





まちのお金の使い道

平成13年度予算

平成十三年度予算案が三月議会で審議され、原案通り可決しました。町では、この予算案に基づいて、四月からの新年度事業を展開してまいります。新年度予算の概要を紹介いたします。

二十一世紀最初の予算

平成十三年度の予算は二十一世紀最初の予算であり、本町にとっても新しいまちづくりの指針である「第四期特別町総合計画」のスタートの予算として非常に重要なものとして位置付けられました。

厳しい歳入

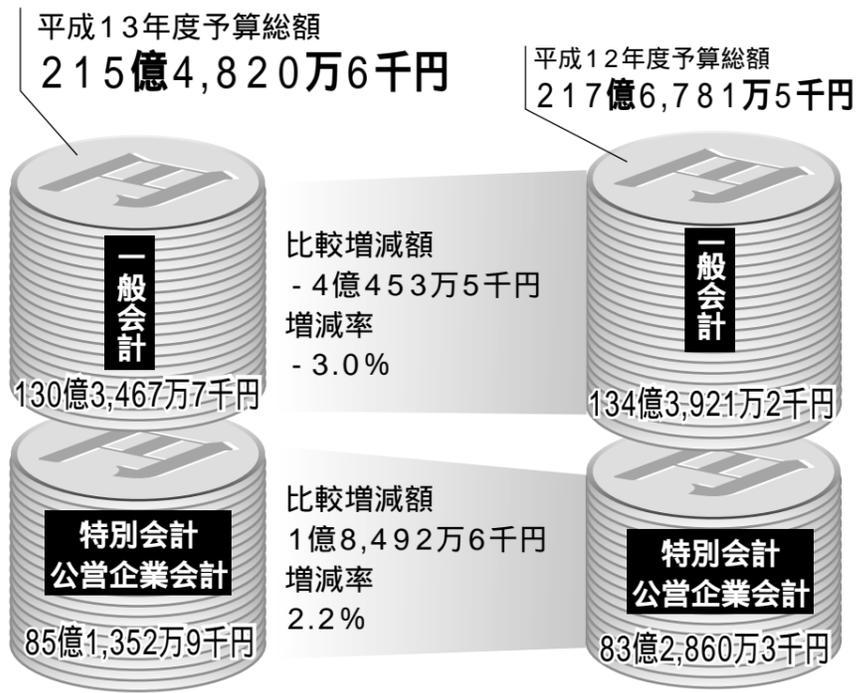
町の会計は大きく分けて、「一般会計」「特別会計」「公営企業会計」に分かれています。皆さんが納めた町税は一般会計に収入されます。

グラフを見てわかるように、一般会計の財源は地方交付税と呼ばれる国から交付されるお金や町税などで構成され、そのお金は目的別に使っています。平成十三年度は地方交付税が

減額になる見通しであり、町税も微増の見通しであることから財政調整基金三億円と減債基金一億八千万円を取り崩し収支のバランスを図りました。限られたお金の効率的な配分を考え、継続事業や新たな事業の実施など出来るだけ多くの行政需要に対応する一方、第二次行政改革に基づく推進計画の策定により、人件費の抑制や経常経費の削減に努めました。

予算規模

本年度の予算規模は、一般会計が一三〇億三、四六七七千円となり前年度予算と比較して四億四三三万五千円三・〇%の減となっています。減額の主な理由は平成十二年度に実施した経営改善対策などの農林関係補助事業が減少したことです。



特別会計・公営企業会計の内訳

単位：千円

	国民健康保険	老人保健	介護保険	簡易水道	営農用水道	公共下水道	公共用地取得	個別排水処理	水道事業
13年度	2,301,254	2,553,869	1,049,364	110,029	7,231	1,462,541	3,919	165,447	859,875
12年度	1,977,051	2,620,431	942,301	143,069	19,218	1,387,542	4,554	150,590	1,083,847
増減率	16.4%	2.5%	11.4%	23.1%	62.4%	5.4%	13.9%	9.9%	20.7%

これに八特別会計と一公営企業会計をあわせた町の全会計予算額は二一五億四、八二〇万六千円、前年度予算額と比較して二億一、九六〇万九千円、一・〇%の減となっています。

歳出の概要

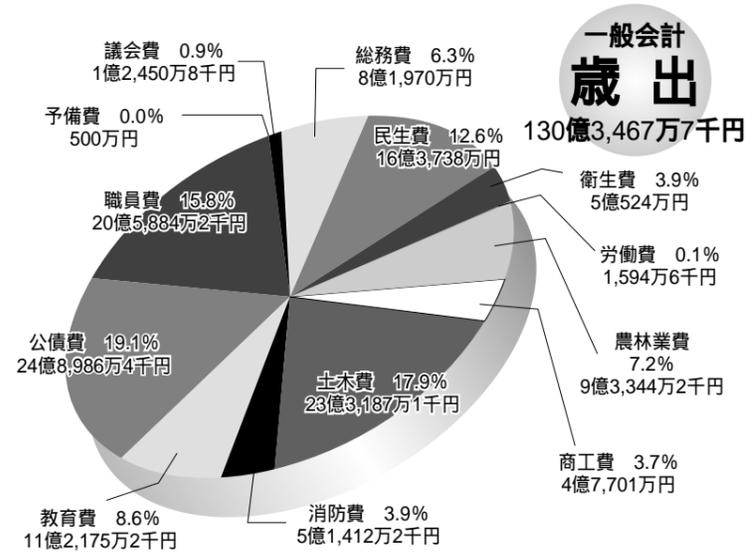
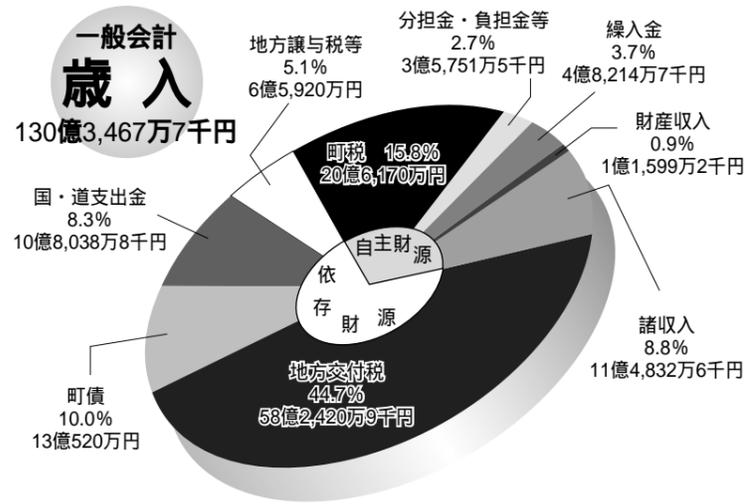
本年度の主な取り組みは次のものです。

- ・ 暁町近隣センター建設
- ・ 札内東コミセン建設
- ・ 生ゴミ処理機（電動式）の購入助成
- ・ 各種検診の受診機会の拡大・充実化（乳がん検診など）
- ・ 農業用廃棄物再生処理対策事業補助
- ・ 幕別駅前広場整備（モニユメ

- ・ 若草南公園整備
 - ・ 旭町西団地公営住宅整備
 - ・ 教育活動指導助手の配置
 - ・ 札内北小学校増築
 - ・ スポーツセンター、トレーニングセンターの通年開館
 - ・ 幕別町民プールの温water化
- 詳しくは次ページ以降で解説します。

予算書を見たい方に

本年度、町はどのような仕事をやるのか、それが「一般会計予算書」「特別会計予算書」という名前で二冊にまとめられています。予算書は図書館本館、分館で見ることが出来ます。ぜひご覧ください。



予算用語の豆知識

用語の説明

歳入	
町税	皆さんが町に納めた税金
地方譲与税等	国税または道税の一部から一定の基準によって町に譲与あるいは交付されるお金
地方交付税	所得税などの国税5税の中から、町の財政規模等に応じて交付されるお金
分担金・負担金等	特定の事業を行う場合、特別な利益を受ける者などから、その経費にあてるために徴収するお金など
国・道支出金	特定な事業を行う場合に、その経費にあてるために国や道から交付されるお金
緑入金	基金の取り崩しなどにより繰り入れられるお金
町債	町が事業を行おうとする際、一般財源が不足する場合に借り入れるお金（特に一時に多額の資金を要するとき）
歳出	
議会費	議員の報酬など議会の活動・運営のために使うお金
総務費	課税徴収、戸籍、選挙、統計など町の全般的な事務に使うお金
民生費	福祉全般にかかる事業、各種医療費扶助、福祉施設の管理運営などに使うお金
衛生費	保健衛生、ごみ処理など、健康で衛生的な生活環境を保持するために使うお金
労働費	勤労者の雇用対策などに使うお金
農林業費	農業振興、林業振興、土地改良事業などに使うお金
商工費	商工業の振興、観光の振興、企業誘致などに使うお金
土木費	道路、公園、公営住宅などの整備・維持管理および、都市計画事業に使うお金
消防費	東十勝消防事務組合の経費に対する町の負担金および、災害対策にかかる活動などに使うお金
教育費	学校教育・社会教育の振興、各種教育施設の整備・管理運営などに使うお金
公債費	町債など借入金にかかる元金・利子の償還金
職員費	町の職員（特別職、一般職および臨時職員の一部）の給料、手当、共済費、賃金などに使うお金
その他	
基金	特定の目的のために資金を積み立てたり、定額の資金を運用したりするものをいう。

