



稲穂たれる収穫の秋

10月10日、途別小学校の田んぼで稲刈りが行なわれました。春に植えられた苗が黄金色の穂をたれるまでに成長し収穫の時を迎えました。稲は、天日干しした後、脱穀、精米され、地域住民たちと味わう予定です。

産業まつり&どんとこいむら祭り

- 6 障害者自立支援法が本格施行されました
- 8 まちのニュース
- 10 忠類総合支所のコーナー
- 11 みんなの広場
- 15 輝いています人（浦尻 義人さん）
情報のページ
- 16 おしらせ
- 19 募集
- 21 スポーツ・イベント
- 23 保健・福祉
- 25 育児・教育、百年記念ホール
- 28 スワディ
- 29 くらしのカレンダー

まく **11**
No.658
2006
平成18年
広報 **べつ**

「まくべつ」満載！ 産業まつり & アンド どんとこいむら祭り

秋、空や景色が美しく、おいしい農作物がたくさん収穫される秋、町内では、「まくべつ産業まつり」（10月1日）と「忠類どんとこいむら祭り」（10月15日）が開催されました。両会場では地場野菜の即売会や歌謡ショーが催され、今年の秋は「まくべつの秋」を何倍にも楽しむことができました。



●じゃがいも、にんじん、たまねぎ詰め放題



●地場野菜即売会

つり

秋晴れとなった百年記念ホール前広場特設会場には町内外から2万人の方が訪れました。

特設ステージでは、小金沢昇司歌謡ショー、まねだ



女子カボチャ投げ大会

重さ1kgのカボチャを投げて飛距離を競う恒例の大会には、100人の女子選手が参加。



ナウマン太鼓

世紀の発見、ナウマン象化石骨発掘をイメージしつくられた演奏を力強く披露。





模擬一万円札キャッチャーゲーム



札内東中学校吹奏楽部



第29回 まくべつ産業ま

聖子ものまねショーのほか、札内東中学校吹奏楽部の演奏、豊穰太鼓やナウマン太鼓の披露など盛りだくさんの内容でした。
また、女子カボチャ投げ大会やキャッチャーゲームなどが催されたり、旬の地場野菜の即売やフリーマーケット、縁日や模擬店が並び、秋の一日を存分に楽しみました。

小金沢昇司歌謡ショー▶

▶まねだ聖子ものまねショー

豊穰太鼓

豊穰を祝い、喜び、秋の空に響く太鼓の音が産業まつりのオープニングを飾りました。



収穫の秋に町民みんなで感謝を・・・
くどんとこいむら祭りに5千人く

くどんとこいむら祭り

さわやかな秋晴れとなった10月15日、「道の駅・忠類」において「第11回忠類どんとこいむら祭り」が開催されました。会場には約5千人が訪れ、特産品を買い求めたり、歌謡ショーに聞き入ったりと、それぞれに楽しんでいました。

この日はどこのコーナーも人であふれ、多くの「行列」ができていました。

まずは本部テント前でビンゴカードと抽選券の配布に行列、続いては会場中央で汚泥肥料の無料配布、毎年人気の「豆すくい」、観光物産協会の「まぜまぜミルク」にも行列ができました。もちろん忠類名産のゆり根や牛のブロッコ焼きにも人が殺到し、食欲の秋を満喫していました。



