

ほんべつ



いいひと いいまち いきいき ほんべつ

2

● **本別きらめき**

タウンフェスティバル

国民年金コーナー

4

● **第26年次本別・南三陸**

ふるさと交流研修会

6

● **樽生ビアー彩**

子ども七夕まつり

8

● **ほんべつ夏まつり「仮装盆踊り大会」**

本別町中学生・高校生国際交流研修派遣事業
「第15次オーストラリア・ミッチェル訪問団」結団式

どつ生かす加工施設

10

● **第二回本別町農産物加工施設あり方検討会**

11

● **病院運営モニター会議**

本別町国民健康保険病院

12

● **第六次本別町**

総合計画

Part16

ハロー本別中央小学校……………13
マイタウン……………14
みんなの健康・銀河ホットライン……………16
ご寄付ありがとうございました……………17
本のある暮らし・わたしたちのまち……………18



浴衣がかわいいでしょ

子ども七夕まつりにかわいらしい浴衣を着た大勢の子供たちが訪れました。願いが込められた短冊を柳の枝に飾りつけた後、盆踊りを楽しみました(写真は仙美里、勇足、美里別保育所の園児たち)

本別きらめきタウン フェスティバル 2010

9月4日(土)▶5日(日)
利別川河川敷地特設会場

本別最大のイベント「きらめきタウンフェスティバル」が開催されます。今年も盛りだくさんの催し物で来ていただいた方々をお迎えしますので、多くの皆様のお越しをお待ちしています。

本別きらめきタウンフェスティバル実行委員会

共催／本別町・本別町農業協同組合・本別町商工会・本別町観光協会・本別建設業協会・本別町馬事振興会・本別町自治会連合会・北海道新聞社帯広支社・十勝毎日新聞社・十勝ふるさと市町村圏東北部ブロック実行委員会
後援／北海道開発局帯広開発建設部・十勝観光連盟・明治乳業株式会社・北海道糖業株式会社
支援／陸上自衛隊第5旅団・本別建設業協会二世会

プログラム

9/4

- 午前11時00分ー うまいもの市
売店コーナー
友好都市小松島市物産市
- 午後1時00分ー 馬とのふれあい広場
・リッキー号馬車乗車
・ウエスタンホース乗馬体験
・ポニー馬車乗車
ふわふわランド
浅草「仲見世」の美演手焼き
せんべい限定無料配布
- 午後2時30分ー チアリーダーイング
RED DIAMONDS
午後3時30分ー 開会式
- 午後4時30分ー 自衛隊音楽隊演奏
- 午後6時00分ー バンドライブステージ
Country Music
CHUCK WAGON
東十勝花火大会
4000発の花火が初秋の夜空を彩ります
- 午後7時30分ー
- 午後9時00分ー 閉会

9/5

- 午前10時00分ー うまいもの市
売店コーナー
友好都市小松島市物産市
牛乳消費拡大コーナー
ノスタルジックカーフェスティバル
ふわふわランド
- 午前10時45分ー 牛乳無料配布(限定200個)
- 午前11時00分ー キャラクターショー
『ドラえもん』1回目
熱気球体験試乗
(小学生以上1回500円)
- 午後0時00分ー 郷土芸能
義経太鼓/駒踊り/本別小唄
- 午後1時30分ー 牛乳消費拡大○×クイズ
- 午後2時00分ー キャラクターショー
『ドラえもん』2回目
- 午後3時30分ー ゲーム大会
- 午後6時30分ー 歌謡ショー
伍代夏子(演歌)
中西保志
- 午後8時00分ー 閉会
- ※お店は午後8時30分まで営業

観覧無料

テレ朝チャンネル提供
キャラクターショードラえもん
「のび太のめざせ! ラッキーチャンピオン」
©藤子プロ・小学館・テレビ朝日・シンエイ・ADK



歌謡ショー
出演：伍代夏子・中西保志
司会：谷口祐子

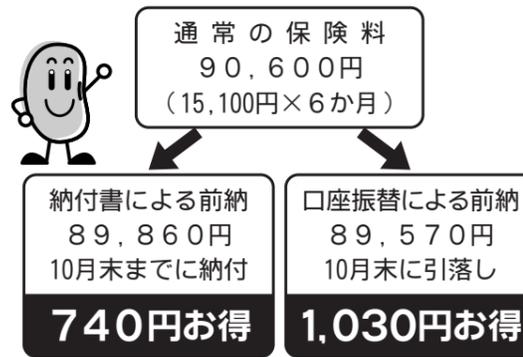
お問い合わせ 企画振興課商工観光・元気まち担当 ☎22-8121

国民年金

国民年金保険料は、
まとめて前納すると割引
があり、お得です!

