

ほろかない

Public Relations Magazine

Horokanai



特集 ◆ 町政懇談会

CONTENTS

- 町政懇談会… 2 ● newsspot (ニューススポット)… 6
- 町長への手紙紹介第4回… 7 ● ほろみん号運行延長… 8
- 軽自動車税額変更… 10 ● 農地転用の方法… 11
- 人間ドック助成・検診案内など… 12 ● 臨時福祉給付金案内… 16
- Information… 18 ● 年金だより… 19 ● こんにちは保健師です… 20
- NEWWIND (ニューウインド)… 21

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

MARCH 2016

3

No.723

平成27年度 町政懇談会を実施

平成27年11月9日(月)の平和会館を皮切りに11月30日(月)まで、町内10会場において町政懇談会が実施されました。町政懇談会では、「マイナンバー制度の概要」、「病院再編における救急体制」などを説明し、参加者からはそれに伴う質問やその他町政全般に関する要望・意見を伺う貴重な機会となりました。今回の懇談会で出された要望・意見の中の主なものをお知らせします。

※質問・回答につきましては、内容を要約し掲載しています。

●平和・親煙・

長留内自治区

11月9日(月) 午後1時
平和会館
参加者 13名

農業後継者対策

Q 後継者を考えると、親煙自治区で3人、平和・長留内ではゼロと何年後には自治区消滅の危機を迎える。そばをブランド化して維持していくということだが、作付けする人があと何年できるかという集計もないし、後継者対策含めどう考えているのか？

町長 重い問題ですが、解決策が出るものではない。そばで体力があるうちに皆さんと一緒に策を考えたい。また、町内全体では後継者が戻ってきているので、産業課長にも指示をしているが、後継者と話し合えるような場をつくりたい。

高校での農業実習と 農業技術センターのあり方

Q 高校、農業技術センターの2つとも十分に期待にそった成果となっているのか？
高校ではもう少し農業がどのようなものかわかるように圃場の

の整備や実習、体験させた方が良いと思う。また、農業技術センターでは優秀な先生がいるにも関わらず、ずっとそばを取り組んでいて投資効果はあるのか？役立つ農業技術の開発など貢献ができるような方向転換は出来ないか？

教育長 3年間のカリキュラムの制限があり、メインはそば関係になっているが、そば豚など生徒からいろいろな研究が出ている。校長とも出来る範囲のことをやっていくということでは打ち合わせをしている。今後福祉施設もできることから、農業以外の実習もして、就職・進学につながるようにしていきたい。

産業課長 技術センターは臨時職員だけで運営をしている。研究内容については、そばの内容がほとんどであり、米や他の畑作、農業所得につながるようなものではない。年1回の成果発表会にも町内の方があまり来ていないのが現状。それを踏まえて、地元を活かせる内容のものを何点か取り組むように相談をしている。

●母子里自治区

11月9日(月) 午後6時
母子里
コミュニティセンター
参加者 9名

地域住民で除雪・水道維持が出来なくなったときの対策

Q 母子里の住民の高齢化が進んでいる。現在除雪は基礎集落圏、水道は雑用水利用組合で維持管理をしているが、将来に向けては不安である。住民で維持が出来なくなった時の対策は町で考えるのかどうか聞かせてもらいたい。

建設課長 維持ができなくなれば、業者委託ということになると思う。水道についても他の地区同様水道メーターをつけて水道料金を払う形になるので、そういうことも含めて検討をしていかなければならない。

クリスタルパークの 車椅子用トイレの開設状況

Q 母子里クリスタルパークの車椅子用トイレが使えないとの苦情を耳にする。クリスタル

パークにはトイレがある旨の看板も設置されているのでどうにかならないか？

産業課長 クリスタルパークは観光協会に委託して管理をしてもらっている。トイレがあるのに使えないというのは問題なので、至急対応する。

●下幌加内・沼牛・ 弥運内・新成生自治区

11月12日(木) 午前10時
沼牛生活改善センター
参加者 20名

病院再編後の診療体制のイメージ

※他の会場でも同様の質問有り。
Q 病院再編後の診療体制のイメージがつかみにくい。入院用のベッドはおかまいと思うが、一晩くらい様子を見る必要があるときはどうなるのか？

病院事務長 基本的には現在の外来のイメージとなる。入院病床はないので、平日日中のみの診療。スタッフは医師1名、看護師2名の体制。
保健福祉課長 経過観察について

ては、診療所の処置室にベッドを3つ置くので、点滴等で様子を見て、夕方までに具合がよくなれば帰ってもらうというのは今と変わらない。ただ、2、3日となると、処置室に泊まるということとは出来ないで、特別養護老人ホームの短期入所居住施設を使って対応をしていきたい。決まり次第お知らせをする。

江丹別峠の工事状況

※他の会場でも同様の質問有り。

Q 旭川に向かっての江丹別峠の工事状況は？（この冬の工事実施有無、ルート及び完成予定）

建設課長 現在工事をしているのは、江丹別側の2箇所。山を切り崩したり、切り崩した土砂を埋めて高くしている箇所となる。この先の工程は頂上の左カーブを、山を切り崩して内側に持っていく。それが終わったら幌加内側の急カーブの改良となるので時間はかかる。
町長 上川への移管時にも峠の改良を早急にと道に要望している。峠の頂上部分の山のずれ具合等の調査も実施しており、総事業費も見えてこない。仮に総

事業費が50億だとして年間5億の予算ですすめても10年かかる計算になるので時間がかかる。ただし、段階的に改良をし、改良の終わったところから供用開始となるので、徐々に直っていく。

上幌加内自治区

11月12日（木）午後3時

上幌加内会館

参加者 15名

水害時の避難所と

雨竜川の改修

※他の会場でも同様の質問有り。

Q ハザードマップでは水害の場合ほとんど水没する施設が避難所になっている。また、雨竜川の水流をはやくするような取組をしているのか？

総務課長 水の量にもよるが、現状ある建物で1階は水につくかもしれないが、2階で一時凌ぎが出来るような形で、2階がある建物を基本的に指定している。
建設課長 雨竜川は一昨年くらいから平和地区や長留内地区の砂利上げを順次行っている。振興では護岸をやるために、水路

を回しているの、掘削等を行っている。砂利をあげることににより、河川の中で水を溜めておく時間が長くなるので、順次お願いしてやつてもらっている。

交流プラザの空き店舗と

厨房の整備

Q 秋に交流プラザの空き店舗を利用して新そば祭り感謝祭を行い大盛況となった。

今後町の施設としてどのように活用していくのか？また、新そば祭り感謝祭出店者からは厨房の使い勝手が悪いというような意見も耳にしている。整備をしていく予定は？

産業課長 町長からの指示もあり、商工会やそば活性化協議会等を通じてどのようにしたらいいのかという会議を開いている。それを踏まえて今後どのようにするかを考えていきたい。
町長 交流プラザの活用は、色々なところで検討をしている。幌加内に来て幌加内そばが食べられる施設が多いほうが良いが、かといって冬のことを考えるとそばだけというのは中々難しい。また、厨房施設は

