



## スキー教室で元気いっぱい

びふかスポーツクラブ主催の「りとる★きっず kids スキー教室」が美深スキー場で開催。子どもたちは、青空の中、楽しそうにスキーの基礎を学んでいました。  
(1月15日)

**BIFUKA 2011**  
**(平成23年)**

**3**

No. 694

びふか

●まちの動き (1月末現在)

人口/5,078人(-2)・世帯数/2,405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。

循環型社会に向けたまちづくり

# 美深町地域新エネルギービジョン

## まとまる

地球温暖化問題等を背景とした、新エネルギーの導入可能性を調査検討する策定委員会から新エネルギービジョンが示され、このほど報告書がまとまりました。

### 策定目的

本ビジョンは、環境負荷の高い化石燃料（石油等）に代わる新エネルギーの導入・普及啓発に関する計画や施策の基本的な方向を示すもので、「エネルギー自給率の向上」、「二酸化炭素（CO<sub>2</sub>）排出削減」、「循環型社会の構築」等の課題解決を目的としています。

### 策定経過

昨年8月から今年1月まで計4回の策定委員会（旭川医大若宮教授委員長他12名で構成）を開催し、エネルギー消費量や新エネルギー存在量を評価し、今後の新

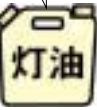
エネルギー推進に関わる検討を行いました。

### エネルギー消費量推計

○美深町全体のエネルギー消費量（電気、灯油、重油、ガソリン、軽油、ガス）  
灯油量に換算すると  
年間12、634kl  
（ドラム缶で約6万3千本）

○町民一人当たりエネルギー消費量  
灯油量に換算すると  
年間2、458kl  
（ドラム缶で12本）

※全国・全道平均とほぼ同じ消費量になります。

町民一人当たり  
年間2、458kl  


### エネルギー存在量推計

○美深町全体新エネルギー存在量  
灯油量に換算すると  
年間13、741kl

※有効な新エネルギーとしては、林業系バイオマスと太陽光発電があります。

### 推進目標

平成23年度から32年度までの10年間を目標に、地域資源活用による新エネルギーの利用検討と循環型社会の形成に向け、第5次総合計画に定める取り組みを推進していきます。

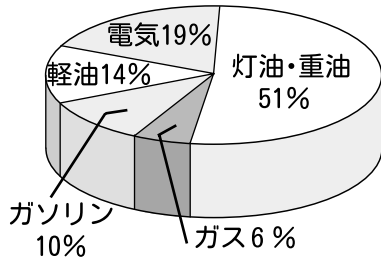
①自然エネルギー利用検討  
太陽光発電の利用検証と施設設置検討

②バイオマス総合利用検討  
木質バイオマスを活かした公共施設への熱供給

③環境意識の向上  
町民意識の高揚と推進体制の構築

### エネルギーの消費割合

〈燃焼別消費割合〉



元気つけに北でしようプロジェクト

## 3町村観光キャッチコピー決定！

### 最優秀賞 『大河と星が流れる北のまち』

美深町・音威子府村・中川町の3町村で取り組んでいる「元気つけに北でしようプロジェクト」では、地域の魅力や地域らしさを町内外にアピールするため、昨年10月、この地域をイメージできて、思わず来てみたくなるようなキャッチコピーを全国に募集しました。

審査委員は、プロジェクト検討委員をはじめ外部有識者3名、各町村長が担い、議論を重ね、キャッチコピーを選びました。

1カ月という短い募集期間に応募総数337件（町内226件、町外111件）もの作品が集まり、1次、2次審査会を経て、昨年12月24日、最終審査会において、最優秀賞1点、優秀賞3点が決定されました。

今後3町村では、このキャッチコピーを活用し、地域の魅力を広くPRし、観光の振興を図っていきたく考えています。

また、町民の皆様にも本町の良いところ、おいしい物、いろいろな体験メニューをアピールしていただき、この地域の観光振興にご協力ください。

たくさんのご応募ありがとうございました。

### キャッチコピー入選作品

（敬称略）

- 最優秀賞  
『大河と星が流れる北のまち』  
東京都 勝田 英治
- 優秀賞  
『体感！テッシのど真ん中』  
美深町 小栗 卓
- 『天塩川の奏でる美しい音を聞きにきませんか』  
美深町 菊池ななみ
- 『北でいっしょに夢・感動』  
愛知県 小寺 光雄



▲きたいっしょシンボルマーク



## キャビアの味を堪能 キャビア&ビール祭り開催

1月29日、キャビア&ビール祭りが、びふか温泉ふるさと館で開催され、約40人の地域住民が参加しました。

この催しは、昭和55年より創業を開始したびふか温泉30周年を記念し企画されたもので、キャビア料理3品のほか、自慢の手作りソーセージやチーズ、海産物なども販売されました。会場では、平成13・14年

産のチョウザメから採れたキャビアが振舞われ、来場者はキャビアの味を堪能。

びふか温泉支配人の古市明文さんは「今回の採れたキャビアは粒が大きかった。今後このようなイベントを開催し、多くの方々にキャビアを食する機会を提供していきたい。」と話していました。



会場の様子



キャビア料理(3品)

## 平成22年国勢調査速報

平成22年10月1日現在で実施した国勢調査の美深町の結果についてお知らせします。

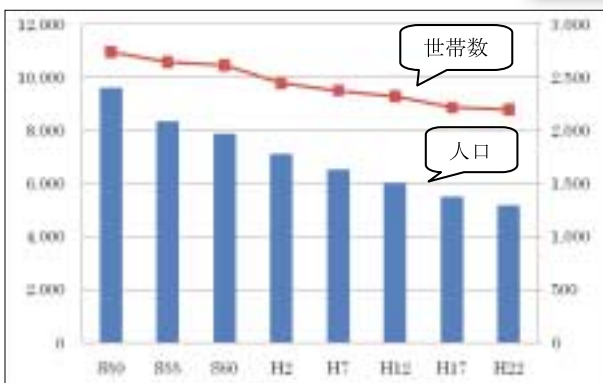
人口 5、178人  
世帯 2、199世帯

前回の平成17年と今回の人口比較では、334人の減となっています。また、世帯数の比較では19世帯減少しています。

なお、この速報値は北海

道段階での集計値となっておりますので、総務省統計局が公表する速報値及び確定値と異なる場合があります。調査のご協力ありがとうございました。

年	人口	世帯数
S50	9,620	2,745
S55	8,350	2,647
S60	7,889	2,619
H 2	7,103	2,450
H 7	6,540	2,379
H12	6,040	2,324
H17	5,512	2,218
H22	5,178	2,199



