

9月21日は「世界アルツハイマーデー」です

1994年「国際アルツハイマー病協会」が世界保健機関（WHO）と共同で、毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」と制定し、9月を「世界アルツハイマー月間」と定め、認知症への正しい理解が進むことを目的に、さまざまな啓発活動を行っています。
この機会に認知症について考えてみましょう。

〈9月の主な取り組み〉

認知症パネル展示

認知症の症状や、認知症の方への優しい接し方「ユマニチュード※」の紹介など、認知症を正しく理解するための、パネルやパンフレットを設置します。ぜひ、お近くの会場でご覧ください。

期間	会場
9月 2 日⑨～ 8 日⑨	札内コミュニティプラザ
9月 10 日④～ 17 日④	幕別町役場
9月 30 日⑨～ 10月 6 日⑨	ふれあいセンター福寿

※ユマニチュードとは「人間らしさを取り戻す」ことを意味するフランス語で、フランス発祥の認知症ケア技法のことです。

図書展示

幕別町図書館、札内分館、忠類分館で、認知症に関する書籍をまとめて展示します。

展示期間：9月2日⑨～29日⑨

開館時間：午前10時～午後6時
※札内分館は毎週木曜日のみ午後8時まで

※忠類分館は午後9時まで

休館日：毎週火曜日（祝日・振替休日の場合はその翌日）

〈認知症に関する主な取り組み〉

認知症サポーター養成講座

「認知症世界の歩き方forサポーターズ」の教材を用いて、認知症の方の視点になって、皆さんで楽しく考えていくプログラムです。

認知症の人や家族が住み慣れた地域で安心して暮らすために、「認知症サポーター」となり、地域で見守る応援者になりましょう。

対象：地域、学校、企業など3人以上の集まり

申し込み：開催希望日の1週間前までに申し込みください。

保健課高齢者支援係 ☎0155-54-3812



地域の見守り

・見守りネットワーク事業

町内の事業所（153カ所の見守りネットワーク協力機関）が、幕別町地域包括支援センターと連携を取りながら、高齢者を見守ります。

例：新聞がたまっていると連絡があり訪問し、動けなくなっていた方を発見、救急搬送しました。

・SOSネットワーク事業

行方不明となった高齢者を早期に発見するため、警察から町やタクシードライバー、各事業所、ラジオ放送などでお知らせし、発見に努めます。

・徘徊高齢者家族支援事業

徘徊のおそれがある方に、GPS機器（ココセコム）の貸し出しをしています。ココセコムの位置情報をインターネットで検索することで、居場所が分かります。

・幕別町認知症サポートガイド（認知症ケアパス）

認知機能の程度に応じたサービス提供の流れをまとめたものです。相談のタイミングやサービス導入時期が分かります。

幕別町のホームページからダウンロードできます。

認知症について考えよう

リアル VR 認知症体験会

認知症のいろいろな症状を、VR技術によって認知症の方の視点で体験できます。認知症になったら何を感じ、何を思うのかを知ることによって認知症を理解しましょう。

日時：9月27日⑤ 午後2時30分～4時30分

会場：札内コミュニティプラザ 集会室

対象：20歳以上の町民

定員：先着50人

内容：・認知症の症状である視空間失認、幻視、家族の関わりをVRで体験します。
・参加者同士で感想を話し合います。

その他：・VRとは専用のゴーグルで視界を覆い、360°の映像を流すことで実際にその空間にいるような感覚を味わうことができるものです。

・VRを体験すると、乗り物酔いのような症状が出る場合があります。乗り物に酔いやすい方はご注意ください。

申込期限：9月20日⑤

申込先・問い合わせ：保健課高齢者支援係 ☎0155-54-3812



相談窓口



「物忘れが進んで心配」「認知症状の対応について知りたい」「介護保険サービスを受けるにはどうしたらいいの」など心配や不安なことがありましたら、お気軽にご相談ください。

主任介護支援専門員、社会福祉士、保健師等の専門職が相談に応じます。

来所や電話での相談の他、自宅にお伺いすることも可能です。まずはお電話ください。

相談窓口

幕別町本町 130 番地 1
幕別町役場 保健課高齢者支援係（幕別町地域包括支援センター）
電話番号：0155-54-3812
e-mail：koreishashienkakari@town.makubetsu.lg.jp

