広報 ほろかない

2021年
11
No.791

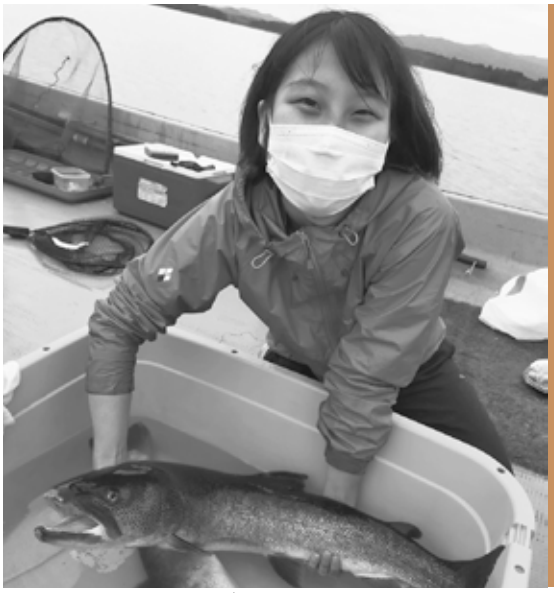
幌加内町 検索

[表紙] 令和3年10月3日は三頭山の日!

幌加内町の魅力体験！！
ふるさとワーキングホリデー

ふるさとワーキングホリデーとは、都市で暮らす若い方たちが、一定期間、地域に滞在し、働いて収入を得ながら、地域の方との交流や地域の魅力を体験する交流事業で、令和３年９月１３日から９月３０日までの期間、ＮＰＯ法人シュマリナイ湖ワールドセンター（代表　中野信之氏）にて、２名の大学生の参加で実施されました。

参加されたお二人からは、幌加内の大自然と触れ合えて、都会では体験することが出来ない掛けがえのない時間を過ごすことが出来たことと、ワーキングホリデーに参加して、幌加内町とのご縁が出来たことに感謝しつつ、ワーキングとホリデーを満喫された様子でした。

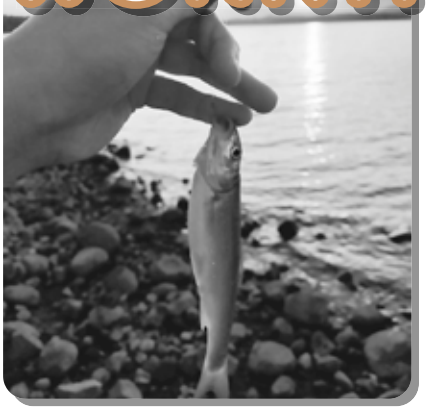


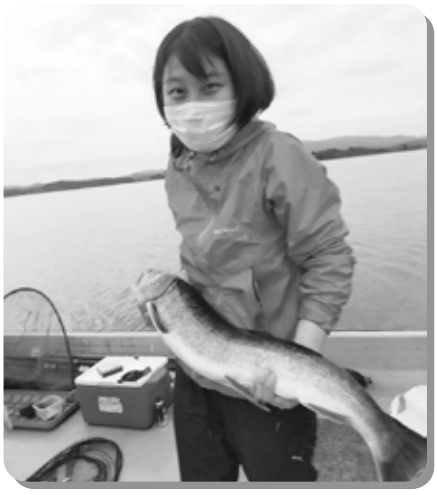
ワーホリ参加者のお二人

北海道大学　鈴木（スズキ） 結衣（ユイ）さん（２１歳）

慶應義塾大学　店網（タナアミ） 秦吾（シンゴ）さん（１９歳）

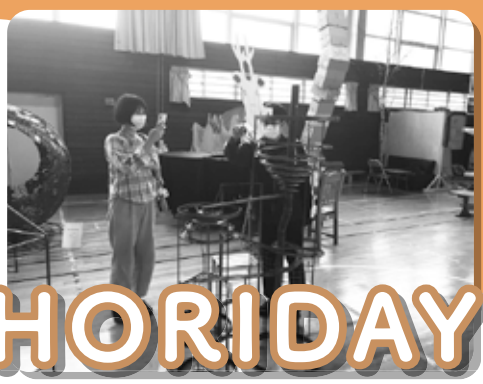
WORKING





HORIDAY

WORKING HORIDAY



ワーホリ事業に参加してみて・・・

慶應義塾大学　店網 秦吾さん

この度、本事業に参加することができて、本当に良かったです。私がこの事業を通して特に感じたことは、「情熱」と「感謝」です。

まず、ここでいう「情熱」というのは、幌加内町をもっと盛り上げよう！朱鞠内湖の魅力を多くの人に知ってもらおう！といった地域振興に対する熱い想いのことです。本事業を通して出会った方々は皆、個性に溢れていて、人口が少ないことを感じさせないパワーを感じました。特にSWC（シュマリナイ湖ワールドセンター）の中野代表からは、対話を通じて、地方創生事業における「人」と「つながり」の重要性を教えていただき、今後の勉学や人生設計において非常に良い刺激を受けることができました。この度得られた出会いや知見を大切にし、今後それらを自分なりに発展させていきたいと思います。

