

広報ほんべつ

本がリ

いいひと いいまち いきいきほんべつ

HONBETSU

2021

February
No.1108

2月

表紙 令和3年成人式



Pick up

✿ 令和3年 成人式

✿ 新たな高齢者・障がい福祉総合計画を策定します

✿ こども英語チャレンジ事業に取り組んでいます



感染対策のため国歌と本別町歌を静聴



華やかな晴れ着で来場



式を見守る保護者



友人たちと記念撮影



総司会
丑若愛華さん 西村皓成さん



久々の再会に話に花を咲かせる

二十歳の決意



篠原梨世さん

本日、人生の大きな節目である成人式を迎えました。成人のつどいは無くなってしまいましたが、式だけでも無事に行けて頂けることを大変嬉しく思います。

私は高校を卒業後、社会人の仲間入りをしましたが、まだまだ至らないところばかりで、家族や職場の方々に迷惑ばかり掛けていると思います。

これまでの20年間で、本当にたくさんの人に支えてもらっていたことを、今改めて強く感じます。これからは、今まで私を支えてくれた方々への感謝の気持ちを忘れずに、自立をして色々なことに挑戦していきたいです。また、思返しの気持ちを込めて、私の周りの方々の支えとなり、役に立てる人間になりたいと思います。



佐藤迅将さん

このような社会情勢の中、本日成人式を開催していただいたことを大変嬉しく思います。

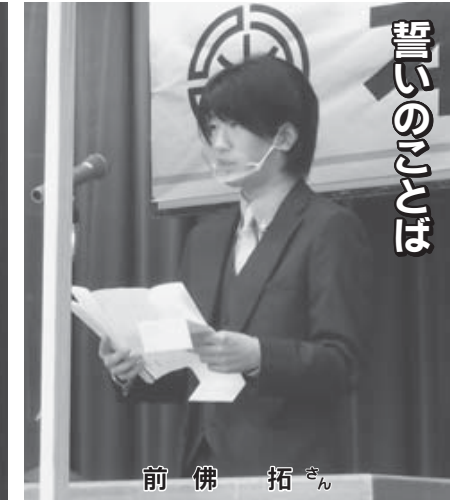
これまでの20年間、支えてくれた両親、地域の方々、親身に寄り添ってくれた先生方、そして切磋琢磨した多くの友人に恵まれました。今の自分があるのは、周りの方々のおかげだと強く感じています。

今は学生として学業に励む日々ですが、将来は生まれ育った北海道に恩返しができる仕事をしたいと思っています。この先社会の厳しさや、さまざまな選択に思い悩むこともあると思いますが、どの道に進んでも、自分が決めた道を正解にしていく勇気と強さを大切にしたいです。また、先の見えない不安な時だからこそ、周りの方に手を差し伸べることが出来るよう、大人としての自覚と責任をもち、社会に貢献していきたいと考えています。



交通安全宣言

谷川雅知さん



晴れのくに

前佛拓さん

令和3年本別町成人式

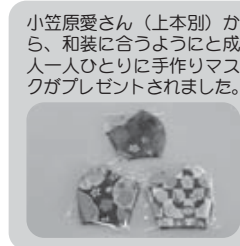
晴れやかに、新成人の門出

今年の新成人式は、新型コロナウイルス感染症拡大防止対策を徹底するため、入場時の検温や消毒のほか、セレモニや例年式後に実施していた成人のつどいを中止するなど、時間を短縮して式のみを実施しました。

式では、始めに国歌と本別町歌の音源が流され、出席者全員で静聴した後、主催者を代表し佐々木基裕教育長が「失敗を恐れず日々の努力を積み重ね、感謝の気持ちも忘れず夢を大切に持ち続けて下さい」とあいさつ。続いて、高橋正夫町長、高橋利勝町議会議長が新成人の門出を祝福し激励の言葉を述べました。

新成人代表の誓いの言葉では、前佛拓さんが「家族をはじめ周囲の方々への感謝の気持ちを忘れず、あらゆる人が生きやすい社会の実現のため、考え続け、学び続けることで社会への貢献をしていきます」と力強く語り、谷川雅知さんが交通安全宣言で飲酒運転の根絶と交通ルールの遵守を誓いました。

出席した新成人たちは、多くの保護者が見守る中、社会人としての自覚を刻み、仲間と共に新たな一歩を踏み出しました。



小笠原愛さん（上本別）から、和装に合うようにと成人一人ひとりに手作りマスコクがプレゼントされました。



激励のことば
高橋町議会議長



高橋町長



式辞
佐々木教育長



第8期銀河福祉タウン計画

本別町では、第7期銀河福祉タウン計画（平成30年度から令和2年度）を策定し、①介護の担い手と地域の担い手の確保、②高齢者向け住宅の整備、③地域共生社会の実現に向けた地域づくりなど、住み慣れたこのまちで生活を継続できる高齢者が、今以上に増えることを目指した取り組みを進めてきました。

今年度がこの計画の終期にあたり、今後も高齢者福祉施策および介護保険事業の推進を継続的に図っていくため、新たに令和3年度を初年度とする「第8期銀河福祉タウン計画」を策定します。

第8期計画の策定では、令和2年6～7月に全ての在宅高齢者を対象としたアンケート調査を実施。その後、健康長寿のまちづくり会議（井出千午会長、委員23人）のメンバーで第7期計画の評価ならびに第8期計画の内容について審議を行い計画案を作成しました。

