

広報

TOBETSU

とっべつ



1994年9月1日発行 No.492 発行 北海道当別町 編集 企画部企画課



若者たちのエナジー炸裂
(当別神社例大祭 伊邦会による練り神輿・8月15日)

9

町の人口18,754人(男性9,332人・女性9,422人)世帯数6,520世帯(8月1日現在)(前月より108人・40世帯増)

いざという時の準備

あなたはだいいじょうぶ？

9月1日は防災の日



地震・風水害対策

日本は、地震も台風も多い国ですが、長い歴史の中で最も被害が大きかった災害は、やはり1923年（大正12年）の関東大震災だと言えるでしょう。

北海道周辺で発生した地震では、去年7月12日発生した「北海道南西沖地震」や、同年1月15日発生した「釧路沖地震」、また、昭和43年5月16日に発生した「十勝沖地震」などが挙げられます。

1名の死者や約600人の負傷者が出た釧路沖地震の被害もさることながら、関東大震災級のマグニチュード7.8、推定震度6の烈震に襲われた奥尻島の被害の状況は誠に痛ましいものでした。

中でも奥尻島南端の「青苗地区」では、津波で打ち上げられた漁船のバッテリーや暖房用灯油タンクへの引火などによって大規模な火災が発生するなど、同地区は津波と火災によって約680戸の集落が壊滅的な被害を被ったほか、この地震では死者・行方不明者238人、建物全壊約400戸、山崩れ、船舶流出・沈没、道路損壊などの痛ましい被害が発生したことは記憶に新しいところであり、風水害の心得を含め、今月号では「防災Ⅱ地震・風水害」の知識について掲載してみました。



その1 地震

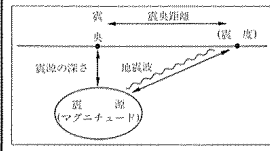
二次災害を防ごう

世界でも指折りの地震国である日本では、毎日平均3〜4回ぐらいために感じる地震が起こっています。強い地震では、家屋の倒壊や地面にき裂が生じる災害（二次災害）が発生したりします。

しかし、もっと恐ろしいのは地震が原因となって発生する火災や津波、がけ崩れなどの二次災害です。事実地震で死傷した人の多くは、地震のゆれ以外の災害の犠牲者なのです。地震をくい止めることはだれにもできません。しかし、その後の二次災害による被害を最小限に抑えるための努力はできるはずで、そのためには、日ごろからの備えはもちろん、地震の揺れを感じた

マグニチュードと震度

マグニチュード(M)は地震そのもののエネルギーの大きさを示す単位で、震度というのはある場所で人の感じる揺れ方の目安です。マグニチュードと震度は全く別の単位です。一般に震源から遠くになれば震度は小さくなります。



震度階級(気象庁)	0	1	2	3	4	5	6	7	
無感	人体には感じず、地震計に測定される程度。	特に敏感な人がわずかに感じる。	戸・障子などがわずかに振動する。	建物揺れ、天井や床がささみ音をたてることもある。	鉄筋の建物がかなり揺れ、きしみ音がすることもある。	一般家庭に軽微な被害が開始する。	土台のずれ、ガラスが割れる。	造りの良いビルでも柱や壁に亀裂が生じ、ガラスが割れる。	家屋倒壊や造りの悪いビルなどに大きな被害がある。

きはどんなことに心掛けなければならないのでしょうか。

火の始末
火の始末というのは、使っている火を消すことですが、家の中では台所の火、ストーブの火、ふろの火、それにタバコの火などがあります。タバコの火は、通常の火災でも一番多い原因の1つになっていますが、地震のときも十分気をつけなければなりません。気が動転し、吸いかけのタバコから火事を出しては大変です。また、地震の大揺れは、非常に長く感じますが、どんなに長くても1分程度だと言われています。グラグラときたら子供や高齢者、自身の身の安全を確保すると同時に、「火は？」と次の行動を考えましょう。

プロパンガスの安全
地震の後は、必ずプロパンガスの安全を確認しましょう。異常がなくても、バルブを閉めるなど余震に備えた対策が大切です。

大地震が来たとき

家にいたら

■テーブルなどの下に隠れ、身を守る。余裕があれば、手近の座ぶとんやまくらなどで頭などを保護する。転倒防止をしない家具などから離れると共に、裸足歩きをしない。

■あわてて外へ逃げ出さない。瞬間に建物や倒壊することはないでしょう。屋外は落下、飛散物で危険。

エレベーターに乗っていたら

■最寄りの階で降りる。万一デパートやスーパーにいたら

■カバンなどで頭を保護し、ショーウィンドウや商品から離れ、大きな柱や壁に身を寄せ係員の指示を待とう。群衆の中では勝手な行動は禁物。パニックによる人災が恐ろしい。

劇場やホールなどにいたら

■人の後について動くなど、非常口や階段を目指し突進しない。いすの間などに身を隠し、落ち着いて様子を見る。

自動車を運転中だったら

■交差点を避けて停車、エンジンやブレーキを踏んで地震情報を聴こう。避難は徒歩で、車の窓は閉め、かぎを付けたままにシドアロックはしない。

地下鉄やバスに乗っていたら

■勝手にドアを開け、外へ飛び出すのは禁物。乗務員の指示に従い、車外に出るときは他の車両に注意する。

地下街にいたら

■停電しても非常灯がつくのであわてない。火災と共に恐ろしいのがパニックで係員の指示に従い落ち着いた行動が大切。

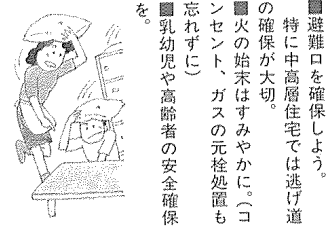
ビル街・商店街にいたら

■頭をカバンなどで保護し、建物や空き地などへ避難する。(落下物からの回避がポイント)

■自動販売機やブロック塀、ビルの外壁の下など、落下物や倒壊物から離れる。

海岸、ガケ付近にいたら

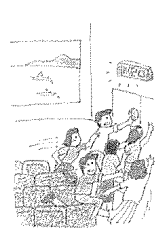
■速やかに安全な場所に移動する。海岸の場合は、まず津波の襲来を予想し、高台へ避難しよう。津波情報をよく聞き、解除されるまで海岸や低地に戻らない。



避難口を確保しよう。特に中高層住宅では逃げ道の確保が大切。



火の始末はすみやかに。(コセンセント、ガスの元栓処置も忘れずに)



