

# しんとつかわ



動画

(パンダマーク)のある写真に、ココアルのアプリを起動したスマートフォンなどをかざすと、写真や動画を見られます。



◀ココアルのダウンロードはこちらから



新十津川町

検索

▲町ホームページ

とっぷ子どもゆめクラブ 川あそび(8/5)



## 文化団体紹介

新十津川町文化協会に加盟する団体を紹介します。

今月号は詩吟を愛好する岳風会です。見学は自由で、会員募集をしています。

## 岳風会

### 団体概要

昭和11年に「近代吟詠の祖」とされる木村岳風が日本詩吟学院を創立しました。それまでも詩吟はありましたが、岳風が全国各地の詩吟を研究し、体系立った詩吟にまとめたことで「近代吟詠の祖」として呼ばれています。

この日本詩吟学院で学んだ故・続木朝一氏が、昭和36年に新十津川に支部(岳風会)を開設しました。

### 〈活動の詳細〉

	みどり教場	菊水教場
活動場所	みどり区会館	菊水区会館
活動日時	毎週木曜日 9:30~11:30	第1・3水曜日 13:00~16:00
会員数	6人	5人
月会費	1,300円	1,000円

**年会費** 6000円(年次登録料)  
**部会長** 井上留治

一時は近隣市町も含めて約220人の会員が在籍し、教場も各地に開設されるなどの隆盛を誇りましたが、現在は町内の2教場(みどり教場、菊水教場)のみとなり、会員数が10人程度まで減少しています。  
※詩吟について 漢詩や和歌、俳句などを独自の節を付けて声に出して歌うこと。

### 活動内容

- ・春秋の昇級や昇段審査に向けての定期練習
- ・町民文化祭への参加
- ・北海道地区吟道大会への参加

### 会員から一言

- ・大きな声で発声するので、肺活量が増えて健康に良いです。
- ・大きな声を出すことで、ストレス発散になります。
- ・漢詩、和歌や俳句などを学ぶことになるので、教養を深めることになります。
- ・みんなで学び、教え合い、いろいろなお話をして交流を楽しんでいます。
- ・10月29日の町民文化祭に出場します。ぜひご鑑賞ください。



暮らしに役立つまちの情報をお届けします

<p><b>町の人口</b></p> <p>2022年7月末現在</p> <p>人口 6,434人(前月比±0)</p> <p>男 2,991人(前月比+1)</p> <p>女 3,443人(前月比-1)</p> <p>世帯 2,991戸(前月比±0)</p> <p>※外国人住民を含む</p>		<p>新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止・延期・縮小の場合があります。</p>
<p><b>町内犯罪認知件数</b></p> <p>2022年1月1日～7月末</p> <p>総数 12件(前年比+4)</p> <p>※主な内訳 窃盗、暴行、器物破損など</p>		<p><b>町内人身交通事故状況</b></p> <p>2022年1月1日～7月末</p> <p>発生件数 3件(前年比±0)</p> <p>死者数 1人(前年比+1)</p> <p>負傷者数 2人(前年比-5)</p> <p><b>交通死亡事故ゼロ日数 176日</b></p>



## イベント

### 第23回

### しんとつかわ味覚まつり

実りの秋、収穫の秋に地元のおいしい旬の味覚を楽しむ、第23回しんとつかわ味覚まつりを開催します。

**日時** 10月2日(日)午前10時～午後2時

**場所** 改善センター前広場(北中央公園)

**内容** 町内産新米試食サービス、手打ちそばなどの飲食物販売、町特産品と地元農産物、十津川村産キノコの販売など

**その他** 開催日は、北中央2条通り(ゆめりあ正面前道路)を車両通行止め予定

**問合せ** 観光協会事務局(産業振興課内) ☎76・2134



## スポーツセンター版画展示

スポーツセンターで、多摩美術大学版画研究室の版画作品を半年ごとの入れ替えで展示しています。

大学教授やゼミ生の作品を、ぜひご鑑賞ください。

**問合せ** 教育委員会社会教育G ☎76・4233



(作品名 animals 3)

