

活力湧き出る みどり美しい水のまち



広報

きょうごく



10

月号

2017(平成29年)

No.727

今月の主な内容

- 少年少女広島視察研修…………… 2
- 今月のまちの話題…………… 7
- 今月のお知らせ…………… 17



京極町は「日本で最も美しい村」連合に加盟しています。

第22回少年少女広島視察研修



京極では、平成7年9月に「非核・平和の町宣言」をしたことをきっかけに、平成8年より広島市の平和祈念式典に小中学生を派遣しています。

今年も8月5日から7日までの3日間、小学生4名、中学生4名が平和の大切さ、命の尊さを学んできました。子どもたちが自分の目や耳で実際に学んできた感想を紹介します。

京極町少年少女広島視察研修



「広島視察研修に参加して」

京極小学校六年

米山侑那

私が広島に行つて学んできたことは、沢山あります。資料館では原子爆弾が投下された時の映像や着ていた服、写真、手紙などの資料が沢山ありました。その中で印象に残ったことは、原子爆弾のことです。広島に投下された原子爆弾はリトルボーイという名前ですが人間よりも大きくて中に色々なものが入っていました。上空約600mの地点で爆発したのに全かい、全焼したところが2000m以上もあるのです、一発だけなのにおそろしい力だと思いました。

72年前のお話をしてくれたのは、くわ本勝子さんという方でした。くわ本さんは被爆当時6才でした。くわ本さんのお父さんは戦争に行っていて、お母さんとも別々で暮らしていました。爆心地から3、5kmのところでお姉さんと暮らしていました。原爆が爆発した時くわ本さんは学校にいたそうです。3日後に行方不明のお母さんを探しに広島市内に行きました。その時にたくさんのお体をみたそうです。川にはうまるほどお体が浮いていて、道にはたくさんのお体が並べられていたそうです。72年前の広島もとても暑かったそうです。なのでお体はくさつていき、頭と手と足がもげたそうです。そして川にはどう体だけのお体がぶかぶか浮いていたそうです。病院も燃えてなくなっていたのでケガをした人が行つても、ベッドやちりょう器具もないのでコンクリートの上にねかされた人が行つても、そのうちハエなどの虫が体の中に入るとたまごを産んでだんだん増えていき、ちりょうができないで亡くなつてしまったお体はよう虫のせいでも白かつたそうです。私はこのお話をきいて川のそばを歩いていて、

「この川に遺体がたくさんあったんだ」

と思うと悲しいようなおそろしい気持ちになりました。

広島に原爆が投下されてから72年がたったのにまだ核兵器を持っている国があります。ロシアが7、290発、アメリカが7、000発、フランスが300発、そのほかに中国、イギリス、パキスタン、インド、イスラエル、北朝鮮の九か国が核兵器を持っています。一発だけで広島市の市民がたくさん亡くなつて大変なことになっているのに、そんなにたくさん持っているのはおかしいと思います。また1996年(平成8年)に核爆発をさせる実験は全部

やめようという条約ができたのに北朝鮮などがいまだに開発を進めているのでそれもおかしいと思います。今も被爆して苦しんでいる方が沢山います。戦争は絶対あつてはならないものだと思います。

私は実際に広島に行つて、資料館に行つたり被爆者の方のお話をきいて沢山のことが学べました。広島視察研修に参加して本当に良かったです。ありがとうございます。



広島で学んだこと

京極小学校六年

高木 美白

私は、広島に行つて原爆のこと、核兵器のことについて学んできました。広島県に到着してから広島平和会館で被爆者のくわもとさんと原爆のお話を聞きました。くわもとさんがまだ六さいの時に3、5kmはなれたそかい先で被爆され、たくさんの遺体を見たそうです。そのお話を聞いたときとても悲しい気持ちになりました。私がとてもおどろいたのは、原爆が落ちたときの温度が四〇〇〇度だったことです。四〇〇〇度とは、太陽のちかくにいるような温度です。想像のつかない温度がいつしゅんにして、人間と町すべてをはかいたのだと核兵器のこわさを知りました。くわもとさんは被爆されて十年前からはつけつきゆうげんしようしように悩まされているとおっしゃっていました。被ばくされて数多くの人達は今も病気とたたかっているんだと知りました。くわもとさんのお話をきいて、原爆のこと、核兵器のこわさを知る事が出来て決して今のお話を忘れないようにしたいと思いました。

次に広島平和記念資料館に私たちは行きました。広島平和記念資料館では、原爆による被害がどれほどすごいものだったか知る事ができました。たくさんの写真がかざられていました。被爆でヤケドをおっている少年少女の写真、生活用品などたくさん見させていただきました。私は、子供の服がやけこげてたのを見た時、とても苦しかったのだとつたわってきました。広島平和記念資料館には核兵器についての資料がありました。核兵器は現在でも世界には一万六千発の核兵器が存在し、二〇〇六年平成十八年十月に核実験を行ったことを発表した北朝鮮のように核兵器の開発を進めている国もあると知りました。日本人である私達は、七二年前の八月六日午前八時十五分に広島県に

原子爆弾がとうかさされ、たった三秒で広島市は火の海となり子供から大人まで、多くの人がやけ死んでいったじじつを風化させてはいけなと思います。八月六日の平和記念式典に参加する前に原爆ドームを見学しました。写真やテレビでしか見たことのない原爆ドームを見る事が出来て本当に良かったです。京極小学校の生徒が折った折りづるも代表としてささげに行きました。この日の温度は三十度でも暑かったです。暑い中でも原爆でぎせいに なった人をいれいするためおよそ五万人が参列していました。外国の人もたくさんいました。世界平和のために核兵器を保有している国の人に広島を訪れて原子爆弾で被害がどれだけすごかった事、被爆者の声を私と同じように肌で感じてほしいと思います。

私は広島に行つて命の大切さについて学ぶことができました。この体験を通して私の家族と京極町の皆さんにも広島の出來事を伝えていきたいと思 います。





広島視察研修に参加して

京極小学校六年

松本 姫和

今から、72年前の8月6日、8時15分に原爆が投下され、「平和の鐘」が鳴らされ、参列者がもくとうしました。原子爆弾が投下されるまえは、とても美しい自然があり、大好きだった家族や友達の写真、一緒につくるはずだった未来もありました。広島はいつしゅんで焼け野原となり、多くの命、多くの夢を失ったのです。

一日目は、被爆証言者のお話を聞きに行きました。当時小学生だった証言者の方は、家族とはなればなれになったり、とてもつらい思いをしたそうです。広島平和記念資料館では、被害の様子を写した写真をはじめ、いろいろな被爆資料や被爆者の遺品などを集め、展示してあります。

原爆によって死亡した人の数については、現在も正確には、わかっていませんが、広島市では一九四五年（昭和二十年）12月末までに、約14万人が死亡したと考えられているそうです。

二日目は、平和記念式典に参列し、原爆が投下させられた8時15分に、もくとうをし、みんなで折った鶴を平和記念公園におさめて来ました。その日は、やきつくような日差しでもとてもあつかったです。

