

広報

TOBETSU

とっべつ



1994年11月1日発行 No.494 発行 北海道当別町 編集 企画部企画課



11

お気に入りの「おお牧場ほみどり」
を全校合奏
(「蕨子」=蕨袋小学芸会・10月21日)

町の人口18,858人(男性9,396人・女性9,462人)世帯数6,560世帯(10月1日現在)(前月より42人・21世帯増)

今月3日から利用できます

自由通路と新当別駅舎



幅6メートル、延長50メートルの三階部分「自由通路」。(写真右側が、駅待合室などの駅舎部分)

線路上を通過して、当別駅舎の南北を歩道で結ぶ「自由通路」と2階建ての新石狩当別駅舎が10月末完成し、今月3日から使用開始されます。

この自由通路は駅舎と一体構造で、線路で分断された南北間の往来はもちろん、JRの利用は自由通路北側の出入口からも乗降することができるようになります。

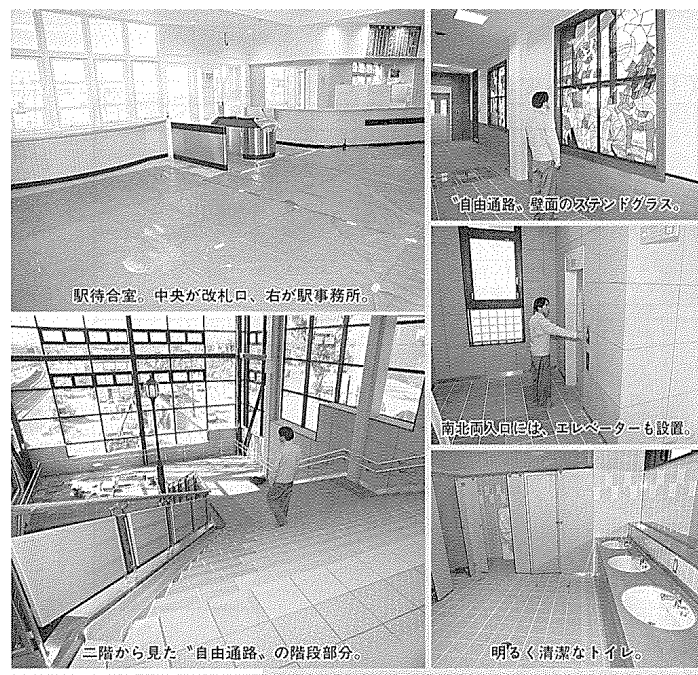
南北の自由通路入口には、高齢者のためのエレベーターのほか、1階の南側入口には障害者用トイレ、2階部分通路には「未来・国際交流・歴史・自然」がテーマの高さ50～70cmのブロンズ像4基、縦横1.8mのスタンドグラス4枚、南北両階段の壁面には、絵画などの掲示板が設置されます。

また新駅舎は、2階が待合室・改札口で、2階へは自由通路の階段、またはエレベーターを利用します。総事業費は約9億8千万円で、このうち町が約9億円を負担しています。

10月号に続き、今月号は写真での施設紹介に加え、開通60周年を迎えた「札沼線」の歴史について概要を紹介します。



自由通路と駅舎全景(正面・南側)



駅待合室。中央が改札口、右が駅事務所。

自由通路。壁面のスタンドグラス。

南北両方向には、エレベーターも設置。

明るく清潔なトイレ。

三階から見た「自由通路」の階段部分。



札幌方面に向かって見た「自由通路」と「駅舎」。



歴史をイメージのブロンズ像。(高さ58センチ)

南・北駅前も整備されます

当別町は平成8年度の完成を目指し、南北当別駅前の整備を計画しています。「駅前広場」の建設で、南側の駅舎前には2,100平方メートルの敷地を確保し、車両が旋回できる「ロータリー」のほか、カラーブロック舗装による歩道などの建設を計画しています。また、駅北口の両側には、1,650平方メートルの敷地に自転車240台、車両11台がとまれる駐輪・駐車場のほか、インターロッキングの歩道などを建設することになっています。

札沼線から 学園都市線へ 歴史

建設まで

明治38年 石狩川右岸鉄道として、石狩石炭会社が石炭輸送のために計画したのが始まり。
明治43年 鉄道院が、北海道の拓殖鉄道計画を立て、翌年札幌と当別間29.9kmが鉄道院技師により実測される。
大正元年 8カ町村からなる、石狩川右岸鉄道連成同盟会が結成。(銭函と沼田間。大正10年に起点を札幌に。後に札沼線鉄道連成会と改称)
大正14年 同年から8年間の継続事業として、建設が確定される。

運行などの歴史

昭和6年10月 沼田と新十津川間開業。
昭和9年10月 新十津川と浦臼間開業。
昭和9年11月 札幌(桑園)と当別間開業。(札幌と当別間27.5km、所要時間約60分、1日5往復以下当別と札幌間本数は、当別以北の直通旅客本数を含む)
昭和10年10月 当別と浦臼間開業。(札幌と沼田間113.0kmの全線が開通。札幌と沼田間直通3.5往復、所要時間約4時間15分。札幌と浦臼間直通1.5往復、64.3km。同約2時間30分)
昭和18年7月 当別と沼田間運転休止。(樺太大鉄建設のため線路撤去。札沼線は札幌と当別間のみ運転となり、1往復減の4往復。当別以北は、鉄道省のバスによる代行輸送)
昭和21年11月 当別と浦臼間運転再開。
昭和28年12月 浦臼と雨竜間運転再開。(一部気動車が運行)
昭和31年11月 雨竜と沼田間運転再開。(札沼線全線開通)
昭和33年1月 旅客、貨物が分離し、旅客輸送は気動車に変更。
昭和33年7月 釜谷白駅が開業。
昭和42年12月 東篠路駅が開業。
昭和47年6月 新十津川と沼田間運行廃止され、国鉄バス石狩線に全面転換される。(札幌と当別間10往復)
昭和51年2月 沿線5市町からなる、札沼線整備促進期成会発足。(平成6年解散)
昭和54年2月 貨物取り扱い廃止。
昭和54年3月 本中小屋、中小屋駅が無人化。
昭和57年4月 大字前駅が開業。
昭和59年2月 札幌圏・都市間輸送重視のため、札幌と当別間15往復に増便される。
昭和61年6月 「86さっぽろ花と緑の博覧会」に合わせた臨時の百合が原駅は、利用者が多かったため閉幕後も存続された。
昭和61年11月 新川・太平・あいの里教育大駅が開業。
昭和63年11月 八軒駅が開業。
平成2年11月 スウェーデン住宅風の、太美駅舎が完成。
平成3年3月 JR北海道は平成2年11月、札沼線の愛称を公募。66票で、応募第2位の「学園都市線」とした。応募総数は3,421通で、ちなみに第1位は72票の「石狩線」だった。
平成5年7月 JR北海道が、八軒・あいの里教育大間の複線化と、八軒と太美間(一部)の高架工事計画を発表。
平成6年11月 自由通路と一体で、橋上化の当別駅舎開業。

