

広報

もっと身近に もっと知りたい

2016

3

March

# とべ



## 【特集】

とべつオリジナルの  
体操知っていますか？…2～3

現代を生きる 真壁 修さん…4

## 【今月の表紙】

当別夢の国幼稚園・保育園 節分の会(2月3日)

※写真の一部を加工しています



# とうべつオリジナルの 体操

## 知っていますか？



日々生活しているなかで、いつも健康でいたいと思いませんか？

高齢になっても認知症や寝たきりを予防したい、元気でいたいという思いから当別町でオリジナルの体操が作成されています。

今回は、体操それぞれの特徴をご紹介します。

やってみよう!

### ①介護予防体操（仮）

※正式なネーミングは後日、決定します。

健康福祉出前講座を利用する方々から、ひざの痛みや腰痛予防、改善に関する講座への要望が多くありました。

この現状を踏まえ、昨年の春から町保健師と連携しながら、身のこなし・運動のバランスを考慮した体操を作成、昨年9月に行われた「ふれあいスポーツ大会」でお披露目しました。

今後、体操を普及するリーダーを養成する講座を実施し、医療大のリハビリテーション科学部の学生たちと一緒に高齢者クラブを中心に地域に出向き、実際に体操の指導を行うほか、DVDの作成、より良い体操とするため動きの改良が予定しています。

ポイント

その①

- 「立つ」「歩く」を基本に8種類の動作を取り入れた体操です。

その②

- 3回行うと1日の最低限必要な運動量を確保することができます。

その③

- 医療大の学生が地域に出向き、一緒に体操を行います。(28年度から)



高齢者クラブ連合会の研修や各クラブ等でも体操を取り入れながら、普及を目指しています。

お話を伺った方

ユニークでおもしろい印象に残るネーミング募集中です!



北海道医療大学  
リハビリテーション科学部  
講師 作業療法士  
浅野 葉子 さん



北海道医療大学  
リハビリテーション科学部  
理学療法学科 教授  
鈴木 英樹 さん

やってみよう!

## ② NYT (日常生活に良い) 体操

認知症を予防していつまでも自分らしい生活を続けたいという多くの声が寄せられました。

平成 26 年 5 月に町内で活動している「認知症サポーター倶楽部」で予防につながる体操について提案がありました。そこで福祉に携わる 10 代から 70 代までの幅広い年齢層の 107 人がボランティアとして参加し、11 回のミーティングを経て完成させたのが NYT 体操です。

完成後は、認知症サポーター養成講座や町内各地の高齢者クラブで行われています。

また、高齢者だけではなく幼稚園児や小学生などにも普及させたいと活動の幅を広げています。

ポイント

その①

- 「わっはっはっ！」と声を出して元気に笑って気持ちもスッキリ!

その②

- 日常生活のなかで使用する動作を多く取り入れました。

その③

- 要請があれば指導に伺います!



体操の動きを分かりやすく説明した動画も作成しました。



### お話を伺った方



只野 輝樹 さん



木村 晃子 さん

※上記のお二人のほかにも NYT 体操を広めようとボランティアで活動しているプロジェクトメンバーがいます。

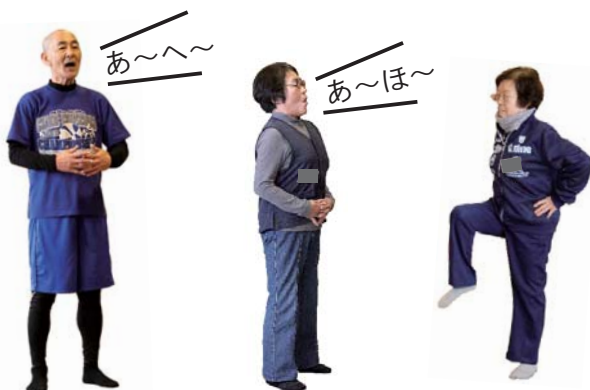
やってみよう!

【番外編】

## ③ あへあほ®体操

ユニークな発声で話題となりテレビ等でも紹介されている「あへあほ体操」ですが、昨年より当別町でも行われているのをご存じですか？

どのような体操なのかは、4 ページの「現代を生きる」で紹介していますのでご覧ください。



### 【各体操の問合せ先】

#### ① 介護予防体操 (仮)

北海道医療大学  
リハビリテーション科学部  
鈴木 英樹 教授 電話 23 - 1378  
福祉課保健サービス係 電話 23 - 2346

#### ② NYT (日常生活に良い) 体操

あったかプランとうべつ  
木村 晃子さん 電話 22 - 0015

#### ③ あへあほ®体操

ふれ・スポ・とうべつ 電話 22 - 3833  
(総合体育館内)



# あへあほ®体操 インストラクター

まかべ おさむ  
真壁 修 さん

札幌市で運動プロデューサー・しものまさひろ氏によって考案された「あへあほ体操」が全道そして全国でも注目を集めています。

はたして「あへあほ体操」とは、どのような体操なのでしょう？

今回は、町内でインストラクターをしている真壁修さんにお話を伺いました。

## 運動が大好き

学生の頃から運動することが好きでした。野球、陸上、サッカーなどいろいろとやりましたが、一番好きなのはバスケットボールです。高校の時から始めたバスケットボールは、いまでも現役の選手としてプレイしており、シニアの全国大会にも出場しています。

## あへあほ体操との出会い

縁あって現在、「NPO法人ふれ・スポ・とうべつ」の理事をしています。各種スポーツをいかに広めていくかを考えると、自ら指導できる立場であるべきだと考えました。一番自分の理にかなっているものが「あへあほ体操」だったんです。4カ月かかって資格を取得し、昨年の7月からインストラクターとして週に2～3回、西コミセンや白樺コミセンで活動しています。

## 体幹を鍛える

動くという行為は筋肉を使います。例えば、手や足を上げるという動作の時に体で最初に働くのがお腹の中にある腹横筋（インナーマッスル）という筋肉です。手足をスムーズに動かすためにも腹横筋を鍛えることが重要です。「あへあほ」とは簡単な動作と発声を組み合わせ、子どもから高齢者までが無理なく手軽にできるプログラムです。基本は「へ」と「ほ」でお腹をひっこめる体幹トレーニングにより腹横筋を鍛えていきます。また、全身のエクササイズとして腹横筋だけではなく身体の一部を集中して鍛えていくことで、肩・腰・ひざの痛みなどの予防、改善に効果があります。

## 継続することが大切

健康であり続けたいと誰もが思っているのではな

いでしょうか。そのためには基本的な身体の筋肉を常に意識して鍛えておくことが必要です。身体のバランスを整えることで、骨格の歪みも改善されていきます。例えば、あへあほ体操を行った高齢者が肩の痛みが改善されたり、小学生が100mのタイムを2秒短縮できたという話も聞いています。近年では、その効果と楽しさもあって、札幌市内のスポーツクラブ、病院などでも取り入れられています。他にもさまざまな体操がありますが、まずは自分に一番合うものを見つけて実践していき、それをいかに続けていくかが大切なことだと思います。



継続は力なり。改めてそう感じた取材でした。皆さんもぜひ、体験してみてください。（2月2日取材）

当別消防署からお知らせ

# 救急・火災の状況



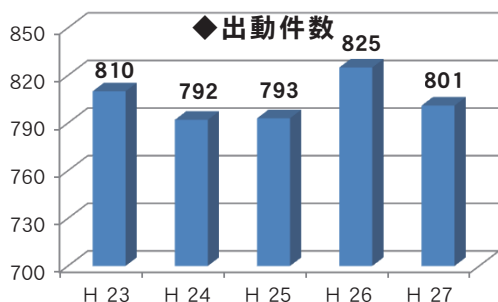
## 救急

当別消防署 救急救助課救急係 (☎ 23 - 2537)

