

スマイル検診の5月予約枠は残りわずかです お早めに申し込みください

早期発見・早期治療で大切な命を守るために、1年度に1回は検診を受けましょう。

▶日時・場所

日にち	場 所	受付時間
5月16日(火)～18日(木)	札内コミュニティプラザ	①午前6時 ②午前7時
5月19日(金)～20日(土)	保健福祉センター	③午前8時 ④午前9時

※定員に達している場合がありますので、ご了承ください。

▶検診内容・対象・自己負担金

検診名	検査内容	対象※1	自己負担金	
			69歳以下	70歳以上
特定健康診査	血液検査、尿検査、身体計測、 血圧測定、診察、心電図検査、眼底検査	40歳以上の国民健康保険加入者	無料	
後期高齢者健康診査		後期高齢者医療加入者		
胃がん検診	胃バリウム検査	40歳以上	1,200円	400円
大腸がん検診※2	便潜血検査	40歳以上	400円	100円
肺がん検診	胸部X線検査	40歳以上	300円	100円
肝炎ウイルス検査	血液検査	40歳以上※3	500円	100円
エキノコックス症検査※4		8歳以上	300円	100円

※1…年齢は令和6年3月31日に迎える年齢(例:昭和29年3月31日生まれの方は70歳)

※2…40歳は無料 ※3…これまでに検査を受けたことがない方が対象 ※4…小学校3年生、中学校2年生は無料

問・申 保健課健康推進係 ☎54-3811 ✉kenkou@town.makubetsu.lg.jp

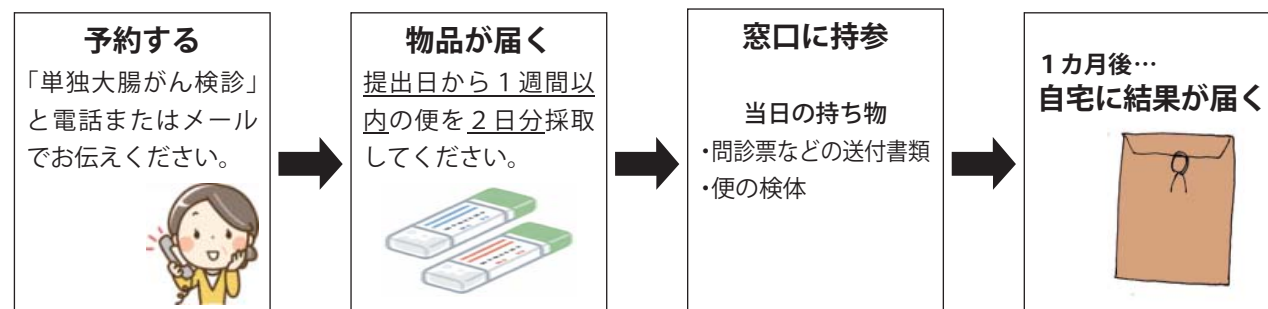
【スマイル検診】【単独大腸がん検診】
メールはこちら！
保健課健康推進係



提出するだけ！ 単独大腸がん検診

提出場所・時間が幅広く、待ち時間なく提出できるので、簡単・気軽に検査を受けられます。

- ▶実施期間 5月15日(月)～19日(金) ※提出日の1週間前までに申し込みください。
- ▶提出窓口 保健課、札内支所、ふれあいセンター福寿
- ▶受付時間 午前9時～午後5時
※札内支所は水曜日のみ午後7時まで受け付けします。



問・申 保健課健康推進係 ☎54-3811 ✉kenkou@town.makubetsu.lg.jp

新型コロナワクチン接種のお知らせ



一般(12歳以上)の方への接種

令和5年春開始接種

接種時期	5月8日～8月31日
対象者	初回接種(1・2回目)を終了した次の方 ①高齢者(65歳以上の方) ②基礎疾患がある方(12歳～64歳) ③重症化リスクが高いと医師が認める方 ④医療従事者など
使用ワクチン	オミクロン株対応2価ワクチン
接種券について	①の方は接種券を郵送(前回接種から3カ月経過している方には郵送済み) ②～④の方は申請が必要
予約方法	①の方は日時・場所を指定した接種券を送付(変更・キャンセルは 問い合わせ へ) ②～④の方は申請後に改めて予約が必要



※追加接種は、前回の接種から3カ月以上の間隔が必要です。



接種日程

●集団接種(ファイザー社製ワクチン)

