

のぼりべつ

広報

人が輝き まちがときめく ふれあい交流都市 のぼりべつ

10月31日土、千歳町の「ふれあい農園」で、幌別中学校区学校週5日制運営委員会主催による「きらら397」の稲刈りが行われました。

この日は、幌別小、幌別東小、幌別中の児童・生徒と父母ら約150人が参加し、黄金色の稲穂の海で収穫の秋を満喫していました。

特集

ごみの 有料化と分別

1998 No.578 18号

12



特集

ごみの 有料化と分別

平成元年7月1日、伊達市、ごみ有料化実施。
平成10年10月1日、室蘭市、ごみ有料化実施。
そして、登別市も、現在建設中の「新ごみ処理施設」
が本格的に稼働する平成12年4月に、ごみの有料化と
新たな分別方式を実施するため、具体的な方法を検討し
ています。

ごみの有料化、そして分別を通して、もう一度「ごみ」
について考えてみましょう。

第1部

ごみの有料化。 求められる分別意識



▲現清掃工場に集められ処理される膨大な量のごみ。一人ひとりがごみの減量化に努めなければ、ごみの量は増える一方。

▼あき缶の山も、正しく分別しリサイクルすれば貴重な資源



▼平成11年度には満杯となる「千歳最終処分場」



「ごみ」今昔



私たち人間が生きていくためには、どうしても欠かせないものはいくつかあります。水や酸素、食物などは、生命活動を続けていく上で必要不可欠なものです。

そして、私たちの日常生活から切り離すことのできないものもいくつもあります。衣服や住居、そして「ごみ」などは代表的なものではないでしょうか。

私たちが生活の改善や向上を考えるとき、衣服や住居について家計と相談しながら頭を悩ますことがあっても、水や酸素について「どんな酸素を吸おうか」と考えることはあまりありません。

それでは、私たちはものを捨てる際、「本当に利用価値がなくなったのだろうか。捨てるときはどのように捨てるべきだろうか」と真剣に考えているのでしょうか。

日常生活と、切っても切り離す

ことのできない「ごみ」。

「ごみ」は、日々の生活の繰り返しの中で、空気と同じような存在になっているのかもしれない。

生活様式の向上や文明の発展、そして、私たちの意識が変わることとで、その姿を変える「ごみ」。

20〜30年前には、ごみステーションで見掛けることの少なかった大型の家電製品や缶類、プラスチック類などが、今では頻繁にごみとして排出されています。

ごみステーションに目を向けたとき、ちよつと手を加えればまだまだ使えたり、新品同然の家電製品などが捨てられているのを見なさんも見掛けたことがあると思います。

経済と生活の向上で、「もの」を大切に使うという意識が希薄になり、私たちは流行や使い勝手ばかりを重視するようになってしまったのではないのでしょうか。

そんな「使い捨て」の感覚が、今、「ごみ」の量を確実に増やしています。



増え続ける「ごみ」。 そして有料化



環境庁の環境白書によると、平成6年に全国から排出されたごみの量は一日に約13万8千500ト、年間では約5千53万6千トにもなります。

私たちのまち「のぼりべつ」だけを見ても、一日に約66ト、年間約2万4千トのごみが各家庭などから排出され、年々その量は増え続けています。

平成6年と昭和63年のごみの排出量を比較すると、全国では一日に約5千900ト、年間では約214万4千トのごみが増え、登別市では一日に約8ト、年間でみると約3千トのごみが増加しています。

また、平成6年に市内の各家庭から一日に出されたごみの量は、一人あたり約75^{kg}で、昭和63年の排出量と比較すると約132^{kg}、約20%増加しています。

各家庭がごみを排出するときに負担する費用は、主にごみ袋を購入する費用のみですが、それを処

理する地方自治体では、何十億円もの費用がかかり、この増え続けるごみが登別市でも大きな問題になっていきます。

現在、登別市では、燃やせるごみを幸町の清掃工場（焼却処理施設）で焼却し、燃やすことのできないごみを千歳町の最終処分場に埋め立てしていますが、排出されるごみの量やプラスチック類のごみが増加しているため、老朽化した現在の清掃工場ではその処理が難しく、燃やすことのできないごみを処理する最終処分場も平成11年度には満杯になります。

そのため、市は、平成9年度から平成11年度までの3カ年で約87億円を投じ、従来の施設に代わる「新ごみ処理施設」（中間処理施設・最終処分場）の建設に着手しました。

平成12年4月の稼働を予定している「新ごみ処理施設」は、莫大な設備投資を必要とし、実際に稼働させるためには、現在の施設以上の経費が必要となります。

これまで、市が処理しているごみのうち、事業系や引っ越しなどで一時的に多量に出されるものについては有料で処理を行い、各家庭から排出されるごみの処理費用は無料としてきました。

しかし、市税などの市の財源のみで、今後も増え続ける大量のごみを処理していくことはもはや限界となりました。

登別市のごみの有料化の導入は、遅いくらいだと思いますが、家計を預かる主婦としては全面的には賛成とは言い難いですね。

でも、すべてのごみにお金がかかるというわけではなく、資源ごみは無料で収集してくれるという話ですから、真剣に分別に取り組みればそれだけ節約できますよね。

例えば、買い物のときは袋を持参して、店からビニール袋などをもらわないようにすると、いろいろ工夫の仕方はあると思います。

ごみが有料になれば、分別に取り組む人も増えるでしょうね。分別意識があまりなく、なんでもごみとして出している人と分別に取り組んでいる人を公平にするには有料化は効果的だと思います。

有料化が実施されると、市は、収集日を守らなかつたり、分別されていないごみを収集しないと聞きましたが、正直者が損をしないように、きちんと指導してほしいと思います。



井 孝子 さん
(緑 町)

ごみの分別を
徹底していきます



高 橋 龍吉 さん
(新 川 町)

