広報 shikaoi

しかおい

特集　救命講習を受けよう！　2
鹿追高校インターンシップ　4
しかおいジオパーク推進協議会が発足　5

8月号
2012
No.697

【特　集】

救急隊員が教える現場最先端の実践テクニック

救命講習を受けよう！

いざという時、心臓が停止してから救急車を呼んでも、到着するまでには時間がかかります。その数分間に心肺蘇生法を施し、適切な応急処置をすれば、助かる可能性が高まります。

鹿追消防署では、心肺蘇生法を基本とした「救命講習」を実施しています。かけがえのない大切な命を救うためにも、「救命講習」に参加してみませんか？

救命講習って？

心肺蘇生法（胸骨圧迫＋人工呼吸）を含む救命の分野は、世界的に研究されていて、アメリカを中心に研究結果に基づいて、5年ごとに見直されています。鹿追消防署でも今年の4月から新しい指導要領で救命講習を実施しています。

救命講習は、全国的におおむね3年ごとに再受講するように呼びかけています。心肺蘇生法が変わることもありますので、1年に一度は確認を含めて受講しましょう。

救命講習は、皆さまの都合に合わせた時間に開催します。内容（表1）は、心肺蘇生法を基本として行っていますが、要望に合わせて実施することも可能です。また、職種や家族構成などに合わせて大人用、子ども用、赤ちゃん用の蘇生人形を取りそろえています。

救命にはあなたの心肺蘇生が必要

人間の心臓が停止してから3分を経過すると、生存の可能性は50％になってしまいます。これは、脳細胞が死滅してしまうからです。鹿追町内の救急車が到着するまでの平均時間は約8分。かけがえのない大切な命を救うためには、その場に居合わせた皆さまが、いち早く心肺蘇生法を開始し、脳血流を保つ必要があります。そして、救急隊がこれを引き継ぎ、必要な救命処置を行いながら病院へ搬送し、治療が行われます。この一連の流れを**「救命の連鎖」**と言います。

表1　＜講習内容等＞

	講習の種類	講習内容	時間
1	入門講習	心肺蘇生法の基本	90分
2	普　通 救命講習	心肺蘇生法 AEDの使用法など	180分
3	上　級 救命講習	上記に加えて、 固定法・止血法・搬送法など	480分
4	一　般 救命講習	時間と内容について受講者の要望に沿って実施	希望

救命講習に関するQ&A

□Q1：受講費用は？

■A1：もちろんかかりません！

□Q2：場所はどこでやるの？

■A2：講師がどこへでも出向きます！

□Q3：1人でもいいの？

■A3：個人・団体（職場、町内会など）問わず行います！

□Q4：こんな話しをを聞きたい！

■A4：皆さまの要望に沿った講習を行います！

□Q5：講習は難しくありませんか？

■A5：親切丁寧かつ楽しく学べます！

受講者の声

救命講習を受けてまず一番に思ったことは、人の命の重さです。やっぱり尊いものなのだと改めて感じました。もし、自分がそういう場に立ち会った時、今日教えていただいたことをできるか自信がありません。ですが、1つの命を救えるかもしれないということを忘れないでいたいと思います。そう思っていれば、救うこともできそうです。今回は講習を受けて本当に良かったです。

（平成24年受講　鹿追中学校3年Mさん）

心肺停止の予防

新しい心肺蘇生法の概念には、予防することの重要性が強調されています。大人の心肺停止には、生活習慣病が大きく関与していることから、生活習慣の改善と早期治療が必要です。一方、子どもの心肺停止の原因では、溺水や窒息などの各種事故によるものが多いため、保護者の注意力が重要です。

心肺蘇生法改訂の要点

これまでのガイドラインでも胸骨圧迫の重要性は伝えてきましたが、今回の改訂では、十分な強さと十分な速さで絶え間なく行われる、より質の高い胸骨圧迫が強調されています。できるだけ早期から、**「強く」「速く」「絶え間ない」**胸骨圧迫を行えるように5つの点が変更されました。

①呼吸を確認するときに気道確保を行わない。

②人工呼吸より優先して胸骨圧迫から心肺蘇生を開始する。

③胸骨圧迫の深さを「4～5㎝沈むむ程度」から**「少なくとも5㎝沈むよう」**に変更。

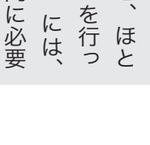
④胸骨圧迫のリズムを「毎分100回」から**「少なくとも毎分100回」**に変更。

⑤小児に対しても成人と同じ方法で行う。

⑥AEDの小児用パッドの使用が8歳未満から**未就学児**に変更。

北海道の夏は、涼しいから熱中症にはならないと思いがちです。しかし、比較的涼しかった昨年でも、道内で熱中症により病院に搬送された方は、約700人。鹿追町内でも1人が搬送されています。その中でも体温の調節機能が低下した高齢者の発症は、約半数と目立つ傾向にあります。

熱中症対策を覚え、暑い夏を乗り切りましょう。



熱中症！どんな症状？

「汗をかいたけど、まだ喉が渇いていない」からと言って、水分を補給せずに無理してスポーツや長時間屋外で作業を続けたことはありませんか？

突然、めまいや脱力感・頭痛、さらには腕や足に痛みを伴うけいれんなどを発症。これらはすべて、『熱中症』の症状です。熱中症の特徴は、自覚症状がなく突如として発症します。

熱中症対策 水分補給のコツ

いつも通りの飲食に加えて、特に気温の高い日は、水分を取ることが必要です。それと同時に、人間に必要な塩分と糖分も取らなければならないことも意識するようにしてください。

一日に必要な水分摂取量は、体重×40ミリリットル、幼児や子どもでは、体重×100ミリリットル（表2）が必要です。また、汗や下痢などにより、体から水分が失われてしまう状況では、その量に応じた水分補給が必要となります。

表2（例）成人 体重60kgの場合
60kg ×40ml＝約2400ml

成人：1日の水分摂取量	
飲料水	**800ml～1300ml**
食物に含まれるもの	1000ml
代謝によるもの	200ml
合計	2000ml ～ 2500ml

■熱中症や脱水症状に経口補水液！

脱水状態の方が通院すると、ほとんどの場合「輸液療法（点滴）」を行っていました。**「経口補水液」**には、市販のスポーツ飲料より体内に必要な電解質が含まれているので軽度から中等度までの脱水状態であれば、経口補水法での対応が可能となりました。

「経口補水液」は、消費者庁許可個別評価型病者用食品で、お近くの調剤薬局・ドラッグストアでお買い求めいただけます。

鹿追高校インターンシップ

2年生が町内外事業所で就業体験

鹿追高校（菅原浩校長）では、2年生を対象に7月4日から6日の3日間、鹿追町を含む4市町37事業所でインターンシップ（就業体験）を実施しました。

町施設では、役場・トリムセンター・幼稚園など5施設で計10人が参加。役場とトリムセンターで参加した4人のうち、企画財政課広報広聴係で就業体験した大上聖史さんが他生徒の就業体験取材や原稿執筆を行いました（左写真）。

初日は概要説明後、総務課や農業振興課などそれぞれの部署に赴き、事務作業や老人会準備などを行いました。このうち、3日間福祉課で体験した曽我部由紀さんは「老人会に参加してお年寄りの皆さんから思い出話などを聞くことができた。明日は別の老人会で栄養教室があり、食材準備が大変ですが楽しみにしています」また、取材の他に防災無線放送の録音も体験した大上さんは、「防災無線の録音は7日開催の白蛇姫まつりの案内だったが緊張した。取材では実際に開始時間がずれ込んで現地で待機したりと、苦労が垣間見えました」

曽我部さんを除く3人は、5日は図書館で図書のカウンター業務、本を元の棚に戻す蔵書配架、特別展示のテーマ考案などを行いました。また、6日はひまわりセンターでリサイクルごみの仕分け、こん包などを体験しました。

接遇と電話応対について説明を受ける（総務課）

老人会栄養教室の準備（福祉課）

農地転用の現地調査（農業委員会）

！節電の取り組みについて

建設水道課 ☎（66）4033

今夏、全国的に電力需要が厳しく、電力不足が懸念されており、本町においても節電の取り組みがされているところであります。

建設水道課所管業務において、次のとおり節電対策を実施いたします。町民皆さまのご理解、ご協力をお願いします。

■街路灯について（土木係）

街路灯は、現在町内1026基を設置し、防犯および道路照明の安全対策として設置しています。

今般、行政区から節電対策として「街路灯を消灯しては」とのご意見をいただきました。

関係各部門と現地調査の上、設置状況、明るさなどを勘案し協議しました。

その結果、2灯式の街路灯を対象とし、1灯を消灯する方法で次のとおり実施します。

・消灯数　63基
・消灯時期　9月14日（金）まで

■しかりべつ川公園パークゴルフ場のナイター照明について（公園係）

しかりべつ川公園パークゴルフ場では、気軽にできるパークゴルフにより健康増進を図るため、ナイター照明の点灯を実施していますが、本年度は節電のため回数を少なくして実施します（左表）。