## かたるべサロンの開催

町の議員とちょっと話してみませんか。2会場とも、どなたでも参加できますので、お気軽にお越しください。

○フードセンターサインズ

**日時** 10月8日(土)午前10時30分～正午

○役場庁舎3階ラウンジ

**日時** 10月19日(水)午後1時30分～午後3時

**その他** 時間内の入退場は自由です。

**問合せ** 議会事務局 ☎76・3191

## 募集

### 総合行政審議会委員の募集

皆さんの意見を行政に反映できるように、各団体などの有識者委員と公募委員で組織する「総合行政審議会」を設置しています。

現委員の任期が10月末で満了するため、委員を募集します。

**審議内容** 町が進める各事業の評価、総合的な計画の策定、進行政管理や環境、保健福祉などの推進に関すること

**募集対象** 町民

**募集人数** 8人

**任期** 2年(令和4年11月1日～令和6年10月31日)

**申込期限** 10月14日(金)

**申込・問合せ** 総務課企画調整G

☎76・2131



主な電話番号 (市外局番: 0125)

- 住民課 ☎76-2130
- 総務課 ☎76-2131
- 保健福祉課(役場) ☎72-2035
- 保健福祉課(ゆめりあ) ☎72-2000
- 地域包括支援センター ☎72-2030
- 建設課 ☎76-2139
- 産業振興課 ☎76-2134
- 農業委員会 ☎76-2135
- 教育委員会 ☎76-4233
- 議会事務局 ☎76-3191
- 図書館 ☎76-3746
- 児童館 ☎76-2402
- 子育て支援センター ☎72-2088



休日診療当番

- 内科** 滝川市立病院夜間救急外来 ☎22・4311
- 外科** 夜間急病テレホンセンター ☎22・2299
- 歯科** ※診療時間は午前9時～正午
 

9月 11日(日) 松原歯科 (砂川)	10月 2日(日) よりもと歯科医院 (芦別)
18日(日) 杉村歯科医院 (深川)	9日(日) あい歯科クリニック (滝川)
19日(月) スマイル歯科 (滝川)	
23日(金) 舟山歯科医院 (深川)	10日(月) グリーン歯科クリニック (砂川)
25日(日) あさひ歯科クリニック (滝川)	

健康体力増進室閉室日

9月18日(日)、19日(月)、23日(金)、25日(日) 10月2日(日)、9日(日)、10日(月)

お休み情報

子育て支援センター

○支援センター見学会

**日時** 9月27日(火)午前10時30分～

**対象** 町内在住の妊婦または支援センター未利用の未就園児とその保護者

**内容** 支援センター施設見学など



○「伝筆」講習会

**日時** 10月20日(木)午前10時30分～11時30分

**講師** 佐藤啓司氏 (伝筆協会認定中級講師)

**対象** 町内在住の未就学児とその保護者 (先着10人)

**内容** 秋の言葉と子どもの名前を筆ペンで描く

**材料費** 300円

**託児料** 1世帯200円

**申込期間** 9月20日(火)～10月7日(金)

○ハロウィン

**日時** 10月31日(月)午前11時～

**対象** 町内在住の未就園児とその保護者

**内容** 制作

**申込期間** 9月26日(月)～10月7日(金)

※伝筆講習会、ハロウィンは得きつずカードに50ポイント付与

**申込・問合せ** 子育て支援センター

☎72・2088

児童館

○フッキング(ゆめりあ)

**日時** 10月7日(金)開校記念日

1回目 午前9時45分～

2回目 午後1時30分～

**場所** ゆめりあ調理室

**対象** 小学生(どちらも先着10人)

**内容** 米粉とお米シロップのカップケーキ2種・お野菜ゼリー

(アレルゲン 大豆、バナナ、リンゴ、オレンジ、ゼラチン)

**持ち物** エプロン・三角巾・水筒・手拭きタオル・マスク

**参加費** 100円(当日徴収します)

**申込期間** 9月15日(木)～22日(木)

直接児童館に申し込んでください。 ※電話での申し込みはできません。

**問合せ** 児童館 ☎76・2402

有料広告

創業明治39年 **金滴酒造** 愛されて117年

**9月1日(木) 発売**

季節限定酒「純米吟醸原酒 ひやおろし」

1本1,700円 (本体価格1,545円)

- ・アルコール度数18度・精米歩合55% 新十津川町産酒米「きたしずく」100%使用
- ひと夏じっくり熟成させた、深い味わいの純米吟醸原酒。
- フルーティーな香り、豊かな味わいとスッキリとした喉越し
- オンザロックやソーダ割がお勧め!!

