

激しいデットヒートを展開!!



年代別  
リレー



中学生  
高校生  
35歳以下  
男子

第60回記念  
町民大運動会

No.749

**BIFUKA 2015**  
(平成27年) **10**



びふか

●まちの動き (8月末現在)  
人口/4,660人(-13)・世帯数/2,339世帯(-5)  
ホームページアドレス  
<http://www.town.bifuka.hokkaido.jp>



携帯電話やスマートフォンからQRコードを読み取るとアクセスできます



# マイナンバー制度が始まります

10月から全ての町民の皆さんに、12桁の個人番号（マイナンバー）が通知され、平成28年1月から、社会保障・税・災害分野の行政手続きでマイナンバーが必要となります。

※マイナンバー制度を知りたいときは、「まちづくり出前講座」をご利用ください。

## 【問合せ先】

住民生活課生活環境グループ戸籍年金係  
TEL2・1613 防災情報端末機2・1614

10月から  
マイナンバーが  
記された  
「通知カード」を  
お届けします。

マイナンバーキャラクター  
マイナちゃん



## マイナンバーとは何？

1人1つの12桁の番号のこと、「個人番号」ともいいます。



マイナンバーは生涯変わらない12桁の番号で、住民票を有する全ての方に割り振られるものです。国や町などが持つ個人情報を、行政機関がマイナンバーで確認できるので、窓口の手続きが一部省けるようになります。

## どんなときに使うの？



税や福祉の手続きに使います。

来年1月から年金などの社会保障や確定申告などの税金の手続きで、提出書類にマイナンバーを記載することになります。また、勤務先や保険会社などでの手続きが必要になることもあります。

## 自分のマイナンバーはいつ分かるの？

今年の10月以降に住民票の住所に届く「通知カード」で分かります。



住民票に登録されている住所あてに封筒が送られます。封筒にはマイナンバーが書かれた「通知カード」が入っています。通知カードは世帯主宛に、同じ世帯の方の分がまとめて郵送されます。「個人番号カード」を発行する手続きに使いますので、通知カードが届きましたら、捨てたり破ったりせずに大切に保管してください。

## 通知カードがあればマイナンバーで税など手続きができるの？

通知カードのほかに本人確認書類も必要になります。  
「個人番号カード」があれば1枚で手続きができます。



マイナンバーと顔写真の両方が記載された「個人番号カード」を取得すると、1枚で手続きができます。個人番号カードを取得しない場合は、通知カードのほかに顔写真つきの証明書などの本人確認が必要です。

## 個人番号カードはいつもらえるの？



個人番号カードの申請が必要で、  
来年1月以降に受け取れます。



個人番号カード【表面】



個人番号カード【裏面】

申請から受け取りまで役場に1回の来庁で受け取れます。申請は、通知カードと一緒に届く申請書に写真を添えて申し込みをします。同封の書類に記載のホームページからも写真データを添えて申請できます。また、役場でも交付申請受付を予定しています。

## もし、通知カードや個人番号カードをなくしてしまったら？

速やかに役場総合窓口にご連絡ください。



番号が漏えいし、不正に使われる恐れがある場合を除き、マイナンバーは一生変更されません。カードは、大切に保管してください。なお、いずれのカードも再発行は有料です。

## 通知カードなどの記載内容が変わったらどうなるの？



住所や氏名が変わった場合は、役場総合窓口で  
カードの記載内容の変更手続きが必要です。

変更があった日から14日以内に申請してください。

## 住民基本台帳カードはどうなるの？

今年12月で交付を終了しますが、有効期間内は  
引き続き使えます。



個人番号カードを取得する際は、役場総合窓口へ住民基本台帳カードの返還が必要です。





「力を合わせて」



新競技「宅急便リレー」



「玉入れ」

スターター係で活躍していた新しく着任の小中学校などで英語を指導するウィリアム・トンプソンです。今後もよろしくお願いします。

【出身地】  
アメリカ合衆国  
カリフォルニア州  
【年齢】22歳



## 第60回 グラフ 町民大運動会

4年ぶりの晴天に恵まれ、各自治会が総力を挙げて熱戦が繰り広げられた町民大運動会。子どもからお年寄りまでたくさんの町民が参加し、地域のきずなを深めました。(8月23日・美深小学校グラウンド)  
※各自治会の成績は「生涯学習だよりピウカ」に掲載しています



「運命のミラクルボックス」



「自治会対抗じゃんけん大会」 第1位【第4自治会】



第60回記念大会競技「みんなでもひろい&ピンつりりれー」





## 小中学生と大人が対戦 第10回記念少年野球育成野球大会

小中学生が世代を超えて野球経験者たちと対戦する同大会（美深町野球連盟主催・園部一正会長）が9月6日、町営球場で開催されました。町内野球の活性化とふるさとで野球に打ち込む子どもたちを応援するため、協賛企業や来場者などから寄付を募っています。始球式では、山口町長がマウンドに上がり投球を披露。打者を務めた園部会長は、渾身の力で球を打ち返すと会場はおおいに盛り上がりました。試合では、子どもたちの奮闘に大人チームは苦戦しながらも、和気あいあいとプレーを楽しみました。