今年は、時間があつたため、宮島にも行きました。宮島では、厳島神社を拝見しました。

原爆がさく裂し、約14万人もの人々が死傷した事実を私は決して忘れません。あの日、原爆のすさまじい熱線と爆風によって広島街の一面姿、形もなくなり十分なちりようも受けられずに、多くの人は亡くなっていました。そして72年たった今でも、放射線の障害が被爆者の体をむしばみ続けています。

原爆を体験した方々も高れいとなり語りつぐ人も年々減ってきているそうです。それでも私は、あの日のひさんな出来事をこの先ずつとみなさんに忘れずに覚えてほしいと思いました。



少年少女広島視察研修に行つて

京極小学校六年

佐藤 萌

私は、八月五日〜八月七日まで引率の先生方をふくめ、10人で広島視察研修に行きました。広島には初めて行って、しつ度の高い暑さにびっくりして北海道とは全然ちがうなと思いました。

一日目は被爆証言者のくわ本さんのお話を聞きました。地図で原爆の落ちた場所や火事になった所を説明してもらって被爆く当時の街の様子が分かり、くわ本さんとお母さんとお父さんに何日も会えなかったのはさびしくて心細かったらうなと思いました。

次に平和記念資料館では、原爆く落とされる前の原爆くドームの模型と原爆く落とされた後の原爆くドームの模型を見て、原爆く落とされた後の原爆くドームのかべがくずれ落ちていたのを見て、被爆くの大さがわかりました。その他には、ワンピースや制服などが燃えたりやぶれたりしているのを見て、戦争はこわいなと思いました。

二日目は平和記念式典に参列しました。八時十五分に「もう戦争が起きませんように」ともくとうしました。平和記念公園では、一生けん命作つた折りづるをささげられたのでよかつたと思いました。

その後は遊覧船に乗つて宮島に行きました。いつく島神社の海水が時間がたつとどんどん減つていき不思議な感じがしました。

広島の名物のカキフライともんじや焼きを食べました。カキのみが大きくておいしかったです。もんじや焼きは友達みんなと食べられたのでよかつたです。

私は、広島に行くまで戦争の事をほとんど知りませんでした。しかし、平和記念資料館や平和記念式典に参列して当時どんな様子だったのかを見ることでできてとても勉強になりました。そしてもう戦争は起きてほしくないと思います。私が見て感じた事を周りの人に伝えて戦争がない平和な国になるように戦争のおそろしさをみんなに伝えていきたいです。



広島視察研修を終えて

京極中学校三年

大西 美月

広島に行く前、私は戦争について、とにかくたくさんの方が亡くなった。ぐらいいの印象しか持っていませんでした。今回、被爆証言者のお話を聞いて、戦争で人々がどうなったのか、戦争の後、人々はどのように暮らしていたのか、詳しく知ることができました。

証言者の乗本勝子さんは、当時小学一年生で、原爆が落とされた時は疎開先の学校にいました。勝子さんの母は広島市内におり、原爆が落ちた後、勝子さんは母を捜して広島市内に入りました。崩れた家屋、火傷を負って、皮膚がくっつかないように、両腕を突き出して川へ向かって歩く人々。勝子さんの話を聞いて、原爆がおそろしいほどの破壊力を持つことが分かりました。その後、勝子さんの母は無事見つかったのですが、血を大量に吐き出してしまいうようになりました。放射線を浴びたせいなのですが、当時は原爆が落ちたということ自体が知られていなかったため、結核と間違えられていました。

勝子さんの体験だけでなく、当時の状況も知ることができました。大人の男性が戦場に出ている分、代わりに学生が仕事をしていたため、原爆の被害が一番受けたのは、十三歳から十四歳の子どもだったそうです。そして原爆が落ちた時サイレンが鳴らず、空からきれいな物が落ちてくる。くらいにしか思わなかったそうです。それを聞いて、想像しただけで怖いし、「こんな物はあつてはいけない」と思いました。

これから、戦争を経験したことのある人がどんどん減っていくと思います。でも、だからといって戦争の記憶が薄れていっては、また戦争をしてしまうかもしれません。そうならないように、私達若い世代の人たちが記憶を引き継いで、次の世代に渡していかなければならないと思います。



戦争と平和について考えた広島研修

京極中学校三年

グライナーオリビア咲

八月五日私達は広島行きの飛行機に乗りました。飛行機に乗っているときはまだ、戦争の悲惨さや、幸せについて学ぶという実感はあまりありませんでした。しかし、被爆証言者の乗本勝子さんのお話を聞くにつれ本当につらくて、苦しくて、悲しいことが起きたのだと改めて思い、暗い気持ちになりました。

お話を聞いたあと私達は広島平和資料館に行きました。当時の人が着ていた服がぼろぼろになっていてる写真や、熱でガラスのびんがまがってしまっているものを見て、本当に心が痛みました。

二日目の八月六日、私たちは平和記念公園に行き、平和記念式典に参加しました。朝なのにもすごく暑く、当時の人もこれ以上の暑さの中、水を求め痛い体を引きずりながら歩いてきたのだと考えると、本当につらい気持ちになりました。

そして、八時十五分、私たちは平和の鐘が鳴りひびく中、静かに目を閉じ、黙とうをしました。七十二年前のちょうどこの時間、原子爆弾が落とされたのだと思うと本当に悲しかったです。「もう二度と戦争が起きませんように。世界から戦争がなくなりましょう。」私はそう願いました。

その後、学校のみんなと心を込めて折った千羽鶴を京極中学校の代表として届けてきました。

その他に、私達はお好み焼きを食べたり厳島神社へ行ったりと広島県の文化も学んできました。引率の伊藤さんと飛行機の中でたくさん話せたことも思い出の一つです。

この広島研修で学んだことは今も広島には被爆に苦しんでいる人がいたり、親族を亡くし精神的に苦しんでいる人がたくさんいるということです。また、爆弾を投下した相手の国の人々も苦しんでいるということです。ですから戦争は、勝っても負けてもたくさんものを失い、だれも幸せにはならないということです。

終戦から今年で七十二年、戦争を経験した方々が少しずつ減ってきています。今回、戦争の苦しさや辛さ、そして平和について学んできた私は、まだ戦争について知らない人々に少しでも多くのことを伝えていかなければならないと、強く思う旅になりました。



