

ほんべつ



いいひと いいまち いきいき ほんべつ

2...本別町のお金の 使いみち

まちに活気を

地域活性化・生活対策臨時交付金

特別編

4...図書館へ行こう

2009年冬の祭典・幻想的なアイスキャンドル

6...雪あかりナイト

8...牛乳料理コンテスト

牛乳消費拡大 牛乳・乳製品を使った

10...私たち4月から1年生 国民年金コーナー

くらしと子育て支援

プレミアム商品券を販売します

12...本別ボランティアクラブかめ

- まなび白書.....14
- ハロー農業大学校.....15
- マイタウン.....16
- みんなの健康・銀河ホットライン.....18
- ご寄付ありがとうなど.....19
- 本のある暮らし・わたしたちのまち.....20



まちにを 活気を

2月17日 臨時議会で可決されました

本別町のお金の使いみち

地域活性化・生活対策臨時交付金

特別編

本町では、国の経済対策による「地域活性化・緊急安心実現総合対策交付金」一七九八万三千元により現在、雇用対策事業を推進しております。今回、国の追加経済対策による「地域活性化・生活対策臨時交付金」により、地域経済の活性化、雇用創出に波及するもの、補助金など他の収入で賄えない単独事業を優先し、次の十八件、事業費二億一八八万六千円の事業を行い、公共施設の整備・改修をすすめることとしました。

ソフト事業

くらしと子育て支援・プレミアム商品券実施事業
事業主体・本別町商工会
町が10,500千円を商工会に補助します
※関連記事は11頁に掲載

購入事業

自動体外式除細動器(AED)購入
各小中学校や公共施設などに設置します
事業費 3,320千円

教育用コンピュータ導入

勇足小学校に二十四台、仙美里小学校に二十四台のコンピュータのほか、付帯する周辺機器を導入します
事業費 10,997千円

中央公民館展示照明器具導入

展示用パネルに取り付け、移動して使用できる展示用スポットライト五十基を導入します
事業費 600千円



更新される中央公民館大ホールの音響設備

中央公民館音響設備更新

中央公民館大ホールのスピーカーやアンプなどの音響設備を更新します
事業費 2,000千円

本別交通公園備品購入

交通公園のゴーカート五台とバッテリーカー三台を更新します
事業費 7,601千円

施設改修事業

旧本別駅改修事業
道の駅オーブンに向けてパン工房を新設し、多目的ホールを改修します
事業費 11,183千円

町体育館改修工事

大競技室の床や天井などを改修工事します
事業費 42,084千円
※五月から七月まで改修工事を予定しています。工事期間中町体育館大競技室は使用できなくなりますので皆様のご理解をお願いします



改装が進むステラプラザ(旧本別駅)内

体力増進センター整備事業

体力増進センターの器具移設や二階にウォーキングコースを新設します
事業費 6,420千円
※五月に改修工事を予定しています。工事期間中は使用できなくなりますので皆様のご理解をお願いします

道路改修事業

勇足いきがい館前道路改良舗装工事
(改良舗装工事)
延長117.0m
幅員11.5m
事業費 15,226千円

町道柏木町8号通り道路改良舗装工事
(改良舗装工事)
延長119.5m
幅員11.4m
事業費 9,200千円

町道美帯横断道路道路保護工事
道路保護のためのり面等を補修します
事業費 30,000千円

町道補修工事
傷んでいる町道の舗装や補修を行います
事業費 25,000千円

本別火葬場整備事業

焼却炉の改修と内外装を改修します
事業費 5,635千円

小規模多機能型居宅介護施設改修事業

勇足・仙美里の同施設を増築します
事業主体・本別町社会福祉協議会
事業費 12,950千円

西美里別地区第2配水池管理用道路舗装工事

(舗装工事)
延長115.0m
幅員11.4m
事業費 5,167千円

町道美帯横断道路道路保護工事

道路保護のためのり面等を補修します
事業費 30,000千円

町道補修工事

傷んでいる町道の舗装や補修を行います
事業費 25,000千円

養護老人ホーム屋上防水工事
屋上の老朽化に伴う改修をします
事業費 4,750千円

特別養護老人ホーム暖房設備改修工事

暖房管の更新および利用者スペース六か所のパネルヒーターを更新します
事業費 16,223千円



改良舗装工事が施される町道柏木町8号通り



5月から床や天井、壁が大改装される町体育館大競技室

図書館へ行こう

town Library Honbetsu

「図書その他の資料を収集・保存し、特定あるいは一般の利用者のため、閲覧、貸出し、参考調査などの奉仕活動を提供する機関」。図書館を辞書で調べるとこんなことが書かれています。これをそのまま読んでしまうと「なんか図書館って行きづらい場所」と言うようになってしまいかもかもしれません。しかし図書館は、図書を収めた単なる書物の収蔵庫としてだけではなく、学ぼうとする意欲のある人に公開し、いろいろな知識を吸収してもらうための施設です。本別町の図書館では、楽しい催し物や大人から子供まで満足させる「本」を用意し、いつでも町民の皆さんをお待ちしています。



利用者ニーズに応えます

本から得られる知識はたくさんあります。もちろん、本だけではなく、実際に体験する知識も大切ですが、その体験の裏づけを本から得、またそれを実際に試す。こんな繰り返しをすることによって、どんどん成長していくのではないのでしょうか。しかし、それだけの本を自分で購入するのは経済的にも大変です。そこで利用してもらいたいのが図書館。図書館では約六万冊の蔵書のほか、リクエストサービスとして、他の図書館と連携した貸し出しや購入など、利用者ニーズに応えるサービスも展開しています。そんなまちの知恵袋でもある図書館をもっと利用してみませんか。