牛乳消費拡大PRブース

バナナやゴマ、きなこを牛乳と混ぜた「まぜまぜミルク」にも長蛇の列が



ゆり根販売コーナー

忠類名産の「ゆり根」を目当てに、祭り開始から多くのお客さんが殺到

第11回 忠類 どんとこい



歌謡ショー

歌手の三貴哲成さんのパワフルな歌に会場は大盛り上がり、パオ君も特別出演！



ナウマン太鼓演奏会

息のあったバチさばきとリズムの良い太鼓の音でオープニングを飾る

利用できる障害福祉サービス

○在宅等で受けるサービス

居宅介護（ホームヘルプ）

入浴や排せつ、食事など自宅での生活の介護や通院のための付き添いなどを行ないます。

重度訪問介護

社会生活上必要不可欠な外出（冠婚葬祭、官公庁、金融機関等）の際の支援を行ないます。

行動援護

知的や精神の障害により、行動が困難で常に介護の必要な人に、外出時の移動の支援や行動の際に生じる危険回避のための援護などを行ないます。

重度障害者等包括支援

介護の必要性がとて高い人に居宅介護などの障害福祉サービスを組み合わせて提供します。

移動支援事業

社会生活上必要不可欠な外出（冠婚葬祭、官公庁、金融機関等）の際の支援を行ないます。

それぞれ
組み合わせて
使えます



○日中活動の場のサービス

生活介護

主に重度の障害がある人の日中の介護や創作的活動の機会の提供などを行ないます。

療養介護

病院などにおいて、機能訓練や療養上の管理、看護、介護、日常生活上の援助などを行ないます。

日中一時支援事業

社会参加活動やレクリエーション等の機会を充実し、地域生活の質の向上や就労に向けての意欲を高めるための支援を行ないます。

短期入所（ショートステイ）

介護を行なう人が病気の場合などに、短期の入所による入浴や排せつ、食事の介護などを行ないます。

児童デイサービス

発達に遅れのある児童等に対して、日常生活における基本的な動作の指導や集団生活への適応訓練などを行ないます。

地域活動支援センター事業

地域生活の充実のため創作的活動または生産活動の機会の提供や社会との交流を促進する場を確保します。

就労移行支援

就労を希望する人に、知識や能力向上のための訓練などを、一定期間の支援計画に基づき行ないます。

就労継続支援（A型・B型）

一般企業等で雇用されることが困難な人に、働く場の提供や、知識や能力向上のための訓練を行ないます。

自立訓練（機能訓練・生活訓練）

身体機能や生活能力向上のための訓練を、一定期間の支援計画に基づき行ないます。

○居住の場のサービス

共同生活援助（グループホーム）

日中に就労または就労継続支援等のサービスを利用している知的障害者または精神障害者に対し、共同生活の場において相談や日常生活上の援助を行ないます。

共同生活介護（ケアホーム）

日中に就労または就労継続支援等のサービスを利用している知的障害者または精神障害者に対し、共同生活の場において介護などを行ないます。（原則18歳以上の方）

施設入所支援

介護が必要な人や通所が困難な人で、自立訓練または就労移行支援のサービスを利用している人に対して居住の場を提供し、夜間における日常生活上の支援を行ないます。

・・・介護給付（障害の程度により利用できないものもあります）

・・・訓練等給付（原則18歳以上の方が対象）

・・・地域生活支援事業（市町村により内容が異なります）

◆問い合わせ・相談窓口／福祉課障害福祉係 ☎0155-54-3811

障害者自立支援法が 平成18年10月より本格施行されました。

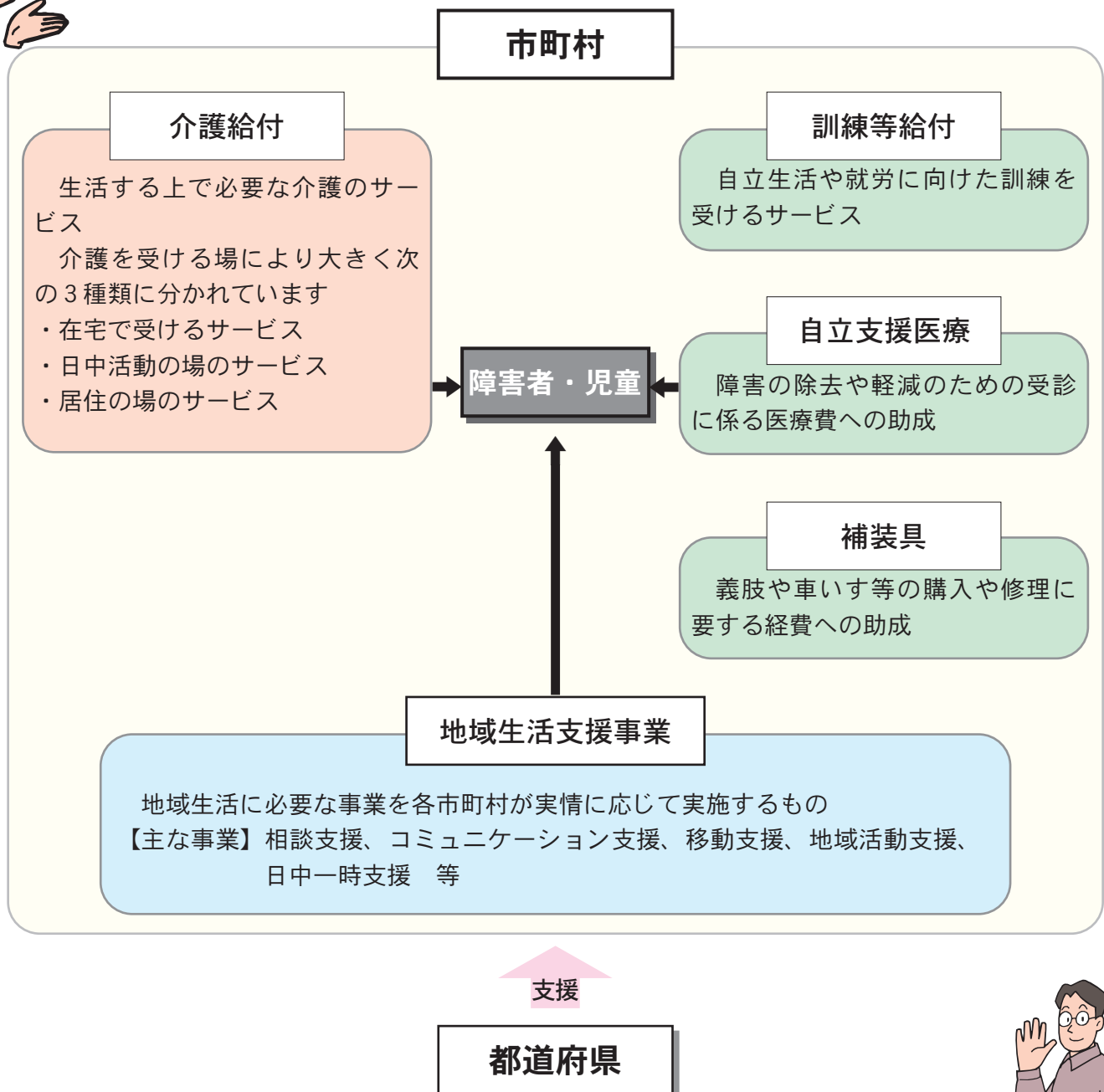
○障害者自立支援法の目標

【障害のある人が必要な支援を受けながら自立した生活ができる】

- 障害の種別や住んでいる地域に関わらず、必要とするサービスを利用できる基盤を整える
- サービス利用のための手続きや基準をわかりやすくする
- サービスの内容を見直し、使いやすいようにする
- 働ける場や就労に向けての訓練の機会を増やすなど、働く意欲のある方への支援を強化する



次のような事業を組み合わせることで必要な支援を確保します





9月

September

9 | 27

「エコライフ」で地球にやさしく！



第1回エコライフ会員懇談会が町民会館で行なわれました。エコライフ会員は、各家庭でのエネルギー使用量を記録する「環境家計簿」をつけるなど、楽しみながら省エネに取り組むことを目的とし、活動しています。この日はハイブリッド車の試乗が行なわれ、参加した7名の会員は普通車との燃費の違いや、経済的な運転方法について学びました。

9 | 29

ひまわりの家へのプレゼント



心身障害者小規模通所授産施設「ひまわりの家」に幕別町料飲店組合と幕別町商工会サービス業部会からデジタルカメラが贈られました。贈呈式の終了後には、同組合の組合長によるマジックショーが行なわれ、鮮やかな手さばきとユーモアたっぷりのトークに、会場は驚きと笑い声に包まれていました。

10 | 1

幕別町開町記念式



開町記念のこの日、平成18年度幕別町功労者等表彰が町民会館で行なわれました。本年は自治功労3名、社会功労13名、産業功労2名の計18名が表彰されたほか、福祉推進基金に多額の寄付をされた1名に感謝状が手渡されました。また、本年は開町110年、町制施行60年の節目にあたることから、記念に制作されたビデオの上映も行なわれました。

10月

October

まちづくりは住民が主役！

10 | 22



第30回明るいまちづくり住民大会が、140名の参加のもと町民会館で開催されました。カタールや上海での海外生活についての札内中学校の猪股教諭の講演や、公区活動についての札内若草町第3公区平川公区長の実践発表を聞いて、参加者からは「もつと聞きたかった」との声があがっていました。また、同時に開催された町内の花壇の写真展も好評でした。

まちをきれいに…

10 | 22



ボランティアによる全町一斉クリーン作戦を行いました。当日は個人や家族、団体等の参加者約50人により、道路脇のごみ拾いを行ない、1時間ほどでトラック2台分のごみが拾われました。参加者たちあらためて不法投棄の多さに驚くと同時に、ごみを捨てづらい気持ちにさせるきれいな環境をくるため汗を流していました。

北栄近隣センター完成

10 | 23



札内北栄町「せせらぎタウン」内に新しい近隣センター（建物床面積198・73㎡ 駐車場40台分）が完成しました。同近隣センターは、宅地の造成による周辺住民の増と旧近隣センターが老朽化したことから北栄町の区画整理の一環として移転新築されたもので、10月23日から供用が開始されました。

ちゅうるい 11月の行事予定

3日(金) 忠類文化展

～5日(日)

7日(火) 第10回忠類地域住民会議

16日(木) 行政相談窓口

18日(土) 芸能チャリティーショー

21日(火) 消費生活相談窓口



第9回忠類地域住民会議

忠類地域振興計画(仮称)の策定に向けて

10月10日、第9回忠類地域住民会議が開催され、前回に引き続き、「忠類地域振興計画(仮称)」の策定に向けた審議を行いました。

①理想の地域像、②忠類の優れている点、③忠類の劣っている点の3点について意見を出し合った後、出された意見の中から、「人口減少」、「過疎」について、さらに深めた話し合いが行なわれました。

まず、「人口が少ないことで不都合なこと」については、交付税の算定に影響する、購買力が小さい、病院や学校を維持することが難しくなるといった意見が出され、昭和30年には約3千7百人いた人口が、現在1千8百人まで減ったことについては、忠類だけでなく他町村も同じだが少子化という要因が大きい、国が工業に力を入れた結果、農村から都市へ人口が流出していったので減った、農業の機械化により労働力が必要なくなったからではないかといった意見が出されました。

社会的潮流から、人口を増やすことは難しいが、ある程度の定住人口は堅持しなければならないと

の認識にたち、その方法に議論が及びました。

大きな柱としては、①公営住宅や分譲地など「住宅や宅地の供給」、②地域内での雇用を確保するための「起業の促進や企業誘致」、③子どもを産み育てやすい環境を整えるための「子育て支援」の3つが必要であるとの結論に至りました。今回は、今までの意見の中で多かった「住民のものの考え方、発想方法」、「生活の安全、安心」、「子どもの教育」について、また、基幹産業である「農業」について話し合うことを確認しました。



忠類市街

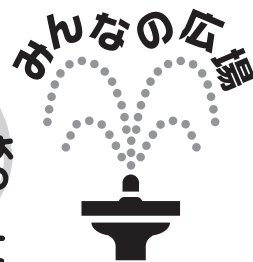
10 2 親善ゲートボール大会

幕別町主催、忠類高齢者ゲートボール協会主管の「幕別町忠類親善ゲートボール大会」が、忠類ゲートボール場で開催されました。

この日は、忠類から5チーム、幕別から7チームの合計76人が参加し、真剣な表情でプレーしていました。

終了後に開催された懇親会では、熱戦の健闘をたたえ合い、和気あいあいとしたムードが流れていました。





ちよこさま

このページでは皆さんからのお便りや取材で聞いた意見などを紹介しています。

台 風：すごかったですね!! そのせいなのか、最近は寒さに悩まされています…。手足がめっちゃ冷たい!! (PN・霞海さん)
10 月に入り、だんだん日が短くなってきましたね。寒さも厳しくなる日も近づいています。かぜには気をつけたいですね!

(岡田美穂子さん)

▼この季節の寒さは、特にこたえますね。日中のポカポカ陽気に比べて日没後の寒さといったら…まして北風や日高山脈方向からの風が吹いてきたらたまりませんよね。体が寒さに慣れていないこの時期、外出時には服装を考えなくてはなりません。また、室内でも暖房ばかりに頼り過ぎていては体調を崩しやすくなります。室内温度は20℃、着るもので体感温度アップに努めましょう!! (企画情報担当)

コ ンニチワ!! 最近事故で飛ばさされた傷龍です(え) いやーびつくりしました。人つてカンタンにふつ飛ばものなんですねえ…。自転車に乗ってたんですケド、前輪を交換しなくてはならなくなりました(泣) 足も打って打撲になって痛いですし…。本当、事故はおこすモンじゃないです。皆さんも気を付けて下さい。事故は、おこした後も面倒ですから(泣)

(PN・傷龍さん)

▼「みんなの広場」の常連さんが、交通事故に遭った報告を受けるのは、今年2回目です。事故は本当に身近で起こります。運転者も歩行者も、今一度事故に遭わないよう気を付けてください。

(企画情報担当)

最 近「わが家のアイドル」に載りたいとごねる3才児…。1才の時、応募し忘れちゃって!! 小さいお友達を見るだけでガマンして欲しいです。(PN・もずくさん)
▼「わが家のアイドル」には出られなかったけれど、「わたしのイラスト」でのデビューを心よりお待ちしております。

(企画情報担当)

幕別 歴史の散歩道 ③④

現在のふるさと館建物は、昭和46年に建てられたボウリング場を昭和54年に郷土館として改築したものである。

昭和46年、幕別温泉ホテル前にボウリング場を建設する計画が持ち上がった。町ではボウリング場経営を希望する企業と話し合いを行ない、根府川山林開発株式会社を選定した。幕別温泉ホテル付近は、民間で開発できない地区のため、町が企業からの寄付金でボウリング場を建設し、経営を企業に委託する方式で計画が進められた。町では同年9月から1フロア16レーンの工事に着手し、同年12月24日に「幕別温泉ボールハイツ」と命名してオープンした。オープンにあたっては当時の議長・山田栄が金色のボールで記念投球を行なった。

