

1 / 2



役場前駐車場で、商工会主催の新春みかんまきが開催されました。昨年よりみかんの数を大幅に増やし、景気よく新年を祝いました。みかんがまかれる度、会場を訪れた人たちはみな一様に天に向かって手を伸ばしていました。

広報に掲載した写真をご希望の方、広報に関するご意見ご要望は、総務課総務グループ（広報担当）までご連絡願います。（※写真は電子メール送信による提供も可能です）

・電話 33-2111（内線31番）
・メール kouhou@chippubetsu.jp



秩父別故郷米倶楽部のメンバー6名（植田孝典代表）が役場を訪れ、町と認定こども園に特別栽培米・ゆめぴりか「貫」計200キロを寄贈。お米は、子どもたち一人ずつに配られ、また成人式で新成人にも配付されました。



平成25年秩父別消防出初式が役場前で行われ、佐久間進団長率いる団員ら50名が集合し、厳粛な雰囲気の中式典が行われました。式典後の分列行進では、役場から消防庁舎まで団員らの息のあった行進が見られました。

1 / 26



第21回富山県縁の会総会が秩父別温泉ゆう&ゆで開催され、役員や来賓等26名が参加。24年事業報告では、会員による富山県視察についての報告があり、25年事業計画・役員改選等についても審議が行われました。



秩父別中学校3年生の笹川拓巳君が役場を訪れ、神奈川市長にアルプンスキー全道大会の結果を報告しました。富山県で開催される全国大会への出場も決まっており、「兄を超える良い成績を残します」と意気込みを語っていました。

期間限定のパン屋さん

加工室TABITA (タビタ)

秩父別町3条2丁目のログハウスに、自家生産の米粉を使ったパン屋がオープンしました。

このお店を運営されている方は、北竜町在住の尾崎圭子さん。普段は地元でご主人と農業を営んでいますが、冬期間だけ秩父別町にある実家の敷地内に建てたログハウスでパンの販売をしています。

ロールパン・メロンパン・クリームパンなどおよそ15種類のパンを作っており、富良野産「はるゆたか」を使ったパンや、米粉パン・シフォンケーキ・ピザパンなど「ゆきひかり」の米粉を使ったパンもあり、米アレルギーの方にも安心して食べられるよう工夫もされています。

営業時間は11時から14時までですが、売切れ次第閉店との事。一旦2月末までの営業とし、農繁期後の11月から再開する予定です。



「お薦めは、腹持ちの良い米粉パンです」と語る尾崎さん



ハウス内には焼きたてのパンが並べられ、こぼしい香りが広がります



営業日には、入り口付近に赤いノボリが立ちます

2月の営業日は以下のとおり

6 (水)、7 (木)、10 (日)、11 (祝)
16 (土)、17 (日)、19 (火)、20 (水)
23 (土)、24 (日)、27 (水)、28 (木)

ごみステーション

ごみ一口メモ

◎ごみの分別について！



・最近、空き缶が燃えないごみで沢山出ています。
空き缶は資源になりますので、中身をすすいでから資源ごみとして出してください。

・自動車の部品は一般ごみとして、捨てられる物と捨てられない物があります。部品の廃棄について困ったことがあれば役場窓口、又は行きつけの自動車工場へおたずね下さい。

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)

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64回秩父別町成人式

～新成人24名が出席～

1月12日(土)、64回目を迎えた秩父別町成人式がスポーツセンターで開催され、新成人24名が参加しました。

新成人を代表して阿蘇大樹さんと山本千聖さんが力強く「成人宣言」を読み上げると、参加者は新たな決意とともに喜びと責任を実感している様子でした。

最後に山上忠志さんが「今日の感動と成人の誓いを忘れることなく、社会の期待にこたえるよう努力いたします」と答辞を述べ、式典は緊張した雰囲気の中で、粛々に行われました。