### ■ 平成 27 年 救急の出動状況

当別町での平成 27 年の救急出動件数は 801 件（前年比 24 件減）で、急病・一般負傷・転院搬送の順に多く、搬送人数は 727 人（前年比 4 人減）となり、町民の約 23 人に 1 人が救急車を呼んだことになります。

当別消防署では町広報や救命講習、ポスター・リーフレット等を通じ救急車の適正利用を PR していますが、救急出動の件数は大きく減ってはいません。



### ■ 本当に救急車を必要としている人のために ～救急車の適正利用にご協力を～

平成 27 年に救急車で搬送した人の約半数は軽症（入院を必要としない状態）でした。中には打撲や切傷など明らかに緊急性が低いと思われるものや、夜間・休日等で診てもらえる病院が分からないから救急車を呼ぶというケースも見受けられます。

このような救急車の利用は、緊急性があり本当に救急車を必要としている人に対して適切な救命処置等が遅れ、救える命が救えなくなるおそれがあります。

救急車の現場到着までの所要時間は、全国平均（平成 26 年）で 8.6 分と年々長くなっています。また、当別消防署の救急車が出動している場合には、同一組合内の石狩消防署や新篠津消防署から救急車が出動することになり現場到着まで時間を要することになります。

引き続き救急車の適正利用について、ご理解とご協力をお願いします。



## 火災

当別消防署 予防課予防係 (☎ 23 - 2537)



### ■ 平成 27 年 火災の状況

当別町での平成 27 年の火災件数は 4 件で、前年比で 9 件の減少となりました。これは昭和 38 年以降の統計によると、平成 4 年の 3 件以来、2 番目に少ない件数です。

平成 27 年の火災 4 件のうち、建物（養畜舎）が全焼した火災が 1 件ありましたが、幸い死傷者はでませんでした。火災による損害額は約 63 万円で、前年比で約 2,763 万円の減少となりました。火災の原因は、「ゴミ焼き」「取灰から可燃物に引火」「電気配線からの漏電」等さまざまでした。

火災はちょっとした不注意や油断から簡単に発生し、皆さんの大切な命や財産を奪ってしまいます。それらを守るために皆さん一人ひとりが防火の心を忘れず、「火災のない町、当別町！」を目指しましょう！



	1月	2月	3月	4月	5月	6月
種別 件数	-	-	-	林野 1	その他 1	-
	7月	8月	9月	10月	11月	12月
種別 件数	建物 1	-	-	-	建物 1	-

# 教育委員会

info.  
管理課（役場内・☎23-2689）  
社会教育課（総合体育館内・☎22-3834）  
だより



## まなびのたね

学校の取り組みや出来事、教育委員会事業をご紹介します。

### JICA 研修生との交流



西当別中学校では、1月27日にJICA（独立行政法人国際協力機構）研修生の受け入れと交流を行いました。

当日は、アフリカ10カ国から教育行政に携わる10人が来校し、授業を見学しました。

全校生徒との交流では、生徒会からの出し物として学校生活の流れが寸劇風に行われ、研修生はその様子を熱心に見入っていたほか、研修生からはアフリカ圏の歌が披露されると生徒たちから拍手が送られました。

また、質問タイムや一緒に給食を食べるなど、交流を深めることができた1日となりました。

### 6年生が中学校を訪問「入学説明会」



当別中学校では、1月29日に「入学説明会」を行い、4月に新中学生になる当別小と弁華別小の6年生が当別中を訪問しました。

中学校の入学説明会は、小学生が中学生になることへの不安を軽減するため、毎年各学校で行っています。当別小、当別中では今年度、小中一貫教育の実践に向けた取り組みのひとつとして、当別中に6年生の教室を作るなど、これまでの内容を一部見直して実施しました。

訪れた6年生は、授業の様子や校舎を見学し、体育館で中学1年生による歓迎の合唱で迎えられた後、生徒会や先生から中学校での

学習や生活に関する説明を受けました。午後の部活動紹介では、中学生のデモンストレーションを見て、先輩への憧れや中学校生活への期待に胸を膨らませていました。

6年生は、中学校で給食を食べるなどの普段とは違う環境に緊張していましたが、昼休みには中学生と一緒に図書室を利用したり、交流する場面も見られました。

小学生の中学校登校は「中学校に対する不安軽減」のほか、先輩である中学生に「中学生としての自覚を持たせる」ことにも効果があるといわれています。今後も6年生が中学校へ登校する取り組みを継続していきます。



#### 【子どもに関する相談窓口】

少年指導センターでは、友だち・いじめ・勉強のことなど、子どものさまざまな相談に応じています。

○親と子の電話相談（☎23-1010）

○面接相談（☎23-2511）

相談場所：白樺コミュニティーセンター

※受付時間

月・木 10時～11時、12時～16時30分

火・水・金 10時～11時、12時～14時30分

#### 【一貫教育かわら版、うちどく通信】

社会教育施設等で配布しています。

▼一貫教育かわら版は、ホームページにも掲載しています。（<http://www.town.tobetsu.hokkaido.jp/site/kyoiku-top/list114-410.html>）

▼問合せ

一貫教育かわら版

（管理課一貫教育推進係・☎23-2689）

うちどく通信（学習交流センター内・☎23-0573）

## 堂々たる少年の意見!



教育委員会では、「当別町少年の意見発表会」を2月13日、白樺コミュニティセンターで開催しました。

町内の各学校を代表して14人が自由なテーマで、自分自身の体験や社会問題などから感じることを、自分の視点からとらえたことを堂々と発表し、観客は子どもたちの純粋な意見に感銘を受けていました。

発表後には審査員より講評と最優秀賞3人が発表され、中学生の部で最優秀賞に選ばれた陳場雪乃さんは、7月に開催予定の「少年の主張石狩地区大会」に当別町を代表して出場します。

### 《最優秀賞》

- 小学生の部「学校にいけない子供達」当別小6年 坪川 瑠花さん
- 中学生の部「大人」西当別中2年 陳場 雪乃さん
- 高校生の部「私の故郷当別町は「花の町」」当別高2年 浅里 姿羅さん

# 教育のお知らせ

## 教育講演会を開催します

小中一貫教育の推進のためには、これまで以上に学校・家庭・地域が一体となって進めることが重要です。「コミュニティ・スクール」は、学校・保護者・地域の皆さんがともに知恵を出し合い、協働しながら「地域とともにある学校づくり」を進める取り組みです。

教育委員会では、町民の皆さんに「コミュニティ・スクール」の理解を深めていただく教育講演会を開催します。どなたでも参加できますので、ぜひ参加ください。

▼日時 3月9日(水)

18時30分～20時

▼場所 西当別コミュニティセンター

▼講師 京都光華女子大学こども教育学部こども教育学科准教授・西孝一郎氏(文部科学省コミュニティ・スクール推進員)

▼参加料 無料

▼問合せ 管理課一貫教育推進係  
(☎23-2689/FAX23-3114/  
E-mail:kyokan3@town.tobetsu.hokkaido.jp)

## 新着図書

学習交流センター  
(ふくろう図書館)

### 【一般書】

- ・「ひと月9000円の快適食生活」 魚柄 仁之助
- ・「世にも奇妙な君物語」 朝井 リョウ
- ・「6月31日の同窓会」 真梨 幸子

西当別コミュニティセンター  
【児童書】

- ・「発掘なぞなぞ大事典」 本間 正夫
- ・「妖怪製造機」 森川 成美
- ・「文房具のやすみじかん」 土橋 正

## 「絵本よみきかせ会」

場所：ふくろう図書館

- ① 3月4日(金)  
午前10時30分～11時30分  
(当別子どもの本の研究会主催)
- ② 3月18日(金)  
午前11時～11時30分  
(教育委員会主催)

