

広報

とらべつ

5 2000
5月1日発行
No.560

発行 当別町
編集 企画部企画課



入学式前の廊下で(西当別小学校・4月6日)

なぜ?

止まらない公共施設の破壊



和風庭園のあずまや (白樺町)

多くの町民が利用している公共施設が壊されています。「公共施設は役場が管理しているから」「自分たちは直接関係ないから」と見過ごしがちではないでしょうか。公共施設は、皆さんが納める税金で造られています。尊い税金を使って造られた施設が、誰かに壊され、その修理にまたみなさんの税金を使わなければなりません。大事に使えば10年、20年と修理をせずに利用できるものが、わずか数年、数カ月で多額の修理費をかけて直さなければなりません。公共施設を破壊する行為は、大切に使うと多くの人の心まで踏みこむもので、決して許されるものではありません。

破壊は誰が……

平成11年11月末、JR当別駅2階通路に設置していたブロンズ像が持ち去られ、パンケチュウベンナイ川に捨てられました。年が明けた1月中旬には、百年会館前の公衆トイレ内で火を燃やされ、ドアの両面が焼け焦げました。いずれも警察に被害届を出していますが、誰がこのような悪質なことをしたのか未だ判明していません。このほか、白樺町の和風庭園・阿蘇公園・JR太美駅など多くの公共施設が壊されています。

度が過ぎると犯罪に

公共施設の破壊はどのような状況で発生しているのでしょうか。人の目の届く所では、人の通行が途絶える深夜の時間帯に、他の人の視界に入らない「死角」になる所で

は、時間に関係なく被害が発生しています。

「下スン」という音をドアの開閉音と誤っていたところ、壁に穴を開けられた音だったということも実際にありました。

公共施設は「誰のものでもない」「直接の被害者がいない」と思いますが、

そして、「ムシヤクシヤしているから・スカッとしたいから」という自分勝手な理由で、そばにある壁や器物を壊すのでしょうか。しかし、これらの「悪ふざけ」も度が過ぎると犯罪・器物損壊罪になります。

います。

壊そうとする心、壊している時の心、壊した後の心の動きを推し量ると、そこには「心の貧しさ」しか読み取ることができません。

JR石狩当別駅の通路用エレベーターがあります。

足の丈夫な人には階段があります。が、歩行の不自由な人には階段の一段一段が苦行となります。

エレベーターが止まるとどうなるのか、みんなが使う公共の施設はなぜあるのか、立ち止まって考えてほしいものです。

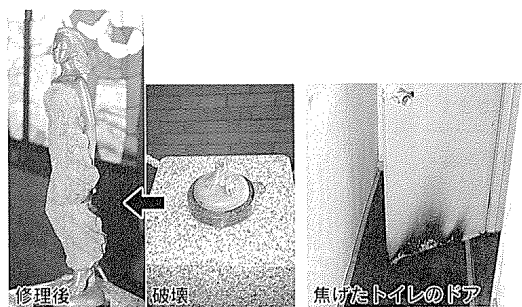
被害を防ぐには

公共施設の被害を防止することはできるのでしょうか。「しっかりと見回っていないから」という声もありますが、全ての公共施設を24時間監視することは不可能です。「死角になるところを造らない」

少しの心がけで

快適に、安全に暮らせるまち・豊かな時を過ごせるまちは、一人ひとりのほんの少しの、大切にすることが「で」造り出すことができます。一瞬の衝動による暴力で壊される公共施設。その衝動を抑えることができるのも同じ人間です。解決への道は、長い道程になるでしょうが、一人ひとりの「豊かな気持ち」に期待することしかないのかもしれない。

「この道路も、あそこの公園も、体育館も会館も、自分を含めたみんなのもの」です。



修理後

破壊

焦げたトイレのドア



当別駅1階北口

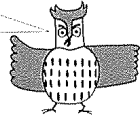


当別駅2階男子トイレ

平成11年度 公共施設破壊の一部

- 和風庭園 (白樺町)「あずまや」
 - ・囲み板壁の破壊
 - ・軒下の白壁の破壊
- JR当別駅
 - ・トイレ手洗い場の破損
 - ・トイレ内タイル壁の破壊
 - ・北口の壁の破壊
 - ・2階通路のブロンズ像囲みボールの止め金具をはずす
 - ・2階通路のブロンズ像の破壊
 - ・南側エレベーターの窓ガラス破損
 - ・北側階段踊り場窓ガラス破損
 - ・待合室入口壁に火を付け焦がす
 - ・南側エレベーターに消火液噴射
 - ・南側入口横公衆電話内に消火液噴射
 - ・北側1階休憩フロアに消火液噴射
- 阿蘇公園
 - ・多目的ステージ壁にスプレー噴射
 - ・自転車(盗難車)を壊して放置
 - ・街灯カバーの損壊
 - ・トイレ内に消火器を噴射
 - ・閉鎖したトイレの入口金具を損傷
- 白樺緑地 (池田医院跡)「あずまや」
 - ・支柱に紙を巻き付け放火
 - ・白ペンキで落書き
 - ・彫刻刀で切り込み
 - ・壁、ベンチ板を損壊

キャンプ場などの申込みは
利用希望日の2カ月前から受付可



路線バスをご利用ください

運行期間 5月14日～10月9日(日曜・祝日のみ)

発車時刻など(片道2便)

当別ターミナル発(9時と14時10分)

「道民の森」神居尻地区駐車場発(10時56分と15時48分)

運賃(片道)

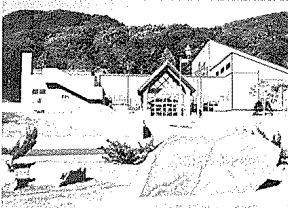
(1) 中学生以上～940円/(2) 中学生以下～470円

詳細 道民の森管理事務所(☎2～3911)

催事案内

催事名	開催日	対象	集合場所・集合時間など
自然観察会	5月1日・5月3日(神居尻地区でのイベント開催日を除く)・土・日曜、祝日	どなたも可	神居尻案内所前(1日2回の実施で、午前は10時30分、午後は13時30分に集合)
春の山業を真べる会	5月14日(日)	大人または家族100名	神居尻案内所前、10時に集合
野鳥観察会	5月21日(日)	どなたも可	神居尻案内所前、10時30分に集合
星の観察会	5月27日・8月5日・10月7日の土曜	どなたも可	神居尻学習センター、20時に集合
陶芸体験教室	5月28日・6月25日・9月24日の日曜	各20名	月形地区陶芸館、10時に集合
登山・高山植物観察会	6月18日(日)	どなたも可	神居尻案内所前、9時に集合
道民の森ウォーク	7月2日(日)、9月9日(土)・10日(日)	大人または家族各30名	神居尻案内所前、10時に集合
サボーターズクラブ	10月1日(日)	各40名	道庁赤レンガ正面前、8時30分に集合(現地まではバスで送迎)
森の体験キャンプ	8月2日(水)・4日(金)・小学高学年対象 8月8日(火)・9日(水)・小学低学年対象	各40名	神居尻案内所前、10時に集合
キノコ観察会	9月17日(日)	どなたも可	神居尻案内所前、10時に集合