## 北海道産業貢献賞に 高野 天津夫さん (第1) が受賞

長年にわたり家畜防疫にご尽力された高野天津夫さん(東1南7)が北海道産業貢献賞を受賞し、2月10日、役場を訪れ山口町長に受賞の報告をしました。

高野さんは昭和43年、美深町農業共済組合に奉職し、平成18年退職に至る間、家畜導入、酪農経営転換の指導に携わり家畜診療に卓越した技術を駆使し、畜産経営基盤の拡大に貢献されました。

受賞された高野さんは

「美深町の家畜自衛防疫組織はしっかりとした組織である。仕事の上で、農業関係団体に大変お世話になりました。」と当時を振り返っていました。



受賞された高野さん

## 楽しいひととき

### インドアフェスタ開催

2月10日、美深町青少年育成協議会(佐土原美智子会長)主催によるインドアフェスタが文化会館COM100にて開催されました。

この日は、小中学生からお年寄りまで多くの町民が参加し、オセロ大会や食事会、映画会が行われ、参加者は交流を通じて楽しいひと

ときを過ごしていました。



オセロ大会の様子

# 街角カメラ



トピックス



町と美深消費者協会主催のくらしのセミナーがCOM100で開催され、参加者は悪質商法の実態と対策について学んでいました。(2月4日)



30年間にわたりスポーツ振興を支えた功績として荒川賢一さん(第3)に全国体育指導委員連合より表彰状が授与され、伝達式が行われました。(1月17日)



美深町郷土研究会と町教育委員会主催の「歴史を学ぶ伝承講座」がCOM100で開催され、「近代を生きた二人のアイヌ」の話に、参加者は歴史を学んでいました。(2月4日)



美深町農業振興センター主催のチーズ作り教室が開催され、ストリングチーズ作りなどに挑戦していました。(1月28日)



第20回記念大櫃旗争奪全日本下の句かるた大会がぶか温泉で開催され、全道から60チームが参加し熱戦を繰り広げました。(2月5日)



第31回全町女子ミニバレーボール大会が町民体育館で開催され、優勝を目指し白熱した試合を展開していました。(1月30日)



■統一地方選挙日程

選挙区分	告示日	投票日	開票日
北海道知事	3月24日(木)	4月10日(日)	4月10日(日)
北海道議会議員	4月1日(金)		
美深町長	4月19日(火)	4月24日(日)	4月24日(日)
美深町議会議員			

# 第17回統一地方選挙

## 4/10 北海道知事・道議会議員選挙

## 4/24 美深町長・町議会議員選挙

北海道知事・  
北海道議会議員選挙



投票できる人

①平成3年4月11日以前に出生した人で、本町に住所を有し、平成22年12月23日【平成22年12月31日】以前に転入届け出をした人。

※【 】は北海道議会議員選挙の条件(以下同じ)

②平成22年11月25日【平成22年12月1日】以後に道内の他の市町村へ転出した人で、本町の選挙人名簿に登録されている人(転出先の市町村の名簿に登録されている人を除く)は、本町で投票がで

美深町長・  
美深町議会議員選挙



投票できる人

①平成3年4月25日以前に出生した人で、本町に住所を有する人。および平成23年1月18日以前に転入の届け出をし、4月18日現在、住民基本台帳に登録されている人。

③平成22年12月24日【平成23年1月1日】以後に道内の市町村から本町に転入した人は、前の市町村で投票することになります。この場合は、本町に住んでいる証明書を提出する必要があります。

きます。

投票当日、都合が悪い方は  
期日前・不在者投票を!

投票日に仕事、旅行などの用事で投票所に行けない人は、期日前投票または不在者投票ができますので、ぜひ利用してください。

■投票期間

▽北海道知事  
3月25日(金)～4月9日(土)

▽北海道議会議員  
4月2日(土)～4月9日(土)

▽美深町長・町議会議員  
4月20日(水)～4月23日(土)

■場所  
役場1階 町民相談室  
(選挙管理委員会)

■投票時間  
午前8時30分から  
午後8時まで

※体に重度の障がいがある方は、郵便による不在者投票ができます。詳しくは、選挙管理委員会までお問い合わせください。

町長・町議会議員の立候補  
予定者説明会の開催案内

■日時／3月23日(水)  
午後1時30分

■場所／役場2階大会議室  
■対象／立候補予定者と  
事務責任者

※当日は、立候補届出用紙等を交付します。立候補予定者か事務責任者の印鑑を持参してください

選挙人名簿登録者の  
縦覧を行います

新たに選挙人名簿に登録された人を次により縦覧に供します。

■縦覧日  
▽知事選挙時登録者  
3月24日(木)

▽道議選挙時登録者  
4月1日(金)

▽町長・町議選挙時登録者  
4月19日(火)

■縦覧の場所  
役場1階 町民相談室  
(選挙管理委員会)

■お問合せ先  
美深町選挙管理委員会  
(総務課総務グループ)  
TEL 2・1611

# 税

## のお知らせ

### 所得税の確定申告は 早めに提出しましょう

#### 所得税の確定申告は お早めに

平成22年分の所得税の確定申告は、3月15日(火)までです。

期限間近になりますと大変混雑し、長時間お待ちいただくこともありますので、申告書はできるだけ自分で書いて、早めに提出しましょう。

#### 確定申告書等の送付を 一部取りやめました

平成21年分の確定申告書を次のとおり提出した方については、これまで行って

いた税務署からの確定申告書の送付を取りやめることになりました。

●国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」を利用して提出した方

ただし、確定申告に必要な整理番号や予定納税額等の情報を記載した「お知らせがき」または、「お知らせ通知書」を送付することになりました。

確定申告書等については、役場住民生活課税務グループの窓口で備え付けておりますのでご利用ください。



#### 消費税の申告は 3月31日まで

課税事業者である人は、平成22年分(課税期間)の課税売上高が1,000万円以下となった場合でも申告が必要ですのでご注意ください。

#### ●消費税申告相談、受付日

3月31日(木)まで  
9時30分～16時

#### ●消費税申告相談、受付場所

名寄税務署  
(名寄市西1条北1丁目)

