

広報

もっと身近に もっと知りたい

2016

8

August

とび



【特集】

夏の暑さに負けない
身体をつくろう！…2～3

現代を生きる 小原 諒大 さん …7

【今月の表紙】 亜麻まつり in 当別 7月10日
詳細は p.21 にて



夏の暑さに負けない

身体をつくろう！

いよいよ夏本番。暑い日が続くと、「疲れが抜けにくい」「食欲がわかない」などの症状が出ることはありませんか？

夏は暑さからくる食欲の低下や食事の偏り、体内の水分不足、暑さとエアコンによる冷えの繰り返し等の原因で体調を崩す方が多い季節です。暑いからといって冷たいものをたくさん飲んでしまうと、消化機能が低下して食欲が落ちるといった悪循環も指摘されています。元気に過ごすための対策を確認して、暑い夏を乗り切りましょう。

夏バテになる主な原因は？

原因と症状 1

暑さによる食欲の低下

↳ 栄養不足

原因と症状 2

体内の水分不足

↳ 脱水症状

原因と症状 3

暑さとエアコンによる冷えの繰り返し

↳ 自律神経の乱れ



夏バテにならない対策は？

対策 1

1日3食、いつも以上に栄養バランスを心がける。



暑さで疲れやすく、さまざまな栄養素が失われがちです。バランス良くいろいろな食品を少しずつでも食べましょう。

ポイントとなる栄養素とその食材

- ・タンパク質：内臓や皮膚など身体をつくる主要な栄養素。体温調整などで夏は消耗しやすく、補給が必要。
【多く含む食品】肉類・魚介類・豆類・卵類・乳製品など
- ・ビタミンB1：老廃物を代謝し疲労回復させる働きあり。
【多く含む食品】豚肉、うなぎ、豆腐など
- ・ビタミンC：夏の暑さや疲労など身体的なストレスを和らげる効果あり。
【多く含む食品】トマト・ピーマン・イチゴ・キウイなど
- ・クエン酸：疲労回復効果あり。
【多く含む食品】レモンなどの柑橘類・梅干しなど

対策2 こまめに水分補給をする



厚生労働省の資料によれば、普通の生活においても毎日 2.5ℓ の水分が身体から失われています。熱中症予防のためにも、意識的に水を飲む習慣をつておくことがお勧めです。1日およそ 1.8 ～ 2.0ℓ を目標にしましょう。なお、スポーツドリンクなど、糖質の多い清涼飲料水の飲み過ぎは、疲労感を招きやすくなります。

水分補給のポイント

- ・ 常温～温かいくらいの飲み物を飲む。
- ・ 一気に飲むのではなく、コップ 1 杯くらいの量の水やお茶をこまめに飲む
- ・ 起床時や入浴後、スポーツ時は特に水分補給を心がける。

対策3 温度差や身体の冷やし過ぎに注意する



外気温との温度差や身体の冷やし過ぎは、自律神経の乱れを招きます。エアコンの風が直接あたらないようにして、上着やひざ掛け等で調節しましょう。また、冷たい飲み物は胃腸に負担をかけやすく身体の冷えのもとにもなります。

自律神経の乱れを起こさないポイント

- ・ 涼しい時間帯にウォーキング等の軽い運動をすることは、自律神経の働きを整えるうえで有効。
- ・ エアコンの設定温度は外気温との差を 5℃ 以内にする。

夏バテ防止に良い食材や食事のメニューはどんなものがあるのか、
町保健課健康推進係 土井主任管理栄養士と
当別町食生活改善協議会の 稲村会長に聞きました。

土井主任管理栄養士



夏バテは、タンパク質やビタミン類の不足からも生じます。豚肉・豆腐などのタンパク質や、ビタミン類が豊富な野菜を毎食、食べましょう。レモンや梅干しなど酸味のある食品には疲労回復効果もありますよ～。

稲村会長



当別町食生活改善協議会で考えたメニューの中から夏バテに効果的な夏野菜「トマト」と疲労回復に効果的な「梅干し」を使ったメニューを紹介しますね。

トマトの卵どんぶり



材料 4 人分
白米 2 合
★トマト (一口大) 4 個
★玉ねぎ (千切り) 1/4 玉
★ピーマン (千切り) 1 個
サラダ油 小さじ 2
卵 4 個
パセリ (みじん切り) 少々
【調味料】
みりん 大さじ 1
しょうゆ 大さじ 2
※ () 内は切り方

作り方

- ①米を洗い 30 分以上浸水させ、2 合の目盛りまで水を入れ炊飯する。
- ②フライパンに油を入れ、★の材料を強火で手早く炒める。(野菜の水分を飛ばすように炒める)
- ③全体に火が通ったら、調味料で味付けする。
- ④卵を溶いておき、③を卵でとじる。
- ⑤仕上げにパセリをちらす。

青菜の梅和え



材料 4 人分
チンゲン菜 (3 ～ 4 cm 長さ) 2 株
えのきだけ (3 ～ 4 cm 長さ) 1/2 袋
【調味料】
梅干し 大 1 個
みりん 小 さじ 1
かつおぶし 小 1/2 パック
※ () 内は切り方

作り方

- ①チンゲン菜とえのきだけは、茹でて水気をよく切っておく。(チンゲン菜は下の茎から茹で、葉は後で入れる。茹で上がった水にさらす。)
- ②梅干しは種を除いて包丁でたたき、みりと合わせておく。
- ③①と②を合わせ、その中に かつおぶしを加えて和える。

【お問い合わせ】

福祉部保健課保健医療係
福祉部保健課健康推進係

☎ 23 - 2346
☎ 23 - 4044

8月からお子さんの医療費の助成内容を拡充します

申請・問合せ
保健課保健医療係
☎23-2346

子育て世帯の医療費負担を軽くするため、**乳幼児等医療費**の助成内容が変わります。

7月診療分までは

《入院にかかる医療費》

- ・0～2歳は全世帯が初診時一部負担金のみ。
- ・3歳～小学校就学前の住民税非課税世帯は初診時一部負担金のみ、課税世帯は1割負担。
- ・小学生は全世帯が1割負担。

《通院にかかる医療費》

- ・0～2歳は全世帯が初診時一部負担金のみ。
- ・3歳～小学校就学前の住民税非課税世帯は初診時一部負担金のみ、課税世帯は1割負担。

※初診時一部負担金とは、医科580円、歯科510円。
 ※課税世帯とは、児童手当の所得制限がかからない世帯に限る。
 ※7月診療分までの医療費を医療機関で立替払いした領収書をお持ちの方は、払い戻しの手続きをゆとり窓口でお早目に行ってください。

8月診療分からは

《入院にかかる医療費》

- ・0歳～18歳の年度末まで無料！
- ※中学生以上は受給者証の申請が必要です。
入院する場合には忘れずに申請してください。

《通院にかかる医療費》

- ・0歳～小学校就学前は初診時一部負担金のみ！

※基本的に全道の医療機関で受給者証が使えるようになります。医療機関で受給者証が使えない場合や道外で医療機関にかかった場合などは、一度支払いをした後、ゆとり窓口で払い戻しの手続きをしてください。

※0歳～小学生までは受給者証を自動更新し郵送しますので、申請は不要です。

※入院時食事代・差額ベット代・薬の容器代・文書料等の保険外は助成対象となりません。

乳幼児等医療費の拡充に伴い、**重度心身障がい者・ひとり親家庭等医療費**のお子さんにかかる助成内容が一部変わります。

8月診療分からの内容の変更点

《入院にかかる医療費》

- ・0歳～18歳の年度末まで無料に！

《通院にかかる医療費（変更点のみ記載）》

- ・0歳～小学校就学前は初診時一部負担金のみ！

※受給者証は、従来どおりの使用方法で医療機関でお使いいただけますが、年齢・課税状況により後日、払い戻しの手続きが必要になる場合がありますので、お問合せください。

制度種別	対象者	手続きに必要なもの
a 重度心身障がい者	①身体障害者手帳1・2級の方、3級の内部障がいの方 ②療育手帳A判定の方、重度の知的障がいと診断された方 ③精神障害者保健福祉手帳1級の方（入院は対象外）	・対象者の健康保険証 ・印鑑 ・身体障害者手帳、療育手帳 または精神障害者保健福祉手帳
b ひとり親家庭等	①ひとり親家庭で父か母に扶養または監護されている児童とその親 ②両親の死亡・行方不明などの理由により、両親以外の方に扶養されている児童 ※対象期間は児童の20歳の誕生月の末日まで（18歳以上の児童は、在学証明書等の扶養されている旨の証明が必要） ※児童は入院と通院、その親は入院のみ助成対象	・対象者全員の健康保険証 ・印鑑 ・児童扶養手当証書または対象者全員の戸籍謄（抄）本（離婚日等が分かるもの）

