

広報

ふた

2010

10

No. 590

～秋の魅力が満載！～

9月28日に恒例の鶴居村ふるさとまつりが開催され、村内
外から多くの来場者が賑わいました。
写真は鶴居小学校の児童による「丹波ソーラン」の旗舞です。



後期高齢者医療制度のお知らせ

～保険料のお支払方法と臓器提供に関する意思表示について～

■保険料のお支払い方法について

- 保険料の納め方は、「年金からのお支払い(特別徴収)」と「納付書・口座振替によるお支払い(普通徴収)」の2つの方法があります。
- ご自分のお支払い方法については、保険料額決定通知書(納入通知書)をご参照ください。

特別徴収

年 金 からのお支払いとなります。

- お手続きの必要はありません。
- ・なお、次の方は特別徴収に該当せず、普通徴収となります。
- 受給している年金額が、年額18万円未満の方
- 介護保険とあわせて保険料が年金支給の半分以上を超える方

※この制度に加入してからおよそ半年間は、年金からのお支払いができません。
「納入通知書」や「口座振替」でお納めください。

普通徴収

納付書・口座振替 による金融機関でのお支払い。

- 口座振替に切り替わるまで、数ヶ月のお時間が必要となる場合があります。

保険料のお支払いを「口座振替」に変更できます

- 納付書、年金でお支払いの方は、口座振替に変更することができます。
- 税申告の際、「社会保険料控除」は、保険料をお支払いする方(口座名義人)が受けられます。

お申し出の際には、「本人の保険証、預金通帳、お届け印」が必要です。
「口座振替」をご希望される方は、役場住民課担当までお申し出ください。

※「年金」のお支払いから変更できる時期は、申し出の時期により異なります。

■臓器提供に関する意思表示ができるようになりました

臓器提供は、病気や事故で臓器が機能しなくなった人に、他の人の健康な臓器を移植して機能を回復させるという医療です。

臓器移植に関する法律の改正により、保険証に「臓器提供意思表示シール」を貼付して、臓器を提供するかしないかの意思表示を行うことができるようになりました。

臓器提供意思表示シールは、鶴居村役場住民課窓口に設置しております。詳しくは、下記までお問い合わせください。

お 問 い 合 わ せ 先

北海道後期高齢者医療広域連合

住所／〒060-0062
札幌市中央区南2条西14丁目
国保会館6階
電話／011-290-5601

鶴居村役場

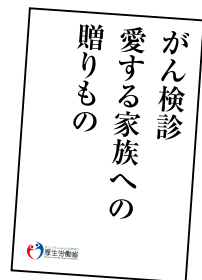
住民課後期高齢者医療制度担当

電話／64-2113



がん検診集中キャンペーン

(実施期間：平成22年10月1日～10月31日)



【がんは日本人の国民病】

生涯のうちにがんにかかる可能性は、男性の2人に1人、女性の3人に1人と推測され、日本人にとって「国民病」といっても過言ではない状況となっています。

【がん検診】

かつては不治の病だったがんも、医学の進歩等により、多くのがんは“治る”ようになってきました。特に進行していない初期の段階で発見し、適切な治療を行うことで、がんが治癒することも多くなってきました。

がんによる死亡を防ぐためには、がんにかかるようにすることが重要で、喫煙や食生活及び運動等の生活習慣に気をつけて発がんリスクを下げる必要があります。しかし、発がんリスクを下げるため生活習慣の改善に心がけたとしても、がんにかかるリスクはゼロにすることはできません。

そこで重要となるのが、がん検診です。

日本のがん検診受診率は、男性においては胃がん・肺がん・大腸がん検診の受診率は3割程度であり、女性においては、乳がん・子宮がん検診を含めた5つのがん検診の受診率は2割台前半となっています。

特に子宮がん、乳がんについては、検診受診率が低い状況にあります。

そこで、厚生労働省では、毎年10月に“がん検診受診率50%に向けた集中キャンペーン”を行うことになりました。ぜひ、この機会を利用してがん検診を受けましょう。

【個別がん検診の受け方】

- 集団検診(胃・肺・大腸・前立腺)**：毎年4月に総合センター、幌呂農村環境改善センターで行っております。2月以降に回覧や個別に申し込みを募ります。

- 集団検診(子宮・乳)**：冬季集団検診は平成23年1月19日(水)に行います。釧路がん検診センターから送迎バスが配車されますので、自家用車での受診が難しい方は集団検診をご利用ください。検診が近くなりましたら回覧をご覧ください。
(夏季集団検診は終了いたしました。)

- 個別検診(胃・肺・大腸・子宮・乳・前立腺)**：釧路がん検診センターで個別検診を受けられます。

申込方法：釧路がん検診センターに希望の日時を電話で予約の上、役場住民課に受診券を取りに来てください。
(予約先：釧路がん検診センター TEL 37-3370)

※来庁されるのが難しい方には受診券を郵送いたします。保健師にご相談下さい。

申込期間：平成23年2月15日まで

詳細は、住民課健康推進係保健師までお問い合わせ下さい。(TEL 64-2113)



- 村で受けられるがん検診の種類と内容

項 目	対 象	内 容	料 金
胃 が ん 検 診	30歳以上	バリウム検査	自己負担無料
肺 が ん 検 診	40歳以上	胸部レントゲン撮影 喀痰検査(必要者のみ)	
大 腸 が ん 検 診	30歳以上	2日間の採便による便潜血反応検査	
子 宮 が ん 検 診	20歳以上 偶数年齢の 女性	子宮の入り口を軽くこすって細胞をとり、顕微鏡でがん細胞の有無を調べるだけで苦痛はありません。生理日でも受けられます。 (子宮頸部の細胞診)	
乳 が ん 検 診	40歳以上 偶数年齢の 女性	専門の医師が見たり、触れたりして、しこりや分泌物の有無を調べる〈視診触診〉と乳房レントゲン検査〈マンモグラフィ〉をセットで受ける検診です。それぞれ単独では検査できません。	
前立腺がん検診	50歳以上 (男性のみ)	血液検査(PSA)	1,000円