乳幼児や高齢者の安全確保を。



ドアが開かないときでも、天井の脱出口から出ないで救出を待とう。



乗客は乗務員の指示に従い、車外に出るときは他の車両に注意する。



頭をカバンなどで保護し、建物や空き地などへ避難する。



速やかに安全な場所に移動する。



その2 風水害

平成5年8月豪雨=鹿児島市



自然の威力は 風水害に備えよう

台風や集中豪雨などは、その襲来時期や規模、被害の程度などの予想が可能です。そのため、事前の対策などで被害を最小限にすることができま。台風や大雨が近づいたら、気象情報に十分注意し、防災のための適切な対応が大切です。

しかし国の調査では、実際には台風や大雨が近づいても建物の周りや付近のチェックなどの対策をしていない人は少ないとの結果が出ています。台風情報や大雨情報を聞いたら、建物や塀、看板などの安全点検をはじめ、貴重品や非常持ち出し品などの準備を行うなど、十分な対策を実行しましょう。

備えのチェックポイント

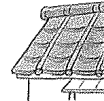
家屋内では

■懐中電灯、携帯ラジオ、貴重品などの非常持ち出し品の用意を。気象情報を注意深く聞き、むやみな外出は避ける。浸水の恐れがある地帯では家財道具などの移動の準備も。病人や乳幼児など、体の弱い人などを安全な場所へ。



窓ガラス・屋根

■ガラスのひび割れ、窓枠のがたつきや屋根のトタンのめくれ、はがれがないか。また、飛来物などに備え、ガラスの損傷を防ぐ手立てを。



ベランダ・その他

■フロアボンドは固定されているか。庭の植木、テレビのアンテナ、商店街では看板類などの始末や設置状況のチェックを。また、家の周りを一周し、飛ばされそうな物はすべて屋内に取り込むか、固定するなどの飛散防止を。



町長ら水稲作況調査 大豊作を期待



伊達寿之町長、谷保町議会議長や同議会産業常任委員会（堀梅治委員長）の委員ら15人が8月22日、六軒町の堀内敏品さんのほ場（約30㌥の試験水田）で、稲の育成状況を調査しました。

今年は、5月下旬からの好天と、さらに7・8月には高温に恵まれたため、戦後最悪と言われた去年とは一転した順調な生育状況で、穂先が重く垂れ下がった稲穂を手にした伊達町長らは、皆満足のような表情を見せていました。

石狩北部地区農業改良普及所では、今年の収穫量は10㌥当たり570、以上（平年521、）も期待でき、大豊作だった昭和51年（578、）に迫る状況と推測しています。

町議会議長に 谷保 茂一氏



8月9日開会の当別町議会で、空席になつていた同議会議長に、副議

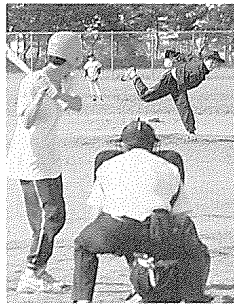
長の谷保茂一（たには・しげかず）氏が選出されました。宮本源之助議長が7月25日、一身上の理由により議員を辞任されたことによるものです。

谷保議員は、昭和58年に町議会議員に初当選、以来現在3期目。この町開議会では、総務常任委員会副委員長、産業常任委員会副委員長や議会運営委員長のほか、学園都市線電化・複線化促進特別委員や当別大通整備促進審査特別委員などを歴任しています。また、今年3月からは、副議長に就任していました。

【当別町旭町在住・63歳】



栄町・対雁チーム



汗だくの熱戦 タイムス野球・女子フット

記録的な猛暑となった8月7日、町青少年育成会（河村佳男会長）主催の「第37回全当別タイムス少年野球大会」と「第20回女子フットボール大会」が、当別中学校野球場など5会場で開催された。大会には各地区の育成会から、野球に13チーム、フットボールには8



末広町子チーム

野球の決勝戦では「栄町・対雁」連合と「蔵岱」との対戦となり、延長戦の末「栄町・対雁」チームが6対5で初優勝。汗だくで頑張った子供たちには、父母らから大きな拍手が送られていました。また、出場チームの減少などから、この日が最後の大会となったフットボールの決勝戦では、「末広町」が「西町」を4対1で敗り、最後の大会を優勝で飾りました。

(気象情報に注意しよう!!)

資料=気象庁

風と被害	風速	台風	最大風速		台風	風速15m/s以上の半径	
			階級	階級		階級	階級
かさがさせない	風速10m/s	17m/s以上~25m/s未満	弱い	200km未満	ごく小さい		
看板やトタン板が飛びはじめる	風速15m/s	25m/s以上~33m/s未満	並の強さ	200km以上300km未満	小型(小さい)		
小枝が折れる	風速20m/s	33m/s以上~44m/s未満	強い	300km以上500km未満	中型(並の大きさ)		
瓦が飛び、テレビアンテナが倒れる	風速25m/s	44m/s以上~54m/s未満	非常に強い	500km以上800km未満	大型(大きい)		
雨戸がはずれ、家が倒れることもある	風速30m/s	54m/s以上	猛烈な	800km以上	超大型(非常に大きい)		

※国土庁による。風速は10分間の平均風速。



岩出山町児童と交流

「スコレチャレンジ」の当別と銘打って、当別町開拓の先人を生んだ宮城県岩出山町から、小学校6年生69人一行90人が訪れました。交換研修や野外活動を通して、当別の子供たちとの友情を育てよう。同町が実施したもので、当別町からは小学5・6年生52人が参加しました。宿泊先は、改善センターと青山青少年自然の家でのキャンプ。両町の子どもたちは混成班をつくり、初日は改善センターでのゲームやフットクッキングで交流。2日目は、道民の森での登山や夜にはキャンプファイヤーなどで交流を深めました。

(8月3日～5日)



幼稚園で「七夕の会」

鉄北幼稚園(北栄町)のグラウンドで、当別・鉄北両町立幼稚園合同の「七夕の会」が開かれ、園児約130人が子供盆踊りや花火大会で夏更の夕暮れを楽しみました。グラウンドには、提灯のほかクラス毎の七夕飾り5本も飾られ「セーラムーンになりたい・かんごぶさんになりたい・おとなになってビールをいっぱいみたい」などの可愛い短冊も……。中央のヤグラでは、応援の商工会青年部員が打ち鳴らす太鼓が、盆踊り気分を一層盛り上げていました。

