

まちからの お知らせ

保健福祉課 ☎72-2000 建設課 ☎76-2139
 住民課 ☎76-2130 議会事務局 ☎76-3191
 総務課 ☎76-2131 会計課 ☎76-3192
 産業振興課 ☎76-2134 教育委員会 ☎76-4233
 農業委員会 ☎76-2135



うまいしょ北の米と酒展
(11・20)

催し
消防出初式
 日時 1月7日(金)13時
 場所 役場前
 内容 観閲、分列行進
 12時30分に消防職員、団員の召集サイレン(15秒鳴らして6秒休みを3回)を鳴らします。
 役場前の駐車場は、7時から使用できません。
 問合せ 消防新十津川支署 ☎76・2619

催し
町民ギャラリー
 改善センターで展示会を開催しています。
 伊藤文章写真個人展
 日時 11月30日(火)～12月19日(日)
 税に関する標語展(新小6年生)
 日時 12月22日(水)～12月28日(火)
 美術協会新年展
 日時 1月7日(金)～1月23日(日)
 問合せ 教育委員会社会教育グループ ☎76・4233

募集
かるた大会
 子ども会対抗のかるた大会を開催します。一般の方も参加できます。
 日時 1月10日(月)8時～16時30分
 場所 改善センター
 部門 小学校低学年の部(1～3年生)
 小学校高学年の部(4～6年生)
 中学生の部
 一般の部(高校生以上の町民)
 1チーム3人編成(交代選手は2人まで)
 申込方法 小中学生の部は各地域の子ども会に、一般の部は教育委員会に申し込んでください。
 締切 12月27日(月)
 申込・問合せ 教育委員会社会教育グループ ☎76・4233

10月町内交通事故発生状況
 ()は前年同月発生状況
 発生件数 1件(1件)
 死者数 0人(0人)
 負傷者数 1人(1人)

募集
雪まつり冬鍋大会
 多くの来場者でにぎわう雪まつり会場で、自慢の鍋を出してみませんか。
 日時 1月30日(日)10時～14時
 場所 改善センター前
 経費 材料代、調味料代として1組につき2万円を支給
 売上金はすべて出店者のものになります。
 締切 12月24日(金)
 申込み多数のときは、鍋の内容などにより選考します。
 申込・問合せ ふるさとまつり実行委員会(産業振興課 商工観光グループ内) ☎76・2134

募集
雪まつりフリーマーケット
 1月30日(日)の雪まつりに開催する、フリーマーケットの出店者を募集します。
 日時 1月30日(日)10時～14時
 場所 改善センター内
 募集区画 先着28区画
 募集期間 12月20日(月)～1月18日(火)
 申込・問合せ 住民課生活安全グループ ☎76・2130

募集
フコヒナ体験
 真冬の大地震で自宅が被害にあったら、あなたはどのようなでしょう。避難所に行っても、電気やガス、水道が使えらるとは限りません。寝袋や防寒用具、懐中電灯、ラジオなど、各自が必要と思われるものを持ち寄り、不自由な冬の避難生活を体験してみませんか。
 日時 1月22日(土)15時～23日(日)9時
 場所 改善センター
 募集人数 40人
 内容 段ボールを使った寝室作り、ペットボトル炊飯、廃油ランプ作りなど
 申込締切 12月29日(水)
 その他 希望者が10人未満のときは開催しません。
 申込・問合せ 災害対策事務局 ☎76・2131



募集
生涯学習
人材バンク

教育委員会は、生涯学習人材バンクの登録と利用を受け付けています。現在33件の個人や団体を講師として登録しています。登録を希望する方や、講師の派遣を希望する方は、教育委員会へお問い合わせください。