**お問合せ** 金滴酒造株式会社 ☎76-2341



## 令和4年度後期技能検定受 検者募集

**実施職種** 配管、鉄筋施工、建築大工など

### 受検資格

- ・1級 7年以上または2級取得後2年以上の実務経験を有する方
- ・単一等級 3年以上の実務経験を有する方
- ・2級 2年以上の実務経験を有する方または3級取得者
- ・3級 検定職種従事者または該当する科目の職業訓練校・高等学校・短期大学・大学・各種（専修）学校（厚生労働大臣指定に限る）の在校生

### 受付期間

10月3日（月）～10月14日（金）

※経験年数の短縮・免除、実施職種、受検手数料などの詳しい内容は、お問い合わせください。

**問合せ** 空知地方技能訓練協会（スキルアップセンター空知内）

☎24・1880

## 自衛官募集

防衛省は、令和4年度の防衛大学校生、防衛医科大学校生（医学科・看護科）、自衛官候補生を募集しています。

### ○各大学校共通

**受験資格** 18～21歳未満（令和5年4月1日現在）で、高卒者および高専3年次修了者（見込みを含む）

### ○防衛大学校（一般採用）

**申込期限** 10月26日（水）

### 試験日

- ・1次 11月5日（土）、6日（日）
- ・2次 12月6日（火）～10日（土）（内1日）

### ○防衛医科大学校（医学科）

**申込期限** 10月12日（水）

### 試験日

- ・1次 10月22日（土）
- ・2次 12月14日（水）～16日（金）（内1日）

### ○防衛医科大学校（看護科）

**申込期限** 10月5日（水）

### 試験日

- ・1次 10月15日（土）
- ・2次 11月26日（土）、27日（日）（内1日）

### ○自衛官候補生

**受験資格** 18歳以上33歳未満の方

### 申込期限

- ・第4回 11月11日（金）
- ・第5回 12月9日（金）

### 試験日

- ・第4回 11月27日（日）、28日（月）
- ・第5回 12月17日（土）、18日（日）

※いずれの日程も右記のうち1日

**申込・問合せ** 自衛隊滝川地域事務所

☎22・2140

## 手続・制度

### 光ブロードバンドサービス 加入費用の助成

光インターネットサービスに新規加入した世帯に対し、加入費用の助成を行っています。

**対象** 町内にお住まいの方で、令和3年4月1日以降に、新たに光インターネットサービスへ加入し、整備工事が完了した方

※光インターネットサービスへ加入した日の翌日から起算して1年以内

までの申請のみ有効

**助成額** 1万円（1世帯1回まで）

**申込方法** 光インターネットサービス

加入後、「光ブロードバンド加入促進補助金交付申請書」に、工事終了後に整備業者から渡される「工事内容のおしらせ（お客さま控え）」を添えて提出してください。

**手続きに必要なもの**

- ・印鑑
- ・契約者本人と同名義の口座情報が分かるもの

**申込期限** 令和5年3月31日（金）

**申込・問合せ** 総務課財務・情報G

☎76・2131

### 有料広告

あなたの悩みに  
コタエを出します

**面談電話 完全無料**  
相談予約ダイヤル **0125-22-8373**  
平日 10:00～16:00(12:00～13:00を除く)

**電話で相談** **011-281-8686** 1回15分 相談無料  
※掲載の時間や相談方法等は予告なく変更する場合がございます。

札幌弁護士会 中空知法律相談センター

## 高齢者除雪サービス

### 対象

・世帯全員が70歳以上で、除雪作業が困難な世帯  
 ・身体障害者手帳1級または2級の下肢または体幹に障害がある方で、世帯全員、除雪作業が困難である世帯

※町税および公営住宅使用料などを滞納している方は対象外です。

**期間** 11月15日(火)から3月31日(金)

### 内容

・間口除雪(玄関先から歩道までの人が通れる最低限の幅)  
 ・住宅窓部分(間口除雪利用者で希望する方のみ)