参考平成6年10月1日現在、当別と札幌間上下2本、下り24本。また、平成5年の、当別駅での1日平均乗車券発券枚数2,300枚。(対昭和63年比較118.5%増)

燃やせないゴミ 収集日増やします 1月4日から

ゴミの分別収集を実施してから1年を迎えようとしていますが、町民の皆さんのご協力をいただいて、しだいに分別の実績をあげています。

当別町は、家庭から出るゴミのうちビニール、発泡スチロール、トレイ、ペットボトルなどの「燃やせないゴミ」の量が非常に多いため、来年1月4日から一部地域の収集日を増やして収集します。

これに伴い、一部地域で「燃えるゴミ」の収集日が変わりますので、ゴミ収集日程表をよく確かめてください。

また、平成7年のゴミ収集カレンダーを作成し、12月上旬に各家庭に配布しますので、収集日と分別種類を確認して、ご協力をお願いします。

(1月4日から変わります。"ゴミ収集日程")

燃えるゴミ	収集の曜日	地区名(駐在区)
	月・金	大町・泉町・旭町・万代町
月・木	幸町・西町・春日町・元町・東町・緑町・栄町・対雁通・榑戸町・茂平沢・みどり野・弁華別・青山・青山中央・二番川・四番川・川下右岸・川下左岸・当別太・太美中央・太美北・南町・ヒトエ・獅子内・高岡・上当別・若葉町・スターライトタウン	
	火・金	北栄町・白樺町・末広町・下川町・六軒町・金沢・中小屋・東裏・蔵岱町・東蔵岱・スウェーデンヒルズ

燃やせないゴミ	収集の曜日	地区名(駐在区)
	第1・3火曜	第1・3金曜
第2・4火曜	第1・3金曜	茂平沢・みどり野・弁華別・青山・青山中央・二番川・四番川・川下右岸・川下左岸・当別太
第2・4火曜	第1・3水曜と	北栄町・白樺町・末広町・下川町・六軒町・太美中央・太美北・南町・スターライトタウン
	第2・4金曜	金沢・中小屋・東裏・蔵岱町・東蔵岱・スウェーデンヒルズ・ヒトエ・獅子内・高岡・若葉町・上当別

※資源ゴミ・粗大ゴミは、収集日の変更はありません。

ゴミは正しく分別しましょう

ゴミは、生活する中で必ず出てきます。ゴミの量の増加と共に、ゴミの中身も多様化しています。

「燃やせるゴミ」は焼却炉で焼却し、容量を16%まで減らし、その残灰は埋め立てされています。燃やせないゴミは、細かく砕いて埋め立てします。

ビニールやトレイ、発泡スチロールなどの「燃やせないゴミ」は、焼却すると高い熱を出して炉を傷めるので、あめ状に溶かしてから棒状に固形化して再利用されます。「粗大ゴミ」は、破砕機で細かくした後、金属はリサイクルに、プラスチック類は「燃やせないゴミ」として、また木や布などは、焼却して処理されます。

リサイクルは地球を守る気持ちで

家庭から出るゴミの中には、多くの資源ゴミが含まれています。「捨てればゴミ、生かせば資源」の言葉通り、資源ゴミとして生かしのリサイクルすればゴミの減量はもちろんのこと、資源保護にも役立ちます。

町では、毎月1回資源ゴミを回収していますが、町内会、育成会、婦人会などでも回収しています。また、町内の商店でも紙パックや白色のトレイを回収している店もあります。

このような運動が全町的に広がれば、資源回収は拡大され、いつかは地球を守ることもつながります。ゴミ収集カレンダーで資源ゴミの種類と収集日を確認して、できるだけ資源として生かす努力をしましょう。

減量化は、できることから、積極的に

今、ゴミ問題は、いかに処理するかでなく、いかに減量するか、が大きな課題となっています。家庭から出る生ゴミは、約30%を占めていると言われています。

この生ゴミを肥料化して有効に利用できて、更に減量にもつながるのがコンポストです。正しい使い方をして、それが習慣になれば、

ゴミを出すより簡単です。また、家庭用簡易焼却炉の使用については、住宅密集地などは煙や臭いなどの問題もありますので、付近の環境を考慮して実行してください。

コンポストと簡易焼却炉の購入について、詳しくは住民課保健衛生係に問い合わせください。

ゴミ出しのマナー

ゴミは、収集日以外に出すと、犬や猫、カラスがゴミをあざります。また、他の種類のゴミ袋と一緒に混ぜてゴミステーションに出すと、収集に時間がかかります。決められた日と時間を守ってください。

生ゴミは、よく水を切ってから出してください。

段ボールに「燃やせないゴミ」や「燃やせないゴミ」を入れて出すと、衛生センターで処理するときに、機械の故障の原因になります。ゴミ袋に入れて出してください。

袋の口をしっかりしばり、中の物が出ないようにお願いします。

冬期間は除雪の後、収集日の朝に出してください。

公民館教室参加者募集

各種スポーツ教室等 日程表(後期)

後期も総合体育館では、誰もが楽しくスポーツを始められるよう各種スポーツ教室を計画しています。お気軽に参加ください。詳しくは、総合体育館(☎2133833)まで問い合わせください。



生涯スポーツを
実践しましょう!

