

# 謹賀新年

**BIFUKA 2005**  
**(平成17年)**



●まちの動き (11月末現在)  
人口/5,701人(-7)・世帯数/2,486世帯(-2)

ホームページアドレス <http://www.town.bifuka.hokkaido.jp>

# 新年のごあいさつ



美 深 町 長  
岩 木 実

新年明けましておめでとうございます。

町民の皆様とともに健やかに新春を迎え同慶にたえません。

昨年は、2月のイラク自衛隊派遣から始まり、相次ぐテロなど平和と安全に不安な思いを持ちましたが、5月には北朝鮮拉致被害者の家族が帰国、そして8月には駒大苫小牧高校が甲子園で初優勝、オリンピックで過去最高の金メダル獲得、10月にはイチロー選手が84年ぶりに大リーグ記録更新と、大きな喜びと日本人選手活躍に大きな拍手を送った一年でありました。

また、台風18号の到来により、町内において一部被害がありましたが、農業においては平年作を確保、商工業においても厳しい経済環境の中で奮闘いただき、町の発展を支えていただいております。町民各位に、心から感謝と敬意を表すものであります。

町政におきましては、職員の不祥事もあり町民の皆様には大変ご迷惑をおかけしましたが、公営住宅の建設や町道整備など諸事業も計画的に進めることができましたし、総合窓口の開設によりワンストップサービス体制や相談機能も充実させることができました。

市町村合併問題につきましては、地方交付税が年々予想を超えて減額され、厳しい行財政環境の中で、これらの対応の手段として任意で協議を進めてまいりましたが、それぞれの市町村の事情で合併を断念、美深町は当面単独で進むことになり、地方交付税も平成19年度以降、大幅に削減される方向の中、町としては17年から21年までの5カ年の行政改革を進めることといたしました。町政懇談会においてご説明申し上げましたが、一部使用料の値上げなどさせていただきますが、町民の皆様のご理解をいただきますようお願いいたします。

最後に、新しい年が町民の皆様にとって最良の年であることをご祈念申し上げます、併せて厳しい中にも活力ある町づくりの皆様の協力を賜りますようお願い申し上げます。



美深町議会議長  
園部 幹雄

希望に満ちた平成17年の新春を、家族お揃いで迎えられた町民の皆様、町議会を代表して謹んで新春のお慶びを申し上げます。また、日ごろから町政の推進と町議会に対しまして格別のご支援とご協力を賜り感謝申し上げます。

さて、昨年は比較的良好な天候に恵まれて、農業関係においては平年作を確保され、商工業においては厳しい状況の中での企業活動でありました。厳しい環境の中で地元産業を支えられた農業者はじめ、企業関係者並びに町民各位のご奮闘、ご努力に対し心から敬意を表するものでございます。

また、昨年は本土に上陸した台風が10回もあり大きな被害をもたらし、さらに新潟県中越地震など想像を絶する災害がありました。心からお見舞い申し上げます。

今日的な世相も国内、国外ともに昨年に引き続き政治の激動と経済の低迷により混沌としたことが多く、国際的にはイラク問題やテロへの不安、国内的には中央地方を問わず行財政改革や構造改革、地域においても自治体の合併問題があり、取り上げるときりがありません。

美深町は今、大きな転換期に直面しています。市町村合併問題では、自立の道を選び当面は単独の町づくりを進めていくことになり、早急に行政改革を進めなければなりません。それには行政も含め、町民の意識改革と町民に理解される政治手法が必要であります。

迎えました本年は、厳しい地方財政環境のなか、町の発展を支える基幹産業の振興、少子高齢化社会への対応、介護保険の取り組み、地場経済の活性化、分権時代の取り組みなど多くの課題が山積しており、大変厳しい年であります。

ここに新年を迎えるにあたり私も議会は、課せられた役割をしっかりと認識して町民生活の安定と福祉の向上に向け、町民の意向を体した議会活動を念頭に、執行機関と力を合わせて皆様の期待に応えるべく努力してまいり所存でございます。

最後に、町民各位のご健勝とご多幸を心からお祈り申し上げます。年頭のご挨拶といたします。



## 2005年の夢を語る

# 酉年生まれ 大集合

## 今年(酉)年

酉年生れの人は、先を見とおす力が備わっており、人より一歩進んだ考えをもち、将来に対する見とおしも確かで、計画的に行動してムダのない生き方をすると言われています。

また、仕事熱心さと几帳面さ、人づきあいのよさをもっているので、多方面でまとめ役として活躍する人も多いとか。

広報誌「びふか」では、今年の干支にちなんで10人の酉年生れの皆さんに登場いただき、2005年が良い年になりますように、今年にかける夢や抱負を語ってもらいました。

**櫻庭 正昭さん**  
(24歳・第2)

振り返ってみれば、昨年もアッという間に終わってしまったように感じます。今年(酉)年は年男ということで、いろんな意味で節目の年になるように、一日一日を大切に、充実した一年にしていきたいと思っています。



**大塚久美子さん**  
(48歳・第4)

早いもので、今年(酉)年は銀婚式を迎える年になってしまいました。これからは何事にも焦らず、ゆっくとマイペースで取り組んでいきたいと思っています。そして、家族3人とワンコ1匹が元気で楽しく暮らしていける一年であってほしいです。

**佐々木 駿くん**  
(12歳・新生)

去年は、サッカーで全道大会に行くことができたので、今年も行けるようにみんなで頑張りたいです。また、今年(酉)年は小学校生活最後の年になるので、くい残らないような一年間にしたいです。



**藤川 幹さん**  
(36歳・第1)

去年は、娘が小学校へ入学。親の心配など無用とばかりにパワー全開の一年でした。今年(酉)年は、私が娘に負けないぐらいパワー全開で、何事にもチャレンジの一年にしたいですね。

**神田 一英さん**  
(72歳・第5)

55歳の時からクロスカントリースキーを始め、10年前よりセブンスタースキーに挑戦、2回完走し昨年(酉)年から3回目に挑戦しています。雪の多い美深に生まれ雪に親しむことにより厳しい冬も楽しく過ごせるのではないのでしょうか。次の酉年まで続けたいと思っています。



