

糠内に獅子が舞う

糠内神社の秋祭りが9月13日に行われ、町の民俗文化財に指定されている獅子舞が躍動感あふれる舞いを披露しました。

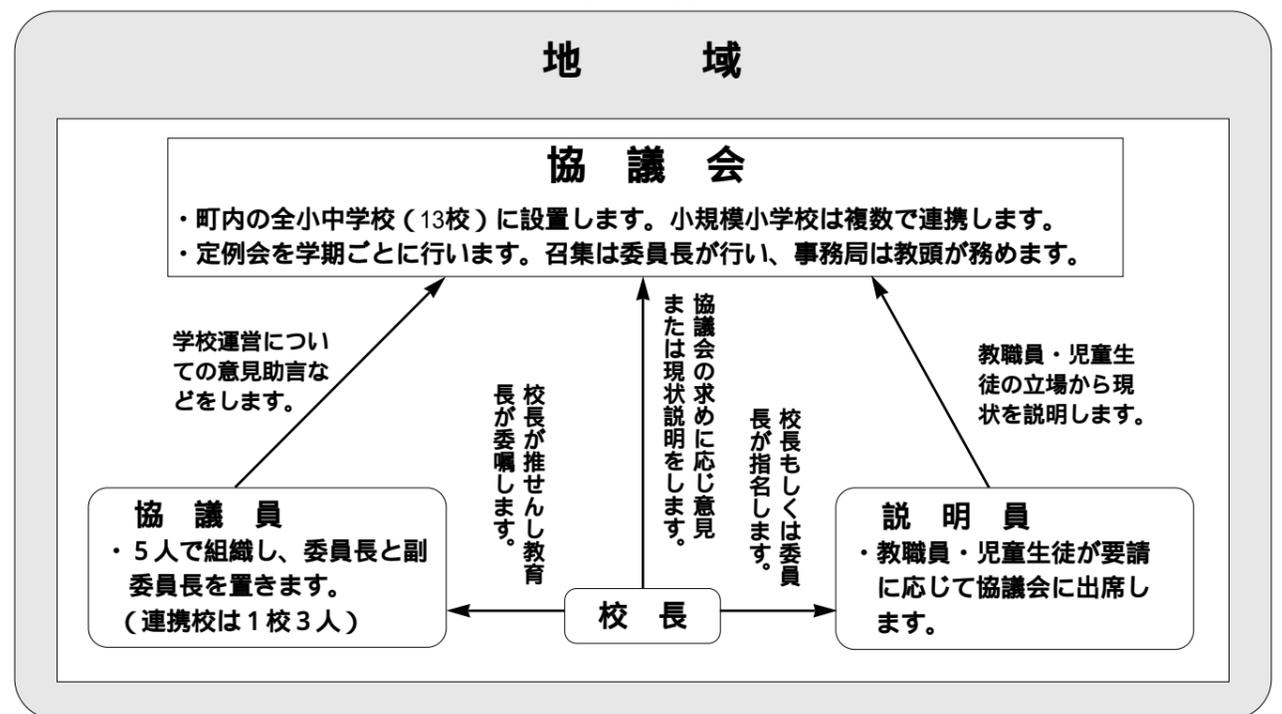


地域ぐるみで子どもたちを育てよう

学校協議員が 学校づくりを支援します

幕別町では「開かれた学校づくり」を目指し、保護者や地域の方に学校運営を支援していただく学校協議会制度を町内の全小中学校を対象に実施します。平成14年10月1日から平成16年3月31日までモデル実施し、平成16年4月からの本格導入に備えます。

図1 学校協議員制度のイメージ図



め、教職員や児童生徒が参加する「協議会方式」を採用し、委員の名称を「協議員」としました。（図1参照）

これにより、協議会で現場の教職員をはじめ児童生徒が「説明員」として学校の現状を説明することができるので、趣旨が生かされ学校運営に一層の効果が期待できます。

学校に協議員を置きます

協議員には、校長の求めに応じて、学校の教育目標や教育計画あるいは地域との連携の進め方など、学校運営について意見を述べ、その実施に協力してもらうこととなります。

協議会での話し合いにより学校運営についての決定は行えませんが、校長が協議員の意見を参考にし、学校運営の改善を図ったり、「開かれた学校づくり」に反映させます。

協議員には、校長が教職員以外の保護者・地域の方や教育、青少年の健全育成に対し、適切に対応し、客観的に意見や助言ができるなど、学校運営に積極的な支援・協力が得られるような方を推せんしています。

協議会の役割

協議会は学期ごとに開催され、学校の教育活動が教育目標を達成するため効果的に行われているか、児童生徒ばかりではなく、保護者・地域住民の願いや思いにこたえているかを診断

幕別町は協議会方式で実施します

学校協議員制度は、学校外の意見を校長が聞くための仕組みで、学校・家庭・地域が手を取りあつて、より良い教育の実現を目指すとともに、地域に関わった学校づくりを支援するもの

です。

平成12年1月に学校教育法施行規則が改正され、この年の4月から教育委員会の判断により各学校に学校協議員制度を導入できるようになりました。

幕別町ではこの制度を踏まえ、各学校の課題や教育内容などをより一層理解してもらった

（自己評価）したり、教育計画や教育活動の見直し・改善に役割を果たすと考えています。

町内全体の意見や協力を求める場として、図2に示した「教育ネットワーク推進会議」を全体協議会・中学校区ブロック別協議会として、それぞれ年1回開催します。

期待される効果

開かれた学校づくり

○学校の教育目標・教育計画・運営方針・児童生徒の実態など学校に対する理解を深めることができます。

○学校（教職員）が授業や行事を外に開くことに違和感がなくなり、一層地域に学校を開きやすくなります。

○「総合的な学習の時間」や「体験学習」などで地域の人材や教材の活用が容易になり、「特色ある学校づくり」の取り組みに新たな発想が期待できます。

○保護者や地域住民との連携

○学校教育に関する情報を保護者や地域に広く提供することにより、地域の子どもの様子が容易に分かり、これまで以上に学校と地域の連携が強まり、教育活動に対する協力が得やすくなります。

