

# 広報ほんべつ

いいひと いいまち いきいき ほんべつ



December 2010  
HONBETSU  
Public Relations  
NO. 986

12

## 銀河サロン五周年

平成21年度版 わがマチ

### 本別のだいどころ

マイタウン

本別文化祭

### 感動体験記

#### 本別町文化祭

11月3日、スポーツ賞等の授賞式が執り行われました

#### 感動体験記

第15次本別町中学生・高校生  
オーストラリア・ミッチャエル訪問団

18

本別町地域公共交通総合連携計画を策定します  
ほんべつ学びの日の集い

本別中央小学校PTA研修会

健康なまちづくり講演会  
国民年金コーナー

16

本別町農産物加工施設あり方報告書提出

22

どう生かす加工施設

23

第六次本別町  
総合計画  
Part19

ハロー勇足中学校  
マイタウン

みんなの健康・銀河ホットライン  
ご寄付ありがとうございますなど

本のある暮らし・わたしたちのまち  
32 31 30 25 24



### オーストラリア感動体験

第15次本別町中学生・高校生オーストラリア・ミッチャエル訪問団一行20人が、10月6日から10日間、姉妹都市オーストラリア・ミッチャエルを訪問しました（関連10～15ページ）

障がい分野へのボランティア活動に興味のある地域住民が主

体となり、障がいの

気軽に集まることができる場所をつくる

ことを目的に、平成

十七年十月に一回目

を開催した銀河サロ

ンが五周年を迎えま

した。



# 銀河サロン 五周年

## ☆五周年記念 交流会

みんなに支えられて

銀河サロンが五周年記念交流会を十月二十八日、中央公民館で開催し、高齢者や障がい者、本別中央小学校のたんぱく学級の児童など約八十人が節目を祝いました。

三井委員長は「皆さんに支えられて続けてこれた。一人でもこのサロンを楽しみにしてくれる人がいることがうれしい。今後も感謝の気持ちを忘れず、皆さんに支えられながら継続していくたい」とあいさつ。続いて、砂原勝副町長、糸田達一本別町社会福祉協議会会長、方川一郎町議会議長がお祝いの言葉を送りました。

参加者は、茶道やさけのちゃんちゃん焼き、赤飯など、いつもの豪華な昼食を楽しみ、ひとりときを過ごしました。



## 開設時から運営委員長として 活動に携わる三井誠子さんから

この5年を振り返り、活動内容を考えたり事前の準備をしたりと、色々と大変なところもありましたが、ボランティアの方々や参加されている皆さんの支えがあったことで乗り切ることができました。私自身もサロンに参加することで、皆さんから元気をもらっています。

これからは、参加者が主体となった活動を継続し、もっとたくさんの人に銀河サロンの活動を知ってもらいたいです。

高齢者や障がい者を取り巻く環境が時代と共に変化していますが、サロンに参加することによって、生き生きと暮らすことができるよう、また障がいへの理解等を促す場になればと思っています。ぜひ、気軽に参加してください。

### ☆銀河サロン活動内容

内 容	と き	と こ ろ	時 間	参 加 料
ダンス	毎月第2木曜日	商工活性化センター(アースホール)	午前9時30分～午前11時30分	無 料
カラオケ	毎月第3木曜日			
集 い (昼食ほか)	毎月第4木曜日		午前9時30分～午後2時00分	200円

### 銀河サロンに関する問い合わせ

本別町社会福祉協議会内銀河サロン運営委員会事務局 ☎22-8320

障がい分野へのボランティア活動に興味のある地域住民が主體となり、障がいのある人やその家族ができる場所をつくる

ことを目的に、平成十七年十月に一回目を開催した銀河サロンが五周年を迎えた。

開設当初は、障がい者の集まりであった銀河サロンも、現在は、障がいのあるなしに関わらず、子どもから高齢者までの幅広い世代が参加することができます。

開設当初は、障がい者の集まりであった銀河サロンも、現在は、障がいのあるなしに関わらず、子どもから高齢者までの幅広い世代が参加することができます。

活動も月一回から、参加者からの要望で、平成十八年から月三回の活動に拡大。また、定例の活動以外にも、陶芸やパークゴルフ、クリスマスリース作りなどの活動も行っており、最近ではカラオケ参加者による高齢者グループホームへの施設慰問も実施されています。

運営は、障がい当事者、個人・団体ボランティア、銀河通り商店街会員、町社会福祉協議会職員などで組織される銀河サロン運営委員会(三井誠子委員長)で企画し、準備から片づけまでを参加者全員で取り組んでいます。

五年間での延べ参加者数は約三千七百人にのぼり、町外からの参加者見学者も増えているため、参加者数は年々増加。町外でサロンを紹介する機会も増え十勝でも注目されるサロンに成長しています。

子どもから高齢者まで



陶芸(上)、施設慰問(下)

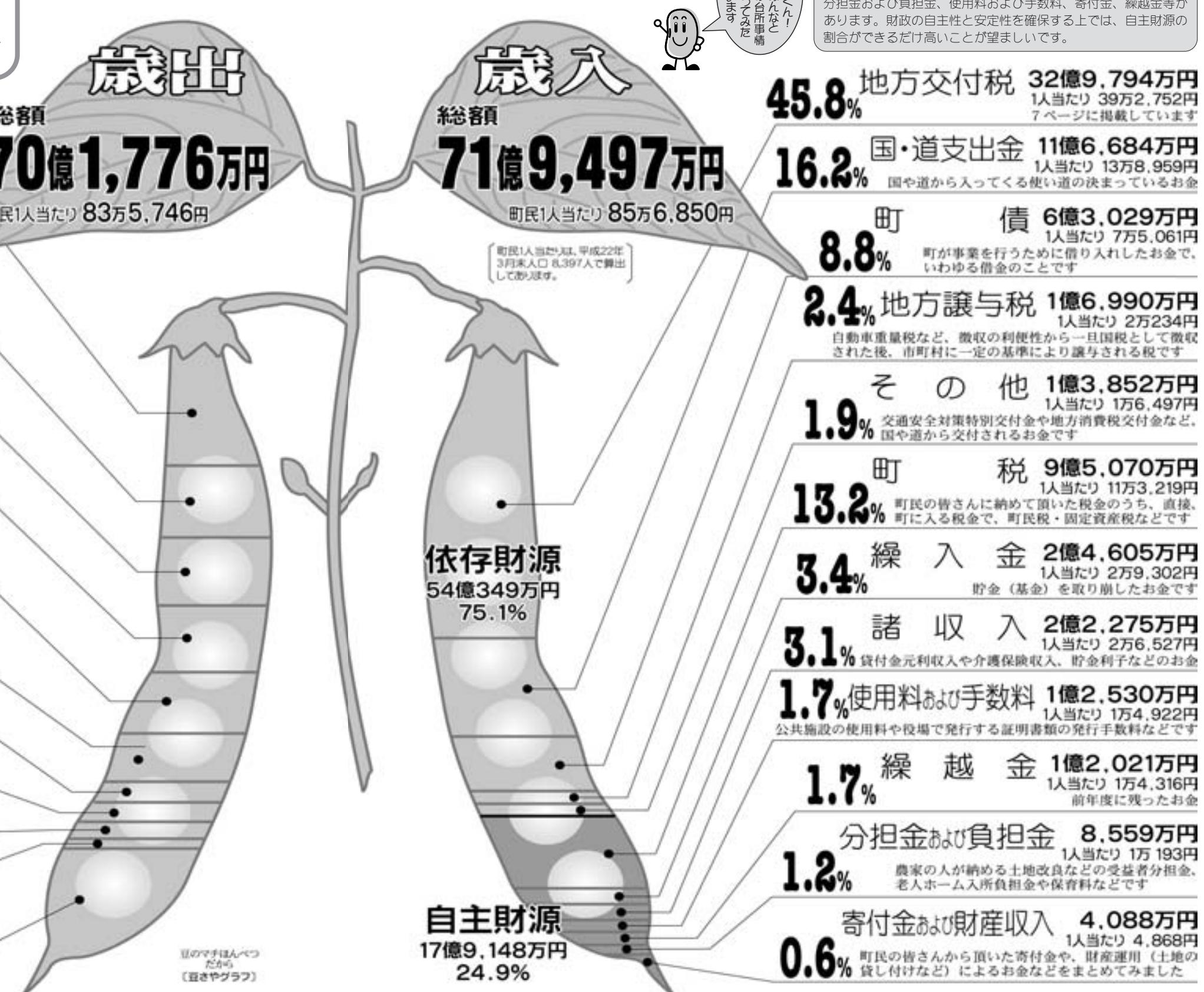
## このように使われました！

平成21年度の各会計の決算状況がまとめました。

皆さんから納めていただいた大切な税金や国・道からのお金などが、どのように入ってきて（歳入）、どのように使われたか（歳出）、また、今の本別町には財産や預金、借入金がどれくらいあるのかを、表や豆グラフを使ってできるだけわかりやすくお知らせしたいと思います。

