

ひのき屋ライブ in とままえ

函館を拠点に世界で活躍する4人組。太鼓や篠笛、ギター、パーカッションなどを使って、聴衆を新しい邦楽の世界に誘います。情緒的なメロディーがもたらす、ジャパニーズ・ワールドミュージックで、ひのき屋ワールドをお楽しみください。



期 日 10月17日(金) 開演19:00 (開場30分前)
会 場 苫前町公民館講堂
入場料 一般500円 (当日700円) 高校生以下無料

とままえ
ふるさと塾

電気おもしろ発見

～省エネの技を習得～

暮らしに欠かせない電気について、みんなで楽しく学び、未来の環境を守る省エネの技を習得しませんか。

日 時 10月18日(土) 13:00～15:00
会 場 苫前町公民館多目的ホール
対 象 小学生とその保護者
参加料 無料 事前の申し込みが必要です。
協 力 エネルギー環境情報センター

留萌地方巡回陶芸展

留萌管内の陶芸愛好団体、個人の作品が一堂に集まり、管内を巡回して展示されます。苫前町では下記の日程で展示が行われます。町内から出品された方も多数入選しています。ぜひお見逃しなく。

期 日 10月24日(金)～28日(火)
会 場 苫前町公民館エントランス

公民館フェスティバル

今年の公民館フェスティバルは、下記のとおり開催されます。まちの皆さんの「学びの成果」が勢い、会場はまるで新しい発見の玉手箱です。お誘い合わせのうえ、お気軽にご参加ください。

期 間 11月1日(土)～11月3日(月)
会 場 苫前町公民館
内 容 文化作品展、長島町作品交流展、子どもの作品展、図書室フェスティバル、人形劇、なかよし広場、創作体験、そのほかにもお楽しみがいっぱい

【舞台発表】

期 日 11月8日(土) 開演予定18:00

町民フットサルフェスティバル

日時 11月15日(土)
小中学生の部 開会式9:00 一般の部 開会式18:00
会場 苫前町スポーツセンター
チーム 5人で1チーム(チーム登録は10人まで可能)
参加料 1人100円
対象 小中学生の部 小学4年生から中学生
一般の部 高校生から一般成人
申込み 所定の申込書に参加料を添えて、11月7日(金)までにお申込みください。申込書は、スポーツセンター又は苫前町公民館に備え付けてありますが、お電話でもお取り寄せできます。



～あなたの学びたいを応援します～

ご相談・お問い合わせは 苫前町公民館

でんわ 65 - 4076

FAX 65 - 3220

e-mail shakaikyoku@town.tomamae.lg.jp

健康ばんざい

女性に増えている病気に

「自覚症状がなくても検診を受けましょう」

今月の担当は鈴木保健師です。

乳がんについて 日本人女性に最も多い病気で、四十～五十歳の女性に急増中。乳がんの約九十％は、乳管（乳汁を分泌する器官）に発生します。この段階で治療を始めれば、予後が良い病気です。しかし、他のがんに比べて早い時期からがん細胞が血液やリンパ液の流れに乗って、他臓器（肺、肝臓、骨など）に広がりやすい特徴があります。自覚症状はないのですが、毎月、自分で乳房をチェックしていても、極初期の乳がんは、「しこり」として感じることはまずありません。そこでマンモグラフィ（乳房専用のX線撮影）と医師の視触診を併用した検診を受けることが大切です。マンモグラフィにより乳房内の小さな変化を捉えることが出来るのです。日本の乳がん検診受診率は、わずか十数％。厚生労働省の報告（平成十七年）では、約一万人の女性が乳がんで死亡し、年々増加しています。欧米における乳がん検診受診率は七十％以上です。その結果、乳がん発生率は増加しているものの、乳がん死亡率は減りました。早期発見・早期治療が大事なのです。月一回、乳房チェックをしていますか？ 毎月一回の自己触診（後図参照）を実施しましょう。自らの異変に気づくには、日頃の状態を把握しておくことが

