



幼稚園児と楽しく

仁宇布中学校の生徒4人が幼稚園を訪問。この訪問は、園児たちとふれあうことにより普段の授業では見られない生徒たちの違った面を引き出し、思いやりの心を養ってもらおうと昨年から実施しているもので、事前に小さい園児と接する際の注意点や遊ぶ内容など話し合い、手作りのおもちゃを持参して園児と楽しく遊びました。(11月16日)

BIFUKA 2004
(平成16年) 12

●まちの動き (10月末現在)

人口/5,708人(-4)・世帯数/2,488世帯(-1)

ホームページアドレス

<http://www.town.bifuka.hokkaido.jp>



資源を大切に—この広報誌は再生紙を使用しています。



▲町内の小中学校による音楽発表会。素晴らしい歌声と見事な演奏が会場いっぱいに響きわたりました。(11月5日)



▲COM100のギャラリーやエントランスホールには町民によるさまざまな作品が展示され、訪れた人々の目を楽しませました。(11月5～7日)



▶全町囲碁大会は、1年ぶりの開催となりました。(11月3日)



▶エントランスホールで行われたお茶の会。多くの町民が気軽に日本の文化を堪能しました。(11月7日)



◀芸能発表会では、大正琴や民謡、舞踊、カラオケ、一輪車など総勢14団体約140人が多彩なステージを披露。会場に詰めかけた観客から大きな拍手が送られました。(11月7日)



◀美深の風の会指導による凧づくり講習会。作り上げた凧はさっそく外で揚げて楽しみました。(11月6日)



グラフ '04 町民文化祭

町民一人ひとりの芸術文化活動の集大成を発表する「平成16年度町民文化祭」が10月下旬から11月にかけて、文化会館COM100で行われました。

期間中は、文化団体やサークルの作品総合展示・舞台発表など多種多彩に行われ、多くの町民が会場に足を運びました。

美深町の行政改革 Vol.2

美深町の行政改革については、先月号（11月号）の広報で推進の考え方についてお知らせいたしました。

見直しにあたっては、15人の委員をもって構成する行政改革協議会を設置し、意見を頂きながら作業を進めてきました。

11月18日に、行政改革協議会の最終協議会が開催され、翌19日庁内の行政改革推進本部において、平成17年度からの向こう5年間の推進計画の原案をまとめました。町では計画概要について町政懇談会等で説明し、町民のご理解のもと推進していく考えです。

今回は、その行政改革推進計画の主な内容と財政計画についてお知らせします。



行政改革の基本的な考え方

今回の行政改革では、自助・互助・公助の理念に基づき、個人が出来ることは個人が、地域で出来ることは地域で、それで出来ないことは自治体が行うという

住民参加による補完性の原則を基本にした考え方に立っています。

行政事務の全般を見直し、これまで行政が担ってきた事務事業について、民間にお願いできることは民間にお願いするとともに、各種事務の整理統合を図り役場事務のスリム化等により行政経費の削減を図ることを基本に進めます。

一方、住民参加を進めるにあたり、行政情報の確かな提供や住民サービスの向上を進めるために、次世代育成支援対策を基本とした取り組み等について推進します。

行政改革の推進項目

1 住民参加の推進

(1) 開かれた町政の推進

行政改革推進計画や総合計画について、まちづくり町民会議での進捗管理や町広報等で公表し、開かれた町政の推進を図ります。

(2) 住民参加の意識高揚と機

会づくり

各種事業計画の情報や行政情報の提供について、一定のルールづくりをしながら情報提供するとともに、それに対する意見を受ける体制をつくり、住民意識の高揚と意見反映の機会づくりを進めます。

2 事務事業の見直しと経費節減合理化

(1) 事務事業の整理合理化
事務の見直しを進め、簡素化を図ります。

(2) 民間移管の推進
特別老人ホームの福祉法人等への移管に向け、検討を進めます。

(3) 経費の節減・合理化
経常経費の徹底した節減を図るとともに、使用見込みのない建物の取り壊しや用途変更、売買処分を推進し、遊休資産の処分を進めます。

(4) 公共工事の透明性の確保とコスト削減
予定価格の事前公表など入札制度を改善するとともに、リサイクル資材の有効利用を図るなど、公共工事のコスト削減を進めます。

3 事務事業の充実と行政サービスの向上

(1) 行政サービスの向上
子育て支援保育事業等の充実や幼保一元化を推進し、次世代育成支援対策の充実を図ります。

また、柔軟な窓口対応の実施と町ホームページで施設の使用申請書を提供するなど、住民の利便性の向上を図ります。



(2) 行政評価システムの導入
事務事業等の評価制度を導入し問題点の明確化や費用対効果の検証を行います。

4 職員体制と行政機構の見直し

(1) 事務機構と体制の見直し
現在の6課1室の機構を

再編し大課制とし、職員のスटाフ制を強化するとともに、農業委員会事務局や恩根内出張所のあり方についても検討し組織のスリム化を図ります。

(2) 定員及び給与の適正化
退職者の補充を抑制し、現在の職員数を5年間で23名(一般会計で13名)削減、組織のスリム化と少数精鋭主義の徹底を図ります。

平成17年度において、特別職と職員の給与を見直すとともに、期末手当を削減します。

(3) 能力開発・人材育成
職員研修を充実し政策形成能力や法務能力の向上を図り、合わせて職種や年齢構成を考慮した人材確保を図ります。

5 議会議員、行政委員会、付属機関等の見直し

(1) 議会議員、行政委員会の見直し
町議会や農業委員会の委員数や報酬の見直しを行い、人口減少に対応し将来の行政規模に応じた組織の検討を進めます。

(2) 付属機関の見直し

目的や性格の近い協議会等の統合や委員の兼任を進めるとともに、各種委員の報酬や費用弁償等を見直し時間と経費の節減を図ります。

6 給付サービスと補助金等の見直し

(1) 給付サービスの見直し
次の各種給付事業を見直します。

●要介護者移送サービス等利用者1割負担の導入

●現行の敬老祝い品を、喜寿・米寿・白寿等の節目を迎えた方への支給に見直し

●名誉町民年金(現行年30万円)を、推戴時の一時金に見直し

(2) 補助金等の見直し

補助金等の本来の意義、役割、必要性について明確にし見直しを図ります。(見直し対象145件)

