

と

う

べ

つ

2003. 10

Public Relations Tobetsu

2003ツールド北海道 (9月14日・スウェーデン大通・道道札当線交差点)

ホームページアドレス <http://www.town.tobetsu.hokkaido.jp/>



大学のある町 とうべつ

当別町に北海道医療大学ができたのは、昭和49年。来年は創立30年を迎えます。その間、数多くの学生、教員、大学関係者が当別に関わってきました。人口2万人の当別町と大学とのかかわりを考えてみましょう。

1 歯の健康

訪問歯科事業

北海道医療大学歯学部附属病院は、平成7年5月から平成15年3月まで当別町の委託を受け「寝たきり老人と訪問歯科事業」として、高齢などで通院できなくなった方々を対象に「在宅訪問診療」を行ってきました。これは、医療大の教育目標にある『地域社会ならびに国際社会への貢献』の第1歩で、平成12年11月には、「地域支援医療科」が設置され、より充実した取り組みを行っています。

訪問診療では、簡易な治療のほか、入れ歯や口の中を良好な状態に保つための診療にも重点をおいており、徐々に住民の意識も変わりつつあります。

歯科健診

みなさんは①「8020（ハチマルニイマル）運動」、②「健康日本21」

という言葉に耳にしたことがあるでしょうか。

①は80歳になっても自分の歯を20本以上保ちましょう、②は「すべての国民が健康で明るく元気に生活できる社会」を実現するための健康づくり運動で、項目のひとつに歯の健康も含まれており、どちらも厚生労働省が推進しています。

当別町は医療大と連携し、8月に西当別コミセンで開催した巡回ドックに、初めて歯科健診を行いました。



191人のドック受診者のうち147人（77%）が歯科健診を受け、その結果を基に歯科保健相談を行ったほか、医療大が作成した

「当別町2万人歯の健康手帳」の配付を行いました。

医療大の廣瀬助教授は、「住民が歯の健康をもっと考え、毎日健康に過ごすために、千葉教授を中心に町と連携して全町民を対象にした『当別町2万人歯の健康プロジェクト』を策定し、このプロジェクトのひとつとして「歯の健康手帳」を作成しました。町民が定期的な歯科健診を受けることで常に自分の口の状態を把握でき、歯科医に持っていけば歯の状態がわかり、治療に役立てることもできます。当別町を口腔健康管理モデル地域として、道内外にアピールしていくことで、大学として歯科保健の分野で町に貢献していきたい」と説明します。



小児歯科の受付
楽しい雰囲気の工夫がいっぱい！



歯科衛生士専門学校が子どもの歯の健康指導に使うエプロンは見ただけでも楽しい！

恵まれた環境

当別町は、「大学歯学部附属病院」と8カ所の歯科診療所があり、人口1万人当たりの歯科医師数は約85名にもなり、北海道平均の約10倍に当たります。町民にとっては、口の健康維持、管理に関して非常に恵まれた環境にあるといえます。



平井病院長

医療大歯学部附属病院の平井病院長は、「町民の皆さんにこの有利性を是非活かして欲しい。歯は、健康を支えています。早期発見、早期治療することで、患者さんの身体的負担や医療費の軽減にもつながる」と語ります。大切なことは毎日の歯磨きで虫歯や歯槽膿漏を予防することです。自分の口の中を知り、正しい歯磨きで、歯の健康を守りましょう。

2 生涯学習事業

ゆとりっちセミナー

医療大の教員が、公民館や大学の施設などで、テーマに沿った話題を住民にわかりやすくお話しする、『ゆとりっちセミナー』は、平成2年度から、町教育委員会と医療大が連携して行っている事業です。

毎年、5、6回開催しているもの

で、今年も、「春の野鳥観察」、「歯並びと健康」、「生と死」などをテーマに講演が行われています。興味のあるテーマを選んで参加する方、毎回のように参加する常連の方など、20人前後の参加者は、講師の話に熱心に耳を傾けています。

ユニークなのは、小学生を対象にした大学の実習室での科学実験。学校では体験できない不思議な実験に子ども達の真剣なまなざしが注がれます。

地域連携セミナー

今年度からは、多くの町民が共に考える機会として、障害者でつくる音楽グループを招いて「市民交流音楽会」などを開催しています。音楽を通じて、精神障害を持つ方々の生き方や人生を理解し、共生社会をめざす手がかりを探りました。

公開講義

医療大の学生を対象とした講義「総合科目」を一般にも公開しています。今回は、9月から11月まで「新しい健康科学に向けての課題と展望」をテーマに11回の講義を聴くことができます。

学生と席を並べて、専門分野の話や聴くことができるのも、大学がある町の特徴といえます。

昨年のゆとりっちセミナー科学実験教室
子ども達の表情はみんな真剣



「ゆとろ」での市民交流音楽会
障害を持つ方の歌と話に耳を傾ける

当別町は町としては珍しく、大学、大学附属病院のある町として、素晴らしい特徴を備えています。町と大学と町民が連携しあっていることは、これからのまちづくりの幅を広げていく可能性を秘めているのではないのでしょうか。

市町村合併

5

～当別町の将来を考える～

第2回当別・月形・新篠津任意合併協議会が9月5日に月形町で開催されました。この会議の中で合併の方式をはじめとする14の協議項目について、承認、決定されました。



I 主な協議内容

第2回任意合併協議会では、当別町、月形町、新篠津村が合併した場合の将来像について活発な協議がされました。

提案された14項目中、ごみ処理の有料化について一委員から異論がありました。この日に全ての項目が承認、決定されました。その主なものは、次のとおりです。

◆合併の方式（新設（対等）合併と

する。
◆合併の期日（合併特例法が適用される期間（平成17年3月31日）内とする）。

◆新町の名称（公募を実施する）。

◆新町の事務所の位置（当別町とする。なお、住民の利便性を考慮し、月形町、新篠津村の役場を分庁舎または支所として位置づける）。

■3町村で差がある各種料金

◆国民健康保険税・下水道使用料・水道料金・保育料（合併後5年以内をめぐりに統一する）。

◆介護保険料（18年度から統一する）。

◆ごみの収集・運搬の費用負担（現行のとおりとし、合併後に再編成する）。

◆証明書の交付手数料（合併時に統一し、当別町の基準に合わせる）。

II 『市町村合併』についての考え方

市町村合併は、地域の将来のあり方を決める大変重要な課題であり、慎重に検討されなければなりません。

単に、行財政の効率化のみで合併を論議するのではなく、地域の特徴や活力を将来にわたりのように維持していくかについて、十分に議論すべきと考えます。

市町村合併の是非については、住民の意向を十分に踏まえて、町とし

合併の基礎知識

メモ

■事務所（役場）の位置

新市町村の事務所（役場）の位置決定に当たっては、住民の利便に最も適合し、交通事情や他の官公署等との関係等について十分に配慮したものでなければなりません。



事務所の位置を定めたり変更するときは、条例を定める必要がありますが、議会の出席議員3分の2以上の同意を要します。

また、新庁舎の建設が予定される場合には、利便性・施設の充実度、議場や事務所の広さなど、種々の協議のうえ、仮に事務所の位置を決めておいて、新町としてスタートしたのち、一体感が醸成された後に正式に位置の決定をする方法もあります。

