのあとで」

今月の展示本

◎児童コーナー「鳥」

鳥が主役の楽しい絵本を
展示しています。



◎展示コーナー「野鳥・野草」

身近な野鳥や野草に関する本を集めてみ
ました。図書館では7月2日(土)にブッポウ
ソウについての講演をおこないます。これ
を機会に私たちの身近な野鳥や野草につ
いて知識を広めてみませんか。



2年ごとに雑誌購入の見直しをしています。

廃刊になった「LLIO」と貸出や閲覧の少ない「NHK短歌」「CHANTO」「ベースボールマガジン」
「ecrat」の購入を止めました。

●今年度から新しく購入する雑誌を紹介します。

Osera



大人のおしゃれ手帖



In Red



Wink





●ご寄付ありがとうございました

(敬称略)

■香典返し

- 好井 佳二(亡父三吾) 大竹
大竹白寿会へ金一封
大竹集会所へ金一封
- 羽場 實(亡母キク) 矢田
老人クラブみどり会へ金一封
矢田谷集会所へ金一封

■見舞返し

- 渋谷 照子(本人) 上神代
老人クラブ協和会へ金一封

- 戸川 了次(本人) 上神代
老人クラブ協和会へ金一封

- 村上 耕一(本人) 上神代
老人クラブ協和会へ金一封

■哲西図書館へ本を寄贈して くださった方々

- 赤木 百恵 神石高原町
- 青木 里佳 東城町

●哲西荘へご寄付 ありがとうございました

(敬称略)

■一般寄付

- 田口石油興業(株) 山陽新聞
- 松陽産業(株) 備北民報
- 妹尾観光バス・妹尾タクシー 備北民報
- いくま石油 山陽新聞

社会福祉法人哲西福祉会
介護職員を
募集しています

●哲西荘またはデイサービスセンター勤務
詳細は、特別養護老人ホーム哲西荘
(TEL94-3533)までお問い合わせください。

きらめき健康 福祉まつり



自分で守る・みんなで支える・みんなの健康

日時 7月9日(土)9:30~15:00

場所 きらめき広場・哲西

お問い合わせのうえお越しください。

きらめき訪問介護事業所

営業日 火・水・木・土・日

営業時間 9:00~17:00

定休日 月・金・祝祭日、12/30~1/3

※但し、営業日以外、営業時間以外でも希望があり、必要であればサービス計画の元にサービスの提供を行う場合があります。

住 所 〒719-3702

新見市哲西町上神代6463

TEL/FAX 0867-94-2035 FAX88-8195

E-mail h-kaigo@npo-kirameki.jp

文学講演会

演題 「与謝野寛・晶子 岡山への旅と歌」
講師 加藤美奈子先生 (就実短期大学准教授)
日時 平成28年6月25日(土)10:30~12:00
場所 きらめき広場・哲西 第1研修室
主催 哲西牧水顕彰会・哲西公民館
入場料 無料
問合せ先 哲西公民館 TEL94-2111

「幾山河の里」の集い &短歌作品募集

日時 平成28年7月30日(土)
開会 14:10~14:20
講演 14:20~15:20「短歌の楽しみ」
短歌の講評15:30~16:30(応募作品の中から)
場所 きらめき広場・哲西 文化ホール
講師 伊藤 一彦先生
(若山牧水記念文学館長、毎日新聞歌壇選者)

短歌作品募集

- 題は自由
- 応募は市内外を問わず可能
- 応募作品は一人一首
- 原稿用紙に楷書で記入のうえ、氏名、住所、年齢、電話番号を明記
- 一人1,000円が必要(小・中学生は無料)
- 優秀作品は9月24日(土)の牧水歌碑祭で表彰
- 応募締切り 平成28年7月15日(金)
- 作品提出先 新見市哲西支局地域振興課
TEL(0867)94-2111
FAX(0867)94-2168

問 合 せ 先

NPOきらめき広場 事務局 〒719-3701岡山県新見市哲西町矢田3604
TEL(0867)94-2143 or 090-8994-7068 FAX(0867)94-2100
HP:<http://www.npo-kirameki.jp/> E-mail:post@npo-kirameki.jp