場 所	日にち	時 間
フクハラ若草店(札内若草町557-1)	5/12(金)、5/19(金)、6/9(金)、6/23(金)、7/7(金)、7/21(金)、 8/4(金)、8/18(金)	19:00～20:30

●個別接種(会場によりワクチンの種類が異なります) ★医療機関への問い合わせはしないでください。

ワクチンの種類	場 所	曜 日	受付時間	
モデルナ社製ワクチン	緑町クリニック(緑町21-55)	5/10～8/30の 水・土	水	15:00
			土	10:30
	十勝の杜病院(字千住193-4)	5/10～8/30の 水・土	水	13:30
			土	11:00
ファイザー社製ワクチン	忠類診療所(忠類幸町11-1)	月～金 土(第1・第3)	月・金	11:30、16:00
			火・木・土	11:30
			水	11:30、16:00、17:30

※予約状況などにより日程が変更になる場合があります。その場合は広報紙や町ホームページでご案内します。



小児(5歳～11歳)への接種

小児(5歳～11歳)への接種は、4月から「オミクロン株対応ワクチン」となり、継続して受け付けています。希望する方は、[問い合わせ](#) まで連絡してください。



乳幼児(6カ月～4歳)への接種

乳幼児(6カ月～4歳)は、これまで同様「従来株ワクチン」を継続して受け付けています。希望する方は、[問い合わせ](#) まで連絡してください。



問い合わせ



電話 (平日午前9時から午後5時)
新型コロナワクチン相談コーナー
0155-54-6615



窓口来所 (平日午前9時から午後5時)
新型コロナワクチン相談コーナー
○幕別町役場1階 (本町130番地1)
○札内支所 (札内青葉町311番地11)
○ふれあいセンター福寿 (忠類白銀町384番地10)

発達支援センターからのお知らせ

発達支援センターは、北海道の「市町村こども発達支援センター事業」実施要領に基づき、障害児および発達に支援の必要な児童に対して、専門的な相談、指導、療育を行うことにより、心身の発達を総合的に支援してきましたが、令和5年4月からは、児童福祉法に定める障害児通所支援等事業として療育を行っています。

障害児通所支援等事業として実施する3つの事業と内容

1 児童発達支援

児童の発達に合わせて、生活に必要なスキルやコミュニケーション、集団生活への適応に必要な支援を行います。主に個別の活動を通して、児童の発達段階に合わせた療育を行います。

2 放課後等デイサービス

就学している児童に対し、生活力や集団生活への適応のために必要な力の向上を目的とした支援を行います。主に小集団で行う活動を通して、人との関わりや気持ちの折り合いのつけ方など、集団生活が過ごしやすいようになるための力を育てます。

3 保育所等訪問支援

職員が保育所等(幼稚園・小中学校、学童保育所など)を訪問し、児童の集団生活での様子を観察し、保育所等における集団生活適応のための支援を行います。

保護者負担について

障害児通所支援等事業として療育を行うため、通所給付費の一部が保護者負担となります(生活保護世帯および非課税世帯を除く)。なお、3歳児から5歳児は、保育料無償化の対象となるため保護者負担はありません。このほか、療育以外での相談、検査などの利用は従来どおり無料です。

詳しくは、発達支援センター(☎幕54-6533)に相談・問い合わせください。

言葉を通して知るアイヌ文化 2

著:阪口 諒(さかぐち りょう) 問:生涯学習課 学芸員(☎☎54-2006)

カムイ

今回は「アイヌ」とは
ムイ」を取り上げます。

アイヌ語では、カムイの力ではなくムの部分が高く発音します。カムイは普通、「神様」と訳されますが、日本語の神様とはイメージが異なります。

カムイとは、ごく簡単に言う人間にない力を持ったものを指します。動物や植物だけではなく、風や雷などの自然現象、さらに人間のつくった家屋や舟などもカムイとされます。

カムイがそうした力を持ちたり、活動ができたりするのには、魂を持っているからだと考えられています。カムイは、カムイの世界にいるときは魂の状態で、人間と同じ姿で生活しています。魂のままでは人間には見えませんが、カムイが人間の世界にやってくるときに衣装を身につけることで、人間の目に見える姿になります。そして、カムイは衣装である毛皮や肉、木の実や木材を人間にもたらしめます。人間はそれらをお土産として受け取ったお返しに、感謝の祈りや御幣、お酒や御馳走を捧げます。カムイの魂はカムイの世界へ戻りますが、丁寧に祭られたカムイは立派なカムイとなり、仲間たちから尊敬されるのだと言います。