また、式典終了後は交流会館に会場を移し、新成人実行委員が企画した懇親会が行われ、久々に再会した仲間とゲームを交えながら大いに盛り上がっていました。



引き締まった表情で
参加した新成人。



力強く「成人宣言」
阿蘇さん・山本さん



交流会では、再会した
仲間との話に花を咲か
せていました。

タグラグビー北海道大会出場

～秩小チームが大健闘～

1月14日(月)に北広島市で開催された北海道小学生タグラグビー大会に、秩父別小学生チーム「秩父別チーベルズ」が空知支部代表として出場しました。

同チームは12月に芦別市で開催された空知支部予選を優勝し出場権を獲得。

道大会では、予選リーグを突破し決勝トーナメントにコマを進めました。決勝トーナメントは強豪校との対戦となり、惜しくも敗れてしまいましたが、大会初出場ながら大健闘しました。



道大会前に教育長を訪問
した出場メンバー

北空知シニアリーダー研修会

～21世紀の北空知を担う中・高生の集い～

1月5日から8日までの4日間、北海道立青年の家(深川市音江町)で平成24年度北空知シニアリーダー研修会が行われました。

この研修会は、深川市・雨竜町・北竜町・沼田町・妹背牛町・秩父別町の1市5町の中学・高校生が一堂に会し、交流を深めるとともに次代を担う地域リーダーの育成を目指しています。

本町から中学生10名、高校生2名が参加し、グループワークで北空知の未来や自分の将来について意見交換し、他市町の生徒たちと交流を深めました。



グループワークでのロー
プレイングの様子

小学5年生陶芸教室

～とても上手にできました～

1月24日(木)、生き活き館の陶芸室で小学5年生がコーヒーカップ作りに挑戦しました。

当日は、町陶芸クラブ(会長 森久夫氏)の皆さんが指導にあたられ、出来あがった作品はどれも力作ぞろいでした。



なかなか筋が良いようです。

少年スキー教室

～スキーの基礎を学びました～

1月8日から11日までの4日間、沼田町営高穂スキー場で少年スキー教室を開催しました。

期間中は天候に恵まれ、参加した児童たちは雪山の自然を気持ちよく満喫しながら、スキーの腕前も見ると見る間に上達しました。



寒さに負けず、元気に受講していました。

パソコン教室のご案内

～活用しよう! インターネット!～

教育委員会では、「パソコン教室」を開催します。

今回の教室では、インターネットを楽しく活用するために、基本操作・検索テクニックをはじめ、旅行を計画する際の情報収集やホテル・チケットの予約方法、ネットショッピングやネットオークションを利用するときの注意点など、専門講師がわかりやすく説明いたします。

【パソコン教室日程】

日 時	2月25日(月)、2月26日(火) 3月4日(月)、3月5日(火) 全4回 各回午後6時30分～午後8時
場 所	秩父別中学校コンピューター室
対 象	一般町民(定員20名)
参加費	500円
申込み	2月18日(月)までに教育委員会へ

図書館だより

★図書館情報局★

読書習慣づくり講話会「おはなしコンサート」のご案内

図書館では、右記の日程で「おはなしコンサート」を開催します。

当日は、読み聞かせボランティア片桐亜結子さんの講話会のほか、町内のボランティアによる朗読会、布絵本・布遊具製作サークル「ぷちパンプキン」の人形劇など、子どもから大人まで楽しめる内容となっていますので、お気軽に足を運びください。

○片桐亜結子さんプロフィール○

元北海道子ども読書応援団コーディネーターで、現在も読み聞かせボランティア講師として道内各地で講話を行い、自らも江別市内の小学校や図書館などで読み聞かせ活動を行うなど、精力的に読書推進活動を行っている方です。

日 時	2月16日(土) 10:30～14:30
場 所	秩父別町図書館
対 象	全町民
内 容	①10:30～12:00 講話会

「ひろがるよ!おはなし遊びの世界」
講師:片桐亜結子氏(風の子文庫)

- ②13:00～ ブックカフェDE朗読会
- ③13:30～ 昔ばなしのうたあそび
- ④13:40～ 人形劇「泣いた赤おに」
- ⑤14:15～ オカリナDE読み聞かせ