## ● 防犯協会ニュース

### ◇ 電力自由化に便乗する特殊詐欺にご注意を!

今年4月1日から一般家庭への電力供給が自由化になるに伴い、北電から他社への変更ができる事から勧誘の電話などが予想され、これに便乗した特殊詐欺の電話もかかってくる恐れがあります。十分に注意し、不審な電話があったらすぐに警察に連絡してください。

◎平成28年刑法犯発生状況(1月末現在)

侵入窃盗	部品狙い	車上狙い	タイヤ盗	自転車盗	不審者
1件	0件	0件	0件	0件	0件

当別町防犯協会 ☎23-2711

## ◎ 予備自衛官補募集

平和を仕事にする  
陸海空自衛官募集

採用区分	一般公募	技能公募 (衛生・語学・整備・建設等)
応募資格	18歳以上 34歳未満の者	18歳以上で保有する技能に応じて53～55歳未満の者
処遇	教育訓練招集手当：日額7,900円	
教育訓練	50日/3年以内	10日/2年以内
受付期間	4月8日(金)まで《必着》	
試験日	4月15日(金)～19日(火)のうち 指定するいずれか1日	

◎ 幹部候補生募集  
採用区分：一般・技術・  
歯科・薬剤  
受付期間：  
3月1日～5月6日  
※応募資格・試験日など  
詳細は問合せ下さい。

※予備自衛官補とは、普段は社会人や学生であっても、いざという時は自衛官として社会に貢献できる予備自衛官になるための制度です。

▼詳細 自衛隊札幌地方協力本部札幌地域事務所 ☎011-383-8955  
役場環境生活課町民生活係 ☎23-3209

## 高齢者向け 臨時福祉 給付金



「一億総活躍社会」の実現に向け、賃金引上げの恩恵が及びにくい所得の低い65歳以上の方を支援し、平成28年前半の個人消費を下支えすることを目的として、「年金生活者等支援臨時福祉給付金（高齢者向け）」を実施します。

## 年金生活者等支援臨時福祉給付金

### ▼対象者

平成27年度臨時福祉給付金の対象者<sup>\*</sup>のうち、平成28年4月1日から平成29年3月31日までの間に65歳以上となる方。

※生活保護等を受けている方は、対象となりません。

### ▼給付額

対象者1人あたり 30,000円

※平成27年度臨時福祉給付金の対象者とは、平成27年1月1日時点で当別町に住民票があり、平成27年度分町民税の均等割が課税（または課税者に扶養等）されない方です。

## 衆議院北海道第5区選出議員補欠選挙

■ 問合せ 町選挙管理委員会事務局  
☎ 23 - 2330

告示日 4月12日（火）

投票日 4月24日（日） 午前7時～午後8時

期日前投票 4月13日（水） 午前8時30分～午後8時  
～ 23日（土） 役場1階大会議室にて

▼入場券 有権者一人ひとりに郵送します。入場券には、有権者の氏名や投票場所が記載されています。投票日当日や期日前投票をする時には、忘れずに持参してください。

▼期日前投票 投票日当日に仕事などのため、投票所で投票できない方は、選挙期日前であっても、投票日と同じく投票用紙を直接投票箱に入れ投票することができます。

▼不在者投票 選挙人名簿登録地（当別町）以外の選挙管理委員会や病院、老人ホームなどで行う投票などは、不在者投票となります。

身体に重度な障がいのある方は、郵便等による不在者投票も可能ですので、お問い合わせください。

▼選挙公報 選挙公報には、候補者自身の政治姿勢や政治信条などが記載されています。町内会の協力で全戸配付しますが、役場庁舎と太美出張所にも備えています。

▼ポスター掲示 町内80カ所に立候補者のポスター掲示板を設置します。掲示板の破損や倒壊を発見したときは、町選挙管理委員会へご連絡ください。

▼開票 4月24日（日）、午後9時15分から町総合体育館（白樺町）で行います。

※選挙権年齢の引き下げは、7月執行予定の参議院議員通常選挙からとなり、今回の選挙の選挙権は20歳以上ですので、ご注意ください。

衆議院  
補欠選挙  
4月24日





## を支給します

### ▼申請手続き等

平成 28 年 4 月上旬（予定）に、対象となる方に案内文書・申請書等を郵送します。また、平成 27 年度臨時福祉給付金の手続き等を行っていない方には、案内文書を郵送します。

申請期間など詳しくは、郵送される案内文書をご覧ください。

### ■ 問合せ

臨時福祉給付金実施本部  
(ゆとろ内) ☎ 25 - 2667

※申請書等の郵送がされなかった場合でも、ご自身が給付対象者と思われる方は、お問合せください。

※平成 27 年 1 月 2 日以降に転入された方は、前住所地での申請となります。具体的な手続きなどは、前住所地の自治体へご確認ください。

## 平成 27 年 国勢調査速報値

平成 27 年 10 月 1 日基準日  
で実施された国勢調査の速報値  
をお知らせします。

当別町 人 口：17,290 人  
世帯数： 7,327 世帯

前回調査（平成 22 年）時と比較すると人口は 1,476 人の減、世帯数は 73 世帯の減となっています。国勢調査にご協力いただきありがとうございます。

## マイナンバー 個人番号カード (マイナンバーカード) を申請された方へ

個人番号カード（マイナンバーカード）ができ次第、「個人番号カード交付・電子証明書発行通知書兼照会書」と記載されたハガキにて順に、お知らせしています。

ハガキが届いていない場合には、もうしばらくお待ちください。

### ■ 通知書（ハガキ）が届いたら ■ 役場 1 階①番窓口「戸籍年金係」へ

右の必要書類を持参のうえ、カードを受け取りにおいでください。

【注意】ご本人の受け取りとなります。  
(病気、障害等やむを得ずお越しになることが難しい場合はご連絡ください。)



- ・個人番号カードの申請は任意です。希望する方のみ申請してください。
- ・個人番号カードを再発行する場合のみ、手数料が 1,000 円かかります。

### ■ 個人番号カードの問合せ

住民課戸籍年金係 ☎ 23 - 2463

### ■ マイナンバー総合フリーダイヤル

☎ 0120 - 95 - 0178 (無料)

### ■ 必要書類

- ① 個人番号カード交付・電子証明書発行通知書 兼 照会書（郵送されたハガキ）  
※ハガキの回答書に「住所・氏名」を記載ください。
- ② 通知カード（昨年送付された紙製の緑色のカード）
- ③ 本人が確認できる書類 1 点または 2 点  
・運転免許証など顔写真入りのものであれば 1 点  
・健康保険証、年金手帳、銀行キャッシュカード・通帳などであれば 2 点
- ④ 住民基本台帳カード（お持ちの方のみ）

### ■ 受け取りの際には ■ 暗証番号が最低 2 つ必要です！

暗証番号設定が必要なものは、次の 4 つです。暗証番号を必ず事前にご用意の上お越しください。  
※ 証明書等を使わないという場合でも、暗証番号の設定が必要です。

証明書	暗証番号の桁数	
署名用電子証明書	英数字で 6 ~ 16 文字	
利用者証明用電子証明書	数字 4 桁	同じ 暗証番号を 設定できます
住民基本台帳	数字 4 桁	
券面事項入力補助用	数字 4 桁	

