

# ほんべつ



いいひと いいまち いきいき ほんべつ

2  
始めよう!  
介護予防

4  
2011 第7回  
ほんべつ雪あかりナイト

6  
本別北小規模多機能型居宅介護事業所「清流の里」  
共生型地域交流拠点「あいの里交流センター」開所式  
福祉でまちづくり宣言記念  
ほんべつ学びの日光風事業  
濱宮郷詞講演会  
国民年金コーナー

8  
本別ボランティアクラブかめ

10  
私たちが4月から1年生

11  
第六次本別町  
総合計画  
Part22

12 ハロー本別高等学校……………  
13 マイタウン……………  
18 みんなの健康・銀河ホットライン……………  
19 ご寄付ありがとうございました……………  
20 本のある暮らし・わたしたちのまち……………



## 交通安全リレー

2月5日開催の少年少女冬のレクリエーションの集いで、サイコロを振り交通安全リレーに挑戦する子供たち

# 始めよう! 介護予防

生涯にわたってできるだけ自立し、自分らしくいきいきと暮らしていくことを目指す介護予防。町では、「元気な高齢者がなるべく要介護状態にならないように」「介護が必要な人もそれ以上悪化しないように」するために、通所型介護予防事業「元氣いきいき教室」を通じた介護予防の取り組みを進めています。

**元氣なうちから介護予防を**  
「自分はまた元氣だから、介護予防は必要ない」と思っていないませんか？生活習慣病などの疾病予防のように、介護予防も元氣なうちから取り組むことが大切です。生活機能の低下は体や心の働きだけではなく、日常生活全般、職業能力、社会生活にも影響をおよぼします。

**生活機能の低下を早期に発見**  
一・基本チェックリストで生活機能をチェックしましょう  
生活機能の低下を早期に発見するために、「基本チェックリスト」にチェックを入れます。色が濃い方にチェックがたくさんつくと、注意が必要な場合があります。基本チェックリストは健康管理センター、地域包括支援センター（総合ケアセンター）にありますので、一年に一回は自己チェックをしましょう。

二・チェックがついたら…  
健康管理センター、地域包括支援センターに相談ください。普段の生活状況や病気の有無などを伺い、一定期間集中して介護予防に取り組むことが望ましい場合は、通所型介護予防事業「元氣いきいき教室」を紹介いたします。  
※昨年八月から、生活機能の低下を確認するために実施していた「介護予防健診」の受診がなくても、「通所型介護予防事業」に通うことができるようになりました。

自分の状態を知るために

**基本チェックリスト** を活用しましょう

いづれかにチェックしてください

基本チェックリスト	はい	いいえ	項目
1 バスや電車で一人で外出していますか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	生活機能全般を調べます
2 日用品の買い物をしていますか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3 預貯金の出し入れをしていますか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
4 友人の家を訪ねていますか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
5 家族や友人の相談にのっていますか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	運動機能の状態を調べます
6 階段を手すりや壁をつたわらずに登っていますか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
7 椅子にすわった状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
8 15分くらい続けて歩いていますか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
9 この1年間転んだことはありますか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	体重がとれているか調べます
10 転倒に対する不安は大きいですか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
11 6か月間で2〜3kg以上の体重減少がありましたか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
12 身長( )cm 体重( )kg (※BMI)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
13 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	口唇機能の状態を調べます
14 お茶や汁物等でむせることがありますか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
15 口の渾きが気になるようになりますか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
16 週に1度は外出していますか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	閉じこもり気味かどうか調べます
17 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
18 周りのひとから「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされますか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	認知症の可能性がないか調べます
19 自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
20 今月が何月何日かわからない時がありますか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	うつ病の可能性がないか調べます
21 <ここ2週間> 毎日の生活に充実感がない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
22 <ここ2週間> これまで楽しんでやっていたことが今ではおもしろくない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
23 <ここ2週間> 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
24 <ここ2週間> 自分が役に立つ人間だと思えない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
25 <ここ2週間> わけもなく疲れたような感じがする	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

※ BMIの求め方 BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)  
BMIが18、5未満の時に該当となります

回答で  の項目に該当していることが多いほど、その分野での問題が多いと考えられます。

**元氣いきいき教室でトレーニング!**  
元氣いきいき教室は町内四か所週一回、二時間程度実施しています。

- 開催日**  
火曜日ーふれあい交流館 (向陽町)  
水曜日ー勇足いきがい館 (勇足元町)  
木曜日ー老人福祉センター (北二丁目)  
金曜日ー仙美里地区公民館 (仙美里元町)
- 開催時間**  
午後二時ー午後四時
- 利用料金**  
一回 三〇〇円

