



情報 バスケット

保健福祉課 ☎72-2000 建設課 ☎76-2139
 住民課 ☎76-2130 議会事務局 ☎76-3191
 総務課 ☎76-2131 会計課 ☎76-3192
 産業振興課 ☎76-2134 教育委員会 ☎76-4233
 農業委員会 ☎76-2135



版画で見るふるさとのくらし展
(3・19)

催し 児童館

ぬりえ
日時 4月23日(土)13時30分
対象 小学生(当日受付可)
持ち物 色鉛筆

クッキング

日時 5月21日(土)13時30分
対象 小学2年生(先着10名)
内容 マドレーヌ
持ち物 エプロン、バンダナ、
手ふきタオル
材料費 100円

締切 5月19日(木)
申込・問合せ 児童館

☎76・2402

催し 育児サークル (びよびよキッズ)

こどもの日のお祝い会
日時 4月27日(水)10時30分～11時30分
場所 児童館
対象 町内に住む未就園児とその親

内容 おやこ製作、ゲームなど
参加料 200円

締切り 4月20日(水)

申込・問合せ 子育て支援センター
☎72・2088

催し 子育て支援センター

第2回子育てスクール(イクメンクラブ)
日時 5月15日(日)10時～11時30分

場所 児童館

対象

町内に住む未就園児とその親(特に父親)

内容 外遊具のペンキ塗りとおやこ遊び

託児 無料

締切 5月11日(水)

できつずカードに30ポイントが付きまます。

申込・問合せ 子育て支援センター
☎72・2088

催し 町民ギャラリー

改善センターで展示会を開催しています。

アカシヤ俳句会員色紙展
期間 4月1日(金)～17日(日)

いるは短歌会会員展
期間 4月19日(火)～5月8日(日)

パステル和アート展

期間 5月10日(火)～29日(日)

問合せ 教育委員会社会教育グループ
☎76・4233

募集 バーシユ先生と英語 で話そう

新十津川中学校英語指導助手のバーシユ先生による会話を中心とした英会話教室です。お気軽に参加ください。

コース

中級コース 5月10日(火)～
毎週火曜日 18時30分～20時

初級コース 5月11日(水)～
毎週水曜日 18時30分～20時

場所 改善センター

受講料 無料

対象 高校生以上の町民

締切 4月28日(木)

申込・問合せ 教育委員会社会教育グループ ☎76・4233

募集 子ども会会員

町内の各地区には、子どもたちで組織する子ども会があります。小中学生が、さまざまな活動に元気に参加しています。子どもの豊かな体験や異年齢との交流が持てる貴重な機会です。

子ども会に加入すると、かるた大会やリーダー研修会にも参加できます。

対象 町内の小中学生

活動内容 キャンプ、盆踊り、クリスマス会、歓送迎会など
地区の子ども会によって異なります。

入会方法 各地区の子ども会育成会長へお申込みください。
その他 育成会長が分からない場合や、子ども会活動を詳しく知りたい方はお問合せください。

問合せ 教育委員会社会教育グループ ☎76・4233

募集
シニアリーダー会
アザレア会員

シニアリーダー会は、子ども会活動の支援を目的とした、高校生と青年の団体です。
仲間と一緒に楽しく活動してみませんか。部活やアルバイトをしている方でも入会できます。

対象 町内子ども会出身の高校生および青年
活動内容 キャンプやクリスマス会でのレクリエーションなど、子ども会の行事支援ほか
入会方法 各地区の子ども会育成会長または、教育委員会社会教育グループへお申込みください。

問合せ シニアリーダー会アザレア事務局 ☎76・4233
(教育委員会社会教育グループ内)

手続
国民年金保険料
引き下げ

4月から、国民年金保険料が引き下げられました。
3月まで 月額1万5100円
4月から 月額1万5020円

問合せ 砂川年金事務所 ☎52・2144

手続
通院支援
タクシー券給付

在宅要介護認定者の通院を支援するため、タクシー券を給付しています。
対象者(すべてに当てはまる方)
本町に住所を有している方
(社会福祉施設に入所中、病院へ入院中の方は対象外)
65歳以上の独り暮らしまたは、高齢者世帯の方
介護保険法の要介護認定で要介護1以上の方
月1回以上通院している方
バスの利用が困難な方
給付内容
基本料金分のタクシー券(月

1往復/年間24枚まで)
申請に必要なもの
印鑑(代理申請の場合は、申請者本人と代理人の印鑑)
通院医療機関の直近の領収書3枚または、定期通院を確認できる書類
介護保険被保険者証

