



特集

ウォーキングのすすめ



【写真】地獄の谷の鬼花火
(6月4日(金)・地獄谷展望台)

もくじ

- 第1回のほりべつ元鬼まつりにお越しください……………2
- ウォーキングのすすめ……………4
- 特定健診を受けましょう！……………10
- 後期高齢者医療制度のお知らせ……………12
- 東奔西走……………14
- ダメ！高齢者虐待・仲間たち……………16
- 情報あらかると……………17
- となりまちホットライン……………36

登別市は今年 市制施行40周年を迎えます

市制施行40周年記念

第1回のぼりべつ元鬼まつり

げんき

にお越しください

7月31日(土)、8月1日(日)



市制施行40周年という大きな節目を契機に行う『のぼりべつ元鬼まつり』は、7月31日(土)、8月1日(日)の2日間にわたり、市民会館をメイン会場に開催されます。

『のぼりべつ元鬼まつり』は、まちづくりのために市内で活動している団体や市民が連携して実施するもので、これからも毎年行う予定です。

祭典では、市民の方に地域に貢献する市民活動を紹介し、市民活動への理解や参加を呼び掛けることで、みんながつながり、わたしたちの暮らし『のぼりべつ』が、さらに住みよいまちになることを目的としています。

主な祭典の内容

●オープニングセレモニー

7月31日 10時〜



駐車場で、千歳の第7師団第7音楽隊のマーチにより元

鬼まつりの幕が開きます。

●クリーンウオーク

7月31日 14時〜

8キメコースと4キメコースがあります。自分に合ったコースを選んで、ごみを拾いながらウオーキングします。

●輪になつておどれ!

地獄ばやし&豊水トントン

7月31日 18時〜

大きなやぐらのもとで、『豊水トントン』、『鬼踊り』、『盆踊り』を踊ります。

●仮装盆踊り大会

7月31日 19時〜

優れた仮装には、審査の結果、賞品を差し上げます。参加方法などは、町内会の

回覧板などでお知らせします。

●昔遊び・鬼の当て・鬼のメッセージボード作成

7月31日 11時〜17時・8月1日 10時〜17時

メンコやビー玉、おはじき、竹とんぼなど昔懐かしい遊びを楽しめます。遊んだ後は、

小分けにして差し上げます。

●鬼のメッセージボード

は、子どもたちが書いたメッセージプレート(200ピース)を張り付けて、鬼のイラストを完成させます。また、鬼の的当てもあります。

●大ホールステージ祭

7月31日・8月1日 11時〜

歌や踊り、郷土芸能などが大ホールを華やかに飾ります。

●市制施行40周年記念セレモニー

8月1日 11時〜

市民が作るお芝居仕立てのセレモニーで、登別市長や風間康晴白石市長(姉妹都市)も出演します。皆さん、必見です。

●ちびっこ元鬼すもう大会

8月1日 12時〜

特設土俵にて小学1・2年生低学年の部、3・4年生中学年の部、5・6年生高学年の部の3つの部に分かれて行います。

●音楽物語(白石市文化協会)

8月1日 12時〜

市姉妹都市の白石市文化協会による音楽劇『阿梅物語』を上演します。

幼い頃、敵方の片倉小十郎重長に引き取られ、後に妻となつた『阿梅』の生涯を、琴とリコーダーにのせ、歌と語りでつづります。

●スポーツ鬼ごっこ

8月1日 15時〜

新体感! フィールドゲームです。

事前に申し込みが必要なイベントがあります

●クリーンウオーク

●仮装盆踊り大会

●ちびっこ元鬼すもう大会

●スポーツ鬼ごっこ

詳しくは、市民活動センター『のぼりん』(☎6866)にお問い合わせください。

参加料が必要なイベントがあります

●昔遊び

●鬼の的当て

●足湯

などは参加料が必要です。

参加料は100円から300円を予定しています。

さまざま飲食などの露店が出店されます

『のぼりべつ元鬼まつり』では、さまざまな飲食など露店が出店されますが、出店は、のぼりべつ元鬼まつり実行委員会の企画団体で行います。

内容は、焼きそば、焼き鳥、かき氷、フランクフルト、フライドポテト、ビール、ジュース、揚げたこ焼きなどを予定しています。

前売りチケットを販売

『第1回のぼりべつ元鬼まつり』で使える前売りチケットを1千円で販売する予定です。

チケットは、ビールやジュース、揚げたこ焼きなどの購入のほか、イベントの参加券や『元鬼!元鬼!大抽選会』の参加券として使用できます。

のぼりべつ元鬼まつり

のぼりべつ元鬼まつり日程

7月31日(土) 10時～20時30分

時間	大ホール	時間	館内	時間	駐車場
11:00	吹奏楽 (第7師団第7音楽隊)	11:00	【1階 大会議室】	10:00	オープニングセレモニー (第7師団第7音楽隊)
11:40	華道吟 (登別吟道連盟)		鬼の紙芝居、ガイドヘルプ体験、 手話・車いす・点字体験など	12:00	こども広場
12:00	休憩	16:00	【2階 小会議室】	12:00	足湯コーナー
12:30	大正琴 (琴城流登別大正琴愛好会)		消費生活パネル展、紙すき・絵手 紙・エコバッグ・マイ箸入れなど の展示販売と体験講習、コーヒー 販売	12:00	フラダンスショー
12:50	三曲 (登別三曲協会)			12:00	海鮮直市
13:08	日本舞踊 (登別市文化協会舞踊部)	11:00	【2階 通路】	13:30	登別ベンチャーズ
13:24	ダンス (登別明日中等教育学校)		作品展示、休憩スペース	14:00	クリーンウォーク
13:40	郷土芸能 (郷土芸能梶別駒おどり)	17:00	【2階 中ホール】	15:30	三絃光 (三味線)
13:58	民謡 (登別民謡連合会)		昔遊び、鬼の的当て、鬼のメッセ ージボード作成、日ハム共同募金、 郷土芸能と撮影会	16:00	クリーンウォーク大抽選会
14:15	バレエ (登別バレエ協会)			17:00	ヒップホップで熱くなれ! (青嶺高校、明日中等教育学校)
14:46	かっぽれ (梅后流江戸芸登別かっぽれ場)		【2階 婦人サークル室】	17:30	よさこいソーラン
14:57	歌謡ショー (登別市歌謡協会)		幼児ひろば	17:45	前ぶれ太鼓
15:23	ダンス (登別青嶺高校)		【2階 調理室】	18:00	輪になっておどれ! 地獄ばやし&豊水トントン
15:39	フラメンコ (スペイン舞踊Rio)	未定	きび団子づくり	19:00	仮装盆踊り大会
				19:45	仮装盆踊り大会表彰式
				20:00	ちびっこ元鬼花火大会

8月1日(日) 10時～18時

時間	大ホール	時間	館内	時間	駐車場
11:00	市制施行40周年記念セレモニー	10:00	【1階 大会議室】	10:00	こども広場
12:00	音楽物語 (白石市文化協会)		授産施設による販売 (梅干し、ケ ーキ、パン、豆腐、革製品、陶芸 品、花苗など)	10:00	足湯コーナー
12:30	休憩	16:00	【2階 小会議室】	10:30	マーチングバンド
13:00	合唱 (登別合唱協会)		消費生活パネル展、紙すき・絵手紙 ・エコバッグ・マイ箸入れなどの展 示販売と体験講習、コーヒー販売	12:00	ちびっこ元鬼すもう大会
13:35	郷土芸能 (鷺別子ども獅子舞)			12:30	バンド演奏 (日本工学院北海道専門学校)
13:52	郷土芸能 (熊舞)	10:00	【2階 通路】	13:30	フラダンスショー
14:14	オカリナ (サウザンドパワー)		作品展示、休憩スペース	14:00	バンド演奏 (ふくろう)
14:32	映像 (日本工学院北海道専門学校)	17:00	【2階 児童室】	14:30	TIP TOP
15:05	勇壮! 和太鼓響演 市内和太鼓チームによる太鼓演奏		鬼習字コンテスト	15:00	スポーツ鬼ごっこ
16:34	信号ラッパ (自衛隊ラッパ隊)		【2階 中ホール】	17:00	元鬼! 元鬼! 大抽選会
16:50	太鼓演奏 (北海自衛太鼓)		昔遊び、鬼の的当て、鬼のメッセ ージボード作成、日ハム共同募金、 郷土芸能と撮影会		
			【2階 婦人サークル室】		
			幼児ひろば		
		未定	【2階 調理室】		
			きび団子づくり		

※両日、1階エントランスで、市制施行40周年記念写真展『あの頃の登別』、2階通路で『登別ブランドの展示・販売』をします。
※都合により時間、内容などの一部を変更する場合があります。

のぼりべつ元鬼まつりに
ご協力いただける方を募
集します

なお、前売りチケットが
無くても、当日現金でピ
ールなどを購入したりイベ
ントに参加したりするこ
とができます。
販売方法は、町内会の回
覧板などでお知らせしま
す。

祭典の実施まで、残すこ
ろ1カ月となりましたが、
開催のための準備や当日
の会場設営など、『のぼり
べつ元鬼まつり』にご協力
いただける方を募集してい
ます。ぜひご参加ください。

▼申込方法 団体名、代表
者名(個人の方は氏名)、
住所、年齢、電話番号を
記入の上、郵送またはフ
ァクスで市民活動セン
ター『のぼりん』(緑町
1丁目1-4、☎・FAX 6866)

※交通費や報酬はありませ
ん。
▼問い合わせ 白田さん
(☎ 090-13118173
95)・市民活動セン
ター『のぼりん』(☎ 6866)

ウォーキングのすすめ

楽しく歩いて健康を手にしませんか



『いつでも健康でありたい』

それは、誰もが抱く願いではないでしょうか。

健康のためには、バランスのとれた食事と十分な休息、そして適度な運動が大切です。

皆さんは、日ごろから何か運動をしていますか？

今月の特集は、『いつでも・どこでも・気軽に』楽しめる身近な運動『ウォーキング』についてお知らせします。

なぜ今『ウォーキング』？



健康診断などで「もう少しやせたいほうがいいですよ」「血圧が高いです」「と言われたことはありませんか？ また、疲れやすくなったり、階段や坂を登っただけで息が切れたりするなど、『体力の衰え』を感じることがありませんか？

がんや心臓病、脳卒中などの生活習慣病は、食生活や運動習慣、休養などが大きく関係しています。その中でも特に、おろそかになりがちなものに運動習慣が挙げられます。

ところで、人間は、なぜ運動をしなければいけないのでしょうか。

動物は、生きるために狩り(運動)

をして食事(栄養)をし、そして眠ります(休養)。

しかし、人間は同じ動物でありながら、人類の進化とともに、動物が生きていくために必要であった『狩り』を捨てて『仕事』を生きていくための糧としたことや、文明の発達とともに、車や鉄道などの交通手段を得たことで、運動をする機会を徐々に失ってしまいました。

このため、動物が狩りで体を動かすために取っていた栄養は使われず、脂肪という非常食として体に蓄えられてしまったのです。

そして、この脂肪が必要以上に蓄積されることが、さまざまな機能不全や疾病を引き起こす原因のひとつとなるのです。

ですから、人間は、意図的に『運動』をしなければなりません。

しかし、平成20年度に市が行った『市民ニーズアンケート調査』では、およそ4割の方が、運動をまったくしなかったり、年に数回程度しか行わなかったりすると回答しています。生活習慣病を予防するためには、適度な運動を続けることが一番ですが、いざ「スポーツをしよう」と思うと、時間の制約があったり、仲間との都合が合わなかったりするなど、なかなか腰が上がらないものです。

そんな皆さんにお勧めするが、『いつでも・どこでも・気軽に』楽しみ、そして、健康を手に入れることができる最も身近な運動『ウォーキング』です。

ウォーキングのメリット

- ①誰でもできる (中高年の方や太り気味の方も大丈夫)
- ②手軽にできる (特別な技術などがいらぬ。どこでもできる)
- ③安全性が高い (けがや故障が少ない)
- ④道具が要らない (お金が掛からない)
- ⑤1人でもできる

ウォーキングのすすめ

ウォーキングをしよう!

『いつでも・どこでも・気軽に』
楽しみ、そして、健康を手に入れる
ことができる『ウォーキング』。

では、『ウォーキング』を始める
前には、どのような準備が必要か、
また、効果的に『ウォーキング』を
するためにはどのような点に気をつ
ければ良いか解説します。

『ウォーキング』するための準備

■服装は？

季節や天候を考えて選択します。
たとえば、夏場には、吸水性や通
気性の良い素材を用いたものを選び
ます。また、必要に応じて帽子やサ
ングラスも用意すると良いでしょう。
冬場には、厚手の服では体温調節
が難しくなるため、薄手の服を重ね
着する方が良いでしょう。

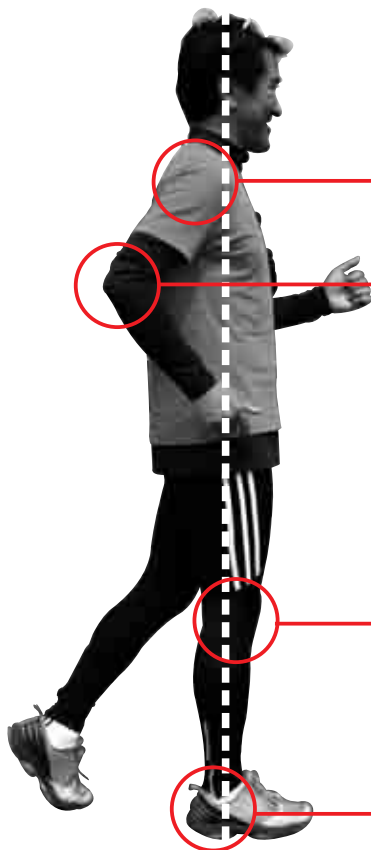
■持ち物は？

水分補給のための飲料水と汗をふ
くためのタオルは必須です。
そのほかにも、すぐに助けが求め
られるよう携帯電話や身分が証明で
きるものなどを携行
すると良いでしょう。

持ち物は、リュック
クサックやウエスト
ポーチなどに入れる
とフォームが崩れに
くく、便利です。



理想的なウォーキングフォームとは？



●正しい姿勢●

直立姿勢を横から確認して、耳、肩、腰、
ひざ、くるぶしがまっすぐになるように立
ちます。

●肩は力を抜いてリラックス●

肩の力を抜くことで、腕の振りをスムーズ
にして、歩きを軽快にします。

●ひじはやや曲げて腕を大きく振る●

ひじを軽く曲げて振ると腕が疲れにくく、
大きく振ると自然に歩幅が広がります。

●ひざを伸ばして●

ひざを伸ばして歩くと、自然にかかとから
着地ができます。慣れてきたら徐々に歩幅
を広げてみましょう。

●着地はしっかりかかとから●

かかとから着地し、かかとからつま先へ、
足の裏を転がすように重心を移動します。

効果的に行うポイント

少し早足で

軽く息が弾むくらいの早足で歩
きましょう
※人と話せる程度で

歩数計を付ける

1日当たりの活動で消費したい
エネルギーは約300キロカロリー。
これを歩数に直すと約1万歩です。
歩数計を付けると、目標が目
に見えて形になります。

20分以上歩く

体脂肪を燃やすためには20分
以上続けて歩くことが必要です。
始めたばかりで、『ウォー
キング』がきつく感じる方は、
最初に10分をめぐりに歩いて、慣
れてきたら、徐々に時間を延ばし
ましょう。

ウォーキングで健康を取り戻しましょう

運動を続けたことで、検査結果
の改善につながったという複数の
体験談を、保健指導の面接で聞か
せていただきました。
皆さんに共通していたのは、特に
『ウォーキング』を生活習慣とし
て、取り入れていた方が多かった
ということです。

改善事例からのポイントとして

- 少し食事に気をつけて、30分
の『ウォーキング』を加えて
検査結果が改善
- 食前よりも食後の運動が、血
糖を下げるのに効果的
- 運動効果は2・3日は持続す
るので、3・4日に1回でも、
続けていくと効果がある

このように運動を取り入れるだ
けで、体に良い影響を与えます。



田中明美さん (保健師)

ウォーキングコースを決めよう!



「準備も整い、早速『ウォーキング』に出発…とはいももの、どこを歩けば良いのだろうか」…悩みますよね!