誰が使おうと必要な設備なので、必要なところから整備を行っていく。



東栄自治区

11月13日（金）午後3時

東栄会館

参加者 15名

除雪の出動基準の統一

Q 町道と国道（道道）の除雪で雪の降り方がきわどい時、片方は出ていて、片方は出ていないということがあ。統一することは出来ないか？

建設課長 出動のルールとしては、10cmとなるが、明らかに降つ

ているときは良いが、人の見立となるので、微妙なときは出たり、出なかつたりというのがあったと思う。今回からは区間によって出ているところや吹き溜まりなどでひどい場合もあるので、はねる前に見て回ってもらうこととしている。町の直営路線も一回走ってから出動をどうするか他の業者と情報共有することとしている。

病院跡地の今後

Q 病院再編後診療所になったら病院は取り壊すのか？取り壊すとすれば何か計画はあるのか？

町長 病院の取り壊しは行いません。取り壊した後の跡地はゾーニング計画といって幌加内の中でここはこのようなゾーンとといった区分けを計画している。具体的に何を建てるのかというのは今の段階ではない。医師住宅等も建て替えが必要となってくるのでそういった候補地になっている。

副町長 計画なしに建ててもというところもあるので、計画を立てて対応をしていきたい。

●政和自治区

11月24日(火) 午後2時

政和コミュニティ

センター

参加者 5名

マイナンバーカードの

交付申請

※他の会場でも同様の質問有り。

Q マイナンバー(個人番号)カードですが、個人的に必要がないと判断して作らなくても役場として問題はないのか?住民票や印鑑証明などカードがあれば機械で発行するような仕組みはあるのか?

町長 カードを作らなくても支障はない。カードに町独自で何かサービスを付加するような予定はいまのところない。
副町長 今ある住民基本台帳カードと大して変わりはない。住民票を他の町ではコンビニなどで発行できるところがあるが、幌加内にはない。ただ、どこかで働くとなると会社で税の申告でマイナンバーが必要となる。マイナンバーカードは作らなくても良いが、最初の1回目は無料だが、通知カードをなく

して再発行になると500円かかる。

住民課長 交付は住民課の窓口で対応する。通知案内にあるマイナンバーカードの発行申請書に写真を貼って送ってもらおうと国で作成し、1月以降に準備が出来次第で交付となる。作る、作らないはあくまで個人の判断となるが、後で必要に応じて作成することも可能。初回は副町長が言ったとおり国の交付金での発行になるので無料となる。



◆◆◆携帯電話の電波状況

※他の会場でも同様の質問有り。
Q ポンコタンの区間で携帯が通じる会社はあるのか?

副町長 全ての携帯電話会社で通じないところが町内で3ヶ所ある。ポンコタンと新富、共栄。総合通信局には状況をあげさせてもらおうが、総合通信局は国の機関である為、基本的には携帯会社が努力をしなければならぬ。

携帯電話会社のホームページには通じないところは教えてくださいというようなことも書いてあるので、そういうのも活用していただけるとこちら側としても助かる。また、出来れば275号線全線不通区間がないようにしたいが、全国的な話なので順番が中々回ってこない。

●幌加内自治区

11月24日(火)

午後6時30分

町民研修センター

参加者 28名

●衆議院選挙の区割り

改定要望状況

Q 平成22年4月に空知から上川総合振興局に移管になっていくのに、いまだに衆議院選挙区は空知。有権者が少ないからといって改定をしていただきませうようお願いをしたい。

町長 5月に上京した際に総務省で話しを伺ってきました。衆議院選挙区の区割りは区割り審議会が勧告して初めて改定されるもので、勧告を出すのが国勢調査の年で基本10年に1回。それが平成22年度。そのときは違憲判決が出たため政府は0増5減だけを行い、我々の選挙区は変わらなかった。平成27年の国勢調査は簡易調査の為、次回の区割り審議会は平成32年度で、本来答申はしないですけども会長が変われば答申ができるタイミングで、そのことはお願いをしてきました。矛先を変えてやっていきたいがかなりハードルは高い。声は上げ続け要請はしていく。

◆◆◆ほろみん号の今後

※他の会場でも同様の質問有り。

Q ほろみん号が平成28年3月で無料が終了となっているようですが、4月以降はどうなるのか?

副町長 4月以降は、まだはっきり決まっていない。道の補助金があり、平成26年10月から1年間の実証試験を半年間延長してやっているが今後はわからな

い。継続して要望はしていきたい。また地域公共交通会議を開かないと有償運行は出来ない。JRバスに交通会議に出てもらわないと前に進まない。旭川まで有償ということになればJRバス深名線を無視することにはならない。有償となれば深名線と同じような制度も検討しなければならず、まだはつきり決まっていない。

◆◆◆町内会・自治区の再編

Q 町長の考えを聞きたいですが、町内会と自治区の関係で、人数の少ない自治区、町内会では格差が相当ある。その辺について再編と言う考えがあるのかお聞かせください。

町長 行政としては、町内会で自ら決めてもらうスタンス。行政で介入するつもりはない。町内会で決めて要望があれば対応をしていきたい。

●朱鞠内自治区

11月26日(木) 午後6時

朱鞠内コミュニティ

センター

参加者 23名

北部における救急車の対応

Q 現実的に北部でも幌加内でも受け入れが出来なくなっても幌加内からの救急車を待たなくてはならないのか？名寄や士別から救急車を呼ぶことは出来ないのか？

保健福祉課長 名寄市立総合病院との関係は今後密にしていかなければならない。

検討段階だが、平成28年度から名寄市立総合病院でドクターカーを導入することを聞いています。エリアでは幌加内は入っていないが、今後幌加内町の地域事情も説明し、ドクターカーで来てもらえるようにしていきたいと考えています。



●廃屋の処理

Q 朱鞠内診療所横の廃屋など景観が悪い。所有者も処理をしていないがどうにかならないのか？

副町長 所有者の意向を確認しなければならぬが、廃屋取り壊しの助成金も今までは年間で5戸分に限っていたが、今年から5戸とは決めずに希望があれば対応できるようにしている。ただし、申請は個人であり、自治体を取り壊す強制代執行となると値段もかなり高くなる。

●添牛内自治区

11月27日(金) 午後6時

添牛内コミュニティ

センター

参加者 9名

朱鞠内ダム決壊時の想定

※他の会場でも同様の質問有り。

Q 震度6の地震が来たときに、朱鞠内ダムが決壊したときにどこの高さまで逃げたらいいのかなど町として何か想定しているものはないか？

総務課長 朱鞠内ダムの決壊に

関しては、他の住民からも言われていきますので、北電にシミュレーションをと言うことは話しているが、北電は絶対に壊れないということではない。

町でシミュレーションをするとなると費用がかかるので、出てこない状況である。

町長 北電もかなり気にはしている。機会がある度に北電には言っている。ダム管の説明会でもどんどん言ってもらいたい。建設課長 決壊したときの水の出方によっても変わってくる。何を持ってシミュレーションとは難しい。

