



takasu public relations

—伝わり、繋がる、皆さんとつくる広報

# 広報たかす

2018

7月

No.802

JULY!



｜特集｜

健康づくりで幸せづくり

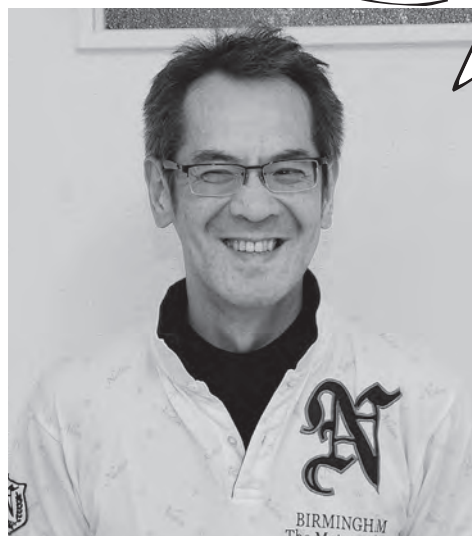
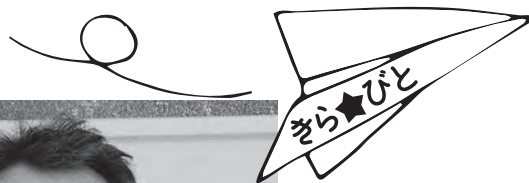
食のちから



## CONTENTS (目次)

---

きら★びと	02
特集 健康づくりで幸せづくり 食のちから	04
鷹栖町ふるさとまちづくり寄附 “想い”がつくる私たちのまちづくり	08
Events (今月のイベント)	09
エレナさんのコラム クオッカの日記 町長コラム 「SOS」の電話から	10
地域おこし協力隊活動便り 魅力発見！広報ガール	11
Topics (まちのニュース)	12
Information (お知らせ)	15
カレンダー、人口・世帯情報など	20



高木 <sup>ひづる</sup>陽出さん

南1条6丁目

平成30年3月に前職を退職し「こども発達支援事業所こらいずたかす」を開所。作業療法士としての経験を生かし、子どもたち一人一人に対する細やかな個別支援を目指す。

# 7

2018 No.802



## — 地域の子どもたちのために 自分の経験を生かしてできることを

今月の『きらら★びと』では、平成30年5月24日、鷹栖地区に開所した「こども発達支援事業所」こらいずたかす」の所長・高木陽出さんをご紹介します。

3月までは、旭川市内の施設で作業療法士として勤めていた高木さん。道北や道東など広域から通う、病気や障がいにより日常生活の支援が必要な子どもたちへの治療や、保護者の相談業務などに携わっていました。

さまざまな地域の施設へ訪問する機会も多く、職員が熱心に子どもを支援する様子に感銘を受け、地域の子どもたちや保護者の力になりたいとの思いが芽生えました。

3年程前から退職後の将来を考え始めた高木さん。次第にその思いが強くなり、50歳を区切りに27年間勤めた職場を退職することを決意し、そして、第二の人生をスタートさせました。

開所に至るまでには、物

件や職員探しなど、さまざまな苦労もありました。「たくさんの知人に助けられ無事に開所することができ、人とのつながりの大切さを改めて実感しました」と高木さんは話します。

また、「障がいを抱えている人も社会で働ける」ということを知ってほしい。一生懸命に働く姿が子育てに悩むお母さんの希望になるのでは」との思いもあり、町内に住む自閉症の男性に「一緒に働いてほしい」と声をかけたと言います。

同施設には、前職から支援していた子どもも通い、「2、3カ月ぶりに再会したときに、私を見て、嬉しそうに笑ってくれたことがとても心に残っています」と高木さんも優しい笑顔を見せました。

現在は、体が不自由な子どもや自閉症の子どもなど、約20組の親子が利用しています。同施設では、子どもたち一人一人の個性や特性、課題に応じ、日常生

活や学習面などの生活の力を伸ばすことを目標に、個別活動による支援を行っています。

太陽が昇るようにいきいきと育ち、輝く日々を子どもたちに過ごしてほしい。そして、大人たちが協力して子どもたちを支えていく場所になりたいという思いが「こらいずたかす」には込められています。「今後は、発達に支援が必要な子どもだけではなく、地域の子どもたちや保護者が活用でき、地域に愛される場所にしていきたい」と夢を語ってくれました。



子どもと机上活動を行う高木さん

# 「特集」

健康づくりで幸せづくり

# 食のちから

「食べる力」

|| 「生きる力」

食生活と健康はとても深く関係しており、いきいきと暮らすためには健康であり続けることが大切です。

現代社会では「栄養の偏りや不規則な食事による肥満、生活習慣病の増加」「過度なダイエット」「高齢者の低栄養」など、食に関係するさまざまな課題が取り上げられています。

また、家族構成やライフスタイルが変化し、食生活が多様化したことによる、「こ食」も問題視されています。

このようなことから、食に関する知識を身に付け、健康的な食生活を実践するための「食べる力」を育むこと（＝食育）が重要となっています。

皆さんは、どのような食生活を送っていますか。今月の特集では「食」の大切さを考えます。

# 朝ごはんを食べていますか

皆さんは朝ごはんをしっかりと食べていますか。「朝は忙しくて」「もう少し寝ていたい」「ダイエット中だから食べない」など、このような声もよく耳にします。

今年度、町民の健康課題と食生活の関係性を把握するため、町独自に「食生活に関するアンケート（女性20代以上、男性30代以上を対象）」を行いました。

朝ごはんに関する結果をみると、約8%の人が朝ごはんを「ほとんど食べない」と回答しています。その中でも、男性59%、女性41%と男性のほうが欠食の割合が高く、さらに年代別では30、40代の欠食が高いことが分かりました。

