＼自分でできる／ 基本的な冬の感染症予防対策

寒さがさらに厳しくなってきましたが、空気が乾燥し、気温の低くなる冬期間は、インフルエンザ等の呼吸器感染症が流行しやすくなります。

冬場に流行する感染症を知って、身を守るために必要な行動について確認しましょう。

【冬に感染症が流行する理由】

①気温と温度：ウイルスは低温・低湿度を好むため、寒く空気が乾燥する冬は最適な環境です。空気が乾燥するとウイルスの水分が蒸発して比重が軽くなり、空気中に浮遊して感染しやすくなります。

②人の免疫力の低下：寒さのため体温が低くなると、代謝機能が低下するため免疫力も低下してしまいます。また本来ウイルスの侵入を防いでいる鼻やのどの粘膜も乾燥しやすくなり、ウイルス感染が起こりやすくなります。

【冬場に多い呼吸器感染症】

【インフルエンザ】
熱（38℃以上）、頭痛、咳、咽頭痛、鼻水、筋肉痛、関節痛などを呈します。感染した人の咳やくしゃみの飛沫（ひまつ）に含まれる病原体を吸い込むことで感染し、通常の風邪に比べ全身症状が強いのが特徴です

【新型コロナウイルス感染症】
普通の風邪同様に咳や発熱などが見られます。症状のあらわれ方は個人差があります。最初は比較的緩やかで、微熱～高熱、咳、関節痛や筋肉痛、頭重感や倦怠（けんたい）感、味覚・嗅覚の異常を感じた後、急に重症化して肺炎を合併する場合もあります。症状だけでは、風邪やインフルエンザとの判別は困難です

【RS ウイルス感染症】
乳幼児に多く発症し、生後数週間～数か月に初感染すると肺炎などを併発し、重症化することがあります

【感染防止の４つの基本】

手洗い

日常的に**手洗いを習慣化**しましょう。**20 ～ 30 秒**かけて、**流水と石けん**で丁寧に洗うようにしましょう。**手指消毒薬**の使用も効果的です。

３密（密接・密集・密閉）の回避

不特定多数の人がいるところでは、**人との間隔**をあけたり、**空いている時間帯や場所**の利用、**移動方法の選択**を行いましょう。

換気と加湿

室温が 20℃を下回らないよう調整しながら、窓やドアを開けて**こまめに部屋の空気を入れ替えましょう**。**湿度は 40%を下回らない**ように**加湿器の使用**や**こまめに洗濯物を干す**など工夫しましょう。

マスクの効果的な場面などでの活用

マスクの着用には、他人を感染させない効果に次いで、**自身の感染リスクを下げる効果**もあります。マスクの着用については個人の判断が基本となりますが、感染症の流行状況・密集状況や空間の広さ、その場にいる時間の長さ、不特定多数の集団の中にいるか等を考慮して、着用について判断しましょう。

