



広報

まっかり



夕暮れのフラワーロード

村づくり研究会と、有志の皆さんが植栽した道道66号線沿いのフラワーロードが今年も満開となり、道行く人々の目を楽しませてくれました。



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
<https://www.vill.makkari.lg.jp>
- 編集／総務企画課企画調整係
- 令和2年9月10日発行

日本に住む全世帯参加の 国勢調査はじまります。

5年に1度の日本で最も重要な統計調査「国勢調査」を、
2020年(令和2年)10月1日現在で実施します。
「日本に住む人や世帯」について知ることで、
生活環境の改善や防災計画など、わたしたちの生活に
欠かせない様々な施策に役立てられる大切な調査です。
みんなで参加して、みんなで日本の未来をつくっていく。
100年目の「#みんなの国勢調査」、
9月14日からインターネット回答がはじまります。



Let's Join!!

#みんなの国勢調査



インターネット回答期間
9/14 (月) → 10/7 (水)

調査票(紙)での回答期間
10/1 (水) → 10/7 (水)



国勢調査2020

<https://www.kokusei2020.go.jp/>



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

国勢調査の結果は、国民共有の統計データを形成し、社会の持続的な発展を支えます。国際社会全体で取り組む「持続可能な開発目標(SDGs)」の基盤情報としても活用されています。

⚠ 国勢調査をよそおった詐欺(さぎ)や不審な調査にご注意ください。

国勢調査2020



総務省統計局・都道府県・市区町村

令和2年国勢調査

新型コロナウイルス感染防止に関する お知らせ

国勢調査のご回答は できる限り
インターネットでお願いします
(郵送も可能です)

新型コロナウイルス感染防止のため 調査書類の配布や受け取りを
できる限り世帯の皆様と調査員が対面しない非接触の方法で
行うようにしています

皆様のご理解とご協力を
よろしくお願いいたします



総務省統計局・都道府県・市区町村
Ministry of Internal Affairs and Communications, Government of Japan

▼くわしくはウェブサイトで
国勢調査2020 検索
<https://www.kokusei2020.go.jp/>

役場に回答ブースを設置します

国勢調査ではインターネットでの回答を推進しています。
パソコンやスマートフォンを持っていない方でも、役場でインターネット回答ができます。
ご利用の際は職員にお声がけください。
また、調査票の記入についてわからない点がありましたら、職員がサポートいたします。

回答ブースの利用にあたっては、調査員から配布された『国勢調査のお願い』に入っている
『インターネット回答利用ガイド』が必要となりますので、忘れずにお持ちください。

○所在地
真狩村役場 総務企画課企画調整係
真狩村字真狩 118 番地 ☎ 0136-45-3613

○回答ブース設置期間
2020年9月14日(月)から10月7日(水)
平日の8:45から17:30まで



回答ブース

プライバシーに配慮して
おります。



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

池田 チセさん

不定期連載「真狩村のきらりびと」今回は昨年12月に満100歳を迎えられた、池田チセさん（字真狩）をご紹介します。

戦後75年目となる今年、戦時中を振り返る企画で新聞社の取材を受けた池田さん。取材に同席させていただき、戦時中のお話などを伺いました。

記憶をたどりながらしっかりと受け答えをされる様子は、とても輝いていました。

池田さんは大正8年、新潟県に5人兄妹の長女として生まれ、函館市で育ちました。

父親は蟹工船の船頭をしていたので家にいることは少なく、家計を助けるためチセさんは和裁の先生をしていましたが、戦時中は弟妹たちと配給食糧に頼る不自由な生活で、弟や妹にお腹一杯食べさせたいと強く思っていました。



100歳とは思えない若々しさの池田さん
写真を撮る前には「清美、髪なおして！」

そんな折、近所の人の紹介で真狩村の池田武勇さんと見合いをします。

見合いの席で、「真狩は食べ物豊富で、いも、かぼちゃ、水あめなどたくさんある」と言われ、豊かな食べ物魅力的に感じられたと言います。一度しか会いませんでしたが心を決め、昭和16年に結婚、真狩村へ嫁ぎました。

