

## ”各種大会のご案内”

参加者を募集します

### ☆第13回町民パークゴルフ大会

町体育協会では、パークゴルフを通して町民相互の親睦を深めるため、以下のとおり第13回町民パークゴルフ大会を開催いたします。

日時 平成23年6月26日(日)  
場所 町パークゴルフ場  
対象者 町内居住者(中学生以上)  
競技 個人の部  
団体の部(町内会対抗)  
参加料 無料  
申込み 6月17日(金)まで  
その他 詳細は教育委員会までお問い合わせください。

### ☆第1回ミニバレーボール交流大会

ミニバレーボールを通して町民の交流を深めてもらおうと、町ミニバレーボール愛好会主催による第1回秩父別ミニバレーボール交流大会を次のとおり開催いたします。

日時 平成23年7月17日(日)  
9:45受付開始 10:20競技開始  
場所 町ファミリースポーツセンター  
対象者 町民及び町内に勤務される方  
競技 6人制・男女混合  
(1チーム10名以内)  
参加料 1チーム2,500円  
申込み 6月30日(木)まで  
その他 詳細は、町ミニバレーボール愛好会代表 鈴木(電話33-3880)まで。

## 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20回北空知小学生陸上競技大会

秩小児童の活躍に期待

北空知小学生陸上競技大会が7月2日(土)午前9時30分(競技開始は午前10時)から町営陸上競技場で開催されます。

この大会は、北空知管内1市5町と幌加内町の小学4年生から6年生までの児童が一堂に集い、日頃の練習の成果をグラウンドいっぱいに発揮してくれます。

本町の児童も、例年この大会で活躍しており、今年も大記録を目指して頑張ります。

大会当日は、町民の皆さんの声援をお願いいたします。

【昨年の大会の様子】



## ◆◆◆施設からのお知らせ◆◆◆

～お願いです～

各施設のご利用に際しては、次のことを守ってご利用くださいますようお願いいたします。

- ◎ミニゴルフ場は他の利用者に危険が伴いますので、使用するクラブはピッチングウエッジ・サンドウエッジとしてください。また指定場所以外での利用は止めてください。
- ◎スポーツセンターやパークゴルフ場など利用者名簿を設置している施設は、記名をしてからご利用ください。
- ◎スポーツ公園ご利用の際、ゴミは各自お持ち帰りをお願いします。

～社会教育施設オープン～

社会教育施設が次のとおりオープンします。町民の皆さまのご利用をお待ちしております。

- ◎キャンプ場  
利用期間 6月1日～9月30日  
利用料金 テント・タープ1張に付き  
1泊1,000円  
※朝・夕方に担当員が巡回しますので、受付・利用料金の支払いをお願いします。
- ◎B&Gプール  
利用期間 7月1日～8月31日  
利用時間 午前11時から午後7時



☆中学校 小松明美教頭先生

秩父別町の子どもたちを色で例えるならば「白」。どんな色にも染まる純粋で清らかなイメージ。だからこそ時に厳しく&優しく接し、人としての土台を担う中学時代を大切に育みます。どうぞ宜しくお願いいたします。

# 新任の先生に 聞きました!!

## 「ちっぷべつの印象は？」



☆中学校 桑野佳子 先生

素直でのびやかな可能性を感じさせる子どもたちだと思いました。この町の良さが将来にもつながるよう、微力ですが、お役にたてるような仕事ができればと思っています。



☆小学校 金澤崇宏 先生

秩父別の子どもたちは、とても素直で優しいなあと感じています。また、保護者の方も温かく素敵なお方ばかりです。秩父別の子どもたちと共に元気いっぱい過ごしていきたいです。



☆中学校 木村華央里 先生

豊かな自然に囲まれた秩父別では、明るく元気な子どもたちがすくすく育っているなど感じました。町全体で子どもたちを温かく支えている様子が伝わってきます。



☆小学校 松下綾介 先生

以前から、秩父別町は「スポーツの盛んな(強い)町」という印象がありましたが、実際赴任してみるとまさにそのとおり、運動が「できる」、そして運動が「好きな」子どもたちが多いと感じました。ついていけるよう、がんばりたいと思います。



☆中学校 高橋祥子 先生

素直で、話す人をしっかりと見て真剣に聞く姿勢がすばらしいです。元気な挨拶もとてもうれしく思います。保護者のみなさんや地域の方々からのあたたかな眼差しがあるからこそだと感じています。



☆中学校 山本啓純 事務員

この度、ここ秩父中にお世話になることとなりました。秩父別は、「ゆう&ゆ」ができた頃、よく温泉に来ていましたが、それ以外ほとんど関わりがなく私にとって未知の町です。色々とお世話になります。どうか宜しくお願いします。

## 図書館だより

### ★ 図書館情報局 ★

～絵本おはなし会に来ませんか？～

図書館内では、毎月第4土曜日に読み聞かせコーナーにて、絵本おはなし会を実施しています。

絵本の読み聞かせや紙芝居のほかに、折り紙あそびや簡単な工作などの事業も行っています。小さな子どもから大人まで世代を問わず楽しめます。ぜひ見に来てください。

6月の絵本おはなし会は25日(土)午後1時30分からです。

◎読み聞かせボランティアも募集しています!

