



熱中症の発生は、7～8月がピークです。

熱中症について正しく理解し、予防をしましょう。

**【熱中症とは】**

高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かないことにより、体内に熱がたまり、筋肉痛や大量の発汗、吐き気や倦怠感などの症状が現れ、重症になると意識障害などが起こります。

急に暑くなった日は、要注意です。また、屋外だけでなく、屋内にいるときも注意が必要です。

**【熱中症の予防方法】**

○水分・塩分補給  
喉が渇く前に、小まめに水

分補給をしましょう。1日当たり1.2リットルが目安です。激しい運動、作業を行ったとき、多くの汗をかいたときは、塩分補給も忘れないようにしましょう。

○熱中症になりにくい環境  
扇風機やエアコンを使って温度調整をしましょう。換気をし、遮光カーテンを使用するなど、室温が上がりにくいように工夫しましょう。

○体調に合わせた対策  
体温測定をしましょう。また、通気性の良い衣服の着用や保冷剤・氷・冷たいタオルなどで体を冷やしましょう。

○外出時の注意  
日傘や帽子を着用しましょう。また、日陰を利用して、休憩を多く取りましょう。

○暑さに備えた体づくり  
暑くなり始めの時期から適度に運動（「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度）を心掛け、身体が暑さに慣れるようにしましょう。その際は、水分補給を忘れずに、無理のない範囲で行いましょう。

○新型コロナウイルス感染症対策  
夏場のマスク着用は熱中症のリスクを高めるといわれています。

います。

マスクをしていると、喉の渇きを感じにくくなるため、水分は小まめにゆっくりと取ることが必要です。

また、どうしても暑苦しい場合は、人のいない場所ですら、いったんマスクを外して呼吸を整え、水分を取って休むという方法もよいでしょう。

**【熱中症が疑われる人を見掛けたら…】**

- ・涼しい場所への避難
- ・衣服を脱がせ、身体を冷やす
- ・水分・塩分を補給する

※自力で水を飲めない、意識がない場合は、直ちに救急車を呼びましょう。

**【最後に】**

体調や暑さに対する慣れなどが影響して、暑さの感じ方は個人によって異なります。自分の体調の変化に気を付け、予防を心掛けましょう。



**地域おこし協力隊 活動報告**

No.52

今年の4月にお米のシロップのアイスクリームが発売になり、その後もさらなる商品開発のために、お米のシロップとの相性の良い食材やより良い活用方法を日々探究しています。

お米のシロップは単体での発売を予定しており、使う人によりおいしく活用してほしいので、煮物や炒め物に入れた時の特徴を伝えられるよう



研究しています。また、お米のシロップは、マイルドなドレッシングなどにもすることもできますので、そのレシピも載せた活用集の作成にも取り組んでいます。

お米のシロップの活用以外にも、新十津川町で採れる旬の野菜や果物などを活用した新しい商品もできればと試行錯誤しています。

コロナ禍で試食会の開催やゆめりあの利用が制限されている中で、できることをできる方法で工夫をしながら活動を行っています。

今年ふるさとまつりやビールパーティーも中止になり、町の皆さんの交流の場が減ってしまいました。とても残念ですが、冬や来年のイベントを楽しみにイベントに出せるお菓子などの開発も進めて行くつもりです。



地域おこし協力隊 村口 忍

**庁舎建設通信**

No.25

**新型コロナウイルス禍の影響**

3月号での掲載以来5カ月ぶりの庁舎建設通信です。

この5カ月間は、新型コロナウイルスの影響で、誰もが経験したことのないような毎日を過ごしてきたことと思います。新型コロナウイルスによる庁舎建設工事への影響は、幸いにしてそれほど深刻なものではなく、大きなスケジュールの遅れは発生していません。

新型コロナウイルスは、これまでの生活様式を大きく変えました。その一つとして、コンビニやスーパーなど多くのお店では、レジカウターの店員と客の間に感染防止のためにビニールシートなどが付けられています。最初は違和感がありましたが、今では普通の光景として受け入れられています。

役場庁舎でも同じようにビニールシートを付けて応急的な対応をしていますが、新型コロナウイルスが終息したとしても、また同

担当：庁舎建設推進事務局 ☎76・21331



新庁舎内部の工事状況

じょうな事態が発生するかもしれないので、新庁舎における来庁者や職員の感染を防ぐために必要な備えを考えなければなりません。取り外し可能なアクリル製の仕切り、テレワークやリモート会議などに対応するための機器の整備など、必要な対応を検討しています。

人と人の物理的な接触を避ける生活スタイルが、今後どのような水準で続いていくのかは分かりませんが、新しい庁舎は、心のこもった親切な対応と清潔で安全な空間を提供し、安心して過ごせる居心地の良い場所にしたいと思っています。

**農 高通信**

No.148

1年 大西 美空

**プロジェクト計画発表について**

7月16日、プロジェクト計画発表が行われました。体育館で行われたプロジェクト計画発表は、各専門分会の1年間の活動計画を発表する行事であり、1年生の私たちは、どのような活動を行っているのかを詳しく知る機会となりました。

各専門分会の活動内容は、どれもとても興味深いものでした。どの分会も農業高校ならではの取り組みがあり、今から分会を選び先輩方と活動できる日を楽しみにしています。また、私たち1年生も、「農業と環境班」として、カボチャの研究を行う



