



おゆうぎ がんばったよ! (ひかり認定こども園)

# 町職員の給与などの状況を公表します

むかわ町職員の給与は、職務と責任に応じて支給される「給料」と、扶養・住宅手当など生活実態に基づく「諸手当」から構成され「むかわ町職員の給与に関する条例」に基づき支給されています。

平成27年度においては、人事院の調査に基づき、官民給与の実状をより適切に反映するため、また官民の給与差を踏まえた50歳台後半層の給与水準見直しを行うため、最大4%程度を引き下げております。



## 1. 職員数の状況

(平成28年1月1日現在)

区分	本 庁	総 合 支 所
町 長 部 局	—	支所長 1人
	総務企画課 18人	地域振興課 24人
	町民生活課 15人	
	健康福祉課 21人	
	産業振興課 12人	地域経済課 10人
	建設水道課 10人	国保診療所 22人
会計管理者 3人		
議会事務局	2人	—
監査委員事務局	1人	—
農業委員会事務局	2人	—
教育委員会部局(生涯学習課)	12人	(教育振興室) 9人
<b>職員数計</b>	<b>96人</b> (96人)	<b>66人</b> ←カッコ内は前年数値→ (70人)

## 2. 職員の給与の状況

■職員の平均年齢、平均給料月額及び平均給与月額 (平成28年1月1日現在)

	平均年齢	平均給料月額	前年比	平均給与月額	前年比
平成26年1月1日	44.32歳	327,662円	—	350,158円	—
平成27年1月1日	43.91歳	334,253円	2.01%	355,559円	1.54%
平成28年1月1日	43.61歳	330,359円	△1.16%	353,526円	△0.57%

■職員の初任給 (一般行政職)

(平成28年4月1日時点)

高 校 卒
144,600円
大 学 卒
176,700円

※「給与」とは、給料に扶養手当、住居手当、通勤手当、管理職手当を含めたものです。

## 3. 特別職の報酬等の状況

(平成28年1月1日現在)

区 分	報 酬 等
町 長	700,000円
副町長	594,000円
教育長	544,000円
議 長	265,000円
副議長	210,000円
議 員	177,000円

## 4. 職員の分限及び懲戒処分の状況 (平成26年度)

■分限処分の状況

処分の種類	降 任	免 職	休 職	合 計
当該職員数	0人	0人	0人	0人

■懲戒処分の状況

処分の種類	免 職	停 職	減 給	戒 告	合 計
当該職員数	0人	0人	0人	0人	0人

問い合わせ 【本庁】総務企画課総務グループ ☎(42)2411

# 見直しませんか。家庭での過ごし方

## —「生活実態アンケート」から伝えたいこと—

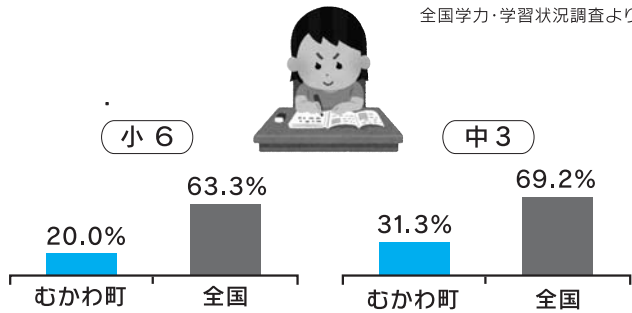
むかわ町家庭教育等改善支援委員会(鈴木淳一委員長)が実施した「児童・生徒の生活実態アンケート調査」(保護者対象で回収率88.1%)で、浮かんできた点を紹介します。



### 1. 家庭学習の時間について

#### ●家庭で「1時間以上」勉強している割合～平成27年度

全国学力・学習状況調査より



グラフから、小6で43.3ポイント低く、中3で全国平均より37.9ポイント低く出ています。

#### ●学習時間の確保を!

自分の夢や希望を実現させていくにも、一定の学力を持ち続けなければなりません。毎日の家庭学習こそが、生き方の土台を築き、夢の実現に近づいていけます。

#### ●家庭学習時間の目やす

学年×10分+10分です。時間の確保は、テレビ、インターネット、携帯電話(スマホ)などをする時間をセーブすることが“鍵”になります。

#### ●「家庭学習のてびき」の活用を!

アンケートから「参考になった、どちらかという参考になった」では、小中学生全体で90.3%でした。「家庭学習のてびき」を、引き続き親子でたくさん活用していただき、「勉強の友」として生かしてください。

### 2. 読書の時間について

アンケートの結果から、「読まない」が小1～中3全体で、平成24年度に33.5%、平成25年度に34.2%、平成26年度に42.6%、平成27年度に39.5%と推移し、本年度より改善の兆しが見えてきました。

#### ●「うちどくノート」を活用し、「家読」のススメ!

町内の小中学校と町の図書館が連携し、「うちどくノート」の活用を推進しています。図書館とフレンドリーになりましょう。家族で何度も来館し、家読(うちどく)の材料となる本と一緒に探してみませんか。家読が子供たちの生活の一部になれば最高ですね。

#### ●読書によって期待できる効果

- ① 読書で言葉の力を育て、思考力の向上を図ることができます。
- ② 読書で自分のものの見方、考え方の再発見ができます。
- ③ 読書で数多くの本とめぐり合い、知的好奇心と探究心が広がります。

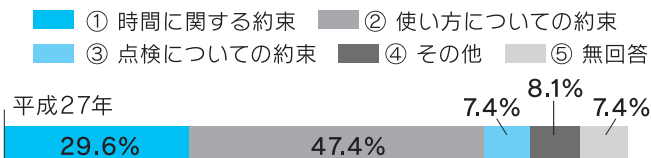
#### ●自分の考えを書ける人に

様々な情報から問題意識をもつには、複数の本や資料から得た情報を自分と結びつけて考えることができるようにしていくことが重要です。また、多様な情報を関連付けて読んで書くことのきっかけとして新聞は有効なツールになります。

### 3. 携帯電話の所持とルール化について

アンケートの結果から、「携帯電話の所持」では、小学生の12.7%に、中学生の40.1%に見られます。ルール化については、約8割の家庭に「家庭内での約束事」が見られました。

#### ●具体的な約束事の内容



グラフから、「使い方」「時間」「点検」の約束などについて、家庭内で決め事(ルール)が存在していることは大変評価されます。

#### ●情報モラルについて考えませんか

携帯電話の無目的な使用は、単に金銭の浪費だけでなく、自分の大切な時間を浪費することになります。反面、使い方次第でとても便利なツールになります。目的を持って利用することが重要です。

一方、インターネットで広がった情報は、気づかぬうちに短時間で全国、全世界に広がります。一度送った情報は再び元に戻すことはできません。情報を発信するときは、適切な方法で正しい情報かどうか確認してから発信することが大切です。

#### ●子どもを守るためのフィルタリングを

近頃では、携帯電話(スマホ)からだけでなく、タブレットやゲーム機等から様々な方法でインターネットへ接続できる環境となっています。そういった環境の中で、有害情報から子供を守るためにフィルタリング(有害サイトへ接続させない)設定をすることも、一つの方法です。

#### ●保護者が契約をするという意味は…

携帯電話(スマホ)にからむトラブルを回避するうえで大切なことは、親がスマホの管理を子ども任せにせず、使い方やトラブルについて話し合える関係をつくることです。

子どもにスマホを持たせるためには保護者が契約をします。ですから何かあった時に「知らなかった」では済まされません。真っ先に責任を問われることも考えられます。

1月23日

## 寒さに負けず冬を楽しもう 町民スケートまつり開催

冬晴れの中、穂別スケート協会による「町民スケートまつり」が穂別スケートリンクで開催され、町内の子どもたちがスケートレベルチャレンジや氷上のレクレーションを楽しみました。

スケートレベルチャレンジには小学生15名が参加。1月20日から22日に行われたスケート教室で練習した成果を披露しました。スケートが得意な子ども途中で転んでしまった子ども最後までいっぱいリンクを滑走しました。

また、レクレーションの氷上おやつ拾いには大勢の子ども達が参加し、リンクに置かれたお菓子めがけて猛ダッシュ。

帽子やビニール袋いっぱい拾い集める子ども達に笑顔が広がり、リンクには元気な歓声が響きわたりました。



ごほうびのおやつに向かって一直線

1月22日

## 田んぼ de ミュージカル撮影大話 演説シーンにエキストラ百人超え

鶴川温泉四季の館のたんぼホールで長編映画の林業編「ここがわしらの天国だ」の撮影が行われました。町内外からエキストラを募集し、選挙の演説シーンの収録を行いました。シーンは海山彦町長選挙。候補者3名が長いセリフの演説シーンに挑戦し、聴衆役のエキストラは「いいぞ。そのとおりだ!」と、大きな拍手や声援をおくりました。観衆の一人は「いわずもがな」の難しいセリフに詰まり、富士監督からNGが出されながらも観衆の声に励まされ、会場は役者とスタッフの心がひとつになりました。竹中町長も参加し、撮影を盛り上げました。両地区町民が協力した映画の撮影は2月で終わり、3月27日むかわ町合併10周年記念イベントで上映される予定です。



エキストラの協力で演説シーンを撮影

## むかわの話題

2月3日・ひまわり保育所節分

田浦地区のひまわり保育所は節分で豆まきを行いました。子どもたち14名はこの日のために準備を進め、鬼の面作りや新聞紙を丸め、鬼を追い払う玉を作りました。鬼の面をかぶり、子どもたちも子鬼になっていましたが、突然大きな赤鬼と青鬼が登場すると、泣き叫び、保育士さんに抱きついたり、逃げまわり、所内はパニック状態となりました。保育士さんは「豆と紙玉を投げてえ〜」と大声を上げると、泣きながらも、必死で鬼に立ち向かいました。たたく姿が愛らしく「がんばれえ〜、がんばれえ〜」の声援が飛びかう中、園児たちの勇敢な豆まきで鬼たちは退散しました。胸をなで下ろし、今度は「福はうち〜福はうち〜」と豆をまき、福を保育所に呼び込みました。