て自己決定していくべき課題であり、これまで以上に積極的な情報提供や地域における十分な議論、検討を進め、町民の皆さんが地域の将来に対するとまどいや不安を抱くことのないよう、適切な情報提供に努めます。

なお、合併に関するご質問、ご意見は企画部企画課（☎3-3042）までお寄せください。

町長の日記

15年9月14日(日)

この日、おそらく7~8,000人の観衆が沿道の両側をうめついていた。

岩出山町のメインストリートを「政宗公祭り」の騎馬隊十五頭の他陣振隊、若武者隊、甲冑武者隊など460人余りの行列の先頭に伊達成実公に扮して馬上の人となった。

竹田議長は石川昭光公になり背中に旗を立てられ体形が立派で誠によく似合っておられた。

今年、岩出山町では政宗公祭りが第40回目と云う事で春からは是非、町長、議長が来るようにと云われていたが、実は私は気が進まなくて御遠慮申し上げていた。

然し、正式な招待状がとどき出席を決意した。結局当別から当別よさこいおどり隊や当別音頭を守る会の方々が60人余り張切って参加され13日の前夜祭を盛り上げたので岩出山町は大変な歓迎祭りであった。

祭りの終わりころ佐藤町長から来年は岩出山町の50周年であり合併すれば最後の年になるからは是非当別町から大勢来てほしいと云われた。

行列が始まる前に出陣式があった。選挙の出陣式は何回も経験してるが武士のいでたちで出陣式をしたのは勿論初めてだった。「岩出山町と当別町が将来たとえ町名が変わっても昔からの君臣の情義と近年人々が築いて来た友情のきずなは決して断ち切れないだろう」と挨拶した時はさすがに武者震いがした。

騎馬隊の中に甲冑姿の女性が一人いた又幟旗隊に外人が一人いた、いづれもインターネットで応募したらしい。今や政宗公祭りはインターナショナルで、しかもいにしえを偲ばせる壮大な絵巻物語であった。

3年前に両町が建てた「越鳥南枝」の碑がまるで昔からあったように苔が生えているのも又、印象に残る奥州の旅だった。

当別町長衆亭後考

美しいまちづくり 先進地を研修視察



＜研修参加者＞

- 「美しい春日をつくる会」北林昭治さん
- 「緑豊かな自然と地域を考える会(中小屋)」庵義隆さん
- 「メモリアルタウン元町」梅枝正春さん
- 「スターライト町内会」森高清さん
- 担当課 まちづくり推進課

9月4日、町内会の美しいまちづくり組織の役員4名の方が、今後、各地域で美しいまちづくりを進める取り組みの参考とするため、先進地の上川郡上川町を視察しました。上川町では建設課の泉課長から視

察資料に基づき、説明をしていただきました。層雲峡温泉は古くから栄えていたが、建物の老朽化が進み、昭和61年から街並みの再整備事業に取り組んだことにより、自然景観に調和した市街地の形成を図ることができたことや、美しい大雪山が眺められる上川町らしい景観をつくることをめざして平成11年から3年間かけて『上川町景観まちづくり条例』を策定し、景観形成のルールづくりに積極的に取り組んでいることなど、参考になる内容の



「地域の魅力を高めるためには何をしたらよいか？」



「また、現在自然景観に恵まれた条件を生かして、温泉街の魅力をより一層高めるために、街を季節の花で彩る「層雲峡花物語」という事業に官民一体となって取り組んでいるということを聞き、実際に花で埋め尽くされた通りを見てその美しさに感動しました。」

「お話を伺いました。また、現在自然景観に恵まれた条件を生かして、温泉街の魅力をより一層高めるために、街を季節の花で彩る「層雲峡花物語」という事業に官民一体となって取り組んでいるということを聞き、実際に花で埋め尽くされた通りを見てその美しさに感動しました。」



「お話を伺いました。また、現在自然景観に恵まれた条件を生かして、温泉街の魅力をより一層高めるために、街を季節の花で彩る「層雲峡花物語」という事業に官民一体となって取り組んでいるということを聞き、実際に花で埋め尽くされた通りを見てその美しさに感動しました。」



「政宗公まつり」に舞う ヨサコイと当別音頭

本町の姉妹都市である宮城県岩出山町の大イベント「政宗公まつり」が9月13日～14日に開かれました。政宗公まつりは仙台青葉城に設置されていた「政宗公平和像」が岩出山町に移設されたことを契機に始まり、本年が40回目を迎える由緒あるお祭りです。

期間中に約7万人を集めたお祭りに、本町から「当別音頭を守る会」「当別YOSAKOI踊り隊・太美元風会」の皆さん約60名が参加し、祭りを盛り上げました。

また40年の節目の年でもあり、岩出山町から正式招待を受けた泉亭町長と竹田議長は、祭りのメイン行事である「伊達武者行列」に甲冑かっちゅうに身を包んだ騎馬武者として参加し、姉妹都市交流に花を添えていました。



岩倉さんおめでとう！ 新体操全国大会総合2位

8月25日に小樽総合体育館で行われた、「全国中学校体操競技・新体操選手権大会」に3年連続で出場した西当別中学校3年の岩倉歩さんは、個人総合2位の素晴らしい成績を収めました。

北海道勢の個人メダル獲得は18年ぶりの快挙で、5歳から新体操を始め、練習には江別市まで毎日通う地道な努力と、積極的に参加した合宿の成果が今回の成績に結びつきました。

高橋教育長に成績報告に訪れた岩倉さんは「地元北海道の会場でみんなに応援してもらったので気持ちを高めて演技ができました。これからもできる限りがんばりたい」と今後の大会に向けた意気込みを話しました。高橋教育長は「りっばな成績。これからも自分に負けずにがんばってください」と激励しました。(9月4日)



人形芝居に笑いと涙

町民にいろんな文化を親んでもらおうと活動している、ふるさとシンフォニー当別（高橋千枝子会長）が、人形芝居「おひとり座」の西川禎一さんを招いての公演。

西川さんは京都に在住、人形を納めたトランクとギターで、昔話などの人形劇をしながら全国を巡演し、ステージはトランクを開き演台を設営するところから始まります。



今回は、大人向けの人形芝居として、おばあさんの人形を使い、ご自身の母親の生涯を落語調の語り口で演じ、会場内はうなずいたり笑ったりと西川さんの話術に引き込まれました。（8月30日）

おもしろ競技にハッスル！

町内各地区から高齢者や体の不自由な方がスポーツを通じて交流を深めようと、毎年開催している「当別町ふれあいスポーツ大会」が町総合体育館で開かれました。

開会式に先立ち中野實実行委員長は「楽しく無理なく体を動かしてください」と挨拶。

約700名の参加者は地区ごとに6チームに分かれて『風船はさみ』や『イスとり点とり競争』など10種目を競いました。

各チームは大きな声援が送られる中、選手はどの競技にも真剣で、勝敗の行方に一喜一憂の歓声が体育館に響きました。

今年度の優勝は紫チーム（弥生・旭町・万代町・白樺町・春日町・元町・緑町・東町）でした。

（9月2日）



ファミリー農園で収穫祭



5月末に植え付けをし、6月末の「いちごまつり」の時に土寄せを行い、会員の皆さんが心を込めて育てたジャガイモが収穫を迎えました。

今年は冷夏で米の生育などは心配されていますが、農園のジャガイモは青山特有の寒暖の差がある気候ですくすく育ち、昨年と比べても一つひとつが大きく、収穫量も2倍近くありました。また、ジャガイモ1個の重さを競うコンテストでも昨年を上回る650gのジャガイモが栄冠に輝きました。（9月7日）