村の話題

8/23、25

貴重な体験になりました

「鶴居村ふるさと創生中学生派遣交流事業」

兵庫県市川町などを会場に、今年度の「鶴居村ふるさと創生中学生派遣交流事業」が行われ、鶴居中学校27名、幌呂中学校5名の計32名の中学2年生が派遣されました。

初日は市川町で歓迎セレモニーを受け、その夜、町内の屋形区地蔵盆の行事に参加し、伝統文化に触れました。

二日目に行われた市川町立鶴居中学校の2年生との交流会では、名刺交換などを行いながら生徒どうしはすぐに打ち解け、学校紹介やレクリエーションなど、限られた時間ではありましたが、お互いに忘れられない思い出を作ったようでした。

その後、世界遺産に登録されている国宝「姫路城」や神戸市内の見学を行って、暑さ厳しい関西地方を後にしました。



交流会では、自己紹介のため名刺交換を行い、すぐに打ち解けました



世界遺産「国宝・姫路城」を見学。関西地方の厳しい暑さを感じられる1枚です



市川町屋形区の伝統行事「地蔵盆」への途中、「鶴居駅」に寄りました

8/26

赤ちゃんのやわらかさと温かさを感じました
鶴居中学校「赤ちゃんのふれあい体験学習」

命の大切さや尊さ、親になることはどのようなことなのかを学ぶ、「赤ちゃんのふれあい体験学習」が鶴居中学校で行われました。

授業には3年生22名が参加し、釧路赤十字病院の助産師の講話や、実際に赤ちゃんを抱いたりするグループワークなどが行われました。

赤ちゃんとのふれあいでは、恐る恐る赤ちゃんに触れる生徒や、慣れた手つきで接する生徒など、生徒の反応も様々でしたが、赤ちゃんとのふれあいから、命の大切さや親の苦労、そして自分たちも大切に育てられたことを感じたようでした。

8/31

地域のボランティア力向上に向けて
鶴居村社会福祉協議会「ボランティア養成講座」

このほど、地域のボランティア力の向上を目指した鶴居村社会福祉協議会主催の「ボランティア養成講座」が開講し、延べ36名の方々が受講しました。

初日となった8月31日は「高齢者・障がい者介護教室」、9月1日は「高齢者向け料理教室」、そして最終日の9月8日は「アロママッサージ教室」と今後のボランティア活動に資する内容で、受講者からは「村内の多くの人が助け合いながら生活していくことができる村にしたい」との意気込みが聞かれました。



講師の話に熱心に耳を傾ける受講者たち（アロママッサージ教室より）



赤ちゃんの「抱っこ」はなかなか難しいようです

9/4

練習の成果に多くの声援 第32回鶴居保育園運動会

32回目を迎えた鶴居保育園の大運動会が同保育園のグラウンドで開催され、参加した園児が父母や家族などの声援を受けながら、日ごろの練習の成果を十分発揮しました。

全クラス参加の「ゴールめざして」や「紅白玉入れ」、そして地域ならではの「がんばれ1年生」（卒園児対象）や「グラグラ宅急便」（園児・祖父母対象）といった競技など、各世代が楽しむことができる内容に多くの声援が送られていました。

最後には、全クラス参加の紅白バトンリレーが行われ、園児のみならず家族や地域の方々にとって、楽しい大会となりました。



ゴールまで、もう一息！

9/11

防災の要、消防団員たちが技術を競いました 第55回釧路地方支部消防団員技能競技大会

55回目を迎えた釧路地方支部消防団員技能競技大会が釧路市愛国の消防訓練場で開催され、本村からも各消防団が出場しました。

この大会は、各地域の防災の要として活動している団員たちが、火災現場を想定し、出動、消火、撤収までの一連の行動をいかに迅速かつ正確に行うことができるかを競うものです。

本村の消防団員も日ごろ鍛えた技術を発揮し、鶴居消防第二分団が「小型ポンプの部」で第3位となりました。



3位に入賞した鶴居消防第二分団

9/13

スポーツを通じた交流で楽しい生きがいづくり 第32回鶴居村寿大学室内軽スポーツ大会

ファミリースポーツセンターを会場に、鶴居村寿大学の学生による室内軽スポーツ大会が開催され、スポーツを通じた楽しい交流会となりました。

当日は一〇七名の学生が4つのチームに分かれて接戦を展開し、大変盛り上がりしました。

大会である以上、当然ながら勝ち負けの「勝負」があるものの、学生たちからは、チーム内での「協力」や「交流」の楽しさが伝わってきました。

また、会場のあちらこちらで声援が飛ぶと、随所にハッスルプレーが見られ、学生の笑みがこぼれていました。



大会の前に鶴居・幌呂両保育園の園児による楽しいお遊戯の披露



ゲート越えを狙い、真剣な表情です



大接戦となった玉入れ競技

9/19

チームの団結力をタスキに託し 第49回鶴居村駅伝競走

49回目を迎えた鶴居村駅伝競走が開催され、村内の各地域や職域などから各チームが出場しました。

昨年度は悪天候により中止となったこともあり、また、今大会からこれまでの7区間を短縮し、5区間になったことから、一昨年度よりも多い18チームが出場しました。

スタート地点となった幌呂農村環境改善センターや各ポイントでは、選手たちが入念な準備運動を行う姿が見られ、各区間では沿道からの声援に各選手がデットヒートを繰り返すなど、その力走が光りました。

