

10

No.685

2008.OCTOBER

広
報

たかす

「みんなにやさしい。元気なたかすづくり」

特集 メタボすっきり解消のススメ



CONTENTS

目次

02 匠の道

04 特集 メタボすっきり 解消のススメ

06 セーラさんのCooee~! 07 町の鼓動

08 あなたのチャレンジ応援団

10 平成アミーゴ

11 覚えていますか?この一枚

13 今月のお知らせ

消防ミニ通信
すくすくアイドル
窓口から
人の動き
いきいきわいわいカレンダー

行政情報

- ▶ 町防犯協議会に感謝状
- ▶ バドミントン少年団員
6人が全国大会出場
...06
- ▶ 鷹栖小スクールバンドが全道
銀賞・鷹栖高校美術部が
全道高文連へ
...07
- ▶ 受賞・準スポーツマスター賞
- ▶ たかす産農産品の新しい
「顔」を目指して
...09
- ▶ 長寿医療制度のお知らせ
...11

子

どもの頃から大工仕事が好きで、独学で技術を身に付けていった西悟さん。住宅や納屋の修繕など地域の人びとの要望に応えていくうちに、大工を職として取り組むようになり「西組」を経営。およそ55年の経歴をもつ「大棟梁」です。これまで一般住宅のほか、伝承館や旧北斗小教員住宅、農業倉庫など、町内の建築物の数多くを手がけてきました。

古い家や納屋を解体した際に出る廃材を再利用した住宅を建設するために、仕事のかたわら廃材収集を続け、平成16年から自宅敷地内の一角で、建築作業に取

り掛かりました。そして4年の歳月をかけてじっくりと作業を進め、昨年10月に落成。西さんお気に入りの五右衛門風呂が入りの五右衛門風呂が取り付けられたこの住宅は「五右衛門風呂遊舎」と命名し、地域に開放され懇親会などに使われています。

廃材を再利用するにあたり、最も肝心なことは「木の材質を見抜くこと」と言います。もとの木の材質、乾き方によつて収縮の影響があるため、寸法はそのことを頭に入れて測らなければなりません。



さらに廃材は年代経過によつて微妙なねじれが生じているため、一つひとつ丹精込めて電気かんなで削り、寸分の狂いも無い正確な寸法に仕上げています。

また、梁や柱、敷居に用いられた木は年代、色あい、木目など、質感はそれぞれ異なります。しかし西さんの経験に裏付けられた絶妙な感覚により、家屋全体が

匠の道

木を愛する名工が造った 味わい深い木造住宅は 木の声が響きあう



好きなことが一生の仕事になったという西さん、「私は、仕事となるとちょっと偏屈な部分もあるけれど、いい材料に手間をかけて、納得のいく仕事がしたいのです」と職人氣質を見せる。「仕事が仕事を教えてくれる。明日のコメが食えなくても、いい仕事がしたい」その仕事に妥協は無い。

一体感のある意匠に。木材のもつ温かさ、重厚感、木目の美しさなどの特性を上手く生かしています。

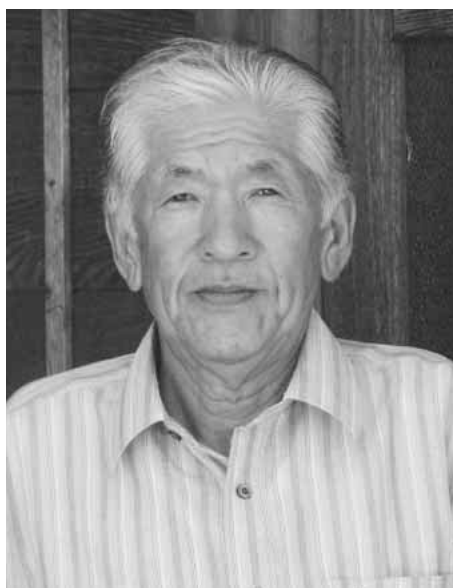
屋根は道内で一般的なトタン屋根ではなく、あくまで木にこだわります。「屋根を葺くのが一番厄介な作業で、既製品ではない板をうまく組み合わせるのが大変でした」と苦労話を聞かせてくれました。

廃材を集める最中にも、頭の中の設計図を常に照らし合わせて、どの部位に使うか考えていたそうです。「この木はあそこに使えばいいな」と用途を思い浮かべていました。集めた木の寸法や性能をそれぞれ組み

合わせながら、外観から間取りまであれこれ考えるのが面白いんです」と笑顔で話してくれました。「これはやりたいことを好きなようにやった、私のおもちゃなんです」と謙遜して言いましたが、本職ならではの心配りで、趣向を凝らした造作が随所に見られます。

また、建設業界全体が厳しさを増す昨今、効率や規模の経済性が優先され、昔ながらの大工が腕を振るう場面が少なくなったといえます。「専門の職人に一つひとつの技術は劣るかもしれませんが、大工は家を建てることに關して全て現場で済ませることができま

す。最近の建築は、まるで工場で作った部品を組み立てるようで、寂しく思いますが」と自らの半生を奉げた建築への想いを話しました。「建築は、手抜きがすぐに現れる。木の優れた性能を生かした頑丈な家づくりがまだまだ必要なのは」と熱弁を振るう西さんは「と熱弁を振るう西さん、自身のを完成させた後、自身のこれをこしらえたいので、木像なども作ってみたいと思っています。じっとしているのが苦手で仕事をしていると体の調子もいいので、体を動かして今後健康でありたいですね」と話してくれました。



にし 西 さん
さとの 悟 さん
(13線15号)

メタボ すっきり 解消のススメ

最近よく「メタボリックシンドローム(メタボ)」という言葉を目にします。「メタボ」とはどのような状態をいうのかご存知ですか。「メタボ」になると何が問題になるのでしょうか。今回は「メタボ」の原因と予防法を考えましょう。

メタボの元凶
それは内臓脂肪です!

