



体育の日にさわやかな汗

びふかスポーツクラブ主催の「びふかのあそび広場」が町民体育館で行われました。日本体育大学2年生の高橋和馬選手などによるトランポリンの実演。玉入れ、輪投げなど8種類の種目に挑戦する「びふか近代八種競技」、体力測定などが行われ、小学生から高齢者まで約100人が参加し、さわやかな汗を流しました。（10月12日）

BIFUKA 2009
(平成21年) 11

●まちの動き（9月末現在）

人口／5,142人（-16）・世帯数／2,407世帯（-5）

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。

町の仕事を総点検 平成21年度「行政評価」



第3回美深町行政評価外部委員会(教重文雄委員長)が9月28日役場で開催され、最終の報告書がまとめられました。同委員会は今年6月に発足、町内関係団体からの推薦委員等15人で構成される住民組織。第4次美深町総合計画に基づいた42施策について検証・評価しました。

行政評価の目的

行政評価とは、町が実施する事務事業や施策などを検証・評価、見直しや改善する取り組みのことで、美深町では、成果を重視した行政運営、限られた財源の有効活用、町民への説明責任、職員の意識改革等行政運営の自律性をより一層向上させることを目的に平成17年度から行政評価システムの構築・導入に向けて準備を進めてきました。

具体的には、町の様々な仕事の成果や必要性、効率性などを客観的に把握、評価し、その結果を次年度の総合計画や予算編成に活用し、行政運営全般の見直しや改善などを進めます。

行政評価までの流れ

本年度は、役場内部で町の総合計画に掲げた89主要施策、193事務事業を内部評価しました。(第1次、第2次評価)

その後、内部での行政評価をもとに町民15人で構成する「行政評価外部委員会」

と役場課長職等で構成する「行政評価委員会」が3部会に分かれて、合同で行政評価を行いました。(第3次評価)

行政評価の結果

今回、両評価委員会が検証・評価したのは、第4次美深町総合計画に掲げる42の施策で、取り組み状況を「A・S・D」の4段階で評価を行いました。

評価の結果は「取り組みんでいる」のA評価が18施策(42・9%)、「概ね取り組みんでいる」のB評価が19施策(45・2%)、「一層の取り組みが必要」のC評価が5施策(11・9%)となり、「取り組みが見られない」のD評価はありませんでした。

このことから第4次美深町総合計画に基づく施策のほとんどは、「取り組みがなされている」もしくは「概ね取り組みられている」と評価されました。

なお、今年度における行政評価結果の概要については、次のページをご覧ください。

行政評価結果の活用

行政評価の結果は、町民の皆さんに公表し、情報を共有することで「住民参加のまちづくり」を推進していくとともに、次のようなことに活用します。

- 評価結果をもとに、事務事業の改善等の具体的検討や実施に努めます。
- 総合計画の見直しや予算編成に活用します。
- 評価結果を公表し、町民との情報共有に努めます。



▶9月29日、教重会長(右)から山口町長(左)に、行政評価報告書が手渡されました。

平成21年度（平成20年度事業）行政評価一覧

	主要政策名	施策名	評価結果と主な概要
福祉・教育部会	保健・医療の充実	保健の充実	A 健康づくりの推進に向けた取り組みを評価
		医療の充実	B 医療基盤整備の充実等が図られている
	福祉の充実	地域福祉体制の充実	A 地域福祉の推進等に向けた取り組みを評価
		高齢者福祉の充実	B 高齢化時代に対応した取り組みが必要
		障害者（児）福祉の充実	A 給付・支援事業の充実を評価
		児童・母子(父子)福祉の充実	B 育成園に対する運営等支援の拡充が必要
		低所得者福祉の充実	A 普及啓発や相談体制に取り組みを評価
	社会保険の充実	医療保険の充実	B 事業総体の内容から判断
		国民年金	A 広報活動と年金相談業務の取り組みを評価
		介護保険の充実	A 低所得者利用者負担金補助などを評価
	生涯学習の充実	生涯学習の推進	B さらに充実した事業の取り組みを期待
	学校教育の充実	幼稚園教育の充実	A 幼児センター開設など子育て支援の充実を評価
		義務教育の充実	A さらに教育の充実に向けた取り組みを期待
		高等教育の充実	B さらに広域的な募集活動などの推進を期待
	社会教育の充実	社会教育の推進	B さらに充実した事業の取り組みを期待
		芸術・文化の充実	B さらに充実した事業の取り組みを期待
スポーツ・レクリエーションの充実		B さらに充実した事業の取り組みを期待	
産業・経済部会	産業の振興	農業の振興	A クリーン農業の推進等の取り組みを評価
		林業の振興	B 林産業振興に対する取り組みが必要
		商業の振興	A 商工会を中心に補助事業などが充実
		工業の振興	C 既存の支援制度で効果の表れる方策が必要
		観光の振興	B 積極的なPRと質の高いサービスの提供が必要
	雇用・労働の安定	雇用・労働の充実	B 住民への啓蒙啓発を充実させる必要がある
消費生活の向上	消費者保護の充実	C 具体的な対策が住民にみえてこない	
環境・行財政部会	適正かつ計画的な土地利用の推進	計画的土地利用と町土の保全	B 公的な施設の配置に十分検討する必要あり
		都市的土地利用の推進	C 中心市街地へ公的施設配置などの検討が必要
		住宅・宅地の整備	B 公営住宅などの整備は進められている
	都市環境の整備	交通体系の整備	B 生活バス路線「仁宇布線」の運行に課題
		公園・緑地の整備	A 公園などの管理は非常に充実している
		消防・救急体制の充実	B 高度化する救急救助体制の一層の整備が必要
		防災・防犯体制の充実	C よりきめ細やかな防災体制を整える必要あり
	環境・公衆衛生の充実	上下水道の充実	A 上下水道事業の充実を評価
		ごみ処理し尿処理体制の整備	A ごみの分別には町民の一層の協力を求める
		交通安全の充実	B 自転車のマナー等交通安全教育の推進が必要
		除排雪対策の充実	B 歩道施設の補修など事後の道路管理が必要
		生活環境の充実	B 公害防止意識の向上のための啓蒙活動が必要
	住民の創意と参加	対話と協調による町政の推進	A 行政情報の提供が行われていると評価
		コミュニティ活動の充実	A 転入者や若年層の積極的な参加を期待
	都市・国際交流の推進	都市交流の推進	A より効果的な交流するため検討が必要
国際交流の推進		A より効果的な交流するため検討が必要	
効率的な行財政の運営	行財政運営の効率化・健全化	A 災害に備え役場庁舎の改築の検討が必要	
	広域行政の推進	C 可能な広域事務の検討が必要	