嫁いだ当初は旅館と料理屋を営んでいましたが、数年後に廃業し、武勇さんは馬のてい鉄を直す仕事を始めます。

チセさんも一生懸命手伝い、代金の代わりに貰ったジャガイモなどを函館の弟妹に送り続けました。「姉ちゃんありがとう」と送るたびに大変感謝されたそうです。

戦争中の真狩村は、夜中にサイレンが鳴ると家の電気を消すくらいで、大変だった記憶はあまりないそうですが、函館にい

る弟妹は恐ろしい思いをしたと聞きます。せめて食べ物心配はさせまいと、野菜などを送り続けたそうです。

戦火の下にいらなくても、それぞれ戦争体験があるのだと、改めて感じさせられました。とにかく食べ物心配がなかった、真狩に嫁に来て良かった、しみじみ話されていました。

チセさんは現在も真狩村短歌会に所属し、日々の暮らしや白寿を迎えて思うことなど、短歌を詠まれています。広報まっかりで毎号ご紹介しているので、楽しみにされている方も多いのではないのでしょうか。

同居する長女の清美さんは「皆さんが『おぼちゃん元気かい』と声をかけてくれるのが長寿の源でしょうか」と話していました。

チセさん、いつまでも健やかにお過ごしください。

ファイターズ応援大使 連載企画 vol. 3

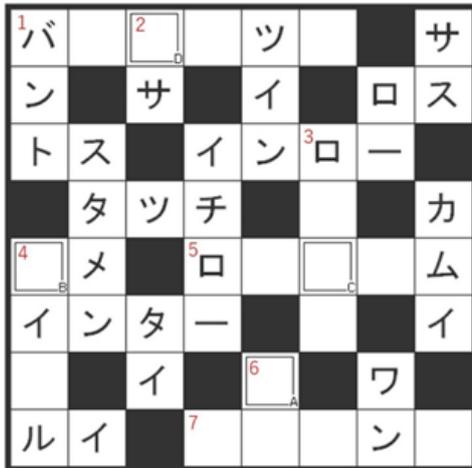


今月は、『野球』に関するクロスワードパズルを出題！正解者の中から抽選で18名様に「選手の直筆サインボール」をプレゼントします！

■応募方法

空白を埋めて、A B C Dの枠を順番につなげると、ファイターズに関する言葉が！

解答ページにA B C Dの言葉を記載してご応募ください。



■解答ページ

URL：https://form.fighters.co.jp/hokkaido179_quiz2020/input

■応募締切日：2020年9月23日(水)

■注意事項

※当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。

※プレゼントの選手は選べません。

※郵送での応募は受け付けておりません。

<たてのカギ>

- 素人（しろうと）が集まって、楽しみとする野球のこと。
○○野球。
- 新千歳空港内にある、ファイターズ直営のレストランの名称。これ、宣伝も兼ねてます。
- MVPや首位打者、ベストナインなどの賞を獲得した選手のこと。
○○○○ホルダー。
- ホームランを打ってベンチに戻ってきたらこれをしますね。
○○タッチ。

<よこのカギ>

- 野球場で、本塁の後方に張ってある、打球などを止めるための網のこと。
- 打球を遠くに飛ばすために、すぐに体が開かないようにすること。
○○が大事だね。
- 同じ球技でも、サッカーにあっても、野球にはないね、この用語。アディショナルタイムの別称。
- 有原投手の○○○○○ショットは、フォークボールだね。

応募はこちらから→



ヒーロー賞を提供しました



8月6日、札幌ドームでの対西武戦でファイターズが勝利し、ヒーロー賞の河野投手へ村の特産品であるハーブ豚のお肉を提供しました。

河野投手を含め、選手にも大変好評でした。

新型コロナウイルス関連情報

「新しい生活様式」を毎日の習慣に

いま一度、基本的な予防対策を習慣にできているか、確認をお願いします。
毎日の生活の中でひとりひとりができる対策に取り組むことで、感染症の拡大を防ぐことができます。



新北海道スタイルプラス2

+ NEW!

