



しんとつかわ

広報

Shintotsukawa Town Public Relations Magazine



高額療養費の取扱変更

外来診療でも高額療養費の一時立て替えが不要になります。

かまくら祭り

町民の有志でつくる組織「みんなの家」が、新十津川駅前
でミニイベントを開催。アイスキャンドルのほのかな^{あか}灯りが、
来場者を温かく出迎えました。 (2月11日)

3

高額療養費の取り扱いが変わります

問合せ 住民課戸籍保険グループ ☎76・2130

4月1日(日)から、外来診療の高額療養費の取り扱いが変わります。限度額適用認定証を提示すると、外来診療でも窓口で一定額以上支払う必要がなくなります。

これまで
高額な外来診療を受け、窓口の自己負担がひと月の限度額以上になった場合でも、いったんその額を支払わなければなりませんでした。



4月から
限度額を超える分は、窓口で支払う必要がなくなります。
※同一の医療機関に限ります。

70歳未満の方

区分	自己負担限度額		病院や薬局で提示するもの
	3回目まで	4回目から	
上位所得者	150,000円+ (医療費-500,000円)×1%	83,400円	保険証 + 限度額適用認定証
一般	80,100円+ (医療費-267,000円)×1%	44,400円	
住民税 非課税世帯	35,400円	24,600円	

70歳以上の方

区分	自己負担限度額		病院や薬局で提示するもの
	外来	外来+入院	
現役並み所得者	44,400円	80,100円+ (医療費-267,000円)×1% ※4回目からは44,400円	●国保の方は 保険証+ 高齢受給者証
一般	12,000円	44,400円	●後期の方は 保険証
住民税 非課税世帯	区分Ⅱ	8,000円	保険証 + 限度額適用認定証
	区分Ⅰ	8,000円	

※現役並み所得者と一般の方は、限度額適用認定証は必要ありません。

限度額適用認定証をもらうにはどうしたらいいの？

▼
住民課戸籍保険グループの窓口で申請をしてください。その場で限度額適用認定証をお渡しします。

申請に必要なものは何？

▼
保険証と印鑑が必要です。

すでに限度額適用認定証を持っているけれど、申請は必要なの？

▼
必要ありません。お持ちの限度額適用認定証をそのままお使いください。



▷ 限度額適用認定証 (例)

70歳未満の方

70歳以上で国保に加入している方

後期高齢者医療保険に加入している方

国民健康保険・後期高齢者医療制度ニュース

募集 運営協議会委員

問合せ 住民課戸籍保険グループ
☎76・2130
北海道後期高齢者医療広域連合
☎011・290・5601

北海道後期高齢者医療広域連合は、制度の運営に関する重要事項を審議する運営協議会委員を募集しています。

資格 20歳以上の方

※議員や公務員を除く

募集人数 5人

任期 7月1日(日)から2年間

報酬 運営協議会1日につき5

000円、交通費

応募方法 次の書類を住民課に

提出してください。

①応募用紙(用紙は住民課にあります)

②「高齢者の健康と医療制度」

をテーマにした小論文

締切 4月27日(金)

選考方法 選考委員会を設置し、小論文などにより総合的に選考します。

知って納得! 医療制度説明会

問合せ 住民課戸籍保険グループ
☎76・2130

新十津川町、滝川市、赤平市、

歌志内市が、共同で後期高齢者

医療制度の説明会を開催します。

日時 4月10日(火)13時～15時

場所 滝川市役所

内容 後期高齢者医療制度の概

要、平成24～25年度の保険料

参加料 無料

自己負担1割を据え置き 70歳以上の国保で

70歳から74歳までの方の医療機関での自己負担は、平成20年4月から2割に引き上げられる予定でしたが、平成24年3月までは1割に据え置かれていました。

この据え置きは、さらに平成24年4月から平成25年3月までの1年間においても継続することとなりました。※すでに3割負担となっている方や後期高齢者医療制度の対象となる一定の障害認定を受けた方は除きます。

高齢受給者証の更新

一部負担金の割合欄に「2割(平成24年3月31日までは1割)」と書かれている高齢受給者証は、負担割合が変更になりますので更新します。

該当者には、新しい高齢受給者証を3月中旬に郵送します。届きましたら、現在の高齢受給者証は破棄してください。

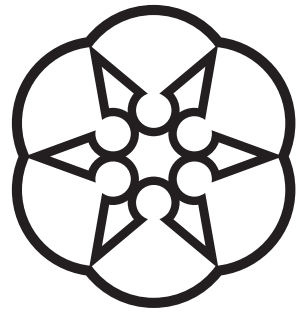
問合せ 住民課戸籍保険グループ
☎76・2130

国民健康保険高齢受給者証	
交付年月日 平成 年 月 日	
記号	番号
住所	性別 男・女
氏名	氏名
生年月日	昭和 年 月 日
一部負担金の割合	
発効期日	平成 年 月 日
有効期限	平成 年 月 日