神居尻地区



展示ホール・研修室・体育館を備えた「森林学習センター」では、森の仕組みなどを学ぶことができるほか、雨天時でも多目的に活動することができます。また、200人まで収容可能な宿泊施設も完備。

施設名	使用料
展示ホール	無料
研修室(専用使用のみ)	A 420円/B 1,000円
体育館(個人使用)	高校生以下～無料 一般 200円
体育館(専用使用)	午前・午後 4,200円 夜間 5,660円
宿泊施設	4人室(計20室) 1室1泊 6,000円 6人室(計20室) " 9,000円
その他	案内所学習室 1時間 710円 野外ステージ 1日 4,070円 林間キャンプ場 テント1張1泊 500円 シャワー室 1回5分間 200円 サイクリングセンター 貸出3時間以内 200円

主な施設 案内所、森林学習センター、宿泊施設、せせらぎ広場、野外ステージ、林間キャンプ場(計27床)・多目的広場、サイクリングセンター、テイクキャンプ場、神居尻山登山道

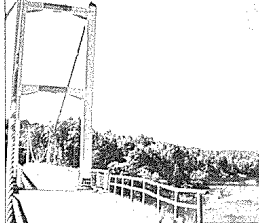
月形地区

木工芸館・陶芸館で工作を楽しむことができます。また、バンガロー・キャンプ場(各100人収容可)も完備。

施設名使用料	使用料
陶芸館工作室	1人1室 370円
木工芸館工作室	1人1室 280円
バンガロー(4人用)	1棟1泊 2,030円
バンガロー(10人用)	1棟1泊 4,070円
シャワー室	1回5分間 200円
学習キャンプ室	常設テント1泊 1,210円

主な施設 木工芸館、バンガロー、学習キャンプ場(計25床)、林間学習棟、炭焼ガマ、陶芸館、きのこの森

青山ダム地区



サイクリング・パークゴルフなどのスポーツができるほか、人力トロッコや大型の木製遊具で子供から大人まで楽しむことができます。また、吊橋(もりりん橋)から見る青山ダムの湖水は絶好の眺め。

主な施設 童話の森、人力トロッコ、パークゴルフ場、もりりん橋、サイクリングロード(至神居尻地区)

一番川地区



一番川のせせらぎを聞きながら、自然観察・釣り・キャンプと、心豊かな時間を過ごすことができます。

施設名	使用料
オートキャンプ場	テント1張1泊 1,520円
自然体験キャンプ場	" 500円

主な施設 オートキャンプ場(50台収容、炊事場・テーブル付き)、自然体験キャンプ場(25床)、一番川、もぐらのトンネル、バーベキューハウス、体感の森、ピンネシリ登山道

牧場南地区

キキョウ・アップルミント・イチイなど約45種類の植物を栽培・紹介している「薬草園、薬木園、ハーブ園」や「果実の森」で、花や木々を観賞することができます。

主な施設 国際交流の森、友好モニュメント、遊歩道、歴史の森、薬草園・薬木園・ハーブ園、果実の森、サイクリングロード(至神居尻地区)

道民の森へ行こう

「道民の森」が今月オープンしました。昨年は、神居尻地区に森林学習センターが完備されたほか、宿泊棟の収容能力が200名にアップするなど、関連施設もますます充実されました。新緑がまぶしい季節です。大自然の憩いの場「道民の森」へ家族・友人などで出かけ、キャンプ・森林浴などを思いっきりお楽しみください。

趣味・スポーツ・教養などに各種講座・教室を利用ください

町教育委員会では、皆さんが健康で明るい生活を送れるよう「町民講座」と「スポーツ教室」などを開きます。健康づくり・仲間づくりなどのため、気軽に参加ください。なお、北海道医療大学で開催の「大学開放講座」にも参加ください。

町民講座

- ▼期間 6月～9月
- ▼申込期限 5月23日(火)
- ▼受講料 無料 (教材・材料費などは実費負担)
- ▼申込 電話で各会場(公民館・☎3～2511、西当別コミセン・☎6～3300)へ。
- ▼詳細 公民館 (☎3～2511)

スポーツ教室

- ▼受付開始 申込期限の1カ月前
- ▼保険料 スポーツ傷害保険～450円、レクリエーション保険～150円
- ▼その他 期日・内容については変更になる場合があります。
- ▼申込・詳細 参加料を添え、総合体育館(☎2～3833)へ。



●スポーツ教室

教室名	期日と時間	内容	対象	申込期限	参加料	会場
メンズスポーツクラブ	5月17日～3月7日(第2・4水曜)、18時に総合体育館集合(1時間30分程度)	町内外の体育施設でランニング・筋トレ・水泳などを実施。	18歳以上の男性(女性可)	5月11日	450円(保険料)施設使用料	町内外の体育施設
水中ダイエット教室	6月13日～8月29日の第2・4火曜(8月のみ第4・5火曜)、10時～11時30分	水中ウォーキング・水中体操など	18歳以上の女性	6月19日	450円(保険料)	当別小学校水泳プール
ナイタースイミングスクール	6月27日・29日と7月4日・6日の19時～20時30分。	初心者と中上級者に分け指導	18歳以上の男女	6月23日		
アクアビクス	7月7日・14日・21日・28日の19時30分～20時30分。	水中でのエアロビクス	高校生以上	7月5日		
ちびっこ水泳	8月1日～4日、10時～12時	水泳の基礎・基本	小学3年	別途通知		

●ファミリースポーツ

事業名	期日と時間	内容など	対象	申込期限	参加料
親子のふれあい広場	5月～3月の毎週金曜、10時～12時	総合体育館格技室を開放し、親子で運動・遊びかかできる場を提供。	就学前の児童と親	随時、総合体育館へ	無料(ボール等の貸出可)
初夏の登山	7月16日	いずれも初級程度の登山(送迎バス有り)で、初夏は道民の森「神居尻地区」、秋は場所未定。	小学4年以上	6月21日	150円(保険料)
秋の登山	9月15日			9月12日	

※この講座は、一般の方々にも開放しています。気軽に参加ください。
 ※申込・詳細～北海道医療大学広報部教育事業課 ☎3～1211 (内線2174)

大学開放講座

●スポーツ医学セミナー 定員100名

会場～北海道医療大学(金沢)

回	演題	講師	講演内容	開講日時
1	健康づくりのためのエアロビックスダンス入門(1)	山田 泰子 (同大非常勤講師)	エアロビックスダンスに筋強化運動を含めた内容で、日頃のトレーニングに活かせるエアロビックスダンスの実際を紹介します。	5月18日(木) 16:30～18:00
2	健康づくりのためのエアロビックスダンス入門(2)			5月22日(月) 16:30～18:00
3	ベストパフォーマンスはお口の健康管理から	石島 勉 (同大歯学部助教授)	スポーツ時の歯のケガと予防法や、運動能力を最大限に発揮するための歯のかみ合わせの役割などを紹介します。	5月31日(水) 16:30～18:00

