



新小獅子神楽特別クラブ納会 (2/18)



情報

バスケット

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

内容 ヨガ
 対象 町内に住む子育て中の親

場所 子育て支援センター
 日時 4月18日(木)10時〜11時30分

催し

子育てスクール

○第1回子育てスクール
 期間 3月12日(火)〜31日(日)
 ○アカシヤ俳句会員色紙展
 期間 4月2日(火)〜21日(日)
 問合せ 教育委員会社会教育グループ ☎76・4233

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。
 ○東谷幸子・菊池ひとみ水彩画展
 日時 4月18日(木)
 申込・問合せ 児童館 ☎76・2402

催し

児童館

○ぬりえ

日時 4月20日(土)13時30分〜
 対象 小学1、2年生

対象 おおむね60歳以上の町民

ふるさと学園大学の学生を募集します。身近な健康や一般教養などの講義を年8回予定しています。

募集

ふるさと学園大学で学びませんか

ゆめりあで5月から開講する
 参加料 無料
 締切 3月22日(金)
 申込・問合せ 子育て支援センター ☎72・2088

催し

びよびよきつず

参加料 無料
 締切 4月12日(金)
 ※得きつずカードに30ポイントが付きます。
 ※日程、内容は変更する場合があります。
 申込・問合せ 子育て支援センター ☎72・2088

続手続制度

所得税の確定申告

所得税の確定申告で、計算誤りや申告漏れなど申告内容に間違いがあったり、申告書の提出を忘れたりしている方はいませんか。
 ○税額を少なく申告したとき
 修正申告で正しい税額に修正してください。
 ○税額を多く申告したとき
 更正の請求で正しい税額へ訂正することができます。
 ○確定申告を忘れていたとき
 確定申告をしてください。
 問合せ 滝川税務署 ☎22・2191
 住民課町税グループ ☎76・2130

**手続
手制**

**小型特殊自動車や原
動機付自転車の異動**

トラクター、コンバイン、田植機、フォークリフトなどの小型特殊自動車や原動機付自転車（排気量125cc以下）を新たに取得した方または町からナンバープレートとの交付を受けた車両を廃車にした方で、まだ手続きが済みでない方は速やかに手続きをしてください。

必要なもの

- 取得 車名・型式・年式・車台番号・原動機番号・総排気量の分かるもの、印鑑
- 廃車 ナンバープレート、標識交付証明書、印鑑

※4月1日現在の所有状況で納税義務者が決まります。

問合せ 住民課町税グループ

☎76・2130

**ごみ
クイズ**

問題

町は、綿50%以上の衣類や生地
の無料回収を行っています。
さて、次のうち回収できない
ものはどれ？

- A. Tシャツ、ポロシャツ、
ヘビー服
- B. 背広、くつ下、シーパン
- C. タオル、バスタオル、
タオルケット

「答えは次のページ」

**手続
手制**

軽自動車の異動

軽四輪、軽二輪自動車または二輪小型自動車を所有する方の住所が変わったときは、自動車検査証記載事項の変更手続きが必要です。速やかに手続きをしてください。自動車販売店で手続きの代行もしています。

問合せ

- 軽二輪（125ccを超え250cc以下）、軽四輪 札幌地区軽自動車協会 ☎011・768・3955
- 二輪小型自動車（250ccを超えるもの） 札幌運輸支局 ☎050・5540・2001

**手続
手制**

**土地・家屋価格等
縦覧帳簿の縦覧**

土地価格等および家屋価格等縦覧帳簿の縦覧を行います。町内に土地または家屋を所有し縦覧を希望する方は、期間内に住民課にお越しください。

期間 4月1日(月)～5月31日(金)

の平日8時45分～17時30分

問合せ 住民課町税グループ

☎76・2130

**手続
手制**

町道民税の申告

所得税の確定申告をする必要がない方や前年の所得がない方も、税に関する証明書の交付や国民健康保険税の算定、児童手当の認定などのため、町道民税の申告が必要となる場合があります。

申告をするときは、前年の収入が分かるもの（源泉徴収票など）、控除を受けるために必要な書類、印鑑を持参してください。

問合せ 住民課町税グループ

☎76・2130

**手続
手制**

今月の納税

○町税の納め忘れはありませんか

国民健康保険税第8期、後期高齢者医療保険料第8期の納期限は2月28日(木)でした。納め忘れた方は早急に納めましょう。

問合せ 住民課町税グループ

☎76・2130

**手続
手制**

**国民健康保険
高齢受給者証の更新**

70歳から74歳までの方の医療機関での自己負担は、平成25年3月までは1割に据え置かれています。平成26年3月までの1年間、引き続き据え置かれることとなりました。