町民	スポーツ指導者	夜間スキー教室	レディース スキー教室	ジュニアスキー教室	教室名	期日	時間	対象
ドッジボール大会	講習会	1月23日、26日	1月17日、20日	1月10日、13日		12月4日(日)	9時~15時	小学生、中学生、一般
						2月14日、16日	19時~21時	一般指導者
						1月23日、26日	19時~21時	一般男女
						1月17日、20日	10時~12時	一般女性
						1月10日、13日	10時~14時	小学校3年60名

公民館教室 日程表(後期)

◎当別地区(公民館)

教室名	曜日	時間	定員	講師	12月日程	1月日程	2月日程	3月日程
初心者の編物教室	水	10~12	20	編物指導員 末田圭子	7/14、21	18/25	1/8、15、22	1/8、15、22
初心者の短歌教室	木	10~12	15	クラフトKOM代表 中村典代	8/15、22	12/19	16/23、24	2/9、16、23、30
やさしい英会話教室	金	18~20	20	原林同人 坂田資宏	8/22	12/26	9/23	9/23
英語話教室	金	18~20	20	加藤明子	2/9、16	20/27	3/10、17、24	3/10、17、24

◎西当別地区(青少年会館)

教室名	曜日	時間	定員	講師	12月日程	1月日程	2月日程	3月日程
書道教室	第1火	14~16	15	社会教育指導員 福島辰男	6/13	10/17	6/13	6/13
ジャズダンス教室	火	10~12	20	ジャズダンスインストラクター 桜田瑞智子	6/13、20、27	17/24	7/14、21、28	7/14、28
短歌教室	第3金	14~16	15	社会教育指導員 福島辰男	6/30	20/27	17/24	17/24

何かを求め続け、学ぶ楽しさを実感

自ら文化活動や趣味の活動に親しみ、人と人との出会いとふれあいを深め、明るく楽しく喜びのある生活を送ることが大切ですが、誰でも気軽に参加できる公民館教室で、あなたも学ぶ楽しさをもう一度実感してみませんか。どうぞ、多数受講ください。

詳しくは、公民館(☎312511)、青少年会館(☎612154)まで問い合わせください。

いつでも
どこでも
だれでも

今年の大物は 37 キロ

東裏小学校で開かれた「へき地・複式教育研究大会」で、同校の全校児童 28 人が、授業の一環で育てたジャンボカボチャの研究発表と「重量当てコンテスト」で収穫を祝いました。5 班に分かれた児童は、苗植えから収穫までの葉や茎、実などの成長の様子を、手づくりの絵や模造紙の模型を使って発表していました。お楽しみの重量当てコンテスト（写真）では、みんな真剣に台秤をのぞき込んでいました。（9月28日）



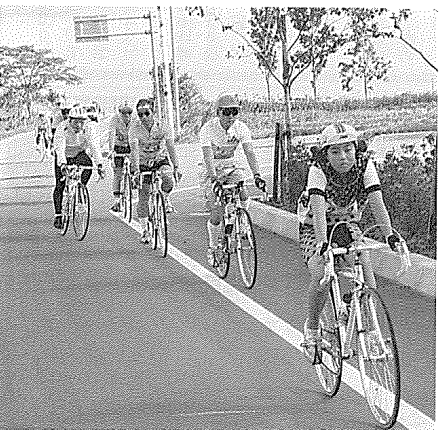
高齢者に朗報 福祉バス増車

町は、利用申し込みに十分応えるため 10 月から、老人クラブなど高齢者の視察や研修などに利用していただくための福祉バス（定員 42 人・約 1,340 万円）1 台を増車し、2 台での運行を開始しました。真新しいバスで登別市へ研修旅行に出発の、旭町老人クラブのお年寄りも、利用状況を視察の伊達町長に「快適な旅ができそう」と、話しかけていました。（10月22日）



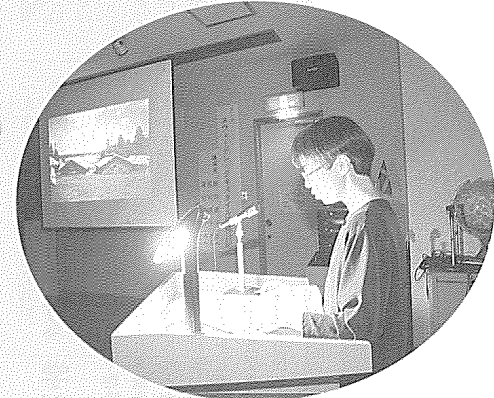
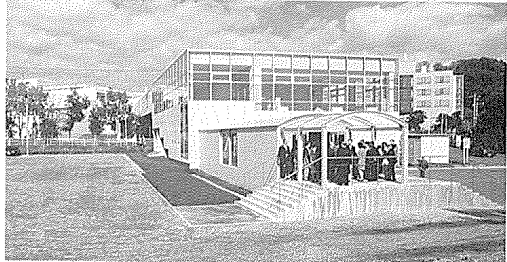
白樺公園に「和風庭園」完成

昨年 6 月に一部オープンした、JR 石狩当別駅北側の白樺公園に「和風庭園」が完成し、広さ 200 a の同公園の全施設ができあがりました。和風庭園は広さが 3 a で、宮城県岩出山町（当別町を開拓した武士＝伊達邦直の郷里）の「有備館」の庭園を参考にしています。園内には、高さ 4 m のクロマツ 33 本など 17 種約 60 本の高木や約 1,000 株の低木、ベンチを配置した「あずま屋、風の木製休憩施設や幅約 2 m で、水が流れる小川・池などの施設があります。全体事業費は約 9 億円で、このうち和風庭園分の事業費は約 1 億円。（10月末）



会館も建設 20 周年を祝う

創立 20 周年を迎えた北海道医療大学（堂内尚弘理事長・学生数約 1,750 人）が建設の「記念会館」が「JR 大学前駅」正面に完成、同校での落成式や記念式典を開き祝いました。会館は、記念事業の一環として建設されたもので、鉄筋コンクリート造 2 階建て。建築面積が約 1,000 m² で、町道上を横断し直接学校へ通じる「空中歩廊」と一体構造。会館内には、町民も利用できるレストランなどが開店しました。（10月10日）



