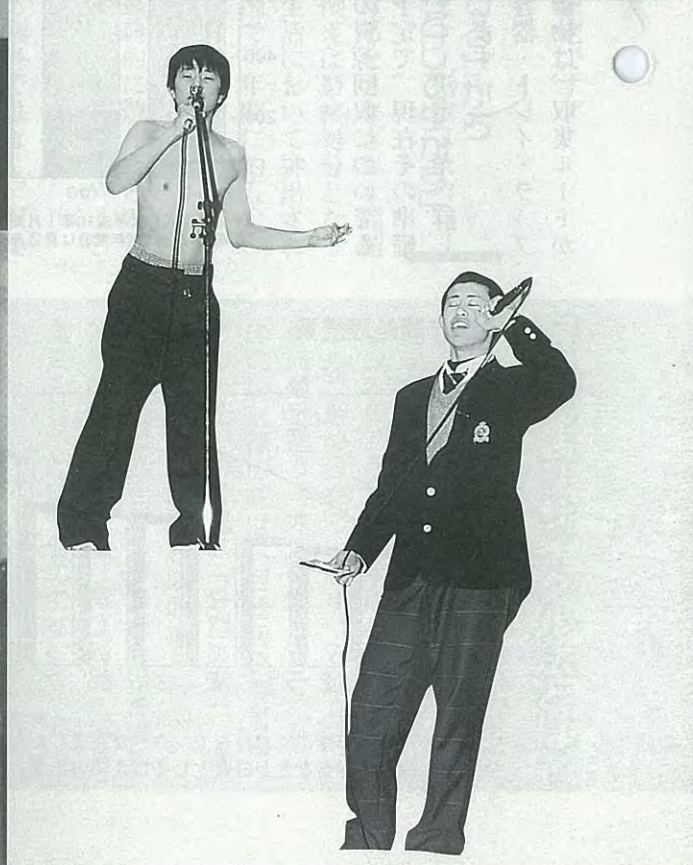




2月3日は幕別高校で、2月4日は江陵高校で、それぞれ3年生を送る予餞会が開かれました。両校とも在学生や先生たちによる歌や出し物を披露。3年生にとって心に残る送別会となったようです。

(写真上段は幕別高校、下段は江陵高校)

3 まい 広報
No.578





リサイクルin 幕別

四月一日から新たにダンボール、その他紙を回収

わたしたちが生活する上で必ず発生するゴミ。その中でも容器や包装されているものは、ゴミ全体の約六〇パーセント（容積比）を占めています。しかし、その多くはきちんと分別・収集・再商品化し、再利用することで大幅にゴミを減らすことができます。このようなことから幕別町でも平成九年度から容器包装リサイクル法に基づき、びん、スチール缶、アルミ缶、紙パック、ペットボトルの五品目を収集しています。さらに平成十二年四月からはダンボールおよび再利用可能な紙類についても資源として回収することになります。

「ゴミを捨てる」から「資源として生かす」。今月号ではゴミの現状や問題点など再度、皆さんで考えてみましょう。



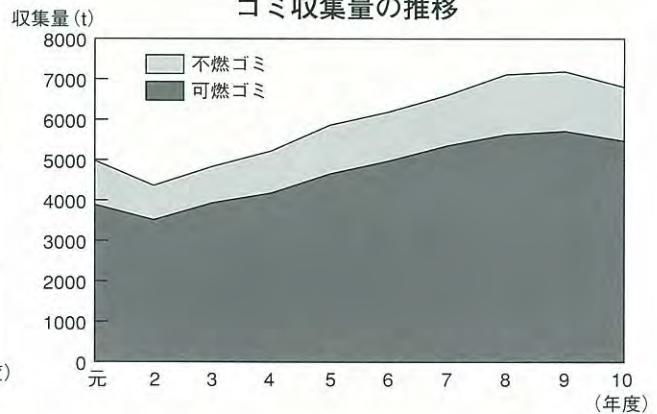
幕別町のゴミの量と資源回収

幕別町で平成十年度に収集したゴミ（燃やせるゴミ・燃やせないゴミ）は六、八〇四ト。平成九年度と比較すると三八一トの減量となりました。一人当たりだと年間約十六キロ、家庭で換算すると約四九〇世帯から出るゴミ一年分が減量されたこととなります。

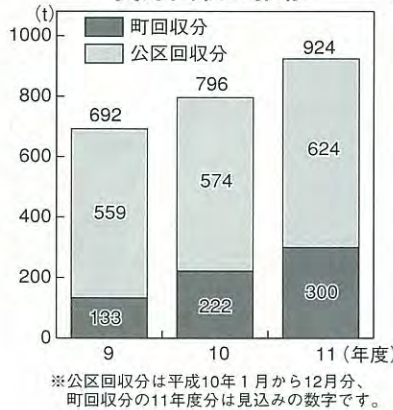
一方、資源として回収されたものは、平成九年度が一三三ト、十年度が二二二ト、十一年度も三〇〇ト程度の回収を見込んでいます。また公区の資源回収も年々増えています。

町では、平成九年四月から「容器包装リサイクル法」に基づき、ビン・カン・ペットボトル・紙パックの資源収集を始めました。さらに今年四月からは、ダンボール・その他紙が資源回収に追加されます（次ページ参照）。「その他紙」というのは、菓子等の箱や包装紙、紙袋等です。

ゴミ収集量の推移



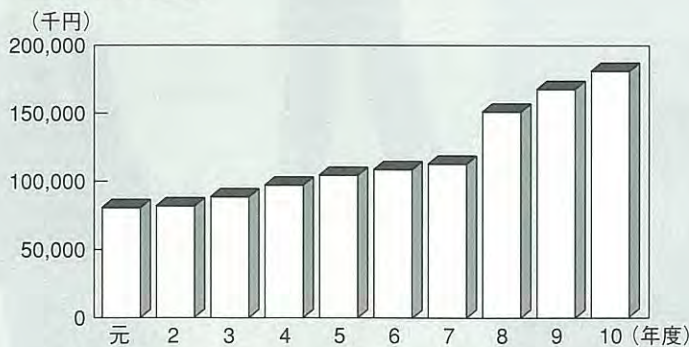
資源回収の推移



また農村地区の資源回収についても四月からの収集予定で、現在その準備に取り組んでいます。決定しだい詳しくお知らせいたします。

※プラスチック容器・トレイ・ラップ等の容器包装廃棄物は、収集ルートが

年間処理経費



※平成8年度にくりりんセンターが完成したため、8年度以降は建設負担金などが経費として増えています。

ゴミ処理経費は1億8千万円

みなさんはゴミ処理経費にどれくらいかかっているかご存知でしょうか？

収集委託費や処理場運営費など幕別町では平成十年度、約1億8千万円のお金が使われました。これは一人当たり年約7千4百円、一世帯当たり換算すると約2万5千円かかったこととなります。これらの処理費は分別を徹底することで節約できます。

資源分別法

※農村地区の資源回収については決定しだいお知らせします。

収集対象資源物

スチール缶・アルミ缶



・♻️♻️の表示のある飲料などの缶

ビン



・飲料、食料品などのビン

ペットボトル



・♻️の表示のある飲料などのペットボトル

紙パック



・牛乳やジュース用などの紙パック

出すときのマナー

キャップと中身の異物を取り除き、ゆすいで水を切る
つぶしたり、切ったりしない
※キャップは「燃やせないゴミ」へ

ゆすいで、開いて、乾かして、束ねて出す（中が銀紙のもの、注ぎ口がプラスチックのものは「燃やせるゴミ」に出してください）

出し方



透明または半透明の袋に種類別に分けて出してください。
※缶についてもアルミとスチールに分けて出してください。



4月から新たに回収する資源

ダンボール



折りたたみひもで束ねて出す



※油がしみたり、汚れているものは「燃やせるゴミ」へ

その他・紙



・デパートの包装紙や紙袋、食料品や日用品等の紙箱です。

出し方～折りたたみ、ひもで束ねて出す。ダンボールと一緒に出して結構です。

※金銀の印刷があるもの、ビニールコーティングされたものは「燃やせるゴミ」に出してください。

「ゴミの問題は、地球規模で考えなければならぬ」といわれています。今までの暮らしを続けていたのでは、解決はできません。ゴミを捨てることにより経費がかかることはもちろん

