

広報ほんべつ

# 本別

いいひと いいまち いきいきほんべつ

HONBETSU

2021

January  
No.1107

1月



※写真のため撮影時のみマスクを外しています

Pick up

- ✿ 新年のごあいさつ
- ✿ 新春・夢・希望
- ✿ 町国保病院「地域包括ケア病床」を導入します
- ✿ 認知症を予防し、認知症と共に生きる

新年あけましておめでとうござ  
います。新型コロナウイルス感  
症の収束が見えないままの新年の  
幕開けとなりました。コロナに始  
まり、コロナで終わった2020  
年、自らの感染リスクの中にあつ  
ても、最前線でも私たちの健康福祉  
のために日夜ご尽力いただいでい  
る保健・医療・福祉に従事される  
方々をはじめ、一年を通じて我慢  
を強いられながらも感染症拡大防  
止に努めていただいでいる町民の  
皆さまに対しまして、心より敬意  
を表します。2021年は、早期  
に効果的な治療法が確立され、活  
発な経済活動が再開される年とな  
ることを切に願うばかりです。

本年は、本別外五方村戸長役場  
が開設されてから120年の節目  
を迎える年でもあります。未開の大  
地を切り開き、戦火の焦土から復  
興を遂げた、強くたくましい先人  
の開拓精神を受け継ぐ私たちには、  
その誇りと情熱を持ち、明るい将  
来を次代に引き継ぐ責務がありま  
す。先の町議会において、第七次  
本別町総合計画の策定について議  
決をいただきました。これは、多

くの町民の皆さまの想いをまとめ  
たものであり、将来の本別町を描  
く指針となるものです。本計画に  
おいて目指す将来像『心を合わせ  
てみんなの笑顔を、未来につなぐ』  
は、まさに、私たちの責任におい  
て将来の世代が永続して営みを継  
続できる社会の実現を目指す台言  
葉です。本年はそのスタートの年  
として、町民の皆さまとともに力  
強い一歩を踏み出す意義ある一年  
となるよう、決意を新たにしてい  
るところであり、そしてその一歩  
が、笑顔あふれる未来の本別町へ  
と導く、確固たる礎となるものと  
強く信じています。

これまで先人が築き上げてきた  
「まちづくり」の実績をしつかり  
と胸に刻み、未来の子や孫に誇れ  
るふるさと本別の建設を目指し、  
力の限りを尽して町政運営にまい  
進する所存ですので、本年もこれ  
までと変わらぬお力添えをいただ  
きますよう、お願い申し上げます。  
結びとなりますが、年頭にあた  
り、皆さまのご多幸とご健康を心  
からご祈念申し上げます、新年のごあ  
いさつといたします。



新年あけましておめでとうござ  
います。日ごろより議会活動に対  
し、温かいご理解とご協力を賜り  
厚くお礼申し上げます。昨年、  
新型コロナウイルス感染症が猛威  
を振るい、誰もが想像しなかつた  
1年となりました。感染症により  
お亡くなりなられた方に哀悼の  
意を表するとともに、厳しい状況  
の中奮闘されている医療関係者を  
はじめ多くの皆さまに敬意を申し  
上げます。

町内においても、多くのイベン  
ト中止や、飲食店の営業時間の短  
縮など大きな影響を及ぼし、また、  
基幹産業である農業では、平年並  
みの出来高となりましたが、新型  
コロナウイルス禍の影響による価  
格下落、消費の落ち込み等により  
厳しい状況となっております。  
このような状況の中、本町議会  
では、町独自の緊急支援事業の実  
施やプレミアム商品券のプレミア  
ム率拡充による消費喚起と購買力  
増加など、町内団体と力を合わせ、  
地域経済の持続化を図る取り組み  
を後押ししてきました。

また、コロナ対策の財源確保を  
目的として、議員報酬の削減を行  
い、議員全員で協議をした医療・  
福祉・教育現場などでの感染防止  
対策等の強化を求める要望書を提

出すなど、新型コロナウイルスの収束が  
見えない状況の中、町民の皆さま  
と一丸となり今回の感染症に立ち  
向かうところです。  
議会では一昨年前に、町民の生  
命を守る病院を存続させるため、  
経営の現状と課題、経営改善の取  
り組み等の調査を目的とした調査  
特別委員会を設置し、これまで数  
多くの調査を行ってきました。町  
民の皆さまとの意見交換会も実施  
し、貴重なご意見をいただくこと  
ができましたので、今後も地域に  
とって必要な病院の健全な経営に  
向け調査を続け、安心して暮らせ  
る医療体制が維持されるよう取り  
組んでまいります。

本町は今年、開町120年を迎  
え、さらには、新たな総合計画の  
スタートの年となります。健全な  
財政運営のもと、安心・安全な暮  
らしを維持して、次の世代が永続  
して営みを継続できる社会形成を  
目指すため、改めて議会の使命を  
自覚し皆さまとともに活力のある  
まちづくりを進めてまいります。  
結びになりますが、新春の門出  
にあたり、この状況を力合わせて  
乗り越え、本年が皆さまにとつ  
て幸多いことを心から願ひ、年頭  
のごあいさつといたします。



