



広報 まっかり

2018
2・3
No.609

第50回全道中学校スキー大会へ出場しました

1月13日～14日に名寄市で行われた第50回全道中学校スキー大会（ノルディック競技）のクロスカントリー種目に真狩中学校の生徒4名が出場しました。

初出場のリレー（3×3km）では、3位に入賞したほか、3年生の馬淵紘人君（写真：右）が男子クラシカル（5km）で優勝、男子フリー（5km）では2位に輝き、2月8日から秋田県で行われる第55回全国中学校スキー大会（クロスカントリー競技）への出場を手に入れました。



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30年2月10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
書道研究会温知会羊蹄支部



書道の体験



書初め会



真狩村での書道会の歴史は、村史をみると、昭和43年の真狩村文化団体連絡協議会の発足時に真狩書道会・初代会長岡田直次郎氏が名を連ねており、50年以上続いています。長く活動する間に、指導して下さる方が変わるのに伴って会派が変わることもあり、現在は、東京都に本部を置く、「書道研究会温知会」のもと、「羊蹄支部」として活動しています。

会員は、全部で12名で、毎週水曜日午後7時に公民館和室に集まっています。週に1回みんなの顔を見て、話ができると刺激にもなり、また頑張ろうと思う活力にもなるそうです。全員が揃うことはなかなかないのですが、それぞれ自分の出られるときに参加するようにして、無理をしないで続けること大切にしています。

「書道の魅力は？」と尋ねると、皆さん字を書くことが好きなのはもちろんですが、「自分の好きな時間にひとりでもできること」も魅力のひとつだそう。また、激しく体を使うこともないので、年を取ってからでも楽しめることと教えてくれます。



会長 大平 文子さん

毎週水曜日は、会の仲間と会える楽しい時です。本部へ提出する課題に、アドバイスや添削、誤字や筆順の間違いのチェックなど、皆でしながら清書していきます。そして何よりも皆とのおしゃべりがストレス解消になります。

毎月、会誌に成績が載りますが、嬉しいことに、写真版に会の中の誰かが載ることが多くなり、皆の志気も高まっています。

毎年行われる、教育委員会主催の書初め会や、文化祭での書道体験を通して、日本の伝統文化を伝えていくこと、筆で字を書く楽しさを知っていただくことに少しでもお手伝いできたらと思っています。

書道はひとりでも、誰でも、いつでもできます。

「継続は力なり。」無理をせず、長く続けることが大事だと思っています。

書道をしてみたい方、一緒にやってみませんか。



総合文化祭での作品展



お互いにアドバイスをします



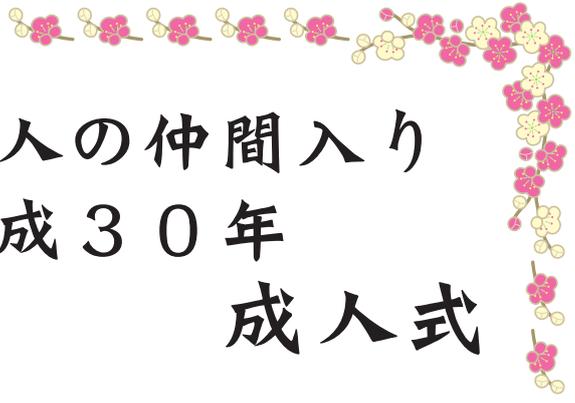
た。

毎月1度、課題を本部へ提出する際は、お手本と比べて添削をしたり、より良い作品となるように互いにアドバイスをしています。そうして提出した作品が、温知会の毎月発行される会誌に載ると嬉しく、最近では、毎月、会員のなかの誰かの作品が掲載されているそうで、活動の励みにもなっています。

週に1回の活動の他に、1月は教育委員会主催の「書初め会」の講師を務めてくれています。書初め会には、学童保育おひさまクラブの子どもたちも参加し、大きな書道半紙に元氣よく字を書いていました。温知会の皆さんから指導を受けると、より素敵な作品が完成。子どもたちも納得のいく作品ができると嬉しそうでした。

文化団体連絡協議会主催の総合文化祭では、作品展を開催し、同時に「筆を持つ楽しさを知ってもらえたら」と、体験コーナーを設け、書道に触れる機会を作ってくれています。体験する方は、久しぶりに筆を持つ方がほとんどですが、書き始めると「もつと上手に書きたい!」と何枚も書かれる方もいるそうで、体験を通じて入会した方もいます。機会があれば、ぜひ皆さんも書道を体験してみたいかがでしようか。

大人の仲間入り 平成30年 成人式



平成30年真狩村成人式が、1月8日に公民館において挙行されました。

今年は、平成9年4月2日から平成10年4月1日までに生まれた8人（男性5人、女性3人）が出席しました。

式典では、佐々木村長より式辞が述べられた後、石川裕大さんが成人宣言を行い、板敷議長、藤澤教育長からお祝いの言葉が贈られました。

佐々木村長から記念品が贈られ、下聖未さん、中西拓馬さんが代表して受け取りました。



続いて行われた青年の主張では、小野寺誠也さん、大廣奈央さんが両親への感謝の気持ちやこれからの目標などを力強く発表しました（次ページに掲載）。

式典後は記念撮影や茶道サークルによるお茶会が行われました。

会場では、新成人たちが久しぶりの再会を喜び合っていました。また、保護者の方が晴れ姿を見ようと訪れ、和やかな式となりました。

人生

の節目である二十歳を迎えられたことは、成人式に参加されている大切な友人、両親、先生方に支えられたお陰だと確信しております。今後は自分の人生と共に皆様のご活躍を期待しております。

