



飛び方  
仮装  
さまざま



## 気分は名ジャンパー!?

長野に負けない歓声が響いた!第11回ミニスキージャンプ大会が8日、糠内農村公園特設会場で開かれ、距離・仮装両部門あわせて約180人が参加。降りしきる雪の中、大空に向かって華麗にジャンプし、観客から熱い声援が送られていました。

優勝者(敬称略) 飛距離一般男子…伊藤憲治7.15<sup>メートル</sup>  
一般女子…牧田博恵5.62<sup>メートル</sup> 中学男子…加藤弘一  
5.03<sup>メートル</sup> 中学女子…山本裕美4.00<sup>メートル</sup> 小学5・6年  
…高島直樹4.52<sup>メートル</sup> 小学3・4年…山本卓也3.55<sup>メートル</sup>  
仮装…戸水隆

# 四月からごみの排出は透明袋で

四月からごみを出す時には、透明袋または半透明袋を使用していただくこととなります。また、一月二十一日から五日間、ごみ懇談会が開かれ、町民の皆さんにご理解とより一層のご協力を求めました。

**「ごみ処理は三つの段階を経ていきます。」**

ごみの処理は、次のような三つの段階を経て処理されています。

まず第一の処理として、皆さんの家庭から出されるごみを収集、運搬します。この仕事は、町が委託した二社、四台のごみ収集車が行っています。

次に第二の処理として、ごみの中間処理を行います。この段階では、収集車で集められたごみが「くりりんセンター」に運ばれます。くりりんセンターでは、焼却や破砕等の処理を行います。

そして、第三の処理として、焼却されたごみの灰や破砕したごみの最終処分として埋め立てを行っていただきます。この埋め立て処理場は、音更町のチネル地区にあります。

これらの過程を経て処分されるご

↑ 5日間で約350人の町民の皆さんが参加。担当者の説明に熱心に耳を傾けていた

町では、四月から始まるごみ袋透明化とごみの分別方法やごみ処理の仕組みについての啓発事業として一月二十一日から五日間、「ごみ懇談会」を開催しました。

この懇談会では、幕別町のごみの現状として、ごみ発生状況やごみ処理状況の過程、使われている経費等について説明。

また、四月から始まるごみ袋透明化とダイオキシン排出抑制のためのプラスチックや塩化ビニール系のごみのより一層の分別徹底については、排出する町民の皆さんの協力が何よりも重要であること強調。参加した町民の中からは「改めてごみの分別排出の必要性を認識した」との意見も出されました。

それでは、担当者の説明内容を簡単に紹介しますので、皆さんの家庭でも四月からの透明ごみ袋使用についての参考としてください。



# ごみを出す時はこのように

## 資源ごみ



- 透明袋または半透明袋を使用する  
(黒い袋で出されたごみは収集しません)
- 燃やせるごみ、燃やせないごみ、資源ごみをきちんと分別する
- ごみは、収集日の朝に出す
- 缶、びん、ペットボトルなどを資源ごみとして出すときは中身を洗って
- 缶、びんは別々の袋に入れる

## 燃やせないごみ



## 燃やせるごみ



みの量は、近年七千トン以上にのぼっています。また、このごみ処理に使われる費用は、一億五千万円以上となり、ごみの処理に皆さんの大切な税金が使われていることになるのです。

### 四月からのごみの排出は透明袋を使用

町では、四月からすべてのごみの排出に、透明袋または半透明袋を使用していただくこととしました。

☆なぜ透明袋で出さなければならぬのでしょうか？

これは、皆さんの出したごみが、「燃やせるごみ」「燃やせないごみ」としてきちんと分別されているかどうか確認できるように、そして、ごみを出す時に、きちんとごみを分けて出さなくてはという家庭における意識の向上を図ることを目的としています。また、ガラスのかけらなどが袋に入っていて、気づかずに収集作業員がけがをしたケースもあるため、透明袋または半透明袋を使用することにより危険を防止することができます。ガラスや陶磁器の破片などをごみとして出す場合は、なるべく段ボールの箱などに入れて出すようにしてください。

