

広報

TOBETSU

とべつ

10

1998年10月1日発行

No.541

発行 北海道当別町 編集 企画部企画課



レクサンド市中学・高校生の書道体験（当別中学校・9月17日）

町の人口20,627人(男性10,187人・女性10,440人) 世帯数7,469世帯(9月1日現在、前月より48人・16世帯増)



明日に続く花とふれあいの街づくり 確かに聞こえる花たちとの協奏 かなでる奏者は花を愛する人びとでした

花や豊かな緑が息づく街は、誰ものがれの街。当別町ではここ数年、家庭での庭づくりとともに、街路や公共施設・商店街を花で飾り、美しい街づくりに努力している人々が増えています。「花のまち・当別」を創造するため、今月号ではこうした取り組みを実践されている方々の声を聞いてみました。

切の花とともに広がる花の街づくり 明日へ続く確かな足跡……

季節の移り変わりを四季折々に表現し、私たちの心を和ませてくれる花や木々。

家庭内の鉢植えや庭の花壇、個人の住宅や店舗・社屋などの建物周辺に鮮やかに咲き誇る花や緑の木々は、自分自身の生活に彩りやうおいを与えるばかりではなく、そこに住む人たちの心や街の景観を華やかに彩ります。身近にある花や緑を大切にすることが、美しい街づくりにつながるのです。

当別町の市街地を離れ、郊外を車で走ると刈り取り最中の水田風景と大型のビニールハウスが目につきま。ハウスの中では、カーネーションやデルフィニウム・ユリやカサブランカ・サンダーソニアなどが出荷を待っています。

また、町道や国道脇に設置された無人の販売所では、新鮮な野菜と



もにミステリーブルーやスターチスなどが1束100円程度で販売され気軽に買求めることもできます。

市街地をゆっくり歩いてみると、町道の歩道に設置された植樹マスには、マリーゴールドやコスモスが可憐に咲いています。商店街では、店の前に置かれたプランターや手づくりの容器に様々な花が飾られているほか、街灯に取り付けられたバスケットにも鮮やかなインパチェンスやペーペナがバスケット一杯に咲き誇っています。

個人住宅のベランダや玄関の周辺にも、思い思いにペチュニアなどが洒落た木製のプランターなどに飾られ通行人を楽しませています。

また、切り花生産の拡大とともに、日本古来の生け花のほか、花き生産者や青年団体が主催するフラワーアレンジメント講習会などの開催によ



り、洋風の生け花を楽しむ女性も増え、住宅内で個人的に花を楽しむ家庭が増えました。

また、一方では公園や道路、商店街、職場や公共施設を花で飾る運動とともに、自分の住宅周辺を花で飾る「ガーデニング」を楽しむ家庭も目につきま。

それも、従来のように自分だけで花を楽しむという発想ではなく、通行人や周囲の人たちも楽しめるように表に向けて飾る家庭が増え、街の景観を魅力的にしています。

花から始まるコミュニケーション 景観の向上とともに交流の花が咲く

知人の家を訪問した時や花好きなお友達遊びに来たときに、庭の花の話に花が咲くことはよくあることでしょう。また、花の交換や苗の入手先、管理の要領などの情報交換は、花を愛する人たちにとっては何より楽しい一時に違いありません。

イギリスが発祥の地とされている「ガーデニング」は、園芸の高まりとともに家庭で取り入れられつつあります。このガーデニングの普及とともに、通行人などにも見えるような開放的な楽しみ方も増え、街の景観づくりの一翼を担う家庭も増えました。それと同時に、その花をきっかけに見知らぬ者同士の会話も始まります。「きれいですね、その花は何と



花による街の景観づくりと、花を通じたコミュニケーションは、ゆっくりと当別に根付いてきているようです。

花の写真を募集しています

- テーマ** 花のある風景や当別にある花を題材にした写真で、いずれも町内で撮影したもの。
- 応募締切** 10月20日(火)
- 表彰など** 賞状と副賞(特産品)
- 応募要領・詳細** 「当別花と緑の町創造推進協議会(事務局=役場企画課 3-2330 内線243) 役場太美出張所、アラキ写真館、末田写真館に備え付けのパンフレットをご覧ください。



高橋 絨子さん
(園生・自営業)

今年も5月上旬から鉢を置き始めました。店先に花を飾るようになったのは5年ほど前からなんですが、花屋さんの店先に次から次へと色とりどりの苗が並ぶ初夏は、何か胸がわくわくするんです。

「ウワー、これ珍しい色〜...。アツ、イソトマ、クリサンセマムが入荷した...。」と、花屋さんの入荷日目を目掛けて店先をのぞいている

花の話から始まるんです 皆さんのコミュニケーション



うちに、帰りの自転車のカゴはついつい花で一杯になってしまっんです。こうしているうちに、我が家の店先には今年、大小30個ほどの鉢が並んでしまいました。
自宅(自転車店)は、北洋銀行の斜め向かいの町道に面しているんですが、店先に飾った花の量が段々と多くなると、通りがかりの方が販売しているのと勘違いして、「この花はいくらですか」と聞かれたこともありますが、また、「いつもきれいにしていますネー」。世話が大変ですけど...って言葉をかけてくれたり、

「私の家の(花)はこんなにきれいは咲かないんです。肥料や水やりはどうしているんですか。」と問われることもあるんです。

お店の前でのこんな立ち話を、2階の窓越しに聞く娘からは、「またお母さんの花談(花)が聞こえていたヨ。」って羨まかされることもあるんです。声も掛けられるとつい「話も弾むんです。」

田中の強い陽射しが苦手な花もあって、今までは「みんなお喋りしているヨ。日差しが和らぐからお水をあげるから頑張ってくださいね。」って話しかけてきたんですが、これが「冷気に負けずに頑張ってくださいね。」って話します。

ポリウームたつぷりのバスケット 今年は私も満足.....



高橋 ツヤ子さん(園生)

当別郵便局の前の道路の、街路灯や商店前に飾られているインパチェンスなどの花に気付かれました。これらの花は、沿線の商店主などで作る「本通り振興会」が、昨年から商店街を花で飾ろう〜と始めたもので、

青年会議所が呼び掛けた「花いっぱい運動」をきっかけに始めたもので、今年も沿線の約50本の街路灯に、パーペナやインパチェンスを移植したハンギングバスケットを取り付けただけ、50〜60個のプランタも設置しました。このほか個人でも、地域の人が庭タイヤで作った容器などを利用して様々な花を飾っています。

専門家の話では、「強すぎる日差し、のせいもあるのでは...」とのこと、残念ながら50個のバスケットの



全てがうまく咲き続けたわけではありませんが、バスケット一杯にあふれんばかりに咲き誇った花を見ると、つい嬉しくなってしまうんです。

花の世話は、それぞれ地先の方がしているんですが、私もお店の横の1個を世話しています。世話と言っても、水やりと咲き終わったつぼみや葉を取り除くくらいなのですが、いつの間にかこのバスケットをのぞくのが毎朝の楽しみの一つになってしまいました。今年も他のバスケットも同じだったんですが、お盆の頃に弱ってしまい、水やりの不足、強い日差し、のせいでは...とは思っていましたが、試しに肥料をやってみましたが、そうしたら間もなく元気を取り戻し、9月初旬にはバスケット一杯に咲き誇ったのです。

