いいまち 今金 夢のまち

# いまかね

IMAKANE PUBLIC RELATIONS

2006

新年号

JANUARY

No. 564



## あけまして
## おめでとうございます

今金幼稚園で行なわれた”もちつき大会”（12/16）

# 新年を迎えて

今金町長　外崎　秀人




**新年明けまして**
**おめでとうございます。**

平成18年の新春を皆様とともに健やかに迎えることができましたことを心からお慶び申し上げます。

そして、新しい年が今金町にとりましても、皆様にとりましても、大いに躍進され幸せでありますことをお祈りいたします。

実感されておられることと思いますが、政治も、経済も、社会情勢も将来の見透しが出来ないほど激しい変動の状況にあります。

このような状況の下にあってそれぞれに工夫をされ厳しさや苦しさを乗り越えようと努力されておられます町民の皆様に敬意を表するものであります。

私の町づくりの考えは

**○町民が自律したまちにしたい**
**○町民が主体となって取り組むまちにしたい**
**○人を讃え、人を元気づけるまちにしたい**
**○子どもやお年寄りを、地域で見守り支え合うまちにしたい**
**○地元で働き、地域の産業を活性化するまちにしたい**
**○安心・安全の地場生産物を食し、健康づくりに励むまちにしたい**
**○クリーンな環境で、災害の無い、安心・安全なまちにしたい**

ということにあります。

これらの考えを町民の皆様の要望、希望と一致できればと思っていますが、重要度や優先度をみながら実現に向けて取り組みをして参りたいと考えております。

中でも、最も優先すべきことは『人こそすべて』といえる町づくりでなければならないところです。何と言っても人づくりです。がんばろうとする人や自分の力を発揮したいとする人が、国や町、そして地域の未来を創っていくことになるのです。地域コミュニティは、そこにおける人の成長にかかってくるものと確信しています。

一人ひとりが日々の努力を積み重ね、未来・可能性を信じて、勇気をもって前進して頂きたいと願うものであります。

新しい年を迎え、過ぎた日々を省みながらも心を新たにし、感謝の気持ちを持って、今年もまた健康で精一杯生きる喜びを感じ合いたいと思います。

町民の皆様が、それぞれの立場で、それぞれの役割を果たしながら、お互いに認め合い、仲良く、助け合う年でありたいと願います。

自然の美しさと災害の少ない安心・安全な環境がいつまでも保たれ、家庭の平和、地域の平和、世界の平和を願いつつ、すべての町民が幸せでありますことをお祈り申し上げます。

**今年も合言葉は**
**「ありがとうございます」**
**で!!**

明けまして
おめでとうございます。
本年もどうぞよろしく
おねがい申し上げます。

助役　稲木　弘幸
総務課長　藤原　弘一
財政課長　重田　実
企画振興課長兼商工観光課長　清水　寛
税務課長　柏田　守
出納室長　八重樫旨雄
町民課長　河野　富雄
保健福祉課長　森川　元
農林振興課長　中野　寛
建設課長兼上下水道課長　滝本　隆司

**《国保病院》**
院長　鈴木　三章
副院長　楯　秀貞
外科医長　黒滝　武洋
事務長　河端　義之

**《介護老人保健施設》**
所長　楯　秀貞
事務長　伊藤　清

**《教育委員会》**
委員長　柴谷　澄子
委員長代理　住吉　義行
委員　平井　祥元
同　橘　宣雄
教育長　中島　光弘
事務局長　高島　好治
給食センター長　澤谷　芳博
ほか町職員一同

# 「まちづくりに夢と希望を」

今金町議会議長　中野　三郎



**新年あけまして**
**おめでとうございます。**

町議会を代表いたしまして、謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

平素は、町民皆様のご理解とご支援のもと、町議会の運営を始め議会活動を通じて町政推進に精励できましたことに対し、厚くお礼申し上げます。

昨年を顧みますと、農業では、春先の天候不順が心配されましたが、その後の天候回復により、ほとんどの農作物が順調に生育でき、秋を迎えたこと、また、懸案であった今金小学校改築工事も始まりました。戦後六十年、クールビズ、想定内（外）、二〇〇七年問題（団塊の世代）などの言葉が踊り、道内では駒苫野球部が五七年ぶりの夏の大会連覇と知床が世界遺産に登録されるなど明るいニュースもありました。

地方分権一括法に始まり、最近の道州制などの制度改正は、地方自治をより身近で自立を促すことで、市町村の力量が問われています。いま行っている三位一体改革は、弱小自治体にとって、負担の増大だけが重くのしかかる案となっております。さらに、衆院選圧勝後、郵政民営化の実現、国・地方の税財政を見直す「三位一体の改革」の推進など、あらゆる分野の構造改革の総仕上げを強調されました。

新たな価値観・情報化の中、国の内外とも時代の変革を感じる年でありました。

自立の道を選択した今、議会としても、昨年三月定例会において、次の改選期から議員定数を一六人から一二人に、また議員報酬の見直しも行なって、平成一七年四月より減額しました。

今後とも徹底した行財政改革を町民の皆様の理解を求めながら、議会と行政が一緒になってまちづくりの総合計画（後期基本計画）に基づいて進めていきたいと思います。

町民の皆様も、町の将来は自らの責任で決定する基本理念で『自律のまちづくり』のため、変わらぬご支援・ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

私ども議会といたしましては、『いい町・いまかね・夢のまち』を目指し、地方自治の推進のため、今後も議員一丸となって取り組んで参ります。

町民皆様のご多幸とご健勝を心から祈念申し上げ、新年のごあいさつといたします。

**《議　会》**

| | |
|---|---|
| 副議長 | 上野　雄三 |
| 議員（議席順） | 川上　絹子 |
| 同 | 山崎　仁 |
| 同 | 村本　照光 |
| 同 | 白岩　利勝 |
| 同 | 森　昇 |
| 同 | 内ヶ島賢祐 |
| 同 | 加藤　三明 |
| 同 | 徳田　栄邦 |
| 同 | 上村　義雄 |
| 同 | 藤川　治喜 |
| 同 | 南川　豊 |
| 同 | 村瀬　廣 |
| 同 | 山本　豊 |
| 同 | 渡辺　二郎 |
| 事務局長 | 藤田　民男 |

**《監査委員会》**

| | |
|---|---|
| 代表監査委員 | 辻　忠生 |
| 委員 | 徳田　栄邦 |

**《農業委員会》**

| | |
|---|---|
| 会長 | 田中　春次 |
| 会長代理 | 伊藤　正行 |
| 委員（議席順） | 鈴木　幹男 |
| 同 | 村瀬　重一 |
| 同 | 山崎　仁 |
| 同 | 岸　泉 |
| 同 | 水野　正則 |
| 同 | 向井　孝一 |
| 同 | 夕下　秋雄 |
| 同 | 南川　榮 |
| 同 | 村上　忠弘 |
| 同 | 安藤　信孝 |
| 同 | 矢内　義則 |
| 同 | 澤口　忠克 |
| 事務局長 | 長崎　健司 |

**《選挙管理委員会》**

| | |
|---|---|
| 委員長 | 吉田　英俊 |
| 委員 | 鈴木　捷 |
| 同 | 山田　真澄 |
| 同 | 大谷　早苗 |

**《檜山広域行政組合　今金消防団》**

| | |
|---|---|
| 団長 | 田中　義雄 |
| 副団長 | 田中　繁 |
| 副団長 | 山田　悟 |
| 第一分団長 | 佐藤　修一 |
| 第二分団長 | 千葉　進 |
| 第三分団長 | 高木　正行 |

**《檜山広域行政組合　今金消防署》**

| | |
|---|---|
| 署長 | 高田　俊彦 |

# 自主防犯パトロール隊を結成！



12月9日に役場車庫前にて新たに組織された自主防犯パトロール隊の結成式が行われました。

これは昨年12月、警察が「自主防犯パトロールが適正に行うことができる」と証明した団体で北海道運輸局が認定すると、一般車両でも青色回転灯の装備が可能となるのを受け、今金町では町所有の車両3台に青色回転灯を装備し、町職員計10名で組織されることになりました。