※評価は4段階評価…【A】取り組んでいる、【B】概ね取り組んでいる、【C】一層の取り組みが必要、【D】取り組みが見られない

■行政評価外部委員会 委員長 教重 文雄 副委員長 山崎 晴一（◎は部会長、○は副部会長）

【福祉・教育部会】 ◎苫米地 正、○逸見 吏佳、藤原 正岳、佐藤 智三、荒川 賢一

【産業・経済部会】 ◎山崎 晴一、○平田 耕二、斎藤 宏行、谷口 栄二、羽野 智子

【環境・行財政部会】 ◎佐土原美智子、○小林 建毅、教重 文雄、山田 洋子、宮沢 寛

行政評価報告は美深町ホームページ（<http://www.town.bifuka.hokkaido.jp>）で詳しく公表しています

「函岳」ウォーキングの集い

美深の観光スポット「函岳（標高1、129m）」をメインにした初イベント「函岳ウォーキングの集い」が10月3日開催され、参加者139人（町内36人、町外103人）が函岳の大自然を堪能しました。

同イベントは、函岳山頂へと続くパンケ中の沢林道（全長5・7kmのうち3km）をウォーキング、その後バスで山頂まで移動し、山頂では360度大パノラマの絶景を楽しむという内容。

この日は、くもり時々雨のあいにくの天候でしたが、参加者は木々のトンネル、川のせせらぎ、鳥のさえずりを聞きながら、日頃の運動不足解消とともに大自然の森林浴を満喫しました。ウォーキングの終着地点では町の特産品である森の雫や太陽の水でのどを潤し、バスで山頂へ向かいました。山頂では雨風が強まり一面霧で真っ白。頂上散策や

昼食を早々に切り上げ下山し、大パノラマの絶景は次回に持ち越しになりましたが、悪天の中でも参加者たちは、函岳の大自然を満喫し、秋の一日を楽しみました。



▲ウォーキングを楽しむ参加者



▲山頂は霧で真っ白

▶ 天気良ければ絶景に

トロッコ王国入国者10万人達成！ 観光ホスピタリティ受賞！

運行開始から11年目を迎えたトロッコ王国（蓮沼優裕理事長）が9月22日、入国者数10万人を達成しました。

トロッコ王国は「走る森林浴」として、観光客自ら旧国鉄美幸線の廃線路をトロッコに乗り運転できる人気の体験型観光施設で、今シーズンは、2年振りに1万人を突破しました。

10万人目となったのは、家族で訪れた札幌市在住の菊池晃央さんと、トロッコ親善大使に任命されるとともに記念品などが贈られました。菊池さんは「子どもたちとの良い思い出になった。トロッコに乗って大自然を感じることができて良かった」と喜びの声を話してくれました。

記念セレモニーでは、蓮沼優裕理事長が「線路がある限りトロッコ王国は続けていきます。今後も美深町においてください」と次の

目標に向けて決意を新たにしていました。



▲記念品を受け取る菊池さん一家と友人

どホスピタリティの向上に尽力する観光団体などに贈られるものです。

トロッコ王国では、線路周辺の草刈りや枝払いなどの環境美化に努めているほか、地域の観光案内所の役割も担っていることが評価されました。

この日は、上川支庁産業振興部の高木雅彦商工労働観光課長が同王国を訪問し、蓮沼理事長に感謝状を伝達。感謝状を受け、蓮沼理事長は「これからもなお一層、スタッフとともに、もてなしの心を尽くしていきたい」と受賞を喜びました。



▶ 感謝状の受賞を喜ぶ蓮沼理事長

10月12日から

ドクターヘリが運航開始



■問合せ先

上川北部消防事務組合 美深消防署 TEL 2・1136

旭川赤十字病院ホームページ（道北ドクターヘリ事業）<http://www.asahikawa.jrc.or.jp>

ドクターヘリ 一問一答

▼救急車とはどう違うの？

救急車の場合は、医師がいる病院へ搬送しますので、病院までの距離によって治療開始時間に差が出てしまいます。

しかし、ドクターヘリの場合は、救急専門の医師が直接現場に駆け付け治療することから、治療開始時間を大幅に短縮されることが期待されています。

▼美深町までの到着時間は？

ドクターヘリ出動要請から美深町中心部上空に到着するまで約30分です。

▼ドクターヘリは誰でも呼べるの？

救急車を呼ぶのとは違い、一般の方がドクターヘリを呼ぶことはできません。

119番通報を受けた消防署等が、患者の容態からドクターヘリの出動が必要かどうかを判断し、ドクターヘリ通信センターへ出動を要請します。

▼お金は掛かるの？

ドクターヘリ出動に係る運航費用を患者側がご負担することはありません。

ただし、医師の往診に係る治療費などは患者側の負担となります。

旭川赤十字病院を基地とするドクターヘリの運行が10月12日開始されました。ドクターヘリとは、医療機器などを装備し、一刻を争う重傷の患者のもとに出動する救急医療専用のヘリコプターです。

具体的には、消防機関等から出動要請を受けると、救急医療を専門とする医師と看護師を乗せ、救急現場等に急行。現場から病院に搬送するまでの間、患者に救命医療を行うものです。

町民の皆さんの中には「救急車で病院まで搬送した方が早いのでは？」と思う方もいるかもしれませんが、ドクターヘリの第一の目的は、重症傷病者が発生した場所に医師と看護師をいち早く派遣し、現場から初期治療を開始することにあります。