○学校の姿と保護者や地域住民の要望が明らかになることで、教職員の意識改革、ある

いは意向を知ることができ、地域に根ざした「特色ある学校づくり」や、学校運営に生かすことができます。

○学校の自己評価

○学校が協議員の外部評価や保護者および地域住民の声に耳を傾けることで、自己評価（学校評価）の客観性が高まるとともに見直すことができます。

○学校が外部評価（協議員など）と内部評価（学校）の違いを基に論議することが可能となり、教職員の意識改革に役立てることが出来ます。

以上のような効果が期待できます。

学校の情報提供が大切

このような、十分な効果をおげるためには、協議員の意見や助言を学校運営にどう生かすかが大切です。

そのためには、学校が協議員にどのような説明や情報提供をするかが重要です。

情報は、次のとおりです。

学校の教育目標および教育計画

学校の教育活動や学校行事の内容

家庭や地域との連携の進め方

開かれた学校づくりの方針

総合的な学習のあり方

授業参観や学校行事での児童生徒の様子

生徒指導上の問題

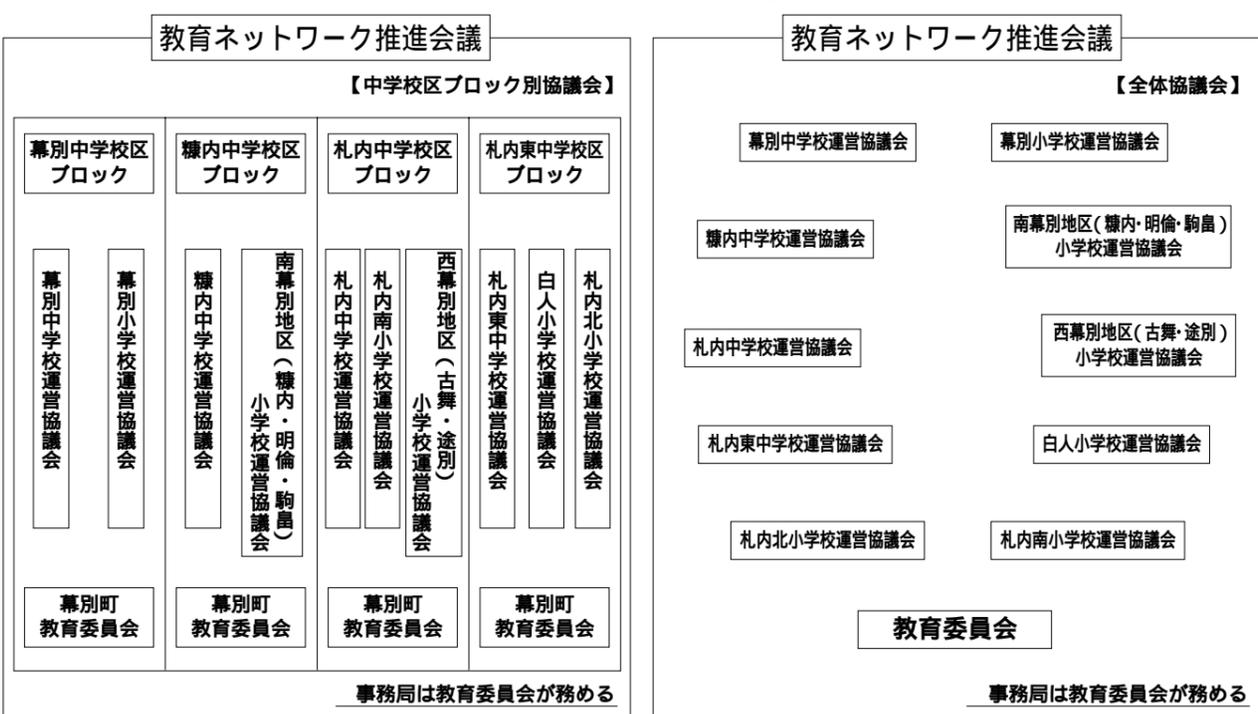
制度の活用には皆さんのご理解が必要です

今回モデル実施する協議員制度は新しい制度です。そのため、この制度の趣旨などが十分に理解されていないければ、学校・家庭・地域に戸惑いや疑問が生じることも考えられます。

特に、幕別町の多くの学校はこれまで、地域の人材を招いた種々の学習活動、地域へ出向いた学習活動（ボランティア活動）、学校行事（運動会や文化祭など）に対する地域の支援など、その結びつきは大変強いものがあります。当然この新たな組織づくりに疑問を感じる方もいると思われれます。

協議員制度の導入に当たっては、この制度の趣旨や協議員の役割、PTAとの違いを教職員には職員会議などで、保護者や地域の方には、学校だより、PTA便りや地域の集まりを通して説明し、皆さんの理解を得ることが大事であると考えます。

図2 教育ネットワーク推進会議の構成



進めています「都市計画マスタープラン」

町では、将来のまちづくりの指針となる「都市計画マスタープラン」の策定作業を進めているところです。平成13年度に「いいべや探検隊」などの町民の皆さんと一緒に進めた策定作業の経過をお知らせします。



都市計画マスタープランはまちづくりの基本方針
まちづくり（都市計画）を進めるには、まちの課題を見つめ直し、今後の方針を長い目で見て、しっかり立てなければなりません。具体的には、住宅地や商業用地の配置、道路や公園などの整備と環境保全などといったことについての「見直し」です。

この「見直し」は「都市計画マスタープラン」（略して「都市マス」と言い、まちづくりの基本方針や将来像を示すものです。町では平成13年度から都市マス策定作業を進めています。都市マスは、まちづくりの理念、方向性などを示す「全体構想」と地域ごとの将来像を描く「地域別構想」から構成します。昨年度は全体構想の策定作業を行い、本年度は地域別構想の策定作業を進めています。