霊前に恒久平和を誓う

「ゆとろ」で開かれた当別町戦没者追悼式。泉亭町長は、「再び悲しみの歴史を繰り返さない決意を新たに、生きがいを持って暮らせる地域社会を目指して努力してまいります」と式辞を述べました。

参加者は戦場で亡くなられた当別町出身305名の冥福を祈り、祭壇に白菊を献花しました。（9月11日）



航空自衛隊が防災訓練

白樺公園で行われた、当別分屯基地防災訓練。プールの水などを飲料用に変える

造水機や瞬時に完成するエアートントなど、災害時に役立つ

資材展示のほか、大勢の食事を調理できる野戦釜でのカレーライスが見学者に振舞われました。（9月3日）



楽しかったよ! 僕らの

夏休みは最高

ふれあい かかわりあい

キャンプ



当別町教育委員会
☎ 3-2689

親子で自然体験を満喫

7月12日、13日の1泊2日、道民の森で、34人の親子が自然体験を満喫しました。

町教委主催のアウトドアプロジェクト(夏編)は、今回、「川」をテーマに、魚つり・水鉄砲・虫捕りなどを行ったり、川原の石ころを拾い親子

当小プールでジュニア水泳教室

プール



で相談しながら、絵の具でゴジラやヒヨコ、お父さんの顔などストーンペインティングに熱中するなど、キャンプを通じて、夏のひとときを楽しみました。

7月29日から8月1日の夏休みの4日間、小学校3年生約70人が参加し、当小水泳プールでジュニアスイミング教室が開催されました。参加した子ども達は、グループごとに講師の指導を受けてビート板を利用した足掻きや、水に慣れるための顔をつける練習、クロールや平泳

キャンプ

自然生活を体験! 「トライアングルアドベンチャー 2003」



当別・新篠津・厚田・浜益の4町村の子ども達45人と高校生のボランティアリーダーが、合同で3泊4日(8月5日~8日)のキャンプ生活を体験しました。

テント設営から炊事まで、高校生のアドバイスを受けながら

すべて自分たちで行い、地域間交流と自然生活を体験しました。

各町村の山・湖・川・海での特色を活かしたマリンスポーツやいかだ川下り、キャンプファイヤーなど学習内容も豊富で、こうした体験をとおして、豊かな心とたくましい身体が育っていきます。



ぎなど水しぶきをあげながら、一生懸命、水に親しんでいました。また、水泳は年齢に関係なく無理なく行える生涯スポーツですので、皆さんも是非、健康づくりのために始めてみてはいかがでしょうか?

野外学習

畑づくりや
河原遊びを体験



7月19日、NPO 当別エコロジカルコミュニケーション施設「グリーンフィールド」ドゥイークエンド」プロジェクトが

開催されました。

田んぼやあぜ道、畑をフィールドとして、親子で自然体験を楽しみ、身近な環境について考えるプログラムで、10月まで7回のシリーズで行われます。この日は川下会館で絵本の読み聞かせを子ども達にしたり、周辺の畑で野菜作りや河原遊びをボランティアのお兄さん、お姉さんから教わりながら楽しんでいました。

林業体験

弁華別中で
「炭焼き」体験

総合学習の一環として林業体験を取り入れている弁中の全校生徒34人は、7月14日、15日に森づくりセン

ターの指導を受けながら、炭焼きづくりを体験しました。

生徒達が自分で山から切り出したきた炭づくり用トドマツなどの木を、炭化炉にすきまなく詰め込み、火をつけて燃焼し炭化させました。炭焼きづくりは火止め、冷却工程など翌朝までかかります。

また、炭化炉に木と一緒に、「とうきび・カボチャ」なども入れ、うまく炭になるか実験もしました。

翌日、できあがった真つ黒炭を生徒全員で取り出しました。



出前講座

手品や遊びの
出前講座に大喜び

8月17日の午後、青少年会館のプレイハウスから42人の子どもの笑い声や歓声が起きました。

生涯学習アドバイザーの吉田先生の指導で、「指遊び」や「顔ジャンケン」手品などに取り組みました。特に、「消えたり出たりするバラの

花」の手品では、一様に驚きのまなざしをしていました。

また、全員で挑戦した手品「ひもが切れてつながる手品」では、マジシャン気分になり最後まで楽しんで遊んでいました。

老人クラブや幼稚園でも希望があれば出前講座を行います。



セミナー

洋画で英会話を学ぶ

8月28日、公民館で「映画で学ぶ英会話教室」が開催されました。



町教委と医療大学との連携による今年4回目の「ゆとりっちセミナー」で、子どもからお年寄りまで36人が塚越先生の指導のもと、受講しました。洋画音楽を聴き、単語の間違い探しや単語の聞き取りなどを行ったり、実際に「タイタニック」など映画の名場面を見て、字幕やセリフを通じて、臨場感あふれる英会話を、楽しく勉強していました。

白熱の親子ソフトボール大会

8月31日、32回を迎えた町子ども会育成連合会主催の親子ソフトボール大会が、当中グラウンドと阿蘇グラウンドを会場に開催されました。

チームは小・中学生と親で構成し、8チーム、約180名の選手が好プレーやときより見せる珍プレーに、応援の父母達も一体となって試合に見入っていました。

決勝戦は、北栄町チームと緑町チームで行われ、1回戦から圧倒的な強さで勝ち進んでいた北栄町チームが14対4で優勝しました。

優勝 北栄町子ども会 準優勝 緑町子ども会
第3位 東裏子ども会 みどり野子ども会



～第3回教育推進計画
策定委員会から～

第3回の策定委員会が、8月25日開催されました。

第3回委員会では、青少年教育部会、社会教育部会、芸術・文化・スポーツ部会の3部会が設置されました。

特に今回は、家庭、学校、地域を包含する生涯学習の考え方について議論がかわされました。

今後は、それぞれのテーマに基づき、意見交換を行います。

募 集

募集します 臨時保健師

- ▼応募資格 平成15年4月1日現在で満60歳未満の保健師か助産師か看護師の資格を有する方。
- ▼募集人数 1名
- ▼勤務期間 11月1日から3月31日まで(5カ月間)
- ▼勤務時間 8時45分から17時15分まで
- ▼勤務先 ゆとろ(西町)
- ▼業務内容 予防接種・乳幼児健診・健康診断・健康相談・機能訓練事業・家庭訪問など
- ▼日額賃金 9,600円
- ▼応募書類 履歴書・免許書の写し・本人の住民票
- ▼応募締切 10月20日(月)
- ▼申込・詳細 福祉課保健サービス係(「ゆとろ」内・☎3-2346)

募 集

新・地域子育て支援計画 策定委員を公募します

町では、今年7月に成立した法律「次世代育成支援対策推進法」に基づき、安心して子どもを産み、健やかに育てることができる

地域・環境づくりのための計画を策定します。

町民の様々な意見や提言を反映させたものにするため、子育て支援計画策定に参加できる方を募集します。

- ▼募集人数 2名
- ▼応募期限 10月17日(金)
- ▼応募方法 住所・氏名・年齢・職業・電話番号を明記の上、子育てに関する感想を添え応募してください。
- ▼応募先・詳細 福祉部子育て担当(「ゆとろ」内・☎3-3024)

