

すてきな笑顔と花のまち

HIGASHIKAGURA

東神楽 1

2018
January
No.640



特集

年頭のごあいさつ
全力応援!日本ハムファイターズ



平成29年11月末現在
()内は前月比 []内は前年同月比

10,388人(+12)[-8]

● 男4,910人(+8)[±0] ● 女5,478人(+4)[-8]

● 世帯数 4,328戸(+6)[+39]

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



今月号の表紙は、北海道日本ハムファイターズの応援大使トークショーで撮った1枚。当日は大勢の方にお越しいただき、本当にありがとうございました。振り返りますと、広報担当として札幌ドームの観戦ツアーなど、さまざまなイベントに同行させていただき、とても幸せな1年だったように思います。(こ)はずっとサッカーをやってきたこともあり、スポーツ観戦といえば専らサッカーだったのですが、この1年で野球観戦の面白さに気づき、テレビで観る機会も増えました。東神楽町の応援大使の期間は終わってしまいましたが、これからもファイターズを応援していきたいと思っています。(こ)

目次 CONTENTS

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



花のまち随想



東神楽町長
山本 進

あけましておめでとうございます。平成30年(2018年)の新年を迎え、町民の皆さまにお慶びを申し上げます。昨年は、町内においては大きな災害もなく、穏やかな一年でした。今年もぜひ良い年でありますよう、お祈り申し上げます。

さて、昨年11月25日に『第7回地域に飛び出す公務員を応援する首長連合サミット・イン・北海道』が、東神楽町で開催されました。これは、仕事以外のさまざまな地域活動などで活躍する公務員を応援するため、その趣旨に賛同する都道府県知事や市町村長が集まって、議論や交流を図るもので、北海道では初開催となりました。代表幹事である平井伸治鳥取県知事や全国から市町村長の方々も集まり、議論も大いに盛り上がりました。また、食材の提供など地域の皆さんにご協力いただいていた交流会には、高橋はるみ北海道知事にもお越しいただき、激励をしていただきました。

東神楽町の役場職員も地域でさまざまな活動をしています。イベントの主催やサポート、少年団活動、町内会や公民館、PTAの活動など、いろいろな分野に積極的に参加しています。もちろんこれらは仕事ではないのですが、地域の皆さんと一緒に地域のために活動することは、役場職員にとっても大切なことだと思っています。これから各公民館ごとに地区別計画の見直しも行いますが、これ以外にも、いろいろな分野で役場職員が地域の皆さんと協働しながら、町の元気の源になったり、地域を支えるものになってほしいと思っています。

身近な情報などをお待ちしています。また、このページの掲載写真は、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

タウンニュース

特集

Pick up

健康食育

スマイルキッズ
子育てコラム

子育て案内板
子育てメニュー

情報案内板



『ななつぼし』台湾へ輸出

11月30日(木)～12月3日(日)

台湾の貿易会社が主催する『日本新米祭』にあわせ、山本町長や町国際交流員、JA 東神楽理事らが、新米『ななつぼし』の輸出促進のため台湾を訪問し、試食販売を行いました。新米を試食した台北市民は「歯ごたえや食味が良いね」と話し、今後東神楽産の『ななつぼし』が台湾に浸透していくことが期待されます。



大園国民中学の生徒が来町しました

12月11日(月)～12日(火)

東神楽中学校と姉妹校提携を結んでいる台湾の桃園市立大園国民中学の生徒たちが、東神楽町に来町しました。東神楽中学校で町や学校についてのオリエンテーションをした後、授業や部活動、日本の昔の遊びなどを体験。宿泊はホストファミリーの家へのホームステイとなり、緊張気味の生徒も見受けられました。お別れ式では、感謝の気持ちを込めて大園中学の生徒が演奏を披露。両校の生徒にとって、思い出に残るすてきな2日間になりました。



武隈祥太投手の野球教室を開催

12月17日(日)

東神楽町出身で、埼玉西武ライオンズで活躍している武隈祥太投手の野球教室が開催されました。野球教室は今回で3回目となり、町内の小中学生約70名が参加。現役プロ野球選手に直接指導してもらえるこの野球教室は、子どもたちの毎年の楽しみとなっています。武隈投手は「小さなチャンスを一つ一つつかんでいけば、大きいことを成し遂げられるはず。頑張ってください」とエールを送りました。



『ほっかいどう未来輝く子育て大賞』を受賞

12月22日(金)

上川総合振興局において『ほっかいどう未来輝く子育て大賞』の表彰式が行われ、町内の団体『かりんこ』が受賞しました。この賞は、地域の子育て支援活動に意欲的に取り組む団体や個人、企業を表彰するものです。『かりんこ』は、町のイベントなどにあわせ『アドベンチャーウォークラリー』などの子ども向けの体験活動を積極的に行ったことが評価されました。代表の森山鮎美さんは「このようなすてきな賞をいただけてとても嬉しいです」と話しました。

謹賀新年

年頭の「あこがし」

『幸福』を感じられるまちづくりを目指して——

新年明けましておめでとうございます。

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

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

昨年は『第8次東神楽町総合計画』の中期基本計画がスタートした年でありました。平成25年にスタートした本総合計画は、平成26年に策定した『東神楽町地区別まちづくり計画』や、平成27年に策定した『人口ビジョン』、『地方版総合戦略』との整合を図りつつ、刻々と変化する実情に即した内容に改定し、本町の将来像である「笑顔あふれる花のまち みんなで築こう活力ある東神楽」の実現を目指すため、より実効性の高い計画へと見直しを図ったところであります。

7月には、地方創生に積極的に取り組む市町村に対して、意欲や能力のある国家公務員を派遣する『地方創生人材支援制度』により、本町の副町長として内閣府より木村俊孝さんが赴任しております。東神楽町には、現在、国から2名、北海道から3名の職員が派遣されているほか、地域おこし協力隊員として2名採用しており、各分野においてその能力を発揮していただいております。

さらに、平成29年は、北海道日本ハムファイターズの中田翔選手と白村明弘選手が東神楽町の応援大使として活動いただいた年でもありました。また、本町出身のプロ野球選手である埼玉西武ライオンズの武隈祥太選手には、プロ生活の忙しい時間の中、毎年のように野球教室を開催していただくなど、子どもたちが一流の選手と交流を持つことができ、大きな励みになっていただくことを強く感じております。野球のみならず、さまざまなスポーツ種目や文化活動で全道全国大会へ出場する小学生、中学生、高校生が増え続けていることも大変喜ばしく、子どもたちが夢に向かって努力し続けられる環境を地域の皆さまとさらに作り上げていければと思っております。

さて、基幹産業であります農業につきましては、雪解けは平年より多少早まったものの、5月の少雨のほか、全般的な日照不足や低温などにより米の収穫作業は平年に比べ遅れ、出来秋を心配しましたが、農家の皆さまや関係各位のた