「2割(平成24年3月31日までは1割)」と書かれている方に、新しい受給者証を郵送します。

こんにちは! ヘルスマイトです

担当 食生活改善推進員協議会事務局(ゆめりあ内)
☎72・2000



食生活改善推進員協議会

私たち食生活改善推進員協議会(通称ヘルスマイト)は、食生活改善推進員養成講座を修了した推進員で活動しています。今年度、第4回目の養成講座が開催され、講座を修了した17人が、新たに私たちの仲間に加わりました。今回は、その講座の中で調理した「わが家の自慢料理」と「骨粗しょう症予防カルシウムたっぷりの食事」のメニューから、おすすめの2品をご紹介します。

ゆで豚のからしごまあえ

ミヨウガ、シソ、シヨウガなどの香味野菜やからしを使うことで、塩分控えめでも満足できるメニューです。

材料 4人分

豚肩ロース (しゃぶしゃぶ用)	400g
ニンジン	100g
ダイコン	100g
ミヨウガ	2個
青シソ	20枚
生シヨウガ	1かけ
白いりごま	大さじ2
黒いりごま	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
ごま油	大さじ2
練りがらし	小さじ1
砂糖	小さじ2

作り方

①豚肉は酒少々を入れた湯で火が通るまでゆで、ざるに

あげて冷ましておく。

②ニンジンは5センチ

くらいの千切りにし、ゆでておく。

③ダイコンは5センチくらいの千切りに、ミヨウガ、青シソ、生シヨウガも千切りにする。

④Aを混ぜ合わせる。

⑤豚肉に④をからませる。さらに千切りにした野菜を2〜3回に分けて混ぜあわせる。

⑥ときどき上下を返ししながら20〜30分おいて味をなじませて、皿に盛る。



ツナ豆腐ハンバーグ

低カロリー、かつカルシウムをたっぷりとれるメニューです。豆腐とひじきにカルシウムが多く含まれています。

材料 4人分

木綿豆腐	1丁
ツナ水煮缶	120g
玉ネギ	1/2個
乾燥ヒジキ	2g
塩	少々
こしょう	少々
バター	大さじ1
溶き卵	M 1個
パン粉	大さじ4
サラダ油	小さじ2
酒	小さじ4
ケチャップ	小さじ4
中濃ソース	小さじ4
リーフレタス	1株
プチトマト	8個

作り方

①リーフレタスは食べやすい大きさにちぎり、よく水を切っておく。玉ネギはみじん切りにする。ヒジキは水で戻しておく。

②木綿豆腐はしっかりと水切りしておく。

③フライパンにバターを熱して玉ネギを炒め、油が回ったらツナ缶とヒジキを加え

る。野菜がしんなりしたら塩とこしょうをし、ポウルにかけて粗熱をとる。

④③に②を崩しながら入れる。Bも加えてよく練り、小判型にまとめる。

⑤フライパンにサラダ油を熱し、ハンバーグを中火で焼く。焼き色がついたら裏返して火を弱める。ふたをして蒸し焼きにし、中まで火を通す。

⑥ハンバーグが焼けたら付け合わせ野菜と皿に盛り付ける。

⑦フライパンにCの酒を入れて沸騰させる。ケチャップと中濃ソースを加えて一煮立ちさせたら、ハンバーグにかける。





教育は信頼から

青少年健全育成町民会議

地域で子どもを育てるために

青少年健全育成町民会議では、次代を担う子どもたちの健全な成長を願い、地域の子どもは地域で育てようと「うちの子 よその子 みんなの子 みんなで育てる新十津川っ子」の取り組みを啓発してきました。

地域の子どもを地域で育てることの重要性は、だれもが理解していることと思いますが、そのためには、地域住民の間に信頼関係ができていなければなりません。近所の人子どもに非があるので叱つたら、親が叱つた人を攻撃する状況では、地域での教育は成り立ちません。

全国学力・学習状況調査で秋田県は3年連続全国1位になっていますが、その理由の1つに家庭関係や地縁関係が濃厚であることがあげられています。このことから、地域における人々の結びつきの強さが、子どもの教育にとって重要であるというのを理解していただけたと思います。しかしながら、社会の変化は、住民同士がコミュニケーション

ションを図り、理解し合い、信頼関係を築く機会を生活の中から減少させて、人間関係を希薄にしてみました。

かつて、町内会には盆踊り、花見、レクリエーションなどの行事があり、町全体としても運動会、夏祭り、神社の祭典など職場や学校を休みにして、大人から子どもまで一緒に楽しむ行事がありました。また、子どもの出生、入学、進学は隣人と一緒に祝い、葬儀も町内会総出で行いました。

このような行事の準備作業、練習、行事への参加、終了後の懇親会などの交流をとおして、コミュニケーションを深め、相互理解を図りながら信頼関係を築き、助け合い、協力し合う地域社会をつくってきました。そんな中で、地域の大人は、町内の親と子を理解して、わが子同様、小さいころから子どもを叱つたり、

ほめたりして大人に成長するまで温かく見守ってきました。今は、このようなことは少なく、地域の教育力の低下が指摘されているところです。

では、青少年健全育成町民会議で掲げている「地域の子どもは地域で育てる」ことをお題目ではなく、実効あるものにするためにはどうすればよいのでしょうか。その方策を考えてみました。

