

# 広報 笑 顔

スマイル

2022. 1.20 No.186

## 全国一斉情報伝達試験の 実施について

2月16日(水)11時、全国瞬時

警報システム(Jアラート)を用いた情報伝達試験が行われます。この試験は、全国一斉に行われ、防災行政無線から「これは、Jアラートのテストです」とのメッセージが3回放送されます。

また、あびらチャンネルのデータ放送やホームページも緊急画面に切り替わります。実際の災害などとお間違えないうよう注意してください。

### 問合せ

総務課情報グループ

☎②2511

## 働きたい方のため出張 相談会

働きたいと思っっている方に向けた就労自立支援施設です。

目次	1
お知らせ	1～8
公営住宅入居者募集	9
生涯学習だより「ぎらり」	10～13
地域安全ニュース	14

## 乳児健康相談のご案内 (離乳食講習会)

### 日程

2月22日(火)

### 受付

9時30分～9時45分

### 終了時間

12時頃を予定

### 対象

2か月～1歳6か月の乳児と保護者

### 場所

保健センター

### 内容

- ・離乳食講習会(栄養士と一緒に作り皆さんで離乳食を試食します)
- ・保育士とのふれあい遊び
- ・身体計測
- ・メニュー
- ・おかゆ(10倍粥)
- ・りんごのくず煮
- ・大根のミルクスープ
- ・卵のマッシュポテト

- ・白身魚のおろし煮
- ・ポテトグラタン
- ・ホワイトソース
- ・ふりかけ

**日時**  
2月9日(水)  
13時30分～14時30分

**場所**  
町民センター 大ホール

※講演会終了後に個別相談会(無料相談会)を実施予定。参加申し込みは不要です。

**問合せ**  
総務課総務グループ  
☎②2511

**定員**  
10組

**申込み**  
2月15日(火)まで

※募集は定員になり次第終了とさせていただきます。

※希望により保健師による乳児相談、栄養士による栄養相談も行えます。

**問合せ**  
健康福祉課  
健康推進グループ  
☎②97071

**日時**  
2月7日(月) 12時～15時

**場所**  
ふれあいセンターいぶき

※会場は手指消毒、換気などの新型コロナウイルス感染症の対策をしています。

※当日、マスク着用でお願いします。

※緊急事態宣言が出た場合は中止します。

※お茶、コーヒー、お楽しみ甘味をご用意(参加費無料、昼食持参OKです)。

**問合せ**  
代表 佐々木  
☎②53706

## 「相続・遺言に関する講演会」の開催について

札幌弁護士会主催の「相続・遺言に関する講演会」を開催します。無料法律相談で多くの相談件数を受けている「相続・遺言」をテーマとした講演会です。今回は厚真町との合同開催となり、参加は無料ですのでぜひご参加ください。

# 福祉灯油特別対策事業のお知らせ

## 「灯油等購入費用」支給申請を受け付けています

### 対象世帯につき、10,000円

在宅の低所得高齢者などを対象に、冬季間の灯油等の経費に対する経済的支援を行います。

対象条件をご確認いただき、該当する場合は3月11日(金)までに申請してください（申請をした日を基準日とします）。

#### 対象となる世帯

- (1)高齢者世帯 世帯主が満65歳以上で、町民税非課税の世帯（令和4年3月31日までに満65歳に到達する方を含む）
- (2)ひとり親世帯 満18歳未満（学生の場合は満18歳になった学年の年度末まで）の子を扶養する町民税非課税の世帯
- (3)しょうがい者世帯 障害者手帳（身体・知的・精神）を所持している方、または障害年金受給者がいる町民税非課税の世帯

※同一住居において複数の世帯が存在する場合は、いずれかの世帯のみを対象とします。

#### 対象外となる世帯

- ・生活保護世帯
- ・介護保険施設※、または高齢者・しょうがい者・児童福祉施設に入所している世帯。ただし、配偶者が在宅で支給要件を満たしている場合を除きます。
- ・課税世帯と同じ住居に居住している世帯
- ・申請者が入院中である世帯（申請をした日を基準とする）

※介護保険施設とは、特別養護老人ホーム、認知症高齢者グループホーム、特定施設入居者生活介護施設、介護老人保健施設、介護療養型医療施設等をいいます。また、高齢者施設とは、高齢者を対象とした共同生活施設全般となります。

#### 申請の方法

振込希望口座番号と印鑑を持参のうえ、必要事項を申請書に記入し、手続きをしてください。

なお、役場への来庁が難しい場合、電話等でご連絡いただければ申請書を自宅まで郵送します。

#### 申請先

- ・健康福祉課福祉グループ（総合庁舎）
- ・住民サービス課住民サービスグループ（総合支所）

#### 助成の方法

申請書に記載された口座に振り込まれます。

問合せ 健康福祉課福祉グループ ☎②9 7071

## 産業廃棄物処理施設変更許可申請に係る 縦覧について

廃棄物の処理及び清掃に関する法律第15条第4項の規定により、下記のとおり許可申請に関して縦覧を行っております。

申請者等 早来工営株式会社 代表取締役 小松稔明

縦覧期間 1月12日(水)~2月14日(月)