歩道に花を飾る運動..... 今年から町内会で始めたんです



歩道や道端になにげなく可憐な花が咲いていたり、街中や郊外のあちこちに花が咲いているのって、誰でも素敵に思いますよネ。北栄町町内会では今年から、美化運動を兼ねて地区内の主要道路の植樹マスに花を植える運動を始めたんです。

北栄町は役場の北側で、一部は町の区画整理事業で整備された住宅地です。地区内には都市計画事業で整備された「緑苑通」や当別駅の北口へ通じる「田園通」などの町道が通っていて、通勤や通学・商店街へ買物などに行き交う方も多いんです。

「地域に花を飾ろう。雑草がはびこりやすい道路の植樹マスではどうか。管理は地先の人を中心に協力してもらえば...」。こんな話が町内会の役員会で出たのはつい昨年です。



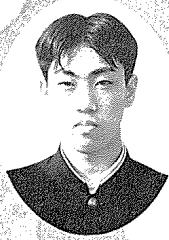
袖山 百合子さん
(北栄町婦人部長)

た。このことは、道路(植樹マス)を管理している当別町も大歓迎で、春の町内会の総会では異論なく決まりました。

初めて取り組む今年は、6月末にマリィゴールドやサルビア・ペチュニアなどの苗を約1,300株購入し、緑苑通と田園通の植樹マス180ヶ所と北栄町会館前の花壇に植えました。

苗は、当別高校の農業科の生徒さんが実習で育てたのを利用してもらいました。移植には親子など約50人が出陣して、美化運動に併せて地域交流にもつながりました。私達の活動のほか、町内では通行人にも楽しんでいただけるように、と、道路に面した自毛前や通行中の人からも見通せる庭に様々な花を飾っている方が増えてきましたが、みんなのセンスでもっともっと花の満ちた町になれば素敵ですネ。

僕たちも頑張っています 花のまち 当別の創造



田淵 和功くん
(当別高校農業科2年)

当別高校の農業科では、実習の一つに花の苗を育てています。農業科の生徒数は115人で、今年もインパチェンスやサフィニア・キンギョソウ・シクラメンなどの10種類を、ビニールハウスなどの実習室で育てています。早いのは2月に種を植え、6月初旬ごろまでには立派な苗を育て上げます。シクラメンの実習は1月まで続き、今年度は全体で鉢物が3千鉢、花壇苗は10万株ぐらいいなりそうです。

農業クラブでは、ボランティア活動の一つとして毎年、学校近くの広場や太美町にあるお年寄りの施設の花壇に花を植える運動をしています。このほか当別駅や町内外の学校、役場などの公共施設に利用してもらったり、市街地の「園生」や「弥生」地区の街路灯に設置されているハンギングバスケットの鉢花も僕たちが育てたのを利用してもらっているんです。



僕もそうなんですが、みんな育てた花が町の中で元気に咲き誇り、彩りを添えているのを見ると自然に嬉しさが込み上げてくるんです。学校のみんなもきっと同じ気持ちだと思います。

当別は切り花栽培が盛んで、出荷額ではここ数年全道一を誇っていますが、切り花をこれまでに導いたのは僕らが学ぶ当別高校農業科の先輩だ〜と聞き、誇りに思っているんです。まち全体が、農家の人や僕たちが育てた花、各家庭で育てた花で一杯になるとスゴイですネ。

大粒の男爵イモがコロコロ“収穫まつり”

大きく育った男爵イモを掘り出す親子。約1,400人が訪れた「ファミリー農園」の“収穫まつり”で、今年は収穫量が1区画（13平方メートル）当り45キロと例年よりも多目で、会員も満足げな様子。会場ではとうきびやスイカなどの農産物を即売する「青空市場」や「バーベキューコーナー」も開店、親子連れなどで賑わいました。（9月6日）



まきの
話題
あれ
これ

レ・市からの友好の使者 中学・高校生ら16人が交流

当別高校の生徒と交流するレクサンド市（スウェーデン）の中学・高校生。町を訪れたのは、昨年同市を訪問した当別の中学生15人の、ホームステイ先の子供たち13人と付き添い者3人。一行はホームステイ先での交流のほか、中学校や当別高校・医療大学などを訪問し、書道などの授業参加や餅つきや折り紙などを体験したが、町民とのスポーツ交流などでも交流を深めました。（9月11日～22日）



青年団の女子バレーチーム 全国大会へ

管内大会は難無く優勝、静内町で8月末に開催された「第49回全道青年大会」では、全国大会の出場権を手中に収めた「カトレアーズ」。町青年団体協議会の女子バレーチームで、メンバーは当別高校を卒業した主婦やOLなど。全国出場は初めてで、大会は11月5日から東京都で行われます。



さよなら“カモ”さん 元気でネ!

東裏小学校で開かれたカモとの“お別れ会”。カモは、7月末に同小の児童の母親が偶然発見した8個の卵を同小で引き取り、ふ卵器を使って全てのふ化に成功、先生や児童らで成長を見守っていたもの。9月上旬には2羽を北村の沼地に放し元気に生活できるかを確認。この日、残りの6羽も“自然の地”へと返したものです。（9月17日）

邦直の郷里でヨサコイ炸裂

「第35回政宗公まつり」に出演の当別YOSAKOIおどり隊。同祭りは、トウベツを開拓した伊達邦直の郷里・宮城県岩出山町で開かれる同町最大の祭り。駅前通りや旧国道を遮断した会場では、浴衣姿の約500人の女性が踊る「ふるさと音頭」や武者行列などが披露される中、おどり隊の約40人は延べ5会場でエネルギーダンスを披露、祭りを盛り上げました。（9月12・13日）



各種目にハッスル ふれあいスポーツ大会

童心に帰り、玉入れ競争に没頭する高齢者ら。軽スポーツを通じ、身障者と高齢者が親睦を深める「ふれあいスポーツ大会」で、今年で13回目。約700人が6チームに分かれて参加。男女がペアを組み、2本の棒で風船を挟みながらリレーする「風船はさみ」など、9種目を楽しみました。（9月1日）



国保

私は3カ月前に会社を辞め、現在無職ですが、国民健康保険(国保)には加入していません。先日、風邪で病院にかかったため、職場に国保の加入手続きに行くことになり、国保の加入は辞職した3カ月前にさかのぼるため、国保税も3カ月前までさかのぼって納めなければなりません」と窓口で言われました。加入してはいかがでしょうか。

日本の保険制度は「国民皆保険」を原則としているため、職場などの社会・共済保険に未加入の方は必ず国民健康保険に加入し、無保険期間がないようにしなければなりません。

従って、あなたの場合の国保の加入日は、届けた日の翌日ではなく、職場の保険が切れた日」となるため、国保税をさかのぼって納めなければならないのです。

このことを「遡及適用」と言いますが、遡及適用に該当すると、国保の未加入期間が長いほど、一度に納める保険税が高額になるため負担が大きくなります。

退職や転入により国保に加入するときは、速やかに加入の届け出を済ませてください。

また、特別な事情で届け出が遅れ、その間に病院にかかった医療費の全額を自己負担した場合、自己負担額の7割(または8割)の払い戻しを受けることができます。詳しくは役場住民課国民健康保険係にお問い合わせください。

国保税の納期内納付に協力をお願いします。

「保険税は、国の補助金とともに国保財政を支える大切な財源です。国保財政が健全に運営されるよう、保険税の納期内納付にご協力ください。

また、保険税の納め忘れ、などの解消には、便利で確実な口座振替をお勧めします。

口座振替の申請には、印鑑・預金通帳・保険税の納税通知書を持参の上、町指定の金融機関で手続きしてください。

なお、納税に関する相談は税務課徴収係へ問い合わせください。

年金

「第3号被保険者」の届出手続きを忘れていませんか?