登録内容

技術 しめ縄、しめ飾り、編み物、手芸、着物着付け、手打ちそば、キヤド製図、写真撮影技術、フクロウの木彫り

文化・教養 町の歴史、酒造りの話、茶の湯、詩舞指導

獅子神楽、郷土芸能（おどり）、水彩画、油絵、書道、ボールペン字、合唱、社交ダンス

スポーツ バレーボール、ミニバレーボール、ソフトテニス、ハーフトennis、ボウリング、野球の審判員・ルール、水泳、卓球、ゲートボール、パークゴルフ、レクリエーション

趣味・娯楽 囲碁、麻雀

問合せ 教育委員会社会教育グループ ☎76・4233

募集
保育園児

4月に新十津川保育園に入園する児童を募集します。対象者 仕事またはその他の事情で、家庭での保育が困難な方の6カ月児〜未就学児

募集人員 90人（うち6カ月以上の0歳児は3人まで）

募集期間 12月13日（月）〜2月25日（金）

申込方法 保健福祉課（ゆめりあ内）に入所申込書を提出してください。

保育園への提出は不可

申込用紙配布 保育園、保健福祉課

見学 1月24日（月）〜29日（土）9時30分〜11時

1月29日（土）に保育園まつりを開催しますので、あわせてご覧ください。

保育園に事前連絡すれば、期間外でも見学できます。

問合せ 新十津川保育園 ☎76・2419

保健福祉課子育て・生きがいグループ ☎72・2000



手続制度
上下水道
使用料の軽減

上下水道と下水道の基本料金が軽減される制度があります。
上水道基本料金を609円軽減
生活保護世帯

町民税が非課税の70歳以上の単身世帯

母子家庭世帯（次の3つ全部に該当）

① 満20歳未満の子どもを扶養している

② 母親が65歳未満

③ 町民税が均等割のみ課税されている世帯または、町民税が非課税の世帯

下水道基本料金を525円軽減
生活保護世帯

世帯全員が65歳以上であり、かつ町民税が非課税の世帯

母子家庭または父子家庭世帯（次の4つ全部に該当）

① 児童扶養手当を受給している

② 満20歳未満の子どもを扶養している

③ 母親（父親）が65歳未満

④ 町民税が均等割のみ課税されている世帯または、町民税が非課税の世帯

問合せ

水道について 西空知広域水道企業団 ☎76・2486

下水道について 建設課都市管理グループ ☎76・2139

手続制度
町税の納め忘れ
はありませんか

固定資産税（第4期）と国民健康保険税（第5期）、後期高齢者医療保険料（第5期）の納期限は11月30日（火）でした。納め忘れの方は早急に納めましょう。

今月は町道民税（第4期）と国民健康保険税（第6期）、後期高齢者医療保険料（第6期）の納期です。

納期限は12月27日（月）です。で、忘れずに納めましょう。

問合せ 住民課町税グループ ☎76・2130

手続制度
確定申告

所得税の確定申告は、毎年1月1日から12月31日までの1年間に生じたすべての所得の金額と、それに対する所得税の額を計算し、すでに納めた税金との過不足を精算する手続きです。

受付期間 2月16日(水)～3月15日(火)

問合せ 滝川税務署

☎ 22・2191

手続制度
納付済確認書

所得税の確定申告に必要な、社会保険料控除額(国民健康保険税と後期高齢者医療保険料の納めた額)を確認する納付済確認書を発行します。

発行開始 1月12日(水)