お年寄りの方の支え合いの仕組みづくり

国の指針により、「団塊の世代」が75歳以上になり、介護を必要とする人が増加する2025（令和7）年と「現役世代」が急減する2040（令和22）年の双方を見据えた計画づくりが求められています。

高齢者が住み慣れた地域で生活を継続するためには、医療・介護・予防・住まい・生活支援サービスが切れ目なく提供される「地域包括ケアシステム」を「まちづくりの支え合いの仕組みづくり」が必要です。

そのためにも、本町の後期高齢者（75歳以上）がピークを迎える7年後（令和10年）に向けて、これまで以上に町民力・地域力を集結し、元氣な高齢者が社会参加しやすいまちづくりを進めることが重要です。

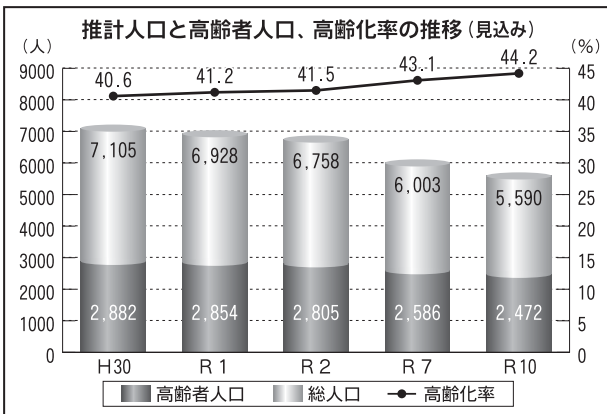
新たな高齢者・障がい福祉 総合計画を策定します

- ・第8期銀河福祉タウン計画
- ・第2次障がい福祉総合計画（令和3年度～令和5年度）

福祉でまちづくりの
計画を定めるため、
皆さんからのご意見を
お寄せください

第8期銀河福祉タウン計画（令和3年4月～令和6年3月）は、介護保険制度や高齢者に関する保健福祉事業の円滑な実施に関する総合的な計画として、取り組む課題を明らかにし、目標を定めるものです。

第2次障がい福祉総合計画（同）は、障がい者に係る保健福祉全般にわたる施策を総合的・計画的に推進していくために策定するものです。
本紙への計画概要の掲載のほか、関係団体との意見交換、地域説明会の開催により、多くの町民意見を集約したうえで、健康長寿のまちづくり会議による最終的な計画案のとりまとめを行います。



	H30	R1	R2	R7	R10
総人口	7,105	6,928	6,758	6,003	5,590
高齢者人口	2,882	2,854	2,805	2,586	2,472
65～74歳	1,323	1,296	1,263	980	841
75歳以上	1,559	1,558	1,542	1,606	1,631
高齢化率 (%)	40.6	41.2	41.5	43.1	44.2

75歳以上人口のピークは7年後！

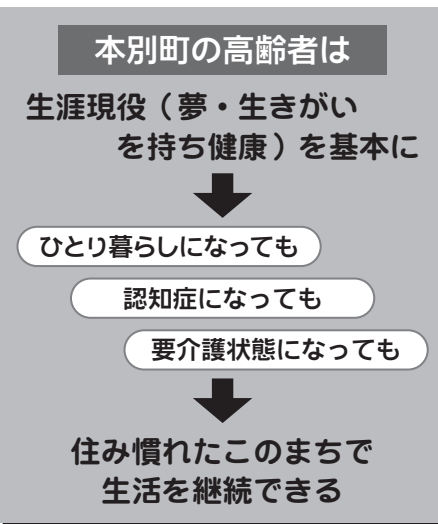
住民基本台帳人口を基にした人口推計（右を参照）では、平成29年に高齢者人口のピークを迎えてから、緩やかに減少に転じています。

しかし、介護を必要とする人が増える75歳以上（後期高齢者）人口のピークは、7年後の令和10年で、高齢化率は総人口の減少に伴い上昇します。

高齢化率が上昇することが問題ではなく、本町がいつの時点で介護を必要とする人がピークを迎え、その時に対応するためのサービスや仕組みを作っていくことが重要になります。

7年後（令和10年）に向けて 本別町が目指す高齢者の姿

本別の町民力を結集したまちぐるみの支え合いの仕組みづくりを推進するためには、行政、社会福祉協議会やサービスマスターなど、町民を含めたすべての関係者が、高齢期における地域生活のイメージと同一の目標を共有し、目標達成のために同じ方向を向いて取り組むことが必要になります。本別町では、夢や生きがいを持ちながら生涯現役で生活することを基本に、ひとり暮らし、認知症や要介護状態になっても、住み慣れたこのまちで生活を継続できる高齢者が、今以上に増えることを目指してまいります。



第8期銀河福祉タウン計画が目指すもの （高齢者保健福祉計画、介護保険事業計画）

基本理念（計画を推進するために）

7年後（令和10年）の本別町が目指す高齢者の姿を実現するための基本理念を本別ならではの町民力を結集し、**まちぐるみの支え合いの仕組みをつくる！**とし、「本別型地域包括ケアシステムの構築・推進」を図ります

- 基本目標（諸施策を実行するために）**
1. 本別で夢や生きがいを持ち、健康で活躍する
 2. 本別で安心の介護を提供する
 3. 本別ならではの住まいの場を確保する
 4. 住み慣れた本別で安心して生活する

