

# 広報 にいかっぷ

2020

9

No 648



8月8日 毎年恒例！！

～ろうそくだせ！2020～

主催：新冠町青年団体連絡会議

今年は、コロナ禍での開催となり、密にならないよう2部構成としたり、傘をさして間隔を確保するなど、さまざまな感染対策を講じて行われました。

子どもたちは、各チェックポイントで「はやし唄」を歌い、最後に、青年が用意した袋一杯のお菓子をもらいました。

# 特集「早寝早起き朝ごはん」

先月号では、新型コロナウイルス感染症の影響による不要不急の外出自粛制限などにより、子どもたちの生活習慣の乱れが心配されることから、「早寝早起き朝ごはん」を実践することで学力と体力に大きな影響を与えることや、早寝と早起きの重要性について詳しく解説しました。

今月号では、朝ごはんと運動に関することや町内で実施している生活習慣改善の取り組みを紹介し、また、町内の各小・中学校で生活習慣に関するアンケートを実施しましたので、その結果について、掲載していきます。



## 1 朝ごはんのおはなし『食について』

### 【朝ごはんは1日の始まりの大切な食事】

小学校高学年～中学生は身体が大人になるために大きく成長する時期です。身長が伸び、筋肉の量が増え、必要なエネルギーやその他の栄養素が人生の中で多く必要となる時です。

この多くのエネルギーや栄養素は朝・昼・晩の3回の食事と間食によって摂取します。

### 【朝ごはんを摂る意味】

「朝ごはんを食べる時間がないから…」昼ごはんをたくさん食べればいいのでしょうか。答えは「ノー」です。朝ごはんを食べずに食事の回数を減らすと、肝臓での中性脂肪やコレステロールの合成が進み体脂肪が蓄積されて血清コレステロール（血液中のコレステロールの濃度）や中性脂肪が高くなります。こ

れは、肥満や脂質異常症（高脂血症：生活習慣病の1つ）の原因にもなります。

また、朝食欲がない人は、夜寝る前に食べていませんか。脂質の多い揚げものなどは消化されるまでに約12時間かかります。夜遅い時間に食べると胃の中に長い時間残っているために朝食欲がわかないことがあります。夕食はなるべく早い時間に食べ、消化するまでの時間（最低3時間くらい）を確保しましょう。

やむを得ず、寝る直前に空腹を感じた時は、温めた牛乳を飲むことをおすすめします。温かい牛乳を飲めば、胃に負担をかけず空腹感をやわらげ、身体を温めて心地よい眠りに入ることができます。

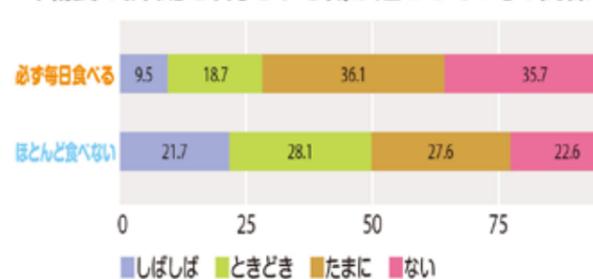
早寝早起きのリズムをつけるためにも朝ごはんは欠かせません。まず、「食べる」ところから始めましょう。



## ●朝食の摂取と気力の関係

朝食を食べている児童生徒の方が不調を訴える割合が低い傾向にあります。

### ●「朝食の摂取」と「何もやる気が起こらない」の関係



### ●「朝食の摂取」と「イライラする」の関係



出典：(独)スポーツ振興センター 平成22年度児童生徒の食事状況等調査報告書

# できることから始めよう!! その2



できることから始めよう!!  
『朝ごはん』の3つの実践をしてみよう!!

## ① 毎日、朝ごはんを食べるようにしましょう!

人は寝ている間にもエネルギーを使っており、特に脳は、寝ている間も働いているため、朝起きた時には、脳のエネルギー源であるブドウ糖が不足しています。そのため、朝ごはんをブドウ糖をはじめとするさまざまな栄養素を補給する必要があります。また、まずは“食べる習慣”を身に付けることが大切ですので、手の込んだメニューではなくても大丈夫です。「ご飯やパンなどの主食+おかず」を基本形にして、食べることから始めてみましょう。

### ○ブドウ糖とは?

ごはん・パンなどの炭水化物が分解されてできる栄養素で、脳にとっては唯一のエネルギー源です。体内に大量に蓄えておくことができないため、毎食きちんと食べましょう!



