



細井太郎水彩・油彩画展 (2・24)

# 情報 **バスケット**

- 保健福祉課 ☎72-2000
- 建設課 ☎76-2139
- 住民課 ☎76-2130
- 議会事務局 ☎76-3191
- 総務課 ☎76-2131
- 会計課 ☎76-3192
- 産業振興課 ☎76-2134
- 教育委員会 ☎76-4233
- 農業委員会 ☎76-2135

**催し**  
**子育て支援センター**  
 ○第2回子育てスクール  
 日時 5月17日(木)10時〜11時30分  
 場所 子育て支援センター  
 対象 町内に住む子育て中の親  
 内容 エアロビクス  
 持ち物 上靴、タオル、飲み物  
 参加料 無料  
 託児 1世帯200円

**催し**  
**子育て支援センター**  
 締切 5月17日(木)  
 申込・問合せ 児童館  
 ☎76・2402

**催し**  
**児童館**  
 ○ぬりえと表紙づくり  
 日時 4月21日(土)13時30分〜  
 ※当日参加可  
 対象 小学生  
 持ち物 色鉛筆、のり、はさみ  
 締切 4月19日(木)  
 ○クッキング  
 日時 5月19日(土)13時30分〜  
 対象 小学2年生  
 内容 マフィン  
 材料費 100円  
 持ち物 エプロン、バンダナ、手ふきタオル、お茶か水

**催し**  
**児童館**  
 締切 5月11日(金)  
 ※得きつずカードに30ポイントが付きます。  
 申込・問合せ 子育て支援センター  
 ☎72・2088

**催し**  
**がんの市民講座**  
 日時 4月21日(土)14時〜15時  
 場所 砂川市交流センターゆう  
 内容 大腸がんのお話、がんの告知と治療  
 問合せ 砂川市立病院  
 ☎54・2131

**催し**  
**子育て支援センター**  
 締切 5月17日(木)  
 申込・問合せ 子育て支援センター  
 ☎72・2088

**催し**  
**子どもの日のお祝い会**  
 日時 5月2日(水)10時30分〜11時30分  
 場所 子育て支援センター  
 おやつ代 200円  
 締切 4月27日(金)  
 ○運動あそび  
 日時 5月11日(金)10時30分〜11時30分  
 場所 子育て支援センター  
 参加料 無料  
 締切 5月17日(木)  
 申込・問合せ 子育て支援センター  
 ☎72・2088

**催し**  
**びよびよきつず**  
 ○こどもの日のお祝い会  
 日時 5月2日(水)10時30分〜11時30分  
 場所 子育て支援センター  
 おやつ代 200円  
 締切 4月27日(金)  
 ○運動あそび  
 日時 5月11日(金)10時30分〜11時30分  
 場所 子育て支援センター  
 参加料 無料  
 締切 5月17日(木)  
 申込・問合せ 子育て支援センター  
 ☎72・2088

**催し**  
**町民ギャラリー**  
 改善センターで展示会を開催しています。  
 ○アカシヤ俳句会員色紙展  
 期間 4月22日(日)  
 ○いろは短歌会会員展  
 期間 4月24日(火)〜5月13日(日)  
 ○パステル和アート展  
 期間 5月15日(火)〜6月3日(日)  
 問合せ 教育委員会社会教育グループ  
 ☎76・4233

**催し**  
**町民ギャラリー**  
 改善センターで展示会を開催しています。  
 ○アカシヤ俳句会員色紙展  
 期間 4月22日(日)  
 ○いろは短歌会会員展  
 期間 4月24日(火)〜5月13日(日)  
 ○パステル和アート展  
 期間 5月15日(火)〜6月3日(日)  
 問合せ 教育委員会社会教育グループ  
 ☎76・4233

**催し**  
**日本ハムvs巨人 チケット販売中**  
 6月9日(土)に開催しますプロ野球イースタン・リーグ戦(2軍戦)のチケットを販売しています。  
 前売券 バックネット裏自由席  
 内野自由席 2000円  
 外野自由席 1500円  
 大人1000円  
 小学生以下500円  
 ※当日券は各500円増  
 チケット取扱 商工会 スポーツセンター、図書館、改善センター、グリーンパーク  
 問合せ 教育委員会社会教育グループ  
 ☎76・4233