●第9回 学術文化セミナー 定員50名

会場～北海道医療大学(金沢)

演題	講師	講演内容	開講日時
北海道の恐竜	早川 浩司(三笠市立博物館主任研究員)	中生代白亜紀、約1億年前、北海道は海の底。当時の様々な生物と恐竜を紹介します。	5月24日(水) 16:30～18:00

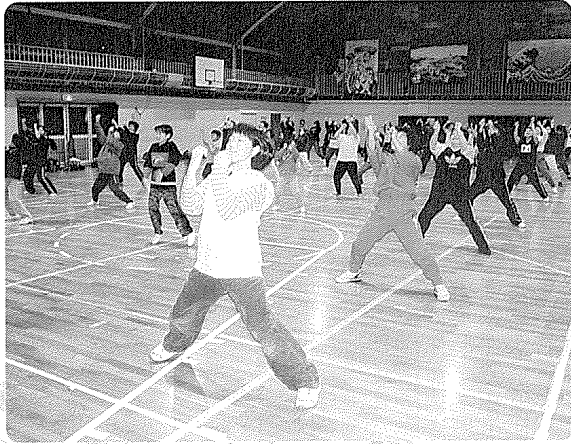
●第14回 薬草園を見る会 定員300名

会場～北海道医療大学(金沢)

演題	講師	講演内容	開講日時
食と健康を考える～究極の薬膳とは…～	堀田 清(同大薬学部助教授・薬用植物園園長)	キーワードは「香辛料(スパイス)」「活性酸素」「老化、ガン予防の食材」。毎日の食材と健康についてお話しします。	6月18日(日) 10:00～12:00 13:00～15:00

●町民講座

会場～公民館(末広・☎3～2511)					
講座名	曜日	時間帯	定員	講師	講座内容など
短歌	第1・3月曜	13時～15時	25	原始林同人 ～坂田資宏	「短歌」にあなたの気持ちを込めて詠む講座。
手話	毎週火曜	10時～12時	15	田淵ゆきみ 日黒久美子	手話の基本を覚え、ふれあいの輪を広げます。
絵手紙	第1・3水曜		各20	生涯学習指導者 ～藤井威夫	手紙・ハガキにあなたの好きな絵を描き上げる楽しみを学べます。
パッチワーク	第2・4水曜			日本手芸普及協会講師～下平道子	布地を活用し、色々な手芸作品を製作する講座。
あい染め	毎週金曜			染物講師～松野潤	藍を使って、あなただけのオリジナルの染物を製作する講座。
社交ダンス	毎週木曜	13時～15時	30	生涯学習指導者 ～加藤光男	今、再び話題の社交ダンスの基本が学べます。
カリグラフィー(西洋書道)	第2金曜	10時～12時	10	道新文化教室講師 ～今村ちづる	アルファベットを特殊なペンで美しく書きます。(教材費～3,800円)
会場～西当別コミセン(太美町・☎6～3300)					
講座名	曜日	時間帯	定員	講師	講座内容など
ジャズダンス	第1・3火曜	10時～12時	20	インストラクター ～櫻田瑞智子	リズムカルな音楽にのせて、おもしろい体を動かす講座。
純銀ねんどデザイン(4回)	第1火曜	9時～12時	各15	生涯学習指導者 ～本村清美	銀ねんどでアクセサリ製作します。(教材費～1回1,000円程度)
パン・菓子づくり(4回)	第2水曜			同指導者 ～長野妙子	パンや菓子づくりを楽しむ講座(教材費～一括納めで4,000円)
俳句	第2・4水曜	10時～12時		同指導者 ～斎藤外子太	五七五の十七文字に、あなたの思いを込めて詩を作る講座。
初心者日常英会話	毎週木曜			同指導者 ～渡辺真理	楽しみながら、英語の日常会話を学べます。
初級囲碁			9時30分～12時	20	社会教育指導員 ～久保田博夫
初心者将棋	第2・4土曜	10時～12時	25		子供から大人まで、将棋の楽しさを学べる講座。



本祭に向け猛練習 当別YOSAKOIおどり隊

札幌市で6月7日から11日まで開催される「YOSAKOIソーラン祭り」に向け、当別中学校（下川町）で練習に励む「当別YOSAKOIおどり隊」（辻伸行会長・約80名）。同隊が「YOSAKOIソーラン祭り」に出場するのは、今年で5回目。今年の曲は「希望の大地2000～四季の彩り」で、踊りには開拓をイメージした昨年の踊りを一部取り入れ、当別の四季の移り変わりを表現しています。（4月21日）

なお、同隊の出場時間・会場は次の通りです。

- 6月10日～①大通公園西8丁目＝11時1分 ②サッポロビール園（東区北7条東9丁目）＝13時6分 ③大通パレード・北コース＝15時25分 ④きたえ～・道立総合体育館（豊平区豊平5条11丁目）＝18時30分
 6月11日～①清田区役所前広場（清田区平岡1条1丁目）＝11時6分 ②平岡シュヴァーピング（同区平岡6条1丁目）＝13時36分 ③一番街・丸井前（中央区南1条西3丁目）＝15時50分

（人々の幸せを願い） 町赤十字奉仕団が総会

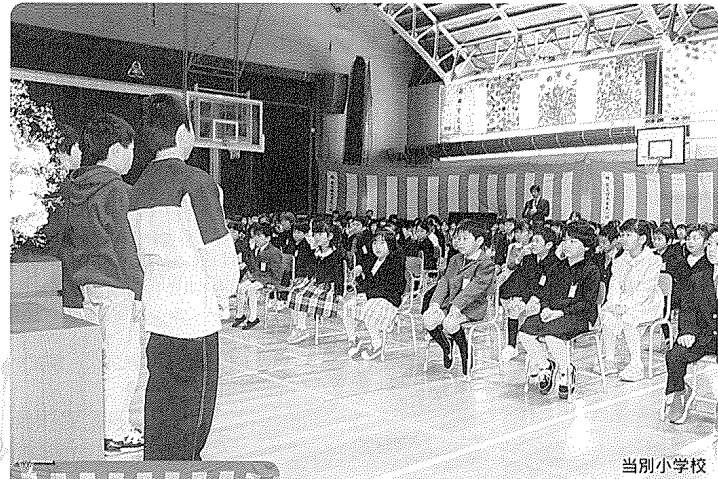
福祉センター（白樺町）を会場に、町赤十字奉仕団（宮永美代子委員長・343名）の団員約160名が出席し12年度の総会が開かれました。物故者への黙祷に続き、「人々の幸せを願い、よりよい奉仕ができるよう努め、世界の平和に尽くす」と出席者全員で奉仕団の信条を唱和。「有珠山の噴火で、避難されている方々も多く、支援の輪を上げていきたい」と宮永委員長が挨拶した後、友愛セール、神社・墓地の清掃奉仕、研修会などの事業計画を満場一致で決定しました。（4月14日）



