

しんとつかわ

広報

Shintotsukawa Town Public Relations Magazine



武道場落成記念式典

中学生の心とからだを鍛える武道場が完成しました。

新十津川農業高校卒業式
凛とした立ち居振る舞いで卒業証書を受け取る卒業生。3年間ですっかり大人の表情になりました。多くの思い出を胸に、33人はそれぞれの道を力強く歩み始めます。(3月1日)

3

新十津川中学校 武道場

落成記念式典

2月10日(日)、新十津川中学校武道場で落成記念式典が開催され、植田満町長をはじめ120人が参列しました。式典には、奈良県十津川村から更谷慈禱村長や中南太一村議会議長、橋谷敏明十津川剣道クラブ会長などが駆け付け、新しい武道場の完成を祝いました。植田町長は、式辞の中で「母村から伝わる文武両道の精神を継承し、町民が身近で気軽に剣道と接することができる環境づくりに努めます」と述べました。また、更谷村長は「剣道を通して児童生徒の皆さんに十津川村を知っていただくものと感謝していただきます」と祝辞を述べました。



に包まれ、温もりを感じながら学校生活を送れることをうれしく思います」とお礼を述べました。(関連記事裏表紙)

式典後には、小中学生による紅白試合が行われ、ヒノキの香りがたまたよう真新しい道

場に少年剣士の気迫のこもった声が響いていました。

■武道場の概要

構造 鉄骨平屋建て
のべ面積 760平方メートル
総工費 2億2900万円

■落成記念品

▽十津川村から町へ 正面看板「尚武館」1枚、学習机と椅子80組、座卓1台
▽十津川剣道クラブから新十津川尚武会へ 正面看板「武道場」1枚



①剣道クラブから贈られた正面看板 ②中央上部の看板は村から贈られたもの。2枚の看板はどちらも更谷村長の直筆 ③植田町長から更谷村長へ感謝状を贈呈 ④小中学生の紅白試合 ⑤中学生を代表してお礼を述べる悪七栄美さん



学ぼう明日へ！ サポート通信

問合せ 確かな学び推進会議
☎76・4233

12

一年間を振り返って

「成果と課題」

新十津川町確かな学び推進会議の活動は、昨年4月16日の委嘱状交付から始まり、これまで

- ① 夏休み・冬休み中の学習サポート「やまびこ」
 - ② 巡回指導教員活用事業
 - ③ 小中相互乗入授業
 - ④ 児童・生徒の学力の変容把握
 - ⑤ 家庭学習の手引き作成・配布
 - ⑥ 義務教育9年間を見通した指導計画の作成
 - ⑦ 通学合宿
 - ⑧ 子どもウォーキングチャレンジ
 - ⑨ 生活リズムチェックシート
- など、数多くの事業に取り組んできました。
- いずれも昨年度から着手した事業であり、今年度は質の向上をキーワードにあらゆる面での充実、発展を目指しました。
- その結果、確かな成果と次年度に向けての課題が明らかになりましたので、一覧表にまとめました。

事業名	成果	課題
①学習サポート「やまびこ」	児童生徒や保護者、町民に認知され、町全体の取り組みに発展してきている	参加児童生徒数に見合ったボランティアの確保
②巡回指導教員活用事業	専門性を生かしたTT*により、基礎基本の定着と中1ギャップの解消に役立っている	指導教員と担任との打ち合わせ時間の確保
③小中相互乗入授業	中▶小：外国語、理科 小▶中：保健体育（武道）を実施し、教員の専門性を生かした指導が実現してきている	小学校での教科担任制による指導体制の在り方についての実践研究
④児童生徒の学力の変容把握	各領域の傾向を捉え、重点課題が明確になってきている	経年変化に基づく重点課題解決に向けた指導法の改善
⑤家庭学習の手引き	全児童生徒に配布し、保護者も含め家庭学習の大切さが理解されてきている	平成27年度以降の予算の確保
⑥9年間を見通した指導計画作成	小中学校の連携を強化し、課題領域が明確になってきている	作成した指導計画に基づく指導実践の考察
⑦通学合宿	学校と家庭、地域が連携・協力した取り組みが確立されてきている	IKR評定*の分析結果を活用した工夫改善
⑧ウォーキングチャレンジ	意識して歩くことのきっかけ作りとなっている	分析結果に基づいた具体的な体力づくりの実践研究
⑨生活リズムチェックシート	望ましい生活習慣確立の一端を担っている	アンケート調査結果に基づくシートの改善