また、本事業には本当に「感謝」の気持ちでいっぱいです。北海道幌加内町という私にとって半ば未知な地での就業は、ワクワクで溢れていた一方、不安の連続でもありました。しかしSWCの職員様をはじめ多くの方々のサポートのもと、大きな失敗もなく業務をこなし、無事終えることができました。ホリデーでは、そば打ちやカヌーなど様々な「はじめての体験」をすることができました。特に、そば打ち名人と自分が打ったそばを食べ比べた時の衝撃は、今でもはっきり覚えています。そば打ちの難しさを実感したと同時に、幌加内そばの更なる魅力発信に貢献したいとも思いました。このように、ワーキングもホリデーも、毎日が楽しく非常に充実した2週間を過ごすことができたのは、様々な機会を用意して下さり、私に優しく寄り添って支えて下さった方々のおかげです。本当にありがとうございました。

幌加内町で大自然に囲まれながらワーキングホリデーを体験できたことは、好奇心と自律心を高められたとても貴重な社会経験となりました。ぜひ次年度以降も続けていただきたいです。

北海道大学　鈴木 結衣さん

車窓から蕎麦の白い花が一面に広がっているのを見て胸を躍らせてから2週間、主に朱鞠内で過ごした毎日は想像以上の楽しさで、なぜ・なにであふれていた。受け入れ先のレークハウスを始め、まどか、コンカフェ、朱鞠内湖にほろかない湖、色々なところに思い出がたくさんできた。誠やの麻婆麺がとても美味しく、JR深名線資料館では昔の幌加内町に思いを馳せた。幌加内から東京23区までの運賃が書かれているのはなんだか痺れた。笹の芽が赤っぽいことを知ったし、落葉キノコなんて初めて食べた。フキにわらびに山ぶどうに、自然の恵みを享受した。今回私はレークハウスで働きながら、町役場の方との交流を通じて町の魅力や実情などを学び、自然に、人々に、大変お世話になった。コロナ禍ということで参加への迷いもあったが受け入れてくださった方々にお礼を申し上げると同時に、幌加内町にすっかり魅せられたので、この魅力をこれからどんどん発信していこうと思う。レークハウスでは幻の魚イトウを通じて奇跡のような出会いがたくさんあることを体感したし、おいしい蕎麦を食べてこれは町外からたくさん人が来ることも納得だと思った。幌加内町のみなさん、普段は盛大に行われているというそば祭りが中止になったり、やはり観光客が減ったりで大変なことも多いと思います。今回ワーホリに参加させて頂いたのも何かのご縁なので、幌加内町の歴史やこれからの在り方などを勉強して考えて、何かしらの形で恩返しができたらいいなと思っております。先の見えない世の中ですが、今度は町の冬の厳しい表情も見てみたいと考えておりますので、その際は再びどうぞよろしくお願いいたします。

