

takasu public relations

—伝わり、繋がる、みなさんをつくる広報

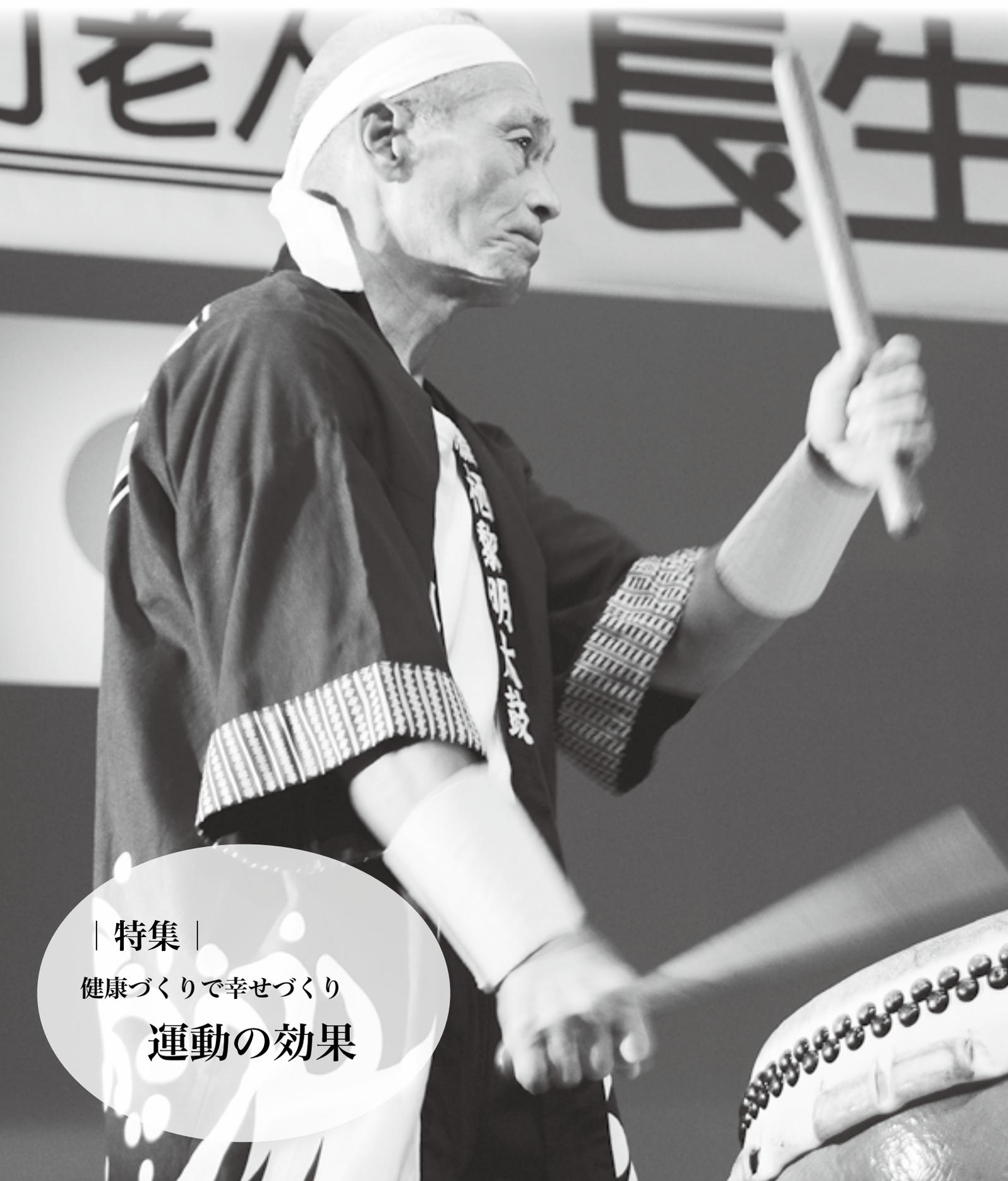
広報たかす

OCTOBER

2018

10月

No.805



｜特集｜

健康づくりで幸せづくり

運動の効果



辰巳 遼さん

北1条2丁目

奈良県出身。今年の4月より地域おこし協力隊として運動の習慣化に向けた取り組みに励む一方、6月からは「ヴォレアス北海道」と選手契約を結び、セッターとして活躍している。

CONTENTS (目次)

きら★びと	02
特集 健康づくりで幸せづくり 運動の効果	04
知っていますか？ 新型タバコの見えない煙…	08
中学生向け企業説明会を開催しました	09
エレナさんのコラム クオッカの日記 町長コラム 北海道胆振東部地震	10
地域おこし協力隊活動便り 魅力発信！広報ガール	11
Topics (まちのニュース)	12
Information (今月のお知らせ)	14
カレンダー、人口・世帯情報など	18

10
2018 No.805



——子どもたちに夢を与えられるような プロバレーボール選手を目指して

今月の『きらら★びと』は、男子プロバレーボールチーム「ヴォレアス北海道」の選手として活躍している辰巳遼さんをご紹介します。

両親がバレーボールをしていたことがきっかけで、小学3年生の頃にバレーボールを始めた辰巳さん。所属していたチームは、全国の中でもトップレベルのチームで、遠征も多く、練習も毎日ありましたが「試合で勝つことができなかったので、楽しかったです」と話します。

高校では名門校である大阪府私立清風高等学校に入学。1日10時間を超える練習も「『勝ちたい』という想いが強く、練習は大変でしたが、苦ではありませんでした」と当時を振り返ります。

ヴォレアス北海道との出会いは、明治大学4年生の秋。バレーボールを続けていた辰巳さんは、さまざまなプロチームから勧誘を受けていました。「他

のプロチームから受けた勧誘は断りました。ヴォレアス北海道は、設立したばかりのチームだったということや、「子どもたちのために何かをしたい」「プロ野球選手、プロサッカー選手のようにプロバレーボール選手になりたいと思ってもらえるような魅力を発信したい」というチームの想いに共感し、入団を決めました」と言います。