身近な場所で良いウォーキングコースを見つけることは、毎日の習慣として続けやすく、運動不足の予防にもつながります。

ここでは、ウォーキングコースの選び方のポイントや、平成22年度の『明日のまちづくり事業』の一つ『きらり健康ふれあいウォーキング』で、市が作成したウォーキングマップについて紹介します。

『ウォーキング』コースの選び方

ウォーキングの効果を上げるためには、できるだけ信号や障害物のない道を選んで、少しでも長い時間を連続して歩き続けることができるコースを選ぶことが大切です。

また、コースに季節などを感じられる『ビューポイント』などを加えると、続ける楽しさが増えます。

近所に遊歩道やウォーキングコースがあれば、立ち止まることなくウォーキングできますが、そのような場所がない場合には、自分だけのオリジナルコースを設定すると良いでしょう。

ウォーキングに適した道



できるだけ長い直線の道を探しましょう。

そして、その道をひとまず歩いてみて、ウォーキングに適した道であるかどうかをチェックしましょう。

【チェックポイント】

- 信号がない
- 歩道がある
- 車の通行が少ない
- 歩行者や自転車で混雑しない
- 見通しが良い
- 街路灯があり人目がある

この項目に多く当てはまるコースを探して、自分だけのコースをつくりましょう。

また、コースの中に上りや下り坂・階段を加えると、同じ距離を歩いても運動効果がより高まります。

きらり健康ふれあいウォーキング

『きらり健康ふれあいウォーキング』は、平成22年度の市の特別事業『明日のまちづくり事業』として取り組むもので、ウォーキングの習慣化を図るため、『ウォーキング講習会』やスポーツ健康フェスティバル『ヘルスウォーキング大会』を開催するほか、歩行距離や消費カロリー、お勧めのビューポイントを掲載したウォーキングマップを作成するものです。

ウォーキングマップは、総合体育

『登別ウォーキングマップ』

『登別ウォーキングマップ』では、それぞれのコースの距離やおおよその時間、コースの起伏の状況、AEDの設置施設、お勧めの景観ポイントを紹介しています。

そのほか、消費カロリーの計算の基本となる『Exポイント』を掲載しています。

Exポイントって何?

『Exポイント』の『Ex』はエクササイズのことです。

『Exポイント』は、運動強度を示す数値『メッツ』に『運動時間』を乗じて求めます。

通常、ウォーキングの運動強度は

館周辺、市宮陸上競技場周辺、市民会館周辺の3地区(15コース)のマップを作成し、このマップを基に、6月9日(水)、27日(日)、7月15日(木)の3回、『ウォーキング講習会』を実施しています。

また、8・9月には、最近注目を集めている、新しいウォーキングのスタイル『ノルディックウォーキング』の講習会を予定しています。

今回は、3地区のウォーキングマップを紹介しますが、今後、このほかの地区のマップも順次、作成する予定です。

4メッツといわれていますので、30分間ウォーキングをしたときのExポイントは、『4メッツ×0.5時間=2Exポイント』となります。

消費カロリーを計算しましょう

マップの『Exポイント』をもとに消費カロリーを計算するときには、『Exポイント』に自分の体重を乗じ、さらに1.05を乗じた数値が、消費カロリーとなります。

仮に、体重60kgの方が30分間ウォーキングをした時の消費カロリーは、『2Exポイント×60kg×1.05=125kcal』となります。

参考にしてみましょう。

ウォーキングのすすめ

総合体育館 周辺

AED設置場所

場所	住所
亀田記念公園	富岸町3丁目
富岸小学校	富岸町2丁目
緑陽中学校	富岸町1丁目
総合体育館	若山町2丁目
青葉小学校	青葉町

コース名	時間	距離	Exポイント
1 幌別駐屯地1周コース	50分	4.2km	3.3Ex
	平坦ですが距離のあるロングコース 幌別川まで足を伸ばすこともできます		
2 若山町コース	40分	3.4km	2.7Ex
	適度にアップダウンがある中距離コース 3番との組み合わせでロングコースも可能		
3 亀田記念公園コース	35分	3.1km	2.3Ex
	自然の緑と水辺歩く癒しコース 亀田公園内でマイナスイオンを浴びよう		
4 浄化センター1周コース	20分	1.7km	1.3Ex
	若山浄化センターの外側を回るショートコース		
5 海岸コース	5分	0.4km	0.33Ex
	海岸沿いの散歩コース 他のコースと組み合わせて足を伸ばそう		

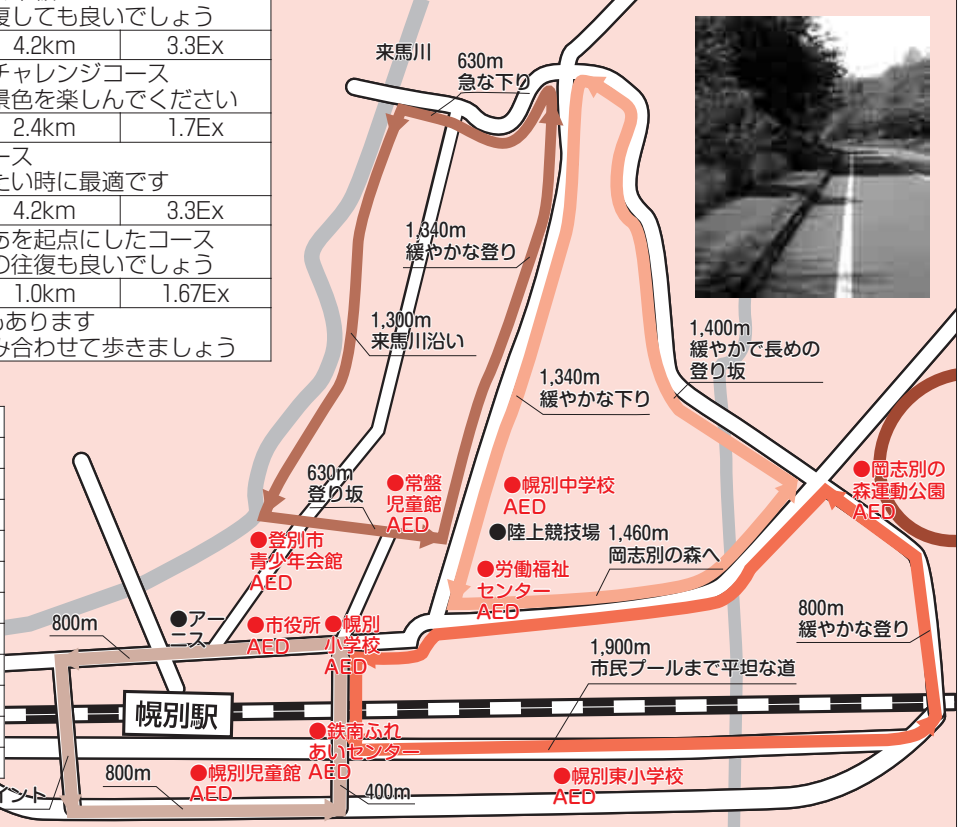


市営陸上競技場周辺

コース名	時間	距離	Exポイント
1 来馬川コース	40分	3.9km	2.7Ex
	来馬川沿いを歩く中級コース 川沿いだけを往復しても良いでしょう		
2 岡志別川コース	50分	4.2km	3.3Ex
	長い登りが続くチャレンジコース 鳥のさえずりや景色を楽しんでください		
3 望洋コース	25分	2.4km	1.7Ex
	海を望む初級コース リフレッシュしたい時に最適です		
4 らくあコース	50分	4.2km	3.3Ex
	市民プールらくあを起点にしたコース 岡志別の森までの往復も良いでしょう		
5 岡志別の森運動公園	10分	1.0km	1.67Ex
	500mのコースもあります 他のコースと組み合わせて歩きましょう		

AED設置場所

場所	住所
幌別児童館	幌別町4丁目
鉄南ふれあいセンター	幌別町3丁目
市役所	中央町6丁目
登別市青少年会館	中央町5丁目
幌別小学校	中央町6丁目
常盤児童館	常盤町2丁目
労働福祉センター	千歳町3丁目
幌別中学校	千歳町3丁目
幌別東小学校	幌別町8丁目
市民プール「らくあ」	幸町1丁目
岡志別の森運動公園	千歳町



市民会館周辺

AED設置場所

場所	住所
郷土資料館	片倉町6丁目
しんた21	片倉町6丁目
西陵中学校	片倉町5丁目
市民会館	富士町7丁目
老人福祉センター	富士町7丁目
富士保育所	富士町7丁目
富士児童館	富士町1丁目



コース名	時間	距離	Exポイント
1 幌別川左岸コース	30分 道央道下から幌別川左岸を歩く 中級コース	2.8km	2.0Ex
2 望洋山岳コース	55分 柏木町から道央道来馬トンネルを登る チャレンジコース	4.4km	5.5Ex
3 白鳥富士町コース	25分 幌別川左岸で白鳥を眺め、富士町を歩く 中級コース	2.6km	1.7Ex
4 新川町コース	20分 新川町の住宅街を1周するショートコース	2.2km	1.3Ex
5 幌別川右岸コース	10分 幌別川右岸を利用するコース 往復で2.2km、約20分のコースです	1.1km	0.67Ex

ウォーキングマップを手に歩いて

6月9日(水)に市宮陸上競技場で行われた、『ウォーキング講習会』に参加した富谷千鶴子さん(写真左)と鈴木映子さんは、『市宮陸上競技場周辺マップ』の『采馬川コース(3.9キロメートル)』を体験。富谷さんは「日ごろから、登山などを楽しんでいますが、マップを持ちながらのウォーキングも楽しいですね」と話し、また、普段は特別な運動をしていないという鈴木さんも「40分ほど歩きましたが、景色を楽しみながら歩いたので、とても短く感じました」と景観を楽しみながらのウォーキングの良さを話してくれました。



ウォーキングを習慣化してみんなが健康に...

市が、『明日のまちづくり事業』として取り組む『さらに健康ふれあいウォーキング』は、ウォーキングマップを作ることや、講習会を開催することが最終目的ではありません。

市民の皆さんが、『ウォーキング』に興味を持ち、実践して習慣化すること。そして地域や仲間ぐるみで『ウォーキング』を楽しむことで、みんなが健康になることに、この事業の目的があります。自身の健康は、『人から与えられるもの』ではなく、『自ら得る』ものです。

皆さん、このマップを片手に『ウォーキング』を始めてみませんか。



大野 薫さん
社会教育グループ総括全幹

ウォーキングのすすめ

新しいウォーキング

『ノルディックウォーキング』



『ノルディックウォーキング』は、クロスカントリースキーの選手が、夏場のトレーニングとして始めた、フィンランド発祥のスポーツです。

『ポール』を突いて歩くだけという手軽さもあって、道内でも愛好者が増えています。

ここでは『ノルディックウォーキング』の効果や始め方などについて説明します。

『ポール』を突くだけで驚きの効果

『ノルディックウォーキング』と普通の『ウォーキング』。一体何が違うのでしょうか。それは、『ポール』を突くということだけです。

しかし、この『ポール』を突くことに驚きの効果があるのです。

『ウォーキング』は、主に下半身を鍛える運動ですが、『ポール』を使う『ノルディックウォーキング』は、『ウォーキング』を、腕や上半身の筋肉も使う『全身を鍛える運動』へと変えるのです。

また、消費カロリーの面でも高い効果が得られます。

『ウォーキング』の運動強度は先ほど紹介したとおり『4メッツ』ですが、『ノルディックウォーキング』の運動強度は『6メッツ』。なんと50%増しとなります。

ということは、同じ時間を歩いたときの消費カロリーも、当然50%増しとなるのです。

■ほかにありますこんな効果

『ノルディックウォーキング』に



は、ポールを持つことで、滑りやすい地面などでの転倒の危険性が低くなったり、足首やひざ、腰、筋肉、アキレス腱などにかかる負担が少なくなったりするなどの効果もあります。

『ノルディックウォーキング』は、高齢の方やけがをしてリハビリ中の方なども安心して取り組める運動でもあるのです。

始めるにはどうすればいいの？

『ノルディックウォーキング』を始めるためには、先ほど『ウォーキング』で紹介した服装や持ち物のほかに『ポール』が必要です。

『ポール』は、『ノルディックウォーキング』のために作られたもので、最近では、ブームを反映し、スポーツ用品店の店頭に並ぶのを見かけるようになりました。

しかし、はじめから購入しようと思うと、続くかどうか不安で、なかなか気が引けるものです。

そこで、市は、『きらり健康ふれあいウォーキング』の事業として、『ノルディックウォーキング用のポール』を購入し、講習会を行うほか、『ポール』の貸し出しを予定しています。詳しくは、今後の『広報のほりべつ』でお知らせします。



▲専用ポールの一例

おわりに…



今回は、6ページにわたり『ウォーキング』の効果や始め方、コースの選び方、『きらり健康ふれあいウォーキング』とウォーキングマップ、そして、新しいウォーキングのスタイル『ノルディックウォーキング』について紹介しました。

「最近太ってきた」

「健康が気になる」

「運動不足を解消したい」

とお思いの方。ぜひ『ウォーキング』をお試ください。

ところで、かく言つわたしも、実は、運動不足：最近では、お腹の周りが気になりはじめています。そして、「何か運動をしなければ」と思っている一人です。

今回の取材を通して、『ウォーキング』の良さや楽しさを実感することができました。

これをきっかけに、わたしも、近所の河原を歩いてみようと思います。



国民健康保険に加入している40歳以上の皆さんへ 特定健診を受けましょう！



ご存じですか？特定健診

肝臓や腎臓の働きなどを調べ、糖尿病、高脂血症、高血圧など自覚症状の出にくい生活習慣病を予防し、早期発見するための健診です。今年から、尿酸検査が増えました。

特定健診は、年1回受けることができ、病院で定期的に検査を受けている方も対象になります。自分の健康状態を知るためにも毎年受診しましょう。

受診には、『特定健診受診券』が必要です。



▲特定健診受診券は、5月にオレンジ色の封筒で郵送しました。

健診料は？

国民健康保険に加入している方は、8,211円の健診料が**無料**になります。

尿酸検査とは？

尿酸値が高いと、痛風発作のほか、尿酸の結晶が血管を傷つけて、脳梗塞や心筋梗塞、腎障害を引き起こすことがあります。

原因としては、アルコールや食事、遺伝的な影響があります。

どんな検査をするの？

身長・体重・腹囲

血圧

尿たんぱく・尿糖



血液検査

血糖値

脂質（善玉・悪玉コレステロール、中性脂肪）

肝機能（GOT,GPT、 γ -GTP）

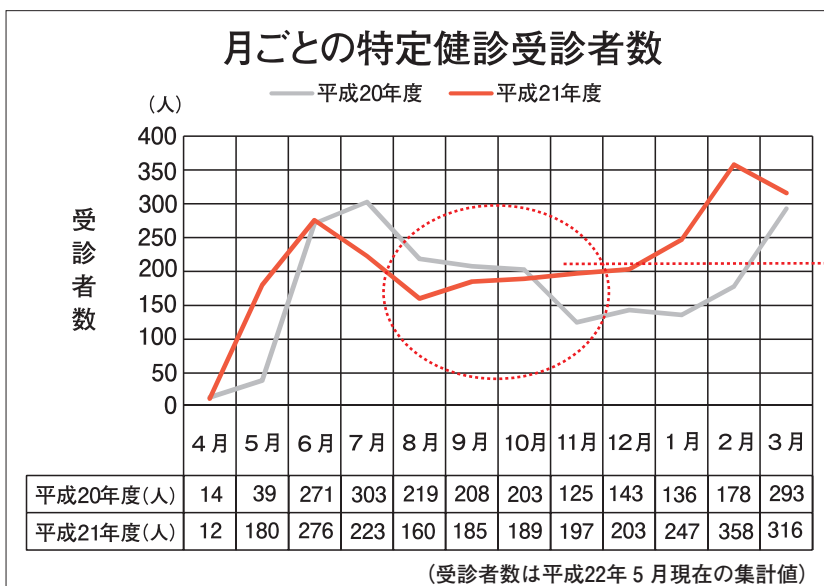
腎機能（クレアチニン、尿酸）

どうやって受診するの？

特定健診は、登別・室蘭市内の医療機関で受診することができます。希望する医療機関に直接申し込み、受診しましょう（実施医療機関は、受診券に同封のパンフレットをご覧ください）。



受診しやすい時期は？



たかはし ゆりこさん
高橋友里子さん
(保健師)

