

謹
賀
新
年



みんなで もちつき

美深小学校5年生のPTA学年行事で「もちつき」が行われました。使用したもち米は、地元産のほか「農業や米について学ぼう」と総合的な学習の時間を活用して子どもたちが、バケツなどで栽培・収穫したもの。参加した親子たちは、もちつきをした後、つきたてのおもちの味を楽しんでいました。
(11月23日)

BIFUKA 2006
(平成18年)

1

●まちの動き (11月末現在)

人口/5,592人(-13)・世帯数/2,482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。

新年のごあいさつ



町長 美 深 町 長
岩 木 実

新年明けましておめでとうございます。

町民の皆様におかれましては、家族おそろいで健やかに新春を迎えられ、ご同慶にたえません。

さて、昨年は、駒大苫小牧校が甲子園で連覇するなど、道産子の輝かしい活躍に大きな拍手を送った反面、パキスタン地震、米国の超大型ハリケーンなどの自然災害に加え、ロンドンでの同時テロやイラクでの相次ぐ爆破テロの多発、国内においても尼崎JR快速の脱線などにより多くの尊い人命が失われるなど災害への備えや平和と安全の大切さを痛感させられた1年でありました。経済環境が厳しい中、ご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、心よりお礼を申し上げます。

町政におきましても、依然として厳しい財政環境にありますが、町民の皆様のご理解の下、公営住宅の建設や町道整備そして新生分譲地の販売、国際樹液サミット会議開催など、平成17年度の諸事業も計画的に進めることができ、また、昨年の12月8日には、北海道教育大学と協力協定を調印し、スポーツの振興を柱とした教育・文化の振興に連携していくことといたしましたところでございます。

17年度は、合併を見合わせ自立に向けた第3次行政改革初年度として、職員数の削減や昇給停止など人件費の削減に加え、18年度からは一部施設の使用料の引き上げや有料化をさせていただくこととしたほか、集会施設や体育施設など46施設の管理を指定管理者に移行することといたしました。

また昨年からは、行政と住民とのパイプ役として自治会地域担当員を配置いたしました。担当員を通じて、行政情報の伝達を始め、地域の声をしっかりと聞きながら、今後の町政に反映してまいりたいと考えているところでございます。

最後に、新しい年が皆様にとりまして、より良い年でありますことを祈念するとともに、厳しい中でも活力のあるまちづくりに皆様の参加とご協力を賜りますようお願い申し上げます、年頭の挨拶いたします。



美深町議会議長
園部 幹雄

新年明けましておめでとうございます。

希望に満ちた輝かしい新春を健やかに迎えられた町民の皆様には、

町議会を代表して謹んでお喜び申し上げます。

また、日頃から町政の推進と町議会に對しまして力強いご支援

とご協力を頂いていることにお礼と感謝を申し上げます。

昨年は、天候に恵まれ農作物の収穫は概ね良好となりましたが、

全道的に出荷時期が重なり価格が低迷するなど稲作、畑作の農家

の方は1年の苦勞が報われない面がございました。また、林業、

商工業においても厳しい状況の中での企業活動であり、このよう

な厳しい環境の中で地元産業を支えられた農業者をはじめ企業商業関係者ならびに町民各位のご努力に

對して心から敬意を表するものでございます。

今日の世相については、国内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

とが多く起こりました。経済社会の環境、特に少子高齢化・国際化・情報化が進行する一方、国の財政

の行き詰まりから中央や地方の行財政改革に拍車がかかり、道州制、地方分権、三位一体改革、自治体

の合併問題など地方切り捨ての風潮が一層強くなってきています。

現在、美深町は、自主自立の道を選び当面は単独でのまちづくりを進めていくこととし、行政改革や

構造改革に取り組んでいます。

昨年はその一環として、役場機構の大規模な見直しを行い3課制、グループ制を導入。また、18年度

から指定管理者導入や施設使用料の引き上げ、職員給与の引き下げなど、行政改革が進められています。

しかし、行財政改革を進めるにあたっては、町民の皆様の理解とご協力が必要不可欠であります。

新年を迎え、多くの課題が山積している今こそ議会の責任と役割を自覚し、将来を見据え、町民の生

活の安定と福祉向上に向け、町民の皆様のご期待に添うよう、関係機関と力をあわせ努力する所存でござ

います。

最後に、町民の皆様のご健勝とご多幸を心から祈念し、年頭のご挨拶といたします。

2006年の夢を語る

成年生まれ 大集合

今年は何(いぬ)年

戌年生れの人は、堅実な生き方を好み、正義感が強く、どんな不正も憎む真面目で正直者といわれています。また、義理人情に厚く、信頼されるので相手の気持ちを理解しながら進んでいけば、自然と成功への道が開けるとか。

広報誌「びふか」では、今年の干支にちなんで10人の成年生の皆さんに登場いただき、2006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。

渡辺 優介さん
(昭和57年・第5)

私は宮川エナジに勤めています。今年の4月で24歳になります。私の座右の銘は「大器晩成」です。今は未熟かと思いますが皆さんの協力や助言と自分の努力でがんばっていきたくです。どうか皆さんよろしくお願ひします。



馬場ひとみさん
(昭和33年・第3)

美深町の住人になって、早いものでこの4月で22年になります。温かい家族に支えられながら、明るく楽しい家庭を築いてきたつもりです。これからの目標は「肝っ玉かあさん」ドンと構えて、存在感があって、人に安心感を与えられるようなステキな美深の母を目指します。



前田 公嗣さん
(昭和45年・第4)

理容の道に入り、旭川から美深へUターンして来て、もう12年が経ちました。今年はまだより信頼されるお店づくりを目指し、新しい技術にもどんどん挑戦し、技術の幅を広げようと思っています。また、仕事以外のことにも色々チャレンジし、飛躍ある年にしたいです。



澤田 友気さん
(平成6年・第1)

ぼくは、3年生から野球をがんばっています。今年は大大会で優勝したいです。また、小学校の最高学年として、スクールバンドをがんばりたいです。あと、修学旅行が楽しみです。