計画の概要

※重点項目のみ記載

本別で夢や生きがいを持ち、健康で活躍する



地域での活動等を通じて介護予防の取り組みの充実を図ります

- ① **高齢者の保健事業と介護予防の一体的な推進**
 - 保健・介護双方の観点から、フレイル状態へ加齢により心身が老い衰える状態に陥る可能性がある高齢者を抽出し、訪問や予防啓発活動等による
- ② **専門職の介護予防事業への関与拡大**
 - 町内関係機関と連携しながら、通所型介護予防事業「元氣いきいき教室」や地域での介護予防サロン活動において保健師や理学療法士等、専門職の関わりを増やし、事業における効果的な取り組みを充実させます。
- ③ **生きがいづくりと社会参加の促進**
 - 老人クラブ加入率が減少傾向にあることから、支援のあり方について検討を進めるとともに、老人クラブではない組織として活動する団体への支援策を検討します。
 - 民謡、舞踊、手芸、陶芸の4つの生きがいクラブは、指導者および会員がいない舞踊と手芸の2つが休止となっていることから高齢者のニーズを勘案し、今後のあり方について検討しながら活動内容の見直しを進めます。

早期発見対応のほか、医療介護サービスや地域ケア会議等も活用しながら一体的な取り組みを実施します。また、生活機能の改善に向け、多機関と連携し通いの場の拡充を検討します。

- 要支援要介護高齢者に関して、心身機能や生活機能向上への働きかけだけでなく、地域や家庭における社会参加の実現も含め、生活の質の向上を目指し支援します。
- ① **介護の担い手の確保**
 - 介護人材確保対策として、学修向けのほんべつ福祉セミナーを継続開催するとともに、介護福祉士養成校の教師に対し、本別町の魅力を発信してまいります。
 - 資格取得と就労支援の一体的な支援策として、福祉入門研修および介護職員初任者研修を継続開催し、就労希望者には介護サービスマスターのマッチング支援を実施してまいります。また、介護従事者就業支援補助金の交付、介護福祉士修学資金貸付事業を継続してまいります。



町民みんなが参加する体制づくりを推進します

- ② **地域の担い手の確保**
 - 社会福祉協議会のおんしんサポートセンターの生活支援や権利擁護事業、地域での在宅福祉ネットワーク活動等の担い手である「あんしんサポーター」の養成研修およびフォローアップ研修を継続してまいります。
 - 自治会や在宅福祉ネットワーク、民生委員児童委員協議会などでの活動に対する支援や情報提供等、福祉団体や各種地域活動に対する支援を行います。また、高齢化などにより成り手が固定化している状況や次世代に引き継がない状況が見受けられることから、活動内容の周知や広報活動を通して、町民みんなが参加する体制づくりを推進します。
- ③ **安心の介護を提供する**
 - 介護保険制度など社会環境・情勢の変化や、町内における施設入所状況等の変化、財政的事情の変化などを鑑みて、特別養護老人ホームのあり方について検討を行います。
 - 現在の特別養護老人ホームは、令和10年に税法上の耐用年数を迎えることから、第8期計画期間中（令和3年度）令和5年度はあり方について検討を進め、第9期（令和6年度）令和8年度（令和11年度）に供用を開始する方向で協議を進めます。
- ④ **介護サービスと医療機関の連携に関する検討**
 - 町国保病院地域連携室を医療の窓口として、特別養護老人ホームや老健施設等の介護サービスマスターと連携し、高齢者が住み慣れた地域での暮らしを継続できるようなシステム作りを進めます。

住み慣れた本別で 安心して生活する

★認知症対策の充実

- ① 認知症サポーターの養成とフォローアップ
 - 認知症サポーターの養成を拡充するとともに、サポーターがより実際の活動に参画できるように「ステップアップ」講座を開催し、認知症に対する理解の推進、相談窓口の周知強化に取り組めます。
- ② 認知症支援体制の充実
 - 認知症の人やその家族のニーズと認知症サポーターを中心



認知症に対する理解づくり等に取り組めます

とした支援をつなぐ仕組みである「チームオレンジ」を整備し、地域ぐるみで認知症施策の充実を図ります。

- 「元気のいきいき教室」のプログラム内容の充実を図るとともに、初期集中支援チームなどや認知症ケアパス（改定）の活用を通じ、早期支援体制の強化に取り組めます。
- 介護家族支援として、介護員負担軽減、介護離職防止に向けて相談支援体制の充実、早期からの認知症の理解や対応方法などの周知・啓発に取り組めます。

★災害や感染症への備え

① 災害時の支援

- 避難行動に支援が必要な人の情報を自治会や民生委員児童委員との間で共有し、個別避難支援計画の整備など、地域全体で災害時の避難支援体制づくりを進めます。
- 福祉施設などと連携し、一般の避難所生活において何らかの特別な配慮を必要とする人を対象とした福祉避難所の機能強化を図ります。また、福祉避難所において高齢者等の災害時要支援者が適切な支援



福祉避難所の機能強化を図ります

② 感染症への備え

- 感染症の対応について広報紙等での周知のみならず町民が集まる場においても定期的呼び掛けを行います。
- 日ごろから感染症発生時の支援について、道や保健所、医療機関等と連携し、支援体制の整備に努め、町内事業所間の情報共有を図ります。
- 多くの町民に迅速な情報提供を行い、予防接種を実施します。