美深消防署においても、町内で発生した救急災害の際にドクターヘリが必要と判断した場合、速やかに出動要請を行い、重症傷病者の救命に全力を注ぎます。

出動時間

出動時間は365日、午前8時45分から午後5時まで（日没までの運航、季節によって時間変動あり）ですが、悪天候により視界が不良の場合は出動できません。

次のとおり指定されていますが、状況によっては災害現場付近へ緊急的に離発着する場合もあります。

○**通年指定（1カ所）**
除雪管理センター

○**夏期のみ指定（9カ所）**
町民体育館、リサイクルセンター、玉川公園、びふかアイランド多目的広場、各学校グラウンド（美深小、美深中、美深高、仁宇布小中、旧恩根内小）

離発着の際は、周辺にお住まいの皆さんへ騒音等でご迷惑をお掛けしますが、「救命救命」の活動にご理解とご協力をお願いします。

離発着場所

「まちづくり」に提言 まちづくり推進町民会議を開催

平成21年度第2回まちづくり推進町民会議（小林建毅議長）が9月25日役場で開催され、委員たちは、まちづくりについて考えると同時に町政について理解を深めました。

同会議は、町内各団体や自治会からの推薦委員、公募委員の30名で構成される住民組織で任期は3年。町の主要課題や施策の推



▲町政全般について活発な意見交換が行われた町民会議

進状況を定期的に確認、検討すると同時に、町政全般に関する意見交換を行い、町政に反映させることを目的としています。

この日は、委員と町理事者、各課長等あわせて35人が出席。山口町長は「現在、平成23年度から始まる第5次総合計画や来年度から始まる第4次美深町行政改革計画の策定作業を進めている。今回の会議では多くの意見をいただきたい」とあいさつ。

会議は、町が掲げる第4次総合計画の平成20年度事業実績報告と行政改革推進計画に基づく平成21年度の推進事項、町政全般に関する意見交換が行われました。

総合計画の実績報告では町の財政事情などを勘案し、事業の先送りなどの変更もありましたが、計画事業費23億7、400万円に対し、実績事業費は19億8、000万円

で達成率は約83・4%であることを報告しました。

行政改革推進計画の21年度の推進事項では、経常経費削減のほか、乳幼児医療費助成制度の拡充など計画に基づき行政改革を進めていくことを報告しました。

町政全般に関する意見交換では、少子化対策について「町単独としての施策が必要だと思うが、何か考えがあるのか？」との質問があり、山口町長は「少子化対策は必要なことであると認識している。本年4月から乳幼児医療費助成制度の範囲をさらに拡大させ、小学校卒業までの子どもに対する医療費を全額助成するなど取り組みを進めている」と回答しました。

また、町の活性化について、「観光客の増加を図るなど、いかに美深町でお金を使ってもらおうか、今一度考えて行かなくてはならない」との意見に対し、町長は「町民全員が美深町の宣伝マンとして、美深町をどんどん宣伝していったらいい」と回答するなど活発な意見交換が交わされました。

私の名前も「美深」です 美深ちゃんが山口町長を表敬訪問

美深町と同じ漢字の名前である「美深(みみ)」ちゃん(1歳)とその家族が10月5日、役場に訪れ、山口町長に表敬訪問しました。

美深ちゃんは、横浜市在住の会社員小沼陽介さんと妻しのぶさんの長女で平成19年11月生まれの女の子。命名の経緯や訪問のきっかけについて、陽介さんは「みみと言う名前は生まれる前に決めていましたが、漢字をどうするか悩んでいました。北海道出身の妻の

父に相談したところ、美深町の「美深」はどうかと紹介され、即決しました。そのとき美深町を初めて知りましたが、娘の名前と同じ町がどんな町なのか家族で訪問したいと思っていました」と話してくれました。

山口町長は、思わぬ可愛い来客に、終始笑顔で歓迎。「町の名前を子どもに命名していただき、とてもうれしい。元気な子どもに育ってほしい」と美深ちゃんの健やかな成長を願いました。



▲山口町長記念撮影する美深(みみ)ちゃん

暴力団員の公営住宅入居を制限 美深町と美深警察署が協定締結

美深町と美深警察署（神英昭署長）が暴力団員の公営住宅使用を制限するため、情報交換などを行う協定を10月1日役場で締結しました。

美深町では、今年9月に行われた第3回町議会定例会で「美深町公共施設の暴力団排除に関する条例（平成21年10月1日施行）」が制定されており、この条例をきっかけに今回の協定締結となりました。

協定の内容は、町営住宅や公営住宅などに暴力団員



▲協定締結後、固く握手する町長と神署長

が居住することを制限するため、入居者や入居予定者が暴力団員かどうかを警察署に照会するなど、お互いに情報提供を行い、暴力団排除に向けて連携・協力していくことが明記されています。

調印式では、山口町長と神署長がそれぞれ協定書に署名し、暴力団追放に向けてがっちり握手を交わしました。

山口町長は「警察と協力しながら、暴力団のいない安全安心なまちにしたい。この協定を暴力団追放のひとつの出発点としたい」。

神署長は「現在、美深署管内（美深・中川・音威子府）で暴力団員の居住は確認されていないが、条例の整備と協定の締結は暴力団対策の大きな武器になる。町と協力しながら暴力団員の公営住宅入居防止に努めたい」と暴力団排除に向けて新たな協定に期待を寄せていました。

第4回国際樹液サミット開催へ 地域住民有志で実行委員会発足



▲地域住民有志で発足した実行委員会

地域住民有志で構成する第4回国際樹液サミット2010実行委員会の発会式が10月1日文化会館で行われました。

樹液サミットは、シラカバ樹液の研究者が国内外から美深町に集い、樹液研究による情報交換を通じ、国際交流と地域活性化を目的に平成7年に町主体で初開催。その後、5年ごとに開

催してきたイベントです。

発会式では、国際ニウブ研究所主宰の寺沢実さんが実行委員長に就任したほか、規約や開催日時、具体的な内容等について、話し合いが行われました。

柳生佳樹準備委員会副委員長はあいさつで「前回のサミットより盛大に開催したい」と述べ、民間主体へ移行したサミットの初開催に意欲を燃やしました。

なお、サミットは来年4月16日から18日の3日間開催される予定です。

テストコースで一輪車レース 富士重工美深会が見学会を開催

富士重工美深会（園部幹雄会長）主催のスバル北海道試験場テストコース見学会が9月20日仁宇布の同試験場で行われました。

同試験場は、平成7年に第1期工事を完了し、冬期間のみの耐寒テストを開始。平成15年には、高速走行路（約4キ）の舗装が完了。夏期間のテストも可能になり、1年を通じて多くのス