## 路線バス「当江線」 廃止します

昭和 18 年から当別町と江別市を結ぶ交通手段として、民間事業者により運行されていた路線バス「当江線」は、利用者数の減少等の事情により当別町と江別市と運行事業者である下段モータースの3者で協議を重ねた結果、平成 28 年 3 月 31 日をもって運行を終了することになりましたので、お知らせします。

### ▼当江線最終運行日

平成 28 年 3 月 31 日



### ▼問合せ

(有)下段モータース (☎ 23 - 2630)  
役場企画課企画振興係 (☎ 23 - 3042)



## 水耕栽培実証実験 実施中！

当別町では地方創生交付金の採択を受け、再生可能エネルギーを活用した水耕栽培実証事業を旧青少年会館（太美町）で実施しています。

これは冬季における農業の活性化を目的に実証実験を行うもので、地中熱、人工光である「LED」、育成データなどを情報化する「ICT 技術」を使い、いちごやレタスを試験栽培します。

▼問合せ プロジェクト推進室 (☎ 23 - 3767)



## 農地の賃借料情報

平成 26 年 12 月から平成 27 年 11 月までに農用地利用集積計画で賃貸借された賃借料は、次のとおりです。賃借料を決定する際の目安としてください。

なお、平均額は各区分の平均値を筆数により加重平均した値、金額は下 2 桁の値を四捨五入しています。

▼問合せ 農業委員会事務局（役場第 2 庁舎内・☎ 23 - 3279）

賃貸借された地区名	田（水稻）の部 (10a 当たり、単位：円 / 年)				畑（普通畑）の部 (10a 当たり、単位：円 / 年)			
	平均額	最高額	最低額	筆数	平均額	最高額	最低額	筆数
青山・弁華別・茂平沢・六軒町・中小屋・金沢・樺戸町・若葉・上当別・下川町・本町市街地	16,400	20,000	8,000	180	6,400	7,500	5,000	6
東裏・対雁・蔵岱	17,800	18,500	17,500	20	7,200	8,000	7,000	5
川下・当別太・獅子内の一部・ビトエ・太美市街地	17,700	20,000	14,000	77	7,600	9,000	7,000	12
高岡・獅子内の一部 (道道岩見沢石狩線の北側)	19,200	20,000	18,300	7	6,700	7,500	5,000	6
当別ダム以北	10,000	10,000	10,000	21	—	—	—	0
当別町平均	16,400	—	—	305	7,000	—	—	29

## 3月の確定申告

受付時間：9時～11時30分、13時～16時

- 西当別コミュニティーセンター 3月1日(火)～4日(金)
- 役場大会議室 3月7日(月)～15日(火) ※土・日曜日を除く

## 軽自動車の廃車・住所変更・譲渡 手続きはお済みですか？

### 住所変更手続き等を行う機関

軽自動車税は、定置場がある市町村から4月1日現在の所有者に課税されます。

廃車・住所変更・譲渡等の手続きは、納税通知書で車両番号を確認の上、**3月31日(木)まで**に行ってください。

なお、軽自動車税は「月割課税」ではありません。手続きを忘れると1年分の税金を納めなければなりませんので、ご注意願います。

▼詳細 税務課税務係 (☎ 23 - 2332)

<ul style="list-style-type: none"> <li>・125cc以下の原動機付自転車</li> <li>・小型特殊自動車(トラクター等)</li> <li>・ミニカー(三輪以上20cc超)</li> </ul> <p>▼申告先 役場税務課税務係 (☎ 23 - 2332)</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・125cc超250cc以下のバイク</li> <li>・軽四輪自動車</li> </ul> <p>▼申告先 札幌地区軽自動車協会 (札幌市北区新川5条20丁目・☎ 011 - 768 - 3955)</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・250cc超のバイク</li> </ul> <p>▼申告先                      ≪新規登録の場合≫札幌地区自家用自動車協会 (札幌市東区北30条東1丁目・☎ 011 - 721 - 8201)                      ≪廃車、譲渡、住所変更等の場合≫                      北海道運輸局札幌運輸支局 (札幌市東区北28条東1丁目・☎ 050 - 5540 - 2001)</p>

## 軽自動車の減免が受けられます

障がい者または障がい者と生計を一にする方が、通院等のために使用する軽自動車1台について、軽自動車税が減免される制度です。

申請期間を過ぎた場合、その年の軽自動車税の減免を受けることはできません。なお、普通自動車税の減免との併用はできません。

生計を一にする方が所有する場合や障がい者を常時介護する方が運転する場合等も、減免を受けられる場合があります。詳細は問い合わせください。

▼平成28年度納税通知書発送予定日 5月2日(月)

▼平成28年度申請期限 5月31日(火)

### ▼必要書類

・減免申請書 ・車検証 ・納税通知書 ・印鑑  
 ・身体障害者手帳、戦傷病者手帳、療育手帳または精神障害者保健福祉手帳

・免許証(実際に減免を受ける車を運転する方のもの)

▼申請先 税務課税務係 (☎ 23 - 2332)

### 減免が受けられる障がいの程度

障がいの区分		障がいの級別	
身体障がい者	視覚障害	1級～4級	
	聴覚障害	2級・3級	
	平衡機能障害	3級・5級	
	音声機能障害	3級(喉頭摘出による音声機能障害がある場合に限る)	
	上肢不自由	1級～3級	
	下肢不自由	1級～6級	
	体幹不自由	1級～3級、5級	
	乳幼児期以前の非進行性脳病変による運動機能障害	上肢機能	1級～3級
		移動機能	1級～6級
	心臓機能障害・じん臓機能障害・呼吸器機能障害・ぼうこう又は直腸の機能障害・小腸の機能障害		1級・3級・4級
肝臓機能障害・ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害		1級～4級	
知的障がい者		総合判定A・B	
精神障がい者		1級～3級	

## 神林俊一さんが 北海道産業貢献賞を受賞



神林俊一さん(六軒町在住)が、多年にわたり農業委員として貢献された功績が称えられ、北海道産業貢献賞(農業関係功労者)を受賞しました。

神林さんは昭和62年から平成11年、平成17年から平成26年の計21年間、町の農業委員として農地の適正利用などに努められました。またその間、町農業委員会会長としても地域農業の振興に寄与するなどの功績が高く評価されました。(2月3日)

## まさき 秋吉誠貴さんが 全国大会出場へ



当別4H(農業青年)クラブで活動している秋吉誠貴さん(当別太在住)が北海道青年農業者会議のプロジェクト発表(地域活動)で最優秀賞を受賞。「おやじがうるさい」というタイトルで、営農上の悩みや問題点についてその原因を掘り下げ、データ化、チェックシートの作成が高く評価されました。

3月8日～9日に行われる全国大会に北海道代表として出場します。(1月29日)

## 募 集

### 非常勤保健師を募集します

#### ▼業務内容

- ①乳幼児健診、予防接種、健康教育、相談など
- ②特定健康診査・保健指導など

#### ▼応募資格

- ①保健師または助産師、看護師資格を有し、普通自動車運転免許証を有する方。
- ②保健師または看護師、管理栄養士資格を有し、普通自動車運転免許証を有する方。

#### ▼募集人数 若干名

#### ▼勤務場所 ゆとろ他

#### ▼勤務期間・時間

4月1日～平成29年3月31日、週29時間(週4日程度・要相談)

#### ▼報酬 月額176,700円

▼社会保険 原則、健康保険、厚生年金、雇用保険に加入します。

▼応募書類 履歴書、本人の住民票、資格を証明する書類の写し

#### ▼募集期限 ①3月7日(月)

②3月15日(火)

#### ▼申込み・詳細

①福祉課保健サービス係(ゆとろ内・☎23-2346)

