



○新型コロナウイルスの現状下でのラジオ体操

新型コロナウイルス対策による外出自粛で、運動不足になりがちです。しかし健康を維持する上で、体を意識的に動かすことや、スポーツを行うことが必要です。

一定のカロリーを意識的に消費することが、疾病の予防につながることも、活動の低下（運動不足）が筋力や骨密度の低下を招くことは、よく知られています。

ここで、新型コロナウイルス対策をしつつ、安全・安心に運動不足を解消する方法として、1人でもできるラジオ体操をおすすめします。

○ラジオ体操のメリット

ラジオ体操は昭和5年に考案された歴史ある体操です。

「国家総動員体制の構築に向けてのラジオ体操」がスタートし、次のメリットがあるもので、今でも好まれて実施されています。

- ・ 全身運動
- ・ 音楽に合わせてテンポよく、短時間で運動を実施できる
- ・ 筋肉の収縮だけでなく、伸展も意識的に行われる（血行促進、関節可動域の確保）
- ・ ラジオやテレビでも繰り返し放送されている
- ・ 聴覚と視覚から得た情報を、自身の運動としてこなすことで、身体の活性化につながる

本町でも平成22年と平成30年に、ラジオ体操の公開録音を実施され、定期的に自主的なラジオ体操会が実施されるなど、人気のある体操です。

○やってみましょう！

自宅でも、玄関前でも、テレビやラジオがあれば気軽に毎日できるのが、ラジオ体操です。「体操会などでの仲間がいないと、やる気が継続で

きない」と言っている方はいませんか？仲間が周りにいなくても、元気を出し、3密を避けて自宅や玄関前で、ラジオ体操をやってみましょう！実践しなければ、結果は出てきません。

ただし、ラジオ体操にも注意点があります。ラジオ体操だけでは、消費するカロリーが少ないので、大きなダイエット効果は期待できません。また、ジャンプなど激しい運動があり、急に行うと筋肉を傷める可能性があります。



いざというときのために 防災備蓄

① まずは最低3日分の備蓄を！

災害発生後3日間は人命救助が優先され、物資などの支援は進まないといわれています。

② 次に「ローリングストック」で7日分の備蓄を！

被災生活の長期化に備え、保存の利く食品や飲料、物品を多めにストックしておき、使った分を買い足していきましよう。

③ さらに一人一人に合った備えを！

乳幼児がいるときは、ミルクや離乳食、清潔な着替えやおむつなどが必要です。

高齢者がいるときも、薬やおむつ、老眼鏡などの備えが必要ですよ。

④ 感染症対策も忘れずに！

新型コロナウイルスなどの感染症対策として、マスクや消毒液、体温計を備え、避難するとき



は持参しましょう。

あなたの備蓄に対する「心構え」を確認してみましょう。

- 家族全員分の食品と飲料の必要量を備えている。
- 普段からの備蓄が大切だと思っている。
- 被災時、何がどれくらい必要か把握できている。
- 家にある備蓄品の消費・使用期限を確認している。
- これまでも防災や備蓄に積極的に関わっている。
- 「備蓄」といわれて何をするのか具体的に思いつく。

☑が5〜6個の方は高い防災意識を持っています。ただし災害の備えにこれで「完璧」ということはありません。定期的な見直しが必要です。

地域おこし協力隊 活動報告

No.50

ありがとう札沼線。

さようなら札沼線。

その別れは突然に訪れました。「JR札沼線」が4月17日をもって列車の運行を終えました。

元々は、5月6日がラスト

ランの予定でしたが、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点などから、ゴールデンウィーク前の4月27日に走る予定だった町民限定の列車が

「終着駅」に来る最終列車となるはずでした。

4月27日に走る事が決まった翌日、国の「緊急事態宣言」が発令されたことにより、急ぎよ4月17日がラストランとなりました。

その後のゴールデンウィークには、新十津川駅前にある桜がそれは見事に、きれいに咲きました。ラストランの前倒しにより、

駅と、列車と、一緒に写真を撮ることも夢となっていました。

ラストランの日、私は地域おこし協力隊で運営している「観光案内所」の勤務でしたが、町内外の方に多く駆けつけていただき、窓口は混雑しバタバタしてお客様を待たせることもありましたが、無事お客様と列車を見送ることができました。