NEWS

鈴木さんがワーホリ新聞を作成してくれました。町HPで閲覧できます。

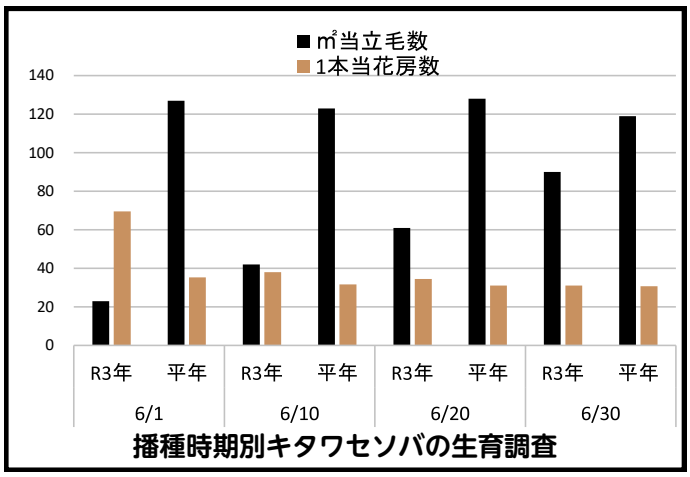
いいね！ 農業センター君

今年の作柄は？～寒すぎても困りますが、暑すぎるのもいけません 雨ばかりも困りますが、畑に水分がないといけません

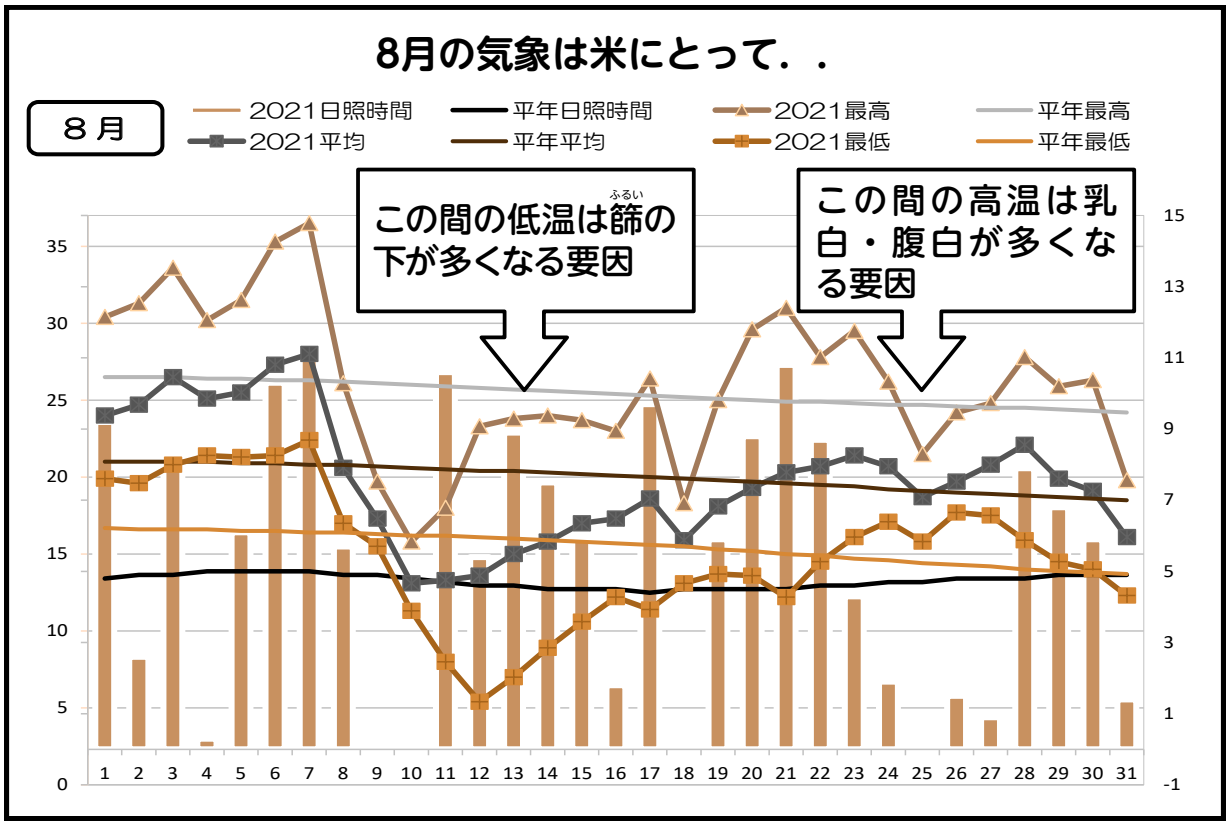
幌加内町の今年の農作物はどうだったでしょうか。9月号でも少し触れましたが、7～ 8月は干ばつ傾向で、畑作物がこの影響を受け、特に麦や豆等は減収が見られました。
ソバも同様で、8月上旬の降雨で回復はしましたが、播種時期によって高温・干ばつの影響が異なりました。
センター試験圃の播種軸別試験では早く播いた試験区ほど枯れて茎数が少なく花房の数が多くなりました（中央図）。

[8月2日時点　試験圃場内で、幅1cm 深さ20cmの干割れがあちこちに]

米は水田に水を張るから影響少ない?いえいえ、実は天候の影響は受けてます。
ただし移植時期や米の種類（うるち米・もち米）・圃場によって違います。生育は春から全般的に良好でしたが、6月から8月までの全般的な高温と8月上旬の低温が品質・収量に影響してます。過剰籾・玄米形成時の低温・澱粉転流が不十分等がその要因でしょう。
気象は人工的に変えられませんが技術的にマイナス要因を回避できたかどうか考えてみませんか。



播種時期別キタワセソバの生育調査



地域未来留学365の留学生、体験に来訪

10月4日農業技術センター管理棟に「地域未来留学365」の留学生2名が体験で来訪されました。

地元ではできない体験をしてもらおうと、「手作業」による脱穀とハロウィン南瓜の絵付け（緑なので白ペイントで）に取り組んでもらいました。脱穀は最初は棒で行い、次に「唐竿」というマニアックな道具で行うと上手に落とせました。3月まで色々な体験ができるので、頑張って欲しいと思います。

農業技術センター　ワンポイント知恵袋！

テーマ：身近な生薬②

《タラノキの効用》

皆さんの好きな山菜、「タラの芽」（タランボの芽）は春の味覚のひとつですね。「タラノキ」が正式名称で、生薬になるのは樹皮と根皮です。

薬効は文献によって諸説ありますが、健胃、利尿、整腸等が主です。

春か秋に幹や根の皮を採取し、水洗い後に天日乾燥します。密閉容器に保存すれば長くもちます。

利用方法は10gの皮を水600mｌで煎じ、２／３量まで煮詰めたものを食間に飲用します。

センターのつぶやき

農業技術センターのマスコット？ゆるキャラ？

農業技術センター事務室入口に不思議なキャラクターが描かれています。

昨年の10月号にも若干紹介しましたが、当センターのスタッフA.Iさんが考案した「あいを」という（作者の名をもじった）名の謎の生物（？）。農業試験場の研究員が、「面白い！」と褒めてくれた逸材です。頭に葉っぱの付いた「ゆるキャラ」、今後たびたび見かけることがあると思うので、「あっ、あいをだ！」と叫んで下さい。

農業技術センター11月の予定表

	試験圃・研修圃等の作業	試験作業
11月全般	片付け・整備	脱穀・精選等

学習発表会

9月25日（土）朱鞠内小学校、10月9日（土）に幌加内小学校で学習発表会が行われました。
新型コロナウイルスの感染予防のため、様々な制限がかかる中、生徒たちは演劇や楽器演奏など、これまでの練習の成果を発揮し素晴らしい発表会となりました。