**催し**  
**町民ギャラリー**  
 改善センターで展示会を開催しています。  
 ○アカシヤ俳句会員色紙展  
 期間 4月22日(日)  
 ○いろは短歌会会員展  
 期間 4月24日(火)〜5月13日(日)  
 ○パステル和アート展  
 期間 5月15日(火)〜6月3日(日)  
 問合せ 教育委員会社会教育グループ  
 ☎76・4233

## 募集 子ども会に入りませ んか

町内の各地域には、子どもたちで組織する子ども会があります。小学生から中学生までの会員が、元気に参加しています。子どもの豊かな体験や異年齢との交流が持てる貴重な機会です。子ども会に入会すると、各地域での子ども会活動のほか、全町かるた大会やリーダー研修会にも参加できます。まだ入会していない皆さんの加入をお待ちしています。

**対象** 町内の小中学生

**活動内容** キャンプ、盆踊り、子どもみこし、クリスマス会、歓送迎会など

※地域の子ども会によって異なります。

**入会方法** 各地区の子ども会育成会長または教育委員会社会教育グループへお申し込みください。

**問合せ** 教育委員会社会教育グループ ☎76・4233

## 募集 シニアリーダー会 アザレア会員

シニアリーダー会は、子ども会活動の支援を目的とした、高校生と青年の団体です。仲間と一緒に楽しく活動してみませんか。部活やアルバイトをしている方でも活動できます。

**対象** 町内子ども会出身の高校生と青年

**活動内容** キャンプやクリスマス会でのレクリエーションなど、子ども会の行事支援ほか

**入会方法** 各地区の子ども会育成会長または、教育委員会へお申し込みください。

**問合せ** シニアリーダー会アザレア事務局 ☎76・4233(教育委員会内)

## 募集 Mr.バーシユの英会話

新中の英語指導助手バーシユさんと英語で話してみませんか。一日体験も歓迎しますので、気軽にお申し込みください。

**コース**

- 中級コース 5月8日から 毎週火曜日 18時30分〜20時
- 初級コース 5月9日から

毎週水曜日 18時30分〜20時  
場所 改善センター  
対象 高校生以上の町民  
受講料 無料  
締切 4月27日(金)まで  
申込・問合せ 教育委員会社会教育グループ ☎76・4233

## 募集 文化伝習館講座受講生

文化伝習館は、陶芸講座と染織講座の受講生を募集しています。

**陶芸講座** 毎週火、木、土曜日(冬期木、金、土曜日) 14時〜

**染織講座** 月、火曜日を除く週5日 10時〜(4月1日から週5日に変わりました)

**受講料** 無料(別途、施設使用料280円/2時間と材料代がかかります)

**問合せ** 文化伝習館 ☎76・2991

## 募集 卓球少年団員

卓球を通して心と体、頭をきたえてみませんか。少年団ができて3年が経ち、全国大会に出場する選手も出てきました。あなたも参加して、活躍してみませんか。

せんか。  
活動日時 毎週火、金の19時〜21時  
場所 スポーツセンター  
対象 町内の小3〜中3  
年会費 2000円(スポーツ保険代含む)  
問合せ 卓球スポーツ少年団 澤田 ☎76・3426

