



広報

# まっかり

2017  
6  
No.602

## 真狩中学校体育大会

5月29日(月)、真狩中学校グラウンドにて体育大会が開催され、「challenge (チャレンジ)」のテーマのもと、全校生徒が黄、白、水色の3チームに分かれ、個人種目、団体種目を競いました。



笑顔咲く  
ふれあいの村 まっかり



- 発行/北海道虻田郡真狩村  
〒048-1631  
北海道虻田郡真狩村字真狩 118 番地  
TEL 0136-45-2121(代) FAX 0136-45-3162  
<http://www.makkari.info>
- 編集/総務企画課企画調整係
- 平成29年6月1日発行

楽しく 元気に 活動中

# 真狩村のきらりびと

今月のきらりびと

## 子どもたちの読書活動推進委員会

村の子どもたちが本に興味・関心を持ち、読書を楽しんでもらうため、計画を策定しようと平成16年に「真狩村子どもたちの読書活動推進委員会」(以下、推進委員会)が組織されました。  
当初は、その目的のとおり「真狩村子どもたちの読書活動推進計画」をまとめ、平成17年3月に策定。これが大きな読書活動推進の初めの1歩となるのです。

「読書離れ」が指摘されているなか、「本に親しむことは、言葉を学び、感性が磨かれ、表現力・想像力も豊かになり、より強く生き抜く力を身につける助けになる」と読書の大切さを知っている推進委員会の皆さん。

「子どもたちにもっと本を好きになって欲しい」という熱い思いから、計画策定のためだけでなく、主体性をもって活動するようになります。

4月には、50冊の本の感想を書き込める「本のアルバム」を村内小学校新1年生へプレゼント。アルバムを完成させると500円の図書カードが贈られます。

夏は、公民館図書室ミニイベントを開催。本を借りるとスライム作りなどが体験できる、子どもに人気のイベントです。11月の「読書まつり」も、推進委員会



読書推進月間の展示



公民館図書室で本を借りると参加できるイベントが多いので、イベント時は貸出の行列ができる



本のアルバム



フリー図書棚の整備



農協金融



野の花診療所



真狩郵便局

フリー図書棚  
増設しました



## 委員長 山上 ゆかりさん

「真狩の子どもたちが生き抜く力を身につける方法の1つに読書を選択できるように。」そんな環境づくりのお手伝いを始めて12年。その間私たちは、視察や研修を重ねて情報を集め、真狩らしい「本への取組」を考えて、いろいろなチャレンジをしてきました。

いつでも本を手にとできるようにと設置した「フリー図書棚」、50冊読み終わると500円分の図書券がもらえる「本のアルバム」、本を読みたくなるような紹介をする「ブックトーク」、大人も楽しめる「絵本作家ライブ」、村外の方も楽しみにしてくださる「読書まつり」や「ミニイベント」、たくさんの方々に協力や参加をしていただき、成果を上げ、公民館図書室貸出冊数は10年前より1000冊も増やすことができました。

これからも、大人や子どもが集い、本を楽しめる場づくりを目指します。



学校図書室の整備



公民館図書室



会議の様子・熱い議論が繰り広げられる

が開催する行事のひとつ。読書まつりの前後は、読書推進月間と設定し、公民館内を使った本の特別展示など、本に触れる機会をたくさん提供しています。

活動を続けるうちに、事業実施の資金を自分たちで得ようと考え、村のイベントに合わせてフリーマーケットを実施。主旨に賛同した方々の協力もあり、フリーマーケットはいつも盛況で、収益金を使い、本にまつわる講演会の開催、公民館図書室の整備と、活動の幅を広げています。

公民館図書室だけでなく、各学校の図書室整備も行います。学校の先生や生徒と相談し、本を読んでもらえる環境づくりにいつも全力です。

子どもだけではなく、大人も楽しめるのがフリー図書棚。家庭で読み終わった本を提供してもらい、手続きなしで読みたい本があれば自由に持ち帰って、読み終わればまたフリー図書棚に返却するシステムで、役場やまっかり温泉、交流プラザなどの公共施設に設置しているほか、事業所の協力もあり、今年から野の花診療所、真狩郵便局、JAようてい真狩支所金融の3箇所を増設しました。

時には「あの新刊がここに!？」と驚くような掘り出し物も。本好きは要チェックです。

読書分野での多岐にわたる活動が認められ、平成23年度には、後志管内教育実践表彰を受賞。今後も皆さんの熱い活動を応援したいと思います。

# 後期高齢者医療制度のお知らせ

## ～平成29年度の保険料等について～

### 6月に保険料額をお知らせします

平成29年度の保険料につきましては、6月に個別にお知らせします。

|                                    |   |   |   |                                       |
|------------------------------------|---|---|---|---------------------------------------|
| <b>均等割</b><br>【1人当たりの額】<br>49,809円 | + | <b>所得割</b><br>【被保険者本人の所得に応じた額】<br>(平成28年中の所得 - 33万円) × 10.51% | = | 1年間の保険料<br>【限度額 57万円】<br>(100円未満切り捨て) |
|------------------------------------|---|---|---|---------------------------------------|