なお、結果（男子の部は優勝から第6位まで入賞）は次のとおりです。

優勝 鶴中野球部

準優勝 鶴中B・B

第3位 上幌呂A

第4位 幌呂中ボーイズ

第5位 下雪裡A

第6位 鶴居消防

*女子の部は幌呂中ガールズの1チームのみであるので、同チームが優勝。



沿道からの声援に力走する選手たち



さあ、いよいよスタートです



優勝した鶴中野球部

9/23

秋の「鶴居」が満載！ 賑わう「鶴居村ふるさとまつり」

茂雪裡川河畔の屋外ステージ前の特設会場において、「鶴居村ふるさとまつり」が開催され、村内外からの多くの来場者により賑わいました。

当日は、地場産野菜の即売会や牛肉の格安販売、バーベキューなどの味覚が満喫できるコーナー、そして鶴居ならではのタンチョウにちなんだウルトラクイズや丸太切りなどの体験コーナーも多くの来場者で賑わいました。

また、ステージ上では、藤朋流大正琴「かなでーる」による美しい音色の生演奏が披露され、後半は牧草ロール競争や牧草ロール御興の登場など、秋の「鶴居」が満載の楽しい一日になりました。



牧草ロール転がしに奮闘中！



ご紹介します

9月9日（木）に鶴居村総合センターで行われた「3歳児健診」において「虫歯のない子」・「歯のきれいな子」として表彰されたお子さんをご紹介します。



虫歯のない子
片山晴大くん
（鶴居市街）



虫歯のない子
梅津柚月ちゃん
（下久著呂）



虫歯のない子
高橋真那翔くん
（中雪裡）



虫歯のない子
武藤里沙子ちゃん
（支幌呂）



歯のきれいな子
林 昊輝くん
（下幌呂）



歯のきれいな子
三浦世奈ちゃん
（上幌呂）

役場からのお知らせ

一般家庭用ペレットストーブ購入に対する助成について

村では、石油代替エネルギーの導入促進と地域林産材の有効活用を図るため、木質ペレット材を燃料とする家庭用室内型ペレットストーブを購入された方に対する助成制度を設けています。助成制度の詳細については、次のとおりです。

1. 助成対象者

村内に住所を有し、自ら居住する住宅に設置し、適正に管理できる方（事業所は除く）が、平成22年4月1日から平成23年3月31日までに、未使用のペレットストーブを購入された場合

2. 助成額

1台の本体購入価格の2分の1以内とし、上限は15万円とします。

なお、既に国や北海道などからの補助金の交付を受け、または交付対象とされているストーブは助成の対象外とします。

3. 申請に係る留意事項

申請時には、購入時の「領収証」と「取扱説明書」が必要となります。

補助申請書については、役場産業課窓口にて配置しておりますが、ご連絡をいただければ送付致します。

4. その他

村内では、鶴居村森林組合がペレットストーブを取り扱っております。

（☎ 64-2422）

【お問合せ先】

役場産業課林政係

☎ 64-2114

鶴居村特別支援教育連携協議会の設立について

村内小中学校において、教育上特別な支援を必要とする児童・生徒について、その支援を図るため、各小中学校及び関係機関の連携を目的に「鶴居村特別支援教育連携協議会」を設立しました。

この協議会では、次のような取り組みを行います。

（1）特別支援学級担当者、特別支援コーディネーターによる実態交流や情報交換

（2）特別支援交流学習（村内外の児童生徒徒交流）

（3）外部講師の招へいや研修派遣

【お問合せ先】

教育委員会管理課

☎ 64-2050

10月の行事予定

- 1日(金) 移動献血車「ひまわり号」来村
9:30～役場ほか
下幌呂老人クラブ健康相談
10:45～下幌呂老人寿の家
- 5日(火) 子育て支援事業「あそびのひろば」
10:00～ふるさと情報館
- 6日(水) 鶴居村寿大学・大学院視察研修(～8日)
8:00～ウトロ・網走方面
乳児健診
13:00～総合センター和室
- 7日(木) 上幌呂老人クラブ健康相談・健康教育
10:00～上幌呂コミセン
- 11日(月) パークゴルフ村民大会
8:00～鶴居パークゴルフ場
つるい市場
10:00～総合センター
- 13日(水) BCG、3種混合、麻しん・風しん、
2種混合予防接種
15:00～鶴居診療所
- 15日(金) 下雪裡老人クラブ健康相談・口腔機能向上事業
13:00～下雪裡コミセン
- 16日(土) 鶴居中学校学校祭(鶴中祭)
8:45～鶴居中学校
- 17日(日) 幌呂小学校学習発表会
9:00～幌呂小学校
- 20日(水) 無料法律相談会
13:00～役場2階会議室
ポリオ予防接種
14:00～総合センター
- 21日(木) 『おひさま』(親の会)
10:00～役場2階和室
- 24日(日) 下幌呂小学校学芸会
9:00～下幌呂小学校
幌呂中学校学校祭(幌中祭)
9:30～幌呂中学校
- 30日(土) 鶴居小学校学芸会
9:00～鶴居小学校

教育委員会事務局の紹介

先月号では、村政の運営に重要な役割を果たしている組織として、教育委員会事務局の管理課を紹介しましたが、今月号では教育委員会事務局のもう一つの課である生涯学習課を紹介します。

生涯学習課には社会教育係の1係があり、次の事務を所掌しています。

【社会教育係の担当事務】

社会教育係員にすること、青少年教育活動及び成人教育活動にすること、文化財保護にすること、体育指導委員にすること、社会体育レクリエーションにすること、ユネスコ活動にすること、視聴覚教育にすること、読書普及にすること、社会教育・社会体育施設の管理運営にすることなど