広島視察研修に行つて

京極中学校三年

鈴木 伶遠

広島視察研修へ行つてよかったことが一つあります。それは、戦争や原爆の恐ろしさを改めて深く知ることができたことです。一日目に原爆被害者の栗本勝子さんから被爆当時のお話を聞かせてもらいました。被爆当時六歳だった栗本さんは、爆心地から三、五キロメートル離れた疎開先の学校で被爆されたそうです。そして三日後に行方不明の母を捜しに広島市内に入り、数多くの遺体を見たそうです。この話を聞いて、被爆当時六歳なのに、悲惨な現実を見ているにもかかわらず僕達に被爆当時のお話をしてくれるのは、すごく強い人だと思いました。栗本さんのお話の後、平和記念資料館へ行きました。平和記念資料館では、お話ではなかった都市や環境への被害や、当時の写真や実際にそのときに使用されていた物などがありました。写真では被害後の広島市の写真があり現在と大きく違った点は、建物がほとんどなく、全部崩れてなくなっていたところです。広島市とは、思えないほどだったので復興を頑張ってきたという点がすごく見られました。僕が見て一番衝撃的だったのが、被爆当時、影だった部分が原爆のすごい熱線のせいであとがのこっていたところです。影だった部分が残るなんてすごい熱線だったことは、すぐ見てとれました。

二日目は、平和記念式典に参列しました。小学六年生のあいさつが、六年生とは思えないぐらい上手に読んでいてびっくりしました。そして平和記念式典に参列したことで平和に生活していられることがどれだけ幸せであることかすごくわかった気がしました。午後は宮島へ行き厳島神社などへ行きました。潮が引いているときがあったので鳥居の下をくぐりたかったのですが、水族館へ行ったりして楽しかったです。その後にあつたとうろう流しをしたかったのですが、天候の関係でできなくなつてしまつて残念でした。

最後にこの広島視察研修へいって、戦争の恐さ、原爆の悲惨さなど深く学ぶことができてよかったです。この学んだことは、学んで終わりではなく周りの人や学校の人にもしっかりと伝えていきたいです。



広島視察研修で学んだこと

京極中学校三年

木村 凜媛

私は初めて広島に行きました。広島は建物の中以外はどこも暑くて北海道との温度差にやられてしまいました。飲料水の重要性を、まず学びました。私が広島でお話を聞いて感じた事は、被爆者の方々が生き苦しみ続けさせられる運命になつてしまうことです。

私は前までは亡くなられた方の数ばかりに目をとられていましたが、ご遺族の方やきこ雲を目のあたりにした方々の心の傷は一生なくなりません。未来ある子ども達の夢も一瞬にして壊れました。どうしてなにも悪いことをしていないのに、こんな目にあわなくてはならないのでしょうか。私は時々テレビで原爆を落としたことについて悪くないと主張している人を見ます。理由はなんであれ、人々の未来をぶち壊すこの兵器を許してはいけないと思います。そういう人たちにも被爆者の方々のお話をきいて欲しいと思います。

式典の後には、厳島神社がある宮島に行きました。日本三景だけあつて、その迫力と神秘的な雰囲気圧倒されました。三時間ほど見ていたのですが、潮が引いていって満ち潮のときとは違った様子を見ることができてとても運が良かったと思います。水族館にも行きました。ここでは、かきの養殖が展示されていて広島ならではの文化に触れあうことができました。

様々な、観光地を見てきて、広島らしい一面や美しい一面を目で見て体験することができました。

広島の世界に訴え続けている『平和』の大切さを胸に刻み込み、私達の手で二度と戦争のない世界をつくらせていきたいです。

貴重な体験をありがとうございました。



9/1

ジュニアマラソン大会

大きな声援ありがとう！

恵まれた晴天のもと、リフレッシュパークを発着点にジュニアマラソン大会を行いました。一般参加者を含む町内の小中学生240名が参加しました。

当日は比較的走りやすい気候のなか開催され、新記録も更新されるなど、参加者は完走を目指し一生懸命コースを走り抜きました。



	学年	距離	1位		2位		3位	
【男子】	小学1年生	1.0km	高橋 歩	◎4分22秒7	関 柊太郎	4分25秒4	笹原 啓人	4分43秒8
	2年生	1.0km	澁谷 朔	4分16秒1	酒井 丈嘉	4分27秒8	本間 和輝	4分49秒9
	3年生	1.5km	荒井 仁	◎5分49秒9	佐藤 優多	6分39秒5	山内 紘人	6分45秒5
	4年生	1.5km	酒井 大遙	5分49秒0	千葉虎豪郎	5分53秒4	藪 大翔	5分55秒4
	5年生	2.5km	荒関 大翔	10分00秒0	山内 綾人	10分27秒9	宇羅 翔太	10分48秒8
	6年生	2.5km	山内 結人	10分42秒8	老田 圭吾	11分08秒3	岩瀬 駿也	11分11秒1
	中学1年生	3.0km	鈴木 幸悦	◎10分28秒6	小上 楓真	11分51秒3	グライナー ジャック 雄大	12分13秒2
	2年生	3.0km	細谷 真暉	◎11分14秒1	西楨航太郎	11分19秒2	佐々木 優	11分43秒2
3年生	3.0km	鈴木 怜遠	11分26秒5	丹野 珠璃	11分56秒0	古屋 美輝	13分19秒7	
【女子】	小学1年生	1.0km	入山 夏羽	5分11秒1	鈴木 来羽	5分16秒8	丹野 さくら	5分32秒2
	2年生	1.0km	高木 優佳	4分24秒9	松田 桃果	4分26秒2	藤田 四季	4分30秒5
	3年生	1.5km	半田 七海	6分21秒6	グライナー アリス 花	6分49秒0	子吉 優理	6分56秒7
	4年生	1.5km	入山 夏帆	6分04秒6	松田 実桜	6分18秒3	藤田 朱羽	6分33秒4
	5年生	2.0km	加藤 優那	8分24秒5	小上 千空	9分14秒0	太島 彩綺	9分24秒8
	6年生	2.0km	半田 若葉	8分27秒5	松本 姫和	9分12秒7	高木 美白	9分33秒0
	中学1年生	2.5km	丹野 七瀬	10分06秒1	駒谷 夏音	10分07秒3	高瀬 凜	10分45秒7
	2年生	2.5km	半田 あやめ	10分54秒5	中川 桃花	11分54秒0	本間 美咲	12分10秒2
	3年生	2.5km	小出 紗羅	12分09秒9	グライナー オリビア 咲	12分35秒1	兼松 日向子	12分39秒7

◎は新記録



感謝をこめて長寿を祝う ～いつまでもお元気で～

9/5

京極町敬老会

敬老会は、京極町に住む数え75歳以上の方が対象で、9月1日現在で男性が268名、女性が398名の合計666名の方が対象となり、最高齢には満104歳の方が2名いらっしゃいます。

当日は206名の皆さんが出席され、入り口では今年も京極町のキャラクターのゆうくん、すいちゃんが登場の皆さんをお出迎えしました。

会場内には、デイサービス利用者の方たちが制作した「デイサービス花札」と題した3つの大作が飾られ、敬老会に彩りを添えていました。

式典では今年から敬老会の対象になられた後藤田慶子さんが出席者を代表して町長から敬老祝金を受け取られました。

お祝いのステージでは、色とりどりのポンポンを持った保育園（たんぼぼ組・ちゅうりっぷ組）の園児たちによる元気なお祝いの言葉と歌、坂本九さんの名曲「上を向いて歩こう」のアレンジ曲に乗せた踊り、正派若柳流尚溪会、京極女性の会の皆さんによる華やかで優雅な日本舞踊が披露されたほか、京極町開基120年記念として昨年制作されたDVD「ふるさと京極120年」の上映が行われました。