例年、8～11月が受診しやすい時期です

受診券の有効期限が近づく2・3月は、受診する方が急増し、医療機関が予約でいっぱいになることがあります。

『毎年、誕生月に受ける』など、自分なりに時期を決めて受診するのもおすすめです。

特定健診を受けましょう！

健診後の結果説明会（保健指導）とは？

特定健診や短期人間ドックを受診した方で、健診結果が要注意域の方や、生活習慣病予備群の方に、市の保健師・栄養士が健診結果の見方や生活習慣病の予防方法などをアドバイスします。

昨年までに保健指導を受けていただいた方の事例を紹介します。



① Aさん（60歳代）～1日30分のウォーキングを始めたら、コレステロール値が改善！～

検査項目	平成20年	平成21年	改善の内容
体重	80kg	76kg ↓	
腹囲	96cm	91cm ↓	内臓脂肪が減少
HDL（善玉）コレステロール	45	60 ↑	動脈硬化を予防する働きをする善玉コレステロール値の上昇（正常値は40以上）
中性脂肪	220	110 ↓	内臓脂肪の原因となる中性脂肪の減少
肝機能（γ-GTP）	160	95 ↓	脂肪肝などの疑いが強い受診勧奨域（101以上）から、要注意域まで減少

Aさんは、平成20年の健診後の保健指導をきっかけに、天気の良い日に最低30分歩くことを心掛けるようになり、食事にも気をつけることで体重や腹囲を減らし、検査数値を改善することができました。

「負担にならない範囲で日常生活に運動を取り入れて、効果があったのでうれしい。これからも長く続けていきたい」と、Aさんは感想を話しています。

② Bさん（70歳代）～健診で糖尿病が発覚！服薬と食事・運動療法で血糖コントロール良好に～

検査項目	平成20年	平成21年	改善の内容
体重	55kg	54kg ↓	ウォーキングをして、筋肉量を落とさずに、体重1キログラム、腹囲1センチの減少
腹囲	87cm	86cm ↓	
中性脂肪	260	130 ↓	菓子類や果物の食べ過ぎに気をつけて大幅に減少
血糖値（HbA1c）	8.0	5.2 ↓	糖尿病で合併症を生じる危険性のある数値から大幅に改善

Bさんは、糖尿病の自覚症状がなく、平成20年の健診後の保健指導で医療機関の受診を勧められ、薬物療法と食事指導を受けています。現在は、糖尿病の薬と食事療法、ウォーキングの実施により血糖コントロールは良好です。



「健診を受ける前は、こんなに血糖値が上がっているとは思わなかった」と、Bさんは話しています。

③ Cさん（70歳代）～健診（人間ドック）で痛風が発覚！お酒の種類と量を変えて、尿酸値が改善～

検査項目	平成20年	平成21年	改善の内容
体重	70kg	69kg ↓	目標だった現状維持を達成
尿酸値	7.7	5.5 ↓	お酒の種類・量を変えて、異常なしに！ そのほかの健診結果も、すべて異常なしの数値に改善

Cさんは、毎日晚酌でビール500ミリリットルと日本酒2合を飲む生活を長年続けていました。

久しぶりに受けた健診で尿酸値が高いことがわかり、健診後の栄養相談で、お酒の種類を日本酒から焼酎に変えること、野菜や水分をたっぷりすると良いとのアドバイスを受け、お酒は焼酎1合を水割りで2・3杯にして飲むようにしました。



また、保健指導後から毎日の体重、食事・間食・お酒の内容と量などの記録を付け始めました。記録することで、夫婦で食事内容に気をつけるようになり、お酒の量も徐々に減らし、休肝日も設けるようになりました。歩数の測定・記録も始めたことで、運動量も多くなっています。

記録することが習慣となり、尿酸値も正常になったことでやりがいも出て、楽しんで健康づくりをしています。

どの方も、健診で自分の健康状態を知ったことがきっかけとなり、食生活や運動習慣を変えたことで、検査結果が改善しています。皆さんも、年1回健診を受けて、健康づくりを始めませんか。

問い合わせ 国保・医療給付グループ（☎ 1771）

後期高齢者医療制度のお知らせ

～平成22年度の保険料と減額認定証の郵送について～

平成22年度の保険料額

均等割 <small>【1人当たりの額】</small> 4万4,192円	+	所得割 <small>【被保険者ご本人の所得に応じた額】</small> <small>(所得-33万円) × 10.28%</small>	=	1年間の保険料 <small>(100円未満切り捨て)</small>
---	---	---	---	---

平成22年度の保険料額は、7月中旬に郵送でお知らせします。

- 1年間の保険料の上限額は50万円です。
- 年度の途中で加入したときは、加入した月からの月割りで計算します。

保険料の支払方法を、口座振替に変更することができます

口座振替への変更を希望する方は、年金・長寿医療グループで手続きが必要です。

【 手続きに必要なもの ～ ご本人の保険証、預金通帳と銀行印 】

保険料の減額

◎均等割の軽減（年額）

- 軽減割合は、被保険者と世帯主の所得の合計で判定します。
- 被保険者ではない世帯主の所得も判定の対象となります。



所得が次の金額以下の世帯	軽減割合	軽減前（年額）	軽減後（年額）
33万円かつ被保険者全員が年金収入80万円以下で、ほかに所得がない	9割	4万4,192円	4,400円
33万円	8.5割	4万4,192円	6,628円
33万円+ (24万5,000円×世帯主以外の被保険者数) ※単身者世帯を除く。	5割	4万4,192円	2万2,096円
33万円+ (35万円×世帯の被保険者数)	2割	4万4,192円	3万5,353円

(例) 年金収入168万円（1人世帯）の軽減判定の所得の求め方

168万円 <small>(年金収入)</small>	-	120万円 <small>(公的年金等控除額)</small>	-	15万円 <small>(※特別控除額)</small>	=	33万円 <small>(軽減判定の所得)</small>	→	8.5割 軽減
--------------------------------	---	------------------------------------	---	---------------------------------	---	----------------------------------	---	--------------------

※特別控除額は、65歳以上の方の公的年金所得に適用します。

◎所得割の軽減

被保険者個人の所得で判定します。

所得が次の金額の方	軽減割合
所得から33万円を引いた額が58万円以下	5割

◎被用者保険の被扶養者だった方の軽減

後期高齢者医療制度に加入したとき、被用者保険の被扶養者だった方は、所得割はかからず、均等割が9割軽減され4,400円となります（国民健康保険や国民健康保険組合を除く）。

後期高齢者医療制度のお知らせ

年間保険料額の例（収入が年金のみの世帯の場合）

世帯区分や年金以外の所得などにより、実際の年金保険料額は異なります。

◆単身世帯（世帯主）の場合

年金収入	均等割 軽減	所得割 軽減	平成22年度 年間保険料
80万円	9割		4,400円
153万円	8.5割		6,600円
168万円	8.5割	5割	1万4,300円
180万円	2割	5割	4万9,200円
211万円		5割	7万4,000円
250万円			14万3,900円

◆夫婦2人世帯（2人とも加入者）で、妻の年金収入が80万円以下の場合

年金収入	区分	均等割 軽減	所得割 軽減	平成22年度 年間保険料
80万円	夫	9割		4,400円
	妻	9割		4,400円
153万円	夫	8.5割		6,600円
	妻	8.5割		6,600円
168万円	夫	8.5割	5割	1万4,300円
	妻	8.5割		6,600円
180万円	夫	5割	5割	3万5,900円
	妻	5割		2万2,000円
211万円	夫	2割	5割	6万5,100円
	妻	2割		3万5,300円
250万円	夫			14万3,900円
	妻			4万4,100円

保険料の減免

災害などで重大な損害を受けたときや失業、そのほかの特別な事情で、生活が著しく困窮し、保険料の納付が困難な方は、保険料が減免となる場合があります。

詳しくはお問い合わせください。

新しい減額認定証を郵送します

現在ご使用の減額認定証（限度額適用・標準負担額減額認定証）は、7月31日(土)に有効期限を迎えます。

7月下旬に新しい減額認定証を郵送しますので、8月1日(日)からは新しい減額認定証をご使用ください。

※住民税非課税世帯から課税世帯に変わった方の場合、減額認定証は発行できません。



医療費通知の郵送を希望される方へ

これまで、すべての方に『医療費通知』を郵送していましたが、平成22年度からは発行を希望する方への郵送に変更となりました。

今後も医療費通知の郵送を希望する方は、北海道後期高齢者医療広域連合または年金・長寿医療グループにご連絡ください。

※既に送付希望のご連絡をいただいた方は、再度のご連絡の必要はありません。

問い合わせ

北海道後期高齢者医療広域連合（☎011-290-5601）
年金・長寿医療グループ（☎☎2137）

6 / 1

鬼火が照らす 夜の地獄谷

鬼火が誘う地獄の谷



▲鬼火の路、幻想と神秘の谷

6月1日(火)から、今年で5年目を迎えた「地獄の谷の鬼火」と「鬼火の路、幻想と神秘の谷」(市、登別観光協会主催)が始まりました。

地獄谷展望台で行われた「地獄の谷の鬼火」では、初めに勇ましい太鼓とドラの音に合わせ、湯の守り神「湯鬼神」が登場。無病息災を願い厄を取り払うといわれる舞を披露した後、手筒花火で火柱を噴き上げると、訪れた約1千人の観客から大きな歓声が上がっていました。

また、「鬼火の路、幻想と神秘の谷」では、やわらかな明かりが夜の地獄谷を幻想的に照らし出し、訪れた人たちを魅了していました。

「地獄の谷の鬼火」は8月13日(金)までの毎週木・金曜日の20時30分から、「鬼火の路、幻想と神秘の谷」は11月30日(火)までの毎日19時30分から22時まで行われます。

5 / 25

手作りの離乳食で すくすく育て

もぐもぐ食育ひろば

5月25日(火)、しんた21で『もぐもぐ食育ひろば』(市主催)が行われました。

この日は4〜6カ月の赤ちゃんのお母さん6人が参加し、栄養士の指導の下、「きゅうりとトマトのトロトロ煮」や「かぼちゃとそばろの甘煮」などの離乳食を作りました。

栄養士からは、家庭で作るときのコツや応用方法などの話もあり、参加者は熱心に耳を傾けていました。

調理後の試食では、赤ちゃんが離乳食を食べる姿を、参加者同士で撮影し合い、わが子の離乳食デビューを喜んでいました。

友人の誘いで初めて参加した方は、「同じ年の子を持つお母さん同士で話ができ、気晴らしにもなりました」と笑顔で話してくれました。



5 / 22-23 / 26

かわいい『犬』の命を守るため必ず接種を

『狂犬病予防注射』を巡回実施



5月22日(土)・23日(日)・26日(水)の3日間「狂犬病予防注射」(社北海道獣医師会胆振支部、市主催)が市内48カ所を巡回し、実施されました。

これは、法律で義務付けられている「狂犬病予防注射」の接種率向上を目的に、毎年実施しているもので、今年は1千186頭に注射を行いました。

同会の小幡獣医師は、「『狂犬病』は、感染すると必ず命を落とす危険な病気です。飼い主は、予防注射を毎年接種させて、大事な『犬』の命を守りましょう」と接種の必要性を話していました。

予防注射は、今回の巡回注射のほか、動物病院で受けることができますが、市外で接種したときには、環境対策グループに届け出て「注射済票」の交付を受ける必要があります。

6 / 1

新たな子育て
支援拠点が誕生

『富岸子育てひろば』開設

6月1日(火)、市は、老人憩の家『富久寿園』(富岸町)に、地域子育て支援拠点『富岸子育てひろば』を開設しました。これは、子育て中の家族同士の交流や育児相談などを行うため、これまで子育て支援センターを設置していなかった富岸・新生地区の子育て支援の拠点施設として、市内で初めて公共施設を活用し、開設したものです。

運営は、市内のNPO法人『登別自然活動支援組織モモンガくらぶ』に委託。開設初日から近隣に住む親子が訪れ、室内に用意された絵本やおもちゃで自由に遊んでいました。

『富岸子育てひろば』は、祝日と12月31日・1月5日を除く毎週火・木・土曜日の10時～12時と13時～15時に開設しています。



6 / 4

同世代の主張に
耳を傾ける

第27回登別市少年の主張大会

6月4日(金)、幌別中学校で『第27回登別市少年の主張大会兼少年の主張胆振総合振興局地区大会予選会』(登別ライオンズクラブ、登別中央ライオンズクラブ、市主催)が行われました。

大会には、市内の中学校の代表10人が出場し、意見発表では、家族との別れや家族の苦労、学校活動や友人との交流などを通じて体験したり、感じたことを踏まえて、自分の考えや決意などを、傍聴する生徒や大人たちに訴えました。

発表後の審査の結果、最優秀賞には、『祖母に伝えたい言葉』を演題に、亡くなった祖母の生き方に倣い、一瞬一瞬を大切に生きていこうと誓った、西陵中学校の野村夢加さんが選ばれました。

野村さんは、7月に行われる胆振総合振興局地区大会に出場します。



5 / 22

武家時代に時代旅行
タイムスリップ

わんぱくサムライ体験

5月22日(土)、郷土資料館で『わんぱくサムライ体験』(市主催)が開かれ、青空の下、約350人の市民が春の一日を楽しみました。

この催しは、子どもたちに武家時代の生活や日本の伝統文化を体験してもらおうと、郷土資料館ボランティアグループ『SLG』やスポーツチャンバラ協会登別支部、登別伊達時代村などの協力により毎年この時期に開催しています。

会場では、流鏑馬やスポーツチャンバラ、駕籠、昔の遊びなどの体験コーナーのほか、太鼓や南京玉すだれ、よきこいソーランの披露、わたあめ、ポップコーン、せんべい焼き、すいとんの試食が行われました。

中でも、子どもたちの人気を集めたのが、木馬にまたがって弓を射る流鏑馬体験。編みがさと陣羽織を身にまとった子どもたちが、緊張した表情で約3メートル先に向けて弓を射ると、矢が命中するたびに見守っていた市民から大きな拍手と歓声が上がっていました。

また、この日は、同館前庭に植えられた9種類のサクラの多くが開花していて、訪れた市民の目を楽しませていました。





ダメ！高齢者虐待

介護・世話の放棄 (ネグレクト)



息子さんと2人暮らしのBさん(85歳)は、数年前から物忘れの症状が現れ、徐々に見守りや介護が必要になってきました。部屋はごみや物が散らかり、Bさんは時々つまずいて転ぶこともありました。

息子さんは、Bさんの見守りや介護をどうしたら良いのかわからず、一人で悩んでいました。また、Bさんも息子さんに遠慮し、次第に食事や入浴の回数が減っていき、やがてBさんは体調を崩し、家で寝ていることが多くなってしまいました。

最近Bさんを見かけないことを心配した民生委員さんが地域包括支援センターへ相談。その後、Bさんは病院を受診し、自宅内の環境整備、配食サービス、デイサービスなどを利用することで、体調が良くなりました。高齢者虐待は、たたく、つねるなどの身体的な行為だけではなく、水分や食事を与えない、入浴をさせない、病院を受診させない、部屋を汚したまま放置するなどの行為(介護・世話の放棄)も含まれます。

介護している家族が一人で張り過ぎていたり、介護方法が分からずストレスを抱えていたりすることは少なくありません。介護サービスを利用したり、介護の知識を得たりするなどして介護の負担を軽減し、リフレッシュを図ることも大切です。

『何かおかしい』
『どうしたらいいんだろう』
そう思ったらお気軽に相談窓口
に連絡してください。

▼高齢者虐待に関する相談窓口
高齢・介護グループ(☎55720)
または地域包括支援センターあおい(☎330511)
ゆのか(☎2106)
けいあい(☎5005)

人が輝き まちがときめく

仲間たち

Group

登別市食生活改善推進員協議会



子どもや男性の方にも、食に関心をもってもらえるとうれしいですね

食生活改善推進員は、国民の健康づくりを目的に、各市町村で養成を進めているもので、市では平成7年から食生活改善推進員養成講座を開催しています。

登別市食生活改善推進員協議会は、この養成講座を修了した方を中心に、20歳代から70歳代までの女性40人で結成し、幼稚園や小学校の家庭教育学級をはじめ、老人クラブ、町内会などで開かれる料理教室の講師を務め、食生活の改善指導を行っています。

