

すてきな笑顔と花のまち

HIGASHIKAGURA

東神楽 12

2020
December
No.675



Pick Up

- 安全な冬道を確保するために
- 年末年始暮らしの情報

ほか



The mayor column



花のまち随想

東神楽町長 山本 進

11月14日に東神楽町総合福祉会館で、東神楽消防団創立100周年記念式典が行われました。コロナ禍のため、規模は縮小しての開催で、本来であれば、消防団に携わったものと多くの方に参加していただきたかったのですが、やむを得ず人数を限定しての開催となりました。

東神楽消防団の創立は、明治期には、開拓が進むにつれて組織されてきた私設消防組がありましたが、1920年(大正9年)に公設の神楽村消防組第2部として創設されたものが始まりです。以来、戦時体制下には警防団となり、1943年(昭和18年)には東神楽村が分村して東神楽村警防団に、さらに戦後の1947年(昭和22年)に、消防団令の公布により東神楽消防団となったものです。当時は、中央・東聖・忠栄・志比内・稲荷・八千代の6分団がありました。同年、村民の寄付により初めて消防ポンプ車を購入し、制度や装備の拡充を進めてきました。

消防団は、今まで多くの火災や災害に出動し、町民の財産や生命を守るため、懸命に努力してきました。

東神楽町は、忠別川や中小河川の水害も多く、1947年(昭和22年)には忠別川が決壊し、数箇所から濁流があふれ出し、不眠不休の活動で1週間にわたる水防活動を行いました。当時は河川整備も進んでおら

ず、木材や積土俵などを使ってあふれる水を懸命に食い止め、被害を最小限に食い止めました。それでも町内の低台地区の多くが水につき、大きな被害を受けました。また、1949年(昭和24年)には、現在の義経公園にあった東神楽小学校が火災にあい、懸命の消火活動もむなしく、全焼するということもありました。1966年(昭和41年)の豪雨災害のときには、男性1名が水防作業中に誤って八千代川に転落し、尊い命を落とすこともありました。その後も消防団員は、災害や火災に駆けつけ、率先して消火活動や災害対応にあたり、まさに体を張って町民の財産や生命を守ってきたのであり、改めてその功績に敬意を表するところです。

現在は、家屋の防火性能も向上し、河川整備も進んできましたが、火災の発生を根絶することはできず、大きな被害も出ています。また、地球温暖化の影響もあり、全国的には災害が多発化し、町内においても、2016年(平成28年)にも、台風上陸に伴う大きな水害が発生しました。

『自分のまちは自分たちで守る』という消防団の崇高な精神は今後も引き継がれていくことと思いますし、また、火災や災害の防止や被害の低減に当たっては、町民の皆さんのご協力も必要ですので、今後ともよろしくお願いたします。

目次 CONTENTS

- p3 まちのできごと
- p4~11 Pick up
- p12 健康食育コラム
- p13 花の駅通信
- p14 スマイルキッズ
- p15 子育てコラム
- p16 子育て・保健案内板
- p17 Library『図書館からのお知らせ』
- p18~25 まちの情報案内板
- p26 イベントカレンダー

はなひとわ

今月の表紙は東神楽幼稚園の生活発表会での1枚。劇やダンス、楽器演奏など盛りだくさんの内容で、一生懸命発表している子どもたちがとてもかわいかったです。また、それを見守る会場全体の和やかな空気感がとても素敵でした。

もうすぐ本格的な冬。ウィンタースポーツが好きな私は待ちわびていましたが、新型コロナウイルスの影響でどうなるのか…。インフルエンザなどもありますので、改めて感染症予防を徹底したいと思いますし、皆さまもお気を付けください。(遠)

人口と世帯数

10,174人(+2) [-96]

令和2年10月末現在
()内は前月比
[]内は前年同月比

▼男 4,794人(-5) [-57]

▼女 5,380人(+7) [-39]

▼世帯数 4,375戸(+2) [+14]

Higashikagura Town News

まちのできごと



このページの掲載写真は、希望があればご本人に差し上げますのでご連絡ください。

■ まちづくり推進課 ☎83-2113

01 大人のためのおはなし会

旭川おはなしの会による『大人のためのおはなし会』が東神楽町図書館において行われ、語り手6名が、絵本などは持たずに覚えた物語を語る『素語り』を披露しました。会には約20名が訪れ、落ち着いた雰囲気の中で、東北に伝わる昔話などに目を閉じて熱心に耳を傾けていました。



02 遠隔授業に使用する機材を贈呈

町内にある建設関連資材の販売会社『ゼストシステム』から、インターネットで学校と学校を繋いで授業を行う『遠隔授業』などに使用するモニターとカメラを寄贈いただきました。贈呈式当日には、いただいた機材を使用し、2年生の道徳の時間に東神楽小と忠栄小の合同授業が行われました。

03 各種工作や体験!体験ビレッジ

ひじり野を中心に子どもたちに『わくわく』を提供するWAKUWAKUプロジェクトが、ふれあい交流館において『体験ビレッジ』を開催し、多くの子ども、家族連れでにぎわいました。ドローン体験やリース作り、木工によるロボット製作などが行われ、参加者は大いに楽しんでいる様子でした。



04 東神楽消防団100周年記念式典

東神楽消防団が100周年を迎え、総合福祉会館において記念式典が行われました。創立100周年を機に、長い歴史を見守り続けた団旗が更新され、山本町長から高橋団長へ新団旗が授与されました。また、40年以上の永きにわたり、防災にご尽力された元消防団員の方々に、表彰状と記念品が贈呈されました。



町内道路の除排雪作業について

安全な冬道を確保するために

建設水道課建設グループ

☎ 83-5414



▼ 旭川環境事業協同組合が担当する区域

路線名	区間	延長
道道鷹栖東神楽線	北3条東2丁目（東神楽橋）から 北1条東1丁目（ホクレンスタンド）まで 南1条西1丁目（郵便局）から 12号南18番地まで	2.4 km
道道東川東神楽旭川線	南1条西1丁目（郵便局）から 3号南1番地まで 19号南3番地（東橋）から 北1条東1丁目（ホクレンスタンド）まで	9.5 km
道道旭川空港線	旭川空港から 基線12号まで	4.0 km
道道旭川旭岳温泉線	志比内（志比内橋）から 志比内（エオルシトンネル）まで	5.3 km
道道天人峡美瑛線	志比内（志比内小学校）から 志比内（志比内182番地）まで	1.0 km



円滑な除雪作業にご協力ください！

- ◆路上駐車はやめましょう。
- ◆道路での雪遊びはやめましょう。
- ◆路上に器物を置くと事故の原因になるので絶対にやめましょう。
- ◆玄関前や車庫前の除雪はご家庭でお願いします。

東 神楽町の道路の除排雪については、道道は『上川総合振興局旭川建設管理部』が、町道は『建設水道課』がそれぞれ分担して作業を進めています。

上川総合振興局旭川建設管理部では、除雪費の縮減と指示命令系統の簡略化を図るため、除雪の広域ゾーン化を実施しています。

これにより、町内の道道は『旭川環境事業協同組合』が担当します。また、町道の中央市街地およびじり野市街地は、東神楽町道路除排雪

事業協同組合が担当し、その他は建設水道課が直営で作業を行います。今後とも、地域に密着した効率的な作業を行い、安全・安心な道路確保を目指して、除排雪業務を推進いたしますので、ご協力をお願いします。なお、除排雪については次の連絡先までお問い合わせください。

■連絡先

【旭川環境事業協同組合】

☎ 21-6301、96-21227

【建設水道課】

☎ 83-5414、83-5413、

83-5412

【東神楽町道路除排雪事業協同組合】

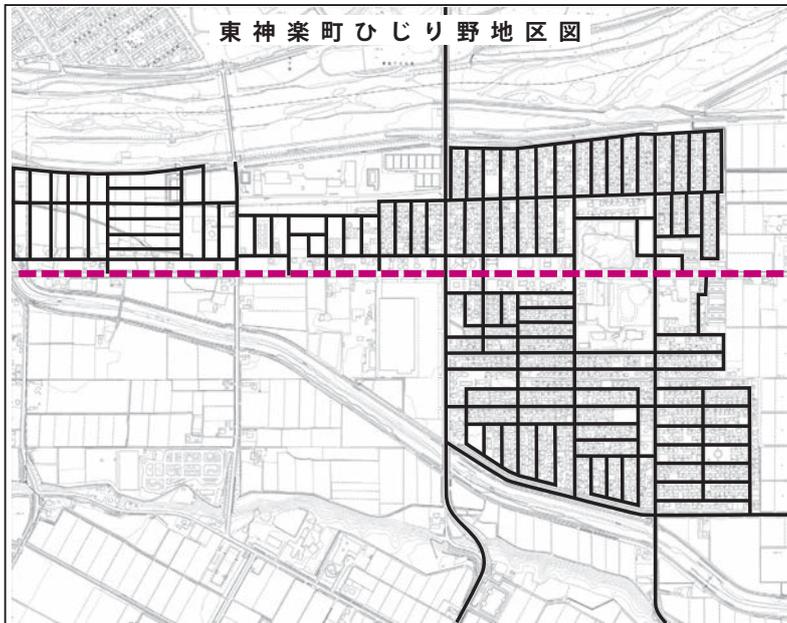
☎ 83-2735



地図中の除雪道路区分

旭川環境事業協同組合 -----
 役場建設水道課 —————

▼東神楽町道路除排雪事業協同組合が担当する区域（ひじり野市街地・中央市街地）



タウンニュース

Pick up

健康食育
花の駅通信

スマイルキッズ
子育てコラム

子育て案内板
図書館情報

情報案内板



除雪・排雪への声



皆さまから寄せられる質問にお答えします

Q、雪がどのくらい降ったら除雪するの？

A、積雪が15センチを超える場合や、強風により吹き溜まりがひどい場合、圧雪などの路面状態が悪く、事故の危険性がある場合などに出勤となります。

Q、除雪車が作業する時間は何時ごろですか？

A、除雪車は、出勤が決まれば夜中の12時頃を目安に作業を開始します。作業はおおむね朝の通勤・通学が始まる前までに終わらせるよう行います。

Q、自宅の雪を道路に出していいの？

A、玄関から道路へ出るためや、ガレージなどから車を出すために、自宅の敷地の雪を道路に出したいと考えてしまう場合があると思いますが、道路に雪を出すと道路や歩道の幅が狭くなったり、交通の妨げになるのでおやめください。