## 一般会計 の決算状況

公債費	10億5,194万円	1人当たり 12万5,276円	15.0%
事業を行うために借りたお金の返済に使われるお金			
土木費	8億9,940万円	1人当たり 10万7,110円	12.8%
道路の改良や維持、公営住宅の建設や維持などに使われるお金			
衛生費	8億4,185万円	1人当たり 10万256円	12.0%
保健事業やゴミ処理など、健康と衛生的な環境を維持するために使われるお金			
民生費	8億3,937万円	1人当たり 9万9,961円	12.0%
児童や高齢者福祉の推進、社会福祉充実のために使われるお金			
総務費	8億81万円	1人当たり 9万5,369円	11.4%
町の企画や防災、造成、選挙、庁舎の維持管理などに使われるお金			
教育費	5億6,670万円	1人当たり 6万7,488円	8.0%
小学校・中学校での教育や社会教育（学校教育以外の教育）などに使われるお金			
消防費	2億2,652万円	1人当たり 2万6,976円	3.2%
池北三町行政事務組合への負担金に使われるお金			
農林水産業費	2億870万円	1人当たり 2万4,854円	3.0%
農業・林業の発展のために使われるお金で、農林道の整備、農業用施設・機械購入などに使われるお金			
商工費	1億8,907万円	1人当たり 2万2,516円	2.7%
商工業の発展・振興などに使われるお金			
その他	5,314万円	1人当たり 6,328円	0.8%
議会の運営、勤労者対策、災害復旧などに使われるお金			
職員費	13億4,026万円	1人当たり 15万9,612円	19.1%
職員の給料などに使われるお金			



依存財源：国や道の決定や割り当てに基づいて入ってくるお金のこと、地方交付税や国庫支出金・道支出金のほか、地方譲与税、各種交付金、また、地方債（町債）もこれに該当します。

自主財源：町税などの町に納めていただくお金のこと、他に分担金および負担金、使用料および手数料、寄付金、繰越金等があります。財政の自主性と安定性を確保する上では、自主財源の割合ができるだけ高いことが望ましいです。

# 地方交付税

地方交付税は、国から交付される町の大きな収入源となっています

地方交付税は、法に基づき交付されるものです。うち普通交付税が、右のトラ豆グラフのとおり町の重要な収入になっています。

- さて、普通交付税がどのように計算されるかというと、
- 全国的に標準となる町のモデルを作る
- このモデルの必要な経費を計算する
- 本町分は、このモデルの経費を補正して計算する
- でた経費総額から本町の収入を差し引く

このように計算したものが、町の普通交付税収入です。

地方交付税には2種類あります

地方交付税には、普通交付税と、特別交付税があります。

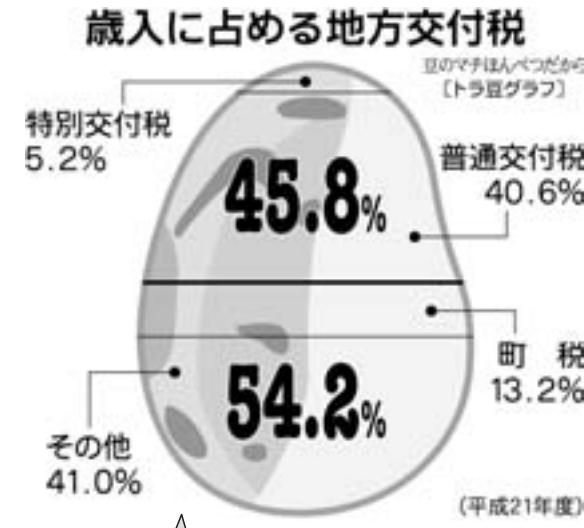
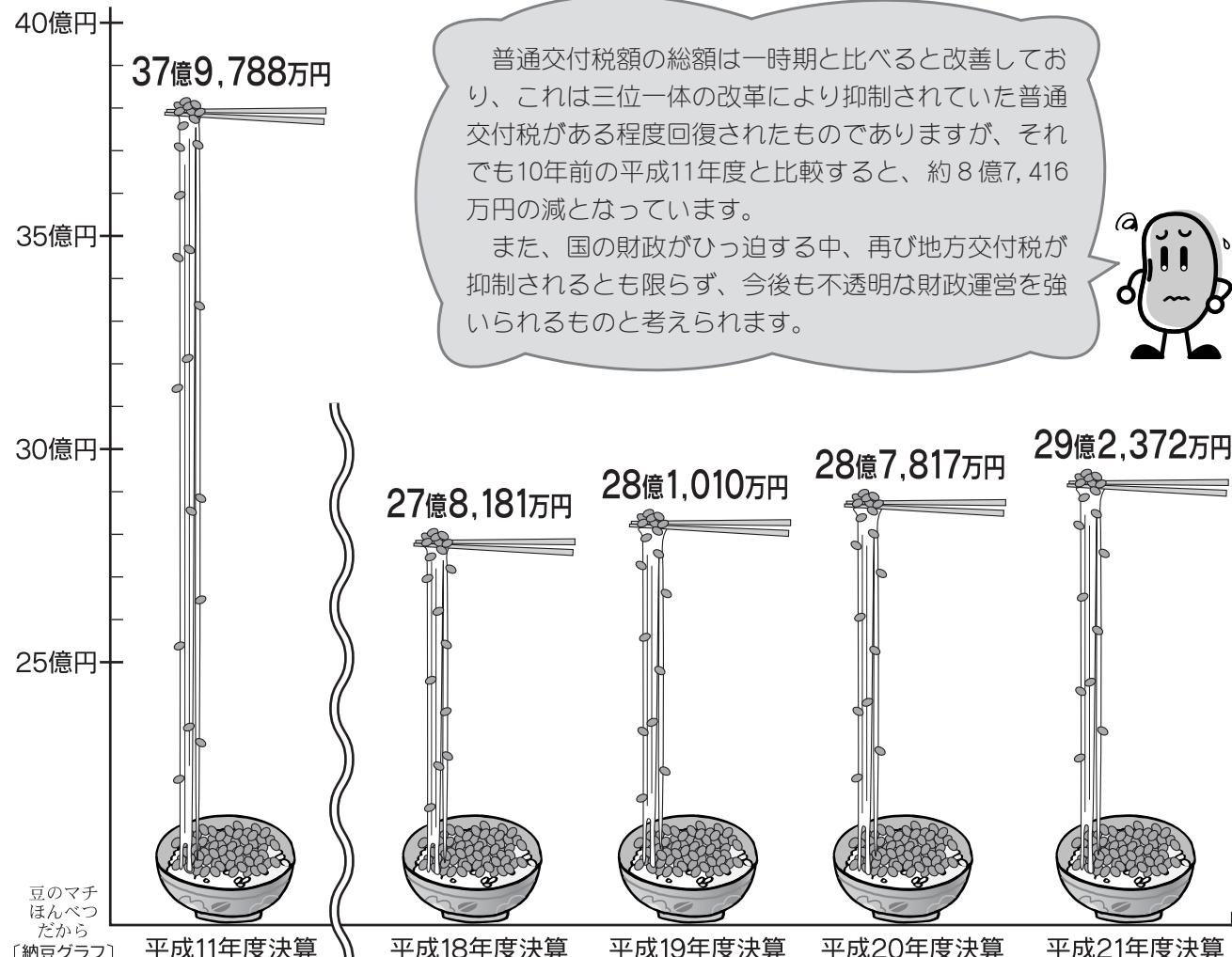
大きなものが普通交付税で、特別交付税は、災害があった時など特殊な事情に対して交付されます。

国の財政事情の厳しさが普通交付税に反映

国が普通交付税を地方自治体に交付するためには、国税（所得税・酒税・法人税・消費税・たばこ税）収入が必要です。この国税収入の減少および三位一体の改革により、本町への普通交付税も減少しています。

どれだけ減ってきたのかは、下の納豆グラフの通りです。

## 普通交付税の推移



本別町の財政が厳しくなっている  
原因は、この普通交付税が大幅に減  
額されてきたことによるものです。

# 町税の内訳

総額 9億5,070万円

町民1人当たり 11万3,219円

固定資産税 4億4,331万円  
1人当たり 5万2,794円  
土地や家屋、償却資産の所有者にかかる税金です

町民税(個人) 3億6,456万円  
1人当たり 4万3,415円  
収入のある町民の皆さんにかかる税金です

町民税(法人) 6,667万円  
1人当たり 7,940円  
町内に事務所・事業所がある会社や団体などにかかる税金です

町たばこ税 5,892万円  
1人当たり 7,017円

入湯税 261万円  
1人当たり 311円

0.3% 入湯税  
261万円

1人当たり 311円  
町内の温泉に入浴された人にかかる税金です

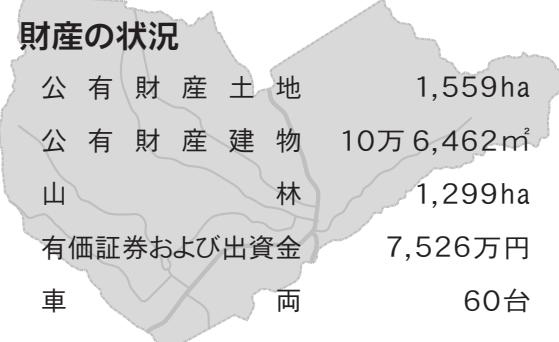
1.5% 軽自動車税  
1,463万円  
1人当たり 1,742円

50ccバイクや軽自動車、農業用トラクターなどの使用者にかかる税金です

税金は  
貴重な財源!