ごみの分別を
呼び掛けています

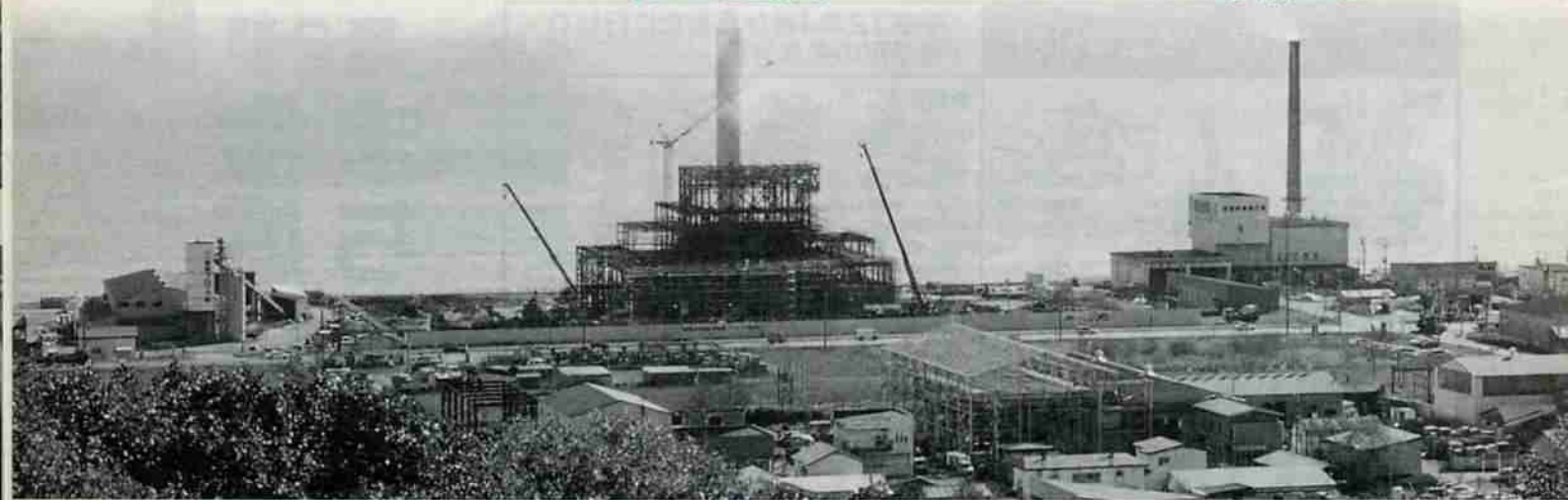
新川第2町内会のクリーンリーダーをしています。クリーンリーダーは、町内のごみステーションの管理やごみ分別の協力を町内会員に呼び掛けるのが主な役割です。

ごみステーションがネット式（無形化）になってからは、ごみステーションもきれいになりましたね。固定式のときは、私たちクリーンリーダーがいくら呼び掛けても、収集日以外のときにごみを出していた人もいましたが、ネット式になってからは、ほとんどの人が収集日を守っています。

ごみの分別意識やごみ排出のモラルは、一人ひとりが真剣に考えなければ良くなっていきません。

ごみ有料化をきっかけに、ごみの分別やモラルがさらに向上することを願っています。

ごみの分別や排出のルールを守らない人に対しては、市と共に一層、協力を呼び掛けていきたいと思っています。私たちが住むまちを美しくするためにも。



▲建設中の「新ごみ処理施設（中間処理施設）」と現清掃工場



▲建設中の新しい「最終処分場」

「市は、早くからごみの有料化を実施する必要があると考え、市民のみなさんにごみ分別の徹底を呼び掛けるほか、処理経費の節減を図るなど、市としてもなすべきことを行ってきましたが、平成12年からは、各家庭などから排出されるごみの量に応じて、処理費用の一部を市民のみなさんにも負担していただき、市民と行政が共にごみについて取り組んでいきたいと考えています。」

平成12年4月をめどにごみ有料化を検討

市は、ごみの有料化を平成12年2月1日からの試行期間を経た後、新ごみ処理施設の稼働に合わせ、平成12年4月1日から本格的に行うよう検討しています。ごみ処理手数料の金額は、ごみ

平成12年4月から、新ごみ処理施設が本格的に稼働しますが、市民のみなさんの協力がなければ、この施設は本来の能力を十分に発揮することはできません。

ごみの分別・減量を徹底してもらうことで、焼却炉の寿命を延ばし、年間に何億と掛かる経費の節減を図ることが出来ます。

ごみの処理にかかる経費は、市民のみなさんの税金などで賄われているわけですが、ごみの分別・減量が進むことで、その経費を節減し、福祉・文化関係など他の事業をより充実させることが出来ます。ごみの分別・有料化の方法など、その詳細については「廃棄物減量等推進審議会」で審議されていますが、市としても、節約できる経費は節約し、住みよいまちづくりを進める上で必要な事業を強力に推進していきたいと考えています。だれもが理想とする「まち」を実現するためには、市民のみなさんの理解と協力が不可欠です。



たけだ せいじ 武田清次さん (環境資源課長)

ごみの分別と減量にご協力ください

処理に要する経費を算出し、近隣都市とのバランスなどをみながら検討していきますが、負担の公平化を図るためにも、排出するごみの量に応じたいわゆる「従量制」をとり、「指定ごみ袋」または「ごみ処理券」(シール)を各家庭に購入していただく方向で進めています。

ただし、在宅の寝たきり高齢者世帯や心身に障害をもつ方などに対しては、負担が軽減されるよう配慮するほか、清掃活動を行う町内会やボランティア団体などについては、公用袋を利用していただき、無料で収集するよう考えています。





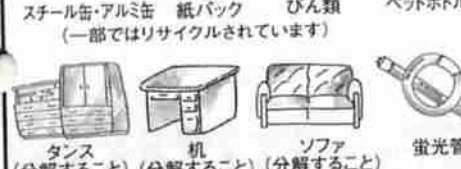







また、従来、燃やせないごみとして排出されることが多かったびんや缶も、資源ごみとして無料で収集し、分別の徹底を呼び掛けていく予定です。

「指定ごみ袋」については、市民のみなさんの意見を参考にしながら、燃えるごみと燃やせないごみ、それぞれに、使い勝手の良い容量の袋を数種類設定し、量販店や小売店などで取り扱っていききたいと考えています。