本年度、一般会計の予算総額は一三〇億三、四六七万七千円。特別会計をあわせた総額は二二五億四、八二〇万六千円となっています。このコーナーでは予算の中から主な仕事を紹介します。

議場音響設備改修

庁舎建設以来使用していた議場の音響設備を改修します。

総合計画ダイジェスト版発行

新年度から開始する第四期幕別町総合計画のダイジェスト版を印刷し全戸に配布します。

防犯灯新設

町内全域の防犯効果を高めるため防犯灯を一一〇灯新設します。

防災対策

災害時における情報伝達、情報収集の確実性を向上するため、広域的な地区を対象にいろいろな通信手段を用いての情報伝達・収集訓練を実施します。

平成八年度から配備している、防災資材や備蓄食料の更新や、非常用発電機(三台)を購入します。

パソコン購入および庁舎内ネットワーク整備

三カ年計画の最終年次としてパソコンを十台導入し、庁舎内に配備したすべてのパソコンを互いに接続するための配線工事とグループウェアソフトの導入を行います。

曉町近隣センター建設

宅地開発により人口の増加した曉町に近隣センター(二〇〇㎡)を新設します。

札内東コミュニティセンター建設

札内地区三番目のコミュニティセンター(約六五〇㎡)を札内支所の東側に建設します

札内福祉センター改修

手狭になっている札内支所の事務室などを改修します。

福祉ガイド発行

障害者福祉サービス制度がひと目でわかる「障害者福祉ガイド」を作成し身体障害者手帳、療育手帳保有者および関係者に配布します。

の収集を行います。

明渠排水管理

町で管理している明渠排水にたまった土砂の除去(九、六〇〇戸)を行います。

排水向上対策事業補助

暗渠排水用の土管などの資材購入に対して補助を行います。

除間伐および造林補助

国土保全、水資源のかん養、保健・休養の場の提供など、森林の多様な機能に対する町民の期待にこたえるため除間伐および造林にかかる経費の補助を行います。



健康指導

特に高脂血症の予防を目的とした個別健康教育を行うなど、効果的な生活習慣の改善を支援します。

緊急通報用電話機更新

老人通報用電話を更新します。

札内青葉保育所乳幼児保育の開始

共働き世帯を支援するため、従来は幕別中央保育所・札内北保育所・札内南保育所で行っていた乳幼児(〇〜一歳児)保育を札内青葉保育所でも開始いたします。受入人数は各保育所とも十二人程度となります。



