



情報 バスケット

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



第5回そっち岳スキー大会
(2・19)

催し ゆめりあ部会 1日体験会

高齢者サークルのゆめりあ部会が、活動内容を紹介します。新しい部会を設立したい方の相談にも応じます。

部会 カラオケ、民謡、舞踊、フラダンス、コーラス、短歌、書道、陶芸、茶道、卓球

日時 3月23日(金)10時～11時45分

場所 ゆめりあ

対象 おおむね60歳以上の方

送迎 福祉バス

参加料 無料

締切 3月15日(木)

申込・問合せ 保健福祉課子ども・高齢者グループ
☎72・2000

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。

○田中正彦写真展

日時 3月25日(日)

○アカシヤ俳句会員色紙展

日時 4月3日(火)～22日(日)

問合せ 教育委員会社会教育グループ
☎76・4233

催し 子育て支援センター

○第1回子育てスクール

日時 4月19日(木)10時～11時30分

場所 子育て支援センター

対象 町内に住む子育て中の親

内容 ヨガ

参加料 無料

託児 1世帯200円

締切 4月13日(金)

※得きつずカードに30ポイントが付きます。

申込・問合せ 子育て支援センター
☎72・2088

募集 ふるさと学園大学生

ゆめりあで開講する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9回予定しています。

対象 おおむね60歳以上の町民

送迎 福祉バス

会費 自治会活動費として年間1000円

締切 3月30日(金)

申込・問合せ 保健福祉課子ども・高齢者グループ
☎72・2000

募集 ファイターズ戦 ボランティアスタッフ

北海道日本ハムファイターズイースタン・リーグ公式戦の運営をするボランティアスタッフを募集しています。プロ野球に興味のある方なら大歓迎です。

日時 6月9日(土)7時～

場所 ピンネスタジアム

内容 入場整理、スタンド警備
グラウンド整備など

問合せ 実行委員会事務局(商工会内) 天間、鴻野
☎76・2571

4月3日 チケット発売開始

- バックネット裏自由席 2,000円(2,500円)
- 内野自由席 1,500円(2,000円)
- 外野自由席 大人1,000円(1,500円)
小人 500円(1,000円)
- ※()内は当日券の料金



手続制度
**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29日(水)でした。納め忘れの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ていらっしゃるいませんか。

○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

手続制度
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でも、税に関する証明書の交付や国民健康保険税の算定、子ども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

手続制度
**小型特殊自動車の
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、町からナンバープレート(排気量125cc以下)の交付を受けた車両を廃車にした方でまだ手続きがお済みでない方は、速やかに手続きをしてください。

必要なもの

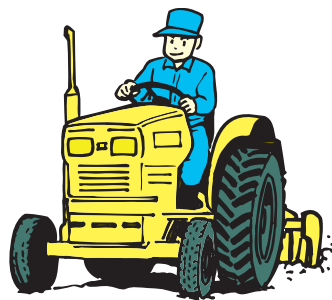
○取得 車名・型式・年式・車台番号・原動機番号・総排気

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



手続制度
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。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) 運輸局札幌運輸支局

☎050・5540・2001

手続制度
**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する方で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2日(月)～5月31日(木)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

手続制度
特別児童扶養手当

4月から、毎月の手当額が変わります。

○特別児童扶養手当1級 5万0400円

○特別児童扶養手当2級 3万3570円

○特別障害者手当 2万6260円

○障害児福祉手当 1万4280円

○福祉手当(経過措置置分) 1万4280円

問合せ 保健福祉課保健福祉グループ

☎72・2000

暮らし
交通安全運動の再スタート

2月12日(日)に町内で交通事故死亡事故が発生し、交通死亡事故ゼロの記録が2153日で止まりました。

ゼロからの再スタートとなりますが、交通事故のない安全で安心なまちにするため、交通ルールと交通マナーの順守をお願いします。

○春の交通安全運動

期間 4月6日(金)～15日(日)