一日を元気に過ごすために必要な朝ごはん。朝ごはんにはどのような効果があるのでしょうか。

## 脳と体のスイッチをON

起床時の身体は体温が低く、エネルギーも不足状態。朝ごはんを食べることで、眠っていた脳や体が活動モードになる2つのスイッチが入ります。朝ごはんを食べないと思うように体が動かず、頭もぼんやり。朝から勉強や仕事に集中するためには、朝ごはんをしっかり食べることが重要です。

### ●脳のスイッチ

米やパンなどの炭水化物は、脳の働きに必要なエネルギーとなります。

### ●体のスイッチ

肉、魚や卵に含まれるタンパク質は体温を上げ、血流を良くします。また、野菜や果物はビタミンや食物繊維を多く含み、体内の代謝をスムーズにする働きがあります。

## 生体リズムを整えましょう

私たちは、朝になると目が覚め、夜になると眠くなるという生活を送っています。このような生活習慣は、私たちの体に備わっている「生体リズム」によりコントロールされ、健康に生活できる状態を維持するために働いています。

「生体リズム」は24時間と言われ、実際の「生活リズム」とは1時間の差があります。この差が「生体リズム」の乱れにつながり、睡眠障害など身体に大きなストレスをもたらす原因になります。

この1時間の差をリセットするために必要となるのが「朝の日光」と「朝ごはん」。いきいきとした毎日を過ごすためには、バランスのとれた食事と質の良い睡眠など、規則正しい生活を送ることが大切です。

管理栄養士に朝ごはんの大切さを聞きました

## 朝ごはんは食事の中で一番大切です

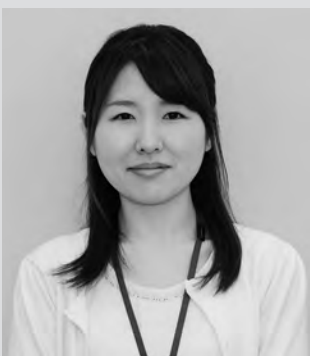
今回実施したアンケートの結果では、鷹栖町の朝食欠食率は8.1%となっていますが、朝ごはんを食べていると回答した中には「栄養ドリンク等の飲み物のみ」「果物のみ」も含まれていることから、この値は決して低いとはいえません。

朝ごはんは1日の食事の中でも、特に生体のリズムを整えたり、日中の活動や睡眠の質に関わる大事な役割を担っています。

健康で活力ある毎日を送るため

に、どの世代においても、朝ごはんを食べるようにしてほしいと思います。

朝ごはんを食べる習慣がない方は、コップ1杯の牛乳やスープ、果物、おにぎりやパンなど、まずは食べられそうなものを食べることから始めてみましょう。ヨーグルトと果物の組み合わせはタンパク質と糖質、ビタミンが一緒にとれるので、しっかりと朝ごはんを食べられないときにオススメです。



健康福祉課保健推進係  
佐野綾香 管理栄養士

# 食から始まる健康づくり

## 「こ食」を知る

子どもや若年層だけではなく、高齢者にも増えている「こ食」。

一人でとる食事を「孤立」と言い、会話をする機会が減ることから、コミュニケーション能力の低下や協調性の欠如、うつ病の発症にもつながると言われています。

また、好きな物のみを食べる「固食」や濃い味付けを好む「濃食」などは、生活習慣病になるリスクも高まります。

アンケート結果からは、若年層ほど野菜を食べる回数が少ない傾向にあることも分かりました。野菜にはさまざまな栄養素が豊富に含まれ、生活習慣病の予防にも効果的です。一日に350g以上の野菜をとることを目標に、毎食、積極的に野菜を食べましょう。

## 食事の役割

家族や友人など誰かと食事をとることを「共食」といいます。

一人でとる食事より、誰かと一緒にとる食事の方がおいしいと感じませんか。

共食は、食事を楽しむだけではなく、食事のマナーや栄養バランスの取れた食事、食への感謝などを学ぶことができます。

特に子どもにとって家族ととる食事は、食に対する関心を育み、親子の信頼関係を築く、コミュニケーションの場としても重要な役割を担っています。

食事の機会に食卓を囲み会話をすることで、自分の意見や気持ちを言葉で伝えることを覚え、異なる考え方や価値観を学ぶ機会にもなります。

## 初めの一步

町では「食」に関心を持つってもらうことを目的に、保育園での調理実習や小中学校で農業体験学習に取り組んでいます。

その他にも、子育て中の方や60歳以上の方など、参加者の皆さんに応じた、栄養に関する講座や料理教室などを開催しています。

生涯にわたり元気に笑顔で暮らし続けるためには、心身ともに健康でいることがとても重要です。

町では保健師や管理栄養士が積極的に地域に出向く「顔の見える保健指導」に取り組んでいます。栄養や健康のことなど、お気軽にご相談ください。

幸せな日々を過ごすために、健康な心身づくりを始めませんか。





料理教室に積極的に参加  
宮崎勝雄さん（11線10号）

### 健康や今後のことを考え 自分で料理をしています

6年程前から「おたっしや料理教室」など、さまざまな料理教室に参加しています。きっかけは退職し、人との関わりが減ったこと。地域とのつながりをどこかでつくりたいと考えていたときに、料理教室の参加者を募集するチラシが目にとまりました。以前から料理に関心があり、妻から勧められ参加を決めました。

今までに参加した料理教室のレシピは全てファイルに保管しています。夕食時にはレシピを見て、家庭にある調味料で作れるものを選び料理をします。

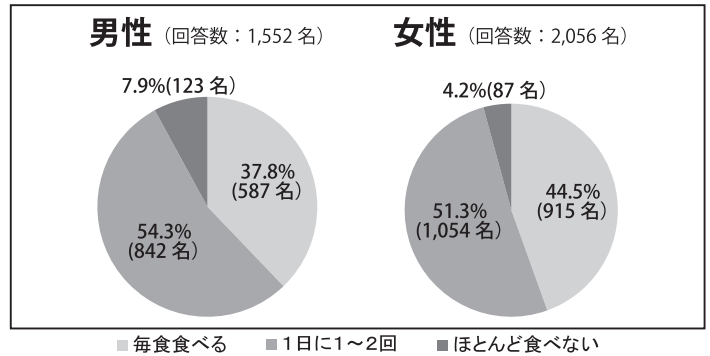
今後のことを考えると、自分の食事は自分で作れることが大切だと思います。教室には男性参加者が少ないので、皆で話をしながら楽しく料理ができたらと思っています。

