

ほろかない

Public Relations Magazine

Horokanai



◆ 幌加内高等学校から巣立つ卒業生たち

CONTENTS

- 第11回ほろかないフォトコンテスト…2～3
- News Spot (ニューススポット) …4～5
- 幌加内町第4次行政改革等の実績…6 ● information…7～12
- 年金だより…13 ● こんにちは!保健師です…14
- NEW WIND (ニューウインド) …15

<http://www.town.horokanai.hokkaido.jp/>

MARCH 2017

3

No.735

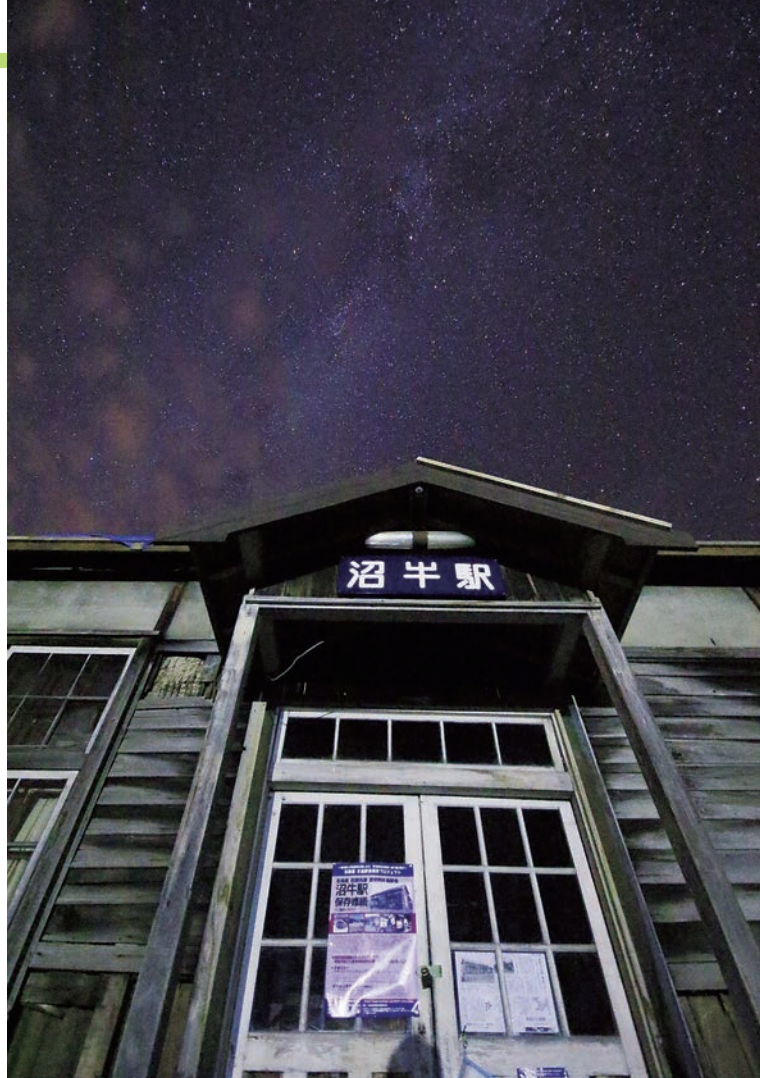
2016年 第11回 ほろかない フォトコンテスト 入選作品



募集テーマ

おいしいほろかない
たのしいほろかない
うつとりほろかない

グランプリ	1点
準グランプリ	2点
入賞	3点
奨励賞	14点
(応募作品数)	194点



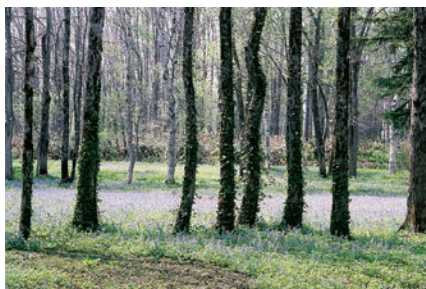
「天の川が見える駅」

品田 裕樹さん（名寄市）

入賞

「母子里のさと」

古平文男さん
（二笠市）



入賞

「朝霧の集落」

小林龍平さん
（名寄市）



入賞

「かわいい妹へ、あーん」

山崎千春さん
（旭川市）



準グランプリ

「サンライズ」

高橋敏広さん（群馬県）



準グランプリ

「そばの涙」

山岸真理さん（名寄市）



第11回ほろかないフォトコンテスト



「みんな食欲一直線」
岡本 宏幸さん（名寄市）



「庭の美しき訪問者(ベニシジミ)」
内海 千樫さん（幌加内町）



「夕暮れの雪原」
高橋 敏広さん（群馬県）



「晩秋の輝き」
小林 龍平さん（名寄市）



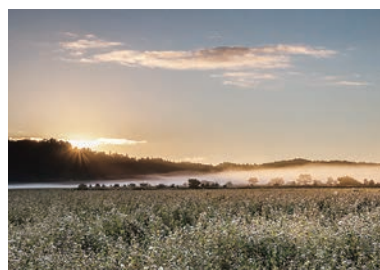
「そば畑の中で」
小田島 守明さん（福島県）



「朝 靄」
得能 邦子さん（深川市）



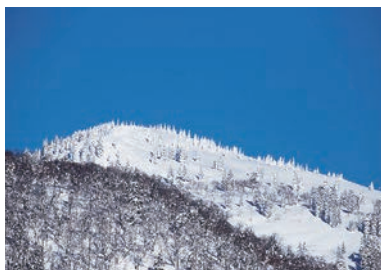
「ようこそ朱鞠内湖へ」
東海林 勇さん（札幌市）



「めざめ」
竹田 司さん（帯広市）



「実りの秋」
前田 賢一さん（豊富町）



「坊主山シュプール」
堀川 剛史さん（幌加内町）



「湖面の秋」
中村 敏郎さん（奈良県）



「星空キャンプ」
吉田 文彦さん（札幌市）



「じいちゃんは、どこかな？」
山崎 千春さん（旭川市）



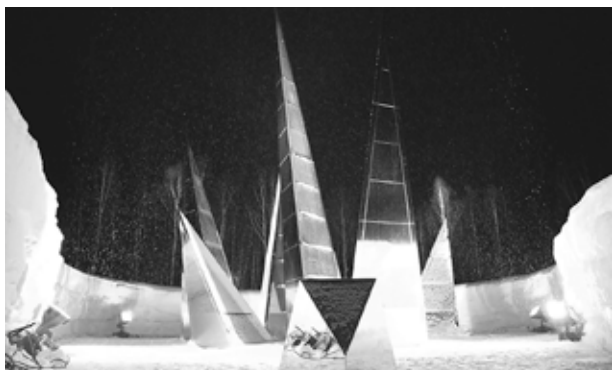
「ゆらく秋」
宮本 紀子さん（札幌市）

この度は、「第11回ほろかないフォトコンテスト」にたくさんのご応募をいただき、心より厚くお礼申し上げます。
皆様方からたくさんのご応募をいただき、おかげさまでもちまして過去最多の194作品が集まりました。
遠方からの応募やリピーターの応募も多数ありました。当町に足をお運びになり、様々な場所にて撮影をして下さいまして、誠に有難く実行委員一同感謝している次第でございます。
ご応募いただきました作品につきましては、主催・共催・事

務局により平成28年12月にフォトコンテスト審査会を開催、「真っ白なそば畑」「四季折々の顔を見せる朱鞠内湖」など、その内容は多岐、豊かであり、審査員一同頭を悩ませながらも厳正かつ慎重に審査を行い、入選作品を決定させていただきました。
ご覧のと通りの優れた作品ばかりであり、入選された皆様方には心よりお祝い申し上げます。
幌加内町新そば祭り実行委員会 委員長 清原 寛

母子里クリスタルピークスを ライトアップ