町では同48年3月31日付けでボウリング場施設一切を根府川山林開発に無償譲渡したが、倒産。ボウリング場の経営はその後も続けられ、同年10月1日には、開町記念「全町老人ボウリング選抜大会」を開催するなど賑わいをみせたが、1町村に1カ所といわれたボウリング場の過当競争と利用者の減少から、同50年5月に閉鎖となった。

ボウリング場建物は、幕別の歴史を物語る郷土館として、昭和54年3月から内部改装に着手し、同年10月7日開催された「第2回幕別産業まつり」に合わせて「ふるさと館」としてオープンした。



㊦ふるさと館

参考資料：「幕別町百年史」



お姉ちゃんがとっても大好きで、いつも一緒にご機嫌で遊んでいます。



おけやま くれあ
武山 姫莉亜 ちゃん
(桜 町)
平成17年11月12日生
パパ善昭さん・ママ里咲さん

もしもし〜パパでちゅかあ？ママ
ちゃんでちゅよ〜♡何でも真似
するおまはさんです☆



みやもと まゆ
宮本 麻由 ちゃん
(桜 町)
平成17年11月6日生
パパ征和さん・ママ亜弥さん

最近じゃあ、「リンカ」が「リントン」と呼ばれるほど、やんちゃでオチンチンをお腹の中に忘れてきちゃったみたい・・・。



まつもと りんか
松本 梨花 ちゃん
(相 川)
平成17年11月29日生
パパ誠さん・ママ広子さん

パパママのオチャメな遊びに笑ってくれるその笑顔がたまに笑って



さとう りく
佐藤 凜空 ちゃん
(桜 町)
平成17年11月28日生
パパ貴之さん・ママ智世さん

お兄ちゃんのやる事を見て、いつも「キヤツキヤ」言ってる喜んで



せいの あすか
妹尾 明日香 ちゃん
(新北町)
平成17年11月25日生
パパ浩和さん・ママ利加子さん

募集内容

来月は平成17年12月生まれのお子さんです。11月10日（消印有効）までに写真（デジカメデータ可）と20字程度のコメント、住所、氏名（パパとママも）、生年月日を企画室企画情報担当までお寄せください。

なお写真はお返ししませんので、ご了承ください。

メールでの応募もお待ちしています。 E-mail:koho@town.makubetsu.lg.jp わが家のアイドル宛

★「安東ウメ子 DVD&CD」発売中

アイヌ民族の伝統的な楽器であるムックリの奏者、本町出身の故 安東ウメ子さんのDVDとCDを販売しています。

●DVD「けうとうむ」

- ・価 格 3,000円
- ・販売場所 町教育委員会、蝦夷文化考古館、ふるさと館 百年記念ホール、札内支所、糠内出張所、忠類総合支所

・問い合わせ先 生涯学習課社会教育係 【幕】54-2006

●CD「シリピリカ」

- ・価 格 2,000円
- ・販売場所 町教育委員会、百年記念ホール、札内支所
- ・問い合わせ先 生涯学習課社会教育係 【幕】54-2006



★「幕別町百年史」発売中

- ・価 格 4,800円
- ・販売場所 役場 2階出納室、忠類総合支所地域振興課 札内支所、糠内出張所
- ・問い合わせ先 企画室 ☎【幕】54-6610



さあ、問題だよお!

広報クイズ

235

毎月5人に図書カードをプレゼント

Q. 暖房時期の室内設定温度は、省エネのためには何℃にしたらよいのでしょうか? ヒントは14ページをご覧ください。

①20℃ ②28℃ ③38℃

【応募方法】 ハガキにクイズの答え、住所、氏名、年齢と、ご意見、ご要望などを書き添えてください。(イラストもOK)

【あて先】 〒089-0692 幕別町本町130番地 幕別町役場企画室

【締め切り】 11月10日(消印有効)

【前回の当選者】 応募総数は23通でした。先月号の正解は3で、当選者はPN.もずくさん、PN.霞海さん、PN.クローバーさん、PN.横山ポトスさん、PN.モリナガ・シュンキッチさんです。おめでとうございます。



PN・モリナガ・シュンキッチ



PN・渚



PN・BUG



PN・蒼舜樺



PN・薔薇水晶



PN・葵宮董



PN・モリナガ・カナミチ



PN・クローバー



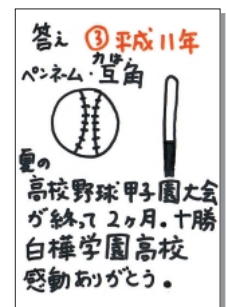
PN・桃の木桃子



PN・ひゅうが



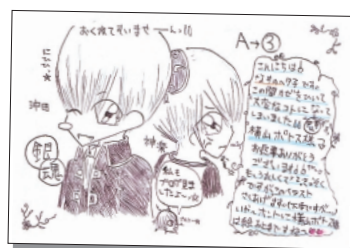
PN・横山ポトス



PN・力は、互角



PN・傷龍



PN・なすのへた子



PN・インバーダー



PN・霞海(カスミ)

わたしたちができることから始めよう！

地球のための省エネ教室

第8回 「暖房時期の室温は20℃に」

＝ファンヒーター使用時の省エネの心掛け＝

早めのOFFで省エネ。

室温は急に下がるものではありません。お出かけや就寝の直前まで使用しているのはもったいなく、15分くらい前にスイッチをOFFにすることをお勧めします。

フィルターの掃除で効率をアップ。

ファンヒーターの性能をフルに活用するには、フィルターのお手入れは欠かせません。掃除機でホコリを吸いとり、ぬるま湯で洗ってからしっかり乾かしましょう。

省エネ行動と省エネ効果

❖暖房設定温度を21℃から20℃にした場合

年間で灯油10.22Lの省エネ（約820円の節約）原油換算9.82L

❖1日1時間、運転を短縮した場合

年間で灯油15.91Lの省エネ（約1,270円の節約）原油換算15.29L

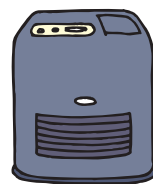
年間で電気3.89kWhの省エネ（約90円の節約）原油換算1.07L

※外気温7℃、1日9時間、5.5カ月間使用した場合のデータです。寒冷で暖房期間の長い北海道では、上記データ以上の省エネ効果が見込まれます。

※原油換算とは、異なるエネルギーを原油の発熱量を基準に換算したものです。

❖暖房に頼る前に着るものに工夫しましょう。

体感温度はカーディガンで2.2℃、ひざかけで2.5℃、ソックスで0.6℃アップします。



しょくかい

食改「げんきレシピ」…幕別町食生活改善協議会20周年事業…

そろそろ幕別産のおいしい「長芋」が出回ります。今月は、栄養たっぷり「とろろ丼」をご紹介します。長芋のパワーで元気が出ること間違いなし！

飲み込みづらい方や小さなお子さんは、具を小さく刻むと食べやすくなります。

五目とろろ丼



(材料4～5人分)

長芋	200g	にんじん	80g
ごぼう	80g	ひじき	5g
高野豆腐	1枚	干し椎茸	中2枚
青しそ	2枚	油	大さじ 2杯

調味料：しょうゆ(大さじ 3杯)
砂糖(大さじ 1と1/2杯)
酒(大さじ 1杯)
椎茸の戻し汁(1カップ)

①にんじんはいちょう切り、ごぼうは大きめの笹がきにする。ひじきは水に戻しておく。高野豆腐・干し椎茸は水に戻し半分に切り、薄切りにする。

②にんじん・ごぼう・椎茸を油で炒めて、椎茸の戻し汁と高野豆腐・ひじきを加える。調味料を入れて、中火で軟らかくなるまで煮詰めていく。

③すりおろした長芋と②を混ぜ合わせて、ご飯の上にかける。

《料理のヒント》

②の具を多めに作っておけば他の料理にも使えますよ！

・ごはん混ぜて、ちらし寿司や混ぜご飯に・・・

・卵に混ぜて、五目卵焼きに・・・

・冷凍用のパックに入れて、冷凍も可能です。

人 輝いています

シリーズ91

HITO
HITO
HITO
HITO
HITO
HITO
HITO

作っている時は、
夢中になれるんです。



—忠類本町—

浦尻 義人さん

うらじり・よしと／ちゅうるいもとまち在住

昭和18年生まれ。63歳

現在の幕別町忠類中当に生まれ、高校卒業後、神奈川県
の自動車会社に就職。2年前に定年退職を迎え、現住所
に居を構えた。ご家族は神奈川県に居住しているが、北
海道と神奈川県を互に行き来する生活である。

「シーニックカフェちゅうるい」
(忠類・共栄牧場)に設置されてい
たアルプホルンや創作人形づくり
を趣味として行なっている浦尻義
人さんを訪ねました。

—人形づくりを始められたきっかけは？

弟の奥さんが創作人形づくりを
趣味にしている、勧められるまま
に去年の12月から始めました。私
も自動車会社に勤めていたころは、
技術関係の仕事をしていて手先の
器用さには多少自信もありました
し、退職を迎え忠類に住みはじめ、
時間の余裕もありました。何かを
作っている時は時間を忘れて没頭
できる性格なので、調度良いかな
あと始めてみました。忠類
に戻って住み始めたのは本当に偶
然で、5年前に法事で帰郷した時
に宅地分譲していたのを目にし、
退職後に住むことを考えました。
それを考えると人形づくりを始め
たのも偶然かもしれませんね。