#### 3月は町税の 滞納整理強化月間です

町では、3月を滞納整理強化月間として、町税(町民税、固定資産税、国民健康保険税、軽自動車税など)の未納者に対する、預貯金、給与などの財産差し押えを行っています。

まだ、納税されていない人は、お早めに納税してください。

#### 町税に関するご相談

役場では土曜、日曜、祝日を除き、午前8時45分から午後5時30分まで随時、受け付けております。

日中納税できない人は、事前にご連絡いただければ、夜間の納税もできますので、担当までご連絡ください。

#### ■税に関する問合せ先

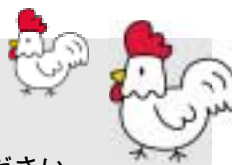
住民生活課税務グループ  
TEL 2・1612 (直通)

### 鳥類を飼っているみなさまへ

## 高病原性鳥インフルエンザが国内で発生しています！

国内で鳥インフルエンザの発生が続いています。家庭等で飼育している鳥がすぐに感染することはありませんが、飼育している鳥類を鳥インフルエンザから守るため、清潔な状態での飼育やウイルスを運んでくる可能性のある野鳥を遠ざけるほか、次のことに注意しましょう。

1. 鳥小屋が屋外にある場合は、野鳥やネズミなどが入らないようにしましょう。
2. 鳥のえさが残った容器を野外に放置しないようにしましょう。
3. 野鳥のふんを踏んだりしたときは、靴底を洗いましょう。
4. にわとりやアイガモなどの飼養農場へは、必要がない限り立ち入らないでください。
5. 異常を発見した場合は、速やかに獣医師や家畜保健衛生所などにお知らせください。



鶏肉や卵を食べることで高病原性鳥インフルエンザウイルスが人に感染することは世界的にも報告されていません。気になることがありましたら下記の連絡先まで問い合わせください。

- 家きんに関すること……上川家畜保健衛生所 TEL0166・57・2232
- 野鳥・鳥類に関すること……上川総合振興局環境生活課 TEL0166・46・5924
- 人の健康相談に関すること……名寄地域保健室健康推進課 TEL01654・3・3121

また、今後とも必要な情報をお伝えするため、美深町内で小規模で家きんを飼育されている方は、役場産業施設課農業グループまでご連絡ください。

■問合せ先■ 産業施設課農業グループ TEL2・1641 (直通)

# 後期高齢者医療制度のお知らせ

～保険料のお支払い方法について～



## ■保険料のお支払い方法

- 保険料の納め方は、「年金からのお支払い(特別徴収)」と「口座振替・納付書によるお支払い(普通徴収)」の2つの方法があります。

特別徴収

**年 金** からのお支払いとなります。

- 手続きの必要はありません。
  - ・なお、次の方は特別徴収に該当せず、普通徴収となります。
- ◆受給している年金額が、年額18万円未満の方
- ◆介護保険とあわせた保険料が年金額の半分を超える方

※後期高齢者医療制度に加入してからおよそ半年間は、年金からのお支払いができません。それまでの間は「口座振替」や「納付書」でお納めください。

普通徴収

**口座振替・納付書** による金融機関でのお支払いとなります。

### 保険料のお支払いを「口座振替」に変更できます

- 納付書・年金でお支払いの方は、口座振替に変更することができます。

お申し出の際には、「本人の保険証、預金通帳及び、そのお届け印」が必要です。「口座振替」をご希望される方は、住民生活課生活環境グループまでお申し出ください。

- ※「年金」のお支払いから変更できる時期は、申し出の時期により異なります。
- ※ 口座振替へ切り替わるまで、数カ月のお時間が必要となります。
- ※ 新たに後期高齢者医療制度に加入した方で、国民健康保険税を口座振替していた方でも自動的に継続されません。改めて手続きが必要となります。
- ※ 税申告の際、「社会保険料控除」は、保険料をお支払いする方(口座名義人)が受けられます。

## ■保険料の納め忘れはありませんか？

普通徴収でのお支払いの方は、お手元の納付書でご確認くださいませようお願いします。

### お 問 い 合 せ 先

北海道後期高齢者医療広域連合

住所 〒060-0062  
札幌市中央区南2条西14丁目  
国保会館6階  
電話 011・290・5601

美 深 町 役 場

住民生活課生活環境グループ【国保医療】  
電話 2・1614 (直通)

# 地上デジタル放送受信のための支援について

## Q & A



平成23年7月24日までに今までの地上アナログ放送が終了し、地上デジタル放送に移行します。地上デジタル放送を視聴するには、地上デジタル放送に対応しているテレビに換えていただくか、現在ご利用中のアナログテレビに外付けの地上デジタル放送対応チューナーなどをつなぐ必要があります。

**Q** どのような支援？

地上デジタル放送がまだ視聴できない市町村民税非課税世帯に対して、簡易な地上デジタル放送対応チューナー（以下、「簡易チューナー」）1台を無償で給付する支援を行います。

**Q** 誰が支援を受けられるの？

支援の対象は、世帯全員が市町村民税非課税の措置を受けている世帯です。  
 （※1）NHKと放送受信契約を結んでいない場合は、支援の申込後速やかにNHKと放送受信契約を結んで

ください。

（※2）すでに地上デジタル放送を視聴できる世帯は、支援を受けられませんのでご注意ください。

詳しくは、下記の総務省地デジチューナー支援実施センターまでお問合せください。

**Q** 支援の内容は？

①簡易チューナー（1台）を無償で給付します。簡易チューナーはお住まいへ配送します。簡易チューナーが1台あれば、現在ご利用中のアナログテレビ1台で地上デジタル放送を視聴できます。

**Q** 支援の申込方法は？

必要書類を添えて支援の申込書を「総務省地デジチューナー支援実施センター」に



送付してください。  
**【申込書の入手方法】**

- ①総務省地デジチューナー支援実施センターのホームページから入手できます。
  - ②総務省地デジチューナー支援実施センターへ電話連絡し取り寄せできます。
- ※支援の申込書は、役場窓口に用意しています。