縦覧場所 胆振総合振興局環境生活課、税務住民課住民生活グループ

問合せ 税務住民課住民生活グループ ☎②9 2940

# 令和4年度 安平町民間賃貸共同住宅等 建設助成金事業のご案内

「子育て・教育」をまちづくりの柱として、若者が働き、結婚し、子どもを産み育てながら安心して暮らせる町を目指すため、子育て・教育環境の充実化に取り組んでいます。

その一環として、子育て世代・ファミリー世代が入居できる「住まい」の充実化を図るため、民間賃貸アパートを建設する方（法人・個人）に対して、建設費用の一部を助成します。

この度、助成金を活用し民間賃貸アパートを建設するための「企画提案」の募集を開始しましたので、お知らせします。

**提案期間** 4月8日(金)まで

**提出場所** 下記の問い合わせ先までご提出ください（プレゼン日程は後日お知らせします）。

**募集内容** 企画提案型プロポーザル方式で助成金の認定候補者を選定しますので、助成金を希望する方は、下記期間までに企画提案書（任意様式）と申込書（規定様式）を提出してください。申込書は右記二次元バーコードからダウンロードできます。



・企画提案書における重要事項

- ①間取りが2LDK以上 ②子育て世代に喜ばれる設計イメージ ③月額家賃設定
- ④建設場所および地域 ⑤その他、独自性や差別化

・アパート建設に伴う基準

北海道長期優良住宅の認定を受けることができるアパート

※当事業に係る令和4年度予算が成立していない場合は、事業の認定を行いません。

**助成金額** 上記認定候補者に選定された場合、1棟あたりの助成金額 1,200万円 を上限とします。

①町内建設業者における施工 1戸あたり 150万円（1棟8戸上限）

②町外建設業者における施工 1戸あたり 100万円（1棟12戸上限）

**問合せ** 政策推進課政策推進グループ ☎② 2751 FAX② 2026

メール m-suishin@town.abira.lg.jp

## 眼底検査受診費用の一部を助成します

希望者に眼底検査を医療機関で受けた費用の一部を助成します。

**対象者** 満40歳以上（昭和57年3月31日以前に出生された方）で、今年度の健診や通院により眼底検査を受けた方は除きます。

**受診方法** ①役場で「眼底検査受診御依頼書」と「安平町眼底検査費用助成交付申請書」の交付を受ける。

②「眼底検査受診御依頼書」を自分で選んだ眼科医療機関へ提出、検査を受けて検査料金を医療機関で支払い、領収書を発行してもらう。

※「健診」扱いになるので、保険証は使えません。

③「安平町眼底検査費用助成交付申請書」に記載し、②の領収書を郵送、または窓口へ提出して費用の助成手続きを行う。

※助成額は5,038円が上限です。

**助成期間** 1月1日(土)から3月31日(木)までに受診した検査が助成の対象となります。

**助成申請手続き期限** 4月15日(金)まで

**問合せ**（ご不明な点は右記までご連絡ください） 健康福祉課健康推進グループ ☎② 7071

# 安平町国民健康保険と 後期高齢者医療広域連合からのお知らせ

## 新型コロナウイルス感染症に伴う傷病手当金の支給について

新型コロナウイルス感染症に感染し、または感染が疑われたことにより会社等を休み、給与等の全部または一部を受けることができない場合、傷病手当金を支給します。

また、適用期間が令和4年3月31日(木)まで延長となります。

**対象者** 以下の要件を全て満たす方

- ①安平町国民健康保険の被保険者または北海道後期高齢者医療広域連合の被保険者
- ②給与等の支払いを受けている方
- ③新型コロナウイルス感染症に感染し、または感染が疑われたことにより労務に服することができなくなった日から起算して3日を経過した日から、労務に服することができない期間に給与等の全部または一部を受けることができない方

**支給額** (直近の継続した3か月間の給与収入の合計額÷就労日数)

×2/3×労務に服することができなかった日数(待機3日間を除く)

**適用期間** 令和2年1月1日から令和4年3月31日で療養のため労務に服することができない期間

**申請方法** 申請には支給申請書のほか、事業主の証明書、医師の意見書が必要となりますので、申請の際には事前にお電話で相談いただきますようお願いいたします。

**申請期限** 6月30日(木)まで

**問合せ** 健康福祉課国保・介護グループ ☎②9 7072

## 介護のお仕事しませんか

### ～介護の人材不足解消に向け「安平町介護の仕事応援事業」が始まります～

町内の介護現場で働きたいという方を募集しています。資格を持っている方や、ちょっとした隙間時間に仕事をしてみたい方など、興味のある方はぜひご登録ください。

#### 介護の仕事応援事業とは

お仕事を探している方、介護の仕事をしたい方、介護の仕事に興味のある方などに安平町介護人材バンクにご登録していただき、介護の担い手の確保を行うものです。

#### 安平町介護人材バンクの登録方法

- 【対象】**・介護保険サービスに係る職種等に応じた資格または必要な知識を有する方  
・介護の仕事に興味があり、町内の介護事業所に就労を希望する方

未経験の方、資格がなくてもOK!