②住民課国保・後期高齢者医療係(☎23-4044)

## 募 集

### 平成28年度 入校生の追加募集

国立北海道障害者職業能力開発校では、求職中の障がい者の入校生(訓練期間は1年間または2年間)を募集しています。

#### ▼募集期限 4月11日(月)

▼問合せ 北海道障害者職業能力開発校(砂川市焼山60番地・☎0125-52-2774/FAX 0125-52-9177)

## 募 集

### 子どもプレイハウス(学童保育) 非常勤指導員を募集します

資格の有無は問いませんが、保育士等の有資格者や学童保育経験者を優遇します。

#### ▼募集人数 1名

▼勤務場所 西当別子どもプレイハウス(西当別小学校内)

#### ▼勤務期間・時間

4月1日～平成29年3月31日、平日は放課後～19時、土曜・長期休業期間は8時～19時のうち週23時間(日・祝日は除く)

#### ▼報酬 月額86,012円

▼応募書類 履歴書、本人の住民票、資格を証明する書類の写し

#### ▼募集期限 3月14日(月)

▼申込み・詳細 子育て推進課子育て支援係(ゆとろ内・☎25-2658)

## 申 請

### 児童手当の手続き

児童手当は、中学校卒業までの児童を養育している方に支給されます。手当を受けるには養育している方の申請が必要で、手続きが遅れると遅れた月分の手当が受けられない場合があります。

#### ▼申請時に必要なもの

印鑑、健康保険証の写し、平成27年1月2日以降に当別町に転入された方は平成27年度(平成26年分)児童手当用所得証明書 ※その他必要に応じて提出していただくものもあります。

▼その他 出生や転出入等が生じた場合は、15日以内に手続きをしてください。

#### ▼申請先・詳細

子育て推進課子ども係(ゆとろ内・☎23-3024)

**予 防 接 種**

**お済みですか？  
高齢者肺炎球菌予防接種**

今年度、定期接種の対象となった方への費用助成は、**3月末日まで**。4月以降は対象者が変わりますので、お早目に！

**▼対象者**

①今年度、次の年齢になる方。

65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳。

②60歳以上65歳未満の方で心臓・腎臓・呼吸器に重い障がい（身体障害者手帳1級程度）のある方。

※今までにこのワクチンを接種したことがない方が対象です。

**▼接種回数** 1回

**▼料金** 2,500円（生活保護世帯の方は無料）

**▼実施医療機関** 健康ひろば・実施医療機関（本誌 p.22）に掲載しています。事前に予約が必要です。※町外の医療機関で接種を希望される方は、事前に連絡ください。

**▼問合せ** 福祉課保健サービス係（ゆとろ内・☎23-2346）

**特 定 健 診**

**忘れず受けよう！ 特定健診  
期限は3月31日まで**

平成27年度中に40歳～74歳になる当別町国民健康保険に加入している方には、特定健康診査受診券（みどり色）を配布しています。有効期限は3月31日ですが、3月末は混み合うことが予想されますので、早めに受診しましょう。

年に一度は健診を受け、目に見えない身体の変化を確認しましょう。受診券がお手元にない方は、再発行できますので連絡ください。

**▼問合せ** 住民課国保・後期高齢者医療係（☎23-4044）

**納 税**

**納め忘れはありませんか？  
3月は滞納整理強調月間**

町税は、福祉や教育・道路整備など、まちづくりを支える大切な財源です。納期を過ぎても町税を納めていない場合は、速やかに納付してください。

町では納期限までに納付している方との公平性を保つため、3月を「滞納整理強調月間」とし、徴収対策を進めます。

**▼問合せ** 税務課納税係（☎23-2341）

**納 税**

**3月31日は国民健康保険税  
（第9期分）の納期限**

納期限までに納付しない場合には、督促状が発付されたり、延滞金がかかることがあります。

病気や失業などのやむを得ない事情により、納期限までに納付することができない場合は、担当へ相談ください。夜間の相談窓口も毎月開設しています。

**■今月の夜間納税相談窓口**

3月10日（木）・24日（木）  
19時30分まで

**▼問合せ** 税務課納税係（☎23-2341）

**町 住**

**町営住宅使用料に関する  
夜間窓口を開設します**

夜間窓口を開設し、町営住宅使用料（家賃）の納付や納付に関する相談などをお受けします。

**■今月の夜間窓口**

3月10日（木）・24日（木）  
19時30分まで

**▼問合せ** 建設課管理住宅係（☎23-3197）

**募 集**

**運営協議会委員を募集します  
～後期高齢者医療広域連合～**

北海道後期高齢者医療広域連合では、住民の皆さんの代表として制度の運営に関する重要事項を審議する運営協議会委員を募集しています。

**▼応募資格** 道内在住の満20歳以上の方（ただし、議員や公務員等を除く）。

**▼募集人数** 5名

**▼任期** 平成28年7月から2年間（開催は年3回を予定）。

**▼応募方法** 北海道後期高齢者医療広域連合および役場国保・後期高齢者医療係の窓口にある応募要領を参照してください。

**▼募集期限** 4月28日（木）

**▼選考** 選考委員会を設置し、提出された小論文等により総合的に委員を選考します。

**▼報酬等** 1日につき5,000円の報酬と旅費を支給します。

**▼問合せ** 北海道後期高齢者医療広域連合（☎011-290-5601）、住民課国保・後期高齢者医療係（☎23-2467）

**無 料 配 布**

**訪問販売お断りステッカー  
を利用ください**

町消費者被害防止ネットワークではステッカーを作成し、消費生活相談窓口（役場1階・町民生活係）、ゆとろ、太美出張所で無料配布しています。

**▼問合せ**

当別町消費者被害防止ネットワーク事務局（環境生活課内・☎23-3209）



## 水道

### 水道の届け出を忘れずに

水道の使用を停止・開始する場合は、届け出が必要です。届け出は上下水道課窓口の他、電話や電子申請でも受け付けています。

水道の使用停止の届け出がない場合、水道を使用していなくても水道料金・下水道使用料をお支払いいただくこととなりますので、引っ越しの際などは忘れずにご連絡ください。

また、引っ越しで退去される場合には、凍結などの事故を防ぐため水道の使用が終わりましたら水抜きをお願いします。

▼問合せ 上下水道課業務係  
(☎ 22 - 2411)

## 施設

### 「ゆとろ」高齢者福祉センター (入浴施設等)をご利用ください

高齢の方の心身の健康増進と生きがいづくりを進めるため、ゆとろでは入浴施設・研修室・談話ホールを開放しています。

▼対象者 60歳以上の町民

▼利用できる日時

#### ■研修室(囲碁・将棋)

##### 談話ホール

月～金曜日 8時45分～18時

#### ■入浴施設

月・金曜日 12時～17時

#### ■カラオケの利用

月・水・金曜日 12時～17時

※ゆとろ休館日(土・日曜日、祝日、年末年始)は利用できません。

※入浴施設・カラオケの利用は、月・金曜日が祝日の場合、それぞれ翌火曜日・前木曜日に利用できます。

#### ▼利用料

- ・入浴施設 200円
- ・カラオケ、研修室 無料

▼問合せ 福祉課福祉係(ゆとろ内) ☎ 23 - 3019)

## 建築

### 建材にアスベストなどを 使用されていませんか？

アスベスト等を含む建材は法令によって使用が制限されており、改修・解体・補修工事の際には飛散防止措置をとることが義務付けられています。

建物の所有者や工事施工者は、アスベスト等が使用されているかどうかを必ず確認してください。

▼問合せ 建設課建築係(☎ 23 - 3147)