ゆみない努力により、その収量は平年以上を確保することができました。今年も生産者のご努力が実を結び、豊かな実りが得られるよう、心からお祈りいたしております。

農業振興につきましては、国営緊急農地再編整備事業で事業採択を受けた旭東神楽地区において国や北海道などの関係機関との法手続きを進めてまいりました。また、平成30年度から事業着手となる低台西地区に換地委員会を設置したほか、聖台地区では仮同意に向け関係組織、地元農家の皆さまと一体となった取り組みを進めているところであります。本町の農業の将来を見据え、生産コストの縮減と競争力の強化が図られる基盤整備に関係機関とともに連携してまいります。

また、商工業につきましては、業種を超えた東神楽ブランドの開発育成を目指して、統一ブランドロゴマーク『東神楽の種と実セレクト』を昨年制作いたしました。多くの町内企業の皆さまに賛同いただき、さまざまな商品パッケージなどに使用されております。引き続き、異業種間の交流や商品開発の支援を進めるとともに、商工会などの関係団体との連携の中で、地域経済活動の発展に結びつく多様な取り組みを継続してまいります。

生活基盤の整備では、昨年より着手されております志比内地区公民館の改築やふれあい交流館の増築など、地域の活動拠点施設の整備を進めております。また、地域高規格道路『旭川東神楽道路』の工事が昨年より本格化したほか、道道や町道の整備も継続的に実施しております。さらに、水害に対する安全性の向上を図るため、引き続き八千代川・稲荷川の河川改修の早期着手やポン川の改修事業の早期完成を北海道に対して要望してまいります。

本年1月からは平成26年に策定いたしました地区別まちづくり計画の見直しに向けた地区会議を開催してまいります。各地域の方々の声を聞かせていただき、地域に即した事業を展開し、東神楽町に住む人々がより『幸福』を感じることができるよう進めていきたいと思っております。また、125年という長い歳月をかけ積み重ねてきた東神楽に、新たな視点による発想や知恵を取り入れながら、50年後100年後の東神楽町の形を見据えながら計画的に取り組んでまいります。

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

平成30年元旦

全力応援!!

北海道日本ハムファイターズ



中田翔選手

応援大使が来町

11月21日(火)に、東神楽町の応援大使である中田選手と白村選手が来町しました。山本町長と面会后、庁舎内を見学。健康の駅の体組成計に、両選手のサインをしてもらいました。その後は花神楽で昼食をとり、町内の小学校へ。

東聖小学校では、児童からの質問コーナーの後、白村選手がピッチングを、中田選手がバッティングをそれぞれ披露。投げる球の速さや豪快なバッティングに、児童たちは驚くとともに、目を輝かせていました。

東神楽小学校では、中田選手のファンレターが箱で届いていたエピソードなどを聞くことができ、会場からは驚きの声が上がりました。野球少年団の児童とのキャッチボールでは、白村選手が児童の球の速さに驚く場面も。

総合体育館で行われたトークショーには、道内外から約700人のファンが会場に駆けつけ、応援大使を出迎えました。普段は聞くことのできない選手たちのトークに、参加者は興味津々。両選手のサイン入りユニフォームやサインボールが当たる抽選会もあり、会場は大いに盛り上がりました。

この1年間、ともに北海道日本ハムファイターズを全力応援してくださいました皆さま、どうもありがとうございました。両選手の活躍に期待しましょう！



役場庁舎



東聖小学校



東神楽小学校



応援大使トークショー



1年間応援していただき
ありがとうございました！

白村 明弘 選手

【大雪地区広域連合からのお知らせ】

受けて安心！

特定健診

■特定健診を受けて健康状態を

確認しましょう

特定健診は、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病の早期発見や重症化を予防することを目的とし、大雪地区広域連合では国民健康保険加入者の30歳から74歳までの方を対象としています。健診を受けることはご自身だけでなく家族の大きな安心につながりますので、必ず年に1度は受診しましょう。



大雪地区広域連合における平成28年度の特定健診受診率は**46.8%**でした(表1)。平成27年度より1.2%上昇しましたが、平成28年度の目標受診率55%には届きませんでした。平成29年度は60%が目標値となっています。

特定健診の受診により皆さまの健康状態の把握することで、病気の予防による医療費の負担を減らす効果や特定健診の実施率向上は、交付金の増加による保険料の抑制にもつながっていきます。

また、職場などで特定健診と同様の健診を受けている方は、特定健診を受ける必要はありませんが、この場合は健診結果の写しをお住まいの町の健診担当課へ提出してください。特定健診の項目を満たしている場合は、受診率に反映することができまますのでご協力をお願いいたします。

表1) 特定健診受診率目標達成状況(第2期特定健康診査等実施計画)

	H 25	H 26	H 27	H 28	H 29
目標値	40.0%	45.0%	50.0%	55.0%	60.0%
受診率	39.5%	42.0%	45.6%	46.8%	

以下の理由で未受診の方は、ぜひ特定健診をご活用ください！

未受診理由	受診した方が良い理由
① 去年も受けたからという方	体の状態は日々変化し続けており、生活習慣病は自覚症状が現れないため、病気が進行しているかもしれません。健診の受診により、早期発見が可能ですので、年に1度は必ず受けましょう。
② 病気が見つかるのが心配という方	生活習慣病は、初期の段階で発見し、生活習慣の改善等に努めれば治癒することが可能です。また、初期であれば費用も時間もそれほどかからないことが多いです。
③ 病院に定期的に通院していて特定健診を受けていないという方	東神楽町立診療所に通院中で定期的に実施している血液検査の項目が、特定健診の必須項目に一部でも合致している場合には、そのデータを利用し、かかりつけ医で不足分の検査を追加実施してもらうことで、特定健診の受診率に反映することができます。



■特定健診の受診方法について

広域連合から送付されているチラシをご覧ください。次の連絡先までお問い合わせください。

・大雪地区広域連合

国民健康保険対策室

(☎83-3697)(内線563)

・健康ふくし課健康グループ

(☎83-5431)



医療費助成 を行っています

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

助成対象の方

次のいずれかに該当する方が助成の対象となります。

ただし、『生活保護を受けている方』や『重度障がいをお持ちの方で後期高齢者医療制度に加入されていない65歳以上の方』は対象から除かれます。

① 中学校を修了するまでの子ども
② ひとり親家庭などで子が18歳未満もしくは20歳までの学生などとその父または母

③ 身体障害者手帳を所持し、等級が『1級』または『2級』である方
④ 身体障害者手帳を所持し、内部障がい（心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸、肝臓の機能障がい、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障がい）の等級が『3級』である方

⑤ 精神保健福祉手帳を所持し、等級が『1級』である方
⑥ 知的障がいのある方で療育手帳を所持し判定が『A』である方、もしくは診断により重度と判定（診断）された方

助成対象の医療

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

①『①』、『②の子』、『③』、『④』、『⑥』に該当の方

↓入院、通院、指定訪問看護を助成
↓入院、指定訪問看護を助成
↓入院、指定訪問看護を助成

③『⑤』に該当の方
↓通院を助成

事前に申請手続きが必要

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

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

【手続きに必要なもの】

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

病院での自己負担

受給資格を取得した場合、受給者証が交付されます。

受給者証は、健康保険証と一緒に病院などの窓口へ提示してください。医療費の自己負担は、次のいずれかとなります。

病院などで医療費の 事前支払が必要な場合

- (1) 住民税が課税されている世帯の方
↓1割負担（月上限：外来1万4000円、入院5万7600円）
- (2) 住民税が課税されていない世帯の方
↓初診時一部負担金（※）
※初診時に限り、医科の場合は580円、歯科の場合は510円、柔道整復受療の場合は270円の支払いがあります。
- (3) 中学校を修了するまでの子ども
↓無料