伝統工芸をスライドで紹介

7 月 21 日から 14 日間、スウェーデン織物を本場のスウェーデンで研修したヒルズの主婦吉田澄子さん（48 歳＝写真）、原田せい子さん（47 歳）、翻訳業の渡辺千佳子さん（42 歳）の 3 人が、スウェーデン交流センター主催のセミナーで研修成果を講演しました。町が一般に募集した「人材育成基金」の助成を受けての研修で、約 1 時間半の講演会では、室内の壁や床など生活に密着した織物文化を、約 200 枚のカラースライドで紹介しました。（9月30日）

顔を真っ赤に力走

西当別小学校（児童数 440 人）で恒例の全校マラソン大会が開かれ、健脚を競い合いました。距離は 1・2 年生が 1 km、3・4 年生が 1.5 km、5・6 年生が 3 km で、初体験の 1 年生（写真）も一気にグランドを一周、コースの校門を飛び出しました。スタートから早いペースの子供たちに、応援のお母さんらは心配そうな様子でしたが、顔を真っ赤にして戻って来る子供たちに盛んな拍手と声援を送っていました。（10月6日）



610 人が「ちょっとサイク」

江別・南幌・新篠津・当別の 4 市町村、70 km を巡る「石狩平野ちょっとサイク 94」が、江別市の飛鳥山公園を発着点に開かれました。健康・体力づくりを目的に 7 年前から開かれているもので、当別から参加の親子 14 人ら総勢 610 人が当別を駆け抜けました。一行は、新篠津村から金沢の北海道医療大学横の町道を通って当別入り。総合体育館で昼食休憩をとった後、ゴール目指して元気にペダルをこいでいました。（10月2日）

こんにちは 保健婦です



畑山美由樹さん（役場・保健婦）

私の健康法

健康体験モニター

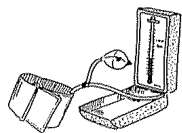
今回は、5月から3カ月間におたり減塩を体験した「減塩体験モニター」の感想文を紹介します。全町から15名の方が参加し、毎月1回集まって交流しながら多くのことを学ばれました。

今回は、5月から3カ月間におたり減塩を体験した「減塩体験モニター」の感想文を紹介します。全町から15名の方が参加し、毎月1回集まって交流しながら多くのことを学ばれました。

『減塩体験モニターに参加して』
小森智恵子（元町・57歳）

日頃、成人病の予防のためには「塩分のとりすぎに注意せよ」と言われていますが、「控え目に」と感覚的に分かっていてもどれだけ量が限度なのかよく分かっていませんでした。

今回の減塩体験で示された1人

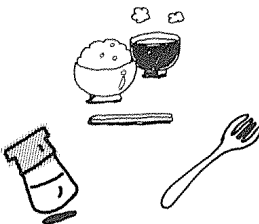


ような気がします。私が実行したことは、200ccの量から50ccを容器に移し、だし汁20%でうすめて食卓用としておき、好んで三杯酢も少量おくようにしました。

今回もう一つの課題である味噌の使用量ですが、1人分約150ccの水に味噌が専用スプーン(30cc)すり切り1勺ということ、最初はうす口で味気のないものでしたが、だしを良くとることを心がけてうす味でも不満は出ませんでした。今回の減塩体験は、これからの自分達の健康維持のために、身のまわりをもう一度見つめ直すいい機会となりました。

保健婦から

おいしく、しかもヘルシーに
小森さんは、ふだんなんとなくうす味にしていたことから、量を確認しながら使うことで、料理の味つけがしょう油ばかりに頼らず酢やその他の調味料を生かしたバラエティー豊かな食卓になったと話していました。また御主人がうす味で不満がないか気を配り、おすめた事が長続きの秘訣だと思います。塩分を気をつけたことが結果として食事のバランスにつながりました。これからも頑張ってください。



国保と年金

国保

■退職者医療制度

Q 国民健康保険には、退職者医療という制度があると聞きました。どのような制度ですか。

A 退職者医療制度は、国民健康保険の加入者（厚生年金や各種共済組合の老齢年金を受けている人）で、厚生年金や共済組合の加入期間が20年以上、または40歳以降10年以上ある方が該当します。また、退職被保険者と同居世帯で、主として退職被保険者本人によって生計を維持されている配偶者や三親等以内の親族も、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る場合、医療費の自己負担額が別表

退職者医療自己負担額

制	割	制	割	制	割
本	2	人	2	入院	3
				入院外	
一部負担金の割合		被扶養者		入院外	

入院時、食事の費用は、1日につき標準額を超過する場合は、超過分を自己負担する。

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、社会保険又は共済保険の喪失日が分かる書類と年金証書、印鑑を持参の上、住民課国民健康保険係へ届け出ください。

■国保の届出は早めに

国保の資格異動に関する届出は14日以内が原則です。家族の中で就職し、他の健康保険を取得された方や退職により職場の健康保険を喪失し国保に加入される方は、早めに手続きを済ませてください。

年金

■国民年金基金について

国民年金基金は、加入員に老齢基礎年金の上乗せの年金を支給して、老後の所得保障の充実を図ることを目的とした公的な年金制度です。

国民年金法の規定に基づいて設立され、その型には地域型と職能型があり、地域型基金は各都道府県に1カ所設置されていて、加入できる人は国民年金の第一号被保険者ですが、保険料を免除されている人や農業者年金基金に加入している人は除かれます。

加入を希望する人は、現在住んでいる都道府県（国民年金保険料を納付している）の基金に申し出て加入し、任意に脱退することはできません。

給付は終身年金が主体ですが、一定期間だけ受け取る確定年金との組み合わせもあります。掛金は、選択する給付の型や加入人数と、加入したときの年齢により異なりますが、月々1,800円（1口）から選ぶことができます。