第8期介護保険料（令和3年～令和5年度）

人口減少により被保険者数も減少する中、後期高齢者の増加に伴い、要介護認定者数が増えることなどにより、介護保険給付費が増加するため、保険料が上昇する見込みです。介護報酬改定の影響等を踏まえた保険料について、2月に開催する「地域説明会」においてお示しをさせていただきます。

	要介護認定者数	被保険者数	介護保険給付費	保険料基準月額
第7期 (平成30～令和2年度)	506人	2,880人	8億1千7百万円	5,980円
第8期 (令和3～令和5年度)	533人	2,763人	8億8千万円	約6,300円
伸び率 (第7期⇒第8期)	+1.5%	△4%	+7.2%	+5.3%
推 計				
2025(令和7)年度	534人	2,619人	8億8千2百万円	約6,900円

第8期
(令和3～令和5年度)
保険料基準月額
6,300円程度

第7期
(平成30～令和2年度)
保険料基準月額
5,980円

第2次障がい福祉総合計画

本別町では、第1次障がい福祉総合計画（平成30年度から令和2年度）を策定し、①障がい者理解と交流の促進、②差別解消の啓発および推進、③総合相談体制の充実、④就労支援の充実、⑤本別町児童発達支援センター「よつば」の機能強化など、地域で暮らす全ての人がいきいきと生活できる社会の実現を目指

指した取り組みを進めてきました。

- 今年度がこの計画の終期にあたり、今後も障がい者施策の推進を継続的に図っていくため、令和3年度を初年度とする「第2次障がい福祉総合計画」を策定します。

第2次計画の策定では、令和2年6～7月に障がいのある人

第2次障がい福祉総合計画が目指すもの

- 第7期 障がい者保健福祉計画
- 第6期 障がい福祉計画
- 第2期 障がい児福祉計画

基本理念（計画を推進するために）

障がいの有無にかかわらず、「誰もが人格と個性を尊重し、いきいきと地域で暮らすことのできる『自立』と『共生』の社会の実現」を基本理念とし、社会的障壁を除去することによって障がいのある人の生活の困難さを解消する多様な支援を目指します

基本目標（諸施策を実行するために）

1. 共に支え合う地域づくりの推進
2. 地域における生活支援の充実
3. 自立と社会参加の促進

誰もがいきいきと地域で暮らすことのできる社会を目指す

国の指針により、地域の中にも暮らす社会を実現していくために、各サービスマスター、関係機関・団体による連携体制を構築し、障がいのある人のニーズ把握を行い、適切なサービスを供給するための仕組みづくりが求められています。

本町においても障害福祉サービス利用者への支援体制の充実、障がいのある人の高齢化への対応、難病患者や発達障がいのある人への支援のあり方など、地域で暮らすすべての人がいきいきと生活できる社会づくりを目指します。

障がいのある人の状況

本町における手帳等の交付状況は、令和2年3月31日現在で727人（身体障害者手帳461人、療育手帳118人、精神保健福祉手帳41人、自立支援医療受給者107人）となっております。

高齢化の進展に伴い、身体障害者手帳の所持者数は減少していますが、人口に対する病気や障がいの割合は、平成26年度から10・5%前後で推移しています。

計画の概要

※重点項目のみ記載

理解と交流の推進

障がいのある人との交流の場の確保

- 町民が障がいや障がいのある人を正しく理解し、交流できる

相談体制の充実

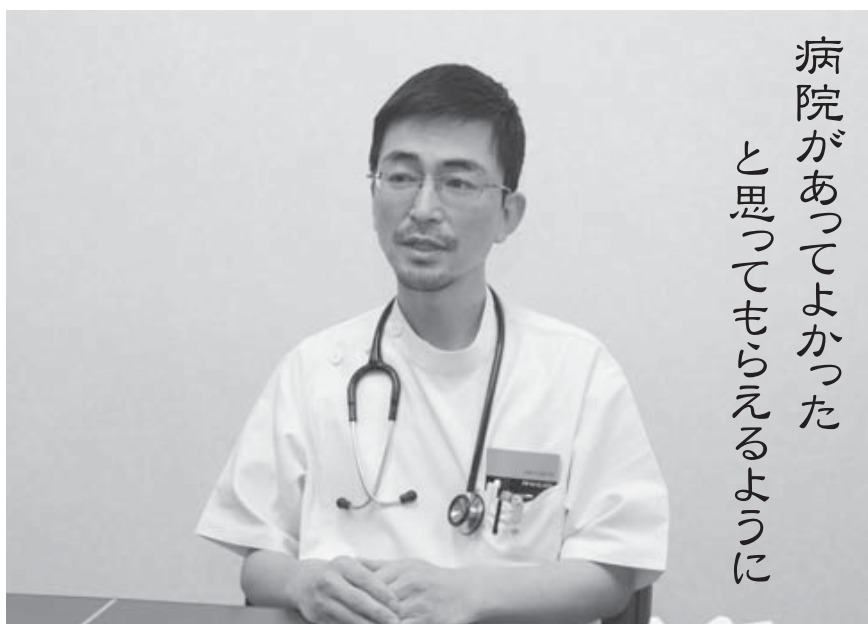
- ① 相談窓口の連携強化
 - 総合ケアセンター、健康管理センター、児童発達支援センターが総合的な相談窓口となり、連携を強化しながら相談支援の充実を図ります。
 - 児童（療育）から成人、高齢期と継続的に包括的なライフスタイルでのサポート体制を確立するため相談連携体制の強化を図ります。
- ② 発達に心配のある児童への相談対応の充実
 - よつばにおける支援機能を強