（中西健太さん）

今

まで支えてくれた家族や友達への感謝の気持ちと社会人としての自覚を忘れずに、少しでも素敵な大人になれるように頑張りたいです。

（西村友希さん）

社会

の一員としての自覚を持ち、責任ある行動をとる。

（大廣奈央さん）

現状

に満足することなく成長していきたいと思えます。

（下聖未さん）

こう

して成人をむかえられたことは、周りの人たちのおかげだと思っています。両親、先生方、同じ学年で共に毎日過ごした真狩のみんなを忘れずにこれからも頑張ります。

（石川裕大さん）

ギリ

ギリギリお年玉をもらえるのかどうかそだけ気になっていきます。

（中西拓馬さん）

二十歳になって一言

（成人式しおりより）

これ

からも頑張ります。

（高橋瑠異さん）

成人

としての責任を忘れずに今後も精進していきたいです。

（小野寺誠也さん）

頑張る！

（野村瑠香さん）



今

まで以上に人との繋がりを大切にして、人に頼るだけでなく、「周りから頼りにされる」そんな人間になりたいです。

（三野勇人さん）



青年の主張

小野寺 誠也さん



今日、生まれ育ったこの真狩村で、成人式を迎えられたことに喜びを感じるとともに、今まで育ててくれた両親をはじめ、私の成長を見守り応援して下さいた皆様にも多大な感謝を申し上げます。

私は今、北海道教育大学旭川校教員養成課程に在学し、教育に関する基本的な知識や理論、方法について学んでいます。

また、理科教育専攻で理科教育に必要な物理、化学、生物、地学それぞれの分野の専門的知識や概念を勉強しています。

大学3年目となる今年は、中学校で約1ヶ月間の教育実

習があります。現職の先生方や生徒と触れ合うことで、実践的な技術や知識を身につけられるよう頑張りたいです。

教師になることは、小学校の頃からの私の夢であり、今、その夢を叶えるために勉学に励んでいます。教師になる上で大切なことは、自分がどんな教師になりたいのかを、常に忘れないことだと思えます。これからの時代を生きしていく子どもたちに、教師として何を手伝わなければいけないのかを考え続け、目標として目指すことが、理想の教師となるために重要だと思っております。

最後となりましたが、これから成人として社会の一員であることに自覚と責任感を持ち、教師となり子どもたちを育てていくことで社会に貢献していきたいです。

本日は誠にありがとうございます。

大廣 奈央さん



本日、ここ真狩村で、晴れて成人を迎えられたことを、たいへん嬉しく思います。

そして、村長様をはじめ多くの関係者の皆様、私たちのためにこのような式を催して下さり、まことにありがとうございます。

私は現在、札幌市にある藤女子大学で、心理学を学んでいます。心理学は、人間のこころについての学問で、とても奥が深いものです。少しの学習で身につかず、難しさを感じることもありますが、理解できるようなったときの喜びは大きく、大学で、とても有意義な時間を過ごしております。大学へ進学させてくれた両親には、感謝の気持ちでいっぱいです。

また、私は大学広報の学生スタッフを務めており、オーブンキャンパスなどを通して

大学の魅力を発信しています。

私は高校生のとき、ある卒業生の方を通して、現在通う大学に憧れの気持ちを抱き、進学したいと願うようになりました。現在の私は、まだまだ私が高校生のときに憧れた「素敵な大学生」ではありませんが、憧れるという気持ちだけではなく、行動することによって、憧れの存在に近づくことができていると思っています。

理想の自分になるまでの道のりは果てしないですが、一歩ずつ成長していきます。

私は現在、多くの人と関わり生活していますが、高校を卒業するまでは、人との関わりが少なく、とても狭い世界で生きていました。私を受け止めてくれる家族や、私の長所も、短所も理解してくれている友人に囲まれて過ごすことのできるこの環境は、私にとって、とても居心地が良く、環境に満足していました。

しかし、札幌市での暮らしを経験すると、環境の変化や出会いがなかったことで、視野が狭くなり、固定観念にとられていた、と狭い世界に

とどまり続けることを、否定的に考えるようになりました。現在の環境に感謝し大切にしつつも、変化を恐れず、さまざまな環境での生活や、人との出会いを大切にしたいと思えます。

私の人生は、まだ始まったばかりですが、私はすでに、進学などの決断をしてきました。人生の岐路に立つ場面では葛藤し、決断したあとも、ときに迷いや後悔の気持ちが生れます。しかし、私は、どんな経験からも教訓が得られ、「間違った決断」はないと信じています。支えてくれる家族や友人に感謝の気持ちを向いて、すべての経験を自分の糧にします。さまざまな経験を積み、社会に貢献する人間をめざして、これからも日々精進していきます。

本日はまことに、ありがとうございます。

村内6か所で村政懇談会が行われました

佐々木村長からは、北海道150年や、地方創生について、まっかり温泉3号井の掘削についてなどをお話しました。



地域の課題を村づくりに反映させるため、1月10日から17日まで、皆さんの意見を伺う村政懇談会を開催しました。

【参加者数101人】

平成29年度日程

- 1月10日 真狩町内会館
- 1月11日 交流プラザ
- 1月12日 白樺会館
- 1月13日 富里研修センター
- 1月16日 知来別克雪センター
- 1月17日 御保内多目的研修センター

現在、国では空き家などに対応できる助成制度がありません。具体的な事案があれば対応します。

村政懇談会に寄せられた意見・要望の内容の一部をお知らせします(要約しています)。
建物を解体する時の費用の補助をしてほしい。

◆村からの説明

- ・地方創生について(総務企画課)
- ・国民健康保険事業について(住民課)
- ・不妊治療費助成事業・不育症治療費助成事業について(住民課)
- ・村民運動会の今後のあり方について(教育委員会)
- ・平成29年度要望事項について

一般の敷地から公道に出る際は、一時停止が原則であり、ほとんどの箇所で標識の設置や停止線を表示していない状況にあります。現場を確認する中、一時停止がされにくい状況であれば停止線を表示するなどの対応を検討します。