**【仕事探しの流れ・申請方法】**①役場で安平町介護人材バンクに登録いただきます(申請用紙に必要事項を記入)。

②登録内容を介護事業所に情報提供します。

③勤務条件が合いましたら、介護事業所から連絡が入ります。

**【その他】**・登録した方には行政ポイント(ポイントあびら)100ポイントを付与(1年度1回限り)。

・介護現場での経験がなくても大丈夫です。勤務内容について相談できます。

#### 町内の介護事業所

- ・安平町社会福祉協議会(早来訪問介護、追分訪問介護)
- ・富門華会(サクル介護保険相談所、デイサービス、ケアハウス、グループホームさかえ)
- ・三井ヘルスサービス株式会社(グループホーム安平の郷)
- ・追分あけぼの会(特別養護老人ホーム追分陽光苑、早来陽光苑、グループホームふるさとおいわけ、追分陽光苑居宅介護事業所、デイサービス、華たば)

- ・子育て中、主婦、主夫、学生、現場を離れてブランクのある方、シニア世代等!
- ・日勤、夜勤のみ等ライフワークに合わせて!

**申請場所・問合せ** 健康福祉課国保・介護グループ ☎②9 7072(早来) ☎②9 4555(追分)

# 沿道の落氷雪防止にご協力下さい



北海道では例年落氷雪事故による死傷者が後を絶ちません。  
以下の点にご留意をいただき事故防止にご協力願います。

- ① 屋根の雪、氷、つららが道路に落ちるような建物には、落雪等によって事故が起きないように、丈夫な雪のすべり止め等を付けるようにしてください。
- ② 雪のすべり止めを付けてあっても、強さが足りなかったり、針金等が古くなってさびついていますと、こわれて落ちることもありますので、雪が多くなる前に必ず点検し、悪いところがあれば早く修繕するようにしてください。
- ③ 屋根の雪、氷、つららは、気温の上昇や降雨のあったときは特に落ちやすくなっていますので、早めに取り除くようにしてください。  
なお、雪下ろし等をする場合は、歩行者や付近で遊ぶ子ども等に危険のないよう十分に注意してください。
- ④ ビルの壁、窓枠、突出看板等からの落氷雪は少量でも危険ですので、付着した雪や氷を取り除くようにしてください。
- ⑤ 気温が高くなりますと歩道に屋根の雪やつららが落ち、歩行者に危険を及ぼすおそれがありますので、次のことに注意してください。
  - ・軒下の通行はできるだけ避け、通行するときは十分注意してください。
  - ・小さなお子さんは、歩道で遊ばないようにしてください。
- ⑥ 屋根から大量の雪が落ちたときは、すぐに負傷者がいないかどうか確認するとともに、歩行者等の通行の支障にならないよう処理してください。
- ⑦ 敷地内の雪を道路に出しますと、歩行者の通行支障、交通事故および交通障害が発生する可能性がありますので、出さないようにしてください。



# みんなで作ろう マイナンバーカード！



皆さんは、もうマイナンバーカードを作りましたか？  
この度「**2月～3月限定**」で「**マイナンバーカード出張申請受付サービス**」を下記の日程で実施します。

## 【2月からの運行予定】月曜、火曜、水曜

	7日(月)	8日(火)	9日(水)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	21日(月)	22日(火)	28日(月)
10時から12時	遠浅公民館	安平公民館	町民センター	北進会館	北町会館	追分公民館	明春辺会館	美園会館	花園若草会館
13時から15時	遠浅公民館	安平公民館	町民センター	みずほ館	富岡会館	追分公民館	豊栄会館	旭陽会館	花園若草会館

## 【3月からの運行予定】月曜、水曜、木曜

	2日(水)	3日(木)	7日(月)	9日(水)	10日(木)
10時から12時	青葉会館	遠浅公民館	安平公民館	追分公民館	町民センター
13時から15時	青葉会館	遠浅公民館	安平公民館	追分公民館	町民センター

**限定特典！**  
**申請用顔写真を当日無料撮影！**  
※このサービスは、MONET Technologies (株)様のご協力により行われます。

### 必要な持ち物

#### ■本人確認書類

下記の【A 2点】、【A 1点+B 1点】または【B 2点】をお持ちください。

#### 【A (顔写真付き)】

運転免許証、運転経歴証明書(交付年月日がH24.4.1以降のもの)、住民基本台帳カード(写真付き)、旅券、身体障害者手帳、精神障害者保健福祉手帳、療育手帳、在留カードなど