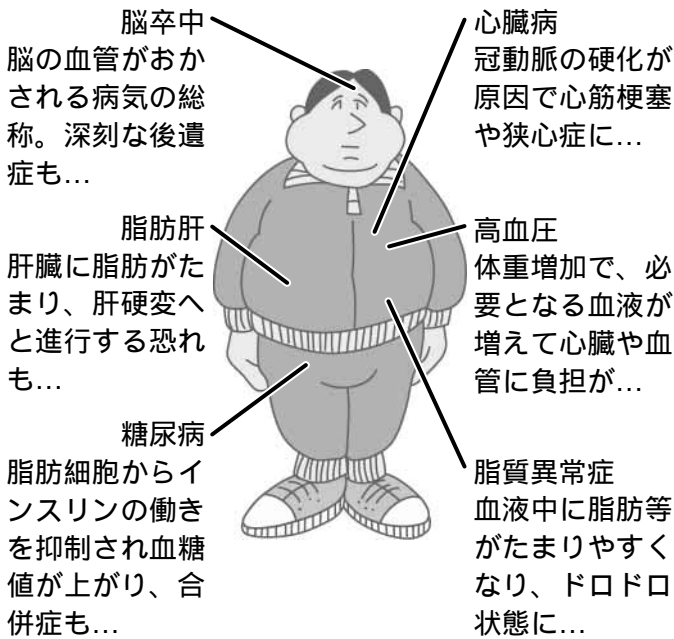
「メタボ」とは、内臓の周りにたつぷりと脂肪を蓄えた状態に、さらに高血糖、高血圧、脂質異常を併せ持った状態のことです。

下記の基準に当てはまる方は、「メタボ」または「メタボ予備群」と診断されます。

内臓脂肪がたまった体は 病気の玉手箱?

なぜ「メタボ」がこま

肥満が引き起こす 様々な病気を知ろう



で注目されるようになったのでしょうか。

それは、「メタボ」になると、多くの生活習慣病の温床になることが明らかになったからです。

自覚症状がないから大丈夫と思っていませんか。

自覚症状がなくても進行するのが生活習慣病です。そのままの状態にしていると、動脈硬化が進んで脳卒中や心筋梗塞など、命にかかわる病気を発症することがあるのです。

年に1度は健診で自分の体の状態を知りましょう。

原因は食べ過ぎと 運動不足!

内臓脂肪がたまる原因は、消費するエネルギー以上に栄養を取りすぎているからです。つまり、食べ

「メタボ」の基準

腹囲 男性85cm以上 女性90cm以上

以下の一つ以上に該当

高血圧 最高血圧 130mmHg以上または最低血圧 85mmHg以上
脂質異常 中性脂肪 150mg/dl以上またはHDLコレステロール 40mg/dl未満
高血糖 空腹時血糖 110mg/dl以上 (HbA1c5.5%以上に相当)

メタボ脱出作戦!

食べ過ぎの原因の一つとして、年齢とともに基礎代謝が低下することがあげられます。代謝によるエネルギーの消費が減ると、余分なエネルギーが脂肪として蓄積されていきます。

内臓脂肪を減らすには、食生活の改善とともに、運動不足の解消が不可欠です。食事だけで減量しようとしても、脂肪と一緒に筋肉も落ちて代謝が低下。その結果、リバウンドを繰り返してやせにくい体質になってしまいます。

また、運動不足は消費エネルギーが減るのももちろん、筋肉の減少にもつながります。筋肉が減ると、さらに基礎代謝が下がり、太りやすい体になります。

運動を併せて行うことで、筋肉を維持しながら、内臓脂肪を効率よく消化していきましょう。目指すは「脱メタボ」です。



早期発見が一番大切 自覚症状が無くても まずは相談を

医療法人社団 浅井医院
浅井 真一郎 院長

今年から実施されている特定健診は、「メタボ健診」とも言われ、総合健診で行われている胃や肺の検査を分離し、メタボの発見に特化した健診です。

例えば、脂質異常症（高脂血症から改名）予防のためには、善・悪玉のコレステロール数値のバランスが重要。血液検査でしか分からない体の内面の問題が、健診を受けることによって明らかになります。

メタボは大きな病気を引き起こします。自覚症状が出てからの治療になると、薬も必要になります。そうなるとう治療期間も長く、医療費も多くかかり、何より

本人が一番苦しみます。そうならないためにも、早期発見・早期治療のために、健診の受診をしなければなりません。メタボ予備群または初期段階であれば、生活習慣の見直しで誰でも改善できます。

また、健診も受けることに意義があるのでなく、結果を受け止めなければなりません。『わかっているけど』では「脱メタボ」は不可能です。ゆっくりとした運動をする、休肝日をつくる、など個別の状況に応じた行動が必要です。

健診の結果などについて、心配ことはお気軽にご相談ください。

メタボ予防の救世主？ 特定健診・保健指導

今年の4月から、40歳から74歳までの方を対象に「特定健診・保健指導」がスタートしました。

「特定」だから選ばれた人が受ける健診ではなく、「メタボ」やその予備群の方を見つけて、その方に生活習慣の見直しや改善する保健指導を行うことで「脱メタボ」を目指した制度です。

特定健診は、医療保険者に実施を義務付けられており、現在加入している医療保険者から皆さんに特定健診受診券が送付されています。まだ受診されていない方は、これを機会にぜひ受診してみましよう。

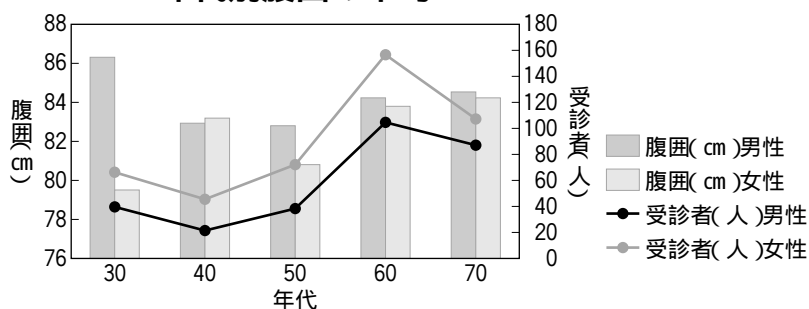
また、健診を受けただけでは「脱メタボ」にはなりません。健診結果を受け止めて、生活習慣を改善する保健指導や健康相談を受け、効率よく「脱メタボ」を図りましよう。

町の総合健診の結果は？

「特定健診」が始まって最初の総合健診が6月に行われ、約750人（がん検診のみの受診者を除く）の方が受診しました。

全体の結果をみると、男性の約40%、女性は約16%が「メタボ」やその予備群に該当していました。

年代別腹囲の平均



さらに、年代・性別で腹囲の平均を見ると、年齢とともに腹囲が上昇していることが分かりました。

特に30歳代の男性は、平均値が「メタボ」基準値を超えており、早急に生活習慣の見直しをしなければ、早い段階で生活習慣病を発症する可能性もあります。

また、30～50歳代は、仕事の忙しさや自覚症状がないことを理由に、受診率が低い傾向があります。自分は健康と過信せず、健診を受けて自分の健康を保ちましよう。

保健福祉課保健推進係では、メタボや生活習慣病を予防するために、健康相談を行っています。

1人で悩むよりも保健師と二人三脚で効率よく「脱メタボ」を図りましよう。



国際交流アシスタント・セーラの Cooee~!