公民館の駐車場から車が出るときは、一時停止ではないですか。標識や停止線を引くなどしてほしい。

平成30年度予算で捕獲機材くくりわな(シカ捕獲用)を追加導入する計画です。くくりわなを利用した鹿の捕獲をすることとしております。

鹿による農作物の被害が増えている中、狩猟による駆除を進めてもらいたい。

玄関の階段の中央部に手摺を設置するよう検討します。

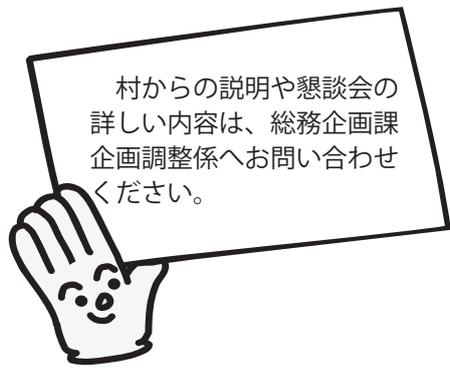
除雪の関係もあるが、役場の階段にてすりを付けてほしい。高齢者の人には登りにくそうで危険な場面をみかけると。

利用予約がなく空いている場合の公民館ホールの開放は可能であると考えますが、見守り指導員の人員の配置等も必要と考えます。保護者の協力やボランティア人材の確保など開放環境を整え実現に向け検討します。

学童に行っていない子の放課後の遊び場が必要。公民館ホールなど使っていないことが多くあるし、体育館では無いのは承知しているが、開放してほしい。

土・日・祝日に子どもを見
てもらえる施設があると助か
ります。共働き世帯が住みや
すい村にしてほしい。

保育所での保育（月々土）、
子育て支援センターでの一時
預かり（月々金）、放課後児
童クラブでの支援（月々金、
月1回土曜日対応）で子育て
支援を行っているところで
す。現在、これらの施設で土・
日・祝日全てを対象とした対
応は、非常に難しい状況にあ
ります。
今後、ニーズの量や必要性
について研究したいと考えま
す。



村からの説明や懇談会の
詳しい内容は、総務企画課
企画調整係へお問い合わせ
ください。

人に温かく空気は良く、こ
の村が好きです。子育てもし
やすいです。できれば定住し
たいです。土地や空き家が多
くみられます。役場でその
紹介をしていただきたいで
す。

村での空き家を「売りた
い」「貸したい」は、しりべ
し空き家バンク（後志総合振
興局・管内市町村・建築・不
動産の専門家団体が連携して
作った仕組み）がサポートし
ています。土地のみの制度は、
実施していません。
また、平成31年度から宅地
分譲地の販売を予定していま
す。



歯は健康の源といえます。
今8020運動が行われてお
り、それが理想であることは
承知しています。治療が必要
となり、その過程でインプラ
ントを希望しても高額（1本
20〜25万）でなかなか大
変です。咀嚼を高めることは、
脳の活性化にもつながり、健
康増進にも効果があると思わ
れるので、調査の上、希望者
に助成の途は考えられないか
伺いたい。

インプラント治療はブリッ
ジ・入れ歯治療とは異なり、
健康保険適用外の自由診療と
なることから歯科医によって
費用が全くこととなります。

メリットとしては審美性が
高く、咀嚼能力が回復する
ということがいえますが、外
科的手術が必要であり、治療
期間が長く、そのすべてが自
由診療になります。また、メ
ンテナンス等を怠ると細菌感
染（インプラント歯周病）を
招く可能性もあるといわれ
ています。

村としてはハッピー歯科検
診を受診し、日常の歯周病予
防に努めていただくとともに保
険適用治療内（ブリッジ、入

れ歯等）により対応してい
きたいと考えています。
なお、負担軽減として、イ
ンプラント治療は医療費控除
を受けることができます。



**引越の際は
住民票の異動も忘れずに**

住民票の異動の届出（転出・転入届・転居届など）は、国民健康保険、国民年金、選挙人名簿への登録などにつながる大切な手続です。入学・就職・転勤等で引越しをされ、住所を異動する方は、住所変更の届出を行ってください。

◎他の市区町村に転出・転入される場合

- ①引越前の市区町村で転出前に転出届を提出して転出証明書を受け取る。
- ②引越先の市区町村で転入した日から14日以内に転出証明書を添えて転入届を提出。

◎同一の市区町村内で転居される場合

転居した日から14日以内に転居届を提出。

正当な理由がなく届出をしない場合、5万円以下の過料に処されることがあります。

関住民課戸籍年金係
TEL 45・3612

・・・国民健康保険からお知らせ・・・

■届け出をお忘れなく！

国民健康保険への加入は世帯ごとになります。担当窓口（役場住民課）への届け出は、国保へ加入するとき、やめるときなど異動があるとき、14日以内に手続きを行ってください。

⚠️ご注意ください⚠️

加入の届出が遅れると？
被保険者になった時点（届出日ではない）までしかのぼって保険税を納めなければなりません。また、保険証がないため、その間の医療費は全額自己負担になります。

やめる届出が遅れると？

資格がなくなつたあとで国保を使って診療を受けた場合、国保で負担した分の医療費は返していただくことになりません。また、保険税が二重払いになることもあります。

関住民課医療保険係
TEL 45・3612

	こんなときに	届出に必要なもの
加入するとき	他の市区町村から転入してきたとき	転出証明書・印鑑
	職場の健康保険をやめたとき	職場の健康保険をやめた証明書・印鑑
	職場の健康保険の被扶養者でなくなったとき	被扶養者でなくなった証明書・印鑑
	子どもが生まれたとき	母子健康手帳・印鑑
	生活保護を受けなくなったとき	保護廃止決定通知書・印鑑
やめるとき	他の市区町村に転出するとき	保険証・印鑑
	職場の健康保険に入ったとき	国保と職場の健康保険の両方の保険証（後者が未交付の場合は加入したことを証明するもの）・印鑑
	職場の健康保険の被扶養者になったとき	被扶養者となった証明書・保険証
	国保の被保険者が死亡したとき	保険証・死亡を証明するもの・印鑑
	生活保護を受けようになったとき	保険証・保護開始決定通知書・印鑑
その他	退職者医療制度の対象となったとき	保険証・年金証書・印鑑
	村内で住所変更したとき	保険証・印鑑
	世帯主や氏名が変わったとき	
	世帯を分けたり、一緒にしたとき	本人であることを証明するもの・印鑑
保険証をなくしたとき		

