



親子そろって ダンスに挑戦

子どもの体力向上などを目的に文科省、道教委、町教委の共催による「元気アップ親子セミナーinびふか」が町民体育館を会場に行われました。イベントに参加した親子約200人は、NHK番組「からだであそぼ」で人気の「アイダ・アイダ」体験教室（写真）など多彩なプログラムに挑戦、親子そろってスポーツの秋を満喫していました。（10月9日）

BIFUKA 2006
（平成18年） 11

●まちの動き（9月末現在）
人口／5,477人（－8）・世帯数／2,451世帯（－9）

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。

自分の生活を 守るために 健診を受けよう

特集

皆さんは長野県が平均寿命が最も長く、一人当たりの老人医療費が最も安く、平均入院期間が最も短い県であることをご存知ですか？長野県が行っているPPK(ピンピンコロリ～元気に生きて長患いせずに亡くなる)運動のようにこれからは、美深町も行政と町民が一緒になった「身体を守る取り組み」が必要ではないでしょうか？今月の特集では、基本健診結果などからみた町民の皆さんの健康実態や健康診断(以下 健診)の重要性、国保ヘルスアップ事業などについてお知らせします。

■記事に関する問合せ先
役場住民生活課
保健福祉グループ
TEL 2-1611
(内線) 126、197

生活習慣病とは偏った食事・運動不足・ストレス・喫煙・飲酒などの生活習慣が原因となっておこる病気です。主な生活習慣病には、肥満症・糖尿病・高血圧症・高脂血症などが挙げられます。以前は成人病と呼ばれていましたが、原因が日常生活に潜んでおり、中高年だけでなく子供にも起こりうるためこう呼ばれるようになりました。

年齢や性別に関係なく、生涯にわたって健康的な生活を心がけ、病気の発症・進行を防ぐ「予防」はもろること、定期的な健診により早期に発見して治療することが大切です。

国保通院者の 3人に1人が糖尿病

平成20年度から開始される医療制度改革で、国は糖尿病などの患者や予備軍を25%減少させる目標を掲げました。それを受け、美深町では、国保加入者を対象とした医療費分析(平成18年5月分)を実施。その結果、約3人に1人(男性で35.4%、女性31.3%)

が糖尿病で治療中であることがわかりました。

また、糖尿病を原因とする合併症の中でも人工透析治療を必要とする慢性腎不全患者が増加し、開始年齢も若年化していることもわかりました。これらの合併症を予防するためには、糖尿病や内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)などを発症する前に予防することが重要です。

メタボリックの人は 美深町にどのくらいいる？

メタボリックシンドローム(以下メタボリック)とは、内臓脂肪蓄積に加えて、高血糖・高血圧症・高脂血

症の3つの危険因子を2つ以上あわせ持った状態を指し、通常の人に比べて心筋梗塞や狭心症などの病気を発症する危険性が高いことが明らかになっています。

今年8月に町が行った健診では、20歳から69歳の腹囲異常者(へそ周り男性85cm以上、女性90cm以上)は、男性39.3%、女性12.3%で、その内メタボリック該当者は男性で、28.7%、女性は3%いることがわかりました。(図-1)

腹囲異常者からのメタボリック出現率が高いことから国保加入者一人一人の生活習慣病改善への意識と行動が必要となっています。

図-1 メタボリックの人数と出現率(抜粋)

	年代	受診数	人数	出現率
	20代	10(4)	0	0.0%
男 性	30代	22(7)	2	9.1%
	40代	18(9)	6	33.3%
	50代	27(12)	10	37.0%
	60代	73(27)	25	34.2%
	合計	150(59)	43	28.7%

	年代	受診数	人数	出現率
	20代	9(1)	0	0.0%
女 性	30代	29(4)	0	0.0%
	40代	36(4)	0	0.0%
	50代	77(7)	1	1.3%
	60代	119(17)	7	5.9%
	合計	270(33)	8	3.0%

※受診数欄の()は腹囲異常者の人数
【平成18年8月実施の町健診結果調べ】

国保ヘルスアップ事業

事業の目的

内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）、高血糖、肥満症などの生活習慣病予備軍（要指導域）にある方を対象に、身体状況、生活習慣に応じた健康相談や運動などを行い、生活習慣病の改善や重症化予防をするための事業です。

事業の内容

- ①各種検査・測定～血液検査、体力測定など
- ②有酸素運動
- ③内臓脂肪をためない食べ方の学習

開催日(予定)

月	実施内容(※)
11	初回面接
12	
1	16日 体力測定・運動教室・血液検査
	23日 運動教室
	29日 食の学習
2回目の面接	
2	6日 食の学習
	13日 運動教室
	20日 体力測定・運動教室・血液検査
3	結果説明