## 広告

**注 意**

**屋根などからの落氷雪にご注意ください！**

歩行者は落氷雪が予想される付近の通行を避けましょう。建物の所有者は次のことに気をつけましょう。

◎屋根には丈夫な雪止めを。錆びているところなどは修繕しましょう。

◎雪や氷・つらはこまめに取り除き、歩行者への安全対策を十分に行いましょう。

◎落氷雪を取り除く作業はできる限り2人以上で行い、安全には十分注意しましょう。

◎落氷雪が発生した時には、直ちに事故の確認と落雪の後始末をしましょう。

▼問合せ 建設課建設係 (☎ 23 - 3142) ・同課管理住宅係 (☎ 23 - 3197)

**春の花咲くコンサート  
～輝け！春の音色～**

当別中学校吹奏楽部と当別アンサンブルファミリーによる恒例の合同演奏会です。

馴染み深い日本の歌を吹奏楽の伴奏で合唱する場面もあります。

▼日時 3月6日(日) 14時～

▼場所 当別中学校体育館

※上靴が必要です。

▼入場料 無料

▼演奏曲目

歌劇「ローエングリン」より「エルザの大聖堂への行列」、リトルマーメイドメドレー他

▼問合せ 鱈渚 (☎ 090 - 8707 - 9686)



**3月あそびのひろば**

※時間は全て10時～11時30分

▼ぼかぼかキッズ

(1歳6カ月～3歳児)

・いちごコース(水曜日)

ゆとろ 2・9・16・23日

・ぶどうコース(木曜日)

ふとみ保育所 3・10・17・24日

▼ミニトマトクラブ

(火曜日・0歳～1歳5カ月)

ゆとろ 1・15日

ふとみ保育所 8・22日

▼サロン(0歳～就学前)

・わんぱくサロン(月・木曜日)

ゆとろ 3・7・10・14・17・24・28日

・すみれサロン(月・金曜日)

ふとみ保育所 4・7・11・14・18・25・28日

▼問合せ

子育て推進課子育て支援係(ゆとろ内・☎ 25 - 2658)

広 告

広 告

広 告

広 告

## 1日コックさん

▼日時 3月22日(火)

11時30分～13時

▼出店者・メニュー

D cafe、カレー 500円

▼場所・主催 オープンサロン  
Garden (☎ 22 - 0775)

## YOSAKOI ソーラン祭り 審査員募集

札幌で開催するYOSAKOIソーラン祭りの演舞を審査する審査員を募集します。

▼活動日程 6月11日(土)・12日(日)のいずれかで3時間程度。

▼応募方法等

祭り公式ホームページをご覧ください。ただか、電話で応募書類を取り寄せ、4月22日(金)必着。

▼主催・問合せ

YOSAKOIソーラン祭り実行委員会 (☎ 011 - 231 - 4351)

## ファイターズ戦にご招待！ 当別町民応援デー

北海道日本ハムファイターズでは、当別町にお住まいの方々にもたくさんの応援をいただけるよう100組200人(2人1組)をご招待します。

※応募多数の場合、抽選となります。

▼日時 4月21日(木)

午後6時試合開始

▼場所 札幌ドーム

▼内容 埼玉西武ライオンズ戦・C指定席

▼申込方法

球団 Web (<http://www.fighters.co.jp/kansen>) にアクセスし、申込フォームに必要事項を入力ください。

※スマホ・携帯の場合、右のQRコードからもアクセスできます。

▼申込期限 3月29日(火)

## ▼その他

・ 当選者の方でS指定席、A指定席等を希望される場合は、試合日当日にチケット引換場所にて座席変更を受付します(有料・席数限定あり)。

・ 応募者の個人情報は、(株)北海道日本ハムファイターズが適切に管理し、本件を含むチケット関連のDM・アンケート等による案内以外には利用しません。

・ 試合当日のバス等による送迎はありません。

▼問合せ (株)北海道日本ハムファイターズお客様センター (☎ 011 - 857 - 3939)



## 広告

## 広告

## 広告



### 第6回クラフト展 in ふれあい倉庫

小物雑貨、アクセサリをはじめとした各種オリジナルの作品を集め、販売と展示をします。当日限定の喫茶店もあります。

▼日時 3月26日(土) 10時～16時

▼場所・問合せ ふれあい倉庫  
(☎ 27-6600)

### 寄附・寄贈

#### ☆当別町社会福祉協議会へ

- ▼竹田和雄さんより 20万円
- ▼伊藤芳緒さんより 10万円
- ▼全久寺婦人会さんより 10万円
- ▼川村一雄さんより 10万円
- ▼佐々木トシエさんより 2万円
- ▼匿名の方より 2,000円
- ▼柴木征子さんより お手玉 100個

#### ☆当別町ふるさと納税へ

- ▼久保田晴夫さんより 200万円
- ▼岩崎裕美子さんより 100万円
- ▼柏木孝之さんより 100万円
- ▼前川二郎さんより 100万円
- ▼新貝憲利さんより 100万円
- ▼小原修幸さんより 50万円
- ▼山口志門さんより 50万円
- ▼吉野公樹さんより 50万円
- ▼山田實さんより 20万円

※他にもたくさんの方々にご協力いただいています。

※公表の承諾をいただいた方は、町ホームページに氏名等を掲載しています。

#### ■平成27年12月28日～

平成28年1月31日納入分で

合計 582人・995万円

ご寄附いただきました。



### 交通安全情報

#### ●冬道のスリップ事故に 気を付けましょう!

冬道の運転は対向車と交差する時やカーブなどでの急激なハンドル操作を行うとスリップしてしまいます。対向車と交差する時やカーブの手前では、あらかじめスピードを落として急激なハンドル操作を避けましょう。また、時間に余裕をもって休憩を取りながら運転するなど、安全運転に努めましょう。

平成28年交通事故累計(1月末現在)

	H 28年	H 27年	増減数
発生件数	2	1	1
死者数	0	0	0
傷者数	2	1	1

#### ■人の動き 2月1日現在 ■ ( )は前月との比較

人口	16,906 人	(25人減)
世帯	7,631 世帯	(7世帯減)
男	8,182 人	(19人減)
女	8,724 人	(6人減)

広 告

広 告

広 告

## 相 談

種 類	内 容	日時 / 場所	申込み
法律相談	町の顧問弁護士が相談に応じます。	3月3日(木)・4月7日(木) 13:30～ ゆとろ	福祉課福祉係 (ゆとろ・☎23-3019)
消費生活相談	契約トラブルや消費生活に関する相談に応じます。	毎週月曜日～金曜日 8:45～15:00 役場	環境生活課町民生活係 (役場1階・☎23-3209)
介護相談	介護や高齢者虐待に関する相談に応じます。	毎週月曜日～金曜日 8:45～17:15 ゆとろ	地域包括支援センター (ゆとろ・☎25-5152)
もの忘れ相談	もの忘れについて相談に応じます。	毎週月曜日～金曜日 8:45～17:15 ゆとろ	地域包括支援センター (ゆとろ・☎25-5152)
障がい相談	障がいに関する全般的な相談に応じます。 (当別町障がい者総合相談支援センター業務)	毎週月曜日～金曜日 9:00～17:00 ななかまど	障がい者総合相談支援センター ななかまど (☎23-1917)
心配ごと相談	心配ごとや悩みごとについて相談に応じます。	3月24日(木) 13:00～16:00 ゆとろ	社会福祉協議会 (ゆとろ・☎22-2301)
女性の健康相談	妊娠、出産をはじめとした女性特有の心と体の相談に応じます。	3月8日(火) 13:30～15:30 江別保健所	江別保健所 (☎011-383-2111)
心の健康相談	専門医が心の悩みについて相談に応じます。	3月24日(木) 13:30～16:00 江別保健所	江別保健所 (☎011-383-2111)