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

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

【手続きに必要なもの】

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



確定申告

期間内にお早めに！

旭川東税務署 ☎23-6291

国税庁HP <http://www.nta.go.jp>

税務課でも確定申告書が提出できます

問い合わせ 税務課 ☎83-2119

平成30年1月18日(木)から3月14日(木)までの間、税務課でも確定申告書を提出できます。**なお、申告にはマイナンバーの記載(扶養親族を含む)および本人確認書類の提示が義務化となっています。**

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

受付期間

○還付申告 1月18日(木)～3月14日(木) ※土日・祝日を除く

○確定申告 2月16日(金)～3月14日(木) ※土日・祝日を除く

○開設時間 午前9時～午後5時(受付終了:午後4時30分)

★2月22日(木)、23日(金)は、午後8時まで受付時間を延長します。(出入り口は役場庁舎1階ホール側です)

臨時受付会場

○開設日 3月1日(木)、3月2日(金)

○開設時間 午前9時～午後5時(受付終了:午後4時30分)

○設置場所 ふれあい交流館 会議室1

※工事により場所の変更有り

★3月1日(木)、2日(金)は、税務課では受付しておりません。

申告に必要なもの

①収入を確認できるもの(主なもの)

給与所得の源泉徴収票(原本)、公的年金などの源泉徴収票

(原本)、事業所得・不動産所得のある方は収支内訳書など

②控除額の確認できるもの(主なもの)

・医療費控除…医療費控除に関する明細書または医療費の通知書(お知らせ)

※医療費の通知書(お知らせ)につきましては、平成29年分より、領収書、明細書に代えて通知書の添付により医療費控除の申請ができるようになりますが、通知書に自己負担分が記載されていない通知書は使用できませんので、ご注意ください。
※平成29年分から領収書の提出が不要となりますが、平成29年～31年分までは領収書の添付も可能です。(領収書は5年間保管する必要有り)

・セルフメディケーション控除…一定の取り組みの証明書類(健康診断の結果のコピーやインフルエンザ予防接種の領収書原本など)と医療費控除に関する明細書

・社会保険料控除…健康保険料の領収書・国民年金保険料控除証明書など

・生命保険料控除…支払額などの証明書

・地震保険料控除…支払額などの証明書

・寄附金控除…寄附の受領書 障害者控除…障害者手帳

※その他の控除などについてはお問い合わせください。

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

④印鑑 ⑤口座番号を確認できるもの(還付がある方)

確定申告会場のお知らせ

問い合わせ 旭川東税務署 ☎23-6291

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

○会場:旭川北洋ビル9階(旭川市4条通9丁目)

○開設期間:2月16日(金)～3月15日(木) ※土日・祝日を除く

○開設時間:午前9時～午後4時

※会場が混雑している場合には、受付を早めに締め切ることがあります。

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

○詳しくは、旭川東税務署(0166-23-6291)まで。

旭川北洋ビル確定申告会場

税務課とともに

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

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

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

(送付先:旭川東税務署 〒070-0026 旭川市東6条1丁目2番15号)

国税庁ホームページの

「確定申告書等作成コーナー」からe-Tax

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

e-Taxをご利用いただくメリット

○自宅からネットで申告

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

○添付書類の提出省略

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

○還付金がスピーディー

e-Taxで申告された還付申告は3週間程度で処理しています

○24時間いつでも利用可能

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

e-Taxをご利用いただく前に

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

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

もっと詳しい情報は

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

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

～ご協力のお願い～

安全な冬道を確保するために

◆問い合わせ◆
建設水道課建設グループ
☎ 83-5414

雪捨場の利用について

午前8時～午後6時以外は閉鎖します。町外からの持ち込みは禁止です。

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

【道路への雪出しはやめてください】

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

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

【路上駐車はやめてください】

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

【用水路や田畑に雪を

捨つてないでください】

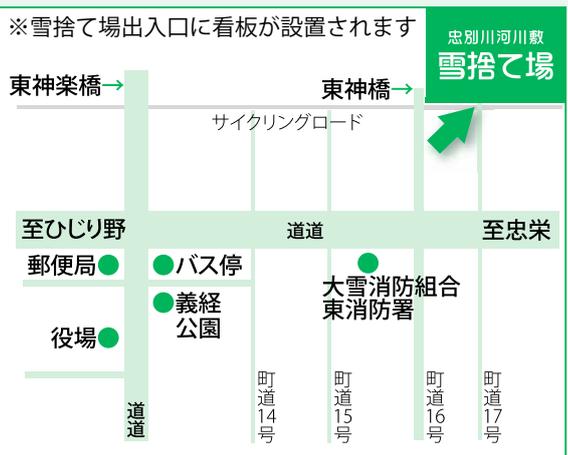
春先の農作業などに影響を及ぼすため、用水路や田畑などに雪を捨て

ないでください。

【町の雪捨てる場をご利用ください】

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

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



雪による被害防止について

■家中で安全に過ごすために

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

■車で外出するとき気をつけること

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

■除雪を行うときに気をつけること

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

健康 ひがしかぐらの の 食育

教えてくれたのは…

町国保診療所所長 相馬 光宏

運動と食事でロコモ予防！～寝たきりにならないために～

■ロコモティブシンドローム(運動器症候群)とは？

体を支えて動かす運動器の障害によって、立つ・歩くといった機能が低下した状態をいいます。原因になる病気には骨粗鬆症・変形性関節症・変形性脊椎症・筋肉減少症などがあります。運動器の機能が低下すると、体のふらつきや、転倒や骨折を起こしやすくなり、これをきっかけに要介護・寝たきりにつながる危険性があります。

■健康寿命延伸のためのロコモ予防

厚生労働省が健康増進の総合的な推進のために定めた指針『健康日本21』(第2次)(平成25～34年度)の基本方針の最初に、介護を必要とせず自立した生活を送ることのできる健康寿命の延伸を掲げていますが、平成28年国民生活基礎調査によると、要介護・寝たきりになった理由の第1位は運動器の障害でした。運動器の健康を保つために、ロコモという言葉・概念の認知度を平成34年までに80%に上げる数値目標が設定されています。

■ロコモの早期発見のために

50歳を過ぎたらまずロコモ度テスト(図1)でチェックして、早期対策に取り組みましょう。ロコモ度テストは、二つの運動テストと重症度測定尺度となる質問表ロコモ25の三つのテストで構成されます。加齢に伴う運動機能の低下には順序性があり、『立つ』『歩く』機能は洗顔・排尿・排便などの日常生活動作と比べて早期から低下し始めるため、早期発見に役立つことが報告されています。