Q、朝に雪が降ったのに除雪が来ない日があるはどうして？

A、除雪車は通常、交通量の少ない深夜から通勤・通学時間までの間に除雪をしています。しかし、明け方から急に雪が降り出した場合など、除雪が間に合わないことがあります。また、通勤・通学の時間帯に重なり、交通混雑や事故が心配される時は、除雪を見合わせることにしています。

Q、排雪作業はいつ頃入るんですか？

A、排雪作業は例年、2～3回程程度行っています。その年の降雪により作業の時期が変わるため、作業前に防災無線でご案内します。また、この際も道路への雪出しは行わないようお願いいたします。

Q、雪で道路の幅が狭くなっています！

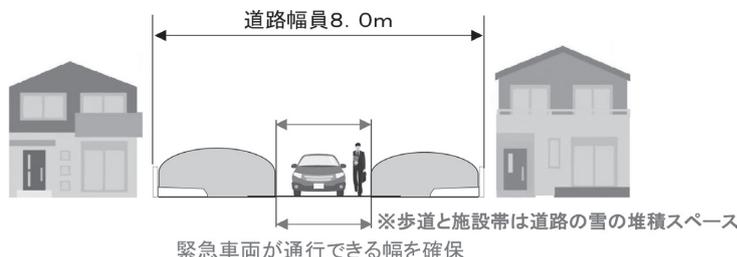
A、雪国の道路幅は、厳冬期でも車と人が通行できる幅を考慮して設計されています。厳冬期は、歩道が雪の堆積スペースとなるため道路の幅が狭くなります。車や歩行者の皆さまには、譲り合って通行していただきますようお願いいたします。

【一般的な住宅街の場合】

●初冬期や初春期など



●厳冬期など



◆道路に雪を出すと…

雪を道路に出すと、道幅が狭くなったり、除雪でかき分けた雪が隣のお宅の方へ多く置かれてしまったり、トラブルの原因になる場合があります。皆さんでルールを守り、冬を乗り切りましょう。

◆除雪と排雪の違いは…

除雪とは、道路に降り積もった雪を道路や歩道の脇に寄せる作業です。

排雪とは、道路脇に溜まった雪を、ロータリー除雪車でトラックに積み込み、運搬する作業です。



大雪地区広域連合からのお知らせ

◆医療費通知を送付しています

被保険者の医療費総額などについてお知らせする『医療費通知』を、国民健康保険では年6回、後期高齢者医療制度では年2回、対象期間に医療機関等を受診した全ての被保険者の皆さんへ送付します。

これは、医療費総額をお知らせすることで、健康管理の重要性を意識していただくとともに、国民健康保険や後期高齢者医療制度に対する認識を深めていただき、医療費適正化や被保険者の負担軽減を図ることを目的としています。

【ご注意ください】

医療機関等の請求遅れや請求内容を審査中のものなど一部の受診記録が記載されていない場合があります。自己負担額は、市町村などから医療費助成を受けているなど、記載されている金額と実際に窓口で支払った金額が異なる場合があります。

医療費通知は再発行しておりませんので、大切に保管してください。

【発送月・対象診療月】

●国民健康保険（年6回）

発送月	診療月
令和2年12月	令和2年8月～9月
令和3年2月	令和2年10月～11月
2か月ごと	2か月分

●後期高齢者医療制度（年2回）

発送月	診療月
令和3年1月（上旬）	令和2年1月～9月
令和3年2月（下旬）	令和2年10月～12月

【医療費控除を受けるには】

対象となる医療費は、令和2年中（1月1日～12月31日）にご自身や生計を一にする配偶者、その他の親族のために支払ったものに限りです。

医療費控除を受けるためには、『医療費控除明細書』を確定申告書に添付して提出する必要がありますが、医療費通知を添付することによって、明細書の作成を簡略化することができます。

なお、国民健康保険加入の皆さんで12月分の医療費控除を受ける場合は、別途領収書の明細を記載する必要があります。

◆セルフメディケーション税制による医療費控除の特例

医療費控除の特例として、健康の維持増進及び疾病の予防への取組として一定の取組を行う個人が、スイッチOTC医薬品（薬局やドラッグストアなどにおいて処方箋なしで購入できる医薬品）を購入した際に、その購入費が1万2千円を超える場合に所得控除を受けることができるものです。

このほか、特定健診の結果通知表や予防接種の領収書が必要ですので、大切に保管しておきましょう。



【セルフメディケーションとは】

自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当することです。

適度な運動、バランスの取れた食事、十分な睡眠・休息を心がけ、体調管理（体温・体重・血圧等の測定、健康診断受診等）を継続するなど、日頃から健康を意識する取り組みを指します。

◆新型コロナウイルス感染症の影響による国民健康保険料等の減免について

新型コロナウイルス感染症の影響により、主たる生計維持者が失業または収入が減少した世帯等に対して、国民健康保険料・介護保険料・後期高齢者医療保険料の減免申請を受け付けています。

※主たる生計維持者が、国民健康保険に加入していない世帯主（擬制世帯主）である場合も対象となります。

※令和2年2月相当分から令和3年3月相当分までの保険料が対象となります。令和3年3月末までに申請が必要ですのでお気を付けください。

▼医療費通知に関すること 北海道後期高齢者医療広域連合 ☎011-290-5601
大雪地区広域連合 国民健康保険対策室 ☎82-3697
▼確定申告に関すること 税務課課税グループ ☎83-2119（直通）

年末年始 暮らしの情報

年末年始、役場などの公共施設は長期の休業となります。
各施設の休業期間などをご確認ください。

■公共施設などの休業期間

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

※児童クラブ、小規模保育園は4日(月)から再開

■戸籍関係

年末年始休業期間の戸籍の届出は、役場1階の守衛室で受け付けます。届出の際には運転免許証などの身分証明書の提示が必要となりますのでお持ちください。

なお、死亡届を提出する場合は、来庁される前に電話でご連絡ください。

また、防災無線のお悔み放送を依頼する場合も、あわせてお伝えください。

■マイナンバーに関するお手続きについて

12月29日(火)から1月5日(火)まで、カード管理システムの停止および役場の年末年始休業期間のため、マイナンバーカードの交付、電子証明書の新規発行・更新など、マイナンバーに関するお手続きが行えません。

※12月29日(火)・30日(水)は、役場は開庁していますが、カード管理システムの停止に伴い、マイナンバーに関する手続きは行えませんのでご注意ください。

■ごみ収集

ごみの収集は、12月30日(木)まで平常通り行い、12月31日(金)から1月5日(火)までお休みとなります。新年は1月6日(水)から再開します。

ごみの出し方に関する注意点をP26に掲載していますので、年末年始の大掃除などの際はご確認ください。

また、大掃除などで一度に大量のごみが出た場合は、しらかば清掃センターに直接搬入することができます。受け入れできるごみは、産業廃棄物以外の燃やせるごみ、燃やせないごみ、大型ごみ、資源ごみ、有害ごみです。受け入れ料金は、重量10キログラムにつき80円となります。資源ごみは無料です。

なお、大型ごみは環境企業組合(☎83-5425)でも受け付けます。ただし、年末年始(12月30日(木)から1月5日(火)まで)はお休みです。

【しらかば清掃センターについて】

住所：美瑛町字下字莫別5 ☎：92-2247

営業日：月～土曜(祝日も可)

休館日：日曜、年末年始(12月31日(木)から1月5日(火))

■資源ごみ回収物置の臨時閉鎖について

ふれあい交流館および役場庁舎裏駐車場に設置している資源ごみ回収物置を次の通り閉鎖します。

期間：12月30日(木)午後4時から1月4日(月)午前9時まで

■し尿くみ取りの年内最終日と年始再開日

年内最終日：12月21日(月) 年始開始日：1月5日(火)

※通常は毎月1日・11日・21日に実施。

※1月5日(火)にし尿くみ取りを希望される方は、12月29日(火)午後5時までに東神楽町商工会(☎83-2543)までご連絡ください。

※商工会の年末年始休業は12月30日(木)から1月5日(火)までです。

■医療関係

町立診療所は、12月31日(木)から1月5日(火)まで休業します。年末年始に病気やけがなどで急を要する治療を受けたい場合は、医師会で内科・小児科・外科それぞれに当番医を置いていますので、北海道救急医療情報案内センター(一般電話から：0120-20-8699、携帯電話から：011-221-8699)までお問い合わせください。