(7月30日)

あ
れ
こ
れ

あ
の
時
間



道社会貢献賞に長谷行雄さん

水道業務に33年間貢献の、町職員長谷行雄さん(白樺町・56歳)が7月21日、室蘭市で開かれた日本水道協会道支部総会の席上で「北海道社会貢献賞(水道事業)」を受賞されました。同氏は昭和32年、道内初の広域水道である桂沢水道企業団に勤務。その後44年に当別町水道事業に勤務し、以来平成3年までの長期間にわたり水道の普及や水質の改善に、また昭和52年から4年間は、道の諮問機関である「道水道整備基本計画」策定委員も務められ、この度の功績が認められたものです。



本庄陸男偲び献花式

歴史小説「石狩川」で知られる町出身の作家=本庄陸男=を偲ぶ献花式が、ビトエの文学碑前で行われました。観光協会の主催で、今回が22回目。石狩川を望む高さ5.7mの文学碑前には、神田観光協会々長や伊達町長ら約50人が参列し、1人ひとり真っ赤なカーネーションを捧げ、郷土の作家を偲びました。

(7月23日)



10年目の快挙 サッカー少年団

「第27回道新スポーツ旗・北電カップ全道サッカー少年団大会」に出場の「当別サッカースポーツ少年団」が、初めて出場の全道大会で1勝し、見事8強入りを果たしました。過去27回の同大会札幌地区予選で、札幌市以外のチームが全道に進めたのは3チームしかいない中、同チームは予選リーグ負けなし1位での全道大会出場で、悲願10年目の快挙でした。

(7月30日)

学校祭にお年寄りを招待

当別高校の学校祭にお年寄り35人が招待され、忘れかけた(?)学校生活を思い出したようでした。「地域との交流を深めよう」と、同校と生徒会(小林大輔会長・3年)が町内に住む1人暮らしのお年寄り207人に案内したもので、今回が初めての試み。生徒の案内でプラスバンド演奏やジャズダンスなど学校内を見て回った後は、お楽しみの昼食会。また、生徒が育てたペゴニアの鉢花も贈られ、喜ばれていました。

(7月24日)



一度は禁煙を

考えたことのある方へ

PART 2

禁煙を思い立ったら、今日からでもすぐにタバコをやめられると考へがちですが、実際はそう甘くはありません。

最低1〜2週間程度は禁煙準備をしましょう。

①禁煙開始日を決める
お盆や正月など、前後を休みにできる時や仕事が一段落した時で、ストレスがなく、時間にゆとりのある時、誕生日、年始めなど特別な日などに決めましょう。

②禁煙する理由を確認する
書き留めて、毎晩寝る前に10回繰り返して読み上げ、意欲を高めます。

③自分の禁煙パターンを知ろう
吸った時間、吸った時の状況や気分、吸いたいと感じた程度(0〜5段階)について、タバコを1本吸うごとにチェックしましょう。「いかに情性で多くのタバコを吸っているか、どのような時間帯や状況でタバコを多く吸っているか」



西村好江さん(役場 保健婦)

か」がわかります。無意識に吸っていたタバコを、意識することが大事です。

こんにちは、保健婦です。

④さあ始めよう
禁煙3ステップ
(自分に合う方法をみつけよう)

■ホップ タバコの銘柄をおいしくないと感じるものに変える。タバコを持つ手やくわえる口の位置を変える。ライターを使わずマッチを使う。洗顔、歯みがき、朝食

など、朝一番の行動順序を変える。食後早めに席を立つ。
■ステップ タバコを吸いたくなくても3分がまんするトレーニングをする。吸う時間や場所を徐々に減らす。タバコの買い置きはしない。周囲に禁煙することを伝えて協力してもらう。

■ジャンプ タバコ、ライター、灰皿などをすべて処分する。喫煙者のそばやタバコを購入できる場所に近づかない。コーヒーやアルコールをひかえ、食べ過ぎない。過労、夜ふかしをさける。

⑤禁断症状別対処法(禁煙後1〜2週間で上手に乗り切る)

- 吸いたい、イライラ、落ちちかない
深呼吸、水や茶を飲む、散歩や体操をする。
- 手がもぢぶさた
机の引き出しなどの整理、庭仕事をする。
- 頭痛
深呼吸をする、足を高くしておむけに寝る。
- 口がさみしい
歯みがきをする、無糖ガム・仁丹・干昆布をかむ。
- 手もぢぶさた
机の引き出しなどの整理、庭仕事をする。

健診と相談

母親学級

Dコース 「安産のための準備」
とき 9月12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 9月22日(木)
受付 13時30分〜14時
ところ 母子健康センター
- ◎股関節脱臼検査
対象 満3〜4カ月の乳児
とき 9月12日(月)
受付 13時〜13時30分
ところ 当別保健所
- ◎10カ月児健診
とき 10月21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11日(水)

予防接種

◎三種混合
対象…1期は12カ月〜48カ月未満、2期は1期終了後12〜18カ月の者
日程
9月15日(水) 母子健康センター
10月11日(金) 緑町

ツ反・BCG

対象…生後3カ月〜48カ月未満の乳幼児
日程
9月6日(水) 母子健康センター
9月8日(金) 緑町

ポリオ・生ワク

日程	会場	受付時間
10月13日	青少年会館	13:00〜13:15
10月14日	青少年会館	13:00〜13:15
10月19日	母子健康センター	13:00〜13:30

健康相談

とき 9月7日(水)、9月14日(水)、9月21日(水)、9月28日(水)
受付 9時30分〜11時30分
ところ 役場福祉相談室
※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して相談を受けます。



国保と年金

国保

■医療費と保険税の注意点
Q 私は以前から国民健康保険に加入していますが、先月当別町に転入し当別町の国民健康保険に加入しました。

先日郵送されてきた国保税納税通知書を見ると、保険税額が前住地よりも高くなっていますが、なぜでしょうか。

A 国保の医療費は、国などの補助金と、みなさんから納めてもらう保険税で支えられています。

国民健康保険は、市町村ごとに運営していますので、医療費の少ない市町村ほど保険税が安く、医療費が高い市町村ほど保険税が高くなる仕組みになっており、必然的に市町村によって保険税額に差がきます。

なお、保険税について次のような注意事項があります。

○転入し国保に加入した場合、保険税が後で増額される場合もあります。これは、保険税は国保加入者の昨年の所得を基にしているため前住地に所得を問いたださなければなりません。これには時間を要し、場合によっては均等割額(国保の加入者数に応じて決まる額)と平等割額(1世帯に定額でかかる額)のみで計算された納税通知書を最初に送付し、その後去年の所得などが判明した時点で、再度納税通知書を送付する場合もあります。

○住民税の申告がおくれた場合は、均等割額・平等割額のみで計算された納税通知書を送付します。その後住民税が確定した時点で、保険税を再計算した納税通知書を送付します。

○年度の途中で国保に加入した場合、加入した月から月割で計算された納税通知書を送付します。また、年度途中で脱退した場合、脱退した月の前月までの分を月割で計算し、脱退した月以降の分がすでに

年金

Q 20歳になったらいきなり国民年金手帳が送られてきましたか?