※すでに3割負担となっている方や後期高齢者医療制度の対象となる一定の障害認定を受けた方は除きます。

受給者証の更新方法

一部負担金の割合欄に「2割（平成25年3月31日までは1割）」と書かれている高齢受給者証は、負担割合が変更になりますので更新します。

該当者には、新しい受給者証を3月中旬に郵送（簡易書留）しますので、届きましたら、現在の受給者証は破棄してください。

問合せ 住民課戸籍保険グループ

☎76・2130

ごみクイズ
正解 B
解説
 次の理由から回収できません。
 ・背広・裏地がある
 ・くつ下…小さい(タオルの大きさが目安)
 ・ジーパン…吸収性が悪い

手制 取り組もう
耐震・断熱

東日本大震災が発生してから早くも2年となりました。新十津川町では皆さんが安心して暮らしていけるように住宅の耐震と断熱の効果を高めるための「安心すまいる助成事業」を実施しています。



- 対象となる工事
 - 耐震診断 3分の2以内 (限度額4万円)
 - 耐震改修 5分の1以内 (限度額75万円)
 - 省エネ改修 5分の1以内 (限度額30万円)
- ※いずれも事前審査が必要です。
 ○町内業者が施工すること
 ○平成28年3月31日までに改修

を完了すること
問合せ 建設課都市管理グループ
 ☎76・2139

手制 防災士になりませんか

町は、職場や地域の防災リーダーとして活躍し、地域の安心と減災に対し大きな力となる防災士の資格取得を応援します。
募集人数 10人
 ※応募多数のときは選考します。
募集締切 4月5日(金)
研修日程 5月18日(土)～19日(日) (2日間)
研修内容 地震のしくみや土砂災害・風水害対策などの知識を習得します。
場所 札幌市
費用 全額助成(交通費・研修費)

手制 できつずカードの有効期限は3月31日までです

平成24年度に交付したできつずカードとその満点特典は、3月31日(日)をもって利用できなくなります。
 期限までに満点にならなかった

たできつずカードのポイントは25年度のできつずカード(末子が中学校を卒業する場合はとくとつぷカード)に移行することができますので、カード申請の際にお持ちください。
 ○読み取れなくなったカードは23年度中にエラーになったカードがありましたら、3月29日(金)までにゆめりあにお持ちください。24年度のカードにポイントを移行します。

暮らし 火災警報器の設置はお済みですか?

消防法により、住宅用火災警報器の設置が義務付けられています。
 住宅火災による死因で最も多いのは一酸化炭素中毒で、逃げ遅れによるものです。住宅用火災警報器は、警報を鳴らして逃げ遅れを防ぎ、素早い消火活動避難行動につなげて被害を小さくします。
 方が一に備え、未設置の方は速やかに取り付けましょう。
問合せ 消防新十津川支署
 ☎76・2619

暮らし ご家庭にありませんか? 不用な綿製品・小型家電

春も近づき、衣替えや引っ越しのシーズンが到来します。不用になった衣類や家電製品は、役場で無料回収できるものがありますので、リサイクルにご協力ください。
無料回収しているもの
 ○綿製品(綿50%以上のもの)
 ↓住民課窓口に参加してください。
 ○小型の家電製品(故障品も可)
 ↓役場1階に設置してある青い箱に入れてください。
問合せ 住民課住民活動グループ
 ☎76・2130



暮らし 新たな地域公共交通

4月1日(月)から公共交通の体系が変わります。
 ○徳富・総進方面
内容 中央バス総進線が廃止され、代替交通として「乗合タクシー」が運行します。
運行会社
 新十津川北星ハイヤー