平成23年3月分までの国民年金保険料をまとめて納付すると、保険料額が割り引きされてお得なうえ、納め忘れの心配もなく安心です。

平成22年10月に平成23年3月分まで(平成22年10月分~平成23年3月分)を前納した場合



納付する月による納付額と割引額

納付月	平成22年			平成23年		
	10月	11月	12月	1月	2月	3月
通常保険料	90,600円	75,500円	60,400円	45,300円	30,200円	15,100円
前納(口振)	89,570円	-	-	-	-	-
前納(納付書)	89,860円	75,010円	60,110円	45,150円	30,150円	15,100円
割引額	1,030円	740円	490円	290円	150円	-

※口座振替による前納は、1年分(4月分~翌年3月分)、半年分(4月分~9月分、10月分~翌年3月分)および1か月分(当月末振替)のみとなります。
当月末振替は月々50円割引となります。

申し込みおよびお問い合わせ

帯広年金事務所
☎0155-1251-8113

詳しくは
住民課戸籍年金担当へ
☎22-8128

その101



2010・8/218/7

**本別・南三陸
ふるさと交流研修会**

八月二日から五泊六日で行われた「本別・南三陸ふるさと交流研修会」は今年度で二十六回目。訪問時の宮城県は過去に例を見ない記録的な暑さとなり、過酷な条件の中での研修会となりました。本別町から十一人の中高生が派遣され、宮城県南三陸ボランティアサークル「ぶらんこ」の指導の下、ジュニアリーダー（JL）初級研修会に参加。この研修会に参加した中高生のみなさんは、宮城県教育委員会よりジュニアリーダー初級資格の認定を受けました。

研修旅行日程

8月2日(月)

12時30分 中央公民館出発
19時00分 苫小牧港発

8月3日(火)

10時00分 仙台港着
11時45分 南三陸町着
町内視察研修
17時00分 民宿着



サンオーレ袖浜で海水浴



モアイ像の前で記念撮影

8月4日(水) <JL 初級研修 1日目>

9時00分 志津川自然の家着



いかだ作り・レース



バナナポート

8月5日(木) <研修 2日目>



カッターボート漕艇



キャンプファイア

8月6日(金) <研修 3日目>

10時30分 志津川自然の家発
松島町内視察
仙台七夕まつり視察
19時40分 仙台港発



さようなら...

8月7日(土)

10時45分 苫小牧港着
15時55分 本別町着



中央公民館前で記念撮影



前田 凌芽 くん
(本別中2年)

ぶらんこの声の大きさに
圧倒されました。



小林 真也 くん
(本別高2年)

JLの存在がどれだけ大
事なのか学べました。



リーダー

牧田 真実 さん
(本別高1年)

不安で始まった研修会。
でも、最後は期待に変わ
りました。



リーダー

篠原 琢人 くん
(本別高3年)

高校三年最後の大事な
この研修生たちと行って良
かった。ありがとう。



佐藤 稜輔 くん
(本別中1年)

この初級研修会で成長で
きて良かったです。



田中 絵梨花 さん
(仙美里中1年)

ぶらんこの人たちと仲良
くなれました。



内田 芽依 さん
(仙美里中1年)

自分には無いものをぶら
んこは持つていて、勉強に
なりました。



成田 輝美 さん
(仙美里中1年)

JLにとって大切なこと
を学べました。



上田 七絵 さん
(勇足中1年)

ぶらんこの人たちと、笑った
り泣いたりして成長できました。



久木田 夏海 さん
(勇足中1年)

いかだ作りなど色々な体験
が出来て良かったです。



上方 志歩 さん
(勇足中1年)

キャンプファイアで貴重な
体験が出来て良かったです。

夢と

感動を

ありがとう!!