皆さんに納めていただいている税金には町に直接入るものと、国・道に入るものがあります。直接町に入る町税は、収入の13.2%を占めているため、長引く不況の影響で税金の収入が伸び悩むと、町の財政運営も厳しくなるのです。

## 一般会計の財産 および預金等の状況



財政調整基金：  
町の財源を調整するための預金  
減債基金：  
借入金の返済に充てるための預金

## 預金(基金)等の状況

基金等の種別および目的		平成21年度末現在高
積立基	財政調整基金	9億 6,129万円
立基	減債基金	4億 1,683万円
基	福祉の充実	2億 769万円
金	産業の振興	8,000万円
	教育・文化・スポーツの振興	8,340万円
	その他の	7億 8,677万円
	定額運用基金	土地開発 2億 925万円
	その他の	7,626万円
	合計	28億 2,149万円

町にも預金が  
あるんです

町も皆さんの家庭と同じように、余裕のあるときには預金を積み立て、大きな事業を行うときにやりくりが苦しくならないようにしています。

# 一般会計の借入額



## 借入金(町債)の状況

借入の目的	平成21年度借入額
農林道および農業基盤整備	70万円
道路新設改良舗装	6,770万円
公営住宅建設	8,661万円
低金利債の借換(公営住宅建設分)	4,550万円
公園長寿命化の策定	160万円
道の駅・観光情報センター整備	9,180万円
消防広報連絡車購入	280万円
学校施設の耐震補強	3,440万円
医療機械器具の購入	3,470万円
臨時財政対策債	2億6,448万円
合計	6億3,029万円

※臨時財政対策債とは～地方交付税の代わりとして発行される地方債で、将来は地方交付税で償還額が充当される



## なぜ借入金(町債)をするの?

町で行う大きな事業には、国からの同意を受けてお金を借りるものがあります。当然その年度の収入だけでは足りないから借りるのですが、また違った意味もあるのです。皆さん納めた税金などを使って10年、20年かけて借入金を返済していくことにより、長く使われる施設は、「使用する世代みんなで負担しよう」という意味もあります。

そして、返済金の一部を国が負担してくれる有利な借り入れを選択したり、以前に借りた利率の高いものを現在の利率の低いものに借り換えて、町の負担が少しでも小さくなるようにやり繰りをしているんですよ。

## マチの借入金現在高 (平成21年度末)

**総額 130億7,849万円**  
町民1人当たり 155万7,519円

### 借入金って、あとどれくらい残っているの?

特定の収入で運営される特別会計や企業会計を除く、平成21年度末の現在高は68億4,854万円で、町民1人あたり約82万円となっています。

地方交付税などの収入が大きく落ち込んでいることから、いっそうの経費節減などを実施して今後の返済計画を立てています。

※債務負担行為とは～1つの事業が単年度で終了せず、翌年度以降も支出が必要なもの

内訳	金額	町民1人当たり
一般会計	道路新設改良舗装	17億8,504万円
	農林道および農業基盤整備	9億8,386万円
	公営住宅建設および改良	7億857万円
	学校建設および改築	3億9,869万円
	災害復旧	7,744万円
	臨時財政対策債	19億6,771万円
	その他の	9億2,723万円
小計	68億4,854万円	81万5,594円
特別会計・企業会計	病院事業	14億4,615万円
	簡易水道	5億7,912万円
	公共下水道	34億5,435万円
	上水道	7億5,033万円
	小計	62億2,995万円
【参考】債務負担行為(一般会計)	6億3,350万円	7万5,444円

## 平成21年度主な事業 ～一般会計分～

	健やかであたたかな心あふれるまちづくり
養護老人ホーム改修	事業費 1,219万円 (財源内訳) 補助金 86.0% 一般財源 14.0%
保育所改修	事業費 756万円 (財源内訳) 補助金 92.3% 一般財源 7.7%
自然にやさしい心を大切に潤いのあるまちづくり	
道の駅・観光情報センター整備	事業費 1億1,917万円 (財源内訳) 補助金 21.5% 借入金 77.0% 一般財源 1.5%
旧ふるさと銀河線鉄橋撤去	事業費 3,171万円 (財源内訳) 基金 100.0%
栄町団地公営住宅建替事業	事業費 1億6,510万円 (財源内訳) 補助金 46.4% 借入金 52.5% 一般財源 1.1%
向陽町団地公営住宅改善事業	事業費 7,602万円 (財源内訳) 補助金 100.0%
町道補修	事業費 7,602万円 (財源内訳) 補助金 88.5% 一般財源 11.5%
町道美蘭別活込横断道路道路改良	事業費 4,000万円 (財源内訳) 補助金 65.0% 借入金 34.8% 一般財源 0.2%
町道栄町14号道路外1道路道路改良	事業費 4,280万円 (財源内訳) 借入金 93.2% 一般財源 6.8%

### 「いいひといまちいきいきほんべつ」を合言葉に 「人にやさしいまちづくり」を目標として

町では、まちづくりの長期計画として、第5次総合計画(平成13年度～平成22年度)を定め、分野項目に分類して各種事業を実施しています。

### ふれあい・豊かな心を育むまちづくり

本別中央小・本別中耐震補強 事業費 7,613万円  
(財源内訳) 補助金 48.7% 借入金他 45.2% 一般財源 6.1%

学校情報通信技術環境整備事業 事業費 4,476万円  
(パソコン・電子黒板・LAN設置など)  
(財源内訳) 補助金 97.4% 一般財源 2.6%

本別町体育館改修 事業費 4,148万円  
(財源内訳) 補助金 81.0% 一般財源 19.0%

### 大地の心に響きわたり 活力にみちたまちづくり

農業用施設補修(明渠排水) 事業費 3,614万円  
(財源内訳) 補助金 92.3% 一般財源 7.7%

小規模土地改良事業 事業費 1,893万円  
(財源内訳) 補助金 42.3% 一般財源 57.7%

畜産担い手育成総合整備事業 事業費 2,206万円  
(財源内訳) 補助金 26.4% その他 73.6%

21世紀北の森づくり推進事業 事業費 1,550万円  
(財源内訳) 補助金 61.5% 一般財源 38.5%

## 特別会計・企業会計の決算状況

### 企 業 会 計

	歳入	歳出
国民健康保険	収益的収支 13億3,492万円	14億1,458万円
病院事業会計	資本的収支 1億8,732万円	2億1,476万円
水道事業会計	収益的収支 1億4,831万円	1億4,480万円
	資本的収支 5,522万円	1億622万円

### 特 别 会 計

	歳入	歳出
国民健康保険特別会計	14億6,620万円	13億8,991万円
老人保健特別会計	2,256万円	2,235万円
後期高齢者医療特別会計	9,787万円	9,781万円
介護保険事業特別会計	7億2,360万円	7億1,723万円
介護サービス事業特別会計	2億9,880万円	2億9,749万円
簡易水道特別会計	1億4,140万円	1億3,916万円
公共下水道特別会計	7億1,471万円	7億1,044万円

**豆知識** 一般財源：何にでも使えるお金で、例えば町税・地方交付税などです  
収益的収支：経営活動に伴い発生(予定含む)するすべての収益と費用のことです  
資本的収支：将来の事業活動に備えて行う建設改良および建設改良にかかる企業債償還金などの支出とその財源となる収入のことです

いふるさと銀河線鉄橋撤去のための財布、特別会計は、一般会計は、町では事業を効率よく運営していくために、大きく三つの会計は、町政を運営するための中心的な経理をするための会計で、民間の会社のよる会計になっています。独立採算制を基本としているので、民間の会社のよる会計は、一般会計・特別会計とは全く違う

## 国際交流事業を 終えて

海外研修指導員

太田 雅子

(仙美里中学校教諭)



ミッチャエルの皆さん  
“真心と結束力”に感動

第15次ミッチャエル訪問団

団長 水谷 令子

(町教育委員会委員長職務代理者)

今年度、18人に増えた参加生徒の引率を仰せつかり、光栄に思うと同時に責任の重さを感じながら10日間を過ごしました。

オーストラリアに着いた時、手荷物検査や入国審査での英会話では表情が硬かった生徒たちも、空港での自由時間に買い物に挑戦するなど、早速、事前研修の成果を発揮していました。

ミッチャエルでは、市長はじめ多くの方々があたたかく迎えて下さり、市をあげての歓迎に感動しました。生徒たちは歓迎会で堂々と自己紹介し、たくさんの拍手を受けていました。その後それぞれのホームステイ先に行くときは、期待と不安が入り混じった様子でしたが、3日後に会った時には不安な表情は消え去り、自信に満ちて輝いた顔をしていました。地元の小学校訪問では積極的に小学生に話しかけたり、大きな声で紙芝居を披露するなど、少しの間にたくましく成長した姿を見ることができ、嬉しく思いました。

今回の研修では頭の中ではなく、体で多くのことを感じることができたと思います。この経験を通して、生徒たちが国を超えて、ことばの壁を越えて心が通じ合ったことを忘れずにグローバルな視野で物事を見つめ、考え、行動してくれることを願っています。