幕別町忠類白銀町 384 番地 10
忠類ふれあいセンター福寿 保健福祉課保健係
電話番号：01558- 8-2910
e-mail：churuihokenkakari@town.makubetsu.lg.jp

対応時間

月～金 午前8時45分～午後5時30分

令和 6 年度 新型コロナウイルス感染症の 定期予防接種を実施します

新型コロナウイルスワクチンの特例臨時接種（無料接種）は、令和 6 年 3 月 31 日で終了しました。
令和 6 年度からは予防接種法上の B 類疾病に位置付けられ、重症化予防を目的に、65 歳以上の方等を実施している季節性のインフルエンザ予防接種と同様の「定期接種」として実施します。
定期接種の対象とならない方や定期接種期間以外に接種を希望される方は「任意接種」として、自費で接種を受けることができますので、医療機関にご相談ください。
町外医療機関で接種する場合など、接種方法の詳細は広報 10 月号でお知らせします。

▶接種対象者

- (1) 65 歳以上の方
- (2) 60 ～ 64 歳までの一定の基礎疾患（※）を有する方
※心臓、腎臓または呼吸器の機能に障害があり身の回りの生活が極度に制限される方や、ヒト免疫不全ウイルス（HIV）による免疫の機能に障害があり日常生活がほとんど不可能な方。インフルエンザワクチンの定期接種の対象者と同じです。

▶接種期間

令和 6 年 10 月 1 日④～令和 7 年 2 月 28 日⑤（実施医療機関によって異なります）

▶接種場所

町内医療機関

▶自己負担額（接種料金）

3,300 円（生活保護世帯の方は無料）

問 保健課健康推進係（☎ 54-3811）



HPV（子宮頸がん予防）ワクチン 1 回目の接種がお済みでない方へ

接種の機会を逃した方に対して実施してきたキャッチアップ接種（公費による接種）は、令和 7 年 3 月末で終了します。3 回の接種を完了するためには 6 カ月の期間を要するため、令和 6 年 9 月末までに 1 回目を接種する必要があります。また、高校 1 年生相当の年齢の方も、今年度が最終年度となっていますので、接種を希望される方は、早めの接種を検討してください。

◆対象者

キャッチアップ接種対象者：平成 9 年 4 月 2 日～平成 20 年 4 月 1 日生まれの女性
高校 1 年生相当の年齢の方：平成 20 年 4 月 2 日～平成 21 年 4 月 1 日生まれの女性

◆接種期限（公費で接種できる期限） 令和 7 年 3 月 31 日⑥

◆ワクチンの種類 シルガード 9、サーバリックス、ガーダシル

◆接種場所（予約の有無を確認ください）

※サーバリックス、ガーダシルのワクチンを接種する場合は予約が必要です。

指定医療機関名	電話番号	予約
緑町クリニック	☎ 54-6900	必要
いしむら内科循環器クリニック	☎ 66-8233	必要
おち小児科医院	☎ 56-5522	不要※
十勝の杜病院	☎ 56-8811	必要
忠類診療所	☎ 8-2053	不要

◆自己負担額 無料

◆持ち物 母子健康手帳、4 月に通知済の予診票（予診票は、各指定医療機関にもあります）

◆その他 学生や疾患を有する等の理由により、指定医療機関以外で接種を希望する場合は依頼書が必要です。 事前に問い合わせください。

問 保健課おやこ保健係（☎ 54-3811）

児童手当の制度が 令和 6 年 10 月分から改正（拡充）されます

令和 6 年 6 月に成立した「子ども・子育て支援法等の一部を改正する法律」により、10 月分（12 月振込分）の手当から、児童手当の制度内容が改正（拡充）されます。

改正（拡充）内容

- ① 支給対象児童の年齢を「中学校修了（15 歳到達後の最初の年度末）まで」から「高校生年代（18 歳到達後の最初の年度末）まで」に延長
- ② 所得制限、所得上限を撤廃
- ③ 第 3 子以降の手当額を月 15,000 円から月 30,000 円に増額
- ④ 第 3 子の算定に含める者を「高校生年代までの児童」から「児童手当受給者に経済的な負担がある 22 歳到達後の最初の年度末までの子」に延長
- ⑤ 支給回数を年 3 回から年 6 回に増加