(※) 他にも簡易的なコースがあります。

募集人数 20人

参加者多数の場合は、身体状況により参加者を決定。

対象者

65歳未満の国保加入者の方で、下記に掲げる事項に該当する方。

- ①腹囲（へそ周り）測定で男性で85cm以上、女性で90cm以上の方
- ②空腹時血糖110mg/dl以下
またはHbA1c5.5%～6%以下の方
- ③2ヶ月間の教室(1～2月)に継続して参加できる方

※事業効果の評価、分析資料作成のため、検査・測定データ利用について同意していただける方に限ります。

*町の健診にて申込みをされた方は、再度申込みの必要はありません。

参加料 無料

申込み期限 11月17日(金)

申込先 役場住民生活課保健福祉グループ
(保健センター)
TEL 2-1611 (内線) 126、197

健診を受けて、病気を未然に予防しよう

介護保険認定者の中には、健診を受けていないために体の変化に気づかず、若くして脳卒中を発症した方などがみられます。メタボリックや糖尿病を含めた生活習慣病は、早期に改善できれば、脳や心臓、腎臓の病気を予防することができます。生活習慣病は、痛くもかゆくもなく黙って進行する

病気なので、自覚症状がでてから治療するよりも無自覚のうちに、治すことが病気の予防の近道です。健診は、自分の体が正常に働いているかどうかを知る唯一の方法です。症状がないからといって過信せずに、年に1回は、健診を受けることが大切です。町では今年度から健診対象年齢を引き下げ、20歳以上からのやんぐ健診を始めた。その結果20歳代からすでに、糖尿病予備軍な

国保ヘルスアップ事業を実施します

今年度から5年間国保ヘルスアップ事業を行います。この事業は、国保加入者を対象に糖尿病などの生活

みんなで取り組もう生活習慣病予防

平成20年度から、国保など公的医療保険の運営者には、糖尿病などの発症リスクの高い中高年に健診と食事や運動などの保健指導を実施することが義務付けら

れます。今後、美深町でもメタボリックや糖尿病などの生活習慣病予防に向けて、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ます。健康な生活を送れることは自分だけでなく、家族のためでもあります。まずは健診を受け、体の変化にいち早く気づき、病気を未然に防いでいける生活習慣を身につけましょう。

1 住民税改正の内容

■地方税法の改正によって平成18年度分の住民税の課税内容が変わっています。主な項目は次の3点です。

① 老年者控除は廃止されました

48万円の所得控除がなくなりました。

② 65歳以上の非課税が廃止されました

一定の所得があると住民税がかかります。

③ 公的年金控除額が改正されました

税額計算のもととなる課税所得額が20万円増えました。

■平成19年度分の住民税ではさらに次の事項が適用になりますので、住民税の負担額が課税所得額によって大変大きくなります。

④ 住民税の税率が改正されました

課税所得が200万円以下では税率が5%から10%になりますので税額が2倍です。具体例は12月号でお知らせいたします。

⑤ 平成19年度分から定率減税が廃止されます

課税所得額に対する7.5%(2万円上限)分の減税が廃止され、負担する税額が増えます。

⑥ 65歳以上の特例控除が廃止されます

平成17年1月1日現在において65歳以上で、前年の合計所得金額が125万円以下の方にかかる住民税について、平成18年度分の住民税から適用されている3分の1ずつ減額する措置が平成20年度分から廃止になります。

住民税が 変わります

昨年と今年の税制改正によって住民税(道民税・町民税)が大きく変わります。今月から3回にわたり改正の内容についてお知らせいたします。

- 11月号 「住民税改正の内容」
「高齢者と住民税」
- 12月号 「住民税の税額計算」
「定率減税廃止」
- 1月号 「税制改正の理由」
「納税相談等」

■出前講座をご利用ください

美深町では「出前講座」のサービスを実施しています。広報誌だけではよくわからない場合、5人からのグループでお申込みいただけます。住民税のみならず税についてのご相談も受けておりますのでご利用ください。