冬休み期間中スケジュールバスの 運行時刻が変わります



12月28日(月)～1月12日(火)の時刻表です。

なお、12月31日(木)～1月3日(日)までの期間は運休します。

お間違えのないよう、ご注意ください。

平日の時刻表

	旭川から着	東神楽発	基線13号	基線8号	高台10号	東2線	高台6号	高台1号	基線6線	公民館	高台13号	東神楽着	旭川行発
聖台線	8:58	9:15	9:22	9:25	9:26	9:28	9:30	9:33	9:37	9:40	9:43	9:50	9:55
	11:53	12:40	12:47	12:50	12:51	12:53	12:55	12:58	13:02	13:05	13:08	13:15	13:25
	15:08	15:40	15:47	15:50	15:51	15:53	15:55	15:58	16:02	16:05	16:08	16:15	17:25

	旭川から着	東神楽発	神社	ゴルフ場入口	三楽	公民館	八千代	畑中様前	八千代	公民館	ゴルフ場入口	三楽	神社	東神楽着	旭川行発
稲荷・八千代線	8:03	8:15	8:22	—	—	8:24	8:27	8:32	8:37	8:40	8:45	8:47	8:50	9:00	9:10
	11:17	11:40	11:47	—	—	11:49	11:52	11:57	12:02	12:05	12:10	12:12	12:15	12:25	13:25
	13:21	14:40	14:47	14:53	14:55	14:57	15:00	15:05	15:10	15:13	—	—	15:15	15:25	16:10
	16:26	16:40	16:47	16:53	16:55	16:57	17:00	17:05	17:10	17:13	—	—	17:15	17:25	17:54

	旭川から着	東神楽発	南2線18号	20号	南忠栄	25号	花神楽	志比内	花神楽	25号	南忠栄	20号	南2線18号	東神楽着	旭川行発
忠栄・志比内線	—	7:15	—	7:23	—	7:26	7:28	7:35	7:42	7:44	7:47	7:49	7:52	8:00	8:45
	10:23	10:40	—	10:48	—	10:51	10:53	11:00	11:07	11:09	11:12	11:14	11:17	11:25	11:54
	13:21	13:40	13:48	13:51	13:53	13:56	13:58	14:05	14:12	14:14	—	14:17	—	14:25	14:35
	17:07	17:40	17:48	17:51	17:53	17:56	17:58	18:05	18:12	18:14	—	18:17	—	18:25	18:55

※土曜、日曜、祝日は忠栄・志比内線のみ、次の【土曜、日曜、祝日】時刻表で運行しますので、お間違えのないようお願いいたします。

土曜、日曜、祝日の時刻表

	旭川から着	東神楽発	南2線18号	20号	南忠栄	25号	花神楽	志比内	花神楽	25号	南忠栄	20号	南2線18号	東神楽着	旭川行発
忠栄・志比内線	—	7:15	—	7:23	—	7:26	7:28	7:35	7:42	7:44	7:47	7:49	7:52	8:00	8:45
	8:58	9:40	—	9:48	—	9:51	9:53	10:00	10:07	10:09	10:12	10:14	10:17	10:25	11:25
	11:53	12:40	12:48	12:51	12:53	12:56	12:58	13:05	13:12	13:14	—	13:17	—	13:25	14:35
	16:26	16:40	16:48	16:51	16:53	16:56	16:58	17:05	17:12	17:14	—	17:17	—	17:25	17:54

■ 乗車料金（1回）大人100円 子ども50円

■ 『旭川から着』『旭川行発』の時刻は、旭川電気軌道バスの発着時刻です。

■ 定期券および無料乗車証の交付を受けている方は、乗車の際に必ず無料乗車証などをお持ちのうえ、運転手に提示してください。

運行時刻の変更について、詳しくは建設水道課（☎83-5413）までお問い合わせください



陸上部



全道中学駅伝

男子 優勝 女子 第三位

顧問：上原 るみ先生

チームの強みは学年関係なく仲が良く、声をかけあって練習できるチームワーク。
男子は優勝、女子は3位以内を目標に、それを目指せる練習量をやってきた。
大会では、男女ともに全員が持てる力を存分に発揮し、特に1区の雁田と益塚がレースを作ってくれて、勢いに乗ることができた。
優勝と3位という本当にすごい結果を残してくれて、とても嬉しい。

男子リーダー：^{がんだ} 陽斗くん ^{はると}

優勝は1年生の時から目標だったので、達成できてとても嬉しかった。
不安なときもあったけど、練習を積んでいくなりに自分たちに力がついていくのがわかり、楽しかった。
コロナの影響で全国大会が無いので残念だが、後輩たちに自分たちのタイムを更新してもらい、全国大会初出場してもらいたい。
自分もこれからも陸上を頑張っていきたい。



まちのできごと拡大版！東神楽中の部活動

大会で好成績を収めた陸上部と吹奏楽部の活躍をコメントとともにご紹介します！



吹奏楽部



日本管楽合奏コンテスト

優秀賞獲得

顧問：菅野 哲也先生

生徒たちの自主性を活かし、音楽を楽しんでもらえるよう気を付けている。
今年はコロナの影響で合奏練習が少ない中、アンサンブル（少人数単位での演奏）練習を多く取り入れたことが、結果として個人の責任感、演奏力アップにつながったかもしれない。
また、部長もよくみんなをまとめてくれた。
12月に3年生全員がアンサンブルでまた別の全国大会に出るので、最後まで楽しんでほしい。

部長：菊池 拓馬くん

お互いにアドバイスしあったり、休憩時間にも自主的に練習する積極的な部員が多く、そういう部分が全国出場に繋がったと思う。
自分が全国に出るのは初めてだったので、決まったときは嬉しかったし、同時に、レッスンしてくれた方々や、支援してくれた方々への感謝の気持ちが大きかった。
大会は上手な学校ばかりで、自分にとっても後輩たちにとっても良い刺激になった。



令和2年度アートシアター鑑賞事業

Ezo'n コンサート



『歌姫』

2021年2月13日 Sat

会場：総合福祉会館2階 大ホール 18:30 開演

定員
100名

『大切な人と聞きたい民謡』を届ける民謡和楽器バンド。津軽三味線と和太鼓の躍動感あふれる演奏で、ご年配の方をはじめ、ポップスも織り交ぜた演奏は老若男女が楽しめるコンサートです。

【入場料】

おとな(高校生以上)500円/子ども(中学生以下)無料

【チケット販売期間】

12月7日(月)~1月29日(金)

※12月31日(木)~1月5日(火): 年末年始休業

【チケット発売場所】

総合福祉会館 ☎ 83-2606 (平日 8:30~17:00)

ふれあい交流館 ☎ 83-3741 (毎日 8:30~20:30)

【お問い合わせ】

東神楽町教育委員会 地域の元気づくり課 ☎ 83-5407



Ezo'n music 公式 HP



Ezo'n music 2018年総集編

HOKKAIDO
ARTS FOUNDATION
公益財団法人 北海道文化財団

主催：東神楽町 共催：公益財団法人 北海道文化財団 後援：北海道

スポーツ能力測定会

in 東神楽町

お子さまの運動能力を知り、
適したスポーツを見つけよう！

12月19日(土)

会場 これつと総合体育館

【参加対象】 町内在住の小学生

【参加費】 無料

【参加時間】 約40分+アドバイス

【定員】 105名(各組15組)

【持ち物】 体育館で滑らないシューズ

【お問い合わせ】 東神楽町健康ふくし課

☎ 83-5431

スポーツ能力測定会とは…

世界最新の測定機器を用いて子どもたちの運動能力を測定し、データ分析から発見される最も適したスポーツの紹介と、さらにその能力がステップアップする方法などのアドバイスを行うものです。

お申し込みは
こちらから！

【スケジュール】

1組目 10:00~	2組目 10:40~
3組目 11:20~	4組目 13:00~
5組目 13:40~	6組目 14:20~
7組目 15:00~	

主催 ひがしかぐら健康くらぶ
協力 一般社団法人スポーツ能力発見協会



健康 ひがしかぐらの の 食育

教えてくれたのは…

健康ふくし課 保健師
佐藤 佐智代 さん

適塩（減塩）するといいことがある！？

先月号の本コラムでは、適塩（減塩）のすすめについてご紹介しました。今回は、適塩（減塩）することでのどのような効果があるのかについてご紹介します。

先月号でご紹介した通り、東神楽町民の食塩摂取量の平均値は男性10.5g、女性9.8gです。世界を見てみると、1日1g以下と極端に食塩摂取が少ない民族では、高血圧の発症がほとんどないことが知られており、食塩の過剰摂取が高血圧の発症に大きく関わっていることがわかっています。

◆減塩で血圧はどのくらい下がるのか

日本人の食塩摂取の目標値を1日6g未満とすると、男女ともに4g程度の減塩が必要になり、食塩1日6gの食生活にすると、血圧が平均で4~5mmHg程度下がるとされています。

血圧は、数回測定すると4~5mmHg程度は低下することもあり、誤差の範囲内にも思えます。実際に、1日の中でも20~30mmHgくらいは変動しています。しかし、1日24時間ずっと血圧が5mmHg下がると考えるとどうでしょう。24時間365日平均の血圧が下がることで、確実に血管にかかる負担を減らすことができます。

