

すてきな笑顔と花のまち

HIGASHIKAGURA

# 東神楽 1

2017  
January  
No.628



特集

年頭のごあいさつ  
あえるdayがスタートしました!



平成28年11月末現在  
 ( )内は前月比[ ]内は前年同月比

10,396人(+5)[+32]

● 男4,910人(+3)[+5] ● 女5,486人(+2)[+27]

● 世帯数 4,289戸(+7)[+60]

住民基本台帳より ※住民基本台帳法の一部改正により  
 外国人住民が加わりました。



今月の表紙は、埼玉西武ライオンズの武隈祥太投手の野球教室での1枚。武隈投手自ら子どもたちに歩み寄り、丁寧にアドバイスしている様子を撮りました。間近で見る現役のプロ野球選手の姿に、子どもたちは終始興奮気味。武隈投手の投球を見た際には、ボールの速さに驚きの声が上がリ、キャッチャーの子が思わず逃げ出す場面も見られました。野球教室の最後には「東神楽町から僕のほかにプロ野球選手が出て欲しいです」と笑顔で話してくれました。(こ)

## 目次 CONTENTS

- まちのできごと……………3
- 特集……………4~7
- Pickup……………8~11
- 健康食育……………12
- ほそめ先生とはじめての花育……………13
- スマイルキッズ……………14
- 子育てコラム……………15
- 子育て・保健案内板……………16
- インタビュー……………17
- 情報案内板……………18~23
- カレンダー……………24



## 花のまち随想



東神楽町長  
 山本 進

あけましておめでとうございます。2017(平成29)年の新年を迎え、町民の皆様にお慶びを申し上げます。さて、去年は災害もあり、大変な1年でしたが、東神楽町では人口も引き続き増加し、約10,400人となりました。平成27年の国勢調査も昨年発表され、人口増加率で北海道1位、全国でも10番目となりました。また、町制施行50周年、旭川空港開港50周年という節目の年でもあり、先人の労苦に感謝しながら、新たなまちづくりに向けて進んでまいりました。明けて平成29年は、国営緊急農地再編整備事業がいよいよ事業着手となり、新たな農業基盤整備を推進していくこととなります。今、農業後継者も戻ってきて、農業に従事する若者も増えており、若いパワーに期待しております。まちづくりの中では、さまざまな課題はありますが、今年1年も希望を持って明るいまちづくりを進めていきたいと思っておりますので、どうぞよろしくをお願いします。

話は変わりますが、2017年の北海道日本ハムファイターズ市町村応援大使の派遣市町村に東神楽町が選ばれ、中田翔選手と白村明弘投手に決まりました。昨年ファイターズが日本一になったこともあり、子どもたちの交流も含め、夢の持てるような事業を実施していきたいと思っています。また、本町出身の西武ライオンズ武隈祥太投手も昨年大活躍し、12月に来町した折に子どもたちに野球教室を実施してもらいました。武隈選手の後援会も発足し、全町的に応援していきたいと思っておりますので、どうぞよろしくをお願いします



# あけましておめでとうございます



未来へとつながるまちづくり

## 年頭のあいさつ

新年明けましておめでとうございます。

町民の皆様には、健やかで輝かしい新年をご家族お揃いでお迎えのこととお慶び申し上げます。

また、平素より町政推進に対しまして、格別のご理解、ご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

私は、昨年2月に実施されました東神楽町長選挙において無投票で2期目当選の光栄に浴することができました。新年を迎え、その責任と使命の重大さに身の引き締まる思いであり、決意を新たに誠心誠意その負託に応えてまいりたいと考えている所存でありますので、町民の皆様のお一層のご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

昨年を振り返りますと、平成28年は、町制施行50年を迎えた節目の年でありました。1966（昭和41）年当時の東神楽町の人口は6300人余りで年々人口が減少していましたが、ひじり野地区などの宅地開発や子育て支援施策の充実もあり、昨年10月に公表されました国勢調査（平成27年度）では、人口増加率が道内で1番、全国でも10番目に高い自治体となりました。人口減少に悩む自治体が多い中、東神楽町の取り組みが注目されており、今後子育てをしやすいまちのイメージを堅持しつつ、将来を見据えた高齢者対策などを推進し、周辺自治体をリードできるよう挑戦する気持ちを持ち続けたいと思っております。

また、旭川空港も開港50周年を迎えた年で、国際線の就航に伴う外国人観光客の利用増加もあり、年間利用者数が100万人を超える空港に成長しました。現在、道内空港の民間委託について協議が進められているとともに国際線ターミナル増築に向けて準備が進められております。

平成28年は災害に見舞われた年でもありました。東神楽町でも8月20日の台風11号の上陸により、八千代川や稲荷川のほか町内各地域の用水では氾濫が起き、避難勧告を発令し、稲荷地区公民館と役場に避難所を開設しました。こうした災害時に、迅速かつ適切に行動できるよう、日ごろから危機管理意識を持ち続けるとともに、地域防災のあり方についても考えてまいります。

さて、基幹産業であります農業につきましては、春先の雪解けが平年より早



まったものの、夏場の日照不足や低温に加え、例を見ない連続した台風の影響により米の作柄状況は悪化するものと思われましたが、このような状況の中でも農家の皆様や関係各位のたゆみない努力により、収量は平年作以上を確保することができました。今年も生産者のご努力が実を結び、豊かな稔りの秋となりますよう、心からお祈りいたしております。

農業振興におきましては、国営緊急農地再編整備事業において旭東東神楽地区は平成29年の事業着手に向け進んでおり、東神楽農業の未来を切り開いていくよう期待しております。

また、商工業につきましては、業種を超えた東神楽ブランドの開発育成を目指し、『東神楽統一ブランドデザイン』の取り組みに着手いたしました。今後とも農商工の異業種間交流や共同商品開発の支援を進めるとともに、商工会などの関係団体との連携の中で、地域経済活動の発展に結びつく多様な取り組みを継続してまいります。

観光振興におきましては、東神楽町の観光資源である『ひがしかぐら森林公園』が開園から30年以上経ち、利用者ニーズの変化に対応すべくリニューアル計画を推進し、体験型、自発型、滞在型をコンセプトに町民はもとより観光客に対し東神楽の魅力を発信できる空間として整備していくこととしております。

生活基盤の整備の面では、地域高規格道路『旭川東神楽道路』の整備が着手されたほか、町道の整備も継続的に実施しております。また、水害に対する安全性の向上を図るため、八千代川・稲荷川の河川改修の早期着手やポン川河川の改修事業の早期完成を北海道に対し要望してまいります。

食育の推進や健康の増進、生活習慣病発症の予防を目的に実施しております『健康食育タウン事業』の取り組みの一つとして、株式会社タニタと事業連携した『ひがしかぐら健康くらぶ』を設立し、200名を超える町民の方に入会していただきました。いつまでも健康で元気に明るく過ごせるまちづくりにつなげていきたいと考えております。

さらに昨年は、志比内地区公民館やふれあい交流館のあり方について地域の方々の思いを聞かせていただきました。今後も、さまざまな場面で町民の皆様のご意見を賜りながら、ともにまちづくりを進めていきたいと考えております。

最後に、新しい年が活力に溢れ、町民の皆様の笑顔が輝く素晴らしい年になりますよう心からご祈念申し上げます。新年のごあいさついたします。

平成29年元旦



# あえるday がスタートしました！

お問い合わせ・申込み 地域包括支援センター (☎ 83-5600)

## ◆あえるdayとは◆

介護認定を受けていない比較的元気な高齢者を対象として『介護予防のための通所サービス』を目的として町が実施する新しいサービスです。あえるdayでは、脳のトレーニングや運動を通じた身体機能の維持を楽しく行うことができます。また、送迎も付いていますので、移動手段が無くても困っている方も気軽に利用することができます。

## ◆スタートした背景◆

町と社会福祉協議会が行ってきた意見交換会の中で、比較的元気な高齢者でも外出行動に支障がある方も多いことや、ほかのひととのふれあいや軽い運動の機会を、通所サービスで得たいというニーズが高まっていることが分かりました。

また、要介護認定率の高まる75歳以上の人口(図1)の増加が見込まれることや、デイサービスを利用する要支援認定者数(図2)が、町内のみならず近隣地域全体で増加傾向にあることも判明。

