

2

No.713

2011.FEBRUARY

広  
報

# たかす

「みんな 笑顔で あったかす」

落ちないように  
しっかりつかまって！

長崎県松浦市  
小学生訪問団来町  
(12月25～29日)



特集

たかすふるさとサポーター制度  
健康的な生活習慣を身につけよう



# 鷹栖町応援団 「たかすふるさとサポーター制度」

～あなたの応援がまちを「元気」にします～

全国的に問題となっている地域の過疎化や少子高齢化。全国の地域がそれぞれの生き残りをかけて、協働のまちづくりを合言葉に特色あるまちづくりに取り組んでいます。

—住みたいまち、応援したいまち、あなたのふるさとはどこにありますか—

—それは“鷹栖町”です—

そう答えてもらいたい。そんな思いから始まった取り組みの紹介です。



鷹栖町を応援してください

まちが元気になるためには、もともと備えられている「まちぢから」を発見することが大切。鷹栖町のたくさんの魅力を、誰かが発信しなければなりません。町内外の多くの皆さまのお力によって、鷹栖の魅力をもっと発信できれば、『鷹栖が好き』な人が全道・全国・世界にも増えていき、「まちぢから」の発見につながるのではないのでしょうか。そんな人たちと鷹栖町をつなげる仕組みが「たかすふるさとサポーター制度」です。

## CONTENTS

目次

2 特集1  
たかすふるさとサポーター制度

5 マンスリートピックス

6 特集2  
気づいた時に始めよう  
「健康的な生活習慣」

13 今月のお知らせ  
すくすくアイドル  
窓口から  
人の動き  
いきいきわいわいカレンダー

### 行政情報

- ▶ 道路通行止めについて …8
- ▶ 生活習慣改善の取り組み …10
- ▶ 各種ワクチン公費助成について …12

## どんな人が サポーターに なれるの？

「心のふるさと」として鷹栖町に愛着を感じていただける方であれば、年齢、性別、出身地、国籍を問わず、どなたでも登録いただけます。

現在は、町内外からたくさんの方の登録希望を受け、サポーター数は約900人となっております。

町民の皆さんはもちろんのこと、仕事や結婚などを機に鷹栖町から離れた友人や家族がおりましたら、是非ご紹介ください。

## 入会には 会費がいるの？

登録料などの費用は一切かかりません。役場企画課までお気軽にお問い合わせください。

## サポーターの 役割って？

サポーターに特別の義務や決まった活動メニューはありません。ご自分のできる範囲で、次の活動によりふるさとの応援をお願いします。

- (1) 鷹栖町に関心と愛着を持っていただく
- (2) 周りの人に鷹栖町を口コミでPRしていただく
- (3) 鷹栖町が行うアンケート、モニター事業などに参加していただく
- (4) 鷹栖町のまちづくりに関するアイデアやアドバイスをいただく
- (5) 鷹栖町の特産品を愛用したり宣伝していただく
- (6) イベント参加などで鷹栖町を訪問していただく
- (7) その他鷹栖町の振興・発展を応援していただく
- (8) たかすサポーターズカード(サイモンズカード)を積極的に利用していただく

## 同期会・クラス会 サポーターします

懐かしい顔ぶれに会いたい気持ちはあるけれど、幹事の仕事が大変で……ということがありますか？  
そんな面倒な幹事の仕事を町がサポートします！そして、ふるさとを思う仲間たちには是非サポーター登録を呼びかけてください。



### 《同期会開催までの流れ》

幹事さんと役場企画課で打ち合わせ

#### 役場からの協力

- 同期生の名簿づくり
- 案内状の作成、印刷、送付
- ご希望がある場合は、ふるさと巡りの企画・運営のお手伝いもを行います。(小・中学校訪問、観光地めぐりなど)

#### 幹事さんの業務

- 名簿づくりの資料提供
- 返信用ハガキのご用意

返信用ハガキ代のほか、印刷や郵送などの費用は一切かかりません！

幹事さんには、同期会出席者にふるさとサポーター登録を呼びかけるご協力をしていただきます。より多くの方にサポーター登録をしていただき、鷹栖町をPRしていきましょう！

## サポーター特典

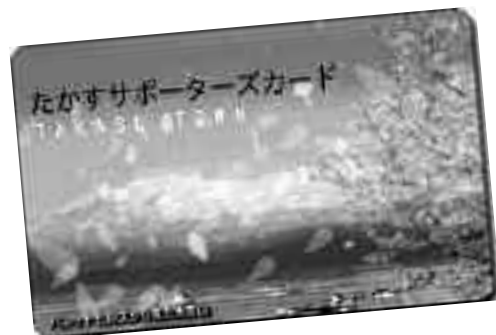
サポーターの皆さんと「ふるさと」とのつながりを深めるため、鷹栖町は、町の情報をお伝えしたり、特産品のプレゼント企画などを行っています。

※ただし、1～4は町外サポーターのみ

1. 町の情報などを伝える「ふるさと通信」をお届けします(年2回)
2. 「臨時通信」などで随時、町のニュースなどをお届けします
3. サポーター登録いただいた皆さんを対象に抽選で特産品をプレゼントします
4. サポート活動への参加により、プレゼントの抽選機会がさらに広がります
5. 鷹栖町PR用の名刺台紙、絵葉書をお贈りします(数量限定)
6. 会員証(たかすサポーターズカード)を進呈します

など

# 応援団の会員証 ～たかすサポーターズカード～



サポートーに登録していただいた方には、応援団の会員証として「たかすサポーターズカード」を発行しています。このカードは、(株)サイモンズのポイントシステムを採用しており、全国の加盟店で提示していただくとポイントが貯まる仕組みになっています。