第2部

徹底したごみの分別が
まちづくりを進める

現在行われている主な分別	平成12年4月から新たに行われる予定の主な分別
<p>◆燃やせるごみ</p>  <p>料理くず、紙くず、果物の皮</p>	<p>◆燃えるごみ</p>  <p>発泡スチロール・トレイ、紙くず、料理くず、ビニールラップ類、ペットボトル、果物の皮</p>
<p>◆燃やせないごみ</p>  <p>茶わん・皿など、発泡スチロール・トレイ、ビニール・ラップ類</p>	<p>◆燃えないごみ</p>  <p>茶わん・皿など、金属類、掃除機</p>
<p>◆資源ごみ</p>  <p>スチール缶・アルミ缶、紙パック、びん類、ペットボトル (一部ではリサイクルされています)</p>	<p>◆資源ごみ</p>  <p>スチール缶・アルミ缶、紙パック、びん類</p>
<p>◆粗大ごみ</p>  <p>タンス、机、ソファ、蛍光灯 (分解すること) (分解すること) (分解すること)</p>	<p>◆粗大ごみ</p>  <p>タンス、机、ソファ (申し込みにより随時地区別または個別に収集し、簡単な修理などで再利用できるものは新施設の「リサイクルプラザ」で展示し、市民のみなさんに利用していただきます。)</p>
<p>◆有害ごみ</p>  <p>乾電池、水銀体温計</p>	<p>◆有害ごみ</p>  <p>乾電池、水銀体温計、蛍光灯</p>
<p>◆市が収集しないごみ</p>  <p>冷蔵庫、バッテリー、タイヤ、プロパンガスボンベ、消火器</p>	<p>◆市が収集しないごみ</p>  <p>プロパンガスボンベ、廃油、オートバイ・スクーター</p>

有料化と同時に始まる
新たな分別方法



▲コンポストで生ごみを堆肥化

新たな分別方法は、従来行ってきたリサイクルを徹底し、再利用できる資源ごみと焼却・埋め立て処分するごみを細かく分別して、限られた資源を有効に利用しようとするものです。

ごみの分別が徹底されると、各家庭の経済的な負担が減るだけでなく、資源ごみの回収率も上がり、資源の再利用を促進することができます。コンポストなどの利用で生ごみを堆肥化したり、まだ使えるものを安易にごみとして排出せず、「燃えるごみ」や「燃やさないごみ」を減らすことで、施設の運転費用の節減、焼却炉や最終処分場などの延命につながり、削減できた経費は、新たなまちづくりに使うことができます。

新たな分別方法は(図)のように検討しており、詳しいごみの分別・収集方法などについては、今後「まちのほりべつ」や町内会

単位での説明会などでご紹介していきます。
分別には市民のみなさんの協力が重要です

新たな分別方法が始まるとともに、これまで月曜日から金曜日の9時から行っていた収集を、収集車を増車して月曜から土曜日までと祝日の朝8時からの収集を予定しています。

「燃えるごみ」は週2回、「粗大ごみ」は地区別または、電話による申し込みで随時個別収集し、「燃やさないごみ」と「資源ごみ」、「有害ごみ」については、市民のみなさんの利便性を考えた収集回数を検討しています。

ごみの分別は、みんなが一緒に取り組んでいかなければ効果が上がりません。そのため、分別を行わずに排出されたごみや指定ごみ袋を使用していないごみ、ごみ処理券を張っていないダンボール箱などは、いっさい収集せず、警告シールなどを張り、正しく排出してもらおうように指導します。



▲ネット式ごみステーション

第3部

ごみ処理の広域化 白老町のごみ受け入れ

「まち」単位ではなく、
広域でごみに取り組む

健康に暮らせる環境づくりを進めるため、ダイオキシン類の排出抑制基準値が制定されましたが、小規模の地方自治体のみで新基準をクリアしていくことは難しく、広域的にごみ処理をしていく必要がでてきました。

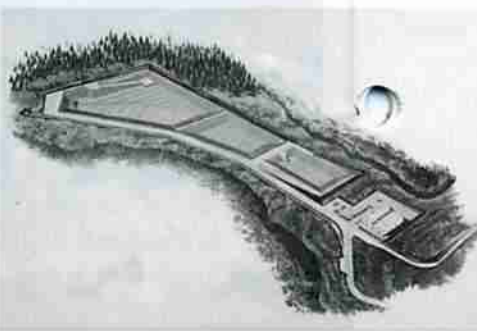
昨年12月に北海道が作成したごみ処理の広域化計画では、胆振が「西胆振」（登別市を含む8市町

村）、「東胆振」（5市町）、穂別、鶴川を日高管内に組み入れた「日高・胆振東部」（11町）の三つのブロックに分けられ、胆振支庁が調整役となり、各市町村へ広域化実現への協力が求められているところだ。

新ごみ処理施設では、国が定めるダイオキシン類の排出抑制基準である「ナットゥ」を下回るように設計されていますが、白老町の現処理施設ではその基準をクリアできず、また、ごみの処理量や莫大な設備投資を必要とすることから、単独で新たな施設建設も極めて困難な状況にあります。

そのため、北海道の指導の下、登別市が建設している新ごみ処理施設で、市のごみだけではなく、白老町の各家庭から排出されるごみも処理する方向で検討しています。

白老町のごみを受け入れるとすれば、新ごみ処理施設の建設費や運営費などを処理量に応じた負担として白老町にも求め、登別市の



▲新しい最終処分場の完成予想図

み負担が掛かるようなことにならないようにしていきたいと考えています。

また、白老町のごみを受け入れることで、新ごみ処理施設は当初計画の16時間から24時間稼働することになり、ダイオキシンが発生しやすいといわれている低温度での焼却がほとんどなくなります。