これに加えて、デイサービス事業においては平成27年度から大幅な介護報酬減額が実施されたことから、地域密着や小規模化する事業所が増加し、中

重度の要介護認定者受け入れを重視する事業所が増え、比較的軽度である要支援認定者の受け入れを事実制限する事業所が増えてきました。

その結果、このままでは町内に住む比較的軽度の要支援認定者が、デイサービスを利用できなくなるとの問題提起がされました。

このため、町では既存の介護保険事業によるデイサービスに加えて、元気な高齢者を対象に行う新しい通所サービス『あえるday』を実施することとなりました。『あえるday』を皆さんに利用してもらおうことで、健康寿命増伸のきっかけになればと思います。



(図1) 75歳以上の人口予測



(図2) デイサービスを利用する要支援認定者数(延人数)

## 利用者に聞きました



吉江 千津子 さん

最初は『ささえ隊』として力になりたいと思いましたが、自分の体調を考えて、あえるdayでお世話になろうと決めました。初めて参加したので少し緊張しましたが、家にいるよりも、人との関わりを持てた方が毎日楽しく過ごせると、私自身感じました。



藤井 陽子 さん

最初は少し緊張しましたが、2回目からはすぐにリラックスして楽しめています。利用者が増えていき、もつとにぎやかになるといいですね。

# あえる day 一日の流れ

9:45 ~ お迎え（自主通所も可能です）

10:30 ~ 受付・健康チェック

11:00 ~ 脳トレ・体操など

12:00 ~ お食事・昼休み

13:30 ~ レクリエーション

14:30 ~ 終了・お送り



## ●利用対象

65歳以上の高齢者で、足腰に不安がある、物忘れが多くなった、意欲がわかず元気が出なくなったなどの心配のある町民の方。

※介護認定を受けている方は対象外です。

（地域包括支援センターが行う基本チェックリストにより該当する方が対象）

●利用日 1週間に1回（木・金）通うことができます。 ※利用する曜日は固定されます。

●定員 1日20名まで

●場所 交流プラザつつし館（東神楽町南2条西1丁目1番6号）

●利用料 200円 ※送迎をご利用される方は300円

●持ち物 上靴、昼食後の薬（ある方のみ）、お昼寝用タオルやひざ掛け、お弁当 など

※お弁当の購入を希望する方は予約が必要です（お弁当代：500円）

困ったときは  
お互い様！

## ”ささえ隊”

を募集します！



### ◆ささえ隊とは？

高齢者などが住み慣れた地域で生活を続けられるために、日常生活のちょっとした困りごとに、あなたが無理なくできることからお手伝いをするボランティア隊です。自身も困ったとき、ほかのささえ隊にお手伝いしていただけます。

### ◆ちょっとしたお手伝いって？

ゴミ出しや洋服のボタン付け、買い物の付き添い、話し相手などの簡単な活動を、無理のない範囲でしていただけます。興味のある方や、ささえ隊としてお手伝いしていただける方は、東神楽町社会福祉協議会（☎83-5424）までご連絡ください。

# 大雪地区広域連合からのお知らせ

## 特定健診受診のすすめ

特定健診にかかるお問い合わせ
大雪地区広域連合 (☎ 82—3697)
健康ふくし課健康グループ (☎ 83—5431)
保険料にかかるお問い合わせ
健康ふくし課ふくしグループ (☎ 83—5403)

### ■特定健診を受けて健康状態を

確認しましょう

特定健診は、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病の発症や重症化を予防することを目的とし、生活習慣病の前段階であるメタボリックシンドロームの該当者または予備群をみつけるために検査を行います。大雪地区広域連合では国民健康保険加入者の30歳から74歳までの方を対象としています。

大雪地区広域連合における平成27年度の特定健診受診率は45・6%でした(表1)。平成26年度より3・6%上昇しましたが、平成27年度の目標受診率50%には届きませんでした。平成28年度は



55%が目標値となっております。

特定健診の実施率向上により、今後、国や道から交付されるお金が増えたり減ったりします。特定健診の受診は皆様の健康状態を把握することで、病気の予防による医療費の負担を減らす効果や保険料の抑制にもつながっていく可能性があります。また、職場などで特定健診と同様の健診を受けている方は、特定健診を受ける必要はありませんが、この場合は健診結果の写しをお住まいの町の健診担当課へ提出してください。特定健診の項目を満たしている場合は、受診率に反映することができますのでご協力をお願いいたします。

表1) 特定健診受診率目標達成状況(第2期特定健康診査等実施計画)

	H 25	H 26	H 27	H 28	H 29
目標値	40.0%	45.0%	50.0%	55.0%	60.0%
受診率	39.5%	42.0%	45.6%		



以下の理由で未受診の方は、ぜひ特定健診をご活用ください!

未受診理由	受診した方が良い理由
①健康だからという方	生活習慣病は自覚症状が無い間に深刻な病気に進行します。年に一度の検査を行い予防し、将来の時間も医療費も有効に活用することができます。
②費用がかかるという理由で未受診の方	生活習慣病が重症化して病気が深刻になるほど治療にかかる医療費も高くなります。早期発見、早期治療が医療費抑制につながります。
③忙しくて健診を受ける時間が無いという方	時間がなく健診を受けないでいるうちに生活習慣病になってしまうと、かえって治療に時間がかかってしまいます。特定健診だけなら手軽に受診できます。
④病院に定期的に通院していて特定健診を受けていないという方	通院先(町内医療機関)で定期的実施している血液検査の項目が、特定健診の必須項目に一部でも合致している場合には、そのデータを利用し、かかりつけ医で不足分の検査を追加実施してもらうことで、特定健診の受診者として取り扱うことができます。

■特定健診の受診方法について  
広域連合から送付されているチラシをご覧ください。次の連絡先までお問い合わせください。  
健康ふくし課健康グループ  
(☎ 83—5431)

子ども

ひとり親  
家庭など

重度心身  
障がい者

# 医療費助成を

# 行っています



町では、福祉の向上と健康の増進を図るため、中学校を修了するまでの子ども、重度の障がいをお持ちの方、ひとり親家庭などに対して医療費の助成を行っています。

## 助成対象の方

次のいずれかに該当する方が助成の対象となります。

- ① 『生活保護を受けている方』
- ② 『重度障がいをお持ちの方で後期高齢者医療制度に加入されていない65歳以上の方』は対象から除かれます。
- ③ 中学校を修了するまでの子ども
- ④ ひとり親家庭などで子が18歳未満もしくは20歳までの学生などとその父または母
- ⑤ 身体障害者手帳を所持し、等級が『1級』または『2級』である方
- ⑥ 身体障害者手帳を所持し、内部障がい（心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこ

う、直腸、小腸、肝臓の機能障がい、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障がい）の等級が『3級』である方

⑤ 精神保健福祉手帳を所持し、等級が『1級』である方

⑥ 知的障がいのある方で療育手帳を所持し判定が『A』である方、もしくは診断により重度と判定（診断）された方

## 助成対象の医療

助成対象となる医療は、健康保険が適用される医療で、上記『助成対象の方』に記載している①～⑥の方で内容は異なります。また、①～⑥の複数に該当する方は、いずれか有利な方で助成を行います。

①『①』、『②の子』、『③』、『④』、『⑥』に該当の方

↓入院、通院、指定訪問看護を助成

- (2) 『②の父または母』に該当の方  
↓入院、指定訪問看護を助成
- (3) 『⑤』に該当の方  
↓通院を助成

## 事前に申請手続きが必要

助成を受ける場合には、事前に申請手続きを行い受給資格を取得する必要があります。

また、すでに受給資格を取得している方も、健康保険や住所などの登録内容に変更があった場合には、変更手続きが必要です。

### 【手続きに必要なもの】

- 健康保険証
  - 印鑑
  - 身体障害者手帳（③、④に該当）
  - 精神保健福祉手帳（⑤に該当）
  - 療育手帳（⑥に該当）
- ※その他、書類の提出が必要な場合があります。