**機能改善でいきいき生活**  
生活機能の低下は、「もう年だから」「おっくうだから」と身の回りのことや外出をしなくなるから始まります。体や頭を使わない生活は筋力や意欲を低下させ、やがて要介護状態を招く恐れがあります。元氣いきいき教室では「運動機能の向上」のためのプログラムを行っています。

教室は一年間を通じて実施していますが、おおむね半年間の期間を設定し、参加前・参加後の運動機能の評価します。機能の改善がみられた人は教室を卒業しますが、もう少しトレーニングが必要な人は継続して行うことができます。  
運動面だけでなく、閉じこもりや物忘れ、気持ちの落ち込みなどの心配がある人も教室に通うことができます。  
また、平成二十三年度からはお口の機能を維持・改善するプログラムも実施する予定です。



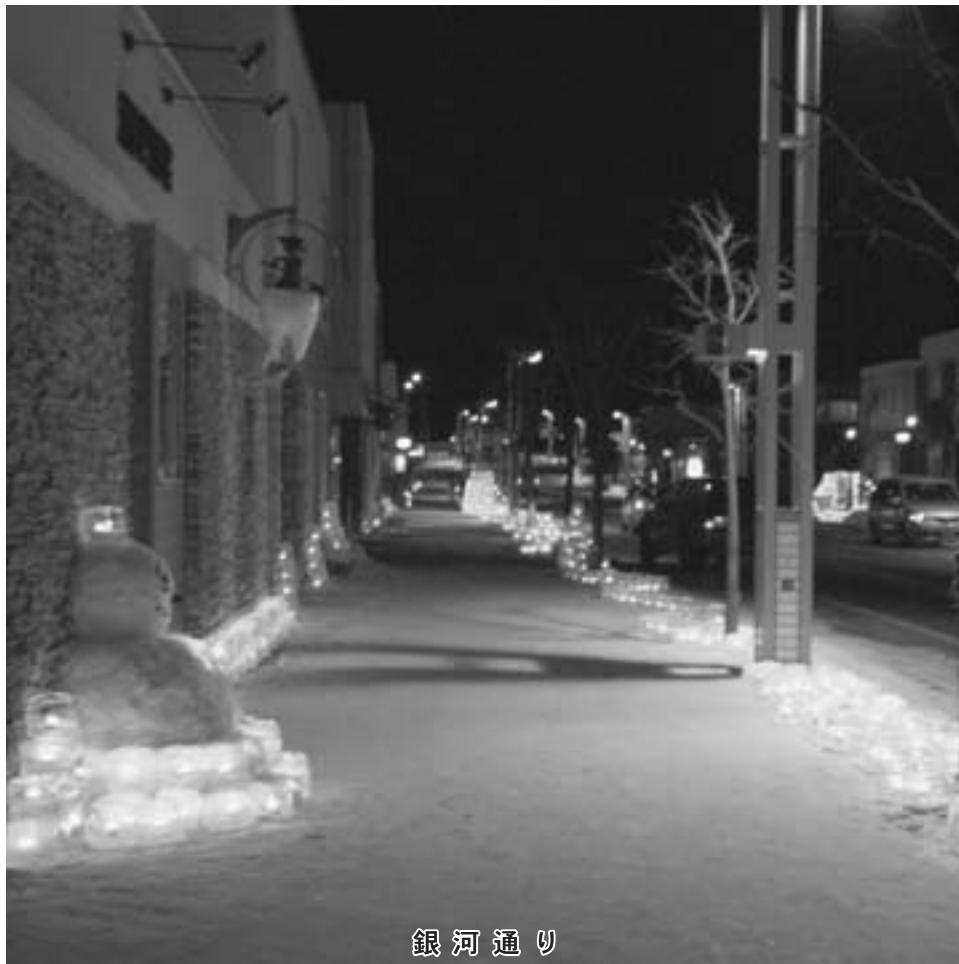
元氣いきいき教室の様子

介護予防についての問い合わせ  
健康管理センター ☎222-2221-9  
地域包括支援センター ☎222-92222

## 介護予防のポイント

- ★「やってもらった方が楽」と、安易に人に頼る生活は生活機能低下を招きます。自分でできることはできる限り自分で行き、自立した生活を送りましょう
- ★「こういう生活をしたい」「こんな夢を実現したい」という意志・意欲を大切にしましょう
- ★元氣いきいき教室でのトレーニングを日常生活にも取り入れ、習慣化させましょう