※届出の際には、必ず本人確認書類（運転免許証や保険証など）を持参してください。また、マイナンバーのわかるものも併せてご持参ください。

**結婚新生活支援制度を
実施します**

村では、移住・定住対策及び少子化・子育て支援対策として、平成29年10月1日以降に婚姻届を提出した新婚世帯に対して、婚姻の伴う新生活を経済的に支援する「結婚新生活支援事業」を実施いたします（最大24万円・所得制限等条件有）。

先日、制度を利用された夫妻は、「結婚して真狩村の本當の村民になれた感じがします。新生活を始めるにあたり、すごいありがたい制度だと思います。大切にに使わせていただきます。」と話してくれました。

申請期間は平成30年3月31日まで、詳細はお問い合わせください。



関総務企画課企画調整係
TEL 45・3613

仙台・東京で「まっかり」をPR！

村では、公益財団法人北海道市町村振興協会（サマージャンボ宝くじの収益金）の助成を受けて「観光・特産品プロモーション事業」を実施し、道内外におけるPRを進めています。

12月14日（木）～16日（土）、宮城県仙台市の藤崎百貨店及びどさんこプラザ仙台店にて行われた「北海道新幹線しりべし協働会議による新幹線開業PRキャラバン隊」に村職員2名が参加しました。「新幹線に関するアンケート調査」の実施と共に、村の特産品や観光スポットなどを紹介し、「細川たかさんの出身地」として知っている方が多く、村の認知度の高さに驚かされました。

1月17日（水）～19日（金）は、東京都港区赤坂にて開催された「北海道ブロック記者発表会」に村と観光協会の2名が参加しました。関東を中心とするマスコミ関係者約70社・90名が来場し、後志観光連盟が後志の観光イメージとして「酒と特産品」を定着させようと取り組んでいる「しりべし「酒と肴の旅」プロジェクト」について発表しました。

PRブースでは余市町・黒松内町と共に、発表した食材を使った試食会を実施し、村はお食事処いちふじのハーブ豚チャーシューと丘の上のレストラン・ポムのゆり根ピクルスを提供。来場者からは柔らかいハーブ豚の舌触りや旨味、ゆり根のりん片の大きさや食感に大変驚いた感想が聞かれ、村の特産品をPRする絶好の機会となりました。



真狩村観光地域づくりセミナーを開催しました



公益社団法人北海道市町村振興協会の助成を受け、12月1日（金）に、「村の観光資源・PR方法を探る」をテーマとしたセミナーを実施、講師には株式会社エフエムもえる代表取締役の佐藤太紀さんをお迎えし、「地域に秘められた可能性～情報発信で育まれる地域づくりの輪～」と題してご講演いただきました。

佐藤さんは、自身が運営するコミュニティFMの経験から、ディープな地域情報の発信が起点となり、多くの人を巻き込み1,000名を超えるボランティアの獲得につながった話や、地域のことを主体的に考え行動することが、結果として外部への情報発信の強化・PRとなっていることなどを紹介し、【情報発信の重要性】についてアドバイスをいただきました。

講演の後には、約25名の参加者でグループ討議を行い、村の観光資源の検討や、今後のPR方法のあり方などを意見交流しました。

観光ホスピタリティセミナーを開催しました

*このセミナーは公益社団法人北海道観光振興機構の助成により開催されました。

1月29日（月）交流プラザにて、村を訪れる観光のお客様により満足感を得てもらえるように「おもてなし」を学ぼうと、「観光資源とは何か？「ホスピタリティ＝おもてなし」の感動と満足度」と題して観光ホスピタリティセミナーが開催され、村観光協会員や村商工会員など観光に携わる22名の皆さんが参加しました。





平成30年出初式

◆消防庁長官表彰

退職功労賞

- 佐々木好夫 (前団長)
- 長船 敏行 (前団員)
- 小林 昭二 (前団員)

◆北海道知事表彰

永年勤労章

- 諸岡 達弥 (部長)
- 表彰状10年
- 高見 正人 (団員)

◆真狩村長表彰

勤続表彰 (40年)

- 上戸鎖 正 (副団長)
- 勤続表彰 (30年)
- 諸岡 達弥 (部長)

勤続表彰 (20年)

- 大広美奈子 (団員)
- 福田智恵子 (団員)
- 西村真理子 (団員)
- 勤続表彰 (10年)
- 高見 正人 (団員)
- 野村 稔 (団員)

◆北海道消防協会会長表彰

特別功績章

- 上戸鎖 正 (副団長)
- 勤続表彰 (30年)
- 諸岡 達弥 (部長)
- 勤続表彰 (20年)

- 大広美奈子 (団員)
- 福田智恵子 (団員)

西村真理子 (団員)

勤続表彰 (10年)

- 高見 正人 (団員)
 - 野村 稔 (団員)
- ◆北海道消防協会後志地方支部長表彰
- 退職功労賞
- 佐々木好夫 (元団長)

◆北海道消防協会後志地方支部

部員知安分会長表彰

- 勤続表彰 (35年)
- 曾根 勉 (副分団長)
- 勤続表彰 (15年)
- 島口 拓也 (班長)