いまは、小声で

北海道コロナ通知システムと
接触確認アプリ(COCOA)を
活用しよう

- どんなに注意していても、感染を100%防ぐことは不可能です。
- 体調不良を感じたときは、無理をせず休養し、保健所（☎ 0136-23-1957）や医療機関に相談しましょう。
- 悪化させず、早期対応が大切です。
- 感染が拡大している地域への往来については、必要性など慎重に判断しましょう。

第4地区教科書採択教育委員会協議会の公表資料の閲覧について



令和3年度から使用中の学校用教科用図書及び令和3年度使用教科用図書のうち学校教育法附則第9条に規定する教科用図書の決定に係る公表資料の閲覧を行います。閲覧を希望する場合は、教育委員会窓口へお越しく下さい。

1. 公表する資料

- ① 協議会委員名
- ② 調査委員名
- ③ 調査研究報告書
- ④ 採択理由
- ⑤ 採択結果
- ⑥ 協議会議事録

令和2年9月1日～

令和7年3月31日

3. 閲覧場所

真狩村教育委員会

☎ 0136・45・3336

真狩村長杯パークゴルフ大会の中止について

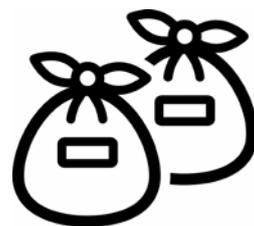


例年10月上旬に開催しております「真狩村長杯パークゴルフ大会」ですが、新型コロナウイルス感染症拡大問題の収束が未だに見えないため、参加者の皆さまや運営スタッフの健康と安全確保を最優先に考え、今年度は中止することとしました。

開催を楽しみにされていた皆さまには、誠に申し訳ありませんが、事態収束後、次年度以降の開催に向けて準備したいと考えておりますので、ご理解とご協力の程よろしく願います。

☎ 0136・45・3617

生ごみの出し方について



村で収集した生ごみは、堆肥化してリサイクルしています。

生ごみの指定袋は生分解性の材質でできており、生ごみの発酵に係る微生物によって分解される材質で、袋のまま堆肥化処理ができるものです。

レジ袋等に入れて出したリ、生ごみの中にお手拭きや割り箸、おかずカップ等生ごみ以外のものも混じって出している場合、堆肥化処理に支障がでますので、おやめください。

生ごみの指定袋は、直射日光の当たる場所や高温多湿の場所を避けて保管し、あまり買いためせず、生ごみの日の朝にしっかりと水を切ってから袋に入れて出すようにしてください。

缶・びん・ペットボトルの適切なごみ出しについて



缶・びん・ペットボトルは資源ごみとして出すことができますが、中身が残っていたり、ふたやラベルが付いたままだと資源化率が低くなり、処理費用もかさんできます。

飲んだ後は水ですすぎ、瓶の鉄ぶたは不燃ごみに、ペットボトルはラベルとキャップを外しプラスチック製容器に分別してから出してください。すすがないとストックヤードの臭いにも影響が出ます。

汚れているものは不燃ごみ(有料扱い)となります。

資源の有効利用とごみ処理費用の軽減につながりますので、ご協力をお願いします。

☎ 0136・45・3612

野生のキノコを食べるときは十分注意しましょう



毎年、野生に生えていた毒キノコによる食中毒が全国で多発しています。今年は道内でも6月から毒キノコによる食中毒が発生しています。

野生のキノコを採ってきて食べる際には、以下の点に注意してください。

- ・食用だと判断できないキノコは「採らない」「食べない」「売らない」「人にあげない」ようにしましょう。
- ・食用のキノコと毒キノコが混じって生えていることがあります。調理する前に十分確認しましょう。

・「縦に裂けるキノコは食べられる」などの迷信はすべて根拠がありません。必ず食用だと分かるキノコだけを食べるようにしてください。

・キノコを食べる場合が悪くなったときは、すぐに医師の診察を受けてください。

☎ 0136・23・1961

9月は防災月間です～身の安全を守るために

災害時、まずは自分の身は自分で守ることが一番重要です。

そのためには、事前の備えが必要です。緊急避難グッズや非常食を準備したり、家族で安否確認の方法や集合場所など話し合っておきましょう。

避難場所はどこなのか、どうやって避難するのか確認するとともに、どのタイミングで避難行動を開始するのか確認することも大切です。

また、大規模な災害時は電話回線がつながりにくくなるため、連絡が取れない場合があります。

その時は携帯電話やスマートフォンで安否確認ができる「災害用伝言板」サービスなどを利用しましょう。

台風に備えましょう

7月から9月は台風が最も多く発生し日本に接近・上陸する季節です。台風の元になる熱帯低気圧はフィリピンの東の海上で生まれ、暖かい海からエネルギーをもらって発達し、最大風速が17.2 m/s以上になったものが台風と呼ばれます。台風は強い風や大雨を伴いながら北上し、海岸では高潮や高波が発生します。北海道付近まで北上した台風は北の寒気と混ざりあうことで温帯低気圧に変化し、再発達して風や雨が強まることがあります。台風や温帯低気圧から命を守るため、以下のことにご留意ください。

