

謹賀新年



ぺったん ぺったん おもちつき

お年寄りと交流を図ることで、昔の知恵や生活を子どもたちに知ってもらおうと、COMカレッジ110美深大学美深校の学生らが町内小学1・2年生と文化会館で交流会を行いました。カルタやだるま落としなど昔の遊びのほか、もちつきも行われ、子どもたちは、地域のお年寄りたちと楽しく親ぼく交流を深めていました。(12月19日)

BIFUKA 2007 (平成19年) 1

●まちの動き (11月末現在)

人口/5,467人(-4)・世帯数/2,447世帯(-2)

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 実 深木 美岩

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、ご家族おそろいで穏やかな新年をお迎えのこととお慶び申しあげます。

また、なかなか景気回復の実感が伴わない厳しい経済情勢の中、それぞれの分野で町の発展のためにご奮闘いただいております町民の皆様は、心よりお礼を申し上げます。

さて昨年の世相は、北朝鮮の核実験宣言、中国との関係、石油の高騰など世界情勢において、多くの人たちが先行きに不安な気持ちを抱いた年でありました。

国内でも、全国各地で台風・低気圧などの集中豪雨による被害が発生し、北海道では11月に佐呂間町で国内最大の竜巻による被害が発生、一瞬のうちに多数の人命と財産を失いました。

本町においても10月に低気圧の通過により、山林、道路を中心に強風の被害を受けるなど、改めて日常の防災に対する意識や社会情勢の変化による地域安全の大切さを感じたところであります。

昨年の美深町は、国道40号歩道・国道275号美深橋の改修と名寄バイパスの智恵文IC供用開始など地域の産業機能強化に向けた整備が進められました。また、農業生産では、春先は天候不順でありましたが、その後、好天に恵まれて作柄も良く、特に稲作は平年以上の収量を得ることができました。

町政におきましては、一層厳しさを増す行財政環境の中で、引き続き町民の皆様のご理解のもと、公営住宅建設や町道整備、びふか温泉利用者のニーズに対応した客室の改修、スポーツ振興の施設整備としてエアリアルスキーのコース造成など、平成18年度の諸事業も計画的に進めることができました。

今、少子高齢化社会を迎え国と地方の役割を見直し財政面での自立と、真の地方自治の確立をめざすとして地方分権改革が推し進められております。道州制に向けた動きと新たな市町村合併構想が示される中、本町においても平成19年度は特別養護老人ホームの民間による運営、より質の高い幼児教育・保育、子育て支援を図るための幼時センター建設などを取り進め、さらに将来を見据えた効率的な行政運営を推進し、町民の皆様と共に活力あるまちづくりを進めていくところであります。

最後に、新しい年が皆様にとりまして、良い年でありますことを祈念するとともに、これまで、町行政の舵取りをお受けして、5期20年の長きにわたり深いご理解とご支援を賜りましたことに感謝申し上げます。年頭のご挨拶といたします。



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。

希望に満ちた平成19年の新春をご家族おそろいで健やかに迎えられる町民の皆様に、議会を代表して謹んで新春のお慶びを申し上げます。また、日ごろから町政の推進と町議会に對しまして格別のご支援とご協力を賜り感謝申し上げます。

さて、昨年の本町の農業は、雪解けの遅れや低温で農作物への影響が心配されましたが、7月中旬より天候に恵まれ、収穫は良好となりました。しかしながら、一方で農作物の価格が低迷し、農家の方には報われない面もございました。

国の農業政策では、新たな基本計画に沿って品目横断的経営安定対策等大綱が策定されるなど戦後の農政を根本的に見直し、国際化へ向けて大きく転換しようとしています。さらに、最近になって日豪EPA(経済連携協定)において農作物などの関税撤廃に向けた動きがみられるなど、日本の農畜産業に大きな影響を与える重大な問題も起きています。林業、商工業においても同様に、厳しい状況の中での一年となりました。地元産業を支えられた農業者をはじめ企業・商業関係者、町民各位のご協力に心から敬意を表します。

今日的な世相については、国内外ともに昨年に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ありました。また、厳しい地方財政環境の中、多くの課題も山積しており、特に少子高齢化、国際化、情報化が急速に進行しています。さらに一方では、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、本町は平成大合併の嵐の中、当面は単独の道を歩む方針を選択し、さまざまな行財政改革を行っております。議会としても改革の一環として、議員定数を削減することとし、今年の統一地方選挙からは地方自治法で定める議員定数から5名少ない13名と決定しました。また、今後の議会のあり方についても、議会運営委員会にて検討を重ねているところです。