**安藤 照子さん**  
(60歳・新生)

美深で生まれ育ち60年、いつも亡き両親への感謝の気持ちを胸に、自分の人生を信じ、夫婦二人三脚でやってきました。今は町内に宿泊施設を営んでいますので、今年(酉)年も笑顔忘れず心に残る職場作りを目指して頑張ります。健康で過ごせる年でありますように。



**吉田 悟司さん**  
(36歳・西紋)

去年は、親から経営を譲渡され転機の年でありました。まだまだ手探りの状態のことも多かったのですが、今年(酉)年は仕事を軌道に乗せ、自分らしい仕事ができたら...と考えています。そして家族皆、健康に過ごせる一年であるようにと思っています。

**長谷川華恵さん**  
(24歳・第1)

兵庫県から来町して5回目のお正月。高校を卒業した春に農業実習生として来てからもうこんな月日が経ってしまいました。そして昨年、結婚しました。これを機に「私自身もっと大人に！そして充実した日々が送れば...」と思っています。



**齊藤 聡さん**  
(48歳・吉野)

4度目の干支となる酉年のスタートにあたり、心新たに過疎の進む美深を何とか盛り上げようと、いろいろな場面において世代を超えた交流と豊かな地域づくりに、微力ながら貢献していきたいと思っています。

**乗田 楓さん**  
(12歳・恩根内)

私はバレー少年団をやっています。でも試合で一度も勝った事がないので、たくさん練習してうまくなって、最後には何回やっても勝てるぐらい強くなりたいです。あと、6年生になって小学校最後の年になるので、いい思い出をたくさん作りたくです。



# 各地区で「町政懇談会」開催



住みよい町づくりを推進するため、地域の課題や問題を話し合う「町政懇談会」が、11月20日から12月11日までに15の町内会・自治会で開催されました。(計392名出席)

今年度は、行財政改革についての概要説明が行われ、出席した町民の皆さんから各項目に対して多くの意見をいただきました。

今回は、その主な意見等についてお知らせします。

## 行政改革について

### ① 事務事業の見直しと経費の節減合理化

- 仁宇布線のバス運行を見直し、小さなバスで。
- 特別養護老人ホームの民間移管は、サービ스에不安がある。
- 特別養護老人ホームの民間移管は良いこと。
- 町の広報に公共工事入札結果の公開を希望する。

### ② 職員体制と行政機構の見直し

- 5年間で職員23人減らす計画、定年を待つだけでなく削減を考えるべきで、もっと減らしても良いのではないかと。
- 23人も減らして、仕事は普通どおり行くのか。議員の削減より職員の削減の方が住民サービスで不安。
- 行政改革は、職員の意識改革が必要。皆が痛みを背負う、住民が負担することは、職員もボランティア的要素を持ち負担することが必要。
- 出張窓口は本当に大事。なるべく地域住民が不便にならないように進めてもらいたい。

### ③ 議会議員、行政委員会、付属機関等の見直し

- 議員、人的にも報酬も思い切った半分にするくらい経費削減の考え方をもちなければ。痛みを自ら創出することを考えなければ、合併以上の対抗策は出てこないのではないか。
- 議会は、合併議論した時に3町村合意の議員数が出ていた。単独で生きるときにもそのくらいの努力をしなければならぬと思う。
- 議員定数を減らす前に議員報酬を落とす試みが必要。町がこれだけ大変な時、第一に議員報酬を思い切って減らしたほうが良い。

### ④ 給付サービスと補助金の見直し

- 付属機関の見直しで、費用弁償に格差がある。最低金額で一本化したほうが良いと思う。
- 各種委員の協議、関係者にどういう方向になったか話を伝えてもらいたい。こういう時代だから考えなくてはと思うが、地域のバランスも考慮願いたい。
- 敬老祝い品は、こういう時代に合わせて減らしていかなければならないと思う。
- 75歳になるのを楽しみにしている人もいる。75歳を何とか残してほしい。
- 敬老祝い品、年配者は何よりお祝いを楽しみにしていた。一





定の配慮を。

●補助金の削減では、公平な対応をしてほしい。何も言わないから理解したんだとか、押しが強かったり、発言があったからということのないように。

●2万円や3万円の補助金は思っているより切って、ほかに割り振る考え方をすべき。

### ⑤住民負担の見直し

●町税の延滞に対しては、強制的に口座振替等をするべき。

●無料施設の有料化で利用者少なくなる心配も。健康につながることも考えてほしい。

●パークゴルフ、ゲートボール場の有料化について、この状況ですら無料ということにはならないが、全体の経費節減を図った上で公平に進めてほしい。

### ⑥公共施設の管理等の見直しと業務委託の推進

●美深町は農業の町。農業振興センターのあり方については充分検討を願いたい。

●農業振興センターも本来に使用したい土日や夜の開放など、皆で有効に利用を図ってほしい。

●除雪等は高齢者や弱者にやさしく、歩く人のことを考えたきめ細やかな町政であってほしい。



●地域コミュニティセンター等は地域のコミュニティの場。地域の手で有効に活用できる体制を考えてほしい。

●地域の学校は、いまの時代の流れからも早急に統合すべき。地域事情もあろうかと思うが、早急に美深小・中学校に統合を図るよう検討すべき。

●山村留学始まってから年数が経っているが、宿舍等町単独負担あると思う。地方からくる子どもを預かり養って、町費を注ぎ込んでいるが、これこそ今度

の改革で検討して廃止しては。●少子化の関係で、学校の統廃合は必ず出てくるが、地域に学校がなくなるといことは、その地域がますます寂れていくことになる。延命措置を講じてほしい。