バルのスタッフが同地に訪れ日々実験を重ねています。

この日の見学会には、町内外から120人が参加。テストコースを使用した

ウォーキングや一輪車タイムトライアル。町内のスバル車所有者が自分の車でテストコースを運転する走行体験のほか昼食交流会などが行われ、参加者たちは普段立ち入ることのできない



▲一輪車等でテストコースを走る参加者

テストコースを満喫、スバルをより身近に感じた秋の一日となりました。



まもなく名簿記載通知を発送します

裁判員制度

国民のみなさんから選ばれた裁判員が刑事事件の裁判に参加する「裁判員制度」が本年5月から始まっています。今回はまもなく発送される名簿記載通知についてお知らせします。



裁判員制度 実施2年目に向けて

本年5月21日から裁判員制度が始まり、これまで円滑に実施されています。

平成22年分の裁判員候補者名簿についても、昨年と同様に市区町村の選挙管理委員会が選挙人名簿からくじで無作為抽出して地方裁判所に提出した名簿をもとに、全国の地方裁判所本庁50カ所と地方裁判所支部10カ所で作成されます。

裁判員候補者名簿に 登録される人数は？

裁判員候補者名簿に登録される人数は、予想される裁判員裁判対象事件の数などによって毎年変動します。

が、平成22年分の名簿に登録される人数は、全国で約34万5,000人です。なお、美深町からも13人が登録される予定です。

裁判員候補者 名簿記載通知とは？

裁判員候補者名簿に登録された方には、本年11月に名簿に登録されたことのお知らせ（名簿記載通知）が送付されます。

この段階では、まだ具体的な事件の裁判員候補者に選ばれたわけではありませんので、すぐに裁判所に行く必要はありません。

この通知は、来年2月頃から平成23年2月頃までの間に実際に裁判員に選ばれる可能性があることを事前

に連絡し、あらかじめ心づもりをしていただくために送付されるものです。

調査票について

裁判員候補者名簿に登録された方には、名簿記載通知のほか、調査票が送付されます。

調査票では、①裁判員になることができない職業に就いているかどうか（就職禁止事由への該当の有無）

②1年を通じての裁判員の辞退希望の有無・理由、③月の大半にわたって裁判員となることが特に困難な特定の月がある場合、その特定の月における辞退希望の有無・理由を確認します。

このうち①の場合と②の70歳以上の方や学生などで来年1年間辞退を希望するとした方には、裁判所からお知らせ（呼出状）が届くことはありません。

③の場合で、その理由が辞退事由にあたると思われる場合は、その月に審理が行われる裁判員対象事件の裁判員候補者に選ばれても、裁判所からお知らせ

（呼出状）が届くことはありません。

なお、実際の事件の裁判員候補者に選ばれた場合には、具体的な裁判の日程を前提に、あらかじめ辞退の希望を確認します。

調査票は、できるだけ早期に裁判員になることができない事情等を確認することにより、無用に裁判所へ行くことを避け、裁判員候補者の方々の負担を軽減するためのものです。

なお、調査票のいずれの項目にも当てはまらない方は、返送は不要です。

問合せ先

旭川地方裁判所 総務課
TEL 01666・51・6255





おじゃまします！ 地域包括 支援センターです。

第8回 毎日の生活に運動を取り入れましょう

■問合せ先 地域包括支援センター TEL 2・2707

いつまでも
自分らしく

高齢者が介護を必要とする原因は、高齢による衰弱や骨折・転倒、関節疾患など生活機能の低下によるものが多くなっています。生活機能の低下を防ぐためには、早くから予防に取り組むことが大切です。

筋力が低下すると

年を重ねると足腰の機能が

が衰え、運動をしない生活を送っていると、筋力はどんどん低下し、日常生活にも支障が出てきます。

普段から素早く歩ける人は元氣な証拠です。反対に、歩く速度が遅くなった人は要注意。筋力が低下してきている恐れがあります。

また、一度転んだことのある人が再び転ぶ確率は、転んだことのない人の3・8倍ともいわれています。

まずは、筋力チェック

自分で簡単チェックをしてみましよう。

＜片足バランス立ち＞

目を開けたまま片足で何秒立っていられますか？

●10秒以上：ひとまず安心です。

●10秒以内：転倒危険範囲です。今すぐ転倒予防体操などを始めましよう。

「ぬ・か・づけ」で転倒防止

自宅での転倒防止には特に「ぬれてるもの」「かい段・段差」「片づけていない部屋」に注意が必要です。家の中にこれらの危険がないか見回してみましよう。

転倒予防体操を始めよう！ 一筋力アップのために

腰の筋力アップ体操



シャキッとした背筋
は心もイキイキ！

バランス強化体操



よろめきを防げば
若々しさもアップ！

※できないときは補助を受けながら行いましよう

【うつぶせ片足ひざ上げ】

- ①うつぶせになり、両手をあごの下に置き、両ひざを曲げる
- ②ひざを曲げた状態で、ゆっくり片足のひざをもち上げる
- ③上げた状態で5秒間止め、ゆっくり下げる
- ④上げたり下げたりする動作を片足5～10回くり返し、足を交代する

【タンデム歩行】

- ①両足をそろえて自然に立つ
- ②片足の親指の先にもう一方の足のかかとをつける(図の①)
- ③後ろ足のかかとを前足の親指につけ、直線にそって歩く
- ④10歩以上くり返す

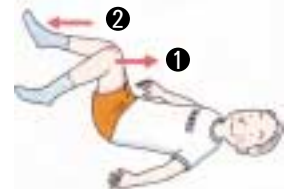
足の筋力アップ体操

足は第二の心臓！刺激
を与えてハツラツと！



お腹の筋力アップ体操

腹筋の強化は体の中
から若返る！



【足の前後交差】

- ①タオル(線)を境に片方の足は前に、もう一方の足は後ろにして座る
- ②上体を後ろに斜めに伸ばし、腕で支える
- ③両足を同時にもち上げ2～3秒間止め、ゆっくり前後に交差させ、5～10回くり返す