後藤 純子さん
(昭和57年・第3)

1月1日で美深に来て3ヶ月です。一日一日の仕事で精一杯で、とても早く過ぎた3ヶ月でした。今年が年女。あまり意識してはいなかったのですが、「一年を充実して過ごさねば」と思う理由がひとつ増えました。



廣瀬 和代さん
(昭和45年・第1)

昨年は、娘がトランポリン、バレーで、息子がサッカーの全道に行き、嬉しい忙しさでした。今年もそんな嬉しい忙しさの年であってほしいです。そして、家族皆が、元気で過ごせる一年であってほしいです。



谷 雄司さん
(昭和33年・大手)

4回目の年男を迎え、最近少しだけわかってきた一日の大切さを再認識しながらスタートが切ればと思っています。過疎の町美深が心も過疎にならないよう、私自身元氣な美深町民であるため、微力ながら貢献できればと思っています。

成毛 久則さん
(昭和21年・第2)

昨年、私の店は先代の創業から60年、記念の年でした。61年目に入った今年、成年還暦を迎え新たな気持ちで「役に立つ商店」づくりを心がけています。そして、美深の子どもたちが希望のふくらむ事業のサポートができればと思っています。



藤本 文栄さん
(平成6年・恩根内)

私の夢は、「トリマー」になることです。この夢を持ち始めたのは、5年生になってからです。中学生になると、その夢にちょっとでも近づいていく気がするのです。うれしいです。また、部活も楽しみです。これから、どんなことでもがんばりたいです。





スポーツによる地域振興に期待 道教育大学と相互協力協定を締結

町

と北海道教育大学
(村山紀昭学長)は

教育、文化、スポーツなどの分野で相互に援助・協力を
を行い発展を図ることを目的
とした協定書の調印を12
月8日文化会館COM10
0で行いました。

こ

の協定は、大学から
学生や専門家などの
関係者を美深町へ派遣し、
教育や文化、芸術、スポー
ツなど各分野で教育的支援
を行い、地域間交流をはじ
め相互の発展を目指すこと
を目的としているもので、
本格的なスタートは、大学
側の援助、協力体制が整う
18年4月からとなります。
町では現在、エアリアル
スキーなどの競技スポーツ
を通して、次代を担う子ど
もたちの育成を図ることを
目的とした「エアリアル・
プロジェクト」や住民の心
と健康促進を図ることを目
的とした「総合型地域スポー

ツクラブの育成」などスポー
ツを通じた地域振興に重点
を置いていることから道教
育大のもつ専門的知識や指
導力に期待を寄せています。

調

印式には、岩木町長
をはじめ、美深出身
で道教育大学学長の村山学
長、町体育協会関係者など
約40名が出席。

岩木町長と村山学長が内
容を確認し、協定書に調印
し終えると、互いの発展を
願って、がっちり握手を
交わしました。(写真)

調印後、村山学長が「美
深町の総合型地域スポーツ
クラブの育成、あるいはエ
アリアル競技に専門的な立
場から協力するだけではな
く、指導者、学生が美深を
訪れて、地域の皆さんと一
緒に汗を流して、スポーツ
を通じた地域振興に役立ち
たい。」とあいさつを述べ
ると、岩木町長も「素晴らしい
指導が受けられると期待

待している。エアリアル競
技の振興など、大学の協力を
をいただきながら、町が元
気になるようがんばりたい」と
述べ、町と大学の相互発
展に意欲を表していました。

協定の具体的な内容

美深町

- ・18年4月に新設される道教育大スポーツ教育課程(地域支援実践科目)の学生の実習受け入れ。
- ・美深町の持つ豊富な自然環境(天塩川など)を生かしたアウトドアライフ専攻の学生の实習受け入れ。

道教育大

- ・美深町が立ち上げる総合型地域スポーツクラブに対するスポーツの専門家による指導助言。
- ・美深町で構想しているエアリアルチームの強化発展に対する支援。
- ・スポーツ振興を中心とした地域住民の教育文化活動を支援する講座、研修会等の開催など

平成18年4月から 障害者自立支援法が スタートします

障害者自立支援法が17年10月31日成立し、18年4月(一部)のサービスなどは10月から施行されることが決まりました。
今回は、その概要についてお知らせします。

総合的に障害者の 自立生活を支援します

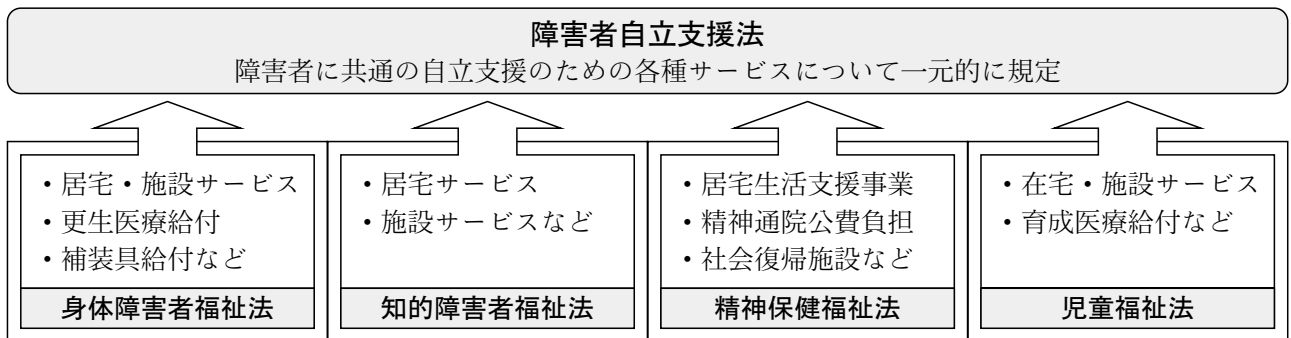
これまで身体・知的・精神・児童の各分野に分かれていたサービスなどが、障害者自立支援法に一本化され、総合的な支援が行われる体系になります。(図一)

