

総合計画通信

～心やすらぐ備えがある～



4回目は「心やすらぐ備えがある」です。

まちづくりの目標「心やすらぐ備えがある」では、「消防・救急体制の充実」、「防災体制の強化」、「生活安全体制の充実」という3つの大きな分類に沿って、10年後やそれ以降も町民の皆さんと行政が協力して防災力の強化や防犯体制の充実を図り、安全な地域づくりを進め、町民の皆さんが日々安心して暮らすことのできる体制を整えることで、心やすらぐ備えがあるまちを目指します。そのために、町民と町の役割を設定しました。その一部を紹介します。

●消防・救急体制の充実	町民の生命や財産を守るため、社会環境の変化に応じて適切に対応できる消防体制を整備するとともに、防火活動に対する町民の理解を深め、防火意識の高揚を図ります。また、救急隊員の技能向上と救急救命資機材の充実、救急・救命技能の普及を図ります。	
	町民の役割	火災を未然に防ぐため自分が取るべき行動を理解する。消防団活動への理解を深める。救急救命に関する知識・技能の習得を図る。
	町の役割	火災発生時行動に関する啓発を行う。消防団活動の啓発を行う。消防設備の維持管理を行う。救急隊員の技能向上を図る。救急救命資器材の充実を図る。救急救命技能の普及を図る。
●防災体制の強化	避難場所の確認や非常持出品を準備するなどの「自助」、自主防災組織による避難援助の体制を整える「共助」の取り組みを推進するとともに、公助としての機敏さが図られるよう、関係機関との十分な連携により緊急時の防災・減災体制の充実に努めます。	
	町民の役割	防災訓練に参加する。水害、地震時の避難所を確認する。非常持出物品の確認と準備を行う。水防団や田んぼダムなどへの協力を行う。
	町の役割	防災に対する意識啓発をする。防災情報を発信する。緊急時の防災・減災体制を整える。
●生活安全体制の充実	町民一人一人の交通安全意識、防犯意識の高揚に努めるとともに、関係団体との連携により、安全で安心な地域づくりに取り組みます。また、消費者への確かな情報提供と相談体制の充実により消費者被害の未然防止に努めます。	
	町民の役割	防犯情報に気を配る。防犯活動に参加する。正しい消費知識を修得する。交通安全に対する意識を持つ。交通ルールを守り、正しいマナーを実践する。
	町の役割	防犯に係る情報提供および啓発活動を行う。関係機関と連携し、犯罪の抑止強化を図る。消費者対策の情報提供を行う。交通安全に関する情報提供、啓発活動を行う。

町民と町がお互いの役割を実践し、地域ぐるみの防犯活動の促進、消費者被害の未然防止、交通事故の防止を図り、安全で住みよい地域の実現に努めることで「心やすらぐ備えがある」新十津川町を実現しましょう。

▶次回は、「未来を叶える学びがある」です。

住宅リフォームで
助成金が
もらえます!

令和6年3月31日まで

助成対象
工事費の **1/5**

最大
40万円
助成!!

助成対象工事の例

- 外壁、屋根の修繕
- 内装の修繕
- エアコン設置など

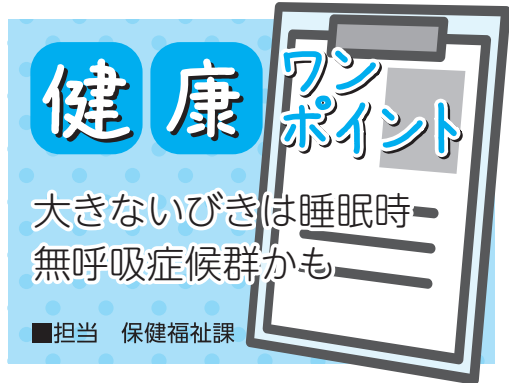
対象者

一戸建て住宅を所有し、現に居住している方、または年度末日までに当該住宅に住居する方

対象工事

助成対象工事費(税込)の合計が**25万円以上**で、**町内業者**が施工した工事

【詳しくは】建設課都市管理グループ Tel 76-2139へ [その他詳細はこちら](#)



【睡眠時無呼吸症候群とは】

大きないびきとともに、睡眠中に何度も呼吸が止まる病気です。医学的には、10秒以上息が止まる無呼吸や、呼吸が弱くなる低呼吸が、1時間当たり5回以上繰り返し返される状態をいいます。