最後に、このような機会を与えていただき、生徒とともに多くの体験ができたことに感謝し、関係者の皆さまにお礼申し上げます。

## 第15次本別町中学生・高校生 オーストラリア・ミッチャエル訪問団

# 感動体験記

昨年新型インフルエンザの影響で派遣中止になった中学生・高校生国際交流研修派遣事業が3年ぶりに実施されました。10月6日から10日間の日程で訪問団（水谷令子団長、20人）が姉妹都市オーストラリア・ミッチャエルを訪れ、ホームステイや学校訪問などで交流を深め、見聞を広めて帰ってきました。

今回の訪問団であるレインボーチームは、中学生18人のとても若い訪問団です。ミッチャエルと本別の交流の架け橋になれるように、8回の事前研修を重ね結束力を高めて、10月6日～10月15日の日程でお天気を味方につけ訪問してまいりました。

生徒たちは、2日程は緊張気味でしたが、フェアウェルパーティーでは、しっかりとあいさつをし、桜の葉のハーモニーにたくさんの拍手を頂きました。スマーズに生徒たちが各家庭に溶けこめたのも、ミッチャエル姉妹都市委員会（民間団体）のマイケル・フィリップス会長とゲイル夫人を中心にホストファミリー、関係者の方々の手作りの真心こもった温かい歓迎があったからだと感謝の気持ちでいっぱいです。

昨年2月に発生した森林火災で影響を受けた地域を見学してまいりましたが、被害の大きさを痛感致しました。本別町からの義援金も使い慰霊碑や日本庭園、バーベキューhausが建設される予定であるメモリアルパークに行き市長と一緒にくわ入れをしてきました。メルボルン市長から「本別町との交流をとても大切に思っている」とあいさつを頂き、ミッチャエルの皆さんのお心遣いと復興に向ける結束力に、勇気と元気を頂いた研修となりました。



<b>10月15日(金)</b>	本別町着 成田空港着 午後4時00分 午後10時20分 午前6時00分	10月15日(金) シドニー空港着 シドニー市内観光 ブルーマウンテン、動物園 午後10時20分 午前6時00分	ミッチャエルの皆さん “真心と結束力”に感動 第15次ミッチャエル訪問団 団長 水谷 令子 (町教育委員会委員長職務代理者)
<b>10月14日(木)</b>			
<b>10月13日(水)</b>			
<b>10月12日(火)</b>			
<b>10月11日(月)</b>			
<b>10月9日(土)～10日(日)</b>			
<b>10月8日(金)</b>	ミッチャエル着 シドニー着 セイヨウラバーティー	ミッチャエル着 シドニー着 セイヨウラバーティー	ミッチャエル着 シドニー着 セイヨウラバーティー
<b>10月7日(木)</b>	本別町発 成田空港発 午後8時30分 午後1時45分	本別町発 成田空港発 午前10時30分 午後1時45分	本別町発 成田空港発 午前8時00分 午後1時00分
<b>10月6日(水)</b>	シドニー着 メルボルン着 内見学 ウェルカムパーティー	シドニー着 メルボルン市内観光 (セントパトリック大聖堂など)	シドニー着 メルボルン着 内見学 ウェルカムパーティー







## 大切な思い出

石上 夏未さん (本別中1年)

私のホームステイ先は牧場でアルパカやブタ、クジヤクなど間近で見き取るなど意識をする事です。このない動物がたくさんいてすごくかわいいかったです。他にもカンガルーや犬七匹、ヤギ、シカなどがたくさんいました。ダウンさんは優しくおもしろい方でした。食べ物は肉が多くて食べれないほど量が多かったです。おかしはチョコがたくさんあり、とても甘かつたけどおいしかったです。オーストラリアは自然が多くて、街の人たちもあたたかく、とてもすてきな所でした。この体験は全て忘れられない大切な思い出です。



## 学んだ事

福田栄子さん  
(仙美里中2年)

私は、常に積極的に伝えよう、聞き取るなど意識をする事です。ですが、オーストラリアでは、私が聞かなければなりません。私は言葉が通じず泣きそうでした。でも心を入れ替えると、段々片言ですが通じるようになりました。こういう苦労を経験できたのも、両親や祖父母、先生のおかげです。本当にありがとうございました。



## 貴重な10日間

土藏海渡さん (本別中1年)

僕はミッチャエルで貴重な体験をさせていただきました。オーストラリアの生活習慣、食べ物日本との学校の違い、そしてマナーなど十日間過ごした毎日の中でいろいろな事を学びました。ホストファミリーとの生活は初めてはとても不安でしたが、英語の苦手な僕にジェスチャーで一生懸命に色々な事を教えてくれるのを楽しみに待っているところです。英語を勉強していくつかオーストラリアに行きたいです。



## オーストラリアに行って

柳澤亜衣さん (本別中1年)

私がオーストラリアに行って、率直に感想を言うと、十日間、全く残ったのと感謝の気持ちで一杯です。今は手紙を送り返事が来るのを楽しみに待っているところです。英語を勉強していくつかオーストラリアに行きたいたまです。



## 記念に残った 10日間

飯山雄登さん  
(本別中1年)

僕がオーストラリアで過ごした十日間は、とても記念に残った十日間でした。シドニー空港に着き、外に出たらそこはもうオーストラリアでした。看板や案内も全て英語で周りのしゃべっている言葉も英語だらけでした。ミッチャエルに着き、ホストファミリーダったデイビットさんとトリッッシュさんに会いました。二人ともとても優しく自分が分からぬ英語があつたら分かるまでゆっくり話してくれてとても良い人達でした。これからも、もっと英語を勉強してまたつかオーストラリアに行きたいです。



## ミッチャエルへの 訪問で得た事

佐藤菜保さん  
(本別中2年)

私は今回の訪問を通して、自分から行動するという事の大切さを学びました。普段は人見知りで自分から人に話しかけたり、何かに立候補したりしないのですが、オーストラリアでは、私が聞かなければならなかつたり、沈黙が続いて、私が話しかけなければならぬならない場面が多々ありました。普段から積極的に行動しない私にとっては、そのような場面は、すごく大変でした。なので、この経験から、普段自分から行動しておくと、知らない人と話す時や、仕事でそういう場面があつたりするとき、すごく役に立つと思いました。なのでこれから的生活、自分から行動することを心掛けて生活したいです。



## 無駄な不安

荒麻菜絵さん (本別中2年)

研修から帰ってきて今、私はとても後悔しています。私は北海道から出たのが今回が初めてで、人に頼ればなんとかなると思っていました。ですが実際に行つてみると、勝手に自分が積極的に話を聞こうという姿勢になっていました。オーストラリアに行き、本当に楽しい事ばかりでした。ホストファミリーの人と生活して何日経つても不安でしたが最後はとても幸せ続きで、もっと楽しんでおけばと後悔しています。この貴重な経験を、一生大切に思いたいと思います。



## ミッチャエル訪問を終えて

荒井千里さん (本別中2年)

日本とは違った異文化に触ることで、一生懸命聞いて嬉しかったです。今回的朋友で得た事を、これから日々の中で生かしていきたいと思います。日本とは違った異文化に触ることで、一生懸命聞いて嬉しかったです。今回的朋友で得た事を、これから日々の中で生かしていきたいと思います。日本とは違った異文化に触ることで、一生懸命聞いて嬉しかったです。今回的朋友で得た事を、これから日々の中で生かしていきたいと思います。



## 訪問を通して

久保廉さん  
(勇足中2年)

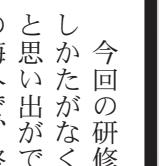
僕は、今回の訪問でたくさんの貴重な体験をしました。初めは、とても不安でしたが、オーストラリアの方々に、優しく、親切に接してもらひ、今回の訪問を貴重なものにすることができました。ホームステイ初日は不安と緊張でいっぱいでしたが、ホームステイ先の方は、とても親切だったので、いつのまにか、楽しくなりました。言葉が通じないなか必死に言葉を伝えようとしていたら、自然といほどの経験、思い出ができ、たくさん勉強していれば、もっと話せていくのにと後悔しています。



## 最高の思い出となつた10日間

飯居柚紀さん (本別中2年)

今回の研修は本当に毎日が楽しくてしかたがなく、とてもたくさんの経験思い出がありました。私は今回が初めてオーストラリアに着いてまもなくこの人は周りの人が言っている言葉やトファミリーの皆さんはとても親切でフレンドリーで不安もすぐ消えました。言葉なども、私が伝えようと実して、良い経験となりました。最初はホームステイなどに不安を抱いていましたが、現地につくとホストファミリーの皆さんはとても親切でフレンドリーで不安もすぐ消えました。言葉なども、私が伝えようと日本と外国を比べると、言葉などの様々な壁がありますが、人間はその壁を乗り越え通じ合えるという事がわかりました。私はこの研修で日本とは違った異文化に触ることで、一生懸命聞いて嬉しかったです。日本では、終始気持ちが高ぶってました。オーストラリアに着いてまもなくこの人は周りの人が言っている言葉や会話が全然わからなくてあせりましたが、どんどん日がたつにつれ自分が話してから行動しておくと、知らない人と話す時や、仕事でそういう場面があつたりするとき、すごく役に立つと思いました。しかし、英語をもう少しちゃんと勉強していれば、もっと話せていくのにと後悔しています。