本を借りて返す場所だけではない図書館

図書館は本を借りる場所だけではなくありません。読みたい本を手に取りその場で読んでもらえるコーナーもあります。場所は図書館に入った突き当り。図書館の中でも日が当たり、最も明るい場所。ちよっとすると眠りに誘われてしまいそうな場所ですが、楽しい本を手に取り夢中に読んでいるとそんなことはありませんよ。また、このスペースの周りには、子供たちがいろいろな学習に取り組むための本も置かれています。宿題や自由研究をするにも最適です。

団体もOK

このスペースに入らないくらいの大勢で自由研究などに取り組む人たちも大丈夫。図書館には二階にも学習スペースを設けています。みんなで何かに取り組むという時には図書館の職員に相談してみてください。

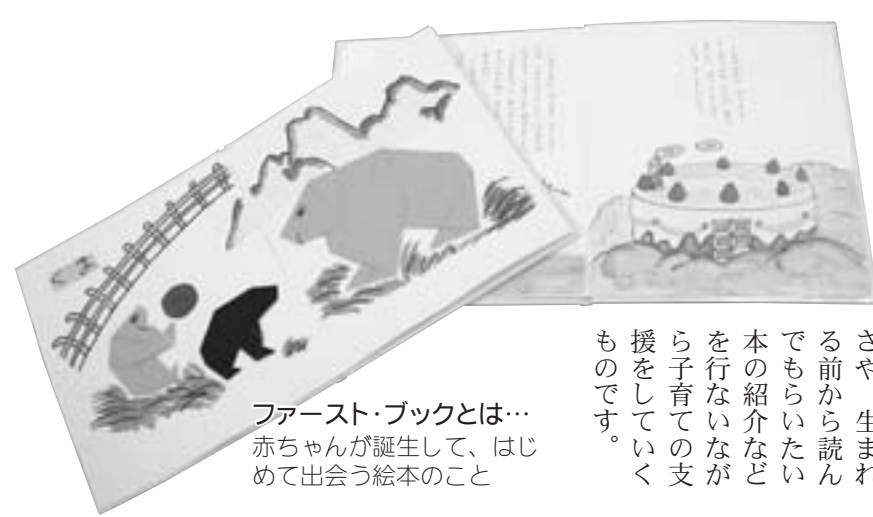


生まれる前から図書館との繋がりを

本別町図書館では、四月から「ファースト・ブック」事業を始めます。生まれてくる赤ちゃんに、生命の誕生を感謝しながら「ありがとう」の心を伝える母親手作りの絵本を作成し、読み聞かせの大切さを妊婦さんのときから認識してもらい、図書館との繋がりを持つてもらいための事業です。

妊婦さんには、手作りの絵本の作成ほか、読み聞かせの大切さや、生まれる前から読んでもらいたい本の紹介などを行ないながら子育ての支援をしていくものです。

ファースト・ブックとは…赤ちゃんが誕生して、はじめて出会う絵本のこと



これからの図書館イベント

図書館では、春休みにあわせていろいろなイベントを企画しています

図書館マンガワールド

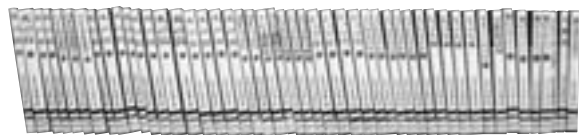
1,000冊を超えるマンガからお気に入りの作品を探してください

日本を代表する漫画家、手塚治虫が1928年に生まれてから昨年で80年を迎えました。図書館でも手塚治虫作品の蔵書数は432冊を数え、この生誕80年を機会に蔵書している作品を一か所に集め、手塚治虫作品を中心にマンガとの出会いまたは再開の場を提供します。しかも、本は棚に陳列するのではなく、床一面に並べ、その中からお目当ての本を探してもらいます。

ただ与えられた本を楽しむだけでなく、本を探す楽しさも体験してください。

☆と き **4月2日(木)・3日(金)**
午前10時～午後5時

☆と ころ **本別町図書館 2階視聴覚室**



映画鑑賞会

「まずは動画から。図書館に足を運んでもらい、最終的には本へ」。図書館では春休みに子供たちを楽しみを提供するため、映画鑑賞会を開催します。

☆と き **3月26日(木)・27日(金)**
午前10時～午後5時

☆と ころ **本別町図書館 2階視聴覚室**

26日 上映作品
ちびまる子ちゃん
さくらももこ傑作集

27日 上映作品
影絵劇 ブレーメンのおんがくたい
つるの恩返し
泣いた赤鬼 ほか

図書館の利用方法から読む本の選定など、本のことならなんでも本別町図書館にお聞きください。

本別町図書館 (愛称:ぶっくるーむ) ☎22-5112

town Library Honbetsu

2009ほんべつ雪あかりナイト



今年は雪像も登場！



上から見ると星の形になっていました



キャンドルコンテスト団体の部で最高賞のビックスター賞に輝いた北4丁目自治会の作品（写真上）と個人の部で最高賞の商工会長賞に輝いた小林美容室の作品（写真下）



驚き！丸いアイスクャンドル



お宝目指して雪山と格闘



本別中学校



本別中央小学校



本別高等学校



アイスクャンドルコンテスト入賞者

【団体の部】

- ビックスター賞 北4丁目自治会
- スター賞 本別高等学校
- ポイントカード協同組合賞 本別中学校
- 特別賞 本別中央小学校・斎藤井出建設

【個人の部】

- 商工会長賞 小林美容室
- 商工会副会長賞 鈴木とけい店
- ポイントカード協同組合賞 西村カメラ店
- 特別賞 ファッショングローウ
- 最多キャンドル賞 杉本板金（約500個）