本別町議会議長  
**高橋利勝**  
Toshikatsu Takahashi



本別町長  
**高橋正夫**  
Masao Takahashi



- 【役場】  
町長 高橋正夫 教育長 佐々木基裕  
副町長 大和田 収 教育委員 布施耕一
- 【町議会】  
議長 高橋利勝 “ 鈴木清志  
副議長 藤田直美 “ 丑若理恵  
議員 阿保静夫 【選挙管理委員会】  
遠山倫子  
方川一郎 委員長 小林信雄  
黒山久男 職務代理者 山下孔三  
山西三三夫 委員 天池二郎  
大住啓一 “ 齊藤一成  
篠原義彦 【監査委員】  
石山憲司 代表 畑山一洋  
梅村智秀 委員 方川一郎  
柏崎秀行  
水谷合子

- 【公平委員会】  
委員 荒木幸造 委員長 山下芳久  
“ 矢野邦夫 委員 田中一夫  
“ 新津直子 “ 竹田 稔
- 【農業委員会】  
委員長 牧田安史 委員長 寺島康博  
会長代理 河野一紀 副委員長 志戸由美子  
委員 川初光章 委員 能祖美恵子  
高橋秀和 “ 小川末男  
岡本昌久 “ 吉田弘子  
牛渡広和 “ 沼澤圭亮  
齊藤一成 “ 本寺 誠  
石山ひろのり 【本別消防団】  
團長 伊藤英昭  
大和田和盛 副團長 三井孝寿  
齋 等 “ 牧田安史  
井出英彦 “ 本團部長 木下登美夫  
福田博明  
山下博志  
荒 哲弘  
中野康夫



# ぼくたちわたしたち うし年生まれ

2021年の干支はうし(丑)。平成21(2009)年生まれで今年、年男、年女になる子供たちは本別中央小、勇足小、仙美里小合わせて39人。将来の夢、今年頑張りたいことなどを聞いてみました。(敬称略)



## 仙美里小学校

### 【5年生】

☆夢Ⅱ家の農家を継ぐこと 大和田敬也

### 【6年生】

☆夢Ⅱ家の農家を継ぐたいです 天池陸人  
☆夢Ⅱ人や動物の命を助ける仕事をしたたいです 江田 愛  
☆夢Ⅱ動物に係わる仕事をしたたいです 新津美羽  
☆夢Ⅱおもちゃ屋さんで、みんなに喜んでほしい 湯山詩織



## 勇足小学校

### 【5年生】

☆夢Ⅱ声優と漫画家になりたいです 井原優樹菜  
☆夢Ⅱ体育の先生になること 上田志保  
☆夢Ⅱ牛に関する仕事をしたたいです 小川晴基  
☆夢Ⅱ人のためになる仕事につきたい 倉崎笑歌  
☆夢Ⅱ酪農家 林 遙真  
☆夢Ⅱ音楽の仕事につきたい 山下稀実花  
☆夢Ⅱ動物関係の仕事につきたい 山下祥知



### 【6年生】

☆数学をがんばりたい 星 蒼来  
☆5年生のときよりも、スケートをもくやることです 丸山雪華  
☆部活の野球でレキユラーを取ることや勉強をしつかり頭にいれること 吉川琉毅

## 本別中央小学校

### 【5年生】

☆苦手な運動をがんばる 井上亜咲  
☆夢Ⅱサッカー選手 笠原 楼  
☆夢Ⅱ理学療法士 神野由衣  
☆夢Ⅱパーク24柔道部に入つて柔道を続けたいです 川崎綾平

☆夢Ⅱ陸上選手 河野 葵  
☆6年生になるので協力したり下級生のお手本になったりしたいです。目標「だれにでもやさしく！」 今野愛理  
☆夢Ⅱ野球選手 齊藤悠真  
☆夢Ⅱカウンスラー 佐々木詩葉  
☆夢Ⅱパティシエ 下天广なごみ  
☆6年生の漢字をすべて覚えることです 鈴木連音  
☆いろんなことに挑戦し、自分の得意なことを増やしたいです 谷藤桜空

☆夢Ⅱ化石掘りの学者 瀧名瑛太  
☆夢Ⅱ自動車整備士 藤川悠雅  
☆夢Ⅱモデル、人の役に立つこと、お母さんになること 本寺柚月  
☆夢Ⅱ税理士です 宮口友佑  
☆夢Ⅱ薬剤師 宗形咲希  
☆今までのいろいろな記録をぬりかえていきたい 山下仁来  
☆夢Ⅱサッカー選手 山根圭之輔  
☆いっぱい食べてたくさん運動すること 渡邊 陸

### 【6年生】

☆夢Ⅱ看護師になることです 上出桃子  
☆夢Ⅱ病院の看護師になることです 神田さへり  
☆夢Ⅱ音楽関係の仕事につくことです 高 優衣奈  
☆百人一首の大会で優勝すること 瀧澤亜衣  
☆夢Ⅱ不動産屋になることです 前田桂都



# 新春・夢・希望

一人ひとりに個性があり、夢がある。  
今の気持ちを忘れずに、  
君だけのよさを輝かせよう!