カムイは人間を支配する存在ではなく、人間と恩恵を与えあう関係にあるのです。

**5月12日～18日は
民生委員児童委員活動強化週間です！**

民生委員児童委員は、地域の身近な相談相手として、介護や家庭、地域の困りごとなどをみなさんと一緒に考え、サポートしていきます。

子どものことを専門に担当し、活動する主任児童委員もいます。

相談内容や身の上など、個人の秘密が外に漏れる心配はありませんので、安心して相談してください。

民生委員	担当行政区
宮本 真由美	幸町、本町 1・2・3
吉田 喜恵子	錦町 1・2
坂口 保枝	寿町 1・2・3
谷友 美和子	南町 2
川尻 宏	南町 1、緑町 1
高畠 政由	宝町、新町
菅 好弘	緑町 3
山添 まゆみ	緑町 2
柿崎 登美子	緑町 4
佐藤 隆幸	旭町 2
坂本 智佐子	旭町 1・4
七島 幸雄	明野北・南、新川
寺岡 正美	軍岡、南勢、大豊
西田 金雄	相川・西・南・北
千葉 茂喜	豊岡 2、新和、猿別、西猿別
末永 麻弓	豊町、中央町 1
神山 央	中央町 2
甲谷 博子	中央町 3
黒島 勉	千住 1・2・東、札内区
伊藤 小百合	青葉町 1
中寺 雅子	青葉町 2
平野 やよい	春日町、東春日町
梶原 源基	あかしや、あかしや中央
村上 典子	あかしや南 2
青木 レイ子	あかしや南 1
安田 正司	泉町
笹川 務	泉東
山口 茂子	若草町 1
千葉 涼子	若草町 2
小林 寛佳	若草町 3
横山 宏	桂町 1
上田 昭夫	桂町 2
櫻井 枝利子	桂町 3
楠 美智子	共栄町 1・2・3
穴澤 薫	北栄町 1
青山 繁則	北栄町 2

民生委員	担当行政区
吉田 敦子	桜町北・中央
佐藤 良一	桜町南
田中 歩	西町１・２
早坂 ケイコ	新北町東
高道 昭夫	新北町西
齊藤 由美	北町１・２
中野 義明	北町３
島尻 美樹子	文京町
鈴江 展子	暁町東
岡部 直子	暁町西
黒田 寿美礼	暁町北
小倉 佳永子	依田、西和、みずほ町
松田 文子	稲志別、新生、中稲志別、豊岡１
加藤 広規	途別
久保田 良幸	上稲志別、日新１・２、昭和
速水 徹	古舞

民生委員	担当行政区
栗野 実	糠内市街、五位、糠内第一、中糠内、西糠内
飛田 稔章	明倫、美川
村田 敏	中里、駒畠
東口 利雄	忠類幸町、忠類白銀町
高橋 和彦	忠類米町
菅野 由紀子	忠類本町、忠類錦町
井田 寿美恵	忠類東宝、忠類元忠類、忠類幌内、忠類新生、忠類豊成、忠類晚成
下川 暢宏	忠類西当、忠類上忠類、忠類上当

主任児童委員	担当校区
伊澤 昭宙	忠類中学校区
庄司 克哉	札内中学校区
前川 みや子	札内東中学校区
高橋 智彦	幕別中学校区



問 民生委員児童委員協議会事務局
(☎幕)54-6612・福祉課社会福祉係)

問 問い合わせ ※【市外局番】☎幕0155 ①忠01558



▶地球を守る。未来を守る。そのために今できることを。

環境ナビ

防災環境課
地域環境係
(☎54-6601)

◆犬の飼い主の方へのお願い ～飼っている人も飼っていない人も、みんなが住みやすい町へ～

犬の散歩時のマナーについて、町民の方からの相談が毎年寄せられています。日頃からマナーを意識して犬の散歩をしている飼い主さんもたくさんいますが、マナーの悪い飼い主さんにより困っている方がいるのも事実です。みんなが気持ちよく暮らせるように、マナーを確認してください。

