

# 健康講座

## インフルエンザ予防接種

### 【インフルエンザとは】

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。38度以上の高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などの症状が突然現れることが特徴です。また、普通の風邪と同じようにのどの痛み、鼻水、咳などの症状も見られます。

子どもでは、まれに急性脳炎に、高齢の方や免疫力が低下している方は、肺炎などになることがあります。

### 【予防接種の効果】

インフルエンザ予防接種は、インフルエンザの発症を防ぐ効果がありますが、中には、予防接種をしてもインフルエンザに感染する場合があります。しかし、予防接種を行うことで、感染しても症状を軽くする効果や、肺炎などの重症化を予防する効果があります。

### 【予防接種を受ける時期】

ワクチンが十分な効果を維

持する期間は、接種後2週間～5カ月とされています。

インフルエンザの流行は、1月上旬～3月上旬が中心で、免疫ができるまでに2週間～1カ月程度かかります。

より有効性を高めるために、12月中旬までに接種を終えるようにしましょう。

### 【予防接種の回数】

○6カ月以上13歳未満 2回  
(およそ2～4週間の間隔を  
おいて2回目を接種)

○13歳以上 1回

※13歳未満は、2回接種のため、期間内に接種ができるよう、計画的な接種が必要になります。

### 【予防接種後の反応】

副反応の多くは、24時間以内に見られます。接種直後30分以内は、急な変化が起こる可能性があるため、体調に変化がないか観察が必要です。

副反応はまれに、注射をした部位の周囲が赤くなったり、腫れたり、痛むことなどがあ

りますが、これらの反応は、通常2～3日程度で治まります。

重大な副反応として、ごくまれに、意識を失う、けいれん、呼吸困難などが見られることもあります。このような時は、直ちに医療機関を受診しましょう。

### 【予防接種費用の助成】

町では、インフルエンザ予防接種費用の一部助成を行っています( P 17参照)。詳しくは、保健福祉課にお問い合わせください。



## おいしいカボチャ作り!

## 〜農業と環境班〜

現在、農業と環境専門分会は、1年生36人で活動しています。

私たちは、カボチャの生育から収穫・販売、貯蔵性や食味調査などの基本的な活動をしています。

生育したカボチャの種類は、雪化粧200、白い九重栗、なごちゃん、ほっとけ栗たん、恋するマロンの5種類です。

品種ごとに生育や収量の違いを学習し、味についても品種ごとの特性が発揮できるよう調査研究しています。秋の収穫祭では、販売に加え、カボチャで作った煮物とチュロスの試食も行い、品種ごとに味わっていただきました。また、煮物・チュロスを含めた、

おかず3品、お菓子3品のレシピを書いたパンフレットも配布しました。

試食のために何度か試作品を作り、どのカボチャが合うかを試行錯誤しました。また、5種類すべての糖度、

切りやすさ、火の通る時間など6つの項目で調査し、収穫祭でお客さんに説明し、喜んでいただけるよう努力しました。

これからも皆さんに喜んでいただけるような農産物を作っていく、おいしく調理していただけるよう調査研究に励んでいきたいと思えます。

農業と環境専門分会

1年 宮下 真由



フォックン  
インフォメーション

図書館



《クリスマス絵本展》

クリスマスの絵本や関連する本の  
展示と貸し出しをします。

展示期間 12月1日(日)～25日(水)

《おはなしころりんスペシャル》

日時 12月8日(日) 14時～15時  
内容

- ①人形劇「おやゆびひめ」  
新小6年生有志による、絵巻物を使った人形劇です。
  - ②読み聞かせボランティアによるミュージックブラックパネルシアター「サンタが町にやってくる」
  - ③ボランティア人形劇「だんごどっこいしょ」
  - ④オカリナと絵本の朗読
- ※得きつずカードに50ポイントが付きます。

《本から生まれた手作り作品展の  
出展者募集》

図書館から借りた本や雑誌をもとに制作した、皆さんの手作り作品を本と共に展示します。出展を希望する方は、お気軽にご相談、お申し込みください。

募集期間 ～平成26年1月15日(水)

展示期間 平成26年2月1日(土)～  
2月26日(水)予定

《11/15～12/14の休館日》

月曜日 : 11月18日、25日  
12月2日、9日

祝日 : 11月23日(土)