第2号被保険者(厚生・共済年金の加入者)に扶養されている配偶者は、「第3号被保険者」に該当します。

「第3号被保険者」である被扶養配偶者の保険料は、配偶者が加入している年金制度により負担されるため、「第3号被保険者」は届け出により保険料を納付する必要がなくなります。

届け出は、結婚や配偶者の就・転職、被扶養配偶者の退職などの場合に必要です。届け出を忘れると、将来受給する年金額が少なくなったり受給できなくなったりする場合があります。

なお、届け出が2年以上遅れた場合、その期間は保険料の納付期間として扱われません。

年金の給付を受ける権利は5年の時効により消滅します

遺族・障害年金など年金の受給権は、法定要件を満たした上で、社会保険事務所や役場に請求することで発生します。

しかし、受給権発生後、何年後でも受給の裁定請求はできますが、5年を経過した分の給付を受

度に納める保険税が高額になるため負担が大きくなります。

退職や転入により国保に加入するときは、速やかに加入の届け出を済ませてください。

また、特別な事情で届け出が遅れ、その間に病院にかかった医療費の全額を自己負担した場合、自己負担額の7割(または8割)の払い戻しを受けることができます。詳しくは役場住民課国民健康保険係にお問い合わせください。

国保税の納期内納付に協力をお願いします。

「保険税は、国の補助金とともに国保財政を支える大切な財源です。国保財政が健全に運営されるよう、保険税の納期内納付にご協力ください。

また、保険税の納め忘れ、などの解消には、便利で確実な口座振替をお勧めします。

口座振替の申請には、印鑑・預金通帳・保険税の納税通知書を持参の上、町指定の金融機関で手続きしてください。

なお、納税に関する相談は税務課徴収係へ問い合わせください。

ける権利については、消滅時効にかかると、年金を受給することができなくなります。

また、年金の種類によっては、年金受給権の裁定にも影響を及ぼすことがあります。例えば「障害年金」の請求には診断書が必要ですが、保存期間を越えたカルテがないため、病院に診断書を書いてもらえず必要書類がそろわない場合があります。

受給権が発生した場合には、裁定請求を早目に手続き願います。

「国民年金基金」制度をご利用ください

「国民年金基金」は農業者年金加入者以外の、第1号被保険者が加入でき、老齢基礎年金に上積みされた年金を受給できる制度です。手続き方法・保険料・受給額などは、基金事務局(フリーダイヤル012010121969)へ問い合わせください。

役場窓口年金相談日
10月13日(火)、27日(火)
11月4日(水)

役場1階住民課国民年金係
へお気軽にお越しください。
年金保険相談所の開設
主催 札幌北社会保険事務所
日時 10月20日(火)
10時~15時
場所 商工会館(錦町)

健康相談の結果より

9年度に町の「健康相談」を利用した方の内、栄養に関する相談に訪れた約半数以上の方は、肥満の方や血液検査の結果、総コレステロール・中性脂肪の数値が高い方でした。

肥満などは自覚症状がないため、自分で改善するのは難しいようです。

Yさんの生活改善体験

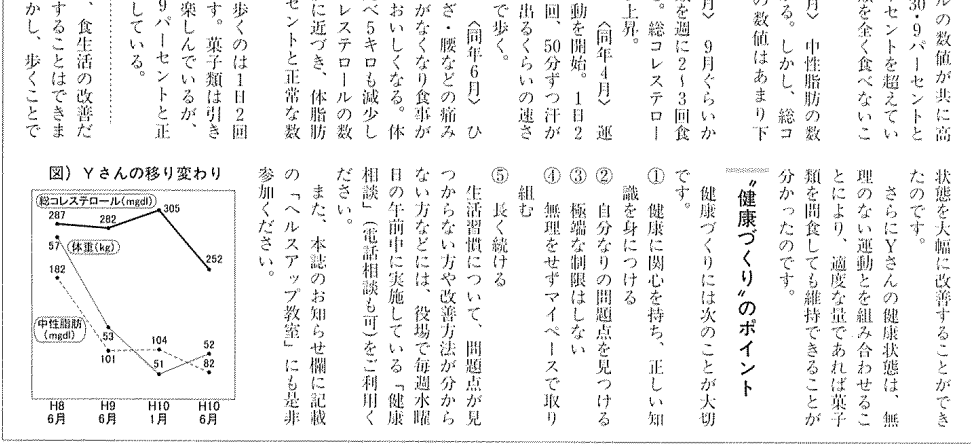


大美町在住のYさんは、食事は主食(御飯など)・主菜(豆腐・肉・魚・卵)・副菜(野菜)ともバランスよくとっていましたが、菓子類を間食していたほか運動不足だったため、血液検査結果の数値が高い状態でした。

そこで、運動を取り入れるなど、生活習慣を変えることで、「血液検査結果」を正常な数値に近づけることに成功しました。

Yさんの生活改善の記録(図)

平成8年6月 中性脂肪・総コレステロール



健診と相談

マタニティスクール

乳幼児健診

対象者には個別に通知します。

4 10月19日(日) 13時30分~14時30分
5 10月27日(火) 12時30分~13時30分
6 11月13日(金) 13時30分~14時30分
7 11月20日(金) 13時30分~14時30分

対象 小学6年生
対象 1歳~90カ月未満
対象 1歳~10カ月未満

予防接種実施医療機関
要予約(前日まで)医療機関
助産師小川通診療所・近藤医院
医療さわぎ医院・当別ファミリークリニック・太美中央医院・堀江病院

予約不要(曜日と時間は指定)医療機関
○とうべつ内科クリニック
●DPTⅡ第1・3木曜日、13時30分~16時30分
●麻しんⅡ第2木曜日、13時30分~15時
●D・TⅡ第2木曜日、15時~16時30分
●風しんⅡ第4木曜日、13時30分~16時30分

集約接種
日程・場所
●10月13日(水)・20日(火) 西当別コモン(太美町)
●10月15日(木)・22日(木) 母子健康センター(緑町)
●初めに受診する方は各会場の1日目、2回目は2日目に受診してください。

健康相談
対象 90カ月未満
受付 13時~13時30分

「お酒」で悩んでいる方や家族の方は一度おいってください。
とき 10月5日・19日の月曜日
18時30分~20時30分
場所・詳細 保健所支所(緑町)・凸312141へ。

歯科健診・フッ素塗布

予防接種

個別接種
DPTⅡ(ジフテリア、百日咳、破傷風)
対象 3カ月~90カ月未満
D・T(ジフテリア・破傷風)