A 日本に住んでいる20歳以上の人は、本人の意志にかかわらず、必ずいずれかの年金制度に加入することになっています。

このうち国民年金に加入すべき人は、市区町村の関係窓口で届出をする必要はありますが、本人が届出をしなくても、市区町村によって是被保険者であることを確認できれば、本人あてに年金手帳を発行し、保険料の納付案内書と一緒に送付することもあります。これは、みなさん全員が将来必ず年金をもらえるようになってほしいとの一念です。必ず保険料を収めてください。

Q 年金は25年加入すればよいと聞きましたが?

A 老齢基礎年金を受けるための最低の資格期間は25年ですから、たしかに25年完納すれば受けられ

ることになります。しかし、この途中で何らかの都合で未納になったら年金が受けられなくなり、国民年金は20歳から60歳までのすべての人が保険料を収める義務があり、それによって年金受給者を支えていく制度ですのでご理解ください。

また、老齢基礎年金は40年間保険料を収めた場合に満額になり、それより不足すると減額されるとい考え方です。25年加入の年金額は60%程度でしかありません。なお、国民年金の給付は老齢基礎年金だけでなく、障害者になったときの障害基礎年金や死亡したときの遺族基礎年金もあります。これらの年金も保険料を納めなければ受け取ることができませんので、必ず加入の手続きをしてください。

役場窓口年金相談日
9月6日(火)、16日(金)、27日(火)
役場一階住民課国民年金係へお気軽にお越しください。
年金保険相談所の開催
札幌北社会保険事務所では、1回年金保険の出張相談所を開催しています。
開催日 9月20日(火)
場所 商工会館(末広町)
時間 10時〜15時



お知らせ

役場
3~2330

「伊奈かつべい」氏を 迎えて、文化講演会 を開催します

著名な方を迎えて開催しております文化講演会。
本年度は、作家、詩人、イラストレーター、エッセイスト、作曲家、作詩家、歌手、俳優役者、CMディレクター兼キャラクター、ナレーター、そして本業はサラリーマンと、多方面でご活躍されている「伊奈かつべい」氏を迎えて、開催いたします。
多くの方に、ご聴講いただきたいと思っております。

▼日時 9月16日(金)
午後6時30分~8時まで
(開場 午後5時30分)
会場 総合体育館
▼演題 「文化講演会ゴッゴ」
▼講師紹介
昭和22年青森県弘前市生まれ。青森短期大学商経科卒業。昭和43年RAB青森放送に入社。同社の美術部でテレビのセット製作に携

わった後、ラジオ・テレビのCMディレクター、ラジオ制作ディレクターを経て、現在は営業局付副参事である。

昭和49年より著書も多数出版。著書物として、「消しゴムでかい落書き」、「落書きのつづき」、「活字になった落書き」、「落書き絵選詩」

「往ったり来たり」、「雪やどり」、「大都会への逆襲、津軽だべい!」、「ことのは」があり、近刊「青森でござい」はベストセラーになっている。

また、自作の詩を朗読、自作の詩の歌などステージ活動を通して全国的に幅広いファンを獲得、更に昭和61年からは、テレビ「かつべい&アッコ おかしな二人」にレギュラーとして、「花王名人劇場」では新人賞受賞、他にも「テレビファンランド」、「社のプレゼン屋」、「モーニングショー」などに出演。

数多くの賞も受賞しており、自作詩の朗読、歌のレコード、カセット、VTRカセット5作目、「にぎやかなひとりとこと」では、発売以

来3年連続ゴールデンディスク賞を受賞している。他にも民放祭CM部門最優秀賞、ACCラジオCM部門グランプリ受賞など数多い。

▼入場料 無料ですが、入場整理券を発行いたしますので、9月1日より、公民館、総合体育館、球場2階総務課、青少年会館(太美中央)でお受け取りください。
▼持参ください 会場はイス席です。靴入れ用の袋を各自持参してください。

▼問い合わせ 教育委員会社会教育課(公民館内) ☎312511

北海道医療大学 生涯学習事業のご案内

■創立20周年記念公開講座
▼日時 9月12日(月)
18時~19時30分まで

▼場所 札幌市民会館
▼演題 「健康に役立つ身近な薬草」
▼講師 田中孝治
▼申込 不要です。

■創立20周年記念チャリティーコンサート
▼日時 10月10日(月) 16時
▼場所 北海道厚生年金会館
▼演奏 札幌交響楽団演奏会
▼申込 予約が必要です。

■学園都市緑セミナー
●「予防と治療実践セミナー」

いきいき ライフ 健康スポーツプラザ

お気軽に 参加してください!

スポーツをするのに最もいい季節になりました。スポーツを通して、家族のコミュニケーションを図れるように次のようなスポーツイベントを実施します。

秋のファミリーサイクリング

▼日時 9月15日(木) 祝日
18時30分~15時

▼コース 百合が原公園までの往復

▼保険料 100円

▼対象 小学校4年生以上の町民40人。

▼申込 保険料を添えて、9月13日(火)までに総合体育館へ申し込みください。

ウェイトトレー ニングって何!?