また、障害福祉サービスについては、これまでの居宅サービスや施設サービスが再編され、障害程度が一定以上の方のための介護給付とリハビリテーションや就労につなげる訓練等給付などに大別されることになりました。(図二)

これらは、激変緩和のため18年10月から5年間の経過措置の中で移行します。

さらにサービス費用の自己負担のしくみや医療給付制度なども大きく改正が行われます。

図一 1 障害者自立支援法の概要



図二 2 主な障害福祉サービスの変化 (激変緩和のため一部は5年間の経過措置の中で移行します)

居宅サービス	ホームヘルプ(身・知・精・児)	➔	居宅介護(ホームヘルプ)	自宅での生活介助や外出時の補助	介護給付 (日中活動)
	デイサービス(身・知・精・児)		重度訪問介護・行動援護	居宅介護などの包括的提供	
	ショートステイ(身・知・精・児)		重度障害者等包括支援	施設通所による訓練など	
	グループホーム(知・精)		児童デイサービス	施設通所による訓練など	
施設サービス	療護施設(身)	短期入所(ショートステイ)	短期間の施設入所	訓練等給付 (居住支援)	
	更生施設(身・知)	生活介護・療養介護	施設・病院での介護		
	授産施設(身・知・精)	施設入所支援・ケアホーム	介護給付による居住支援	訓練等給付 (日中活動)	
	通勤寮(知)	自立訓練	身体機能・生活能力の訓練		
	生活訓練施設(精)など	就労移行支援・就労継続支援	就労へ向けた活動機会の提供や訓練など		
	共同生活援助(グループホーム)	共同生活上の居住支援	(居住支援)		

※居宅・施設サービスから介護給付と訓練等給付の区分に変更されます。

**障害福祉サービスの利用
手続きや自己負担の仕組
みが変わります**

市町村で相談や申請をすることに変わりはありませんが、18年10月以降は北海道の指定や町の委託を受けた相談支援事業者にも相談したり、サービス利用上の支援を受けられることができるようになります。(図-3)

また、サービスの決定には、審査会による審査や客観的な基準となる障害程度区分の決定などの手続きが行なわれることとなります。

18年4月から利用者の自己負担は、これまでの所得に応じた負担から原則としてサービスにかかる費用の1割の負担に改正されます。

(図-4)

ただし、負担が大きくなりすぎないように、所得に応じた上限や各種の減額措置が予定されています。

また、施設入所やグループホーム入居、通所サービス(デイサービスなど)利用に係る食費や光熱水費は原則実費負担となりますが、低所得の方については、各種の軽減措置が講じられます。

なお、知的障害者施設および障害児福祉施設入所者の医療費公費負担は廃止となります。

図-3 障害福祉サービスの利用の流れ

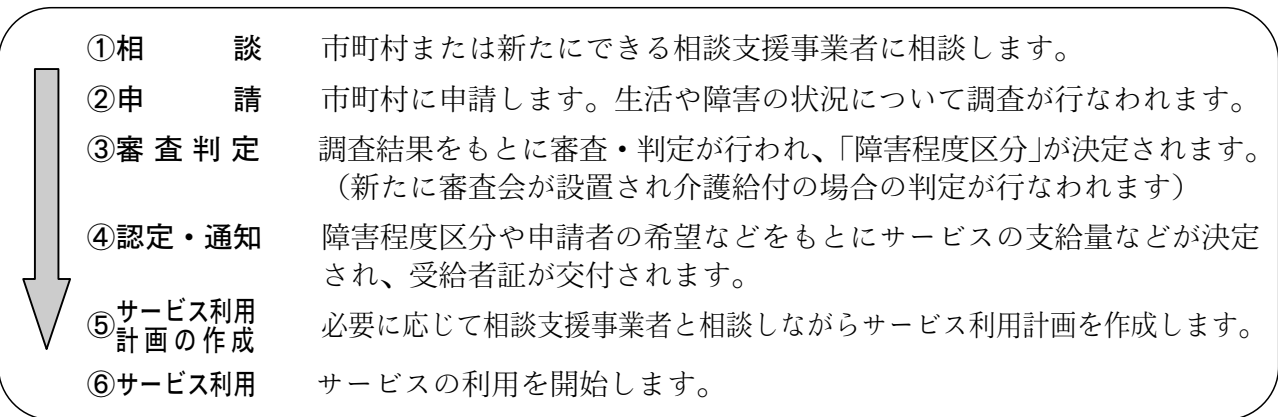
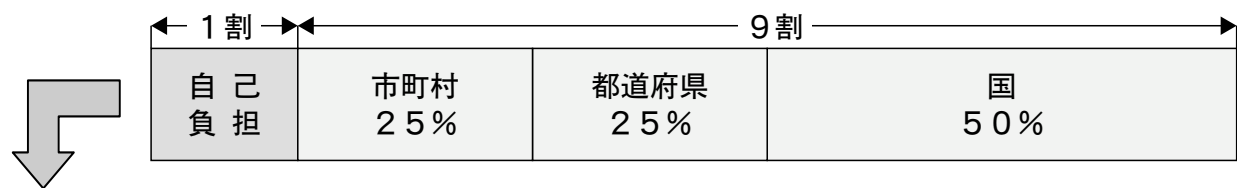


図-4 障害福祉サービスに係る費用の負担

サービス費用を支えあうため、原則1割の自己負担となります。ただし、負担が大きくなりすぎないように、所得に応じた上限が設定されます。



自己負担月額上限(予定)

区分	対象となる方(世帯は住民基本台帳上の世帯が基本)	上限額(月額)
生活保護	生活保護世帯の方	0円
低所得1	市町村民税非課税世帯で障害者又は障害児の保護者の年収が80万円以下の方	15,000円
低所得2	市町村民税非課税世帯で低所得1に該当しない方	24,600円
一般	市町村民税課税世帯の方	40,200円

○上記のほか、同じ世帯に障害福祉サービスや介護保険サービスを使っている方がいる場合の軽減(高額障害福祉サービス費の支給)や資産が一定以下の場合の軽減措置などが講じられます。