## ② 朝ごはんをよく噛んで食べましょう!

「噛むこと」は脳が覚醒し活発になります。朝ごはんをよく噛むことで、セロトニンの分泌が増えるといわれています。また、口に物が入り、胃に送られてくると腸が動き始め、内臓も目覚めます。そして、それらは朝の排便にもつながるため、「よく噛むこと」はとても大切です。

### ○セロトニンとは?

脳と体を覚醒させ日中活動をしやすくさせるとともに、心のバランスを整える役割があります。

## ③ 朝ごはんを作ったり、皿洗いなどのお手伝いをしよう!

朝、家事などをする事で体を動かすことは、セロトニンの分泌にも効果的です。皿洗いをしたり、配膳をお手伝いしてみましょう。また、簡単な朝食づくりをご家族と一緒にしたり、一緒に朝ごはんを食べることで、家族のコミュニケーションの時間を作ってはいかがでしょうか。



## 2 運動のおはなし『体を動かすということ』

### (1) 運動することで脳の発達を促す

小学生から中学生にかけては、体がめざましく成長します。そのため、この時期には体の成長段階に応じた運動を適切に行うことが、脳の発達のためには不可欠です。

たとえば小学生の頃は、手足や体全体をいろいろな動作でたくさん動かすことが大切です。鬼ごっこやドッジボールなどの運動で外遊びをたくさんしましょう。身の軽いこの時期には、体育授業で行われるマット、跳び箱、鉄棒運動も身につけておきたいものです。その後の球技をはじめとする多くのスポーツを楽しむためにも大切です。

多様な動きを含んだ運動は、体を上手に動かすことのできるような能力（巧緻性）やバランス能力、すばやく動くための能力

（敏捷性）など、身体能力を高めてくれます。これらは主に神経系の発達を促してくれます。

### (2) 毎日の生活に運動を取り入れよう

一日の中で、登下校や学校での生活行動に加えて、遊んだり運動したりスポーツをしたりすることが皆さんの体を発達させるのには欠かせません。また運動は食欲を増進し、心地よい疲れをもたらしてくれます。

帰宅したら、宿題や予習・復習などの家庭学習や読書もして、一家団らんで栄養バランスの良い食事をしっかり食べて、お風呂に入ってぐっすり寝る。子ども時代はこんな生活を送りたいものです。



できることからはじめよう！！  
『運動』の2つの実践をしてみよう！！

### ① 室内でもなるべく体を動かそう！

現在、なかなか外に出て遊ぶことのできない状況が続いていますが、「早寝早起き朝ごはん」の実践や生活リズムを整えるためにも、体を動かすことはとても大切です。

室内でも実践できるようなラジオ体操なども効果的です。なるべく日中に体を動かすようにしましょう。



### ② 家族でルールを決めて遊ぶようにしましょう！

ご自宅にいる時間が長くなる中で、テレビやゲーム・スマホなどの使用時間が長くなると、子どもたちの就寝時間や生活に大きな影響を及ぼします。使い方や時間、室内遊びの仕方など「我が家のルール」について話し合ってみてはいかがでしょうか。



今回掲載した内容は、「早寝早起き朝ごはん」全国協議会が発行する①『早寝早起き朝ごはんガイド』、②『心と体の元気のヒミツ早寝早起き朝ごはん』、③『自宅で取り組む「早寝早起き朝ごはん」』より引用・参考にさせていただきます掲載しています。

- 1 朝ごはんのおはなし『食について』（①P 10・②P 2・③）
- 2 運動のおはなし『体を動かすということ』（①P 14・15・③）



## 「小・中学校生活習慣アンケート調査結果」

新型コロナウイルス感染症の影響により、生活習慣の乱れが心配される今般  
町内の小学6年生と中学3年生を対象に生活習慣に関するアンケートを  
実施させていただきましたので、調査結果をお知らせします。

テレビゲームはみんな何時間やってるの？

何時に起きてる？

みんなは朝食を食べてる？

①朝食を毎日食べていますか？	小学校	中学校
食べている	83%	73%
どちらかといえば食べている	17%	18%
あまり食べていない	0%	7%
全く食べていない	0%	2%

約9割の児童・生徒が朝食をとっていますが、中学校では、数名が朝食をとっていない生徒もいる結果となっています。

朝起きた時には、脳のエネルギー源であるブドウ糖が不足しているため、朝食をしっかりとり、「食べる習慣」を身に付けましょう。

②毎日、同じくらいの時間に寝てますか？	小学校	中学校
寝ている	45%	39%
どちらかといえば寝ている	47%	36%
あまり寝ていない	8%	11%
全く寝ていない	0%	14%

毎日同じ時刻に寝ていない方は、小学校では約1割・中学校では約2割となっています。生活のリズムが不規則になってしまうと、気持

③毎日、同じくらいの時間に起きてますか？	小学校	中学校
起きてる	62%	57%
どちらかといえば起きてる	32%	36%
あまり起きてない	6%	5%
全く起きてない	0%	2%

