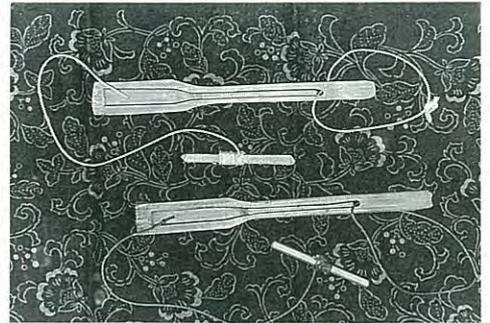


ムックリを演奏する安東ウメ子さん。首からぶら下げているのをアイヌコロペ(玉さい)と言い、ムックリを演奏する時、歌を歌う時にこれをしないと心、魂が薄くなると言い伝えられている

これがムックリ。主にチシマザサで作られ、長さ15センチ、幅1.5センチほどに薄く削られ、その中に舌状の弁があり、その弁を引っ張るためのヒモがついている。このヒモを連続的にひっぱり、その振動音を口の中で反響させて音が出る



アイヌの人たちの踊りはカカトを上げてヒザをまげるのが基本。そして必ず輪になる。安東さんのウポボ(歌)に合わせて、みんなで踊りを練習



まわ 広報 2

No.469

1991

1月1日現在 男10,681人 女11,303人 計21,984人 (+34人)6,961世帯

町民大学講座「アイヌ文化を学ぶ」安東さんがムックリを演奏

永く伝えたいね、この音色

町民大学講座「アイヌ文化を学ぶ」が一月二十一日、午後七時から札内福祉センターで行われ、五十人が受講しました。小助川勝義さんの「幕別町とアイヌ文化」の講話のほかに、千住に住む安東ウメ子さんがムックリを演奏。受講したほとんどの人が始めて聞く音色。「簡単な楽器なのにどうして、こんなにすてきな音が出るの」すばらしい、驚いたなあ」という声があちこちで聞かれました。

ムックリは、もともとは儀式などの余興として即興的に演じられ、特に決まった形の旋律もありませんが、動物や雨、風の音などの自然を表わしているものが伝承(でんそう)したりや伝説などを受け継ぎ後世へ伝えること)されています。

安東さんは、このムックリをただ鳴らすだけでなく、民族の伝統的な表現を出すことのできる道内でも数少ない人。フチ(祖母)やハボ(母)、お嫁に来た安東家のお年寄りも、アイヌ語を話し、ムックリを大切に伝承してきた人たちだったということが、昭和七年生まれという年齢のわりに、有能な伝承者になることができたわけですね。

昭和五十八年、町は安東さんのムックリ、ウポボ(歌)、刺しゅうなどのアイヌ文化の伝承活動をたたえ、文化奨励賞を贈呈。その次の年には、安東さんが所属する帯広カムイトウウポボ保存会が、国の重要無形民俗文化財に指定されました。またNHKが昭和五十九年八月三十一日に放送した、特集「世界の科学者は予見する核戦争後の世界」という番組では、その背景に安東さんのムックリ演奏がずっと流されました。

「母さんの音色が大好きで、小さいころ何回もおねだりしたの。ある夜、夢にまで出てきたことがあって、親のぬくもりが感じられました。あの時のことは生涯忘れられませんが、まだまだ母さんのように上手にはできませんね。今、娘と孫たちが練習しているんですけど、この間、孫に上手だねってほめてあげたらすごく喜んでね。一生懸命やっているから楽しんだわ」と安東さんは話をしてくれました。

●小助川さんの講話の内容は六「」にあります。

「デイ・サービス」って何だろう 「お年寄りの保育所みたい」

町がお金を出し、運営を特別養護老人ホーム札内寮が行う『デイ・サービス』が一月十日から始まりました。利用できる人は在宅でいたい六十五歳以上の人。みんなでお昼ごはんを食べて、お風呂に入って、カラオケやゲームを楽しむことができます。簡単に言えば「お年寄りの保育所」みたいな感じ。初日は三人が初体験、一日をのんびり、ゆったりと過ごしていました。そのよつすを完全密着取材でご紹介します。