【自転車こぎ】

- ①あお向けになり両手のひらを床につけ、ひざを立てる
- ②両足をもち上げ、片足のひざを手前に引きつける(図の①)
- ③同時にもう一方の足はひざを伸ばす(図の②)
- ④自転車をこぐようなイメージで①、②の動作を5～10回スムーズにくり返す



実年齢にあった 血管年齢を保つには

実際の年齢に合った「血管年齢」を保つには、血管の内皮細胞を傷つけない環境（糖尿病・脂質異常・肥満・喫煙の予防）が大切です。特に食事の影響は大きく、食事を改善すると2〜3カ月で血管の内皮細胞の環境は変化します。

内皮細胞の機能改善

内皮細胞は血液と直接触れる大切な部分であり、傷ついて機能が低下すると心筋梗塞や心不全といった病気にかかりやすくなります。予防には、サンマやサバなど青魚に多く含まれるEPA（エイコサペンタエン酸）やDHA（ドコサヘキ

サエン酸）の摂取が効果的で、血液を固まりにくくし、流れやすくします。

さらに、LDLコレステロールや中性脂肪を減らす働きもあり、内皮細胞の状態や機能改善になります。

血管内を広く保つ

血管内を広く保ち、血液を流れやすくするには、水溶性食物繊維を多く含む海藻類・こんにゃくや大豆たんぱくを多く含む大豆製品が効果的です。

余分なLDLコレステロールを排せつし、内皮細胞の機能低下を防ぎます。

血糖を調節する

不溶性食物繊維を多く含むきのこ・ゴボウなどの野菜を食べることで、食後の血糖値の急上昇を防ぎます。

血圧を調整する

血圧を調整するには、血管の弾力性を保つ働きのあるカリウム・マグネシウムの摂取が効果的です。

○カリウム／摂り過ぎた塩分を排出し血管を直接保護します。ひじき・緑黄色野

菜・果物に多く含まれます。○マグネシウム／血管の内膜に働きかけ血管の弾力性を保ちます。豆腐・貝類・豆類に多く含まれます。

食事のポイント

毎日の食事では、次の3点に気をつけましょう。

①色々な食材を組み合わせて食べる

②塩分控えめの和食を食べる

③よくかんでゆっくり食べる

血管年齢を若返らせるためには、食事の改善と同時に生活環境にも気をつけることが大切です。

例えば、40℃前後の温度での入浴や適度な運動、十分な睡眠をとることが血管の健康に役立ちます。

いくつになっても血管年齢は若返ります。高齢だからとあきらめることはありません。年齢が若いほど効果が大きいので、年齢を問わず常日頃から血管の老化予防に取り組むことが大切です。

■問合せ先

住民生活課保健福祉グループ
TEL 2・1685（直通）

年金窓口から

「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が送付されます

国民年金保険料について社会保険料控除の適用を受けける場合には、「領収書」または「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」の添付が義務付けられています。

国民年金保険料を納付された時期によって、次のとおり控除証明書の送付される月が異なります。

▼平成21年1月1日〜平成21年9月30日までに納付された方は、11月に送付

▼平成21年10月1日〜平成21年12月31日までに納付された方は、来年2月に送付

年末調整や確定申告の際には、控除証明書や領収書の添付が必要となりますので、控除証明書は大切に保管してください。

国民年金保険料の納め忘れはありませんか

ご自身やご家族の中に国

住民生活課
生活環境
グループ
☎2・1613
(直通)

国民年金保険料を納め忘れていた方はいませんか。

保険料の納付は、現金納付のほかクレジットカードや口座振替による納付もできます。

クレジットカードや口座振替で納付するには手続きが必要です。社会保険事務所または役場総合窓口で手続きを行ってください。

また、口座振替の手続きは金融機関でも行っていただけますのでご利用ください。



現金納付の方で、納付書を紛失するなどして再交付を希望される場合は、ねんきんダイヤルへご連絡ください。

TEL 0570・05・1165

ガス会社の社員を名乗る男に注意！

本年8月以降、ガス会社の社員を名乗る男によって、架空の料金をだまし取られる詐欺事件が、札幌・苫小牧・旭川・富良野などで多発しています。

「ガスの集金方法が年払いに変わりました」



「ガス器具の点検料が必要です」



「おかしいな?」「今までと違うな?」と思ったら、その場で110番通報を!

美深警察署 TEL 2・1110 警察相談専用電話 #9110

こちら警察署

美深警察署
TEL 2・1110

ストーカー・DVからあなたを守るために

ストーカーによる被害や配偶者からの暴力(DV)に悩んでいませんか。

一人で悩んでいても何の解決にもならないばかりか、これらの行為がやがて他の凶悪犯罪にも発展しかねません。

プライバシーは守られませんが、一人で悩まず深刻になる前に相談してください。

■相談先
美深警察署相談窓口または警察相談専用ダイヤル「#9110」

犯罪被害者週間

毎年11月25日から12月1日は、犯罪被害者週間です。

この週間は、犯罪被害者を社会全体で支えるために、被害者等がおかれている状況などについて理解を深めることを目的としています。

犯罪と対決する安全で安心なまちづくりにご協力をお願いします。

消防署

だより



女性消防団員による高齢者住宅の防火査察

美深消防署では女性消防団員と一緒に、75歳以上の独居世帯および夫婦世帯に対する防火査察を11月上旬から行います。

暖房器具の使用が本格化するこの季節に、高齢者住宅の火災を防ぎ安心な生活を願って行うものですのでご協力をお願いします。

燃料の保管方法

○灯油の保管

保管容器は、推奨マークおよび認定証が付いている金属製またはポリエチレン製のものを使用しましょう。

ポリエチレン容器は、雨・風・日光の当たる場所を避け、物置など低温の暗い場所での保管しましょう。

○ガソリンの保管

ガソリンはマイナスイオン40℃でも気化する液体で、わずかな火でも爆発的に燃焼する危険な物質です。

火災が発生した場合、延焼拡大につながりますので家庭での保管は極力避けましょう。もし保管する場合は必ず消防法令に適合した金属容器で保管しましょう。

○お宅の消火器は大丈夫?