↑ 第10回記念野球大会に出場した選手たち

↓ 田中会長（左）が中林委員長に目録を手渡しました



## 美深町体育協会ビールの夕べ 益金をこどもスポーツ未来基金へ寄付

美深町体育協会（田中義則会長）の資金造成事業「ビールの夕べ」が、8月26日にSUN21で開催されました。スポーツ振興や青少年健全育成活動などのために行われ、田中会長から、こどもスポーツ未来基金運営委員会の中林佳昭委員長へ益金を贈呈しました。また、同基金は、皆さまからお寄せいただいた寄付金などを財源に各大会出場などの遠征費を助成しています。趣旨にご賛同いただき、より多くの皆さまかの寄付をお待ちしております。同基金へのお問い合わせは、こどもスポーツ未来基金事務局（TEL01656・2・1744）までお願いします。

## 収穫の秋を満喫 第31回美深ふるさと秋まつり

美深ふるさと秋まつりが9月4日に、町民体育館横イベント広場で開催されました。あいにくの雨模様でしたが、会場では、ジャガイモやカボチャなどの新鮮野菜や美深牛丸焼きなど地場産食材を販売。町商工会の2015サマーセール抽選会や美深産小麦「ハルユタカ」商品の早食い大会などのイベントも行われ、たくさんの町民たちが訪れ、秋の味覚を満喫し楽しみました。また、札幌美深会（高須賀國雄会長）のふるさと訪問一向も会場を訪れ、懐かしい再会から交流を深めました。



美深産小麦「ハルユタカ」商品の早食い大会に挑戦する参加者たち



札幌美深会ふるさと訪問のみなさん





## 上川総合振興局北部森林室 「激流の滝」に木製展望台オープン

階段状の落差が5㍍ある「激流の滝」(字仁宇布)に、木製展望台を設置され、地上1.8㍍の高さから、勢いよく流れる滝が安全に眺められます。展望台は、防腐処理した上川北部産トドマツ材を使用。基礎部分に金属を組み合わせた木製ハイブリッド工法を採用し、床面も腐食しにくく、耐久性に優れています。滝めぐりツアーでも1番人気だった観光スポットで、たくさんの方の来観者をお待ちしています。



新しい展望台から「激流の滝」を望む観光客

## 農業体験活動プログラムを通じて 東大生が美深町の農業を学ぶ

東京大学の大学生6人が、8月3日から12日までの10日間、美深町の農業を体験しました。羊の飼育やトマトやレタスの生産を学び、その成果を山口町長へ報告しました。山口町長は「美深での経験を忘れないで、素晴らしい指導者になってほしい」と激励。学生からは「初めての体験だったが、現場を知ることができました」など、厳しかった活動の感想も話していました。



山口町長ら関係者へ報告に来た東京大学生たち

石田教育長を表敬訪問した福島キッズのみなさん



## トランポリンを通じて 福島県須賀川フェイムトランポリンスポーツ少年団と交流

東日本大震災による原発事故の影響を受けた福島の子どもたちを北海道に招く「2015夏休み寺子屋コンソーシアム」事業で、8月18日から22日の5日間、須賀川市の園児から高校生の12人が本町を訪れ、美深トランポリンスポーツ少年団員と合同練習などで一緒に汗を流しました。また、チョウザメ館見学やトロッコ王国美深での乗車体験などの観光も楽しみ、残り少ない夏休みの楽しいひとときを過ごしました。

テストコースのウォークラリーを楽しんだ参加者



## 試験場完成から20周年を迎え 「SUBARU感謝祭 IN 仁宇布」開催

富士重工美深会(園部幹雄会長)主催の「SUBARU感謝祭IN仁宇布」が8月29日、20周年を迎えた富士重工北海道試験場(字仁宇布)で開催されました。試験場内では、近隣市町村のゆるキャラが出題するクイズに答えながら進むウォークラリーやマラソン大会などで、普段見る機会のないテストコースを見学しながら散策。昼食交流会でも、スバルグッズが当たるビンゴゲームやゆるキャラ椅子取りゲームなどのイベントも行われ、ジンギスカン鍋を囲みながら、楽しいひとときを満喫しました。

## 美深町史(平成23年刊)好評販売中

**平** 成20年(2008年)美深町は開拓110年の節目を迎え、町史編さんに着手。丸3年の月日をかけて、平成23年6月「美深町史」を発刊しました。前回(昭和46年)に発刊した町史の続編として40年間の記録をつづるもので、行政・農林業・商工業・交通・教育文化・保健衛生・司法・災害記などを加え、各年代ごとに順を追って書きつづられています。ご希望の方は、お手数ですが、住所、氏名、電話番号、希望冊数を電話またはFAXでお申し込みください。

価格 1冊 **3,000円**

**問** 総務課企画グループ広報係  
TEL2・1645 防災情報端末機2・1611

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**

赤い羽根共同募金ホームページ

[www.akaihane-hokkaido.jp](http://www.akaihane-hokkaido.jp)

今年の秋も  
デツカイ実がなるぞ!

オータム史上  
最高額です!!