2月11日(土)、母子里クリスタルパーク内のモニュメント「クリスタルピークス」のライトアップが午後5時より行われました。昭和53年2月17日、国内最低気温マイナス41.2度を記録(気象庁非公式)。当日の会場は午後6時ごろでマイナス4度、淡雪と七色に光るライトがマッチして極寒の地である母子里をやさしく照らしていました。



幌加内町 下の句歌留多大会

～我ら仲間90歳になってもこの元気～

2月19日(日)、町高齢者コミュニティセンターで幌加内町下の句歌留多大会を開催しました。

「下の句歌留多愛好会」は小林四郎会長をはじめ、会員は35名。内半数以上が80歳を超える方で元気に活動しています。

毎年11月から3月末まで毎月2～3回、健康作りのため練習を重ね、この日、全町大会を実施しました。

当日は9チーム、33名が参加。参加者は、年齢を感じさせない機敏な動きや掛け声で、元気いっぱい、気合を入れてがんばりました。

なお、大会結果は以下のとおりです。

【優勝】松も (佐藤友子・棕井巴磨子・中谷道春)

【準優勝】さしも (小林紀子・前田千恵子・楠木めぐみ)

【第3位】三笠 (小林四郎・野口房枝・大平花子)



元民生委員・児童委員 ～感謝状伝達～



2月7日(火)、細川町長より高山安子様、山内照子様、伊藤幸子様へ、厚生労働大臣感謝状及び知事感謝状が伝達されました。

高山様(担当:朱鞠内北・母子里)は約23年間、伊藤様(担当:下幌加内・新成生)は6年間、民生委員・児童委員をお務めになり、山内様(担当:全町)は15年間、主任児童委員をお務めになられました。

伝達式にて町長より、「本町のため、多年にわたり社会奉仕の精神を持って職務にご尽力され、社会福祉の増進に寄与していただき、大変感謝しています。」と3名の功績を称える謝辞を送りました。



山内さん、高山さん、伊藤さん、細川町長

「わが村は美しく-北海道」運動 表彰状伝達式

農山漁村の振興に寄与し、地域の魅力と活力、活性化に貢献する活動を応援する北海道開発局主催の「わが村は美しく-北海道」運動で幌加内高校が『優秀賞』に輝きました。

2月15日(水)に北海道開発局札幌開発建設部難波江(なばえ)部長より、「地域特産物である「そば」を全国で唯一必修科目とし、そば打ち初段位取得を卒業要件とするほか、地域イベントでのそばの提供、そば打ち甲子園の成績、そばのパウンドケーキを商品開発し、地域の土産物とするなど、地域の活性化に寄与する活動を高く評価いたしました。」と称賛し、表彰状が伝達されました。





「地域見守り活動に関する協定」を締結

2月28日（火）、高齢者が住みなれた地域で安心して生活が続けられるよう、住民だけではなく、北海道新聞社とも連携した見守りネットワークの充実を図るため、幌加内町と旭川地方道新会名寄土別地区会（会長 橘 清光氏）との間で「地域見守り活動に関する協定」を締結いたしました。

この協定は道新の配達時など、日常業務の中で、一人暮らしの高齢者などの訪問先で異変を感じた場合には、町に連絡をしていただく、また緊急時には警察・消防に通報するなどして速やかな支援に繋げることを目的としています。



平成28年度幌加内町農業関連試験研究報告会

2月23日（木）、生涯学習センター「ふれあいホール」において、平成28年度幌加内町農業関連試験研究報告会が行われ、来場者84名（内高校生38名）が今年度の研究成果に耳を傾けました。

報告会では、農業技術センターの笠井次長からソバの新品種「キタミツキ」や「キタワセソバ」、「ほろみのり」の播種期別の生育状況や収量調査などについての発表があり、今年度の降雨や湿害の影響があったものの、次年度に向けての研究に期待が持てる内容でした。

また幌加内高校から廃棄そば有効プロジェクトの報告があり、町内の佐々木養豚場と連携した旨みのあるそば豚の開発に挑戦。次年度も継続して研究していくとの意気込みを発表していました。