### おたっしや料理教室

身近な食材で、おいしく健康的な料理を作ってみませんか？

- ・ 日にち：  
7月26日（木）鷹栖地区住民センター  
8月30日（木）北野地区住民センター  
9月27日（木）鷹栖地区住民センター  
10月18日（木）北野地区住民センター
  - ・ 時間：午前10時～午後1時
  - ・ 対象：おおむね60歳以上の方
  - ・ 参加料：500円/回
- ※各日程の4日前までにお申込みください。  
（健康福祉課保健推進係 ☎ 87-2112）

### 一日の食事で野菜を食べる頻度（20代～40代）



### かんたんでおいしく！ 食事に野菜を取り入れる方法

#### \Point 1/

みそ汁やスープなどの汁物に野菜をプラス！

#### \Point 2/

甘酢につけてピクルスにしたり、オリーブオイルと塩コショウで和えた、簡単ゆで野菜マリネを常備菜に！

#### \Point 3/

野菜は洗って、切って、保存容器でストック保存！（水気をしっかり切って冷蔵で3～4日保存可能）



たくさんの

# 「思い」がつくる 私たちのまちづくり

ふるさと納税制度が開始され、10年が経ちました。鷹栖町でも、町を応援して下さる、町内外の皆さんからいただいた寄附を活用し、子育て環境や読書環境の整備など、さまざまな取り組みを行ってきました。寄附していただいた方だけではなく町民の皆さんにも、寄附の活用方法を知っていただき、町を応援して下さる方たちをより身近に感じていただけるよう、活用方法のさらなる「見える化」「分かる化」を図ります。



## 1 パレットヒルズ

利用の促進を図るため、「さくらフェスタ」などイベントの開催や休憩スペースの整備、植栽を行っています。



## 全町 オオカミの桃の生産

「オオカミの桃」の原料となるトマトを生産している農業者へ奨励金を交付しています。



## 2 北野神社獅子舞保存会・丸山句碑の森

文化財の保存と活用を目的に、活動している2つの団体へ活動に対する補助金を交付しています。



## 3 フィットネス倶楽部「コレカラ」

皆さんがいつまでも元気に地域で暮らし続けられるよう、体力づくりのためのフィットネス機器を導入しました。



## 5 農産加工施設「四季の里」

利用しやすい環境に整備するため、トマトジュースの加工などで使用するフードスライサーを更新します。



## 4 保育園・認定こども園など

保護者の経済的負担を解消するため、保育園などに通園する第2子以降の保育料を支援しています。

このほかにも、熱夏フェスタの開催や公園の遊具設置などにも寄附金を活用しています。詳しくは、QRコードからご覧ください！



## 平成29年度の実績

- 寄附件数  
9,205 件
- 寄附金額  
1億2,411万700円





今年もあつい夏がやってくる！

# たかす熱夏フェスタ2018

今年は…

8月4・5日(土・日)

Events

今月の  
イベント

## 前夜祭 / 午後4時から9時

札幌で活動するローカルアイドルグループ「日本セーラー女子団」のほか、ギターとファイヤーダンスユニットの「yawn.」、<sup>ジョン</sup>「MINA <sup>ミナ</sup>SMILE」によるジャグリングやマジックなどのパフォーマンスは必見！

保育園児による「よっちゃれ」や子ども盆踊り、ステージイベントなどもぜひご覧ください。

## 本 祭 / 午前11時から午後8時半

本祭では「それいけ！アンパンマン」ショーや商工会によるもちまき、ステージ上では三味線奏者「菅野優斗」によるパーカッションとのコラボ演奏や、毎年恒例のディスコナイトなどを行います！

祭りの締めくくりとして、夜空を彩る花火が上がります。

【問合せ】 産業振興課商工観光係 ☎ 87-2111



## 北成地区・北斗地区 交流ビールパーティ

おいしい食べものや飲みものを片手に、楽しく交流しませんか。

北成地区、北斗地区以外の皆さんも大歓迎！  
夏の夜の楽しいひとときを楽しみましょう。

- ・ 日にち 7月28日(土)
- ・ 時間 午後6時から8時半まで
- ・ 場所 北斗地区住民センター

詳しくは、広報折込チラシをご覧ください！

【問合せ】 鷹栖町社会福祉協議会 ☎ 87-4451



## 夏の全町ラジオ体操会

今年も、NHKラジオ体操の講師を招き、「夏の全町ラジオ体操会」を行います！

ラジオ体操の正しい動作を学び、健康づくりに取り組み、気持ち良い汗を流しましょう。町の特産品が当たる抽選会も実施します。

- ・ 日にち 7月21日(土)
- ・ 時間 開会式 午前6時  
ラジオ体操 午前6時半

※午前6時50分からは、ワンポイントレッスンもあります

- ・ 場所 町民球場

【問合せ】 教育課体育振興係 ☎ 87-2028





イラスト：エレナさん作

## クオッカの日記 No.3

クオッカとは、世界一幸せな動物  
と呼ばれるワラビーの一種



外国語指導助手  
エレナさん

夏がやってきましたね。最近、歩こう会に参加し、初夏を感じながら皆さんとパレットヒルズまで楽しく歩いたり、チャレンジデーのイベントに参加し心地よい汗をかき、日々の生活にどうやって運動を取り入れていくかなどを学びました。とてもアクティブな月でしたし、北海道の夏期のイベントは、外でわいわいジンギスカン鍋を囲むことが楽しみの一つということも勉強になりました！

もちろん、町内の小中学校で体育大会や運動会の応援もしてきましたよ。日本の学校のスポーツ行事を見るのは初めてでしたが、完璧なほどに準備されており、その素晴らしさにとても驚きました。そして、生徒たちが一生懸命に取り組む姿と頑張り感動しました。応援することができた種目全てが楽しかったのですが、学生時代に走ることが大好きだった私が一番ワクワクして見ていたのは徒競走です！！

