

健康だより

免疫力を高めて インフルエンザ予防

担当 保健福祉課

◆インフルエンザと風邪の相違点

【インフルエンザと風邪の相違点】

	インフルエンザ	風 邪
原 因	インフルエンザウイルス	ライノウイルス、コロナウイルスなど
感 染 力	非常に強い	比較的弱い
症 状	急な高熱、悪寒、頭痛、関節痛、筋肉痛、下痢	くしゃみ、鼻水、鼻づまり、のどの痛み、咳、たん
潜伏期間	2日前後	2～5日程度
重 症 化	高齢者や乳幼児は重症化しやすい	重症化することは少ない

◆インフルエンザの型
大きくA型、B型、C型の3つに分けられます。毎年流行を繰り返すのは、A型とB型で季節性インフルエンザと言われます。新型インフルエンザは、A型の一つです。

A 型
大規模な流行を起こす
(香港型、シンガポール型など)

B 型
A型のように世界的
大流行を引き起こす
ことはない

C 型
鼻風邪程度で症状が軽い
気づかれることがない

◆免疫力を高めるには
ウイルスの侵入を100%防ぐことはできません。侵入したウイルスに対して働くのが、免疫力です。免疫力を高めて、ウイルスの発症をできるだけ抑えましょう。

○バランスの良い食生活
加工食品やファーストフード、揚げ物などを控えめにし、魚、野菜、果物、海藻、芋類などを積極的に取りましょう。

○適度な運動と十分な睡眠
無理のない運動を定期的に行い、十分な睡眠を取りましょう。免疫力がアップして、ウイルスに対する抵抗力が強くなります。

○体を冷やさないようにしましょう
低体温の状態では免疫力が低下します。半身浴や腹巻、湯たんぽなどを利用して、体を温める工夫をしましょう。

◆予防接種も有効な方法
予防接種を受ければ、絶対にインフルエンザに感染しないわけではありませんが、発症しても重症化を防ぐ効果が期待できます。特に肺炎などの合併症を起こしやすい65歳以上の高齢者は、受けておくようにしましょう。



家庭でカンタン 省エネのススメ

【暖房編】

北海道の冬を快適に過ごすために、暖房は欠かせませんが、気になるのが光熱費…。そこで、光熱費節約のために、誰でも無理なく簡単にできる冬の省エネ術を紹介しましょう。

暖房のフィルター清掃は、掃除サインが表示されたらすぐのと思っていませんか？暖房のフィルターにほこりが付着すると、暖房の性能が落ちてしまい、余計な光熱費がかかってしまいます。2週間に1度はフィルターの清掃を行い、本来の暖房性能を維持しましょう。



厚着をしましょう。
冬の室内は暖房で温かいため、Tシャツで過ごしていませんか。
心あたりのある方は、室内の温度を20℃前後にし、少し厚着を試みましょう。首・手首・足首を温める服装がオススメです。

省エネ対策に力を入れすぎて、寒さを我慢して体調を崩しては意味がありません。無理のない範囲で省エネ術を実践しましょう。
■担当…住民課住民活動グループ
☎76・2130

地域おこし協力隊 活動報告

No.32

「観光公害」について考える

久しぶりにコラムに登場したと思ったら、何を小難しいことを…と思ったことでしょうか。ちょっと考えてみましょう。

「観光公害」とは、簡単に言うと観光がもたらすさまざまな弊害のことです。例えば車両の騒音、路上駐車やゴミの放置、住民とのトラブルなどが挙げられます。



さて、この「観光公害」

これから先、新十津川町でも顕在化してくる可能性があります。それは「JR札幌線の廃線」によるものです。廃線日が決定すると「廃線フィーバー」とよばれる状況になり、全国から大勢の方が新十津川町を訪れることが予測されます。

既に土日祝日などは「廃線フィーバー」の前触れが起こっています。

駅前に車を止められず路上駐車を、写真撮影をするために明らかに通行の邪魔になるような場所に車を止めて撮影をする、農家の皆さんが丹精込めて育てている田んぼの中に堂々と三脚を立てて写真を撮る、あげればキリがないかもしれません。これから先、廃線日が決まるとここに挙げた以上のことや想定外のことが起きるでしょう。

特に新十津川町の場合「JR札幌線の廃線」という一過性の出来事に起因するものであり、抜本的な対策を打つのは難しいですが、「危機管理」という面でも、関係機関が一体となって考えていく必要がある問題だと思えます。「廃線フィーバー」を止めることはできませんが、事態が起る前に少しでも予測をして対策を考えれば、「観光公害」の影響は小さく抑えることができるかもしれません。