2015年新市町村合併宝くじ  
オータムジャンボ宝くじ **5億円**

1等・前級賞金合わせて  
9月28日の発売  
1枚300円

# INFORMATION

行政相談委員にご相談を

## 一日行政相談を開催します

**国** の仕事やその手続き、サービスについて困っていることはありませんか。総務大臣から委嘱された行政相談委員にお気軽にご相談ください。また、秋の行政相談週間にあわせ、1日行政相談を開催します。相談は無料。秘密は固く守られます。

**と き** 10月21日(水) 午後1時から午後3時  
**と ころ** 第3コミュニティセンター和室

行政相談委員

うえの せいじ  
上野 誠二さん

美深町西1条南5丁目

TEL 2・2870



総務省 北海道管区行政評価局旭川行政評価分室

必ずチェック最低賃金！使用者も、労働者も

## 北海道最低賃金

**北** 海道内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、アルバイトなどを含む)に適用される北海道最低賃金(地域別)が、次のとおり改定されます。



厚生労働省 北海道労働局労働基準監督署(支署)

## 建設工事等入札結果報告

8月11・26日入札分

名 称	工 期	請負金額(円)	予定価格(円)	請負業者名
役場庁舎改修等工事	8/11~10/30	2,149,200円	2,289,600円	(有) 管野 建築
斑溪作業路側溝災害復旧工事	8/26~10/30	4,050,000円	4,179,600円	(株) 利平 興業
斑溪町有林 秋期造林工事	8/26~11/13	3,207,600円	3,315,600円	上川北部森林組合美深支所
街灯等改修工事(第1工区)	8/26~10/30	4,752,000円	4,935,600円	櫻庭電気商会
街灯等改修工事(第2工区)	8/26~10/30	4,741,200円	4,914,000円	(株) 宇野 電工社
交通安全看板改修工事	8/26~10/30	1,836,000円	1,890,000円	藤川 塗装



# 平成27年度（平成26年度事業）行政評価一覧

基本目標	施策名	評価結果とその概要
1 安全・安心なまち「美深」	環境保全・環境衛生の推進	A 新エネルギー活用支援制度の普及拡大に期待
	道路・交通網等の整備	B 仁宇布線デマンドバス、市街地フレンドバス運行取り組みを評価
	住宅の整備	B 建物の老朽化や劣化防止の努力を評価
	計画的な土地利用	A スキー場の景観整備後における観光資源活用に期待
	消防・防災体制の充実	A 消防庁舎改修・デジタル無線化による迅速対処に期待
	交通安全・防犯対策の推進	A 交通や地域安全運動などの運動推進を評価
	情報化の推進	A 光ファイバー整備により多様な情報提供を評価
	消費生活対策の推進	A 消費生活相談体制の整備を評価
2 満ちたまち「美深」	農業の振興	B 米麦調整乾燥施設の整備による適期収穫と品質向上に期待
	林業の振興	A 木質バイオマス等の導入による林業経営安定化に期待
	商工業の振興	A プレミアム商品券、快適住まいづくり事業を評価
	観光の振興	A 着地型観光の推進や教育旅行の受入事業展開に期待
	新たな地場産業の創出	B 新規開業、事業承継、新たな雇用創出が図られている商工業担い手支援条例に期待
	就労対策・勤労者福祉の充実	A 職業能力向上支援事業による継続的な助成を評価
3 育てるまち「美深」	幼児教育の充実	A 幼児センターの取り組み、子育てしやすい環境を評価
	学校教育の充実	A 美深高校の存続に向け特色に工夫を
	家庭・地域教育の充実	A 放課後児童・子どもの教育環境の充実を評価
	社会教育の充実	A 26年間続いた価値あるフロンティアアドベンチャー事業を評価
	芸術・文化活動の推進	B 文化財の維持補修計画などに期待
	スポーツ活動の推進	A こどもスポーツ未来基金の青少年スポーツ振興に期待
4 暮らせるまち「美深」	健康づくり・医療の充実	B 各種検診事業における受診率向上に期待
	子育て支援の充実	A 良く取り組まれすぐれていると評価
	高齢者支援の充実	A 地域のネットワークづくりや支援体制づくり充実に期待
	障がい者支援の充実	A 障がい者の地域移行支援やニーズへの対応を評価
	地域福祉の充実	A 充実しており、質を落とさないよう取り組みに期待
	社会保障の充実	A 国の制度はすべてしっかり取り組まれていると評価
5 心かよふまち「美深」	住民主体のまちづくりの推進	B 専門事業の推進を担う地域おこし協力隊員の確保などから今後の活躍に期待
	コミュニティ活動の充実	A 自治会活動の推進、地域集会施設の充実対応などを評価
	男女共同参画の推進	B 各種委員や行事など女性の参画がみられ評価
	交流活動の推進	A 情報発信とネットワークづくりが図られていると評価
	行政経営の充実	B 災害に強い役場庁舎の改修の計画に期待