「Cooee~!、クーイー!」とは日本語の「オーイ!」と似た、遠くにいるみんなを呼ぶときに使われるオーストラリア独特の言葉です。



これが広報たかすに掲載する最後の「Cooee~!」のコラムになります。鷹栖町での滞在はあっという間に過ぎていきました。素敵な思い出をたくさん作り、素敵な人たちとたくさん出会えた場所を背に旅立ってしまうのはつらいです。

私にとってどの学校の訪問も、とても楽しいものでした。鷹栖小学校、北野小学校、鷹栖中学校、そして鷹栖高校3年生。全児童、生徒が何事にも熱心で、いつも自分のベストを尽くしてくれました。また、単純なジェスチャーをつけただけで、みんなが私の英語をこんなにも理解してくれることにも驚かされました。子育てセンターのお母さんや子どもたちとも、ゲームをしたり、歌を歌ったりすごく楽しかったです。滞在中は幸運にも鷹栖と北野、両方の保育園にも訪問できました。ほぼ毎回、園児のみんなにはロック、ペーパー、シザーズ(リーダージャンケン)で負かされていましたけど。

素晴らしい子どもたちとの出会いばかりではなく、地域のイベントや活動を通してたくさんの地域の人たちとの出会いもありました。女性サロンスクールや、老人大学、鷹の翼のみなさんとご一緒できて

光栄でした。そして、幸運にも茶道、太鼓、日本の楽しい夏祭りなど日本独特の体験もすることが出来ました。

鷹栖町での日々はとても楽しかったです。本当にたくさんの思い出を胸にオーストラリアに帰ることが出来ます。だから私の心からの感謝の気持ちをみなさんに送ります。

みなさんのこれからの活躍と、またいつの日か会えることを願っています。鷹栖町、オーストラリア、場所はどこだとしても...
See you again!!!

From Sarah

第14代国際交流アシスタント(AIR) セーラ・ブランデルさんの離任式

【とき】 10月22日 午後4時
【ところ】 役場1階ロビー

多くの皆さんと一緒に見送りたいと思いますので、ぜひお越しください。

なお、次の国際交流アシスタントは来年2月の赴任を予定しています。

平成21年1月3日から島根県で開催される全国大会への出場を決めた、6人の鷹栖北野バドミントン少年団員をご紹介します。(結果は全道大会の成績)

- ダブルス6年生以下・第1位 佐藤文香・菊池沙也加ペア
- ダブルス6年生以下・第3位 石川奈実・橋本ひかりペア
- ダブルス5年生以下・第3位 佐々木佳奈・櫻原七海ペア



後列左から：石川、橋本、菊池、佐藤
前列左から：櫻原、佐々木

全国小学生バドミントン選手権大会に6人が出場決定!!

7月に開催された「北海道洞爺湖サミット」期間中や日ごろの地道な防犯活動の貢献に対して、旭川中央警察署長から感謝状が町防犯協議会に贈られました。

当協議会では、学校関係機関と協力し、週1回の割合で地域から犯罪を一掃する目的で、町内を巡回する「青色灯防犯パトロール」を実施。このような積極的な活動が評価され、今回の表彰となりました。

感謝状 鷹栖町防犯協議会に



【写真】
感謝状を受け取る会長の原直さん(南1条2丁目)

芸術の秋・若い感性が昇華する

3人の生徒が 全道高文連へ

鷹栖高校美術部

作品の下は上川支部美術展の成績、作品名



三浦真理子さん
(1年)

大きいキャンパスは初めてで、苦労しました。絵のバランスより世界観を見て欲しいと思って描きました。



入選
「空と未来」



能登亜弥香さん
(1年)

油絵は初めての挑戦で、失敗した部分もありますが、自分としては気に入っている作品です。



佳作
「蓮と妖精」



佐々木梨央さん
(2年)

「夏」をテーマに構図を考えました。空と雲を上手く表現したいと思っていて、よく描けたと思います。



佳作
「田んぼ」

鷹栖小学校 スクールバンド

2年連続 全道大会出場



リーダー
遊佐 知衣さん(写真中)
副リーダー
安達 清香さん(写真左)
池本 真弥さん(写真右)

鷹栖小スクールバンド(団員56人)が9月6日、初出場の昨年に引き続き、札幌市で開催された北海道吹奏楽コンクールに出場しました。

コンクールでは小学校の部26校のうち最終演奏となり、大勢の観客の注目を集め緊張感のある雰囲気。そんな中でも練習の成果を遺憾なく発揮しました。

リーダーの遊佐さんは「お客さんが多く緊張しましたが、悔いのない演奏ができました。金賞にあと1点の銀賞で悔しかったので、来年は東日本大会を目標に頑張つてほしいです」と感想を話してくれました。

今年も、鷹栖町の伝統・名物イベントから最近新しく始まったものまで、賑やかに繰り広げられています。その中で8月上旬に開催された北海道中学校バトミントン大会では、鷹栖中学校は男女とも団体3位となる快挙でした。合わせて開閉会式の進行を地元中学生が担当したのは、大会史上今回が初めてだそうです。大きな大会での堂々

どのイベントも、たくさんの人々の力が一つになって繰り広げられています。町の結束力を強め、大きな力となり、新しい町の魅力を創造し、鷹栖町の再発見とともに外に向けてのアピールを強めていきましょう。

町の元気なイベント

鷹栖町長 佐藤 節雄



「ニンニクの植付け」 に挑戦! [第6回]



このコーナーでは、健康づくり、エコ、ごみ減量など、「いいこと」に挑戦する町民の方の奮闘記をご紹介します。

第5回(9月号)のあらすじ

農業に従事する若い女性の会「デメテル」は、農産加工品の調査研究を主な活動とし、会員が作付けしているトマトを加工するにあたり、相乗効果により付加価値を高められる農産品を模索している。

昨年試験的にニンニクを栽培、好感触を得て、今年度の新規事業としてニンニクの栽培に取り組む。

会員の佐竹知子さんは、9月中旬に種ニンニクの植付けを行いました。今回の試みについて意気込みや、今後の予定などを伺いました。



「デメテル」会員のうち9人で10kgの種ニンニクを植えることになり、私は1kg分約110個を植えました。

ニンニクの栽培は通常マルチを敷かないのですが、水やりや草取りの手間を考えると、今回はマルチを敷いてみました。また、うちでニンニクを植える場所は水はけがあまり良くないので、それを考慮して高畝にしました。スコップで30cmほど土を盛って畝作りは大変でしたが、旦那の協力もあって準備はしっかり整えられたので、うまく育ってくれればと思います。