ちのコントロールができなくなったり、免疫力が下がりやすくなってしまふこともあるので、規則正しい生活のリズムを身に付けましょう。

④平日どれくらいテレビやDVDを観ますか？	小学校	中学校
4時間以上	13%	11%
3時間以上	21%	11%
2時間以上、3時間未満	28%	21%
1時間以上、2時間未満	28%	27%
1時間未満	10%	21%
全く観ない	0%	9%

小学校では、テレビなどの視聴時間、2時間以上が約6割で中学校では、約4割となっています。ゲームをする時間は、2時間以上が小・中学校ともに約4割となっています。

⑤平日どれくらいゲームをしますか？	小学校	中学校
4時間以上	8%	11%
3時間以上	19%	4%
2時間以上、3時間未満	17%	30%
1時間以上、2時間未満	28%	16%
1時間未満	17%	23%
全くしない	11%	16%

一概には言えませんが、家庭でテレビやゲームなどをして家庭で過ごす時間が4時間以上の人は、2割程度いることから、依存症にならないように、家庭でのルールを決めることが大切です。

調査結果では、朝食を食べることや決められた時間に寝たり起きたりすることができている児童・生徒は多い結果となりましたが、テレビやゲームをする時間が長い児童・生徒も多く見受けられました。夜遅くに長時間強い光を浴びると体内時計のリズ

ムが後ろにずれ、寝付きにくくなってしまいます。子どもの生活習慣を改善するためには、保護者の方々の協力が不可欠ですので、「我が家のルール」について話し合ってみてはいかがでしょうか。



## 株式会社冠建による地域貢献 道の駅構内の環境整備

8月6、7日の2日間、株式会社冠建が地域貢献活動の一環として、道の駅構内の縁石補修と枝の剪定作業を行いました。  
これは、同社が日高自動車道の工事を施工しており、町へ地域貢献を申し出たことにより行われました。  
構内の環境美化整備が行われ、利用者の快適な環境づくりに貢献していただきました。



## 新冠のアイヌ文化を知ろうパネル展 アイヌ語の地名や史跡・文化財学ぶ

郷土資料館で『新冠のアイヌ文化を知ろうパネル展』が8月5日から9月5日まで実施されました。  
これは、白老町で「ウポポイ」がオープンし、アイヌ文化が注目される中、ふるさと新冠でも「地名や史跡」からどのようなアイヌ文化があるか学ぶ目的で行われました。  
期間中、子どもから大人まで幅広い年代の方が来場し、アイヌ文化を学びました。



本管楽コンテストとHBC子ども音楽コンクールを集大成の場へと切り替え、距離の壁を越え、熱心な指導を受け、その成果の詰まった演奏の録音を終えました。

8月1日、22日、29日の計3回、レ・コード館でWeb会議用アプリ「Zoom」を活用した吹奏楽クリニックが行われました。  
例年、新冠中学校吹奏楽部に昭和音楽大学の講師が来訪して行っていますが、コロナ禍で来町が難しいため、初の試みとして開催しました。  
同中吹奏楽部は、日胆地区吹奏楽コンクールの中止を受け、録音審査の日

## 吹奏楽リモートクリニック 昭和音大がZoomで指導

# まちの話題

あれこれ



## みんなでとばそう！ 『紙ひこうきコンテスト』

8月10日、レ・コード館で『みんなでとばそう！紙ひこうきコンテスト』が行われ、こども園ド・レ・ミ園児と町内の小学生、計17名が参加しました。  
これは、コロナ禍で多数の事業が中止となったことから、図書プラザが夏休みの特別事業として実施しました。  
子どもたちは、図書プラザにある本を見ながら多種類の紙ひこうき作りに挑戦し、ステージの上から紙ひこうきを飛ばし、距離を競い合いながら楽しみました。  
●コンテスト結果  
1位 17・55m 「マグナム2」 杉水流 健仁君  
2位 11m 「じんがーふあいやー」 白川 太惺君  
3位 9・75m 「やり飛行機」 福田 稜享君  
※「は制作した紙ひこうきの名前です」



## 学び・遊ぶ・『つうがく合宿』 5種のプログラムで生活習慣改善!!



新冠町教育委員会では、判官館青年の家で、規律ある生活を体験することにより規則正しい生活習慣の定着、さらには地域教育をとおし青少年の健全な育成を図ることを目的に平成17年度から毎年11月頃に『つうがく合宿』を実施しています。  
このページでは、どんなプログラムで実施し、どのような成果があったのかをご紹介します。  
※掲載写真は昨年度までの写真を使用しています。

