



## 第34回 びふか夜市

まちの顔である商店街ににぎわいを創出して、地域の活性化を図ろうと「第34回びふか夜市」が開催されました。

恒例となった美深小学校の児童によるヨサコイソーランのほか、各商店街では、趣向を凝らした多彩なイベントが催され、訪れた町民たちは、初夏のあつい一夜を満喫していました。（6月30日）

**BIFUKA 2006**  
**（平成18年）** **8**

●まちの動き（6月末現在）

人口／5,499人（－6）・世帯数／2,464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。

# 平成17年度 国保の医療費総額 約1億500万円増加

美深町の医療費実績

平成17年度の国保の医療費総額は12億5,773万円で、前年度に比べて約1億500万円(9.13%)の大幅な増加となりました。特に老人医療費の伸びが大きく、前年度と比較して15.37%の伸びとなっています。増加した主な要因は、入院件数の増加(16.59%増)が挙げられます。

一人当たりの医療費では、一般と退職が前年並みとなっていますが、老人は20.68%の伸びとなっています。【グラフー1】

一人当たりの医療費割合を見ると、一般と老人は入院医療費が半分以上を占めているのに対し、退職は入院外医療費が半分近くを占

## 医療費総額の推移

区分	平成15年度	平成16年度	平成17年度	伸び率
一般	4億 314万円	4億2,431万円	4億2,709万円	0.66%
退職	1億 557万円	1億 749万円	1億1,451万円	6.53%
老人	6億5,980万円	6億2,075万円	7億1,613万円	15.37%
計	11億6,851万円	11億5,255万円	12億5,773万円	9.13%

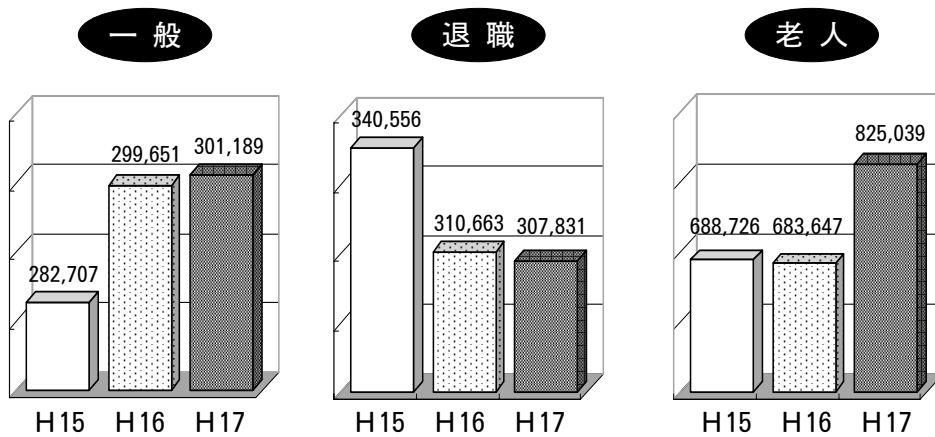
※一般被保険者：退職者および老人以外の人。

退職被保険者：会社等を退職して厚生年金などの年金を受けている満75歳未満の人とその家族。  
老人：国民健康保険加入者で、老人保健制度で医療を受けている人。

めています。【グラフー2】

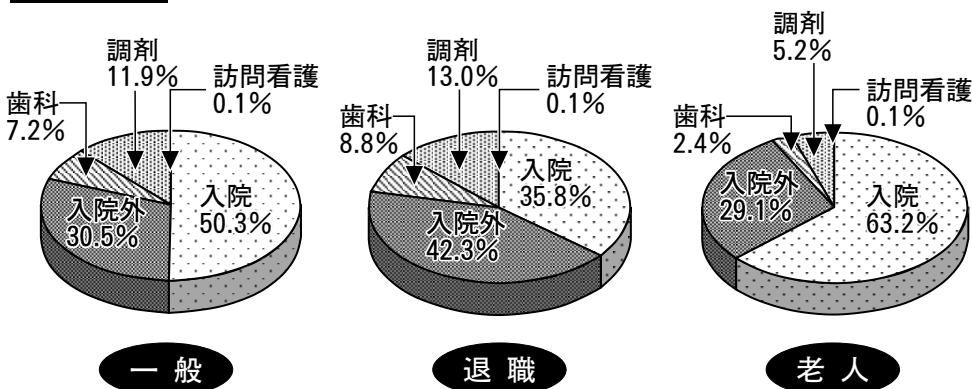
月平均加入世帯は1,329世帯で、前年に比べ20世帯(1.53%)の増加、月平均被保険者数は2,658人で、前年に比べ12人(0.45%)の減少となりました。加入区分で見ると、一般は1,418人で2人の増加、退職は3

## グラフー1 一人当たりの医療費の推移 (単位：円)



72人で26人の増加、老人は86人で40人の減少となりました。医療費は、加入者のみなさんが支払っている保険税と国・道や町の負担金などで賄われています。医療費が増えつづけると、国保からの支払いも当然増え、それに見合う収入が必要になります。

## グラフー2 一人当たりの医療費割合



収入を増やすには、みなさんから納めていただいている保険税をさらに上げて賄うことになり、みなさんの負担が増えることにもなりませんので、普段から病気になるような生活習慣を心がけましょ

# 平成17年度 老人保健の医療費総額 約1億円増加

美深町の医療費実績

平成17年度の老人保健の医療費総額は8億7,574万円で、前年度に比べて約9、714万円(12・48%)増加しました。  
一人当たりの医療費も約85万円となり前年度に比べて13万円(18・68%)増加しました。  
医療費の増加した主な要因は、入院に係る医療費が前年度に比べおよそ9、500万円(22・84%)増加したためです。  
対象者は、平成17年度月平均1,034人で、前年度に比べ57人(5・22%)減少しました。  
対象者の減少した要因は、平成14年度の制度改正で、老人保健の対象年齢が70歳から75歳に引き上

## ■老人保健医療費総額

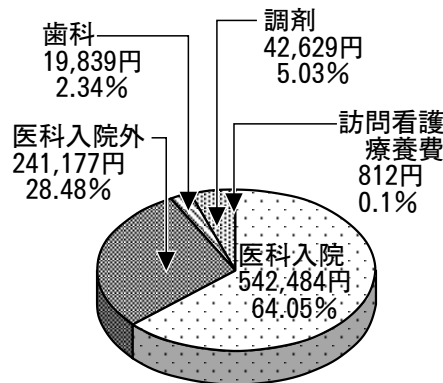
単位：円

区分	平成16年度	平成17年度	伸び率
支出額	778,596,770	875,737,400	12.48%
一人当	713,654	846,941	18.68%