「二〇〇九ほんべつ雪あかりナイト」（実行委員会主催）が二月七日に銀河通り・大通りを中心に開催されました。各種機関や団体などが作成した約八七〇〇個のアイスクャンドルが飾られ、ほのかなローソクの灯りに商店街は幻想的な雰囲気になりました。

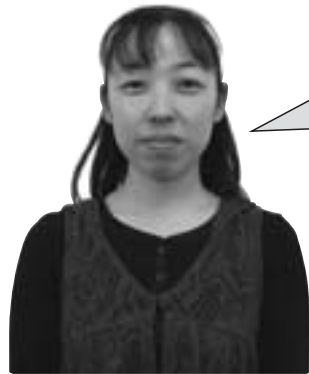
北四丁目のスーパー前には出店が並び、豚汁やおでん、熱燗などで身体を温める人で溢れ、本別産の小麦粉を使ったうどんの試食も登場。豪華商品が当たるアイスクャンドル輪投げや雪中宝探しなど催し物ももりだくさんで、会場に足を運んだ人たちは冬ならではの楽しさを満喫しました。

87000個のキャンドルが夜のまちを彩る

団体の部では中央小、本中、本高の児童・生徒が作製したキャンドルがすべて入賞しました。

グランプリ作品のレシピを紹介します

豆腐チーズケーキの ミルクソースがけ



考案者
小川早苗さん
(向陽町)

ケーキは豆腐を使って甘さを抑えているので、好みの量のソースをかければ、子供から大人まで一緒に食べられます

作り方

<ミルクソース>

- ①ミルクソースの材料すべてを鍋に入れて火にかける
- ②とろみが出るまで、こげが付かないように混ぜる
- ③とろみが付いたら火を止めて冷ます

<チーズケーキ>

- ④溶かしたバター30gにクラッカーを入れて砕き、バターを塗った型に敷き詰め冷蔵庫で冷やし固めておく
- ⑤室温に戻したクリームチーズとバター30gを滑らかになるまで練り混ぜる
- ⑥薄力粉とグラニュー糖を加

え、粉っぽさがなくなるまで混ぜる

- ⑦卵を入れてさらに混ぜる
- ⑧水切りして崩した豆腐とレモン汁を加え、さらに混ぜる
- ⑨コーンスターチを加えてよく混ぜる
- ⑩クラッカーを敷き詰めた型に生地を流し入れて160℃のオーブンで50分焼く
- ⑪型に入れたまま一晩冷やして型からはずす
- ⑫切り分けて、ブルーベリーをのせてミルクソースをかける

材料 (8人分)

<チーズケーキ>

- クリームチーズ.....200g
- 絹ごし豆腐.....100g
- 卵.....1個
- バター(無塩).....30g+30g
- 薄力粉.....40g
- レモン汁.....大さじ2

- グラニュー糖.....90g
 - コーンスターチ...大さじ2
 - 小麦麦芽クラッカー...50g
 - ブルーベリー.....適量
- #### <ミルクソース>
- 牛乳.....100cc
 - 生クリーム.....100cc
 - 砂糖.....40g



惜しくも準グランプリとなつたスイーツと考案者の皆さんです



みるくれーぷりん



考案者 本別高等学校
「みるくるみらくる」
黒田琴聖さん・花房聖良さん
小川里奈さん・野中梨沙さん
多賀玲佳さん



焼きチョコ♡



考案者 本別高等学校
「モーモー☆ガールズ」
山田千華さん・西川奈那さん
上方沙也佳さん・部田彩華さん
田西於兔さん



ふんわり
ヨーグルトムース



考案者
高野 香さん(南4丁目)

牛乳消費拡大

牛乳・乳製品を使った 料理コンテスト



苗さん(向陽町)の「豆腐チーズケーキのミルクソースがけ」がグランプリに選ばれました。

町 牛乳消費拡大推進委員会(伏見重広委員長)主催による「第二回牛乳・乳製品を使った料理コンテスト」が一月二十五日、中央公民館で開催されました。このコンテストは、牛乳消費拡大のため食材としての利用を促進することを目的に開催され、個人や団体から十八品の未発表のオリジナルスイーツが寄せられ、一次選考で選ばれた四品がこの日の最終選考に残りました。最終選考では応募者が実際に調理した料理を伏見委員長など九人が試食し、アイデアや嗜好(しこう)性、牛乳、乳製品の使用割合を基準に審査し、小川早苗さん(向陽町)の「豆腐チーズケーキのミルクソースがけ」がグランプリに選ばれました。



牛乳を飲む食材から
食べる食材へ!!