大切です。もちろん「しこり」など何らかの異常を感じる方は、すぐに医療機関（乳腺外科・外科）を受診しましょう。
子宮がんについて 頸がん（子宮入り口）と体がん（子宮内）の2種類があります。頸がんが、二十歳代の若年層に急増中。頸がん発生には、ヒトパピローマウイルス（以下HPV）への感染が強く関係しています。女性の十％弱にもHPV感染がみられますが、「前がん状態」の方の感染率は百％です。百種類以上あるHPVのうち、がん発生に十数種類が関与しているという報告があります。体がんは、閉経を迎えた女性に発生する危険が高くなります。体がん（子宮内）は、子宮内膜に発生するがんです。月経で定期的に子宮内膜が剥がれる間は発症が少ないですが、子宮内膜増殖症やホルモン補充療法を受けた方などはなりやすいといわれています。体がんは、早期の段階から症状（不正性器出血・下腹部痛など）が出やすい病気です。何らかの異常がある場合、速やかに医療機関（婦人科）で原因を調べましょう。
骨粗しょう症について 日本で、約一千万人（推定）の患者さんがいます。骨粗しょう症は閉経後の女性に多くみられ、骨がスカスカとなって弱くなり、骨折しやすくなる病気で、骨折による背中や腰の痛みは、日常生活における行動範囲も狭めてしまいます。生活習慣病のひとつで、予防が可能です。若い時期に骨の貯え（カルシウム）をできるだけ多くすることが大切です。十代後半で達した人生最大の骨量は三十代中頃まで維持します。そこで食事（栄養バランスを保つ）・運動（適度に骨へ刺激を与える）・生活環境（禁煙、嗜好品を摂り過ぎないなど）に気をつけることで、体内のカルシウム収支バランスを保ち、女性の場合は閉経後の急激な骨量減少をくいとめることが可能です。

乳房の自己触診方法

自己触診に適した時期

- ・月経のある女性：月経後4～5日以内（乳腺が最も安静な状態）
- ・閉経後の女性：自分の覚えやすい日を決めて、月1回行いましょう。

乳がんのできやすい場所

頻度の高い部位は上の外側です（右図参照）。しかし、がんのできる可能性のあるところはすべて、ていねいに指で触れましょう。

自己触診方法

- ～ 右の乳房には左手、左の乳房は右手（指の腹）を使います。
- <目で確認> 鏡の前で、乳房の形・大きさ・皮膚のくぼみやひきつれ・乳首の形の変化やただれがないか調べます。両手を下ろした状態、両手で腰を強く押さえた状態、両手を頭の後ろで合わせた状態で行います。

<入浴・シャワー時の触診>

1. 石けんがついてぬれた人差し指、中指、薬指の3本を揃え、指先を少しずつずらし、指の腹で乳房全体を押し撫でるようしながら、皮膚の下に異常な「しこり」がないか探します。
2. 脇の下から乳首に向かって渦巻きを描くように指をすめます（図1参照）
3. 脇の下にも「しこり」がないか調べましょう。
4. 両手の親指と人差し指で、乳頭の根元を軽くつまんでしぼるようにし、異常な分泌液が出ないか確かめます。

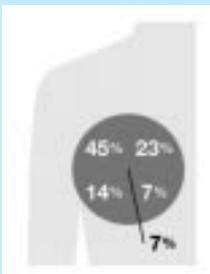


図1

<横に寝ての触診>

- ～ 乳房を平らな状態にするために、肩の下（調べる乳房側）へ折ったタオルを置きます。
- 1. 内側半分を調べる：調べる側の腕を頭の後ろに上げ、反対の手（指の腹）で、軽く圧迫してまんべんなく触ります（図2参照）
- 2. 外側半分を調べる：調べる側の腕を自然の位置に下げ、反対の手で同じようにまんべんなく触ります（図3参照）
- 3. 最後に脇の下に手をいれて、「しこり」があるか探します。
- 4. 両手の親指と人差し指で、乳頭の根元を軽くつまんでしぼるようにし、異常な分泌液が出ないか確かめます。