《住宅密集地における犬猫の適正飼養ガイドライン(環境省)より抜粋》

IV 住宅密集地における犬及び猫の飼育

4. 犬の散歩時に気をつけること

人と犬、他の犬などとのトラブルを防ぎ、快適な居住環境を維持・向上していくために、次のことを守りましょう。

● ふん尿の処理

散歩のときは必ず処理袋を携帯し、ふんは自宅に持ち帰って処理をしましょう。

場所によっては排尿の跡を水で洗い流すなどの配慮も必要です。

日ごろから、自宅で排泄を済ませてから散歩に行くような習慣をつけましょう。

● ノーリードで遊ばせない

散歩時だけでなく、公園などにおいても必ず犬にリードをつけてください。

犬を遊ばせる時は、ドッグランなどを上手に利用しましょう。



飼い主さんの
責任です！

Pick up



犬のオシッコによって家の前が汚れていたり、悪臭がしたりすることは、決して気持ちのよいものではありません。犬のマーキングは本能的な部分もありますが、だからこそ飼い主さんのマナーにより、地域の方への配慮が必要になってきます。

住宅の前では立ち止まらずにマーキングのタイミングを与えない、オシッコをした場所へは可能な限り多量の水をかけて洗い流すなど、きれいな環境を保てるように配慮し、人もペットも、みんなが気持ちよく過ごせる環境づくりをお願いします。

また、左のイラストのようにマナーウェアを活用することも有効ですので、ペットへの着用を検討してください。

犬の飼い方のルール

放し飼いや散歩で放すことの禁止

柵に囲まれた自己の敷地内や屋内で飼う場合以外は、放し飼いをしてはいけません。

つないで飼う場合は場所と綱の長さに気を配る

つないで飼う場合には、人に危害を与えるおそれのないように注意しましょう。

周辺地域の住民や環境への配慮

鳴き声や毛の飛散、排泄物の放置などで地域に迷惑をかけてはいけません。

「家庭動物等の飼養及び保管に関する基準」第4 犬の飼養及び保管に関する基準』に犬の飼い方のルールが明記されています。



散歩のときの安全確保

散歩は必ずリードを付け、犬を制御できる人が行い、時間帯や場所に配慮しなくてはなりません。長すぎるリードでの散歩は、犬にも人にも危険です。

適正なしつけ

社会に受け入れられるようなしつけをし、特に制止(マテ)ができるようにしなくてはなりません。また、呼び戻し(オイデ)ができると、いざというときに役立ちます。

飼い犬の性質や特性を知る

飼い犬の性質や特性をよく理解し、事故を起こさないように注意しなくてはなりません。

狂犬病予防注射(集合注射)のご案内

令和5年度の幕別・札内地区の狂犬病予防注射(集合注射)を次の日程で実施します。(忠類地域を除く)

実施日	地 区	時 間	場 所
6/4 ⑩	幕別市街	9:30～ 9:45	明野 明野近隣センター
		9:55～10:15	旭町 幕別北ふれあい交流館
		10:25～10:40	南町 南町公園
	札内市街	11:00～11:25	暁町 暁町公園
		11:35～11:55	中央町 働く 婦人の家
		12:05～12:35	青葉町 札内コミプラ(札内支所) 東駐車場
6/7 ⑩	農村部 (幕別地区) (札内地区)	9:30～ 9:55	古舞 古舞近隣センター
		10:10～10:30	途別 途別コミュニティ消防センター
		10:40～10:50	// 途別第3会館
		11:10～11:15	日新 日新近隣センター
		13:00～13:10	依田 依田近隣センター
		13:30～13:55	稲志別 稲志別近隣センター
		14:10～14:25	相川 相川農業担い手会館
		14:40～14:55	// 相川北近隣センター
6/11 ⑩	札内市街	9:30～10:00	新北町 新北町近隣センター
		10:10～10:40	桜町 札内北コミセン
		10:50～11:10	北栄町 北栄町近隣センター
		11:20～11:50	桂町 桂町公園
		12:00～12:30	あかしや町 あかしや近隣センター
	幕別市街	14:00～14:25	緑町 緑央公園
		14:35～15:00	// 幕別南コミセン
		15:10～15:30	本町 役場南側駐車場
6/14 ⑩	農村部 (幕別地区)	8:50～ 9:10	猿別 猿別近隣センター
		9:40～10:00	駒畠 駒畠公民館前
		10:15～10:25	中里 中里近隣センター
		10:45～11:00	美川 美川近隣センター
		11:20～11:30	明倫 明倫近隣センター
		13:30～13:50	糠内 糠内コミセン
		14:05～14:20	新和 新和近隣センター
		14:45～14:55	大豊 大豊近隣センター
		15:10～15:20	新川 新川近隣センター

幕別地区・札内地区に
お住まいの方



▶接種費用

1頭 3,240円

(注射料金2,690円、注射済票交付手数料550円)