【症状】

大きないびき（隣の部屋まで聞こえる）と無呼吸が特徴です。その他、口や喉の渇き、熟眠感がない、慢性的な疲労があります。

日中の強い眠気、集中力の低下などのため、学習・仕事の効率の低下や運転時の居眠りの危険が生じます。

また、低酸素状態が続くこ

とで、心臓や血管に大きな負担が掛かるため、心筋梗塞や脳梗塞などが起こりやすくなります。

【種類と原因】

▼閉塞性：気道（喉の空気の通り道）が狭くなることで起こります。この病気の9割を占めます。

原因は、肥満が6割以上ですが、扁桃肥大、顎が小さいことなどが関係します。

▼中枢性：呼吸を司る脳の指令が働かなくなること起こります。

原因は、脳血管障害や心臓疾患で見られ、特に心不全と関係します。

【治療】

▼持続陽圧呼吸療法（シーパップ）：装置からホース・鼻マスクを介し、空気を気道に送ります。

▼マウスピース：口に装着し、下顎を前方に固定して空気の通り道を開きます。

▼手術：扁桃肥大など気道を塞ぐ部位を取り除きます。

【予防】

▼適正体重を維持しましょう。

▼お酒に注意：お酒を飲むと喉の筋肉が緩みます。睡眠前

の飲酒は控えましょう。

▼鼻症状の改善：鼻炎などがあると呼吸になりがちです。呼吸は喉が狭くなるため鼻呼吸を心掛けましょう。

▼寝る姿勢の工夫：仰向けで寝ると舌が喉に落ちやすくなり、気道が狭くなります。抱き枕などを使って横向きで寝られる工夫をしましょう。

【専門の医療機関を受診しましょう】

いびきは睡眠中のため病気に気付きにくく、治療している方は症状のある人の2割程度です。また、重症のまま放置していると命に関わることもあるため、循環器内科や耳鼻咽喉科の医師に相談しましょう。



アクセルとブレーキペダルの踏み間違い事故

～高齢者ドライバー特有の事故防止に向けて～

ペダルの踏み間違い事故の実態

アクセルとブレーキペダルの踏み間違い事故を年齢別に見ると、65歳以上の高齢者ドライバーの割合が高くなっています。

この傾向は、加齢の影響が運転能力の低下をもたらしていると考えられ、高齢ドライバーに特徴的な事故形態の一つとなっています。

ペダルの踏み間違い事故は単路が最も多いですが、高齢者ドライバーでは高速道路などのサービスイリア、店舗の駐車場、コインパーキングエリアにおいても事故が発生している状態です。

ペダルの踏み間違い事故を防止するために

・運転操作の再確認

自らの運転操作に誤った傾向がないか、またペダルを踏む足の位置を確認するなど、確実に正確な運転を行なうための安全意識を持ちましょう。

踏み間違い事故

・運転中に集中

運転中はカーナビ操作などの動作を同時に行なわず、運転に集中できる環境づくりを徹底しましょう。

・安全運転サポート機能の備わった車両の使用を検討

・アクセルとブレーキペダルの踏み間違いを防止する「後付けペダル踏み間違い急発進抑制装置」の装着を検討

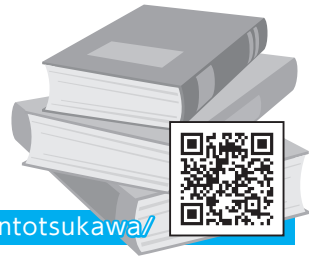
問合せ

住民課住民活動G
☎76・2130



図書館ナビ

図書館 ☎76-3746 みなよむ



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。http://lib.net-bibai.co.jp/shintotsukawa/

ギャラリー展示

「林佑磨水彩画展」

深川市在住の林佑磨氏の「平和・未来・真実」と題した水彩画展を開催します。

期間 11月15日(火)～11月26日(土)



おはなしころりん「クリスマススペシャル」

期間 12月3日(土)

午前10時30分～11時30分

対象 幼児・児童 (町内優先)

内容 小学生とボランティアによる人形劇・ブラックパネルシアターなど

入場料 無料

定員 50人

申込期間 11月18日(金)～29日(火)

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

休館日カレンダー

■ 灰色の日が休館日です。
 図書整理日:11月30日(水)
 開館時間 火～土 10:00～18:00
 日 10:00～17:00



※定員になり次第、締め切り※
 ※得きつずカード100ポイント付与
 ※詳細はチラシ・ポスター・ホームページなどをご覧ください



おすすめ本・DVD

一般



『絵本で学ぶSDGs』
 絵本でSDGs推進協会／編
 SDGsって何だろう?よく耳にするようになった言葉だけど、詳しく知るのには難しそうと思うあなたへ、SDGsが身近に感じられる絵本を17のゴールごとに紹介します。ぜひご家族で楽しく学んでみてください。