赤鬼、青鬼に囲まれ、豆で戦う子どもたち

2月2日

## 中学校の授業を体験 穂別中学で新入生体験入学

穂別地区で、4月から中学生となる児童を対象に「新入生体験入学」が穂別中学校で行われ、12名の児童が国語の授業などを体験しました。

体験入学では、担当の先生から「中学校では授業ごとに先生が異なる」「児童会から生徒会に変わる」などといった、小学校と中学校の違いについて説明がありました。その後、先輩方の授業の見学や校舎内の各教室を案内してもらいました。国語の授業では「自分の考えをもつ、想像力をはたらかせる」ことを心掛けて、詩の学習を行いました。

授業後、穂別小6年池田怜矢君は「国語の授業で、人それぞれ考え方が違うということが印象に残りました」と感想を発表してくれました。



上級生の授業を参観する新入学生12名

1月31日

## 四季の館カラオケ大会 31人が競い佐々木さん優勝

大会はむかわ温泉四季の館たんぼホールで開かれ、町内外から31名が出場し、自慢の曲を歌い、会場から熱い声援があくられました。審査は最新鋭のカラオケ機材を使用。出場者は予選を通過しなければ決勝には進めないと、イントロ曲を熱唱し、90点以上の高得点が続出しました。決勝は上位5組と、観客のファン投票で、鶴川高校の原宏樹さんに決まりました。予選通過の5組は全員が93点以上。決勝ではさらにレベルを上げ、会場から温かい拍手と溜息がもれました。頂点を極めたのは昨年結婚してむかわ町民となった佐々木まどかさんが97.629の驚異的得点で優勝しました。また、鶴川高校の球児たち3組が、ダンスパフォーマーなどで大会を盛り上げました。



決勝で熱唱する佐々木さん

1月29日

## 第29回むかわ町農業振興対策協議会 振興計画や担い手対策を協議

むかわ町産業会館で協議会を開き、組織を構成する町やJAむかわなどの代表者10名と学識経験者7名、地域代表者18名、事務局が出席しました。

挨拶した竹中喜之会長は「人口減少や少子高齢化による将来展望を見ずえ、創生総合戦略を策定しました」と話し、特に1次産業の振興と人材の育成強化を強調しました。各地区の委員から「鳥獣被害の現状」や農業経営者の高齢化、後継者不足に伴い「和牛繁殖センター」・「集团的営農」の取り組みなどの要望が出されました。

協議会は、農業振興に関する計画の樹立、実施、諸対策の推進、生産者及び農業関係機関と団体が一体となった農業振興を推進していきます。



一次産業の振興と人材育成強化を強調する

2月14日

## 認定こども園おゆうぎ会 みんなキラキラ輝きました

練習に励んできたおかわひかり認定こども園のおゆうぎ会が四季の館「たんぼホール」で行われ、350名満席に近い来場者が見守り、園児たちは歌やお遊戯、楽器にダンス、劇などを発表しました。園児の一生懸命な姿に、会場から惜しみない拍手がおくられました。

0歳児と1歳児は日頃の園生活のようすをビデオで紹介しました。2歳児は遊戯「ミッキー・マウス・マーチ」を、3歳児は歌と2つの遊戯を、4歳児は歌とダンス「おれたちがいぞく」にオペレッタ「もたろう」を熱演しました。

5歳児はうたと楽器に劇「オズの魔法使い」をみんなで力を合わせて演じました。坂本博子園長は「園児たちが日々練習してきた成果を見て、ほめてあげて下さい」と挨拶しました。



ミッキー・マウス・マーチを踊る園児たち

2月3日

## 穂別小5、6年生消費者教育講座 テーマはくらしとゴミ

穂別小学校で、北海道消費者協会の非常勤講師3名を迎え、ゴミを減らす買い物方法を楽しく学ぶ「買い物ゲーム」を行いました。教室に並べられた本物そっくりの肉や野菜。児童たちは5人分のカレーの材料と飲み物を買って、おつりの多さを競います。しかし、容器や包装などゴミ処理にかかるお金を引いて再計算するとおつりがほとんど残りませんでした。家庭のゴミはどこへ行き、お金は誰が払うのなど、ゴミ処理についてみんなで考え、ゴミを減らすアイデアを発表し、2度目の買い物で、児童たちはレジ袋を断りエコバッグを使用して、未包装の商品を選び、ゴミが出ないよう、意識して買い物をしていました。

地球の環境を守る為にゴミを減らすことはとても大事なことです。



買い物の模擬体験をする児童たち

2月3日

## 穂別さくら保育園で豆まき 園児が元気に「鬼は外! 福は内!」

節分の日、穂別さくら保育園で豆まきが行われました。園児たちは、手作りの鬼のお面をかぶってホールに集合。先生から「自分の心の中にいる泣き虫鬼や怒りんぼ鬼を退治しましょう」と豆まきの意味を教わりました。

全員で「まめまき」の歌を歌い終わった後、太鼓のドンドンという大きな音と共に赤鬼と青鬼が登場。容赦なく園児たちに金棒を振り回す鬼たちに怖くて先生の影に隠れる子、泣き出す子もいましたが、大きい園児たちは、「鬼は外ー! 福は内ー!」と元気よく豆を投げつけ鬼を追い払っていました。逃げ出す鬼を見て、「やったー!」鬼を退治したぞ!と喜ぶ園児たち。今年も園児たちの健やかな成長を願い豆まきは終了しました。



あばれる鬼に立ち向かう園児たち

## 東北・北海道JA青年大会&純農Boyグランプリ報告

1月13日から14日、秋田県で開かれたJA青年部東北北海道ブロック大会に参加した中澤和晴さんから3名が町長へ報告に来ました。中澤和晴さんは平成27年JA青年部全道大会で「2015純農boyオーディション」でグランプリに輝き、東北北海道ブロック大会でも三代目JA Soul Brothers (ジエイエイソウルブラザーズ)のパフォーマンスを披露し、評判となりました。結婚式余興で作成した穂別支部青年部のダンスをYouTube (ユーチューブ) に投稿し、現在アクセス数17万回以上で話題となっています。さらに静岡テレビや週刊女性などでも取り上げられました。(アクセスはユーチューブ動画結婚式余興 三代目JA Soul Brothers 『R.Y.U.S.E.I!』)

**純農Boyとは**…北海道農協青年部協議会は農業への熱い情熱や個性的で豊かな考えを持つイケメンを純農Boyとして表彰します。今後、中澤さんはJA北海道をPRするポスターや各種イベントにも出演し、北海道農業の魅力を伝えていきます!



パフォーマンスする森本和明青年部長(右)と中澤和晴さん



純農Boy 中澤和晴さん

## 冬休みパン教室開催



### 夢風船がパン教室 おいしいメロンパンできたよ

1月7日、町内の小学生を対象に冬休みパン教室が行われました。

町と社会福祉協議会の後援により社会福祉法人愛誠会(おかわ夢風船)が実施したもので、小学生3名がピザとメロンパン作りに挑戦しました。

最初は少々戸惑い気味だった3名も夢風船職員のマンツーマンに近い指導で何とか焼く工程へ。自分が作ったピザとメロンパンの焼き上がりに歓声を上げました。

# 気付いていますか？ こころのサイン

3月は自殺対策強化月間です

平成26年度は、全国で約3万人、全道1000人以上の方が自殺で亡くなっています。その背景にはこころの病気が大きく関わっています。内閣府は、例年、月別自殺者数の最も多い3月を「自殺対策強化月間」に設定しています。

## こころの病気になる...

仕事や家族、金銭、生活、病気などの問題で、ストレスが大きかったり長期的に続くと、様々な症状が現れます。

### うつ状態でよく見られるサイン

#### こころの変化

- ・気分が沈む
- ・涙もろくなる
- ・自分なんていない方が良いと考える
- ・集中力、行動力、決断力の低下
- ・興味、関心、意欲の低下



#### からだの変化

- ・不眠 ・倦怠感
- ・食欲低下、体重減少
- ・頭痛、耳鳴り、めまい
- ・吐き気
- ・腹痛、便秘、下痢



眠るためにアルコールを飲むと、一時的に眠れるようになりますが、眠りの質が悪くなるため、かえって眠れなくなったり、アルコール依存症の危険性も高くなります。

## 相談することがこころの健康の鍵

様々な問題やストレスを抱えていながら、誰にも相談できずに一人で抱え込んでいませんか？ 心配なことがある場合、ぜひ周囲の人に相談してみましよう。また、家族や同僚、友人、近所の方に対して「何か様子が違う？」と感じた時、ぜひ一言かけてみてください。その一言でその方の気持ちが変わることもあります。なお、相談する方も相談をうけた方も、専門機関に直接お話できる窓口もありますので、ご利用ください。

### 〈相談窓口一覧〉

- 苫小牧保健所  
平日8時45分～17時30分  
電話：0144-34-4168
- 苫小牧町健康福祉課  
保健介護グループ  
電話：42-2415
- 苫小牧町地域振興課  
保健福祉グループ  
電話：45-3326
- こころの健康相談統一ダイヤル  
平日9時～21時  
土・日・祝日10時～16時  
(12月29日～1月3日を除く)  
電話：0570-064-556
- 北海道いのちの電話  
24時間、365日対応  
電話：011-231-4343

## こんにちは！

### むかわ町地域包括支援センターです



## お口の健康は健康寿命をのばすカギ

### お口の健康は体全体の元気の源

お口の健康、すなわち歯と歯ぐきが健康なら、食べ物をしっかりと噛み、スムーズに飲み込むことができます。しかし、噛む力や飲み込む機能は病気や老化が原因で弱まります。放っておくと、さまざまな病気の原因になりかねません。