障がい者週間記念事業など障がい者理解と交流を図ります

町国保病院 医長に 高橋佳史医師が着任しました

1月1日、町国保病院医長に高橋佳史医師（43歳）が着任しました。高橋医師は、島根県出身で、自治医科大学医学部を卒業後、同県内の病院に勤務。平成25年に北海道へ渡り、公立芽室病院で外科診療に携わり、平成26年には一般社団法人日本プライマリ・ケア※¹ 連合学会認定プライマリ・ケア認定医の資格を取得しています。



病院があつてよかつた
と思つてもらえるように

高橋医師は、町国保病院の印象について「小さい病院だが活気があり、隣に総合ケアセンターがあるので、医療と福祉の連携が取れている」と話されました。

町国保病院では、総合診療科の医師として内科も外科も診療することとなっており「病院があるから安心してこの町で暮らしていける、病院があつてよかつた、と町民に思ってもらえるよう努力していきたい。また、患者さまから希望があれば、訪問診療も行っていきたい」と、地域医療に対する積極的な思いを語りました。

趣味はバイクツーリングで、「大学4年生の時に道内一周をしたので、時間があればもう一度してみたい。雪が解けたら、町内も巡ってみたい」と、今年が8年目で第二の故郷になりつつある十勝での新たな生活に対する抱負も話されました。

※1…緊急時の対応から一般的な診療、健康診断の結果相談まで幅広く行う医療

雇用と 就労支援の充実

- ① 就労支援の拠点づくり
にかけた検討
○就労への意欲確認から始まり、情報提供、相談支援、就労後のフォローまで一貫した就労支援体制の整備に向けた検討を進めます。
- ② 障がい者雇用の啓発
○町内企業等に対して法定雇用率制度の周知を図るとともに、厳正な運用を関係機関に働きかけ、連携・協働を重視しながら、障がいのある人の就労機会の拡大に向けた取り組みを推進します。

化するため、療育スタッフの専門的知識、技術の向上に努めます。

○関係機関との連携を強化し、相談機能の充実とコーディネーター機能の強化に努めます。

○個別の教育支援計画を作成し、幼児期から学齢期、進学や卒業後の就労支援などの節目においても継続した支援を展開できるように、保健、医療、福祉、教育、サービス事業者等関係機関の連携を進めます。

防災対策の充実

- ① 避難行動要支援者の把握と対応検討
○避難行動に支援が必要な人の情報を自治会や民生委員児童委員との間で共有し、個別避難支援計画の整備など、地域全体で災害時の避難支援体制づくりを進めます。
- ② 福祉避難所の機能強化
○福祉施設等と連携し、一般の避難所生活において何らかの特別な配慮を必要とする人を対象とした福祉避難所の機能強化を図ります。また、福祉避難所において障がいのある人等の災害時要支援者が適切な支援を受けることが出来るよう体制や備蓄資材の整備に努めます。



地域説明会を開催します！

銀河福祉タウン計画（介護保険料）、障がい福祉総合計画について、多くの町民の皆さんからのご意見を伺いたく、次の日程で地域説明会を開催いたします。皆さんの参加をお願いします。（事前申し込みは不要です）

地区	日 時	会 場
勇 足 地 区	2月15日（月）午後6時30分～午後8時	勇足生きがい館
仙美里地区	2月16日（火）午後6時30分～午後8時	仙美里地区公民館
本 別 地 区	2月17日（水）午後6時30分～午後8時	町体育館中競技室

開催日程

なお、1日目の地域説明会の様子を2月16日よりYouTubeにて配信いたします

※QRコードを読み取り「地域説明会」の動画を選択し、視聴してください

皆様のご意見をお寄せください！

計画の概要や介護・障がい福祉サービスなどに対するご意見を **令和3年2月19日（金）（必着）**までに、住所、氏名（団体名）、電話番号を記入のうえ、郵便、ファックス、Eメールでお寄せください。いただいたご意見に対して個々の回答はできませんが、寄せられたご意見や地域説明会での意見を踏まえた検討を「健康長寿のまちづくり会議」で行い、3月に計画を策定いたします。

意見の提出・問い合わせ
〒089-3325 本別町西美里別6-15
本別町総合ケアセンター 高齢者福祉担当、障がい者福祉担当
☎：22-8520 FAX：22-6811
Eメール：keasen2@town.honbetsu.hokkaido.jp

英語に触れよう！
世界を広げよう！

こども英語チャ

レンジ事業の取り組み



左：サマラ先生 右：夫のダリルさん

サマラ先生に聞きました！

オーストラリア・ミッチェル市出身で、メルボルン大学を卒業後、高校の指導助手として9年間勤務されたのち本別へ。就学前の教育・保育施設で働くのは初めての経験だそうです。

【サマラ先生からひと言】

初めて本別に来たときは、とても綺麗でユニークな町だと思いました。生まれ育ったミッチェル市ブロードフォードと同じくらいの大きさなので親近感があります。オーストラリアでも新型コロナウイルスが流行したため、家族のことを心配する日が続きましたが、笑顔で迎えてくれる子供たちと、11月に来日できた夫に日々パワーをもらっています。本別の子供たちは自信に満ちていて、英語にチャレンジする姿勢は素晴らしく、その姿勢を持ち続けて欲しいと願っています。今の夢は、もう一度大学へ通い将来保育教諭として働くこと、趣味の旅行を続け多くの文化に触れることです。