## 老人保健制度とは？

75歳以上(一定の障害のある方は65歳以上)の方が対象。高齢者の方の自己負担を一般の方よりも軽くし、医療を受けられるようにするための制度です。

## ■一人当たりの医療費割



医療費割合では依然として入院の占める割合が高くなっています。げられたことに伴い、転入者を除き新規に対象となる方がいなかったためです。

## 国民健康保険税条例の一部が改正されました

地方税法の改正に伴い、平成18年度から公的年金控除が140万円から120万円となります。

このことにより平成17年1月1日現在において65歳に達している方の課税所得金額が増加し、国民健康保険税が増額されることになりました。

しかし、急激な国保税の負担増の緩和措置として平成18年度と平成19年度の2年間特別控除が設けられます。

また、これまで国民健康保険税の軽減を受けていた世帯が、所得の増加に伴い軽減の該当にならなくなる場合もあり、軽減判定所得額についても同様に特別控除が適用されることになりました。

なお、今回の条例改正では、公的年金等控除の見直しにより国民健康保険税負担が増加する高齢者に配慮し、平成17年1月1日現在において65歳以上、かつ年金のみのおいで120万円を超える方は特別控除が受けられます。

平成18年度から平成20年度までに措置される特別控除の額は下の表のとおりです。

**問** 年金のみの収入で2人暮らしです。年金収入250万円の場合にはどのようになりますか？

**答** 課税所得が増加し、税額で1万7千円増加します。ただし、特別控除の適用により平成18年度は1万1千円、平成19年度は6千円ほど減額となり、差引平成18年度は6千円、平成19年度は1万1千円の増額となります。  
※国保税は所得の内容によって税額が異なります。

## 緩和措置として特別控除される額

区分	18年度	19年度	20年度
所得割の算定の基礎となる総所得額から控除する額	13万円	7万円	なし
均等割、世帯別平等割の軽減判定基準である総所得額から控除される額	28万円	22万円	15万円

## ■税に関する相談は

役場住民生活課税務グループ  
TEL 2・1611(内)117、118

**医療費を減らすために  
私たちができること**

増え続ける医療費を減らすために、私たちができること。それは、病気になるしないことです。

町では今年度から、若年者や高齢者を対象とした「やんぐ健診・お達者健診」など健診の細分化を図るとともに、病院で治療中の方の申込みも可能にするなど積極的に病気の予防や悪化予防に力を入れていきます。

病気の予防と医療費削減のために、次のことを実践しましょう。



**健康診断を受けましょう**

平成17年8月分の診療報酬明細書から分析した病気別の医療費割合によると、高血圧症、高脂血症、糖尿病の治療が上位を占めており、このことから、町民のみなさんが病院に通院する理由の多くが生活習慣病によるものであることがわかりました。【表-1】

生活習慣病は、症状が軽いうちに改善することが大切ですが、初期のうちには自覚症状がなく、血液検査の結果により判断されますので、症状がでる前に1年に1回は健康診断を受け、生活習慣病を予防するよう努めましょう。

**表-1 美深町の病気別医療費割合**

区分	高血圧症	高脂血症	糖尿病
男性	56.1%	38.6%	34.6%
女性	62.1%	58.9%	30.9%

※平成17年8月分の診療報酬明細書（レセプト）から国保の一般および退職被保険者について、抜粋したデータです。【重複受診あり】

**生活習慣を見直しましょう**

糖尿病や高血圧症、高脂血症、高尿酸血症などの生活習慣病は、重症化すると脳卒中・心臓病・腎臓病（人工透析）などの合併症を引き起こし、医療費増加の原因につながります。

年齢にかかわらず日頃から正しい生活習慣を身につけて、病気を予防することが大切です。

**重複受診はやめましょう**

一つの病気で病院を転々とする「重複受診」は、医療費の増加原因の一つです。

病院をかえるとそのたびに初診料が加算され、同じような検査・診察・投薬を繰り返すこととなります。

**時間外受診は避けましょう**

時間外、深夜、休日など診療時間外は割増料金となります。

急病のとき以外は時間外受診はできるだけ避けましょう。



**健康・栄養相談を活用しましょう**

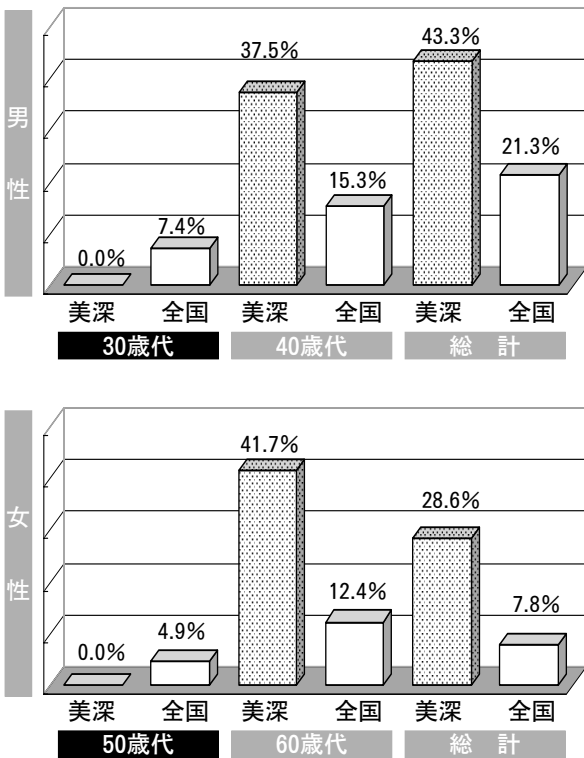
生活習慣病は、日頃の生活習慣を改善することで予防できる病気です。町では保健師、栄養士が健康づくりや食生活に関するさまざまな相談を行っていますので、予防方法などについて、お気軽にご相談ください。

**健康・栄養相談、健康診断一覧**

区分	相談・健診日	場所
健康・栄養相談	毎週月曜日	町保健センター
糖尿病健康・栄養相談（要予約）	第1・第3金曜日	町保健センター
移動健康相談	毎週月曜日	旭町ふれあいステーション
	毎月第1木曜日	恩根内出張所
やんぐ・せっとお達者健診	8月1日～6日	町保健センター