結成式では、せたな警察署の桜井警部補から「この地域でも不審車両等の目撃情報が寄せられることがあります。これからは自主防犯パトロールを行っていただき犯罪防止に協力してください。」と話されていました。

今後、町内で青色回転灯を装備した車両の防犯パトロールにご協力お願いします。

# 歳末特別防犯街頭啓発
# 今金町防犯協会



歳末の犯罪や事故を未然に防ごうと12月16日、今金町防犯協会が各関係団体に呼びかけ街頭啓発を行いました。

啓発には、13団体約20人と結成されたばかりの今金町自主防犯パトロール隊も参加。Aコープとテーオー今金ショッピングプラザ前で、防犯用パンレット等を買い物客に渡し防犯に対する意識向上を促しました。

また、各商店にも出向き歳末にかけての防犯を呼びかけました。

# 第2回今金地域特産品販売「物産祭り」





今金「食」ネットワーク会議が主催する第2回今金地域特産品販売「物産祭り」が12月10日㈯、町民センターにおいて開催されました。

この「物産祭り」は、昨年度から始まり、地元の良品質な農畜産物を知ってもらおうと今回は町内外から14の企業・グループにより今金地域産の原材料を使った加工品、調理品や農畜産物の販売が行われました。

当日は、天候が悪い中、今金町民をはじめ、近隣町村の消費者も数多く集まり、なかでも「今金男しゃく」を使った様々な料理品の提供も行われ来場者から好評を得ていました。

**今金町で作られた産物を今金町で消費しましょう。**

# 「人権」を考えよう

12月8日（木曜日）に今金小学校の5年生46人と6年生37人を対象に、人権擁護委員の辻知子さんが講師となり、自分と他人の人権の大切さをテーマに「道徳」人権学習が開催されました。

授業の中では、「いじめ」を例にした人権啓発ビデオが上映され、登場人物それぞれの気持ち「いじめをする人の気持ち・いじめられる人の気持ち・いじめを見ている人の気持ち」を班ごとに話し合い10名の児童からそれぞれ人権の大切さについての感想が発表されました。

また、人権学習の前には、同校で5月に行われた「人権の花」運動に対して感謝状が贈られました。



# 豆腐づくりを通じて祖父母と交流



八束小学校の児童たちの体験学習と地域の祖父母との交流を兼ねた「豆腐作り集会」が12月8日、八束小学校で行われました。

この豆腐作りは今年で8年目となり、原材料となる大豆は毎年全校児童が保護者の方々より提供される「鶴の子」の種大豆を種まきし、刈り取り、大豆落としをしたものが使用されています。

今年は約5kgの大豆が収穫され、児童たちは祖父母の方々の手助けを受けながら約30丁の豆腐をつくりあげ、できあがった豆腐は冷や奴や八束小学校自前のナメコ入りのみそ汁にして賞味されました。



また、来年2月には蕎麦作りを通じた体験学習と地域のお年寄りとの交流も行われる予定です。

# これからも地域のために

昨年11月11日、金原神社下の「金原いこいの広場」において民生委員を退任された工藤敏子さんのほか有志4人が集まり、地区民生委員退任を記念して、お世話になった地域に恩返しをしたいとの思いで、120cmほどに成長した栃（とち）の木の苗木を植樹しました。

金原自治会の協力により、有志の方々は「これからも地域とのつながりを大切にしたい」との気持ちで1本1本丁寧に植えていました。



# 民生委員

独り暮らしのお年寄りの方、何らかの事情で生活に困窮されている方、介護の必要な身体障害者の方など、私達の住む社会にはいろいろな悩み事を抱えて困っている方がたくさんいます。
そのような方たちの良き相談相手になって、地域福祉の向上に努めているのが民生委員・児童委員の皆さんです。



## 民生・児童委員協議会の主な活動

今金町民生委員・児童委員協議会は、担当区域での活動のほか、次のような活動もしています。

・子育て支援事業
「親子で遊ぼう」
「子供と本を読む」
・独居老人自宅訪問
・町内学校訪問
・町内外福祉施設訪問
・臨時移動民児協
・定例会（毎月1回）
・その他各種研修会の参加

**一人で悩まず相談を。**
**私たちは地域の**
**身近な支援者です。**

**今金町民生児童委員協議会（以下、民児協）の田中義雄会長に民生委員・児童委員についてお話をお伺いしました。**

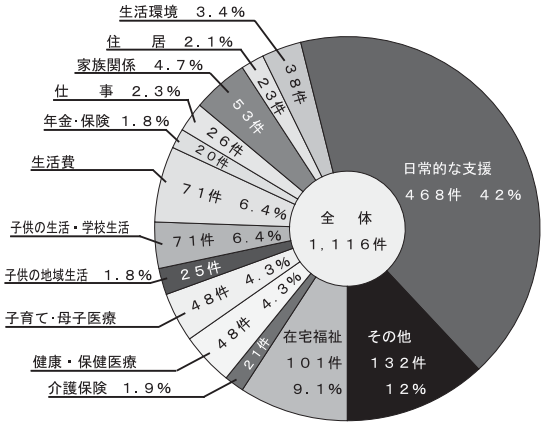


田中義雄　会長

**民生委員・児童委員としての活動をされていますが町民の方々に伝えたい事は何ですか？**

「今でも民生委員と聞くと生活保護の相談をイメージする方が多いと思いますが、そうではないんです、生活の様々な問題についても身近な良き相談相手として親しみをもう少し持ってもらいたい。
最近多くなってきている児童問題や高齢者の方々の福祉の問題など困っている方々の一番の身近な相談者・支援者として、どんなことでも相談してもらいたいという気持ちで活動をしています。
ただ残念なのはまだ民生委員というものを信じてもらえなく相談も少ない、民生委員の顔色をうかがっておっかなびっくり相談するというのが昔から続いて来ている感じがします。そういうことを払拭したい思いで我々も相談者と同じ目線で取り組むことを常に心がけていますし、民生委員・児童委員全員で相談しやすい環境づくりを行っています。また、民生委員だけではなく、さまざまな機関と協力して問題解決に向けておりますので気軽に相談できる窓口として町民の方々にわかって欲しいと強く思っています。」

## グラフで見る平成16年度の民生委員・児童委員の相談内容と指導件数




# 民生



**今金町民生児童委員協議会（以下、民児協）としての活動や特徴などを教えて下さい。**

「以前は町に事務局を置いていたが平成14年からは自主自立した民児協の運営をするため、事務局を事務局長宅に置き活動を行っており、自主自立でなければできない活動をしています。

例えば今金町も子供を取り巻く問題が多くなってきています。家庭の環境も母親が外に出て勤めることも多くなり親子のふれあいがなかなかとれないという話も聞き、子育て支援事業「親子で遊ぼう」を行ったり、今年からは80歳以上の独居老人を対象に悪質訪問販売などに遭わないため、自宅を訪問しています。

今年の「親子で遊ぼう」では老人クラブにハーモニカ演奏をやってもらい老人クラブのみんなも喜んでくれて、すごく良い三世代交流ができたと思っています。

このような活動は、なかなか官主導ではできない。役場からあーしなさい、こーしなさいと言われてやるんじゃなく自分たちでどうすれば住民の為になるのか考えてやることにより、活発な活動が生まれてきます。