※お釣りのないように用意してください。

▶狂犬病予防注射該当犬

生後91日以上の子犬

※動物病院で注射実施済みの方で、注射済票をもらっていない方は、注射済票交付手数料のみがかかります。

※病気や体調不良の犬は、注射を接種できない場合がありますので注意してください。

▶犬の登録

畜犬登録が未登録の方は、事前に申し出ください。

【畜犬登録手数料】1頭 3,000円

※登録は1頭につき一度です。他の市町村で登録済みの場合は、事前に申し出ください。

※集合注射の会場で登録できますが、当日は混雑が予想されます。事前に役場防災環境課、札内支所で登録することをお勧めします。

▶注意事項

①当日は、混雑が予想されますので、接種費用はお釣りのないようにしてください。

②犬の体調により、注射できない場合は、事前に申し出てください。

③事前に郵送されている「狂犬病予防注射済証」を必ず持参してください。

▶こんなときは届け出してください

①飼い主が変わったとき

②飼い主または飼い犬の住所が変わったとき

③飼い犬が死亡したとき

防災環境課地域環境係(☎54-6601)

毎日野菜を
+1
プラス1皿

まずはプラスひとくち
大量消費&使い切り
かんたん
野菜レシピ

レタス1/2玉
消費する！

調理時間
10分

1人分
60
キロカロリー

1人あたりの
野菜目標量
1日350g以上

レタスとベーコンのシャキシャキ炒め



レタスは加熱後に色が悪くなるので、食べる直前に作りましょう。熱々で食べるのがおすすめ！



材料（4人分）

- ・レタス …………… 1/2玉（約240g）
（外側の葉がおすすです。）
- ・ベーコン …………… 2～3枚
- 【調味料】（味を見ながら量を調整してください。）
- ・めんつゆ（2倍濃縮）… 大さじ1
- ・ごま油 …………… 小さじ1
- ・塩・こしょう …………… 適宜
※めんつゆとごま油の代わりに、マヨネーズを使ってもおいしいよ！

ひとり分約60gの
野菜がとれます！



作り方

①下準備をする

- ・レタスは1枚ずつはがし、冷水にさらして、シャキッとさせる。水気をふきとり、大きめのひとくち大になるよう手でちぎる。
- ・ベーコンは2～3cm幅に切る。

②レタスのシャキシャキ感が残るよう、短時間で炒める

- ・フライパンにベーコンを入れて、中火でよく炒める。
- ・レタスを入れてサッと炒め、【調味料】を加えて素早く炒め合わせたら火を止め、すぐにお皿へ盛りつける。

おいしいレタスをたくさん食べよう

レタスは、炒め物やスープなど加熱することでかさが減り、甘味が増すので、おいしくたっぷり食べられます。料理のコツは、仕上げにサッと火を通すこと。レタスのシャキシャキ感と鮮やかな緑色を残すようにしましょう。

- チャーハンに ……チャーハンの仕上げにレタスを混ぜる。
- 卵とじに ……ちぎりレタスを炒めて調味し、溶き卵でとじる。
- しゃぶしゃぶに ……大きめにちぎって、さっと湯通しする。
- ロールレタスに ……“ロールキャベツ”のキャベツの代わりにレタスで巻く。
- カレーライスに ……温かいごはんにちぎりレタスをのせ、カレーをかける。

問保健課健康推進係 ☎54-3811

地域おこし協力隊 活動日記

思いを伝える

幕別町地域おこし協力隊として2年が過ぎようとしていた3月のはじめ、幕別町百年記念ホール生涯学習講演会の講師をさせていただきました。

想像以上に多くの方が集まった百年記念ホール講堂で、本藤隊員、今村隊員、そして私の地域おこし協力隊員3名が、今までに取り組んできた活動内容と幕別町の魅力についてお話しさせていただきました。

3名の協力隊員は、それぞれ内容の違った活動に取り組んでおり、それぞれの活動について写真などをお見せしながら報告をさせていただきました。併せて、町外から来た私たちの感じる幕別町の魅力について、協力隊員それぞれが違った目線から感じるまを伝えさせていただきました。

私は、十勝の自然を感じながら生活できる環境が魅力であり、これからの幕別町には大きな可能性を感じることが魅力だとお伝えしました。振り返ると、お伝えしたいことの半分さえお話しできなかったように感じています。言葉を選びながら話をしていると、本当の自分の言葉が消えてしまっているようで、ただ自分の思いを伝えるだけのことが、本当に難しいことだと実感しています。