オーストラリアの学校で行われるスポーツ行事

は、日本の運動会とは少し違ってハードル走、砲丸投げに円盤投げなど本格的な陸上競技の種目に生徒が挑戦し、記録を競い合います。さまざまな競技に触れる素晴らしい機会でした。

北野小学校の5・6年生による、よさこいソーランは揃った動き、真剣な表情が素晴らしく、息をすることも忘れるくらいに釘付けになりました。その日は晩まで頭の中で「ソーラン、ソーラン♪」と音楽が流れていました。これから夏本番、また色んな所でよさこいが見られるかなと思うととても楽しみですし、いつか挑戦してみたいなとも思います。

夏本番、お祭りシーズンと言えば・・・熱夏フェスタ！！私もゴールドコースト市のPRテントを担当しますので皆さんお楽しみに！！



「SOS」の電話から  
日本多胎児支援協会主催の第9回全国フォーラムが、6月10日に旭川市で開催され、縁があつて招待された。「多胎児育児サークルハッピーキッズ旭川支部」代表の町内在住の双子のお母さん・金森聖美さんが事務局の中心で活躍されている。彼女とは、私が福祉課子育て支援担当時代の一本の「SOSの電話」からのお付き合いになる。

困ったと言うより先に、顔が浮かんだ民生委員さんにすぐにお願ひし、自宅へのお迎えから帰宅まで協力を仰ぎ、センターに来所できる環境が出来上がった。現在のセンターでは、当たり前前の光景である「子育てボランティアさん」が誕生した「きつかけ」となる出来事だ。

フォーラムのあいさつでも恥ずかしながら、「役場は言わないと気づかない所」と吐露したが、双子の親である助産師さんや保健師さんも出産した翌日から本当の大変さが分かったと、異口同音に話された。同時に多胎児はもちろん、すべての子どもたちが家族に愛され、地域に支えられて幸せに成長できるよう活動する多くの町民の方がいることも皆さんに知ってもらいたい。

あつたかす発  
北の大地から  
鷹栖町長 谷寿男

# 地域おこし協力隊活動便り

四季の里勤務 地域おこし協力隊  
宮井 康平さん



地域おこし協力隊員の宮井の活動はFacebookページにもアップしていく予定ですので、ぜひご覧ください！

花かいどうに  
「サイクルラック」を設置しました

以前、サイクリングをされている方にお会いした際に「鷹栖町は走りやすい」と言われたことや、花かいどうで休憩されている方をよく見かけることもあり、「より休憩しやすい環境にすることで、花かいどうを利用される方が増えるのでは！」と思い「サイクルラック」を設置しました。



「せっかく来たんだし、町内でなにか食べて帰るか」と花かいどうだけではなく、鷹栖町全体へ「行ってみよう」という考えに繋がれば良いなと思っています。

## 魅力発信！ 広報ガール



四季の里で  
アイスを作ろう！☆

いよいよ夏本番！

暑い日に食べたくなるもの  
の例えば：アイス！

コンビニのアイスも良いけど、手作りでおいしいアイスが食べれたらもっと嬉しいですね。

四季の里では、簡単においしいアイスが作れちゃうんです！手作りアイスで暑い夏を乗り切りましょう！

チョコで絵を書いたり…  
オリジナルのアイスが作れる！



「行って・見て・体験してほしい！」  
そんな町の魅力を発信するコーナーです

事前に電話で予約を！

四季の里 ☎ 87・3838

持ち物は…

エプロン、バングナ、材料、  
持ち帰り用の容器も忘れずにね

四季の里にGO！

受付が終わったら、いよいよ開始！

アイスの材料は…  
牛乳、卵、砂糖  
バニラエッセンス  
生クリームだけ！



手順は指導員さんが教えてくれるよ！  
材料を量って、まぜて♪

機械に流し、攪拌と冷却を約1時間：  
おいしそうな香りがしてくるよ！



牛乳 1L で 180ml  
のカップが 10 個分  
も作れる！

固まったら、容器に詰めて…  
フルーツやチョコで飾りつけ

急速冷凍庫に入れ5分：  
ついに完成！



今回使った  
ハスカップは  
町内産♪

作業時間は  
約 2 時間半！

利用料金は  
牛乳 1L で  
105 円！

6/1

## 北野小学校 田植え体験

川合乾土さんが所有する田んぼで5年生55名が、稲作体験の一環として田植えを行いました。

この体験は北野小学校が北野地区の若手農業者で組織された任意団体「ノースフィールズ」の協力を得て、毎年行っているもので、田植えのほかに、生育状況の観察、稲刈りや脱穀などの農作業を学んでいます。

苗を植え終えた子どもたちは「家で育てた苗は細くて長い。色の濃さも全然違う」と話しました。



6/21

## 鷹栖小学校 スクールボランティア



3学年から6学年までの子どもたちが授業の一環として清掃などのボランティア活動を行いました。

それぞれの活動場所までごみを拾いながら移動し、公園や施設周辺など13カ所でごみや石拾い、草取りを行いました。

子どもたちは、「たばこの吸いがらをたくさん拾いました。ごみがないきれいな鷹栖町にしたいです」と真剣な表情をみせていました。

6/21

## 鷹栖高校 農業体験学習

3年生40名が、5月中旬に鷹栖小学校の子どもたちと定植したじゃがいもの土よせや周辺の草取り、マリーゴールドの苗150株を植栽しました。

平成28年から行われている農業体験学習は、農作物への感謝や栽培する苦勞を知り、達成感を得ることを目的としています。

秋には生徒が調理した料理を、鷹栖小学校の子どもたちと一緒に食べる「収穫祭」を行う予定です。



6/17

## 空き家見学フェアを開催しました



町内の空き家や賃貸アパート、公営住宅など複数の物件の情報を公開する「鷹栖町空き家見学フェア」が実施され、町内外から家族連れら7組13名が来場しました。

当日は、町内にある12件の物件と8部屋の民間アパートと公営住宅を公開し、町の巡回車で案内。役場前では移住相談窓口を開設し、子育て支援や空き家改修などの制度を説明しました。