- ・1年間の保険料の上限額は57万円です。
- ・年度の途中で加入したときは、加入した月からの月割で計算します。
- ※「所得」とは、前年の「収入」から必要経費（公的年金等控除や給与所得控除額など）を引いたものです。

### 保険料の軽減

#### ①均等割の軽減

- ・軽減は被保険者と世帯主の所得の合計で判定します。
- ・被保険者ではない世帯主の所得も判定の対象となります。
- ・65歳以上の方の公的年金等に係る所得については、さらに15万円を引いた額で判定します。

| 所得が次の金額以下の世帯                               | ⇒ | 軽減割合   | 均等割の年額       |
|--|---|--------|--------------|
| 33万円かつ被保険者全員が所得0円<br>(年金収入のみの場合、受給額80万円以下) | ⇒ | 9割軽減   | 【年額】 4,980円  |
| 33万円                                       | ⇒ | 8.5割軽減 | 【年額】 7,471円  |
| 33万円 + (27万円 × 世帯の被保険者数)                   | ⇒ | 5割軽減   | 【年額】 24,904円 |
| 33万円 + (49万円 × 世帯の被保険者数)                   | ⇒ | 2割軽減   | 【年額】 39,847円 |

※平成29年度から、均等割5割軽減・2割軽減の軽減判定所得が拡充されました。

#### ②所得割の軽減

- ・被保険者個人の所得で判定します。

| 所得が次の金額以下の方            | 軽減割合 |
|------------------------|------|
| 所得から33万円を引いた額が58万円以下の方 | 2割軽減 |

※平成29年度から、所得割の軽減割合が「5割」から「2割」に変更されました。

#### ③被用者保険の被扶養者だった方の軽減

この制度に加入したときに被用者保険の被扶養者だった方は、所得割はかからず、均等割が7割軽減になります。(49,809円→14,942円)

※平成29年度から、被用者保険の被扶養者だった方の均等割軽減割合が「9割」から「7割」に変更されました。なお、所得の状況により、均等割の軽減割合が9割、または8.5割に該当することがあります。

※被用者保険とは、協会けんぽ等、主にサラリーマンの方々が入入している健康保険のことで、市町村の国民健康保険等は含まれません。

### 保険料の減免

保険料のお支払いが困難な場合は、住民課医療保険係へご相談下さい。

災害、失業などによる所得の大幅な減少、その他特別の事情で生活が著しく困窮し、保険料のお支払いが困難な方については、保険料の減免が受けられる場合があります。

## 保険料のお支払い方法

保険料のお支払いは、「年金からのお支払い」と「口座振替」を選ぶことができます。

「口座振替」を希望される方は、住民課医療保険係へお申し出ください。  
(お申込みに必要なもの：ご本人の保険証、お支払いする口座の預金通帳とお届け印)

- ・「年金からのお支払い」から「口座振替」に切り替わる時期は、お申し出の時期により異なります。
- ・税申告の際の「社会保険料控除」は、お支払いする方に適用されます。  
(年金からのお支払いの場合、お支払いいただくご本人の社会保険料控除の対象になります。)

## ■ジェネリック医薬品の利用について

- ・医療機関で処方される薬には、新薬（先発医薬品）とジェネリック医薬品（後発医薬品）があります。
- ・ジェネリック医薬品の処方を希望される方は、医師や薬剤師にその旨を伝えるか、医療機関や薬局の受付窓口「希望カード」を提示することによりお願いすることができます。「希望カード」が必要な方は住民課医療保険係までお問い合わせください。

### \*\*効き目・安全性\*\*

ジェネリック医薬品は、新薬と同等の効果・効能を持ち、厚生労働省の基準を満たしている安全なお薬です。希望の際は、必ず主治医や薬剤師によく相談しましょう。

### \*\*価格について\*\*

ジェネリック医薬品を利用すると、お薬代が安くなります。薬によって異なりますが、新薬より3割以上、中には5割以上安くなるものもあります。

## ■病院にかかるときはこんな点に気を付けましょう

自分自身のからだの状態に関心と責任を持ち、お医者さんとの対話を大切にしながら、病気に向き合っていくようにしましょう。

- ・かかりつけの医師を持ち、気になることがあったら、まずは相談しましょう。
- ・具合が悪いときには早めに受診し、早めに対処しましょう。
- ・同じ病気でいくつもの医療機関を受診することは控えましょう。
- ・休日や夜間に救急医療機関を受診しようとする際には、平日の時間内に受診することはできないか、もう一度考えてみましょう。

|       |                                |
|-------|--------------------------------|
| お問合せ先 | 北海道後期高齢者医療広域連合 TEL011-290-5601 |
|       | 真狩村役場住民課医療保険係 TEL0136-45-3612  |