# 本別町文化祭



## 平成22年度 本別町スポーツ賞・スポーツ奨励賞・文化奨励賞授賞式

平成22年度本別町スポーツ賞・スポーツ奨励賞・文化奨励賞授賞式が11月3日、中央公民館大ホールで開催され、スポーツ賞に大和田真さん、スポーツ奨励賞、文化奨励賞は3個人、2団体が受賞しました。若木佳則教育委員長があいさつし、澤田満教育長の事績発表の後、受賞者に賞状等が手渡されました。

受賞者を代表して、文化奨励賞を受賞した小坂靜男さんが「この受賞を契機に、一層の精進をしていきます」とお礼の言葉を述べました。

とかち  
文化の集い  
文化祭最終日の十一月七日、中央公民館で平成二十二年度とかち文化の集いが開催され、十勝管内の文化団体関係者ら約二百五十人が集まり交流を深めました。集いでは、十勝文化団体協議会文化賞が多賀エイ子さん（北三丁目）に贈られたほか、澤田満教育長が記念講演を行いました。



文化祭は、普段とは違った自分を表現したり、日ごろの練習の成果を披露する、多くの皆さんの晴れ舞台。そんな、本別町文化祭が今年も十一月一日から七日まで、中央公民館を主会場に開かれました。手芸や絵画などの作品展示、囲碁・将棋コーナー・やお茶会などの催し物、郷土芸能やバレエなどの芸能発表に、多くの皆さんのが学習の成果の花を咲かせました。

文化祭で一番にぎやかなのが、三日の文化の日。中央公民館では「お茶会」「大型紙芝居」などが催されたほか、数々の個性あふれる作品が展示されました。午前十時からスポーツ賞等の授賞式が執り行われ、午後五時三十分から始まった「芸能発表会」には約二五〇人の観客が詰め掛けるなど、一日を通して多彩な催し物が開かれました。来場者は、丹精込めて作られた作品に感心し、芸能発表会の出演者には温かい拍手が送られました。文化祭では、日々の練習の成果を「発表する歓び」、多くの皆さんのが鑑賞し「感動する歓び」などたくさんの歓びが生まれていました。

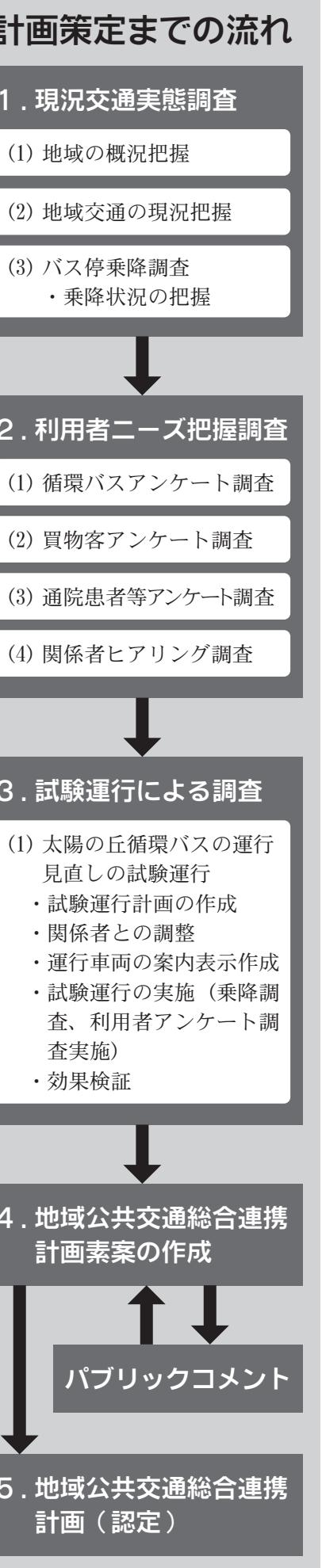


①おはなし広場  
②絵画展  
③囲碁・将棋コーナー  
④沖積土販売  
⑤お茶会

# 本別町地域公共交通総合連携計画を策定します

本別町公共交通活性化協議会（会長・高橋正夫町長）が十一月十六日、役場で開催され、本年度策定する地域公共交通総合連携計画策定に向けた意見が交わされました。

会議では、将来も持続可能な公共交通サービスを提供することが必要との共通認識から、町民および町外からの利用者の足を確保するため、路線バス、太陽の丘循環バス、へき地患者輸送バス、町有バスの既存路線同士の連携や地域公共交通体系の効率的な運行と利用者の利便性向上を図ることを確認。今後、同協議会では、同計画策定に向けた現況交通実態調査、利用者ニーズ把握調査、試験運行による調査を実施していきます。



## 地域公共交通活性化事業について

平成19年10月に「地域公共交通の活性化及び再生に関する法律」が施行され、この法律に基づき設立された地域の関係者（町、公共交通事業者、地域住民等）で構成する協議会（法定協議会）が地域公共交通総合連携計画の策定を行います。

協議会が実施する、地域公共交通総合連携計画策定のための調査事業や当該計画に基づいて実施される事業については、地方運輸局の事業計画認定で、国費による支援が行われます。本町も平成22年度から本計画策定にかかる事業認定を受けています。



① オーストラリア・ミッセル訪問団  
② 子ども育成関係者・教諭



⑥ 勇足小学校  
⑤ 本別中学校  
④ 仙美里中学校  
③ 本別高等学校



教育は家庭から  
オープニングの啓発セレモニーでは、若木佳則教育委員長、高橋正夫町長があいさつ。続いて、西山誠本別町PTA連合会会長が宣言文を朗唱し、中前郁子本別町学校支援委員が四つの風について紹介しました。会場を訪れた教育関係者など約二百人は、子ども育成関係者、実践事例発表では、オーストラリア・ミッセル訪問団からの体験報告の後、子ども育成関係者、教諭からは、子供たちとの活動を通じて感じていること、小、中、高校生からは、学校や地域との関わりの中で取り組んでいる総合的な学習、職場体験学習、見学旅行などを通して学んだことや感じたことなどについて報告されました。

最後に、コーディネーターの我妻勇次教育委員は、子供たちが何かを取り組むためには、健康な心身というしつかりとした土台が必要であると説明。その土台を作るためには、規則正しい生活が大切であり、「家庭での教育が重要」であると強調しました。

会場を訪れた教育関係者など約二百人は、子ども育成関係者や家庭教育の重要性について学びました。

# 筋肉への刺激は、まず歩くこと!

## 健康なまちづくり講演会 自分でできるメタボ撃退法



講演する武田教授



「自分でできるメタボ撃退法」と題した健康なまちづくり講演会が十一月十八日、町体育館で開催され、札幌医科大学保健医療学部の武田秀勝教授が健康づくりのコツについて講演しました。

武田教授は、健康づくりのための運動は、まず歩く、そして筋肉に刺激を与えることが必要。ストレッチは、無理をせず半分の力で継続して行なうことが大切と説明しました。また、歩くことで筋肉のバランスも維持することができ、

転倒防止にもつながるので、自分に合った運動を毎日続けてメタボを撃退しましょうとアドバイス。

会場に訪れた約三十人の参加者は、継続した日々の運動の大切さを学びました。

# 本別中央小学校PTA研修会 CAPおとなワークショップ

## 学校、家庭、地域が一体に

吉守代表は、暴力は学校、家庭、地域など様々な場所で起ります。人の「心」と「体」を傷つける行為であると話し、小さな暴力が戦争へつながっていくと説明。子どもが健やかに育つためには、子どもにとって安心を育むことが何よりも大切であり、大人は子どもの「安心、自信、自由」の三つの権利を守つていかなければならぬと語りました。もし、子どもが虐待などの被害にあつてしまつた場合には、共感を持つて耳を傾け、温かく受け止め、何ができるかと一緒に考え、「あきらめない」ことを教えることが必要であると強調。最後に、「子どもに何かあれば、大人同士の連携が大切。学校、家庭、地域が一体となつて子どもを守りましょう」と述べました。

十九日には、同校の六年生を対象とした、こどもワークショップも実施されました。

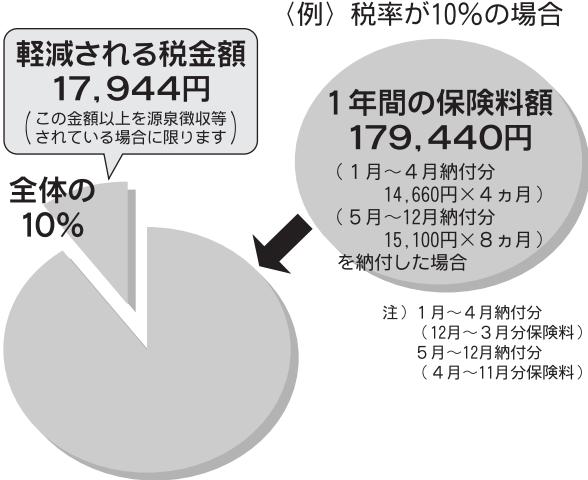
### 本別中央小学校PTA研修部から

来年度も同ワークショップを開催する予定です。期日は広報紙等でお知らせしますので、是非ご参加ください。

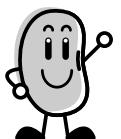


講演する吉守代表

国民年金保険料は  
全額が社会保険料控除の対象となります!  
その104



詳しくは  
住民課戸籍年金担当へ  
☎22-8128



IP電話からの専用ダイヤル

☎03-6700-1130  
(平日午前8時30分～午後5時15分)  
※一般電話、携帯電話からご利用いた  
だけます。

控除証明書についての専用ダイヤル

☎0570-070-1130

(平日午前9時～午後5時)