## 毎食、しっかり栄養を摂ることの大切さを実感!!



## 4泊5日 青年の家で生活

町内の小学4・5年生を対象に、①「学習」、②「運動」、③「読書」、④「体験」、⑤「食育」の5種のプログラムを用意し、そのプログラムに沿った内容で4泊5日を青年の家で生活し、その中で、基本的な生活習慣の改善、異学校異学年との交流を通して、参加者同士の協調性を育む内容となっています。

## 運動の習慣化を図るためラジオ体操などの運動プログラムを実施

## 成果

事業内では、参加者はプログラムに沿った規則正しい生活を自主的に行うことができています。  
事業後、一ヶ月を目処に各家庭の協力のもと実施している「事後アンケート」でも、「帰宅後は率先して手伝いをしてくれた」、「自分のことは自分でといった意識が見られるようになった」など、保護者からも良い意見が寄せられています。



※今後の『つうがく合宿』の実施については、新型コロナウイルス感染症の状況により検討します。



「早寝早起朝ごはん」  
全国協議会HP

『特集記事の編集を終えて』  
『早寝早起朝ごはん』。皆さんも、一度は耳にしたことがあるのではないのでしょうか。  
この取り組みを実践することにより、児童・生徒の学力・体力の能力が高くなるという調査結果が数値として表れています。  
しかし、実際に実践することはなかなか難しいもので、自身自身で実践しようと思ってもなかなかできないものです。  
いきなり普段と違うことを行うおうとすると身体に負担がかかり、逆に寝不足のような症状が現れたりします。「少し早めに寝て少し早く起きる」など、少しずつで良いのでできることから始めてみてはいかがでしょうか。  
今回の特集記事では、「早寝早起朝ごはん」全国協議会が発行するさまざまなガイドなどを参考にさせていただきました。  
当協議会のホームページには、たくさんの「早寝早起朝ごはん」に関する情報が掲載されています。ぜひ、皆さんも閲覧してみてくださいませうか。

# 令和2年新冠町国勢調査実施本部からのお知らせ

## インターネット回答期限は10月7日まで！ 簡単で便利なネット回答をご利用ください。

### 日本で最も重要な統計調査「国勢調査」

日本国内に住むすべての人と世帯を対象とした5年に一度の大調査、「国勢調査」を実施します。国勢調査は、2020年（令和2年）10月1日現在、日本に住んでいるすべての人及び世帯が対象です。9月中旬から、各地区を担当する調査員が皆さまのお宅を訪問し、調査書類をお配りします。国勢調査の結果は、国や地方公共団体の社会福祉、雇用、生活環境の整備、災害対策をはじめとした、あらゆる施策の基礎データとして利用されます。また、地方交付税の算定の基準にも利用されるなど、わたしたちの生活の身近なところに役立てられています。

### 新型コロナウイルス感染症対策

今回の国勢調査は、今までとは違いコロナ禍で実施されることとなります。感染拡大防止のため、できる限り皆さまと調査員が接触しないように回答は記入漏れがなく精度の高い回答が得られるインターネット及び郵送での回答を行うようにしています。インターネット及び郵送による回答が難しい場合は、調査員が調査票の回収に伺います。皆さまのご理解とご協力をよろしく願います。



●問い合わせ先  
企画課企画広報統計グループ広報統計係  
☎ 0146・47・2498

## 健康カレンダー

(お問い合わせ先：保健福祉課 ☎ 0146・47・2113)

月日	時間	事業名	場所	
9月	14日(月) 13:00~16:30	フッ素塗布	レ・コード館	
	29日(火)	受付10:00~	4・7・12ヶ月児健康診査	レ・コード館
		受付13:00~	1歳6ヶ月・3歳児健康診査	
10月	8日(木) 10:00~12:00	からだリセット講座	東町生活館	
	12日(月) 13:00~16:30	フッ素塗布	レ・コード館	
	17日(土) 18日(日) 19日(月)	① 6:00~ ② 6:30~ ③ 7:00~ ④ 7:30~ ⑤ 8:00~ ⑥ 8:30~ ⑦ 9:00~ ⑧ 9:30~ ⑨ 10:00~ ⑩ 10:30~ ⑪ 11:00~	・特定健診、若年健診 ・胃、肺、大腸、前立腺がん検診 ・肝炎ウイルス、I/F検査 ・風しん抗体価検査	東町生活館