▼制度内容の比較

主な変更	改正（拡充）前 ＜令和 6 年 9 月分まで＞	改正（拡充）後 ＜令和 6 年 10 月分以降＞
支給対象	中学校修了までの児童	高校生年代までの児童
所得制限	所得制限あり	所得制限なし
手当月額	○ 3 歳未満 一律 …………… 15,000 円 ○ 3 歳～小学修了まで 第 1 子・第 2 子 …………… 10,000 円 第 3 子以降 …………… 15,000 円 ○ 中学生 一律 …………… 10,000 円 ○ 特例給付※ 一律 …………… 5,000 円 ※ 所得制限限度額以上、所得上限限度額未満の受給者。所得上限限度額を超える受給者については、支給対象外。	○ 3 歳未満 第 1 子・第 2 子 …………… 15,000 円 第 3 子以降 …………… 30,000 円 ○ 3 歳～高校生年代 第 1 子・第 2 子 …………… 10,000 円 第 3 子以降 …………… 30,000 円
第 3 子の算定	高校生年代までの児童を含める。	児童手当受給者に経済的な負担などがある 22 歳到達後の最初の年度末までの子を含める。
支給月	年 3 回（2 月、6 月、10 月） 各前月までの 4 カ月分を支給	年 6 回（偶数月） 各前月までの 2 カ月分を支給

申請について

制度改正にあたっては、過去の児童手当受給情報や現在の住民登録状況により、申請が必要な方と不要な方に分かります。申請が必要と思われる方には、9 月中に文書でお知らせします。（公務員の方は、勤務先にお問い合わせください）

問 こども課こども支援係（☎ 54-6621）

申請期限は9月30日⑤ 受給には手続きが必要です

非課税世帯応援給付金 生活応援給付金のご案内

申請を忘れていませんか。令和6年度新たに住民税が「非課税」となった世帯、または「均等割のみ課税」となった世帯に対する給付金の対象となる可能性がある世帯には、7月1日に町から給付内容や確認事項を記載した確認書を送付しています。

問 福祉課社会福祉係 (☎)54-6612)

申請期限は10月31日⑥ 受給には手続きが必要です

定額減税調整給付金のご案内

賃金上昇が物価高に追い付いていない国民の負担を緩和し、物価上昇を十分に超える持続的な賃上げが行われる経済の実現を目指すための一時的な措置として、令和6年分の所得税と令和6年度の個人住民税を対象に定額減税が実施されています。その際、定額減税しきれないと見込まれる方に対しては、減税しきれない額を1万円単位に切り上げて算定した「定額減税調整給付金」を支給します。なお、いち早く給付を行う観点から、令和5年分の所得・控除の状況に基づき給付額を算定するため、令和6年分の所得税額が確定した後、当初の給付額に不足があることが判明した場合は、追加で令和7年度に給付金を支給する予定です。

対象となる方

- 次の3つの条件を満たす必要があります。
- (1)令和6年1月1日時点で町に住所を有する方(町の住民基本台帳に記録されていないが、町において個人住民税所得割が課される者を含む)。
 - (2)定額減税(納税義務者本人および扶養親族1人につき、4万円(所得税分3万円、個人住民税所得割分1万円))しきれないと見込まれる方。
 - (3)合計所得金額が1,805万円以下(給与収入2,000万円以下に相当)の納税義務者の方。
- ※住民税が均等割のみ課税される方や非課税の方で、かつ所得税が課税されない方は対象外です。