家族介護慰労金の贈呈

家族による介護に報いるため、要介護四および五に認定された住民税非課税世帯の高齢者であつて過去一年間介護保険サービスを受けなかつた方に年額十万円を贈呈します。

介護サービス利用料軽減措置の普及促進

社会福祉法人が低所得者に対して行う減免措置への助成を拡充します。

老人福祉センタートイレ改修

依田の老人福祉センターのトイレ男女各一カ所を和式から洋式に変えます。

札内北保育所駐車場造成

札内北保育所は交通量の多い道路沿線にあるので、送迎時の安全確保のため駐車場(乗用車七台分)を造成します。

生ゴミ処理器購入助成

従来から行っているコンポストの購入助成(二千元)のほかに電気式生ごみ処理機(堆肥製造機)の購入に対して五〇%(上限二万円)の助成を行います。

四〇人の方に受講していただく予定です。



学校教育推進アドバイザー配置

学校の管理運営、教職員の研修等の専門的業務に専任職員を配置します。

教育活動指導助手配置

集団生活に慣れていない新一年生を対象に、指導助手制度を導入し、初めて学校生活を体験する大事な時期にわかりやすい授業を行います。

一年生の多人数学級(三十人以上)を有する小学校が対象です。

特色ある教育活動支援事業交付金

平成十四年度からの新学習指導要領への移行措置として学校に交付金を支出します。

制度資金に対する利子補給

天災資金や負債整理資金などの各種制度資金に対して利子補給を行います。

ふるさと土づくり支援

クリーン農業の積極的な推進と、安全性を求める消費者のニーズにこたえるため、堆肥切り返し作業や堆肥の購入に対して助成を行います。

農用地排水改善対策

個人で管理する明渠や暗渠排水の補修のための作業機械の借上げおよび運搬費に対し助成を行います。

ゆとりみらい総合資金貸付

農業経営の体質強化を目指して低金利の資金を貸付します。

農業用廃棄物再生処理対策

農業で使用したビニールシートや肥料袋などの再生処理にかかる費用を助成します。

優良受精卵の提供

和牛の改良を進めるため、町が保有する優良和牛による受精卵を提供します。

優良和牛肥育試験

優良受精卵から生まれた雄和牛を町営牧場で肥育試験して産肉データ

保護者負担軽減

これまで保護者が四割を負担していた「日本体育・学校健康センター」への負担金を子育て支援の一環として小学校・中学校について、全額公費で負担します。

可動機整備

成長の早い子どもたちに対応するため高さを調整できる机・いすを小・中学校に導入します。

明倫小学校教員住宅建設

明倫小学校の教員住宅（一戸）を建築します。

スクールバス購入

現在、日新線に使用されているスクールバス（平成四年導入）の更新を行います。

札内北小学校校舎増築

生徒数の増えている札内北小学校の校舎を増築します。（コンピュータ教室一、普通教室二）

パークゴルフ振興交付金

国際パークゴルフ協会への町職員の派遣を取りやめ、振興交付金を支えます。

ムックリCD製作委託料

アイヌ文化の継承と保存を図るた

いる町道途別大豊線（通称東西線）の大豊側終点から国道38号線までを改良・舗装（五〇〇㍎）します。

千住3線整備

十勝川温泉方面へのバイパスとして交通量の増加している同路線は、通学路でもあるので歩道の設置工事を行い同時に車道の強化（五三〇㍎）を行います。

札内9号団地道路1号整備

未整備だった団地内道路の改良・舗装（一八〇㍎）を行います。

若草西団地道路2号整備

未整備だった団地内道路を改良・舗装（二八〇㍎）します。

泉町3号道路歩道整備

未整備だった歩道（一九〇㍎）を整備します。

泉町5号通歩道整備

未整備だった歩道（一五〇㍎）を整備します。

東1条2条仲通整備

未整備だった同路線を改良・舗装（二二〇㍎）します。

南町団地道路9号整備

道路幅が狭く一方通行となっている同路線を、改良・舗装（二二〇㍎）

め、伝統的楽器ムックリのCDを製作します。

幕別町民プール温水化

町民プールの温水化工事を行い、供用可能期間を延ばします。



札内スポーツセンター玄関スロップ等改修

札内スポーツセンターに玄関スロップを設置します。

体育館の通年開館

札内スポーツセンターと農業者トレーニングセンターを火曜日も開館し、通年開館とします。

図書館の充実

図書館でDVDの資料も視聴できるようにDVDプレーヤーを設置します。札内分館の夜間開館を本実施に移行し、毎週木曜日は午後八時まで閉館時間を延長します。

これまで土曜・日曜・祝日には午

します。

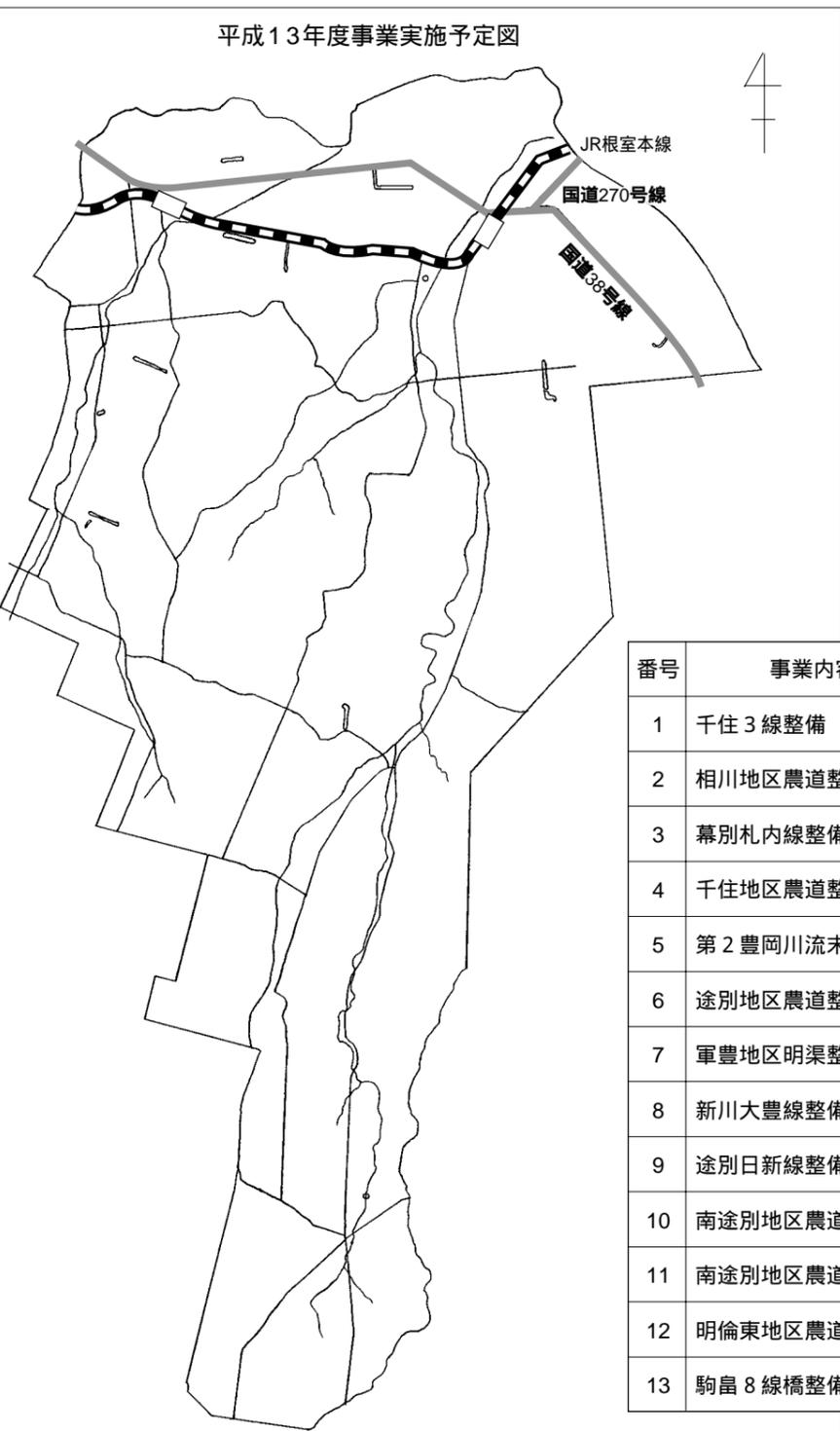
駒島8線橋整備

糠内川改修に伴い駒島8線橋（二四㍎）を整備します。

第2豊岡川流末整備

水路工事（四〇㍎）を行います。

平成13年度事業実施予定図



後五時に閉館していたのを本館・分館ともに、平日と同じく午後六時まで開館します。

町民芸術劇場交付金

「芸術鑑賞の機会を町内でつくることを通し、演ずるもの」とこれを鑑賞する町民との広場を創る」ことを目的として活動している町民芸術劇場の運営に対して、交付金を五百万円支出します。

文化講演会の実施

文化講演会の充実のため講師謝礼を一八〇万円から三〇〇万円に増額します。

給食用食器・断熱コンテナの更新

給食用食器の計画的更新（本年度は「飯碗、汁碗」二種類の更新）を行います。

配送に使用するコンテナを断熱性の高いものに更新し、よりおいしい



給食に努めます。



小型ロータリー除雪車購入

平成二年に購入した小型ロータリー除雪車を更新します。

除排雪機械借上

除排雪体制の強化をするため機械借上料を増額します。

糠内町営住宅建設

糠内市街に町営住宅一棟二戸を建設します。

幕別札内線整備

幅員の狭い部分の拡幅と改良・舗装（六〇〇㍎）を行います。

途別日新線整備

通学生徒の交通安全のために歩道（二六〇㍎）を整備します。

新川大豊線整備

農用地整備公団により整備されて

幕別駅前広場整備

北海道により行われる幕別駅前広場（ロータリーと駐車場など）の整備にあわせて、モニュメントやバスシエルトー整備を行います。



公共サイン設置

年次計画で整備している公共施設への案内サインを三基（東コミセン・札内支所への案内二基・幕別南コミセンへの案内一基）設置します。パークゴルフ場整備
水害等によって痛んだサイモンコース・つつじコースの芝の再整備を行います。

公園トイレ水洗化

豊町東公園のトイレを水洗化し、桂町公園に水洗トイレを新設します。

旭町西団地公営住宅建設

二カ年（二棟三十二戸）で整備する旭町西団地の公営住宅（一棟十六戸）を建設します。

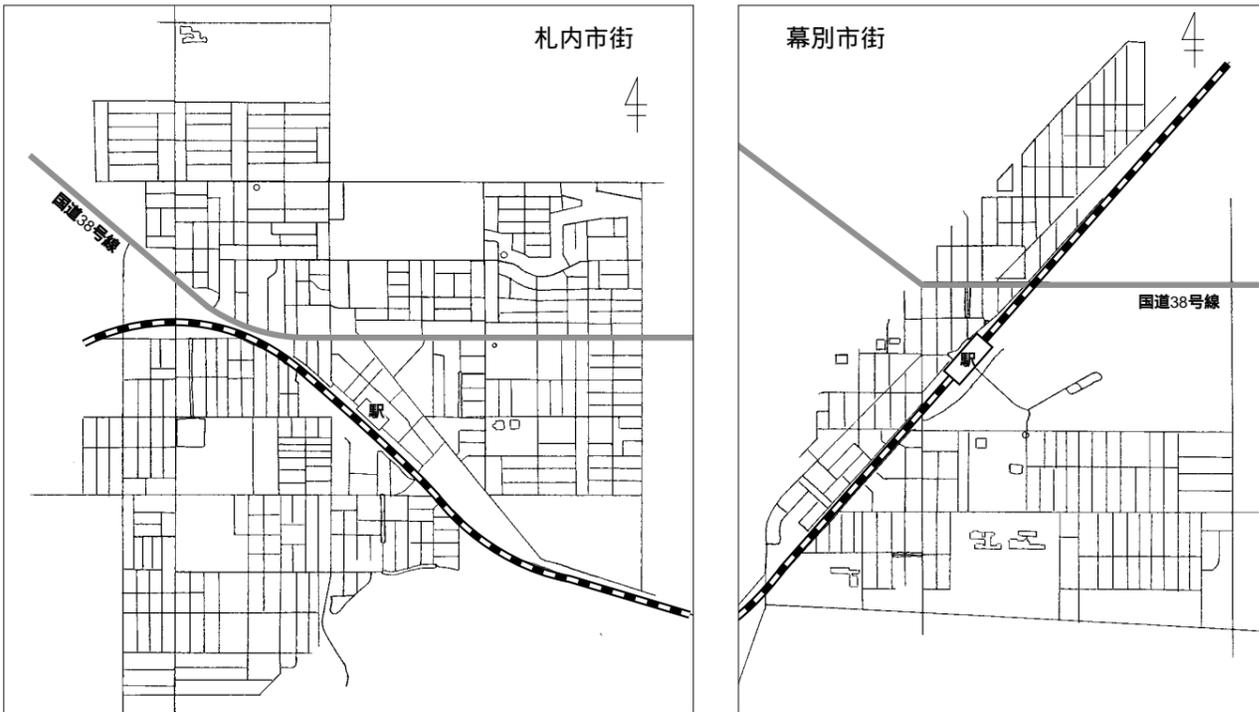
なお、一階住宅部分は、高齢者や障害者の方々がより使用しやすいよう、ユニバーサルデザインの概念を取り入れます。

若草南公園建設

平成十四年度の完成に向けて若草南公園（一・〇〇ヘクタール）の造成工事を行います。



平成13年度事業実施予定図



番号	事業内容	規模	8	9	10	11	12	13	14	15
1	札内北小学校増築	コンピューター教室1、普通教室2	約650㎡							
2	札内北保育所駐車場造成	乗用車7台分								
3	暁町近隣センター建設	200㎡								
4	若草西団地道路2号整備	改良・舗装280m								
5	若草南公園	1.0%								
6	札内9号団地道路1号整備	改良・舗装180m								
7	札内福祉センター改修	一式								
8	札内東コミュニティセンター建設									
9	泉町3号道路歩道整備									
10	泉町5号通歩道整備									
11	旭町西団地公営住宅建設									
12	東1条2条伸通整備									
13	幕別駅前広場整備									
14	幕別町民プール温水化									
15	南町団地道路9号整備									