☆フライバシーの保護はどうするのですか？

透明または半透明袋を使用すると、どんなごみが出されているか一目で

確認できることになり、ご近所の人にも触れることとなります。

もし、他の人に見られたくないフライバシーにかかわるものをごみとして出す場合には、新聞等で包んで出すようにしてください。

### 黒い袋で出されたごみは収集しません

四月から、黒いごみ袋や中が見えない袋で出されたごみは収集しません。ごみのごみステーションに残ったままになると近隣の方の迷惑となりますので十分に注意していただき、必ず透明または半透明袋を使用するようにしてください。

なお、町では、①農薬②車のバッテリー③タイヤ④ガスボンベ⑤消火器⑥ボタン電池、充電用電池については、施設での処理ができないため収集していません。これらのごみについては、販売店で引き取りをしていますので、購入時の販売店にご相談ください。

係ではごみに対する質問・意見などをお待ちしています。お気軽にお寄せください。

町民課環境衛生係

(内線104)

# いきいきしたまちに なってきたよ

町民福祉の向上を最優先に、未来を担う子どもたちに自信をもって引き継げるまちづくりを進めるための指針第三期総合計画。「いきおい・豊かさ・くつろぎ・暮別シンフォニー」のテーマに沿って、幕別町がいきいきしたまちになってきました。五つの柱を中心に進められてきた仕事、その主な内容をご紹介します。

## 魅力あふれる 田園都市を築く

### 〔生活環境〕

- ごみ減量対策事業
- 公園整備事業（いなほ公園・幕別運動公園・スマイルパーク・札内川河川緑地）
- 公営住宅建替建設事業（泉町団地公営住宅建替二十六戸・南町公営住宅建替十六戸）
- 単身勤労者住宅建設事業（十二戸）
- 橋梁整備事業（途別一号橋・千住五線橋）
- 交通安全施設等整備事業（相川十七号線・千住三線・札内四線・札内西大通）
- 地方特定道路整備事業（千住三線・札内四線・札生南通）
- 相川六線特殊改良一種事業
- 幕別温泉南通改築事業
- 札内十号線改築事業
- 公園トイレ整備事業（糠内農村公園）
- 防犯灯新設工事
- 途別日新線歩道整備事業
- 若草団地道路四号整備事業
- 第二豊岡川流末改修事業
- 千住豊岡線路面排水整備事業
- 豊岡高台線舗装補修事業
- 道路舗装補修事業
- 街路舗装補修事業
- 下水道管更新関連舗装補修事業
- 防塵処理事業
- 上水道第二拡張事業
- 上水道配水管布設整備事業（町内各地区）
- 上水道老朽管更新事業
- 上水道配水管布設替事業（町内各地区）
- 上水道任切弁整備事業
- 簡易水道配水管布設替工事（明倫地区・駒島地区）
- 簡易水道配水管布設工事（糠内地区・駒島地区）
- 猿別浄水場設備更新事業
- 幕別町公共下水道事業（実施設計・汚水幹線・汚水枝線）
- 十勝川流域関連公共下水道事業（実施設計・汚水枝線・雨水幹線）
- 個別排水処理施設整備事業（合併浄化槽）



↓去年4月から行われている資源ごみの収集



↓幕別運動公園にオープンした陸上競技場



**躍動する  
産業群を育てる**  
〔産業〕

- 農業ゆとりみらい総合資金貸付事業（地域野菜等振興・生産施設・新規就農資金など）
- 野菜振興事業
- ふるさとづくり支援事業（堆肥購入等助成）
- 町有林整備事業（皆伐・造成・下草刈・除間伐）
- 公共牧場機能強化事業（調査設計・駐車場）
- 地域畜産再編対策推進事業
- 道営畑総事業（糠内第二地区・新川地区・駒島地区・駒島東地区・明倫地区・相川地区・古舞北下地区）
- 農免農道整備事業（途別地区、途別南地区）
- 十勝中央地区広域農道整備事業
- 豊岡地区広域関連事業
- 明野大豊線農道整備事業
- 新和南地区土地改良総合整備事業
- 公団営幕別区域農用地総合整備事業
- 道営相川地区高生産性土層改良事業