7 住民負担の見直し

(1) 国民健康保険税のあり方
一般会計の負担増を抑え、財政運営の健全化を図ります。

(2) 町税収納率の向上
税の公平性を高め、自主財源確保のため収納対策推

歳 出

(単位：百万円)

項 目	16年度	17年度	18年度	19年度	20年度	21年度	16年対比 (%)
人 件 費	974	910	902	895	876	863	△ 11.4
扶 助 費	211	207	203	199	195	191	△ 9.5
町債元利償還費	1,162	1,048	1,027	938	758	689	△ 40.7
物 件 費	639	607	602	599	596	593	△ 7.2
維持補修費	104	99	98	97	96	95	△ 8.7
補 助 費	510	454	450	453	442	436	△ 14.5
特別会計繰出金	422	411	408	404	390	375	△ 11.1
建設事業費	785	571	815	680	1,382	1,157	47.4
その他経費	26	17	17	11	11	11	△ 57.7
合 計	4,833	4,324	4,522	4,276	4,746	4,410	△ 8.8

○人件費：職員13名減及び特別職、一般職の給与・各種手当の見直しを見込む。

○建設事業費：総合計画に基づく年度別計画による。

H17～18：野菜集出荷施設整備補助、麦乾燥調整施設整備補助

H17～21：道路改良整備事業、公営住宅整備事業

H19～21：埋立処分場整備、学校施設整備

H17～19：除排雪機械更新

H18～19：林業保養センター改修事業

H20～21：消防自動車更新



進会議を強化し収納率の向上を図ります。
あわせて固定資産税の納期を2期から3期へ、国民健康保険税の納期を4期から6期へと見直します。
(3) 公共料金の見直し
水道・下水道料金について受益と負担のあり方を定期的に見直し、企業会計の安定を図ります。(21年度)
(4) 施設使用料等の見直し
COM100やSUN21などの集会施設の使用料を10%、体育館やプール・スキー場などの施設の使用料を25%引き上げるとともに、現行の使用料減免措置70%と50%を一律30%に引き下げます。

(2) 公共施設の運営方法の見直し
農業振興センター及び林業研修センター等の有効利用と運営方法の見直しを図ります。



さらに、パークゴルフ場やテニスコートなど現在無料となっている施設の有料化により公平負担を図ります。
8 公共施設管理等の見直しと業務委託の推進
(1) 指定管理者制度の活用と民間委託の推進
びふかアイランドや体育施設などの施設を指定管理者へ移行するとともに、除排雪業務の民間委託を推進し、民間雇用の創出と地域経済活性化を図ります。

これらの9項目を中心に、さらに町民の皆さんの意見を伺いながら、計画的な行政改革を進めるとともに、その実施状況についても「まちづくり町民会議」や町広報誌等で年度ごとに報告をしながら進めていきますので、町民の皆さんのご意見ご提言をお願いいたします。

行政改革の推進体制

9 広域連携の推進
介護保険・国民健康保険・老人保健の広域化を研究するとともに、その他の事務事業の連携、共同実施の推進による効率的な自治体経営を図ります。
(3) 公共施設の広域利用
近隣市町村との連携を推進し、既存施設の有効利用を図ります。
(4) 学校施設の適正配置
児童生徒数の推移を見据え町内小中学校について、住民や関係者と将来の学校のあり方を、あらゆる機会を通して検討します。

歳入

(単位：百万円)

項目	16年度	17年度	18年度	19年度	20年度	21年度	16年対比(%)
町税	378	381	371	362	355	342	△ 9.5
地方譲与税等交付金	263	260	256	253	250	248	△ 5.7
地方交付税	2,931	2,778	2,676	2,408	2,278	2,180	△ 25.6
使用料・手数料	109	109	109	109	109	109	0.0
国庫支出金	312	301	269	332	488	453	45.2
道支出金	173	147	165	139	136	132	△ 23.7
基金繰入金	184	23	339	396	532	391	112.5
町債	289	184	212	162	480	442	52.9
その他収入	194	141	125	115	118	113	△ 41.8
合計	4,833	4,324	4,522	4,276	4,746	4,410	△ 8.8

- 地方交付税：総務省が示した17年度地方財政収支仮試算による3.7%減を基に、人口減及び公債費減を推計。(「三位一体の改革」の全体像の決定などを踏まえ、財政計画は見直しをする。)
- 国庫支出金：総合計画に基づく建設事業にかかる補助金等は現行基準により算出。
- 基金繰入金：建設事業等の実施による収支不足額を繰入。(15年度末基金残高2,586百万円、21年度末見込み721百万円)
- 町債：平成20～21年は大規模起債事業(埋立処分場ほか)を予定。