郊外にある物件を観覧した親子連れの参加者は「鷹栖町は子育て環境が良いと聞き、とても関心があります。今日は親が居住するための物件を探しに来たのですが、いずれは自分たちも引っ越してきたいと思いました」と話しました。

## 5年ぶりの勝利

地域住民、企業、団体が一体となり健康づくりに取り組んだ「生涯元気チャレンジデー2018」。

町内各所で多数のイベントが行われ、4,622人が参加し、参加率は66.0%。近差で、対戦相手の秋田県小坂町の参加率65.9%を上まわり5年ぶりの勝利をつかみ取りました。

鷹栖地区住民センターで行われた、高齢者向け「コオーディネーションントレニング体験会」では、参加者がリズムに合わせて体を動かし、楽しそうな笑顔を見せていました。



ヴォレアス北海道の選手によるバレーボール体験会

## 田んぼアートの田植えを行いました

旭川市東鷹栖でたいせつ農協青年部や関係団体など約200名が集まり、田んぼアートの田植え作業を行いました。

たいせつ農協青年部が中心となつて平成18年から行われており、生産者と消費者のつながりを深め農業に関心を持つてもらいたいとの思いが込められています。

今年も、本道が「北海道」と命名され150年

の節目の年であることから、「北海道150年を記念した動物たち」をテーマに、ヒグマ、キタキツネ、オオワシ、ユキウサギ、タ

ンチョウの5種類の動物たちが田んぼに描かれました。当日はあいにくの雨天となりましたが、参加者は低い気温のなか、丁寧に苗を植えていました。

稲の生育が順調に進めば、7月中旬から8月中旬に見頃を迎える予定です。



## 地域力アップフォーラムが開催されました

鷹栖地区住民センターで町社会福祉協議会が実施主体となり開催したフォーラムに約70名の町民が参加しました。

第一部では、金城大学の教授・彦聖美さんに「支え合いのまちづくりを指して」を題に自立を意識した支え合いや人々とのつながりの重要性を講演いただきました。

第二部のワークショップ

は、「自分が『ちよつとしたおせっかい』でできること」をテーマに、7、8名ごとのグループで実施。

「気になる人を見つけたら、できるだけ話し掛けるようにしている」や「コミュニケーションを重ね、受け入れてもらうことが大切」など活発な意見が出されました。



## 鷹栖町特別功労者表彰 鷹栖町功労者表彰



藤原克元さん



木下幹男さん



本谷義孝さん

永きにわたり消防団員を務められた藤原克元さんが鷹栖町特別功労者として、木下幹男さんと本谷義孝さんが鷹栖町功労者として表彰されました。

藤原さんは昭和59年3月、木下さんは昭和61年6月、本谷さんは平成17年2月から、地域の防災と治安の維持に多大な貢献をされました。



## お知らせ

### お知らせ

**成人歯科検診  
歯科相談について**  
健康福祉課保健推進係

全身の病気に影響を与える歯周病予防のために、歯科医師による検診と相談を行います。

#### ▼日程・場所

- ・ 7月18日(水)  
サンホールはびねす
- ・ 7月24日(火)  
北野地区住民センター

#### ▼時間

午前9時から11時

#### ▼対象

40〜70歳の町民の方

#### ▼申込期限

7月17日(火)



### 食中毒に注意!

町民課住民生活係

これから夏にかけて細菌性食中毒が発生しやすくなります。次のことに注意し食中毒を予防しましょう。

- ・調理前、食事前、用後はきちんと手を洗いましょう。
- ・調理器具はよく洗って乾燥させましょう。
- ・魚介類などは水でよく洗って調理しましょう。
- ・生鮮食品はできるだけ早く調理しましょう。



### 町営墓地の 使用について

町民課住民生活係

町営墓地内の通路は定期的に草刈りなどを行っていますが、各区画は使用者による管理となります。供え物などはごみの散乱の原因になりますので、必ずお持ち帰りください。

また、納骨、使用权の相続、改葬(遺骨の移転)などには、町の許可が必要となります。お忘れないうちをお願いします。



### 夏の全国 交通安全運動

町民課住民生活係

町交通安全協会と指導員会、町防犯協議会、社会を明るくする運動鷹栖地区実施委員会、安全運転管理者協会鷹栖支部が連携し、次の活動を行います。

#### ▼街頭啓発運動

・日時

7月11日(水)

午前7時45分〜

・場所 北1条1丁目

#### ▼パトライト作戦

・日時

7月13・15日(金・日)

どちらも午後6時〜



### ごみ処理場の 受付時間

町民課住民生活係

ごみ処理場の受付時間は次のとおりです。

▼月曜〜金曜日 午前8時

30分〜午後4時30分

▼土曜日 午前8時30分〜

午前11時30分

※粗大ごみの出し方で不明な点はごみ処理場まで連絡をお願いします。

☎ 87・2449



### そよかぜ団地入居者受付について

健康福祉課健康長寿係 ☎ 87-2112

公営住宅「そよかぜ団地(高齢者住宅)」の入居申込を随時受付しています。

部屋に空きが出た時点で、日常生活状況調査書などの必要書類を提出していただき、そよかぜ団地運営協議会を開催、入居者の選考を行います。

※そよかぜ団地運営協議会は8月下旬開催予定です。

※日程などが変更となる場合があります。

▼間取り 単身用(1LDK)・世帯用(2LDK)

バリアフリー、オール電化、緊急通報システム完備

▼対象世帯 高齢の方、障がい者の方

▼その他

収入などにより家賃などの費用が異なりますので、詳しくはお問い合わせください。

北海道鷹栖養護学校寄宿舎祭  
開校40周年記念 おさらっぺ祭

鷹栖養護学校 ☎ 87-2279

今年も、たくさんの町民の方のご協力のもと「おさらっぺ祭」を開催します。お誘い合わせのうえ、たくさんの皆様のご来校をお待ちしております。

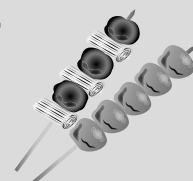
▼とき 7月26日(木)