### ⑦広域連携の推進

●消防組合は本来的な運用をされることで、効率化合理化可能ではないか。消防事務組合で本来的な運用をすべき。

●新たな広域事務早く進めてほしい。

### 財政計画について

●今後の施設整備は、あらゆる角度から充分検討を。

●子どもが元気でないと未来はない。安全を第一に考え、余計な借金を子どもたちに残さないでほしい。

●町税関係、自転車税とか他の税金を独自で作る論議があっても良いのでは。

●いまの財政計画は甘い。多少の合理化で5年後やっていけるという事は、厳しさが無いような気がする。

●財政計画で、借金払うために借金を繰り返すことは、いつま

### その他

#### ①医療関係・福祉関係

●厚生病院の先生が代わると聞く、安心して医療を受けられないと不安。

●病院転送とは別に、車椅子対応のワゴン車を個人の移動に使えるシステムを考えてほしい。

●子供や高齢者の紙おむつ。炭化ごみと同じ有料化でなく、別な単価設定の配慮等を願いたい。

#### ②産業関係

●町の基幹産業は農業、JAと町が協力し農業振興を図ってほしい。

●農業者の自助努力に限界がある。自らも努力するが、町や農協の指導力を十分發揮し、農業者の組織化等にアドバイスや指導を願いたい。

●美深のもち米を利用した商品の販売が始められた。町内の産

産物で皆が努力してくれたり、美深の活性化につながる。がんばってほしい。

### ③ 美深の活性化

●地域の活性化は地場産業の振興・育成に力を入れるべき。前向きに産業育成しないと、人口流出は防げない。若い人が地元で働けるような体制が行革と併せて必要。

●農業、商業、工業、若い人が安心して暮らせる仕組みを作っていたらいい。

●国道沿いの商店街、空き地が

目立っている。空き地の利用を考えてほしい。

●天木跡地の整備が進んでいる。雑草地をあまりお金かけないように住民からコスモスの種や球根の寄付を募り、花畑にするような考えなど住民参加を考えることも必要ではないか。

### ④ その他

●行政改革に当たっては、町民の目線等広く地域の考えを積み上げてもらいたい。

●来年4月合併新法で知事の権限強くなり、知事の勧告等考え

られる。解散した中川郡3町村を復活させることはできないか。

●特例法期限後の強制合併の方向性でどうなるか分からないが、北海道は隣町と離れている。東京と同じ扱いされるのもどうか。

●3町村の合併協議会を傍聴したが解散して正解。不安をもつて合併してもダメ。辛抱しても美深で固まったほうが町民はがんばれる。

●行革が推進されると住民サービスは低下する。もっと住民の自覚や忍耐、我慢のPRがあっ

ても良いのではないか、住民意識も高めていくことが大切。

今回いただいたご意見の中では、行政改革の基本的な方針を見直す事項はありませんでしたが、具体的な取り進めに当たっては、各項目のご意見を基に、内容等について更に検討をしながら推進したいと考えています。

今後の推進に当たり、皆様のご意見・ご提案がございましたらお知らせください。

## 農業者・農地もしくは農地のそばの土地を所有しているみなさんへ 農業振興地域整備計画を見直します

### < 農業振興地域整備計画とは？ >

今後長期にわたって農業を振興する地域を明らかにし、農業と農業以外への土地利用の調整を図るとともに、その地域の整備を計画的、集中的に行うことにより、農業の健全な発展を図ることを目的としています。

### < 農業以外への利用制限 >

美深町における農用地区域は、「美深町農業振興地域整備計画」中の「農用地利用計画」にその区域等が具体的に設定されております。やむを得ず農業以外の土地利用を図ることとなった土地については、この土地を同区域から除外した内容となるよう、あらかじめ整備計画の変更を行うこととなります。

なお、整備計画を変更するには、所定の手続が必要となります。ただし、農用地区域から除外するためには、この土地が「農業振興地域の整備に関する要件」の4つをすべて満たしていることが必要です。

#### ( 要件 )

1. 他に適当な土地がない(代替性)
2. まとまって存在する農用地を分断しない、あるいは、農作業を行う上で支障がないなど、土地を利用する上で、支障を及ぼすおそれがない(集団性・効率性)
3. 用排水路などの施設の利用に支障を及ぼすおそれがない
4. 生産性を向上させるために行った事業が完了してから8年以上経過している

### < 今回の見直しについて >

現在農用地区域として農業に利用している土地であるが、将来的には農地として利用しない土地、現在は農業用地区域には属していないが、将来的に農地を拡大する際に開発していきたく考えている土地等について、美深町の農業の振興方向として照らし合わせながら現在ある計画を見直します。

今回の見直しで農用地区域に編入・除外を考えていられる方は、1月末までに役場産業課農政係まで連絡願います。

役場産業課農政係 TEL2-1611 (内線129)

# ほとんどに怖いんです、生活習慣病。 肥満、高脂血症、高血圧、糖尿病…三つ重なると危ない！

広報びふか8月号で、国民健康保険の医療費が年々増加してきていることをお知らせいたしました。

そこで、今回は医療費の中でも入院医療費の割合が多いことから、入院の実態やその原因について、保健師さんに聞いてみました。

**問** 病気にはいろいろな種類がありますが、美深町では、どのような病気が多いのですか。

**答** 下の図1をご覧ください。平成15年度に入院した方の疾病分類の集計ですが、全体で循環器系疾患の方が多くなっているのがわかります。これは、男女ともに多いのが特徴です。

**問** 循環器系とはどのような病気のことをいうのでしょうか。

**答** 高血圧、低血圧、脳卒中、心筋梗塞、狭心症、動脈硬化症などを循環器系疾患と分類します。この中に痔も含まれます。

**問** その中でも特に多いのはどの病気ですか。

**答** 次ページ上段の図2をご覧ください。高血圧が42人中18人(42・9%)と圧倒的に多く、次に脳梗塞11人(26・1%)となっています。高血圧は脳や心臓の血管も傷める大きな基礎疾患なので、早くから予防することが大事です。余談ですが、高血圧は腎臓の血管も傷める原因にもなります。

図-1 国保の疾病別入院者数  
(平成15年5月診療分)