料 理

親子で料理教室に 参加しませんか

野菜のおいしいこの季節、親子で野菜たっぷりのピザ作りに挑戦してみませんか。

- ▼対象 5歳～小学校3年生までの子とその親
- ▼会場・開催日
①西当別コミセン 10月25日(土)
②ゆとろ 10月26日(日)
- ▼時間 10時～13時(受付は9時45分より)

▼定員

- ①西当別コミセン 20組
- ②ゆとろ 16組
- ▼参加料 1人100円
- ▼申込期限 10月20日(月)
- ▼申込・詳細 佐々木(獅子内・☎6-2652)または、荒戸(樺戸町・☎3-2670)へ。

参加者の方には、当別産のおいしい新鮮野菜を用意しています。

講 座

一緒に学びましょう 第6回ゆとりっちセミナー

町教育委員会と医療大学では、今年度最後のゆとりっちセミナーを開催します。

今回は、「楽しく学ぶコミュニケーション・スキル」と題して、ゲームを用いて、コミュニケーション能力を高める方法を学びます。

- ▼日時 10月16日(木)18時30分～20時30分
- ▼会場 公民館
- ▼講師 塚越博史さん(北海道医療大学歯学部助教授)
- ▼対象 町民の方どなたでも
- ▼受講料 無料
- ▼申込み 社会教育課社会教育係(「総合体育館」内・☎2-3834)

会員募集

ソフトバレーボールサークル
当別初登場のソフトバレーボールサークルです。
本バレーとミニバレーの良さがミックスされた楽しい種目で、初心者ばかりで本格的に始めました。老若男女のみなさんを待っています。
活動日 毎週火曜19時～21時30分
場所 西当別コミセン
詳細 土屋(☎6-3040)または、佐藤(☎6-4270)へ。

ボールエクササイズ「サン・SUN・3」
今注目！大きなボールで健康づくり、体や心をほぐしませんか？見学・体験者大歓迎します。
活動日 毎週木曜19時～20時30分
場所 総合体育館格技室
詳細 木村(☎090-9526-3289)



**赤い羽根共同募金
運動にご協力を**

街頭募金・職域募金などあたたかいご協力をお願いします。

▼期間 10月1日～31日
▼事務局 当別町共同募金会(町社会福祉協議会内・☎2-2301)

「ふくろう音楽祭」を開催

当別ふくろう音楽祭実行委員会（山田豊委員長）は、昨年に引き続き町民の皆様にも音楽にふれあい楽しんでいただく「音楽祭」を企画しました。



多数のご来場をお待ちしています。

- ▼日時 10月13日（月）14時開演（13時30分開場）
- ▼会場 当別中学校（下川町）
- ▼内容 当中レディースハーモニー・当別混声合唱団・西当別中学校合唱部などによる合唱のほか、当別中学校・当別高校・北海道医療大学・当別アンサンブルファミリーによる吹奏楽演奏など。
- ▼料金 無料（入場整理券が必要です。整理券は「あえ〜る」・「みやもと酒店（太美町）」で配布しています。）
- ▼その他 スリッパを持参してください。
- ▼問合せ 武田龍太郎（☎3-2073）

当別高校農業科が栽培のシクラメンを販売します

本校農業科では、毎年多くの方に購入していただいて好評のシクラメンを生徒たちが丹精込めて栽培しています。

今年も、次のとおり販売しますのでお気軽にお越しください。

- ◆販売日 10月23日（木）～12月18日（木）で火曜・水曜・木曜の週3日間
- ◆販売時間 10時～11時30分（その他の曜日・時間帯は、授業を行っていますのでご遠慮ください。）
- ◆価格 シクラメン（6号鉢） 600円
ミニシクラメン（4・5号鉢） 500円
（価格は、予定価格で変更する場合があります）
- ◆問合せ 当別高等学校農業科（☎3-2444）

“文化の秋” を楽しみませんか？ 第54回 当別町文化祭



発表・展示会場

- ▼開催日 11月1日（土）～3日（月）
- ▼会場
 - ①当別会場（公民館・開拓郷土館・青少年センター）
 - ②西当別会場（西当別コミセン）

発表・展示部門の申し込み

- ▼期限 10月17日（金）まで
- ▼申込先 公民館（☎3-2511）、または西当別コミセン（☎6-3300）

展示部門の出展数 1人2点まで

発表・展示日程

会場ごとの発表・展示内容は、チラシなどでお知らせします。

■詳細 公民館（☎3-2511）、総合体育館社会教育係（☎2-3834）、または西当別コミセン（☎6-3300）へ。

鋭い意見や質問を展開

「子ども議会」を開催



昨年に引き続き町内各中学校の代表が議員となり、

実際の議会と同じ要領で議事を取り進める「子ども議会」を開催します。

- ◆日時 10月20日（月）14時

消費生活展

- 日時 10月19日（日）
10時～14時

会場 白樺コミセン（白樺町）

内容 フリーマーケット、
リフォーム作品の展示ほか

主催 当別消費者協会

詳細 住民生活課住民生活係（☎3-3209）

身近な暮らしの中から生まれた
アイデア作品・賢い消費者の
知識習得にお役立ち！



高齢者

65歳からの北海道医療者給付制度「道老」をご存知ですか

「道老」は、原則として18歳以上の子がいない65歳以上70歳未満の方で、次のいずれかの世帯に該当する場合には受給対象者となります。

ただし、所得制限があるほか、受給対象者が健康保険に未加入の場合や生活保護を受けている場合は対象になりません。

▼受給要件

- ①6カ月以上の一人暮らしをしている老人単身世帯
- ②配偶者が60歳以上の老人夫婦世帯
- ③老人と児童の世帯（18歳以上の子がいる場合でも特例要件に該当する場合は、受給の対象になります。）

▼子の特例要件

- ①既婚・未婚・男女を問わず、父母と別居している場合
- ②重度心身障害者・長期療養者
- ③社会福祉施設の入居者・学生
- ④生死不明者・拘禁されている方・抑留中の方

▼申請・問合せ 福祉課福祉係
 「ゆとろ」内・☎3-3019

国保

就職・退職などの時は国保の届出を忘れずに

❶取得の届け出

社会保険加入の会社を退職した場合や社会保険任意継続の期限がきた時は、**14日以内**に国民健康保険に加入することになります。期限に遅れると、不利益になる場合があります。

▼必要なもの ①社会保険離脱証

明書、②国民健康保険被保険者証（家族の中で国保加入者がいる場合）

❷喪失の届け出

社会保険加入の会社に就職した場合や生活保護を受けることになった時は、**14日以内**に届け出ることになります。期限に遅れると不利益になる場合があります。

▼必要なもの ①新たに取得した社会保険の健康保険被保険者証、②国民健康保険被保険者証

❸変更の届け出

住所・氏名・世帯主変更などがあった場合は、すみやかに手続き

をしてください。

▼必要なもの 国民健康保険被保険者証

❹退職制度切替

厚生年金や共済年金を受給されている方で、加入期間が20年以上または、40歳以降に10年以上の場合は、退職者医療制度適用の国民健康保険被保険者証への切替が必要です。