■出前講座に関する問合せ先

役場 総務課 企画グループ
TEL 2-1611 内線164

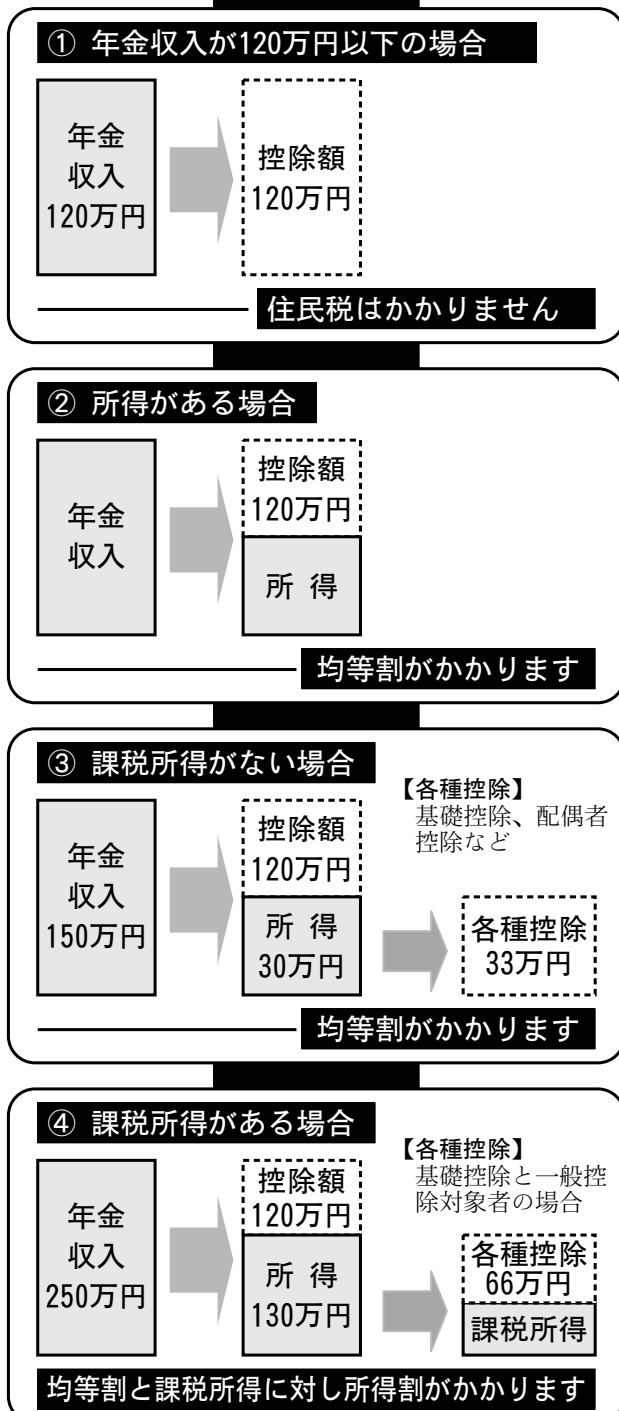
■この記事に関する問合せ先

役場 住民生活課 税務グループ
TEL 2-1611 内線189

2 高齢者と住民税

■年金が150万円で配偶者や扶養者がいない場合、120万円を控除しますと所得が30万円です。均等割として4,000円かかりますが、所得30万円から基礎控除額33万円を差し引くと課税所得額が0円なので所得割はかかりません。(図-1③)

図-1



質問 今年1,300円でした
来年はいくらですか？

答え 2倍の2,600円です。

■昨年まで住民税を納めなくてよい方で、今年住民税の納税通知書が届いた方の税額が1,300円の場合、収入総額や配偶者控除、国民健康保険税、基礎控除などの各種の控除内容が変わらない場合、来年は2,600円、平成20年度からは4,000円です。

**5～6倍になる
場合もあります**

■課税所得金額が200万円以下の場合で2例ご紹介いたします。

【例-1】

所得割の税率が2倍になり、定率減税も廃止されますので今年42,000円の税額の方は収入や控除内容に変動がなければ、来年度は87,000円ほどで、2倍になります。

【例-2】

①平成20年度から65歳以上の方に適用されている特例控除が廃止、②税率が2倍、③定率減税が廃止になりますので、今年5,000円だった方は平成19年度が27,000円に、平成20年度は6倍の29,000円になります。

**収入があると住民税が
かかるのですか？**

■収入があるからといって全ての人に住民税がかかるわけではありません。(図-1)

■年金が120万円以下の場合、控除額の120万円を差し引きますと所得が0円です。住民税はかかりません。(図-1①)
また、パートの収入でも93万円以内であれば住民税はかかりません。

▶恩根内牧場への道路は大雨の影響により道路路盤が沈下しました



▶楠地区では道路が冠水し、一時通行止めになりました



▲仁宇布地区の道道では倒木による交通障害も…

強風 大雨

低気圧 被害

発達した低気圧の影響で10月7日から8日にかけて、北日本を中心に大雨と強風で大荒れの天候となりました。美深町でも大雨と強風により、農地の冠水、道路の路盤沈下、倒木、住宅の一部破損などの被害が相次ぎ、被害総額は9,329万円になりました。

備えは万全でしたか？

大雨と強風を伴った低気圧は町内各地に一昨年台風18号以来となる大きな被害を及ぼしました。7日から9日にかけての総雨量は小車地区で182ミリとなり、上川北部で最高を記録。その大雨の影響