そして、同チームと町が包括連携協定を結んでいたこともあり、平成30年3月に地域おこし協力隊として、鷹栖町へ移住。選手の契約更新時期である6月に合わせ、辰巳さんも選手として契約を交わしました。

プロ選手として初出場となった公式戦は9月1日に江別市で開催された「平成30年度 天皇杯・皇后杯 全日本バレーボール選手権大会北海道ブロックラウンド」。準決勝戦、決勝戦でセッターとして活躍し、全道各地から参加した強豪相手にチームは優勝。12月に

東京都で開催されるファイナルラウンドへの出場権を獲得しました。「プロ選手は打点が高いのでトスを上げる高さの感覚が変わりました」と振り返ります。

11月から始まる「V・LEAGUE Division 3」に向けて、「今シーズンは勝つことが目的ではなく、来シーズン対戦するDivision 2のチームと、対等に戦えるようなチームをつくるのが大切だと感じています」と意気込み、「また、私たちの姿を見て子どもたちがバレーボールをしたいと思ってもらえるようなチームにしていきたい」と夢を語りました。



総合体育館でのブロック練習の様子

「特集」

健康づくりで幸せづくり

運動の効果

皆さんは、日常の中でどのくらい運動をしていますか。健康のため、趣味の一环としてなど、日頃から運動をしている方や心掛けている方がいる一方、自動車での移動の増加や仕事などの忙しさから、以前と比べ、運動する機会が減少した方も多いのではないのでしょうか。

全国的にも「歩く」「掃除をする」など日常生活における活動や「趣味」「スポーツ」などによる運動の量が不足しており、生活習慣病が増加している原因の一つとなっていることが問題視されています。

しかし、多くの人が運動不足を感じ、運動をした方が良いということを分かっているにもかかわらず、さまざまな理由により運動を習慣化することが困難な状況が浮き彫りになっています。

今回の特集では運動がもたらす身体への効果、健康づくりとの関わりについて考えます。

運動にはどんな効果が

運動には、生活習慣病の予防や筋力の維持など体に対する効果だけではなく、ストレス解消や気分転換など、心にも良い効果があります。ストレス社会といわれている現代社会において、健康な生活を送るために運動をすることはとても重要となっています。

体への効果

●生活習慣病の予防

食べ物から摂取したエネルギーと運動により消費したエネルギーが、バランスよく保たれていることが健康のために良い状態。

摂取エネルギーが消費エネルギーを上回ると、使われなかったエネルギーは脂肪として体に蓄えられ、肥満につながります。生活習慣病を予防するためにも、運動によりエネルギーを消費することが重要です。

●筋力などの維持

最近、段差でつまずく、荷物を持つとふらつくなど筋力の衰えを感じていませんか。

筋肉量は成長期に増え、加齢とともに減少します。また、筋肉は使わなければ減り、その機能も低下していきます。筋力や身体の機能を維持、増加させるために、日頃から運動をすることがとても重要です。

心への効果

●気持ちを変化させる

自立神経の乱れを整え、ストレス解消やリラックス効果を得ることができま。その結果、集中力の向上、不安感や抑うつ感の改善につながり、仕事や対人関係にも良い影響を与えます。

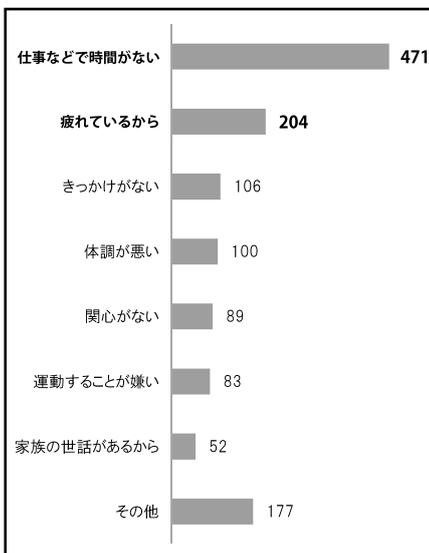
鷹栖町民の運動習慣は

今年度、皆さんの運動に対する意識や運動の習慣化についての課題を把握するため、今年4月、町独自に「運動習慣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。

67%の方が運動不足と「感じている」と回答していますが（グラフ1）、グラフ2を見ると46%の方が1日30分以上の運動を「ほとんどしていない」と回答しています。また、年代別に分析すると、30代、40代の約60%が運動を「ほとんどしていない」と回答しており、その点がグラフ3の「仕事などで時間が無い」「疲れているから」の回答数が多い結果にもつながっていると推測されます。

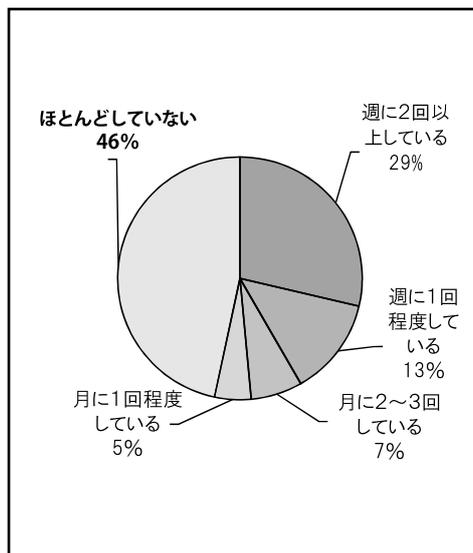
【グラフ3】

なかなか運動できないのはなぜですか（複数回答可）



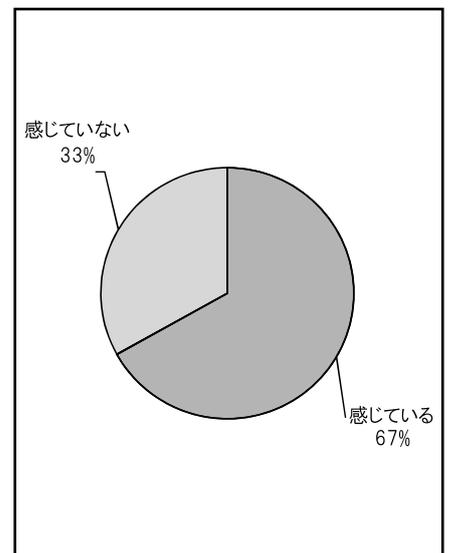
【グラフ2】

1日30分以上の運動をしていますか



【グラフ1】

普段、運動不足と感じていますか



まずは始めてみよう

どのくらいの運動量が必要か

必要な運動量は、年代、性別、職種により異なります。厚生労働省が策定した「健康づくりのための身体活動(※)基準2013」では、18歳から64歳以上の方は歩行または同等以上の身体活動を毎日60分、さらに息が弾み汗がかく程度の運動を毎週60分、65歳以上の方は毎日40分の身体活動を行うことを基準としています(血糖、血圧、脂質に関する健診結果が基準範囲内の方)。