■これらの医療費制度には所得の制限があります。

■平成28年1月1日時点で当別町に住居登録のない方は、「平成28年度所得・課税証明書」が必要です（乳幼児等医療費も同様）。

■平成28年1月1日時点で当別町に在住していても、所得の申告をしていない方は所得判定ができません。役場税務課で申告をしてください。

■受給者証をお持ちの方で、次の場合は必ず届出をしてください。

- ①健康保険証が変更になったとき。
- ②他市町村に転出するとき。
- ③転居したとき。
- ④bは婚姻（事実婚含む）したとき。

後期高齢者医療制度のお知らせ

～交通事故など、第三者の行為でけが等をした時～

申請・問合せ
住民課国保・
後期高齢者医療係
☎23-2467

交通事故（自動車事故や自転車事故等）や飲食店等での食中毒など、第三者（加害者）の行為によってけがや病気になったとき、治療費は加害者が全額負担するのが原則ですが、保険証を使って治療することができます。

治療費のうち後期高齢者医療制度の負担分については、後期高齢者医療制度が一時的に立て替えて、後日、加害者に請求することになります。

■第三者の行為とは？

- 交通事故
- 他人の飼い犬にかまれた
- 購入食品や飲食店等での食中毒
- 暴力行為 など

■必ず医療機関に伝えましょう

医療機関に対して第三者行為によるけがなどにより、保険証を使用して治療を受ける旨をしっかりと伝えましょう。

■警察に届け出ましょう

交通事故のときは、けがの程度が軽くても必ず警察に届出し、人身事故として事故証明書（有料）を出してもらいましょう。

■役場の窓口にも必ず申請しましょう

法令により、速やかに後期高齢者医療広域連合に届出をすることが義務付けられていますので、必ず役場の住民課窓口へ第三者行為による被害届の申請をしてください。

■申請に必要なもの

第三者行為による被害届（役場の窓口にあります）・保険証・被保険者の印鑑・事故証明書（後日でも可）など。



年金

読んで得する年金・国保のお話

国保

【保険料の免除・納付猶予期間がある方へ】

国民年金保険料の免除（全額・一部・法定）、納付猶予、学生納付特例の承認を受けられた期間がある場合、保険料を全額納めた方と比べ、老齢基礎年金の受け取り額が少なくなります。これらの期間の保険料は10年以内であれば遡って納める（追納する）ことができます。ただし、免除等の承認を受けられた期間の翌年度から起算して3年度目以降に追納する場合、一定の加算額が上乗せされます。詳細は年金事務所まで。

【国民年金猶予制度 50歳未満に拡大！】

30歳未満の要件を満たす方を対象した猶予制度が、7月1日から50歳未満の要件を満たす方を対象とする「納付猶予制度」に拡大されました。詳細は、役場窓口または年金事務所にお問い合わせください。

■年金事務所出張相談所の開設

- ・日時 8月18日（木） 10時～15時
 - ・場所 商工会館（錦町） ・主催 札幌北年金事務所
- ※年金相談は予約制です。代理人が相談する場合は、委任状・身分証明書が必要です。

（相談予約専用ダイヤル ☎011-717-4133）

▼国民年金についての問合せ

住民課戸籍年金係（☎23-2463）

【国民健康保険被保険者証を更新します】

◆被保険者証の更新方法

現在使用している被保険者証の有効期限は、平成28年9月30日です。新しい被保険者証は9月中旬に郵送する予定ですが、窓口での交付を希望する方や長期間不在のため郵送日の変更を希望する方は、8月31日までに電話で申込みください。窓口で受け取る場合には、免許証などの身分証明書が必要です。

◆新しい被保険者証の有効期限について

新しい被保険者証の有効期限は平成29年9月30日です。有効期限までに75歳になる方はその誕生日の前日、退職被保険者は65歳になる誕生日の月末（各月1日生まれの方は前日）が有効期限となります。

◆被保険者証は大切に使いましょう

- ・記載内容を書き換えると無効になります。
- ・破損や紛失したときは、免許証など身元を確認できるものを持参し、再交付の手続きをしてください。
- ・住所や世帯主の変更、国保への加入や喪失の手続きには、該当する方全員の被保険者証を持参ください。

▼国民健康保険の問合せ

住民課国保・後期高齢者医療係（☎23-2467）

▼国税の納付の問合せ 税務課納税係（☎23-2341）

定期的に健診を受診し、 身体の状態を確認しましょう

申込み・問合せ
保健課健康推進係
☎23-4044

夏の脱水は脳梗塞や心筋梗塞の引き金に！ 巡回ドックを活用して予防しましょう

水分の摂取不足は、脳梗塞や心筋梗塞などの発症の大きな原因のひとつです。

脳梗塞や心筋梗塞には、血液中に含まれる脂肪が多いことや高血糖によってドロドロとした血液となるなど、血液の異常が大きく影響します。脱水状態ではこうした血液をさらに濃縮させることとなり、脳梗塞や心筋梗塞を引き起こしやすくなります。また、気温が高い時は、汗をかくことで水分と塩などの電解質が失われ血液が濃くなり、血管が詰まりやすくなります。

脳梗塞・心筋梗塞の予防には、のどが渇く前にこまめな水分補給、脂質・血糖・血圧のコントロールによって血栓ができにくい状態を保つことが大切です。

特定健診では、脂質・血糖・血圧など身体の状態を総合的に見ることができます。日曜日にも受けられますので、ぜひこの機会を逃さず健診を受診しましょう。

▼対象者

①平成28年度中に40歳～74歳になる当別町国民健康保険加入者 ②生活保護世帯の40歳以上の方

▼日時・場所

8月25日(木)・26日(金) 西当別コミセン
8月28日(日)・29日(月) ゆとろ

※受付時間は、いずれも午前7時～9時30分

▼健診(検査)内容・料金

健診(検査)内容	料金
特定健康診査 (血液検査、心電図検査、尿検査等)	700円
胃がん検診(バリウム検査)	900円
肺がん検診(胸部レントゲン検査)	300円
大腸がん検診(便潜血検査)	500円

※生活保護世帯の方は無料です。

▼申込期限 受診希望日の1週間前まで



若い人のためのフレッシュ健診 ～待ち時間も短く、キッズスペースを準備～

フレッシュ健診はこんな方にオススメ！

- ・しばらく健診を受けていない。
- ・子どもを幼稚園などに送った後に健診を受けたい。
- ・日曜日に健診を受けたい。

健診は町内で1～2時間ほどで終了します。ぜひこの機会に健診を受け、健康状態をチェックしましょう。

▼対象者 職場等で健診を受ける機会のない、18歳～39歳の方。

※保険の種別に関係なく受診できます。

※35歳以上の希望者は胃がん検診も受けられます。

▼日時・場所

※左記の巡回ドックと同日実施。

▼健診(検査)内容・料金

健診(検査)内容	料金	
	当別町 国保の方	一般(町 国保以外) の方
フレッシュ健診(身体計測、 血液検査、尿検査等)	1,000円	1,500円
胃がん検診(バリウム検査) *35歳以上の希望者	900円	1,600円

※生活保護世帯の方は無料です。

※託児を希望の方は、申込みの際に申し出ください。

▼申込期限 受診希望日の1週間前まで

エキノкокクス症検診

エキノкокクス症の早期発見のため、受診ください。

▼日時・場所

8月25日(木) 西当別コミセン
8月28日(日) ゆとろ

※いずれも10時30分～11時30分

▼料金 無料

▼対象者 小学3年生以上の町民(過去5年エキノкокクス症検診を受けていない方)