補装具費の支給

これまででは所得に応じた金額の自己負担でしたが、改正後の18年10月からは補装具費用の原則1割が自己負担となります。
ただし、今後所得に応じた上限額が設定される予定であり、これまでの補装具と日常生活用具との区分の検討も行なわれる予定です。



自立支援医療費について

18年4月から、医療費の給付制度も、障害の種類や年齢により分かれていた手続きや自己負担のしくみが一本化されます。(図-5)
対象となる病気などの変更はありませんが、利用者負担の仕組みが変更になり、医療費の1割が原則自己負担となります。(表-1)
また、入院時の食費も原則自己負担となります。ただし、これらも所得等に応じた上限額の設定などが予定されています。

図-5 自立支援医療費について

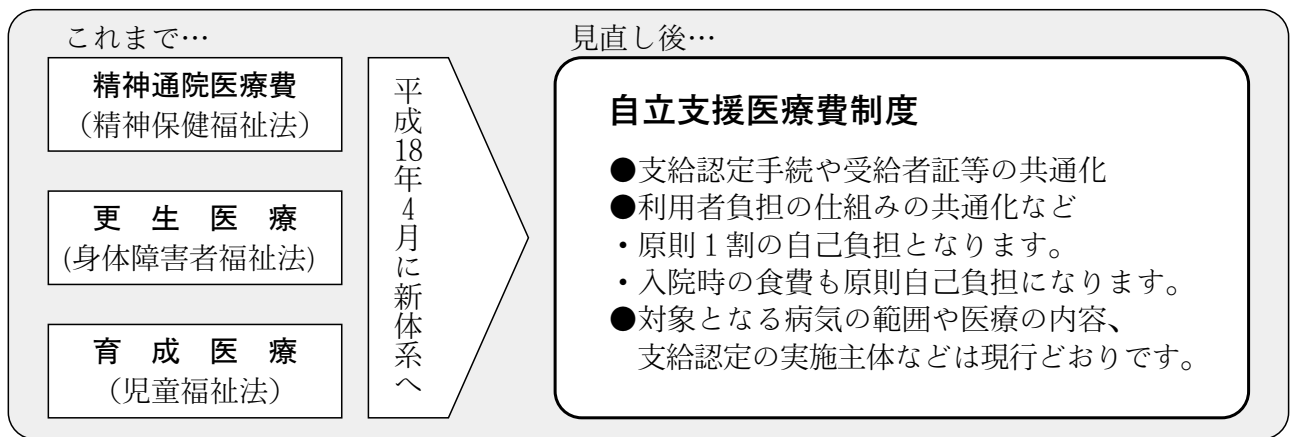


表-1 自立支援医療の自己負担月額の上限 (予定)

区分	対象となる世帯 (同じ医療保険に加入している家族を世帯とします)	上限額 (月額)
生活保護	生活保護世帯	0円
低所得1	市町村民税非課税世帯で障害者の年収が80万円以下	2,500円
低所得2	市町村民税非課税世帯で低所得1に該当しない世帯	5,000円
一般	市町村民税課税世帯	加入している各医療保険の上限額までの負担

■一般区分の世帯でも、「重度かつ継続」と認められる方については、別の上限が設定されます。

- 対象者**
- 精神通院医療のうち統合失調症、てんかんなどの方
 - 更生医療・育成医療のうち腎臓機能障害、小腸機能障害、免疫機能障害の方
 - 精神通院医療・更生医療・育成医療のうち保険の多数該当の方

対象となる世帯 (同じ医療保険に加入している家族を世帯とします)	上限額(月額)
市町村民税課税で所得割の額が2万円未満の世帯	5,000円
市町村民税課税で所得割の額が2万円以上20万円未満の世帯	10,000円
市町村民税課税で所得割の額が20万円以上の世帯	20,000円

■また、育成医療 (児童) については、別途経過措置が設定される予定です。

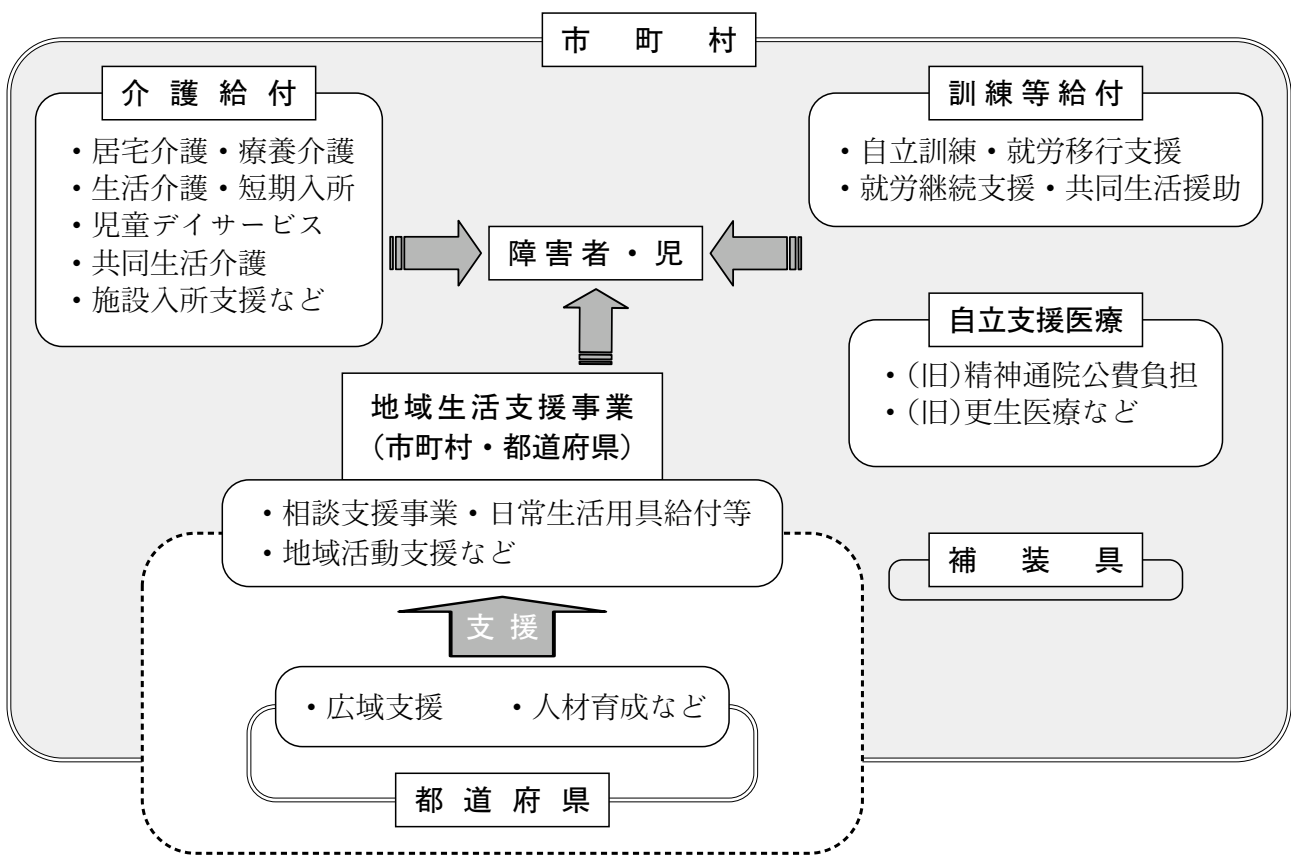
- 入院の場合の食事代は原則として日額780円の自己負担となります。ただし、これにも所得の低い方の減額措置が予定されています。

