

文化連盟団体をはじめ、秩父別・綾川両町の小中学生作品などが多数展示されました。



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39回秩父別町総合文化祭

～日頃の活動成果を発表～

第39回秩父別町総合文化祭が11月2・3日の両日、ファミリースポーツセンターを主会場に開催されました。

展示会場では、写真や陶芸など各サークルによる日頃の活動成果というべき素晴らしい作品が数多く出展され、来場者は興味深げにながめていました。

3日午前11時からは中学校吹奏楽部による演奏やピアノの発表、午後からはダンスや詩吟などの芸能発表が行われ、客席からは幾度となく大きな拍手がおくられました。



芸能発表会では、大きな拍手がステージにおくられました。

獅子舞は、子どもたちが中心の構成で、元気いっぱい舞踊しました。



中学校吹奏楽部による演奏

～第64回～

秩父別町成人式

次代を担う若人を祝福する「第64回秩父別町成人式」を、右記のとおり開催いたします。

本町に住民登録されている方、並びに町外居住者で参加申込をされた方につきましては、12月上旬に本人又は町内自宅等に成人式の案内文書を送付いたします。

なおご不明な点がございましたら、教育委員会までお問い合わせください。

《成人式日程》

- ◆日時 平成25年1月12日（土）
- ◆会場 式典～ファミリースポーツセンター
交流会～交流会館
- ◆日程 受付 13:00～13:30
式典 14:00～15:00
交流会 15:00～16:00

◆対象者

- ①平成4年4月2日～平成5年4月1日に出生した方で、本町に住民票のある方
- ②上記生年月日の方で、就職・進学などで現在町外に居住し、本町の成人式に参加を希望される方

- ◆問合せ先 教育委員会教育グループ（社会教育）
電話 33-2555

少年スキー教室開催

～参加者募集！～

今年度も小学生を対象に「少年スキー教室」を下記のとおり開催いたします。

スキーの基礎を学び、楽しく滑りませんか？

《少年スキー教室日程》

- ◆日時 平成25年1月8日(火)～11日(金)
10:00～15:00 ※11日は12:00まで
- ◆場所 沼田町営高穂スキー場
- ◆講師 全日本スキー連盟指導員 菅井氏外
- ◆内容 スキー操作の基礎・基本
- ◆対象 町内在住の小中学生(定員40名)
- ◆持ち物 スキー用具一式、昼食
- ◆申込み 小学校で配付した申込書を担任の先生に提出してください。
- ◆その他 リフト代は参加者負担になります。スキー場までの送迎は各自でお願いします。

※詳しくは、担任の先生を通して各児童に案内文書を配付いたします。

町民ミニバレーボール大会

～中央西町内会がアベック優勝～

11月18日(日)、スポーツセンターにおいて町体育協会が主催する「町民ミニバレーボール大会」が開催されました。

当日は、10町内会18チームが男女それぞれA・Bクラスに分かれ対戦し、互いに親睦を深めながら爽やかな汗を流しました。

なお、結果は以下のとおりです。

男子Aクラス	優勝：中央西	準優勝：筑紫
男子Bクラス	優勝：駅前	準優勝：北部
女子Aクラス	優勝：中央西	準優勝：筑紫
女子Bクラス	優勝：中央東	準優勝：北部



熱戦を繰り広げました

図書館だより

★ 図書館情報局 ★

《第20回読書感想画コンクール作品募集》～みんなの応募待ってるよ！

図書館では、本を読んで心に強く感じたことを絵に描いてあらわす「第20回読書感想画コンクール」を実施いたします。

応募対象は、幼児から小学校6年生までです。たくさんのご応募をお待ちしております。

《応募内容》

- 部門：幼児の部、小学校1・2年生の部、小学校3・4年生の部、小学校5・6年生の部
- 内容：図書館で借りた本を読んで、心に強く感じたことを絵に描いてください。
画用紙は図書館で用意したものを使い、クレヨンや絵の具で描いてください。
- 締切り：平成25年1月27日(日)
- その他：応募した皆さんには、もれなく賞が贈られます。
- 問合せ：秩父別町図書館 電話33-2220



《クリスマスお楽しみ会お知らせ》

図書館では、12月15日(土)午後1時30分から「クリスマスお楽しみ会」を開催します。紙芝居や工作、布遊具・布絵本製作サークル「ぷちパンプキン」による楽しいおはなしなど内容も盛りだくさんです。

冬のお話やクリスマスの絵本も用意していますので、皆様のご来館をお待ちしています。

◆ マナビっぴ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 FAX33-3549】

大山勇さんご夫婦が 町に百万円の寄付



11月5日、西栄町内の大山勇さんと奥様の清子さんが役場を訪れ、「お世話になつていいる秩父別町に役立てていただきたい。」と、百万円を寄付されました。神薙武町長は、「大山さんのご好意にとても感謝いたします。町の人材育成のために活用させていただきます」と感謝の言葉を述べました。

川原秀明さんに感謝状

11月8日、平成8年から8期16年にわたり、国民健康保険運営協議会委員として、医療費適正化の推進や国民健康保険事業の健全運営にご尽力いただいた川原秀明さん（北部町内）が退任されました。

そのご功績を讃え、感謝の意を込めて、神薙町長から感謝状と記念品が贈られました。



川上徹さんに農事功績表彰

筑紫町内の川上徹さんが、公益社団法人大日本農会の農事功績表彰（緑白綬有功章）を受賞されました。この章は地域農業の発展や農村振興に貢献した人に贈られるもので、本年度の道内の受賞者は川上さんを含め3人。