# 新型コロナウイルス感染症予防対策のお知らせ

# 年末年始の過ごし方のお願い

道や本別町でも、感染拡大を食い止めるためのさまざまな対策に取り組んできましたが、道内での新規感染者の発生が高い水準で続いている状況から、道では感染防止のための集中対策期間を1月15日まで延長しました。

こうした状況を踏まえ、特に年末年始においては、帰省などの人の動きが活発になることが予想され、町民の皆さんにおいても引き続き手洗いや消毒の徹底をはじめ、三密をさけるなどの感染予防に取り組んでいただきますようお願いいたします。



## 北海道集中対策期間

◎ 年末年始の取り組みを徹底するための期間

期日：1月15日(金)まで

## 主な対策内容

1. 自宅を含む5人以上や2時間を超える長時間に及ぶ飲食の自粛
2. 高齢者や基礎疾患のある重症化リスクの高い人に接する人や重症化リスクの高い人はマスクを着用し、手洗いなど感染リスクの回避を徹底
3. 年末年始のあいさつ回りの自粛
4. 帰省の自粛
5. 食事券（Go To イート）の1月11日まで全道での販売一時停止および利用、付与されたポイントの利用自粛
6. 職場内での感染リスクの高い場所を再点検

## 年末年始の過ごし方について

新型コロナウイルス感染症が流行してから、はじめての年末年始を迎えます。多くの皆さんは、親戚や親しい友人たちと交流を深めたいと考えていると思います。しかし、人々の交流を通じて感染が全国に拡大すると、医療機関をはじめ経済的にも大きな影響を及ぼすこととなります。

国の新型コロナウイルス感染対策分科会からも「忘年会・新年会・成人式および帰省についての提言」が出されていますので、町民の皆さんには感染拡大防止のご協力をお願いします。

## 【主な提言】

### 1. 新年会等

- ・なるべく普段から一緒にいる人と少人数で開催する
- ・自宅を含む5人以上や2時間を超える長時間の飲食の自粛（同居の家族を除く）
- ・ガイドラインを遵守している飲食店を選ぶ
- ・席の配置は斜め向かいに（正面や真横はなるべく避ける）
- ・会話をするときは必ずマスクを着用
- ・短時間で、深酒やほろ酒などは控え、適度な量で
- ・お猪口やコップは使い回さず、一人ひとりで



### 2. 成人式（参加者の人へ）

- ・会場やその周囲で密集しない
- ・式典の前後には飲食を控える
- ・仮に飲食をする場合は、新年会等の注意に準じて実施



### 3. 初詣・カウントダウンイベントなど

- ・初詣は混雑する時間帯を避ける
- ・各イベントでは基本的な感染防止策を徹底するとともに、主催者が密集を避けられる体制をとる

### 4. 年末年始の帰省について

- ・帰省する時期など、年末年始の休暇を分散して取得できる場合は分散する
- ・発熱などの症状のある人は帰省を控える

### ★すべての場面で引き続き守ってほしいこと

- ・基本はマスク着用や手洗いを励行し、三密を避ける
- ・体調の悪い人は、集まりに参加しない
- ・集まりは少人数・短時間にする
- ・大声を出さず、会話はできるだけ静かに
- ・他人と共同で使う場所の清掃・消毒の徹底
- ・室内は換気を良くする



## 町民の皆さんへご協力のおねがい

### ◎ 感染症に関連した偏見・差別・誹謗中傷はやめましょう！

新型コロナウイルスの感染者、濃厚接触者とその家族、感染症の治療にあたった医療従事者などに不当な差別や嫌がらせ、偏見、いじめ、SNSなどによる心ない書き込みが広がっている状況にあります。

感染症は、だれにでも感染リスクがあるため、公的機関が提供する正確な情報に基づいて、冷静に行動してください。不確かな情報や誤解などに基づき、人権や人格を不当に侵すことは決して許されるものではありません。

### ◎ 困ったときは、一人で悩まず、相談してください

新型コロナウイルス感染症に関する偏見、差別等の人権問題の相談を受け付けています。

#### ・新型コロナウイルス人権相談窓口

☎ 011-206-0497（受付時間：平日 午前9時～午後5時まで）

### ● 発熱症状がある人は相談を

発熱などの症状があり医療機関を受診される場合、まずはかかりつけの病院などに相談してください。

### 町国保病院から発熱外来の時間帯変更のお知らせ

町国保病院の発熱外来について、これまで毎日3回実施しておりましたが、十勝管内の医療機関でクラスターなどが発生していることから、当院での感染防止対策強化のため、今後は次の通り変更させていただきます。

変更開始日 令和3年1月1日(金)

変更内容 診察・受付時間の変更

・ 日中 診察時間：午後2時～午後3時30分  
（受付時間：午前9時～午後2時）

・ 夜間 診察時間：午後9時～午後10時  
（受付時間：午後2時～午後9時）

☎ 22-2025

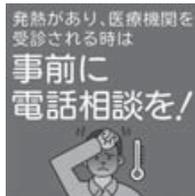
※ 発熱外来の受付は電話のみです。受診前に必ずご連絡ください。

※ お電話で症状を伺い医師へ報告した後、受診時間の案内をいたします。

### ★かかりつけ医がいないうちの場合などの相談窓口

北海道新型コロナウイルス感染症相談健康センター（24時間フリーコール）にお電話ください。

☎ 0500-012211-0018







本別町国民健康保険病院からのお知らせ

# 「地域包括ケア病床」を導入します

本別町国民健康保険病院（一条正彦院長、以下「町国保病院」）では、急性期※1治療後の在宅復帰に向けた医療や支援体制の充実に向けて、令和3年1月より2階一般病棟（60床）内に「地域包括ケア病床」を10床設置いたします。

## 地域包括ケア病床とは

急性期治療を経過し、病状が安定した人に対して、在宅や介護施設への復帰支援に向けた診療や看護、リハビリテーション（以下「リハビリ」）などの支援を行う病床が地域包括ケア病床です。