全国一斉「子どもの人権110番」  
強化週間のお知らせ

平成29年6月26日（月）  
から7月2日（日）までは、  
全国一斉「子どもの人権110番」強化週間です。

いじめ、虐待、インターネットを悪用したプライバシー侵害など、子どもの人権に関する悩みごとや心配ごとについて、法務局職員や人権擁護委員が時間を延長して電話相談対応します。

相談は無料で、秘密は厳守されます。お気軽にご相談ください。

相談時間は次のとおりです。

6月26日（月）

～6月30日（金）

午前8時30分～午後7時

7月1日（土）・2日（日）

午前10時～午後5時

専用相談電話

TEL 0120-007-110

## ご当地キャラふれんどフェスティバル in とまこまいに ゆり姉さんが参加します

7月8日（土）～9日（日）の2日間、苫小牧市で開催される「ご当地キャラふれんどフェスティバル in とまこまい」にゆり姉さんが参加します。

これは、北海道最大級のご当地キャラクターのイベントで、ご当地キャラクターによるステージイベント、パレードのほか、昭和41年に日本国内初の「スポーツ都市宣言」を実施した苫小牧市ならではのスポーツ行事、北海道の美味しい料理が楽しめるフードコートなどが催されます。

真狩村は、旬の農産物をPR販売するほか、ゆり姉さんは、ステージPRにも出演します。

詳細は、ご当地キャラふれんどフェスティバル in とまこまいのホームページをご覧ください。

### ■開催日時

7月8日（土）・9日（日）

### ■会場

苫小牧市 出光カルチャーパーク・苫小牧市総合体育館

### ■ホームページ

<http://gotouchi-chara.jp/tomakomai2017/index.html>



## ◎◎◎◎◎まっかり <sup>ジブセッション</sup> JIB SESSION 2017 を開催しました！ ◎◎◎



5月13日（土）、今年で2回目となる村観光協会主催（真狩村共催）のイベント、「まっかり JIB SESSION 2017」が道の駅真狩フラワーセンターで開催されました。

このイベントのために、真狩村の残雪を利用して雪山を作り、スノーボード、スケートボードでオリンピックを目指す子どもたちや、ゲストライダーが村内外から集まりました。

雪山では、スノーボードで飛び越えるバーの高さを競うオーリー大会で盛り上がり、スケートボードは、特設されたスケートランプで子ども向けの体験レッスンが行われました。また、その横には、食材を持ち込んでバーベキューができるようコンロも設置され、観客の皆さんも一緒に村の農産物等を使ったバーベキューを楽しみました。

イベントで使用されたスケートランプは6～10月の期間、羊蹄山自然公園に常設されていますので、ぜひご利用ください。

## 2017 アークラリー洞爺 開催！

6月30日（金）～7月2日（日）、洞爺湖町周辺町村を会場にカーレースが開催されます。

真狩村では、7月2日（日）午前中に、林道峠旭線にて2レース実施され、ラリーカーが村内で給油することもあり、様々なラリーカーを見ることができます。

また、一部のステージでは、観戦ポイントが設けられ目前でラリーの迫力を楽しむことも可能です。

チケットは道の駅真狩フラワーセンターにて扱っていますので、観戦をご希望の方はぜひお買い求めください。ラリーの詳細については、アーク・オート・クラブ・オブ・スポーツのホームページをご覧ください。

### ■ホームページ

<http://www.jrca.gr.jp/eventguide/toya>

## THE キャンプフェス 2017 開催決定

去年に引き続き2回目の開催となる「THE キャンプフェス」は、昨年制定された祝日「山の日」を記念したお祭りです。

今年は「キャンプを楽しんでもらうこと」をコンセプトに、遊びを通じ、自然の中で楽しむことの素晴らしさをお伝えします。音楽ライブや自然体験プログラム、スケートボードミニランプ体験、村内や近隣の飲食店を楽しむことができます。

1番の目玉は夜8時30分から実施する星空観望会です。天体望遠鏡等のメーカーであるビクセンがMCを務め、星空を眺めながら星座の説明やエピソードを語っていただきます。また当日、イベント会場付近で宿泊できますので、ご自分のテントの前で星空をお楽しみください。また当日限定でテントを無料貸し出しします。数に限りがございますのでお早めにご予約ください!