### 利用料

・間口除雪 月2000円(11月は1000円)  
 ・住宅窓下部分 1回750円  
 ※生活保護世帯は半額

**締切** 10月7日(金)

**申込・問合せ** 保健福祉課子育て・福祉G

☎72・2035



## 燃油価格高騰緊急対策

燃油価格高騰による農業生産コストの増大により農業経営に大きな影響を受けている農業者に対し、緊急支援を行います。

**対象者** 町内に住所を有する農業者

**支援内容** 令和4年度の農地面積に応じて補助金を交付します。

**申請方法** J Aピンの組合員は同J Aを通して補助されます。J Aピンの組合員でない方は、個人での申請となります。

**申請期限** 令和5年1月31日(火)

**問合せ** 産業振興課農林畜産G

☎76・2134

※詳しくは、町のホームページをご覧ください。



## 高校等遠距離通学費の助成

本年度の高校等遠距離通学費(4月分〜9月分)の助成申請を受け付けます。

**対象者** 町内に住所を有し、高校などに通学する生徒の保護者

**条件** 自宅から生徒が通う高校までの通常利用する経路の通学費として、公共交通機関(J R、バス、地域公共交通など)の定期券購入費が月額1万円以上であること

**助成額** 定期券購入費の2分の1(1カ月当たり2万円を限度)

※定期券の場合は、その期間の月数で割って1カ月当たりの金額を算出します。

**提出書類**

・申請書  
 ・在学を証明する書類(在学証明書)  
 ・通学定期券の写しまたは通学定期券の購入が証明できる書類  
 ※申請書は教育委員会配布のほか、町ホームページからダウンロードできます。

### 申請期限

10月11日(火)

**その他** 10月〜3月分または1年分(4月〜3月分)は、令和5年3月10日(金)まで申請を受け付けます。

**問合せ** 教育委員会学校教育G

☎76・4233

学校だよりが町のホームページで見られます

新十津川小学校「ふるさと」  
 新十津川中学校「新中大より」  
 新十津川農業高校「不撓不屈」  
 はこちらから  
 ※紙での閲覧から変更しました。

## 今月の納税

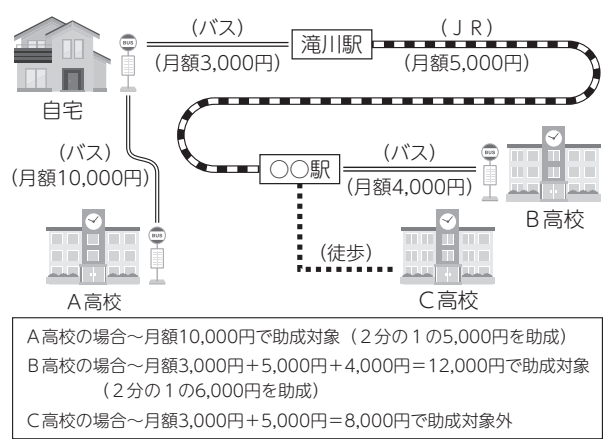
○今月は固定資産税第3期・国民健康保険税第3期・後期高齢者医療保険料第3期の納期です  
 納期限は9月30日(金)ですので、忘れずに納めましょう。

○町税の納め忘れはありませんか

町道民税第2期・国民健康保険料第2期・後期高齢者医療保険料第2期の納期限は8月31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G