新しい時代のまちづくり
バブル経済崩壊以後、景気の低迷が長期化している社会情勢のなか、市町村など地方自治体を取り巻く環境は、規制緩和や地方分権の進展など大きく変わろうとしています。各市町村が、これまで以上に独自のまちづくりを求められる時代となっています。

このため、住民の皆さんと行政とのパートナーシップにより、新しいまちづくりの方針を創り上げ、共有し、ともにその目標に向かって歩む必要があると考え、都市マスを策定しているものです。

都市マスは、町内の都市計画区域（専別・札内両市街地およびその周辺部）のおよそ20年間のまちづくりの指針やまちの将来像を描くものです。

町民参画による
都市計画マスタープラン

まちづくりの課題を拾い出し、そこから今後のプランを創り上げるには、まちで暮らす皆さんの身近な意見を聴くことが一番です。

そこで、全体構想策定にあたって、町内2000世帯（無作為抽出）の皆さんに対するアンケートと将来を担う世代である専別、江陵両高校生に対するアンケート調査を行い、まちづくりに関するご意見を伺いました。

また、20人の町民の方々に集合いただいた「いいべや探検隊」では、ワークショップを7回開催し、「専別がもっと素敵になるには……」「こんなまちに住みたい……」などの「思い」を語り合っていたいただきました。



アンケート調査



町内2000世帯を無作為に抽出し、957世帯の方から回答をいただきました。（回収率47.8%）
アンケートでは「現状に対する満足度」「将来、よりよい町になるために必要なこと」「2つの市街地に求められる機能」の大きく3つの項目について伺いました。

多くの方は、専別町を「水や緑が豊かで、文化・スポーツ施設が整っている日常生活に便利な住みやすい町」と考えています。しかし、「高齢者や障害者を持っている方への配慮」という面などで不満を持っていることが分かりました。通学路などの歩道の拡幅や段差の解消、歩道の除雪など歩行者にやさしいまちづくりが必要だと考えています。

また、より良いまちになるためには、「住環境の向上」に関することを最も望んでおり、次いで「商業サービスの向上」「道路・交通の整備」について望んでいることが分かりました。

的な街並景観の形成を誘導する必要があります。

また、基幹産業が農業である「田園都市まぐへつ」らしく、農業との調和をとるとともに市街地周辺の豊かな緑と水を守り、命を育む喜びを実感できるまちづくりを進める必要があります。

目指すべきまち都市のテーマ
水とみどりに包まれた、ひと自然、文化の交流都市
地域別構想の策定

現在、市街地の将来像を詳しく示す「地域別構想」の策定作業を進めているところです。地域別構想も町民の皆さんの意見を反映させるため、8月から各地域で意見交換会を行っております。

この意見交換会で出た意見をまとめて、来年3月には、都市マスの原案を策定する予定です。これから策定作業の状況を見計らって皆さんに詳しくお知らせいたします。

都市計画マスタープランの策定状況については、専別町のホームページにも詳しく掲載しておりますので「らんくたせい」
(<http://www.nakubetsu.jf>)

都市計画マスタープランについてのお問い合わせは、都市計画課計画係へどうぞ。（☎54-6621）

「町民アンケート」の意見

必要なこと
住環境の向上、商業サービスの向上、道路・交通の整備
住宅 静かで落ち着いた住宅地、快適な住環境
商業 日常生活の更なる利便性
道路 高齢者・障害者への配慮
まちづくりの方向性
専別 商店街の活性化を考えたまちづくり
札内 通勤・通学に便利な交通アクセスを生かした住宅地としてのまちづくり
アンケート結果の詳しい内容については、広報・平成14年3月号に「町民アンケート」を、広報・平成14年8月号に「高校生アンケート」を掲載してありますので省略させていただきます。

いいべや探検隊

いいべや探検隊では、町民アンケートの結果を踏まえ、ワークショップを7回行い、まちづくりの課題と目標などについてまとめましたので、活動経過などを簡単に紹介します。

第1回
現在の町の姿を知るために、人口や産業構造、公共施設の状態など現況を知ること、町の「良い所と悪い所」の拾い出しを行いました。

第2回

自らの目で現況を探るためのタウンウォッチング

第3回
「住環境」と「緑」についての意見交換

第4回
専別・札内両地区の課題や将来の方向性についての意見交換

第5回
将来都市構造について意見交換

第6回
ワークショップのまとめとして、まちづくりの方向性について意見交換

第7回
いいべや探検隊の活動報告会、活動報告と町民との意見交換

「ワークショップのまとめ」
まちづくりの課題と方向性

計画的な都市構造
形成への懸念

将来は、一層高齢化が進むと思われる。また、人口増や交通量の増加も予想され、交通事故や騒音などの問題増加が懸念されます。
このため、住宅地・商業地の適正な配置や歩く住民生活を



守る環境整備を一層計画的に進める必要があります。
国道や鉄道による

市街地の分断
市街地が国道や鉄道で分断されているので、住民の通勤、通学および買物の利便性を確保するための交通アクセス改善が必要です。

既成市街地における活力低下
駅前商店街の空洞化の増加等
活力低下が懸念されているので、若い起業家との連携や高齢社会に備えて福祉サービスの対応できる商店街づくりなどの誘導が必要です。

個性ある都市景観と
自然環境との共生
急速な都市化により景観の悪化が見られるので、良好で個性

米寿おめでとうございます

今年数えて88歳、めでたく米寿を迎えられた大正4年生まれのおじいちゃんとおばあちゃん59人います。町では9月12日に行われた敬老会(10ページで紹介)でご長寿を祝い記念品を贈りました。これからも健康に気をつけ、元気にお過ごしください。



社会功労

九本 榮一さん
(70歳・みずほ町)

多年にわたり民謡を通しての奉仕活動および福祉活動を行うなど、多岐にわたって活躍されています。町内の各種団体や福祉施設をはじめ、十勝管内一円にわたり慰問活動を行うとともに、高齢者の生きがいや十勝の伝統・文化などをテーマに講演をされ、地域社会の福祉向上に多大な貢献をされています。

