

## 第40回近隣市町交流スポーツ大会

～7市町18チームが熱戦～

12月1日、第40回近隣市町交流スポーツ(ミニバレーボール)大会を、ファミリースポーツセンターと生涯学習センターの2会場で開催しました。

当日は、秩父別町をはじめ、深川市、滝川市、沼田町など近隣7市町からレディースの部に8チーム、男女混合のミックスの部に10チームが参加し、熱戦を繰り広げました。

なお、結果は以下のとおりです。

### ◎レディースの部

優勝 シャくれ白がえる(深川市)

準優勝 ハミング♪(秩父別町)

### ◎ミックスの部

優勝 クリリン(新十津川町)

準優勝 東栄A(美唄市)

レディースの部の戦いが繰り広げられました。



ミックスの部の様子。力が強いサーブやアタックが見られました。

## 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◆

## 少年スポーツ大会

～中学生が主体となり運営しました～

12月8日、秩父別中学校体育館で「少年スポーツ大会」を開催しました。

この事業では、各町内会から選出された中学生運営委員が主体となって、大会の準備や当日の進行等を行っています。

当日は、小学4年生から中学3年生までの児童・生徒が、小学生はミニバレーボールとドッチビーの2種目、中学生はミニバレーボールを行い汗を流しました。

開会式の様子



小学生のミニバレーボールの様子。



## 第11回町民レクリエーション大会のお知らせ

町体育協会では、レクリエーションを通じて町民の親睦を深めることを目的に町民レクリエーション大会を開催いたします。

当日は、紅白玉入れや五色綱引きなどの種目のほか、幼児・小学生が参加できるアトラクションも予定しています。

冬は、体を動かす機会が少なく家に閉じこもりがちになりますので、この機会に家族そろって参加しませんか。

●日 程 平成26年2月2日(日)

●場 所 スポーツセンター体育館

●種 目 ・町内会対抗種目

紅白玉入れ、スカットボール、ドッチビー、五色綱引き

・当日自由参加種目

幼児・小学生アトラクション

※詳細は、各町内会の体協代議員さんを通じてご案内いたします。

## 子育てサロン(月1行事)～おもちつき・クリスマス会～

子育てサロンでは、毎月1回「月1行事」を行っています。12月は「おもちつき」と「クリスマス会」の2つの行事を行いました。

「おもちつき」は12月11日に、町内の宮本義行さんと、高尾美智子さんにご協力いただき、生き活き館で行いました。

子どもにとっては重い杵ですが、お母さんの力を借りながら、元気よくお餅をつきました。つきあがったお餅を楽しそうに丸め、「あんこ」や「きなこ」をつけて、お腹いっぱいいただきました。

また、「クリスマス会」は18日に、同じく生き活き館で行いました。

少し早いクリスマス行事でしたが、子どもたちは大はしゃぎでした。



お母さんと一緒に、頑張ってお餅をつきました。

「サンタポスト」に  
サンタさんへの手紙  
を投函しています。



## キッズ英会話～英語指導助手がこども園で英語を教えています～

英語指導助手のエミリー・シュースター先生は、英語に慣れ親しんでもらうため、月に1回こども園で英会話教室を行っています。

今月は11日に行われ、果物を英語で発音したり、アメリカのクリスマスのお話し、英語の音楽を使用したゲーム等を行い、子どもたちは楽しみながら英語に触れていました。



英語で果物の名前を  
発音しています。

## 図書館だより

### ★図書館情報局★

《うちどく(家読)で読みニケーション》～家族みんなで本を読みませんか?～

「うちどく(家読)」は、読書を家族や友達、親しい人と共有することで、コミュニケーションを深めようという試みです。家族で同じ本を読み、共感したり、まったく違う感想を持ったりと、会話を広げ「読みニケーション」してみませんか?

「どんな本を読んだら良いかわからない」という方には、新着ピックアップ本コーナーや展示会、図書館職員がオススメする「今月のこれオススメ!!」など様々な手法で図書を紹介しています。

ぜひ参考にご利用ください。図書館へのお越しをお待ちしています。

### ★★図書館の行事に参加しませんか?★★

図書館では、行事に参加したりお手伝いをしてくれる方を募集しています。絵本の読み聞かせや、朗読などに興味をお持ちの方は、お気軽に図書館までご連絡ください。

【連絡先：秩父別町図書館 電話33-2220】



### ◆ 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】

## 高齢者肺炎球菌ワクチンの金額の一部助成しています

秩父別町では、以下の方を対象として高齢者肺炎球菌ワクチン接種の助成を行っております。  
高齢者は、免疫力の低下などにより肺炎になりやすく、重症化すると死に至る場合がありますので、肺炎球菌ワクチンの接種により肺炎を予防します。(ただし、全ての肺炎を予防することはできません)