正午から午後1時頃まで

▼ところ 鷹栖養護学校体育館

▼内容

- ・産地直送農産物販売
- ・PTA模擬店  
(焼き鳥、フランクフルト販売)
- ・バザーコーナー(飲食品販売)
- ・ゲームコーナー、ポップコーン販売




 **食事・居住費の減額申請について**  
健康福祉課健康長寿係

介護保険施設に入所（短期入所含む）している方は、介護保険サービスの1割負担のほかに食事・居住費が負担となりますが、次の世帯では申請により食事・居住費が減額されます。

また、食事・居住費の軽減定期限は、毎年7月末日までです。引き続き減額を受ける場合には、更新の申請が必要です。

**▼対象者**  
高額介護サービス費の利用者負担段階が、第1・第2・第3段階の方

**▼持参するもの** 印鑑

 **介護サービス利用者負担の軽減**  
健康福祉課健康長寿係


社会福祉法人が提供している介護保険サービスを利用している方には、介護保険サービスの1割負担と食費、居住費の負担の一部を軽減する制度があります。

**▼対象者**  
上記の対象者と同様

※その他要件あり

**▼軽減割合** 4分の1

**▼持参するもの**  
・印鑑  
・世帯員全員の預貯金通帳


 **高額介護サービス費の支給申請**  
健康福祉課健康長寿係

介護保険サービスを利用した方の同月負担合計額（同世帯で他に利用者がいる場合は世帯合計額）が、所定の額を超えた場合、その超えた部分を申請により「高額介護サービス費」として支給します。

**▼持参するもの** 印鑑

**▼対象外となるサービス**  
・福祉用具購入費や住宅改修費  
・食事、居住費、交通費  
・自己負担限度額を超えた介護保険サービスの利用者負担分

**▼その他**  
対象者には町から通知文を送付していますので、詳しくはそちらをご覧ください。

 **プレミアム商品券を販売します**  
産業振興課商工観光係

『あつたかセールプレミアム付きがんばる街の商品券』の販売が始まります。1万円円で1万2千円分（500円×24枚で1冊）の商品券を買うことができ、町内の商店や飲食店などで使うことができます。7月中旬に送付する通知書と購入申込書を持参のうえ販売期間中に、商品券販売場所へお越しください。

**▼商品券販売場所**  
・鷹栖町商工会  
（プラザ・クロス10内）  
・Da・マルシェ北野店


**▼商品券使用有効期限**  
平成30年8月1日（水）  
平成31年1月10日（木）

**▼その他**  
購入は1世帯5冊まで、1500冊限定優先販売

**▼問合せ**  
町地域消費活性化事業協議会  
事務局 鷹栖町商工会

☎ 87・2210

相談

 **就労相談会**  
健康福祉課地域福祉係

障がいを抱えている方を対象とした就労に関する相談を行います。

「子どもが大きくなった時にどんな仕事があるのか」「仕事を探しているけど自分に合った仕事が見つからない」など、仕事に関する悩み相談を「上川中南部障がい者・生活支援センターきたのまち」がお受けします。

相談をご希望の方は、事前にお申込みください。なお、当日の受付もを行います。

**▼日時**  
7月20日（金）  
午後2時から4時まで

**▼場所**  
サンホールはびねす



パレットヒルズの林で開催！

“みんなで 森であそぼう” 全5回開催

**第2弾…虫を捕まえよう**

・日時 7月22日（日）  
午前10時～午後3時

・対象 幼児とその親から中学生まで

・参加費 無料 ※事前の申込みは不要です

・問合せ パレットヒルズと歩く会 川原  
☎ 090-2873-6974



## 「みまもりタグアプリ」への登録にご協力をお願いします

平成29年より(株)ALSOKの協力のもと、高齢者や障がい者の見守り支援の一つとして「みまもりタグ」を導入しています。みまもりタグアプリのインストールにご協力をお願いします。

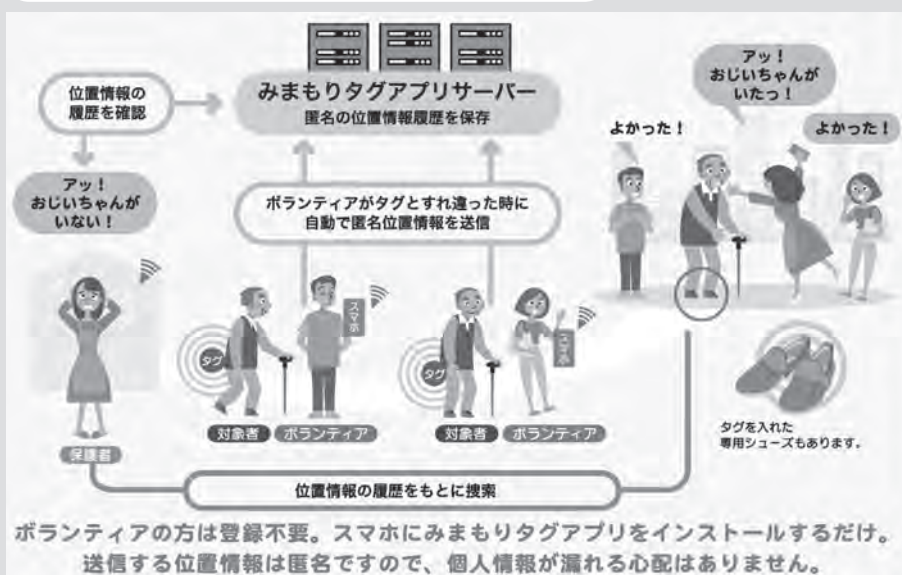
### 「みまもりタグ」って何？

カバンや杖など、身に着けることができる小型の端末です。端末の電波を「専用アプリをインストールしたスマホ」や「みまもりタグ感知器」が受信し、使用者の位置情報履歴を確認することができます。