—人形づくりについての聞かせて
ください

創作人形は、50体くらい作った
かと思いますが、最初のうちは1
体に1週間くらいかかって作って
いたかと思っています。現在では2日

で1体を仕上げられるようになり
ました。

紙粘土で頭、手、足を作るん
ですが、顔をつくる段階で子ども
のか老人なのか、怒っているのか
笑っているのかなどイメージしな
がら創作していきます。服装や小
物などを考え、完成のイメージを
想像しながら作っていくのが楽し
みです。私が一番苦労したのは縫
い物で、針を何回手に刺したかわ
かりません。

人形の服装や姿勢などのイメ
ジは、手本となる本などもあるの
ですが、私の幼い時からのイメ
ジを思い浮かべ創作しています。
私の兄弟たちも人形を作っている
のですが、それぞれに作る人の個
性が出ていて、おもしろいもので
すよ。

—今後やってみたいことはなん
ですか？

木からものを作ることが好きで、
木の人形やアルプホルンを作った
りもしました。現在の目標として
は、以前少しやっていた仏像づく
りに再度挑戦してみようと計画し
ています。

おしらせ

INFORMATION

11月の行政相談

行政機関の仕事に関する苦情や要望について相談に応じます。
お気軽にご利用ください。

◆幕別地域

・日時 11月16日㊦ 午後1時～午後4時

・場所 札内福祉センター
・行政相談員 菅野良則さん
(緑町㉮【幕】54-3007)

◆忠類地域

・日時 11月16日㊦ 午前10時～正午

・場所 忠類総合支所小会議室
・行政相談員 澤口猪吉さん
(忠類栄町㉮【忠】8-2370)

11月の特設人権相談

子どものいじめ、老人問題、離婚、相続などの悩みをお持ちの方に、人権擁護委員が相談に応じます。

すので、ご利用ください。

◆日時 11月16日㊦ 午後1時～午後4時

◆場所 札内福祉センター
◆担当委員 高橋礼子さん 桐山武博さん

◆問い合わせ先 保健福祉センター社会福祉係(㉮【幕】54-3811)

人生学博士を推薦してください

町では、平成3年度より「幕別町人生学博士制度」を実施し、さまざまな分野で培った知識や技能を生かし、町内の各種行事や活動において幅広く活躍されている65歳以上の方に対して、人生学博士としての認定を行なっています。

平成12年度からは2年に一度、認定することとしており、今年度新たな認定を行なうことになりました。

つきましては、人生学博士を推薦いただきたく、次の要件を留意の上、推薦書の提出をお願いします。なお、推薦書の提出後に選考委員会にて博士の認定をします。

◆対象者 町内在住のおおむね65歳以上の方で、博士としてふさわしい活動実績を有する方。また、引き続き活動意欲を有している方。

◆対象分野

・健康・体育の部 (長寿・健康・体育等)

・芸術・文化の部 (音楽・書道・絵画・写真・陶芸・俳句・短歌・川柳・茶道・華道・舞踊等)

・趣味・教養の部 (盆栽・園芸・写真・囲碁・将棋・釣り・落語・手品・昔話朗読・紙芝居・パソコン等)

・創作の部 (手工芸・木工芸・料理等)

・その他の部 (前記以外であつて、博士として認定するにふさわしい分野)

◆推薦方法 各種団体、町民からの推薦のほか、自薦もお受けします。

◆推薦書は提出先にあります。記入の上、提出してください。

※推薦書は提出先にあります。

◆提出期限 11月20日㊦

◆提出先 保健福祉センター、役場町民課、札内支所、糠内出張所、忠類総合支所住民課、ふれあいセンター福祉

◆問い合わせ先 保健福祉センター社会福祉係(㉮【幕】54-3811)

◆日時 11月25日㊦・26日㊦ 12月2日㊦・3日㊦ (4日間)

◆場所 札内スポーツセンター

◆内容 学科および実技(心肺蘇生法、AED、止血法等)

日本赤十字社救急法救急員養成講習会の開催

◆日時 11月25日㊦・26日㊦ 12月2日㊦・3日㊦ (4日間)

◆場所 札内スポーツセンター

◆内容 学科および実技(心肺蘇生法、AED、止血法等)

◆対象 満15歳以上の方で全日程(4日間)受講可能な方

※年齢は講習初日現在。

◆定員 20人(先着順 定員になり次第締め切り)

◆持ち物 筆記用具および昼食

◆受講料 3000円(教本、教材代実費、保険料)

※初日受付時にお支払いください。

◆申込期限 11月17日㊦

◆問い合わせ・申込先 日本赤十字社幕別町分区分(保健福祉センター内) ㉮【幕】54-3811



千住新墓地の使用申し込みを受け付けます

町では、札内地区で貸し付けできる墓地の区画が少なくなったことから、新たに千住墓地の北側に墓地を造成しています。希望される方はお申し込みください。

◆区画の種類と区画数、使用料

- ・4㎡(2・0m×2・0m) 20区画 1区画24000円
- ・6㎡(2・4m×2・5m) 26区画 1区画42000円
- ・8㎡(2・7m×3・0m) 16区画 1区画64000円

※使用料は、永代使用料になります。(貸付決定時に納入)

※1つの区画に複数の方が応募された場合は後日抽選を行います。

◆募集期間 12月1日(金)～12月15日(金)

◆申し込み方法 役場町民課・忠類総合支所住民課・札内支所に備えてある申込用紙に記入するか、希望する区画について電話で申し込んでください。

◆注意事項

①墓地の使用区画は1世帯1区画となります。すでに町内の墓地の使用許可を受けている方は申し込みできません。

②申込者は、原則町内在住の世帯主の方になります。

③使用許可後は、3年以内に墓碑を設置してください。

④募集する区画の位置図を申込用紙の配付先に備えてありますので、あらかじめ現地を確認しておいてください。

◆問い合わせ・申込先 町民課環境衛生係(☎【幕】54-6602)

国民生活金融公庫から「年末資金」のお知らせ

◆対象 事業を営む方。(一部例外あり)詳細はお問い合わせください。

◆融資額 4800万円以内(普通貸付)

◆返済期間 5年以内(必要により7年以内)

・運転資金 10年以内

・利率 年2・3%(平成18年9月13日現在。返済期間、保証条件等によって異なります。)

◆問い合わせ先 国民生活金融公庫帯広支店帯広市西3条南6丁目2番地 ☎0155-24-3525

警察署からのお知らせ

◆指名手配被疑者の逮捕にご協力ください

多数の死傷者を出した地下鉄サリン事件から11年が経過していますが、平田信など3名のオウム真理教関係特別手配者はいまだに見られていません。

指名手配被疑者の発見には、皆さんの協力がぜひとも必要です。

手配者によく似た人を見かけたなどささいなことでも構いませんので、通報していただくようお願いいたします。

◆不審者に注意

帯広警察署管内において、不審者による女性に対するわいせつ事件等が発生しています。被害に遭わないためにも、次のことに注意してください。

・外出の際は、肌の露出を控えた服装にする。

・人通りの多い、明るい道を歩く。

・事件に巻き込まれそうになった場合は、持ち物を投げつけるなど一刻も早く相手から離れることを心がけ、すぐに110番通報をする。

◆問い合わせ先 帯広警察署(☎0155-25-0110)

橋の工事に伴う交通規制のお知らせ

工事期間中ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします。なお、交通規制の時間帯等は、お問い合わせください

◆規制内容・期間

- ・片側交互通行 平成18年11月10日～平成19年3月上旬
- ・車両通行止め 平成18年11月中旬～1週間程度
平成19年2月上旬～1週間程度

◆規制区間:道道愛国停車場古舞線 柳橋

◆発注者:帯広土木現業所

◆問い合わせ先:帯広土木現業所事業課道路第2係

(☎0155-26-9228)

建設部土木課土木係(☎【幕】54-6622)



※注 市外局番【幕】01555【忠】015558
※注 幕別地域・忠類地域は合併前の各行政区

来年の成人式は1月7日です

◆日時 平成19年1月7日①午後1時30分(受付午後1時より)

◆場所 町民会館

◆対象 町内在住の昭和61年4月2日～昭和62年4月1日までに生まれた方。

※11月下旬に、対象者の方へ案内状を送付します。案内状が届いていない場合や、大学生など現在住民票がない幕別町出身者で、成人式に出席を希望する方は、教育委員会まで問い合わせください。

◆問い合わせ先 教育委員会社会教育係 (☎【幕】54-2006)

省エネ普及指導員が出前講座に伺います

省エネは、二酸化炭素の排出削減になるとともに家計費の支出抑制にもなります。

町では、この省エネについて皆さんに知っていただく機会として、省エネ普及指導員による出前講座を行なっています。5人以上の団体やグループが行なう集会に伺いますので、ぜひご利用ください。

※省エネ普及指導員は、省エネ情報提供や各種相談、研修会講師等の活動を通じて地域における省エネルギーの普及啓発を行なっています。

◆申し込み方法 開催希望日の1カ月前までに申込書を企画室へ提出してください。申込書は、企画室、各支所、出張所にあります。電話、FAX、Eメールでも受け付けします。

◆問い合わせ・申込先 企画室 (☎【幕】54-6610・FAX【幕】54-3727・Eメール yakuba@town.makubetsu.jp)