## 病院での自己負担

受給資格を取得した場合、受給者証が交付されます。

受給者証は健康保険証と一緒に病院などの窓口へ提示してください。提示することにより支払う自己負担は、一般的に該当する次のいずれかとなります。

(1) 住民税が課税されている世帯の方

- ↓1割負担（月上限：外来1万2000円、入院4万4400円）
- (2) 住民税が課税されていない世帯の方  
↓初診時一部負担金（※）

※初診時に限り、医科の場合は580円、歯科の場合は510円、柔道整復受療の場合は270円の支払いがあります。

(3) 中学校を修了するまでの子ども  
↓無料

## 病院などで医療費の事前支払が必要な場合

次のような場合には、いったん病院などに医療費を支払わなければなりません。ただし、申請により当該制度助成対象分の払い戻しが受けられます。

- ・北海道外の医療機関や受給者証を使用できない医療機関を受診したとき
- ・受給者証を忘れたとき
- ・特定疾患医療など他の公費負担医療を受けているとき

### 【手続きに必要なもの】

- 受給者証
- 領収書（2年以内のもの）
- 健康保険証
- 印鑑
- 振込先の預金通帳など

◆お問い合わせ先◆  
健康ふくし課ふくしグループ  
(☎83-5430)

# 確定申告

期間内にお早めに！

旭川東税務署 ☎23-6291

国税庁HP <http://www.nta.go.jp>

## 確定申告会場のお知らせ

問い合わせ 旭川東税務署 ☎23-6291

確定申告会場を『旭川北洋ビル9階』に開設します。税務署の庁舎内には確定申告会場を設置していません。

○会場：旭川北洋ビル9階（旭川市4条通9丁目）

○開設期間：2月16日(木)～3月15日(水)

（土・日曜日、祝日を除く。）

○開設時間：午前9時～午後4時

※会場が混雑している場合には、受付を早めに締め切ることがあります。

○北洋ビル駐車場（有料）および会場周辺は大変混雑しますので、公共の交通機関をご利用ください。

○詳しくは、旭川東税務署（0166-23-6291）まで。

## 旭川北洋ビル確定申告会場 税務課ともに

※申告書の作成には時間がかかります。長時間お待ちいただく場合がありますので、なるべくお早めにお越しください。

※申告書は、国税庁ホームページ【[www.nta.go.jp](http://www.nta.go.jp)】の『確定申告書等作成コーナー』で作成し、印刷して郵送などにより提出することができます。確定申告書の作成には『確定申告書等作成コーナー』をぜひ、ご利用ください。

※申告書をご自身で作成される方は、確定申告会場に行かずに郵送などで提出することができます。

（送付先：旭川東税務署 〒070-0026 旭川市東6条1丁目2番15号）

## 税務課でも確定申告書が提出できます

問い合わせ 税務課 ☎83-2119

平成29年1月18日(水)から3月14日(火)までの間、税務課でも確定申告書を提出できます。**なお、本年の申告からマイナンバーの記載（扶養親族を含む）および本人確認書類の提示が必要となります。**

※譲渡所得や譲渡所得の特例を含む申告については、税務課で受けられない場合があります。

### 受付期間

○還付申告 1月18日(水)～3月14日(火)

○確定申告 2月16日(木)～3月14日(火)

※土日・祝日を除く

○開設時間 午前9時～午後5時（受付終了：午後4時30分）

★2月21日(火)、22日(水)は、午後8時まで受付時間を延長します。（出入口は役場庁舎1階ホール側です）

### 臨時受付会場

○開設日 2月23日(木)、2月24日(金)

○開設時間 午前9時～午後5時（受付終了：午後4時30分）

○設置場所 ふれあい交流館 会議室1

★2月23日(木)、24日(金)は、税務課では受付していません。

### 申告に必要なもの

#### ①収入を確認できるもの（主なもの）

給与所得の源泉徴収票（原本）、公的年金などの源泉徴収票（原本）、事業所得・不動産所得のある方は収支内訳書など

#### ②控除額の確認できるもの（主なもの）

- ・医療費控除…医療費の領収書など（病院、薬局、人ごとに整理が必要です）
- ・社会保険料控除…健康保険料の領収書・国民年金保険料控除証明書など
- ・生命保険料控除…支払額などの証明書
- ・地震保険料控除…支払額などの証明書
- ・寄附金控除…寄附の受領書
- ・障害者控除…障害者手帳

※その他の控除などについてはお問い合わせください。

#### ③本人確認書類（『マイナンバーカード』であれば1点、それ以外は『通知カード』と『運転免許証など』の2点）

#### ④印鑑

#### ⑤口座番号を確認できるもの（還付がある方）

#### ○還付金がスピーディー

e-Taxで申告された還付申告は3週間程度で処理しています

#### ○24時間いつでも利用可能

所得税および復興特別所得税の確定申告期間中は、24時間いつでも利用可能です（ただし、メンテナンス時間を除きます。）。

#### e-Taxをご利用いただく前に

e-Taxの利用に際しては、マイナンバーカード又は住民基本台帳カードに格納された電子証明書の取得や、ICカードリーダーの購入などの事前準備が必要です。

※住民基本台帳カードに格納された電子証明書は、その有効期間内であれば継続して使用することができます。

#### もっと詳しい情報は

e-Taxホームページでは、利用開始の手続、利用可能時間、パソコンの推奨環境、e-Taxソフトの操作方法、よくある質問(Q&A)など、e-Taxに関する最新の情報についてお知らせしています。

e-Taxの操作に関するお問い合わせは『e-Tax・作成コーナーヘルプデスク（☎0570-01-5901）』まで

## 国税庁ホームページの

### 「確定申告書等作成コーナー」からe-Tax

所得税および復興特別所得税・消費税および地方消費税・贈与税の申告書は、国税庁ホームページの『確定申告書等作成コーナー』を利用して作成できますので、ぜひご利用ください。『確定申告書等作成コーナー』の画面の案内に従って金額などを入力すれば、税額などが自動計算され、作成した申告等データをe-Taxへ送信することで、**税務署に行かずに自宅から申告できます。**

#### e-Taxをご利用いただくメリット

##### ○自宅からネットで申告

『確定申告書等作成コーナー』で申告等データを作成し、e-Taxへ送信することで、税務署に行かずに自宅から申告できます。

##### ○添付書類の提出省略

確定申告をe-Taxで行う場合、医療費の領収書や源泉徴収票等は、その記載内容（病院などの名称・支払金額など）を入力して送信することにより、これらの書類の提出または提示を省略することができます（法定申告期限から5年間、税務署から書類の提出または提示を求められることがあります）。

～ご協力のお願い～

## 安全な冬道を確保するために

◆問い合わせ◆  
建設水道課建設グループ  
☎ 83-5414

### 雪捨場の利用について

午前8時～午後6時以外は閉鎖します。町外からの持ち込みは禁止です。

除雪作業は、通勤・通学に影響の少ない午前7時を目安に完了するよう行っています。そのため、雪の降り始めが朝方になった場合など午前7時までには作業を完了できない場合には、安全を期するため翌朝に除雪作業を行いますのでご理解をお願いします。また、次のことについてご協力をお願いします。

### 【道路への雪出しはやめてください】

家庭の雪を道路に出すと、道路幅が狭くなったり、路面がでこぼこになるなど通行に支障を来すため、道路への雪出しはやめてください。

また、交差点付近に雪を積むと見通しが悪くなるため、交差点付近には雪を積まないでください。

### 【路上駐車はやめてください】

路上に車両があると除雪作業が大幅に遅れ、予定時間までに作業を完了することができなくなるため、路上駐車はやめてください。

### 【用水路や田畑に雪を

捨つなごってください】

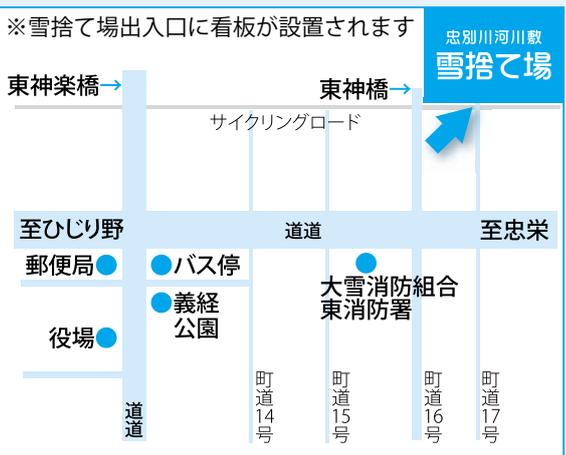
春先の農作業などに影響を及ぼすため、用水路や田畑などに雪を捨て

ないでください。

### 【町の雪捨場をご利用ください】

町道17号忠別川河川敷に雪捨場を設けています。各家庭の敷地内で処理できないなどの場合は、町の雪捨場をご利用ください。

また、こちらの雪捨場については近年、町外の雪が多く持ち込まれている現状があり、町の排雪作業に支障が出ています。そのため雪捨場の利用時間を午前8時～午後6時とし、また、町外からの雪の持ち込みを禁止することとしました。利用時間外については、閉鎖しているため雪の持ち込みはできませんので、ご注意ください。