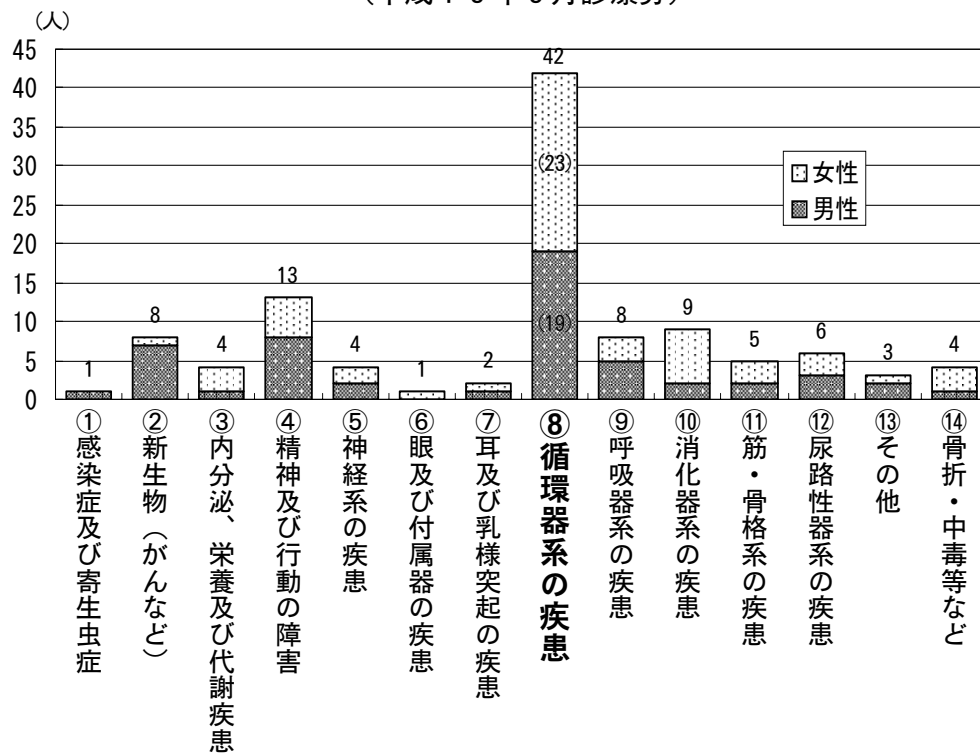
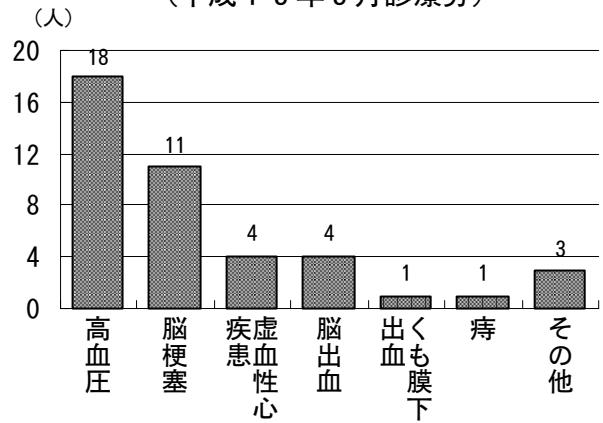




図-2 国保の循環器系疾患の内訳  
(平成15年5月診療分)



**問** どのような病気が増えてくるのはなぜでしょうか。

**答**

色々考えられますが、生活習慣が大きな影響を及ぼしているといえます。私たちの生活は昔に比べて、かなり変わってきています。例えば、手軽な食品が多いですし、近くに行くにも車を使ったりします。また、ストレスが溜まるなど生活環境や職場

環境が変化しています。それによって、肥満とくに内臓脂肪が蓄積されやすい環境になっています。

**問**

皮下脂肪とか内臓脂肪とかよく言われますが、内臓に蓄積されると身体にとってどういふ影響がありますか。

**答**

一見すると脂肪はどれも同じようですが、代謝の視点からいえば内臓脂肪は皮下脂肪と違い、動脈硬化を進めやすい物質を多く分泌していることがわかってきました。

少し難しくなりますが、内臓脂肪の蓄積によりインスリン抵抗性という状態が起きます。このインスリン抵抗性をきっかけに、治療を必要としない軽い高血圧、高血糖、高脂血症が次々とおき、動脈硬化をより進ませるといふことにつながります。このことをメタボリック症候群(代謝障害)といいます。その結果、より脳卒中や心筋梗塞・狭心症になりやすいうことがわかってきました。

**問** メタボリック症候群を放置するとどうなりますか。

**答**

普通の人と比べて脳卒中や心筋梗塞などの発症が2・5倍も高いことが明らかになっていました。

まずは、メタボリック症候群のもとになる内臓脂肪を減らすように、食事のとり方や動き方を見直し、生活習慣を改善することです。

下の図3を見てください。町のセット健診結果でも肥満が約3割で、女性より男性の肥満が多くなっています。

**問** では、何に気をつけたらよいですか。

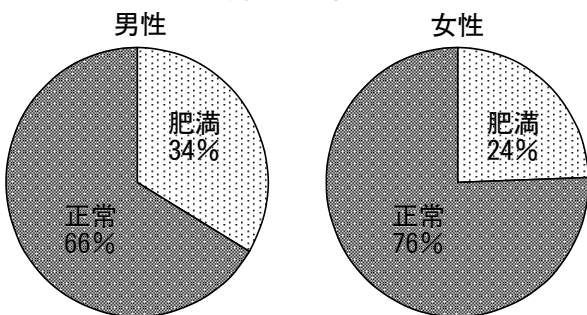
**答**

一つ目には、自分にとって必要な食事の質(バランス)と量(カロリー)について知ること。

二つ目には、自分にとって必要な運動量を知ること。

三つ目には、年に一度は健診を受けて、血液の質と血液の巡り具合について知ること。この三点について知ってお

図-3 町セット検診男女別肥満割合  
(平成16年度)



くことが大切です。少人数のグループでも出向きますので、保健師や栄養士をご自身の生活習慣改善に向けて大いに活用していただきたいです。なお、注意していただきたいのは、テレビなどで「これがいい」とか「こう食べたらいい」とありますが、多くの情報に振り回されないようにすることも重要です。

町民の健康は、美深町の財産になりますので、町民全体で健康の保持・増進に努めていきましょう。

平成16年度

# 美深町功労表彰

長年にわたり町政の伸展、産業文化の振興及び社会福祉の増進などに寄与した人に贈られる「美深町功労表彰」の受賞者が決まり、11月22日役場大会議室で表彰式が行われました。

今年度は、自治功労として前収入役の上坂貢さんが表彰されました。

また、あわせて行われた善行表彰は、町に多額の寄付をされた鈴木政二さんと羽田野安晴さんに贈られました。



上坂 貢さん

## 自治功労

昭和31年9月美深町に奉職以来46年間にわたって町職員として勤務、主に建設行政を担当、昭和59年4月から幹部職員として行政推進に寄与し、特に平成7年6月から2期8年間収入役を務めるなど、地方自治の振興充実に誠心誠意尽力され、本町の生活基盤の確立、地方自治の振興と町政の発展に大きく貢献されました。