当別町赤十字奉仕団総会

当別中学校で“スプリングコンサート”

「アメリカングラフティーⅡ」を演奏する当別中学校吹奏楽部と同部OBなど。当別中学校体育館で開かれた“スプリングコンサート”で、今年で4回目の開催。プログラムは2部構成で、木田恵介さん（厚別北中学校教諭）のトランペット演奏が終わった後、当別中学校吹奏楽部と同部OBなどの64名が「ティコ・ティコ」と「エル・カミーノ・レアル」を含めた3曲を演奏。合同で奏でるハーモニーに、来場者約150人が聴き入りました。（4月9日）



当別小学校



西当別小学校



当別高校



鉄北幼稚園



北海道医療大学

話 題

まちの

ZOOM UP
ズームアップ



本誌に登載の写真を希望者に差し上げます。
 ●申し込みは電話で、企画課広報広聴係（☎3～3069）へ。

期待に胸膨らませ 各学校などで入学式

4月に入り、町内の小学校・高校・大学などで入学式が行われました。4月6日は当別小学校（新入児童112名）・西当別小学校（同131名）など、7日は北海道医療大学（歯学部・薬学部・看護福祉学部ほか歯科衛生士専門学校の新入学生・計566名）、11日は当別高校（新入生徒239名）で入学式が行われ、期待に胸を膨らませながら新入児童・生徒・学生などが新しい学校生活のスタートを切りました。

年金 介護保険

Q & A

国民健康保険

■退職者医療制度

国民健康保険には、「退職者医療制度」がある。聞きまし
た。どのような制度ですか？

国民健康保険には、会社や官
公庁を定年退職した本人と、
その家族を対象とした「退職者医
療制度」が設けられています。

「退職者医療制度」は、厚生年
金、共済年金の老齢年金受給資格
のある方で、その加入期間が20年以
上ある場合、または40歳以降に10
年以上ある場合、老人保健法が適
用される70歳まで適用される制度
です。

また、退職被保険者と同一の世
帯で、退職被保険者本人によつて
生計を維持されている配偶者や3
親等以内の親族も、扶養家族とし
て「退職者医療制度」の該当者と
なります。

退職者医療の該当者には、一般
の国保とは異なる「国民健康保険
退職被保険者証」が交付されます。
また病院などの医療機関にかか

医療費一部負担金の割合		割合
一般の 国保加入者	入院 外来	3割
	入院 外来	2割
退職者 被保険者	本人 入院 外来	2割
	扶養 入院 外来	3割

場合、医療費の自己負担額は別
表のとおりになります。

退職者医療制度の加入資格は、
厚生年金・退職共済年金の受給権
が発生した日から発生します。
手続きは、年金証書が届いてか
ら14日以内に、社会保険または共
済保険の喪失日が分かる書類と年
金証書を持参の上、住民課国民健
康保険係へ届け出てください。

年金

今年から学生の保険料免除の
取扱いが変わるのだから、
今までの学生の保険料免除制
度が廃止され、新しい取扱い
になります。

所得が一定額以下の学生は、申
請することにより保険料の納付が

自分の適正体重を知ろう

「国民栄養調査の結果から」

15歳以上の方を対象に平成10年
に実施された「国民栄養調査」の
結果、昭和54年の調査から約20年
の間、男性では「肥満」が全ての
世代で増えていることがわかりま
した。（特に39歳までは約2倍に
増加。）

一方、女性では「やせ」が若年
層で増加していることがわかりま
した。



肥満の割合 当別町では……
平成10年度に健康診査を受診し
た町内在住者の内、14・2%の方
が「太りすぎ」と判定されました。
ちなみに道内では、同年度に
「太りすぎ」と判定された方が
14・1%を占めました。

この結果、「肥満」の割合につ
いて、当別町は全道平均と同程度
ですが、決して少ない数字とは言
えません。
なお、昨年町内で受けた栄養相
談の内、4分の1は減量に関する
ことでした。

肥満度をチェックしてみよう

皆さんは、自分の肥満度や適正
体重を知っていますか？

肥満度は、BMI（15歳以上が
対象）という計算方法で判定でき
ます。計算式「肥満度の判定方
法・適正体重の算出方法は、次の
通りです。」

- ◎BMIの計算式
BMI＝体重kg÷身長mの2乗
- ◎肥満度の判定方法
BMIが18・5未満……やせ
BMIが18・5以上25未満……正常
BMIが25以上……肥満
- ◎適正体重kgの算出方法
適正体重＝身長mの2乗×22

「肥満」は糖尿病・高血圧・高
脂血症など様々な生活習慣病の温
床になる一方、「やせ」は貧血・
骨粗鬆症の原因になります。

どちらの場合も身体に及ぼす影
響が大きいため、適正体重を知る
ことが病気を防ぐ大切な一
歩につながります。

正しい減量法を

適正体重がわからないうと、間違
った減量をしかねません。
「カロリーが気になる・食事量
や栄養のバランスが知りたい・減
量したい」など、食事に関して気
になることがありましたら、気軽
に栄養士まで相談ください。

免除されます。

これは、本人の所得の有無が問
われており、親の所得は関係あり
ません。（申請は毎年必要です。）
免除申請が認められると、年金
の支給資格期間に算入されます。
しかし、免除期間中の保険料を
後で追納しないと「老齢基礎年金
の額には反映しません。」

また、免除期間中に初診のある
病気がケガが原因で障害が残った
場合、この期間は「障害基礎年金」
の請求の際に必要な納付要件があ
るものとみなされます。
ただし、免除期間以外に保険料
の未納期間があるときは、納付要
件が満たされない場合があります。
ですので、ご注意ください。

役場窓口年金相談日
日程 5月24日水
5月31日水
6月7日水
6月14日水
役場1階住民課国民年金係
（電話：24677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 5月19日金
10時～15時
場所 商工会館錦町

健診と相談

マタニティスクール

「ベビースクール」

テーマ お母さんの栄養学
とき 5月9日（水）10時30分
10時20分～14時30分
会場 母子健康センター（緑町）
改善センター（白樺町）

「ココス」
テーマ 赤ちゃんの保育
とき 5月23日（水）12時50分～13時
会場 母子健康センター（緑町）
受付 西当別コミセン（大美町）

「乳幼児健診」
対象者には個別に通知します。
「4カ月・10カ月児健診」
とき 5月8日（月）13時30分～14時30分
会場 母子健康センター（緑町）
「1歳8カ月児健診」
とき 5月19日（金）13時30分～14時30分
会場 西当別コミセン（大美町）

「予防接種」
個別接種
「DPT」ジフテリア百日咳破傷風
「DT」ジフテリア・破傷風
対象 小学校6年生
「麻疹」
対象 1歳～90カ月未満
対象 1歳～90カ月未満と昭和62
年10月1日までに生まれた中
学生・（MRワクチンの接種済み
者・風しんにかかった方を除く）

