



広報 そうべつ11

2023・No.719



奉納川昇り

9月28日(木)、瀧不動尊例大祭「奉納川昇り」が壮瞥川で行われました。商工会青年部や町職員など約20名の担ぎ手は、激しく雨に打たれながら、水の冷たさと川の流れに負けないよう「わっしょい! わっしょい!」と大きな声を出し上流へと進み、集まったたくさんの人々から温かい声援と拍手を受けていました。



もくじ

- 2 防災訓練を実施しました
- 4 町民ゆきがっせん大会
- 7 まちのほっとニュース
- 9 地域おこし協力隊ボイス!
- 10 お知らせINFORMATION
- 16 生涯学習情報・山美湖
- 18 やまびこ図書室
- 22 すまいる

令和5年度壮瞥町火山防災訓練について

町では、10月14日(土)に、有珠山の噴火を想定し、町職員や町民の皆さま、関係機関合わせて約130名の参加で、防災訓練を実施しました。役場での連絡本部会議、有珠山ロープウェイさんへの電話連絡、要配慮者の方の自宅把握、避難用バスの運行、避難所の開設、防災行政無線と携帯電話エリアメールでの避難指示、避難者の方の受け入れ手順の確認、そして赤十字奉仕団と陸上自衛隊のご支援による災害時に備えて備蓄している食品の調理を行いました。

実施の概要を紹介します。



① 連絡本部会議、災害対策本部会議には胆振総合振興局、警察、消防、自衛隊等の関係機関も参加。災害対策本部長である田鍋町長から噴火警戒レベルに応じて町内への避難指示及び避難所の開設等必要な指示が出されました。



② 会議を受けて、各課ごとに必要な指示を行い、それぞれの勤務場所に出発します。



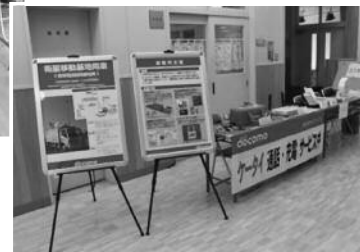
③ 壮瞥消防団の皆さまと、地域包括支援センターの職員が、災害時に自力で避難所への移動ができない方(要配慮者)の自宅確認の要領について打ち合わせをしています。



④ 農村環境改善センターでは避難所の開設と並行して、赤十字奉仕団の皆さまが、町で保有している非常食による避難者への炊き出しを実施しました。



⑤ 久保内小学校でも避難所の開設と並行して、陸上自衛隊第71戦車連隊(千歳市)の皆さまが、避難者への炊き出しを実施しました。



⑥ 久保内小学校ではNTTドコモ、伊達警察署、西胆振行政事務組合伊達消防署、北海道開発局室蘭建設管理部の災害関連の装備展示を実施しました。



⑦ 久保内小学校では、段ボールベッド等を設置して避難者受け入れの準備を進めます。



⑧ 久保内小学校に避難される方を受付で確認をします。また、実際に段ボールベッドを体験いただいたり、非常食の試食をしました。

今回の火山防災訓練にあたっては、赤十字奉仕団、陸上自衛隊ほか関係機関の皆さまのご協力をいただき感謝申し上げます。

訓練の成果・問題点を受け、町の地域防災計画及びマニュアルに反映させ、災害に対する備えを進めて参ります。

【お問い合わせ先】 壮瞥町役場総務課防災係 (☎0142-66-2121)

第12回 壮瞥町町民ゆきがっせん大会 参加チーム募集のお知らせ



大会実行委員会では、勝敗にこだわることなく、雪合戦を楽しむことを目的として第12回大会を開催します。皆さまのご参加をお待ちしています。

日時 12月3日(日) 8:40～
(午前中に終了予定)
場所 壮瞥中学校体育館



参加料

一般1チーム 2,000円 小学生以下及び一般個人参加 1人200円
※大会当日に会場で徴収します

参加資格

①一般の部 中学生以上

2名以上の町民（または町内で勤務している方・町内の団体に所属している方）を含めて構成すること
試合以外にも審判、記録、時計、試合終了後の撤収作業のお手伝いができること

②ジュニアの部 小学生

個人参加のみとし、壮瞥町及び近隣市町に住み、雪合戦に興味があること
※チーム編成及び監督は主催者が行います。チームの発表は当日行います。

競技方法

- 5名1チームです（選手が監督を兼ねることができます）。
- 1試合2分3セットマッチの2セット先取で勝利です。引き分けの場合はVT戦で決着をつけます。
- 雪玉の代わりにゴムボールを使用します。
- その他詳細は「町民ゆきがっせん大会競技規則・審判規則」に準じます。

申込方法と申込期限

- 11月27日(月) までに下記の申し込み先までご連絡ください。

その他

- 参加料にはスポーツ傷害保険・上位入賞チーム景品代が含まれています。
- 運動着でお越しください。

【お申し込み・お問い合わせ先】 壮瞥町町民ゆきがっせん大会実行委員会
事務局・壮瞥町役場商工観光課商工観光係 (☎0142-66-4200 (平日のみ))
FAX:0142-66-2800 メール:kanko@town.sobetsu.lg.jp
壮瞥町字滝之町384番地1 そうべつ情報館i 2階

令和5年度住民税均等割のみ課税世帯のみなさまへ 給付金の申請はお済みですか？ ★期限は、12月1日(金) です★

エネルギー・食料品等の価格高騰により生活に困っている方々への支援措置として、**令和5年度住民税均等割のみ課税**の世帯に以下のとおり給付金を支給しています。

対象となる世帯には、すでに案内を郵送していますので、まだ未提出の方は、内容をご確認いただき、確認書や申請書類等を提出してください。

なお、この給付金は、**北海道から1万2千円、壮瞥町から1万8千円の計3万円**が支給されます。それぞれから案内が送られ、**それぞれに提出が必要**ですのでご注意ください。

■対象となる世帯■

令和5年6月1日現在、壮瞥町に住民登録があり、

- ・世帯全員が令和5年度住民税均等割のみ課税である世帯
- ・世帯全員が令和5年度住民税均等割のみ課税者及び非課税者である世帯

■給付金の種類について■

※次の2つの給付金があり、**別々に案内を送付**しています。

① ➡ **北海道低所得世帯臨時特別給付金** **1万2千円**
※9月下旬に道より案内が送付されています。

確認書あるいは、申請書の提出が必要です。（必要書類をご確認ください）
提出期限 令和5年12月1日(金) 提出先 北海道

② ➡ **エネルギー・食料品価格等物価高騰重点支援給付金** **1万8千円**
※8月下旬に案内を送付しています。

確認書あるいは、申請書の提出が必要です。（必要書類をご確認ください）
提出期限 令和5年12月1日(金) 提出先 壮瞥町

※**令和5年1月2日以降に壮瞥町に転入**された方や**未申告**の方など、課税状況がわからない方は、前住所地での課税状況や令和4年の収入状況により対象外となることがあります。

※すでに壮瞥町から3万円の給付金（令和5年度住民税非課税世帯）を支給されている世帯は対象外となります。

【お問い合わせ先】 壮瞥町役場住民福祉課住民係（☎0142-66-2122）

壮瞥町りんご大使就任式を行いました



田鍋町長から委嘱状を受け取る、
(株)バンダイナムコエンターテインメントの岩波明日香さん(中央)と
新地崇志さん(左)



この事業はサマージャンポ
宝くじの収益金を活用して
実施しています。

第47回そうべつりんごまつり「そうべつりんごめぐり」の開催に合わせて、アイドルマスター ミリオンライブ!の「木下ひなた」さんが壮瞥町りんご大使に就任しました。

10月20日(金)に開催された「そうべつりんごめぐり」のオープニングセレモニー内で就任式を行い、町長から委嘱状が手渡されました。

「そうべつりんごめぐり」は11月19日(日)まで開催しておりますので、町民の皆さまもぜひ参加してください!