*TT…チーム・ティーチング。複数の教員が一つの教室で児童や生徒の指導に当たる指導方法。

*IKR評定…通学合宿が子どもたちに及ぼす影響を探るために、合宿の最初と最後に実施した調査。IKRは「生きる力」の略。

昨今の教育を巡る情勢は、いじめ、自殺問題をはじめ、凶悪犯罪の低年齢化、児童虐待など暗い報道が相次ぎ、社会全体でもモラルやマナーの低下が懸念されています。

幸いにも本町には、公共施設を活用した文化や体育、社会福祉、青少年健全育成、観光イベントなど、良好な社会環境が備わっています。この恵まれた環境のもとで大人も子どもも豊かな心がはぐくまれており、互いに良好な関係を保つことができます。

今後も、次代を担う子どもたちのために、家庭、地域、学校、関係機関が一体となり、これまでに築かれてきた豊かな人間関係を発展させ、いじめなどのない町を継続できるように、さまざまな活動に積極的に参加していただければ幸いです。





青少年健全育成町民会議

より多くの皆様のご協力を

住みよいまちづくりの取り組み

【目標】・心のかようあいさつをしよう

- ・ゴミのない美しい町にしよう
- ・子どもたちをまもりそだてよう

24年度の活動報告

健全育成のつどい

とき 6月17日(日)

ところ ゆめりあ

小中学生7人の作文発表につづいて、ファミリー・フォーラム・ジャパン副代表の金子耕武さんの講演を行いました。金子さんはHBCラジオのパーソナリティーを務めており、軽妙な語り口で説得力あふれる講話でした。

子育てに必要なのは家族みんな「時間と感動を共有」することであると力説されました。

ビールパーティー巡視

とき 7月28日(土)

ところ 会場周辺

安全安心推進協会の協力を得て、5班編成で実施しました。そろいの帽子と腕章を身につけ、予定どおり見回りを行うことができました。

地域安全パトロール

幸い事故やトラブルもなく終了できました。ご協力いただいた方々に感謝申し上げます。



とき 9月27日(木)、28日(金)

ところ 小学校通学路

小学生の下校時刻に合わせて、町民会議の役員と理事が通学路に立ち、指導を行いました。両日とも好天に恵まれ、子どもたちと和やかに交流しながら

の下校指導となりました。

不審者情報の提供

町民会議の役員、理事などに通報のあった不審者情報を提供しました。

1月末現在、町内での発生1件を含め、空知管内では64件の発生がありました。近隣市町での発生(滝川市11件、砂川市5件)も多く、引き続きより多くの目で見守っていたべき、子どもたちの安全安心を創り出すよう、よろしく願います。

研修会

とき 11月5日(月)

ところ 改善センター

第2回理事会の後、情報交換と研修会を実施しました。情報交換では、花月区の藤井さんと徳富区の三井さんから情報をいただきました。地域子ども会の様子とともに、多発する燃料盗難への対策などが報告されました。

研修会では、滝川警察署の角田さんから青少年非行の状況が報告されました。また、女子中高生の出会い系サイト利用による大変な被害の状況や、脱法ド

ラッグの仕組みや恐ろしさについて具体的に説明していただきました。

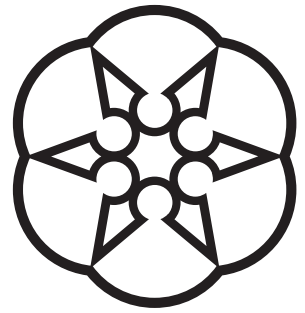
その他の活動

啓発ポスターを町内事業所や公共施設に掲示していただいたり、車に「パトロール中」のマグネットシートを貼り付けていただいたりし、日常的に健全育成や防犯を訴えています。

子どもたちの安全安心、健全育成には地域社会の力が欠かせません。保護者はもちろん地域の大人が子どもたちを見守り、あいさつを交わすことが大切です。犯罪の起こりにくい町には、地域コミュニティがよく機能している、町にゴミがなくきれいである、防犯灯や防犯カメラが行き届いているなど、清潔感と多くの目があることがあげられます。引き続き地域の力で子どもたちの健全育成が実現できようご協力をお願いします。

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、自己学習の機会として、年2回研修会を行っています。昨年の秋研修会では、干し野菜をテーマに、ひじきの味噌マヨ和えを作りました。

また、1月には「保存野菜を使ったヘルシーメニュー」というテーマで料理講習会を行いました。調理実習では、カボチャの甘みを活かしたかぼちゃごはんを作りました。このおすすめレシピ2品をご紹介します。



ひじきの味噌マヨ和え

1人分 60 kcal

ひじきには鉄分が多く含まれていて、貧血予防に役立ちます。

材料(4人分)

ひじき(乾)	10g
チーズ	40g
貝割れ菜	20g
トマト	60g
サラダ菜	4枚

A マヨネーズ

味噌

小さじ1

作り方

①ひじきは戻して水気を切り、熱湯でゆでて、冷ましておく。

②チーズは1cmくらいの角切りにする。

③貝割れ菜は根を除き、半分に切る。

④トマトは1cmくらいの角切

りにする。
⑤Aを混ぜ合わせ、①〜④を和える。

⑥器にサラダ菜を敷いて⑤を盛る。



かぼちゃごはん

1人分 204 kcal

カボチャはビタミンEが豊富な野菜で、血行を良くして、冷え性を解消してくれます。

材料(4人分)