また、貯まったポイントは翌年の12月に有効期限が切れます。使われなかったポイントは鷹栖町に寄付され、子どもたちの図書購入費として活用されます。

皆さんの「こころのふるさと 鷹栖」への想いが、「児童図書」になって子どもたちの笑顔に変わることを願っています。

## サポーターズカードの利用は全国各地で

全国のサイモンズ加盟店であればどこでも使え、ポイントを貯めることができます。旭川市内にある加盟店では、たかすサポーターズカードを提示すると特典が付くお店もあります。

## 失効ポイントによる初めての絵本の購入

平成21年11月に発行した「たかすサポーターズカード」は、平成22年12月末に初めて失効ポイントが発生しました。

失効したポイントは約6千ポイントで、サポーターの皆さんからの「こころのふるさと鷹栖」への思いが込められたポイントは、鷹栖町に寄付されます。さらに、(株)サイモンズから30万ポイントの寄付をしていただく予定となっています。失効ポイントと合わせると、30万6千円分の本となり、子どもたちに触れることとなります。

(平成23年度予算措置予定)



旭川市内のサイモンズカード加盟店	
店舗名	特典内容
ロワジールホテル旭川	飲食店5%割引、フィットネススパ50%割引、宿泊ベストレート(最低価格)
プリコグループ(居酒屋和楽村など)	宴会利用時: 1名に10ポイント付与、10名以上で料理1品サービス フリー: 人数問わずポイント付与
メガネのプリンス旭川西イオン店	全商品5%割引

《ふるさとサポーター申し込み・お問い合わせ》  
企画課まちづくり研究室 TEL 87-2111

鷹栖町HPにも「トピックス」を掲載しています。



# マンスリー トピックス

今月の話題 ●●●●●● 



## 1/9 平成23年 「はたちのつどい」

「はたちのつどい」が鷹栖中学校で開催され、今年の新成人51名が参加しました。

今年は「20歳を祝い隊おじさん&おばさんの会」が新成人に大野勝彦さんの講演会をプレゼント。事故で両手を失いながらも、詩人・画家として活躍する大野さんの熱いメッセージに、新成人も真剣に耳を傾けていました。

交流会では、久しぶりの再会に会話も弾み、楽しい時間を過ごしていました。

## 1/20 ドクターヘリ要請訓練

事故や急病の患者を素早く医療機関へ搬送する、ドクターヘリの訓練が、町民球場横駐車場で行われました。

これは冬期間におけるランデブーポイント（臨時発着場）として、町民球場横駐車場が追加されたことにより行われたもの。上川中部消防組合鷹栖支署の隊員は緊張した表情を見せながらも、いざという時に迅速な行動ができるよう、入念な動作確認を行っていました。



## 1/23 第21回たかすオオカミの里 北野クロスカントリー大会

第21回「たかすオオカミの里北野クロスカントリー大会」が、セント旭川ゴルフ倶楽部特設コースで開催され、200名以上が参加しました。

開会式では高井三雄大会長が「日ごろの練習の成果を発揮するとともに、選手同士の親睦と交流も行っていただきたい」とあいさつ。天候に恵まれた青空の下、選手は練習の成果を十分に発揮し、力強い滑りを見せていました。

# 元氣生活

生活習慣病を防ぐために最も大切な「食事」と「運動」に着目し、今から実行できる「一次予防」を考えましょう。

# 「健康的な生活習慣」

**生活習慣病**（高血圧・脂質異常症・糖尿病）は脳や心臓、腎臓などの血管を傷め、脳梗塞・心筋梗塞、腎不全などを引き起こす原因になります。

血管の傷みは、血圧や血糖などが高めだったり、太り気味など生活習慣病と診断される前の状態から徐々に進んでいきます。

平成21年度の生活習慣病罹患率（鷹栖町国保）をみると、男性は50歳代、女性は60歳代になると6割の方が高血圧・脂質異常症・糖尿病いずれかの生活習慣病で治療されています。

健康に関するアンケート

## 《食事面からの一次予防》～理想的な食習慣のために、何を、どれだけ食べればいいのか？

<p><b>乳・卵…240kcal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●プレーンヨーグルト…65g・40kcal</li> <li>●卵…55g・80kcal</li> <li>●牛乳…120g・80kcal</li> <li>●スライスチーズ…12g・40kcal</li> </ul>	<p><b>魚・肉・豆…240kcal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●ロースハムの薄切り…20g・40kcal</li> <li>●もめん豆腐…55g・40kcal</li> <li>●鶏肉(皮なし)…37.5g・40kcal</li> <li>●カレー…85g・80kcal</li> <li>●油揚げ…10g・40kcal</li> </ul>
<p><b>1日の基本量 (1600kcal)</b></p>	
<p><b>野菜・きのこ…240kcal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●野菜ときのこ…350g・80kcal</li> <li>●みかん2個…270g・80kcal</li> <li>●長芋…60g・40kcal</li> <li>●じゃが芋…55g・40kcal</li> </ul>	<p><b>穀類・油など…880kcal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●油脂…大さじ1.5杯・160kcal</li> <li>●ごはん(3膳)…400g・640kcal</li> <li>●砂糖…大さじ2杯・80kcal</li> </ul>