傍聴することができます

12月に開かれる町議会定例会の予定は次のとおりです。(日程が変更になる場合があります)

◆日程

12月5日(火) 午前10時～
12月12日(火) 午前10時～
12月13日(水) 午前10時～
12月20日(水) 午後2時～

◆場所 役場5階本会議場

◆内容 行政報告、一般質問、議案審議等

◆問い合わせ先 議会事務局 (☎【幕】54-6626)

「幕別町障害福祉計画を考える」～福祉のまちづくり町民会議を開催～

町では、障害を持つ方が地域で自立した暮らしができるまちづくりの指針となる、「幕別町障害福祉計画」の策定にあたり、策定委員会の開催やアンケート調査等の作業を進めています。広く町民の皆さんのご意見をお聞きし、よりよい計画を作るため、福祉のまちづくり町民会議を開催します。参加を希望される方はお申し込みください。

◆日時 11月22日(水) 午後7時～午後9時

◆場所 百年記念ホール学習室

◆申込期限 11月20日(月)

※当日参加も可能。

◆問い合わせ・申込先 福祉課障害福祉係 (☎【幕】54-3811)

石綿事業に従事した退職者の方へ特別健康診断事業のお知らせ

過去に石綿を製造、または取り扱い作業に従事し、事業場の廃業等何らかの理由により石綿健康診断を受診できない離職労働者(退職者)に対して、無料で健康診断を実施します。

◆対象 石綿を製造し、または取り扱う作業に従事して退職した方で、以下の全ての項目を満たしている方。

①従事していた作業が特定できること。
②初回ばく露から10年以上経過していること。

③以前石綿作業に従事していた事業場が廃業や倒産、または、退職者に対する健康診断を拒否等の理由で石綿健康診断を受診できない状況にあること。

④石綿に係る健康管理手帳を所有していないこと。

※申請された方全員が受診できるとは限りません。

◆申請受付期間 11月1日(水)～11月17日(金)

※申請に際し、事前に申請書入手のうえ申請者本人が記入してください。(申請書は問い合わせ先にあります。)

◆問い合わせ先

・北海道労働局労働基準部労働衛生課 (☎011-709-2311)

・帯広労働基準監督署 (☎0155-22-8100)

スキー・スケートリサイクル品提供会が開催されます

くりりんセンターへごみとして搬入されたスキー、スケート用品が無料で提供されます。希望される方はご来場ください。

◆日時 11月5日㊤ 午前9時～午後5時

※提供品がなくなり次第終了します。

◆会場 くりりんセンター管理棟 アメニティーホール（帯広市西24条北4丁目1番地5）

◆提供数 お一人様1点となります。（スキーはセットでも可）

※受領後はスポーツ専門店で点検を受けてください。

◆問い合わせ先 十勝環境複合事務組合くりりんセンター（☎0155-3713550）

森林の野ネズミ駆除のための薬剤散布について

造林木に食害をおよぼす森林の野ネズミを駆除するため、薬剤空中散布を実施しますので、ご理解とご協力をお願いします。

◆散布時期 11月13日㊤～11月18日㊤

◆散布区域 町内の森林
◆問い合わせ先 幕別町森林組合（☎【幕】54-2911）

幕別町国民保護計画（素案）に対する意見募集の結果について

町では、幕別町国民保護計画（素案）に対する意見募集を9月11日㊤から10月10日㊤まで行った結果、寄せられたご意見はありませんでした。

今後は、国民保護協議会での検討および北海道との協議を進めてまいります。国民保護協議会の会議内容等詳細は、幕別町ホームページ「国民保護のページ」をご覧ください。（幕別町ホームページは、役場1階、忠類総合支所、図書館札内分館、ふれあいセンター福寿に設置している端末からご覧いただけます。）

◆問い合わせ先 総務課総務係（☎【幕】54-6608）
ホームページ <http://www.town.makubetsu.lg.jp>

募集

APPLICATION

江陵高校公開講座（パソコン教室）

◆日程 11月20日㊤、21日㊤、22日㊤、24日㊤の4日間 午後6時30分～午後8時30分

◆会場 江陵高等学校3階パソコン室

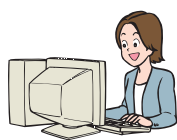
◆内容 Word の基本操作と年賀状作成

◆定員 20名（先着）
※年齢は問いません。初心者の方歓迎します。

◆受講料 無料

◆申込期限 11月15日㊤まで

◆申込先 江陵高校 佐々木（☎【幕】56-5106）



※注 市外局番【幕】01555【忠】015558
※注 幕別地域・忠類地域は合併前の各行政区域

まくべつ農村アカデミー「新規就農希望研修生」募集

町では、町内で新たに農業を始めた方と希望する方を対象に研修生を募集しています。

入校決定者は「まくべつ農村アカデミー」の研修生として実習等を行ない、農業の基本を学んでいただきます。

希望の方は、願書を送付しますので、お問い合わせください。
※他の研修コースについては、来年の2月上旬に募集します。

◆対象者

・農業後継者以外で他産業から農業を希望する35歳くらいまでの既婚者を基本とします。（独身者についても相談に応じます。）
・農作業に耐えうる心身ともに健康な方。

◆定員 若干名

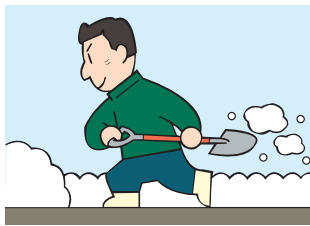
◆申込期限 11月30日㊤までに願書と小論文を提出していただきます。

◆面接日 12月中旬に予定しています。

◆問い合わせ・申込先 農業振興公社業務係（☎【幕】57-2711）

高齢者就労センターでは、除雪作業員を募集しています

- ◆作業内容 依頼のあった個人住宅の除雪
- ◆応募資格 現在就労センター会員に登録していない方で、おおむね50歳から70歳までの方。
- ◆賃金 1名1時間 1150円
- ◆応募受付期間 11月より来春3月まで随時受け付けします。
- ◆受付場所 町社会福祉協議会（保健福祉センター内）、札内支所、糠内出張所
- ※登録の際には印鑑と銀行口座番号が確認できるものをご持参ください。
- ◆問い合わせ先 高齢者就労センター（☎【募】55-3800）



役場臨時職員募集（白銀台スキー場管理員）

- ▽白銀台スキー場管理員（リフト担当）
- ◎業務内容 リフト乗客・出札等業務
 - ◎募集人員 2名
 - ◎応募資格 満60歳未満の方
 - ◎雇用条件
 - ・勤務日 月曜日～日曜日（交代制で休み）
 - ・勤務時間 午前8時30分から午後9時15分のうち、8時間もしくは4時間。（週32時間を予定）
 - ・賃金 時給980円
 - ・雇用期間 平成18年12月22日～平成19年3月11日（積雪等の状況により変更する場合があります。）
- ▽白銀台スキー場管理員（事務所担当）
- ◎業務内容 リフト券販売等業務
 - ◎募集人員 2名
 - ◎応募資格 満60歳未満の方
 - ◎雇用条件
 - ・勤務日 月曜日～日曜日（交代制で休み）
 - ・勤務時間 午前8時30分から午後9時15分のうち、8時間もしくは4時間。（週32時間から週36時間を予定）
 - ・賃金 時給830円
 - ・雇用期間 平成18年12月22日～平成19年3月11日（積雪等の状況により変更する場合があります。）

- ◆提出書類 臨時職員登録申込書（写真添付）
- ※申込書様式は提出先にあります。
- ◆提出期限 11月16日㊦
- ◆提出先 忠類総合支所経済課商工観光係、商工観光課、札内支所、糠内出張所
- ◆面接日時 11月29日㊦（予定・詳細は後日連絡します。）
- ◆その他 応募資格の年齢については、平成18年11月1日現在。
- ◆問い合わせ先 忠類総合支所経済課商工観光係（☎【忠】812111）



▲ナウマン全道そり大会

自衛官を募集します

詳細につきましては、自衛隊帯広募集案内所（☎0155-2318718）または、ホームページ（<http://www.obihiro.plo.jda.go.jp>）にてご確認ください。

募集種目	応募資格	受付期間	試験日	入隊時期
自衛隊生徒	17歳未満で、中学校を卒業された方。（平成19年3月中学校卒業見込み含む）	平成18年11月1日㊦ ～ 平成19年1月9日㊦	1次試験 平成19年1月13日㊦ 2次試験 平成19年1月28日㊦	平成19年4月上旬
2等陸海空士	18歳以上27歳未満の方。（平成19年3月高校卒業見込み含む）	随時	受付時にお知らせします。	平成19年3月下旬（予定）

※応募資格年齢は、平成19年4月1日現在の年齢です。

～トレーニング室から～

体力診断ってなにをするの？ No.2

どのような運動強度でトレーニングしたらいいの？自分にあったトレーニングメニューが欲しい！！自分の体力年齢は何歳？町内会、サークル活動など団体の体力測定をしてみたい！！このような方は、一度体力診断を受けてみてはいかがでしょうか？今月は「体力側定6種目」の流れについて説明します。（次回の最終回では「筋力側定6種目」について説明します。）



①自転車(心肺持久力)



②握力測定(筋力)



③閉眼片足立ち(平衡性)



④全身反応時間(敏捷性)



⑤垂直跳び(瞬発力)