### ■日時

7月29日(土) 午後2時~午後9時

### ■会場

羊蹄山自然公園

### ■開催イベント(予定)

音楽ライブ・自然体験プログラム・スケートボード体験・星空観望会

### ■その他

村内・近隣町村の飲食店出店・その他アウトドアグッズ、雑貨等出店あり。

### ■お問い合わせ

総務企画課商工観光係 TEL45-3613



THE  
キャンプフェス  
2017

7月29日(土) 楽しいキャンプになるよ!  
入場料無料 お手伝いいたします★

会場 / 森の学習展示館  
北海道釧路市田中  
主催 / 真狩村

後援 / 農林省北海道地方振興事務所、北海道  
真狩村観光協会、真狩村商工会

★お問い合わせ先  
真狩村役場 総務企画課 商工観光係  
TEL0136-45-3613  
羊蹄山自然公園 森の学習展示館  
〒048-1905 北海道釧路市田中村(羊蹄山自然公園内)  
TEL0136-45-2905  
休館日 / 月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日)

## 地域おこし協力隊 活動報告

今月の担当: 田中



こんにちは、協力隊の田中です。私の協力隊としての任期が残り1ヶ月となり、広報での活動報告は今回で最後になります。

3年間の協力隊生活はとても濃厚でした。キャンプ場にミニランプを設置したこと、羊蹄山自然公園のホームページを作ったこと、森の子くらぶで子ども達と遊んだこと、キャンプフェスを企画したこと、いろいろなイベント会場で観光PRしたこと、どれも必死に頑張り、楽しかったです。また、計画性のない私の企画を必死に支えてくれた役場の皆さんにとっても感謝しています。

卒業後、私は豊川地区にスケートパーク場を開業します。真狩は野球やバレーが盛んですが、スポーツの選択肢の一つとしてスケートボードを皆さんに広めたいと思っています。スケートボードは、2020年東京オリンピックの新種目です!オリンピック前に体験してみてください。私のスケートパーク場ではキッズスクールや緊張感あふれる大会から気軽なイベントまでいろいろ開催する予定です。興味ありましたら是非、足を運んでください。

なお、開業の準備の様子を随時FACEBOOKで更新していますので、是非ご覧ください「ガレージスケートパーク&ショップBIGCAT」です。これからもどうぞよろしくお祈りします。

10 / 1 手作りのお守りで交通安全



JAようてい女性部真狩支部フレッシュミズの皆さんが、横内観光農園駐車場（字社）にて、交通安全啓発キャンペーンを実施し、交通安全の願いを込めた手作りのゆり姉さんのお守りが入った啓発グッズを「安全運転をお願いします。」の言葉と一緒にドライバーの皆さんへ渡しました。

交通安全には十分にご注意ください。

5 / 28 真狩を歩く

NPO法人しりべつリバーネット主催の「フットパスウォーク 2017in 真狩村」が開催され、120名を超える参加者が約7キロのコースを約2時間かけて歩きました。

途中、雨にあたったこともありましたが、真狩川や真狩神社を歩き、昼食にはジンギスカンを食べ、参加した皆さんには真狩村を存分に楽しんでいただきました。



5 / 20 真狩高校野菜苗販売会

道の駅真狩フラワーセンターの特設会場にて、真狩高校有機農業コースの2年生14名が野菜苗の販売会を開催しました。

苗を求めて、多くの人が列を作り、中には早々と完売してしまうものもありました。

生徒たちは一人ひとり丁寧に接客をし、訪れた皆さんも「毎年楽しみにしているよ。」などと声をかけてくれていました。



5 / 28 色とりどりの花壇が完成しました！

真狩・錦町内会、社市街地の皆さんが、道道岩内洞爺線沿いの交差点から道の駅真狩フラワーセンター前までの植樹柵に、花の植付けを行いました。

曇り空でしたが、早朝からたくさんの方が集まり、ご家族の参加も多く、子どもたちも協力して作業を行っていました。

初夏には、色とりどりの花壇が道行く人を歓迎してくれます。

5/19 村営美原牧場へ  
入牧しました



村内外の酪畜農家の乳牛、肉牛が、村営美原牧場に入牧しました。

牛たちは、広い牧場で気持ち良さそうに過ごしていました。10月末頃までこの牧場で過ごす予定です。

5/20 真狩川クリーン作戦決行！

本格的な行楽シーズンを目前に、きれいな真狩川で観光客をお迎えしようと「真狩川クリーン作戦」が行われました。天気が良く、暖かいなか、85名の方に参加いただき、1時間ほど川沿いのごみ拾いをしました。

ご協力いただいた皆さん、ありがとうございました。



5/25 農業体験を実施しました

「地域の文化に親しむとともに、自然とふれ合う経験を通して環境の意味を考える」を目的とし、札幌市立宮の森中学校2年生の109名が村で農業体験をしました。

今年は9軒の農家の皆様にご協力をいただいて、アスパラの収穫や大根の間引き、トマト、大豆、かぼちゃ、ゆり根の植え付け作業行ったほか、休憩時には、生徒から農業という職業、作物やTPP問題についての質問があり、自分たちの住むまちと真狩村の基幹産業の違いや、農業を誇りとする村の人達の素晴らしさを、直接肌で感じる事ができた体験となりました。