## 《「手ばかり栄養法」を活用した、1日に摂取する食品の目安量》

1日に摂取する基本量(1600kcal)を、両手を使って分かりやすく知ることができます。これを参考に、あなたの食生活を考えてみてはいかがでしょうか。

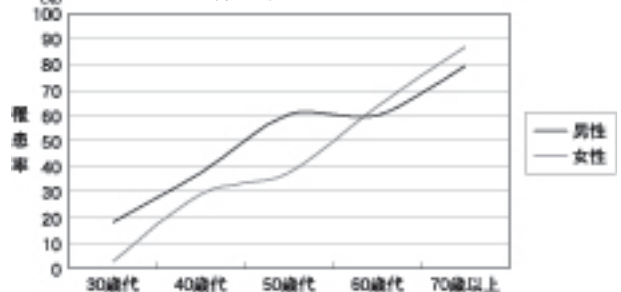
※1：ヘルスプランニングあいち作成

<p><b>主菜は「しっかり食べる」</b> ～魚介、肉、卵、大豆と大豆製品～</p> <p>主菜は左手に乗る大きさの魚と肉、右手に乗る大きさの豆腐と卵を握ります。</p> <p>肉と魚   卵と豆腐</p>	<p><b>副菜は「たっぷり食べる」</b>～野菜、海藻類、きのこ類、こんにゃく～</p> <p>両手1杯の緑黄色野菜(およそ120g)</p> <p>両手2杯のその他の野菜、海藻類、きのこ類(およそ230g)</p>
<p><b>その他</b>～穀類、いも類、牛乳・乳製品～</p> <p>主食のご飯は毎食軽く1杯～1.5杯、(活動量によって変わる)</p> <p>ご飯茶碗軽く1杯=70～140g</p>	<p><b>副菜のいも類</b></p> <p>じゃがいも 中1個くらい</p> <p><b>牛乳・乳製品</b></p> <p>コップに1杯の牛乳(200ml)</p>
<p><b>果物は「ほどほどに食べる」</b></p> <p>人差し指と親指の輪の中に入る大きさの果物を握ります。</p>	

# 特集

# 気付いた時に始めよう

平成21年度 生活習慣病罹患率  
(鷹栖町国保加入者)



ト(平成19年)で「食事の量や内容に注意して食べている」「運動は週2回以上、1年以上続けている」の項目では、60歳以上は実施率が高く、若い年代ほど低い結果となっていました。

生活習慣病を防ぐためには、病気を発症する前の若い年代から(子どもたちも含めて)食習慣を整えたり、体力や筋力を高める運動などの「一次予防」を続けることが大切です。

呼吸を止めずに、10回×2セットを目安にトレーニングをしていきましょう。

## 《運動面からの一次予防》

家庭でできる簡単なストレッチ&筋力トレーニング

### 運動前後にストレッチ

#### お尻のストレッチ

イスに座り、一方の足を持ち上げ太ももの上にのせる。上半身をゆっくり前方に倒し、持ち上げた足側のお尻の部分伸ばす。



### 上半身・体幹を鍛えよう

#### 箱型胸立て

胸を両手の間に落とし込むイメージで体を沈みこませ、アゴが床につくようにする。静止した後、元の姿勢に戻す。



**POINT** きつい場合は、深く沈みこまない

### 下半身を鍛えよう

#### 立って座って

イスに座って立ち上がる。元の姿勢に戻るが、座ったつもりでイスにお尻をつけない。



**POINT** ひざをつま先より前に出さないようにしゃがむ。

月・火

#### 太もものストレッチ

横向きに寝て、上側になった足のつま先を持ち、かかとをお尻につけるように引っ張り上げる。



#### 腹筋運動

手のひらを太ももの上で滑らせながら上体を起こす。元の姿勢に戻るが、肩を床につけない。



**POINT** 腰痛予防になるが、痛みが強いときは控える。

#### お尻上げ

息を吐きながら肩とかかとを支点にしてゆっくりお尻を浮かせる。横から見て、肩、腰、ヒザが一直線になるようにする。



**POINT** 筋力が弱い場合は、少しだけ腰を浮かす。

水・木

#### ふくらはぎのストレッチ

後ろ足のかかとをしっかりと床につける。体重を前足にかけ、重心を前に移動させて、ふくらはぎを伸ばす。



#### クッション挟み

ひじを開き両手でクッションを挟む。息を吐きながら胸の高さでクッションを押しつぶす。



**POINT** クッションの代わりに軟らかいボールでもOK!

#### お尻出し

立った姿勢からお尻を突き出してしゃがみこむ。息を吐きながら立ち上がる。



**POINT** しゃがみこむ深さを浅くすると負荷が軽くなる。

金

#### 腰背部のストレッチ

両ひざを抱え込み、胸の方へ引き寄せる。体全体を卵にするようなイメージでお尻から背中まで伸ばす。



#### 両足上げ

あおむけに寝た状態で、両足を上下させる。息を吐きながら両足を持ち上げて静止する。



**POINT** ひざは必ず軽く曲げる。

#### 内もも上げ&外もも上げ

《内もも上げ》横向きに寝て、ひじで体を支えるように上体を起こす。下側の足を伸ばし持ち上げる。元の位置に戻す。  
《外もも上げ》横向きに寝て、ひじで体を支えるように上体を起こす。上側の足を持ち上げる。元の位置に戻す。



**POINT** つま先が天井を向かないように注意。筋力が強い場合、足の上げ幅を小さくする。

土・日







国際交流アシスタント  
ダニエル・イガラシさん

年も明けてまとまった雪も降り、私もそりを持って外へ遊びに行っています。

ただ、真冬の日本とは反対にオーストラリアは真夏で、ニュースで報道されたように、私の住むクイーンズランド州では大洪水がありました。幸運にもゴールドコーストにはほとんど被害がなかったのですが、隣町のブリスベンでは川が溢れてしまい、たくさんの家に被害がでました。その地域には親戚や友達が住んでいて、何人かは安全のために避難していますが、他は皆無事で、家も被害は無いそうです。

オーストラリア、特にクイーンズランド州ゴールドコーストといえば雨が降らない、晴天の町のイメージがありますよね。乾季が長く続き、水が足りない時は、よく水使用の制限がでます。各家庭は、決まった量の水しか使えなく、小さいころからシャワーを5分以内に済ませるという家庭内のルールがありました。ですが、ここ3年間は記録的な豪雨が毎年降り、洪水になっています。今年はその中でもクイーンズランド州に豪雨が強く、一番被害が



大きかったそうです。

クイーンズランド州の洪水のニュースが流れ、たくさんの人に心配の声をいただき、ありがとうございました。私の家族や友達の皆も無事でほっとしています。

最後に、私の両親がまた鷹栖に遊びに来ます。今回はオーストラリアでは体験できない、さむ〜い鷹栖の雪景色を見るのが楽しみだそうです。真夏のオーストラリアから反対に、初体験のマイナス気温の場所に来ることを少し心配していますが、その様子を想像すると今から楽しみです。

**ダニエルさんの「ゴール！英会話教室」のご案内**

対象：中学生以上

場所：プラザ・クロス10

時間：午後7時～8時30分

料金：一回100円

2月は15日、22日です。3月は8日、15日です。

お問い合わせ：鷹の翼事務局 87-2111

Until next time...