この基準を参考に自身と比べてみてください。達していないと感じた方は特に、下に記載したことを意識し、日常生活に運動を取り入れてみましょう。

ポイントは意識すること

まずは、「今より10分多く体を動かす」ことを意識してみてください。「階段を使う」「近い距離の場合歩く」など、小さな積み重ねが運動を習慣づけるための大切なポイント。

また、厚生労働省が進めている「健康日本21」では、1日1万歩、今より1,000歩多く歩くことを目標に掲げています。1,000歩と聞くと達成するのが難しいと感じる方も多いと思いますが、1歩でも多く歩くという意識が大切です。まずは、自分が1日に何歩程度歩いているか、把握してみましょう。

また、ウォーキングやソフボールなど、自分が楽しみながら継続して行うことができる運動を見つけ、習慣化することも重要です。

心も体も健康に

町では、幼児期から高齢期まで、ライフステージに応じた「運動する機会」の創出に向け、スポーツ推進委員や学校など各関係団体や機関と連携を深めることが大切であると考えています。

そのため、子育てや仕事などにより、運動する機会が少ない成人期や運動不足と感じている方を中心に、全ての町民の皆さんが運動に取り組むことができる環境を整えていきます。

また、今より少しでも運動する機会や量を増やし、習慣化することで、健康寿命の延伸を図り、「健康長寿の鷹栖町」を実現していきます。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。

※「身体活動」とは、日常生活での労働や家事、通勤・通学を示す「生活活動」と、体力の維持・向上を目的とし持続的に行う「運動」のこと。



運動の習慣化に向けた さまざまな町の取り組み

高齢期	成人期	学校期	幼少期
<ul style="list-style-type: none"> あったかす リハビリ体操 ふまねっと運動 介護予防教室 フィットネスの活用 など 	<ul style="list-style-type: none"> 学校開放事業 体育協会 (各連盟活動) など 	<ul style="list-style-type: none"> コーディネーション トレーニング 水泳少年団 水と遊ぼう教室 (小学校低学年) 海洋クラブ活動 少年団活動 など 	<ul style="list-style-type: none"> コーディネーション トレーニング 歩くスキー (保育園、幼稚園) など

Let's try!!

全町民

- ・チャレンジデー (5月、10月)
- ・スポーツチャレンジ (平成30年度より)
- ・たかすジョギングフェスティバル
- ・たかす歩くスキーフェスティバル
- ・オオカミの桃クロスカントリースキー大会
- ・ラジオ体操会

(全町、チャレンジデーの日、
夏休み期間：鷹栖・北野地区)

- ・歩くスキーコース整備 (セント旭川ゴルフ倶楽部、北野軽スポーツ公園)
- ・歩くスキーの貸し出し (B&G 海洋センター)
- ・全国全道大会出場への助成
- ・ウォーキングコースの紹介
- ・各種大会への支援 など

10月8日(月)
開催!!

秋のチャレンジデー

「愛別町」「東神楽町」と3町で実施している健康づくりイベント。春同様、運動や健康づくりに参加した方の「参加率」を競います。詳しくは新聞折込チラシをご覧ください!

ウォーキングコース

誰でも、かんたんに取り組める、ウォーキングにオススメのコースを紹介!

- ・桜つつみ公園コース
距離：4km 所要時間：1時間
- ・総合スポーツ公園コース
距離：1.4km 所要時間：20分

町ホームページ
で紹介中!

運動を習慣的に取り組んでいる方に聞きました!

仕事を辞め、運動することが減ったことをきっかけに、1年ほど前からフィットネス倶楽部コレカラに、週2、3回程度通っています。

「スポーツチャレンジ」は、5月のチャレンジデーの時に始めました。運動をした日にちを記入するだけなので、とても簡単に取り組みます。また用紙を見て「この日はこんなことがあったな」など、振り返ることもできます。

ウォーキングやランニングなどに取り組めるようなイベントがあれば、ぜひ参加してみたいです。また、運動に取り組むことで、地域の方との交流が増えることは、とても良いことだと感じています。



渡邊久美子さん
(北1条3丁目)

知っていますか？

新型タバコの見えない煙

新型タバコって？

電子タバコ

平成28年から販売が始まった新型タバコは、「健康への悪影響が少ない」「煙が出ないので周りに迷惑を掛けない」などといわれ、世界的に使用者が急増しています。

新型タバコには大きく分けて「電子タバコ」と「加熱式タバコ」の二つがあり、一例として「iQOS」はその「加熱式タバコ」に該当します。

「iQOS」は、テレビ番組の中で紹介されたことをきっかけに急速に広まり、現在では、日本国民喫煙者の約1割が使用しているといわれています。

新型タバコも受動喫煙防止の規制対象！

充填液にフルーツやメンソールなどの香料を添加し、加熱することでミストが発生。海外ではニコチンを含む香料も販売されており、インターネットで入手する使用者も増えていきます。

加熱分解の中で、発がん性のある「ホルムアルデヒド」などが発生するといわれています。

加熱式タバコ

充電式のチャージャーと専用タバコを差し込むホルダー、専用タバコ（粉末にされた葉タバコなどを巻紙に充填した、紙巻きタバコとほぼ同じ太さのもの）を使用。300℃程度に加熱し、気化したニコチンを吸煙します。

健康への影響は？
周りにも影響あるの？

実際はどうなの？!