もち米	1合
だし汁(昆布)	0.5合
カボチャ	280cc
塩	100g
インゲン	少々
インゲン	1本

作り方

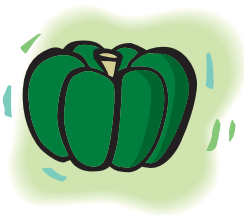
①米ともち米は合わせて研いで、30分ザルにあげておく。

②カボチャは1cmくらいの角切りにする。

③①にだし汁、塩、カボチャを入れて炊飯する。

④インゲンは塩ゆでして、水切りしてからなめに薄切りにする。

⑤炊き上がったら、カボチャがつぶれないように混ぜ合わせ、彩りにインゲンを散らす。





新小獅子神楽特別クラブ納会 (2/18)



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

内容 ヨガ
 対象 町内に住む子育て中の親

場所 子育て支援センター
 日時 4月18日(木)10時〜11時30分

催し
子育てスクール
 ○第1回子育てスクール

期間 3月12日(火)〜31日(日)
 ○アカシヤ俳句会員色紙展
 期間 4月2日(火)〜21日(日)
 問合せ 教育委員会社会教育グループ ☎76・4233

展
 ○東谷幸子・菊池ひとみ水彩画展
 改善センターで展示会を開催しています。

催し
町民ギャラリー

申込・問合せ 児童館 ☎76・2402

○ぬりえ
 日時 4月20日(土)13時30分
 対象 小学1、2年生
 持ち物 色えんぴつ
 締切 4月18日(木)
 申込・問合せ 児童館

催し
児童館

対象 おおむね60歳以上の町民

ふるさと学園大学で学びませんか
 ゆめりあで5月から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8回予定しています。

募集
ふるさと学園大学で学びませんか

参加料 無料
 締切 3月22日(金)
 申込・問合せ 子育て支援センター ☎72・2088

場所 子育て支援センター
 対象 町内に住む未就学児とその親

日時 3月27日(水)10時30分〜11時30分

催し
びよびよきつず

※日程、内容は変更する場合があります。
 申込・問合せ 子育て支援センター ☎72・2088

参加料 無料
 締切 4月12日(金)
 ※得きつずカードに30ポイントが付きます。

住民課町税グループ ☎22・2191
 ☎76・2130

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

○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。

○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。

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たりしている方はいませんか。

続
手続
所得税の確定申告

締切 4月1日(月)
 申込・問合せ 保健福祉課子ども・高齢者グループ ☎72・2000

送迎 福祉バス(近距離の方を除く)
 会費 自治会活動費として年間1000円

**手続
手制**

**小型特殊自動車や原
動機付自転車の異動**

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または町からナンバープレートとの交付を受けた車両を廃車にした方で、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
手制**

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。速やかに手続きをしてくください。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） 札幌運輸支局 ☎050・5540・2001

**手続
手制**

**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し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1日(月)～5月31日(金)

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
手制**

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も、税に関する証明書の交付や国民健康保険税の算定、児童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
手制**

今月の納税

○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28日(木)でした。納め忘れた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
手制**

**国民健康保険
高齢受給者証の更新**

70歳から74歳までの方の医療機関での自己負担は、平成25年3月までは1割に据え置かれています。平成26年3月までの1年間、引き続き据え置かれ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。

受給者証の更新方法

一部負担金の割合欄に「2割（平成25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、新しい受給者証を3月中旬に郵送（簡易書留）しますので、届きましたら、現在の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



問題

町は、綿50%以上の衣類や生地^①の無料回収を行っています。さて、次のうち回収できないものはどれ？

- A. Tシャツ、ポロシャツ、ペビー服
- B. 背広、くつ下、シーパン
- C. タオル、バスタオル、タオルケット

①「答えは次のページ」

ごみクイズ

正解 B

解説
次の理由から回収できません。

- ・背広…裏地がある
- ・くつ下…小さい(タオルの大きさが目安)
- ・ジーパン…吸収性が悪い

手制 取り組もう
耐震・断熱

東日本大震災が発生してから早くも2年となりました。新十津川町では皆さんが安心して暮らしていけるように住宅の耐震と断熱の効果を高めるための「安心すまいる助成事業」を実施しています。



- 対象となる工事
 - 耐震診断 3分の2以内 (限度額4万円)
 - 耐震改修 5分の1以内 (限度額75万円)
 - 省エネ改修 5分の1以内 (限度額30万円)
- ※いずれも事前審査が必要です。
○町内業者が施工すること
○平成28年3月31日までに改修