デイ・サービスセンターの開所式と特養札内寮増改築工事竣工落成式が1月21日に特養で行われ、関係者のみなさんでテープカットをしてオープンと落成を祝いました。デイ・サービスセンターは特養にくっついて建てられましたが、お風呂もレクリエーションの場所も独立しています

デイ・サービスの時間わり表 (利用できるのは毎週月曜日から金曜日まで)

③11:10~11:40 血圧や体温を測りその日の体の状態を聞きます。	②10:40~11:10 自己紹介やどんなことをするのか説明をします。	①9:10~10:40 家に迎えに来てくれます。
--	--	-----------------------------

①家に迎えに来てくれます

デイ・サービス事業専用の車で、札内寮の職員が自宅に迎えに来てくれます。もちろん車椅子に乗ったまま自動車に乗り、センターに行きます。この日、青海さんの家には午前9時30分につき、風が強かったので、バスタオルを体にかけて乗りました



団財社
会協主

31日 エビピラフ	30日 煮魚	29日 カツカレー	28日 ギョウザ	25日 鶏肉みそ焼き	24日 煮魚	23日 ハヤシライス	22日 チャーハン	21日 お赤飯	18日 魚のフライ	17日 煮魚	16日 すき焼き	15日 エビフライ	14日 トンカツ	11日 焼魚	献立表(二月の予定)	お昼ごはんの
--------------	-----------	--------------	-------------	---------------	-----------	---------------	--------------	------------	--------------	-----------	-------------	--------------	-------------	-----------	------------	--------

利用した人に感想を聞きました



宮森ミネさん
(82歳・若草町)

ごはんがおいしかった
寮母さんもみんなやさしい
入浴サービスの風呂より、こっちの方がいいなあ。座わったままだから入った気がするし、気持ちも良かった。家で待ってる母さんも久し振りにゆっくりできたんじゃないかな。



青海清蔵さん
(71歳・春日町)

座わったままお風呂に
すごく気持ち良かった
たまたま特養にショートステイ(在宅老人短期保護事業)で来たんだけど、こちらが今日から始まると聞いて顔を出したんだ。いやー何もかんもいくて、言うことないなあ。ほんとに良かった。



野村義則さん
(72歳・桂町)

何んもかもいくて
言うことないなあ

④旬の物を使った暖かいごはん ②自己紹介とサービスの説明



旬の物を使った暖かくておいしいごはんが、なんと200円で食べれます。この日は、ごはんとみそ汁に、おかずはホッケの焼いた物、イクラ、大根おろし、つけ物、フキやチクワなどの煮物でした



センターに着くとまずお茶で一服してから、お年寄りと札内寮の職員一人ひとりが自己紹介をします。それから、その日一日をどんな時間割りで過ごすのかななどを成田指導員が説明します

■デイ・サービスは楽しい場所です
家に閉じ込められがちなお年寄りに一日を楽しく過ごしていただくとともに、その家族の身体的、精神的負担を少しでも軽くしようとする事業です。内容は写真でご紹介したことのほかに、利用者に楽しんでいただける催し物、カラオケやい

ろんなゲームをします。家にじっとしているよりも、楽しい一日が過ごせます。
■在宅でおおむね六十五歳以上の方
おおむね六十五歳以上で在宅の方が対象ですが、その前の方でも利用できる場合があります。健康な方ももちろん、座わることができるとはならず、ちよつと体が

不自由でも大丈夫、ご利用いただけます。
■利用者が払うのは一回二百円だけ
利用する方がセンターに支払うのは、たった二百円だけ。これはお昼のごはん代です。(家族の昼食代は三百七十円)そのほかにはお金がかからず、しかも何も持っていないかなくていいのがデイ・サービ

スのいいところです。
■利用できる日と申し込み先です
毎週月～金曜日のうち、利用者の都合のいい日の週一回です。申し込みは役場福祉係(☎54-2111内線110)か、デイ・サービスセンター(依田三七九☎56-6164)まで。