で畑約0.2畧が冠水。イチゴ、デントコーンなど農作物に被害を与えたほか河岸崩壊、道路路盤沈下などを引き起こしました。

また、強風による被害も大きく、住宅や商業店舗の一部損壊やビニールハウスなどの農業施設をはじめ、町内各地で倒木の被害が相次ぎました。

今回の低気圧による被害は、大小を問わず、天災による不可抗力のものと日頃からの防災対策により未然に予防可能であったものに二分されたのではないでしょう。大切なことは、この被害を教訓に、防災意識をしっかりと持ち、いざというときに備えることです。

被災発生件数(10月20日現在)

項目	件数等
人的被害	0件
住宅被害	2棟
車庫など非住宅被害	6棟
農業被害(農地)	0.2ha
農業被害(農作物)	0.73ha
農業被害(営農施設等)	64カ所
土木被害(河川、橋)	4カ所
土木被害(道路)	10カ所
林業被害(町有林、民有林)	37カ所
衛生被害	30カ所
商工被害	3件
学校施設被害	1カ所
社会教育・体育施設被害	3カ所
その他	16カ所
被害総額 9,329万円	

総合型地域スポーツクラブ 「びふかスポーツクラブKids」が発足

総合型地域スポーツクラブの「びふかスポーツクラブKids」が発足し、そのオープンセレモニーが10月1日、町民体育館を会場に開催されました。

総合型地域スポーツクラブとは、子どもから高齢者まで地域住民の誰もが、それぞれのニーズに応じて気軽にスポーツを楽しめる環境を整えた住民の自主運営による総合的なスポーツクラブのことで、主催のびふか総合型地域



▲公開トレーニングに励む子どもたち



▲北京五輪強化指定選手によるトランポリン演技



▲「びふかスポーツクラブKids」のメンバーたち

スポーツクラブ設立準備委員会（藤守光治委員長）は、今年4月町体育協会を中心に構成された組織で、平成20年度の正式設立を目指し現在取り組みを進めています。今回の「Kids」設立は、その取り組みの一環として行われたものです。

この日は、スキーやサッカーなど町内のスポーツ少年団員107人が集合。シドニー五輪6位入賞の金沢学院トランポリン部監督古章子さんと同部に所属する

北京五輪強化指定選手による実技披露のほか、北海道教育大学の出前講座で古川善夫教授を講師に招き、体ほぐし運動やバランスボールを使った運動などの公開トレーニングを行いました。参加した子どもたちは、楽しみながら、体力向上トレーニングに励んでいました。

大手の増子香葉^{かな}さんが 青年海外協力隊でアフリカへ派遣

10月から2年間、独立行政法人国際協力機構（JICA）の18年度1次後期青年海外協力隊員として西アフリカのニジェール共和国に派遣された増子香葉さん（大手）が、9月29日派遣

を前に、町役場に訪れ、岩木町長に表敬訪問を行いました。

増子さんは、美深町出身で、美深高校、札幌の短大を卒業後、平成16年から今年3月まで美深高校の非常勤講師として勤務。その傍

ら、JICAの同隊採用試験を受け、現地で子どもたちに日本の文化や言語、スポーツなど指導する青少年活動の職種で合格し、この度の派遣となりました。

ニジェール共和国は、アフリカ大陸西部、サハラ砂漠の南に位置する内陸国で、世界最貧国の一つとしても知られる国。

増子さんは、「高校生の時に、美深町の国際友好都市であるアシユクラフト村に派遣されたことをきっかけに海外に興味を抱きました。現地では、いろいろなことに挑戦してみたいです。」と派遣に向けた抱負を語ると、岩木町長は「美深、日本の代表として、日本の文化や言葉を広めるなど、国際的な活躍を期待しています。」と激励の言葉を贈りました。



▶岩木町長を表敬訪問した増子香葉さん

に海外に興味を抱きました。現地では、いろいろなことに挑戦してみたいです。」と派遣に向けた抱負を語ると、岩木町長は「美深、日本の代表として、日本の文化や言葉を広めるなど、国際的な活躍を期待しています。」と激励の言葉を贈りました。

街角カメラ

📷 トピックス 📷

町民健康マラソン大会が運動広場を発着点に開催されました。幼児と大人のペアで走る「親子仲よしマラソン」のほか2 kmから8 kmの普通マラソンが行われ、参加した町民146人は、さわやかな秋空の下、心地よい汗を流しました。(9月24日)



町教育委員会と美深ライオンズクラブ主催の親子ふれあい講座「秋の天体観測」がCOM100前の駐車所で開催されました。名寄市木原天文台の移動式望遠鏡を活用し、子どもたちは夜空に広がる星々を観察していました。(9月22日)

いぶきの会高齢者ドライバーズクラブの安全運転教室がCOM100駐車場で行われました。この日は、実際に自分の車に乗り幅2メートルの狭路走行(写真)など、6コースの実技を行い、参加者たちは安全運転への意識を高めていました。(10月5日)