## つどい

種 類	内 容	日時 / 場所	申込み・詳細
断酒会	お酒で悩んでいる方・ご家族の相談に応じます。	3月7日、3月21日 (いずれも月曜日) 18:00～21:00 ゆとろ	昼間・江別保健所 (☎011-383-2111) 夜間・工藤 (☎22-2510)

## 広 告

広 告

広 告

○●(年)金○● **読んで得する年金・国保のお話** ○●(国)保○●

**【国民年金保険料は、早割・前納がお得です】**

国民年金保険料の口座振替は、保険料を当月末に納付する「早割制度」、現金納付よりも割引額が多い「6カ月前納」「1年前納」「2年前納」がお得です。口座振替をご希望の方で、6カ月前納(4～9月分)・1年前納・2年前納の申込み手続きは毎年2月末までに手続きが必要ですが、早割制度は随時受け付けます。

納付方法	割引額			
	1カ月(早割)	6カ月前納	1年前納	2年前納
納付書	—	790円	3,460円	—
口座振替	毎月50円 (年間600円)	1,110円	4,090円	15,690円

**■年金事務所出張相談所の開設**

- ・日時 3月18日(金) 10時～15時
  - ・場所 商工会館(錦町) ・主催 札幌北年金事務所
- ※年金相談は予約制です。代理人が相談する場合は、委任状・身分証明書が必要です。

(相談予約専用ダイヤル ☎011-717-4133)

**▼国民年金についての問合せ**

住民課戸籍年金係 (☎23-2463)

**【ジェネリック医薬品の利用について】**

医療機関で処方される薬には、新薬(先発医薬品)とジェネリック医薬品(後発医薬品)があります。ジェネリック医薬品は新薬と同等の効果・効能を持ち、厚生労働省の基準を満たす安全なお薬です。薬によって異なりますが、新薬より3割以上、中には5割以上安くなるものもあります。ジェネリック医薬品の処方を希望される場合は、病院・保険薬局等で医師や薬剤師にその旨を伝え、よく相談してください。

**【Q&A 進学で転出した場合の国民健康保険は?】**

**Q)** 大学(高校)に進学するために当別町から転出する場合、健康保険は転出先住所地の国民健康保険に加入しなければならないのでしょうか?

**A)** 大学(高校)などに「在学」している間は、当別町から住所を移しても引き続き当別町国保に加入することができます。手続きには、在学が確認できる書類(学生証写しなど)と印鑑が必要です。

**▼国保・後期高齢者医療についての問合せ**

住民課国保・後期高齢者医療係 (☎23-2467)

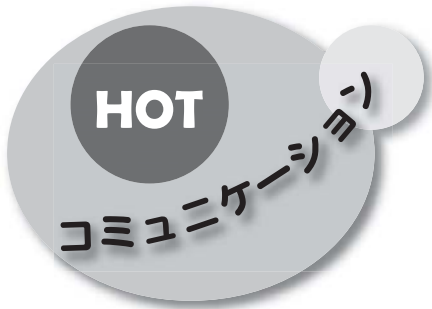
**▼国民健康保険税の納付についての問合せ**

税務課納税係 (☎23-2341)

廣 告

廣 告

廣 告



広報2月号p.18の「初の男性食改さん誕生」に掲載の感想を述べられた方の住所に誤りがありました。正しくは「若杉鋭一さん(スウェーデンヒルズ)」「大塚幸子さん(ビトエ)」ですので、お詫びして訂正させていただきます。

### 卒業制作で子どもと交流



当別高等学校(杉本祐子校長)家政科保育コース3年生が同コース2年生と協力し、今年も卒業制作発表会が行われました。

この日は入園前の町内の親子が参加し、「まとあて」「きんぎょすくい」「ポーリング」などの各コーナーに目移りしながら楽しみました。遊びにきていたお母さんは、「子どもと二人で家にいることが多いので楽しめますね」と話していました。

3年の梅内瑞紀うめないみずきさんは、「準備から思いどおりにいかないことが多く大変でした。片づけの時にやっと達成感がわいてくるかも」と話していました。(2月3日)

### 鬼が来たぞ～!



当別夢の国幼稚園・保育園(砂田敦子園長)で節分の会が行われました。

この日を楽しみに、手づくりのお面と豆入れを事前に用意していた子どもたち。お部屋で男の子と女の子が交互に豆まきをした後、ホールへ移動し、節分の由来についてのお話を聞き終わると、「ドンドン!」と太鼓の音が鳴り大きな赤鬼と青鬼が登場して大暴れ!

鬼に豆を勇敢にぶつける子や鬼の怖さに泣いてしまう子などの姿が見られました。その後、たくさん豆をぶつけられた鬼は逃げていきました。

(2月3日)

### 河川の氾濫に備える



「平成27年度当別町水防研修」が行われ、町・関係機関・町内会などから約40人が参加しました。

研修では、兵庫県豊岡市の防災担当者から台風による水害の実態について話を聞いたほか、実際に水害が発生した際の対応について、グループごとに課題をどのように解決していくか話し合い、その対応策が発表され、水防に対する意識を共有しました。

(2月4日)

Advertisement box with the text "広告" (Advertisement) in the center.

Advertisement box with the text "広告" (Advertisement) in the center.

Advertisement box with the text "広告" (Advertisement) in the center.

Advertisement box with the text "広告" (Advertisement) in the center.

除雪ボランティアに感謝



一人暮らしの高齢者宅などを対象とした除雪ボランティアが町内各地で行われました。

当別高等学校、航空自衛隊当別分屯基地、医療大アメリカンフットボール部がそれぞれ担当地域で玄関先や屋根付近まで積もった雪を丁寧に除雪しました。

町社会福祉協議会は、「高齢者が一人で除雪をするには限界があります。ボランティアの皆さんの協力に感謝します」と話していました。

今後、気温の上昇に伴い落雪事故が危惧されますので、十分に気をつけて除雪作業などを行いましょう。(1月下旬～2月中旬)

住民活動の底力とは



「当別町地域福祉町民セミナー」がゆとろで開催され、福祉関係者や町内会長など57人が参加しました。

セミナーは「お互いに見守り支え合う、いつまでも住み続けられる共生のまちづくり」を目指したものの。地域福祉についてより深く考える機会として「住民活動の底力～ささえあい未来を耕す～」をテーマに、敬和学園大学の川本健太郎氏による講演とワークショップが行われました。

当別町の良さや福祉についてさまざまな意見があり、新たな福祉資源への気づきを得ることができました。(2月18日)



広 告

広 告

広 告

広 告

# 健康ひろば 3月の予定

## 今月・来月上旬の予定

日時	行事	場所	詳細・問合せ
3 / 3 (木) 13:00 ~ 14:00	4カ月・10カ月児健診	ゆとろ	福祉課 (ゆとろ内・☎23 - 2346)
3 (木) 13:45 ~ 14:00	B C G 予防接種	ゆとろ	福祉課 (ゆとろ内・☎23 - 2346)
8 (火) 7:55 ~ 8:10	バス送迎検診	ゆとろ	福祉課 (ゆとろ内・☎23 - 2346)
18 (金) 13:00 ~ 14:00	1歳8カ月・3歳児健診	ゆとろ	福祉課 (ゆとろ内・☎23 - 2346)

## 検(健)診

いずれも事前の申込みが必要です。

種類	内容(対象)	詳細・申込み
各種がん検診(集団・個別)	胃・肺・大腸・子宮・乳がん検診	福祉課 (ゆとろ内・☎23 - 2346)
肝炎ウイルス検診	B・C型肝炎ウイルス検診	
特定健診	当別町国民健康保険加入者で、40～74歳の方	住民課 (☎23 - 4044)
後期高齢者健診	後期高齢者医療加入者の方	