※時間については、広報誌の最終ページ「健康カレンダー」参照

図-1 メタボリック出現率の比較



このグラフから男性は40歳代から、女性は60歳代から出現率が上がっていることがわかります。

メタボリック症候群の  
予防が私たちの健康と  
医療費削減の鍵

メタボリック症候群とは、蓄積した内臓脂肪が高血圧、高血糖、高脂血症などの動脈硬化危険因子を発症させ、それが重複すると脳卒中や心筋梗塞などの発症リスクが高くなる病態をいいます。

平成17年度の実深町セット健診の結果によると、全国と比較して美深町は【図-1】のとおり、メタボリック症候群の出現率が高く、早期に改善が必要な状況となっています。

内臓脂肪は、食事や運動などの生活習慣の改善を図れば減らすことができ、糖尿病などの生活習慣病の予防にも効果があります。

多額の医療費がかかる糖尿病やこれにつながるメタボリック症候群の予防は、医療費を削減するための鍵となる重要な課題です。メタボリック症候群の基準は、【図-2】のとおりです。

増え続ける医療費を抑制するため、生活習慣病予防を中心とした医療制度改革関連法案が6月の国会で可決され、平成20年度から医療保険者が40歳以上75歳までの国民の加入者に「健康診断」と「保

平成20年度から  
健康診断と保健指導が  
義務化されます

健指導」の実施が義務化されることになりました。

国は、糖尿病等の生活習慣病有病者や予備軍の減少を目標とし、健診を個人が生活習慣を振り返る機会と位置づけ、自覚症状がないままに進行する生活習慣病予防への保健指導に重点を置いています。

今後は、町も国保加入者に対し、年に一度は健診を受診していただくように働きかけていきたいと考えています。

町民のみなさんの健康増進と医療費削減のため、協力して生活習慣病予防をしていきましょう。

図-2 診断基準

内臓脂肪の蓄積は？

◆ウエスト径周囲  
(へそまわり)

男性 85cm以上  
女性 90cm以上



上記に加え、以下の3つのうち2項目以上

◆血清脂質異常

- ①中性脂肪:150mg/dl以上
- ②HDLコレステロール:40mg/dl未満
- ①②のいずれか、または両方

◆高血圧

- ①最高(収縮期) 血圧 130mmHg以上
- ②最低(拡張期) 血圧 85mmHg以上
- ①②のいずれか、または両方

◆高血糖

空腹時の血糖値 110mg/dl以上

# ごみを減らすために リサイクルを進めよう



平成11年度にリサイクルセンターを整備し、資源ゴミの分別収集を始めて7年、町民のみなさんの協力でゴミの減量化とリサイクルが着実に実を結んできています。今月の広報では、美深町のごみ事情をお知らせするとともに、ごみの減量化について一緒に考えてみましょう。

平成17年度に美深町内で排出された全体のごみの量は【表-1】のとおり、2、069tとなり、昨年と比較して34・5%、5年前と比較すると47・6%の削減となりました。

また、資源の再資源化（リサイクル）についても分別収集を開始した平成11年当初に比べると、【表-2】のとおり2・6倍の約489tの収集実績を上げています。

## リサイクルすると どんな効果があるの？

回収された資源ごみは、再生製品の原料として活用されています。

例えば牛乳パックは6枚でトレットペーパー1個に生まれ変わります。

また缶ジュースなどのアルミ缶は、アルミ原料から作る場合に比べて97%のエネルギーが節約されて生まれ変わります。

## 混ぜればごみ 分ければ資源

他にも古紙やスチール缶、ガラスびんについても同様に原料から作る場合に比べて木材やエネルギーを節約することができるのです。

分別収集を開始して7年。町民の皆さんの協力により収集実績は年々伸びてきていますが、依然として、皆さんがごみとして出した中には、まだ資源として生かせるものや、汚れているためにリサイクルできないものがたくさんあります。

ごみを少しでも減らして、地球環境に優しい循環型社会を目指すために、私たちがすべきことは「資源として再活用すること」はもちろん「ごみを根本から減らすこと」「物を大切に使い続けること」です。

そのひとつとして、資源として再利用できるものは、きちんと分別し、汚れたままではなくきれいに洗浄して出すことが大切です。

表-2 資源ごみの収集実績 (単位：t)

種別	11年度	16年度	17年度	
ビン類	無色(透明なもの)	16.01	21.27	15.10
	茶色(ビールなど)	26.10	26.97	26.21
	その他	6.58	6.40	7.22
缶類	アルミ	13.50	12.73	12.27
	スチール	36.60	27.46	24.24
プラ	ペットボトル	5.98	15.58	15.78
	容器・包装類	—	98.45	95.77
紙製類	段ボール	45.98	90.05	85.73
	新聞紙・雑誌	33.86	61.28	64.02
	牛乳パック類	—	2.53	2.58
	ミックスペーパー	—	28.35	31.24
その他紙類	—	24.62	31.75	
その他	蛍光灯	0.34	1.36	0.84
	廃電池	1.56	2.06	1.49
合計	186.51	503.99	488.93	

表-1 美深町のごみデータ

区分	12年度	16年度*	17年度
全体のごみの量	3,950 t	3,159 t	2,069 t
燃やせるごみ	1,868 t	—	—
埋立するごみ	1,888 t	2,163 t	1,113 t
資源ごみ	194 t	504 t	489 t
炭化ごみ	—	492 t	467 t
家庭から出たごみ	1,629 t	1,382 t	1,008 t
事業者から出たごみ	1,492 t	1,552 t	963 t
産業廃棄物	829 t	225 t	98 t
町民一人当たりの年間ごみ量	270kg	246kg	183kg
人口(各年度末)	6,036人	5,628人	5,498人
1世帯が当たりの年間ごみ量	647kg	558kg	409kg
世帯数(各年度末)	2,518世帯	2,477世帯	2,464世帯