【食事で免疫力を高めよう】

★バランスの良い食事で健康状態を良好に保ちましょう★

≪からだ作りの材料≫
肉・魚・大豆製品・卵
から1種類

≪からだのエネルギー源≫
ごはん・パン・麺
から1種類

≪からだ作りの手助けをする材料≫
野菜・きのこ・海藻
の料理1～2種類

まちの日記帳

サンタさんプレゼントありがとう！
びくに・みなと保育所合同クリスマス会

12/23

びくに保育所、みなと保育所交流会でクリスマス会が行われました。

子どもたちは、先生が読んでくれる絵本でクリスマスの由来を教えてもらった後、歌やダンス、ゲームを楽しみ、サンタクロースから一人一人にプレゼントが手渡されました。

また、この日の給食は、子どもたちが楽しみにしていたバイキング給食で、オープンサンド、えびフライ、サラダなどのメニューが並び、思い出に残る１日となりました。

おいしいお餅に舌鼓
支援センター・保育所「もちつき大会」

1/15

1/16

支援センターで１月15日、びくに・みなと保育所交流会で16日にそれぞれ餅つきが行われました。

子どもたちは、杵（きね）で餅をついたあと、餅を一口ほどの大きさに丸めました。

16日の給食で子どもたちは、雑煮・きな粉・あんこ・海苔醤油（しょうゆ）など自分好みの餅をほっぺたが落ちるのではと心配になるくらい美味しそうに食べていました。

専門講師と一緒に運動
Ｂ＆Ｇウォーキングクラブ「定例ウォーキング会」

1/16

健康運動指導士・大菅貴広講師と健康増進やダイエット等の共通目的を持つコミュニティづくりと、運動習慣の定着を図る活動をＢ＆Ｇ海洋センターで行っています。

当日は、ウォーキング活動を実施するほか、講師から家でもできる全身を使ったストレッチの紹介などがあり、参加者は、健康づくり活動に熱心に取り組んでいました。

今後も**２月20日（木）、３月４・11・25日（各火曜日）**に実施を予定しているので、皆さんぜひご参加ください。

【問合わせ先】教育委員会生涯学習課（B&G海洋センター内）
TEL ０１３５-４４-３２６０

information おしらせ

競争入札参加資格審査申請書を受付します

令和7・8年度に町が発注する工事や物品購入等の競争入札等に参加を希望される方は、定められた申請書類を町に提出し、資格を有するかの審査を受けなければなりません。

申請に必要な書類の詳細についてはお問い合わせください。

◆申請書受付期間
2月3日(月)～2月28日(金)

【問合わせ先】
積丹町役場　建設課
TEL 0135－44－3383

北後志消防組合新規採用職員募集（消防職員）

北後志消防組合では、令和7年4月から従事する正規採用職員を募集します。

◆受験資格
学校教育法による高等学校卒業以上又は令和7年3月末までに卒業見込みの者

○積丹支署勤務（いずれかの職）
消防士：平成14年4月2日から平成19年4月1日までに生まれた者
救急救命士：右記に生まれた者で救急救命士免許取得済又は令和7年3月末までに救急救命士免許取得見込みの者

◆採用予定人数
消防士又は救急救命士　1名

◆申込締切　2月13日(木)必着（送付先：北後志消防組合）
◆試験日時　2月23日(日)
◆試験内容
一般教養、適性検査、体力試験、面接試験及びグループ討議

【問合わせ先】
北後志消防組合　積丹支署
TEL 0135－44－2352

各種自衛官等を募集します

自衛隊では、18歳～32歳までの方を募集しています。

車両、船、飛行機を扱う仕事から事務や調理など職種は50種以上あります。

応募資格等の詳しい内容はお問合わせください。

【問合わせ先】
自衛隊札幌地方協力本部
小樽地域事務所
TEL 0134－22－5521

わが家のめんこちゃん

竹内（たけうち）　統真（とうま） ちゃん
（2月25日生・野塚町）

人のことが大好きで、いろんな人のところへ行って抱っこをせがみます。伝い歩きが得意で、麺が好きなので、たくさん歩いていっぱい食べます。

愛嬌（あいきょう）たっぷりなので、人が好きなままの統真でいてほしいです。
（啓真さん・南さん）

【お詫びと訂正】

1月号の5ページ「MOA美術館」令和6年度受賞者の記事に誤りがありました。

（正）木浪愛生羽さん（美国小1年）
（誤）木浪愛生羽さん（美国小2年）

お詫びして、訂正します。

2025年3月24日からパスポートが変わります!!

安全

偽造・変造対策が大幅に強化され、顔写真ページがプラスチック製に変更！

パスポートの偽造・変造は、世界的に問題になっています。国際民間航空機関の勧告等を踏まえ、偽造・変造対策を強化した「2025年旅券」を紙幣も印刷している国立印刷局で作成します。

便利

パスポートを新規に申請する時にも、全国で、マイナポータル経由でオンライン申請可能に！

オンライン申請なら、パスポート窓口に行くのは受け取り時の1回だけ！オンライン上で戸籍情報がシステム連携されるので、別途戸籍謄本の原本を提出する必要がなくなります。

オンライン申請の方が手数料が安く、戸籍謄本の取得手数料もかかりません

10年用パスポート申請手数料（現行：16,000円）
オンライン申請：15,900円
窓口申請：16,300円

ご注意！

3月24日以降は、国立印刷局でパスポートを作成するため、**日本国内では申請から交付まで2週間程度**かります。
（振興局・権限移譲市町村等で窓口申請の場合は、3週間程度）

