



「紅白玉入れ」は先に入れ終わった方が勝利



大きい得点の穴を狙う「スカットボール」



紙に書かれた条件の人を探す「借り人競走」



やわらかい円盤を使う種目「ドッチビー」

## 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12回町民レクリエーション大会

～軽スポーツで楽しく交流～

2月1日(日)、スポーツセンターにおいて町体育協会(新見隆晴会長)主催による第12回町民レクリエーション大会が開催されました。

当日は9町内会、360名の町民の参加があり、町内会対抗による紅白玉入れ、スカットボール、ドッチビー及び5色綱引きの4種目が行われました。

町内会ごとの競技や応援により、世代を超えた交流で爽やかな汗を流し、真剣勝負の中にも笑顔があふれる楽しい一日となりました。

また、大人の競技のほかに、小学生以下の子どもが参加できるアトラクションとして「借り人競走」が行われました。

なお、総合順位は次のとおりです。

- ◆優勝 駅前町内
- ◆準優勝 中央東町内
- ◆第3位 南町内



作戦が勝敗のカギを握る「5色綱引き」

## ヒップホップダンス教室 ～子どもから大人まで～



リズムにあわせて楽しく体を動かす参加者

2月17日(火)、研修センターでヒップホップダンス教室の1回目が開催され、30名を超える申し込みがあり大人気の講座となりました。

講師は、数々のコンテストで栄冠に輝く「u-d a i.」(本名:北野雄大)さんで、音楽に合わせて体を動かす楽しさを教えてくれました。

参加者は「ステップが早くて大変だけど凄く楽しい」と好評です。

# 第51回屯田会総会開催 ～屯田兵の苦勞に感謝～

2月11日(水)、秩父別温泉において平成27年度第51回秩父別屯田会総会が行われました。

総会には会員及び来賓30名が出席し、平成26年度事業・決算報告に続き、平成27年度事業計画・予算について審議・決定されました。

また、役員改選が行われ、北垣一弘会長が再任されました。

なお、副会長には、宮本征男氏、東 敏治氏が就任しました。



あいさつする北垣会長

## 図書館だより

### ★図書館情報局★

#### ●おはなしコンサート ～おはなしの世界を楽しみました～

2月21日(土)、図書館に親しみを持ってもらおうと、ボランティアの方々との協力をいただき「おはなしコンサート」を開催しました。

職員によるクイズやブックトーク、ボランティアによる人形劇や大型紙芝居など、工夫を凝らした沢山のメニューが披露され、和やかな雰囲気の中、子どもから大人まで終始笑顔がこぼれていました。

また、館内では、町民の方々から募集した作品を「ふれあいギャラリー」として展示中です。



町内有志「リボンの会」による大型紙芝居  
「屯田兵家族物語」



町内有志「ピックママ」によるペープサート(紙人形劇)  
「3匹のこぶた」



ふれあいギャラリー  
展示は3月15日まで



◆ 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】

## 平成27年度予備自衛官補及び自衛隊幹部候補生募集案内

### ●予備自衛官補（一般）

応募資格	日本国籍を有し 平成27年7月1日現在18歳以上34歳未満の者
受付期間	平成27年3月24日（火）まで
試験期日	平成27年4月10日（金）～14日（火） 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又は自衛隊旭川地方協力本部（旭川市春光町）

### ●予備自衛官補（技能）

応募資格	日本国籍を有し、国家免許資格等を有する者 平成27年7月1日現在18歳以上55歳未満の者
受付期間	平成27年3月24日（火）まで
試験期日	平成27年4月10日（金）～14日（火） 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又は自衛隊旭川地方協力本部（旭川市春光町）

### ●自衛隊幹部候補生（一般幹部候補生）

応募資格	日本国籍を有し 平成28年4月1日現在22歳以上26歳未満の者
受付期間	平成27年5月1日（金）まで
試験期日	筆記試験 平成27年5月16日（土） 飛行要員適性検査 平成27年5月17日（日）
試験会場	陸上自衛隊旭川駐屯地又は自衛隊旭川地方協力本部（旭川市春光町）

### ●自衛隊幹部候補生（歯科・薬剤科幹部候補生）

応募資格	歯科幹部候補生 平成28年4月1日現在20歳以上30歳未満の者 薬剤科幹部候補生 平成28年4月1日現在20歳以上28歳未満の者
受付期間	平成27年5月1日（金）まで
試験期日	平成27年5月16日（土）
試験会場	陸上自衛隊旭川駐屯地又は自衛隊旭川地方協力本部（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）  
又は役場総務課総務グループまで