#### ● 最近こんな事はありませんか？

- 固い物が食べにくくなった
- お茶や汁物でおせることが良くある
- 口の中の汚れや口臭が気になる
- おし歯や歯周病がある
- 入れ歯の不具合に悩んでいる

ひとつでも思い当たることがあった人は口腔ケアを始めましょう。

#### 口腔ケアでお口の中を健康に！

- ① 毎食後きちんと歯みがき
- ② 入れ歯の手入れを忘れずに
- ③ 舌についた汚れも除去
- ④ 定期的な歯科健診を

### 噛むことで起こるプラスの連鎖～認知症予防にも！

脳の血流アップ！

口腔内が健康でしっかりと噛める

低栄養・脱水予防！

必要な栄養がバランス良くとれる

寝たきり防止！

体力・免疫力が維持できる

閉じこもり予防に！

活動的な毎日を過ごせる

#### \*\* 地域包括支援センター窓口 \*\*

【本庁】健康福祉課保健介護グループ ☎ 42-2415 【支所】地域振興課保健福祉グループ ☎ 45-2065

\* 予防接種を受ける方は、必ず医療機関に予約をしましょう。また、接種の際は必ず母子手帳を持参願います。

予防接種

検診・健診

子育て支援

ふれあい支援

事業名	対象者	時間	場所	時間	場所
不活化ポリオ接種 四種混合	3か月～7歳 6か月未満 追加接種も忘れずに受けましょう。	時 毎週 月・木曜日 8:30～15:30	場 鶴川厚生病院	時 2, 16日(水) 15:00～15:30	場 穂別診療所
麻疹風しん混合予防接種	・12か月～24か月未満(第1期) ・来年度小学校入学予定者(第2期)	時 毎週 月・木曜日 8:30～15:30	場 鶴川厚生病院	時 9, 23日(水) 15:00～15:30	場 穂別診療所
Hibワクチン接種 小児用肺炎球菌予防接種	2か月～5歳未満 追加接種も忘れずに受けましょう。	時 毎週 月・木曜日 8:30～15:30	場 鶴川厚生病院	時 毎週 木曜日 15:00～15:30	場 穂別診療所
水痘(水ぼうそう)予防接種	・12か月～36か月未満	時 毎週 月・木曜日 8:30～15:30	場 鶴川厚生病院	時 9, 23日(水) 15:00～15:30	場 穂別診療所
子宮頸がん予防ワクチン	中学1年生～高校1年生相当の女性	時 毎週 月・木曜日 8:30～15:30	場 鶴川厚生病院	時 毎週 火曜日 15:00～15:30	場 穂別診療所
現在、子宮頸がん予防ワクチンの接種を積極的にはお勧めしていません。接種に当たっては、有効性とリスクを理解した上で受けてください。		時間 内科診療時間内	場所 鶴川厚生病院	時間 内科診療時間内	場所 穂別診療所
肺炎球菌予防接種 (要事前予約)	①H27年度内に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる方 ②60歳～64歳で一定の障がいのある方 ③66歳以上で①に当てはまらない方 ※②、③で希望者は町に申込みが必要です。	時間 内科診療時間内	場所 鶴川厚生病院	時間 内科診療時間内	場所 穂別診療所
骨粗しょう症検診	19歳以上の方 (町に申込みが必要です)	時 内科診療時間内	場 鶴川厚生病院	火曜日以外の診療時間内	
エキノコックス症検診	小学校3年生以上で過去5年間エキノコックス症検診を受けていない方	毎週木曜日(13:00～16:00)		穂別診療所	
乳幼児健診 (7か月児はBCG接種)	4か月児・7か月児・12か月児・1歳6か月児・3歳児(※個別通知します)	次回は4月となります。 対象者の方には個別にご案内をいたします。		時 9日(水) 時間は通知します。 フッ素塗布 10:00～16:00	場 穂別ふれあい健康センター
幼児フッ素塗布	1歳～入学前までの幼児(申込みが必要です。)				
5歳児健診	5歳児(※個別通知します)	時 3日(木) 時間は通知します	場 四季の館		
ふたばキッズ	2歳児(※個別通知します)	時 11日(金) 10:00～11:30	場 鶴川たんぼぼ		
すくすく広場	就学前の親子(未就園児)	毎週 月～金 9:30～11:30・13:00～16:00 土曜日 10:00～12:00		ひかり認定こども園	
あそぼうね(一般開放)	就学前の親子	毎週 金曜日 10:00～11:30(3/11はお休み)		子ども発達支援センター鶴川たんぼぼ	
おひさま広場	就学前の親子	毎週 月～金曜日 10:00～12:00		母子通園センター きらり ※木曜日のみ学童保育所にて実施	
・ポパイサークル ・ヤングマンズ	こころの病の回復者等	時 15日(火) 13:30～15:00	場 介護予防センター	時 2日(水) 9:40～13:00	場 穂別ふれあい健康センター
・ピンしゃん会 ・笑顔友の会	65歳以上の希望者 (希望者は要問い合わせ)	時 2・9・16・23日(水) 10:00～12:00	場 介護予防センター	時 3・10・17・24・31日(木) 10:00～12:00	場 穂別ふれあい健康センター
いきいき料理教室	60歳以上の希望者 (希望者は要問い合わせ)	8日(火) 10:00～13:00		穂別ふれあい健康センター	

## 家族介護者教室のご案内

むかわ町では介護をしているご家族への支援の一環として、「家族介護者教室」を開催しています。今回は、専門の医療機関から講師を招き、認知症について症状やかかわり方についてご講話いただきます。ぜひ、ご参加ください。

- **対象** 在宅で介護をしている家族の方や、介護に関心のある方
- **内容** 講話「認知症の人とのかかわり方について」 講師 千歳病院 看護師
- **日時** **平成28年3月18日(金) 午後1時～2時30分**  
※当日は11時30分から「むかわ町介護者と共に歩む会」総会を開催します。  
その後、軽食を取りながら日頃の介護など話せる時間を設けています。
- **会場** ふれあい健康センター(穂別)
- **申込み** 3月10日(木)までに申し込みください。  
※鶴川地区からはバスで送迎します。(出発10時30分 むかわ町役場前)
- **申込み・問い合わせ** 【鶴川地区】健康福祉課保健介護グループ ☎(42)2415  
【穂別地区】地域振興課保健福祉グループ ☎(45)2065



# 心身をきたえる

## 第32回 ほべつ雪山まつり

# ゲレンデに響く歓声! あふれる笑顔!



2月6日、穂別スキー場を会場に「第32回ほべつ雪山まつり」が開催され、町内外から訪れた約100人が雪遊びを楽しみました。開会式では穂別スキースポーツ少年団によるデモンストラーションが行われゲレンデに華麗なシュプールを描きました。また、阿部博之教育長から「冬は外で遊ぶ機会が少ないがスキーやソリを滑って冬の元気な体をつくってください。けがの無いように1日楽しく過ごしましょう。」と挨拶がありました。

イベントは、指導員が丁寧に教えてくれるスキー試乗体験やソリ遊び、ちびっこ滑り台の他、中学生以下を対象としたお菓子拾いや勝者には図書カードが当たる雪中じゃんけん、大人も子どもも満足な品揃えの大抽選会と参加者全員が楽しめる内容となりました。イベント後には穂別スキースポーツ少年団父母の会の協力により、あたたかいコーヒー牛乳やあつあつの豚汁が振る舞われ、冷えた体もほかほかお腹も満たされ冬を満喫した日となりました。



### ● 穂別ミニバレー協会

連絡先は工藤さん(090-7659-4386)まで  
毎週水曜日と金曜日午後7時～9時まで  
穂別スポーツセンター



“仕事のストレスを体を動かして発散しませんか?” 20～30代を中心にメンバーは約10名。地元や近隣で行われる大会にも参加し賞状をもらうことも。ぜひ気軽に遊びに来てください! 愉快的なメンバーが待っています! きつとあなたもミニバレーにハマるはず。

### ● ほべつサッカー少年団

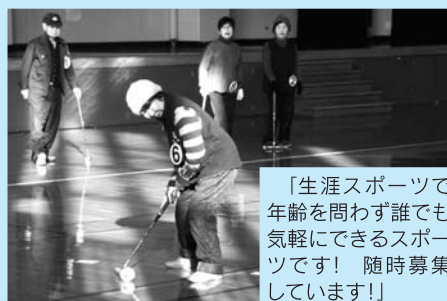
連絡先は横井さん(090-7644-3882)まで  
毎週火曜日と木曜日(不定期)午後4時30分から7時まで  
夏期: 穂別小学校、冬期: 穂別スポーツセンター



横井亮コーチから「部員13名。サッカーを通じて体力の向上とチームワークを養うこと、礼儀を身につけられるように指導しています。随時募集しています! 体験も可」

### ● 穂別ゲートボール協会

連絡先は武田さん(45-2236)へ  
会長は高橋金正さん  
毎週火曜日、木曜日、土曜日午前9時から



「生涯スポーツで年齢を問わず誰でも気軽にできるスポーツです! 随時募集しています!」

### ● 穂別野球少年団

連絡先は矢野さん(090-2057-3140)へ  
練習は不定期2時間程度。

太田健二監督から「現在6年生3名、5年生1名、4年生3名、2年生1名、合計8名で活動しています。部員不足の為、大会に出場出来ていませんが、いつも明るく、楽しく、元気よくをモットーに一生懸命頑張っています。部員募集中!!」