※台風により発生した災害ごみは含まれておりません。

## 埋立処分場の 使用期限は あと4年

平成17年度に美深町内で埋め立てたゴミの量は、【表-1】のとおり、1、133tとなり、昨年比去年に比べて48・5%削減されました。

平成14年11月末にごみ焼却炉を閉鎖してから、ここ数年埋立処分となるゴミの量が増加傾向にありましたが、町民のみなさんの協力により、昨年度は大幅に減少しました。

これにより、当初平成21年までであった埋立処分場の使用期限も1年延び、平成22年まで延長となりました。【図-1】

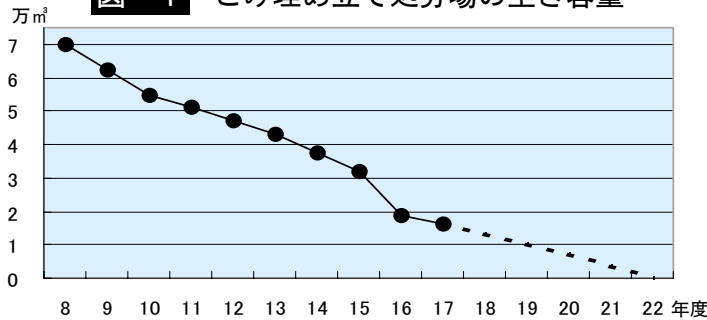
しかし、それでも美深町の埋立処分場の使用期限は、あと4年です。

新規に埋め立て処分場を整備するには多額の経費が必要になるため、少しでも

埋立処分となるごみの量を減らし、処分場の使用期限をできるだけ延長することが急務となっています。処分場の使用期限を延長するためには必要なことは、ごみの減量化とリサイクルをより一層推進していくことです。

そのためには、町民のみなさんひとりひとりの協力が不可欠です。面倒だからと安易に一般ゴミに捨てるのではなく、リサイクルに心掛けましょう。

図-1 ゴミ埋め立て処分場の空き容量



年間の  
ごみ処理  
経費は約  
7千5百  
万円  
町民一人  
当たり  
1万2、  
100円

美深町で平成17年度にかかったごみ処理の経費は【表-3】のとおり、約7、520万円で、昨年度と比較して約5・5%減少しました。

町民一人当たりで換算した経費では、平成17年度は年間1万2、100円となり、昨年度とほぼ同額となりました。

減少の理由は、ごみの有料化などを機に、町民の皆さんの意識の中に分別やり

サイクルが徹底されてきたことが大きな要因です。

ここ数年ごみにかかる経費は減少傾向にあるものの、依然としてごみを処理するためには、多額の経費がかかっています

これからも、「ごみは資源として再活用すること」「ごみを根本から減らすこと」「物を大切に使い続けること」を合い言葉に、ごみの適切な分別と排出にご協力をお願いします。

## エコバックを持って買い物に行こう！ ノーレジ袋運動にご協力を！

▶現在、  
商工会女性部  
で作  
成中の「  
エコバック」



買い物袋を持参すればレジ袋は要りません。ちょっとした心がけで、資源をむだにせず、ごみを減らすことができます。

上川管内の25商工会女性部では、平成15年8月から「ぷちエコ事業」の一環としてノーレジ袋運動を推進しており、美深町商工会女性部でも、今年設立40周年を迎え、その記念事業としてエコバック(マイバック)を作成し、ごみの減量化を図るための取り組みを進めているところです。

町民の皆さんもはじめてみませんか？エコバックでお買い物。

美深町商工会女性部

表-3 ゴミ処理経費の実績

区分	16年度	17年度
ごみ処理経費/年(A)	79,613千円	75,195千円
ごみ処理収入/年(B)	19,678千円	18,349千円
公債費元利償還金(C)	9,738千円	9,738千円
ごみ処理経費の総計(A - B + C)	69,673千円	66,584千円
ごみ処理に係る経費		
町民一人当たり	12,400円	12,100円
一世帯当たり	28,100円	27,000円

# 除雪サービスの利用申し込みについて

町では、高齢者世帯をはじめ、除雪が困難と認められる世帯を対象に、冬期間安心して生活ができるよう、必要最少限の範囲において除雪サービス事業を行っています。

希望する方は期日までに各地区担当の民生委員までお申し込みください。

■対象世帯／次の①・②のいずれにも該当する世帯

①概ね65歳以上の高齢者のみの世帯、もしくはは身体障害者世帯。

②家族の身体状況からみて除雪が困難であり、扶養義務者の援助も受けられない等の理由が認められる世帯。

## サービス内容と利用者負担

除雪区分	サービス内容*
屋根・窓	<ul style="list-style-type: none"> <li>住宅の屋根の雪降ろしおよび窓の除雪</li> <li>利用者負担～除雪に要する費用の1割</li> </ul>
玄関通路	<ul style="list-style-type: none"> <li>玄関通路～幹線道路と住居の間が50m未満である玄関先通路の除雪</li> <li>福祉路線～幹線道路と住居の間が50m以上ある玄関先通路の除雪</li> <li>利用者負担～1月あたり除雪延長1mにつき100円</li> </ul>
福祉路線	<ul style="list-style-type: none"> <li>※登録日数が16日未満の月は半額</li> <li>※除雪延長が10mを超える場合は、超えた延長に応じて一部減額して算定されます</li> </ul>
門口除雪	<ul style="list-style-type: none"> <li>町道の除雪や路面整正により門口に入り込んだ雪の除雪</li> <li>利用者負担～無料</li> <li>市街地区のみ実施</li> </ul>

※利用者負担について、本年度一部改正されました。町民税非課税世帯の負担額は30%減額となります。

高齢者世帯など、除雪が困難と認められる世帯の方を対象に除雪サービス事業を行っています



■申込期限  
平成18年9月8日(金)

■申込み先  
地区担当の民生委員にお申し出ください。

■申し込みに必要なもの  
印鑑

※除雪事業は町が直接実施するほか、社会福祉協議会、町内会・自治会、業者などに委託して行います。

■その他不明な点は  
役場住民生活課  
保健福祉グループ  
TEL 2・1611(内)124

## 指定された申告義務

1	一戸あたりの工事費が30万円以上のものに限る
2	減額対象床面積は一戸当たり120㎡相当分まで
3	税額が2分の1になる期間 平成18年～21年の改修 3年間 平成22年～24年の改修 2年間 平成25年～27年の改修 1年間

① 昭和57年1月1日以前から所在していた住宅について、平成18年1月1日から平成27年12月31日までの間に、建築基準法に基づく耐震基準に適合させるよう一定の改修工事を行った場合、その住宅に係る固定資産税の税額の軽減措置の適用を受けようとする者の申告義務について左表のとおり規定されました。