★準グランプリ作品のレシピは本別町ホームページに掲載しています <http://www.town.honbetsu.hokkaido.jp/>



プレミアム商品券を販売します

本別町では、最近の景気低迷による購買意欲の低迷を打開し、町民皆さんの生活を応援するため、政府の「地域活性化・生活対策臨時交付金」事業として、事業主体である商工会に補助をし「くらしと子育て支援・プレミアム商品券」を販売します。ぜひ、ご利用ください。

◆商品券の購入金額

【くらし】500円の商品券23枚(11,500円分)を10,000円で購入できます。(1セット)

※販売はセット販売で、一人3セットまで購入できます

対象者：本別町に住所を有する一般の人

【子育て】500円の商品券25枚(12,500円分)を10,000円で購入できます。(1セット)

※販売はセット販売で、一人3セットまで購入できます

対象者：本別町に住所を有する中学生以下(基準日は3月3日です)

◆商品券の発売日

3月3日(火)～3月24日(火) なくなり次第終了します

※商品券は、「くらし」「子育て」共に2,500セットずつ用意しています

◆商品券の販売場所および時間

本別町商工会(北1丁目) 平日の午前9時～午後5時まで

※3月8日(日)は販売します

※購入は現金でのお取り扱いとなります

◆商品券の有効期限

3月3日(火)～5月31日(日)

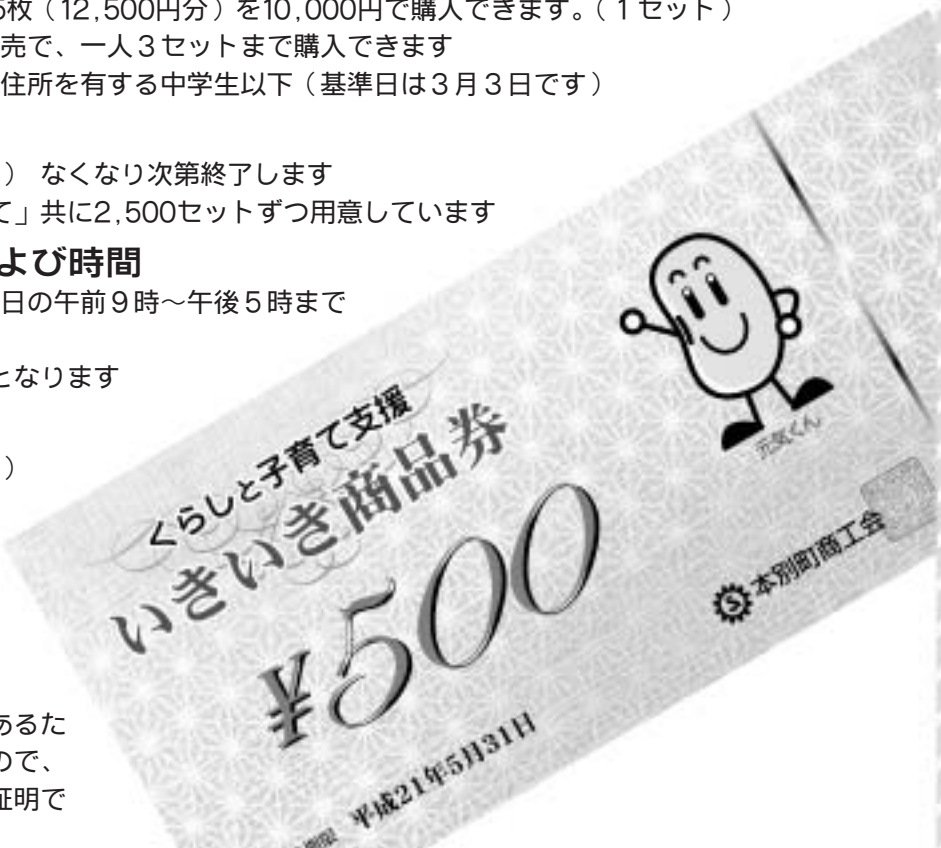
◆商品券取扱店

本別町内のお店および事業所

※一部お取り扱いのできない場合もあります

◆その他

商品券はそれぞれ購入要件があるため、販売時に確認いたしますので、保険証や免許証などの身分を証明できるものをご持参ください。



問い合わせ 本別町商工会へ ☎22-2529



平成21年度新入学児童名簿(学校別50音順)

町教育委員会では、今年四月に小学校へ入学する児童の名簿を作成し一月末に保護者宛に就学通知書を送付しています。今年の新生一年生は、平成十四年四月二日から平成十五年四月一日までに生まれた児童で、本別中央小学校四十五人、勇足小学校九人、仙美里小学校七人の合わせて六十一人です。該当する人で名簿からもれていたり、就学通知書が届いていない人がいましたら、早めに教育委員会管理課学校教育担当(電話22-2331)にご連絡ください。

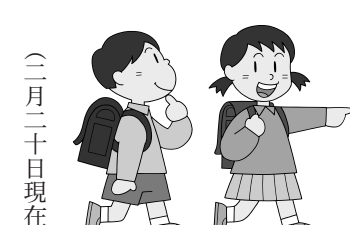
本別中央小学校 (45人)

小奥岡大歌宇飯有荒
澤谷田野住佐田沢井
詩真七美悠公龍虹
月央海咲惇磨太平達
佐佐佐齊木木川方貝
藤藤藤藤村下上川瀬
和碧伸海あい直直菜
希威幸翼斗か希哉佑
露塚塚塚田高高前鈴鈴篠
木本林田中橋野佛木木原
優愛優琉伽伽壮佳伽晶早
護理遼花々々綾大亮奈愛紀

勇足小学校 (9人)

篠鴨綾
原井野
伶風沙
緒河耶

渡吉吉由弓宮松本星星原西中中友寺
邊村川佐削本井寺田山敷野高内
こ隼幸朔祭雅史大千綺
ころ平太朗哉美廉凌哉哉翔羽斗空楓
岳くろ岳くろ岳くろ岳くろ岳くろ



(二月二十日現在)

仙美里小学校 (7人)

山田篠佐勝内井
田端原川本田出
凌智千弥光里景
士義尋夢星穂介

山前久林二妹
下田常瓶尾
弓愛彩未剛
乃都遥奈菜寛

国民年金

こんなときは国民年金の手続き(種別変更)が必要です!