(5) 5カ年間

中小企業・勤労者を応援します

中小企業融資制度をご利用ください

美深町では、町内の中小企業の育成振興ならびに経営合理化を促進し、事業運営の基礎となる金融の円滑化を図るために融資制度を設けています。

■対象者

①町内に事業所（店舗）を有する中小企業法人および個人で、同一事業を引き続き1年以上営む者。

②町税を完納している者。
■融資の種類と条件
別表1のとおり。

■融資の利率

長期プライムレート同率（変動金利制の採用で4月1日と10月1日の年2回変更されます。）
平成16年10月1日現在

1・7%

■補給率

保証料のみ全額補給
■問い合わせ先／役場産業課
商工労働係TEL2・161

別表 1

融資金の種類	融資限度額	融資期間
商工業関係	運転資金	500万円以内
	設備資金	1,500万円以内
木材建設関係	運転資金	1,000万円以内
	設備資金	1,500万円以内
償還方法	割賦償還または一時償還	
担保または保証人	本制度による融資を取り扱う金融機関の定めるところによる	

北海道中小企業総合振興融資制度の融資を受けた方に対し、信用保証料を補給します。
■対象資金／中小企

制度資金に対して保証料を補給します

1(内)158または、美深町商工会TEL2・1014

業総合振興融資制度／経営安定化資金、事業活性化資金、産業振興資金、経済対策特別資金
■補給率
信用保証料全額補給
■問い合わせ先
役場産業課商工労働係
TEL2・1611(内)158

商工業従業員退職金
■補給率
共済加入事業主に補助をしています

美深町では、中小企業における労働力の確保と福祉の増進を図るため、退職金共済制度への新規加入、また増額した事業主に対して補助をしています。
■対象事業主
①町内の事業所に勤務する従業員の退職金支給を目的とする事業主。
②中小企業退職金共済制度(中小企業退職金事業団)および北海道中小企業退職金共済制度(北海道商工会連合会)に新規加入、追加および増額契約をする事業主。

■補助の額
①新規、追加契約／被共済者1人につき月額掛金5、000円を限度として、対

象掛金に25%を乗じて得た額。
②増額契約／既契約掛金5、000円以下の者が増額した場合、掛金5、000円を限度として、その増額掛金に25%を乗じて得た額。

■補助期間／3年間
■問い合わせ先
役場産業課商工労働係
TEL2・1611(内)158

美深町では勤労者の福祉
勤労者福祉資金融資
制度をご利用ください

の向上と定着化を図るため、生活に必要な資金を融資する制度を設けています。
勤労者とは、「賃金、給料その他これに準ずる収入によって生活する者」とします。自営業者、代表権を有する会社役員などは対象となりません。

■資金の種類と条件
別表2のとおり
■問い合わせ先
北海道労働金庫名寄支店
TEL01654・22270
役場産業課商工労働係
TEL2・1611(内)158

別表 2

資金の種類	生活資金	住宅資金
対象者	①町内に原則1年以上居住している者 ②町税を完納している者 ③同一職場に1年以上勤務している者 ④返済能力が一定基準以上の者 ⑤申込時満60歳未満の者	
使途	医療・教育・慶弔・災害などの生活資金 (レジャーを除く)	住宅の建設・購入・増改築・土地の購入
融資限度	30万円	500万円
融資金利(固定)	2.92%	2.62%
償還年数	3年以内	20年以内
保証人	原則として保証機関の利用	



快適な冬の暮らしのために

～除排雪作業に皆さんのご協力をお願いします～

12月を迎え、いよいよ本格的な冬が到来しました。美深町では「住民の足を確保する円滑な除雪」を目指し、来年の融雪期まで除雪車を出動させて、除雪に取り組んでいきます。除雪作業は通勤、通学時間前の完了を目標に行っていますが、時には吹雪などにより作業が遅れることがあります。スムーズな作業を進めるために次のことについて、町民の皆さんのご理解とご協力をお願いします。

除 雪の出動基準について

町道除雪は、10cmの降雪があった場合に出勤します。降雪の多い時には作業が遅れることもありませんが、町民の皆さんのご理解、ご協力をお願いします。

道 路に雪を捨てないで

除雪した道路に、敷地内や屋根などの雪を押し出すことは、交通事故の原因や通行の支障となりますので、絶対にしないでください。雪は敷地内で処理するか、雪捨て場へ運搬するようお願いいたします。

また、歩道除雪を実施する路線では、屋根に「雪止め」を取り付けるようお願いいたします。

支 障物件は置かないで

道路に支障となる物件は、一切置かないでください。除雪車がね飛ばしたり、機械を破損することになりかねません。

ゴミは指定の場所に

また、狭い道路や交差点に面している塀や樹木は、積雪が多くなると識別が困難となり破損する恐れがありますので、必ず目印をつけておいてください。

除雪前の道路にゴミを出すと、飛び散ったり埋まったりして、道路や河川が汚れてしまいます。ゴミは、収集日当日の除雪車が通過した後、必ず指定の場所に出してください。

玄 関先の雪処理は各家庭で

除排雪作業は、広い地域を短時間で効率よく回らなければなりませんので、各戸の玄関先にたまった雪を個別に処理することは、大変困難なことです。玄関先の雪は、各家庭で除雪されますようお願いいたします。