銀河通り



盛り上がったビンゴ大会



点灯式



雪中宝さがし



子供たちに大人気！大型滑り台



屋台前は大にぎわい



約100人が訪れた神田キラリ講談会



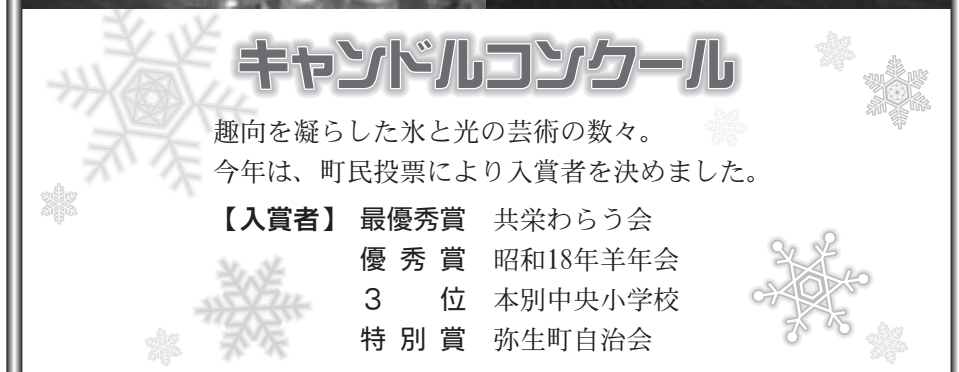
昭和18年羊年会

共栄わらう会

## キャンドルコンクール

趣向を凝らした氷と光の芸術の数々。  
今年は、町民投票により入賞者を決めました。

- |       |      |          |
|-------|------|----------|
| 【入賞者】 | 最優秀賞 | 共栄わらう会   |
|       | 優秀賞  | 昭和18年羊年会 |
|       | 3位   | 本別中央小学校  |
|       | 特別賞  | 弥生町自治会   |



弥生町自治会

本別中央小学校



# 2011 第7回 ほんべつ 雪あかりナイト

2011雪あかりナイト（実行委員会主催）が2月5日、道の駅ステラ★ほんべつや銀河通り、大通りで開催されました。  
午後4時の本別中央小学校1、2年生8人による点灯式を合図に、自治会や個人、企業などによる手作りのアイスキャンドル約9,500個に次々と点火。キャンドルの中のろうソクに火がともされると、やわらかく暖かい炎が幻想的な夜を演出しました。  
キャンドルの明りに照らされた道の駅や北4丁目スーパー前では、うどんや豚汁、焼き鳥などを提供する屋台がならび大勢の人のお腹を満たしたほか、商工活性化センター前では、豪華景品が当たるビンゴ大会やキャンドルコンテストが実施されるなど、会場を訪れた人々を楽しませました。



# 福祉でまちづくり宣言記念 ほんべつ学びの日 光風事業

## 濱宮郷詞講演会

困難を乗り越え強く生きる一人と人 助け合う心、人間としてもっとも大切なことと題した福祉でまちづくり宣言記念・ほんべつ学びの日光風事業「濱宮郷詞講演会」が2月8日、中央公民館大ホールで開催されました。身体に重度の障がいを抱えながらも精力的に活動されている濱宮さんは、約350人の来場者を前に生きることの大切さを教えてくれました。



私は生きています。  
トイレもお風呂も自分ではできません。  
それでも一生懸命生きています。  
皆さんの前には山があります。どんなに険しい山かわからない。  
途中、苦しい、もうやめよう。そう思う自分がいると思います。  
そんな自分に負けないで、一步一步でいいから、登ってください。  
そしたら必ず頂上に着き、そこから必ず美しい世界が見えます。  
いいですか、絶対に自分に負けないこと。  
私はこれからもボロボロになるまで前に向かって歩いていきます。  
そして、その後ろ姿を子供たちに見せたい。  
皆さんも、自分らしい自分のペースで、かっこよく生きてください。

濱宮さんからのメッセージ

# 本別北小規模多機能型居宅介護事業所「清流の里」



## 共生型地域交流拠点 「あいの里交流センター」開所式

### 地域の福祉と交流の拠点 としてスタート

旧町国保病院跡地に建設された、本別北小規模多機能型居宅介護事業所「清流の里」、共生型地域交流拠点「あいの里交流センター」の開所式が二月三日、同所で実施され、自治会長や関係者など約七十人がオーブンを祝いました。

開所式では、本別町社会福祉協議会会田達一会長が「この施設は、準備検討委員会で協議しながら、利用者の視点に立って作った。清流の里は、三百六十五日二十四時間態勢で在宅介護を支援すること、あいの里は、地域活動の推進拠点と高齢者などの生きがい作りを目的としている。今後両施設が、地域に根ざすよう、地域との相互連携を進めていきたい」と挨拶。続いて、施工者と両施設の名称応募当選者五人へ感謝状が贈呈された後、高橋正夫町長、方川一郎議長が祝辞を述べました。



開所式終了後、施設見学等しながらくつろぐ出席者

# 国民年金 コトナトキ

その107

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…自営業者や学生など  
◎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、病気やけが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。

