

ライブ演奏！  
BBBBによる迫力のある



リズムに合わせて体を動かすなど、ちびっ子たちも楽しんでいました。

最後は、来場者も総立ちで盛り上がりました。



## マナビっぷ情報

生涯学習マスコット  
《マナビィ》です  
学習情報を皆さんに  
お知らせします



◆秩父別町教育委員会◆

## ミュージックフェスタin秩父別

～大変盛り上がりました～

11月20日（日）、ファミリースポーツセンターを会場に「ミュージックフェスタin秩父別」が開催されました。当日は、町内外のアマチュア演奏家や中学校吹奏楽部による演奏、全国各地で活躍するプロミュージシャン「ブラックボトムブラスバンド（BBBB）」による迫力のあるライブ演奏、最後は中学生、町内や近郊の演奏家なども加わり総勢60人による共演に、来場者も一体となり会場は大いに盛り上がりました。

この企画は「子どもたちをはじめ多くの皆様に、プロによる迫力ある演奏を聴かせてあげたい」との思いから町民有志が実行委員を立ち上げたことに始まり、企画から準備・運営などの慣れない作業に悪戦苦闘しながらも、手作り感のあるすばらしい音楽祭となりました。

なお、当音楽祭は、財団法人自治総合センターのコミュニティー助成（全国自治宝くじの普及広報事業）を財源に開催されました。



## ～第63回～

# 秩父別町成人式

次代を担う若人を祝福する「第63回秩父別町成人式」を、右記のとおり開催いたします。

本町に住民登録されている方、並びに町外居住者で参加申込をされた方につきましては、12月上旬に本人又は町内自宅等に成人式の案内文書を送付いたします。

なおご不明な点がございましたら、お問い合わせください。

### 《成人式日程》

- ◆日時 平成24年1月8日（日）式典14:00
- ◆会場 式典～ファミリースポーツセンター  
交流会～交流会館
- ◆日程 受付 13:00～13:30  
式典 14:00～15:00  
交流会 15:00～16:00

### ◆対象者

- ①平成3年4月2日～平成4年4月1日に出生した方で、本町に住民票のある方
- ②上記生年月日の方で、就職・進学などで現在町外に居住し、本町の成人式に参加を希望される方

- ◆問合せ先 教育委員会教育グループ（社会教育）  
電話 33-2555

## 少年スキー教室開催

～参加者募集！！～

今年度も小学生を対象に「少年スキー教室」を下記のとおり開催いたします。

スキーの基礎を学び、楽しく滑りませんか？

### 《少年スキー教室日程》

- ◆日時 平成24年1月10日(火)～13日(金)  
10:00～15:00 ※13日は12:00まで
- ◆場所 沼田町営高穂スキー場
- ◆講師 全日本スキー連盟指導員 菅井広幸氏外
- ◆内容 スキー操作の基礎・基本
- ◆対象 町内在住の小学生(40名)
- ◆持ち物 スキー用具一式、昼食
- ◆申込み 小学校で配布した申込書を担任の先生に提出してください。
- ◆その他 リフト代は参加者負担になります。  
スキー場までの送迎は各自でお願いします。

※詳しくは、担任の先生を通して各児童に案内文書を配布いたします。

## 秩父別町文化連盟交流会

～会員の親睦を深めました～

11月26日、文化連盟交流会を開催しました。

この企画は、町文化連盟に加盟する会員が交流を通して文化振興を図ることを目的に今回初めて開催。当日は文化功労者の表彰のほか、各団体の活動内容の紹介、発表などを行い、会員相互の親睦を深めました。

なお、文化功労受賞者は以下のとおり。

- 上ケ島 力雄氏 (川柳の振興)
- 森 ゑつ氏 (永年活動)
- 青木 貞良氏 (水墨画の振興)
- 平林 恒夫氏 (カラオケの振興)
- 上ケ島 智恵子氏 (川柳の振興)