二十六回目を数えるふるさと交流研修会の中でも例を見ない記録的な猛暑の中、宮城県南三陸町での五泊六日の研修を終えた研修生は皆一回りも二回りもたくましく成長し本町に帰ってきました。初めは緊張きみだつた皆も南三陸町の子供たちとのふれあいの中で徐々に変化をしていき最後には達成感と自信に満ちあふれたとびっきりの笑顔を私に見せてくれました。

短期間ではありましたが、子供たちは友情という沢山の宝物を手に入れることができました。こんな素晴らしい研修会だからこそ、これからもずっと続くことを祈らずにはいられません。そして来年度中学一年生になる皆さんにも、一人でも多く参加していただきたいと思えます。

(社会教育担当)



願いが叶いますように！ 子ども七夕まつり



第32回子ども七夕まつり（実行委員会主催）が8月1日、役場前町民憩いの広場で開催されました。

子供たちの願いが込められた短冊などを飾り付けた柳が並ぶ会場内には、町内子供会育成会役員などが、バザーコーナーや射的などの遊びのコーナーを設け、子どもたちを歓迎。

子ども盆踊りでは、子供たちがかわいらしい浴衣姿で踊りを披露し、その姿をビデオカメラなどに収めようとする父母らでにぎわいました。

あいにくの雨で急きょ日程が変更され、あんどん行列と花火は中止となりましたが、集まった子供たちは夏の楽しいひとときを過ごしました。



防災ポスター展表彰式

平成22年度の「防犯ポスター」の表彰式が8月1日、子ども七夕開会式会場で行われました。

受賞者は次の通りです。（敬称略）

- 町長賞＝紺野美希（本別中学校3年）
- 本別警察署長賞＝鈴木愛絵（本別中学校1年）
- 町生活安全推進協議会長賞＝
佐藤太一（仙美里中学校1年）
- 社会を明るくする運動町実施委員会委員長賞＝
栢田沙希（本別中学校2年）



樽生ビアー彩 喝采！満載！



町商工会青年部（茂古沼裕部長）主催の「第25回樽生ビアー彩」が7月31日、役場前の町民憩いの広場で開催されました。会場では生ビールはもちろんのこと、青年部のたこ焼きやホルモン焼、子どもの大好きなカキ氷やフライドポテトなど、様々な飲食物が販売されました。

蒸し暑くさえあつた気候の中で、訪れた人々はその暑さに比例するようにビールを飲む早さに拍車をかけていました。

ステージでは、フラダンス、のど自慢、本別義経太鼓保存会、シンガーソングライター「流」さんの弾き語りといったパフォーマンスが披露され、地デジ対応テレビの当たる抽選会もあり、ビアー彩は大きな盛り上がりを見せました。

※この記事は役場に職場体験学習に入った釧路工業専門学校4年の花房辰哉さんが取材し、書いたものです





本別町中学生・高校生国際交流研修派遣事業
「第15次オーストラリア・ミッチェル訪問団」結団式
 ミッチェル訪問団の架け橋に

本別町中学生・高校生国際交流研修派遣事業「第15次オーストラリア・ミッチェル訪問団」(水谷令子団長、20人)の結団式が8月5日、町体育館で開催されました。

隔年で行われている同事業は、昨年は新型インフルエンザの流行で中止になったため、今年度は4人増員し中学生団員18人で実施。

若木佳則教育委員長は「皆さんは本別町の代表。自信と期待、誇りを持って臨んでほしい」とあいさつ。高橋正夫町長の祝辞のあと、団員一人一人から「自分の英語力を試したい」「日本との文化の違いを学びたい」「現地の人と交流したい」「日本の文化を伝えたい」などと抱負が述べられました。

水谷令子団長は「人と人との心の交流を通して、本別町とミッチェルの架け橋になれるように、元気いっぱい行ってきます」と決意表明し、町内3中学校を代表して本別中学校山口弘康校長が、「事前研修をしっかり積み、感謝の気持ちを忘れず、志を持って臨んでください」と激励の言葉を贈りました。