日本国内に住んでいる20歳以上60歳未満のすべての人は、国民年金に加入することになります。

- 加入の種類(種別)は、
 - ◎第1号被保険者…自営業や学生など
 - ◎第2号被保険者…厚生年金や共済組合の加入者
 - ◎第3号被保険者…第2号被保険者に扶養されている配偶者(収入が一定額を超えない人)
- の3種類に区分されています。ご本人や配偶者の就職・転職、結婚などで国民年金の加入の種類(種別)が変わることがあり、左記の表のように、種別変更等の手続きが必要となる場合があります。
- 手続きをされなかった場合は、病気やケガで障がいが残ったときや、死亡した場合の障害年金・遺族年金を受け取ることができなくなる場合がありますので、必ず手続きしてください。

こゝなととき	被保険者の種別	手続き先
学生やフリーターなど、厚生年金や共済組合に加入していない人が20歳になったとき	未加入→第1号	役場住民課戸籍年金担当
第2号被保険者に扶養されている配偶者が20歳になったとき	未加入→第3号	配偶者の勤務先
第2号被保険者が60歳になる前に、会社などを退職したとき	第2号→第1号	役場住民課戸籍年金担当
第2号被保険者である人が会社などを退職し、第2号被保険者である配偶者に扶養されるようになったとき	第2号→第3号	配偶者の勤務先
第2号被保険者(配偶者)に扶養されていた人で、その配偶者が退職したとき	第2号→第1号	役場住民課戸籍年金担当
年金受給資格がある第2号被保険者(配偶者)が65歳になり、その配偶者に扶養されていた人が60歳未満のとき	第3号→第1号	役場住民課戸籍年金担当
パート収入が百三十万円を超えたときなど、配偶者の扶養から外れるようになったとき	第3号→第1号	役場住民課戸籍年金担当

詳しくは 役場住民課戸籍年金担当へ ☎22-81200(課直通)

その83



本別ボランティアクラブがめ

平成20年度 内閣府善行青少年表彰 本別町社会福祉表彰 受賞おめでとう!!

昭和五十九年から始まった本別町と宮城県南三陸町(旧志津川町)との「ふるさと交流」がきっかけでできた「本別ボランティアクラブかめ」。

平成八年に高校生たちの手で設立され、現在は中学一年生から高校二年生まで三十一名の会員がいます。町内イベントでのボランティア活動、小学生を中心とする事業でのジュニアリーダー活動、レクリエーションなどの技術アップをはかる自主研修会など平成二十年では二十四もの事業をこなして、日々成長を続けています。

それらの活動の成果が認められ、平成十九年度には北海道知事より「北海道青少年顕彰」、十勝教育局長より「十勝管内教育実践活動表彰」を、そして平成二十年には本別町社会福祉協議会長より「本別町社会福祉表彰」、国務大臣より「内閣府善行青少年表彰」をいただきました。

本別ボランティアクラブかめは、小学生から高齢者までが関わる様々な活動を通じて交流をしています。自分自身の力量を高めるきっかけになっているとともに、周囲の子供たちや大人たちへも元気を与えてくれる団体です。



平成20年度 冬期自主研修会
(12月26日～27日 泊2日 ネイバルあしよりにて)

私が活動を始めたきっかけは、小学生の頃に参加した「少年・少女リーダー研修会」です。そこで初めて「かめ」と出会いました。大きな声での挨拶、楽しいレクリエーションをしてくれる。今まで見たことないすごい「お兄ちゃん、お姉ちゃん」—「いつか私もこんな人になりたい」そして中学生になってすぐに入会しました。活動を始めてもう4年を過ぎようとしています。活動ではプログラムの企画立案や進行の仕方、子どもたちへの指導法、人との接し方などたくさんを学びました。そんな活動の中で、数え切れないほどの感動と悔しさの涙、そして周囲を幸せにする笑顔がたくさん見えてきました。自分たちも楽しみながら、周りも巻き込んでしまうたくさんのすばらしい活動。そこで地域のみなさんからの「ありがとう」や「ご苦労様」という言葉、小学生のみなさんからの「楽しかったよ」「また来るね」という言葉。正直つらいこともたくさんありますが、私たちの団体はたくさんのあたたかい言葉とたくさんの人に支えられているからこそ、いつも充実した活動を続けられているのだと思います。勉強や部活動、習いごとなどの両立がとても難しい面もたくさんありますが、周囲のみなさんのあたたかい支えによって活動ができることに対して、感謝の言葉を言っても言い尽くすことができません。これからも会員一致団結して、今しかできないことを一生懸命、そして真剣に取り組んでいきたいと思っています。



本別ボランティアクラブかめ 第12代会長
山岸 郁美
(本別高等学校1年)

『かめ』をやってみたくて、なんか厳しくて恐ろしい、土日も忙しそうだし」たまにこんな話を耳にします。しかし、全くそんなことはありません。

入会・退会は自由。自分が参加してみたい事業への自由参加。誰も強制参加などは全くしません。みんな、自主的に参加しています。

普段は、学校・部活・習い事。自分に時間がある時に参加。これがこの団体のいいところです。

悪いところ?それはあります。しかし、ここでは内緒です。参加してみてもわかることです。気になる人は、周りにいる会員に聞いてみましょう(笑)。

この団体のさらに良いところは、「今、自分は生きている。頑張っている」という実感ができることです。それは、汗と笑顔と涙とガラガラにかれた声からわかります。何か物足りない、何かを周りに伝えたい、新しい自分を作ってみたくてという人こそ、ぜひ活動に参加してみてください。

「充実感」がみなさんを大きく成長させると思っています。 社会教育担当 (HVCかめ事務局)



10月 秋の通学路清掃



5月 つつじ祭り



10月 三町JL合同研修&青少年リーダー研修



7月 児童館キャンプ



11月 集れ!銀河キッズ!