## 地域包括ケアシステムと地域包括ケア病床

地域包括ケアシステム（次頁参照）では、医療サービスとさまざまな福祉サービスの接点やつながりが重要視されています。町国保病院では、地域における医療と福祉の連携をより強化し、地域での暮らしを支えるため、1月から地域包括ケア病床（10床）を導入します。

## 医療機関としての

## 地域包括ケア病床の役割

急性期治療の一般病床では通常、症状が安定すると早期に退院しなければなりません。しかし、在宅や施設へすぐに移行するのは不安があるなど、入院治療をもう少し継続することで社会復帰できる人もいます。そのような人を、比較的長期間入院できるようにするのが、地域包括ケア病床です。

心身の状態が回復するよう、医師や看護師、病棟専従の理学療法士などが在宅復帰に向けて治療・支援を行います。また、医療ソーシャルワーカー（MSW）が退院支援や退院後のケアもサポートします。

## 対象となる人は

- 地域包括ケア病床入院・転床の判断は医師が行いますが、次のような人が対象となります。
- 入院治療により状態は改善しただけでも、もう少し経過観察が必要な人
- 在宅復帰に向けてリハビリが必要な人
- 自宅に福祉用具を設置する等の理由により、在宅療養に向けて準備が必要な人
- 施設入所申し込み中で、在宅での生活に不安のある人
- 在宅療養中ではあるが、家族の事情により、一時的に入院が必要になった人 など

## 入院期間は最大60日

地域包括ケア病床の入院期間は最大60日までで、主治医の判断により心身の状態に応じて日数を調整します。

※1・病气やけがによる症状が急激に出現し、心身の苦痛を伴う症状の経過時期

## 地域包括ケアシステムとは？

高齢者になっても住み慣れた地域で、最期まで自立した自分らしい生活を送ることができるように、必要な医療・介護（介護予防）サービス・住まい・生活支援などを一体的に提供するための仕組みを地域包括ケアシステムといいます。本町でも、一人ひとりの高齢者の生活の場を中心に据え、町内の医療機関、介護サービス事業者、地域の関係機関と連携しながら、住み慣れた地域で暮らし続けられる仕組みづくりに取り組んでいます。



# 在宅復帰に向けたリハビリの役割

## 円滑な在宅復帰に向けて

### 継続した治療を提供

地域包括ケア病床では、在宅復帰に向けた治療を継続して提供することができます。リハビリの充実により、身体機能を回復させ、食事や歩行、入浴など日常生活動作の改善を図り、最終的には料理や掃除、買い物を行うなど、生活の質の向上を目指します。これらの取り組みにより、在宅復帰を円滑に進めることができます。

## 1日平均40分以上のプログラム

### プログラム

在宅復帰に向けたリハビリの充実を図るために、病棟専従の理学療法士が、医師や看護師、MSWなどと連携し、情報の共有を図りながら状況を見極め、一人ひとりに合った個別プログラムの作成をします。

## 在宅復帰に向けたリハビリの内容

- 身体機能を高める運動  
筋力増強練習、バランス練習、基本動作練習等
  - 日常生活動作の練習  
食事、整容、更衣、排せつ、入浴、移乗、歩行、階段昇降等
  - 日常生活関連動作の練習  
調理、掃除、買い物、公共交通機関の利用等
- 退院時には、退院後の過ごし方や、動作介助について家族へ指導します。また退院後の訪問指導として、福祉用具設置後の動作や適切な使用方法を確認します。



カンファレンス（会議）の様子



関節の可動域を拡げて身体機能を高めます



階段昇降練習

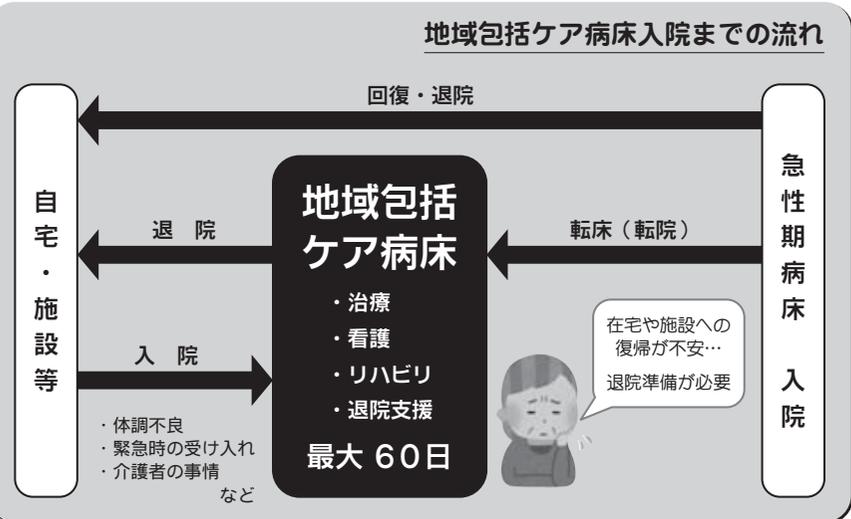


歩行練習



理学療法室のご紹介

町国保病院理学療法室では、理学療法士4人を含むスタッフが患者さまの生活を支えるためのサポートを行っています。外来・入院患者さまの体の状態を、医師の指示のもと正しく評価し、医療リハビリとして身体機能の回復力を最大限に引き出します。病气や障がいがあっても住み慣れた地域で、自分らしく暮らしたいという一人ひとりの思いを大切にします。