【訂正】下線部分については8月号からの変更点です。

申請窓口

- ・役場福祉課
- ・ふれあいセンター福寿
- ・札内支所
- ・糠内出張所

手続き方法

対象となる方には、8月下旬以降に書類を送付します。

調整給付額

▶定額減税可能額

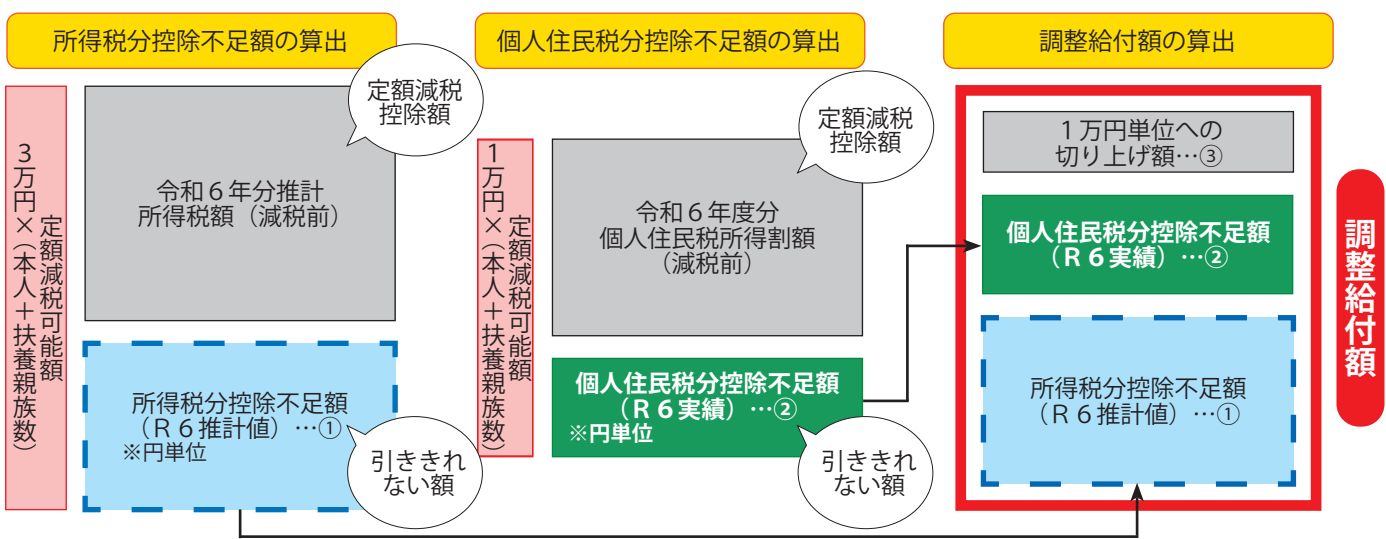
○所得税分＝3万円×減税対象人数 ○個人住民税所得割分＝1万円×減税対象人数

※減税対象人数＝納税者本人＋同一生計配偶者＋扶養親族の数

▶調整給付額 (①＋②＋③が調整給付額です)

- ・所得税分定額減税可能額－令和6年分推計所得税額＝所得税分控除不足額…①
- ・個人住民税所得割分定額減税可能額－令和6年度分個人住民税所得割額＝個人住民税分控除不足額…②
- ・①＋②の合算額の1万円単位への切り上げ額…③

「調整給付額」の算出方法について(イメージ)



問 福祉課社会福祉係 (☎)54-6612)

【注意】 令和5年度の7万円または10万円の給付金の対象となった世帯は、令和6年度の本給付金の対象になりません。

消火器の使用方法を確認しましょう

消火器は初期消火にとっても有効ですが、火災発生時には気が動転してしまい使用できないということもあります。万が一のときのため、消火器の使用方法を確認しておきましょう。

使用方法

- ①消火器の安全ピンを抜く！
近くにある消火器を手に取り、火元の2mから4m手前で安全ピンを抜くようにしましょう。
- ②ホースを外し、ノズルを火元へ向ける！
ホースを外す際にレバーを握らないよう気を付けましょう。
- ③レバーを強く握り放出する！
姿勢を低くしてしっかりと構え、火の上部ではなく、火の根元をほうきで掃くように放出しましょう。



！注意事項

- ▶消火器を使用して有効に消火できるのは、火が天井に達していない場合や、屋外では火の高さが約2～3mまでの場合です。天井まで達しているときは、速やかに避難しましょう。
- ▶避難するときのことを考え、必ず自分の後方に避難口(玄関ドアや窓など)を確保しましょう。
- ▶屋外で使用する場合は、必ず風上で使用しましょう。