気象台からの防災メモ

いつ起こるか分からない災害に備えて、 寒さ対策もお忘れなく

室蘭地方気象台 地域防災係長 上田 崇裕

今年は、北海道胆振東部地震から5年、北海道南西沖地震から30年、関東大震災から100年となるなど、過去の地震災害を振り返るとともに、今後に備える取組が行われています。

北海道胆振東部地震では、道内全域で大規模停電が発生し、断水が起こったり、携帯電話が繋がりにくく、通話や情報入手が困難になるなど、私たちの日常生活に大きな影響が出ました。

いつ起こるか分からない地震に対して、みなさんは日頃からどういう備えをしていますか。水や食料の備蓄、非常時の持ち出し品の準備、家具などを耐震固定するほか、地震発生時の連絡手段や集合場所をあらかじめ家族で話し合っておくことも大切です。

また、冬季の場合は防寒グッズを持ち出せるようにするほか、ポータブルストーブや使い捨てカイロなど、電気がなくても使える暖房器具も準備しておくとう安心です。



【お問い合わせ先】室蘭地方気象台 (☎0143-22-4249)

北海道社会貢献賞を受賞されました

民生委員の毛利美枝子さんが、民生委員・児童委員として15年以上在職し地域貢献されている方に贈られる「北海道社会貢献賞（北海道知事表彰）」を受賞され、9月21日(木)に役場で伝達式が行われました。

毛利さんは、平成13年12月1日付けで民生委員・児童委員の委嘱を受け、以来21年にわたり担当地区において様々な相談を受けるなど、地域福祉活動を実践し、安心して暮らせる地域づくりに貢献されています。受賞おめでとうございます。



表彰状を受け取る毛利美枝子委員（中央）と田鍋町長（右）、厂原副町長（左）

育児サークル ヨガ教室開催

9月21日(木)、子育て支援センターで育児サークルのヨガ教室が開催され、7組の親子が参加しました。

ヨガの間、お子さん達は職員と一緒におもちゃ遊び。お母さん達は講師の長友加也氏の指導のもと、ゆったりと体を動かしていました。

「普段、体を動かすことがないのですっきりした」、「毎月やりたい」との感想が聞かれるなど、良いリフレッシュになったようです。



ヨガの様子

老人の日記念 百歳高齢者へのお祝い状及び記念品贈呈が行われました

滝之町にお住まいの浅沼ミツさんが、7月12日に百歳のお誕生日を迎えられたことを記念して、内閣総理大臣からお祝い状並びに記念品が贈られることとなり、9月28日(木)に、田鍋町長からご本人へ手渡されました。

浅沼さんは、娘さんのご自宅で元気に過ごされています。

普段は編み物や読書を楽しみ、御飯をおいしく食べることが長生きの秘訣と話されていた浅沼さん。これからもお元気で、長生きしてくださいね！



お祝い状を受け取る浅沼ミツさん（右）と田鍋町長（左）

壮警バドミントンジュニアが全国大会出場を報告

9月9～10日に札幌市で開催された「なの花薬局カップ第42回北海道小学生バドミントン大会」で、川岸春翔さん（壮小5年）と山田蒼也さん（壮小4年）がそれぞれの部門で準優勝の成績を収め、12月22日から沖縄県で開催される全国大会への出場を決めました。

2人を指導する山田光大監督は、9月22日に田鍋町長に全国大会出場の報告をしました。両選手は「ジュニアナショナルチームに入れるベスト8を目指す」と目標を話し、山田監督は「大会までの2カ月で町外の中学生と練習してレベルアップを図る」と今後の対策を話していました。



（前列右から）川岸春翔さん、山田蒼也さん
（後列右から）厂原副町長、田鍋町長、山田光大監督、谷坂教育長、河野生涯学習課長

空手で姉妹揃って入賞



（右から）石川琉結さん、石川恵未さん

9月23日（土・祝）に札幌市で開催された一般社団法人北海道極真武道会主催の「第18回国際親善試合全ヨーロッパ大会選抜マス大山メモリアルジャパンカップ」の組手で石川琉結さん（壮小6年）が小学5・6年女子の部で準優勝、石川恵未さん（5歳）が幼年年中の部で優勝の好成績を収めました。

2人はそれぞれ延長戦にもつれこむ接戦に勝利して決勝戦に進み、琉結さんは「優勝したかったので悔しかった」、恵未さんは「勝ててとても嬉しい」と感想を話していました。

今後も伊達市の坂井塾で黒帯を目標に競技を続けられるとのこと。これからも頑張ってください。

柔道スポーツ少年団好成績

10月1日（日）、室蘭市で開催された「第28回室蘭地区柔道選手権大会」の年少の部（男女混合）で、壮警柔道スポーツ少年団の清水玲空さん（6歳）が優勝しました。

清水さんは「全部一本勝ちで優勝できて嬉しい。男の子にも勝てて嬉しい」と感想を話していました。

玲空さんの父で壮警柔道スポーツ少年団を指導する清水大樹さんは、「柔道を通じて強さだけではなく、将来自分の強みになるように人として成長させたい」との思いで子ども達を指導しているとのこと。

壮警柔道スポーツ少年団は、毎週火・金曜日に遊学館で練習をしています。



優勝した清水玲空さん

地域おこし協力隊 ボイス！

地域おこし協力隊の取組や、移住生活で
感じたこと、お知らせなどを、それぞれの
隊員が発信していきます！



農業おこし協力隊 籠嶋 学

「ふれあい敬老昼食会」で演奏しました

壮瞥町社会福祉協議会が開催している「ふれあい敬老昼食会」にお声がけいただき、ギターの演奏をしました。コロナ禍の影響で休止していた「ふれあい敬老昼食会」は4年ぶりの開催となり、密を避けるため対象年齢を5年引き上げ、満75歳以上の町民約150名が山美湖に集まりました。当日はカラオケや太極拳、ソーラン節、田鍋町長のカラオケなど13組の発表があり、会場に集まった約150名のみなさんと一緒に盛り上がりました。私は「上を向いて歩こう」、「禁じられた遊び」、「糸」など、誰もが一度は耳にしたことがある曲を演奏しました。ギターの音色に合わせて一緒に口ずさんでくれる方もいて、楽しく演奏させていただきました。今年は休止していたイベントも再開され、町民のみなさんとお会いできる機会も増えました。今後も様々なイベントで演奏を楽しんでいただけたらと思います。