●鹿の被害と駆除

※他の会場でも同様の質問有り。

Q 鹿の被害が結構ある。町で駆除するために何か考えられないか？

産業課長 町内で銃の免許を持つているのが2人。わなに關しては農協で結構な数を鹿用として用意している。銃の免許を持つている方からも更新費用をどうにかして欲しいなどの話もあるが、銃の所有に關しては個人の範疇であることが多く、な

かなか公費での支出はそぐわない。猟友会等に鹿を処分するのに一頭12,000円町から補助しているが、近隣と比較して金額に差がある。単価をアップすれば町の鹿駆除率も上がるのであればその辺は検討をしていきたい。

副町長 わなはいいが、銃は保管等本人の負担が大きいので中々こちら側からやりなさいという事にはならない。銃刀法の許可や費用などかなりハードルは高い。

●振興自治区

11月30日(月)

午後5時30分

振興会館

参加者 11名

診療所の連休の対応

Q ゴールデンウィークなど連休中の診療所の対応はどうなるのか？

保健福祉課長 診療時間は基本平日となるが、連休期間中など5日も1週間も暦どおり休診というわけにもならないと考えますので、そのあたりの診療時間

はニーズに沿って変更して対応をしたい。

ふるさと納税の金額設定とお礼の品

Q ふるさと納税の関係で、現在30,000円納税しないとならないということで、ある程度所得がないと出来ないかと思う。他の地域では最低5,000円、10,000円でお礼の品が出るのに、設定をもう少し細かくするなど出来ないのか？

総務課長 ふるさと納税は、町長とも話を詰めていて、現在のやり方ではなく、5,000円くらいからもう少し寄付が出来る人を増やすように、お礼の品もそばのセットだけではなく、他のものも含めた形で選定している。来年の4月に向けて見直ししている。なるべく興味を持ってもらえるように、もつとチョイスできる形だと思っている。





平成28年 幌加内町下の句 歌留多大会

平成28年幌加内町下の句歌留多大会が2月21日(日)高齢者コミュニティセンターで開催されました。この日は町内の下の句歌留多愛好者など約30人が参加しました。

3人1組のトーナメント戦で優勝を競い、終盤まで勝負が決まらない熱戦が繰り広げられていました。なお、大会結果は以下の通りです。

【優勝】むべ山(清原寛・中谷道春・野口房枝)

【準優勝】きり立(中西徹・椋井巴磨子・片岡美代子)

【第3位】雲の(加藤忠男・南谷由美子・石黒香代)



母子里クリスタルパーク ライトアップ

2月13日(土)、母子里クリスタルパークにおいて、モニュメントであるクリスタルピークスのライトアップが行われました。昭和53年2月17日に国内最低気温マイナス41.2度を記録したこの日を「天使の囁き記念日」としていることから毎年この時期に実施されています。当日は季節外れの雨が降り、プラス気温となる生憎の天候となりましたが、来場者は青を基調としたライトアップを楽しんでいました。



平成27年度 幌加内町農業関連 試験研究報告会

2月25日(木)、生涯学習センターにて平成27年度幌加内町農業関連試験研究報告会が開催されました。これは、町農業技術センターや幌加内高校生など各関係団体が研究や開発した成果を発表する場として行われています。

そばやもち米など本町の特産物に関する発表や報告が数多くされた他、十勝地方で栽培されている、葉の原料としても用いられている植物であるトウキの導入試験など新たな作物に関する報告も行われました。



朱鞠内小学校 児童ワカサギ 釣りに挑戦



2月10日(水)、朱鞠内湖畔において朱鞠内小学校では恒例となっている「全校ワカサギ釣り体験学習」が実施されました。

この日は天候にも恵まれ、漁協の職員の説明を受けながら、針にえさをつけるところから体験学習がスタートしました。慣れていない児童はすぐに自分のペースで釣りを楽しんでいましたが、低学年を中心に初心者児童は中々慣れずに苦労している様子もありましたが、釣れたときには笑顔を見せ、釣りを楽しんでいました。





中谷道春氏 道連合遺族会表彰

この程、幌加内町遺族会副会長中谷道春氏が一般財団法人北海道連合遺族会理事長（理事長 伊東良孝）表彰者として選出されました。

戦後70年が過ぎ、徐々に遺族会会員も少なくなっている中、30年以上の長きに渡り、幌加内町遺族会の運営に参画し、現在も副会長として遺族会活動の推進に寄与されていることを受けての表彰となりました。



双葉保育園で 節分豆まき



双葉保育園（宮川恵秀園長）において2月3日（水）の節分にあわせて園内で豆まきが行われました。この日はインフルエンザの影響で休む園児がいたものの、参加した園児の中には鬼の怖さに泣き出す園児もいましたが、鬼にむかって「鬼は外、福は内」の掛け声とともに豆を投げていました。

鬼がいなくなった後は、年の数だけ豆を食べ、豆まきを満喫していました。



農業後継者の育成は従来からの大きな課題です。後継者の有無については農地プランなどで把握しております。Uターンについては徐々に実績が挙がっており今後の農業振興に期待をしているところです。新規農業者については、優良農地を新規参入者に斡旋するのは厳しい状況で、他市町村のようにハウスを主体にした経営も本町の自然条件では大変厳しい状況ですが、担い手がいない高齢農家をはじめとする研修受入先や、独自の融資枠、対象者の資金力審査等、JAとも連携して積極的なリーダーシップを促す体制づくりが必要だと考えています。



お答え①

幌加内町が抱える多くの問題の根底には人口の減少がある。農業後継者の有無を調査し、後継者のいない農地には新規就農者等の育成を考へるべき。大都市には地方移住の希望者が意外と多い。転入者（Uターン、Jターン、Iターン）の促進対策が必要である。



手紙①

ご意見のありました個々の取り組みについて、この紙面では割愛させていただきますが、今後のまちづくりの視点に立って、貴重なご意見であると真摯に受け止める所存です。
恵まれた大地と自然を産業に結びつける取り組みを進めることで考えています。



お答え②

幌加内といえば「そば」であるが、モノカルチャーの危うさを抱えており、産業の多様性を図る必要があるのでは。例として
・寒地向きのベリー類の栽培について
・バイオコークスについて
・CLT集積材について
などへの取り組みはどうか。



手紙②

町長への手紙

第4回手紙内容紹介

4月からも「ほろみん号」は、 試験運行が継続されます

幌加内・旭川間を結ぶ新たな公共交通路線の検討のため、試験運行を続けている「ほろみん号」ですが、住民を代表する方々で構成される検討委員会での協議の結果、引き続き4月から1年間の延長が決定しました。