地域おこし協力隊
活動報告

今月の担当：大町



こんにちは、皆様お元気でしょうか？僕は先日、流行のインフルエンザで数日間倒れてしまいました…。外出時はマスクの着用、帰宅時のうがい等、体調管理には気をつけましょう。

今年は積雪が多く、スキー&スノーボード観光客は充実した北海道旅行を楽しんでいるようです。真狩村はニセコ町と留寿都村の中間地点に位置し、海外からスキー場を訪れる観光客の姿をコンビニエンスストアなどで多く見かけます。今回は簡単な「外国人観光客対応のコツ」を伝授します。外国人と目が合った時⇒目をそらすのではなく、「にっこり笑顔」で先制攻撃をします。すると8割は「にっこり笑顔」の反撃が帰ってきます！それだけで「私は君の事を嫌いではありません」の合図になります。私たち日本人も言葉が通じない海外や知らない土地を旅行した場合「不安な気持ち」でいっぱいになりますが、相手も同じ人間なので、知らない世界が怖く、表情の雰囲気や気持ちは伝わってしまいます。もし、余裕があれば「こんにちは」「こんばんは」と日本語で挨拶をしてあげると喜びます。真狩村の「笑顔」が外国人観光客の小さな思い出になれば最高だと思います。

1 / 27 からだを動かしてウォームビズ

村では、地球温暖化対策として、低炭素なアクションを実践する「COOL CHOICE」に積極的に取り組むことを宣言しています。

まっかり温泉にて、イベントを開催し、エコカーの試乗会や、ウォームビズ（過度に暖房に頼らず服装等の工夫で快適に過ごす）の一環として、体を動かして暖まろう！とまっカーリングホッケー大会などを行いました。



1 / 23 観音寺市の子もたちの作品展

村公民館にて、姉妹都市・香川県観音寺市の子もたちの作品展がはじまりました。

これは、作品を通じて交流を図ろうと毎年行われているもので、今年も力強い書道の作品や、豊かな感性で描かれた絵画などが展示されています。

2月18日頃まで展示しておりますので、ぜひご覧ください。

真狩村の子もたちの作品も観音寺市役などに展示されていました。



1 / 27 まっかり温泉スリッパ卓球

冬の定番イベントとなりつつある、「第7回全日本スリッパ卓球選手権～第12回まっかり温泉スリッパ卓球大会」がまっかり温泉にて開催され、村内外から約100名が参加しました。

今年も目を引くコスチュームで参加する方や決勝トーナメントではラケットがスリッパだと思わないほどのハイレベルな戦いが繰り広げられ、観戦している人を魅了していました。

男子の部は、4連覇となった松本遊さん(神恵内村)、女子の部は5連覇となった小杉愛さん(神恵内村)がそれぞれ輝き、優勝賞品である大きなハープ豚を手にしていました。



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



◎◎第4回桂長寿大学兼第2回公民館講座を開催しました◎◎

1月16日、保健福祉センターにおいて、第4回桂長寿大学兼第2回公民館講座が開催されました。

今回の講座は、毎月2回野の花診療所で診療している札幌白石記念病院院長の高橋明先生を講師にお迎えし、「住み慣れた地域で暮らすこと ～元気であるために脳を守る・健康を守る～」と題して行われました。

講座では、脳卒中や心臓病、認知症などの予防について、脳ドックの役割や重要性、これからますます元気であるためのポイントについて、図で示しながらわかりやすく説明していました。

また、今回は桂長寿大学と公民館講座を兼ねて開催したので、桂長寿大学受講生のほかに一般の方も参加し、先生の話真剣に聞き入っていました。



お問い合わせは教育委員会へ
TEL45-3336, FAX45-3338



「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。

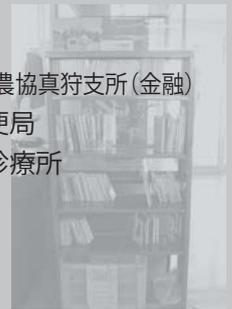
■利用の決まり

- ・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・週月刊誌・辞典など、どんな本でも構いません(乱雑本・有害図書不可)。

- ・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一切ありません。利用日時は各施設の開館日時に限ります。
- ・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。

■設置箇所

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



第40回芸能発表大会を開催します

真狩村文化団体協議会主催による芸能発表大会を下記のとおり開催します。

舞踊や詩吟、カラオケなど各サークルのほか、真狩中学校1・2年生や真狩小学校4年生の合唱、御保内小学校児童によるよさこいソーラン、さらに今年度新たに各生涯学習会によるカラオケも行ないますのでぜひご来場ください。

また、真狩高校によるお菓子や花の販売会も行います。詳しくは、新聞折込をご覧ください。

📅2月18日(日) 午前10時から
📍公民館大ホール

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。

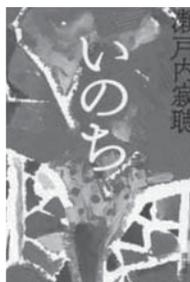
■開放時間

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



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◆◆



「いのち」瀬戸内寂聴

ガンと心臓の病に襲われ、痛切な老いに直面した私。脳裏に蘇るのは、70年近い作家人生で出会った男たち、そして筆を競った友の死に様だった。ただ一筋に小説への愛と修羅を生きた鮮烈な“いのち”を描き尽くす、渾身の感動作。