○花月・砂川方面

内容 中央バス花月砂川線が廃止され、代替交通として「乗合ワゴン」が運行します。

○総進方面

内容 中央バス上総進線とふるさと公園線が統合し、名称が「ふるさと公園線」になります。

運行会社

北海道中央バス

※詳細は、2月に配布しましたパンフレットをご覧ください。

問合せ 総務課企画調整グループ

☎76・2131

暮らし
ノラ猫にエサを
やらないで

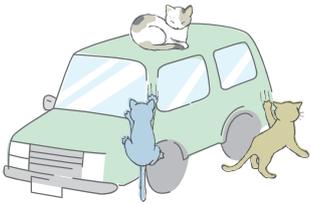
ノラ猫などにエサを与えることは、地域の困りごとにつながります。

エサを与えると

①エサを求めてノラ猫が増えます。キツネなどの動物が寄りつくことがあります。

②ノラ猫が近

所の庭を荒らしたり、周囲にふん尿をしたりと、近所の



迷惑になります。

エサを与える行為は

①「かわいそうだから」という理由でエサを与えると、結果的にその猫が繁殖し、かわいそうな子猫を生み出すことに繋がります。

②法律上の飼い主となり、その猫の保護管理責任が発生します。

その猫による被害が、エサやりをした人の責任になる場合があります。

ネコを飼うときは

屋内などで飼育し、放し飼いにしないようにしましょう。

問合せ 住民課住民活動グループ

☎76・2130

健康
こころの相談

眠れない、気分が落ち込んで、うつ病やひきこもり、思春期、ギャンブルやアルコールなどで悩んでいませんか？ 滝川保健所は毎月、こころの相談を実施しています。

日時 4月11日(木)、5月9日(木)、6月13日(木)の14時～16時30分

場所 滝川保健所

対象 町民

内容 精神科の医師と保健師が

相談に応じます。約1時間、ゆつくりお話ができます。プライベートの保護、秘密は厳守します。

料金 無料

その他 要予約。相談日の前日16時まで電話してください。

申込・問合せ 滝川保健所

☎24・6201

健康体力増進室閉室日

▼3月20日(水)

4月7日(日)、14日(日)

※4月～10月は、日曜日と祝日が定休日です。

高齢者無料巡回バス運休日

▼3月20日(水)

高齢者無料巡回バス運行日変更
4月1日から運行日が変わります。

月曜日 大和方面

火曜日 弥生・上総進方面

水曜日 里見・橋本・みどり方面

木曜日 徳富・総進方面

金曜日 花月方面

※発着時間と停留所は変わりません。

予約・問合せ

保健福祉課 ☎72・2000

有料広告

ほくもんマイカーローン
取扱期間：平成25年3月29日まで

ご融資金額500万円以内	《エコカー》	《エコカー以外》
・固定金利（3年以内）	年1.70%	年1.90%
・固定金利（5年以内）	年2.10%	年2.30%
・固定金利（8年以内）	年2.10%	年2.60%

さらに、お取引によって上記金利より、年0.20%優遇

※上記金利に別途、保証料がかかります(エコカー年0.78%、エコカー以外年0.86%)
※保証会社の審査によって、ご希望に添えない場合があります。
*詳しくは当金庫本支店窓口にお問い合わせ下さい。

ほくもん教育ローン
固定金利 年2.375% (別途保証料0.48%)
(平成24年12月1日現在)

・ご融資金額 500万円以内
※但し当金庫および他信用金庫でのしんきん保証基金付無担保消費ローン残高、カードローン極度額と本ローンの申込金額の合計が1,000万円の範囲内

・ご利用期間 3ヵ月以上10年以内
さらに、お取引によって上記金利より、年0.20%優遇

※保証会社の審査によって、ご希望に添えない場合があります。
*詳しくは当金庫本支店窓口にお問い合わせ下さい。

北門信用金庫 新十津川支店 ☎76-2111

健康

休日診療当番

●内科 休日夜間急病センター

☎22・1161

●外科 夜間急病テレホンセンター

☎22・2299

●歯科

3月 17日(日) さとう歯科 (砂川)

20日(水) 森歯科 (砂川)

24日(日) ひらやま歯科 (滝川)

31日(日) 杉村歯科 (滝川)

4月 7日(日) 西尾歯科 (滝川)

有料広告

あなたの悩みに
コタエを出します

●離婚(45分)
●多重債務(30分)
●交通事故(30分)
●雇用トラブル(30分)

相談無料

※その他相談は有料のご案内となります。

相談予約ダイヤル **0125-22-8373**

平日 10:00~16:00(12:00~13:00を除く)
土曜 10:00~13:00

札幌弁護士会 中空知法律相談センター

14日(日) アヒコ歯科 (滝川)
※診療時間は9時~12時

施設 スキー場営業終了

日時 3月20日(水)17時

※積雪の状況で終了日が早まる
ことがあります。

問合せ そっち岳スキー場

☎76・2075

成績 第6回そっち岳
スキー大会

開催日 2月17日(日)

場所 そっち岳スキー場

幼児の部 ①米山祐子②岩田和

③内野瑠己

小学生の部 ■1年▽男①西村

昂浩②千石航生③伊藤太一▽

女①渡辺美奈②毎原悠③東志

梨玖■2年▽男①鎌塚世成②

内野了斗③久保田海斗▽女①

有本彩乃②鈴木満里菜③松澤

柚葉■3年▽男①岩田旅人②

齋藤颯月③長谷川莉久▽女①

進藤夢来②石丸花楠③伊藤結

■4年▽男①小林竜聖②宮崎

凌③進藤奏太▽女①東志菜央

②松長来夢③有本百花■6年

▽男①松長登夢②浅野裕都③

大槻大夢

中学生の部 ▽男①今井優輔②

伊藤秀真③浦辻拓真▽女①浅

野史奈②大町菜摘

一般の部 ①岩田考②石丸能久

③宮崎武

最優秀選手 ▽男 小林竜聖▽

女 東志菜央

ご厚情感謝

申し上げます

■町へ

▽上東道男さん(奈良県十津川村)