行政改革推進計画

その二

町では行政改革の具体的な実施項目となる推進計画（二〇〇〇―二〇〇四）を決定しました。先月号に引き続いて実施内容を掲載します。

時代に即応した組織・機構

大係制への移行

住民サービスを向上するため、大係制への第一段階として、平成十六年度までに十一ある一人係（職員が一人の係）を一つに減らします。



福祉部門を一元化する保健福祉センター

- ◆担当課 総務課
- ◆実施 平成十三年度から
- 福祉部門の整理統合
 - ◆担当課 総務課、関係課
 - ◆実施 平成十三年度
- 企業誘致部門と商工振興部門の一本化
 - ◆担当課 総務課、関係課
 - ◆実施 平成十三年度

札内支所窓口体制の充実

総務部札内支所への来客数の増加に対応するため、窓口体制を増員し、サービスを向上します。

学校教育部門の充実

学校教育の充実と社会教育との連携のため、学校教育課長を専任とします。

- ◆担当課 総務課、関係課
- ◆実施 平成十四年度
- 地籍調査実施に向けた体制の整備
 - ◆担当課 総務課、関係課
 - ◆実施 平成十四年度
- 財産管理部門の一元化
 - ◆担当課 総務課、関係課
 - ◆実施 平成十四年度
- 行政効率の向上を図るため、公園、住宅、町有林、普通財産などの財産管理部門の一元化を進めます。
 - ◆担当課 総務課、関係課
 - ◆検討 平成十四年度から

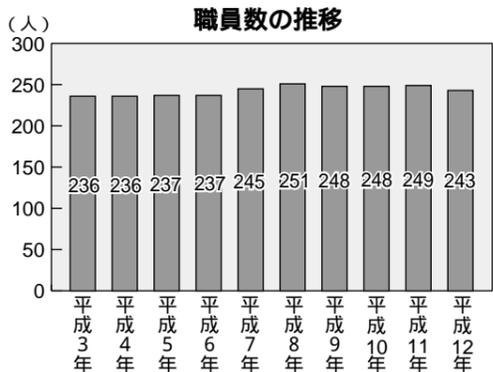
のとおりとし、平成十六年度までに自治省（現総務省）第六次定員モデルを超過している七人の削減をめざします。

- ◆担当課 総務課
- ◆実施 平成十二年度から
- 平成十二年 二百四十三人
- 平成十三年 二百三十八人
- 平成十四年 二百三十七人
- 平成十五年 二百三十六人
- 平成十六年 二百三十六人

定員適正化計画の策定と推進

定員の適正管理

各年度四月一日の職員数を次



臨時職員の適正配置

事務事業の忙しさの状況に際し、臨時職員の適正な配置に努めます。

- ◆担当課 総務課
- ◆実施 平成十二年度から

給与制度の適正化

特殊勤務手当の見直し

近年、住民ニーズが複雑多岐にわたり、日常業務そのものが特殊勤務手当を支給される業務と差異がなくなってきたことから、特殊勤務手当を見直します。

- ◆担当課 総務課
- ◆実施 平成十四年度

◆担当課 総務課

◆実施 平成十三年度

時間外勤務手当・休日勤務手当の見直し
時間外勤務手当・休日勤務手当のうち日常業務に係る支給総額を給料の7%以内となるよう努めます。また、特別の業務については、一件ごとに予算査定を行い所要額を所管課に配分します。

- ◆担当課 総務課
- ◆検討 平成十三年度
- ◆実施 平成十四年度

行政運営プロセスの改善

住民参加による政策や事業の決定

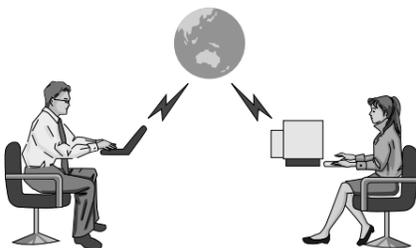
多様化する住民ニーズを的確に把握するため、ワークショップの開催、会議の公開、アンケートの実施などに努め、政策形成過程や事業の決定過程における住民参加を促進します。また、既定の政策や事業につ

いても、実施にあたっては再度住民要望の把握に努めます。

- ◆担当課 企画室、関係課
 - ◆実施 平成十二年度から
- 行政評価システムの導入
政策、施策および事務事業について、指標等を用いて有効性や効率性を評価するための行政評価システムを導入します。

- ◆担当課 企画室
 - ◆検討 平成十三年度から
 - ◆実施 平成十六年度
- インターネットのホームページ開設
インターネットのホームページを媒体に町民との情報の共有化を図ります。

- ◆担当課 企画室
- ◆実施 平成十三年度



町民便利帳の発行

日常生活を送るうえで知っておきたい情報や諸手続、困ったときの相談窓口などを掲載した情報誌「町民便利帳」を発行します。

- ◆担当課 企画室
- ◆検討 平成十三年度から
- ◆実施 平成十五年度

OA化の推進

庁舎内LANの構築

庁内管理業務や各種情報提供を庁内LANを活用して行うことにより、省力化し、経費を削減します。

- ◆担当課 総務課
- ◆実施 平成十三年度

ター外部記憶機器として使われる読み出し専用の光ディスク
公共・公用施設間のコンピュータネットワーク構築
国の情報技術施策の動向をみながら公共・公用施設を結ぶネットワークの構築について検討します。

- ◆担当課 総務課、企画室
 - ◆検討 平成十三年度から
- パソコンによる事務処理システムの導入
オフィスコンピュータの耐用年数をにらみ、順次パーソナルコンピュータのシステムを導入します。

- ◆担当課 総務課
- ◆実施 平成十二年度から

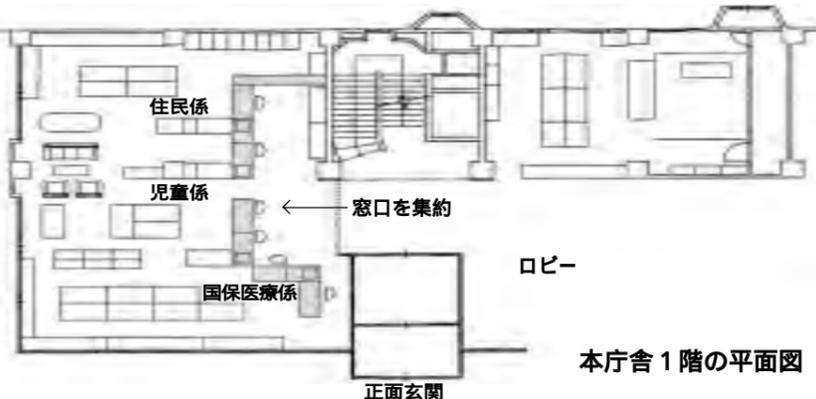
窓口行政サービスの推進

本庁窓口の充実

窓口相談等のため来庁した方が落ち着いて相談できるように、窓口カウンターを椅子の高

さに合わせて切り下げるとともに窓口の集約を進めます。

- ◆担当課 総務課、関係課
- ◆実施 平成十三年度から



本庁舎1階の平面図

札内支所体制の充実

札内地区の人口増に伴う窓口の混雑を解消するため、施設の改修により事務所機能を拡充します。

また、適正な職員配置により、サービスの向上、迅速化をめざします。

- ◆担当課 総務課、関係課
- ◆実施 平成十四年度

附属機関委員の公募
執行機関に置かれる附属機関の委員については、定数のおお

- ◆担当課 総務課、関係課
- ◆実施 平成十二年度実施済み

政策形成能力、創造的能力を有する人材および専門職の育成と確保

人事異動における自己申告制度の導入

職員の意欲を喚起し、職員を持つ能力、特性を最大限発揮させるため、管理職を除く職員について人事異動における自己申告制を導入します。

- ◆担当課 総務課
- ◆検討 平成十二年度
- ◆実施 平成十三年度

他の地方公共団体・民間企業との人事交流、民間企業における中長期の研修実施

幅広い視野、企業感覚、接遇などを身に付けるため、従来から行っている他の地方公共団体との人事交流に加え、民間企業

- ◆担当課 総務課
 - ◆検討 平成十三年度から
 - ◆実施 平成十二年度から
- 専門職員の育成
より高度な行政サービスを提供するため、専門的知識を有する職員の育成に努めます。

会館等公共施設のおよび管理運営

公共施設等における業務委託の推進

公共施設の管理運営について、専門性、技術力を必要とする業務や民間が優れたノウハウを有する業務について、可能な限り民間への業務委託を進めます。

- ◆担当課 総務課、関係課
- ◆実施 平成十二年度から

近隣センター・コミュニティセンターの適正配置
施設の建設、建替、改修等に当たっては、世帯数・利用状況・建設年度、対象地域の面積などを総合的に検討し、適正規模、適正配置に努めます。

- ◆担当課 総務課、企画室
- ◆実施 平成十二年度から

最後に

三月号と今月号の二回にわたって、「行政改革推進計画」の内容を掲載しました。

行政改革は、事務事業や組織機構のせい肉を省き、投資効果の薄くなった施策を見直し、そこから生まれる財源を既存の施策の充実や新たな施策に必要な財源に振り向けていくことによつて、本場に町民の方々が望む施策に再構築し、総体の行政サービスの向上させていくものです。