☎76・2130



## インボイス制度

税務署では、インボイス制度の概要を説明する「インボイス制度説明会」や、スマートフォンを利用した登録申請手続を説明する「登録申請相談会」を開催しています。

### ・インボイス制度とは

令和5年10月1日から始まる消費税の仕入税額控除の方式です。

インボイス制度において、買い手は、消費税の仕入税額控除のために原則として、売手が交付するインボイスを保存する必要があります。

売りがインボイスを交付する場合は、登録番号の記載が必要であり、登録番号を取得するために登録申請手続が必要です。

### 申請期限 令和5年3月31日(金)

※詳しくは、札幌国税局ホームページをご覧ください。

**問合せ** 消費税軽減税率・インボイス制度電話相談センター

☎0120・205・553

## 9月21日(水) 発売!!

1枚300円

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

（公財）北海道市町村振興協会

## 暮らし

### 秋の全国交通安全運動

秋の全国交通安全運動が行われます。

この時期は、行楽シーズンに伴う長距離運転や、夕暮れの早まりによる夕方の事故に注意が必要です。

加害者、被害者にならないよう日頃から事故に気を付けましょう。

### 期間 9月21日(水)～30日(金)

### 問合せ 住民課住民活動G

☎76・2130

### 一日行政相談

年金、税金、道路など、国の仕事やサービスについて、困りごとや苦情はありませんか。

秘密は厳守しますので、お気軽にご相談ください。

**日時** 10月18日(火)午後1時30分～4時

**場所** 役場3階会議室6

**行政相談委員** 乗松真寿美さん

**問合せ** 住民課住民活動G

☎76・2130

## 健康

### 新型コロナウイルス感染症の後遺症

新型コロナウイルス感染症の療養終了後も、年代にかかわらず、体のだるさ、息苦しさ、胸の痛み・違和感、咳、脱毛、味覚・嗅覚障がい、不眠症、記憶障がい、集中力低下、抑うつなどの症状が長引く場合があります。

療養終了後も症状が続く場合は、激しい運動や無理な活動は避け、日常生活を規則的に送るようしましょう。

### 相談先

・北海道新型コロナウイルス感染症健康相談センター（24時間相談窓口）  
☎0120・501・507

・滝川保健所（平日午前8時45分～午後5時30分）  
☎24・6201

### 新型コロナウイルス感染症に関連した人権への配慮

不確かな情報に惑わされ、差別やいじめなどの人権侵害につながるなどの無いよう、正しい知識に基づき冷静に思いやりのある行動をお願いします。

### 電話相談

新型コロナウイルス人権相談窓口（平日午前9時～午後5時）

☎011・206・0497

有料広告

## ほくもんフリーローン『まねき猫』

ご融資金利 年5.0%、年7.0%、年9.0%、年14.0%  
(固定金利・保証料含む)

※ご融資金利は保証会社の審査のうえで決定させていただきます。  
※さらにお取引内容によって上記金利より年0.20%優遇いたします。

・ご融資金額 500万円以内 ・ご利用期間 10年以内

※融資条件を変更する場合は、手数料がかかる場合があります。  
※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ください。

他金融機関、クレジット、消費者金融で  
ご利用中のローンの借換もOK

北門信用金庫 新十津川支店 TEL76-2111

## 新型コロナウイルスワクチン接種証明書のコピー交付

新型コロナウイルスワクチン接種の事実を公的に証明する接種証明書が、コピーでも発行できます。

**受付時間** 毎日午前6時30分～午後11時

**場所** 厚生労働省のホームページで確認するか、保健福祉課健康推進Gにお問い合わせください。

**対象** 次の条件を満たす方

- ・本町の接種券で新型コロナウイルスワクチンを接種した方
- ・マイナンバーカードをお持ちの方

**手続きに必要な物**

- ・マイナンバーカード
- ・券面入力補助用暗証番号（4桁）

**接種証明書発行料** 120円

**注意事項** コピー交付で海外用の接種証明書を取得する方は、事前に自治体窓口または接種証明書用アプリで海外用の接種証明書を取得し、パスポート情報を登録する必要があります。

**申込・問合せ** 保健福祉課健康推進G

☎ 72・2000

## その他

### 町内剣道大会結果

**開催日** 8月11日(木)

▽初心者の部Ⅰ

- ・1位 松頭 優花 (小4)
- ・2位 菅原 瑛太 (小3)
- ・3位 荒岡 沙奈 (小2)
- 山田 唯菜 (小2)

▽初心者の部Ⅱ

- ・1位 岡部 紘征 (小3)
- ・2位 西内 椋祐 (小1)
- ・3位 後藤 朱里 (小1)
- 水谷 湊 (小2)

▽中級者の部

- ・1位 島宗 暁生 (小4)
- ・2位 藤沼 悠花 (小4)
- ・3位 白川ののほ (小4)
- 西内 達紀 (小3)

▽上級者の部

- ・1位 小林 亮介 (小6)
- ・2位 山内 藍生 (小6)
- ・3位 佐伯 陽向 (小6)
- 土佐 赤兎 (小6)

▽中学生の部

- ・1位 倉田 匠人 (中3)
- ・2位 山内 望生 (中1)
- ・3位 松頭 七海 (中3)
- 高橋 一絆 (中2)

### ご厚情感謝申し上げます

#### ■町への寄附

▽大島 彰則さん(文京) 故大島キクさんの生前のお礼として 5万円  
▽川村 優理さん(奈良県) 新十津川町との縁による寄附 5万円

## うぶぐえ

## おくやみ

宝くじ  
公式サイト

いつでも、どこでも。宝くじをもっと手軽に、もっと便利に!