思いを伝えることは難しいことですが、相手の思いを知るためにもコミュニケーションは必要で、大切なことだと、改めて教えていただけたように思います。講師として人前に出させていただきながら、私が大切なことを教えていただいた、貴重な経験をさせていただきました。

著：田邊通（たなべとおる）



令和5年度は、この4名が活動します！ ①出身地 ②主な活動内容 ③活動開始

たなべとおる
田邊 通

①大阪府寝屋川市
②ふるさと納税の返礼品など、特産品の開発推進
③令和3年4月～

ほんどうえりこ
本藤 絵理子

①岡山県倉敷市
②忠類地域の観光推進・魅力発掘や情報発信
③令和3年4月～

いまむらひとし
今村 均

①神奈川県横浜市
②電子地域通貨（まぐPay）の導入支援・利用促進
③令和4年8月～

たにほあきひろ
谷保 明洋

①北海道札幌市
②空き店舗などを活用した市街地の活性化
③令和5年4月～

関連：12ページ「まちのわだい」

テーマ 情報収集②

全国瞬時警報システム（Jアラート）とは？ 非常時を知らせる情報を知ろう！

国土防衛環境課
防災危機管理係
☎54-6601

もしもに備えよう

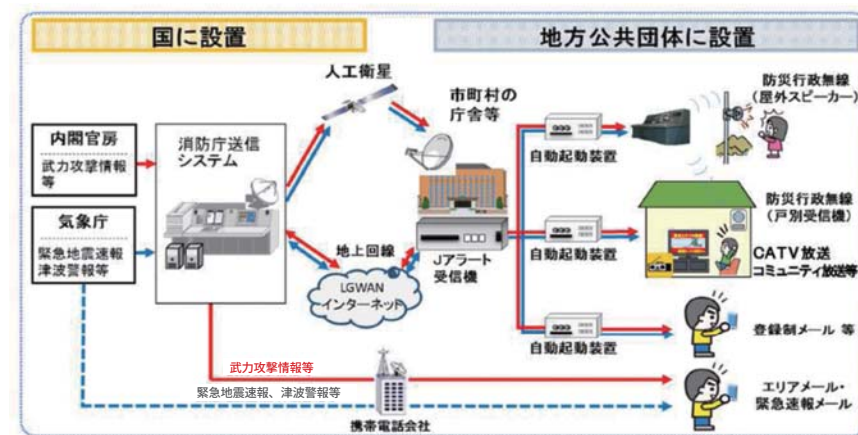


防災ナビ

◆全国瞬時警報システム（Jアラート）とは

緊急地震速報、津波情報、国民保護情報（弾道ミサイルなど）など、対処に時間的余裕のない事態に関する緊急情報を国が送信し、地方公共団体が設置する防災行政無線や防災情報メールなどを通じて、住民の方へ瞬時に伝達するシステムのことです。

Jアラートの仕組み



◆Jアラートで 配信する主な情報

- 弾道ミサイル情報
- ゲリラ・特殊部隊攻撃情報
- 大規模テロ情報
- 緊急地震速報
- 大津波警報
- 気象等の特別警報

これらの情報は、
・防災行政無線
・防災情報メール
・LINE
を通じて、住民の方へ
瞬時に伝達されます。

《Jアラート全国一斉情報伝達試験が実施されます》

- 1 実施日時 6月7日② 午前11時
- 2 試験内容 防災行政無線のテスト放送が流れます。
放送内容「これは、Jアラートのテストです。」
※登録制メール、LINEに登録している方には、それぞれ試験情報が配信されます。
- 3 その他 試験は中止となる場合があります。中止の連絡は原則行いませんので、ご了承ください。

【重要】

試験は実際の災害と同じ条件下で実施します。緊急情報として配信されるため、緊急放送ランプとライトが点灯し、戸別受信機から音声で最大音量で流れます。

放送が流れている最中に、戸別受信機の「解除」ボタンを押すことで消灯し、最大音量から通常音量に戻すことができます。放送終了後に緊急放送ランプの点滅を解除する場合は、「解除」ボタンを押してください。

▶防災情報メール

二次元コードから、または下記アドレスへ空メールを送信し、登録ください。

touroku.makubetsu-town@raidan.ktaiwork.jp

▶幕別町防災公式LINE

二次元コードを読み込み「友だちに追加」で登録ください。

ID検索はコチラ⇒⇒⇒@makubetsu