■ロコモを防ぐ運動『ロコトレ』

ロコモーショントレーニング(ロコトレ)はロコモ予防のための最小限かつ中心的な運動として推奨されています。膝がつま先より前に出ないように腰を引くようにし、膝を曲げるスクワット(5～6回ずつ1日3回)(下肢筋力全体の強化)と、片方の脚を5～10cm上げて他方の脚で立つ片脚立ち(左右1分間ずつ1日3回)(バランス能力の強化+転倒予防効果)の二つです。2～3か月のロコトレで運動機能が改善することが示されています。

■食事でロコモ予防

①肥満ややせすぎに注意

肥満になると体重が増えた分、腰や膝に負担がかかり、ロコモの原因になります。一方、ダイエットや食欲不振などによって栄養が不足すると、骨や筋肉の量が減ってしまいます。

②骨や筋肉を強くする食事をする

骨を作る材料で最も重要な栄養素はカルシウムですが、それだけではなく、タンパク質・ビタミンD・ビタミンKなどもしっかり取りましょう。また、カルシウムの吸収を妨げる塩分やリン(リン酸塩)、カフェインの取りすぎには注意しましょう。

筋肉の量を増やし筋力を高めるために最も重要な栄養素はタンパク質ですが、エネルギー源となる炭水化物や脂質をしっかり取っておくことも大切です。体内で合成できないため食品から取らなければならないアミノ酸も9種類あり、いろいろな食品を組み合わせることで取ることが大切です。

(図1) ロコモ度テスト

【片脚の場合】

反動をつけずに立ち上がる

立ち上がって3秒間保持

膝は軽く曲けてもOK

①どちらか一方の片脚で40cmの高さから立ち上がれない

身長

1歩目

2歩目

開始

大腿で

大腿で

終了

最大2歩幅(2ステップの長さ)

②2ステップ値が1.3m未満

項目	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
1. 歩く時、足が痛くなる																									
2. 歩く時、足が疲れる																									
3. 歩く時、息が切れる																									
4. 歩く時、足が冷たい																									
5. 歩く時、足が熱い																									
6. 歩く時、足がむくむ																									
7. 歩く時、足が痺れる																									
8. 歩く時、足が腫れる																									
9. 歩く時、足が冷たい																									
10. 歩く時、足が熱い																									
11. 歩く時、足がむくむ																									
12. 歩く時、足が痺れる																									
13. 歩く時、足が腫れる																									
14. 歩く時、足が冷たい																									
15. 歩く時、足が熱い																									
16. 歩く時、足がむくむ																									
17. 歩く時、足が痺れる																									
18. 歩く時、足が腫れる																									
19. 歩く時、足が冷たい																									
20. 歩く時、足が熱い																									
21. 歩く時、足がむくむ																									
22. 歩く時、足が痺れる																									
23. 歩く時、足が腫れる																									
24. 歩く時、足が冷たい																									
25. 歩く時、足が熱い																									

③ロコモ25の結果が7点以上

出典：公益社団法人日本整形外科学会 ロコモパンフレット 2015年度版

ほそめ先生と はじめての 花育

育てる時間

明けましておめでとうございます。本年もよろしくお祈りします。

昨年は『花育コラム』をご愛読いただきまして、ありがとうございました。今年もいろいろな出来事を通して、植物への思いを皆さんへ伝えていきたいと思っておりますので、よろしくお祈りします。寒さのとても厳しい季節となりました。私の庭は雪に覆われ、大好きな庭仕事は雪解けまで我慢となりました。まだまだ先ですが、春がとても待ち遠しいです。

昨年の11月から12月初旬にかけて、2019年4月25日～6月16日（53日間）に行われる全国都市緑化信州フェア（信州花フェスタ2019～北アルプスの贈りもの～）の準備が始まりました。会場は松本市、塩尻市、^{あづみの}安曇野市、大町市の4つの街になります。近年の都市緑化フェアは、横浜や八王子などの大都市開催が多く、久しぶりの地方開催となります。私もシェードガーデンやウエルカムガーデンなど幾つかのお庭をデザインすることになりました。シェードガーデンは3,000株程度の宿根草を組み合わせたデザインを予定しています。ガーデンの大きさから考えると約6,000株を超える宿根草が必要となりますが、半分の株数で作る予定です。これは予算を少なくする目的ではありません。昨年の11月に



植え込むことで、2018年と2019年の2度の信州の厳しい冬の寒さに当てることができます。私が担当す

る会場は、冬季の気温がマイナス20℃近くまで下がります。寒さに強い宿根草は、厳しい寒さに当てることにより、株が充実し植物の本来の花色や葉色がでてきます。さらに花数も葉枚数も増え、株も大きく育ちます。「寒い

地方で行われる都市緑化フェアだからこそ、その気候を存分に生かし、厳しい冬を乗り越えた植物の充実した株や美しい色をお見せしたい」。そんな気持ちから無理を言って2017年秋から植栽を植えさせていただきました。通常の都市緑化フェアの場合、こうしたガーデンは1年前から仕込みに入り、今回のように2年前から仕込むことは少ないようです。今回の植栽の植付けは、信州の花好きの皆さんやガーデナーの皆さんにご協力していただきました。地元の皆さんによる、地元の気候を生かした庭づくりが2019年の本番に向けて、一步一步前進しています。



植物は時間をかけて、少しずつ大きく育てることで、花が咲いたときの感動はより大きいものになります。育てる時間を惜しむと本当の美しさが伝わりません。育つ時間を楽しんでください。そして育つ時間を待ってあげてくださいね。素晴らしい花に出会えますよ。



矢澤 秀成

Profile

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



たかの ゆう
高野 優

プロフィール

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

子育て コラム

ユーモアと想像力を

電車のなかでスマホを眺めていたら、ちよつと引つかかる記事が目に入った。投稿者は若いお母さん。親子で混雑しているバスに乗ったものの、赤ちゃんが泣きやまなくて困っていたら、年配の男性に腕をつかまれて「もう降りなさい」と言われ、やむをえず次のバス停で降りたという投稿。

てつきり、投稿者をかばう声が多いと思いきや、男性の言い分もわかる、混雑する時間帯に赤ちゃんとおかけるのはどうなのか、泣き声はストレスになると、子どもをもつ親にとっては耳の痛いコメントがつけられていた。

もう10年以上も前のできごと。まだ小さな子どもを三人連れて、大阪のテーマパークへ遊びに出かけたことがあった。旅の疲れもたせいか、帰りの電車のなかで次女がぐ

ずぐずと泣きだし、つられるように三女も大声で泣きはじめた。地元なら途中下車でもして、泣きやんだあと次の電車に乗ることもできる。でも、知らない場所だし、新幹線の乗車時刻も迫っているため降りるわけにもいかず、ただ必死にあやしていた。背中ごしに聞こえる舌打ちが、余計に焦りを募らせる。

そのとき、目の前に座っていたお婦人が「鉛ちゃん食べる？」と声をかけてくださった。「鉛ちゃん」という聞きなれない呼び方とカラフルな鉛につられたのか、娘は泣きやみ、鉛を口に放り込んだ。車内の重苦しい空気が、たった一言ですうっと変わるなんて。