先にも述べたとおり、今の地方運営は課題が山積しています。今後も行政側と協力しながら町民の皆様の福祉向上に努めて参りたいと考えております。しかし、行財政改革を進めるにあたっては、町民の皆様ご理解とご協力が不可欠です。

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て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。

1 税制改正の理由

なぜ、高齢者に厳しい 税制改正をするのですか？

■65歳以上の方に住民税がかからない制度は、昭和26年度に制定されました。当時は65歳以上の方が現役世代に比べ、一般的に税金を負担する力が乏しいと考えられていたからです。

しかし、その後、高齢者を支える社会保障制度が充実し、経済的にも豊かになるなど、少子・高齢化が急速に進展する現代社会においては、創設当時と比較すると、経済社会の構造変化が生じてきました。

そこで国は、年齢にかかわらず能力に応じて公平に負担を分かち合うことが必要であるとして、税の制度を見直し、地方税法を改正しました。

なぜ、 税率を改正し、定率減税も 廃止するのですか？

■「地方でできることは地方で」という方針のもと進められているのが次の3点です。

- ①国庫補助金改革
- ②地方交付税改革
- ③税源移譲の「三位一体改革」

税率改正は国と地方の税財政改革の一環として、国から地方への税源移譲が決定されたことによるものです。

■定率減税は、所得割額から税額を控除する減税措置で、平成11年に著しく停滞した景気の回復および個人所得課税の抜本的見直しまでの間の臨時的な特例措置として設けられた制度です。

国は、現在の経済状況は構造改革の進展によって著しく好転してきており、定率減税を継続する必要性は減少したと判断して、平成18年度をもって廃止を決定しました。

税源移譲により全自治体の

住民税が 変わります

11月号から3回にわたってお知らせしてきた「シリーズ住民税」も今回で最終回となりました。

今月は、「税制改正の理由」と「納税相談等」についてお知らせします。



▲10月に開催した税制改正などの説明会

■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

■自営業の方など「納付書」で住民税を納付される方の場合、【図-2】のとおり、8月、10月、12月と3期にわたって納付することになります。つまり、負担が大きくなった住民税を先に納付し、翌年の2月以降に所得税の申告をすることになりますので、住民税と所得税の年間納税額は同じであることを実感するのは難しいかもしれません。

【図-2】納付書で収める場合の納付月

納付月	1	2	3	8	9	10	11	12	1	2	3
住民税				■		■		■			
所得税			※1								※2

※1 18年分の所得税 ※2 19年分の所得税

■サラリーマンのように給与から住民税と所得税が差し引かれる特別徴収の場合、【図-3】のとおり税額が変わっても12ヶ月間で納付することになります。

また、所得税は12月の年末調整で確定することになります。

【図-3】給与天引きの場合の納付月

納付月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
住民税	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
所得税												■

税率が変わる時期は
所得税は1月から、住民税は6月から

来年度の税金が心配なので、相談したいのですが。

■3回シリーズで税制改正についてお知らせしてきましたが、来年度の住民税が課税されるか、されないかはその人の収入や世帯の状況により異なります。今年度課税されていた方は、収入が同じで世帯構成が変わらなければ間違いなく増税されることとなります。

■ご自分の住民税がどのくらいになるのか、来年度の住民税についてもっと詳しくお知りになりたいという方は、役場税務グループまでお気軽にご相談ください。今から税について知ること、準備することが大切なことなのです。

2 納税相談等について

**今年の収入は
昨年より減りました。
住民税も減りますか？**

■今年の収入が減っているということですが、住民税は昨年の1月から12月までの収入が税額を算定する基礎となります。

所得が200万円以下の場合、【図-1】のとおり税率が5%から10%への税率変更で2倍となりますので、各種の控除内容が昨年と変更がない場合、税額は増えることとなります。

【図-1】

改正前		改正後	
課税所得	税率	課税所得	税率
~200万円	5%	一律	10%
200万円~700万円	10%		
700万円~	13%		

**来年度から
住民税は増税なのですね？**

■配偶者や扶養などの控除に関する差額を調整する仕組みが設けられましたので、住民税と所得税の年間に納める税額は同じです。

しかし、住民税だけをみると、「5%、10%、13%」であった段階的な税率がなくなり、一律10%となるため、多くの方が増税となります(12月号参照)。

また、定率減税が廃止されることにより、さらに負担が大きくなってきます。

■65歳以上の方については、平成18年度の住民税から増税となっています。

平成19年度からの住民税については、高額所得者の一部を除き、税率改正、定率減税廃止の適用を受ける納税義務者にとって増税となります。

美深町功勞表彰

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「美深町功勞表彰」の受賞者が決まり、11月22日文化会館COM100で表彰式が行われました。