## 予防接種

下記医療機関へ事前の予約が必要です。子どもが接種する時は母子健康手帳を持参して下さい。

種類	内容(対象)	詳細・問合せ
高齢者肺炎球菌	今年度、65・70・75・80・85・90・95・100歳になる方。 60歳以上65歳未満の方で心臓・腎臓・呼吸器に重い障がいのある方。	福祉課 (ゆとろ内・☎23 - 2346)
4種混合・ポリオ・DPT・ヒブ・小児肺炎球菌・MR・DT・子宮頸がん・水痘	4種混合はDPTとポリオ。DPTはジフテリア・百日せき・破傷風。 MRは麻疹・風しん。DTはジフテリア・破傷風。	

## 実施医療機関

当別町国保加入者で40～70歳の方の特定健診は、下記医療機関と江別市立病院、北海道医療大学病院(あいの里)、北海道対がん協会札幌がん検診センターで受診できます。各種がん検診については、お問合わせください。高齢者肺炎球菌予防接種は、下記医療機関と北海道医療大学病院(あいの里)で接種できます。

医療機関名(五十音順)	電話番号	検(健)診			予防接種			
		肝炎ウイルス(B・C型)検診	特定健診	後期高齢者健診	4種混合・ポリオ・DPT・ヒブ・MR・DT・水痘	小児肺炎球菌	子宮頸がん	高齢者肺炎球菌
おくやま内科・外科クリニック	27 - 5522	●	●	●			●	●
勤医協当別診療所	23 - 3010	●	●	●	●			●
さわざき医院	25 - 2055	●	●	●	●	●		●
スウェーデン通り内科循環器科クリニック	25 - 3151	●	●	●	●	●	●	●
とうべつ整形外科	25 - 5040						●	●
とうべつ内科クリニック	22 - 1313	●	●	●				●
堀江病院	22 - 3111	●	●	●			●	●

窓口はこちら ■福祉課：保健サービス係 (ゆとろ内・☎23 - 2346) ■住民課：国保・後期高齢者医療係 (☎23 - 4044)

広告

広告

## 救急当番医など

### ■ 町内の救急当番医（内科系のみ）

日	月	火	水	木	金	土
		3/1 堀江	2 堀江	3 スウェーデン	4 さわぎ	5 堀江
6 勤医協	7 堀江	8 とうべつ内科	9 堀江	10 堀江	11 堀江	12 スウェーデン
13 さわぎ	14 堀江	15 勤医協	16 堀江	17 とうべつ内科	18 堀江	19 堀江
20 堀江	21 スウェーデン	22 さわぎ	23 堀江	24 勤医協	25 堀江	26 とうべつ内科
27 堀江	28 堀江	29 堀江	30 スウェーデン	31 さわぎ	4/1 勤医協	2 堀江
3 さわぎ	4 堀江	5 とうべつ内科	6 堀江	7 堀江	8 スウェーデン	9 勤医協

- ★ 月～金曜日 19時～21時
- ★ 土曜日 14時～17時
- ★ 日曜日・祝日 9時～12時、14時～17時

### ■ 北海道救急医療情報案内センター

道内の病院・診療所・歯科・小児科の検索、救急対応、休日夜間の当番医、医療情報を提供します。

受付：24時間・年中無休

フリーダイヤル **0120 - 20 - 8699**

携帯 **011 - 221 - 8699**

FAX案内サービス **011 - 272 - 8699**

URL <http://www.qq.pref.hokkaido.jp>

### ■ 江別市夜間急病センター（江別市錦町 14 - 5）

内科・小児科の急病の方の診療をします。

受付時間：18時30分～翌朝6時30分（年中無休）

電話 **011 - 391 - 0022**

### ■ 北海道小児救急電話相談

症状に応じた助言を医師や看護師から受けられます。

受付時間：19時～翌朝8時（年中無休）

プッシュ回線 **# 8000**

ダイヤル回線 携帯 **011 - 232 - 1599**

相談時間が  
拡大されました！



## いきいき 健康生活

### 恥ずかしがらないで！尿もれは身近な問題です

くしゃみや咳をしたとき、尿をもらしてしまうなどの経験はありませんか？尿もれは女性に多いという印象がありますが、男性も誰しもが経験する症状です。一言に尿もれといっても原因や対策が異なるため、症状にあった治療や対策が必要です。今回は尿もれ（尿失禁）の約5割を占める「腹圧性尿失禁」についてお話します。

#### ◆腹圧性尿失禁とは…

急にお腹に力がかかったときに尿がもれてしまうタイプで女性の4人に1人が経験しているといわれています。尿道を締める役割や膀胱や子宮をハンモックのように支える骨盤底筋という筋肉が、妊娠・出産により緩んだり、年を重ねるにつれ筋肉が弱くなることで起こります。骨盤底筋を鍛える体操が効果的です。

#### ◆「1日5分 骨盤底筋体操」をやってみましょう！

①仰向けになり膝を立てた姿勢、立った姿勢、椅子に座った姿勢でもできます。深呼吸をしてリラックスしましょう。



仰向けになって膝を立てる姿勢

②足を肩幅程度に開き、背筋を伸ばします。

③肛門を締めたまま約5秒止めます。5回で1セット、1日10セットが目安です。



テーブルやキッチンで立った姿勢

※呼吸を止めず、お腹に力を入れないように気をつけましょう。効果が出るまでに2～3カ月はかかるので、途中であきらめずに続けてみましょう。

出典：からだサポートブック  
女性のための健康ガイドより

尿の回数がとても多い、尿が残っている感じなど気になる症状がある場合は、泌尿器科や産婦人科、かかりつけの医療機関や医師に相談しましょう。

▼詳細 福祉課保健サービス係 ☎23 - 2346

# 広告

# Town Topics

タウントピックス

まちの話題

広報誌で紹介した写真を希望者に提供します。  
広報秘書課広報広聴係 ( ☎ 23 - 3069 )



## 恵方巻きで新記録達成！

### 2月3日 オープンサロン

町社会福祉協議会ボランティアセンターが実施している会食会で、町内のひとり暮らしの高齢者や北海道医療大学の学生ボランティアが、共生型地域オープンサロンで恵方巻きを作りました。

町内の配食ボランティアの方と一緒に、ごはんと海苔、13種類の具で巨大恵方巻き作りに挑戦。昨年より30cm長い、長さ5m32cm、直径10cmの小皿ほどもある恵方巻きが見事完成しました。

会食では、今年の方角である「南南東」を向いて全員でほおぼり、健康を祈りました。



## 子どもたちの笑顔あふれる

### 2月13～14日 阿蘇公園

親子で楽しめる当別町の雪まつり「第34回あそ雪の広場」(あそ雪の広場実行委員会主催)が阿蘇公園で開催され、延べ5,000人が来場しました。

近年、まれにみる気温の上昇により一時、降雨もありましたが、大型滑り台や雪上車の乗車体験、花火大会、馬そり、スノーモービル、寒中ラジオ体操、ヒーローショー、餅つきなどを楽しもうと、開場と同時に多くの家族連れや子どもたちが訪れ、冬ならではのイベントを満喫していました。



編集・発行 当別町企画部広報秘書課 広報「とうべつ」3月号 平成28年3月1日発行 通巻750号  
ホームページ 町 <http://www.town.tobetsu.hokkaido.jp/> 町教委 <http://www.town.tobetsu.hokkaido.jp/site/kyoiku-top/>