「赤ちゃんの泣き声はストレス！」ではなく、「元気な発声練習だなあ」とほほ笑んだり、「こんな時間に赤ちゃんを連れて！」ではなく

「急用でもできたのかな？混雑しているバスは大変よね」とうなずいたり。そんなふうには、困っている方の気持ちに寄り添ってあげたら、どんなにいいだろう。

わたしたちに必要なのは、きつとユーモアと想像力。



1月

子育て・保健案内板

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

お問い合わせ

【■】の行事については

健康ふくし課健康グループ ☎83-5431

【□】の行事については

こども未来課子育て支援センターぱれっと ☎83-3767

にこにこサロン

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

- 場 ①これっと
②ぱれっと

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

※事業のある日は中止となります。
※1月9日(火)から実施します

個

1歳半・3歳児健診

- 日 1月10日(水)
12時15分～午後3時

場 交流プラザつつじ館

- 対 ①1歳6か月～1歳8か月児
②3歳0か月～3歳2か月児

内 計測、尿検査、歯科診察、問診、小児科診察、保健・栄養・歯科指導

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

子育て教育相談

- 日 1月22日(月)
午前9時30分～11時30分

場 ぱれっと

- 対 1歳～就学前児と保護者

内 こどもの発達と困り感について
拓殖大学北海道短期大学の中山美知子先生がお話してくれます。

- 他 教育相談後、1月生まれのお誕生会を行います。

よちのび広場

- 日 1月24日(水)
午前10時～11時30分

場 ぱれっと

- 対 1歳～就学前児と保護者

内 雪遊び

- 申 1月9日(火)～22日(月)午前中までにこども未来課まで

- 他 持ち物など、詳しくはわくわく便りをご覧ください。

すくすく広場

- 日 1月25日(木)
午前9時30分～12時30分

- 対 0歳児と保護者

内 バス遠足

『当麻町くるみなの木遊館』

- 申 1月9日(火)～22日(月)午前中までにこども未来課まで

- 持 着替え(必要な方)、オムツ、飲み物、おんぶひも(必要な方)

- 他 詳しくはわくわく便りをご覧ください。

助産師健康相談

- 日 1月25日(木)
午前9時30分～11時30分

場 役場庁舎 1階和室

- 対 妊婦、0歳児、0歳児の保護者

内 育児相談、母乳相談

- 持 母子手帳、タオル(母乳相談希望の方)

これっと・ぱれっと健康相談

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

- 場 ①これっと総合体育館
②ぱれっと

対 全町民

内 血圧・体脂肪・体重測定、保健・栄養相談、②は歯科相談

- 持 母子手帳、健康手帳

個

乳幼児健診

- 日 1月31日(水)
12時30分～午後2時30分

場 役場庁舎

- 対 4か月～6か月児

内 計測、問診、小児科診察、保健・栄養相談、子育て相談種

- 持 母子手帳、子育てサポートファイル『えんじん』、タオル

にこにこサロン★志比内

- 日 1月31日(水)
午後1時5分～2時10分

場 志比内小学校

- 対 0歳～就学前児と保護者

- 申 志比内地区以外で参加される方は、事前にはぱれっとまでご連絡ください。

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



INTERVIEW

まちで話題の旬の人をご紹介します。

一人ひとりの心がけで 達成できた500日です

さとう かつひろ
佐藤 勝弘 さん

東神楽町交通安全協会会長
1942年生まれ 75歳
趣味：山菜取り、溪流釣り

「この交通事故死ゼロ500日の記録は、交通安全の啓発活動に関する方々の多大な努力と苦労の上で達成することができたものです」。そう話すのは、東神楽町交通安全協会の会長を務める佐藤勝弘さん。

佐藤さんは、かねてより防犯協会や交通安全協会に所属し、安心・安全なまちづくりに尽力されています。交通安全協会の会長に就任したのは4年前のことです。

「会長になってからは、自然と今まで以上に交通安全の啓発活動に力が入るようになりました。会長という役職が、自分自身を奮い立たせていたように思います」と佐藤さんは話します。

東神楽町は12月12日に交通事故死ゼロ500日達成。12月19日に行われた記念集会では、北海道交通安全推進委員会からの表彰伝達式が行われ、功績が称えられました。

「皆さんの前で表彰されたことで、実感がわきました。協会が何かを成し遂げたというより、町民の皆さんの心がけで達成した記録なんですけどね」と佐藤さんは照れくさそうに笑います。

今回の集会では、東神楽小学校の児童が交通事故死ゼロ1000日に向けた目標宣言を行いました。これは、総合学習の中の『子ども議会』の中で、町長に交通安全に関する提案をしたことがきっかけとなり決まったことで、集会では児童の手作りによる交通安全の



パンフレットも配られました。

「小学生のころから交通安全のことを考え、啓発活動に取り組んでいくことは本当に大事なことでと思います。大人があれこれ言うよりも、子どもたちが自分で考えた方が意識づけには効果的ですよね」と嬉しそうな表情を見せます。

「小さな活動が積み重なってこの記録にたどり着いた」とここまでの軌跡を振り返る佐藤さん。

「私たちができることは、本当に小さな事かもしれませんが、何もしないのとまた違います。小さな活動でも、続けることで防げる事故が必ずあると信じています」と力を込めます。

最後に町民の方へのメッセージを伺うと「皆さんがそれぞれ交通安全に関心を持ち、家庭内などさまざまな場面で積極的に啓発活動を行ってくださると嬉しく思います。500日はひとつのゴールではありますが、あくまでも通過点です。1000日へ向けた新たなスタートでもありますので、気を緩めることなく、次の目標へ一歩一歩進んで行きたいですね」と話してくれました。

Information

暮らしに役立つ情報を
皆さんのもとにお届けします



1月

まちの情報案内板



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

弁護士による「心配ごと相談所」 社会福祉協議会 ☎83-5424

毎日の暮らしにおいて、身近な問題でお困りのことなど、法的な悩み、またはそれ以外にも含めて、ぜひこの機会にご相談ください。相談は無料ですが予約が必要です。希望される方は、1月19日(金)までに社会福祉協議会までご連絡ください。

■日時 1月26日(金)午後1時～4時

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

心身障がい者の 巡回相談を実施します

健康ふくし課 ☎83-5430

道立心身障害者総合相談所による巡回相談が実施されます。相談は予約制です。希望される方は事前に健康ふくし課グループまでご連絡ください。

■日時 2月19日(月)～2月22日(木)午前9時～午後5時

※19日は午後のみ、22日は午前のみの実施となりますのでご注意ください。

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

■相談内容

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

要介護認定を受けている方へ

健康ふくし課 ☎83-5430

【医療費控除(おむつ代)について】

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

要件① 現在、要介護認定を受けている方で、認定の際の主治医意見書に所定の記載がある方

要件② 平成28年以前の確定申告の際に、『医師が発行したおむつ証明書』により、医療費控除を受けた方で、引き続き平成29年の確定申告でおむつ代の医療費控除を受ける方