成十六年度までの五年間に取り組む六十二項目の推進事項を定めたものですが、実施にあたっては、町民の皆さんのご意見を十分に伺い、ご理解をいただきながら進めてまいります。多くのご意見、ご要望をお寄せください。

- ◆問い合わせ先 全体的な事項 総務部総務課54 6608
- ◆メール makubetu@hokkai.or.jp
- ◆個別の推進事項 担当課

幕別町人生学博士

平成3年にスタートした幕別町人生学博士制度。平成12年に要綱などを見直し、新たに16人のみなさんを人生学博士として認定いたしました。
平成13年度、地域・老人クラブなどの活動で、実技指導やお話などをしていただけるみなさんをご紹介します。
指導や講演の依頼は、本人あてにお問い合わせください。

陶芸の理論講話、実技指導をします



本宮 豊さん
札内青葉町8-3
☎56-6703
(平成12年度認定)

書道の実技指導をします



松井多平さん
宝町128
☎54-2950
(平成6年度認定)

書道の実技指導をします



野々村春雄さん
札内新北町197-80
☎56-5717
(平成4年度認定)

盆栽・園芸の指導をします



玉置敏夫さん
南町34-3
☎54-2805
(平成6年度認定)

茶道の指導・お茶会の手伝いをします



鈴木美智子さん
札内泉町79-32
☎56-3391
(平成12年度認定)

ゲートボールの指導をします



矢野武男さん
札内あかしや町59-25
☎56-3482
(平成12年度認定)

木の剪定、指導をします



松岡正二さん
明倫146-4
☎57-2239
(平成4年度認定)

菊づくりの指導をします



藤田 勇さん
札内桂町560-11
☎56-5515
(平成3年度認定)

ゲートボールの指導をします



辻 久雄さん
札内新北町28-10
☎56-2767
(平成12年度認定)

大正琴の指導をします



角 常子さん
札内あかしや町61-86
☎56-7263
(平成8年度認定)

カラオケの指導をします



島田伊蔵さん
札内中央町410
☎56-3548
(平成7年度認定)

木彫・木工芸の指導をします



郷美智子さん
旭町18-40
☎54-3739
(平成12年度認定)



平成12年度認定式の様子

囲碁の指導をします



山口 清さん
札内春日町316-10
☎56-3720
(平成12年度認定)

書道の実技指導をします



箕浦 眞さん
美川66
☎57-2115
(平成3年度認定)

なつかしい歌の指導などをします



藤田和子さん
札内桂町560-11
☎56-5515
(平成4年度認定)

地理的な内容の講演・説明をします



飛田進次郎さん
札内共栄町163-55
☎24-2648
(平成4年度認定)

舞踊・カラオケ等の指導をします



妹尾初田子さん
札内あかしや町61-40
☎56-4588
(平成12年度認定)

社交ダンスなどの指導をします



正保重信さん
札内中央町330-29
☎56-4632
(平成7年度認定)

陶芸の指導をします



坂下 昇さん
南勢190
☎57-2572
(平成3年度認定)

木工芸の製作、遊戯の説明などをします



国安廣杉さん
明野402
☎54-4200
(平成12年度認定)

パークゴルフの指導をします



伊藤一男さん
札内青葉町304-21
☎56-3251
(平成3年度認定)

家庭園芸・洋蘭の栽培について指導をします



明田 章さん
旭町21-69
☎54-3147
(平成7年度認定)

釣りの指導やお話をします



山本秋雄さん
緑町10-25
☎54-3367
(平成12年度認定)

ソフトボール・スピードスケートの指導をします



三村彌知夫さん
札内あかしや町43-67
☎56-4326
(平成12年度認定)

社会に関する座談会、講話をします



古海公哉さん
猿別55
☎54-2686
(平成5年度認定)

パークゴルフの指導・マナーの指導をします



中田光義さん
札内中央町319-24
☎56-4044
(平成12年度認定)

菊栽培・野菜栽培の指導をします



妹尾良夫さん
相川343
☎54-4089
(平成6年度認定)

百人一首の指導をします



新屋敷敏夫さん
旭町42
☎54-3526
(平成4年度認定)

健康法と人生観についての講話をします



佐々木種樹さん
札内青葉町7-13
☎56-3848
(平成12年度認定)

菊づくりの指導をします



久保敏晴さん
緑町4
☎54-2885
(平成3年度認定)

菊づくりの指導をします



上原忠雄さん
相川172
☎54-4188
(平成5年度認定)

ボランティアの苦労話などのお話をします



飯沼寅蔵さん
札内泉町79-56
☎56-4332
(平成12年度認定)

農機具の修理方法や茅葺屋根の製作を指導します



横山義春さん
新和162-676
☎57-2643
(平成4年度認定)

日舞・剣詩舞の指導をします



村上喜久恵さん
札内暁町271-113
☎54-5630
(平成7年度認定)

社交ダンスなどの指導をします



前田節子さん
緑町18-7
☎54-2362
(平成3年度認定)

剣道の指導をします



中橋定雄さん
札内青葉町13-6
☎56-4236
(平成4年度認定)

木彫・木工芸の指導をします



高橋孝子さん
札内青葉町304-2
☎56-3723
(平成12年度認定)

ハーモニカの演奏・指導をします



須合順幸さん
旭町21-96
☎54-2485
(平成6年度認定)

トンボ・コマなどの工作、製作指導をします



篠原義一さん
札内春日町294-43
☎56-2174
(平成3年度認定)

民謡の披露、歌唱・創作を伴う講演をします



九本栄一さん
札内みずほ町160-60
☎56-4991
(平成12年度認定)

茶道の指導・お茶会の手伝いをします



奥野すゑさん
緑町10-36
☎54-4478
(平成3年度認定)

紙芝居・南京玉簾などの園芸を披露します



市丸珠巳さん
旭町18-24
☎54-2446
(平成12年度認定)

皆さまのご希望に応じて
介護保険に関する出前講座に伺います。

シリーズ よくわかる 介護保険

～第12回 / 社会福祉法人による利用者負担の軽減～

社会福祉法人による利用者負担の軽減措置は、特に生計が困難な利用者の方を対象に、昨年四月から実施されていますが、平成十三年四月からは、従来の軽減措置の対象者に加え、施設入所者と在宅者との収入基準を新たに設け、対象者を拡大して実施いたします。

今回はこの対象者の拡大の内容を中心として社会福祉法人による利用者負担の軽減について、お知らせいたします。

軽減対象サービス

利用者負担で軽減の対象となるものは、社会福祉法人が実施する次の四サービスです。

- ・ 介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）
- ・ 通所介護（デイサービス）
- ・ 短期入所生活介護（ショートステイサービス）
- ・ 訪問介護（ホームヘルプサービス）

幕別町の社会福祉法人町内には、二つの社会福祉法人があり、各社会福祉法人が実施する介護保険サービスで利用者負担が軽減の対象となるサービスは次のとおりです。

- ・ 幕別町社会福祉協議会
- ・ 通所介護
- ・ 幕別真幸協会

・ 介護老人福祉施設
・ 通所介護
・ 短期入所生活介護

町内に訪問介護を提供する社会福祉法人はありません。町外の社会福祉法人でも利用できるサービスがありますのでお問い合わせください。

軽減措置の対象者

平成十三年四月からは、従来の対象者（と）に加え、施設入所者 と在宅者 との収入基準の内容を具体的に設定し、軽減措置の対象者を拡大して実施します。これにより、施設入所者の方は次の、のいずれかに、在宅者の方は、またのいずれかに該当する方が、軽減措置の対象となります。（ただし、生活保護受給者の方は対象になりません。）

世帯員すべての市町村民税が非課税である世帯に属する高齢福祉年金受給者の方、利用者負担の軽減がされな



れば生活保護受給者となってしまう方。

介護老人福祉施設の入所者の方については、市町村民税が非課税であって、入所者の前年の収入が年額六十八万円以下である方。

通所介護、短期入所生活介護、訪問介護の利用者の方については、利用者が属する世帯の世帯員すべての市町村民税が非課税であって、前年の世帯の総収入が、一人世帯の場合は年額百万円以下、二人世帯の場合は百五十万円以下の世帯に属する方。

三人以上では、一人増すごとに五十万円を増加します。

軽減対象の利用者負担と軽減割合

軽減の対象となる利用者負担は、次の介護費用負担分、食費負担分、日常生活費負担分の三費用で、軽減割合は、それぞれの本来負担すべき額の二分の一の軽減になります。

介護保険サービスを利用したときにかかる費用の二割（介護費用負担分）。

介護老人福祉施設に入所したときにかかる食費の標準負担額（食費負担分）。

日常生活において通常必要となるものにかかる費用であ



て、利用者の方に負担してもらうことが適当であるもの（日常生活費負担分）。例えば、介護老人福祉施設の入所者の方では理美容代や洗濯代などが、通所介護や短期入所生活介護の利用者の方は食料費などが対象になります。