消火器の破裂による人身事故が発生しています。

破裂事故の原因となっている消火器は、点検もされず、永年放置された古い消火器に集中しています。容器がさびていたり、古くなったら使用しないで、ごみとして処分せずに、販売店等に処分を依頼しましょう。また、悪質な訪問業者には十分注意してください。



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せ先へご連絡ください。

役場 (代表)
☎2・1611

制度

出産育児一時金が変わります

平成21年10月以降に出産される方から出産育児一時金の支給額および支払方法が次のとおり変わります。

①支給額が変わります

現行38万円から42万円(4万円引き上げ)となります。

②直接支払制度が実施されます

かかった出産費用に出産育児一時金を充てることのできるよう、原則として医療保険者から病院等に直接支払われる仕組みに変わります。

今後は42万円の範囲内で、事前に多額の現金等を準備する必要がなくなります。
※出産費用が42万円未満の



勤労感謝の日
11月23日

場合は、その差額をご加入の医療保険者に請求することができま

※直接支払制度を希望しない場合は、従来の支払方法(出産後の事後払い)の利用も可能です。

ただし、出産費用を病院等にいったんご自身で支払うこととなります。

■手続き方法

ご加入の医療保険者の窓口、または出産される病院等にご確認ください。

■問合せ先

住民生活課生活環境グループ
TEL 2・1614 (直通)

出産育児一時金の支給額が4万円増額に



税

年末調整説明会の開催

■日時／11月24日(火)午後2時から

■場所／文化会館COM 100小ホール

■問合せ先

名寄税務署法人課税部門
TEL 01654・2・2496

固定資産の異動の際には届け出を忘れずに

家屋の新築、増改築、取り壊し、用途変更を行った場合や住宅用の敷地に変更があった場合は、翌年度の固定資産税が変わる場合がありますので、年内中に役場までご連絡ください。

■連絡・問合せ先

住民生活課税務グループ
TEL 2・1612 (直通)

交通安全

冬の交通安全運動が実施されます

11月12日から21日までの

農業振興センターからのお知らせ

手作りチーズ教室のご案内

今年も美深産の牛乳を使った手作りチーズ(モッツァレラ・ストリングチーズ)教室を開催します。一人で作るには面倒に思えるチーズ作りも皆で作れば楽しいですよ。町民の皆様の参加をお待ちしています。



- と き 11月27日(金) 9:15~15:00
- と ころ 美深町農業振興センター 農産加工室
- 募集人数 12名程度
- 参加費用 500円(材料代)
- 持参する物 筆記用具、三角巾、昼食
- 申込期限 11月19日(木)

申込み先

美深町農業振興センター
TEL 2・1130 FAX 2・2775

地域の福祉、みんなで参加

赤い羽根 共同募金

運動期間

10月1日→12月31日

お寄せいただいた寄付金は、安心して暮らせるまちづくりのために、身近な福祉に役立てられています。

赤い羽根共同募金ホームページ

www.akaihane-hokkaido.jp

11月は固定資産税第3期と 国民健康保険税第5期の納期です

11月30日までに納めましょう

11月11日、17日は「税を考える週間」

美深町

わがやの アイドル

小倉凛華ちゃん

H20・4・25生、第3
父・雅博さん 母・真希さん



○心のやさしい女の子になってね…
(父・母)

亀田梨佳子ちゃん

H20・5・10生、恩根内
父・健太郎さん 母・寛子さん



○国のために寄与する人になってください…
(父・母)

10日間、全道一斉に冬の交通安全運動が実施されます。例年11月初旬には降雪や凍結によるスリップ事故が多発する時期ですので、運転者・歩行者ともに交通安全に十分心がけてください。

■問合せ先
住民生活課生活環境グループ
TEL 2・1615 (直通)

飲酒運転の根絶を！

全国的に飲酒運転による交通事故が後を絶ちません。飲酒運転による罰則も強化されています。

飲酒運転は凶悪犯罪であることを再認識し、事故による悲惨な犠牲者を出さないよう

生活

必ずチェック！ 北海道最低賃金

北海道で事業を営む使用者およびその事業場で働くすべての労働者(臨時、パートタイマー、アルバイト等を含む)に適用される北海道(地域別)最低賃金が次のとおり改正されます。

とのないよう「飲んだら乗らない、乗るなら飲まない、乗る人にはのませない」を町民全員で徹底しましょう。

■問合せ先
住民生活課生活環境グループ
TEL 2・1615 (直通)

■最低賃金額
時間額 678円

■効力発生年月日
平成21年10月10日

■最低賃金には、精皆勤手当、通勤手当、家族手当、臨時に支払われる賃金、および時間外等割増賃金は算入されません。

※最低賃金以上の賃金を支払わない場合は、最低賃金法違反として処罰されることがあります。

※特定の産業で働く労働者には北海道の産業別最低賃金が適用されます。

■問合せ先
名寄労働基準監督署
TEL 01654・2・3186

融雪施設整備に補助金

〜克雪推進事業補助制度〜

美深町では「克雪推進条例」を制定し、融雪槽、融雪機、ロードヒーティングの施設を設置する方に対して補助しています。

■補助対象施設

市販されている融雪槽、融雪機、ロードヒーティングで、融雪施設が機能するための本体工事にかかる経費を含みます。

■補助対象要件

申請する年以前3年間に町税を滞納していない方。

■補助金額

補助対象経費の3分の1以内(限度額あり)。

■補助の内容

下表のとおり

■補助の内容

① 補助限度額

対象融雪施設	補助対象限度額	補助率	補助限度額
融雪槽 融雪機	750,000円	1/3以内	250,000円
ロードヒーティング	950,000円	1/3以内	316,000円

- ② 融雪施設の重複補助はできません
- ③ 2世帯住宅は門口が共用の場合は1戸として取扱います
- ④ 補助枠については予算の範囲内とします(申請順)

産業施設課施設グループ

申請・問合せ先

TEL 2・1625 (直通)

労働基準法が改正されます

平成22年4月1日から、労働基準法が改正されます。主な改正内容は、1ヵ月60時間を超える時間外労働について割増賃金率が5割以上に引き上げられる(猶予事業場あり)、年次有給休暇が時間単位で取得でき