こういう自主自立をした活動をやってるのは道内では今金町だけで、そのことが評価され昨年10月には北海道民生委員児童委員連盟の広報誌「アンテナ」で今金町民児連の活動が紹介されました。」

| 名　　前 | 担　当　地　区 |
|---|---|
| 選　考　中 | 美利河 |
| 田中　義雄 | 花石 |
| 中島　弘一 | 中里・住吉・上種川 |
| 加藤　秀明 | 種川宮前・駅前・中種川 |
| 岸　　幸子 | 奥種川・光台・下種川・下メップ高台・上稲穂・下稲穂・金又 |
| 近藤　康史 | 田代・上田代・南田代・豊受・南豊受・八鈴 |
| 小原　安夫 | 八束更正・宝田・初田・南原・宮の下 |
| 上澤　安夫 | 白石・八束中央・栄 |
| 伊藤　慶子 | 金原・鈴金 |
| 中山　一秋 | 豊田・春日井 |
| 吉田　　誠 | 鈴岡・トマンケシ・神丘全域 |
| 木俣三枝子 | 日進 |
| 牧田　寛子 | 東町・日の出町・高美町 |
| 秋山　道子 | 八幡町・昭和町・本町 |
| 富沢　昭雄 | 旭町・栄町・御影 |
| 久保田庄一 | 南町 |
| 川島　礼子 | 末広町 |
| 北村八重子 | 大和町 |
| 渡邊　　茂 | 南栄町 |
| 小田島照枝 | 寒昇・曙町 |
| 新居　昭夫 | 緑町・商工団地 |
| 大谷　長晧 | 主任児童委員 |
| 辻　　知子 | 主任児童委員 |

### 民生委員・児童委員に相談する場合

民生委員（児童委員）は、それぞれ担当地区受け持ち地区があります。ご相談や民生委員による証明発行が必要な場合は、地区内での担当民生委員・児童委員または、事務局まで連絡して下さい。

事務局　大谷　長晧

☎01378－2－0907

# コリドール交流ネットワーク情報 No.91

## 長万部町

### ～長万部町ポイントガイド～
### ●学習文化センター●

５万冊以上の書籍類、２千本以上のビデオテープ等を豊富に揃えた図書館やＡＶ室、最新設備を誇る多目的ホールを備えています。 図書館は、無料となっていますのでお立ち寄りください。 ◎場　所 温泉町（センター通り） ◎時　間　午前10時～午後６時［日曜日は午後５時まで］ ◎休館日　月曜日、祝祭日（ただし、文化の日は除く）【問い合わせ先】 学習文化センター（501377-2-5757）

## 八雲町

### ～今シーズンから幼児無料！！～
### 『八雲町営スキー場』

八雲町営スキー場は、スキーの上級者から初心者まで楽しめる３つのコースがあり、２人乗りリフトや休憩施設も完備され、スキーヤー、スノーボーダーなど幅広く多くの方々が楽しむことができます。今シーズンからは、就学前の幼児と保護者がリフトに同乗する場合に、幼児のリフト料金が無料となりましたので大変お得です！！家族揃って八雲のゲレンデへＧＯ！ □リフト料金　１回券（大人120円、中学生以下70円）１日券（同1,800円、1,000円）の他、回数券（11回）、時間券（３時間）、シーズン券もご用意しています。 □場　所　八雲町春日（旧スキー場東側隣接地） □問い合せ先　八雲町総合体育館（TEL 0137-62-2141）

## 八雲町熊石地区

### 『ひらたない温泉あわびの湯』

「あわびの湯」では、ジャグジー風呂が「海洋深層水風呂」になっています。ミネラル分を豊富に含んだ海洋深層水は、アトピーなどの皮膚病に効果があるとされています。程良い泡の刺激と共に、疲れた体もリフレッシュ！！ぜひご利用ください。 ◇営業時間／午前11時～午後９時（年中無休） ◇入浴料／大人450円、小人200円 ◇お問い合わせ先／国民宿舎ひらたない荘 TEL 01398－２－3330

## せたな町北檜山区

### 『新年会は温泉で！』

温泉に入って、山海の幸に舌鼓を。ゆったり気分で温泉につかり、山海の幸に舌鼓を打って、心とからだのリフレッシュをしませんか。新年会は、お早めのご予約を！●問い合わせ先／温泉ホテルきたひやまTEL. 01378-4-4120　ねとい温泉　TEL. 01378-5-5141

## せたな町瀬棚区

### 新米の生生バージョンは1月11日発売開始！
### せたな町特産純米酒『吟子物語』

今年の新米（アイガモ農法により栽培）で醸造したせたな町特産純米酒「吟子物語」の生生バージョンの発売が1月11日に決定しました！吟子物語は瀬棚区内の各酒販店で購入することができます。また、地方発送も承りますので、お土産やご贈答にもぜひご利用願います。 ●販売価格／1.8L入・2,500円　720mL入・1,200円 ●お問い合わせ先／瀬棚区酒販店組合（事務局：商工会） TEL. 01378-7-3435

## せたな町大成区

### 国民宿舎『あわび山荘』

貝取澗渓谷の雄大な自然にひっそりと抱かれている「あわび山荘」。大人気の露天風呂につかりながら心と身体を癒し、あわびを始めとする地元の旬の素材をいかした郷土料理でゆったりとリラックスしてみてはいかがですか。ぜひご利用ください。※あわび鍋などの特別料理もあります。 ●場　所／せたな町大成区貝取澗 ●宿泊料／大人7,100円、小学生6,060円、幼児1,460円（寝具のご利用のみ）※いずれも1泊2食付税込 ●お問い合わせ先／国民宿舎あわび山荘　TEL. 01398-4-5522

# 子育て支援センター「わくわくひろば」

**新年あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いいたします！！**



新年を迎え、いよいよ寒さも本格的になってきましたね。皆さん良いお正月を迎えたでしょうか？子ども達にとっては、雪遊びの出来る季節になり嬉しい冬ですね。寒さや風邪に負けず、元気に過ごして欲しいと思っています。

子育て支援センターでは、12月におやつ作りの得意なお母さんに簡単手作りおやつの作り方を教えていただき、クッキーとバナナシャーベットを作りました。子ども達も一緒にボールの中の粉をコネコネ。顔を真っ白くさせながら、作ったクッキーはとてもおいしかったですよ。こんな経験をお母さんと一緒に出来るなんて良いことですよね。親子で経験できるもの何でも良いですから考えてみてくださいね。親子の絆も深まりますよ。

**・親子遊びのひろば今月の予定・**



♪ 今月の歌～豆まき♪
1/19・・・餅つきごっこをしましょう
1/26・・・運動遊びをしましょう
2/2 ・・・鬼のお面を作って豆まきごっこをしましょう

**＊ 今金保育所行事のお誘い＊**

・1/27（金）は、保育所のお店屋さんごっこがあります。大きな紙袋を持って一緒にお買い物しましょう！子ども達の作った品物が並んで、わくわく・どきどき！！ 10時までに来てね。
・2/3は保育所の豆まきがあります。ちょっと怖い鬼さんが来ますが、一緒に参加しませんか？時間は10時30分頃です。遊びに来てくださいね。

# 国民年金だより

## 新成人の皆さん、国民年金の手続きをしましょう。

国民年金保険料を納めましょう

国民年金は、国が責任を持って運営する公的年金制度です。日本国内に住所を有する二十歳から六十歳までの方が加入することになっています。

自営業者、学生などは「一号被保険者」に、サラリーマン、公務員は厚生年金や、共済組合に加入すると同時に「二号被保険者」に、二号被保険者に扶養されてる配偶者は「三号被保険者」になります。

加入手続きは、一号被保険者は市区町村役場で、三号被保険者は配偶者の勤務先を経由して行い、二号被保険者は、厚生年金保険などの手続きに合わせて行うので個別の手続きの必要はありません。

第一号被保険者となる方は、二十歳になったら忘れずに加入手続きをしてください。 なお学生である場合など、収入が少ないために国民年金保険料の納付が出来ない場合は、学生納付特例制度や若年者納付猶予制度、保険料免除（全額・半額）をご利用ください。　《町民課年金係》