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

■行政評価町民委員会 委員長 水本 守 副委員長 齊藤 宏行（◎は部会長、○は副部会長）

【福祉教育部会】 ◎佐竹 仁、○堀 博明、深川 勇、鈴木 正美、前鼻 陽子、細川 智義

【産業経済部会】 ◎松本 芳則、○齊藤 雄太、水本 守、菅野 勝義、加川可名子

【環境行財政部会】 ◎齊藤 宏行、○雪田 明美、佐藤 智三、荒木 久恵、齋藤 聡明



# 町の仕事を総点検 平成27年度「行政評価」

美深町行政評価町民委員会（水本守委員長）が8月31日役場で開催され、報告書がまとめられました。

町民による行政評価は平成21年6月から行われ、町内関係団体からの推薦委員など16人で町民委員会を組織。

第5次美深町総合計画の4年次となる平成26年度事業31施策について、検証・評価を行いました。

## 【問合せ先】

総務課企画グループ企画係  
TEL2・1645 防災情報端末機2・1611



▲水本委員長から山口町長に、行政評価報告書が手渡されました。

## 行政評価の目的

行政評価は、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行政評価を導入し、職員による内部評価のほか、町民からなる行政評価町民委員による評価を実施しています。

具体的には、町のさまざま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など、行政運営全般の見直しや改善に活用しています。

## 行政評価の結果

評価は、31の施策を「A～D」の4段階で評価しました。評価の結果は「取り組んでいる」のA評価が22施策(71.0%)、「おおむね取り組んでいる」のB評価が9施策(29.0%)、「一層の取り組みが必要」のC評価および「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5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「おおむね取り組まれている」と評価されました。なお、今年度における行政評価結果については、8ページをご覧ください。

## 行政評価までの流れ

今年度は、第5次総合計画の4年次となる平成26年度の31施策（102主要施策、253事務事業）について、役場内部の評価結果をもとに、町民16人で構成する「行政評価町民委員会」および役場課長職などで構成する「行政評価委員」が合同で評価を行いました。



▲会議の様子

## 行政評価の活用

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、評価結果を事務事業の改善などの具体的検討や予算編成に活用します。

※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

# 地域おこし協力隊 からのコーナーです

No.26



すずき しょうた  
鈴木 渉太さん



皆さんこんにちは。  
美深町地域おこし協力隊の鈴木です。

前回に引き続き、このコーナーで、チョウザメや美深に生息している魚たちについてお伝えします。

## 「チョウザメ」の骨は 柔らかいです

硬骨魚類に属するチョウザメですが、骨の多くは軟骨質で、柔らかいです。

そのチョウザメが誕生したのは、約2億5千年前の三畳紀と伝えられています。

恐竜が多く生息していた時代よりも、前から地球上に生息しており、姿もほとんど変わっていません。

そのため、「生きた化石」「古代魚」とも呼ばれています。

古代魚と呼ばれるさまざまな魚は、体表面が硬いウロコに覆われている種類が多いのが特徴です。チョウザメも古代魚の仲間のため、硬骨魚類でも骨は軟骨質という変わった特徴をもっています。

## 変わった魚「チョウザメ」

変わった特徴をもっているチョウザメは、寿命がとも長いです。種類によっても違い、30年〜100年以上は生息できると言われます。チョウザメ館のバスTEL品種のチョウザメは、美深に初めて放流された時からの魚になり、30年以上は生きています。

体長もとても大きく、1歳〜5歳位まで成長し、時々ですが、未確認生物としてテレビなどで、死んだチョウザメが陸に打ち上げられている映像も見掛けます。

また、養殖環境下でも卵を持つまでの性成熟に成長させるには、10年余りかかります。

自然界ではいったい何年かけて性成熟するのかは計り知れません。一般的な魚と違い、さまざまな特徴のある魚「チョウザメ」の魅力を引き出し、皆さんに少しでもご紹介していきたいです。今後、よろしくお願ひします。

## 美深町の 新エネルギー

総務課企画グループ商工観光係  
TEL・2・1617 防災情報端末機2・1611

14  
トン-CO2



平成27年7月分の  
二酸化炭素排出削減量

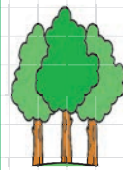
新エネルギーを活用した「びふか温泉木質バイオマスボイラ」と「美深中学校太陽光発電施設」における、平成27年7月分の二酸化炭素排出削減量は、「14トン-CO2」でした。

## 14トンの二酸化炭素はどのくらい？



石油消費量に換算すると・・・

5,200ℓ(200ℓドラム缶26本分)  
を燃やした時に排出される二酸化炭素量に相当します。



樹木に換算すると・・・

60年生のトドマツ28本が一生で吸収・固定する二酸化炭素量に相当します。

※国・北海道の係数などを用いて算出

【中間報告】平成27年2月〜7月(半年間)の  
二酸化炭素排出削減量合計は…

188トン-CO2 でした!!