魅力おこし協力隊 清水 美花

熊のイベント『くまコタン』を開催

9月8・9日（金・土）に私が常駐している施設「地域のあそびば ミナミナ」（サムズの向かい）で熊のイベント『くまコタン』を開催しました。熊といってももちろん生きた熊ではなく、木彫り熊や熊モチーフの陶器作品、雑貨など。全国から声が掛かる今人気の木彫り作家さんやいつもお世話になっている八雲町のお店など8組が出店。8日は展示のみ、9日は木彫りの実演と販売会を行い、9日だけで100人以上のお客様にご来場いただきました。遠くは四国、関西から。旭川から日帰りで来られた方もいらっしゃいました。鮭を咥えた木彫り熊だけじゃない熊たちを見て、手に取って、知ってもらい、特に熊好きではない方にも「いろんな熊がいて面白い」「こんなにかわいい熊（の作品）があるんだ」「熊（の小物）に興味を持てた」と楽しんでいただきました。ご来場いただいたみなさま、お会いできて嬉しかったです。ありがとうございました！



協力隊の活動レポートは、町の移住情報サイト「移住ブログ」からご覧になれます！

Facebook



SNSでは、町のタイムリーな風景や情報を発信しています！

Instagram



こちらのQRコードをスマートフォンのカメラで読み取ると指定のURLに飛ぶことができます。



育児は母親の仕事？

小田 すみれ

Moi！お寿司屋さんでアルバイトをしていたある平日の昼間、30歳前後の男性2人がそれぞれの赤ちゃんをベビーカーに乗せてやってきました。2人は友人同士のように、泣き止まない赤ちゃんをあやしながら仕事や育児について会話していました。

この光景が私の目には新鮮に映ったのです。これが普通であるはずなのに。この時、私の中にはまだ「育児は母親の仕事」という概念があること、そして男女平等と言われているフィンランドでも父親同士が子連れ

で出かけるのを目にすることは、母親同士と比べると少ないことに気がつきました。

数日後、気になって私と同年代の友達のお母さんにこのことについて聞いてみました。彼女は、フィンランドでは近年は男性も家事・育児に参画するようになってきているけれど、昔からそうだったわけではないよ、と答えました。彼女の父親は料理や食器洗いをしたことは一度もなく、子育てもほとんど母親がやっていたそうです。その代わり、男性は庭の整備や薪割りをしていました。このような男女の家庭内での役割分担は、田舎を中心に未だに根強く残っています。

ただ、共働きが普通になってきたのに伴い、育児も家庭内で分担することが必要となってきました。

今日のフィンランドで、男性が育休を取ったり子育てに参加するのが当たり前になってきていること、それを理解して後押ししてくれる社会があることは、初めからそうなのではなく、より多様な人々が生きやすい社会にしようと行動してきた人がいたからなのだとすることに改めて気づかされました。

11

NOVEMBER

お知らせ INFORMATION

INFORMATION

11月歯科救急医療について

下記のとおり実施します。 受付時間／9:00～11:00までとなっております。

月 日	診 療 所	所 在 地	電 話
11月 3日(金)	いしい歯科	室蘭市東町2-22-6	☎0143-44-3367
11月 5日(日)	ありじ歯科クリニック	室蘭市宮の森町4-22-39	☎0143-84-5041
11月12日(日)	徳満歯科医院	登別市登別東町1-18-1	☎0143-83-3711
	新田歯科医院	伊達市長和町356-5	☎0142-25-4180
11月19日(日)	岩倉歯科	室蘭市水元町12-6	☎0143-45-7117
11月23日(木)	御前水歯科クリニック	室蘭市御前水町2-6-20	☎0143-24-8148
11月26日(日)	柴田歯科医院	室蘭市中島町1-24-7	☎0143-44-1022
12月 3日(日)	奥村歯科医院	室蘭市母恋北町2-4-12	☎0143-22-2366

INFORMATION

令和6年度そうべつ保育所入所
申し込みについて

令和6年度そうべつ保育所入所申込書の配布並びに申込受付は、次のとおりです。

また、申込受付の初日に入所説明会を開催しますので、お子さんと一緒にご参加ください。

在園児につきましては、個別に『現況届兼施設利用申込書』を配付しますので、期間内に書類をご提出ください。

●申込書・入所のしおり配布期間

期間／11月13日(月)～

場所／そうべつ保育所(月～金)

役場住民福祉課窓口(月～金)

●入所説明会

日時／11月28日(火) 19:00～

場所／そうべつ保育所

※家庭でお子さんを保育する事ができない場合には、お子さんと一緒にご参加ください。

●申込受付期間

日時／11月28日(火)～12月8日(金)

場所／そうべつ保育所(月～金)

※役場住民福祉課では受け付けできませんので、ご了承ください。

●入所申し込みの手続きなど

(1) マイナンバーの記載

施設型給付費・地域型保育給付費等支給認定申請書に申込児童と同居している親族みなさんのマイナンバーの記載が必要です。

(2) 定員を超える申し込みがあった場合

入所定員を超える申し込みがあった場合には、保護者の常態を審査し、保育の優先度が高い方から入所選考を行います。詳細については、入所のしおりをご参照ください。

【お問い合わせ先】

そうべつ保育所 (☎0142-66-2452)

広 告

入居者募集

ふれあいハウス さくら



65歳以上の方

3食提供有

0142-66-3079



INFORMATION

町道関内蟠溪線
冬期通行止めのお知らせ

弁景地区から蟠溪地区を結ぶ町道関内蟠溪線は、地すべりの影響により片側交互通行規制をしていますが、これからの積雪により安全な通行が困難となるため、下記のとおり冬期間の通行止めを行います。

ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

なお、通行止めの解除は融雪後の現地調査等で安全な通行が確保される場合に行いますので、あらかじめご承知おきください。

【規制日時】

12月1日(金) 9:00～令和6年5月下旬(予定)

※降雪の状況により規制開始を早める場合があります。

【お問い合わせ先】

壮瞥町役場建設課管理係 (☎0142-66-2126)

INFORMATION

来夢人の家の休館日等
の変更について

仲洞爺キャンプ場の営業終了等に伴い、来夢人の家の本年11月から来年3月までの営業時間等は、次のようになりますのでご注意ください。

利用時間／10:00～19:00

休館日／毎週火・水曜日

INFORMATION

くらしの無料相談会を開催します

相続の手続き、遺言書の作成や、契約手続き、また官公署に提出する書類の作成などの相談に応じます。相談のある方は事前に予約してください。

日時／11月24日(金) 13:00～15:30

(隔月1回第4金曜日開催予定)

場所／地域交流センター山美湖 1階小会議室

申込／松本行政書士事務所

(☎0142-21-2123)

主催／北海道行政書士会室蘭支部

【お問い合わせ先】

壮瞥町役場住民福祉課住民係 (☎0142-66-2122)