【障害者控除について】

現在、介護認定を受けている方で、障害者手帳の交付を受けている

全町卓球大会

- 日時 2月4日(日) 午前9時～午後1時
 - 場所 ふれあい交流館
 - 参加料 600円(昼食代込) 当日払
 - 参加区分 ダブルス ※1人でも参加可
 - 申込み 1月28日(日)までに総合体育館またはふれあい交流館まで
 - その他
 - ・男女の区別なく、小学生以上の受け付け
 - ・ランクは1部(上級)～8部(初心者)
 - ・試合方法はブロック(4～5組)によるリーグ戦
 - ・賞は各部1位、2位と参加賞
- ※親子・夫婦での参加歓迎します



■問い合わせ 石田 彰三(☎83-4558)

町税・各種保険料

納期限は1月31日(水)です

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

平成29年度町税や各種保険料の納期限は1月31日(水)です。納期限を過ぎてから納められる場合、延滞金がかかることがありますので、納期限までに完納くださるようお願いいたします。

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

※事前に連絡をいただければ夜間の相談も受け付けます。

■問い合わせ 税務課収納対策グループ(☎83-5404)

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

■場所
・中央児童クラブ：これっと内
・東聖児童クラブ：ぱれっと内

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

■定員
・中央児童クラブ：60人
・東聖児童クラブ：70人

■保育料 月額4,500円

■申し込み 各児童クラブおよびこども未来課にある入会申請書まで

平成30年度児童クラブ入会申し込みについて
こども未来課 ☎83-5423

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

要件① 現在、要介護1以上の認定を受けている方

要件② 認定の際の主治医意見書または認定調査票に所定の記載がある方

■消防団出初式
大雪消防組合東消防署 ☎83-0119

■日時 1月5日(金)午後1時30分
分

■場所 役場前

平成30年新年交礼会
総務課 ☎83-2112

■日時 1月10日(水)午後5時30分
分

■場所 総合福祉会館2階

■主催 東神楽町
東神楽農業協同組合
東神楽町商工会

■会費 一人 500円

■日時 1月7日(日)～2月12日(月) (予定)

※気候状況によりオープンを延期することがあります
1月：午前10時～午後4時
2月：午前10時～午後4時30分

■場所 東聖小学校グラウンド

■料金 無料

■その他 スケート靴の無料レンタルがあります

スケートリンクがオープンします
期間中の問い合わせ：管理棟
☎090-9757-4790

請書まで、1月15日(月)から1月26日(金)までに各児童クラブまたはこども未来課まで

■試験日 4月14日(土)～18日(水)のいずれか1日

■試験会場 陸上自衛隊旭川駐屯地 (旭川市春光町)

【自衛官候補生】
■資格 日本国籍を有する18歳以上27歳未満の男女(採用予定月の1日現在)

■受付期間 年間を通して受付

■試験日 1月12日(金)・13日(土)

■試験会場 自衛隊旭川地方協力本部 (旭川市春光町)

【防衛大学校生(一般)(後期)】
■資格 日本国籍を有する18歳以上21歳未満の男女(高卒・見込み含む)(平成29年4月1日現在)

■受付期間 1月20日(土)～26日(金)まで

■試験日 第1次試験 2月17日(土)

■試験会場 陸上自衛隊札幌駐屯地 (札幌市中央区)

【予備自衛官補(平成30年度一般)】
■資格 日本国籍を有する18歳以上34歳未満の男女(平成30年7月1日現在)

■受付期間 1月9日(火)～4月6日(金)まで

自衛官候補生などを募集します
自衛隊旭川地方協力本部南地区隊
☎54-5617

20歳になったら国民年金

■20歳になったら国民年金に加入します

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

■基礎年金は『老齢・障害・遺族』の3種類

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

■『学生納付特例制度』『納付猶予制度』について

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

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

■平成29年度国民年金保険料

月額1万6,490円



■問い合わせ ぐらしの窓口課 戸籍グループ(☎83-5401)

子育て世帯向け住宅 入居者を募集します

特定公共賃貸住宅

【子育て世帯向け住宅の募集内容】

<p>■募集住宅</p> <p>【町営住宅(子育て世帯向け住宅)新町団地17-1棟(北1条西2丁目)4戸 (2階建の1階)2LDK(68.4㎡)1戸 (2階建の1階)3LDK(80.2㎡)1戸 (2階建の2階)2LDK(68.3㎡)1戸 (2階建の2階)3LDK(77.8㎡)1戸) 建設年度 平成29年度</p>	<p>■申し込み ※</p> <p>建設水道課にある申込書(町ホームページからダウンロードできます)に必要事項を記入、押印のうえ、建設水道課へ提出してください。</p> <p>【必要書類】</p> <ul style="list-style-type: none"> 同居者全員分の個人番号確認書類(個人番号カード、通知番号カードなど)および提出者の本人確認書類(運転免許証、旅券など)の提示 <p>※上記のほかにも添付書類が必要な場合がありますので、お問い合わせください。</p>
<p>■家賃</p> <p>【町営住宅(子育て世帯向け住宅)】 月額23,300円～53,800円(住宅および入居される方の所得により異なります)</p>	<p>■入居者資格</p> <p>次の条件すべてに該当し、収入が収入基準に該当する方</p>
<p>■受付期間 ※</p> <p>1月12日(金)午前8時30分～1月26日(金)午後5時15分まで</p>	<p>■共通事項</p> <ul style="list-style-type: none"> 現に住宅に困窮していること 税・使用料などを滞納していないこと 入居しようとする者全員が暴力団員でないこと
<p>■入居期間</p> <p>入居申込日において小学校卒業前までの者が中学校を卒業するまで(15歳に達する日以後の最初の3月31日まで)</p>	<p>【子育て世帯向け住宅のみ】</p> <ul style="list-style-type: none"> 上記条件すべてに該当し、同居する親族があること 入居申込日において小学校卒業前までの者(12歳に達する日以後の最初の3月31日までの間にある者)と現に同居、または同居しようとしている者であること
<p>■東神楽町子育て世帯向け住宅の概要</p> <p>子育て世帯がまちなかにおいて安心して暮らすことができる住環境整備を図ることを目的とした住宅です。小学校卒業前のお子様がいる世帯を対象とし、お子様が中学校を卒業するまでの期間に限り入居することができます。</p>	<p>■その他 ※</p> <ul style="list-style-type: none"> 募集戸数を超える申し込みがあった場合は、入居者選考委員会又は公開抽選会により決定する予定です。詳しい内容は、建設水道課管理グループ(Tel 83-5413)までお問い合わせください。 郵送される場合は、必ず特定記録郵便でお送りください(最終日必着とします)
<p>■東神楽町子育て世帯向け住宅の特長</p> <p>LDKから子どもの様子を確認できる、上下階で生活音が伝わりにくい床材、ベビーカーを置くことができる玄関スペースなど、子育てのしやすい構造となっています。</p>	<p>■間取り</p> <div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 20px;"> <p>※1階間取りのサンプルです。2階については間取りが異なります。</p> </div> </div>
<p>■収入基準</p> <p>入居者全員の合計所得月額 158,000円以下(裁量階層世帯は214,000円以下) (合計所得の月額とは、収入額より税法上の所得額を算出して、次に該当する控除額を差し引き、12カ月で割った金額です。)</p> <ul style="list-style-type: none"> 親族控除 1人につき380,000円 老人扶養親族控除 1人につき100,000円 特定扶養親族控除 1人につき250,000円 寡婦(夫)控除 270,000円 特別障がい者控除 1人につき400,000円 ※寡婦(夫)控除については、所得が270,000円未満のときはその所得金額とする。 障がい者控除 1人につき270,000円 	