市町村地域生活支援事業の実施など

障害者自立支援法のもとで、介護給付、訓練等給付などの障害福祉サービス、自立支援医療給付、補装具費の給付などが行なわれるほか、各市町村が地域の実情に応じて各種事業（地域生活支援事業）を行なうことにより障害者を総合的に支援する体制をつくり、市町村および民間の関連事業者、さらに北海道などが連携し、障害者・児の地域生活を支援していくことが予定されています。（図-6）



図-6 制度改正後の障害者・児を地域で支えるしくみ



今後の改正手続きなどについて

◎平成18年3月まで

障害福祉サービス（居宅・施設サービス）や自立支援医療（これまでの精神通院医療・更生医療など）の自己負担の変更が18年4月から開始されるため、4月に間に合うように見直しの手続きをする必要があります。

現在サービスや給付などを受けている方について、個別に手続きをご案内いたします。

◎平成18年4月から

障害福祉サービスを実施する施設などが18年10月以後に順次新しいサービス体系に移行していくことから、新たな障害程度区分の認定が必要な方を中心に支給決定手続きを進めていく必要があります。

これらについても、手続きの時期や詳細は、個別にご案内を予定です。

■ご不明な点は、連絡ください。
■お問合せ先

役場住民生活課保健福祉グループ
TEL 2・1611（内線124）

水のたより

平成17年11月実施

水質検査結果

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づけられました。今回は、平成17年11月に検査を行った結果についてお知らせします。(左記、表参照)

検査項目の詳細については、次のとおりです。

○一般細菌：大腸菌以外の細菌を指します。
○大腸菌：腹痛などの原因細菌等を指します。今までの検査では、これらの細菌類は検出されておりませんので、浄水場での

塩素殺菌が正常に行われていることがわかります。

○塩化物イオン：水の塩辛さを表しています。1リットル当り250mgを超えると水が塩辛く感じます。

○有機物：水がどれだけ汚れているか判断する項目です。

○PH値：水道水が酸性または、アルカリ性を判断する数値で、PH値が7に近いほど良質な水といえます。

○味・臭気：飲んだときの味と水の香りです。

○色度：有機物の腐敗による汚染が進むと数値が上昇するので、水道汚染の目安となります。

○濁度：色度同様汚染の度合いを判断する目安となります。

○残留塩素ですが管末の住宅で1リットル当り0.1mg以上必要であり、当町では毎日、下水処理場で測定しています。

美深町の水は、検査結果のとおり水質基準値をクリアし、大変良好な結果となっておりますので、安心してご利用ください。

また、これらの件について、何かわからない点や聞きたいことがありますしたら役場まで連絡ください。

上水道(市街地)水質検査結果

項目	基準値	測定値
一般細菌	100個/ml以下	0個/ml
大腸菌	検出されないこと	不検出
塩化物イオン	200mg/l以下	5.3mg/l
有機物	5mg/l以下	1.3mg/l
PH値	5.8以上8.6以下	7.27
味	異常でないこと	異常なし
臭気	異常でないこと	異常なし
色度	5度以下	1.5度
濁度	2度以下	<0.01
残留塩素	0.1mg/l以上	0.30mg/l

簡易水道(恩根内・西里等)水質検査結果

項目	基準値	測定値
一般細菌	100個/ml以下	0個/ml
大腸菌	検出されないこと	不検出
塩化物イオン	200mg/l以下	14.4mg/l
有機物	5mg/l以下	1.2mg/l
PH値	5.8以上8.6以下	7.09
味	異常でないこと	異常なし
臭気	異常でないこと	異常なし
色度	5度以下	0.7度
濁度	2度以下	<0.01
残留塩素	0.1mg/l以上	0.1mg/l

水は大切に
使しましょう



問い合わせ先

役場産業施設課管理グループ

●上水道関係

TEL 2・1611(内線148)

●下水道・個別排水関係

TEL 2・1611(内線167)



産業功労

細川 進さん
(恩根内)

平成2年以來5期15年の永きにわたり、美深町農業委員会委員として精力的に活動され、この間、会長代理、会長の要職を歴任され、卓越した手腕をもって農用地の利用増進、高齢農業者の農地流動化等地域農業の進展に大きく貢献されました。



教育功労

中村 登さん
(吉野)

平成元年以來4期16年の永きにわたり、教育委員として学校教育の充実と社会教育の振興に尽力をされ、この間、委員長職務代理委員の要職を歴任され、本町の教育行政の進展に大きく貢献されました。