11月26日、神薙町長に受賞を報告された川上さんは「これからも地域のために農業技術を伝えていきたい」と意気込みを語られました。



柴田加奈子さん 北海道知事賞を受賞

つまずいた石を並べる僕の地図

中央東町内の柴田加奈子さんが、平成24年度北海道川柳大会で北海道知事賞を受賞されました。柴田さんは町外の川柳会にも所属しておられ、その代表に薦められて出品した川柳が北海道川柳連盟賞となり、その授賞式と同日に行われた大会に出品した川柳が、大会実行委員長の目にとまり見事知事賞を受賞されました。



NPO法人「あおぞら」 「ほっかいどう子育て応援大賞」受賞

認定こども園や「ちっぷつ子ふれあいスクール」の運営を担うNPO法人「あおぞら」（北垣威史理事長）が、平成24年度「ほっかいどう子育て応援大賞」に選ばれ、道知事から表彰を受けました。

空知管内では初となるNPO法人による認定こども園の運営や、幅広い子育て支援事業で地域に貢献していることなどが評価されたもので、11月26日役場に受賞報告にいられた北垣理事長（左）は「受賞は町長や地域の方々のおかげです。これからも多様化する保護者のニーズにこたえていきたい」と話されました。





いきいきちっぷ'S

をうまくコントロールしていきましょう!!

朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。寒さで思わず身が「ブルッ」と縮む感じがありませんか？この瞬間、血圧は上昇しています。血圧が高い人にとっては、冬は注意が必要な季節です。

冬、血圧が高くなる原因は・・・

①寒いと血管の収縮がおきる ②運動不足になりやすい ③運動不足によって体重が増える

などがあげられ、塩辛いものを好む方は、更に値が上がる可能性があります。

高血圧は、自覚症状があまりないため放置されることも多く、心筋梗塞や脳卒中を引き起こすこともある怖い病気です。血圧は、体調管理のための大切なバロメーターです。普段から自分の血圧について知り、生活の中で高血圧の予防に努めながら寒い冬をのりきりましょう。

家庭での血圧測定のポイント

①測定のタイミングや条件を一定にする

1日2回（朝・夜）測定が勧められています。朝は起床後1時間以内、トイレに行った後、朝食の前、薬を飲む前、夜は寝る前の数分間安静にし測定することが望ましいです。


②安静にして、心臓の高さで測定する


測定する時は、いすに座って1～2分間深呼吸などをしてリラックスすること、心臓と同じ高さにすることなども大切です。


また、血圧計は腕に巻いて測るタイプか、腕を筒状の機械に入れて測るタイプがお勧めです。

※正常血圧は収縮期（上）血圧130mmHg未満、拡張期（下）血圧85mmHg未満です。これ以上の値が続く場合は、測定した記録を持参の上、医療機関に受診し相談することをお勧めします。

血圧を上げないための冬の生活


《**温度の急激な変化を避ける**》 室内のみだけでなくトイレ、脱衣所も暖房する工夫をしましょう。（暖房が難しい時は、服を1枚多く羽織って移動する工夫をしましょう。）
入浴はぬるめの温度（38～40℃）で入りましょう。

《**食事は薄味の腹八分目**》 冬は運動不足になりがちです。食べ過ぎると体重が増加して血圧コントロールも難しくなります。薄味の工夫としては、酸味（柑橘類）や香り、辛味などで味にアクセントをつけたり、しょうゆなどの調味料は直接かけず、つけて食べるようにすると良いでしょう。

《**便秘予防**》 排便によるりきみも危険です。食物繊維をしっかりとって、規則正しい生活で快便を目指しましょう。

《**適度な運動を**》 準備運動後、少し汗ばむ程度の運動を定期的に行いましょう。治療中の方は医師に相談してから始めましょう。

《**禁煙**》 喫煙は、血管を収縮させ血圧を上げる作用があります。

《**飲酒は適量を**》 過剰飲酒は血圧上昇のもとです。忘年会、新年会など飲む機会が増える時期です。適量飲酒は、ビール中瓶1本、日本酒1合、焼酎お湯割り1杯です。休肝日も忘れずに。

町内名 氏名 年齢
協栄 楠本 定雄 83歳
筑紫 森 逸つ 97歳
中央東 龍至ユキエ 98歳
西栄 徳本 君子 82歳
和敬園 樋掛きくい 91歳

おくやみもうしあげます

●○ 戸籍の窓 ○●

平成24年 11月30日 現在	人口 2,689人 (±0人) 男 1,285人 (+1人) 女 1,404人 (-1人) 世帯数 1,154戸 (±0戸)
11月中の動き	出生 0人・死亡 5人 転入 4人・転出 0人

ごみステーション

ごみ
一口メモ

ごみの分別について

年末年始はごみの排出が多くなることが予想されます。
きちんと分別してごみを出しましょう。

ペットボトル

ラベルをはがし、中身をきちんと洗って出してください。
キャップは、役場・スポーツセンターにて回収も行なっておりますので、ご活用下さい。



ビン

中身をきちんと洗って出してください。
キャップは、金属がついていましたら燃えないごみで出してください。



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)

年末年始の虚礼廃止について

町民の皆様には、平素より町政に対し、ご理解とご協力を賜り、心から厚くお礼申し上げます。

町・町議会・教育委員会では、まことに勝手ながら年賀状による虚礼を廃止しています。ご理解をお願いします。

秩父別町
秩父別町議会
秩父別町教育委員会

～製造事業所の皆さまへ～

工業統計調査にご協力ください

平成24年工業統計調査を12月31日現在で行います。

調査の実施にあたっては、本年12月から来年1月にかけて調査員がお伺いします。

なお、調査票に記入していただいた内容については、統計法に基づき秘密が厳守されますので、正確なご記入をお願いします。

経済産業省 北海道 秩父別町