**Q** 申込期限は？

平成23年7月24日（消印有効）です。

（※1）平成23年4月1日以降の支援については、平成23年度予算の成立が前提となつていきます。

（※2）締め切り直前になると申し込みが集中する恐れがありますので、お早めにお申し込みください。



**注意**

この支援による簡易チューナーの給付について費用を請求することはありませんので、悪質商法にはご注意ください。

### 問合せ先

市町村民税非課税世帯への支援に関する問合せ		NHKの放送受信契約に関する問合せ	
■総務省 地デジチューナー支援実施センター http://www.chidejishien.jp		■NHKふれあいセンター http://www.nhk.or.jp/jushinryo/	
ナビダイヤル <b>0570・023724</b>	ナビダイヤルがご利用できない場合 <b>043・332・2525</b>	ナビダイヤル <b>0570・077077</b>	ナビダイヤルがご利用できない場合 <b>050・3786・5003</b>
【受付時間】 平日 9:00～21:00 土日祝 9:00～18:00		【受付時間】 平日 9:00～21:00 土日祝 9:00～18:00	



# 日ごろから 災害に備えて

美深町は、幸いにも地震による大きな被害を受けたことはありませんが、大雨や台風などによる風水害は過去に何度も経験しています。今回は、『美深町洪水ハザードマップ』ももしもの水害に備えて『』にも掲載されておりますが、風水害を中心とした基礎知識と避難場所についてお知らせします。

もしもの災害に備えて



## 非 常持出品の事前準備をしましょう

避難するときの荷物は必要最小限とし、事前に準備しておきましょう。

- 用意するもの
- ・非常食、水
- ・靴下、軍手、下着
- ・生理用品
- ・トイレットペーパー
- ・懐中電灯、ラジオ
- ・救急キット
- ・防寒服、毛布 等

## 家 の周りを点検整備しましょう

家の周りに吹き飛ばされそうな物はないかなど日頃から点検、整備することで、被害を最小限に止めることができます。

## 避 難場所や避難路を確認しましょう

自分の地区の避難所はどこなのか、そこへ安全に行くための避難路を事前に確認しておきましょう。



## 一 人暮らしのお年寄りなどには気配りを

自分の家族や住まいだけでなく、ご近所にも目を向け、一人暮らしのお年寄りや病人の方には気配りが必要です。

## もしも災害が起きたら



## 正 確な情報収集と自主的避難を

ラジオ・テレビなどで最新の気象情報、災害情報、避難情報に注意しましょう。

雨の降り方や浸水の状況に注意し、危険を感じたら自主的に避難しましょう。

## 避 難の呼びかけに注意しましょう

危険が迫ったときは、役場から避難の呼びかけをすることがあります。呼びかけがあった場合には、速やかに避難してください。

## 避 難する前に

避難する前に、電気・ガスなどの火元を消し、避難所を確認しましょう。

また、親戚や知人などに避難することを連絡しておきましょう。

## お 年寄りなどの避難に協力を

近所のお年寄りや子ども、病気の方などの避難に協力しましょう。

## 速 やかに避難しましょう

避難勧告などは、危険が迫ったときに出されますので、速やかに避難しましょう。避難の際には、警察などの指示に従いましょう。

【図-1】避難場所

避難対象地区	避難所名	避難対象地区	避難所名
第1・南	美深中学校	斑 溪	斑溪改善センター
第2・第3 第4・川西	町民体育館	西 紋	旧厚生小学校
第5・敷島	美深小学校	玉 川	玉川住民センター
新 生	新生コミセン	恩根内・小車	安全な高台へ避難
東	東改善センター	大手・報徳	大手改善センター
吉 野	吉野農作業準備 休憩施設	東北・楠・清水	清水農作業準備 休憩施設
富 岡	富岡改善センター		

※仁宇布地区は、「災害時に使用できるその他の避難所」である仁宇布コミセンが避難所となります。

# 水のたより

平成23年度

## 水質検査実施計画を

お知らせします

平成15年5月30日の水道法改正により、平成17年4月1日から水質検査に関する内容について、水道需用者へ提供を行うことが義務付けられました。  
今回は、平成23年度に予定している水質検査の日程および項目などについてお知らせします。  
なお、「赤水が出る・強い塩素臭がする・カビ臭がする」などの異常を感じた場合は、随時検査をしますので、役場までご連絡ください。

また、水が白く濁る場合はエアーの混入などが考えられますので、しばらく様子を見てください。それでも改善されない場合は検査をしますので、役場までご連絡ください。

### 平成23年度 水質検査実施計画

■検査予定日  
左記の表のとおり

#### ■水質検査実施予定日

4月11日
5月16日
6月13日
7月11日
8月 8日
9月12日
10月11日
11月14日
12月12日
1月16日
2月13日
3月12日

#### ■採水場所

- 上水道 浄水管理センター
- 簡易水道 びふか温泉

■検査項目 左記のとおり  
(代表的なものを抜粋)

検査項目	毎日検査	毎月検査	年1回検査	年4回検査
残留塩素	●			
色度	●	●		
濁度	●	●		
一般細菌		●		
大腸菌		●		
硝酸態窒素			●	
シアンなど				●
原水水質			●	

検査回数は水道法の規定値に基づいて決定しています。  
これらの規定値に対して過去3年分の数値が下回っている項目については、毎月検査から年4回検査に、または年4回検査から年1回検査に省略されている場合もあります。

水質検査は名寄市の水質検査センターで検査しています。検査項目については、今後の検査結果の報告時に、詳しく解説します。  
不明な点などがありましたら、お気軽にお尋ねください。

### 上下水道料金の納入 についてのお願

3月は、年度末で会計閉鎖となることから、水道料金など未納の方はお早めに納付ください。  
なお、納期限までに納入の確認が出来ない方に対しましては、直接徴収にお伺いする場合がありますので、期限内納付にご協力をお願いします。

問合せ先

産業施設課

管理グループ

TEL 2・1616 (直通)



# おじゃまします！ 地域包括 支援センターです。

■問合せ先 地域包括支援センター TEL 2・2707

## 尿失禁を予防しよう

尿失禁で悩んでいる方は多く、尿失禁があると、漏れるのではないかと不安になったり、臭いが心配になる方も多いと思います。そのため、外出や旅行を控えるようになる方もおり、家に閉じこもる原因になるので、改善、予防していく事が大切です。尿失禁の原因として、下