地域おこし協力隊 金 奨一郎

農 高通信

No.129

2年 小岩 昭太

70周年記念式典

10月27日(土)に、本校の体育館で70周年記念式典が行われました。この式典には、40人近くの来賓の方々が参加してくださいました。また、保護者の方々も多く来校され、とても素晴らしい式典になりました。

前日から全校生徒で会場設営を行い、式典の準備をしました。私たち園芸専門分会の生徒達は「祝70」の文字を本校で栽培している花で作り、会場を装飾しました。

式典後には記念講話が行われ、「自立と依存」という題目で、本校全日制第1期生である西村先生の講話を聞くことができました。

在学中に本校70周



平成六年度



イベントカレンダー

Shintotsukawa Event Calendar



12月 8日	児童館「クリスマス会」(13:30~児童館)
9日	第13回赤い羽根チャリティカラオケ(13:00~ゆめりあ)
10日	
11日	ふるさと学園大学第7講さくら学級(10:30~ゆめりあ) 仲間づくり子ども会議(15:00~改善センター)
12日	放課後おはなしタイム(15:00~図書館) 日ハムトレーナーによるストレッチ講座 (16:00~改善センター)
13日	おはなしころりんミニ(10:30~図書館) ふるさと学園大学第7講ぼたん学級(10:30~ゆめりあ) クリスマス販売会(農高) そっち岳スキー場オープン(17:00~)
14日	
15日	新中歌声交流会(9:10~ゆめりあ) おはなしころりん『クリスマス』のおはなし (14:00~図書館)
16日	
17日	
18日	
19日	放課後おはなしタイム(15:00~図書館)
20日	新中参観日(8:30~新中) 子育て支援センター「クリスマス会」 (10:30~子育て支援センター)
21日	
22日	クリスマス上映会(10:30、13:30~図書館)
23日	
24日	
25日	クリスマス上映会(10:30、15:00~図書館) やまびこ①(10:00~ゆめりあ、改善センター) 介護保険相談(13:00~ゆめりあ) 小中学生冬休み(~/14)
26日	やまびこ②(10:00~ゆめりあ、改善センター) 年越し福袋(10:00~図書館) おはなしころりんミニ(10:30~図書館)
27日	
28日	図書館休館(~/17)
29日	役場年末年始閉庁(~/16) ※1/4に臨時開庁 子育て支援センター年末年始休館(~/16) し尿くみとり年末年始休み(~/13)
30日	ごみ収集年末年始休み(~/12) ゆめりあ・改善センター年末年始休館(~/15) 児童館年末年始休館(~/16)
31日	そっち岳スキー場年末年始休業(~/11) スポーツセンター年末年始休館(~/15)
1月 1日	
2日	

3日	
4日	役場臨時開庁
5日	
6日	第41回全町子ども会かるた大会(8:30~改善センター)
7日	やまびこ③(10:00~ゆめりあ、改善センター) 消防出初式(13:00~役場前駐車場)
8日	新春福袋(10:00~図書館) 仮名書道展示(~/1/27 図書館) 新十津川美術協会「新年展」(~/1/27 改善センター)
9日	
10日	おはなしころりんミニ(10:30~図書館)
11日	幼児フツ素塗布(12:40~ゆめりあ) 妊婦歯科健診(13:10~ゆめりあ)
12日	
13日	成人式(13:00~ゆめりあ)
14日	
15日	
16日	放課後おはなしタイム(15:00~図書館)
17日	
18日	
19日	新十津川農協創立50周年記念式典・祝賀会 (14:00~) おはなしころりん『ぶた・ぶた・いのしし』のおはなし (14:00~図書館) ゆめりあ調理実習室体験会(18:00~ゆめりあ)
20日	新春ギャラリーコンサート(17:15~図書館) スタンプラリー抽選会(10:00~商工会館)
21日	
22日	2歳5~6カ月児健康相談(9:15~ゆめりあ) 7~8カ月児健康相談(9:15~ゆめりあ) 3~4カ月児健康相談(13:15~ゆめりあ) 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)
23日	
24日	おはなしころりんミニ(10:30~図書館) 1歳8~9カ月児健康診査(12:15~ゆめりあ) 3歳1~2カ月児健康診査(12:30~ゆめりあ)
25日	10~11カ月児健康相談(9:15~ゆめりあ) 1歳2~3カ月児健康相談(9:30~ゆめりあ)
26日	
27日	しんとつかわ雪まつり(10:00~改善センター前広場)
28日	
29日	新十津川小学校(5・6年生)「書道展」 (~/2/17 改善センター)
30日	放課後おはなしタイム(15:00~図書館)
31日	