こんなとき	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
配偶者が就職して第2号被保険者になり、その第2号被保険者に扶養されるようになったとき	第1号→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130万円を超えたときなど、配偶者の扶養から外れたとき	第3号→第1号	役場住民課戸籍年金担当

詳しくは  
住民課戸籍年金担当へ  
☎22-8128





# ● 平成22年度 活動内容 ●



子ども七夕まつり（8月）



本別町少年少女リーダー研修会指導（10月）



本別町高齢者運動会（10月）



あいの里交流センター雪像作り（1月）

- 4月 定期総会  
十勝東北部三町中高生リーダー春季研修会
- 5月 ネイパルあしよろ子どもの日フェスティバル  
本別山溪つつじ祭り  
ネイパル探険隊野菜づくり
- 6月 通学合宿「ほんべつ元気学宿」
- 7月 本別町ジュニアリーダー養成講座「夏のつどい」  
本別校区通学路清掃活動  
町内児童館合同キャンプ  
宮城県派遣者事前研修会  
子ども会ちょうちん教室
- 8月 子ども七夕まつり  
本別・南三陸ふるさと交流研修会  
北海道子ども会ジュニアリーダー初級研修会
- 9月 本別町ジュニアリーダー養成講座「秋のつどい」  
子どもサイクリング
- 10月 本別町高齢者運動会  
十勝東北部三町中高生リーダー秋季研修会  
地域伝統行事参加  
本別町少年少女リーダー研修会  
北海道子ども会連合会研究協議会
- 11月 東北部三町企画「集まれ！銀河キッズ」  
ほんべつ学びの日子ども工作教室
- 12月 冬期自主研修会
- 1月 中央小学校書初め大会  
子ども将棋・百人一首大会  
本別町成人式  
あいの里交流センター雪像づくり  
十勝子ども雪合戦
- 2月 濱宮郷詞講演会
- 3月 本別・南三陸ふるさと交流研修会

## 【団体受賞歴】

- 平成19年度  
「北海道青少年顕彰」（北海道知事）  
「十勝管内教育実践活動表彰」（十勝教育局長）
- 平成20年度  
「本別町社会福祉表彰」（本別町社会福祉協議会長）  
「内閣府善行青少年表彰」（国務大臣）  
「本別町少年少女文化奨励賞」（本別町教育委員会）

## 中高生クラブ会員募集中!

町内外で行われるイベントボランティアや子供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。

お問い合わせは次まで。 中央公民館 ☎ 22-5111



地域伝統行事参加（9月）

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」がきっかけで生まれた「本別ボランティアクラブかめ」。「ボランティア活動をしたい」という、宮城県に派遣された中高生が平成八年に設立して以来、自主研修活動、お年寄りとのふれあい、地域のイベントへのボランティア協力といったリーダー活動を通して、元気な地域づくりに貢献しています。現在は中学一年生から高校二年生まで二十四人の会員が在籍し元気に活動しています。

### ◆中高生のみなさんへ◆

「かめ」をやってみたいけど、なんか厳しくて怖そうだし、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が原則です。会員の皆さんは自主的に参加しています。ふだんは、学校・部活・習いごとへ、そして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。いろいろなことを自分たちで計画し、考え、挑戦できる場所です。自分の生活に何か物足りない、何かを周りに伝えたい、新しい自分を作ってみたいという人こそ、ぜひ活動に参加してみてください。一度体験してみたいという中高生のみなさんは、お近くの本別ボランティアクラブかめ会員か中央公民館までお問合ください。

社会教育担当（HVCかめ事務局）

私たちは、会員それぞれが持つ目標に向かって活動に取り組んでいます。この団体でしかできないことも多くあり、会員それぞれが様々な活動を通じていろいろなことを学ぶ場となっています。例えば活動中、自分は何をすべきか、先輩や参加者のことも考えて常に先を考えながら行動するように心がけています。また会員同士が活動について教えあうことは控え、お互いを見て学ぶようにしています。何か失敗があったときは、次に向けて自分自身を見つめ直すように話し合います。そして活動をやりとげた時、自信が湧いて達成感を得ることが出来ます。仲間同士で切磋琢磨しながら、絆を深めて、成長していける団体「かめ」。これからの本別つ子が、この団体で自分にとっての「何か」を学んでくれたらうれしいです。家族をはじめ、学校の先生方、町民のみなさん、教育委員会のみなさん、いつもご理解とご声援をいただき本当にありがとうございます。よろしくお願いたします。

本別ボランティアクラブかめ  
第十四代会長 志戸田 康代  
(本別高等学校二年)



# 本別ボランティアクラブかめ



10年の節目を迎えた「歓び実感プラン21（本別町生涯学習計画）」のまとめと位置づけ、これからスタートする第六次総合計画による、町民一人ひとりが「輝くまち」「必要とされるまち」を実現するためのステップとして、学びの必要性や重要性を再認識し理解を深めることを目的に、次の通り「ほんべつ歓び実感フォーラム」を開催します。