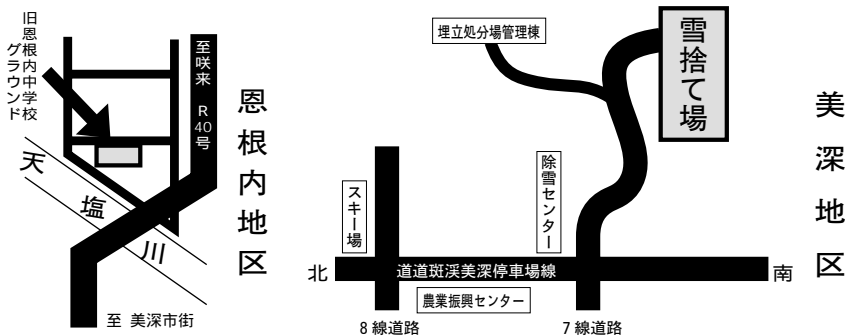
しない・させない迷惑駐車

路上に駐車されたたった1台の車のために、大型の除雪車が前に進めなくなり、除雪ができないことがあります。路上駐車はしないようお願いいたします。

雪 捨て場が変わります

例年使用していましたが雪捨て場について、7線河川敷地の雪捨て場から旧ごみ焼却場へ変更になります。例年、雪捨て場へ搬入される雪の中にゴミが多く含まれています。排雪の際には、ゴミが混入しないよう十分注意し、雪捨て場への搬入を心がけてください。

雪捨て場案内



- 除雪に関する問合せ先
- 国道／旭川開発建設部美深道路維持事業所 TEL 2・1751
- 道道／旭川土木現業所美深出張所 TEL 2・1081
- 町道／役場建設課 TEL 2・1611 内線170

体協スポーツ奨励賞に

森岡志織さん



もりおか 志織さん
森岡 (東2南2)

平成16年度的美深町体育協会スポーツ奨励賞に高校1年生の森岡志織さんが選ばれ、11月5日SUN21で表彰授賞式が行われました。森岡さんは、幼いころからスキーに親しみ各種アルペンスキー競技大会に出場し、常に上位入賞を果たしてきました。特に中学生の時には、全国中体連スキーアルペン競技大会に2年連続して北海道代表として出場、上位入賞するなど輝かしい成績を収めています。

また、夏場のトレーニングとして始めた自転車ロードレースでは、2003年ワールド北海道国際大会市民レースタイムロトリアルで女子の部優勝をはじめ、



各種大会でも上位3位以内の成績を収めてきました。さらに、柔道においても初段を取得するなど、各種のスポーツに親しんでおり、今後の活躍が益々期待されています。

授賞式で森岡志織さんは「このような賞をいただけたのは、両親をはじめスキー少年団や連盟の皆様のおかげです。これからも満足することなく、さらに上を目指して頑張っていきたいと思います。」とさらなる活躍を誓っていました。

さらにおいしくなるよう

期待を込めて

西紋地区の農家を中心に農業者と一般町民などで組織する雪中貯蔵キャベツ研究会が11月6日、貯蔵用キャベツの収穫作業を行いました。

今年は20アールのほ場にキャベツ8000株を作付けし、会員たちが協力しながら育ててきました。

この日は会員約40人が参

加し収穫作業を行いました。今年台風の影響を受け市場ではキャベツが品薄となっており、市場からの要請から一部は貯蔵せずに初めて出荷するとし、その箱詰め作業も行いました。

雪中貯蔵用のキャベツはシートを敷いて並べられ、あとは降雪を待つばかり。雪の中でさらにおいしさが

皆さんが喜んでくれて

とてもうれしかったです



ふじもと もなかさん
藤本 (恩根内小学校5年)

子供たちもこの日を楽しみにし、発表内容も児童会が中心となって企画。また、プレゼントにと心を込めてハンカチ染めを手作りしました。

入所しているお年寄りも、発表された歌にあわせて歌ったり、ぬりえや折り紙を子供たちと一緒にしたりしながら、楽しい時間を過ごしました。

児童会長の藤本文栄さん

恩根内小学校の児童16人が11月10日、特別養護老人ホームを訪問しました。恩根内小学校では、児童たちに優しさと思いやりの心を育んでもらおうと毎年特養訪問を実施しており、



▲入所者に歌を披露する恩小児童



▲立派に育ったキャベツを収穫する会員

は「歌や演奏も上手にできました。皆さんが喜んでくれてとてもうれしかったです。」と話してくれました。

増すキャベツは、12月中旬から掘り出しを行い、商品化を目指した加工品の研究や町民を対象とした講習会に活用されます。

これからいろいろな試して
着てみたいですね



阿部 孝子さん
（敷島91番地）

公民館講座「和裁リフォーム講座」が10月27日から11月17日まで4回開催され、最終日には参加者が持参した和服が見事に洋服としてよみがえりました。

この講座では、リフォームグループ「呼布の会」のメンバーが講師となり、素材の性質や和服のほどこき方、洗濯方法などをはじめ、デザインや裁縫のポイントなど講師からアドバイスを受け、受講者とおし工夫をしながら仕上げていきました。受講者の阿部孝子さんは「初めてやってみて難しかったですが、とても楽し

くできました。親の代からの着物などもあり、これからはいろいろな試して着てみたいですね。」と話してくれました。



▲この講座で仕上がった服は、後日ギャラリーで展示されるとのこと

親子でそば打ちに挑戦



中川 千洋さん、
汐希さん親子

教育委員会主催の「親子でそば作り講座」が11月20日、文化会館COM100の調理室で開催され、9組23人の親子が手打ちそば作

りに挑戦しました。この日は、農業改良普及センターの川村英司さんを講師に招き、美深産のそば粉を使用。参加者は水加減や伸ばし方などポイントごとに手ほどきを受け、親子で協力しながら作り上げ、自分たちで打ったそばの味を楽しみました。初めてそば打ちに挑戦した中川千洋さん・汐希さん