図2



図3

参考：1) 全国乳がん患者登録調査報告 第25号
2) 財団法人 北海道対がん協会HP

なる病気で、骨折による背中や腰の痛みは、日常生活における行動範囲も狭めてしまいます。生活習慣病のひとつで、予防が可能です。若い時期に骨の貯え（カルシウム）をできるだけ多くすることが大切です。十代後半で達した人生最大の骨量は三十代中頃まで維持します。そこで食事（栄養バランスを保つ）・運動（適度に骨へ刺激を与える）・生活環境（禁煙、嗜好品を摂り過ぎないなど）に気をつけることで、体内のカルシウム収支バランスを保ち、女性の場合は閉経後の急激な骨量減少をくいとめることが可能です。

乳がん・子宮がん・骨粗しょう症検診の御案内

平成二十年十二月十四日(日)
苫前町公民館

乳がん・子宮がんは、平成十九年度に受診済みの方は対象外です。今年から、骨粗しょう症検診も乳がん・子宮がん検診と同日実施となりました。（苫前厚生クリニックで個人検診をご希望の方は、先に配布の回覧をご確認下さい。）詳細は後日チラシにてお知らせいたします。

10月 町税の納期

今月は、
道民健康保険料
国民健康保険料
介護保険料
後期高齢者医療保険料
の納入月です。
納期内納入にご協力願います。

みんなで築く

すこやかライフ

豊かな老後

長寿医療制度ガイド

長寿医療制度(後期高齢者医療制度)のお知らせ ～ 保険料の「年金差し引き」が10月から始まる方へ～

被用者保険 の被保険者(加入者本人)だった方へ

被用者保険の被保険者だった方は、長寿医療制度に加入してから9月まで、納入通知書や口座振替により保険料を納めていただいていたが、10月からは年金から差し引かれることとなります。

ただし、下記 か のどちらかに当てはまる方は、これまでどおり納入通知書や口座振替により納めていただきます。

- 年金額が年額18万円未満の方（介護保険料が年金から差し引かれていない方）
- 介護保険と長寿医療制度の保険料の合計が、介護保険料が引かれている年金額の半分以上を超える方

被用者保険とは？

政府管掌健康保険や組合管掌健康保険、共済組合など、いわゆるサラリーマンの健康保険のことです。

市町村の国民健康保険や国民健康保険組合は含まれません。

被用者保険 の被扶養者だった方へ

被用者保険の被扶養者だった方は、長寿医療制度に加入してから9月まで、保険料のお支払いが免除されていましたが、10月からは年金から差し引かれることとなります。

ただし、上記 か のどちらかに当てはまる方は、納入通知書や口座振替により納めていただきます。

なお、保険料額は、10月から平成21年3月までの合計で2100円です。2100円になっていない場合は、総務財政課税務係へお問い合わせください。平成21年度分は、5割軽減の21,500円の予定です。

- * 加入した月によって、年金からの差し引きにならない場合があります。詳しくは、保険料額決定通知書や保険料額変更決定通知書をご覧ください。

お問い合わせ先

北海道後期高齢者医療広域連合
苫前町役場総務財政課税務係

電話011-290-5601
電話0164-64-2213

介護保険・福祉Q&A

介護保険で利用できるサービス（福祉用具購入）

福祉用具は、日常生活をおくるうえで、大変重要な道具であるとともに、利用の有無はもちろんのこと、使い勝手や装着感等の違いによって、生活の質や満足度が様変わりします。