産業功勞

白井 俊哉さん

(上川北部森林組合理事)



昭和42年美深町森林組合理事に就任以来、36年余の長きにわたり森林整備の推進に尽力され、本町の林産業の振興に多大な貢献をされました。

白井さんは、「山を大事に、そして少しでも立派な山林にしようと頑張ってきた。この表彰は、私の喜びと同時に山や森林も喜んでいと思っています。」と受賞の喜びを話してくれました。

産業功勞

谷口 正夫さん

(美深林産協同組合理事長)



昭和47年美深製材林産協同組合理事に就任以来、34年余の長きにわたり地域林産業の結集に尽力され、本町の林産業の振興に多大な貢献をされました。

谷口さんは、「木材関係の仕事に従事して60年。これからも林産業の振興のために力を尽くしていきたい。」と受賞の喜びをかみしめながら、今後の抱負を話してくれました。

自治功勞

故山口 清さん



昭和42年美深町議会議員に初当選以来、9期35年余の長きにわたり町政に参画され、本町の地方自治の伸展に多大な貢献をされました。



▶関係者が集まり4人の功績を讃えた表彰式

善行表彰

園部 正利さん



▶写真は代理で受賞を受けた長男の正一さん

公共施設の整備を目的として300万円の私財を寄附され、本町の発展に大きく貢献をされました。

正利さんが現在病氣療養中のため、表彰式には、代理として長男の正一さんが出席しました。

「父が、一日でも早く病氣を治して、町民の皆さんと今まで以上のお付き合いをさせて頂くことが、受賞のお礼になると思います。」と話してくれました。

納税功勞で山本鉄男さんが 北海道社会貢献賞を受賞

長年にわたり、地方自治の伸展や社会福祉の増進などに貢献し、その功績が顕著な方に贈られる北海道社会貢献賞に、新たに納税部門で山本鉄男さん(恩根内)が受賞されました。

山本さんは、昭和63年恩根内第2納税貯蓄組合長に就任以来、18年余の長きにわたり組織の強化と納税の推進に尽力、その間美深町納税貯蓄組合連合会副会長、同会長を歴任するなど納税意識の高揚と税の納収率向

上に尽くされました。

11月24日役場において、伝達式が行われ上川支庁の中村秀春地域振興部長から表彰状などが贈られました。



▶山本さんは「私を支えてくれた皆さんのご協力のおかげです」と喜びの声を。

今、飼い主のモラルが問われています…

ペットの「ふん尿」被害

近年、少子高齢化や核家族化が進む中で、家族の一員としてペットを飼う家庭が増えています。しかし、その一方で動物の遺棄や虐待、ふん尿などによる近所とのトラブルなど、多くの問題も発生しています。

同様に、美深町でも現在、犬猫による「ふん尿」被害が報告されています。ふんの処理については、袋を持って散歩する方が多く見受けられるようになり、また、尿についても同様です。特に、冬期間中の雪

上に残る尿跡は目立つため、美観・衛生上、憂慮すべき事柄であります。

ペットのふん尿処理は飼い主の責任です

平成14年に環境省で定めた「家庭動物等の飼養及び保管に関する基準（平成18年一部改正）」では、動物の飼い主は、「飼っている動物が公園、道路などの公共の場所および他人の土地、建物などを損壊し、またはふん尿その他の汚物、毛、羽毛などで汚すことのないよう努めなければならない」と定められています。

今後、町でパトロールなどを行います

社会の中で、人間と動物が共存していくためには、飼い主が、守らなければならないマナーとモラルがあります。

町では、今後、「ふん尿」の実態を把握するためのパトロールを行うとともに、状況によっては違反飼い主に対し指導なども実施していきます。

飼い主の方は、責任を十

分に自覚し、他人に迷惑をかけないように、また、清潔で快適なまちづくりのために、次のことを守りましょう。

楽しく快適にペットと暮らすための2カ条

- 散歩の時は、ふんを回収するスコップや袋を携帯し、必ず自宅へ持ち帰り、処分しましょう。
- 飼い犬猫のふん尿で公共施設や他人の土地、建物などを汚したり、迷惑をかけないようにしましょう。