児童



『宇宙食になったサバ缶』
 小坂康之・別司芳子／著
 宇宙で食べたくなる味って?JAXA認証宇宙日本食「サバ醤油味付け缶詰」を作った高校生たちと支えてきた大人たちの14年を描いたノンフィクション。
 特集展示コーナーで展示しています。

DVD



『僕が跳びはねる理由』
 ジェリー・ロスウェル／監督、東田直樹／原作
 自閉症者の内面がその行動にどのような影響を与えるか、彼らの世界が普通とどのように異なって映っているのかを5人の自閉症の少年少女とその家族の証言で明らかにする。(82分)

11月8日▶12月31日

イベントカレンダー

11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) 献血車来町 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) 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)
11 金	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)
12 土	かたるベサロン (10:30～フードセンターさいぐさ) カレンダー作り (13:30～児童館)
13 日	
14 月	
15 火	ギャラリー展示 林佑磨水彩画展 (～11/26 図書館) 北海道民謡コンサート (18:30～ゆめりあ)
16 水	放課後おはなしタイム (15:00～図書館) 介護保険相談 (13:00～役場)
17 木	高齢者向けスマートフォン教室 (13:30～役場2階大会議室)
18 金	
19 土	おはなしころりん (14:00～図書館)
20 日	
21 月	
22 火	
23 水	
24 木	おはなしころりんミニ (10:30～図書館) かたるベサロン (13:30～役場3階ラウンジ)
25 金	
26 土	
27 日	
28 月	
29 火	
30 水	

12月	
1 木	ギャラリー展示「クリスマス絵本展」(～12/25 図書館) ふるさと学園大学第7講 (10:30～ゆめりあ)
2 金	

3 土	おはなしころりんクリスマススペシャル (10:30～図書館) クリスマス会 (①13:30～、②14:45～児童館)
4 日	
5 月	
6 火	
7 水	放課後おはなしタイム (15:00～図書館) シニアいきいきクラブ「クッキング教室」 (9:30～ゆめりあ)
8 木	おはなしころりんミニ (10:30～図書館) そっち岳スキー場オープン (17:00～)
9 金	
10 土	かたるベサロン (10:30～フードセンターさいぐさ)
11 日	
12 月	
13 火	
14 水	放課後おはなしタイム (15:00～図書館)
15 木	
16 金	
17 土	おはなしころりん (14:00～図書館)
18 日	
19 月	
20 火	
21 水	放課後おはなしタイム (15:00～図書館) かたるベサロン (13:30～役場3階ラウンジ)
22 木	おはなしころりんミニ (10:30～図書館)
23 金	クリスマス上映会 (①10:30～、②15:00～図書館)
24 土	クリスマス上映会 (10:30～図書館)
25 日	
26 月	
27 火	年越し福袋 (10:00～図書館)
28 水	介護保険相談 (13:00～役場) 図書館年末年始休館 (～1/6)
29 木	し尿くみ取り年末年始休み (～1/3)
30 金	ゆめりあ・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)
31 土	役場年末年始開庁 (～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)

文芸倶楽部

いろは短歌会

採る種は楽な地時^{とき}きの花ばかり先わか
らねど来る春待ちぬ

小林 悦子

作者はこれまで、チューリップの球
根200、朝顔、向日葵、百日草etcを
詠んでいる。

八十路半ばにして、体力の面から控
えるようですが、尤もかと。

いずれにしても、春を待つ心があれ
ば、大丈夫。次は夏、秋…。

山へ行き首探^{くわ}りたい熊いたら大変だか
らやっぱり行かない

田中しづ子

ことは、夏時分から「熊出没」
のニュースが多かった。本町には石狩
川の近くにも現れました。「落葉キノコ」
は、秋の味覚の屈指のものです。キノ
コは食べたし熊こわし。

命あつての物種。正解でしよう。

衣替えマスクをはずし靴^{くつ}えは落ち込む
吾^{われ}のまやもや晴れゆく

野畑満智子

コロナの収束は見えないものの、内
外の旅行の解禁。マスクは適宜外して
良いなど明るい兆しも。

連れ合いの病院通いの気苦^{くる}も、夫
婦であればこそではないでしょうが。
衣装を替えて、少しでも気分転換にな
るといいですね。