



ドッチビーくは今年も屯田町内が中央西との決勝戦を制し、見事1位を獲得！

5色綱引きくもはや常連の強豪南町内が、力の差を見せつけて1位を獲得！



総合3位決定戦スカットボールく接戦の末、筑紫町内に軍配が上がりました！

マナビっぷ情報

生涯学習マスコット
《マナビィ》です
学習情報を皆さんに
お知らせします



◆秩父別町教育委員会◆

第8回町民レクリエーション大会

～軽スポーツで交流を深めました！～

2月6日（日）、スポーツセンターにおいて町体育協会（吉田徹会長）主催による第8回町民レクリエーション大会がおこなわれました。

当日は11町内会約350名の町民が参加し、紅白玉入れ・スカットボール・ドッチビー・5色綱引きの4種目で各町内親睦を深め、爽やかな汗を流しました。

◆優勝 旭町内 ◆準優勝 南町内
◆第3位 筑紫町内



準備運動く山森聡体育指導委員長の指導で、入念にストレッチ運動

健康増進運動教室

～ウォーキング&ストレッチ～

スポーツセンター体育館において、2月22日と3月2日の2日間の日程で、健康増進運動教室「ウォーキング&ストレッチ教室」を開催しました。教室の内容は、まず始めにストレッチで体をほぐし、体が温まったところで正しい歩き方（姿勢）を指導していただきました。



大切なのは、教室で教わったことの実践・継続です。

公民講座

～楽しいお話しの世界～

2月5日（土）、図書館2階を会場に公民講座「楽しいお話の世界」を開催しました。講師の「人形劇団こぶしっこ（岩見沢市）」による、人形劇「はらべこ青虫」の上演や手遊びなど盛りだくさんの公演内容に、参加した親子たちからは絶えず笑顔がこぼれていました。



食いしん坊の芋虫が綺麗なチヨウになりました！

第47回秩父別屯田会総会 ～新役員を選出～

2月11日（金）、ちっぷべつ温泉ゆう&ゆにおいて平成23年度第47回秩父別屯田会（北垣一弘会長）総会がおこなわれました。

総会には30名の会員及び来賓が出席し、平成22年度事業報告・決算につづき、平成23年度事業計画や新役員を選出について審議・決定しました。

《秩父別屯田会新役員》

- ◆会 長 北 垣 一 弘（再任）
- ◆副会長 稲 澤 勉（再任）
- ◆副会長 大 坂 博 文（再任）
- ◆顧 問 大 西 章 允（新任）



会長に再任した北垣一弘さん

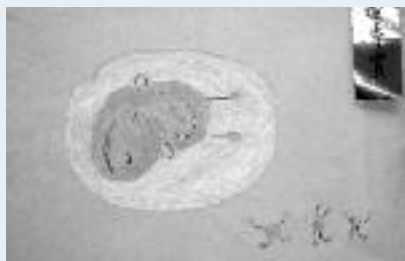
図書館だより

★ 図書館情報局 ★

読書感想画コンクール ～大作ぞろいです！～

図書館では、本を読んで強く心に感じたことを絵に描く第18回読書感想画コンクールを実施しました。幼児の部、小学校1・2年生の部、同3・4年生の部、同5・6年生の部の4部門で、12月初旬から作品を募集したところ30点の応募があり、また2月24日には表彰式がおこなわれました。

画用紙いっぱい描かれた作品からは、楽しい読書への思いが伝わってきました。



幼児の部 優秀賞
こおりやま あいり(5歳)
「ぐっすり・・・。」



幼児の部 優秀賞
ごしま しゆう(6歳)
「こげちゃった！」



幼児の部 優秀賞
たかはし ゆずは(6歳)
「おどろいている!おどかしてみたいなー」



小学1・2年生の部 優秀賞
早川 峻 正(1年)
「空からぶたがふってきた」



小学3・4年生の部 優秀賞
高橋 未来(4年)
「魔女の宅急便」



小学5・6年生の部 優秀賞
早川 莉 由(5年)
「かわいいモグモグ」

◆ マナビっぷ情報に関するお問い合わせ先 ◆

教育委員会 教育グループ 【電話 33-2555 FAX 33-3549】

秩父別町婦人の家が変わります！

平成23年4月1日から、婦人の家の名称及び使用料を改正します。

町民のみなさまが、お気軽にご利用いただける施設になりますので、これからも変わらぬご愛顧のほどよろしく申し上げます。

新しい名称及び料金については、次のとおりです。

【使用料金】

区 分	夏期 5-10月	冬期 11-4月
農産加工実習室（Ⅰ）	300円	400円
農産加工実習室（Ⅱ）	300円	400円
研修室（和室）	100円	200円
研修室（洋室）	200円	400円