半身、骨盤底筋の筋力低下が原因となっている場合が多くあります。これを改善するには、下半身、骨盤底筋を鍛えることが効果的です。



その他の原因としては、糖尿病や泌尿器系疾患（ぼうこう炎、前立腺炎）、脳神経疾患（脳こうそく、脳内出血など）、認知症、便秘症などの病気が原因になっていることもありま。この場合は、これらの病気をきちんと治療することが大切です。

尿失禁を改善・予防するために、尿失禁体操を習慣化し、毎日元気に活動的に過ごしましょう。



## 骨盤底筋をサポートする筋力体操

骨盤底筋(※)の筋力をより鍛える筋力体操です。どの体操も5～10回を目安に、日常生活に取り入れて下半身の筋力を強化しましょう。

※ 骨盤底筋とは、骨盤の底にハンモックのような形で貼り渡されている筋肉です。骨盤の中にある子宮や膈、ぼうこう、尿道を支える役割をしています。

### ■座って行う体操■

腹筋や太ももの内側、腰の筋肉などを意識しましょう



①ひざ合わせ  
両ひざを合わせ、ひざ頭に力を入れるようにして内ももの筋肉を3～5秒、しめたりゆるめたりする。



②片ひざ上げ・しめ(左右)  
足を肩幅に開き、片足を上げ内側にしめるように寄せ、3秒くらい止めてから下ろす。

### ■立って行う体操■

腰痛のある人は注意しましょう

①骨盤の前後上げ  
①手を腰に軽くあて背筋を伸ばして立つ。  
②骨盤を上げるように前に後ろにゆっくり動かす動作を繰り返す。



②重心の持ち上げ・下げ  
①足を大きく開き、背筋を伸ばしてゆっくりひざを曲げてしゃがむ。  
②重いものを持ち上げるように、ひざの角度が90度になるまでゆっくり重心を上げる。



### ■あお向けで行う体操■

慣れるまでは、無理のない高さまでしましょう



①足の裏合わせ・上げ  
足の裏を合わせ、腹筋を使って両足を上げ3～5秒止める。呼吸は止めないように。



②腰上げ・下げ  
足を肩幅に開き、腰をゆっくり上げて3秒くらい止める。





## 減塩のススめ

血圧を上げる原因と言われる塩ですが、わかっている塩でも減らすのは難しく、毎日の食事が味気ないのはさみしいという方もいらっしゃるのではないのでしょうか。昨年度の町特定健診の結果では、6割の方が高血圧という結果が出ています。高血圧は、脳卒中をはじめ心臓病や腎臓病などの病気を引き起こす大きな原因となるので、早めの改善が重要です。

### 塩の摂取量の基準

塩分の基準摂取量は、男

### ■塩分摂取を減らすためには■

味噌汁、漬物、梅干し、佃煮など塩分が高いものを重ね食べしない

スパイスや辛味、レモンなどの柑橘類や酢を用いて風味をつける

とろみをつけて、少量の調味料で味をからませる

加工食品を利用する場合は、すでに塩分が入っているため調味料を減らす

しょう油やソースなどをかける前にまず味見をする。特に魚は、しょう油をかけなくても十分な場合があるので注意する

甘いお菓子の陰には塩が隠れていることを忘れずに

酒のつまみ（珍味、ナッツ類、スナック類、チーズ）には塩分が含まれていることを忘れずに

### 減塩生活を始めよう

例えば、たくあん4枚に味噌汁という組み合わせで塩分は約3gになります。そこで、たくあんの量を半分にするか、味噌汁をやめると約1gの減塩成功になります。また、麺類の汁に関しては、全部飲みほす場合と残

す場合とでは約3gも違います。何gなどと塩分量の計算をしなくても、お菓子やつまみをほんのひとくち我慢することで、減塩につながります。少しずつの積み重ねが大きな違いを生みます。さあ、今日から減塩生活を始めてみませんか。



### ■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

### 誕生日の3カ月前に年金請求書が届きます

年金請求の漏れを防ぐため、25年以上の加入期間がある方を対象に、年金受給年齢の「3カ月前」になると日本年金機構から年金加入記録などをあらかじめ印字した「年金請求書」が本人宛に送付されます。年金請求書が事前に送付されるのは、年金の加入記録などに要する期間として3カ月程度必要としているためです。

### 「年金に関するお知らせ」が届いたら

年金の受け取りに必要な加入期間が不足している方には、60歳になる3カ月前に、日本年金機構から「年金に関するお知らせ」が送られてきます。このままでは年金を受け取ることができませんので、加入記録などに漏れがないか確認をお願いします。

### 「カラ期間」について

公的年金には、「カラ期間」が設けられています。カラ期間は、年金額には反映されませんが、年金の加入期間に含まれます。主なカラ期間は、国民年金に加入できたのに加入しなかった期間です。

### ○たとえば：

- ・厚生年金などの加入者の被扶養配偶者であった昭和61年3月以前の期間
- ・学生であった平成3年3月以前の期間

他にもカラ期間の該当となる期間がありますので、カラ期間があると思われる方は、年金の受給権に結びつくこともありますので相談ください。



住民生活課  
生活環境グループ  
☎2・1613 (直通)

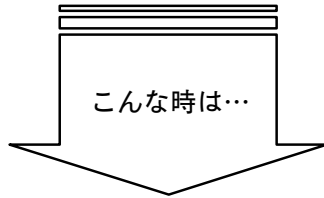
# ストップ！振り込め詐欺

落ち着こう、振り込む前、手渡す前に相談を！

「電話番号が変わった」  
「カード預かります」

詐欺です！

110



※必ず、元の電話番号に電話しましょう！  
※カードは絶対に渡さず、警察に通報しましょう！

美深警察署 TEL2・1110 警察相談専用電話 #9110

## 非行防止は家庭から

非行や犯罪被害を防ぐために、日頃から家庭での会話や団らん心がけ、子どもが安らぐことのできる家庭環境づくりが必要です。

また、子どもたちがインターネットで犯罪被害に遭わないために、子どもの携帯には有害サイトへのアクセスを制限できるフィルタリングを設定しましょう。児童ポルノなど、一度インターネットに流出してしま