手制 防災士になりませんか

町は、職場や地域の防災リーダーとして活躍し、地域の安心と減災に対し大きな力となる防災士の資格取得を応援します。

募集人数 10人
※応募多数のときは選考します。
募集締切 4月5日(金)
研修日程 5月18日(土)〜19日(日) (2日間)
研修内容 地震のしくみや土砂災害・風水害対策などの知識を習得します。

場所 札幌市
費用 全額助成(交通費・研修費)

申込・問合せ 災害対策事務局
☎76・2131

手制 できつずカードの有効期限は3月31日までです

平成24年度に交付したできつずカードとその満点特典は、3月31日(日)をもって利用できなくなります。

期限までに満点にならなかった

たできつずカードのポイントは25年度のできつずカード(末子が中学校を卒業する場合はとくとつぷカード)に移行することができますので、カード申請の際にお持ちください。

○読み取れなくなったカードは23年度中にエラーになったカードがありましたら、3月29日(金)までにゆめりあにお持ちください。24年度のカードにポイントを移行します。

問合せ 保健福祉課子ども・高齢者グループ ☎72・2000

暮らし 火災警報器の設置はお済みですか?

消防法により、住宅用火災警報器の設置が義務付けられています。

住宅火災による死因で最も多いのは一酸化炭素中毒で、逃げ遅れによるものです。住宅用火災警報器は、警報を鳴らして逃げ遅れを防ぎ、素早い消火活動避難行動につなげて被害を小さくします。

方が一に備え、未設置の方は速やかに取り付けましょう。


問合せ 消防新十津川支署
☎76・2619

暮らし ご家庭にありませんか? 不用な綿製品・小型家電

春も近づき、衣替えや引っ越しのシーズンが到来します。不用になった衣類や家電製品は、役場で無料回収できるものがありますので、リサイクルにご協力ください。

無料回収しているもの

- 綿製品(綿50%以上のもの)
- ↓住民課窓口にて参加してください。
- 小型の家電製品(故障品も可)
- ↓役場1階に設置してある青い箱に入れてください。



暮らし 新たな地域公共交通

4月1日(月)から公共交通の体系が変わります。

○徳富・総進方面
内容 中央バス総進線が廃止され、代替交通として「乗合タクシー」が運行します。

運行会社
新十津川北星ハイヤー

問合せ 住民課住民活動グループ
☎76・2130

○花月・砂川方面

内容 中央バス花月砂川線が廃止され、代替交通として「乗合ワゴン」が運行します。

○総進方面

内容 中央バス上総進線とふるさと公園線が統合し、名称が「ふるさと公園線」になります。

運行会社

北海道中央バス

※詳細は、2月に配布しましたパンフレットをご覧ください。

問合せ 総務課企画調整グループ

☎76・2131

暮らし
ノラ猫にエサを
やらないで

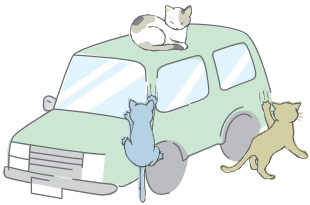
ノラ猫などにエサを与えることは、地域の困りごとにつながります。

エサを与えると

①エサを求めてノラ猫が増えます。キツネなどの動物が寄りつくことがあります。

②ノラ猫が近

所の庭を荒らしたり、周囲にふん尿をしたりと、近所の



迷惑になります。

エサを与える行為は

①「かわいそうだから」という理由でエサを与えると、結果的にその猫が繁殖し、かわいそうな子猫を生み出すことに繋がります。

②法律上の飼い主となり、その

猫の保護管理責任が発生します。その猫による被害が、エサやりをした人の責任になる場合があります。

ネコを飼うときは

屋内などで飼育し、放し飼いにしないようにしましょう。

問合せ 住民課住民活動グループ

☎76・2130

健康
こころの相談

眠れない、気分が落ち込んで、うつ病やひきこもり、思春期、ギャンブルやアルコールなどで悩んでいませんか？ 滝川保健所は毎月、こころの相談を実施しています。

日時 4月11日(木)、5月9日(木)、6月13日(木)の14時～16時30分

場所 滝川保健所

対象 町民

内容 精神科の医師と保健師が

相談に応じます。約1時間、ゆつくりお話ができます。プライベートの保護、秘密は厳守します。

料金 無料

その他 要予約。相談日の前日16時まで電話してください。

申込・問合せ 滝川保健所

☎24・6201

健康体力増進室閉室日

▼3月20日(水)

4月7日(日)、14日(日)

※4月～10月は、日曜日と祝日が定休日です。

高齢者無料巡回バス運休日

▼3月20日(水)