軽減措置を受けるための手続き

軽減措置を受けるためには、申請書に収入等申告書と介護保険被保険者証を添えて申請する必要があります。

軽減措置の対象者として決定したときは、「社会福祉法人等利用者負担軽減認定証」を交付しますので、この認定証をサービス提供事業者に提示してください。

軽減措置の有効期間は、軽減措置の申請を行った日の属する月の初日からその後最初に到来する六月三十日までとなり、七月以降も引き続き、軽減措置を受けようとする場合は、新たに申請が必要となります。



平成十一年度幕別町文化賞・スポーツ等表彰 善行賞・標語 最優秀賞の表彰

文化賞・スポーツ賞等表彰式が3月20日、百年記念ホールで行われました。また、善行賞・標語最優秀賞の表彰式は2月18日、町民会館で開かれた「第24回明るいまちづくり住民大会」の席上で行われました。受賞された方々は次のとおりです。



スポーツ奨励賞（個人）
青柳照夫（青葉町） 田井啓一（共栄町） 青柳恵子（青葉町） 松田祥子（桜町）
ジュニアスポーツ奨励賞（団体）
札内中学校男子柔道チーム
札内中学校女子柔道チーム
全幕別柔道少年団（二団体）
幕別陸上少年団 白人野球少年団
ジュニアスポーツ奨励賞（個人）
菊地裕美（札内東中三年）
森脇初美（幕別中三年） 森若

（敬称略）
愛（札内東中二年） 萬代亜沙
美（幕別中一年） 森若卓也
（札内東中一年） 谷口亜里紗
（同） 佐藤祐作（幕別小六年）
岡部祐也（札内南小五年）
大森紫織（白人小五年） 安田こよみ（同） 小川祐樹
（札内北小五年） 金田正太郎
（白人小五年） 脇坂瞳（同四年）
垣垂衣子（幕別小三年）
國安健太（札内南小二年）
文化奨励賞（団体）
幕別本の読み聞かせの会ちるどらん
少年文化奨励賞（団体）
札内中学校吹奏楽部 途別小学校五・六年 駒島小学校二年
少年文化奨励賞（個人）
萬代莉恵（幕別中三年） 大竹葵（同二年） 平澤友喜（同） 佐藤るみ（古舞小六年）
山岸皓奈（白人小六年） 喜多円（札内北小六年） 神山千明（同） 松田一光（古舞小五年） 片倉彬貴（白人小五年）
竹森恵都（同） 眞田忠幸（同四年） 小森万里江（同） 脇坂瞳（同） 澤邊衣里香



（古舞小三年） 今駒まゆ（白人小三年） 川村亜里紗（札内北小三年） 内野美奈代（幕別小二年） 本田千佳（白人小二年） 本田未佳（同） 三田彩夏（同）
善行賞
白人バレーボール少年団 幕別中学校生徒会 江陵高等学校生徒会 横内小学校児童会

標語最優秀賞
【交通安全・マナー・事故防止の部】
片岡美希（札内南小五年）
「なにげない こころのすき命とり」

奥井香奈（札内中一年）
「締めよつよ ヘルトと気持ちカチツとね」
【あいさつ運動の部】
松田謙（幕別小六年）
「おはよつで 心の電気 びっかひか」
澤谷麻衣（幕別高三年）
「あいさつで 心の花壇に 花が咲く」
【ボランティアの部】
稗田陵佑（明倫小五年）
ボランティア 心をみたく思いやり
佐藤由佳（札内中三年）
「無理じゃない！ 必ずあるよ できること」
標語優秀賞（学校伝達）
【交通安全・マナー・事故防止の部】
米澤理沙（幕別小五年） 松村竜也（明倫小五年） 萬代亜沙美（幕別中一年） 横田愛（幕別高三年）
【あいさつ運動の部】
廣橋あさぎ（札内南小五年） 佐々木慶（札内北小五年） 大脇慶多（幕別中三年） 小丹枝裕二（幕別高三年）
【ボランティアの部】
佐藤るみ（古舞小六年） 金澤謙太（白人小六年） 渡邊満（幕別中二年） 渡邊みさと（札内東中一年）



—Town Topics—

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

2/24

まだまだ元気です シルバーふれ愛まつり開催



二月二十四日、町内の高齢者の活動を紹介する「シルバーふれ愛まつり2001」（町老人クラブ連合会主催）が百年記念ホールで開催されました。この日は展示や舞台発表を通し、高齢者が交流展示部門では絵画や手芸、木工芸など高齢者の幅広い趣味の作品がギャラリーに飾られました。また、ホールでは各老人クラブが舞踊や歌を次々に披露。軽快な踊りと元気な歌声に、八百人の観客から大きな拍手が送られていました。

3/11

あでやかな衣装と舞に感激 歌と舞チャリティー公演



三月十一日、藤間流藤寿会・藤間紀代澄社中と町内有志が主催する「舞と歌チャリティー公演」が町百年記念ホールで開かれました。公演では町内有志のカラオケや歌に合わせた優雅な舞が披露され約四百人の観客は歌と踊りの世界に浸りました。札幌在住のシンガーソングライター、福沢恵介さんが特別出演し、町心身障害者小規模通所授産施設「ひまわりの家」の話しとともに、弾き語りを披露しました。益金は町社会福祉協議会に寄付されました。

3/4

9チームが熱戦 幕別町フットサル大会開催



三月四日、町サッカー協会（亀谷雅彦会長）主催による幕別町フットサル大会が幕別中学校体育館において開催されました。大会は今年で六年目。小学生、中学生、社会人の部に分けて行われ、計九チームが参加し、レベルの高いゲームを繰り広げました。また会場には父母や会社の同僚が応援に駆けつけ、選手にエールを送っていました。なお優勝チームは次のとおりです。
小学生＝札幌北小学校
中学生＝札幌中学校
社会人＝イチゴオーレ

3/12

老人会が健康学習 かぜの予防法を学ぶ



三月十二日、緑町四公区老人会（緑和会）主催の「健康学習会」が緑町近隣センターで開催され、四十人が参加しました。講師には保健福祉センターから保健婦が派遣され「かぜにかかる要因、回復の仕方、予防の方法」などについて説明がされました。一人ひとりが血圧測定を受け、雰囲気の良い後学習会が行われました。学習内容は基本となる三つのポイント（わかりやすく楽しく取り組め、興味を持って次のステップを踏める）を押えたもので参加者は「若返えらせてもらいました」と感想を述べていました。

3/9

しらかば大学卒業式 祝う会で演芸披露



三月九日、幕別町民会館にて幕別町しらかば大学の卒業式・終了式を開催しました。同大学は高齢者が自ら健康で生きがいを持ち、豊かな生活を送ることができるよう開設しているもので、幕別校、札幌校、南幕別校の三校に分かれて授業を行っています。式では十五人の卒業生と百六人の大学院修了生および二十四人の皆勤者が学長から証書を受け取りました。式終了後は自治会主催の卒業生を祝う会が催され、各校からダンスやカラオケなどの芸能発表があり、講師の先生が演じた「崖壁の母」ではたくさんのおひねりが投げ込まれていました。

九十になって迎えが来たら

百まで待てよと追い返せ

歌を織り交ぜての文化講演会開催

三月九日、百年記念ホールで幕別町文化講演会（町教育委員会主催）を開催しました。講師には民謡創作活動家の九本栄一さん（みずほ町）をお招きし、「高齢者の生きがいを知るために」をテーマに講演をいただきました。

講演で九本さんは「わたしたちは低脂肪で健康によりお米を食べている。日本は平和で他国より近代化されている。さらに自然環境がよく、仕事と趣味のバランスがよい」と日本が長寿国である理由を話していました。

また九本さんは、浪曲「長生きの歌」やソラン節、詩吟などを講演に織り交せて披露。来場者は静かに耳を傾けていました。

これからの高齢者のあり方については「高齢者もおしゃれで、清潔さを保ち、ロマンを忘れずに生き生きしてほしい」と呼びかけていました。



The Young Traveler (若い旅行者の物語)

This is a story from an old Spanish textbook.
古いスペイン語の教科書からとったお話です。
One day, I boarded a train going from Madrid to Barcelona. There was a man sitting next to me and a young man sitting in front of him.
ある日、私はマドリドからバルセロナへの汽車に乗った。私の隣には一人のおじさんが座り、おじさんの前に一人の若い男の人が座っていた。
The train left Madrid and I read a book while the man next to me read a newspaper. The young man fell asleep and began snoring softly.
汽車がマドリドを出発すると、私は本を読み、おじさんは新聞を読んでいた。若者は寝入り、静かにイビキをかき始めた。
After some time, the train stopped at a small countryside station. The young man woke up suddenly, looked around out the window, jumped up quickly, took his jacket and ran out of the train.
数時間後、汽車は小さな田舎の駅で止まった。若者は突然目が覚め窓から周りを見て急に立ち、ジャケットを拾って汽車から走り出した。
I said to the man next to me, "that young man was lucky, he almost missed his stop". The man next to me said,