町営住宅入居者募集

●公営住宅

◇壮瞥温泉団地

住 所 壮瞥町字壮瞥温泉58番地1
 建物概要 平成9年度建設 3号棟 (2階建8戸)
 募集戸数 2LDK(58.50m²) 2階 1戸
 月額家賃 17,300～25,700円 (家賃は収入によります。)
 駐車場使用料 月額 500円/台 敷金 家賃の3カ月分

住 所 壮瞥町字壮瞥温泉58番地1
 建物概要 平成11年度建設 5号棟 (2階建8戸)
 募集戸数 2LDK(58.50m²) 1階 1戸
 月額家賃 17,400～26,000円 (家賃は収入によります。)
 駐車場使用料 月額 500円/台 敷金 家賃の3カ月分

◇建部B団地

住 所 壮瞥町字滝之町229番地39
 建物概要 昭和55年度建設 2号棟 (2階建12戸)
 募集戸数 3LDK(62.19m²) 2階 1戸
 月額家賃 14,800～22,100円 (家賃は収入によります。)
 敷 金 家賃の3カ月分

◇久保内団地

住 所 壮瞥町字久保内89番地3
 建物概要 平成元年度建設 1号棟 (2階建8戸)
 募集戸数 3LDK(62.19m²) 1階 1戸
 月額家賃 16,500～24,600円 (家賃は収入によります。)
 敷 金 家賃の3カ月分

住 所 壮瞥町字久保内89番地3
 建物概要 平成5年度建設 2号棟 (2階建8戸)
 募集戸数 3LDK(71.74m²) 1階 1戸
 月額家賃 20,200～30,000円 (家賃は収入によります。)
 敷 金 家賃の3カ月分

住 所 壮瞥町字久保内89番地3
 建物概要 平成15年度建設 4号棟 (2階建8戸)
 募集戸数 3LDK(75.04m²) 2階 2戸
 月額家賃 22,200～33,100円 (家賃は収入によります。)
 駐車場使用料 月額 500円/台 敷金 家賃の3カ月分

◇第2南久保内団地

住 所 壮瞥町字南久保内142番地1
 建物概要 昭和58年度建設 1号棟 (2階建4戸)
 募集戸数 3LDK(62.19m²) 1階 1戸
 月額家賃 15,000～22,300円 (家賃は収入によります。)
 敷 金 家賃の3カ月分

○入居要件

- ・政令月収が15万8千円を超えない世帯
 (小学生以下のお子さんのいる世帯や新婚世帯などは所得要件が緩和されますので詳しくはお問い合わせください。)

●高齢者等向け住宅

◇南久保内団地

住 所 壮瞥町字南久保内151番地1
 建物概要 平成16年度建設 1号棟 (平屋建4戸)
 募集戸数 2LDK(68.66m²) 平屋 1戸
 月額家賃 20,200～30,100円 (家賃は収入によります。)
 駐車場使用料 月額 500円/台 敷金 家賃の3カ月分
 共 益 費 月額 1,600円

○入居要件

- ・入居者または同居者のいずれかが60歳以上であり、かつ、同居者が入居者の配偶者のみである世帯
- ・政令月収が15万8千円を超えない世帯

●特定公共賃貸住宅等

◇しらかば団地(単身者用)

住 所 壮瞥町字滝之町301番地10
 建物概要 平成12年度建設 4号棟 (2階建8戸)
 募集戸数 1LDK(46.64m²) 2階 1戸
 月額家賃 21,000円
 駐車場使用料 月額 500円/台 敷金 63,000円

○入居要件

- ・33歳未満で同居者のいない方
- ・政令月収が15万8千円を超える方または所得の上昇が見込まれる方

●地域優良賃貸住宅

◇ふれあい団地(世帯用)

住 所 壮瞥町字南久保内145番地8
 建物概要 平成24年度建設 (2階建8戸)
 募集戸数 3LDK(87.76m²) 1階 1戸
 月額家賃 52,000円 (収入により減額できます。)
 減額後家賃 40,000～48,000円
 駐車場使用料 月額 500円/台 敷金 104,000円

○入居要件

- ・政令月収が15万8千円を超える世帯または所得の上昇が見込まれる世帯

●入居資格(全共通)

1. 市町村民税等の滞納していない者
2. 所得要件を満たす者
3. 入居者及び同居者に暴力団員がいない者
4. 町長が定める基準に該当する者

●申込方法(全共通)

申請書は建設課建築住宅係にありますので、下記書類を用意の上、お申し込みください。

- ・世帯全員の個人番号を確認できる書類の提示
- ・市町村民税等の滞納がないことを証する書類の添付(完納証明や納税証明等)

また、その他に必要な場合は書類を求めることがあります。

●その他注意事項(全共通)

- ・イヌ・ネコ等ペットの飼育は認めていません。
- ・共益費の支払い等の団地内活動には、協力してください。
- ・入居決定後、連帯保証人が必要になります。

●申込期間(全共通)

11月1日(水)～11月15日(水)

【お申し込み・お問い合わせ先】

壮瞥町役場建設課建築住宅係 ☎0142-66-2126)

※申込者多数の場合は書類選考その他公正な方法により入居者を決定します。

11月の子育て支援センターげんき

毎週火曜日と金曜日、午前10時から12時までの2時間、子育て支援センターげんきを開放しています。親子で、お友だちと楽しく遊びませんか。

開放日

7日(火)、10日(金)、14日(火)、17日(金)、21日(火)、
24日(金)、28日(火)

育児サークル

30日(木) 10:00～12:00

- ・身体測定
- ・壮瞥中学校生徒との交流会

センターを利用される際は、次のことにご協力ください。

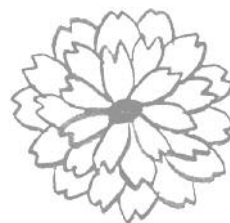
- 親子で検温をしてから来園しましょう。
- 玄関で、手・指の消毒にご協力ください。
- うがい・手洗いに協力ください。

※町外にお住まいのお子さまも、

ぜひ遊びに来てください。

※水分補給のため、お茶または水をお持ちください。

※不明なことがありましたらお問い合わせください。



【お問い合わせ先】

そうべつ子どもセンター (☎0142-66-2452)

無料法律相談を開催しております

無料法律相談を毎月実施しております。お困りごとなどありましたら、ぜひご利用ください。
相談を希望される方は、事前予約が必要となりますので、下記申込期限までに役場住民福祉課までお申し込みください。

開催日	担当弁護士	申込期限
11月 9日(木)	本間弁護士 (ほんま法律事務所)	11月 2日(木)
12月14日(木)	井口弁護士 (池田翔一法律事務所)	12月 8日(金)
12月28日(木)	葛生弁護士 (北海道みらい法律事務所)	12月22日(金)
1月11日(木)	増川弁護士 (北海道みらい法律事務所)	12月29日(金)
1月25日(木)	本間弁護士 (ほんま法律事務所)	1月19日(金)

※担当弁護士については、都合により変更になる場合があります。

相談時間／10:30～12:00 (1人30分程度 3名まで) 場所／地域交流センター山美湖 1階小会議室
予約／事前予約制 (ただし、定員になり次第締め切り)

※新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から中止になる場合があります。

【お申し込み・お問い合わせ先】 壮瞥町役場住民福祉課住民係 (☎0142-66-2122)

広告

屋根・外壁・衛生設備機器なども
住まいの事ならなんでもご相談下さい!