① ハザードマップでお住まいの地域で起こりやすい災害を把握するとともに、指定された避難所や緊急避難場所などの避難経路を確認し、携帯電話が使用できない場合の連絡方法について家族で確認しておきましょう。

② 水や非常食、常備薬、懐中電灯、ラジオなどの非常用品を家族がわかる場所に保管し、貴重品もまとめてすぐに持ち出せるようにしましょう。

③ テレビやラジオ、気象庁のホームページなどで常に最新の気象情報をチェックして台風にも備えましょう。

④ 市町村から発令される避難情報の他、気象庁の危険度分布などを参考に、危険を感じたら速やかに、身の安全を確保する行動をとりましょう。

【問い合わせ先】

札幌管区気象台天気相談所 ☎ 011-611-0170



気象庁ホームページ
「台風情報」



防災無線の電源は入っていますか？

防災無線は、暴風雨などに伴う交通、避難情報や感染症対策に係る情報など、皆様の命を守るための大切なお知らせをしています。

各家庭に配布している防災無線は、必ず電源を入れてください。

また、村ホームページやTwitter、フェイスブックでも情報を発信していますので、ご確認をお願いします。





学童保育「おひさまクラブ」が消防放水体験



夏休み、おひさまクラブが消防署を訪問！

職員からクイズ形式で消防車の装備や、近年出動が増えている山岳救助隊のしごとについて体験を交えながら学ぶことができ、災害時に消防が果たす大切な役割について学びました。

学童保育の山上ゆかり支援員のレポートです。



消防車の中には、救助器具が沢山入っています



地下の防火水槽には40トンもの水が！



空気呼吸器を装着すると宇宙人のような声に



防火衣を2年生が試着しました



山岳救助隊は救助器具を担いで山へ入ります



リュックは30kg！お、重い…



ロープの使い方～3分の1の力で持ち上げられることを学びました



お待ちかねの放水体験
消防の皆さんありがとうございました



7 / 30 地域貢献活動に感謝状贈呈

地域貢献活動の一環として、北海道ロードサービス株式会社様に道の駅真狩フラワーセンター西側駐車場と保健福祉センター駐車場の白線の塗り替えを無償で行っていただきました。

感謝の意を含め、佐々木村長より感謝状が贈られました。ご協力ありがとうございました。



8 / 3 保育所で水あそび！



朝から気温の高かったこの日、保育所の園庭では、子どもたちが水あそびを楽しんでいました。

バケツから水を汲んだり、おもちゃを流して遊んだり、水浴びをしながら思い思いに短い夏を満喫していました。



8 / 6 戦没者追悼式



戦没者追悼式が保健福祉センターにて執り行われ、遺族や来賓の方々が出席しました。

今年はコロナ禍の影響を受け、規模を縮小しましたが、佐々木村長が式辞を述べ、来賓から追悼の言葉をいただき、黙祷と献花を捧げ、真狩村の戦没者を追悼しました。戦後75年という節目の年に、戦争という過ちを再び繰り返さないように祈念しました。



8 / 19 100歳おめでとうございます

大正9年生まれの北山千枝子さん（字桜川）が、100歳を迎えられ、佐々木村長がご自宅を訪問し、村からのお祝い金と花束を贈呈しました。

残念ながら、千枝子さんは入院中でご不在でしたが、長男の順次さんが代わりに受け取られ、「これから見舞いに行って渡します。ありがとうございます。」とお礼の言葉を述べていました。