申告対象年中に納付した金額が確定申告の対象となります。年度で計算している保険税(料)決定通知書の年額とは異なります。

問合せ 住民課町税グループ

☎ 76・2130

暮らし
年末年始し尿くみ取り

年末年始は、12月31日(金)から1月5日(水)まで、し尿のくみ取りを休みます。

年内のくみ取りを希望する方は、12月22日(水)までに直接お申し込みください。

12月1日から、し尿くみ取り委託業者がソラチ環境㈱に変わりました。

申込み ソラチ環境㈱

☎ 26・5555

暮らし
年末年始ごみ収集

年末年始は、12月31日(金)から1月2日(日)まで、ごみ収集を休みます。1月3日(月)から通常収集します。

収集しない期間中、ごみの適切な管理をしてください。

お手元の収集カレンダーも確認してください。

問合せ 住民課生活安全グループ

☎ 76・2130

訂正とお問い合わせ

『広報しんとつかわ』11月号12頁(12月以降の廃食用油の捨て方(誤)固めるか布などに染み込ませ

(正)紙や布などに染み込ませて

民生委員・児童委員、主任児童委員が改選されました

民生委員・児童委員、主任児童委員は、国から委嘱を受けて活動している一番身近な相談員です。暮らしのこと、困ったこと、悩みごとなどがありましたら、お気軽にご相談ください。



児主 児童 委員 任	徳富区		総進区		花月区		弥生区	文京区		中央区	青葉区		菊水区	みどり区		橋本区		大和区				
	堀口	小玉	藤原	遠藤	大井	野原		谷口	笹木		三橋	田中		出村	武内美智子	浅野	寺田美津子		山下	山本	竹原	佐藤
久恵	博崇	聖也	英樹	義雄	哲雄	義則	絹江	正美	克子	誠	宏	正勝	裕子	嘉一	敦子	昭典	仁司	司	志信			
☎ 76・4458	☎ 76・4650	☎ 73・2423	☎ 76・2926	☎ 76・3543	☎ 76・4044	☎ 74・2259	☎ 74・2050	☎ 74・2628	☎ 76・3111	☎ 76・2362	☎ 76・3299	☎ 76・2033	☎ 76・2447	☎ 76・4598	☎ 76・3513	☎ 76・2155	☎ 76・3334	☎ 76・4541	☎ 76・4457			

(委嘱期間：平成22年12月1日～平成25年11月30日)

暮らし
多重債務巡回相談

毎月の借金返済でお悩みの方から金融機関との取引内容をお伺いし、借金の整理方法の仕組みを分かりやすく説明します。

日時 1月12日(水)10時～16時
場所 砂川市役所

料金 無料

予約受付 平日の9時～17時
前日までに予約が必要です。

申込・問合せ 北海道財務局
☎011・807・5144

健康
フッ素塗布

日時 1月12日(水)12時40分
場所 ゆめりあ

対象 1歳6カ月児～就学前の幼児

塗布を始める時期は、歯が全部で16本になったころです。
持ち物 母子手帳、歯ブラシ
料金 200円

内容 歯科健診、フッ素塗布、ブラッシング指導

その他 歯磨きをしてからお越しください。

問合せ 保健福祉課保健福祉グループ
☎72・2000

健康
健康体力増進室の閉室日

12月23日(木)、12月30日(木)
1月5日(水)、1月10日(月)
高齢者無料巡回バス運休日
12月23日(木)、12月30日(木)
1月5日(水)、1月10日(月)

問合せ 保健福祉課子育て・生きがいグループ
☎72・2000

健康
女性特有のがん検診
無料クーポン券

対象年齢の方が子宮がんまたは、乳がん検診を無料で受けられるクーポン券を6月末にご自宅に送付しています。有効期限は、1月31日(月)までですので、お早めに受診してください。

対象年齢(4月1日現在)

子宮がん検診 20歳・25歳・30歳・35歳・40歳

乳がん検診 40歳・45歳・50歳・55歳・60歳

問合せ 保健福祉課保健福祉グループ
☎72・2000

健康
休日診療当番情報

内科
休日夜間急病センター
☎22・2299

外科

12月
18日(土) 滝川脳神経外科
19日(日) 滝川市立病院
23日(木) 滝川市立病院
25日(土) 滝川市立病院
26日(日) 滝川脳神経外科
31日(金) 滝川市立病院

1月

1日(土) 滝川脳神経外科
2日(日) 滝川市立病院
3日(月) 滝川脳神経外科
8日(土) 滝川市立病院
9日(日) 滝川脳神経外科
10日(月) 滝川市立病院