**北野小6年生が大健闘!!**

第2回ロープジャンプ小学生

大なわとび No.1 決定戦 北海道地区予選大会

1月22日に札幌市で開催された同大会に、北野小学校6年生が参加し、準優勝と第10位という成績を収めました。

6年生35名が「天下無敵！北野つ子35」

と「天下無敵！北野つ子35」の2チームに分かれて参加。両チームとも、ベストスコアを更新し、目標としていた絆チーム「ベスト3」、奇跡チーム「ベスト10」を達成。喜びを分かち合いました。

絆チームの田中大輝君は「ベスト3に本当に入れると思わなかったので、嬉しさとともに衝撃がはりました(笑)」と、奇跡チームの齊藤潤一君は「強いチームにポイントをどんどん超されたけれども、目標のベスト10に入れて嬉しい」と喜びを語ってくれました。

この大会のために11月から練習を開始。毎日の朝練

と、5時間授業の日の放課後を活用した練習でチームワークを強化。冬休みも平日には1時間半ほど練習に励み、その頑張りが好成績へとつながりました。

6年生担任の伊藤修一先生は「両チームとも目標を達成でき、鷹栖の子どもは素晴らしいと感じました」と、子どもたちの頑張りに笑みを浮かべていました。



**子どもたちの生活習慣を見直そう！**

12月、1月号に引き続き、子どもたちの生活習慣改善のための提言3・提言4を掲載いたします。

**提言3 「あなたの学年×10分+10分間」で、学習の習慣形成を！**

1日の生活で、ぜひ身につけてほしい習慣に「家庭学習」があります。

「未来の国からの留学生」でもある子どもたちには、小学生低学年から家庭学習の「必要性」と「達成感」を感じ取らせたいものです。

そこで、これぐらいの学習には挑戦させようと家庭学習時間の目安を立ててみました。



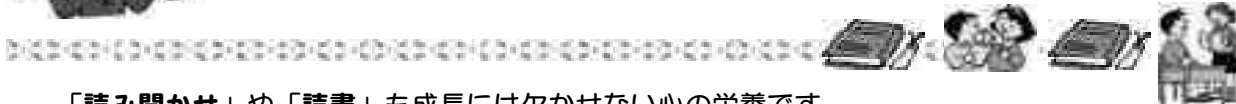
家庭学習は、  
何分間しよう  
かな？

学年	家庭学習への挑戦(1日当たり)	
小学1年生	1年生×10分+10分間	20分間
小学2年生	2年生×10分+10分間	30分間
小学3年生	3年生×10分+10分間	40分間
小学4年生	4年生×10分+10分間	50分間
小学5年生	5年生×10分+10分間	60分間
小学6年生	6年生×10分+10分間	70分間
中学1年生	7年生×10分+10分間	80分間
中学2年生	8年生×10分+10分間	90分間
中学3年生	9年生×10分+10分間	100分間

例えば、小学1年生でも、国語の教科書の読みと文字の書き方の両方を学習するとどうでしょう。10分間ずつで20分間はすぐに経過してしまいます。さらに、算数の計算も練習するとすれば、20分間は短い時間になります。このように「どの教科を何分間学習するか」が大切なのです。なお、中学生は小学6年生の延長で7年生、8年生と計算します。



中学3年生は、5教科を学習すると1教科20分間で100分間になります。



「読み聞かせ」や「読書」も成長には欠かせない心の栄養です。

調査では、幼児への読み聞かせが毎日平均6分間、小中学生の読書が毎日平均8~9分間という結果でした。

本から培われる豊かな想像力の芽生えは、思いやりの心や創造性を育みます。ぜひ、活字や絵本に親しみ、大きな夢や志を持ってほしいものです。そこで、次のような目標を立ててみました。



- ◎ 幼児には、寝る前にぜひ「絵本の読み聞かせ」を続けよう！
- ◎ 小中学生は、「10分間の本や新聞に親しむ活動」を続けよう！



**提言4**

**「番組と時間」を決めて楽しむ テレビとゲーム！**



テレビの視聴時間調査で、最も長いテレビっ子は、**平日で約5時間**も見ていました。

深夜までテレビ番組が続き、子どもがいつまでもテレビやゲームに夢中になっている現象は、外国人からは不思議に見えるということです。

深夜のテレビやパソコンの強い光は、**成長の妨げになる有害なものである**ことを、子どもたちにしっかり教えることが必要です。



**オーストラリアでは午後9時以降、子どもの見る番組はやっていないよ…**

そこで、就寝までの時間で「何を優先」するべきかを考えさせて、「見るテレビ番組を選ぶ、視聴時間を決める、決めた時間がきたら電源を切る」といった習慣を身に付けさせましょう。

携帯電話またはパソコンのメールの時間も、今後大きな問題になることが予想されます。家族全員で「**家族のルールづくり**」をすることがとても大切です。



鷹栖町生活習慣見直し運動推進プロジェクト会議の「**4つの提言**」はいかがでしたか？  
**「継続は力なり」**であり、「**努力は決して裏切らない**」はずです。  
 毎日のたゆまぬ努力は、未来に生きる子どもたちに成長の証として、「**自律的態度**」や「**計画的な行動力**」そして「**大きな志**」を贈ってくれるものと信じています。