1つ目は、地域でのコミュニケーションを大切にすることです。

コミュニケーションの基本はあいさつです。言うまでもなくあいさつは、相手が返答をして初めて成り立ちますから自分から声をかける、声かけに答えることが必要です。子どもが元気よくあいさつをしても無言で通り過ぎる大人を見かけます。進んであいさつができる大人でありたいものです。

2つ目は、大人自身が模範を示すことです。

子どもは、大人の姿を見て育ちます。小学生の作文に、地域でゴミ拾いをしたとき、道端にペットボトルや空き缶、タバコの吸い殻がたくさん落ちていたこと、山に行けばテレビや冷蔵庫が捨てられていたことが書かれていました。私たちも、レジ袋に入ったゴミやたばこの吸い殻が道に捨ててあるのをよく目にします。大人は、自分の行動が子どもに影響を与えていることを自覚し、節度ある行動をとることが必要です。

3つ目は、地域の絆を深めることです。地域での取り組みが減ったとはいえ、まだまだ地域には行事が残っています。団体を組織し、子どもたちのために汗を流している大人もいます。そんな人たちのお手伝いをしたり、町内会の作業や集まりに顔を出すことでお互いに理解し合い、絆を深めることができます。

このように、だれにでも出来る日常の小さな積み重ねが、住民の間に信頼関係を築き、地域の中で子どもを育てる環境ができていきます。





情報 バスケット

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



第5回そっち岳スキー大会
(2・19)

催し ゆめりあ部会 1日体験会

高齢者サークルのゆめりあ部会が、活動内容を紹介します。新しい部会を設立したい方の相談にも応じます。

部会 カラオケ、民謡、舞踊、フラダンス、コーラス、短歌、書道、陶芸、茶道、卓球

日時 3月23日(金)10時～11時45分

場所 ゆめりあ

対象 おおむね60歳以上の方

送迎 福祉バス

参加料 無料

締切 3月15日(木)

申込・問合せ 保健福祉課子ども・高齢者グループ
☎72・2000

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。

○田中正彦写真展

日時 3月25日(日)

○アカシヤ俳句会員色紙展

日時 4月3日(火)～22日(日)

問合せ 教育委員会社会教育グループ
☎76・4233

催し 子育て支援センター

○第1回子育てスクール

日時 4月19日(木)10時～11時30分

場所 子育て支援センター

対象 町内に住む子育て中の親

内容 ヨガ

参加料 無料

託児 1世帯200円

締切 4月13日(金)

※得きつずカードに30ポイントが付きます。

申込・問合せ 子育て支援センター
☎72・2088

募集 ふるさと学園大学生

ゆめりあで開講するふるさと学園大学の学生を募集します。身近な健康や一般教養などの講義を年9回予定しています。

対象 おおむね60歳以上の町民

送迎 福祉バス

会費 自治会活動費として年間1000円

締切 3月30日(金)

申込・問合せ 保健福祉課子ども・高齢者グループ
☎72・2000

募集 ファイターズ戦 ボランティアスタッフ

北海道日本ハムファイターズイースタン・リーグ公式戦の運営をするボランティアスタッフを募集しています。プロ野球に興味のある方なら大歓迎です。

日時 6月9日(土)7時～

場所 ピンネスタジアム

内容 入場整理、スタンド警備

グラウンド整備など

問合せ 実行委員会事務局(商工会内) 天間、鴻野
☎76・2571

4月3日 チケット発売開始

- バックネット裏自由席 2,000円(2,500円)
- 内野自由席 1,500円(2,000円)
- 外野自由席 大人1,000円(1,500円)
小人 500円(1,000円)
- ※()内は当日券の料金



手続制度
**町税の納め忘れは
ありませんか**

国民健康保険税(第8期)、後期高齢者医療保険料(第8期)の納期限は2月29日(水)でした。納め忘れの方は早急に納めましょう。

問合せ 住民課町税グループ

☎76・2130

手続制度
所得税の確定申告

所得税の確定申告で、計算誤りや申告漏れなど申告内容に間違いがあったり、申告書の提出を忘れていらっしゃるいませんか。

○税額を少なく申告したとき

修正申告で正しい税額に修正してください。

○税額を多く申告したとき

更正の請求で正しい税額へ訂正することができます。

○確定申告を忘れていたとき

確定申告をしてください。

問合せ 滝川税務署

☎22・2191

住民課町税グループ

☎76・2130

手続制度
町道民税の申告

所得税の確定申告をする必要がない方や前年の所得がない方でも、税に関する証明書の交付や国民健康保険税の算定、子ども手当の認定などのため、町道民税の申告が必要となる場合があります。

申告をするときは、前年の収入が分かるもの(源泉徴収票など)、控除を受けるために必要な書類、印鑑を持参してください。

問合せ 住民課町税グループ

☎76・2130

手続制度
**小型特殊自動車の
異動**

トラクター、コンバイン、田植機、フォークリフトなどの小型特殊自動車や原動機付自転車(排気量125cc以下)を新たに取得した方、町からナンバープレート(排気量125cc以下)を新たに取得した方でまだ手続きがお済みでない方は、速やかに手続きをしてください。