このため、当初想定されていた「ナットゥ」よりさらに低い0.1「ナットゥ」以下までダイオキシン排出値を下げることができ、より一層、環境対策を進めることができます。

一人ひとりが 真剣に取り組むことで 始まるリサイクル

年々増え続けるごみ。自然の浄化作用で土に戻すことのできないごみをつくっているのは、私たち人間だけです。

生活が向上する一方、処理に困るごみを排出し、資源の浪費ともいえる日常が流れています。

「地球環境を守る」と大上段に構えなくても、策も方針も無しに資源を浪費し続ければ、私たちの生活、そして次代を担う子どもたちの未来を危ういものにするのは明白です。

浪費して底をついてしまった資源を、金銭で買い戻すことは不可能なことです。

なぜ、ごみを分別しなければならぬのか。なぜ、資源の再利用を行わなければならないのか。どうしてごみを減らさなければならぬのか。私たちは今こそ、一人ひとりが真剣に「ごみ」について考えなければなりません。

ごみの分別・減量化の 意識が求められている

今、私たちに求められているのは、ごみが汚いもの、必要のないものにとらえるのではなく、適切に処理して資源を有効に使っていくという意識です。

びんや缶などの資源ごみは中を洗って出す。スプレー缶などは穴をあけ、中身を出しきってから資源ごみとして排出する。生ごみはコンポストなどで堆肥化して再利用する。過剰包装は断る。ごみとして捨てる際に、本当に価値がなくなったのかも一度考える。

ごみの分別・減量化、資源の有効利用は、身近なところから、私たちの考え方を見つめ直すことで始めることができるのです。



▲新ごみ処理施設(中間処理施設)完成予想図

問い合わせ
環境資源課
(☎852005)

ピアノと弦楽四重奏の演奏に魅了

10月17日(土)、市民会館で「カルミナ・クアルテット & 田部京子クラシックコンサート」(町登別市文化・スポーツ振興財団主催)が行われました。

国際的に活躍している室蘭市出身のピアニスト田部京子さんとスイスの弦楽四重奏団「カルミナ・クアルテット」との共演は平成6年の室蘭以来で、登別市では初めて。この日は、ブラームスの「ピアノ五重奏曲へ短調作品34」などが演奏され、約400人のクラシックファンは、ピアノとバイオリン、ビオラ、チェロが醸し出す深い情感を堪能しました。



とうきびの皮が華麗に変身

11月14日(土)、文化伝承館(郷土資料館横)で「とうもろこし人形作り」が行われました。

この催しは、小中学校の第2・第4土曜日の週休日を利用して、文化伝承館で行われている体験学習の一つです。この日は約50人の親子が、同館のボランティアグループ「SLG」メンバーの指導のもと、とうもろこしの皮を使った人形作りに挑戦。参加者は、乾燥させたとうもろこしの皮に水をつけ、形を整えながら人形の髪やドレスをつくり、ドライフラワーの花束を小わきに抱えたかわいらしい人形に仕上げました。



お互いを思いやり変わらぬ愛を

11月14日(土)、登別温泉町の極楽通りで「エンマ堂金婚式」(登別観光協会主催)が行われました。

今回で3回目となるこの金婚式は、結婚50周年を迎えた夫婦がエンマ堂前で変わらぬ愛を誓い、健康と除災を祈願するもので、この日は、全道各地から応募のあった37組の中から抽選で選ばれた8組の夫婦が出席しました。出席した夫婦を代表して桜木町の吉岡正章さん、さだ子さんが「これからも互いを思いやり、うそ偽りのない夫婦生活を送ります」と誓いの言葉を述べ、これまでの50年を振り返っていました。

商工会議所会頭として 地域経済振興に尽力されました



うまだくにのぶ
上田邦男さん(78歳)
常盤町1丁目14-3

くん ことろそうこうせきよくじつしょう 『勲五等双光旭日章』

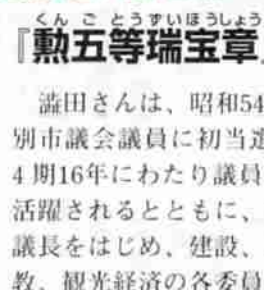
上田さんは、昭和47年の登別商工会議所創設以来、平成9年11月まで9期26年にわたり、会頭として地域の経済振興に努め、市勢発展に貢献されました。

また、昭和32年からは、登別市教育委員会の教育長や委員長を歴任されるなど、教育行政にも尽力されました。

「関係者や周囲の方の協力と支援があったればこそこの受章であり、みなさんに感謝しています」と受章の喜びを語ってくれました。

秋の叙勲

議員活動16年間、地方自治の発展に 尽力されました



しばた まさる
澁田 勝さん(73歳)
新生町5丁目18-1

澁田さんは、昭和54年に登別市議会議員に初当選以来、4期16年にわたり議員として活躍されるとともに、市議会議長をはじめ、建設、民生文教、観光経済の各委員会委員長の要職を歴任され、地方自治の発展に尽力されました。

「考えてもいなかった受章なので、驚いているとともに大変光栄に思います。これも、市民のみなさんのおかげと感謝しています」と受章の喜びを語ってくれました。

『登別東クリニック』が新築移転



つるしいんまさみち
四十九院正道さん

登別東町1丁目17に開設していた『登別東クリニック』が、登別東町2丁目15-35に新築移転し、11月16日(月)から診療を開始しました。

新しい施設では、総合的な診断ができるようCT装置や最新のレントゲンなど最新の設備が導入されています。

また、入院ベッドは19床を備え、四十九院正道院長を

はじめ総勢13人のスタッフが医療業務にあたっています。四十九院院長は「診断能力の向上を重点に設備を整えました。また、手術室を設けているほか、各種治療機器なども備えていますので、幅広い医療サービスを提供できると思っています。これからも地域に根ざした医療体制の確立を目指して頑張っていきます」と決意を新たにしていました。

- ▶ 診療科目 内科・外科・肛門科・胃腸科
- ▶ 診療時間
 - 月・火・木・金曜日 午前の部… 9時～12時
午後の部… 13時～17時
 - 水・土曜日 午前の部のみ… 9時～12時
- ▶ 問い合わせ 登別東クリニック (☎2000)