一行は、8回の手前研修で訪問期間の心構えなどを学び10月6日に9泊10日の日程で出発します。

団員名簿

- 団長 水谷令子 (教育委員)
- 指導員 太田雅子 (仙美里中教諭)
- 団員 石山成美 (本別中3年)
- 加納 真 (本別中3年)
- 黒川桃歌 (本別中3年)
- 佐藤有理沙 (本別中3年)
- 丑若緋奈子 (勇足中3年)
- 岡本汰一 (勇足中3年)
- 助川寛幸 (勇足中3年)
- 宮野紗弥 (勇足中3年)
- 荒麻菜絵 (本別中2年)
- 荒井千里 (本別中2年)
- 飯居柚紀 (本別中2年)
- 佐藤菜保 (本別中2年)
- 久保 廉 (勇足中2年)
- 福田栄子 (仙美里中2年)
- 飯山雄登 (本別中1年)
- 石上夏未 (本別中1年)
- 土蔵海渡 (本別中1年)
- 柳澤亜衣 (本別中1年)



ほんべつ夏まつり事業実行委員会(岡崎勉実行委員長)主催によるほんべつ夏まつり「**仮装盆踊り大会**」が8月14日、道の駅「ステラ★ほんべつ」で開催され、町内外から子どもの部に30個人、一般の部に7団体約80人、10個人が出場しました。

今年は、道の駅のPRを兼ね、会場を役場前から道の駅駐車場に変更。海賊やアニメキャラクターに扮したかわいい子ども盆踊りを皮切りに、様々な思考をこらして仮装した一般の部は、踊り手が祭りばやしに合わせて跨線橋の周りを輪になって踊り、会場を盛り上げました。

会場内では、カキ氷や生ビールなどを提供する屋台が並んだほか、歌謡ショーや豪華賞品が当たる盆踊り飛び入り参加者抽選会も行われ、多くの来場者も短い夏のひとときを楽しみました。

上位の結果は次の通りです。

【団体の部】

- 優勝=北8おけさ踊り(北8丁目)
- 準優勝=昭和のカンカン娘(足寄町)
- 第3位=歌姫サーティーファイブ(浦幌町)

【個人の部】

- 優勝=沢井信義(清水町)
- 準優勝=山西市子(上押帯)
- 第3位=菊地政幸(帯広市)



夏のひとときを楽しむ
ほんべつ夏まつり
「仮装盆踊り大会」



平成22年度本別町中学生・高校生国際交流研修派遣事業
 第15次オーストラリア・ミッチェル訪問団結団式

本別町国民健康保険病院

病院運営モニター会議

**四期目始動！
さらなる運営向上
を目指して**

町国民健康保険病院（一条正彦院長）の第一回病院運営モニター会議が八月十一日総合ケアセンターで開催され、委嘱状の交付、座長の選出、国保病院の概要説明、意見交換などが行われました。病院運営モニター制度は、平成十二年十二月に創設し、今回は四期目のメンバーで、自治会、高齢者、農業、商業などの分野から十四人を委嘱。高橋正夫町長から一人ひとりに委嘱状が手渡され、「モニターの皆さんのいろいろな意見や情報提供など、運営向上に向けお力添えをいただきたい」とあいさつしました。

今後同会議は、国保病院の運営やサービスに対する利用者の幅広い意見をいただき、病院運営に生かしていきます。



モニターの皆さんは次の通り（任期3年、敬称略）

- 小坂英幸（座長…自治会連合会）
- 佐藤秋雄（座長代理…自治会連合会）
- 野中栄一（老人クラブ連合会）
- 穂田恒雄（老人クラブ連合会）
- 今野保雄（社会福祉協議会）
- 篠原恵子（社会福祉協議会）
- 山口弘康（校長会）
- 三井誠子（チャレンジネットワーク）
- 大場廣子（介護相談員）
- 本寺良子（介護相談員）
- 佐藤孝之（商工会）
- 佐川満（本別町農業協同組合）
- 木戸保弘（公募）
- 黒須洋子（公募）