国立保健医療科学院の研究チームは、加熱式タバコは、紙巻きタバコと比べ、濃度は低いものの発がん性物質や一酸化炭素などの有害物質が含まれていると発表しています。また、専用タバコ1本に0.77mgのニコチン（タール8mgの紙巻きタバコ相当）が含まれていることも判明しました。

加熱式タバコは煙がほとんど出ませんが、目に見えない「エアロゾル」が呼気として排出されます。このエアロゾルにも発がん物質が含まれています。

新型タバコは、喫煙者にも周囲にも影響を与えます。健康で生き生きとした暮らしを続けるためにも、禁煙、分煙を心掛けましょう。



加熱式タバコ「iQOS」

おいしい空気の施設

多数の方が利用する施設を対象に、禁煙や適切な分煙が図られているとして北海道が認定する施設です。町内では、平成30年度より7カ所の施設が認定されました。

- ・鷹栖さつき苑
- ・鷹栖なごみの家
- ・鷹栖町役場
- ・たいせつ農協鷹栖支所
- ・ぬくもりの家えん
- ・ぬくもりの家たかほ
- ・サンホールはびねす

▲画像は北海道ホームページより

COOPDIPLOM

「慢性閉塞性肺疾患」といい、タバコの煙を吸うことで、気管支に炎症が起き、酸素を吸収する肺胞が破壊されて、呼吸がしにくくなる病気です。日本におけるCOPDの発症率は40歳以上で高く、その患者数は530万人以上といわれています。また、自分が吸っていないだけでも、副流煙を吸うことにより同様の状態になります。

【問合せ 健康福祉課健康推進係】



株式会社北アークス Da マルシェ北野店による説明の様子

中学生キャリア教育×企業の人手不足対策

中学生向け企業説明会を開催しました

鷹栖中学校では、生徒の進路に対する意識向上を図るため、各学年に応じたキャリア教育として「体験的な活動」「働くことや生きることについての学習」に取り組んでいます。

8月24日、鷹栖中学校体育館で、2年生を対象とした、町内企業による企業説明会を開催しました。

今回の取り組みは、町と学校、企業が協力し、町内企業や仕事内容について、知る機会を設け、将来の進路や仕事を考えるきっかけとすることを目的に、初めて実施されました。

当日は「松田鉄工(株)」「北野郵便局」「たかす円山幼稚園」など、さまざまな職種の企業15社が参加。パワーポイントや動画などを活用し、仕事の内容ややりがい、休暇制度などの福利厚生について説明しました。参加した企業の担当者は、「仕事内容が知られていないことが課題に感じていました。今回の説明会をきっかけに、少しでも私たちの企業に興味をもってもらえれば嬉しいです」と話しました。

今回の説明会を基に、10月に行う職場体験学習の訪問先を選択。2日間の日程で、実際の仕事に従事する職場体験学習を行います。

生徒からはこんな感想が

イメージが変わった

新聞やチラシの印刷業務だけではなく、イベントの企画立案や取材、冊子の作成など、さまざまな業務があることを知ることができました。やりがいがあり、とても楽しそうな仕事だと思いました。

魅力的な仕事だと思った

困っている人をサポートすることで、誰かの役に立っていると実感することができた仕事は、とても魅力を感じました。話を聞くことができました。進路を考える参考になりました。

将来を考えるきっかけになった

会社の紹介だけではなく、「どのような仕事があるのか」「仕事を選ぶ時は何をしたら良いのか」などを教えていただきました。新聞を読んだり、周りのものに関心を持つなど、まずは自分ができることから初めてみようと思います。

中学校キャリア教育への取り組み

1年生

農業体験や老人会との交流など、社会と関わる機会を設け、社会の一員となるために必要なことを学びます。

2年生

関心のある職業について調べ、町内企業を中心に職場体験学習を行い、社会人としてのマナーや礼儀を学びます。

3年生

進路を選択し、面接に向けて自分の長短所を見つめ直し、自己のPRポイントを考えます。



クオッカの日記 No.6

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

ハロー、鷹栖町！！

楽しく忙しくあつと言う間の一カ月。朝晩が肌寒いと感じる日が多くなってきましたが…「北海道はでっかいどう！！」と感じた夏休みについて書きたいと思います。

夏休みには、JRに乗り函館まで旅をしました。到着後は、雨が続いたのですが、それさえも函館のロマンティックさを増す演出のように感じられました。しとしと雨の中、運河沿いのカフェでコーヒーを飲むのは、オーストラリア人の私にとって何だか懐かしい感じがしました。赤レンガ倉庫でのショッピングも楽しみましたよ。色、形など、さまざまなガラス工芸にうっとり。私の家族、金魚ちゃんたちの住居をより素敵にするためのお土産を購入しました。

また、岐阜県で過ごした時にできた友人が、私に会いに北海道まで来てくれたので、私の運転で旭川近郊を一緒に観光しました。定番の美瑛の青い池、

富良野のお花にジンギスカン。ほぼ観光客の2人でしたが、これまでに数回、ジンギスカンをした体験があった私はなんとなくリードできました。ジンギスカン付きだった鷹栖のイベントに感謝！！

気持ちよく過ごせた夏も終わり秋。少し寂しい感じもしますが、次の楽しみは・・・食欲の秋！！紅葉やハロウィンイベントもあります。秋が深まるにつれ変わり行く景色、木々の色が楽しめる場所や美味しい物を求めてドライブしたいなと思っています。

おすすめスポットがあれば、ぜひ教えてください！



あつたかす発

北の大地から

北海道胆振東部地震

鷹栖町長 谷寿男

9月6日午前3時8分。

北海道胆振東部を震源地とした大地震が発生した。今災害で亡くなった方のご冥福と被災地の一日も早い復旧、復興を祈るばかりである。

町の歴史で最大級の『震度4』を計測した大きな揺れに、私も飛び起き、懐中電灯と携帯ラジオを持ち、役場に駆けつけると続々と職員も登庁してきた。

役場は、非常用電源が作動しているが、町内全域が停電であり、早速町内巡回による被害状況確認を開始した。町内全域が長時間停電する異常事態に、町内学校はすべて休校。健康福祉課職員を中心に独居高齢者や障がい者世帯など約100世帯を訪問し「サンホールはびねず」を避難所として開設。4世帯5人の方が緊急避難され、一夜を