COMカレッジ110美深大学と美深幼稚園、美深保育所による合同のジャガイモ収穫が行われました。子どもたちは一生懸命手で土を掘り起こし、ジャガイモを両手一杯に抱えて、お年寄りたちとともに収穫を喜んでいました。(9月29日)



COM100自主事業、劇団イナダ組による演劇「キククスリ」がCOM100文化ホールで行われました。役者たちの迫力のある演技と、笑いを織り交ぜたユーモアのある内容に、訪れたたくさんの町民たちは、夢中になって演劇を楽しんでいました。(9月24日)

「おじゃまします！」



在宅介護

支援センターです！

高齢者と睡眠①

よく、高齢者の方から、「寝つきが悪い」「睡眠の途中で目覚めてしまう」という悩みをお聞きします。そこで今回は高齢になると寝つきが悪くなったり、眠りが浅くなる理由についてお話しします。

眠れない理由その1 眠る力が衰えてくる

私たちの脳の中にある体内時計は、昼は体温を上げて活動に適した状態にし、夜は体温を下げて睡眠に適した状態にしています。年をとると、体温の上がり下がりの幅が小さくなってきます。

体内の温度や脳の温度が

下がることで、体は睡眠状態になるので、体温があまり下がらない場合、深く眠ることが難しくなります。眠りが浅いため、小さな刺激でも目が覚めやすくなります。これが、「眠る力の衰え」という現象です。

眠れない理由その2 必要な睡眠時間の減少

「寝る子は育つ」のことわざのとおり、子どもの成長・発達に睡眠はとても重要な役割を果たしています。成長ホルモンは1日の中で睡眠中に最もたくさん分泌されることから、成長期には8時間以上の睡眠が必要とされます。

しかし成長期を過ぎると、成長のための睡眠が必要でなくなるので、必要な睡眠時間が7時間前後に減少、さらに年をとると日中の活動量も減ってくるため、日中の疲労を回復するために必要な睡眠時間も減っていきます。結果、60歳代で平均6時間程度、70歳以上の平均睡眠時間は5時間台になります。(図-1)

睡眠の途中で目覚めてしまう原因

眠る力が衰えてくる

必要な睡眠時間の減少

身体の老化に伴う問題

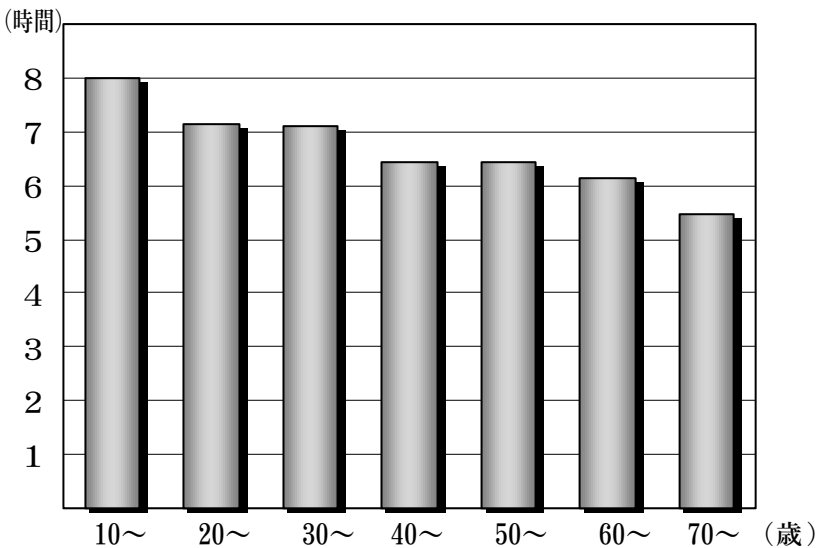
眠れない理由その3 体の老化に伴う問題

体の老化が、睡眠途中で目覚めてしまうことに関係している場合も多くあります。加齢に伴って起こる「腰痛」「肩の痛み」「背中の痛み」などが原因で、寝苦しい夜を過ごしている人がたくさんいます。背中が曲

がっている、仰向けに寝たときに背骨が刺激されて眠れなかったり、寝返りを打ったときに、よい姿勢がとれなくて目覚める、ということが起こりやすいです。また、「皮膚のかゆみ」や「トイレに何度も行く」など、老化がもたらす現象も睡眠を妨げます。このように高齢期は長い

図-1 年齢と眠れる時間

(米国ロフワグ調べ 1966)



* 8時間床についていたうち、眠っていたのは何時間かを脳波を測定して調べた調査。このグラフから年齢が上がるにしたがって、眠れる時間が少しずつ減ってきていることがわかります。

在宅介護支援センター

美深厚生病院内
TEL 9・2201

時間まとめて眠るのが体の機能の変化に伴い難しくなっています。眠れないことは辛いことだと思えます。次回はよりよい睡眠のための生活上のコツについて紹介します。



元気で楽しく暮らしているためには、体だけではなく心の健康も大切です。しかし、ストレス社会の現代では心の健康を害している人も少なくありません。今月は、近年増加傾向にある、うつ病についてお話しします。