「介護保険の福祉用具を利用したい」とお考えの方は、まずケアマネージャーに相談してから、選ぶようにすると良いでしょう。

代表的な福祉用具のチェックポイントについては、次の事項があげられます。

つえ

ひじを曲げ、腕を地面と平行にしてから、30度下げたところに、杖のグリップがくるくらいがちょうどよい高さです。

ポータブルトイレ

ベッドからの移乗がしやすいものを選びます。

車いす

きちんと座れているか、無理なく乗り降りできるかなどをよく見て選びます。

Q 福祉用具を購入した時点で保険給付を受けることができますか？

A 福祉用具を購入した場合の費用は、保険で給付される分も含めていったん全額を自分で支払います。その後、必要な書類を添えて申請すると、保険給付分（9割）が後から指定した金融機関の口座に振り込まれる仕組みになっています。



お問い合わせ先 苫前町役場町民課しあわせ係
TEL 0164-64-2215（内線227）まで

マイプランをしつかりと

国民年金

年末調整や確定申告には

「社会保険料(国民年金
保険料)控除証明書」を

国民年金保険料は、納付した全額が所得税・市町村民税の社会保険料控除の対象となります。

国民年金保険料を社会保険料控除として申告する場合は、毎年一月一日から十二月三十一日までの間に納付(納付見込みを含む)した国民年金保険料の額を証明する書類の添付等が必要です。

このため、生命保険会社等が発行する控除証明書と同様に、一年間に納付した国民年金保険料の額を証明する「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」(ハガキ)が社会保険庁から毎年十一月上旬に送付されます。

証明内容は、本年一月から十月一日までの間に納付された国民年金保険料額と年内に納付が見込まれる場合の納付見込み額です。

年の途中から国民年金に加入した場合など、十月二日から十二月三十一日までの間に初めて保険料を納付する方については、翌年二月上旬に同様の証明書が送付され

ます。

国民年金保険料は、被保険者本人だけではなく、その世帯主及び配偶者も連帯して納付する義務があります。

ご家族の国民年金保険料を納付した場合は、その納付額的全額が納付した方の所得税等の控除対象となりますので、年末調整等の手続きの際にご自身の社会保険料の額と合算して申告してください。

この場合、ご家族分の「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」も申告する方の申告書に添付等する必要があります。
お問い合わせについては、留萌社会保険事務所(〇一六四・四三七二二)までお願いいたします。



社会保険庁ホームページ
<http://www.sia.go.jp/>

+ Dr.小野の処方せん

アルコール

摂取されたアルコールの大部分は上部消化管で吸収され、その90~98%が肝臓で代謝されます。肝臓では、アルコール脱水素酵素でアセトアルデヒドとなり、さらにアルデヒド脱水素酵素により無害の酢酸へと変化します。アルコールを燃焼させたときの化学エネルギー量は1g当たり約7kcalです。(例えば、清酒1級では $198\text{kcal} \div (180\text{g} \times 16\%) = 6.9\text{kcal/g}$ 、ビール中ビンでは $195\text{kcal} \div (500\text{g} \times 4.5\%) = 8.7\text{kcal/g}$)

アルコールは、かなりの高エネルギー成分であると同時に食欲亢進作用があります。中枢神経に作用しストレス解消に役立ちますが、量が増えると感情の発揚、判断力低下、運動失調、意識混濁と進みます。アルコール刺激により胃酸とペプシンの分泌が起こるので過剰摂取は胃・十二指腸潰瘍の誘引となります。

過剰摂取の影響は、肝臓では脂肪合成の増加と脂肪酸化の減少により脂肪肝が発症します。膵臓ではガストリン分泌の増大による膵液分泌の亢進や、膵液の排泄障害などにより膵炎が発症します。代謝面では、尿酸の排泄能が低下し高尿酸血症や痛風の誘引となります。

医療法人社団 オロロン会
苫前クリニック

理事長 小野 哲郎 ☎ 64 - 9070

ファイヤー通信

秋の火災予防運動

火のしまつ 君がしなくて 誰がする

全道一斉に秋の火災予防運動を10月15日から31日まで実施いたします。この時季は火気の使用が多くなり火災も多くなるので、火気の使用には十分注意してください。



寝たばこ等をしていませんか?
火災の原因になります!
たばこはきちんとしたマナーを持って吸いましょう。

ストーブの周りに洗濯物を干したりしていませんか?
火災の危険がありますのでストーブの周りには物を置かないようにしましょう。



住宅用火災警報器の設置
が来年の6月1日から義務化となります。
お早めの設置をお願いいたします。

火事・救急は119番!