# 短期人間ドック（日帰り）・精密脳ドックのお知らせ

## 短期人間ドック（日帰り）

□対象者　30歳以上の今金町国民健康保険加入者
□受診料　5,000円
□定員　50名（定員になり次第締切）
□受診病院　今金町国保病院
□受診日　毎週火曜日・木曜日の希望される日
※　服装については検査を受けやすい服装であれば「私服」でも検診できます。

□検査項目
①眼底検査②聴力検査③尿一般検査④血液一般検査⑤脂質検査⑥糖尿病検査⑦心電図検査⑧腹部超音波検査⑨呼吸器検査⑩胃腸検査⑪肝・膵機能検査⑫腎機能検査

※　胃腸検査については、（胃カメラ・胃バリウム）選択可能です。
※　受診当日は、昼食を用意します。

## 精密脳ドック検診

□対 象 者　40歳以上の今金町国民健康保険加入者
□受 診 料　5,000円
□定員　下半期（10～３月）　25名（定員になり次第締切）
□受診病院　下記の４病院になります。
□そ の 他　検診の受診権利は２年に１度となります。

□検査項目
診察・身体測定・視力検査・血圧測定・尿検査・心電図検査・血液検査・ＭＲＩ検査（脳の断層撮影）ＭＲＡ検査（脳の血管撮影）等
□申込方法
希望する病院・日程を決め、下記「お申し込み・お問い合わせ先」までご連絡下さい。

## 函館中央病院

住　所　函館市本町33-2
電　話　0138-52-1231

受診日　月曜日（１名）
　　水曜日（３名）
　　金曜日（３名）
受診時間　13時30分から

## 函館五稜郭病院

住　所　函館市五稜郭町38-3
電　話　0138-51-2295

受診日　月～土（各１名）
受診時間　７時30分

## 市立函館病院

住　所　函館市港町1-10-1
電　話　0138-43-2000

受診日　月～金（各１名）
受診時間　8時30分

## 八雲総合病院

住　所　八雲町東雲町50
電　話　01376-3-2185

| 月 | 受診日 | | 備考 |
|---|---|---|---|
| １月 | 26日(木) | 27日(金) | ２日間 |
| ２月 | 20日(月) | 21日(火) | ２日間 |
| ３月 | 23日(木) | 24日(金) | ２日間 |

受診時間　8時30分から

**脳卒中はある日突然に起こってくるように見えます。しかし、多くの場合何らかの異常が潜在的にあることが少なくありません。**
**７月より八雲総合病院での精密脳ドックが身近に受診できるようになりました。**
**短期人間ドック、精密脳ドックともに**
**お申し込み・お問い合わせ先は**
**今金町総合福祉施設『としべつ』内**
**保健福祉課国保係　ＴＥＬ　２－2780　（内線206）**

# 年末・年始の休み状況

| 施設名 / 月　日 | 役場 としべつ 老人保健施設 | 国保病院 | 町民センター | 総合体育館 学習センター | ピリカ旧石器文化館 | 種川温泉 | あったからんど |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 12月30日(金) | 通常 | 通常 | 通常 | 休館 | 休館 | 通常 | 通常 |
| 12月31日(土) | 閉庁 | 休業 | 休館 | 休館 | 休館 | 午前10時～午後３時 | 午前10時～午後４時 |
| １月１日(日) | 閉庁 | 休業 | 休館 | 休館 | 休館 | 休業 | 午前10時～午後５時 |
| １月２日(月) | 閉庁 | 休業 | 休館 | 休館 | 休館 | 通常 | 通常 |
| １月３日(火) | 閉庁 | 休業 | 休館 | 休館 | 休館 | 通常 | 通常 |
| １月４日(水) | 閉庁 | 休業 | 休館 | 休館 | 休館 | 通常 | 休業 |
| １月５日(木) | 閉庁 | 休業 | 休館 | 休館 | 休館 | 休業 | 通常 |
| １月６日(金) | 通常 | 通常 | 通常 | 休館 | 通常 | 通常 | 通常 |

※各施設等関係機関、次のとおりとなります。緊急用務のときは警備員に申し出て下さい。

# 今月のお知らせ

1

2006
JANUARY

## 法律的な問題、紛争解決の相談のご案内

裁判所では、法律的な問題を抱え、紛争の解決に悩んでいる方々に対し、紛争解決の手続等に関する「受付相談」を各裁判所の窓口で常時行っています。また、毎月1回せたな町に出張しての受付相談を次のとおり行っています。

他人との金銭的なトラブルとか土地や建物に関するトラブルなどの民事関係の紛争、夫婦や親子に関する問題とか相続にかかわる問題などの家事関係の紛争等様々な問題が考えられますが、どのような内容の「受付相談」でも結構ですから、お気軽にご相談ください。

相談は無料で、秘密は固く守られます。

なお、出張相談を担当する職員は、予約受付により函館の裁判所から月1回第2水曜日に出張しますので、相談を受けたい方は、毎月第1金曜日までに函館の裁判所に電話で相談の予約申込みをしてください。

裁判所の手続きについて詳しく知りたい方は、最寄りの裁判所にお尋ねください。

**●相談日**
1月11日（水）
2月8日（水）
午後1時30分～午後4時30分まで

**●相談場所**
瀬棚総合福祉センター
「やすらぎ館」久遠郡せたな町瀬棚区本町948番地7
☎01378―7―2672

**●予約方法**
函館の裁判所に電話（0138―42―2151内線331）で、相談日の前の週の金曜日までに「受付相談の予約」である旨告げて申し込んでください（土、日、祝日を除く午前8時30分～午後5時まで）。

**●相談担当者**
函館地方、家庭、簡易裁判所の裁判所書記官

**問合せ** 函館地方・家庭・簡易裁判所
☎0138―42―2151

**問合せ** 函館地方・家庭裁判所江差支部、江差簡易裁判所
☎0139―52―0174

**問合せ** 八雲簡易裁判所、函館家庭裁判所八雲出張所
☎0137―62―2494

## 無料法律・登記相談の開設（予約が必要です）

**●相談種別**
予約無料（法律・登記）相談

**●相談場所**
役場内町民相談室

**●相談時間**
午前9時30分～12時まで

**●相談対応される司法書士名**
佐々木長芳氏（1月）
成田　英雄氏（2月）

**●相談日**
1月18日（水）（予約は1月17日の正午まで）
2月15日（水）（予約は2月14日の正午まで）
※予約がない場合は開設いたしません。

**問合せ** 役場総務課総務係
☎2―0111

## 役場上下水道課からのお知らせ

### 水道の凍結にご注意を！

毎年、この時期は水道の凍結が多くなります。お出かけの際や寝る前には戸締まりと水道の水抜きを心がけましょう。

万一凍結したときは、蛇口から床面までの管に雑巾かタオルを巻き熱湯をかけます。そのまま15分くらい放置しておくと水がでます。いくら熱湯をかけても水が出ない場合は、次の今金町指定工事業者にお申し込みください。

| | |
|---|---|
| ●小山設備工業 | …☎2-2574 |
| ●佐々木金物(株) | …☎2-0137 |
| ●渡辺住宅設備 | …☎2-2654 |
| ●(株)多田鉄工設備 | …☎2-0108 |
| ●山形住宅設備 | …☎2-2430 |
| ●鈴木設備 | …☎2-2558 |