健康相談
対象 小学6年生
対象 1歳~90カ月未満
対象 1歳~10カ月未満

予防接種実施医療機関
要予約(前日まで)医療機関
助産師小川通診療所・近藤医院
医療さわぎ医院・当別ファミリークリニック・太美中央医院・堀江病院

予約不要(曜日と時間は指定)医療機関
○とうべつ内科クリニック
●DPTⅡ第1・3木曜日、13時30分~16時30分
●麻しんⅡ第2木曜日、13時30分~15時
●D・TⅡ第2木曜日、15時~16時30分
●風しんⅡ第4木曜日、13時30分~16時30分

集約接種
日程・場所
●10月13日(水)・20日(火) 西当別コモン(太美町)
●10月15日(木)・22日(木) 母子健康センター(緑町)
●初めに受診する方は各会場の1日目、2回目は2日目に受診してください。

健康相談
対象 90カ月未満
受付 13時~13時30分

「お酒」で悩んでいる方や家族の方は一度おいってください。
とき 10月5日・19日の月曜日
18時30分~20時30分
場所・詳細 保健所支所(緑町)・凸312141へ。

コレステロールの数値が共に高く、体脂肪率も30.9パーセントと正常値の30パーセントを超えているため、菓子類を全く食べないことにする。

平成9年6月 中性脂肪の数値が大幅に下がる。しかし、総コレステロールの数値はあまり下がっていない。

平成10年1月 9月くらいから好きな菓子類を週に2~3回食べて続けています。総コレステロールの数値が再び上昇。

平成10年4月 運動を開始。1日2回、50分ずつ汗が出るくらいの速さで歩く。

平成10年6月 ひざ・腰などの痛みがなくなり食事がおいしくなる。体脂肪率は25.9パーセントと正常な数値を維持している。

Yさんの場合、食生活の改善だけで健康を維持することはできませんでした。しかし、歩くことで状態を大幅に改善することができたのです。

さらにYさんの健康状態は、無理のない運動とを組み合わせることで、適度な量であれば菓子類を間食しても維持できることが分かったのです。

健康づくりのポイント

健康づくりには次のことが大切です。

① 健康に関心を持ち、正しい知識を身につける
② 自分なりの問題点を見つける
③ 極端な制限はしない
④ 無理をせずマイペースで取り組む
⑤ 長く続ける

生活習慣について、問題点が見つからない方や改善方法が分からない方には、役場で毎週水曜日の午前中に実施している「健康相談」(電話相談も可)をご利用ください。

また、本誌のお知らせ欄に記載の「ヘルスアップ教室」にも是非参加してください。

祝日を除く毎週水曜日
9時30分~11時30分
場所 役場福祉相談室

リハビリ教室
対象 脳卒中等で身体機能が低下している方へ効果的な訓練やレクリエーションを行います。

とき 10月14日・21日の水曜日
10時30分~14時30分
場所 母子健康センター(緑町)
申込 役場保健衛生係(内線127・129)

いきいきクラブ
対象 自宅に閉じこもりがちなお方や痴呆の悪化予防が必要です。

とき 10月28日(水)、13時30分~15時30分
場所 総合体育館(白樺町)
申込 役場保健衛生係(内線127・129)

ふじの健康相談
不眠・酒害・痴呆など、本人や家族の悩みに専門医が応じます。

とき 10月30日(金)
受付 13時~14時
場所 保健所支所(緑町)
申込・詳細 事前に保健所支所(凸312141)へ。

当別断酒会
「お酒」で悩んでいる方や家族の方は一度おいってください。
とき 10月5日・19日の月曜日
18時30分~20時30分
場所・詳細 保健所支所(緑町)・凸312141へ。

お知らせ

town 情報

・役場(☎3-2330)8:45~17:15
 ・太美出張所(☎6-3190)9:15~16:15

福祉

在宅介護を支援します 在宅介護支援センターを開設

町は在宅介護に関する相談窓口として、「当別町在宅介護支援センター」を開設しました。

同支援センターは、在宅介護に関する保健・医療・福祉のケアサービスを総合的に受けられるよう、各機関との連絡調整などのお手伝いをすることが目的です。気軽に利用ください。

① 主な業務

① ホームヘルパーの派遣や入浴サービスなど、在宅介護に関する各種サービスの紹介や申請手続きのお手伝い。
 ② 介護用品(機器)の展示と使用方法の指導。
 ③ 介護知識や技術の指導・助言。

④ 開設場所

当別町母子健康センター内(緑 ☎515152; FAX512

158)
 ▼開設時間
 ◎平日(8時45分~17時15分、電話相談は24時間相談できます)
 ▼休業日 毎週土・日曜日、祝祭日、年末年始。

相談

気軽に利用ください 総合相談所を開設します

町主催の「町民総合相談所」を開設します。

相談の内容は、人権に関することや法律的なことなどで、弁護士や国・道・当別町などから委嘱を受けた専任の相談員が応じます。
 ▼日時 10月20日(火)、10時~15時

▼場所 役場(1階・大会議室)

▼相談の内容

① 人権に関する問題
 ② 相続など法律に関する問題
 ③ 国・道・市町村に対する意見
 このほか様々な心配ごとにも応じます。

▼詳細 福祉保育課福祉係(内線133)

教養

受講生を募集 初級英会話講座を開きます

町教育委員会では、初心者も楽しく学べる「英会話講座(後期)」を開催します。
 英会話を始めたい方、もっと上達したいと思っっている方は申し込みたいください。

健康

参加者を募集しています ヘルスアップ教室

運動したくても一人では続けられない、動脈硬化や糖尿病予防のための献立や食事について知りたい、肥満を解消したいけれど一人ではうまくできない……
 などと考えている方は、仲間と一緒に健康づくりのための食生活や運動習慣を楽しく実践してみませんか。

▼対象 30歳~64歳の町民30人

▼内容

運動実習(ストレッチ体操、スポーツ、ゲーム)、調理実習、グループワーク、体脂肪測定など。
 ▼日時(5回コース)
 10月29日、11月5・12・19・26日(各木曜日)、13時~15時30分(11月12日は10時30分~15時)

▼場所 総合体育館(白樺町)

▼保険料 300円
 ▼申込・詳細 住民課保健衛生係



交通安全啓発(当別高校生)



スピードとブレーキ

クルマは1秒間に、時速40キロでは約11メートル、80キロでは約22メートルも進みます。
 また、停止距離(危険を察知してから止まるまでの距離)は、時速40キロでは約22メートルですが、80キロでは約76メートルにもなります。つまり、スピードが2倍になると停止距離は3倍になるのです。

このほか、車速が早くなるにつれて視認力の低下や視野が狭まるほか、瞬時に判断しなければならぬことも増え危険が増します。

衝突時の衝撃力は、スピードの2乗に比例します。例えば、時速80キロの衝撃の大きさは、ビルの25階から落下したのと同じくらいです。この衝撃力が歩行者に向けられたら……。

では、大切なことは何なのでしょう。言うまでもなく、それは控え目のスピードと早目のブレーキ操作です。運転は「ゆとり」の心がけが大切です。

町内の交通事故発生状況

(概数・1~8月対比)