⑥座位体前屈(柔軟性)

◆料 金 町民300円 町民以外1,000円

◆所要時間 1名につき1時間30分程度。なお、時間帯により受け付けできない場合があります。

◆場所・問い合わせ先 農業者トレーニングセンター (☎【幕】54-2106)
札内スポーツセンター (☎【幕】56-4083)

◆その他 ・5名以上の団体の場合は、事前に申し込みが必要になります。
指導員までお申し込みください。

・実際の測定では順序が変わる場合があります。

・会場により、種目は多少異なります。

情報
スポーツ
イベント
INFORMATION
SPORTS・EVENT



※注 市外局番【幕】01555【忠】015558
幕別地域・忠類地域は合併前の各行政区域

「レディーススクッキング教室」参加者募集

18歳から35歳までの女性が対象です。

若い女性にこそ、毎日の食事を大切に！将来の自分と家族の健康のために、食事バランスをとる簡単なコツを覚え、楽しく料理のレパートリーを増やしませんか？
※3日間で1コースの為、できるだけ全日程に参加できる方を希望します。

◆札内会場（託児あり）

・日程 11月30日④、12月13日④、1月29日④

・時間 午前10時30分～午後0時30分

・会場 百年記念ホール

・定員 20人

◆忠類会場

・日程 11月20日④、12月12日④、1月22日④

・時間 午後6時30分～午後8時30分

・会場 ふれあいセンター福寿

・定員 12人

◆参加費 一回 300円

◆持ち物 エプロン・三角きん

◆申込期限 11月14日④

◆問い合わせ・申込先

・保健福祉センター栄養指導係
(☎【幕】54-3811)
・ふれあいセンター福寿
(☎【忠】8-2910)

「男の料理教室」参加者募集

50歳以上の男性が対象です。料理初心者大歓迎！

料理を楽しむ厨房に立つ男性はとても魅力的。調理の基礎知識と簡単な料理が学べる教室です。

※料理の内容が異なる為、両会場の参加も歓迎します。

◆会場・日程

・保健福祉センター 11月13日④、27日④、12月4日④

・ふれあいセンター福寿 11月14日④、21日④、28日④

・時間 午前10時～午後1時

・定員 12人

◆参加費 一回 300円

◆持ち物 エプロン・三角きん

◆申込期限 11月9日④

◆問い合わせ・申込先

・保健福祉センター栄養指導係

(☎【幕】54-3811)

・ふれあいセンター福寿

(☎【忠】8-2910)

12月の健康講座開催のお知らせ

○農業者トレーニングセンター (☎【幕】54-2106)

曜日	月	火	水	木	金
・時間 ・講座名 ・場所	13:30～14:15 転倒しない体づくり 1階武道館	19:30～20:15 体脂肪撃退サーキット 2階会議室		19:30～20:15 体脂肪撃退サーキット 2階会議室	14:00～14:45 体脂肪撃退サーキット 1階武道館

○札内スポーツセンター (☎【幕】56-4083)

曜日	月	火	水	木	金
・時間 ・講座名 ・場所	19:30～20:15 体脂肪撃退サーキット 2階研修室	13:30～14:15 転倒しない体づくり 1階武道場	14:00～14:45 体脂肪撃退サーキット 1階武道場		19:30～20:15 体脂肪撃退サーキット 2階研修室

○忠類体育館 (☎【忠】8-2759)

曜日	月	火	水	木	金
・時間 ・講座名 ・場所				14:30～15:15 体脂肪撃退サーキット 忠類体育館	

◆参加対象 高校生以上で町内に在住されている方

◆講師 町トレーニング指導員

◆必要なもの 運動しやすい服装、運動靴(室内用)、タオル、水分補給用の飲み物、バスタオル(忠類体育館のみ)

◆受付 講座開始時間の15分前から各施設で受け付けます。(事前申し込みは不要です)

◆問い合わせ 教育委員会社会体育係 (☎【幕】54-2006)



▲体脂肪撃退サーキット

牛乳を使った料理教室！

「牛乳消費拡大推進実行委員会」

では、牛乳・乳製品を日常の食事に積極的に取り入れていただき、牛乳の消費拡大と魅力を伝える活動として、ふるさと味覚工房を会場に、指導員による「牛乳を使った料理教室」を開催します。

◆日時 11月26日⑩ 午前10時～

正午

◆場所 ふるさと味覚工房(新和)

◆定員 15名(先着順)

◆受付期間 11月6日⑤～

◆参加料 500円

◆持ち物 エプロン・三角さん・手拭タオル

◆問い合わせ・申込先

農林課畜産係(☎【幕】54-6605)

十勝エコロジーパークからイベントのお知らせ

◆自然観察「お花炭体験」

◆日時 11月11日④ 午前9時45分～正午

◆内容 落ち葉や木の実などを土鍋で作る「お花炭」にします。当日、お花炭をしたい材料があれば持参ください。

◆定員 30名(小学4年生以上)

◆参加費 1名100円(保険料)らぶ&ぴーす企画「えこぱしおり作り」

◆日時 11月12日⑩ 午前9時45分～正午

◆内容 えこぱの葉っぱを利用して親子でオリジナルのしおりを作ります。

◆定員 親子10組(小学1年生から小学3年生)

◆参加料 親子500円。子供1名追加ごとに200円加算。

◆親子工作「バードテーブルを作ろう」

◆日時 11月18日④ 午前9時45分～正午

◆内容 間伐材を利用して、親子で鳥のエサ台を作ります。

◆定員 親子20組(小学生以上)

◆参加料 親子500円。子供1名追加ごとに300円加算。

◆集合場所 北海道立十勝エコロジーパークビジターセンター(音更町十勝川温泉南18-1)

◆その他

いずれも定員なり次第締め切り。当日は動きやすく、汚れても良い服装で参加してください。

◆問い合わせ・申込先 十勝エコロジーパーク財団(☎0155-3216780)



献血にご協力ください

移動献血車「ひまわり号」が来町します。献血にご協力ください。

月日	時間	実施場所
11月29日⑩	9:30～10:30	札内支所
	11:00～12:00	保健福祉センター
	13:30～14:30	十勝葉山電器
	15:00～16:00	十勝支庁東部耕地出張所
11月30日⑩	9:30～11:30	役場
	13:00～14:00	老人保健施設あかしや
	14:30～16:30	ダイイチ札内店

◆問い合わせ先 保健福祉センター社会福祉係(☎【幕】54-3811)

幕別町歯科医師会から「子どもフッ素塗布」のお知らせです！

幕別町歯科医師会では、今年度から「幕別町フッ素の日」を設け、低料金でフッ素塗布を実施しています。6月に実施された第1回目に参加された方も、初めての方も、虫歯予防のため、継続したフッ素塗布を行ないましょう。

◆期 日 11月8日(水)

◆料 金 1人500円(※各歯科医院の通常料金は1,000円前後です)

◆対 象 者 町内在住の幼児・学童

◆実施場所 町内の歯科医院

◆そ の 他 予約の有無、不明な点などは直接歯科医院にお問い合わせください。



※注 市外局番【幕】0155(忠)01558
※注 幕別地域・忠類地域は合併前の各行政区域

健康づくりホットライン

身体においしい生活を

☺: こんにちは、保健師さん。だんだん気温が下がって寒くなってきたね。

保: そうねえ。本格的に秋から冬に向かっている感じね。秋といえば食欲の秋というけれど、色々おいしいものが出てきたわよね。

☺: そうなんだよね。おいしいものがたくさんあって食べ過ぎちゃうよ。最近何だか太ってきた。

保: そう言われると少しふっくらしたかしら？ お腹も少し出てきたみたいよ。

☺: やっぱり分かるかな？ 肥満って身体に良くないよねえ…。

保: そうね、肥満の原因が内臓脂肪だと大きな病気につながる確率が高くなるのよ。メタボリックシンドロームって聞いたことあるかしら？ 内臓脂肪症候群ともいうのだけれど。

☺: 聞いたことあるよ。新聞やテレビでも良くいっているよね。心筋梗塞や脳梗塞などの原因となる動脈硬化を進行させてしまうって聞いたよ。やっぱり肥満って影響するんだね。

保: そうなの。おへそ周りが男性85cm・女性90cm以上だと要注意よ。腹囲なら家でも簡単に測れるし、もしよかったら測ってみようか。

☺: うーん、85cmはないと思うんだけど…。ズボンのサイズはそんなにないもの。

保: おへその周りを水平に巻くんだけど、あらら、87cmあるわよ。

☺: えっ！！ 内臓脂肪たっぷりってこと？？ メタボリックなのかな…。

保: 大丈夫！！ 今、気づいたのだからこれから改善していくことができるわよ。気づいたときに段階的に腹囲を減らすことで、脂肪減少につながるはずよ。腹囲を1cm減らすのと体重1kgを減らすのは同じ事なの。その1cmを減らすのに約7,000kcal(キロカロリー)の消費が必要なのよ。

☺: 7,000kcal って多いのかどうか良く分からないなあ。食べ物ならテレビや雑誌とかでカロリーが良く出ているから何となく分かるけど、運動でどのようなことをすればどのくらい減るのかイメージができなくて。

保: そうね、下の絵を見て！ これはあくまでも例だけど、一度にこの運動をするのではなくて、これを目安に運動を習慣付けることがとても大切になると思うわよ。人によっては、食事の改善と合わせて実施することで効果が出ると思うわ。少しずつ腹囲が減ることが、効いている証拠になるはずよ。