	実施期間	実施曜日	実施時間
当初予定	8月20日（月）～9月28日（金）	月・水・金	午後8時まで
変更（節電対策）	8月24日（金）～9月28日（金）	金	午後8時まで

※20人程度の団体で、金曜日以外の日（月または水曜日）で点灯を希望される方は、希望日の前日の午後5時（ただし、前日が土、日、祝祭日の場合は役場開庁日の午後5時）までご連絡願います。

※雨天の場合は、中止します。

しかおいジオパーク推進協議会が発足

地域資源の保全と活用の両立に向けて

6月29日、然別湖周辺の貴重な地形と自然環境を保全しつつ、観光事業や学習活動への活用を検討する「しかおいジオパーク推進協議会（会長・吉田弘志町長）」が発足しました。

この協議会は、町、教育委員会、観光協会、商工会、JA鹿追町、然別湖ネイチャーセンターなどで構成。平成25年度の日本ジオパーク認定を目指し、今後町内で各種事業を進めることとしています。

この日の設立総会では、ジオパークに関するこれまでの調査経過や澤田結基氏（広島県福山市立大学）による「火山と氷（しばれ）」をテーマとした鹿追ジオパーク構想の説明を受けました。

また、今年度はジオサイト（特徴的な景観や地形、岩石の路頭など）の調査や基本計画の策定のほか、9月、10月および25年2月に予定する町民向けジオツアー、町内イベントでのPRブース設置などの事業計画を承認しました。

（関連記事：「鹿追町の小中高一貫教育導入の効果11」・22～23ページ）

設立総会の様子

澤田氏から鹿追ジオパーク構想の説明

自然と人間が共に生きていく、積極的な「共生」で地域を活性化

五感で感じる地球のチカラ

保　護

・地質的意義のあるジオサイトの調査
・ジオサイトの損傷予防対策および保護
・自然遺産および文化遺産の活用　など

運営組織

・基本計画および運営計画の策定
・自然文化遺産の広報
・地域内インフォメーションセンターおよび案内板　など

ジオツーリズム

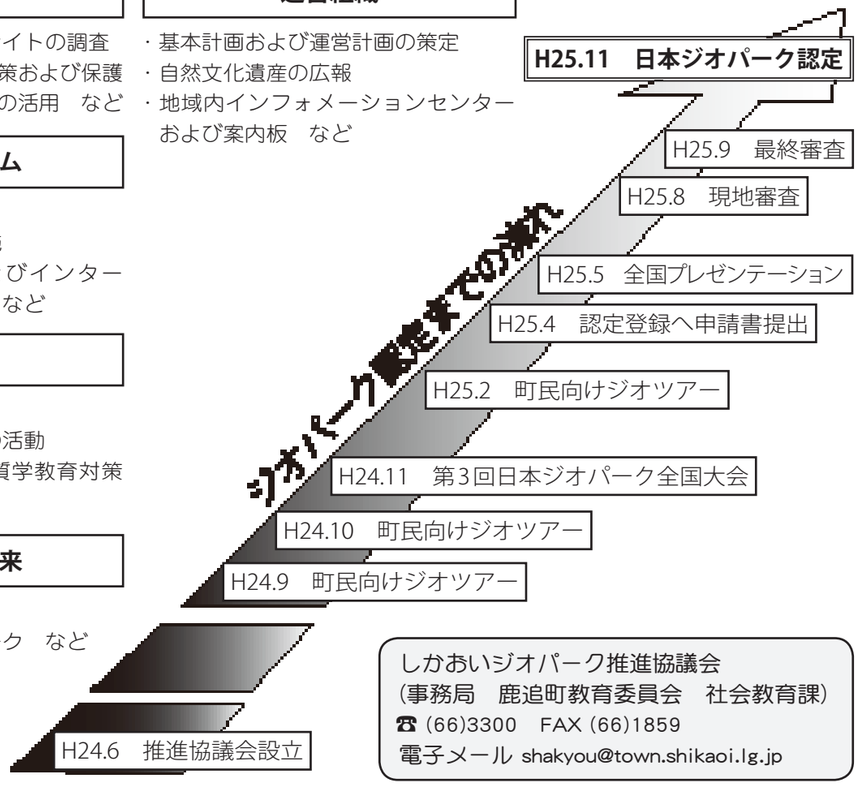
・地域情報の展示
・ガイド付きツアーの実施
・案内用資料の整備およびインターネットサービスの提供　など

学　習

・教育プログラムの実施
・知的関心を集めるための活動
・団体および学校向け地質学教育対策　など

地域経済の将来

・地場食材の推進
・地元企業とのネットワーク　など



しかおいジオパーク推進協議会
（事務局　鹿追町教育委員会　社会教育課）
☎（66）3300　FAX（66）1859
電子メール shakyou@town.shikaoi.lg.jp

町の話題
town's topics

topics

展示室に流れる歌声と旋律
第18回蕪墾祭

６月17日、「第18回蕪墾祭」（同実行委員会主催）が、神田日勝記念美術館で開催されました。

蕪墾祭とは、平成５年の同美術館開館日を祝うお祭りで、町内外から約100人の日勝ファンが参加。

展示室でのコンサートは地元「そよ風コーラス」が松里充氏の指揮で山田耕筰作品集など計11曲を合唱。その後町民ホールで交流会を催し、十勝産チーズなどをワインと共に堪能しました。また、全員で「ふるさと」を合唱し交流を深めました。

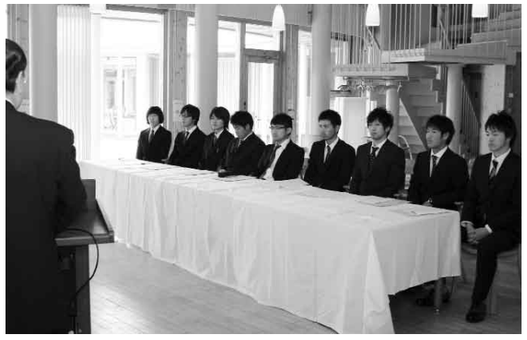
topics

人馬一体で熱い戦い
春季北海道エンデュランス馬術大会

６月23日・24日、「2012春季北海道エンデュランス馬術大会」（同実行委員会主催）が、鹿追町ライディングパークを発着とする特設コースで開催されました。エンデュランスとは、馬に負担をかけずいかに速く走り切るかを競う競技で、平成11年の第１回大会以降、春季・秋季合わせて本大会で26回目。大会では、計38頭の人馬が朝６時スタートの80km競技をはじめ、60㎞競技、40・20kmトレーニングライドへ出発。あいにくの霧雨の中、人馬一体でコースを走りました。

topics

次代を担う農業経営者を育成
01農業塾 平成24年度開講式



６月18日、鹿追町01農業塾（塾長・吉田弘志町長）の「平成24年度開講式」がピュアモルトクラブハウスで行われました。

同塾は、次代を担う農業経営者を育成するために平成12年度から毎年開講されており、１期２年間の研修が行われます。新たに入塾した13期生５人のほか、２年目の12期生４人が出席。吉田弘志町長から歓迎のあいさつを受けた後、塾生から「たくさんのことを学び、自身の経営に生かしていきたい」など抱負が述べられました。

topics

歴史的郷土資料680点を展示
「郷土資料保存館」オープン

７月１日、「鹿追町郷土資料保存館」がオープンしました。

馬そりやポンプなどの農機具のほか、生活用品680点を展示。「町熟年ボランティアの会」の協力でせんべい焼き体験やけん玉、おはじきなどの昔遊びコーナーも開設されました。また、紙芝居の読み聞かせも行われ、子どもたちは昔のように水あめをなめながら紙芝居を楽しみました。同資料館を10月末までに見学希望される団体・グループは、事前に図書館へお申し出ください。

topics

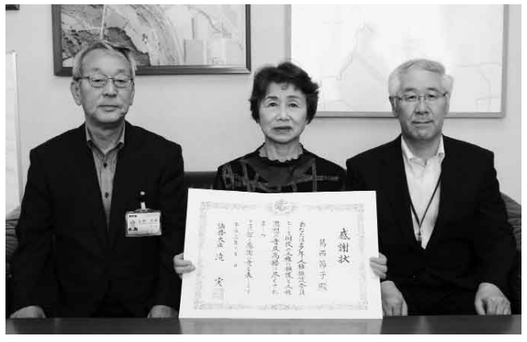
気軽に参加できる会に
平成24年度 札幌鹿追会総会

７月１日、札幌鹿追会（寺島勝道会長、会員39人）の「平成24年度総会・親睦会」が札幌市で行われました。

会には約25人が出席。来賓として吉田弘志町長ほか各関係団体者が参加しました。寺島会長は「来年度は創立35周年を迎えるので、より多くの人が気軽に参加できる会にしていきたい」とあいさつ。吉田町長は「道東道開通により移動時間が短縮したので、より一層鹿追に目を向けてほしい」と呼びかけました。

topics

元人権擁護委員 葛西節子さん
法務大臣から感謝状



７月４日、人権擁護委員を６月をもって退任された葛西節子さんへの「法務大臣感謝状伝達式」が役場町長室で行われました。

葛西さんは、平成15年７月から３期９年間、地域住民の皆さまからの相談や人権意識への理解を深める啓発活動を行ってきました。式では、釧路地方法務局帯広支局長の石井宗郎氏から表彰状と記念品が手渡されました。また、安部克裕副町長からは「退任後も町民の人権擁護のご支援をお願いしたい」とねぎらいの言葉が送られました。