朱鞠内小学校　～できる最大限で感動を～

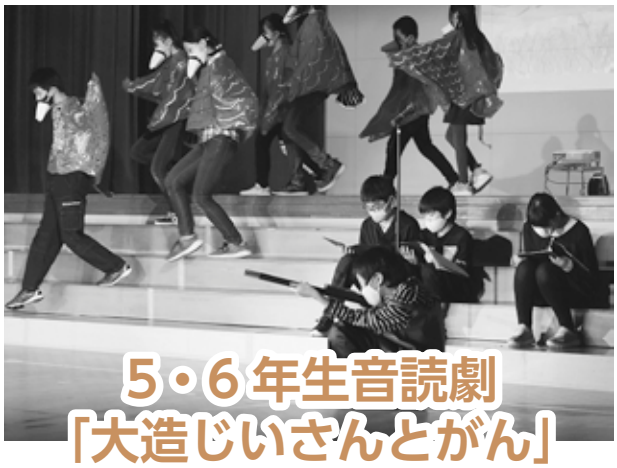
走れメロス

器楽合奏「魔法のすず」

幌加内小学校　～かがやこう　今しかできない　みんなのステージ～

1・2年生 劇「けんかした山」

3・4年生
「世界の音楽紹介」



5・6年生音読劇
「大造じいさんとがん」

秋の交通安全啓発パレード開催

10月22日(金)交通安全町民集会が町民研修センター「大講堂」で開催され、関係者40名ほどが出席しました。町交通安全推進委員会の細川会長より「これから冬を迎え、ドライバーにとっては危険な時期となります。本日現在で、交通死亡事故ゼロの日が121日を迎えましたが、町民一丸となって交通事故防止に努めていきましょう。」とあいさつがありました。

参加者は、下幌加内から母子里まで、隊列を組み、交通事故防止を啓発しながら町内一円に呼びかけました。

消防団総合訓練を実施

10月24日（日）、幌加内町消防団（団長：寺崎義男）が消防庁舎前で消防団の総合訓練を実施しました。当日、参加した30名ほどの団員が模擬火災訓練として、消防車両に積載してある資器材の使い方を消防職員から学ぶなど、団の災害対応力の向上に努めていました。

幌加内町まちづくりビジョン策定ワークショップの経過報告

今年４月からスタートしました、ワークショップについては、10月末で、10回のワークショップのほか、８回の部会等の会議を開催しています。10月には３回の会議を開催し、ビジョン策定に係る「具体的なイメージ（案）」を詰めており、既存施設の有効活用を図りつつ、将来の人口減少を見据えたまちづくりを協議しています。

「安心・安全に暮らせるまち」、「暮らしやすいまち」、「災害に強いまち」には、どの様なものが必要なのか？「そば」や「朱鞠内湖」など、幌加内の素材や景観を生かし、「関係人口や交流人口を増やし、お金を落としてもらう方法」は何が良いのか？など、これまでの協議で出た意見を具体化しています。「施設」も重要ですが、その施設を「運営する組織」や「人」の責任や育成も非常に重要だという話にもなっています。

ワークショップ代表畑正志氏は、「協議を進めていく中で、これまで見えなかったものが、見えてくるようになり、課題解決にも色々な方法・意見がある。自分たちの町の将来を自分達で協議することは、非常に重要だと実感している。実現性も考えながら、最終協議の段階に入る。」と話をされていました。

ご厚志に感謝します

◆ふるさと納税◆　～ ９月分の寄付申出状況 ～

９月分の申出状況は《４１５件》ありました。たくさん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。

９月１日	能城　征記	様（東京都）
９月５日	京谷　克美	様（北海道）
９月５日	井上　達哉	様（東京都）
９月６日	藤村　直幸	様（福岡県）
９月６日	青木　隆行	様（愛知県）
９月６日	三井　美江	様（香川県）
９月６日	小木曽秀康	様（愛知県）
９月６日	浅井真太郎	様（愛知県）
９月７日	山崎　素継	様（東京都）
９月７日	松下　良	様（岩手県）
９月７日	細田　倫央	様（東京都）
９月８日	田仲　真樹	様（千葉県）
９月８日	鳥谷　正樹	様（千葉県）
９月８日	友尻　茂樹	様（福島県）
９月８日	佐々木深雪	様（福岡県）
９月８日	土屋　将夫	様（神奈川県）
９月９日	安元　和己	様（北海道）
９月10日	宮田　貴志	様（岡山県）
９月10日	川島　徹	様（岐阜県）
９月10日	与猶　大地	様（福井県）
９月10日	池野　玲子	様（東京都）
９月11日	西山　昌昭	様（富山県）
９月11日	熊澤　史門	様（神奈川県）
９月11日	井上　幸宏	様（兵庫県）
９月11日	杉山龍之介	様（沖縄県）
９月11日	若杉　晃央	様（熊本県）
９月11日	山田　協太	様（茨城県）
９月11日	鮫島　弘	様（東京都）
９月12日	岡本　和夫	様（広島県）
９月12日	飯野　亜希	様（茨城県）
９月12日	対馬　睦	様（北海道）
９月12日	田川　祥子	様（東京都）
９月13日	冠　政次	様（奈良県）
９月14日	北村　孝清	様（兵庫県）
９月16日	黒木　誠	様（宮崎県）
９月17日	田倉　茂	様（神奈川県）
９月19日	丹　紘太郎	様（北海道）
９月19日	永田　大舟	様（東京都）
９月20日	木嶋　亮輔	様（埼玉県）
９月20日	佐々木啓之	様（東京都）
９月21日	三笠　貴彦	様（神奈川県）
９月21日	加藤　莉緒	様（埼玉県）
９月21日	崔　鵬	様（東京都）
９月21日	浅井　昌美	様（愛知県）
９月21日	牧　昇	様（埼玉県）
９月21日	野村　直史	様（東京都）
９月21日	林　哲次	様（岐阜県）
９月21日	三浦　亮	様（北海道）
９月21日	梶間幹一郎	様（埼玉県）
９月22日	北澤　雄	様（愛知県）
９月22日	重山　大純	様（北海道）
９月22日	牛尾早百合	様（兵庫県）
９月23日	辻　和彦	様（東京都）
９月24日	浦本　龍輝	様（東京都）
９月26日	平田　義和	様（北海道）
９月26日	伊達　真実	様（千葉県）
９月27日	三島あゆみ	様（北海道）
９月27日	赤塚　友哉	様（三重県）
９月27日	野田奈保美	様（千葉県）
９月28日	田中　博文	様（東京都）
９月29日	大平　武文	様（東京都）