◆町民の皆様が製作した作品展示「ふれあいギャラリー」も開設します。ぜひご覧ください。

お問合せ先:秩父別町図書館(電話 33-2220)

◆ 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 FAX 33-3549】

自衛官等募集案内

● 自衛官候補生（男子）

資 格	日本国籍を有し 平成25年4月1日現在18歳以上27歳未満の男子
受付期間	年間を通じて行っております。
試験期日	平成25年2月16日（土）
試験会場	陸上自衛隊旭川駐屯地（旭川市春光町）

● 予備自衛官補

資 格	平成25年7月1日現在 日本国籍を有する18歳以上34歳未満の者
受付期間	平成25年4月3日（水）まで
試験期日	第1回試験：平成25年4月12日（金）～15日（月） ※いずれか1日を指定されます。
試験会場	陸上自衛隊旭川駐屯地（旭川市春光町）

● 自衛隊幹部候補生

資 格	平成26年4月1日現在 日本国籍を有する22歳以上26歳未満の者	
受付期間	平成25年4月26日（金）まで	
試験期日	1次試験 筆記試験 飛行要員希望者適正検査	: 5月11日（土） : 5月12日（日）
試験会場	陸上自衛隊旭川駐屯地（旭川市春光町）	

● お問い合わせ先

自衛隊旭川地方協力本部 南地区隊（0166-22-0648）
又は役場総務課窓口まで

平成24年分の所得税の確定申告の受付が
2月18日（月）から始まります。

確定申告は、
お早めに！

所得税〔住民税及び個人事業税〕の確定申告の受付は**3月15日（金）**まで、
消費税及び地方消費税（個人事業者）の確定申告の受付は**4月1日（月）**までです。

確定申告書は、「前年の申告書控え」や「確定申告の手引き」などを参考にご自分で作成し、
お早めに提出してください。

また、確定申告書は、国税庁ホームページ【<http://www.nta.go.jp>】の
「確定申告書等作成コーナー」で簡単に作成することができます。

作成した確定申告書は、そのままe-Taxで送信できるほか、
印刷して郵送等により提出することもできます。

税務署の申告会場にお越しの際には、前年の申告書控え、
確定申告に必要な書類及び印鑑をご持参ください。（前年、税務署
などの申告会場でパソコンを利用して申告された方で、「確定申告のお知らせ」が届いている方は
そのお知らせも持参してください。）



詳しくは、深川税務署（TEL 0164-23-2260）へおたずねください。

※なお、税務署の閉庁日（土・日曜日、祝日等）は、税務署での確定申告の受付は
行っておりませんので、ご注意ください。



2月に入りますます寒さが厳しくなってきました。この時期、「足腰の関節が痛んで、動くのがちょっとつらい。」という方も多いのではないのでしょうか。

そこで今回は、この寒い冬を乗り切るため冬の関節痛の原因、予防をご紹介します。

関節痛の原因は？

関節痛の原因としては様々な要因がありますが、冬の寒い時期は、まず血行不良があげられます。寒さによって血行が悪くなると、周辺の筋肉まで硬くなってしまうため、「腰やひざ、肩」といった、よく動かす部位には、いつも以上に大きな負担がかかってしまうのです。

骨と骨の間には軟骨があり、これがクッションの役割を果たしているため痛みを感じないのですが、日頃から仕事やスポーツで必要以上に体を動かしている方や、加齢によっても軟骨がすり減ってしまうため、冬場に関節痛を引き起こす率が高くなります。また、体重が1キロ増えただけでも、腰やひざにかかる負担は3倍とされています。関節、そして軟骨に負担をかけないためには、体重管理も重要なポイントです。



◎ 腰、ひざ、肩などの関節に負担をかけない生活・予防法 ◎

予防法としてまずは、日常生活での正しい姿勢が基本になります！

①正しい姿勢を意識する

- ・背筋をのぼし、腹筋に力を入れる。お尻を引き締める。肩の力を抜いて、あごをやや引く。
- ・猫背にならない。
- ・正しい歩き方（ひざを伸ばしかかとかから着地し、つま先で後ろへ蹴る）をする。