ご協力いただいた農家の皆様、ありがとうございました。

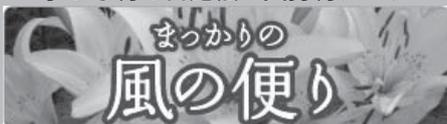


アスパラ、うまい！

今年もアスパラの美味しい季節がやってきました。道の駅真狩フラワーセンターでは、道の駅No.1アスパラを決める「アスうま選手権」が開催され、5軒の農家さんが参加しました。優勝は、田村農園さん（字加野）で、三連覇を達成しました。

村の話題を毎日お伝えします！

小さな村の日記帳・真狩村ブログ



真狩村ホームページ

(<http://www.makkari.info/>) から、  
クリックしてご覧ください。

防災無線の放送内容など暮らしの情報

真狩村 Facebook ページ



## 「フリー図書棚」に本の寄贈を！

村子どもたちの読書活動推進委員会では、村内に「フリー図書棚」を設置しています。これは、ご家庭や個人で読み終わった本を「フリー図書棚」に持ち込み、自由に貸し借りするものです。皆様の図書の提供とご利用をお願いします。

### ■設置箇所

役場玄関ホール  
交流プラザホール  
美原農場事務所  
保健福祉センター  
まっかり温泉  
公民館談話室  
ようてい農協真狩支所（金融）  
真狩郵便局  
野の花診療所

- ・ご家庭で読み終わった本や不用になった本を、フリー図書棚に並べてください。
- ・小説・絵本・マンガなど、どんな本でも構いません。
- ・読みたい時に、自由にお持ち帰りください。貸出しなどの手続きはありません。
- ・読み終わり次第、返却してください。どの場所のフリー図書棚でも構いません。



お問い合わせは教育委員会へ  
TEL45-3336, FAX45-3338

## 7月2日は村民大運動会！

先日実施した実行委員会にて、開催内容を決定し、今年も地区対抗の10競技を実施するほか、お昼休みには幼児や小学生・一般の方を対象とした自由参加競技などもあります。住民の皆さんが交流や親睦を深められる大会となるよう準備を進めていますので、お誘い合せのうえ、ぜひご参加ください。

**時**7月2日（日）午前9時開会（午後2時15分終了予定）※選手は午前8時40分集合

**場**真狩総合グラウンド

※詳細については新聞折込等でお知らせします。

## 羊蹄山南コブ山登山会のお知らせ

南コブ山は、小学校低学年からご年配の方まで1時間ほどで登ることができます。健康増進や体力づくりのきっかけとして参加してみませんか？皆さんのご参加をお待ちしています。



**時**6月18日（日） 受付：午前7時50分～8時  
登山会：午前8時30分～10時45分（予定）

**■集合場所** 羊蹄山真狩コース登山口駐車場

## 高校体育館の一般住民開放について

教育委員会では体育・スポーツ活動の場を提供する「一般住民開放」を高校体育館にて実施しています。これは、様々なスポーツの普及と健康増進・体力づくりを目的に開放しています。村民の方はどなたでも利用できますが、未成年の方は必ず保護者の了解を得てから利用するようお願いします。

フロアカーリング等の用具貸出も行っています。ぜひご利用ください。

### ■開放時間

毎週土曜日  
（5～10月）  
午後7時～午後9時  
（11～4月）  
午後6時30分～午後8時30分



**\*\*新しく選任されました\*\***  
**\*\*よろしくお祈いします\*\***

### ■真狩村スポーツ推進委員の選任

(H29.4.1～H31.3.31)

| 名       | 前 |
|---------|---|
| ◎ 山上 忠彦 |   |
| ○ 馬淵 拓哉 |   |
| 西村眞理子   |   |
| 鎌田 憲    |   |
| 寺井 球    |   |
| 蔵田 和宏   |   |
| 牧 恭子    |   |
| 佐長 浄信   |   |

◎委員長 ○副委員長

詳しくは、公民館図書室にある  
新着本リストをご覧ください！

## ◆◆図書室の新しい本◆◆

### 「劇場」又吉 直樹

演劇を通して世界に立ち向かう永田と、その恋人の沙希。夢を抱いてやってきた東京で、ふたりは出会った。たったひとつの不器用な恋。夢と現実のはざまにもがきながら、かけがえのない大切な誰かを想う、切なくも胸にせまる恋愛小説。



### 「しんごうきピコリ」

#### ザ・キャビンカンパニー

信号が青に変わったら、車はどうするかな？とパトカーが信号機の色を見ながら話をします。信号機のルールのお話かと思いきや、ふしぎな信号機のピコリに、パトカーと車たちがふりまわされる楽しい絵本。