昭和42年から1期4年間幕別町議会議員、昭和60年から2年間依田公区長、平成5年から現在まで9年間札内みずほ町公区長を務められ地域住民の信望を集めています。



社会功労

伏見 忠行さん
(46歳・桂町)

昭和52年4月消防団員を拝命以来、25年以上の永きにわたり消防活動に従事され、幾多の災害に出動し被害の軽減に努められました。

平成13年10月から第二分団長に就任し、積極果敢な行動力と卓越した指導力は団員の模範として第二分団の充実に寄与するとともに、火災予防を積極的に推進し、札内地区において566日間連続無火災の記録を達成するなど、地域防災に大きく貢献されました。



社会功労

藏野 清雄さん
(73歳・軍岡)

昭和44年から平成11年までの30年間にわたり、統計調査員として従事され、本町行政の推進に多大な貢献をされました。その間、北海道農業基本調査24回、世界農林業センサス4回、農業センサス3回、国勢調査6回と多数の調査に従事され、その功績により平成11年10月には北海道社会貢献賞を受賞されました。

軍岡公区長を平成元年から12年間務められ地域住民の信望を集めています。



産業功労

加藤 布士於さん
(68歳・途別)

昭和24年4月から農業に従事されて以来、時代に即応した農業経営をされ、地域のリーダーとして農業の発展向上に尽力されています。また、昭和58年には札内農協の理事に就任し、平成4年から平成13年までの6期18年間、組合長として農協運営に努められ、さらに、平成6年から平成11年までの5年間は幕別町農業委員会委員を務められ、地域農業の発展に貢献されました。この間、農協系統連合会等の役員・委員等の公職を歴任され、平成13年3月には北海道農業協同組合中央会の農協功労賞を受賞されました。

功績をたたえて

開町記念式典で、町・地域の発展に汗を流された皆さんを表彰

平成14年度の幕別町功労者表彰式を、開町記念日の10月1日、町民会館で行います。この表彰は、自治、社会、文化の発展等に顕著な功績のあった方や、他の模範となる善行をされている方々を表彰するもので、本年度は4人の方が表彰されます。



長年にわたり
ありがとうございました。

今後とも、よろしくお願いいたします。

シリーズよくわかる 介護保険

～ 介護保険サービス（申請からサービスを受けるまで）～

介護サービスを利用するためには、事前に<要介護認定>が必要となります。

では、実際にサービスを利用するには、何をすればよいのでしょうか。そして、介護保険にはどのようなサービスがあるのでしょうか。今回はサービスの利用に必要な手続きについて説明いたします。

「介護が必要になりました。介護保険を使いたいのですが」



まず、要介護認定の申請をします。

介護が必要かどうかを見てもらうために、本人、またはその家族や代理の人が町に申請をします。



介護が必要かどうか、どれくらい必要なのか調べます。

町の職員が、家庭を訪問し、日常の生活の様子聞き取り調査します。



介護認定審査会による審査判定

職員が調査した内容と、かかりつけ医師の意見書から申請者が、介護が必要か(該当)、必要ないか(非該当)、また必要であればどのくらい介護サービスがいるのかを介護認定審査会において審査判定します。

【表1】介護度の内容

(非該当)	自立している(介護サービスは利用できません)
要支援	日常生活の支援が必要
要介護1	部分的な介護が必要
要介護2	軽度の介護が必要
要介護3	中度の介護が必要
要介護4	重度の介護が必要
要介護5	最重度の介護が必要



認定の結果がきます。

申請の日から30日以内に、町から要介護認定の結果の文書が通知されます。

要介護・要支援の認定を受けた場合には、本人や家族で相談して、在宅サービスあるいは施設サービスを選びます。

要支援の認定を受けた場合は、在宅サービスのみ利用できます。



ケアプラン(介護保険サービス計画)をつくります。

介護保険ではさまざまなサービスを総合的に受けることができ、利用者が快適に自立して生活を送れるよう、必要なサービスを組み合わせて利用できます。



ケアプランは、ご自分でも作成できますが介護支援専門員(ケアマネジャー)が作成してくれます。ケアマネジャーは、利用者や家族の意見を取り入れて、一人ひとりの身体状況にふさわしいケアプランを作成するほか、事業者との連絡・調整を利用者に代わって行います。

今回は、介護保険にはどのようなサービスがあるのか説明いたします。

お問い合わせは...保健福祉センター介護保険係

(☎54 - 3811)

～ 介護保険外の福祉サービス紹介～
「給食サービス」
高齢者または高齢者のみの世帯の方に、栄養バランスを考慮したお食事を365日、昼と夜配食するサービスです。自己負担額は1食あたり300円です。
【申し込み・詳細は 保健福祉センター高齢者福祉係】

障害者に対する

平成15年4月から

支援費制度が始まります

支援費制度とは

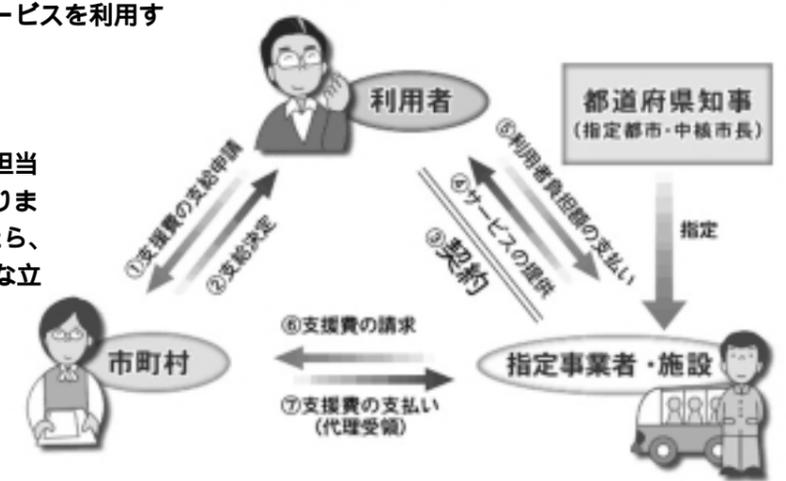
障害者に対する福祉サービスは、これまでの町が決定する「措置制度」が、平成15年4月から利用者の自己決定を尊重する「支援費制度」に変わります。これにより、利用者自らがサービスを選択し、契約によりサービスを利用することになります。