#### 【B (顔写真なし)】

健康保険証、年金手帳、年金証書、社員証、学生証、医療受給者証、診察券など

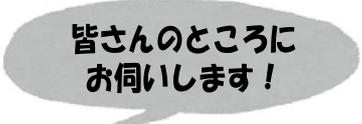
※【氏名・生年月日】または【氏名・住所】が記載されたもの

#### ■通知カード(申請時に回収。右写真参照)

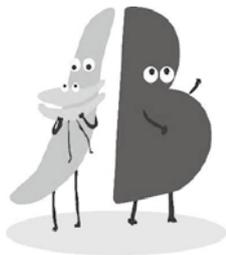


#### ■住民基本台帳カード(お持ちの方のみ)

※申請者ご本人様にお越しいただき、本人確認を行います。  
本人確認書類は必ず原本(写しは不可)をお持ちください。  
なお、有効期限の定めがあるものは、有効期限内のものに限ります。本人確認書類を2点用意できない場合は受け付けできませんのでご注意ください。



マルチタスク車両



# マイナポイント第2弾 いよいよスタート！

1月1日よりマイナポイント第2弾が始まりました！  
この機会にぜひマイナンバーカードを取得してはいかがでしょうか。

## 第2弾の内容はこちら！

### ①マイナンバーカード取得で最大5,000ポイント付与

マイナンバーカードを取得された方のうち、「マイナポイント第1弾に申し込んでいない方」を対象に最大5,000円相当のポイント（これから取得される方も含みます）を付与。

### ②健康保険証利用で7,500ポイントを付与

マイナンバーカードの健康保険証としての利用申し込みを行った方に7,500円相当のポイント（すでに利用申し込みを行った方も含みます）を付与。

### ③公金受取口座登録で7,500ポイントを付与

公金受取口座の登録を行った方に7,500円相当のポイント（口座登録手続は今後開始予定）を付与。

※まずは、1月1日より①が実施されています。②、③のポイント付与の開始時期は決定次第お知らせします。

#### ★マイナポイントってなに？

→ マイナンバーカードを使ってマイナポイントの予約・申し込みを行い、選んだキャッシュレス決済サービスでチャージやお買い物をすると、そのサービスで、ご利用金額の25%分のポイントがもらえるのが「マイナポイント」の仕組みです（一人当たり5,000円分が上限です）。

※マイナポイント第1弾の際にマイナンバーカードを取得し、マイナポイントの申し込みを行っていない方も対象となります。



詳細は、マイナンバーカード総合サイトをチェック！  
<https://www.kojinbango-card.go.jp/>



あびらチャンネル  
ABIRA CHANNEL @ ABIRA

安平町公式ホームページ  
マイナンバーカードプロモーションページもチェック！  
<https://www.town.abira.lg.jp/kurashi/mynapr>



お問い合わせ先

税務住民課 住民生活グループ ☎0145-22-2940

## 地域おこし協力隊員を募集しています

令和4年度から活動を開始する隊員を募集しています。募集対象は、都市地域に在住する方となります。知人・友人の方で関心がありそうな方がいらっしゃいましたら情報提供にご協力ください。詳しい募集要項については、町ホームページをご覧くださいか、政策推進課へご連絡いただければ郵送等も可能ですので、お問い合わせください。

### 募集職種・分野・人数

- ①あびら教育プラン推進員 地域×学校協働プロモーター【教育】 1名
- ②回遊交流推進員【観光】 1名
- ③みんなの居場所づくり隊員【福祉】 1名
- ④移住・交流推進員【移住】 1名

### 応募締切等

2月10日(木)正午まで。希望者には事前に活動イメージ等の説明もいたします。

問合せ 政策推進課政策推進グループ ☎②2751

## 安平町全域光回線整備状況等に関するお知らせ

昨年より誘致活動を進めている安平町全域光回線整備に関するお知らせです。現在も全域で整備工事を行っています。サービス提供時期は全域一律の予定となっており、4月以降に提供できるよう整備を進めています。対象地域にお住まいの方は、もうしばらくお待ちください。

**サービス提供時期** 4月以降(予定) ※安平町とNTT東日本による公表を予定

**サービス利用方法** 対象地域にお住まいの方で光回線の利用を希望される方は、それぞれご自身で通信事業者に申し込みをお願いします(安平町とNTT東日本による公表後の方法です。公表前の申し込みはできませんのでご注意ください)。

問合せ 総務課情報グループ ☎②2511

ぬくもりの湯からの  
お知らせ



ぬくもりの湯に来館される皆様には、感染症予防のため「マスクの着用」「手指消毒」「来館時の体温測定」をお願いしています。体調不良の方はご来館を控えていただくなど、引き続きご理解・ご協力をお願いします。

### ・2月3日(休) 節分イベント

入浴者全員に落花生をプレゼントします!

中学生以下のお子さんはミニゲームでおもちゃや鬼滅グッズが当たります!

### ・2月15日(火) ぬくもりサロン 13時~16時

体組成測定、作業療法士からの運動指導、社会福祉協議会のゲームコーナーが楽しめます!

参加者は当日の入浴料が100円引きとスタンプ2倍!

※緊急事態宣言が発令された場合は中止となります。

### ・2月19日(土)~20日(日) 生姜風呂

体が芯から温まります。ぜひお楽しみください!