**幸せを  
支えあう**  
〔福祉・保健〕

- デイサービス事業
- ホームヘルパー巡回車購入事業（巡回車一台）
- 防火水槽整備事業（札内中央町）
- 避難施設設備蓄用品整備事業（寝具・食料・飲料水）
- 各種健診の実施（基本健康診査三百六十五人、各種がん検査三千三百七十七人、結核検診二千三百五十五人（二月五日現在））
- 教育用コンピュータ整備事業（札内南小二十一台）
- スタールバス購入事業（美川線・中里線）
- 札内N遺跡発掘調査事業
- 町民芸術劇場実行委員会交付金
- 幕別町学校給食センター建設事業

↓歩道整備等が行われた千住3線（9号～10号）



**新しいエネルギーを  
とりいれる**  
〔情報・人材・参加〕

- 近隣センター駐車場舗装事業（美川近隣センター）
- 近隣センター建設事業（明倫近隣センター）
- 中学生海外派遣事業（引率二人・中学生十人）



↑4月から業務を開始する幕別学校給食センター

●  
ご存知ですか？  
国民健康保険  
●

# 国保を支える国保税

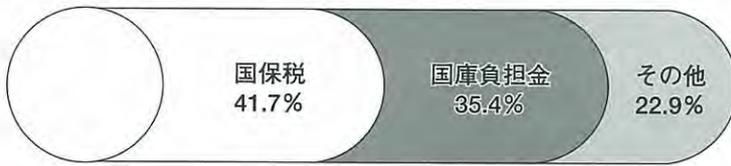
## ◆第二回◆

**国保税が  
国保を支えます**

国保（国民健康保険）は、加入者（被保険者）一人ひとりが平等に医療が受けられるようにするための制度です。もし国保税（国民健康保険税）を納めない人がいると、他の加入者との公平を欠くばかりか、国保制度そのものが成り立たなくなってしまう。

国保税は、国保会計収入の約四割を占める最も重要な財源です。一人はみんなのために、みんなは一人のために、国保税は必ず納めましょう。

### ●幕別町国保の財源 (平成8年度)



**国保税の  
決まり方**

**①平等割**

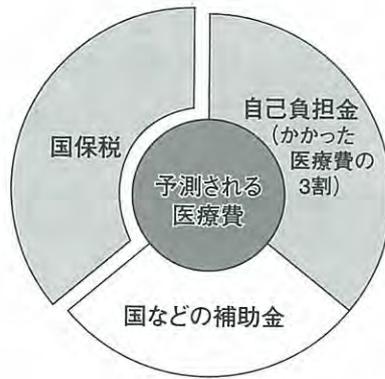
その年に予測される医療費から、国などの補助金、皆さんが病院などで支払う一部負担金を除いた分が国保税になります。ですから医療費が上がると、それにつれて国保税も上がります。

国保税は、毎年四月一日現在で国民健康保険に加入している人に課税されます。世帯単位に計算した次の四つの項目の合計額が、一年間の国保税になります。

※「一」内は平成九年度の税率

①平等割 一世帯につき  
三四、〇〇〇円

②均等割 加入者一人につき  
二五、五〇〇円



**納税義務は  
世帯主に**

国保税を納める義務は、国保に入っている、いないにかかわらず世帯主にあります。職場の健康保険（社会保険など）と違って、国保は一人ひとりが被保険者です。国保の被保険者の中には、赤ちゃんから大人まで、さまざまな人がいます。一人ひとりに納付義務が課せられると、子どもや生まれたばかりの赤ちゃんにまで国保税を納める義務を負うこととなります。そこで国民健康保険法では、「各世帯の世帯主が国保税を納める義務がある」と定めています。

- ③所得割 世帯の所得に応じて所得の六・七%
- ④資産割 世帯の資産に応じて固定資産税の一〇・〇%

### 月割り税額の算出方法



**異動の場合は  
月割り課税**

この決まりは、世帯主が職場の健康保険などに加入していても（国保に入っていない場合）、世帯内に国保の被保険者がいる場合当てはまります。

年度の途中で被保険者に異動（転入・転出・出生・死亡・社会保険に加入・社会保険から脱退など）があった場合は、税額が増減が生じるため、その都度計算し直してお知らせします。税額の再計算は、日数単位ではなく月単位になります。