必要なもの

○取得 車名・型式・年式・車台番号・原動機番号・総排気

量の分かるもの、印鑑
○廃車 ナンバープレート、標識交付証明書、印鑑

※4月1日現在の所有状況で納税義務者が決まります。

問合せ 住民課町税グループ

☎76・2130



手続制度
軽自動車の異動

軽四輪、軽二輪自動車または二輪小型自動車を所有する方の住所が変わったときは、自動車検査証記載事項の変更手続きが必要です。自動車販売店で手続きの代行もしています。

問合せ

○軽二輪(125ccを超え250cc以下)、軽四輪 札幌地区軽自動車協会

☎011・768・3955

○二輪小型自動車(250ccを超え

るもの) 運輸局札幌運輸支局

☎050・5540・2001

手続制度
**土地・家屋価格等
縦覧帳簿の縦覧**

土地価格等および家屋価格等縦覧帳簿の縦覧を行います。町内に土地または家屋を所有する方で縦覧を希望する方は、期間内に住民課にお越しください。

期間 4月2日(月)～5月31日(木)の平日8時45分～17時30分

問合せ 住民課町税グループ

☎76・2130

手続制度
特別児童扶養手当

4月から、毎月の手当額が変わります。

○特別児童扶養手当1級 5万0400円

○特別児童扶養手当2級 3万3570円

○特別障害者手当 2万6260円

○障害児福祉手当 1万4280円

○福祉手当(経過措置置分) 1万4280円

問合せ 保健福祉課保健福祉グループ

☎72・2000

暮らし
交通安全運動の再スタート

2月12日(日)に町内で交通事故死亡事故が発生し、交通死亡事故ゼロの記録が2153日で止まりました。

ゼロからの再スタートとなりますが、交通事故のない安全で安心なまちにするため、交通ルールと交通マナーの順守をお願いします。

○春の交通安全運動

期間 4月6日(金)～15日(日)

運動の基本 子どもと高齢者の交通事故防止

その他 気象が急変する場合がありますので、道路状況にあった運転を心がけましょう。歩行者は、交通事故にあわないために、夜行反射材の着用や交差点での安全確認を徹底しましょう。

問合せ 住民課住民活動グループ
☎76・2130

暮らし
飼い主の皆さんへ

衛生的で快適な環境を作るためには、一人一人のマナーが大切です。

犬の散歩中に糞の始末をしない人がいますが、地域の方が迷惑をしています。犬の糞を片付けない行為は、ごみのポイ捨てと同じ犯罪行為です。犬の散歩をするときは、袋を持ち歩き、必ず糞を片付けましょう。

問合せ 住民課住民活動グループ
☎76・2130



健康
休日診療当番

●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

●歯科

3月 山中歯科(奈井江)

20日(火) Eデンタル(滝川)

25日(日) グリーン歯科(砂川)

4月

1日(日) ホワイト歯科(歌志内)

8日(日) ひらやま歯科

※診療時間は9時～12時

4月2日から できつずカードの申請受付

町は、しんとつかわポイントカード会加盟店と連携し、できつずカードを配布しています。

できつずカードは、通常のとくつつぶカード(満点500円分)に2000円を上乗せするポイントカードです。

4月2日(月)から平成24年度用のできつずカードの申請を受け付けますので、対象世帯の方はゆめりあにお越しください。

対象世帯 中学生以下の子どもがいる世帯と妊婦世帯で、町税などの滞納がない世帯
有効期限 カード交付日～平成25年3月31日

配布枚数 1世帯5枚まで
できつずカードの利用方法

○ポイントカード会加盟店で買い物をするときに、カードを提示してください。

○とくつつぶカードと同じく、105円の買い物につき1ポイントが付きます。500ポイント貯まると、満点特典が利用できます。

満点特典(いずれか1つ)

①ポイントカード会加盟店で2500円の買い物

②北門信用金庫で2500円の預金

③①か②を2000円分利用したあと、ポイントカード会のイベントに参加

その他

○町が指定する子どもを対象とした事業に参加してもポイントが付きます。

○平成23年度に交付したできつずカードとその満点得点は、3月31日(土)をもって利用できなくなりますので、ご注意ください。

○満点にならなかったできつずカードのポイントは、ゆめりあで次年度のできつずカード(中学校を卒業する世帯はとくつつぶカード)に引き継ぐことができます。



○健康体力増進室閉室日
 3月20日(火)
 4月1日(水)、8日(水)、15日(水)
 ※4月～10月は、日曜日と祝日が定休日です。
問合せ 保健福祉課 ☎72・2000

○高齢者無料巡回バス運休日
 3月20日(火)
問合せ 保健福祉課 ☎72・2000

○高齢者無料巡回バス運行日変更
 4月2日(月)から運行日が変わります。
月曜日 里見・橋本・みどり方面
火曜日 徳富・総進方面
水曜日 花月方面
木曜日 大和方面
金曜日 弥生・上総進方面
 ※発着時刻と停留所は変わりません。
予約・問合せ 保健福祉課 ☎72・2000

健康
フッ素塗布

日時 4月17日(火)12時40分～14時(受付は13時まで)
場所 ゆめりあ
対象 1歳6カ月児～就学前の幼児
 ※塗布を始める時期は、歯が全部で16本になったころです。
持ち物 母子手帳、歯ブラシ
料金 200円
内容 歯科健診、フッ素塗布、ブラッシング指導
その他 歯磨きをしてからお越しください。