うと、被害がいつまでも残ります。きちんとルールを決めて、インターネットや携帯電話を使いましょう。

## 少年110番

0120・677・110

## 忘れないであの事件！似た顔みたら110番

平成7年3月、オウム真理教が起こした地下鉄サリン事件から16年が経過しようとしています。

オウム真理教が敢行した一連のテロ事件では、北海道出身の平田信をはじめ、高橋克也、菊地直子の3人の特別手配被疑者が、現在も逃走中で、事件の全容解明にはいたっていません。3人の検挙に結びつく情報を提供していただいた方には、最大で500万円の懸賞金が支払われます。事件解決のためには皆さんの協力が必要です。情報は、110番または最寄りの警察署や交番、フリーダイヤルでも受け付けています。

## フリーダイヤル(24時間)

0120・006・024

## 消防署

だより



## 火災から子どもを守りましょう

毎年全国各地で、「子どもたちだけを家に残して外出したら火事になっていった」という悲惨な事故が起きています。

好奇心いっぱいの子どもたちは、大人がマッチやライターに火をつける様子、ストーブやコンロに点火する仕草をよく見えています。

子どもたちには、日頃から火の恐ろしさや火遊びの危険を繰り返し教えるとともに、安全な家庭環境をつくるために次の3つのことを心がけましょう。

- ① マッチやライターを無造作に置いたままにしない。
- ② ストーブの近くに燃えやすいものを置かない。
- ③ 台所は、火災以外の事故

も多く起こるので、子どもを容易に近づけない。

## 雪害事故に注意！

雪害とは、雪によって不利益が生じること全般をいいます。冬は、雪崩や融雪洪水、大雪などによる交通マヒ、転倒、自動車のスリップ等、さまざまな雪害が毎日起きています。

初冬は気を付けていることも、この時期になると慣れや注意力の散漫により事故が多くなります。

特に融雪洪水は、自然に起こるものと人為的に起こるものがあります。除雪作業に疲れてくるこの時期は、「少しの雪なら大丈夫」と排水溝に投雪し、道路を冠水させてしまう人為的な融雪洪水が起ります。冠水した路面は滑りやすく、さまざまな雪害事故に繋がるので気をつけましょう。

## 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せ先へご連絡ください

役場 (代表)  
☎2・1611



3月14日  
ホワイトデー

## 制度

### 就学費を援助します

経済的に生活が苦しく、就学が困難な児童生徒の保護者に対して、学用品、通学用品、校外活動費、修学旅行費、学校給食費などの費用を援助します。

希望される方は、期日までに申請してください。

※申請は毎年度必要です。

■申請期間／2月28日から3月11日までの午前8時45分から午後5時30分まで  
(土・日曜日は除く)

■必要書類／同世帯の所得を証明できるもの(源泉徴収票、確定申告書、所得証明書など)

■問合せ・申請先

教育委員会 総務担当  
TEL 2・1744

### 育英資金の貸付を行います

町では、経済的な理由により就学が困難な方に対して育英資金の貸付を行っています。次に該当する方で貸付を希望される方は、期日までに申請してください。

■申請期間／3月7日から3月22日まで(土・日曜、祝日は除く)

■貸付対象者／本町に住所を有する方で、高等学校、専門学校、短期大学、大学に進学する方。

■貸付額  
▽高校生(月額) 1万円  
▽短期大学、専門学校生(月額) 2万円  
▽大学生(月額) 3万円  
▽入学一時金 20万円  
(高校生を除く)

■貸付条件

▽利子：無利子  
▽貸付期間：当該学校の規定の修学年数

▽保証人：連帯保証人2名を必要とします。

■必要書類  
▽入学通知書など入学を証明するものまたは、在学証明書。

▽同世帯の所得を証明できるもの(源泉徴収票、確定申告書、所得証明書等)

※貸付には所得制限などがあります。返済期間は、貸付終了の翌月から貸付した年月の2倍に相当する期間までとします。

また、入学一時金については、貸付を受けた月から3年以内とします。

■問合せ・申請先  
教育委員会 総務担当  
TEL 2・1744

### 農業後継者育成奨学金

将来、農業経営主になることを志して高等学校または農業大学(短大を含む)へ進学する方を対象に、奨学金の貸付を行っています。

■貸付対象者

将来、町内で農業の担い手になろうとする高等学校または大学に在学中の方。

## 美深厚生病院からのお知らせ



みなさんこんにちは。診療放射線技師の杉山です。昨年の4月に帯広から赴任しました。今回は「放射線被ばく」について、お話しします。

### 放射線の影響

日本は、世界唯一の原爆による被爆国で、「放射線」という言葉には敏感に反応しがちです。放射線は、医療や原子力発電など、われわれの生活に密着しており、正しい利用方法とその理解が必要です。

細胞によって放射線による影響が異なるため、医療で使用する放射線の量は、検査の種類と部位(臓器)によって異なります。

### 放射線Q&A

よくある質問の中では、「妊娠に気づかずにレント

ゲン撮影をしてしまい胎児への影響が心配」というものがあります。確かに、胎児の細胞は放射線の影響を受けやすいですが、実際には放射線の影響はほとんどありません。胎児に影響が出る放射線の量は、100ミリグレイと言われています。これは、通常の骨盤撮影で約30回分、骨盤・腰椎のCT検査で4〜10回分に相当します。心配な方は、レントゲン検査を受ける際、妊娠している可能性が低い月経が始まって10日以内の実施することが、安全・安心です。

また、「同じ検査を何回まで受けて大丈夫か」という質問も多くありますが、検査によって障害が出るような被ばくを受けることはありません。病気の症状にあった治療をするためにも、必要な検査を受けることが大切です。

そのほか疑問や心配なことがあれば、どうぞ気軽におたずねください。

■問合せ先

美深町厚生病院  
TEL 2・1631



# わがやの アイドル

池 本 一 葉 ちゃん

H21・8・5生、新生  
父 光弘さん、母 純子さん



○たくさんの笑顔をありがとう…  
(父・母)

清 水 くらら ちゃん

H21・8・21生、第5  
父 直樹さん、母 あけみさん



○健康第一！優しく思いやりのある  
子に育ってね…(父・母)