2月の休館日 8日(第2火曜日)、22日(第4火曜日)

問合せ ぬくもりの湯 ☎②2968 (営業時間 11時~22時)

# 公営住宅・特公賃住宅・町営住宅入居者募集

募集期間 2月1日(火)～2月15日(火)

案内書および申込書の配布・受付（土、日曜日、祝日を除く）

申込受付期間：2月1日(火)～2月15日(火) 8時30分～17時15分

受付場所

・建設課施設グループ（総合庁舎） ・住民サービス課（総合支所）

必要なもの

入居申込書および同意書、世帯全員の所得証明書の写し（最新のもの）、世帯全員の住民票の写し、世帯全員が市町村税を滞納していないことの証明書の写し、マイナンバーカード（個人番号カード）または通知カード

抽選日時・場所

募集住宅に対し重複した場合は下記日程で抽選を行います。抽選場所は地区によって異なります。

早来地区分 2月17日(木) 9時30分～総合庁舎

追分地区分 2月17日(木) 13時30分～総合支所

募集予定団地（募集予定団地は変更となる場合がありますので、受付場所でご確認ください）

早来地区：遠浅南公営住宅、早来あかね公営住宅、早来さつき公営住宅、早来北町公営住宅、遠浅駅前公営住宅、安平駅前公営住宅、早来あけぼの公営住宅、早来あけぼの特定公共賃貸住宅

追分地区：追分南公営住宅、追分中央公営住宅

単身者用：追分カームビレッジ特定単身者住宅

その他

・令和4年3月1日より契約、15日以内に入居可能な方に限ります。

問合せ 建設課施設グループ ☎② 2516

## 暮らしの困りごとの相談に行政相談委員が応じます

年金の手続や制度について知りたいこと、借金や遺産相続について相談したいなど、あなたの暮らしの困りごとをお気軽にご相談ください。

相談は無料。秘密は守ります。行政相談委員の自宅または電話で常時相談に応じます。

総務省行政相談委員 早来地区 水野 佐氏 ☎② 3518

追分地区 平野秀樹氏 ☎⑤ 2774

問合せ 総務課総務グループ ☎② 2511



【広報笑顔（スマイル）】

発行／安平町

企画・編集／総務課情報グループ

☎ 059-1595 安平町早来大町 95 番地

(☎② 2511・FAX ② 2026)

安平町ホームページ

<https://www.town.abira.lg.jp>

安平町フェイスブック公式ページ

<https://www.facebook.com/town.abira>

## 乗って守ろう・まちづくりに活かそう！ 賢く上手な公共交通の組合せ利用を

- ▶ JR（都市への速やかな移動に）
- ▶ あつまバス（隣接市への移動に）
- ▶ 循環バス（町内4地区を跨ぐ移動に）
- ▶ デマンドバス（予約制・自宅から街中停留所までの小地域内の移動に）
- ▶ ハイヤー（自由度の高い公共交通）



みんなで乗れば、  
未来が変わる。  
※2020.10.1より、変更中。

[役場相談窓口] 政策推進課政策推進グループ ☎ 22-2751

## 安平町出身の『三浦芽依』選手 北京オリンピック 女子アイスホッケー代表チームに選出！

早来小学校・中学校を卒業した『三浦芽依』選手が、第24回オリンピック冬季競技大会(2022/北京)のアイスホッケー女子日本代表(愛称:スマイルジャパン)に選出されました！ まちぐるみでスマイルジャパンを応援しましょう！

### ■スマイルジャパンが出場する試合(予選リーグBグループ)

2月3日(木) VS スウェーデン

2月5日(土) VS デンマーク

2月6日(日) VS 中国

2月8日(火) VS チェコ

※いずれも午後5時40分試合開始(日本時間)

(予選グループの順位により決勝トーナメント進出が決まります)

※三浦選手が年末の練習試合で足首を骨折。現在チームドクターにより、オリンピック開催までになんとか回復できるよう調整中。



©JIHF Photo



がんばれ芽依選手！！  
がんばれスマイルジャパン！！

## 安平町ロビーコンサートに替えて～アイスクャンドルで街灯り～

新型コロナウイルス感染症拡大の中で身をしずめるような毎日に、真冬の寒さは例年よりも厳しく感じられます。追分公民館でのコンサートは中止としましたが、せめて少しでもぬくもりを感じていただくように、街の中にアイスクャンドルを灯します。

□日 時 2月5日(土) 午後5時点灯(予定)～

□場 所 追分駅から本町3、4丁目周辺、和道堂さん前からラピア周辺

□問合せ ロビーコンサート実行委員会 TEL090-8724-9076(米田)

生涯学習だより



第232号

発行  
安平町教育委員会  
☎29-7036  
FAX29-7030

## 北の縄文パネル展を開催します

□期間 2月11日(金)～23日(水)

□場所 早来町民センター エントランスホール

縄文文化は、今から約15,000年前から約2,300年前まで、日本列島に存続した先史文化です。(先史:有史以前。文献が残っていない時代)