## ◆◆◆ 文芸 ◆◆◆

「罪の声」塩田 武士

「素敵な日本人」東野 圭吾

「i」西 加奈子

「この嘘がばれないうちに」川口 俊和

「冬雷」遠田 潤子

「あとは野となれ大和撫子」宮内 悠介

「本性」黒木 渚

## ◆◆◆ 絵本・児童書 ◆◆◆

「お？かお！」ひらぎみつえ

「でんしゃのずかん」五十嵐美和子

「ぼくのつくりかた」たけうちひろ

「なきごえバス」えがしら みちこ

「ドンドン」さくらせかい

「明日のひこうき雲」八束 澄子

「しろくまくん、学校へ行く」柿沼 明美

「遠い国から来た少年」黒野 伸一

## ◆◆◆ その他 ◆◆◆

「心屋先生のお母さんが幸せになる子育て

心屋仁之助

「できる大人の9割がやっている得する睡眠法」

小林瑞穂【著】森下えみこ【イラスト】

「たった5日間であがり症・話し下手でも「いいスピーチ」ができる」松本 幸夫

「角野栄子の毎日いろいろ一『魔女の宅急便』が生まれた魔法のくらし」角野 栄子

「顔二モマケズーどんな「見た目」でも幸せになれることを証明した9人の物語」水野 敬也

「腱鞘炎の痛みがこれで止まった」

津田泉【著】嘉島康二【監修】

## 公民館図書室だより



■開館 火～日曜日

午前9時～午後9時

■貸出 1人10冊、14日間

※図書室に係が不在時は、教育委員会事務局へお越しください。

こんにちは。暖かい日が続いて、夏らしくなってきました！夏はバーベキューに花火、海水浴など楽しみが多いですね。真狩村は、羊蹄山自然公園があり、登山やキャンプなど山遊びを体験できます。ぜひ、自然とふれ合ってください。

さて、公民館図書室では毎年、道立図書館からたくさんの本を借りています。今年も5月18日に道立図書館へ伺い、様々なジャンルの本を借りてきました。早速図書室に並べていますので、ぜひ見に来てください。



インターネットを無料で利用できるパソコンを1台設置しています。調べものなどにご活用ください。



## おすすめの本

### 「みかづき」

森 絵都



物語のはじまりは「勉強がわからない」と小學生に泣きつかれた用務員が、勉強を見始めたことから。

著者が3年もの時をかけてリサーチ。

戦後から現代から駆け抜けて描く塾が舞台の親子3代の物語です。

「教育は何のために？」この想いを馳せる全ての人を動かす一冊です。



# こんにちは！保健係です



羊蹄山の雪も溶け、暖かな風を感じますね。  
さて、今年度から「ミニ健康講座」という事業を保健係主催で行っています。  
4月26日に開催したミニ健康講座の内容をお知らせします。



## ミニ健康講座を行いました

「健康な足腰を保つポイント」という内容で貯筋体操、筋トレを行いました。  
また、国保データベースシステムでみた真狩村の現状についての説明をしました。

### 1. 国保データベースシステムでみた真狩村の現状

平成27年度のデータでは、真狩村の65歳以上で介護認定を受けている人の割合は26.7%です。  
そのうち、筋・骨格系の有病率は74.0%と介護認定を受けている方のうち、**7割以上の方が筋・骨格系の疾患を抱えています。**

健康な足腰を保つためには、若い頃から運動をする習慣があることが重要です。

### 2. プログラム内容

当日は4名の方が参加し、運動も行いました。  
一部ですが、内容を紹介します。

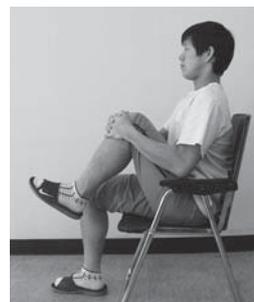
#### 【プログラム】

- ①全身の準備運動
- ②足腰を強くする貯筋体操
- ③床に座って筋力アップ運動
- ④椅子の後ろに立って筋トレ



#### 足腰を強くする貯筋体操

お腹に力を入れて膝をお腹に近づけることで腹筋に効果があります！



### 3. 参加者の感想

参加者は、ウォーキングを毎日または、たまにする等の運動習慣がある方が多かったです。  
「少しでも運動しないと思って、旦那を誘って来ました。」という方もいました。  
「普段太ももの内側なんで意識して使わないよね。」との声もあり、どの部分の筋肉に効果があるかを理解しながら実践されていました。

### 4. 健康な足腰を保つために必要なこと

運動しよう！と意気込んでもなかなか実行にうつすことは難しいですね。  
「運動を生活の中に溶け込ませる」ということを意識してみてもはどうでしょうか？

普段の動作に取り入れる！

～ ながら運動 ～

#### ①テレビを見ながらの運動

椅子に腰かけた状態から両足を伸ばして持ち上げるだけで太ももが鍛えられます。



#### ②歯を磨きながらの運動

爪先立ちをすることで下肢全体（特にふくらはぎの筋肉）が鍛えられます。この運動は筋肉が鍛えられるだけでなく身体のバランスをとる必要もあるのでバランス感覚も養われます。

