



今年の冬は、季節性インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の同時流行を見据え、より一層のインフルエンザ予防が必要です。

◆インフルエンザとは

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℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身のだるさなどの症状が比較的に急速に現れるのが特徴です。また、併せて、普通の風邪と同じ喉の痛み、鼻水、咳などの症状も見られます。

インフルエンザになると感染に対する防御機能が弱まるため、子どもではまれに急性脳症を、高齢者や免疫力が低下している方では肺炎を引き起こすなど、重症になることがあります。

◆予防法について

○身体的距離の確保
人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空けましょう。

○マスクの着用
マスクで、鼻と口の両方を確実に覆いましょう。マスクの表面は、汚れていると考え、触らないようにしましょう。

○咳エチケット
咳やくしゃみをする時は、マスクやティッシュ、ハンカチ、袖、肘の内側などを使って、口や鼻を覆いましょう。

○手洗い
30秒程度かけて、水と石鹸で丁寧に洗いましょう。

○定期的な清掃
手すりやドアノブなどは、家庭用洗剤などを使い消毒しましょう。

○十分な換気
2方向の窓を1時間に2回以上、数分間程度開け、部屋の空気を入れ替えましょう。

○湿度を高める
加湿器などを使用し、湿度を50〜60%に保ちましょう。

○予防接種を受ける
インフルエンザ予防接種は、発症を抑える効果と発症しても重症化を防ぐ効果があります。

○十分な栄養とバランスの良い食事を心掛けましょう。

○適切な湿度を保つ
加湿器などを使用し、湿度を50〜60%に保ちましょう。

○免疫力を高める
十分な栄養とバランスの良い食事を心掛けましょう。

○予防接種を受ける
インフルエンザ予防接種は、発症を抑える効果と発症しても重症化を防ぐ効果があります。

○十分な栄養とバランスの良い食事を心掛けましょう。

○適切な湿度を保つ
加湿器などを使用し、湿度を50〜60%に保ちましょう。

○免疫力を高める
十分な栄養とバランスの良い食事を心掛けましょう。



地域おこし協力隊 活動報告 No.55



10月10日、「新十津川駅89周年記念祭」が開催されました。このイベントの運営を地域おこし協力隊もお手伝いしました。今年4月17日に突然運行を終了したJR札沼線の旧・新十津川駅が開駅した日に合わせ開催されました。今年で89歳。数え年という卒業を迎えました。開場前から入口には行列ができ、にぎわいを見せました。最終列車に取り付ける予定だったヘッド

マーク、サボ（行き先表示板）の引き渡し式、地元特産品・農産物の販売や駅名看板の取り外し式などが行われ、新聞報道によると約千人の方が訪れ、イベントを楽しまれたようです。

今回、私は「最後の駅弁」の掛け紙、当日限定の「終着駅到達証明書」のデザインを制作しました。どちらもすぐに完成・配布終了となつてしまいましたが、鉄道ファンの皆様に喜んでいただけたようで大変うれしかったです。「新十津川駅」でのイベントや観光案内所の営業はこれで最後となりましたが、多くの人に送られたの美を飾られたのではないかと思います。

新十津川駅観光案内所の閉鎖とともに、3人の地域おこし協力隊（観光PR担当）の事務所は、「新十津川駅」から「役



場」内へと移ります。平日のみですが、今までと変わりがなくお気軽に訪ねていただければと思います。私の活動としては、町内のどこかを利用し、開設日を決めて行う「サテライトオフィス」も検討しています。その際は、いろいろなお話を町内外の皆様としたいと思っています。



地域おこし協力隊 阿部 武大



第一期工事 完成間近

新庁舎の本体を建築する第一期工事の完成が近づいてきました。12月末に完成し検査を行った後、引き渡しを受ける予定です。

ほんの数カ月前までコンクリートむき出しだった建物は、この原稿を作っている10月上旬時点で、外壁が完成し内装工事もかなり進み、新庁舎で町民の皆さんが過ごしたり、職員が働いたりする姿がイメージできるまでになりました。

町民ホールには五十嵐威暢氏が制作したアート作品が取り付けられ、全面ガラス張りの吹き抜けとともに新庁舎を象徴する空間が出来上がっています



(工事の状況)

■担当：庁舎建設推進事務局 ☎76・2131

農 高通信 No.150

1年 中野 元稀

今月の学校行事

10月はたくさんさんの学校行事に参加することができました。新型コロナウイルスの影響で多くの行事が開催できない中、収穫祭とスポーツ大会が開催されたことはとてもうれしかったです。

収穫祭では、奉納式後に餅つきを行いました。また、保護者のみを対象とした販売会を経験することができ、販売する楽しさや難しさを、身をもって経験することができました。

スポーツ大会では、私たちのクラスは男子バレーで優勝することができ、とてもうれしかったです。クラスで一丸となることもでき、来年総合優勝する目標を全員で持つきっかけとなりました。