支援費制度の基本的なしくみ

利用者は必要なサービスを選択し、町の担当窓口において支援費の支給申請が必要となります。町から支援費の支給決定を受けましたら、利用者が選択した指定事業者・施設と対等な立場で契約してサービスを利用できます。

サービス利用に要する費用は、負担能力に応じて定められた利用者負担額を利用者が負担し、残りは支援費として町が支払います。

～支援費制度の枠組み～



支援費制度を利用できる方

身体障害者手帳の交付を受けている方および知的障害者更生相談所または児童相談所で知的障害と判定された方などです。

支援費制度の対象となるサービス

区分	身体障害者福祉法	知的障害者福祉法	児童福祉法(障害児)
居宅生活支援 (在宅で利用するサービス)	・身体障害者居宅介護 ・身体障害者デイサービス ・身体障害者短期入所	・知的障害者居宅介護 ・知的障害者デイサービス ・知的障害者短期入所 ・知的障害者地域生活援助	・児童居宅介護 ・児童デイサービス ・児童短期入所
施設訓練等支援 (施設に入所(通所)して利用するサービス)	・身体障害者更生施設 ・身体障害者療護施設 ・身体障害者授産施設(小規模通所授産施設を除く)	・知的障害者更生施設 ・知的障害者授産施設(小規模通所授産施設を除く) ・知的障害者通勤寮 ・心身障害者福祉協会が設置する福祉施設	

支援費の支給申請手続き

平成14年11月1日以降、申請の受け付けを開始します。

サービスを利用しようとする方(障害児の場合は、その保護者)は、希望するサービスの種類ごとに申請を行ってください。

既に在宅サービスを利用している方も、上記同様に、申請が必要となります。

既に施設サービス(知的障害者施設を除く)を利用している方は経過措置があり、平成15年4月1日から1年間は町が支給決定を行ったものと見なしますが、平成16年3月31日までに支給の手続きが必要となります。

申請・問い合わせ先

保健福祉センター社会福祉係(☎54 - 3811)



● Town Topics ●

まちの ニュース

公区・サークルの活動
などを企画室に連絡く
ださい

9/15

農作物収穫体験会を開催 大地の恵みの感触を楽しむ



幕別町農業試験ほ場で農作物収穫体験会を9月15日開催しました。この体験会は町民に農作物を収穫してもらおうとともに、農業に理解を深めてもらうため、平成8年より実施しているものです。
この日は、試験栽培されたメークインやキタアカリなど6種類のジャガイモとキャベツなどを参加した約100家族が収穫しました。
参加者は、ダンボール箱がいっぱいになるまで思い思いにジャガイモを掘り起こし、十勝晴れの青空のもと澄み切った空気と大地の恵みの感触を楽しみながら心地よいひと時を過ごしていました。

いかんべつ

老別神社秋季例大祭で かかし祭りが開催



9/8

相川の老別神社秋季例大祭で、9月8日に「かかし祭り」が行われ、地域の人たちが作ったかかしが参道に並びました。恒例となった「かかし祭り」は今年で22回目になります。このお祭りは昔、社を改修した時にお面が見つかり、それを使って、かかしを作ったのが始まりと言われています。
今年も愛子さまや多摩川のアザラシ「タマちゃん」など、世相を反映したかかしが多数並び、訪れた人々を楽しませました。

9/21

広島原爆の悲劇を訴える ミュージカル「はだしのゲン」



広島への原子爆弾の投下を通じ、戦争の悲惨さを訴えたミュージカル「はだしのゲン」が9月21日、まくべつ町民芸術劇場の主催により、百年記念ホールで行われました。
「はだしのゲン」は昭和48年に少年漫画誌に掲載された、中沢啓治さんの自伝的漫画です。
今回の公演は、広島で被災したゲン少年が母と生まれたばかりの妹を支え、たくましく生きていく姿を描いたこの漫画をミュージカル化したものです。
約850人の観客は、ゲン少年の平和への悲痛な叫びに感動していました。

9/8

身近な人の命を守ろう 消防署で普通救命講習を開講



住民のみなさんに応急処置の方法を学んでもらおうと、幕別消防署主催による普通救命講習が、9月8日同署で開講しました。
普通救命講習とは「心停止・呼吸停止・大出血等」の直ちに手当を必要とする傷病者に行う応急処置の講習です。
今回は幕別消防署職員の話のあと、心肺蘇生法などの実技や救急車の見学が行われました。
10代の参加者の斎宏行さんと駒込洋幸さんは「学校では学べないことだけど、役に立つと思ったので受講しました」と応急処置の方法を身につけようと一生懸命でした。

心肺蘇生法の実技に取り組む参加者たち

9/12

ますますのご長寿を祈念し 敬老会を開催



町主催による敬老会を9月12日、札内スポーツセンターで開きました。
今年対象となった75歳以上の方は2111人と、初めて2千人を超えました。
はじめに岡田町長が「町のお礎を築かれた方々のますますのご長寿を祈念します」と挨拶をし、米寿の方59人（7ページで紹介）への記念品と対象者への祝金の贈呈を行いました。
ご活躍された老人クラブの功労者への表彰の後、祝宴に入り、参加した945人のおじいちゃん、おばあちゃんたちは九本榮一さんと札内民謡友の会による余興を楽しみながら、お互いの長寿を祝いました。

岡田町長が米寿の方に額に入った顔写真と皮細工のバックを贈りました

東京幕別会会員募集中

幕別町で生まれた方、住んだことがある方であれば会員になれる「東京幕別会」。ここでは親ばくを深める活動のほか総務・会員・広報・産直の4部会を設けて幕別町のPRを含めたきめ細かい活動を展開しています。
今年も、ふるさとの特産品をPRする、北海道「この村あの町この味産直フェア」に出店（10月10日～12日）するなどの事業を計画しています。
14年度の総会は港区の南青山会館で11月9日（土）に行われます。
東京近郊に住んでいる方におしらせ下さい
東京幕別会は、ただいま会員を募集していますので転勤や進学、結婚などで東京方面に住んでいる人がいましたらご紹介ください。
連絡・問い合わせ先
東京幕別会事務局 上田 欣也会長宅
☎03 3675 5073



じゃがいもや豆など、ふるさとの味を届け好評だった昨年の「産直フェア」



Ron and Ted are chatting over a drink.
ロンとテッドは飲みながらしゃべっている。

Ron: You know what really gets to me, Ted?
テッド、本当に僕を怒らせることがあるんだけど。

Ted: What?
なんだ?