# こんなときは 14日以内に届け出を

	こんなとき	届け出に必要なもの
国保にはいるとき	他の市区町村から転入してきたとき	印かん、他の市区町村の転出証明書
	職場の健康保険をやめたとき	印かん、職場の健康保険をやめた証明書
	職場の健康保険の被扶養者からはずれたとき	印かん、被扶養者になれない理由の証明書
	子供が生まれたとき	印かん、保険証、母子健康手帳
	生活保護を受けなくなったとき	印かん、保護廃止決定通知書
	外国人がはいるとき	外国人登録証明書
国保をやめるとき	他の市区町村に転出するとき	印かん、保険証
	職場の健康保険にはいったとき	印かん、国保と職場の健康保険の両方の保険証（後者が未交付のときは加入したことを証明するもの）
	職場の健康保険の被扶養者になったとき	印かん、保険証、死亡を証明するもの
	国保の被保険者が死亡したとき	印かん、保険証、死亡を証明するもの
	生活保護を受けるようになったとき	印かん、保険証、保護開始決定通知書
	外国人がやめるとき	保険証、外国人登録証明書
その他	退職者医療制度の対象となったとき	印かん、保険証、年金証書
	同じ市区町村内で住所が変わったとき	印かん、保険証
	世帯主や氏名が変わったとき	
	世帯を分けたり、いっしょにしたとき	
	出かせぎや、長期の旅行	印かん、保険証、在学証明書
	修学のため、別に住所を定めるとき	
保険証をなくしたとき（あるいは汚れて使えなくなったとき）	印かん、本人であることを証明するもの（使えなくなった保険証など）	

## 届け出が遅れると こんなことに…

国保には、加入するときも脱退するときも届け出が必要です。この届け出が遅れてしまうと、次のようなことが起きます。

### ①加入の届け出が遅れた場合

五月に会社の健康保険を脱退し、十二月に国保の加入の届け出をした場合↓資格のできた五月までさかのぼって国保税を納めなければなりません。

中には、「お医者さんにかからないから国保に入らなくても…」という人がいます。どんなに丈夫だと思

っていても、いつ病気になったりけがをするかわかりません。そのときになつてあわてて加入した場合、国保の加入資格が発生したときにさかのぼって国保税が課税されます。負担はいつか必ずやってくる。

### ②脱退の届け出が遅れた場合

五月に会社の健康保険に加入、十二月に国保に脱退の届け出をした場合↓保険の二重加入、そして保険料と国保税を二重に納めることになってしまいます。

## このまま 滞納を続けると…

国保は、被保険者がお金を出し合

ってお互いに助け合う制度です。一人でも国保税を納めない人がいると公平を欠きます。

滞納の理由には、「うっかり忘れていた」「経済的に苦しい」「たまりすぎてしまつて払えない」「納めにいく暇がない」など、いろいろな事情があると思います。分割納付、口座振替などいろいろな納付方法がありますので、税務課納税係にご相談ください。故意に長い間滞納し、納税相談にも応じない場合には、財産差し押さえなどの処分を受けることがあります。このような処分を受ける前に、まずは一度ご相談ください。

## 国保税の領収書は 大切に

納めた国保税は、年末調整や確定申告のときに、全額社会保険料控除の対象になります。国保税の領収書は大切に保管しましょう。

詳細は

町民課国保医療係

(内線101)まで

納め忘れないために、簡単で便利な  
口座振替をおすすめします。

手続きは

- 納税通知書
- 預金通帳
- 印かん  
(通帳の届出印)

この三つを持って

十勝管内の  
各金融機関  
または郵便局

納付は  
口座振替で



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

## 寒さを忘れて楽しむ

雪上パークゴルフ大会が二十  
二日、運動公園町営リンクで開  
かれました。この時期にはな  
なかパークゴルフを楽しめない  
とあって、当日は愛好家約六十  
人が参加。雪や氷の上に設置さ  
れたコースに、芝のようにはス  
ムーズにはいかなかったよう  
ですが、寒さを忘れて久しぶりの  
爽快感を楽しみました。