最後には参加された皆さんの健康を祈念して全員の万歳で敬老会を終了し、帰りには京極女性の会、商工会の方々からお祝いのお料理とお赤飯が手渡され、来年も元気にお会いすることを楽しみに帰路につかれました。



村上敦さんに自衛官募集相談員を委嘱

9月11日、京極町役場において、自衛官募集相談員委嘱式が行われ、山崎一雄町長と自衛隊札幌地方協力本部篠村和也本部長の連名で村上敦さんに委嘱状が交付されました。

自衛官募集相談員は、自衛隊員の確保のために自衛隊入隊志願者に関する情報の提供や自衛官募集における広報について援助などを行います。

任期は平成31年3月31日までとなります。



▲左から 篠村本部長、村上敦さん、山崎町長

8月30日

中学校総合学習(プレゼンテーション)

京極中学校の3年生が、「京極町を住みよい町にするために」をテーマのもと、プレゼンテーションを行いました。

プロジェクトチーム毎に分かれての発表となっており、「①スタンプラリー in きょうごく」「②Book Cafe」「③京極drink」「④京極PR大作戦」「⑤Water Play Spot(WPS)」「⑥危険な場所MAP」の計6グループからの発表がありました。

中には、京極のイメージの「水」を幅広い方に飲んでもらえるような味付きの飲み物の開発をテーマにしたものや、観光名所である「ふきだし公園」内に、もっと水と触れあって遊べるような施設を新設するなど様々な発表がありました。

他にも、町のホームページをもっと外部の方に向けて発信した方が良いといったものや、普段京極町を歩いていて感じる、「危険な場所MAP」の提案などがあり、普段中々聞くことが出来ない中学生からの意見を聞くことが出来ました。

今回はその中から、京極の新しいPRポスターの案と、危険な場所MAPの案を広報紙で掲載させていただきます。



▲PRポスター



▲危険な場所MAP

後期高齢者医療制度のお知らせ

～交通事故など、第三者の行為によりけがや病気になったときは？～

交通事故（自動車事故や自転車事故等）や飲食店等での食中毒など、第三者（加害者）の行為によってけがや病気になったとき、本来、治療費は加害者が全額負担するのが原則ですが、被保険者証を使って治療することができます。治療費のうち後期高齢者医療制度の負担分については、後期高齢者医療制度が一時的に立て替えて、後日、加害者に請求することになります。

■ 第三者の行為とは？

- 交通事故
- 他人の飼い犬にかまれた
- 購入食品や飲食店等での食中毒
- 暴力行為 など

◆ 医療機関に伝えましょう

医療機関に対して第三者行為によるけがなどにより、保険証を使用して治療を受ける旨をしっかりと伝えましょう。

◆ 警察に届け出ましょう

交通事故のときは、けがの程度が軽くても必ず警察に届出し、人身事故として事故証明書を出してもらいましょう。

◆ 市区町村の窓口申請しましょう

法令により、速やかに後期高齢者医療広域連合に届出をすることが義務付けられていますので、市区町村の窓口へ第三者行為による被害届の申請をしてください。

【申請に必要なもの】

- 第三者行為による被害届(市区町村の窓口にあります。)
 - 被保険者証
 - 被保険者の印鑑
 - 事故証明書(後日でも可)など
- ※詳しくは市区町村の窓口へご確認ください。

お問い合わせ先

北海道後期高齢者医療広域連合
住所 〒060-0062
札幌市中央区南2条西14丁目
国保会館6階
☎ 011-290-5601

京極町役場住民福祉課保険医療係
住所 〒044-0101
京極町字京極527番地
☎ 42-2111



秋の火災予防運動

実施期間：10月15日～10月31日

この運動は火事が発生しやすい時季を迎え、地域住民の方々の火災予防の意識向上と火災の発生を防止し、高齢者を中心とした負傷者の減少を目的として毎年実施しています。これからもより一層の火の用心をよろしくお願いします。



平成29年度 全国統一防火標語



住宅火災から命を守る7つのチェックポイント!



寝たばこをしていませんか？

各ご家庭でこれらのチェックポイントを参考に、火災を防ぐ習慣・対策を今一度ご確認ください！



ガスコンロから離れるとき、火を消していますか？



隣近所で協力体制を作りましょう。



住宅用消火器等を常備しましょう。



ストーブの周りに燃えやすい物を置いていませんか？



寝具、カーテン等は防災品を使いましょう。



住宅用火災警報器を設置しましょう。



消防への通報・連絡は下記まで

火事・救急・救助 (指令センター)	局番なし	119番
災害案内専用電話 (自動音声)	22-6655番	
その他お問い合わせ(消防署京極支署)	42-2303番	



今月の生涯学習情報

生涯学習センター湧学館 ☎ 42-2700・公民館 ☎ 42-2203・総合体育館 ☎ 42-2075



10月のカレンダー ■ 休館日 ★ 夜間開館日 ● イベント

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

※休館中の本の返却には、正面玄関横の「返却ポスト」をご利用ください。(夜間や早朝にも返却できます)

10/6(金)、20(金) 平家物語 読書会(文化教室)

午後7時～午後8時まで

10/17(火) 昔日の脇方(視聴覚室)

①午前10時～ ②午後6時30分～

10/28(土)湧学館まつり

午前10時～

10月の展示



芸術の秋



10月28日(土)

湧学館まつり

* 湧学館で遊びリンピック

～3つの競技でメダルをねらおう!

* ゆうくんすいちゃんをさがせ!

～湧学館のどこかに隠れているよ

* 本の病院

～本のカバーかけと修理を受付

* えほん&紙芝居のおはなし会

～どんなおはなしがお楽しみに♪

* 開いて楽しい! しかけえほんコーナー

…などを予定しています



◎詳しくは、回覧・チラシ・ホームページなどでお知らせします。



陶芸教室

昼の部 開催します

日 程:10月10日(火)、17日(火)、
24日(火)、31日(火)

時 間:午前9時から午前11時まで

場 所:京極町湧学館1階 陶芸教室

内 容:自分だけの作品作り

講 師:陶芸家 池田富次氏(蘭越町在住)

協 力:京極町陶芸愛好会

参加料:粘土を使うごとに500円(1kg)

対 象:京極町在住の高校生以上の方

定 員:8名程度

持ち物:手拭きタオル

(粘土で泥だらけになります)

その他:教育委員会生涯学習課へお申し込み
ください。(TEL42-2700)



湧学館のホームページでは、新着本情報などを随時お知らせしています。
インターネット予約もご利用ください

京極町 湧学館

検索

(<http://lib-kyogoku.jp>)

スマホ対応に
リニューアル!