町民学習会

ほんべつ歓び実感フォーラムを開催します

テーマ **新しい公共とまちづくり**  
～生涯学習を通じた新しい公共へのアプローチ

とき **3月9日（水）午後6時30分**

ところ **中央公民館大ホール**

内容 **講演「新しい公共とまちづくり」**

講師／文部科学省生涯学習政策局長 板東久美子氏



講師プロフィール

1977年東京大学法学部卒業後、文部省（当時）に入省。文部省生涯学習局婦人教育課長、文化庁文化庁著作権課長、秋田県副知事、文部科学省初等中等教育局財務課長、高等教育局高等教育企画課長、大臣官房人事課長、大臣官房審議官等を経て、2006年7月より内閣府男女共同参画局長に。2009年7月より現職。

パネルディスカッション

「生涯学習を通じた新しい公共へのアプローチ」

○コーディネーター

小山忠弘氏 ふるさと再生塾塾長（元札幌国際大学学長）

○パネリスト

板東久美子氏 文部科学省生涯学習政策局長

今野公司氏 本別町総合計画策定審議会会長（歓び実感プラン21推進協議会会長）

高橋正夫氏 本別町長

【新しい公共とは】

公共を行政（官）が独占する時代から、企業やNPOをはじめ、民間のさまざまな主体と行政が連携して、「公」を作りだすことを「新しい公共」と言います。

これまで「官」が支えてきた教育や子育て、防犯や防災、医療や福祉などの公共サービスに、地域のNPO法人や町民が積極的に参加できるように、社会全体として支援する新しい価値観を創出するものです。

主催 いきいきほんべつふれあい祭り実行委員会

共催 本別町・本別町教育委員会・すこやかな子どもを育む講演会

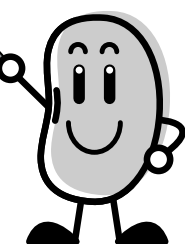
主管 本別町歓び実感プラン21推進協議会

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

シリーズ **第六次本別町総合計画**

Part22



管小大大大井石  
野野寺澤田泉上垣  
彩朔詩海瑚彩  
華也星翔凛葉花  
鈴篠志佐佐薩佐  
木原谷藤藤田久  
健明遥功歩優央  
斗日香名武夢亜翔  
塚塚千千竹田高高前  
原宙葉葉村口橋野佛  
太クリスチア  
朗フイ 楓で音ね佳か一いち翔と大た多た

本別中央小学校 (36人)

河川大丑  
野岸市若  
太博そ美  
希貴ら羽  
吉山山船福久畠  
田田下岡良常山  
陽英ほか七  
菜一いのなな  
遥乃郎香涼すめ海

勇足小学校 (11人)

本岡  
寺本  
想  
瀧也  
渡和向宮三松松前廣根丹中留  
邊田井本品井井川瀬本羽島田  
彩涼七隆桜雄翔遥乃真里羽眞  
花汰海心世生き耶斗と愛優奈菜朗

仙美里小学校 (2人)

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。今年の新生は、平成十六年四月二日から平成十七年四月一日までに生まれた児童で、本別中央小学校三十六人、勇足小学校十一人、仙美里小学校二人の合わせて四十九人です。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（☎2212331）にご連絡ください。



（二月二十二日現在）



## 勇足中学校 ボランティア委員会が 124 ゆうあいの里を訪問

勇足中学校ボランティア委員会（山本翔太委員長）の3人が1月24日、勇足小規模多機能型居宅介護事業所「ゆうあいの里」（横田陽子施設長）を訪問し、絵本の読み聞かせとリコーダーなどを使った演奏を披露しました。同施設を訪れていた利用者10人は、読み聞かせを聞いたり、楽器の演奏に合わせて歌を口ずさむなど中学生との触れ合いを楽しみました。



## 力強い スケーティング 122

本別スケート協会（北口義美会長）主催の第48回本別町スピードスケート選手権大会が1月22日、町民スケートリンクで開催されました。大会には、100名から3000名までの6種目に、幼児から中学3年生までの53人がエントリー。父母らの声援を受けながら力強いスケATINGで上位を目指しました。



## オーストラリア・ミッチェル訪問団 125 町民報告会

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（水谷令子団長、20人）町民報告会が1月25日、中央公民館で実施されました。団員一人ひとりから、同事業への応募から訪問中の期待や不安のほか、感謝の気持ちが述べられ、会場に訪れた教育関係者や保護者など約50人から温かい拍手が送られました。