どう加工施設

第二回本別町農産物加工施設 あり方検討会

**視察結果を基に
さらなる検討を！**

道の駅「ステラ★ほんべつ」南側に、まちづくり交付金を活用し、今年度設計、来年度完成を目指す「農産物加工施設」の具体的な整備内容について検討する「第二回本別町農産物加工施設あり方検討会」（三枝金作会長）が八月六日、役場で開催されました。

事務局から、第一回会議で確認され同会が実施した、加工や販売を手掛ける先進地視察の結果が報告され、その中で視察先の道の駅「ウトナイ湖」（苦小牧市）、メルヘンカルチャーセンター（大空町）、ワーキングセンター（鹿追町）の現状について説明しました。委員からは「施設の利用説明などができる専門指導員の配置が最低一人は必要」、「加工品目に合わせた機器の選定を」などのほか、課題である販売についても「研究や開発を行った後に検討する」との意見が出されました。

同会では、これらの意見と視察結果を基に、既存施設の現状を踏まえ、農産、畜産、乳製品の部門に分け、今後加工施設でどのような加工が可能か、どのような機器の導入が必要かなどを検討していくことを確認しました。



農工商連携人材育成セミナーを開催します

本別町には日本の食を支えている豊かな農業があります。広大な大地には豆や小麦、ビート、ジャガイモ畑が広がり、酪農も盛んです。農産品や乳製品加工によって町内に新しい産業を作り出してみませんか？

町では、あなたと本別の農産物が持っている可能性を発見する勉強会を9月から2月にかけてシリーズで行います。セミナーへの参加は申し込みが必要になりますので、講演内容や申し込み方法等については9月1日号暮らしの情報紙かけはしをご覧ください。

多くの皆さんの参加をお待ちしています。

HELLO 本別中央小学校

学校の教育活動を側面から支えてくれているのがPTAです。

中央小学校PTAは、4つの部と学級PTAから構成され「研修・厚生・広報・指導」の活動を活発に行っています。

主なPTA活動を紹介します。

みんなが参加し、共に行動する中央小PTA

地域参観日



写真で振り返る40周年展

花壇設営



花壇設営・草取り

「みんなが参加し、共に行動するPTA」をめざし、各部署で事業を計画し運営しています。

今年度は、PTA総会や合同部会の参加者数も例年以上多く活気ある活動で幕を開けました。

主なPTA事業

【3役・事務局】

- ・各種会議の企画、運営
- ・各部との連絡調整

【研修部】

- ～自ら高め合う研修活動～
- ・各種PTA研究大会参加
- ・各種研修会の企画・運営

【広報部】

- ～会員の心の広場をつくる広報誌～
- ・広報誌「流れ」の発行
- ・広報誌コンクールへの参加

【生活指導部】

- ～家庭と学校を結ぶ生活指導～
- ・朝の交通指導と挨拶運動
- ・運動会の協力

【厚生部】

- ～会員の和を広げる厚生活動～
- ・レクリエーション大会の開催
- ・送別会の開催
- ・学校花壇の運営

【学級PTA】

- ・親と子のふれあい活動
- ・会員の研修、親睦

研修活動



高め合う研修活動

全道特別賞を受賞した広報誌



広報誌「流れ」

玉入れ大会



伝統の玉入れ大会

平成22年度 中央小PTA役員 (敬称略)

会長 岡崎 眞也	副会長 安部 賞典	副会長 古山 靖弘	副会長 田中 由香理
副会長 方川 裕子	会計 岡田 静枝	監査 鈴木 美貴	監査 谷川 菊子
監査 吉川 亜子	校長 工藤 雅史	事務局長 森 雅仁	事務局員 青木 徹
研修部長 千代 孝徳	厚生部長 望月 昇	広報部長 鹿山 正則	生活指導部長 佐藤 仁勅

中間報告

計画策定のキーワードは

「人材育成」「産業・雇用」 「安心・安全・健康」

新しい本別町のまちづくりの姿(イメージ)

安全

安心

子供を産み育てやすい環境の整備
保健、医療、福祉の一体的なサービスの提供
誰もが活躍できる社会システムづくり
命と暮らし(生活)を守る

健康



人材育成 (まなびの重要性)

安心・安全・健康は木の「枝」

町民の皆さんの命と暮らしを守るため、「安心」「安全」「健康」を木の「枝」と例え、本町が先進的に進めている「保健・医療・福祉」の一体的な整備などをさらに充実します。