【乗合タクシーの運行時刻と乗降場所は下記のとおりです。】

運行・曜日	月・水・金		火・木	
便名 行先	第1便	第2便	第1便	第2便
役場前	9:00	14:00	8:00	13:40
高校前	9:02	14:02	8:02	13:42
平和	9:04	14:04	8:04	13:44
新成生三又路	9:06	14:06	8:06	13:46
(沼倉・松田) 交差点	9:08	14:08	8:08	13:48
親和(中河牧場) 交差点	9:10	14:10	8:10	13:50
弥運内(熊野・小山) 交差点	9:12	14:12	8:12	13:52
沼牛会館	9:14	14:14	8:14	13:54
(水上交差点)	9:16	14:16	8:16	13:56
下幌会館	9:18	14:18	8:18	13:58
旭川日赤前	10:00	15:00	9:00	14:30
旭川スマイル ホテル前	10:05	15:05	9:05	14:35
↓				
役場前	11:10	16:10	10:10	15:40

※始発着以外の停留場は、JR深名線バスと同じ箇所ですが、道路交通法により、停留所10メートル以内での停車が禁止されていることから、乗合タクシーは、停留所から10メートルを過ぎた箇所まで停車しますのでご理解願います。

※各停留所の停車時刻は、天候、その他理由で遅れることもあります。

■幌加内町乗合タクシーを利用するには？

①利用者登録を行ってください。

役場地域振興室（☎35-2121）に電話又はご来庁頂き、必要事項を伝えて頂くことで申請ができます。

申請から1週間程度で利用者証が自宅に届きますので、早めの手続きをお願いします。

②乗合タクシーの予約

- (1) 予約は、**利用の前日まで**に下記へ連絡してください。
- (2) 予約を**キャンセルする場合**においても同様をお願いします。

株式会社 士別ハイヤー

(予約受付番号：0165-23-5000・受付時間：平日 10:00～17:00 まで)

- (1) 例：「4月1日（金曜日）1便の役場前から利用します。」とお伝えください。
- (2) 例：「4月4日（月曜日）2便の役場前からの予約をしていた〇〇ですが、キャンセルします。」とお伝えください。

なお、仮予約での受付はできません。また運転手が予約を受けることもできません。

■利用料金は？

試験期間である来年3月までは、**利用料金は無料**です。

■乗車の方法は？

乗車の際に、利用者証を提示してください。運行時刻になって停留所に予約者がいない場合でも、タクシーは定刻どおり出発しますので時間は厳守してください。なお、交通状況によっては、タクシーの到着時間が遅れる場合もあります。

■降車の仕方は？

旭川へ向かう便（上り線）に限り、日赤病院前での降車も可能です。ただし、幌加内へ戻る便（下り線）では、日赤病院前からの乗車はできませんので、旭川スマイルホテル前から乗車ください。

■運行車両は？

車両は10人乗りワゴン車（トヨタハイエース）1台です。運転手を除く9名の予約があった時点で定員となりますので、ご了承ください。

■注意事項

- ・乗合タクシーは、利用者証をお持ちの方のみ利用できます。
- ・未成年者の利用はできません。（ただし、保護者が同伴する場合は利用可としますが、乳児や6歳未満の児童は利用できません。）
- ・運転手は、乗降の介助はできません。単独で乗降できる方が対象になります。（介助者が同乗される場合は利用可能です。）
- ・復路利用（旭川から幌加内へ戻る便）のみの受付は原則認められません。（ただし、幌加内からの運行がある場合は利用が認められますので株式会社士別ハイヤーへ確認願います。）
- ・停留所以外での乗車はできません。
- ・土・日、祝日、12月31日から1月5日は運休します。また、災害等による道路状況の変化により急遽、運休する場合がありますのでご了承ください。
- ・タクシーは予約者が停留所にいなくても指定した時刻に出発しますので、時間は厳守してください。
- ・荷物はひざの上に収まるようお願い致します。



平成 28 年度から 軽自動車税の税率が変わります

平成 26 年度及び平成 27 年度税制改正において、軽自動車と小型の普通自動車との間の税負担水準格差の見直し、車両の環境性能等に応じた課税の仕組みの導入などを目的として、軽自動車税の標準税率の引上げ等が行われました。この改正を踏まえた町税条例の改正により、軽自動車税の税率が変わります。

①原動機付自転車、二輪車、小型特殊自動車等

右表の車両については、購入や登録の時期にかかわらず、すべての車両について平成 28 年度分の軽自動車税から改正後の税率が適用されます。

車 種		平成 27 年度まで	平成 28 年度から
原動機付自転車	50cc 以下	1,000 円	2,000 円
	50cc 超～ 90cc 以下	1,200 円	2,000 円
	90cc 超～ 125cc 以下	1,600 円	2,400 円
	三輪	2,500 円	3,700 円
軽二輪車（125cc 超～ 250cc 以下）		2,400 円	3,600 円
専ら雪上を走行するもの		2,400 円	3,000 円
小型特殊自動車	農耕作業車のもの	1,600 円	2,000 円
	その他のもの	4,700 円	5,900 円
二輪の小型自動車（250cc 超）		4,000 円	6,000 円

②三輪・四輪以上の軽自動車

「平成 27 年 4 月 1 日以後に初めて車両番号の指定を受けた車両（自動車検査証の「初度検査年月」が平成 27 年 4 月以後のもの）」及び「初めて車両番号の指定を受けた月（自動車検査証の「初度検査年月」を指します。）から起算して 13 年を超える車両については表のとおり新税率が適用されます。

車 種		平成 27 年度から		平成 28 年度から	
		平成 27 年 3 月 31 日以前に初めて車両番号（ナンバー）の指定を受けた車両	平成 27 年 4 月 1 日以後に初めて車両番号（ナンバー）の指定を受けた車両	初めて車両番号（ナンバー）の指定を受けてから 13 年を経過した車両	
三輪		3,100 円	3,900 円	4,600 円	
四輪	乗用	営業用	5,500 円	6,900 円	8,200 円
		自家用	7,200 円	10,800 円	12,900 円
	貨物	営業用	3,000 円	3,800 円	4,500 円
		自家用	4,000 円	5,000 円	6,000 円

<軽乗用車>

対象車	内容
電気自動車等	税率を概ね 75% 軽減
平成 32 年度燃費基準 + 20% 達成車	税率を概ね 50% 軽減
平成 32 年度燃費基準達成車	税率を概ね 25% 軽減

<軽貨物車>

対象車	内容
電気自動車等	税率を概ね 75% 軽減
平成 27 年度燃費基準 + 35% 達成車	税率を概ね 50% 軽減
平成 27 年度燃費基準 + 15% 達成車	税率を概ね 25% 軽減

平成 27 年 4 月 1 日から平成 28 年 3 月 31 日までに初めて車両番号の指定を受けた一定の環境性能を満たす車両について、平成 28 年度分の軽自動車税に限り、グリーン化特例（軽課）が適用されます。

※「電気自動車等」：電気自動車及び天然ガス自動車（ポスト新長期規制から NOx10% 低減）とする。

※ガソリン車・ハイブリッド車は、いずれも平成 17 年排出ガス基準 75% 低減達成車（★★★★）に限る。

車 種	標準税率	軽課			
		25% 軽減	50% 軽減	75% 軽減	
三輪	3,900 円	3,000 円	2,000 円	1,000 円	
四輪	乗用	営業用	6,900 円	5,200 円	3,500 円
		自家用	10,800 円	8,100 円	5,400 円
	貨物用	営業用	3,800 円	2,900 円	1,900 円
		自家用	5,000 円	3,800 円	2,500 円