保護者のみなさんに聞きました！

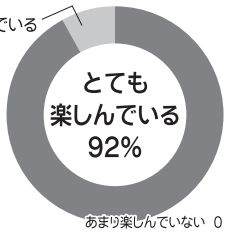
英語チャレンジ事業について、保護者の皆さんはどう思いますか？



必要ない 0%
どちらでもない 0%

(こども園ほんべつ、勇足へき地保育所の保護者アンケートより)

お子さんはサマラ先生との時間を楽しんでいますか？



【その他の意見】

子供たちはとても楽しいようで、今後もずっとこの事業を続けて欲しいです。サマラ先生に感謝！

外国人への親しみ、理解にもつながると思います

娘は帰宅後、覚えてた単語を楽しそうに、そして少し自慢げに教えてくれます

保育士さんに聞きました！



※この事業はサマージャパンボタニカル社の収益金を活用して実施しています

幼児期の子どもには、見るものや聞くもの、触れるものを抵抗なく受け入れる柔軟さがあります。それは英語やサマラ先生に対しても同じこと。子供たちの中に苦手意識がないので、スムーズにコミュニケーションを取っています。一日一緒に過ごしているので、何気ない生活用語なども教えてもらっている姿を見かけます。この事業によって、子供たちの可能性が広がることを期待しています。



田西真由美 勇足へき地保育所所長

楽しみながら国際感覚を育む

現代社会のグローバル化を受け、小学校3年生から英語教育が始まった令和2年度。

町では独自の幼児教育・保育の一環として、認定こども園ほんべつ、勇足へき地保育所に外国人講師を派遣する「こども英語チャレンジ事業」をスタートしました。

講師のサマラ・クック先生は、姉妹都市オーストラリア・ミッチェル市出身。「子供たちに英語を使う自信と幸せを感じて欲しい」と、さまざまな歌やダンス、ゲームを通して英語に触れる取り組みを行っています。また、普段は保育補助としてクラスに入り、子供たちとのコミュニケーションの中で、自然な英語を教えています。



「good morning!」で始まる朝のサマラタイムは子供たちに大人気。目をキラキラさせ、英語の歌やダンスを思い切り楽しめます (認定こども園ほんべつ)



子供たちはサマラ先生に教わる英語、外国の文化に興味深々です



「It's blue!」「It's red!」と、教室では自然に英語が飛び交い、その発音は大人顔負けです



英語で絵本の読み聞かせも。子供たちに分かりやすいよう、ゆっくり話すことを心掛けているそうです

問い合わせ 子ども未来課 子ども・子育て支援担当 ☎ 22-8130

各学校の手作りページ

HELLO 本別高等学校

校訓 創意実践

本高の教育活動

豆を使ったスイーツづくりに奮闘（1学年）

今年度、1年生は総合的な探究の時間に「とかち創生学」の一環として、本別町の特産品である豆を使ったスイーツのレシピ開発に取り組みました。豆の種類や特徴をしっかりと学んだ上で、豆の持ち味を生かしたスイーツを時間をかけて考案。そのレシピをもとにゲンキッチンや松月堂、給食センターの方々に試作品を作っていただきました。

その中で豆腐を使った「元気くんバナナコッタ」は11月20日のふるさと給食で町内の小中学生にも食べていただきました。



見学旅行は長崎へ（2学年）

例年関西を中心に回る見学旅行ですが、今年度は新型コロナの影響が少ない長崎へ、11月2日から3泊4日の日程で出掛けました。なかなか訪れることのない九州。坂道に苦労しながらも、平和公園やグラバー邸、ハウステンボスなど、北海道とは違う文化や歴史、自然を堪能。被爆者の講話もあり、貴重な体験となりました。



進路決定順調です！（3学年）

コロナ禍により部活動や行事が思うように行えず、少々寂しい高校生活最後の年を過ごした3年生。しかし、進路活動で持てる力を存分に発揮し、それぞれが栄冠を手に入れました。履歴書や志望理由書などの書類作成や面接練習、小論文対策など、先生方のマンツーマンの指導のもと、日々重ねた努力が確実に結果に結びつきました。残るは大学入学共通テストの受験者のみ。

進む道はそれぞれ違いますが、新たなステージで活躍してくれることでしょう。

主な進路先

大 学：北海学園大、北海道文教大、札幌学院大、北翔大
短 大：北星学園短大、拓殖大北海道専門学校：北海道ハイテク、北海道情報
公 務 員：本別町役場、清水町役場
就 職：菓子工房アンデルセン、浦幌農協、セイコーフレッシュフーズ、北海道フーズ

ホームページにさまざまな情報を掲載しておりますので、ぜひご覧ください。

※右のQRコードをスマートフォンで読み込むと、ホームページが見られます



北海道本別高等学校

中川郡本別町弥生町49番地

TEL：0156-22-2052/2068

http://www.honbetsu.hokkaido-c.ed.jp/

今からでも遅くない！書き忘れありませんか？

コロナウイルスに負けるな！

2020健康増進

100日運動



先着2,800人の方に
商品券500円分を
進呈中です
マメに運動！マメにスポーツ！



皆さん、取り組んでいますか？町教育委員会・町スポーツ推進委員協議会主催で、昨年8月15日よりスタートしました「100日運動」。1日1回10分以上の運動した日を「記録表」に書いていただき、100日達成しましたら下記まで提出してください。先着で、達成記念品を進呈しています。