月末整理日 : 11月29日(金)

おすすめ

ライブラリー

問合せ 図書館 ☎76・3746 みなよむ



『あいしてくれて、ありがとう』  
越水利江子 著  
よしざわけいこ 絵

大好きなおじいちゃんや亡くなってしまった。最後までぼくたちの心配をしていたおじいちゃんに手紙を書きます。親子で読みたい、愛情と喪失と癒しの物語です。

【児童向け】

『布で作る地蔵と縁起物』  
(ブティック社)

にっこりほほ笑んだお地蔵さま、うさぎ地蔵や夫婦地蔵、フクロウ、招き猫、お守り袋、根付けなど、縁起物や身近な小物の作り方を紹介した一冊です。飾ってかわいい、心癒されるちりめん細工を秋の夜長に手作りしてみませんか。

スポーツコラム「齊藤さんと心呼吸。」

空知教育局から町教育委員会事務局に派遣され、社会教育専事として働く齊藤伸一さんのコラムです。

秋と言えば、「スポーツの秋」や「読書の秋」など、たくさんあって数えきれませんね。皆さんの秋は、どんな秋ですか。今年はずいぶん寒いですから、家の中で「音楽の秋」を楽しんでいる方も多いのではないのでしょうか。

さて、音楽といえば、日本でもいまだにファンの多いマイケル・ジャクソンさんが亡くなり、4年が経ちました。彼は、「キング・オブ・ポップ」と称されています。これは、1989年に、ある音楽賞の授賞式で、彼がポップ・ロック・ソウルの3部門を制した際、女優のエリザベス・テイラーさんが「the true king of pop rock and soul」と紹介したことに由来するそうで、それ以降彼の音楽ジャンルは、「ポップ」と広く認識されるようになりました。

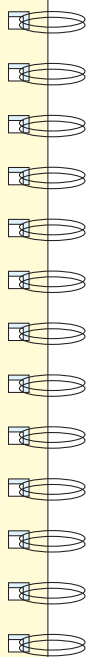
マイケルさんに限らず、音楽をジャンル分けするのは、とても難しい場合がありますが、スポーツにおいても同様のことが言えます。

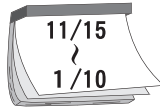
まず、大きく「競技スポーツ」と「生涯スポーツ」という分け方ができます。「競技スポ

ーツ」とは、競技水準の向上を目的として行われるスポーツで、オリンピックで行われるトップレベルの選手によるスポーツ活動が、その代表です。

一方、「生涯スポーツ」は、全ての人々が生涯にわたって楽しみながら行う日常的なスポーツ活動です。そのため、「ニュースポーツ」と呼ばれる、勝敗にこだわらずレクリエーションの一環として気軽に楽しむことのできる競技がたくさん生まれました。しかし、ニュースポーツは、その名のとおり20世紀後半以降に新しく考案・紹介されたスポーツ全てを指す場合もあり、フットサルのように、一般的には「競技スポーツ」として認識されている競技もあります。

ですから、「競技スポーツ」と「生涯スポーツ」は、競技で分けるものではなく、プレイヤー個人や所属団体の理念によるところが大きいのです。音楽と似ていると思いませんか。