▼必要なもの ①年金証書、②国民健康保険被保険者証

▼問合せ 住民生活課国保年金係
 ☎3-2467

年金

人生の節目は年金の節目「種別変更」の手続きをお忘れなく

国民年金は、日本に住む20歳以上60歳未満の全ての方が加入する制度です。国民年金の加入者は、3つの「種別」に分かれており、転職・退職・結婚などにより加入の種別が変わる場合には、その都度手続きが必要です。

将来、安心した老後を迎えられるように、また、万が一の事故や病

気に備えるためにも毎月きちんと国民年金保険料を納めましょう。

役場窓口年金相談日

10月8日・29日の水曜日
 役場1階国保年金係へお気軽にお越しください。

年金保険相談所の開設

主催 札幌北社会保険事務所
日時 10月21日（火）
 10時～15時
場所 商工会館（錦町）

種別	該当者	手続き方法
第1号被保険者	自営業者、学生などとその配偶者（第2号・第3号被保険者に該当しない方）	本人が役場国保年金係で手続きが必要です。
第2号被保険者	会社員や公務員など（厚生年金、共済組合等に加入している方）	会社に就職（第2号被保険者に該当）した場合は事業主が手続きをします。年金手帳を会社に提出してください。
第3号被保険者	第2号被保険者に扶養されている配偶者	該当者はまず配偶者（第2号被保険者）の勤務先事業主へ届け出をしてください。事業主を経由して、第3号被保険者に関する届書を社会保険事務所へ提出します。

※手続きには、年金手帳（基礎年金番号通知書）を持参してください。

今月からパソコンリサイクル法がスタートしました

■リサイクルの対象

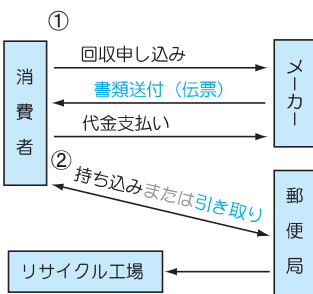


デスクトップパソコン本体 ディスプレイ（ブラウン管・液晶） ノート型パソコン

※パソコンと一体で販売されたキーボード・マウス・ケーブルなどの付属品は、パソコンと一緒に出した場合、回収します。

■リサイクルの流れ

- ①消費者はメーカーに回収の申し込みをします。メーカーから申込者にリサイクル料金の支払伝票などの書類が送付されます。
- ②消費者は、廃棄するパソコンをこん包し、郵便局に持ち込むか、メーカーの指定する郵便局に引き取りを依頼します。



■リサイクル料金



左のPCリサイクルマークの表示があるパソコン

処理費用がパソコン購入時に含まれているため、リサイクル料金の負担はありません。

PCリサイクルマークがないパソコン

(1台あたりの料金、消費税別)

①デスクトップパソコン本体	3,000円
②ブラウン管ディスプレイ(一体型含む)	4,000円
③液晶ディスプレイ(一体型含む)	3,000円
④ノート型パソコン	3,000円

デスクトップパソコン一式の場合、①②または、①③の合計金額となります。

廃棄時に、消費者がリサイクル料金を負担
※今後料金等を公表するメーカーにおいては、リサイクル料金が異なる場合があります。

■詳細 環境対策課環境対策係 (☎3-2503)

資産税

ご協力をお願いします 土地・家屋の調査

町では、土地と家屋の現況調査を実施するほか、新築家屋の調査を行います。

土地・家屋調査

町全域にわたって毎年行っているもので、土地・家屋の現況と課税台帳とを照合し、変更の有無(家屋の新築・増築・取り壊し・土地の現況や住宅用地等の変更)などを確認するもので、地方税法に定められた評価基準に基づき適正かつ、公平な評価を行う上で大切な調査となります。

必要に応じて立ち入り調査をさせていただきます場合があります。

新築家屋の調査

今年新築(増築)された家屋には、来年度から固定資産税・都市

計画税(区域内のみ)が課税されることとなります。

この調査は家屋の間取りや使用資材、仕上げなど内部を調査し、税額(評価額)を算出するとともに重要な調査となります。

▼期間 おおむね10月から12月

▼その他 新築家屋の調査日時については、連絡の上、可能な限り都合に合わせて伺います。

また、車庫や物置などは、母屋に対して「附属屋」と言いますが、これらも課税対象となります。

▼詳細 税務課資産税係 (☎3-2333)



相談

「秋の行政相談週間」に 一日合同相談所を開設します

町では、10月20日～26日までの「秋の行政相談週間」に合わせて、次の内容の合同相談所を開設します。

相談は無料で専門の相談員がそれぞれ応じます。相談内容の秘密は厳守されます。

▼日時 10月23日(木) 13時～16時

▼場所 ゆとろ(西町)

行政相談～行政に関する要望・意見や苦情など

心配ごと相談～生活上のトラブルや心配・悩みごとなど

消費生活相談～買い物や日常の消費生活に関すること

▼詳細 秘書課広報聴係 (☎3-3069)

催 事

秋の火災予防運動中に実施 「防火ミニバレー大会」に参加を

当別消防署では、10月15日から31日までの「秋の火災予防運動」期間中、防火査察や模擬火災訓練を実施し防火を呼びかけるほか、「防火ミニバレー大会」を開きます。

第4回防火ミニバレー大会

▼日時 10月26日(日)9時

▼場所 総合体育館(白樺町)

▼チーム編成(一般女子の部)

町内に居住・勤務している女性で、1チーム5名以内で編成してください。

▼参加料(保険料) 1人30円

▼申込期限 10月19日(日)

▼申込・詳細 当別消防署消防課予防係(☎3-2537)

制 度

検察審査会制度を ご存知ですか

検察審査会とは、交通事故などの被害にあっても警察や検察庁に訴えたが、検察官がその事故を起訴してくれない場合など、その不起訴が正しいかどうかを審査するものです。

この審査は、選挙権を有する一般国民の中から選ばれた11人の審査員が行います。本制度は今年で55年になりこの間約49万人を越える方が選ばれ活躍されました。

この制度について詳しく知りたい方は札幌検察審査会事務局にお尋ねください。

▼詳細 同審査会事務局(☎011-231-4200)

環 境

稲わらなどの焼却は 地域住民に迷惑をかけています

秋の農作物収穫時期になると、稲わら・大豆ガラ・小豆ガラなどの焼却による煙が、通行する車の妨げになることや環境へ悪影響を与えるなど地域住民に多大な迷惑をかけます。

稲わらなどは焼却せずに堆肥化すると貴重な資源となりますので、搬出するよう心がけてください。

また、農業用廃プラスチックの焼却は法律で規制されており、違反者は処罰の対象となりますので、焼却することは避けましょう。

▼問合せ 農林課農務係(☎3-3091)

条 例

町畜犬条例を一部改正し 犬の糞害を厳しく罰します

1月1日より、犬が道路、公園など公の場所や他人の所有地を糞で汚染することに対して、飼育者の責任を明確にするため、条例を一部改正し罰則規定が適用されます。

なお、罰則の内容など不明な点は問い合わせください。

▼問合せ 環境対策課環境対策係(☎3-2503)

道 路

防雪柵など壊したときは ご連絡をお願いします

道路や防雪柵、ガードレール、カーブミラー等の道路附帯施設は、皆さんの税金で作られた大切な財産です。

ここ数年、交通事故などでこれ

らの道路附帯施設の破損が多発しています。

このことは、道路の景観を損なうばかりか安全性をも失うこととなりますので、交通事故などで道路や附帯施設を破損させた場合は、速やかに連絡してください。

▼連絡先

維持管理課
管理係(☎3-3197)