☺: そっかあ。日々の積み重ねで腹囲1cmダウンをまずは合言葉にやってみようかな。

保: そうそう、その調子！ それから、腹囲周径の他に血中脂質・血糖・血圧の値によってさらに動脈硬化の恐れがあるか見えてくるのよ。これを機会に身体の中でどのようなことが起こっているのか、検診で調べてみたらどうかしら？ その結果を見て、どのような方法がふさわしいのか一緒に考えていきましょう。健康のことならいつでも相談にのるわ。

☺: そうだね、身体の心配をしながらたくさん食べちゃうより、自分の身体を知って、身体と相談しながら食欲の秋、これから来る冬を満喫したいな。



炊事
20分 40kcal



洗濯干し
20分 40kcal



普通歩行
20分 50kcal



自転車
20分 80kcal



ゴルフ
20分 67kcal

障害者相談員をご存知ですか？

幕別町には、3名の障害者相談員がおります。心配事などがありましたらお気軽にご相談ください。

◆相談先

- ・知的障害者相談員 横山武さん
(途別 ☎【幕】56-5447)
- ・身体障害者相談員 笹島一郎さん(猿別 ☎【幕】54-3987)
- ・身体障害者相談員 土谷進さん(若草町 ☎【幕】56-3071)

ストマ用装具をお使いの方へ

ストマ用装具(蓄便袋、蓄尿袋)につきましては、これまでの補装具給付から、幕別町が行なう地域生活支援事業(日常生活用具給付等事業)のサービスに変わりました。障害福祉サービスに関することで、ご不明な点がありましたらご相談ください。

◆問い合わせ先 保健福祉センター 障害福祉係(☎【幕】54-3811)

日	曜	健 診 名	対 象 児	時間	場 所
12/6	水	3ヵ月児健診	札内地区H18年8月生	12:30	札内福祉センター
"	"	7ヵ月児健診	札内地区H18年4月生	"	"
12/14	木	3ヵ月児健診	幕別地区H18年7月13日～9月14日生	"	保健福祉センター
"	"	7ヵ月児健診	幕別地区H18年4月～5月生	"	"
12/15	金	1歳6ヵ月児健診	札内地区H17年5月生	"	札内福祉センター
12/22	金	3歳児健診	札内地区H15年10月30日～11月30日生	"	"

※11月の日程は「くらしのカレンダー」29ページをご覧ください。

12月乳幼児健診の日程



第18回 まくべつ絵画展作品の募集

- ◆展示期間 1月26日(金)～29日(月)
- ◆会 場 百年記念ホール 講堂
- ◆応募資格 町民および幕別町にゆかりのある高校生以上の方
- ◆応募作品 油彩・水彩・版画・パステル画など、お一人様1点(号数は自由、応募時に作品名、種別、号数、サイズをお知らせください。)
- ◆応募期限 12月29日(金)
- ◆作品搬入 平成19年1月21日(日)
- ◆応募先 まくべつ町民芸術劇場 (☎【幕】56-8600)



★みる！きく！たのしむ！ 11月の主な行事

日	曜	催 物 名	会場	開演	入場料	問い合わせ先
3	金	まくべつ芸術祭 バレエ&バトン発表会	ホール	13:00	—	—
5	日	まくべつ芸術祭 一般舞台発表会	ホール	12:00	—	—
12	日	十勝子ども大会 音楽発表大会	ホール	11:00	—	—
18	土	まくべつ混声合唱団定期演奏会	ホール	19:00	500円 (中学生以上)	鈴木(☎0155-56-6757)
19	日	ほくでんファミリーコンサート	ホール	18:30	整理券をお持ちの方のみ	HBC(☎011-232-5851)

※注 市外局番【幕】0155(忠)01558
幕別地域・忠類地域は合併前の各行政区域

生 涯 学 習 講 座

「何か新しいことにチャレンジしたい!」と思っていませんか?生涯学習講座は電話またはFAXでお申し込みいただけます(講座名・氏名・住所・連絡先をお知らせください。)

四季の行事食料理講座 第2回 お正月料理(お節) 講師/村田 ナホさん

申込締め切り日/12月2日㊥ 対象/一般 定員/24名(先着) 場所/ホール 調理実習室

内 容	日 時	教材費	受講料
十勝の食材を使い、お正月とクリスマス料理にチャレンジしてみませんか。 ・メニュー/七福なますの生春巻き・のし鶏・ワインようかん・かぼちゃのパウンドケーキ・じゃがいものガネット	 12月10日㊥ 9時30分～12時30分	1,000円	500円

現在募集中の講座 ～途中からでも参加できます。今すぐお電話を(残りの日程を受講となります)～

講座名	日 時	教材費	受講料
たのしく学ぶ英会話講座	11月16日㊥、24日㊤、12月7日㊥、14日㊥ 1月18日㊥、25日㊥、2月15日㊥、22日㊥ 19時～21時	—	一回分500円

《いずれの講座も》

- ※各講座受講の際は筆記用具をご用意ください。
- ※詳細は締め切りの後、文章でお知らせします。
- ※全日程を受講ください。受講料・教材費は講座初日に一括して納入いただきます。なお、納入いただいた受講料・教材費は、受講生の都合による退会では払い戻しできませんのでご了承ください。
- ※応募多数の際は町内在住者を優先すると共に、抽選とします。
- ※申込後取り消しをされる場合は、締切日までにご連絡ください。
- ※当講座受講中の事故については、保険の適用はありませんのでご了承ください。

◆問い合わせ・申込先/生涯学習課文化振興係(百年記念ホール内)☎【幕】56-8600・FAX【幕】56-8602)

「幕別町絵手紙合同展」

街かどギャラリー事業の一環として、町内で活動している絵手紙5サークルが作品展を行ないます。見る者の心を和ませる絵手紙の世界をお楽しみください。

- ・日 程 12月2日(土)から12月8日(金)まで
- ・時 間 9時～18時(火曜休館日、最終日16時まで)
- ・会 場 百年記念ホール ギャラリー
- ・入 場 無料
- ・主 催 町内絵手紙5サークル(さつない絵手紙風 青葉絵手紙教室・絵手紙サークルのどか 夢手紙の会・絵手紙サークルひまわり)
- ・共 催 町教育委員会
- ・問い合わせ先 サークル代表 喜多 ☎【幕】56-5353



生涯学習講座

作品展

子ども生け花公開講座・受講者作品展

子ども生け花公開講座および作品展をギャラリーにて行ないます。子どもたちの日頃の成果と作品をご鑑賞ください。

- と き：公開講座／12月2日㊥ 9時30分～12時
 展示期間／12月2日㊥ 13時～18時
 12月3日㊤ 9時～16時
 ●ところ：百年記念ホール ギャラリー



生涯学習講座

講演会

「津波が変えた私の人生」

～ NHKのプロジェクトXでも紹介された「霧多布人になった医師」 ～

道下俊一医師は、昭和27年の十勝沖地震を機に、浜中町の集落、霧多布にある小さな診療所に赴任しました。8000人の住民に対して1人の医師であったため、休日はなく、道下医師は盲腸からお産まであらゆることを一人で診なければならなかったそうです。いつかは札幌へ戻ろうと考えながら働き続けましたが、その8年後、今度は津波が霧多布を襲いました。壊滅状態のまちを捨てようともせず、その復興に汗する地域の人々の姿を見て、道下医師は「古里」について考えました。自分にとっての古里とは？そして、自分を本当に必要としてくれる多くの人々が暮らすこの霧多布こそ、自分にとっての古里なのではと思い至った道下医師は、「霧多布人」として生きていく決心をします。

“北海道の赤ひげ先生”として親しまれ、へき地医療に情熱を傾けた道下医師の半生と、ひとりの村民として地域に関わった生き方など、地域医療や地域教育についてのお話を、『津波が変えた私の人生』と題して講演していただきます。ぜひご来場ください。



※診療所は、当時道下医師のレントゲン撮影助手を務めていた少年が、のちに漫画「ルパン三世」の作者モンキーパンチ氏として大成したことで知られています。

- と き：12月9日(土) 13時30分～15時
 ●ところ：百年記念ホール 講堂
 ●講師：道下俊一さん
 ●定員：200名（事前に申し込みが必要です。）
 ●入場料：無料

道下俊一：1926年樺太（サハリン）生まれ。1950年、北大医学専門部を卒業後、1953年に浜中町へ。以来47年間、赤十字病院診療所長として地域医療に取り組む。現在は札幌市在住。浜中町名誉町民、医学博士。