過ごした。

翌日の朝方には北野・鷹栖・中央地区の大部分で停電が解消されたが、民生委員・福祉委員の協力を仰ぎ、高齢者世帯など400世帯を訪問。安否や健康状態確認などに努め、地下水利用者宅には、給水した袋を持参し確認する対応を行った。7日夕方に町内全世帯が停電復旧し、建物被害や人的被害がなかったことに安堵した。皆さんもこの災害で日常の備えなど、得た教訓も多くあつたのではないだろうか。

数日後、町民の方に「地震の時に2回も職員が来て『困ったことないですか』と訪問してくれて嬉しかった。俺よ、冗談で困っているのはお金だけだ！と言ったけどな」と、話してくれたその笑顔が『最高の信頼の証』だと感じている。

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



↑ 地域おこし協力隊の Facebook もご覧ください！

花かいどうで販売会を実施しました！
9月23日には、初めての日曜日に開催！

8月2日、23日、9月23日に花かいどうで販売を行いました。

第1回販売の際に「野菜の手配ができなかった」と後悔していたところ、やはり「野菜の販売はないの？」という声を多くいただきました。また、地元の方との話の中で「昔の北斗地区は鷹栖で1、2を争うほど栄えていたんだよ」と教えていただき、資料館でも知りえない貴重なお話を聞かせていただきました。

第2回からは販売品目も増え、野菜の販売を始めたこともあり開店前から来場する方がいらっしやいました。

今後はより多くの近隣住民の方に協力していただき、野菜の販売を強化していきたいと考えています。

定期開催ではないので、開催するたびにインターネット・新聞折込・各施設へのチラシ配架を行っています。PR力が足りていないと



思っています。

今後も興味を持っていただけるようなチラシづくりにも励み、情報発信にも努めたいと思います。



魅力発信！ 広報ガール



パレットヒルズの
星空がとてもキレイ

夜のパレットヒルズに行っただことはありますか？
実は…星空がとてもきれいなんです★

10月中下旬には「オリオン座流星群」の活動が活発になるといわれています！！
観測するなら、明かりが少なく空を広く見渡せるパレットヒルズがぴったり★
もちろん、それ以外の時期にも、空一面に広がる星空を観ることが出来ますよ。

「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



オススメ観測場所はココ！
夜は冷えるので、暖かい服装をしてね★

夜空を見上げて、「今日は星がきれいだな」と思ったら、パレットヒルズに足を運んでみてください♪
もったきれいな星空を観れること間違いなし！

持ち物…
これは必須！



懐中電灯



防寒グッズ

日中は
紅葉もきれいです

撮影の腕が悪く…
星はきれいに撮れませんでした



8
/24-

東京大学生の地域体験プログラム

東京大学の1～4年生4名が町を訪れ、7日間の日程で農村部の生活や産業などを学ぶ地域体験活動を行いました。

期間中は、野菜収穫体験や町内の障がい福祉サービス事業所、子育て支援施設などの見学のほか、農業者との意見交換などを実施。地域の魅力に触れるだけではなく、農村地域の実情と課題を学びました。

日程6日目には、体験したことを基に「移住定住人口を増やすためのPR方法」を学生が検討し、「4ステップ鷹栖移住計画～旭川から25分のあったか農村～」を題に、町長へ企画内容を発表。「知名度が低い」「就農希望者が行政以外に相談できる場が不足している」などを課題に挙げ、来町してもらうための取り組みや実際に移住してもらうために必要なことなどを提案しました。

1年生の真野いずみさんは「鷹栖町の中学生が町で暮らしていることを誇りに思っており、また、町の将来を担う存在であると自覚していることに驚きました」と話しました。



町長への成果発表の様子

9
/1

鷹栖町防災訓練

北野地区住民センターで社会福祉協議会や消防団、赤十字奉仕団の協力の下、鷹栖町防災訓練が実施され、町民約30名が参加しました。

当日は、災害救助用炊飯袋「ハイゼックス」を活用した米の炊き出しや発電機の始動体験を行った後、北海道危機対策推進幹・石川貴茂さんが緊急時に避難できなくなる人間の心理状況や避難所の実態を説明しました。ワークショップでは、「避難する際に準備する物」「どのタイミングで避難するか」をテーマに意見を交換。各グループからは「キャンプ道具も活用できるのでは」や「高齢なので日没前に避難したい」「実際に家が浸水すると分かっていなければ、早めの避難は難しい」などの意見が出されました。また、会場内では携帯バッテリーやランタンなど防災グッズの展示販売も行いました。

参加者は「体験してみないと実際に災害が発生した時に行動できないと思います。町民一人一人が今回のような体験をできる機会があれば良いと思います」と話しました。



9
/1

秋の大収穫祭

今年度で5回目となる秋の大収穫祭が開催され、町内外から家族連れなど約2,000名が来場しました。新鮮野菜販売会では、20種類以上の野菜と加工品が販売され、開始30分程で大半の野菜が売り切れとなりました。また、道路沿いに並んだ10店舗を超える屋台では、エゾ鹿串、ぎゅうカレーやおでんなど、約50種類の飲食物が販売され、長蛇の行列ができました。

出店者は、「食べていただいた方に感想を聞ける機会があれば、今後の参考になると思います」と話し、来場者は、「3年程前から毎年足を運んでいます。野菜が安く美味しいので、イベント以外にも定期的に購入できる場所があればいいと思います」と笑顔を見せました。



ハレバレパレット

「ハレバレパレット」小
さな丘の上の音楽会」が
開催され、町内外から家族
連れなど約300名が来場
しました。

6日に発生した地震と停
電の影響により、予定して
いたプログラムを変更し実
施。ステージでは、近郊で
活動しているアーティスト
が出演し、またイベントを
支えようと全道各地から出
店者が集まりました。



旭川中央警察署との連携協定

「安全で安心して地域住
民が暮らせる町」を実現す
ることを目的に、連携協定
を結びました。犬の散歩を
しながら見守りを行う「わ
んわんパトロール隊」や社
用車などに防犯マグネット
を貼り、地域全体での見守
り活動に取り組みます。