8月 子ども七夕まつり



12月 ふれあい郵便もちつき交流会



9月 子どもサイクリングの集い



1月 本別町成人式



9月 ジュニアリーダー養成講座秋のつどい

中高生クラブ会員募集中!!

町内で行われるイベントボランティアや小学生たちとのレクリエーション交流などに興味がある中高生のみなさんを随時募集しています。お問い合わせは下記まで。中央公民館 ☎(0156) 2215111

まだまだたくさんの活動があります!!

HELLO 農業大学校

もう一つの農大“研修部門”

農業大学校の教育システムは、大きく3つに分かれます。一つは、高校を卒業し、これから農業に就こうという2年制の養成課程、二つ目は、養成課程卒業後など、さらに農業の勉強を続ける研究課程です。そして、三つ目は一般農業者や新規参入を目指す人などを対象とした“研修部門”です。農業大学校にこのような部門があるのはご存知でしたか？今回は、あまり知られていない？と思われる、この研修部門について紹介します。

一般研修

農業に就きはじめて2～3年の、一般企業で言うところの“新人”を対象とし、主に農業経営の基礎を合宿形式で学習する「ニューリーダー研修（経営・戦略）」を中心として、農業に新規参入しようという人を対象とした「Uターン・新規参入者研修」など7種類ほどあります。



未来の自分の経営について発表



市場視察で農産物の流通を知る



一流の外来講師を配置。地元（役場職員など）にも協力依頼



農畜産加工研修

機械研修

農業機械を安全かつ効率良く利用する知識や技術を身につけるため、「農業機械高度利用研修（初級・中級・上級・リーダー養成）」が設けられています。

また、溶接技能研修など他に5種類ほどの研修があり、資格を取得できるものもあります。



広い圃場を使っでの実技演習（初級）



作業点検（高度利用研修：中級）



溶接技能研修



作業体系の作図（リーダー養成）

共催研修

農業大学校と他の関係機関が協力して行う研修です。例えば本別町の小・中学校と協力し、農業体験などの食育を行う「北の農学校」や、畜産協会と行ってきた「親子ふれあい畜産体験」、乳牛検定指導員研修などがあります。

実施に当たっては、事前の協議が必要となります。



仙美里小学校と～ソーセージ作り



親子ふれあい畜産体験



乳牛検定指導員研修



営農指導員研修

生涯学習についてのお問い合わせは、
役場企画振興課企画・生涯学習担当
022-8121（課直通）

「難問解決！ご近所の底力」のDVDを交え、町民皆さんが取り組んでいる様々な活動を取り上げた内容となります。



本年度の喜び実感フォーラムを三月九日に中央公民館大ホールで開催します。今回は、NHK帯広放送局の協力を得て、NHKアナウンサーの松本和也アナウンサーを講師に迎えます。松本アナウンサーは、「難問解決！ご近所の底力」「地域発！ぐるっと日本」など地域に密着した番組の司会を務めています。また、平成十九年、二十年の「NHK紅白歌合戦」の総合司会も務めた、日本を代表するアナウンサーです。

まなび自書

喜び実感フォーラムを開催します!!

とき **3月9日（月）**

午後6時から受付
午後6時45分開演

入場無料
※入場には整理券が必要です

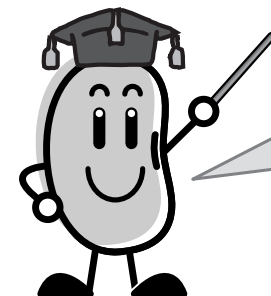
ところ **中央公民館大ホール**

講演テーマ **「今こそ発揮しよう！ご近所の底力！」**

講師 **NHKアナウンサー
松本和也アナウンサー**

主催 **いきいきほんべつ ふれあい祭り実行委員会**

共催 **NHK帯広放送局**



配布場所

役場1階ロビー・中央公民館
役場勇足出張所・町体育館
役場仙美里出張所・NHK帯広放送局



講師の松本和也アナウンサー



第46回本別町スピードスケート選手権大会 21

本別町スピードスケート選手権大会（本別スケート協会主催）が2月1日、中央小町民スケートリンクで開催されました。大会には幼児から中学生まで61人が参加。詰め掛けた父母の応援を背に全力でゴールを目指し、最高の滑りを披露しました。



本別からも参戦！十勝子ども雪合戦 21

2月1日に帯広市のグリーンパークで開催された第17回十勝子ども雪合戦に、本別町から4チームが参戦しました。参加したのは東児童館の小学生2チームと町内の中学生2チーム。中学生チームは惜しくも1回戦で敗れましたが、小学生チームは2チームともにブロック準優勝と健闘し、力いっぱい戦った後は恒例の焼肉バイキング。風が強くとっても寒い日ながらも楽しい一日を過ごしました。



寒さにも負けず 27

少年少女冬のレクリエーションの集い（町教育委員会主催）が2月7日、河川運動公園芝生広場で開かれました。参加した小学2年生から6年生まで50人と保護者など10人が2チームに分かれ、サイコロ二人三脚やダイコン抜きなど7種目を競い合い、でこぼこの雪上を元気に走り回りました。終了後には町体育館でココアを飲み、冷えた身体を温めました。