今後は、来年の雪解け後に追肥をして、花がついたら切り取る作業などを行い、収穫は7月ごろを予定しています。

収穫したニンニクはトマトと合わせてトマトソースにして、自宅の料理で使いたいと思っています。自分と家族の口に入るものを、自家製で安全に作れれば安心ですね。



佐竹 知子さん
(北1条2丁目)

- 1...農業用被覆材の総称。土を覆い乾燥を防ぎ地温も調整され、遮光性があり雑草が生えにくくなる。
- 2...畝(うね)とは、畑で作物を作るために細長く直線状に土を盛り上げた所のこと。高畝(たかうね)は通常より多く土を盛るため、通気性が向上し水はけが良くなる。

「デメテル」では他にもバジルやカモミールなど、ハーブ類の栽培にも挑戦し、トマトの価値がより高まるような作物が、町内でうまく作付けできないかと調査研究を続けています。

また、農業者の立場でも商品販売など営業活動も必要とされる近年の時流に対応するために、今後は取扱店舗や流通・販売ルート確立のための調査や商談も検討しているとのこと。新分野開拓のために「農家の若い奥さん方」が頑張っています。

受賞 準スポーツマスター賞

「鷹栖町スポーツマスター賞」は、自らの健康管理のため、歩・走運動または生命の貯蓄体操を実践継続し、基準に達した人に贈られます。

ジョギング・マラソン愛好者の会「たかすランナーズ」に所属する荒谷正さん、徳田末一さんが「準スポーツマスター賞」の基準である歩・走運動1,287・3km（鷹栖町東京間）を、地道な運動の継続により突破しました。

8月30・31日の「24時間リレーマラソン」開催前に贈呈式が行われ、鹿野教育長から表彰状などが送られました。



荒谷 正さん
(12線4号)

スポーツの原点は「走ること」。個人的には平成元年にマラソンを始め今年で20年になり、延べ8400km以上走りました。賞を貰うためでなく、自分の健康のためと、「継続は力なり」を守ってきました。

平成17・18年に千歳国際マラソンのハーフに出場したの思い出。記録は残ってれば後に整理できるので、思い出も蘇ってきます。



徳田 末一さん
(南1条2丁目)

スポーツ音痴の自分が走るようになったのは、荒谷さんが「ランナーズ」を結成して、月2回の朝練を始めてから。大会に出て走る楽しみを覚え、楽しい仲間もいて走り続けて来られました。

お陰で朝や夕に歩き・走り続け、大会も長い時間景色を見ながら楽しむマラソンになり、これが体力の維持、ボケ防止になればと思っています。

「スポーツマスター賞」に挑戦するための記録カードは、教育委員会にあります。

これまで取り組んでいたが制度を知らなかった方も、これから新規に取り組もうとする方も、ご自身の健康のためにぜひ挑戦してください。

【お問い合わせ】
生涯学習課体育振興係 ☎87-2028

たかす産農産品の新しい「顔」を目指して

新規特産品定着化研究事業による取り組みの状況



坊ちゃんかぼちゃ

トマトジュース「オオカミの桃」に続く特産品を発掘することを目的に作付けされた作物が、徐々に収穫期を迎えています。

町内に普及していない農産物を栽培する「特産品定着化事業」で、「元

氣印」「花りんご」の会員が赤・白坊ちゃんかぼちゃ、白ヤーコンを栽培。色鮮やかな赤白の色が珍しい赤・白坊ちゃんかぼちゃは収穫を終え、肝心の食味もとても甘く美味しく、生産者も商品化に向け自信を深めていました。白ヤーコンは10月中旬に収穫予定。霜に弱いため、定植後6月上旬の寒気に苦労しましたが、現在は約1・5mの大きさに育っています。

他にも、道内で普及していない農産物の栽培を支援する「特産品試験栽培事業」により、ウコンの栽培にも取り組んでいます。

ウコンは亜熱帯原産のしょうが科多年草で、6月上旬に定植され、現在は葉の丈が1mほどの大きさに生え、土の中で育つため栽培が成功しているかどうか不明ですが、10月中旬の収穫が期待されています。

今後は収穫物の加工方法などを考案し、鷹栖町の新しい「顔」になるよう研究・開発を進めます。



ウコンの葉

平成アミーゴ

旭川北高等学校 音楽部3年



まつ した げん き
松下 元気くん
(16線8号)

中 学・高校の3年生は引退を迎え、2年生を中心とした部活動が動き始めている時期ですが、まだ活動を続けている3年生がいます。旭川北高の松下元気くんは、音楽を愛好する高校生の挑戦の場「第4回高校生創作音楽コンテスト」に自作曲を応募。2次予選を終え全国8位の成績を残し、決勝大会への切符を手に入れました。

学5年生ごろに親の影響でギターを始めました。小さいころは家族が心配するほどの音痴だったそうですが、ギターを始めて自然に歌を歌うようになると音感も付いてきたみたいです。中3のとき学校祭の会場がメロディーホールで、初めて作曲した曲を演奏してとても気持ち良かったです」と現在まで音楽を続けてきたきっかけを話しました。

音楽部では、学校祭におけるバンド発表などを主な活動としています。このコンテストは音楽を志す若者にとつての甲子園として通称「音楽甲子園」と呼ばれ、その存在は昨年知ったそうですが、「今年は最終学年として思い出づくりに」と音楽部の友人と2人で応募を決めました。

今回応募した曲は、昨年、児童クラブ「なんたらもち」の指導員である丸山さんの結婚式の際に披露したオリジナル曲を、応募用にアレンジしたものです。「丸山さんにはとてもお世話になっていたので、結婚式用に作った曲は思い入れがあります。音楽甲子園で勝負するならば、この特別な曲で、と考えてました」と経過を教えてくれました。松下くんが歌う自作曲「キミウタ」は、結婚する二人の未来に幸せを願う気持ちが込められた歌詞と、曲の終わりに向けて徐々に盛り上がり、いくメロディーが聞く人の胸を打つ、アコースティックギターとパーカッションで構成する曲です。