## 雪による被害防止について

### ■家中で安全に過ごすために

- ◎日頃から停電に備え、懐中電灯・携帯ラジオ・防寒具・ポータブルストーブ・灯油・非常食・飲料水などを準備しておきましょう。
- ◎FF式暖房機などを使用している場合は、一酸化炭素中毒を起こすおそれがあります。給排気口付近が雪でふさがれないように注意しましょう。

### ■車で外出するとき気をつけること

- ◎携帯電話を忘れずに所持する。
- ◎車が立ち往生する可能性があるので、防寒着・長靴・手袋・スコップ・けん引ロープなどを車に用意することともに、十分に燃料があることを確認して出かけましょう。また、万一に備えて飲料水や非常食も用意しておく安心です。
- ◎運転していて、地吹雪などにより危険を感じたら、無理をせず道の駅やコンビニエンスストア、ガソリンスタンドなどで天気のリターンを待ちましょう。
- ◎大雪や吹きだまりなどで車が立ち往生した時は、JAFなどのロードサービスや近くの人家などに救助を依頼してください。また、ハザードランプの点灯や停止表示板を置くなど、車が目立つようにしてください。
- ◎避難できる場所や近くに人家がない場合は、消防(119番)や警察(110番)に連絡して、車の中で救助に備えてください。
- ◎車が雪に埋まったときは、エンジンを切りましょう。マフラーが雪に埋まると排気ガスが車内に逆流し、一酸化炭素中毒を起こすおそれがあります。やむを得ずエンジンをかけるときは窓を開けて換気し、こまめにマフラーまわりを除雪してください。

### ■除雪を行うときに気をつけること

- ◎屋根の雪下ろしをするとき
- ・複数名で作業を行い、はしごを支える、安全を確認するなどの役割分担をしましょう。一人で行う場合、家族や近所の人に声をかけておきましょう。
- ・靴やはしごに滑り止めをつけるほか、命綱を身に付け、滑った場合や雪の急落に備えましょう。
- ・屋根の下を通行する人に注意しましょう。
- ◎除雪機を使用するとき
- ・機械に巻き込まれないよう注意しましょう。また、トラブルが起きたら必ずエンジンを停止しましょう。
- ◎その他の注意事項
- ・屋根の下を通るときは雪やつららに注意しましょう。
- ・気候、天候に十分注意しましょう。

# 健康 ひがしかぐらの の 食育

教えてくれたのは…

診療所所長 相馬 光宏

## 遺伝子の ON/OFF スイッチ エピゲノムについて

### ■エピゲノムとは？

私たちの体をつくる細胞が基本的にすべて同じ遺伝情報（DNA 塩基配列）を持っているのに、目・腕・心臓など別々の細胞になるのは、それぞれの細胞で使われる遺伝子と使われない遺伝子が決まっているからです。

それぞれの細胞にはある種の目印（DNA メチル化・ヒストン修飾など（図1））がついており、遺伝子のスイッチを ON にしたり OFF にしたりしています。この目印をエピゲノムと呼びます。

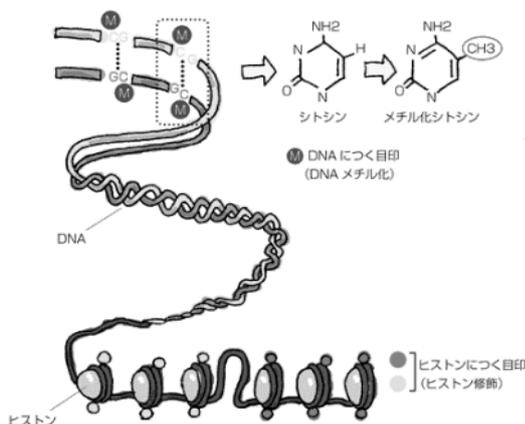
さらに一卵性双生児の研究から DNA 塩基配列は同じでも年齢と共にエピゲノムの違いが増大していることが明らかになり、エピゲノムは後天的に環境の影響を受けて変化することがわかりました。

### ■父親の食事が子や孫の健康に影響を及ぼす！

高脂肪食を与えられた雄マウスは肥満し、その精子のエピゲノムに変化が起こっていました。さらにその子や孫のマウスは普通食を与えても肥満し、エピゲノムの変化も3代にわたって引き継がれていることが確認されました。

父親になる男性は母親になる女性と同じように、生まれる子の健康への影響を防ぐために、健康的な食事と生活（特に禁煙など）をする必要があることを示唆する研究結果です。

（図1）エピゲノム



### ■食事・薬剤によるエピゲノム変化の修復

エピゲノムの変化は肥満・糖尿病・がんなどの病気の引き金になりますが、元に戻すことが可能です。

#### （1）食事

最近の研究により、低カロリー食による減量治療や、お茶の成分のカテキンなどの栄養素で、変化したエピゲノムが修復されることがわかってきました。



#### （2）抗悪性腫瘍薬

多くのがんではエピゲノムに変化が生じ、がん抑制遺伝子のスイッチが OFF になり、がんを食い止めるブレーキが機能しなくなっていますが、これに対してエピゲノムを修復する（DNA メチル化を解除する）薬が優れた治療成績をあげています。

#### （3）脳疾患治療薬

うつ病治療薬や抗てんかん薬など様々な脳疾患治療薬にエピゲノム修復作用があることもわかってきています。

たとえ先天的に肥満・糖尿病・がんなどの病気になりやすい遺伝子を持っていたとしても、食事や薬剤でエピゲノムを変化させてその遺伝子のスイッチを OFF にすることができれば、病気の発症を抑えることができる可能性もあり、今後の研究の進歩が期待されています。

出典：生命科学 DOKIDOKI 研究室



# ほそめ先生と はじめての 花育

## オレンジ色の実

明けましておめでとうございます。本年もよろしくお祈りします。皆さんにとって昨年はどういう年でしたか。そして今年はどういう年になりたいですか。私は昨年と同様に多くの皆さんに植物の美しさ、そして育てる楽しさを伝えていけたらと思っています。

先日、茨城県の北部にある実家へ行きました。定期的に行っては、祖父母が残した庭の手入れをしています。松や竹、梅、桜、すもも…林野庁の苗畑で勤務していた祖父母が好きだった樹木がたくさん植えてあります。最近の木々の傷みが酷くなり、少しずつ弱り始めています。梅やすももの実付も徐々に少なくなってきました。剪定や根の動きを良くするための土づくりをして、樹木を守っています。

ここには、他に琵琶の木も植えてあります。今から16年前に両親へプレゼントした『世界



の一つだけの琵琶の木』です。美味しい琵琶の実をお腹いっぱい両親に食べて欲しくて、たくさんの時間をかけて育成しました。国内にある大きくて美味しい琵琶同士を交配して育成しましたので味は間違いなく美味いはず…ただ、いまだにその実を食べていません。

この木が初めて花を咲かせたのは、2009年初冬です。琵琶の木は初冬に花をつけます。2010年初夏に数個の実ができました。しかし収穫する日の朝、全てカラスに食べられてしまいました。2010年初冬、前年よりもかなり多くの花が咲きました。たくさんの実を期待しました。しかし2011年3月11日東日本大震災が起きました。実家は海からやや離れた高台で津波は避けられましたが、地震の揺れによって家屋や塀はひどく被災しました。さらに追い打ちをかけ