運動をしたいが何をしたらいいかわからない人や体力不足などの人にはウェイトトレーニングをおすすめします。

まず、ウェイトトレーニングという言葉ですが、これはその名の通り、ウェイト(おもり)を用いて行うトレーニングのことです。筋肉は、抵抗負荷に対して筋を収縮させる訓練を続け

ると、その太さが増し筋力が高まる性質を持っています。もちろん、おもりでなくゴムやバナなどを利用して同じです。とにかく筋に、ある一定の抵抗負荷をかける運動が、ウェイトトレーニングです。

トレーニングを効果的に進める上での原則

■オーバーロードの原則
筋肉は、ふだん使っている以上に強い運動負荷をかけることによって発達し向上する。

■漸進性の原則
トレーニングは、徐々にその強度や量を高めてはならない。

■個別性の原則
私たちのからだには、個人差があり、トレーニングもそれぞれ自分にあったトレーニング方法で練習すべきである。

■継続性の原則
継続は力なり、という言葉が示すとおり、いくらトレーニングをしても、ある一定期間続けなければ効果は表れない。さあ、あなたもこれらを守って、さっそくウェイトトレーニングを始めましょう。

総合体育館には、いろいろな器具がありますので、それらを利用してのまよいでしよう。

(全5回、定員30名)
▼日時 13時30分~15時まで
○10月1日(土)「やさしい保健情報の見方」予防実践の第一歩

○10月15日(土)「食べ物と薬」本草書から考える
○10月29日(土)「正しいブラッシング」歯周病予防の第一歩
○11月12日(土)「フィットネス入門」自分に合った運動を見つけてよう!

○11月19日(土)「ケガ防止とテーピング」楽しく安全に運動を行うために!

▼場所 札幌医療福祉専門学校(札幌市北区あいの里2条5丁目)
▼申込 受付期間は9月5日(月)から9月22日(木)まで
●学園都市緑セミナー
○一般公開講座

▼日時 9月24日(土)
13時30分~15時まで
▼場所 農村環境改善センター

▼演題 「老いは膝からやってくる」
▼講師 中林康二
▼申込 不要です。

■歯科衛生士公開講座
▼日時 9月4日(日)
14時~16時まで

▼場所 札幌サンプラザホール
▼演題 「歯科衛生士大好き」
▼講師 ビーチ蓉子
▼申込 不要です。

■看護福祉学部公開講義(全13回各テーマごとに定員20名)
▼日時 9月30日~1月27日(毎週金曜日) 14時30分~16時

▼場所 北海道医療大学(当別町) 講義内容
テーマA II 臓器移植
テーマB II ターミナルケア

▼申込 受付期間は9月5日(月)から9月22日(木)まで
詳しくは、北海道医療大学広報部教育事業課(☎312111内線2174)へ。

道民の森で 音楽に親しみませんか

自然がいっぱいの「道民の森」をステージに「第3回森の音楽会」が開かれます。

出演は、当別高校ほか有管管内小中学校の吹奏楽部員です。

▼日時 9月15日(敬老の日)
10時30分~15時まで

▼場所 道民の森(神居尻地区野外ステージ)
▼主催 森の音楽会実行委員会
▼その他 参加料は無料です。

当別町スポーツ少年団本部(山田明本部長)では、今年度の一般コミュニティ助成事業を活用し、キャンプ用品を購入しました。

この助成事業は、宝くじの受託事業収入が財源で、地域のコミュニティ活動の活性化を促進するた

宝くじ助成備品 キャンプ用品を購入

めな事業です。

同少年団本部では、キャンプ用の三角テント10張のほかスリーピングマット、キャンプセットを購入し、青少年の野外活動に活用することにしています。

職員を募集します 篠津中央土地改良区

篠津中央土地改良区は平成7年度の職員採用試験を実施します。

▼採用予定者数
○大卒(四年制) 1名
○短大卒(情報処理専攻者、専門学校も含む) 1名
○高卒(農業土木専攻者) 1名

▼応募期間
9月20日より9月30日まで

▼試験予定日 10月中旬(応募の締め切り後10日以内に通知いたします。)

▼申込用紙 篠津中央土地改良区総務課にあります。

▼問い合わせ 当別町農業会館内

設置されました 「自治大臣の提案ファックス」

この度自治省では、地方行政に対する自治大臣への積極的な提言をいただくため、「自治大臣への提案ファックス」ふるさとファックスを設置しました。

皆さんの意見を直接聴く試みは、皆さんの声を行政に反映させるためにも意義深いものと考えられますので、積極的な提言をお願いします。

▼FAXの送信先 「自治大臣への提案ファックス」
▼FAX番号 03135816987
▼受付時間 午前9時~午後6時まで(土、日、祭日を除く)

▼問い合わせ 自治大臣官房広報室 広報係(☎31359110279)

※できれば、住所・氏名・電話番号を記入ください。



心の豊かさと交通安全

物の豊かさから「心の豊かさ・快適さ」を求める言葉が定着してきました。心の豊かさは他人への思いやり、信頼、コミュニケーションが不可欠であり、快適さとは安全確保でもあります。

交通安全においても、欠かせないのがコミュニケーションで、安全確保のための確認、合図などが正しく確実に行われることが大切です。これには人間相互の信頼関係が重要で、他人への思いやりなどコミュニケーションの持ち手が交通安全の鍵を握るのではないのでしょうか。

今年の本町においては、特に速度違反、前方不注意による事故や交差点などでの一時不停止による合頭衝突事故が多く発生しています。お互いに守り合う安全の心が「心の豊かさ・快適さ」を実現させるのではないのでしょうか。

(交通安全は、家庭から)

当別町の交通事故発生状況 (1月~7月対比)

	平成6年	平成5年	増減数
発生件数	47	42	+5
死者数	3	0	+3
傷者数	90	67	+23

滝の湯が無料開放

道公衆浴場環境衛生同業組合では、65歳以上の方の入浴を無料サービスします。ご利用は、9月15日・16日・17日の午後3時30分から9時30分までで、番台に申し出るだけで入浴できます。

子宮がん・乳がん検診 町に検診車が来ます

▽対象 30歳以上の女性
▽料金 ○子宮がん検診1,000円(必要者に検診料2000円)
○乳がん検診 4000円
(当別町国民健康保険加入者生活保護者は無料)
▽各検診日の定員(2日)
○子宮がん検診 230人
○乳がん検診 100人
▽申込・問い合わせ
保健衛生係(内線127)
保健衛生係(内線127)
*定員になりしだい申し込みを締め切ります。

◎日程・受付時間・会場

日程	受付時間	会場
10/26 (水)	8:30~8:00	青少年会館(太美中央)
	12:40~13:00	農村環境改善センター(白樺町)
10/27 (木)	8:30~9:00	農村環境改善センター(白樺町)
	12:30~13:00	