高齢者無料巡回バス運行日変更
4月1日から運行日が変わります。

月曜日 大和方面

火曜日 弥生・上総進方面

水曜日 里見・橋本・みどり方面

木曜日 徳富・総進方面

金曜日 花月方面

※発着時間と停留所は変わりません。

予約・問合せ

保健福祉課 ☎72・2000

有料広告

ほくもんマイカーローン
取扱期間：平成25年3月29日まで

ご融資金額500万円以内 《エコカー》《エコカー以外》
・固定金利（3年以内） 年1.70% 年1.90%
・固定金利（5年以内） 年2.10% 年2.30%
・固定金利（8年以内） 年2.10% 年2.60%

さらに、お取引によって上記金利より、年0.20%優遇

※上記金利に別途、保証料がかかります(エコカー年0.78%、エコカー以外年0.86%)
※保証会社の審査によって、ご希望に添えない場合があります。
※詳しくは当金庫本支店窓口にお問い合わせ下さい。

ほくもん教育ローン
固定金利 年2.375% (別途保証料0.48%)
(平成24年12月1日現在)

・ご融資額 500万円以内
※但し当金庫および他信用金庫でのしんきん保証基金付無担保消費ローン残高、カードローン極度額と本ローンの申込金額の合計が1,000万円の範囲内

・ご利用期間 3ヵ月以上10年以内
さらに、お取引によって上記金利より、年0.20%優遇

※保証会社の審査によって、ご希望に添えない場合があります。
※詳しくは当金庫本支店窓口にお問い合わせ下さい。

北門信用金庫 新十津川支店 ☎76-2111

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
☎22・2299

●歯科

17日(日) さとう歯科 (砂川)

20日(水) 森歯科 (砂川)

24日(日) ひらやま歯科

31日(日) 杉村歯科 (滝川)

4月 7日(日) 西尾歯科 (滝川)

有料広告

あなたの悩みに
コタエを出します

相談無料
※その他相談は有料のご案内となります。

- 離婚 (45分)
- 多重債務 (30分)
- 交通事故 (30分)
- 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を除く)
土曜 10:00~13:00

札幌弁護士会 中空知法律相談センター

14日(日) アヒコ歯科 (滝川)
※診療時間は9時~12時

施設 スキー場営業終了

日時 3月20日(水)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・2075

成績 第6回そっち岳
スキー大会

開催日 2月17日(日)

場所 そっち岳スキー場

幼児の部 ①米山祐子②岩田和

③内野瑠己

小学生の部 ■1年▽男①西村

昂浩②千石航生③伊藤太一▽

女①渡辺美奈②毎原悠③東志

梨玖■2年▽男①鎌塚世成②

内野了斗③久保田海斗▽女①

有本彩乃②鈴木満里菜③松澤

柚葉■3年▽男①岩田旅人②

齋藤颯月③長谷川莉久▽女①

進藤夢来②石丸花楠③伊藤結

■4年▽男①小林竜聖②宮崎

凌③進藤奏太▽女①東志菜央

②松長来夢③有本百花■6年

▽男①松長登夢②浅野裕都③

大槻大夢

中学生の部 ▽男①今井優輔②

伊藤秀真③浦辻拓真▽女①浅

野史奈②大町菜摘

一般の部 ①岩田考②石丸能久

③宮崎武

最優秀選手 ▽男 小林竜聖▽

女 東志菜央

ご厚情感謝

申し上げます

■町へ

▽上東道男さん(奈良県十津川村)

中学校武道場落成記念として

3万円

▽橋昭夫さん(中央)故・橋スエさん

の生前のお礼として 30万円



■子育て支援センターへ

▽千石尚子さん(中央)幼児用パス

ル

▽田中智江さん(中央ミニカーほ
か
▽稲葉香織さん(学園)幼児用パス
ル、おもちゃ



お誕生

おめでとう

ごめいふくを
祈ります

健康講座

冬の脱水に注意

脱水というのは聞きなれた言葉であり、なんとなく理解していると思います。

体内の水分の量は、一定に保たれるように主に摂取する水分量に応じて腎臓が尿の量を調節しています。腎臓では、血液をろ過して一日に約150ℓの尿の素を生成しますが、最終的に尿として排泄されるのは1.5ℓ程度です。限度を超えて、体から排出される水分量が増えたり、摂取する水分量が不足したりすると脱水が起こります。

夏場に起こるイメージが強いですが、冬は知らずに室温が上がって不感蒸泄（自分自身で感じることなく呼吸や皮膚等から蒸散する水分）が増え、気がつかずに脱水になっている高齢者を見かけるので注意が必要です。