散歩時のふん尿処理は飼い主の責任です



■問合せ先
役場住民生活課
生活環境グループ
TEL 2・1611
内線 122、141

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

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。

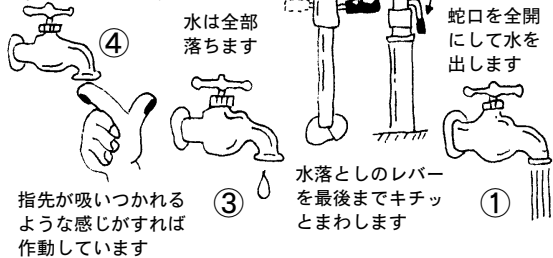
この凍結修理には、料金がかかります。思わぬ出費を防ぐためにも、水道凍結には家族みんなで注意をしましょう。

指定工事店

工事店名	電話番号
1. (有)伊藤ボーリング工業	2-1868
2. (株)道北暖房設備	2-2718
3. (株)木本動力工業所	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



「健康長寿の笑い顔が町の元気をつくる！」 住民自治福祉大会と食ふおーらむが同時開催

町社会福祉協議会と町自治会連合会主催の住民自治福祉大会が11月18日、文化会館COM100を会場に行われました。

同大会は、地域社会のつながりと絆づくり、さらには、地域福祉活動の増進を図ることを目的として毎年開催されているものです。

第6回目となった今年には「健康長寿の笑い顔が町の元気をつくる！」を統一テーマに掲げ、午前と午後の2

部構成で開催されました。

午前は、びふか『食』ふおーらむなどの協力を得て、「健康屋台村」を設置。美

深産新そばの手打ちそば4

50食が提供されたほか、

地場産品の即売も行われ、

町内の加工グループ「よつ

ばのパポ」「FODD83

1番「雪中きゃべつ研究会」

などの屋台が軒を連ね、た

くさんの町民が訪れて賑わ

いを見せていました。

引き続き、午後からは歌

登町出身の医師で、平成10

年から瀬棚町国保医科診療

所長、現在は新潟県湯沢町

保健医療センター医師とし



▲名寄地区そば打ち愛好会の協力で手打ちそばの実演も

▶病気予防と住民ひとりひとりの健康意識、管理の重要性を語るDr.村上氏



て活躍している村上智彦氏による講演「美深町でも出来る健康のススメ」が行われました。

村上氏は、瀬棚町国保医科診療所長時代、予防医療に尽力され、かつて日本一高かった老人医療費の引き下げに成功し、地域医療に大きく貢献された著名な医師。講演では、瀬棚町で実践した地域医療の取り組みなどを紹介しました。

高齢になるほど致死率が高い肺炎を予防するため、全国に先駆けて町が助成を行い65歳以上の町民を対象にした「肺炎球菌ワクチン」の予防接種を実現させ、住民の健康を守り、医療費の削減を行ったこと。また、「高度な医療、大きな病院などがある地域の住民が、必ずしも健康寿命が長いわけではなく、たとえ過疎地でも住民の健康への知識や意識が高ければ総合病院などは必要はない。」と語るなど、病気予防の重要性と自主的な健康管理・意識の必要性を講演に参加したたくさんの方々に、呼びかけていました。

人命救助に役立てて 北央道路工業(株)がAEDを町に寄贈

札幌市の建設会社、北央道路工業(株)の澤口良二代表取締役らが11月20日、町役場を訪れ、町にAED(自動体外式除細動器)を寄贈しました。

AEDとは、救急現場で一般の人でも、簡単に安心して除細動(電気ショック)を行うことができるように設計された機器。

寄贈の経緯は、同社が平成18年6月から現在まで、旭川開発建設部発注の国道40号歩道舗装工事を請け負っており、工事期間中、町内市街地の現場周辺施設や地域住民に対し、ご迷惑やご協力を頂いたことに対するもの。澤口代表取締役は「特に、中学校付近で通学する生徒や高齢者の方にご協力をいただいた。AEDを人が多く集まる場所に置いて、人命救助に役立てて欲しい。」と話してくれました。これを受け、岩木町長は、「当町にあるAEDは、高規格救急車に搭載さ

れている1台のみなので、とてもありがたい。大切に使用させていただきます。」とお礼を述べていました。

なお、寄贈を受けたAEDは、文化会館に常備されるとともに、人が多く集まる行事などの際に現地に持ち寄り、いざというときに備えることとしています。

また同日、文化会館において、町職員や工事関係者を対象にした同社主催の「AED講習会」も行われ、出席した約30人は、救急現場での対応方法やAEDを使った心肺蘇生法の仕方について理解を深めました。



▲AEDを寄贈する澤口代表取締役

「自立を促す介護」を学ぶ 町主催で初の介護教室



▲実技講習も行われた介護教室

平成18年4月現在、美深町で在宅介護の対象者は、約190人。その家族などを対象に「介護」について学習の場を提供しようと町主催の介護教室が11月21日、町役場保健センターで開催され、介護従事者など町民24名が参加しました。