◆血圧が下がるとどのような効果があるのか

国民の健康増進の推進に関する基本的な方向や目標に関する事項等を定めた『健康日本21』では、『国民全体の収縮期血圧を4mmHg低下させることで、日本人全体の脳梗塞や心筋梗塞を8~15%減少させる』ことを目標にしています。減塩をして血圧を下げると、脳梗塞や心筋梗塞の予防になるだけでなく、認知症の予防にもなります。ある研究では、血圧が120/80の人に比べ、160/100の人では、血管性認知症の発症の危険が約10倍になるという結果もありました。

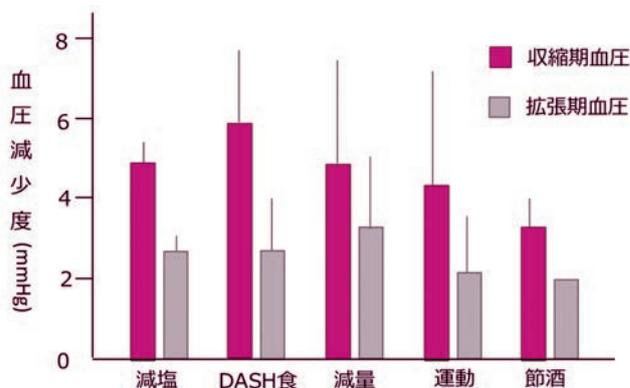
◆血圧を下げるために

血圧は減塩だけではなく、図1のように生活習慣の修正によっても下がることが期待できます。それぞれの生活習慣がどの程度血圧上昇に関わり、どのくらい生活習慣を修正できるのかは、一人ひとり異なってくると思います。また、生活習慣の修正をしても血圧が下がらないときには降圧薬が必要になります。お薬が処方されたときには主治医の指示通りに服用し、合わせて生活習慣の修正を行うことで高血圧は適切に治療することができます。

◆まずは測定を

血圧は測定してみないとわかりません。まずはご自分の血圧を知っていただくため、家庭血圧の測定をおすすめします。血圧計がない方は、役場で貸し出しをしております。また、家庭血圧記録手帳の配布もしております。ぜひお気軽に役場健康ふくし課保健師・管理栄養士（☎83-5431）までお問い合わせください。

図1 生活習慣修正による血圧低下の程度



減塩：食塩摂取量6g/日未満

DASH食：野菜・果物の積極摂取、コレステロールや飽和脂肪酸の摂取を控える

減量：BMI25未満

運動：心血管病のない方で、有酸素運動を中心に定期的に毎日30分以上（または週に180分以上）を目標に運動を行う

節酒：アルコール量（男性20-30ml/日以下、女性10-20ml/日以下）

禁煙：受動喫煙の防止も含む



育苗センター 花の駅通信



83-3356
午前10時～午後4時
(日曜祝祭日定休)

冬も植物を育ててみませんか？

外での庭仕事を終えたこの季節、お家の中でも元気に育てる事ができるのが観葉植物と多肉植物です。花の駅でもいろいろな種類のものをご用意していますので、まだ育てた事の無い方もぜひ小さいものから挑戦してみたいはいかがですか？

観葉植物は、日陰に置いても枯れにくく、乾燥を好むものが多いので室内でも育てやすいです。とは言え日光は必要ですので、時々当ててあげると元気になります。水やりは基本的には乾燥気味に。表面の土が乾いたら、鉢の下から水が出るまでたっぷりとお水をあげてください。毎日少しずつお水をあげると枯れる原因になってしまいます。

また、葉っぱに水を与えることも重要です。葉っぱからも水分を吸収しますし、汚れやほこりが

取れて葉が生き生きします。葉の裏にも水をかけることで、病害虫を防ぐこともできます。

多肉植物は、種類によって成長期が違い、冬に育つものがあります。成長には何より太陽の光が必要なので、日が当たる場所で育ててあげてください。光が足りないと、ひよろひよろと茎が伸びてしまい、形が崩れてしまいます。水やりは基本的には2週間に一度位で十分です。

多肉植物のおもしろいところは、葉っぱ一つからでもまた根が出てきて、新しい株を育てる事ができることです(できない植物もあります)。ポロッと落ちてしまった葉っぱも、捨てずに乾いた土の上に置いて様子を見てください。根っこが出てくるかもしれません！

ワークショップ開催中

育苗センターで作ったドライフラワーを使って、ハーバリウムやクリスマスリース、お正月飾りなどを作る体験会を行っています。手作りのクリスマスリースやお正月かざりでお部屋を飾ってみませんか？今年、花材として販売用のドライフラワーもたくさん作りました。昨年体験済みの方は、好きな花材だけ購入してお家でゆっくり作るのも楽しいですよ。

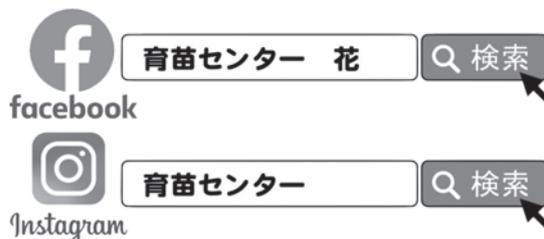
その他、ハーバリウムやドライフラワーを使った小物類、キャンドルなども販売しています。役場庁舎のくらしの窓口課前でもいろいろな作品を販売していますので、お立ち寄りの際にはぜひご覧ください。体験会は、花の駅オープン日の午前10時から午後3時まで、料金は500円～(大きさや花材の量により変わります)です。予約制ですので、事前にご連絡ください。

12月の営業日

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

※網かけされている日はお休みです
※年末年始は12月30日(木)～1月5日(木)までお休みです
※休店日など変更する場合がございます

各種体験会やお得なセール情報はこちらから！



まちおこしの種



昨年10月に東神楽町に来てから1年が経ち、2度目の冬に突入しました。コラムの執筆は初めてとなりました。コラムの執筆は初めてとなりまず地域おこし協力隊の片岡です。

昨年、今まで経験したことのない寒さの中、気付けばマイナス5度が暖かいと感じるようになりました。家族や友人に報告すると、「すっかり道産子だ」と言われてドヤ顔していたところ、不意に襲い掛かった「今年は何だ暖冬だね」の言葉…。暖冬？雪が少ない？そんなはずはない。だって寒いから。あまりに皆さんが口を揃えて言うので、きつとこの『ダントウ』は違う漢字なのだろう、そうだ、そうに違いない。そこでよくよくお話を伺うと、なんとこの『ダントウ』は！『暖冬』らしい…。

千葉県から来た身として本当に信じられませんでした。今季が怖いのです。もうすでに寒いのです。いろいろな意味で震えております。覚悟を決めなければ、と思いつつ、今年も暖冬でありますように、と願ってやまない今日この頃です。



かたおか しおり
片岡 潮里

プロフィール

千葉県松戸市出身。趣味は空手、テニス、アウトドアなど。初めての一人暮らしで自炊に挑戦中！

さて、前書きが長くなってしまいました。私の活動内容についてご紹介したいと思います。

今年の9月頃から中学校ソフトテニス部の活動や、小学校の体育、体力づくり等に携わっています。中学・高校とソフトテニス部に所属していたため、その経験を活かして平日の放課後は主に部の指導にあたっています。自分自身しっかりテニスをするのが5年ぶりということもあり、指導する側なのになかなか思うように身体が動かず悪戦苦闘していますが、少しずつ感覚も体力も戻ってきているので、これからはもっと見本等を見せながら指導できるようにと思っています。

その他にも空手や野球、陸上を経験し、また、幼い頃からバドミントン、サッカー、バレーボール、川遊び（水泳）など、いろいろなスポーツに親しんできたことも活かして、各校の体力向上のお役に立てればと思っています。

これから本格的な冬になり、運動不足による体力低下が懸念されますが、雪上を歩くことはむしろ体力づくりにもつてこいです。暖冬なら嬉しい限りですが、寒冬だとしても体調管理には細心の注意を払いつつ、雪をプラスにできたらいいですね！一緒にがんばりましょう！

子育てコラム

話を聞かせてくれたのは…

子育て支援センター

小島 真弓 先生

親子のかわり、 どうしていますか？

親子といえども、お互いに思っていることも要求したいことも違いますよね。

親だからいつも子どもの思いを尊重して我慢したり、逆に子どもに我慢ばかりさせていませんか？

どちらかが王様のようになるのではなく、お互いを尊重できる関係を作っていけるといいですね。

◆表情で表現する

小さいうちは、親の働きかけが大切です。お子さんとふれあう時に目を合わせて、笑顔で声かけを繰り返すことで子どもの心を育てます。1歳くらいになると自己表現するようになり、2歳くらいになると自我が芽生え、イヤイヤ期がやってきます。お子さんに注意をするときは、笑いながら「それはダメでしょ」ではな

く、あえて怒っている顔をしてあげてください。してはいけないという意味が解らなくても、怖い顔の時は『怒ってる？』と少しずつ理解するようになります。ぜひ、お子さんとのふれあいの際には、声をかけるだけでなく、場面に合ったいろいろな表情を見せてあげてください。

◆叱ることも必要

自分の思いが通るまで泣き続けてみたり、どんな場所でも自由に思いのままにさせるなど、『まだ小さいし仕方ないか』『怒らない育児を目指してがんばる』と、自由にさせていませんか？