## 『コレステロール』『中性脂肪』の解説

コレステロール、中性脂肪の検査値を下げる方法は、食生活、運動、薬による方法がありますが、今月号では食生活による方法について解説します。

### コレステロール・中性脂肪と食べ物の関係

日々食べている物や嗜好品により、検査値が変化していきます。コレステロール、中性脂肪の両方高い方やどちらかが高い方は、以下の表を参考に自分の検査値と食生活を見直してみてください。

	検査値が上がる食品↑	検査値が下がる食品↓
コレステロール	<ul style="list-style-type: none"> <li>・脂身の多い肉</li> <li>・卵黄</li> <li>・チョコレート</li> <li>・スナック菓子</li> <li>・バターやチーズなどの乳脂肪分</li> <li>・インスタント麺</li> <li>・魚卵 など</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・大豆製品 (納豆、豆腐、おから、きなこなど)</li> <li>・野菜・きのこ類・海藻類</li> <li>・青魚(サンマ、サバなど)</li> <li>・貝類</li> <li>・植物油(1日大さじ1~2杯程度)</li> <li>・お茶 など</li> </ul>
中性脂肪	<ul style="list-style-type: none"> <li>・炭水化物(白米、菓子パン、麺類)</li> <li>・砂糖の入った物(お菓子、ジュース)</li> <li>・アルコール類 など</li> </ul>	

※検査値が下がる食品でも、食べすぎると上がってしまう場合もあります。

### コレステロール・中性脂肪の検査値が上がりにくい食事

○主菜は、肉と卵の頻度を減らして魚や大豆製品にする。

○脂身の少ない赤身肉(もも・ひれなど)や鶏のささみ・むね肉を選ぶ。



○食事は腹八分目にする。

※早食い、ながら食べ、まとめ食いをする方は1回に食べる量が多くなりがちです。



○野菜など食物繊維をしっかりと取る。

※サラダに海藻などを加えるとより効果があります!



○お酒は休肝日を作り、楽しむ程度にしましょう!

適量: ビール⇒500ml缶1本 日本酒⇒1合 焼酎⇒水割りコップ1杯

※検査の値により医師より指示がある場合があるので、主治医に相談しましょう!



その方の体質や他の病気の状態によっても適切な食事が異なります! 治療中の方は医師に相談するようにしましょう。また、食事と合わせて運動や節煙・禁煙を行う事により効果が期待されます。

自分に合った食事や調理方法を知りたい方は、役場の臨時管理栄養士に相談する事もできますので、事前にご連絡お願いいたします!

## ●○ 戸籍の窓 ○●

平成27年 2月末日 現在	人口	2,608人(-5人)
	男	1,232人(-1人)
2月中の動き	女	1,376人(-4人)
	世帯数	1,139戸(+1戸)
2月中の動き	出生	2人・死亡 6人
	転入	3人・転出 4人

旭	中央東	町内名	旭	中央西	町内名
小西	中西	氏名	小西	小西	氏名
真奈	俊介	父の名	真一	真一	父の名
英子	トシ子	年齢	83歳	87歳	年齢
83歳	91歳	年齢	87歳	76歳	年齢
87歳	87歳	年齢	76歳	86歳	年齢

(敬称略)

## あぶない！ ダムからの水に注意しましょう

**雨竜川**の上流には、北海道企業局が管理する鷹泊ダムと鷹泊発電所があります。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ったときには、水門を開けて川に水を流します。

また、発電所では、必要の都度、発電のため川に水を流します。

このため、川の水かさが増えて危険な状態となりますので、川で遊んでいる方や魚釣りをしている方は、十分に注意されるようお願いいたします。

なお、ダムから水を流すときは、音声放送とサイレンによりお知らせしますので、安全な場所に移動されるようお願いいたします。



問い合わせ先 北海道企業局鷹泊発電管理事務所  
住所 深川市鷹泊2404番地先

電話 28-2261

## ～深川警察署からお知らせ～ 地下鉄サリン事件から20年

今から20年前の1995（平成7年）3月20日、オウム真理教による「地下鉄サリン事件」が発生しました。

### 教団の現状

オウム真理教は、現在も麻原彰晃こと松本智津夫への絶対的帰依を強調する**主流派「Aleph（アレフ）」**と、松本の影響力がないかのように装う**上祐派「ひかりの輪」**を中心に活動し、依然として松本及び同人の説く教義を存立の基盤にしており、**無差別大量殺人行為に及ぶ危険性が認められます。**

### 北海道における動向

北海道においては、**全国的にも主流派の「Aleph（アレフ）」が極めて多くの信者を擁し、街頭や書店における声掛けのほか、ソーシャル・ネットワーキング・サービス（SNS）等を利用して青年層を中心に接触を図り、教団名を秘匿しながらヨーガ教室に勧誘する**などして新規信者を獲得しています。

問い合わせ先 旭川方面深川警察署 電話 23-0110