## 固定資産

# 税

が変わります

地方税法改正に伴い町税条例の改正が行われました。町道民税・たばこ税・国民健康保険税に続いて今回は、固定資産税の改正についてお知らせいたします。

TEL 2・1611(内)117  
役場住民生活課  
税務グループ

■問合せ先  
④ 価格が著しく下落した土地に対して課する固定資産税の特例措置が廃止されました。

③ 土地に対して課する「平成15年度から平成17年度まで」の各年度分の固定資産税の特例の適用年度が「平成18年度から平成20年度まで」に改正されました。

② 平成18年度評価替えに伴い、宅地に係る負担調整措置については、商業地等の宅地に係る課税標準額の法定上限である評価額の7割が維持されます。あわせて、課税の公平および制度の簡素化の観点から、負担水準が低い宅地について、その均衡化を一層促進する措置が講じられました。



## びふか松山湿原フェスティバル (第12回登山の集い)

観光協会が主催する2006びふか松山湿原フェスティバルが6月24日、松山湿原と仁宇布農村公園を会場に開催され、東京や札幌など町内外から約350人が参加しました。

この日の天候は霧模様。さらに、前日の降雨の影響で登山道がぬかるみ、滑りやすい状況での登山となりましたが、標高797メートルの山頂では幾百年もの風雪に耐え抜いたアカエゾマツやワタスゲなどの湿原植物が登山者らを出迎え、疲れを癒してくれました。

下山後は、交流会が仁宇布農村公園で行われ、参加者たちは特製山菜汁やジン



▲▼登山やヤマベすくいなど初夏の一日を満喫



ギスカンに舌鼓を打ちながら交流を深めていました。東京から参加した石井睦子さんは、登山後の感想で「素晴らしいの一言です。なによりも山頂の湿原が乾燥せずに、自然のまま残っていることはめずらしい。今度は仲間と一緒に連れて、また登りたいです。」と話してくれました。

その他、特産品が当たる抽選会、仁宇布地区住民のバンドグループ「SNIP」のバンド演奏、トロッコ特別割引乗車やヤマベすくいなど多彩なイベントも行われ、参加者は初夏の爽やかな一日を満喫しました。

大雨洪水で天塩川が氾らんしたことを想定した、天塩川洪水避難訓練が7月12日、第5町内会の住民などを対象に行われました。

同訓練は、天塩川上流河川区域の市町村が水害の危険地帯などを記した「洪水ハザードマップ」を整備したことをきっかけに大雨洪水を想定した情報伝達から住民避難に至るまでの訓練

## 恩根内地区に自主防犯組織が発足 「てくてくパトロール隊」



▲下校する児童に注意を促す隊員たち

登下校時の子どもたちの身を守るなど地域の防犯を目的とした自主防犯組織「てくてくパトロール隊」が恩根内地区に誕生し、その発足式が6月20日、恩根内センタープラザで行われました。

同隊は、隊長の松原俊晴さんをはじめ7名で組織され、町内では市街地区の「わんわんパトロール隊」に

続き2番目。

発足式であいさつに立った美深警察署の渡部武夫署長は「児童殺害など子どもを狙った犯罪が増加する中で、同隊によるパトロールは非常に心強い。特に下校時間帯にパトロールし、子どもたちに声掛けしてほしい」と呼び掛けました。式終了後、同隊は早速恩根内小学校付近でパトロールを開始、下校する子どもたちに声を掛けるなど、地域や子どもたちの安全に努めていました。

## 備えあれば憂いなし 天塩川洪水避難訓練を実施

大雨洪水で天塩川が氾らんしたことを想定した、天塩川洪水避難訓練が7月12日、第5町内会の住民などを対象に行われました。

同訓練は、天塩川上流河川区域の市町村が水害の危険地帯などを記した「洪水ハザードマップ」を整備したことをきっかけに大雨洪水を想定した情報伝達から住民避難に至るまでの訓練

を行うもので、昨年に引き続き、今回で2回目。今年度は、美深町の他、中川、音威子府、名寄、下川、土別の5市町村が実施しました。

住民避難訓練では、町が広報車で避難を呼び掛ける対象地区の住民約70人が美深小学校体育館に避難。参加者たちは万が一に備え、真剣に取り組んでいました。避難後あいさつに立った



▲美深橋河川敷では消防団員による水防工法訓練もあわせて行いました

岩木町長は「常日頃から災害を想定し、皆で助け合っ、被害を最小限に止めることが大切」と集まった住民たちに呼び掛けました。

# 街角カメラ

📷 トピックス 📷

天塩川と共生し、地域振興を図ることを目的とした「天塩川と共生する会」が設立されました。同会は中川郡3町村の商工会など11団体で構成された自主組織で、今後流域の安全を図るための講演会や各種要望などの事業を展開していきます。（6月28日）



中国四川省伝統芸術団による「スペシャルチャイニーズ・アクロバット」公演が文化会館で行われました。訪れた観客たちは、瞬時に面を変える「変面」や口から火を吹く「吐火」などの秘技に見入っていました。（7月2日）

住みよい地域づくりの推進を目的とした美  
深町社会福祉協議会主催の「ふれあい広場  
2006」が文化会館で行われ、多くの町  
民が即売会や演芸会などのイベントを楽し  
んでいました。（7月8日）



美深高等養護学校の生活園芸科3年生たちによる花の即売会「フラワーフェスティバル」がカリヨン駐車場で行われました。会場にはサルビアやペコニアなど生徒たちが丹精込めて育てた花を買い求めようと、多くの町民たちが詰めかけにぎわいを見せていました。（6月29日）



COM100自主事業「Jクラシックコンサート」が文化会館で行われました。ピアノ、バイオリン、チェロの三重奏により映画音楽からクラシックの名曲まで全13曲を演奏。訪れた親子連れなどのたくさんの観客は、その美しい音色にじっくり耳を傾けていました。（6月21日）

「おじゃまします！」



在宅介護

支援センターです！

介護予防の実践  
運動機能の向上

運動機能の低下は  
要介護状態を招く

65歳以上の高齢者が要介護者になる原因は、運動機能の低下によるものが全体の3割を占めています。このことから、運動機能の向上、特に足腰を鍛えることが大切です。

いくつになっても  
運動機能は向上できる

最近の研究で、たとえ90歳以上の高齢者であっても身体を動かすことで運動機能が向上することが明らかになりました。

高齢だからとあきらめず、今日から早速身体を動かしましょう。

はじめてみよう！軽い運動 足の筋力アップ

01 片足体重かけ



【その1】

- (1) 足を左右に開き、両手を腰に当てる
- (2) 両足の裏を床に付けたまま、片足に体重をかけ、10～15秒間停止する
- (3) 背中を伸ばし、左右交互に5～10回行う
- (4) 太腿により強い負荷をかけるためには、伸ばした足のかかとをあげる