従来よりも数日長くかかることになるので、海外旅行を計画したら、速やかにパスポートを申請してください。

渡航先での事故・病気の場合、家族が現地に駆けつける必要があるかもしれません。家族も一緒にパスポートを取得しましょう。

【問合わせ先】
北海道パスポートセンター　TEL011-219-3388

「町道民税及び所得税」申告相談

次の日程で令和７年度（令和６年分）に係る申告相談を行います。

日程の都合の悪い方は、他の会場でも受付できますが、必ず事前に役場税務課（44-3384）までご連絡ください。

◆申告相談日程◆

月日（曜日）	受付地区	場　所	時　間
２月３日㈪	来岸・西河	来岸会館	9：30～16：00
４日㈫	神　岬	余別地区コミュニティセンター	9：30～16：00
５日㈬	余　別		9：30～16：00
６日㈭			9：30～**12：00**
10日㈪	入　舸	入舸会館	9：30～16：00
12日㈬	日　司	日司みなと防災センター	9：30～16：00
13日㈭	野　塚	野塚地区ふれあい交流館	9：30～16：00
14日㈮			9：30～**12：00**
17日㈪	幌武意	幌武意寿の家	9：30～16：00
18日㈫	丸　山	丸山会館	9：30～**12：00**
19日㈬	婦　美	婦美会館	9：30～16：00
21日㈮	小泊・寺町・常盤	総合文化センター１階　ロビー	9：30～16：00
25日㈫	柳町・茶津		
26日㈬	浜　町		
28日㈮	山岸・西仲・中央		
３月３日㈪	栄　町		
４日㈫	多茂木・川上		
５日㈬	東浦・西浦		

◆次の１日間は「夜間」も受付します◆

月日（曜日）	受付地区	場　所	時　間
２月25日㈫	**町内全地区**（漁業・農業等の自営業者以外の方）	総合文化センター１階　ロビー	**18:00～20:00**

申告の際に持参していただくもの

①マイナンバーカード

②確定申告のお知らせ（ハガキまたは封筒）（税務署から送られてきた方）

③給与所得・公的年金の源泉徴収票
生命保険満期受取金の支払通知書

④事業決算書及び経費算入に必要な帳簿や領収書等

⑤国民年金保険料の控除証明書又は領収書、社会保険料がわかる源泉徴収票又は領収書、生命保険料・地震保険料の控除支払証明書

⑥医療費控除の明細書（または医療費のお知らせ）

⑦預金通帳又は口座番号の控え（所得税の還付が見込まれる方）

ご注意ください

『各種給付金等の支給申請』や『公営住宅への入居申請』には、『町道民税の証明』を受けるための町道民税または所得税の申告が必要です。

「冬の備え」はできていますか？

冬期間は、日本の西側で気圧が高く東側で気圧が低くなる、いわゆる**西高東低の「冬型の気圧配置」**となる日々が多くなり、大陸から冷たい空気が流入しやすくなります。

特に、**１月下旬から２月上旬**にかけては、１年で一番気温が低い時期となり、**冬の寒さに対する備えを再確認する必要**があります。

冬型の気圧配置になると、日本海で筋状の雪雲が次々と発生して日本海側へたくさんの雪を降らせるため、**大雪やふぶき、吹き溜まりによる交通障害**となることもあります。

また、冷たい空気の流入により最高気温が０度未満となる真冬日が続くと、**水道管凍結の可能性**も出てきます。大雪やふぶき、吹き溜まりによる**交通障害や水道管凍結防止の備え**をもう一度確認してみましょう。

気象台の発表する気象情報等を、気象庁ホームページやテレビ、ラジオなどで、こまめにチェックし厳しい冬を乗り切りましょう。

【問合わせ先】札幌管区気象台天気相談所 TEL 011-611-0170

今月の納期

●国民健康保険税　第８期
納期限**２月25日㈫**

●介護保険料　第８期
納期限 **２月25日㈫**

●後期高齢者医療保険料　第８期
納期限 **２月25日㈫**

●上下水道使用料金　１月分
納期限 **２月28日㈮**

●住宅使用料　２月分
納期限　**２月28日㈮**

（注）口座振替をご利用の方は、**２月25日㈫**に引き落しになりますので、前日までに残高の確認をお願いします。

【問合わせ先】役場税務課　TEL44-3384