【お問い合わせ先】 幌加内町役場総務課税務係 電話 **0165-35-2121(内線 115)**

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） 4ha まで、農林水産大臣 4ha 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ください。

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ください。

○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。

「寒冷地エアコン？大丈夫？」

パナソニックは陸別町、ダイキン工業は旭川市

なぜ？寒冷地エアコンの実験を日本一寒い幌加内でやらないのか？それを不思議に思っていた皆様、お待たせいたしました。ついに「最寒のまち」幌加内町にシャープの寒冷地エアコン実証試験が来ました。

詳細は下記サイトでご確認ください。

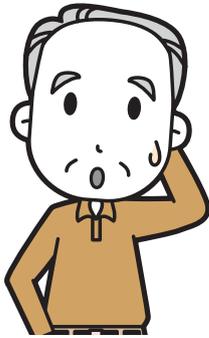
【北海道幌加内町で暖房力を実証せよ】

⇒ <http://www.sharp.co.jp/aircon/kanreichi/horokanai/>



28年度 町が行う健診

～以下の3パターンからお選びください



健診は近くで
受けたいな



幌加内町内で行う集団健診

- ・特定健診（国保のみ）
- ・30代健診
- ・後期高齢者健診
- ・各種がん検診



1日で血液検査も
がん検診も全て終
わらせたいわ
(28年度からの新規
事業です。詳細につ
いては、この後の
13ページをご参照
ください)



送迎バス健診（新規事業）

- ・特定健診（国保のみ）
- ・30代健診
- ・後期高齢者健診
- ・各種がん検診
- ・オプション検診
（全額自費）



自分の都合のつ
く時に、人間
ドックを予約し
たい
(詳細については、
この後の14ページ
をご参照ください)



人間ドック助成事業

- ・35歳以上対象
- ・2万円を限度に助成
- ・後日役場の窓口で料金
払い戻しの手続き

★集団健診・送迎バス健診希望の方は、4月に健康づくり推進員が実施する健診対象者調査にてお申し込みください。

★職場で検診を受けられる方はそちらを利用してください。

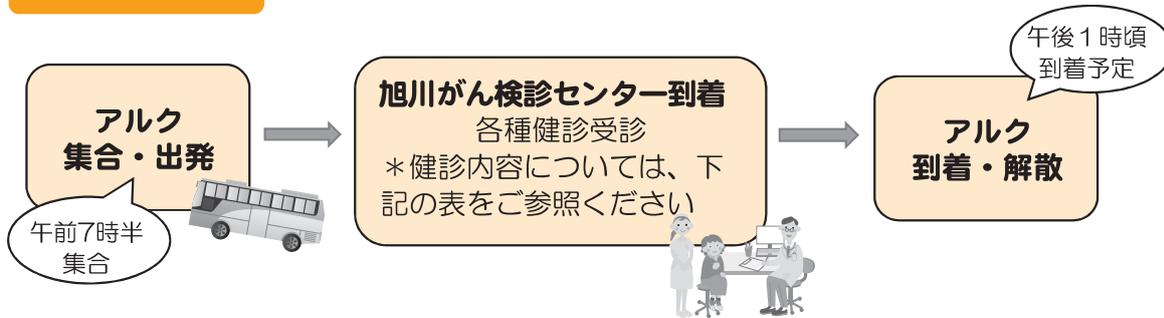
28年度より送迎バス健診が始まります

平成28年4月から、病院の診療所化に伴い、従来実施していた町立病院での人間ドック事業が終了することとなります。

今までご利用いただいていた住民の皆様には大変ご不便をおかけいたしますが、健診機会を確保する目的で、アルクから旭川がん検診センターへバスで送迎する健診を新たに実施いたします。

〔当日の流れ〕

同日に複数の健診が受診可能です！！



当日は、送迎バスを利用せず、自家用車でがん検診センターを受診することも可能です。送迎を希望しない方は、事前にアルク保健師までご連絡ください。

<健診日程> 町内で例年実施している集団検診（特定健診・各種がん検診）がおおむね終了する9月～11月の間に、各月1回実施します。

1回目：平成28年9月13日（火） 2回目：平成28年10月19日（水） 3回目：平成28年11月7日（月）

<健診内容> 受診できる回数は、町内で実施する集団検診も含めて、年に1回のみです。

健診の種類	一般健診	結核・肺がん	胃がん	大腸がん	子宮がん	乳がん
金額	無料	無料 喀痰検査希望者のみ 500円	500円	500円	500円 エコー検査実施の 場合は500円追加	1,000円
対象	男 女	男 女	男 女	男 女	女	女
～39歳	○ 30代健診	/	/	/	○ (20歳～)	△ (30代は希望者)
40～74歳 (国保加入者)	○ 特定健診	○	○	○	○	○
40～74歳 (社会保険加入者)	×	○	○	○	○	○
75歳以上	○ 後期高齢者健診	○	○	○	○	○
検査の方法	身体測定、血圧 尿検査、採血 医師の診察 心電図 眼底（対象者のみ）	胸部レントゲン 喀痰検査（該当者）	バリウムを飲んで レントゲン	2日分の便を とって提出	子宮の入り口の 粘膜細胞検査	マンモグラフィー (乳房レントゲン)

☆ 社会保険加入者の方は、がん検診のみの受診となりますが、特定健診については、個別に旭川がん検診センターに申し込みいただくことで、同日に受診することは可能です。

☆ 結核・肺がん、胃がん、大腸がん、乳がん検診については、希望される場合40歳未満も受診可能です。

☆ オプションで、前立腺がん検診、骨粗鬆症検診を受けることもできます（自己負担あり）。



人間ドック受診助成を受けられる場合は、町で実施する健診（集団健診、送迎バス健診）を受けられませんのでご注意ください。

ただし、子宮がん・乳がん検診については人間ドックの助成項目に入っていないため、集団検診での受診は可能です。

<申し込み方法> 4月に各地区の健康づくり推進員による健診対象者調査を実施いたしますので、希望のある方は、調査票に記載してください。

平成
28年度

人間ドック受診助成事業のお知らせ

幌加内町に住所を有する35歳以上の方を対象に、人間ドック費用の一部を助成しています。

【助成額】人間ドック受診料のうち20,000円を限度に助成します。

平成28年度からの変更点

平成27年度までは町立病院での人間ドックの時にも助成を行いましたが、平成28年度からは病院再編により、診療所では人間ドックが行われない為、町外医療機関を受診したときのみ助成となります。

以下の点は平成27年度と変更がありません。

- 助成は年度内（平成28年度なら平成28年4月～平成29年3月まで）に受診した分の1回のみです。
- 各種の医療保険から人間ドック受診に係る費用負担を受けた場合は、これを差し引いた額になります。費用負担額について不明な場合は、受診先の医療機関等に確認させていただく場合もございますので、ご了承ください。