- 子供を産み育てやすい環境の整備
- 誰もが活躍できる社会システムづくり
- 保健、医療、福祉の一体的なサービスの提供

子どもから高齢者、障がいのある人など、すべての町民が健康で安心していきいきと暮らし、住み慣れた地域でその人らしく自立した生活が送れるよう、保健・医療・福祉の連携による総合的なサービスを提供します。

☆地域社会の助け合いによる地域ネットワークづくりをさらに充実し、高齢者や障がいのある人が、地域の中で身心共に豊かな生活を送るための「共助」の精神を基本に、「ひとりの不幸も見逃さない」を合言葉にした地域づくりを推進します。

☆高齢社会の進展と生活習慣病などの新たな健康阻害要因の拡大に伴い、医療に対する需要がますます増大しているため、安心して受診できる医療環境をさらに強化します。

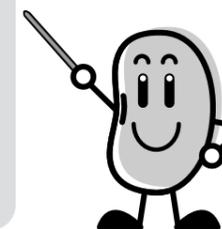
総合計画についての問い合わせ

企画振興課 企画・生涯学習担当 ☎22-8121

平成二十一年五月の第六次総合計画策定の諮問から一年が経過し、本別町総合計画策定審議会(今野公司会長)が、これまでの間協議してきた内容を中間報告としてまとめました。

シリーズ 第六次本別町総合計画

Part16



楽しく120km完走 7/18

第7回本別町内一周120kmマラソン（本別楽走会主催：福田俊男代表）が7月18日に開催され、20kmから120kmまでのコースに26人が挑戦しました。参加者は、自転車やランニングで全員が完走し、さわやかな汗を流しました。



ドッジボールでさわやかな汗 7/28

第51回少年少女体育大会が7月28日、町体育館で開催されました。1チーム7人編成のドッジボールに町内の小学校から7チーム約60人が参加し、予選リーグの後、上位5チームによる決勝トーナメントを実施。子供たちは、チームメートや応援に駆けつけた父母らの声援を受け、夢中でボールを追いかけてさわやかな汗を流しました。成績は次の通り。

- 優勝＝ザ・なめんなよ（勇足）
- 準優勝＝仙美里勝つ井（仙美里）
- 第3位＝仙小Xフレンズ（仙美里）



オペラの世界へようこそ 8/3

8月3日中央公民館で、児童劇巡回事業「ファミリーオペレッタ」が開催されました。これは、財団法人児童健全育成推進財団の助成を受け、夏休みの児童館事業として行われたもので、2部で構成された舞台では、音楽や歌、踊りで素晴らしいオペラの世界が演出されました。会場に訪れた約160人の町内保育所の園児や親子、小学生は、一緒に歌い踊りながら、笑いの絶えない楽しい時間を過ごしました。



子ども夏休みわくわく講座 8/8

子ども夏休みわくわく講座が8月8日中央公民館で開催され、町内の小学1年生から6年生11人が古代のアクセサリ「勾玉」作り挑戦しました。子供たちは、滑石という石をサンドペーパーでひたすら磨く作業に苦労しながらも、出来上がった「勾玉」に満足そうな表情を浮かべていました。8月10日には、2回目の「エコ風鈴作り」に挑戦が実施され、参加した小学生6人は夏休みの楽しい一日を過ごしました。



全道ミニバスケットボール夏季交歓大会で健闘 8/10

7月31日、8月1日に帯広市を中心に開催された全道ミニバスケットボール夏季交歓大会に出場した本別ミニバスケットボール少年団女子チーム（岩木豊監督、13人）が8月10日、教育委員会を訪れ大会の結果を報告しました。試合では、健闘したものの1勝3敗と実力差を痛感。佐藤唯華副キャプテンは「全道の壁は厚かった。秋の大会に向けて頑張ります」と次の大会に向けての意気込みを語りました。澤田満教育長は「負けることも大切。負けることで、何が足りないかを知ることができる。この経験を生かして、今後の練習を頑張ってください」と激励の言葉を贈りました。