胆振総合振興局管内を中心とした貴重な縄文文化について理解を深めていただくため、この時代の生活文化や遺跡・遺物等をパネル展示やパンフレットにより紹介します。

令和3年7月に世界文化遺産に登録された「北海道・北東北の縄文遺跡群」の構成資産であり、胆振総合振興局管内にある北黄金貝塚(伊達市)及び入江貝塚・高砂貝塚(洞爺湖町)についても紹介します。

多くの皆様のご来場をお待ちしております。

【お問い合わせ先】

北海道胆振総合振興局環境生活課

☎0143(24)0780



## 太極拳メンバー募集

太極拳メンバーを募集しています！興味のある方、体験したい方はぜひお問い合わせください。

□日時

毎週土曜日 午後1時30分～午後3時

□場所

ぬくもりセンター多目的情報ホール

□服装・持ち物

動きやすい服装、飲み物、タオル、底の薄い室内用運動靴

□申込み・問合せ

090-8632-5032(森田)



安平町支え合い活動交付金・  
社会福祉協議会助成金を  
受け運営しています。

# せいこドームからのお知らせ

## □ 脂肪を落とそう！冬太りは筋トレと有酸素運動で解消！

### 有酸素運動とは？

筋肉の収縮の際に酸素を使い、筋肉を動かすためのエネルギーとなる「脂肪」を燃焼するための体脂肪の減少に効果的な運動です。時間をかけてゆっくりと、少～中程度の負荷をかけて行われる運動になります。ランニングやウォーキング、水泳、サーキット、ヨガなど長時間行う運動は有酸素運動となります。

### □効果

脂肪燃焼、心肺機能の向上(スタミナがつく)、基礎代謝を上げる、血圧の安定

### □筋トレの目的

筋肉を鍛えることで、筋力アップだけでなく代謝アップも期待できます。適度な運動習慣を身につけ、基礎代謝も上げていきましょう。

## □ 冬季フロアレッスンで運動不足解消！

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		サーキット 午前10時30分～午前11時	サーキット 午前10時30分～午前11時	サーキット 午前10時30分～午前11時	サーキット 午前10時30分～午前11時	
		ユニバーサルヨガ 午前11時15分～午前11時45分	ユニバーサルヨガ 午前11時15分～午前11時45分	ユニバーサルヨガ 午前11時15分～午前11時45分	ユニバーサルヨガ 午前11時15分～午前11時45分	
	サーキット 午後1時～午後1時30分	サーキットα 午後1時～午後2時	サーキットα 午後1時～午後2時	サーキットα 午後1時～午後2時	サーキット 午後1時～午後1時30分	サーキット 午後1時～午後1時30分
		サーキット 午後7時15分～午後7時45分		サーキット 午後7時15分～午後7時45分		
		サーキット 午後8時～午後8時30分		サーキット 午後8時～午後8時30分		

□料金 サーキット 300円 / サーキットα 500円 / ユニバーサルヨガ 300円

□定員 サーキット・サーキットα 8名 / ユニバーサルヨガ 10名(各先着順)

□場所 サーキット・サーキットα ロビー奥 / ユニバーサルヨガ プール2階ミーティング室

□持ち物 運動しやすい服装・運動靴・水分補給用ドリンク・汗拭きタオル(ヨガは運動靴不要)

□特典 ①ポイントあびら 50ポイント / 1レッスン

②レッスンスタンプカード 30分レッスン…1個 / 60分レッスン…2個

スタンプ10個でお好きなレッスン1回無料

□概要 サーキット…8種類のマシントレーニングとステップ台昇降の繰り返しで有酸素運動と筋トレを行います。

サーキットα…前半はサーキットを行い、後半は週替わりで様々なトレーニングを行います。60分みっちり体を動かしたい方はこちらがおすすめです。

ユニバーサルヨガ…シンプルなヨガと瞑想を組み合わせたマインドフルネスプログラムです。ヨガが初めての方、体が硬い方でも気軽にできるヨガとなっています。

□申込み 申込書に必要事項を記入し窓口にお出しください。月ごとでご予約が可能です。

□その他 レッスンで使用しない時間帯はサーキット会場を一般開放しています。(大人利用料160円) トレーニング室と併用してお使いいただけます。

※サーキットマシン…160円で開放中！トレーニング室も使えます。

## □ **アイスホッケー社会チーム** チーム登録しませんか？

安平町スポーツセンター(せいこドーム)では、レベルに応じたチームを紹介します。

どの地域の方も登録可能ですので、ぜひ登録をお待ちしています。

☆希望日を優先

☆パック無料貸出

※詳細はホームページをご覧ください。

## □ インボディ測定

2月15日(火)	2月25日(金)
午前9時30分～ 午前11時30分	午後4時30分～ 午後6時30分

※2月のロビー、卓球台の使用中止について

イベント等でロビーを使用するため、下記の日程でロビーでの休憩及び卓球台の使用ができません。

2月 4日(金) 午後0時～午後3時30分  
 2月18日(金) 午後0時～午後3時30分  
 2月25日(金) 午後0時～午後3時30分

□ご利用案内(プールオープン予定 3月15日(火))