令和３年４月から9月までの寄付申込件数は《2,063》件です

町民税・道民税第3期の納期限は11月1日(月)です。

「納税通知書」がお手元にある方で、口座振替をご利用でない方は、納税通知書をお持ちの上、納期限までに納付をお願いします。

また、口座振替をご利用の方は、口座残高の確認をお願いいたします。

■納付場所　北空知信用金庫本支店、
きたそらち農協幌加内支所、
役場出納窓口、役場朱鞠内支所

【お問い合わせ】
役場住民課税務係　☎35-2124（内157）

11月9日は「119番の日」

火事・救急・救助の通報は１１９番

「ためらわず」「迷わず」「慌てず」

消防隊・救急隊が迅速に出動するために・・・
まずは１１９番通報を！

消防の迅速な出動にご協力をお願いします。
士別地方消防事務組合消防署幌加内支署

国土法届出

一定面積以上の土地取引には国土利用計画法に基づく
届け出が必要です !!

本町は市街地化区域や
都市計画区域はありません。

市街地化区域
2,000㎡以上

市街地化区域以外の都市計画区域
5,000㎡以上

都市計画区域外（幌加内全域）
10,000㎡以上

届出期限は契約日を含めて２週間以内です。

※期限が過ぎた場合でも届出書の提出が必要です！

届出をしないと罰せられることがあります。

届け出は幌加内町を経由して北海道知事に対して行います。

届出の土地についての利用目的の審査が行われます。

こんな取引があった場合は、土地の取得者が届出者となります。

届出必要 → 売買・交換 / 共有持分譲渡 / 営業譲渡 / 代物弁済

届出不要 → 贈与・相続・遺贈

【お問い合わせ】
役場産業課地籍係　☎35-2122（内線135）または上川総合振興局　☎0166-46-5914

11 November イベントカレンダー

LUONTO 幌加内せいわ温泉ルオント

日	月	火	水	木	金	土
	1 平日ランチフェア	2 平日ランチフェア	3（文化の日） 十割そばフェア	4 振替休館日	5 平日ランチフェア 誰でもスタンプDay（2倍）	6 十割そばフェア レディーススタンプDay（2倍）
7 十割そばフェア ファミリースタンプDay（2倍）	8 平日ランチフェア	9 平日ランチフェア	10 休館日	11 平日ランチフェア	12 平日ランチフェア 誰でもスタンプDay（2倍）	13 十割そばフェア レディーススタンプDay（2倍）
14 十割そばフェア ファミリースタンプDay（2倍）	15 平日ランチフェア	16 平日ランチフェア	17 休館日	18 平日ランチフェア	19 平日ランチフェア 誰でもスタンプDay（2倍）	20 十割そばフェア レディーススタンプDay（2倍）
21 十割そばフェア ファミリースタンプDay（2倍）	22 平日ランチフェア	23（勤労感謝の日） 十割そばフェア	24 休館日	25 平日ランチフェア	26 平日ランチフェア 誰でもスタンプDay（2倍）	27 十割そばフェア レディーススタンプDay（2倍）
28 十割そばフェア ファミリースタンプDay（2倍）	29 平日ランチフェア	30 平日ランチフェア ルオントスタンプDay（5倍）	【平日限定ランチフェア 11:30 ～ 14:00 】 海老とじ丼 と きのことろみ汁（サラダ・香の物付き） 1日 /20 食限定　1,000 円 税込			

温泉 Hot Spring
大人500円　小人250円　未就学児無料

Free Wi-Fi　電源Free　全館禁煙　足湯（無料）

ルオント スタンプDay（スタンプ５倍）・・・入浴者全員対象（月末）実施
レディース スタンプDay（スタンプ２倍）・・・女性全員
ファミリー スタンプDay（スタンプ２倍）・・・家族全員対象
誰でも スタンプDay（スタンプ２倍）・・・入浴者全員対象

＊他スタンプDay及び割引、サービスとの併用不可
＊スタンプの押印は有料入館者に限ります

令和３年度　幌加内町建設工事等入札結果

（単位：円、％）

入札年月日	No.	入札方式	工事等の名称	指名業者等（※印は落札・請負業者）	予定価格	契約金額	落札率
R3.10.20	第34号	指名	町道除雪委託業務（第1工区）雨煙別以南地区	※新共開発株式会社 三津橋建設株式会社 幌加内土建株式会社	83,413,000	83,050,000	99.56
R3.10.20	第35号	指名	町道除雪委託業務（第2工区）清月以南地区	新共開発株式会社 三津橋建設株式会社 ※幌加内土建株式会社	35,684,000	35,530,000	99.57
R3.10.20	第36号	指名	町道除雪委託業務（第3工区）朱鞠内地区	新共開発株式会社 ※三津橋建設株式会社 幌加内土建株式会社	21,747,000	21,560,000	99.14
R3.10.20	第37号	指名	朱鞠内コミュニティセンター備品購入事業	伊藤金物店 ※水谷家具文具店 株式会社サイトー	2,157,760	1,892,000	87.68