消火器が重くて持てない場合は、消火器を地面に置き、上から体重をかけてレバーを押すと握りやすくなります。



旧規格の消火器は交換が必要です！

平成23年以前に製造され、適応火災のマークが「文字表示」の旧規格消火器はありませんか？旧規格消火器は、令和4年1月1日以降、設置が認められなくなりました。もし旧規格消火器が設置されている場合は、早急に交換してください。

問 幕別消防署 (☎)54-2434)

空き店舗活用事例紹介

3

町の商店街活性化店舗開店等支援事業補助金を活用して開業した事例を紹介していきます。

空き店舗が木工房「ATCOW&M」として再生

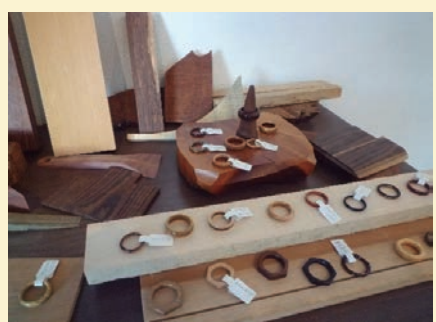
木製品を取り扱う「ATCOW&M」が令和6年4月にオープンしました。一つ一つ丁寧に製作される手触りが良い木の食器や、生活を彩る小物、独特の風合いを生かしたインテリア雑貨などさまざまな製品が取りそろえられています。また、木工製品のオーダーメイドを受け付けている他、包丁・ナイフの刃付けや磨きなどのメンテナンスも行っています。木の自然な温もりを感じることができる「ATCOW&M」、ぜひ一度足を運んでみてください。

ATCOW&Mについて

- ▶住所 錦町83番地の2
- ▶営業時間 不定休(土、日は営業) 正午～午後6時
- ▶連絡先 090-5982-3031



このマークが目印！



令和5年度 ふるさと寄附の運用状況を公表します

幕別町に思いを寄せる方々の気持ちをまちづくりに反映し、個性豊かで魅力あるふるさとづくりを進めるため、「幕別町ふるさと寄附」を募集しています。

町では、平成27年12月から、幕別町外の方からの寄附に対して、町の特産品などを贈呈しています。

全国に「幕別町の魅力」を発信している「幕別町ふるさと寄附」を町に縁のある方や町外にお住まいの親戚、友人にぜひ紹介ください。

▶指定された事業と寄附件数、寄附金額

指定された事業	寄附件数	寄附金額
パークゴルフの振興に関する事業	548件	12,106,000円
ナウマン象記念館の整備に関する事業	226件	4,624,000円
未来のオリンピック選手を育てる事業	198件	5,106,000円
頑張る農業を応援する事業	1,751件	35,486,000円
未来を担う子どもたちを守り育てる事業	2,871件	58,222,000円
地域で支え合う健康・福祉に関する事業	336件	7,548,000円
地球にやさしい行動を推進する事業	305件	11,522,000円
定住・移住を促進する事業	144件	3,227,000円
使途の指定なし	3,001件	61,350,000円
合 計	9,380件	199,191,000円

▶令和5年度中に寄附をいただいた方 (返礼品の対象外の方のみ)

名 前	寄附金額
有限会社 瀬上製材所 様	100,000円
鎌田 登 様	1,000,000円
幕別町障がい者(児)団体連絡協議会 様	5,000,000円
匿名希望(7人)	

※名前および寄附金額は、同意をいただいた方のみ公表しています。

▶寄附の運用状況

令和5年度の寄附はまちづくり基金へ令和6年3月31日に積み立てられ、指定された事業ごとに管理をしています。



▶まちづくり基金の主な使い道

令和4年度までに積み立てた基金を活用し、次の事業を行いました。

○マイホーム応援事業………52,000,000円

町内全域を対象に、新築住宅の建設または中古住宅の購入に要する費用の一部に対して、補助を行いました。

○ふるさと土づくり支援事業………12,500,000円

土地生産性を上げて農業経営の安定を図るため、農業者に対して、堆肥切返し機械利用料補助、堆肥購入補助、緑肥種子購入補助を行いました。

○魅力ある高校づくり支援事業…10,356,000円

魅力ある高校づくりを支援するため、幕別清陵高等学校および中札内高等養護学校幕別分校に対して補助を行いました。

問 寄附金全般に関すること…総務課総務係(☎☎54-6608)、記念品贈呈事業に関すること…商工観光課観光係(☎☎54-6606)