脱水の主な原因

- ① 水分摂取が少ない
- ② 体が水分不足を訴えても、キャッチする力が弱い（高齢者や子どもに多い）

- ③ 嘔吐や下痢など、一時的に体の外に体液が出ている
- ④ 病気のため（特に腎臓の病気や薬の2次作用）

脱水の症状

- 初期症状は風邪の症状によく似ており、
- 元気がなくなる
- 微熱が出る
- 皮膚が乾燥する
- 唾液分泌量が減り口が渇くなどがあります。

高齢者は脱水に気がつかず徐々に症状が悪化する場合があります。おかしな言動や行動がみられ、認知症が進行したように誤解されたり、意識レベルが低下して傾眠状態になったりすることがあり、受診したら脱水だったということも少なくありません。

必要な水分量

尿、汗、呼吸などで1日に2.5ℓの水分を排出し、失った水分を、飲水、食事、体内生産によって補っています。食事や体内生産によって、

0.8ℓ取り込んでいますが、残りの水分（1.5ℓ程度）は、飲料水としての補給が必要です。

脱水にならないために

必要な水分量を毎日しっかりと取りましょう。そのためには自分が普段どのくらい摂取しているかを知ることが大切です。湯飲み茶碗やコーヒークップは1カップで200ml入らないものが多いので、1日5杯は飲んでいっても1000mlにもなりません。一度自分自身で測定してみましょう。

また、高齢者はのどの渇きを感じにくいので、時間を決めて飲むなど意識して摂るようにしましょう。



り・ふありーぬの方々と交流を終えて

2月14日、「り・ふありーぬ」という、滝川の米粉を使用したシフォンケーキやクッキーを製造、販売している方々が、実技講師として来校してくださいました。

米粉を使ったシフォンケーキを作るのは初めての経験だったので、上手くいくかな？と少し不安でした。実習中には、卵の白身と黄身を分けるとき、混ぜてしまわないよう手で黄身をすくうようにして分けることなど、普段の自分では気付けないことを教えていただきました。

油、牛乳を加えた黄身にメレンゲを加え混ぜる作業では、メレンゲのフワフワをつぶさず、かつ手早く混ぜなくては



ならないので、なかなか加減が難しく大変でした。

また、この日は2年生6人だけで行う初の実習だったので、作業が思ったように進まず、自分たちの未熟さを実感しました。これから後輩に教える立場になるので、こんなちよつとした作業もテキパキ進められるようにならなくてはと思いました。

シフォンケーキの生地を作りに終え、焼き上がりを待つている間も、り・ふありーぬの方々と米粉の加工品製造についてアドバイスをいただきました。

そして、出来上がったシフォンケーキを食べたとき、すごくしつとりしていて驚きました。全然パサパサしてなくて口あたりも良く、とても食べやすかったです。

今回、り・ふありーぬの方々に教えていただいたことを今後の自分たちの活動に生かし、より良い食品を製造できたら良いなと思います。

（2年 村上智美）

フォックン
インフォメーション

図書館



《新小卒業生制作展》

3月に卒業した新小6年生の自分自身の似顔絵作品などを展示します。

展示期間 4月2日(火)～21日(日)

《山の音楽舎 まわるんシアター
「とんだトロッポ」公演》

日時 4月7日(日)①11:00～11:45
②14:00～14:45

場所 図書館ビデオルーム

出演 山の音楽舎

定員 各50人

入場料 無料

《おはなしころりん》

小学生低学年や幼児向けの絵本や紙芝居のお話し会と、簡単で楽しい工作を毎月第1、第3土曜日の午後2時から3時まで、おはなしのとびらで開催しています。

《3/15～4/14の休館日》

月曜日 : 3月18日、25日

4月1日、8日

祝日 : 3月20日(水)

月末整理日: 3月29日(金)

おすすめ

ライブラリー

問合せ 図書館 ☎76・3746 みなよむ



『まり子の「ねむの木」45年』 宮城まり子 著
今日、特別支援教育と呼ばれる分野にいち早く私学の立場から着手し、障がいのある子どもたちを個性豊かなアーティストに育て上げた著者によるエッセー。半世紀におよぶ学園の母としての経験が、温かい言葉でつづられます。
『身近なものの進化図鑑』① 電化製品 スタジオダンク作
昔と今の暮らしを比べると、家の中にもそこにあるものも変化しました。その変化には、電化製品の発展が関係しています。テレビ、電話、パソコンなど身近な電化製品が現在の形になるまでのうつり変わりを写真で紹介。【児童向け】

バーシュ記 ⑤④

外来語というのは、どの国の言語でも面白いものだと思います。英語はヨーロッパのさまざまな言語と触れる長い歴史のために、たくさんの外来語があります。

英語には日本語からの外来語もあります。

外来語の多くは、完全にその国の言語に溶け込んでいます。そして言語のリズムと抑揚(よくよう)にあうように発音が変わったり、意味と書き方が変わったりしているため、本当の語源を隠すことがあります。