うつ病とは

うつ病は、日本人の約15人に1人が生涯に一度は患うと言われるほど頻度が高く、誰もがなりうる「心の風邪」のようなものです。発病すると、気分が落ち込む、何事にも関心が持てない、イライラ、落ち着かない、仕事への集中力や意欲が減る、時には自分を傷つけたり死んでしまいたい

など精神的に元気がでなくなる状態になります。また頭痛やめまい、不眠など体の不調も現われます。

どうしてうつ病になるの？

うつ病は、脳から分泌される「セロトニン」というホルモンがうまく分泌されないために起こる病気です。心が弱いからとか、なまけているから発病するというものではありません。

「セロトニン」の分泌不足の誘因には、ストレス状態が長く続く、仕事に熱心、几帳面、責任感や正義感が強いなどの性格が関係していると考えられています。これらの誘因が強くなったり、重なりあう状態が続くことで、心の余裕が少なくなり脳のホルモン分泌をくわえてしまうのです。

気分の落ち込みなどの症状が続くようなら…

気分の落ち込みやイライラなど、「うつ」状態が2週間以上続くようであれば、うつ病が疑われます。心の病気も体の病気と同

じように、薬を飲むこと、栄養を取るなどしっかりと治療を行えば必ず症状は改善されます。また、早期発見・早期治療が大切で、元の自分へ回復するための近道となります。

早期発見を！



これまで、うつ病などの心の病気には、多くの偏見がありました。先にも述べたとおり、うつ病は脳のホルモンの分泌不足なので、周囲の人や自分で「元気をだせ！頑張れ！もつとできるはずだ！」と言ったところで、本人にはどうすることもできません。逆に、自分を責めたり、さらに落ち込んでしまう結果になりかねないのです。大切なことは、心の病気への偏見をなくし、できるだけ早く適切な治療を受けることです。

■問合せ先

役場 保健福祉グループ
TEL 2・16611(内)126

年金窓口から

老齢年金を受給するには手続きが必要です

国民年金の老齢基礎年金は65歳になる誕生日の前日から、年金を受け取るための手続き(裁定請求)の受け付けが開始されます。

社会保険庁では、裁定請求の受け付けからご自宅に決定通知書または年金証書が届くまでの期間を「おおむね2カ月」と設定し、この期間内にサービスを提供しています。

もし期間を経過してもご自宅に年金証書などが届かない場合は、社会保険事務所にお問い合わせください。

誕生日の3カ月前に裁定請求書が届きます

裁定請求の漏れを防ぐため、年金支給年齢に到達する「3カ月前」に、社会保険業務センターから基本項目や年金加入履歴などがあらかじめ印字された「裁定

住生活課
生活環境
グループ
☎2-1611
内線121番

裁定請求に必要なもの

- ①印鑑
- ②受取り口座の通帳
- ③戸籍謄本
- ④住民票
- ⑤配偶者が年金を受給している場合は配偶者の年金証書

■問合せ先

役場年金担当または
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

スリップなどによる交通事故の防止

毎年この時季は、圧雪や凍結路面などの冬道での事故が多発しています。初冬の期の事故を防止するためにドライバーの皆さんは次のことに注意しましょう。

■**タイヤ交換はお済になりましたか？**

早めに冬用タイヤに取り替えて、突然の降雪など路面の変化に対応できるように準備しておきましょう。

■**速度を控えて路面状況をよく確認！**

雪が降っていないなくても、気温の低下により路面が凍結している場合があります。スピードを落とすしながら運転をしましょう。

特に日陰になっている場所や橋の上、トンネルの中などが凍結している場合があるので気を付けましょう。

ピンときたら110番

■**指名手配犯人検挙にご協力を**

本年11月に全国警察の総力を挙げて指名手配犯人の追跡捜査を行います。

一人でも多くの指名手配犯人を検挙するためには、市民の皆さんのご協力が必要となります。

逃走中のオウム真理教関係

連事件の犯人を含め、指名手配犯人に関する情報は、どんな些細なことでも警察に通報するようお願いいたします。

■**捜査活動にご協力を**

最近、背景や動機が判然としない凶悪犯罪、金融機関・コンビニなどに対する強盗事件、暴力団や来日

外国人などによる組織的な窃盗事件などが多発しています。

犯人を検挙し事件を解決するためには、捜査に対する市民のご理解とご協力が欠かせません。

事件に関する通報は、ためらわず、どんな些細なことでも是非通報をお願いいたします。

■**冬道での急動作は禁物！**

凍結路面では、急ブレーキ、急ハンドル、急加速などの急のつく動作はスリップの原因となりますので、慎重な運転操作で安全運転をしましょう。



■**車間距離を十分に！**

冬道での車間距離は夏の場合よりも3倍は取るように心掛け、追突事故などを防止しましょう。

消防署

だより



■**高齢者の住宅を対象に防火査察を行います**

暖房器具の使用が本格化するこの時季に、高齢者の住宅からの火災を防ぎ、安心して過ごせることを願って、美深消防署では11月上旬頃に女性消防団員とともに独居老人および高齢者世帯を対象に防火査察を行います。訪問の際は、ご協力をお願いいたします。