たのが、100キロメートル先にある原発による被害でした。実家周辺の田畑の収穫物は汚染が心配され、食することができませんでした。夏、多くの海水浴客で賑わった砂浜はいまだに戻ってきません。街は変わりました。

2011年初夏、たくさんのオレンジ色の琵琶の実が付きました。しかし、放射能の汚染が心配された実は誰にも食されることなく、地面に落ちていきました。さらに樹木内の放射能を除去するなどの意味から、短く短く…強剪定されてしまいました。

あれからもうすぐ6年が経過します。琵琶の木は強剪定に耐えて、たくさんの葉を茂らせて、大きく生長していました。そして、その先端には、たくさんの花が咲いていました。今年の6月中下旬にはオレンジ色の実が付く予定です。オレンジの実が震災や病気を乗り越えようと頑張っている両親に力を与えることは間違いありません。

美味しい実を食べてもらいたくてプレゼントした琵琶の木ですが、何事にも負けずに生きる姿が一番の両親へのプレゼントになりました。無口な琵琶の木がとても頼もしく見えました。これが植物の見えない力ですね。



矢澤 秀成

### Profile

現在は、兵庫県、新潟県、静岡県で花好きのマイスターを育成する授業を行い、さらに兵庫県、東京都、静岡県、鳥取県などで、子どもたちと世界に一つだけの花を咲かせる授業を行っている。また静岡県秩父宮記念公園や長野県善光寺、新潟県キラキラガーデンなどのガーデンナーとして活躍している。



たかの ゆう  
高野 優

### プロフィール

育児漫画家・絵本作家であり、大学生、高校生、中学生の三姉妹の母。2015年日本マザーズ協会よりベストマザー賞を受賞。マンガを描きながら話をするという独特のスタイルで、育児に関する講演活動を全国でおこなっています。NHK教育テレビにて「土よう親じかん」「となりの子育て」の司会を3年間務めました。第19回「NHKハート展」(2014年2月より全国巡回)に参加しました。2015年7月より日本テレビ系「スッキリ!」にコメンテーターとして出演中です。『よつめの約束』(主婦の友社)、『思春期プギ』(ジャパンマニスト社)など、著書は40冊以上になり、台湾や韓国などでも翻訳本が発売されています。高野優公式サイト <http://www.k4.dion.ne.jp/~alamode/>

# 子育て コラム

## 家族サービスという言葉

### 言葉がある



家族サービスという言葉がある。

子どもたちが幼いころ、よく口にしたその言葉。おつくうだけど仕方ないというニュアンスも込めてつかっていた。普段はどんなに大声で起こしても起きないのに、休日になると早起きな子どもたち。目覚まし時計より早く、小さな怪獣が起これにやって来た。

それでも、なんとか起き上がった出かける準備をするのは、笑った顔や、はしゃいだ顔が見たいからだ、それだけ。

動物園へ行こうか。象の大きさに驚いて目をまるくして、キリンの首の長さを不思議に思っ首をかしげよう。帰りの車の後部座席では、はしゃぎ疲れて、ぐっすり眠る3人の子どもの姿。

楽しんでくれてよかったという気持ち半分。もう半分は、家族サービスの任務終了という責任にも似た

気持ち。

そして今、大学生、高校生、中学生と大きく育った子どもたちは、思い思いの休日を過ごしている。眠るわたしを起す甘えんぼうの怪獣は、もつどこを探しても見つからない。

朝寝坊を堪能したあと、大きなあくびをしながら窓を見る。昨日は見渡す限り乱層雲だったのに、今日はどうってかわって積雲が散らばっている。冬の澄んだ空に印をつけるかのように。

ふと思った。いつからだろう？

雲の名前を聞かれることも、雲の名前をおしえることもなくなってしまうのは。

ようやく気がついた。

家族サービスだと思っていたはずで、のできごとは、ほかの誰でもない自分自身へのプレゼントだったということに。子ども

たちが大きくなってから、胸の奥がぽっかりと空いたように感じる。そのさみしさを埋めるのは、いつかの嬉しそうな顔、驚いた顔、遊び疲れて眠る顔。ひとつひとつの思いで、灯のように暖かくわたしを灯して、息を吹きかけるように、ゆっくりと胸の穴をふさぐ。

その灯があれば、この先もきつと歩いていける。大きなプレゼントを胸に抱えて。



# 1月

## 子育て・保健案内板

個 対象者へ個人通知 日 日時 場 場所 対 対象 内 内容 持 持ち物 申 申込 他 その他

### お問い合わせ

【■の行事については】

健康ふくし課健康グループ ☎83-5431

【□の行事については】

こども未来課子育て支援センターぱれっと ☎83-3767

### にこにこサロン

これっと・ぱれっとを親子のふれあいの場、友達づくりの場として開放しています。

- 場 ①これっと
- ②ぱれっと

- 日 ①【平日】午前9時30分～11時30分  
【毎週火・木】午後2時～4時
- ②【平日】午前9時30分～11時30分  
【毎週火・金】午後2時～4時

※事業のある日は中止となります。  
※1月6日(金)から実施します

### 個 乳幼児健診

- 日 1月12日(木)  
12時40分～午後1時30分

場 役場庁舎

対 4か月～6か月児

内 計測、問診、小児科診察、保健・栄養相談、子育て相談、BCG接種

持 母子手帳、子育てサポートファイル『えんじん』、タオル

### すくよちのび広場

- 日 1月19日(木)  
午前10時～11時30分

場 ぱれっと

対 0歳～就学前児と保護者

内 雪遊び

申 1月6日(金)～17日(火)午前中までに  
こども未来課

他 その他持ち物など、詳しくはわくわく便りをご覧ください。

### 助産師健康相談

- 日 ①1月24日(火) ②1月26日(木)  
午前9時30分～11時30分

場 ①ふれあい交流館 1階和室  
②役場庁舎 1階和室

対 妊婦、0歳児、0歳児の保護者

内 育児相談、母乳相談

持 母子手帳、タオル(母乳相談希望の方)

### 子育て教育相談

子育てや教育に関する不安・悩みの相談を受けます。あわせて、親子のふれあいの場として『わくわく広場』も開設しています。

- 日 1月23日(月)  
午前9時30分～11時30分

場 これっと

内 おひさまの先生がお話してくれます。

### にこにこサロン★志比内

- 日 1月25日(水)  
午後1時5分～2時10分

場 志比内小学校

対 0歳～就学前児と保護者

申 志比内地区以外で参加される方は、事前にぱれっとまでご連絡ください。

### 個 1歳半・3歳児健診

- 日 1月25日(水)  
12時15分～午後1時45分

場 交流プラザつつじ館

対 ①1歳6か月～1歳8か月児  
②3歳0か月～3歳2か月児

内 計測、尿検査、歯科診察、問診、小児科診察、保健・栄養・歯科指導

持 母子手帳、問診票、子育てサポートファイル『えんじん』、②は目と耳のアンケートおよび早朝尿

### これっと健康相談

- 日 1月27日(金)  
午前9時30分～11時30分

場 これっと総合体育館

対 全町民

内 血圧・体脂肪・体重測定、保健・栄養相談

持 母子手帳、健康手帳

### ぱれっと健康相談

- 日 1月31日(火)  
午前9時30分～11時30分

場 ぱれっと

対 全町民

内 血圧・体脂肪・体重測定、保健・栄養・歯科相談

持 母子手帳、健康手帳

※こども未来課子育て支援センターが行う行事については『わくわく便り』に詳細を記載していますので、あわせてご覧ください。



# INTERVIEW

まちで話題の旬の人をご紹介します。

## 「切れない麺をつくりたい」 と思ったのがきっかけです

もり あいこ  
森 愛子 さん

聖台手打ちそば研究会  
1951年生まれ 65歳  
趣味：そばを打つこと

「決められた分量通りにやっても同じものではないので、そば打ちは本当に奥が深いです」。そう話すのは、11月に町で初めて開催された『素人そば打ち段位認定東神楽大会』の二段位受験者の中で最優秀賞に選ばれた、森愛子さん。素人そばうち段位認定大会とは、一般社団法人全麺協が主催する大会で、そば打ちを職業としない人を対象にそば打ち技能の熟練度などを審査。今回の大会では、初段位18人、二段位17人が挑戦し、受験生35名全員が段位を取得しました。