問い合わせ  
0221-20205

認知症の段階	本人の様子
M C I (軽度認知障害)	・人の名前が出にくい、最近のことが分らない ・物忘れは多いが日常生活は自立している
軽度認知症	・しまい忘れや置き忘れが目立つ、同じことを何度も話したり聞いたりする ・日常生活で見守りが必要となってくる
中等度認知症	・知っている場所でも迷子になる、季節にあった服が着られない ・日常生活で介護が必要となってくる
重度認知症	・着替えや食事、トイレがうまくできなくなる、家族を認識できない ・日常生活で常時介護が必要となる

● **認知症の症状**

認知症の症状と言えば「物忘れ」や「徘徊」を思い浮かべる方も多いと思いますが、これ以外にもさまざまなものがあります。

どんな症状かを知り、ご本人がどう感じているかを理解することで解決する糸口が見つかることもあります。また、症状が進行するにつれ対応がより困難になっていくため、周囲の人が初期症状に気づくことが大切です。

# 認知症を予防し、認知症と共に生きる

本別町は「ものわずれ散歩のできるまち、ほんべつ」を目指し、高齢者の認知症施策を実施してきましたが、全国の町村に比べて高齢化率が高く、認知症の人も多くなってきている現状があります。

これからの現状を踏まえた中で、認知症を予防しながら、実際に認知症になった時、どう対応していくかを、町民の皆さんと一緒に考え、お互いに安心して暮らしていける社会をつくっていきましょう。

## 町の基本的な考え方

認知症は、自分・家族・友人など誰もがなりうる病気で、2025年には65歳以上の5人に1人が認知症またはその予備群と予測されており、より身近なものとなっています。認知症の発症を遅らせ、認知症になっても希望をもって日常生活を過ごせる本別町を目指します。



## ● 認知症の予防

認知症の種類はいくつかありますが、なかでも脳血管性認知症は、脳の血流が悪くなることにより引き起こされると言われています。脳の血流が悪化するのを予防できれば、脳血管性認知症の発症を遅らせることができます。



## 脳の血流が悪くなる原因

高血圧・糖尿病・脂質異常症などの生活習慣病、乱れた食生活、喫煙、運動不足など

## 自宅でもできる予防

- ◎ 1日30分程度の有酸素運動
- ◎ バランスの良い食生活
- ◎ 適正な飲酒  
(日本酒1日1合程度)
- ◎ 血圧を測定する
- ◎ 禁煙をやる
- ◎ 良質な睡眠をとり

## 認知症・介護予防の取り組み

### 元気いきいき教室

コロナ禍で、地域の集まりもなくなり、出かける機会が減っていませんか？元気いきいき教室では、体力増進運動の他、認知症予防のための脳トレニングなど、多彩なメニューを実施しています。

- ◆ **対象** 介護認定を受けていない65歳以上の人  
基本チェックリストに該当する人  
(心身機能の低下に心配のある人)
- ◆ **時間・利用回数** 午後2時～午後4時 (週1回)
- ◆ **場所** 火・金：中央公民館 (北1丁目)  
水：勇足いきがい館 (勇足元町)  
木：仙美里地区公民館 (仙美里元町)
- ◆ **料金** 1回 300円

※お住まいの地域により通所場所が決まります  
※体験利用も可能です  
※送迎あります!!!



## 簡単チェック項目

- 財布や鍵など、物を置いた場所が分からなくなることがありますか
- 5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか
- 周りの人から「いつも同じことを聞く」などと言われることがありますか
- 今日が何月何日か分からない時がありますか
- 言おうとしている言葉がすぐに出てこないことがありますか
- 同じものを何度も買ってきたことがありますか
- ささいなことで怒りっぽくなっていませんか
- 料理や計算、運転のミスが多くなっていませんか
- 約束の日時や場所を間違えるようになっていませんか
- 電話番号を調べて、電話をかけることが難しくなっていませんか

※上記のうち、いくつか当てはまる場合は、認知症の可能性がります。気になる事があったら、まずは相談しましょう！

## ● 認知症の簡単チェック

認知症は早期発見、早期治療、早期対応が最も重要となります。次の項目を参考に、ご自分で定期的にチェックして、早期発見につなげましょう。

相談および問い合わせ

本別町地域包括支援センター

本別町西美里別6-15 総合ケアセンター内 ☎ 22-9222

## 税の作文・ はがきで入選

11 13・17

令和2年度の税を考える週間(11月11日～17日)に合わせて行われた「税に関する高校生の作文」で十勝池田税務署署長賞を受賞した本別高校2年の平尾弥玖さんの表彰式が11月13日、税についての作文や税に関する絵はがきコンクールで入賞した本別中学校生徒1人と中央小学校児童4人の表彰式が11月17日、それぞれ各校で行われました。表彰式では、工藤郁美十勝池田税務署長から受賞・入賞者に表彰状と記念品が手渡されました。その他の入選者は以下のとおり※敬称略

### 【税についての作文】

公益社団法人十勝池田地方法人会会長賞＝  
山本美結(本中3年)