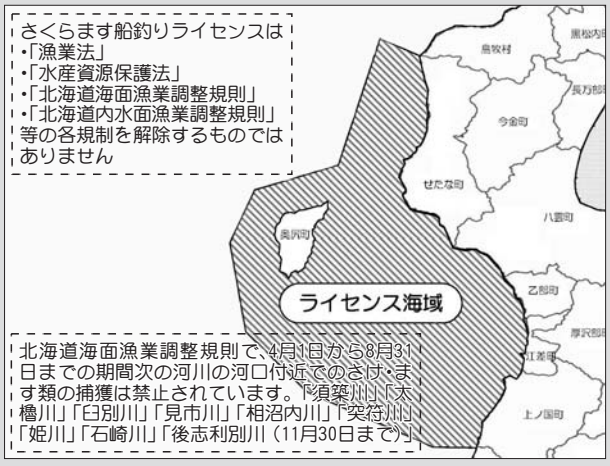
**問合せ** 役場上下水道課　☎2-0111

## さくらます船釣りライセンス制について

### さくらます船釣りライセンス制が実施されます

**●制限期間**　平成18年1月20日～5月31日

**●ライセンス海域図**




**問合せ** 檜山管内さくらます船釣りライセンス制実施協議会事務局
☎(0139)62-3300（ひやま漁業協同組合内）
檜山海区漁業調整委員会
☎(0139)52-6556（檜山合同庁舎内）

## ハローワークからのお知らせ

**雇用保険受給手続きから認定・給付までご本人の申し出により八雲出張所で取り扱いができますのでご利用下さい。**

北檜山職業相談室への1月の職員派遣日は、次のとおりです。

**●日時**

1月5日（木）
午前9時～午後5時
1月12日（木）
午前9時～午後5時
1月18日（水）
午前9時～午後5時
1月25日（水）
午前9時～午後5時
2月8日（水）
午前9時～午後5時

問合せ 北檜山職業相談室 ☎01378－4－5724

問合せ ハローワーク函館 ☎0138－26－0735
ハローワーク八雲 ☎0137－62－2509

## 年金相談日のご案内

年金に関する質問や相談を次の日程で行いますので、お気軽にご利用ください。

**●日時**
1月11日（水）
午後1時～5時まで

**●ところ**
役場2階会議室

**●相談員**
函館社会保険事務所職員

問合せ 役場1階町民課年金係

## 貸金業苦情相談専用フリーダイヤルのお知らせ

**●お悩みの方は気軽にご相談ください**

北海道では、フリーダイヤルを設置し、貸金業利用者からの苦情相談を専門の貸金業相談員が受け付けています。通話料は無料です。

また、通話料は有料ですが、フリーダイヤルのサービス曜日・時間以外は、道庁経済部金融課にお電話いただいても相談員が相談を受け付けていますのでご活用ください。

**●フリーダイヤル**（電話番号）
0120－1－78372（ナヤミナニ）

**●受付日**
毎週月曜日と金曜日（祝・祭日、12月29日～1月3日を除く）

**●受付時間**
午前10時～12時、
午後1時～4時

**●受付内容**
貸金業に関する苦情の申し立てまたは相談

**●フリーダイヤル以外の受付電話番号**
011－231－4111
内線26－368
北海道経済部金融課

## 2月7日は「北方領土」の日です

「北方領土の日」は、1855年2月7日に静岡県伊豆半島の下田において調印された日露通好条約により、日本とロシアの国境が択捉島とウルップ島の間に定められたことに由来し、昭和56年（1981年）に制定されました。

この日を中心とする1月21日から2月20日までの間、全道各地でさまざまな返還運動が展開されます。

北方領土の早期返還に向け、各種啓発事業への参加や署名活動などにご協力ください。

## 消費税の納付をお忘れなく！

消費者のみなさん一人ひとりが負担している消費税、事業者のみなさんが期限内に納めるためには…

**●その1　納税資金の積立て**

いざ納付というときに資金不足とならないよう納税資金の積立てをしておきましょう。

**●その2　振替納税**

個人事業者の方は、税務署や金融機関に行かなくても納税できる安全・便利な振替納税をご利用ください。

※ご利用に当たっては、「預貯金口座振替依頼書」の提出が必要です。

なお、所得税で振替納税をご利用されている方も、消費税で振替納税をご利用いただく場合には、新たに「振替依頼書」の提出が必要となります。

**●国税庁ホームページ**
http://www.nta.go.jp

## いまかね雪まつり

**●開催日**
平成18年2月18日（土）・19日（日）

**●会場**
いまかね夢広場
（大和町　コスモ石油裏）

**●催し物**
雪像コンテスト（賞金あり）、スノーモービルランド、巨大滑り台、大花火大会、キャラクターショー、豪華景品付きビンゴ大会等盛りだくさん！

問合せ 今金町観光協会☎2－3561

## 俳句　利別俳句会

紅葉の最中に聳ゆ金閣寺　佐藤朝子
御仏の供花にも朱の実松の内　杉本あい
松取れし気楽さ独りの釜うどん　今村由井子
雪しんしん子の膝勇む乙女礼　阪井みえ
逢ひたしと思ふ友あり賀状先づ　笹森ハル
風の夜の珍味の鍋にくつろげり　伊藤翠女
松の秀に浮き雲ひとつ二日かな　辻知子

## 社会福祉協議会だより　H17・12・10（敬称略）

《名古屋市》
杉山三枝子
《知多市》
長崎正昭
《苫小牧市》
高橋文彦
《伊達市》
新居喬
《函館市》
西野学園
《江差町》
加藤秀治
《今金町》
平野俊春
斉藤保枝
鈴木フク
檜山母と女教師の集い
今金実行委員会
坂本溶接 坂本一男
高田由太郎
嶋嵜多喜子
菱田正伸
平野俊春
斉藤保枝
鈴木フク
檜山母と女教師の集い
今金実行委員会
坂本溶接 坂本一男
スナックみらい
諸戸美津男
宮崎勝義
ニコニコ食堂
スナック瀞
大倉行雄
本塚栄作
種川小学校
種川小学校児童会
長谷川キヨシ
餌取勇
吉川文雄
今野政治
森崎栄子
佐藤君子
安藤義光
牧野正一
ヘルパー友の会すずらん

*光の里学園、豊寿園、社会福祉協議会への多額のご寄付、ご厚意ありがとうございました。

問い合わせ
今金町教育委員会
☎2-3488

# 謹んで新年のお慶びを申し上げます

皆様、輝かしい新年をお迎えのことと存じます。

日ごろより本町の教育振興に多大なるご支援、ご協力を賜っておりますことに心から感謝申し上げます。

さて、今日、教育分野においては、子どもたちが将来への夢・目標を持ちにくくなっていること、美しさや優しさを感じ取る感性が十分に身についていないこと、子どもたちの学力が低下傾向にあることが指摘されております。

未来の社会を担う子どもたちを、他人を思いやることができる豊かな人間性を備えた、心身共に健やかな若者として育み、さらに社会の変化にも柔軟に対応できる創造性に富んだ社会人に育てていくことが大切です。そのためには、家庭、学校、地域社会がそれぞれの役割を果たしていく地域ぐるみの取り組みが益々重要になって参ります。

教育委員会と致しましても、こうした時代の動きを的確にとらえ、町民一人ひとりが豊かで潤いのある生活を送ることができるよう生涯学習の基礎を培う学校教育と社会教育を推進するため、学校教育分野においては「今金町地域教育計画」、社会教育分野においては「第三次社会教育中期計画」の基本理念を基に教育関係者が一丸となり新たな視点での取り組みを進めて参る所存であります。

本年も関係各位のご支援を賜りますようお願い申し上げますとともに、皆様のご多幸を心からお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

今金町教育委員会
委員長　柴谷　澄子
代理　住吉　義行
委員　平井　祥元
委員　橘　宣雄
教育長　中島　光弘

## ピリカ旧石器文化館 NO.27 通信

新年あけましておめでとうございます。

今年もピリカ遺跡の魅力に楽しく触れていただけるよう、スタッフ一同、様々な体験メニューを企画してお待ちしております。スキーや温泉などで美利河においでの際はぜひお立ち寄りください！

### コハクで勾玉づくり体験受付中！

ピリカ旧石器文化館の勾玉づくりは、もうすでに体験したことのある方も多くいらっしゃるのではないでしょうか。昨年コハクを使った勾玉づくりを開催したところ、大変好評いただきました。そこで今年の冬もコハクの材料を入荷しました！