も防ぐことができます。 「ゴミの減量化」。一人ひとりがしっかりと認識することが大切ではないでしょうか。また「資源として生かす」ことで、ゴミの処理経費やエネルギーの節約、ダイオキシンなどの環境汚染も防ぐことができます。

本町においても例外ではなく、収集したゴミは帯広市にあるくりりんセンターに運ばれ、焼却後の灰や燃やせないゴミを破砕したものが最終処分地であるチンネル処理センターで埋め立てられています。この埋立地もすでに使用開始から十五年。全国的には埋立地の寿命が八・五年といわれているので、あとわずかだと考えられます。

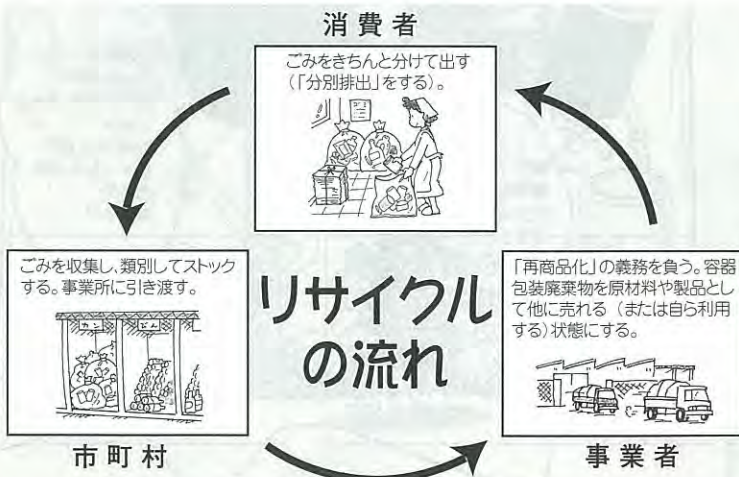
「ゴミが増え続ける」とさまざまな問題が発生します。例えば最終処分となる埋立地。毎日の生活において排出されるゴミは日本全国で一年間に約五〇〇〇万トンを超え、一日当たりになると一人約一・一キロのゴミを出しています。これらのゴミは最終的に焼却などの処理の後、埋立処分してきましたが、その限界も近づきつつあります。

「リサイクル」が「資源」として生かす

確立次第始める予定です。

容器包装のリサイクル法とは？

正式には「容器包装に係る分別収集及び再商品化の促進等に関する法律」といいます。この法律では「ゴミの増大にストップをかける手段としてリサイクルが定められています。そして「ゴミの減量を図り、地球環境を守るねらい」のこの法律の柱は「容器包装廃棄物」について、①家庭は「分別排出」の責務を負い、②市町村は収集・分別し、商品化の義務を負う事業者に引き渡すまで保管③事業者は、再び商品にする義務を負うというものです。





山崎則夫さん
(若草町)

ゴミに対する正しい知識と深刻さを知ることが大切では

全国的にゴミ問題は深刻ですが、これからは各家庭はもちろん、国や地方自治体、企業が真剣に考えなければいけないような気がします。例えば、企業でトレイを使わない。あるいはビン類をすべて統一規格にして、返却するとお金になるとか、ビンの中身を詰めなおすなど企業努力もしていかなければいけないのではないのでしょうか。また行政サイドも町内会単位などのゴミ処理場見学の機会をもっと増やし、処理に携わる人の大変さ、ゴミの多さなど正しい知識と深刻さを住民に知ってもらうことが大切だと思います。わが家でも少しでもゴミを減らすように、今年の春からコンポスト容器を購入し、生ゴミのたい肥化に挑戦したいと思います。

生ゴミ処理器で
ゴミの減量化

家庭では燃やせないゴミが多いですね。燃やせるゴミの3倍程度ありますよ。生ゴミは主にコンポスト容器2個で処理し、畑に混ぜたり庭の肥料に使っています。昨年から町の生ゴミたい肥化処理モニターとしてEM菌を使った方法も取り組んでいますが、特に夏場は畑仕事で忙しく、処理の仕方が悪かったせいか、うじがわくなど、たい肥になるまでには至りませんでした。だから今年こそは成功させたいと思っています。資源ゴミでいえばアルミ缶やダンボールは直接業者が来ますので引き渡し、牛乳パックは農協へ持っていくます。その他は燃やせないゴミです。買い物には、袋を持っていったり包装容器のものをなるべく買わないようにしています。空き箱も工夫して使っていますね。



萩野一さん
(古舞)

EM菌で生ゴミ処理
ゴミの減量、野菜の収穫増

昨年から町のたい肥化処理モニターをやっています。はじめのうちは、ぼかし（EM菌）の量が少なかったせいか臭かったです。増やした後はにおいが気にならない程度になりました。一番びっくりしたのが、野菜の収穫量。バケツの底にたまった液体を薄めて野菜畑に散布したところ、大きさ・量ともに例年にならぬ収穫でした。昨年は天候が良かったせいもあるかもしれませんが。液体を出しやすいように、バケツにコックがついていれば良いと思います。たい肥は肥料袋で4袋ほどでき、昨年の秋、2袋畑にまきました。ただ、畑に散布するとき、臭いが気になりましたね。ゴミ減量化の工夫としては、サランラップの芯をハンガーにつけたり、空き箱を活用しています。



高島静子さん
(緑町)

地球上の資源は、すべて限りあるものばかりです。これからの社会は、「資源循環」を目指さなければなりません。まだ使えるものはどこまでも使う。簡単に捨ててしまわないでほしい。このような意識を常に持つことが必要です。

例えば、紙パック・古新聞・古雑誌・ダンボールを回収してリサイクルすることで、木材チップの日本への輸入が減少し、海外の森林が守られるわけですね。

かんたんリサイクル

東南アジアの熱帯林が毎年、日本の四国と九州に匹敵するほどの面積で伐採され続け、そのうち八八パーセントが日本に輸入されています。「日本は世界の森林破壊国ナンバー1」と呼ばれているのです。

古紙を分別しないで燃やせるゴミに出せば焼却され、二酸化炭素が発生します。そして最終的に地球温暖化を招くこととなりますが、リサイクルすれば森林の伐採は減少し、二酸化炭素を吸収し酸素を供給してくれるという森林の役割を守ることにつながります。今、みなさんの協力が必要です。心がけよう、リサイクル。みんなのために、地球のために。



介護保険ってどんな制度？

シリーズその9

平成12年4月スタート



かいごさん

認定結果
(2/8 現在)

(在宅・施設分)

非該当	22人
要支援	38人
要介護1	71人
要介護2	50人
要介護3	17人
要介護4	46人
要介護5	43人
計	287人

認定結果が出ている人はこのようになります

介護保険
申請者数
(2/8 現在)