## 手続制度 国民年金保険料引き下げ

4月から国民年金保険料が引き下げられます。保険料は、物価や賃金の変動により、毎年度調整されます。

3月まで 1万5020円/月  
4月から 1万4980円/月

**問合せ** 砂川年金事務所 ☎52・2144

## 手続制度 運転免許証の自主返納を支援

交通安全対策として、高齢者や運転に不安をもつ方が運転免許証を自主返納する場合、公的な身分証明書として使える写真付き住民基本台帳カードを無料で交付します。

**申請・問合せ** 住民課住民活動グループ ☎76・2130

**手続**  
**文化スポーツ活動**  
**大会参加費助成**

町の文化、スポーツ活動を応援するため、予選を経て全道・全国大会、コンクールなどに出場する場合に、出場者とその指導者に参加費用の一部を助成します。

**対象者** 町内の文化、体育団体  
会員である町民もしくは町内  
在勤の方

**主な実績** 全日本剣道錬成大会、  
全日本卓球選手権大会、全道  
少年8人制サッカー大会、全  
道ジュニアアルペン大会、全  
日本ピアノ・ジュニアコンク  
ール

**申込・問合せ** 教育委員会社会  
教育グループ ☎76・4233

**手続**  
**特定不妊治療費を**  
**助成します**

**対象となる治療**

- 体外受精
- 顕微授精

※やむを得ず治療を中断した場合でも、卵子採取以前に中止した場合を除き、助成対象になります。

※夫婦以外の第三者から精子や

卵子、胚の提供を受けたものや、代理母によるものは対象外です。  
**対象者** 特定不妊治療以外の治療法によっては妊娠の見込みがないか、または極めて小さいと医師に診断され、実際に治療を受けた方のうち、次の要件をすべて満たす方です。

○北海道の特定不妊治療費助成事業の助成決定を受けていること

○法律上の婚姻をしていること  
○夫婦のどちらかが町民であり、かつ、助成金の交付申請をする日まで引き続き1年以上同居していること

○夫婦の前年の所得の合計額が730万円未満であること

○医療保険に加入していること  
○町税を滞納していないこと

**助成額・回数** 治療1回につき最大10万円。1組の夫婦につき通算5回まで。

**申請方法** 治療が終了した年度内に、保健福祉課へ申請してください。

**必要なもの**

- 新十津川町特定不妊治療費助成金交付申請書
- 特定不妊治療費の領収書
- 夫婦の所得額を証明する書類

○医療保険証

○北海道特定不妊治療費助成事業の助成決定通知書の写し

○北海道特定不妊治療費助成事業の特定不妊治療費助成事業受診等証明書の写し

○住民票

○婚姻を証明する書類

○口座振込依頼書

**問合せ** 保健福祉課保健福祉グループ ☎72・2000

**手続**  
**児童扶養手当**

父母の離婚などにより、ひとり親家庭となった児童の生活の安定と自立の促進を図ることを目的として支給される手当です。  
※支給資格があっても請求しないと支給されませんので、ご注意ください。

**手当を受給できる方** 児童と生計を同じくしている父か母、または父母に代わってその児童を養育している方

※児童または父母などが遺族年金などの公的年金を受けている方は受給できません。

**支給対象となる児童** ひとり親家庭にある児童や父または母が重度の障害にある児童

※児童とは、18歳に達する日以後、最初の3月31日（18歳の年度末）までにある子のことをいいます。ただし、児童が心身に中程度以上の障がいをもつ場合は、20歳の年度末まで手当を受けられます。

**手当の額** 受給者の年間収入に応じて1人月額4万1550円〜9810円の範囲で支給します。2人目は5000円加算、3人目以降は3000円加算します。

**問合せ** 保健福祉課子ども・高齢者グループ ☎72・2000

**手続**  
**防災士になりませ**  
**んか**

町は、職場や地域の防災リーダーとして活躍し、地域の安心と減災に対し大きな力となる防災士の資格取得を応援します。

**募集人数** 10人

※応募多数のときは選考します。

**募集締切** 4月18日(木)

**研修日程** 6月2日(土)〜3日(日)

※事前に自宅学習が必要です。

**場所** 札幌市

**費用** 全額助成

**申込・問合せ** 総務課企画調整グループ ☎76・2131

**手続**

**設置してありますか？  
防災無線受信機**

町は、災害や重大な事象が発生したとき、いち早く情報を伝えるため、防災無線の受信機を各家庭に無償で貸し出ししています。

**放送内容・時間**

○定時放送  
イベントや生活に関する情報をお知らせします。火曜日と金曜日の12時20分と19時55分に放送します。

**○緊急放送**

災害をはじめとした緊急性のある情報を随時放送します。

**こんなときは：**

○町外へ引っ越すとき  
役場に受信機を返却してください。

**○町内で引っ越すとき**

住所変更の手続きと受信機の設定変更が必要な場合がありますので、ご連絡ください。

**○受信機のランプが赤色点滅**

電池が寿命か、接触不良が起きています。(放送終了後にアラームが鳴ります)