署長の鳥潟俊夫さんは、
「取り組みをきっかけに、
防犯に対する意識を高めて
ほしい」と話しました。



鷹栖っ子の活躍！

絵を描くことが好きで
1年ほど前から絵画教室
に通い、さまざまなコン
クールに作品を応募して
いる竹田くん。
今回のコンクールでは、
応募数約1,300点の
中から最高賞である、旭
川市長賞を受賞しました。
描いた作品は2匹のオ
オカミの絵。「色が違う
オオカミを書いたので、

背景の色と重ならないよ
うに気を付けました」と
話します。
また、同時期にピアノ
のコンクールなども重な
り、作品に費やす時間が
ない中、自宅で試行錯誤
しながら色を塗り、完成
させました。「自信がな
かったので、受賞を聞い
たときはとても驚きまし
た」と話しました。

旭川市旭山動物園児童動物画コンクール（小学校低学年の部）
旭川市長賞を受賞！ 竹田耕太朗くん第42回こども絵画コンクール・旭川支社（0〜4歳の部）
最優秀賞を受賞！ 澤田桃さん

お気に入りのクレヨン
を使い、自宅や幼稚園で
いつも絵を描いている澤
田さん。

「おもいでキラキラ！」

がテーマだった今回のコ
ンクールでは、4歳の誕
生日会の絵を描き、約1,
300点以上の応募作品
のうち、部門の最高賞で
ある最優秀賞を受賞しま
した。

澤田さんは「チョコレー
トケーキと家族の絵を描き
ました。ケーキの色は好き
なピンク色で塗りました」
と笑顔を見せます。

さまざまなコンクールに
応募していますが、受賞は
今回が初めて。「大好きな
絵で賞をもらえて嬉しかつ
たです。次はキャラクター
の絵を描いてみたい」と話
しました。



お知らせ

 年金の相談は
事前に予約を
旭川年金事務所

全国の年金事務所ではス

ムーズに相談を行えるよう
に予約相談を実施していま
す。予約をいただくこと
で、相談内容に応じたス
タッフが事前に準備を行
い、相談の対応をすること
ができます。予約相談希望
日の1カ月前から前日まで
受付をしていますので、お
気軽にご相談ください。ご
連絡の際は基礎年金番号の
分かる年金手帳や年金証書
をご準備ください。

▼予約相談実施日時

月々金曜日(平日)

午前8時30分〜午後4時

▼申込み

予約受付専用番号

☎05701

05-4890

 あったかすりハビ
リ体操指導士募集
健康福祉課健康長寿係

現在19名のあったかすり
ハビリ体操指導士の方々が
老人会や各種団体で体操指
導を行っています。体のこ
とや運動の大切さについて
を、理学療法士から楽しく
学ぶことができる健康講座
です。

▼日程

11月7日〜2月27日

毎週水曜日

(年末年始は除く)

▼時間

午前9時30分〜11時30分

▼場所

サンホールはびねす

▼受講料 無料

▼内容

高齢者に多い怪我や病
気、あつたかすりハビリ体
操について

▼参加資格 鷹栖町民の方

▼申込み

10月24日(水)までに

フィットネス倶楽部コレカ

ラ(☎76-5037)にご

連絡ください。

 北野地区図書室
臨時休館について
教育課生涯学習係

北野地区図書室につい
て、次の期間を臨時休館と
させていただきます。

▼臨時休館日

10月16・17日(火・水)

※返却ボックスはご利用い

ただけます。

休館期間は、鷹栖地区図

書室の移転に伴い、書架の

一部を北野に増設する作業

を実施します。そのため、

蔵書数も若干ではあります

が増冊いたします。ご迷惑

をおかけしますが、ご理解

の程よろしく願います。

 教育委員の
選任について
教育課総務学校教育係

第3回町議会定例会にお

いて教育委員の選任同意が

行われ、藤原卓さんが選任

されました。任期は平成34

年9月30日までです。



たかし
藤原卓さん



開校40周年記念
学校公開・公開授業研究会

北海道鷹栖養護学校 ☎87-2279

学校での学習内容や子どもたちの様子を見てい
ただき、本校の教育活動への理解を深めていた
だきたく、学校公開などを実施します。

▼日時 11月30日(金)

▼日程

- ・受付 午前9時15分〜
- ・開会式 午前9時35分〜
- ・授業見学 午前9時50分〜(2時間程度)
- ・講演会 午後2時〜3時30分

▼申込み 11月26日(月)までに電話にて
お申込みください。授業見学または
講演会のみ参加も可能です。



こころの健康づくり講演会
ゲートキーパー研修会

健康福祉課保健推進係 ☎87-2112

【こころの健康づくり講演会】

▼日時 11月13日(火)午後1時〜2時

▼講師 国立大学法人北海道大学病院
医師 中右 麻理子氏

▼申込み 11月7日(水)まで

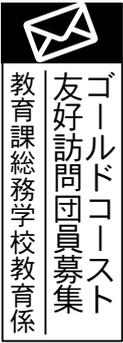
【ゲートキーパー研修会】

▼日時 11月27日(火)午後1時半〜3時半

▼講師 旭川医科大学医学部看護学科
教授 長谷川 博亮氏

▼申込み 11月21日(水)まで

※場所は、ともにサンホールはびねすです。参加
を希望される場合は事前にお申込みください。



**ゴールドコースト
友好訪問団員募集**
教育課総務学校教育係

平成31年3月に、姉妹都市ゴールドコースト市を訪問する団員を募集します。

▼募集対象・人数

中高生12人程度

※高校生は1・2年生

▼応募資格

町内在住・在学中で心身ともに健康な方。かつ、参加者およびその家族が、町内での各種国際交流活動に積極的に参加・協力できる方。

▼応募方法

10月26日(金)までに、

「参加申込書兼同意書」と「ゴールドコースト友好訪問団参加にあたって」と題した作文を提出。詳しくは募集チラシをご覧ください。

▼募集チラシ・申込書

教育委員会、プラザ・クロス10、北野地区住民センター窓口 に配置

▼団員の選考について

・作文審査
・面接(日本語・英語)