図書館からのお知らせ

図書館 ☎76-3746 http://lib.net-bibai.co.jp/shintotsukawa/ 蔵書検索と図書館だよりはホームページからもご覧いただけます。

○本の貸出期間延長と貸出冊数割増
通常10冊まで2週間借りることが
できますが、年末年始に入ることか
ら、次の期間に限り一人20冊まで約
3週間借りられます。

期間 12月14日(金)~27日(木)

○クリスマス上映会

・『ディロン〜クリスマスの約束』
(小学生〜大人向け)

セラピー犬がサンタとなって男の
子を励ます旅の心温まる物語。出演
は樋口可南子、大杉連ほか。

日時 12月22日(土)午前10時30分~11時
45分、午後1時30分~2時45分



・『ベリイヴ イン クリスマス』
(幼児〜小学生向け)
キティやシモンなどサンリオキャ
ラクターたちと楽しむクリスマス
ショー。
日時 12月25日(火)午前10時30分~11時、
午後3時~3時30分



休館日カレンダー

12月	日	月	火	水	木	金	土
							15
	16	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28	29
	30	31					
1月	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
	6	7	8	9	10	11	12
	13	14					

■灰色の日が休館日です。
祝日：12月23日(日) 図書整理日：12月28日(金)
年末年始：12月29日(土)~1月6日(日)

○ギャラリー展示
「仮名書道作品展」
万葉集の和歌や俳句を万葉仮名で
表現した作品や年賀状の作品を展示
します。
期間 1月8日(火)~27日(日)



○開けてお楽しみ「本の福袋」
テーマ別のおすすり本3冊とおま
けをセットにした「本の福袋」を貸
し出します。(先着順)
貸出日
・年越し福袋 12月27日(木)
・新春福袋 1月8日(火)

おすすめ本・DVD

DVD

『ラ・ラ・ランド』
デイミアン・チャゼル/監督・脚本、
ジャスティン・ハーウィッツ/音楽・作
曲、ライアン・ゴズリングほか/出演
売れない女優とジャズピア
ニストの切ない恋を描く極上
のミュージカル・エンター
テインメント。第89回アカ
デミー賞最多6部門受賞作。
(128分)

児童

『ねこはちと きんとと』
寺島 ゆか/作

一般

『海峡の鉄道 青函連絡船』
原田 伸一/著

「海峡の鉄道 青函連絡船」
大規模空襲と洞爺丸台風の
悲劇、新鋭船が過密ダイヤで
往来した高度経済成長期…。
津軽海峡を舞台に80年間の航
海と、その後30年間に渡って
展開された青函連絡船と人々
のドラマを貴重な写真とともに
紹介する。

「ねこはちと きんとと」
ある日、飼い主の女の子・
すみれが熱を出して寝込んで
しまい、金魚のきんととは、
部屋までお見舞いに行くこと
に。でも、うまく歩けなくて
立ち往生していると猫のねこ
はちがやってきて…。

文芸倶楽部

「どんぐり俳句会」
(アカシヤ新十津川支部)
男爵を地下足袋に踏み響植うる 松倉ゆづる
数年前の松倉ゆづる先生の句で
す。男爵と地下足袋の取り合わせ
が絶妙です。男爵という高貴なも
のを地下足袋で踏みつけて植える
というアイロニー(皮肉)が、何
とも効果的でふっと可笑しくなる
一句です。

しみじみと師の句碑拝す菊日和 境 チエ子
師の句碑とはふるさと公園にあ
る松倉ゆづる先生の句碑だと思わ
れます。弟子たちは「雪解句碑」
と言っているのですが、大きなと
てもいい句碑です。作者は菊日和
を選んで句碑に会いに行つたので
しょう。俳句の世界で師とは、何
ものにも代えがたい大きな存在な
のです。

震度四放心の目に銀河濃し 金行 康子
九月六日午前三時八分、大きな
揺れでした。あれで四ですから震
度七とはどんなものでしょうか。
揺れが収まったあと見上げた星空
のなんと美しかったことでしょう。
銀河は秋の季節、天の川、銀漢と
も言います。七夕伝説と結びつい
て万葉の頃から詩歌に数多く詠わ
れてきました。