北留萌消防組合消防署
苫前支署 64-2321
古丹別支署 65-4119

平成19年度決算に基づく苦前町健全化判断比率及び資金不足比率について

平成19年6月に成立した「地方公共団体の財政の健全化に関する法律」により、都道府県や市町村に対し、平成19年度決算から健全化判断比率・資金不足比率の算定及び公表が義務づけられました。
また、平成20年度決算からは、それぞれの比率が一定の基準を超えた場合、財政健全化計画や財政再生計画等の策定が義務づけられます。

健全化判断比率

各地方公共団体の財政状況を判断する基準として、次の4つの比率が設けられました。

(単位：%)

	健全化判断比率	早期健全化基準	財政再生基準
実質赤字比率	-	15.00	20.00
連結実質赤字比率	-	20.00	40.00
実質公債費比率	23.4	25.0	35.0
将来負担比率	117.7	350.0	

実質赤字額又は連結実質赤字額がない場合及び実質公債費比率又は将来負担比率が算定されない場合、健全化判断比率は「-」表示。

- ・ **実質赤字比率** = 一般会計等の実質赤字額 / 標準財政規模
一般会計等を対象とした実質赤字の標準財政規模に対する比率
- ・ **連結実質赤字比率** = 連結実質赤字額 / 標準財政規模
全ての会計を対象とした実質赤字（又は資金の不足額）の標準財政規模に対する比率
- ・ **実質公債費比率（3か年平均）** = $\{(地方債の元利償還金 + 準元利償還金) - (特定財源 + 元利償還金 \cdot 準元利償還金に係る交付税算入額)\} / (標準財政規模 - 元利償還金 \cdot 準元利償還金に係る交付税算入額)$
一般会計等が負担する元利償還金及び準元利償還金の標準財政規模に対する比率
- ・ **将来負担比率** = $\{将来負担額(地方債現在高 + 債務負担行為支出予定額 + 退職手当支給予定額等) - (充当可能基金額 + 特定財源見込額 + 地方債現在高等に係る交付税算入見込額)\} / (標準財政規模 - 元利償還金 \cdot 準元利償還金に係る交付税算入額)$
一般会計等が将来負担すべき実質的な負債の標準財政規模に対する比率
- ・ **資金不足比率** = 資金の不足額 / 事業の規模
企業会計ごとの資金不足の比率

資金不足比率

公営企業ごとの財政状況を判断する基準として設けられたもので、一定の基準を超えると経営健全化計画の策定が義務づけられます。

(単位：%)

	資金不足比率	経営健全化基準
簡易水道事業特別会計	-	20.00
下水道事業特別会計	-	
風力発電事業特別会計	-	

資金不足額がない場合、資金不足比率は「-」表示。

Mさん頑張れ！

メタボと闘う！

その5

順調に内臓脂肪の蓄積を減らしてきたMさんでしたが、ついに恐れていた「停滞期」がやってきました。「停滞期」は2ヵ月近くにも及びましたが、Mさんの頑張りによって身体は少しずつ変化を遂げていました。今回は、ダイエットとは切っても切れない仲である「停滞期」についてお話しします。