「うちのウッチョパス」のぶみ

せかいいちめずらしいいきもの、それがウッチョパス！もしもきみのうちのまえにすてられていたらどうする？とつぜんまっぴたつにわたたら？とつぜんへんしんしちゃったら？



◆◆◆ 文芸 ◆◆◆

「ビニール傘」岸政彦

「くちなし」彩瀬まる

「火定」澤田瞳子

「天翔ける」葉室麟

「意識のリボン」綿谷りさ

「屍人荘の殺人」今村昌弘

「成功者K」羽田圭介

「風神の手」道尾秀介

「8年越しの花嫁—奇跡の実話—

時海結似【著】岡田恵和【脚本】

◆◆◆ 絵本・児童書 ◆◆◆

「おでこはめえほん けっこんしき」鈴木のりたけ

「おもちのかみさま」かとうまふみ

「さあ、なげますよ」角野栄子【作】山村浩二【絵】

「西郷どん！まるごと絵本」

東川隆太郎 / さめしまことえ

「おじいちゃんとパン」たな【作・絵】

「いないねこ」ヒグチユウコ【絵・文】

「5分後に恋の結末—友情と恋愛を両立させる3つのルール」橘つばさ / 桃戸ハル【著】かとうれい【絵】

◆◆◆ その他 ◆◆◆

「白崎茶会のあたらしいおやつ—小麦粉を使わないかんたんレシピ」白崎裕子

「1日5分で家じゅうどこでもダイエットやせる掃除！」

清田真未

「SHOE DOG—靴に全てを」

ナイト・フィル【著】大田黒奉之【訳】

「お金2.0—新しい経済のルールと生き方」

佐藤航陽

「40歳を過ぎて最高の成果を出せる「疲れない体」と「折れない心」の作り方」葛西紀明

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。2018年もあっという間に1ヶ月が経ちました。今年は特に、風邪やインフルエンザなどで体調を崩している方が例年よりも多いように感じます。手洗い、うがいなどでしっかり予防をして、今後も体調管理に気を付けましょう。

さて、1月に第158回芥川賞・直木賞が発表されました。公民館図書室でも受賞作品やノミネート作品を揃えていく予定です。また、昨年末に発表された絵本屋さん大賞の受賞作品も並べていきたいと思いますので、チェックしてみてください。お待ちしております！

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 革命のファンファーレ

西野亮廣



インターネット経由で不特定多数の人による協力を得て、1億円を調達し、絵本「えんとつ町のプペル」を32万部売った男の頭の中とは。"現代のお金の作り方と使い方" 最強の広告戦略について。

"お金を稼ぐ"ことから"信用を稼ぐ"ことに時代は変化している。働き方も時代に合わせて変化してきた。

お金の正体と広告の考え方を実際の活動や数字に照らし合わせて解説されているので、とてもわかりやすいです。

マーケティングに興味のある方に特におすすめですが、自分の生活や仕事に役立つこと間違いなし。



- ◆時間
月～金曜日（年末年始、祝日を除く）
・あそびのひろば 10：00～16：00
・子育て相談 8：45～17：30
- ◆場所 真狩村字真狩 49-1
- ◆連絡先 TEL45-2181 FAX45-3528
e-mail sien_yuyu@vill.makkari.lg.jp

子育て支援センターゆうゆうの様子

春、夏、秋、冬、季節が移り変わる中で子どももスクスクと大きくなっています。秋に出来なかったことが冬に出来るようになってきている子どもたち。一つひとつの成長を発見することに日々の喜びを感じます。



12/12 もちつき会
笑顔あふれるもちつき!



12/13 親子でクリスマス制作
クリスマスツリーができました



ちいさなママが
絵本の読み聞かせ♪

◆これからの予定◆

◎親子でひなまつり制作
日時：2月21日（水）
場所：子育て支援センター
対象：乳幼児の子育て家庭

◎子育て講座「からだの話」
日時：3月1日（木）午前10時15分～
場所：保健福祉センター
対象：乳幼児をもつ子育て家庭・興味のある方
託児あり

◎お片づけ講座
日時：3月6日（火）・27日（火）全2回
場所：子育て支援センター
対象：乳幼児の子育て家庭
託児あり

※詳細については、
ゆうゆうにお問い合わせください。

●子育てメモ「キーナーロット」

6つの絵のついた板を一枚ずつ持ち、同じ絵のついたカードを集めていくあそびです。偶然性が加わるので、子どもが大人を負かす可能性もあります。子どもだけでなく、大人の心も惹きつけるほのぼのとした絵です。ことば遊びやものの名前を知る手段としても活躍できます。



●おすすめ絵本



「ぐりとぐら」

1967年に出版されたこの1冊。

お料理することと食べることが何より好きな野ねずみのぐりとぐらは、森で大きな卵を見つけました。目だま焼きか卵焼きにか考えたすえ、カステラを作ること。卵は大きくて運べません。そこでその場で料理することにしました。においにつられて、森中の動物たちも集まってきます。

お父さんお母さん世代も知っている人気者のぐりとぐらはこの絵本から登場しました。親子で一緒に楽しめる一冊です。



男の料理教室を開催しました

～参加者のみなさんの様子～

①料理をはじめたきっかけ・教室に参加した理由

- ・定年後に時間ができた
- ・ヘルパーさんが来ない日に自分で作り、奥さんに食べさせたい
- ・妻が留守のときに自分で食事を用意するため
- ・ひとり暮らしで調理をすることで節約したい

②よく作る料理

- ・みそ汁は毎日作る。家庭菜園の野菜をたっぷり入れている
- ・新聞の料理欄を見て何でも作るが、野菜を多く使う
- ・肉や季節の魚介と野菜で鍋料理をつくり、残った汁でうどんやラーメンを作る
- ・インスタントラーメンにもやしや卵を入れて食べる
- ・カップラーメンが得意料理です

ご飯とすき焼きのたれで味付けをした肉野菜炒めや、麺類にも具材をたくさん入れるなどして、「簡単でも栄養のあるものを」と意識されている方もいました。

また、調理は家でまったくしないという方も、「帰ったら奥さんに作ってあげないと」とみんなに宣言していました。

豚丼《材料5人分》

- ・豚肩ロース 400g
- ・玉ねぎ 1個
- ・舞茸 1パック
- ・キャベツ 5枚
- ・油 小さじ1
- 砂糖 小さじ2
- 酒 大さじ1
- しょうゆ 大さじ2
- みりん 大さじ1