▼検査内容等

採血、問診票記入で簡単に受けることができます。

▼その他

※事前に申込みが必要です。

※8月の巡回ドック・フレッシュ健診を受けられる方は同時に受診できますので、申し出ください。

パワーだけじゃない、 大切なのは技術と瞬発力

当別高等学校 2年

おばら りょうた

小原 諒大 さん

8月4日から岡山県で開催される平成28年度全国高等学校総合体育大会にウエイトリフティング69kg級に出場する小原諒大さんにお話を聞かせていただきました。



トレーニングから競技へ

ウエイトリフティングを始めたのは、高校に進学してからです。中学時代、陸上競技をやっていて、陸上で成績を伸ばすためにウエイトトレーニングを取り入れようと、当別高校のウエイトリフティング部の練習に参加させてもらっていました。高校に入学後、陸上部がないとわかり、真っ先にウエイトリフティング部に入ることを決意しました。指導してくれる福島先生も以前から知っていましたし、部内の雰囲気も分かっていたので、馴染むことに時間はかかりませんでした。

パワーだけの競技ではない

日々の練習は技術を磨くためのフォームの反復とスクワットなどの基本練習が主なものとなります。一見、ウエイトリフティングは、パワーがあれば持ち上げられるものと思われそうですが、そうではありません。確かにパワーは必要ですが、それよりも正しいフォームと技術・瞬発

力が必要な競技だと思いました。僕も、もともと瞬発力を高めるために、陸上のトレーニングとしてやっていたからね。



必死に練習する小原さん

試合では、スナッチ（床から一気に頭の上まであげる）を3回、クリーン&ジャーク（床から一度肩まであげ、そのあと頭の上まであげる）を3回の計6回しかチャンスはありません。だからこそ、一瞬に集中しなければならず、そのための精神力・集中力も鍛えなければならぬと思っています。僕自身は中学の時、人一倍練習していたので、周りの人よりは精神的に強いと思っていますが、全国大会のプレッシャーに打ち勝つことができるかは実際に経験してみ

ないとわかりません。2年生で全国大会に出場できることは今後にとっても良い経験になると思っています。

東京オリンピックを目指して

全国優勝を狙うには、スナッチ、ジャークで合計250kg以上がないと難しいそうです。今年はスナッチで90kg、ジャークで110kgが目標でしたが、来年はスナッチで110kg、ジャークで145kgの合計250kg以上を目指します。ウエイトリフティングは、ほかのスポーツよりは努力した分結果が出るので、僕はそこに魅力を感じています。大学や社会人になってもウエイトリフティングを続け、4年後の東京オリンピックに出場できるような選手になりたいと思っています。そのためにも今年の全国で良い成績を残せるよう頑張ります。

福島先生は「技術を磨けばまだまだ記録が伸びるはず」と大きな期待を寄せていました。

(7月12日取材)

教 育 委 員 会

info.
 ・管理課（役場内・☎23-2689）
 ・社会教育課（役場内・☎22-3834）
 ・子ども未来課（ゆとろ内・☎23-3024）

だより



絶対ダメ！ = 自転車危険行為 =

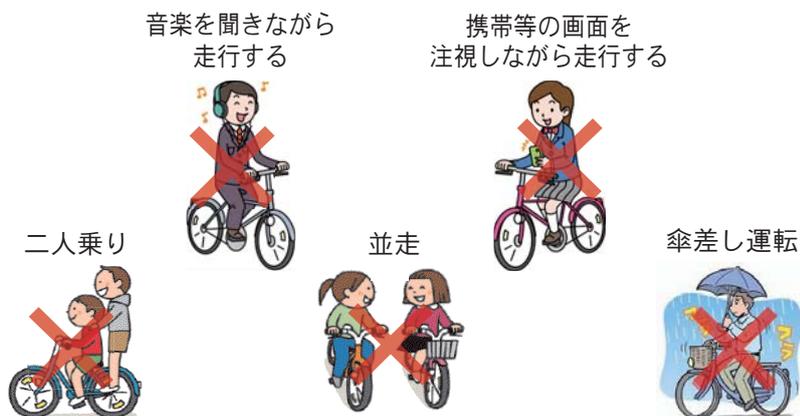
自転車を運転する際には、酒酔い運転や信号無視などの計 14 項目の違反を「危険行為」と定められています。3 年以内に 2 回以上摘発された場合は、違反者は講習を受けなければなりません。

最近、町内でもよく見られる「携帯電話を注視しながらの自転車運転」は大変危険です。ご家庭でも話題にしてみてくださいはいかがでしょうか。

★ 14 項目の悪質運転危険行為

- ◇信号無視 ◇通行禁止違反 ◇歩道での徐行違反など ◇通行区分違反
- ◇路側帯の歩行者妨害 ◇遮断機が下りた踏切りへの立ち入り
- ◇一時停止違反 ◇交差点での優先道路通行車の妨害など
- ◇環状交差点での安全進行義務違反など ◇歩道での歩行者妨害
- ◇ブレーキのない自転車運転 ◇酒酔い運転
- ◇携帯電話を使用しながら運転するなど安全運転義務違反
- ◇交差点での右折車優先妨害

★ こんなことも「安全運転義務違反」になります



まなびのたね

学校の取り組みや出来事、教育委員会事業をご紹介します。

土曜教室で体験学習！



土曜教室の第 1 弾「音を見る・音で遊ぶ！」を 6 月 25 日に白樺コミュニティセンターで実施しました。

講師の絵内賢一さんの指導で「音と空気の振動」について話を聞き、音で物体を動かしたり、ボールに取り付けられたナットが回転する様子を観察し、さまざまな感動があったようでした。

写真は周波数で発生する水の波紋を観察している様子です。

今回の土曜教室のご案内 「ニュースポーツ体験」

- ▼日時 8 月 27 日（土）
10 時～正午
- ▼場所 白樺コミセン
- ▼対象 小学生、中学生
- ▼参加料 無料
- ▼申込み 各学校または社会教育課へ氏名・学校名・学年・電話番号をお知らせください。
- ▼問合せ 社会教育課社会教育係（☎ 22 - 3834/FAX23 - 3114/Email: kyoshakai@town.tobetsu.hokkaido.jp）

新着図書

学習交流センター

（ふくろう図書館）【児童書】

- ・「10 代からの情報キャッチボール入門」下村 健一
- ・「犬のことばが聞こえたら」パトリシア・マクラ克蘭
- ・「クルツのごきげんしゃしんかん」加藤 晶子

西当別コミセン

【一般書】

- ・「無戸籍の日本人」井戸 まさえ
- ・「菜の花食堂のささやかな事件簿」碧野 圭
- ・「ノッキンオン・ロックドドア」青崎 有吾

教育の お知らせ

就学義務猶予免除者等の 中学校卒業程度認定試験

病気などの理由で保護者が就学させる義務を猶予または免除された方等に対して、中学校卒業程度の学力を認定するために行います。

▼願書受付期間

8月22日(月)～9月9日(金)

▼受験資格

- ①就学義務猶予免除者である者または就学義務猶予免除者であった者で、平成29年3月31日までに満15歳になる者。
- ②保護者が就学させる義務の猶予または免除を受けず、かつ、平成29年3月31日までに満15歳に達する者で、その年度の終わりまでに中学校を卒業できないと見込まれることについて、やむを得ない事由があると文部科学大臣が認めた者。
- ③平成29年3月31日までに満16歳以上になる者(①と④を除く)。
- ④日本の国籍を有しない方で、平成29年3月31日までに満15歳以上になる者。

▼詳細・問合せ

文部科学省生涯学習政策局生涯学習推進課(☎03-5253-4111・内線2024・3267)

「絵本よみきかせ会」 場所：ふくろう図書館

- ①8月5日(金)
午前10時30分～11時30分
(当別子どもの本の研究会主催)
- ②8月19日(金)
午前11時～11時30分
(教育委員会主催)

特定教育・保育施設等の 現況届を提出ください

特定教育・保育施設等(町内では当別夢の国幼稚園・ふとみ保育所)を利用している方は、年1回の支給認定現況届の提出が必要です。

保育を必要とする事由や状況に引き続き該当していることの確認や、9月からの利用者負担額(保育料)を確定するために必要ですので、必ず提出してください。

▼提出の流れ

- ①7月中旬に利用している施設から現況届が配布されています。
- ②8月17日(水)までに下記担当または利用施設へ提出ください。
※保育施設を利用している方は、入所理由を確認するための証明書^{きぎぬ}の添付が必要です。

▼問合せ 子ども未来課子ども係
(ゆとろ内・☎23-3024)

当別町－北海道医療 大学連携講座

タデアイ^{なまは}生葉でストールを染める

タデ科のタデアイは古くから日本各地で藍染に利用されてきました。医療大学の薬用植物園で栽培したタデアイの生の葉で、生絹のストールを染めてみましょう。

▼日時 8月27日(土)