例えば、ジョギングや散歩、徒歩や自転車での通勤・通学・お買い物、少年団・部活動・サークル活動での運動、お仕事前や自宅での体操やストレッチ、除雪など体を動かすさまざまな運動やスポーツが該当！「記録表」が無い人は、提出場所でお受け取りください。記載漏れなどがある場合もさかのぼって書いてOK！

【対象者】小学生以上（町民限定）

【対象期間】令和2年8月15日（土）～令和3年3月14日（日）

【提出場所・提出期限】①本別町体育館は3月18日（木）まで

②勇足・仙美里・美里別各地区公民館は2月26日（金）まで

【問い合わせ先】本別町体育館内 社会教育課スポーツ担当 ☎22-2331

本別バドミントン協会

2月の交流会、3月の大会に向けて練習中！



本別レッズ野球少年団



冬期間はテニスボールを使って練習に励んでいます！



取り組みの様子

アメニティ本別

職員が指導者となって、リハビリ運動や運動レクリエーションに取り組んでいます！



体力増進センター

健康増進のため平日は30人以上の利用があります！



みんなの健康

438

「コロナ禍」マスクの使い方 歯科医の視点から

新型コロナウイルス感染症の予防対策としてマスク生活が当たり前となった今、マスク着用による子どもさまのさまざまな健康トラブルが起こっています。その症状は、歯肉炎・虫歯・喘息・アトピー・歯並びへの影響とさまざまですが、特に多いのが歯肉炎であり、大人の場合も歯周病の悪化という形で現れています。

この大きな原因の一つは、鼻が呼吸です。慣れないマスクで息苦しさを感じ、普段鼻で呼吸している人も無意識のうちに口呼吸になり、口腔内が乾燥し細菌、ウイルスが繁殖しやすい環境になっていくのです。

鼻の中には、線毛と粘液の影響で細かい粒子を80%取り除く空気清浄機のようなフィルタ効果があり、さらに毛細血管で鼻から肺に入る空気を温め、湿度も上げる機能があります。口の中は鼻のようにフィルタ効果がなくウイルス等が直接肺に入ってしまう感染症が重症化しやすくなります。さらに口から肺へ入る空気は鼻より空気の温度、湿度を上げることができないので乾燥



医療法人社団
河合歯科医院
院長
河合 篤 史

に弱い肺にダメージを与えます。人の呼吸は1日におよそ2万回、子どもの場合は3万回にも及びます。鼻と口どちらで呼吸を積み重ねていくかで体調、体質、寿命に大きく影響が出てくると考えられています。

そこで鼻呼吸を習慣化するには口唇を閉じることで、慣れない人が口唇の力だけで閉じて疲れてすぐ開いてしまいます。人間の体は舌を上げるそのままだろが閉じる仕組みになっています。常に舌を上あごに付けることを意識しなければなりません。そのためには舌の筋肉を鍛える必要があります。お勧めするのは以前にも紹介した「あ」「う」「べ」体操です。これは唾液を促進し口腔内の乾燥を抑えることにも効果的です。

口を大きく「あ」「う」「べ」舌を前に突き出して「べ」と10回。1日3セットです。

新型コロナウイルスはまだ終息の目途が立たない状態で家庭内感染も増えてきています。ご自身と大切な人を守るために手洗い、うがい（鼻うがいも効果大）、鼻呼吸でのマスクの着用をしっかりとして続けて穏やかな日常が戻るまで頑張りましょう。

国民年金コーナ

国民年金保険料は前納がお得です

国民年金保険料をまとめて前払い（前納）すると割引される制度があります。

納付方法は、現金（納付書）、クレジットカード、口座振替から選択でき、納付方法やまとめる月数に応じて割引額が変わります。

現金（納付書）納付
4月に届く納付書の1年前納または6カ月前納の納付書をご利用ください。

2年度分の前納や任意月から当年度末または翌年度末までの前納を希望する場合は、帯広年金事務所にお問い合わせください。

クレジットカード納付

帯広年金事務所に「国民年金保険料クレジットカード振替納付（変更）申立書」を提出してください。

口座振替納付 ※一番お得です

金融機関 帯広年金事務所または役場住民課戸籍年金担当窓口にて「国民年金保険料口座振替納付（変更）申立書」を提出していただくこと。

参考：保険料額と割引額（令和3年度）

	現金およびクレジットカード	口座振替
6カ月前納	98,850円 (810円)	98,530円 (1,130円)
1年前納	195,780円 (3,540円)	195,140円 (4,180円)
2年前納	383,810円 (14,590円)	382,550円 (15,850円)