### 町での利用は？

- 利用者：3名
- 感知器設置力所：30カ所  
役場、各地区住民センターなどの公共施設、ご協力いただいている町内の福祉施設や寺院など



App Store



Google play

導入はコチラから！

【問合せ】  
健康福祉課健康長寿係  
☎ 87-2112

▼旭川成年後見支援センターとは？

高齢や障がいにより判断力が低下している方の生活や財産に関する相談業務を行い、本人のさまざまな権利が守られるよう支援しています。

また、成年後見制度についての助言や手続きの支援を関係機関と連携をしながら、安心して地域で暮らし続けるための環境づくりをお手伝いしています。

#### 【問合せ】

- ・旭川成年後見支援センター  
(旭川市ときわ市民ホール内)  
☎ 23-1003
- ・鷹栖町生活福祉相談センター  
(サンホールはぴねす内)  
☎ 87-2112

・場所  
サンホールはぴねす  
1階 生きがいホール  
詳しくは、広報折込みチラシをご覧ください。

・日時  
8月3日(金)  
午前9時30分～11時30分

#### ▼成年後見制度とは？

認知症、知的障がい、精神障がいなどで判断能力が十分でない方が契約や財産の管理が困難な場合、本人に不利益が生じないように支援する人(＝後見人など)を設ける制度です。

養成研修説明会を行います。

#### ▼ご案内

～安心安全な地域づくりのために  
皆さんのご協力をお願いします～

成年後見制度をご存知ですか？





**整骨院などを受診している方の調査**  
町民課医療年金係

医療費適正化のため、整骨院などを受診した国民健康保険に加入している方へ、文書や電話で受診状況の調査を行います。

調査は町が委託している(株)大正オーデットが実施します。

▼実施予定時期

7月・10月  
平成31年1月・4月



**小中学生の医療費申請**  
町民課医療年金係

小・中学生のお子さんが医療機関にかかったときの自己負担額は、払戻しの手続きが必要です。

また、中学校を卒業したお子さんが中学生のときに受診した分も対象となります。(受診月から5年を過ぎると申請できません)



**限度額適用認定証の更新**  
町民課医療年金係

病院の窓口へ保険証と併せて限度額適用認定証を提示することで、1カ月間の窓口負担額が自己負担限度額以内になります。

なお、これまで発行された認定証の有効期限は、7月31日(火)までです。現在認定証をお持ちの方は、更新手続きが必要です。

▼対象者

国民健康保険または後期高齢者医療保険の方

※ただし70歳以上で課税世帯の方(医療費の自己負担が3割の方を除く)は、申請の必要はありません。

▼入院時食事代の減額

限度額適用認定証を申請された方で、町民税非課税世帯の方は、併せて入院時の食事代が軽減されます。

▼申請に必要なもの

印鑑、被保険者証



**福祉医療費助成受給者証の更新**  
町民課医療年金係

福祉医療費助成(重度心身障がい者、ひとり親家庭等、子ども)受給者証の有効期限は7月31日(火)までです。8月1日以降も受給資格のある方には、7月下旬に新しい受給者証を送付します。また、別途届出などが必要な方には個別にお知らせしますので、手続きをしてください。

▼保険証を変更した場合

新しい保険証と印鑑を持参して役場窓口で手続きをしてください。



**社会を明るくする運動に「ご理解を健康福祉課地域福祉係**

「社会を明るくする運動」は、犯罪や非行防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深め、犯罪や非行のない明るい社会を築こうとする全国的な運動です。7月は強調月間ですので、皆様のご協力とご理解をお願いします。

後期高齢者医療制度について

▼保険証が新しくなります

現在ご使用の保険証の有効期限が7月31日をもって満了となるため、8月以降は使用できなくなります。新しい桃色の保険証は各地区住民センターで交付する予定です。詳しくは個別にハガキにてご案内しますので、ご確認ください。

新しい保険証の有効期限は、平成31年7月31日までです。紛失したときや汚れたときは、再交付しますので、町民課医療年金係までご連絡ください。



桃色

▼減額認定証も新しくなります

減額認定証(限度額適用・標準負担額減額認定証)も、7月31日で有効期限が満了となり、8月以降は使用できなくなります。引き続き交付対象となる方には、7月中に保険証とともに減額認定証を交付します。8月1日からは、水色の減額認定証をご使用ください。



水色

【問合せ】

北海道後期高齢者医療広域連合 011-290-5601  
町民課医療年金係 087-2111



HAPPY BIRTHDAY

おめでとう たかすのアイドル☆

— 今月、満1歳になる子どもたちを紹介します



**山本 彩月** ちゃん

女の子★裕太・寛美さんの子

イスを押して歩くのがマイブーム☆早くにいと走り回りたいな^^)

平成29年7月17日生まれ



## 自衛官採用試験について

自衛官旭川地方協力本部北地区隊 ☎ 54-5617

自衛官採用試験が下記の日程で行われます。

- ▼一般曹候補生 18歳以上27歳未満の方
  - ・受付期間 7月1日(日)～9月7日(金)
- ▼自衛官候補生 18歳以上27歳未満
  - ・受付期間 試験日より異なりますのでお問合せください。
- ▼航空学生 18歳以上23歳未満(海) 18歳以上21歳未満(空)
  - ・受付期間 7月1日(日)～9月7日(金)

※いずれも平成31年4月1日現在の年齢



## 鷹栖町職員採用資格試験について

総務企画課総務係 ☎ 87-2111

町では平成31年4月1日に採用する職員の採用資格試験を予定しています。

- ▼一般事務職…若干名
    - ①大学卒
    - ②高校卒(専門学校卒・短大卒を含む)
  - ▼受付期間 7月2日(月)から8月3日(金)
  - ▼試験日 9月16日(日)
  - ▼会場 旭川工業高等学校
- ※詳しくはQRコードをご確認ください