電池を交換すると同時に、電池ケースがさびていないかを

平成24年度 納期一覧表		
税目	期別	納期限
固定資産税	1期	5月31日(木)
軽自動車税	全期	
町道民税	1期	7月2日(月)
固定資産税	2期	7月31日(火)
国民健康保険税	1期	
後期高齢者医療保険料	1期	
町道民税	2期	
国民健康保険税	2期	8月31日(金)
後期高齢者医療保険料	2期	
固定資産税	3期	10月1日(月)
国民健康保険税	3期	
後期高齢者医療保険料	3期	
町道民税	3期	10月31日(水)
国民健康保険税	4期	
後期高齢者医療保険料	4期	
固定資産税	4期	11月30日(金)
国民健康保険税	5期	
後期高齢者医療保険料	5期	
町道民税	4期	12月25日(火)
国民健康保険税	6期	
後期高齢者医療保険料	6期	
国民健康保険税	7期	1月31日(木)
後期高齢者医療保険料	7期	
国民健康保険税	8期	2月28日(木)
後期高齢者医療保険料	8期	

○納め忘れを防ぐためにも便利な口座振替をご利用ください。  
○町税を期限内に納めない場合は、勤務先への給与調査や財産の差押をします。  
○納税でお困りのことがありましたら住民課町税グループにご相談ください。



電池ケースを開けたところ

確認してください。  
問合せ 建設課土木グループ  
☎76・2139

**学ぼう明日へ！ サポート通信①**

本町では、平成21年に小学校が統合し、町内の小中学校が各1校になりました。

教育委員会は、小中学校が連携し、9年間の義務教育を見通した教育活動を行うことが重要と考え、学校、家庭、地域が一体となって学びの環境づくりを進めることとし、平成22年4月に新十津川町確かな学び推進会議を設置しました。

推進会議は、教育委員会に属する委員、小中学校の校長、教頭、教諭、地域の代表としてPTA役員、教育委員会事務局職員で組織されています。

義務教育段階における学習内容の確実な定着を図るため、小中学校の連携を強化する道教育委員会の指定事業を受けて、鋭意取り組んでいます。

この事業を基にした、主な取り組みを紹介します。

- 全国学力・学習状況調査の分析
- 巡回指導教員活用事業 中学校の数学担当教諭が小学校で算数の授業を行います
- 学生ボランティア学習サポート事業「やまびこ」 夏冬休みを活用し、大学生や町内のボランティアが、小中学生に学習指導を行っています
- こどもウォーキングチャレンジ事業 歩くことのきっかけづくりのために、小学4～6年生全員に歩数計を1週間装着してもらいます
- 通学合宿 望ましい生活習慣を身につけ早寝早起き朝ごはんを定着させるため、小学6年生を対象に実施しました

問合せ 教育委員会学校教育グループ ☎76・4233

**手続度**  
通院支援タクシー  
券の給付

在宅要介護認定者の通院を支援するため、タクシー券を給付しています。

**対象者**(すべてに当てはまる方)  
○本町に住所を有している方  
(社会福祉施設に入所中、病院などへ入院中の方は対象外です)

○65歳以上の独り暮らしまたは、高齢者世帯の方

○介護保険法の要介護認定で要介護1以上の方

○月1回以上通院している方

○バスの利用が困難な方

**給付内容** 基本料金分のタクシール券(月1往復/年24枚まで)

**申請に必要なもの**

○印鑑(代理申請を行う場合は、申請者本人の印鑑および代理人の印鑑)

○通院医療機関の直近の領収書3枚、または定期通院を確認できる書類

○介護保険被保険者証

**申請・問合せ** 保健福祉課保健福祉グループ ☎72・2000

**手続度**  
町税の納税通知書  
発送予定日

○固定資産税・軽自動車税 5月15日(火)

○町道民税(普通徴収分) 6月15日(金)

○国民健康保険税・後期高齢者医療保険料 7月10日(火)

