

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9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5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9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400名の町民が参加し、紅白玉入や5色綱引きなど4種目で各町内の親睦を深め、爽やかな汗を流しました。

また、今大会から小学生以下を対象とした「借り人競争」を実施。会場内には絶えず笑顔がこぼれていました。

◆優勝 南町内 ◆準優勝 西栄町内
◆第3位 日の出町内

「借り人競争」子どもたちの姿に
笑みがこぼれます。



紅白玉入れく接戦を制し
中央西町内が1位獲得



スカットボールく力加減が
意外と難しく、四苦八苦し
ていました。



5色綱引きくもはや敵無し
南町内が、力の差を見せつ
け勝利し、総合優勝も奪
取!

1年生授業で「昔遊び」

～協働隊員がてほどき～

2月23日(木)、町内ボランティア団体「まちづくり協働隊」のメンバーが小学1年生の生活の授業に訪れ、けん玉やコマ回しなど「昔遊び」の手ほどきをしていただきました。参加した協働隊のメンバーは、幼少期を思い出しながら、子どもたちとの楽しい時間を過ごしていました。



上手にできるかな?

少年バレーボール教室

～バレーボールの基礎を学びました～

2月12日(日)、町内小中学生を対象に「少年バレーボール教室」を開催しました。

当日は、札幌大谷高校バレー部の掛谷先生を講師に招き、同高校・中学校部員にも協力いただき、バレーボールの基礎・基本を学びました。

参加した子どもたちには、道内屈指の強豪校のバレー部員から個別指導を受け、間近にプレーを観ることができる、貴重な経験となりました。



丁寧な指導で、見る見る
うちに上達しました。

第48回秩父別屯田会総会 ～功労者に感謝状贈呈～

2月11日(土)、ちっぷべつ温泉ゆう&ゆにおいて平成24年度第48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28名の会員及び来賓が出席し、平成24年度事業計画や予算などについて審議・決定しました。

また、永年屯田会役員として活躍された、狩野治司氏へ感謝状が贈呈されました。

《感謝状贈呈者》

◆狩野治司氏(理事10年)



図書館だより

★図書館情報局★

●公民講座「読書習慣づくり講話会」 ～楽しい絵本の世界～

楽し
ました。
一
時
を
過
ご
し



2月18日(土)、図書館で「読書習慣づくり講話会」を開催しました。空知管内読み聞かせボランティアネットワーク「おはなしそらぶちべつ25」代表の高田芳氏を講師にお招きし、絵本をつかったうた遊びや手遊び、パネルシアターなどを交えながら、幼少期からの読み聞かせの重要さや、絵本を通じた親子の関わり合いの大切さなどのお話をいただきました。

●読書感想画コンクール ～力作ぞろいです！～

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19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14点の応募があり、2月23日に優秀作品の表彰をおこないました。

画用紙いっぱい描かれた作品からは、子どもたちの楽しい読書への思いが伝わってきました。



幼児の部 最優秀賞
高鶴 真央さん(5歳)
「でこちゃん」



小学1・2年生の部 最優秀賞
今井 七愛さん(2年)
「かしこい根子さん」



小学3・4年生の部 最優秀賞
樋郡 翔一朗さん(4年)
「清盛が見た火の鳥」



小学5・6年生の部 最優秀賞
早川 莉由さん(6年)
「長なわとび楽しいね!!」

◆ 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

No. 13



齊藤 哲也 先生

前回から高血圧について取り上げていますが、
血圧測定を始められた方はいらっしゃいますか。
今回は高血圧管理での薬について聞いてみました。

保健師) 薬を飲み忘れた時、どうしたらよいでしょうか。

先生) 注意していても、薬を飲み忘れたり、飲めないこともありますよね。その時は、気づいた段階で内服して下さい。最近の血圧の薬は、すぐ効く即効性のあるタイプではありません。効果もゆっくりとあらわれる次の日まで待つて全く飲まないよりも良いと思います。



朝、夕の2回の薬であれば、2回まとめて飲むのは危険です。朝の分が昼ぐらいまでに飲めれば飲みましょう。朝の分の飲み忘れを夜気づいたのであれば、その時に飲み、夜の分を飲まないようにします。また次の朝からまたきちんと飲みましょう。念のため薬の飲み方については、主治医とご相談して下さい。