12月

19日(日) フジタ歯科(滝川)
23日(木) 幡歯科(砂川)
26日(日) 押尾歯科(砂川)
29日(水) 武内歯科(滝川)
30日(木) はらおか歯科(滝川)
31日(金) 杉村歯科(滝川)
幡歯科(砂川)

1月

1日(土) とくだ歯科(滝川)
2日(日) 塚本歯科(滝川)
3日(月) みなみ歯科(滝川)
9日(日) メーブル歯科(滝川)
10日(月) 砂川ファミリー(砂川)

診療時間は9時～12時

受賞
叙勲

10月5日に逝去した故・遠藤清一さんに国から旭日単光章が贈られ、町長が家族に伝達しました。



受賞
北海道社会員献賞

北海道知事から(10月28日(木)、札幌市)永年にわたり統計調査員として貢献
向井信一さん



表彰
感謝状

北海道知事から（11月10日
（木）、町長室）10年以上統計調
査員として寄与
坂本雅人さん



玉置久嗣さん



報告
徳富ダム連携会議

徳富ダム建設工事の共同事
業者連携会議の内容が、ホー
ムページで確認できます。ま
た、役場建設課でも閲覧でき
ます。

URL [http://www.sp.hkd.mlit
go.jp/outline/agri/renk
ei/](http://www.sp.hkd.mlit.go.jp/outline/agri/renk_ei/)

問合せ 北海道開発局札幌開
発建設部樺戸農業開発事業

所札幌本部

☎ 011・611・0111

建設課 ☎ 76・2139

その他
年末年始施設休館

図書館

12月29日（水）～1月5日（水）

ゆめりあ、改善センター、

児童館、子育て支援センター

12月30日（木）～1月5日（水）

文化伝習館

12月30日（木）～1月6日（木）

役場、保育園、スポーツセ
ンター、西空知広域水道企業
団

12月31日（金）～1月5日（水）

そっち岳スキー場

12月31日（金）～1月1日（土）

その他
還暦厄払い

60歳還暦の厄払いをします。

対象 昭和26年1月1日～12
月31日生まれの方

日時 2月11日（金）

場所 新十津川神社

参加を希望する方は、12月
30日（木）までに申し込んでく
ださい。

申込・問合せ 還暦厄払い準
備委員会 後木

☎ 76・2134（職場）

その他
狩猟免許試験

狩猟試験予備講習

日時 1月30日（日）9時～16時
30分

場所 岩見沢市民会館まなみ
ーる

受講料 第1種、第2種
7500円

網、わな 5000円

第1種または第2種と同時
に網、わなを受講 10000円

受付期間 1月11日（火）～27日
（木）

狩猟試験

日時 2月6日（日）9時～

場所 空知総合振興局

問合せ 産業振興課農林畜産
グループ ☎ 76・2134

その他
工業統計調査

製造業者を対象にした統計
調査を、12月31日（金）を基準日
に行います。基準日の前後に
調査員が伺いますので、ご協
力をお願いします。

問合せ 総務課まちづくり推
進グループ ☎ 76・2131

ご厚情感謝

申し上げます

遠藤ユリさん（文京）

故・遠藤清一さんの生前のお
礼として

町へ 20万円（うち100万
円は図書購入費） 社会福
祉協議会へ 30万円

谷口義則さん（花月）

児童館へ マンガ30冊

お誕生

おめでとう

10月



ごめいふくを

祈ります

10月

こんにちは
ヘルスマイト
です

私たち食生活推進員協議会（通称ヘルスマイト）は、食育推進事業として、平成14年から市内の小学校で学童栄養教室を行ってきました。健康な体とのびやかな心を育むために、食べ物を選べる力、味がわかる力、料理ができる力、自分の体を大事にできる力、食べ物の命を感じる力をつけることを目的としています。