今年もいい湯だな、のぼりべつ

10月上旬、登別温泉町の大湯沼に、今年もコガモが飛来しました。

コガモは、秋から冬にかけてシベリア方面から渡ってくる冬鳥で、大湯沼には例年10月下旬に姿を現しますが、今年は昨年に続き早めの飛来となりました。

大湯沼は世界でも珍しい温泉の沼で、登別温泉の源泉の一つ。北からやって来たコガモにとっては、一冬を暖かく過ごせる格好の越冬地となっています。温泉に漬かりながら羽を休めているコガモたちは、3月末まで大湯沼で過ごし、北へ帰ります。



サケの採卵に挑戦しました

11月14日(土)、登別小学校の児童ら15人が、中登別町の登別漁協・さけますふ化場(堀本宏場長)でサケの採卵と人工授精を体験しました。

この体験学習は、学校週5日制のふれあい活動の一つとして、身近なサケの一生を学ぼうと開催されたものです。子どもたちは、登別川で捕獲された雌サケの腹を割いたあと、オレンジ色のイクラを取り出し、雄サケの腹を押して精子を掛け、人工授精させました。

子どもたちは、「おなかを割くのは気持ち悪いね」「早くサケの赤ちゃんが見たいね」と話していました。



市民リポーター



▲トレーニングルームは、総合福祉センター「しんた21」にあります



▲腕や肩を鍛える「ショルダープレス」

体力づくりと健康づくりは 身近なところで

「しんた21」のトレーニングルームを訪ねて

長寿社会・高齢社会と呼ばれている
 昨今、健康への関心は年々高まってい
 ます。

手軽にできる屋外でのジョギングや
 ウォーキング、用具などを使ったスポ
 ーツ活動や健康づくりにはさまざまな
 方法がありますが、今回はコンピュー
 タ内蔵のトレーニングマシンを使っ
 て、楽しみながら健康づくりができる
 「しんた21」のトレーニングルームの
 利用方法やトレーニング内容、守って
 ほしいマナーなどを同トレーニングル
 ームのトレーナーに聞きました。

血圧測定とストレッチから トレーニングは始まる

片倉町の総合福祉センター「しんた
 21」の2階にあるトレーニングルーム
 を初めて利用するときは、まず、専用
 カルテと呼ばれる用紙に氏名や年齢、
 現在の体調、利用目的、受けたいアド
 バイス内容などを記入し、血圧測定を
 受けます。

「血圧測定は、その日の体調を知る
 目安になりますので、運動前と運動後
 は必ず測定していただきます。毎月5
 のつく日（5日・15日・25日）に体力
 測定会を実施していますので、現在の
 ご自分の基礎体力がどれくらいか、一

度受けてみるものいいですね。その基
 礎体力のデータを基にコンピューター
 が体力診断をし、その人に合った必要
 な運動内容や運動量、日常生活などの
 アドバイスを私たちトレーナーがしま
 す。また、体力測定を受けていない方
 でも、健康状態や利用目的に応じたメ
 ニューを提供していますので、快適な
 トレーニングを行うことができます。

血圧測定の後には、トレーニング時の事
 故を防ぐため、筋肉や腱を伸ばし、関
 節を柔らかくする準備運動「ストレッチ」
 をしていただきます」と話すのは、
 スポーツプログラマーの資格をもつト
 レイナーの長澤海さん。

トレーニングマシンには さまざまな種類がある

トレーニングマシンは、安全性や使
 いやすさが重視されており、エアロビ
 クス（有酸素運動）を取り入れたさま
 ざまなトレーニングを行うことができ
 ます。

テレビを見ながら自転車をこぎ、心
 肺機能を高めることができる「エクサ
 ーバイク」のほか、自分の好みの速度
 でゴムベルトの上を歩く「ウォーキン
 グマシン」や時速1.5から最高16.5
 まで、自分の好みの速度で歩いたり

走ったりすることができ「ランニン
 グマシン」は、自分の体力に合わせて
 運動することができ、心拍数も知るこ
 ともできます。

このほかに、油圧式抵抗を利用した
 筋力トレーニングマシン群として、腕
 の筋肉を鍛えるための「ベンチプレス」
 や太ももを鍛える「ダブルニー」、腹
 筋などを鍛える「バック・アブドミナ
 ル」などがあり、これらの組み合わせ
 によるトレーニングメニューは10数種
 類。初心者をはじめ、本格的なトレ
 ニングを希望する方まで楽しめます。

「特に、筋肉を鍛えることのできる
 トレーニングマシンは1往復の動作で
 2種類の運動ができるので、筋肉がリ
 ズミカルに動き、カロリーの消費も大
 きく、トレーニング時間も短縮できま
 す。また、血液の循環を促してくれる
 ので、関節の痛みなどを起こす心配は
 ほとんどありません。雪が降ると屋外



市民リポーター

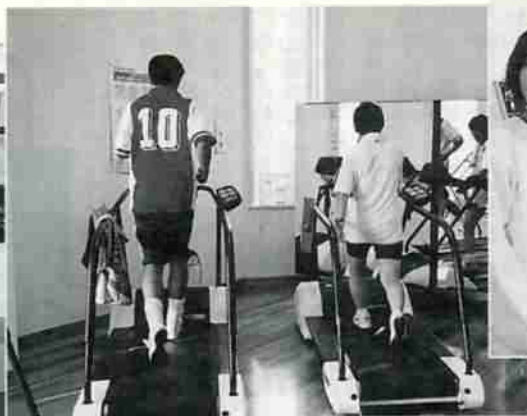
こしみず かずのり
 小清水 和令さん
 （柏木町・47歳）



▲トレーナーの長澤さんに話を
 聞きました



▲トレーニングの始めと終わりには「ストレッチ」が必要



▲自分の好みの速度で歩いたり走ったりすることができる「ランニングマシン」



▲「私たちトレーナーが指導させていただきます」。左から、清野さん、長澤さん、大場さん

健康の保持には欠かせない適度な運動

「高血圧で通院治療をしていたが、トレーニングを開始して数週間たったころ、血圧が正常値を維持しているのが病院の先生にほめられた」「不安だった階段の上り下りが楽になった」など、トレーニングルームを継続して利用いただいている方の喜びの声を聞く、本当にうれしいと話す3人の女性トレーナー。