## 善行表彰

●鈴木 政二さん(南)  
(公共施設整備に  
100万円寄付)



●羽田野安晴さん(斑溪)  
(公共施設整備に  
100万円寄付)



減農薬で作ったもちを多くの人に食べてもらって、良さをわかってもらいたいです

美深のもち米を使った加工品を販売している「FOD831番」の加工施設がこのほど完成、11月27日には、町や農協の関係者が出席し、完成式も行なわれました。

FOD831番は、町内のもち米生産農家である富岡地区の八巻等さんを代表に、同地区の加川淳一さん、南地区の伴井隆夫さんの3夫婦6人が中心。自ら丹精込めて生産したもち米のほとんどが町外に出荷され、町民の人に味わってもらうことが少なく、美深の人に美深のおいしいもちをぜひ食べてもらいたいとの思いを強くし、一昨年から日出町のイベント広場や道の駅、各種イベントなどで加工品を販売してきました。

これまでは保健所の許可の関係もあり、各会場に「うす」と「きね」を持参して実演販売してきました。しかし、手作業では限界があることから、メンバーで

ある加川さんの倉庫の一角を借り、町からの補助も受け加工施設の整備に踏み切ったもの。

八巻さんは「減農薬で作ったもちを多くの地元の人に食べてもらって良さをわかってもらいたいですね。そして、いろいろ意見をいただきながらより良い製品にしていきたいです。」と話し、「最終的には美深だけでなく、札幌美深会などの協力を広げていければいいですね。」と話していました。



▶つき方や成形のしかたなど試行錯誤しながら試作品を作るメンバー

## もっと地域に出回って手軽に 味わえるようになるといいですね



おとる 亨さん  
小 椋 (西3北1)

雪中貯蔵キャベツ研究会主催の「美味！美深産農産物」おいしい美深産農産物を味わおう」が12月12日、文化会館COM100で開催されました。

この催しは、美深産農産物を多くの町民に味わってもらい、生産や加工等について意見交換をしながら、これからの地域農業の参考にしようと呼びかけられたもの。



美深の農産物のおいしさを再認識しました



終了後は加工品の販売も行われ多くの人が買い求めました

町内の農産物加工グループで、もち米の生産加工を行っているFOD831番とメロンの漬物を製造している美深メロン生産組合も参加し、会場では、雪中貯蔵キャベツと薄切りもちを使ったお好み焼き、摘果メロンの漬物、カボチャとジャガイモのスープなどすべて美深で生産された農産物で作られた7品目の料理が用意され、集まった約150人の町民に振舞われました。

参加者の小椋亨さんは「美深で作った農産物はとてもおいしい。もっと地域に出回って手軽に味わえるようになるといいですね。」と話してくれました。

## 安全・安心のまちづくりを目指し

美深町地域安全推進協議会主催による「地域安全住民大会」が11月26日、文化会館COM100で開催され、約250人の参加者が、講話や体験学習、コンサートを通じて交通安全に対する理解を深めました。

開会に先立ち、先月町内交通事故死ゼロ日数1000日を達成したことに対し、

道警旭川方面本部長と旭川方面交通安全協会長の連名表彰が、松村美深警察署長から町に伝達されました。

また、町内の交通安全運動に貢献した美深町交通安全指導員会、COMカレッジ110美深大学及び美深小学校の三団体には、感謝状が贈呈されました。

大会の終わりには、自治

## 気軽に相談できる体制を とりたいたいですね



よしこ 好子さん  
さとう 佐藤 (東5北3)

民生委員・児童委員及び町の福祉委員の辞令交付式が、11月26日保健センターで行われ、新任3人を含む25人の委員に岩木町長から委嘱状が手渡されました。また、今期で退任された4

人の委員には感謝状が贈られました。

民生委員・児童委員は、社会奉仕の精神をもって住民からの相談に応じるほか、各関係機関団体との連絡調整や情報交換などを通じて、地域社会の福祉、住民福祉の増進のために活動する地域のボランティアの方です。

この日新しく委嘱を受けた佐藤好子さんは「手さぐりから始めるので不安な面



委嘱された25人の名簿は、17ページ下段に記載しています。

ありますが、先輩委員の話聞きながらがんばります。また、どこに相談していいのかわからない人もいると聞きますので、気軽に相談できる体制をとりたいたいですね。」と話してくれました。



地域安全宣言を行う教重連合会長と小口児童会長

会連合会長の教重文雄さんと美深小学校児童会長の小口翔平くんが地域安全宣言を行い、安心して暮らすことの出来るまちづくりを目指すことを誓いました。



# 街角カメラ

📷 トピックス 📷

今年度最後のCOM100自主企画事業「マギー審司+テツ&トモお笑いライブ」が文化ホールで催されました。それぞれテレビでおなじみの爆笑ネタが披露されると、会場全体は笑いの渦につつまれ、町内外から訪れた観客は楽しい時間を過ごしました。(11月27日)



第21回道北ジュニアトランポリン大会が町民体育館で開催され、美深をはじめ滝上、当麻、和寒、士別、風連、名寄から122人の子供たちが出場。選手たちは、日ごろの練習の成果を発揮し、美しく力強い演技を見せていました。(12月5日)

特養ホームのクリスマス会が行われ、サンタの衣装を着た岩木町長や家族会の松久会長からプレゼントが贈られるなど、入所者たちは家族とともに楽しいひと時を過ごしました。(12月16日)



今年で第3回目となる幼稚園と保育所の合同発表会が、文化会館COM100で行われました。子供たちは、この日のために練習をかさねた成果を元気いっぱいに発表。会場に集まった保護者や祖父母からは大きな拍手が送られました。(12月4日)



公民館講座の「しめ縄教室」が行われ、名寄市の目黒さんを講師に招き、6人が参加。稲穂がつけられた台座の縄にヒバの葉や松ぼっくり、獅子、凧などの小物を講師のアドバイスを受けながら飾り付けし、自分オリジナルのしめ縄を作り上げました。(12月9日)