コハク（琥珀）は、木の樹脂が地中に埋没し、長い年月により固まった宝石です。色はふつう黄色味を帯びた水あめ色ですが、白っぽいものやしま模様のあるものもあります。世界的には北ヨーロッパのバルト海沿岸地域が主な産地で、日本では岩手県久慈市近辺が産地として有名です。コハクには虫などが混入しているものがあります。映画『ジュラシックパーク』は、コハクに閉じ込められた蚊から血液を抜き取り、その中のＤＮＡをもとに、現代に恐竜をよみがえらせるという夢いっぱいの物語でしたね。



本館では冬期間に限りコハクを使った勾玉づくり体験ができます。砥石や紙ヤスリを使って磨き、約２時間で完成します。手づくりですから形は個性的。このチャンスに自分だけの首飾りをぜひ手にして下さい！



みがけばみがくほどピカピカに！

**《体験！コハクで勾玉づくり》**

○期　間：３月31日まで
（材料がなくなり次第終了）
○材料費：１セット800円（革ひもは100円で別売）
○休館日以外の開館時間ならいつでもできます。
ただし事前予約が必要です。
ピリカ旧石器文化館３－2477まで
○滑石の勾玉づくりもできます（1セット100円）

ホームページアドレス
http://www.town.imakane.lg.jp/pirikan/top.html

# 図　書　室　だ　よ　り

**明けましておめでとうございます。**
**2006年、皆様はどんな年を迎えられたでしょうか。図書室も暮らしの中で楽しんでいただけるような環境づくりを目指したいと思っています。**
**本年もよろしくお願い致します。**

## 新着本のご案内

**(児童書)**

| | |
|---|---|
| てん | P・H・レイノルズ／谷川俊太郎訳 |
| ふしぎなナイフ | 中村牧江／林建治 |

**(一般書)**

| | |
|---|---|
| ありがとう、もう大丈夫 | 海老原あや子 |
| いのちの日記 | 柳沢桂子 |
| 生きて死ぬ智慧 | 柳沢桂子 |
| いのちのリレー | 川久保美紀 |
| 一千一秒の日々 | 島本理生 |
| 届かなかったラブレター | |
| 届かなかったラブレター　2 | |
| 届かなかったラブレター あの空の向こう | 間下このみ |
| 最後に咲く花 | 片山恭一 |
| 空中庭園 | 角田光代 |
| 夜のピクニック | 恩田陸 |
| 東京タワー　オカンとボクと、時々、オトン | リリー・フランキー |
| ナラタージュ | 島本理生 |

**1月6日金曜日より図書室が開室します。道立図書館からの新刊100冊や図書室購入予定の新着本がさらに増えて皆様をお待ちしています。**
**美しい雪景色の中、どうぞ、図書室の扉を開けてみて下さいませ。**

## ～一人ひとりの可能性を最大限に伸ばすために～ No.1

《特別支援教育とは・・・》

平成19年度より特別支援教育がスタートします。

現在の教育制度では、普通学級と特殊学級（知的障がい等）がありますが、新制度の「特別支援教育」とは、これまでの特殊学級の対象の障がいだけではなく、その対象でなかった障がいのある児童生徒に対してその一人ひとりの教育的ニーズを把握し、生徒のもてる力を高め、生活や学習上の困難を改善または克服するために、適切な教育や指導を通じて必要な支援を行うものであります。

今金町では障がいのある子どもにかかわる様々な関係者（教諭、保健師、保育士、看護師等）が、子どもの障がいの状態等にかかわる情報を共有化し生涯にわたって支援することを一同に会して協議、検討しています。

次回からは、関係者の立場から現状や課題について掲載したいと思います。

## 英会話教室のおしらせ

国際交流推進アドバイザーのＲｏｇｅｒさんと一緒に英会話を楽しく覚えてみませんか？

教室の内容は、簡単な英会話・ゲームなどどなたでも気軽に参加できます。

**日　　時**　2006年１月17日～３月31日
毎週火曜日・金曜日　各全10回を予定
**火曜日コース**　19：30～20：30（初心者向け）
**金曜日コース**　15：30～16：30
19：30～20：30（中・上級者向け）
**場　　所**　ふるさと学習センター　ミーティング室
**対　　象**　高校生以上
**募集期間**　2006年１月13日までとしますが、教室開催中は随時受け付けいたします。
**問い合せ・申込先**
今金町教育委員会教育振興係（伊庭野）まで

## 行事のお知らせ

**≪１月≫**

| | |
|---|---|
| ６日(金)～８日(日) | 子どもカルタ教室(13:00～老人福祉センター・総合体育館) |
| ９日(月) | 第15回百人一首大会(9：00～総合体育館) |
| 14日(土) | 石器づくりセミナー(13:00～ピリカ旧石器文化館) |
| 14日(土)～15日(日) | 今金あるある体験塾(13:30～ふるさと学習センター) |
| 17日(火) | 小学校,高校始業式(美利河小学校以外) |
| 20日(金) | 美利河小学校始業式 |
| 23日(月) | 今金幼稚園始業式 |
| 28日(土) | えほんのひ(10：00～幼稚園) |

**≪２月≫**

| | |
|---|---|
| 12日(日) | 第16回ふれあいスポーツ交流事業GS競技大会(ピリカスキー場)<br>歩くスキー大会(ピリカ遺跡コース) |

## ロジャーのいまかね日記

NO. 17

今月は日本とニュージーランドの文化の違いを書こうと思います。

私が日本に来て一番最初に驚いたことは、男性が髪の毛を染めていたことです。ニュージーランドでは非常に珍しいことです。また女性も髪の毛を染めていたことも驚きました。ニュージーランドの女性の約３割は髪の毛を染めているそうですが、日本の女性のほとんどが髪の毛を染めているように思います。そして日本人はムースやジェルを使って髪の毛をセットしていることにも驚きました。私は日本に来るまでジェルなどを使ったことがなかったからです。今ではニュージーランドでも使われるようになってきています。

もう一つ驚いたことは、日本人は建物の中で帽子をかぶっていることです。ヨーロッパなどでは建物の中で帽子をかぶることは失礼にあたります！また多くの男性日本人は“セカンドバッグ”と呼ばれるバッグを持ち歩いていますが、西洋の男性はこのようなバッグを持ちませんし、そのような習慣はありません。

日本で春や夏にほとんどの女性が大きなつばのついた帽子をかぶっているのを見ていつもびっくりしています。西洋では女性の多くは日焼けをしたいと思っているので帽子をかぶったりはしません。

そしてまた、日本人の多くは運転するときや自転車に乗る時、ハイキングをするときによく、白い手袋をはいていますね。西洋では夏に白い手袋はしません。

私はニュージーランドと日本の文化の違いを楽しんでいます。それは私の人生を面白くしてくれるからです。



教育相談電話は、☎２－3550です。(不在の時や夜間は留守番電話になります)

# ●はつらつ今金シンポジウム（第２回）

在宅介護支援センター
今金町総合福祉施設としべつ内
☎２－2780

先月に引き続き、健康フェアでのはつらつシンポジウムの発表をご紹介します。今月は大和町石山サツ子さんです。

わたしはずっとからだが弱く、子ども時代は体育はいつも見学していました。結婚してからも、他の人がダンスをしているときには、子育てが忙しくできませんでした。

平成11年11月に文化祭のダンスパーティーでみなさんが踊っているのを見て、「いいなあ。」と思い、一緒に行った友達と「やれたらいいね。」「わたしたちもなにかやりたいね。」と話していました。竹内自治会長さんに相談しましたら、会長さんがすぐ吉田先生に電話をかけてくれ、大和町の会館でやることになりました。友達に声をかけ、最初は10人くらいからはじめましたが、大和町の人、友達にひろがっていって、30人くらいになり、会館も狭いくらいになりました。