令和3年度自衛官候補生等募集

■自衛官候補生

応募資格：日本国籍を有し、令和４年４月１日現在18歳以上33歳未満の男女

受付期間：12月６日（月）まで

試験期日：12月12日（日）～13日（月）のうちどちらか１日

試験会場：陸上自衛隊旭川駐屯地（旭川市春光町）

【お問い合わせ】

自衛隊旭川地方協力本部　南地区隊（☎0166-55-0100）まで

士別警察署かわら版

『被害者等のための各種相談窓口の積極的利用』

警察では事件や事故の被害に遭われた方や家庭内暴力、ストーカー、お子さんのいじめ問題で悩んでいる方などの相談を受け付けています。

また、事件事故による心の傷が癒やされずに悩んでいる方のために、民間の被害者相談窓口のカウンセラーがあなたの話をお聞きします。

事件事故でお悩みの方は、勇気を出してご相談ください。

<警察相談電話>

◇　性犯罪相談110番　　#8103（ハートさん）

※　#8103（ハートさん）につながらない場合

フリーダイヤル　　0120−756−310

◇　少年相談110番

フリーダイヤル　　0120−677−110

◇　暴力団相談電話　　011−222−0200

◇　道警相談センター　　#9110

<民間被害者相談電話>

◇　北・ほっかいどう被害者相談室（旭川）　　0166−24−1900

◇　性暴力被害者支援センター北海道（SACRACH）　050−3786−0799

問い合わせは士別警察署まで。

士別警察署　㈹23−0110

11月は児童虐待防止推進月間です

児童虐待は社会全体で解決すべき問題です。

児童虐待を受けたと思われる児童を発見した者は、市町村や児童相談所などの関係機関に通告することが義務付けられています。次のようなことに気が付いたら虐待行為の疑いがありますので、通告することが必要になります。

・いつも子どもの泣き叫ぶ声や保護者の怒鳴り声がする
・不自然な傷や打撲のあとがある
・衣服や体がいつも汚れている
・小さな子どもを家においたまま外出している
・子どもの養育に関して拒否的、無関心である　　など。

通告者のプライバシーは**法律**で保護されていますので、見つけたときは児童相談所などに早めに連絡するようにしてください。

【お問い合わせ】

旭川児童相談所　☎0166-23-8195

もしくは、児童相談所全国共通**３桁**ダイヤル　☎189**（いちはやく）**

女性に対する暴力をなくす運動！！

DV（ドメスティックバイオレンス）は親密な男女の間に起こる暴力で、被害者は女性が多く、重大な人権侵害です。子供が暴力をふるわれる母親を見ること自体が児童虐待になります。被害にあっている場合には、ひとりで悩まず、相談を利用してください。

DV相談プラス（24時間受付）　☎0120-279-889**（つなぐ　はやく）**

※メール、チャットでも相談受付（チャットの受付時間：12：00 ～ 22：00）

DV相談ナビ　＃8008　**（はれれば）**

国の教育ローン（日本政策金融公庫）のご案内

高校、大学等への入学時・在学中にかかる費用を対象とした公的な融資制度です。お子さま１人につき**350万円以内**を、固定金利（年1.66％（令和３年８月１日現在））で利用でき、在学期間中は利息のみのご返済とすることができます。

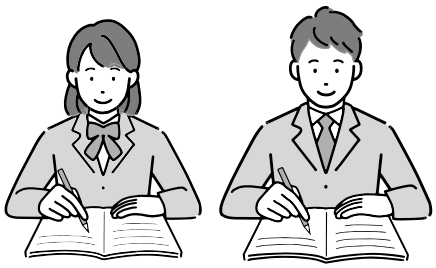
詳しくは、「国の教育ローン」で検索していただくか、下記のコールセンターへお問い合わせください。

【お問い合わせ】

教育ローンコールセンター

☎0570－008656（ナビダイヤル）

または　☎（03）5321－8656



とれたて 新鮮！幌高 ～Best Shot!～

9月27日　町内清掃

幌加内高校単独で町内清掃を実施しました。当日は天候にも恵まれ、秋の心地良い気候の中で清掃活動を行うことができました。

9月27日　そば刈り見学

6月下旬に蒔いたそばの収穫を行いました。自分たちで種を蒔くところから始め、これまで一生懸命に育てたそばを今年も無事に収穫できた喜びを実感しました。

9月28日　SDGs講演会

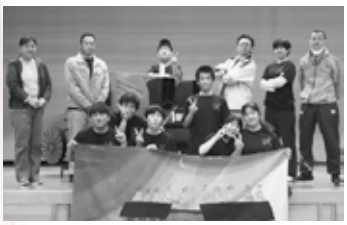
北海道大学の山中教授をお迎えし、SDGsの実践に向けた講演会を実施しました。普段聞く機会がない講話は有意義で、自分事としてSDGsを捉えるきっかけになりました。

Best Shot!　今月の写真

9月25日に幌高祭を実施しました。

生徒たちは本番に向け、各学年で協力して放課後等の時間を使い準備をしました。当日は各学年のクラス旗の発表から始まり、農生会主催のイントロ・サビクイズでは、学年混合のグループ対抗で盛り上がりました。