### ● 穂別スキー少年団

活動は穂別スキー場閉場まで。  
毎週水曜日と金曜日午後6時30分～



「技術向上と資格取得を目指しながら、楽しく活動しています」

### ● 穂別バドミントンサークル

連絡先は柴田さん(45-3214)へ  
毎週火曜日と金曜日午後7時～9時まで  
穂別小体育館



「いい汗流して心も体もリフレッシュしませんか? 気軽に見学に来てくださいね! 随時募集しています!」

### ● 空手道最強塾穂別道場

加入希望者は幅田さん(090-9519-4412)へ  
毎週水曜日午後6時30分～8時30分まで  
穂別小体育館



初心者、年齢、性別問わずいつでも大歓迎! 幅田監督から「最強塾は直接打撃制の空手道場です。楽しく空手を学びながら心と体を鍛えましょう! 押忍」

### ● 穂別スキー連盟 会長は星正臣さん

少年団員の指導とスキー事業の推進に協力しています。毎年イベントとして「ほべつ雪山まつり」の開催と全日本スキー連盟公認のスキー技術検定会を行っている。



幸せは  
元気から

# スポーツで楽しみ

スポーツとは、余暇、活動・競技、体力増強のために行う各種の身体運動です。昨年紹介出来なかった団体と大会など、頑張った人たちを紹介します。



むかわ町スピードスケート選手権大会

## 雪上かるた大会と ソリ遊び 1月31日

むかわ町連合青年団主催の第3回雪上かるた大会がむかわ町ゲートボール場を中心に行われ、子どもたち15名が参加しました。3チームに分かれ、読みあげられた札をもとめ、子どもたちは歓声を上げながら、雪上の札をめくりました。見つけると「あった!」と大声を上げました。子どもたちはソリ遊びを青年団のお兄さんやお姉さんと楽しみました。むかわスポーツクラブ「おーブ」とゲートボール場が協力し、

ココアやお汁粉がふるまわれ美味しさを満喫しました。瀬尾和生くんは「かるたはたくさん走って疲れたけど、ソリは楽しかった。寒くはなかった」と元気に話した。

### ● 鷗川中学校スピードスケート部



## 全国大会女子学校対抗で 3位の快挙

1月30日から2月2日まで長野県エムウェーブで開かれた第36回全国中学校スケート競技会で健闘した7選手が、2月4日むかわ町役場を訪れ、竹中町長と渋谷副町長に成果を笑顔で報告しました。

女子の清水悠希選手は1000m(1分25秒27)で4位、田畑一紗選手は1500m(2分11秒02)で5位・3000mでも(4分33秒59)で5位に入賞しました。東穂乃花選手は決勝へ進出し、3名の予選と決勝の合計で18点を挙げ3位となりました。

上水梨裳選手、椿潮音選手、清水彩花選手も各種目で自己ベストを更新しました。男子の東昂汰選手は500m決勝で(39秒86)と奮闘し、鷗川中学男子で初めて39秒台を樹立しました。女子の学校対抗3位も鷗川中学校初の快挙となり、「全員で勝ち取った勝利」と東和博監督と椿文子コーチは健闘を讃えました。報告を受けた竹中町長は「力を合わせての成績はたいしたもの。これからも頑張って、オリンピックに出場してほしい」と激励。各選手を称賛しました。



### ● 鷗川柔道連盟

問い合わせは代表者野脇義広さんへ  
42-3432



柔道は、日本古来の武術「柔術」から生まれ、投げる、抑える、絞める、打つ、けるなどの技を用いて、相手を制する武術です。横田満(みちる)指導者のもと櫻井翔馬さん(中1)と櫻井美音さん(小4)、高田真愛さん(小5)が「柔術」に励んでいました。稽古日は町民体育館で毎週火曜日と木曜日。会員募集中。

### ● 鷗川剣道連盟

問い合わせは代表者佐藤栄さんへ  
42-2243



剣道は、礼に始まり礼に終わるといわれ、竹刀(しなひ)で定められた部位を打突し合って勝敗を競う格技の一種。指導者は佐藤栄さんら5人。佐藤文先生のもと6名が稽古に励んでいました。稽古日は鷗川中央小で毎週火曜日と木曜日。会員募集中。

## 1月29日 砺波市交流使節団来町 300万本咲き誇る チューリップフェア

齊藤一夫副市長を団長に村岡修一砺波市議会議長ら8名の使節団が来町し、竹中町長や町職員が出迎えました。歓迎懇談会には三倉議長やむかわ町砺波市交流協会伊東範充会長らが出席しました。昨年姉妹都市20周年を迎え砺波市とむかわ町に交流協会が設立され、絆は一層強くなりました。2015プリンセスチューリップの橋本星奈さんは「国内最大級の700品種300万本が咲き誇るフェアへお越しく下さい」と笑顔でアピールしました。フェアは4月22日から5月5日までチューリップ



公園で開かれ、前年度は期間中31万5千人が訪れました。砺波市球根組合石田隆紀組合長らは四季の館で丹精込めて咲かせた50本のチューリップをプレゼントしてフェアへの来場を呼びかけました。受け取った人は笑顔で「行ってみたい！」と声を弾ませました。

### 案内

ガイダンス

#### マイナンバーについての お知らせ

##### 通知カードの受け取りについて

郵便局にて各世帯に配達できなかった通知カードは、役場本庁及び穂別総合支所にて保管しております。受け取られていない方は本人確認書類を持参の上、受け取りをお願いします。

##### 番号カードの受け取りについて

番号カード発行について申請いただき、番号カードができた方には、順次受け取りについてのお知らせをお送りいたしますので、詳しくはそちらをご確認ください。番号カードの受け取り場所は、鶴川地区の方は役場本庁、穂別地区の方は穂別総合支所になります。

■通知カード及び番号カードの受け取りに関する役場窓口時間延長について

## まちづくり耕上促進事業補助制度 利用希望者を募集します!

本制度は、むかわ町に潜在する様々な地域資源を耕(おこ)し、育み、活用して、まちの魅力を高めていくため、地域の活性化やまちの魅力の創出など、町民の皆さんが自主的、主体的に取り組むまちづくりの活動などに対し助成します。

今年度は、防災訓練時の災害食の実演活動やタンチョウに関する講習会、高齢者向けのサロン活動の場の創出などの活動に対し助成しています。まちづくりに関する活動を計画されている町民や団体の方は、ぜひご活用ください。なお、募集期間や助成金額等については、新年度に別途広報誌に掲載いたします。

#### 〈補助メニュー〉

- ①両地区共同事業～鶴川・穂別両地区共同で一体感のある取組に対する支援
- ②提案型芽だし事業～町民提案型、地域参加型の協働の取組に対する支援
- ③夢づくり支援事業～地域資源の発掘、まちの魅力を創出する取組に対する支援

※補助メニューによって、助成内容が多少変わりますので詳しくは担当グループへお問い合わせください。

※この補助制度では「耕上(こうじょう)」という言葉を使用していますが、本町に潜在する地域資源を耕(おこ)し、まちの魅力を高めていきたいとの思いから「向上」ではなく、「耕上」を使用しています。

#### 問い合わせ

【本庁】総務企画課政策推進グループ

☎(42)2469

【支所】地域振興課企画管理グループ

☎(45)2111

#### 特定疾患患者などの方へ 通院交通費を助成します

町では、特定疾患の方などを対象に、通院にかかる交通費を助成しています。

申請の際は、確認のため「特定疾患医療受給者証」や「療養受療証」、「自立支援医療受給者証」等を必ず持参してください。なお、今回の助成は、平成27年9月から平

通知カードと番号カードの受け取りについて、次の日程で役場窓口の開設時間を延長しますので、ご利用ください。

▼延長する日と時間 平成28年3月7日(月)、14日(月)、22日(火)、28日(月)いずれも20時まで延長します。

#### ▼問い合わせ

【本庁】町民生活課生活環境グループ

☎(42)2414

【総合支所】地域振興課町民グループ

☎(45)2112

#### ▼申請方法

【本庁】健康福祉課子育て福祉グループ  
【支所】地域振興課保健福祉グループ  
それぞれに配備している「むかわ町特定疾患患者等通院交通費助成金交付申請書」と「通院証明書」を提出願います。

▼提出期限 3月31日(木) ※提出期限を過ぎてからの申請は受付できません

成28年2月までの6カ月分となります。

▼対象 ①特定疾患医療受給者証の交付を受けている方 ②人工透析を受けている方 ③精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている方 ④町長が特に認められた方

#### ▼助成金額

1カ月7000円を限度額として、医療機関所在地主要駅までの最も経済的な順路によって計算したJRの普通旅客運賃、またはバス運賃を支給します。

※他の法令により通院交通費の助成を受けたときは、差額を支給します。

でのご注意願います。

▼問い合わせ

- 【本庁】健康福祉課子育て福祉グループ  
☎(42)2415
- 【支所】地域振興課保健福祉グループ  
☎(45)2065

特定疾患患者の入院医療費を助成します

特定疾患患者が入院する場合、公費負担が受けられる入院など一定条件を満たすと入院医療費の助成が受けられます。

申請の際は、確認のため「特定疾患医療受給者証」を必ず持参してください。

なお、今回の助成は、平成27年9月から平成28年2月までの6カ月分となります。

▼対象

特定疾患医療受給者証の交付を受けている方で、特定疾患治療研究事業の医療費の公費負担が受けられる入院で30日以上入院している方。

※人工透析などで入院している方は対象となりません。

▼助成金額

入院にかかる経費(保険対象分)のうち、対象者が負担する額の2分の1以内の額を支給します。

▼申請方法

【本庁】健康福祉課子育て福祉グループ  
【支所】地域振興課保健福祉グループ  
それぞれに配備している「特定疾患入院医療費助成申請書」を提出願います。

▼提出期限 3月31日(木)

※提出期限を過ぎてからの申請は、受付できませんのでご注意ください。

▼問い合わせ

- 【本庁】健康福祉課子育て福祉グループ  
☎(42)2415
- 【支所】地域振興課保健福祉グループ

【45】2065

障害者支援施設等に通所されている方へ交通費を助成します

障害者手帳等(身体障害者・療育手帳・精神保健福祉手帳・自立支援医療受給者証等)をお持ちの方を対象に、障害者支援施設等の通所にかかる交通費を助成しています。

申請の際は、確認のため障害者手帳等を必ず持参してください。なお、今回の助成は、平成27年9月から平成28年2月までの6カ月分となります。

▼対象

むかわ町に居住し、障害者支援施設等に通所している方。

▼助成金額

施設等所在地主要駅までの最も経済的な順路によって計算したJRの普通旅客運賃、またはバス運賃を支給します。

▼申請方法

【本庁】健康課子育て福祉グループ  
【支所】地域振興課保健福祉グループ  
それぞれに配備している「むかわ町障害者等交通費助成申請書」と「通所証明書」を提出願います。