	今年	前年	増減数
発生件数	76	51	25
死者数	1	4	-3
傷者数	104	68	36

16歳から64歳までの方 「献血」にご協力ください

献血は16歳から64歳までの健康な方なら、どなたでもできます。
 10月27日(火)
 ●当別農協(錦町)13時30分~16時
 11月11日(水)
 ●役場(白樺町)10時~12時
 ●道医療大学(金沢)13時~16時

趣味

参加ください イロイロの料理講習会

料理を通じて身近な国際交流を体験しませんか。
 講師は来日12年で、日本語が堪能なインドネシアの方です。食文化を通じて国際談話も楽しめる講習会です。
 ▼日時 10月31日(土)、11時~15時

▼会場 西当別コモン(太美町)

▼献立

ソトアイヤム(鶏肉と春雨のスープ)、タフイン厚揚げのつめもの、ガドガド(ピーナッツソースラグ)など。

▼講師 稲葉レスタリー氏(札幌在住)

▼定員 先着30名

▼参加料 500円(材料費)
 ▼申込方法
 10月12日の9時から受付開始

趣味

園芸の集いを開きます 今年夏期(備忘)の方

で、電話で札幌国際プラザ(☎011-211-2105)へ。
 主催・詳細
 札幌広域組合(☎011-290-1131)



屋内や庭で育てた植物の、冬の間の育て方を適切なアドバイスにより端的に学びます。
 この機会に、日頃の疑問の解消にも役立ててください。

▼日時 10月9日(金)、10時~12時

▼場所 公民館(末広)

▼講師 萩原和夫氏(札幌市緑のセンター相談員)

▼参加料 無料
 ▼詳細 公民館(☎312511)

危険ゴミの出し方

当別町から出されるゴミを処理している「北石狩衛生施設組合」の衛生センターに問い合わせたところ、スプレー缶類で多いのは化粧品や殺虫剤のスプレー缶で、次に卓上カセットコンロのガスボンベが多いそうです。
 また、刃物や割れたガラス・食器のカケラが「燃えないゴミ」と一緒に袋に入れられているため、収集や処理の作業員が袋をつかんだ時に手を切るケガなどもあります。
 みんなのマナーで事故は防げます

こうした事故は、ゴミを出す皆さんがマナーを守ってくれれば防ぐことができます。是非、次のことを守って安全なゴミの収集・処理にご協力ください。

- スプレー缶、カセットコンロ用ガスボンベなど缶に穴を開け、中のガスを十分出し切る。
- 刃物、割れたガラスや食器など
作業員を傷つける恐れのあるゴミは、紙に包み燃えないゴミとは別の透明な袋か買ひ物袋に入れ、マジックなどで「きけん」と大きな字で書く。

危険ゴミ マナーを守って出して!

過去5年間に30人が死亡
 全国のごみ処理施設では、この5年間に約360件もの事故が発生し、30人が死亡していることが「日本廃棄物処理技術管理者協議会」の調査で分かりました。
 事故の内容は爆発や火災・ガス中毒・薬品やけなど様々で、同協議会では「爆発事故を誘発するスプレー缶をはじめ、様々な化学物質を含むゴミが持ち込まれ危険が高まっている。ゴミを出す側のモラルを高めることが必要。」と分析しています。

札幌・石狩でも爆発事故が発生
 スプレー缶から漏れ出した可燃性ガスの引火や爆発により、ゴミ収集車のタンク内部が燃える事故が平成4年に札幌市で、また5年には石狩市で合計3件発生しました。札幌市の事故の内1件は、作業員2人がケガを負いました。幸い他の事故ではケガ人はなかったものの、もし作業員が車に乗っている時に炎上していたら大きな事故になることも考えられます。

11月1日~3日

第49回 当別町文化祭

あなたも参加しませんか 発表・展示部門の参加者募集

11月1日から3日まで開催の「第49回当別町文化祭」に参加し、「文化の秋」にふれてみませんか。
 発表・展示会場

▼当別会場(公民館開拓郷土館、旧総合道場(いずれも末広))

▼西当別会場(西当別コモン(太美町))

▼発表・展示部門の申込先

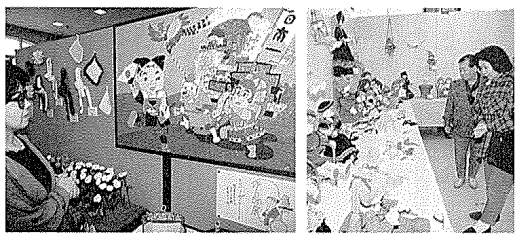
▼期限 10月16日(金)

▼申込先 公民館(☎312511)、または西当別コモン(☎613300)。

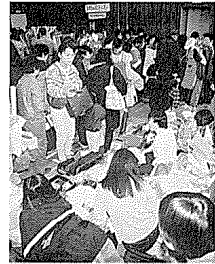
▼展示部門の出席 1人2点まで

▼発表・展示日程 各会場ごとの発表・展示内容は、別途チラシなどでお知らせします。

▼詳細 町教育委員会(公民館 ☎312511)



消費者
二来場ください
消費生活センターも
10・25



身近な暮らしの中の諸問題に目を向け、賢い消費者として知識の取得などを旨とする「当別町消費生活展」が開催されます。
フリーマーケットやリフォーム作品の展示も行われます。
▼日時 10月25日(日)、10時～14時

▼会場 改善センター(白樺町)
▼主催 当別町・町消費者協会
▼詳細 商工労働観光課商工労働係(内線272)

交通
75歳以上の免許更新など
道路交通法が変更されました

道路交通法の一部改正により、高齢者の運転免許の更新などに關し次の様に変わりました。
75歳以上の運転免許更新
▼改正内容
免許の有効期間が今年の12月1日以降に満了する方は、満了日の2カ月前までに「高齢者講習(3時間)」を受講しなければ更新できません。

とす20歳以上の方(施設に入所している場合、病院などに3カ月を超えて入院した場合、本人や扶養義務者などに一定以上の所得がある場合)は支給されません。
▼支給額 月額26,700円
日常生活用具の給付
寝たきりの高齢者や身体障害者に給付しています。
▼品目 特殊寝台(背・脚部を自由な位置に調節可能)、エアーマット(床ずれ防止)、腰掛け便座、便器、痴ほう性老人徘徊感知機、電磁調理機、歩行支援用具手すり、歩行器など、入浴補助用具(入浴台など)、車いすなど。
▼費用負担 所得に応じて無料～全額。
緊急通報サービス

現在の2年生の入試から変わります
公立高等学校入学者選抜の「学区」

平成12年4月に入学する生徒(現在の中学2年生)の入試から、石狩地区の全日制普通科の学区が新しくなります。(現行の石狩第1学区と第2学区は、周辺地区を含め次の5つの学区になります)