■**119番通報は正確に！**

11月9日は「119番の日」です。町民の皆さんの正しい119番通報が、迅速・的確な消防・救急・救助活動につながります。

普段は冷静に行動できる人でも、災害に遭遇した時や家族が急に倒れた時など

には、落ち着いて正確に119番通報ができません。この機会に正しい通報の仕方を身につけましょう。

尊い人命を守るためには「あなた」の協力が必要です。

119番通報で大切なこと

- 1 「火事です」または「救急です」とはっきり言う
携帯電話からの通報は、名寄消防署経由で美深消防署につながります
- 2 場所や住所を正しく、くわしく言う
- 3 火災・事故の状況をわかりやすく言う
火・煙が見える。車が横転しているなど
- 4 名前(通報者・けが人・病人)と電話番号を言う
- 5 消防署の通信員の質問に教えてください
必要な情報だけを聞いていますので、あせらず教えてください



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先へご連絡ください。

役場 (代表)
☎2-1611



11月15日
(七五三)

募 集

平成19年度の幼稚園児を募集します

美深幼稚園では、次のおり平成19年度の入園児を募集します。

■入園資格

平成13年4月2日から平成15年4月1日までに生まれた幼児

■募集年齢

4歳児
5歳児

■修業年限

4歳児 2年間
5歳児 1年間

■入園手続き

入園願書に必要事項を記入して提出してください。(用紙は、美深幼稚園にあります)

■願書受付期間

11月1日から30日まで

■入園許可

平成19年3月31日までに許可書をお渡しします。

■入園式

平成19年4月9日予定

■問合せ先

美深町立美深幼稚園
TEL 2・1141



交通安全

冬の交通安全運動が実施されます

11月11日から20日までの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。また、日没時間も早まり歩行者の姿が運転者から発見しにくくなってきます。歩行者も各自夜光反射材を着用したり、明るい色の服装にするなど、自分の姿を相手にアピールするように心がけましょう。

飲酒運転の根絶を！

全国的に多発する飲酒運転による事故が後を絶ちません。秋の全国交通安全運動期間中(9月21日から30日)には、全国で飲酒運転による検挙が3,856件ありました。飲酒運転は凶悪犯罪であることを今一度考え、「飲んだら乗らない、乗るなら飲まない」を町民全員で徹底しましょう。



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附金は、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

健康長寿の笑い顔が町の元気をつくる

第6回 住民自治福祉大会

- と き 11月18日(土)
午前10時30分～午後3時
- ところ 文化会館COM100
- 内 容 ①健康屋台村に蕎麦屋
新そばを食べてみないかい『美深産新そばを食べ
延びる寿命75日』
②講演会『Dr. 村上の美深町でも出来る健康づくりのススメ』
元瀬棚町国民健康保険医師診療所
所長 村上 智彦 氏

● 主催・問合せ先 ●

美深町社会福祉協議会 TEL2・1944
美深町自治会連合会

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
税に関するご相談は、役場税務グループへ

美 深 町

生活

職場のトラブル 解決へのお手伝い

職場のトラブル（解雇、配置転換、労働条件の不利変更、セクハラ、いじめ）などで困っていませんか。北海道労働局の各総合労働相談コーナーでは、これら職場のトラブルを無料、迅速に解決するシステムとして個別労働紛争の解決援助サービスを提供しています。

このサービスには、労働相談、判決などの情報提供、労使双方の話し合いを促進することにより紛争を解決

する「あっせん」など各種ありますので、お気軽にお問い合わせください。

■時間
9時から17時15分まで

■問合せ先
名寄総合労働相談コーナー
(名寄労働基準監督署内)
名寄市西4条南9丁目
TEL 01654・2・3186

マンホールに物を 捨てないでください

マンホールは、下水管の点検や汚水を流下させる大切な働きをしています。マンホールには、砂石や枯葉などの各種ごみ・セメント・ペンキ・建設残土・油類などを決して流さないようにしてください。