健康
妊婦歯科健診

問合せ 保健福祉課保健福祉グループ ☎72・20000
 してください。
日時 4月17日(火)13時10分～14時(受付は13時20分まで)
場所 ゆめりあ
対象 妊婦
持ち物 母子手帳
料金 無料
内容 歯科検診、健康相談
その他 歯磨きをしてからお越しください。

日時 2月19日(日)8時45分～
場所 そっち岳スキー場
幼児の部 ①伊藤太一 ②米山祐子 ③千石航生
小学生の部 ■1年▽男①坂下心優②久保田海斗③佐藤恵一
 ▽女①鈴木満里菜②宮家葵③野原汐葵 ■2年▽男①政所尚吾②岩田旅人③大町渉太▽女①石丸花楠②進藤夢来③久米ひなの ■3年▽男①宮崎凌②進藤奏太③小林竜聖▽女①松長来夢②北村沙羅③東志菜央
 ■4年▽男①千石健太②坂下真啓▽女①今井佑香②政所美咲 ■6年▽男①久保田大地②川股圭佑▽女①田中美桜②中

成績
第5回
そっち岳スキー大会

男子の部 ①川村和芳・池田雄介組②笹野政美・竹村大樹組
女子の部 ①村井保子・石丸千恵組②松原洋子・干場良子組

成績
第23回全町
 HALF TENNIS大会

問合せ 保健福祉課保健福祉グループ ☎72・20000

有料広告

あなたの悩みに
 コタエを出します

相談無料
 ●離婚(45分)2012年4月より
 ●多重債務(30分)
 ●交通事故(30分) ※相続、遺言等、その他相談も有料で応じます。
 ●雇用トラブル(30分)

相談予約ダイヤル
0125-22-8373
 平日/10:00～16:00(12:00～13:00除く)
 土曜/10:00～13:00


札幌弁護士会 中空知法律相談センター

施設
スキー場営業終了

終了日時 3月20日(火)17時
 ※積雪の状況で終了日が早まる
 ことがあります。
問合せ そっち岳スキー場 ☎76・20075

村瑛瑠
中学生の部 ①浅野史奈②伊藤秀真③高桑葉月
一般の部 ①田中洋②今井英三③石丸能久
最優秀選手 ▽男子 宮崎凌
 ▽女子 田中美桜

有料広告



パート募集

勤務先／サンヒルズ・サライ 時給／710円(試用期間は705円)
 ※8:00までと18:00以降50円増
 職種／レストラン補助 休日／4週5休
 業務／ホール業務、宴会配膳、 待遇／各種保険完備
 朝・昼・夕食配膳、片付け、 通勤手当規定支給(片道
 食器洗い 2km以上、上限6,500円)
 時間／3交替制 応募／電話連絡の上、写真付き履
 ① 6:00～14:45(実働8.0時間) 受付／平日のみ 9:00～17:30
 ② 10:15～17:30(実働6.5時間)
 ③ 14:45～22:00(実働6.5時間)

(株)新十津川総合振興公社 (担当/山下) ☎76・3141

採用 **警察官**

○A区分
 受験資格 昭和55年4月2日～
 平成7年4月1日生まれで、
 大卒または卒業見込みの方
 募集人数 180人

○B区分
 受験資格 昭和55年4月2日～
 平成7年4月1日生まれで、
 A区分以外の方(高校生は除
 く)
 募集人数 65人

採用 **労働基準監督官**

受験資格 ①昭和57年4月2日
 ～平成3年4月1日生まれ
 ②平成3年4月2日以降生ま
 れて大学を卒業した方、平成
 25年3月までに大卒見込みの
 方、または同様の資格がある
 と人事院が認める方

1次試験 6月10日(日)
 受付期間 ▼郵送 4月2日(月)、
 3日(火)(当日消印有効)
 ▼インターネット 4月2日
 (月)～12日(木)

問合せ 滝川労働基準監督署
 ☎24・7361

1次試験 5月13日(日)
 受付期間 4月2日(月)～18日(水)
 (電子申請は4月13日(金)17時
 30分まで)

問合せ 滝川警察署
 ☎24・0110



1月



お誕生
 おめでとう

問合せ 滝川警察署
 ☎24・0110

その他 **指名手配**

地下鉄サリン事件の発生から
 17年が経過しようとしています
 が、オウム真理教特別手配被疑
 者の高橋克也と菊地直子は依然
 逃走中です。
 似ている人を見たり聞いたり
 したときは、すぐに通報してく
 ださい。

2月

ご厚情感謝
 申し上げます

- 子育て支援センターへ
- ▽伊藤万希子さん(中央) 幼児用おもちゃ、絵本など
- ▽吉井ひとみさん(中央) 幼児用おもちゃ
- 児童館へ
- ▽小川薫さん(中央) えんぴつ
- 町へ
- ▽大和田加壽子さん(中央) 手作りレクレーション道具(ラダーゲッター)