運動の基本 子どもと高齢者の交通事故防止

その他 気象が急変する場合がありますので、道路状況にあった運転を心がけましょう。歩行者は、交通事故にあわないために、夜行反射材の着用や交差点での安全確認を徹底しましょう。

問合せ 住民課住民活動グループ
☎76・2130

暮らし
飼い主の皆さんへ

衛生的で快適な環境を作るためには、一人一人のマナーが大切です。

犬の散歩中に糞の始末をしない人がいますが、地域の方が迷惑をしています。犬の糞を片付けない行為は、ごみのポイ捨てと同じ犯罪行為です。犬の散歩をするときは、袋を持ち歩き、必ず糞を片付けましょう。

問合せ 住民課住民活動グループ
☎76・2130



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 18日(日) 山中歯科(奈井江)

20日(火) Eデンタル(滝川)

25日(日) グリーン歯科(砂川)

4月

1日(日) ホワイト歯科(歌志内)

8日(日) ひらやま歯科

※診療時間は9時～12時

4月2日から できつずカードの申請受付

町は、しんとつかわポイントカード会加盟店と連携し、できつずカードを配布しています。

できつずカードは、通常のとくつつぶカード(満点500円分)に2000円を上乗せするポイントカードです。

4月2日(月)から平成24年度用のできつずカードの申請を受け付けますので、対象世帯の方はゆめりあにお越しください。

対象世帯 中学生以下の子どものがいる世帯と妊婦世帯で、町税などの滞納がない世帯
有効期限 カード交付日～平成25年3月31日

配布枚数 1世帯5枚まで
できつずカードの利用方法

○ポイントカード会加盟店で買い物をするときに、カードを提示してください。

○とくつつぶカードと同じく、105円の買い物につき1ポイントが付きます。500ポイント貯まると、満点特典が利用できます。

満点特典(いずれか1つ)

①ポイントカード会加盟店で2500円の買い物

②北門信用金庫で2500円の預金

③①か②を2000円分利用したあと、ポイントカード会のイベントに参加

その他

○町が指定する子どもを対象とした事業に参加してもポイントが付きます。

○平成23年度に交付したできつずカードとその満点得点は、3月31日(土)をもって利用できなくなりますので、ご注意ください。

○満点にならなかったできつずカードのポイントは、ゆめりあで次年度のできつずカード(中学校を卒業する世帯はとくつつぶカード)に引き継ぐことができます。



○健康体力増進室閉室日
 3月20日(火)
 4月1日(水)、8日(水)、15日(水)
 ※4月～10月は、日曜日と祝日が定休日です。
 問合せ 保健福祉課 ☎72・2000

○高齢者無料巡回バス運休日
 3月20日(火)
 問合せ 保健福祉課 ☎72・2000

○高齢者無料巡回バス運行日変更
 4月2日(月)から運行日が変わります。
 月曜日 里見・橋本・みどり方面
 火曜日 徳富・総進方面
 水曜日 花月方面
 木曜日 大和方面
 金曜日 弥生・上総進方面
 ※発着時刻と停留所は変わりません。
 予約・問合せ 保健福祉課 ☎72・2000

健康
フッ素塗布

日時 4月17日(火)12時40分～14時(受付は13時まで)
 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。

健康
妊婦歯科健診

問合せ 保健福祉課保健福祉グループ ☎72・20000
 日時 4月17日(火)13時10分～14時(受付は13時20分まで)
 場所 ゆめりあ
 対象 妊婦
 持ち物 母子手帳
 料金 無料
 内容 歯科検診、健康相談
 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・20000
 日時 2月19日(日)8時45分～
 場所 そっち岳スキー場
成績 第5回 そっち岳スキー大会
 幼児の部 ①伊藤太一 ②米山祐子 ③千石航生
 小学生の部 ■1年▽男①坂下心優②久保田海斗③佐藤恵一
 ▼女①鈴木満里菜②宮家葵③野原汐葵 ■2年▽男①政所尚吾②岩田旅人③大町渉太▽女
 ①石丸花楠②進藤夢来③久米ひなの ■3年▽男①宮崎凌②進藤奏太③小林竜聖▽女①松長来夢②北村沙羅③東志菜央
 ■4年▽男①千石健太②坂下真啓▽女①今井佑香②政所美咲 ■6年▽男①久保田大地②川股圭佑▽女①田中美桜②中