活動紹介などを通して親睦を深めました。

## 図書館だより

### ★ 図書館情報局 ★

### 《第19回読書感想画コンクール作品募集》～みんなの応募待ってるよ！

図書館では、本を読んで心に強く感じたことを絵に描いてあらかず「第19回読書感想画コンクール」を実施します。

応募対象は、幼児から小学校6年生までです。たくさんのご応募をお待ちしております。

### 《応募内容》

- 部門：幼児の部、小学校1・2年生の部、小学校3・4年生の部、小学校5・6年生の部
- 内容：図書館で借りた本を読んで、心に強く感じたことを絵に描いてください。  
画用紙は図書館で用意したものを使い、クレヨンや絵の具で描いてください。
- 締切り：平成24年1月29日(日)
- その他：応募した皆さんには、もれなく賞が贈られます。
- 問合せ：秩父別町図書館 電話33-2220



### 《クリスマスお楽しみ会お知らせ》

図書館では、12月17日(土)午後1時30分から「クリスマスお楽しみ会」を開催します。紙芝居などのおはなし会や工作、布遊具・布絵本製作サークル「ぷちパンプキン」による読書ゲームなど内容も盛りだくさんです。

冬のお話やクリスマスの絵本も用意していますので、皆様のご来館をお待ちしています。

### ◆ マナビっぴ情報に関するお問い合わせ先 ◆

教育委員会 教育グループ 【電話 33-2555 FAX 33-3549】

寒い日が多くなってきましたがいかがお過ごしでしょうか。冬はインフルエンザ、風邪などが流行してきます。前回に引き続き、インフルエンザの治療について聞いてきました。

## 秩父別町立 診療所だより

まちのお医者さん

No. 10



齊藤 哲也 先生

### 保健師) インフルエンザはどのように診断しますか？

先生) 診断キットの検査で診断します。この診断キットは、発熱後、半日(12時間)絶たない中で検査するとウイルス数や量が増えないことから陰性になりやすく、正確な診断ができません。このため38度以上の発熱が半日程度続く

場合に受診・検査していただくと確定診断が可能となります。



インフルエンザ予防接種の効果は、接種後すぐ現れるものではありません。早めの接種をおすすめします。

### 保健師) インフルエンザの最新の治療はありますか？

先生) インフルエンザの治療には、内服薬、吸入薬、点滴の3種類があります。点滴治療は通常重症化したり、入院が必要な時に行います。外来では、内服薬、吸入薬での治療が中心となります。

今まで内服薬や吸入薬などの抗インフルエンザ薬は、5日間の治療が基本でした。しかし、昨シーズンから新しい薬ができ、1回の吸入だけで抗インフルエンザ治療ができるようになりました。

患者さんに効果、副作用、薬の価格などを説明した上で、希望により処方します。治療も発症後48時間以内に用いるのが有効とされています。

この時期、風邪を引いたかな？と感じたらインフルエンザかもしれないので、自己判断をせず、症状があったら半日後には受診しましょう。



次回は、高血圧についてお聞きします。



## いきいきちっぷ'S

12月に入り、朝夕と冷え込んだり、空気が乾燥したりするなど、風邪をひきやすい季節となりました。みなさん、仕事が忙しかったり、忘年会が続くなど、多忙になることで生活管理がおろそかになっていませんか？