いざよい会 213

町民医療講座「いざよい会」が2月13日、長崎大学の松坂誠應（のぶおう）教授を講師に招き約80人が参加し健康管理センターで開催されました。「転倒予防のツボー健康やかな生活を送るために」と題された今回のいざよい会では「筋力の低下が転倒に繋がるので適度な筋力運動が必要」とし、「一人では長続きしない。仲間をつくり楽しく続けてほしい」と話し、楽しく取り組める転倒予防方法についてアドバイスしました。



勇足地区公民館まつり 214

地域が一体となり取り組む、第27回勇足地区公民館まつり（実行委員会主催：市原健一実行委員長）が2月14日、同公民館など3会場で盛大に開催されました。午前10時から始まったおまつりは、バザーコーナー、作品展示、健康相談のほかパッチャビー玉などの昔遊び、ゲートボール大会などでにぎわいを見せました。毎年恒例の芸能発表会には、思い思いの衣装を身にまとった幼児から大人までの33組が出演し、訪れた大勢の人を笑いの渦に包みこみ、楽しい一日を過ごしました。



健脚を競う 215

第29回本別町室内陸上競技会（本別陸上クラブ主催：我妻勇次会長）が2月15日、銀河アリーナで開催されました。町内の小中高生33人を含め、管内から158人が参加し200m走や砲丸投、走幅跳など19種目の競技で競われ、選手たちは父兄らの声援を受けながら、本格的なシーズンの幕開けに向け仕上がりを確認していました。



来年も全国目指し頑張ります！ 217

2月3日から7日まで長野県で開催された第29回全国中学校スピードスケート大会に出場した藤本優羽さん（本別中1年）が2月17日、大会の結果を報告に高橋正夫町長を訪問しました。初の全国の舞台では、500mと1000mに出場。残念ながら決勝には進めなかったものの、2種目とも自己新を記録し、藤本さんは「全国大会では自己ベストを更新することができた。来年もまた全国に行けるよう頑張りたい」と語り健闘を報告するとともに、しっかりと来シーズンを見据えていました。



サッカー少年団が全道大会で健闘 217

1月17日、18日に音更町で開催されたフットサル全道選手権U-12十勝地区予選会で見事優勝した本別サッカー少年団（伊東洋志監督）が2月17日、役場を訪れ高橋正夫町長に全道大会出場の報告をし、中野慎吾主将が「一つでも多く勝ちたい」と力強く抱負を語りました。2月21日、22日に札幌市で開催された全道大会でも自分たちの力を発揮し、9位となる健闘をみせました。



もちつきで交流 219

ゆうあいの里（勇足小規模多機能型居宅介護事業所）運営推進会議（小坂英幸委員長）とゆうゆうサークル運営委員会（山田英雄委員長）の共催によるもちつき交流会が2月19日、地域との触れ合いを深めることを目的に勇足地区公民館で開催されました。憩いの会（篠原恵子代表）らの協力も得て、勇足小学校の児童が杵と臼を使い「ヨイショ」の掛け声でもちをつき、つきたてのモチは、雑煮やあんもち、納豆もちにして、ゆうあいの里利用者など約90人でおいしく食べました。2月21日には同様の交流が陽だまりの里（仙美里小規模多機能型居宅介護事業所）でも開催されました。



碁盤上で熱戦 222

第29回町民囲碁大会（町文化協会、中央公民館主催）が2月22日、老人福祉センターで開催されました。対局はA、B、Cの3クラスに別れて1試合40分で実施。参加した八段から1級までの棋士33人は、碁盤上で熱戦を繰り広げました。本別町の上位者は次の通り。（敬称略）
Aクラス（準優勝）田西信雄さん
Bクラス（4位）田西美恵子さん
Cクラス（優勝）木村 恵さん（準優勝）島田 敏さん



華麗な舞を披露 222

第32回舞踊祭（町文化協会、中央公民館主催）が2月22日、中央公民館で開催されました。泉野健町文化協会会長が「舞台と皆さんと一緒に、楽しいひとときを過ごしてください」とあいさつの後、町文化協会に加盟する7つの舞踊団体が、きらびやかな衣装を身にまとい、日舞、バレエ、剣舞などの華麗な舞いを披露しました。会場に訪れた約120人の観客から惜しみない拍手が送られていました。



情報を広報電算担当へお寄せください ☎ 22-8121 (課直通)

みんなの健康

295

これまで動脈硬化を引き起こす最大の原因は、コレステロールだと考えられてきました。しかしコレステロールを下げて心筋梗塞などの病気を十分防げないことが判ってきました。

メタボリック シンドロームとは？

「過食」「運動不足」「ストレス」が重なり合って内臓に脂肪が溜まる「内臓脂肪型肥満」が話題を集めています。この場合「血圧」「血糖」「中性脂肪」などがやや高めになることが多く、この高めが重なり合って生活習慣病といわれる、「動脈硬化」「糖尿病」「脳心臓疾患」などを引き起こしやすくなることが判ってきました。このような状態をメタボリックシンドロームと呼びます。

ウエスト径が男性では八十五cm以上、女性では九十cm以上であれば、内臓脂肪型肥満が疑われます。生活習慣病にかからないためには、まず第一に生活習慣の改善から始めなければなりません。もしこれでも効果が上がらなければ薬によって治療をすることを考えればよいわけです。