【生涯学習課の職員】

生涯学習課長 吉田 博
社会教育係長 中尾 義則
社会教育係主事 松井 香奈子
生涯学習アドバイザー 堀内 英司



生涯学習課

鶴居村環境審議会の開催報告

～その6～



8月19日に「鶴居村環境審議会」の第6回目の会議を開催しました。
今回は、前回までにひと通り協議した「環境基本計画」をもとに、全体的な視点で内容を確認したうえで、重点的に進める方向や、より具体的に取り組むべき内容について、提案をいただきました。

委員のみなさんからあった、意見・提案



・「キラコタンどんぐりの山」づくりは、鶴居村独自の取り組みであり、住民参加によって進められているものなので、今後も積極的に行っていくべき。



・沿道に草が伸びて、見苦しい箇所が増えてきている。景観上だけでなく、交差点では伸びた草で視界が悪くなり、衝突事故が起こりかねない場所もある。現在、缶拾いなどを住民参加で行っているが、同様に、草刈りについても、住民参加で取り組むことが必要なのでは。その際には、安全面に配慮しながら行うことが必要である。

・看板の設置を行う際には、景観上のデザインを統一することも大事だが、日経つにつれて見苦しくなることがないよう、耐久性にも留意してほしい。

・現在、釧路管内で広域的に取り組まれている「自然の番人宣言」は、事業者が対象の中心であり、自らの企業に対する啓蒙の意味も含めて行っているもので、個人を対象とした取り組みには広まっていない。住民が個々に参加できる、鶴居村版「自然の番人」の取り組みを、村独自で行ってはどうか。

これまでの会議を経て、だいたい内容が固まってきました。

次回は、これまでいただいた意見や提案を取り入れて事務局でまとめた「計画書案」を審議する予定です。
広報でも次回、計画書の概要をお知らせします。

行政相談週間について

総務省では、10月18日から24日までを「行政相談週間」と定め、行政に対する苦情やご意見・ご要望などの相談窓口を開設します。

例えば、「道路がでこばこになって通行に支障がある」「不便な場所に設置してある郵便ポストを移設して欲しい」「役所に相談したいがこの窓口に行けばよいかわからない」などのご相談はありませんか。

行政相談員は、あなたと行政とのパイプ役です。行政相談員が、住民の皆様からの行政に対する苦情やご意見、ご要望などのご相談に随時応じています。なお、ご相談は無料で秘密は厳守されます。

鶴居村の行政相談員は
鶴居市街の川辺正道さん

【ご連絡先】

☎ 64-2452

または、釧路行政評価分室
においても常時受付けておりますので、ご連絡ください。

【ご連絡先】

釧路行政評価分室

☎ 0570-090110

第20回「公証週間」について

日本公証人連合会では、公証制度を広く国民の間に普及させるための事業の一環として、法務省の支援のもとに、10月1日から7日までの期間を「公証週間」として、全国一斉に夜間における無料相談を実施します。

ご相談内容の秘密は厳守されますので、この機会にご相談ください。

(1) 相談内容

遺言（紛争防止、後継者への事業継承などのため）、任意後見契約（認知症などになったときのため）、協議離婚（養育費、慰謝料支払確保、年金分割などのため）、金銭の貸借などの公証事務全般

(2) 日時

10月1日から7日（土・日は除く）までの午後5時から午後7時まで

また、日本公証人連合会本部でも受付けていますのでお問合せください。（☎ 03-3502-8239）

【お問合せ先】

釧路公証人合同役場

☎ 25-1365

10月は3Rの推進月間です

循環型社会を構築するためには、法制度の整備だけでなく、行政、事業者、消費者の幅広い参加による運動を展開し、国民一人ひとりの理解と協力を得ることが必要不可欠です。

そこで、国の各関係省庁では、毎年10月を「リデュース（発生抑制）・リユース（再利用）・リサイクル（再生利用）」の3R推進月間と定めて、幅広く国民への啓発活動を展開しています。

この啓発活動の一環として、国税庁では、酒類の「リターンブルびん」は繰り返し使える大切な資源であることから、酒類容器のリサイクルへの協力を酒類業者及び消費者に広く呼びかけています。毎日の生活の中において、これらに気を配ることが、容器包装の排出削減等につながりますので、ご協力をお願いします。

【お問合せ先】

釧路税務署

☎ 31-5100

全国労働衛生週間について

10月1日から7日まで展開される全国労働衛生週間は、昭和25年に第1回が実施されて以来、本年度で61回目を迎えます。

我が国における昨年の業務上疾病による被災者は7,491人であり、過去最少となっています。

しかしながら、一般定期健康診断の結果、何らかの所見を有する労働者の割合は増加を続け、昨年には52.3%に上っています。

このような観点から、労働者の健康確保や快適な職場づくりを組織的かつ積極的に取り組み、労働者の心の健康が確保された明るい職場をみんなで実現するために、「心の健康維持・増進 全員参加でメンタルヘルス」をスローガンとして全国労働衛生週間を実施致しますので、自主的な労働衛生管理活動の一層の促進をお願いします。

【お問合せ先】

釧路労働基準監督署

☎ 42-9711

知っていますか？「建設退共」制度

「建設共」制度とは、中小企業退職金共済法に基づき、建設現場労働者の福祉の増進と建設業を営む中小企業の振興を目的として設立された退職金制度です。

この制度は、事業主の方々が、労働者の働いた日数に応じて掛金となる共済証紙を共済手帳に貼り、その労働者が建設業界で働くことをやめたときに、建設共から退職金を支払うという、いわば業界全体での退職金制度です。