応募曲は1次予選を通過後、2次予選では演奏する様子の動画が音楽甲子園公式サイトに掲載され、インターネット投票が行われました。「そもそも応募したことを話した人は少なかったのですが、学校でもいつの間にか話が拡がって『投票したよ』といつてくれた人も沢山いました。予選を突破したときにはただびっくりしています。自分たちのことを知らない人もネットで曲に共感してくれたと考えると、

『音楽の力つてすごい』と改めて思いました」と心境を話してくれました。また、予選で全国8位の成績にも「予選は本番前日にちよつと練習しただけなので、本気で挑んでいた他の出場者の人たちに申し訳ない気もします」と、控えめな松下くん。

10月12日に東京都で開催される決勝大会に向けて「いろんな人に応援の言葉と『いい曲だね』と言われ、ここまで来たら何か賞を取りたいですね。東京で演奏することはこれからないと思うので、いい経験ができればと思っています」と、決意を語ってくれました。

音楽甲子園

覚えていますか？
この一枚



当時は価格も他作物より有利で、作付けが急増しました。
この作物は何でしょう？

先進地の和寒村から伝わり、鷹栖村では大正12年頃に作付けが始まった。

排水さえよければ他の作物は栽培のできない瘠せ地、丘陵地、砂礫地でも容易に生産をあげることができ、急速に北成、知遠別、大成地区の傾斜地に増殖された。

戦前は畑の主位を占め、つらなる丘陵地は雪が降ったように白一色に彩られていた。

(たかす百科事典より抜粋)

< 答えは17ページに >

長寿医療制度(後期高齢者医療制度)のお知らせ ~保険料の「年金差し引き」が10月から始まる方へ~

被用者保険の被保険者(加入者本人)だった方へ

被用者保険の被保険者だった方は、長寿医療制度に加入してから9月まで、納入通知書や口座振替により保険料を納めていただきましたが、10月からは年金から差し引かれることとなります。

ただし、下記 **か** のどちらかに当てはまる方は、これまでどおり納入通知書や口座振替により納めていただきます。

年金額が年額18万円未満の方(介護保険料が年金から差し引かれていない方)

介護保険と長寿医療制度の保険料の合計が、介護保険料が引かれている年金額の半分以上を超える方

被用者保険とは？

政府管掌健康保険や組合管掌健康保険、共済組合など、いわゆるサラリーマンの健康保険のことです。

市町村の国民健康保険や国民健康保険組合は、含まれません。

被用者保険の被扶養者だった方へ

被用者保険の被扶養者だった方は、長寿医療制度に加入してから9月まで、保険料のお支払いが免除されていましたが、10月からは年金から差し引かれることとなります。

ただし、上記 **か** のどちらかに当てはまる方は、納入通知書や口座振替により納めていただきます。

なお、保険料額は、10月から平成21年3月までの合計で2,100円です。2,100円になっていない場合は、税務課税務係へお問い合わせください。

* 加入した月によって、年金差し引きにならない場合があります。

詳しくは、保険料額決定通知書や保険料額変更決定通知書をご覧ください。

お問い合わせ

北海道後期高齢者医療広域連合 ☎011-290-5601
役場税務課税務係 ☎0166-87-2111

Monthly
Topics
 マンスリートピックス 今月の話題



8/30
 ・31

**第2回B & G財団会長杯
 全国パークゴルフオープン大会**

クラブを手に親睦と熱戦

たかす丸山パークゴルフ場を会場に、「B & G杯全国パークゴルフ大会」が8月30・31日の両日に開催されました。個人戦と4人1組の43チームが争う団体戦が行われ、町内外から延べ424人が参加しました。

開会式では、佐藤町長が「健康づくりと皆さんの親睦が深まることを期待します」と激励。選手らは打球の快音を響かせていました。

9/10

**第2回
 音であそぶおんがくかい**

子育て中のママが輝くコンサート

初開催した昨年の好評を受けて「音であそぶおんがくかい」が、たかすメロディーホールで行われ、約130人の親子が会場を訪れました。

「ドレミのうた」「聖者の行進」など全13曲が演奏され、実行委員らが曲に合わせてハンドベルや手作りのペープサートを掲げるなど工夫をこらした演奏に、子どもたちもリズムに合わせて手拍子や体を動かすなど豊かな表情を見せていました。



一般参加による消火訓練

9/1

防災避難訓練

高めよう防災意識

北野東・西町内会を対象に防災避難訓練が北野地区住民センターで行われ、町内会員や関係機関から124人が参加しました。

この日は震度5強の地震が発生したとの想定で避難訓練が行われ、同センターに避難後、救急応急訓練や消火訓練が行われました。また、赤十字奉仕団による炊き出し訓練も行われ、参加者らは非常時の行動などを入念に確認していました。



チカッブニの森

「大きな鳥(鷹)の棲むところ(巢)」を意味するアイヌ語「チカッブニ」このコーナーでは、鷹栖に縁のある注目の方々のコラムを毎月連載します。

あなたに舞台三分間貸します

10年前、鷹栖町に「熱闘三分間劇場」なる企画が舞い込んだとき、私はちょうどメロディーホールで企画委員をしていました。同時期に人形劇団に所属し数年が経っていたので、人前に出て表現することの楽しさを少しずつ感じ始めていた私は、企画委員や実行委員という立場より出演者として飛びつきました。

三分間というのは心理状態も含めその時の状況によってかなり長くも短くも感じるわけで、はたして三分間で芝居が作れるものなのか。これはやってみるしかなかったですね。第2回より今年2月の9回までたくさんの人の協力を得て、他人の目も気にせず出ちゃいました。

オリジナル台本作りは苦しまますね。ただ原稿用紙に向かって頭を悩ましていても始まらないんですよ。私が台本作るの楽しいなあと思ったきっかけは、「自販機」でした。ある日のこと、飲料水を買うため自販機にお金を入れた。ところが奥のほうでペットボトルが詰まって出てこない。何とか引っ張り出したところが次から次へとボトルが出てくる。結局1本の金額で6本ゲットした私は嬉しいようなまずいような複雑な心理状態に陥ったわけで、そんな微妙な心理をノートに書いて描写するのが「意外に面白いぞ」となり参加につながりました。

演劇やお芝居ってジャンルはいろいろですが、みんなで観て泣いたり笑ったり感動する素晴らしい文化ですよ。だからもっと身近であって、たくさんの方がメロディーホールに集い三分間の熱闘の舞台を見て欲しいですね。

河端 美代子

profile

1958年福島県双葉郡にて双子の妹として生まれる。小さいころは毎日川や海や山で遊んだ。高校卒業後上京し会社勤めの傍ら20代は山登りに明け暮れ、18年前、夫の実家である鷹栖に移住。現在ダメ嫁継続中。