「予防接種実施の医療機関」
●要予約の医療機関 ●近
●物産臨小川通診療所 ●近

介護保険

■65歳以上の介護保険料

当別町の65歳以上の介護保険
料について教えてください。
65歳以上の方（第1号被保険者）
者の保険料は、年額3,660
00円（月額3,050円）を基準と
して所得などに応じた5段階の保
険料となります。別表参照。
ただし、65歳以上の方に限り、
今年4月から来年9月まで、次の
ように保険料が軽減されます。
①今年4月から9月まで保険料

段階	区分	年額保険料（月額）
第1	生活保護の受給者、老齢福祉年金の受給者で世帯全員が町民税非課税	18,300円(1,525円)
第2	世帯全員が町民税非課税	27,400円(2,283円)
第3	本人が町民税非課税【基準】	36,600円(3,050円)
第4	本人が町民税課税で、本人の合計所得金額が250万円未満	45,700円(3,808円)
第5	本人が町民税課税で、本人の合計所得が250万円以上	54,900円(4,575円)

の納付の必要はありません。
②今年10月から来年9月まで本
来の保険料の半額を納付します。
65歳以上の方の保険料について
は、原則として年金から天引きさ
れることとなります。
町では、年金天引きの対象にな
る方には、今年8月頃に納付（天
引き）額をお知らせします。
また、個別に納めていただく方
については、10月までに納付通知
書を送付します。
▼詳細 保健福祉課介護サービス
係（電話：333029）

健康相談

健康に関することを保健婦や栄
養士に相談ください。

①西当別コミセン（大美町）
ツ反 5月23日（水）
BCG 5月25日（木）
②母子健康センター（緑町）
ツ反 6月6日（水）
ツ反 6月16日（水）
受付 13時～13時30分（②共通）

「集団接種」
対象者（生後3カ月～48カ月未満児）
会場、とき

「基本健康診査」
40歳以上を対象で、年一回受診
できます。
とき 各医療機関診療日の午前
検査内容 血圧、心電図、尿検査、
血液検査など
料金 無料（電話：2332127、ま
たは役場保健サービス係 2332503へ）

「リハビリ教室」
対象 脳卒中などにより心身の機
能が低下している方。
とき 5月10日・24日の水曜
10時30分～14時30分
会場 母子健康センター（緑町）
役場保健サービス係
申込（電話：2332503）へ

「55555」
対象 自宅で閉じこもりがちな方
や痴呆の悪化の予防が必要な方。
とき 5月17日（水）
13時30分～15時30分
会場 母子健康センター（緑町）
役場保健サービス係
申込（電話：2332503）へ

「介護者SUS」
対象 家族で介護している方や介
護について学びたい方。
とき 5月17日（水）
13時15分～30分
会場 痴呆性高齢者向けグルーブ
ホーム「ちえれのお家」見学会
役場保健サービス係
申込（電話：2332503）へ

「当別断酒会」
「お酒」で悩んでいる人や家
族の方は、一度おいでください。
とき 5月15日（木）6月5日（月）
19時～21時
会場 保健所支所（緑町）
詳細 日中は保健所支所（電話：2332510）へ、夜間は工藤（電話：2332510）へ。

役場 (代表 ☎3~2330 8時45分~17時15分)
役場太美出張所 (☎6~3190 9時15分~16時45分)
町政要望受信専用ファックス (☎5~5555)
ホームページアドレス <http://www.town.tobetsu.hokkaido.jp/>

保健 女性は受診ください

がん検診と骨粗しょう症検診

今年度の子宮・乳・胃・肺・大腸がん、骨粗しょう症検診の日程が決まりました。電話か窓口で申し込みの上、受診ください。

▼対象 30歳以上の女性(胃がん検診は35歳以上、大腸がん検診は40歳以上)

▼受付会場と日程

- 役場(白樺町)
 - 6月20日火
 - 7月4日火
- 西当別コミセン(太美町)
 - 6月1日火
 - 7月18日火
- 総合保健福祉センター(西町)
 - 12月7日木
 - 3月8日木(13日火)・22日木

▼受付時間 7時20分~8時

▼検診機関 北海道がん協会ハズで送迎

検診	対象	定員	検診内容	料金
子宮がん	30歳以上	70人	細胞診(必要者に体部がん検診)	1,000円(200円)
乳がん		50人	視診・触診(必要者にX線撮影・細胞診など)	400円
胃がん	35歳以上		バリウムによるX線撮影	1,000円
肺がん	16歳以上	70人	胸部X線撮影(必要者には喀たん検査)	無料(800円)
大腸がん	40歳以上		便の潜血反応検査(検査セットを郵送します)	500円
骨粗しょう症	18歳以上	20人	X線による腕の骨密度測定	500円

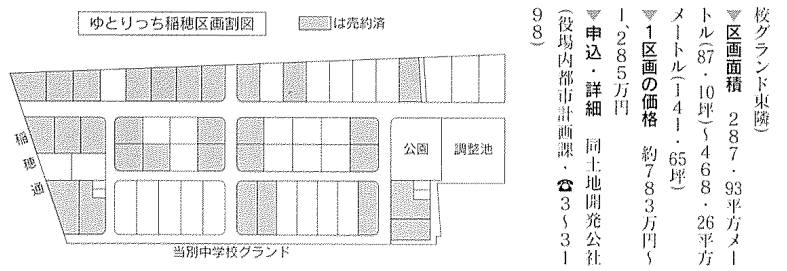
その他 好評分譲中です

公社宅地「ゆとりっち稲穂」

当別町土地開発公社では、昨年頃から公社宅地「ゆとりっち稲穂」を分譲しています。

4月5日現在、29区画を引き続き分譲していますので、希望される方は早目に申し込みください。(当別町ホームページで公開中)

▼所在 末広・下川町(当別中学)



親子 2歳児と参加ください

幼児教室「コアラクラブ」

「同年齢の子と遊ばせたい・子供の発達に合った遊びって何?」などとお考えの皆さん。親子で「コアラクラブ」に参加してみませんか。

▼申込 直通電話 3~2127、または保健福祉課保健サービス係(☎3~2503)

▼詳細 同課保健サービス係

▼対象 2歳児とその親

▼日時 第2・4金曜(5月のみ) 5月29日(6回コース)

▼場所 公民館(末広ほか)

▼定員 40名

▼受講料 無料(教材費・旅費・保険料などは実費負担)

▼申込期限 5月17日(水)

▼申込・詳細 公民館 ☎3~2511

▼期間 5月~3月

▼日時 第2・4金曜(5月のみ) 第3・4金曜、10時~12時

▼場所 公民館(末広ほか)

▼定員 40名

▼受講料 無料(教材費・旅費・保険料などは実費負担)

▼申込期限 5月17日(水)

▼申込・詳細 公民館 ☎3~2511

趣味 参加ください

ガーデニング講習会

当別花と緑の町創進推進協議会では、「ガーデニング講習会」を開きます。

ガーデニングを始めた方・もつと綺麗に庭を飾りたい方など、気軽に参加ください。

▼日時 5月10日(水)19時

▼場所 福祉センター(白樺町)