森さんがそば打ちを始めたのは、小さい頃お父さんが打ったそばを思い出したのこと。「父が自己流で打ったそばは、お世辞にも上手とは言えませんでした。3年ほど前に、ふと自分でおいしいそばを打ちたいと思い立ち、練習を始めました」と話します。現在は聖台地区公民館で行われている『聖台手打ちそば研究会』の月2回の例会のほか、公民館などで会員が多く集まる日にもそばを打つそうです。ただ、10日ほど前から、二段位合格のために毎日練習。

「本番の4日ほど前から、調子が全然上がりませんでした。時間内に終わることができない、麺の太さがばらばらになるなど、まるで駄目。大会前日は、不安と緊張で眠れませんでした」と、大会直前の様子を振り返ります。

しかし、当日はそのような不安を一蹴。二段位の最優秀賞に選ばれる、素



総合文化祭やそば食わん会では研究会のそばが振る舞われます

晴らしい成績を残しました。そば打ちの楽しさについて何うと「やればやるほど上手くなっているのが、自分でわかることですね。そば打ちに関してはもちろん、それ以外の事についても自信を持てるようになったと感じます」と、笑顔で話す森さん。

二段位に合格したら、おのずと意識するのが三段位への挑戦。森さんは「三段位となると、初段、二段よりもはるかに審査の目が厳しくなる印象があります。今よりもっとそばを打ち、感覚をつかまなければ絶対に合格できないです」と、その難しさを話します。「ある程度できるようになると、その先は感覚の世界。どれだけ回数そばを打ったかが、はつきりと表れてくるんです」と、真剣な表情。

最後に、大会を振り返った感想を伺うと「自分にはでき過ぎなほど良い結果がついてきて、本当に嬉しく思います。これも、研究会で先輩方が熱心に指導してくれたおかげです。これから先輩方に追いつけるよう、そばを打ち続けたいです」と話してくれました。

## Information

暮らしに役立つ情報を  
皆さんのもとにお届けします



# 1月

# まちの情報案内板

- 役場 ☎83・2111
- 国保診療所 ☎83・2423
- 総合福祉会館 ☎83・2606
- これっと総合体育館 ☎83・5423
- ふれあい交流館 ☎83・3741
- 東神楽町図書館 ☎83・4646
- 交流プラザつつじ館 ☎83・2082
- 大雪消防組合東消防署 ☎83・0119

## お知らせ

### 弁護士による

### 「心配ごと相談所」

専門家による心配ごと相談を、次のとおり実施します。毎日の暮らしにおいて、身近な問題でお困りのことなど、法的な悩み、またはそれ以外のものも含めて、ぜひこの機会にご相談ください。相談は無料ですが予約が必要です。希望される方は、平成29年1月13日(金)までに社会福祉協議会までご連絡ください。

■日時 平成29年1月19日(木) 午後1時～4時

■場所 役場1階 健康相談室

■その他 個人の秘密は堅く守られます。相談時間は1人30分程度とさせていただきます。

■問い合わせ 社会福祉協議会 (☎83-5424) まで

### 心身障がい者の巡回相談を実施します

道立心身障害者総合相談所(札幌市)による巡回相談が、次のとおり実施されます。

相談は予約制です。希望される方は事前に健康ふくし課へ

グループまでご連絡ください。

■日時 平成29年2月13日(月)～2月16日(木)午前9時～午後5時

※13日は午後のみ、16日は午前のみの実施となりますのでご注意ください。

■場所 旭川市障害者福祉センター『おびつた』(旭川市宮前通東4155番地30)

■相談内容

- ①身体障がい者および知的障がい者の方の医学的、心理的および職能的判定など
- ②補装具の処方および適合判定など
- ③その他身体障がい者および知的障がい者の方の専門的相談など

■問い合わせ 健康ふくし課ふくしグループ (☎83-5430) まで

### 平成29年度・30年度入札参加資格審査申請の受付

平成29年度および平成30年度の2年間において東神楽町が行う建設工事・測量設計等業務および物品購入などに係る入札参加資格審査申請を受け付けます。

この申請手続きは、東神楽町が発注する建設工事・測量設計等業務、物品購入などに係る競

## 町制施行50周年記念連続講座 まちづくり講演会

町制施行50周年を記念して、地方のまちづくりの専門家を講師に、東神楽町の今後のまちづくりに向けた連続講座を開催します。参加を希望される方は、まちづくり推進課までご連絡ください。

### 第1回『これからの地方自治』

日時	平成29年1月20日(金) 午後6時30分～8時
場所	総合福祉会館
講師	山崎 幹根氏 (北海道大学法学研究科教授)
申し込み	平成29年1月18日(水)まで

### 第2回

日時	平成29年2月6日(月) 午後6時～7時20分
場所	総合福祉会館
講師	藻谷 浩介氏 (株)日本総合研究所主席研究員
申し込み	平成29年2月2日(水)まで

■問い合わせ まちづくり推進課(☎83-2113)

## 森林組合からのお知らせ

### 東神楽町森林組合の事務所移設について

平成25年度4月から森林組合事務所が移設しました。移設場所：東神楽町役場本庁舎2階の大会議室横

### 平成29年度森林整備・きのこの斡旋について

平成29年度に植林間伐、森林評価などの計画がある方や、シイタケ、ナメコなどの種駒菌のお申し込みは以下の通り東神楽町森林組合までお申し込みください。

※きのこの類の申し込みに限り締切

平成29年2月20日(月)

■事務局 清河 携帯 090-9756-3658

■問い合わせ・申込み 東神楽町森林組合(☎・FAX 83-2234)

【有料広告】

争入札に参加を希望される方について、あらかじめ資格の有無を審査するものです。  
詳しくは、東神楽町ホームページをご覧ください（1月上旬掲載予定）。

●**受付期間** 1月16日(月)～2月15日(水)(土・日曜、祝日は除く)  
※上記期間を経過した後も、随時追加受付します。ただし、平成29年度当初からの登録とはなりません。

●**提出先および問い合わせ先**  
総務課（☎83-2112）まで

### 行政相談パネル展の開催

総務省旭川行政評価分室ではこれまで解決した行政相談事例を紹介するパネル展を開催します。あわせて、国などの行政サービスに関する相談を受ける行政相談コーナーも開設します。お気軽にご利用ください。

●**日時** 1月28日(土)  
午前10時～午後4時

●**場所** アルティモール東神楽店 催事スペース

●**問い合わせ** 旭川行政評価分室（☎38-3011）まで

### 要介護認定を受けている方へ

【医療費控除おむつ代について】  
使用したおむつ代について、所得税法上の医療費控除を受けようとする方は、『医師が発行したおむつ使用証明書』が必要ですが、控除を受けるのが2年目以降で、次の要件すべてに該当する場合は、『広域連合長が発行する確認書』で控除を受けることができます。場合があります。

●**要件①** 現在、要介護認定を受けている方で、認定の際の主治医意見書に所定の記載がある方  
●**要件②** 平成27年以前の確定申告の際に、『医師が発行したおむつ証明書』により、医療費控除を受けた方で、引き続き平成28年の確定申告でおむつ代の医療費控除を受ける方

【障害者控除について】  
現在、介護認定を受けている方で、障害者手帳の交付を受けていない方でも、65歳以上で知的または身体に一定の障がいがあり、次の要件全てに該当する場合は、所得税法施行令の定めにより、障害者手帳などの交付に準ずる者として広域連合長の認定により、所得税などの障害者控除を受けられる場合があります。

●**要件①** 現在、要介護1以上の認定を受けている方  
●**要件②** 認定の際の主治医意見書または認定調査票に所定の記載がある方

●**問い合わせ** 健康ふくし課ふくしグループ（☎83-5430）まで

### 平成29年度児童クラブ入会申し込みについて

町では、親の就労などの事由により、放課後に保護者のいない家庭の小学生を対象にした児童クラブを設置しています。

●**場所**  
・中央児童クラブ：これっと内  
・東聖児童クラブ：ぱれっと内

●**時間** 放課後から午後6時30分まで（土曜日、休校日は午前8時から午後6時30分まで）

●**定員**  
・中央児童クラブ：60人  
・東聖児童クラブ：70人

●**保育料** 月額4500円

●**申し込み** 各児童クラブおよびこども未来課にある入会申請書を、平成29年1月10日(火)から1月23日(月)までに各児童クラブまたはこども未来課まで

### スケートリンクがオープンします

- 日時** 1月7日(土)～2月12日(日)（予定）  
※気候状況によりオープンを延期することがあります  
1月：午前10時～午後4時  
2月：午前10時～午後4時30分
- 場所** 東聖小学校グラウンド
- 料金** 無料
- その他** スケート靴の無料レンタルがあります