学習会には、士別市立総合病院で介護に携わる作業療法士の森悠亮さんを講師

に招き、「自立を促す介護について」と題した講演や実技講習が行われました。森さんは、「すべての動作を介助するのではなく、対象者の苦手とする動作のみ介助することで、本人も自信や体力がが付き、介助する方も楽になる。」と自立を促す介助について参加者たちにアドバイスを。

その他、車イスからベッ トへ移動させる方法などの実技講習も行われ、参加者たちは介護について学習を深めていました。

恩根内自治会自主防災組織で 独自の防災マニュアルを作成

平成18年4月に設立した恩根内自治会『自主防災組織』がこのたび地域独自の防災マニュアルを作成し、その第1回研修会が、12月7日、自治会役員や町職員ら15名が出席するなか恩根内センタープラザで行われました。

自主防災組織とは、災害時に地域住民が相互に助け合い、救急・救護活動に努め、被害の軽減を図ることを目的とした組織で、町が各自自治会、町内会に対し設置を要請してきたものです。

内では初の地域独自のマニュアルとなりました。意見交換では、参加者から「災害時に核となる防災委員を中心とした、専門的な啓発・防災体制を強化しなければならぬ」、「災害時における情報伝達の手段とする連絡網の整備」、「年1回の防災訓練を実施してはどうか」など活発な意見が出されていました。

今後は、防災マニュアルを補完するために、災害時の体制や役員の任務などについて、さらに協議・検討を重ね、災害に強い地域づくりを目指していきます。

「活動しやすい環境づくりを」 自治会青少年部会議が開催

町自治会連合会主催の青少年部会議が11月29日、町役場で行われました。

同連合会では、各町内会、自治会の活動状況や課題などを情報交換することにより、今後の活動に役立てることを目的として毎年、専門部会議を開催しています。今年も、青少年部を対象とし、各町内会、自治会の部長、連合会役員ら13人が

出席して行われました。

会議では、各町内会、自治会での特色ある活動状況の報告のほか、青少年部活動をするうえで課題についても話し合われました。

課題の中でも、少子化の影響は深刻で、特に農村地域では、子どもの減少で独自の活動が困難となり「廃部」や「自治会行事と協賛して行っている」など、青

少年活動に苦慮している状況が報告されていました。その他にも、「ひまわり会の統合」や「幼児まで拡大したひまわり会活動の検討」「部会の定期的開催」などについても意見が出され、参加した各自自治会の部長らは、情報交換を通じ、今後の活動の参考としていました。

今後これらの検討課題については、自治会長らが集まる自治会連合会の役員会などの場で協議されます。



▲地域の防災について協議した研修会

水のたより

平成18年11月実施
水質検査結果

安心してご利用ください

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18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)

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	4.6mg/l
有機物	5mg/l以下	1.4mg/l
PH値	5.8以上8.6以下	7.17
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	0.8度
濁度	2度以下	<0.01
残留塩素	0.1mg/l以上	0.16mg/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	13.8mg/l
有機物	5mg/l以下	1.2mg/l
PH値	5.8以上8.6以下	6.96
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	0.5度
濁度	2度以下	<0.01
残留塩素	0.1mg/l以上	0.1mg/l

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リットル当たり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：管末の住宅で1リットル当たり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。

水は大切に
使しましょう



問合せ先
役場産業施設課
管理グループ
TEL 2・1611
内線 148・167

「おじゃまします！」



在宅介護

支援センターです！

お肌の乾燥とかゆみ

寒くなり、ストーブが必要になる季節になると肌のかゆみに悩まされる人が多くなります。

その原因の多くは乾燥です。実に高齢者の75%がかゆみで悩んでいるというデータもあります。

そこで今回は日常生活で乾燥、かゆみを防ぐ生活の注意点について紹介します。

乾燥化かゆみ対策

次の3つの生活に注意しお肌の乾燥、かゆみを防ぎましょう。

暖房器具による乾燥を防ぐ

室内の適切な湿度は50から60%程度です。湿度が低

いときは加湿器などを利用して、乾燥しすぎないようにしましょう。

食生活での注意

血行がよくなるとかゆみが増すので、血液循環がよくなる「お酒や辛いもの」は、摂りすぎないようにしましょう。

また、かゆみの原因となるヒスタミンを含んだり、出させる作用のある食品の取りすぎに注意しましょう。

● 摂り過ぎに注意したい食べ物 ●

- ①辛い食べ物、②お酒、③ヒスタミンを出させる作用のある食べ物（トマト、いちご、チョコレートなど）、④ヒスタミンやヒスタミンに似た物質を含む食べ物（一般的にあくの強い食べ物が多い。たけのこ、なす、ほうれんそうなど）