これから、新十津川駅は「公園」となり、沿線はほとんどが「田んぼ」に生まれ変わります。列車は来ませんが、しばらくの間は駅や「札沼線」がありますので、まだお別れを済ませてない方は、ぜひお越しください。新十津川駅観光案内所は、9月末まで営業予定です。秋までは地域おこし協力隊（観光分野）のメンバーも「駅」にいます。ラストランの後、「わたしの『ありがとう札沼線』」



キャンペーンが5月から行われました。町民の皆様はもちろん、遠方の皆様ともに見送りたいとの思いがあり企画されたものです。たくさんの方の申し込みをいただき、手旗などが入った「ありがとう札沼線グッズ」をお送りしました。手旗と一緒に撮った「お見送り写真」も送っていただきありがとうございました。この写真と「メッセージ」をまとめたものが駅や町のホームページに掲載予定で、ただ今鋭意作成中です。完成まで今しばらくお待ちください。

さて、私事ですが町内での定住に向け、「グラフィックデザイン」を主な業務として起業予定です。まだまだ準備中ですが、正式にオープンしましたら、何かの方法でお知らせしたいと思います。そのときは「名刺」「チラシ」などのデザインのご依頼がありましたら、ぜひ一度ご相談ください。



地域おこし協力隊 阿部 武大

ありがとう札沼線

北海道医療大学～新十津川
令和2年5月7日廃線



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。

休館日カレンダー

6月

日	月	火	水	木	金	土
	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

7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。
図書整理日：6月30日(火)

問合せ 図書館 ☎76・3746



〇ギャラリー展示 『吉田登代子日本画展』
滝川市在住の吉田登代子さんによる日本画展を開催します。老後の楽しみに始めたという日本画作品の数々をぜひご鑑賞ください。
期間 6月20日(土)～7月12日(日)
入場料 無料

おすすめ本・DVD

CD



児童



一般



『江戸川乱歩 聴く傑作短編』
江戸川乱歩／作・吹越満ほか／朗読
日本を代表する近作家の一人・江戸川乱歩。数多くの優れた短編の中から5作品を厳選、名優たちが朗読。奇怪で恐ろしく、だからこそ魅力あふれる傑作を、味わい深い朗読でお楽しみください。

『なぜ僕らは働くのか』
池上彰／監修
『君が幸せになるために考えてほしい大切なこと』
働くことの意味、生活にかかるお金、勉強することの意味、やりたいことの見つけ方などを、マンガを交えて分かりやすく解説した一冊です。

『修造流脳内変換術』
松岡 修造／著
元気印の代表のような著者だが、実は根本はネガティブな人間だという。面倒くさいと思ったらガッツポーズ！弱さをさらけ出したら強さに変わる。独特の修造節満載の一冊。

有料広告

ほくもんフリーローン『まねき猫』

ご融資金利 年5.0%、年7.0%、年9.0%、年14.0%
(固定金利・保証料含む)

※ご融資金利は保証会社の審査の上で決定させていただきます。
※さらにお取引内容によって上記金利より年0.20%優遇いたします。

・ご融資額 500万円以内 ・ご利用期間 10年以内

※融資条件を変更する場合は、手数料がかかる場合があります。
※保証会社の審査によって、ご希望に添えない場合があります。
※詳しくは当金庫本支店窓口にお問い合わせください。

