

年末年始の交通機関の運行について

●○○ 空知中央バス／沼田線 (深川市立病院⇄秩父別⇄沼田駅前) ○●○

秩父別役場 (深川行)

12月29日～30日		8:30	9:30	11:00	12:35	14:05	15:30	17:00	18:30	19:45
12月31日～1月2日	全便運休									
1月3日			9:30		12:35			17:00		

秩父別役場 (沼田行)

12月29日～30日		8:02	9:02	10:32	12:07	13:37	15:02	16:32	18:02	19:17
12月31日～1月2日	全便運休									
1月3日			9:02		12:07			16:32		

●○○ 北海道中央バス／高速るもい号【深川経由】

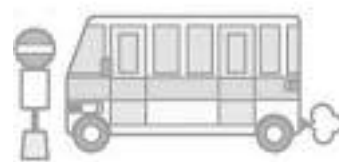
秩父別役場前 (札幌行)

(札幌駅前⇄秩父別⇄留萌) ○●○

12月31日	7:25	8:25	10:25	14:25	17:25	
1月1日			10:25	14:25	17:25	18:25

秩父別役場前 (留萌行)

12月31日	10:28	11:58	14:28	16:58	19:58	20:58
1月1日		11:58	14:28	16:58	19:58	20:58



●○○ 沿岸バス・道北バス／旭川留萌線

秩父別役場 (旭川行)

(旭川駅前⇄秩父別⇄留萌十字街) ○●○

12月31日	7:59	9:05	10:17	11:34	12:34	13:26	14:49	16:24	
1月1日		9:05	10:17			13:26	14:49	16:24	

秩父別役場 (留萌行)

12月31日	8:03	9:03	11:18	12:33	13:48	15:03	16:03	17:03	17:58
1月1日				12:33	13:48			17:03	17:58

●○○ JR留萌本線 (深川駅⇄秩父別駅⇄留萌駅) ○●○

通常運行 (留萌・増毛行8便／深川行9便)

●○○ スクールバス (小・中学校⇄西・東山方面) ○●○

12月31日～1月5日・全便運休

※12月22日～1月15日は土日ダイヤになります。

ただし学校行事で冬休み中も運行時間を変更する場合は、
全町放送で連絡します。

ごみステーション

ごみ一口メモ

◎パソコンは資源です!



最近、パソコンが燃えないごみで捨てられているのが見受けられます。

パソコンは燃えないごみでは処分できません。

パソコンを処分したいときには、パソコンの製造メーカーに直接回収の申し込みをしていただくか、最寄りの電気屋さんにご相談下さい。

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)

第39回近隣市町交流スポーツ大会

～6市町13チームが熱戦～

12月2日、ファミリースポーツセンターにて、第39回近隣市町交流スポーツ（ミニバレーボール）大会を開催しました。

当日は、秩父別町をはじめ、深川市、美唄市、沼田町など近隣6市町から、レディースの部に4チーム、男女混合のミックスの部に9チームが参加し、熱戦を繰り広げました。

なお、結果は以下のとおりです。

◎レディースの部

優勝 NEW-FACE（秩父別町）

準優勝 ☆組（ほしぐみ）（秩父別町）

◎ミックスの部

優勝 クリリン（新十津川町）

準優勝 むかいのトトロ（深川市）

【ミックスの部決勝戦】
強力なスパイクを
シャットアウト！



第10回町民レクリエーション大会

～楽しく体を動かしませんか？～

町体育協会では、レクリエーションを通じて町民の親睦を深めることを目的に町民レクリエーション大会を開催いたします。

当日は、紅白玉入れや五色綱引きなどの種目のほか、幼児・小学生が参加できるアトラクションも予定しています。

冬は、体を動かす機会が少なく家に閉じこもりがちになりますので、この機会に家族そろって参加しませんか。

- 日 程 平成25年2月3日（日）
- 場 所 スポーツセンター体育館
- 内 容 紅白玉入れ・スカットボール、ドッチビー、五色綱引き、幼児・小学生アトラクション

※詳しくは、各町内体協
代議員さんを通じてご
案内いたします。



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◆

しらかば学級料理教室

～生涯学習活動を応援します～

11月26日、生き生き館で「しらかば学級料理教室」が行われました。当日は講師に「ひさご亭」の三浦四郎氏を迎え、調理のコツを教わりながら「筑前煮」など3品を作りました。