メタボリックシンドロームをなおすにはまず内臓脂肪を減少させることが大切です。これには「食事の減らすこと」「適度な運動」の二つが大切です。

食事を減らすには、まず一日適度な三食をとること、朝食を抜くなど二食に減らすとあとで夕食などが多めになってしまします。またスナックなどのカロリーもばかにならず、間食をしないことを旨とします。また急いで食べることは過食になりやすく注意が必要です。

運動は決して過度にならないよう、軽めの運動、一日三十分程度、ウォーキングなら一万歩三km程度、週三回程度行うようにこころがけます。

本別町国民健康保険病院
副院長 一条正彦

カンボジアの子どもたちに本を送りたい



本別中央小学校4年代表
写真左から、荒井詠才くん、大井悠介くん、
工藤央登くん、藤田喬導くん

私たちは本別中央小学校の4年生です。今、僕たちは総合の勉強でカンボジアに絵本を送るということをしています。カンボジアは学校が少なく、親がいる子どもが日本に比べて少ないのです。本を読む機会も少ない子が多いようです。僕たちは、カンボジアの子どもたちが本を読む機会が増えると思いしました。

そこで、孤児院やスラムの子どもたちに絵本を送ることにしました。町民の皆さんもご協力をお願いします。絵本は、もう読んでいないもので、絵を見て内容がわかる簡単なものを集めています。回収場所は、図書館、保育所、幼稚園、町内のコンビニなどです。そこに箱があるのでその中に入れてください。

姉妹都市・ミッチェル(オーストラリア)が山火事被害

オーストラリア・ビクトリア州で一月に発生した山火事は、二月七日以降の猛暑と乾燥による強風で拡大し、オーストラリア史上最悪の大規模災害としてその模様が全世界に発信されています。死者数は二〇〇人へのぼり、その数は今後さらに増えることが予想されます。(二月十八日現在)

本別町の姉妹都市ミッチェル(平成八年八月提携)も、そのビクトリア州に位置し、ミッチェルでも五人が死亡し、一二〇棟が焼失されたとの情報が平成十九年の訪問団メンバーから寄せられています。

本別町としてもミッチェルへ災害見舞いの手紙を送り、被害を受けられた方々へのお見舞いと、一日も早い復興を祈る気持ちを伝えました。山火事は十八日現在もなお一部地域で継続しており、新たに山火事が発生する恐れもあり予断を許さない状況です。

今後被害状況を収集し、姉妹都市ミッチェルのため、状況に応じた被災者への支援や復旧の一助となる対応を続けていきます。

本別町ホームページで、随時情報をお知らせします。



国際交流員として本町で活躍されたケリーさんの実家のすぐそばで山火事が迫りました

銀河ホムラン

足寄町

第34回足寄町消費生活展

□日時 3月22日(日)
午前10時～正午

□場所 足寄町民センター
□内容
・リサイクルショップピングコーナー
・ご家庭から提供していただいた品を再利用していただくため安価で販売します。
・農畜産物消費拡大コーナー
豆類、野菜の工夫した料理の試食や農畜産物を販売します。

陸別町

平成のガキ大将 あつまれ 第21回オールジャパン パッチ選手権大会

□日時 4月19日(日)
午前10時～
(午前9時から受付開始)

□場所 陸別町タウンホール
□参加資格 20歳以上の男女(運動靴をご持参ください)
□参加料 1700円
(協議用パッチおよび昼食代を含みます)
□参加申込 ハガキまたは電話で
先着96名
□問い合わせおよび申込先 陸別町役場産業振興課内
大会事務局 ☎2712141



ご寄付ありがとうございます

平成20年12月26日から平成21年2月16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)

★本別町特別養護老人ホーム物品購入費指定
金100,000円 … 栄町 ふるさと会代表 阿保富男
金50,000円 … 新町 重田信和

★本別町国民健康保険病院医療施設等整備基金指定
金100,000円 … 栄町 阿保富男
金200,000円 … 北8丁目 有田ヨシ

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50,000円 … 埼玉県桶川市 久常 薫

お誕生

1月後半から
2月前半の
届出分

湯山詩織^{しおりちゆん} 浩明^{こうめい} 真弓^{まゆみ} 1/20 東仙美里

ご結婚

(長内厚志^{こうし} 緑町
志賀美佐子^{みさこ} 新町

(柏崎秀行^{ひらさき} 柏木町
上川二代^{かみかわ} 帯広市

(河野哲也^{てつや} 南4丁目
佐藤淑美^{しゆみ} 帯広市

おくやみ

堀川三重子^{みづこ} 79歳 1/22 東町

大宮ツル工^{つるこう} 95歳 1/23 北4丁目

阿保きく^{きく} 105歳 1/27 栄町

有田壽秋^{しゆあき} 85歳 1/29 北8丁目

方川泰一^{たいいち} 88歳 1/29 北4丁目

重田リン^{りん} 94歳 2/1 新町

杵淵國子^{くにこ} 73歳 2/3 栄町

工藤 忠^{ただし} 73歳 2/6 栄町



①傷んだ箇所を確認し、汚れをふき取ります。



②中身をのりづけし、新しい背表紙を貼り付けます。

③ブックカバー（透明フィルム）をかけて、はい！できあがり。



傷んだ本も少しの手間で生まれ変わります。ぶっくるの皆さんが、背表紙や見返しをはがれた本を修理しました。

わたしたちのまち

前月比

人口 8,669人(-3)

男 4,276人(-5)

女 4,393人(+2)

世帯数 3,928戸(-1)

〔1月末日住民基本台帳〕

お問い合わせ先

本別町図書館

(愛称:ぶっくる一丸)

本別町北2丁目 ☎・FAX 22-5112