③16:00~17:30

帰りも家まで送ってもらえます。

⑤14:20~15:20

お風呂です。もちろん温泉で体が暖まります。

④12:00~13:00

旬の物を使ったおいしいごはんです。

自分で体を洗える人は自分で、洗えない人は寮母さんが体も頭も洗ってくれます。車いすを使っている人でも、座わったままで入れるリフトがあるので、本当に気持ち良くて、入った気がします



⑤座わったまま温泉に入れます

看護婦が一人ひとりに、その日の体の状態を聞きま



③看護婦が体の状態を聞きま

職員7人でお迎えします



成田啓介さん
(生活指導員)

私を含め七人でみなさんをお迎えします。一日十五人まで利用でき、今の定員は七十五人ですが、申し込みが多くなれば九十人までお世話させていただきます。一度見学に来てください。みなさんの意見を聞いて楽しい行事を計画しますので、みなさんの遊びの場ができたと思って、どんどん申し込んでください。お待ちしております。

楽しい行事を計画します
遊びに来てください
民生委員さんに勧められて来てみたんだよ。お風呂も明るくて広いし、ごはんもおいしかった。寮母さんもみんなやさしくてね、いい所だね。今までバス賃かけて特養にいる父さんに会いに来てたけど、これのおかげでバス賃もかからずに週一回は会えるようになったよ、うれしいねえ。

ヨーロッパ。パ五カ国訪問記

平成二年度十勝生涯学習セミナー海外研修が、十一月から十二月にかけて行われました。本町からは奥田さん、宇佐美さん、村瀬さんが参加。デンマーク、イギリス、フランス、ドイツ、スイスの五カ国を十五日間、研修視察をしてきました。三人のみなさんがヨーロッパの国々を見て、どう感じたのか、そのレポートを紹介します。

奥田 豊さん 48歳 農業 字日新

日本人の国際性の程遠さを知る

ヨーロッパの第一印象は各国都市に共通することであったが、壮大な石造りの建物や構築物の数々であった。新しい物でも十八世紀末、古い物は十四世紀に建てられていて、中世ヨーロッパの繁栄ぶりが現在に生きていた。

各国の印象は、まずデンマークは今回の中で一番物価が高く感じられた。ただ北欧諸国と同じく高い高福祉施策が行われている。イギリスは失業者が多く産業も振わず、かつての大英帝国の感はなかったが、徹底した環境政策により、ロンドン名物と言われたスモッグがまったく無かった。公園も多く、大英博物館をはじめとする大半の公共施設が無料で、その充実した施設を見る時、この国

にはGNP(国民総生産)に現れない多くの財産があると思われた。また質素だけれど堅実でゆったりとした暮らしを見て、本当の豊かさとはどのような質のものであるか、ということを考えさせられた。

統一ドイツのミュンヘン市では、いまだにソ連のチェルノブイリ原発事故の影響が出ていると聞かされ、広域環境保全の今日的課題を、現実のものとして見て来た。

スイスは永世中立国であるが、このような国でさえ、一年分の食糧を蓄える農業政策をとっており、食糧の安全保障ということを含め、問題の重要性を知った。また治安が良く、これが多くの国際機関、会議等が集中する条件の一つだと

思った。

フランスは花の都パリ、芸術大国との期待が大きかったが、公共施設などへの落書きや街にもゴミが多く、なんと説明していいのかわからないぐらいである。

五カ国どこに行っても日本人の多さが目についたが、自己のルーツ(根源または祖先)を求めてヨーロッパに来た人々との姿と比べ、余りのマナーの違い、人柄の相違に、同じ日本人として、その国際性の程遠さを感じざるを得なかった。また研修期間中にドーバー海峡がトンネルで結ばれ、ロンドン滞在中にはサッチャー首相が辞任するという、忘れられない思い出もでき、本当にいい体験をしてきたと思っている。



デンマークの店に並べられていた牛肉。100グラムで日本円にして約70円。それでも今回訪問した国の中では一番高く感じられた



フランスのフォンテンブロー城(国立美術館)の前で記念撮影。左から奥田さん、宇佐美さん、村瀬さん

コストを抑えるデンマークの農業者

農協に勤務している私にとって、今まさに転換期にある日本の農業の将来のために何か一つでも参考になればと思いい、歴史あるEC諸国の農業に関心を持って見てきた。その中でデンマークの一酪農家の状況について報告したい。