【特定公共賃貸住宅の募集内容】

<p>■募集住宅</p> <p>【特定公共賃貸住宅(ソルテローナ)(南1条東2丁目)2戸 (3階建の3階)1LDK(36.03㎡)建設年度 平成6年度 2戸</p>	<p>■入居者資格</p> <ul style="list-style-type: none"> 上記子育て世帯向け住宅の入居者資格【共通項目】の条件すべてに該当し、単身者であること 申込日において49歳以下であること
<p>■家賃</p> <p>【特定公共賃貸住宅(ソルテローナ)】 月額(固定)31,100円</p>	<p>■収入基準</p> <p>所得月額が158,000円以上487,000円以下</p>

■問い合わせ・申し込み 建設水道課 管理グループ(☎83-5413)

※申し込み、受付期間、その他については子育て世帯向け住宅と同内容です。

マイナンバー制度における情報連携が開始されました

平成 29 年 11 月 13 日から、マイナンバー制度により国や地方公共団体などの間で情報をやりとりする『情報連携』の本格運用が開始されました。これに伴い、マイナンバーを用いる事務手続きにおいて、これまで提出する必要があった添付書類（住民票、所得・課税証明書など）の一部が省略できるようになります。

【省略可能な書類の例】

申請項目	省略可能な書類の例	申請項目	省略可能な書類の例
児童手当の申請	所得証明書	保育園や幼稚園などの利用に当たっての認定の申請	生活保護受給証明書
	住民票 ※ 1		児童扶養手当証書
児童扶養手当の申請	住民票		特別児童扶養手当証書
	所得証明書		課税証明書 ※ 1
	特別児童扶養手当証書	住民票	
特別児童扶養手当の支給の申請	住民票	公営住宅の入居の申請	所得証明書
	所得証明書 ※ 1		生活保護受給証明書

※ 1 平成 30 年 7 月以降省略可能となる見込みのもの

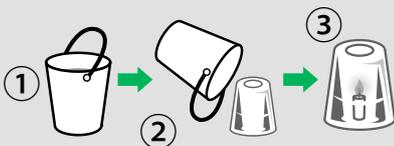


■問い合わせ 総務課 (☎83-2112)

アイスクャンドルをともしよう★

アイスクャンドルの作り方 みなさんもアイスクャンドルを作りますか？

■用意するもの… ポリバケツ



①ポリバケツに水を 8 分目程度入れ、屋外に置く。

※水を入れ過ぎるとバケツが割れてしまいます。また、バケツを雪のうえなど、柔らかい場所に置くと、底のほう膨らんでバケツが割れてしまいます。

②バケツ内部の水が、周りから 2cm くらい凍ったところでひっくり返して取り出し、上の部分に穴を開け、中の水を捨てる。

③ろうそくをともして完成。

『ひがしかぐらウインターフェスティバル 2018』の開催期間にあわせて、2月10日(土)、午後5時から自宅前でアイスクャンドルを一斉にともしてみませんか。このアイスクャンドルの一斉点灯に参加される方には、ろうそくを1世帯に10本まで差し上げます。ろうそくは、2月9日(金)まで、総合福祉会館(☎83-5407)とふれあい交流館(☎83-3741)でお渡しします。数に限りがありますので、ご希望の方はお早めにお越しください。

※ただし、福祉会館には休館日がありますのでご注意ください。

■問い合わせ 地域の元気づくり課(ふれあい交流館) ☎83-3741

※在庫の有無は、各施設に直接お問い合わせください。

『冬のあかり』の写真を募集します！

ろうそくを配布した皆さんには、一斉点灯期間中などに、ご自宅で作製されたアイスクャンドルの写真撮影をお願いしています。また、ご自宅のイルミネーション『冬のあかり』をテーマとした写真も併せてお願いしています。撮影していただいた写真は、2月28日(木)までに、ふれあい交流館または総合福祉会館へお持ちください。東神楽町図書館展示ギャラリーにおいて展示します。



地域おこし協力隊が行く!

松本 友里

Profile

平成29年5月から東神楽町の地域おこし協力隊として勤務。地域の元気づくり課に所属し、主に町民の体力向上に関わる業務を担当する。

活動報告と今年の目標について

新年明けましておめでとうございます。1月には小学校のスキー授業や『真冬もやさしいエアロビクス教室』『体がかたくてもヨガ教室』などの運動教室が始まります。去年の今ごろはスキーでけがをしてしまっていたため、今年は十分に気を付けて遊びに行こうと思います。

活動報告ですが、11月はダンス授業の一環として東神楽中学校の体育の授業に行きました。エアロビクスを用いてダンスの授業に携わるのは初めてだったため、ドキドキしながら中学校へ行きました。授業では、グループごとにダンスの創作と発表というゴールを設定。不安な中でのスタートで、ゴールが遠く感じていましたが、回を重ねるにつれて、白紙だったワークシートが文字で埋まり、文字が個性あふれるダンスへ形を変えていきました。流行りの芸人の動きなどを取り入れた振り付けも見受けられ、生徒がそれぞれのカラーを出し合い完成させたダンスは、どのグループもす

ばらしい出来ばえでした。

12月の運動教室も無事に終了し、エアロビクスにおいては、49名中42名もの参加者に10回中8回以上参加していただき、熱心な姿勢に私自身も励まされるとともに、今年も東神楽町で汗をかこうと決意を新たにしました。

また、昨年の自然観察講座は旭岳一座でしたが、今年ステップアップを目指したいと思います。『登山は準備が8割』とよく聞きますが、登山に限らず何事においても準備をしっかり行い、町の方々のニーズに耳を傾け行動に移し、昨年よりもよい1年としたいと思います。

【中学校の体育の授業の様子】



ある日のこと…



リーセク・リアナ

Profile

1994年にカナダのモントリオールで生まれ、トロントで育つ。大学では心理学を専攻し、英語とフランス語に精通。大学に在学中、日本から来ていた交換留学生に日本の話を聞き、日本に興味を持ち、ALT(外国語指導助手)として初めて来日した。2016年から東神楽町で勤務している。趣味は料理で、特に野菜のみを使ったベジタリアン料理が得意。



歯の妖精

東神楽町には花の妖精のかぐらっき〜がいることは皆さんご存知だと思いますが、『歯の妖精』のお話は知っていますか？

私はALTとして町内の幼稚園と保育園でも英語を教えています。ある日、年長の女の子の歯が3本抜けていることに気づきました。それを見て私が「お金持ちになったよね!」と言うと、その子が困った表情になりました。恐らく、何のことを言っているのか分からなかったのでしょう。その日、日本の子どもたちは『歯の妖精』の話が分からないということを知りました。

歯を大切にすることを子どもたちに伝えるために、英語圏の国では子どもたちに『歯の妖精』の話をします。妖精は虫歯を受け取らないため、歯磨きをちゃんとする必要があるということを習慣づけるほか、歯を抜くときの痛みから子どもの恐怖心を遠ざけることなどを目的としています。

『歯の妖精』は、抜けた歯を買い取ってくれる

存在として子どもたちに話され、歯の使い道は家庭によって話される内容が異なります。例えば、抜けた歯を集めてお城をつくっている、新生児に抜けた歯をあげている、抜けた歯を空に送って星にしているなど、ユニークでとても面白いです。

私が子どものころ、グラグラ揺れている歯を抜いた後、その抜けた歯をきれいに磨いて、夜まで大事に保管しました。なぜなら、きれいな歯の方が高い金額になると言われているからです。寝る前に枕の下に歯を忍ばせ、次の朝に目を覚ましたら歯の代わりに2ドルのコインが置いてあり、とても嬉しかったのを覚えています!