8 / 24 道産ホタテが給食に



コロナ禍で消費が低迷している北海道産のホタテが、学校給食に登場しました。

農林水産省および道の事業により、先月の道産牛肉に続き今回も無償提供されました。

ホタテは竜田揚げとして給食に出され、子どもたちは美味しそうに頬張っていました。



8 / 23 真狩野球協会が優勝！



村内の社会人野球チーム、真狩野球協会が、東日本軟式野球大会（一部）南・北海道大会後志予選大会で優勝し、全道大会出場を決めました。

全道大会は9月12日から函館市で行われます。

チームの皆さんの活躍を期待しています！



8 / 27 プペルバスがやってきた

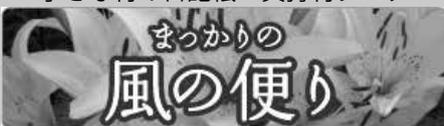
絵本「えんとつ町のプペル」の世界を体感できるバスが村内の各学校などを巡回し、子どもたちを楽しませました。車体が絵本のイラストでラッピングされたバスの中は絵本の世界がキラキラと広がっており、子どもたちは口々に「すごいすごい」「ゴミ人間がいるよ」など大はしゃぎでした。

主催された「しりべしにプペルバスを走らせよう実行委員会」の皆さんは、クラウドファンディングで支援を募り、後志の各町村にこのバスを走らせてください、村内を巡回しました。

また、公民館図書室にも絵本を寄贈いただきました。重ねてお礼申し上げます。



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
(<https://www.vill.makkari.lg.jp/>)
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





■令和2年度真狩村成人式のお知らせ

今年度の成人式は下記のとおり開催し、式典のご案内は10月下旬に次の方に送付します。

- ① 住民登録されている方(平成12年4月2日～平成13年4月1日生まれの方)
- ② 本村出身で現在村外に居住されている方のうち、ご家族が真狩村に在住されている方
- ③ 中学校卒業時まで在籍していた方

※以上に該当せず、かつて本村に居住していた方で式典に出席を希望される方は、教育委員会までご連絡ください。

日時：令和3年1月10日(日) 集合：午後1時 式典開始：午後1時30分

場所：真狩村公民館大ホール



お問い合わせは教育委員会へ
TEL45-3336, FAX45-3338



■令和2年度桂長寿大学がはじまりました

新型コロナウイルス感染拡大防止により延期していましたが令和2年度桂長寿大学を、8月7日(金)に保健福祉センターにおいて開催し、24名の方が受講されました。

桂長寿大学は65歳以上を対象にした高齢者学級で、年5回開催しています。

この日は開校式ということで、教育委員会担当者より今年度の視察研修や講座の内容など、年間スケジュールについて説明いたしました。(視察研修は中止)

その後、脳トレクイズを出題し、受講生の皆さんは一生懸命考えながら答えを導きだしていました。

脳トレ終了後には中高年のアイドルである綾小路きみまろのライブDVDを鑑賞し、笑いながら楽しく終わりました。



■真狩村子どもたちの読書活動推進委員会の選任

◎委員長 ○副委員長

【第1部会】

稲垣 樹里 (真狩小学校)

佐々木 剛 (社会教育委員)

小川 耕平 (真狩高校)

◎高橋 貴徳 (真狩中学校)

佐伯 幸二 (村P連)

原田 紗苗 (おはなしポテト)

寺井 春奈 (ボランティア)

大西由美子 (真小図書室ボランティア)

藤澤久美子 (真小図書室ボランティア)

三好 妙子 (ボランティア)

大平 砂織 (ボランティア)

萬年 紀子 (まっかり保育所)

【第2部会】

加藤 峰彦 (御保内小学校)

○山上ゆかり (学童保育)

中西 裕子 (おはなしポテト)

浦 美加 (おはなしポテト)

川口 明美 (すくすくぶっく)

(任期:令和2年4月1日～令和4年3月31日)

図書館の新しい本

「スキマワラシ」 恩田 陸

白いワンピースに、麦わら帽子。廃ビルに現れる“少女”の都市伝説とは？物に触れると過去が見える、不思議な能力を持つ散多。彼は亡き両親の面影を追って、兄とともに古い「タイル」を探していた。取り壊し予定の建物を訪ねるうち、兄弟はさらなる謎に巻き込まれてー。