福祉除雪事業のお知らせ

高齢や障がいなどの身体的理由により自ら除雪することが困難な低所得世帯を対象として、外出等の日常生活に必要な通路を確保するための除雪事業を実施します。(親族や知人、自宅周辺の隣人、町内会などの協力体制のもと、除雪が行える状況である世帯は対象外となります。)

対象となる世帯

町内に居住し、次の(1)と(2)の要件を満たす世帯とします。

(1)身体的要件

世帯員全員が、次のいずれかに該当し、かつ**自ら除雪を行うことができない方のみで構成する世帯**

①令和6年度に75歳以上である方(昭和24年4月2日以降に生まれた方)

②身体障害者手帳1級から3級までに該当する方

③要介護3から要介護5までに該当する方

(2)収入要件・資産要件等

①収入要件

非課税収入(障害年金・遺族年金など)を含む前年の収入額(年額)が生活保護制度における最低生活費の1.1倍以下であること

【対象世帯の例(持家)】※金額は目安です。個別の世帯については、問い合わせください。

世帯例	収入額(年額)
75歳単身世帯	926,000円
75歳夫婦世帯	1,455,000円
75歳と70歳(身障2級)の2人世帯	1,725,000円

②資産要件

現金・預貯金・有価証券等の合計額が単身世帯で350万円(世帯員が一人増えるごとに100万円を加算)以下であること

③世帯の中に町税等を滞納している方がいないこと(町税等を滞納している方が分納誓約を履行していると認められる場合は除きます)

除雪の内容

降雪により町の除雪車両が出動した際、町道の除雪が終了後、順次住宅の玄関から公道までの通路(おおむね幅1.5m)を確保するために、通路脇にかき分ける除雪および町道のかき分け除雪による置き雪の除雪を行います。

※指定の場所への雪の移動や排雪は行いません。

- ・玄関から道路までの通路部分
- ・幅約1.5m
- ・車庫前や物置、駐車場等は対象外



利用の手続き

次の窓口に申請書がありますので、記入の上、提出してください。また、ホームページから申請書をダウンロードすることもできます。

◆申請窓口:役場福祉課、ふれあいセンター福寿、札内支所、糠内出張所

利用に当たっての調査

申請の受け付け後、要件を満たしているかの調査(収入状況や介護・障がいに係る情報等の確認)を行います。また、お宅を訪問し、聞き取りや現地確認を行います。

問 福祉課社会福祉係(☎☎54-6612)

9月は「健康増進普及月間」です

人口の高齢化や社会生活環境の急激な変化などに伴い、糖尿病・がん・心臓病・脳卒中などに代表される生活習慣病の増加が大きな問題となっています。

厚生労働省は、生活習慣病や運動・食事・禁煙などの生活習慣改善について理解を深め、さらにその健康づくりの実践を促すため、毎年9月1日から30日までの1カ月間を「健康増進普及月間」とし、「食生活改善普及運動」と連携して、さまざまな行事を全国的に実施しています。

統一標語

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 良い睡眠
～健康寿命の延伸～

毎日+10分
身体を動かそう！



+70gの野菜で
食生活を見直そう！



禁煙で健康を
取り戻そう！



適切な睡眠時間を
確保しよう！



大腸がん検診(単独) 気軽に受診できます！

都合に合わせて気軽に検査を受けられます。簡単な検査ですが精度が高く、がんの早期発見につながります。

- ▶実施期間 9月24日(火)～27日(金)
※女性の方は9月24日(火)～28日(土)に実施する女性のスマイル検診会場でも提出できます。
- ▶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(最終日のみ受付は正午まで)
※札内支所は水曜日のみ午後7時まで受付します。
- ▶対象者 40歳以上の町民
- ▶自己負担金 40歳:無料 41～69歳:400円 70歳以上:100円