平成17年度

美深町功労表彰

長年にわたり町政の伸展、産業文化の振興などに寄与した人たちに贈られる「美深町功労表彰」の受賞者が決まり、11月18日文化会館COM100で表彰式が行われました。

平成17年度 善行表彰

● 吉田 実さん
(札幌市)



公共施設整備基金へ
1,000,000円寄附

● 吉岡信一さん
(第4)



文化会館運営基金へ
5,000,000円寄附

● 蓮沼優裕さん
(仁宇布)



文化史跡（駅通所史跡）
モニュメント、土地寄附

衣類は捨てないでリサイクルを！

美深消費者協会（片山滋子会長）では、リサイクル活動の一環として11月から町内7カ所の公共施設に、回収ボックスを設置し、リサイクルを呼び掛けています。

同協会では、これまでリサイクル活動として廃油によるせっけんづくり、リサイクル資源の回収、リサイ

クル品の製作活動を実施してきたが、衣服や布地など一般ゴミとして埋め立て処理されている町内のゴミ処理の現状に注目、捨てるのではなく再利用しようと取り組みを始めたものです。なお、回収された衣類は、繊維回収業者に搬送され、工業用ぞうきんのウエスとして再利用されます。



▶回収ボックスは、ビニール製でオレンジの色が目印です

リサイクルできる繊維一覧（綿50%以上）

メリヤス地	シャツ、ズボン下、Tシャツほか
綿地	シーツ、布団カバー、トレーナーほか
タオル地	タオル、バスタオル、タオルケットほか
ネル地	ネマキほか

リサイクルできない繊維一覧

背広、ジーンズ、コート、毛糸類、布団、靴下、毛布、ジャージ、ジャンパー、汚れのひどい物など

設置場所一覧

- ・美深町役場
- ・文化会館COM100
- ・SUN21
- ・第1コミセン
- ・第3コミセン
- ・新生コミセン
- ・恩根内センタープラザ

街角カメラ

📷 トピックス 📷

恩根内小学校で冬の交通安全教室が行われました。児童たちは実際に通学路を歩行し、危険箇所を確認したり、冬道の安全な歩き方など交通事故に遭わないよう真剣に学んでいました。(12月2日)



公民館講座の「ワードで作る年賀状講座」が2日間の日程で行われました。パソコン初心者がほとんどの受講者たちは、講師の教育委員会職員から基礎を学びながら年賀状づくりに挑戦していました。(11月15日)

仁宇布中学校の3年生が家庭科授業の一環で、幼稚園児と交流を行いました。一緒に段ボールで作った遊ぶなど園児とのふれあいの中から、幼児理解などの学習を深めています。(12月8日)



テレビ朝日コメンテーターの三反園訓さんを講師に迎えた美深商工会主催の講演会がSUN21で行われました。三反園さんは、歴代首相や与野党要人の取材裏話から厳しい時代を勝ち残る条件などを熱弁。訪れた多くの町民は熱心に耳を傾けていました。(12月9日)



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。会場に集まった保護者や祖父母らが見守る中、子どもたちは、この日のために練習をかさねた成果を元気いっぱい発表していました。(12月3日)

「おじゃまします！」



在宅介護

支援センターです！

食生活を見直して
病気を予防しよう

最近ニュースでも「インフルエンザの脅威」が大きく取り上げられています。症状があらわれた方は治療が優先ですが、予防策をとっておくことも大切です。

今回は予防の一環として、「栄養改善」についてお話ししたいと思います。

栄養不足だとどうなるか？

人は誰でも年をとるにつれて身体の機能が衰えていきます。それは内臓の消化吸収能力の低下、かむ力や飲み込む力の衰え、偏食、食べる量が減るなど、低栄養の状態を招きやすい状態でもあります。

低栄養に陥ると基礎体力が低下し、抵抗力が弱まって消化不良や感染症にかかりやすくなります。加えて骨や関節、心肺機能・消化器機能なども低下し、全身の機能がさらに衰え、動くのが面倒になったり、転倒や骨折を起こしやすくなったりします。そうしてやがては、介護が必要な状態や病気になってしまうのです。低栄養を防ぎ、衰弱の悪循環に陥らないことが身体の機能を維持し、要介護状態へとならないために大切なのです。

「栄養をバランスよくとる」ことはどんな年齢層にも大切なことですが、高齢者にとっては「たんぱく質」と「エネルギー」の補給が特に大切です。

元気な体づくりのために、一年のはじめに食生活を見直してみてもいいかがでしょうか。

お気軽にご相談ください
在宅介護支援センター

美深厚生病院内

TEL 9・2201

低栄養を予防するためには

たんぱく質・エネルギーを積極的に摂取

主食（ご飯を中心に、パンや麺）や主菜（肉や魚のおかず）を欠かさず取りましょう。また、間食にアイスクリーム、プリン、チーズなどを取り入れて、たんぱく質やエネルギーを補給しましょう。

●動物性たんぱく質

- ・肉と魚は1対1をめやすに
- ・卵は1日1個をめやすに
- ・牛乳は1日コップ1杯を習慣に



●植物性たんぱく質

- ・豆腐、納豆、油揚げなど



動物性たんぱく質と植物性たんぱく質をバランスよくとろう



生活のリズムを整え、からだを動かす習慣を

規則正しい生活をするのは、胃腸などの機能を整え、食欲を促すことにつながります。また、適度な運動を続けている人や、社会的な行動や交流の機会が多い人ほど、栄養状態が良いことが分かっています。