【その2】

- (1) 足を前後に開き、両手を腰に当てる
- (2) 両足の裏を床に付けたまま、前足に体重をかけ、10～15秒間停止した後、元に戻す

※ 膝に負荷がかかるので、膝が痛い人は無理にする必要はありません

02 片足首の  
伸展・屈伸



- (1) 両足をそろえて、膝を伸ばして座る
- (2) 両手は後ろにして軽くつけ上体を支える
- (3) 背中を伸ばす
- (4) 両足を最大に内側に反らし
  - ① 5秒程度停止した後、外側にしっかり伸ばす
  - ② 動作を5～10回反復する
- (5) 下肢により強い力を入れるためには、反らす時にかかとを持ち上げる気持ちで行うと効果的である

03 片足上げ



- (1) 両手を後ろに、背中を伸ばして座る
- (2) 膝を曲げる
- (3) 片足を伸ばしながら持ち上げる
- (4) 上げて、5秒程度停止した後、ゆっくりと下ろす
- (5) 片足ずつ5～10回反復する

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



### 食物繊維は栄養素？

最近、生活習慣病の予防や有害物質排出効果など健康に関する効果が明らかになってきた食物繊維。  
今回は、食物繊維の特徴と上手な摂り方などについてお話しします。

#### 食物繊維の種類と特徴

食物繊維は、二種類に分類され、それぞれに特徴があります。

#### 水に溶ける食物繊維 (水溶性食物繊維)

コレステロールや血糖の上昇を抑える作用があり、高脂血症や糖尿病予防効果が期待されています。  
果物(特にりんご、かんきつ類の皮に多い) 野菜、

昆布などの海藻類、こんにゃく類に多く含まれます。

#### 水に溶けない食物繊維 (不溶性食物繊維)

便秘を予防したり、腸に関する病気を抑制します。  
穀類、豆類、野菜、果物、海藻、きのこ、いも類などに多く含まれます。

#### 過剰に摂取したり

不足したりすると

食品から摂る場合は心配ありませんが、サプリメントなどで単一の繊維を過剰に摂取すると下痢を起こし、ミネラル分など必要な栄養素を排出させてしまいます。

#### 逆に食物繊維が不足すると

便秘や痔になり易くなるほか、腸内に有害物質が長くとまることで発がんのリスクが高まります。

一般に最近の食生活では繊維不足といわれていますので適量を摂取しましょう。

#### 食物繊維を 上手に摂るコツ

健康な成人が、生活習慣病予防のために必要な1日当たりの食物繊維の量は、男性が17gから20g、女性が15gから18gです。

成人の一日に摂りたい野菜の目安量は緑黄色野菜で120g、淡色野菜で230g以上とされています。

食物繊維を上手に摂るコツは、生野菜のサラダばかりではカサが多く、それ程の量は摂れませんので火を通し、カサを減らして食べましょう。また、毎日3度の食事ごとに食物繊維が豊富に含まれている豆類、海藻、いも、きのこ類などの食品と野菜を組み合わせた料理や汁物など、単一の食品だけではなく多種類の食品を組み合わせて摂取するとより効果的です。

健康のため調理に工夫を加え、意識して食物繊維を摂るよう心掛けましょう。

#### 食物繊維を 摂ろう!



#### ■食生活のご相談は

役場住民生活課  
保健福祉グループ  
TEL 2・1611  
内線197

## 年金窓口から

### 成人、退職などのとき 届け出を忘れずに!

国民年金は、成人・結婚・就職・退職などさまざまな節目のとき、届け出を忘れると、将来受け取る年金が少なくなったり、受けられない場合があります。

また、事故や病気などで一定の障害が残ったとき支給される障害基礎年金や一家の働き手が亡くなったときに、家族に支給される遺族基礎年金も同様に届け出を忘れると受けられない場合があります。

### 20歳になったとき

国民年金は、20歳以上60歳未満のすべての人が加入する制度です。農業、自営業、学生、勤め先で厚生年金に加していない人などが20歳になったとき。

### 会社を退職したとき

結婚や事情により60歳になる前に会社を退職したとき、または勤めをやめて国民年金被保険者の配偶者となったとき。

### 配偶者の扶養から はずれたとき

離婚や収入などが増え、配偶者の扶養からはずれたとき。

### 配偶者が退職したとき

配偶者が退職し、会社員や公務員などの被扶養配偶者でなくなったとき。

※会社や官公庁などに勤めている方とその被扶養配偶者の方については、勤務先で加入手続きが行われます。

### ■届け出・問合せ先

役場年金担当または  
旭川社会保険事務所  
TEL 0166・  
26・4481

住民生活課  
生活環境  
グループ  
☎2-1611  
内線121番

# こちら警察署

美深警察署  
☎ 2・1110

## 災害に備えて安心 我が家の防災

### 災害が起きたときには

災害は、いつ、どこで、どのように起こるかわかりません。突然やってくる災害から身を守るため、普段から災害に対する備えをしっかりと持つことが大切です。災害に備え、次のことを家族全員で確認しておきましょう。

- 家族が離ればなれになったときの集まる場所や連絡方法
- 美深町が指定している避難場所
- 災害時に持ち出す家族の大切なもの

避難の指示などがあった場合は、まず落ち着いて行動し、役場職員や警察官の指示に従って避難しましょう。また、避難のために車は使わないようにしましょう。もし、車を運転中に大地震に遭ったときは、次のことを守ってください。

- あわてずに車を道路の左側に止めてください。
- ラジオ、テレビなどで地震や道路の情報を確認して

## お盆時期の交通事故防止

お盆とその前後期間（8月9日から18日）の過去5年の交通事故による死者数は72人で、毎年平均約15人の方が犠牲になっています。

原因は、スピードの出過ぎや墓参り・帰省などに伴う長距離運転による疲労などによるものです。次のことに注意し、安全運転に心掛けましょう。

- 無理な行程とならないよう、事前に渋滞等も予想した運行計画を立て、スピードを出し過ぎたり、無理な追い越しはやめましょう。
- 運転中に疲れを感じたら無理をしないで駐車帯などで停車し、休憩しましょう。
- シートベルトは、もしもその時の命綱です。後部席の方にもシートベルトを着用させましょう。