### 【税に関する絵はがきコンクール】

北海道法人会連合会女性部会連絡協議会会長賞＝  
佐藤真菜(中央小6年)  
十勝池田税務署署長賞＝久保穂乃花(同)  
十勝池田地方法人会女性部会会長賞＝  
鈴木日和子(同)  
十勝池田地方法人会女性部会優良賞＝  
佐藤雅孝(同4年)

本別高校



本別中学校



中央小学校



## 運動会で親子の スキンシップを

11 16

子育て支援センターほんべつによる「わくわくデー」ちびっ子運動会が11月16日、健康管理センターで開催されました。参加した16組34人の親子は、かけっこや動物園リレー、おやつ取り競争の競技に挑戦。かけっこでは、子供たちがゴールにいるお母さんを目指してハイハイやよちよち歩きで懸命に歩き、動物園リレーでは、親子で動物になりきって競争するなど、運動会を楽しみながら親子でスキンシップをはかりました。



## 本別の味覚を楽しみに している人たちへ

11 12～17

第26回とから大収穫市が11月12日から17日の6日間、帯広藤丸百貨店で開かれ、本別町観光協会と町内の事業所が出展し、本町の特産品を販売・PRしました。販売したのは、生豆や納豆、牛肉、キレイマメ商品、豆菓子など約100品目。今回は新型コロナウイルス感染症の影響により客足など不安な部分もありましたが、本別の味覚を楽しみにしているリピーターをはじめ多くの人が足を運んでくださり、本別町のコーナーは大変にぎわいました。



### 学校教育目標

## 「人間性豊かな子」

☆しっかり考え よく学ぶ子  
☆思いやりがあり よく励む子  
☆明るく たくましい子

### 目指す学校像

## 子どもが輝く『活力ある学校』

各学校の手作りページ

# HELLO

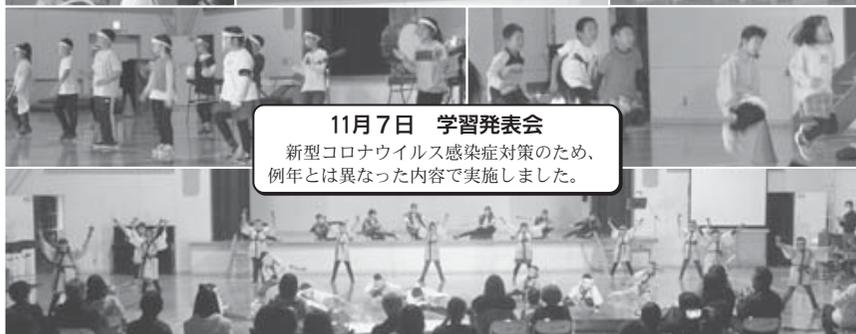
## 仙美里小学校

校長：東 森 誠 記 児童数：27人  
教員数：12人 P.T.A戸数：17戸



### 11月7日 学習発表会

新型コロナウイルス感染症対策のため、  
例年とは異なった内容で実施しました。



### 9月3日～4日 修学旅行

札幌方面から旭川方面に変更して実施





## 小松島市の味覚を 町内で

12 6

道の駅「ステラ★ほんべつ」と町観光協会が、本別町友好都市・徳島県小松島市の特産品であるみかんやすだち、ゆず等の販売会を12月6日、道の駅「ステラ★ほんべつ」で開催しました。今回で5回目となるこの販売会は、本別町と小松島市の特産品について、販売ルートを構築するための実証として行われ、今回は新型コロナウイルス感染症対策を施しながら実施。会場では、販売開始前から多くの町民らが来場して列を作り、複数の商品が完売するなど大盛況となりました。



## アメニティ本別が 地域貢献

12 11

町が週4回開催している通所型介護予防事業「元気いきいき教室」の町老人福祉センター会場で12月11日、介護老人保健施設アメニティ本別（長谷川賢理事長）の職員がリハビリ指導を行いました。これは、地域に貢献したいとの思いから同施設の呼び掛けで行われたもので、コロナ禍において運動不足になりがちな高齢者に少しでも効果的な運動方法を知ってもらうため実施。西山文枝理学療法士が、転倒しけがをしないための体の重心の保ち方や柔軟性を保つ運動方法などを指導しました。教室に参加した5人は、お腹に力をいれながらの運動を行ったほか、脳トレ体操など真剣に取り組みました。



## 総合計画審議会から 答申を受けました

11 30

町における今後10年間（令和3年度から令和12年度）のまちづくり指針となる第7次本別町総合計画の基本構想と前期基本計画について11月30日、杉臣幸恵町総合計画策定審議会議長、北谷和雄会長職務代理者から高橋正夫町長に答申が行われました。総合計画は町の最上位計画であり、産業・福祉・環境・子育て・教育など幅広い分野について、政策実施の方向性を示した計画であることから、各分野に関係する団体推薦委員と公募委員で構成する町総合計画策定審議会にその計画内容を審議いただくため、令和元年7月10日に高橋町長から諮問をしていました。その後、9回の審議会と3回の専門部会で議論を重ね、「アンケート等が出された町民意見や提言を踏まえた事業展開をする事」など3点の意見が付された総合計画案の審議結果が答申されました。