この先、子どもが大きくなって社会に出たときには、ストレスに耐える力も必要です。ぶつかるものがないければ自分を形成することも難しくなります。ただ『怒る』というのと、しつけ、危険なことを教えるための『叱る』とは別だと思えます。保護者の方には、叱ることを怖がらないで

ただだければと思えます。優しい、怒らない育児が悪いわけではありません。適度に『叱る』育児を、ここに少しだけ加えてみてはいかがでしょう。そして、叱るときはその場でカラッと叱りましょう。

◆感情的になりそうな時は

お子さんに対して感情的になりそうなきときは、途中で深呼吸してみたり、空を見上げてみたりしてみましよう。それでも感情的になってしまひ、お子さんの寝顔を見ながら『ごめんね』と心を痛めている保護者の方もいるのではないかと思います。大人だって人間だから感情的になることもあるでしょう。気持ちが落ち着いたときに「怒りすぎてごめんね。でも、〇〇はやめてね」とお話しをしてみると良いと思います。

◆悩みを共有しましょう

育児などで思い通りにならず、保護者の方がモヤモヤすることはたくさんあると思います。そんな時は、子育て支援センターに来てみませんか？きっと同じモヤモヤを抱えている方がいると思います。お互いに話をしたり、職員とも話をする中で、気持ち少し楽になることもあるか

もしれません。お子さんが小さくても大丈夫です。いつでも、子育て支援センターを利用してください。お待ちしております。

【育児相談を行っています】

電話・面談による育児相談を行います。子育ての不安や悩みが解決できるように援助します。

・受付

月曜～金曜日

午前9時～午後5時

・電話

これっと(83・5423)

ぱれっと(090・4500・9351)

ティコット(83・5423)

中央保育園(83・3769)

一人で悩まずに、小さなことでもお気軽にお問い合わせください。



子育て・保健案内板

日:日時、場:場所、対:対象、内:内容、持:持ち物、申:申込み、他:その他

【■の行事については】

子ども未来課子育て支援センター『ばれっと』 ☎ 080-4500-9351
※各行事について、詳しくは『わくわく便り』をご覧ください。

【■の行事については】

健康ふくし課健康推進グループ ☎ 83-5431



にこにこサロン	
場	①これっと ②ふれあい交流館 ③ティコット
内	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。
日	①、②【平日】 午前9時から11時30分 午後2時から4時30分 ③【火・水・木・金】 午前10時から午後3時

よちのび広場①	
日	12月8日(火) 午前10時30分から11時30分
場	ティコット
対	1歳から就学前児と保護者
内	電車に乗ってレッツゴー
申	12月4日(金)午前中まで(定員10組)
他	持ち物など、詳しくは『わくわく便り』をご覧ください。

子育て講座①	
日	12月11日(金) 午前10時から11時30分
場	ふれあい交流館
対	0歳から就学前児と保護者
内	しめ飾りづくり!
申	12月7日(月)午前中まで(定員12組)
他	材料費:500円。詳しくは『わくわく便り』をご覧ください。

子育て講座②	
日	12月15日(火) 午前10時30分から11時30分
場	ティコット
対	妊婦、0歳から就学前児と保護者
内	子どもにどう思われたいですか?
申	12月15日(火)当日まで
他	持ち物など、詳しくは『わくわく便り』をご覧ください。

子育て教育相談	
日	12月16日(水)午前9時から11時30分
場	ふれあい交流館
対	0歳児から就学前児と保護者
内	子育てや教育に関する不安、お悩みの相談受付。保育園の栄養士さんから給食についてのお話。
他	教育相談後、12月生まれのお誕生会を開催します。

助産師健康相談	
日	①12月17日(木) ②12月18日(金)
場	①ふれあい交流館 ②これっと
対	妊婦、0歳児と保護者
内	育児相談、母乳相談
申	予約制:健康ふくし課へ☎
持	母子手帳、バスタオル(計測用)、タオル(母乳相談希望の方)

すくよちのび広場	
日	12月18日(金) 午前10時から11時30分
場	ふれあい交流館
対	0歳児から就学前児と保護者
内	クリスマス制作
申	12月14日(月)午前中まで
他	持ち物など、詳しくは『わくわく便り』をご覧ください。

これっと・ふれあい健康相談	
日	①12月18日(金)②12月22日(火) 午前9時30分から11時30分
場	①これっと ②ふれあい交流館
対	全町民
内	血圧・体脂肪・体重測定、保健・栄養相談、歯科相談(①のみ)
申	予約制:健康ふくし課へ☎
持	母子手帳、血圧手帳、バスタオルなど

よちのび広場②	
日	12月23日(水) 午前10時30分から11時30分
場	ティコット
対	1歳から就学前児と保護者
内	親子体操
申	12月22日(火)午前中まで(定員10組)
他	持ち物など、詳しくは『わくわく便り』をご覧ください。

わくわく教室	
日	12月25日(金) 午前10時から11時30分
場	ふれあい交流館
対	0歳児から就学前児と保護者
内	クリスマス会
申	12月21日(月)午前中まで
他	参加費:子ども1人200円。詳しくは『わくわく便り』をご覧ください。



Library

図書館からのお知らせ



■東神楽町図書館新刊

最高の記憶術	(宮地 真一)
香害は公害	(水野 玲子)
検証ブラックアウト	(北海道新聞社)
東大卒、農家の右腕になる。	(佐川 友彦)
ひとり暮らしの小学生	(松下 幸市朗)
絵っ?でみることわざ・慣用句	(はせ みつこ)
三度目の恋	(川上 弘美)
風よあらしよ	(村山 由佳)
海の怪	(鈴木 浩司)
雨降る森の犬	(馳 星周)
災害を知る	(オオタ ヤスシ)
にんじゃいぬタロー	(渡辺 陽子)
今日からなくそう!食品ロス1	(上村 協子)
ママとすうすう	(ケイト メイズ)
あばれネコ	(キューライス)
どちらがおおい?かぞえるえほん	(村山 純子)
どうしてしっぽがないの?	(生源寺 美子)

■JA文庫新刊

肉巻きレシピ	(エダジュン)
はじめてのクッキー缶	(加藤 里名)
葉膳スープジャー弁当	(植木 もも子)

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

おすすめえほん



『とのださまサンタ』
本田カヨ子/文 ながのひでこ/絵
佑学社

2・3・4さいの絵本から

遊ぶことの大好きな殿様が、ある日外国のお客さんから『クリスマス』の本をもらいます。すっかりクリスマス気分になってしまって、家来たちに次々と命令を出します。煙突をつけろとか、お城をクリスマスツリーみたいにしろとか…。

サンタさんが待ちきれない殿様は、勝手にカレンダーをめくって24日にしたり、たまたまやって来た泥棒をサンタと間違えたりもします。

最後には自分がサンタに変身して、大風に乗りますが、風でお城の上のほうに引っ掛かってしまいます。「はしごをもってまいれー」殿様は声を張り上げて叫びましたが、家来たちは疲れはてて、だーれも目を覚ましませんでした。

図書館イベント案内

【クリスマス展&ひがしかぐら健康くらぶ展】

12月9日(水)～12月24日(木)

東神楽町図書館展示ホール

大きなクリスマスツリーに飾り付けをしましょう!

【年賀状づくり教室】

墨絵やパステル画で年賀状作り

12月13日(日) 午前10時30分～

図書館2階視聴覚室

参加費無料、定員20名(事前申込要)

※対象は小学生以上です

【冬休み子ども映画会】

12月26日(土) 『すみっこぐらし』

①東神楽町図書館2階視聴覚室
午前10時30分～11時30分

②ふれあい交流館2階会議室5
午後1時～2時

どちらも入場無料、事前申込不要

感染症等防止のため図書館とふれあい交流館図書室にセルフ貸出機を設置しました!



Information

暮らしに役立つ情報を
皆さんのもとにお届けします



12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



飼い犬のふんの処理は責任を持ってしましょう

くらしの窓口課衛生G ☎83-54402

散歩中の犬のふんの置き去りについて、多くの相談が寄せられています。ふんの放置は、そこで生活する人にとって非常に不快で、迷惑のかかる行為です。必ず飼い主が自宅へ持ち帰り、可燃ごみとして処分するなど責任を持って適切な処理をしてください。

また、積雪の時期になると、トイレの跡が目立つようになります。冬場の適切な対応が、雪解け時の不快感や清掃の軽減に繋がりますので、必ず後始末をお願いします。

ご協力ください
歳末たすけあい運動

東神楽町共同募金委員会 ☎83-54224

今年も12月1日から全道一斉に『歳末たすけあい運動』がスタートします。

この運動は、新たな年を迎える時期に、支援を必要とする人たちが地域で安心して暮らすことができるようにと実施されています。

寄せられた募金は、それぞれの市町村の中で助成方法が決まります。昨年、東神楽町では皆さんから寄せられた100万

円余りの募金が、歳末義援金として直接届けられました。

本年は、歳末見舞金、歳末暖房費、歳末高齢者非常食セット、歳末子ども図書券として、申請し助成決定された世帯に対してお届けする予定です。

東神楽町社会福祉協議会では、今年の日標準額を例年と同じ一戸500円で、各行政区の社会福祉協議会推進委員を通じて皆さんに『歳末たすけあい募金』の協力を呼びかけています。