申請・問合せ 保健福祉課保健福祉グループ ☎72・2000



手続
児童扶養手当

父母の離婚などにより、ひとり親家庭となった児童の生活の安定と自立の促進を図ることを目的として支給される手当です。
支給資格があっても請求しないと支給されませんので、ご注意ください。

手当を受給できる方
児童と生計を同じくしている父か母、または父母に代わって

その児童を養育している方
児童または父母などが遺族年金などの公的年金を受けている方は受給できません。
支給対象となる児童
ひとり親家庭にある児童や父または母が重度の障害にある児童

児童とは、18歳に達する日以後、最初の3月31日(18歳の年度末)までにある子のことをいいます。ただし、児童が心身に中程度以上の障がいがある場合は、20歳の年度末まで手当が受けられます。
手当の額
受給者の年間収入に応じて1人月額4万1550円(9810円の範囲で支給します。2人目は5000円加算、3人目以降は3000円加算します。
障害基礎年金の子の加算が見直されました。
4月1日から障害基礎年金の子の加算が見直されたことで、新たに児童扶養手当を受給することが可能となる場合があります。

問合せ 保健福祉課子育て・生きがいグループ ☎72・2000

手続度

特別児童扶養手当

4月から、毎月の手当額が変わりました。

特別児童扶養手当1級 5万0550円

特別児童扶養手当2級 3万3670円

特別障害者手当 2万6340円

障害児福祉手当 1万4330円

福祉手当（経過措置分） 1万4330円

問合せ 保健福祉課保健福祉グループ ☎72・2000

暮らし
す 野良猫に困っています

家の周囲に野良猫が寄りつき、車庫にふん尿をしていく、車にはねられて道路に猫の死体が放置されるなど、野良猫が増えて大変迷惑をしています。

野良猫に餌をやらさないようにしましょう。餌をやると、野良猫が増えていきます。

猫の放し飼いはやめましょう。

問合せ 住民課生活安全グループ ☎76・2130

暮らし

**消防分団詰所
電話休止**

4月から分団詰所の電話を休止しました。分団詰所に用事がある方は、新十津川支署に電話をしてください。

問合せ 消防新十津川支署

☎76・2619

健康

休日診療当番情報

内科

休日夜間急病センター

☎22・1161

外科

夜間急病テレホンセンター

☎22・2299

4月 歯科

17日(日) 山中歯科(奈井江)

24日(日) しらかば歯科(本町)

29日(金) 柳第4歯科(滝川)

5月

1日(日) みなみ歯科(滝川)

3日(火) 杉村歯科(滝川)

4日(水) ひらやま歯科(本町)

5日(木) 伊藤歯科(砂川)

8日(日) 武内歯科(滝川)

診療時間は9時〜12時

M O T T A I N A I 広 場

譲ります

品名 学習机(サイドキャスター付き)

サイズ 幅110cm×奥行65cm程度

色 アイボリー

特徴 白色に近い色なので、女の子向けです。

もったいない MOTTAINAI広場とは？

不用となった家庭用品を必要とする人へ橋渡しするコーナーです。限りある資源を有効活用しましょう。

対象となるもの 日用品、家具、家電用品、ガス用品、楽器、スポーツ用品、レジャー用品、育児用品など

対象とならないもの 医薬品、食料品、金券、郵便切手、危険物、動物など

対象者 営利を目的としない18歳以上の町民

利用方法

品物提供者と品物希望者は、住民課で登録の申請をします。

住民課では、台帳と広報しんとつかわ(本誌)で品物の情報を提供します。

希望者は、住民課で情報提供の申込みをします。

希望者に、情報登録者への連絡先を教えます。

希望者が、提供者に連絡し交渉します。交渉や受け渡しは、当事者双方の責任において行ってください。町では一切責任を負いません。

交渉の成立/不成立に

かかわらず、希望者が

結果を住民課に報告し

ます。



問合せ 住民課生活安全グループ ☎76・2130

健康

30歳代の乳がん検診

乳がんは、女性のかかるがんの第1位であり、20人に1人がかかる病気といわれています。定期的に検診を受けましょう。

対象者 昭和47年4月2日～昭和57年4月1日生の女性

昨年受診した方は対象外

内容 視触診、マンモグラフィ検査、エコー検査

自己負担額 3500円(残り6500円は町で補助)

