

池川小 もみじ荘で入所者と交流

10月21日 池川小学校の四年生十三人が、岩丸にある

「特別養護老人ホームもみじ荘」を訪問しました。もみじ荘に入所されている方やデイサービス利用者ら約六十人の前で、児童たちが南中ソーランやドレミパイプ、ふれあいドラムを使った演奏・歌を披露しました。

ドレミパイプは筒状のたたくと音が出る楽器で、お年寄りの方にも持つてもらって、一緒に演奏もしました。歌は「青い山脈」を全員で合唱して、とても盛り上がりました。最後に子どもたちの作ったレイ（ハワイ諸島で首にかける花輪）



入所者も一緒に南中ソーラン



をプレゼントしてとても喜んでもらい、お互いにふれあうことができました。

入所者から「熱心な取り組みをありがとう。自分たちもこんなころがあつたのだと思う。先生の言うことを聞いて、皆さんも勉強を頑張ってください」という言葉をもらいました。

児童たちも「歌っている時に指揮をしてくれたり、一緒に歌ってもらえて嬉しかった」「ドレミパイプと一緒に演奏できてとても楽しかった」「また来たいです」などと嬉しそうに話していました。

子どもの読書活動支援員便り

☆お知らせ

①「家族で本に親しむ日」イベント

11月3日、「家族で本に親しむ日」にちなんだイベントを行いました。当日は㈱フードプラン社長の「食と家族の絆」と題した講演や、本の読み聞かせ、しおりやおやつの手作り体験などがあり、賑やかな雰囲気の中、終了しました。関係者の皆さま、ありがとうございました。



②新しい本が入りました

今年度、町が購入した本を中央公民館の2階と3階に置き、貸し出しを始めました。

③仁淀高校の本の貸し出しを始めました

お待たせしました。仁淀高校から譲っていた
だいたの本の貸し出しができるようになりました。

中央公民館図書室（2階・3階）、池川図書室、長者出張所に分けて置いています。

☆お願い

本の返却について

返却期間を過ぎても返ってきていない本があります。

これらの本をお持ちの方は、返却をお願いします。

- ・高知県立図書館110454791「アメリカ人の英語」
- ・仁淀川町00957「どうぶつのおやこ」

また初めて図書を借りる方、前回の利用から1年以上たっている方は、備え付けのデータ登録票へ記入をお願いします。



教育委員会（西田・片岡）

☎ 3 5 - 0 0 1 9 ☎ 3 5 - 0 0 1 0

みんなが主役！Bスタイルプロジェクト

○川口橋で「土曜市」オープン

10月1日に川口橋のふれあい広場の土曜市がリニューアル・オープンしました。開催ごとに出品者が増えていて、11月5日には、15組の生産者が作った産品が並びました。

川口橋の土曜市は、毎週土曜日の午前10時から午後3時まで開催していますので、ぜひお立ち寄りください。出品を希望される方は、お問い合わせください。



問い合わせ

「土曜市クラブ」鎌倉由江代表

☎ 090-6282-9640

○仁淀川町の魅力をPRしています

「Bスタイル」プロジェクトでは、仁淀川町の特産品と魅力をより多くの人に知ってもらうために、高知市を中心にキャンペーン活動を行っています。これまで、土佐せれくとしょっぷ・てんこす、ひろめ市場、昭和小学校、高知大学「黒潮祭」、森林総合研究所四国支所一般公開日などで、仁淀川町の特産品販売などを行いました。

一方で、インターネットを利用した販路の開拓と、広告効果を狙って、によど自然素材等活用研究会は「Amazon.co.jp」の高知県フェアにも出店しています。配送できる産品については、委託販売も可能です。詳しくは、お問い合わせください。

問い合わせ

「Bスタイル」プロジェクト大崎事務所

☎ 35-0567 (FAX兼用)