入浴方法を見直しましょう

肌を乾燥から守るには、入浴方法が特に大切です。皮脂膜や角質細胞間脂質が溶け出してしまう『熱い湯や長湯』は避けましょう。また、身体を洗う時や入浴後も次の点に注意しましょう。

● 入浴後 ●

- ①バスタオルで押さえるようにして強くこすると、角層をこすり取ってしまうため、押さえるようにしてふく。
- ②入浴後すぐに乾燥しやすい所に保湿剤を塗る肌がしっとりしているうちに、肩や腕、脇腹、腰、すね、太ももなど、乾燥しやすい部位に保湿剤を優しく塗って、水分を閉じこめる。



● 問合せ先 ●

在宅介護支援センター（町保健センター内）
TEL 2・2707

● 入浴時 ●

- 湯船につかるとき
 - ①お湯の温度は38～40℃
 - ②長湯はしない
 - ③保湿効果のある入浴剤を入れる
ただし、イオウは肌を乾燥しやすくするため、イオウ入りの入浴剤は使わない。
- 体を洗うとき
 - ①全身を石けんで洗うのは、冬は週1～2回に石けんの使いすぎで皮脂膜などがはがれてしまうことも。石けんで毎日洗うのは、冬は顔、首、陰部、手足など汚れやすい部分だけに。
 - ②手のひらで優しく洗う
タオルなどでゴシゴシこすると、角層などがはがれ、皮膚の保湿機能やバリア機能が低下します。
 - ③石けん・シャンプーのすすぎ残しに注意
すすぎ残しがあると、皮膚を刺激し、肌のトラブルの原因になるので注意しましょう。

場所移転のお知らせ

1月から在宅介護支援センターの場所が変わります

今まで美深厚生病院内で運営してきましたが、平成19年1月から、役場保健センターに場所を移動して業務を行うことになりました。年度途中の変更で町民の皆さまにはご迷惑をかけますが、お間違えのないようよろしくお願いいたします。