指定医療機関 そらちクリニッ

ク

申込・問合せ 保健福祉課保健福祉グループ ☎72・2000

健康

こころの健康相談

うつ病などのこころの健康に関する相談に、精神科の医師と保健師が応じます。

日時 毎月第2木曜日 14時～16時30分

場所 滝川保健所

料金 無料

その他 要予約(前日16時まで) 予約・問合せ 滝川保健所

☎24・6201

健康

**高齢者肺炎球菌
予防接種**

肺炎球菌ワクチン費用の一部を助成します。

対象 予防接種日に65歳以上の方

助成額 3500円

指定医療機関 空知中央病院、花月クリニック

申込み 直接指定医療機関に電話してください。

注意事項 1度受けると5年間 は接種できません。

問合せ 保健福祉課保健福祉グループ ☎72・2000

健康

特定健診受付中

日時 月火水金の9時(来年1月末まで)

場所 花月クリニック

対象 40～74歳の国民健康保険加入者

内容 身体計測、血圧測定、血液検査、尿検査、心電図検査

料金 1000円

申込・問合せ 保健福祉課保健福祉グループ ☎72・2000

健康体力増進室の閉室日

4月17日(日)、24日(日)、29日(金)

5月1日(日)、3日(火)、4日(水)、5日(木)、8日(日)、15日(日)

高齢者無料巡回バス運休日

4月29日(金)

5月3日(火)、4日(水)、5日(木)、12日(木)

問合せ 保健福祉課子育て

・生きがいグループ

☎72・2000

表彰

**空知管内
教育実践表彰**

空知教育局長から(2月23日(水)、岩見沢市)個に応じたきめ細やかな指導の実践、地域に根ざした教育活動の実践
新十津川農業高校(樋口校長)



表彰

**永年勤続退任
民生委員児童委員表彰**

全国民生委員児童委員連合会長から(3月9日(水)伝達)民生委員児童委員を21年間勤める津辻昌子さん



その他

調理師試験

日時 8月31日(水)13時30分～16時

場所 滝川市

受験資格 高校入学資格があり、2年以上調理業務に従事した方

受験料 6700円

願書配布 滝川保健所、芦別地方食品衛生協会、砂川地方食品衛生協会

提出先 滝川保健所

締切 5月27日(金)

問合せ 滝川保健所

☎24・6201

その他
屋外体育施設
オープン

ふるさと公園内の体育施設が、
4月29日(金)にオープンします。
サンウッドパークゴルフ場
期間 4月29日(金)～11月3日(木)
時間 8時～19時(4～8月)、
8時～17時(9～11月)
ナイター営業は21時まで
利用日の2日前までに10人以
上でお申込みください。
定休日 毎週月曜日(月曜日が
祝日のときは翌日)
問合せ サンウッドパークゴル

フ場 ☎76・2500
温水プール
期間 4月29日(金)～9月30日(金)
時間
平日 10時～20時(4～8月)
13時～20時(9月)
土曜 10時～20時
日・祝 10時～18時(翌日が
土日祝のときは20時まで)
定休日 毎週火曜日(火曜日が
祝日のときは翌日、小中学校
の夏休み中は毎日営業)
問合せ 温水プール ☎76・2925
ピンネスタジアム、ピンネテ

春だ!! スポーツのススメ

雪解けも進み、ふるさと公園周辺のスポーツ施設もオープンまであとわずか。オープンを心待ちにしている方も多いでしょう。

橋本区の須藤勇男さん(86歳)もその一人。須藤さんは、8年前からパークゴルフを始め、ほぼ毎日プレーをしています。

「ご飯もおいしいし、風邪もひかず体調が良くなり、健康づくりに最適なスポーツ」と、今年も健康のため、毎日サンウッドパークゴルフ場に行こうと張り切っています。



「ご飯もおいしいし、風邪もひかず体調が良くなり、健康づくりに最適なスポーツ」と、今年も健康のため、毎日サンウッドパークゴルフ場に行こうと張り切っています。



料金 1泊2日

	町民	町民以外
ロッジ(10人用)	6,300円/棟	12,600円/棟
バンガロー	4人用	1,900円/棟
	6人用	2,850円/棟
テントサイト	650円/張	1,300円/張

青少年交流キャンプ村
期間 4月28日(木)～10月31日(月)
受付時間 9時～17時

その他
ふるさと公園
オープン

二スコート、ふるさと公園テニスコート、サッカーコート
期間 4月29日(金)～11月14日(月)
時間 8時～日没(照明がある施設は21時まで)
問合せ スポーツセンター ☎76・3390
芝の状況により、オープンを延期することがあります。
どの施設も、オープン前はスポーツセンター ☎76・3390 へお問合せください。