SOSHO 株式会社 壮匠建設

北海道知事許可(般-2)第04421号

〒052-0101 北海道有珠郡壮瞥町字滝之町229

TEL **66-2304** **090-9082-2625**
(0142) お急ぎの場合は加藤靖将まで

広告

胆振から日本を元気に!

各種無料相談(平日・土曜)・出張相談を承ります。

- 離婚 ●相続・遺言 ●交通事故 ●刑事弁護
- 犯罪被害者支援 ●債務整理・過払金回収



弁護士法人 **北海道みらい法律事務所**

相談は要予約 ☎0143-83-6669

代表弁護士 増川 拓 (札幌弁護士会) 弁護士 菊地 俊邦 (札幌弁護士会) 弁護士 葛生 翔 (札幌弁護士会)

室蘭市東町2-27-4 セミナービル3階(東室蘭駅東口より徒歩1分・東室蘭郵便局となり) **P有**

<http://www.hokkaido-mirai.com/>

自衛官等募集

募集種目	受験資格	受付期間	試験期日
自衛官候補生	18歳以上33歳未満	①10月13日(金) ～11月9日(木)	①11月19日(日)～20日(月) ※いずれか1日
		②11月10日(金) ～12月8日(金)	②12月16日(土)～17日(日) ※いずれか1日
一般曹候補生	18歳以上33歳未満	9月6日(水) ～11月30日(木)	1次試験 12月9日(土)～15日(金) ※いずれか1日
高等工科学学校生徒 (一般)	15歳以上17歳未満の 男子	10月1日(日) ～1月5日(金)	1次試験 1月13日(土)～14日(日) ※いずれか1日
お問い合わせ先	〒050-0083 室蘭市東町2丁目21-12 石井ビル1階 防衛省自衛隊札幌地方協力本部 室蘭地域事務所 (☎0143-44-9533)		

各種説明やイベント案内も行っておりますのでお気軽にお越しください。

国税相談専用ダイヤルのご案内

国税に関するご質問・ご相談がありましたら、国税庁ホームページ「チャットボット」「タックスアンサー」をご利用ください。

また、国税庁ホームページで解決しない場合には、11月1日から

0570-00-5901 ヨクセイ (国税相談専用ダイヤル)

に電話をかけ、音声案内に従い、相談する内容の番号を選択すると国税局の職員がお受けします。

【お問い合わせ先】 室蘭税務署 (☎0143-22-4403)

ひきこもり家族交流会

対 象 者／ひきこもり問題を抱える家族

開催日時／11月22日(水) 13:30～15:00

場 所／室蘭保健所 2階会議室

(室蘭市海岸町1丁目4-1むろらん広域センタービル内)

参加方法／初めて参加される方は事前に電話でお問い合わせください。

そ の 他／感染症対策に留意して実施します。

必要時、マスクの着用をお願いすることがあります。

【お問い合わせ先】

室蘭保健所健康推進課健康支援係

(☎0143-24-9846)

全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間のお知らせ

法務局では、女性の人権についての専用相談電話「女性の人権ホットライン」を設置しています。夫やパートナーからの暴力、ストーカーなど女性の人権に関する悩みをご相談ください。

また、11月15日(水)から11月21日(火)までは、「全国一斉『女性の人権ホットライン』強化週間」です。期間中は、平日の受付時間を延長し、土曜日・日曜日・祝日も相談に応じます。

女性の人権
ホットライン **0570-070-810**
ゼロナゼロのハートライン
(全国共通ナビダイヤル)

受付時間／平日 8:30～17:15 (年末年始を除く)

強化期間中の受付時間／

11月15日(水)～11月17日(金) } 8:30～19:00
11月20日(月)、11月21日(火) }

11月18日(土)、19日(日) 10:00～17:00

【お問い合わせ先】

札幌法務局人権擁護部 札幌市北区北8条西2丁目1-1
(☎011-709-2311 (内線2205))

広 告

Tabuchi

北海道運輸局指定整備工場

(有)田渕自動車興業

JOYCAR ジョイカル社警店

SUZUKI 副代理店

滝之町417

☎66-2154

介護について一緒にお話しませんか 階段昇降機体験会・福祉用具展示会

介護についての悩み事やご本人・ご家族の認知症などについて、同じ町内で介護をしている人や地域包括支援センターの職員と一緒に話してみませんか？また、車椅子に乗りながら簡単に階段を昇降できる階段昇降機の体験会や福祉用具の展示会も開催しておりますので、介護者の方だけではなく、介護を受けている方や興味がある方も、ぜひ一緒にご参加ください。

日時／11月29日(水) 13:30～15:00
(途中入場・退場自由)

場所／地域交流センター山美湖 玄関ホール
主催／壮瞥町地域包括支援センター
協力／株式会社マルベリー さわやかセンター室蘭登別
申込／不要 気軽にお立ち寄りください

【お問い合わせ先】

壮瞥町地域包括支援センター (☎0142-66-4165)

みんなの掲示板

第8回壮瞥町チャリティーカラオケ大会 出演者大募集！

年末恒例！毎回好評！壮瞥町チャリティーカラオケ大会実行委員会による「チャリティーカラオケ大会」を開催いたします。壮瞥町の生産品を格安で販売しますので、お問い合わせの上ご来場ください！

日時／12月17日(日) 14:30開場、15:00開演
主催／壮瞥町チャリティーカラオケ大会実行委員会
後援／郡松太郎カラオケ教室・田中文夫カラオケ教室
協賛／(有)堀口水道・(株)中山工務店
協力／壮瞥町教育委員会
会場／地域交流センター山美湖 1階多目的ホール
入場／500円 ※ワンドリンク
(ビール、ソフトドリンクなど) 付き
整理券／町内各施設(ゆーあいの家、久保内ふれあいセンターなど)で購入してください。

※あくまでチャリティー目的のカラオケ大会です。売り上げは壮瞥町社会福祉協議会へ寄付します。ご協力ください！

※当日、会場内で飲み物及び軽食(つまみ)を販売します。

【出演申し込み・お問い合わせ先】

壮瞥町チャリティーカラオケ大会実行委員会
郡 松太郎(☎0142-66-3051)または、
森 太郎(☎0142-66-2662)まで

出演者大募集！

脳卒中？顔・腕・言葉 異常があれば、救急車

脳卒中は、西胆振地域の死亡原因の第3位、日本人の「介護が必要となった主な原因」では、認知症について第2位です。早くに症状を発見して早く治療を受ける事が、生命を救い、重い後遺症が残らない事につながります。

簡単チェック 一つでもあったら急いで行動 ACT FAST (米国脳卒中協会推奨)