皆さんの温かいご理解とご協力をお願いします。

今年度最後の機会です
各種検診のご案内

健康ふくし課健康推進G ☎83-54331

■期日・場所

・交流プラザつつじ館

令和3年1月15日(金)

・ふれあい交流館

令和3年1月16日(土)

■受付時間

午前7時、7時30分、8時、8時30分、9時、9時30分
(各時間定員10名)

■対象

30歳以上の町民

■内容

特定健診、胃がん・肺がん・大腸がん検診、前立腺がん検診(40歳以上の男性が対象)、肝炎ウイルス検査(40歳以上で過去に検査を受けたことが

実施します

『生活と健康の変更に関する調査』

大雪地区広域連合では、下記期間で『生活と健康の変化に関する調査』を実施します。

この調査は、新型コロナウイルス感染症拡大の前後で、高齢者のみなさまの日常生活や健康状態にどのような変化が起こったのか、それが今後のみなさまの健康にどのような影響を及ぼすのかを明らかにすることを目的として行われます。

対象者の方に調査用紙を送付しますので、受け取られた方はご協力をお願いします。

■期間 12月4日(金)～12月11日(金)

■対象 東神楽町・美瑛町・東川町在住で65歳以上の方

■実施主体 北海道大学大学院医学研究院公衆衛生学教室

■問い合わせ

北海道大学大学院医学研究院公衆衛生学教室

☎ 011-706-5068

大雪地区広域連合介護保険対策室

☎ 0166-82-3697

献血にご協力ください

旭川赤十字血液センターの移動採血車が次の日程で献血を実施します。ご協力をお願いします。

12月22日(火)	10:00～11:00	大雪消防組合東消防署
	12:10～13:00	匠工芸前
	13:30～14:30	東神楽農協前
	14:50～16:30	役場庁舎前

【服薬と献血について】

- ・当日服薬でも献血可能な薬
⇒ 血圧、コレステロール、鼻炎など
 - ・当日服薬してなければ献血可能な薬
⇒ 痛み止め、尿酸を下げる薬(痛風)、風邪薬(市販)など
 - ・服薬中止後から3日間不可な薬
⇒ 抗生物質、血糖値を下げる薬、精神安定剤など
- ※詳しくは当日の問診でお尋ねください。

■問い合わせ 健康ふくし課健康推進G (☎83-5431)

特定健診	
加入している医療保険	必要な手続き
国民健康保険	4月下旬に(途中加入の方は随時)大雪地区広域連合から『特定健診受診券(緑色)』が世帯ごとに送られています。ご都合に合わせて申し込みをしてください。
国保以外の医療保険の 被扶養者の方	職場を通して申請をする必要があります。詳しくは(健診料含む)お勤めの職場または医療保険加入先にお問い合わせください(加入者本人は1月の健診を受診できません。)
長寿医療制度健診(75歳以上の方)	
後期高齢者医療保険	健康ふくし課健康推進グループ(☎83-5431)までお申込みください。
若年健診	
18~39歳で血液検査を 含む健診の機会のない方	健康ふくし課健康推進グループ(☎83-5431)までお申込みください。

ない方が対象)、ピロリ菌検査(20~39歳の方)
■申込 12月15日(火)までに健康ふくし課健康推進Gまでお申し込みください。詳しくは、月号の広報折り込みチラシをご覧ください。

受診しませんか
 子宮がん・乳がん・骨健診
 健康ふくし課健康推進G ☎83-5431

■期日 令和3年1月13日(水)、1月28日(木)、2月15日(月)、3月2日(火)

■場所 旭川がん検診センター ※バスでの送迎があります。
 ・役場前：午前8時出発
 ・ふれあい交流館前：午前8時15分出発

※申し込み状況により、1月15日は志比内・忠栄地区、1月30日は八千代・稲荷地区、2月17日は聖台地区への送迎も予定しています。

■対象
 ・子宮がん：20歳以上の町民
 ・乳がん：30歳以上の町民(いづれも前年度に受診した方は除きます。ただし、前年度に無料クーポン券を利用して受診した方は対象となります)
 ・骨粗しょう症：20歳以上の町民(前年度に受診した方、授乳中の方は除きます)
 ※詳しくは、広報折り込みチラシをご覧ください。

※上記日程以外でも通年、個別に旭川がん検診センターで受診することができますので直接お電話(0120-972-489)にてお申し込みください。

ください。
■申込 各受診日の1週間前までに健康ふくし課健康推進Gまでお申し込みください。

令和2年度自衛官候補生等を募集します
 自衛隊旭川地方協力本部 ☎55-01000

【自衛官候補生】

■資格 日本国籍を有する18歳以上33歳未満の男女(令和3年4月1日現在)

■受付期間 試験日より異なります

■試験日 12月13日(日)・14日(月)、1月17日(日)・18日(月)のいずれか1日

■試験会場 受付時にお知らせします

【高等工科学校生徒(一般)】

■資格 日本国籍を有する中卒以上17歳未満の男子(令和3年4月1日現在)

■受付期間 令和2年11月1日(日)~令和3年1月6日(水)まで

■試験日(第一次試験) 令和3年1月23日(土)

■試験会場 陸上自衛隊旭川駐屯地(旭川市春光町)

国民年金を忘れずに納付しましょう

■保険料の納め忘れはありませんか？

日本国内に住所を有する20歳以上60歳未満の方は、国民年金に加入することになっていて、老齢基礎年金や障害基礎年金などの給付を受けるためには保険料の納付期間や免除期間などに一定の要件が定められています。保険料の納め忘れがありますと、年金を受けられなくなる場合がありますので、保険料は忘れずに納めましょう。

■保険料を納めることが困難な方は

保険料を納めることが困難な場合は、申請により保険料の納付が免除される『免除制度』があります。免除の承認については、本人や配偶者、世帯主の前年度の所得状況により決定されます。

■令和2年度保険料 月額 1万6,540円

■問い合わせ くらしの窓口課 戸籍グループ (☎83-5401)

■年金の予約相談を実施しています

年金事務所では、お客様のご都合・ご相談内容に合わせたスムーズで丁寧な対応を行うため、年金の予約相談を実施しています。相談希望日の1か月前から前日まで受付可能で、ご連絡の際は、基礎年金番号のわかる年金手帳や年金証書をご準備ください。

【予約申し込み先】

予約受付専用電話 (☎0570-05-4890)

【受付時間】

午前8時30分から午後5時15分まで(月~金曜日)
 ※土・日・祝日、12月29日~1月3日はご利用いただけません。

農業委員会からのお知らせ
参考賃料の設定

農業委員会 ☎ 83-5440

平成21年に農地法が一部改正され、これまでの『標準小作料』が廃止されました。

農業委員会では、これに代わるものとして『参考賃借料』を設定しましたので、今後の賃借契約の参考としてください。

■農地区別参考賃借料(田のみ)
【10aあたり価格】

- ・上田 1万4000円
- ・中田 1万1000円
- ・下田 7000円

※前期間と同額です。

大きな価格変動などがあつた場合は、その都度見直します。

※適用期間・平成31年1月から

令和3年12月まで



開設しました

ほっかいどう健康づくりツイッター

北海道では、道民の健康づくりに有益な情報を、SNSを利用する幅広い世代に情報発信するため、令和2年4月より『ほっかいどう健康づくりツイッター』を開設しました。

本アカウントでは、『栄養・食生活』『運動』『休養』『歯科保健』『受動喫煙防止対策』といった健康づくりに関する内容の他、がん・生活習慣病などの疾病予防に向けた生活習慣に関する情報について発信しています。

ぜひ本アカウントをフォローしていただき、まずは“見る”ことから健康づくりを始めませんか？



■問い合わせ 北海道上川保健所 (☎46-5988)

ひがしかぐら

健康くらぶ展を開催します

■開催期間 令和2年12月9日(水)～24日(木)まで

■開催時間 午前10時から午後6時まで

■場 所 東神楽町図書館 展示ホール

■内 容

- ・ひがしかぐら健康くらぶの活動紹介
- ・新型コロナウイルス感染症を正しく予防しよう！
- ・靴を履いたまま測定できる体組成計体験(12月14日～24日) など

【12月19日(土) 限定企画！】

★中学生以下対象

図書館で本を1冊以上借りた方にプレゼント！

★高校生以上対象

腎臓病クイズにチャレンジした方に減塩グッズをプレゼント！

■問い合わせ 健康ふくし課健康推進G (☎83-5431)

相続登記はお済みでしょうか？

相続登記は司法書士の仕事です

売買・贈与・名義変更・抵当権抹消
抵当権設定登記・会社設立・役員変更登記

ひじり野南2条3丁目4番8号

東かぐら司法書士事務所

司法書士 多田 進

☎ 68-5768 FAX 76-1153

【有料広告】

出張見積り 無料!!

お電話
下さい!



不用品の「買取」・「処分」は

丸ごと お任せ下さい!

リサイクルショップだからこそ
買取出来る物があります!



オルテックグループ ■北海道公安委員会 旭東古第123130000521号 ■廃棄物処理業許可番号 05010213005
■一般廃棄物(東神楽町・東川町・東浜町) ■商品整理士認定協会 正統会員

総合
リサイクル
ショップ Don-Don! ドンドン!