今回コラムを寄せていただいた河端さんが出演する「熱闘三分間劇場」のご案内が、今月のメロディー通信に掲載されています。



9/23 鷹栖こどもの絵本まつり

子どもワクワク絵本の世界

たかすメロディーホールで「鷹栖こどもの絵本まつり」が開催され、悪天候にもかかわらず約350人の親子が詰め掛けました。

工作や人形劇など多彩な催しのほか、会場全体で、絵本「ぶたぶたくんのおかいもの」のストーリーを再現。子どもたちは絵本の中の世界を疑似体験し、目を輝かせながら会場巡りを楽しんでいました。



9/27 子育て応援研修会 母と子、父と子のいい関係

子育てのホッとするアドバイス

NPO法人「お助けネット」代表の中谷通恵さんを講師に「子育て応援(ラブラブパパ)研修会」が北野地区住民センターで行われ、子育て奮闘中の夫婦など約40人が参加しました。

中谷さんは子育て支援に関わってきた経験を基に、「自分の子どもがかわいいと思う気持ちと同じくらい、同じ地域・学校の子どもを温かい目で見守り育てましょう」と呼びかけていました。

今月のお知らせ

お問い合わせ
鷹栖町役場
☎87-2111

一日行政相談日

企画課広報広聴係

町では、「一日行政相談日」を設けて、行政に関するさまざまな苦情・相談を受け付けています。

年金や福祉、農地、税金など、困っていることがありましたら行政相談員がお聞きしますので、お気軽にご相談ください。

【日時】 10月23日(木)

13時30分～15時30分

【場所】 役場1階応接室

【相談員】

井下 守和さん

(南1条5丁目)

☎59 3130

なお、井下さんは行政評価局から委嘱された町の行政相談員です。この日以外でも、随時、電話や手紙などでご相談に応じます。

山グマに入るときはヒグマにもご用心は

農政課農林畜産係

8月から9月にかけて、町内の山林でヒグマの糞の発見情報が寄せられています。現在も山林でヒグマが徘徊している恐れがありますので、山菜取りや付近を通行される方は、十分にご注意ください。

【山林に入るとききの注意】
ひとりでも山に入らないようにしましょう

鈴などの鳴り物を身に付けましょう
食べ物、ごみは必ず持ち帰りましょう

町税の納め忘れはありますか?

税務課税務係・固定資産係

町税は、福祉、教育、生活環境の整備など、私たちの生活に直接かわる、まちづくりの貴重な財源となるものです。

町税の種類は、町民税(道民税)、固定資産税、軽自動車税、都市計画税および国民健康保険税です。

また、その納期限は、次表のとおり条例で定められています。納期限までに納税してください。

失業、天災などの特別な事情により納税が困難な場合は、徴収猶予または減免の制度がありますので、税務課に相談してください。

なお、減免などの制度を利用するには、納期限の7日前までに申請する必要があります。

平成20年度納期限

税目	第1期	第2期	第3期	第4期	第5期	第6期	第7期	第8期	第9期
町民税(道民税)	6/30	9/1	10/31	12/26					
固定資産税	6/2	7/31	9/30	12/1					
軽自動車税	6/2								
都市計画税	6/2	7/31	9/30	12/1					
国民健康保険税	6/30	7/31	9/1	9/30	10/31	12/1	12/26	翌年2/2	3/2

生涯元気料理教室～ママ編～のご案内

町では、子育てに忙しいママさんを対象に料理教室を開催します。家族のために毎日がんばっているママさん、自分の健康についてみんなで楽しく考えてみませんか?教室は3回コースとなっています。

- 10月29日(水): 調理実習と管理栄養士の話
- 11月26日(水): 調理実習と保健師の話
- 12月19日(金): 調理実習と歯科衛生士の話

- 【対象者】 小学校就学前の子をもつママ
- 【とき】 10時～12時
- 【ところ】 サンホールはびねす
- 【参加料】 無料
- 【申込締切】 10月15日(水)
- 【お問い合わせ】 保健福祉課保健推進係



副食2品程度を試食するので、おにぎりなどを持参いただいても構いません。

第63回 鷹栖こども自然科学教室のご案内



- 【とき】 10月18日(土) 10時～12時
- 【ところ】 鷹栖高校 理科実験室
- 【内容】 鏡を使い、のぞくときれいな紅葉がたくさん見える、不思議な箱をつくります。
- 【対象】 鷹栖町在住の小学生 (保護者の参加も可)
- 【費用】 100円
- 【申込】 定員20人 鷹栖高校 今井教諭 ☎87-3020

10月19日は、鷹栖町長選挙の投票日です。 皆さんの大切な1票です。 棄権せずに投票に行きましょう

投票所

鷹栖地区《第1投票所》 鷹栖地区住民センター
北野地区《第2投票所》 北野地区住民センター
中央地区《第3投票所》 中央地区住民センター
北斗地区《第4投票所》 北斗地区住民センター
北成地区《第5投票所》 北成地区住民センター

投票できる人

鷹栖町民で、次の要件を備えている人

【年齢要件】

昭和63年10月20日以前に生れた人

【住所要件】

平成20年7月13日現在、鷹栖町の住民基本台帳に登録されている人で、平成20年10月13日現在において、引き続き鷹栖町に住所がある人。

投票できない人

- ・選挙人名簿に登録されていない人
- ・投票日前までに町外に転出した人
- ・公民権を停止されている人

投票所入場券

投票所入場券は、事前に各家庭へ郵送します。投票日には持参してください。なお、10月17日までに入場券が届かないときは、選挙管理委員会にお問い合わせください。

鷹栖町選挙管理委員会事務局

(役場総務課庶務係) ☎87-2111 内線112・118

危険物取扱者 保安講習 案内者

上川中部消防組合鷹栖支署

危険物取扱者の保安に関する講習を、次により実施します。

【受付】受講希望日の10日前までに、申請書を提出してください。申込書は鷹栖支署にあります。
【種類】一般、給油取扱所

【講習日】 11月7日(金)
【開催地】 旭川市

「平成21年はたちのつどい」 実行委員 募集

生涯学習課生涯学習係

鷹栖町のはたちのつどいは、企画と運営をその年に成人となる人が中心となつて行っています。新成人による新成人のための素晴らしいつどいを考えてみませんか。

【内容】 企画・運営、前日・当日準備

【資格】

昭和63年4月2日～平成元年4月1日に生まれた鷹栖町民、または以前鷹栖町に住んでいた方

【応募先】

生涯学習課生涯学習係

卓球教室のご案内

卓球は老若男女、誰もが楽しめるスポーツです。また、人と人との交流の輪ができる、精神衛生面からも優れたスポーツです。

本町でも高齢者の卓球クラブが結成されるなど、愛好者が増えています。今回、この場所をお借りして一般町民対象の卓球教室を開催します。ご家族やお友達お誘い合わせのご参加をお待ちしております。