脳卒中初期症状をいち早く確認できる方法が「ACT FAST」です。直訳は「急いで 行動」ですが、FASTは、脳卒中を疑う際に行うチェックの頭文字を組み合わせています。



顔

口を「イ～」としてもらい、片方しか動かなければ異常です。



腕

手のひらを上にして両手を水平に上げてキープしてもらい、片腕だけが下がってくる時は異常です。



言葉

話をしてもらい、言葉が出ない、ろれつが回らない、言葉が理解できない時は、異常です。



急いで

脳梗塞の血の塊を溶かす治療(血栓溶解療法)は、発症から4.5時間がリミットです。

監修：西胆振保健医療福祉圏域連携推進会議脳卒中専門部会

戸籍のまどから

(令和5年9月11日～令和5年10月10日)

■人のうごき

◆お悔やみ申し上げます

金子 ヨシさん (90才) 【壮瞥温泉】
杉村 郁さん (88才) 【不動】

■9月の人口動態(外国人含む)■

総人口 2,404人 (+8)
男 1,162人 (+5)
女 1,242人 (+3)
世帯数 1,337戸 (+8)
※9月末現在()は前月差

死亡事故ゼロ405日

—人身交通事故発生状況9月分—

発生 0件 (3件)
死者 0名 (0名)
負傷 0名 (3名)

※9月末現在()は令和5年1月1日からの累計

令和5年度壮瞥町文化祭のお知らせ

主催 壮瞥町文化協会
 後援 壮瞥町教育委員会
 日時 **【展示部門】** 11月3日(金)～5日(日) 10:00～18:00 (最終日は17:00まで)
【ステージ部門】 11月12日(日) 13:30～
 会場 地域交流センター山美湖

【お問い合わせ先】 壮瞥町教育委員会生涯学習課 (☎0142-66-2131)

令和5年度第6回山美湖大学

筆ペン書道で年賀状を書こう！！

今年も山美湖大学では筆ペンを使ったおしゃれな年賀状の書き方を学びます！
 字が下手でも、問題はありません。筆ペンを使って、オンリーワンの年賀状を作りあげましょう！参加のお申し込みをお待ちしております。来年の干支、「龍」の書き方を学びましょう。

日時 11月20日(月) 10:00～12:00
 会場 地域交流センター山美湖 多目的ホール
 講師 楽輝己書道場 兼子 孝子 氏(日本己書道認定師範)
 参加料 無料
 定員 40名程度
 対象 筆ペン書道で年賀状を作成したい壮瞥町民
 持ち物 筆ペン

※筆ペンを持っていない場合は、385円で当日購入ができます。
 購入希望の方は、その旨を事前にお伝えください。
 ※練習用ハガキ(年賀状ではありません)は講師が用意します。
 直接年賀状に書きこみたい場合は、各自でご用意ください。

申込期限 11月13日(月)

【お申し込み・お問い合わせ先】

壮瞥町教育委員会生涯学習課社会教育係 担当・前川 (☎0142-66-2131)



▲講師の兼子先生の作品です。

令和6年壮瞥町二十歳を祝う会(成人式)のご案内

令和6年壮瞥町二十歳を祝う会(成人式)をご案内します。
 対象者は、平成15年4月2日～平成16年4月1日までに誕生した方です。
 壮瞥中学校卒業生や現在住民票がある方、ご連絡いただいた方へはご案内をお送りします。
 町外へ転出された方で、出席を希望される方は、事前に壮瞥町教育委員会へご連絡いただければ参加可能ですので、お気軽にお問い合わせください。
 友達を誘って、ぜひご出席ください。

期日 1月7日(日)
 時間 受付開始 13:00 式典開始 13:30
 申込期限 11月30日(木) ※準備の都合上、期限厳守をお願いします。

【お問い合わせ先】 壮瞥町教育委員会生涯学習課社会教育係 担当・前川 (☎0142-66-2131)

壮瞥町×ケミヤルヴィ市 友好宣言調印30周年記念！

フィンランドウィークエンド in そうべつ！

地域交流センター山美湖(多目的ホール)で、
 以下の3つのイベントを開催します。皆さんぜひ、遊びに来てください！

令和5年度第26回中学生フィンランド国派遣(海外研修)事業

その1

成果報告会

今年の派遣事業に参加した生徒たちが、写真と共にフィンランドの思い出や学んだことを振り返ります！ぜひご来場いただき、生徒達の報告に耳を傾けてください。

日時 11月25日(土) 14:00～15:00 (13:30から受付)

【お問い合わせ先】 壮瞥町教育委員会生涯学習課社会教育係 担当・前川 (☎0142-66-2131)

壮瞥町×ケミヤルヴィ市 友好音楽交流会 その2

ケミヤルヴィ市の方が壮瞥町に来町し、演奏会を開催します！美しい調べを聞いて、音楽交流をしましょう。参加料は無料です。

日時 11月25日(土) 15:30～16:00 (予定)

【お問い合わせ先】 壮瞥町教育委員会生涯学習課社会教育係 担当・前川 (☎0142-66-2131)

壮瞥町教育委員会×キーツ・クラブ×そうべつアウトドアネットワーク共催
 令和5年度スポーツ庁補助事業

その3

「第2回そうべつモルック大会」参加者大募集！

フィンランド発祥の軽スポーツ「モルック」で楽しく遊びましょう。
 初体験の方も大歓迎で、ルールを学びながら楽しく遊べる大会です。
 参加賞と1～3位までの景品も用意しています。大人も子どもも、ぜひお気軽にご参加ください！

日時 11月26日(日) 受付開始9:00 開会9:30～12:30
 会場 地域交流センター山美湖 多目的ホール
 参加料 一人200円(チームの代表が取りまとめ、当日お支払いください)
 申込 11月17日(金)までに、チームの代表者が壮瞥町教育委員会窓口にお越しいただくか、電話またはメールで、チームのメンバーの氏名・年齢・チーム名・代表者の連絡先をお知らせください。
 申込先：☎0142-66-2131 メール：nakaoka.saeko@town.sobetsu.lg.jp

その他

- ・競技は3～6人程度のチームを組んで実施します。参加希望者は事前にチームを作って、代表者が申し込みをしてください。
- ・子どもだけで参加する場合は必ず大人の人を一人代表者に選び、連絡先をお知らせください。代表者は大会当日子どもたちの引率や参加料の取りまとめをお願いします。
- ・スポーツ庁の補助を活用して実施しています。

【お問い合わせ先】 壮瞥町教育委員会/キーツ・クラブ/そうべつアウトドアネットワーク事務局 篠原・前川・中岡 (☎0142-66-2131)

やまびこ図書室

☆地域交流センター図書室
開館日・時間

①月曜日：9時～17時
②火曜日～金曜日：9時～18時
③土曜日～日曜日、祝祭日：13時～18時

☆図書分室 開館日・時間
木曜日：13時～16時

2023年11月号

今月の図書室イベント

今年もひとあし早く、
素敵なおクリスマス・リースを作って、
サンタクロースが来るのを待ちましょう！

クリスマス・リース作り

日時：11月16日(木)
14:00～15:30

場所：図書分室(旧壮瞥消防署)
参加費：無料(事前の予約も不要です)