予約をする

「単独大腸がん検診」と電話またはメールでお伝えください。



物品が届く

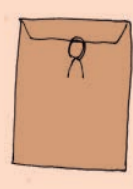
提出日から5日以内の便を2日分採取してください。



当日窓口を持参

当日の持ち物
・問診票
・受付票
・便の検体
・自己負担金

1カ月後…
自宅に結果が届く



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

※メールの送信には、10ページの二次元コードを使用できます。

「ピンクリボンまくべつ2024」を実施します



パネル展示やしこりの触診体験など、乳がん予防を身近に知ることができる展示となっています。女性のスマイル検診会場でも展示を行います。

場 所	期 間
役場	9月2日(月)～9日(月)
札内コミュニティプラザ	9月10日(火)～16日(月)
ふれあいセンター福寿	9月17日(火)～23日(月)

▶10月は「ピンクリボン運動」の強化月間です

ピンクリボン運動は1980年代にアメリカで始まった運動で、乳がん若くして亡くなった女性の母親が、「乳がんを命を落とさないように」という思いを込めてピンクリボンを作ったことが始まりといわれています。アメリカでは、この運動が広がったことで乳がんに対する意識や検診受診率が向上し、死亡率が低下しています。

幕別町では、ピンクリボン運動の強化月間に先駆け、9月からパネル展示やしこりの触診体験コーナーを設けるなど、「知ること」「触れること」を通じて、乳がん検診の受診率向上につながるよう、啓発活動を推進します。

女性のスマイル検診(子宮頸がん・乳がん検診) 予約受け付け中！

女性専用の検診日に、個室を備えた検診バスで検査します。早朝や土曜日も行っており、1時間程度と短時間で受診できます。2年に1度、自身の健康状態を確認しましょう。

検診名(検診内容)	対象(令和7年3月31日時点の年齢)	自己負担金	
子宮頸がん検診 (子宮頸部細胞診、超音波検査)	20歳以上の偶数年齢の方	20～68歳	1,500円※
		70歳以上	500円
乳がん検診 (マンモグラフィ検査)	40歳以上の偶数年齢の方	40～48歳	1,900円※
		50～68歳	1,600円
		70歳以上	500円

※20歳、24歳、40歳の方には無料クーポン券を送付しています。

クーポン券の提出で20歳、24歳の方は子宮頸がん検診が無料、40歳の方は乳がん検診が無料となります。

日 程	受付時間	場 所
9月	24日(火)	午前7時、8時、9時、10時
	25日(水)	午前7時、8時、9時、10時
	26日(木)	午前7時、8時、9時、10時、11時
	27日(金)	午前7時、8時、9時、10時
	28日(土)	午前7時、8時、9時、10時

※検診時に託児ができますので、予約の際にお知らせください。

※予約枠がすでに定員に達した時間帯があります。空枠があるか申込時に問い合わせください。

問い合わせ・申し込み

▶幕別・札内地区
保健課健康推進係
(☎54-3811)

▶忠類地区
保健福祉課保健係
(☎8-2910・ふれ
あいセンター福寿内)

☎kenkou@town.makubetsu.lg.jp

メールは
こちら



さいわい町整体施療院

肩こり・首のこり・膝痛・腰痛・骨盤矯正等

- 全身 60分 3,500円 完全予約制
- 営業時間 午前9時～午後8時(予約受付午後7時迄)
- 定休日 水曜日 ●住所 幕別町幸町41(藤原)

☎090-8633-9063

不用品のことならまとめておまかせ!

- 引越しゴミ、粗大ゴミ ●訳ありゴミ
- 故人の遺品整理 ●物置の整理、解体撤収作業

家電のリサイクルも受付中!

高価買取も
あります



有限会社 鈴屋

見積もり
無料

幕別町環境指令第146号 古物商許可
幕別町札内中央街330-57 担当者TEL090-2071-3561

忠類ふるさと盆踊り大会



8月14日⑥に忠類ふれあいセンター福寿前で、8月17日④に幕別町民会館前で盆踊り大会が開催され、たくさんの来場者でにぎわいました。盆踊りでは、パリ五輪のマスコットキャラクターやティラノサウルス、大阪の食い倒れ人形などの趣向を凝らした衣装に身を包んだ踊り手たちがやぐらを囲み、来場者の目を楽しませました。

会場には出店が立ち並び、射的やくじ引きに子どもたちが列をつくっていました。

終盤には毎年恒例の、忠類では「パンまき」、幕別では「餅まき・お菓子まき」がはじまると、「こっちにも投げて！」とあちこちから大きな声も聞こえ、大人も子ども也大盛り上がりでした。