▼提出期限 3月31日(木)

※提出期限を過ぎてからの申請は受付できませんのでご注意ください。

▼問い合わせ

- 【本庁】健康福祉課子育て福祉グループ  
☎(42)2415
- 【支所】地域振興課保健福祉グループ  
☎(45)2065

協会健保北海道支部からのお知らせ

平成28年度の保険料率改定のお知らせ  
平成28年度3月分(5月2日納付期限

分)より健康保険料率は10・15%(プラフ0・01%)介護保険料率は1・58%(据え置き)となります。厳しい経済状況の中でございますが何卒、ご理解をいただきますようお願い申し上げます。

平成28年度「協会健保の検診」のご案内

協会健保北海道支部では年度内に1回加入者の皆様の検診費用の一部を補助しています。35歳〜74歳の被保険者(ご本人さまへは、がん検診を含めた充実した検診項目の「生活習慣病予防検診」を40歳〜74歳の被扶養者(ご家族)さまへは、メタボリックシンドロームに着目した「特定予防診査」(二つの検診をご用意しております。生活習慣病の予防と早期発見・早期治療のためにも年に1度は検診を受けましょう！)

▼問い合わせ

全国健康保険協会(協会健保)北海道支部  
☎011(726)0352(代表)

自動車税の住所変更をお忘れなく

自動車税は、4月1日現在の登録に基づいて課税される税金です。

■引越して住所が変わったときなどは、運輸支局で変更登録をしてください。次の場合は運輸支局で登録手続きが必要です。

- ・住所が変わったとき(変更登録)
- ・自動車を売買したとき(移転登録)
- ・自動車を使用しなくなったとき(抹消登録)

平成28年度の自動車税納税通知書を確実にお届けするために、3月中旬に手続きをお願いいたします。

■変更登録が間に合わないときは…  
札幌道税事務所にご連絡いただくか、道税ホームページから自動車税の住所変更

手続きが可能です。

▼札幌道税事務所自動車税部

☎011(746)1197

悩みごとありませんか 無料で相談に応じます

お金の貸し借り、借家、借地のトラブル、離婚、遺産相続などの相談を無料でお受けします。相談内容の秘密は守られますので安心してご相談ください。

なお、事前に予約が必要ですので、お早めにお申し込みください。

▼日時 平成28年3月11日(金)午後1時30分〜4時30分

▼場所 むかわ町産業会館1階 相談室

▼相談員 小寺・松田法律事務所

▼申込み・問い合わせ

- 【本庁】町民生活課生活環境グループ  
☎(42)2414
- 【支所】地域振興課町民グループ  
☎(45)2114

生活、仕事、家計、家族の悩み相談のご案内

生活費が足りなくて困っている、就職したいけれど決まらぬ、借金の返済で生活が圧迫されている、子どもが引きこもっているなど現在の生活にお困りの方のご相談を広く受け付けます。当日、お越しになれない方は電話での相談も受け付けております。

▼開設日時

3月15日(火) 13時〜16時30分

▼開催場所 産業会館 相談室

▼問い合わせ

生活就労サポートセンターいぶり  
☎0120(09)0783

募集

リクルート

ものづくり産業の担い手  
「技能士」を目指す皆さんへ

あなたの力を証明します！  
前期「技能検定」試験のご案内  
胆振地方技能訓練協会  
胆振総合振興局 商工労働観光課内  
☎0143(24)95888



国家試験である平成28年度前期「技能検定」の申請書受付が始まります。申請及び詳細は、協会まで問い合わせください。

☆受付概要

▼期間 平成28年4月4日(月)～15日(金)  
▼職種 金属熱処理・機械加工・仕上げ・切削工具研削・こび・化学分析・塗装・造園・建築板金など  
▼申請時 写真2枚と受検手数料が必要

平成28年度労働基準監督官採用試験

試験要綱

1 受付期間

(1) インターネット  
平成28年4月1日(金)～4月13日(水)  
<http://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html>

(2) 郵送又は持参

平成28年4月1日(金)～4月4日(月)  
(3) 試験日・受験資格・受験申込書提出先などについては下記に問い合わせください。

▼問い合わせ

北海道労働局

☎011(709)2311 内線3511  
又は最寄りの各労働基準監督署

平成28年度自衛官等試験の実施について

自衛隊では予備自衛官補と一般幹部候補生を募集しています。応募資格、受験手続きなど詳しいことは下記に問い合わせください。



▼問い合わせ

自衛隊札幌地方協力本部若小牧出張所  
☎0144(32)3725

町営住宅入居者募集中  
申込みはお早めに！

町営住宅の入居者を募集します。応募される方は、家賃・入居資格などを確認のうえ、お早めにお申し込みください。

▼募集住宅

- 【穂別地区】  
緑ヶ丘(2-10号・2LDK)  
緑ヶ丘(38-1-125号・1DK)  
緑ヶ丘(38-1-26号・1DK)  
柏南(B-14号・3LDK)  
明徳南(1-12号・3DK)  
明徳南(2-17号・3DK)  
双葉(1-11号・3LDK)  
富内市街(1-4号・3DK)  
富内中央(2-7号・3LDK)  
富内中央(3-9号・2LDK)  
双葉中央特(公) (1-4号・3LDK)  
富内中央特(公) (4-11号・3LDK)  
富内中央特(公) (4-12号・3LDK)  
▼申込み期限 2月15日(月)  
▼申込み・問い合わせ  
【本庁】建設水道課技術グループ  
☎(42)2427  
【支所】地域経済課建設グループ  
☎(45)2117

むかわ町

鶴川厚生病院だより

こんにちは、むかわデイケアセンターです！

理学療法士 鈴木 誠

むかわ町鶴川厚生病院では平成25年4月の新築に合わせて介護保険の居宅系サービスの通所リハビリテーション(むかわデイケアセンター)を始めています。開所は現在のところ月火木の週3日で定員は一日10名です。スタッフは医師・看護師・理学療法士各1名、介護福祉士2名、医療助手1名で運営しています。

介護認定を受けた方で医師から継続したリハビリテーションが必要と判断され、ケアマネージャーにプランを立てていただいた方が対象となります。むかわデイケアセンターでは個別の機能訓練を行い自宅での介護量を軽減することが大きな目的になります。

自宅での入浴で手助けが必要になってきたり一人で外出するのが不安になってきたりした方は担当のケアマネージャーさんに相談してみてください。

むかわデイケアセンターでは看護師による健康チェックや理学療法士と一緒にあこなう個別運動、介護福祉士がお手伝いする入浴、お誕生会などの各種サービスを提供しています。

健康チェックでは看護師が朝と夕方に血圧・体温の測定、体調管理についての問診を行い体調がすぐ

れないときにはご家族に連絡し、希望があれば当院の外来受診もできます。

個別運動は、体調に合わせて運動負荷を調整し一人ひとり必要な運動を実施しますので、自宅ではあまり運動出来ないけれどもむかわデイケアセンターに来ると楽しく運動ができると利用者さんには好評です。

病気を持っている人でも、虚弱な人でも基本的には体を動かすことは大切です。健康な人でも運動をしないで過ごしていると筋力が低下し、出来る動作があっくうになりやがて出来ていたことができなくなってしまいます。動作能力がなかなか向上しないけれども今できる能力を維持することも非常に重要です。運動過多では体調を崩して本末転倒になってしまいますので適量の運動を継続してゆくことが大切です。

むかわデイケアセンターではそのようなお手伝いをさせていただいています。

月曜日と木曜日に若干の余裕があります、施設見学もおこなっていますので詳しくは☎(42)2765(むかわデイケアセンター直通)までお電話ください。

# 3月の健康案内



## + 医療機関の外来案内 +

### 鶴川厚生病院 ㊦[42] 2033

午前8:30～11:30 午後1:15～4:00 (受付時間)

診療科/担当医師		月	火	水	木	金
内科・外科・循環器内科	午前	石川	田仕	石川	田仕	石川
	午後	田仕	石川	田仕	石川	田仕
消化器内科	午前	佐々木	/	/	/	/
	午後					
小児科	午前	北大小児科	/	/	北大小児科	/
	午後					
夜間診療(内科)	毎週火曜日17:00～18:30 (受付時間) 【担当医】田仕副院長					

リハビリテーションは水・金で実施しております。  
 検診事業や医師の研修などにより、予定は変わることがあります。  
 ※3月10日(木)は全日休診、3月22日(火)は午後休診となります。

### 穂別診療所 ㊦[45] 2121

午前8:45～11:00 午後1:00～4:00 (受付時間)

診療科		月	火	水	木	金
総合外来 (内科・外科・小児科)	午前	夏目 曾川	夏目 曾川	交替制	交替制	交替制
		毎週火曜日(出張医) 受付 午前8:45～11:00				
総合外来 (内科・外科・小児科)	午後	曾川	交替制	交替制	交替制	交替制
夜間診療	毎週火曜日17:00～18:30 (受付時間) ※祝日の場合は、休み。診察を担当する医師は、交替制になります。					

各週の予定を日曜日に情報端末(TV電話)でお知らせします。

#### ～穂別診療所からのお知らせ～

▶担当医は、検診事業や医師の研修などにより変わる場合があります。ご了承願います。

### 苫小牧保健所 ☎0144[34] 4168 ※事前に申し込みが必要です

総合保健相談・医療相談・女性の健康相談	随時(月～金)
こころの健康相談	17日(木)
肝炎ウイルス検査(要事前予約)	1日(火)
骨髄バンク登録(要事前予約)	1日(火)、15日(火)
HTLV-1抗体検査(成人T細胞性白血病検査)(要事前予約)	1日(火)
HIV抗体検査(要事前予約)	1日(火)、2日(水)、15日(火)