この削減量は…



石油換算：71,800ℓ  
(200ℓドラム缶にすると359本分)



樹木換算：391本分  
(60年生トドマツ一生分の固定量)



家庭換算：26世帯分※  
(北海道の一般家庭が1年間に排出する二酸化炭素量)

に相当します。

※環境省調査による7.3トン-CO2/年・世帯で算出

## 二酸化炭素Q&A

Q1：そもそも二酸化炭素って何？

A1：炭素や炭素を含む物が燃える際に発生する気体です。主に石油やガスなどを燃やした際に排出されます。

Q2：どうして二酸化炭素が増えると問題になるの？

A2：増えすぎると地球全体の気温が上昇し、猛暑やゲリラ豪雨が増えるなど、地球環境が大きく変化します。

Q3：「1トン-CO2」って、ズバリどれくらい？

A3：体積にすると、半径5mの球体とほぼ同じ大きさになります。(0℃、1気圧の場合で計算)

Q4：排出を減らすために私たちが家庭でできることは？

A4：電気をこまめに消したり、冬の暖房設定温度を下げる工夫をしたり、エコな運転を心がけるなど、身近なところから減らす取り組みを始めることができます。



公表します

美深町の  
「健全化判断比率」  
「資金不足比率」

「地方公共団体の財政の健全化に関する法律」に基づき、平成19年度決算から「健全化判断比率」および公営企業の「資金不足比率」を公表しています。

この比率は、町の財政状況を判断する指標で、平成26年度決算に基づく健全化判断比率は右のとおりで、いずれも早期健全化基準および経営健全化基準を超えたものではありませんでした。

■問合せ先

総務課総務グループ財政係  
TEL 2・1639  
防災情報端末機 2・1611

美深町の財政健全化判断比率

区分	健全化判断比率			早期健全化基準
	24年度決算	25年度決算	26年度決算	
実質赤字比率	—	—	—	15%
連結実質赤字比率	—	—	—	20%
実質公債費比率 上段：3カ年平均 下段：単年度	8.8% (8.01%)	8.2% (7.29%)	7.5% (7.47%)	25%
将来負担比率	—	—	—	350%
公営企業における 資金不足比率	特別会計	事業の規模	資金不足比率	経営健全化基準
	水道事業	79,822千円	—	
	簡易水道事業	18,383千円	—	
	下水道事業	55,481千円	—	

※赤字額および資金不足がない場合は「—」で表示

健全化判断比率

健全化判断比率は次の4つに区分され、1つでも早期健全化基準以上となった場合は財政健全化計画を定める必要があります。

- ①実質赤字比率 平成26年度的美深町の一般会計等の実質収支は黒字であり、実質赤字比率は該当ありませんでした。
- ②連結実質赤字比率 平成26年度的美深町の一般会計等の実質赤字および公営企業会計の資金不足はいずれも生じておらず、連結実質赤字は該当ありませんでした。
- ③実質公債費比率 今年度の比率は、公債費の減少などにより前年度に比べて0.7パーセント低下しました。
- ④将来負担比率 平成26年度末において一般会計等が将来負担すべき実質的な負債額は発生しませんでした。

資金不足比率

資金不足比率が経営健全化基準以上となった場合は経営健全化計画を定める必要があります。平成26年度は、資金不足が生じた公営企業はないため、資金不足比率は該当ありませんでした。

年金窓から

20歳になったときの  
年金手続きは

日本国内に居住している20歳以上60歳未満の方は、国民年金の被保険者となります。

20歳になれば、厚生年金保険加入者や共済組合加入者などを除き、国民年金第1号の加入手続きをすることが必要です。

また、第1号被保険者は毎月、保険料を納めることになっていきます。

国民年金加入手続きと  
その後の流れ

国民年金被保険者  
資格取得届書を提出

20歳の誕生月の前月に日本年金機構からお送りする「国民年金被保険者資格取得届書」に必要事項を記入し、役場総合窓口、もしくは旭川年金事務所へ提出してください。

また、保険料の若年者納付猶予制度や学生納付特例制度の申請書を同時に提出することもできます。

「年金手帳」が届いたら

保険料納付の確認や将来年金を受け取る際に、必要になりますので、大切に保管してください。

「国民年金保険料納付書」  
が届いたら

納付書で保険料を納めてください。

保険料は金融機関のほか、コンビニエンスストアでの納付、電子納付もできます。また、口座振替やクレジツト納付も可能です。

納付書は、保険料の納付猶予などを申請した方にも送付しています。

■問合せ先

旭川年金事務所お客様相談室  
TEL 0166・72・5004

住民生活課  
生活環境グループ  
戸籍年金係  
TEL 2・1613  
防災情報端末機 2・1614



### 運動を続けるために

運動が健康に役立つことは分かっているとしても、日常生活の中で実行し、継続していくのは難しいものです。今回は、運動を続けるためのポイントを2点あげてみました。

「何のために運動するか」はっきりとした目的を持ちましょう

運動する前に、目的を明確にしましょう。

「筋力アップ」「血圧や血糖値の改善」「減量」など、それぞれに目的があるはず

です。できれば、「何かができるようになる」「いつまでに数キログラム減量する」

など具体的な事柄や数字をあげ、見える形にすることを勧めします。

ただし、その際はくれぐれも無理しないで、健康的な実現可能な目標にすることが大切です。

### 運動の教室に通いましょう

自分の意思のみで実践、継続できる場合は良いのですが、それでは挫折してしまうという声もよく耳にします。

その場合は、教室など仲間がいる環境をお勧めします。お互いの存在が励みとなり、運動を継続する意欲につながることを期待できます。

「方法は知っているが1人だとやらない」という方には、とても良い環境になると思います。



### 保健センターに

来てください

保健センターでは、気軽に行けるストレッチや筋力トレーニングのほか、保健推進員による「運動学習会」や冬季の運動教室「ヘルスアップ教室」なども行っています。

また、運動の目標を立てる際のご相談もお受けしています。ぜひ、この機会にご利用ください。



美深町保健センター

■問合せ先  
保健福祉課  
保健福祉グループ保健係  
TEL 2・1685  
防災情報端末機 2・1683

## 美深厚生病院 からのお知らせ



### 画像検査について

美深厚生病院では、住民の皆さまが住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、さまざま検査を行い、病気の早期発見治療に役立っています。