【作り方】

- ①キャベツは千切りにし、1人ずつ盛り分けておく。
- ②玉ねぎは1cm幅の薄切りにする。
- ③舞茸は手で小分けにしておく。
- ④砂糖・酒・しょうゆ・みりんを合わせておく。
- ⑤フライパンに油小さじ1を加え、舞茸と玉ねぎがしんなりするまで炒める。
- ⑥一度野菜を取り出して、同じフライパンに豚肉を並べ、やや弱火で両面をよく焼く。
- ⑦調味料を合せて加えスプーンでよくからめ、最後に舞茸、玉ねぎを加える。
- ⑧丼椀に、ご飯を盛りキャベツをしき、豚肉を盛りつける。



お口と歯の健康

普段、何気なく行っている「噛む」「飲み込む」「話す」「笑う」という動作には、お口周りのたくさんの筋肉や唾液腺の働きが必要です。

●よく噛むことのメリット

子どもの頃、「よく噛んで食べなさい」と言われませんでしたか。消化に良いだけでなく、唾液には、歯の表面を洗い流してきれいにし、口の中をむし歯になりにくい状態に保ちます。「ゆっくり食事をして、よく噛む」ことは、お口と歯の健康に効果的です。

●食事の前に健口体操

- ・唾液腺マッサージ～お口にうるおい
 - ・顔の体操～口元きりっと、豊かな表情に、子どもにもおすすめ
- ①あごの真下から舌を突き上げるように
グーッと両親指で5秒押す
 - ①口をすぼめて目を寄せる
 - ②耳たぶの下を親指で5秒押す
 - ②頬をいっぱい膨らませる（あっぷっぷの口）



【歯科健診で歯を守ろう】 日本人が歯を失う主な原因はむし歯と歯周病です。歯ぐきが赤く腫れている・歯を磨くと血がでるなどの症状がある方は、歯周病の可能性がります。身体の健康診断と同様に、歯や口の状態を定期的にチェックするため、年に1回の歯科健診が必要です。かかりつけの歯科医院で、歯のクリーニングや、歯石の除去を受けることも効果的です。

☆第2回歯ッピー健診（全村民対象の歯科健診） 平成30年2月24日（土）午前9時15分～午前11時30分
場所：村山歯科診療所

犬・猫の飼い方(マナー)についてお願いします



飼い猫が近所の家や庭に侵入し、ふんや尿をしたり、物を傷つけたり、ごみを散らかすなどの苦情が多く寄せられています。

動物の飼い主は、「その動物をその種類、習性等に応じて適正に飼養し、又は保管することにより、動物が人の生命、身体若しくは財産に害を加え、生活環境の保全上の支障を生じさせ、又は人に迷惑を及ぼすことのないように努めなければならない。」と『動物の愛護及び管理に関する法律』(以下「動物愛護法」)に定められています。

猫を飼っている方は、次のことを遵守してください。

- 猫はできるだけ室内で飼いましょ。
- 繁殖を望まない場合、避妊・去勢手術をしましょう。
- ふん・尿のしっけは飼い主が行いましょう。
- 日常の世話などは、飼い主が責任を持ってしましょう。



○近所に迷惑を掛けないようにしましょう。

○飼い猫が悪さをしてしまった場合は、飼い主が責任を持って対処してください。

○飼い猫を捨てないで下さい。

※捨て猫は動物愛護法で禁止されています。

○屋外で飼う時は、鎖などつないで飼いましょ。

○犬を散歩させる時、ふんは持ち帰って処理しましょ。

○異常な鳴き声、悪臭などで近隣に迷惑を掛けないようにしましょ。

○しっけ、日常の世話などは、飼い主が責任を持ってしましょ。

○飼い犬は絶対に捨てないで下さい。地域の方に多大な迷惑を掛けることとなります。

※犬の登録と狂犬病予防注射は、「狂犬病予防法」で義務付けられています。

※犬の住所変更、犬の死亡、所有者の変更等があった時には届出が必要です。

区住民課環境衛生係
TEL 45・3612

国民年金のお知らせ～保険料の納付は、口座振替での前納・早割が便利でお得です！

口座振替の前納・早割を利用すると、国民年金保険料が割引されます。保険料の納付期限は翌月末ですが、当月末に口座振替する方法のことを「早割」といいます。また、現金納付の場合は、当月末までに納付していただいても割引はありません。

[例：5月分から早割適用の場合] ※保険料は毎年変わります。平成29年度の保険料を例にしています。

●通常の口座振替（翌月末振替）



●早割（当月末振替） 各月50円割引

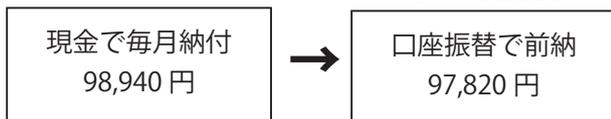


*早割申込後の最初の口座振替は、前月分(割引なし)と当月分(50円割引)の2ヵ月分となり、その後は当月分(50円割引)の1ヵ月分となります。

6ヵ月分、1年分、2年分をまとめて前納はさらにお得！

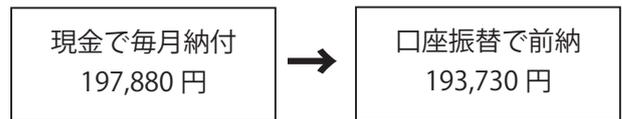
前納は、現金納付もできますが、口座振替の方が割引額も多くなります。

●6ヵ月前納



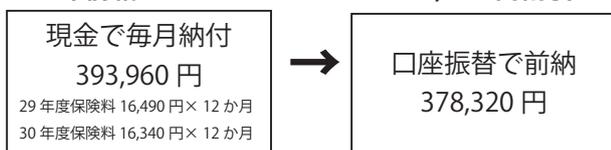
*4～9月分は4月末、10月～翌年3月分は10月末に一括口座振替します。(提出期限：2月末・8月末)