*乳がん検診のみ受診の方は10:30~11:00受付です。

受験してみませんか 第3回危険物取扱者試験

▽試験日 10月23日(日)
▽試験の種類 甲種・乙種(全類)、丙種
▽試験地 札幌市などの各都市
▽受付期間 9月9日~9月20日

公民館図書室から(末広町公民館内) 新着図書

利用は月曜、祝祭日を除く10時から17時まで。

著者	図書名
ロバート・K・レスラー	FBI心理分析官
山崎 章 郎	続・病院で死ぬということ
村上 春 樹	ねじまき鳥クロニクル第1部
〃	〃 第2部
司馬 遼太郎	対談集 東と西
鈴木 秀 子	死にゆく者からの言葉
室 井 滋	東京バウワ
櫻 井 秀 澄	女が30代で自分を愛する生きかた
赤 川 次 郎	三姉妹探偵団II 死が小径をやってくる
吉 村 達 也	富士山殺人事件
北 杜 夫	怪盗シバコ復活
川 島 一 郎	白く長い廊下
関 川 誠	ぼくらの時代大年表
山岳図書編集部	北海道の山
佐 多 正 行	家庭でつくるこだわりの食品
パッチワーク通信	パッチワーク通信 キルト

一般図書

著者	図書名
ロバート・K・レスラー	FBI心理分析官
山崎 章 郎	続・病院で死ぬということ
村上 春 樹	ねじまき鳥クロニクル第1部
〃	〃 第2部
司馬 遼太郎	対談集 東と西
鈴木 秀 子	死にゆく者からの言葉
室 井 滋	東京バウワ
櫻 井 秀 澄	女が30代で自分を愛する生きかた
赤 川 次 郎	三姉妹探偵団II 死が小径をやってくる
吉 村 達 也	富士山殺人事件
北 杜 夫	怪盗シバコ復活
川 島 一 郎	白く長い廊下
関 川 誠	ぼくらの時代大年表
山岳図書編集部	北海道の山
佐 多 正 行	家庭でつくるこだわりの食品
パッチワーク通信	パッチワーク通信 キルト

児童図書

著者	図書名
福 永 令 三	クレヨン王国の花ウサギ
和 田 登	ほげん室のちーちゃん
岩 本 敏 男	父をたずねて三千里
P・L・トラヴァース	メアリー・ポピンズのお料理教室
末 吉 暁 子	ぞくぞく村の小鬼のゴブリン
宮 川 び ろ	おとうさんにかんぱい
手 島 悠 介	こんどのクラスわけしんばいだな
本 田 カヨ子	あしたかみえのめがね
赤 根 祥 道	くるまのいのちにおにちゃん
なかえ よしを	のんびりきかんしゃボーくん
シャロット・プロトウ	こうえんのいちにち
ポール・ロリング	ママ、おこらないで
たむら しげる	へんでこハウス
このみ ひかる	びよこたんとゴミラン



応募ください 私のまちな写真コンテスト まちづくり標語

「まちづくり月間実行委員会」では、まちづくりに関する写真や標語を募集しています。
ふるって応募ください。
■私のまちな写真コンテスト
▼テーマ まちの表情や、まちを舞台とした人々の活動。例として、美しい町並み・広場・街路や緑あふれるところのある「まち」などが考えられます。
▼サイズなど 白黒・カラープリン(スライド、組写真除く)で、キャビネ判以上、4つ切りまで。
▼賞 建設大臣賞(賞状、副賞10万円など)1名ほか。
▼応募締切 平成7年1月末日まで
▼応募締切 平成7年1月末日までに限り。

無料で指導します 当別高校で書道講座

当別高校では、書道に興味のある方を対象に、書道講座を開きます。書の基本から創作活動まで、楽しく学びましょう。

▽会場 当別高校(書道教室)
▽日時 毎週水曜日
18時30分~20時まで
▽分野 漢字部門
▽定員 28人(18歳以上に限る)
▽費用 無料
▼講師 若林徳竹(当別高校書道科教諭)
▼申込・問い合わせ
当別高校(☎312444・安瀬)へ。

語彙集

▽問い合わせ いずれも、都市計画課計画係(内線322)へ。
▼無料指導します
当別高校で書道講座
当別高校では、書道に興味のある方を対象に、書道講座を開きます。書の基本から創作活動まで、楽しく学びましょう。

さわやか健康まつり を開催します

第5回 さわやか健康まつり
お楽しみ抽選会

9月18日(日曜日)
午前10時~午後3時

会場 農村環境改善センター

内容
○農村環境改善センター
○総合体育館
まつりの内容
▼健康づくり講演会 11時~12時
▼「転ばぬ先の健康づくり」講師 札幌田中病院長 田中良治氏
▼健康チェックコーナー
体脂肪度チェック、アルコール耐性テスト、血圧チェック、歯科相談、フッ素塗布、栄養相談

かけがえのない健康についてふりかえり、健康づくりをさらに高めよう、町では「さわやか健康まつり'94」を開催します。
これからの人生をいかに健康に過ご

ゴミ分別 Q&A

ゴミの分別収集が始まってから、早いもので8ヶ月が経ちました。これまで皆さんからご質問や問い合わせが多数ありましたので、いくつかの点について、お答えいたします。今一度、ゴミの分別についてご理解をいただき、美しい町を守るようご協力ください。

Q・燃えるゴミの収集日に、ジュウタンを出したのですが、集めてもらえませんでした。どうしてですか?
A・ジュウタン・布団などは、小さく切断して処理するため、粗大ゴミの扱いになります。

Q・蛍光灯の器具は、蛍光灯のガラス、プラスチックのかさ、金属もついています。細かく破砕してから、それぞれの処理方法に分類して処理しますので、粗大ゴミに出してください。

Q・シジミやツブなどの貝殻は、燃えないゴミでしょうか?
A・シジミやツブなどの貝殻は、そのままゴミに出しますと、悪臭や腐敗した汚水が発生し、衛生上問題があります。燃却処理するので、粗大ゴミに出してください。

Q・運動靴や布製の靴は、燃えるゴミですか? それとも燃やせないゴミですか?
A・運動靴や布製の靴の底は、ゴムとかラバーのものが多くです。ゴムやラバー類は、減容機にかけて、アメ状にし、更に棒状に固形化して、燃料やプラスチック製品として再利用されますので燃やせないゴミに出してください。

Q・空カンや雑ビン類をダンボール箱に入れて、燃えないゴミの収集日にゴミステーションに出したら、空カン、箱だけ収集して、ダンボール箱を置いて行きました。どうしてですか?
A・空カン、空ビン類は、破砕機で細かく切断して、埋立処理します。ダンボールと一緒に破砕機に入れますと、回転して切断する機械に、ダンボールがつまり、故障の原因になりますので、収集しません。収集後は、ダンボール箱を自分で回収してください。燃えないゴミ専用のダンボール箱がコンテナなどを用意されていると便利です。