4月から「ほろみん号」は運行します。

幌加内～旭川間を結ぶ新たな公共交通路線の構築に向けた試験運行を続けている「ほろみん号」は、引き続き4月から当面は無償での運行が継続されます。

しかしながら、本町では現在、幌加内町地域公共交通会議（※注）を昨年9月から設置しており、「ほろみん号」の有償運行を出来るだけ早期に進めていくことで協議を重ねています。有償化の際には改めて町民の皆様へお知らせします。



（※注）幌加内町公共交通会議とは

住民のニーズに応じた運送サービスの普及を促進するため、幌加内町が主催し、地域住民、交通事業者、運輸局、警察等による関係者との合意形成により、本町の実情に応じた運行が可能となるための場として、道路運送法に位置付けられた会議です。

梶加内町第4次行政改革等の実績

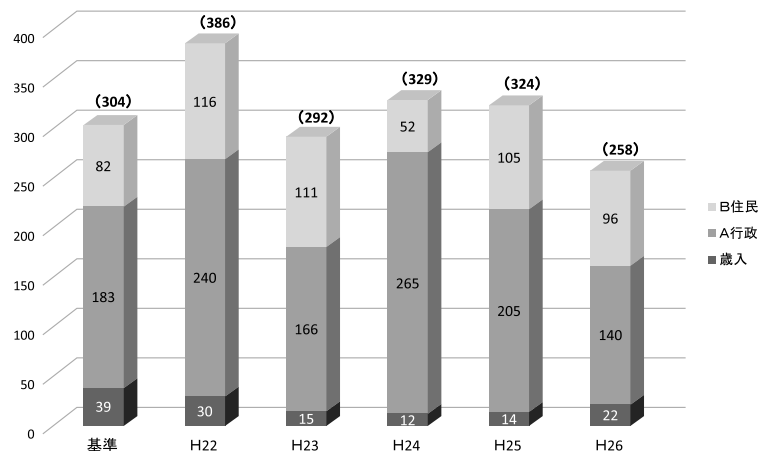
町では、平成 17 年 1 月に北空知 1 市 4 町での合併を見送り、自立していくことを選択し、単独でのまちづくりの指針となる「第 6 次総合振興計画（平成 17～26 年度）」の策定と「自立財政推計」を計画し、併せて健全な行政財政基盤の確立を図るため、「第 3 次行政改革（平成 17～21 年度）」及び「第 4 次行政改革（平成 22～26 年度）」に取り組み、簡素にして効率的な行政運営を目指し、住民と行政が一丸となって進めてきました。

行政改革としては、公共施設使用料・上下水道料・ごみ処理手数料の増額、個人団体への補助金削減、議員・非常勤特別職・職員等の人件費の削減、指定管理者制度の導入などを行い、所期の目的については、概ね達成されました。

また、財政的には、地方交付税が、当初見込みより大きく減額とならなかったことが大きな要因となり、単年度収支不足や財源不足を補うための基金取り崩しは回避され、逆に基金の積み増しを行うなど健全な財政状況と判断しております。町民各位並びに各関係機関にご協力いただき、大変ありがとうございました。