13時30分～15時30分

▼場所 北海道医療大学

▼参加料 2,000円(材料費)

▼定員 20名

▼申込期日 8月15日(月)

▼問合せ 社会教育課社会教育係
(☎22-3834/FAX23-3114/
Email: kyoshakail@town.tobetsu.hokkaido.jp)

「図書修繕」

場所：ふくろう図書館

8月19日(金)

午前9時30分～11時

※どなたでも参加できます。

あそびのひろば 8月の日程

子育て中の親子の交流の場として実施しています。時間はいずれも午前10時～11時30分です。

■ぼかぼかキッズ(1歳6カ月～3歳児を対象)

・いちごコース(水曜日)

ゆとろ 3・10・17・24日

10日 子育て講座を開催

「歌あそび・パネルシアター^{ぼか}」
出演：おめで隊

・ぶどうコース(木曜日)

ふとみ保育所 4・18・25日

■ミニトマトクラブ(火曜日・0歳～1歳5カ月を対象)

ゆとろ 2・16日

ふとみ保育所 9・23日

■サロン(0歳～就学前を対象)

・わんぱくサロン(月・木曜日)

ゆとろ 1・4・8・15・18・22・

25・29日

・すみれサロン(月・金曜日)

ふとみ保育所 1・5・8・12・

15・19・22・26・29日

▼問合せ 子ども未来課子育てサポート係(ゆとろ内・☎25-2658)

子育て講座 にんぎょうげき

人形劇団「ばおばぶ」さんによる人形劇やパネルシアターなど。

▼日時 9月7日(水)

10時30分～11時30分

▼場所 ゆとろ

▼対象 就学前までのお子さんと保護者

▼参加料 無料

▼問合せ 子ども未来課子育てサポート係(ゆとろ内・☎25-2658)





8月分から 手当

児童扶養手当の加算額が変わります 現況届の提出をお忘れなく！

児童扶養手当とは、離婚などで父または母と一緒に暮らしていない児童の家庭や、父母に代わって児童を養育している家庭の生活の安定と自立を助け、児童の福祉増進を図るために支給される手当です。

申請により、受給資格を持つことができます。

■ 7月末時点で児童扶養手当の受給資格を持つ方へ 現況届を送付しています。

8月31日までにゆとろ窓口へ提出してください。

※現況届等の提出がない場合は、手当額の一部または全部が停止される場合がありますので、ご注意ください。

■平成28年8月分から、対象となるお子さんが2人以上いる場合の加算額が、所得に応じて次のとおり増額されます。

お子さんの人数	【変更前】 7月分まで (月額)	【変更後】 8月分から (月額)
第1子	・全部支給 42,330円 ・一部支給 42,320円～9,990円	
第2子	定額 5,000円	・全部支給 10,000円 ・一部支給 9,990円～5,000円
第3子以降	定額 3,000円	・全部支給 6,000円 ・一部支給 5,990円～3,000円

▼問合せ 福祉課福祉係 (ゆとろ内・☎23-3019)



8月末まで

税金

住民税 (町・道民税) の申告はお済みですか？

住民税の申告は、例年3月15日までとなっていますが、申告がまだお済みではない方はいませんか？

申告が必要な方は、必ず申告してください。

■申告が必要な方

- ①勤務先から役場へ「給与支払報告書」が提出されていない方。
- ②一定の収入があり、住民税申告または所得税の確定申告をされていない方。

■申告に必要なもの

- ①印鑑
- ②源泉徴収票など、収入金額が確認できるもの。
- ③生命保険料、地震保険料控除明細書、健康保険、医療費の領収書
- ④その他申告に必要と思われる書類

■申告期限 8月31日 (水)

■申告の必要がない方

- ①給与所得のみの方で、勤務先から役場に「給与支払報告書」が提出されている方。
- ②平成27年中の収入が全くなかった方。
- ③収入が非課税年金 (遺族年金、障害者年金) のみの方。

■留意事項

※国民健康保険に加入している方や、所得課税証明が必要な方、その他各種助成制度等を申請される方は申告が必要になります。

※400万円以下の公的年金収入のみの方は、年金支払者から役場に「公的年金支払報告書」が提出されているため、原則申告は必要ありません。しかし、社会保険・生命保険・地震保険等の各所得控除が反映されていない場合や、年金支払者への届出の有無によって、配偶者控除・扶養控除・障害者控除・寡婦控除などが反映されていない場合があります。この場合は住民税申告をすることによって、住民税額が減額になる場合もあります。

■問合せ 税務課税務係 (☎23-2332)

参議院議員通常選挙開票結果（当別町開票区）

7月10日執行の第24回参議院議員通常選挙当別町開票区の結果をお知らせします。

- ▼当日有権者数 14,789人
- ▼投票者数 選挙区 9,252人 (62.56%)
比例代表 9,252人 (62.56%)
- ▼詳細 当別町選挙管理委員会 (☎ 23 - 2330)

選挙区（届出順）

政党名	氏名	得票数
自由民主党	かきぎ 克弘	2,294
民進党	はちろ 吉雄	1,291
自由民主党	長谷川 岳	2,090
無所属	水越 寛陽	43
日本のことを大切に する党	佐藤 和夫	101
民進党	徳永 エリ	1,954
日本共産党	森 つねと	962
幸福実現党	森山 よしのり	76
支持政党なし	中村 治	88
無所属	飯田 佳宏	67
無効投票数	—	286

比例代表（届出順）

政党名	得票数	内訳	
		政党名票	個人名票
社会民主党	131	108	23
国民怒りの声	84	68	16
おおさか維新の会	240,450	210	30,450
公明党	1,234	458	776
日本共産党	1,192	1,112	80
幸福実現党	47	42	5
自由民主党	3,215,550	2,504	711,550
新党改革	62	28	34
日本のことを大切に する党	89,727	72	17,727
生活の党と山本太郎 となかまたち	151	133	18
民進党	2,306,272	1,961	345,272
支持政党なし	140	130	10
按分切捨て票	0.001	—	—
無効投票数	357	—	—

（持ち帰り 1票
按分票の内いづれの候補者、政党等にも属しない票 1票）

消 防 試 験

石狩北部地区消防事務組合 消防吏員採用資格試験

- ▼採用予定日 平成29年4月1日
- ※救急救命士の資格取得見込みの方は、平成29年5月1日。

▼採用予定数

職種区分	初級職
石狩消防署（一般・救急救命士）	2名程度
当別消防署（救急救命士）	1名

▼受験資格

【一般】

学校教育法による高等学校、短期大学、高等専門学校、専修学校（修業年限2年以上の専門課程に限る）もしくはこれらに相当すると認められる学校等を卒業した方または平成29年3月までに卒業見込みの方で、平成5年4月2日以降に生まれた方。ただし、学校教育法による大学（短期大学を

除く）もしくはこれに相当すると認められる学校等を卒業した方または平成29年3月までに卒業見込みの方は除く。

【救急救命士】

救急救命士の有資格者もしくは採用予定日までに救急救命士の資格取得見込みの方で、平成5年4月2日以降に生まれた方。

▼一次試験日 9月18日（日）

▼試験会場 花川南コミュニティセンター（石狩市花川南6条5丁目27-2）

▼受付期間 7月29日（金）～8月19日（金）、8時45分～17時15分（土・日曜日、祝日を除く。郵送の場合、8月19日消印有効）。

▼申込方法

石狩北部地区消防事務組合消防本部または各消防署（支署）に配置する受験申込書に必要事項を記入し、提出してください（郵送可）。

▼申込先・問合せ

石狩北部地区消防事務組合消防本部総務課（〒061-3211 石狩市花川北1条1丁目2-3/☎ 0133-74-5119）

消 防

情報公開・個人情報保護制度 の開示状況

平成27年度に石狩北部地区消防事務組合へ請求のあった情報公開と個人情報の開示状況をお知らせします。

◆情報公開制度

開示請求2件（決定内訳：全部開示1件、一部開示1件）
※異議申し立てはありません。

◆個人情報保護制度

開示請求はありません。

▼問合せ 石狩北部地区消防事務組合消防本部総務課（☎ 0133-74-5119）

交通規制

蔵岱地区で車両通行止めを実施します

橋梁補修工事に伴い、10日間程度の通行止めを2回実施します。ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