その他

河川の水位や雨量の情報は 「川の防災情報」の利用を

道ではインターネットまたは携帯電話で、河川の水位や雨量の観測情報を配信しています。

インターネットからは

<http://www.river.go.jp/hokkaido>

携帯電話からは

<http://i.river.go.jp/hokkaido>

人 事

役場関係の人事異動 9月1日付

【課長職】

企画部参事(当別・月形・新篠津任意合併協議会事務局次長)～阿部清明(北海道派遣)

献血にご協力をお願いします

16歳から69歳までの健康な方なら、どなたでも献血できます。65歳以上の方は、60歳から64歳までに献血を経験している方。

10月10日(金)



■北石狩農協本所
(錦町)
13時30分～16時

保健

インフルエンザ予防接種を受けましょう

高齢者のインフルエンザ発病予防、特に重症化を防止するため、予防接種を実施します。

▼実施期間 10月1日(水)～1月31日(土)

▼対象

- ①65歳以上の方
- ②60歳以上65歳未満の方で、心臓・腎臓・呼吸器に重い障害(身体障害者手帳1級程度)のある方

▼接種方法 医療機関で検温・問診・診察し接種可能と判断された場合、皮下注射を実施。

▼接種回数 1回

▼接種料金 1,000円(生活保護受給世帯の方は、自己負担額が免除になります。「生活保護決定通知書」を提示してください。)

▼持ち物 当別町発行の健康手帳

▼予防接種の実施医療機関 町内の医療機関

▼申込方法 事前に実施医療機関へ直接、予約ください。

※町外の医療機関での接種を希望の方は、問い合わせください。

▼問合せ 福祉課 保健サービス係
 「ゆとろ」内・☎ 3-2346



講座等

参加しませんか
精神などに関する学習会

江別保健所では次のとおり講座、学習会を開催しますので、是非、参加してください。

精神保健福祉家族学習会(全3回)

▼対象 統合失調症で療養されている方の家族(できる限り3日間とも参加を)

▼開催日・内容・講師 表1のとおり

▼開催時間 13時～15時30分

▼場所 江別保健所(江別市錦町4番地)

▼申込期限 10月17日(金)

「こころ解けあうまちづくり in 当別」(全3回)

▼対象 興味・関心のある方であればどなたでも参加できます。(できる限り3日間とも参加を)

▼開催日・内容・講師 表2のとおり

▼開催時間 13時～16時

▼場所 ゆとろ(西町)

▼申込期限 10月10日(金)

◎申込・問合せ 江別保健所健康推進課(☎011-383-2111)



表1 精神保健福祉家族学習会(全3回)

	第1回	第2回	第3回
開催日	10月24日(金)	10月28日(火)	11月5日(水)
内容	講話・話し合い 「病気(総合失調症)の理解」	講話・話し合い 「家族の対応について学ぼう」	講話・話し合い 「保健福祉サービスについて学ぼう」
講師	今野涉さん (江別市立病院精神神経科主任部長)	向谷地生良さん (北海道医療大学看護福祉学部助教授)	あすか共同作業所空色クラブなど

表2 「こころ解けあうまちづくり in 当別」(全3回)

	第1回	第2回	第3回
開催日	10月22日(水)	11月4日(火)	11月21日(金)
内容	講話・話し合い 「病気と上手に付き合う」	講話・話し合い 「地域で共に生きる」	講話・話し合い 「地域で共に生きる」
講師	川村敏明さん (浦河赤十字病院精神科部長)	向谷地生良さん (北海道医療大学看護福祉学部助教授)	輪島里美さん (当別つくし作業所指導員)ほか

町民自主企画講座

「心の開話(かいわ)」



10代の子どもの会話に関心のある人と「子どもの会話」について学習し、実際に討論会を行います。

日常の「コミュニケーション」力を振り返り、さまざまな観点から会話の大切さを学びます。

■開催日・時間・講師 表のとおり

■定員 20名

	開催日	時間	講師
①	10月24日(金)	13時～16時	蝦名美貴子さん(マイペース学習塾塾長)
②	11月1日(土)	10時～12時	佐藤真理子さん(コーチングable主宰)
③	11月7日(金)	13時～16時	蝦名美貴子さん(マイペース学習塾塾長)

- 会場 ①③は白樺コミュニティセンター(白樺町)②はゆとろ(西町)
- 主催 コーチングable ■共催 町教育委員会
- 申込 町教委社会教育課(☎2-3834)
- 詳細 佐藤真理子(錦町・☎2-2843)

みんなで考えよう

交通安全

安全運転義務違反による事故
その実態と事故防止



町交通安全推進委員会の街頭啓発 (9/22)

全国で発生した人身交通事故のおよそ70%は、「安全運転義務違反」による事故です。

主な安全運転義務違反は次のとおりで、運転には特に注意が必要です。

脇見運転

- 1 風景や他車・歩行者に目を奪われていた
- 2 バックミラーやドアミラー・標識を見ていて前方から目を離していた
- 3 同乗のペットや地図帳・カーナビなどを見ていて前方から目を離した
- 4 携帯電話を操作していた

安全不確認

- 1 車の陰から進行してくる歩行者や自転車の有無を確認しなかった
- 2 対向車とすれちがった直後、横断歩行者の有無を確認しなかった
- 3 安全を確認しないで進路変更した
- 4 路上に子供の遊具があるのに、子供の有無を確認しなかった

漫然運転

- 1 考え事していて前方（左右、後方）をよく見ていなかった
- 2 何も考えず、ぼんやり、居眠り状態に陥り運転していた
- 3 同乗者との雑談や携帯電話での話などに夢中になり周囲をよく見ていなかった

予想不適

- 1 相手の速度や距離の判断を誤った
- 2 相手がルールを守る、停止してくれると思った

当別町の交通事故発生状況（概数）
（8月対比）

	平成15年	平成14年	増減数
発生件数	73	67	6
死者数	2	4	△2
傷者数	114	103	11



☆当別町社会福祉協議会へ
▼安榮セツ子さん（元町）から10万円
▼栄町老人クラブ（森下茂雄会長）から
タオル60枚・雑巾60枚
▼新淵ヨイさん（緑町）からお手玉60個
▼大谷婦人会大成寺支部（武田弘子代
表）から雑巾250枚



◆当別町へ
（株）新和（＝新井修代表取
締役社長）から剣道振興・発
展のために太
鼓一張、居合
刀6本が寄付
されました。

氏名	年齢	世帯主	住所
片岡 由信	70	本人	太美町
森 隆一	64	本人	若葉
安 昭治	72	本人	元町
横山 礼音	6	本人	沢
小向 時男	69	本人	末広
有澤 勝也	75	本人	白樺
渡部 勝信	18	本人	東
下段 尚人	18	本人	元
工藤美津代	87	本人	栄
瀧本 昭東	50	本人	裏

おくりやみ申し上げます

出生とおくりやみ
8月14日～9月13日分



氏名	父	母	住所
高橋 星伍	純一	紀子	弥生
井上 千喜	泉	弘子	樺戸
川原 妃夏	和弘	ゆか	春日
阿波 大樹	博代	幸枝	若葉
大坂 美来	博幸	真理子	中小屋
坪井 花穂	春人	志保	春日
坪川 瑠花	貴聡	香織	若葉