るようになるなどです。詳しくは、北海道労働局ホームページ(<http://www.hokkaido-labor.go.jp>)または、厚生労働省ホームページ(<http://www.mhlw.go.jp>)をご覧ください。

11月は、労働保険適用促進月間です

事業主の皆さん。労働保険の加入はお済みですか。労働保険に加入して従業員の方々が安心して働ける

職場にしましょう。

労働保険とは、労災保険と雇用保険の総称で、労働者の生活の安定、福祉の増進等を図ることを目的に、政府が直接管理運営している保険です。農林水産業の一部を除き、労働者を一人でも雇用する事業については、法人・個人を問わず加入が義務づけられています。

■問合せ先

名寄労働基準監督署
TEL 01654・2・3186

主なまちの出来事 4月→9月

- 4月6日・町内小中学校で入学式
- 上旬・3月下旬にチョウザメの人工ふ化が6年ぶりに成功。約3万匹の稚魚が元気に泳ぐ
- 19日・美深白樺樹液春まつりが開催
- 24日・NHKラジオ番組「民謡をたずねて」の公開録音が文化会館で開催
- 25日・剣淵町道の駅で開かれた「一品ぐるめ市」に「美深牛とろ丼」を出品し、大好評
- 27日・COMカレッジ110美深大学に458人が入学
- 29日・仁宇布に「チーズ工房羊飼い」がオープン
- 5月10日・第1回望の森「ウォーキングの集い」が開催
- 15日・霜と低温で、収穫期のアスパラガスに被害
- 19日・強風被害。突風でビニールハウス1棟がなぎ倒され、農業用倉庫の屋根の一部が吹き飛ばされるなどの被害を受ける
- 29日・第2回美深町議会臨時会が開催
- 6月9日・一般国道40号「美深道路」建設に伴う工事説明会が文化会館で開催
- 15日・第2回美深町議会定例会の開催
- 19日・第39回びふか夜市が市街地商店街で開催
- 25日・平成23年度から始まる第5次総合計画の策定作業の進発式が開催
- 27日・2009松山湿原とニウプ自然探勝が開催
- 7月4日・道の駅びふかの「アウル市場」がリニューアルオープン
- 10日・第40回びふか夜市が市街地商店街で開催
- 22日・夏川りみコンサート「歌さがしの旅2009アコースティック編～太陽・月・風～」が文化会館で開催
- 24日・第25回美深ふるさと夏まつりが開催
- 8月5日・外国語指導助手に、カナダ出身のマシュー・ラッセルさんが着任
- 8日・「音楽旅人★音楽夢人～2009」がびふかアイランド野外ステージで開催
- 14日・美深ふるさと盆踊り開催。8年ぶりに仮装盆踊りが復活
- 23日・第54回町民大運動会が盛大に開催。第4町内会が熱戦を制す
- 25日・町民体育館がリニューアルオープン
- 30日・第45回衆議院議員選挙投票日
 - ・北海道人ブラジル移住90周年の記念式典がサンパウロ市ブラジル北海道交流センターで挙行され、山口信夫町長が出席
- 9月4日・第25回美深ふるさと秋まつりが開催
- 13日・社会福祉法人美深福祉会が創立20周年記念式典を挙行
- 14日・第3回美深町議会定例会が開催
- 20日・富士重工美深会によるスバル北海道試験場見学会が開催。約100人の地域住民が参加
- 22日・運行開始から11年目を迎えたトロッコ王国入国者数10万人を達成
- 26日・「大川栄策歌謡ショー」が文化会館で開催

中学生のみなさんへ

税に関するポスター募集

北海道では、次代を担う中学生の皆さんを対象に「税」をテーマとしたポスターを募集しています。

- 用紙 画用紙八つ切り(約27cm×38cm)
- 使用画材 水彩絵の具・ポスターカラー
- 募集期間 平成22年1月22日まで
- 送付先 各中学校を通じて上川支庁課税課または名寄道税事務所
- 賞 入賞者および入賞校には賞状を応募者全員に記念品を贈呈
- 発表 平成22年2月中旬
- その他 入賞作品は道税ポスターに使用するなど、道税の広報に活用します。

※詳細は各中学校配布の募集要領に記載

主催：北海道 後援：北海道教育委員会

表彰

おめでとう
いっしょに
(敬称略)

●北海道知事感謝状(観光ホスピタリティ貢献)

○特定非営利活動法人トロコ王国美深

●北海道社会福祉協議会会長 長顕彰(社会福祉施設役員功労者)

○本平 尚三(第1)

寄付

ありがとう
いっしょに
(敬称略)

●美深町に
○ふるさと納税寄付金として
3件:4万円
(9月受付分)