8月8日~9月30日

# イベントカレンダー

Shintotsukawa Event Calendar



8月	8(土)	
	9(日)	
	10(月)	
	11(火)	
	12(水)	
	13(木)	おはなしころりんミニ (10:30~図書館)
	14(金)	
	15(土)	おはなしころりん『木』のおはなし (14:00~図書館)
	16(日)	風の美術館創立10周年記念コンサート (14:00~かぜのび)
	17(月)	
	18(火)	
	19(水)	放課後おはなしタイム (15:00~図書館)
	20(木)	
	21(金)	
	22(土)	ギャラリー展示「たこ焼き五兄弟~屋台のお楽しみ~」 (~9/13 図書館)
	23(日)	おはなしころりん こわーいおはなしスペシャル (14:00~図書館)
	24(月)	
	25(火)	細井太郎「油彩作品展」(~9/13 改善センター)
	26(水)	介護保険相談 (ゆめりあ) 放課後おはなしタイム (15:00~図書館)
	27(木)	おはなしころりんミニ (10:30~図書館)
	28(金)	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)
	29(土)	
	30(日)	
	31(月)	

9月	1(火)	
	2(水)	ふるさと学園大学第4講 (10:30~ゆめりあ) 放課後おはなしタイム (15:00~図書館)
	3(木)	
	4(金)	新十津川神社例大祭
	5(土)	おはなしころりん『としょかん』のおはなし (14:00~図書館)
	6(日)	劇団風の子公演『風のしっぽ』(10:30~図書館) <b>中止</b>
	7(月)	
	8(火)	2歳5~6カ月児健康相談 (9:15~ゆめりあ)
	9(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)
	10(木)	おはなしころりんミニ (10:30~図書館) 幼児健診 (12:15~ゆめりあ)
	11(金)	10~11カ月・1歳2~3カ月児健康相談 (9:15~ゆめりあ)
	12(土)	
	13(日)	
	14(月)	
	15(火)	
	16(水)	放課後おはなしタイム (15:00~図書館)
	17(木)	
	18(金)	
	19(土)	おはなしころりん『くま』(14:00~図書館)
	20(日)	
	21(月)	
	22(火)	
	23(水)	古本リサイクル市 (10:00~図書館 (~27日)) 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)
	24(木)	おはなしころりんミニ (10:30~図書館)
	25(金)	
	26(土)	
	27(日)	
	28(月)	
	29(火)	
	30(水)	



## 図書館からのお知らせ

問合せ 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

8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					

9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：8月28日(金)



〇ギャラリー展示「たこ焼き五兄弟」屋台のお楽しみ〜注・食べないでください〜

カリグラフィー(文字を美しく見せる手法)、写真、おもちゃ等々、五つの子が焼きたちが作った楽しい作品を屋台に見立てて展示します。

期間 8月22日(土)~9月13日(日)

## おすすめ本・DVD

**DVD**

**児童**

**一般**

「大切なあの人に聞けばよかった話せばよかった」  
聞こう話そう委員会／編  
いつかは必ず訪れる、大切な人との別れ。それまでに何をしておけばよかったか……。そんな後悔を基にした113人からの体験とともにアドバイスやコミュニケーションに役立つヒントを収録しています。

『もしものときに役立つ! 防災クッキング』(全3巻)  
今泉マユ子／著  
食べ物の備蓄や災害食に関する知識のほか、電気、ガス、水道が止まったときに役立つアイデア満載のレシピなど、もしもの時に「生きる力」となる食事について、やさしく紹介したシリーズです。

『トイストーリー4』  
ジョージ・ルーカス／監督  
トム・ハンクス・唐沢寿明／声  
新たな持ち主ボニーを見守るウッドイラの前に現れたのは、ボニーお気に入りのおもちゃフォークー。彼は自分をゴミだと思い込み逃げ出してしまう。フォークーを救おうと旅に出たウッドイたちは…。

## 文芸倶楽部

「どんぐり俳句会」(アカシヤ新十津川支部)

意識して腰を伸ばして花あやめ 菊谷ミツ  
あやめは葉の中央から直立して先端に紫色の花をつけます。その真つすな姿を見て、作者も思わず腰を伸ばしたのでしょうか。あるいは、花あやめそのものが意識して腰を伸ばしているように感じられたのかもしれません。

蜜豆や窓全開のレストラン 吉田 つよし

「蜜豆」は夏の季節語になります。透明な寒天が涼味をさそつことから、一年中あつても夏の季節語となっています。館を加えると「館蜜、果物を加えると「フルーツ蜜豆」、どちらも季節語になります。この句は背景に新しい生活様式とやらがありそうです。換気に気を使っているのでしょうか。

青田風取り残されし駅ひとつ 佐藤 敦子

季節「青田風」は、植え終わつた苗が伸びて、青々と生い茂つた田圃に吹きわたる風のことです。とうとう廃線になってしまった札沼線、新十津川駅。まさにこの句の通りの情景です。駅長犬ニララ「もラストランを待っていたかのように亡くなってしまいました。時代とともに町の表情は変化しますが、「青田風」は変わることなく吹きわたっています。

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。

・ご融資金額 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