学区	住所	学区内の高校	学区内と同じ条件で出願できる高校
石狩第1学区	中央区1区 南区 豊平区	札幌南、札幌月寒、札幌東、札幌厚別、札幌白石、札幌清田	札幌白石、札幌平岡
石狩第2学区	石別区 厚田区 清田区	札幌東、札幌曙区、札幌白石、札幌厚別、札幌真栄、札幌清田	大北広島(白石区及び厚別区に属)
石狩第3学区	東区	札幌丘珠、札幌東陵、札幌東豊、札幌南	札幌北、札幌東陵
石狩第4学区	当別区 石狩市 新篠津村 厚田村	札幌北、札幌北陵、札幌篠路、札幌拓北、札幌国際情報、札幌新川、石狩、石狩南、当別	札幌北、札幌北陵
石狩第5学区	中央区2区 西区 手稲区 手稲区	札幌西、札幌手稲、札幌西陵、札幌稲穂、札幌北、札幌稲穂	札幌国際情報、札幌新川、石狩南
石狩第6学区	江別市	江別、野幌、大塚	札幌国際情報、札幌新川、石狩南
石狩第7学区	千歳市 市島 北広島市	千歳北陽、恵庭南、恵庭北、北広島西	札幌国際情報、札幌新川、石狩南
石狩第8学区	浜益村	浜益	札幌国際情報、札幌新川、石狩南

問い合わせ 北海道教育庁生涯学習部高等教育課
(☎011-231-4111)

公民館図書室から (東 広)
公民館内
利用は月曜、祝祭日を除く10時から17時まで

新着図書

祝祭日を除く10時から17時まで

一般図書

著者	図書名
小泉吉宏	コブクノ気持ちもわかってよ
北村薫	朝霧
和田誠	装丁物語
土屋義・土屋忍久子	まぶたでつづる ALS の日々
柳田邦男	「犠牲」への手紙
河野義行	妻よ!
スティーヴン・ジェイ・セダル	記憶する心臓
広谷鏡子	げつようびのこども
ジョン・ブライアン	テレビジョン
宮部みゆき	夢にも思わない
諸田玲子	からくり乱れ蝶
吉永良正	秋山仁の落ちこぼれは天才だ
山崎章郎	僕のホスピス 1200 日
渡辺康應	反転開かなくても待つ待てるお母さんへ
高城順子	高城順子の果実酒・ジャム・ピクルス

児童図書

著者	図書名
レス・マーティン	キングインディー・ジョンズと組まれた王族
井坂洋子	月のさかな
西本鶏介	まちがいだらけの言葉づかい①-⑦
木暮正夫	おぼけが銀座にあつまって
小島貞二	こども古典語彙①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩
すえよしあきこ	はねはねくみスキーにいく
青木園夫	走るとイヌが追ってくるのはどうして?
尾子 彌兵衛	忍たま乱太郎 オンボロとりでの役
たかしよしこ	まんが世界なぞのなぞ⑦・⑧
葉 洋明	空気がはれのもの?
フリーマン・ホーバート	なんでもひとつ
塩田守男	うたうたうたうたかえるくん
江口 学	ミツピントンボ
まつかわゆみ	ミルクのおかゆのかぞえうた
水田博人	字研の英語ずかん⑤⑥

なくなりまして。
違反者講習による免許の非処分
▼対象者
10月以降、軽微な違反行為の累積点が6点になった方は、違反者講習(6時間)を受講すれば「免許処分」を受けずに済むことになりました。
▼非受講者
受講は任意ですが、受講通知を受けた日から1カ月以内に受講しない場合は、停止期間短縮の特例がない「免許」の処分を受けます。

受講は任意ですが、受講通知を受けた日から1カ月以内に受講しない場合は、停止期間短縮の特例がない「免許」の処分を受けます。
▼非受講者
受講は任意ですが、受講通知を受けた日から1カ月以内に受講しない場合は、停止期間短縮の特例がない「免許」の処分を受けます。

趣味
高校生以下は無料です
チャリティー映画会
三浦綾子原作の「海嶺」と「塩狩峠」を上映します。
必要経費を除く収益金の全額は、ユニセフ(財)日本ユニセフ協会とワールドビジョン・ジャパン

日常生活に注意が必要の方に緊急通報用の特殊電話機を提供します。病氣や事故などの緊急時に、簡単な方法で助けを求めることができます。
▼対象 一人暮らしの高齢者や寝たきり高齢者のいる世帯など。
▼費用負担 所得に応じて無料～全額(82,000円)
▼住宅の整備資金
高齢者ための居室の増改築、トイレの改造、階段手すりの設置などの資金をお貸しします。
▼対象 高齢者本人か同居者のうち、年齢が20歳以上65歳以下の方で、前年の所得が1,200万円以下の方。
▼貸付条件・限度額
350万円(利率3%、償還は

ン(関連公認のNGO)に寄付するチャリティー映画会です。
▼日時 海嶺 10月11日(日)18時30分、塩狩峠 11月8日(日)18時30分
▼会場 いずれも西当別コミセン(太美町)
▼入場料 高校生以下は無料で前売券が200円、当日券が300円。
▼前売所 小島商店(太美町)、当別キリスト福音教会(北栄町)
▼主催・詳細 同教会・木田(☎31273)
▼後援 町教育委員会、ユニセフ(財)日本ユニセフ協会

労働
10月から変わりました
北海道の最低賃金
北海道の最低賃金が10月1日から、次のように改定されました。

この賃金額は臨時、パートタイム、アルバイトなどを含む道内のあらゆる産業などで働く労働者に適用されます。
▼最低賃金
日額 4,975円
時間額 622円

注意
家族ぐるみで注意を
火の取扱
そろそろ暖房器具を使用する時期になり、今まで以上に、火を多用する季節になりました。
当別消防署では「秋の火災予防運動期間」中、火災や火災による悲惨な焼死事故を防ぐため火の各種行事を実施しますが、各家庭ではより一層火の取扱に注意ください。
▼火災予防の啓蒙
消防車両による広報(10月15日～21日)

訪問歯科診療
通院が困難な高齢者や身体の不自由な方のため、歯科医師が家庭を訪問し歯のチェックをします。
▼費用 無料
かかりつけの医師の指示に基づき、訪問看護ステーションの看護婦などが寝たきりの高齢者などを家庭訪問し看護サービスを行います。
▼費用 1回250円。休日・時間外サービスは実費負担。交通費は200円までが自己負担で、超過分は町が負担。(町負担は400円まで)
訪問指導
虚弱・寝たきり・痴ほう性の高齢者などの家庭に保健婦や栄養士、理学療法士などが訪問し、介護の方法や各種制度の情報をアドバイスします。
▼費用 無料
※このほか、リハビリ教室などは本誌9ページの「健診と相談」に記載しています。
◎申込・詳細は役場住民課保健衛生係・保健婦。

日常生活に注意が必要の方に緊急通報用の特殊電話機を提供します。病氣や事故などの緊急時に、簡単な方法で助けを求めることができます。
▼対象 一人暮らしの高齢者や寝たきり高齢者のいる世帯など。
▼費用負担 所得に応じて無料～全額(82,000円)
▼住宅の整備資金
高齢者ための居室の増改築、トイレの改造、階段手すりの設置などの資金をお貸しします。
▼対象 高齢者本人か同居者のうち、年齢が20歳以上65歳以下の方で、前年の所得が1,200万円以下の方。
▼貸付条件・限度額
350万円(利率3%、償還は

日常生活に注意が必要の方に緊急通報用の特殊電話機を提供します。病氣や事故などの緊急時に、簡単な方法で助けを求めることができます。
▼対象 一人暮らしの高齢者や寝たきり高齢者のいる世帯など。
▼費用負担 所得に応じて無料～全額(82,000円)
▼住宅の整備資金
高齢者ための居室の増改築、トイレの改造、階段手すりの設置などの資金をお貸しします。
▼対象 高齢者本人か同居者のうち、年齢が20歳以上65歳以下の方で、前年の所得が1,200万円以下の方。
▼貸付条件・限度額
350万円(利率3%、償還は