#### 今年度のミニ健康講座予定

時間 午後3時～3時30分  
場所 保健福祉センター会議室

#### ○日程と内容

- 9月27日 「高血圧」
- 10月25日 「糖尿病」
- 11月22日 「冬の運動実践①」
- 12月20日 「冬の運動実践②」

\*ご家族・お友達を誘って、ぜひご参加ください！

**介護予防・日常生活圏域二ニズ調査を実施します**

後志広域連合では、平成28年12月31日現在、要介護認定を受けている方を除く65歳以上の方を対象に、第7期警護保険事業計画の策定及び皆さんの介護予防に役立てることを目的として、介護予防・日常生活圏域二ニズ調査を行っています。

対象となる方には、調査票を郵送しておりますので、ご協力をよろしくお願いたします。

6月20日（火）までにご投函ください。

問後志広域連合介護保険課

TEL 55・8013

役場住民課介護係

TEL 45・3612

**法定相続情報証明制度がスタートします**

これまでは、亡くなった方の名義の預貯金や保険、さらに不動産の登記名義の変更といった相続手続に関しては、手続先（金融機関や保険会社、法務局など）に戸籍謄本などの書類の束を何度も提出して行わなければなりませんでした。

こうした不便さを少なくするため、本年5月29日（月）から全国の法務局で「法定相続情報証明制度」の運用を開始しました。

この制度は、相続人が戸籍謄本などの書類の束と申出書などを法務局に提出し、法務局が法定相続人に関する証明書について、必要な枚数を手数料無料で発行するというものです。ぜひご利用ください。

**自衛官を募集します！**

| 業種募集   | 受験資格                         | 受付期間      | 試験期日  |
|--------|------------------------------|-----------|---|
| 自衛官候補生 | 18歳以上 27歳未満の者                | 1年を通じて    | 受付時にお知らせ                                      |
| 一般曹候補生 | 18歳以上 27歳未満の者                | 7月1日～9月8日 | 1次：9月16日～18日<br>2次：10月5日～11日                  |
| 航空学生   | 海：18以上 23歳未満<br>空：18以上 21歳未満 | 7月1日～9月8日 | 1次：9月18日<br>2次：10月17日～22日<br>3次：11月18日～12月21日 |

TEL 問 俱知安地域事務所  
23・3540

**海上保安大学校・海上保安学校学生募集**

海上保安庁では、平成30年4月期採用の学生を募集します。

学校は入学金・授業料が一切不要で、学生は入学と同時に国家公務員としての身分を与えられ、毎月の給与やボーナスが支給されます。

|         | 受験資格  | 受付期間  | 試験期日       |
|---------|---|---|------------|
| 海上保安大学校 | 平成29年4月1日で高等学校又は中等教育学校を卒業した日の翌日から起算して2年を経過していない者。又は、平成30年3月までに卒業する見込みの者等。 | インターネット<br>8月24日～9月4日<br>郵送・持参<br>8月24日～28日 | 10月28日・29日 |
| 海上保安学校  | 平成29年4月1日で高等学校又は中等教育学校を卒業した日の翌日から起算して5年を経過していない者。又は平成30年3月までに卒業する見込みの者等。  | インターネット<br>7月18日～27日<br>郵送・持参<br>7月18日～20日  | 9月24日      |

詳細は、海上保安庁ホームページ (<http://www.kaiho.mlr.go.jp/ope/saiyou/bosyu.html>) をご覧ください。

問小樽海上保安部管理課 TEL 0134 - 27 - 6118

# お知らせ

「ようてい・西いぶり合同  
企業説明会」を開催します

西胆振・羊蹄山麓地域の企業約50社が出展する広域合同企業説明会を室蘭市で開催します。参加企業等の詳細は、室蘭市又はキャリアバンク株式会社ホームページに順次掲載いたします。様々な業種の企業担当者と直接対話ができる絶好のチャンスです。ぜひご参加ください。

時平成29年7月2日(日)

午前11時〜午後3時

場中嶋神社 蓬棘殿エクセレントホール

対学生、一般求職者、転職希望者

詳細については、お問い合わせください。

関連業振興

TEL 22・1117

陸上自衛隊俱知安駐屯地  
創立62周年記念行事

○開放時間

平成29年7月2日(日)

午前9時〜午後3時

○場所

陸上自衛隊俱知安駐屯地

○内容(予定)

- ・式典及び観閲行進
- ・太鼓演奏「羊蹄太鼓保存会」
- ・訓練展示「災害からの人命救助」
- ・音楽演奏「陸上自衛隊第11音楽隊」

・体験試乗(戦車・装甲車両)  
・装備品展示、乗馬こども広場、模擬模擬店売店

雨天時は、一部中止をする場合があります。(駐車場あり)

場俱知安駐屯地広報班  
TEL 22・1195

## 漁港では遊泳は禁止です

漁業者と遊泳者のトラブル防止のため、条例により、道内の全漁港(分区分、分港も含む)の指定区域で、遊泳や潜水、入水し釣りをすることが禁止になりました。違反すると、5万円以下の罰金に処される場合があります。  
※4月1日から施行