その乙女たちに「本当にトレーニングでやせることができるの？」とダイエット効果について聞いたところ、3人とも口をそろえて「個人差はありますが、間違いなく効果があります。ただし、続けることが条件です。週2回程度のペースで3カ月くらい続けると効果が表れてきます」と答えてくれました。

トレーニングルームでは、健康づくりやダイエットなど、目的に応じてメニューを設定することができ、「トレ

ーニングはしたいが時間がない」という多忙な方には、30分間でできるトレーニングプログラムもありますので、一度、トレーナーと相談して、みなさんも健康づくりを始めてはいかがでしょうか。

トレーニングルームの利用をお勧めします

「平成6年にオープンしたトレーニングルームも5年目を迎えました。現在、約2千人の方がトレーニングルームに登録されていますが、継続して利用される方が多いですね。年齢層も幅広く、中学生から75才くらいまでの方が利用されています。特に、女性の利用率が高く、平均して女性7人に対して男性3人の割合です。主婦の方などは、9時ごろから15時ごろまでの日中の利用が多く、もう少し、男性にも利用してほしいですね。仕事忙しいといった背景があるのかもしれませんが、ご夫婦でお見えになっている方もいらっしゃるようですし、夜は9時まで開いていますので、一度足を運んでほしいと思います」とトレーナーの大場裕子さんは話してくれました。

利用するときは、運動に適した服装で

トレーニングやエアロビクスは、運

動量が多いため、発汗も多くなります。そのため、運動靴やジャージ、汗ふきタオルを必ず持参してください。また、冬のこの時期は、利用者が少なく、マシンを使うときの順番待ちがないので、ゆったりとした気持ちでトレーニングができます。

「私たちトレーナーが責任を持って指導させていただきますので、ぜひいらしてください。お待ちしています」と3人のトレーナーは話してくれました。

トレーニングルームの利用にあたって

「しんた21」トレーニングルームの使用料金は1回500円（シャワー料金を含む）です。お得な回数券は7枚綴り3千円、12枚綴り5千円もあります。定休日は、月曜日と祝日の翌日。利用時間は、火曜日から土曜日が9時から21時まで、日曜日が9時から17時までです。

▼「しんた21」トレーニングルームに関する問い合わせ
しんた21(☎0100)



▲男性の利用率を高めたいと話す大場さん



やまやはるえ
山谷春恵さん

昭和46年4月生まれ。27歳。緑風園勤務4年目の寮母。専門的な知識を得るため、今年4月に介護福祉士の資格を取得。常に初心を忘れずに仕事に取り組んでいる。

「園では、おむつ交換や入浴介助、食事の介助など、身の回りのお世話...」

「緑風園」(猪股健)施設長は、おむね65歳以上の心身に障害をもつ方で常に介護を必要とし、在宅での生活が困難な方が入所している市内唯一の特別養護老人ホームで、社会福祉法人「登別千寿会」(千葉寿良理事長)が運営しています。緑風園には市内だけではなく、他市町村から入所されている方もおり、入所定員は50人。入所者の平均年齢は約80歳で、平均入所年数は約4年半です。

「園では、おむつ交換や入浴介助、食事の介助など、身の回りのお世話...」



しげだまり

特別養護老人ホーム「緑風園」
中登別町253-7 (☎3033)

人が輝き まちがとぎめく



郷土を愛する仲間たちが
まちの活性化を願い
舞い踊る

仲間たち Group

登別温泉熊舞の会

登別温泉の山中で、2頭のクマに出会った旅人が、クマの道案内で温泉にたどり着いたという物語に基づいて構成される登別の郷土芸能「熊舞」。軽快な笛の調べと太鼓、鐘のお囃子に合わせ、熊と人間とのふれあいを見事な舞いで表現しているのが「登別温泉熊舞の会」です。

昭和56年、当時低迷していた温泉観光を活性化させようと、地元若者が立ち上がり、登別温泉街のホテル・旅館や土産店、飲食店などの経営者や従業員らで同会を結成。室蘭の邦楽舞踊家、花柳衛信さんの指導のもと、熊舞が生まれました。

会のメンバーは15人。市内で行われる地域の祭りをはじめ、道内、道外での公演、観光PRのキャンペーンなどでその勇壮な舞いを披露し、昨年の出演回数は90回を数えます。

「このまちが好きだから、自分のまちをたくさんの人にPRしたい」と

「また来てください」「登別で熊舞を見たい」とお客さんに喜んでもらえるのが一番うれしい。郷土芸能を通じて、これからも地域の活性化に貢献していきたいですね」と話す小松さん。登別温泉熊舞の会に関するお問い合わせは、登別観光協会(☎3031)までどうぞ。

今年10月には、全国各地の郷土芸能が一堂に会する全日本民謡踊大会が三重県伊勢市で開かれ、日本観光協会北海道支部の推薦を受けた同会が、北海道・東北地区代表として出場。全国でも珍しい熊舞が観客に大受けし、北海道と登別をPRする大役を果たしました。

「このまちが好きだから、自分のまちをたくさんの人にPRしたい」と



ちよつと ひとごと

楽しかったこと、悲しかったこと、うれしかったこと、市への疑問や意見・要望などを企画広報室へ電話やはがき、封書、ファクスでお寄せください。紙面上では匿名でも氏名、住所、電話番号をお知らせください。なお、個人や団体への中傷や営利を目的としたお話はご遠慮ください。

企画広報室 中央町6-11
☎1122 FAX851108

国民健康保険税を滞納すると保険証が交付されないって本当？

国民健康保険税を長い間滞納すると、保険証の代わりに資格証明書が交付されると聞きましたが、どのようなことでしょうか。

(一市民)