なお、掛金は全額税の社会保険料控除の対象になり、将来受け取る年金には、公的年金等控除が適用されることになっています。お問い合わせは、北海道国民年金

健診と相談

母親学級

Cコース「赤ちゃんの保育」
とき 11月28日（月）
受付 12時50分～13時
ところ 母子健康センター

乳幼児健診

小児科医師（市立札幌病院）の診察、保健婦、栄養士による相談を行います。

◎4カ月・7カ月児健診
とき 11月14日（月）
受付 13時30分～14時
ところ 母子健康センター

◎10カ月児健診
とき 12月16日（金）
受付 13時30分～14時
ところ 母子健康センター

◎1歳6カ月児健診
とき 11月18日（金）
受付 13時～14時
ところ 母子健康センター

◎1歳6カ月児健診
とき 11月18日（金）
受付 13時～14時
ところ 母子健康センター

◎1歳6カ月児健診
とき 11月18日（金）
受付 13時～14時
ところ 母子健康センター

◎1歳6カ月児健診
とき 11月18日（金）
受付 13時～14時
ところ 母子健康センター

◎1歳6カ月児健診
とき 11月18日（金）
受付 13時～14時
ところ 母子健康センター

◎1歳6カ月児健診
とき 11月18日（金）
受付 13時～14時
ところ 母子健康センター

◎1歳6カ月児健診
とき 11月18日（金）
受付 13時～14時
ところ 母子健康センター

◎1歳6カ月児健診
とき 11月18日（金）
受付 13時～14時
ところ 母子健康センター

◎1歳6カ月児健診
とき 11月18日（金）
受付 13時～14時
ところ 母子健康センター

◎1歳6カ月児健診
とき 11月18日（金）
受付 13時～14時
ところ 母子健康センター

◎1歳6カ月児健診
とき 11月18日（金）
受付 13時～14時
ところ 母子健康センター

◎1歳6カ月児健診
とき 11月18日（金）
受付 13時～14時
ところ 母子健康センター

◎1歳6カ月児健診
とき 11月18日（金）
受付 13時～14時
ところ 母子健康センター

◎1歳6カ月児健診
とき 11月18日（金）
受付 13時～14時
ところ 母子健康センター

◎1歳6カ月児健診
とき 11月18日（金）
受付 13時～14時
ところ 母子健康センター

◎1歳6カ月児健診
とき 11月18日（金）
受付 13時～14時
ところ 母子健康センター

◎1歳6カ月児健診
とき 11月18日（金）
受付 13時～14時
ところ 母子健康センター

◎1歳6カ月児健診
とき 11月18日（金）
受付 13時～14時
ところ 母子健康センター

◎1歳6カ月児健診
とき 11月18日（金）
受付 13時～14時
ところ 母子健康センター

◎1歳6カ月児健診
とき 11月18日（金）
受付 13時～14時
ところ 母子健康センター

◎1歳6カ月児健診
とき 11月18日（金）
受付 13時～14時
ところ 母子健康センター

◎1歳6カ月児健診
とき 11月18日（金）
受付 13時～14時
ところ 母子健康センター

◎1歳6カ月児健診
とき 11月18日（金）
受付 13時～14時
ところ 母子健康センター

◎1歳6カ月児健診
とき 11月18日（金）
受付 13時～14時
ところ 母子健康センター

◎1歳6カ月児健診
とき 11月18日（金）
受付 13時～14時
ところ 母子健康センター

◎1歳6カ月児健診
とき 11月18日（金）
受付 13時～14時
ところ 母子健康センター

◎1歳6カ月児健診
とき 11月18日（金）
受付 13時～14時
ところ 母子健康センター

◎1歳6カ月児健診
とき 11月18日（金）
受付 13時～14時
ところ 母子健康センター

◎1歳6カ月児健診
とき 11月18日（金）
受付 13時～14時
ところ 母子健康センター

◎1歳6カ月児健診
とき 11月18日（金）
受付 13時～14時
ところ 母子健康センター

◎1歳6カ月児健診
とき 11月18日（金）
受付 13時～14時
ところ 母子健康センター

◎1歳6カ月児健診
とき 11月18日（金）
受付 13時～14時
ところ 母子健康センター

◎1歳6カ月児健診
とき 11月18日（金）
受付 13時～14時
ところ 母子健康センター

◎1歳6カ月児健診
とき 11月18日（金）
受付 13時～14時
ところ 母子健康センター

◎1歳6カ月児健診
とき 11月18日（金）
受付 13時～14時
ところ 母子健康センター

◎1歳6カ月児健診
とき 11月18日（金）
受付 13時～14時
ところ 母子健康センター

◎1歳6カ月児健診
とき 11月18日（金）
受付 13時～14時
ところ 母子健康センター

◎1歳6カ月児健診
とき 11月18日（金）
受付 13時～14時
ところ 母子健康センター

◎1歳6カ月児健診
とき 11月18日（金）
受付 13時～14時
ところ 母子健康センター

◎1歳6カ月児健診
とき 11月18日（金）
受付 13時～14時
ところ 母子健康センター

◎1歳6カ月児健診
とき 11月18日（金）
受付 13時～14時
ところ 母子健康センター

◎1歳6カ月児健診
とき 11月18日（金）
受付 13時～14時
ところ 母子健康センター

◎1歳6カ月児健診
とき 11月18日（金）
受付 13時～14時
ところ 母子健康センター

◎1歳6カ月児健診
とき 11月18日（金）
受付 13時～14時
ところ 母子健康センター

◎1歳6カ月児健診
とき 11月18日（金）
受付 13時～14時
ところ 母子健康センター

◎1歳6カ月児健診
とき 11月18日（金）
受付 13時～14時
ところ 母子健康センター

◎1歳6カ月児健診
とき 11月18日（金）
受付 13時～14時
ところ 母子健康センター

◎1歳6カ月児健診
とき 11月18日（金）
受付 13時～14時
ところ 母子健康センター

◎1歳6カ月児健診
とき 11月18日（金）
受付 13時～14時
ところ 母子健康センター

◎1歳6カ月児健診
とき 11月18日（金）
受付 13時～14時
ところ 母子健康センター

◎1歳6カ月児健診
とき 11月18日（金）
受付 13時～14時
ところ 母子健康センター

◎1歳6カ月児健診
とき 11月18日（金）
受付 13時～14時
ところ 母子健康センター

健康相談

とき 11月2日（水）、11月16日（水）、11月24日（水）、11月30日（水）

ところ 役場福祉相談室

とき 11月9日（水）

ところ 青少年会館（太美中央）

受付 9時30分～11時30分

※高血圧や糖尿病、心臓病、高コレステロール、肥満など成人病の予防や健康づくりのための生活、栄養に関する相談を受けられます。

※「体脂肪計」が利用できます。

※筋肉質かポッチャリ脂肪型か、体重だけではわからない体脂肪が、3分程度でチェックできます。

受付日・会場

○12月2日（金）

当別町役場

検診会場 北海道対がん協会（札幌）

集合時間 午前7時20分～8時

対がん協会バスで送迎します。

対象 子宮・乳がん検診は30歳以上の女性、35歳から胃がん検診、40歳から肺・大腸がん検診も一緒に受けられます。

予約・お問い合わせは住民課保健衛生係（☎312330内線127）まで

予防接種
◎三種混合
対象 1期は12カ月～48カ月未満の乳幼児、2期は1期終了後12～18カ月の乳幼児
◎ツ反・BCG
対象 生後3カ月～48カ月未満の乳幼児
日程
11月4日（金） 全場 受付時間 13時～13時30分
11月30日（水） 母子健康センター（臨時） 13時～13時30分
11月22日（水） 青少年会館 13時～13時15分
11月24日（木） 太美中央 13時15分