故方川新一さんに特旨叙位 7/30

故方川新一さん（元町議会議員）が特旨叙位を受け7月30日、高橋正夫町長らが負簞2の長男一郎さん宅を訪れ位記を伝達しました。方川さんは、昭和38年5月に本別町議会議員に当選して以来、8期31年にわたり在職され、議長、副議長を務めたほか、文教厚生常任委員会、建設常任委員会、総務常任委員会の各委員長も歴任し、地方自治の育成発展に大きく貢献されるとともに、本別町農業協同組合代表理事組合長として本町の基幹産業である農業振興のけん引役としても尽力されました。



アメニティ本別夏祭り 8/5

アメニティ本別（長谷川賢理事長）主催の夏祭りが8月5日、アメニティ本別駐車場で大盛況に開かれました。施設利用者とその家族、地域の人との触れ合いを目的としたこのお祭りは、施設スタッフによる仮装や輪投げ、ヨーヨーなどのゲーム、花火のほか屋台も出るなど、参加した約200人は楽しいひとときを過ごしました。



情報を広報担当へお寄せください 011-8121

みんなの健康

313

皆さんは自分の眠りに満足していますか？ 睡眠は生活習慣の一部であるだけでなく、健康の保持・増進にとって欠かせません。

睡眠の質って？



理想的な睡眠時間は七～八時間といわれています。十時間必要な人がいれば、三時間十分な人もおり、必要な睡眠時間は個人差があります。なぜ個人差があるのか？それは、どれだけ熟睡できているかという睡眠の質が関係しています。十分な睡眠時間をとっているのに翌日頭がスッキリしない、食欲がないというのはいは睡眠の質がよくないことが影響しています。

す。よい質の睡眠とは睡眠中にノンレム睡眠という深い眠りがある程度長時間とぎれずにあること、レム睡眠という浅い眠りが適度にある睡眠です。そして、浅い眠りのときに目覚めるとスッキリしません。この睡眠ができていないと、翌日疲れがとれていたり、頭がスッキリしません。睡眠の質を高めるには、眠る時間が不規則でも毎朝同じ時間に起き、まずは生活リズムを規則正しくすることが大切です。

みなさんの中には、寝つきが悪い、朝起きられない、途中で目が覚めてしまうなど何かしらの睡眠障害を感じている人がいると思います。睡眠障害には様々な種類があり、原因もストレスや環境など様々です。まずは生活リズムを見直してみましよう。また、睡眠障害は体や心の病気のサインである可能性もあります。ご自分の眠りに心配のある人は、かかりつけ医や専門医に相談することをおすすめします。

健康管理センター
保健師 藤原友希

未来に輝く子どもたち

本別町の未来を担うかわいい星たちです。お父さん、お母さんのたくさんの愛で包まれてすくすく元気に育つね！



錦町 岡崎 颯斗 (然絵ママ)



中央小学校 菊池 薫 (紀子ママ)



山手町 荒川 美玖 (寿恵ママ)



北六丁目 加藤 文琉 (由紀乃ママ)



※写真は本人に了解を得た上で掲載しています

銀河ホップアップ

— 足寄町・陸別町から —

足寄町

2010オンネットー物語

神秘の湖オンネットーで過ごす、初秋のひととき。

□とき 9月26日(日)

午前9時30分～午後2時

□ところ オンネットー国設野営場

□内容

☆自然ふれあい教室

オンネットーの散策路で森に親しむ教室を開催します。小学生から大人までどなたでも参加ください。(9月17日(金)まで受け付け。また当日会場でも受け付けます。)

①雌阿寒岳登山コース

②オンネットー湖岸遊歩道コース

③湯の滝遊歩道コース

☆フオートコンテスト作品展示

☆オンネットーコンサート

☆あしよる観光協会出店コーナー

☆農産物無料試食および特売コーナー

☆詳細 あしよる観光協会

☎2516131



陸別町

第2回ふるさと銀河線りくべつ鉄道まつり

今年も婚カツ列車が発車します。しばれ君のふわふわドームも登場。

□とき 9月19日(日)