今回は、当院の画像検査を紹介します。

#### エックス線検査

肺や骨などを調べるのに有効で、肺炎や骨折の診断ができます。

#### CT検査

コンピューター断層撮影

体を輪切りにしたような、断面画像が撮影できます。エックス線検査ではよく



写らない臓器や複数箇所、小さな病変も見つけられます。全身のさまざまな部位の精密検査ができます。

#### エックス線テレビ

胃バリウム検査に使用され、体内の様子がリアルタイムに、その場でテレビを見ながら確認ができます。

#### 超音波検査(エコー検査)

超音波を使った検査で、安全性が高く、放射線を浴びることもないので、妊娠している方でも受けられます。

腹部・心臓・頸部(甲状腺や頸動脈)・血管変化など、さまざまな臓器を調べることがができます

#### 骨密度測定

エックス線により、骨密度を測定する検査です。

この測定は、骨粗しょう症の診断に有効です。



## みんなで築こう 安全で安心な大地

10月11日～20日までの10日間、「平成27年全国地域安全運動」を実施します。運動重点は、次のとおりです。

### ■タイヤ盗難の被害防止

タイヤ盗難の被害防止のため、タイヤは鍵のかかる場所に保管し、鎖などで連結して施錠しましょう。

### ■子ども・女性対象犯罪の被害防止

子どもを犯罪被害から守るため、「いかのおすし」（いかない・のらない・お声を上げる・すぐに逃げる・しらせる）などを使った防犯指導を繰り返し行い、登下校時には見守り活動を行いましょ。

女性が犯罪被害に遭わないために、夜間に人通りの少ない道を歩くのを避け、イヤホンで音楽を聴いたり、スマートフォンを操作しながら歩かないようにしましょう。

### ■特殊詐欺の被害防止

特殊詐欺の被害防止のため、お金の要求や儲け話は安易に信じることなく、怪しいと感じたら、すぐに警察相談電話# 9 1 1 0に相談しましょう。



美深警察署 TEL・防災情報端末機 2・1110 少年相談110番 0120・677・110  
警察相談電話 0166・34・9110または#9110



「ミマモロウ」  
美深警察署  
オリジナルキャラクター

拳銃のない  
安全・安心な社会は  
道民の願い

拳銃を使用した凶悪犯罪は依然としてあとを絶ちません。

警察では、「拳銃のない安全・安心な社会」をつくるため、拳銃などに関する情報を24時間受け付けています。

実名・匿名を問わず、寄せられた情報に基づいて拳銃を押収して被疑者を検挙した場合、情報提供をしていただいた方に報奨金を支払う「拳銃110番報奨制度」がありますので、ぜひご協力をお願いします。

専用フリーダイヤル  
0120・10・3774  
(ジユウ ミナナシ)



### 秋の全道火災予防運動が始まります

10月15日から31日までの間、全国統一標語「無防備な・心に火災が・かくれんぼ」をスローガンに、秋の全道火災予防運動が実施されます。

この運動は、1人ひとりが火災予防について考え、実践することで火災の発生を予防し、死傷事故や財産の損失を防ぐことを目的としています。

期間中は消防車両による巡回、広報や火災予防啓発ポスターの配布などを行います。



### 製品事故にかかる 注意喚起

次の製品をお持ちの方は、各社告や新聞広告、ホームページなどで確認のうえ、該当する場合には各社の示している方法に従って、適切に対処してください。

また、ご不明な点がある場合、美深消防署予防係へお問い合わせください。

ヤマトプロテック(株)製のエアゾール式簡易消火具の一部

製造工程上の不具合による内部腐食の進行により、大きな音を伴う破裂事故などが発生する恐れがあります。

パナソニックサイクルテックが販売した電動アシスト自転車用バッテリーの一部

製造上の不具合により、発煙・発火に至る可能性があります。

美深消防署

TEL・防災情報端末機  
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。



ハロウィン  
10月31日

## 届け出

### 就学時健康診断

について

美深町教育委員会では、学校保健安全法に基づき、平成28年度に小学校入学予定者の健康診断を次のとおり実施しますので、該当する幼児の方は必ず受診してください。

#### ●対象者

平成21年4月2日から平成22年4月1日までに生まれたお子さん

#### ●健診場所

文化会館COM100

#### ●実施日

平成27年9月29日(火)  
午後1時30分から  
午後2時30分まで

※健診当日に都合の悪い方は、事前に連絡願います。

## 募金

### ご協力ください 赤い羽根共同募金

10月1日から、赤い羽根共同募金運動が全国一斉にスタートします。

この運動では、障がい者やお年寄りなどが安心して暮らせる住みよい町をつくるため、福祉の充実を願って募金を呼びかけています。昨年、町民の皆さんから寄せられた募金総額は81万9千37円でした。全道から寄せられた募金は、北海道共同募金会を通じて、道内の社会福祉団体や福祉施設のための事業に有効に使われています。