■奨学金の額  
▽高校生(月額)1万3千円  
▽大学生(月額)3万円  
■貸付期間/在学中  
■返還期間/卒業後、引き続き3年間自家の農業に従事した時は、貸付金の返還は免除します。それ以外は、卒業後返還願います。  
■申請期限/3月31日(休)  
■問合せ・申請先  
美深町農業委員会  
TEL 2・1642 (直通)

子宮頸がん予防ワクチン・ヒブワクチン・小児用肺炎球菌ワクチン接種のお知らせ  
町では2月より3ワクチンの予防接種を全額助成により実施しています。対象者の方には個人通知をしています。(ただし、子宮頸がん予防ワクチンの対象者には一部のみ) 任意の予防接種のため、同封の説明書を確認し、理解された上で接種を検討されますようお願いいたします。  
■対象者  
子宮頸がん予防ワクチン 高校1年生(4月から)は 中学1年生(高校1年生) ヒブワクチン・小児用肺炎球菌ワクチン

電源立地地域対策  
交付金事業報告  
この交付金は、発電所の所在市町村が実施する多種多様なまちづくり事業に対して、費用の一部を援助する目的で国から交付されているものです。  
仁宇布発電所を有する本町では、本年度この交付金を「幼児センター(保育所

## 報 告

2ヶ月齢以上5歳未満の者  
■問合せ先  
住民生活課保健福祉グループ  
TEL 2・1685 (直通)

個人の秘密は固く守られますので、お気軽にご相談を

## あなたの地域の民生委員・児童委員

民生委員・児童委員は「地域福祉のボランティア」です。介護が必要な方や、子育てで悩んでいる方などの相談や支援を行ったり、行政との橋渡し役として活躍しています。どうぞ、お気軽にご相談ください。

■問合せ先  
住民生活課  
保健福祉グループ  
TEL 2・1683  
(直通)

民生委員・児童委員名簿			任期：平成25年11月30日まで		
担当地区	氏名	電話番号	担当地区	氏名	電話番号
1 第1東	仲俣 哲子		13 仁宇布・東	十亀 孝宣	
2 第1西	楠木 弘明		14 南	鈴木 範子	
3 第2東	竹本 悦子		15 敷 島	北林 悦子	
4 第2西	三好 豊勝		16 吉 野	森元 康好	
5 第3東	長谷川 笑子		17 富 岡	俵 勝明	
6 第3西	岡崎 佳子		18 斑 溪	羽田野安晴	
7 第4東	式部 郁枝		19 川西・玉川	竹本 保富	
8 第4西	清水 節子		20 西 紋	松浦美智子	
9 第5東	世継 一道		21 恩根内西	増子 善美	
10 第5西	玉置久美子		22 恩根内東	若林 玲子	
11 新生南	小野寺憲子		23 主任児童委員	真光三枝子	
12 新生北	佐藤 好子		24 主任児童委員	宇野 育子	

利用期限 3月10日(木)まで

## 『びふかプレミアム商品券』利用期限迫る!

昨年11月16日から発売した「美深町商工会設立50周年記念事業びふかプレミアム商品券」の利用期限が、平成23年3月10日までとなっています。利用期限を過ぎてのご利用はできませんので、まだプレミアム商品券をお持ちの方は、お早めにご利用くださいますようお願いいたします。

■お問合せ先 美深町商工会 TEL 2・1014

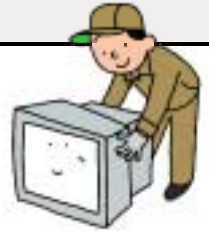
機能)「運営事業」にかかる経費の一部に活用しましたのでご報告します。

■事業の内容  
子どもを持った共働きの世帯を支援するために町が行っている「延長保育」、「一時保育」事業を円滑に進めるため、当該交付金を保育士にかかる人件費の一部に活用しました。

■交付金額 / 460万円

## 廃家電の処理は適切に!

地上アナログ放送の終了に伴い、不要とされるアナログテレビなど家電リサイクル法対象製品は、買い換えた販売店が引き取り(有料)、メーカーがリサイクルします。(対象製品: テレビ、エアコン、冷蔵庫、洗濯機)



### 廃家電の排出方法

- ①購入したお店や家電販売店に回収を依頼し、回収の際に運搬料とリサイクル料金を支払い、リサイクル券(控え)を受け取ります。(リサイクル料金は廃家電の種類、大きさによって異なります。)
- ②ご自分で廃家電を下記の引取り所へ運搬することもできます。(事前に郵便局でリサイクル料金の支払いが必要です。)

直接搬入先	住所	電話番号
北海紙管(株)名寄工場	名寄市字徳田278-7	01654・2・4347
札幌通運(株)札幌営業所旭川支店名寄荷扱所	名寄市大通南6-11-2	01654・3・1604

### 不法に投棄すると罰せられます

不法投棄に対しては、5年以下の懲役または1千万円以下の罰金など厳しい罰則があります。

■お問合せ先 住民生活課生活環境グループ TEL 2・1615 (直通)

## お宅の屋根の雪や氷は大丈夫?

毎年、冬になると、沿道建物からの落氷雪による死傷事故が多く発生しています。事故の発生は、一日の気温が次第に高くなってくる11時ころから始まり、14時ころがピークとなっています。下記のようなことに注意して、冬期間の通行を円滑にし、事故をなくしましょう。

★道路に屋根の雪が落ちるような建物には、雪の滑り止めなどをつけましょう

★雪の滑り止めは必ず点検して、悪いところがあれば早めに修繕しましょう

★窓枠や突出看板等からの落氷雪は少量でも危険です。こまめに取り除きましょう

★屋根雪や氷、つらは、気温が急に上昇すると落ちやすくなりますので、早めに落としましょう

★雪や氷が落ちる恐れのある軒下などは十分注意して、軒下では子どもを遊ばせないようにしましょう

★歩行者や車の支障となりますので、屋根からの落氷雪や敷地内の雪は道路に出さないでください

★屋根からたくさんの雪が落ちた時は、すぐに事故がないかどうかを確かめ、すみやかに処理しましょう



■お問合せ先 旭川開発建設部士別道路事務所 TEL 0165・23・3146

# 表彰

おめでとう  
いっしょに  
(敬称略)