topics

第62回社会を明るくする運動
「ファミリー夕食会」

７月１日、第62回社会を明るくする運動「ファミリー夕食会」が中央公園で開催されました。

人々の絆を強め、犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域社会を築くことを目的として開催。会場には出店コーナー「ふるさとテント村」も立ち並び、家族連れなどが焼き肉を囲みながら和やかなひとときを過ごしました。ステージでは、幼稚園児・保育園児らの遊戯や児童・生徒の吹奏楽演奏が繰り広げられたほか、ビンゴゲームやバンド演奏も行われ、多くの人出でにぎわいました。

topics

自慢の乳牛41頭が出品
第56回デーリィフェスティバル

７月８日、「第56回鹿追町デーリィフェスティバル」（町、JA鹿追町主催）が町共進会場で開催されました。

クラス別乳用牛の審査には、41頭が出品。（学）八紘学園北海道農業専門学校勤務の田健一郎氏が審査員を行い、町産業研修生の若澤遙さんがデーリィプリンセスを努め、表彰などに花を添えました。また、幼児・小学生を対象としたバター作り体験、農畜産物の販売やジャッジングコンテストなども行われ、多くの方が来場しました。

topics

霧の中で幻想的に舞う白蛇
第41回白蛇姫まつり

７月７日、「第41回白蛇姫まつり」（町観光協会主催）が、然別湖畔で開催されました。

霧雨の中、鹿追中・瓜幕中・鹿追高校、続いて陸上自衛隊第５音楽隊による吹奏楽を演奏。２匹の子蛇と町白蛇姫舞保存会の中・高生による子ども白蛇舞（写真）、帯広カムイトウウポポ保存会による「神々の祈り」（カムイ・ノミ）の後、「湖水渡り」で幻想的な霧の湖面から２匹の白蛇が登場。舞台いっぱいに踊る白蛇姫舞に観客は魅了されました。その後ムックリ演奏、アイヌ民族舞踊が披露されました。

6月

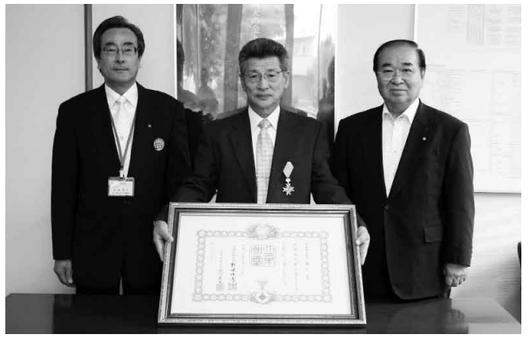
18/月	□平成24年度鹿追町「01農業塾」開講式
20/水	□第2回鹿追町議会定例会
23/土	□アート・キッズ・クラブ □2012春季北海道エンデュランス馬術大会 ～24日まで
25/月	□第12回農業委員会総会 □平成24年度第Ⅰ期常設展神田日勝と静物～10/21

7月

1/日	□郷土資料保存館オープン □第62回社会を明るくする運動「ファミリータ食会」
4/水	□法務大臣感謝状伝達式
5/木	□ストニィプレイン町交換留学生・友好訪問団来町
7/土	□鹿追保育園運動会 □第41回白蛇姫まつり
8/日	□第56回鹿追町デーリィフェスティバル
9/月	□第18回危険業務従事者叙勲受章伝達式 □ストニィプレイン町交換留学生等友好訪問団歓迎会
14/土	□アート・キッズ・クラブ

topics

元消防署長桑田良一さん
危険業務従事者叙勲受章



７月９日、元消防署長の桑田良一さんへの「第18回危険業務従事者叙勲受章伝達式」が役場応接室で行われました。

桑田さんは、昭和47年より消防吏員として37年間の永きにわたり、多くの経験と知識を生かし災害の軽減、消防職員・団員の資質向上、消防施設の整備拡充を図るなど鹿追消防の発展に大きく貢献されました。十勝総合振興局松橋副局長より勲章が手渡され、ねぎらいの言葉が送られました。

担当課・係から ひとこと
お知らせ掲示板

8月は「北方領土返還要求運動強調月間」です

企画財政課 広報広聴係

我が国固有の領土である択捉、国後島、色丹島および歯舞群島からなる北方四島の早期返還の実現については、道民はもとより国民の長年にわたる悲願です。

道では、一日も早い北方領土問題の解決のため、国の外交交渉を積極的に後押しする立場から、毎年8月を「北方領土返還要求運動強調月間」として、道、市町村および北方関係団体が連携し、道内各地で重点的な返還要求運動を実施しています。（8月の強調月間は、１９４５年８月に旧ソ連邦が当時まだ有効であった日ソ中立条約を無視して対日参戦し、北方領土問題が発端した月であることに由来しています）

本年も、８月24日（金）に札幌市内で「２０１２北方領土返還要求北海道・東北国民大会」が開催されるほか、全道各地で多くの催しが予定されています。

■問合せ
北海道総務部北方領土対策本部運動交流グループ
☎０１１（２０４）５０６９
ホームページ http://www.pref.hokkaido.lg.jp/sm/hrt/hopporyodo/

●役場内に「署名コーナー」を設置します

８月中は、鹿追町役場企画財政課カウンターに「北方領土返還要求運動署名コーナー」を設置します。啓発パンフレットなども配置しています。

●「北方領土の日」ポスターコンテスト作品募集

道では、２月７日の「北方領土の日」を啓発するためのポスターデザインを募集しています。

応募対象：高校生以上の方で、プロ・アマは問いません。
応募期間：10月31日（水）当日消印有効

詳しくは、北方領土対策本部のホームページをご覧ください。

鹿追交通少年団が交通遺児のために募金活動

町民課 住民生活係

７月１日、社会を明るくする運動「ファミリータ食会」会場で、鹿追交通少年団（柳町京那団長・団員16人）が、募金活動を行いました。

同少年団は、小学校３年生以上の児童より選出され、交通安全を広く呼びかける活動をしています。

５回目の活動となった今年は、４万７０８７円の募金が集まりました。

この募金は、交通遺児育英事業基金へ寄付され、交通事故で親を亡くした子どもたちのために使われます。

災害時における石油類燃料の供給等に関する協定締結式

町民課 住民生活係

７月11日、帯広地方石油業協同組合と鹿追町の「災害時における石油類燃料の供給等に関する協定書締結式」が役場応接室で行われました。

災害時における緊急車両・避難所・医療機関などへの石油製品の優先供給、一時休憩所としての施設、水道水およびトイレの提供などを石油組合が支援することについて町と締結。式には、帯広地方石油業協同組合高橋勝坦理事長、同鹿追支部大上真秀支部長らが出席し、協定書を交わしました。吉田弘志町長は「災害時のバックアップができ安心できる」と感謝の言葉を述べました。

人権擁護委員に森末彰徳さんが委嘱されました

町民課 戸籍年金窓口係

平成24年３月28日開催の平成24年第１回町議会（定例会）において、本年６月30日で任期満了となる法務大臣委嘱の人権擁護委員に森末彰徳さんを新任として、吉田弘志町長から推薦についての諮問がありました。

同日、町議会から適任との意見をいただき、町では法務大臣に対する推薦手続きを進めていたところですが、平成24年７月１日付けをもって法務大臣より人権擁護委員として委嘱されました。

委嘱の期間は３年間で、任期は平成27年６月30日までとなります。

人権擁護委員の職務は、離婚相談などの家庭内の問題や借地借家の問題、隣近所のもめごとなど、相談は無料で難しい手続きもなく、いつでも地域住民からの相談に応じ相談内容の秘密は守られます。

しかおいい人

まちが花でいっぱい
そのお手伝いを続けたい

最上　英雄 さん（笹川）

北海道フラワーマスター
鹿追地区連絡協議会 会長

平成22年4月から北海道フラワーマスター鹿追地区連絡協議会の会長を務める最上さん。同協議会は平成12年に発足、現在会員数は66人。会長は最上さんで4代目となる。

フラワーマスターとは、花の育成管理や街並み景観に配慮した植花に関する知識・技術を持ち、花のまちづくりのリーダーとして積極的に指導・助言できる方で、平成8年から北海道が認定している。

最上さんは入会以前から花に取り組んでいたが、平成16年、清里町で開催されたフラワーマスター認定講習会を受講したことがきっかけで入会。会長就任後も自ら率先して活動し会を運営する。

「当初の会員数をおおむね維持し、継続して活動をしているよ。最近は、もともと花に関心があり、退職して余裕ができ思いきり活動する会員もいる」

協議会の活動は、4月下旬の道路ボランティア清掃に始まり、公共施設や道の駅しかおい、養護老人ホームなど各施設の花壇やガーデニング植栽支援、町民ホール前に展示するクマをはじめとするトピアリー植栽など、特に春から夏にかけて町中が花でいっぱいになるよう精力的に活動を行う。