▼場所 32線橋（下図のとおり）

▼期間 8月下旬から11月下旬までの中で2回（予定）。

※実施時期がきまり次第、町ホームページや近隣町内会への回覧等でお知らせします。

▼問合せ 建設課建設係（☎ 23 - 3142）



義援金

期限を延長して受付中！ 熊本地震災害義援金

当別町では日本赤十字社を通じて、「平成28年熊本地震災害義援金」を受け付けています。受付期限は、平成29年3月31日（金）まで。

▼窓口での受付 ゆとろ内の日本赤十字社当別町分区（福祉課福祉係）の窓口にて（受領証を発行できます）。

▼募金箱での受付 ゆとろに設置しています。

▼その他 ゆとろ内の町共同募金委員会でも受付中（町社会福祉協議会内・☎ 22 - 2301）。

▼問合せ 日本赤十字社当別町分区（福祉課福祉係・☎ 23 - 3019）

環境

供物は必ず持ち帰りましょう。 ～墓地の環境美化に協力を～

お墓参りの際に供物をそのままにして帰りますとカラスなどによる食い散らかしの被害が発生してしまいます。供物の持ち帰り、墓地の環境美化に、ご協力ください。

▼問合せ 環境生活課環境対策係（☎ 23 - 2503）

マナー

公園はマナーを守って 楽しく利用しましょう

公園は、多くの皆さんが集い、自然と触れ合い、運動するなど憩いの場です。

公園内の施設や遊具への落書きやイタズラ、火気を使用した形跡が見られます。

町内の公園内は、原則、火気の使用は禁止です。火災等が発生した場合とても危険ですので、火気は使用しないでください。皆さんのご理解とご協力をお願いします。

▼問合せ 建設課管理住宅係（☎ 23 - 3197）

人権

高齢者・障害者の人権あんしん 相談・9月5日～11日は強化週間

高齢者や障害者への嫌がらせ、人権に関する悩みごとなど、法務局職員や人権擁護委員が解決に導きます。相談は無料で、秘密は厳守されます。

■みんなの人権110番
☎ 0570 - 003 - 110

▼相談時間

・9月5日（月）～9日（金）

8時30分～19時

・9月10日（土）・11日（日）

10時～17時

試験

平成28年度北海道排水設備 工事責任技術者試験

当別町の排水設備指定業者の指定を受けるには、責任技術者の資格が必要です。既に登録している方は、受験の必要はありません。

▼日時 10月28日（金）

13時30分～15時30分

▼場所 札幌市社会福祉総合センター（札幌市中央区大通西19丁目）

▼受験料 5,000円

▼受付期間 ※土・日曜日は除く。

8月24日（水）～9月2日（金）

8時45分～17時15分

▼その他 試験用問題集・テキストが必要な方は、日本下水道協会総務課図書係（☎ 03 - 6206 - 0251）へ注文してください。

▼申込み・問合せ 上下水道課業務係（☎ 22 - 2411）

啓発

8月は「北方領土返還要求 運動強調月間」

北方領土問題の解決のためには、領土返還に向けた交渉を要望する道民世論の結集が必要です。8月中は役場2階・企画課に署名コーナーを設置しています。

▼問合せ 企画課総合企画係（☎ 23 - 2393）

相談

北海道障害者職業能力開発校 入校前適正相談を実施します

北海道障害者職業能力開発校では、求職中の障がい者の入校前に適正相談を実施します。平成29年3月10日（金）まで。

▼問合せ 国立北海道障害者職業能力開発校（砂川市焼山60番地・☎ 0125 - 52 - 2774）

募 集

北海道警察官を募集します

▼募集人員

男性A区分（大卒程度） 40名
 男性B区分（A区分以外） 150名
 女性A区分（大卒程度） 20名
 女性B区分（A区分以外） 40名

▼受験資格

昭和59年4月2日から平成11年4月1日までに生まれた者。

▼受付期間

8月1日（月）～8月26日（金）
 ※電子申請は8月24日（水）まで。

▼試験日

1次試験9月18日（日）
 2次試験：10月下旬～11月上旬
 ※最終合格発表は12月2日を予定。

▼問合せ

札幌方面北警察署
 (☎ 011 - 727 - 0110)

個 人 番 号

申請しよう！ マイナンバーカード

マイナンバーカード（顔写真付き）は、1枚でマイナンバーの提示と本人確認ができます。発行手数料は初回のみ無料です。

マイナンバーカードは即日交付ができません。申請から受け取りまで1～2カ月程度かかりますので、余裕をもって申請ください。

▼問合せ

住民課戸籍年金係
 (☎ 23 - 2463)

統 計

毎月勤労統計調査特別調査 のご協力をお願いします

厚生労働省では「毎月勤労統計調査特別調査」を実施します。

対象となる事業所には、8月から9月にかけて統計調査員が訪問しますので、回答をお願いします。

▼対象 7月31日現在、常用労働者を1～4人雇用している事業所。

▼調査対象地域

▼問合せ 北海道総合政策部情報統計局統計課 (☎ 011 - 204 - 5146)

納 税

町税の納付には口座振替を！

町税を納付書で納めている方は、便利な口座振替の手続きをしましょう。口座振替は、便利・確実・安心な納付方法です。

・便利です 納期毎に金融機関等に出掛ける手間がありません。

・確実です うっかり納め忘れることがなくなります。

・安心です 納付のために現金を持ち歩く必要がなくなります。

▼申込み 町内の金融機関（北海道銀行・北洋銀行・札幌信用金庫・ゆうちょ銀行・北石狩農協）に申込用紙があります。預貯金通帳・

通帳の届出印・納税通知書を持参し、店舗窓口で申込みください。
 ※申込みした月の翌月以降の納期から口座振替が開始します。

▼問合せ 税務課納税係 (☎ 23 - 2341)

納 税

8月31日は町道民税・固定資産税・国保税の納期限

納期限までに納付しない場合には、督促状が発付されたり、延滞金がかかる場合があります。

なお、病気や失業などのやむを得ない事情がある場合は、ご相談ください。

▼問合せ 税務課納税係 (☎ 23 - 2341)

夜 間

町税と町営住宅使用料の 夜間窓口を開設しています

夜間窓口では、町税と町営住宅使用料（家賃）の納付に関する相談などをお受けしています。

■今月の夜間窓口（共通）

8月10日（水）・25日（木）
 19時30分まで

▼場所・問合せ 町税窓口：税務課納税係 (☎ 23 - 2341)

町営住宅使用料窓口：建設課管理住宅係 (☎ 23 - 3197)

● 防犯協会ニュース

◇町内で痴漢が発生！

7月5日夜間、町内で帰宅途中の女性が自転車に乗った男に身体を触られる痴漢が発生しました。

夜間に歩く際には周囲に気を配り、不審者に遭った場合には大声を出したり、明るい所やコンビニなど安全な場所に避難し、すぐに110番通報を！

また、防犯ブザーを携帯するなどの対策をしましょう。

◎平成28年刑法犯発生状況（6月末現在）

侵入窃盗	部品狙い	車上狙い	タイヤ盗	自転車盗	不審者
5件	2件	5件	1件	4件	0件

当別町防犯協会 ☎ 23 - 2711

◎平成28年度採用◎

平和を仕事にする。
陸海空自衛官募集

募集種目	応募資格	受付期間	試験期日
陸・海・空 自衛官候補生	男子 18歳以上 27歳未満の者	随時	受付時にお知らせします
		9月8日（木） まで受付中	9月25日（日）・26日（月） いずれか1日
一般曹候補生			
航空学生	高卒（見込含） 21歳未満の者		1次試験：9月22日（木） ※2・3次試験あり

江別地域事務所では、自衛官募集等に関する説明会を実施しています。お気軽にお越しください。（毎週水曜日 午後4時～5時、午後6時～7時）
 江別市野幌町40-15 G & Tビル2F

▼詳細 自衛隊札幌地方協力本部江別地域事務所 ☎ 011 - 383 - 8955
 役場環境生活課町民生活係 ☎ 23 - 3209

☀さん・産・フェスタ 2016

今年は子どもエア遊具「サスケチャレンジ」が登場！「むかで&丸太切り」出場チーム募集中！

▼日時 8月11日（木・祝日）
12時～17時

▼場所 当別駅前大通

▼問合せ 同実行委員会事務局
（JA内・☎23-2530）

お盆中のイベントは 野外ビア&花火&盆踊り！

■野外ビアパーティー（町商工会青年部主催）、とうべつ花火大会（当別青年会議所主催）

▼日時 8月13日（土）
・ビアパーティー 16時～21時
・お楽しみ抽選会 18時30分～
・花火大会 19時30分～
※雨天時は14日（日）に開催。
※ビアパーティーのお得な前売り券販売中！