助成対象者：**65歳以上** (平成23～24年に接種した方は対象になりません)

自己負担：**3,800円** (半額助成) ※助成は1回までです

指定医療機関：北空知管内15医療機関(内科)  
(必ず医療機関に事前予約をしてください。)

※注意

1回目に接種してから5年以内に2回目の接種をした場合には、痛み・腫れなどの副反応が強くなる場合がありますので、5年以上間隔があいていることを確認してください。

平成23年以降に接種した方は、役場に記録がありますのでわからない場合にはお問い合わせください。

○お問い合わせ 役場住民課住民福祉グループ 電話 33-2111 (内線47)

## 平成25年度自衛官等募集案内

### ●自衛官候補生(男子)

資格	日本国籍を有し 平成26年4月1日現在、18歳以上27歳未満の男子
受付期間	平成26年1月29日(水)まで
試験期日	平成26年1月31日(金) ※年度採用計画数に達した場合は実施しない事があります
試験会場	陸上自衛隊旭川駐屯地(旭川市春光町)

### ●ウィンターコンサート

日時	平成26年2月22日(土) 開場13:30 開演14:00
会場	旭川市市民文化会館 大ホール
応募要領	往復ハガキによる抽選となります。 住所・氏名・年齢・電話番号・希望人数(ハガキ1枚につき2名まで)・車いす席の希望の有無を記入し、下記まで郵送。 ※1月31日(金)必着
応募先	旭川市春光町無番地 自衛隊旭川地方協力本部 ウィンターコンサート 係

### ●お問い合わせ先

自衛隊旭川地方協力本部 南地区隊 (0166-22-0648)  
又は役場総務課窓口まで

## 免疫力アップは健康の近道①

明けましておめでとうございます。年末年始は何かと忙しい時期ですが、体調を崩されていないでしょうか？

健康管理のポイントの一つに「免疫力」があります。「免疫力」を高めて元気に冬を乗り越えましょう！

### 免疫力の働き

免疫は、体の中の血液やリンパ液などの中でウイルスや菌から体を守ってくれています。この強さの事を「免疫力」といい、この「免疫力」が強いと風邪など体調を崩しにくい体となります。

免疫には以下の2種類（自然免疫・獲得免疫）があり、みなさんの体の健康を守っています。



#### 自然免疫(おまわりさんの役割)

日常のウイルスや菌などの敵から体を守っている。  
おまわりさんも体調を崩す（免疫力が低下する）ことがある。



#### 獲得免疫(軍隊の役割)

おまわりさんだけでは対応できない強敵の場合には、出動する。  
ワクチンも獲得免疫！

### 免疫力が下がる理由

自然免疫は以下の理由などにより、数が減少してしまったり力が弱くなってしまいます。

#### ① 年齢によるもの

免疫力は30歳前後をピークとして、その後は急激に下がっていきます。高齢者では免疫力がピークの頃の8分の1近くとなり、風邪が長引いたり、悪化し肺炎などになるおそれも高くなります。予防接種を上手に活用することもおすすめします！

#### ② 不規則な生活習慣

睡眠不足や偏った食生活、運動不足などにより免疫力が下がりやすくなります。特に年末年始は、夜更かしや暴飲暴食が多くなるので意識して生活リズムを整えるようにしましょう！

#### ③ ストレス

心身共にストレスがかかってくると、体の中の免疫力が下がりやすくなります。ストレスをこまめに解消する事も免疫力アップの近道ですね。



人の集まる所に行く機会も多くなる時期となりますので、風邪・インフルエンザ予防のためにもうがい・手洗いは必ず行うようにしましょう！また、マスクをすることによって自分だけではなく、他の方への感染予防にも繋がります。

次回は、免疫力を高めるための食生活や生活習慣など具体的な内容をご紹介します！体調を崩しやすい年始を元気に過ごすためにも、無理せず心身ともに休みましょう！



○お問い合わせ

役場住民課住民福祉グループ 電話 33-2111 (内線47)



# 2013 フォトギャラリー



みかんまき (1月)



こども園雪中運動会 (2月)



中学校卒業式 (3月)



小学校入学式 (4月)



桜植樹 (5月)



町民パークゴルフ大会 (6月)



バラの音楽祭 (7月)



とんでんまつり (8月)



中学校学校祭 (9月)



新米普及マラソン大会 (10月)



こども園おゆうぎ会 (11月)



ヤッシー・プレゼンツ  
ハッピーライブ (12月)

今年も「広報ちっぷべつ」ご愛読お願いします