▼講習内容

- ベコニア・ペチュニア・インパチェンスなどの花の育て方や簡単なガーデニング方法の説明など
- 講師 尾形春夫氏(当別高校農業科教頭)

▼申込期限 5月10日(水)(定員になり次第、締め切り)

▼料金 無料

▼申込・詳細 電話か電子メールで、同協議会事務局(役場内企画課企画振興係 ☎3~3042) / メールアドレス: info@town.tobetsu.hokkaido.jp

募集 参加者を募集

ガーデニングコンテスト



当別花と緑の町創進推進協議会では、今年で2回目となる「ガーデニングコンテスト」を開きます。同コンテストは、町内在住の個人や団体が作った花壇や庭などを対象に、写真選考と現地審査を行った上、優秀者を表彰するものです。

- ▼対象 個人部門(赤土(方)1丁目)・町内在住の個人
- ▼団体部門 町内会・職場・学校・団体など
- ▼申込方法 ①本人からの直接申し込み。
- ②推薦による第三者からの申し込み。
- ▼申込先 企画課窓口(に備え付けの申込用紙、または後日新聞に折り込みするチラシの申込欄に必要事項を記入の上、同課企画振興係へ提出ください。
- ▼その他 ①に限り、当協議会が購入したベコニア・ペチュニア・

インパチェンスの花の苗計3,000鉢を希望者に配布。

▼受付期間 5月10日~7月24日(苗を希望する方は、6月2日まで)

▼詳細 同課企画振興係 ☎3~3042

納付は5月末日まで

自動車税と軽自動車税

12年度の自動車税と軽自動車税を納めていただく時期になりました。いずれも、納期限は5月31日です。納期内納税にご協力ください。

▼自動車税

- ▼対象 4月1日現在、陸運支局に登録された自動車(軽自動車)の所有者
- ▼納税相談・詳細 一括納税が困難な方や納期限まで納められない方は、石狩支庁総務部納税課札幌市中央区北3条西7丁目道庁別館5階、☎011-281-7910へ。

▼軽自動車税

- ▼対象 4月1日現在、バイクや軽自動車などを所有している方。
- ▼詳細 税務課税務係 ☎3~2332

施設 今月からオープン

屋外プール施設と当別小学校

次の屋外施設と当別小学校水泳プールが、今月からオープンします。どうぞ、利用ください。



▼屋外プール施設と当別小学校

▼当別小学校水泳プール 12時から13時までと学校の授業で使用中の時間を除き、どなたでも利用できます。

▼利用期間 5月6日~10月8日

▼利用時間 10時~20時(7・8月は21時まで。小学生は16時30分まで利用可)

屋外スポーツ施設

- ▼オープン 5月1日(雪どけ状況により、変更になる場合あり)
- ▼施設名
 - 若葉サッカー場
 - 白樺テニスコート/栄公園テニスコート
 - さらばパークゴルフ場/フラワパークゴルフ場
- ▼申込 使用する1週間前までに総合体育館に備え付けの申請書に必要事項を記入の上、同館に提出
- ▼その他 パークゴルフ場とテニスコートは申請不要(テニスコートは入口を施錠しています。使用前に、同館まで鍵を取りに来てください)

▼休館 月曜と8月15日・16日

▼詳細 総合体育館 ☎3~3883

無料で貸し出します

イベント用テント

町は「イベント用テント」を無料で貸し出しています。希望者は早目に申し込みください。ただし、商業行為や商業行為に類した利用には貸し出しできません。

▼テントサイズ・所有数

- ①3・6×7・2m(10張)
- ②8×8m(4張)
- ③10×10m(2張)

費用負担はありますが、大型テントは設置と撤去を依頼することもできます。

▼貸出対象 町内の各団体や機関

親子でリースを製作し

夏祭りに参加してみませんか



町では、6月にスウェーデンの伝統行事「夏祭」を開きますが、当日に使用するリース(白樺の葉を使った輪)の製作などをしたい親子を募集します。

サークル 仲間を募集

公民館絵画サークル

公民館絵画サークル(15名)では、仲間を募集しています。果物や花などの静物画を中心に水彩画を描いています。興味のある方は、連絡ください。(5月1日までは、公民館でギャラリーを開催中)

▼活動日時 第1・3金曜日、9時30分~12時

▼申込期限 5月31日(水)

▼会費 月額600円

▼申込・詳細 佐々木 ☎6~3561

親子でリースを製作し

夏祭りに参加してみませんか

町では、6月にスウェーデンの伝統行事「夏祭」を開きますが、当日に使用するリース(白樺の葉を使った輪)の製作などをしたい親子を募集します。

▼申込期限 5月末日

▼申込・詳細 電話で企画課企画振興係 ☎3~3042

【その他】 自然散策をお楽しみください
「ゆとりっちミニナー」

北海道医療大学と町教育委員会の共催で、今年度も「ゆとりっちミニナー」を開催します。第1回目の今回は、散策により春の息吹を満喫していただきます。親子で、または友達を誘い合っ

て参加ください。
▼対象など 親子または成人50名
▼日時 5月13日(土)、10時～11時30分
▼会場 北海道医療大学(金沢)

▼集合場所など 9時40分まで公民館に集合(会場まではバスで移動)
▼テーマ 「春をさがそう!」自然散策を楽しもう
▼内容 北海道医療大学構内の野山や薬草園の散策
▼講師 堀田清氏(道医療大学薬学部助教授・薬用植物園園長)

▼参加料 保険料150円(当日に徴収)
▼申込期限 5月12日(金)
▼申込・詳細 電話で公民館(☎32551)へ。
サークル 仲間を募集
詩吟サークル「瑞穂会」では、仲間を募集しています。詩吟は、歌謡曲・民謡のようにどなたでも気軽に楽しむことができ

きます。興味のある方は、是非連絡ください。
▼対象 男女問わず可。
▼活動日時 毎週木曜、18時30分～20時30分
▼会費 月額2,000円
▼その他 詩吟用の楽器を無料で貸し出しします。
▼申込・詳細 平山(☎253579)

衛生 協力ください
パンケ川周辺の清掃



「パンケ川」の兩岸と周辺の一斉清掃を実施します。レキなどを持参の上、各地区毎の集合場所に集まってください。
▼日時 5月14日(日)、8時～10時(小雨でも実施)
▼集合場所など 次の場所へ、8時に集合ください。
(1)元町地区など(当別小学校前)
(2)春日町地区(笹岡橋(田山崎商店))
(3)六軒町地区(地主橋、重原資材

置場、当別レミコン、目下部橋、片側橋。
▼清掃時の注意事項
①川には入らない。
②ゴミは「燃やせるゴミ・燃やせないゴミ・燃えないゴミ」に分別する。
▼その他 ゴミ袋は用意します。
▼詳細 住民課環境衛生係(☎325503)