## 昔の食べ物づくりに挑戦

駒島小学校（斉藤俊雄校長）で13日、  
地域のお年寄りを招いて交流会が開かれ  
ました。授業参観の後、お年寄りを講師  
にカボチャ団子など、昔の食べ物づくりに  
挑戦。また、歌を歌ったり、ゲームな  
どをして交流も行われ、世代を越えて楽  
しいひとときを過ごしました。



## 冬道に潜む危険を体験

アイスバーン講習会が五日、  
幕別自動車学校で開かれました。  
冬道に潜む危険を体験してもら  
おうと女性や高齢者ら約六十人  
が参加。急ブレーキによる車の  
制動などを実感し、安全運転へ  
の心構えを新たにしました。



## カルタが飛び交う

全町カルタ大会が二十一日、  
町民会館で行われました。三人  
一組でチームが編成され、畳の  
上による熱戦が展開。詠み手  
によって下の句が詠まれると、会  
場のあちこちで歓声とともにカ  
ルタが飛び交いました。

## Queen's English with Daniel

Speaking English is easy! In any language you  
need to describe things to other people. To do  
this you use words called adjectives. Adjectives  
are for example, colours, sizes, shapes and  
feeling.

(英語を話すのは簡単です!どんな言葉でも物事を他人  
に伝える必要があります。そのために私たちは形容詞を  
使います。形容詞は例えば、色、大きさ、形、感情など  
を表現します。)

Here are some useful adjectives:  
(役に立つ形容詞をみてみましょう)

### Happy

I was so happy to meet my friend.  
(友だちに会えてとてもうれしかったです。)

### Sad

I am sad to say goodbye to you.  
(あなたにさよならをいうのはつらかったです。)

### Sunny

It is sunny today!



(今日は晴天ですね!)

### Cloudy

Yesterday it was cloudy and it rained.  
(昨日は曇っていて、雨が降りました。)

Try to find the right adjective in the sentences  
below:

(下の文を読んで、正しい形容詞を選びましょう。)

1. The road was (a. busy, b. often, c. brown) in the morning.
2. Speaking English is (a. slow, b. usually, c. easy).
3. Learning Japanese Kanji is (a. easy, b. sometime, c. difficult) for foreign people.
4. The nurse was (a. simple, b. kind, c. dark) to me when I was ill.
5. Diamonds are (a. dirty, b. expensive, c. cheap).
6. Winter is a (a. cold, b. warm, c. slow) season in Hokkaido.
7. Smoking is (a. good, b. quiet, c. bad) for your health.

## 農業経営のあり方を学ぶ

まくべつ農業フォーラム21が6日、百年記念ホールで開かれました。これは、まくべつ農村アカデミー主催によるもので、十勝管内の農業関係者をはじめ約400人が参加。農業者4人の実践発表に対して酪農学園大学の七戸長生さんがアドバイスをし、農業経営のあり方について学びました。



「まちづくりの爽やかな風を吹かせて…」  
 明るいまちづくり住民大会が二十二日、百年記念ホール講堂で行われました。この大会は、住民自らが学び、豊かで住みよい地域を築くことを目的にしたもので、今年で第二十一回。講演会では、アウトドアクラ