消えてゆく時代と新しい時代のはざままで巻き起こる、懐かしくて新しいエンタテインメント長編。

「ねぐせのしくみ」 ヨシタケシンスケ



ヨシタケシンスケ最新刊！
ねているあいだに、なにがおきてる！？もしかして「あのひとたち」におなかをまるだしにされたり、いろんなねぐせをためされたりしているのかも！
「あのひとたち」のしわざを想像してみると、世界が愉快にみえてくる！

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！

◆◆◆ 文芸 ◆◆◆

「悪寒」 伊岡瞬
「あのこは貴族」 山内マリコ
「糸」 林民夫
「チーム・オベリベル」 乃南アサ
「いのちの停車場」 南杏子
「水を縫う」 寺地はるな
「サキの忘れ物」 津村記久子

◇◆◇ 絵本・児童書 ◇◆◇

「山のちょうじょう木のでっぺん」
最上一平【作】/有田奈央【絵】
「おやくそくえほん-はじめての「よのなかルールブック」」
高濱正伸【監修】/林ユミ【絵】
「水族館のサバイバル〈1〉」
ゴムドリ co.【文】 韓賢東【絵】
「も〜っとわけあって絶滅しました。-世界一おもしろい絶滅したいきもの図鑑」 今泉忠明/丸山貴史
「ONE PIECE THE MOVIE オマツリ男爵」
尾田栄一郎/濱崎達弥

◆◆◆ その他 ◆◆◆

「コロナ後の世界」 大野和基
「何でも見てやろう」 小田実
「サガレン-樺太/サハリン 境界を旅する」 梯久美子
「エンド・オブ・ライフ」 佐々涼子
「笑って生きる」 瀬戸内寂聴
「今を生きるメッセージ」 鈴木真奈美

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！7月末に夏休み前の恒例行事、真狩小学校での大量貸出を行いました。

興味のある本を選ぶ子、自由研究に使えるような本を選ぶ子など様々ですが、共通しているのはみんなとても楽しそうなところですよ。

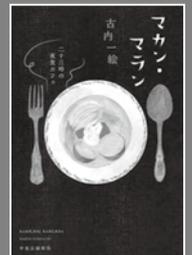
「どんな本を選んだのー？」など、児童同士の会話が多く見受けられました。休み時間を利用して行いましたが、本を通じたコミュニケーションが自然と生まれる素敵な時間だなあと感じました。

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

「マカン・マラン～
二十三時の夜食カフェ～」
古内一絵



商店街に入った路地裏に夜だけ開店しているカフェ「マカン・マラン」がある。店主は元エリートサラリーマンで今はド派手なドラッグクイーンのシャール。

シャールの作る料理と心に響く言葉が人の心を癒し背中を押してくれる。そんなシャールのカフェに導かれた迷える人達を描いた短編集です。

シャールがなぜエリートからドラッグクイーンになったのか、その理由は描かれていなかったけれど、彼女（彼）自身も苦労を重ねた人生を送ってきたからこそ、その料理と言葉に力が生まれて疲れた人々の心を癒してくれるのだと思いました。

作中に出てくる料理が美味しそうで、薬膳の知識もためになります。

読んだ後、心がほっこりそして美味しい物が食べたくなる一冊です。



9月は健康増進普及月間です

生活習慣病の特性や運動・食事・禁煙など個人の生活習慣の改善の重要性について国民一人ひとりの理解を深め、さらにその健康づくりの実践をするため、厚生労働省では9月1日から9月30日までの一か月間を健康増進月間と定め、啓発普及運動を行っています。

【統一標語】 1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ ～健康寿命の延伸～

スマート・ライフ・プロジェクト



「健康寿命を延ばしましょう」をスローガンに国民全体が人生の最後まで元気に健康で楽しく毎日が送れることを目標とした厚生労働省の国民運動です。

運動・食生活・禁煙の3分野を中心に健診・検診の受診も追加し、更なる健康寿命の延伸を目指しています。

＊毎日10分の運動をプラス＊

生活習慣病の予防には、男性9000歩、女性8000歩が目安と言われています。日本人の平均的な歩数から考えると足りないのはあと1000歩程度ともいわれているため、時間にすると約10分です。