今回は、行政改革の実績と平成 17 年に公表した自立財政推計（当初）と決算について、次のとおりお知らせします。

1. 第 4 次行政改革の実績（H22～H26）【単位：百万円】



* 基準～平成16年度をベースとした目標額

歳入

- ・固定資産税の見直し
(税率 1.4% → 1.7% H22 まで)
- ・水道料、下水道料、ごみ処理手数料、公共施設使用料等の増

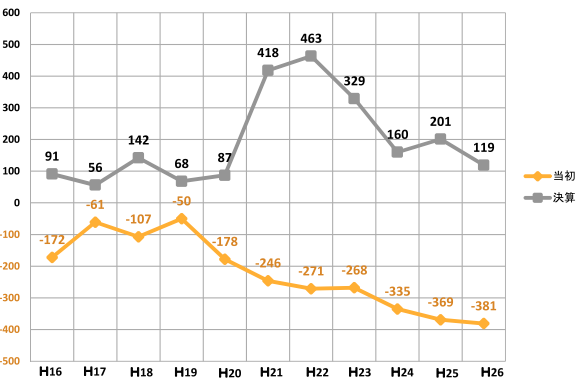
A 行政

- ・人件費（非常勤特別職、議員、特別職、職員）、その他行政経費の減

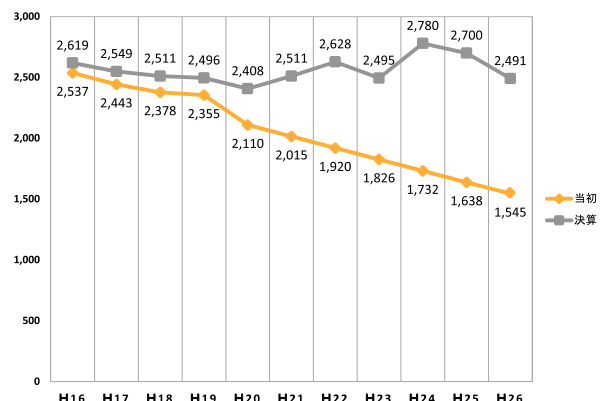
B 住民

- ・団体、個人への補助金等の減

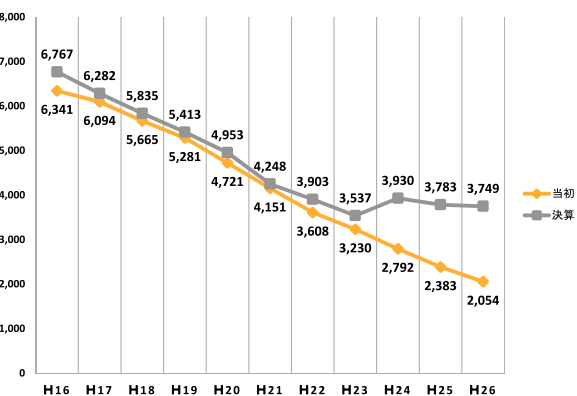
2. 自立財政推計との比較 【単位：百万円】
(1) 単年度収支



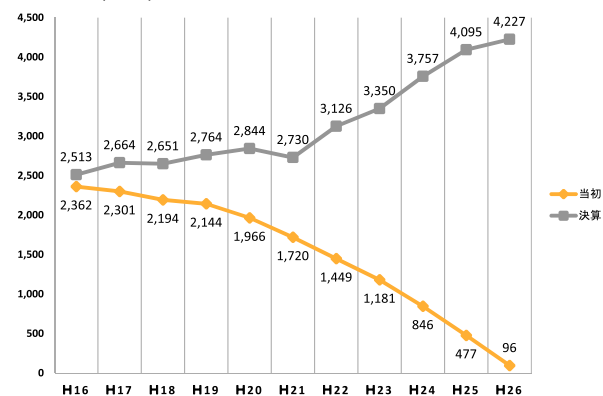
(2) 地方交付税



(3) 起債（借）残高



(4) 基金（貯金）残高



国家公務員採用試験のお知らせ

○総合職試験（院卒者・大卒程度）

インターネット申込期間

平成 29 年 3 月 31 日（金）～ 4 月 10 日（月）

○一般職試験（大卒程度）

インターネット申込期間

平成 29 年 4 月 7 日（金）～ 4 月 19 日（水）

○一般職試験（高卒者・社会人）

インターネット申込期間

平成 29 年 6 月 19 日（月）～ 6 月 28 日（水）

☆申込専用アドレス

<http://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html>

☆問合せ先

人事院北海道事務局第二課試験係

TEL：011-241-1248

労働基準監督官採用試験のお知らせ

【受付期間】

(1) インターネット

平成 29 年 3 月 31 日（金）～ 4 月 12 日（水）

<http://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html>

(2) 郵送又は持参

平成 29 年 3 月 31 日（金）～ 4 月 3 日（月）

（郵送の場合は 4 月 3 日（月）までの通信日付印有効）

【受験資格】

(1) 昭和 62 年 4 月 2 日～平成 8 年 4 月 1 日生まれの者

(2) 平成 8 年 4 月 2 日以降生まれの者で次に掲げるもの

①大学を卒業した者及び平成 30 年 3 月までに大学を卒業する見込みの者

②人事院が①に掲げる者と同等の資格があると認める者

【第 1 次試験】

平成 29 年 6 月 11 日（日）

【第 2 次試験】

平成 29 年 7 月 12 日（水）・13 日（木）・14 日（金）の指定された日

【受験申込書提出先（郵送又は持参の場合）】

北海道労働局総務部総務課

住所：〒060-8566

札幌市北区北 8 条西 2 丁目 1 番 1

札幌第一合同庁舎 9 階

【問合せ先】

北海道労働局

(TEL：011-709-2311 内線 3511)

又は最寄りの各労働基準監督署

さっぽろ幌加内会定期総会・ふるさと懇親会の開催

さっぽろ幌加内会では、以下の日程で「平成 29 年度さっぽろ幌加内会の定期総会とふるさと懇親会」を開催いたします。幌加内にゆかりのある方々に多数のご参集をお待ちしています。

【日時】平成 29 年 4 月 23 日（日）

午前 11 時より総会、正午より懇親会

【会場】アパホテル TKP 札幌駅前 5 階

カンファレンスルーム 5A

住所：札幌市中央区北 2 条西 2 丁目 19-1

TEL：011-252-3167

【会費】4,000 円

【連絡・お問合せ先】

さっぽろ幌加内会 事務局 片岸勝治

TEL：090-9080-0276

財務専門官採用試験のお知らせ

財務省北海道財務局では、財政、金融のプロフェッショナルとして活躍する財務専門官を募集しています。

■受験資格

1. 昭和 62 年 4 月 2 日から平成 8 年 4 月 1 日生まれの人

2. 平成 8 年 4 月 2 日以降生まれの者で次に掲げるもの

(1) 大学を卒業した者及び平成 30 年 3 月までに大学を卒業する見込みの者

(2) 短大又は高専を卒業した者及び平成 30 年 3 月までに短大又は高専を卒業する見込みの者

■受験申込受付期間

平成 29 年 3 月 31 日（金）から 4 月 12 日（水）まで

■受験申込方法

下記のアドレスより申し込み下さい。

http://www.jinji.go.jp/saiyo/siken/sennmonnsyoku_daisotsu/zaimu/zaimu_daisotu.html

■第 1 次試験日

平成 29 年 6 月 11 日（日）

■お問い合わせ

財務省北海道財務局人事課人事係

TEL：011-709-2311（内線 4252）

予備自衛官補及び幹部候補生募集

●予備自衛官補（一般）

応募資格：平成29年7月1日現在、日本国籍を有する18歳以上34歳未満の者
 受付期間：平成28年12月22日（木）～平成29年4月7日（金）
 試験期日：平成29年4月16日（日）
 試験会場：陸上自衛隊旭川駐屯地

●予備自衛官補（技能）

応募資格：平成29年7月1日現在、日本国籍を有し、18歳以上55歳未満で国家
 免許資格等を有する者（年齢は保有する国家資格により異なります）
 受付期間：平成28年12月22日（木）～平成29年4月7日（金）
 試験期日：平成29年4月15日（土）
 試験会場：陸上自衛隊旭川駐屯地

●自衛隊幹部候補生（一般）大卒程度試験

応募資格：平成30年4月1日現在、日本国籍を有し、22歳以上26歳未満の者
 （20歳以上22歳未満の者は大卒（見込み含））
 受付期間：平成29年3月1日（水）～5月5日（金）
 試験期日：1次試験：5月13日（土）・14日（日）（14日は飛行要員ののみ）
 試験会場：陸上自衛隊旭川駐屯地