○平成22年度鷹栖町生活習慣見直し運動推進プロジェクト会議メンバー一覧表

氏名	所属	氏名	所属
佐藤 博光	鷹栖中学校長	伊藤 朋枝	保護者（鷹栖保育園）
赤島 吉昭	鷹栖小学校教頭	田中 昌広	保護者（北野保育園）
今村 雅之	北野小学校教諭	松平 多美子	教育委員、主任児童委員
宝田 庄十郎	鷹栖保育園長	新田 哲也	保健福祉課長
泉田 まどか	北野保育園保育士	佐藤 嗣美	保健推進係
円山 慈子	たかす円山幼稚園教諭	長谷部 好彦	生涯学習係長
紺野 秀子	子育て支援センター	円山 依子	生涯学習係
山田 努	保護者（鷹栖小学校）	岩井 博	学校教育課長
青砥 澄香	保護者（北野小学校）	西村 友範	総務学校教育係長
新田 夢実	保護者（鷹栖中学校）	高田 俊夫	学校教育指導主事兼教育相談員
利根川 祥子	保護者（たかす円山幼稚園）		

※ 敬称省略および順序不同

◆お問い合わせ先 鷹栖町生活習慣見直し運動推進プロジェクト会議事務局  
 鷹栖町教育委員会 学校教育課  
 TEL 87-2028 FAX 87-2850



平成22年度 【任意予防接種】

## 《予防接種の公費全額助成のお知らせ》

- 子宮頸がん予防ワクチン
- ヒブ（インフルエンザ菌 b 型）ワクチン
- 小児用肺炎球菌ワクチン

子宮頸がんウイルス（16型・18型）感染予防、ヒブ（インフルエンザ菌 b 型）・肺炎球菌の感染時の重症化予防のため、ワクチン接種に係る費用を全額助成します。

### 1 助成対象者

平成22年4月1日～平成23年3月31日にワクチン接種した人のうち以下の方  
（平成23年度につきましても、下記と同じ対象の方に本事業を実施する予定です。）

【子宮頸がん予防ワクチン】 中学校1年生（13歳相当）～高校1年生（16歳相当）の女子

【ヒブ（インフルエンザ菌 b 型）ワクチン】 2カ月～5歳未満の乳幼児

【小児用肺炎球菌ワクチン】 2カ月～5歳未満の乳幼児

※子宮頸がん予防ワクチンの接種を受ける高校1年生で、平成23年3月31日までに1回または2回の接種を受けた方は、平成23年度（4月以降）において高校2年生になっても引き続き本助成事業の対象とする予定です。

### 2 助成額

子宮頸がん予防ワクチン、ヒブ（インフルエンザ菌 b 型）ワクチン、小児用肺炎球菌ワクチン接種に係る費用の全額

#### (1) 【平成23年2月1日～3月31日に接種する方】

別紙（折込みチラシ）の医療機関で接種する場合は、無料（全額公費負担）で接種できます。

#### (2) 【平成22年4月1日～平成23年1月31日に接種済みの方】

払い戻しをしますので、下記の手続きをしてください。

##### 《払い戻しの手続き》

- ①受付窓口：サンホールはびねす 保健福祉課保健推進係
- ②申請受付期間：平成23年2月7日（月）から4月5日（火）まで  
（土、日、祝日以外）
- ③申請に必要なもの：

- 各種ワクチン接種の領収書  
（領収書がない方は、接種が確認できる母子健康手帳・接種済証などをご持参ください）
- 口座番号などが分かるもの
- 印鑑（申請者と口座名義人が異なる場合は、それぞれの印鑑をお持ちください）



【受付窓口・お問い合わせ】 保健福祉課 保健推進係 電話 87-2112

## 催し・募集

### 老人大学生の募集

教育委員会では、高齢者の皆さんが生きがいと活気に満ちた人生を過ごすために、交流・学習の場「老人大学」(定員約30名)を開設しています。

多くの仲間とともに、これからの人生を楽しく豊かにしてみませんか。

**【対象】** 60歳以上

**【内容】**

講義・実技実践・特別活動など年間20回程度。その他に修学旅行、社会見学、宿泊研修、クラブ活動など

### 女性サロンスクール生の募集

平成23年度女性サロンスクール生を募集しています。スクールに入校し、学びの場を通じて親睦を深め、自分を輝かせてみませんか。(定員約30名)

**【対象】**

町内に在住する女性(65歳以下)

**【内容】**

講義・実技実践など自主活動(年8~10回)の実施

**【会費】** 年間5,000円

**【申し込み】**

新聞折込チラシ、または各地区住民センターに置いてある申込用紙に必要事項を記入し、3月17日(木)までに、教育委員会生涯学習課へ提出してください。

**【お問い合わせ】**

生涯学習課生涯学習係

☎87-2028

## 税・年金

**申告書は自分で作成して、お早めに!**

旭川中税務署

平成22年分の所得税(住民税および個人事業税)の確定申告の受付が2月16日(水)から始まります。所得税の確定申告の期限は3月15日(火)、消費税および地方消費税(個人事業者)の確定申告の期限は3月31日(木)です。期限間近になりますと、確定申告会場は大変混雑します。お早めに提出し

てください。

確定申告書は、国税庁ホームページ【www.nta.go.jp】の「確定申告書等作成コーナー」で簡単に作成することができ、作成した確定申告書は、印刷した「書面」により提出できるほか、「e-tax(電子申告)」を利用して提出することもできます。

**【会場および設置期間】**

○旭川北洋ビル9階

(旭川市4条通9丁目)

1月24日(月)~

3月15日(火)

駐車場(有料)および会場周辺は大変混雑しますので、公共の交通機関をご利用ください。

○役場1階会議室

2月16日(水)~

3月15日(火)