- ▶とき 10月10・17・24・31日 (毎週金曜日)の計4回 9:30～11:30
- ▶ところ 総合体育館
- ▶内容 ルール説明や卓球の基本講習
- ▶参加料 無料
- ▶用具 ラケットがない場合、用意します。
- ▶主催 鷹栖町卓球連盟
- ▶お問い合わせ 教育委員会生涯学習課 水野英彦 ☎87-2028

B&G杯テニポン大会

レベルに応じたクラス分け
お気軽にご参加ください

- ▶とき 平成20年11月9日(日)
▷集合 9時 ▷開会式 9時30分
- ▶ところ B&G海洋センター
- ▶主催 B&G海洋センター 鷹栖町テニポン連盟
- ▶対象 町内在住または町内に勤務されている方(原則として18歳以上)
- ▶種目 テニポン・ダブルス戦(ペアについては、レベルごとに抽選を行う予定)
- ▶その他 試合の組み合わせなど、当日説明します。
- ▶賞 各部門3位まで表彰 全員に参加賞
- ▶参加料 1人200円(当日集めます)
- ▶申込締切 10月31日(金)
- ▶申し込み 教育委員会 体育振興係 ☎87-2028 B&G海洋センター ☎87-4312

福祉のつどい2008

福祉のつどいは 町民が主役!!

町民の方々によるトークセッション(対話方式)を行います。今年、農業に携わっている方、子育て支援に携わっている方、地域の見守り活動に携わっている方たちの声を聴き、皆さんと一緒に「今、自分には何ができるのか」を考えたいと思います。

- ▶とき 10月17日(金) 9時30分～16時
- ▶ところ たかすメロディーホール 昼食の用意のため申込が必要です
- ▶参加料 無料
- ▶内容 *トークセッション *福祉の実践発表 *町民による芸能交流会
- ▶申し込み・お問い合わせ 社会福祉協議会 ☎87-4451

「ぬくもりの家 えん」
入居者募集

鷹栖さつき苑

平成21年5月開設に向けて現在建設を進めている、小規模特別養護老人ホーム「ぬくもりの家 えん」の入居者の募集をいたします。
(定員20名)

【入居要件】

鷹栖町内に在住する要介護1以上の要介護認定者

【入居費用】

介護費用の1割、保険外費用(居住費・食事費)

【受付期間】

(一次締め切り)

11月1日～12月29日

【入居決定のお知らせ】

平成21年1月中旬(予定)

特別養護老人ホームとは

寝たきり、認知症など、

自宅で生活することが困難

な方に対して、日常的な介

護など生活全般の支援をする

サービスです。

【お問い合わせ】

鷹栖さつき苑「ぬくもり

の家 えん」開設準備室

☎ 87 3321

平成21年度 園児募集について入園説明会が開催されます

鷹栖・北野保育園

平成21年4月から、新たに入園を希望される方を対象に、「保育園入園説明会」を開催します。なお、説明会に出席できない方の申し込みも行いますので、不明な点は下記までお問い合わせください。

【とき】10月25日(土) 午前10時

【ところ】サンホールはびねす

【内容】入園の手続き、保育園見学

【申込書提出期限】11月14日(金)

【申し込み・お問い合わせ】

保健福祉課社会福祉係 ☎87-2112

鷹栖保育園 ☎87-2267

北野保育園 ☎87-2304

たかす円山幼稚園

平成21年4月から入園予定の方を対象に、見学会を行います。

【とき】10月10日(金)

この日より、願書配布を行います。

【内容】

9時50分 受付

10時 見学

10時30分 おたのしみ会

11月1日から入園受付を開始します。各年齢ごと、定員になり次第締め切りです。

【申し込み・お問い合わせ】

たかす円山幼稚園 ☎87-3222

消防ミニ通信

火のしまつ
君がしなくて
誰がする

『シリーズAED』〜救命のチャンス〜

『AEDの使い方』

AEDは心停止のとき大変有効な機械です。しかしパットを貼り付けたり、ショックボタンを押したりするのは人間が行います。そこでAEDを使うときの注意事項を知っておきましょう。

水の中の傷病者

傷病者が水の中につかっている場合は引き出す必要があります。AEDは電気を発生させる機械ですので水の中で使用するのは大変危険です。

床が濡れている

雪や氷、濡れた床の上で倒れている場合は、パットが水に濡れなければ通常どおりAEDを使用できます。

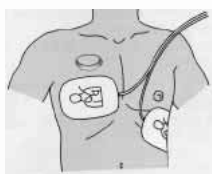
傷病者が濡れている傷病者の胸がぬれているときは乾いたタオルで胸を拭きます。

ネックレスなどの金属すぐ外せるときは外します。外せないものはそのままにし、パットに接触しないようにします。

胸毛が多い!!
カミソリで胸毛を剃るかパットを少しずらして貼ります。



医療器具が埋め込まれている場合
心臓ペースメーカーが埋め込まれている場合は、そこから2cm以上離して貼ります。



AED(Automated external defibrillator : 自動体外式除細動器)
上川中部消防組合鷹栖支署 TEL87-2042 FAX87-3042

窓から

こんにちは、よろしく

氏名 両親
北野東 小田原由衣ちゃん 洋 仁さん・由美子さん
シブアネ 堤 一華ちゃん 章 さん・操 さん
シブアネ 本間心琴ちゃん 毅 さん・しのぶさん

おくやみ申し上げます

氏名 年齢
2区 山田 はつ江さん 93歳
北野東 田中 龍雄さん 91歳
鷹栖北 山中 京子さん 78歳
鷹栖南 吉川 ハツイさん 98歳
ハーモニ 山内 富美子さん 90歳
第27町内 長田 昶さん 85歳
30区 澤田 チノイさん 88歳
成和 浦 マサさん 86歳

あたたかい心ありがとうございました

社会福祉協議会へ
香典返しご寄付

田中 英範さん
山内 繁志さん
吉本 秀実さん
長田 和夫さん
澤田 作藏さん
浦前 田栄子さん
伊勢 國治さん

鷹栖町ふるさとまちづくり
応援基金へ

その他町長が認める事業として
稲村 美智子さん 100万円
心豊かなふるさとの人々を
育む活動事業として
折坂 文恵さん
ふるさとを築いた高齢者の
社会福祉活動事業として
匿名 3万円

11ページの答え...