●自衛隊幹部候補生（一般）院卒者試験

応募資格：平成30年4月1日現在、日本国籍を有し、修士課程修了者等で20歳以上28歳未満の者
 受付期間：平成29年3月1日（水）～5月5日（金）
 試験期日：1次試験：5月13日（土）・14日（日）（14日は飛行要員ののみ）
 試験会場：陸上自衛隊旭川駐屯地

●お問い合わせ先

自衛隊旭川地方協力本部 南地区隊 （TEL：0166-54-5617）又は役場窓口まで



申告所得税等の確定申告は、振替納税のご利用を

平成28年分の申告所得税及び復興特別所得税の確定申告は3月15日（水）、個人事業者の消費税及び地方消費税の確定申告は3月31日（金）が申告・納付の期限となっています。

納付については、ご指定の預貯金口座から振替日に自動的に納税が行われる振替納税のご利用をお勧めします。

振替納税は、金融機関や税務署に出向かずに納付ができるほか、納め忘れもなく、納付書で納付する場合より納付日が1か月程度後になります。

今回の確定申告から振替納税をご利用になる方は「預貯金口座振替依頼書」を税務署又は金融機関に提出し、手続きしていただきますようお願いいたします。



（注）申告期限までに申告書を提出しないと振替納税を利用することはできません。

	納付書又は電子納税による納付	振替納税を利用する場合	
	納 期 限	振替納付日	手 続 期 限
申告所得税及び復興特別所得税	3月15日（水）	4月20日（木）	3月15日（水）
消費税及び地方消費税	3月31日（金）	4月25日（火）	3月31日（金）

「北海道国民健康保険運営方針（原案）」 に対する道民意見の募集

平成 30 年度から国民健康保険制度が改正され、北海道と市町村が一体となって国保を運営することになります。このため、道内の国保運営の統一的な指針として「北海道国民健康保険運営方針」を策定することとなりました。

この運営方針（原案）について、道民の皆様からご意見を募集します。

【公表場所】

北海道国保医療課（道庁 6 階）、道庁行政情報センター（道庁別館 3 階）、各総合振興局及び振興局（石狩を除く）の行政情報コーナーで公開するほか、北海道ホームページ（http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/kki/kak/kouikika_junbi_index.htm）に掲載しています。

【意見の募集期間】

平成 29 年 3 月 1 日～ 3 月 31 日

【意見の提出方法及び提出先】

公表場所及びホームページにある「意見募集要領」をご覧ください。

① 郵便：〒 060-8588 札幌市中央区北 3 条西 6 丁目

北海道保健福祉部健康安全局国保医療課（広域化準備グループ）

② FAX：011-232-1037

③ 電子メール：hofuku.kokuhounei@pref.hokkaido.lg.jp

【問い合わせ先】

北海道保健福祉部健康安全局国保医療課（広域化準備グループ）

TEL：011-231-4111（内線 25-808）

平成28年4月1日から日本脳炎予防接種が定期接種になりました

今まで北海道では、日本脳炎の感染の危険性が少ないため、定期予防接種を実施しておりませんでした。しかし、温暖化も進み、北海道においても日本脳炎の感染の危険性があることなどから、平成 28 年 4 月 1 日より日本脳炎の予防接種が定期予防接種となりました。

今まで日本脳炎の定期予防接種を実施していなかったことから、予防接種のご案内を順次行ない、対象者には個別で通知します。不明な点がございましたらご連絡ください。

また、生年月日により対象期間が異なりますのでご注意ください。

～定期接種対象者～

1 期；生後 6 ヶ月から生後 7 歳 6 ヶ月に達するまでに 3 回接種

接種間隔：標準的には 1 回目から 2 回目が 6 日から 28 日、2 回目から 3 回目がおおむね 1 年あけて接種する

（※ 2 回目から 3 回目は 6 ヶ月以上あければ接種することも可能です）

2 期；9 歳以上 13 歳に達するまでの間に 1 回接種

下記の方は、特例対象者として日本脳炎の予防接種を受けることができます

平成 21 年 4 月 1 日以前に生まれた者で、9 歳から 20 歳未満の者

* 接種方法等につきましては、お問い合わせください

個別通知が届かなかった方につきましても、特例対象者は予防接種を受けることができます。接種を希望される方には、問診票等をお送りいたしますのでご連絡ください。

お問い合わせ先

アルク保健福祉課 保健師

電話 35-3090

農地を転用するときは、 農地法の許可が必要です。

○農地転用とは？対象の農地は？

農地転用とは？ → 農地を農地以外のもの（宅地など）にすることを言います。

対象農地とは？ → 全ての農地が転用許可の対象となります。「登記地目」や「現況地目」が農地であれば、耕作されていなくても農地として活用できる状態にある限り農地として扱われます。また、地目が農地でなくても耕作の用に供されている土地は農地とみなされます。

○農地の転用には許可が必要です。

→ 農地の転用には原則として知事（幌加内町については知事より許可権限等の移譲を受けたため町長が許可権限者）又は大臣の許可を要することとなっています。

【北海道知事（町長）4 ha まで、農林水産大臣 4 ha 超】

永久的に農地以外にするものの他に、一時的に農地以外にする場合にも許可が必要です。

○農地転用の手続きは？

→ 農地転用に必要な農地法の許可には2つのケースがあり、農地を所有する農業者自らが単独申請するもの（農地法第4条）と、事業者などが農地を買ったり、借りたりして転用するため農地所有者と連名申請するもの（農地法第5条）があります。農地転用の計画内容によっては申請から許可を受けるまでに相当の期間を要しますので、転用計画がある場合は早めにご相談下さい。

★申請の仕方や農地転用の相談については、下記連絡先まで御相談下さい。

・各地区の農業委員

・幌加内町農業委員会事務局

TEL 35 - 2122（内線 135）

・上川総合振興局農務課主査（農地）

TEL 0166 - 46 - 4985

○もしも、許可なく転用したら？

■許可を受けないで無断転用した場合や、転用許可に係る事業計画通りの転用をしない場合は『農地法違反』となり、許可権者（町長又は大臣）が工事の中止、原状回復等を命じることになります。