## 救命のリレーに感謝

12 2

消防協力団体に対する感謝状贈呈式が12月2日、役場で行われ、とちぎ広域消防局（上田勇治局長）から本別中学校（寺島康博校長）に感謝状が贈られました。この感謝状は、同校の体育の授業中、心臓に持病のある生徒が突然倒れて心肺停止状態となった際、教諭と生徒が連携して119番通報やAEDを使用した心肺蘇生法などの迅速かつ適切な応急処置を行い、生徒の命を救ったことに対するもの。同校では生徒に対して毎年、普通救命講習を実施しているほか、「さしすせそ（最悪を想定して・慎重に・素早く・誠意を持って・組織で対応）」の標語を常に教えており、寺島校長は「標語が定着していることが今回の救命に生きた」と話しました。



## 「元気くんぱんなこった」 を味わって交流

11 20

11月20日の「ふるさと給食」で本高生の「元気くんぱんなこった」が提供されるのに併せて、本別高校（近藤浩文校長）と仙美里小学校（東森誠記校長）がオンラインで交流を図りました。「元気くんぱんなこった」は、同高校の1年生が総合的探求の時間「とちか創生学」で考案したスイーツのレシピを基に、町学校給食共同調理場が開発。この日は、同高校と同小学校をビデオ会議システム「Zoom（ズーム）」でつなぎ、レシピを考案した松井翔耶さんと廣瀬乃愛さんが、同小学校5・6年生に「元気くんぱんなこった」の作り方などを説明しました。その後、試食した児童たちが「口に入れた瞬間は黒蜜の味がして、舌でつぶすと豆腐の味もとてもおいしい」と感想を伝え、松井さんと廣瀬さんは笑顔で喜びました。



## ボランティアで 町道がきれいに

11 14・28

伊藤組土建（玉木勝美社長）・アスワン（木川靖洋社長） 経常建設共同企業体の職員6人が11月14日、町道負簾西4線道路の側溝に堆積した土砂



撤去作業を、同じく同企業体の職員9人が11月28日、町道農業大学校前道路の支障木の撤去および剪定作業を行いました。これらは、地域貢献活動として実施されたもので、各所はきれいに整備されました。

## 冬場の交通安全を 呼び掛ける

11 18

冬の全道交通安全運動期間（11月13日～22日）に合わせ11月18日、町交通安全指導委員会（宮崎統会長）が北3丁目から北4丁目の国道沿いで冬の交通安全特別街頭啓発を実施しました。この日は、会員など11人が参加し、早め点灯と書かれた旗を手に持ちながら、「夕暮れ時から夜間にかけては、歩行者などを発見するのが難しくなりますので、しっかり安全確認をして運転しましょう」などと、道行くドライバーへ交通安全を呼び掛けました。



## 本別産食材の 恵みを学ぶ

11 20

“本別を味わおう”と題した「ふるさと給食」が11月20日、町内全小・中学校と本別高校、勇足へき地保育所で提供されました。この取り組みは、町内で生産されている農畜産物や加工品を食べて知り、食品の栄養や働き、食の大切さを学ぶことを目的に実施されています。この日のメニューはイタリアンをテーマとした、本別大豆のポモドーロ、美蘭牛のタリアータ、地場産野菜のミネストローネ、本高生の「元気くんぱんなこった」の4品で、子供たちは給食を味わいながら地元産の食材に触れるひとときを過ごしました。



# みんなの健康

437

日本は世界有数の長寿国となり、今では80歳以上の元気な高齢者も珍しくなくなり、一方で、寝たきりや要介護高齢者も増加傾向にあります。日本の高齢者の特徴として、先進諸国に比べ生活機能レベルが低い傾向があります。

## なぜ、介護予防に運動が必要なの？

老後の心配として、さまざまな年代で、健康と生活機能の低下による介護などの項目について不安を抱える人が多くなっています。長寿が当たり前になった今、病気やケガ等をした場合に、治療のため長期間にわたって安静状態を継続することによる身体機能の大幅な低下や精神状態に悪影響をもたらす廃用症候群を発症することがあり、その予防が大きな課題となりました。一人ひとりの高齢者が生活の基盤である「健康」をどのように維持・向上させていくかが重要となってきます。

廃用症候群は進行が早く、特に高齢者

では顕著です。一週間寝たままの状態が続くと、10〜15%程度の筋力低下がみられます。また、アルツハイマー型認知症や脳血管性認知症は、糖尿病や脳血管障害などの生活習慣から引き起こされる病気の関連が強く、そうした病気の予防や治療は、間接的な認知症予防となります。そもそも体を動かすことができるのは脳が機能しているからです。つまり、運動をすることは脳を刺激することにもなります。

特別養護老人ホームでは、心身機能の維持や生活を取り戻すことを目的として、きちんと栄養を摂って筋肉づくりを行っています。また、座位を保持すること、ベッドから離れて他の人と交流を

ることなど、レクリエーションも定期的に行っています。そこでは、日常生活で行わないような体の動かしか方を楽しみながら取り組んでいます。そうすることで、普段は使っていない脳の部位が刺激され、脳が活性化し、認知症予防や介護予防につながります。



本別町特別養護老人ホーム  
主査 加納 幸徳

## 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、お母さんの元気の源に育ってね！



向陽町  
三木 みのり (聡美ママ)



勇正東  
嶋崎 碧 (理恵ママ)



栄町  
濱向 咲那 (智恵ママ)