旭川市永山3条9丁目1-27
営業時間 / 10:00～22:00
☎ (0166) 73-3131

大町店
旭川市大町2条3丁目21-5
営業時間 / 10:00～0:00
☎ (0166) 54-2626

ブランド品
ジュエリー専門 L.Pura

旭川市豊岡4条1丁目1-18
営業時間 / 10:00～20:00
☎ (0166) 37-9900

アモール店
旭川市豊岡3条2丁目2-19
営業時間 / 10:00～19:00
☎ (0166) 35-8844

【有料広告】

高齢者、障がい者、ひとり親家庭の皆さまへ 冬の生活支援費を支給します

町では対象世帯に対し、冬期間に増大する燃料費や暖房器具の購入費などの一部を支給します。期日までに申請手続きを行ってください。

■対象となる世帯

基準日（令和2年12月1日）および申請日に町内に住所を有し、次の1～3のいずれかに該当する、令和2年度の市町村民税が非課税の世帯（世帯が別であっても同じ家に住んでいる場合、または生活実態が別世帯と判断できない場合は同一世帯とみなします）。

【1. 高齢者世帯】

世帯全員が令和3年3月31日までに65歳以上となる非課税世帯

【2. 障がい者世帯】

障がい者手帳（身体・療育・精神）の交付を受けている方がいる非課税世帯

【3. ひとり親世帯】

①ひとり親家庭等医療受給者証の交付を受けている

②児童扶養手当を受給している

上記①、②のいずれかに該当する非課税世帯

※ただし、次の場合は該当しません。

- ・対象となる世帯のほかに、市町村民税の課税者が同居している場合
- ・申請日時時点で医療機関に入院している場合

・対象となる高齢者、障がい者(児)などが社会福祉施設および職員が常駐している建物に入所している場合

■支給額

1世帯あたり5,000円分の商品券を支給。

※町内の経済状況により支給額が変更となる場合あり。

■受付期間

令和2年12月1日(火)～令和3年3月31日(水)

※郵送の場合、3月31日消印まで有効

■受付場所

健康ふくし課、ふれあい交流館

(午前8時30分～午後5時15分)

※土・日・祝日、年末年始を除く

※窓口での手続きが難しい方には、申請書を郵送しますのでご連絡ください。3月中に申請された場合や、ふれあい交流館で申請された場合、支給決定などは後日通知します。

■持ち物 印鑑

※令和2年1月1日以降に転入した場合などで、町に課税資料がない方は、令和2年1月1日に居住していた市町村発行の『市町村民税非課税証明書』が必要です。

※申請される方が対象者と別居している場合、委任状が必要です。

■問い合わせ 健康ふくし課ふくしグループ (☎83-5430)

令和3年4月任用 会計年度任用職員を募集します

■応募方法

指定の履歴書に必要事項を記入のうえ、12月30日(水)までに総務課へ提出してください(必着、郵送可)。履歴書は、ホームページからダウンロードしていただくか、町内各施設(※)に設置しています。郵送で請求する場合は、返信用封筒(角2封筒に返送先の住所、氏名を記入し、120円分の切手を貼付したものを同封し、総務課へ請求してください。

※役場総務課、総合福祉会館、これっと総合体育館、ふれあい交流館

■試験、資格など

履歴書により選考した後、面接試験を実施します。資格は3月31日(水)までに取得見込み者も含まれます。

■募集職種など

募集職種	勤務場所	募集人数
保育士(常勤)	町内保育園	若干名
看護師(常勤)	町内保育園	1名
相談支援員(常勤)	子ども発達支援センター	1名
療育指導員(常勤)	子ども発達支援センター	若干名
特別支援教育支援員	町内小中学校	1名
調理員(代替)	町内小中学校	若干名
水道検針員	町内	若干名
看護師(常勤)	診療所	1名

■問い合わせ 総務課 (☎83-2112)

税務課からのお知らせ

■第6期各種保険料の納付期限は12月28日(月)です

以下の保険料の納期限は12月28日(月)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。

- ・国民健康保険料、介護保険料（第6期分）
- ・後期高齢者医療保険料（第6期分）

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。

■償却資産（固定資産税）は期日までの申告を

会社や個人が事業用（工場、飲食店、小売店、農業など）として所有している償却資産（土地・家屋を除く）は申告が必要です。令和3年1月1日現在の状況を、2月1日までに税務課まで申告してください。

【対象となるもの】

構築物（えんとつ、鉄塔、堆肥場など）、機械および装置（ポンプ、乾燥機、動力配線設備など）、車両および運搬具（除雪機、農耕用ロータリー、大型特殊自動車などで自動車税および軽自動車税種別割の対象とならないもの）、工具、器具、備品（OA機器、通信設備、ロッカー、育苗箱など）

■固定資産税をご確認ください

令和2年度の納税通知書にあわせて、固定資産（土地・家屋）の課税明細書を送付しています。もう一度ご覧になり、資産の確認をお願いします。次のような場合には、税務課へ届け出てください。

【家屋】

- ①建物を新築・増築・改築したとき
- ②建物の一部または全部を取り壊したとき
- ③家屋の用途を変更したとき
- ④登記されていない家屋を売買したとき

■家屋評価のご協力をお願い

新增改築（改築は簡易なりフォームを除く）された家屋は、家屋評価（固定資産税）の対象となります。工事完了後に調査員が伺いますので、税務課までご連絡願います（評価にあたり建築図面などをお借りする場合があります）。

なお、建築基準法の規定による確認申請書を提出している家屋のうち、完了検査を町が実施している場合は完了検査と同時に評価を行うため、連絡は不要です。

■法定調書の提出について

令和2年分の『給与所得の源泉徴収票』などの法定調書をそれぞれ次の区分により令和3年2月1日(月)までに提出してください。

法定調書	提出先
給与所得の源泉徴収票、退職所得の源泉徴収票、不動産の使用料等の支払調書、その他の法定調書	所轄 税務署長
給与支払報告書（個人別明細書）退職所得の特別徴収票など	市町村長

【法定調書に係るお問い合わせ】

給与支払報告書関係：税務課課税G（☎83-2119）

上記以外：旭川東税務署（☎23-6291）

■電子申告のためのID・パスワード出張発行会

確定申告期間中、会場は大変混雑するため、感染防止の観点からも電子申告（e-Tax）を推奨しています。以下の日程で旭川東税務署職員による電子申告に必要なID・パスワードの発行会を開催しますのでご参加ください。

日程	12月14日(月)	12月15日(火)
場所	役場旧改善センター1階	ふれあい交流館
時間	両日とも午前10時から午後4時まで	
方法	確定申告をされるご本人が来庁して申請 ※代理の方が手続きをすることはできません	
持ち物	運転免許証などの本人確認書類	

■『農耕作業用トレーラ』をお持ちの方へ

農耕トラクタにけん引されて使用される『農耕作業用トレーラ』が道路運送車両法施行規則によって『農耕作業用自動車』に指定されました。

これに伴い、これまでは償却資産として固定資産税の課税対象でしたが、『小型特殊自動車に該当する「農耕作業用トレーラ」の判断基準』と『公道を走るための保安基準』を満たす場合は、軽自動車税種別割の課税対象となり、償却資産課税台帳からの抹消手続と、軽自動車登録（ナンバープレートの取得）の手続が必要となります。

各基準や手続の方法など、詳しくは町ホームページをご覧ください。税務課課税グループまでお問い合わせください。

【手続の期日】

令和3年2月1日(月)まで

【持ち物】

メーカー・車台番号がわかるもの（販売証明書）、印鑑、本人確認書類（運転免許証など）

■問い合わせ 税務課課税グループ（☎83-2119） 収納対策グループ（☎83-5404）

新型コロナウイルス感染症緊急経済対策における 固定資産税・都市計画税の措置について

新型コロナウイルス感染症の影響を受ける中小企業者・小規模事業者の税負担軽減のため、一定の要件を満たす事業者の保有する事業用家屋および償却資産に係る固定資産税・都市計画税について、令和3年度課税分に限り、事業収入の減少幅に応じて課税標準額を軽減します。

■対象者

以下のいずれかに該当する中小企業事業者等

- ・従業員1,000人以下の個人事業主
- ・資本金または出資金の額が1億円以下の法人
- ・資本または出資を有しない法人の場合、従業員1,000人以下の法人

※ただし、大企業の子会社等は対象外

■対象資産

- ・事業用家屋および償却資産に対する固定資産税
- ・事業用家屋に対する都市計画税

■軽減対象要件および軽減率

令和2年2月～10月までの任意の連続する3か月間の事業収入が、前年の同期間と比較して30%以上減少している場合、以下に掲げる割合を軽減します。

- ・事業収入が30%以上50%未満減少している場合：2分の1
- ・事業収入が50%以上減少している場合：全額

■手続の期日など

令和3年2月1日(月)までに令和3年度の償却資産申告書と必要書類一式を併せて提出してください。手続き方法など、詳しくは町ホームページをご覧ください。か、税務課課税グループまでお問い合わせください。

■問い合わせ 税務課課税グループ (☎83-2119)

固定資産税の課税免除について

■東神楽町企業等立地促進条例に係る固定資産税の課税免除について

町内で、一定の要件を満たした工場、事業所および試験研究施設を新設、増設または既存の事業場を取得した事業者は、条例に基づき、固定資産税の課税免除が受けられます。

【対象業種】

製造および加工業、情報通信業、運輸業、卸売・小売業、サービス業などです。

【要件】

次の要件を満たす方です。

- ・新設～固定資産の投資額が、2,500万円を超え、かつ、新設後における常時雇用する従業員数が3人以上
- ・増設～固定資産の投資額が1,500万円を超え、かつ、増設に伴い増加する常時雇用する従業員数が1人以上
- ・既存事業場の取得～固定資産税の投資額が1,500万円を超え、かつ、取得後における常時雇用する従業員数が3人以上