**問合せ** 住民課町税グループ ☎76・2130

**暮らし**  
忘れていませんか?  
住宅用火災警報器

昨年6月から、すべての住宅で火災警報器の取り付けが義務付けられています。大切な家族の命を守るため、まだ設置していない方は、早めに取り付けましょう。

**設置しなければならぬ場所**  
すべての寝室(寝室が2階以上)

**高齢者無料巡回バス運休日**  
▼4月30日(月)  
5月3日(木)、4日(金)、10日(木)

**問合せ** 保健福祉課子ども・高齢者グループ ☎72・2000

**施設**

ふるさと公園  
屋外体育施設オープン



冬期間閉鎖していたふるさと公園内の屋外体育施設が、4月29日(日)にオープンします。

○サンウッドパークゴルフ場

**期間** 4月29日(日)～11月3日(出)

**時間** 8時～19時(4～8月)  
8時～17時(9～11月)

**ナイター利用** 21時まで

※利用日の2日前までに、10人以上でお申し込みください。

**定休日** 毎週月曜日(月曜が祝日のときは翌日)

上にある場合は、階段の天井も※住宅の構造によって、設置しなければならぬ場所が異なります。

どれを買えば良い?  
NSマーク(日本消防検定協会の鑑定品)が付いているものを選びましょう。

**問合せ** 消防新十津川支署 ☎76・2619

**問合せ** サンウッドパークゴルフ場 ☎76・2500

○温水プール

**期間** 4月29日(日)～9月30日(日)

**時間**

平日 10時～20時(4～8月)  
13時～20時(9月)

土曜 10時～20時

日・祝 10時～18時(翌日が土日祝のときは20時まで)

**定休日** 毎週火曜日(火曜日が祝日のときは翌日、小中学校の夏休み中は毎日営業)

**問合せ** 温水プール ☎76・2925

○ピンネスタジアム、ピンネテニスコート、ふるさと公園野球場、ふるさと公園テニスコート、サッカーコート

**期間** 4月29日(日)～11月14日(木)

**時間** 8時～日没(照明がある施設は21時まで)

**問合せ** スポーツセンター ☎76・3390

※グラウンドや芝の状況により、オープンを延期することがあります。

※どの施設もオープン前はスポーツセンター ☎76・3390へお問い合わせください。

**施設**

**ふるさと公園オーブン**

○青少年交流キャンプ村  
 期間 4月28日(土)～10月31日(水)  
 受付時間 9時～17時  
 申込・問合せ キャンプ村管理  
 事務所(文化伝習館内)

☎76・2991



1泊2日の料金		町民	町民以外の者
ロッジ(10人用)		6,300円/棟	12,600円/棟
バンガロー	4人用	1,900円/棟	3,800円/棟
	6人用	2,850円/棟	5,700円/棟
テントサイト		650円/張	1,300円/張

○新十津川物語記念館  
 期間 4月29日(日)～10月31日(水)  
 入館料 高校生以上 140円  
 小・中学生 70円  
 ※10人以上は団体割引あり  
 問合せ 新十津川物語記念館

☎76・2995

**施設**

**石狩徳富河川緑地  
パークゴルフ場オープン**

期間 4月27日(金)～11月4日(日)  
 時間 8時～18時  
 定休日 毎週木曜日(木曜日が  
 祝日のときは翌日)

料金 無料(管理協力金の募金  
 箱を設置していますので、ご  
 協力願います)

団体利用 利用日の1週間前ま  
 でに、20人以上でお申し込み  
 ください。場内の掲示板で利  
 用時間などをお知らせします。  
 ※芝の状況により、オープン日  
 を変更する場合があります。  
 問合せ 建設課土木グループ

☎76・2139

**健康**

**休日診療当番**

●内科 休日夜間急病センター  
 ☎22・1161  
 ●外科 夜間急病テレホンセン  
 ター  
 ☎22・2299

●歯科  
 4月  
 22日(日) 森歯科(砂川)  
 29日(日) 柳第4歯科(滝川)  
 30日(月) とくだ歯科(滝川)  
 伊藤歯科(砂川)

☎76・2139

5月

3日(木) 西尾歯科(滝川)  
 4日(金) アヒコ歯科(滝川)  
 5日(土) スマイル歯科(滝川)  
 6日(日) はらおか歯科(滝川)  
 13日(日) 渋谷歯科(滝川)  
 ※診療時間は9時～12時