●社会福祉協議会愛情銀行に
○亡母の追善供養として

濱谷 良治(第1) 10万円

社会福祉協議会へ 10万円

第1町内会へ 10万円

○亡母の追善供養として

佐藤 智三(第1) 10万円

社会福祉協議会へ 10万円

第1町内会へ 5万円

○亡母の追善供養として

井上 富夫(第4) 3万円



♡おたんじょうおめでとう
赤ちゃん 保護者名 自治会

赤ちゃん 信平 第4

木村 梗平 信平 第4

國重 陽太郎 啓 第2

中瀬 遥駿 智則 新 生

川原 勝仁 秀雄 新 生

◆おくやみもうしあげます
亡き人 歳 世帯主 自治会

濱谷 ハルエ 93 第5

佐藤 ヤエ 94 第1

田元 豊年 77 ミサ子 第3

建設工事等にかかる入札結果報告

9月8日、29日入札分

名 称	工 期	請負金額 (円)	予定価格 (円)	請負業者名
仁宇布の冷水駐車場等整備工事	9/10~11/20	4,410,000	4,578,000	中瀬 土木 (株)
六郷町有林秋期造林工事	9/8~11/6	3,885,000	4,063,500	上川北部森林組合美深支所
函岳ヒュッテ外部塗装工事	9/8~11/13	2,163,000	2,226,000	(株)菅野工務店
独身寮改修工事	9/11~11/30	13,335,000	13,786,500	(株)菅野工務店
びふかアイランド管理棟屋根等改修工事	9/11~11/20	9,114,000	9,471,000	(株)菅野工務店
物産展示館機械設備改修工事	9/11~11/20	5,355,000	5,638,500	(株)道北暖房設備
西団地公営住宅改修工事1工区	9/30~12/18	14,122,500	14,668,500	(有)菅野建築
西団地公営住宅改修工事2工区	9/30~12/18	14,175,000	14,668,500	(有)小倉建設
西団地公営住宅改修工事3工区	10/2~12/18	14,070,000	14,668,500	(株)菅野工務店
恩根内放牧場管理棟等整備工事	9/30~12/18	6,825,000	6,993,000	(有)小倉建設
商店街街路灯改修工事1工区	10/1~12/25	40,110,000	40,771,500	(株)山崎組
商店街街路灯改修工事2工区	10/1~12/25	32,655,000	33,138,000	(株)藤守組
特別養護老人ホームスプリンクラー設備設置工事その1	9/30~12/18	20,160,000	20,800,500	(有)松久工務店
特別養護老人ホームスプリンクラー設備設置工事その2	10/1~12/18	47,250,000	49,686,000	(株)木本動力工業所

11

NOVEMBER
霜月(しもつき)
2009催しもの
ご・あ・ん・な・い行事日程は、変更になる場合があります。
お確かめのうえ、ご利用ください。

とき	催しもの(時間・ところ)	健康カレンダー
1(回)	町民文化祭「町民芸能発表会」(13:00・文化会館COM100) 町民文化祭「作品総合展示」(文化会館COM100)4日まで	
2(月)	町民文化祭(文化会館COM100)	健康・栄養相談(9:00~16:30・保健センター) ちびっこひろば(10:00~12:00・保健センター) 恩根内健康相談(10:00~11:30・恩根内センタープラザ)
3(火)	(文化の日) 町民文化祭(文化会館COM100)	※健康相談の日程 相談日に都合がつかない方は、ご相談ください。 ○毎週月曜日 母子手帳交付、妊婦・乳幼児相談 健康(糖尿病)・栄養相談
4(水)	町民文化祭「小中学校音楽発表会」(13:00・文化会館COM100) 議会改革特別委員会主催「町民懇談会」(13:30・恩根内センタープラザ)	
5(木)	【0歳、1歳児対象】子育て支援「遊びの広場」(9:30~11:30・幼児センター) 議会改革特別委員会主催「町民懇談会」(13:30・仁宇布コミセン)	第3町内会料理教室(10:00・保健センター)
6(金)	議会改革特別委員会主催「町民懇談会」 (1回目13:30、2回目18:00・旭町ふれあいステーション)	
7(土)	公民館講座「男の料理教室」(10:00・文化会館COM100) 美深高等養護学校学校祭(同校)	
8(回)	美深高等養護学校学校祭(ステージ発表9:00、模擬店販売11:30・同校)一般公開 生涯学習グループ歳末助け合いチャリティー発表会(12:00・文化会館COM100)	
9(月)		健康・栄養相談(9:00~16:30・保健センター) ちびっこひろば(10:00~12:00・保健センター)
10(火)	味菜の会主催「食育セミナーと料理教室」(10:00・文化会館COM100調理室) 楽しくリフレッシュ&ダイエット(18:30・文化会館COM100)	育児サークル・スマイルキッズ(10:00~12:00・保健センター) BCGワクチン予防接種(受付13:15~13:30・美深厚生病院)
11(水)		乳幼児健診(受付14:00~・保健センター)
12(木)	【2歳児対象】子育て支援「遊びの広場」(9:30~11:30・幼児センター) 運転免許証更新時講習(優良14:00、一般15:00・文化会館COM100視聴覚室) びふかスポーツクラブjunior(18:30・町民体育館)	
13(金)	スポーツクラブ健康体操教室「とっとの会」(13:00・町民体育館)	
14(土)	自治会創立20周年記念式典(10:00・文化会館COM100) 北海道教育大学協定事業「親子で楽しく体力づくり」(10:00・町民体育館)	
15(回)	COM100自主事業「北海道警察音楽隊&カラーガード隊演奏会」 (開場14:30、開演15:00・文化会館COM100文化ホール)	
16(月)		健康・栄養相談(9:00~16:30・保健センター) ちびっこひろば(10:00~12:00・保健センター)
17(火)	心配ごと相談(13:00~15:00・第3コミセン) 楽しくリフレッシュ&ダイエット(18:30・文化会館COM100)	三種混合ワクチン予防接種(受付13:15~13:30・美深厚生病院)
18(水)		
19(木)	【0歳、1歳児対象】子育て支援「遊びの広場」(9:30~11:30・幼児センター)	運動機能向上教室(9:00~12:00・保健センター)
20(金)		食生活改善協議会主催料理教室(10:00・保健センター)
21(土)		
22(回)		
23(月)	(勤労感謝の日)	
24(火)	年末調整説明会(14:00・文化会館COM100小ホール) 楽しくリフレッシュ&ダイエット(18:30・文化会館COM100)	育児サークル・スマイルキッズ(10:00~12:00・保健センター) 麻しん風しん混合ワクチン予防接種(受付13:15~13:30・美深厚生病院)
25(水)	運転免許証更新時講習(違反14:00・文化会館COM100視聴覚室) びふかスポーツクラブkids(18:00・町民体育館)	
26(木)	【2歳児対象】子育て支援「遊びの広場」(9:30~11:30・幼児センター)	特定健診・巡回ドック(受付7:00~11:00・保健センター)
27(金)	手作りチーズ教室(9:15・農業振興センター) 2歳・3歳児体験保育および新年度説明会(10:00・幼児センター) スポーツクラブ健康体操教室「とっとの会」(13:00・町民体育館)	特定健診・巡回ドック(受付7:00~11:00・保健センター)
28(土)		
29(回)	COM100自主事業「ダンススタジオマインドみんなでHIP-HOP!」 (開場14:30、開演15:00・文化会館COM100文化ホール)	
30(月)		健康・栄養相談(9:00~16:30・保健センター) ちびっこひろば(10:00~12:00・保健センター)