親子は「自分で作ったおそばはとておいしかったです。また家でも作って楽しみたいですね。」と話していました。



▶普段あまり料理をすることのないお父さんの参加も

町民の皆さんの協力があるから
この発表会ができるのです



佐藤 敏子さん
（西1南6）

生涯学習グループ連絡会主催による歳末助け合いチャリティー発表会が11月14日、文化会館COM100で開かれました。

生涯学習グループ連絡会議は、いぶきの会をはじめとするボランティアグループや町内の各サークル、愛好会などが連携と交流を深めようと平成5年に結成され、活動の成果を発表する

場として毎年チャリティー発表会を開催しています。今年ちょうど第10回の節目の開催となり、大正琴愛好会やびふか乱舞など4団体が特別参加し、54のプログラムにわたって発表が行われ、チャリティーに賛同し集まった観客を楽しませました。

出演者の佐藤敏子さんは「町民の皆さんの協力があるからこの発表会ができるのです。その分出演者も力を発揮して舞台に立っています。10回という回を重ねてきて皆上達してきましたね。」と話してくれました。



▶オレオレ詐欺の注意を促す寸劇も登場



▶19団体が出演し見事なステージを披露

街角カメラ

📷 トピックス 📷

ビールと日本酒それぞれ4銘柄を当てる「第1回全町利き酒大会」が、美深町商工会サービス業部会の主催で開催されました。3人1チームで行われた大会には26チーム78人が参加し、紙コップに注がれたお酒を試飲しながら銘柄当てに挑戦しました。(10月27日)



美深消防団の秋季消防演習が町民体育館前で行われました。団員及び署員79名が参加した今回の演習では、サイレンを合図に各分団が一斉に出動、現場についた分団から随時放水を開始するなど、実際の火災現場を想定した訓練を行っていました。(10月24日)

美深高校の1年生27人が赤ちゃんとのふれあい実習を保健センターで行い、実際に赤ちゃんを抱いたりしながら、お母さんから子育ての苦労や喜びなど真剣に聞いていました。(11月17日)



美深高等養護学校の学校祭が同校で開かれました。体育館で行われたステージ発表のほか、校内では木工、窯業、家庭科、工業、園芸の各科による即売会に多くの町民が訪れ、生徒たちの手作りの作品を鑑賞したりお気に入りの一品を購入するなどして楽しみました。(11月7日)



美深剣道連盟主催の「美深少年剣道大会」が町民体育館で開催されました。美深をはじめ名寄、風連、下川、中川、東川から約150人が参加し、日ごろ「心・技・体」を鍛錬している各地の子供たち通し交流を図るとともに、その成果を競い合いました。(10月31日)

「おじゃまします！」



在宅介護
支援センターです！

高齢者の3人に1人が
睡眠で悩んでいます


高齢期では睡眠に障害を生じやすくなりますが、本人は意識していない場合が少なくありません。
しかし、自覚の有無にかかわらず、睡眠障害があると心身にさまざまな悪影響があらわれます。
皆さんは夜きちんと眠れていますか？

◎気持ち良く眠るために

一つは生活習慣を正しくすることです。「できるだけ決まった時間に寝起きする」「睡眠に入る前にリラックスすることを心がける」など、リラックスできる環境をつくり、就寝前の激しい運動や刺激はさけること


生活にメリハリを！ ～快眠のためのすごし方

夕方 ●軽い運動（午後5時頃）




夕方から就眠まで居眠りをしないこと！

朝 ●決まった時間に起床
●太陽の光を浴びる
●規則正しい食事




朝に太陽の光をしっかりと浴びると体のリズムが調整されます

夜 ●入浴（お風呂はぬるめに）
●脳と心身をリラックスさせて（こころ落ち着く音楽など）
●アルコール・カフェインは避けて（お酒は晩酌程度に）



昼 ●昼寝（午後1時～3時の間で30分以内。痲ほう予防にも効果的）
●クラブや趣味、家事などを楽しむ



楽しい笑いのひとときを。笑いは脳を活性化させ、免疫力を向上させます

睡眠不足や不眠が続くと：

- 免疫が下がる → かぜなどの感染症にかかりやすくなる
- 身体機能に影響 → 高血圧や糖尿病など生活習慣病のリスクが増加する
- 意欲が低下したり、うつ状態に → 社会的な活動ができにくくなる
- 集中力や注意力が低下する → もの忘れやケガなどの原因に
- からだのリズムがおかしくなる → 痲ほうの人の夜間徘徊など

が大事です。コーヒーや紅茶、緑茶、たばこは睡眠のさまたげになります。
また、よく「寝酒は良い」と聞きますが、最近の研究

ではアルコールは睡眠に良い影響ではない（少量のアルコールでも睡眠の質を落とす。）ことがわかってきたようです。

◎短い昼寝と夕方の運動が快眠につながる
高齢期では体のリズムのメリハリが悪くなるため、

夕方に眠くなりやすいようです。しかし、夕方ウトウトしてしまうと夜眠れなくなってしまいます。
体温が下がっていく時に就眠しやすくなることから、夕方の運動は、居眠り防止と、運動で上昇した体温が夜に向けて下がっていくことで眠りに就きやすくなるという効果があります。
また、30分以内の短い昼寝は、アルツハイマー型痲ほうの発症を5分の1に減らし、逆に1時間以上の昼寝は危険を2倍にすることが指摘されています。

「規則ただしい生活習慣」と「適切な運動・昼寝」で体のリズムを整え、快適な睡眠にチャレンジしてみてください。それでも眠れない場合は、病院を受診し医師としっかり相談してください。
もう少しでお正月。『すてきな初夢』がみられるといいですね。