380人

うち

在宅者	276人
施設入所者	104人

介護保険の申請者数はこのようになります

四月から介護サービスを受けるには、要介護認定の申請をし、介護認定を受けることが必要となります。

介護申請は「今は元気だけれども介護を受けるようになったとき困るから、念のため申請を出す」など、将来のために申請をする必要はありません。

しかし少しの手助けがあれば自宅での生活が可能になる方や、生活の中に支援が必要なお方については、デイサービス・ヘルパーなどの利用も可能ですので介護保険の申請をお勧めします。

要介護認定の申請はお済みですか

二月号のシリーズその9（最終回）では、認定後から介護サービスを受けるまでについてお知らせいたします。

要介護認定の結果通知を受けた方は、介護サービス計画（ケアプラン）の作成が必要です。

〈介護サービス計画とは？〉

サービスの内容は利用者が自由に選択できます。また介護保険制度では、本人や家族の希望を聞き、利用者の状態に応じて介護の計画を作成してくれる制度があります。

この介護サービス計画をケアプランといい、計画の作成を担当するのがケアマネージャー（介護支援専門員）です。

在宅でサービスを利用する場合

施設に入所している場合

①ケアマネージャーに依頼する場合

②自分でケアプランを作成する場合

③施設に入所している場合

ケアマネージャーが利用者本人や家族の希望を聞きながら、ケアプランを作成します。

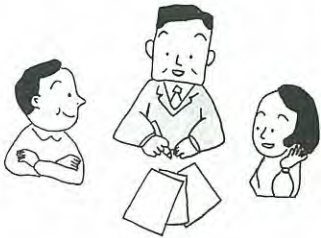
関係書類の説明をしますので、保健福祉センター介護支援係まで相談のうえ、手続きを行ってください。

施設に配置されたケアマネージャーがケアプランを作ります。

ケアマネージャーによく相談しよう！

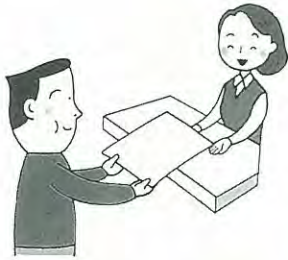
ケアマネージャーは、給付対象のサービスだけでなく、広い視野でケアプランを作成します。また利用者に情報提供をしたり、相談にのる役割も持っています。

介護サービス計画の作り方 （在宅で作成を依頼する場合）



① 介護サービス計画の作成を相談・依頼

- 介護サービス計画の作成を依頼する事業者（居宅介護支援事業者一覧～次ページ参照）を選び、ご相談ください。不明な点がありましたら、保健福祉センター介護支援係までお問い合わせください。



② 居宅サービス計画作成依頼（変更）届出書を提出

- 計画の作成を依頼する事業者が決まりましたら、事業者と相談のうえ「介護サービス計画作成依頼（変更）届出書」を保健福祉センター介護支援係へ提出してください。（役場、札内支所、糠内出張所でもお受けします）
- この届出書は介護認定を受けた方へ2月末に郵送しています。



③ 介護サービス計画の作成

- 利用する人や家族の意見、心身の状態などを考えて、依頼した事業者の介護支援専門員（ケアマネージャー）が介護サービスを作成し、計画内容について利用者と家族の同意を得ます。
- 計画の作成にあたっては、介護サービスをどこの事業者（指定居宅サービス事業者一覧～次ページ参照）から受けるのかをケアマネージャーと相談のうえ、選択します。



④ サービス利用票などの交付を受ける

- 居宅介護支援事業者からサービス利用票（兼居宅サービス計画）と計算書兼利用者負担見積書を受け取ります。



計画に基づいて
介護サービスを
1割の利用者負担で
利用できます

介護保険

被保険者証について

介護保険の「被保険者証」を三月下旬に郵送する予定です。

交付対象者は

- 第一号被保険者（六十五歳以上の方） 全員

- 第二号被保険者（四十歳から六十四歳までの方）で要支援・要介護の認定を受けた方と希望者

となっております。被保険者証は介護サービス計画の作成や介護サービスを受けるときに必要となります。

■居宅介護支援事業者一覧

平成12年2月10日現在

サービス	事業所名称	所在	電話
介護サービス計画の作成など	医療法人十勝勤労者医療協会 指定居宅介護支援事業所ひだまり	幕別町札内桂町569-1	0155-56-7765
	株式会社ジャパンケアサービス 居宅介護支援事業所ハッピー幕別	幕別町札内桜町136	0155-28-5831
	株式会社ニチイ学館 アイリスケアセンター帯広	帯広市西22条南3丁目33-1	0155-58-1671
	社会福祉法人幕別町社会福祉協議会 幕別町社会福祉協議会ケアプランセンター	幕別町新町122-1	0155-54-3811
	医療法人社団北斗病院 医療法人社団北斗病院指定居宅介護支援事業所ふぁーすと	帯広市稲田町基線7-5	0155-47-7776
	医療法人社団博愛会 開西病院在宅ケアセンター	帯広市西23条南2丁目16-27	0155-38-7200
	社会福祉法人帯広太陽福祉会 居宅介護支援センター太陽園	帯広市大正町西1線96-1	0155-64-5570
	医療法人社団刀圭会 指定居宅介護支援事業所向日葵	帯広市西16条北1丁目1	0155-35-3355
	幕別町 指定居宅介護支援事業所(幕別)	幕別町新町122-1	0155-54-3811
	帯広厚生 指定居宅介護支援事業所	帯広市西5条南8丁目1	0155-24-4161
	帯広厚生訪問看護ステーション 指定居宅介護支援事業所	帯広市西5条南8丁目1	0155-24-4161
	社会福祉法人幕別真幸協会 札内寮介護サービスセンター	幕別町字依田389	0155-56-5698

■指定居宅サービス事業者一覧

平成12年2月10日現在指定済み

サービス	事業所名称	所在	電話
訪問介護	株式会社ジャパンケアサービス ヘルパーステーション・ハッピー幕別	幕別町札内桜町136	0155-28-5831
	医療法人十勝勤労者医療協会 ヘルパーステーション白樺	帯広市白樺16条西2丁目	0155-41-1165
	有限会社サポートケアトータルプラン サポートケア訪問介護事業所	芽室町東9条10丁目5-11	0155-62-6660
	株式会社ニチイ学館 アイリスケアセンター帯広	帯広市西22条南3丁目33-1	0155-58-1671
訪問入浴介護	有限会社才神商店 ひまわり	帯広市西8条北4丁目1-2	0155-38-3212
	社会福祉法人帯広太陽福祉会 訪問入浴センター太陽園	帯広市大正町西1線96-1	0155-64-5570
	社会福祉法人幕別真幸協会 札内寮訪問入浴サービス	幕別町字依田389	0155-56-5698
通所介護	社会福祉法人幕別町社会福祉協議会 幕別町社会福祉協議会デイサービスセンター	幕別町新町122-1	0155-54-3811
	社会福祉法人帯広太陽福祉会 デイサービスセンター太陽園	帯広市大正町西1線96-1	0155-64-5565
	社会福祉法人幕別真幸協会 札内寮デイサービスセンター	幕別町字依田389	0155-56-5698
福祉用具貸与	株式会社ジャパンケアサービス 福祉用具貸与事業所ジャパンケアサービス道東センター	幕別町札内桜町136	0155-28-5831
	株式会社ムトウ 株式会社ムトウ帯広支店	帯広市西3条南16丁目18-2	0155-22-6010
	ディー・エイチ・アイ・メディカルサービス ディー・エイチ・アイ・メディカルサービス帯広営業所	帯広市西1条南5丁目10	0155-25-2614
	創進 介護ショップアップル	帯広市西3条南4丁目14	0155-25-1431
	田村義肢製作所 帯広支店	帯広市大通15丁目20-2	0155-27-2489
	むらかみケアサービス 福祉用具貸与事業所	帯広市西2条南20丁目10-2	0155-25-3370
短期入所生活介護	社会福祉法人帯広太陽福祉会 ショートステイ太陽園	帯広市大正町西1線96-1	0155-64-5570
	社会福祉法人幕別真幸協会 札内寮ショートステイサービス	幕別町字依田389	0155-56-5698