**工事による
通行止めについて**
旭川農業事務所

国営緊急農地再編整備事業「北野地区」の事業実施に伴う、用排水管路道路横断工事のため、次の2カ所が通行止めとなります。

工事実施に伴い、ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。なお、工事期間中は迂回ルートをご利用ください。

▼通行止め区間・期間

①11線道路

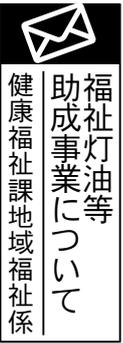
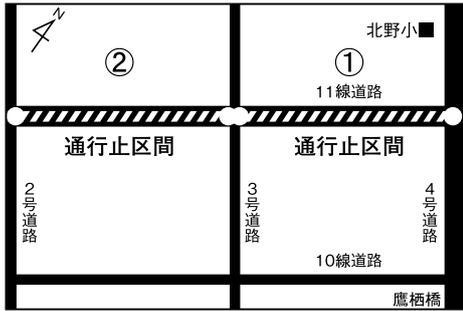
(3号～4号道路)

10月1日～14日

②11線道路

(2号～3号道路)

10月15日～28日



**福祉灯油等
助成事業について**
健康福祉課地域福祉係

住み慣れた家庭や地域において自立した生活ができるよう、冬期間の暖房費支援策として福祉灯油等の助成を行います。また、該当の有無の確認には、申請が必要ですが、電話での問合せにはお答えできません。

▼受付期間

11月1日(木)～

平成31年2月28日(木)

▼対象

①65歳以上ひとり暮らし

②ひとり親

③障がい福祉サービス等

利用世帯

④障がい者グループホーム利用者

※その他条件があります

▼助成金額

対象①・②～1万円

対象③・④～1万5千円

※条件により金額に変動あり

▼持ち物

・印鑑・預金通帳

・通所証明書または通園を証明する契約書などの写し(対象③・④)



平成31年度園児募集についての入園説明会

平成31年4月から新たに入園を希望される方を対象に入園説明会と見学会を開催します。

鷹栖・北野保育園

- ▼日にち 10月27日(土)
- ▼時間 午前10時～
- ▼場所 サンホールはぴねす
- ▼内容 ・入園説明会
・保育園内見学会(希望者のみ)

▼問合せ

健康福祉課子育て支援係 ☎ 87-2112

鷹栖保育園 ☎ 87-2267

北野保育園 ☎ 87-2304

認定こども園たかす円山幼稚園

- ▼日にち 10月13日(土)
- ▼時間 午前10時～
- ▼場所 認定こども園たかす円山幼稚園
- ▼内容 ・入園説明会
・幼稚園内見学
・お楽しみ会

※入園申込書は、10月13日よりたかす円山幼稚園で配付します。

▼問合せ たかす円山幼稚園 ☎ 87-3222



冬に備えて灯油
タンクの点検を
町民課住民生活係

毎年、冬から春にかけて
灯油タンクからの油漏れ事
故が多発しています。

油漏れ事故は、起こした
方（原因者）の責任とな
り、原因者はその対策にか
かった多額の費用を負担し
なければなりません。

降雪前に、タンクや配管
の腐食、ひび割れがないか
を点検し、必要に応じて灯
油の配送業者に連絡するな
ど、油漏れの未然防止を心
掛けてください。

また、除雪の際には、配
管に傷をつけないように気
を付けましょう。



無料法律相談会について

総務企画課総務係 ☎ 87-2111

旭川弁護士会が主催する法律相談会を実施しま
す。法律問題でお困りの方はもちろん「これは
法律問題だろうか？」と悩んでいる方も、この
機会にぜひご相談ください。

- ▼日 時 10月30日（火）午後1時～4時
- ▼場 所 役場1階会議室
- ▼予 約

役場窓口または、電話で予約をお願いします。
※予約されていない方の相談もお受けしま
すが、予約された方が優先ですのでご了承く
ださい。（1人30分程度）

- ▼相談料 無料



行政相談日について

総務企画課企画広報係 ☎ 87-2111

行政に関するさまざまな相談を受け付ける「行
政相談日」を設けます。年金や福祉、農地、税
金など困っていることがありましたら気軽にご
相談ください。

- ▼日 時 10月27日（土）午後4時半～6時
- ▼場 所 北野地区住民センター
- ▼相談員

植西富士子さん ☎ 87-4066

なお、植西さんは行政評価局から委嘱された
町の行政相談員です。この日以外でも、随時、
電話や手紙などでご相談に応じていますので
ご連絡ください。



乳がん検診、受けていますか

女性に発症するがんの中
で、特に多いと言われてい
る乳がんは、40代～50代後
半に多いことが特徴です。
発症する原因の7割に女性
ホルモンが関与しており、
飲酒や喫煙、肥満もリスク
を高めます。

乳がんは早期発見・治療
をすれば治る可能性の高い
がん。月に1回のセルフ
チェックと、検診が大切に
す。

▼セルフチェックの方法

- ① 両腕を上げた時、下げた
時の両乳房の形、くぼみ
やひきつれ、湿疹や赤み
がないかを確認。
- ② 立位の状態では乳房を渦を
描くように触り、しこり
の有無を確認。指先でつ
ままず、指の腹で確認し
ましょう。

③ 仰向けになり、片方ずつ
乳房の外側から内側に向
かい指で滑らすように確
認。右胸ならば右背部に
丸めたタオルなどを置き
乳房が胸の上で平均的に
広がる様にします。

▼40歳以上の方は検診を

40歳以上の方で、年度末
に偶数年齢になる方は検診
を5000円で受けることが
できます。40歳以上の方
は、しこりや石灰化を調べ
るマンモグラフィ検査が、
20歳代の方はエコー検査が
対象です。また、10月16
日、11月15日には旭川がん
検診センターへの無料送迎
バスも町内から乗車するこ
とができます。ご希望の方
はご連絡ください。