新型コロナウイルス感染症の状況により中止及び延期する場合があります。また、その他の事業については開催が決定しましたら、町政事務委託文書などでお知らせします。

## 「9月24日」は献血にご協力を

400ml 献血は、患者さんの輸血副作用を軽減することにつながることから需要が増えています。400ml 献血への、皆様のご協力をお願いします。

・日時：9月24日(木)  
・場所：農協前 10時~11時30分  
役場前 13時~16時

●問い合わせ先：町民生活課 ☎ 0146・47・2112

## ご寄附ありがとうございました。(敬称略)

●老人ホーム「恵寿荘」で役立ててと  
☆藤原 則行 (古布1袋)  
☆渡辺 澄子 (古布2箱)  
☆ボランティアグループあゆみ (カット布3袋)  
☆ボランティアグループちよぼら (カット布10袋)

### 古布の寄贈のお願い

古着や古シャツなど、使用しなくなったものがありましたら、直接、老人ホーム恵寿荘・町社会福祉協議会にご持参ください。

●問い合わせ先  
老人ホーム恵寿荘 ☎ 0146・47・2355  
町社会福祉協議会 ☎ 0146・47・2130

# 役場からのお知らせ

— Niikappu Town Office Information —

## 外国語指導助手 (ALT) が離任

### ジョン・アレキサンダー先生が帰国

小学校を中心に外国語指導助手として勤務していただいた、ジョン・アレキサンダー (J・A) 先生が任期を終えアメリカに帰国しました。J・A 先生の帰国にあたり、皆さんへ英語と日本語のメッセージをいただいておりますので、ご紹介します。

I have got back to America safe and sound! How is everyone?

Thank you for the past 2 years! It's great that I got to make a lot of kind friends in Niikappu!

To Asahi Elementary, Niikappu, Elementary, and Niikappu Junior High, I know I'm not there, but be sure to study English as hard as you can! While I achieve my dreams in America, I won't forget you all!

When I came home, the airport was empty! There was no one there. While I was going home, there was no one in public. I didn't see many people. Now, I begin my 2 weeks of quarantine! As for me, as long as I wear my mask and practice social distancing, I won't lose to corona virus!

アメリカへ無事に戻りました。皆さん元気ですか？2年間ありがとうございました。新冠でたくさんの親切な友達ができてうれしかったです。新冠小学校・朝日小学校・新冠中学校の皆さん、外国語の授業一生懸命頑張ってください。皆さんのことを忘れずに、アメリカで自分の夢を見つけます。アメリカに戻りましたが、空港には人がいませんでした。家路に向かう途中も、街には人がいませんでした。そして、今、私も2週間の自己隔離をしています。私もマスクやソーシャルディスタンスを心掛け、コロナに負けないように頑張ります。



## 学生給付金の申込はお済みですか？

町外学生等応援給付金は、新冠町外に居住する学生に3万円を支給するものです。申請されていない方は、お早めに申し込みください。

### ○支給要件

①新冠町出身の学生であること  
②保護者が新冠町に住所を有すること  
高校生以上が対象となります。詳細についてはお問い合わせください。

●問い合わせ先：教育委員会管理課 ☎ 0146・47・2547

## 電源立地地域対策交付金事業

この交付金は、発電用施設の周辺地域における公共施設の整備の促進により、交付される交付金であります。

令和2年度の交付金額は22,117,000円で、新冠町立国民健康保険診療所の看護師などの人件費に活用されます。

●問い合わせ先：国保診療所 ☎ 0146・47・2411

## 子育て支援センターからのお知らせ

### ★おしゃべりルーム★

・期 日 ①9月17日(木) 10時~11時30分  
②10月1日(木) 10時~11時30分  
・内 容 ①『十五夜の制作』  
②『栗ひろい』

・申し込み期間  
①9月15日(火)まで  
②9月29日(火)まで  
・定 員 ①5組程度(0歳~就学前)  
②10組(0歳~就学前)

### ★チャイルドランド★

・期 日 10月15日(木) 10時~11時30分  
・内 容 『親子で楽しく運動遊び』  
・申し込み期間  
10月13日(火)まで

・定 員 10組(0歳~就学前)  
●問い合わせ先：子育て支援センター ☎ 0146・47・4525

# お知らせコーナー

## 協会けんぽからのお知らせ

○ジェネリック医薬品にかえてみませんか？

協会けんぽ北海道支部では、加入者の皆さまのお薬代の負担軽減や健康保険財政の改善につながり、今後の医療費や保険料率の伸びを抑えられることから、「ジェネリック医薬品」の利用を推進しております。