■当別ふるさと盆踊り

▼日時
・8月15日（月）子ども盆踊り
17時～17時50分
・8月16日（火）
当別音頭・親子盆踊り・子ども盆踊り 17時～18時05分

▼場所 阿蘇公園

▼問合せ 当別町商工会（☎23-2447）

今年2回目の開催！ とうべつナイトパーク 2016

イベント出店者を募集中！

▼日時 8月26日（金）
17時～20時

※雨天順延（翌日27日）

▼場所 中央通り・本通り・歩行者天国特設会場

▼問合せ 当別町商工会（☎23-2447）

8月11日オープン！ ゆめのたね文庫

4年前に閉館した「当別こども図書館」が「ゆめのたね文庫」としてリニューアルオープン！

オープニングイベントを開催！

▼日時等 8月11日（木・祝日）
・10時～正午「テープカット、おはなし会・わらべうた遊び」
・13時～15時「こども縁日、チャリティー朝顔市」

▼場所 ゆめのたね文庫（緑町・旧当別こども図書館）

▼その他

・ゆめのたね文庫は、8月17日より通常開館します。

毎週水曜日、午後13時～16時。

・「ブックカフェ（本の情報交換会を改称）」を開催。

8月22日（月）14時～、ゆめのたね文庫にて。

▼主催・問合せ NPO法人ゆめの種子トーブ（堀江・☎090-2054-7457）

精神保健福祉家族学習会

江別保健所では、総合失調症で療養されている方（発病から概ね5年以内）の家族を対象に学習会を開催します。

▼日時 8月26日（金）
14時～16時30分

▼場所 江別市総合社会福祉センター（江別市錦町14-87）

▼内容 江別すざらん病院 瀧澤医師による講話「病気の理解と対応」

▼定員等 30名（先着・匿名可）
※8月19日（金）までに電話で申込みください。

▼問合せ 江別保健所健康推進課健康支援係（☎011-383-2111）

地域福祉町民セミナー

いつまでも住み続けられる共生のまちづくりを目指し、地域福祉の課題について、皆さんと共に考えるセミナーです。

一般町民の方はもちろん、専門職の方もぜひ参加ください。

▼日時 8月24日（水）
18時～20時30分

▼場所 ゆとろ

▼てい談 「地域包括ケアシステム」のカタチを再考する～わがまちの「暮らしやすさ」とは～

▼講師

・国際医療福祉大学大学院教授
ほったきとと
堀田聰子氏

<堀田氏 略歴>

・厚生労働省社会保障審議会介護給付費分科会、福祉部会等委員
・日本経済新聞ウーマン・オブ・ザ・イヤー 2015 受賞

・内閣官房まち・ひと・しごと創生本部事務局参事官
五十嵐智嘉子氏

・北海道保健福祉部地域医療推進局地域医療課長 大竹雄二氏

▼ワークショップ てい談後、「地域包括ケアシステム」や「共生のまちづくり」について、皆さんと共に考えるワークショップを開催します。

▼参加料 無料

▼申込方法等

①てい談、②ワークショップ、それぞれの参加について、下記まで申込みください。

※120名を超えた時点で、申込みを締め切ります。

▼申込み・問合せ

福祉課福祉係（ゆとろ内・☎23-3019/FAX25-5018/
Email: hukshi1@town.tobetsu.hokkaido.jp)

福祉まつり ふれあい広場 2016

誰もが楽しめるイベント、バザーを企画しています。

▼日時 9月3日(土)

10時～15時 ※雨天決行

▼場所 ゆとろ

▼問合せ 町社会福祉協議会
(ゆとろ内・☎22-2301)

認知症ふれあいカフェ

介護をしている方が互いに話し、ストレス解消の場となるよう開催します。

▼日時・場所 9月7日(水)

13時30分～、ゆとろ

▼参加料 無料

▼申込み・問合せ 町介護者と共に歩む会事務局(町社会福祉協議会内・☎22-2301)



30年目のラブレター募集

2回目のハネムーンをあなたに

舞台は真珠のまち「四国・宇和島」



宇和島市は、30年目の「愛の手紙」を全国から募集します。

結婚30年(パール婚式)を迎えるパートナーへのありがとうという素直な気持ち、これからの願いや誓いの言葉などを手紙にしたためて応募ください。

応募された手紙の中から印象の深い作品を選び3組のご夫婦を宇和島にご招待します。

※応募者には宇和島真珠製品をプレゼント!

▼応募資格

昭和60年1月～昭和62年12月に結婚されたご夫婦。

▼応募方法

- ・夫から妻へ、妻から夫へ(どちらか一方でもお互いの交換でも構いません)宛てた手紙であること。
- ・様式は自由で、1,000字以内。

- ・手紙のほか、①応募者氏名 ②夫の氏名と年齢 ③妻の氏名と年齢 ④結婚年月日 ⑤郵便番号 ⑥住所 ⑦電話番号 ⑧何をみて応募されたか ⑨作品タイトル ⑩お二人の写真を同封し、郵送か電子メールで応募ください。

▼募集期限

9月16日(金)【必着】

▼その他

ご招待日程は11月11日(金)～13日(日)の2泊3日。ご夫婦お二人の旅行費用は宇和島市で負担します。詳細は宇和島市ホームページで確認ください。

▼詳細・応募先 宇和島市商工観光課(愛媛県宇和島市曙町1番地/☎0895-24-1111/FAX 0895-25-4907/E-mail: shoko@city.uwajima.lg.jp)

広 告

広 告

広 告

ふれあい倉庫

浮世絵展

金子景次郎（太美町在住）が趣味で描いた浮世絵作品を展示します。ぜひご覧ください。

▼日時 8月9日（火）～15日（月）

10時～17時

▼入場料 無料

▼問合せ 金子（☎26 - 4019）

【開館日変更のお知らせ】

8月15日（月）は
休まず営業します

花田進太郎 in 当別 ジャズコンサート

西当別小、西当別中で学んだ花田進太郎が率いる5人組ユニットがジャズの魅力を皆さんにお届けします。

▼日時 9月3日（土）

17時30分開場、18時開演

▼出演

花田進太郎 Electric Band

▼入場料

一般 2,500円（前売り 2,000円）

中高生 1,000円

※チケット取扱い：ふれあい倉庫、FIKA（JR石狩太美駅内）、紙ひこうき（元町）

▼問合せ 同コンサート実行委員会（花田・☎26 - 3894）

寄附・寄贈

☆当別町ふるさと納税へ

■5月31日～7月2日納入分で
合計1,723人・2,677万69円
ご寄附いただきました。

氏名等は町ホームページに掲載
しています。

☆まちづくり基金へ

▼札幌信用金庫理事長 前田繁利
さんより図書購入費へ 20万円

☆当別町教育委員会へ

▼町商工会女性部部长 石本留美
子さんより図書カード15万円分

▼当別ライオンズクラブ会長

近藤進さんより 児童書30冊

☆当別町社会福祉協議会へ

▼上田順一さんより 10万円

▼故)小林きよさんより 5万円

▼当別ライオンズクラブ会長

近藤進さんより 3万1,000円

▼荒谷美恵^{あらたに}さんより 3万円

広告

広告

広告

消防から
お知らせ



とうべつ 消防 フェスティバル開催しました

当別消防署・当別消防団では、7月9日（土）に町民の皆様へ火災予防の意識をより高めていただくことを目的として「とうべつ消防フェスティバル 2016」を開催しました。

当日は晴天にも恵まれ、約300名の方にご来場いただき、救助体験コーナーなどの各種コーナーや消防職員による救助訓練デモンストラクション等を実施し、防火・防災への取組みを呼びかけました。