イベントカレンダー

Shintotsukawa Event Calendar



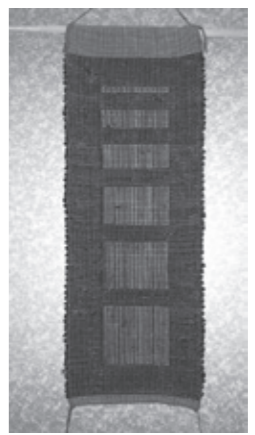
11月	8日	
	9日	
10日	火	新十津川農業高校「教育内容紹介」 (~11/23 改善センター)
11日	水	放課後おはなしタイム (15:00~図書館) ギャラリー展示「文化伝習館展」(~26日(木) 図書館)
12日	木	おはなしころりんミニ (10:30~図書館)
13日	金	まちづくり懇談会 (弥生、花月、総進、青葉、文京) (18:30~ゆめりあ) 冬の交通安全運動 (~22日)
14日	土	ピンネスタジアム、ふるさと公園野球場、テニスコート、サッカー場最終営業日
15日	日	大人の図書館講座『家じまい講座』 (①10:30~、②13:30~図書館)
16日	月	まちづくり懇談会 (大和、橋本、みどり、徳富、菊水、中央) (18:30~ゆめりあ)
17日	火	まちづくり懇談会 (子育て世代) (10:30~ゆめりあ)
18日	水	放課後おはなしタイム (15:00~図書館)
19日	木	
20日	金	まちづくり懇談会 (青年世代) (18:30~ゆめりあ)
21日	土	親子DEチャレンジ (14:00~スポーツセンター) おはなしころりん『ふゆ』のおはなし (14:00~図書館)
22日	日	
23日	月	
24日	火	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)
25日	水	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)
26日	木	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)
27日	金	中学校開校50周年記念式典 (10:00~中学校)
28日	土	
29日	日	
30日	月	
12月	1日	クリスマス絵本展 (~12/24 図書館)
	2日	ふるさと学園大学第7講 (10:30~改善センター、13:00~ゆめりあ) 放課後おはなしタイム (15:00~図書館)

3日	火	
4日	水	
5日	木	おはなしころりん『プチ・クリスマススペシャル』 (13:30~、15:00~ 図書館)
6日	金	
7日	土	
8日	日	
9日	月	放課後おはなしタイム (15:00~図書館)
10日	火	おはなしころりんミニ (10:30~図書館)
11日	水	
12日	木	
13日	金	
14日	土	
15日	日	
16日	月	放課後おはなしタイム (15:00~図書館)
17日	火	お遊戯発表会 (時間未定 保育園)
18日	水	
19日	木	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)
20日	金	
21日	土	
22日	日	
23日	月	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日	火	おもちつき (10:00~保育園) おはなしころりんミニ (10:30~図書館)
25日	水	
26日	木	冬休み上映会 (10:30~、13:30~図書館)
27日	金	年越し福袋 (10:00~図書館)
28日	土	
29日	日	図書館年末年始休館 (~1/6) し尿くみとり年末年始休み (~1/3) ゆめりあ・改善センター・子育て支援センター・児童館年末年始休館 (~1/5) 放課後児童クラブ年末年始休み (~1/5) 役場年末年始閉庁 (~1/5) そっち岳スキー場年末年始休業 (~1/1) スポーツセンター年末年始休館 (~1/5) ごみ収集年末年始休み (~1/2)
30日	月	
31日	火	

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。

○ギャラリー展示「文化伝習館展」
文化伝習館で制作された、さき織りのタペストリーやバッグ、ポーチなどの作品を展示します。
【展示期限】11月26日(木)まで



○クリスマス絵本展
クリスマスの絵本やクリスマスに関連する本の展示と、貸し出しをします。
【期間】12月1日(火)~24日(木)



○おはなしころりん「プチ・クリスマススペシャル」
日時 12月5日(土)
・1回目 午後1時30分~2時15分
・2回目 午後3時~3時45分
対象 幼児・児童
内容 ブラックミュージックパネルシアター、ペットクイズなど
※詳細は、チラシ・ポスターをご覧ください。
※図書館カウンターまたはお電話にてお申し込みください。

【入場料】無料
【定員】各回40人
【申込期間】11月13日(金)~26日(木)
※得きつずカードに50ポイントが入ります。
※図書館カウンターまたはお電話にてお申し込みください。

休館日カレンダー

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

■灰色の日が休館日です。
祝日：11月23日(月) 図書整理日：11月27日(金)

おすすめ本・DVD

DVD

『5分落語』
笑福亭瓶二・古今亭今輔ほか/口演
老若男女、誰もが5分で落語を楽しめる！一席5分で落語の面白さを体感できる、落語ビギナーに向けた決定版CDシリーズ。「寿限無」「まんじゅう怖い」「初天神」「猫の皿」などを収録。

児童

『スマホとゲーム障害』
内海 裕美/監修
スマホやタブレットを使い過ぎて、具合が悪くなった生活が乱れたりしませんか？スマホ・ゲーム生活のおかしなところを紹介し、対処法や役立つ知識などを子どもにも分かりやすく解説した一冊。

一般

『令和・アフターコロナの自治会・町内会運営ガイドブック』
水津 陽子/著
こうして地域のリスクに備える！
自然災害、感染症、そしてそれらに伴う生活不安などに自治会や町内会は何ができるでしょうか？この本はさまざまな地域の事例や、取り組みへのヒントが載っています！地域の役員さん必見です！

文芸倶楽部

【ふるは短歌会】

いつまでも続く残暑に街路樹の陰にとき憩いつつ歩む 中井 富好

今年の夏の残暑には閉口しました。外出もコロナ禍のマスク着用となれば、蒸し暑さは一層増します。木陰に休み、熱中症対策をする。水分補給も……。
高齢者は急がず、心にゆとりを持って歩きたいものです。

ひさびさに友とランチのひと時もソーシャルディスタンス会話もどかし 山崎 匡子

三密、手洗い、マスク等々、新型コロナの収束は未だ……。せっかくなので、お店の美味しい料理をいただいても、食後即マスク着用、とか。席も少し離れている。北海道弁の「あずましくない」といったところでしょうか。

ATMに杖を掛け置く器具のあり「杖やすめ」と名前あるらし 佐竹 知子
世間には、新しい便利な製品が出回っています。また、言葉にしても新型コロナに係るカタカナ語など。
時流に後れないよう、何歳になっても新しいことを知るのを楽しみであり、勉強になります。