鶴川地区ピンしゃん会	介護予防センター	2日・9日・16日・23日	10:00～12:00
穂別地区笑顔友の会	穂別ふれあい健康センター	5日・10日・17日・24日・31日	10:00～12:00
鶴川地区・いきいきふれあいサロン	介護予防センター	17日(木)	11:00～13:00
穂別地区・いきいきふれあいサロン	町民センター	11日(金)	11:30～13:00
鶴川断酒会例会	若草会館	1日(火)・15日(火)	18:30～20:30
生命の貯蓄体操	介護予防センター	1・3・8・15・22・24・29・31日	9:30～11:30
ポレポレ笑いヨガクラブ	介護予防センター	毎月第4土曜日	10:00～12:00

有料広告



コタエを出します

相談予約ダイヤル

すべての相談の相談料が

**無料に**  
なりました。

**0144-35-8373**

平日 10:00～16:00(12:00～13:00を除く)

札幌弁護士会 苫小牧法律相談センター

足腰が弱ってきた…物忘れが増えた…という方へ  
**「ふまねっと運動」ははじめませんか？**

「ふまねっと運動」は網をふまないように歩くことで足腰をきたえ、脳を活性化して、歩行改善や認知症予防が期待できる優しい運動です。心身の健康づくりのため、ぜひ参加ください。

対象：おおむね65歳以上の方 内容：ふまねっと、体操等  
 講師：スポーツクラブ オープ  
 鶴川地区：4月6・20日(水) 場所・介護予防センター  
 穂別地区：4月13日(水) 場所・ふれあい健康センター  
 時間：午前9時30分～11時30分※毎月1～2回水曜日に実施。  
 詳しくは申し込みの方にご案内します。

健康福祉課保健介護グループ ㊦[42]2415  
 地域振興課保健福祉グループ ㊦[45]2065



### まなびランド図書室

まなびランド図書室では、新刊案内やイベントの情報などを載せた「まなびランド通信」を発行しています。

図書室内、四季の館道の駅休憩コーナーに置いてありますので、ご自由にお持ちください。

また、新刊情報はインターネットでも見ることが出来ます。Yahoo、Google等で「まなびランド通信」を入力し検索してください。

随時更新しています。

#### 【ご利用案内】

開館時間 13時～20時

休館日 毎週月曜日(祝日を除く)

貸出期間 2週間

貸出冊数 お一人さま5冊まで

☎(42)5057

### 穂別図書館

#### 《冬のおはなし会》

お気軽にご参加ください。

◇日時 3月12日(土)

午前10時～11時

◇講師 中野 佳代子さん

◇対象 幼児から

#### 《織物に挑戦》

手織物に挑戦してみませんか。小学生は段ボール織り、大人は機械織りで作成します。使いたい糸糸をお持ちください。ランチョンマットを作成します。

お気軽にご参加ください。

◇日時 3月21日(月・祝日)

午前10時～12時

- ◇講師 三浦 玲さん
- ◇対象 小学生から大人
- ◇定員 小学生5名・大人5名
- ◇持ち物 糸糸(ない場合は図書館のものを使います)
- ◇申込締切 3月15日(火)

#### 《3月休館日》

7日(月)・14日(月)・22日(火)・23日(水)・28日(月)

#### 《移動図書》

◇仁和小学校：3日(木)・18日(金)14時～18時

◇富内小学校：4日(金)・18日(金)10時～12時

◇クアハウス：17日(木)12時30分～15時30分

◇稲里地区：17日(木)15時30分～18時

◇和泉地区：18日(金)13時30分～15時

◇生田地区：18日(金)15時30分～18時

《読書会》 毎週土曜日午前10時～12時

#### 《蔵書検索》

穂別図書館とまなびランド図書室の蔵書がインターネットで検索できます。

詳細は問い合わせください。

#### 《問い合わせ》

☎(45)2396

### 合併10周年記念 町民無料日のお知らせ

- 期間：平成28年3月19日(土)～21日(祝日)
- 内容：今年は合併10周年の記念する年です。そこで、日ごろの感謝の意を込めまして、穂別地球体験館、町立穂別博物館では町民の方が期間中、無料でご覧頂けます。この機会に是非、皆様でお越しください。(※受付で必ず町民であることをお伝えください。)

《問い合わせ》  
穂別地球体験館 ☎(45)2341  
町立穂別博物館 ☎(45)3141

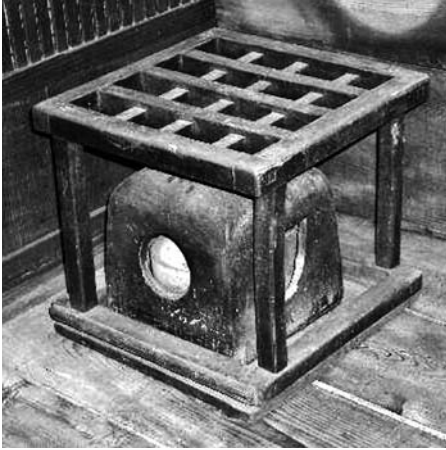
### 文化財だより

## 寒い冬を暖かに過ごす庶民の知恵―こたつ―

今回は、炭火こたつについてご紹介いたします。

こたつは、室町時代には既に原型となるものが使用されてきました。当時のこたつは、囲炉裏の上に木製のやぐらを組み、上から敷布を掛けただけのもので、現在の掘りこたつに近いものであったようです。その後、江戸時代中期の18世紀頃になると、置きこたつも広く使われるようになり、このような流れから、現在は掘りこたつと置きこたつの2種類が主流となっています。

さて、置きこたつ型式の電気こたつは、東芝が1957年に発売開始した「電気やぐらこたつ」が最初であり、大型化したやぐらの上に天板を乗せてテーブルとして使用できるこたつが、一般家庭に広く普及したのもこの頃からであると言われています。



炭火を使用する置きこたつ(上に敷布を掛けて使用する)

「電気やぐらこたつ」の原型は、江戸時代以来の炭火の置きこたつです。置きこたつは、陶製の行火(あんか)の中に豆炭や炭団などの炭火をいれて熱源とし、行火の上にやぐらをたてて敷布を掛けたものが一般的でした(写真)。ところが、炭火の上を燃える素材で囲っているため、不注意による不慮の失火が相次ぎ、ちいさな子供の足が行火の空気取り入れ口に入りこみ火傷をするなどの事故が絶えませんでした。また、炭火からは絶えず一酸化炭素が排出されているため、こたつのなかに潜り込むことは命の危険にも繋がりました。経験のある方はこたつの中で一酸化炭素中毒になった飼いやがらのびている光景をよく目にされたことでしょう。炭火の置きこたつを使用する際には十分注意を払う必要があります。

このような炭火こたつの問題点を解決したのが電気こたつです。炭火は電気を利用した熱源に、熱源のコントロールはコンピュータ、そして、小さなやぐらは家族が入れる大型のテーブルとなりました。だれでも安全安心に使うことができ、家族団らんのもとでも活躍できる電気こたつは、私たちの冬の生活を豊かに演出する立役者の1つであるといえるでしょう。

▼問い合わせ  
【本庁】生涯学習課社会教育グループ  
☎(42)2487

平成28年度

## ふれあい大学 新入学生募集

4月からの新入学生を募集します。対象は町内在住の方です。この大学は、4年間(学士課程)で卒業ですが、その後も希望者は大学院(修士課程)で2年間学習を継続することができます。

また、それ以後も研修生として基本講座を受講することができます。

学生は、基本講座(毎月1回程度実施。入学式・卒業式も基本講座に該当。)に出席することが原則で、年間一定回数以上出席することで進級が認められます。専科講座は複数受講することができますが、専科講座だけの受講はできません。

◆募集期間 3月1日(火)～22日(火)

◆学習内容

○基本講座(全参加者対象)

「講話・研修旅行・文化祭参加」 など

○専科講座(月1回～毎週実施)

「陶芸・カラオケ・民謡・書道・ゲートボール・パークゴルフ・フロアカーリング・手芸・レクダンス・コーラス」

◆申込み

・電話、またはFAXで申し込みください。

・氏名、住所、電話番号、専科を希望する場合は、希望する専科名をお知らせください。

〒054-8660むかわ町美幸2丁目88番地

むかわ町教育委員会 生涯学習課 社会教育グループ

TEL [42]2487 FAX [42]4994

## 鷗川中高吹奏楽部 OB・OG演奏会のお知らせ

昨年につづき、鷗川中高吹奏楽部のOB・OGが世代をこえて集まり、地元むかわ町で演奏会を開くこととなりました。指揮は、鷗川高等学校吹奏楽部平成20年度卒業生石川堯典(たかのり)さんです。お時間の都合のつく方は是非、四季の館たんぼほホールへお越しください。たくさんの方のご来場、お待ちしております。



日 時 平成28年3月20日(日)

開場13:30 開演14:00

会 場 四季の館 たんぼほホール

入 場 料 無料

演奏曲目 <第一部>

・アフリカンシンフォニー

・演歌メドレー 他

<第二部>

・ルパン三世

・恋するフォーチュンクッキー 他

問い合わせ

むかわ町教育委員会 生涯学習課  
学校教育グループ TEL [42]2484

## 3月催しもの案内

催事名	日時	時間	場所	内容
おはなし会「いないいないばあ」 春休みスペシャル 絵本は子どもたちの『ことば』 や『こころ』を育む大切な栄 養素です。絵本とふれあう時 間を一緒に楽しみましょう。	25日(金)	10:00～ 11:30	四季の館 2階会議室	★絵本:「おおきなかぶ」「のらねこぐんだん きしゃぼっほ」他 ★製作:「かんたん封筒人形」「手作りスノー ドーム」※とても簡単です。材料は用意して います。 ★作ったもので遊ぼう!歌おう!