私たちが訪れたヤコブセンさん(三十九歳)の農場は、面積六十三畝、そのうち三十畝が借地で、(同国の平均耕作面積は約四十五畝)牧草とトウモロコシを二十六畝、放牧地十五畝、残りをビートや小麦、大麦を作付けしている。彼は十一年前に父親から土地等を買って受け、奥さんと男性と女性の使用人、合わせて四人で農場を経営している。



視察先のヤコブセンさんと、その家族

と同じくEC(欧州企業体・十二カ国加盟)の統制により出荷乳量が決められ、彼の農場は年間三十万リットル、これをオーバーすると罰金が課せられる。乳価は一キログラムあたり日本円で約七十円である。

一頭でどれくらい搾るかという点と、九千キログラム搾る牛もいるが、品評会に出す牛を飼育しているわけではないので、年間の限度数量まで搾ればよい」と言っていた。また今、幕別町でも論議されている酪農ヘルパー制度については、「制度はあるが、使用人がいるのであまり利用はしていない」とのことである。

牛舎は立派な物ではなく、タワーサイロもない。パンガーサイロがあり、押えに古タイヤを使っていた。また麦わらをアンモニア処理して飼料に使っており、牛舎のそばにたくさん積んであった。トラクターは六台、近くに農家がないので共同作業ができないためであるが、そのほとんどが安い中古品を買っている。

これらのことを見学しながら、いかに生産コストを抑えるかを基本にしているのが良くわかった。出荷乳量が決められていることから、割りきった考えで生産コストの低減の追求との考えであり、彼

のテキパキとした返答からも、自分の経営に自信を持っていることが感じ取られた。

一通りの説明のあと家の中を案内してくれた。奥さんの手作りのケーキで歓待していただき、九歳と十一歳の二人の子どもも学校を休んで迎えてくれた。その家は築

村瀬 博さん 46歳 会社役員 桂町

民間人の登用が多い国フランス

フランスという国の生きる姿として、芸術文化を特に庇護(かばい守ること)し、古きものを保存し、並行して宇宙開発に伴う最先端分野に進出しようとする意気込みが肌身に感じられた。都市計画の単位も百年、二百年と長期であり、各行政の指導者も強い理念と理想を持って指導していることがうかがえた。またフランス語が使えなければ上流階級ではないという意識も強い。イギリス、デンマーク、その他の各国王室のものは、すべてフランスであるという過去の歴史からくる自負心からであるうか。

また社会主義国家らしからぬところとしては、民間人の登用が多く、行政的にそれをバックアップする姿の事業がある。日本のように民間でやってみようという役所の仕事がなくならないという、なわ張り意識が少なく、食の祭典もフランスであれば、オシヨクの祭典と言わ

後百年もたつていこうという大きな、室内もきれいで、元大工だったと言う彼の工夫があちこちに見られた。特に家の中でビリヤードができるようになっていて、家族の団らんを大切にしていることがうかがえ、日本と違う一コマを見ることができた。

れずにすんだと思う。ただ、素晴らしい国に発展途上国の物ごい的いやらしさと同じものを、過度の動物愛護の面から感じられた。何と不浄の国か。

先般、イラクの人質解放について、日本の元首相が行って七十数人、フランスの元首相の場合は全員解放と、マスコミはあたかも指導者の力量の問題であるように報道したが、まるっきり違うということを理解した。この国には過去の歴史からも、アラブ問題を理解しなければならぬという空気が強く、唯一、壮大なアラブ研究所が設置されているということ。このことから人質であるフランス人が、唯一イラク兵に抗議することのできる心理的基盤になったと思われる。日本の報道関係者も今一度、新聞記者魂を思い出し、現実を国民に知らしめる必要があるやに思う。