また、当別中学校吹奏楽部による「防火コンサート」、ダンスグループD.D.Dによる「防火ダンス」を行い、会場を盛り上げていただきました。

今後も行事等を通して町民の皆様へ防火・防災についてしっかりと学んでいただき「火災ゼロの街、当別町」の実現を目指しましょう。

▼問合せ 当別消防署予防課予防係 ☎23-2537



住宅用火災警報器を点検しましょう！

住宅用火災警報器の設置が義務付けられてから7年が経過しましたが、せっかく取り付けられた警報器も、いざというときに正常に作動しなければ意味がありません。

万が一、火災が発生した場合にきちんと警報器が作動できるよう、日頃からお手入れと作動確認をしておきましょう。

■汚れ ほこりなどが付くと感知しづらくなります。1年に1回程度、布等で乾拭きしてください。

■作動点検 警報器のボタンを押す（ひもをひっぱる）とテスト音になります。異常がないか、定期的に確認しましょう。

▼問合せ 当別消防署予防課予防係 ☎23-2537

広 告

住宅用火災警報器は、火災をいち早く発見し、逃げ遅れによる死者を出さない、火災による被害を最小限度におさえるための切り札です。

住宅用火災警報器を設置しましょう！！

毎月15日は「防火の日」
火の元を点検しましょう！



(お問い合わせ先)

当別消防署予防課予防係 ☎23-2537

広 告

広 告

参加者募集中

当別のまちをさわやかに走りませんか…

第8回 とうべつさわやか駅伝

さわやかな秋空の下、5人の仲間とタスキをつなぎましょう！

今年も多数の参加をお待ちしています。

▼日時 9月25日(日) <少雨決行> 8時30分受付、9時30分開会式
10時10分 中学生・一般男子の部スタート

11時00分 小学生の部男女、中学生・一般女子の部、シニアの部スタート

▼種目 小学生の部(3~6年生)、中学生の部、一般の部(高校生以上)
の各男女別、シニアの部(選手5人の年齢合計が250歳以上)

※各部5人1組

▼競技内容 約1.5kmのコースを1人1周し、5人によるタスキリレー

▼参加料(保険代含む) 小学生の部、中学生の部 1チーム 600円
一般の部、シニアの部 1チーム 1,500円

▼表彰 各部の1位~3位に賞状と副賞、選手全員に参加賞があります。
仮装での特別賞も用意しています。

▼申込期限・方法等 9月9日(金)まで

※申込書を実行委員会事務局に持参、FAXまたはメールで提出ください。

▼主催・申込先 とうべつさわやか駅伝実行委員会

(総合体育館内：NPO法人 ふれ・スポ・とうべつ事務局 /

☎ 22-3833/FAX22-3832/E-mail:info@tobetsu-gym.jp)

※当日はコース周辺で交通規制が実施されますので、協力願います。



広告

広告

広告

相談・つどい

交通安全情報

日時 / 場所	申込み
● 法律相談（顧問弁護士） 8月4日（木）・9月1日（木） 13時30分～ ゆとろ	福祉課福祉係 （ゆとろ・☎23-3019）
● 消費生活相談 毎週月曜日～金曜日 8時45分～15時 役場	環境生活課町民生活係 （役場・☎23-3209）
● 介護相談 毎週月曜日～金曜日 8時45分～17時15分 ゆとろ	地域包括支援センター （ゆとろ・☎25-5152）
● もの忘れ相談 毎週月曜日～金曜日 8時45分～17時15分 ゆとろ	
● 障がい相談 毎週月曜日～金曜日 9時～17時 ななかまど	障がい者総合相談支援センター ななかまど（☎23-1917）
● 心配ごと相談 8月25日（木） 13時～16時 ゆとろ	社会福祉協議会 （ゆとろ・☎22-2301）
● 女性の健康相談 8月9日（火） 13時30分～15時30分 江別保健所	江別保健所 （☎011-383-2111）
● 心の健康相談 8月18日（木） 13時30分～16時 江別保健所	
● 断酒会のつどい 8月1日（月）・8月15日（月） 18時～21時 ゆとろ	江別保健所 （☎011-383-2111） 夜間・工藤（☎22-2510）

●自転車の速さに注意しましょう

自転車のスピードは、自動車の運転席から見ると、思ったより早く進みます。交差点で自転車が突然現れても対応できるようにスピードダウンと左右の確認を徹底しましょう。

また、自転車を運転するときは、車からは意外と見えていないこともあるので、交差点では徐行するなど自分の身を守る運転を心がけましょう。

（町交通安全推進委員会・☎23-2711）

平成28年交通事故累計（6月末現在）

	H28年	H27年	増減数
発生件数	5	11	△6
死者数	0	0	0
傷者数	5	12	△7

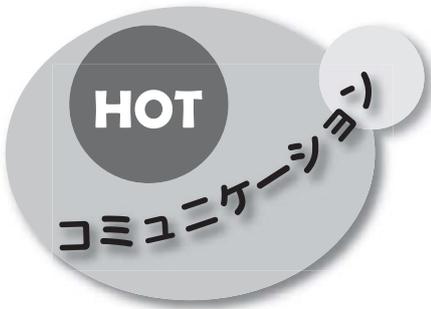
■人の動き 7月1日現在 ■ （ ）は前月との比較

人口	16,715 人	(13人減)
世帯	7,611 世帯	(11世帯減)
男	8,089 人	(5人減)
女	8,626 人	(8人減)

広告

広告

広告



修学旅行で農業体験



当別グリーンツーリズム協議会では、道外から修学旅行生の農業体験を受け入れています。昨年も来ている大阪国際滝井高校では、24人の生徒が1泊2日の農業体験を行いました。初日の天候が悪く、受入先の一つである獅子内のフレンドリーファームでは、豆腐作り体験を行いました。生徒たちは初めての作業に戸惑いながらも、豆腐を何とか完成させました。作った豆腐を食べた感想を聞くと、「味がしっかりしていて美味しい」と満足顔でした。協議会では、今後も複数校の受け入れを予定しています。（6月27日）

親元を離れ異学年と生活



親元を離れ、通学しながら、炊事・洗濯・掃除を協力し、団体生活を送る通学合宿が6月27日から7月2日まで行われました。対象は小学5・6年生で、Jrリーダーや社会人ボランティアがサポートし、これまで14回開催されてきました。参加者は30人(当別小24人、西当別小6人)で、他校・異学年の交流でとても楽しい合宿となったようです。西当別小6年の上杉隼人君は「みんなでレクリエーションができて、とても楽しかった。来年はJrリーダーとして参加したい」と話していました。（7月1日）

当別ミニバス少年団全道へ



当別ミニバス少年団男子チーム(15人)は、6月18日～26日に開催された「夏季交歓大会札幌地区予選」で7位に入賞。これにより8月6日から旭川地区で、開催される全道大会の出場を決めました。当別ミニバス少年団の全道夏季交歓大会の出場は21年ぶりの快挙ということです。（6月26日）



JICA 研修生と文化交流



アフリカから農業用水の研修で来ている、JICA 研修生が西当別小4年生（45人）と異文化交流を行いました。研修生は、ブルキナファソ、コートジボワールなど母国の紹介をした後、こま・けん玉・あやとりなどの昔の遊びや習字・折り紙などを児童から教えてもらいながら、一緒に楽しんでいました。最後に4年生全員による「よさこい」を披露して2時間の交流を終えました。研修生は「この交流で日本の文化を学べ、アフリカの国のことも知ってもらえてとても良かった」と話していました。（7月8日）

亜麻まつり in 当別



「第9回北海道亜麻まつり in 当別」が亜麻まつり実行委員会（津崎弘樹実行委員長）の主催により旧東裏小学校で開催されました。この日の朝はあいにくの曇り空でしたが、薄紫色の可憐な亜麻の花に朝露がきらめきを与え、見ごたえは十分！ 町内外から訪れた方々が、思い思いに記念撮影をする姿も見られました。まつり会場の旧東裏小学校舎内では、亜麻繊維の糸つむぎ体験も行われており、真剣な面持ちで体験を終えた5歳の男の子は「楽しかった」と満足そうに教えてくれました。（7月10日）