ましよう。  
○ 車は、できるだけ道路以外の場所に移動して駐車してください。やむを得ず道路に駐車したままで避難するときは、道路の左側に寄せ、エンジンを止め、窓を閉め、エンジンキーを付けたままドアロックはしないでください。

## 消防署

だより



### 悪質な訪問販売や点検にご注意ください

巧妙な手口で契約書にサインをさせ、消火器や住宅用火災警報器などの消防用設備を脅迫的な言動で販売し、高額な料金を請求するといったトラブルが全国的に発生しています。道内においても、事業所や一般住宅での被害が多数報告されており、旭川市など上川管内でもかなりの被害が報告されています。

特に消防法改正で、住宅用火災警報器が6月から義務化となったばかりなので今後、悪質な訪問販売業者が消防署の名をかたって火災警報器などを売りつける事例が増える可能性があります。美深消防署では、消防署

美深消防署  
TEL 2-11136

消防署では  
消火器や  
火災警報器の  
訪問販売は  
していません！

員が消火器などの消防用設備の販売やあつ旋をすることは一切ありませんし、業者に委託して販売することも絶対にありません。また、美深消防署では、町内で火災警報器を取り扱う業者からは事前に消防署に連絡する体制を取っており、悪質な訪問販売の防止に努めているところです。もし、訪問業者に脅迫的な態度や言動があり、少しでも不審に思ったときは、すぐに美深消防署まで相談してください。また、住宅用火災警報器についての相談や質問は、いつでも受け付けておりますので、気軽に消防署まで相談してください。

# 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

### 敬老祝品を 贈呈します

町では、多年にわたり地域の発展に寄与された高齢者の皆さまに敬老の意を表し、長寿を祝福するため、満75歳・米寿(数え88歳)・白寿(数え99歳)・百歳(数え)の節目を対象に敬老祝品(商品券)を贈呈し、お祝いをしています。

#### ■贈呈方法

各地区の敬老会で贈呈

#### ■贈呈対象者

本年8月15日現在、美深町に居住している方で、次の各区分に該当する方。

ただし、8月15日以後から贈呈の日(敬老会の日)までに死亡または転出した際は祝品を贈呈できません。また、転入等された方で、



観光週間  
(8月1日～7日)

昨年もしくは昨年度中、次に区分するお祝いの対象となった方で、昨年の贈呈の対象とならなかった方は申し出てください。

#### ■敬老祝品の贈呈対象者

区分	対象者	対象要件
満75歳祝	昭和6年4月2日 ～昭和7年4月1日生	本年4月1日以前から継続して美深町に居住
米寿祝 (数え88歳)	大正8年1月1日 ～同年12月31日生	本年1月1日以前から継続して美深町に居住
白寿祝 (数え99歳)	明治41年1月1日 ～同年12月31日生	
百歳祝 (数え100歳)	明治40年1月1日 ～同年12月31日生	

#### ■問合せ先

役場住民生活課保健福祉グループ  
TEL 2・1611(内)124

### チャイルドシートを 貸し出しています

美深町地域安全推進協議会では、チャイルドシートの普及、さらには幼児を悲惨な交通事故から守るため、チャイルドシートの貸し出しを行っています。

チャイルドシートを使用せず「ちよっととそこまですから：」「子どもが嫌がるから：」で本当に良いのでしょうか。夏休みに入ると幼児を乗車させる機会も多くなると思いますので、希望される方は事務局までご連絡ください。

※1日につき1000円の使用料(8日以上連続して使用する場合は8日目から1日50円)が掛かります。



#### ■申込み・問合せ先／美深町地域安全推進協議会事務局(役場住民生活課生活環境グループ)

TEL 2・1611(内)122

採血車「ひまわり号」が来町します

8月31日(木)

献血は、健康な人が無償で血液を提供し、いつでもだれもが、必要な時に輸血を受けられる助け合いの精神に基づくものです。皆さんのご協力をお願いします。

問合せ先 役場住民生活課保健福祉グループ TEL2・1611(内)124

### お墓参りはマナーを守って!!

お盆期間中には多くの方がお墓参りに訪れます。マナーを守り利用されますようお願いいたします。

- 墓前にお供えした果物や菓子などは必ず持ち帰るようにしましょう。
- お供え物を持ち帰らない場合は施設の管理上、当日中に処分します。
- お墓周りの草を刈り取ったときは、指定の場所に置いてください。

きれいは、気持ちいい

## 自衛官募集

- 2等陸・海・空士
- 曹候補士
- 一般曹候補学生
- 航空学生
- 看護学生
- 防衛医科大学学生
- 防衛医科大学校学生

#### 問合せ先

自衛隊旭川地方連絡部  
名寄出張所(名寄市西1南9)  
TEL01654-2-3921

※志願受付票は、美深町役場総務課にも用意してあります。

8月は町道民税第1期と  
国民健康保険税第2期の納期です  
8月31日までに納めましょう

美深町

# わがやの アイドル

とも かね りょう すけ  
友 兼 涼 輔 ちゃん

H17・6・21生、第1  
父・裕樹さん 母・春佳さん



○おもいやりのある、やさしい男の子になってください…(父・母)。

さ とう あい か  
佐 藤 愛 華 ちゃん

H17・6・22生、第1  
父・晶大さん 母・ひとみさん



○モデルのような美人さんに育ってください…(父・母)。

## 食中毒予防の三原則

つけない (洗う)  
増やさない (保存)  
殺菌 (加熱)

食中毒は、主に細菌やウイルスに汚染された食品を食べることにより発症します。

主な症状は「腹痛・下痢・おう吐」ですが、時として高熱、血便を伴うこともあり、子ども・お年寄り・身体の弱っている人では命に関わることもあります。

食中毒菌の特徴は色・味を変えず臭いも無く、水分と栄養を好むので生鮮食品には、食中毒菌がついているという前提で調理に携わ

ることが大切です。

調理器具や食品を扱う人の手などから食品が汚染されて食中毒を起こす二次感染の被害もです。日常の手洗いを励行または習慣にしましょう。



### ■問合せ先

役場住民生活課保健福祉グループ  
TEL 2・1611(内)124

### 精神保健相談の お知らせ

何となく元気が出ない、

気分が落ち込む、閉じこもりなど、心のことでお悩みの方はいませんか？

名寄保健所では、心の健康相談を次の日程で開催します。(予約制)