●**期間中の問い合わせ** 管理棟（☎090-9757-4790）

### 火災のない1年を願って 消防団出初式

火災のない穏やかな一年になるよう誓い合しましょう。

- 日時** 1月5日(木) 午後1時30分から
- 場所** 役場前

●**問い合わせ** 大雪消防組合東消防署（☎83-0119）

### 平成29年 新年交礼会

- 日時** 1月10日(火) 午後5時30分から
- 場所** 総合福祉会館2階
- 主催** 東神楽町  
東神楽農業協同組合  
東神楽町商工会
- 会費** お一人様 500円

自衛官などを募集します

平成28年度自衛官候補生などを募集します。

【自衛官候補生】

■資格 日本国籍を有する18歳以上27歳未満の男子（採用予定月の1日現在）

■受付期間 現在受付中

■試験日 平成29年1月27日（金）28日（土）

■試験会場 陸上自衛隊旭川駐屯地（旭川市春光町）または自衛隊旭川地方協力本部

【防衛大学校生一般（後期）】

■資格 日本国籍を有する18歳以上21歳未満の男女（高卒・見込み含む）平成29年4月1日現在）

■受付期間 平成29年1月21日（土）27日（金）まで

■試験日 第1次試験 平成29年2月18日（土）

■試験会場 防衛大学校（神奈川県横須賀市）

■問い合わせ 自衛隊旭川地方協力本部南地区隊（☎54-5617）

全町卓球大会

- 日時 2月5日（日）午前9時～午後2時
- 場所 ふれあい交流館
- 参加料 600円（昼食代込）当日払
- 参加区分 ダブルス ※1人でも参加可
- 申込み 1月29日（日）までに総合体育館またはふれあい交流館まで

■その他

- ・男女の区別なく、小学生以上での受け付け
  - ・ランクは1部（上級）～8部（初心者）
  - ・試合方法はブロック（4～5組）によるリーグ戦
  - ・賞は各部1位、2位と参加賞
- ※親子・夫婦での参加歓迎します



■問い合わせ 石田 彰三（☎83-4558）

町税・各種保険料

納期限は1月31日（火）です

- 町道民税・固定資産税・都市計画税（第4期分）
- 国民健康保険料・介護保険料（第7期分）
- 後期高齢者医療保険料（第7期分）

平成28年度町税や各種保険料の納期限は1月31日（火）です。納期限を過ぎてから納められる場合、延滞金がかかることがありますので、納期限までに完納くださるようお願いいたします。

また、病気・負傷・失業・事業の倒産などにより生活が著しく困窮した場合や災害により被害を受け納期限までに納めることが困難な場合には、税務課収納対策グループまでご相談ください。

※事前に連絡をいただければ夜間の相談も受け付けます。

■問い合わせ 税務課収納対策グループ（☎83-5404）

20歳になったら国民年金

■20歳になったら国民年金に加入します

20歳になると、日本国内に住所のある全ての人が国民年金に加入しなければなりません。これは、学生の方々も例外ではありません。厚生年金や共済年金など、ほかの公的年金に加入していない人は、役場で加入の手続きを済ませましょう。

■基礎年金は『老齢・障害・遺族』の3種類

国民年金には、老後の生活を保障する老齢基礎年金だけでなく、何らかの病気やケガで一定の障がい状態になった場合や、一家の働き手を亡くした場合に生活を保障する障害基礎年金、遺族基礎年金があります。いずれの基礎年金も保険料納付などの支給要件が定められていますので、保険料は忘れずに納めましょう。

■『学生納付特例制度』『納付猶予制度』について

これらの制度は、本人および配偶者（学生の場合は本人のみ）の所得が一定額以下である場合に申請が承認されると国民年金の保険料納付が猶予される（申請は毎年度必要）というものです。承認を受けた期間は、年金を受けるための資格期間には含まれますが、老齢基礎年金の受給額の計算には算入されませんので注意が必要です。

また、承認を受けてから10年以内であれば追納することができます（3年目以降に追納する場合は、一定率を乗じた金額が加算されます）。

■平成28年度国民年金保険料

月額1万6,260円



■問い合わせ くらしの窓口課 戸籍グループ（☎83-5401）

あなたの地区の相談役

## 民生委員 児童委員が決まりました

民生委員児童委員は、民生委員法に基づき、社会奉仕の精神をもって、地域住民の皆さんの生活の安定を目指すことを主な任務として設けられています。

また、町や社会福祉協議会が進めている福祉サービスを一人でも多くの住民の方々に利用してもらえるよう、地域と住民のパイプ役としてもきめ細やかな活動をしています。

このほど、各関係機関の団体の長などで構成されている民生委員児童委員推薦会の推薦を経て改選が

行われ、平成28年12月1日付けで新たに24人の委員が厚生労働大臣から委嘱されました。今回の改選では、5人が任期満了により退任され、19人が再任、5人が新任として委嘱されました。各委員の担当地区および連絡先は以下のとおりです。

※相談された内容など個人の秘密は固く守られますので、ご家庭や地域での心配事などについては、各担当地区の民生委員児童委員にお気軽にご相談ください。



**下村 洋子 委員**  
【東聖1区・ひじり野14・15区】  
☎ 83-2557



**齊藤 肇 委員**  
【東聖4～9区】  
☎ 83-2773



**大屋 ひとみ 委員**  
【東聖10区・中央1～5・12・13区】  
☎ 83-3612



**筒井 聡一 委員**  
【中央6区・南町】  
☎ 83-2939



**田村 澄子 委員**  
【中央7～11区】  
☎ 83-3153



**工藤 恒徳 委員**  
【栄町・新栄町】  
☎ 83-4026



**鈴木 憲和 委員**  
【かつら町・錦町】  
☎ 83-4107



**村椿 智子 委員**  
【さくら町】  
☎ 83-2689



**森山 美佐子 委員**  
【北町・つつじ町】  
☎ 83-3569



**岩田 サヨ子 委員**  
【西町・新町】  
☎ 83-4898



**押切 眞智子 委員**  
【緑町、東町、旭町】  
☎ 76-1388



**中司 寿志 委員**  
【忠栄地区】  
☎ 83-3321



**北川 信一 委員**  
【稲荷・八千代地区】  
☎ 83-3420



**小滝 勲 委員**  
【志比内地区】  
☎ 96-2188



**加藤 陽子 委員**  
【ひじり野1区】  
☎ 83-5609



**松井 玲子 委員**  
【ひじり野2区】  
☎ 83-3829



**水木 優逸 委員**  
【ひじり野3・4区】  
☎ 83-4369



**弓座 成子 委員**  
【ひじり野5・7区】  
☎ 83-4468



**杉浦 勝博 委員**  
【ひじり野6・8区】  
☎ 83-5291



**中保 光子 委員**  
【ひじり野9・10区】  
☎ 83-5854



**富田 和子 委員**  
【ひじり野11区】  
☎ 83-5760



**原 里子 委員**  
【ひじり野12・13区】  
☎ 83-5513



**大沼 淳子 委員**  
【主任児童委員】  
☎ 83-2661



**堀川 陽子 委員**  
【主任児童委員】  
☎ 83-4708

# 地域おこし協力隊が行く!

## 毎月の活動レポートをお知らせしていきます!

昨年10月から東神楽町の地域おこし協力隊第1号として、札幌から夫婦で移住して来た小島茂です。先月号の広報にインタビューを掲載頂きまして、それ以来沢山の方から「広報、みたよ!」と声をかけて頂けるなど、少しずつ町に馴染むことができ、嬉しく思います。