介護保険に関する相談がありましたら、保健福祉センター(五四一三八一)までご連絡ください。

まちの ニュース

公区・サークルの活動
などを広報広聴担当に
連絡ください

1/23

パークプラザ前で カビベにフラッグ争奪戦



一月二十三日、「第二回チキチキ小学生だらけの綱引き大会」(町商工会青年部主催)、「パークプラザ冬まつり」(実行委員会主催)がパークプラザ前広場で開かれました。

この日はおよそ二百人が来場。前半の綱引き大会では、かけ声とともに互いの力比べ。熱戦が繰り広げられました。また後半の冬まつりでは、雪上に設置された旗を取り合う雪上フラッグ大会が行われ、参加者は寒さを忘れ夢中になっていたようです。

1/27

救助活動に大きな味方 消防署で救助工作車を導入



一月二十七日、幕別消防署に救助工作車が導入されました。工作車は救助に必要なさまざまな機材を積載し、火災および日常的に発生する交通事故、農作業事故、さらには水難事故や災害などの現場で救助活動を行います。

車両にはクレーンやウィンチ、発電照明装置が装備され、用途に応じたカッターや軽量のはしご、救命ボート、空気式マットなど十七種類の機材が積載されています。購入金額は四千八百九万五千円。今後はさらに迅速な救助活動が見込まれます。

2/14

高校教育について語ろう 幕別高校がパネルディスカッション開催



二月十四日、町民会館においてパネルディスカッション「高校教育を語る会」(幕別高校主催)が開かれました。パネリストには町友の和多田進さん、アメリカンフットボール社長の林敏行さん、札内東中学校校長の佐藤修二さん、澤田治夫町教育長の四人。

町民ら四十人を前にパネリストから「子どもをどうしようとする前に、まず大人たちがどう生きるかというのが問われているのでは」「物質的な豊かさが心の豊かさをなくしている」「ダメな理由を子どもが理解できるように説明することが必要」など多くの意見・提言が出されました。



●Town Topics●



2/20

町内外の愛好者82人が参加 雪上パークゴルフ大会開催

二月二十日、依田公園で雪上パークゴルフ大会（町体育指導委員会主催）が開かれました。大会には町内外の愛好者およそ八十二人が参加。特設コース九ホールをショットガン方式（各ホールから四人ずつスタート）で計十八ホールをプレーし、スコアを競いました。直線コースとあって前半は多少ボールがそれたものの、後半にはラインをうまく読みながら実力を発揮。また、この日は春の陽気を感じさせるほど暖かく、参加者は心地よい気分で一足早いパークゴルフを楽しんでいたようです。

2/20

豊かな住みよい地域を築くために 明るいまちづくり住民大会開催

二月二十日、第二十三回明るいまちづくり住民大会（町手づくりの町推進委員会主催）が札内福祉センターで開催。住民およそ百八十人を前に、地域づくりをテーマとした講演や実践発表がありました。大会では大樹町の尾田地域づくり連絡協議会副会長の頓宮瑞現（とんみやみづひま）さんを招いての講演や泉町東公区長今野功さん、町国際交流会事務局長の菅好弘さんがそれぞれ実践活動を発表。「子どもたちと接することで町内会も明るくなる」「他国の文化などを知ることで、まちの良さを再発見できる」などの報告がありました。

住民大会 せて……」



ふるさとへの便り



東京幕別会 名誉会長
森 茂さん
(右は妻、俊子さん)

写真とドライブ

時々、写真を撮る目的でドライブに行くことがある。多くは日帰りであるが、被写体や撮影時刻などのため、午後に出かけて夜中に帰ったり、またその反対のときもある。出発前に撮影地を計画したり、技術的效果を考えたりにして、撮影そのものに楽しさを求めている。

しかし、できた写真はイメージが先行するためか、満足できるものが少ない。ドライブの目的とは、一回の走行距離が千キロないし二千キロ、景勝地や史跡、風俗などを求めて走行する。わたしのドライブは同じ道路を二度走らない、あらかじめ宿泊所は決めない、などのルールがある。要するに、新しいものを求めて自由に走ることに楽しみを見いだしている。

こんなとき、直感で「写真になる」と撮ったものに、気に入ったものが多い。こんな写真が特別のアルバムに百点ほどたまっている。その中から幾つかを大きくして所々の壁に掛けている。これを時々新しい写真に、掛けかえるのも楽しみの一つである。

成田俊二さん

— 緑 町 —

.....
なりた・しゅんじ／昭和十五年生まれ。名寄市出身。北海道教育大学
釧路分校を昭和三十五年卒業。その後、教員として清水町立御影小
学校を皮切りに、八町九校の小中学校で指導。幕別小学校では一般教
員、教頭、校長として三回赴任。延べ十一年間、同小学校の教育指導
にあたる。趣味はゴルフに旅行。今年三月に定年退職を迎える。
.....



三月は卒業、転勤シーズン。そ
こで今月号は、三月に退職を迎え
る幕別小学校校長、成田俊二さん
にお話を伺った。

成田さんは昭和三十五年に北海
道教育大学釧路分校を卒業後、教
壇へ立つことに。教員となつたき
っかけを「中学二年生のときに担
任だった先生の影響ですね。この
先生は、とにかく素晴らしく、あ
こがれました。それで、自分も先
生になりたいと思っただけですよ。
ただ、父親が獣医でしたので、大
学受験のころは獣医を目指すよう
勧められましたね。だから獣医学
科のある私立大学も受験しまし
た。ともに合格しましたが、三日
間かけて父親を説得し、教員への
道を目指すことができました」と

話す。

教員生活を四十年間務め、その
うち幕別小学校には、一般教員と
して六年間、教頭として二年間、
そして現在校長として三年間の計
十一年間過ごした成田さん。この
学校での思い出をこう語る。

「ここでは、特に社会教育面
で地域の人たちに育てられたとい
う思いですね。スポーツ少年団を指
導した中で父母らと接する機会が
でき、教員生活の中ではないもの
を得ることができました。そして、
この経験がわたしにとって財産と
なり、地域の人たちと気軽に接す
ることができるきっかけにもなり
ました。また三十六歳から四十二
歳の働き盛りにこの学校で過ごし
たことによって、教員としての重

健康づくり ホットライン

第48回 スマイル君、女性の神秘を知る

保：どうしたのスマイル君、元気ないようね。
☹️：大好きな叔母さんの家に遊びにいっただけで、元気がなくて心配だよ。コウネンキなんだって。それってなあに、保健婦さん。
保：更年期ね。
女性の体の第2の転換期と言われ、いろいろな症状が出るの。顔がほてる、汗が出やすい、どうきがする、いらいらしたり憂うつになったり…感じ方は人それぞれだよ。だいたい45歳から55歳くらいでなる方が多いわ。
☹️：叔母さんもどうきがするとか、いつも憂うつだと言っていたよ。
保：卵巣の機能が年齢と共に低下してきて、ホルモンバランスが崩れてしまうの。しばらくすると体も慣れ、また調子よくなる方が多いわ。つらい時には婦人科で相談してみると、症状の軽減ができる事もあります。
☹️：へー、婦人科かあ。お医者さんに相談するといんだね。
保：生活に支障ないような症状の人もあるけど、更年期だからと放