## 3月むかわ町ふれあい大学 講座案内

催事名	日時	時間	場所
課外講座 「日曜議会傍聴」	13日(日)	10:00	産業会館 3F 第一研修室
専科講座 ゲートボール専科	4日、18日	9:30～11:30	ゲートボール場
フロアカーリング専科	1日、8日、15日、22日、 29日(毎週火曜日)	9:00～11:30	鷗川町民体育館
手芸専科	14日(月)	9:30～15:30	学習交流センターまなぶ館 交流室B
コーラス専科	8日(火)	10:00～12:00	学習交流センターまなぶ館 交流室A
カラオケ専科	7日(月)	13:00～15:30	学習交流センターまなぶ館 交流室A

平成27年度ふれあい大学卒業式及び修了式・学芸発表

【日 時】平成28年3月17日(木)

9:30～受付 ※9:35より卒業生と大学院2年修了生の写真撮影

10:00～卒業式・修了式

10:50～学芸発表会

【場 所】四季の館 たんぼほホール ※卒業式の日程が変更となっています。ご注意ください。

おめでとうございます

アイヌ文化奨励賞



佐渡 日出男さん

鶴川アイヌ文化伝承保存会の佐渡日出男さん(68歳)はアイヌ文化の保存・伝承に努めた功績が認められ、1月16日アイヌ文化奨励賞(アイヌ文化振興・研究推進機構)を受賞されました。佐渡さんは保存会会長を務め、古式舞踊の指導や2005年からむかわの3大カムイノミの祭司を務めるなど現在も活躍されています。

瑞宝双光章 横山 儀一さん  
 穂別町立富内小学校の元校長横山儀一さんが瑞宝双光章を受けられ1月18日、阿部教育長から伝達されました。  
 横山さんは昭和24年4月に教員に採用され、以来、昭和60年3月に富内小学校を退職するまでの間に36年の永きにわたり、教育者として数々の功績を残されました。



道が認定する北海道(胆振地域)青年林業士に、穂別仁和の宮崎雄次さん(29歳)が認定されました。むかわ町では3人目となります。  
 青年林業士は平成22年に創設され、地域の森づくりに強い熱意と意欲にあふれ、指導性を有している後継者を対象に各地域の(総合)振興局長が認定します。  
 産業会館で2月17日、認定証が交付され、宮崎さんは「林業は危険だと言われるが、やってみると格好いい仕事、若い力で林業の良さを広めていきたい」と語り、これから林業の普及や指導における若手リーダーとして、地域の林業振興へ大きく貢献されることが期待されます。

胆振地域青年林業士認定交付式



青年林業士 宮崎 雄次さん

日本情報処理検定協会主催文部科学省後援の1級3種目検定試験(情報処理技能検定・文書デザイン検定・プレゼンテーション作成検定)に合格し、検定委員長表彰を受賞しました。鶴川高校では初の快挙で、その他日本語ワープロ検定でも準1級に合格しました。



森田 しんさん (鶴川高校3年)

鶴川中央小学校児童校舎の改築現場を見学

平成28年1月29日、鶴川中央小学校児童232名と引率者16名が工事の進捗状況や施設を見学しました。校舎完成には時間がかかりますが、児童は新校舎の出来具合などを見学し、期待を膨らませました。



室蘭气象台からののお知らせ

「地震が起きたときの安全地帯」

自宅にいるときに突然大きな揺れに襲われたら、あわてず落ち着いて、怪我をしないように自分の身の安全を確保する行動を取ることが重要です。特に、震度6以上の揺れになると、家の中では電化製品や家具が倒れたり、棚のものが落ちる、ガラスが割れて飛び散るなど、普段何気なく使っているものが突然、凶器になってしまう場合が多くあります。



「安全地帯」とは家の中でも家具が倒れたり、壁にかけた額などが落ちてこない場所、数分間そこに避難すれば怪我をしないで地震をやり過ごせる場所を意味します。「住宅・建造物の耐震化」、「家具などの転倒・移動防止」、「備品の落下防止」、「ガラスなどの飛散防止」などを行い、安全地帯を準備しておくとともにその場所を把握しておきましょう。

地震はいつ起こるかわかりませんから、地震に対する普段からの備え、正しい心構えを身に付けておくことが大切です。

問い合わせ 室蘭地方气象台 ☎0143(22)4249 FAX0143(22)2601

木で作る！おもちゃとアクセサリ

木の町むかわ。木槌と野菜の型抜きを使って簡単な木のおもちゃやアクセサリをつくりませんか？ぜひ、木のぬくもりを五感で感じてください。森から木をきってくる冒険もあります！

- 日時 3月26日(土) 9:00~15:30
- 場所 鶴川放課後子どもセンター
- 対象 むかわ町民(幼児は保護者同伴でお願いします。)
- 定員 先着30名
- 内容 おもちゃ作り(びゅんびゅんゴマなど)・アクセサリ作り(ヘアゴムなど) 森林観察、木こり体験
- 服装 作業しやすい服装、外遊びが出来る服装
- 参加料 無料
- 送迎 穂別からの送迎可。申し込みの際に伝えてください。
- 申し込み期間 3月1日(火)~3月18日(金)
- 問い合わせ むかわ町穂別総合支所 地域経済課内 むかわ町交流人口推進穂別協議会事務局 担当: 松田まで ☎[45]2115

ふるさと納税(寄附) ありがとうございます

趣意に沿うよう 活用させていただきます

寄附件数・寄附金額 (平成28年1月1日~1月31日)  
**230件3,310,000円**  
 平成27年度累計:4,931件  
**72,545,000円**







松本 滉平 さんの作品

力強くまとめましたよ。トメ、入筆、しっかり出来ましたね。名前も良いです。



佐々木 千翠 評

菅原 佑真 さんの作品

社会の中で生きてゆくんだよ。しっかり心がけようね。字も大変「おちつき」しました。



佐々木 千翠 評

土田 心 さんの作品

しっかりした線質が、字形に力強さをあたえ安定感のある作品となりました。



久保田 評

池田 帆南 さんの作品

運腕大きく、ほのぼのとした見ばえのする作品です。



久保田 評

1月24日 2016年むかわ町子どもかるた大会

2月7日 第20回北海道新聞社旗

第28回胆振地域子ども会かるた大会

むかわ町こどもかるた大会と胆振子どもかるた大会が共にむかわ町四季の館「たんぼぼホール」で開かれ、出場者は気合いを込めて札を取り合いました。むかわ町子どもかるた大会は町内小中学校の親善、交流を目的に毎年開かれ、百人一首の普及と古典文化の伝承に努めています。むかわ大会で勝ち進んだチームは2月7日むかわ町で行われた胆振大会(胆振地域子ども会育成連絡協議会主催・菅野嘉一会長)に出場し、熱戦を繰り広げました。



胆振大会には小学生の部に10チーム、中学生の部に6チームが参加しました。選手宣誓はむかわ町小学生チームを代表し、野宮楓彩さんが行いました。新井貴史審判長(苫小牧樽前歌留多倶楽部)の注意で、下の句かるた競技が始まり、6場で気迫のこもった試合を展開。会場いっぱいの応援席からも勝敗を見守っていました。5時間以上の熱戦の末、むかわチーム(紅)は5チームが3位以内に入賞、2月21日定山溪で開かれる全道大会に出場しました。

結果は次の通り  
**【小学生の部】** 優勝-紅の極、準優勝-紅の桜、3位-紅の翼  
**【中学生の部】** 優勝-紅の隼、準優勝-苫小牧緑龍の蓮馬、3位-紅の光

2月6日 鶴川中&鶴川高&北海道警察音楽隊

ジョイントコンサートで観客を魅了

鶴川地区中高一貫教育連携推進協議会、北海道鶴川高等学校吹奏楽部とむかわ町立鶴川中学校吹奏楽部主催のコンサートが四季の館で開かれ、350名が来場しました。推進協議会長の花木弘会長は「演奏会も12年目となり、今年度は北海道警察音楽隊とカラーガード隊が参加して下さり、感謝しています。練習の成果に加え、音楽隊との演奏は技術向上にもつながり、夢のステージをご堪能下さい」と挨拶。コンサート第1部は鶴川中(15名・清水亜美指揮)と鶴川高吹奏楽部(9名・青野貴文指揮)の合同演奏で「私のお気に入り」他2曲を演奏。第2部は北海道警察音楽隊(30名・松本仁孝指揮)とカラーガード隊(9名)によるステージドリル「ミュージックパトロール2016」で華やかなステージで交通安全を呼びかけました。第3部の合同ステージではスペインの難曲「カンタベリー・コラール」などを演奏。素晴らしい合奏は観客を魅了し、感動で拍手が鳴り止みませんでした。アンコールでは「花は咲く」を全員で合唱。会場はひとつになりました。



行楽・スポーツ等、  
楽しい写真や活躍した  
結果などありましたら  
とどしお寄せください。  
お待ちしております。  
※写真等の原稿は毎月10日  
(広報原稿締切日)まで  
お寄せください。



# みんなのページ

お誕生日おめでとう!