Q・プラスチックと金属で出来ているオモチャは、燃やせないゴミでしょうか?
A・このように金属と他の素材で作られているものは、破砕して別々に処理しますので、燃やせないゴミに出してください。

当別町は、あふれる緑と澄んだ空気の中で、人と人の社会環境です。こうした自然・社会環境をより向上させ、美しい町として次代を担う子供たちに残していくために、ゴミの分別と減量・リサイクルに積極的にご協力ください。

健康相談、子供からお年寄りの年代別健康づくりコーナー
▼健康アドバイザーコーナー
救急法実習、介護用品、薬の飲み方と漢方薬、年金相談
▼食べて健康コーナー
骨粗しょう症予防の試食コーナー、うす味度テスト、あなたの家庭のみそ汁塩分測定、栄養タイムズ、手作りトマトジュース試飲
▼ふれあいコーナー
子供お楽しみ店(わたあめ、ヨーヨー、スパーボール)、ヘルシー弁当の無料配布(先着500人)、地元野菜即売会、健康づくり子ども書道展、大声コンテスト、豪華景品が当たるお楽しみ抽選会、ゴミ減量化リサイクル展
(総合体育館では)
▼3分間コンピュータ体力診断コーナー(年配の方から小学生までが楽しみながら体力年齢の診断を受けられます)
▼健康スポーツ相談(肩こり、腰痛、高血圧などに合った運動などの相談)
▼ヨガ体験コーナーなど
おもろくて、健康づくりにためになる各コーナーに、ご家族やお友だちをさそってご参加ください。

住民課保健衛生係(☎312330内線126・127)へ。
問い合わせ

みみのなひるば

獅子内と金沢に完成 米・麦乾燥調整施設

米・麦乾燥施設が、獅子内と金沢地区に相次ぎ完成し、それぞれの施設で7月22日・26日、竣工式や祝賀会が開かれました。

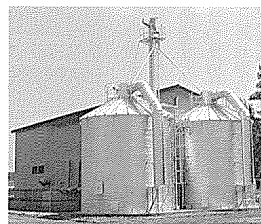
22日は、獅子内地区の国道337号沿いに完成した「獅子内機械センター」森進会長で、米・麦の乾燥調整設備や放冷・貯蔵設備など、施設の完成を祝いました。利用は15戸で、田畑約138畝が受益面積。事業費は、施設が約5千5百万円、汎用コンバインが約1千4百万円。

また、26日に竣工式が行われたのは北海道医療大学横に完成した「金沢穀類乾燥調整施設」で、金沢乾燥施設利用組合（斉藤義則組合長・4戸）の建設。

施設は、米や麦をかくはん・貯留しながら、自然に近い低温乾燥が可能なので、食味のいい穀物の生産が期待できるものです。

米・麦の兼用施設としては道内では珍しく、スタアデボと呼ばれるこの施設の一部は、高さ8・3m、直径6・7mの円筒型で、内部を移動しながら穀類をかくはんするスクリーンが設置されているのが特徴です。

総事業費は約1億2千6百万円



「スタアデボ」が特徴の金沢に完成した施設



祝辞を述べる伊達町長

で、両施設とも農業農村活性化産業構造改善事業を活用し、国の補助金を受けているものです。

内科系急病当番医



☆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。土曜は上段が14時から17時。日曜・祝祭日は上段が9時から17時まで、下段が19時から翌朝7時まで。

	1	2	3	4	5	6	7	8
9月	堀	近	太堀	堀	堀	堀	堀	堀
	9	10	11	12	13	14	15	16
	堀	堀	堀	堀	堀	堀	堀	堀
10月	17	18	19	20	21	22	23	24
	堀	堀	堀	堀	堀	堀	堀	堀
	堀	堀	堀	堀	堀	堀	堀	堀

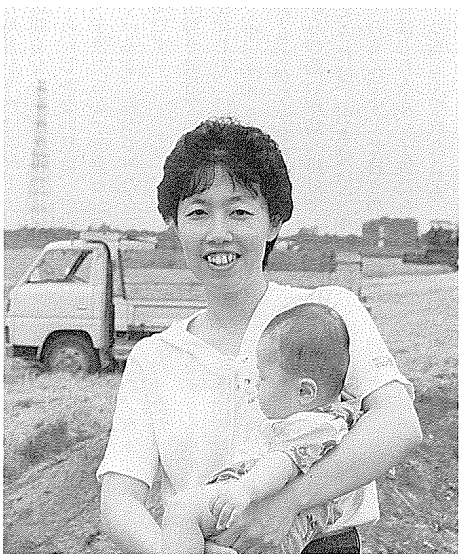
近藤 医院 (☎3-2021 旭町)
太美中央 院協 (☎6-2332 南町)
堀江 病院 (☎3-3010 末広町)
とうべつ内科クリニック (☎2-1313 旭町)

まちのはつらつさん 17

ふるくまみさん
古熊真美さん (若葉町)

「農作業をしたのは、本当は今年5月末の『さし苗』くらいなんです。それも、ぬかるみの水田で思うように歩けず、顔から転んでしまいました。要領は教えてもらっても、その通りにはなかなかいかないんですよ」と、笑顔で話すのは、去年の6月、農業後継者の古熊健一さんに嫁いだ、田姓野口真美さん。

真美さんは、サラリーマン家庭の育ちで、学校卒業後は真美さんもガソリンスタンドに7年間勤務するなど、農業とは縁の遠い育ち。「農業は、年中休みがなく大変な仕事」って言うイメージでした。でも、農家へ嫁ぐことになったの



は、同じスタンドに仕事に来た人と知り合いになり、その人を通じてまたま農家の長男だったというだけで、結婚には何の迷いや不安もありませんでした。と、キッパリ。今は、6カ月になった長男を輔くんの子育てに手が離せない毎日が続いているそうですが、手があいているときはおばあちゃんに預け、短い時間でも農作業の手伝いをするのだそう。

真美さんは、「今はまだ、農業をちょっと、見たっていう程度かな。農家の嫁、っていう実感は全然ありません」と、話します。それでも「散歩がてら外に出て自分がさし苗をした苗が大きくなる