※土・日曜日、祝日を除く

**【受付時間】**

午前9時15分~11時半、

午後1時~4時

**【お問い合わせ】**

旭川中税務署

☎90-1451

役場税務課税務係

☎87-2111

### 国民年金保険料の前納割引制度

町民課医療年金係

国民年金保険料の納付は、一定期間をまとめて納付することにより、割引が受けられる「前納割引制度」

**【平成22年度の例】** 1カ月 15,100円

	口座振替	現金納付
1年前納	177,400円 (-3,800円)	177,980円 (-3,220円)
6カ月前納	89,570円 (-1,030円)	89,860円 (-740円)
早割(月額)	15,050円 (-50円)	-

※( )内は割引額

※平成23年度の保険料は、現在のところ未定です。

があります。なお、口座振替で1年前納・6カ月前納する方は、2月末日までに役場窓口、年金事務所または各金融機関などで手続きしてください。

# 今月のお知らせ

## 大きな雪山で思いっきり遊ぼう!!

子どもたちが安全にそり滑りやスキーを楽しめるよう、堆積した雪を重機で緩やかな傾斜に整備して、雪山をつくりました。町民球場駐車場（南2条3丁目）と北野地区住民センター駐車場（北野東3条2丁目）に設置していますので、ぜひご利用ください。



### 所得税(町民税)の控除

町民課医療年金係

国民年金保険料は、納付した全額が所得税・町民税等の「社会保険料控除」の対象となります。

所得税(町道民税)の確定申告の際は、納付した国民年金保険料を証明する書類(国民年金保険料控除証明書および領収書)の添付が必要になりますので、持参してください。

## お知らせ

### 複十字シール募金

保健福祉課保健推進係

複十字募金は、全国の結核や肺がんなどの病気を予防する事業(結核予防の普及啓発事業、胸部検診の機器整備など)に活用されています。

平成22年に保健推進委員協議会で取り組んだ複十字シール運動募金の総額は、238,000円になりました。

ご協力ありがとうございました。



### 落水雪の事故防止

建設水道課都市施設係

例年2月から3月にかけて気温の変化により雪質が不安定となり、落水雪や雪下ろし中の事故が多発しています。これらの事故を防止するため、次のことに十分に注意し事故防止に心掛きましょう。

- ◎屋根などに積もった雪は早めに下ろしましょう。
- ◎屋根などの雪下ろしは、できるだけ2人以上で行い、必ず命綱をして安全に行いましょう。

### ドクターヘリでの運航について

上川中部消防組合鷹栖支署

ドクターヘリの冬期間のランデブーポイント(臨時発着場)として、町民球場横駐車場(南2条3丁目)を追加申請しました。

これにより、夏期使用の鷹栖町多目的広場(南2条2丁目)と併せて2カ所となりました。

ランデブーポイント近郊にお住まいの方には、騒音等でご迷惑をおかけすることがあるかと思えます。

運航については、最大の注意を払い安全に運航しますが、ドクターヘリ事業は「生命に危険がある傷病者に一刻も早く治療を受けていただくための活動」ですので、皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

### お持ちカードかはお住持

町民課お客さま窓口係

町では平成23年3月31日まで、住民基本台帳カード(住基カード)の交付手数料(500円)を無料で発行しています。

カードは、写真なしと写真付きの2種類から選べます。写真付きカードは、公的な身分証明書として利用できますので、運転免許証など公的身分証明書をお持ちでない方は、ぜひこの機会に取得をお勧めします。

### 北方領土の日

企画課まちづくり推進室

2月7日は、「北方領土の日」です。北方領土返還運動は、北方四島の早期返還を求めて半世紀以上続けられています。北方領土の返還について、ご家族や友人などと一緒に改めて考え直してみましよう。

## レディース&ガールズ フットサルクリニック 参加者募集

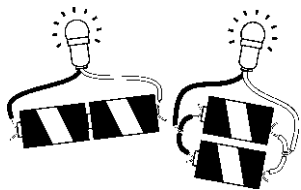


第6回レディース&ガールズフットサルクリニックを、下記のとおり開催します。

年齢・経験問わず、初心者向けの練習メニューを用意しております。ご近所、お友達をお誘いの上、皆さんの参加をお待ちしています。

- ▶ **と き** 2月27日(日)  
午後7時～9時
- ▶ **と ころ** B&G海洋センター体育館
- ▶ **対 象** 小学生以上の女性
- ▶ **参加料** 無料
- ▶ **持 物** 上靴、タオル、飲み物、  
運動しやすい服装
- ▶ **連絡先**  
鷹栖フットボールクラブ代表  
加藤進冴 (携帯090-1389-6148)

## 第86回 鷹栖こども 自然科学教室のご案内



- ▶ **と き** 2月19日(土)  
午前10時～正午
- ▶ **と ころ** 鷹栖高校 理科実験室
- ▶ **内 容** 電子工作を楽しむ
- ▶ **対 象** 鷹栖町在住の小学生  
(保護者の参加も可)
- ▶ **費 用** 100円
- ▶ **定 員** 20人
- ▶ **申 込** 開催日の3日前までに、  
電話で申し込み。  
鷹栖高校 今井教諭 ☎87-3020

## 町議会議員選挙立候補予定者 「事前説明会」のお知らせ

平成23年4月24日(日)に執行が予定されている、鷹栖町議会議員選挙の立候補予定者の「事前説明会」を次の日程で開催します。

- 【日 時】 3月3日(木) 午前10時～
- 【場 所】 鷹栖地区住民センター 大ホール
- 【参加者】 立候補予定者1人につき3人以内
- 【お問い合わせ】 鷹栖町選挙管理委員会 ☎87-2111