**健康**

**高齢者肺炎球菌  
予防接種**

肺炎球菌ワクチン費用の一部  
 を助成します。

対象者 予防接種日に65歳以上  
 の方  
 接種回数 1回(必要者のみ5  
 年後に2回目の接種が可能)  
 自己負担額 3500円(35  
 00円を超える金額を町が負  
 担します)

期間 4月1日～平成25年3月  
 31日  
 指定医療機関 空知中央病院、  
 花月クリニックス  
 申込み 指定医療機関に直接申  
 し込んでください。  
 問合せ 保健福祉課保健福祉グ  
 ループ  
 ☎72・2000

**有料広告**

あなたの  
悩みに  
コタエを  
出します

2012年4月2日より  
**電話相談時間拡大・離婚相談が無料になります!**

**電話相談** 午前10時開始  
1回15分

自分の悩みが法律問題かどうか分からない、  
 という時も、お気軽にお電話を。

☎11-281-8686  
月～金 10:00～16:00

**離婚問題(45分)が無料に**

夫婦間の問題も電話でご予約後、弁護士  
 に直接会って相談できます。

☎125-22-8373  
平日/10:00～16:00(12:00～13:00) 土曜/10:00～13:00

4月15日は良い遺言の日

遺言 相続  
**無料相談会**  
 4.9[月]→21[土]

今すぐ電話予約  
**0125-22-8373**

**記念講演会**  
 4.15[日]13:30～

■演題:今から考える安心老後のマネープラン  
 ～資産を賢く守り、使い、残すために～  
 ■講師:須藤 臣 氏(ファイナンシャルプランナー)  
 ■場所:札幌市教育文化会館 3階研修室  
 (札幌市中央区北1条西13丁目)  
 ■お問合せ:事前申込が必要です。詳しくは下記へ  
 お問い合わせください。011-281-2428