国の制度であり、安全、確実、申し込みは簡単で、経営事項審査の加点対象となるなどの特長があります。

加入できる事業主などは次のとおりです。

- (1) 加入できる事業主
建設業を営む方
- (2) 対象となる労働者
建設業の現場で働く方
- (3) 掛金 月額 310円

【お問合せ先】

独立行政法人勤労者退職金共済機構

☎ 03-5400-4316

全道一斉ずらん無料法律相談の実施について

北海道弁護士会連合会では、道内に法律事務所が開設されていない市町村において、全道一斉に無料法律相談を実施します。

- (1) 日時
10月20日（水）
午後1時から午後4時
- (2) 場所
鶴居村役場2階会議室
- (3) 担当弁護士
釧路弁護士会所属
久保田庸央弁護士
- (4) 相談料 無料
- (5) 相談方法 面談
- (6) 予約方法
10月4日（月）の平日午前9時から午後5時まで電話にて予約
- (7) 予約先
釧路市幸町6―1
弁護士法人 荒井・久保田
総合法律事務所
☎32―0515



釧路家庭裁判所市民講座の開講について

釧路家庭裁判所では、「地域住民に親しまれる裁判所」を目指し、その広報活動の一環として、市民講座「成年後見制度について」を次の日程等にて開講することになりました。

- (1) 日時
10月21日（木）午後1時30分から午後3時
 - (2) 場所
釧路家庭裁判所5階第1会議室
 - (3) 内容
ビデオ視聴、成年後見制度についての説明及び質疑応答
 - (4) 参加料 無料
 - (5) 定員
50名（定員になり次第、締め切ります）
 - (6) お申込み
10月14日（木）までに釧路家庭裁判所総務課（☎41―4171）に電話でお申込みください
- 【お問合せ先】
釧路家庭裁判所総務課
☎41―4171

休日公証相談の実施について

釧路公証人役場では、次のとおり面談又は電話による「休日公証相談」を実施しますので、ぜひご利用ください。

- (1) 日時
10月24日（日）
午前10時から午後4時
- (2) 場所
釧路公証人役場
釧路市末広町7丁目2番地
金森ビル1階
- (3) 相談内容
遺言・相続・任意後見・尊厳死宣言、お金の貸し借り、賃貸借、離婚に伴う養育費・慰謝料・財産分与等
- (4) 相談料 無料
- (5) 相談方法
面談又は電話
- (6) 予約方法
面談による相談を希望される方は、相談日の前々日（10月22日（金））までに釧路公証人役場（☎25―1365）まで電話予約をお願いします。

情報公開・個人情報保護総合案内所について

総務省の情報公開・個人情報保護総合案内所では、行政機関、独立行政法人、特殊法人の情報公開、個人情報保護の制度の仕組みや開示請求手続き、請求窓口の情報提供など、制度全般にわたる総合的な案内業務を行っています。例えば、次のような疑問・質問にもお答えします。

- 情報公開法や個人情報保護法とはどのような内容の法律か知りたい
 - 行政文書の開示請求を行う方法、手数料を知りたい
 - 町内会の名簿を作成する場合、個人情報保護法に基づく個人情報の取扱い方法を知りたいなど
- このような疑問・質問がありましたら、お気軽にご連絡ください。
- 【総合案内所の場所等】
釧路市南浜町5番9号
釧路港湾合同庁舎3階
総務省釧路行政評価分室内
☎32―0987

交流会のお知らせ

北海道潰瘍性大腸炎・クローン病（IBD）友の会では、平成22年度釧路支部・根室患者交流会を次の日程で行います。

- (1) 日時
10月31日（日）
午後1時から午後3時
- (2) 場所
根室市穂香110―9
北海道立北方四島交流センター視聴覚室
- (3) 参加料 会員無料
（一般は500円）
- (4) お申込み先
北海道IBD釧路支部
阿部雄二郎事務局長
☎090―5076―8386

釧路短期大学公開講座について

釧路短期大学では「原典を読む」茶の美く「茶の湯」に見られる、日本美の継承」と題して、10月4日（月）、18日（月）及び25日（月）の3回にわたり、午前10時から正午まで公開講座を開講します。

お申込みは不要で受講料も無料ですので、ぜひ受講ください。



お元気ですか 保健師です

住民課健康推進係 ☎64-2113

「健康つるい21」中間評価～1-2. 栄養・食生活について

今月号は9月号に引き続き、栄養・食生活の領域についてです。

1 栄養・食生活

目標：旬の食材を利用し、バランスの良い食卓を彩りましょう

▼朝食をきちんと食べましょう

▼塩分摂取を控えましょう

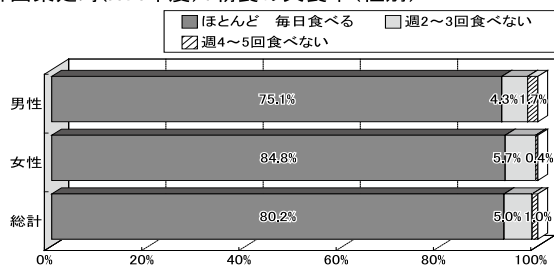
▼旬の野菜を食べましょう

▼食事バランスガイドを活用しましょう

(1) 調査結果の一部をご紹介します

○朝食の欠食率を性別・年代別に比較しました。

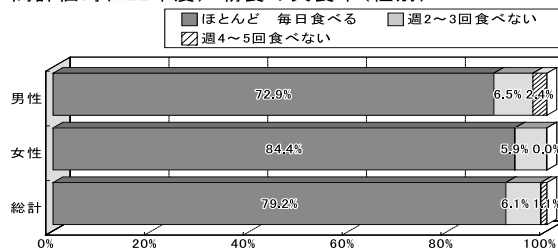
計画策定時(H14年度)：朝食の欠食率(性別)



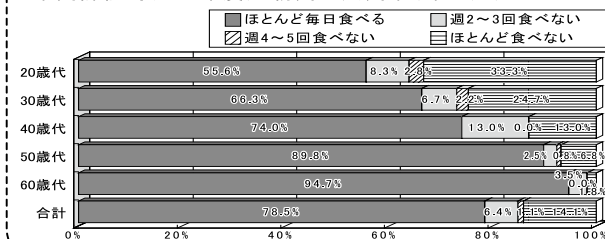
計画策定時(H14年度)：朝食の欠食率(年代別)