西欧を理解するには、また日本



フランスのアシックス市長が市民にフランスの自由文化について講演する様子

人が本当の意味で先進国の仲間入りをするとするならば、企業は社会のために、国家は世界のために奉仕するという気持ちを持たなければならない。西欧では第一次世界大戦後、自然を守るといふ気持ちが強く、都市においても必ずクラインガルテンの所在が確認された。五十数億円の絵画を買いお金があるならば、酸素の供給源である熱帯雨林を保存し、また知床の自然を保護した方がどれだけ評価されることか。またマスコミに踊らされることなく、効率の良い勤勉さ、長幼の序を含めた礼儀作法を持たなければ、ローマ時代のバビロニアのように世界の矢面に立ち、衰退していくだろう。今こそ己を知り、行動する時であると感じた。

知っていてもソンはない障害基礎年金の内容

備えあれば憂いなし、まさか、もしもの時のために

人生八十年と言われる今日、その一生を健康で家族や地域の人たちと楽しく過ごすことができれば、これほど素敵な一生はないと言えるでしょう。

でも今の世の中、つつがなく一生を終えることが絶対できる、と言いきれるでしょうか。あまりい



い話題ではありませんが、たとえば交通事故、たとえば高血圧で突然倒れる、ストレスやノイローゼで精神に異常をきたすなどなど、安心していられないことがたくさんあります。

もし、何らかの原因であなたに障害が起きた時、残った時、どうしますか。国民年金に入っていればそんな時、障害基礎年金がもらえるんですけど。では、どんな状態になれば、どんな手続きが必要なのかを説明します。備えあれば憂いなしと言います。まさか、もしもの時のためにも知ってソンはないと思います。

日常生活が非常に難しい人

障害基礎年金は、その障害の程度に合わせて一級と二級にわけられ、それぞれの年金額が違います。一級は、他人の助けをかりなければ、ほとんど自分の用を足すことができない人、二級は、他人の助けをかりる必要はないが、日常生活が非常に難しく、労働によって収入を得ることができない人、となっています。その状態は下にある『基準』のとおりです。(基準は一級、二級に区別していません)

年金をもらうための条件

国民年金の加入期間中に初診日がある。厚生年金、共済組合、国民年金の加入期間中の保険料を三分の二以上納めている。(免険期間も含む) また前々月までの一年間に保険料の滞納がないこと。

年金を請求する時期がある

左の『基準』の状態になって、次の三つのうちのいずれかに該当する時に、年金の請求をします。
①左の状態になったために、初め

て病院にかかった日(初診日)から一年六カ月がたった時。

②初診日から一年六カ月たっていないうちに症状が固定した時。

③初診日から一年六カ月がたったが障害の程度になく、六十五歳の誕生日前に障害に該当した時。(六十五歳までに請求すること)

請求手続きは年金係です

役場年金係で請求手続きをします。必要なものは、①国民年金手帳 ②戸籍謄本 ③医師の診断書 ④病歴、就労状況申立書 ⑤印かんなどです。①②③④の用紙は年金係にあります。

一級で85万千六百円の年金額

一年間にもらえる年金の額は、一級は八十五万千六百円、二級は

まずは年金係にご相談を

障害基礎年金の請求をしてから決まるまでに、ふつうで三カ月かかります。また判断が難しい時は半年近くかかることもあります。請求をすれば必ず支給されるといってもありません。請求書には医師の診断書を付けるなど、お金もかかりますので、該当するかなと思った時は、まず年金係(☎54-2111内線120)にご相談されることをおすすめします。