廣 告

廣 告

廣 告

廣 告

8月 健康ひろば

乳幼児健診・予防接種は
 ①保健課 保健医療係 (☎ 23 - 2346) へ
 特定健診・がん検診は
 ②保健課 健康推進係 (☎ 23 - 4044) へ

今月・来月上旬の予定

日 時	行 事	場 所	詳細・問合せ
8 / 4 (木) 13:00 ~ 14:00	4カ月児・10カ月児健診	ゆとろ	① 保健医療係
4 (木) 13:45 ~ 14:00	BCG予防接種	ゆとろ	① 保健医療係
19 (金) 13:00 ~ 14:00	1歳6カ月児・3歳児健診	ゆとろ	① 保健医療係
24 (水) 13:00 ~ 15:00	歯科健診・フッ素塗布	ゆとろ	① 保健医療係
25 (木) 7:00 ~ 10:00	巡回ドック・フレッシュ健診	西コミ	② 健康推進係
25 (木) 10:30 ~ 11:30	エキノコックス症検診	西コミ	② 健康推進係
26 (金) 7:00 ~ 10:00	巡回ドック・フレッシュ健診	西コミ	② 健康推進係
28 (日) 7:00 ~ 10:00	巡回ドック・フレッシュ健診	ゆとろ	② 健康推進係
28 (日) 10:30 ~ 11:30	エキノコックス症検診	ゆとろ	② 健康推進係
29 (月) 7:00 ~ 10:00	巡回ドック・フレッシュ健診	ゆとろ	② 健康推進係
9 / 8 (木) 13:00 ~ 14:00	4カ月児・10カ月児健診	ゆとろ	① 保健医療係
8 (木) 13:45 ~ 14:00	BCG予防接種	ゆとろ	① 保健医療係

検 (健) 診

いずれも事前の申込みが必要です。

種 類	対 象	詳細・問合せ
各種がん検診 (集団・個別)	子宮がん検診: 20歳以上 胃がん検診: 35歳以上 肺・大腸・乳がん検診: 40歳以上	② 健康推進係
特定健診	当別町国民健康保険に加入している40~74歳の方	
後期高齢者健診	後期高齢者医療に加入している方	
肝炎ウイルス検診	B・C型肝炎ウイルス検診を受けたことのない40歳以上の方	

予 防 接 種

実施医療機関へ事前の予約が必要です。子どもが接種する時は母子健康手帳を持参してください。

種 類	対 象	詳細・問合せ
小児定期予防接種	4種混合・不活化ポリオ・ヒブ・水痘・MR・DT・小児肺炎球菌・日本脳炎は下記の医療機関で個別接種、BCGはゆとろで集団接種です。	① 保健医療係
高齢者肺炎球菌	今年度65・70・75・80・85・90・95・100歳になる方、60歳以上65歳未満の方で心臓・腎臓・呼吸器に重い障がいのある方。 下記の医療機関と北海道医療大学病院 (あいの里) で接種できます。	

実施医療機関

医療機関名 (五十音順)	電話番号	検 (健) 診			予 防 接 種			
		特定健診	後期高齢者健診	肝炎ウイルス検診	4種混合・不活化ポリオ・ヒブ・水痘・MR・DT	小児肺炎球菌	日本脳炎	高齢者肺炎球菌
おくやま内科・外科クリニック	27 - 5522	●	●	●				●
勤医協当別診療所	23 - 3010	●	●	●	●		●	●
さわぎ医院	25 - 2055	●	●	●	●	●	●	●
スウェーデン通り内科循環器科クリニック	25 - 3151	●	●	●	●	●	●	●
とうべつ整形外科	25 - 5040						6歳~	●
とうべつ内科クリニック	22 - 1313	●	●	●				●
堀江病院	22 - 3111	●	●	●			6歳~	●

廣 告

廣 告

救急当番医など

■ 町内の救急当番医（内科系のみ）

日	月	火	水	木	金	土
	8/1 さわざき	2 堀江	3 とうべつ内科	4 堀江	5 堀江	6 スウェーデン
7 勤医協	8 堀江	9 さわざき	10 堀江	11 とうべつ内科	12 堀江	13 さわざき
14 スウェーデン	15 勤医協	16 堀江	17 さわざき	18 堀江	19 とうべつ内科	20 堀江
21 堀江	22 スウェーデン	23 勤医協	24 堀江	25 さわざき	26 堀江	27 とうべつ内科
28 堀江	29 堀江	30 スウェーデン	31 勤医協	9/1 堀江	2 さわざき	3 堀江
4 とうべつ内科	5 堀江	6 堀江	7 スウェーデン	8 勤医協	9 堀江	10 さわざき

- ★ 月～金曜日 19時～21時
- ★ 土曜日 14時～17時
- ★ 日曜日・祝日 9時～12時、14時～17時

■ 北海道救急医療情報案内センター

道内の病院・診療所・歯科・小児科の検索、救急対応、休日夜間の当番医、医療情報を提供します。

受付：24時間・年中無休

フリーダイヤル **0120 - 20 - 8699**

携帯 **011 - 221 - 8699**

URL <http://www.qq.pref.hokkaido.jp>

■ 江別市夜間急病センター（江別市錦町 14 - 5）

内科・小児科の急病の方の診療をします。

受付時間：18時30分～翌朝6時30分（年中無休）

電話 **011 - 391 - 0022**

■ 北海道小児救急電話相談

症状に応じた助言を医師や看護師から受けられます。

受付時間：19時～翌朝8時（年中無休）

プッシュ回線 **# 8000**

ダイヤル回線 携帯 **011 - 232 - 1599**



いきいき 健康生活

エキノコックス症は予防できる病気です

◆エキノコックス症ってなに？

エキノコックスという寄生虫が主に肝臓に寄生しておこる病気で、道内では毎年10数名程度の患者が見つかっています。エキノコックスの成虫は主にキツネと野ネズミに寄生しています。成虫はキツネの腸に寄生して卵を産み、その卵がキツネの糞に混じり出てきます。卵に汚染された山菜や沢水などを人間が口にするなどして人間の体内に入り、幼虫が肝臓に寄生します。犬もエキノコックスの幼虫が寄生した野ねずみを食べるとキツネと同じように、成虫が寄生することがあります。

◆感染してしまったら症状は？

自覚症状はほとんどなく、数年から数十年の潜伏期間を経て上腹部の不快感や満腹感が出現します。しだいにだるさや黄疸等の症状が現れ、放っておくと悪化して命に関わることもあります。人から人に感染することはありません。検診による早期発見・早期治療を行うことで完全に治すことができます。5年に1度は検査を受けましょう！ 検査の案内は p.6 を参照。

◆どうしたら感染を予防できますか？

- 外から帰ったら必ず手をよく洗いましょう。
- 山菜などはよく洗い、十分に熱を加えてから食べましょう（エキノコックスの卵は熱に弱く100度で1分間の加熱で死滅します）。
- キツネを人家に近づけないよう生ごみなど、えさになるものはきちんと保管し、処分しましょう。
- 飼い犬が感染しないためにも、放し飼い、公園や野原・キャンプ場などで放さず、散歩中に拾い食いをさせないようにしましょう。

▼詳細 保健課健康推進係（☎23 - 4044）

広 告

Town Topics

タウントピックス

まちの話題

広報誌で紹介した写真を希望者に提供します。

広報秘書課広報広聴係(☎23-3069)



とうべつナイトパーク 2016

6月24日 中央通り・本通り特設会場

昨年より8店舗増え、出店数が25店舗とスケールアップしたナイトパーク。焼きイカ、ホタテ、たこ串などの海鮮ものや、鳥からあげ、豚串、牛タン、鹿肉フランクなどの肉料理と飲食ブースも充実し、お客さんのお腹を満たしていました。当別音頭の披露や医療大アカペラ同好会の発表のほか、JC(当別青年会議所)が主催のT-1グランプリ(事務イス耐久レース)も開催され会場は大盛り上がりでした。最後に餅まきが行われ、多くのお客さんが餅を持って帰りました。



当別小 4年生 人権の花運動(6月23日)



西当別小 2年生 花育 in 西当小(6月28日)



きれいな花がいっぱい

当別小・西当別小・当別高

当別小では人権擁護委員、西当別小では北海道鉢花生産組合から花苗が提供され、「人権の花運動」「花育」が実施されました。両事業とも、花を育てて優しい心を育てて欲しいという思いが込められています。

この他、当別高の園芸デザイン科では、札幌大通で開催された「農業高校生ガーデニングコンテスト」に参加した作品を総合体育館前に展示しています。ぜひご覧ください。

当別高 園芸デザイン科(7月7日)



編集・発行 当別町総務部広報秘書課 広報「とうべつ」8月号 平成28年8月1日発行 通巻755号
ホームページ 町 <http://www.town.tobetsu.hokkaido.jp/> 町教委 <http://www.town.tobetsu.hokkaido.jp/site/kyoiku-top/>