かかりつけの医師・薬剤師へジェネリック医薬品の処方について相談してみましよう。

○禁煙・分煙の取り組みについて

協会けんぽ北海道支部では、禁煙啓発活動を通じて加入者の皆さまの健康を守る、様々な取り組みを行っております。ぜひホームページをご覧ください。

●お問い合わせ先

協会けんぽ北海道支部  
011-726-0352

## 台風シーズンは

○土砂災害や水害、風害から身を守りましょう

8月から9月は、日本では台風の接近・上陸が多くなる時期です。

台風は日本のはるか南の海上で発生することが多く、主に太平洋高気圧の縁に沿って北上し、北海道に接近或いは上陸することもあります。

台風は、北海道に接近する頃には海面水温の低い海域を通過してくるため、水蒸気の供給量が少なくなり勢力を弱めることが多くなります。しかし9月頃になると、北から南下する寒気を取り込むことにより、一旦弱まった台風が温帯低気圧に変わって再発達し、このため暴風による被害が拡大する場合もあります。気象庁では、6時間毎に

5日先までの台風の進路予報と強風域、暴風域の予報（台風強度予報）を発表しています。室蘭地方気象台では、「土砂災害」や「浸水害」のおそれがある場合に「大雨警報・注意報」を、洪水による災害のおそれがある場合に「洪水警報・注意報」を発表します。また、大雨警報が発せられている中で土砂災害が発生する危険性がより高まったときには、胆振総合振興局と共同で「土砂災害警戒情報」を発表します。この場合は、急傾斜地の近くにお住まいの方は避難行動をとるなど、より一層の警戒が必要です。

テレビやラジオ等で台風の接近を知ったときには、気象台のホームページで内容を確認し、自治体が発表する避難情報に留意しましょう。

●お問い合わせ先  
室蘭地方気象台  
0143-22-4249

## 新冠川上流ダムからの放流時のお知らせ

ほくでんは、新冠川上流の岩清水ダムから河川に放流する場合、川の中や近くにいる人に対し、スピーカーから「上流ダムからの放流開始と安全な場所への移動」についてお知らせします。ダム放流のお知らせを聞いたときは、直ちに安全な場所にお移り願います。

また、岩清水発電所の出力の変更に伴い、発電に使う河川の水量を増減させることがあります。それに伴い河川の水位も増減しますので、川の中や川の近くに行かれる際はご注意ください。

●お問い合わせ先  
ほくでん静内水力センター土木課  
0146-42-0429

## 働きたい方のための出張相談会

とまこまい若者サポートステーションは、働きたいと思われている方に向けた就労自立支援施設です。その他就職相談も歓迎です。

「働きたい」を応援する無料出張相談会を開催します。

- ・日時 9月29日(火) 13時30～15時 (先着順・予約可)
- ・対象 おおむね15歳から49歳の方、ご家族
- ・場所 ハローワーク静内分室  
ショッピングセンターピュア3階

## 内容

就労相談・就労体験ほか  
●お問い合わせ先  
とまこまい若者サポートステーション  
0144-84-8670

## 日高弁護士相談センター

相談は予約制です。相談を希望される方はお電話ください。

センター開設日	9月	10月
14日(月)・16日(水)	5日(月)・7日(水)	
23日(水)・28日(月)	12日(月)・14日(水)	
	19日(月)・21日(水)	
	26日(月)・28日(水)	

・相談時間 13時～15時  
・予約受付 10時～16時(平日)

●ご予約・お問い合わせ先  
ひだか弁護士相談センター  
0146-42-8373

**自衛官募集中**  
国家を守る、公務員。  
自衛隊札幌地方協力本部 静内分駐所  
電話 (0146) 44-2855

**ハロウィンジャンボ5億円**  
(1等3億円・前後賞各1億円合わせて)  
**ハロウィンジャンボミニ1,000万円**  
(1等1千万円)  
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。  
9月23日(水) 2種類同時発売! 発売期間 9/23～10/20  
抽せん日 10/27  
公益財団法人北海道市町村振興協会 各1枚 300円

**撮影をさせていただきます**  
**ありがとうございます**  
**うづらいます**  
フリーランス・カメラマン  
中地 広大  
・立ち写真2,000yen  
・歩様動画5,000yen  
☎ 090-2055-8719  
✉ upj.nakachi@gmail.com

**あなたの町のカー & ライフサポーター!!**  
BRIDGESTONE カーケア&タイヤショップ  
SUZUKI ARENA スズキアリーナ新冠  
新冠郡新冠町中央5-28 TEL. (47)-2820  
ココロも満タンに  
コスモ石油  
新和SS (47)-5011 新冠SS (47)-3830  
**株式会社 伊藤商会**

**ふれあいフェスタ 2020 中止のお知らせ**  
今年の「ふれあいフェスタ 2020」ですが、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止とさせていただきます。ご理解のほどよろしくお願いいたします。  
社会福祉法人 新冠ほくと園 TEL: 47-2009

すべての相談の相談料が**無料**です  
あなたの悩みに  
コタエを出します  
相談予約ダイヤル **0146-42-8373**  
平日 10:00～16:00 (12:00～13:00を除く)  
札幌弁護士会 ひだか弁護士相談センター