## 古文書で分かる昔の様子

12/11

「ほんべつ学」の一環として歴史民俗資料館企画展の関連事業である「初歩の古文書教室」が12月11日、図書館視聴覚室で開かれました。これは、現在開催中の企画展「私のできごと・町のできごと」で紹介されている人物のうち、井出英作さん、斎藤栄吉さんの残した文書を読み解くことで町の歴史を探ろうという教室。帯広百年記念館学芸員の和田努さんが講師を務め、当時の日記や色紙、回想記などを解説し、記録を残すことの大切さを伝えました。参加した10人は、普段見慣れない崩し字に親しみ、古文書から分かる当時の様子や筆者の思いに想像を膨らませました。



まちの情報を広報電算担当へお寄せください ☎22-8121

## ご寄付ありがとうございます

令和2年11月16日から12月15日

次の通りご寄付をいただきました。  
紙上にて厚くお礼申し上げます。(敬称略)

★図書館図書購入費指定寄付

金 200,000円 ..... 南2丁目 岡崎 勉

★特別養護老人ホーム物品購入費指定

金 150,000円 ..... 匿名

個性あるふるさとづくり寄付条例による寄付

計 金 19,104,000円 ..... 1,048人

## 銀河ホップアップ

### 足寄町

ワンダキヤンドルナイト開催中！  
道の駅あしよる銀河ホール21前で、アカエノマツリなどのイルミネーションを設置しています。約5,000個の電球が駅前を明るく照らしています。ぜひ遊びに来てください。



□お問い合わせ あしよる観光協会 ☎25-6131

### 陸別町

日本一寒い町陸別町の特産品  
まちチョコ2020  
「しばれ君・つらちゃんチョコ」販売中

□味 ホワイトアーモンド・ミルク・ヘーゼルナッツ

※抹茶ホワイトトランスクリンアパフ

□価格 1枚 350円(消費税①)

4枚セット 1480円(箱代・消費税①)

□お問い合わせ 陸別町観光物産館(道の駅内) ☎25-12012



期間限定



# 本のある暮らし

238

## 本別の文芸と観光の歴史を読む

### 戸籍のまど

#### お誕生

11月後半から  
12月前半の  
届出分

- 佐藤里柘<sup>りく 樹佳</sup> 11/10 栄 町
- 久司知世<sup>ちせ 和真</sup> 11/12 北5丁目
- 武田真奈<sup>まな 真一</sup> 11/16 弥生町
- 梅津柁花<sup>ひな 克典</sup> 11/18 拓 農
- 青木美都<sup>みと 良太</sup> 11/25 南4丁目

#### ご結婚

- (高橋 伸也<sup>のぶ やす</sup> 栄 町)
- (府川 舞海<sup>まゐ み</sup> 栄 町)
- (向井 淳一<sup>じゆん いち</sup> 南2丁目)
- (田邊 晶子<sup>あきこ</sup> 帯広市)

#### おくやみ

- 西谷俊子<sup>しゆん こ</sup> 85歳 11/17 負籠 2
- 永森昭一<sup>あきむね しょういち</sup> 86歳 11/23 弥生町
- 伊井澄子<sup>いゐ しょうこ</sup> 88歳 11/27 向陽町
- 沼田久枝<sup>ぬまの くにえ</sup> 71歳 11/27 勇足東4
- 三村勝男<sup>さむら かつお</sup> 81歳 12/2 弥生町
- 内田陸男<sup>うちだ りくお</sup> 73歳 12/4 上本別
- 鈴江哲治<sup>すずゑ ていぢ</sup> 91歳 12/12 勇足東2
- 齊藤クニ子<sup>さいとう くみこ</sup> 91歳 12/13 新 町
- 高橋富男<sup>たかはし とみお</sup> 86歳 12/13 活 込
- 岡崎 勇<sup>おかざき ゆう</sup> 95歳 12/14 南2丁目
- 菅原敏直<sup>すがはら びんぢく</sup> 81歳 12/14 南2丁目
- 高山ケサヨ<sup>たかやま けさよ</sup> 99歳 12/14 栄 町

### わたしたちのまち

前月比  
 人口 **6,745人(-16)**  
 男 **3,303人(-12)**  
 女 **3,442人(-4)**  
 世帯数 **3,596戸(-6)**  
 〔11月末日住民基本台帳〕

本別には、義経伝説に基づいて名付けられた多くのスポットがあります。義経山、静山、かぶと池…本別公園周辺に残るこれらの呼び名は、いつ、誰が、どうしてつけたのでしょうか？

弁慶洞の発見者である斎藤栄山（さいとう・えいざん）氏の一代記『本別開拓人物誌録 斎藤栄山』には、その由来が記されています。



現在開催中の資料館企画展「私のできごと・町のできごと」で詳しく紹介しています

本別町歴史民俗資料館発行 (1995年8月)

- Q 斎藤栄山って、どんな人？**
- A** 明治7（1874）年、福島県生まれ（本名栄吉）。商人として北海道に渡り、同40（1907）年に本別で書店を創業しました。短歌、俳句などの文芸に優れ、「本別山溪吟社」を結成。観光の振興にも尽くし、本別町観光協会の前身である「本別山溪保勝会」の会長として、本別公園の整備を進めました。〔昭和28（1953）年死去〕
- Q この本にはどんなことが書かれているの？**
- A** 残された直筆の日記や文芸作品を通して栄山氏の生涯がたづなれ、氏が生きた開拓期から戦後までの文化と観光の移り変わりが記録されています。特に本別山溪のすばらしさを世に伝えたいという氏の思いが、義経伝説と融合した地名から読み取れます。  
 ～大正時代からの本別の観光を栄山氏の記録が物語っています～

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