3月生まれの  
おかわっこ

HAPPY  
BIRTH DAY



お誕生日おめでとう♡  
顔いっぱい育ててくれ  
て嬉しいです。  
パパ、ママより



H26 3.1生  
さいとう ののか  
齋藤 望乃花 ちゃん

いつも元気な恵菜たん、  
山食べて大きくなってね♡  
いつまでも仲良し三姉妹で  
いて下さい 家族みんなより



H26 3.26生  
いぬぶち えま  
岩淵 恵菜 ちゃん

## 短歌

はなやかに着かざりゆかむ年一度の  
短歌の会は和にみちみちて

(福住) 田畑幸子

膝の皿写真でみるに怪獣の  
歯とも思はる骨ささくれて

(汐見) 佐々木美智子

全国の強者揃ひし中学の  
スケート長野に孫応援す

(宮戸) 東靖子

原始林「むかわ支部」選

もえ尽きて机に向い手回しのオルゴール  
聞く「フリー・アズ・ザ・ウインド」

(文京) 梅津譲一

「ハイチーズ」「イチタスイチハ」と  
並ばされ忘れた一つをふいに気がつく

(美幸) 木村福恵

身を半分逆さまにして振り来たる  
大根煮込むことごとこと

(田浦) 源津和子

むかわ短歌会選

## 俳句

遠嶺未だ遅日の雲を放さざる

孝明

如月や箆笥の裏の鯨尺

美枝子

春浅し雲はひかりをすぐ零す

直治

受験子へ食のあれこれ一週間

寿恵女

春さざす山へ夕日の径ひとつ

みつぐ

穂別俳句会選

ひと部落両手に抱え山眠る

節香

重きこと昨日へ置いて年明くる

しんこ

集い来る虚心坦懐年忘れ

泰伸

節分の独りに余る豆を買う

登志女

節分や巫女の黒髪艶やかに

由紀子

鶴川俳句会選

## いつまでもお元気で! 100歳おめでとうございます!

「100歳を祝う会」が特別養護老人ホーム愛誠園で行われ、佐々木キミさんは1月20日、梅藤はつゑさんには2月5日に、竹中町長より安倍晋三内閣総理大臣から贈られた祝い状と銀杯が贈呈されました。



佐々木 キミさん (大正5年1月20日生)

お祝いに駆けつけた家族や職員、入所者から拍手や「おめでとう」の言葉を掛けられるとキミさんはそれに答えるように、目を開いたり閉じたりし「ありがとう」と答えている様子でした。



梅藤 はつゑさん (大正5年2月5日生)

お花と歌が大好きなはつゑさん。会ではケーキが用意され家族や職員、入所者7人が祝福しました。100歳になって車いすを使っていますが、日常の生活を元気に過ごしています。

### 第11回苫小牧地区中学校ソフトテニス冬季研修大会

日程：平成28年1月11日(月)

会場：苫小牧市総合体育館

#### ★女子ダブルス

【優勝】

鈴木朱夏さん(鷗川中2年)・八島美海さん(勇払中1年)

#### ★男子ダブルス

【優勝】

河野静也さん・西内隆敬さん(鷗川中1年)



### 第54回全日高少年・少女柔道大会

日程：平成28年1月31日(日)

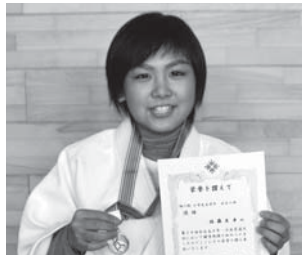
会場：新冠町民スポーツセンター

#### ★個人戦

小学生高学年女子の部

【優勝】

佐藤生歩さん(仁和小5年)



### 平成27年度白老町中学生インドアソフトテニス大会

日程：平成28年1月30日(土)・31日(日)

会場：白老町総合体育館

#### ★女子ダブルス

【第3位】

貞野まいさん・大内樹佳さん(鷗川中2年)



#### ★男子ダブルス

【優勝】

國枝拓海さん・後藤柗さん(鷗川中1年)

【第3位】

加藤優弥さん・原佳吾さん(鷗川中1年)



### 第46回南北海道小学校スピードスケート交歓記録会

日程：平成27年1月30日

会場：苫小牧ハイランドスポーツセンター

学年	性別	氏名	距離	タイム	順位	総合
幼児	女子	飛岡 さくら	100	18.56	2	-
2	女子	田畑 妃穂	500	1.00.18	1	-
3	女子	門田 ひなた	500	59.11	1	1
			1000	2.04.42	1	
4	男子	清水 隆太郎	500	53.47	1	1
			1500	2.50.79	1	
5	男子	飛岡 大介	500	51.67	2	1
			1500	2.43.56	2	
5	女子	栃丸 心乃	500	53.12	1	1
			1000	1.48.73	1	
6	男子	藤井 海翔	500	54.62	3	3
			1500	2.48.78	3	
6	女子	奥野 莉緒	500	53.31	4	3
			1000	1.48.51	3	

◇女子2000mリレー

1. 栃丸 心乃 2. 門田 ひなた 3. 田畑 妃穂 4. 奥野 莉緒 3.41.02(第1位)

◇男子2000mリレー

1. 飛岡 大介 2. 日下 賢将 3. 清水 隆太郎 4. 藤井 海翔 3.33.48(第1位)

### 第47回南北海道スピードスケート競技会

日程：平成28年1月23日

会場：苫小牧ハイランドスポーツセンター

学年	氏名	距離	タイム	順位
中学男子	横山 隆斗	3000	5.10.45	5

### 第36回全国中学校スケート大会

日程：平成28年1月30日～2月2日

会場：長野市オリンピック記念アリーナ(エムエーブ)

	氏名	距離	予選タイム (シングル)	順位	決勝タイム (ダブル)	順位
男子	東 昂汰	500	39.21	9	1本目 40.482 2本目 39.860 計 80.342	17
		1000	1.21.47	48		
	清水 悠希	500	42.66	13	1本目 43.446 2本目 43.204 計 86.650	13
		1000	1.25.12	10	1.25.27	4
女子	椿 潮音	500	44.16	37		
		1000	1.25.97	22	1.33.70	23
	東 穂乃花	500	44.16	37		
		1000	1.25.97	22	1.33.70	23
	田畑 一紗	1500	2.09.105	11	2.11.02	5
		3000	4.17.59	1	4.33.59	5
清水 彩花	1500	2.11.42	順位無			
上水 梨婆	3000	4.32.05	順位無			
女子学校対抗					18点(3位)	

※予選24位までが、決勝レース

### 第37回小・中学生スピードスケート真駒内大会

日程：平成27年1月24日

会場：真駒内セキスイハイムスタジアム

学年	性別	氏名	距離	タイム	順位
小2	女子	田畑 妃穂	500	57.81	1 (大会新)
小4	男子	清水 隆太郎	500	52.40	2
			1500	3.02.74	4
小5	男子	飛岡 大介	500	49.26	1
			1500	2.37.72	2
小5	女子	栃丸 心乃	500	50.04	1
			1000	1.43.01	1
小6	男子	藤井 海翔	500	51.97	1
			1500	2.39.17	1
中学	男子	横山 隆斗	500	43.71	5



# 恐竜のまちづくり最前線

パート 14

恐竜が  
出たゾー!

今後は恐竜化石を活かしたまちづくりを皆さんと一緒に考える取り組みが始まります。

## 地球体験館サイエンスガイド 穂別博物館でも活躍

1月28日(木)、地球体験館のサイエンスガイドが穂別博物館の展示案内を行いました。恐竜や化石に関する知識を身につけ、体験館でのガイド業務に活用することを目指したものです。

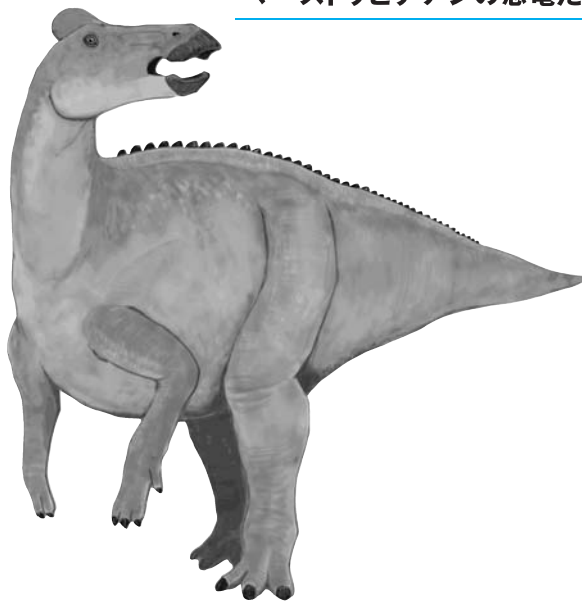
当日は団体見学者15名に白亜紀の化石を中心に約30分の展示案内を行い、その後の自由見学では見学者の関心にあわせて個別に解説をしました。お手製のイラストも交えた解説に、参加者からは何度も感嘆の声があがりました。当日案内をしたガイドは「見学者の新鮮な反応が嬉しかった。もっといろいろなことを伝えたい。」と感想を話しています。

サイエンスガイド(中央)による博物館案内の様子(提供:地球体験館)



今回は試験的な実施ですが、機会があれば今後も続けていきたいとのことです。

## マーストリヒチアンの恐竜たち ③ エドモントサウルス



エドモントサウルスはむかわ町の恐竜と同じハドロサウルス科の植物食恐竜です。小さな歯が何百本も集まってできた「デンタル・バッテリー」と呼ばれる構造をもっていて、歯がすり減っても新しい歯に次々と生え替わるので、堅い植物もよくすりつぶすことができました。

ハドロサウルスの仲間にはパラサウロロフスのようにトサカを持つものがありました。エドモントサウルスの頭骨にはトサカがありませんが、近年の発見でニワトリのような肉質のトサカがあったことがわかりました。さて、むかわ町の恐竜にはトサカはあったのでしょうか?

文・イラスト: 太田晶 (地域おこし協力隊)

## 人 の 動 き

平成28年1月31日現在

※( )は前月比。住基法の改正により、外国人数を含みます。

- ▶ 人口 8,711人(-16)
- ▶ 男性 4,289人(-9)
- ▶ 女性 4,422人(-7)
- ▶ 鶴川地区 5,917人(-46)
- ▶ 穂別地区 2,794人(-9)
- ▶ 世帯 4,380世帯(2)

平成28年1月1日~31日

出生 4人 死亡 17人  
転入 17人 転出 20人

## 交通死亡事故ゼロ日数

平成28年1月31日現在

355日

日の出前の暗い時間帯に歩行者事故が発生しています。事故防止にはハイビーム(遠目)が効果的です。しっかりと安全確認をしましょう。