さて、業務に就いて早くも3か月が経過しました。まずは町の皆さんとお会いし、お話を聞く事に重点を置いた活動を行っています。

また、研修や視察で札幌や中川町、滋賀県大津市、三重県伊勢市を訪れたほか、東京で開催された地域おこし協力隊の全国サミットにも参加し、多くの仲間達と

全国レベルでの連携に向けた活動などを行い、知識と人のつながりを深める、充実した日々を過ごしています。

先日より開始した地域おこし協力隊のFacebookやブログも多くの皆さんにご覧頂けて、嬉しく思います。今後も楽しく、そして有意義な内容にできるよう努めていきますので、よろしくお祈りします。



地域おこし協力隊  
ブログ(左)・facebook(右) QRコード



小島茂

### Profile

1963年大阪生まれ。幼少時代は奈良県で過ごし、結婚を機に再び大阪へ。縁あって北海道に来ることになった際には、大阪から車でキャンプ場を巡り北上してくるほどのアウトドア好き。飲食業界や通信業界の仕事を経て、東神楽町の地域おこし協力隊員として勤務。趣味は映画鑑賞、特技はギターなどの楽器演奏。



## 国により十二干支の動物が違う?!

### 十二干支編



昔、中国の玉皇大帝が人間の願いを叶えるため、その年を代表する12種類の動物を選ぶ川渡り競争を行いました。仲の良かった鼠と猫は泳ぎが苦手だったため、牛に背中に乗せてくれるよう頼みました。

当日の朝、鼠が猫を起こしに行きましたが、朝が苦手だった猫は起きませんでした。結局、鼠だけが牛の背中に乗り川渡りをしました。途中、1番を譲りたくない牛が鼠を後ろに放り投げましたが、幸い竹の枝に当たって跳ね返り、鼠は1番に到着できました。1番移動が速い龍は仕事が終わってから参加したため5番目となりました。また、豚はほかの動物が移動している様子を見て、その先においしいものがあると思いついて行ったため、12番目となりました。

競争の結果は『鼠、牛、虎、兔、龍、蛇、馬、羊、猴、鶏、狗、猪』でした。寝過ごした猫は、自分が競争に参加できなかったのは親友の鼠が起こさなかったからだと思ひ込み、追いかけて回りました。鼠と猫の関係が現在のようになったのはこの時が原因だと言われています。

### ■各地域の干支

- ・インド:「鼠、牛、虎、兔、竜、蛇、馬、羊、猿、ガルダ、犬、猪」
- ・ベトナム:「鼠、水牛、虎、猫、竜、蛇、馬、山羊、猿、鶏、犬、猪」
- ・アラビア:「鼠、牛、虎、兎、ワニ、蛇、馬、羊、猿、鶏、犬、猪」

皆さん、今年の年賀状は海外の友達に日本の十二干支を紹介してみませんか?



リェーン・ジーン

### Profile

1981年台湾生まれニュージールランド育ち(両方の国籍を所有)。大学ではマーケティングと日本語を専攻。台湾語・中国語・英語・日本語の4ヶ国語に精通。2005年に英語指導助手として来日。2014年から東神楽町の国際交流員(CIR)として勤務。趣味は読書、着物の着付け、ネイルアート、スノーボードなど。

## 図書館からのお知らせ

■ 東神楽町図書館 ☎ 83-4646

### 東神楽町図書館新刊

人生の流儀 (萩本 欽一)  
 円消滅! (大井 幸子)  
 四月になれば彼女は (川村 元気)  
 恋のゴンドラ (東野 圭吾)  
 ハリー・ポッターと呪いの子 (J.K. ローリング)  
 かまくらレストラン (真珠 まりこ)

### ふれあい交流館新刊

はじめてのオーケストラ (佐渡 裕)  
 革命的! パソコン×スマホ仕事術 (戸田 寛)  
 リーチ先生 (原田 マハ)  
 オムライスのためご (森 絵都)  
 されどオオカミ (きむら ゆういち)

### J A文庫新刊

買ってくるよりおいしい料理上手の自家製レシピ  
 魔法のひき肉ストック (本田 明子)  
 おうち鍋の決定版今夜はこの鍋で決まり!

このほかにも、東神楽町図書館とふれあい交流館に多くの図書が入荷しています。ぜひお越しください。

## おすすめ絵本



『ゆめ にこにこ』  
 柳原良平 / さく  
 (こぐま社)

朝起きてから寝るまで。そして季節の移り変わりが擬音とともになぞられています。かおじゃぶじゃぶ。牛乳ごくごく(ここで、牛乳が飲みたくなりますよ)。おひさまさんさん。言葉のリズムが良く、とてもかわいいあrawし方が子どもに喜ばれます。

### イベント案内

## 今月の特集

図書館では特集コーナーを設けて、テーマに沿った本をまとめて置いています。

■ 一般書 時代小説特集



## ガラパゴス島の写真パネル展

東神楽町在住の写真家、池内嘉正さんの大型パネル展です。

- 開催期間 1月17日(火)~2月5日(日)
- 場 所 東神楽町図書館展示ホール
- 入 場 料 無料



## おうまのおやこ 絵本よみきかせ会

絵本を楽しむ会『おうまのおやこ』による  
 絵本よみきかせ会

- 日 時 1月28日(土) 午前10時30分~
- 場 所 ふれあい交流館図書館
- 参加料 無料(事前申込み不要)
- 問い合わせ 東神楽町図書館 (☎83-4646)

## 蔵書点検による休館について

1月23日(月)~27日(金)の期間で、蔵書点検を行います。蔵書点検期間中は休館となりますので、本を返却される方は図書館裏口のブックポスト、またはふれあい交流館をご利用ください。



# 1月 EVENT CALENDAR

## イベント カレンダー

休館日案内  交流プラザつつじ館  東神楽町図書館

【公共施設などの休業情報】※詳細は広報12月号をご覧ください。

施設名	休業期間
役場庁舎	12月31日(土)～1月5日(木)
町立診療所	
交流プラザつつじ館	
総合福祉会館	
これっと・総合体育館	
ばれっと	
ふれあい交流館	12月31日(土)～1月3日(火)
東神楽町図書館	
スクールバス	

1日(日)		
2日(月)		
3日(火)		
4日(水)		
5日(木)	■消防団出初式(P19)	
6日(金)		
7日(土)	■東聖小スケートリンクオープン予定(～2月12日まで)(P19)	
8日(日)	■東神楽町成人式(広報11月号:P24)	つ
9日(月)	【成人の日】	つ・ ☒
10日(火)	■新年交礼会(P19) ■平成29年度児童クラブ入会申し込み開始(～1月23日まで)(P19)	
11日(水)		
12日(木)	■乳幼児健診(P16)	
13日(金)		
14日(土)		
15日(日)		つ

16日(月)	■平成29年度・30年度入札資格者審査申請受付開始(～2月15日まで)(P18)	☒
17日(火)	■図書館『ガラパゴス島の写真パネル展』(～2月5日まで)(P23)	
18日(水)		
19日(木)	■すくよちのび広場(P16) ■弁護士による「心配ごと相談所」(P18)	
20日(金)	■まちづくり講演会『これからの地方自治』(P18)	
21日(土)	■防衛大学生一般(後期)受付開始(～27日まで)(P20)	
22日(日)		つ
23日(月)	■子育て教育相談(P16) ■図書館蔵書点検(～27日まで)(P23)	☒
24日(火)	■助産師健康相談(ふれあい交流館)(P16)	☒
25日(水)	■1歳半・3歳児健診(P16) ■にこにこサロン★志比内(P16)	☒
26日(木)	■助産師健康相談(役場)(P16)	☒
27日(金)	■これっと健康相談(P16)	☒
28日(土)	■行政相談パネル展(P19) ■おうまのおやこ絵本よみかかせ会(P23)	
29日(日)		つ
30日(月)		☒
31日(火)	■ばれっと健康相談(P16) ■町税・各種保険料などの納期限(P20)	



ご意見・ご感想を  
お寄せください

〒071-1592 北海道北見市東神楽町南1条西1丁目  
TEL 0166-83-2113 FAX 0166-83-4180  
発行日/平成28年12月22日発行 発行者/東神楽町  
<http://www.town.higashikagura.lg.jp>

東神楽町

検索

編集者/まちづくり推進課



古紙配給率100%再生紙を使用しています