「食生活で大切なのは、塩分を控えて、バランス良く食べることです」と話すのは、会長の渡辺礼子(わたなべれいこ)さん。

「子どもからお年寄りまで、おいしく食べることができ



▲楽しく調理実習をする推進員の皆さん

料理法や、気軽に作る事ができるメニューを紹介しているほか、親子料理教室や男性のための料理教室の開催にも力を入れています。子どもや男性の方にも、食に関心をもってもらえるとうれしいですね」と、渡辺さんは活動の内容を話してくれました。

昨年10月に入会した玉根美由紀(たまねみよのり)さんは、「友人に誘われて入会しました。最初は不安でしたが、料理方法の意見を自由に出し合えるなど、会の雰囲気は和気あいあい。結成時から活動している方のお話は、とても参考になります。わたしも楽しみながら活動していきたいですね」と笑顔で話してくれました。

入会を希望する方は、渡辺さん(☎2755)まで。

7月							8月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	1	2	3	4	5	6	7
4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28
25	26	27	28	29	30	31	29	30	31				

くろーずあっぷ

- 18 『脳いきいき！～認知症予防のために～』に参加しませんか
- 18 第60回社会を明るくする運動
- 19 平成21年度情報公開条例による公文書の公開状況と個人情報保護条例の運用状況のお知らせ
- 20 登別海鮮直市の開催日が変わりました
- 21 『出張子育てひろば』を開設します
- 21 介護保険料のお知らせ
- 22 国民健康保険からのお知らせ
- 23 国民年金保険料を納めるのが困難な場合は…
- 24 子育て支援センターからのお知らせ
- 25 しんた21からのお知らせ
- 27 食育親子料理教室に参加しませんか
- 28 市民ラジオ体操会を行います
- 30 ぱしふいっくびいなす、ダイヤモンド・プリンセス船内見学者募集
- 31 市民活動センター『のぼりん』からのお知らせ
- 32 ふおれすと鉱山のイベント
- 33 第14回のぼりべつ豊水まつり2010
- 33 2010わくわく広場のぼりべつ
- 毒月のお知らせ
- 23 無料法律相談・くらしの無料相談・市民・消費生活相談
- 24 8月の粗大ごみ収集
- 25 8月の健康相談・診査
- 28 7月の歯科救急医療
- 29 7月中旬～8月上旬の市立図書館行事
- 34 今月の新着図書
- 34 不用品ダイヤル市

登別市行政改革推進委員会
委員を募集します

市は、行政改革の計画・推進などに関する事項の調査、審議を行う行政改革推進委員会委員を募集します。

- ▼募集人数 4人
- ▼任期 2年
- ▼選考方法 書類選考
- ※必要に応じ面接により選考します。
- ▼申込方法 7月9日(金)～7月21日(水)に人事・行政管理グループに備え付け、または市ホームページに掲載の申込書に、必要事項を記入の上、持参または郵送、ファクス、Eメールで申し込みください
- ▼申し込み 人事・行政管理G (☎ 059-1132、〒059-18701 中)

源泉所得税の納期限は
7月12日(月)です

『源泉所得税の納期の特例』の承認を受けている源泉徴収義務者の方が、1月から6月までに支払った給与、退職金、税理士報酬などから源泉徴収をした所得税の納期限は、7月12日(月)です。

期限までに納付されない場合は、加算税や延滞税が課されることがありますので、忘れずに期限までに納付してください。

なお『納期の特例』の適用要件や手続きについては、国税庁ホームページ

央町6丁目11、FAX 059-11008、Eメール gyoukan@city.noboribetsu.n.g.jp

ージ (http://www.nta.go.jp/) でご覧いただけます。
▼問い合わせ 室蘭税務署 (☎ 024151)

夜間、休日納税相談・
納入窓口を開設します

▼日時 7月29日(木)・30日(金)：20時～31日(土)：9時～17時

▼場所 税務グループ(市役所1階3番窓口)

※市税のほか、給食費、公営住宅料、保育料などの納付(入)、相談もお受けします。



▼問い合わせ 税務G (☎ 059-1155)

『申し込み』中の『G』は『グループ』の略です

『問い合わせ』

忘れずに納めましょう
～納期限は8月2日(月)です～

国民健康保険税(普通徴収第2期)、介護保険料(普通徴収第1期)、後期高齢者医療保険料(普通徴収第1期)の納期限は8月2日(月)です。

納入には便利な口座振替制度もありますので、ご利用ください。

▶問い合わせ 国保・医療給付G (☎ 059-1771)、高齢・介護G (☎ 059-5720)、年金・長寿医療G (☎ 059-2137)

花火は正しく使い
楽しく遊びましょう



- 風が強いときは、花火をしない
- 消火用の水バケツを近くに用意する
- 子どもだけで花火をしない
- 燃えやすい物がある場所で花火をしない
- 一度にたくさん花火に火を付けない
- 花火を人や家に向けない
- 途中で火が消えても、筒をのぞかない
- 花火が終わったら、完全に消火し、後始末をきちんとする

▼問い合わせ 消防本部総務G (☎ 059-9611)

農業委員会の『活動の点検・評価』『平成22年度の目標・活動計画』を策定しました

農業委員会の『活動の点検・評価(案)』『平成22年度の目標・活動計画(案)』について、4月26日から5月26日までパブリックコメントにより意見を募集し、このたび『平成21年度の目標及びその達成に向けた活動の点検・評価』『平成22年度の目標及びその達成に向けた活動計画』を作成しました。

閲覧は市ホームページのほか、市役所1階ロビー、各支所、市民会館、市立図書館、市民活動センター、農業委員会事務局総務グループですることができます。

▼問い合わせ 農業委員会事務局総務G (☎9190)

赤十字救急法基礎講習・救急法救急員養成講習会を開催します

- ▼日時 7月18日(日)・24日(土)・25日(日) 9時～17時
 - ▼場所 若草つどいセンター
 - ▼対象 15歳以上の方
 - ▼内容 心肺蘇生法、AEDを用いた除細動、止血方法など
 - ▼定員 30人(申込順)
 - ▼参加料 3千円(教本、教材代)
- ※修了した方には受講証を、検定の

成績優秀者には『赤十字救急法救急員認定証』を交付します。

▼申し込み 7月14日(水)までに同事務局(社会福祉G内) ☎1911

障がいのある方の就労相談窓口を開設します

- ▼日時 7月15日(木) 14時～19時
- ▼場所 障害福祉グループ(市役所1階7番窓口)
- ▼対象 市内居住の障がいのある方で相談を希望する方、障がいのある方の雇用について相談を希望する市内事業主
- ▼申し込み 7月8日(木)までに障害福祉G (☎3732)

『脳いきいき！』認知症予防のために』に参加しませんか

- ▼日時・場所 7月13日(火)・鷺別公民館、14日(水)・市民会館、16日(金)・婦人センター
 - ▼時間 10時～11時30分
 - ▼対象 市内居住の方
 - ▼内容 認知症予防の講話、家庭でできる脳活性化のレクリエーション、介護・健康相談
 - ▼定員 各20人(申込順)
- ※当日は動きやすい服装と靴でお越しください。
- ▼申し込み 7月12日(月)までに地域

包括支援センターけいあい(☎5005)、ゆのか(☎2106)、あおい(☎0511)、高齢・介護G(☎5720)

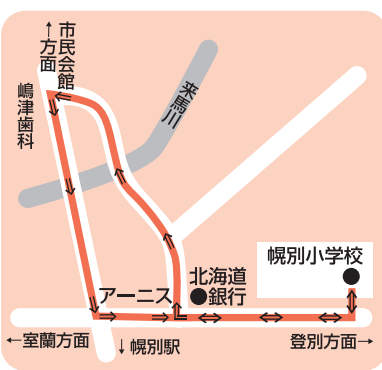
第60回社会を明るくする運動

7月は『社会を明るくする運動』強調月間です

『犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ』をスローガンに、街頭啓発パレードを行います。

▼日時 7月14日(水) 13時30分～15時

▼場所 幌別小学校グラウンド



※雨天時は、開会式とメッセージの伝達式などを体育館で行います。

▼そのほかの行事

- 非行防止と更生の援助についての啓発ビデオ上映会(7月～9月)
- 地区懇談会(運動期間中)
- 公開ケース研究会(ビデオフォーラム・10月25日(月))

▼問い合わせ 社会福祉G (☎1911)

▼申し込み
▼問い合わせ
中の『G』は『グループ』の略です

電気の110番!!
電気にに関するお悩み解決します!

出張費は無料です! まずはお電話を!

エコな暮らしのご提案! 『ecoセレクト館』へお気軽にお越しください!!

特定建設業(電気工事業) / 電気設備工事・通信設備工事・防災設備工事 設計・施工

株式会社 耕電設
KŌ DENSETSU

本社 / 室蘭市中島町4丁目17番33号 TEL.0143-43-2332
ショールーム / 登別市若草町4丁目1番地5 ecoセレクト館

http://www.ko-den.com 耕電設 検索

フリーダイヤル **0120-51-0086**

循環型社会の実現にむけて

株式会社 **R&E アール・アンド・イー**

登録事業所 / 登別市 富浦町2-2-3-1 TEL(0143)80-2233 FAX(0143)80-2232
札幌事業所 / 北広島市大曲工業団地4-4-1 TEL(011)370-3232 FAX(011)370-3233

産業廃棄物処分業許可番号 00140098348(北海道) 産業廃棄物収集運搬業許可番号 05100098348(札幌)
産業廃棄物収集運搬業許可番号 00110098348(北海道) 一般建設業・高・土木工事

Homepage http://www.rande.co.jp/ E-mail kankyo@rande.co.jp

平成21年度情報公開条例による公文書の公開状況と 個人情報保護条例の運用状況をお知らせします

問い合わせ
総務グループ (☎⁰⁵1130)

○情報公開条例の運用状況

●情報公開条例に基づく公文書の公開請求・申し出など

実施機関の名称	公開の請求・ 申し出件数	公開の請求・申し出の内訳	
		公開の請求件数	公開の申し出件数
市長部局	15件	15件	0件

※議会、教育委員会、選挙管理委員会、公平委員会、監査委員、農業委員会、固定資産評価審査委員会、水道事業管理者、消防長については、公開請求などはありませんでした。

●請求・申し出に対する決定などの内容別件数

請求の内容	公開	一部公開	非公開	取り下げ	不存在など
公開の請求	8件	1件	0件	0件	7件
公開の申し出	0件	0件	0件	0件	0件
合計	8件	1件	0件	0件	7件

※一つの請求に対し、公開と不存在両方の決定があったものが1件あるため、公開の請求件数と決定などの内容別件数の合計は一致していません。

○個人情報保護条例の運用状況

●個人情報保護条例に基づく個人情報の開示請求など

実施機関の名称	個人情報の 請求件数	個人情報の請求の内訳			
		開示請求 件数	訂正請求 件数	取扱削除 請求件数	取扱中止 請求件数
市長部局	6件	6件	0件	0件	0件

※議会、教育委員会、選挙管理委員会、公平委員会、監査委員、農業委員会、固定資産評価審査委員会、水道事業管理者、消防長については、公開請求などはありませんでした。

●請求に対する決定などの内訳別件数

請求の内容	開示、訂正、取扱削除 または取扱中止	請求の一部 に応じない	請求の全部 に応じない	不存在など
開示請求	5件	0件	0件	1件
訂正請求	0件	0件	0件	0件
取扱削除請求	0件	0件	0件	0件
取扱中止請求	0件	0件	0件	0件
合計	5件	0件	0件	1件

○情報公開条例

『登別市情報公開条例』は、公文書の公開を求める市民の権利を明らかにするとともに、市政に対する市民の理解と信頼を深め、市民参加による開かれた市政を一層推進し、公正で民主的な市政の発展に役立てることを目的に制定され、平成10年10月1日から施行されました。

また、平成18年9月29日に条例の全部が改正され、同日から施行されています。

○個人情報保護条例

『登別市個人情報保護条例』は、個人情報の開示などを請求する市民の権利を保障するとともに、個人の権利利益の保護と公正で民主的な市政の推進を図り、基本的人権の擁護に役立てることを目的に制定され、平成10年10月1日から施行されました。

また、平成18年9月29日に一部改正され、同日から施行されています。

市は、情報公開条例による公文書の公開のほか、市政に関する情報の提供、個人情報の保護に関する相談を受け付けていますので、お気軽にお問い合わせください。

不動産登記<相続・売買・贈与など>
債務整理<毎月返済すると生活費
が不足していませんか?>

—早期ご相談が解決へのみちです—

お問合せ先0143-81-2000

黒崎司法書士事務所

登別市千歳町1丁目5番地3

時代が変わっても、
あたたかさはい変わらない。

 第一滝本館

ご予約・お問合せは
☎(0143)84-2111 <http://www.takimotokan.co.jp>
登別市登別温泉町5番地 info@takimotokan.co.jp

登別海鮮直市の開催日が変わりました

10月末までJR登別駅前の登別海鮮直市アンテナショップで、10時から開催している『登別海鮮直市』の開催曜日を6月から変更しました。

- 変更前 毎週日曜日
 - 変更後 毎週土曜日
- ▼問い合わせ 登別海鮮直市
(☎090-9750-1344)

指定給水装置工事事業者・排水設備工事指定店の住所変更のお知らせ

- ▼事業者名 (株)プロテック
 - 変更前 富岸町2丁目11-4
 - 変更後 新生町2丁目10-11
- ▼問い合わせ 水道G (☎55-5510)、下水道G (☎55-9052)

普通救命講習Iの受講者を募集しています

- ▼日時 7月31日(土) 9時30分～12時30分
- ▼場所 市民プール『らくあ』
- ▼内容 AEDを用いた心肺蘇生法など
- ▼定員 10人(申込順)
- ▼申し込み 7月10日(土)までに消防署・各支署

▼問い合わせ 警防救急G

(☎2551)

不正軽油ストップ！

7月は『不正軽油防止強化月間』です

北海道は、関係団体などと共に不正軽油を『売らない』『作らない』『買わない』『使わない』を合言葉に不正軽油の撲滅に向けた取り組みを強化しています。

不正軽油を見たり聞いたりしたときは、『不正軽油ストップ110番』(フリーダイヤル0800-1800-2110)へお電話ください。

▼問い合わせ 胆振総合振興局課税課 (☎24-9582)

平成22年分の路線価図などが閲覧できます

相続税・贈与税の土地などの評価に用いる平成22年分の路線価図などは、7月1日(木)から国税庁ホームページで閲覧できます。

なお、このホームページからは、全国の過去3年分の路線価図などが閲覧できます。

また、全国の国税局・税務署に備え付けのパソコンでも閲覧できます。

▼ホームページアドレス

<http://www.rosenkana.go.jp>

▼問い合わせ 室蘭税務署

(☎24-4151)

指定管理者を募集します

市は、平成18年度から公の施設の管理に、指定管理者制度を導入していますが、今年度をもって指定期間が満了しますので、新たな管理者を選定するため、次の施設を対象に指定管理者を募集します。

募集名	公の施設の内容	所在地	説明会日時・場所	申し込み
登別市民プール	登別市民プール	幸町1丁目5-2	7月14日(木) 14時～ 市民プール2階研修室	社会教育グループ 富士町7丁目33-1 (☎1129)
登別市岡志別の森運動公園・川上公園(Bゾーン)	岡志別の森運動公園 川上公園(Bゾーン)	千歳町97-7ほか 桜木町5丁目ほか ※道道弁景幌別線から幌別市街地側を除く。	7月16日(金) 14時～ 市民会館1階大会議室	
登別市都市公園	亀田記念公園	富岸町3丁目	7月15日(木) 13時30分～ 市役所2階第2委員会室	都市計画・公園グループ 中央町6丁目11 (☎4115)
	若草中央公園	若草町2丁目ほか		
	富岸公園	富岸町2丁目		
	新川公園	新川町3丁目		
	らいば公園	中央町4丁目		
	川上公園(Aゾーン)	桜木町5丁目ほか ※道道弁景幌別線から野球場側及び郷土資料館を除く。		

指定管理者制度とは

多様化する住民ニーズにより効果的に対応することを目的に、平成15年の地方自治法改正で創設された制度で、公の施設の管理委託を公共的団体などに限定して認めていた『管理委託制度』に代わるものです。