※ 上記料金は、1団体1時間当たりの料金です。
※ 一部の団体については、料金が異なることがあります。

【名称】

秩父別町農産物加工センター

くるり

《愛称について》

『料理をつくる！』『仲間をつくる！』『楽しみを作りに来る！』色んな形の『くる』がひとつの輪となり、再び利用してもらいたいという思いをこめました。

※ 上記詳細については、役場企画課企画グループにお問い合わせください。

第50回札幌秩父別会懇親会へのお誘いについて

本年は、札幌秩父別会が結成されて50年の記念すべき年にあたります。このたびは、ふるさと秩父別町にお住まいの皆様をもお迎えして、盛大に、楽しい懇親会を開きたいと思っております。下記の通り開催いたしますのでご希望の方のご一報、お待ちしております。

開催日時 平成23年5月8日（日）12時30分 ～ 15時（総会11時30分～12時30分）

場 所 ホテル **ポールスター札幌** 2階 ポールスターホール
札幌市中央区北4条西6丁目 電話011-241-9111
※札幌駅南口より徒歩5分（道庁赤レンガ北側前）

会 費 5,000円

連絡先 出席希望の方は、4月16日（土）までに、下記のいずれかに電話かFAXでご連絡下さい。

会 長：原田 修 063-0001 札幌市西区山の手1条12丁目13-7
電話・FAX 011-612-9133

幹事長：小熊一巳 004-0071 札幌市厚別区厚別北1条2丁目14-11
電話・FAX 011-894-3607

※なお、札幌秩父別会は、札幌在住者に限らず、本州・全道一円からの出席を頂いております。

という言葉をお聞きになったことがありますか？日本語では、ロコモティブシンδροームのことを「運動器症候群」と呼ばれています。ロコモティブシンδροームは、骨、関節、筋肉など運動器の働きが、年齢とともに弱っていき、寝たきりや介護が心配になった状態を示します。筋力やバランス力が衰えると膝や腰の病気が起きやすくなり、骨も弱くなり、その結果、体の動きが悪くなり、ますます動けなくなる危険性が高くなります。

「ロコモティブ」

いきいきちっぷ'S



例えば次の項目に心当たりはありますか？

- ①片足立ちで靴下がはけない
- ②家の中でつまずいたり、滑ったりする
- ③階段を上るのに手すりが必要である
- ④横断歩道を青信号で渡りきれない
- ⑤15分くらい続けて歩けない
- ⑥2kg程度の重い物をして持ち帰るのが困難である
- ⑦家のやや重い仕事（掃除機がけや布団の上げ下ろし）が困難である

ひとつでも当てはまればロコモティブシンドロームの心配があります。

ロコモティブシンドローム予防、改善のトレーニングには、**片足立ち**、**スクワット**が最適と言われています。



【片足立ち】

右足や左足でそれぞれ1分間ずつ、1日3回、片足立ちをします。転びそうな方は、机や椅子などに手や指をつけてやりましょう。手等について行っても効果はあります。

【スクワット】

椅子に腰かける時のようにお尻をゆっくり下ろし、次にゆっくり戻します。膝がつま先より前に出さないようにします。

深呼吸をするペースでこれをゆっくり5〜6回繰り返し、1日3セット行ないます。この方法で難しい方は、椅子にかけた状態から、机に両手をつけてゆっくり立ち上がり、ゆっくり座ることを繰り返します。これができるようになれば、指だけを支えを減らしていき、転倒予防のため、必ず所で行いましょう。