【申請方法】

医療機関を受診した場合は、一度医療機関で支払いをしていただいてから、役場の窓口で払い戻しの申請をする必要があります。

（必要書類）

- ①人間ドックにかかった費用の領収書
- ②各種医療保険から人間ドックに係る助成を受けた場合には、助成額がわかる証明書
- ③人間ドック健診データの写し
- ④印鑑
- ⑤振込先の金融機関がわかる書類（通帳等）

（申請窓口）

- ①幌加内町国民健康保険の被保険者及び後期高齢者医療保険被保険者の方
→ 役場 住民課 電話 35-2124
- ②①以外の方 → アルク 保健福祉課 電話 35-3090



町で実施する健診（集団検診、送迎バス健診）を受けられた場合は、人間ドック助成は利用できませんのでご注意ください。

平成27年度に人間ドックを受診された方は早めに申請を！

平成28年3月までに町外医療機関で人間ドック受診された方は、平成28年4月15日（金）が申請の締め切りとなりますので、忘れずに申請してください。

平成 28 年
4 月 1 日から

日本脳炎予防接種が 定期接種になります

今まで北海道内では日本脳炎予防接種は感染の危険性が少ないため、定期予防接種を実施していませんでした。しかし、温暖化も進み、北海道内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 日から日本脳炎予防接種が定期予防接種となります。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。不明な点があり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
*接種間隔は 1 回目から 2 回目が 6 日、2 回目から 3 回目は 6 ヶ月以上あけて接種する。
- 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。

- 1) 平成 19 年 4 月 2 日から平成 21 年 10 月 1 日に生まれた者で、7 歳 6 ヶ月未満又は 9 歳以上 13 歳未満の者。
- 2) 平成 19 年 4 月 1 日以前に生まれた者で、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

北海道後期高齢者医療広域連合からのお知らせ

北海道後期高齢者医療広域連合では、住民の皆様の代表として、制度の運営に関する重要な事項を審議していただく運営協議会委員を募集しています。

【応募資格】道内在住の満 20 歳以上の方（ただし、議員や公務員等を除く）

【応募人数】5 名

【任期】平成 28 年 7 月から 2 年間（開催は年 3 回を予定しています。）

【応募方法】北海道後期高齢者医療広域連合及び市区町村窓口にある応募要領を参照してください。

【応募締切】平成 28 年 4 月 28 日（木）

【選考】選考委員会を設置し、提出された小論文等により総合的に委員を選考します。

【報酬など】1 日につき 5,000 円の報酬と旅費を支給します。

【お問い合わせ先】

北海道後期高齢者医療広域連合

〒060-0062 札幌市中央区南 2 条西 14 丁目国保会館 6 階

電話 011-290-5601

平成28年度 臨時福祉給付金を確認じゃ！



平成26年度及び27年度に実施された「臨時福祉給付金」が28年度も実施されます。

これまでの臨時福祉給付金に加え、賃金引上げの恩恵が及びにくい所得の少ない高齢者や障がい者等の支援と個人消費の下支えのために、「高齢者向け給付金（4月申請開始）」及び「障害・遺族年金受給者向け給付金（8月申請開始）」が「平成28年度臨時福祉給付金（8月申請開始）」とともに実施されます。

	高齢者向け給付金	障害・遺族年金受給者向け給付金	平成28年度臨時福祉給付金
支給対象者	平成27年度臨時福祉給付金の受給者のうち平成28年度中に65歳以上となる方（支給要件に該当し、申請されなかった方も対象）	平成28年度臨時福祉給付金の対象者のうち、障害基礎年金又は遺族基礎年金を受給している方（高齢者向け給付金該当者除く）	平成28年度において市町村民税が非課税の方（課税されている方の扶養親族、生活保護の被保護者等を除く）
支給額	30,000円		3,000円
基準日	平成27年1月1日	平成28年1月1日	
申請先	基準日に幌加内町に住民票のある方：幌加内町保健福祉課しあわせ福祉係 幌加内町役場朱鞠内支所 基準日に他市区町村に住民票のある方：他市区町村窓口		
申請書送付対象者	平成27年度臨時福祉給付金の受給者で65歳以上となる者に送付（27年度に申請されず、申請書の送付を希望される方は4/1以降に連絡願います）	全世帯に申請書を送付。ただし、支給要件にあてはまらない方は、申請の必要はありません。（平成28年度臨時福祉給付金及び障害・遺族年金受給者向け給付金の申請・審査・振込は併せて実施）	
申請開始	平成28年4月1日より	平成28年8月1日より	
支給時期	平成28年5月中旬～ 平成28年6月下旬	平成28年9月中旬以降	
臨時窓口	政和・添牛内・母子里のコミュニティーセンターにおいて、臨時の窓口を設置予定。日時はIP告知端末でご確認ください。（4月中及び8月中の各1日）		

お問い合わせ先

幌加内町保健福祉課しあわせ福祉係

電話 0165-35-3090

国民健康保険 および 後期高齢者医療の被保険者のみなさまへ

《平成 28 年 4 月 1 日から、入院時の食事療養標準負担額が一部変わります。》

◎住民税課税世帯の方の食事療養標準負担額（食事代）が

《平成 28 年 4 月 1 日～》 1 食につき 260 円 → **360 円** に

《平成 30 年 4 月 1 日～》 1 食につき 360 円 → **460 円** に変更となります。

ただし、指定難病の方は、1 食につき、**260 円に据え置かれます。**

	一般病床・精神病床等	療養病床		
		医療区分Ⅰ (医療区分Ⅱ、Ⅲ以外)	医療区分Ⅱ、Ⅲ	
65 歳未満	一般所得	現在 一食 260 円 変更後 一食 360 円	現在 一食 260 円 変更後 一食 360 円	現在 一食 260 円 変更後 一食 360 円
	低所得 (住民税非課税者)	一食 210 円 ※ 90 日超で、一食 160 円	一食 210 円 ※ 90 日超で、一食 160 円	一食 210 円 ※ 90 日超で、一食 160 円
65 歳以上	一般所得	現在 一食 260 円 変更後 一食 360 円	一食 460 円 居住費 320 円 ※管理栄養士または栄養士による適時・適温の提供等の基準を満たさない場合 一食 420 円、居住費 320 円	現在 一食 260 円 変更後 一食 360 円
	低所得Ⅱ (住民税非課税世帯)	一食 210 円 ※ 90 日超で、一食 160 円	一食 210 円 居住費 320 円	一食 210 円 居住費 0 円 ※ 90 日超で、一食 160 円
	低所得Ⅰ (住民税非課税者で一定所得以下の 70 歳以上の者)	一食 100 円	一食 130 円 居住費 320 円 ※老齢福祉年金を受給している場合は一食 100 円、居住費 0 円	一食 100 円 居住費 320 円