中間評価時(H22年度)：朝食の欠食率(性別)



中間評価時(H22年度)：朝食の欠食率(年代別)



朝食については、79.2%の人が「ほとんど毎日食べる」としていました。また、「ほとんど食べない」とした人の割合は、男性で18.2%、女性で9.8%となっていました。計画策定時と比較すると変化はみられませんでした。

○栄養・食生活に関する取組の方向性

これまでの取組により、女性の肥満ややせの割合など目標達成や改善した指標もあります。しかし、生活習慣病と関連する男性の肥満者の増加がみられるなどの課題もあります。また、栄養・食生活の状況では朝食の欠食率が横ばいで改善傾向がみられないことや、男性の自分の食生活に問題があると思う人の割合およびこのうち今より改善したい人の割合に悪化がみられる状況がありました。

このような状況を踏まえ、男性の肥満者の減少への取組み及びバランスの良い食卓についての正しい知識の普及啓発をすすめていきます。



健康つるい21 中間評価のシリーズに合わせて、先月号に引き続き鶴居村の「すこやか」さんをご紹介します。村に住んでいる身近な方たちの取り組みから、健康づくりのヒントを教えてください。

Q：以前から体重管理を続けているそうですが、何をきっかけに体重管理を始めたのですか？

A：平成14年に村の健診をきっかけに、栄養指導を受けたのが始まりです。

Q：どんな方法で体重管理に取り組みましたか？

A：現在取り組んでいるものは、犬の散歩4kmと体重記録です。

以前は2kmの犬の散歩でしたが、段々と体が慣れてきましたので今は4km歩いています。歩くことは、お金もかからないし、一番良い運動だと感じています。

そして、保健師から勧められた体重記録表に朝と夕食後の体重測定を記録しグラフにすることを一年以上行っています。体重記録をしなくても体重の増減は漠然とわかりますが、増えた時の危機感はないし忘れてしまうので記録は絶対必要だと思っています。

体重管理を始めた当初は、短期間で体重が大幅に減って周囲の人に心配されたこともありましたが、しかしその後リバウンドをして元の体重に戻ってしまいました。体重記録を始めてからは、ゆっくりと体重が減っています。

Q：平成14年からと長く続けていらっしゃいますが、継続するコツを教えてください。

A：とにかく慣れだと思います。慣れたら何でもないことです。

そして、継続するには家族の協力も大変助かりました。野菜をたくさん食べられるように温野菜に調理してくれたり、妻は食生活の工夫をして支えてくれました。

Q：最後に...

A：継続は力なりです。体重記録と犬の散歩はこれからも続けていきたいと思っています。



鈴木重行さん
インタビュー



こども武士道 大切な教えの巻

高橋 和の助 文
大垣 友紀恵 絵

武士の教えは、昔のサムライだけのものではない。明治時代の学者・新渡戸稲造が武士の生き方をまとめた本「武士道」、それを現代の子ども向けに再構成。強くてやさしくてカッコイイ生き方がつまった「武士道」の精神を伝える、ユニークな教科書。

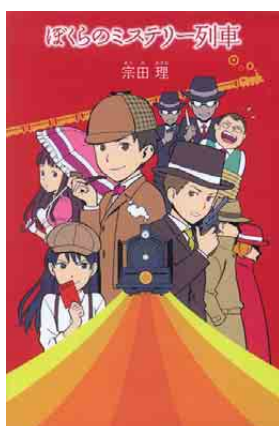
鶴居村ふるさと情報館

みなくる図書室だより

新刊案内

～お知らせ～

○10月の休館日は、10月26日（火曜日）です。



ぼくらの ミステリー列車

宗田 理 作

累計50万部突破の大好評「ぼくら」シリーズの高校生編が登場。夏休み、鈍行列車の旅でぼくらが遭遇した謎の敵とは…。『ぼくら』がパワーアップして、また暴れ出す。他に、『ぼくらの「第九」殺人事件』『ぼくらの「最強」イレブン』もみなくる図書室にあります。



トイレの神様

植村 花菜 著

私は、なんてひどい孫なんだろう。おばあちゃんに申し訳なくて、たまらなくなって、この日、この瞬間、人生でいちばん泣いた…。最愛の家族への思いを綴った、今いちばん泣ける歌「トイレの神様」、感動の誕生秘話。



手作りラー油 & 極うまレシピ

“食べるラー油”が自分で作れる！

柳澤 英子 著

いまや大人気の“食べるラー油”を自分で作ろう。ご飯や冷や奴にかけたり、ラーメンやカレーに混ぜたり、いろいろな料理においしくマッチ。そんな食べるラー油のレシピ集。手作りラー油を使った、極うまレシピも満載の1冊。



乙女の密告

赤染 晶子 著

京都の大学で「アンネの日記」を教材にドイツ語を学ぶ乙女たち。パッハマン教授のもと、スピーチコンテストに向け、暗記に励んでいる。ところがある日、教授と女学生の間に黒い噂が…。噂とは、乙女にとって祈りのようなもの。真実とは、乙女にとって禁断の果実。第143回芥川賞受賞。

みなくる図書室

- 開館時間
10:00～18:15
- 休館日
10月の休館日は、10月26日（火）です。
- 貸し出し
【本・雑誌・紙芝居】
2週間（1人5冊まで）
【CD・VTR】
1週間（CD3点、VTR2点まで）



あんじゅう

宮部 みゆき 著

三島屋の行儀見習い、おちかのもとにやってくる客は、みんな胸の内に「不思議」をしまっている。ほっこり温かくちょっと奇妙でぞおっと怖い、4つの物語。いたずら坊主三人組、凄腕の若侍、巨漢の偽坊主など、おちかの助っ人続々登場。こわくて、かわいい百物語。

みんなの掲示板

オータムジャンボ宝くじ発売中!