ご家族の方のみの相談も受付けていますので、お気軽に申し込みください。

■日時／毎月第2水曜日  
14時から16時

■場所／北海道名寄保健所

■担当医師／  
名寄市立総合病院 神経精神科医長 野口 剛志氏

### ■従事者

名寄保健所 保健師

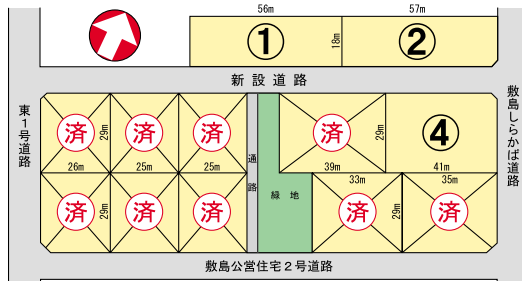
### ■申込先

北海道名寄保健所  
健康推進課精神保健福祉係  
TEL 01654・33121

## 新生分譲地 残り3区画 随時申し込み受付中

昨年から分譲を開始した「新生分譲地」。設定価格11,500円のところ購入後の環境整備に係る費用などを考りよし、その3分の1を町が支援、一坪7,700円の低価格で分譲しています。

また、「面積が広すぎて…」とお考えの方がおりましたら、ご希望により分割販売も検討いたします。お気軽にご相談ください。



番号	面積	分譲価格
①	307.8坪	2,370,060円
②	310.9坪	2,393,930円
④	356.4坪	2,744,280円

### － 申込資格 －

●個人であること ●引き渡し後5年以内に専用住宅を建設し入居できる方 ●市町村民税及び国民健康保険税(料)の完納者

### － 分譲条件 －

●自ら居住するための住宅等を建設すること ●引き渡し後5年間は分譲宅地及び住宅等を第三者に譲渡及び賃貸借その他の権利移転をしないこと ●住宅建設は1区画に1棟

### － 代金支払 －

●契約時に代金の10%を納め、残金は3ヶ月以内に納入 ●下水道事業受益者負担金は購入者負担 (250円/㎡)

申込み・問合せ先  
役場総務課企画グループ  
TEL2・1611(内)127

# 天塩川だより

● 下川町  
● 名寄市

「第3回しもかわうどんまつり」  
 ■とき／平成18年8月26日(土)～27日(日)  
 ■ところ／下川町にぎわいの広場  
 (バスターミナル裏)  
 ■内容／「日本最北の手延べ麺の里」下川町でうどんをテーマにしたお祭りを開催します。テレビでおなじみ星澤幸子先生の料理ショー、うどん早食い競争(優勝賞品は手延べうどん1年分!)、うどん料理コンテストなど、楽しいイベントを多数用意し皆さんのお越しをお待ちしています。  
 ■問合せ先／NPO法人しもかわ観光協会  
 TEL01655-4-2718

「新『名寄市』誕生記念てっし名寄まつり」  
 ■内容／風連町と名寄市が合併してから初めてのお祭りがやってきます。今年もなよるの夏は、イベント盛りだくさんです。ご家族、ご友人をお誘い合わせの上、ぜひお越しください。  
 ■8月のイベント一覧  
 1日(火)「なよるのおどり」2千人の踊りの輪  
 2日(水)「ふうれんまつり」風連の夏を彩る祭り  
 4日(金)～6日(日)「名寄祭り」  
 名寄で一番歴史のある祭り  
 4日(金)～20日(日)  
 「なよる智恵文ひまわり畑大開放」  
 6日(日)「北のカーニバル」新しい仮装のカーニバル  
 12日(金)～13日(日)「風連ふるさとまつり」  
 20基を超える勇壮なあんどんが登場  
 16日(水)～17日(木)「市民納涼盆踊り大会」  
 27日(日)「なよる産業まつり」  
 とれたて農産物を直販、味覚堪能  
 ■問合せ先／なよる観光まちづくり協会  
 TEL01654-9-6711

このコーナーは、和寒町以北、7市町村からの話題を随時掲載しています。

## 7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	15.0	23.8	20.6	19.7	0.9	22.5
きゃべつ	100g	12.0	21.0	15.6	22.3	-6.7	9.2
さんま	100g	57.9	61.4	59.8	58.9	0.9	62.2
豚肉	肩肉100g	123.0	198.0	155.8	148.3	7.5	135.0
砂糖	スズラン印 1kg詰	134.0	168.0	154.5	162.3	-7.8	167.5
サラダ油	ポリ1.5ℓ	358.0	598.0	461.3	476.7	-15.4	419.0
鶏卵	中玉10個	155.0	178.0	167.3	154.8	12.5	190.5
とうふ	1丁	68.0	92.0	81.5	85.5	-4.0	80.5
しょう油	キッコマン 1.0ℓ	278.0	313.0	301.8	307.8	-6.0	310.3
灯油	配達1ℓ	82.0	85.0	82.8	82.8	0.0	70.8
ガソリン	レギュラー1ℓ	139.0	139.0	139.0	139.0	0.0	130.8

消費者モニター調 (単位:円)

## 統計調査

### 平成18年事業所・企業統計調査のお知らせ

国の指定統計調査である「平成18年事業所・企業統計調査」が本年10月1日を基準日に実施されます。

■調査方法  
 9月下旬から知事発行の調査員証を持った調査員が皆さまの事業所に調査票を持って、お伺いします。

回収は10月1日以降、調査員が再度伺いますので、記入した調査票を調査員にお渡しください。

■調査対象  
 調査対象はすべての事業所となりますが、個人で農業・林業・漁業を行っている農林漁家の方や個人の家庭に雇用されて家事労働に従事する家事サービス業の方などは除かれます。

■調査内容  
 調査内容は、事業の内容、従業者数、経営組織などで、



イメージキャラクター  
 短時間で記入していただけるような簡単な調査となっておりますので、事業所の皆さんのご理解とご協力をお願いいたします。

■問合せ先  
 役場総務課企画グループ  
 TEL 2・1611(内)127

### 春の『緑の募金』事業結果 美深町の総額47,000円

募金は町内の緑化推進事業に充当させていただくほか、「北海道森と緑の会」で募金法に基づく森林整備など、募金資材の購入、緑化推進事務費および機構交付金等に利用されます。

ご協力ありがとうございました。

8月は  
**北方領土返還  
 要求運動  
 強化月間**

歯舞群島：100km<sup>2</sup>  
 色丹島：253km<sup>2</sup>  
 国後島：1,499km<sup>2</sup>  
 択捉島：3,184km<sup>2</sup>