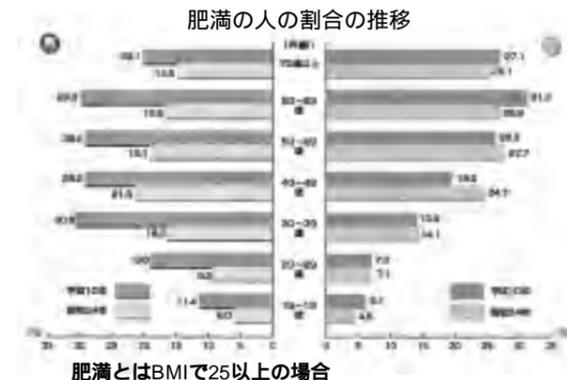
"Isn't that his bag?" "He must have forgotten it when he left in such a hurry". Just then, the train started moving.
「あの若者は幸運だったよ。もう少しで目的地を過ぎるところでしたね」と私は隣のおじさんに言った。「あれは、彼のかばんじゃないか？」とおじさんは私に言った。「彼は急いで降りたせいできつとかばんを忘れていたんだよ」とその時、列車が発車した。
"Quick, let's take the bag and throw it out of the window", said the man next to me. The man opened the window and we pushed the bag out on to the platform.
「急いで、窓からかばんを投げ出そう!」とおじさんが言った。おじさんは窓を開け、私はかばんをホームに押し出した。
A few minutes later, the young man came walking down the train. He said, "Whew, I was really lucky, I was buying a coffee at the station when the train started moving. I managed to catch the last carriage and got back on the train just in time!" We said nothing...
数分後、若者が汽車の中に歩いてきた。「いやあ、よかった、よかった! すごく幸運だったよ。コーヒーを買っていたら汽車が発車したんだ。でも、最後の客車に入って、ぎりぎり乗り込めたよ」私たちは無言でした...

健康づくり
ホットライン

花のつぼみがふくらんで、スマイル君もふくらんだ!?
~ 適正体重を知っていますか ~

保: 保健婦さんこんにちは。やっとならしくなって来て、なんかの〜んびりしちゃうね。日なたぼっこに、お昼寝.....気持ちいいよね。
保健婦: スマイル君こんにちは。ホントにそうよね。
あらあら最近ゴロゴロしてるの? そういえばなんかちょっと太ったんじゃない?
保: あれっ、わかる? 春はお祝い事や歓迎会なんかが多くて、外食ばかりなんだ。食べ過ぎちゃうから服もきつくなってさ。困っちゃうよ。
保: たまにはいいけど、続くとお付き合いも大変ね。そうだとスマイル君これを見て。肥満の人の年代別割合を、昭和54年と平成10年で比べた表よ。
保: おやおや? 男の人はどの年代も、昔より肥満の人の割合が増えているんだね。
保: そうなの。仕事などで食事が不規則になったり、野菜不足や脂肪のとり過ぎが原因だといわれているのよ。外食だと余計にそうなりがちよね。
保: 毎日の生活の積み重ねが、肥満を招くのかあ〜
保: それから、女性の肥満は50歳代以降から4人に1人ぐらいの割合になっているわ。
逆に10〜20代の女性を中心に、「やせ」が増えているともいわれているの。
保: ダイエットってやつでしょ? ごはん食べないでやせるのは、身体に良くない気がするけど。
保: そうね。栄養のバランスがとれていない、無茶なダイエットは健康をそこなうのよ。「美しさは健康から」だと思わ。ねえ、スマイル君は自分の適正体重って知っている? 「身長(m) × 身長(m) × 22」で出せるのよ。BMIと言う計算方法で、肥満度もチェックしましょう。
BMI値 = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)
今の体重から計算して25以上の場合は肥満といわれます。
保: どれどれそうか、それでいくとぼくは.....うっやばい! どうしよう保健婦さん。

保: 大丈夫よスマイル君! 一人ひとりが自分の生活習慣や食事内容を振りかえって、改善の糸口を見つけることが、健康づくりの第一歩だと思うわ。
例えばこんなこと
朝食を食べていますか? 野菜を食べていますか? 食事の内容は偏っていませんか? 食べ過ぎや、極端なダイエットを続けていませんか?
保: う〜ん、なかなかむずかしいね。いいことはわかっていても、生活を変えるのは.....
保: 習慣を変えるというだけではなくて、今までできている良い習慣を続けることも大切よ。春は環境や生活が変わることが多いので、心がけてみましょう。
保: そっかあ〜あれもこれもじゃなくて、できそうなことから始めればいいのか。生活習慣病が、良くない生活習慣の積み重ねから起こるように、健康は良い生活習慣を積み重ねていくことでつくられるんだね。
保: そうね、スマイル君。
保: 春は新しいスタートの季節! ぼくも健康づくりをスタートしよう。皆さんも一緒にスタートしませんか。



輝いています シリーズ②⑤



吉村千枝さん(中央町)

よしむら・ちえ / 大正13年生まれ。昭和33年に札内の吉村醸造店に嫁いでから現在まで醤油や味噌づくりに携わる。昭和42年に夫の昌樹さんが亡くなってからは1人で作業を行っている。4人の子どもは釧路と帯広に在住、現在1人暮らし。趣味は生け花。



昔ながらの味を守っています

吉村千枝さんを紹介しよう。
吉村さんが醸造の仕事を携わったのは昭和三十三年に吉村醸造店に嫁いで来たときからです。
「主人に子どもたちが店を継ぐとは限らないので、自分が年をとってからも作業ができるように、おまえも醸造を覚えろといわれ醤油や味噌を造るようになりました。最初は作業を見ていて主人のすることを手伝っていただけです」
夫の昌樹さんが昭和四十二年に亡くなったため、千枝さんが吉村醸造店を継ぐことになりました。
「せっかく昭和三年から続いていたお店なんだし、一度や二度失敗しても大丈夫だからといわれ、やることにしました。不思議と大きな失敗をしないで今までやってこられたことができました。主人から教えられた昔ながらのやり方を守ってきたからだと思います」
一人で醸造の仕事をやって来たことについて吉村さんは「札内泉町の黒川夫妻が工場と配達の仕事を手伝ってくれたのと、先代から吉村の味噌・醤油を使っていたお客様が引き続き利用してくださったおかげで今日まで続けることができました。お客様や仕事を支えてくれた皆様に感謝しています」と話してくれました。
吉村醸造店では醤油や味噌のほか自家製味噌のための麹も販売しています。
「味を変えないために昔ながらの方法で造っています。大豆を仕込んでから醤油として販売できるまでには一年間かかります。二カ月に一回仕込みをして一年後に諸味を絞って出荷する作業を繰り返しています。味噌造りも、仕込んでから一年は時間が必要です。仕込む時期は春から七月にかけてと、秋口の年一回です。醤油は出荷する前に保存料を加えないで保存料は使いません」
「味噌は麹さえ買えば一般家庭でも手軽に作れるので麹がよく売れています。作り方はお教えしますので多くの方に挑戦していただきたいです。麹は予約販売をしています」
「お客様は札内地区の方が多くですが、帯広から買いにきてくださる人もいますし、転勤先の旭川から買いに来てくださる方もいます」
最後に吉村さんは「おかげさまで体調はすこぶる良いですが、この年齢なのでいつまでできるかわかりません。一年一年が勝負と思って造りに励んでいます」と話してくださいました。

募集内容

来月は平成12年5月生まれのお子さんです。4月12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）、性別、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、ご了承ください。

わが家の
アイドル



村尾優華（西町）
平成十二年四月二十日生
ママ 正徳さん
パパ 美々さん

カゼをひいているときでもイチゴをみるとニコリ。



坂本結依（桜町）
平成十二年四月二十日生
ママ 崇展さん
パパ 崇展さん

やんちゃ娘の「ゆい」です。毎日あきもせずにサイフの中のカードを抜くのがお気に入り。



小田開斗（若草町）
平成十二年四月十六日生
ママ 幸代さん
パパ 芳則さん

大好きな「いないいないばあ」で僕はゴキゲン。



前多優花（新北町）
平成十二年四月二十日生
ママ 憲寿さん
パパ 憲寿さん

葉月お姉ちゃんと一緒にいたずら練習中の優花です。

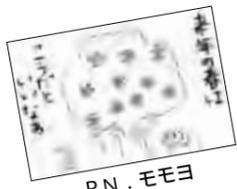


PN. 参式巻 零



PN. はっち

わたしの
イラスト



PN. モモコ



PN. 北条あさめ丸



PN. レキSP

みんなの
広場

このページではみなさんからの便利や取材で聞いた意見・作品などを紹介しています。

ちゅっぴー

歩道上の駐車が多いので、非常に不快です。近くに小・中学校がありますので、大変危険だと思いませんか？

具体的な場所は分かりませんが、歩道上での駐車は違反になりますので、警察へご連絡願います。なお、町としては広報紙を通じて交通ルールの順守と事故防止を呼びかけます。

図書館内分館の規模と蔵書数をより充実させてほしいです。

図書館内分館には、現在約五万五千冊の蔵書があります。人気の高い文学書をはじめ、百年記念ホールで開催されている各種講座に合わせた図書収集を中心にバランスのとれた蔵書構成をめざしています。ご要望のありました施設の拡充につきましても、今すぐに対応できる状況にはありませんが、本館所蔵図