Ron: People who sit with their engine idling while waiting for the train to pass at the level crossing.
アイドリング レベル クロスイング

踏み切りで列車が通るまで待っている人でエンジンをつけっぱなしにする人。

Ted: Why does that bother you?
それは何で頭を悩ますの??

Ron: Because it's a waste of petrol and it causes unnecessary pollution.
ウエイスト ペトル アンネセサリー ポリューション

それはガソリンの無駄だし不要な公害も起こすから。

Ted: I never switch my engine off.
僕はエンジン切らないよ。

Ron: Yeah, but you mix burnable and non-burnable rubbish too!
バーナブル ラビッシュ

そうだろうな。テッドって燃えると燃えないゴミを一緒に出す人なんでしょう!

Ted: Only sometimes. But do you know what really gets to me, Ron?

いや、たまにだけだよ。僕を怒らせているのは何か知ってるか?

Ron: What?
なんだ。

Ted: When I'm driving my car and the driver of the car in front of me throws a cigarette out of the window.
シガレット

車を運転しているときに、前に走っている車の窓からタバコがポイされる。

Ron: Yeah, that annoys me too.
それは僕も怒らすよ。

輝いています シリーズ④

人 HITO

佐々木 種樹さん (札幌市)

ささき・たねき / 大正9年秋田県に生まれる。旧制中学校を卒業後、満州に渡る。昭和19年に召集令状を受けた後、昭和20年に愛知県豊橋市に移る。終戦後北海道に移り、さまざまな職業に従事する。45歳から15年間は釧路太平洋炭鉱で電気関係の仕事をする。定年退職後、ボイラー管理の仕事を経て、平成2年に幕別町に移る。現在は奥さん、娘さん夫婦とお孫さんの5人暮らし。



自分の命と健康は自分で守りましょう

健康づくり ホットライン

子宮がん・乳がん検診を受けましょう

スマイル: 保健師さん、今月は子宮がんと乳がんの集団検診があるんだよね。

保健師: あら、よく知っているわね。

スマイル: うちのお母さんが受けるって言ってたからね。

保健師: そうね、スマイルくんのお母さんは毎年検診を受けているものね。

スマイル: 集団検診の子宮がん検診では、新しい検査が加わったみたいだけど...

保健師: 「超音波併用検診」のことね。細胞診検査とあわせて、超音波検査をおこなうもので、希望すると受けられるのよ。

スマイル: 超音波検査では何がわかるの?

保健師: 子宮筋腫とか卵巣の腫瘍などがわかるのよ。だから、以前に子宮筋腫があるとされたことのある人や初めて子宮がん検診を受ける人は、受けてもらいたいわ。

スマイル: 新しい検査方法を導入することで、がんを発見する精度が高まることになるね。

保健師: 集団検診の乳がん検診にも、視触診検査とあわせて「マンモグラフィ」という検査方法が加わっているのよ。これは乳房専門のX線撮影機で撮影するの。手に触れないくらいの、ごく初期のがんを発見する事が可能なのよ。

スマイル: ふーん、じゃあきちんと検診を受けていれば、早期発見できるんだね。

保健師: そうよ、子宮がんも乳がんも早い時期に見つけることができれば、ほぼ100%完治するっていわれているの。今年はまだ若干の余裕があるので、申し込みを忘れていた人がいたら10月1日号の「おしらせ」で日程な

どを確認して、ぜひ申し込んで欲しいわ。

スマイル: 保健師さん、集団検診を受けられない人はどうするのかなあ.....

保健師: 幕別町では、帯広市の医師会の協力を得て個別検診を行っているの。自己負担額も集団検診と同じ金額で受けられるのよ。

スマイル: そうか、じゃあ集団検診じゃなくても、自分の都合のいい日に検診を受けることができるんだね。

保健師: 食事や生活スタイルが変わったことも影響して、若い人のがん発生も増えているから女性は30歳になったら、気になることがなくても1年に1回、子宮がんと乳がんの検診を受けましょうね。

医療機関名 (電話番号)	子宮がん	乳がん	医療機関名 (電話番号)	子宮がん	乳がん
朝田産婦人科 (22-7710)			坂野産婦人科 (26-1188)		
帯広協会病院 (22-6600)			谷藤産婦人科医院 (24-6363)		
帯広厚生病院 (24-4161)			三浦産婦人科医院 (25-3541)		
慶愛病院 (22-4188)			あおぞら病院 (36-7777)		×
いのちの木クリニック (49-3622)		×	白石外科歯科医院 (25-5000)		×
帯広第一病院 (25-3121)		×	センチネルクリニック (38-3000)		×
空港南町クリニック (49-3400)		×	長尾外科医院 (23-5510)		×
河野外科医院 (27-1677)		×	ひがし十勝病院 (56-8811)		×

今月は、81歳の今も登山や水泳、マラソンなどを楽しみ、健康に関する町の人生学博士でもある、佐々木種樹さんを紹介しましょう。

佐々木さんは現在どんな運動をされているのですか?