■障害基礎年金がもらえるかどうかの基準■

- 右眼の視力と左眼の視力を足して0.08以下。(めがねまたはコンタクトレンズを使用して)
 - 耳もとで話をされても話し声を理解できない。
 - 口で食物をかみくだけず、流動食以外はとることができない。
 - 腰掛、正座、あぐら、横すわりのいずれもできない。
 - 他人の力をかりる、柱や杖などの補助を使うなどしなければ、立ち上がることができない。
 - 松葉杖などの補助具を使わないと、日常生活で立ち上がる、歩く、片足で立つ、階段を登ったり降りたりができない。
 - 片腕の3大関節(肩、ひじ、手首)のうち、2関節以上が固まる、筋力が衰えるなどで、その機能を失った。
 - 両腕の親指とひとさし指、または親指と中指の機能を失った。(物をつまむことができない)
 - 片足の3大関節(股関節、ひざ、足首)のうち、2関節以上が固まる、衰えるなどで、その機能を失った。(歩けない)
 - 精神分裂病、非定型精神病(病名を特定できない精神病)による人格崩壊、思考障害、もう想、幻覚の異常体験がある。
 - そううつ病による感情、欲動および思考障害が持続したり、ひんぱんに繰り返す。
 - てんかんによる発作、痴ほう、性格変化をしきりに繰り返す。
 - 中毒精神病(アルコール、麻薬など)による痴ほう、性格変化などが持続する異常体験がある。
 - 器質精神病(脳の障害)による痴ほう、人格崩壊などがある。
 - 精神薄弱により精神能力が遅れ、とどこおっている。
 - 肺結核、じん肺などにより、日常生活に著しい制限を受ける。
 - 心臓の病気により、日常生活に著しい制限を受ける。(どろき、息切れ、倦怠感、呼吸困難、夜間多尿、チアノーゼ、むくみ、肺うっ血などの症状により判断)
 - 肝臓の病気により、日常生活に著しい制限を受ける。(腹水、むくみ、意識障害、食道静脈瘤、腹壁静脈怒張、食欲不振、悪心、かゆみ、吐血、黄疸、発熱などの症状により判断)
 - 腎臓の病気により、日常生活に著しい制限を受ける。(悪心、おう吐、むくみ、乏尿、夜間多尿、不眠、頭痛、高血圧、食欲不振、貧血、意識障害などの症状により判断)
- 具体的には、いろいろなケースがあつて簡単には判断できませんが、基準としては上のように決められています。これらは連続的に医療が行われたうえで、一定の障害の状態が続くことが前提となっています。なお症状が軽くても、いくつかの症状が該当すれば認められることがあります。



札内で新年交礼会

新年交礼会が一月五日、約七十人が集まり札内福祉センターで開かれました。林町長が「今年は第三期総合計画がスタートします。開基百年、二十一世紀に向けて町づくりを進めましょう」と年頭のあいさつをしました。



新春ちびっ子将棋

第7回新春ちびっ子将棋大会が1月8日、札内福祉センターで開かれ、小中学生70人が出場、日ごろ鍛えた腕を競い合いました。中には実力が伯仲して1回の対局に30分以上もかかるところもあり、まわりで見ていたちびっ子たちも一手、一手にかたずをのんでいました。



第二十一回全町スピードスケート大会が一月十五日、運動公園の町営リンクで開かれ、小中学生約二百四十人が出場。あいにくの暖かさで記録は今一歩でしたが、お父さんやお母さん、友達の声援を受けてみんなガンバリました。

全町スピードスケート大会

ワープロをプレゼント

スーパーフクハラが一月二十三日、愛育園でひばり親の会と肢体不自由児者父母の会に一台ずつワープロを寄贈しました。全国CCG Cフェア愛のキャンペーンの募金の一部で親の会では「子供の訓練に使いたい」と言っていました。



平成三年の成人式

新成人の門出を祝う成人式が一月十五日、町民会館で開かれ、対象者二百四十五人のうち男性七十七人、女性百七人の新成人が集いました。

式典は町歌を全員で斉唱した



184人が集い町民会館で行われました

皿の大絵 45センチ

有沢さんが図書館にと

錦町の有沢隆則さんが一月九日、役場を訪れ「四月にオープンする図書館に飾ってください」と有田焼絵皿を寄贈してくれました。

この絵皿は直径約四十五センチの大きさで、白を基調にして臙脂で幕別町の町章が皿全体にデザインされています。

有沢さんは町民の方々に陶器の良さを少しでも知ってもらうために、一昨年から有田焼の個展を

林町長、二川教育長に絵皿を手渡す有沢さん

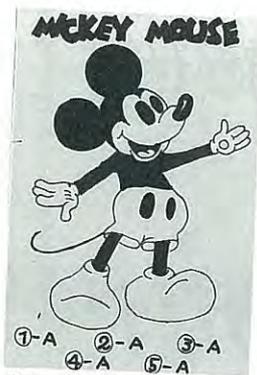


開いています。このたびのプレゼントも「みなさんが利用する図書館で見いただければ、大変うれしい」と話していました。

あと、新成人を代表して長田浩治さんと山本かおりさんが町民憲章を朗読。林町長が「若い皆さんの限りない可能性に期待しています」と式辞を述べ、関口議長と牛尾教育委員長の祝辞があり、続いて二川教育長から九本弘幸さん、岡本薫さんに記念品を贈呈。久保一宏さん、笹島尚美さんが交通安全宣言を行い、佐伯徹さんの答辞で終了。続いて成人のつどいが開かれ、幕別文化倶楽部の豊穰太鼓のアトラクションを楽しみました。