置しないほうがいいわ。別の病気かもしれないので毎年の検診や医師への相談も大切よ。それから、周りの人の理解も大切。ゆったりと過せるように配慮してあげて。気分転換もいいわ。
☹️：そうか、僕、叔母さん夫婦を温泉にでも招待しようかな。元気になるって欲しいもの。
保：それはいいわね。温かい目で見てあげてね。
☹️：でも女性は大変だね。僕、男でよかった。
保：あらスマイル君、男性にも加齢によるホルモンバランスの崩れは多少なりともあるのよ。ちょうど、仕事も責任が重くなっていくころだし、生活習慣病も顔を出してくるので健康管理は男女ともに大切ね。若いころから健康に気をつけて、40代50代の転換期をうまく乗り越え、元気に熟年期を迎える準備をしたいものね。
☹️：そうだね。僕も、スーパー元気いちゃんになれるように頑張るよ。

■女性のライフサイクル

0	10	20	40	50	60	90歳
幼女期	少女期	思春期	性成熟期	更年期	熟年期	
		初経	妊娠	出産	授乳	閉経



Friends chatting in the street 道で会った友達の会話

Manami: Hi Tamachan, how's it going?
こんにちはタマちゃん、元気?
Tamaki: I'm OK, what are you up to?
うん、元気。何しているの?
Manami: I'm going shopping with my friend. Let me introduce You. This is Lisa from Obihiro.
友達と一緒に買い物に行くところです。紹介します、こちらはリサです。
Tamaki: Hi Lisa, I'm Tamaki. Nice to meet you.
こんにちはリサ、タマキです。はじめまして。
Lisa: Nice to meet you too.
はじめまして。
Tamaki: I think I may have seen you before somewhere, Lisa. Did you go to the cinema in Obihiro yesterday?
どこかでリサを見たことがある気がするけど。昨日、帯広の映画館へ行った?
Lisa: Yes, I did. I watched "The Messenger". Where were you sitting?
ええ行きました。メッセンジャーを見たよ。タマキはどこに座っていたの?
Tamaki: I was on the left hand side at the back.
左側の後ろ。
Risa: Oh really, did you enjoy the movie?
ああそうなの、映画は楽しかった?
Tamaki: Yes, it was very moving.
うん、感動したよ。
Manami: Sorry to interrupt but we have to go now. I have to go to the post office first and it closes in 5 minutes.
じゃましてごめんなさい。郵便局があと5分で閉まるから、もう行かないや。
Tamaki: OK, bye for now. See you again, Lisa.
じゃ、またねリサ。

輝いています シリーズ⑫



要性を地域の人たちや先輩方から学び、地盤ができました。それまでは、若さでやっていた感じでしたから。ここは、わたしをつくってくれた町「そう思っています」退職後については「芽室町に住む予定ですが、そこで運動を好む子どもたちと、ちびっこスポーツランド」みたいな形で指導を通じてかかわりを持ちたいですね。でも一人では、なかなかできないので、退職者を集めてやることができればと思っています。旅行なども好きなので、年一、二回程度、妻とゆっくり行きたいですね」と終始、笑顔で語ってくれました。

こちら 駐在所です

作成/幕別駐在所
☎54-2151



少年の非行、家出の防止と少年を暴力団から守る活動の強化

【少年向け】
●思い当たる人はいませんか？
親などに行き先を言わずに外出したり、夜遊びや外泊などをしていませんか。うそをついたり、家族との会話をさけていませんか。
●盛り場には、危険な落とし穴がいっぱい
盛り場では、不良グループや暴力団が皆さんのスキを狙っています。楽しそうにみえるゲームセンターなども怖いことがたくさんあります。
●万引きは、窃盗（ドロボウ）という犯罪で、重い罪になります。見つかったら品物を返しても、お金を払ってもドロボウには変わりありません。
●テレホンクラブを利用するいわゆる「援助交際」（援交）は売春です。
【保護者向け】
●いつも子どもさんの行動に関心を持っていきますか？
「明るく楽しい家庭の対話」と「子

どもの行動に関心を持った声掛け」を心がけましょう。
●テレホンクラブや伝言ダイヤルを利用して性的な被害に遭うケースが増えています。少年の非行防止や犯罪被害防止で大切なことは、子どもとのコミュニケーションです。

【少年、保護者向け】
●困ったり、悩んでいることがあったら、いつでも気軽に少年相談電話や最寄りの交番・警察署に相談してください。

「少年相談一〇番」フリーダイヤル
〇二〇一六七七一一〇（少年課）

平成11年度 幕別町刑法犯発生状況

粗暴犯	知能犯	侵入盗	非侵入盗										合計	
			罪種別	傷害	詐欺等	空巢等	事務所荒し等	その他侵入盗	万引き	自動車	自転車	バイク		車上狙
1	4	42	20	15	11	2	77	1	55	29	1	6	26	290

みんなの 広場

このページではみなさん
からのお便りや取材で聞
いた意見・作品などを紹
介しています。

ちよっぴん
PN・民恵

「一月号で「犬を捨てないで」と
の記事を読み、とてもかわい
そうだと思いました。人間の勝手
で飼われ、捨てられ、最後は薬殺
という結果になり、犬にとつては
大変迷惑な飼い主だと思えます。
また、犬のフンを持ち帰らず、放
置されているのを見かけます。全
く関係のないわたしたちが片付け
ることさえあります。本当に家族
の一員として飼っているのなら持
ち帰るのは当たり前です。わたし
は犬が欲しいと思っっていますが、
残念ながら今のところは無理です
ね。
●…きちんと飼っている方にも迷
惑がかかります。心当たりの方は、
ぜひ改めましょう。」

匿名
名
こ
んには。札内に引越して
三年になりました。少しずつ
慣れてきましたが、いまだに○町

といつてもよくわからなくて・
地図がほしいなあ。

先日、ふるさと味覚工房へ料理
作りに行つて来ました。年に何回
かお世話になっていますが、先生
がとてもやさしく、ユニークな方
なのでいつも楽しみにしていま
す。一番よかったのがウインナー
作り。また行きたいのですが、な
かなか空きがなく残念に思っ
ています。でも今後も利用したいと思
っています。これからもいろいろ
な企画を考えてください。

●…地図については、役場住民係
窓口、札内支所に両市街地の概略
図がありますので活用してくださ
い。また今後も、みなさんが参加
したいと思うような料理教室を
実施したいと思います。

PNカオストコスモス
北海道限定の切手はあるのでし
ょうか？

●…北海道限定切手はありません。
過去に発行されたものを含めると
相当数あるようです。詳しくは近
くの郵便局に問い合わせみてく
ださい。

「ご寄付ありがとうございます
(二月二十一日現在)

マワイズメンズクラブ国際協会第
十八回アジア地域大会実行委員会
から十万円

わたしの アトリエ



栗本 陽子さん
(北町)



陶芸(花瓶)

釧路に住んでいたとき、少しやったことがありました。
本格的に始めたのは、こちらのサークルに入ってからです。
皆さん熱心で、作品にも個性が出ていますね。やればやる
ほど難しく、いつも形や色具合に満足できず、悪戦苦闘し
ています。でも自分の作ったものが食卓にあがると、うれ
しい気持ちになりますよ。

このコーナーでは絵
画や手芸、陶芸品な
ど、みなさんの力作
を紹介いたします。



陶芸(ふたもの・お皿)

渡邊三代子さん
(北町)

以前から興味があったので、3年前に町で開いた陶芸教室に通い始めまし
た。その後も、もう少しやってみようと思いサークルに入り作っています。
作っていても、なかなか思いどおりの作品はできませんね。とにかく作りたい
という気持ちは大きいです。最近はサークルの皆さんの作品を見ながら影
響を受けています。



さあ、問題だよお!