他に予防法は、とにかく毎日体を動かすことです。

一度にたくさん行うよりも、無理のない運動量で毎日継続する事が大切です。

▼体を動かすヒント▲

●テレビを見ながらストレッチ、ラジオ体操

●歩く際は、できるだけ大股で早歩きする

●近い場所では車を使わずにできるだけ歩く

●こまめに家事をする

今日からでも遅くはありません。衰える筋力やバランスを保つためにも、生活の中で体を動かす習慣を心がけましょう。動かすことが動ける体をつくります。また、現在、病気やケガで治療中の方はかかりつけ医に相談してから運動しましょう。

助成の申請を忘れていませんか？

今年度、人間ドックを受けた方で脳・肺ドック、子宮・乳がん検診を受けた方は、申請していただく検診料金の助成がうけられます。健診の領収書と結果・振込み口座番号・印鑑を持参の上、役場住民課住民福祉グループ窓口へ3月末までお越し下さい。ただし、子宮・乳がん検診は2年に1度の対象となりますので、昨年受けた方は該当になりません。

成人ポリオ予防接種のお知らせ

ポリオ予防接種は、乳児期に受けて免疫をつけ、ポリオ（急性灰白髄炎）の発症を防ぐ役割をします。しかし、厚生労働省の調査では昭和50〜52年生まれの方は、ポリオ予防接種を受けていても免疫がつかない人が多いことがわかりました。免疫がつかない人がポリオウイルス常在国（アフリカ、東南アジア、西太平洋地域、東地中海地域、北ヨーロッパ）に渡航する時やお子さんがポリオの予防接種を受けた時に極めてまれに感染する可能性があります。感染予防のため対象年齢の方は追加予防接種を受けることができます。

【対象】昭和50〜52年生まれの方（町民）で

- ①ポリオウイルス常在国に海外渡航する方
- ②お子さんがポリオ予防接種を受ける方
- ③その他希望者

【費用】自己負担なし（町で負担）

【受け方】秩父別診療所の定期予防接種の日に直接印鑑、保険証を持参の上、受診し接種できます。3月の定期予防接種日は3月17日（木）です。

（お問い合わせ）

住民課住民福祉グループ 33-21111（内線47）

●○ 戸籍の窓 ○●

平成23年 2月末現在	人口	2,764人 (±0人)
	男	1,332人 (±0人)
	女	1,432人 (±0人)
	世帯数	1,167戸 (±0戸)
2月中の動き	出生	1人・死亡 3人
	転入	3人・転出 1人

おたんじょう おめでとう

町内名 氏 名 父の名

中央西 小原 歩華 あゆか 誠司

おくやみもうしあげます

町内名 氏 名 年齢

中央西 古川喜美代 75歳

けっこん おめでとう

町内名 氏 名

協栄 北守 智彦
中央西 小林 恵

寿

わたしの作品

【後藤林太先生の追悼句】

【俳句】

交竜吟社

師の逝きてより涅槃ねはんず図の声聞こゆかな

赤松由美子

雪吊りの木々の見送る柩かな

稲場 知子

花びらのやうな雪積み柩出づ

森山 倫枝

師の句集読み返しつつ雪深む

木谷たか子

展示句の絶筆悲し寒椿

中野 国子

師の賀状訃報とともに届きけり

野澤 秀信

師の席の無言の訓おしえ初句会

宮田 恵美

師の柩ふり返り行く雪の道

後藤 京子

師の逝きて鐘の音聞こゆ冬の朝

佐藤 兵治

交竜の突如師の逝く吹雪かな

宮本セユキ

【短歌】 こほろぎ社

初春の箱根駅伝楽しむに

映る景色のそれも又良し

幼な日に姉妹揃いてお歳玉

おしいいただきし昭和一桁

初詣神の御前に巫女達の

笑顔の言葉心地良く聞く

大内の宿の街なみ草吹き

屋根に真白な新玉の雪

元旦や晴れて小鳥の声を聞く

明るくたのし今年行く途

連れ合のこよなく愛でしキンカンが

たわわに実をつけ初春の日を受く

弱虫と言われつ育ちし我れなれど

卒寿の初春はるを迎えて合掌

初詣破魔矢に託す四十年

鎧よろいの如く夫つまは飾りぬ

可愛がる兔の年の初日記

空は青しと一行記しぬ

小西 京子

木島 スエ

宮本セユキ

早川 欽一

合田 エミ

川尻 洋子

辻村テル子

宮田 恵美

宮島 佳伸