例えば、大君は19世紀に日本語から英語に取り入れられました。英語のつづりはローマ字と違って「tycoon」と書き、現在の意味は「実業界での大物・実力者」です。



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。

英語圏でよく言われる言葉なので、日本語からの外来語だと認識する人は少ないと思います。

日本語の「サボる」もフランス語のサボタージュからです。元々の意味は「仕事の能率を落とし、使用者側に損害を与えて紛争の解決を迫る」ですが、現在は「サボる」というと、仕事や授業を怠けて休んだりする程度の意味に使われています。この言葉は、日本語の動詞として活用されているので、外国語が起源というのを知らない人が多いかもしれません。

このほかに英語と日本語に隠れている歴史を持つ言葉はいくつあるのでしょうか。



3/11(月)	ぴよぴよきっず(10:30～子育て支援センター)
12(火)	東谷幸子・菊池ひとみ水彩画展(～3/31 改善センター) 町民絵画体験教室(10:00～改善センター)
13(水)	7～8カ月児健康相談(9:15～ゆめりあ) 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) 3～4カ月児健康相談(13:15～ゆめりあ) 放課後おはなしタイム(15:00～図書館)
14(木)	おはなしころりんミニ(10:30～図書館) 1歳8～9カ月児健康診査(12:15～ゆめりあ) 3歳1～2カ月児健康診査(12:30～ゆめりあ)
15(金)	10～11カ月児健康相談(9:15～ゆめりあ) 1歳2～3カ月児健康相談(9:30～ゆめりあ) ゆめりあ部会1日体験会(10:00～ゆめりあ)
16(土)	おはなしころりん『おおきくなったね』のおはなし (14:00～図書館)
17(日)	
18(月)	中学校参観日(8:30～新中)
19(火)	小学校卒業式(9:30～新小)
20(水)	そっち岳スキー場営業終了(～17:00 そっち岳スキー場)
21(木)	
22(金)	
23(土)	保育園卒園式(10:00～保育園) 児童館工作(13:30～児童館)
24(日)	
25(月)	小中学校修了式
26(火)	小中学校春休み(～4/3)
27(水)	ぴよぴよきっず(10:30～子育て支援センター) 介護保険相談(13:00～ゆめりあ)
28(木)	おはなしころりんミニ(10:30～図書館)
29(金)	
30(土)	
31(日)	
4/1(月)	保育園入園式(10:00～保育園)
2(火)	アカシヤ俳句会会員色紙展(～4/21 改善センター) 新小卒業生制作展(～4/21 図書館)
3(水)	
4(木)	小中学校前期始業式
5(金)	小学校入学式(10:00～新小) 中学校入学式(13:10～新中)

6(土)	おはなしころりん『はな』のおはなし(14:00～図書館)
7(日)	まわるんシアター「とんだトロッポ」公演 (①11:00～ ②14:00～図書館)
8(月)	
9(火)	
10(水)	放課後おはなしタイム(15:00～図書館)
11(木)	おはなしころりんミニ(10:30～図書館)
12(金)	
13(土)	新小参観日(8:30～新小)
14(日)	新中参観日(8:30～新中)
15(月)	
16(火)	
17(水)	放課後おはなしタイム(15:00～図書館)
18(木)	第1回子育てスクール(10:00～子育て支援センター)
19(金)	フッ素塗布(12:40～ゆめりあ) 妊婦歯科検診(13:10～ゆめりあ)
20(土)	児童館ぬりえ(13:30～児童館) おはなしころりん『さんぽ』のおはなし(14:00～図書館)
21(日)	
22(月)	
23(火)	いろは短歌会会員展(～5/12 改善センター)
24(水)	放課後おはなしタイム(15:00～図書館) 介護保険相談(13:00～ゆめりあ)
25(木)	おはなしころりんミニ(10:30～図書館)
26(金)	
27(土)	
28(日)	
29(月)	ふるさと公園屋外体育施設オープン予定 (9:00～ふるさと公園体育施設)
30(火)	
5/1(水)	開拓記念館オープン(9:00～開拓記念館) かぜのびオープン(10:00～かぜのび) 放課後おはなしタイム(15:00～図書館)
2(木)	
3(金)	
4(土)	
5(日)	