「鹿追は住民全体で花の関心が高く、環境推進協力会の一坪花壇の取り組みもあり、まち全体が花できれい。観光客をはじめ皆に喜ばれる」

3月に開催された「北のまちづくりセミナー」において、「北のまちづくり奨励賞」および「花新聞ほっかいどう賞」を受賞、ダブル受賞は初めての快挙。毎年新規入会がある、勉強会や花のレベルが高いなどが評価され、会員の大きな励みとなった。

「受賞したのは長年取り組んできた会員皆の努力のおかげ」と謙遜する最上さん。

抱負は、「今後も継続して活動できるよう、現在の良い状態を維持していきたい」

「かってすごい方、マネをしたくなる先輩方がいた。自分もそれを目指したい」

71歳の現在も旺盛な向上心を胸に活動中。

お盆期の交通事故防止

～安全は目配り 気配り 思いやり～

８月はお盆の帰省や行楽など、運転の機会が増えるとともに、その解放感からスピードを出し過ぎたり、長距離運転の疲労が原因となる重大事故が多発するおそれがあります。運転される方は、次のことに注意してください。

① 無理のない計画を。
お盆時期は渋滞が予想されます。余裕のある計画を立てましょう。

② スピードを抑えた安全運転を。
解放感からスピードを出し過ぎたり、先を急ぐあまり無理な追い越しや車間距離の不保持は重大事故の原因となります。余裕のある安全運転で事故を防止しましょう。

③ 疲れを感じたら休憩をとって気分転換を。
運転中に少しでも疲れや眠気を感じたら、無理をしないで休憩しましょう。また、長時間運転する時は、少なくとも２時間に一度は休憩しましょう。同乗者の方は、ドライバーが疲れているようなら休憩を勧めましょう。

④ しっかりと前を見て運転に集中を。
同乗者との会話に夢中になったり、目的地を探しながらの運転は、事故につながります。運転中はしっかり前を見て運転に集中しましょう。また、カーナビや目的地の確認は、安全な場所に停止して行いましょう。

⑤ 全ての座席でシートベルトの着用を。
車に乗ったら、まずシートベルトを着用し、小さなお子さんにはチャイルドシートを使用しましょう。「後ろの席は安全」という考えは、大きな間違いです。

気をつけて！悪質商法

8月の 消費生活相談員 相談日

8月の「消費生活相談員による来町相談日」は次のとおりです。皆さまからの相談は秘密を厳守しますので、安心してご相談ください。

●相談日　8月14日（火）午後2時00分～4時30分
●会　場　トリムセンター
●相談員　上村 正子（かみむら まさこ）帯広市在住

【サクラサイト商法 にご注意を】

サイト業者に雇われた「サクラ」が異性、芸能人などになりすまして、「悩みを聞いてほしい」「相談相手になってくれればお金をあげる」「私の遺産を受け取ってください」などとメールを送り、有料のメール交換サイトへ誘導。高額な利用料を請求する手口です。

◆ 次のことに注意しましょう

・利用のきっかけとなる迷惑メールには返信しない。特に「お金をあげる」「著名人に会える」など、本当か確認できない相手とはメールを交換しない。

・登録や一定期間の利用が無料であっても、途中から有料となるサイトが多い。有料となる時点で、やり取り内容や相手が本当か確認できない場合は、お金を支払わない。また、将来得られるという収入を前提とした支払いはしてはいけない。万が一、サービスを利用する場合は支払った合計金額をこまめに確認する。

・詳細な個人情報を業者に伝えた場合にトラブルが生じている場合もみられるので、身分証などの提示を求められても、氏名・住所などの個人情報を安易に出さない。

熱中症
高齢者・乳幼児は特に注意！

健康へのメッセージ 福祉課保育健康推進係 Tel 66-1311 Fax 66-1818

☆熱中症とは

炎天下や高温・多湿の場所に長時間いると体温の調節ができなくなります。
熱中症になると、汗が出なくなり、熱が体内にこもり、体温がどんどん上がって脱水症を起こします。屋内や車内でも起きるので注意が必要です。
おしっこの回数が減ったり、ひどくのどが渇くときは熱中症の危険サインです。

☆熱中症の予防法が出来ているかチェックしましょう。

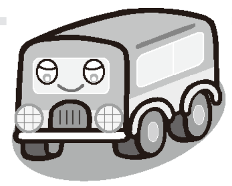
1．こまめに水分補給している。
2．エアコン・扇風機を上手に使用している。
3．シャワーやタオルで体を冷やす。
4．部屋の温度を測っている。
5．暑い時は無理をしない。
6．涼しい服装をしている。
　また、外出時には日傘や帽子を使用している。
7．部屋の風通しをよくしている。
8．緊急時・困ったときの連絡先を確認している。
9．涼しい場所・施設を利用する。

☆こんな症状があれば、すぐに処置を！

こんな症状があったら	程　度	対　　応
○ふくらはぎがけいれんする（こむら返り） ○立ちくらみがする ○大量の汗をかく	軽　度	○スポーツドリンクなど水分の補給 ○首筋やわきの下、腿のつけねなどを冷やす ○木陰や冷房の効いた部屋など涼しいところで寝かせ、衣服をゆるめて楽にさせる
○ひどく体がだるい ○めまいや頭痛がする ○吐き気や嘔吐がある ○急に下痢が始まる	中等度	○病院受診が必要です ○軽度の対応で回復しても念のため医師の診察を
○訳が分からないことを話し始める ○大声を上げるなど興奮する ○運動中に急にふらつく ○意識を失って倒れる ○高熱がでる	重　度	○速やかに救急車を呼ぶ ○救急車が到着するまでの間は、軽度の対応を ○入院の準備を

巡回健康バス一般開放日は　８月２日（木）です

巡回健康バス一般開放日は８月２日（木）午前10時から午後４時までです。脳のトレーニングや体脂肪を測る機器などがありますので、ご利用希望の方はトリムセンター事務所に声を掛けてください。



シリーズ野菜 ④

今は一年中、ハウス栽培などで豊富な種類の野菜が手に入ります。とはいえ、いちばん味がよく、栄養価が高い上に価格が比較的安いのが旬の野菜たち。
「シリーズ野菜」では、旬の野菜を賢く食べる方法をご紹介します。

さやいんげん *kidney bean*

多くの種類の栄養素を幅広く含む、低カロリーでヘルシーな野菜。疲労回復効果や体の組織の修復を促し、肌や皮膚を整える働きがあります。

●由来・種類●

夏に白または淡紅色の花をつけ、細長いさやになります。この若いさやを「さやいんげん」といいます。
「いんげん」の名は、江戸時代に日本へ伝えた隠元禅師（いんげんぜんじ）の名にちなんでいます。１年に3度も収穫できるところから、関西などでは「さんどまめ」ともいいます。
種類は、つるがあるものと無いもの、大小長短いろいろあり、さやの形は丸タイプと平タイプがあります。また、さやの長さは10～30センチメートル、市場の９割が改良種の筋なしとなっています。気温は20度前後が最も生育に適しています。

●栄養成分・効用●

さやいんげんの豆の部分に含まれているたんぱく質には、必須アミノ酸であるリジンやアスパラギン酸が多く含まれ、疲労回復効果や体の組織の修復を促し、肌や皮膚を整える働きがあります。また、豊富に含まれる栄養素として、細胞膜を守り、がん細胞の増殖を抑制すると言われるβ（ベータ）カロテン、細胞の結合を強化するコラーゲン生成を助ける美容作用や、免疫を強化し風邪を予防する働きがあるビタミンC、便通を促し、コレステロールを下げる作用がある食物繊維などが挙げられます。
他にも、疲労回復作用があるビタミンB1、動脈硬化や血栓を防止するビタミンB2などのビタミン群、貧血予防に役立つ鉄分、高血圧を防ぎ、むくみを解消する効果があるカリウムなどのミネラル成分もバランス良く含まれています。

●調理法●

あえ物、揚げ物、煮物、汁物、サラダ、炒め物など。スジがある場合は、両先端を折り、そこからスジをスッと引っ張って取り除きます。長時間ゆでるとやわらかくなるので、歯ごたえを残したい場合は加熱時間を短めにしましょう。

●保存方法●

袋や密封容器に入れ冷蔵庫で保存します。また、さっと塩ゆでしてから冷凍すると長期保存ができます。どうしても食感は落ちますが、色や風味は残せます。
使う時はさっと流水で解凍しても、自然解凍でも良いです。炒め物やあえ物など、ほぼ生のときと同じように使えます。

母子手帳発行の際には、事前に電話予約をお願いします

トリムセンターでは随時母子手帳を発行していますが、保健師が不在になったり、健診などですぐに対応できず、お待ちいただく場合があります。
事前に、トリムセンター（☎66-1311）までお電話ください。

高齢者の方が元気でいられるためのお手伝いをします

はつらつ元気通信

お気軽にご相談ください
鹿追町トリムセンター内
地域包括支援センター
居宅介護支援事業所
☎ 66-1311　FAX 66-1818

知っておこう!! シルバー体操

かいご先生

前回までのあらすじ・・・鹿太郎さんは、持病の腰痛で食事作りが大変でしたが、配食サービスや買い物支援の利用により少しずつ元気を取り戻してきました。最近は、送迎付きのふれあい給食にも参加し、外出する楽しみも増え、意欲的な生活を過ごしているようです。