在宅介護支援センター
美深厚生病院内
TEL 9・22001



**こころの健康は
大丈夫ですか？**

ここ数年自殺による死亡が全国的に増えていきます。平成15年度における自殺者の総数は34,427人で前年に比べ2,284人(7.1%)増加しています。特に北海道は全国平均に比べて自殺率が高いという現状があります。自殺が増えている要因として、不況、リストラ、いじめなど様々なことがあげられています。その背景にはうつ病等の精神疾患が多いというところがわかってきました。

●うつ病ってどんな病気？

喜怒哀楽を感じたり、ものごとを考えたり、行動を起こしたりするのは脳の働

きです。うつ病とはこの脳の働きに故障が生じ、憂うつになったり、頭の回転が悪くなったり、やる気がでない病気です。うつ病は特別な人になる病気ではなく、誰もがかかる可能性があります。心配や過労・ストレスが続いたり、将来への希望が見出せない時にかかりやすいといわれています。うつ病は早期発見、早期治療が大事です。長く続く場合もありますが、治療を根気強く続けることが大切です。

**あなたやまわりの人は大丈夫？
うつ病のサイン**



- **自分が気づくサイン**
- 悲しい・憂うつな気分、沈んだ気分
- 何事にも興味がわかず楽しくない
- 疲れやすく、元気がない

- 気力・意欲・集中力低下、食欲がなくなる
- 人に会いたくなくなる
- 夕方より朝方の方が気分・体調が悪い
- 心配ごとが頭から離れず考えが堂々めぐりする
- 失敗や悲しみ、失望から立ち直れない
- 自分を責め、自分は価値がないと感じる

●周囲が気づくサイン

- 以前と比べ表情が暗く、元気がない
 - 体調不良の訴えが多い
 - 仕事や家事の能率低下、ミスが増える
 - 周囲との交流を避けるようになる
 - 遅刻、欠勤、早退が増える
 - 趣味やスポーツ、外出しなくなる
 - 飲酒量が増える
- このような状態が続く場合は早めに医師や保健師などに相談して下さい。休養と場合によっては服薬が必要になります。早めに対策を行うと早く回復します。うつ病のサインを見逃さず早期発見・早期治療をしましょう。

年金窓口から

**60歳から65歳までの
任意加入について**

国民年金は20歳から60歳までの40年間加入して、全期間の保険料を納付すると、老齢基礎年金として受け取る年金額が満額になります。40年間の中には厚生年金の加入期間も含まれますが、この40年間のうち、国民年金保険料の免除がある方や、未納・未加入の期間がある方については満額になりません。

また、厚生年金に加入している方についても、同時に国民年金には加入できないことになっています。任意加入を希望される方は、まずはご自身の年金加入期間を確認するために、社会保険事務所の国民年金担当係、又は役場住民課戸籍年金係にお問い合わせください。

住民課
戸籍年金係
☎2-1611
内線121番

全納割引制度について

国民年金の保険料はまとめて納めることができます。これを保険料の前納制度といいます。保険料を前納した場合はその期間に應じて、保険料が割り引かれます。詳しくは社会保険事務所へお問い合わせください。

■旭川社会保険事務所

TEL 01166・25・1165
TEL 01166・25・4165

保険料の納付は安心・便利・確実な

☐座振替をご利用ください

こちら警察署

美深警察署
☎ 2・11110

犯罪や事故のない年末年始

年末年始は、空き巣狙いやひったくり、自動車盗など生活に身近な犯罪の多発が予想されます。

●安全で平穏な年末を送り、希望に満ちた新年を迎えるため、次のことに気をつけて犯罪被害や事故に遭わないようにしましょう。

- 戸締まりを忘れずに行きましょう。すぐ戻るといふ気持ちで危険です。
- 多額の現金を持ち歩くときは、
- タクシーなどを利用する
- バッグは車道の反対側に持つ
- 複数で行動する
- などして、ひったくりの

被害に遭わないように注意しましょう。

●自動車から離れるときは、必ずエンジンキーを抜いてドアロックをしましょう。また、車の中には、バッグや現金を置かないようにしましょう。



冬道における違法・迷惑駐車防止

冬になると例年問題となるのが路上駐車です。路上駐車は、積雪で狭くなっていく道路を更に狭め、自動車及び歩行者の通行に危険を及ぼしています。また、緊急・除排雪自動車の通行を妨げるなど住民生活に深刻な影響を与えます。

ドライバーの皆さんも地域の皆さんも、例年くり返されているこの問題を思い

起こし、地域ぐるみで路上駐車排除気運を高めましょう。

やめよう違法・迷惑駐車

- 道路を狭くし、交通の流れを乱します
- たった一台の違法駐車車両のために交通の流れが乱され、スムーズな走行が出来なくなることがあります。
- 緊急車両の活動を妨げます
- 狭い道路などでは違法駐車車両が他の車を通行不能にしたり、時には消防車や救急車などの緊急車両の通

行を妨げ、人命が失われることもあります。

○除排雪作業の障害に！

違法駐車車両が除雪車の進行や、除排雪作業の妨げとなり、地域に大きな迷惑をかけることとなります。



消防署

だより



暖房器具の取扱いに注意しましょう！

暖房器具の使用が本格化する時季になりました。最近のストーブなどは、安全性が高まり簡単便利ですが、使用方法を誤ると、火災が発生するおそれがあります。そこで火災の発生を防ぐために、いくつかのポイントを覚えておいてください。