15(金)	乳がん・子宮頸がん検診(9:00～ゆめりあ)
16(土)	乳がん・子宮頸がん検診(9:00～ゆめりあ) 第13回子育てスクール(10:00～スポーツセンター) カレンダー作り(13:30～児童館) おはなしころりん『とり』のおはなし(14:00～図書館) 新十津川アザレアコーラス第25回定期演奏会 (14:00～ゆめりあ)
17(日)	秋の集団健診(6:00～ゆめりあ) 乳がん・子宮頸がん検診(9:00～ゆめりあ) 全町親睦ミニバレーボール大会(9:00～スポーツセンター) 新中吹奏楽部第30回定期演奏会(14:00～ゆめりあ)
18(月)	
19(火)	
20(水)	年末調整説明会(14:00～改善センター) 放課後おはなしタイム(15:00～図書館)
21(木)	
22(金)	
23(土)	ふるさと学園大学土曜講座(10:30～ゆめりあ)
24(日)	
25(月)	
26(火)	税に関する標語展(～12/15 改善センター)
27(水)	7～8か月児健康相談(9:15～ゆめりあ) 介護保険相談(13:00～ゆめりあ) 3～4か月児健康相談(13:15～ゆめりあ) 放課後おはなしタイム(15:00～図書館)
28(木)	おはなしころりんミニ(10:30～図書館) 1歳8～9か月児健康診査(12:15～ゆめりあ) 3歳1～2か月児健康診査(12:30～ゆめりあ)
29(金)	10～11か月児健康相談(9:15～ゆめりあ) 1歳2～3か月児健康相談(9:30～ゆめりあ)
30(土)	親子クッキング(9:20～ゆめりあ)
12/1(日)	クリスマス絵本展(～12/25 図書館) ごみに関する住民説明会(10:00～ゆめりあ)
2(月)	
3(火)	シニアいきいきクラブ「お菓子作り教室in冬」(10:00～ゆめりあ)
4(水)	放課後おはなしタイム(15:00～図書館)
5(木)	人権・困りごと相談(13:00～役場) 青色申告決算説明会(14:00～商工会)
6(金)	
7(土)	スキー場オープン予定(10:00～そっち岳スキー場) クリスマス会(13:30～児童館) おはなしころりん『ゆき』のおはなし(14:00～図書館) 新中歌声交流会(9:10～ゆめりあ)
8(日)	おはなしころりんスペシャル(14:00～図書館) 第8回赤い羽根共同募金チャリティカラオケ(13:00～ゆめりあ)
9(月)	

10(火)	
11(水)	放課後おはなしタイム(15:00～図書館)
12(木)	おはなしころりんミニ(10:30～図書館)
13(金)	第14回子育てスクール(10:00～改善センター)
14(土)	小学生スキー教室開催予定(10:00～そっち岳スキー場)
15(日)	小学生スキー教室開催予定(10:00～そっち岳スキー場)
16(月)	
17(火)	
18(水)	放課後おはなしタイム(15:00～図書館)
19(木)	ぴよぴよきっず(10:30～子育て支援センター)
20(金)	
21(土)	児童館キャンドルホルダー製作(13:30～児童館) おはなしころりん『サンタクロース』のおはなし(14:00～図書館)
22(日)	
23(月)	
24(火)	
25(水)	介護保険相談(13:00～ゆめりあ) 放課後おはなしタイム(15:00～図書館)
26(木)	小中学校冬季休業(～1/14) やまびこ①(10:00～ゆめりあ・改善センター) おはなしころりんミニ(10:30～図書館)
27(金)	やまびこ②(10:00～ゆめりあ・改善センター)
28(土)	
29(日)	図書館休館(～1/6)
30(月)	改善センター・ゆめりあ休館(～1/5)
31(火)	役場年末年始閉庁(～1/5) スポーツセンター休館(～1/5) そっち岳スキー場年末年始休業(～1/1)
1/1(水)	
2(木)	
3(金)	
4(土)	
5(日)	
6(月)	やまびこ③(10:00～ゆめりあ・改善センター)
7(火)	新十津川美術協会「新年展」(～1/26 改善センター) やまびこ④(10:00～ゆめりあ・改善センター) 消防出初式(13:00～役場前)
8(水)	
9(木)	おはなしころりんミニ(10:30～図書館)
10(金)	フッ素塗布(12:40～ゆめりあ) 妊婦歯科健診(13:10～ゆめりあ)

助け乞う眼をして我を見るト  
ンビ毘取りやりし遠い夏の日  
ト  
ンビが毘にはまってる  
すぐ助けようと行動する動物  
愛と、勇気がすごい。助けた  
ト  
ンビはどうしているだろう  
と、夏が来ると思い出す。

互いの感謝の気持ちに  
出ている。  
り  
の秋の心温まる風景の中  
者に、会員の信頼は深い。稔  
手に引き受けてくれている作  
りから、終了後の整理まで一  
友に 柳町 紀明  
たり古稀こえてなお明るき歌  
ワ  
ープロをして畑のもの貰い

【いろは短歌会】  
スーパームーンの月は地球に  
近づきてかぐやの輿の見える  
気がする 永嶋 房枝  
初夏の頃、満月が最も大き  
く見えるスーパームーンの現  
象があった。「かぐやの輿の  
見える気がする」と童話の世  
界を想像することができる。