「おじゃまします！」



在宅介護  
支援センターです！

あけまして  
おめでとうござります

昨年、台風や地震等自然災害の多い年でした。私も元気に前向きに、皆様の「健康・生活」を応援したいと思います。今年もよろしくお願ひします。

**老化を遅らせて  
健康寿命をのばそう**

年とともに心身の機能が低下していくことを「老化」といいます。我々は生きている限り、老化をさけることはできません。老化は誰にもおとずれるものですが、全ての人が同じようにすすむわけではありません。皆さんの身近にも「年齢どおりに見えない」

と言われる元気な人がいることでしょう。年をとっても心身機能のおとろえがなく、元気に活躍している人がいる、つまりそれは「老化は遅らせることができる」という証です。老化のスピードを遅くすることは、自立した日常生活を送り、生きがいや社会

的な役割をもって生活できる期間、すなわち「健康寿命」を長くすることにつながります。日本人の平均寿命は男性が78歳、女性は85歳と、世界でも有数の長寿を誇りますが、そのうち自立して暮らせる期間は男性が72歳、女性が78歳位なのです。

これからは、介護が必要な期間をより短くし、健康でいきいきと暮らす期間、「健康寿命」をのばす試みが大切になります。それにはまず、心身の機能を急激に低下させる病気や事故（たとえば脳卒中や骨折など）を防ぎ、さらに食生活や運動・社会参加な

どの生活習慣を改善して、老化のスピードを遅らせることが第一歩です。皆さんは「健康寿命」を何歳までのばしてゆけるでしょうか？

**在宅介護支援センター**  
美濃厚生病院内  
TEL 9・2201

健康を高める  
**7つのヒント**

**ヒント1**  
自分は健康だと考える  
健康だと思っている人ほど健康で長生き。



**ヒント2**  
3食規則正しく食べる  
高齢者の食は低栄養の予防が肝心。



**ヒント3**  
趣味やいきがいをもち  
健康寿命を延ばす原動力になります。



**ヒント4**  
週に5日以上は外出する  
散歩や買い物、交流の場に出かけましょう。



**ヒント5**  
毎日、新聞を読む  
社会の動きに関心を持つことも大切。



**ヒント6**  
健康情報に関心を持つ  
自分の健康は自分で守りましょう。



**ヒント7**  
相談相手や親しい友人が  
身近にいる  
地域に知り合いを増やしましょう。







『どうにかしたいっ！このお肉』を肥満を撃退！

新しい一年が始まりました。この時期、家族や友人が集まってご馳走を囲む機会も多くなりますね。

さて、そんな中間こえてくるのが「お腹の脂肪」や「体重」を気にされる声。この機会に無駄なお肉とさよならしませんか？

○軽視できない「肥満」


一昔前まで肥満は「いくつかある動脈硬化の危険因子の中のひとつ」という認識以外は、さほど重要視されていませんでした。

しかし、最近では高血圧や糖尿病、高脂血症など生活習慣病発症の大きな要因になるとして、大変問題視されています。

○わたしは肥満？

肥満とは体内に脂肪が多く蓄積された状態のことです。見た目だけでは判断できません。そのため、目安として次のようなデータを使用します。

皆さんはいかがですか？



- BMI 体重(kg)÷身長(m)の2乗で25以上が肥満
- 体脂肪率 男性20%、女性30%以上が肥満
- 腹囲 男性85cm、女性90cm以上が肥満

○「皮下脂肪型」と「内臓脂肪型」

肥満には2タイプあり、生活習慣病との関係が指摘されているのは内臓脂肪型肥満です。腸や胃、肝臓などの周りに蓄積した脂肪が悪さをし、その結果、糖尿病や高血圧、高脂血症などを連鎖的に引き起こしてきます。

逆に肥満を改善すれば、

これまた連鎖的に良い影響が体に起こってくるのです。○「やせる」が勝ち！

とは言ってもやせるのは簡単ではありませんし、不健康にやせては意味がありません。一体どうやせればいいのでしょうか。ひとつの鍵はやはり食事です。

皆さんは、自分の体が本当はどれだけの食事を必要としているかご存知ですか。もちろん何事も教科書どおりにはいきませんが、その事実を知ることがスタートです。「えっ！たったこれだけ？」という方もいれば、その逆の方もいるでしょう。感覚としての満足度ではなく、体が喜ぶ満足度を一度考えてみませんか？

○保健師・栄養士をあなたの右腕に！

前述したデータを用いて皆さんの肥満予防・改善をお手伝いします。

■健康相談／毎週月・金曜日 9時～16時30分 保健センター

■家庭訪問／地区担当保健師がお宅に訪問します。

■問い合わせ先／役場保健福祉課係係 2・1611

1(内) 126、197

年金窓口から

加入手続きを忘れずに！

現在の年金制度では、日本にお住まいの20歳から60歳までのすべての方が、何らかの公的年金制度に加入することとなっています。

会社に勤務している間は、厚生年金の保険料が給料から天引きされますが、退職後は国民年金への加入が必要となります。あらたに国民年金に加入するときにはご自身で加入手続きをすることになります。

手続きする窓口は、役場の住民課戸籍年金係です。まだ国民年金の加入手続きをされていない方は、お早めにお願います。

手続きをする際に必要なものは、「年金手帳」などの基礎年金番号が記載されたもの、会社から発行された退職した日が記載された

住民課 戸籍年金係 2-1611 内線121番

書類、印鑑などです。

手続きいただきましたら、後日、国民年金保険料の納付案内書が郵送されますので、お近くの金融機関、郵便局、コンビニエンスストアなどから納めてください。退職により収入の減少など、事情により保険料を納めることが難しい場合は、「保険料の納付免除」の制度がありますので、加入手続きの際に窓口係員まで申し出てください。

ご不明なところがありましたら、役場又は社会保険事務所の国民年金担当係までお問い合わせください。



明日のあなたを考えると…

年金はあなたが主人公です



# こちら警察署

美深警察署  
☎2・1110

## 緊急時あわてずあせりず110番

110番は、事件・事故などが発生した場合に、警察へ緊急通報するための電話です。

電話に出た警察官の質問に、あわてず落ち着いて正しく答えてください。携帯電話で110番する場合、移動していると通話がとぎれることがありますし、車を運転しながらの通報では法令違反となります。必ず