**ひだか総合法律事務所** (旧ひだかひまわり基金法律事務所)  
弁護士 原 英士 (札幌弁護士会所属) / 原 万里子 (札幌弁護士会所属)  
\* 借金・クレジットの返済 \* 多重債務 \* 交通事故 \* 離婚  
\* 相続・遺言 \* 家賃滞納・不動産 \* 悪徳商法 など  
借金・交通事故・相続については、初回相談無料です。☎ (0146) 43-1206  
日高郡新ひだか町静内御幸町 3-1-78 2階 (静内エクリプスホテル向かい)

スライダールラワー・スタンド花・アレンジメント  
**フラワーつつみ**  
TEL 0146-47-4878  
FAX 0146-47-4879  
新冠町字東町 19-18  
アレンジ教室開催中!

OA・文具・家具・カーテン  
株式会社 **リバティ** はしもと  
Liberty Hashimoto  
TEL(45)-7021 FAX(45)-7022  
新冠町字北星町2-61 (役場の目の前)

**暮らしなんでも相談室**  
仕事・借金・法律・介護・福祉・暮らし・年金・子育て  
フリーダイヤル無料  
**0120-783-000**  
毎週月・水・金曜日10時から16時まで受付(祝日除く)  
北海道ライフサポートセンター  
**日胆サテライト** TEL.0143-46-7830  
室蘭市東町3丁目26番17号 第2山本ビル3F



夜間開館のお知らせ

毎週水曜日は、夜間開館日です。夜8時まで開館しています。

今月の一冊



チーム・オベリベリ

乃南 アサ / 講談社

横浜の女学校に学ぶ鈴木カネ。兄の銃太郎は北海道開拓について考え、渡辺勝、依田勉三と「晩成社」を興した。女学校を卒業したカネは渡辺勝と結婚、オベリベリとよばれた帯広へ行くことを決意し…。開拓に身を投じた実在の若者たちを基にした、著者が初めて挑む長篇リアル・フィクション。

アニマル号 (移動図書館車) 運行日程

9月11日	12:50 ~ 13:20	認定こども園ド・レ・ミ
	15:05 ~ 15:35	新冠小学校
	15:40 ~ 15:55	町民センター前 (児童館)
18日	15:05 ~ 15:35	新冠小学校
	15:40 ~ 15:55	町民センター前 (児童館)
	16:00 ~ 16:30	認定こども園ド・レ・ミ
24日	10:10 ~ 10:30	朝日小学校
	11:00 ~ 11:15	太陽郵便局
30日	12:45 ~ 13:10	新冠中学校
10月2日	12:50 ~ 13:20	認定こども園ド・レ・ミ
	15:05 ~ 15:35	新冠小学校
	15:40 ~ 15:55	町民センター前 (児童館)
8日	10:10 ~ 10:30	朝日小学校

※状況により運行が変更・中止となる場合があります。

新着ガイド

Word 最強時短仕事術	高田 天彦
まなの本棚	芦田 愛菜
だから僕は、ググらない。	浅生 鴨
還暦からの底力	出口 治明
怖くて眠れなくなる地学	左巻 健男
北海道野鳥観察地ガイド	大橋 弘一
119番と平穏死	長尾 和宏
からだを整う発酵おつまみ	真藤 舞衣子
焼売、ときどきチャーハン	五十嵐 美幸
激動の昭和名馬列伝	中川 秀一
ヒポクラテスの試練	中山 七里
少年と犬	馳 星周
心にいつも猫をかかえて	村山 早紀
「山奥ニート」やってます。	石井 あらた

みんなの広場

ぼくとわたしの

夢

新冠小学校6年生です



ぼくの将来の夢は、プロ野球選手です。理由は、大きな球場で、プロ野球選手として野球をやりたいからです。

樋渡 咲之介



私の夢は、プロサッカー選手になることです。小さいころからやっていて好きだからです。

藤高 心



ぼくの将来の夢は、サッカー選手になることです。理由は、人を楽しませたいからです。

前元 優斗



私の夢は美容師になることです。積極的に話しかけるのが苦手なのでこくふくして、人の役に立ちたいです。

松田 愛美



私は、自分の得意なことをいかし、多くの人の役に立てるような人になりたいです。

丸本 悠愛

☆事業の中止について

新型コロナウイルスの感染症拡大防止のため、9月に開催を予定していた【びっくり箱のおはなし会】と【赤ちゃん絵本の読み聞かせ】を中止します。

☆利用制限の一部緩和のお知らせ

9月1日より、下記のとおり利用制限が一部緩和となりました。

●視聴覚資料の館内視聴を再開

引き続き、長時間滞在の自粛など感染症対策にご協力をお願いします。

学習機はどなたでも利用申込をしてご利用いただけます。

今後の状況により、制限内容が変更となる場合があります。

☆夏休み特別事業終了！

特別展示など盛りだくさんの内容で開催していた夏休み特別事業。「みんなでつくろう！おおきなさかな」では、絵本「スイミー」を題材としてさかなのぬりえを貼り出して展示を作成。約80枚のカラフルな魚が集まり、利用者の目を惹いていました。