- ①使用前は、必ず点検・整備を行ってください。
- ②燃料は必ず暖房器具に合ったものを使いましょう。
- ③布団、ふすま、カーテンの近くでは使用しないでください。
- ④新聞、雑誌などの可燃物を近くに置かない様にし、暖房器具の周りは常に整理整頓を心掛けましょう。
- ⑤ストーブの上で、洗濯物

を乾かさないうでください。

⑥ストーブの近くで、缶スプレー、ガソリン、シンナーなどの引火性のものを使用しないでください。



電気配線は大丈夫ですか？配線チェックポイント

○配線やコードなどの許容電流を確認しましょう。コードを巻いたまま使うと、許容電流以下でも火災になることがあります。コードは伸ばして使いましょう。

○たこ足配線は火事の元です。たこ足配線はやめましょう。

○コンセントはゆるんでいませんか。

○コンセントにつないだ器具の電気が入ったり、切れたりしていませんか。

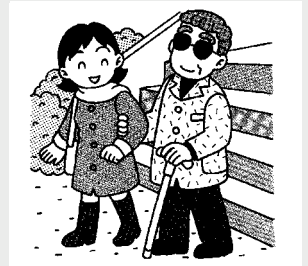
※火災を未然に防ぐことができるのはみなさんです。火災予防にご協力を！

美深消防署
TEL 2-11136

暮らしの お知らせ

このコーナーには、皆さんの暮らしに役立つ情報を掲載しています。くわしくはそれぞれの問合先へご連絡ください。

役場 (代表)
☎2-1611



障害者の日
(12月9日)

税

固定資産税の 異動届を忘れずに

美深町では平成17年度の固定資産税の課税に向けて、現在家屋の異動調査を進めています。

固定資産税は1月1日を基準日として課税されます。すでに固定資産課税台帳に登録されている建物で、所有者の変更や家屋の取り壊しをした場合は、忘れずに届出願います。

■届出に必要なもの
○所有者の変更があった場合

新・旧両者の印鑑と売買契約書などの事実関係がわかるもの。また、印鑑証明書を添付していただく場合があります。

○取り壊した場合

所有者の印鑑が必要です。
■届出期限
平成16年12月29日(水)
■届出先・問い合わせ先
役場財政課税務係
TEL 2・1611(内)117

募 集

町立美深保育所入所児を募集します
美深町では保育所入所児について、次のとおり申し込みを受け付けます。

■入所条件
保護者が次のいずれかに該当し、保育に欠ける家庭のお子さんが対象になります。ただし、特別事情がある場合(求職中、育児休業中など)はご相談ください。

○家庭外で就労している
○家庭内で児童と離れて就労している
○母親が妊娠中であるか、

出産後間がない
○病気であるか、障害をもっている
○長期にわたり、家族の介護をしている
○家庭の災害などのとき

■入所対象児
乳児から受入しています。
■保育時間
午前9時から午後5時まで(午前7時45分から及び午後5時30分まで延長保育を行っています。)

■保育料
課税状況、入所児の年齢により異なります。
■広域入所の実施
上川北部地区(和寒町以北中川町まで)を対象に広域入所ができますのでご希望の方はご相談ください。

■入所手続き
4月入所希望の場合は、平成17年2月18日(金)までに役場保健福祉課福祉係で必要書類を受け取り申し込み願います。

なお、その他の期間に入所事由が生じた場合は随時申し込みください。
■問い合わせ先
役場保健福祉課福祉係

TEL 2・1611(内)124

農林業を営む皆さんへ

農林業センサス

平成17年2月1日現在で、全国一斉に"農林業の国勢調査"といわれる「2005年農林業センサス」が実施されます。

この調査は、今後の農林業の政策に役立てるために5年ごとに実施される極めて大切な調査です。

1月中旬から農林業を営んでいる皆様のところ調査員が伺い、調査票に経営状況など記入していただきますので、ご協力をお願いします。

製造業を営む皆さんへ

工業統計調査

経済産業省では平成16年工業統計調査を12月31日現在で全国一斉に実施します。

調査の対象となる事業所には、本年12月から来年1月にかけて任命を受けた調査員がお伺いしますので、ご協力をお願いします。

調査票に記入していただいた内容については、統計法に基づき秘密が厳守されますので、正確な御記入をお願いします。

統計調査にご協力ください

移動年金相談

●12月22日(水)
●9時30分～15時
●役場中会議室

国民年金、厚生年金制度についての相談、裁定請求の受付など

問い合わせ先
役場住民課戸籍年金係
TEL2・1611(内)121

問い合わせ先 役場総務課町政推進室企画調整係 TEL2・1611(内)164

わがやの アイドル



H16・1・27生、第1
父・裕樹さん、母・春佳さん

○元気でやさしい子に育って
ください…(父・母)。



H16・3・2生、斑溪
父・昇一さん、母・尚子さん

○わんぱくでもいい、やさしく
たくましく育ってほしい…(父・母)。



H16・3・16生、第5
父・孝弘さん、母・育美さん

○元気が一番！…(父・母)。



H16・3・23生、第1
父・弥さん、母・ひとみさん

○明るく元気な子に育って！
…(父・母)。

友兼沙綺ちゃん
草刈俊輔ちゃん
石川大智ちゃん
中野蒼ちゃん

助成

美深町国保の被保険者の方へ
短期人間ドックの費用
の一部を助成します

美深町では、病気の早期発見、早期治療によって健康な生活を送っていただくため、美深町国保の被保険者を対象に、短期人間ドックの費用の一部を助成します。

■対象者

美深町国保加入者のうち、30歳以上で、これから平成17年3月末までに短期人間ドックを受診しようとする方。(今年度既に申し込みされている方を除く。)