ちょっとした移動の時に少し汗ばむくらいの運動強度で十分な効果があります。

「うちから10分は歩くべし」

歩いて10分くらいの距離。つつい車で行っていませんか？コンビニ、病院、歯医者など・・・気にしてみましょう。

＊野菜をプラス＊

日本人は平均すると毎日250gの野菜を食べています。しかし、真狩村健康増進計画のデータでは、真狩村民は毎日170gの野菜摂取量となっています。

生活習慣病予防のためには350gの野菜摂取が必要と言われています。

「野菜不足は、あとトマト1個が目安」

温野菜なら不足分も追加しやすいです。

野菜スープや煮物、忙しいときはレンジでチンで楽をして調理しましょう。



＊禁煙でタバコの煙をマイナス＊



タバコには4000種類にも及ぶ有害物質が含まれています。タバコを吸うことは健康を損なうだけでなく、肌の美しさや若々しさを失うことにもつながります。

女性は、タバコが子宮へ悪影響を及ぼすことも研究により明らかになっています。

タバコをやめて健康寿命を延ばしましょう。

＊健診・検診で定期的な健康チェック＊

「定期的に自分を知る」～早期には、自覚症状が無いという病気が少なくありません。そういうリスクを早期に発見し、対処していくためには定期的に自分のからだの状態を知っておくことが重要です。



[9月はがん征圧月間です]

- | | |
|---------------|---------------------|
| ①タバコは吸わない | ⑧適切な体重維持 |
| ②タバコの煙を避ける | ⑨ウイルスや細菌の感染予防と治療 |
| ③お酒はほどほどに | ⑩定期的ながん検診を |
| ④バランスのとれた食生活を | ⑪身体の異常に気づいたら、すぐに受診を |
| ⑤塩辛い食品は控えめに | ⑫正しい情報でがんを知ることから |
| ⑥野菜や果物不足に注意 | |
| ⑦適度に運動 | |



【男の料理教室】のご案内

と き：令和2年10月9日（金）
10時～13時

ところ：公民館調理室

参加費：300円

対象：村内の20歳以上の男性

※詳細はHPもしくは新聞折り込みチラシをご覧ください。新型コロナウイルス感染症の動向により中止になる場合があります。





- ◆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.makkarilg.jp

子育て支援センターゆうゆうの様子

お盆が過ぎても暑さは続き、支援センター内も暑さを感じながら過ごしました。今月は、新規の利用者も増え、子どもたちは好みの玩具を見つけて遊んだり、お母さん同士の交流も楽しんでいました。



8月27日（木）プペルバス
絵本の中のファンタジーな世界が
体験できました。



◆これからの予定◆



子育て講座
「感染症について」
日時：10月23日（金）午前10時～
11時30分（予定）
場所：真狩村保健福祉センター
対象：妊婦・乳幼児を持つ子育て家庭

※詳細は、ゆうゆうへ
お問い合わせください。

●おすすめおもちゃ

「1人のりPKW」（ケラー社）対象：0歳～



丸みのある、手にしっくりとなじむデザインでとても丈夫です。子どもたちに人気の車で、自分で動かして楽しく遊べます。

●おすすめ絵本

「ぐるぐるジュース」対象：2歳～



矢野 アケミ作 福音館書店
「まあるかたち、なにいれる？」から始まり、丸の中につぎつぎにりんご・バナナ・みかんなどを入れていきます。最後はミキサーに見立てた丸をぐるぐる回すと…ジュースのできあがり！何度も楽しめる絵本です。



自衛官を募集します



説明種目	日時	場所	備考
自衛官候補生 及び 自衛隊高等工科学校	10月17日(土) 10:00～15:00	ニセコ町民センター 研修室1	※左記の日時以外での 説明会をご希望の方は 別途調整を承ります。
	10月31日(土) 9:00～12:00	岩内文化センター 2F会議室	
	11月14日(土) 9:00～15:00	倶知安公民館・ 文化福祉センター 研修室	

倶知安地域事務所 ☎ 0136-23-3540

自動車点検整備推進運動実施中

(全国統一強化月間 2020年9月の1ヶ月間)

(地方独自強化月間 2020年10月の1ヶ月間)

～安全確保と環境保全是、
クルマの点検・整備から～

北海道運輸局札幌運輸支局
(<http://www.tenken-seibi.com>)