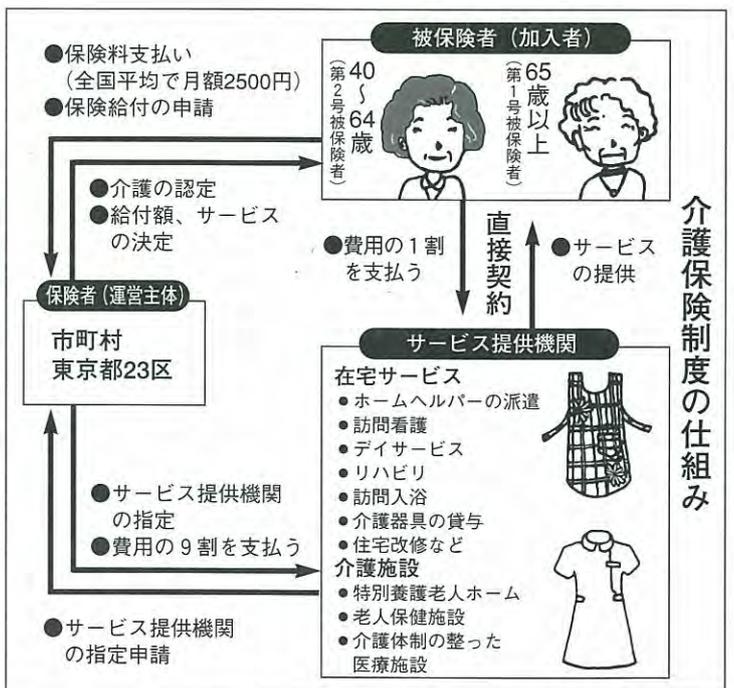
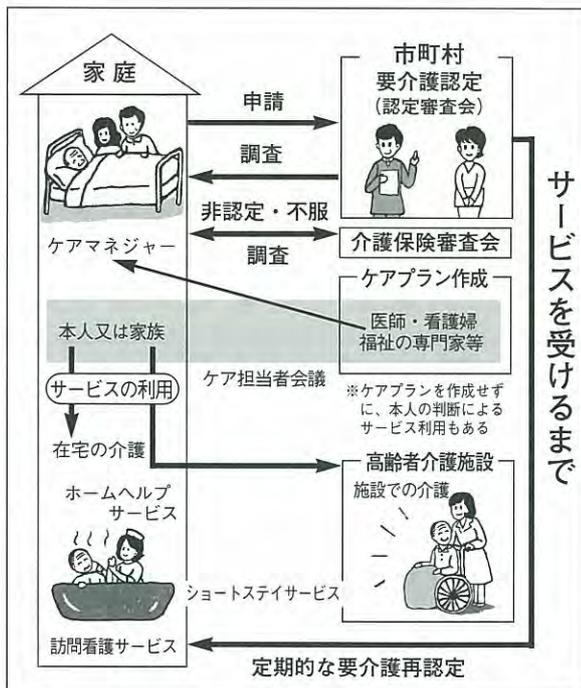
ブなまくら会の原尾進さんが、「ふるさと再発見―時速4kmの世界―」と題して活動を報告。原尾さんは、「様々なアウトドア活動を通して、子供たちに遊び方や自然の素晴らしさを知ってもらうことが目的」と語り、会場からは「いつ働いているのか、経済的に大丈夫なのか」と気遣う質問も飛び出しました。また、緑町第2公区の佐藤公区長と青葉第2公区の増田副公区長から公区活動の実践発表があり、参加者は、地域の手によるまちづくりの大切さについて学びました。

### 健康づくり

## 第24回 「介護制度」

**ホットライン** ☺：保健婦さん、介護保険の法案がとうとう決まったね！  
 保：そうなの、でも前回話したとおり、大枠の内容は決まったんだけど、まだまだ詳しいことはこれから決めていくという段階なのヨ！  
 ☺：へー。でも2000年には間違いなくスタートすることだよネ！  
 保：そうね。じゃあ、もう一度仕組みとどんなふうを受けていくかというところをおさらいするわね！

保：どう？まだまだ詳しいことを市町村で決めていくこともたくさんあるの！  
 ☺：ふ～ん、いよいよって感じだね  
 保：そうね。でも大切なのは、制度ができるということだけじゃなく、在宅していくために必要なサービスをきちんと提供していけることだと思うわ！町の知恵と力の発揮できるところよネ！  
 ☺：わかったよ。これからの町の力を楽しみにしているね。

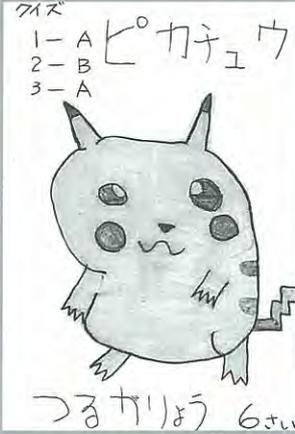




あかしや町 上原裕貴 9歳



千住 斉藤啓一 13歳



文京町 敦賀 凌 6歳



相川 PN.カエルLovely 11歳



桜町 PN.飛沫れな 15歳



中里 深松大樹 8歳



明野 PN.涼嬉 13歳



若草町 PN.疾風 13歳

# みんなのページ

このページでは、イラスト、ほんの一言などを紹介しています (敬称略)