（ ）は毎月納める場合と比較した割引額です

前納の申込みは早めに

口座振替、クレジットカード納付による2年前納、1年前納、6カ月前納（4月分～9月分）の申し込み期限は、令和3年2月末日までです。

10月分以降の6カ月前納は、令和3年8月末日までとなりますので、お早めに手続きをしてください。

帯広年金事務所
〒080-0813
011-251-8113

住居整理課 各種年金担当
011-221-8128

日本年金機構のホームページは
<https://www.nenkin.go.jp/>

12/21

学校などに「ちきさんえほんばこ」を設置

町図書館は12月21日から、本別町出身の絵本作家きくちきさんの絵本をセットにした「ちきさんえほんばこ」を町内の3小学校と勇足へき地保育所、認定こども園ほんづつに貸し出しています。これは、子供たちの夢と感性を育てるため、読書のきっかけづくりとなるよう同館が企画した取り組みで、ちきさんの著作と「えほんはともだち、たくさんよんでみてください」という直筆メッセージを各施設に常設するもの。絶版のため、ちきさんから特別に寄贈された「こなやのこねこ」など、18冊が専用ボックスに収められています。この日は、本別中央小学校で、同館田野美妃副館長から同校ブック委員会の半谷琉生委員長（6年）と中田雅久（同）、佐藤雅孝（4年）両副委員長に絵本が手渡されました。半谷委員長は「とてもありがたい。委員会で宣伝して、特に低学年のみんなにたくさん読んでもらいたい」と語りました。



まちの情報を広報電算担当へお寄せください ☎22-8121

銀河ホップアップ

足寄町

町民センターロビー展

「国際交流員ジャスミン氏の写真展」

昨年9月に赴任した足寄町の国際交流員、ジャスミン・愛子・ジャクソンさんの写真展が開催されます。ジャスミンさんは大学生のときに写真学科でカメラの技術を学んでおり、写真展ではカナダの景色や植物などの写真を展示します。ぜひご覧ください。



2月17日（水）～2月28日（日）

足寄町民センター 1階ロビー

足寄町教育委員会生涯学習担当 ☎25-13188

陸別町

「しばるる町の高麗人参飴」

販売開始！

陸別町産の高麗人参から抽出したエキスを使用しています。ぜひ賞味ください！

価格 6粒入り 250円（税込のみ）

お問い合わせ 陸別町観光物産館（道の駅） ☎27-20102



ご寄付ありがとうございます

令和2年12月16日から令和3年1月15日

次の通りご寄付をいただきました。紙上に厚くお礼申し上げます。（敬称略）

★本別町国民健康保険病院指定寄付 金50,000円 ……共栄1 前田 進

★勇足へき地保育所指定 ポップコーン 25袋 ……弥生町 前田農産

★各公共施設指定

アルコールディスペンサー 32台
ハンドソープディスペンサー 5台
乾電池 143本 ……公益社団法人 十勝池田地方人会 本別支部 支部長 朝日基光

個性あるふるさとづくり寄付条例による寄付

※町内のみ寄付者を掲載させていただきます
金104,000円 ……銀河ロード実行委員会
計金16,513,500円 ……993人（上記含む）

本のある暮らし 239

2020年の一位はなんだ!? 読まれた本 ランキング

戸籍のまど

ご結婚

12月後半から
1月前半の
届出分

(野村 貴秀^{さん} 帯広市
森岡 奈菜^{さん} 錦町)

おくやみ

- 鈴木 君子^{さん} 101歳 12/16 新町
- 山口 ヨシ^{さん} 100歳 12/18 向陽町
- 會川 光子^{さん} 90歳 12/26 南4丁目
- 鈴木 正美^{さん} 86歳 12/26 美蘭別
- 志賀 セツ子^{さん} 94歳 12/30 西仙美里
- 鈴木 貴恵子^{さん} 85歳 1/2 南1丁目
- 小林 トキ子^{さん} 85歳 1/5 共栄1
- 倉見 勝照^{さん} 91歳 1/6 追名牛
- 澤田 和敏^{さん} 70歳 1/6 柏木町
- 足本 トシ工^{さん} 79歳 1/7 南4丁目
- 井出 正春^{さん} 89歳 1/10 北5丁目
- 稲田 高枝^{さん} 89歳 1/11 美里別西上
- 村上 勝夫^{さん} 82歳 1/11 柏木町
- 星 ミキ^{さん} 89歳 1/12 東町

お詫び

広報ほんべつ2021年1月号 (No.1107) 19ページ「未来に輝く子どもたち」の記事の中で、濱向咲那ちゃんのママの名前に誤りがありました。次のとおり訂正し、深くお詫び申し上げます。
誤：智聖 ママ
正：知聖 ママ

わたしたちのまち

前月比
人口 **6,733人(-12)**
男 **3,297人(-6)**
女 **3,436人(-6)**
世帯数 **3,588戸(-8)**
〔12月末日住民基本台帳〕

気付けばもう一年が終わり、新しい年がやってきました。2020年はどんな年でしたか？今回は、図書館で昨年最も多く借りられた本を部門別に発表しながら、一年を振り返ってみたいと思います。

一般文学部門

同率1位はどちらも文学賞受賞作！



流浪の月
凧良ゆう / 著



熱源
川越宗一 / 著

絵本部門

キャラクターを探す絵本が安定した人気！

ポケモンをさがせ！ ゆうえんちはおおさわぎ
相原和典 / 画



ちなみに2位は…
ノラネコぐんだんカレーライス
工藤ノリコ / 作・絵

児童書部門

みんな大好き おしりたんていシリーズ！



おしりたんてい かいとうとねらわれたはなよめ
トロール / 作・絵

ちなみに他の人気シリーズは…
ほねほねザウルス ぐるーぶ・アンモナイツ / 作・絵
おぼけのアッチ 角野栄子 / 著

図書館では各部門のランキングを展示中！

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