※表中の負担額引上げ対象者のうち、指定難病患者、小児慢性特定疾病患者については負担額据え置き。

※平成 28 年 4 月 1 日において、既に 1 年を超えて精神病床に入院している患者の負担額は、経過措置として据え置く。

合併症等により転退院した場合、同日内に再入院する者についても、経過措置の対象として、負担額を据え置く。

お問い合わせ先

幌加内町役場 住民課 国民健康保険医療係
後期高齢者医療係

TEL : 0165-35-2124

**自動車税の住所変更を
お忘れなく**

自動車税は、4月1日現在の登録に基づいて課税される税金です。

○引越して住所が変わったときなどは、運輸支局で変更登録をしてください。

次の場合は運輸支局で登録手続きが必要です。

・住所が変わったとき（変更登録）

・自動車を売買ったとき（移転登録）

・自動車を使しなくなったとき（抹消登録）

○変更登録が間に合わないときは…

札幌道税事務所にご連絡いただくか、道税ホームページから自動車税の住所変更手続きが可能です。

【お問い合わせ先】

札幌道税事務所自動車税部
☎011-746-1197

**平成28年度さっぽろ幌加内会
定期総会及び創立50周年記念
祝賀会開催のお知らせ**

さっぽろ幌加内会では次の日程で、「平成28年度さっぽろ幌

加内会の定期総会と創立50周年記念祝賀会」を開催します。今年には記念すべき創立50周年記念の年でもあり、幌加内にゆかりのある方々に多数のご参加をお待ちしています。

【日時】平成28年4月24日（日）
【会場】KKRホテル札幌 3階鳳凰の間 札幌市中央区北4条西5丁目 ☎011-231-6711

【公費】5,000円（集合写真、記念品を含む）
※当日は11時30分より集合写真撮影がありますので、早めにご参集願います。

【連絡・お問い合わせ先】
さっぽろ幌加内会事務局 片岸勝治 ☎090-9080-0276

**平成28年度
予備自衛官補等募集案内**

○予備自衛官補（一般・技能）

【資格（一般）】

平成28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
【資格（技能）】
平成28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（年齢は国家資格により異なります。）

【試験日（一般）】平成28年4月17日（日）
【試験日（技能）】平成28年4月16日（土）
【受付期間（共通）】平成28年1月8日（金）～4月8日（金）
【試験会場（共通）】陸上自衛隊旭川駐屯地（旭川市春光町）

○自衛隊幹部候補生（一般）（大卒程度試験・院卒者試験）
【資格（大卒程度）】平成29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む）
【資格（院卒者）】平成29年4月1日現在日本国籍を有し、修士課程修了者等（見込み含む）で20歳以上28歳未満の者
【受付期間（共通）】平成28年3月1日（火）～5月6日（金）
【試験日（共通）】平成28年5月14日（土）・15日（日）（15日は飛行要員のみ）
【試験会場（共通）】陸上自衛隊旭川駐屯地（旭川市春光町）

【お問い合わせ先】

**協会けんぽ北海道支部
からのお知らせ**

10・15%（プラス0・01%）、介護保険料率は1・58%（据え置き）となります。厳しい経済状況の中でございますが何卒、ご理解をいただきますようお願い申し上げます。

平成28年度の保険料率改定のお知らせ
平成28年3月分（5月2日納付期限分）より健康保険料率は
【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 ☎011-726-0352（代表）

士別警察署かわら版

警察官募集中

平成28年度（第1回）警察官採用試験
受付期間
3月8日（火）～4月15日（金）
※電子申請は4月13日（水）まで
第1次試験日 5月8日（日）
詳しくは、
士別警察署 代 23-0110 番か
採用センターフリーダイヤル 0120-860-314
にお問い合わせいただくか
北海道警察ホームページアドレス
<http://www.police.pref.hokkaido.lg.jp/>
をご確認ください。

基礎年金番号と 年金手帳について



お客様の基礎年金番号は、「年金手帳」に記載されています。年金手帳は大切に保管してください。年金手帳を紛失した場合には再発行することができます。住民課年金係またはお近くの年金事務所にご相談ください。（年金事務所等の窓口で相談をされるときは、身分証や委任状が必要な場合があります。）
※基礎年金番号はメールや電話ではお答えできませんのでご注意ください。

◎基礎年金番号とは

基礎年金番号は年金加入記録を管理するためのキーとなる番号です。

日本年金機構では、原則、1人に1つの基礎年金番号を払出しています。大切な年金加入記録を適切に管理するため、新たに年金に加入される場合には、年金手帳など基礎年金番号が記載されている書類のご提示をお願いします。

◎年金手帳の種類



- (1) 写真左の手帳は茶色で、昭和35年10月～昭和49年10月に国民年金の被保険者資格の取得手続きをおこなった方に発行されます。手帳の色はおおむね5年ごとに更新されており、茶色以外にも、水色、肌色などがあります。
- (2) 写真中央の手帳はオレンジ色で、昭和49年11月から平成8年12月までに被保険者資格の取得手続きをおこなった方に発行されます。
- (3) 写真右の手帳は青色で、平成9年1月以降に被保険者資格の取得手続きをおこなった方に発行されます。なお、写真は発行者が「日本年金機構」の現在のものですが、平成9年1月から平成21年12月までに発行されたものは、この部分が「社会保険庁」となっています。

◎年金手帳が2冊ある場合

その年金手帳の中に表紙の色が青色のものがあるか確認をしてください。

青色の年金手帳がありましたら、そこに記載された記号番号があなたの基礎年金番号となります。さらに、その基礎年金番号とそれ以外の年金手帳の番号を確認していただき、それらの番号が異なる場合には、年金加入記録が複数に分散している可能性があります。

その場合は年金加入記録を一本化する手続きが必要です。

現在厚生年金保険に加入している場合には事業主に、それ以外の場合にはお近くの年金事務所に直接、それらの年金手帳を提出し手続きをしてください。

なお、両方の年金手帳の表紙が青色で、番号が異なる場合は基礎年金番号が二重に払い出されています。その場合も上記と同様に手続きをお願いします。

●詳しくは、お近くの年金事務所または役場住民課年金係(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

便秘を防ぎ、快適生活を

皆さんは、便秘で辛い思いを経験されたことはありませんか？便秘の原因は、そのほとんどが生活習慣にあるといっても過言ではありません。生活を見直し、快適な生活を送りましょう。



ざれど便秘、あなどるなかれ

便秘が慢性化すると体に様々なトラブルが生じます。症状が重い場合は医師に相談しましょう。

症状：痔、むくみ、冷え、肌荒れ、腹痛、肩こり

*大腸がんも心配です。

便秘により老廃物が蓄積されると、必要以上に有害物質が発生します。その腸内環境が発がんの一因とも言われますので、軽視は禁物です。

便秘解消のポイント

●1日3回の食事

食事をとり、胃腸に刺激を与えることが大切です。特に朝食は、空の胃に食事が入ることで、脳が刺激を受けて、便意の信号を送ります。

- ①空の胃に食事が入る ↓
- ②腸が反応する ↓
- ③脳が刺激をキャッチ ↓
- ④脳が便意を伝えて排便を促す

●食物繊維をとろう

食物繊維は2種類あります。それぞれの効用を知り、毎日の食事に取り入れることが大切です。

●適度な運動と十分な睡眠

便を押し出すには適度な腹筋が必要です。運動習慣をつけることが大切です。

また、腸は睡眠中に活発に働きますので、夜更かしや寝不足には注意しましょう。

食物繊維の種類と働き		
	主な働き	食材
不溶性	水分を吸収して大きく膨らみ、腸を刺激して便通を促します。	穀類、豆類、じゃがいも、さつまいもなど
水溶性	水に溶けて、ゲル上になって便をやわらかくします。	昆布、わかめ、こんにゃく、果物（キウイ、りんご）、里芋など