## 大橋 謙策氏 講演会

『みんなで掴む！不安なき未来のために…  
～鷹栖町社会福祉協議会の挑戦～』

地域における「新たな支え合い」の実現によって、たとえ障がいがあっても、要介護状態になっても、地域の中でその人らしい暮らしができる、その人の生きる力が引き出されるような地域になることを目指した講演会を開催します。多くの方にご参加いただき、一緒に地域づくりをしていきましょう。

- 【と き】 2月15日(火) 午後1時～3時30分
- 【と ころ】 たかすメロディーホール
- 【講 師】 大橋 謙策氏 (日本地域福祉研究所理事長)
- 【定 員】 500名
- 【参加申込・お問い合わせ】

参加希望の方は、電話またはFAXにて申し込みください(FAXの場合は、住所、氏名、電話番号を忘れずに)。締め切りは2月10日(木)です。申し込みは下記まで。

〒071-1201

上川郡鷹栖町南1条3丁目2番1号サンホールはぴねす内  
鷹栖町社会福祉協議会 TEL・FAX 87-4451

### 【参加者送迎】

鷹栖町内において町のバスを運行します。時間等は今月号の折り込みチラシをご覧ください。

## 特定健診を受診しましょう ～鷹栖町の健康づくりの歴史～

特定健診が平成20年4月から始まりましたが、鷹栖町の健康づくりの取り組みは昭和42年から始まっています。

当時の小林村長（当時は鷹栖村でした）が「健康で、いつまでも安心して住むことができる福祉農村をつくらなければならない」という発想を広げ、医療体制の整備に重点を置いたそれまでの施策から、保健・予防活動に重点を置いた取り組みへと変えていきました。その手始めに、国保診療所の民間移管やそれに伴う医師を確保し、さらに現在も保健活動の中核的役割を担っていただいている保健推進委員制度を発足させました。

昭和44年町制施行の年、「住民健康管理台帳」の作成に取り組みました。その中で、当時5年に1回だった健康診断を毎年受診できるようにできないかとの課題が浮上し検討を重ねながら、昭和50年旭川厚生病院の当時の菅野院長が視察・講演に

訪れた際に相談したところ、実施できる運びとなり、その年の6月、鷹栖町で内科的ミニドックといわれる「総合健康診査」が始まりました。



## ペットボトルが リサイクルされるまで

ペットボトルは大切な資源としてリサイクルされています。家庭での分別も容易なので、皆さまのご協力をお願いします。

### 【家庭で】

- ①キャップとラベルは外してプラ専用袋（灰）へ
- ②ボトルは、中を水でゆすいで、水切りをしてからペットボトル専用袋（オレンジ）へ



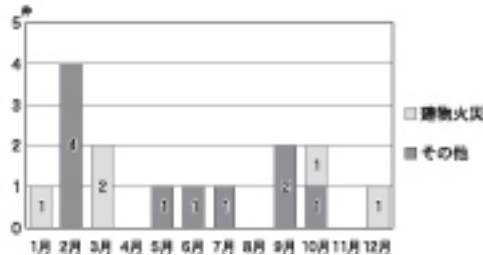
### 【ごみ処理場で】

- ①収集後、町のリサイクルセンターに運ばれ選別し、決められた大きさに圧縮梱包され、保管されます。
- ②保管されたものが一定の量になると、再生処理する事業者へ搬出します。

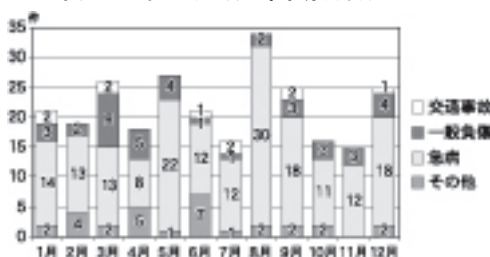
### 【再生処理工場で】

- ①科学的に分解され、再度、清涼飲料やしょうゆなどのペットボトルに…
- ②色分け・粉砕・洗浄され、衣料品やカーペットなどさまざまな製品に生まれ変わります。

平成22年月別災害出動件数



平成22年月別救急出動件数



● 上川中部消防組合鷹栖支署  
● 火事・救急・救助は  
防火の相談は ☎ 87-2042  
☎ 119

【火災出動について】  
発生した火災5件のうち、すべてが建物火災となっています。今年火災ゼロを目指し、地域一体となって防火に心掛けましょう。

【救急出動について】  
昨年と比較し、14件の増加となりました。内訳はグラフを見て分かる通り、急病による出動が全体の約7割を占めています。

● 災害・救急における出動件数  
左のグラフは平成22年中の災害および救急出動件数を月別で表したものです。年間で災害出動15件（うち火災出動5件）、救急出動263件が発生しております。

消防三通信

「消したかな」  
あなたを守る  
合言葉

【取り付けましたか？住宅用火災警報器】

平成23年5月31日までに住宅用火災警報器を設置しましょう！



# 窓から

## こんにちは、よろしく

氏名 両親  
 1 区 金子さくらちゃん 秀成さん・奈緒子さん  
 15町内 佐藤琉唯ちゃん 稔さん・和美さん

## ご結婚おめでとうございます

新郎 新婦  
 北野東 齊藤裕一さん 北野東 廣嶋はづきさん  
 鷹栖北 石田善嗣さん 鷹栖北 土肥奈々絵さん  
 鷹栖北 橋本祐一さん 留萌市 菊田 茜さん  
 ヲフエー 菅原賢太さん 旭川市 星千絵美さん

## おくやみ申し上げます

氏名	年齢
1 区 阿 戸 知 恵さん	91歳
2 区 鈴 木 一 幸さん	79歳
2 区 鈴 木 光 子さん	77歳
瑞 穂 青 井 ヒサヲさん	84歳
36 区 高 田 由美子さん	48歳
37町内 金 井 昇さん	81歳
天 満 庄 末 ハナ子さん	87歳
鷹栖北 渡 邊 清さん	89歳