しらかば学級では、今回の料理教室のほかに年間を通して、勉強会や軽スポーツなどの活動を定期的に行っています。

教育委員会では、このような自主的な活動を支援するため、必要経費の一部を助成しています。詳しくは、教育グループ（社会教育担当）へお問い合わせください。



料理教室の様子

少年スポーツ大会

～中学生が主体となり運営しました～

12月16日、スポーツセンターで「少年スポーツ大会」を開催しました。

この事業は、各町内会の代表（中学生）が運営委員となり大会の準備から運営を行うもので、小学4年生から中学3年生までの児童・生徒が小学生の部と中学生の部に分かれ、ミニバレーボールとドッチビーの2種目を楽しみました。

大会運営は、中学生
主体で行いました。



町教育委員に 梅澤大観さんを選任

12月11日に行われた町議会定例会において、町教育委員に梅澤大観さんが選任されました。

任期は、平成25年1月1日から平成27年9月30日までです。

■町教育委員

【新任】 梅澤大観 氏（中央東町内）

前教育委員長の沼田進さん（北部町内）は、平成24年12月31日をもって退任されました。

平成11年10月から13年間にわたり、本町の教育行政にご尽力いただきありがとうございます。

子育てサロン（月1行事）

～みんなで力を合わせておもちつき～

12月7日、生き生き館で子育てサロン（毎月1回行事）の「おもちつき」を行いました。

参加した子どもたちは、お母さんと一緒に元気よくお餅をつきました。つきあがったお餅を楽しそうに丸め、「あんこ」や「きなこ」をつけて、お腹いっぱいいただきました。



お母さんと一緒に、頑張ってつきました。

健康運動教室のご案内

教育委員会では、右記の内容で「健康運動教室」を開催します。

身体のバランスを整える運動で肩こり・腰痛などを予防・改善する方法や、健康な心身を保つための手法を専門トレーナーから指導していただきます。

教室は、全5回、それぞれ昼の部、夜の部に分けて開催します。また、興味のある講座のみ参加することも可能です。

この教室を機会に、身体のケアをはじめませんか。

日時：平成25年2月1日～3月1日までの毎週金曜日
昼の部13：30から 夜の部18：30から

場所：スポーツセンター

講師：株式会社スコーレ 澤田 道伸 氏

対象：一般町民（定員30名程度）

- 内容：①2月1日 肩こり予防
- ②2月8日 腰痛予防
- ③2月15日 膝痛予防
- ④2月22日 骨盤矯正
- ⑤3月1日 スタビライゼーション（バランス鍛錬）

※各1回のみでの参加も可能です。

受講料：無料（保険は必要に応じ各自で対応願います。）

申込み：1月25日（金）までに教育委員会へ。



図書館だより

★図書館情報局★

～図書館行事に参加しませんか？～

図書館では、「読み聞かせボランティア」を募集しています。

「読み聞かせ」は、お話の世界を読み手と聞き手が一緒に心を通わせて楽しみ、子どもたちの成長には欠かすことのできないものです。

図書館で開催している絵本おはなし会や各行事をとおして、子どもたちに本を読む楽しさや大切さを一緒に伝えていきませんか？絵本読み聞かせや、朗読などに興味をお持ちの方は、ぜひ図書館までご連絡ください。

～図書館の主な行事～

★絵本おはなし会ミニ（乳幼児対象）～毎月第4土曜日11時から

★絵本おはなし会（幼児・小学生対象）～毎月第4土曜日13時30分から

★クリスマスお楽しみ会～12月中旬

【連絡先：秩父別町図書館 電話33-2220まで】



◆ 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】

寒さが厳しくなる12月から3月にかけて、水道管の凍結事故が起きやすくなります。気温がマイナス4℃以下の日や水道凍結注意報が出たとき、水道を長期間使用しないときは必ず水抜きをするよう心がけてください。

水道管が凍結すると、水が出なくなるのはもちろんのこと、解氷工事や水道管が破裂した場合の修理費は自己負担となりますので、ご注意ください。（公営住宅に入居されている場合でも同じです。）

また、ボイラーや湯沸し器などが凍結した場合は、故障の原因となり、さらに公営住宅などで水道管が破裂してしまった場合は、流れ出た水により下の階の入居者に損害をかけるおそれがありますのでご注意ください。



注意してくだ**さ**い
水道凍結に

◆もしも凍ってしまった場合は・・・

- ★凍結した水道管に、タオルか雑巾を巻きつけて、ゆっくりとぬるま湯をかける。（熱湯をかけると、水道管が破裂したりヒビ割れしたりすることがありますので、ご注意ください。）
- ★ストーブを利用し、部屋全体を暖かくする。
- ★それでも溶けない場合は、「水道工事業者」に解氷を依頼してください。



血液サラサラ大作戦!!

