

## 冬に向け、感染対策を見直しましょう！



最近はかなり減少しているコロナ感染症ですが、寒くなり再度感染者が増えてくる可能性があります。またインフルエンザや風邪も増えてくる時期です。改めて感染対策を確認してみましょう。

### ○こまめな手洗い、うがい、外出時の不織布マスクを徹底しましょう。

手洗い、うがい、マスクは基本的なことですが、感染対策として最も効果的です。

ウイルスは手に付着したものが口などから体内に侵入することが多いです。食事前、帰宅後など毎回石鹸で手を洗う習慣をつけましょう。外出時や3密(密集・密閉・密接)となるような場所では、マスクをしましょう。マスクは布やウレタンマスクではなく不織布マスクが効果的です。

市販マスクの性能 (実測値)					
マスクの種類	マスクなし	ウレタンマスク	布マスク	不織布マスク ルーズ	不織布マスク フィット
飛沫の捕集率					
吹き出し	0%	52%	72%	76%	82%
吸い込み	0%	18%	30%	55%	75%
効果	小				大

※豊橋技術科学大、理化学研究所などの実験結果

### ○発熱や風邪症状がある場合には上平診療所に相談してください。

上平診療所ではインフルエンザ、コロナ抗原検査を行っています。ウイルス検査は発症後1日程度経過してからが望ましいです。発熱や風邪症状がある場合には、まずは電話で診療所にご相談ください。

(寄稿者：上平診療所 水田医師)

**あとかき** 今年も残り1か月。オリンピックと新型コロナウイルスに感動したりヤキモチしたり気ぜわしい夏、そして第1幕でいきなり主役が退場した「政局の秋」に続き国家や政策といった「大文字の言葉」が並ぶ衆議院選挙を経て、いよいよ師走へ。周りに翻弄されることのないよう「ささやかでも」生き方や価値を大切にしていきたいと思えます。今後とも共生社会へ向かい皆様のご協力をお願いいたします。

## かみたいら健康教室の案内

- 日時** ●12月10日(金) 午後1時30分から約1時間  
●1月14日 ●1月28日  
●2月18日いずれも金曜日の計4回
- 場所** 上平交流センター
- 持ち物** タオル ※運動できる服装
- 参加費** 無料
- 講師** せいたいin弥次兵衛 高桑先生



**上平交流センターの開館時間** 午前9時～午後5時(職員が常駐しています。土・日・祝日は休みです。) 午後9時まで利用できます。利用申し込みは電話でもOKです。

# かみたいら

No.6

令和3年11月25日発行



## 祝米寿 おめでとどうぞひます

9月20日敬老の日に「米寿を祝う会」を開催しました。今年めでたく米寿を迎えられました皆様をご招待し、南砺市長からのお祝い状をお渡し記念撮影と懇談などささやかではありましたがお祝いいたしました。これからもご健康で元気に過ごされることをお祈り申し上げます。

例年開催している「敬老会」は、本年も新型コロナウイルス禍で開催できませんでした。



## 米寿を迎えられた方

- 山本ちよ子様 千重 修子様 藤井 芳子様
- 吉田 八郎様 高桑美智子様 大井ゆり子様 (生年月日順)

編集・発行 上平地域づくり協議会 (上平交流センター内) 住所 富山県南砺市西赤尾町277  
電話 0763-67-3650 FAX 0763-67-3924 Mail: kamitaira.kmn@gmail.com

10月30日と31日の2日間、上平交流センターにおいて上平文化祭を開催しました。31日は衆議院選挙の投票所と重なり混雑が懸念されましたが、新型コロナウイルス感染防止の3密の回避やマスクの着用などの基本的な対策にご協力いただき、今年度も一部展示を縮小しつつも多くの皆様にご来場いただきました。



### 上平スポーツフェスタ (10月17日)

スポーツの秋、上平体育協会は地区対抗を改め、初めてフェスタとして実施されました。

体を動かし軽く汗をかくなど楽しい午後となりました。ほかに防災教室、健康教室でも講師の指導により体をほぐすことができました。



### 高齢者スポーツ大会 (10月20日)

上平老人クラブ主催のこの大会は、2年ぶりの開催となりました。多くの皆さんが参加され、和気あいあいの中、健康をおもう有意義な午前を過ごされました。



作品出展いただいた皆様、そして期間中多くの皆様にご協力をいただきました。

お陰様で無事に開催することができました。厚く感謝申し上げます。

#### 作品展示

- ・生花クラブ
- ・上平婦人会
- ・上平保育園
- ・上平デイサービス
- ・個人製作作品

ほかに防災コーナーを設け、家庭の防災セットやH20年の7.28豪雨災害DVD映像をご覧いただき、災害が身近な存在であると紹介された。

#### 各種団体の活動報告展示

- ・上平青年団
- ・上平老人クラブ連合会
- ・五箇山自然文化研究会
- ・五箇山深山会
- ・茶道クラブ
- ・上平赤十字奉仕団
- ・食生活改善推進協議会  
上平支部
- ・上平地域づくり協議会
- ・深山会フリーマーケット



### 南砺市公共施設再編計画《改訂版》素案の説明会

10月20日に上平交流センターで標記の説明会がありました。

市からは総務部長も参加され改訂版の素案が提示された。

参加者からの意見として施設の統合廃止等が、地域の衰退・定住意欲の減退に繋がる懸念の意見が多く出され見直すことを強く要望されました。

●学校、保育園、デイサービス等は、中期以降に検討委員会や審議会で方向性を定める。

上平の主要な抜粋 施設名	(R3~R7) 中期	(R8~R17) 長期	
		前期	後期
上平交流センター			維持・更新
タカンボースキー場		維持しない	
五箇山合掌の里			維持
桂湖			維持
ささら館	維持しない		
くろば温泉		維持しない	
ことぶき館		複合化	
上平診療所			維持・更新
上平市民センター			維持しない
消防施設			維持・更新
上平斎場	維持しない		