## あたたかい心ありがとうございました

○社会福祉協議会へ  
 ☆香典返しご寄付  
 長 田 克 一 さん  
 鈴 木 一 幸 さん  
 松 浦 道 博 さん  
 金 井 利 江 さん  
 結 城 榮 子 さん  
 高 田 田 鶴 子 さん  
 庄 末 富 幸 さん  
 一 条 広 美 さん

○鷹栖町ふるさとまちづくり  
 応援基金へ  
 ☆各種活動事業として  
 守 田 明 さん  
 佐 藤 知 恵 子 さん  
 ☆次代のふるさとを担う子どもたちの活動事業として  
 匿名 2件  
 ☆ふるさとを築いた高齢者の福祉活動事業として  
 匿名 1件  
 ☆その他町長が必要と認める事業として  
 匿名 2件

※詳しくは町HPにて、寄附者の同意をいただいた項目を公表しています。



# アイドル

このコーナーでは、町内で唯一歳の誕生日を迎える赤ちゃんも、毎月紹介していきます。

外ではちょっと恥ずかしがり、でも家では元気いっぱいのお昊生です。お父さんのおんぶで電車ごっこするのが大好き！よろしくね！



ごとうだ こうせい  
**後藤田昊生ちゃん**

平成22年2月2日生まれ  
 9線4号  
 昌美・美保さんの子

みかんとバナナが大好き☆これがあればニコニコです☺  
 いっぱい食べて、たくさん遊んで大きくなるぞ!!



おかむら しょうご  
**岡村将吾ちゃん**

平成22年2月7日生まれ  
 北野東2条1丁目  
 帝智・麻里さんの子

我が家のアイドル『あかり』です。名前はお兄ちゃんが付けてくれました。みんなからは『あかりどん』って呼ばれてます！



まえだ あかり  
**前田明楓莉ちゃん**

平成22年2月2日生まれ  
 北野東5条2丁目  
 浩貴・薫さんの子

ごはんが大好き！みんながビックリするほど食べる時もあるんだよ！音楽も大好き！自然に体が動いてご機嫌になるよ♪



まる やま ゆい か  
**丸山結香ちゃん**

平成22年2月8日生まれ  
 北野東5条2丁目  
 洋介・優子さんの子

はじめまして！紬希です♡お姉ちゃんとお兄ちゃんが大好きで毎日遊んでもらっています。あんよと増毛がんばるゾ♡



しん どう つむぎ  
**進藤紬希ちゃん**

平成22年2月4日生まれ  
 北野東4条3丁目  
 貴史・紗江さんの子

テーブルふきふきのお手伝いが大好きな愛侑子です。あんよはまだだけど早く外で遊びたいな♡あんよの練習頑張ります!!よろしくね。



でぐち まゆ こ  
**出口愛侑子ちゃん**

平成22年2月16日生まれ  
 北1条2丁目  
 朋史・正子さんの子

ゴハンと音楽と2人のお兄ちゃんが大好きなボク♡「りょーたん」って呼ばれると、スペシャルスマイルでふり返っちゃうよ〜ん♡



の なかりょうま  
**野中龍玖ちゃん**

平成22年2月11日生まれ  
 南1条4丁目  
 一友・香織さんの子

# いきいきわいわいカレンダー

2/8	お年寄り送迎日(長寿老人会)
9	
10	
11	<建国記念の日> 北成地区文化祭
12	北の文化祭(作品展示・雪中運動会) たかす三分間劇場2011、花りんごグループ直売(花かいどう)
13	北の文化祭(作品展示・芸能発表) 北斗地区文化祭、中央地区文化祭
14	
15	ゴール英会話教室(19:00～、プラザ・クロス10) お年寄り送迎日(北成老人会、寿老人会)
16	血糖コントロール教室 老人大学
17	こころの健康相談(9:30～11:00サンホールはびねす※予約制)
18	女性サロンスクール閉講式
19	町民文化祭(作品展示) 花りんごグループ直売(花かいどう)
20	町民文化祭(作品展示・芸能発表)
21	
22	幼児歯科検診・フッ化物塗布(9:30～11:00サンホールはびねす) ゴール英会話教室(19:00～、プラザ・クロス10)、お年寄り送迎日(北斗老人会、七福老人会)
23	幼児歯科検診・フッ化物塗布(9:30～11:00サンホールはびねす)
24	幼児歯科検診・フッ化物塗布(9:30～11:00サンホールはびねす)
25	
26	花りんごグループ直売(花かいどう)
27	鷹栖小学校スクールバンド演奏会
28	
3/1	鷹栖高校卒業証書授与式 お年寄り送迎日(親睦老人会、松平老人会)
2	
3	
4	お年寄り送迎日(親交老人会)
5	花りんごグループ直売(花かいどう)
6	第28回たかす歩くスキーフェスティバル
7	

## すみれ合唱団 団員募集中



☆若さと美ぼうを保つために、メロディーホールで歌ってみませんか  
☆やさしくて楽しい歌をたくさん歌っています。一度見学に来て、一緒に歌ってみましょう。合唱未経験者大歓迎です。

▶練習日時  
毎週日曜日 午後1時～3時

▶練習場所  
プラザ・クロス10

▶お問い合わせ  
谷口すみ子 ☎87-2064

## 【1月25日現在】 人の動き

( )内は前月比

人口	7,528人( -11)
男	3,571人( -4)
女	3,957人( -7)
世帯数	3,058戸( -3)

### 1月中緊急出動状況

急病	11件( 11人)
一般負傷	1件( 1人)
交通	2件( 1人)
その他	0件( 0人)
1月合計	14件( 13人)
累計	14件( 13人)

( )内は搬送人員

### 平成23年の交通事故状況

鷹栖町	発生件数	人身	1件
		物損	12件
道内での死者	死者		0件
	傷者		0件
			8件