②長時間同じ姿勢を続けない

ときどき身体を動かし、リラックスさせる。

③肩や腰、ひじ、ひざなどを冷やさない

暖かい下着を身につけ、しっかり防寒対策を！



④体重管理をする

急激な体重増加を避け、肥満気味の方は体重を減らすことも必要。

⑤適度に運動で血流を良くし、筋肉を鍛える

簡単なストレッチ、ウォーキング、水泳などは、肥満防止と筋力アップにつながります。

⑥関節に負担がかかる動作は避ける

- ・中腰で重たいものを持たない。
- ・荷物を片側で持つことをせず均等に持つ。
- ・敷き布団やベッドは柔らかすぎないようにする。



⑦バランスの良い食事を

丈夫な骨や関節を作るためにはカルシウムは欠かせません。いろいろな食品を摂取することにより、カルシウムはもちろん他のミネラルやビタミンを摂取することができます。

関節痛の予防には、普段の生活で負担をかけないよう心がけることが重要です。
症状がひどい場合は医師に相談しましょう。

●○ 戸籍の窓 ○●

平成25年 1月末現在	人口	2,681人(-8人)
	男	1,281人(-4人)
	女	1,400人(-4人)
	世帯数	1,150戸(-4戸)
12~1月 の動き	出生	4人・死亡 10人
	転入	3人・転出 6人

() 内の数は、平成24年11月30日との比較です。

● 12月

おたんじょう おめでとう
町内名 氏名 父の名
中央西 酒井 詩歩 智博
おくやみもうしあげます
町内名 氏名 年齢
駅南 川上 信義 73歳
南 上野 幸子 76歳
筑和敬園 小鷹セイコ 82歳
南 加藤 寅續 90歳
紫 小鷹 博正 86歳
小鷹 興四雄 86歳

● 1月

おたんじょう おめでとう
町内名 氏名 父の名
旭 土井結莉奈 陽平
中央西 藤本 夢未 順
駅前 立川 耀大 直哉
おくやみもうしあげます
町内名 氏名 年齢
旭 早川 恵子 79歳
筑紫 植田 順介 90歳
和敬園 内山キクノ 97歳
和敬園 玉井 ナツ 101歳

今年のテーマは

『マーマイド』

秩父別温泉ゆう&ゆの玄関前に、今年も日本氷彫刻会深川部会のメンバーらによる氷の彫刻が展示されています。

海の中を優雅に泳ぐ美しい人魚をバックに写真を撮る来客者も多く、夜はライトアップされ、昼間とは違う姿が見られます。



平成25年
町内会長が決まりました
～ 1年間よろしく願います ～

町内会名	氏名	備考
日の出	中西 輝行 さん	
東	森 秀夫 さん	
協栄	岡田 隆俊 さん	連合副会長
南	藤岡 浩文 さん	
屯田	渡辺 正昭 さん	
新盛	山田 康文 さん	
北部	安井 賢治 さん	
西栄	佐藤 兵治 さん	
中央西	佐々木 弘 さん	
中央東	四十坊 尚 さん	
筑紫	鈴木 清 さん	連合会長
旭	早川 正雄 さん	
駅前	高田 勝之 さん	

わたしの作品

【短歌】

こほろぎ社

新年は吹雪大雪低温と
巖しき日々に疲労困憊
七草に鏡餅そえ神佛に
一人静かに息災祈る
鏡餅大きく丸め俵の山
供え祈りしとおき思い出
杵と白音高らかに鏡餅
皆で丸めた時ぞなつかし
大雪に悲鳴を上げし北人に
追い打ちかける灯油の値上げ
天空にしばま吹雪途切れては
やさしくのぞく白い太陽
新調の服に着替て四方拝
参列したる日のなつかしき
正月に紋白蝶がおとづれる
こなうれしい今年よい年
初夢や動物園の爬虫館
白へび君の正座のかまね

小西 京子
木島 スエ
辻村テル子
早川 欽一
宮田 恵美
川尻 洋子
合田 エミ
宮本セユキ
宮島 佳伸