漁港内での遊泳は事故を招く恐れのある危険な行為です。絶対にやめましょう。

関連 道庁漁港漁村課

TEL 011・204・5475

北海道登別明日中等教育学校  
学校説明会の開催について

時平成29年7月29日(土)

午後2時〜午後3時30分

場俱知安町公民館中ホール

対後志地方在住の小学6年生の児童及び保護者

■説明内容

- (1)本校の教育活動の特徴について
- (2)入学者選考について
- (3)学校諸納金について
- (4)寄宿舎での生活について
- (5)質疑応答

■申込方法

6月半ばから、本校ホームページに申込用紙を掲載しますので、ダウンロードし、必要事項を記入のうえ、faxにてお申込みください。  
学校ホームページ  
<http://www.akebi.hokkaido-ced.jp/>

関連 北海道登別明日中等教育学校  
FAXTEL 0143・85・0351

TEL 0143・85・0353

北海道・青森県・岩手県・秋田県  
環境月間における  
共同行動

6月は、環境月間です。

環境のことを学び、環境のことを考えるきっかけとして、環境に関連する図書を読んでみませんか。

また、テレビ・ゲーム・パソコンなどを消して読書や読み聞かせに取り組むことでテ

ビなどの電気使用量が低減し、地球温暖化の主な要因となっている二酸化炭素の排出量を削減することができま

す。読書をしながら環境について考えてみましょう。

関連 北海道環境生活部環境局環境政策課環境企画グループ  
TEL 011・231・4111

## まちの事件簿

～地域安全ニュース～

### 事件関係

- ・4月中、村内において犯罪の発生はありませんでした。

### 交通事故

- ・4月8日、道道の左カーブをバイクで走行中、前輪がパンクし、転倒する事故が発生しました。
- ・4月11日、村道から路外施設に後退して入る際に、後方をよく確認しなかったことから、後方から進行してきた車両と衝突する事故が発生しました。

### 4月末交通事故発生状況

| 区分 | 年別 | 29年 | 28年 |
|----|----|-----|-----|
| 人身 |    | 1件  | 1件  |
| 物損 |    | 15件 | 27件 |
| 死者 |    | 0名  | 0名  |



真狩村防犯協会・俱知安警察署

# 人の動き

**こんにちはよろしく**

加野 川西 あおば 碧羽  
4/20(泰史)



**いつまでもお幸せに**



**ご冥福をお祈りします**



**世帯と人口** (5月30日現在) 前月末比

|     |            |
|-----|------------|
| 世帯  | 949戸(+2)   |
| 人口  | 2,097人(+4) |
| (男) | 1,027人(0)  |
| (女) | 1,070人(+4) |

**おでかけ♪ゆり姉さん**



5月13日(土)「まっかり JIB SESSON 2017」へ行って来ました! 詳細は6ページを見てね♪  
一緒に写真を撮ったり、元気いっぱいのお客さんと触れ合うことができ、とっても楽しかったわ。BBQもおいしそうだった〜。  
次はどこへ遊びに行こうかな? 皆さんに会えることを楽しみにしています♪

**行政への苦情は行政相談委員へ**  
行政とのパイプ役を務めておりますので、行政に対する苦情や要望、困っていることなどがございましたら、お気軽にご相談ください。  
真狩村行政相談委員 大西正則  
真狩村字社 23 番地 22 (TEL45-2919)

**しりべし弁護士相談センター**  
後志地域のみなさんの法律相談をお受けします

**6月の相談日程**  
7日(水)・14日(水)・21日(水)・28日(水)

**7月の相談日程**  
5日(水)・12日(水)・19日(水)・26日(水)

- 事前予約制
- 予約受付 平日午前10時~午後4時
- 電話 0135(62)8373

**ご利用ください**  
**ようてい地域消費生活相談窓口**  
相談専用電話0136-44-1600  
平日 午前8時40分~午後5時15分  
悪徳商法や商品の安全性などのご相談に専門相談員が対応します。お気軽にご相談ください。(従来どおり役場総務企画課総務係でも相談できます。)



撮影・二階堂茂樹さん

年重ねいつしか遠のく花便り  
夫との弘前思い出語る  
気田 シナ

故郷で生きた歳より半生紀  
薄れゆきたり絆遠のく  
谷口安佐子

残雪の裾野に響くチェンソー  
冬への備えは桜の今から  
仁司 雅子

二十年一緒に走った愛車だが  
タイヤ交換我が手におえず  
大廣キヨノ

フキノトウ味噌いために母恋し  
春は何でも元気にしてくれる  
平野 光枝

逃げ水のようにぐり抜けてゆく  
捕まえられぬ明日という日は  
筒井 淑子

運悪く膝に水溜り激痛に  
三日も病んだ病院のベッド  
池田 チセ

ボタ餅を手みやげ持参の娘等寄りて  
笑顔で語る吾れを案じて  
石村 宜子

コーヒーの香り立ちくる母の部屋  
友と入院の話は尽きぬ  
池田 清美

らるるるる