おめでとーございます

剣道振興のために



▼社協「愛の小箱」設置の当別郵便局（弥生）から1万1千291円
☆当別小学校へ
▼当別小学校PTA（高橋昌二会長）からデジタルカメラ10台

交通安全を願って



◆町交通安全推進委員会へ
（社）札幌地区トラック協会札幌支部（＝堀川和雄支部長）から交通安全の旗210枚が寄付されました。

道路標識に関する皆様からの意見、アイデアをお寄せください。
◎問合せ 札幌開発建設部道路維持課（☎011-611-0111）・札幌土木現業所道路建設課（☎011-561-0201）

10月1日～10月7日は
全国道路標識週間



法律相談

毎月第1木曜日に実施。
日 時 11月6日
13時～16時
申込・詳細 事前に福祉課福祉係(☎3-3019)へ。

心配ごと相談

毎月第2・4木曜日に実施。
日 時 10月9日、10月23日
13時～16時
申込・詳細 町社会福祉協議会(☎2-2301)へ。

◎会場 ともに「ゆとろ」(西町)

人の動き 9月1日現在
()は前月との比較

人口	20,400人	(13人)
世帯	7,755世帯	(17世帯)
男	10,009人	(-3人)
女	10,391人	(16人)

道民の森にいきましょう!



秋の道民の森を
楽しみましょう

10月に入り秋も深まってきました。紅葉も美しいので、登山やハイキングなどで道民の森を楽しんでください。また、秋は「文化の秋」でもあります。道民の森では、神居尻地区の総合案内所ロビーを展示場所として皆さんに開放しており大変好評です。趣味の写真、絵画、陶芸など展示してみませんか。



施設の予約・問合せ
道民の森管理事務所 (☎2-3911)

商店街活性化センター「あえ〜る」情報



❖ふくろうの木彫りを制作❖

タモ木を使って、ふくろうの木彫りを制作する藤田昭太郎さん(対雁)。写真のような大きいふくろうを約10個製作。藤田さんの大作は、「あえ〜る」にも、展示しています。



❖映画撮影の感想文を展示❖

8月に映画撮影に参加した川下・蔵袋小の児童が書いた作文を「あえ〜る」で展示しています。

●押し花作品展(井斎久美子押し花教室)

期間 10月4日(土)～9日(木)

●シルバーの写真とパネル展

期間 10月15日(水)～19日(日)

18日(土) 10時～15時 無料包丁研ぎ
(一人2本まで)

●写真で見る第40回政宗公まつり

期間 10月23日(木)～11月3日(月)

時間はいずれも10時～17時(最終日は15時まで)

詳細は、「あえ〜る」(☎5-5116)または、商工会(☎3-2447)へ。

自衛官募集のお知らせ

募集種目	資格	受付期間	試験期日
自衛隊生 徒	中卒(見込み含)以上17歳未満の男子	11月4日～1月6日	1次=16年1月10日 2次=16年1月23～26日
2等陸・海・空士(男子)	18歳以上27歳未満の者	随時	受付時にお知らせします

札幌地方連絡部江別募集事務所(☎011-383-8955)
役場住民生活課住民生活係(☎3-3209)



10月 健康カレンダー

西コミ ～西当別コミュニティーセンター(太美町) **ゆとろ** ～総合保健福祉センター<ゆとろ>(西町)

※ () 内は受付時間です。

- | | |
|---|--|
| 1 水 健康相談 (9:30~11:30) ゆとろ | 21 火 かすみ草の集い (10:30~14:30) 西コミ |
| 2 木 健康相談 (9:30~11:30) 西コミ | 22 水 健康相談 (9:30~11:30) ゆとろ
つばさの会 (9:30~15:00) ゆとろ |
| 3 金 健康相談 (9:30~11:30) ゆとろ | 23 木 友遊会 (10:00~12:00) ゆとろ |
| 4 土 | 健康相談 (9:30~11:30) ゆとろ |
| 5 日 | 24 金 1歳8カ月・3歳児健診
(13:00~14:00) 西コミ |
| 6 月 健康相談 (9:30~11:30) ゆとろ
4カ月・10カ月児健診
(13:00~14:00) ゆとろ
当別断酒会(18:30~20:30) ゆとろ | 25 土 |
| 7 火 ポリオ予防接種 (13:00~13:30) 西コミ | 26 日 |
| 8 水 健康相談 (9:30~11:30) ゆとろ
リハビリ教室 (10:30~14:30) ゆとろ | 27 月 健康相談(9:30~11:30) ゆとろ
マタニティスクール
(13:00~15:30) ゆとろ |
| 9 木 ポリオ予防接種 (13:00~13:30) ゆとろ | 28 火 |
| 10 金 健康相談 (9:30~11:30) ゆとろ | 健康相談 (9:30~11:30) ゆとろ |
| 11 土 | 29 水 子宮・乳がん・骨粗しょう症検診
(8:45~14:00) 西コミ |
| 12 日 | 30 木 |
| 13 祝 | 健康相談 (9:30~11:30) ゆとろ |
| 14 火 ポリオ予防接種 (13:00~13:30) ゆとろ | 31 金 子宮・乳がん・骨粗しょう症検診
(8:45~14:00) ゆとろ |
| 15 水 健康相談 (9:30~11:30) ゆとろ
ねこやなぎの会 (10:30~14:30) ゆとろ | |
| 16 木 ポリオ予防接種 (13:00~13:30) 西コミ | |
| 17 金 健康運動相談 (9:30~11:30) ゆとろ | |
| 18 土 | |
| 19 日 | |
| 健康相談 (9:30~11:30) ゆとろ | |
| 20 月 歯科検診・フッ素塗布
(9:30~14:00) ゆとろ
当別断酒会(18:30~20:30) ゆとろ | |

11月上旬の主な予定	
健康相談	9:30~11:30 祝日を除く毎週月・水・金曜日 ゆとろ
リハビリ教室	11月5日(水) 10:30~14:30 ゆとろ
4カ月10カ月児健診	11月10日(月) 13:00~14:00 ゆとろ

▶ 申込・詳細 福祉課保健サービス係 (「ゆとろ」内・☎3-2346)

つばさの会・こころの健康相談/当別断酒会については
▶ 申込・詳細 つばさの会・こころの健康相談→江別保健所 (☎011-383-2111) へ。
当別断酒会→日中は江別保健所(☎011-383-2111)、夜間は工藤 (☎2-2510) へ。



体力づくりは

冬がキーポイント!

年をとると膝や腰が痛くなって困るといふ話をよく耳にします。

膝・腰痛の原因のひとつに、脚や腰を支える筋力が低下している場合があります。痛みがある方もない方もこの冬に体力維持や筋力アップを実践してみませんか?

いくつ当てはまりますか?

(当数が多いほど要注意!)

《成壮年期》

- ① 膝・腰痛がある。(または時々感じる)
 - ② 夏と冬の仕事内容が大きく違う。(運動量が違う)
 - ③ 夏と冬で体重が3kg以上違う。
 - ④ 冬になると運動不足を感じる
 - ⑤ 春に体が重くなったと感じる。
- 《高齢期》
- ① 膝・腰痛があり、外出が面倒になった。
 - ② 冬になると外出回数が減少する。
 - ③ 家の中でじっとしていることが多い。(家事など役割がない)
 - ④ ちよっとした段差でもつま

ずくようになった。

冬こそ体力維持のとき!