長田さんと山本さんが町民憲章を朗読





桜町 館 綾子



共栄町 長崎香織 10歳



共栄町 ながさきちほ 8歳



青葉町 高橋美紀 11歳



豊岡 PN薬師寺舞姫 15歳

広報クイズ④⑦

500円の図書券が当たる

先月は4人に1人の割合で図書券が当たったよ。こういう時に挑戦しなきゃ。今月はどうか。

- ① ムックリは主になにで作ったもの
 (A)石 (B)紙 (C)チシマザサ
- ② デイ・サービスを利用できるのは毎週月曜日から何曜日までかな
 (A)水曜日 (B)木曜日 (C)金曜日
- ③ 去年海外研修に行ったのは何人
 (A)1人 (B)2人 (C)3人
- ④ 「チャシ」ってなんだらう
 (A)箸(とりで) (B)刀 (C)歌
- ⑤ 障害基礎年金の請求手続きは役場のなに係ですか
 (A)年金係 (B)住民係 (C)広報係

【応募方法】

★はがきに答えの記号(例①-(A))、住所、氏名、年齢と、ご意見ご要望、広報を読んで一言などを書き添えて下さい。

全問正解の人の中から抽選で5人に500円の図書券をプレゼントします。応募は1人1通に限ります。ご意見などのほか、イラスト、漫画、詩、コントなども大歓迎です。イラストや漫画は黒色で濃く書いて下さいね。

★あて先☎089-06

幕別町本町130 役場・広報広聴

★締め切り=毎月15日

★前回の正解は、①-(A)、②-(A)、③-(A)、④-(C)、⑤-(A)でした。応募21通で全員正解。抽選で次の5人が当選しました。

(敬称略)

古川春江 (64・緑町) 館綾子 (?・桜町)
 P・N薬師寺舞姫 (15・豊岡) 田中真美子
 (11・宝町) P・N巷 (17・宝町)



PN巷 17歳

みんなの一言



人 生の節目の還暦を迎えられた昭和六年、六十歳の方が一人もいないとは!? 千三百八十八人は間違いではないですか。昨年は午年生まれの方が千五百八十二人おりましたよ↓中央町・森元國悦(六)

♣…そのとおりです。とんでもない間違いをしまして、昭和六年生まれのみなさんには大変失礼なことをしてしまいました。ごめんなさい。昭和六年生まれの方は男性百二十六人、女性百四十四人です。羊年生まれの方の総数は男性七百九十三人、女性八百八十五人で、合計は千六百五十八人です。今度は間違いありません。なおクイズの答えは、問題どおり千三百

八十八人を正解としますので、ご了承ください。実はコンピュータが出した数字をおかしいと思いましたが、そのまま使ってしまった。「後悔先に立たず」です。二度とこういう間違いを繰り返さないよう、十分気をつけていきます。たくさんのみなさんに不快な思いをおかけしたと思います。申し訳ありませんでした。

ほんの一言

☺…写真が多いので楽しんで読んでいます。図書券が当たるのを楽しみにしています↓青葉町・永井聖子(三六)

♣…ホントに作っている私たちでも写真が多いなあと思います。今までの最高は平成元年九月号で、たしか十ページで九十八枚だったかな。その時は印刷屋さんにも「これじ

や広報じゃなくて写真グラフ誌だ」と言われました。今でも毎月平均四十枚ぐらいは使っているのです。印刷屋さんも慣れたみたいですね。これからも「見ただけでもわかる広報」でいきたいと思えますので、よろしく。なお図書券は、ハズレました。最低でも五回挑戦して一人前というところかな。あきらめずに何回でも出せば、そのうちさつと当たるでしょう?