リースや飾りなど、必要な材料はこちらで準備しますが、
もし付けたい飾りがあれば持ってきてください。



9月に図書フェスティバルを開催しました！



9月9日(土)に、地域交流センター山美湖で、第14回壮瞥町図書フェスティバルを開催しました。今年のテーマは「そうきたか！そうべつ」で、火山ブースや星空ブースなど、壮瞥町の特色を7つに分けて遊びコーナーを作り、参加者の方達に楽しんでもらいました。そのほか、読み聞かせボランティア・ひだまりの会によるおはなし会や、子どもも大人も楽しむ音楽会などを行いました。

「アイヌ語でみる壮瞥町」の展示をします



11月は、やまびこ図書室内で、「壮瞥町のアイヌ語地名」の展示をします。
壮瞥滝や、長流川はアイヌ語でなんというのでしょうか？あわせて、その意味もわかります。とても面白いので、ぜひ見に来てください。



★オススメ本の紹介★ 手塚治虫特集

11月3日は手塚治虫さんの誕生日です。
今回は、図書室にある手塚治虫さんの本を紹介します。



『手塚治虫の山』
手塚治虫が描く昭和
和新山とは。ブラック
ジャックも登場？



『ブッダ』
人間はなぜ苦しむ
のか。この究極の問い
を解く偉大な人が生
まれる。

11月の展示・オススメエッセイ

地域交流センター山美湖の玄関ホールで展示しています。



『スマホになじんでおりません』
群 ようこ
絶対スマホなんか持つものか、あんなものは一生い
らないと思っていた。切実さに満ちながら、クスッと笑って
しまう奮闘エッセイです。



『妄想radio』
紺木 紫乃
直木賞作家のエッセイ集第2弾。昭和の流行歌をテーマ
にした妄想ラジオドラマや、令和に生きる人々の思いを
映し出すエッセイを収録しています。

おすすめ！「わたしのオススメ本」

タイトル「102歳、一人暮らし。」石井 哲代

哲代おばあちゃん、こんにちは。
ある日図書室で、新刊コーナーの棚から手を振る哲代おば
あちゃんと目が合いました♡それが初めての出逢いです。
どのページを開いても、「自分らしくご機嫌に老いるため」
のヒントとチャーミングな笑顔がいっぱい！どんどんひき
こまれました。

最近では、「人生100年時代」と言われる一方で、長寿は
「リスク」と見なされる社会でも、哲代おばあちゃんはそんな
ことは、さら～りとかわし、まあるく、かわいく生きていま
す。

特に生き方上手になる五つの心得で「喜びの表現はおおき
く」は私も一緒に嬉しくなっちゃいました。

さあ～次に哲代おばあちゃんと目が合うラッキーさんは
どなたでしょう(^▽^)

(オススメ者：ジューク398)



この本は
やまびこ
図書室に
あります！



新着図書リスト (一部抽出)

「一般書」

『マンガぼけ日和』『対人援助
の現場で使える質問する技術
便利帖』『相談支援の実践力』
『ハンチバック』『極楽征夷大
將軍』『木挽町のあだ討ち』
『アイドルマスターミリオン
ライブ！Blooming Clover9』
『言語の本質』『自分らしく生
きるフィンランドが教えてく
れた100の大切なこと』『敵
前の森で』『ファッション・
スタディーズ』『最後のひと』
『ほろよい読書』『ほろよい読
書—おかわり』『目の見えな
い白鳥さんとアートを見にい
く』『デス・ゾーン』『広告チ
ラシで何つくる？』『まんが
でわかる畑の虫』『白鶴亮翹』
『絵師金蔵赤色浄土』『空海の
海』『脈動』『思い出せない脳』
『私はスカーレット上・下』
『電稲荷の猫』『ぬい針で楽し
むはじめてのオートクチュール
刺しゅう』『つくりたくなる
日々レシビ』『牧野富太郎
の植物図鑑』『アジアを生
きる』『それでも、日本人は「戦
争」を選んだ』『旅は人生を
変える』『近代おんな列伝』

「児童図書」

『ドアのむこうの国へのパス
ポート』『空から見える、あ
の子の心』『だっこずしのお
すし魚ッチング』『おちゃめ
なふたご』『すごい植物最強
図鑑』『かんたん、かわいい、
楽しい！決定版おりがみ大
図鑑』

「幼児図書」

『じのないえほん』『どう
ながのプレッツェルとこいぬ
たち』『おふろおじゃまします』

(注)上記の書籍を発注し
ておりますが、納品が遅れ
ることがありますので、ご
承知願います。



滝の川

壮警駐在所
☎66-2110
久保内駐在所
☎65-2374

冬山遭難の防止



冬山は 装備・計画 しっかりと!!

- 無理のない計画を立て登山計画書を提出しましょう。
- 単独での登山は避けましょう。
- 万全の装備と余裕のある食料等を準備しましょう。
- 携帯電話を持ちましょう。
- 気象情報の確認をしましょう。
- 慎重な行動を心がけましょう。
- スキー場の標識や注意事項を守りましょう。



冬の交通安全運動

11月13日(月)～11月22日(水)



スピードダウン
歩行者の見落としに注意



飲酒運転根絶
しない、させない、許さない
そして見逃さない



スリップ事故防止
「急」の付く動作は危険



歩行者マナーアップ
無理な道路横断は危険

ドライバーのみなさんへ夕暮れ時の早め点灯をお願いします。

HP 北海道警察からのお知らせ

子どもを性被害から守ろう!

SNSの利用は要注意!



ネットで知り合った人
には会わない

名前や住所・写真は
送らない



被害防止にフィルタリング!



少年相談は、
最寄りの
交番・警察署へ!

ピンときたら110番!

**指名手配犯人の
発見に協力を!**



北海道警察では、凶悪事件などで指名手配した犯人の発見に全力を挙げています。
よく似た人を知っている、よく似た人を見かけた...