湧学館で、よく読まれている本



2017.3月～8月調べ

一般書

- ◆ゴールデンカムイ1～10(野田サトル)
- ◇九十歳。何がめでたい(佐藤愛子)
- ◆元気になるシカ!(藤河るり)
- ◇下衆の極み(林真理子)
- ◆蜜蜂と遠雷(恩田陸)

児童書

- ◆びょういんのおばけずかん(斉藤洋)
- ◇ディズニー全キャラクター大事典(MLダンハム)
- ◆竜巻のサバイバル(リメ)
- ◇おしりたんていふめつのせつとうだん(トルロ)
- ◆ディズニーツムツム折り紙あそび(いしばしなおこ)



貸出状況は、インターネットからリアルタイムで確認できます。
貸出中の場合はそのままご予約も可能です。図書開館中にご連絡いただければ、その場で確認・お取り置きもできます。(電話42-2700)
*スマホ蔵書検索<https://ilisod001.apsel.jp/lib-kyogoku/sp>

● 新着図書案内 ●

ひとり5冊まで2週間貸出できます
予約・リクエストも随時受け付けています



◆**院長選挙(久坂部羊)**
病院長が謎の死を遂げ、院長選挙が開かれることになる。しかし院長の死に疑問を持った警察が動き出し…[小説]



◆**国土(楡周平)**
日本経済を蝕むプロ経営者とフランチャイズビジネスの闘い。カレー専門店の経営から身をひき、海外進出と経営をプロの相業に託したが…[小説]



◆**世界の廃墟・遺跡60 (リチャード・ハッパー)**
軍艦島やアテネオリンピック施設等、戦、自然災害、経済破綻などで人々が去った廃墟・遺跡・遺構を紹介[写真]



◆**つぼみ(宮下奈都)**
不器用な弟と振り回される姉。そんな二人には、離婚した両親がまったく違って見えていた。6編の作品集。[小説]



◆**うたうとは小さいのちひろいあげ(村上しいこ)**
高校生になった桃子は短歌を詠む「うた部」に入部する。でも不登校の親友に部活のことを言い出せず…[小説]



◆**死体鑑定の告白(上野正彦)**
「事故ではありません。その人は殺されたのです」本当の死因は何か。天才監察医が難事件の真相とは[医学]



◆**人生の旅をゆく3 (吉本ばなな)**
こつこつと積み重ねること、ちいさくでもまっすぐな思いを持つこと。それがいつしか壮大な景色になる。『かけがえのなさ』を描いたエッセイ集。[エッセイ]



◆**そらの100かいだてのいえ(いわいとしお)**
「100かいだてのいえ」シリーズ4冊目は「そら」。くもさん、あめさん、にじさん…そらにもすてきな仲間たちがいっぱいです。[絵本]



◆**ねずみくんといたずらビムくん(上野紀子)**
いたずらっ子のビムくんが登場! しっぽを結ばれたおさるさんなどが次々とやってきて…なんとかしなきゃ! [絵本]

読書週間2017
「本に恋する季節です!」
10.27(金)～11.9(木)
図書の貸し出しを
1人10冊までに
拡大します





～にこにこ教室でつくったよ～

3回目のにこにこ教室では親子いっしょに布バックに絵をかくて遊びました。

みつろうクレヨンには透明度があり発色がきれいなので、思い思いに重ね塗りをしたり、すきな絵を楽しそうに書いてみました。世界に1つだけのマイバックを手につくって嬉しそうに木でできた小さなコマにも色を塗って回して遊びました、楽しかったね。



～幼児交流倶楽部あき組はじまりました～

教育委員会事業幼児交流倶楽部あき組はじまりました。

1週目は敬老の日に向け、おじいちゃんおばあちゃんへ、ぬりえカードのプレゼントを作りました。そして2週目は恒例の虫さがしをしました。雨天のため、支援センター室内での虫さがしでしたが、読み聞かせ室にかけた色とりどりの虫たちをつかまえて嬉しそうに虫カゴに入れていました。



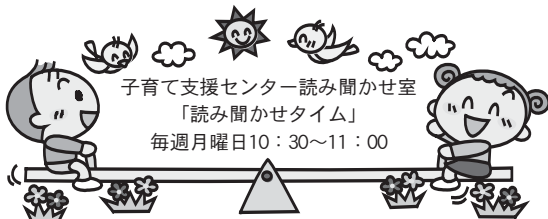
絵本読み聞かせ

10月の予定は次のとおりです。

- 2日紙芝居「たっくんタクシー」
絵本「くさはらどん」他
- 16日紙芝居「あーんしてははは」
絵本「てのひらおんどけい」他
- 23日紙芝居「だれのごちそう」
絵本「あーとってよあー」他
- 30日紙芝居「どんぐりほとん」
絵本「ぎゅうって」他

～1歳6ヶ月児・3歳児健診～

健康推進課事業の健診が行われ、町内の1歳6ヶ月児・3歳児の親子が公民館に集まりました。身体測定や歯科健診、栄養相談など、それぞれに話を聞き、成長を確認したり心配なことなど質問をしている様子でした。

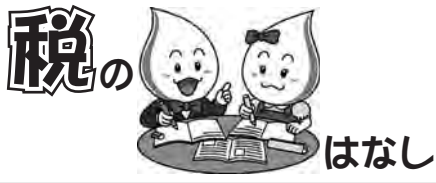


子育て支援センター読み聞かせ室
「読み聞かせタイム」
毎週月曜日10:30～11:00

10月の子育て カレンダー

- 秋の親子ピクス教室 子育て支援センター・・・4・11・18・25日(水) 10:00～11:00
- 乳児健診 公民館・・・17日(火) 13:00
- プレママパワ教室 子育て支援センター・・・26日(木) 13:30～15:00





今月の夜間納税相談日は
10月16日(月) 午後5時30分～午後8時までです。
どうぞ、お気軽にご相談ください。

軽自動車税について

■軽自動車税とは

軽自動車税は毎年4月1日現在、町内で原動機付自転車、小型特殊自動車、軽自動車及び二輪の小型自動車などを所有している方に課税されます。(道路を走行するしないにかかわらず申告が必要です。)

■税率

1 平成28年度から税制改正により、原動機付自転車、小型特殊自動車、二輪の軽自動車、二輪の小型自動車等の税額が引き上げられております。

車種区分		税率(年額)
原動機付自転車	50cc以下のもの	2,000円
	50ccを超え90cc以下のもの	2,000円
	90ccを超え125cc以下のもの	2,400円
	ミニカー	3,700円
小型特殊自動車	農耕作業用	2,400円
	その他のもの(フォークリフト等)	5,900円
二輪の軽自動車	125ccを超え250cc以下のバイク及びトレーラー	3,600円
二輪の小型自動車	250ccを超えるバイク	6,000円
もっぱら雪上を走行するもの		3,600円

2 四輪車などは、平成27年4月1日以後に新規登録した車両から新しい税率が適用されています。平成27年3月31日までに新規登録した車両(初めて車両番号の指定を受けた車両)は、登録後13年間は、現行税率のままです。