広報クイズ 156

Q. ゴミ全体に占める包装容器の
割合は容積比でどのくらい?

- ① 約50%
- ② 約60%
- ③ 約70%

【応募方法】

はがきにクイズの答え、氏名、年
齢と、ご意見、ご要望などを書き
添えてください。

【あて先】

〒089-0692

幕別町本町130番地

幕別町役場企画室広報広聴担当

【締め切り】

3月15日(消印有効)

【前回の当選者】

応募総数は28通でした。先月号の
正解は③で、当選者はPNゼロス、
PNドラちゃん、PNペコちゃん、
小野寺民恵さん、菊池めぐみさん
です。

【毎月5人に図書券をプレゼント】



わが家の アイドル

わたしの イラスト



まきたしゅういち
牧田透 一くん (明倫)
平成十一年三月二十五日生
ママ 眞一さん
パパ 眞一さん

留辺じいちゃんのシンガポールのおみやげ、民族衣装でパチリ。



たかいしなな
高石菜々花 ちゃん (桜町)
平成十一年三月二十日生
ママ 友美さん
パパ 英雄さん

音楽にあわせて、おしりフリフリダンス上手な女の子です。



いいたま
伊井田麻衣 ちゃん (緑町)
平成十一年三月十日生
ママ 恵知子さん
パパ 敏幸さん

「いたずら大好き」お姉ちゃんも大好きオチャメな麻衣です。



しげやしのすけ
澁谷慎之介 くん (中央町)
平成十一年三月二十二日生
ママ 康子さん
パパ 義一さん

愛犬アンをいつも追っかけまわっている、いたずら坊主で〜。



PN 想月



PN 梧字



PN 天使のブークくん



PN.かつき2



PN.マキロン



PN.小春

募集内容～来月は平成11年4月生まれのお子さんです。3月15日(消印有効)までに写真と20字程度のコメント、住所、氏名(パパとママも)生年月日を企画室広報広聴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、ご了承願います。

体を動かして、健康づくりしませんか？

第23回 “正しいダイエット” と “間違ったダイエット”

見かけではそう太っていないのに、体脂肪率が高い「隠れ肥満」が増えています。あなたは大丈夫ですか？ダイエット方法もいろいろあり、それぞれ検討してみると、体調を崩さず、効果的に体脂肪率を落とすためには「適量の食事」と「運動」を組みあわせることが大切なようです。食べる量をうんと減らして運動をしないダイエットは、体重と一緒に筋肉もやせてしまい、脂肪のつきやすい体質へ変わっていくので注意して下さい。

ダイエットの種類	体重がすぐ落ちる	安上がり	手軽にできる	体を壊さない	体脂肪を減らす	おすすめ度	効果
筋力トレーニング	×	○	○	△	◎	★★★★★	「筋力トレーニング」はダンベルやタオを使った体操や自分の筋力を刺激する運動(腹筋や腕立て等)。筋力を高めると基礎代謝が高まり、脂肪を燃焼させ、体を引き締める効果がある。効果を実感できるのはおよそ1カ月後…継続が大切！無理をしない程度に。
ウォーキング	×	○	△	○	◎	★★★★★	歩く時に使われる下半身の筋肉は、脂肪を燃やす筋肉が多いので大いに動かしましょう。背筋を伸ばし、大股で踏み出してつま先でけり、速足で歩く事がコツ。軽く汗をかく位を目安に。
食べ物日記	△	○	△	○	○	★★★★★	太ったからには必ず食べ過ぎているはず！「食べ物日記」は1日の間に口にしたもの全部をメモしていく方法。「どんな時間に、どこで、何を、どの位食べたのか」「食欲はあったのか」を記入し、3日～1週間程度つけてみると、普段気づかない自分の食べ方のくせがみえてくる。食欲のない時つい食べてしまう間食や夜食等があれば控えていきましょう。
食事抜き	○	○	△	×	×	★	今まで1日3食食べていた人が1食抜くダイエットを始めると、体の中で飢餓に備える本能が働き、「次はいつ食べれるかわからない」と判断し、「食べたものをなるべく脂肪として蓄えよう」と作用し、脂肪がつきやすい体になってしまう。たとえ量は少なくとも1日3食とすることは大切。
食べるだけ	○	○	△	×	×	★	「卵だけ」「りんごだけ」という食事を続けると、体重はすぐ減るが、代わりに体調が悪くなるため、しばらくすると食事も体重も元に戻ってしまう。精神的につらく、筋肉や骨がやせてしまうことが多いため健康的にはやせられない。
茶 ウーロン	×	△	○	○	△	★★★★	「ウーロン茶」は、体内の脂肪を分解すると言われていた。しかし、たとえ分解しても消えるわけではないので、消費しなければいずれ脂肪に戻ってしまう。運動と組みあわせると効果が期待できる。ただ、ウーロン茶はノンカロリー飲料なので、甘い飲み物を好む人がウーロン茶に変えるのはおすすめ！
サウナや せる薬等	△	×	△	○	×	★	体脂肪を減らすダイエットに即効性はほとんどないといえる。「すぐやせる」という言葉があれば、体内の水分を減らすものが多い。サウナから出て体重が減るのは「水分」で、脂肪はそのまま。やせる薬の一部には、利尿剤や下剤など排せつをうながす薬剤が含まれているものもあるという…

数字でみる わたしの町

▶ 第15回 ◀

5.81 (m)



部門別優勝者 (敬称略)

●飛距離の部

一般男子 池田幸樹(大樹)5m81cm
 一般女子 西山乙代(幕別)3m42cm
 混合 山畑裕貴、保坂一也、
 鎌田真澄
 (以上広尾) 11m84cm

●仮装の部

脇坂利紀、太田道子 (以上帯広)
 米沢利枝 (音更)

第十三回ミニスキージャンプ大会が二月十三日糠内農村公園特設会場で開かれまし
 た。今回は男女混合の部を新
 設。さらにニアピンを狙う雪
 中パークゴルフ大会や雪玉的
 当てゲーム、歌謡ショーなど
 も行われました。ミニスキ
 ジャンプ大会には地元十勝を
 中心に厚岸などから約百三十
 人が参加し熱戦が繰り広げら
 れました。飛距離部門の一般
 男子は5メートル81センチを
 飛んだ池田幸樹さんが優勝。
 なお、それぞれの部門の優勝
 者は次のとおりです。

こちら編集室です

農林物資の規格化及び品質表示の適正化に関する法律、通称JAS法。現在、六十四品目が表示の対象となっているようですが、JAS法の改正に伴い近々すべての飲食物品について義務付けられることになるというニュースを見ました。その中で例に取り上げられていたのがマグロ。マグロは縄文時代から食べられてきたといわれ、日本では世界の水揚げの約半分に相当する七十万トン消費しているそうです。

現在、主に五種類のマグロが「マグロ」「トロ」などの表示で売られているものが、改正に伴い〇〇マグロと名前も入るとのこと。なんでも、マグロの種類により食べる旬の時期が違ったりするそうで、注意して買うこととおいしいものを選ぶ目安になるそうです。どんなマグロがいつ食べ時なのか調べてみるのもいいかもしれませんね。

久保・山端

人の動き《平成12年1月末日現在》

人口 24,772人 (+38人)
 男 11,948人 (+30人)
 女 12,824人 (+8人)
 世帯数 9,060戸 (+13戸)