この制度により、議会の議決により指定を受けた民間事業者なども公の施設の管理が可能になりました。

募集要項は、7月5日(月)から23日(金)まで申し込み先で配布しています。

▶申し込み 8月2日(月)～11日(水)に募集要項に必要事項を記入の上、申し込み先へ持参してください。

情報あらかると

『北海道苦情審査委員制度』 をご利用ください

北海道苦情審査委員は、北海道の
仕事に関して、皆さん自身の利害に
かわる苦情を受け付け、中立の立
場から、北海道の業務や制度の内容
を調査するなど、苦情の解決に向け
て迅速に処理します。

なお、個人情報保護には十分配
慮します。

▼相談窓口 道政相談センター（道
庁内）または道政相談室（各総合
振興局・振興局内）

※詳しくはお問い合わせください。
▼問い合わせ 道政相談センター
（☎011-204-5022）

『出張子育てひろば』を 開設します

親子のふれあいと交流の場として、
『出張子育てひろば』を実施します。

▼日時 7月21日(水) 10時～12時

▼場所 川上公園

▼対象 市内居住の就学前までの子
どもとその保護者

▼内容 遊具遊びや、公園を利用し
た遊び

▼参加料 無料

※直接会場にお越しください。

※雨天時はお問い合わせください。

▼問い合わせ NPO法人登別自然

活動支援組織モモンガくらぶ

（☎080-1890-0865）

平成23年4月採用海上保安官 （学生）を募集します

	受験資格	採用人数		一次試験日	受付期間
海上保安 学校	昭和62年4月2日 以降に生まれた方で、 平成23年3月までに 高校を卒業または卒 業見込みの方	船舶運行システム課程	約110人	9月26日(日)	7月20日(火) ～ 8月3日(火)
		航空課程	約10人		
		情報システム課程	約40人		
		海洋科学課程	約10人		
海上保安 大 学校	平成2年4月2日 以降に生まれた方で、 平成23年3月までに 高校を卒業または卒 業見込みの方	約45人		10月30日(土) ・ 10月31日(日)	8月26日(木) ～ 9月7日(火)

▼問い合わせ 室蘭海上保安部

（☎011-8）

介護保険料のお知らせ

65歳以上の方に納めていただく平成22年度の介護保険料は、本人の前年の収入や世帯の課税状況などにより算定し、登別市では次のとおりとなります。なお、決定した保険料は7月中旬に通知予定です。

保険料段階	対 象	保険料（年額）
第1段階	世帯全員が市民税非課税で、老齢福祉年金を受給している方または生活保護受給者	1万9,800円
第2段階	世帯全員が市民税非課税で、本人の前年の公的年金等収入額と合計所得金額の合算額が80万円以下の方	1万9,800円
第3段階	世帯全員が市民税非課税で、第2段階に該当しない方	2万9,700円
第4段階	本人が市民税非課税で、世帯の中に市民税課税者がいる方	3万9,600円
	第4段階のうち、前年の公的年金等収入額と合計所得金額の合算額が80万円以下の方	3万2,800円
第5段階	本人が市民税課税で、前年の合計所得金額が125万円未満の方	4万2,700円
第6段階	本人が市民税課税で、前年の合計所得金額が125万円以上200万円未満の方	4万9,500円
第7段階	本人が市民税課税で、前年の合計所得金額が200万円以上の方	5万9,400円

※介護保険料は3年ごとに見直しを行っており、平成21年度から平成23年度の介護保険料は上記のとおりとなっています。なお、国から交付された『介護従事者処遇改善臨時特例交付金』を活用し、介護報酬改定による保険料への影響を軽減しています。

※公的年金などから保険料を納めている方については、4月から納付が始まっていますが、保険料の本算定に伴い、8月以降の保険料で調整を行う予定です。

問い合わせ 高齢・介護グループ（☎85 5 7 2 0）

国際理解講座①を開催します

市は、諸外国の生活や文化などの理解を深め、相互理解と地域の国際化を推進するため、『国際理解講座』を開催します。

- ▼日時 7月29日(木) 18時～
- ▼場所 市民会館視聴覚室
- ▼内容 『中国 天津市のまち紹介』
- ▼講師 張 晶さん (自治体職員協力交流事業研修員)
- ▼定員 20人(申込順)
- ▼参加料 無料
- ▼申し込み 7月22日(木)までに企画G (☎ 055 1122)

健康づくり講演会を開催します

- ▼日時 7月23日(金) 13時30分～15時
- ▼場所 市民会館
- ▼内容 登別の自然環境を活用した健康づくりについて
- ▼講師 阿岸祐幸さん (NPO法人健康保養ネットワーク会長)
- ※直接会場にお越しください。
- ▼問い合わせ 社会教育G (☎ 055 1129)

狩猟免許試験の予備講習会を開催します

- ▼日時 7月11日(日) 9時～17時

▼場所 室蘭市中小企業センター (室蘭市東町4丁目)

- ▼対象 狩猟免許試験を受験する方
- ▼内容 第一種・第二種銃猟免許、わな猟免許、網猟免許取得のための講習
- ▼受講料 7千500円(第一種・第二種銃猟免許)、5千円(わな猟免許、網猟免許)、1万円(2種類以上を同時に受講する場合)
- ※試験は8月8日(日)に実施します。
- ▼申し込み 7月7日(水)までに電話で伊奈さん (☎ 055 0057)

『市民リポーター』を募集しています

- ▼対象 市内居住の方
- ▼定員 6人程度(申込順)
- ▼内容 テーマを決め、取材と記事の作成をします(取材には広報担当職員が同行します)
- ▼応募方法 住所、氏名、年齢、性別、職業、電話番号を記入の上、7月30日(金)までに、はがきまたは封書、ファクス、Eメールで情報推進グループ(〒059-8701 中央町6丁目11・☎ 055 1108・Eメール pr@city.noboribetsu.lg.jp)
- ※報酬はありません。
- ▼問い合わせ 情報推進G (☎ 055 6586)



「申し込み」「問い合わせ」中の「G」は「グループ」の略です

国民健康保険からのお知らせ

問い合わせ

国保・医療給付グループ (☎ 055 1771)

◎限度額認定証(標準負担額減額認定証)の有効期限は7月31日(土)です

8月1日(日)以降に継続して入院する方や入院予定がある方など限度額認定証が必要な方は、8月2日(月)以降、国民健康保険窓口または各支所にて手続きをしてください。(各支所で手続きをした場合は後日郵送します)

なお、限度額認定証は手続きをした月の1日から有効になります。手続きが翌月になると、医療機関窓口での負担軽減はされませんのでご注意ください。(この場合は高額療養費の手続きが必要です)

■交付できる方

- 70歳未満の国民健康保険加入者
- 70歳から74歳までの住民税非課税世帯の国民健康保険加入者

※国民健康保険税の納付状況などによっては交付できない場合があります。

■手続きに必要なもの

- 保険証、朱肉を使う印鑑

■限度額認定証とは 入院時の医療費や食事代などの自己負担額が高額になる場合、あらかじめ市に申請をして、交付された認定証を医療機関の窓口で提示することで、窓口での負担額を限度額までとすることができるものです。

◎70歳以上の国民健康保険加入者に『高齢受給者証』を送付します

70歳～74歳の国民健康保険加入者に、新しい高齢受給者証を7月下旬に郵送します。

なお、現在ご使用の高齢受給者証の有効期限は7月31日(土)ですのでご注意ください。

また、8月2日(月)以降70歳になる方には、誕生日の翌月(誕生日が各月の1日の方はその月)1日から使用できる高齢受給者証を前月の下旬までに郵送します。

新しい高齢受給者証の有効期限は平成23年7月31日(日)(有効期間中に75歳になる方は、誕生日の前日)です。

▶70歳以上の方の自己負担割合

区分	負担割合
現役並み所得者(※)	3割
その他の方	2割 (ただし平成23年3月31日まで1割)

※70歳以上の加入者のうち、1人でも市・道民税の課税標準額が145万円を超える世帯の方。ただし、70歳以上の加入者の収入が1人で383万円未満、2人以上で520万円未満の場合を除きます。詳しくはお問い合わせください。

国民年金保険料を納めるのが困難な場合は… 保険料の『免除制度・猶予制度』 を利用しましょう

経済的な理由などで国民年金保険料を納付することが困難な場合には、申請により保険料の納付を免除・猶予する制度がありますので、ご利用ください。

もしも免除や猶予を受けず保険料が未納の状態、障がいや死亡など不慮の事態が生じたときには、障害基礎年金や遺族基礎年金が受けられないことがあります。

免除制度

●全額免除制度

前年の所得に基づき、保険料の全額（月額1万5,100円）を免除します。

※全額免除の期間は、全額納付したときに比べ、年金額が2分の1として計算されます。

●一部納付（一部免除）制度

前年の所得に基づき、保険料の一部を免除します。
※一部納付は3種類です。それぞれの納付額と年金額の計算は次のとおりです。

- 4分の1納付（月額3,780円・年金額は8分の5）
- 2分の1納付（月額7,550円・年金額は4分の3）
- 4分の3納付（月額1万1,330円・年金額は8分の7）

※一部納付（一部免除）制度は、保険料の一部を納付することで、残りの納付が免除される制度です。一部保険料を納付しなかった場合は、その期間の一部免除も無効（未納と同じ）となり、将来の老齢基礎年金の額には反映されません。また、障がいや死亡など不慮の事態が生じた場合、年金を受けることができなくなる場合がありますのでご注意ください。

▶**手続きに必要なもの** 年金手帳または納入通知、印鑑、失業の場合は『雇用保険受給資格者証』または『雇用保険被保険者離職票』の写し

※転入などにより所得が確認できない場合は、所得証明書、源泉徴収票の写しなどが必要になります。

※申請者本人のほか、配偶者・世帯主の方も所得基準の範囲内である必要があります。

若年者納付猶予制度

20～29歳の方で、同居している世帯主の所得にかかわらず、本人と配偶者の所得要件により、国民年金保険料の納付を猶予する制度です。

納付猶予承認期間は、将来受け取る年金の受給資格期間に含まれますが、年金額に反映されません。

▶**手続きに必要なもの** 免除申請の手続きと同じ

※免除制度、若年者納付猶予制度が承認された期間については、10年以内であれば後から保険料を納めること（追納）ができます。

▶**提出先** 年金・長寿医療グループ、各支所

問い合わせ

年金・長寿医療グループ（☎⑤ 2 1 3 7）

『広報モニター』を募集
しています

▼期間 平成23年3月号まで

▼対象 市内居住の方

▼定員 4人（申込順）

▼内容 『広報のぼりべつ』に対するご意見やご感想を、毎月、所定の調査票に記入し、提出していただきます

※報酬はありません。

▼申し込み 情報推進G（〒059-1870-1 中央町6丁目11番6号）
586-1108・Eメール
pr@city.noboribetsu.lg.jp

無料法律相談

交通事故や金銭貸借、損害賠償、離婚などの相談を弁護士がお受けします。

▶**担当弁護士** 芝垣 美男弁護士

場 所	日 時	定 員	申込期限
鉄南ふれあいセンター	8月14日(土) 9時30分～12時	6人 (申込順)	7月30日(金) までに電話で
担当弁護士事務所	8月3日(火)以降、ご本人から弁護士に相談日予約の電話をしていただけます。	6人 (申込順)	

くらしの無料相談 ～北海道行政書士会室蘭支部主催～

相続や遺言、各種契約など官公署に提出する書類について、行政書士が相談をお受けします。

▶**日時** 7月24日(土) 9時30分～12時

▶**場所** 鉄南ふれあいセンター

▶**定員** 10人（申込順）

▶**申込期限** 7月23日(金)

※直接会場にお越しいただいても相談できますが、できるだけ事前にお申し込みください。

市民・消費生活相談

市民生活や消費生活・多重債務に関する相談を随時受け付けています。

また、DVに関する相談も受け付けていますので、もし、あなたが配偶者や恋人から暴力を受けているなら、一人で悩まず相談してください。

なお、消費生活に関する相談は、消費生活センター（市民サービスグループ内☎⑤ 3 4 9 1）や登別消費者協会（労働福祉センター内☎⑤ 8 3 0 7）でも受け付けています（登別消費者協会の相談日時は、火～金曜日 10時～16時）。

申し込み・問い合わせ

市民サービスグループ（☎⑤ 2 1 3 9）

子育て支援センターからのお知らせ

『移動子育て支援センター』を開設します

月日	時間	場所	対象
7月7日(水)	10時～12時	鷲別公民館	市内居住の未就学児とその保護者
7月14日(水)		若草放課後児童クラブ	

※両会場とも駐車場があります。

▶持ち物 上靴（子ども、保護者とも）

▶問い合わせ 中央子育て支援センター
(☎③ 7 1 5)

『親子で遊ぼう』亀田公園バス遠足

▶日時 8月3日(火) 9時30分～13時

▶集合場所 登別子育て支援センター

※雨天時は、バスで周遊した後、支援センターで親子遊びをし、お弁当を食べます。

▶対象 市内居住の1歳6ヵ月～未就学児とその保護者

▶定員 20組程度（申込順）

※初めての方を優先します。

▶持ち物など 動きやすい服装、お弁当、飲み物、敷物、着替え、帽子、タオル

▶申し込み 7月12日(月)～16日(金)の9時～17時に登別子育て支援センター (☎② 7 7 2)

お父さんと遊ぼう

▶日時 7月17日(土) 10時～12時

▶場所 登別子育て支援センター

▶対象 市内居住の未就学児とその保護者

▶内容 絵本や遊具を使った自由遊び、季節の製作など

※当日、直接会場にお越しください

▶問い合わせ 登別子育て支援センター
(☎② 7 7 2)

保育所に遊びに来ませんか

月日	時間	場所	対象
8月5日(木)	9時30分～11時	鷲別保育所	市内居住の未就学児とその保護者
		栄町保育所	
		富士保育所	
		幌別東保育所	
8月6日(金)		登別保育所	

※当日、直接会場にお越しください。

▶持ち物 上靴（子ども、保護者とも）

※天候によっては戸外で遊ぶこともありますので、着替えをお持ちください。

▶問い合わせ 中央子育て支援センター
(☎③ 7 1 5)

クリンクルセンターからのお知らせ

◎野犬掃とうを実施します

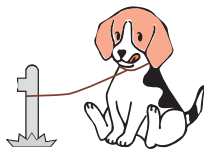
市は、市内全域を対象に野犬掃とうを行います。

犬を放し飼いにしていると、野犬とみなし捕獲しますので、飼い主の方は、首輪、鎖、けい留杭などの点検を行い、必ず犬をけい留してください。

▶期間 7月1日(木)～9月30日(木)

◎狂犬病予防注射は受けましたか

生後91日以上の子犬の飼い主は、4月から6月までの間に狂犬病予防注射を受けさせなければなりません。まだ、飼い犬に狂犬病予防注射を受けさせていない場合は、必ず受けさせましょう。



◎守っていますか？飼い主のマナー

ペットのふんや尿のにおいは、飼い主が感じる以上に周囲の迷惑になります。飼育場所はいつも清潔にし、においが発生ないようにしましょう。

また、散歩時のふんは、必ず持ち帰り、責任をもって処理しましょう。

8月の粗大ごみ収集

▶申し込み (有)登和清掃 (☎② 0 2 0 0)

※申込期間 (土・日曜日、祝日を除く) の9時～17時に電話でお申し込みください。

※電話番号のおかけ間違いのないように、十分注意してください。

地区名	収集日	申込期間
富士町	8月2日(月)～8月7日(土)	7月20日(火)～7月30日(金)
柏木町	8月9日(月)～8月14日(土)	7月26日(月)～8月6日(金)
常盤町	8月16日(月)～8月21日(土)	8月2日(月)～8月13日(金)
桜木町	8月23日(月)～8月28日(土)	8月9日(月)～8月20日(金)
幌別町	8月30日(月)～9月4日(土)	8月16日(月)～8月27日(金)

※粗大ごみの収集は、電話で受け付けしています。

※粗大ごみは、1品ごとにごみ処理券(1枚160円)を張って出してください(1回につき5品まで)。

※粗大ごみの収集日は、『家庭ごみ収集カレンダー』にも掲載しています。また、今後の『広報のぼりべつ』でもお知らせします。

問い合わせ
環境対策グループ
(クリンクルセンター内☎② 9 5 8)