営業時間 午前10時～午後9時

料 金	中学生	高校生	大人	60歳以上
トレーニング室	60円		160円	
アリーナ	110円	210円	310円	

安平町スポーツセンター公式ホームページはこちらです。  
<https://abirasupo.com/>  
 TEL0145-22-3944  
 FAX0145-22-3929

## 安平町民が活躍しています！

【スピードスケート】

11月27日 第31回北海道新聞社杯小学校スピードスケート競技会(苫小牧市) ▼小学6年女子総合 優勝 日田さくら(遠浅小)

12月4日 苫小牧北ロータリークラブ杯第52回 南北海道小学校スピードスケート交歓記録会(苫小牧市) ▼小学6年女子総合 2位 日田さくら(遠浅小)

【読書感想文】

12月5日 第67回青少年読書感想文全道コンクール 入選 吉田心咲(遠浅小)

【空手】

12月19日に愛知県で行われた第9回全日本ジュニアチャンピオンシップにて、木戸翔太さん(最強塾)が高校生男子重量の部で優勝、最優秀選手賞に選出！おめでとうございます！



生涯学習だより「きらり」231号(広報笑顔12月号4ページ)に掲載した「子ども文化・スポーツ賞」にて誤りがありましたので、お詫びし次のとおり訂正します。  
 (誤) 林出 一樹 (正) 林出 一真

## 『英検セミナー』開催！

安平町社会教育団体AICAS英検取得を目指す児童生徒一般町民を対象に合格必勝セミナーを開催します！  
 AICAS国際交流会主催ボランティア通訳養成講座では、安平町内の小中高校と連携し英検準会場(IIC英語)の5級～2級英検1次試験受験を実施しています。

☆プレ5級コース(小学1～2年生)

2月9日、16日、23日 45分講習 午後2時～  
 英語で遊びながら基本的な対話と語彙を紹介します。

☆英検5級コース(小学3年生～)

2月9日、16日、23日 45分講習 午後2時50分～  
 英検5級の読み書きリスニングの初歩を紹介します。

☆英検4級コース(英検5級取得者または同等実力者)

3月2日、9日、16日 午後4時～ 定員8名 50分講習(全3回)

☆英検3級コース(英検4級取得者または同等実力者)

3月2日、9日、16日 午後5時～ 定員8名 50分講習(全3回)

☆英検準2級～2級 詳細に関しては、お問合せください。

※各コースとも教材、資料代500円(AICAS会員無料)

□場 所 ふれあいセンターいぶき(安平町追分本町5-17)

□問合せ 安平町社会教育団体 AICAS国際交流会(代表 森田)

TEL090-8632-5032 MAIL kabigon.0102@outlook.jp



文責  
平和教育マスター  
新井 榮

### 第3部「恵まれない子供たちと共に」

#### (7)生活の基盤を作る(その2)

次に仕事を分担してすることにしました。これは皆が使う所を毎朝掃除したり、食事の前後の仕事を手分けして皆ですというものです。また、こちらは11月から4月中頃までは乾季で全く雨が降りません。それで野菜作り等をするためには散水が欠かせません。そこで、この散水も皆ですの仕事に加えしました。この仕事を加えたことで、一年中新鮮な野菜が食卓へ、そして花壇には日本から持ち込んだ種でヒマワリや朝顔、それに日日草やコスモスなどの花を植えました。これらの花は、年に2度も花を付けます。それで一年中花が見られるのです。私はこの頃、日本の寒い時期はカンボジアで子供たちと共に過ごし、暖かくなると日本に帰り、会の活動をするというサイクルで生活していたのです。いずれも半年間の生活ですが特に現地での生活は、冷房設備もない厳しい暑さの中での自炊生活は大変でした。

それだけに日本の花を見ると、無性に日本への思いが...でも子供たちのために15年以上も耐え続けてきたのでした。次にこれもまた子供たちと話し合い8項目の「みんなのきまり」を作りました。この決まりの1つ目は「あいさつは、元気にしましょう。」と言うものです。こちらの人たちは手を合わせ挨拶を交わしあうというのが一般的ですが、この他に学校の行き帰りの「行ってまいります」「ただいま」と言う挨拶をさせることにしたのです。子供たちは、この挨拶をとて大きな声でしてくれます。「行ってまいります。」の大きな声に、今日も学校で楽しいことがたくさんあるよという思いを込めて見送ってやります。また、「ただいま」の元気な声は、楽しい学校生活を送ってきたことを伝えてくれます。

その他のきまりは、物を大切にすることや仲良く生活することなどですが これらのきまりは自分たちが決めたこともありとてもよく守ってくれました。



令和3年度第9回教育委員会議決事項等報告書(12月27日開催)

- ① 安平町子どもたちのための教育・保育給付の支給認定及び保育の利用並びに子育てのための施設等利用給付に関する規則の一部改正について
  - ② 令和3年度全国体力・運動能力・運動習慣等調査(北海道版)結果報告書への市町村結果の掲載について
- ※第10回教育委員会(1月27日開催予定)については次号でお知らせします。また、教育委員会などなだでも傍聴できます。詳しくは教育委員会事務局まで(☎29-7036)