幕別では最後に「ミニ打上花火」が行われ、きれいな花火が楽しかった夜を締めくくりました。



幕別町夏まつり盆踊り大会

毎日野菜を
+1
まずはプラス1くち
つぎはプラス1皿
大量消費&使い切り
かんたん野菜レシピ

かぼちゃのガーリックソテー



かぼちゃをペペロンチーノ風に♪
にんにくとバターがかぼちゃの
美味しさを引き立てます！
かぼちゃの代わりにブロッコリー
やマッシュルームなどのきのこも
おすすめです。



材料（4人分）

かぼちゃ……………280g
（約 1/4 玉）
にんにく……………大 1 かけ
バター……………4 g
オリーブオイル…大さじ 1 弱
たかの爪……………少々
塩・こしょう……少々



かぼちゃ
1/4玉を
消費する！

調理時間
20 分

1人分
102
キロカロリー

このメニューは1人分で
70gの野菜がとれます！

1人当たりの
野菜目標量
1日 350g 以上



町ホームページで
過去のレシピを掲載中！

作り方

①下準備をする

▶かぼちゃは厚さを 5 mm 幅に切り、さっと水洗いする。
耐熱用皿にかぼちゃのをせ、ラップを掛けて電子レンジで硬めに加熱する。【目安：500W、3 分位】
（硬くて切りづらい場合は、電子レンジで加熱してから切る）
▶にんにくはみじん切り、たかの爪は輪切りにする。

②フライパンで炒めて調味する

▶フライパンを弱火で加熱し、オリーブオイル、バター、にんにく、たかの爪を加えて焦げないように炒める。香りがしてきたら、かぼちゃを加えて炒める。
▶かぼちゃに火が通ったら、塩・こしょうで味を調える。



使いきれないかぼちゃは、5 mm 幅に切った後、そのまま冷凍保存しておく
と便利！調理の時は凍ったままフライパンで炒めてね！



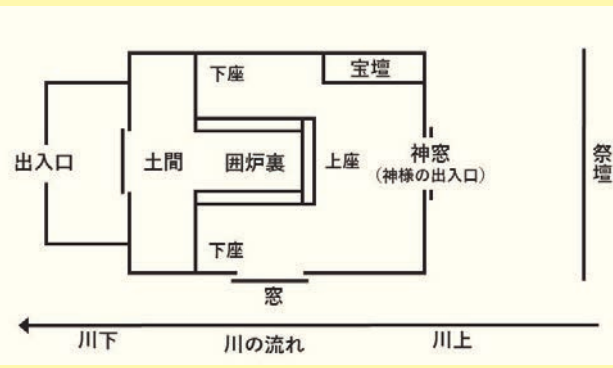
言葉を通して知るアイヌ文化 18

文：阪口 諒（さかぐち りょう）
関生涯学習課 学芸員（☎54-2006）

アイヌの家屋には神窓と呼ばれる大切な窓がありました。神窓は家の上座入り口から見て一番奥にあるのでロルンプヤラ（ロ「上座」「ウン」にある「プヤラ」窓）と言われたり、カムイ（神様）が入り出す窓なのでカムイプヤラ（神の窓とも言われます）。狩りで仕留めたクマ、つまりカムイを家の中に入れるときには神窓から運び入れ、儀式のときに祭具を屋内から出すときも神窓から出します（カムイと見なされていない魚などは人間が使用する出入口から家に入れます）。

また、祈り言葉を唱えるときも、火の神を仲介として祈りがほかの神々に伝わるように、神窓は開けられます。神窓は神様のための窓なので、人間が神窓から家の中を覗くことは禁じられています。

かつてのアイヌの家屋は集落ごとに建てる方向が決まっていた。日高地方では神窓とその外側にある祭壇（ヌサあるいはヌササン）は東を向いていましたが、十勝では地域によって家の向きが違っていました。それは、十勝では川の上流の方にカムイの世界があり、その方向に神窓と祭壇を向けていたからです。帯広、幕別、芽室では十勝川を、本別では利別川を基準にして、祭壇、神窓を上流の方へ向けます。そのため、十勝の中でも地域によって家の方向が異なっていたのです。



神窓（ロルンプヤラ）