1月

ごめいふくを
 祈ります

健康講座

睡眠時無呼吸症とは、睡眠中に10秒以上呼吸が停止する無呼吸が5回以上繰り返される病気で、主に、いびきや昼間の眠気、熟睡感がない、などの症状があります。

あなだれない無呼吸症

呼吸が停止したあと、呼吸が戻って急激に酸素量が増える状態の繰り返し、体に大きな影響を及ぼします。

酸素量が急増すると、血液中に活性酸素が発生し、血管の壁を傷つけます。さらに、夜に血圧を下げる機能が働かず、高血圧を招きます。また、インスリンの働きが低下し、糖尿病の発症につながるとだけでなく、脳卒中や心臓病などの重い病気を引き起こします。

これまで無呼吸症は、主に太った男性に多く発症するとされてきましたが、最近の研究では次のことが明らかになってきました。

女性でも危険

無呼吸症の大規模調査によ

あなたの眠気、睡眠時無呼吸症？

ると、50歳を境に女性患者の割合が急増することが明らかになりました。

原因は、プロゲステロンという女性ホルモンの減少です。プロゲステロンは、脳の呼吸中枢を刺激し、横隔膜や肺の動きを調整して、呼吸を安定させる働きがあります。女性は閉経を迎えると、女性ホルモンが減少してしまうため、呼吸が不安定になりやすく、男性よりも無呼吸症を招きやすいのです。



やせていても危険

無呼吸症の大規模調査によると、4割が非肥満者でした。原因は小さなあごです。これまで、肥満に伴い舌の付け根にも脂肪が付くことで気道がふさがり、空気が通らなくなるために発症するとされ

ていました。加えて、小さなあごの人は、もともと口の中の容積が小さく、舌が奥へと押されてしまいます。そのため、わずかに太っただけでも簡単に気道がふさがれてしまうのです。

あなたは大丈夫ですか？

口を大きく開けたときに喉の奥が見えない、あごの下と首が作る角度が浅い、歯並びが悪いという特徴がある方は、あごが小さめで、無呼吸症を引き起こす危険があります。

また、次の4項目は、無呼吸症の目安となる主な症状です。

- ①起床直後の血圧が高い人
- ②十分な睡眠をした翌日でも眠気や疲労を感じる人
- ③大きないびきをかく人
- ④睡眠中の無呼吸を指摘されたことがある人

これらの症状がある方は、医師へご相談ください。また、食生活などを見直し、適切な体重を管理するようにしましょう。

新農の秘密⑩ 新農硬式テニス部

私たち、硬式テニス部は現在8人で活動しています。いつも元気で明るく笑顔あふれる部活で、私と1年生7人で毎日練習を頑張っています。

一昨年までは楽しむための練習をしてきましたが、去年からは勝つための練習を始めました。夏休みも冬休みも返上して練習に励み、夏にはふるさと公園のテニスコートに行ったり、冬休みは学校の体育館に朝早くから集まったりして、強くなるために少しずつ努力してきました。5月に初めて行った強化合宿では、1泊2日という短い期間ではありますが、仲間との絆を深め合うことができました。

ときにはガラけてしまったりしましたが、なんとか協力し合って8人全員が欠けることなく活動しています。大会や練習試合にも積極的に取り組み、少しずつですが、技術と体力、精神力が向上していると思います。

練習を行うなかで、ときにぶつかったり、ときに互いを励まし合ったりするなど、いろいろなことがあります。そのようなときに声をかけてくれる先生方、応援してくれる友だち、頼りない私についてきてくれる後輩たち、送迎してくれる保護者の方々への感謝の気持ちを忘れずに、今後も練習に励んでいきたいと思えます。

もしかしたら、この文章を読んで新農に硬式テニス部があることを初めて知った方もいるかもしれません。人数も少なく、技術もまだまだではありませんが、心の中でも良いので応援していただければうれしいです。

(部長 2年 島愛里紗)



フォックン
インフォメーション

図書館



《新小卒業制作展》

3月に卒業した新小6年生の自分自身の似顔絵作品を展示します。

展示期間 4月1日(日)～22日(日)

《劇団風の子北海道

どさんこぴーひゃらあそび組公演》

子どもから大人まで楽しめる「劇団風の子北海道あそび組」の公演です。

けん玉やお手玉などの伝承遊びや昔ばなしの語らいを皆さんでお楽しみください。(入場無料)

日時 4月8日(日) 13時開場

13時30分開演

《ギャラリー展示作品募集》

絵画、写真、手芸品、収集品を図書館で展示しませんか。日時や展示方法は、相談のうえ決定します。

《3/15～4/14の休館日》

月曜日 : 3月19日、26日

4月2日、9日

祝日 : 3月20日(火)

月末整理日 : 3月30日(金)

おすすめ

ライブラリー

問合せ 図書館 ☎76・3746 みなよむ



『ヒカヒカ名文』
齋藤 孝 著
「日本語って、きれいなだけじゃなく、いろんな気持ちがかめられているんだな」という著者が集めた30の名文たち。漱石や賢治の懐かしい作品たちに出会えます。親子でぜひ声を出して読んでみてほしい一冊です。【児童向け】