初めて車両番号の指定を受けた月から13年を経過した車両(電気自動車等を除く)は平成28年度から、次の表の重課税率が適用されています。

車種区分				税率(年額)		
				平成27年3月31日 までの登録車	平成27年4月1日 以降の登録車	登録後13年超 (重課税率)
軽自動車	三輪			3,100円	3,900円	4,600円
				四輪	乗用	営業用
	自家用	7,200円	10,800円			12,900円
	貨物用	営業用	3,000円		3,800円	4,500円
		自家用	4,000円		5,000円	6,000円

三輪及び四輪の軽自動車に適用されるグリーン化特例の詳細については、京極町のホームページをご確認ください。

■手続きをする場所・問い合わせ先

原動機付自転車(125cc以下のバイク) 小型特殊自動車	京極町役場税務課 ☎ 0136-42-2111
軽自動車 (125cc超～250cc以下のバイク・軽四輪)	札幌地区軽自動車協会 ☎ 050-3816-1763 (コールセンター)
二輪の小型自動車	北海道運輸局 札幌運輸支局 ☎ 050-5540-2001 (登録手続き案内)



軽自動車税は、自動車税と異なり月割課税制度はありません。したがって、年の途中で廃車したり譲渡しても、当該年度の税金は全額納めていただくことになります。

また、廃車や譲渡などで現在所有していなくても、手続きが済んでいないと翌年度も課税されてしまうことになりますので、忘れずに手続きをしてください。

10月31日は「町道民税」・「国民健康保険税」第3期の納期限です

<問い合わせ先> 役場税務課 ☎42-2111 内線34～36

地域おとし協力隊活動報告

トピックス

- ・地方創生実践塾inニセコ
 - ①ニセコ町の取組み (片山町長)
 - ②環境に優しいワインづくり (本間氏)
 - ③ニセコの環境と観光 (フィンドレー氏)
 - ④ニセコの各施設視察 ⑤ワークショップ

日本全国から、地方創生に関わっている人が集まり、ニセコ町の取組みを勉強し、ワークショップで議論し、交流を広げました。

・私の考えうる殆どの事に取り組んでいる。ニセコでは子供が増え人口の社会増が実現している。町長・役場職員・町民がビジョンを共有して取り組んでいることが強みだと思います。(西澤)

・「これからは新しい事をやらなければいけない、検討だけやるのではなく、素早く動いてほしい。できないで終わるのではなく、小さい事例を通せば次のステップに進める」(ロス氏) など、講演のほとんどが京極町も参考にしてほしいと感じました。(加藤)



写真：ニセコワイナリー&実践塾の様子

☆ 8月の活動内容☆

〈共通〉

- ・鳥獣被害対策専門研修会に参加 (1日)
 - ↳ 獣害の広がりを知ると共に、新しい取組みを勉強しました。
- ・景観保全活動 (2、10、17、24、31日)
 - ↳ 8月はワッカタサップ川北側の草刈りをメインで進めました。まだまだやることは多いですが、ふらっと歩きたくなるような場所を目指しています。
- ・前沢所長主催のフォーラム「共生型まちづくりに学ぶ」に参加 (6日)
 - ↳ 人口問題や他市町村のまちづくりの事例について勉強し、京極町はどうするという事を話し合いました。すぐに結論が出る訳ではありませんがこういった話し合いを重ねるのが重要だと考えます。
- ・ふるさとまつり準備&当日の対応 (準備10日、当日14、15日、片づけ15、16日)
 - ↳ しゃっこいまつりも含め、役場職員の多くが掛かりきりになっていることは、何か違うのではないかと感じました。
- ・観光協会所有の自転車整備
 - ↳ 購入後1度も使っておらず、よい活用方法があればお知らせください。
- ・第3回キッズファーム (8/26加藤のみ)
 - ↳ 一緒にカレーを作りました。野菜を切る時は猫の手で!
- ・厚沢部町での前沢先生の講演 (8/26西澤のみ)
 - ↳ 地域包括ケアのまちづくりを、共に考えました。
- ・GISの使い方を教えていただきました
 - ↳ 遊休町有地を活用することを考えていきたいと思っています。

〈西澤〉

- ・JETRO商談準備セミナーに参加 (8/3) 京極町からは誰も参加せず。内容は実務的なもの。
- ・ニセコ町まちづくり町民講座に参加 (8/31) 定期的に住民に情報発信し、役場職員と町民が”町のあり方”を議論し、町長も参加して理念やビジョンを繰返し表明されている。ニセコ町に活力がある大きな理由の一端と感じました。

写真

畑からの贈物
と自転車



西澤

・お盆前に家族が来て、しずくの森に滞在。私がまつり準備のため、車を渡して自由に見て貰いました。
・中古自転車を購入し、通勤や畑に行く時に使い始めました。少しだけエコ生活にシフトしました。

〈加藤〉

- ・ふきだし公園の案内看板、計17枚の制作が終わり、10枚を設置しました。立札を見て、「ここに繋がるのか」と少しでも思って頂けたら嬉しいです。今は吊り橋の工事中で通れない部分があるため、工事完了後に残りの看板も設置する予定です。



加藤

・制作中に観光客の方が「きれいですね」と言ってくれるのですが、良い仕上がりになったのはデザインから始まり、加工、設置に至るまで各関係者の方に協力いただいたからです。この場を借りてお礼を申し上げます。



住民福祉課

一部免除を受けたときは
残りの保険料の納付を忘れずに

保険料の一部免除

国民年金の保険料には、本人・世帯主・配偶者の前年の所得（1月から6月までに申請する場合は前々年の所得）が一定額以下の場合には、申請して承認されると納付が免除される制度があります。この場合免除される保険料額には、全額、4分の3、半額、4分の1の4種類があります。

このうち、4分の3免除、半額免除、4分の1免除は、納付すべき保険料の一部が免除されることから一部免除といえます。この一部免除を受けた保険料の残りの保険料、つまり免除を受けていない保険料は、必ず納めなければなりません。この保険料の納付を怠ると免除が承認されても保険料未納期間となってしまうので注意が必要です。