## 農商工連携 124 人材育成セミナー

「商品化技術講習2 地域資源を活用した食品ブランドの開発」と題した第6回農商工連携人材育成セミナーが1月24日、道の駅で開催されました。参加者約20人は、ワークショップ形式で考案した本別産ブランドを、デザイナーと協力し図案化。課題、問題点を再認識し、マイブランド実現に向けた一歩を踏み出しました。



## 校訓 創意実践

# 本別高校、元気はつらつ!

全校生徒217人は…

各学校の手作りページ

# HELLO 本別高等学校

### 9月 名物 強歩大会



女子30キロ、男子42キロを走り、歩きぬきます。今回は雨のためスタートを2時間繰り下げました。

### 10月 体育大会



例年最も盛り上がるのがクラス対抗リレー。競技の素朴さが、いいのかなあ。

### 2月 雪あかりナイト



ボランティア部が参加

**北海道本別高等学校**  
ホームページ: <http://www.honbetsu.hokkaido-c.ed.jp>  
e-mail: [honbetsu@hokkaido-c.ed.jp](mailto:honbetsu@hokkaido-c.ed.jp)

### 吹奏楽部 全道大会出場!



3年連続十勝支部コンクールC編成の部で金賞を受賞しました。1月には十勝地区吹奏楽アンサンブルコンクールに参加。サクソフォーン四重奏が金賞、フルートソロ・ユーフォニアムソロが銀賞でした。今後の活躍を期待。

### 11月 見学旅行



本校の「平和のセレモニー」は、ヒロシマでは四回目を数える。



「平和のセレモニー」のあと、慰霊碑に本別町福田牧場「命の水」を捧げた。平和祈念公園で。



浅草では、今年も本別「キレイマメ」をアピール。



## 勇足地区 公民館まつり

212

第29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12日、同公民館など3会場で開催されました。午前10時から始まったおまつりは、バザーコーナーや作品展示のほか、ぞうり作りや絵手紙の子供体験教室、ゲートボール大会など多彩な内容で、2部で構成された芸能発表会には幼児から大人まで34組が出演。会場内は、地域に暮らす幅広い年代の人たちで一日中にぎわっていました。



## 冬の遊びを満喫

215

少年少女冬のレクリエーションの集いが2月5日、河川運動公園芝生広場で実施され、小学1年生から6年生と保護者約50人が冬の遊びを満喫しました。3チームに分かれた参加者は、交通安全リレーや綱引きなど6種目で点数を競ったほか、毎年恒例の宝探しに挑戦。会場には、元気いっぱい走り回る子供たちの歓声が響いていました。



## 鏡開き少年柔道大会

211

本別町鏡開き少年柔道大会（本別柔道連盟主催：木南孝敏会長）が2月11日、町柔剣道場で開催されました。大会には、本別柔道少年団の幼児から中学生までの19人が参加し、一本を決めようと気合のこもった掛け声で、鋭い技を繰り出していました。成績は次の通り。（敬称略）

- 幼児・小学生低学年の部  
優勝＝井出 景介
- 小学生中学年の部  
優勝＝成田 豊
- 小学生高学年の部  
優勝＝成田 友美
- 中学生の部  
優勝＝川島 昂也



## 健脚を競う

213

第31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13日、ふれあい多目的アリーナで開催されました。大会には、町内の小中高校生40人を含む管内外から255人が参加。40種走や砲丸投げなど25種目のトラック、フィールド競技が実施され、選手たちは健脚を競い合いました。



## 見通しが 大変良くなりました

22

㈱本別建設工業（佐藤武社長）の職員12人による排雪ボランティアが2月2日、市街地の町道と道道の交差点8か所で実施されました。作業にはダンプカーやショベルカーなど5台が使用され、視界を遮っていた雪山を撤去。排雪後の道路は、見通しが良くなり歩行者や通行車両の安全が確保されました。



## 全町民参加型 スポーツイベント

22

自治体同士が年齢や性別を問わず、1日15分以上継続して運動やスポーツをした住民の参加率を競うスポーツイベント「チャレンジデー」の実行委員会設立会議が2月2日、町体育館で開かれました。会議では、実行委員長に大西光夫さんを選出し、5月25日の全国一斉実施に向けた運営体制やスケジュールについて確認されました。



## 本別町剣道大会

130

本別町剣道大会（本別剣道連盟主催：鈴木清志会長）が1月30日、町柔剣道場で開催されました。大会には、本別剣道少年団の小学1年生から中学3年生までの14人が出場。選手たちは、気迫のこもった攻め合いから、コテ、メンなどの掛け声で積極的な打突を繰り出す真剣勝負を展開していました。成績は次の通り。（敬称略）

- 低学年の部 優勝＝前田 未 郁
- 高学年の部 優勝＝野崎 将 秀
- 中学生の部 優勝＝野崎 隼 杜



## 授業で文化伝統を 継承

21

総合的な学習の時間を利用し、勇足中学校（関根秀実校長、19人）の全校生徒が2月1日、8日の2日間、百人一首の授業に取り組みました。生徒らは、地域の指導者5人のアドバイスを受けながら読み手の声に耳を傾け、札を取るたびに歓声を上げていました。