●1年前納



*4月～翌年3月分を4月末に一括口座振替します。(提出期限：2月末)

●2年前納



*4月～翌々年3月分を4月末に一括口座振替します。(提出期限：2月末)

*前納による納付済期間中に、会社等へ勤務し、厚生年金保険に加入された場合は、未経過期間の国民年金保険料は還付されません。

*年度の途中で60歳になる方の前納期間は、60歳到達日(誕生日の前日)の属する月の前月分までです。(例：8月1日誕生日なら6月分まで)

*お申込みの際は、申込期限にご注意ください。

詳細については日本年金機構へお問い合わせください。

お知らせ

詳しくは関係機関に
お問い合わせください

し尿等手数料（汲取り料金）に新たに事業系仮設トイレの割増定額料金が加算されます

事業系の仮設トイレが増加しており、今後のし尿処理業務を安定的かつ継続的に行うために、平成30年4月1日から事業系仮設トイレの汲取りについて、現行のし尿等処理手数料（汲取り料金）のほか新たに割増定額料金が加算されます。

ご理解とご協力をお願いします。

なお、今回の割増定額料金は、個人・農家やイベント関係などは除外されます。

【改定前】
10リットルあたり85円（税込）

【改定後】
☆事業系仮設トイレ
10リットルあたり85円（税込）
+仮設トイレ1基につき
1000円

※事業系仮設トイレとは、建設業法に該当する業種で、工事現場等に設置された仮設ト

イレ。

※汲取り量が360リットル（基本量）以下であっても基本料金3,060円となります。また、汲取り量が360リットルを超え、10リットル未満の端数がある場合は、10リットル単位で切り上げいたします。

問 羊蹄山麓環境衛生組合 羊蹄衛生センター 総務係
TEL 22・0211

運営協議会委員を募集しています

北海道後期高齢者医療広域連合では、住民の皆様の代表として、制度の運営に関する重要事項を審議していただく運営協議会委員を募集しています。

【応募資格】
道内在住の満20歳以上の方
（ただし、議員や公務員等を除く）

【募集人数】 5名

【任期】 平成30年7月から2年間
（開催は年3回を予定しています）

【応募方法】
北海道後期高齢者医療広域連合及び市区町村窓口にある応募要領を参照してください

【応募締切】

平成30年4月27日（金）

【選考】

選考委員会を設置し、提出された小論文等により総合的に委員を選考します

【報酬など】

1日につき5,000円の報酬と旅費を支給します

問 北海道後期高齢者医療広域連合
TEL 011・290・5601

後志管内における さくらます船釣りは ライセンス制です

さくらますを目的に船釣りをする場合、船舶ごとにライセンスを取得してください。船釣りライセンス制は、さくらます資源の保護と適切な漁

場利用調整を図るため、一定のルールのもとで船釣りを行う仕組みです。

■実施期間

3月1日から5月15日

■取得対象者

遊漁船業者、プレジャーボート所有者及び漁業者で、期間中船釣りによりさくらますを採捕（釣り）される方

■採捕制限

日の出から日没まで、1人10尾以内（漁業者除く）

問 後志管内さくらます船釣りライセンス制実行協議会事務局
TEL 0134・22・5133

自衛官を募集します

次のとおり自衛官を募集します。

30年度採用の自衛官

■予備自衛官補

・受験資格

（一般）

18歳以上34歳未満の者（詳細については、札幌地本倶知安地域事務所にご確認ください）

（技能）

18歳以上で別表にある国家免許資格等を有する者（別表の詳細については、札幌地本倶知安地域事務所にご確認ください。）

・受付期間

1月9日（火）

～4月6日（金）

・試験日

4月14日（土）～18日（水）

いずれか1日を指定されま

問 倶知安地域事務所

TEL 23・3540

人の動き

こんにちはよろしく

社 栗原 結良
12/12(健太)



いつまでもお幸せに

真狩 渡辺宗矩 12/24
石狩市 碓井 美咲

見晴 山本岳央 1/11
見晴 太田由佳里

社 藤田 真 1/23
真狩 薦田 侑季

ご冥福をお祈りします

真狩 中西 フミ 1/1 (88歳)
桜川 高場 君子 1/11 (86歳)
富里 小原 清重 1/14 (92歳)
共明 遠藤 笙子 1/20 (92歳)
真狩 村上外美雄 1/27 (85歳)



世帯と人口(1月30日現在)

前月末比

世帯	950戸 (-2)
人口	2,081人 (-5)
(男)	1,027人 (-4)
(女)	1,054人 (-1)

おでかけゆり姉さん




こんにちは！1月27日(土)にスリッパ卓球が開催され、ワタシもまっかり温泉へ行ってきました！皆さんを出迎え、開会式にも参加♪たくさんの人達と交流し、遠方からの参加者に村をPRすることができてとっても楽しかったです♪スリッパ卓球のすばさにおどろいたよお！！また来月もどこへ行くか楽しみです☆

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

2月の相談日程
7日(水)・14日(水)・21日(水)・28日(水)

3月の相談日程
7日(水)・14日(水)・21日(水)・28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

ふるさと文芸

年明けは卵を抱えた鮭達が
稚魚になるまで暗幕をかけ
仁司 雅子

頂上にシルクハットを被らせて
雄々しき羊蹄明日は雨らし
筒井 淑子

除雪車の去りたる後の固雪に
白い息吐く老いのため息
気田 シナ

もう少し温もり求め二度寝する
百歳近い母に起され
池田 清美

参道を一步一步と踏みしめて
歩く幸せ続くを願ひ
谷口安佐子

顔のぞき耳に口寄せ妹に
途切れとぎれに話すご無沙汰
池田 チセ

七草の菜が揃わぬ今朝の卓
百合にじゃが芋仲間に入れる
大廣キヨノ