5,000万円も
増額で〜す!

1等前後賞合わせて2億5,000万円!
1等 1億5,000万円が13本!
前後賞各5,000万円 2等1,000万円が
130本!
売り切れ次第発売終了。お早めにお求めください。



オータムジャンボ史上最高額
2億5,000万円!

売り切れしだい発売終了! 1枚300円

●1等: 1億5,000万円 / 前後賞各5,000万円
●発売期間: 9月27日(月)~10月10日(火) ●抽せん日: 10月26日(火)
この宝くじの当選金は市町村の暮らしをよりよくするやまの宝くじ財団が、
当選金対照表と当選宝くじの番号を公開し、その日に変わります。

秋のヒグマ注意特別月間推進中です!

秋の気配が感じられ、キノコ採りやレジャーのために野山へ入る機会が増える季節となりました。自然とのふれあいは大変楽しいものですが、一方でこの地域には、ヒグマが生息しています。

特に春と秋は、ヒグマによる事故や遭遇が増える季節ですので、それらを防ぐために次のことに十分注意し、行動しましょう。

1. ヒグマの出没情報に気をつける
2. 音を出しながら歩く
3. 薄暗いときには行動しない
4. ヒグマのフンや足跡、食べた跡、爪跡を見つけたら、すぐに引き返す
5. 生ゴミなどは放置しない

【お問合せ先】役場産業課林政係
(☎ 64-2114)



10月の自然観察会

●「秋のサルボ観察会」

【日 時】10月16日(土)
午前10時から正午まで
【場 所】サルボ展望台周辺
集合: サルボ展望台駐車場

【参加料】無料
【申込先】塘路湖エコミュージアムセンター
(☎015-487-3003)

●「秋の湿原ハイク」

【日 時】10月17日(日)
午前10時から正午まで
【場 所】温根内ビジターセンター

【参加料】無料
【申込先】温根内ビジターセンター
(☎65-2323)

赤い羽根共同募金運動について

10月1日から、「赤い羽根共同募金運動」が始まります。

本運動は、永年にわたる地域の多種多様な福祉活動への支援実績を踏まえ、本年度64回目を数え、「じぶんの町を良くするしくみ。」をキャッチフレーズに北海道内各市町村で展開されます。

村民の皆様におかれましても、この趣旨をご理解いただき、ご協力くださるようお願いいたします。

【お問合せ先】

鶴居村社会福祉協議会
(☎ 64-3033)

赤い羽根募金

第28回まちづくり標語懸賞について

財団法人 都市計画協会では、「新たな担い手たちが共に創り育てるまち」をテーマに、「まちづくり標語」を募集しています。

1. 募集期間 平成22年12月31日まで
2. 応募方法
未発表の作品で、応募はハガキによる
3. 作品送り先及びお問合せ先
〒102-0094 東京都千代田区紀尾井町3-32(財)都市計画協会内
まちづくり月間実行委員会標語募集係
☎03-3262-3491

俳句

つるい文芸

凍原社九月句

無造作に振ってほどよき塩さんま
夏句座や心づくしのマドレーヌ
秋草を踏んで球追ふパークゴルフ
夏旺ん心に糧の絵画展
「またなつね」曾孫の筆跡のたよりくる
夕空の燃えてひろまる残暑かな
秋の夜蛍光文字の置時計
熱中症聞かぬ日はなし蕚の花
秋陽浴び巨乳ゆらして草を食む
吾亦紅我より高く咲きにけり

ミヤノ
水脈
由美子
ちえこ
千恵
忠
貴子
孝子
紀代子
和子

3寄付

みなさんからいただき
ました心温まる善意に、
心よりお礼申し上げます。

●地域振興及び地域福祉
等に関する事業のために

上幌呂 松井公明様
金五〇、〇〇〇円



タンチョウが冬も自然の餌を食べられるように

現在、ほとんどのタンチョウが冬は給餌場でデントコーンを食べていますが、生息数が増えたタンチョウにとって、今後はより良い環境で暮らすことが必要です。豊かな湿地が残っていた頃は、冬は湧水が流れ込む凍らない河川で自然の餌を採っていたと言われています。サンクチュアリでは、タンチョウがデントコーンだけでなく自然の餌も食べられるように、昨年から、冬期でも凍らない湿地(冬期自然採食地)を保全する活動に取り組み始めました。

サンクチュアリの父・伊藤良孝さんは、以前からサンクチュアリ給餌場の奥にある旧川をタンチョウが自然採食地として利用していることをご存知でした。タンチョウが旧川へ出入りしたり、危険が近づいてきた時にすぐ飛び立てるように、伊藤良孝さんや鶴居村タンチョウ愛護会の皆さんが周辺の木々を切



冬期自然採食地づくりの様子

って定期的に管理することで、現在でも毎年タンチョウが利用しています。自然採食地でタンチョウが何を食べているのか、冬はどのような環境になっているのか調べようとしたのですが、調査するには給餌場に入らなければならず、タンチョウを驚かせてしまいます。そこで調査のしやすい場所に冬期自然採食地の実験地を作ることになりました。

給餌場の入口近くには、昔使われていた井戸があり、その水が給餌場のわきに流れ込んでいます。昨年の夏、水の流れの跡を利用して、ボランティアの方々と一緒に水路を掘り、長さ50mの湿地を作りました。水路の底には、石や流木を敷いて、餌となる水生昆虫などが棲みつくように工夫しました。周辺の木々の管理は、サンクチュアリの奥にある旧川を参考に、危険があったときにタンチョウがすぐ逃げられるように大きな木は残して下枝や低木を除去しました。