書の直送や他館との相互貸借により、あらゆる資料要求におこたえできるような体制を整えていますので、今後も図書館をご利用していただきますようお願いしています。

今年、かぜがはやっていました。特徴は下痢、頭痛が多いようです。そして長引きます。わたしも今年だけで、二度もかぜをひきました。皆さん、かぜにはきをつけてね！

十分な睡眠と栄養をとり、適度な運動をすることでかぜをひかないようにしましょう。

三月九日にひまわりの家（幕別町）の方々と交流しました。わたしはボランティア委員長で結構大変だったんですが、楽しくやれました。芸披露では友人と一緒に似顔絵等を描きました。喜んでいただけただけで、とてもうれしかったです。

でも、こうした交流はあまりないようなので、各学校等でもっと広まればいいな、と思いました。

「寄付ありがとうございました」（三月二十日現在）
磯部勇さん（相川）から図書整備基金に五万円 山内由雄さん（途別）から福祉推進基金に三万円 今江一良さん（五位）から福祉推進基金に十万円

体を動かして、健康づくりしませんか？

...第35回 あなたの「転びやすさ」をチェック！...

なんとなく足元がふらつく、つまづきやすい、歩く速さが遅くなった等...思い当たる方は要注意。筋力やバランス感覚が低下しているかもしれません。この機能が低下すると自分の体を思うように支えられなくなり、思わぬ所で転倒し、骨折...となる事もあります。まずは、現在あなたがどのくらい転びやすい状態にあるかをチェックしてみましょう。

目を開けたまま、片足で何秒立っていられますか？

結果
A. 0秒~10秒 「転倒に要注意！」
...ふらつかないで歩ける体を目指して、運動にチャレンジしましょう。
B. 10秒以上 「ひとまず安心」
...油断は禁物。今から予防に励んで、元気に過ごしましょう。

転倒予防のためのオススメ運動
1. 毎日を活動的に過ごしましょう。
...ウォーキングや自転車等、適度な運動で、転ばない体力づくりをしましょう。こまめに体を動かす事も大切です。

2. 脚の筋力アップ運動

【1人脚相撲】
...イスに座り、足首の前後を重ねて、互いに押し合い力を入れて、7秒間保つ。足を入れかえて3回ずつ繰り返す。

【脚筋力と骨を強化】
...ひざを軽く曲げて、その場で30回軽くジャンプする。（ひざ疾患のある方はひかえてください）

【足首の曲げ伸ばし】

...ひざを伸ばして座り、両足首を手前に十分に曲げ、5秒間止めた後、元に戻し、5回繰り返す。

3. バランス感覚を高める運動

【両目を閉じバランスをとりながら片足で立つ】
...目標60秒（ふらついていてもいいように、壁やイス等、すぐ体を支えられるものを近くに置いておきましょう）

4. 体を機敏に動かすための運動

【超スピード足踏み運動】
...イスに座ったまま、10秒間、できるだけ早く左右の足を交互に上下に動かす。

さあ、問題だよお！

広報クイズ 169

Q. 平成13年度の一般会計予算額はいくら？
215億4,820万6千円
130億3,467万7千円
85億1,352万9千円

【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】
4月12日（消印有効）

【前回の当選者】
応募総数は24通でした。先月号の正解は で、当選者はPNみるくさん、PN.S.Uさん、杉野留美子さん、PN.ゆきんこさん、PN.ことぶき丸さんです。

【毎月5人に図書券をプレゼント】



植村 玲子さん
（桂町）



双葉幼稚園（油彩F6号）

絵を見るのが好きで、自分でもかけたいなと思い始めました。現在は帯広市に行き習うとともに、幕別でも「くまげらの会」というサークルで皆さんと楽しく描いています。この絵は帯広にある双葉幼稚園です。わたしにとって絵は安らぎを感じさせてくれますね。今後は個性を生かした絵がかけられるように心がけています。



ドウオモ眺望（油彩下8号）

わたしの
アトリエ

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。



久保田 孜さん
（文京町）

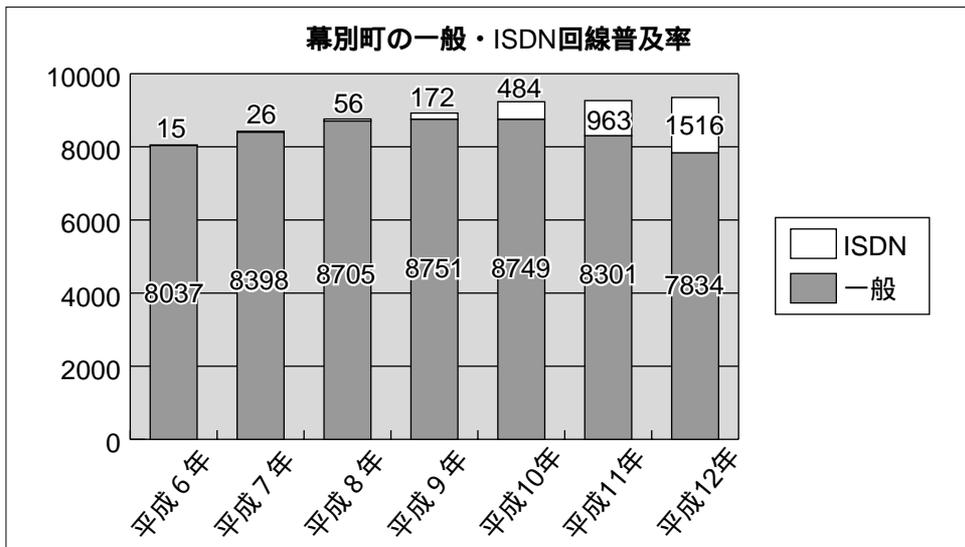
絵は退職後に始めました。現在は「くまげらの会」と日曜画家の集まりの「チャーチル会」に入っています。この絵はイタリア・フィレンツェに行った時に、町の素晴らしさに感動し、撮影した写真と記憶をもとにかきました。サンタ・マリア・デル・フィオーレ大聖堂を中心とした街全景の絵です。今後は相手に感じてもらう絵をかきたいです。

ドウオモ~ローマ、フィレンツェ、ベニスなどの寺院を指す。

数字でみる わたしの町

▶ 第28回 ◀ 1,516回線

総合サービスデジタル網、NTTが提供している高速デジタル通信回路であり、インターネットでは一般回線より高速に利用できる。



幕別町内の電話回線数は九千三百五十回線（平成十三年二月末日現在）NTT東日本調べ、札内地区の帯広局番を除く）でその内ISDN回線は千五百十六回線となっています。

ISDN回線は一契約で同時に二カ所と通話できることや、インターネットへの接続が早いことなどから急激に利用が伸びています。幕別町でISDN回線を一般が利用できるようになったのは平成七年からで、グラフに見るように急激に利用が伸びてきました。

便利なISDN回線ですが、利用するには交換局からの距離が八キロメートル以内という制限があったため農村地区では利用できないところが多くありました。このたび農協関係者などが利用希望者を取りまとめNTTに働きかけたことにより特別に設置することができました。

インターネットの国内での世帯普及率は十九・一％（平成十二年三月現在・通信白書調べ）ですが、幕別町でも新年度にはIT講習会を開催しインターネット利用やパソコンの初歩について講習を行いますのでご期待ください。

こちら編集室です

もうすぐ桜が咲き、花見の季節です。花見は単なる行楽としてではなく、農村ではその年の農事の始まりとして、田植えをする娘たちを中心に祝う風習があったともいわれています。桜の開花を合図に農作業も忙しくなり、その後、野山も緑に包まれます。

桜の開花は沖繩で一月に寒緋桜が咲き始め、北海道では五月が見ごろとなります。北海道では南部に染井吉野もあり、主として蝦夷山桜です。

毎年、桜前線として発表されるのは、染井吉野を対象としたものことです。

みどりがいっぱいの季節も、もうすぐですね。

妹尾・山端

人の動き《平成13年2月末日現在》

人口 25,185人（- 2人）
男 12,128人（- 2人）
女 13,057人（± 0人）
世帯数 9,385戸（+ 12戸）

広報まくべつ 2001年4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 0155-54-6610 FAX 0155-54-3727