控除証明書について詳しくは、次の専用ダイヤルにお問い合わせください。

※被保険者(ご本人)の変わりに納付義務者(配偶者・世帯主)が納付した場合は、納付義務者が社会保険料控除を受けられます。  
※国民年金保険料について社会保険料の控除の適用を受ける場合には、申告書の提出の際に「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」や「領収証書」など保険料を支払ったことを証明する書類の添付が義務付けられています。  
なお、控除証明書は平成22年11月上旬に日本年金機構より送付されています。

うがす  
ど生加工施設

# 本別町農産物加工施設 あり方報告書提出

## 本別町発展のために

今年六月に本別町から「本別町農産物加工施設のあり方」について意見を求められた、同施設あり方検討会の三枝金作会長と河合篤史副会长が十一月八日、役場を訪れ高橋正夫町長に同会がまとめた報告書を手渡しました。同報告書は五回にわたる会議と先進地視察を重ね、「町民にあって良かったと思われる施設」を目指して作成されたもので、同加工施設のあり方について九項目を提示。三枝会長は「関係機関と連携するとともに、専門指導員を配置し、本別町を発展させる施設にしてほしい」と提言し、高橋町長は「教育などの幅広い事業を開拓し、加工するという意識を高めたい。未来のために努力する」と述べました。

将来の本別町発展につながる施設であつてほしいとの願いが込められた報告書を受けた町では、十一月二十二日に本別町まちづくり検討委員会（会長…本別町長高橋正夫）を開催し、この報告書について説明。内容が確認されたことにより、今年度設計、来年度建設に向かって進んでいくこととなりました。

# 第六次本別町総合計画策定は大詰め

Part19

高橋町長、砂原副町長が中心となり、それぞれの施策毎に協議する様子



最終審議の様子

新しい本別町のまちづくりの方向性を審議する「第六次本別町総合計画策定審議会（今野公司会長）」の最終審議が十一月十六日、二十二日の両日、役場で開催されました。審議会は、基本構想（案）を基に作成した、前期基本計画（素案）を施策毎に審議、施策の内容などを同席した「本別町総合計画推進委員会（会長…砂原勝副町長）委員」と意見交換しました。

平成二十一年五月二十五日に高橋正夫町長から策定の諮問のあつた、第六次本別町総合計画の策定に係る審議は、九回の審議会と各部会、役員会、各種研修会を重ね、審議会としての想いをまとめました。

## 熱い議論

高橋町長と役場各課、部局長で構成される町総合計画推進委員会（会長=砂原勝副町長）が11月19日、役場で第六次総合計画策定に関し、策定審議会での審議内容を確認しながら、新しい計画へどのように反映できるかなど、熱い議論を繰り広げました。同委員会は、これまでの策定審議会での審議内容、町民アンケート結果を真摯に受け止め、どのように施策に反映できるかそれぞれの課・部局内で協議を進めてきました。



総合計画についての問い合わせ

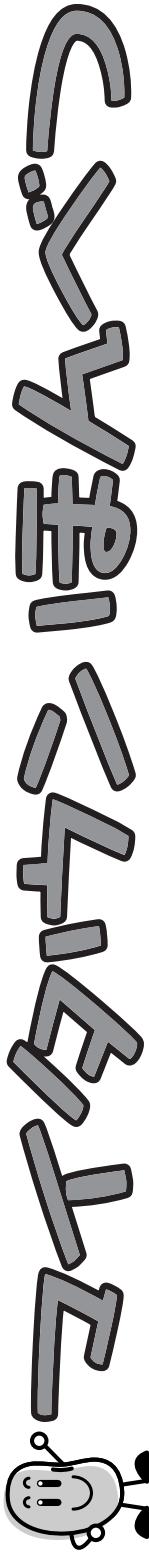
企画振興課 企画・生涯学習担当 ☎ 22-8121

## 本別町農産物加工施設あり方に ついての「9項目」

1. 農産加工、肉加工、乳製品加工の研究開発ができる施設であること
2. 学校教育、社会教育など生涯教育の一環となる施設であること
3. サークルや各種団体が地場の原料を用いて家庭で実践できる施設であること
4. 加工体験教室等の事業（開発・相談等含む）が開設できる施設であること
5. 将来的に加工販売も視野に入れた施設整備について研究すること
6. 商品開発に意欲を持つ専任職員（指導者）を配置すること
7. 農産加工品、肉加工品、乳製品の開発には、既設の施設に劣らない備品を配置すること
8. 農・商・工が一致協力する環境を確立すること
9. 商品開発は、一朝一夕に開発されるものではないことを前提にして長期にわたって維持管理に努めること



高橋町長（右）に報告書を  
手渡す、三枝会長（中央）  
と河合副会长（左）



## スポーツ講習会

10|27

スポーツ講習会（本別町主催）が10月27日、町体育館で開催されました。「スポーツ障害・障害とテーピングの実際」をテーマに、西岡第一病院（札幌市）の山本泰雄理学療法士が、講演と実技を実施。講演の中で、テーピングは「外傷やケガの再発を予防をするためのもので万能ではない」と説明し、ケガをした場合は「冷却や圧迫などの応急処置が回復を早める」と述べ、体の使いすぎなどからくる障害が出た場合は「休むことが大切」と説明。実技では、約40人の参加者がひざや足首のテーピングに挑戦し、テープの効果と注意点について理解を深めました。



## 大変きれいになりました

10|28

10月28日、萩原建設工業株式会社（萩原一利代表取締役社長）と鎌田建設工業株式会社（鎌田健治社長）の職員10人が、地域貢献活動の一環として、貴老路墓地内東屋の塗装作業に汗を流しました。手際よく塗装された東屋は大変きれいになりました。



## 日ごろからの訓練を

10|25

錦町自治会（池田健自治会長）の自主防災組織設置に向けた避難・消火訓練が10月25日、錦町ちびっこ広場で開催されました。訓練は、午前10時に震度5強の地震が発生したことを想定。避難経路や周囲の安全を確認しながら同広場に避難し安否確認を行ったほか、初期消火活動として、訓練用消化器で消防訓練を実施。24人の参加者は、災害時の心構えや避難方法を再確認しました。



## 北海道米を食べよう

10|25

本別消費者協会（矢部志保子会長）による北海道米の消費拡大を目的とした料理教室が10月25日、中央公民館で開催されました。会員9人が、道産米おぼろづきを使った舞茸ご飯など6品に挑戦。



おいしく出来上がった料理は、会員ら33人で試食しました。

## 健闘してきます

10|26

全十勝中学校柔道大会新人戦団体で3位入賞を果たし、11月7日に千歳市で開かれる北海道中学校柔道新人団体優勝大会へ出場する仙美里中学校（式見祝賀校長）の生徒3人が10月26日、教育委員会を訪れ全道大会出場の報告をしました。



澤田満教育長は「一つでも多く勝てるよう、体調に気を付けて頑張ってきてください」とエールを送りました。

全道大会では予選リーグ敗退でしたが全力を出し切りました。

## 勇足中学校教育目標

- (知) 創造性豊かで高い知性を養う
- (徳) 豊かな人間性を育てる
- (体) 強靭で粘り強い体を鍛える

### 英語暗唱・意見発表



十勝子ども大会でも堂々とした発表でした



8人が一体となった劇でした

### 1年生器楽



1年生とは思えないほどの素晴らしい演奏でした

### 3年生器楽



アンコールは氣志團でした

十月三十一日、勇足中学校文化祭が行われました。本年度、全校生徒十九人と少人数ではあります。劇や共同制作、バザー、生徒会など、一人何役もの役割をこなし、充実した文化祭となりました。当日々たくさんの方々がおいでになりました。ありがとうございました。ありがとうございました。

ユニセフ募金  
御協力ありがとうございました

### 総合文化部発表



毎日遅くまで練習しました

### バザー



収益金は全額町福祉協議会へ寄付しました

### 2年生器楽



担任と副担任も入っての演奏でした

### 全校合唱



みんなとてもいい表情です

各学校の手作りページ

# HELLO 勇足中学校

## 健康な食生活を送るために

11|5

子どもから高齢者までが「食」を通じた健康づくりを進めるため、本別町食生活改善推進員協議会（小泉優子会長）が11月5日、健康管理センターで料理講習会を開催しました。参加した29人は、食事のバランスを学びながらトマトチーズうどんなど3品を調理。健康な食生活を送るためのコツを学びました。



## 心も体もリフレッシュ

11|5

家庭教育支援事業なかよしによる育児ママのためのリフレッシュ講座が11月5日、健康管理センターで開催されました。この講座は4回のシリーズで実施され、スペースリボンカウンセラーの圓山嘉都美さんを講師に、話す、聞くことを通じて、心の底からいきいきした生活を送れるようグループワークなどを行っていきます。第1回目に参加した15人は自己紹介をしながら、講座に参加した思いなどを語り合い、穏やかな時間を過ごしました。