■さらにこれに違反した場合は、**3年以下の懲役又は300万円以下の罰金**（法人の場合は**1億円以下の罰金**）という罰則適用もあります。

士別警察署かわら版

～少年の非行・犯罪被害防止～

○さしのべる 手のぬくもりを どの子にも○

スマホの新規購入に伴うネットの安全な利用方法を確認しましょう。また、少年による飲酒・喫煙等の不良行為や万引き等が起こりやすい時期なので、地域ぐるみで少年の非行防止に努めましょう。

■融雪期の事故防止■

△雪下ろしを始める前に安全確認!!△

例年この時期は、寒暖の差が大きくなり、屋根からの落氷雪が起きやすくなります。落雪事故等を防止するためにも、安全確認と単独での場合は近所の方への声掛けをしましょう。

士別警察署 (代)0165-23-0110



ご存じですか？ 「無期転換ルール」

「無期転換ルールとは」

平成25年4月1日以降に有期労働契約が反復更新されて通算5年を超えたときは、労働者の申込みにより、期間の定めのない労働契約（無期労働契約）に転換できるルールです。

制度の詳細は北海道労働局雇用環境・均等部指導課（TEL：011-709-2311（代表））までお問合せください。

交通事故の損害賠償問題でお困りの方へ

自動車事故の被害にあわれ、示談をめぐる損害賠償の問題でお困りの方へ、弁護士が「中立・公正」な立場で、当事者間の紛争解決のお手伝いをします。

被害者ご本人に損害賠償問題の法律知識がなくても、交渉に不慣れでも安心です。

弁護士費用は、一切かかりません。(無料です)

まずは、電話で予約をお願いいたします。

(注) ご相談になじまない場合もありますので、ご確認をお願いいたします。

(公益財団法人) 交通事故紛争処理センター 札幌支部

TEL:011-281-3241

住所:札幌市中央区北1条西10丁目 札幌弁護士会館4階

平成29年度「協会けんぽの健診」のご案内

協会けんぽ北海道支部では年度内に1回、加入者の皆様の健診費用の一部を補助しています。

35歳～74歳の被保険者(ご本人)さまへは、がん健診を含めた充実した健診項目の「生活習慣病予防健診」を、40歳～74歳の被扶養者(ご家族)さまへは、メタボリックシンドロームに着目した「特定健康診査」と二つの健診をご用意しております。

生活習慣病の予防と早期発見・早期治療のためにも年に1度は健診を受けましょう!

【お問い合わせ先】

全国健康保険協会(協会けんぽ)北海道支部 TEL:011-726-0352(代表)

平成29年度の保険料率改定のお知らせ

平成29年3月分(5月1日納付期限分)より健康保険料率は10.22%(プラス0.07%)、介護保険料率は1.65%(プラス0.07%)となります。

厳しい経済状況の中ですがございます何卒、ご理解をいただきますようお願い申し上げます。

【お問い合わせ先】

全国健康保険協会(協会けんぽ)北海道支部 TEL:011-726-0352(代表)

「妊娠したから解雇、育休を取ったから契約更新をしない」は違法です!

- 妊娠・出産、育児休業・介護休業等取得したことを理由として、事業主が解雇、退職の強要、雇止め、降格などの不利益な取扱いは、違法です。
- また、事業主は妊娠・出産、育児休業等に関して上司・同僚がハラスメントを行わないよう防止措置を講じなければなりません。
- 詳細は、北海道労働局ホームページをご覧ください。

厚生労働省北海道労働局雇用環境・均等部指導課

TEL:011-709-2715

URL <http://hokkaido-roudoukyoku.jsite.mhlw.go.jp>

個人番号(マイナンバー)カードのご案内

交付手数料は現在無料です。

ぜひこの機会に、申請をお願いします。

※マイナンバーカードはこんなとき便利です!!

1. 個人番号を証明する書類として
2. 本人確認の際の身分証明書として
3. 確定申告のオンライン申請として



★ ★ 良い睡眠をとるために

相川記念病院 中右麻理子医師

日本人の5人に1人が「睡眠で休養が取れていない」「何らかの不眠がある」と言われています。また、加齢とともに不眠は増加し、60歳以上の3人に1人が睡眠問題で悩んでいると言われている身近な問題です。

日中に精神や身体の不調を自覚して生活の質が低下するような場合は、不眠症の疑いがあります。夜なかなか寝付けない、夜中に何度も目が覚める、その後なかなか眠れないなど、気になることはありませんか？

規則正しい生活を心がけるほか、寝室環境を整えたり、お酒やたばこなど嗜好品との付き合い方を見直すことで改善が可能です。

生活習慣を見直してもなお不眠の症状がある場合は、治療の必要性も出てきます。睡眠薬に抵抗がある方もいるかもしれませんが、不眠による生活の質が悪化することを防ぐためにも、まずは医師に相談しましょう。

＜快眠のためのポイント＞

- ① 朝起きたら日の光を浴びる。
- ② 昼寝は15～30分程度。
- ③ 習慣的に継続できる運動をする。
- ④ 入浴は夕方から夜にかけて。
- ⑤ 嗜好品（たばこ、アルコール、コーヒー等）は睡眠を妨げない程度に。
- ⑥ 布団に入る時間を同じにして規則正しい生活をする。

＜睡眠薬についてよくある質問＞

Q. ① 一度飲み始めるとやめられなくなる、精神科の薬は危険と聞いたのですが…。

A. ① 最初に登場した睡眠薬は精神的にも身体的にも癖になる依存性がありました。ここから睡眠薬に対して「癖になり危険」というイメージが広まったのかもしれませんが。最近の睡眠薬は耐性があっても弱く、使い方の工夫によって依存性は生じにくいので、計画的に薬を減らすことで、安全に薬を中止することができます。