#### ■問合せ先

美深町教育委員会  
教育グループ学校教育係  
TEL・防災情報端末機2・1744

## 生活

### 固定資産の異動の際 には届出を忘れずに

家屋の新築・増改築・取り壊し、用途変更・所有者の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、年内中に忘れずに届け出願います。

#### ●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

昨年の募金実績から町の福祉活動に対し46万5千37円が配分されるなど、皆さんの募金は私たちの町に還元され、身近な福祉に役立てられています。

今年の赤い羽根共同募金活動は、戸別募金で1戸350円を目標に運動を展開しますので、皆さんの温かいご協力をよろしく願います。

#### ■問合せ先

美深町社会福祉協議会  
TEL・防災情報端末機2・1944

## 事故防止

### 山菜採りの 事故を防ぐために

遭難事故が多発する季節です。慣れた山でも、山菜採りに夢中になると思わぬ危険があります。次のことに心掛けて、山菜採りを楽しみましょう。

●山菜採りの心構え  
①家族などに行き先と帰宅

②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。  
■届出先・問合せ先  
住民生活課  
税務グループ税務係  
TEL 2・1612  
防災情報端末機2・1614

③時間を知らせましょう。

④単独での入山は避け、2人以上で声を掛け合い位置を確認しましょう。

⑤事前に目的地の天候を確認し、服装は目立つ色にしましょう。

⑥携帯電話や非常食、熊よけのための鈴やラジオ、寒さをしのぐための防寒具やライターなどを持ちましょう。

⑦熊の出没情報に注意する

とともに熊の足跡やフンを見たときは、すぐに引き返しましょう。

⑧迷ったときは無理をせず、落ち着いて行動しましょう。

■問合せ先

総務課  
総務グループ総務係  
TEL・防災情報端末機2・1611



平成27年度林野火災予防に関する作品  
最優秀賞  
ちや としゆみ  
茶谷 峻文さん  
(仁宇布小学校6年生)



# 更新

## 高齢者敬老バス乗車証の(新規・更新)交付手続きを行っています

町では、満70歳以上の方に「高齢者敬老バス乗車証」を交付しています。

新たに満70歳を迎えた方や、すでに乗車証をお持ちで有効期限が近づいている方などについて、随時交付(更新)手続きを行なっています。

町民の皆さんの社会参加

や屋外活動の促進、健康の保持・増進に向け、今後もぜひお役立てください  
なお、ご利用には申請手続きが必要です。

●**交付対象者**  
▽美深町に住所を有し、満70歳以上でバスを利用される方。なお、誕生日到達により途中で満70歳に達した方も随時対象。

▽すでに乗車証をお持ちの方の更新手続きは、有効期限の1カ月前から受け付けています。

●**手続きに必要なもの**  
・交付手数料 1人2千円

●**印鑑**  
・旧乗車証(更新の場合)

●**手続き・交付の窓口**  
・役場総合窓口(1階)

・保健センター窓口  
・恩根内出張所

●**乗車証について**  
▽有効期間/交付の日から1年間

※更新手続きの方で、乗車証の有効期限満了前に手続きをされた場合は、旧乗車証に記入の有効期限の翌日から起算して1年間有効となります。

※ご利用の範囲は、美深町内の名士バス、スクール

## わがやのアイドル

かわ づ しょう ま ちゃん  
河 津 匠 真 ちゃん



H24・7・15生  
第3自治会  
父：俊之さん  
母：夕卯子さん

○みんなと仲良く、元気にすくすく育ってね。  
…(父・母)

た なが ゆず ほ ちゃん  
田 中 柚 帆 ちゃん



H24・11・1生  
南自治会  
父：優修さん  
母：牧子さん

○優しく、のびのび育ってね～♡  
…(父・母)

バス、フレンドバス区間に限りません。

※有効期間内、利用範囲内であれば、何回でも利用できます。

■**問合せ先**  
保健福祉課  
保健福祉グループ福祉係

TEL・防災情報端末機2・1683

## 寄付

ありがとうございます  
ごさいます  
(敬称略)

●**美深町に** (8月受付分)  
○まちづくり応援基金寄付 9件：120万円

●**社会福祉協議会愛情銀行に** (8月受付分)  
○亡夫の追善供養として 本多やエ子(西紋) 3万円

○亡夫の追善供養として 社会福祉協議会へ 3万円

○亡夫の追善供養として 古川 玲子(第1) 1万円

○亡夫の追善供養として 社会福祉協議会へ 1万円

●**西紋自治会に**  
○亡夫の追善供養として 本多やエ子(西紋) 5万円

●**第2自治会に**  
○亡夫の追善供養として 宗原 繁美(第2) 2万円

●**第1自治会に**  
○亡夫の追善供養として 古川 玲子(第1) 2万円

○離町に際して 岩木 實(第1) 3万円

## 戸籍のまど

(敬称略・8月分)