ふれあい給食に参加してどうですか？

鹿太郎さん

トリムセンターまで車で送迎してくれるから助かるよ。昔の友人にも会えてうれしかったよ。その友人が食事をする前に体操しているみたいだけど、誰でも参加できるの？

シルバー体操教室は、60歳以上の方なら誰でも参加できますよ。毎週木曜日の午前10時から実施しています。

でも足が痛くて、みんなについていけるか不安だな。

足腰に自信がない方でも、無理なくできる運動なので、鹿太郎さんも大丈夫ですよ。

長時間立っていることもつらいからね。体操時間はどのくらいですか？

運動の時間は40分程度ですよ。椅子に座りながらできる手足の体操やチューブやダンベルを使った筋力運動です。足腰に負担がなく、自分のペースで運動ができます。見学もできますよ。

足が痛くて、歩く機会も減っているし、家にいるとすぐ横になる癖もついてしまっているから、今度見学してみようかな。

運動以外にも、簡単なゲームで頭の体操を行っているので、心も体もスッキリしますよ。運動した後の食事がまたおいしく食べられますね。

～ 次号へつづく ～

～ 地域包括支援センターからお知らせ ～

■□ 認知症サポーターになってみませんか？ □■

町では、認知症を理解し、認知症の人や家族を温かく見守り、支援する「認知症サポーター」を育成するための講座を開催しています。地域の集まり（町内会、老人会、女性部、PTA）のほか、ボランティアグループの会合に、講師が出向きます。1時間半程度の講習を受講すると、認知症サポーターになれます。

■申込み、問合せ先：鹿追町地域包括支援センター（トリムセンター内）☎66-1311

国民年金インフォメーション Information

町民課 戸籍年金窓口係

ご存じですか？ 国民年金保険料のこんなこと

まとめて納めるとお得な「前納制度」があります

国民年金保険料の納付には、翌年3月分までの保険料をまとめて納付すると割引のある「前納制度」があります。毎月納めるよりお得なうえ、納め忘れも防ぐことができ、とても便利です。

■ 納付する月による納付額と割引額

	平成24年				平成25年	
	10月		11月	12月	1月	2月
通常保険料	89,880円		74,900円	59,920円	44,940円	29,960円
前　納（納付書）	―	89,150円	74,410円	59,630円	44,790円	29,910円
クレジットカード納付	―	89,150円	―	―	―	―
前　納（口　座）	88,860円	―	―	―	―	―
割引額	1,020円	730円	490円	290円	150円	50円

※口座振替による前納は、1年分（4月分～翌年3月分）、半年分（4月分～9月分、10月分～翌年3月分）および当月末振替（早割）のみとなります。
※クレジットカード納付による前納は、1年分（4月分～翌年3月分）、半年分（4月分～9月分、10月分～翌年3月分）のみとなります。
※前納にはそれぞれ申込期限および納付期限がありますのでご注意ください。

「付加年金」で、将来受け取る年金額を増やすことができます

第1号被保険者の方が定額保険料（平成24年度月額1万4980円）に加え、付加保険料（月額400円）を納めることにより、将来、老齢基礎年金に付加年金を上乗せして受け取ることができます。

付加年金保険料の納付をご希望の方は加入の届け出が必要です。

■付加年金の受給年金額の計算式

200円×（付加年金保険料納付済月数）
※物価スライドの対象となりません。

（例）付加年金保険料を10年間納めた場合

納付額：400円×10年（120月）＝　48,000円（10年間）

1年間に受け取る付加年金は

受給額：200円×10年（120月）＝　24,000円（年額）

《注意》保険料納付を免除（一部納付、納付猶予、学生納付特例を含む）されている方および国民年金基金に加入されている方は、付加年金に加入できません。

■前納制度の詳細・付加年金に関する問合せ先

帯広年金事務所 ☎0155(25)8113

■付加年金に関する問合せ先

役場町民課戸籍年金窓口係 ☎（66）4031　内線177・178までお尋ねください。

お知らせ

「呼吸器外来、夜間診療」日程変更について

～ ９月６日が８月30日に ～

鹿追町国民健康保険病院（☎66-2031）

９月６日（木）夜に実施予定でした「呼吸器外来、夜間診療」は、下記のとおり日程が変更になります。

皆さまには、お間違えのないよう受診をお願いいたします。

■変更前　９月６日（木）午後６時～

■変更後　８月30日（木）午後６時～

※なお、９月６日は呼吸器外来、夜間診療とも休診となります。

■問合せ　鹿追町国民健康保険病院（☎66-2031）

お知らせ

「赤ちゃんの日」のお知らせ

子育て支援センター（☎・FAX 66-2239）

毎月計画しておりますので、気軽にご利用ください。

■対　象　町内在住の妊婦さんと６カ月児未満の親子

■日　時　８月30日（木）午前10時 ～ 11時30分

■場　所　子育て支援センター

■内　容　親子の交流・ベビーマッサージなど

■持ち物　バスタオル

■申込み　必要ありません。

※ この日の午前中は、一般開放しておりませんのでご了承ください。

募　集

自衛官を募集します

航空学生、一般曹候補生、自衛官候補生

企画財政課 広報広聴係（☎66-4032）

自衛官を次のとおり募集します。

■航空学生

・応募資格　高卒（見込含）から21歳未満

・試 験 日　１次：９月22日

２次：10月中旬

３次：11月以降

■一般曹候補生、自衛官候補生（女子）

・応募資格　18歳以上27歳未満

・試 験 日　１次：９月17日

９月26日（女子のみ）

２次：10月４日～ 11日

■受付期間　いずれも８月１日～９月７日

■自衛官候補生（男子）

・応募資格　18歳以上27歳未満

・試 験 日　８月26日、９月28日、

９月29日、９月30日、

11月20日、12月９日

・受付期間　試験日の前日まで

■問 合 せ　自衛隊帯広地方協力本部　自衛隊帯広募集案内所（帯広市西５条南14丁目 ＮＣサウスビル　☎・FAX0155-23-8718）

Ｅメール obihiropco.tokachi@rct.gsdf.mod.go.jp

お知らせ

平成25年度十勝町村職員採用資格試験

総務課 総務係（☎66-2311）

十勝町村職員採用資格試験が次のとおり実施されます。

■受付期間　７月２日（月）～８月１日（水）午前９時～午後５時（土・日・祝日は受付していません）

■試 験 日　９月29日（土）

■試験場所　とかち館(帯広市西７条南６丁目２）

■試験区分　上級（大学卒業程度の学力）

初級（高校卒業程度の学力）

■受検資格

【上級】　昭和57年４月２日から平成３年４月１日までに生まれた者

【初級】　平成３年４月２日から平成７年４月１日までに生まれた者

■試験要項・申込用紙　役場総務課総務係または十勝町村会事務局（帯広市東３条南３丁目十勝総合振興局３階）にございます。

■提 出 先　役場総務課総務係または十勝町村会事務局

■問合せ先

・十勝町村会事務局　☎ 0155-23-6204

・役場総務課総務係　☎ 0156-66-2311

お知らせ

よむリンピック2012

～ めざせライブラリーマスターへの道 ～

社会教育課 図書館係（☎ 69-7170）

鹿追町図書館では、夏休みから冬休み期間終了までのロングラン事業としてスタンプラリーを実施します。

スタンプ数に応じた賞状などを用意しますので、ふるってご参加ください。

■対　象　町内在住の幼児・小学生

■期　間　平成24年７月25日（水）～ 平成25年１月17日（木）まで

■方　法　図書館窓口にてスタンプカードを発行しますのでお申し出ください。来館時に１スタンプ/日を押します。ただし本の貸出１冊以上（マンガ、ゲーム攻略本、DVD・ビデオ視聴を除く）が条件となります。