●問い合わせ先 レ・コード館図書プラザ ☎0146・45・7777



○海馬供養記念碑 (とどくようきねんひ)  
建立年月日 昭和36年10月11日  
所在地 大狩部 (御野立所公園内)  
建立者 第一特科団長 陸将補 塚本政登士  
高さ 2メートル

節婦から大狩部にかけての海岸に、岩が波に見え隠れしているのが見えます。ここにはかつて「トド」がたくさんいました。しかし、トドによる漁業被害があったことから、昭和30年代に自衛隊による射撃によって駆除されました。岩も小さくなり、それからトドは新冠の海岸から姿を消しました。この石碑は、トドを哀れみ供養するために建立されたものです。

「新冠の碑 (いしづみ)」④ 『海馬供養記念碑』

# 新冠にまつわるお話しを集めた 新冠百話

## 第二十七話

### 「武四郎の見たサケノンクル」(要約文)

松浦武四郎は幕末における北海道の探検家であり、北海道の名付け親として知られる人物である。武四郎は北海道の内陸部にある山や川を調査し、今日のアイヌ語地名調査の基礎を築いたことでも有名である。調査をする傍ら、アイヌコタンを訪れて詳細な聞き取りを残している。その中で、新冠に住んでいた「サケノンクル」というアイヌ民族がよく登場する。今回はその一部を紹介したい。

サケノンクルが記される書物は以下のとおりとなる。

- 安政二年(一八五五) 『ニイカップ御場所会所並蔵々建員数書』
- 安政三年(一八五六) 『武四郎廻浦日誌』
- 安政四年(一八五七) 『近世蝦夷人物誌』
- 安政五年(一八五八) 『東西蝦夷山川地理取調日誌』 毘保久誌

これら書物に記されたサケノンクルの人となり要約すると、「安政四年、サケノンクルは六十七才。頭髪は白く、背の高さ約一八五センチで凜としていた。サケノンクルは和名にすれば酒飲みと訳され、十〜二十日も酒を飲み続け、酒を飲んだ時は普段の十倍の力を持ち、大木や大石で力比べしたらこの村で一番であった。食べる時は太鼓腹になる

ほどよく食べる。新冠の村々をとりまとめる村長職をしており、現在の大富地区(アネサル)に約十メートル四方の家に住み、妻、息子、息子の嫁の四人で暮らしていた。山猟を好み、常に弓矢を持ち、気質は豪快であった。若い時に間宮林蔵の道案内をして墨一丁をもらい、大切にしている。」

サケノンクルは、新冠場所(または会所:江戸時代に判官館裏にあった交易拠点)において和人にも尊敬されていたと思われ、幕府の役人である間宮林蔵を案内していることから、土地にも詳しく人物と考えられる。間宮林蔵は、武四郎のように探検家であるとともに、伊能忠敬の弟子として西蝦夷の地図作成に貢献したことで有名である。

自然豊かな中で生きたサケノンクルにとって、松浦武四郎や間宮林蔵との出会いは忘れられない出来事であったことだろう。百五十年以上前の幕末に、こんな勇敢で頼もしい人物がいたことは、郷土の誇る一人に数えていいだろうと思う。



安政2年(1855)頃の新冠のアイヌ集落略図

### ～救急車の適正利用のお願い！～ 消防署新冠支署

年々救急出動件数が増加しております。緊急性が無く自分で病院に行ける場合は、救急車以外の移動方法で受診してください。傷病者の様子や事故の状況から、急いで病院へ受診したほうが良いと思った時には、迷わず119番通報してください。

火災・救急出動状況		( ) かつこ内は前年同期	
区分	火災件数	救急件数	
8月	1件(0件)	30件(26件)	
2年1~8月	1件(3件)	169件(216件)	
交通事故発生状況		( ) かつこ内は前年同期	
区分	発生件数	死者	傷者
8月	0件(1件)	0人(0人)	0人(1人)
2年1~8月	1件(4件)	0人(0人)	1人(4人)

### 人のうごき

(8月末現在)

人口	5,418人	(前月比 + 5人)
男	2,652人	(前月比 - 1人)
女	2,766人	(前月比 + 6人)
世帯	2,755世帯	(前月比 + 5世帯)

町公式ホームページ

町公式フェイスブック