昭和
小学校
で行
われた
イベ
ント
にも
参加

年末年始の業務

役 場 窓 口	12月29日から1月3日までは休みになります。 ただし戸籍に関する各種届け出は受け付けします。										
ご み 収 集	12月31日から1月3日までは収集しません。 詳細については「ごみ収集日程表」でご確認ください。										
バ ス 運 行	<table><tr><td>・町内定期路線</td><td>全便</td><td>1月1日～3日運休</td></tr><tr><td>・コミュニティバス</td><td>全便</td><td>12月29日～1月3日運休</td></tr><tr><td>・黒岩観光バス</td><td>全便</td><td>1月1日運休</td></tr></table>		・町内定期路線	全便	1月1日～3日運休	・コミュニティバス	全便	12月29日～1月3日運休	・黒岩観光バス	全便	1月1日運休
・町内定期路線	全便	1月1日～3日運休									
・コミュニティバス	全便	12月29日～1月3日運休									
・黒岩観光バス	全便	1月1日運休									
大崎診療所	12月29日から1月3日までは休診。ただし急患は診療します。										
清掃センター	12月31日の受付時間は12：00まで。1月1日から3日までは休み										
衛生センター	12月30日から1月3日までは休み										
高 吾 苑	火葬業務：1月1日から1月3日までは休み 受付業務：休みなし										

【清掃センター】 毎年12月29～31日は、大変混み合いますので、清掃センターへ直接搬入される方のごみについては、分別した状態で早めに持ち込まれるようお願いいたします。

【衛生センター】 年末は特に汲み取りの申し込みが殺到しますので、ご注意ください。



インフルエンザは、いったん流行が始まると、短期間で感染が拡大します。毎年、十二月から三月に流行しますが、特に高齢者や呼吸器・心臓などに病気を持つ方、乳幼児は、重症になりやすく注意が必要です。完全にウイルスを遮断して生活することは難しいですが、インフルエンザに感染しないための正しい予防法を身につけ、ウイルスに負けない体づくりをしておくことが大切です。

この冬インフルエンザに負けないために

正しい予防法を身につけよう

① 流行前に、インフルエンザ予防接種を受けましょう

予防接種は、重症化や合併症を防ぐ確実性の高い予防法です。

予防接種の効果は、受けてから二週間程度で現れ始め、五カ月間持続されますので、流行前の十二月上旬ごろまでに接種することをお勧めします。

② 基本は、外出後の手洗い・うがい・マスクの着用

インフルエンザは、感染した人の咳やくしゃみに含まれるウイルスを口や鼻から吸い込んだり、ウイルスのついた手で、目や鼻、口の粘膜に触れることで感染します。咳やくしゃみを手で押さえたり、不特定多数の人が触れるものに触れたりした後は、必ず手を洗う習慣をつけましょう。そして、屋外から屋内に入ったら、手洗いとともにうがいをしてしましましょう。

また、ウイルスは低温、低湿を好み、乾燥しているウイルスが長時間空気中

を漂います。加湿器やぬれタオルをかけるなど、室内の適度な湿度を保ちましょう。

一番の予防策は、不要不急な人込みへの外出を控えることです。外出する時は「マスクを着ける」「外から帰ったら、手洗い・うがい」をししっかり実行してください。



③ 抵抗力を上げましょう

お茶などビタミンCを多く含んだものを取り、栄養バランスを良くして、体力を落とさないようにしましょう。体や脳の疲れは、その日のうちにとるように、休養や十分な睡眠を心掛けましょう。

体が冷えていると呼吸器の血液循環が悪くなり、抵抗力も弱くなります。手袋やマフラーなどで体を冷やさない工夫をしましょう。

かかったかなと思った時 心がけ5カ条

十分気を付けていても、もし「インフルエンザにかかったかな」と思った時は次のことを心掛け、早めに治すように、また人にうつさないようにしましょう。

① 軽い風邪だと考えずに、早めの受診を

② 安静と休養を、特に睡眠は十分に

③ 水分（お茶・ジュース・スープなど飲みたい物）を十分に補給する

④ 周りにうつさないためにマスクと咳エチケット※を

⑤ 外出は控える

これからの季節、早めの予防接種と十分な睡眠、バランスの良い食事、インフルエンザや風邪に負けない体をつくっておくことが大切です。

そして「かかったかな」と思ったら、早めに治療し、周りに広げないように気をつけましょう。

※咳エチケット

① 咳やくしゃみの症状がある場合は、不織布製マスクを正しく着用します。周囲に咳をしている人がいたら、マスクの着用を勧めましょう。

② 咳やくしゃみをするときには、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、ほかの人から顔を背けて二肘以上離れます。ティッシュがない場合は、手ではなく、周囲に触れにくい曲げたひじのあたりで口と鼻をふさぎましょう。

③ 鼻水や痰はティッシュに出し、すぐにふた付きのゴミ箱に捨てましょう。