## 公民館図書室 新着図書のご案内

新しい本がたくさん入りました！早来・追分どちらの公民館の本でも借りることができます。リクエストもお待ちしています。

#### 早来公民館

- 〈一般書〉藤井ちゃんこ(藤井 恵)／嫌われた監督 落合博満は中日をどう変えたのか(鈴木 忠平)／一人飲みで生きていく(稲垣 えみ子)／星を掬う(町田 そのこ)／北緯43度のコールドケース(伏見 美紀)
- 〈児童書〉子どものためのニッポン手仕事図鑑(大牧 圭吾)／日本昔ばなしのことは絵本(千葉 幹夫)／あかいてぶくろ(林 木林)／スタジオリブリの食べものがいっぱい(スタジオリブリ)／サンドイッチクラブ(長江 優子)

#### 追分公民館

- 〈一般書〉100万回死んだねこ 覚え違いタイトル集(福井県立図書館)／漢方的おうち健診(櫻井 大典)／家で編み物 あったか雑貨とホームウェア(朝日新聞出版)／やさしい猫(中島 京子)／猫のお告げは樹の下で(青山 美智子)
- 〈児童書〉ユージン・スミス 楽園へのあゆみ(土方 正志)／セント・キルダの子(ベス・ウォーターズ)／めいたんていサムくんとなぞの地図(那須 正幹)／ひよこはにげます(五味 太郎)／ふしぎな月(富安 陽子)

#### 今月の展示テーマ

#### 「冬を楽しもう」

積雪が遅かったこの冬でしたが、雪がどっさり積まりました。寒さ厳しい冬本番。ウィンタースポーツの季節です。スノーボード、スケートを楽しみませんか。2月には、冬季オリンピックが開幕します。スキージャンプ、スケート、カーリング、アイスホッケーなど北海道勢の活躍が期待されています。フィールドに出てよし、暖かい部屋での観戦よし、で冬を楽しめそうな本を展示します。

◆ 読み聞かせ 2月日程 ◆	日 時	場 所
読み聞かせ ひまわり会	中止	-
読み聞かせ ありんこ会	2月5日(土) 14時30分～	ふれあい交流館「みなくる」
ブックスタート読み聞かせボランティア 赤ずきん	2月16日(水) 11時00分～	おいわけ子ども園子育て支援センター

## 灯油の盗難にご注意を！

今冬の灯油価格高騰が話題となる中、住宅や事務所の戸外に設置されたホームタンクから灯油が大量に盗まれる事件が多数発生しているそうです。ホームタンクは安全面、景観面から家の裏手など人目につきづらい場所にあることが多いため、しっかりと対策をして、被害に遭わないようにしましょう！

### ▶手口その1 給油口を開けて灯油を抜き取る

被害が一番多い手口が給油口を開けてポンプを使い灯油を抜き取る方法です。給油口を誰でも開けられる状態にしたままにしておくことは大変危険です。給油口に南京錠を掛けるなど対策をしましょう。また、ホームセンター等で販売されているタンク内へのホース侵入防止器具をつけるのも有効です。

### ▶手口その2 給油管を切断して灯油を抜き取る

タンク下部のパイプ部分を切断してそこから灯油を抜き出し盗み取る方法です。パイプ部分は、工具があれば誰でも簡単に切断できてしまうことから、給油口のケースと同様にホームセンターなどで販売されている配管カバーやバルブカバーなどを設置することが有効です。

### ▶手口その3 タンクごと持ち去る

小さな屋外型タンクの場合、トラックを横付けしてそのまま持ち去るケースもあるそうです。こういったケースを防ぐためには、タンクの周囲にセンサーライトや警報機、防犯カメラなどの防犯機器を設置することをおすすめします。

### ▶いずれのケースも…

空き巣のケースと同様に留守の家を狙っていますので、特に旅行など長期で出かける前にはしっかり対策をしましょう。また、ポータブルストーブなどの給油用に買った灯油をポリタンクに入れて屋外に放置したり、鍵のかかっていない物置などに保管することは、防犯上だけでなく、安全性の面からも絶対にやめましょう。

### ▶もし被害に遭ったら

すぐに警察署または最寄りの駐在所へ通報するようお願いいたします。また、灯油の配送業者によっては盗難補償をしている場合もあるので、確認してみてください。



## 安全で平和な町づくりを！

### ■防犯協会の活動

令和3年12月27日(月)、歳末の防犯活動と交通安全を強化すべく安平町交通安全推進委員会、安平町交通安全協会、安平町交通安全指導員会と合同で「安平町歳末特別警戒合同パトロール2021」を追分・早来・遠浅・安平の各市街地で行いました。



### 不審者や不審車両を見かけたら

警察署・最寄りの駐在所または役場総務課までご連絡を！

苫小牧警察署 ☎ 0144 ☎ 0110	追分駐在所 ☎☎ 2003
安平駐在所 ☎☎ 2339	早来駐在所 ☎☎ 2030
遠浅駐在所 ☎☎ 2211	役場総務課 ☎☎ 2511