(利用は月曜、祝祭日を除く10時～17時まで。)

一般図書

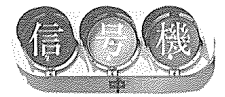
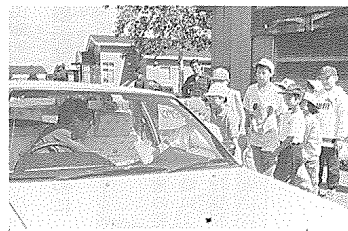
著者	図書名
ピート たけし	はっきり言って暴言です
権名 誠	南国かつおまぐろ旅
グニエル・キイス	心の鏡
藤 沢 周 平	隠し剣影狐抄
五 木 寛 之	みみずくの宙返り
山 村 美 紗	毎月の脅迫者
平 岩 弓 枝	御宿がわせみかくれんば
澤 地 久 枝	時のほとりて
早 川 一 光	ボクがない話おけない話
真 保 裕 一	盗聴
松 田 美 智 子	大学助教授の不完全犯罪
赤 川 次 郎	会うは盗みの始めなり
森 路 子	甲比丹-カピタン-
柳 瀬 義 男	大学病院の怪
白 田 甚 五 郎	ことわざ辞典
阿刀田 稔 子	挨拶・通知・案内・招待状の書き方

児童図書

著者	図書名
福 永 令 三	クレヨン王国のパトロール隊長
藤子・D・不二雄	ドラえもん探検全ほんいきもの
モーリス・ルブラン	アルセーヌ・ルパン全集 探偵小説全集
佐々木 宗 雄	コロ助の科学質問箱
鈴木 喜代春	いのちの歌声
山 中 恒 夫	とんでろじいちゃん
長谷川 孝 士	百人一首
灰 谷 健 次 郎	きみはダックス先生がきらいか
広 田 尚 敬 介	新幹線なんて100点
川 津 祐 吉	うちゅうとどころかひびきあうとき
わたなべしげお	どうすればいいのかな?
五 味 太 郎	まどからおくりもの
松 居 友 房	天使のそりあそび
藤 原 義 隆	昔のでる工作

お知らせ

役場・3～2330



注意と不注意……

交通事故原因には、一時停止違反、信号無視、スピードオーバーなどがあげられ、これらは交通ルール違反によるものです。一方、なぜルール違反をしたのかを考えると『危険の発見が遅れた』『気が付かなかった』『危険でないと思った。』などが事故に至った要因ともなっています。これらの要因は『不注意』と大きく関係があると思われま

ます。一つことに注意が向けられると必然的にその裏には別の不注意が存在しているとも言えます。人は、自ら進んで不注意になるものではないと自信があります。十分注意していたつもりなのに、いつの間にか、あるいはまたまた不注意に陥って事故になった。『注意しているから自分に事故はないだろう……』という考えは落とし穴があるのではないのでしょうか。人間は自分の意志に反して不注意に陥ることがあります。自分も例外ではないという自覚をしっかりと持ち、ゆとりある運転を習慣づけることが大切です。(交通安全は、家庭から)

当別町の交通事故発生状況 (1月～9月対比)

	平成6年	平成5年	増減数
発生件数	64	54	+10
死者数	3	1	+2
傷者数	121	86	+35

計画収集に協力をし尿汲み取り

例年11月下旬になると、汲み取りの申し込みが殺到し、地域によっては相当の日数がかかり、ご迷惑をおかけすることがあります。町では、次の日程により「計画収集」を行います。

- 汲み取り日の3日前までに、汲み取り券を購入のうえ量の多少にかかわらず申し込みください。(汲み取り券をお持ちの方は、電話での申し込みも受けています)
- なお、料金の不足分、後払い分につきましては、汲み取り後1週間以内に支払ってください。
- 11月11日(金) 青山、青山中央
- 11月12日(土) 二番川、四番川
- 11月14日(月)、15日(火) 火弁華別 茂

ご利用ください

耳が遠くなってお困りの方、補聴器が自分に合っていないと思われる方、補聴器のことをもっとよく知りたい方——このような方は是非ご相談ください。

相談日 11月24日(木)、25日(金) 10時～15時(予約制です)

会場 役場福祉相談室

内容 聴力検査と補聴器の相談

相談担当 道立心身障害者総合相談所の聴能訓練士

料金 無料

入園児募集

当別幼稚園・鉄北幼稚園では、平成7年度の入園希望児を募集します。

対象児

- 4歳児 平成2年4月2日～平成3年4月1日生まれの子
- 5歳児 平成元年4月2日～平成2年4月1日生まれの子

募集人数

- 当別幼稚園 4歳児30人、5歳児25人
- 鉄北幼稚園 4歳児30人、5歳児30人

応募方法

11月14日(月)～15日(火)の9時から15時まで、各幼稚園で入園願書と家庭状況調査書を配布します。

受付付けと面接は、当別地区が

対象者は必ず受講を危険物取扱者保安講習

消防法により、危険物の取扱作業に従事する危険物取扱者は、3年に1回「保安に関する講習」を受けなければなりません。

参加者募集

食生活改善推進員養成講座

よりよい食生活を通して健康づくりを實踐し、地域の仲間とその輪を広げる活動を行う「食生活改善推進員」の第5期養成講座を次の要領で開きます。多くの方の参加をお待ちしています。