成績 第23回全町 ハーフテニス大会

問合せ 保健福祉課保健福祉グループ ☎72・20000
 日時 2月11日(土)9時～
 場所 スポーツセンター
 男子の部 ①川村和芳・池田雄介組②笹野政美・竹村大樹組
 女子の部 ①村井保子・石丸千恵組②松原洋子・干場良子組

有料広告

あなたの悩みに
 コタエを出します

●離婚(45分)2012年4月より
 ●多重債務(30分)
 ●交通事故(30分)
 ●雇用トラブル(30分)

相談無料
※相続、遺言等、その他相談も有料で応じます。

相談予約ダイヤル **0125-22-8373**
平日/10:00～16:00(12:00～13:00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

施設
スキー場営業終了

終了日時 3月20日(火)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・20075

村瑛瑠
 中学生の部 ①浅野史奈②伊藤秀真③高桑葉月
 一般の部 ①田中洋②今井英三③石丸能久
 最優秀選手 ▽男子 宮崎凌
 ▽女子 田中美桜

有料広告



パート募集

勤務先／サンヒルズ・サライ 時給／710円(試用期間は705円)
 ※8:00までと18:00以降50円増
 職種／レストラン補助 休日／4週5休
 業務／ホール業務、宴会配膳、 待遇／各種保険完備
 朝・昼・夕食配膳、片付け、 通勤手当規定支給(片道
 食器洗い 2km以上、上限6,500円)
 時間／3交替制 応募／電話連絡の上、写真付き履
 ① 6:00～14:45(実働8.0時間) 歴書を持参ください。
 ② 10:15～17:30(実働6.5時間) 受付／平日のみ 9:00～17:30
 ③ 14:45～22:00(実働6.5時間)

(株)新十津川総合振興公社 (担当/山下) ☎76・3141

○A区分
 受験資格 昭和55年4月2日～
 平成7年4月1日生まれで、
 大卒または卒業見込みの方
 募集人数 180人

○B区分
 受験資格 昭和55年4月2日～
 平成7年4月1日生まれで、
 A区分以外の方(高校生は除
 く)
 募集人数 65人

採用

警察官

採用

労働基準監督官

受験資格 ①昭和57年4月2日
 ～平成3年4月1日生まれ
 ②平成3年4月2日以降生ま
 れて大学を卒業した方、平成
 25年3月までに大卒見込みの
 方、または同様の資格がある
 と人事院が認める方

1次試験 6月10日(日)
 受付期間 ▼郵送 4月2日(月)、
 3日(火)(当日消印有効)
 ▼インターネット 4月2日
 (月)～12日(木)

問合せ 滝川労働基準監督署
 ☎24・7361

1次試験 5月13日(日)
 受付期間 4月2日(月)～18日(水)
 (電子申請は4月13日(金)17時
 30分まで)

問合せ 滝川警察署
 ☎24・0110




1月



お誕生
おめでとう

問合せ 滝川警察署
 ☎24・0110

その他

指名手配

地下鉄サリン事件の発生から
 17年が経過しようとしています
 が、オウム真理教特別手配被疑
 者の高橋克也と菊地直子は依然
 逃走中です。
 似ている人を見たり聞いたり
 したときは、すぐに通報してく
 ださい。

問合せ 滝川警察署
 ☎24・0110

2月

ご厚情感謝
申し上げます

- 子育て支援センターへ
- ▽伊藤万希子さん(中央) 幼児用お
 もちゃ、絵本など
- ▽吉井ひとみさん(中央) 幼児用お
 もちゃ
- 児童館へ
- ▽小川薫さん(中央) えんぴつ
 ■町へ
- ▽大和田加壽子さん(中央) 手作り
 レクレーション道具(ラダー
 ゲッター)