サンタさんのような『歯の妖精』の存在は、幼少時代の私にとってとても大きな存在でした。皆さんも、歯が抜けている子を見かけたら「お金持ちになったね!」と声を掛け、その時に『歯の妖精』の話をしてあげてみてください。

図書館からのお知らせ

■ 東神楽町図書館 ☎ 83-4646

東神楽町図書館新刊

東京時間旅行	(鹿島 茂)
誤嚥性肺炎で困らない本	(寺本 浩平)
天才たちのつくった音楽の世界	
寝る前に読む一句、二句。	(夏井 いつき)
覆面作家	(大沢 在昌)
鶏小説集	(坂木 司)
月夜の散歩	(角田 光代)
世界の民族衣装	(竹永 絵里)
ようこそ！へんてこ小学校	(スギヤマ カナヨ)
パンダおやこたいそう	(いりやま さとし)
ウルトラセブンのおもちゃ箱	(まつやま たかし)
ママはしらないの？	(ふくだ いわお)

JA文庫新刊

次のステージに向かう JA 自己改革	(小林 元)
小さな鍋で絶品おかず	(石澤 清美)
のり、わかめ、ひじき、昆布、もずく	(有元 葉子)
驚きの魅せレシピ	(市瀬 悦子)

このほかにも多くの図書が入荷しています。
ぜひお越しください。



おすすめ絵本



『いろいろなおてがみ』
えがしらみちこ / 作・絵
(小学館)

はなちゃんはお手紙が大好き。「くるかなくるかな おてがみくるかな」と、ポストの前でお手紙を待ちます。ポストには、しましまのおてがみや、もこもこふわふわのおてがみが届いて…。「おてがみ だれからかな？」と親子であてっこしながら楽しめる絵本です。

イベント案内

【おはなしひろば】

おうまのおやこ絵本のよみきかせ会と
かりんこ工作あそび

- 日 時 1月10日(水) 午前10時30分～11時30分
- 場 所 東神楽町図書館展示ホール
- 参加料 無料(事前申込み不要)
- 問い合わせ 東神楽町図書館 (☎83-4646)

【おうまのおやこおはなし会】

絵本のよみきかせ会

- 日 時 1月27日(土) 午前10時30分～
- 場 所 ふれあい交流館会議室 1
- 参加料 無料(事前申込み不要)
- 問い合わせ 東神楽町図書館 (☎83-4646)



HOC えいごでおはなし会

HOC (Higashikagura Omotenashi Club) による
英語の絵本よみきかせ会です。

- 日 時 1月19日(金) 午後3時～
- 場 所 東神楽町図書館視聴覚室
- 参加料 無料(申し込み不要)



2017年図書貸出ランキング

【一般書】

- ①コンビニ人間 / 村田沙耶香 文芸春秋
- ②火花 / 又吉直樹 文芸春秋
- ③君の臓腑をたべたい / 住野よる 双葉社
- ④蜜蜂と遠雷 / 恩田陸 幻冬舎
罪の声 / 塩田武士 講談社
- ⑤九十歳。何がめでたい / 佐藤愛子 小学館

【児童書】

- ①くれよんのくろくん なかやみわ 童心社
- ②うみの100かいだてのいえ / いわいとしお 偕成社
- ③もったいないばあさん / 真珠まりこ 講談社
チャレンジミッケ! 8 / ウォルター・ウィック 小学館
- ④うどん対ラーメン / 田中六大 講談社
- ⑤もうぬげない / ヨシタケシンスケ ブロンズ新社

蔵書点検による休館について

1月22日(月)～26日(金)の期間で、蔵書点検を行います。蔵書点検期間中は休館となりますので、本を返却される方は図書館裏口のブックポストをご利用ください。



1月 EVENT CALENDAR

イベント カレンダー

休館日案内 交流プラザつつじ館 東神楽町図書館

【公共施設などの休業情報】※詳細は広報12月号をご覧ください。

施設名	休業期間	
役場庁舎	12月30日(土)～1月8日(月)	
町立診療所		
総合福祉会館		
ぱれっと		
1日(月)	スクールバス	12月31日(日)～1月3日(水)
2日(火)	これっと・総合体育館	12月31日(日)～1月5日(金)
	交流プラザつつじ館	
3日(水)	ふれあい交流館	
4日(木)	■くらしの窓口課 臨時窓口開設 (広報12月号:P8)	
5日(金)	■消防団出初式(P19)	
6日(土)		
7日(日)	■東聖小スケートリンクオープン予定(～2月12日まで)(P19) ■東神楽町成人式(広報11月号:P20)	つ
8日(月)	【成人の日】	つ・ ☒
9日(火)		
10日(水)	■東神楽幼稚園 園開放(広報12月号:P18) ■1歳半・3歳児健診(P16) ■新年交礼会(P19) ■おはなしひろば(P23)	
11日(木)		
12日(金)	■町営住宅入居希望者受付(～1月26日まで)(P20)	
13日(土)		
14日(日)		
15日(月)	■東神楽幼稚園 園開放(広報12月号:P18) ■平成30年度児童クラブ入会申込開始(～1月26日まで)(P19)	☒

16日(火)		
17日(水)		
18日(木)	■還付申告受付(～3月14日まで)(P10)	
19日(金)	■HOC えいごでおはなし会(P23)	
20日(土)		
21日(日)		つ
22日(月)	■子育て教育相談(P16) ■図書館蔵書点検(～26日まで)(P23)	☒
23日(火)		☒
24日(水)	■よちのび広場(P16)	☒
25日(木)	■すくすく広場(P16) ■助産師健康相談(P16)	☒
26日(金)	■これっと健康相談(P16) ■弁護士による「心配ごと相談所」(P18)	☒
27日(土)	■おうまのおやこ おはなし会(P23)	
28日(日)	■全町卓球大会 申込期限(P18)	つ
29日(月)		☒
30日(火)	■ぱれっと健康相談(P16)	
31日(水)	■にここサロン★志比内(P16) ■乳幼児健診(P16) ■町税・各種保険料などの納期限(P18)	



ご意見・ご感想を
お寄せください