日常生活に注意が必要の方に緊急通報用の特殊電話機を提供します。病氣や事故などの緊急時に、簡単な方法で助けを求めることができます。
▼対象 一人暮らしの高齢者や寝たきり高齢者のいる世帯など。
▼費用負担 所得に応じて無料～全額(82,000円)
▼住宅の整備資金
高齢者ための居室の増改築、トイレの改造、階段手すりの設置などの資金をお貸しします。
▼対象 高齢者本人か同居者のうち、年齢が20歳以上65歳以下の方で、前年の所得が1,200万円以下の方。
▼貸付条件・限度額
350万円(利率3%、償還は

高齢者に関する相談
「道高齢者総合相談センター」では、高齢者自身や家族の悩みなど生活全般にわたる相談を電話・来所を受けています。
一般相談
▼日時 毎週月～金曜日 9時～17時
専門相談
▼相談種類
(1)法律 毎週月曜日
(2)税金 第2・第4火曜日
(3)介護と健康 毎週水曜日
(4)医療 第1・第3水曜日
(5)年金 毎週木曜日
(6)福祉機器と住まい 第1・第3金曜日
▼時間・費用 いずれも13時～16時で無料。
▼相談先・詳細
北海道社会福祉総合センター(札幌市中央区北2条西7丁目 ☎011-251-2525、フックスシホ内#8080)

福祉
「一存してですか?」
福祉保健医療のサービス
介護手当て特別障害者手当
次の方に手当が支給されます。
(1)介護手当
▼対象 65歳以上の寝たきりの方と寝たきりの重度心身障害者、寝たきりで特定疾患をお持ちの方を、6ヶ月以上自宅で介護している方。
▼支給額 月額9,000円町と道がそれぞれ4,500円
(2)特別障害者手当
▼対象 国民年金の1級程度の障害が重複するなど、著しい障害のため日常生活で特別の介護を必要とする方。
▼防火査察など
指定防火対象物の査察や独居老人家庭の防火査察。消防機関と事業所の合同模擬火災訓練



当別町観光協会
創立30周年を迎え記念式典

当別町観光協会(神田光男会長)の創立30周年記念式典が9月10日、町内の田西会館で開かれ、町内外の関係者約1600人が出席しました。

同協会は、町出身の作家・本庄陸男を称えた文学碑や樹齢約1、

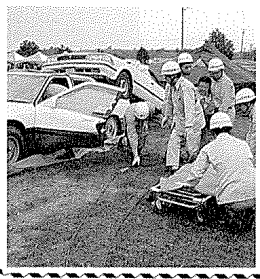


みんなのひるば

300年の巨大(見晴らしの水松などの名所整備や新たな観光資源の発掘などを目的に、昭和43年に賛同者67人で設立。昨年は「同協会などが共催する『当別ファミリ―農園』や『道民の森』、『スウェーデン交流センター』などを中心に約80万人が訪れていますが、式典で神田会長は、「当別町は日帰り観光コースとしても好立地。今後は観光施設の整備に努めながら町内産業との連携を強めたい」とあいさつしました。

町民は避難や消火を实践 地震に備えて防災訓練を実施

地震に対する防災意識の高揚を目的に9月8日、町主催の防災訓練が西当別中学校グラウンドで行われ、当別消防署や航空自衛隊当別



分屯基地・北警察署などのほか、太美地域の6町内の町民ら合計約400人が参加しました。

訓練は「太美地区を震源とするマグニチュード6・5の地震が発生し、家屋や道路の損壊・要救助者が多数発生している。想定して行われ、広報車による避難勧告に従って地域の町民が同中学校に避難しました。グラウンドでは模擬家屋を使い、町民がバケツリレーや消火器による消火訓練を体験したほか、消防員による廃車両からの救助訓練(写真)などが行われました。



ふれあい 掲示板



仲間を募集します 当別写真同好会

私達、当別写真同好会で現在の会員数は15人で、各自で撮った作品を1月に開催の「文化祭」に出展しています。

出版後には、園生の世紀会館に集って批評会を開き、写真技術の向上を図っています。

また、年1回、1泊2日

このコーナーは、皆さんに利用していただくために設けたコーナーです。グループで主催のイベントやサークル・愛好会などの会員募集のほか、ボランティア協力者の募集などに幅広くご利用ください。

登載の申し込みは、登載希望月の前月の6日までに、企画課広報(☎3-2330内線242)へ。営業行為(類するものを含む)に関するものは登載できません。

参加ください カメカメフリーマーケット

私達はフリーマーケットに意欲を燃やしているお母さん同士のグループです。フリーマーケットは今回で6回目となりますが、多くの方に参加してもらおうと思っっているんです。

出店数は約40の予定で、リサイクルを目的に、主にタオル・石鹸・洗剤、子供から大人までの衣類などを

の日程で道内の撮影スポットに撮影旅行へ出かけ親睦も深めています。

撮影は、基本的に各自単独で行っていますが、撮影会に参加したい方や初心者の方などは、メンバーに気軽に声をかけてください。フライング越しに見えるあなただけの世界を写真にし、一緒に楽しみませんか。

▼対象 写真が好きな方(性別・年齢問わず)

▼年会費 2,000円

▼申込・詳細 アラキ写真館(☎312223)

出品します。(振り出し物もあるかも?)

また、当日出店できる方も募集しています。

フリーマーケットが好きな方、お母さん同士で交流したい方など、会場に足を運んでみませんか。

▼日時 10月9日(金)、10月15日

▼場所 西当別コミュニティセンター(太美町)

▼申込・詳細 出店希望の方は至急、小森(☎613697)へ。なお、定数になり次第締切ります。

出生おめでとう

8月16日・9月15日届出分

氏名	父	母	住所
菊池 花恋	達彦	志保	末広
徳田 恵介	健一	雅恵	下川町
佐藤 未来	寛明	希美	六軒町
高松 孝幸	幸一	孝忠	太美町
山本 悠梨奈	直樹	智子	東
谷内 森太郎	勇義	佳子	太美町
眞田 涼太	勇昌	恵美	当別太
本間 光男	敬久	一恵	緑町
五十嵐 悟	健児	幸子	青山町
平 亮太	三昌	智枝	太美町
菅原 隆宏	勇三郎	一枝	春日町



映画学び座を上映します

ソラン節を通じ、荒れた学校を返上した稚内南中学校の、事実に基づき再構成された映画です。

日程 10月18日(日)

会場・時間 ①西当別コミュニティセンター(太美町)14時上映、②改善センター(白樺町)18時上映

入場券 大人1,000円、当日1,300円、高校生以下1,000円、前売800円(当日1,000円)

入場券の販売先 商工会館(錦町)、十字屋書店(弥生)、セブイレブン(太美店)(太美町)

主催 当別YOSAKOI踊り隊 商工会(☎312447)