除虫菊

除虫菊は農薬として、蚤、蚊、蛆虫の特効薬として効能は良く表れていました。昭和の初めから20年ごろまで主要な畑作物でしたが、戦後の化学薬品の輸入により姿を消しました。

障がいのある方を対象とした

NHK放送受信料の免除基準が変わります

平成20年10月1日から

	全額免除 (障がい者の方を世帯構成員に有する場合)		半額免除 (障がい者の方が世帯主の場合)	
	9月30日まで	10月1日から	9月30日まで	10月1日から
身体障がい者	生活保護法による最低生活費の額に身体障がい者特別加算額を加算した額の費用によって営まれる生活状態以下の世帯	世帯構成員全員が市町村民税非課税	視覚・聴覚障がい者 重度の肢体不自由等	視覚・聴覚障がい者(変更なし) 重度の身体障がい者(内部機能障がい等を追加) 障がい等級が1級、2級
知的障がい者	重度の知的障がい者を構成員に有する世帯で、世帯構成員全員が市町村民税非課税	世帯構成員全員が市町村民税非課税(重度以外も対象)	適用外	重度の知的障がい者
精神障がい者	適用外	世帯構成員全員が市町村民税非課税	適用外	重度の精神障がい者

【お問い合わせ】NHK視聴者コールセンター ☎0570-077-077



このコーナーでは、町内で僅一歳の誕生日を迎える赤ちゃんも、毎月紹介しています。

フワフワに音楽にお姉が大好き
うれしい時はキャー!!と
叫び、イヤな事にはヴ~っとう
なる。笑顔がラッサナイ(可愛い)
スリランカンハーフです



ラージャバクシャ
ターニヤ綾音ちゃん

平成19年10月16日生まれ
北野東2条1丁目
ラージャバクシャ
ガヤンチャナカさん・佳代さんの子

初めまして勇弥です。お風呂
大好き♡お湯をパチャパチャ
はじくのが楽しいよ。まだまだ
泣きちょな僕ですが、よろ
しくネ!!



さかばやし ゆうや
坂林勇弥ちゃん

平成19年10月23日生まれ
北野東5条2丁目
寛・美幸さんの子

毎朝早起きの「こうた」です。
僕がいつもみんなを起こして
あげるんだ♪大好きなお姉ちゃん
と二人でツボにはまって
大笑いの毎日



こばやし こうた
小林虎詩ちゃん

平成19年10月15日生まれ
北野東5条3丁目
成光・琴美さんの子

お兄ちゃんと遊ぶ事、ご飯を
食べる事が大好きで顔がパン
パンいつもニコニコ😊笑顔の
風ちゃんです。見かけたら声
をかけてね



さいとう ふうた
斉藤風太ちゃん

平成19年10月16日生まれ
北野東4条3丁目
大樹・菜摘さんの子

月斗でござる。拙者只今修行
の身。コップの水ジャバーが
お気に入り。ママが凄顔して
飛んでくるんだもん。止め
らんねエゼ!! ニンニン



みや なか つきと
宮中月斗ちゃん

平成19年9月21日生まれ
北野東5条3丁目
信・真理子さんの子

広報9月号「すくすくアイドル」に掲載しました。宮中月斗ちゃんの顔写真を取り違えて掲載していました。正しい写真を掲載し、関係各位に深くお詫び申し上げます。

いまいま わいわい カレンダー

10/7	☾ お年寄り送迎日(親睦老人会、松平老人会)
8	☾ 乳幼児健診・子宮がん・乳がん抱き合わせ検診 老人大学、ブックスタート
9	☾ 北野地区ふれあい交通安全街頭啓発
10	☾ 鷹栖養護学校開校30周年記念式典
11	☾ 花りんごグループ直売(花かいどう)
12	☾
13	☾
14	☾ 鷹栖町長選挙告示日 お年寄り送迎日(北斗老人会)
15	☾ 秋の火災予防運動(～30日)
16	☾
17	☾ 福祉のつどい2008
18	☾ 花りんごグループ直売(花かいどう)
19	☾ 鷹栖町長選挙投票日 たかす円山幼稚園生活発表会
20	☾ ポリオ予防接種(～25日)
21	☾ お年寄り送迎日(北成老人会)
22	☾ 老人大学、セーラ・ブランデルさん離任式(16:00～役場)
23	☾ こころの健康相談(9:00～11:00サンホールはびねす 予約制)、一日行政相談(13:30～15:30 役場)
24	☾
25	☾ 花りんごグループ直売(花かいどう)
26	☾ 鷹栖小学校学芸会、北野小学校学芸会
27	☾
28	☾ お年寄り送迎日(福寿老人会)
29	☾
30	☾ 児童・生徒音楽発表会(たかすメロディーホール)
31	☾
11/1	☾ 花りんごグループ直売(花かいどう)
2	☾
3	☾ <文化の日>
4	☾ お年寄り送迎日(親睦老人会、松平老人会)
5	☾ 老人大学
6	☾

広報たかす

10

No.685
平成20年
10月号

創刊 / 1949年(昭和24年) 11月23日
発行日 / 2008年(平成20年) 10月6日

発行者 / 鷹栖町 編集 / 企画課
北海道 上川郡 鷹栖町 南1条3丁目5番1号



【指導者】
高井三雄さん・田尻裕之さん・森田俊広先生(北野小)

【団員数】26人

【練習日】北野小グラウンド
シーズン中 / 毎日
オフシーズン / 体育館で体力づくり

キャプテン・スマイル

9月から新チームのキャプテンになりました。チームのみんなをうまくまとめたいと思って、キャプテンになろうと決めました。どんなときも素早く行動できる、元気なチームを目指していきます！



さわぐち ひびき
沢口 響くん
(5年)

人の動き

【9月25日現在】

()内は前月比

人口	7,602人(+7)
男	3,599人(+4)
女	4,003人(+3)
世帯数	2,991戸(+4)

9月中救急出動状況

急病	11件(11人)
一般負傷	4件(4人)
交通	1件(1人)
その他	2件(1人)
9月合計	18件(17人)
累計	205件(190人)

()内は搬送人員

平成20年の交通事故状況

鷹栖町	発生件数	人身 8件 物損 78件
	死者	1人
道内での死者	傷者	8人
		150人