保健師) 血圧が下がれば薬は飲まなくてもよいでしょうか。

先生) 血圧の薬は一生つきあうことが多いです。高血圧の方が一生懸命に塩分制限や運動療法にはげむと正常に下がる方も稀にいますが、基本的には飲まないで、やめてしまうと血圧が高くなりますので内服は続けることが大切です。

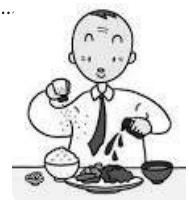
保健師) 長期間、薬を飲むことで副作用が心配ですが大丈夫ですか。

先生) 比較的、副作用は少ないと言われています。副作用では肝機能障害、体に発疹がでるなどがあります。副作用に注意しながら治療を続けていくことが大切です。

保健師) 薬を飲まずにすむ方法はありますか。

先生) 血圧を下げるためには、塩分制限が大切です。高血圧治療ガイドラインでは、1日6gと言われていたますが、せめて7gまでに制限して、3カ月間で値が変わらなければ内服治療を開始した方が良いと思います。

自宅で血圧測定をし、69歳未満の方であれば135/85以上、70歳以上の方では、140/90以上になれば受診してほしいと思います。



測定すると血圧の上下に一喜一憂しがちになると思いますが、気づくためには測定することが大切です。食事の選び方、運動の仕方、血圧の測り方などわからないことがあればお気軽にご相談下さい。不安がやわらぎ、より高血圧とうまく付き合えるようになればと願っています。

昨年より皆様に診療所をより知ってもらうために毎月「秩父別町立診療所だより」を発行してきましたがいかがだったでしょうか。

『通院は診療所へ行っているよ』と耳にすることが多くなった感じがしています。今回で最終号となりますが、最後にニューフェイス看護師さん！『金谷なおみ』さんをご紹介します。

保健師>>出身はどちらですか？

看護師>>深川市です。

保健師>>秩父別についてどんな印象ですか？

看護師>>ローズガーデンなどには、毎年来ていたこともあり、とてもきれいな町だなと思っていました。働いて、皆さんに声をかけてもらい、秩父別町の方の人柄にもあったかさを感じています！

保健師>>先生についてはいかがですか？

看護師>>患者さんにいつも丁寧に対応されて、とても話しやすい感じがしますね。



保健師>>住民の方に一言

看護師>>早く慣れるためにも、皆さんとコミュニケーションを図ることを大切にしながら頑張りますのでよろしくお願いします！

とても元気で明るい金谷さん！話すだけで元気をもらえる感じがします！

ごみステーション

ごみ一口メモ

◎ごみの出し方

燃えるごみ、燃えないごみ、生ごみは、必ず秩父別町指定のごみ袋を使用し、きちんと分別をしてから、ごみステーションボックスに出してください。

分別されていないごみは回収いたしません。



◎お知らせ

4月から大型ごみの回収が始まります。

大型ごみは4月から10月の毎月第3月曜日に個別収集します。

収集日の5日前までに役場総合窓口グループへお申し込み願います。(電話可)

お問い合わせ 役場住民課総合窓口グループ 33-2111 (内線43番)

●○ 戸籍の窓 ○●

平成24年 2月末現在	人口	2,721人 (-2人)
	男	1,312人 (±0人)
2月中の動き	女	1,409人 (-2人)
	世帯数	1,150戸 (±0戸)
2月中の動き	出生	0人・死亡 6人
	転入	5人・転出 1人

●2月
おくやみもうしあげます

町内名	氏名	年齢
中央西	青木 義廣	81歳
旭	竹内 敏子	73歳
屯田	戴下 惇	77歳
東	吉田 ツネ	88歳
筑紫	宮崎 キヨ	90歳



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。
今年度から子宮がん・乳がん検診は、毎年助成の対象になります。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。

あぶない！

ダムからの水に注意してね！

雨竜川の上流には、北海道企業局が管理する鷹泊ダムがあります。

ダムでは、雪解け水などでダムに流れ込んでくる水が非常に多くなつたときには、水門を開けて川に水を流すことがあります。

このため、川の水が増えますので、川遊びや魚釣りなどは危険ですから十分注意してください。

ダムから水を流すときは、サイレンやスピーカーでお知らせします。



北海道企業局鷹泊発電管理事務所
電話 0164-28-2261

一歳になりました



2月23日生まれ

たいち
杉山 太一ちゃん
ママ 泉さん
(協栄町内)

2月23日生まれの
おめでとう！



2月2日生まれ

あゆか
小原 歩華ちゃん
ママ 順子さん
(中央西町内)

2月2日生まれの
おめでとう！