『若返り食堂』
南雲吉則 著
野菜は葉ごと、皮ごと、根ごと。魚は骨ごと、腹ごと、頭ごと…。食生活を変えて、見違えるほど若々しくなった医学博士が実践する、若返りのレシピを紹介した一冊です。軽やかな心と体で、春を迎える準備をしませんか。

バーシュ記 ④

アメリカでは、毎年3月を「女性の歴史月間」としています。そこで今回は、尊敬する女性を紹介します。

バージニア・ジーン・リットンハウス先生は、私が入っていたニュー・イングランド・ユース・アンサンブルというオーケストラの指揮をしていました。

40年前にスタートしたそのオーケストラには、最初4人の子しかいませんでしたが、その子の親たちは室内楽の経験を通じて、友だちを増やしてほしいと考えていました。

先生はオーケストラを指導して、いろいろな場所で演奏会を開きました。そうして楽団はだんだん大きくなりました。先生は私財



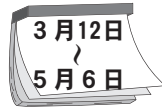
新十津川中学校で英語指導助手として働くデービッド・バーシュ・エドワードさんのエッセーです。

を投げ、また音楽界の人脈を使って、オーケストラの海外ツアーを始めました。

オーケストラはリットンハウス先生の生活の中心でした。メンバーを自分の子どものように大切に、愛情を注いでいました。時間やお金も惜しみなく捧げて、世界から若いミュージシャンを集め、ついに国際オーケストラを作りました。

先生は、昨年10月に亡くなるまで、オーケストラに人生を捧げ続けました。

リットンハウス先生のおかげで、私は世界を旅して素敵な友だちを作れました。人生を豊かにしてもらって、本当に感謝しています。



◎月～金曜日 10時～12時 児童館を乳幼児と保護者に開放中
(祝祭日とほかの行事での利用時は除く)

3/12(月)	
13(火)	中学校卒業式(9:30～新中) 町民絵画体験教室(10:00～改善センター)
14(水)	町民絵画体験教室(10:00～改善センター) 卒びよ会(10:30～子育て支援センター) 放課後おはなしタイム(15:00～図書館)
15(木)	
16(金)	
17(土)	児童館壁面工作(13:30～児童館) おはなしころりん『おおきくなった!』のおはなし (14:00～図書館)
18(日)	
19(月)	小学校卒業式(9:30～新小)
20(火)	新十津川町交通安全総決起大会(10:00～ゆめりあ) そっち岳スキー場営業終了予定(～17:00)
21(水)	地域参観日(8:30～新中) 放課後おはなしタイム(15:00～図書館)
22(木)	おはなしころりんミニ(10:30～図書館)
23(金)	小中学校修了式 ゆめりあ部会1日体験会(10:00～ゆめりあ)
24(土)	
25(日)	
26(月)	
27(火)	
28(水)	介護保険相談(13:00～ゆめりあ)
29(木)	
30(金)	
31(土)	
4/1(日)	新小卒業制作展(～22日 図書館)
2(月)	
3(火)	アカシヤ俳句会会員色紙展(～22日 改善センター)
4(水)	
5(木)	小中学校前期始業式
6(金)	小学校入学式(10:00～新小) 中学校入学式(13:10～新中)
7(土)	おはなしころりん『はる』のおはなし(14:00～図書館)

8(日)	劇団風の子北海道『どさんこぴーひゃらあそび組』公演 (13:00～図書館)
9(月)	
10(火)	
11(水)	放課後おはなしタイム(15:00～図書館)
12(木)	おはなしころりんミニ(10:30～図書館)
13(金)	
14(土)	土曜参観日(8:30～10:10 新小)
15(日)	日曜参観日(8:30～11:20 新中)
16(月)	
17(火)	フッ素塗布(12:40～ゆめりあ) 妊婦歯科健診(13:10～ゆめりあ)
18(水)	放課後おはなしタイム(15:00～図書館)
19(木)	第1回子育てスクール(10:00～子育て支援センター)
20(金)	
21(土)	おはなしころりん『おかいもの』のおはなし (14:00～図書館)
22(日)	
23(月)	
24(火)	いろは短歌会「会員展」(～5/13 改善センター)
25(水)	介護保険相談(13:00～ゆめりあ) 放課後おはなしタイム(15:00～図書館)
26(木)	おはなしころりんミニ(10:30～図書館)
27(金)	
28(土)	青少年交流キャンプ村オープン(～10/31)
29(日)	ふるさと公園屋外体育施設オープン予定 新十津川物語記念館オープン(～10/31)
30(月)	
5/1(火)	かぜのびオープン(～10/31)
2(水)	開拓記念館オープン(～10/31) 放課後おはなしタイム(15:00～図書館)
3(木)	
4(金)	
5(土)	
6(日)	

あれが良いこれが良いとて試
すれど若さは年毎こぼれ落ち
行く
杉岡 富子
年をとつても少しでも若く
いたいと願う女心が良く分か
ります。

星となり夫は宙より見るかし
らひ孫を抱きしわれの姿を
最愛の夫を亡くし大きかつ
た悲しみも時がやさしく過ぎ
させて、今では元気で幸せな
生活を天国で喜んで見ている
ことでしょう。
鈴井 礼子