Q. ② 頭が働かなくなったり、ぼけたりすると聞いたのですが…。

A. ② 一部の睡眠薬には脳の働きを抑える作用があり、内服中は注意力が低下したり、ぼんやりすることがあります。病気が治り薬を飲まなくなれば、これらの症状はなくなります。



平成28年4月から平成29年1月までの寄付申し込み件数は《1,131件》です。

1月31日	1月28日	1月27日	1月25日	1月19日	1月14日	1月12日	1月12日	1月10日	1月8日
稲本昌丞様	尾野研哉様	菊池俊彦様	柴田慎也様	難波正則様	高橋康宏様	原口誠自様	池田博文様	田中鉄平様	森川鉄平様
(奈良県)	(埼玉県)	(岩手県)	(東京都)	(香川県)	(札幌市)	(兵庫県)	(東京都)	(岡山県)	(東京都)

◆ ふるさと納税 ◆
 ～ 1月分の寄付申出状況 ～
 1月分の申出状況は《22件》ありました。
 たくさんの方の応援メッセージが幌加内町の力になり励みになります。
 ※広報掲載希望者のみ掲載させていただいております。



年金受給権者現況届とは



◎誕生月がきたとき

年金を受けている方が、年金を引き続き受け取るためには、日本年金機構より送付される「年金受給権者現況届」（現況届）を毎年受給者ご本人の誕生月の末日までに、日本年金機構に提出していただく必要があります。

◎現況届の改正点

これまで、住民基本台帳ネットワークシステムによりご健在を確認できない方には、現況届の提出によって、ご健在であることを確認させていただいておりました。平成29年2月に日本年金機構より送付される現況届からは、現況届の提出の際には、住民票の添付またはマイナンバーの記入が必要となりました。ご理解をお願いいたします。（誕生月が2月の方から、順次、対象としています。）

日本年金機構から送付された氏名等があらかじめ印刷された現況届にマイナンバーを記入し提出する場合

- ・番号確認（マイナンバーの正しい持ち主であることの確認）書類の添付が必要となります。
- ・マイナンバーカード（個人番号カード）や通知カードの番号記載面のコピー等を現況届とあわせて提出してください。

◎現況届の送付されない方

次に該当する方は、「現況届」を提出する必要がありませんので送付しておりません。

1. 住民基本台帳ネットワークを活用して確認できる方。
2. 年金の全額が支給停止になっているとき。
3. 年金証書に記載されている年金の支払いを行うことを決定した年月日から、次に来る誕生月の末日までの期間が1年以内であるとき。

◎提出についての注意点

「現況届」が送付された場合、期限までに提出されませんと、年金を引き続き受け取ることはできません。提出されるまでのあいだ、年金の支払いが一時止まることになりますので、ご注意ください。住民票の添付等がない場合には、調査等をした上で年金が一時止まる場合があります。

◎現況届の提出先

「現況届」の用紙は、毎年誕生月の初め頃に受給者ご本人に送付されます。受給者ご本人の住所、氏名などを記入いただき、住民票または番号確認書類を添付の上、同封の返信用封筒にて誕生月の末日までに日本年金機構本部に到着するように提出してください。

ご自身が提出の必要があるかどうかを確認したい場合は、**ねんきんダイヤル (0570-05-1165)** へお問い合わせください。

●詳しくは、お近くの年金事務所または役場住民課戸籍年金係(35-2124)へお問い合わせください。●

幌加内町は旭川年金事務所の管轄区域です。

住所：〒070-8505 旭川市宮下通り2-1954-2 電話：0166-25-5589

糖尿病②～HbA1cとは?～

健診や人間ドックを受けている方は、「HbA1c (ヘモグロビンエーワンシー)」という検査項目を耳にしたことはあると思います。糖尿病を診断する際に用いられ、自分の血糖のコントロール状態を知ることができる検査値です。今月の広報では、「HbA1c」についてお伝えします。



HbA1cとは?

血液中のヘモグロビンにブドウ糖が結びついたもので、過去1～2ヶ月の血糖状態を把握できる数値です。

右記のコントロール目標は、一般的な成人に対しての目標です。年齢や臓器障害や低血糖の危険性を考慮して個別に設定されますので、治療中の方は主治医にご確認ください。

血糖コントロール目標 (NGSP 値)

目 標	①血糖正常化のための目標	②合併症予防のための目標	③治療強化が困難な際の目標
HbA1c(%)	6.0未満	7.0未満	8.0未満

*糖尿病治療ガイド2016～2017参照

- ①食事・運動療法のみを行っている方。薬を飲んでいても低血糖を起こさないようであればこの数字を目指します。
- ②薬を飲んでいても、注射をしている方。7%を超えてくると合併症のリスクが高くなります。
- ③薬を強くすると低血糖を繰り返したりするような治療の難しい方
*治療を始めていない方は、5.6未満の維持をめざしましょう。

健康まんが

第207回

「生活習慣 早めに改善を」



長期間血糖の高い状態が続くと、すい臓に負担をかけてしまい糖尿病になってしまいます。糖尿病を予防するためには、生活習慣を見直し(運動不足、間食の機会が多い、朝食を抜く、夜遅い食事等)、肥満を解消することが大切です。

日々の積み重ねが病気を招きます。早い段階から生活習慣を見直し、予防に努めましょう。

4月の健康/カレンダー

●乳幼児・児童に関する行事

子育て教室	20日(木)	農業活性化センター	10:00～11:30
乳幼児予防接種	4日(火)	町立幌加内診療所	15:00～16:30
	11日(火)		
	18日(火)		
	25日(火)		