主催 当別町・当別保健所

対象 町内に住み、食生活改善に熱心な女性

健康スポーツプラザ

ウエイトトレーニングとダイエットの関係

ウエイトトレーニングは、太った人の体をひきしめ、スリムな人の体をガッチリさせる——といった効果があることは皆さんも存じと思いますが、このほか体の余分な脂肪を燃焼させる、いわゆる「ダイエット」の効果があることは余り知られていません。

では、どうしてウエイトトレーニングがダイエットにつながるのでしょうか。詳しく説明しましょう。

通常、ウエイトトレーニングで疲労した筋肉は、食事によって得られたタンパク質を吸収することで、疲労回復とともに、トレーニング前より太い筋肉を作ります。

この筋肉がつくられるときには、体脂肪が活発に燃焼するため、結果的に余分な体脂肪が減るといえるのです。

では、実際にどのようなトレーニングと食事のとり方をすれば効果的に筋肉をつけ、体脂肪を減らすことができるのでしょうか。まず、夕食に肉や魚などを食べ、筋肉の成分となるタンパク質

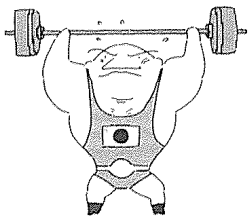
をとりま

食後1時間ほど休憩をして、鉄アレイなどのおもいを使った運動を10～15分程度行います。

睡眠をとります。寝ている間に、夕食によって摂取されたタンパク質が筋肉へと化合され、その化合するためのエネルギーとして体脂肪が燃焼されるのです。

この方法は、欧米の一流スポーツ選手も実践しているのですが、お年寄りの方でも自分の体力に合った鉄アレイなどを使って行うことができます。

鉄アレイは、スポーツ店などで安い価格で購入することができます。興味のある方は老若男女を問わず是非実践してみてください。



みんなのひろば

まちを守ります
警察官増員



「犯罪や交通事故などのない、より明るい町に」と10月1日、町内泉町の交番（当別警察官派出所・新津弘所長）に、高橋克典巡査長

（39歳・写真）が着任しました。6人から7人体制に増強されたもので、高橋さんは剣道4段、柔道2段、バイク乗務や交番勤務など20余年のベテラン警察官です。「心と心のふれ合いを大切にしながら、皆さんが安心して暮らせるよう努力します」と決意を新たにしています。

主婦らが挑戦 公民館刺しゅう教室

「新しい知識や技能を覚え、心豊かに豊かな人生を」と、教育委員会が例年開設しているのが公民館教室です。広い年齢層と多くの



方々に利用していたただけるような各教室があります。6月から10月までは、心に感ずるままに創作の、初心者向けの教室や英会話メルヘン人形、パッチワーク教室などが公民館で定期的に開かれました。焼かない陶芸教室に続き、9月から始まった刺しゅう教室（写真）には7人の主婦らが申し込みし、10月6日、A4版サイズの布に「お下げ髪少女」や「花」を1針ひと針刺しあげていました。



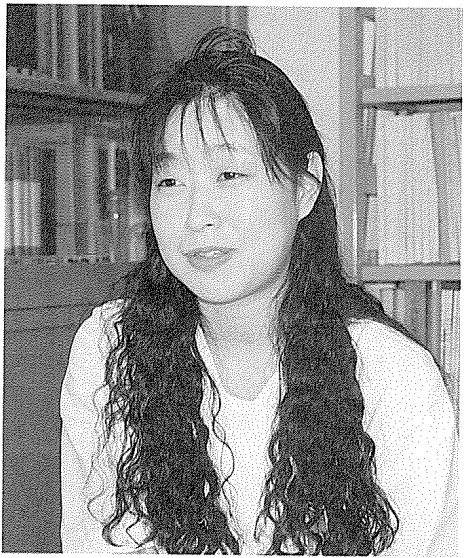
☆受診前に必ず確認を。
☆診療時間は、平日は19時から翌朝7時、土曜日は14時から17時まで。下段は19時から翌朝7時から17時まで、祝祭日は上段が9時から翌朝7時まで、下段が19時から翌朝7時まで。

11月	1	2	3	4	5	6	7	8
	太	堀	堀	堀	堀	堀	堀	堀
	9	10	11	12	13	14	15	16
	堀	近	太	堀	堀	堀	堀	堀
	17	18	19	20	21	22	23	24
12月	1	2	3	4	5	6	7	8
	堀	太	堀	堀	堀	堀	堀	堀
	9	10	11	12	13	14	15	16
	近	太	堀	堀	堀	堀	堀	堀
	25	26	27	28	29	30	31	1

近藤医院 (☎3-2021) 旭町
太美中央医院 (☎6-2332) 南末町
勤医協 (☎3-3010) 末広町
堀江病院 (☎2-3111) 権戸町
とうべつ内科クリニック (☎2-1313) 旭町

まちのはつらつさん 19

たかこ 竹中孝子さん (旭町 22歳)



「自分が教える立場になって、初めて、教えることって本当に難しいことなんだな」と思いました。実習での私の説明、学生のみんには理解してくれてるのかな？」と話すのは、今年4月から北海道医療大学の薬学部生薬学教室の助手として勤務し、毎日生薬の研究や学生との実習に追われている竹中孝子さん。

今ほ顕微鏡を使い、ニチニチソウの成分を調べる研究に、日夜（？）全力を注いでいるそうです。

趣味は、旅行で、小樽や積丹など、月に1回程度は友達と出掛けるのだそうです。また、「幸せな結婚が私の夢なんです。」と、竹中さん。

「と、本音もボロリ。今ほ顕微鏡を使い、ニチニチソウの成分を調べる研究に、日夜（？）全力を注いでいるそうです。趣味は、旅行で、小樽や積丹など、月に1回程度は友達と出掛けるのだそうです。また、「幸せな結婚が私の夢なんです。」と、竹中さん。