午前10時～午後4時

□ところ 道の駅「オーロラタウン98りくべつ」前多目的広場

□イベント

銀河線縁日開店、ふわふわドーム(しばれ君)、バルーンアート、婚カツ列車発車、陸小ソラン踊り、リコーダーミニコンサート、子供ビンゴ大会、鉄道グッズオークション、カントリーボーイショー、お笑いステージショー、大抽選会

□問い合わせ 陸別町観光協会事務局

☎2712141

本別町をのりこせ！

八月二十一日、帯広競馬場で開催されたばんえい競馬のメインレース(第十一レース)に、本別町のPRのため、「本別きらめきタウンフェスタ杯」と名づけたレースが行われました。場内では、本別町の物産展や町のマスコット「げんきくん」とばんえい十勝のマスコット「リッキー」による本別OXクイズ、勝ち馬予想などが行われ、会場を訪れた多くの人でにぎわいました。



ご寄付ありがとうございます

平成22年7月16日から8月23日

- 次の通りご寄付をいただきました。紙上をかりて厚くお礼申し上げます。(敬称略)
- ★本別公園整備事業指定 金200,000円……………北4丁目 夏川ケイ子
 - ★本別町国民健康保険病院指定 金50,000円……………追名牛 井出正實

- 金200,000円……………北4丁目 夏川ケイ子
- ★本別町国民健康保険病院車椅子整備指定 金50,000円……………弥生町 三浦武男
- 個性あるふるさとづくり寄付条例による寄付
- ★資料館特別展示「わが町の七月十五日展」開催事業 金100,000円……………北4丁目 夏川ケイ子
- ★本のみち・夢プラン事業 金5,000円……………仙美里1 加藤明日香・加藤絵里

本のある暮らし

114

子ども落語
ただいま練習中!

子どもの本・本の町・夢づくりフェスティバル

お誕生

7月後半から
8月前半の
届出分

三崎七海^{ななみち}宏史^{ひろし} 7/14 チエイ2
濱本真生^{まこと}英晴^{ひであき} 7/20 山手町
杉本佳奈^{かな}圭介^{けいすけ} 8/3 錦町

ご結婚

(鈴木 公二^{こうじ} 向陽^{むかひ} 町
後藤 麻衣^{あそ} 釧路^{くろ} 町
(廣尾 拓也^{たくや} 東 町
白石 智美^{ともみ} 東 町
(樋口 祐馬^{ゆうま} 仙美里^{せんべり}元町
志賀 真由美^{まゆみ} 栄 町
(樋口 隆幸^{たかゆき} 南2丁目
児玉 沙稚^{ささ} 札幌市
(小栗 州一^{しゅういち} 北7丁目
森 郁子^{ゆきこ} 北3丁目

おくやみ

成田ヨシ卫^{よしゑ} 80歳 7/20 北8丁目
汐川ツル^{つる} 101歳 7/29 共 栄
岡崎今朝治^{あさぢ} 87歳 8/1 新 町
佐藤タカ^{たか} 93歳 8/12 美里別東中

わたしたちのまち

前月比
人口 8,464人(-14)
男 4,181人(-4)
女 4,283人(-10)
世帯数 3,941戸(±0)
〔7月末日住民基本台帳〕

本別のスーパー落語キッズです!

演目は「十徳」。
ちよつと緊張しています
が、がんばります!



仙美里小学校5年
加藤 滉己^{こうき}くん

9月26日(日)に開催予定の「子どもの本・本の町・夢づくりフェスティバル」では、3人の小学生が子ども落語に挑戦してくれます。笑いのセンスがあり、記憶力もすばらしく、3人とも上手! 落語を楽しみながら、真剣に取り組んでいます。本番の高座がとても楽しみです。皆さんぜひ聴きにきてください。

図書館の「落語コーナー」では、パネル、本、絵本、ビデオなどで落語を紹介しています。ぜひ、ご覧ください。

演目は「寿限無」。
「寿限無」の早口言葉が
得意です!



本別中央小学校4年
小林 春香^{はるか}さん

演目は「権兵衛狸」。
皆さんに聴いてもらえる
のがうれしいです。



仙美里小学校5年
岡本 行生^{ゆきお}くん

お問い合わせ先

本別町図書館

(愛称:ぶつくる一丸)

本別町北2丁目 ☎・FAX 22-5112