【お答えします】

国民健康保険は、加入者のみなさんが負担し合って成り立つ「相互扶助制度」です。

保険税は、医療費として病院などに支払う財源で、加入者に納入していただくものです。

しかし、災害など特別な理由以外で滞納している方がいると、納めている方との間に不公平が生じます。

このような不公平を無くし、国民健康保険事業の健全な運営を図るため、滞納を続けている世帯主に対し、保険証に代えて「被保険者資格証明書」を交付し、保険給付の一時差し止めなどの措置を近く実施することにしました。

滞納により保険証が交付されず、資格証明書で治療を受けると、いったん医療費の全額を病院などの窓口で支払っていただきます。

後ほど、本人の申請により、国保(市)が負担する医療費分について、払い戻しいたします。

詳しくは保険年金課(☎1771)にお問い合わせください。

(市民生活部保険年金課)

また、在宅で寝たきりや身体が虚弱なお年寄りの日常生活を支援するため、食事や入浴の介助、日常動作訓練などのサービスを行う「老人デイサービスセンター緑風園」も来年4月にオープンする予定です。

「入所されているお年寄りの方には頻りに声を掛け、意思疎通に努めています。言葉を出すことが難しい方から「あ・り・が・と・う」と一生懸命に伝えてくれたときの感動は、言葉に表わすことができないほど、うれしいものがあります。お年寄りとのコミュニケーションは、し

同園では、これからの高齢社会に対応するため、入所者用ベッド数を50床から100床に増床するほか、在宅で寝たきりや痲痺ほう症など、日常生活に支障のあるお年寄りを介護している家族の方が、一時的に介護できなくなったときに利用するショートステイ(短期入所)のベッド数を、現在の2床から10床増やして12床にします。

「つかりとした信頼関係のもとに成り立ちます。元気なあいさつと笑顔を忘れず、入園している方に「ここで暮らしてよかったです」と思っているだけでいいです」と話す山谷さんは、高齢者福祉の現場で「やさしさとあたたかさ」を胸に秘め、日夜奮闘しています。

笑顔での会話が最高のコミュニケーション



さとうえりな
佐藤江里奈さん(21歳)

栄和鋼業(株)勤務

明るさと積極性を基本に
仕事に取り組んでいます

「事務関係の仕事に就きたくて、商業高校を卒業後、入社しました。早いもので、今年で4年目を迎えました」と話す佐藤さんは、鋼材の販売や金属加工を主体としている栄和鋼業(株)で、電話での受注や伝票の作成、来客の対応などをしています。

「忙しい毎日ですが、仕事は最後まで気を抜かずに取り組み、自分の明るさと積極性を仕事に生かすようにしています」と笑う佐藤さんは、職場のムードメーカー。

「配送時間など、お客さまの希望に添えなくて、おしかりを受けることもあります。お客さまにはいつもにこやかに接するように努めています」と話す佐藤さんは、会社の顔としてがんばっています。



口ずさむ歌はいつも江差追分、不断の努力で念願の全国一に

「物心がついたころ、いつも父が歌っていたのが江差追分でした。いつしか私もその節回しを覚えるようになりましたが、あまり歌うことはありませんでした。本格的に練習を始めたのは47歳の時。江差追分全国大会の優勝者に誘われ、1年ぐらいいは手ほどきを受けましたが、その後は独学でした。練習はもっぱら車の中。移動する車の中なら、思いっきり声を出せますから。歌は好きですが、江差追分以外の歌は、あまり歌うことはないですね」と語る矢吹さん。

矢吹さんが優勝した「熟年の部（65歳以上）」は、歌い手の高齢化に伴って昨年創設された部で、地区予選を勝ち抜いた約70人の中から、20人が決勝会に進出しました。

「全国大会の出場は、今回で9回目になりますが、大会当日は休

▼数々のトロフィーが実力を物語る



調が悪く、食事も満足にとることが出来なかつたんですよ。舞台上がってからは何も考えず、無心になつて歌えたことが良い結果につながつたと思います。まさか優勝するとは思っていませんでしたから、本当にうれしいですね」。

江差追分をもっと普及させるためにも、いつまでも歌い続けていきたい

江差追分を歌い始めてから間もなく、仲間と江差追分登別支部を結成し、江差追分の普及に取り組んできた矢吹さん。現在は、週に1回練習会を開催し、後輩の指導にあたっています。

「今日まで自己流でやってきましたが、江差追分を歌うときは下腹から声を出すように心掛け、声帯を広くしてのどをいっばいに使って歌うようにしています。そうすると声が前に出てくるんですよ。歌っているときは、すべてのことを忘れて歌に没頭できますので、ストレスの解消には最適ですね。江差追分は本当にいい歌です。

江差追分の魅力をもっと多くの人に知っていただきたいですね。もちろん私も一生歌い続けていきま

すよ」と話す矢吹さんの追分が、今日も北の心を歌い上げます。



昭和3年12月生まれ。70歳。

「江差追分」の魅力に引かれ、独学で「第2回江差追分全国大会熟年の部」で優勝。江差追分登別支部を結成し、自己の向上だけにとどまらず、江差追分の普及にも力を入れている。

きらり

KIRARI

やぶき あきら
矢吹 寮さん(登別東町)

食品販売会社社長として会社経営に励むかたわら、「江差追分」をこよなく愛し、歌い続けて23年。

江差追分に魅せられ、9月18日から20日にかけて開催された「第2回江差追分全国大会熟年の部」で、念願の優勝を果たし、頂点を極めた矢吹さんに話を聞きました。

江差追分を歌い続けて23年。見事に咲いた大輪の花。

あらかると

求人情報コーナーをアーニスと市民会館に新たに設置しました



長引く景気の低迷により、求人は減少を続ける一方、リストラや倒産などによる離職者が急増し、求職者の再就職は非常に厳しい状況になっています。

市は、これまで、ハローワークむろらん・室蘭公共職業安定所の求人情報を市役所1階市民コーナーと各支所の4カ所提供してきましたが、新たに2カ所増設しましたのでご利用ください。