しんた21からのお知らせ

申し込み・問い合わせ
健康推進グループ（しんた21内・☎0100）

子宮がん検診を受けましょう

子宮がん（頸部）は、20～30歳代の女性に増加しています。

早期発見のため子宮がん検診を定期的に受けましょう。

▶日時 9月10日(金)・10月20日(水)（午前）9時～、（午後）13時～

▶場所 しんた21

▶対象 20歳以上の偶数月生まれの女性

▶定員 各50人（午前25人、午後25人）

▶内容 子宮頸部細胞診

▶料金 1,700円

※国民健康保険・後期高齢者医療制度加入者、生活保護世帯、市民税非課税世帯は無料です。

▶申し込み 7月20日(水)までに、はがき、ファクス、Eメールのいずれかで、必要事項を記入の上、健康推進グループ（〒059-0016片倉町6丁目9-1・☎0111・Eメール shinta21@city.noboribetsu.lg.jp）

▶必要事項

- 件名 『子宮がん検診申し込み』
- 氏名とふりがな、生年月日、住所、電話番号
- 希望の時間 午前、午後、どちらでも良い
- 保険の種類など（国民健康保険、後期高齢者医療制度、生活保護世帯、市民税非課税世帯、社会保険など）

※1人につき1枚（件）で申し込みください。

スマート★ダイエット講座に参加しませんか

日ごろの生活習慣を振り返りながら、健康的なダイエットを始めましょう。

月日	時間	内容
8月24日(火)	10時～12時	オリエンテーション 生活を振り返ろう
8月31日(火)		食事バランスについて
9月7日(火)		カロリー摂取について
9月14日(火)		有酸素運動・ 筋肉トレーニングなど
9月21日(火)		
10月25日(月)～	随時	個別相談

▶場所 しんた21

▶定員 20人（申込順）

▶参加料 500円

▶申し込み 7月15日(木)～8月6日(金)までに健康推進グループ

食中毒を予防しましょう

【食中毒予防の6つのポイント】

- 1 食品を購入するときは、肉・魚をそれぞれ分けて包み、寄り道をしないで帰りましょう
- 2 冷蔵庫や冷凍庫には食品を詰めすぎない（入れるのは7割程度）ようにしましょう
- 3 調理器具は、肉・魚介用と野菜用に分けるか、その都度、洗浄・消毒しましょう
- 4 調理はすばやく、しっかりと加熱しましょう
- 5 料理は調理後、すぐに食べましょう
- 6 残った食品は冷蔵保存し、十分加熱してから食べましょう



健康相談 診査

診査・相談名	月日	対象	内容	持ち物
4カ月児健康診査	8月19日(木)	3月16日～4月15日生まれのお子さん	診察、身体計測、栄養相談、育児相談	母子健康手帳、バスタオル、替えオムツ
8カ月児健康相談	8月25日(水)	平成21年12月生まれのお子さん	身体計測、栄養相談、育児相談、遊びの紹介	母子健康手帳、バスタオル、替えオムツ
1歳6カ月児健康診査	8月11日(水)	平成21年1月生まれのお子さん	診察、歯科検診、身体計測、栄養相談、歯科相談、育児相談、フッ素塗布（希望者800円）	母子健康手帳、お子さんの歯ブラシ
3歳児健康診査	8月5日(木)	平成19年7月生まれのお子さん	診察、歯科検診、尿検査、身体計測、栄養相談、歯科相談、育児相談	母子健康手帳、お子さんの歯ブラシ
乳幼児健康相談	8月25日(水)	育児相談を希望する方	発育・発達・育児などの相談、栄養相談	—

※4カ月児健康診査、8カ月児健康相談、1歳6カ月児健康診査、3歳児健康診査の時間は、対象となる家庭に通知します。

なお、乳幼児健康相談は、事前に電話でお申し込みください。

放送大学10月入学生募集

放送大学はテレビなどの放送により授業を行う通信制の大学です。

▼募集内容・在学期間 科目履修生(6カ月)、選科履修生(1年)、

全科履修生(4年)

※大学院もあります。

▼出願期間 8月31日(火)まで

▼資料請求・問い合わせ 放送大学

北海道学習センター

(☎ 011-736-6318)

室蘭工業大学からのお知らせ

◎室工大サイエンススクール

講座名	日時	対象・定員
①DO IT YOURSELF ～収納棚をつくる	8月2日(月)～6日(金) 10時～17時	小学5～ 中学生 16人
②Jr.ロボットスクール2010 サッカーコンテスト編	8月9日(月)～12日(木) 9時～12時	小学5～ 中学生 10人
③Jr.ロボットスクール2010 レゴ・ロボット編	8月9日(月)～12日(木) 13時～16時	小学5～ 中学生 15人
④真空の世界を体験しよう (実験)	8月18日(水) 13時30分～16時30分	小学5～ 中学生 10人
⑤機器分析を体験しよう 『原子吸光で水を調べる』	8月28日(土) 10時～15時	中学・高校生 10人
⑥機器分析を体験しよう 『包丁を分析する一物を構成している物質(元素)を調べてみよう』	9月4日(土) 10時～15時	中学・高校生 5人
⑦機器分析を体験しよう 『身の回りの放射線』	9月11日(土) 10時～15時	中学・高校生 5人

▼参加料 無料

▼場所 室蘭工業大学

▼申込方法 ①～④は7月1日(木)15日(木)に、⑤～⑦は7月26日(月)8月12日(木)に同大学に備え付け、または同大学ホームページ掲載の申込書によりお申し込みください

▼問い合わせ 地域連携推進課 (☎ 5023)

◎室蘭工業大学公開講座

講座名	日時	場所	定員・受講料
やさしいデジタルものづくり ～携帯電話の立体モデルをコンピュータで作ってみよう～	8月25日(水)～27日(金) 18時～20時30分(27日(金)は19時まで)	室蘭工業大学	8人(申込順) 3,500円
地球温暖化問題に取り組もうⅡ	8月25日(水)～27日(金)、 9月1日(火)・2日(水) 18時～20時		20人(申込順) 1,000円
やさしいハワイ語入門	8月27日～9月17日の毎週金曜日 11時～12時		15人(申込順) 1,000円
乾燥剤(シリカゲル)を化学反応で合成しよう	8月28日(土) 13時～17時		20人(申込順) 1,000円
フォトタッチ(写真編集)入門	8月31日～9月9日の毎週火・木曜日 18時30分～21時	NHKプラザ・ ミュー、日本製鋼所瑞泉鍛刀所	10人(申込順) 2,000円
日本刀の科学	8月31日(火)、9月7日(火)・ 11日(土)・14日(火)・28日(火) 18時～20時(11日(土)は10時～12時)		20人(申込順) 1,000円

▼申込方法 7月26日(月)～8月12日(木)に同大学に備え付け、または同大学ホームページ掲載の申込書によりお申し込みください

▼問い合わせ 地域連携推進課 (☎ 5023)

◎第7回蘭岳コンサート(入場無料)

▼日時 7月23日(金) 開場17時30分、開演18時

▼場所 室蘭工業大学

▼出演 M.I.H.O.K.O.さん(ジャズピアニスト)、栗谷巧さん(ベ이스ト)

▼問い合わせ 企画・評価室 (☎ 5019)

▼別厚生年金病院からのお知らせ

◎高血圧教室

▼日時 7月14日(水) 15時～16時

▼場所 別厚生年金病院

▼対象 高血圧症患者とその家族など

▼内容 『高血圧と合併症』、『食事療法について』

※直接会場にお越しください。

▼問い合わせ 栄養部 (☎ 3235)

◎料理教室「元気になる栄養たっぷり夏のおかずづくり」

▼日時 7月23日(金) 10時30分～13時

▼場所 別厚生年金病院

▼料理名 ヒレカツ、タコとワカメの酢の物ほか2品

▼申し込み 7月13日(火)の12時まで 栄養部 (☎ 3235)

速く! 安く! 美しく! TOTAL Printing

印刷に関するご相談は
お気軽に当社へ

BEST PRINTING
株式会社 日光印刷 登別支店

登別市常盤町3丁目30番地4 ☎(0143)81-3388. FAX(0143)47-2513

本社/室蘭市寿町2丁目3番1号 ☎(0143)(代)47-8308. FAX(0143)47-2513 支店/札幌・伊達

在庫がリアルタイムでわかるホームページ!

http://www.nissho-auto.co.jp
E-mail info@nissho-auto.co.jp

■新車・中古車販売 ■車検・整備・板金
■キャンピングカー販売 ■自動車用品 ■保険代理店

カーライフサポーター
NISSHO AUTO
(有)日昇自動車

登別市大和町2丁目37-7
TEL(0143)81-2626. FAX 85-8818
●営業時間/9:00～19:00(平日)・9:00～17:00(日・祝日)
●定休日/第2土曜・全休
登別市大和町2丁目37-7
TEL(0143)85-5278. FAX 85-8818

食育親子料理教室に 参加しませんか

登別市食生活改善推進員
協議会主催

▼日時 7月27日(火)・28日(水) 10時～12時30分

▼場所 しんた21

▼対象 小学6年生までの子どもとその保護者

※小学4年生以上は一人でも参加できます。

▼定員 各30人(申込順)

▼参加料 一人300円

▼持ち物 エプロン、三角きん、上靴

▼料理名 ちらしずし、ワカメのみそ汁、ニンジンゼリー

▼申し込み 7月23日(金)までに電話で渡辺さん(☎862755)

ふるさとの自然を学ぼう

リレートークを開催します

自然愛好グループヨシキリの会主催

▼日時 7月14日(水) 19時～20時30分

▼場所 市民会館

▼内容 『噴火湾周辺の海洋生物について』

▼講師 笹森琴絵さん(海洋生物調査員)

※当日、直接会場にお越しください。

※10月まで、テーマを変えて、全4回開催する予定です。

▼問い合わせ 伴野さん

(☎7515)

アイヌ刺しゅう教室を 開催します

▼日時 7月13日～10月5日(7月20日、9月14日・21日を除く)の毎週火曜日 13時～16時

▼場所 鉄南ふれあいセンター

▼内容 アイヌ刺しゅうを使用した作品づくり

▼定員 15人(申込順)

▼参加料 無料

▼申し込み 7月9日(金)(日・月曜日を除く)までに北海道アイヌ協会登別支部(☎891062)

文化庁委託事業「伝統文化こども教室『和装礼法こども教室』に参加しませんか

着物(浴衣)を着て、礼儀作法を楽しく、分かりやすく学びませんか。

▼日時 7月3・17・24日、8月7日、9月4・11・18日、10月9・23日、11月6・20・27日(いずれも土曜日) 10時～12時

▼場所 市民会館

▼対象 小学1～中学3年生

▼参加料 1千100円(クリーニング・茶道茶菓子代として)

※浴衣は貸し出します。

▼問い合わせ 清水さん

(☎4546)

日本工学院北海道専門学校便り 問い合わせ ☎880888

就職活動真っ盛りです!

本校でも5月7日に就職決起集会、6月4日に合同企業説明会が開かれるなど、就職活動が本格化してきました。

昨年に引き続き就職戦線は厳しいですが、合同企業説明会には、地元をはじめとした道内企業や、遠く本州の企業など、合わせて30社が参加し、官庁も含めると昨年より10%多い34社が参加しました。

今後も学内で多くの説明会や就職試験が行われる予定です。日本工学院は就職活動で毎日活気づいています。



7月のオープンキャンパス

オープンキャンパス+体験入学2010夏～えらべる体験メニュー!!～

※詳細は下記フリーダイヤルまたはホームページへ。

▶日時 7月3日～24日の毎週土曜日 11時30分～15時30分、27日(火)・28日(水) 10時30分～15時30分、31日(土)・8月1日(日) 10時30分～15時30分

▶申し込み 入学広報室(☎0120-666-965)

求職活動中の方へ 北海道求職者総合支援センターを ご利用ください

「仕事が見つかるまで生活費を借りたい」などの生計に関する相談や「解雇され、社宅を出なければならなくなった」などの住居の確保に関する相談、「就職のために、職業訓練や講習を受けたい」などの就職に関する相談、「求人情報が知りたい」などの就業相談・職業紹介に関する相談を、生活・就労相談員がお受けします。

各求職者総合支援センター・所在地	開設時間 (月～金曜日)	電話番号
札幌 札幌市北区北24条西5丁目 札幌サンプラザ1階	9時～16時45分	011 804-1300
旭川 旭川市6条通4丁目 旭川勤労者福祉会館1階	9時～17時	0166 7067
函館 函館市東雲町4番13号 函館市役所1階	8時45分～17時	0138 73344
帯広 帯広市西2条南12丁目 帯広駅ビルエスタ東館2階	10時～16時30分	0155 26007
釧路 釧路市錦町2丁目4番地 フィッシャーマンズフーフ moo2階	10時～16時30分	0154 26644
北見 北見市北2条西3丁目 ナブスビル1階	13時～18時45分	0157 21661

問い合わせ

北海道経済部雇用労政課(☎011-231-4111)

登別山岳会からのお知らせ

◎『第二回登山教室』を開催します

- ▼日時 7月13日(火) 18時30分
- ▼場所 市民会館
- ▼内容 『安全・安心登山』夏山尾根・沢の登り方
- ▼問い合わせ 藤木さん (☎5897)

◎夏の市民登山会『高層湿原と花巡り』

- ▼日時 7月31日(土) 4時集合
- ▼集合場所 岡志別の森運動公園
- ▼登山地域 雨竜沼湿原、南暑寒岳
- ▼定員 30人(申込順)
- ▼参加料 7千円(バス代・保険料・入浴料を含む)
- ▼申し込み 7月20日(火)までに藤木さん (☎5897)

ジュニアテニス教室に参加しませんか

- ▼文化・スポーツ振興財団主催
- ▼日時 7月27日(火)～29日(木)、8月3日(火)・4日(水) 10時～12時
- ▼場所 岡志別の森運動公園テニスコート
- ▼対象 市内居住または通勤・通学する小学3年生～高校生とその保護者
- ▼定員 20人(申込順)
- ▼受講料 2千円(高校生以上3千円)

※スポーツ安全保険料を含みます。
※当日、持参ください。

▼持ち物 ラケット、運動靴

▼申し込み 7月16日(金)までに文化・スポーツ振興財団(☎1116)

登別市市制施行40周年記念

ホール・バルスレヴ

ピアノコンサートを開催します

▼日時 7月16日(金) 開場18時、開演18時30分

▼場所 市民会館中ホール

▼定員 100人

※直接会場にお越しください。

▼問い合わせ 深瀬さん (☎5545)

ホタル観察会を開催します

▼キウシト湿原の会主催

夏の夜に、ホタルを見に行きませんか。

▼日時 7月22日(木)～8月上旬 19時45分(雨天中止)

▼場所 キウシト湿原(若山町)

▼持ち物 長靴、手袋、帽子、懐中電灯

▼問い合わせ 熊谷さん (☎090-7513-2983)

市民ラジオ体操を行います

▼日時 7月24日(土) 6時30分

▼場所 富岸小学校グラウンド、青葉小学校グラウンド

※雨天時は、各会場の体育館で行いますので運動靴を持参ください。

※参加賞を差し上げます。

▼問い合わせ 社会教育G (☎1129)

無料パソコン相談会を毎月開催しています

▼NPO法人シニアネット いぶり主催

▼日時 第3火曜日 13時～15時

▼場所 地域情報センターPiP

※直接会場にお越しください。

▼問い合わせ 工藤さん (☎45051)

7月の歯科救急医療

日時	診療所名	住所・電話番号
7月4日(日) 9時～11時	工ルム歯科診療所	室蘭市中島町2丁目23-3 ☎436161
	愛歯科	登別市中央町2丁目12-12 ☎881181
7月11日(日) 9時～11時	松田歯科医院	室蘭市日の出町1丁目24-25 ☎466480
	宮内歯科医院	伊達市鹿島町41 ☎0142-4812
7月18日(日) 9時～11時	本田歯科	室蘭市港南町1丁目9-19 ☎23322
7月19日(月) 9時～11時	前田歯科医院	室蘭市中央町3丁目5-6 ☎25367
7月25日(日) 9時～11時	みうら歯科	室蘭市港北町2丁目6-1 ☎56330

問い合わせ

室蘭歯科医師会 (☎433522)

サマージャンボ宝くじ 1000万サマー同時発売

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

発売期間 7月7日(水)～30日(金)

第19回室蘭地区陶芸協会展を開催します

▼月日 7月13日(火)～18日(日)

▼場所 室蘭市民美術館(室蘭市幸町・室蘭市文化センター内)

▼問い合わせ 川田さん (☎557416)