■各　賞　金賞30スタンプ、銀賞20スタンプ、銅賞10スタンプ

■その他　スタンプカードは、期間終了後の１月末日までに提出してください。集計後、後日賞状や記念品をお渡しします。

お知らせ

「保育園開放日」のお知らせ

子育て支援センター（☎・FAX 66-2239）

鹿追保育園に訪問し、集団生活を経験しているお友達と楽しいひとときを過ごしませんか。

■対　象　町内在住の未就学児と保護者

■日　時　８月22日（水）午前10時 ～ 11時30分

■場　所　鹿追保育園（緑町３丁目 ☎66-2754）

■内　容　保育園との交流・水遊び

■持ち物　親子の上履き、飲み物

■申込み　必要ありません。当日、鹿追保育園にお越しください。

※ 天候によっては、内容の変更もあります。

お知らせ

「森のともだち」のお知らせ

子育て支援センター（☎・FAX 66-2239）

地域保育所を訪問し、集団生活を経験しているお友だちと、地域ならではの楽しい活動を体験しませんか？

■瓜幕保育所（瓜幕東３線７ ☎67-2363）

・対　象：地域（上幌内・笹川・瓜幕・通明）の未就学児と保護者

・日　時：８月６日（月）午前10時～ 11時30分

・内　容：保育所児との交流・水遊び

■笹川保育所（笹川北９線10 ☎66-3525）

・対　象：町内の未就学児と保護者

・日　時：８月21日（火）午前10時 ～ 11時30分

・内　容：保育所児との交流・お散歩

■申込み　必要ありません。当日、各保育所にお越しください。

■持ち物　親子の上履き、飲み物、着替え（必要に応じて）など

※ 天候によっては内容の変更があります。

お知らせ

「親子バス遠足」のお誘い

子育て支援センター（☎・FAX 66-2239）

町内に住んでいる未就学児と保護者を対象に親子バス遠足の参加者を募集しています。親子で楽しいひとときを過ごしませんか？

■対　象　町内在住の未就学児と保護者

■日　時　８月29日（水）

・集合場所　町民ホール前　午前９時45分

・出　　発　午前10時（スクールバス）

・到着予定　午後１時15分（町民ホール予定）

■場　所　サホロ公園（新得町）

■持ち物　弁当、飲み物、敷物、おしぼり、ごみ袋、帽子

※ 雨天の場合は、新得町子育て支援センターを予定しています。

■申込み　８月23日（木）までに、子育て支援センターへお申し込みください。

8月のカレンダー

1（水）	■**24・30カ月児相談**（トリムセンター 9:30）■**たなばたまつり**（町民ホール10:00）■**移動図書館車巡回**（笹川保育所10:55、上幌内保育所12:15、もみじの里15:00）	18（土）	
2（木）	■**第33回鹿追町高齢者ゲートボール大会**（介護予防センター 9:00）■**シルバー体操教室**（トリムセンター 10:00）■**移動図書館車巡回**（瓜幕保育所10:00）■**夏休み!子どもはりきりクッキング教室**（トリムセンター 13:30）	19（日）	
3（金）	■**しかおい子ども議会**（議会議場9:30）■**ウォーキング教室**（トリムセンター外10:00）■**夏休み子どもワークショップ**（町民ホール10:00）■**移動図書館車巡回**（瓜幕団地15:10、瓜幕支所15:30）■**鹿追保育園夏祭り**（鹿追保育園18:30）	20（月）	■**あそびサークル**（子育て支援センター 10:00）
4（土）		21（火）	■**6・12カ月児健診**（トリムセンター 9:30）■**森のともだち**（笹川保育所10:00）
5（日）		22（水）	■**鹿追保育園開放日**（鹿追保育園10:00）■**移動図書館車巡回**（鹿追幼稚園ばら組9:55、鹿追小学校1・6年10:25、笹川保育所10:55、上幌内保育所12:15、上幌内小学校12:50、もみじの里15:00）■**おはなしキャラバン**（鹿追小学校10:45、上幌内小学校15:20）
6（月）	■**森のともだち**（瓜幕保育所10:00）■**子ども芸術鑑賞ツアー**（清水町10:00）	23（木）	■**移動図書館車巡回**（瓜幕保育所10:00、瓜幕小学校10:20、鹿追中学校13:10）■**シルバー体操教室**（トリムセンター 10:00）■**おはなしキャラバン**（通明小学校10:40、瓜幕小学校12:50）
7（火）		24（金）	■**移動図書館車巡回**（鹿追幼稚園すみれ組9:55、鹿追小学校3・5年10:25、笹川小学校13:20、瓜幕中学校14:45、瓜幕団地15:10、瓜幕支所15:30）■**白寿大学**（然別川PG場10:00）■**ウォーキング教室**（トリムセンター 10:00）
8（水）	■**移動図書館車巡回**（通明保育所10:35、鹿追保育園11:30）	25（土）	■**アートキッズクラブ**（町民ホール10:00）
9（木）	■**シルバー体操教室**（トリムセンター 10:00）	26（日）	■**第20回馬耕忌**（町民ホール13:00）
10（金）	■**ウォーキング教室**（然別川PG場10:00）■**白寿大学**（町民ホール10:00）	27（月）	■**2010年の会**（トリムセンター 10:00）
11（土）		28（火）	■**未就園児親子登園**（鹿追幼稚園9:30）■**3・4カ月児相談**（トリムセンター 9:30）
12（日）	■**しかおい7000人おどり**（中央公園17:00）	29（水）	■**親子バス遠足**（サホロ公園9:45）■**移動図書館車巡回**（通明小学校10:10、通明保育所10:35、鹿追保育園11:30、鹿追小学校2・4年13:20）
13（月）		30（木）	■**シルバー体操教室**（トリムセンター 10:00）■**赤ちゃんの日**（子育て支援センター 10:00）■**おはなしキャラバン**（笹川小学校10:50）
14（火）	■**おひざだいすき！**（6カ月児対象）（トリムセンター 9:30）■**北海道二紀作家展**（町民ホール10:00）~26日	31（金）	■**ウォーキング教室**（トリムセンター 10:00）■**はじめましての日**（子育て支援センター 13:00）
15（水）			
16（木）	■**瓜幕盆踊り大会**（ライディングパーク駐車場19:00）		
17（金）	■**18カ月・3歳児健診**（トリムセンター 9:30）		

役場庁舎（☎ 66-2311）

- **戸籍住民窓口時間延長**… 水曜日 19：00まで（予約制）

国保病院（☎ 66-2031）

- **小児科診療** … 水曜日 13：30 ～ 16：00
- **夜 間 診 療** … 第1 ～ 4木曜日 18：00 ～ 19：30
- **脳神経内科診療**… 第２月曜日 14：00 ～ 16：00
- **眼 科 診 療** … 第２・４木曜日 18：00 ～ 19：30
- **循環器内科診療** … 第２土曜日 9：00 ～ 12：00
- **救 急 診 療** … 毎日､いつでも対応します。事前にご連絡ください。
- **BCG予防接種** … 第２火曜日 15：00 ～ 16：00
- **MR・3種混合予防接種** … 水曜日 13：30 ～ 15：00
  ※ ワクチンの予約は接種日の１週間以上前にお願いします。
- **泌尿器内科診療** … 第１火曜日 13：30 ～ 16：00
- **呼吸器科診療** … 第１・３木曜日 18：30 ～ 19：30

トリムセンター（☎ 66-1311）

- **トリムセンターでの健康相談** … 木曜日 8：30 ～ 17：15（祝日は休み）、上記以外は事前にご連絡ください。
- **エアロビクス教室** … 木曜日 19：10
- **ライトエアロビクス教室** … 火曜日 10：30
- **母子手帳・妊婦一般健康診査受診票発行** … 事前にご連絡ください。
- **巡回型健康教室車両一般開放** … 第1木曜日 10：00 ～ 16：00

図書館（☎ 69-7170）

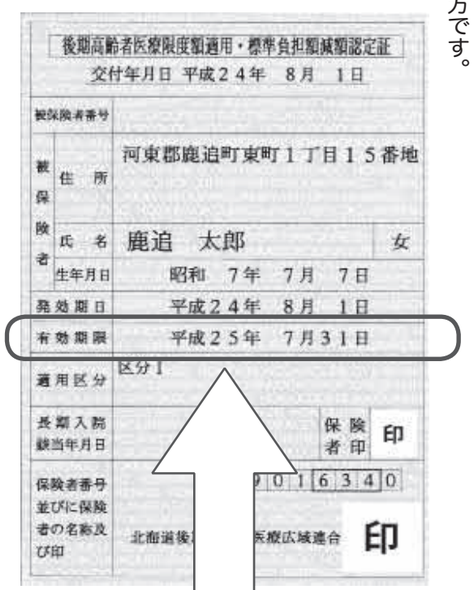
- **開館時間延長** … 金曜日 19：00まで
- **おはなし会** … 第１・３水曜日 10：30
- **おはなしどんどん** … 第2・4土曜日 10：00・14：00

長寿医療制度のお知らせ

減額認定証をお渡しします

現在ご使用の減額認定証（限度額適用・標準負担額減額認定証）は、平成24年7月31日で有効期限が満了となり、8月以降のご使用ができなくなります。7月下旬に新しい減額認定証を郵送しますので、8月1日からご使用ください。

なお、減額認定証の用紙は橙色で、交付の対象となる方は、住民税非課税世帯の方です。



新しい減額認定証は、有効期限が「平成25年７月31日」と記載されています。

医療費通知の送付を希望される方へ

被保険者の皆さまに健康や医療に対する理解を深めていただくため、ご希望の方を対象に、医療費を半年ごとにまとめ、医療費通知を送付しています。

今後新たに医療費通知を希望される方は、福祉課国保介護係までご連絡ください。

福祉課 国保介護係（トリムセンター内） ☎（66）1311

知ってますか？ リサイクルQ&A

Vol. 56

町民課 住民生活係
☎ 66-4031

平成23年度のリサイクル収入は？

平成23年度中に排出された資源ごみのうち、リサイクル業者へ売り払われた資源ごみの重量と金額は、全体で570,761kg、3,388,943円の収入となりました。

そのうちアルミ缶は12,950kg、611,887円となり、350mlのアルミ缶１缶あたり15gで換算すると約86,333本分で、町民１人あたり年間152.5本が消費されたことになります。