育っているのを見ると、私でも何とか(農業を)できるんだ」と思い嬉しくなるんです(笑)と……。

愛児を抱きながら応える顔には、農家に嫁いだハツラツお嫁さんの笑顔が輝いて見えました。

のど 籍の戸ま

おめでとう おめでとう おめでとう

氏名	父	母	住所
長尾 葉奈	邦夫	昌子	当別太
小出 卓也	哲也	牧子	東町
望月 飛鳥	秀也	麻	弁華別
柏崎 美保	正晴	美佐江	六軒町
久保 祐樹	孝俊	奈々	泉町
高橋 祐利	祐介	みゆき	金沢
和泉亜沙稀	則彦	明美	緑町
堀引 洗佑	嘉祐	聖子	当別太
藤田 航路	法男	由美子	太美中央
藤井 彩加	政昭	理加	春日町



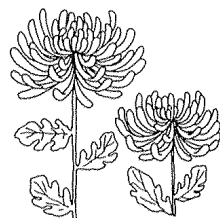
ご寄付 ありがとうございました

- ☆当別町文化センター建設基金へ
- 長谷行雄さん(白樺町)から 30,000円
- ▼佐藤茂行さん(太美北)から 100,000円
- ☆当別町各小学校へ
- ▼大成寺大谷婦人会(武田弘子代表)から雑巾400枚
- ☆弁華別小学校へ
- ▼辻岡和氏さん(江別市野幌住吉町)から図書20冊
- ☆社会福祉協議会へ
- ▼宮入敏子さん(青山中央)から 50,000円
- ▼瀧本義治さん(東裏)から 100,000円
- ▼近藤尚さん(春日町)から 100,000円
- ▼金井ミツエさん(北栄町)から

おめでとう おめでとう おめでとう

氏名	年齢	世帯主	住所
高田 礼一	(46)	本人	六軒町
金井 勉	(83)	真千子	北栄町
伊豫部蝶子	(61)	本人	太美中央
尾本 重蔵	(96)	本人	太美北
平尾つぎ江	(87)	本人	樺戸町
石本 勝子	(67)	石次郎	大町
伊藤 三ヨ	(74)	本人	上町別
齊藤智恵子	(53)	正實	当別
佐藤 茂雄	(83)	本人	太美北
毛取 イマ	(83)	定雄	当別太
石澤 サン	(93)	全	若葉町
住友 フサ	(65)	彰	北栄町

7月11日から8月10日までの届出分を掲載しています。



9月の献血
場所 JA当別町
日時 19日13時~16時

コピ本お嫁さん No. 203

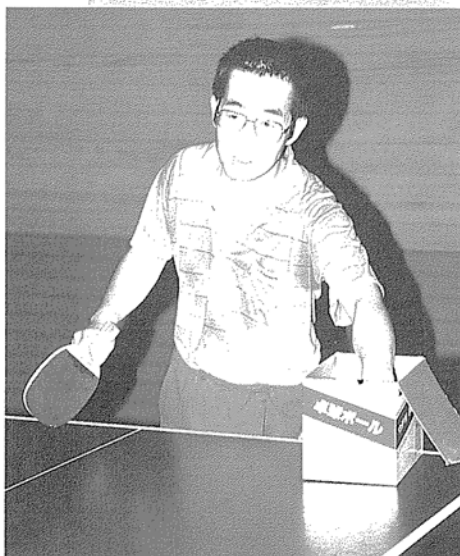
死に原図のヒメは、カンぱんたして、お嫁さんにもいっしょに子防が大団圓だわ

今年の夏は暑くて、すかり夏バテなの

じや、ます。娘をさげなさいな、食飲かなくて

さういふ、ハツラツお嫁さん

仕事の関係で、知人など誰もいない当別町へやっきたのは昭和57年のことでした。
そんな転入後間もなくの頃、得意スポーツ、
と言えば卓球くらいしかない私に、アパートの
大家さんから「子供たちが、改善センターで卓
球の練習をしているよ。行ってみたら……。」と
すすめられたんです。
当時熱心に指導を続けていたのは、主に中学
校の佐々木先生でした。ほかに数人の指導者が
いたのですが、やっぱり5時半からの練習ス
タートは、昔も今もなかなか難しいのが実情で、
コーチは昔からの誘いが切っ掛けでした。
今振り返ってみれば、引き受けて本当に良
かったと思っています。と言うのは、練習
に通う子供たちはもちろん、子供たちを通して
たくさん「親」と親しくなれたこと。もう一つ



は、中学・高校の卓球部で、通っていた子供た
ちの活躍ぶりが聞こえてきたときですネ。
私が卓球を覚えたのは、丸亀商業高校時代の
3年間。男子は運動クラブ入部が強制的な学校
でした。水泳が好きだったんですが、水泳部が
なかったため、痛い思いや比較的厳しい練習が
なさそうな卓球部を選んだんです。(笑)
少年団の対象は、小学4年生から6年生まで
で、部員は現在35人程。「兄が通っていた」と、
東裏や蔵谷からもやっています。
練習は、火曜日と金曜日の週2日、午後7
時までの約1時間半。遊びの延長で、楽しく練
習してもらうことが私のモットーなんです。
私自身のためにも、今後とも出来る限り子供た
ちと付き合っていきたいと考えています。



よしつくく
濱田義次さん
(白樺町・39歳)

当別町卓球少年団コーチ。昭和57年当別
町へ転入、以来12年間同少年団のコーチと
して活躍中。練習を通し、何事にも一生懸命
取り組む子供たちの成長を願う。香川県
出身・会社員。

編集後記

夏も終わり、だんだんと秋の気配が感じられるようになってきました。冷夏で戦後最悪の凶作だった去年とは一転して、今年は夏に入ってから好天が稲の生育に好影響を与え、農家の方々もいい出来秋が期待できそうです。



シンボルマーク
キャラクターの「こめちゃん」

例年この時期は大雨による「がけ崩れ」や「洪水」などの災害が発生します。このため、日頃から台風や大雨による災害に備えておく必要があります。
まず屋根、雨どい、窓、外壁などを点検し、ひび割れや欠陥部分などがないかを念入りにチェックしておきましょう。
補修箇所があれば強風で飛び散ったり、落下しないように直しておくことや非常持ち出し品を準備しておくことが大切です。
また気象情報に注意し、台風の規模・中心気圧・最大風速・進路を確かめておくことなどが必要です。
これらのことに注意し、台風に対して万全の対策を立てておきましょう。