日ごろから生活習慣に注意し、かぜをひきにくい体をつくっておくことが大切です。



### 1 睡眠・休養

かぜウイルスに対抗する抵抗力をつけるためには、睡眠や休養を十分にとり、疲れをためないようにすることが必要です。

### 2 栄養

抵抗力を高める重要な要素が食事です。栄養バランスのとれた食事を過不足なくとることが大切です。

特に、イチゴ、みかん、レモンなどのビタミンCやにんじん、ほうれん草などのビタミンAには皮膚や粘膜を強化する働きがあり、かぜ予防に役立ちます。

### 3 適度な運動

日常生活においてこまめに身体を動かすようにしましょう。適度な運動は、ストレスを解消して抵抗力を高めるためにもおすすめです。

### 4 手洗いとうがい

手についたウイルスを除去するためには石鹸を使用しましょう。

ウイルスは空気中に飛び散って漂い口に入ってしまうことがあります。ウイルスを洗い流すには、うがい効果的です。外から帰ってきたら必ず手洗いとうがいをしましょう。

\*効果的ながい\*

基本は、口とのをわけてゆすぐことです。

① 水やお茶などを用意し、「クチュクチュ」と歯磨きでいう「ゆすぎ」を1〜2回します。

② 上を向いて、口を開けながら、「ガラガラ」と声を出して10秒くらいのどを洗い、吐き出します。このとき「おおお」と声を出し、声かふるえはじめると、のどの奥まで洗えている証拠です。2〜3回繰り返すとよいでしょう。

### 5 換気

常時部屋を閉め切っていると空気がよどみ、健康を害します。2〜3時間に一度は、換気を行うことが必要です。

### 6 湿度

ウイルスは、湿度に極めて弱いです。室内に加湿器などを使ったりして部屋の

湿度を上げるとは、かぜ予防に非常に効果的です。湿度は、60〜70%を保つようにしましょう。

### 7 予防接種

インフルエンザウイルスは、かぜの症状を起こす最強のウイルスです。予防のために流行前にワクチンを接種することが有効です。ワクチンにより、インフルエンザにかかりにくくなるとともに、重症化することを防ぎます。

秩父別町ではインフルエンザ予防接種の費用の助成を、12月31日までしています。北空知管内の病医院であれば左記の自己負担で接種できます。

対象…

○18歳以下

自己負担無料

○概ね19歳上（平成5年4月1日以前生まれ）

自己負担1000円

北 町 日 北 筑  
の 内 出 部 紫  
出 名 部 紫  
内 内 壽 川  
海 海 崎 森  
芳 伶 清  
雄 怜 名  
73 64 73  
歳 歳 歳  
年 年 年  
齢 齢 齢

おくやみもうしあげます  
氏名  
おめでとう  
氏名

北 南  
竜 町  
藤 藤  
井 岡  
幸 渡  
恵 名  
寿

## ●○ 戸籍の窓 ○●

平成23年 11月末現在	人口	2,731人 (-5人)
	男	1,320人 (-4人)
	女	1,411人 (-1人)
	世帯数	1,156戸 (+3戸)
11月中の動き	出生	0人・死亡 3人
	転入	3人・転出 5人

# ごみステーション

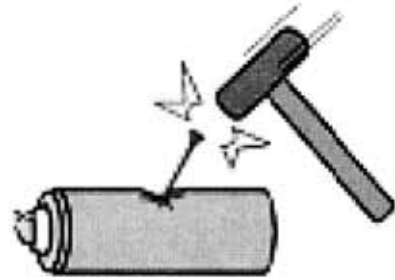
ごみ一口メモ

## ～お願い～

◆スプレー缶、カセットボンベは最後まで使い切り、穴をきちんと開けてから捨てましょう。

中身が残ったままのスプレー缶やカセットボンベをそのままごみとして出すと、ごみ収集車両への積み込み作業中や、ごみ処理施設での作業中に火災等の事故が発生する恐れがあり、大変危険です。

スプレー缶、カセットボンベ等はガスをきちんと抜き、適切な処理をしてから処分してください。



●お問い合わせ  
役場住民課総合窓口グループ（衛生担当）  
電話 33-2111

## 一歳になりました



11月18日生まれ

松本 くれはちゃん  
ママ 希望さん  
(中央東町内)

二のひびきあそびの  
分館ひびきあそび

日本経済の「いま」を教えてください！

平成24年  
経済センサス活動調査

2/1

全国すべての企業・すべての事業所が対象です。

調査票は平成24年1月末日までに、調査員がお届けします。

2月1日以降に提出をお願いします。

総務省  
経済産業省  
北海道  
秩父別町