## 全道大会を目指します

11|2

予選を勝ち抜き11月6日、7日に標津町で開かれる道新カップ北海道小学生バーボール大会道東地区大会男女混合の部に出場する本別中央ジャンプスポーツ少年団（廣田健一代表）の12人が11月2日、教育委員会を訪れ道東大会出場の報告をしました。鈴木藍梨キャプテンは「みんなで声を掛け合ってベスト4に入り全道大会へ行くことが目標」と決意表明。澤田満教育長は「チームがひとつになって自分たちの目標に向かってボールをつなげてきてください」と激励しました。



道東大会では、惜しくも全道大会出場は果たせませんでしたが全力を出し切り健闘しました。

## 東部十勝少年柔道大会

11|3

第38回東部十勝少年柔道大会（本別柔道連盟主催）が11月3日、本別、池田、幕別から約80人が参加し町柔剣道場で開催されました。会場内は、選手たちの「エイ」「ヤー」など掛け声が響き渡り、技が決まるたびに応援席から歓声が上がっていました。成績は次の通り。

※本別町分（敬称略）  
【個人戦】中学生の部 準優勝=川島昂也  
【団体戦】中学生の部 第3位



## 楽しく立体カード作り

10|30

10月30日、図書館で、どうわかん「ステキな立体カードを、かんたんに楽しく作ってみよう！」が開催されました。参加した19人の親子らは、りんごやクマなどの好きな形や色の台紙を選び、はさみなどを上手に使いながら、思い思いのカードを完成させました。



## 2010ほんべつ道の駅秋祭り

10|30

10月30日、道の駅ステラ★ほんべつで第1回道の駅秋祭りが開催されました。会場では、ほんべつ産の新鮮野菜や友好都市徳島県小松島市のすだちやみかなどが販売されたほか、黒豆味噌の豚



汁や焼き鳥などの屋台が出店され、多くの人でにぎわいました。

## おやじ大活躍

10|31

本別中学校に通う生徒の父親で組織される本別義経の会（加藤勉会長）が10月31日、同校文化祭で恒例の焼き鳥やフランクフルト、ポテトなどの販売コーナーを設置しました。お昼時には、お腹をすかせた大勢の生徒や保護者などでにぎわい文化祭を盛り上げました。



## 人の波運動

10|29

本別町交通安全推進委員会（会長：高橋正夫町長）による秋の交通安全街頭啓発「人の波運動」が10月29日、自治会や事業所から約300人が参加し開催されました。役場前駐車場で行われた交通安全集会では、高橋会長が「交通事故死ゼロの記録と皆さんの笑顔がずっと続くことを願っています」とあいさつ。その後、国道242号線に移動し、スピードダウンと書かれた旗を掲げ、道行くドライバーに安全運転を呼び掛けました。



## 福祉の進め方学びたい

10|29

池田町町内会連合会・本別町自治会連合会研修交流会

本別町で実践されている福祉の進め方を学ぼうと池田町町内会連合会（郷司明会長）一行15人が10月29日、本別町を訪れ、本別町自治会連合会（三枝金作会長）役員ら8人と研修交流会を町内温泉ホテルで開催しました。本別町のSOSネットワーク、要援護者台帳の整備状況について概要説明をした後、互いに福祉の取り組みを紹介し、意見交流に移りました。自治会活動の活発化や理解、協力があつてはじめて福祉施策が運営されていることなどの意見が交わされ、「本別町の活動はすばらしい」と賛賛の声が上がっていました。



ほんべつ



## 交通安全を呼び掛けました 11/19

北海道警友会本別支部（木田弘支部長）による交通安全キャンペーンが11月19日、北8丁目ふれあい公園で実施されました。参加した会員7人は、道行くドライバーにジュースとチラシ100セットを手渡しながら「安全運転をお願いします」



## 十勝東北部少年剣道本別大会 11/21

本別剣道連盟主催（鈴木清志会長）による第18回十勝東北部少年剣道本別大会が11月21日、町体育館で開催され、7町から約180人が参加し熱戦を繰り広げました。会場には、「コテ」「メン」などと鋭い気合が飛び交い、技が決まるたびに会場から大きな拍手が沸き起こっていました。成績は次の通り。

※本別町分（敬称略）

### 【個人戦】

小学生低学年男子の部 第3位=府川慧哉  
小学生低学年女子の部 準優勝=前田未郁  
小学生高学年男子の部 優勝=野崎将秀

準優勝=田野泰成

第3位=前田拳心

中学生男子の部 優勝=野崎隼杜

第3位=府川諒祐

第3位=田野正悟

### 【団体戦】

小学生高学年男子の部=優勝

中学生男子の部=優勝（Aチーム）

=第3位（Bチーム）



## 精いっぱい戦ってきます 11/17

北海道スポーツ少年団剣道交流大会十勝地区予選会で準優勝を果たし、11月28日に札幌市で開催される北海道スポーツ少年団剣道交流大会に出場する野崎隼杜君（本別中2年）が11月17日、町教育委員会を訪れ全道大会出場への報告をしました。野崎君は「十勝の代表として精一杯戦い、優勝してきたい」と意気込みを述べ、澤田満教育長は「全道の強豪に思い切りぶつかって、素晴らしい成果を残してください」とエールを送りました。



## 力作がいっぱい 11/17~24

町学校教育振興会（会長：山口弘康本別中学校校長）主催の本別町小・中学校作品展が11月17日から24日までの8日間、中央公民館のロビーなどで開催されました。館内には、町内の小中学校の児童、生徒が製作した絵画や書道、工作など544点の力作が展示され、期間中訪れた人の目を楽しませていました。



## 写真で見る昭和の本別 11/13

資料館講演会「昭和の本別 写真で見る なつかしい本別の人々」が11月13日、歴史民俗資料館で開催されました。これは、現在同資料館で開催されている「なつかしい時 なつかしい人々 泉野健写真展」の関連事業として実施されたもので、講師の泉野健さんは、展示されている写真一枚一枚を見ながら、当時の本別の人々の暮らしやどうしてシャッターを切ったかを説明。15人の参加者は、「懐かしい」「知ってる」と声を上げていました。



## 人生を豊かに過ごすために 11/10

平成22年度「道民カレッジ連携講座」義経教室合同講座（財団法人北海道生涯学習協会、町教育委員会主催）が11月10日、中央公民館で開催されました。「社会参加を通じた生きがいづくり～いつまでもいきいきと暮らすために～」をテーマに、安田睦子さん（インターラクション研究所代表）が、ボランティアを通した生きがいづくりなどについて講演したほか、大西光夫さん（町体育指導委員）が、レクリエーションゲームを実施。参加した約40人は人生を豊かに過ごすための知恵やコツについて学びました。



## オールとかち大収穫市 11/11~16

食の宝庫十勝の特産品を集めた第16回オールとかち大収穫市が11月11日から16日までの6日間、帯広市内の百貨店で開催されました。本別町のコーナー前には、生豆や味噌、しょうゆ、キレイマメなどが並べられ、多くの人にぎわいました。



トトロ・モード

# みんなの健康

316

善には、飽和脂肪酸の摂取を抑える事が重要です。野菜、穀物、ナツツの油は不飽和脂肪酸を多く含みます。調理をする際飽和脂肪酸（バター等）の代わりに不飽和脂肪酸（オリーブ油やキヤノーラ油等）を使用するのも良い方法です。