安全な場所に停止して通報してください。

また、警察官が早く現場に臨場できるように、その場所の住所や付近の目標となる建物など正しく伝えてください。

聴覚障害者用メール110番は、耳や言葉の不自由な方が携帯電話の4メール機能を利用して緊急通報するシステムです。通報する

などによる遭難事故も多く発生しています。

## 冬山の遭難事故を防ぎましょう

冬山には、見渡す限りの銀世界、白雪を踏んで、自然と闘いながら山頂を極める醍醐味など、夏山と違う大きな魅力がありますが、その反面、吹雪などの悪天候、寒気、雪崩等の複雑多岐にわたる危険な要素多くはらんでおり、滑落、雪崩、吹雪によるコースの見失い

登山者の皆さんは、次のことに注意して、冬山遭難事故の絶無に努めましょう。

- 無理のない計画と登山届けを出しましょう
- 単独での登山を避けパーティーでの登山に努めましょう
- 悪天候時の連絡手段としての無線機や携帯電話、停滞時の予備食料等を準備し



ときには「事件・事故の内容」の他、「詳しい場所・目標物」と「メールアドレス」を正しく入力してください。

急を要しない相談や照会などは、警察相談電話#9110または最寄の警察署、交番・駐在所へ問い合わせてください。

110番の正しい利用をお願いします。

## 消防署

だより



### 【簡易消火具】の取扱いについて

台所などの比較的小規模な火災に効果的として、エアゾール式簡易消火具が店頭などでよく見かけるようになりました。

しかし、一部の国産品や輸入品については、使用の際消火不十分となったりかえって火をおおるものもあります。

「安価」で「手軽」なことから既に配置済みの家庭もあるかと思いますが、これから購入される方も含めて、下記内容を参考に今一度お確かめください。

①『鑑定合格証』(日本消防検定協会)が貼ってあるか  
(下記マーク参照)



②簡易消火具だけでなく消火器も併せて準備することが望ましい。

③使用時には必ず全量放射し、一度使用したものは再使用しないこと。

なお、総務省消防庁ホームページに詳しく記載されていますので、こちらもご覧ください。

### 平成17年 美深消防出初式

新春の恒例行事である消防出初式が、今年も次の日に開催されます。



美深消防が新年中の無災害を祈願し、万が一の際には最小限度の被害にとどめるべく消防職団員一同心新たに取組んでまいります。

■日時／平成17年1月5日(水)午後1時

■場所／美深町文化会館COM100前

※当日は開始30分前に団員召集サイレンを吹鳴します。

美深消防署  
TEL 2-1136

# 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

## 生活

### 個人住宅前などの自主排雪費用(排雪ダンブ利用経費)に補助金を交付します

個人や自治会などの営利を目的としない者(美深町に住所を有するもの)が、宅地内や私道などの排雪作業を行う際に補助金を交付します。

この補助金は、町が指定する業者に依頼して実施する場合のみ交付対象となります。

なお、営利事業者が処理すべき宅地内駐車場などの民有地は除きます。

### 補助金額

排雪ダンブ(10t車)  
1台運搬につき

補助額2,000円

### 利用回数

シーズン中3回まで。



成人の日  
(1月10日)

### ■申込期間

平成17年3月31日まで

### ■申し込み・問い合わせ先

補助金の申請用紙は、役場建設課維持管理係に備えてあります。

なお、不明な点は役場建設課までご連絡ください。  
TEL 2・1611(内)170

### ■その他

排雪業者が作業日程を調整し効率的に作業を実施します。急な申請には対応し兼ねる場合がありますので、ご了承ください。

また、作業実施後の申請は補助対象になりませんのでご注意ください。

## 制度

### 老人医療給付特別対策事業(道老)の制度について

老人保健法の対象となっていない昭和14年7月31日

以前の生まれで、ひとり暮らし及び老人夫婦世帯等の方に対して、道と市町村が協力して医療費の助成をしています。

制度の受給資格は、原則18歳以上の子供がいなくて要件になります。子供が特別要件に該当していれば対象となります。

また、世帯に属する者として別居している子供のそれぞれの所得が、規則で定める額を超えないことも要件となりますので、詳細についてはお問い合わせください。

### ■問い合わせ先

役場住民課国保医療係  
TEL 2・1611(内)123

世帯要件	子の特例要件
・老人単身世帯	父母と別居している者(既婚、未婚、男女を問わない)
・老人夫婦世帯 (夫婦の一方が昭和14年7月31日以前に生まれた者で、その配偶者が60歳以上)	父母と別居している者(既婚、未婚、男女を問わない)
	社会福祉施設入所者
	生死不明者
	拘禁されている者
	抑留中の者
・老人と児童の世帯	学生
	長期療養者
	重度心身障害者

## 水道の凍結に

### 注意しましょう



摂氏0℃以下になると水道の水も凍ってしまいます。しかも、氷になるときは、体積は大きくなりますから、その時の力で水道管やメーターを破壊させてしまうのです。

これを防止するには、立上り管の水を抜いてしまうことが一番有効です。これに役立つのが水抜栓です。長期外出や夜間の冷え込みが厳しいときには、下記の手順でこまめに水落としを行うようにしましょう。

なお、水落としが完全に

指定工事店	
工事店名	電話番号
1. 南伊藤ボリング工業	2-1868
2. 株式会社北暖房設備	2-2718
3. 株式会社本動力工業所	2-1076
4. (有) 農成建設	2-1320
5. 北建工業(株)	2-1368
6. (有) 松久工務店	2-1451

●水落としの手順

レバーで水を落とすときに蛇口に指先を軽くあててみます

蛇口を全開にして水を出します

水は全部落ちます

水落としのレバーを最後までキチッとまわします

指先が吸いつかれるような感じがすれば作動しています

行われたかどうかは、蛇口に指先をあてて確認してみてください。もし凍結したときは、まず自分でとくしてみよう。それでもとけない場合は、左表の指定工事店へ直接電話で凍結修理の依頼をしてください。