ステップダンスを会館でやるにあたっては、「どうしたら、みんなが楽しくできるだろうか」、「どうしたらみんなが来やすくなるだろうか」ということをいつも考えていました。また、先生もボランティア精神で来てくれ、大変感謝しています。

ステップダンスを始めて、今年6年になります。長く続けなくては効果がでないと思い、〝長く続けること〟を大切にしていること、家族が「そんなもの」と言わずに賛成してくれたおかげだと思っています。

今まで人の前にでるという機会がなかったのですが、スッテプダンスを始めてからは、人の中に出て行ったり、人の前に出てちょっとはしゃべれるようになりました。

スッテプダンスをとおして友達も増えました。冬場になるとだんなさんが亡くなった友達たちが家にきてくれ、みんなでお弁当を買ってたべたり、仮装して踊ったりしていますので、寂しくはありません。

また、ステップダンスを始めたあと、ダンスも始めました。私は姿勢が悪かったのですが、ダンスで姿勢を直していただきました。動くことも億劫ではなく、機敏にやることができます。「姿勢もよくなったし、若々しくなった」と言われます。年がいっても、自分で努力すれば〝なおる〟ことを体験しました。

また、以前よりも明るい色の服を着たり、美容師の先生も若くしてくれます。「自分は自分、自分がいいと思えばそれでよい、人じゃない、人と同じにはいかない」と思ってやっています。

わたしは、なんでもマイナスよりもプラスで考えます。意地悪されても、その人にはやさしくします。自分の悪いところがあれば直さなければならないので、がまんできます。わたしは、どこにいっても年頭なんですが、年をとったらみんなにアメのひとつももらって食べれるように、素直に、好かれないとだめだと思います。わたしは、ほめられたらすぐその気になるし、人がいいと言ってくれたらそうかなと思います。

お父さんが亡くなっても明るくしていておかしいと思うかもしれませんが、悲しんでいてもお父さんは喜ばないと思っています。お父さんは、「きれいにして、元気で80歳までがんばりなさいよ。」と言ってくれる人だから、80歳までちょっとつらいけどがんばっています。お化粧しても顔がきれいになるのではなく、心が美人じゃないと顔がきれいにならないと思っています。

70歳まではなんでも人のためにやってきました。70歳過ぎたら、少し自分のために生きたいなあと思っています。どうせ老いていくのだからきれいに老いたい、老いに負けないでがんばろう、いつまでできるかわかないけどステップも、自分ができなくなるまで、先生が教えてくれるまでがんばろうと思っています。

これからは少しずつできなくなってくるので、いまのうちにさぼって、年をとったときに「できなくなった」とがっかりこないように、休みながらいろいろなことをやっていこうと思っています。わたしは、病弱だったせいで若いときにやりたいことができなかったので、冥土のみやげと思って、いろいろなことを体験してみたいと思っています。でもこれも、健康だからできることです。わたしにとって、〝みんなにやさしくしていただいていること〟、〝子ども〟、〝健康〟が自分の宝であり、それがほんとに幸せです。

## 運動ビデオライブラリー

「なかなか運動に取り組めない…」「運動したいけど人に見られたくない」と思っている方、自宅で気軽にビデオを見ながら体を動かしてみませんか？

リズムウォーキング等の有酸素運動は脂肪の燃焼を高め、生活習慣病予防につながります。としべつで以下のビデオを貸出しておりますので、自分の健康づくりのために是非ご活用下さい！

**料　金**：無料
**受　付**：随時（貸出期間は２週間）
**テーマ**：・リズムウォーキング（数種類あり）
・血中脂質が気になる人の運動のポイント
・高血圧が気になる人の運動のポイント
・血糖値が気になる人の運動のポイント

問合せ先：健康づくり係

**【骨粗しょう症検診、乳・子宮がん検診】　＜場所＞としべつ保健センター**

| 検診名 | 日にち | ＊時間 | 対象者 | 料金 |
|---|---|---|---|---|
| 骨粗しょう症 | １月７日(土) | ①８:00～９:00<br>②15:00～16:00 | 20～69歳女性 | 今金国民健康保険加入者　500円<br>社会保険加入者　1,000円 |
| 乳がん | １月７日(土) | ①８:00～８:30<br>②12:00～12:30 | ＊40歳以上で偶数年の女性 | 今金国民健康保険加入者　1,500円<br>社会保険加入者　2,500円 |
| 子宮がん | １月７日(土)<br>８日(日) | ①８:00～９:00<br>②12:00～13:00 | ＊20歳以上で偶数年の女性 | 今金国民健康保険加入者　700円<br>社会保険加入者　1,200円<br>エコー検査は一律　500円 |

注）＊時間は受付時間です。骨粗しょう症についてはこの検診のみの場合の時間です。
＊乳・子宮がん検診は対象に該当しない場合でも、昨年度の検診未受診の方は今年度の検診を受けられます。

**【胃・大腸・肺がん検診、住民検診（基本健康診査）、肝炎ウイルス検診】　＜場所＞としべつ保健センター**

| 検診名 | 日にち | ＊時間 | 対象者 | 料金 |
|---|---|---|---|---|
| 胃がん<br>大腸がん | 1月20日(金)<br>～<br>1月23日(月) | ①６:00～６:30<br>②７:00～７:30<br>③８:00～８:30<br>④９:00～９:30<br>⑤10:00～10:30 | 40歳以上の町民 | 今金国民健康保険加入者　700円<br>社会保険加入者　1,200円 |
| 肺がん | 1月22日(日)<br>・<br>1月23日(月) | | | 200円 |
| 基本健診 | | | 20歳以上の町民 | ＊800円 |
| 肝炎検診 | | | 40歳以上で検査・治療未受診 | ＊300円 |

注）＊時間は受付時間です。
＊基本健診と肝炎検診の料金は、生活保護受給者及び70歳以上は無料です。

# 1月 みんなの健康

健診を受けて明るい健康づくり

（保健福祉課健康づくり係・国保係）

## 「がんは予防・早期発見をすれば怖くない！」



こんにちは保健師の河端麻実です。

**●胃がん**

全国の胃がん患者数は数あるがんの中でも多い方です。

**【原因】**

①お酒の飲みすぎ
②タバコ
③塩分が多い食事
④ストレスの多い生活等

また最近ではいしゅく性胃炎の方も注意が必要であると言われています。

**【予防策】**

胃がんは食生活ととても関係が深いため、胃がんを防ぐ食生活をご紹介します。

①バランスよく主食・主菜・副菜・汁物をそろえる
②たんぱく質（肉・魚・豆腐類）や乳製品も多めに。
③あまり熱すぎず、焦げていないものを食べる。
④よくかんで食べる。

**【検診を受けましょう】**

胃がんの約半数は痛みなど何らかの症状で発見されますが、症状がないことも多くあります。早期発見のためには年に一度の検診が大切です。早期発見をすればそれだけ治る確率も高くなります。

**【原因】**をたくさんお持ちの方には特にオススメします。

**●大腸がん**

大腸がんは年々増えつづけ死亡者数も増えており、がんの中で特に注意が必要です。

**【原因】**

①野菜などの食物繊維の少ない食生活。
②あぶら・お菓子など脂肪の多い食生活。
③運動不足。

また大腸ポリープができたことがある方も注意が必要であると言われています。

**【予防策】**

①食事では肉類やその脂身をとりすぎない。
②高脂肪の生クリームやバターを取りすぎない。
③野菜・海藻・きのこなど食物繊維を多くとる。
④運動を習慣にする。まずは歩くことから。

**【検診を受けましょう】**

大腸がんは進行すれば血便・腹部のしこりなどの症状が出ますが、早期では症状がほとんどありません。早期に見つけて治療すればとても高い確率で治ると言われています。早期に発見するためにはやはり年に一度の検診が大切です。