雪も降り、冬になると体を動かすのが面倒になりがちですが、そんな冬こそ体を動かし、秋までの筋力を春まで維持することによって、膝・腰痛を予防するだけでなく、生活習慣病や転倒・寝たきり予防をしていくことができます。

自宅で体操やストレッチなど手軽にできることから始めてみたり、総合体育館を利用したり、ゆとろで実施している健康運動相談の活用により、運動を始めてみるのはいかがでしょうか?

町保健師 石川 環

脚・腹筋・背筋などの体操

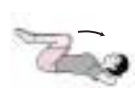


- ① 両腕を前方に水平に上げ、バランスをとりながら立つ。
- ② ゆっくり腰かける。
- ③ 5~10回繰り返す。



- ① イスに腰がけ、上体をまっすぐ保つ。
- ② 両足をゆっくり上げ、約5秒静止後、足をおろす。
- ③ 5~10回繰り返す。

腹筋・背筋体操 (腰痛予防に効果的)



筋力がついてきたら
息をはきながら、ひざを顔の方に近づけ息はとめずに、5~7秒保つ。



ゆっくりお尻を持ち上げ、背筋・でん筋を緊張させて、5~7秒保つ。

10月 (内科系・救病当番医)

1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
勤医協	堀江	堀江	スウェーデン	堀江	堀江	とうべつ内
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
さわざき	太美	近藤	堀江	堀江	スウェーデン	堀江
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
堀江	とうべつ内	さわざき	太美	近藤	勤医協	堀江
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
スウェーデン	堀江	堀江	とうべつ内	さわざき	太美	近藤
29日	30日	31日				
勤医協	堀江	堀江				

11月 (内科系・救病当番医)

1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
堀江	堀江	とうべつ内	さわざき	太美	近藤	勤医協
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
堀江	堀江	スウェーデン	堀江	とうべつ内	さわざき	太美

医療機関

勤医協当別小川通診療所	☎3-3010	錦町
近藤医院	☎3-2021	園生
■さわざき医院	☎5-2055	北栄町 要予約
■とうべつ内科クリニック	☎2-1313	西町 要予約
太美中央医院	☎6-2332	太美南
スウェーデン通り 内科循環器科クリニック	☎5-3151	太美町
■堀江病院	☎2-3111	樺戸町 要予約
とうべつファミリークリニック	☎6-4649	太美町

内科系 救病当番医

日 土 平
曜 曜
祝 曜
日 日
.....
9 14 19
時 時 時
〜 時 時
12 17 21
時 時 時
・
14 時
〜 17 時

- ◆乳幼児健診 対象者には個別に通知します
- ◆予防接種 (個別接種) 左記医療機関で受診可
DPT ⊕ジフテリア・百日咳・破傷風
対象 3カ月~90カ月未満児
- D T ⊕ジフテリア・破傷風 (対象) 11・12歳
- 麻しん ⊕対象 1歳~90カ月未満児
- 風しん ⊕対象 1歳~90カ月未満児と昭和54年4月2日から昭和62年10月1日までに生まれた方 (MMRワクチンの接種済み者、風しんにかかった者を除く)
- ◆予防接種 (集団接種)
ツ反・BCG ⊕対象 生後0カ月~48カ月未満児
- ◆健康相談
月・金曜日~運動の器具 (ウォーキングマシン、エアロバイクなど) が使えます
水曜日~保健師が健康についての相談に応じます
- ◆リハビリ教室~心身機能に心配があり、生活リハビリを受けたい方
- ◆ねこやなぎの会~脳卒中など同じ病気を持つ仲間と交流や親睦をはかりたい方
- ◆かすみ草の集い・友遊会~外出の機会が少なく家に閉じこもりがちな高齢者
- ◆こころの健康相談~不眠・引きこもり・痴呆・拒食・過食・アルコール依存・抑うつ・統合失調症などの、本人や家族の相談に応じます
- ◆つばさの会~心の病を抱え在宅で療養している方
- ◆当別断酒会~「お酒」で悩んでいる方と家族は一度おいでください

※予防接種を受ける場合、■については予約制です。(事前に連絡願います)

医療大学生が「ゆうゆう24」を中心にイベント開催

24時間テレビチャリティーイベント実行委員会

青少年活動センター「ゆうゆう24」は、医療大学生のボランティア拠点として、昨年5月にオープン。センター内には、福祉施設の製品展示販売や町民が立ち寄れる喫茶コーナーを備え、おしゃれて若々しい雰囲気が漂い、2階は、子どもの一時預かりサービスを行っている。

また、体の不自由な方の犬の散歩やパソコン調整、共同作業所の支援活動など、町民のさまざまなボランティア要求に応じ地域の人とのふれあいを増やし、活動の幅が徐々に広がっている。



「今回のイベントを、町民の方々に助けてもらいながら成功できた充実感でいっぱいです。大学の後輩や、町民の方にも、何かを残せたと思います」と切々と語る大原実行委員長。

24時間テレビ「愛は地球を救う」に協賛し、昨年に引き続き2回目のチャリティーイベントを開催。今年は、8月23・24日に阿蘇公園をメイン会場にたくさんの町民が参加できるイベントを企画し、1,200人が会場に足を運びました。

「計画が具体化し、飲食・イベントなど各部門が動き出したのは、1カ月前前だったので眠れない日も続きました。学生の中でも意見が分かれたり、スタッフとしての意識が薄い部分があったりと足並みが揃わないこともありましたが」と、準備段階での苦労を振り返ります。

「でも、自分達の思いを町民の方に相談していくうちに、たくさんの方にアドバイスや協力をしてもらいました。何回も話し合いをして、私達の趣旨に賛同し手伝ってくれた町民の方に、温かい言葉をかけてもらい勇気付けられ、みんなの気持ちも一つになってやっていける自信が湧いてきました」学生スタッフの思いを受け止め、わがままを聞いてくれた町民スタッフへの感謝は膨らみます。

「やってみたかった高齢者と小学生の交流を考えていたときに、紙芝居をやろうと声をかけてくれた方がいたり、無理だと思っていた商店街でのフォークダンスも実現することができました。FMラジオを使ってリアルタイムで町民の方に放送できたのも、技術的知識を持った方のおかげでした。各部門で動いてくれた学生

と、協力してくれた町民の方の連携で大きなことができることを実感しました」

しかしながら、天気だけは誰にもどうすることもできません。当初、晴天と確信していた天候が、2日前になって雨模様が心配される状況に急変になったのです。「雨対策に何回も会場を下見して、急きょ雨用テントも用意したり、“ゆうゆう24”の前にもたくさんの『てるてるぼうず』を吊るしました。でも、これでお一層スタッフの気持ちもまとまり、自分達が納得するものができる確信につながりました。結果的に雨も降らなくて、予定通りに行うことができ、多くの方に足を運んでももらいました。当別町民のみなさんと関わることができて学生にも当別に対する愛着が生まれたと思います。来年につながる事業ができました。みなさん本当にありがとうございました」イベント最終日、薄暗くなったフィナーレ会場で、大原さんを初め、学生スタッフは大事業の達成感に大粒の涙を流しました。



募金所に設けられた巨大ふくろう。募金に来た人の思いが、一枚一枚の羽に込められた。募金と収益金の一部、**329,452円**を24時間テレビに寄付しました。