5回目 6回目面接

・身体状況確認

体重76.5kg 73.0kg（開始時より - 13.0kg）

腹囲94.0cm 90.0cm（開始時より - 16.0cm）

生活改善を継続してきたMさんでしたが、5回目の面接頃から体重の変動が少なくなり、努力が報われない日々が続きました。

ダイエットに挑戦された方なら誰もが経験する「停滞期」。食事制限と運動によって順調に体重が減り「よし、このまま順調に行くぞー！」と思った矢先...努力しているのに体重がピタッと止まり減らなくなったり、時には多少の増加も。Mさんの様に体重計に乗ってはため息をついた経験がある方も少なくないのではないのでしょうか。人間は一定の状態を保とうとする「恒常性」という機能を持っています。ダイエットをすると今まで摂りこめた栄養が供給されなくなるため、身体が自分の変化に気づき、摂った栄養を普段以上に吸収しようとし始めます。

生命を守るための身体の防御反応とも言えます。

では、Mさんはどのようにして「停滞期」を乗り越えたのでしょうか？実は、Mさんは特別なことは一切行わず、根気良く生活改善を継続しただけなのです。確かに「停滞期」というのは、目的に向かうトンネルの中を歩いているような状態で、目に見えた結果が得られづらいのですが、歩くことを止めなければ確実に前に進むことができるのです。「停滞期」に入っても焦って食事量を減らしたり過酷な運動を始めるのではなく、**自分のペースを変えずにじっくり続けることが「停滞期」を乗り越える方法なのです。**

最近、めっきり寒くなり厳しい冬に近づいてきました。寒い冬は自宅で過ごす時間が長く活動量が減ったり、つい食べ過ぎてしまったりと体重が増加しがちです。「停滞期」を乗り越えたMさんでしたが、また新たな至難がやってきました。今回は、冬期間の過ごし方について考えていきたいと思います。

気象台
一口メモ

「初冠雪について」

雪が山頂付近に積もり、麓から山頂付近が白く見えることを冠雪といいます。夏が終わったあと初めて観測される冠雪が初冠雪です。全国の気象台や測候所では、それぞれ観測する対象の山を決めて、初冠雪を毎年観測しています。

旭川地方気象台では、旭岳（標高2,291メートル）の初冠雪を観測しています。旭岳の初冠雪の平年日は9月24日で、これは国内の気象台や測候所が観測している山の中では最も早いものです。

昨年（2007年）旭川では9月25日に旭岳の初冠雪を観測しました。平年では、旭岳の初冠雪を観測してから1ヶ月経つと旭川市内で初雪が観測されます。初冠雪の時期、平地ではまだ気温の高い日もありますが、山は冬山へとその姿を変えようとしています。軽装備で山に登って遭難したりせぬよう、登山の際には気象情報を十分に確認するようにしてください。



知ってますか？ 建退共制度

この制度は、建設現場で働く方々のために、「中小企業退職金共済法」という法律により国が作った退職金制度です。

事業主の方々は、現場で働く労働者の共済手帳に働いた日数に応じて掛金となる共済証紙を貼り、その労働者が建設業界で働くことをやめたときに建退共から退職金を支払うという、いわば業界全体での退職金制度です。