胃がんも大腸がんも自分で症状がわかりにくいため、早期発見には検診がとても重要になります。今金町では1月20日（金）～23日（月）まで検診を行います。年に一度ですし、土・日もあり早朝で短時間で終わります。自分のためにも家族のためにもぜひこの機会に検診を受けて、自ら健康を守りましょう。

（保健福祉課健康づくり係）

## 地区健康相談

**【種川温泉健康相談】**

◆月日▷１月18日㈬　＊あったかサロンも同時に行っています。
◆時間▷11:00～12:30
◆内容▷健康相談、転倒予防体操等
◆場所▷種川温泉

**【あったからんど健康相談】**

◆月日▷１月19日㈭　＊あったかサロンも同時に行っています。
◆時間▷10:00～11:30
◆内容▷健康相談、転倒予防体操等
◆場所▷あったからんど

## あったかサロン

| 日にち | １月18日㈬ | １月19日㈭ | １月20日㈮ |
|---|---|---|---|
| 場　所 | 種川温泉 | あったからんど | あったからんど |
| 時　間 | 11:00～15:00 | 9:00～15:00 | 9:00～15:00 |
| 内　容 | 血圧測定・尿検査・お話し・レクなど | | |

＊昼食・温泉入浴は各自にてお願いいたします。
＊あったかサロン期間中は患者バスがあったからんどに停車します。

## すくすくビデオライブラリー

◆対象▷妊婦さん、乳幼児をもつ親御さん
◆内容▷出産・育児に関するビデオの無料貸出
◆受付▷随時（貸出期間２週間）
◆場所▷としべつ保健センター
お問合せ・お申込先：健康づくり係　℡２－2780

## わいわい花石倶楽部

◆月日▷１月24日㈫
◆時間▷13:30～15:00
◆対象▷花石地区住民
◆内容▷健脚づくり体操、レクリエーションなど
◆場所▷花石生活改善センター

## 寺子屋やまと

◆月日▷①１月16日㈪、②１月30日㈪
◆時間▷13:30～15:30
◆対象▷大和町住民
◆内容▷①腰痛・肩こり体操、簡単英会話　②コーラス、脳活性化教室
◆場所▷西部百年館

**【乳幼児健診】**

| 健診名 | １歳６ヶ月児健診 | ３歳児健診 |
|---|---|---|
| 対象月齢 | H16年５・６月生まれ | H14年11・12月生まれ |
| 日にち | １月12日（木） | |
| 時間 | ９:00～９:15 | ９:30～９:45 |
| 場所 | としべつ保健センター | |
| 持ち物 | 母子手帳、問診票、タオルなど | |

**【乳幼児予防接種】**

| 接種名 | 対象月齢 | 実施日 | 受付時間 | 場所 |
|---|---|---|---|---|
| ＢＣＧ | 生後１～５ヶ月児 | １月12日㈭・13日㈮ | 13：15～13：45 | としべつ保健センター |
| 麻疹 | 生後12～89ヶ月児 | １月10日㈫・11日㈬ | 13：30～16：00 | 岩間医院 |
| | | １月11日㈬・12日㈭ | 13：30～16：20 | 富田医院 |
| | | １月12日㈭・13日㈮ | 13：15～13：45 | としべつ保健センター |

## 休　日　当　番　医

※1月1日 岩　　間　　医　　院(今　金) ☎2－0057
※2日 瀬棚国保医科診療所(瀬　棚) ☎7－2470
※3日 北 檜 山 国 保 病 院(北檜山) ☎4－5321
8日 今 金 町 国 保 病 院(今　金) ☎2－0221
9日 楢　　崎　　医　　院(瀬　棚) ☎7－3021
15日 道 南 ロ イ ヤ ル 病 院(北檜山) ☎4－5011
22日 岩　　間　　医　　院(今　金) ☎2－0057
29日 北 檜 山 国 保 病 院(北檜山) ☎4－5321

※1月1日～3日は正午までとなります。

(2月分については予定です)

2月5日 瀬棚国保医科診療所(瀬　棚) ☎7－2470
11日 今 金 町 国 保 病 院(今　金) ☎2－0221
12日 道 南 ロ イ ヤ ル 病 院(北檜山) ☎4－5011
19日 北 檜 山 国 保 病 院(北檜山) ☎4－5321
26日 瀬棚国保医科診療所(瀬　棚) ☎7－2470

※当番医が急きょ変更となる場合がありますので、ご了承ください。

午前10時から正午まで
午後1時から3時まで

## 夜の街を華やかに彩る
## 一見会(ひとみかい)が国保病院前にイルミネーション



技術を持った職業の方々が中心となり、町づくりに積極的に参加し、貢献しようと平成10年に結成された一見会(会長・高橋秀雄)が、今年も国保病院駐車場内の木に電飾によるイルミネーションを設置しました。

このイルミネーションは今金雪まつりが終わるまで明かりが灯され、夜の街を彩ります。



## 運転免許証更新時講習のご案内

■優良講習(30分講習)
・今金町民センター
1月19日(13:00~)
・せたな町民ふれあいプラザ
2月2日(13:00~)

■一般講習(1時間)・初回講習(2時間)
・せたな町民ふれあいプラザ
1月12日(一般・13:00~、初回・14:30~)
2月9日

■違反講習(2時間講習)
・せたな町民ふれあいプラザ
2月2日(14:00~)

## 今金町の交通事故発生状況

| | 11月発生 | 11月末計 |
|---|---|---|
| 発生件数 | 2件 | 13件 |
| 死者数 | 0名 | 2名 |
| 傷者数 | 2名 | 14名 |



※SS運動(スピードダウン・シートベルト着用)で交通事故を未然に防ごう！

**交通事故死ゼロ日数　54日**

## 住　民　の　動　き

11月末現在

| | | 前月対比 |
|---|---|---|
| 人　口 | 6,600人 | (△9) |
| 男 | 3,174人 | (△9) |
| 女 | 3,426人 | (0) |
| 世帯数 | 2,688世帯 | (2) |

### おたんじょうおめでとう

| | | |
|---|---|---|
| 西村　明唯(めい)ちゃん | 11月19日 | (保護者　信弥)寒　昇 |
| 木島由香理(ゆかり)ちゃん | 11月21日 | (保護者　隆行)白　石 |
| 伊藤　聖琉(せる)ちゃん | 12月1日 | (保護者　雅彦)上種川 |
| 濵谷　光瑛(こうえい)ちゃん | 12月4日 | (保護者　幸男)八幡町 |

### いつまでもお幸せに

12/2　須田　和行さん(トマンケシ)♥犬塚亜砂美さん(上金原)

### おくやみもうしあげます

| | | | |
|---|---|---|---|
| 山田　弘晴さん | 11月15日 | 68歳 | (御　影) |
| 高橋　利一さん | 11月18日 | 95歳 | (栄　町) |
| 笹森　利江さん | 11月19日 | 56歳 | (末広町) |
| 小池　なみさん | 11月21日 | 83歳 | (八束宮の下) |
| 坪　　梅野さん | 11月27日 | 93歳 | (大和町) |
| 米世　貞夫さん | 11月28日 | 72歳 | (末広町) |
| 伊藤五四郎さん | 12月7日 | 85歳 | (住　吉) |

12月14日受付分まで

## いつも除雪ありがとう

今金幼稚園の園児たちが12月19日、除雪業務を行っている各事業所へ出向き、除雪に対する感謝の気持ちを伝えました。

園児たちは、各クラスごとに分かれ、函館土木現業所今金出張所には「そらぐみ」、役場には「ほしぐみ」、正和運輸には「つぼみ・はなぐみ」がそれぞれ出向き、園児手作りのカレンダーを手渡しました。



発行　北海道今金町
編集　総務課情報サービス係
〒049-4393　北海道瀬棚郡今金町字今金48-1
☎01378-2-0111　FAX01378-2-2492