4分の3免除の場合

平成29年度では、4分の3免除を受けると月額1万2、370円が免除され、残りの4、120円を納付しなければなりません。

半額免除の場合

平成29年度では、半額免除を受けると月額8、240円が免除され、残りの8、250円は納付しなければなりません。

4分の1免除の場合

平成29年度では、4分の1免除を受けると月額4、120円が免除され、残りの1万2、370円は納付しなければなりません。

保険料の納期限

国民年金の保険料には納期限があります。毎月の保険料は、翌月末日までに納付しなければなりません。

そして、2年を経過すると時効によつて保険料を納めることができなくなります。

保険料の一部免除を受けた場合でも、残りの免除されていない保険料については、この納期限までに納めなければなりませんので、ご注意ください。

くわしくは、
役場住民福祉課または

小樽年金事務所国民年金課

Tel 0134-2344236

までお問い合わせください。

10月の小樽年金事務所
出張相談日

住民福祉課

●開設日時

10月19日（木）

午前10時30分～午後3時30分

●開設場所

後志労働福祉センター

（倶知安町南1条東1丁目）

●予約申込受付

小樽年金事務所お客様相談室

Tel 0134-655002

午前8時30分～午後5時

（土・日・祝日を除く）

・ご予約を受付の際には、相談者及び配偶者氏名、基礎年金番号、電話番号、相談内容について確認させていただきます。



移動献血車「ひまわり」が
やってきます

健康推進課

日頃、町民の皆さまには献血事業にご協力いただきありがとうございます。

左記のとおり、移動採血車「ひまわり」が町内を廻りますので、皆様のご協力をお願いいたします。

●とき

平成29年11月1日（水）

●場所と時間

①JAようてい京極支所前

午前10時から12時

②京極町役場

午後1時30分から4時30分

●対象者

400ml献血 男性17歳～69歳

女性18歳～69歳

（男女とも体重50kg以上）

※65歳以上の献血は、60歳～64歳の間に献血の経験がある方が対象です。

※検査成績は約2週間後に親展で送付されます。

※献血カードをお持ちの方は忘れずにお持ちください。

※今回は200ml献血を行います。健康状態を確認したうえで400ml献血のご協力をお願いします。

募集種目	受験資格		受付期間	試験日
自衛官候補生	男子	18歳以上 27歳未満のもの	年間を通じて 行っております	第4回：11月18日(土)～20日(月)
	男子			第5回：12月16日(土)
	女子			第6回：12月16日(土)・17日(日)
防衛大学校	一般 (後期)	18歳以上21歳未満の 者高卒者(見込含)又は 高専3年次修了者 (見込含)	30年1月20日(土) ～1月26日(金)	1次：30年2月17日(土) 2次：30年3月9日(金)
高等工科大学生徒	推薦	男子で中卒(見込含)17 歳未満の成績優秀かつ 生徒会活動等に顕著な 実績を修め、学校長が 推薦できる者	11月1日(水) ～12月1日(金)	30年1月6日(土)～8日(月) ※いずれか1日を指定されます。
	一般	男子で中卒(見込 含)17歳未満の者	11月1日(水)～ 30年1月9日(火)	1次：30年1月20日(土) 2次：30年2月4日(日)

次のとおり平成29年度の自衛官学生を募集します。

自衛隊札幌地方協力本部
知安地域事務所
平成29年度自衛官の募集について

くわしくは、
自衛隊札幌地方協力本部
知安地域事務所
TEL 23-3540
自衛官募集相談員 村上 敦
TEL 42-2543
までお問い合わせください。

10月の総会は、
10月26日(木)午後1時30分
開会予定です。

農業委員会からのお知らせ
北海道中央児童相談所

家庭で暮らせない子どもの
支援を必要としています

様々な事情により家庭で暮らせな
い子どもたちは、全国で約4万6千
人います。

こうした子どものうち、自分の家
庭に迎え入れて育てる方を「里親」
と言います。

家庭的環境が子どもの養育に望ま
しいと言われており、ここ数十年で
里親に委託されている子どもの数は
2・6倍に増加しています。

しかし、中央児童相談所管内(石
狩管内、後志管内)では里親登録数
が多い地域と少ない地域があるため、
管内各地に里親さんが増えていくこ
とが望まれています。

「里親」は特別な方しかねないわ
けではなく、実際にはどこにでもい
る普通の家庭のお父さん、お母さん
たちです。

里親さんに委託する子どもは、年
齢、委託期間が様々ですが、里親さ
んのお仕事の状況や家庭のご事情、
経験年数などを勘案し、里親さんに
とって受け入れ可能な子どもを委託
する方針です。

是非、里親として登録され、家庭
で生活できない子どもたちの養育を
担っていただければと思います。

里親制度には、一般的な「養育里
親」のほか、養子縁組限定の「養子
縁組里親」、両親の死亡・失踪・拘留
入院等により祖父母等がお孫さんを
養育するような「親族里親」もあり
ます。

お問い合わせは、
北海道中央児童相談所
住所
札幌市中央区円山西町2丁目1-1
電話 011-631-0301



ま ち の 事 件 簿

事 件

○留守中の一般住宅に空き巣が入る事件がありました。

事 故 (事例)

- 8月18日、道道と町道の丁字路交差点において、一時停止した際に左右の安全確認不十分のまま左折進行したことから、右方から来た車両と出会い頭衝突する事故が発生しました。
- 8月28日、町道の直線路において、後続車両に進路を譲るため、左側端に寄る際に目測を誤り、路外に逸脱する事故が発生しました。

駐車車両内から現金等が入ったバッグが盗まれる車上ねらいが多発しています。共通していることは、車両内に現金を放置していることです。例え、鍵が掛かっているでもガラスを割って盗んでいるため、貴重品を車両内に放置しないで下さい。

平成29年8月末 交通事故発生状況

	29年	28年
人身	1件	1件
物損	32件	40件
死者	0人	0人

京極町防犯協会
知安警察署

京極町赤十字だより

【ふるさとまつりでPR活動を行いました】

8月14日（月）のふるさとまつり会場において、京極町赤十字奉仕団による炊き出し釜の実演と非常食の試食、赤十字活動紹介パネルの展示、災害義援金の募金活動など、赤十字のPR活動を行いました。

子ども用救護服体験コーナーでは、赤十字の救護服と帽子を身に着けることができ、写真撮影を行う家族連れの様子がみられました。



体験コーナー



炊き出し釜実演

【日赤京極町分区に災害用天幕が配置されました】

このたび、日本赤十字社北海道支部より災害用天幕が配置され、ふるさとまつりでお披露目となりました。

今後この天幕は、災害時、赤十字奉仕団の活動時などで利用されます。



災害用天幕



▲日赤北海道支部
マスコットキャラクター
アンリー

町長室から (第173号)

9月18日、台風18号が北海道を縦断し各地に被害をもたらしました。被害に遭われた方々に、心よりお見舞い申し上げます。

本町においては、幸いにも被害報告はありませんでしたが、尻別川増水による影響がありました。

18日早朝、京極町にも暴風警報・大雨注意報が発表され、午前11時10分には尻別川の水位が水防団待機水位を超えました。上流の胆振地方の雨の降り方を考慮し、水位が上がる予想されたため11時25分に災害対策本部を設置いたしました。

その後も水位が上昇し、12時頃には氾濫注意水位を超え、オロッコ川・唐沢川も尻別川に流れなくなりました。そのため、それぞれの樋門を閉め消防職員により、河川の水位を下げるための排水作業を行いました。そのことにより、人家への被害は出ませんでした。

午後3時頃から、尻別川の水位も下がりはじめ、札幌気象台の予報でも上流を含めて雨は降らないということなので、監視員数名を残し午後5時に対策本部を解散しました。

台風が去り、やれやれと思っていた19日、夕方から夜にかけて雨と雷がすごとく、大雨洪水警報・土砂災害警戒情報が出されました。局地的な大雨となりましたが、大事に至らず一安心いたしました。