今年「野菜をもっとたべよう」のテーマのもと、9月15日と16日に、それぞれ4年1組と2組で実施し、調理実習前に事前学習をしました。

野菜の話
素材の味を知ってもらうために、ホウレンソウを葉と茎、根に分けて順番に食べました。「にがい」と言いながら根を食べていた児童もいました。

飲み物とおやつの話
サイダーと同じ量の砂糖を入れた砂糖水を作って飲みました。「甘すぎる」と言いながら飲んでいた児童がほとんどでした。冷たく、炭酸のきいた飲み物は甘さをあまり感じませんが、たくさん砂糖が

入っていることを知りました。学童栄養教室の調理実習から、大好評だったメニューを紹介します。

キャベツのカレー春巻き

たくさん野菜が気軽に取れます。

材料 10本分

キャベツ	150g
玉ネギ	1/2個
小松菜	100g
ニンジン	100g
豚もも肉	150g
油炒め用)	大さじ1
春巻きの皮	10枚
小麦粉	大さじ2
油焼き用)	大さじ5
調味料	
塩	小さじ3/8
こしょう	少々
カレー粉	大さじ3/8
かたくり粉	大さじ1/2
水	大さじ1/2

作り方

①キャベツと豚もも肉は5センチ幅、玉ネギは2センチ幅に切り、ニンジンは千切りにする。小松菜は長さ4センチに切る。キャベツと小松菜はしっかりと水を切っておく。



- ②炒め用の油をよく熱し、豚もも肉、ニンジン、玉ネギ、キャベツ、小松菜の順に炒める。塩とこしょう、カレー粉をあわせてフライパンにふり入れ、全体に味を行き渡らせる。
- ③かたくり粉と水をよく混ぜ、②に入れてトロミをつけ、火を止める。
- ④具を冷ます。
- ⑤春巻きの皮で包む。小麦粉と水を混ぜ合わせ糊の代わりにして留める。
- ⑥フライパンに焼き用の油を入れて熱し、春巻きのとじ目を下にして中火で焼く。薄茶色になったらひっくり返して裏面も焼く。皮がパリツとしたらでき上がり。

いきいき
健康講座

忍び寄る糖尿病

増え続けている糖尿病

日本人の糖尿病患者数は、この50年間で20倍に増えていきます。背景には、生活習慣が欧米化し、過食や運動不足の人が増えたことがあります。日本人は、欧米人に比べて血糖を下げるホルモン（インスリン）の分泌が少なく、わずかな体重増加でも血糖が上がります。やすいという特徴があります。**糖は多すぎると毒になる**

糖尿病を予防するために

血糖が上がると、正常の範囲を超える（高血糖になる）と、余った糖は血液中のたんぱく質にくっつき、糖化たんぱく質を作ります。これが増えると、血管が硬くもろくなったり、細胞の老化が早まったりします。長く続くと、心筋梗塞や脳梗塞、腎臓や目、神経などの障害を起こす危険性を高めます。脳内の海馬という記憶を担当する部分にも影響を与えるため、糖尿病の人には認知症が2〜4倍多いともいわれています。

また、インスリンを分泌する

るすい臓の細胞が糖に破壊されると、インスリンの分泌量が減り、さらに血糖が上がるという悪循環が生まれます。この糖の作用のことを糖毒性といいます。糖尿病の治療では、食事や運動などの取り組みによって、糖毒性をなくすることが大切です。

1〜2カ月の平均の血糖を示す、ヘモグロビンA1cという検査項目があります。町では、今年度上半期に特定健診を受けた国民健康保険加入者のうち、この値が正常の範囲を超える人が9割以上いることが分かりました。

糖尿病はほとんど症状がないうまま進行し、3人に1人は見逃しているといわれています。血糖の高まりに気付くには、年1回の健診が大切です。高血圧や高脂血症などの病気があると、合併症のリスクが高まります。すでに治療を受けている人も、健診を受けるようにしましょう。