わがやの アイドル

和田侑也ちゃん
H17・8・10生、新生
父・政則さん 母・ユキさん



○元気で強たくまじい子になってください…(父・母)。

大塚真理子ちゃん
H17・9・12生、第2
父・智史さん 母・淳子さん



○今のまま明るい笑顔を忘れずに大きくなってね…(父・母)。

説明会

年末調整説明会の開催

■日時 11月17日(金) 午前10時から
■場所 文化会館COM100小ホール
■問合せ先
名寄税務署法人課税部門
TEL 01654・2・2496

あわせて台所や風呂場、トイレなどから詰まりや事故を招くような物を絶対に流さないよう今一度心掛けましょう。

■問合せ先
役場産業施設課管理グループ
TEL 2・1611(内)148

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、補助金の交付を行います。

■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
※なお、過去に融雪施設整備の補助金を受けた方は、対象になりません。

■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	750,000円	1/3以内	250,000円
融雪機			
ロードヒーティング	950,000円	1/3以内	316,000円

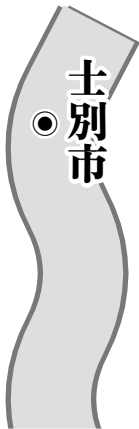
- ② 融雪施設の重複補助はできません
- ③ 2世帯住宅は間口が共用の場合は1戸として取扱います
- ④ 補助枠については予算の範囲内とします(申請順)

産業施設課施設グループ

申請・問合せ先

TEL 2・1611(内)169

天塩川だより



土別市

- 「しべつマルかじりフェア」
- と き／平成18年11月26日(日)
10:00～14:00
 - と ころ／土別市生涯学習情報センター
「いぶき」(土別市西1条8丁目)
 - 内 容／市内の農家・ファームインの方々が、地元産農畜産物のPRフェアを開催します。地元農畜産物を使った加工品や料理の無料試食会、新米の販売、体験農園などの紹介があります。
※入場無料
 - 問合せ先／土別市農林振興課
TEL0165-23-3121内線2502

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。

第58回全国植樹祭 道民公募参加者を募集します

平成19年6月24日(日)、天皇皇后両陛下ご臨席のもと第58回全国植樹祭が北海道苫小牧市で開催されます。ついでに、記念植樹および記念式典への参加者の内、公募による募集を行います。詳しくはホームページをご覧ください。



- 募集期間 11月1日→12月12日
- 第58回全国植樹祭ホームページ

<http://www.pref.hokkaido.lg.jp/sr/zsj/>

10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	14.0	23.0	18.9	20.0	-1.1	16.1
きゃべつ	100g	11.0	15.0	13.0	13.9	-0.9	13.2
さんま	100g	35.9	219.2	112.7	62.6	50.1	42.9
豚肉	肩肉100g	123.0	198.0	168.8	168.8	0.0	133.3
砂糖	スズラン印 1kg詰	134.0	188.0	159.5	159.5	0.0	167.5
サラダ油	ポリ1.5ℓ	413.0	523.0	454.7	454.7	0.0	436.0
鶏卵	中玉10個	158.0	198.0	175.5	153.5	22.0	180.5
とうふ	1丁	78.0	92.0	85.5	83.0	2.5	97.3
しょう油	キッコーマン 1.0ℓ	278.0	313.0	301.8	301.8	0.0	310.3
灯油	配達1ℓ	87.0	87.0	87.0	87.0	0.0	75.0
ガソリン	レギュラー1ℓ	144.0	144.0	144.0	144.0	0.0	134.3

消費者モニター調 (単位:円)

健康診断

石綿(アスベスト)健康診断が無料で受診できます

厚生労働省では、過去に石綿を製造し、または取り扱い作業に従事した労働者で、事業場が廃業したなどの理由により石綿健康診断を受診できなかった退職者に対して、国の費用(無料)で健康診断を行います。健康診断の対象者は、次

- ① ①から④の全てを満たしている方が対象となります。
 - ② 従事した石綿作業が特定できること
 - ③ 初回ばく露から10年以上経過していること
 - ④ 以前石綿作業に従事していた事業場が廃業や倒産、または退職者に対する健康診断を拒否等の理由で石綿健康診断を受診できない状況にあること
- ※ 石綿に係る健康管理手帳を所有していないこと
※ 申請された方全員が受診

できるとは限りません。申請は、事前に申請書を入手のうえ、申請者本人が記入してください。なお、他にも札幌など道内6ヶ所で受診が可能です。詳細はお問い合わせください。

■申請受付期間
11月1日(水)～17日(金)

■問合せ先、申請場所
【旭川地区】
(医社)慶友会 吉田病院
健康相談センター
旭川市4条西4丁目1-2
TEL 0166-25-9553

税 固定資産の異動の際には届け出を

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、年内中に下記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・1611

11/30 締切

2等陸・海・空自衛官募集

- 資格 18歳以上27歳未満
- 休日 週休2日制
- 給与 157,500円(高校新卒初任給)
- 待遇 手当：約70万円
食費・住居費：無料

問合せ先/自衛隊旭川地方協力本部名寄出張所

TEL 01654・2・3921