●成人・老人に関する行事

老人健康相談	5日(水)	母子里老人クラブ	10:00～11:00
	10日(月)	幌加内老人クラブ	10:00～11:00
	13日(木)	添牛内老人クラブ	10:00～11:00
	13日(木)	政和老人クラブ	10:00～11:00
	19日(水)	朱鞠内老人クラブ	10:00～11:00
おたっしや健診	11日(火)	保健福祉総合センター	9:00～11:00
	12日(水)		13:00～16:00
	12日(水)		9:00～11:00
	13日(木)	母子里コミュニティセンター	10:00～11:00
	14日(金)	スマイルホームえん	13:00～15:00
		政和コミュニティセンター	9:30～11:00



- 母子健康手帳および妊婦一般健康診査受診票の交付は、アルクで行っております。妊娠がわかりましたら、早めに交付を受けてください。また、来所の前にアルクへご連絡いただくと交付がスムーズです。
- 肝炎ウイルス検診を実施しています。対象者は、40歳以上の方で過去に検診を受けられたことのない方です。検査を希望される方は、事前にアルク保健師までご連絡ください。

無線 LAN(FREESPOT)の提供を開始しました

FREESPOT（フリースポット）とは、無線 LAN でインターネットに接続できる環境を、無料で利用できるエリア・サービスのことです。完全無料が特徴であり、あらゆる無線 LAN 端末で接続時間を気にせずご利用いただけます。接続方法および注意事項等につきましては、学習センター「アトリウム」に掲示しておりますポスターをご確認ください。

【提供範囲】 幌加内町生涯学習センター
「アトリウム」周辺



まちづくり講座

まちづくり講座は役場のしくみやまちづくりの課題を職員と一緒に学習することを目的としています。町民の皆様方の多数のご利用、ご参加をお待ちしております。

【受付対象】 町民で構成される10名以上の団体

【受講料】 無料（教材費等がかかる場合があります）

【開設時間】 9:00 ～ 21:00 までの間で、2 時間以内

【申込み先】 教育委員会社会教育係

【平成 29 年度講座リスト】

- ・ごみ処理について
- ・国民健康保険／国民年金制度について
- ・後期高齢者医療制度について
- ・みんなで学ぶ交通安全
- ・安心生活術（防犯・消費生活等）
- ・上下水道のしくみ
- ・幌加内そばの現状の課題
- ・考えようまちづくり
- ・健康づくり／あんしん介護講座
- ・ケガや病気に対する処置
- ・火災予防と災害時の準備
- ・生涯学習センターの見学
- ※その他学びたいことがありましたら、お気軽にご相談下さい。

スポーツ安全保険のご案内

【保険内容】 団体活動中の事故や往復中の事故の補償。

【対象】 4名以上で構成しているスポーツおよび文化団体。

【期間】 平成29年4月1日～平成30年3月31日
（4月1日以降の申込みの場合は掛金支払いの翌日から摘要）

* 申込み及び掛金・補償などに関するお問合せは社会教育係へお願いします。なお、平成28年度に加入されていた方は3月31日で保険期間が終了しますので、新規加入申込みをお願いします。申し込み用紙等、書類が必要な場合は教育委員会へご連絡ください。



図書室だより



◇今月のあたらしい本

- ・騎士団長殺し
村上春樹／著(新潮社)
第1部 顕れるアイデア編
第2部 還ろうメタファー編

私は狭い谷間の入り口近くの、山の上に住んでいた。それは孤独で静謐な日々であるはずだった。騎士団長が顕れるまでは――。



生涯学習カレンダー				
3月	21日㊥	おはなしびよびよ	子育て支援センター	11:00～
	22日㊥	スポーツ講習会「健康エクササイズ教室」	町民研修センター 「住民研修室」	18:00～
	25日㊤	おはなしにこにこ	図書室	11:00～
	30日㊥	子ども映画鑑賞会「ペット」	ホール	9:30～、14:00～、18:30～
4月	6日㊥	幌加内小学校入学式	幌加内小学校	10:00～
		朱鞠内小学校入学式	朱鞠内小学校	10:00～
		幌加内中学校入学式	幌加内中学校	13:30～
	10日㊥	幌加内高校入学式	幌加内高校	13:30～
	11日㊥	おはなしぽかぽか	みゆき保育所	10:00～
	18日㊥	おはなしびよびよ	子育て支援センター	11:00～
	22日㊤	おはなしにこにこ	図書室	11:00～

我が家の アイドル!



稲見 帆夏 (ほのか)

平成27年7月3日

父 隆 浩
母 恵 理

一人遊びが上手な帆夏。最近では、お兄ちゃん達の真似をして、お人形で遊んだり、おままごとをして遊んでいます。やんちゃで大変なことも多いけれど、元気に兄妹仲良く、スクスクと育つていく欲しいです。

Public Relations Magazine

Horokanai

広報ほろかない3月号
2017 MARCH No.735

編集室から

一昔前は「花の金曜日」と呼ばれていましたが、最近のトレンドワードでは、「ブラックフライデー」や「プレミアムフライデー」と世間を賑わす、心躍る金曜日の存在が見え隠れしていますね。賛否両論があり、まだ日本には定着が難しそうですが、世間が求める「フライデー」になることを期待しています。

ひとのうき

おくやみ申し上げます

2月7日 中村 清道 様 79歳

ご厚志に感謝します

◆社会福祉協議会に◆

1月30日

石原 サチ子 様

(社会福祉事業に)

2月10日

中村 佐智恵 様

(父、清道様の葬儀に際して)

ーお詫びと訂正ー

2月号の8ページ、町功労者・産業貢献者表彰の中で、氏名の誤りがあり、正しくは

「宇野 利明 氏」となります。謹んで、お詫び訂正します。

今月の表紙 幌加内高等学校から巣立つ卒業生たち

『過去』と『他人』は変えられない。変えることができるのは「自分」と「未来」である。』

(PTA会長 藤野 未央 様より)

限りない未来に自分の信じる道を切り開き、それぞれの夢や希望を持ち、未来に向けて羽ばたく姿を。どうか忘れずいつまでも。ご卒業おめでとうございます。



町の人口

Population

(2月末現在)



世帯数 812世帯
(前月比-6)

人 □ 1,565人
(前月比-7)

男 770人
女 795人