食事は臨機応変に

栄養バランスのとれた献立を考えるのは頭を悩ますものです。1食分で栄養をとろうとするのではなく、1日単位でバランスがとれるように考えればよいでしょう。

また、食欲がわかないときには、好きなものを食べたいときに好きなだけ食べるなど、臨機応変に考えることも大切です。

脱水に気をつけましょう

年を取るにつれからだの水分量が減少し、また、のどの渇きを感じにくくなることから、高齢者は脱水を起こしやすくなります。

1日あたり1～1.5ℓの水分をこまめに補給しましょう。（医師から水分制限を受けている人は指示を守ってください）



「寝ない子は太る!？」

最近、大人だけではなく子どもの肥満が増えていきます。それは実に40年前の約3倍以上です。

肥満は、高血圧や糖尿病など生活習慣病の温床です。子どもの頃から肥満ということは、着々と体内にその土台を作り上げているといっても過言ではありません。

また最近、夜更かし自体が子どもの脳や体の営みを介して、肥満にさせていくということがわかってきました。

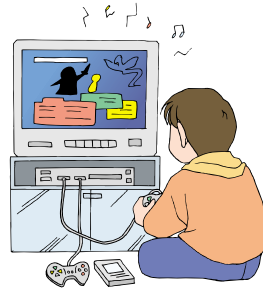
今回は子どもの夜更かしと肥満に焦点をあて、その原因と予防についてお話をします。

◆ 夜更かし子どもが太るメカニズムとは

肥満になる大きな原因として食生活や生活習慣の乱れ、運動不足などが挙げられますが、夜更かしの習慣もその原因の一つです。

それは夜食の摂取、朝食の欠食、運動量の低下など子どもの食生活や活動面において連鎖的に悪影響を与えてしまうからです。

テレビゲームはほどほどに…



子どもの身体が健やかに成長するためには、脳から分泌される成長ホルモンが必要不可欠です。これは、筋肉や骨の成長を促したり、脂肪を分解する働きをします。

ただし、この成長ホルモンを分泌させるためには、睡眠をとる時間帯と質がとても重要になります。

成長ホルモンは、脳が眠っ

ている時に大量に分泌され、逆に起きている時にはほとんど分泌されません。しかも、夜8時頃から朝6時頃までの間にしか活発に分泌されないのです。

また睡眠の質についても、テレビゲームや電気のこわこうとした明るい場所、大きな音などの環境は脳を覚醒させ、一見眠っているように見えても、脳は眠っていないということになります。

このことから、単純に遅くまで起きていることによる夜更かしはもちろんのこと、子どもが寝る直前の環境も大切なポイントとなっているのです。

◆ まずは早寝から…

夜更かしが連鎖的に悪影響を及ぼすならば、早寝もまた連鎖的に良い影響を与えてくれます。

子どもの生活習慣を整えることは、単に肥満を予防するだけでなく、その先にある高血圧や糖尿病などの疾病を予防することにもつながるのです。

まずは早寝から取り組んでみましょう。

年金窓口から

こんな時
どうするの？

現況届が届いた

老齢基礎年金を引き続き受け取るためには、「現況届」を社会保険業務センターに提出しなければなりません。現況届は、年金を引き続き受け取るための権利があるかどうかを、毎年1回誕生日に確認するためのものです。この届を提出しないと、提出されるまでの間、年金の支払いが一時止まってしまうので、ご注意ください。

なお、現況届は毎年誕生月の初め頃に、社会保険業務センターから送付されますので、氏名・住所など必要事項を記入して、誕生月の末日までに必ず返送してください。

年金証書を紛失した

「年金証書」を汚したり、紛失したときは、「年金証

住生活課
生活環境
グループ
☎2-1611
内線121番

書再交付申請書」を社会保険事務所に提出して証書の再交付を受けてください。

年金証書は、年金を受ける権利があることを証明するものです。各種の届出や年金相談のときに必要になりますので、大切に保管しておきましょう。

姓名が変わった

結婚や養子縁組などにより姓名が変わったときは「年金受給権者氏名変更届」を最寄りの社会保険事務所に提出してください。

その際、「氏名変更届」の証明欄に市区町村の証明を受けるか、または、戸籍抄本か、住民票を添付し、年金証書を添えて提出してください。

不明な点は、役場または社会保険事務所にお気軽にご相談ください。

問合せ先

旭川社会保険事務所
TEL 01666・266・4481

こちら警察署

美深警察署
☎ 2・1110

急ぐほど正しくはっきり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ご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、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E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

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はらんでおり、滑落、雪崩、吹雪によるコースの見失い

などによる遭難事故も多く発生しています。

登山者の皆さんは、次のことに注意して、冬山遭難事故の根絶に努めましょう。

- 無理のない計画と登山届を提出しましょう
- 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



ときには「事件・事故の内容」のほか「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。

110番は正確に!



●悪天候時の連絡手段としての無線機や携帯電話、停滞時の予備食料などを準備しましょう

●入山前に気象状況を確認しましょう

●冬山では慎重な行動に心がけましょう

消防署

だより



住宅用火災警報器の設置が義務化!

消防法が改正され一般の住宅にも火災警報器が必要になりました。

消防署では、今月からシリーズで「住宅用火災警報器」についてお伝えします。

もし誰もいない部屋や就寝中に火災が発生したら、火災だと気付かず逃げられる可能性があります。警報器によりすばやく察知できれば、いち早く避難することができ命が助かる可能性があります。

また消防への通報も早期に行えるので、周りへの延焼拡大を防ぐこともできます。火災の発生をいち早く知り火災から大切な生命を守るため住宅用火災警報器を設置しましょう。

よくある質問

Q 住宅用火災警報器って何?

A 万が一、皆さんの家が火災になったとき逃げ遅れることのないよう、煙・熱を感知し、いち早く火災を知らせてくれる家庭用の消防設備です。

Q なぜ警報器を設置するの?

A 近年、住宅火災での死者数が増加しているため、法律で義務づけられました。

Q すぐに設置しなくてはならないの?

A 新築住宅は、平成18年6月1日から、既存の住宅は平成23年5月31日から義務化となります。

Q どこに設置すればいいの?