ご寄付 ありがとうございます

☆各小中学校・幼稚園へ

★大谷婦人会大成寺支部から雑巾400枚

☆町立養護老人ホーム長寿園へ

★佐保寛志(江別市)からタオル156枚

内科急病当番医

★診療時間

平日	19時~14時	7時~17時
土曜	14時~19時	翌朝7時
日曜・祝祭日	9時~17時	翌朝7時

10月

1	2	3	4	5	6	7
近	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

11月

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

協(☎3-3010)錦町 町生町
藤(☎3-2021)園 町生町
近(☎3-2055)北栄町 町生町
さわ(☎2-1313)園 町生町
さわ(☎2-1313)園 町生町
太(☎6-2332)太美町 町生町
太(☎2-3111)樺戸町 町生町

おくりやみ 申し込み

氏名(年齢) 世帯主(住所)

高砂 靖子(慶) 太美町
松尾 敏(36) 高山良
佐々木カオル(76) 正信 六軒町

愛称は「ふれあい」

10月23日は「道徳の日」

本格的な女子・高齢社会の到来に備え、「だれもが安心して暮らせる人」にやさしい地域づくりを進めるために制定されました。

身近な福祉について考え、ボランティアなどの福祉活動に積極的に参加ください。

排水設備工事

㈱明和設備工業(札幌市西区八軒10条西1丁目1番1号、☎011-74718402)

給水装置工事

㈱明和設備工業(札幌市東区北37条東7丁目800番地、☎011-71118228)

町指定店を追加

排水設備給水装置工事事業者

お忘れなく 各税の納期は11月2日です

- 固定資産税・都市計画税 ~第3期
- 町・道民税 ~第3期
- 国民健康保険税 ~第4期

▼納税相談 税務課徴収係(内線113・114)

☆町社会福祉協議会へ

- ▼村上和明(宝南市)から3万円
- ▼小山利彦(元町)から10万円
- ▼小倉力三郎(六軒町)から5万円
- ▼太美郵便局から11,445円
- ▼大島寛(白樺町)から5万円

相談に応じます 交通事故の無料相談

専門の相談員が交通事故の相談に応じます。

相談日時 月~金 曜日(祝日を除く) 9時30分~16時40分

相談先 ㈱日本損害保険請求センター(札幌市北区北7条西5丁目1-10 札幌千代田ビル5階 ☎011-709-1881)

出生おめでとう

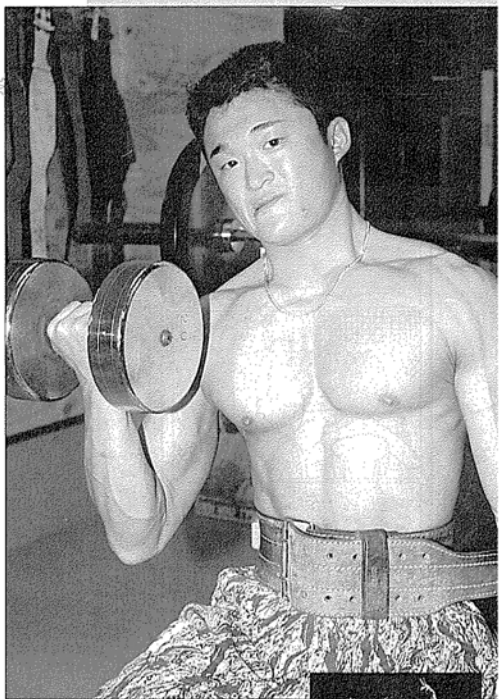
氏名	父	母	住所
安江 香三子	利彦	元	園生町
山田 視美	本人	太美町	
小倉 きん	力三郎	六軒町	
大島 五二	晃	白樺町	
難波 初子	秋吉	若葉	

『5年前、ジムの先輩が出場した「北海道ボディビル選手権大会」を見に行ったんです。筋骨隆々とした出場選手が、これ見よがしにポーズをとる姿に「スゴイ！」と感動し、自分も観衆の前で鍛えた身体を披露したいと思っただけです。』と話す長谷川茂さん。

しかし、長谷川さんはわずか5年後の今年8月、「札幌オープンボディビル選手権大会」では2位、「ミスター北海道ボディビル選手権大会」では7位入賞を果たしたのです。

長谷川さんは高校卒業後、道南に就職。その後札幌市の電気関係の会社に転職し、その年からフィットネスクラブなどのジムに通い本格的な筋肉トレーニングを開始しました。

「就職した頃から、自発的に体育館で筋トレに励んでいたんです。そのうち、トレーニング機材がもの足りなく感じるようになったんです。今はこんなに筋肉が付きましたが、学生の頃はやせてガリガリだったんですヨ。」と笑いま



長谷川 茂さん（西町・27歳）

忙しい仕事のかたわら、太美町のトレーニング・ジムで身体を鍛えるボディビルダー。今年8月、札幌市で開かれた「札幌オープンボディビル選手権大会」では2位、「ミスター北海道ボディビル選手権大会」では7位入賞を果たす。建設会社に勤務し独身。



長谷川さんは週に4・5回、太美町にある所属ジムの通っています。100キロから120キロものバーベルを使って胸の筋肉をつけるベンチプレスなどで、引き締まった筋骨隆々の身体をつくっています。

「トレーニングは通常、ツイ・オン・ワンという2日続けて1日休むカリキュラムに基づいているんです。つまり、1・2日目は胸や背中・上腕部を鍛え、3日目はオフ。4・5日目は肩や足を鍛え6日目にオフ。この繰り返しなんです。ボディビルダーは体が黒くないとサマにならないので、夏には海で焼くほか、日焼けサロンに行ったり天気の良い日には自宅の屋根に登って日焼けするんです」と、鍛練以外の苦労も話します。

「入賞には満足していません。一つひとつ、さらには上を目指していきたい。」と話す長谷川さん。長谷川さんの新たな挑戦はすでに始まっています。

編集後記



シンボルマークキャラクターの「こめちゃん」

■先日、地震を想定した町主催の「防災訓練」が西当別中学校のグラウンドで行われましたが、参加した坪内清司さん（太美町・46歳）が次のように話してくれました。

「実際に消火剤を放射したのは初めてだったので、いい経験になりました。お母さん方も、私同様初めての方が多かったのでは……。消火訓練には太美地区の方が参加し、消火器やバケツを使った訓練が行われました。しかし、なかなか消せず、消防職員から「消火剤は水元に向けて消火器の使い方とともに消し方の要領も学んだようですよ」。

初期の消火や救急活動など、地域でできる防災活動は必ず自分自身にも役立ちます。

こうした機会にはできるだけ積極的に参加し、防災への関心を高めていきたいと思えます。

■TBSで、毎週日曜の午後7時から放送されているバラエティ番組「さんまのからくりテレビ」をご存知でしょうか。

同番組の「からくりビデオオレター」は、本州に就学・就職している子へ両親がビデオでメッセージを贈るコーナーで、10月4日の放送日には当別町の31・4夫婦が登場予定です。是非「観たい」。

■表紙の写真は、スウェーデン・レクサンド市からの中学・高校生訪問団の一人バツレ君です。

書き上げた「あこがれ」という4文字はなかなかの出来でした。ちなみにカクコト英語ですらあまり相手に通じない私にとっての「あこがれ」は、思い通りに英語を話す「ア・イー・ット」のこと。駅前留学でもしてみようか……？」

(K・A)