ピンときたら110番

皆さまのご協力をお待ちしております。

北海道警察

北海道警察ホームページ>情報提供のお願い>

「指名手配被疑者の情報」からも情報提供可能です。

伊達警察署のホームページは、**札幌方面伊達警察署** で検索してください

クリック

ジオパーク講座「最新の研究成果から見た有珠山の形成史」開催！

洞爺湖有珠山ジオパークでは、ジオパークの見どころや楽しみを知る機会として、「ジオパーク講座」を開催しています。

今回はその一つとして、北海道大学大学院理学研究院の中川光弘特任教授より「最新の研究成果から見た有珠山の形成史」について、また、北海道大学地震火山研究観測センター助教の田中良先生より「有珠山における稠密GNSS（衛星測位システム）観測網の展開」についてお話いただきます。

最新の有珠山研究について学べる貴重な機会ですので、ぜひお申し込みください。

開催日：11月25日(土) 15:00～17:30

会場：伊達市防災センター 3階 防災教育ホール（伊達市松ヶ枝町13-1）

参加料・定員：無料、40名 申し込みが40名に達し次第、締め切ります

申込：洞爺湖有珠山ジオパーク推進協議会事務局

☎ (0142) 82-3663 ※ 平日8:45～17:30

◆ 講師紹介 ◆



中川 光弘 先生

北海道大学大学院理学研究院 特任教授。洞爺湖有珠山ジオパーク学識顧問。
研究分野は火山地質学、テフラ層序学、岩石学、防災科学など。



田中 良 先生

北海道大学地震火山研究観測センター 助教。研究テーマは観測と流動数値計算に基づく火山活動メカニズムの解明。



有珠湾上空から撮影した有珠山（奥）

山は変化する？

「山」は、ずっと変わらないもののようですが、特に火山は、噴火や崩壊を繰り返すため、形が変化する山と言えます。

有珠山は、約2万年前から噴火をくりかえしてできた火山です。一時期は、羊蹄山のような円錐形でしたが、何かのきっかけで上の方が崩れてしまい、下半分が残りました。その後、再びいくつもの溶岩ドームができましたが、その成り立ちについて明らかでないところも多く、研究が望まれています。



冬の生活習慣病（特定）健診、予約受付中です！

今年、健診は受けられましたか？

「病院に通って、血液検査しているから」「まだまだ元気だよ」と健診を受けずに過ごしていませんか？病院での検査は「治療している病気を調べるもの」、生活習慣病健診は「体の健康状態を調べるもの」と、目的が違います。

また、壮瞥町では、**札幌医科大学の先生が健診に参加して**、みなさんと直接お話をし、健康チェックをします。

20歳以上の町民で健診を希望する方は全員受けられますので、年1回健診で、ご自身の健康状態をチェックしましょう！ 予約のお電話をお待ちしています。

健診日	健診会場	受付時間	健診項目	料 金
12月2日(土) 12月3日(日)	壮瞥町 保健センター ※コミュニティタ クシー臨時便が 利用できます。 利用希望の方は、 ⑤9時の受付時 間での利用とな ります。	①7:00 ②7:30 ③8:00 ④8:30 ⑤9:00 各時間 12名程度	尿検査 身体計測・握力 問診 血圧測定 採血 体組成・腹囲 心電図 脈波検査(女性の希望者) 眼底検査 (医師が必要と判断した方)	・国保 ・後期 ・生保 無料 ・社保 無料～2,000円 受診券によって料 金が違います

※健診の受診には、40歳以上の国保、後期の方は今年の8月に町から送付した「**受診券**」が必要です。紛失してしまった方は、保健センターまでお知らせください。

※**風疹検査(昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれ男性)**のクーポン券が届いた方は健診と一緒に、または風疹検査のみでも受けることができます。

※**肝炎ウイルス検査(令和5年4月1日時点で40歳の方)**のクーポン券が届いた方は健診と一緒に、または肝炎ウイルス検査のみでも受けることができます。さらに、健診を予約した方で、過去に1度も肝炎ウイルス検査を受けていない方も受けることができます。

かかりつけの病院でも受けられます！



- ・上記日程で都合がつかない40歳以上の国保、後期の方は、近隣の医療機関でも「**受診券**」を利用して、無料で健診を受けることができます。いつもの通院と一緒に健診を受診すると検査費用を町が一部負担することができますので、積極的に受診券を利用しましょう。

健康ひとくちメモ

塩分をとりすぎていませんか？

1日の食塩摂取の目標量は、男性は7.5g未満、女性は6.5g未満、高血圧の方は6g未満となっています。日本には味噌や醤油と美味しい調味料がありますが、ご飯に味噌汁、梅干し、塩鮭、味付けのり…。これだけでおそらく4gくらいの塩分摂取量となるでしょう。

壮瞥町で実施している生活習慣病健診では、受診者が前日にどのくらい塩分をとっているかを示す「推定塩分摂取量」を測定しています。令和4年度の健診での平均は11.9gでした。塩分のとりすぎは血圧を上げてしまいます。みなさん、減塩に取り組みましょう！

【お申し込み先】壮瞥町保健センター健康づくり係 ☎0142-66-2340



令和5年
11月

まちのカレンダー

▶ 家庭において、見やすいところに掲示してご利用ください。

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1 資源ごみ (容器類) 回収日	2 図書分室開放日 13:00~16:00	3 文化の日 壮瞥町文化祭 【展示部門】 山美湖 10:00~18:00 (最終日は17:00まで) 山美湖大学 山美湖2階 研修室1・2 ①13:30~14:30 ②14:30~15:30	4 11/5まで
5 壮瞥町文化祭 【展示部門】 山美湖 10:00~17:00	6	7 子育て支援センター開放日 10:00~12:00 資源ごみ (古紙類) 回収日	8 資源ごみ (容器類) 回収日	9 無料法律相談 山美湖1階 小会議室 10:30~12:00 図書分室開放日 13:00~16:00 定期予防接種 (BCG) インター通り小児科 15:00~16:00	10 子育て支援センター開放日 10:00~12:00	11
12 壮瞥町文化祭 【ステージ部門】 山美湖 13:30~	13	14 子育て支援センター開放日 10:00~12:00	15 資源ごみ (容器類) 回収日	16 図書分室開放日 13:00~16:00	17 子育て支援センター開放日 10:00~12:00	18
19	20 山美湖大学 山美湖 10:00~12:00 乳幼児健診 保健センター 12:30~	21 子育て支援センター開放日 10:00~12:00 資源ごみ (古紙類) 回収日	22 資源ごみ (容器類) 回収日	23 勤労感謝の日	24 子育て支援センター開放日 10:00~12:00 くらしの無料相談会 山美湖1階 小会議室 13:00~15:30	25 フィンランド派遣事業 成果報告会 山美湖 14:00~15:00 友好音楽交流会 山美湖 15:30~16:00 燃やせないごみの日 大型ごみ・危険ごみ 回収日
26 第2回そうべつ モルック大会 山美湖 9:30~12:30	27	28 子育て支援センター開放日 10:00~12:00 保育所入所説明会 そうべつ保育所 19:00~	29 資源ごみ (容器類) 回収日	30 育児サークル 子育て支援センター 10:00~12:00 図書分室開放日 13:00~16:00	12/1	12/2

収 集 地 区		燃やせるごみ	燃やせないごみ・ 大型ごみ・危険ごみ	資 源 ご み		
		週2回	月1回	生ごみ 週2回	古紙類	容器類
A	久保内、上久保内、南久保内、蟠溪、幸内、弁景、 滝3、滝4、ほくと団地、壮瞥温泉、滝之上	月・木曜日	25日	月・木曜日	ダンボール・雑誌・ 新聞紙・生きびん・ 紙パック 7日 21日	空き缶類・ペットボト ル・カレットビン (茶 色・無色・その他) 1日 8日 15日 22日 29日
B	仲洞爺、東湖畔、立香、しらかば団地、 滝の町 (滝3、滝4、ほくと団地を除く)	火・金曜日		火・金曜日		