●北海道産業貢献賞(農業  
関係功労者)

高野 天津夫(第1)  
●全国体育指導委員連合表彰  
荒川 賢一(第3)

# 寄付

ありがとう  
いっしょに  
(敬称略)

●社会福祉協議会愛情銀行に  
○亡父の追善供養として

三河 誠(北見市)  
社会福祉協議会へ 10万円  
第3町内会へ 5万円

## もうすぐ1年生 新入学おめでとう!



### 美深小学校(30名)

(1月6日現在調・敬称略)

入学児童名(保護者名)自治会  
大橋 莉桜(博秀)第1  
鉢呂 亜莉紗(栄治)  
渡邊 天翔(義行)  
安東 叶人(浩一)第2  
近藤 翔太(泉)  
三住 日楓(誠)  
渡辺 日陽(善美)  
佐久間 那(新一)第4  
鈴木 菜(譲)  
中林 健太(秀文)  
西野 孝優(護)  
齊藤 愛佳(雄太)第5  
高橋 尚博(ゆきえ)  
竹田 澄哉(鋭二)  
本多 日向花(弘)

町屋 葉月(英雄)第5  
森口 一喜(篤)  
森脇 琴音(芳秀)  
青木 美友(吉信)新  
工藤 波歩(政紀)  
堂前 波緒(宏之)  
古宮 龍哉(哲也)東  
結城 圭哉(和仁)南  
上坂 海月(洋嗣)  
小倉 真類(雅博)敷  
千葉 真子(恵子)島  
佐藤 有希也(進)富  
奥山 尚実(廣美)川  
本平 琥太郎(周一)西  
神野 真樹(充布)紋

※保護者に確認し、ご了承をい  
ただいて掲載しております。

美深高等養護学校 2年  
生活窯業科の販売

## 焼き物「春の市」販売会

焼き物即売会  
「春の市」を  
開店します。  
生徒たちが一  
生懸命作った  
「土鍋」「皿」「カップ」などの焼  
き物がいっぱい。  
皆様のお越しをお待ちしています。

■とき **3月8日(火)**  
10:00~13:30

■ところ 文化会館COM100  
エントランスホール

問合せ先  
美深高等養護学校 TEL 2・2155



○亡母の追善供養として  
向井 榮一(西紋) 2万円  
社会福祉協議会へ  
西紋自治会へ 3万円  
○亡母の追善供養として  
西山むつ子(第1) 2万円  
社会福祉協議会へ  
○亡義母の追善供養として  
高橋 セキ子(第1) 3万円  
社会福祉協議会へ  
第1町内会へ 2万円  
○地域福祉推進として  
三河 誠(北見市) 2、882円

●町内会へ  
○亡母の追善供養として  
西山むつ子(第1) 2万円  
第1町内会へ

◆おくやみもうしあげます  
亡き人 歳 世帯主  
角田 初太郎 81 新  
楠木 キヨ 94 自治会  
梶田 綾雄 72 第5  
三河 敏晃 87 第3  
山川 代子 84 第5  
山川 里代子 84 第5  
向井 トミエ 97 第5  
本多 由紀子 54 西紋  
高橋 ハマヨ 93 第1  
神崎 輝夫 86 第2  
西山 ソデ 87 第5

赤ちゃん 保護者名 自治会  
上田 侑希 彩 仁宇布  
菊池 煌輝 和広 第1

戸籍のまど  
(敬称略・1月分)

## 建設工事等入札結果報告

1月11日・25日 入札分

名称	工期	請負金額(円)	予定価格(円)	請負業者名
美深町文化会館舞台吊物装置改修工事	1/14~3/18	12,810,000	13,524,000	三精輸送機(株)東京支店
上水道導水管移設工事	1/12~3/10	5,670,000	5,796,000	(株)山崎組
教員住宅改築実施設計業務委託	1/25~2/28	1,417,500	1,470,000	(株)創明建築設計事務所





MARCH  
弥生 (やよい)  
2011

# 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 (火)	美深高等学校卒業式 (10:00・同校) 心配ごと相談 (13:00~15:00・第3コミセン)	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)
2 (水)		
3 (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)	ヘルスアップ教室(7回目)(13:15~15:30・保健センター)
4 (金)	美深高等養護学校卒業式 (10:00・同校) 美深町議会第1回定例会 (11:00・議場) 予定	
5 (土)		※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
6 (日)	生涯学習グループ連絡会議交流会「春ほんのり」(17:00・文化会館COM100)	
7 (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)
8 (火)		育児サークルスマイルキッズ(10:00~12:00・保健センター) 三種混合ワクチン予防接種(受付13:15~13:30・美深厚生病院)
9 (水)	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kids (18:00・町民体育館)	
10 (木)	【2歳、3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)
11 (金)	美深中学校卒業式 (10:00・同校) スポーツクラブ健康体操教室「とっとの会」(13:30・町民体育館)	
12 (土)	仁宇布小中学校卒業式 (10:00・同校) 幼児センター卒園式 (10:00・同所)	
13 (日)		
14 (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)
15 (火)	心配ごと相談 (13:00~15:00・第3コミセン)	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(受付13:15~13:30・美深厚生病院)
16 (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junior (18:30・町民体育館)	乳幼児健診 (受付14:00~・保健センター)
17 (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)
18 (金)	美深小学校卒業式 (10:00・同校)	
19 (土)		
20 (日)		
21 (月)	(春分の日) COM100自主事業「劇団イナダ組 コバルトにいさん」 (開場18:00、開演18:30・文化会館COM100文化ホール)	
22 (火)		育児サークルスマイルキッズ(10:00~12:00・保健センター)
23 (水)		
24 (木)	【2歳、3歳児対象】子育て支援「遊びの広場」(9:30~11:30・幼児センター) 平成23年COMカレッジ110美深大学修了式及び生涯学習講演会 (13:30・文化会館COM100)	運動機能向上教室 (9:00~12:00・保健センター)
25 (金)	スポーツクラブ健康体操教室「とっとの会」(13:30・町民体育館)	
26 (土)		
27 (日)		
28 (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)
29 (火)		育児サークルスマイルキッズ(10:00~12:00・保健センター)
30 (水)	まちづくり推進町民会議 (13:30・役場大会議室)	
31 (木)		