【課税免除の対象】

事業に直接係る機械および装置もしくは建物、土地に対して課する固定資産税です。

【免除期間】 3年度間

【課税免除の申請】

課税免除を受けようとする年の1月31日までに必要書類を添付し、産業振興課に申請してください。

■東神楽町再生可能エネルギー推進条例に係る固定資産税の課税免除について

環境負荷の軽減および低炭素化を図り、社会への環境保全に貢献し、地域経済の発展に寄与するため、再生可能エネルギーを生成するための設備を新設または増設した事業者は、条例に基づき、固定資産税の課税免除が受けられます。

【対象事業者】

町内において再生可能エネルギーを供給する事業を営む法人または個人

【課税免除の対象】

再生可能エネルギーを生成するために新設または増設された設備の償却資産

【免除期間】

3年度間

【課税免除の申請】

課税免除を受けようとする年の1月31日までに必要書類を添付し、産業振興課に申請してください。

※家庭用太陽光発電設備は対象外となります。

■問い合わせ 産業振興課 (☎83-2114)

大掃除の季節！ ルールを守って正しいごみ分別を

【可燃ごみ】

- ・可燃ごみ処理券（赤色のシール）を貼ってください。
- ・出す際の注意点
生ごみ ⇒ 水分を切る。
紙おむつ ⇒ 汚物を取り除く。

【不燃ごみ】

- ・不燃ごみ処理券（緑色のシール）を貼ってください。
- ・出す際の注意点
刃物や割れ物は、新聞紙、厚紙に包み、袋に『危険』と記入する。

【有害ごみ】

- ・対象品目
スプレー缶・カセットボンベ、電池、ライター、体温計、電球・蛍光灯
- ・種別ごとに『有害ごみ』と記入した袋に入れて出してください。
- ・ごみ処理券は必要ありません。
- ・スプレー缶・カセットボンベは中身を使いきり、穴を開けずに出してください。
- ・不燃ごみとは袋を分けてください。

【資源ごみ】

- ・対象品目
紙類、布類、びん類、金属類、ペットボトル、その他プラスチック
- ・種別ごとに袋を分けて出してください。
- ・汚れている場合は必ず洗ってください。
- ・汚れの落ちないものは、それぞれ【可燃ごみ】、【不燃ごみ】として出してください。
例) 汚れたビニール ⇒ 【可燃ごみ】
汚れた空き缶 ⇒ 【不燃ごみ】

【大型ごみ】

- ・45リットルサイズのごみ袋に入らないもの（袋に入れて口が結べないもの）や重量10キログラム以上のものは大型ごみです。
- ・大型ごみ処理券（青色のシール）を貼り、東神楽環境企業組合（☎83-5425）に戸別収集申込をしてください。

【小型家電】

- ・対象品目
携帯電話、ゲーム機、炊飯器、ドライヤーなど25品目
- ・小さい物は袋などに入れ、大きい物はごみボックスの横に置いてください。
- ・箱、梱包していたビニール袋、説明書などは対象外です。それぞれ分別してください。
- ・ゲーム機などに入っている電池・バッテリーは取り外してください。

【収集できない家電ごみ】

次の家電については、家電リサイクル法対象品目のため、収集することができません。

- ・対象品目
テレビ（ブラウン管式、液晶式、プラズマ式）、エアコン、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機、衣類乾燥機
- ・上記対象品目の処分方法

①家電販売店に依頼する

家電販売店で、過去にそのお店から購入したものの、買い替えをするときに不要になったものは、引き取り依頼をしてください。

②直接自分でメーカー指定の引取場所まで持ち込む
郵便局で家電リサイクル券を購入して持ち込んでください。

【大量のごみが出た場合】

家庭で大量のごみが出た場合は、個人でしらかば清掃センターに持ち込むことができます（10キログラムにつき80円の処理手数料がかかります）。家電リサイクル・パソコンリサイクル対象品や農業用ビニール、タイヤ、ホイールなどの自動車の部品類などは持ち込みできません。

※しらかば清掃センターの年末年始の休館日については、10ページをご覧ください。

【その他】

正しい分別がなされていないもの、ごみ処理券が貼られていないものは収集できません。

詳しくは、お手持ちの『ごみカレンダー』『ごみの分別について』『ごみガイドブック』またはホームページをご覧ください。

◆家電リサイクル 引き取り場所◆

- ①(株)鈴木商会道北支店旭川事業所 旭川市永山北4条6丁目1番3号 ☎47-0000
 - ②札幌通運(株)旭川支店 旭川市永山北1条7丁目38番地 ☎48-2101
- ※対象品目や一部メーカーで料金が異なります。

それで合ってる？

ゴミの分け方出し方

01

CHECK



不燃ごみの出し方について



■注意していただくポイント！

- ▼はさみ、カミソリ、包丁などの刃物類は有害ごみではなく、不燃ごみです。新聞紙や厚紙などで包み、袋に『危険』『ワレモノ』などと書き、ごみ処理券を貼ってください。
- ▼段ボールや、肥料袋などで中に何が入っているのか見えない状態で出されたものは、ごみ処理券が貼られていても、収集できません。必ず、45ℓ以下の、透明・半透明の袋を使って出してください。
- ▼1つの袋の重さが10kgを越えてしまうと収集できません。袋を分けていただき、ごみ処理券は1つの袋に対し、1枚貼ってください。
- ▼電池やスプレー缶、ライターなどの有害ごみが混入しないようにご注意ください。火災の原因となり、大変危険です。



何度も掲載していますが、令和2年4月に不燃ごみに有害ごみが混入したことが原因と思われる火災事故が発生しています。大事には至りませんでした。収集車の故障や収集作業の遅れ、道路の一時的な封鎖などの他、作業員や地域の皆さまの命に関わる危険があります。種別ごとに袋を分ける、他のごみに混入させないなど、有害ごみの取り扱いには特に注意してください。

02

CHECK



年末年始のごみ出しについて



年末年始は、ご自宅や車庫、倉庫などの大掃除だけでなく、ご家族、ご親戚が集まるなど、家庭から出るごみが多くなる傾向にあり、ごみボックスに入りきらずに外に出されてしまうことがあります。外に出してしまうと、カラスなどの野生動物に荒らされて散らかってしまいますので、以下にご紹介するポイントを参考に、ごみ出しは計画的にさせていただくようお願いします。

①大掃除は早いうちから計画的に！

まとめてやらず、早い時期に取り掛かることで、一度に多量のごみを出さなくて済むだけでなく、時間が足りなくて掃除をあきらめるということも無くなります。

②リサイクルできるものは分別を！

資源として再利用できるものを分別することで、可燃ごみ、不燃ごみを減らすことができます。

③出すごみに優先順位を！

においが気になる生ごみを先に出し、腐る心配等のないごみは後から出すなど優先順位をつけることで一度に出すごみの量を減らしましょう。

④収集日の確認、正しい分別を！

収集日の異なるごみは、分別方法が正しくても収集しません。また、分別ルールが守られていないごみもボックス内に残されます。残されたごみがボックス内のスペースを奪ってしまいますので、正しい収集日に正しい分別をして出させていただくようお願いします。

12月 イベント カレンダー

※新型コロナウイルスの影響により、事業が中止となる場合があります。ご注意ください。

休館日案内 つ 交流プラザつつじ館 図 東神楽町図書館

1日(火)	冬の生活支援費支給受付開始(～3月31日) 初心者のための一眼レフ写真講座(ふれあい交流館)	
2日(水)		
3日(木)		
4日(金)		
5日(土)		
6日(日)		つ
7日(月)	森のゆ花神楽休館日	図
8日(火)	よちのび広場(ティコット) 初心者のための一眼レフ写真講座(ふれあい交流館) 森のゆ花神楽休館日	
9日(水)	クリスマス展&ひがしかぐら健康くらぶ展(～24日) (図書館) 森のゆ花神楽休館日	
10日(木)		
11日(金)	子育て講座(ふれあい交流館)	
12日(土)		
13日(日)	年賀状づくり教室(図書館)	つ
14日(月)	電子申告のためのID・パスワード出張発行会(役場)	図
15日(火)	子育て講座(ティコット) 電子申告のためのID・パスワード出張発行会(役場)	

【公共施設などの休業期間】 ※詳しくはP10をご覧ください

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

16日(水)	子育て教育相談(ふれあい交流館)	
17日(木)	助産師健康相談(ふれあい交流館)	
18日(金)	助産師健康相談(これっと) すくよちのび広場(ふれあい交流館) これっと健康相談(これっと)	
19日(土)	スポーツ能力測定会(これっと総合体育館)	
20日(日)		つ
21日(月)		図
22日(火)	ふれあい健康相談(ふれあい交流館) 旭川赤十字センター移動献血	
23日(水)	よちのび広場(ティコット)	
24日(木)		
25日(金)	わくわく教室(ふれあい交流館)	図
26日(土)	冬休み子ども映画会(図書館、ふれあい交流館)	
27日(日)		つ
28日(月)		図
29日(火)		
30日(水)		
31日(木)		つ ・ 図

SNSや防災無線もチェック!



ご意見・ご感想を
お寄せください