これらのアルミ缶はひまわりセンターでプレスされ回収業者に運ばれ、自動車のアルミホイールなどの製品に生まれ変わります。

アルミ缶とスチール缶の分別作業
右側の機械がプレス機

マナーを守った排出を！

分別が不良で収集されなかったごみ（特に生ごみが混入したもの）は、気温が高くなってくると悪臭を放ちます。自分が出したごみは責任を持って分別し、地域の皆さまでごみステーションを気持ちよく利用しましょう。

しかりべつ湖

写真・文の提供：
然別湖ネイチャーセンター
http://www.nature-center.jp/

北岸野営場
～シンプルゆえの魅力～

然別湖の北岸には『国設然別湖北岸野営場』というキャンプ場があります。大雪山国立公園の中で宿泊できる数少ない野営地です。

今、流行のオートキャンプ場のような充実した設備はなく、簡易水洗トイレに屋根のついた炊事場だけといった設備ですが、最近には珍しいシンプルなつくりとエゾマツやトドマツの林間、そして湖を眺められる立地から、毎年道外や都市部から訪れる多くのリピーターやキャンプ通の方々から根強い人気のキャンプ場です。

野営場内の様子

お昼過ぎからキャンプ場には今晩宿泊する利用者が続々と到着し、思い思いの場所にテントを設営していきます。

森の野鳥たちも昼休憩に入る時間帯、とても静かで木々の奏でる音が辺りを包み、松の間から降り注ぐ木漏れ日の中、家族や友人同士または気ままな一人旅のキャンパー（キャンプをする人）が「コンコン」とテントを地面に固定する音が場内に響きます。

持参してきたカヌーに乗り込んだり、ゆっくり淹れたてのコーヒーを味わったり、読書をしたり、ハンモックでお昼寝したり、子どもたちは虫を追いかけたり、水鉄砲に興じたり、皆それぞれの午後のひとときを楽しんでいる様子。

この北岸には小さいながら浅瀬のビーチがあり、特に暑い日は子どもたちの良い遊び場に。箱メガネでワカサギを捕まえようと、どの子も必死になるのですがワカサギも鈍感ではありません。笑みを浮かべているかのようにヒョイッとかわしていきます。

日差しも落ち着いてくる夕方には夕食の準備に取り掛かりはじめる音が。「トントントン・ジュージュー」バーベキューやカレーのおいしそうな匂いがしてきます。湖に暮らすミヤベイワナやサクラマス、ニジマスたち魚も夕飯時。湖面の上を飛んでいる虫たちを捕らえようとジャンプし、あちらこちらで「チャプーン」と音がし水紋が広がります。あかね色の空、エゾマツなどの針葉樹のシルエットを背景にアカハラ（野鳥）という良い声の持ち主が「キョロンキョロン」と鳴き、夜が来るのを皆に告げています。

北岸から然別湖を眺望

すっかり辺りが暗くなると、ランタンに明かりがともり、たき火を囲む人々の姿も。フクロウたちの「ホーホー」という鳴き声がまるで子守唄のように聞こえます。寝袋に潜り込む前に少し場内を散策してみましょう。空を見上げると、こぼれ落ちんばかりの星たちに雄大な天の川がキラキラと瞬いています。湖畔に出てみると水鏡のようになった湖面に多数の星が写りこみ、時折流れ星や人工衛星が夜空を駆け抜け、静かに夜は更けていきます。

このキャンプ場には目覚まし時計は必要ありません。木々を行き交う小鳥たちの歌声がそれはにぎやかで、かましくおしゃべりしているかのようです。エゾリスがキャンプ場内を走り回り、エゾシカの親子がゆっくり横切っています。これはまだ人間が目を覚ます前の出来事、今日も北岸野営場に新しい一日が始まります。

■国設　北岸別湖野営場
7月1日～9月30日
中学生以上　1泊250円、
小学生　150円

図書館員のオススメ

「いっしょだよ」

小寺卓矢／写真・文

「森に息づくいのちの繋がり」をテーマに北海道の森や自然の営みを撮影している芽室町在住の写真家による写真絵本です。植物も人も『一緒に生きている』ということが感じられます。ぜひお子さんと一緒に読んで、森へ出かけてみてください。

～ たなばたまつり ～

今年もたなばたまつりを開催します。

絵本の読み聞かせ、短冊の飾りつけなど、楽しい催しを予定しています。ぜひ、ご来場ください。

と　き：8月1日（月）午前10時～11時
ところ：鹿追町図書館 2階視聴覚室
対　象：幼児・児童・一般
参　加：無料

昨年の様子

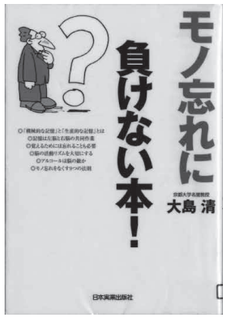
～ 展示コーナーのお知らせ ～

7月3日より、カウンター前展示コーナーにおいて、課題図書の展示・貸し出しをしています。

小・中学生・高校生を対象としていますので、読書感想文の参考にしてみてはいかがでしょうか？

8月26日まで展示していますので、ご利用ください。

私の好きな本



「モノ忘れに負けない本！」

大島　清／著

最近の物忘れには自分でもウンザリで少し不安な日々でした。中高年になると違う記憶が高まる。この本の内容で自分にも少し勇気が湧き、日々が忙しくとも意識を持って生活する大切さを感じとれた一冊でした。

（A・Fさん）

▼新刊案内▲

一般教養書

機械より人間らしくなれるか？ AIとの対話が、人間でいることの意味を教えてくれる　／ブライアン・クリスチャン
上昇思考　幸せを感じるために大切なこと　／長友佑都
男の休日　着こなしの方程式　／森岡　弘
緑のカーテンのつくり方　初心者でも簡単！

一般文芸書

忘れ得ぬ北海道の作家と文学　／志村有弘
応仁秘譚抄　／岡田秀文
尋ね人　／谷村志穂
夜の国のクーパー　／伊坂幸太郎

文庫・新書

知っておきたい自然エネルギーの基礎知識（サイエンス・アイ新書）　／細川博昭
十津川直子の事件簿（ノン・ノベル）　／西村京太郎
両国大相撲殺人事件（文春文庫）／風野真知雄
フェニキアの至宝を奪え　上・下（新潮文庫）　／クライブ・カッスラー

絵本・児童書

ここがわたしのおうちです　／アイリーン・スピネリ
奪われた18年間の記憶／ジェイシー・デュガー
カエルくんのみずたまり　／宮西達也
おんぶおんぶ（あかちゃんかみしばい）　／武鹿悦子

■ この他にも新刊を用意しています。ぜひご来館ください。

鹿追町の小中高一貫教育導入の効果　11

鹿追町立教育研究所長
舟越　洋二

町研究所では、平成15年度より導入された小中高一貫教育が、本町の子どもたちにとって実際どうなのか、成果や課題を検証、具体的なデータをもとに町民の皆さまへお知らせしてきました。

今回は、全国で初めてとなる４期連続（平成15年度から受け、４期目は24年度から26年度まで）の文部科学省研究開発学校指定を受けて進める「新地球学」の内容。また、来年度の認定を目指す「鹿追ジオパーク構想」についても触れたいと思います。

（関連記事：「しかおいジオパーク推進協議会」発足・５ページ）

●新地球学とは・・・

＜ユネスコスクール・ＥＳＤの視点で再構築＞

これまで「カナダの人と環境問題を英語でディスカッションできる子ども」の育成を目指し、小中高一貫した英語と国際理解教育の「カナダ学」、ふるさと教育の「しかおい学」、町の「新エネルギービジョン」を関連させ、12年間の環境教育プログラム「地球学」を開発してきました。

今後、鹿追ジオパーク構想の素材を活用し、ユネスコスクールのＥＳＤ（持続可能な社会の担い手を育む教育）の視点で、防災教育を取り入れた「新地球学」プログラムを開発していきます。

ESDの概念図

＜今年度中に、小学校用・新地球学の教科書作成＞

既に、小中高一貫した新地球学プログラムをＥＳＤの４つの視点で系統を立て作成しました。さらに、小学校の評価規準の改訂を終え、現在、学習指導要領や各学年の指導計画の改訂を進めています。また、今年度中に小学校用・新地球学の教科書を作成する予定です。

●ジオパークとは・・・

ジオ（地球）に親しみ、ジオを学ぶ旅、ジオツーリズムを楽しむ場所がジオパークです。山や川をよく見て、その成り立ちとしくみに気づき、生態系や人間生活との関わりを考える場所です。足元の地面の下にある岩石から宇宙まで、数十億年の過去から未来まで、山と川と海と大気とそこに住む生物について考える、つまり地球を丸ごと考える場所、それがジオパークです。

＜地球・大地の公園＞

現在、鹿追が目指す「日本ジオパーク」として20地域が認定されており、その中の５地域は「世界ジオパーク」として、ユネスコが支援する世界ジオパークネットワークに登録されています。ユネスコの「世界遺産」は保全が中心ですが、ジオパークは貴重な自然遺産を保全すると共に教育や観光に生かすことが大きなテーマで、地域社会の活性化を目指しています。