はつきりと云えば何かと角が
立ち遠回しでは解つてもらえ
ず
中井 良子
老人と若い人との生活は大
体こんなもの。老いては子に
従えではないでしょうか。

【いろは短歌会】





2 | 9 レインボー講座でAEDの操作など学ぶ 花月女性の会が救命講習を受講

「いざというとき、パニックになつて実践できないということがないように覚えておきたいです」と話していました。

実習を終えて、岡部会長は「この講座は、同会の行事「健康講座」の一コマとして平成22年から毎年開かれ、今回で3回目。受講者は、女性消防団の中村池絵さんと消防新十津川支署の奥田峻章さんの指導を熱心に聞いて、実習に取り組んでいました。

花月女性の会（岡部恭子会長）の会員12人が、花月区自治会館でレインボー講座の救命講習を受講し、心臓マッサージの方法やAEDの使い方を学びました。

2 | 3 今も昔も鬼は一外、福は一内 児童館で豆まき

児童館で豆まきが行われ、新十津川小学校の1、2年生31人が参加しました。初めに、指導員の宮崎さんが「2月3日は、昔の暦で大晦日なんだよ。だから、年の変わり目に家の中や自分の中にある悪魔や悪霊を鬼に見立てて、豆で追い払うんだよ」と、節分の由来を話しました。お話が終わると、金棒を振り回しながら赤鬼と青鬼が登場。子どもたちが逃げ回りながら必死に豆をぶつけると、鬼はたまらずに逃げていきました。





2 | 11 軽スポーツで汗流す 全町ハーフテニス大会

ハーフテニス協会（谷口榮会長）が、スポーツセンターで第23回全町ハーフテニス大会を開催し、協会員など町内外から30人（男性20人、女性10人）が出場しました。

ハーフテニスは「高齢者でも気軽に楽しめるスポーツを」と、平成元年に本町で考案されたスポーツ。スポンジボールをラケットで打ち合い、ラリーが続くのが見応えの一つです。

大会は、ラリーポイント制の11点先取1セットマッチのリーグ戦で行われ、抽選で決定したペアが互いに助け合って優勝を目指しました。

（大会結果は9ページ）

2 | 5 数枚の端切れで作れます

わふ
和布で作る小さなひな人形手作り講習会が図書館で開かれ、19人が手のひらサイズのお内裏様とおひな様づくりに挑戦しました。

受講者は、講師の青田ゆり子さんと島倉佳代子さんの熱心な指導に耳を傾けながら、1枚ずつ着物の端切れを組み合わせ、男女1対のひな人形に仕上げました。

完成したひな人形を手のひらに乗せると、受講者は「本当にかわいらしいね」と目を細めていました。



2 | 24 伝統百年、銘酒に酔いしれる

金滴友好会（長名實会長）が、改善センターで愛飲の集いを開き、日本酒ファンや酒米生産者ら210人が、地酒金滴を味わいました。

開会に先立ち、長名会長は「おのらの酒がますます栄えることを心から願っています」とあいさつをしました。

参加者は、生酒や純米吟醸酒など、金滴を代表する5つの銘柄の味を飲み比べたり、杯を片手に^{さかずき}飲談したりしていました。





融雪被害にご用心



大雪に見舞われた今年の冬も、ようやく雪解けの時期がやって来ました。

気温が上昇してくると、締まって重たくなった雪によって農業用ハウスが変形したり、屋根の雪が一度に落下したりするなど、雪解けによる被害が発生しやすくなります。

早めに除雪や雪下ろしをし、被害が発生しないようにしましょう。

◀行政区自治会館の雪下ろしに精を出す
 文京区の皆さん (2月11日)

ハッピーバースデー



和歌 汰成 くん (中央)
 平成21年3月9日生まれ
 好きなもの：ゴーカイジャー



作品募集中!!

- ★私のベストペイント・・・読者が描いた絵画
- ★私のベストショット・・・読者が撮影した写真
- ★幸せなお二人に乾杯・・・結婚式での2人の写真

広報発行月の前月15日までにご連絡ください。
 総務課企画調整グループ ☎76・2131

- ★ハッピーバースデー
 ・誕生日を迎える2歳、3歳のお子さんの写真

ひとの動き

	男	3307人	(前月比 -3)
	女	3821人	(前月比 -2)
	計	7128人	(前月比 -5)
	世帯	2964戸	(前月比 -1)

1月末現在

町民憲章(昭和45年制定)
 わたしたちのまちは、十津川郷からの団体移住によってひらかれ、たくましい開拓精神と團結の力できずかれた由緒ある町です。わたしたちは、このまちの町民であることに誇りをもち、たがいのしあわせと郷土の発展をねがい、ここに町民憲章を定めます。

- 一 自然を愛し、緑の美しいまちにしましょう
- 一 心とからだをきたえ、健康で明るいまちにしましょう
- 一 働くことに誇りをもち、ゆたかなまちにしましょう
- 一 きまわりをよく守り、住みよいまちにしましょう
- 一 未来に夢をもち、子どものしあわせなまちにしましょう

1月の交通事故

発生件数	1件	(前年比 ±0)
死者数	0人	(前年比 ±0)
負傷者数	1人	(前年比 ±0)

交通死亡事故ゼロ止まる
 2153日 (2月12日)