つ。の歌になぶぶ。歌にのあ

ある一首が詠む人の胸をう

ふと泣き義弟の笑顔が浮かぶ。お墓に止まらず、千の風になって吹き渡ってほしいと歌よせて追慕する、透明感

在りし日の笑顔やさしい義弟
思う千の風に乗って来ませよ

原田 寿満子

く 節電の重要性は理解しながらも、実行に移せない矛盾を詠んでいる。誰もが、まいいかと思うことを、気にしている作者の真面目さがうかがわれる。

中井 富好

節電が頭にありて切る個所を
気にしながらも夜更かしつづ

た一首。

田中 幸恵

病床で年を越す友を見舞ったが、反対に温かい言葉かけられうれしい作者。平凡だが、互いの優しさがにじみで

【いろは短歌会】





たにせ 谷瀬の吊り橋



玉置神社

熊野古道



意見交換会

2 | 9 - 12 本町のルーツ肌身で感じ、学ぶ 第35回青年道外研修団が母村訪問

新十津川町青年道外研修団（松井則親団長ら4人）が、奈良県十津川村を訪問し、村の青年団と交流を深めました。研修団員は、村青年団と一緒に世界遺産の熊野参詣道小辺路（熊野古道）を1キロにわたって散策したほか、玉置神社や水害慰霊碑、歴史民俗資料館を訪問し、村の歴史を学びました。また、村青年団との意見交換会では、青年団活動の近況を語り合いました。松井団長は「母村の歓迎にとても感動しました。今回の研修で築いたつながりを継続していきたいです。そして、研修で得たことを今後の青年活動に生かしていきたいです」と話していました。

2 | 9 剣士見守り39年 尚武館の歴史に幕

新十津川尚武会（白石昇会長）が尚武館で閉館式を行い、39年余りの歴史に幕が下ろされました。尚武館は昭和48年11月30日に完成。翌年2月9日には十津川剣道クラブなどを招いて開館式が行われ、以降、多くの剣士を輩出してきました。開館式から丸39年を迎えたこの日、更谷十津川村長や植田町長が見守る中、剣道クラブの18人と尚武会の24人が最後の稽古を行い、感謝と惜別の念を捧げました。





2 | 21 ごちそうずらり19品 バイキング給食に舌鼓

新十津川中学校でバイキング形式の給食が提供され、3年生66人がごちそうに舌鼓を打ちました。

この催しは、バイキングのマナーを身に付けることや、自分に必要な食事の量を知ることに加え、体育館に学年全員がそろって食べることで学級間の交流を深めることを目的としています。

生徒たちは、焼きそばやチキンナゲット、卵焼き、ケーキなど19種類のメニューから、思い思いの料理を取り皿に運んでいました。

山盛りのお皿を前に北川貴之くんは「3日前から眠れないくらい楽しみにしていました」と、笑みをこぼしていました。

2 | 17 冬の生活、がっちりサポート

新十津川消防団第1分団の団員18人が、独り暮らしの高齢者宅の除雪をボランティアで行いました。

この取組みは、地域に根差した消防団活動をと、毎年この時期に各分団が行っているものです。この日は、弥生区、青葉区、菊水区の5軒を対象に、玄関から道路までの通路とベランダの除雪を行いました。

このほか、2月10日には第3分団がみどり区の4軒を、11日には第2分団が花月区の2軒を除雪しました。第1分団、第5分団は対象世帯がありませんでした。



2 | 1 徳富ダム、いよいよ最終工程

徳富ダムの管理塔で西松・岩田地崎特定JVが湛水式たんすいを行い、試験湛水（一度水を溜めて、また抜き、ダムの安全性を確認する作業）が開始されました。

徳富ダムは平成14年に着工し、以来11年にわたって工事が続けられてきました。サイレンに合わせて水門が閉じられると、関係者から拍手が湧きあがりました。

ダムが満水（最大水深70メートル）になるのは5月中旬。試験期間は7月末までで、ダムの最終的な完成は来年4月となる予定です。





△3年生の教室に並べられた机と椅子。今までとは教室の雰囲気も様変わり。



△木のぬくもりを感じて勉強できるのも、残念ながらあと1カ月。目標はもちろん志望校合格。



△武道場落成記念式典会場に飾られた机と椅子を前に、村の林業について語る更谷村長（中央）

母村から

思いがけないプレゼント

奈良県十津川村から村のヒノキ材で作られた机と椅子80組が贈られ、新十津川中学校の3年生67人が使用しています。

この机と椅子は、中学校武道場の完成記念品として贈られたもので、一昨年台風12号災害で中学生をはじめ、町民の皆さんからいただいた支援への感謝が込められています。

新田梨花さん（中3）は「木の香りや温かさがあり、日の光が当たってキラキラ輝いていて素敵だと思います。前の机より授業にも集中できそうです」と、顔をほころばせていました。

私のベストショット



斎藤ミサノさん

タイトル

「白寿おめでとう」

撮影者 斎藤 信也さん（大和）

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	3 2 6 7人
		(前月比 -5)
	女	3 7 8 3人
		(前月比 -5)
	計	7 0 5 0人
		(前月比-10)
	世帯	2 9 5 0戸
		(前月比 -4)

1月末現在 ※外国人住民を含む

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、緑の美しいまちなしませよう
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)	
交通死亡事故ゼロ日数	283日	
	1月末現在	