**内臓脂肪を減らして
お腹も心も軽やかに！**

今回は、前回の続きで内臓脂肪を減らす効果的な運動は「いつ」「何をしたらよいか」お話しします。

**内臓脂肪は
減らしやすい！**

そもそも内臓脂肪は、摂取エネルギーより消費エネルギーが少ないために、余った栄養が体脂肪として蓄積された状態です。

これにはインスリンホルモンが関係しており、すい臓からのインスリンをたくさん出せる人ほど体脂肪を蓄積しやすいのです。

体脂肪には、皮下脂肪と内臓脂肪があり、皮下脂肪

は言いかえると、定期預金（減らしにくい脂肪）で、内臓脂肪は普通預金（減らしやすい脂肪）です。

脂肪の消費の順序としては、先に内臓脂肪（お腹回り）の脂肪を使い、次に全身の脂肪（皮下脂肪）を使います。

つまり、内臓脂肪のつきやすいお腹回りの脂肪から消費され、次に皮下脂肪が消費されるのです。

体は、空腹時や運動後は肝臓、筋肉の脂肪が減っており栄養をより吸収しやすい状態になっています。

**内臓脂肪を減らすには
食後の運動が効果的！**



「運動したから、その分たくさん食べよう」となるとより内臓脂肪がつきやすくなります。

皆さんには、それぞれの生活リズムがあり、実行するのは困難かもしれませんが、「動いてから食べる」

から「食べてから動く」へ意識を変えていけるように心がけましょう。

運動開始時間は、内臓に負担をかけないように食後30分以降がお勧めです。

**こまめに動いて
基礎代謝アップ！**

こまめに動くと筋肉量が増え、基礎代謝があがり脂肪を燃焼しやすい体となります。

体重のわりに体脂肪が高い人は、筋肉量が少なく基礎代謝が低いことが考えられます。

筋肉量が少ないと、体の脂肪は消費されません。閉じこもりがちな冬こそ、体脂肪を減らすチャンスと思いい、少しでも体を動かすよう意識してみましよう。

**除雪作業で体脂肪を
燃焼させよう！**



年
金
窓
口
か
ら

**年金相談は
FAXでも可能です**

耳が不自由なために電話による年金相談を行うことが困難な方に配慮した取り組みとして、FAX（ファクシミリ）による年金相談を行っています。

**FAXでも
年金相談**



FAXによる年金相談用の様式は役場年金担当窓口、または社会保険庁のホームページにあります。

社会保険事務所ではFAX受信後、原則として、受付当日または翌日に受付が完了したことをFAXでお知らせします。

個人情報に基づくご相談に対する回答は、個人情報保護の観点から郵送で、一般的なご相談に関する回答

住生活課
生活環境
グループ
☎2-1611
内線121番

はFAXによって回答されず。ぜひ、ご活用ください。

**保険料の納め忘れは
ありませんか？**

国民年金保険料の納め忘れがあると、老後に受ける年金額が減額されたり、受けられなくなる場合もあります。

また、万が一、障害の残る病気やケガをしたときに支給される『障害基礎年金』や一家の働き手が亡くなったしまったとき家族に支給される『遺族基礎年金』などについても受けることができな場合もあります。忘れずに納付しましょう。

**納付は安心・便利・確実な
口座納付がオススメ**

手続きは簡単です。ご利用の金融機関の窓口で口座振替申出書を受け取り、必要事項を記入して、金融機関の窓口または社会保険事務所に提出してください。

こちら警察署

美深警察署
☎ 2・1110

110番 地域を守る ホットライン

110番は、事件・事故などが発生した場合に警察へ緊急通報を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。

携帯電話での110番

携帯電話で110番する場合、移動していると電話が途切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に、その場所の住所や付近の目標となる建物などを正しく伝えてください。

Eメールでの110番

聴覚障害者等メール110番は、耳や言葉の不自由

路面状況に応じた安全な速度で運転を

毎年、この時期は、圧雪や凍結路面などの冬道の事故が多発します。

誰でも一度くらいは冬道でスリップし、ヒヤッとした経験があると思いますが、冬期間の事故を防止するために、運転手の皆さんは、次のことに注意しましょう。
○減速して路面状況を確認！

乾燥した路面がでていても部分的に路面が凍結している場合がありますので、スピードを落として路面状況をよく確認しながら運転しましょう。特に、日陰になっ

ている場所や橋の上、トンネルの出入口付近などは凍結している場合があるので気を付けましょう。

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。通報するときは「事件・事故の内容」の他、「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』または最寄りの警察署、交番・駐在所へ問い合わせてください。



○急のつく動作は厳禁！

冬道では急発進、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になりますので、慎重な運転操作をしましょう。

○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倍はとるように心掛け、追突事故などを防止しましょう。

消防署

だより



緊急車両が通行できません

冬期間は雪のため道幅が狭くなります。

例年、狭い道で路上に自動車や駐車してあるため、消防車や救急車などの緊急車両が通行できずに迂回する事例が後を絶ちません。

美深消防署では、火災時には早く現場に到着できる道を選んでいきます。

しかし、たった1台の路上駐車の影響して到着時間が遅れ、被害が拡大してしまふこともありますので、路上駐車はやめましょう。

また、消火栓のまわりや自然水利として使っているマンホールや排水溝への投雪は、消防活動に多大な障害をきたしますので絶対にやめましょう。

万が一の火災のために避難経路を確保しよう

これからますます雪が降り積もり、各ご家庭の玄関先にも、雪の壁ができてしまふ時期を迎えます。

家の周りを除雪する際は、万が一、火災が起きた時に備え、玄関以外からも逃げることができるよう窓の付近なども除雪して、避難経路を複数箇所確保しておきましょう。

学校や事業所などの関係者の皆さんは、冬期間の管理が疎かになりやすい「屋外階段」について、普段から避難に支障のないよう除雪をしてください。また、「非常口」の前には物を置かないようにしましょう。



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



1月17日

防災とボランティアの日

■申込期間

平成19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。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
	学生
・老人と児童の世帯	長期療養者 重度心身障害者

住民基本台帳(住民票)の閲覧制度が変わりました

住民基本台帳法の一部が改正され、これまで原則公開とされ『誰でも請求できる』という現行の閲覧制度は廃止されました。

平成18年11月1日から住民票の閲覧は、「国や地方公共団体が法令の定める事務の遂行のため」、「公共的団体等が行う公益性の高い調査」の目的でなければ閲覧できなくなりました。

さらに、不正の手段による閲覧や目的外利用の禁止に対する違反などについての制裁措置が強化されています。



● 問合せ先 ●

役場 住民生活課 生活環境グループ(戸籍年金)
TEL 2-1611 内線121、136

「心の病」を持つ方のご家族の皆さんへ

ふれあい家族会に入いませんか?