資格 受講ください
防火管理者講習会

法により、次の施設には「防火管理者」を配置しなければなりません。この資格を取得できる講習会が開かれます。
対象施設の関係者ほか、希望者も受講ください。
▼対象施設
(1)収容人員30人以上で、不特定者が出入りする集会場・飲食店・店舗など
(2)収容人員が50人以上のアパート・学校・事業所など
▼日時(2日間)
6月8日(木)・9日(金)、いずれも9時50分～17時
▼場所 当別消防署(錦町)
▼受講料 無料(3,500円程度のテキスト代は実費負担)
▼申込期限 5月25日(木)
▼申込・詳細 同消防署消防課予防係(☎32537)

ボランティアに登録し 国際交流に参加してみませんか

町では、国際交流の主役として活躍する次の「ボランティア」の登録を受け付けています。
①ホストファミリーボランティア
海外の方を家庭に受け入れ、家族と海外の方との交流を深めていただきます。
ホームステイボランティアには、次のプログラムがあります。
ホム・スウィート・ホムステイ
札幌国際プラザと各市町村と大学が連携しながら、道内の大学などで勉強している外国人留学生(日本語を話せない方もいます)が、希望する時期に道内各地でホームステイを体験するものです。
留学生が地域の人々と触れ合いながら日本の生活・自然・文化を直接体験し、受け入れ家庭も国際交流を体験できるものです。

レクサンド市の中・高校生受け入れ
当別・レクサンド市交流協会では、姉妹都市提携を結んでいるスウェーデン王国レクサンド市との青少年交流の一環として、同市の中高生先生などの受け入れを行います。
受け入れは、ホームステイ体験により、日本の生活文化を知っていただくものです。(今年度から隔年で実施する予定)
②外国語ボランティア
米町した海外の方の歓迎会や視察の際、会話をサポートしていただきます。
▼対象 英語などの外国語を日常会話として話せる方
▼登録先・詳細 企画課企画係(☎333042)

参加者を募集 医療大で開催フリーマーケット
道医療大の大学祭実行委員会では、学園祭「九十九祭」を6月17日・18日に開きますが、イベントの一つ「フリーマーケット」の参加者を募集しています。
日時 6月18日(日)10時～
申込方法 ハガキに住所・氏名・電話番号を明記の上、北海道医療大学大学祭実行委員会・フリーマーケット課(金沢1757番地)へ郵送ください。
申込期限 5月20日(当日必着)
その他 参加料は無料で、当日の詳細は後日連絡します。
申込・詳細 同大学祭実行委員会(☎31211)

教養 受講者を募集
初心者向けの「英会話講座」

町教育委員会では、初心者を対象とした「英会話講座」の受講者を募集しています。
なお、今年度の同講座は、前期と後期でクラスのレベルを分けています。(前期は初心者向けの「初級コース」、後期は中・上級者向けの「中・上級コース」)
お間違えのないよう、多数申し込みください。
▼対象 18歳以上の町民(学生を除く)
▼期間 6月～10月
▼日時 毎週金曜、19時～20時30分
▼場所 公民館(末広)
▼講師 マーティン・マツキニ氏(町内各中学校の英会話講師)
▼定員 25人程度(応募者多数の場合、抽選で決定)
▼受講料 無料(テキスト代は実

費用負担

▼申込方法 ハガキに「初級英会話講座申し込み」と明記し、住所・氏名・年齢・電話番号を記入の上、公民館(☎06110224末広1-8番地)へ郵送ください。
▼申込期限 5月23日(火)(当日必着)
▼申込・詳細 公民館(☎32511)

施設 オープンします
宿泊研修施設「青山交流館」

今年3月で閉校となった青山中央小中学校(青山奥)が、5月から宿泊研修施設「青山交流館」としてオープンします。
同交流館では、体育館・グラウンドほか、宿泊室(教室)を利用することができます。各種団体などで多数、利用ください。
▼利用料 町民は無料
▼申込方法・詳細など 公民館(☎32511)へ。

趣味 参加ください
木工講習会

助スウェーデン交流センターでは、希望者に木工品を製作していただく「木工講習会」を開いています。
今回は、初級向けの「タイヤレット(なべしき)・中級向けの「3本脚スツール(椅子)」を製作します。多数、参加ください。
①タイヤレット(なべしき)
▼日時 5月28日(日)10時～16時
▼受講料 3,500円
②3本脚スツール(小椅子)
▼日時(3回コース)
6月4日・11日・18日の日曜日
▼受講料 9,000円
▼対象 中学生以上(以下①②共通)
▼会場 助スウェーデン交流センター(スウェーデンビルズ)
▼講師 酒井浩慶氏(木工作家)
▼定員 各6名(定員になり次第、

注意 地域ぐるみで防止を
用水路への転落事故

農業用水路の通水により、水路への転落事故が心配される時期になりました。
事故の防止には、子供たちを水路に近づけないことが肝要です。保護者はもちろん、地域ぐるみで声をかけ合い注意しましょう。

その他 受講ください
危険物取扱者保安講習

「危険物取扱者免状」の交付を受けている方、危険物の取り扱いに従事している方は3年に1回、保安に関する講習を受講しなければなりません。
▼講習日(いずれか1日受講)
5月31日、6月1日・2日、8月29日・30日

サークル 仲間を募集
バドミントンサークル

バドミントンサークル「シャトルマ」では、仲間を募集しています。健康づくりのため、一緒にプレイしてみませんか。
▼活動日 毎週火曜・金曜、9時～12時
▼活動場所 総合体育館白樺町
▼対象 女性(初心者歓迎)
▼会費 月額800円(体育館使用料込み)
▼申込・詳細 山崎(☎330365)

その他 役場関係の人事異動
4月1日付け

▼社会教育課体育振興係長 斎藤 生須夫夫
6月1日から7日まで
元町浄水場を見学ください
「水道」を見直す水道週間に合わせて元町浄水場を公開します。サークルなどの小団体や個人でも見学ください。
▼申込・詳細 元町浄水場(☎32713)

交通安全のワンポイント



加我友寛くん(元町・8歳)の作品

自転車で楽しい生活を
街の中の緑がいっそう鮮やかになり、皆さんも自転車をよく利用されていることでしょう。
自転車は便利で楽しい乗り物ですが、道路を走るときは、自動車と同様に「道路交通法」の対象になります。
自転車は危険を伴う乗り物です。利用する際には、次の点に注意願います。
◎「曲がり角には危険がある」と心構える
◎「自動車が止まってくれ」と思い込まない
◎無灯火で乗らない
◎2人乗りや並列運転をしない
◎飛び出しをしない など
自分の身体は自分で守り、楽しく自転車で乗りましょう。

6月1日～10日に街頭啓発を実施
初夏の交通安全運動

レジャー・行業などで外出する機会が増え、若者による暴走型の事故が多発する時期です。無謀運転をやめ、悲惨な事故をなくしましょう。

町内の交通事故発生状況
(3月対比・概数)