♥おたんじょうおめでとう

赤ちゃん 保護者名 自治会

阿部 実月 真也 第3

辻 勘太郎 亮多 新生

◆おくやみもうしあげます

亡き人 歳 自治会

本多 信一 西 1 紋

古川 正一 西 1 紋

田中 不二夫 西 2 紋

山口 住子 南

木下 善和 南

## 11月2日は町道民税第3期と

国民健康保険税第4期の納期です

納期までに納めましょう

10

OCTOBER  
神無月(かなづき)  
2015

## 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 (木)	【0歳児対象】子育て支援「遊びの広場」(9:30~11:30・幼児センター)	ヒブワクチン予防接種 (受付15:30~15:45・美深厚生病院)
2 (金)		高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種 (受付10:30~10:45・美深厚生病院)
3 (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
4 (日)	第41回町民健康マラソン大会 (9:00受付・9:30開会・天塩川堤防) 伝承遊学館開館日 (10:00~15:00) COMカレッジ110美深大学・七福老人クラブ合同芸能発表会(10:00・文化会館COM100文化ホール)	
5 (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) おたふくかぜワクチン予防接種(受付10:30~10:45・美深厚生病院)
6 (火)	心配ごと相談 (13:00~15:00・第3コミセン)	育児サークル開放日 (10:00~12:00・保健センター) 水痘ワクチン予防接種 (受付13:15~13:30・美深厚生病院) 健康づくり講演会(13:30~15:00・文化会館COM100小ホール)
7 (水)		
8 (木)	【0~2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17:00、一般18:00・文化会館COM100視聴覚室) びふかスポーツクラブ「りとる★きっずスポチュニティ」(18:00・町民体育館)	小児用肺炎球菌ワクチン予防接種 (受付15:30~15:45・美深厚生病院)
9 (金)	びふかスポーツクラブ「とっとの会」(10:00・町民体育館)	高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種 (受付10:30~10:45・美深厚生病院)
10 (土)	仁宇布小中学校文化祭 (9:00・同校) COM100自主事業「山内恵介&野村未奈歌謡コンサート」 (昼の部 開場13:30、開演14:00 夜の部 開場18:30、開演19:00・文化会館COM100文化ホール)	
11 (日)	伝承遊学館開館日 (10:00~15:00)	○高齢者肺炎球菌ワクチン (対象者70歳以上) ※美深厚生病院は、接種日の10日前までに保健センターに予約をしてください。 ※瀬尾医院・名寄吉田病院の予約は、直接問合せください。
12 (月)	(体育の日) びふかスポーツクラブ「びふかのあそび広場」(10:15・町民体育館)	
13 (火)		育児サークル開放日 (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)
14 (水)		1歳6カ月、3歳児健診 (受付13:00・保健センター) 2歳6カ月歯科検診 (受付13:00・保健センター)
15 (木)	【0~2歳児対象】子育て支援「遊びの広場」(9:30~11:30・幼児センター)	四種混合ワクチン予防接種 (受付15:30~15:45・美深厚生病院)
16 (金)		高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種 (受付10:30~10:45・美深厚生病院)
17 (土)	仁宇布小中学校開校100周年記念式典・祝賀会 (10:00・同校)	
18 (日)	伝承遊学館開館日 (10:00~15:00) 美深消防団秋季消防演習 (11:00・町民体育館横イベント広場) NHKラジオ公開録音「民謡をたずねて」(開場13:00、開演13:30・文化会館COM100文化ホール)	
19 (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)
20 (火)	心配ごと相談 (13:00~15:00・第3コミセン)	育児サークル開放日 (10:00~12:00・保健センター) 不活化ポリオワクチン予防接種(受付13:15~13:30・美深厚生病院)
21 (水)	一日行政相談 (13:00~15:00・第3コミセン)	乳幼児健診 (受付14:00・保健センター)
22 (木)	運転免許証更新時講習 (初回14:00・文化会館COM100視聴覚室) びふかスポーツクラブkids (18:15・町民体育館)	
23 (金)	びふかスポーツクラブ「とっとの会」(10:00・町民体育館)	高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種 (受付10:30~10:45・美深厚生病院)
24 (土)	幼児センター発表会 (9:00・文化会館COM100文化ホール)	
25 (日)	美深小学校学芸会 (8:40~12:10・同校) 伝承遊学館開館日 (10:00~15:00)	
26 (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)
27 (火)		育児サークル開放日 (10:00~12:00・保健センター) 麻しん風しんワクチン予防接種(受付13:15~13:30・美深厚生病院) 保健推進員運動学習会 (14:00・保健センター)
28 (水)		
29 (木)	【0~2歳児対象】子育て支援「遊びの広場」(9:30~11:30・幼児センター)	やんぐ・せっと・特定健診 (受付予約順7:00~11:00・保健センター)
30 (金)	第12回全町利き酒大会 (18:30・SUN21)	やんぐ・せっと・特定健診 (受付予約順7:00~11:00・保健センター)
31 (土)	平成27年度町民文化祭作品総合展示(文化会館COM100・4日正午まで)	