24時間  
いつでも  
ネット購入

宝くじ LOTO 4+ BINGO 5  
NUMBERS せがま 7-OSPA

Quick One  
クイックワン  
いつでも買える。  
秒で結果でる。



24時間買えて、  
ポイントもたまる!  
今すぐ会員登録

お問い合わせ先

宝くじコールセンター

TEL 0570-01-1192 (ナビダイヤル 有料)

TEL 011-330-0777 (有料)



# 総合計画通信

～活気あふれる産業がある～



3回目は「活気あふれる産業がある」です。

まちづくりの目標「活気あふれる産業がある」では、「農林業の振興」、「商工業の振興」、「観光の振興」という3つの大きな分類に沿って、10年後やそれ以降も基幹産業である農業をはじめ、商業、工業、林業の持続的発展を図るとともに、観光施設の充実による町への誘客を進め、地域経済を活性化させ、活気あふれる産業があるまちを目指します。そのために、町民と町の役割を設定しました。その一部を紹介します。

●農林業の振興	担い手確保や農地の集積化により営農活動の継続に努めるとともに、スマート農業など最先端技術の導入、基盤整備、米の集出荷施設などのインフラ整備に対する支援や有害鳥獣対策の強化を図り農業経営の安定に努めます。また、森林整備の促進や適正管理によりCO2の吸収効果増大を図りカーボンニュートラルの実現を目指します。	
	町民の役割	農業後継者の育成意識を持つ。スマート農業導入を推進する。鳥獣被害防止のため自己防衛を行う。所有する森林の適切な管理を行う。
	町の役割	就農・営農環境の整備を支援する。スマート農業の情報提供などを行う。鳥獣被害防止体制を充実する。民有林の整備を促し支援する。木材を有効的に活用する。
●商工業の振興	町民が安心して買い物ができる魅力的な取り組みを支援するとともに、新規参入者や事業の維持、拡充の事業活動を商工会と連携して支援し、中小企業などの経営基盤の安定に努めます。また、町で支援している雇用助成の事業を継続し、人材育成および人材確保に努めます。	
	町民の役割	町内の事業所を利用する。町内消費拡大に組織的に取り組む。働き方改革を意識した労働環境づくりに努める。雇用の維持拡大のため、事業の継続発展に努める。
	町の役割	中小企業などの主体的な取り組みを支援する。町内消費拡大の取り組みを支援する。町内への進出企業や企業施設の増築、設備投資などを支援する。企業の町内者雇用の取り組みを支援する。
●観光の振興	町の情報発信を強化し、SNSなどの有効活用により観光事業の活性化を図ります。また、ふるさと公園のリニューアルによって、さらなるサービスの向上と施設間の横断的な連携を強化し、幅広い年齢層や町外からの誘客に努めます。	
	町民の役割	町の情報を発信する。イベントの魅力向上に努める。新たな誘客の取り組みに努める。
	町の役割	町の情報を発信する。ふるさと公園を核とした誘客の取り組みを行う。団体や事業者による観光PRにつながる取り組みを支援する。

町民と町がお互いの役割を実践し、町内の農林業・商工業の持続的発展を目指すとともに、たくさんの人が町へ足を運び、地域経済が活性化するまちづくりを進めることで「活気あふれる産業がある」新十津川町を実現しましょう。

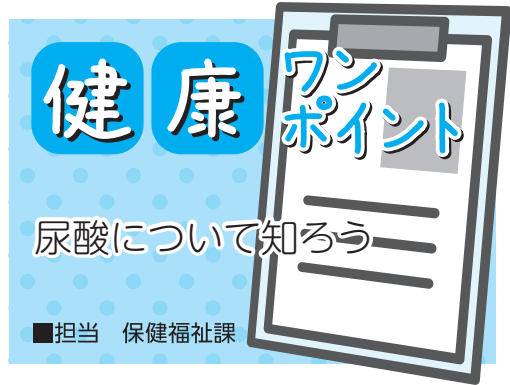
▶次回は、「心やすらぐ備えがある」です。

## 住宅取得助成金のお知らせ

町内での定住を目的に、新築住宅や中古住宅を取得した方に助成金を交付します。  
(令和6年3月31日まで)