この凍結修理には、料金がかかります。思わぬ出費を防ぐためにも、水道凍結には家族みんなが注意をしましょう。

# わがやの アイドル

かわ た いこ い  
河 田 憩 依 ちゃん  
H16・4・19生、第3  
父・敬貴さん、母・美穂さん



○命を大切に思いやりのある人になってください  
… (父・母)。

あな ぶき ら く  
穴 吹 頼 久 ちゃん  
H16・5・18生、第1  
父・竜也さん、母・梨沙さん



○やさしい子に育ってね！  
… (父・母)。

すず き ま な  
鈴 木 愛 菜 ちゃん  
H16・5・22生、第4  
父・譲さん、母・暖佳さん



○元気で思いやりのある子に育ってください  
… (父・母)。

## 申請

### 農業委員会委員の選挙人名簿登録申請書の申請を

農業委員会委員選挙人名簿は、毎年1月1日現在で登録申請書に基づいて調整されます。

該当する人は、平成17年1月10日までに申請しましょう。

申請資格は、平成17年1月1日現在美深町に在住し、30アール以上の農地について、所有権、賃借権に基づき年間60日以上耕作作業を営む人および同居の親族、配偶者で昭和60年4月1日

以前に生まれた人。

### ■申請先

美深町選挙管理委員会  
TEL 2・1611(内)155

## 注意

### E型肝炎ウイルスについて

最近、道内でE型肝炎ウイルスの感染ができました。安全に食事ができるように、次のことに注意し感染を予防しましょう。

① ウイルスに汚染された食べ物、水の摂取、感染者の便を通じて感染することが多いので、豚の肉・レバー・ホルモン等の調

理時、用後の手洗いを十分に行いましょう。

② 豚の肉・レバー・ホルモンなどは安全を確保する為に生で食べる事を避け十分に加熱してから食べましょう。

③ 豚の生肉等を扱う箸・加熱後の肉等を扱う箸、食器は別々にしましょう。

④ 昨年8月には、野生のシカ肉の刺身を食べてE型肝炎を発症した事例も報告されています。野生動物の肉についても、同様の注意をしましょう。

■問い合わせ先  
役場保健福祉課保健係  
TEL 2・1611  
(内) 126、197

## 民生委員・児童委員(町福祉委員)名簿

任期 平成19年11月30日まで

担当地区	氏名	住所	担当地区	氏名	住所
1 第1東	掛村静子	東1南5	14 東	藤原信一	美深647
2 第1西	松久史朗	美深271	15 南	小倉たまき	西2南5
3 第2東	君山洋子	東3南2	16 敷島	小野栄一	敷島400
4 第2西	佐々木俊	西2南4	17 吉野	南日出男	吉野183
5 第3東	増田博宣	東2北2	18 富岡	中尾弘子	富岡345
6 第3西	二宮京子	大通北1	19 斑溪	遠藤康弘	斑溪529
7 第4東	十亀信良	東1北3	20 川西・玉川	竹本澄雄	泉33
8 第4西	清水節子	西1北3	21 西紋	伊藤和子	紋穂内172
9 第5東	世継一道	北町11	22 恩根内南	内山繁美	大手147
10 第5西	小川良子	西町40	23 恩根内北	斉藤克利	恩根内65
11 新生南	佐久間光枝	東6南4	24 町内全域	真光三枝子	西1北3
12 新生北	佐藤好子	東5北3	25 町内全域	名取明美	東5北7
13 仁宇布	福井寿志	仁宇布523			



# 天塩川だより

## 和寒町

「第26回全道ジュニアクロスカントリー スキー大会」

- と き／平成16年1月8日(土)12:00～9日(日)9:00～
- と ころ／和寒町東山スキー場
- 内 容／全道の子供達が、8日(土)は継走により、9日(日)には個人により競われます。ご期待下さい。
- 問合せ先／和寒町教育委員会  
TEL016532・2477

このコーナーは、和寒町以北、9市町村からの話題を随時掲載しています。

平成17年 成人式

日 時 平成17年1月10日(日)  
受 付 午後0時30分～  
式 典 午後1時00分～

場 所 美深町文化会館COM100

今年、男性31人、女性25人の計56人が晴れて大人の仲間入りとなります。(12月17日現在)

なお、町外に転出した人で、ふるさと美深の成人式に出席したい人は、至急、美深町教育委員会に連絡ください。

問合せ先／美深町教育委員会 TEL 2・1744

## 12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	7.1	17.9	12.4	16.6	-4.2	15.3
きゃべつ	100g	24.0	47.5	34.0	22.1	11.9	9.2
さんま	100g	18.5	58.0	43.1	62.3	-19.2	52.7
豚 肉	肩肉100g	123.0	198.0	150.8	142.3	8.5	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	198.0	228.0	210.5	183.0	27.5	148.0
とうふ	1丁	68.0	92.0	85.0	89.0	-4.0	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	60.0	60.0	60.0	58.0	2.0	48.0
ガソリン	レギュラー1ℓ	120.0	120.0	120.0	120.0	0.0	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。〕

## 平成17・18年度 指名願いの受付を行います

町が発注する工事、設計、物件の購入、庁舎等の清掃・警備等などについて、平成17・18年度の競争入札及び見積合せに参加を希望される方の資格審査申請の受け付けを次のとおり行います。

希望される方は、申請されますようお知らせいたします。

### ■資格要件

- ①建設業法の許可あるいは建設コンサルタント、測量業者及び地質業者として登録を受けた方で、資格審査基準日(平成17年1月1日)に引き続きその事業を営んでいる方。
- ②建設工事を希望する場合は、建設業法に基づく経営事項審査を受けた方。
- ③物件の購入、役務の提供等・その他の契約の資格についても同様で、資格審査基準日に引き続きその事業を営んでいる方。

### ■申請様式

- ①建設工事等競争入札参加資格申請書(市町村統一様式)に必要な書類を添付してください。
- ②物件の購入、役務の提供等、その他の契約については北海道の様式に準じるか、業者独自の様式に必要な書類を添付してください。(物件の購入の場合、町内業者については、役場財政課管財係に申請様式があります。)

### ■受付期間

平成17年2月 1日(火)から  
2月28日(月)まで

受付時間：午前9時～午後5時 ただし、持参提出時は土・日曜日、祝日を除きます。

### ■資格の有効期間

平成17年4月 1日から  
平成19年3月31日まで。

### ■詳細については、美深町のホームページをご覧ください

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

受付・問い合わせ

役場財政課管財係

TEL 2・1611(内)116・156

## 札幌美深会「新年の集い」参加募集

◎と き 1月29日(土)

◎と ころ ポールスター札幌(バス送迎)

◎会 費 6,000円(うち4,000円町助成)

◎申込期限 1月13日(木)

申込み・問い合わせ先

役場総務課町政推進室 TEL2・1611(内線127)