また、クラスパフォーマンスでは各学年で工夫を凝らし、クラスカラーあふれる楽しい発表になりました。



Last Month　10月のできごと

- 6日　後期始業式・頭髪服装検査
- 9日　地域みらい留学365オープンスクール
- 18日　秋季教育相談期間(～29日)
- 23日　幌高商店会　秋の市
- 26日　基礎力診断テスト
- 27日　農業クラブ全国大会・携帯電話モラル授業
- 29日　体育祭

This Month　11月の予定

- 2日　収穫感謝祭
- 8日　朝会・頭髪服装検査
- 19日　校内実績発表大会
- 29日　農生会役員選挙

記事・写真提供：北海道幌加内高等学校　　お問い合わせ：0165－35－2405　教頭まで

※10月号の「今月の写真」の記載に間違いがありました。正しくは「長谷川翔大」です。訂正してお詫びいたします

社会保険料控除

年金だより

国民年金保険料は所得税法及び地方税法上、社会保険料控除の対象としてその年の課税所得から控除されますが、控除の対象となるのは、令和３年中（令和３年１月１日から令和３年 12 月 31 日）に納められた保険料の全額です（令和３年中に納められたものであれば、過去の年度分の保険料や追納された保険料も控除の対象となります）。

本年中に納付した国民年金保険料について、社会保険料控除を受けるためには、年末調整や確定申告の際に、保険料を支払ったことを証明する書類の添付が必要となります。

このため、日本年金機構から、次のスケジュールで「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」を対象者宛てに発送されますので、お手元に届きましたら、大事に保管し、年末調整や確定申告の際に使用してください。

発送時期	対象者
令和３年 10 月下旬から 11 月上旬にかけて順次発送	令和３年１月１日から令和３年９月 30 日までの間に 国民年金保険料を納付された方
令和４年２月上旬	令和３年 10 月１日から令和３年 12 月 31 日までの間に 国民年金保険料を納付された方 （上記の対象者は除きます。）

なお、ご家族（配偶者やお子様等）の負担すべき国民年金保険料を支払っている場合は、ご自身の国民年金保険料に加え、その保険料についても控除が受けられます。

「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」に関する概要、よくあるご質問（Ｑ＆Ａ）等については、日本年金機構のホームページに掲載されていますので、ぜひご利用ください。

「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」に関するご相談については、次のダイヤルでもお受けしています。

ねんきん加入者ダイヤル

（ナビダイヤル）０５７０－００３－００４
（東京）０３－６６３０－２５２５

〈受付時間〉
月～金曜日　午前８：30 ～午後７：00
第２土曜日　午前９：30 ～午後４：00
祝日（第２土曜日を除く）、１２月 29 日～１月３日はご利用できません。

詳しくは、お近くの年金事務所または役場住民課住民係(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　TEL：0166-72-5004，5005（自動音声案内）

こんにちは！保健師です

健康コラム2021

知ってますか？糖尿病と歯の関係性

みなさん、糖尿病の合併症というと、どういうものを思い浮かべるでしょうか。有名な糖尿病の３大合併症で言うと、神経障害、網膜症、腎症があります。進行すると、失明してしまったり、透析になってしまったり、とても怖いですよね！しかし、糖尿病の怖さはこのほかにもたくさんあるのです。

今回は、糖尿病と歯周病の話をしたいと思います。歯周病は、歯と歯ぐきのすき間（歯周ポケット）から侵入した細菌により歯肉に炎症が起き、歯を支える骨をぐらぐらにしてしまう病気です。45 歳以上では、歯周病のリスクとなる歯周ポケットがある方は、過半数いると言われています。また、全年齢層の約４割の方には歯肉からの出血があると言われています。

歯周病があると、口腔内にいる細菌が体の中に侵入します。細菌から身を守るために、脂肪細胞から免疫にかかわる物質を出しますが、この物質がインスリンの効きを悪くしてしまうのです。血糖値を下げるインスリンの効きが悪くなれば糖尿病は悪化してしまいます。そのため、歯周病の治療を行うことで、糖尿病の改善にもつながるのです！一般的に、歯周病で改善するＨｂＡ１ｃの改善度は平均して 0.4％ほどといわれています。小さな数値だと思われるかもしれませんが、人によっては、糖尿病のお薬１剤分の効果になります。

反対に、糖尿病は血管を傷つけて、傷の治りを遅らせてしまうため、糖尿病があると歯周病が治りづらいということもあります。血糖コントロールをするとともに、正しい歯磨き（セルフケア）と、歯科医院による歯垢や歯石の除去（プロのケア）を受けることが大切です。また、定期的に歯科検診を受け、歯の異変に早期に気づくことが大切です。

12月の『健康』カレンダー

※当初の予定と変更になる可能性があります。IP をご確認ください。

●乳幼児・児童に関する行事

フッ化物塗布	６日(月)	保健福祉総合センター	15：30～16：30
	７日(火)	みゆき保育所	10：30～10：45
子育て教室	16日(木)	保健福祉総合センター	10：00～11：30
乳幼児予防接種	７日(火)	町立幌加内診療所	15：00～16：30
	14日(火)		
	21日(火)		
	28日(火)		