「申し込み」「問い合わせ」中の「G」は「グループ」の略です

郷土資料館夏休み工作教室を開催します

▼日時 8月4日(水)・5日(木) 10時～12時

▼場所 郷土資料館

▼対象 小学生以上の方

※小学1・2年生は保護者同伴。

▼内容・定員 4

日(水)・ペットボトルで作るスクリーン(20名)
5日(木)・ガラス管で作る万華鏡(30名)



古代製鉄法『たたら製鉄』を体験しよう

くたたら製鉄体験の会主催

▼日時 7月28日(水) 8時～16時

※雨天時は29日(木)に延期。

▼場所 カント・レラ

▼対象 小学4年生以上の方

▼内容 砂鉄と炭と風で和鉄づくり

▼参加料 無料

※当日、直接会場へお越しください。

▼持ち物など 汚れても良い服装(長袖のもの)、昼食、飲み物

▼問い合わせ 石崎さん

(☎ 1179)

市立図書館休館のお知らせ

市立図書館は、次の期間、図書の整理・蔵書点検のため休館します。

▼期間 7月8日(木)～15日(木)

※期間中は、図書館をはじめ各配本所(鶯別公民館・婦人センター・登別温泉ふれあいセンター・地域情報センター)での図書の貸し出し・返却はできません。

※移動図書館車『ごま号』は、通常どおり運行します。

▼問い合わせ 市立図書館

(☎ 4324)

カント・レラのお知らせ

開館時間 10時～17時

夏休みだ！カント・レラへ行こう！

日時	イベント名	内容	備考
7月17日(土) ～ 8月22日(日)	考古学マスター2010	なぞを解いて黒曜石をゲットしよう！ 全問正解でマスターカードがもらえます	参加料 50円
	縄文模様カードづくり	縄文土器の模様を紙に写し取り、カードを作ります	-
8月3日(火) ・5日(木) 20時～翌8時	ナイトパトロール	夜の博物館を見回り、展示室で就寝 大切な土器を守ります	定員 各8人 寝袋、タオル 歯ブラシ持参
いつでも	火起こし体験	摩擦を利用して火を起こします	-
	まが玉づくり	紙やすりで削って作るので簡単です	参加料 400円
	ワークシート	館内の展示をしっかりと見て答えを探そう！	-

※毎週月曜日、祝日の翌日は休館日です。

▶問い合わせ カント・レラ (☎ 2069)

アイヌ文化講座を開催します ～学んでわかるアイヌ文化～

講座	講師	内容
アイヌの歴史	小川 正人さん (アイヌ民族文化研究センター)	明治以降のアイヌの歴史について
アイヌ語と身近なアイヌ語地名	小坂博宣さん (知里真志保を語る会事務局長)	簡単なアイヌ語と登別市周辺のアイヌ語地名について
アイヌ紋様	上武やす子さん (アイヌ協会登別支部副支部長)	衣服や木製品に用いられる紋様の意味について
古式舞踊	古式舞踊保存会 フンペ	登別に伝わる伝統的な舞踊を実際に踊りながら学ぶ
知里幸恵	横山むつみさん (NPO法人知里森舎理事長)	登別出身でアイヌ神謡集を残した知里幸恵について

▶日時 7月28日(水) 10時～17時

▶定員 40人(申込順)

▶申し込み 7月20日(火)までに社会教育グループ (☎ 1129)

7月中旬～8月上旬の市立図書館行事

日時	行事の内容	場所	対象	備考
7月17日(土) 10時30分、 13時30分	DVD上映会		幼児 小学生	-
7月24日(土) 13時30分	おはなしぼけっと『絵本と紙芝居などの読み聞かせ』	市立図書館	幼児 小学生	-
7月28日(水) 10時30分	おはなしくれよん『わらべうたと絵本の読み聞かせ』		乳幼児	-
8月5日(木) 10時30分	切り紙工作 『色画用紙、折り紙で、ティラノサウルスやカブトムシづくり』	鶯別公民館	年長児 小学生	7月30日(金)までに申し込み 定員10人
8月6日(金) 10時30分		市立図書館		7月30日(金)までに申し込み 定員15人

▶参加料 無料
※幼児は、保護者同伴とします。

毎週木曜日は19時30分まで開館します。
申し込み・問い合わせ 市立図書館 (☎ 4324)

剣道スポーツ少年団

『登別修道館』の団員を募集しています

▼活動日 毎週火・水・金曜日 18時30分～20時

▼場所 富岸青少年会館

▼会費 月額2千円

▼申し込み 太田さん

(☎867526)

夏休み護身術教室に参加しませんか

〜大東流合気柔術幸道会登別支部主催〜

▼日時 7月24日(土)、7月29日(月)16日の毎週月・木曜日 10時～12時(月曜日は13時～15時)

▼場所 登別公民館

▼対象 小学5・6年生

▼定員 20人(申込順)

▼参加料 600円(スポーツ安全保険料)

※当日会場に持参ください。

※運動しやすい服装でお越しください。

い。

▼申し込み 7月15日(木)までに松本さん(☎832012)

〜室蘭友の会主催〜

▼日時 7月16日(金) 10時～18時

▼場所 市民活動センター

▼内容 地元食材を使用した料理の

暮らしの工夫あれこれ広場を開催します

展示、ミニ講習、重曹掃除体験など

▼問い合わせ 室蘭友の会

(☎450605)

ゲートボール大会に参加しませんか

〜登別市ゲートボール協会主催〜

◎7月度月例会

▼日時 7月22日(木) 9時

▼参加料 500円

◎第9回竹下杯ゲートボール大会

▼日時 7月25日(日) 9時

▼参加料 500円

※場所はいずれも若草公園です。

▼問い合わせ 戸谷さん

(☎0901751017907)



ぱしふいっくびいなす・ダイヤモンド・プリンセス船内見学者募集

	ぱしふいっくびいなす	ダイヤモンド・プリンセス
日時	9月14日(火) 10時～12時	9月26日(日) 10時30分～12時30分
場所	室蘭港中央ふ頭旅客船バース	室蘭港崎守ふ頭第6バース
定員	80人(抽選)	100人(抽選)
対象	室蘭・登別・伊達市、豊浦・壮瞥・洞爺湖町在住の健脚な方	
乗船に必要なもの	運転免許証や健康保険証など本人を証明できるもの	運転免許証またはパスポート

▶応募方法 7月12日(月)～20日(火)(20日(火)必着)までに、次の必要事項を記入(2人の場合は両方)し、郵送で申し込みください

- 見学を希望する客船名
- 氏名とふりがな
- 住所
- 電話番号
- 生年月日
- 性別
- 身分証明書の種類と番号

- ※1通で2人まで応募できます。なお、乳幼児も1人とします。
- ※両客船を希望するときは、別々に応募ください。
- ※記入漏れや内容が不備のものは無効となります。
- ※当選した方には郵送で通知します。
- ※当選した権利を譲渡することはできません。

申し込み 室蘭市港湾部総務課

〒051-0022 室蘭市海岸町1丁目20-30・☎223191

夏休み短期教室 参加者募集中!

会費/一般4,200円、会員3,675円
 ☆期間 7/28～7/30 ☆対象 5歳以上小学6年生まで
 水慣れ～クロール～背泳ぎ～平泳ぎ～バタフライ 泳力別のグループレッスン
 Aコース/8:30～9:30 Bコース/9:30～10:30 Cコース/10:30～11:30
 Dコース 13:00～14:30(JSSの競泳テクニックで差をつけろ! 4種目泳げる子対象です)
 ☆期間 8/4～8/5 水が苦手でも大丈夫、水慣れ専門
 Eコース/13:00～14:00 3,150円 ※各コースとも定員になり次第締め切ります。申し込みはお早めに

子育て応援キャンペーン実施中!

日本水泳連盟優秀校

JSS登別スイミングスクール

登別市若草町1丁目4番地6 TEL.(0143)86-6800

子ども達の笑顔は未来の財産

愛おしみ、認め、育む。

私達は、子ども達の保育、教育に使命を捧げます。

登別市私立幼稚園協会

学校法人 北海道カトリック学園
 登別カトリック聖心幼稚園

登別市中央町7丁目15 T85-2414

学校法人 登別立正学園
 白菊幼稚園

登別市桜木町2丁目5番地3 T85-2545

学校法人 北斗文化学園
 リリー文化幼稚園

登別市鷺別町2丁目17 T87-2211

学校法人 登別立正学園
 コロボックルの森 白雪幼稚園

登別市登別本町2丁目25番地8 T83-1162

市民活動センター

『のぼりん』からのお知らせ

◎『市民活動団体紹介ファイル』と『市民活動ボックス』を新たに設置します

▼期間 毎年度末まで

▼対象 市民活動センター登録団体

▼料金 無料

●『市民活動団体紹介ファイル』

団体の設立趣旨や活動内容などをファイルし、来館者が自由に閲覧することが出来ます。

また、随時更新して、来館者に最新情報を発信することが出来ます。

●『市民活動ボックス』

会員間の連絡などに活用できます。

▼申し込み 7月16日(金)までに市民活動センター『のぼりん』(☎836866)

※希望者が多いときは抽選で利用者を決定します。

◎ホームページを開設しました

市民活動センターの活動目的や利用方法、市民活動室(2階)の予約状況などを掲載しています。内容は随時更新し、今後は、センターでの催しや市民活動団体の活動などについての情報を紹介する予定です。

▼ホームページアドレス <http://naborin.bz-office.net/>

▼問い合わせ 市民活動センター

『のぼりん』(☎836866)

『のぼりん文化講座』に参加しませんか ～市民活動センター『のぼりん』事業～

市民活動センターでは、多くの方が気軽に市民活動に参加できるよう、登別市文化協会と連携し、市民活動センター『のぼりん』を会場に、年間を通じてさまざまな入門講座『のぼりん文化講座』を行います。

これまでサークル活動をしたいと思っ

ても、機会が無かった方や、自分に合った活動に出会うことができなかった方など、これから市民活動に参加したい方はぜひご参加ください。

8月は親子で楽しめる講座も開催しますので、お気軽にご参加ください。

▶場所 市民活動センター『のぼりん』

講座名	内容	日時	講師	対象・定員	申込期限	持ち物
親子お琴教室	琴の音を楽しみ体験します	8月5日(木) 13時～15時	高田寿美久さん 山口井教蘭さん (登別三曲協会)	小学生以上 15人(申込順) ※親子での参加可	8月3日(火)	※琴はセンターで用意します。
おもしろ紙芝居劇場	昔懐かしい紙芝居を楽しみます	8月10日(火) 10時30分～ 12時30分	小林 正明さん (のぼりべつ 市民文芸)	30人(申込順) ※未就学児は 保護者同伴	8月6日(金)	-
初心者俳句教室	俳句の作り方を 指南します	8月12日(木) 10時～12時	工藤 信樹さん (登別俳句協会)	15人(申込順)	8月10日(火)	筆記用具

※申し込み期限を過ぎても参加できる場合がありますので、詳しくはお問い合わせください。

申し込み 市民活動センター『のぼりん』(☎836866)

FOMA らくらくホン6

泥がついても洗い流せるから安心。
らくらくホン初の防水ケータイ。
また、いつものテレビ番組が
楽しめるワンセグ対応。

**新規・取替は
是非当店へ!!**

毎月の料金が高いとお悩みの方
プラン診断を随時行っています。
お気軽にご来店下さい。

docomo

ドコモショップ登別新生店 ☎82-2600
登別市新生町1丁目18番地1 ジェル1階 10:00～19:00

浜小屋
らんぽっけ イベント情報

納得の2日間、7/24(土)・25(日) am9:00～pm4:00

「毛ガニまつり」開催!

前浜産の新鮮な「毛ガニ」をご奉仕価格で。

登別ブランド認定品「らんぽっけのたらこ」ほか、当社自慢の旨み
たっぷりな海産物も満載!! 皆様お誘い合わせの上お越し下さい。

有限会社 **武澤水産** 本社/登別市富浦町1丁目24の7 水曜日 定休
TEL 83-3466

7月上旬～8月上旬のふおれすと鉱山のイベント

申し込み・
問い合わせ
(☎05 2 5 6 9)

行事名	内 容	日 時	対象・定員・参加料	申し込み・備考
もりもり森子くらぶ 子ども：じゃぶじゃぶ池あそび 大人：草木染め	子どもがじゃぶじゃぶ池あそびをしている間、保護者は草木染めをします	7月10日(土) 11時30分～15時	5歳～小学2年生の子どもとその保護者 子ども200円、大人500円 (材料費込み)	7月7日(水)までに電話 着替え、昼食、飲み物持参
森からつながる 環境保全講座Ⅲ	わたしたちの暮らしは環境につながる 今回は、森の中のトレールづくりをします	7月11日(日) 10時～15時	18歳以上の方 10人(申込順) 200円	前日までに電話 昼食、飲み物など持参
たまにはアウトドアライフ	大人のためのネイチャー企画。 今月は川の中を歩く『リポートレッキング』&『川遊び』です	7月12日(月) 10時～14時	18歳以上の方 20人(申込順) 500円	前日までに電話 防寒着、着替え、昼食、飲み物持参
ママのためのサロン	森の中で過ごすお母さんのためのサロン 今回は初夏の散策です	7月14日(水) 10時～13時	18歳以上の方 15人(申込順) 500円	昼食、飲み物など持参
森ちょこっひろば ～森のちょこっと子育てひろば～	空と太陽と森に囲まれて、親子でのんびりひとときを過ごす、森の中の子育てサロンです	7月14日(水) 7月28日(水) 10時～12時	未就学児とその保護者 50組(申込順) 1組(2人)300円 ※一人増えるごとにプラス100円	着替え持参
森のサロン『川あそび』	親子でじゃぶじゃぶ川あそび	7月15日(木) 10時～12時	0歳～未就学児とその保護者 200円	7月3日(土)～11日(日)に電話 着替え、飲み物持参
ながぐつレンジャー 薪小屋づくり その2	みんなで協力して薪小屋をつくろう！お父さん・お母さんレンジャーも募集します	7月17日(土) 10時～15時	小学生 200円	7月7日(水)～14日(水)に電話 長靴、昼食、飲み物など持参
わんぱくキャンプ・夏	カヌーに乗って、夜はテントを張って森で眠ります 自然の中で過ごすアウトドアな2日間	7月17日(土) 10時～ 18日(日) 12時	小学4～中学3年生 15人(申込順) 2,800円	7月6日(火)～電話 詳細は後日郵送
森のようちえん 『どろだもんと遊ぼう』	どろんこパークで『どろだもん』と一緒にどろんこ遊びをしよう！	7月18日(日) 10時～14時	4歳～未就学児とその保護者 200円	7月8日(木)～15日(木)に電話 着替え、昼食、飲み物など持参
清流じゃぶじゃぶ	夏真っ盛りの鉱山の川でプチ沢登り体験！水しぶきを浴びながらのリポートレッキングも	7月19日(月) 10時～15時	小学4年生以上 15人(申込順) 1,200円	前日までに電話 着替え、飲み物、昼食など持参
ガイドウォーク	夏の森の中をネイチャーガイドがゆっくりとご案内します	7月22日(木) 10時～12時	15人(申込順) 300円	前日までに電話 防寒着、飲み物など持参
ふおれすと鉱山流里山づくり 『夏のハイキング 森と川に出かけよう』	カマンベツの河原までハイキング。ふおれすと鉱山周辺の森との違いを感じながら歩きます	7月24日(土) 10時～14時	30人(申込順) 大人200円、子ども100円	前日までに電話 昼食、飲み物持参
こうざん調査隊	鉱山周辺の四季の自然をみんなで調査して、まとめます。7月は夏のふおれすと鉱山周辺	7月28日(水) 10時～15時	18歳以上の方 15人(申込順) 200円	前日までに電話 昼食、筆記用具、あれば図鑑持参
中学生キャンプ	中学生向けのちょっとハードな自然体験。夏の自然遊びをしたり、カヌーを楽しんだり、仲間と過ごす3日間です	7月29日(木) 13時～ 31日(土) 13時	中学生 12人(申込順) 4,800円	7月13日(火)～電話 詳細は後日郵送
父と子の日	森の中で、お父さんとお子さんが一緒に体いっぱい遊ぶ親子プログラムです。今回は川遊びをします	8月1日(日) 10時～13時	幼児～小学校低学年の子どもとそのお父さん 1組(2人)500円 ※一人増えるごとにプラス100円	前日までに電話 着替え、昼食、飲み物持参
夏だ！もりかわうま まるごと体験スクール	知られざる地域の資源・宝物を、体験しながら発見する4日間	8月2日(月) 10時～ 5日(木) 13時	小学5・6年生 20人(申込順) 9,000円	7月15日(木)～電話 詳細は後日郵送
コーザン・ スペシャルウィーク夏	夏本番の鉱山町。森や川での外遊びが盛りだくさんのイベントです	8月6日(金) 10時～ 8日(日) 15時	プログラムによって実費がかかる場合があります	-