●鹿追ジオパーク構想とは・・・

＜「火山と氷（しばれ）」をキーワードに＞

鹿追ジオパーク構想では「火山と氷（しばれ）」をキーワードに、火山活動により誕生した然別湖と、その周辺の永久凍土や風穴などの氷にかかわる自然現象を生かします。

火山がつくった然別湖

然別湖は約１～４万年前、然別湖火山群の噴火活動によって、ヤンベツ川がせき止められ誕生した。これにより、オショロコマが亜種「ミヤベイワナ」に進化した。国の天然記念物「シマフクロウ」も生息している。

永久凍土・風穴・ナキウサギ

然別湖周辺には、低い標高帯に高山植物が生育できる環境がある。風穴から吹き出す冷気により、ナキウサギが食べるゴゼンタチバナなどの高山植物が咲いている。風穴の森は、トウヒの仲間であるアカエゾマツの純林が育つ、カナダとよく似た森である。

火山の恵みが農業や観光に

火山灰が堆積した台地が広がる十勝有数の農業地帯であり、そばや乳製品の名産地として知られる。然別湖畔温泉には、日本エコツーリズムの草分け的存在の然別湖ネイチャーセンターがあり、凍結した湖面で開催される「しかりべつ湖コタン」の運営にもかかわる。

小中高一貫した「新地球学」

小中高一貫した環境教育の教科として取り組んでいる町は他にない。新地球学では、鹿追の素晴らしさを見つけ発信する子ども、環境問題を自分ごととしてとらえる子どもを育てたい。ジオパークに認定されれば、ふるさと鹿追への誇りはさらに高まると期待される。

＜鹿追ジオパーク調査で、新たな発見がありました＞

- ヤンベツ川流域には、バームクーヘン状の地層（湖の底で作られた地層）。ヤンベツ川上流には、河口で土砂が斜めに折り重なってでき上がった三角州の地層がはっきりとわかる露頭（地層が地表に露出した所で斜めに土砂が堆積した跡）が見つかる。然別湖が、現在より、かなり大きい時代があった証拠かもしれない。
- 瓜幕方面に、土石流や火砕流の跡がはっきりと残る地層が見つかる。今後詳しい調査が必要。
- 中鹿追地区に、ぐにゃぐにゃに曲がった粘土層の地層が見つかる。シベリアと同じぐらいの寒さの時代があり、湿地帯の土壌が凍結しては解けることを繰り返していた跡。
- 扇ヶ原展望台からは、噴火で崩れた火山体の断片（流れ山）が扇ヶ原に散らばっている様子がわかる。

町民文芸

エッセイ

タンポポ

泉町2丁目　木俣　君子

今年の春、いや毎年この春の時期は私にとって、とても喜怒哀楽の激しくなる時だ。

すべて老人独り暮らしに絡んでくる話であるが、付けっ放しのストーブのこと、部屋の温度や水道の凍結等に心を配らなくてもいいし、重ね着からも解放されるからである。

春に向けての準備にもあれこれと湧いてくる楽しみは大きい。

今日も物置小屋の軒先で雀の夫婦が忙しく巣作りに飛び交っている姿を、ひとり悦に浸りながらボゥーと眺める幸せもある。

雪解けはじまるすき間から福寿草は顔を出す。狭庭のあちこちから、競うように芽吹く草花が、わが世の春とばかりの彩で咲き乱れる花たち。

桜も咲く頃になると、人々の顔が心なしか上を向いていることを嬉しく感じ、また日本人には桜を愛する遺伝子が組みこまれていることを改めて実感する。

そういう私も、蕾が綻び始める季節は、いつも通る道での桜の木を見上げずにはいられず、つい空を仰ぎながら歩いてしまう。

新得山の桜見や遊歩道の桜見に限らない満足感の中でふと足元を見ると、眩しいほどの、鮮やかな黄色の花びらが、ピンと開いたタンポポが咲いていた。あまり気付かなかったことを申し訳なく思うほど、元気一杯に咲いているタンポポを見て、気分が明るくなり思わず微笑んでしまった。天に向ってたくましく背伸びするタンポポのような、生き方もいいなと思った。

しかぶえ吟社

人生の峠にかかる虹の橋　岡野　道子
炎天下とのさま蛙やせ細る　竹中よう子
蛙とぶコタンの湖の賑えり　坂本　龍太
鳴きに来るふるさとのあり青蛙　伊藤　朝子

白寿大学俳句

夏の夜のゆかた姿の母子連れ　寺井　政子
踊り手の浴衣の上げし男前　田村　誠子
遠き日の母を想いし浴衣かな　木俣　君子

短歌会詠草（6月分）

五月晴れ農作業の手を止めて
　額にかいた汗心地よく　佐藤　悦子

知らぬまに綻びてゆくこの種は
　私が愛でるあなたという花　尾上ひとみ

クレマチスモンタナの花満開の
　アーチをくぐりて香り纏いぬ　矢萩　悦子

スズランの白きまろきに水無月の
　雨ためらわず今日はふる降る　五十嵐利子

四季の会

夏寒し膝の痛みのとれぬまま　安藤千保子
三つ四つ闇に浮かんで白牡丹　大上　加代
真夏日や手杓の水の旨かりき　奥秋とも女
予定表乱れ小鳩鳴きにけり　加藤サツキ

善意

のプレゼント（敬称略）

■金銭預託

▽町へ

・加藤真哉　＝30万円

6月20日、元町2丁目にお住まいの加藤真哉さんから「社会福祉のために」と30万円のご寄付をいただきました。町ではご厚志に感謝し、ご趣旨に沿って活用させていただくため、鹿追町地域福祉基金へ積み立てします。

■物品等

▽町へ

・ワタキューセイモア株式会社（代表取締役社長　安道光二）＝セリグラフ版画

・高橋繁雄　＝芋サンテナ26箱

▽福祉団体へ

・永野光春　＝リングプル

東日本大震災義援金のご協力ありがとうございます

（敬称略）

・第12回鹿追町水泳大会参加者一同　1万6200円

なお、平成24年7月17日までの義援金合計は、770万5960円となっております。また、平成24年9月30日までの義援金受付窓口は、鹿追町トリムセンター内 福祉課福祉町民相談係となりますので、町民皆さまのご協力を引き続きお願いします。

福祉課 福祉町民相談係

あなたの声をまちづくりに！

やまびこメールをお待ちしてます

皆さまがまちづくりに対して、日ごろ感じていること（提言・要望など）をお寄せください。

●郵　便　定期的に広報しかおいに折り込まれる用紙に記入し、投函してください。
●ＦＡＸ　FAX番号 0156-66-1020
●メール　町ホームページ上から送信できます。
http//www.town.shikaoi.lg.jp/

企画財政課 広報広聴係

今月の表紙

表紙の写真は、7月7日に然別湖畔で行われた「第41回白蛇姫まつり」の様子です。

写真の「白蛇姫舞」ではあいにくの霧雨の中、12mと8mの白蛇2匹が計14人の舞い手により、まるで生きているかのごとく霧の夜空を舞いました。

終了後の記念撮影では、希望者の長い行列ができる人気でした。

戸籍の窓口

6月受付分

結婚　いついつまでも　おしあわせに

名波　健太さん　＝　井川　真佑さん
菅原　佑輔さん　＝　橋本麻里恵さん
大塚　政貴さん　＝　菅原　里枝さん
井馬　功太さん　＝　遠藤左奈枝さん

出生　こんにちは　よろしく

石澤　勇成（ゆうせい）くん　真吾　瓜幕文京区
髙田　瑠海（るか）くん　泰輔　美蔓北班

死亡　ごめいふくを　お祈りします

鈴木サツキさん　87歳　銀座区
三坂　信夫さん　79歳　新緑区
秋山　倉治さん　73歳　白樺区
成田　富子さん　86歳　もみじの里

お名前が旧字体などの場合、常用漢字で記載させていただく場合がありますのでご了承ください。

人のうごき

6月末現在（対前月比）

世　帯	2,449戸（－7）
人　口	5,651人（－9）
男	2,778人（－3）
女	2,873人（－6）

町民課 戸籍年金窓口係

広報しかおい Number.697 2012 8月号

平成24年7月25日（毎月1回25日発行）
●発行／鹿追町役場 ●編集／企画財政課広報広聴係

まちかど ぱれっと

人馬一体でさっそうと森を駆け抜ける
6月23日・24日　2012春季北海道エンデュランス馬術大会

おいしいバターができますように
7月8日　第56回鹿追町デーリィフェスティバル

おじいちゃんおばあちゃん、今行くよー
7月7日　鹿追保育園運動会

こんがり焼き上がり 手作りのおせんべい
7月1日　郷土資料保存館オープン

会場を盛り上げる鹿童（ししわっぱ）の演舞
7月1日　第62回社会を明るくする運動「ファミリータ食会」

TOWN OF SHIKAOI

鹿追町役場

〒081-0292
北海道河東郡鹿追町東町1丁目15番地1
☎ 0156-66-2311　FAX 0156-66-1020
【鹿追町ホームページ】　http://www.town.shikaoi.lg.jp/