血液サラサラのポイントを学び、食から始まる健康へのきっかけを作ってみませんか？

対 象：コレステロールについて気になっている方、興味がある方
日 時：平成25年2月20日（水）9：30～13：30
内 容：栄養士によるお話、調理実習「血液サラサラ美味しいレシピ」
持ち物：エプロン、三角巾、手拭き用ミニタオル、筆記用具
場 所：生き生き館
申込み・お問い合わせ：住民課住民福祉グループ
申込み締切り：平成25年2月8日（金）まで



吉田新一さん

町に百万円の寄付

12月13日、西栄町内の吉田新一さんが役場にお越しになり、10月25日にお亡くなりになられた妻・フミ子さんへの厚情に感謝し、「町のために役立てて欲しい」と百万円を寄付されました。

吉田さん夫妻は昭和26年に結婚。2年後にフミ子さんが病を患い、その後ずつと献身的に看病を続けてきました。寄付を受取った神薮武町長は「社会福祉のために活用させていただきます」と謝辞を述べました。



いきいきちっぴ'S

あけましておめでとうございます。年末年始はいかがでしたか？食べ過ぎ、飲み過ぎ、動かなさすぎの影響を感じている方も多いのではないかと思います。

健診受診されている方に体重変動について伺うと、『冬に体重が増えやすい』とお聞きします。夏と冬では、活動量の差があるので多少体重の増減があるかもしれませんが、その体重変動の幅はいかがでしょう。

皆さん、自分の体重が、何キロかご存知ですか？体重の変動に早く気づくには、体重計に乗る事です。「体重計に乗るのが怖い」とちょっと躊躇している方も体重測定をするだけで健康管理にもつながります。健康習慣の第1歩として体重測定は、手軽だと思いませんか。

体重はいつ測定すればよいの??



体重は、測定する時間や状況で1日の中でも増減します。毎日決まった時間に測定することをこころがけましょう。



- 朝起きてトイレにいったらすぐ体重計に乗るのがベスト
- もう少し頑張れそうな人は1日2回測定。(朝と寝る前)
- 本格的に取り組みたい方は1日4回(朝起床直後、朝食直後、夕食後直後、就寝直前)

減量のために体重測定を生かすには・・・

1. 記録をしてグラフにしてみましょう。

グラフと一緒に食事や運動の記録もすると自分の生活と体重変化の関係がよくわかり、効果的な減量ができます。グラフは、今の体重を境に、1マスの幅を大きくして、変化が分かるようにしましょう。



2. 自分のパターンを考えてみる

記録を参考に自分のパターンを分析してみましょう。

例えば「夜ごはんを遅く食べると必ず体重が増える」「運動した翌日には体重が増えている・・・安心して食べ過ぎているのかも?」「金曜日は体重が軽いのに月曜日は体重が重い・・・土日に食べ過ぎている?」など自分のパターンが分かることでコントロールしやすくなると思います。



*体重は、朝が一番少なく、夜が一番多くなりますが、夜と翌朝の体重差が1kgほどあるのが通常です。朝と夜の体重の差(増)で1kg以上ある場合は、カロリーの摂りすぎ、食事時間が遅い、基礎代謝が低いなどが考えられます。ちょっと体重が増えていたら、その日で戻すつもりで行動できるのが朝の測定です!まずは朝から毎日の体重をチェックすることでバランスの良い食事、運動に心がけて体重コントロールを意識してみましょう。

2012フォトギャラリー



みかんまき (1月)



雪まつり (2月)



ひなまつり (3月)



入学式 (4月)



体育大会 (5月)



結婚式 (6月)



水泳教室 (7月)



大学駅伝 (8月)



神社例大祭 (9月)



新米普及マラソン大会 (10月)



新浴場オープン (11月)



クリスマス会 (12月)

今年も「広報ちっぷべつ」ご愛読お願いします