「月に2、3回緑館のプールで600m泳いでいます。これは10年くらい前から続けています。74歳からは登山を始めました。後は自転車に乗ったり、歩いたりしています。冬は歩くスキーをしていて、今年は大会で5kmのクロスカントリーを完走しました」

大変お元気ですが、運動のほかに気をつけていることはありますか?

「体を動かすと、自然にお腹が減るので、いっぱい食べます。そうすると排便も順調です。運動をして、快食・快便がわたしの健康の基本です」

食べ物の好き嫌いは?

「何でも食べるので友人からは、おまえは熊みたいだ」と言われます。若い頃は肉を好んで食べていましたが、今は淡泊な味のものが好きです」

病気をされたこともないのでは? 「今は元気ですが、若い頃経理の仕事をしているときはよく病気をしました。病気になる体をつくるには、体を動かして鍛えることが大事ですね」

高齢者の方には運動することに抵抗



抗がある人もいらつしゃいますが、「普段から歩いたり運動をしていると自然に健康になると思っています。運動すると苦しかったり、体が痛かったりするのは当たり前です。」苦ししいのは当たり前とあきらめて運動してください。自分の命と健康は自分で守らなければ」

高齢者が健康に毎日過ごすために気をつけなければならぬことは何だと思えますか?

「私は年寄りの3訓として、歩け・転ぶな・風邪をひくなと言っています。運動をすることは大切ですが、転んで骨折でもしたら、この年になると、まず完治はしません。風邪もこの年になると恐ろしい病気です。運動は大切ですが、そのために体を壊しては元も子もありません。3訓を守って健康を維持してほしいです」

10月5日に行われる全町マラソン大会に出場されるそうですが。

「はい、3kmのタイムトライアルに参加します。マラソンは私がやっている運動の中で一番苦しいですが、かかりつけの医者に相談して、万全の体調で走りたいと思っています」

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。

ちよこひら

最近よく新聞の紙面で「市町村合併」の話題を目にしますが、幕別町としての方針は賛成、反対どちらなんですか？色々利益があるような事も言われているので、私が、個人の意見としては「幕別町」は「幕別町」のままいて欲しいと思っています。また、もし合併してしまった場合、「広報まくへつ」は発行中止になってしまうのでしょうか？だとしたら早く残念です。
(P.N. 十夜千里)

市町村合併については、幕別町だけではなく十勝の20市町村すべてが、今の時点で合併するしないをいつきり決めた所はありません。今は、それぞれの市町村で住民の皆さんとともに自分の町の財政状況がどうなのか、これからどのような町にしたら良いのかを話し合っているところです。10月24日から第2回の住民説明会を開催し、住民の皆さんとの意見交換をさせていただきたいと考えていますので、多くの皆さんの参加をお待ちしています。
また、もし合併した場合の広報紙

は、新たなタイトルで発行されるされると思います。

2 才になる娘がいます。以前から気になっていたのですが、1歳児健診はなぜないのでしょうか？親にとつて1歳というのは特別なような気がします。他の町や市では行っているようです。是非ご検討願います。
(企画室企画情報担当) (吉田久江)

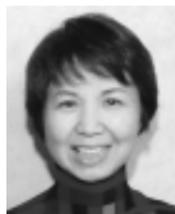
7カ月健診の時に、発達のこと、栄養のこと等経過観察が必要な子については1歳の相談を行っています。ご質問のとおり1歳は、色々なことが変化していく時期です。歩行・ことば・生活習慣など...

しかし、健診の意味から考えると、1歳では、ことばが出ていない、歩いていない場合でも、すべてこれらという微妙な時期であるため、1歳6カ月が平均的に、判断できる時期として設定された健診なのです。私達も健診を発達診断としてだけでなく子育て支援を考えると、とても大切な時期だと思つので今後、健診または相談という形がいいのか検討していきたいと思つています。

幕別に引越してきたものです。広報を見て色々とお知らせなど紙面からあふれる内容ですが、町民の仲間として溶け込みたいのですが、仲間募集等サークルを教えてください。百年記念ホールで開催しているサークルの昼間の時間帯を増やしてください。

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。



斉藤 範子さん
(春日町)



▲パステル画

近所の方に誘われて、サークルに入りパステル画を始めたのが10年程前です。絵を通じて人との輪が広がって行くのがとても嬉しいです。難しいと思うことは、パステル画に取り組む時間を作ることくらいで、とにかく楽しんでます。



▲陶芸



近藤 和弘さん
(緑町)

3年前に「いきいきエンジョイ教室」に通い陶芸を始めるようになりました。教室に通うことで色々な人に出会えたことが何よりの宝です。陶芸で難しいところは、自由自在に操れる粘土を使っているのに自分の思い通りにならないところです。

わが家の アイドル



大好きなお兄ちゃんが幼稚園へ行くときママを1人じめ♡



ベッカムヘアがチャームポイントのボクです。大きくなったらサッカー選手になれるかな？

小田菜々実さん
(父あかしや町) 高田 陸さん
(父依田)

平成13年10月6日生
ママ智佐子さん
平成13年10月10日生
ママこずえさん

お話しと訂正：9月号広報の記事中「わが家のアイドル」の文中で加藤志乃ちゃんのパパとママと訂正したのは、パパとママの誤りでした。お話しして訂正いたします。

募-集-内-容

来月は平成13年11月生まれのお子さんです。10月15日(消印有効)までに写真(デジカメ可)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。
(E-mail: yakuba@makubetsu.jp)

簡単! マッサージ

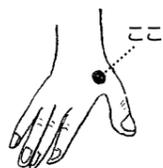
肩のカチカチ・コリコリをほぐそう!

生活が便利になるにつれ歩く事や体を動かす事が減少し、そのために筋肉のコリや衰えを感じる人が増えています。その中でも、肩こりなど筋肉のコリによる不快な症状は、病気というほどではなくてもつらいです。

今回は、筋肉と筋膜(筋肉を包んでいる膜)をほぐす簡単なマッサージをご紹介します。なるべく体の力を抜いてリラックスしながら行いましょう。

1. ツボを押しましょう!