加入できる事業主：建設業を営む方
対象となる労働者：建設業の現場で働く人
掛金：月額310円

特長

国の制度なので安全、確実、申し込み手続きは簡単です。

経営事項審査で加点評価の対象となります。

掛金の一部を国が助成します。

掛金は事業主負担となりますが、法人は損金、個人では必要経費として扱われ、税法上全額非課税となります。

事業主が変わっても退職金は企業間を通算して計算されます。

お問い合わせ先

建退共北海道支部 ☎ 011-261-6186

風力発電の売電状況

（町営風来望3基分）

20年度の実績 14,117,690円
（H20.3～H20.9）

平成20年9月分の実績

・供給電力量 210,600kWh
2,642,503円
（昨年実績 3,022,315円）

苫前町の交通事故情報

平成20年8月末現在

発生件数 死者数 負傷者数
5件 0人 5人

交通事故死ゼロ日数は

8月31日現在で412日

夕暮れ時の交通事故防止

～夕暮れはアクセルゆるめて 早めのライト～

【高齢者の皆さんへ】

夜間外出するときは、できるだけ白色や黄色などの明るい服装にするなどして、ドライバーに自分の存在を知らせるようにしましょう。

夜光反射材や懐中電灯などを使用すると、より一層、ドライバーから発見されやすくなります。

自転車を利用する場合、夜間は必ずライトを点灯するとともに、自転車にも夜光反射材を付けましょう。

【運転者の皆さんへ】

高齢者は、黒色等の暗い色の服装が多く、夜間は発見が難しい場合がありますので、速度を落として、歩行者や自転車がいないかよく確認しましょう。

運転しているとき、あなたの注意力の約9割が自分の車線側にあります。右側の車線にも注意を払いましょう。

高齢者が運転する自転車は、不意に進路変更をする場合がありますので、追い越すときは、減速して十分な間隔をとり、動きをよく確認しましょう。

総務省からのお知らせ

2011年 アナログテレビ
放送終了 総務省

地デジ
デジタル 地デジ

平成23年（2011年）7月24日までに、今のテレビ放送（アナログテレビ放送）は終了し、地上デジタル放送に全面移行します。

それ以降は、アナログテレビ受信機については、そのままではテレビ放送を見ることができなくなりますのでご注意ください。

ご不明な点は、最寄りの電器店などに問い合わせるか、下記の総務省のウェブサイトをご覧ください。

http://www.soumu.go.jp/joho_tsusin/whatsnew/digital-broad/index.html



自動車点検整備推進運動実施中

強化実施期間

平成20年9・10月の2ヶ月間

車は家族の一員です。
さあ、あなたも
日常点検をはじめよう。



北海道運輸局 旭川運輸支局
<http://www.tenken-seibi.com>

古丹別小学校児童の作品

『えんぴついれ』

ペットボトルに1本ずつ毛糸をまいていきました。毛糸をかえてもようをつくったりしました。うまくできました。



1年 たぶち こうだいくん



『カップランター』

きのこのかたちをつくるのがむずかしかったです。



1年 にしむら あゆさん



『こたんべつ すいぞくかん』

金魚の形を作るのが難しかったです。気に入っているのは、はたをつけたところです。



1年 あきやま ももちさん



ちびっこギャラリー

ちびっこギャラリー

ちびっこギャラリー

『海中風景』

カッターでうまくきりとって、えのぐでこまかくぬるのがたいへんでした。



5年 尾泉 拓くん



『クッション』

一番むずかしかったのは、ハートの形をずれないようにして切るところです。



5年 真田知奈美さん



『巾着袋』

初めてのミシンだったけど、きれいにできました！



5年 久保 杏奈さん



『バスケットブーケ』

とてもきれいにできました。お花は、バランスを考えてさしました。



3年 加藤くるみさん



『石のすいぞくかん』

はっばうスチロールや紙ねんどで作りました。自分はよくできたと思いました。



3年 年代 結香さん



『みじかなマーク』

バランスがむずかしかったけれど、とてもよくできたのでよかったです。



3年 永井 壱聖くん



戸籍の小箱

慎んでお悔み 申し上げます

氏名	年齢	死亡日	住所
奥山 ウタ (92歳)	8月26日	力昼	
加藤 年雄 (83歳)	9月15日	苫前	
浅井 昭 (76歳)	9月17日	古丹別	

未長くお幸せに

氏名(夫)	住所	氏名(妻)	住所
平井 剛師(香川)	松谷	知加子(羽幌町)	

「ご厚志に感謝します」

力昼老人クラブへ
力昼 奥山 和男様
港町内会へ
苫前 加藤 光子様

南瓜から胡瓜？

九重の佐武正幸さんの畑でキウウリがくっついていて、ようなカボチャが採れました。「毎年、奇形はできるが、こんなのは初めて。我が家では、ウルトラマンカボチャと呼んでいます。」と正幸さん。