	平成12年	平成11年	増減数
発生件数	31	57	-26
死者数	0	0	0
傷者数	39	74	-35

◎限りある生命の源
「水道」の節水に協力ください。

始まりは90kg

東裏小学校では、「自主性」と「思いやり」を育てるために、農園活動など様々な特色ある教育活動に取り組みます。

☆輝く子どもたち☆ 東裏小学校

も130kgと、確実に100kgは超えるようになりました。家庭と地域と学校と栽培を始めてから、少しでも大きなカボチャを、種子を替えたり、栽培方法を研究しました。そして、畑起こし・苗づくり・水の管理などの活動には家庭や地域の多くの協力を受けながら取り組みを進めてきました。

ましい実践力」を持った子どもたちが育ってきたことなど、東裏小学校の伝統として21世紀に継承していきます。



花のメッセージ



ヒガンバナ科ユリスイセン属。花は多彩で日持ちも良く、花壇・切り花用に広く栽植され、品種改良も進んでいます。

ひろば

ス・交流センターで開催中のガラスの展示会「B.L.A.」

グレンさんの作品を展示したスタジオ・ガラス展「B.L.A.」が、同センターで開かれています。

するビデオを観賞。「この方法は当別の気候に合わないので注意して、肥料はビデオの指導より少なめに」など、ベテラン会員から経験を交えたアドバイスがありました。

正体不明のゴキブリ親子



出生とお祝い

3月16日〜4月14日届出分

おくやみ 申し上げます

氏名(年齢) 世帯主(住所) 渡邊 マサ(88) 幸治 茂平沢 三宅 イネ(89) 本人 幸町 吉田 勇(81) 男夫 若葉 相田マツノ(89) 敬雄 六軒町 相生ミヤコ(79) 本人 太美町 今井 冬(82) 本人 緑町 藍田 太(81) 龍道 末広 成田 金(76) 本人 北栄町 越田マツエ(89) 元浩 元町

町指定店を追加 給水装置の工事業者

業者名 ①笠原管設工業(榑戸郡月形町字緑町176番地の1・☎0126-5312201) ②梅セントラル冷熱住設(江別市中央町50-11・☎011-38212454)

寄付 ありがとうございました

☆各小学校へ 町商工会婦人部(平よね子部長)からタオル64枚・石鹸103個 ☆町社会福祉協議会へ 倉知淳子さん(対雁へから5万円) 渡辺幸治さん(茂平恵から5万円) 遊佐ヒロ子さん(榑戸町)から5万円

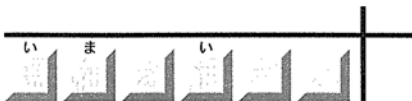
おめでとう
お祝いします



交通事故「ゼロ」への決意 「1万人署名運動」に協力を 当別町では昨年、12年ぶりに交通事故死「ゼロ」を達成したほか、今年4月には「交通安全条例」が制定され、歩行者と運転者の責任が明確化されました。

参加ください
春季ラジオ体操会 郵政省とNHKでは、春季ラジオ体操会を開催します。多岐、参加ください。

Table with medical information: 内科系 急病当番医. Includes a grid for 5 and 6 months and a list of hospitals.



橋本 篁丘なほひさん

(本名=橋本秀夫・太美スターライト・61歳)

日本画家。昨年フランスで開催された芸術祭の日本画部門で大賞を受賞。今年は2~3月に4カ国で開催された展示会で「ハンガリー・日本芸術協奏文化大賞」などを受賞。9月には、トルコの国立大学で開催される「現代美術世界展」に立冬の大雪山を描いた“雪山譜”を出展する。函館市出身で、平成7年に札幌市から転入。妻・和代さんと愛犬・レディーの3人(?)暮らし。

「日本画は、わび・さびの世界だね。金箔や銀箔、プラチナ・くじやく石などの鉱石の粉末を、鹿の膠接着剤替わりに使用」と水で溶いたものに混ぜ合わせて描くので、大自然の風景を自然界の物質で表現することができるんです」と話す橋本篁丘さん。

橋本さんは、濃淡で約2,000色にも及ぶ岩絵の具を使い、塗り重ねを繰り返しながら風景画などを色合い深く完成させる日本画家。

橋本さんの作品は、昨年フランスで開催された芸術祭「第23回ジャパンウィーク特別企画日仏芸術2000年祭(国際親善協会主催)」の日本画部門で大賞を受賞したほか、今年の2月から4カ国で開催された「世界芸術大博覧会(ハンガリー・アートコミュニケーション主催)で「ハンガリー・日本芸術協奏文化大賞」、「東日泰審査員特別賞」を受賞しています。

また、9月にトルコの国立ミマルシナン大学で開催される「現代美術世界展(同コミュニケーション)」には、立冬の大雪山を描いた作品「雪山譜」を出展する。

「写真・左奥を出展します。」

「鉛筆でスケッチしたときは快でも、仕上げは剣を変え、冬景色にしたりするんです。また、構図の一部に、その場所には存在しない松の木などを取り入れ、実存するものと架空のものを溶け込ませて描き上げるのも表現方法の一つなんです」と話します。

橋本さんは函館市の出身で、昭和36年に静岡県沼津市に転出。その後、店舗で使用される家具などを設計する「商業デザインナー」などをしています。また、画家として絵に専念するため、平成2年に札幌市へ転入。さらに、平成7年には、住環境のよさを求めて当別町に移りました。

「絵への情熱がある限り、生涯現役で描き続けていきたいネ。また、当別には、生け花・書道・水彩画など文化活動をしている方が多くいます。が、定年後、何もすることがない方、日本画を習ってみたい方がいれば、気軽に立ち寄りてもらいたいネ」と穏やかに話します。

編集後記



■5月31日は「世界禁煙デー」ですが、先日「ただき物のジツポライタイ」をなくしてしまっただことをきつかけに禁煙を開始しました。

「今度こそ、タバコとさらばじゃ」と思っていました。が、3週間目に突入したある日、イライラ感やストレスがビクビクに達し、とうとう「本に手が……」。

「あーまた振り出し」。禁煙の無い「すころく」をしているようです。

■遅かった存ちやっせ始まりました。山菜採りもいよいよ本番を迎えます。ヨモギ・ヤチブキ・コゴミ・センマイ・ワラビ・ウド・フキ等々。

当別には山菜がまだ豊富にあります。が、たくさんあるといっても採り過ぎないように。適度に残すことで、後々長い間、みんなが山菜採りを楽しめま

とところで、年を経ることに自分の山菜取りの場所が、山奥から山裾へ。そして丘、原野へと移っていました。

理由は明白。体力の低下です。無意識のうちに、身体にきつい所は運動していたのでしよう。これといった運動もしてなかったため、気が付いた時には腹筋が腹脂肪に変わっていました。

「痩せなさい、病気になるよ」と昔後からチクリと、本格的に減量作戦を開始します。まずは、自転車。(M)

人口と世帯数(4月1日)

人口	20,607 (-208)
男	10,160 (-98)
女	10,447 (-110)
世帯数	7,520 (-124)