## スポーツ少年団員 キンボールで交流

2/20

本別町スポーツ少年団交歓大会（本別町スポーツ少年団本部主催：久能利幸本部長）が2月20日、町体育館で開催されました。1チーム4人で、直径122cmのボールを使い得点を競う「キンボール」に、町内のスポーツ少年団から14チーム約80人が参加。子供たちは、チーム一丸となってボールを追いかけて、さわやかな汗を流し交流を図りました。成績は次の通り。（敬称略）

- 優勝＝チームオガワ（本別レッズ野球少年団）
- 第2位＝本別剣道少年団B
- 第3位＝ザ・ベースボール  
（本別レッズ野球少年団）



## おばあちゃん先生と 遊ぼう！

2/18

家庭教育支援事業なかよし「おばあちゃん先生と遊ぼう」が2月18日、田西昭子さん（柏木町）を招き子育て支援センターで開催されました。参加した17組40人の親子は、うた遊びのリズムに合わせてスキンシップを図り、次々と繰り広げられる手品に歓声を上げながら楽しい時間を過ごしました。



## 全国大会出場を目指して

2/15

標準記録を突破し、2月20日に札幌市で開催される全国JOCジュニアオリンピックカップ春季水泳競技大会北海道予選会に出場する本別水泳スポーツ少年団（及川哲夫代表）員など11人が2月15日、教育委員会を訪れ全道大会への出場を報告しました。選手らは、「全国大会に行けるように頑張る。自己ベストを出したい」などと抱負を述べ、澤田満教育長は「普段の実力が出せるように、体調を万全にし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、全国大会出場は果たせませんでした。男子200mフリーリレーで2位の結果を残すほか、自己ベストを更新するなど健闘しました。

## 町長と語る会

2/18

町内の小・中学生と町長が広く意見交流する「町長と語る会」が2月18日、町体育館で開催されました。各校から2人ずつ参加した12人の児童、生徒は「姉妹、友好都市の交流はやめないでほしい」「障がい者トイレを増やしてほしい」「農業を継ぎたい」「デザイナーになりたい」など将来の夢を語り、高橋正夫町長は「皆さんの願いに答えられるように頑張っていきたい。夢は希望になり、目標になって実現する。目標に向かって頑張って」と未来を担う子供たちへエールを送りました。



## みんなで もちつき交流

2/17

ゆうあいの里運営推進会議（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）、福寿草の会（佐藤猛運営委員長）、いきが館運営委員会（矢野豊委員長）共催によるもちつき交流会が2月17日、勇足地区公民館で開催され、同地区の保育所と小学校の子供たちが、杵と臼を使い「ヨイショ！」の掛け声に合わせてもちをつきました。つき上がったおもちは、あんもちや雑煮などにしてゆうあいの里利用者など約110人でおいしく食べました。



## 13年の時を経て

2/20

平成10年の美里別小学校閉校の際に同校体育館に納められたタイムカプセルが2月20日、閉校時の在校生11人全員が成人になったことを記念し開封されました。当日は、同校体育館に納められた3つのタイムカプセルを当時の校長先生や生徒、PTAなど21人で開封。参加者は、13年の時を経て取り出された写真やテスト、自分にあてた手紙などの思い出の品々を手にとり、当時の思い出に浸っていました。



## 町民懇談会

2/15・16・17

町議会（方川一郎議長）による町民懇談会が2月15日、16日、17日の3日間、町体育館や地区公民館など6会場で開催され、それぞれの会場合わせて80人が参加しました。懇談会では、議会からの活動状況報告などの後、参加者から様々な意見や要望が出され、活発な意見交換となりました。





# 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お愛に包まれてすくすく元気に育ってね！



高等学校  
多田 舞まい  
(美穂ママ)



向陽町  
石黒 結ゆい 愛あい  
(恭子ママ)



北四丁目  
野原 千華子ちかこ  
(友美ママ)



南四丁目  
舩 館たけ 和わ 奏か  
(紀子ママ)

※写真は本人に了解を得た上で掲載しています

## ご寄付ありがとうございます 平成23年1月17日から2月10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)

- ★本別町老人ホーム指定  
タオル 100本・バスタオル 20本  
…………… 向陽町 高橋吉太郎
- ★本別町国民健康保険病院医療施設等整備基金指定  
金30,000円 …………… 匿名