健康ましゅが

第196回

「便秘を防ぎ、快適生活を」



4月の健康/カレンダー

●乳幼児・児童に関する行事

乳幼児相談	20日(水)	保健福祉総合センター	14:00 ~ 15:00
子育て教室	21日(木)	農業活性化センター	10:00 ~ 11:30
乳幼児予防接種	5日(火) 12日(火) 19日(火) 26日(火)	町立病院	15:00 ~ 16:30

●成人・老人に関する行事

老人健康相談	6日(水)	母子里老人クラブ	10:00 ~ 11:00
	8日(金)	幌加内老人クラブ	10:00 ~ 11:00
	13日(水)	政和老人クラブ	10:00 ~ 11:00
	27日(水)	朱鞠内老人クラブ	10:00 ~ 11:00
	28日(木)	添牛内老人クラブ	10:00 ~ 11:00
おたっしや健診	11日(月)	保健福祉総合センター	9:00 ~ 11:00
			13:00 ~ 16:00
	12日(火)		9:00 ~ 11:00
		13:00 ~ 16:00	
	13日(水)	母子里コミュニティセンター	10:00 ~ 11:00
	スマイルホームえん	13:00 ~ 15:00	
	14日(木)	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。

連絡先：保健福祉総合センター アルク TEL 35-3090

ニュー・ウィンド NEW WIND

社会教育からのお知らせ

子ども映画鑑賞会

【上映作品】「ミニオンズ」

人類が誕生するはるか昔から、黄色い謎の生物ミニオンは存在したらしい！

彼らは一体何者で、なぜ怪盗グルーに仕えることになったのか？ 怪盗グルー最強？の仲間の、驚くべき秘密が明らかにな！（上映時間 91 分）



【日 時】平成 28 年 3 月 30 日（水）

1 回目 9：30 ～ 2 回目 14：00 ～
3 回目 18：30 ～

【会 場】生涯学習センター「ふれあいホール」

【入場料】無料 *一般の方も無料で入場可能です。

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 28 年 4 月 1 日～平成 29 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 27 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。

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。町民の皆様のご利用、参加をお待ちしております。

【受講対象】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 電話 0165-35-2177

【平成 28 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
- ・幌加内そこの現状の課題 ・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、お気軽にご相談ください。



図書室だより



◆今月の新しい本

- ・臥龍 今野 敏／著（徳間書店）
- ・まく子 西加奈子／著（福音館書店）
- ・カエルの楽園 百田尚樹／著（新潮社）
- ・また、同じ夢を見ていた 住野よる／著（双葉社）



◆◆◆◆◆ 生涯学習カレンダー ◆◆◆◆◆				
3月	15日(火)	おはなしびよびよ	子育て支援センター	11：00～
	17日(木)	チビッ子英語クラブ	アトリエ	1年生 15：15～
				2、3年生 16：00～
	18日(金)	チビッ子英語クラブ	アトリエ	4～6年生 15：40～
	19日(土)	幌加内小学校卒業式	幌加内小学校	10：00～
	23日(水)	スポーツ講習会「健康エクササイズ教室」	中央生活改善センター体育館	18：00～
	26日(土)	おはなしにこにこ	図書室	11：00～
	28日(月)	スポーツ講習会「健康エクササイズ教室」	中央生活改善センター体育館	18：00～
30日(水)	子ども映画鑑賞会「ミニオンズ」	ホール	9：30～、14：00～、18：30～	
4月	7日(木)	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～
	8日(金)	幌加内高校入学式	幌加内高校	13：30～
	12日(火)	おはなしほかほか	みゆき保育所	10：00～
	19日(火)	おはなしびよびよ	子育て支援センター	11：00～
	23日(土)	おはなしにこにこ	図書室	11：00～

4月1日からの町立病院診療時間案内

幌加内町立病院の外来診療は現在の場所で幌加内町立病院として、4月1日から6月30日まで今までどおり行います。また平成28年7月1日以降は現在アルク横に建設中の診療所での診療となります。4月1日からの変更点や救急時の対応は今月号に折込みされております「幌加内町立病院が変わります！」をご覧ください。

診療日・時間 電話番号 **35-2321** ファックス **35-2323**

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
時間・内容					
8:30 受付開始 9:00～12:00 外来診療 (11:30 受付終了)	森崎医師	森崎医師	森崎医師	大山医師	森崎医師
13:30 受付開始 14:00～17:00 外来診療 (16:30 受付終了)	森崎医師	休診 予防接種外来 (予約制)	大山医師	大山医師	森崎医師

*上記の診療時間以外には、原則として時間外診療は行いません。
急な病気やケガの際、休日や平日夜間の時間外には直接町立病院には来院しないようご注意ください。(病院内に当直の医師・看護師はおりません。)

北部地域診療日・時間 *今までと変わりありません。

曜日	診療所	政和診療所	添牛内診療所	朱鞠内診療所	母子里地区
火曜日				9:00～11:30 15:30～16:30 大山医師	14:00～15:00 大山医師
金曜日		9:00～10:30 大山医師	11:00～11:30 大山医師	13:30～16:30 大山医師	

お祝い申し上げます

2月24日 飯沼 渚 ちゃん(父 剛史)

2月29日 菊地 強 様 (妻キク工様の葬儀に際して)

2月29日 菊地 強 様 (妻キク工様の葬儀に際して)

2月16日 大津 典子 様 (母ツヤ様の葬儀に際して)

2月29日 菊地 強 様 (妻キク工様の葬儀に際して)

2月22日 清原 勝三 様 85歳

2月8日 田邊 稔 様 81歳

2月8日 大津 ツヤ 様 85歳

2月8日 大津 ツヤ 様 85歳

2月29日 清原 勝三 様 85歳

2月29日 菊地 キク工 様 93歳

お祝い申し上げます

Public Relations Magazine

Horokanai
広報ほろかない3月号
2016 MARCH No. 723

編集室から

朱鞠内の積雪はもはや冬の風物詩ですが、これは氣象庁のアメダスの数字で朱鞠内のアメダスは市街地にあります。湖畔にアメダスがあればもう少し積雪は多く、気温は低くなるそうで、一層のこと湖畔にアメダスがあった方がインパクトが出るような気がします。

町の人口

Population

(2月末現在)



世帯数 792世帯
(前月比-5)

人口 1,558人
(前月比-4)

男 770人
女 788人

今月の表紙 下の句歌留多大会

2月21日(日)の下の句歌留多大会から。参加者には熟練者が多く、読んでいる最中にわれ先に札をとっていきます。

中には早とちりによるお手つきもありつつ、楽しいひと時となりました。