中学校武道場落成記念として

3万円

▽橋昭夫さん(中央)故・橋スエさん

の生前のお礼として 30万円



■子育て支援センターへ

▽千石尚子さん(中央)幼児用パス

ル

▽田中智江さん(中央ミニカーほが
▽稲葉香織さん(学園)幼児用パス
ル、おもちゃ



お誕生

おめでとう

ごめいふくを
祈ります

健康講座

冬の脱水に注意

脱水というのは聞きなれた言葉であり、なんとなく理解していると思います。

体内の水分の量は、一定に保たれるように主に摂取する水分量に応じて腎臓が尿の量を調節しています。腎臓では、血液をろ過して一日に約150ℓの尿の素を生成しますが、最終的に尿として排泄されるのは1.5ℓ程度です。限度を超えて、体から排出される水分量が増えたり、摂取する水分量が不足したりすると脱水が起こります。

夏場に起こるイメージが強いですが、冬は知らずに室温が上がって不感蒸泄（自分自身で感じることなく呼吸や皮膚等から蒸散する水分）が増え、気がつかずに脱水になっている高齢者を見かけるので注意が必要です。

脱水の主な原因

- ① 水分摂取が少ない
- ② 体が水分不足を訴えても、キヤッチする力が弱い（高齢者や子どもに多い）

- ③ 嘔吐や下痢など、一時的に体の外に体液が出ている
- ④ 病気のため（特に腎臓の病気や薬の2次作用）

脱水の症状

- 初期症状は風邪の症状によく似ており、
- 元気がなくなる
 - 微熱が出る
 - 皮膚が乾燥する
 - 唾液分泌量が減り口が渇くなどがあります。

高齢者は脱水に気がつかず徐々に症状が悪化する場合があります。おかしな言動や行動がみられ、認知症が進行したように誤解されたり、意識レベルが低下して傾眠状態になったりすることがあり、受診したら脱水だったということも少なくありません。

必要な水分量

尿、汗、呼吸などで1日に2.5ℓの水分を排出し、失った水分を、飲水、食事、体内生産によって補っています。食事や体内生産によって、

0.8ℓ取り込んでいますが、残りの水分（1.5ℓ程度）は、飲料水としての補給が必要です。

脱水にならないために

必要な水分量を毎日しっかりと取りましょう。そのためには自分が普段どのくらい摂取しているかを知ることが大切です。湯飲み茶碗やコーヒークップは1カップで200ml入らないものが多いので、1日5杯は飲んでいっても1000mlにもなりません。一度自分自身で測定してみましょう。

また、高齢者はのどの渇きを感じにくいので、時間を決めて飲むなど意識して摂るようにしましょう。



り・ふありーぬの方々と交流を終えて

2月14日、「り・ふありーぬ」という、滝川の米粉を使用しシフォンケーキやクッキーを製造、販売している方々が、実技講師として来校してくださいました。

米粉を使ったシフォンケーキを作るのは初めての経験だったので、上手くいくかな？と少し不安でした。実習中には、卵の白身と黄身を分けるとき、混ぜてしまわないよう手で黄身をすくうようにして分けることなど、普段の自分では気付けないことを教えていただきました。

油、牛乳を加えた黄身にメレンゲを加え混ぜる作業では、メレンゲのフワフワをつぶさず、かつ手早く混ぜなくては



ならないので、なかなか加減が難しく大変でした。

また、この日は2年生6人だけで行う初の実習だったので、作業が思ったように進まず、自分たちの未熟さを実感しました。これから後輩に教える立場になるので、こんなちよつとした作業もテキパキ進められるようにならなくてはと思いました。

シフォンケーキの生地を作りに終え、焼き上がりを待つている間も、り・ふありーぬの方々から米粉の加工品製造についてアドバイスをいただきました。

そして、出来上がったシフォンケーキを食べたとき、すごくしつとりしていて驚きました。全然パサパサしてなくて口あたりも良く、とても食べやすかったです。

今回、り・ふありーぬの方々に教えていただいたことを今後の自分たちの活動に生かし、より良い食品を製造できたら良いなと思います。

（2年 村上智美）