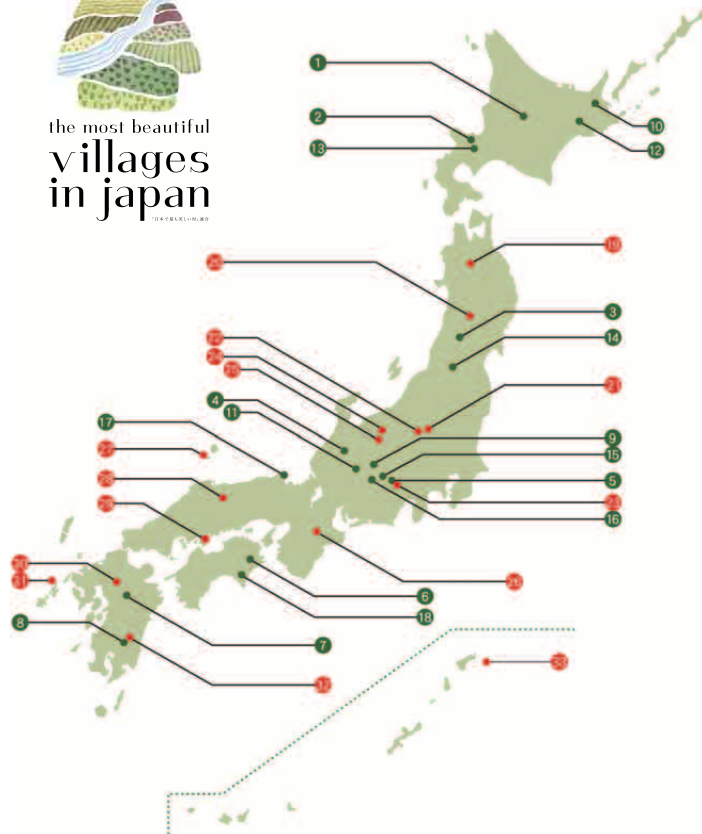
11月、給餌場に飛来したタンチョウが実験地へ入っていく姿を見つけました。急いで実験地を見に行くと、水路のそばにいるタンチョウを見つけました。まだ生き物が定着するには時間がかかると思っていたので、こんなに早く利用すると驚きでした。冬の間、タンチョウの利用を調べてみると、水路で水を飲んだり、水路のふちや底をつついて何か食べている行動が見られ、一度に20羽ものタンチョウが確認される日もありました。

今年は、餌となる生き物が多く定着するように水路の環境を整えたり、湿地の面積を拡げることで、より多くのタンチョウが利用する自然採食地へと整備する予定です。また、今後はタンチョウが他の場所でも自然の餌を採れるように、冬期自然採食地を増やしていきたいと思います。



冬期自然採食地を利用するタンチョウ

「日本で最も美しい村」 連合加盟町村を ご紹介します！



※「赤丸」は、平成21年10月6日に新たに加盟した町村です。

- | | |
|----------------|---------------|
| 1 北海道 美瑛町[事務局] | 19 秋田県 小坂町 |
| 2 北海道 赤井川村 | 20 秋田県 東成瀬村 |
| 3 山形県 大蔵村 | 21 群馬県 昭和村 |
| 4 岐阜県 白川村 | 22 群馬県中之条町 伊参 |
| 5 長野県 大鹿村 | 23 山梨県 早川町 |
| 6 徳島県 上勝町 | 24 長野県 小川村 |
| 7 熊本県 南小国町 | 25 長野県 池田町 |
| 8 宮崎県 高原町 | 26 奈良県 曾爾村 |
| 9 長野県 木曽町開田高原 | 27 島根県 海士町 |
| 10 北海道 標津町 | 28 岡山県 新庄村 |
| 11 岐阜県下呂市 馬瀬 | 29 愛媛県 上島町 |
| 12 北海道 鶴居村 | 30 福岡県 星野村 |
| 13 北海道 京極町 | 31 長崎県 小値賀町 |
| 14 山形県 飯豊町 | 32 宮崎県 綾町 |
| 15 長野県 中川村 | 33 鹿児島県 喜界町 |
| 16 長野県 南木曾町 | |
| 17 京都府 伊根町 | |
| 18 高知県 馬路村 | |



②⑤長野県 池田町 (いけだまち)

長野県北安曇郡の南部に位置する人口約1万人の池田町は、田植え時期の水田に北アルプスが映し出される眺望のすばらしさから、日本ウォーキング協会認定の「美しい日本の歩きたくなるみち500選」に選ばれています。

また、童謡「てるてる坊主」の作詞者の出身地であることから「てるてる坊主のふるさと」としても有名です。

お問合せ先 池田町役場 (TEL 0261-62-3131)
〒399-8696 長野県北安曇郡池田町大字池田3203-6
<http://www.ikedamachi.net/>

編集後記

9月に入り、鶴居保育園の運動会や寿大学の室内軽スポーツ大会、そして駅伝競走など、スポーツの秋らしくさまざまな大会が開催されました。

また、村の一大イベントである、鶴居村ふるさとまつりでは、地場産野菜の即売会や各種体験コーナーなど、会場内の至る所で多くのイベントが実施され、村内外から多くの来場者があり大変盛況でした。

今年の夏は暑く、9月になっても暑い日が続きましたが、役場前庭の「桜」が開花しました。

私たちの体調管理が難しかったように、桜も難しかったのではないのでしょうか。

ここにきて、寒暖の差が激しくなっていますので、体調管理には十分お気をつけください。(K)



9月14日頃に開花した役場前庭の「桜」

ひとの動き

8月末
住民登録人口

■人口

総数 2,554 人
(前月比 - 9 人)

昨年同期は 2,565 人で、対前年比較は - 11 人です。

男 1,274 人 (前月比 - 5 人)
女 1,280 人 (前月比 - 4 人)

■世帯数

1,040 戸 (前月比 - 3 戸)