こちら編集室です

雪が降り始めた時、これでミニスキージャンプ大会ができると思ったらナント、帯広で九十七センチという大雪になってしまいました。おじさんたちは年だから、雪かきで腰がいたいぜ。みんなは道路で遊んだり、道路に飛び出したりしないんだよ(堂前39歳・森33歳)

聞かせて
ください

あなたの 意見

今月のテーマは
私の健康法



健康体操で肩もこらない みなさんも始めてみませんか

保健婦さんに教えてもらって2年前から健康体操を始めました。呼吸法を使いながら全身の関節や筋肉を柔軟にする体操で、一通り終わるのに40分かかります。血液の循環も良くなりますし40代・50代の人におすすめしたいです。私も腰が痛いのがなくなり、肩こりもなくなりました。毎週金曜日、中央会館か健康センターでやっていますので、みなさんも始めてみませんか。

渡辺 礼子さん 相川(農業・53歳)

毎年いろんな検診を受けています 病気を早く見つけられました

毎年、町のいろんな検診を受けているんです。去年10月に保健婦さんが「この封筒を持って厚生病院に行ってください」と言うんですよ。中のレントゲン写真を見ると、おと年と去年では違うんですね、肺にカゲがあったんです。それから手術をして12月末に退院し、今では軽い家事もできるようになりました。毎年、検診を受けてきたおかげで、病気を早く見つけたんですよ。

前田 妙子さん 中央町(主婦・65歳)

脳卒中で右半身不随に アーチェリーのおかげで握力も回復

15年前に脳卒中で倒れ、右半身不随になって2カ月入院しました。退院して4年ぐらいたった時、運動公園でお年寄りがアーチェリーをしているのを見て、リハビリのつもりで始めました。おと年、札幌市で身体障害者の全国大会が開かれ、アーチェリーの部で優勝した時は、目頭が熱くなってしまいました。今では右手の握力も左と同じぐらいに戻り、できるだけ続けようと思います。

南町(74歳)丸山 末松さん



体すっきりストレスなしって感じ あなたもエアロビしてみませんか？

毎週金曜日の夜7時から札内スポセンでエアロビクスをしています。20代から40代まで20人くらい集まるかな。一日中座わっている仕事なので、肩とか腰が痛かったのですが、これをするとうすすっきり、ストレスなしって感じかな。曲に合わせて激しく踊るというイメージを、みんな持っているようですけど、体操してるみたいで、だれでもすぐできます。あなたもエアロビしてみませんか？

泉町(町職員・23歳)山崎 真由美さん



ご寄付
ありがとうございます
ございます

町へ

▽小林繁さん(大豊)から福祉推進基金へ十万円▽幕別ロータリー会から図書館図書整備基金へ十万円▽(南)花水造園土木緑化(土谷勇代表)から開基百年記念事業基金へ五万円

■社会福祉協議会へ
▽長尾勇さん(千住)から三万円
▽パーラーBeer1から一万円

■老人クラブへ
▽西尾シカさん(千住)から稲志別老人クラブへ五万円▽市丸珠己さん(旭町)から旭町老友会へ一万円▽佐伯七さん(旭町)から旭町老友会へ三万円▽東原武夫さん(明野)から明野新川長寿会へ一万円

▽加藤照正さん(明野)から明野新川長寿会へ五万円▽坂本博さん(新川)から明野新川長寿会へ五万円▽パーラーBeer1から鉄南老人クラブへ一万円

医食同源

病気の治療(医薬品)も普段の食事も、ともに人間の生命を養い、健康を保つうえで欠くことのできないもので、その源は同じだという中国の古くからの考え方。アクティブ80ヘルス・プラン——厚生省が「人生八十歳の時代に積極的に(アクティブ)に生きるか」を旨として、昭和六十三年度から十年の計画でスタートさせた「国民健康づくり運動」のこと。健康づくりの三大要素を「運動」「栄養」「休養」とし、具体的な施策の計画が進められています。

さて、あなたはなにか健康法をお持ちでしょうか。広報に教えてください。

3月号のテーマも
私の健康法