一 月号の「ヨーロッパ四カ  
一 国訪問記」で、飯野純子

さんの「イギリスでの老人福祉  
の現状」のレポートを見て、老  
人福祉について考えさせられま  
した。

新北町 中村友紀

老人福祉に関する問題は、小  
子化、高齢化の進展につれてま  
すます深刻さを増してきていま  
す。今、「自分に関係のない…」  
なんて思っている人も、人は年を  
取り、必ず「老人」になります。  
皆さんも、老人福祉に対して今  
一度考えてみてはいかがでしょ  
うか。こんなことを知りたいと  
いう意見もお待ちしています。

新 郵便番号を教えてください。

桂町 PN両さん

一月二日から新郵便番号制の

実施に伴い、町内の郵便番号が  
七ケタになりました。先月号の  
広報クイズのあて先は、五ケタ  
で表記してありますね。大変失礼  
しました。役場は「本町」にあ  
りますが、独自に郵便番号を持  
っています。これからは、広報  
クイズやイラストを出すときに  
〒089-0692

という郵便番号を書いてくださ  
いね。お願いします。また、自  
分の住む地区の郵便番号につい  
ては、郵便局から配付された  
「ほすたるガイド」を参照して  
ください。

## イラスト展を開催

さて、皆さんお待ちせしまし  
た。今年も恒例のイラスト展を  
開催します。

今年の展示の対象は、去年の  
四月号から今年の三月号までに  
送られたきたもの。その数は何  
と五百三十二通。学年別で五部  
門、それぞれの部門で特賞と入  
賞を決定します。特賞・入賞者  
全員、そして投票者の中から抽  
選で記念品をプレゼントします。  
皆さんそろって見にきてくだ  
さいね。

●百年記念ホールギャラリー

3月25日(水)～3月30日(月)

●幕別町図書館

4月1日(水)～4月6日(月)

## 広報クイズ

132

5人に500円  
の図書券が  
当たる

① 表紙はミニスキー

② モーグル大会

③ ジャンプ大会

④ 滑降大会

⑤ ごみの排出は透明袋で。これは  
何月から

⑥ 三月 ⑦ 四月 ⑧ 五月

⑨ まちのニュースから。明るいま  
ちづくり住民大会は今年で

⑩ 第二十回

⑪ 第二十一回

⑫ 第二十二回

⑬ 第二十三回

⑭ 第二十四回

⑮ 第二十五回

⑯ 第二十六回

⑰ 第二十七回

⑱ 第二十八回

⑲ 第二十九回

⑳ 第三十回

㉑ 第三十一回

㉒ 第三十二回

㉓ 第三十三回

㉔ 第三十四回

㉕ 第三十五回

㉖ 第三十六回

㉗ 第三十七回

㉘ 第三十八回

㉙ 第三十九回

㉚ 第四十回

㉛ 第四十一回

㉜ 第四十二回

㉝ 第四十三回

㉞ 第四十四回

㉟ 第四十五回

㊱ 第四十六回

## 町長きのう今日あした

### 2月の主な動き

- 4日…全国保健センター連合会評議員会  
於：東京
- 5日…土地連十勝支部理事会、J A幕別町青年部第30回定期総会
- 6日…まくべつ農業フォーラム
- 8日…第16回まくべつ冬まつり・第11回ミニスキージャンプ大会
- 10日…全国和牛能力共進会受賞報告会及び和牛肉質研修会、平成10年度保健事業業務打合せ会議
- 11日…平成9年度永年勤続優良商工従業員表彰式
- 13日…道民の健康づくりに関する知事と市町村長との意見交換会  
於：札幌
- 16日…第13回J A女性部文化祭・農村文化講演会、国保運営協議会
- 17日…北海道道路整備促進協会委員会  
於：札幌
- 18日…地域における健康・体力づくり実態調査第2次調査、農林漁業金融公庫との意見交換会
- 19日…道町村会理事会・農政常任委員会、社会福祉施設運営財団評議員会、道保健福祉センター連絡協議会役員会  
於：札幌
- 20日…幕別町体育連盟40周年記念式典
- 21日…幕別町教育懇談会
- 22日…第21回明るいまちづくり住民大会
- 23日…北海道道路利用者会議常任理事会
- 25日…幕別町森林組合第28回通常総代会、農業後継新婚者との昼食会、札内農協50周年記念座談会
- 26日…十勝圏複合事務組合定例会、十勝環境複合事務組合定例会、十勝中部広域水道企業団定例会、十勝エコロジーパーク理事会他
- 27日…シルバーふれ愛まつり'98、十勝町村会役員会・通常総会