健康福祉課保健推進係
保健師 榎本朱音



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—



佐藤 奏羽 くん

男の子★稔・和美さんの子

お兄ちゃん達に鍛えられ、
逞しく成長中のそうです！ヨロシク～☆

平成 29 年 10 月 4 日生まれ



舟根 寿 ちゃん

女の子★忍・いずみさんの子

パパ大好き。お兄ちゃん
大好き。毎日ニコニコ、
家族を癒しています。

平成 29 年 10 月 5 日生まれ



松田 優 くん

男の子★樹宣・麻美さんの子

食べるの大好き♡遊ぶの
大好き♡ニコニコ笑顔
を振りまいています♪

平成 29 年 10 月 6 日生まれ



中山 あおば 葵晴 ちゃん

女の子★雄貴・佳澄さんの子

笑顔 100 点満点！！
毎日笑いを届けるよ！

平成 29 年 10 月 16 日生まれ



遠藤 りりか 梨々花 ちゃん

女の子★吉則・知子さんの子

趣味食べること♡特技マ
マ追い♡ニコニコ笑顔に
だまされる人急増中

平成 29 年 10 月 19 日生まれ

イベント
パレットヒルズ
植樹祭について
総務企画課企画広報係

▼日時 10月8日(月) 午前10時から
▼集合 パレットヒルズの管理棟前
※植樹終了後にジンギスカンの昼食会を行います。



義援金詐欺にご注意ください！

〜地震に便乗した詐欺が過去に発生〜

9月6日に発生した北海道胆振東部地震に伴い、さまざまな機関や団体などが「義援金」や「募金」を募っていますが、過去には「震災」を口実とした詐欺などが全国で発生しています。公的な機関や団体は、義援金などを目的とした電話や訪問はしません。相手方をよく確認し、被害に遭わないように十分注意してください。また、振込先は、テレビや新聞などで確認しましょう！

▼過去の事例

- ・市役所職員を装い家庭訪問し、募金を求めた
- ・公的機関と紛らわしい機関名をかたり、「避難地確保のため寄付をしてください」と言って振り込ませようとした
- ・実在する団体の名称をかたり、「災害支援基金への寄付をお願いします」

〜というファックスを送信し、実在団体とは別の個人名の口座に振り込ませようとした

- ・息子をかたり「職場で集めた義援金をなくしたので金を準備して欲しい」と現金を求めた
- ・「仮設住宅に入っている人を施設に入れたいので名義を貸して欲しい」と言い、承諾を得た後「名義貸しは犯罪」と言い解決して決金を求めた

※このようにさまざまな手口があります。少しでも不審に思ったら、すぐに連絡をしてください！

【連絡先】
生活福祉相談センター
(健康福祉課)
☎ 87-2112
警察相談電話
☎ # 9110

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
◎鷹栖地区図書室 11/16(金)まで休館 ◎北野地区図書室 10/16(火)・17(水)臨時休館 ◎鷹栖地区住民センター 10/15(月)~11/16(金)まで休館					10/5 ●北の恵みフェア 札幌ビューホテル 大通公園(~10/31)	6 ●朝市てくてく
7	8 ●はびねすバス利用者無料送迎バス運行日(A・B) ●秋のチャレンジデー ●パレットヒルズ植樹祭	9	10 ●乳幼児健診 ●ブックスタート	11 ●はびねすバス利用者への町営バス無料利用日 ●女性サロン公開講座 ●鷹栖物産展(ホテルポールスター札幌)	12 ●鷹栖物産展(ホテルポールスター札幌)	13 ●認定こども園たかす円山幼稚園入園説明会
14 ●秋のクリーン作戦	15 ●はびねすバス利用者無料送迎バス運行日(A・B) ●行政相談週間(~21日) ●全道火災予防運動(~31日)	16 ●老人会送迎日(北成) ●がん検診センター送迎バス運行日(鷹栖・中央・北斗・北成)※要予約	17	18 ●はびねすバス利用者への町営バス無料利用日	19 ●ななかまど大学体育祭 ●鷹栖物産展(札幌ビューホテル大通公園)	20 ●鷹栖物産展(札幌ビューホテル大通公園)
21 ●鷹栖小・北野小学芸会	22 ●はびねすバス利用者無料送迎バス運行日(A・B)	23	24	25 ●はびねすバス利用者への町営バス無料利用日	26	27 ●たかす円山幼稚園生活発表会 ●鷹栖・北野保育園入園説明会 ●行政相談日
28 11/4	29 ●はびねすバス利用者無料送迎バス運行日(A・B) 11/5	30 ●無料法律相談会	31	11/1 ●はびねすバス利用者への町営バス無料利用日	11/2	11/3 ●北野保育園お遊戯会

【9月25日現在】

人口と世帯数

人口	6,929人(-6)
男	3,291人(-2)
女	3,638人(-4)
世帯数	3,069戸(0)

()内は前月比

9月中救急出動状況

急病	23件(23人)
一般負傷	10件(10人)
交通	1件(1人)
その他	3件(3人)
月合計	37件(37人)
平成30年累計	316件(298人)

※9/1~9/25 ()内は搬送人員

編集(幸)記
「きれいな景色を撮るぞ！」と意気込み、天気の良い日はカメラを片手に町内を巡ってポットがあれはぜびご連絡をください★
また、町ではフォトコンテストを開催中ですよ！もちろんスマホでもOK！詳しくはお問合せください♪(夢)

= 窓口から =

こんにちは、よろしくね

氏名	両親
北野東 近藤 夏生 ^{なつき} ちゃん	司さん・奈留美さん
北野西 佐藤 煌軌 ^{こうき} ちゃん	誠さん・祐佳さん
21区 青木 瞳和 ^{とわ} ちゃん	秀晃さん・茉弥さん

おくやみ申し上げます

氏名	年齢
北野西 竹川 要藏さん	93歳
北野西 早坂 幸子さん	81歳
14区 來栖 誠一さん	87歳
17区 川崎 光博さん	64歳
鷹栖北 本谷 満さん	80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
- ・來栖 隆一さん
 - ・本谷 保子さん
 - ・川崎 慶子さん
 - ・竹川 政範さん
 - ・早坂 綾人さん
 - ・岡田 幸芳さん

- ☆社会福祉事業として
- ・渡辺 美千子さん

次号は11月5日(月)発行です

〈表紙〉長生き感謝祭の文化発表