興味のある方、お手伝いをしてくださる方は、職員へ気軽に声をおかけください。



【5月の絵本おはなし会の様子】

### ◆ 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】

# 秩父別町立 診療所だより

まちのお医者さん

4回目



齊藤 哲也 先生

皆さん、年に1回、健診を受けていますか。今年も6月と10月に住民健診があります。健診結果で精密検査になり受診した場合、どんな検査をするか聞いてみました。

## 保健師) 血糖値が高い場合は、どんな検査になりますか？

先生) 明らかに値が高く、糖尿病と判断できる場合は、治療になります。

糖尿病疑いの場合には、「ブドウ糖負荷試験」という検査を行います。この検査は空腹時の血液を採った後、ブドウ糖液を飲んでもらい、30分後、1時間後、1時間半後、2時間後に採血し、時間ごとの血糖の変化を診て糖尿病か診断する検査になります。

## 保健師) 検査の結果でどんな治療になりますか？

先生) 検査の結果は、10日間ぐらいで分かります。結果により食事や運動等生活習慣について見直してもらったり、場合によっては内服薬を処方します。

その後は、血液検査(血糖値、HbA1cという項目)で血糖のコントロール状態を生活習慣の改善のみの場合は3か月毎、内服治療の場合は1~2か月毎に診ていきます。

## 保健師) コレステロールが高い場合は、どんな検査になりますか？

先生) 血液検査(悪玉コレステロール、善玉コレステロール、中性脂肪、という項目等)



をします。基本は、まず食事・運動等の生活改善の指導を行い、著しく数値が悪い場合は、内服治療を開始しますが、それ程ではない場合では、3か月後に再度血液検査をします。生活習慣の改善の努力でも数値の改善傾向がみられない場合には、やはり、内服治療を行います。

## 保健師) 内服治療とは、薬を継続して飲まなくてはいけないのでしょうか？

先生) 血糖も、コレステロールなどの脂質も、基本は生活習慣の改善で数値が改善する可能性があります。血液検査で経過をみていきながら、明らかに数値が改善できる場合は内服薬の減量や中止を考慮していきます。

薬に頼らず生活習慣の改善の努力で良くなるのが一番です！

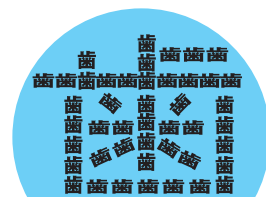
先生は、精密検査の結果から丁寧に経過を診ていき、生活改善できるところを一緒に考え、相談にのってくれるので、治療は薬だけではないといった印象を受けました。

薬に頼らず値が改善できるのが一番ですね。

次回は、健診の精密検査で血圧、肝臓の値が高い場合などの検査についてお聞きします。

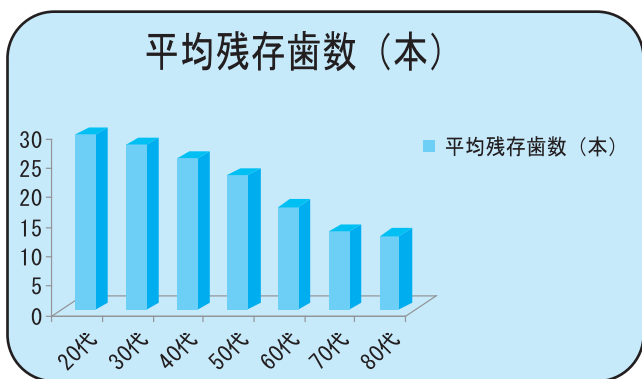


## いきいきちっぴ'S

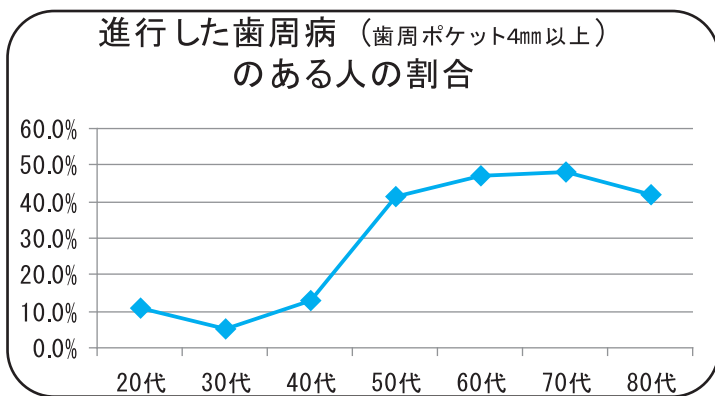


を大切に！

昨年、町の歯科健診で受診された方のうち歯周治療を必要とする進行した歯周病のある人の割合は、40歳から増え始めていました。また、平均残存歯数は、30代まで28本を維持していますが、40代から減り始めています。60代では既に20本を下回っています。70歳から80歳にかけての減少が少なく、80代で20本以上の歯を維持されていた方が6人もいました。健診に来られる80代の方はお元気な方が多いかもしれません。統計的にも残存歯数が多い人ほど健康である（医科診療費が少ない）と言われています。