**札幌弁護士会 中空知法律相談センター** 札幌弁護士会 検索

健康

麻疹・風しん予防接種

対象者

○平成11年4月2日～平成12年

4月1日生まれの方

○平成6年4月2日～平成7年

4月1日生まれの方

費用 全額助成

期間 4月1日～平成25年3月

31日

指定医療機関 空知中央病院、

花月クリニック、滝川市立病

院、滝川こどもクリニック、

砂川市立病院

※高3は砂川市立病院は不可

申込み 指定医療機関に直接申

し込んでください。

問合せ 保健福祉課保健福祉グ

ループ ☎72・2000

健康

子宮頸がん予防接種

唯一予防できるがんとされる子宮頸がんのワクチン接種を行います。

対象者 中学1年生～高校2年

生の女子（ただし、高校2年

生は平成24年3月31日までに

接種を開始している方のみ）

接種回数 3回

費用 全額助成

期間 4月1日～平成25年3月

31日

指定医療機関 空知中央病院、

花月クリニック

申込み 指定医療機関に直接申

し込んでください。

問合せ 保健福祉課保健福祉グ

ループ ☎72・2000

採用

臨時職員

文化伝習館は、青少年交流キ

ヤンプ村の受付事務を行う方を

募集します。資格は問いません。

職種 事務職員

募集人数 1人

勤務形態 週3～4日（土、日

勤務あり）

勤務時間 9時～17時

賃金 時給730円

手当 通勤手当（片道2km以上）

雇用期間 5月1日～10月31日

提出書類 登録申込書、履歴書

締切 4月23日（月）

申込・問合せ 産業振興課商工

観光グループ ☎76・2134

その他

調理師試験

日時 8月30日（木）13時30分～16

時

場所 滝川市

受験資格 高校入学資格があり、

調理業務に2年以上従事した

方

受験料 6700円

願書配布 滝川保健所、砂川地

方食品衛生協会

締切 5月25日（金）

問合せ 滝川保健所

☎24・6201



お誕生

おめでとう

ごめいふくを  
祈ります

ご厚情感謝

申し上げます

■町へ

▽寒川泰昌さん（中央）故・寒川

晃行さんの生前のお礼として5

万円

▽安藤君明さん（中央）故・安藤

エミさんの生前のお礼として

30万円

▽新十津川町明るい選挙推進協

議会 2万519円（活動休

止による）

■児童館へ

▽寺島尚子さん（中央）おもちゃ

## 花粉症のシーズン到来

花粉症の人にとって、これからの季節は憂うつな季節です。花粉の飛散は春から夏にかけてピークとなり、秋まで飛散します。

## 花粉症の原因

日本人の約16%、特に30〜50歳代に多く、本人や家族に何らかのアレルギー疾患がある人は、発症しやすいと考えられています。その他、大気汚染や食生活の欧米化、ストレス、喫煙も花粉症の発症や悪化に影響を及ぼしています。

## 起こる仕組み

体内に入った花粉を異物の侵入と認識した体の免疫機能が、体を守ろうと過剰に反応して起こります。花粉を追い出すために、くしゃみで吹き飛ばしたり、鼻水や涙で洗い流そうとしたりしています。

## 主な症状

- 頭：頭重感、頭痛
- 目：涙、かゆみ、目やに
- 鼻：くしゃみ、鼻水、鼻づ

まり

- のど：イガイガ感
- その他：イライラ、皮膚のかゆみなど

## 予防〜セルフケア〜

花粉症の予防で最も重要なのは、花粉に接しないことです。また、正常な免疫機能を保つために、十分な睡眠と規則正しい生活が欠かせません。

- 花粉情報に注意する
- 飛散量の多いときは外出を控え、窓を開けない
- 掃除をこまめにする
- 室内では加湿器や空気清浄機を使う
- 外出時はメガネ、マスクをつける
- ウールなど毛羽立った素材の服は避け、綿やポリエステル製の服にする
- 帰宅時は衣服や髪の毛の花粉を払ってから室内に入る
- 手洗いや洗顔、うがいをして鼻をかむ

## 治療〜メディカルケア〜

花粉症が疑われたときは早

めに医師の診察を受けましょう。花粉症の薬は時期と症状によって異なるため、医師と相談しながら、自分に合った薬で症状を抑えることが大切です。

○経口薬：症状の出方やタイプに合わせて薬を選択する

○点鼻薬：効き目の現れ方が早く、副作用もほとんどない

○点眼薬：目のかゆみ、充血を抑える

○減感作療法：花粉症の原因となるアレルゲンのエキスをごく少量注射し、それを繰り返して症状を起こさなくように体を慣らしていく

花粉症は誰でも発症する可能性があります。セルフケアとメディカルケアで、花粉シーズンを乗り切りましょう。

## 新農の秘密⑫〜ちよつびり大人になった私たち〜

クラスのみんなと出会って、もうすぐ3年になります。私の高校生活は本当にあつという間でした。3年前と今の自分たちを比べてみると、確実に大きく成長したと自信を持って言えます。

1年生のころは、考えや行動がまだまだ子供で、親や先生、周りの大人に頼ってばかりでした。自分の思いを相手に伝えることがなかなかできず、引つ込み思案になる人が多かったと思います。

2年生になり、わがままや自己中心的とも言えるほど、自己主張ができるようになってきた私たちは、クラス全員で一致団結しなければ勝てない行



事的时候は、必ずどこかで誰かが嫌な思いをしていたり、納得のいかない顔をしていたり、文句を言っていたり、教室の空気はいつも最悪でした。こんな私たちが個人で頑張っても、優勝などできるはずもなく、いつも仲の良い3年生を羨ましく思っていました。

そんな私たちも3年生になり、急にみんなが大人っぽく見えるようになりました。販売会や学校行事、選択授業、体育などみんなで協力する授業は、積極的に取り組んでいました。きつと卒業を目前にし、今、この時間を大切に残りわずかな時間を楽しく過ごす。そうと思つたからだと思えます。

やはり、この時期になると過去を振り返っている自分があります。良いことも悪いことも全部が私たちにとっては最高の思い出です。最後に、今まで温かく見守ってくれたお父さん、お母さん、先生方。3年間本当にお世話になりました。(学級委員長 寺田咲那)