申込・問合せ キャンプ村管理事務所(文化伝習館内) ☎76・2991

新十津川物語記念館

期間 4月29日(金)～10月31日(月)
入館料 高校生以上 140円
小・中学生 70円

10名以上は団体割引あり
問合せ 新十津川物語記念館 ☎76・2995

ご厚情感謝

申し上げます

子育て支援センターへ
樋坂由美(中央)幼児用おもちゃ



お誕生

おめでとう

いじめいぶくを

祈ります

冬場は運動不足になりがち。長い北海道の冬。温かい屋内に閉じこもりがちだったという人も多いのでは？

しかし、からだを動かさずにいると、筋力が低下し関節の動く範囲が狭くなります。ギプスで固定すると筋肉が弱ったり、関節が動かしにくくなるのはそのためです。その結果、転倒や骨折、けがや事故を招くだけでなく、動くのがおっくうになる、食欲が落ちるなど、日々の活動に悪影響が出てしまいます。最悪の場合、からだは衰弱し、寝たきりで介護が必要な状態まで進んでしまうかもしれません。そのため、からだを動かすことが大切です。

筋力向上は何歳まで？

筋力は、加齢による自然な老化現象で低下していきます。また、からだをあまり動かさないでいると、より急速に低下します。

しかし、最近の研究では、たとえ90歳以上であっても、

からだを動かすことの大切さ

活発にからだを使って鍛えれば、年齢に関係なく、筋力が回復、向上することが分かっています。

① ストレッチ

運動前後の柔軟体操やストレッチが効果的です。筋肉や靭帯をゆっくりと引き伸ばし柔軟にします。呼吸を止めずに、反動をつけずにゆっくりと行うことがポイントです。

② 有酸素運動

息を止めずに行う運動で、心肺機能を向上させ、全身の血流を活発にする効果があります。ウォーキングやエアロビクス、水泳、サイクリング、ラジオ体操が代表的なものです。

③ 筋力トレーニング

筋肉と骨に負荷をかけ、筋肉を強くします。マシンやダンベルを使ったトレーニングだけでなく、腹筋や腕立て伏せのように、自分の体重を利用した運動もあります。筋力の回復、向上や引き締まったからだをつくるのに効果的です。

この3つの運動を組み合わせると、効果は倍増します。

運動以外の方法も

家事も立派なからだを動かす活動です。家事の中で積極的にからだを動かす、テレビを見ながらのストレッチなど、気軽にできることから取り組んでみてはいかがでしょうか。また、パークゴルフをはじめ、趣味や友人と会うために外出し、活動することも健康維持につながります。

積極的にからだを動かして生涯を元気に、健康で過ごせるからだをつくりましょう。



新十津川農業高校通信 37



怒濤(どたう)のような平成22年度を終え、落ち着く間もなく平成23年度になりました。昨年度をもつ1度振り返り、今年度の抱負をたててみました。

平成23年度農生会役員一同 昨年度はともバタバタとしていた気がします。対面式に始まり総会など次々と行事が入ってきました。私たちがすることが遅れる、初めているいろいろな行事の進行をするなど序盤は慣れないことばかりで、緊張の連続で大変でした。

中でも一番大変だったのは学校祭です。1年で一番大きな行事かもしれません。役員になる前まではクラスの準備をしたり、学校祭実行委員が準備してくれたゲームを楽しんでいましたが、いざ運営に

戻ると忙しい毎日を送っていました。学校祭前は遅くまで残ってステージ装飾を作ったり、打ち合わせしたり、毎日がどたばたしていた気がします。しかし学校祭が終わってみると、非常に充実していて楽しかった日々と思えます。

学校祭後は行事の運営に慣れ、それほど焦ったりすることもなく、まあまあうまくこなしていたように感じていきます。これも卒業された前役員の方のおかげだと思います。

11月には役員選挙があり、新たに3名の新役員が加わり、いよいよ自分たちが中心となつてさまざまな行事の運営をすることとなります。おそらく昨年度とは違った緊張を味わうと思いますが、精一杯頑張つて学校生活をより楽しいものにしていきたいと思います。また、昨年度は行うべき事が遅れ、後手に回るといったことがあったので、今年度は先を見越して余裕を持っていきたいです。

広報をご覧になつていらっしゃる方には販売会などでお会いすると思いますので、どうぞよろしくお願いいたします。