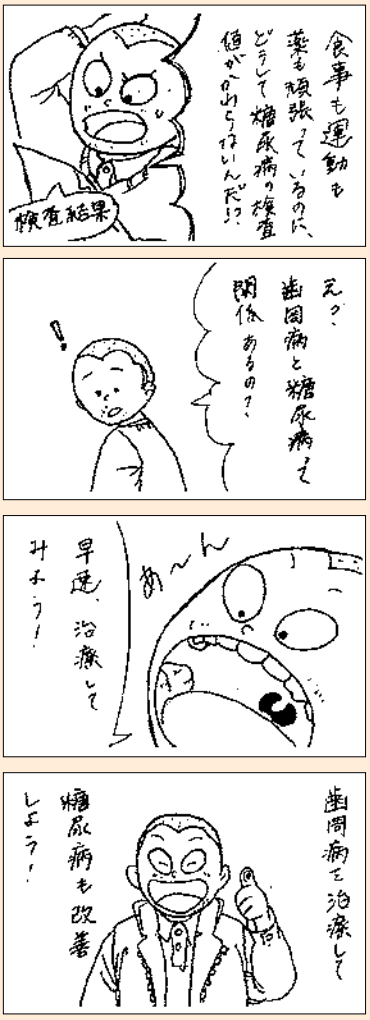
●成人・老人に関する行事

老人健康相談	１日(水)	母子里老人クラブ	10：00～11：00
	９日(木)	添牛内老人クラブ	10：00～11：00
	10日(金)	幌加内老人クラブ	９：00～10：00
	13日(月)	政和老人クラブ	10：00～11：00
	22日(水)	朱鞠内老人クラブ	10：00～11：00

健康まんが

第259回

「一石二鳥！？な歯周病治療」



事業の記録

◇令和３年度わくわく体験教室「温度差発電体験」

８月10日(火)生涯学習センターアトリエにおいて、沢木政信氏と上川教育局教育支援課の佐藤麻友美氏をお迎えし、わくわく体験教室を行いました。

自分の体温と保冷剤の温度で電球を光らせたり、オルゴールを鳴らしてみたりなど子どもたちにとって謎に思うことがいっぱいだったと思います。沢木氏と佐藤氏に丁寧かつ簡単におしえてもらい、その謎が解けたのではないでしょうか。

◇こども芸術鑑賞会「学校鑑賞」

８月25日(水)生涯学習センターふれあいホールと朱鞠内小学校において、Ezo'n misic をお迎えし、こども芸術鑑賞会を行いました。

ふれあいホール・朱鞠内小学校体育館で距離をとりながら、和太鼓や三味線を見て聞いてとてもよい経験になったのではないでしょうか。

森のたんけん隊のご案内

参加募集

【日　時】 令和４年１月13日(木)
9：00～15：00(予定)

【対　象】 小学５・６年生

【参加費】 1,000円

【持ち物】 スキーウエア、帽子(耳が隠れるもの)、長靴、長靴用防雪カバー、スキー手袋、上靴、カイロ、筆記用具、着替え(予備の靴下も)、タオル、ポケットティッシュ、マスク(予備も)、除菌ティッシュ

【申込期間】 令和３年11月12日18：00～
令和３年12月14日17：00

※人数に制限がありますので人数が達した場合は申込期間内であっても終了します。

【場　所】 雨竜研究林　母子里庁舎周辺

【申し込み】 下記のQRコードもしくはURLからお申込みください。

※先着順に受け付け致しますので、お申込みする場合はお早めにお願いいたします。

https://morinotankentai.webnode.jp/

生涯学習カレンダー

11月	11月3日(水)	生涯学習フェスティバル「一般芸能発表会」	生涯学習センター
	11月6日(土)	生涯学習講座「陶芸教室」	生涯学習センター
	11月10日(水)	英会話教室	生涯学習センター
	11月16日(火)	そば菓子作り教室	生涯学習センター
	11月27日(土)	しめ縄教室	生涯学習センター

Welcome BABY

堀川　留煌（るき）くん

石川　廉（れん）くん

花岡　結芽乃（ゆなの）ちゃん

元気に大きくなってね

「贈られた方は幸せになる」
ククサのマグカップを
プレゼント

担当者からのひと言

令和3年10月3日は三頭山の日！

北海道百名山の一つである「三頭山」。3・10・3の語呂合わせで「サン・トー・ザン」にちなみ令和3年10月3日に「三頭山の日」記念登山会が行われました。

当日は町内外から登山愛好者が集い、うっすらと紅葉に色づき始めた景色をめでながら登山を楽しみました。

表紙の中央にある標柱は、森林管理署の職員の方々がこの日の為に設置していただいたものです。お忙しい中ありがとうございました。

きたしん異業種交流会「アクセス」から小学校児童へ図書カード贈呈
～会創設 20 周年記念事業～

町民の皆さんも多く利用される北空知信用金庫の異業種交流会として平成 12 年に設立されました「きたしん異業種交流会アクセス」の創立 20 周年を記念し、同会から（幌加内町を含む北空知管内）町内の小学校児童に図書カードが贈呈されました。

まちの人口

※9月末現在

［世帯数］　727世帯（前月比±0）

人　口		1,339人（前月比−2）
	男	664人
	女	675人

道の駅クーポン

せいわ温泉ルオント入浴料

大人 100円引き

小人 50円引き

さらに！スタンプ2倍

■2021年12月末迄
■何度でも利用可

※クーポンは切り取り、ご提示ください。
※他スタンプDay及び割引、サービスとの使用不可

幌加内町 広報ほろかない 2021年11月号(No.791)

■発行日　令和3年11月2日　■発行所　幌加内町（北海道雨竜郡幌加内町字幌加内 ☎0165-35-2121）
■印　刷　株式会社 須田製版

※広報ほろかないは、見やすく読みやすいユニバーサルデザインフォントを採用しています。UD FONT