他金融機関、クレジット、消費者金融で
ご利用中のローンの借換もOK

北門信用金庫 新十津川支店 TEL76-2111



イベントカレンダー

Shintotsukawa Event Calendar



6月	新小おはなし美術館作品展 (5/26～6/12 図書館)
8月	
9火	
10水	放課後おはなしタイム (15:00～図書館) 中止
11木	おはなしころりんミニ (10:30～図書館) 中止
12金	
13土	130周年記念「しんとつかわのおはなし」絵本原画展 (～6/19 図書館) 第26回新十津川陶芸まつり (10:00～改善センター前広場) 中止 おはなしころりん絵本作家スペシャル「長野ヒデ子」 (14:00～図書館) 中止
14日	青少年健全育成のつどい (9:00～ゆめりあ) 中止 第26回新十津川陶芸まつり (10:00～改善センター前広場) 中止
15月	
16火	
17水	放課後おはなしタイム (15:00～図書館) 中止
18木	
19金	教科書見本展示会 (～7/3 改善センター)
20土	開町130周年記念式典 (10:00～菊水公園) 吉田登代子日本画展 (～7/12図書館) 児童館「タッキング」(13:30～児童館) 中止 おはなしころりん「さかな」のおはなし (14:00～図書館) 中止
21日	
22月	
23火	大津渡「米寿記念書道展」(～7/12 改善センター) 巡回ドック (6:00～ ゆめりあ)
24水	巡回ドック (6:00～ 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) 中止
25木	おはなしころりんミニ (10:30～図書館) 中止
26金	春の集団健診 (～6/29 ゆめりあ)
27土	
28日	第40回全町一般男子ソフトボール大会 (9:00～石狩川河川緑地多目的グラウンド) 中止
29月	
30火	
7月	
1水	放課後おはなしタイム (15:00～図書館)
2木	
3金	

4土	
5日	
6月	
7火	2歳5～6カ月児健康相談 (9:15～ゆめりあ)
8水	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) 放課後おはなしタイム (15:00～図書館)
9木	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) おはなしころりんミニ (10:30～図書館)
10金	10～11カ月児健康診査 (9:15～ゆめりあ) 1歳2～3カ月児健康診査 (9:30～ゆめりあ) 献血車来町
11土	
12日	
13月	夏の交通安全運動 (～7/22)
14火	新十津川美術協会「新十津川美術協会展」 (～8/2 改善センター)
15水	放課後おはなしタイム (15:00～図書館)
16木	「水遊び」(10:30～ 子育て支援センター) 中止
17金	自由研究の本展 (～8/16 図書館) 夏休み映画会 (午前の部10:30～、午後の部15:00～ 図書館)
18土	おはなしころりん『なつ』(14:00～図書館)
19日	夏休み映画会 (午前の部10:30～、午後の部13:30～ 図書館)
20月	
21火	
22水	
23木	
24金	
25土	第48回野外慈善ビールパーティー (15:00～改善センター) 中止 第34回しんとつかわふるさとまつり前夜祭花火大会 (20:40～改善センター前) 中止
26日	第34回しんとつかわふるさとまつり (10:00～ふるさと公園) 中止
27月	
28火	
29水	
30木	
31金	

文芸倶楽部

「どんぐり俳句会」
(アカシヤ新十津川支部)

ウィルスに戦き卯月逝かしけり

大玉 文字

「戦ぎ」は「おののき」と読みます。卯月は四月のことです。もう何の説明もいらぬ一句です。ただただ、この句のよつに世界中が世界中の人々が二〇二〇年の四月を逝かせました。

籠り居に元気をくれし蒨葎草

境 子工子

誰もが籠って暮らしています。この句も今年ならではの一句です。ほうれん草は春の季語、栄養たっぷりの緑濃い野菜です。あのポパイもほうれん草にパワーを買っていました。作者も胡麻和えでしようか、お浸しでしょうか、コロナに負けない元気を貰ったのです。

春北風や町々までが鎖国めき

金行 康子

「春北風」と書いて「はるきた」と読みます。春の強風、突風のことで「春疾風」「春嵐」などとも言います。この句も「ステイホーム」「不要不急」と言われ続ける日々を詠んでいます。現在、どんぐり俳句会も集まることはできていません。オンライン句会とはいきませんが、句稿を送付して、このように町の現在を、暮らしの現実を、五七五に託して詠っています。一日も早い終息を願いながら……。