### 林町長の話

過日、札幌で道民の健康づくりについて知事と町村長が意見を交換する機会がありました。これは道民の健康づくりに対する気運を高めようと開かれたものです。当日は6人の町長が出席し、それぞれの町は進めている特色ある健康づくりについて発表がありました。

私もその一人として、幕別町発祥のパークゴルフが健康の維持増進のために大きな役割を果していること、老若男女が気軽に楽しみ世代間交流が盛んになったこと、町の知名度アップや経済的な効果も大きいことなどについて発表しました。

明るく健康なまちづくりを目指して、病気の予防活動など様々な施策を進めています。大切なのは自らの健康管理です。パークゴルフ発祥の幕別町が健康日本一になるように願っています。



緑町 高木秀広 11歳



緑町 小西康道 7歳



旭町 PN.くまちゃん 12歳



みずほ町 西井愛美 9歳



幸町 PN.くりえん

## からだを動かして、健康づくりしませんか？

### 家庭でできるお手軽エクササイズ

#### …第1回 家事をしながら筋力アップ！…

運動するときにはわざわざスポーツウエアに着替えたり、一定の時間をさいたりするのはめんどりで長続きしにくいものです。日常生活の中でもちょっと工夫をすれば、運動する機会はかなりあります。毎日手軽にできるエクササイズをご紹介します。

#### 【つま先立ち】



▲料理や皿洗いをしているとき、かかとを20～30回上下運動する。

#### 【片足立ち】



▲左右交互に片足立ちをして、それぞれ20秒ほど維持する。

#### 【ぞうきんがけ運動】



▲机を力強くふく。

▲床を強くふく。両手でふくと、片手でふくより大きな力を出ることができて運動効果が高まる。

\* できれば1日に3～5回行くと効果的です。疲労や痛みを感じなければ、回数を増やしていきましょう。



## 農業者トレーニングセンター

昭和57年8月に旧幕別小学校跡地に着工した町内初の体育専門施設「農業者トレーニングセンター」が完成したのは翌58年9月。

完成した通称「トレセン」は鉄筋コンクリート造り一部二階建、面積は2016平方メートル。一階のアリーナでは、バスケットは一面、バレーボールとテニスなら二面、バトミントンなら六面とることができる。二階には各種のトレーニング用具を備えたトレーニング室と会議室を備えている。

### こちら編集室です

▽さまざまな感動を与えてくれた長野オリンピックが閉会しました。二十世紀最後のオリンピック、そして何と云っても日本での開催というところもあって本当に盛り上がりました。皆さんも狂喜乱舞したのではないのでしょうか。選手の皆さん、お疲れさまでした。

▽四月からごみを出すときには透明袋あるいは半透明袋に入れて出すこととなります。ごみに対する関心は、皆さんのご協力により高まりうれしい限りです。これからも引き続きご理解とご協力をお願いします。

▽ほんの一言では、広報を読んでの感想や意見、まちづくりに対する意見などをどんどん掲載していきます。やはり、広報を編集していると、読んでいる皆さんの反応が気になるもの。視覚的にも内容的にも充実した広報を作っていきたいと思っております。のでよろしくお願いたします。

▽「春」を感じる話題を探して今月も頑張ります。(T)

#### 人の動き《平成10年1月末日現在》

人口	23,909人	(+42人)
男	11,527人	(+17人)
女	12,382人	(+25人)
世帯数	8,467戸	(+13戸)

広報まくべつ —1998年3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 0155-54-2111 FAX 0155-54-3727