のど 籍 戸

おくやみ
お申し込み



- | 氏名 | 年齢 | 世帯主 | 住所 |
|-------|------|-----|------|
| 小林米太郎 | 93 | 太郎 | 末広町 |
| 豊島初藏 | 70 | 本人 | 幸町 |
| 星ハツエ | 79 | 洋 | 若葉町 |
| 大浦志津枝 | 80 | 恒男 | 獅子内 |
| 河水源太郎 | 94 | 本人 | 太美北 |
| 三浦 寛 | (78) | 俊晴 | 対雁通 |
| 守賢 つね | (82) | 恵美 | 西町 |
| 加藤さく | (86) | 秀康 | 川下左岸 |
| 戸来やよひ | (74) | 本人 | 元町 |
| 木村 正行 | (55) | 本人 | 末広町 |
| 富崎フミコ | (84) | 浩一 | 太美中央 |
| 山崎長太郎 | (88) | 壽一 | 幸町 |

- おめでとう
おめでとうございます
- | 氏名 | 父 | 母 | 住所 |
|-------|-----|-----|------|
| 宮腰 歩 | 裕幸 | みゆき | 北栄町 |
| 平元らん | 俊寿 | 弘美 | 太美北 |
| 田淵 智也 | 裕一 | 志保 | 春日町 |
| 行徳 笑花 | 洋己 | 佳奈子 | 当別太 |
| 益子 和也 | 浩幸 | 美佐 | 末広町 |
| 辻野 浩太 | 浩一 | 珠忠 | 末広町 |
| 吹上 未桜 | 進一 | 真理 | 太美中央 |
| 小松 京太 | 賢治 | 祝津子 | 春日町 |
| 寺口乃衣 | 浩史 | 真澄 | 春日町 |
| 松野 聡美 | 暢洋 | 幸永 | 元町 |
| 太田 優菜 | 力 | 千尋 | 東町 |
| 長谷川 楓 | 吉寿 | 和美 | 末広町 |
| 吉田 研吾 | 工 | 和恵 | 太美中央 |
| 安達 翔子 | 直志 | 美奈 | 春日町 |
| 城戸 諒人 | 信一 | 里美 | 蔵谷町 |
| 鈴木 政博 | 麻衣子 | 川下岸 | 当別太 |
| 山田 桃子 | 正敏 | 和枝 | 当別太 |
| 長瀬 藍 | 浩章 | 恵子 | 太美中央 |
| 本堂由理佳 | 伸彦 | 香世 | 当別太 |
| 勝部 竜太 | 哲志 | 美山紀 | 当別太 |
| 三浦 純平 | 政人 | 菜子 | 当別太 |

正しい生活習慣 No. 205

- ご寄付 ありがとうございます
ございました
- ☆当別町文化センター建設基金へ
 - 津軽函青会当別支部（菊池正造 会長）から20,000円
 - ▼役員職員ゴルフ大会実行委員会から28,275円
 - ☆当別町へ
 - ▼古川覚さん（北栄町）から車椅子1台
 - ▼刑部明さん（対雁通）から電動3輪車1台
 - ▼川下小学校へ
 - ▼開校90周年実行委員会（山崎善博委員長）から、ヘルメット30個、椅子30脚、スタッキング台車1台、テレビ台1台
 - ☆社会福祉協議会へ
 - ▼小林太郎さん（末広町）から100,000円

親子の びんわ相談室 ☎3-1010

相談日/月・水・金曜日13:00~17:00
※教育に関する相談を電話で受けています。子供も保護者の方も、ひとりで悩まずご相談ください。
奥島鶴岡/当別町少年指導センター

「心に染みわたる音色は、他の何にもたどえまうがありません。」と、愛用の尺八を手に語る河村さん。

子供の頃から楽器が好きで、中古とはいっても、当時としては高価だったマンドリンやギター、アコースティックなどを20歳になる前から次々と買い込み、親からは「道楽息子！」と言われたと笑います。

そんな河村さんが、尺八を始めたのは昭和31年。親に「民謡でも習ってみたら？」と勧められたのが切っ掛けだったそうです。

「師匠は斉藤浪声と、い、追分」では2度も全国大会に出場した人でした。その師匠は尺八のほか三味線も弾く人だったので、歌（民謡）と一緒に習ったのです。祖父も横笛や尺八を吹いた人で、子供の頃からそれらをいたずらしていたためか、難しいと言われる尺八も1年ぐら



かずひこ
河村和彦

(末広町)

民謡のほか、尺八・三味線など日本古来の楽器の響きに魅せられ、町内の愛好者と共に伝統文化を伝承する。昭和55年から現在までの14年間、当別町文化協会の副会長として活躍中。当別町出身で62歳。農業経営。

いで吹けるようになりました。」と、当手を振り返ります。

「弦楽器も好きなんです。」と、言う河村さんは「三味線も得意で、町内の三味線愛好者が集まる『三弦会』に所属しています。文化祭では三味線での発表のほか、尺八で詩吟の伴奏を頼まれることもしばしばあると言います。

河村さんは歌（民謡）の方も本格派。町の開基90周年の折りの昭和35年には、NHKの「素人のど自慢」に出場。当別での予選でただ一人合格した河村さんは、札幌市で開かれた決勝戦で「江差道分」を歌い、見事、鐘3つを鳴らしたのだそうです。

また、年に数回は尺八・三味線の伴奏役として老人ホームなどを慰問するそうで、「お年寄は大変喜んでくれます。」と、目を細めます。

編集後記



シンボルマーク
キャラクターの「こめちゃん。」

■北海道東方沖地震の揺れの最中、あなたはどこで、何を考え、どんな行動をとりましたか？

私は自宅で、まもなくおさまると思いい様子を見ていたのですが、あの通り揺れは段々激しくなりましたね。

揺れが激しさを増した時、私は次の事が頭をよぎりました。
それは、「地震のときは危ない」といつも思いながら、転倒防止対策をしていない家具の事でした。

住宅内の数カ所には、奥行きが浅く書架ほどの高さで、いかにも不安定な家具があり、さらにいつのまにかその上には、大小様々な物が載せてあったのです。

もちろん、それらが壊れる。という事に心配なりましたが、それ以上に心配なものが、既に別室で寝ている子供たちへの転倒。でした。

子供の部屋へ駆け上がり、さらに様子を見ていたうちに、幸い揺れはおさまったのですが、地震に對する我が家の欠陥は、まず家具の転倒防止なのです。

さて、あなただけの家庭では、グラグラ、と来たあの瞬間「済ませておけば良かった」という地震に對する「備え」や「行動」など、反省点はありませんでしたか。

(T・Y)