1月

ごめいふくを
祈ります

健康講座

睡眠時無呼吸症とは、睡眠中に10秒以上呼吸が停止する無呼吸が5回以上繰り返される病気で、主に、いびきや昼間の眠気、熟睡感がない、などの症状があります。

あなだれない無呼吸症

呼吸が停止したあと、呼吸が戻って急激に酸素量が増える状態の繰り返し、体に大きな影響を及ぼします。

酸素量が急増すると、血液中に活性酸素が発生し、血管の壁を傷つけます。さらに、夜に血圧を下げる機能が働かず、高血圧を招きます。また、インスリンの働きが低下し、糖尿病の発症につながるとだけでなく、脳卒中や心臓病などの重い病気を引き起こします。

これまで無呼吸症は、主に太った男性に多く発症するとされてきましたが、最近の研究では次のことが明らかになってきました。

女性でも危険

無呼吸症の大規模調査によ

あなたの眠気、睡眠時無呼吸症？

ると、50歳を境に女性患者の割合が急増することが明らかになりました。

原因は、プロゲステロンという女性ホルモンの減少です。プロゲステロンは、脳の呼吸中枢を刺激し、横隔膜や肺の動きを調整して、呼吸を安定させる働きがあります。女性は閉経を迎えると、女性ホルモンが減少してしまうため、呼吸が不安定になりやすく、男性よりも無呼吸症を招きやすいのです。



やせていても危険

無呼吸症の大規模調査によると、4割が非肥満者でした。原因は小さなあごです。これまで、肥満に伴い舌の付け根にも脂肪が付くことで気道がふさがり、空気が通らなくなるために発症するとされ

ていました。加えて、小さなあごの人は、もともと口の中の容積が小さく、舌が奥へと押されてしまいます。そのため、わずかに太っただけでも簡単に気道がふさがれてしまうのです。

あなたは大丈夫ですか？

口を大きく開けたときに喉の奥が見えない、あごの下と首が作る角度が浅い、歯並びが悪いという特徴がある方は、あごが小さめで、無呼吸症を引き起こす危険があります。

また、次の4項目は、無呼吸症の目安となる主な症状です。

- ①起床直後の血圧が高い人
- ②十分な睡眠をした翌日でも、眠気や疲労を感じる人
- ③大きないびきをかく人
- ④睡眠中の無呼吸を指摘されたことがある人

これらの症状がある方は、医師へご相談ください。また、食生活などを見直し、適切な体重を管理するようにしましょう。

新農の秘密⑩ 新農硬式テニス部

私たち、硬式テニス部は現在8人で活動しています。いつも元気で明るく笑顔あふれる部活で、私と1年生7人で毎日練習を頑張っています。

一昨年末までは楽しむための練習をしてきましたが、去年からは勝つための練習を始めました。夏休みも冬休みも返上して練習に励み、夏にはふるさと公園のテニスコートに行ったり、冬休みは学校の体育館に朝早くから集まったりして、強くなるために少しずつ努力してきました。5月に初めて行った強化合宿では、1泊2日という短い期間ではありますが、仲間との絆を深め合うことができました。

ときにはガラけてしまったりしましたが、なんとか協力し合って8人全員が欠けることなく活動しています。大会や練習試合にも積極的に取り組み、少しずつですが、技術と体力、精神力が向上していると思います。

練習を行うなかで、ときにぶつかったり、ときに互いを励まし合ったりするなど、いろいろなことがあります。そのようなときに声をかけてくれる先生方、応援してくれる友だち、頼りない私についてきてくれる後輩たち、送迎してくれる保護者の方々への感謝の気持ちを忘れずに、今後も練習に励んでいきたいと思えます。

もしかしたら、この文章を読んで新農に硬式テニス部があることを初めて知った方もいるかもしれません。人数も少なく、技術もまだまだではありませんが、心の中でも良いので応援していただければうれしいです。

(部長 2年 島愛里紗)