親指と人差し指の間に「合谷」というツボがあります。押しつけてズンと痛みのある所を、気持ちいいと思える強さで押しつけてみましょう。血のめぐりが良くなり、肩コリをやわらげる効果があります。



2. 肩をさわってほぐしましょう!

右手で左肩のこっている所をつかみます。指先で軽く押さえたまま腕をゆっくり大きく回していきます。腕を回すのが痛い場合は、指先で肩を押さえたまま腕を楽な方向(前後や左右)に振ってみましょう。

〔回数の目安〕10~20回繰り返し、左右行う



3. 背中の方もほぐしましょう!

背筋を伸ばし、足をやや広めに開いて立ちます。ひじを曲げて肩の高さまで上げます。この姿勢のまま、腰を軸にして上体を右へ左へと交互にまわっていきます。顔も同じ方向にまわっていきます。腰からはなるべく動かさないように気をつけます。

〔回数の目安〕10~20回繰り返し



さあ、問題だよお!

広報クイズ 187

Q. 今年めでたく米寿を迎えられた町内のお年寄りは何人?
59人
80人
108人

【応募方法】

はがきにクイズの答え、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。

【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】

10月15日(消印有効)

【前回の当選者】

応募総数は18通でした。先月号の正解は で、当選者はP.N.SNOOPYさん、中村直人さん、杉野舞花さん、斉藤弘子さん、砂田貞代さんです。

【毎月5人に図書券をプレゼント】

幕別には絵画、舞踊、カラオケ等多数の文化サークルがあり、町内各施設を拠点に活動を行っています。これらのサークルの内、幕別町文化協会に加盟をし、会員募集を行っている団体の情報提供を教育委員会文化振興係で扱っております。
また、教育委員会では生涯学習講座(有料)を開講しており、今後の講座開講についても、内容や時間帯を検討し、町のおしらせに掲載をして募集を行います。詳細については、教育委員会文化振興係(百年記念ホール内56 8600)が担当になりますので、お気軽にお問い合わせください。
(教育委員会文化振興係)

「寄付ありがとうございました」
(9月24日現在)

橋本清吉さん(中央町)から福祉推進基金に1万円、池田志つさん(中央町)から福祉推進基金に1万円



P.N. さくらんぼ



P.N. ミッキー&ミニ



杉野 舞花



P.N. 麻倉 あんな



P.N. SNOOPY



P.N. ハチロウ



P.N. 本山 えみ

わたしの イラスト



P.N. 十夜 千里

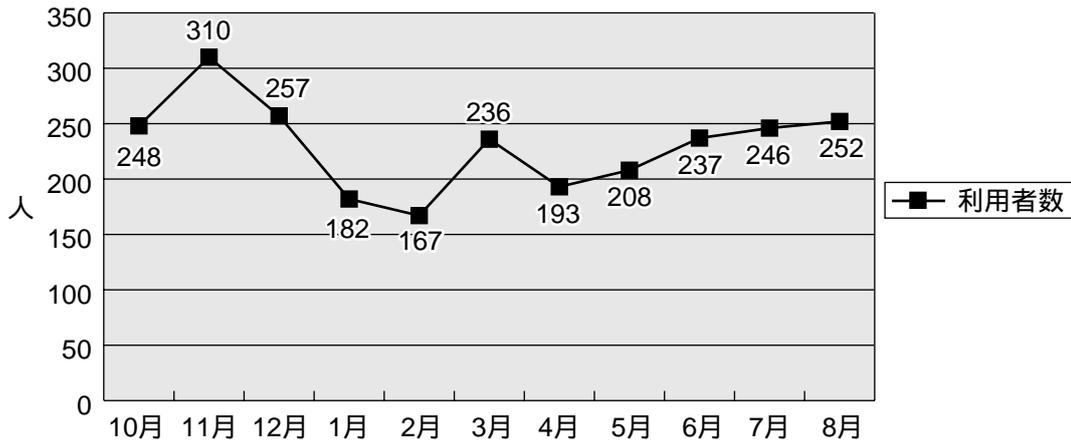


P.N. 葉月 りん

数字でみる わたしの町

▶ 第45回 ◀ 2,536人

子育て支援センター利用者数（親子）



子育て支援センターあおば
町ではお母さんたちの子育てを支援するために、札内青葉保育所内に「子育て支援センターあおば」を平成13年10月1日に開設しました。
子育て支援センターは親子で遊んだり、お母さんたちが交流できるようなセンターを開放して、子育てを支援しています。子育てに対する不安や悩みなどを解消する手助けをするため健康相談も行っています。
年間事業計画も徐々に増えて、今年度に入り利用者も多くなってきました。昨年の10月～今年8月までの利用者数は2,536人となりました。
10月1日からは開放日（にこにこの日）を毎月第1月（金曜日）に新しく設け、より利用しやすくなりました。

こちら編集室で

取材で高齢者の方にお話を聞く機会が何度かありました。皆さん元気ではつらつとしていて、「若い」を楽しんでいらつしやいました。

「平均健康寿命」という言葉をご存知でしょうか？これは平均寿命から重傷や重病の期間を差し引いて、平均してどの年齢まで健康に暮らしていけるかを示したものです。

世界保健機関（WHO）が、平成12年にこの調査結果を初めて発表しましたが、日本は74.5歳（男71.9歳、女77.2歳）で、調査した191カ国中、世界で最も健康で長生きできる国と位置づけられました。

逆にワースト1はシエラレオネ（34.3歳）、ワースト2はマラウイ（37.9歳）と、いずれもアフリカの国でした。
長寿の理由はいろいろ考えられますが、平和で豊かであることが前提ですね。 武田・石田

人の動き《平成14年8月末日現在》

人口 25,425人（+ 1人）
男 12,193人（+ 6人）
女 13,232人（- 5人）
世帯数 9,662戸（+ 2戸）

広報まくべつ 2002年10月号

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

TEL 0155-54-6610 FAX 0155-54-3727

ホームページアドレス <http://www.makubetsu.jp/>

Eメール yakuba@makubetsu.jp