これからも、台風の発生や局地的大雨が発生することがあるかもしれません。

私たちが災害防止対策をとりますが、皆さん方もできる備えをお願いします。

山崎 一雄

高齢者把握訪問を行います



地域包括支援センターは65歳以上の方のあらゆる相談の窓口となっています。京極町では社会福祉協議会が委託を受け、福祉センターに設置されています。

一昨年からセンター職員が80歳以上の方を対象に高齢者把握訪問を行っています。生活のご様子や健康状態、困り事はないかなどをお聞かせいただいております。

今年も下記の通り、高齢者把握訪問を行います。対象となる方には、あらかじめお手紙でお知らせがありますので、ご理解とご協力をお願い致します。

【対象者】

- ①今年4月から来年3月までに80歳になる方とその配偶者の方
- ②80歳以上の方で訪問したことのない方

【期間】

10月中旬から12月中旬まで

【所要時間】

1時間程度



《地域包括支援センター職員》
私たちが訪問させていただきます

・センター職員には守秘義務が課せられており、訪問で知りえた情報は決して他にもれることはありません。ご本人に同意なく、その情報を使用することはありません。

・電話勧誘などとお間違えのないよう、ナンバーディスプレイの出るお電話では、下記の電話番号かをご確認ください。

・事前に地域包括支援センターからお手紙が届きます。その後、訪問する職員からお電話で訪問の日程をご相談させていただきます。

・ご不明の点などございましたら、下記までご連絡をお願い致します。

地域包括支援センター **電話番号** **55-8615**

地域包括支援センターだより

☎ 55-8615 (直通)
担当：兼松・丹保・本間・藤原・増田

ストレスと脳(2)

恐怖や不安を感じるとまず「扁桃体」が興奮します。その扁桃体から「恐怖や不安に対応しなさい」という命令が「視床下部」に伝えられます。ここは自律神経やホルモンの分泌などに関わっています。それから命令は副腎に届き、副腎からはコルチゾール、アドレナリン、アドレナリン、ノルアドレナリンが分泌されます。

これらのホルモンが全身を駆け巡るとさまざまな反応が起きます。たとえば、心臓は心拍数が増えます。ドキドキするわけですね。勢いよく働くので血圧を上げます。自律神経は交感神経と副交感神経から成り立っていますが、これらのホルモンの働きかけでは、交感神経の興奮が高まります。血管をぐぐっと締め上げてやはり血圧を上昇させます。

最近の研究ではストレスを2種類に分けています。「がんばるストレス」と「がまんするストレス」です。「がんばるストレス」は体に影響し、「がまんするストレス」は心をむしばんでいくと考えられているのです。次から次と仕事にせき立てられると人はがんばり続けます。そうするとアドレナリンの分泌が多くなり、血圧が上昇するなど体の反応が出るのです。

一方「がまんするストレス」には人込みや騒音があります。京極町には少ないですね。たまにクリニックの外来が混んで何時間も待たされることがありますが、年に数回くらいで、めったにありません。連休明けくらいでしょうか。騒音も少ないですね。札幌にいる時は、車の騒音や救急車のサイレンなど、ひっきりなしに音がしてました。京極でも工場などでは音の大きな場所もあるかもしれません。こちらに来てビックリしたのは正午を知らせるサイレンくらいでしょうか。1日1回なので多くの人には許容範囲でしょうか。ぼくにはややストレスです。これは40年前の結核療養所の思い出があるからです。火事と間違ふこともあるし、チャイムの方が可愛いのではないかと思ったりしています。毎日のことなのでどうでしょう。

実は、「がまんするストレス」で人込みや騒音以外で一番大きいのは何でしょう？ それは人間関係ですね。特に職場の上下関係、家族間のコミュニケーションの問題は深刻です。ぼくはこれらを「尾を引くストレス」と呼んでいます。怒りっぽく、イライラしやすい上司のいる職場に配属になったら、仕事に行きたくなくなりますよね。親子関係、夫婦関係がぎくしゃくし始めたら、それを乗り越えていくのは至難の業です。あれやこれや悩んでいると脳の中の海馬という部分の神経細胞の突起が少なくなってくる。すなわち、海馬は感情や記憶を司る部分ですから、うつ病や認知症になりやすくなるのです。

ストレスは脳の扁桃体にも海馬にも影響を与えます。次回はストレス対応法を考えましょう。

今月はNHKスペシャル取材班『キラーストレス 心と体をどう守るか』(NHK出版新書)を参考にしました。

ご意見、ご質問はこちらまで

ひまわりクリニックきょうごく ☎ 42-2161 FAX 42-3359
E-mail: sinryo@town-kyogoku.jp
公式ホームページ <http://www.kyogoku-clinic.com>

お誕生おめでとうございます

一 八 中 井 空^{かいと}翔くん 8月11日
(俊司さん=由見子さん)

ご結婚おめでとうございます

旭 町 長谷川将博さん 藤田 純子さん

おくやみ申し上げます

ときわ 奥野ミツエさん 7月31日 (95歳)
新京極 小上 正晴さん 8月2日 (63歳)

+ 10月当番病院

土・日祝祭日

俱 知 安 厚 生 病 院

☎ 22-1141

受付	夜間	午後5:00～午後9:00
	土曜日	午後0:00～午後5:00
	日曜日	
	・祝日	午前9:00～午後5:00

※平日の夜間や土曜・日曜・祝日であっても、ひまわりクリニックの医師がかりつけ医の場合や、症状が比較的軽い場合はクリニックへご相談ください。(☎ 42-2161)

● 編集後記 ●

今月の表紙は、ジュニアマラソンの選手宣誓です。やや緊張気味ではありませんが、大きな声で宣誓を述べていました。天候に恵まれた中の開催となったマラソン大会は、大会新記録が4つもでるなど、とても盛り上がりのある大会となりました。選手の皆さん大変お疲れ様でした。夏が終わり、秋の到来となっており、朝、晩と冷え込むことが多くなっています。風邪の引きやすい時期ですので、体調管理には十分に気をつけてお過ごしください。

人のうごき

平成29年8月末現在
()は前月との比較

- 人口 3,081人 (+1)
- 男性 1,491人 (+1)
- 女性 1,590人 (±0)
- 世帯数 1,487戸 (+4)



まちの日記 8月

- 2日 第15回慶和園ふれあいの夕べ
- 3日 ちびっこサマーキャンプ(～4日)
- 5日 少年少女広島視察研修(～7日)



- 9日 クリーン作戦



- 11日 第15回京極町長杯パークゴルフ大会
- 14日 第35回きょうごくふるさとまつり(～15日)



- 17日 ふきだし公園内佛尊像例祭

10月の主な行事予定

- 17日(火) 昔日の脇方(視聴覚室)
場所: 湧学館
- 22日(日) ほかほかまつり
場所: 福祉センター