A 寝室です。ただし、2階に寝室がある場合は階段にも設置します。

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

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



110番の日
(1月10日)

■申込期間

平成18年3月31日まで

■申込み・問合せ先

補助金の申請用紙は、役場産業施設課施設グループに備え付けてあります。

■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ので、急な申請には対応しかねる場合があります。また、作業実施後に申請されたものは補助対象になりませんのでご注意ください。

■問合せ先

役場産業施設課施設グループ
TEL 2・1611(内)169

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に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。

■問合せ先

役場住民生活課
生活環境グループ(国保医療)
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

① 蛇口を全開にして水を出します

② 水落としのレバーを最後までキチッとまわします

③ 水は全部落ちます

④ 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で注意をしましょう。

予防接種

麻しん・風しんの 予防接種が変わります

予防接種法の改正により、平成18年4月1日から麻しんと風しんの予防接種が混合ワクチンとなり、対象年齢なども変更になります。現在の麻しんワクチン・風しんワクチンを接種している方は、免疫がついてますので混合ワクチンを接種する必要はありません。また麻しんワクチン・風しんワクチンを接種完了していない方は、平成18年3月までに両方の予防接種を終わらせておくことが必要

わがやの アイドル

あん とう かな と
安東 叫 人 ちゃん

H17・1・24生、第2
父・浩一さん 母・真澄さん



○明るく元気に育ってくださいね
… (父・母)。

みなみ ざか りく と
南坂 陸 斗 ちゃん

H17・1・30生、新生
父・侑佑さん 母・亜香利さん



○元気に育って早く大きくなって
ね … (父・母)。

です。

麻しんや風しんは乳児期早期にかかってしまうことが多いため、1歳になっただけでなるべく早めに受けましょう。

■現在

- ・対象者
生後12ヶ月〜90ヶ月
- ・接種方法
麻しん及び風しんワクチンをそれぞれ接種
- 平成18年4月改正後
- ・対象者(第1期)
生後12ヶ月〜24ヶ月
- ・対象者(第2期)
5歳以上、7歳未満(小学校入学前の年)
- ・接種方法
麻しん風しん混合ワクチンを第1期、第2期で1

回ずつ接種

■問合せ先

役場住民生活課

保健福祉グループ
TEL 2・1611(内線197)

インフルエンザ予防 接種の料金について

インフルエンザの予防接種は、保険対象ではないため、各病院で接種料金が異なることがあります。接種料金については、各病院にお問い合わせください。
なお、美深厚生病院・瀬尾医院は1回3、150円です。

■問合せ先

役場住民生活課

保健福祉グループ
TEL 2・1611(内線197)

平成18年
4月1日から

農業振興センターの設備利用料金が変わります

平成18年4月1日から町行政改革推進計画に基づき、農業振興センター設備利用料金とその算出基準が変更になります。

現在の製品キログラム当りで算出している利用料金を、使用時間に応じた時間制に変更します。

ただし、「味噌・こうじ」については1行程の単価となります。(表1参照)

不明な点は、農業振興センターまでお問い合わせください。

表1 農業振興センター設備利用料金 (単位:円)

区分	基準	料金
味噌	1行程(大豆30kg+米30kg)	4,700
こうじ	1行程(米30kg)	3,500
その他	1時間(一般)	270
その他	1時間(蒸気使用のもの)	670

備考

- 1 使用のための準備および原状回復に要する時間は、使用時間を含むものとする
- 2 1時間未満の使用は、1時間とする
- 3 容器、包装資材などは別途料金とする

お問い合わせ先 / 美深町農業振興センター TEL 2-1130

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18年1月10日までに申請し、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日以上耕作を営む人および同居の親族、配偶者で昭和61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

訪問販売にご注意を

11月24日に札幌ナンバーの白いワゴン車などに数人が乗り、次のようなことを

問合せ先

役場産業施設課管理グループ
TEL 2・1611
(内)148・167

語り、水道の浄水器を販売していた業者がいました。
・役場から頼まれた口調で
・水道の臭いはしないか
・台所の水道を見たい
・水質検査をさせてほしい
・まわり近所も水質が悪い
役場ではこのようなことを業者に依頼することはありません。また水質も悪くありませんので、十分注意してください。

代替職員任用登録者募集

教育委員会では、次のとおり代替職員任用登録者を募集します。

- 登録募集** 幼稚園代替教諭・COM100図書室代替職員・児童館代替厚生員・ホスターホーム代替賄員
- 応募資格** 美深町内に居住する高校卒業程度の学力を有する者。(高校卒業見込者を含む)
ただし、幼稚園代替教諭については資格を有する者。
- 申込方法** 1月31日(火)までに「申込書(教育委員会備え付け)及び履歴書」を提出してください。
- 任用方法** 代替職員任用候補者名簿に登録された中から必要に応じて面接選考によって任用。
※登録したことにより必ず任用されるものではありませんので、ご承知おきください。
- 有効期間** 平成18年4月1日から平成19年3月31日まで
- その他** 勤務内容・勤務時間・給与等については問い合わせください。

申込み及び問合せ先

美深町教育委員会 TEL 2・1744

12月の物価の動き

品目	単位	本月価格			前月価格 平均	変動 率	前年同月 価格平均
		最低	最高	平均			
玉ねぎ	100g	14.8	23.0	17.6	17.3	0.3	12.4
きゃべつ	100g	11.0	14.2	12.4	11.2	1.2	34.0
さんま	100g	43.9	60.0	54.4	54.8	-0.4	43.1
豚肉	肩肉100g	123.0	178.0	151.8	150.8	1.0	150.8
砂糖	スズラン印 1kg詰	118.0	229.0	167.5	167.5	0.0	186.5
サラダ油	ポリ1.5ℓ	398.0	523.0	443.7	436.0	7.7	457.0
鶏卵	中玉10個	158.0	188.0	173.0	175.5	-2.5	210.5
とうふ	1丁	78.0	92.0	83.0	83.0	0.0	85.0
しょう油	キッコマン 1.0ℓ	308.0	313.0	310.3	310.3	0.0	311.5
灯油	配達1ℓ	74.0	76.0	75.3	75.3	0.0	60.0
ガソリン	レギュラー1ℓ	134.0	135.0	134.8	134.3	0.5	120.0

消費者モニター調 (単位:円)

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 1月19日(木)
- ところ 役場、町民体育館、美深厚生病院、美深中学校前

—問合せ先—

住民生活課
保健福祉グループ
TEL2・1611(内線124)