■助成額

(内) 123、136

TEL 2・1744

成人式

美深町成人式を
開催します

平成17年美深町成人式を
1月9日(日)に文化会館C O
M100で行います。

今年の対象者は、昭和59
年4月2日から昭和60年4
月1日までの間に生まれた
方です。

なお、町外に転出された
方でも出席可能となります
ので、出席を希望される方
は、お早めにお申し込み
ください。

■申込み・問い合わせ先
教育委員会生涯学習係
TEL 2・1744

一人につき25,000
円を限度とします。
■申込期限
平成16年12月29日(水)
■申し込み
役場住民課国保医療係又
は役場恩根内出張所に印鑑
を持参のうえ申し込みくだ
さい。(必ず受診前に申し
込み願います。)

働いている調理師の皆さんへ

調理師法では、調理業務に従事している調理師の方は、12月31日現在の調理従事場所等を2年ごとに届け出なければならないと定められており、今年は届出の必要な年となっています。調理の業務に従事している調理師の方は、下記の事務取扱所に平成17年1月15日までに届けてください。

■次の施設で調理業務に従事している調理師

- 寄宿舍・学校・病院・事業所・社会福祉施設・介護老人保健施設・矯正施設・その他多人数に飲食物を供与している施設
- 飲食店営業・魚介類販売業・そうざい製造業

■事務取扱所(北全調名寄支部管轄)

名称及び氏名	住 所	電 話
北全調名寄支部 支部長 西川剛弘	名寄市西2条南6丁目 西川鮮魚仕出し店	01654 2-3386
三浦おかず店 三浦 豊	名寄市西2条南6丁目 二条市場内	01654 2-2022

■問い合わせ先

上記取扱事務所又は北海道名寄保健所TEL01654・3・3121

町税の納付はお済ですか？

12月は「納税推進強調月間」

本年度の町・道民税、固定資産税、国民健康保険税などの納付を忘れていませんか？

今月で町税のすべての納期が終了します。いま一度、お手元の納税通知書をお確かめください。すでに納期限の過ぎているものについては早めの納付をお願いします。また、やむを得ない事情により納税が遅れる場合は、必ず納税相談してください。

収納対策本部を設置し対策強化

町では、町財政の自主財源確保のため、町税等収納対策推進本部を設置し、町税をはじめ、介護保険料・公営住宅使用料・上下水道使用料・下水道受益者負担金についても各担当課の連携により、収納率向上の対応と体制を強化しています。

12月は、町税・使用料などの「収納率向上強化月間」として、滞納者に対し電話や文書の催告のほか、戸別訪問をいたしますので早めの納付をお願いします。

－ 問い合わせ先 －

役場財政課収納係 TEL2・1611(内)118

手帳は、本人や家族の氏名、生年月日、本籍等を証明するほか、就労の記録や健康証明書、出稼ぎの心得等が記載されており、自分の証明書にもなる必需品です。その他にも出稼ぎ先での事故や賃金トラブルが起

出稼ぎに行くときは「出稼手帳」の交付を受けてください

きた場合、大切な証明として役立ちます。出稼ぎに行くときは、必ず出稼手帳の交付を受けてください。

■問い合わせ先
役場産業課商工労働係
TEL 2・1611(内)158

■年末年始におけるパスポート窓口について
年末年始にあたり、上川支庁パスポート窓口業務は、12月29日から1月3日まで、休業となります。

パスポートに関するご不明な点については、上川支庁窓口までお早めにお問い合わせください。

○上川支庁パスポート窓口
年内最終日／12月28日(火)
年始開始日／1月4日(火)

○名寄移動窓口
年内最終日／12月22日(水)
年始開始日／1月12日(水)

■問い合わせ先
上川支庁総務課総務係
TEL 0166・465118
(内)2118

11月の物価の動き

消費者モニター調 (単位：円)

品目	単位	本月価格			前月平均	変動率	前年同月価格平均
		最低	最高	平均			
玉ねぎ	100g	12.0	20.0	16.6	16.0	0.6	15.3
きゃべつ	100g	20.0	26.0	22.1	12.4	9.7	9.2
さんま	100g	58.8	69.0	62.3	59.1	3.2	52.7
豚肉	肩肉100g	103.0	185.0	142.3	142.3	0.0	143.0
砂糖	スズラン印 1kg詰	150.0	229.0	186.5	186.5	0.0	177.8
サラダ油	ポリ1.6ℓ	418.0	523.0	457.0	457.0	0.0	398.0
鶏卵	中玉10個	178.0	188.0	183.0	183.0	0.0	148.0
とうふ	1丁	84.0	92.0	89.0	86.5	2.5	83.5
しょう油	キッコーマン 1.0ℓ	308.0	313.0	311.5	311.5	0.0	298.0
灯油	配達1ℓ	58.0	58.0	58.0	57.9	0.1	48.0
ガソリン	レギュラー1ℓ	120.0	120.0	120.0	119.9	0.1	105.0

〔注：4月から総額表示方式が実施されているため、本月価格及び前月価格は消費税を含む価格、前年同月価格については消費税を含まない価格となっていますので、ご注意ください。〕

採血車「ひまわり号」が来町します

道内の輸血用血液は、多くの皆さんの善意による献血でまかなわれ確保されていますが、冬期間は特に献血される方が減少し、血液が不足しがちとなります。

尊い生命を救うため、多くの方々のご協力をお願いします。

●とき 12月21日(火)

●ところ 役場、町民体育館、美深厚生病院、美深中学校前

－ 問い合わせ先 －
保健福祉課福祉係
TEL2・1611
(内線124)