自宅で出来るコレステロール改善法をいくつか挙げます。

①飽和脂肪酸摂取を抑え、不飽和脂肪酸をより多く摂取する

飽和脂昉酸には、一部の植物性と動物性と

②魚をより多く摂取する

サケ、マグロ、サバやイワシ等の脂身の多い魚が最も良いでしょ

う。

③適度な運動

一週間に合計二時間以上の有酸素運動が推奨されています。

以上の方

が

あります。

コレステロール改

善法

デスマスチルスの歯・サメの歯・アンモナイトなど16種類の中から選べることができます。製作時間は40分程度です。

レブリカづくり

いろいろな工具を使って、石の中から本物の化石またはクリスタルを掘り出します。掘り出した物は持ち帰ることができます。所要時間は30分程度です。

・一般 400円  
・小・中学生、高校生、満65歳以上の人 200円

※幼児は無料です。団体でご利用される場合はお問い合わせください

・開館時間 午前9時30分～午後4時30分  
・休館日 毎週火曜日（祝日の場合はその翌日）

※レブリカづくりとミニ発掘は材料費として200円かかります

・展示室観覧料

・小・中学生、高校生、満65歳以上の人 200円

※入館料のみで観覧できます

一足寄町・陸別町から



自宅で出来るコレステロール改善法をいくつか挙げます。

①飽和脂肪酸摂取を抑え、不飽和脂肪酸をより多く摂取する

飽和脂昉酸には、一部の植物性と動物性と

②魚をより多く摂取する

サケ、マグロ、サバやイワシ等の脂身の多い魚が最も良いでしょ

う。

③適度な運動

一週間に合計二時間以上の有酸素運動が推奨されています。

以上の方

が

あります。

コレステロール改

善法

デスマスチルスの歯・サメの歯・アンモナイトなど16種類の中から選べることができます。製作時間は40分程度です。

レブリカづくり

いろいろな工具を使って、石の中から本物の化石またはクリスタルを掘り出します。掘り出した物は持ち帰ることができます。所要時間は30分程度です。

・一般 400円  
・小・中学生、高校生、満65歳以上の人 200円

※幼児は無料です。団体でご利用される場合はお問い合わせください

・開館時間 午前9時30分～午後4時30分  
・休館日 每週火曜日（祝日の場合はその翌日）

※レブリカづくりとミニ発掘は材料費として200円かかります

・展示室観覧料

・小・中学生、高校生、満65歳以上の人 200円

※入館料のみで観覧できます

・一般 400円  
・小・中学生、高校生、満65歳以上の人 200円

※幼児は無料です。団体でご利用される場合はお問い合わせください

・開館時間 午前9時30分～午後4時30分  
・休館日 每週火曜日（祝日の場合はその翌日）

※レブリカづくりとミニ発掘は材料費として200円かかります

・展示室観覧料

・小・中学生、高校生、満65歳以上の人 200円

※入館料のみで観覧できます

・一般 400円  
・小・中学生、高校生、満65歳以上の人 200円

※幼児は無料です。団体でご利用される場合はお問い合わせください

・開館時間 午前9時30分～午後4時30分  
・休館日 每週火曜日（祝日の場合はその翌日）

※レブリカづくりとミニ発掘は材料費として200円かかります

・展示室観覧料

・小・中学生、高校生、満65歳以上の人 200円

※入館料のみで観覧できます

・一般 400円  
・小・中学生、高校生、満65歳以上の人 200円

※幼児は無料です。団体でご利用される場合はお問い合わせください

・開館時間 午前9時30分～午後4時30分  
・休館日 每週火曜日（祝日の場合はその翌日）

※レブリカづくりとミニ発掘は材料費として200円かかります

・展示室観覧料

・小・中学生、高校生、満65歳以上の人 200円

※入館料のみで観覧できます

・一般 400円  
・小・中学生、高校生、満65歳以上の人 200円

※幼児は無料です。団体でご利用される場合はお問い合わせください

・開館時間 午前9時30分～午後4時30分  
・休館日 每週火曜日（祝日の場合はその翌日）

※レブリカづくりとミニ発掘は材料費として200円かかります

・展示室観覧料

・小・中学生、高校生、満65歳以上の人 200円

※入館料のみで観覧できます

・一般 400円  
・小・中学生、高校生、満65歳以上の人 200円

※幼児は無料です。団体でご利用される場合はお問い合わせください

・開館時間 午前9時30分～午後4時30分  
・休館日 每週火曜日（祝日の場合はその翌日）

※レブリカづくりとミニ発掘は材料費として200円かかります

・展示室観覧料

・小・中学生、高校生、満65歳以上の人 200円

※入館料のみで観覧できます

・一般 400円  
・小・中学生、高校生、満65歳以上の人 200円

※幼児は無料です。団体でご利用される場合はお問い合わせください

・開館時間 午前9時30分～午後4時30分  
・休館日 每週火曜日（祝日の場合はその翌日）

※レブリカづくりとミニ発掘は材料費として200円かかります

・展示室観覧料

・小・中学生、高校生、満65歳以上の人 200円

※入館料のみで観覧できます

・一般 400円  
・小・中学生、高校生、満65歳以上の人 200円

※幼児は無料です。団体でご利用される場合はお問い合わせください

・開館時間 午前9時30分～午後4時30分  
・休館日 每週火曜日（祝日の場合はその翌日）

※レブリカづくりとミニ発掘は材料費として200円かかります

・展示室観覧料

・小・中学生、高校生、満65歳以上の人 200円

※入館料のみで観覧できます

・一般 400円  
・小・中学生、高校生、満65歳以上の人 200円

※幼児は無料です。団体でご利用される場合はお問い合わせください

・開館時間 午前9時30分～午後4時30分  
・休館日 每週火曜日（祝日の場合はその翌日）

※レブリカづくりとミニ発掘は材料費として200円かかります

・展示室観覧料

・小・中学生、高校生、満65歳以上の人 200円

※入館料のみで観覧できます

・一般 400円  
・小・中学生、高校生、満65歳以上の人 200円

※幼児は無料です。団体でご利用される場合はお問い合わせください

・開館時間 午前9時30分～午後4時30分  
・休館日 每週火曜日（祝日の場合はその翌日）

※レブリカづくりとミニ発掘は材料費として200円かかります

・展示室観覧料

・小・中学生、高校生、満65歳以上の人 200円

※入館料のみで観覧できます

・一般 400円  
・小・中学生、高校生、満65歳以上の人 200円

※幼児は無料です。団体でご利用される場合はお問い合わせください

・開館時間 午前9時30分～午後4時30分  
・休館日 每週火曜日（祝日の場合はその翌日）

※レブリカづくりとミニ発掘は材料費として200円かかります

・展示室観覧料

・小・中学生、高校生、満65歳以上の人 200円

※入館料のみで観覧できます

・一般 400円  
・小・中学生、高校生、満65歳以上の人 200円

※幼児は無料です。団体でご利用される場合はお問い合わせください

・開館時間 午前9時30分～午後4時30分  
・休館日 每週火曜日（祝日の場合はその翌日）

※レブリカづくりとミニ発掘は材料費として200円かかります

・展示室観覧料

・小・中学生、高校生、満65歳以上の人 200円

※入館料のみで観覧できます

・一般 400円  
・小・中学生、高校生、満65歳以上の人 200円

※幼児は無料です。団体でご利用される場合はお問い合わせください

・開館時間 午前9時30分～午後4時30分  
・休館日 每週火曜日（祝日の場合はその翌日）

※レブリカづくりとミニ発掘は材料費として200円かかります

・展示室観覧料

・小・中学生、高校生、満65歳以上の人 200円

※入館料のみで観覧できます

・一般 400円  
・小・中学生、高校生、満65歳以上の人 200円

※幼児は無料です。団体でご利用される場合はお問い合わせください

・開館時間 午前9時30分～午後4時30分  
・休館日 每週火曜日（祝日の場合はその翌日）

※レブリカづくりとミニ発掘は材料費として200円かかります

・展示室観覧料

・小・中学生、高校生、満65歳以上の人 200円

※入館料のみで観覧できます

# 広報ほんべつ

## 第986号

平成22年12月1日発行  
印刷／本別印刷株式会社

### お誕生

10月後半から  
11月前半の  
届出分

塚谷 将人くん 直人さん 10/11 新町  
阿部 香怜ちゃん 純光さん 10/12 北3丁目  
川内 琉翔くん 智寿さん 10/16 勇足西4  
田村 理人くん 祐二さん 10/20 向陽町  
上田 弘法くん 隆志さん 10/29 勇足西5  
幕内 悠斗くん 久高さん 10/31 美里別高東  
井出 雄大くん 泰晴さん 11/5 負猿1  
多田 舞ちゃん 量弘さん 11/5 高校  
小笠原 輝くん 徹さん 11/11 上本別

### ご結婚

(門)馬 健寿さん 南4丁目  
(山)岸 千代子さん 足寄町  
(所)朋 宏さん 上本別  
(豊)城 香菜さん 長野県

### おくやみ

田中 清士さん 87歳 10/15 北7丁目  
及川 新一さん 57歳 10/16 南4丁目  
山田 幸男さん 89歳 10/19 奥仙美里  
北 栄一さん 60歳 10/20 北3丁目  
小池 忠男さん 74歳 10/20 上本別  
佐藤 公一さん 72歳 10/22 北8丁目  
前佛 澄男さん 76歳 11/3 チエトイ1  
伊藤 嘉治さん 87歳 11/6 美里別西中

### わたくしたちのまち

前月比

人口 8,421人(-4)  
男 4,154人(-6)  
女 4,267人(+2)  
世帯数 3,918戸(-9)  
〔10月末日住民基本台帳〕

本のある  
暮らし

117

# Merry Christmas!



もうすぐ楽しいクリスマスがやってきます。  
飾る、作る、食べる、歌う、遊ぶ…そして読む！  
クリスマスの絵本コーナーを作りました。  
子どもも大人も楽しめるすてきな絵本を選んでいますので、  
慌ただしい暮れのひととき、ページをめくってみませんか？



### おすすめクリスマス絵本

#### 『クリスマスの まえのばん』

ターシャ・テューダー／絵  
クレメント・ムア／詩  
中村 妙子／訳

世界中で愛されている  
絵本作家ターシャ・テューダーが描く美しいクリスマス。  
子どもたちが待ち  
くたびれて眠ってしまうと、サンタクロースがやつ  
てくる…。

#### 『赤はなのトナカイ ルドルフ』

塚田 恒子／絵  
遠山 海彦／文

クリスマソング「赤  
鼻のトナカイ」が絵本に。  
“赤はな”のせいで仲間  
外れにされたトナカイの  
ルドルフは、旅の中で友  
情や家族の愛、自分らし  
さに気づいていきます。



#### お問い合わせ先

### 本別町図書館

(愛称：ぶっくるーお)

本別町北2丁目 電・FAX 22-5112

発行 本別町

企画振興課  
広報電算担当

住所 北海道中川郡本別町  
北2丁目4番地1

電話 0156-22-8121  
(直通)  
FAX 0156-22-3237

ホームページ [http://www.town.  
honbetsu.hokkaido.jp/](http://www.town.honbetsu.hokkaido.jp/)