すべての活動に必要な持ち物：野外活動ができる服装、帽子、手袋、長靴、タオルなど

第14回のぼりべつ豊水まつり2010

日時 7月17日(土) 12時30分～21時
7月18日(日) 11時～19時30分
場所 幌別北駅前通り、らいば公園

- ▶17日(土) 北海道登別明日中等教育学校器楽クラブの演奏、オープニングセレモニー、幌別中学校吹奏楽部の演奏、じゃんけん大会、勇壮!太鼓の競演、豊水トントン大群舞、津軽三味線
- ▶18日(日) ギネスに挑戦!『ジャンケンジェンカ』、フラダンス、豊水カラオケオンステージ、全日本パン食い競争、ビンゴ大会など



※会場には駐車場がありませんので、公共交通機関などをご利用ください。

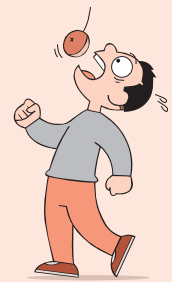
参加者募集中

◎大群舞『豊水トントン』

- ▶日時 17日(土) 18時～
- ▶賞金 団体優勝5万円、準優勝2万円
- ▶申し込み 7月10日(土)までに山本さん
(☎053102)

◎全日本パン食い競争

- ▶日時 18日(日) 12時30分～
- ▶賞金 優勝:大人2万円、子どもは図書券5,000円分
- ※参加希望者は当日12時までにステージ前にお越しください。



問い合わせ

のぼりべつ豊水まつり実行委員会事務局
(登別商工会議所内・☎054111)

登別市市制施行40周年・知里幸恵記念館OPEN記念・登別小学校飛翔橋再建記念

2010わくわく広場のぼりべつ『THEフンベ山』

問い合わせ
成田さん

(☎090-3396-3604)

日時 7月10日(土) 12時～22時
7月11日(日) 10時～16時

場所 登別ビーチパーク(マリンパーク前庭)

- ▶10日(土) 登別小学校オニッコマーチングバンド、登別中学校ブラスバンド、わくわく映画祭、カラオケ大会、フンベ山花火大会、ステージ発表
- ▶11日(日) つり大会、登別漁港発・漁船遊覧、字登別散策、ちびっこ相撲大会、ステージ発表、登別浴衣クイーンコンテスト、ビンゴ大会(特賞 沖縄旅行)
- ▶終日開催 ハンギングバスケット&寄せ植え作品展、室蘭工業大学夢工房『わくわく化学体験』、40周年登別今昔写真展、足湯体験、子ども遊び広場、『FMびゅ〜』イベント、フリーマーケット
- ▶プログラム配布場所 市役所、各支所、商工会議所、市民活動センター、登別地区コンビニ

『わくわくチケット』発売中

料金 1,000円(ビール2杯またはドリンク4本、ビンゴカード交換券、フンベバーガー交換券、子ども遊び広場利用券、ラッキーチャレンジ券)
取扱所 登別地区コンビニ、各商店、飲食店

参加者募集

- ①登別浴衣クイーンコンテスト(11日(日) 12時～・副賞沖縄旅行)
▶対象 18歳以上の健康な未婚女性
 - ②字登別散策(11日(日) 10時～12時)
▶内容 ガイドと一緒に知里幸恵記念館予定地・北の箱舟美術館を巡ります
※当日の受け付けでも参加できます。
 - ③ちびっこ(小学生)相撲大会(11日(日) 11時～)
※学年別、男女別で行います。
※賞品を用意しています。
※当日は10時まで受け付けます。
 - ④フリーマーケット(終日)
▶料金 一坪 1,000円
 - ⑤登別漁港発・漁船遊覧(11日(日) 8時と10時)
▶料金 1,000円(中学生以下無料・保護者同伴)
申し込み ①～④は7月6日(火)までに、⑤は9日(金)までに登別商工会議所内(☎054111)
※予告なく締め切ることがありますので、お早めにお申し込みください。
- ◎花のハンギングバスケット&寄せ植え作品
▶申し込み 久住さん(☎0531492)



ひびく

楽しかったこと、悲しかったこと、市への疑問や意見・要望などを情報推進グループへ電話やはがき、封書、ファクス、電子メールでお寄せください。なお、個人や団体への中傷、営利を目的としたお話しはご遠慮ください。

情報推進グループ

☎ 6586
FAX 851 108
Eメール: pr@city.noboribetsu.lg.jp

中央町 6-11

誰もが歩きやすい地獄谷に

鉄泉池に通じる木道入口近くで「地獄谷って、こんなにすごい所があるんですね」と、一人のおばあさんに話しかけられた。

第一展望台まで来て、帰ろうとしたら、孫娘たちに「せっかくならんだから、一番奥まで行こうよ」と無理やり連れてこられたという。足が弱っているのに、普通の人よりも多くの時間を掛けて歩いてきたら、展望台で見るより迫力がある噴煙群に、大いに感動したと言う。

汗をふきながら「おかげで、良いものを見せてもらいました」と喜び、「(ここまで来て)よかったです、よかったです」と何度も繰り返していた。

この景観は、訪れた方みんなに見てほしいものであるが、足腰の弱い方がこの道を歩くのは少々骨が折れる。だからといって車いすでというのもまた難しい。お手伝いをするにも路面は平坦ではない

し、ある識者は「素人が車いすを押すのは何かがあった場合、責任問題が絡むのでやめた方が良い」と言う。

国立公園なので、市や道が簡単に整備することはできないだろうが、展望台からこの鉄泉池までの道が、もう少し緩やかだったら良いのになと思った。

(散策路を楽しんでいる一市民)

迫力満点の鬼火花!

先日、主人と温泉に入った帰りに、初めて鬼火花を見てきました。予想していたより観客が多くて驚きましたが、それ以上に驚いたのは鬼火花の迫力でした。

6人の鬼が持つ手筒火花が、一斉に火花を噴き上げたときは、感動のあまり、鳥肌が立ちました。

夏の登別といえば『地獄まつり』だと思っていました。これからは初夏の登別といえば『鬼火花』ですね。8月まで開催ということなので、今度は、お隣のご夫婦を誘って見に行きたいと思えます。

(若草町 女性)

不用品ダイヤル市

お申し込み・お問い合わせは
登別消費者協会 (☎ 8307)

火~金曜日 (祝日を除く) 10:00~16:00

※お申し込みは、市内に居住する方が対象で、登録期間は6カ月です。
※継続希望の場合は、再度お申し込みください。
※宝飾品は受け付けしません。

ゆずります (売ります)

- スタッドレスタイヤ・アルミホイール付き (180×70R)
- パソコンディスプレイ
- 電気オルガン
- ランドセル (白・赤色)
- 電気敷毛布
- 電子オルガン
- 五月人形
- 亀の置物
- ワニのはく製
- 学習机 (いす付き)
- スケート (ホッケー用26型)
- 碁盤一式
- 昆虫ケース 2個
- 百科辞典 (全13巻)
- 室内犬ケージ (木製)
- ベビーベッド
- 加湿器
- 電気こたつ一式
- ジャングルジム (室内用)
- テーブル
- アウトドア用テーブル・いす
- ストーブ (煙突無し)
- 屋外用ブランコ
- ワープロ
- 食器棚
- おまる
- 柔道着 (大人用)
- 電動三輪車 (大人用)
- 幼児用三輪車
- 船外機 (8馬力)
- 除雪機 (ガソリン用)
- ウオーターベッド (ダブル)
- 桐和だんす
- 梅漬け用かめ
- 韓国ドラマDVD
- 幼児用テーブル・いす
- ベビーカー (室内用)
- チャイルドシート
- ベビーバス
- ベビーカーシート

ゆずってください (買います)

- ドレスサー
- 硬式バット
- 電動シン
- パークゴルフセット (男女用)
- バイオリン一式
- カラオケセット
- 歩くスキー用のストック・靴 (24型)
- 木製火鉢
- もちつき器 (みそ羽根付き)
- まきストーブ
- まき割りまさかり
- 大型テレビ (30型)
- 空気清浄機
- 電子ピアノ
- 住宅地図帳 (室蘭登別地区)
- 氷けずり (鉄製、大型)
- マージャン卓 (マット付き)
- 氷けずり (鉄製、大型)
- 植物・動物・天体図鑑セット (幼児向け)
- ゲートボール用スティック
- 自転車 (大人用)

ほん

今月の新着図書

市立図書館 ☎ 4324

小暮写真館



菅部みゆき 著
英一の両親、花菱夫妻が、結婚20周年を機にマイホームを購入した。でもそれは普通の家ではなくて…。表題作のほか連作全4編を収録した現代エンターテインメント。

ソルハ



常栄 蓬生 著
1996年9月27日、アフガン政権が崩壊、タリバンが首都カブールを制圧した。戦争が日常の風景だった少女ビビもタリバンの厳しい監視下に置かれた生活を送ることに…。戦禍を生き抜く少女の物語。

このほかに新しく入った本

- ◇葬式は、要らない 島田 裕巳 著
 - ◇絶叫委員会 穂村 弘 著
 - ◇ゲーグル秘録 ケン・オーレッタ 著
 - ◇くじけないで 柴田 トヨ 著
 - ◇ひとり語り 吉行 和子 著
 - ◇預言 ダニエル・キイス 著
 - ◇死ねばいいのに 京極 夏彦 著
 - ◇火群のごとく あさの あつこ 著
- ※図書館では、毎月購入している本の全リストを差し上げています。ご利用ください。

地域だより

町内会のいきいき実践活動を紹介

登別市連合町内会事務局

市民サービスグループ内

☎2139、FAX1108

[若草町内会]

力を合わせて造り、守る 優和公園パークゴルフ場

自然豊かで起伏に富んだ9ホールを持つ、優和公園パークゴルフ場は、住民たちの手で2年間かけて造られた自慢のコース。現在も力を合わせて管理や整備を行い、年間5千700人もの利用者を楽しませています。市民同士が触れ合える場になればと、町内会以外の方



若草町内会
会長 長谷川 一美

[鷺別3丁目町内会]

健康、ふれあい、友だちづくり いきいきサロン『あじさい』

世代を問わず、気軽に楽しく交流して健康増進を図れるサロン『あじさい』では、利用者が体操やゲーム、歌、趣味芸能体験をしたり、ピクニックや食事会などを企画したりしながら、友だちの輪を広げています。また、『あじさい便り』を毎月発行し、活動の様子を紹介したり、会員の募集を行っています。



鷺別3丁目町内会
会長 亀谷 隆雄

[ひまわり町内会]

女性が“がんばる”町内会花壇 花壇コンクール最優秀賞を目指して



ひまわり町内会
会長 池島 泰彦

平成21年度から、それまで男性が担当してきた花壇のデザイン、施肥・草取りの計画などを、女性を中心となって取り組んでいます。まるで子どもを育てるように、気を配り、慈しんで育てた花壇は、昨年度の市内町内会花壇コンクールで優秀賞となり、努力が花開いたと、町内会一同喜んでいました。

[若草第二町内会]

遊んで食べて元気な地域づくり 楽しい室内ゲームと軽食会



若草第二町内会
会長 南 行雄

毎月、町内65歳以上の方を対象に開催している『楽しい室内ゲーム軽食会』では、『風船送り』や『手作り輪投げ』などのゲームが行われ、参加者の元気な笑い声が絶えませんが、ゲームで汗を流したあとは、手づくり豚汁と、参加者が持ち寄った漬物などを食べて、楽しいひとときを過ごしています。

参議院議員通常選挙が行われます

問い合わせ
選挙管理委員会事務局
(☎09143)

選挙期日 7月11日(日)

投票時間 7時～20時

※第11投票所(カルルス婦人研修の家)は7時～17時、第12投票所(札内高原館)は7時～18時です。
※第13投票所(ネイチャーセンター)は廃止し、第19投票所(幌別西小学校)に統合しました。

◎投票できる方

平成2年7月12日までに生まれ、選挙人名簿に登録されている方です。
なお、公民権の停止など一定の理由で選挙権、被選挙権を有しない方は投票できません。

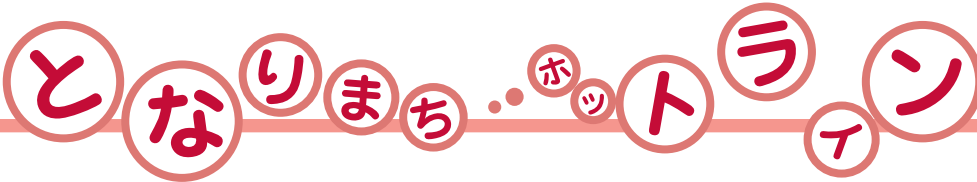
区分	要件
他の市町村から転入してきた方	◎登別市で投票できる方 3月23日までに転入の届け出を済ませ、引き続き3カ月以上住所を有してる方
	◎登別市で投票できない方 3月24日以降に転入の届け出をした方 ※前住所地の市町村で投票となりますので、前住所地の選挙管理委員会にお問い合わせください。
市内で住所が変わった方	登別市内で住所が変わり、6月14日までに転居の届け出を済ませた方は、新しい住所地の投票所で投票してください。 なお、6月15日以降に転居の届け出をした方は、前住所地の投票所での投票となります。

◎期日前投票

仕事などで選挙期日に投票所へ行けない方は、選挙期日の前日まで投票することができます。

投票所	場所	期間	時間
中央期日前投票所	登別市役所第二庁舎1階	7月10日(土)まで	8時30分～20時
鷺別期日前投票所	鷺別公民館	7月8日(木)～10日(土)	8時30分～19時

※投票に必要なもの…投票所入場券(紛失などにより入場券を持参しなくても投票することができます)
※入場券裏面に宣誓書(期日前投票所で記載する書面)が印刷されていますので、期日前投票に来るときには、事前に記載してお持ちください。
※一時的に他市町村に滞在している方や病院・老人ホームに入院・入所している方、選挙期日に20歳に達する方は、不在者投票となります。(投票所:選挙管理委員会事務局・登別市役所第2庁舎1階)



白老町

いちじゅ
一樹会 自然観察会
～夏の小鳥を探しに～

ポロトの森で夏鳥の声を聞きながら、ポロト湖の周り約7kmをゆっくりと歩きます。途中で動植物の解説などもあります

▶日時 7月17日(土) 9時～

※雨天中止

▶集合場所 ポロト インフォメーションセンター(ポロト湖畔)

▶参加料 500円

※当日、直接会場にお越しください。

※詳しくはお問い合わせください。

▶問い合わせ 鈴木さん

(☎090-9526-8931)

室蘭市

むろらん港まつり
7月23日(金)～25日(日)

23日(金)～25日(日)

港ふれあい広場ステージ・大露店街(フェリー埠頭)

23日(金) 20時～20時30分

花火大会(中央埠頭・雨天時25日)

24日(土)

16時…総参加市民おどり(中島町)

17時30分…室蘭ねりこみ(中島町)

25日(日) 14時～

よさこいソーラン イン むろらん(中央町)

▶問い合わせ 室蘭観光協会

(☎01102)

伊達市

第29回有珠磯まつり

有珠海水浴場を舞台に特産の生ウニなどの飲食コーナー、ピーチ餅まきや地場産品が当たるビンゴ大会など楽しいイベントを開催します。

ご家族そろって初夏の海を満喫してみませんか。

▶日時 7月4日(日) 9時～15時

▶場所 有珠海水浴場

※有珠海水浴場は7月4日(日)～8月22日(日)の間オープンしています。

▶問い合わせ 同実行委員会事務局(いぶり噴火湾漁業協同組合有珠支所内・☎0142-2311)

人のうごき(平成22年5月末日現在) / 人口52,368(-19) 世帯25,004(-9) ()は前月比

発行・編集/登別市総務部政策推進室情報推進グループ 〒059-8701 登別市中央町6-11 ☎0143-6586 0143-1108
ホームページ: <http://www.city.noboribetsu.lg.jp> Eメール: pr@city.noboribetsu.lg.jp

この広報紙は古紙配合率30%の紙を使用しています。