お知らせ

令和2年度

全国労働衛生週間

北海道労働局では、労働衛生意識の高揚と事業場における自主的労働衛生管理活動の促進を図るため、9月1日から30日までを準備期間、10月1日から7日までを本週間として実施します。

本年の「スローガンは、

「みなおして 職場の環境からだの健康」です。各事業場においても労働衛生管理活動の定着化が図られるよう、ご協力をお願いします。

北海道労働局労働基準部健康課労働衛生専門官

☎011・709・2311

狩猟期間中における道有林への入山自粛について

エゾシカ狩猟期間中（地域によって異なりますが、多くの地域では10月1日から3月31日まで）は、多くの狩猟者が道有林へ入林します。

狩猟に伴う事故防止のため、この期間の狩猟目的以外

詳しくは関係機関にお問い合わせください

での入林は控えさせていただきますようお願いいたします。

エゾシカによる森林等被害を低減するため、皆様のご理解とご協力をお願いします。

北海道水産林務部森林環境局道有林課道有林管理係

☎011・204・5519

公証週間無料電話相談会

10月1日（木）から7日（水）までの公証週間期間中、日本公証人連合会本部にて、電話による無料相談会を実施します。

公証人が皆様の疑問、質問等に対応させていただきますので、遺言、任意後見、尊厳死宣言、家庭内信託、離婚、その他契約一般の公正証書のご相談、会社定款の認証等のご質問など、お気軽にご相談ください。

10月1日から同7日までの午前9時30分～正午まで

午後1時～午後4時30分まで

☎03・3502・8239

2つのジャンボで

ハッピーハロウィン!

「ハロウィンジャンボ宝くじ」と「ハロウィンジャンボミニ」が、9月23日（水）から全国で2種類同時発売されます。

この宝くじの収益金は市町村の明るいまちづくりや環境対策、高齢化対策など地域住民の福祉向上のために使われます。

ハロウィンジャンボは、パソコンやスマホからもインターネット購入できます。



知っていますか?

建退共制度

建退共制度は、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退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。

- 加入できる事業主…建設業を営む方
- 対象となる労働者…建設業の現場で働く人
- 掛金…日額310円
- 特徴
- 国の制度なので安全、確実に申込み手続きは簡単。
- 経営事項審査で加点評価の対象となる。
- 掛金の一部を国が助成。
- 事業主が変わっても、退職金は企業間を通算して計算。

☎011・261・6186

まちの事件簿

～地域安全ニュース～

事件関係

- ・7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

- ・7月16日、道路において車両単独の路外逸脱事故が発生しました。
- ・7月21日、道道において車両が鹿に衝突する事故が発生しました。

7月末交通事故発生状況

区分	年別	2年	元年
人身		1件	1件
物損		23件	40件
死者		0名	0名

真狩村防犯協会・倶知安警察署

人の動き

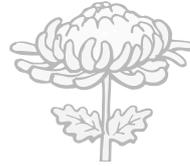
こんにちはよろしく



いつまでもお幸せに



ご冥福をお祈りします



世帯と人口 (8月末日現在)
前月末比

世帯 978戸(+2)
人口 2,052人(+1)
(男) 1,027人(±0)
(女) 1,025人(+1)

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 遠藤美也子
真狩村字真狩 44 番地 37 (☎ 0136-45-2764)

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。)

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

9月の相談日程

2日(水)・9日(水)・16日(水)・23日(水)・30日(水)

10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

ふるさと文芸

立葵色取り取りに咲き誇り

朝夕眺め心ほっこり

大廣キヨノ

楽しみの相撲肅肅ほとぼしる

汗に気合いにすり足の音

池田 チセ

偶然に友と出会った暮参り

木陰で涼みマスクで会話

気田 シナ

庭手入れ春から秋へ続けるも

見守る事の不安がよぎる

池田 清美

黙々とリハビリをする夫の道

自由に歩く日を待ちおりて

谷口安佐子

厨にはシソの香りが満ち満ちて

ジュースを煮つめる夫の張り切り

筒井 淑子

GOTOも道民割も我慢しよう

もしもを避けて大手振れるまで

仁司 雅子



撮影・二階堂茂樹さん