種類	区分	施工業者	金額			
新築	転入者	町内業者	180万円	+	+	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <b>《町内近居加算》</b>  <b>20万円</b>                      町内に申請者の親                      または配偶者の親が                      いる場合に加算                 </div>
		町外業者	150万円			
	町内者	町内業者	150万円			
		町外業者	130万円			
中古	転入者		80万円			<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <b>《子育て支援》</b>  <b>商品券15万円</b>                      中学生以下の子ども                      1人につき15万円分の                      ふれあい商品券を交付                 </div>
	町内者		50万円			

【問合せ】 総務課企画調整グループ TEL76-2131



■担当 保健福祉課

■尿酸とは

食べ物に含まれる「プリン体」が肝臓で分解されてできる物質です。体にとって不要な老廃物のため、尿から排泄されることで血液中の量が一定に保たれています。

しかし、体内で作られる量と尿中に排泄される量のバランスが崩れて、血液中の尿酸が増加すると、痛風発作の原因となり、腎障害や動脈硬化なども進行しやすくなります。

■尿酸が増える原因

①プリン体の過剰摂取

プリン体を多く含む食品や尿酸産生を促すアルコールの摂取により尿酸が過剰になる。

②尿酸の排泄が妨げられる。

・肥満

内臓脂肪の蓄積はインスリン

（血糖値を下げるホルモンの働きを悪くするため、血液中にインスリンの量が増え、尿酸の排泄を妨げる。

・水分不足

尿酸の70〜80パーセントが尿中に排泄されるため、尿の量が減ると排泄しにくくなる。

・アルコール  
尿酸の産生を促進し、排泄を妨げる。

■尿酸が増えるとうなるか  
尿酸値が7mg/dlを超える

と「高尿酸血症」と診断され、排泄されない尿酸が結晶となって全身にたまり、血管や神経を傷付けるようになりま

①痛風

尿酸の結晶が関節にたまり、足の爪先や手足の関節に炎症を伴う激痛が生じる。

②腎機能障害

尿酸の結晶が腎臓を傷付け、炎症を起こしたり、働きを低下させる。

③動脈硬化

尿酸の結晶が血管を傷付け動脈硬化を進行させる。

■尿酸を増やさないために

①肥満を解消する

内臓脂肪の蓄積により尿酸値が高くなるため、内臓脂肪の減少が効果的です。

②プリン体の多い食品を控える  
魚卵、内臓肉、干物、ビールなどに多く含まれます。1日の摂取量は400ミリグラム程度が推奨されています。

③野菜や水分を多く取る

野菜に多く含まれるビタミンCには、尿酸の排泄を促す働きがあります。また、水分摂取量の1日の目安は2リットル以上です。

④アルコールを控える

アルコール摂取量が多いほど、痛風の発症リスクが高まります。摂取量の1日の目安は日本酒1合、ビール350〜500ミリリットル、ウイスキー60ミリリットルです。

⑤ウォーキングなどの有酸素運動をする

運動による消費エネルギーの増加は、減量と共に尿酸値の改善に役立ちます。

【食品のプリン体含有量(100gあたり)の一例】  
(高尿酸血症・痛風の治療ガイドライン第3版の付録より抜粋)

極めて多い (300mg〜)	レバー(鶏)、干物(マイワシ) 白子(たら)、ちりめんじゃこ
多い (200〜300mg)	レバー(豚・牛)、カツオ マイワシ、大正エビ
中程度 (100〜200mg)	スルメイカ、タラコ・明太子 サラミ、納豆
少ない (50〜100mg)	ロース(豚・牛肩)、豚バラ マトン、ハム・ベーコン
極めて少ない (〜50mg)	野菜類全般、米などの穀類 卵、乳製品、キノコ類

知るう！守るう！

交通ルール

○秋の交通事故

これから、交通事故が増える時期を迎えます。薄暮時の視界不良や、夏を過ぎて涼しくなることによる歩行者の増加が原因といわれています。

また秋は、夏と比べて太陽の位置が低くなり、日差しも低くなります。これに伴い、日差しが直接目に入りやすくなったり、道路に日差しが乱反射したりするなどしてドライバークラスがまぶしさを感じ、交通事故のリスクが増加します。