広報まくべつ — 2000年3月号

■発行 幕別町

■編集 企画室広報広聴担当

(〒089-0692 北海道中川郡幕別町本町130番地
 TEL 0155-54-2111 FAX 0155-54-3727)

☎ 町機関の電話番号

役場	54-2111
役場札内支所	56-2111
役場糠内出張所	57-2140
役場駒島出張所	57-2171
教育委員会	54-2006
保健福祉センター	54-3811
車両センター	54-2171
町民会館	54-3030
札内福祉センター	56-2111
百年記念ホール	56-8600

まくおしらせ

No.668



スマイルタウン
まくべつ

笑顔で人々がふれあうまちづくり

2000年
(平成12年)

3・1

幕別町奨学生募集

経済的な理由によって就学困難な方に奨学資金を支給し、「有能な町民の育成」と「教育の理念達成に資する」ことを目的に奨学生を募集します。

◆資格(すべてに該当する方)

(1)本町に住所を有する方の子弟で、高校または国立高等専門学校に入学する方および在学中の方。
(2)経済的な事情により右記、学校に入学および在学が困難な方。
(3)学業優秀、品行善良、身体健全である方。
(4)他の機関から奨学に類する資金の支給または貸与のない方。

◆奨学資金支給額

予算の範囲内で支給します。(平成十一年度は一人月額五〇〇〇円でしたが、十一年度から増額する予定です)

◆提出書類(各一部)

- 1)奨学生願書
 - 2)中学校長(高校在学学生は当該校長)の推薦書
 - 3)家庭状況調査書
 - 4)過去三カ年の学業成績証明書
 - 5)奨学金受給資格家庭状況意見書
- ※書類は教育委員会および各中学校にあります。

◆提出期限 三月三十一日(火)までに教育委員会へ。

※現在受けている方で、引き続き在学のため、平成十二年度も奨学資金を希望する方も手続きが必要です。

情報公開・個人情報保護 審査会委員を公募します

審査会は、「①公文書の公開・非公開の決定について請求者から不服申し立てがあったときに、公平な第三者の立場から審査 ②情報公開や個人情報保護制度の運営上の改善等を審議」することが役割です。審査会委員の定数五名のうち一名を公募により決定します。

◆応募資格

幕別町在住の方で満二十歳以上七十歳未満の方。

◆公募人数

一名

◆応募期日

三月三十一日(火)まで(当日消印有効)

◆応募方法

申込書をご提出ください(電話での申し込みはできません)。申込書は役場総務課、札内支所、糠内出張所にあります。

◆委嘱期間

平成十二年四月一日から三年間

◆問い合わせ・送付先

幕別町本町一三〇番地
幕別町役場総務課総務係(内線351)

町有地の売り払いのお知らせ

◆売り払い物件

場所	面積(m ²)	価格(円)
幕別町札内あかしゃ町 五九番地の三	二六五七二 (八・六坪)	七、五三、〇〇〇
幕別町札内あかしゃ町 五九番地の九〇	二七一・九八 (八・三坪)	六、七三、〇〇〇

◆募集期間

三月一日(水)～三月三十一日(金)まで(土日祝日を除く)に申込書を提出してください。申込書は、役場総務課管財係、札内支所、糠内出張所にあります。※応募者多数の場合は抽選になります。(抽選日は四月六日(木))

◆契約締結日

四月十三日(木)から四月三十一日(金)まで(土日祝日を除く毎日)とします。

◆申し込み・問い合わせ

総務課管財地籍係(内線347)

■位置図



図書館臨時職員を募集

◆募集人員 図書館司書 一名

◆資格

①昭和四十五年四月二日以降に生れた方。

②図書館司書有資格者または平成十二年三月三十一日までに取得見込みの方。

◆業務内容

図書館業務全般

◆雇用条件等

幕別町臨時職員の取り扱い基準による。

◆受付期間 三月十日(金)まで

◆面接予定日 三月中旬予定

(応募者に直接連絡)

◆提出書類

①履歴書(市販のものに写真添付)

②資格の取得を証明できるもの。

◆提出先および問い合わせ

幕別町新町二二二一七

幕別町図書館

(☎54-4488)

お詫びと訂正

二月十五日号おしらせの記事中、図書館臨時職員募集の年齢要件が「昭和四十五年四月一日までに生れた方」となっていたのは「昭和四十五年四月二日以降に生れた方」の誤りでしたお詫びして訂正いたします。

特別養護老人ホーム札内寮 職員募集

◆採用職種および予定人員

◆採用職種および予定人員

札内寮デイサービスセンター
看護婦(士) 一名

◆応募資格

看護婦(士)(准看可)資格取得者
◆雇用条件 幕別真幸協会就業規則および給与規定による。

◆採用年月日 四月一日

◆面接予定日

三月中旬(応募者に直接連絡)

◆提出書類 ・履歴書 一通

・資格の取得を証明できるもの

◆申し込みおよび問い合わせ

三月十日(金)までに特別養護老人ホーム札内寮(幕別町字依田三七九番地☎56-4706)へ持参または郵送してください。

「リフレッシュ教室」

より美しく、より健やかに

ストレスの多い日常生活の中で、体を動かすことにより、疲労回復と心身のリフレッシュを図りましょう。

◆日時 三月九日(木)・十六日(木)

二十三日(木) 計三回

午後七時～八時三十分

◆場所 町民会館 一階和室

◆内容 「健美操」

呼吸法でリラックス、準備運動と全身運動で運動効果を高めるとともに体の優れない症状を緩

和する。人と競わず楽しく動ける中国体操です。

◆講師 日本健美操協会

小泉 恵理 先生

◆参加料 五〇〇円(保険料含む)

(当日会場にて)

◆持ち物 バスタオル二枚(リラ

ックスタイムに敷物として利用します)

◆申し込み 三月七日(火)までに、

教育委員会社会体育係(☎54-2006)まで申し込みください。

◆主催 幕別町体育指導委員会

講座受講生の作品展開催

百年記念ホールで行っている木

工、絵画、フラワーアレンジ、デコパージュ、パッチワーク講座の生徒の皆さんの力作を展示します。

◆日時

三月十六日(木)～二十日(月)
午前九時～午後六時

(二十日は午後三時まで)

◆場所 百年記念ホール講堂

◆入場料 無料

◆主催 幕別町教育委員会

住民票印鑑証明書などを夜間発行しています

—平日の午後4時までに電話でお申し込みください—

- ・月曜日・木曜日に発行する証明書類および申し込み先
 - ①住民票謄本および抄本
 - ②印鑑証明……………〔町民課住民係または札内支所〕
 - ③評価証明
 - ④課税証明
 - ⑤所得証明
 - ⑥納税証明……………〔税務課または札内支所〕

印鑑登録の代理人申請について

—印鑑登録は、本人でなければ登録できません—

- ・お仕事、遠隔地滞在、入院等で役場に直接こられない方のために本人宛に郵送で手続きをしていただき、委任を受けた代理人(ご家族等)が印鑑登録をすることができます。
- ・代理人に持参していただくもの
 - ①登録する印鑑
 - ②代理人の印鑑
 - ③代理人の身分が証明できる書類(免許証、健康保険証など)

本人——→代理人を定めて委任する——→代理人が役場で手続き——→本人宛に照会書と回答書を送付——→本人から回答書が送付されたら(または代理人が持参して)印鑑登録ができます。