★本別町公共施設指定  
焼き砂(4kg入り) 1,000袋  
…………… 道路工業株式会社十勝営業所 所長 星野黒義明

**お詫びと訂正**  
広報ほんべつ2月号「ご寄付ありがとうございます」のページで、寄付先に誤りがありました。お詫びして訂正いたします。正しくは次の通りです。  
誤：★本別町特別養護老人ホーム物品購入費指定  
金50,000円 …………… 足寄町 長岡長五郎  
正：★本別町養護老人ホーム物品購入費指定  
金50,000円 …………… 足寄町 長岡長五郎

# みんなの健康 319



脂肪肝とは、肝臓に余分な脂肪が蓄積した状態、いわば、フォアグラの状態です。主な原因は、肥満、糖尿病、アルコールです。肥満に伴う脂肪肝の場合は、肝硬変に至ることはまれですが、脂肪肝であることは、成人病の予備軍であるという警告です。

## 脂肪肝

予防、治療は食事療法であり、薬物療法は補助的なものです。低カロリー、低脂肪食のバランスの良い食事が必要で、改善する上で一番大事なことはアルコールを飲み過ぎないことです。脂肪肝に良いとされるタウリンは胆汗酸の分泌を促し、コレステロールを排せつさせ、酵素の働きを助け、肝臓にたまった中性脂肪を取り除く働きがあります。タウリンは魚介類、特にカキ、タコ、エビ、イワシ、サンマ、アジ、ブリなどに多く含まれ、これらを食事に取り入れると良いでしょう。脂肪肝は、自覚症状がないので、血液検査、超音波検査を定期的な受け、エネルギーの取りすぎに注意し、適切な運動を心掛けましょう。

本別町国民健康保険病院  
臨床検査室  
主査 脇田 倫子

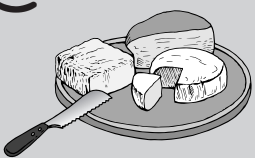
# 銀河ホットライン

## 足寄町

### 第36回 足寄町消費生活展

□とき 3月20日(日)  
午前10時～正午

- ところ 足寄町民センター
- 内容
  - ・リサイクルショッピングコーナー
  - 「ご家庭から提供していただいた品を安価で販売します。」



- ・農畜産物消費拡大コーナー
- ・豆類、野菜類等の農畜産物を販売します。
- ・郷土物産展示即売コーナー
- ・足寄町特産の螺湾フキの加工品やあしよる農産公社チーズなどの販売を行います。
- ※このほか技能士会奉仕(包丁研ぎ)や旭町ふれあいプラザ陶芸木彫クラブによる作品展示販売など各種コーナーが盛りだくさんです
- 詳細 足寄町役場住民課住民生活担当  
☎2512141 内線225

## 陸別町

### 第23回日産カップ オールジャパンパッチ 選手権大会in陸別

覚えていきますか?学校帰りに日の暮れるのも忘れて遊んだあのころ、「もう一度あのころの腕を振りたい!」そう思っているあなた!ぜひ一度ご参加ください。



- とき 3月6日(日)  
午前10時～
- ところ 陸別町タウンホール
- 参加資格 20歳以上の男女
- 参加料 1700円  
(競技用パッチ、昼食代)
- 参加申込 電話で先着96人
- 問い合わせ・申込先 陸別町役場産業振興課内 大会事務局  
☎2712141



# 図書館講座 いのちのことば

## お誕生

1月後半から  
2月前半の  
届出分

佐川千祐<sup>ちひろ</sup>くん<sup>祐希</sup>さん 1/15 活 込  
本寺積斗<sup>まさと</sup>くん<sup>誠穂</sup>さん 1/19 追名牛  
谷藤有徒<sup>ゆうと</sup>くん<sup>浩実</sup>さん 2/2 北1丁目

## おくやみ

篠原正義<sup>さきひろ</sup>さん 56歳 1/17 栄 町  
久保重三郎<sup>ひさしげむ</sup>さん 92歳 1/24 南1丁目  
眞浦ヤス<sup>まのうら</sup>さん 84歳 2/14 柏木町

## 胎教からの読みきかせ

と き

# 3月5日(土)

## 午前10時~午前11時30分



講 師 帯広高等看護学院  
教務主幹 宮川豊恵<sup>みやがわ ゆきえ</sup>さん

テ-マ 「~胎児期からの読み聴かせ~  
♪聴こえているよ♪」

※映像などを使った分かりやすいお話です

対 象 妊婦さん、赤ちゃんのいるご家族、読み聞かせに関心のある人  
※託児あります。ご希望の方は、申し込み時にお知らせください

と ころ 図書館視聴覚室

申 し 込 み 3月3日(木)までに図書館へ



図書館ファースト・ブック事業

## わたしたちのまち

前月比

人 口 8,384人(-10)

男 4,127人(-9)

女 4,257人(-1)

世帯数 3,897戸(-2)

〔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:ぶつくる一丸)

本別町北2丁目 ☎・FAX 22-5112