総合失調症、そううつ病など心の病を患っている方がおられるご家族の皆さん、一緒に本人の回復に向けて取り組んでいきませんか?

ふれあい家族会では、主に「病気(症状)の学習」、「本人に対する接し方などについての学習」、「家族同士の情報交換」などの活動を行っています。ご相談、ご加入についてなど、お気軽にご連絡ください。



問合せ先

名寄地区精神障害者家族会
美深・音威子府・中川支部 ふれあい家族会
会長 安藤 毅 TEL 2-3685

天塩川だより

和寒町

士別市

「第28回全道ジュニアクロスカントリー 和寒大会」

- と き／平成19年1月7日(日)
9時30分／個人競技開始
13時／継走競技開始
- ところ／和寒東山スキー場
- 内 容／道内各地から小中学校が集い、
白熱した競技が繰り広げられます。
ぜひご観戦ください。
- 問合せ先／和寒町教育委員会
TEL0165-32-2477

「士別『落語会』」

- と き／①平成19年1月31日(水)
開場18:30 開演19:00
②平成19年2月1日(木)
開場18:00 開演18:30
- ところ／①あさひサンライズホール
②士別市民文化センター
- 入場料／1,000円(当日1,500円)
- 内 容／落語家の柳家さん喬さんと太神
楽の鏡味仙三郎さんを迎え、士別『落語
会』が開催されます。
ぜひご来場ください。
- 問合せ先／あさひサンライズホール
TEL0165-28-3146
士別市中央公民館
TEL0165-23-3358

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。

訂正とお詫び

広報12月号15ページに掲載しました「年末年始の業務案内」で町民体育館の予定に誤りがありました。訂正し、お詫び申し上げます。

【町民体育館】…1月8日(月)
(誤)休館 → (正)17時まで開館

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	14.0	18.9	17.0	19.8	-2.8	17.6
きゃべつ	100g	10.0	17.4	13.1	13.2	-0.1	12.4
さんま	100g	45.6	60.0	50.5	69.1	-18.6	54.4
豚肉	肩肉100g	88.0	198.0	146.8	146.8	0.0	151.8
砂糖	スズラン印 1kg詰	134.0	188.0	166.8	167.3	-0.5	167.5
サラダ油	ポリ1.5ℓ	413.0	523.0	454.7	454.7	0.0	443.7
鶏卵	中玉10個	158.0	188.0	175.5	175.5	0.0	173.0
とうふ	1丁	84.0	92.0	88.0	88.0	0.0	83.0
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	80.0	80.0	80.0	80.0	0.0	75.3
ガソリン	レギュラー1ℓ	137.0	137.0	137.0	137.0	0.0	134.8

消費者モニター調 (単位:円)

平成19・20年度 指名願いの受付を行います

町が発注する工事、設計、物件の購入、庁舎等の清掃・警備などについて、平成19・20年度の競争入札および見積合せに参加を希望される方の資格審査申請の受け付けを次のとおり行います。

希望される方は、申請されますようお知らせいたします。

詳細については、美深町のホームページをご覧ください。担当までご連絡ください。

■資格要件

- ①建設業法の許可あるいは建設コンサルタント、測量業者および地質業者として登録を受けた方で、資格審査基準日(平成19年1月1日)に引き続きその事業を営んでいる方。
- ②建設工事を希望する場合は、建設業法に基づく経営事項審査を受けた方。
- ③物件の購入、役務の提供など、その他の契約の資格についても同様で、資格審査基準日に引き続きその事業を営んでいる方。

■申請様式

- ①建設工事等競争入札参加資格申請書(市町村統一様式)に必要書類を添付してください。
- ②物件の購入、役務の提供など、その他の契約については北海道の様式に準ずるか、業者独自の様式に必要書類を添付してください。
(物件の購入の場合、町内業者の方は、役場総務課財務グループに申請様式があります。)

■受付期間

平成19年2月1日(木)～2月28日(水)
※持参提出は土・日曜日、祝日を除く午前9時から午後5時まで

■資格の有効期間

平成19年4月1日から
平成21年3月31日まで

受付・問合せ先
役場総務課財務グループ
TEL01656・2・1611 内線161
URL:<http://www.town.bifuka.hokkaido.jp>

●日時
1月7日(日)
受付12:00
式典13:00

●場所
文化会館
COM100

平成19年成人式

今年は男性20人、女性22人の計42人が晴れて大人の仲間入りとなります。

(12月19日現在)

なお、町外に転出した方で、ふるさと美深の成人式に出席したい人は、至急、教育委員会に連絡ください。

問合せ先／美深町教育委員会 TEL 2・1744