●問い合わせ：役場住民係(内線105)、札内支所☎56-2111

「要介護認定」の申請受付をしています

申請書は、保健福祉センター、役場住民係、札内支所、糠内出張所に備え付けてありますので、必要事項記入の上申請書備え場所に提出をしてください。

◆詳細 保健福祉センター介護調整係・介護支援係（☎54-3811）にご連絡ください。

軽自動車をお持ちの方へ

名義変更・住所変更または廃車などの手続きは、お早めに！
 ・標識番号が幕別町のもものは幕別町役場税務課へ。
 ・帯広のものは軽自動車協会もしくは陸運支局で手続きをしてください。なお、四月一日が軽自動車税の課税の基準日となっています。

幕別運動公園

野球場説明会

新野球場の利用手続きなどについての説明会を開催します。利用を希望される、チーム・団体の代表の方はご出席いただきますようお願いいたします。

◆日時 三月二十二日(水) 午後七時～

◆場所 農業者トレーニングセンター会議室

まくべつ混声合唱団

十五周年特別演奏会

フォーレ「レクイエム」

参加者募集

まくべつ混声合唱団も満十五年をむかえようとしています。これを機に、平成十二年度は十月十四日(土)に、ソリストに久富徹子さん、高木福美さんをお迎えし、フォーレのレクイエム全曲を演奏したいと企画しています。つきましては、次の要領で参加者募集をしていますので多くの方の参加をお待ちしています。

◆参加資格

- (1)フォーレの「レクイエム」に関心があり、歌ってみたい人。
- (2)今までにフォーレの「レクイエム」全曲を、ステージで歌ったことのある人。

※自分で音とりが可能な方で、合唱団指定の練習日に参加できる方。（最低十回程度の練習参加を望みます）

◆練習日 四月十三日(木)から

毎週木曜日午後七時～九時三十分（八月より毎週月、木曜日の予定）

◆練習場所 札内福祉センターま

たは百年記念ホール

◆連絡先 高田祥子（事務局）

☎56-2422

※参加料が必要です。

チャイルドシート

「リサイクル」のお願い

四月一日よりチャイルドシートの着用が義務化されます。チャイルドシートの使用が終了し、ご家庭にて保管されていたら、リ

サイクルにご協力をお願いします。リサイクルにご協力いただいたチャイルドシートは幕別町交通安全協会が管理します。

◆連絡先

町民課交通防災係（内線103）

合併浄化槽設置工事の追加募集！

昨年12月に募集しました平成12年度合併浄化槽設置工事（個別排水処理施設整備事業）の申し込み、余裕がありますので、随時、追加募集をします。

- ◆募集戸数 17戸（申し込み順の随時募集）
- ◆申し込み期間 3月6日から 定数になり次第締め切ります。
午前8時45分～午後5時15分（正午～午後1時を除く）
- ◆受付場所 水道課下水道事業係（内線470）
印鑑をご持参ください。（認印可）

個別排水処理施設整備事業とは？

『公共下水道処理区域外』の地域に居住する住民の生活環境の改善と水質保全を確保するため、合併浄化槽を使用者の土地に町が設置し、維持管理をしていく事業です。

設置にかかる費用は

- ①維持管理に要する費用の一部として別表の使用料を毎月納めていただきます。
- ②合併浄化槽の設置にかかる工事費の一部として別表の受益者分担金がかかります。
- ③合併浄化槽へつなぐまでの排水設備工事、トイレの改造工事等は個人負担になります。（無利子貸付・補助金制度があります）

浄化槽の規模	使用料	受益者分担金	排水設備工事費等
5人槽	2,600円	92,000円	工事内容によって異なりますが概ね50万円程度
6人槽	2,900円	124,000円	
7人槽	3,200円	153,000円	
8人槽	3,500円	172,000円	
10人槽	4,200円	229,000円	

※10人槽以上の費用および、その他ご質問がありましたら下水道事業係までお問い合わせください。

訪問給食のサービス内容が平成12年4月から変わります

平成12年4月から、介護保険制度が実施されますが訪問給食サービスは介護保険の給付サービスには位置付けられておりません。

そこで幕別町では高齢者ができる限り在宅で自立した生活を送るためには、健康を守るための「食の確保」が最も重要な課題であると考え、訪問給食サービスの充実を図る目的で、以下のよう
に内容を変更しましたのでお知らせします。

現在の訪問給食サービスは65歳以上の一人暮らし、または高齢者の夫婦世帯で虚弱な方を対象としていますが、4月からは虚弱な方という限定をはずし、以下の対象者の方々にサービスを提供します。また、原則として、土曜日、日曜日、祝日を含め、昼食・夕食を皆様の希望により自宅まで配達します。



● 内 容

1. 対象となる方

- 65歳以上の一人暮らしの方
- 65歳以上の方だけで暮らしている方など

2. 利用料 1食あたり300円

3. 利用方法

- ① 給食サービスの申請は、保健福祉センター、札内支所および糠内出張所で受付します。
- ② 利用が決定となりましたらあらかじめ利用券を購入していただきます。保健福祉センター（高齢者福祉係）に事前に予約をして2日後に、保健福祉センター（高齢者福祉係）、札内支所、糠内出張所にてお買い求めください。

③ 「メニュー表」をご覧になって、日曜日から土曜日の一週間分を、前の週の木曜日までに社会福祉協議会に注文をしていただきます。

④ 配達された給食と引換えに利用券1枚を配達の方にお渡しください。

2月15日から利用申請の受付を行っていますので、お申し込みください。

▼問い合わせ 利用の申請、お問い合わせは保健福祉センター（高齢者福祉係）まで。

電話54-3811 F A X 54-3839

3月『健康づくり体操教室』 参加者を募集



気持ちよく体を動かして、インストラクターの指導のもとで健康づくりをしませんか？
いずれの教室も、無理をせず自分のペースでO・Kです。気軽に参加してみませんか？

● 場 所 保健福祉センター

体 操	日 付	時 間	定 員	内 容	持 ち 物
すこやか体操	1日、15日 22日、29日(木)	10:30～ 11:30	20名	中高齢の方、運動不足の方におすす め！ ウォーキングや筋力アップを中心 にやさしい運動を行います。青竹 ふみの足踏み運動も行いますよ。	運動靴 バスタオル
リズムボール	10日、24日(金)	19:00～ 19:45	12名	楽しみながら腰痛予防をしたい方 におすす め！ 大きいゴムボールに乗って姿勢を 保ちながら、足踏みをしたり弾ん だり楽しく運動します。	運動靴
らくらく エアロビクス	2日、16日 23日、30日(木) 13日(月)	15:00～ 16:00 19:00～ 20:00	20名	楽しく健康づくりしたい方におす すめ！ エアロビクスのやさしい動きを中 心に行います。	運動靴 バスタオル
脂肪燃焼 エアロビクス	6日、27日(月)	19:00～ 20:00	20名	ダイエットにおすす め！ 汗をかく程度の運動です。エネ ルギーを多く消費させて、体脂肪を 減らしましょう。	運動靴 バスタオル

● 申し込み・詳細：保健福祉センターまで (☎54-3811 内線110)

また、また、犬の“フン”の話です

道ばたにゴロンゴロン、雪がとけたら毎年。

犬を飼っている人は、いつも悪者、冷たい目で見られる。「フンの始末はキチンとしましょう」お知らせで見たら腹立たしい。

「またー、私はちゃんとしているヨ…」なんて思っても、毎日行っている散歩コースには、フンが落ちている。おなじ犬を飼っている者として悲しくなってしまう。どうして、拾っていかないのかなー、自分の犬なのに。犬は拾えないのだから、飼い主が責任を持たなくちゃ！わたし一人ぐらいと、フンをそのままにしたら、犬を飼っているみんなが同じにみられてしまう。

だから、犬を飼っている皆さーん「フンの始末を！」なんて言われないようにしましょう。そして、家族で犬の飼い方について話し合いをしましょう。