## 北海道鷹栖養護学校 臨時寄宿舍指導員の募集

鷹栖養護学校 ☎ 87-2279

小学生から高校生の身の回りのことや洗濯、清掃が主な仕事です。

- ▼募集年齢 65歳まで
- ▼勤務時間 午後7時30分～翌日午前9時
- ▼勤務日程 週2～3回程度
- ▼賃金など 1回につき11,200円(通勤手当あり)



## 第11回鷹栖町教育長杯 パークゴルフ大会参加者募集

教育課体育振興係 ☎ 87-2028

- ▼日時 7月28日(土)
    - 受付 午前7時15分～40分
    - 開会式 午前7時45分
  - ▼場所 メモリアルパークゴルフ場
  - ▼参加料 協会員 500円 一般町民 700円
- ※コース使用料300円(別途)
- ▼参加資格 鷹栖町民・鷹栖町PG協会会員・町PG協会加盟団体に登録している町外者
  - ▼入賞 男子・女子ともにA・Bフライト制で上位入賞者、ホールインワン賞、飛び賞など(予定)
  - ▼申込締切 7月18日(水)



## グランドゴルフ初心者教室

場所を選ばず、簡単なルール、人数制限なし、何人でも楽しむことができるのスポーツです。適度の運動と健康な体力づくりをしませんか。皆様のご参加をお待ちしております。

- ▼とき 7月12日(木) 午前8時30分～11時
- ▼ところ メモリアルパーク メロディーホール(横)周辺広場
- ▼内容 一般初心者講習会
- ▼参加料 無料
- ▼申込先 影近 進 ☎ 87-2592 大沼 悦子 ☎ 87-2296
- ▼その他 用具は主催者で用意します
- ▼主催 鷹栖町グランドゴルフ連盟

※1 雨天中止（毎週水曜日／6：30～）  
 ※2 予約制9：00～11：00 場所：はびねす  
 ◎郷土資料館開館日（毎週水・土曜日／10：00～17：00）

広報たかす

7

NO. 802  
 平成30年  
 7月号

創刊／1949年（昭和24年）11月20日  
 発行日／2018年（平成30年）7月5日

発行者／鷹栖町 編集／総務企画課  
 北海道上川郡鷹栖町南1条3丁目5番1号

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
					7/6	7
8 ●北成地区 ゲートボール大会	9 ●はびねすバス利用 者無料送迎バス 運行日（A・B）	10 ●鷹の翼ゴール親子 英語教室 ●老人会送迎日 （長寿）	11 ●朝のラジオ体操会 （※1） ●乳幼児健診 ●くらしの安心安全 セミナー	12 ●はびねすバス利用 者への町営バス無 料利用日	13	14 ●朝市てくてく
15 ●鷹栖高校学校祭 （一般公開）	16 ●はびねすバス利用 者無料送迎バス 運行日（A・B） ●海洋クラブ 湖水まつり	17 ●鷹の翼ゴール親子 英語教室 ●老人会送迎日 （北成）	18 ●朝のラジオ体操会 （※1）	19 ●はびねすバス利用 者への町営バス無 料利用日	20 ●就労相談会	21 ●朝市てくてく ●夏の全町 ラジオ体操会 ●まちづくり セミナー
22 ●みんなで森であそ ぼう	23 ●はびねすバス利用 者無料送迎バス 運行日（A・B）	24 ●鷹の翼ゴール親子 英語教室 ●老人会送迎日 （親交）	25 ●小中学校 1学期終業式 ●朝のラジオ体操会 （※1）	26 ●はびねすバス利用 者への町営バス無 料利用日 ●鷹栖養護学校 「おさらっぺ祭」 ・1学期終業式 ●こころの健康相談 （※2）	27 ●鷹栖高校 1学期終業式	28 ●北成地区・北斗地 区交流ビールパー ティ ●朝市てくてく
29 8/5 ●たかす熱夏 フェスタ 2018	30 ●はびねすバス利用 者無料送迎バス 運行日（A・B）	31	8/1 ●乳幼児健診	8/2 ●はびねすバス利用 者への町営バス無 料利用日	8/3	8/4 ●たかす熱夏フェス タ2018前夜祭 ●北野神社獅子舞演 舞 ●朝市てくてく

【6月25日現在】  
 **人口と世帯数** 

人 口	<b>6,943</b> 人（-9）
男	<b>3,291</b> 人（-7）
女	<b>3,652</b> 人（-2）
世 帯 数	<b>3,078</b> 戸（-6）

（ ）内は前月比

6月中救急出動状況	
急 病	<b>18</b> 件（18人）
一 般 負 傷	<b>5</b> 件（5人）
交 通	<b>1</b> 件（1人）
そ の 他	<b>4</b> 件（4人）
月 合 計	<b>28</b> 件（28人）
平成30年累計	<b>210</b> 件（197人）

※6/1～6/25 （ ）内は搬送人員

編集寺記  
 6月は運動会シーズ  
 ン！保育園、幼稚園、  
 小学校と…取材に行っ  
 てきました。そのなか  
 でも一番印象に残った  
 のは、北野保育園で  
 行われた種目「はい!!  
 ひよっこりはん」。  
 変装したお父さん、  
 お母さんを見て大泣き  
 する子どもたちが、と  
 すてもかわいかったで  
 す (夢)

= 窓口から =

こんにちは、よろしくね

氏 名 両 親  
 北野東 高橋 陽愛<sup>ひより</sup>ちゃん 英樹さん・美穂さん

おくやみ申し上げます

氏 名 年 齢  
 1 区 河端 勇さん 90歳  
 鷹栖北 金子 進さん 86歳  
 鷹栖北 渡邊 正富さん 81歳

結婚おめでとう  
 ございます

鷹栖北 相澤 直登さん 鷹栖北 射場 名実さん

あたたかい心  
 ありがとうございます

○社会福祉協議会へ  
 ☆香典返しご寄付  
 ・渡邊 ツマ子さん  
 ・金子 敏子さん  
 ・河端 明夫さん