申込先／生涯学習課文化振興係（百年記念ホール内）☎【幕】56-8600

情報

スワ ディ

幕別町図書館 ☎【幕】54-4488
札内分館（百年記念ホール内）
☎【幕】56-4888
忠類分館（ふれあいセンター
福寿内） ☎【忠】8-2910

◇図書館開館時間 10時～18時

※忠類分館21時まで

※札内分館木曜日20時まで

◇図書館休館日

・毎週火曜日（火曜日祝日は翌日）
・毎月月末（図書整理日）

11月の行事

◆図書特別展示

「日本各地の民話・昔話」

◆秋の読書週間行事

図書館クイズ「このマーク、なんのマーク？」

・日時 1日㊦～6日㊦開館時間中
・場所 全館

◆古本交換市

・日時 2日㊦～6日㊦開館時間中
・場所 本館研修室

◆どうよう紙芝居

・日時 4日・18日 11時～
・場所 札内分館

◆ババール忠類分館特別公演

・日時 18日㊦ 10時30分～
・場所 ふれあいセンター福寿

◆よみきかせ

日時	場所	日時	場所	日時	場所
9日㊦ 10時～	本館	25日㊦ 10時30分～	百年記念ホール音楽室	22日㊦ 10時30分～	0～3歳くらい
11日㊦ 13時20分～		29日㊦ 15時30分～	ふれあいセンター福寿	29日㊦ 15時30分～	幼児～小学低学年くらい
					ふれあいセンター福寿

◆「Story time」レイン

先生の英語で絵本の読み聞かせ

・日時 11日㊦ 10時30分～
・場所 百年記念ホール音楽室

◆一般書

・数々のナゾ 岡田ただし
・願えば、かなう。 佐伯 チズ
・おかずスーパ 2 藤井 恵
・彼女のこんだて帖 角田 光代
（文学）
・コルセツト 姫野カオルコ
・薩摩組幕末秘録 鳴海 章
・不当買収 江上 剛
・牡丹酒 山本 一力
・四度目の氷河期 荻原 浩
・アンフェアな月 秦 建日子
・祝福 野中 柊
・レインツリーの国 有川 浩
・未完成の友情 佐藤洋二郎

・ネコのダイエット

・時雨の岡

・銀天公社の偽月

・女甲冑録

・小説の誕生

・図書館内乱

・中原の虹 1

・四度目の氷河期

・恋いちもんめ

・名もなき毒

・おとぎの国の科学

・桜ハウス

・ひとかげ

・ダブル

・求愛

・狼花

・殺人の四重奏

・殿様の通信簿

・柳生平定記

・ドロップ

・天地人 上・下

・町医北村宗哲

・UFO大通り

・筑波根物語

◆児童書

・忍者図鑑

・しんた、ちようたのすつとび！

・かごどうちゅう 飯野 和好

・カボちゃんのうんどうかい

・高山 栄子

※資料の一部を掲載しています。

10月12日

（社）十勝地区トラック協会から
オリジナル絵本が
寄贈されました

トラック協会では、10月9日
を「トラックの日」と定め、この
日を中心にさまざまな行事を展
開しています。

十勝地区トラック協会では、
子どもたちにトラックやドライ
バーが担う社会的な役割を感じ
てもらおうこと
を目的に、オ
リジナル絵本
「ランディーと
まちのクリスマス
マス」(さく・え
そら)が町図
書館に6冊寄
贈されました。



11

くらしの カレンダー



11/1㊥		17㊤	3歳児健診 札内(H15年10月生) 12:30福
2㊤		18㊤	
3㊤	総合計画策定に係わる子ども議会 9:30役 まくべつ芸術祭(11月5日㊥まで) 百 忠類文化展(11月5日㊥まで) 忠類コミセン 断酒会 19:00町	19㊥	㊤景山医院(錦町・㊥【幕】54-2350)
4㊤	スマイル検診 保	20㊥	老人福祉センターバス(幕別線)
5㊥	㊤緑町クリニック(緑町・㊥【幕】54-6900) スマイル検診 福	21㊥	老人福祉センターバス(古舞線) パパママ教室 9:30保
6㊥	老人福祉センターバス(幕別線) 赤ちゃんクラブ(幕別) 10:30保	22㊥	老人福祉センターバス(駒島・美川線) 予防接種 三種混合 13:00保
7㊥	パパママ教室 9:30保 高齢者インフルエンザ予防接種 14:00福寿	23㊤	
8㊥	老人福祉センターバス(駒島・美川線) 3カ月児健診 札内(H18年7月生) 12:30福 7カ月児健診 札内(H18年3月生) 12:30福	24㊤	老人福祉センターバス(新和・札内線) 幼児栄養教室 13:30福寿
9㊥	老人福祉センターバス(古舞線) 巡回ドック 7:00福寿 乳児健診(H17年11月~H18年7月生) 13:30福寿	25㊤	
10㊤	老人福祉センターバス(新和・札内線) 巡回ドック 7:00福寿 1歳6カ月児健診 札内(H17年4月生) 12:30福	26㊥	㊤柏木内科医院(青葉町・㊥【幕】56-5151)
11㊤		27㊥	リハビリ教室 13:30福寿
12㊥	㊤勝山医院(本町・㊥【幕】54-2053)	28㊥	パパママ教室 9:30保 高齢者インフルエンザ予防接種 14:00福寿
13㊥	赤ちゃんクラブ(途別) 10:00途 赤ちゃんクラブ(札内) 10:00福 赤ちゃんクラブ(古舞) 10:00古 リハビリ教室 13:30福寿	29㊥	
14㊥	よちよちサロン(H17年10月生) 9:20保 高齢者インフルエンザ予防接種 14:00福寿	30㊥	リハビリ教室 13:00保
15㊥	国民健康保険税第6期納期(11月30日㊥まで) 予防接種 三種混合 13:00福	12/1㊤	断酒会 19:00町
16㊥	1歳6カ月児健診 幕別(H17年3・4月生) 12:30保 3歳児健診 幕別(H15年9・10月生) 12:30保	2㊤	
		3㊥	㊤おち小児科医院(新北町・㊥【幕】56-5522)
		4㊥	老人福祉センターバス(幕別線) 赤ちゃんクラブ(途別) 10:00途 赤ちゃんクラブ(幕別) 10:30保
		5㊥	よちよちサロン(H17年11月生) 9:20保
		6㊥	老人福祉センターバス(駒島・美川線) 3カ月児健診 札内(H18年8月生) 12:30福 7カ月児健診 札内(H18年4月生) 12:30福
		7㊥	老人福祉センターバス(古舞線) リハビリ教室 13:00保

役…役場 (【幕】54-2111)

忠…役場忠類総合支所 (【忠】8-2111)

支…役場札内支所 (【幕】56-2111)

糠出…役場糠内出張所 (【幕】57-2140)

駒出…役場駒島出張所 (【幕】57-2171)

教…教育委員会 (【幕】54-2006)

町…町民会館 (【幕】54-3030)

保…保健福祉センター (【幕】54-3811)

福…札内福祉センター (【幕】56-2111)

福寿…ふれあいセンター福寿 (【忠】8-2910)

百…百年記念ホール (【幕】56-8600)

消…幕別消防署 (【幕】54-2434)

消札…消防札内支署 (【幕】56-2419)

消糠…消防署糠内分遣所 (【幕】57-2320)

消忠…消防署忠類支署 (【忠】8-2250)

図…幕別図書館 (【幕】54-4488)

図札…図書館札内分館 (【幕】56-4888)

図忠…図書館忠類分館 (【忠】8-2910)

ト…農業者トレセン (【幕】54-2106)

ス…札内スポセン (【幕】56-4083)

途…途別ふれあい交流館 (【幕】56-7371)

糠…糠内コミセン (【幕】57-2140)

古…古舞近隣センター (【幕】57-2113)

ふ…ふるさと館 (【幕】56-3117)

㊤…日曜当番医 (9:00~正午)

忠診…忠類診療所 (【忠】8-2053)

JS…ジュニア・サタデースクール

わ…わかば幼稚園 (【幕】54-4223)

子…子育て支援センターあおば (【幕】56-4467)

味…ふるさと味覚工房 (【幕】57-2001)

今月の1枚



10月15日、「第6回幕別手打ちそば祭り」が町民会館前駐車場で開催されました。幕別産の新そばを味わうためたくさんの方が訪れ、会場にはそばの香りとそばをすする音、そして笑顔が溢れていました。

こちら編集室です

11月3日は「文化の日」ですが、文化の日だから休みとすぐに思い浮かぶ方はいらっしゃるのではないのでしょうか。

国民の祝日に関する法律では、文化の日を「自由と平和を愛し、文化をすすめる日」として定められており、毎年、皇居において文化勲章の授与式が行なわれています。

幕別町でも「まぐべつ芸術祭」が町民会館、百年記念ホール、札内福祉センターで、「忠類文化展」が忠類コミュニティセンターで、いずれも11月3日から5日まで開催され、歌や踊り、作品展など多数の催し物が行なわれます。

11月3日が「文化の日」になった経緯は、日本国憲法が文化と平和を重視していることから、その公布日である11月3日が「文化の日」として制定され、施行日である5月3日が「憲法記念日」と制定されました。

戦前は、明治天皇の誕生日として祝日だったようですが、このこととの関係はないようです。ちなみに私の誕生日も11月3日ですが、当然ながらまったく関係ないようです・・・

北原・和田・福田

■ 人の動き ■

《平成18年9月末日現在》

人 口	27,464人	(+ 10人)
男	13,142人	(+ 8人)
女	14,322人	(+ 2人)
世帯数	10,954世帯	(+ 10世帯)

■ 発行 幕別町

■ 編集 企画室

■ 〒089-0692 北海道中川郡幕別町本町130番地

■ ☎0155-54-6610 ☎0155-54-3727

■ ホームページアドレス <http://www.town.makubetsu.lg.jp>

■ Eメール koho@town.makubetsu.lg.jp



再生紙を使用しています。