▼新たな求人情報提供場所

◎ショッピングセンターアーニス

1階ロビー（中央町4丁目11）

◎市民会館1階ロビー（富士町7丁目33）

※なお、求人情報に関する問い合わせは、ハローワークむろらんでお受けしますので、アーニスと市民会館への問い合わせはご遠慮ください。

▼問い合わせ ハローワークむろらん・室蘭公共職業安定所 (☎08689)

ご利用ください！

中小企業向け特別保証制度

国の「中小企業貸し渡り対策大綱」に基づき、10月1日から保証要件の緩和や保証料率の引き下げを受けられる「中小企業金融安定化特別保証制度」が創設されましたのでご利用ください。

▼対象

◎金融環境の変化により、適正で健全な事業を営む中小企業者が、必要事業資金の調達に支障をきたしている場合

◎取引金融機関の破たんにより、適正で健全な事業を営む中小企業者が、金融取引に支障をきたしている場合

※詳しくはお問い合わせください。

▼問い合わせ 商工労政課 (☎2171)

または市内の金融機関（登録漁業協同組合・伊達市農業協同組合登録支所を除く）

ご存じですか？

特別障害者手当

特別障害者手当は、心身に政令で定める程度の障害をもつ20歳以上の方に、月額2万6千700円の手当を支給する制度です。ただし、一定額以上の所得があ

る方や3カ月以上継続して入院している方、老人ホームなどの施設に入所している方などには手当が支給されません。詳しくはお問い合わせください。

▼問い合わせ 児童家庭課 (☎5634)

市民プール

休館のお知らせ

市民プール（千歳町3丁目）は、12月21日（月）から休館します。来年は、4月1日（木）に開館します。

▼問い合わせ 文化・スポーツ振興財団 (☎1116)

平成10年度

第45期自衛隊生徒募集

▼受付期限 平成11年1月4日（月）まで

▼募集資格 日本国籍を有し、平成11年4月1日現在で、15歳以上17歳未満の男性

▼第1次試験日 平成11年1月5日（火）

▼試験場所 陸上自衛隊幌別駐屯地内体育館

▼試験科目 国語、社会、数学、理科、英語の5科目択一式（中学3年生2学期終了程度）、作文（500字程度）

▼その他 駐屯地食堂で体験会食（昼食）を行います

▼問い合わせ 室蘭募集事務所

(☎9533)

アルペンスキー少年団員を募集します

登録スキー連盟ジュニア強化部は、1月2日（土）から3月下旬まで、アルペンスキーチームの指導育成を行います。スキーに興味のある小中学生を募集します。

▼申し込み・問い合わせ 12月10日（木）までに佐々木さん (☎8038) (☎3038)

「元日裸みこし」の担ぎ手募集



地域の祭りを盛り上げるまちおこしグループ「のぼりべつどきどき村」は、7月に開かれた「のぼりべつ豊水まつり」で、水かけみこしを登場させ、会場を練り歩きました。

今年の大みそかには、除夜の鐘と同時に「裸みこし」を出す予定です。現在、男女を問わずみこし

の担ぎ手を募集しています。

▼申し込み・問い合わせ 12月20日（日）までに佐々木さん (☎2903)

野鳥とのふれあい教室

参加者募集

「自然愛好グループフォヨシキリの会」これまでに出会った鳥たちの様子やエピソードをスライドで紹介いたします。また、庭に野鳥を呼び寄せる工夫や簡単なえさ台の作り方の実演などを行います。

▼日時 12月12日（土） 15時～17時

▼場所 市民会館

▼参加料 無料

▼持ち物 牛乳パック、割りばし、ペットボトル、カッターナイフ

▼申し込み・問い合わせ 伴野さん (☎7515)

YOSAKOIソーラン

「飛炎乱舞」メンバー募集

登録に新しいYOSAKOIチームができました。子どもからお年寄りまで、年齢・性別は問いません。踊ってみたいと思う方は、なだでも参加できます。興味のある方は気軽にお問い合わせください。

▼会費 月額1千円（小学生以下は無料）

▼お問い合わせ 堀井さん (☎4644)

※小学生以下は父母同伴とします。



▼昨年製作された「正月用しめ飾り」



このまちが 好き

自作のしめ飾りで 新年を迎えませんか

登別市文化伝承館では、スゲを使った本格的な「正月用しめ飾りづくり」を行います。

当日、ボランティアグループ「S.L.G.」が指導に当たりますので、この機会にぜひ親子でご参加ください。

- ▼月日 12月12日(土)
- ▼時間 10時～12時
- ▼場所 文化伝承館(郷土資料館横・片倉町6丁目27-2)
- ▼対象 小中学生、父母
- ▼募集人数 50人(申込順)
- ▼参加料 小中学生無料、大人190円
- ▼問い合わせ 12月9日(水)～(12月7日(月)を除く)までに郷土資料館(☎0143-339)

となりまち ホットライン

室蘭市

1999年の幕開けは地球岬で

新年の朝日を浴びませんか

地球岬やイタンキ浜では、地元町会が甘酒やホットミルクのサービスで、みなさんをお待ちしています。新しい年の幕開けをご家族やカップルで、地球岬などの景勝地で迎えてみませんか。

▼日の出時刻 7時5分ごろ

▼見どころ 地球岬、マスイチ浜、イタンキ浜

※地球岬では交通規制を行います。また、駐車場には限りがありますので、なるべく乗用車の利用は控えてください。

▼問い合わせ 室蘭市観光振興課(☎0143-3176)

伊達市

「古文書解読セミナー」受講者募集

伊達市教育委員会と伊達古文書解読の会が主催する「古文書解読セミナー」(無料)が、だて歴史の杜カルチャーセンターで開催されます。

○セミナーA

▼日時 1月9日(土) 13時～15時

▼内容 講演「開拓史文書等における有珠郡関係資料」
講師：遠藤龍彦さん(道立古文書館古文書係長)

○セミナーB

▼日時 2月6日(土) 13時～15時

▼内容 講演「政宗書状を読む」講師：佐藤憲一さん(仙台市教育委員会文化財課長)

▼申し込み・問い合わせ 伊達市教育委員会文化課
(カルチャーセンター内 ☎0142-221515)