**歯**を失う原因は、主にむし歯と歯周病です。なかでも年をとってから歯を失う原因の大半は、歯周病によるものです。歯周病が痛みもなく進行するので、本人が気づいた時には、歯周ポケットが深くなり、歯の動揺も大きくなって保存が不可能になってしまいます。歯が多いようです。歯を失わないためには、歯周病の正しい知識を持ち予防することが大変重要です。



## 歯

歯周病は、歯についた汚れ（プラーク）が蓄積することで、歯肉が炎症し出血をおこすなどの症状をともなう病気です。

### 予防するには…

1. **正しいブラッシングを身につける**  
自分にあった正しいブラッシングを歯医者などで教えてもらいましょう。

2. **食事はよくかんで食べる**  
よくかんで食べることは、唾液の分泌を良くし、口の中をきれいにしてくれます。どんなものでも、しっかりとよくかんで食べましょう。

3. **規則正しい生活を心がける**  
ストレスや疲れがたまると免疫力が落ち、歯周病になりやすくなります。規則正しい生活を心がけましょう。

4. **かかりつけの歯科医を持つ**  
自分の歯の状態を把握し、定期的な診察を受けて、歯周病やむし歯を防ぎましょう。

5. **たばこは吸わない**  
たばこを吸う人は血液循環が悪くなり、吸わない人に比べて、歯周病の発症と進行が2倍から8倍になります。

《住民健診で歯科健診を実施しています》

対象…町民20歳以上の方  
日時…6月14日(火) 15日(水) 男性の日 7時～11時半  
6月16日(木) 17日(金) 女性の日 7時～11時半

場所…老人福祉センター  
料金…無料

内容…歯科医師による診察と歯科衛生士によるブラッシング指導

受診方法…当日、受診可能です。(男性日、女性日に分かれています。日程をご確認の上、受診下さい。)

\*気づいた時に手遅れにならないためにも今から健診を受け、歯の健康を守って歯ツッピーに過ごしましょう

【お問合わせ】  
役場住民課住民福祉グループ  
電話 33-2111

中央西 旭 和敬園 町内名 氏 名 年齢  
 浦川きよの 坂本ユキ子 中田ノブエ 氏 名 年齢  
 102歳 88歳 100歳

中央西 町内名 氏 名 父の名  
 阿部 光那 恭久 氏 名 父の名

おたんじょう おめでとう  
 おくやみもうしあげます

## ●○ 戸籍の窓 ○●

平成23年 5月末現在	人口	2,751人 (-7人)
	男	1,334人 (±0人)
5月中の動き	女	1,417人 (-7人)
	世帯数	1,156戸 (-6戸)
5月中の動き	出生	1人
	死亡	6人
5月中の動き	転入	5人
	転出	7人

### ○枝の処分方法

剪定した枝の処分方法は、太さ・長さによって変わります。  
この表を参考に大きさをそろえ、処分してください。

	太さ	長さ
燃えるごみ袋	3 cm 未満	80cm 以下
燃えないごみ袋	3 cm 以上	80cm 以下
深川市衛生センター へ直接搬入	1.5m 以下	1.5m 以下



# ステーション

ごみ一口メモ

### ○不法投棄はやめて！

今年に入り、町内の山中などで不法投棄の件数が増えています。  
不法投棄は犯罪です。しないのはもちろん、されないよう対策を行きましょう。

#### 不法投棄されない対策

- 自分の土地にはこまめに足を運び、管理を徹底する
- 柵を設置するなど、侵入を防止する
- 草を刈る など

#### 所有地に不法投棄されたら

犯人が見つからない場合は、その土地の所有者  
(管理者) が処分しなくてはなりません。日頃から  
不法投棄されないよう対策が必要です。

#### 不法投棄現場を目撃したら

役場又は警察に通報してください。なお、危険を伴  
う可能性がありますので、直接注意しないでください。  
通報内容

- ①通報者の氏名、住所、電話番号
- ②投棄されている物 ③場所
- ④いつからあるか ⑤量
- ⑥犯人の特徴 (性別、年齢、車のナンバー  
など)

5月25日大型ごみ回収の日に写真のよ  
うなごみが出されました。

このような出し方ではごみの受け入れ  
をすることができません。

大型ごみ1個につき、  
原則1枚の「大型ごみ  
処理券」が必要となり  
ます。



### ○野焼きはやめて！

家庭で出たごみや草木を小型の焼却炉やドラム缶で焼却している方がいますが、ごみの野外  
焼却 (いわゆる野焼き) は法律で禁止されています。

焼却時にダイオキシンが発生し、煙によって大気汚染や悪臭を引き起こし、自然環境や私達  
の健康に深刻な影響を与えてしまいます。

また、飛び火により火災につながるおそれがありますので、絶対にやめましょう。

お問い合わせ 役場住民課総合窓口グループ 電話 33-2111 (内線43)