○交通事故を防ぐために

・ドライバークラスとして  
デイ・ライトを心掛ける  
とともに、日没の30分程度前にはヘッドライトを点灯するようにしましょう。これにより、自分が見やすくなるだけでなく、

周りに自分の存在を知らせることができ、運転時のまぶしさを防ぐためには、サングラスの着用が効果的です。

・「後付けペダル踏み間違い急発進抑制装置」設置の補助  
令和5年3月末まで、所有する家用車に、アクセルとブレーキペダルの踏み間違いによる事故を防止する装置を装着するための購入と設置費用の一部を補助します(上限2万円)。

・歩行者として  
明るい服装を心掛け、夜光反射材を着用すると良いでしょう(夜光反射材は、役場1階住民課窓口で無料配布)。

# 図書館ナビ

図書館 ☎76-3746 みなよむ



蔵書検索と図書館だよりはホームページからもご覧いただけます。http://lib.net-bibai.co.jp/shintotsukawa/



**古本リサイクル市**  
**日時** 10月1日(土)午前10時～午後2時  
**内容** 小説や実用書、絵本などの寄贈図書や除籍した本を30冊まで無料で提供します。※本を入れる袋を持参してください。  
**ギャラリー展示**  
**「手じごころ人展」**  
 滝川在住の3人による、手編み・機械編みの編み物作品や、お針箱などを展示します。  
**期間** 10月5日(水)～10月22日(土)

**大人の図書館講座「大人のスマホ講座」**  
 今さら人に聞けない、聞く人がいない方へ向けて、スマートフォンの使い方の基本と応用を易しく教えます。  
**日時** 10月16日(日)午後2時～4時  
**定員** 15人  
**受講料** 無料  
**申込方法** 図書館カウンターまたは、お電話でお申し込みください。(町内の方優先)  
**申込期間** 9月17日(土)～10月9日(日)  
 ※定員になり次第締め切り

		日	月	火	水	木	金	土
9月	11	12	13	14	15	16	17	
	18	19	20	21	22	23	24	
	25	26	27	28	29	30		
10月								1
	2	3	4	5	6	7	8	
	9	10	11	12	13	14	15	

■ 灰色の日が休館日です。  
 図書整理日:9月30日(金)  
**開館時間** 火～土 10:00～18:00  
 日 10:00～17:00

## 休館日カレンダー

**おすすめ**

## おすすめ本・DVD



**DVD**

『MINAMATA』  
 アンドリュウ・レヴィタス／監督、  
 ジョニー・デップ／製作・主演  
 荒んだ生活を送っていた写真家のユージン・スミスは、熊本県水俣市にあるチッソ工場が海に流す、有害物質に苦しむ人々の撮影を頼まれる。(115分)



**児童**

『水辺のワンダー』  
 ～世界を旅して未来を考えた～  
 橋本 淳司／著  
 世界各地の水辺を旅しながら水と人の暮らしの実態を伝えてきた著者が、気候変動による影響、水害による被害などの事例から、私たちの暮らしと水についてどう考え、行動を起こすのかを伝える。



**一般**

『わんにゃん幸せのトリセツ』  
 高橋 徹・南佳子／著  
 ペットが家族の一員として、かけがえない存在になってきているご家庭も多いことでしょう。この本はちょっと困ったペットの行動を解決する方法や病気やけがを察知する方法を分かりやすく教えてくれる一冊です。

9月8日▶10月31日

# イベントカレンダー

9月	
8 木	1歳8～9カ月児健康診査(12:15～ゆめりあ) 3歳1～2カ月児健康診査(12:30～ゆめりあ) お月見(11:00～子育て支援センター) おはなしころりんミニ(10:30～図書館)
9 金	10～11カ月児健康相談(9:15～ゆめりあ) 1歳2～3カ月児健康相談(9:30～ゆめりあ)
10 土	かたるベサロン(10:30～フードセンターさいぐさ)
11 日	
12 月	
13 火	小野リサコンサート(18:30～ゆめりあ)
14 水	放課後おはなしタイム(15:00～図書館)
15 木	
16 金	
17 土	工作「ポンポン人形作り」(13:30～児童館) おはなしころりん(14:00～図書館)
18 日	
19 月	
20 火	
21 水	かたるベサロン(13:30～役場3階ラウンジ) 放課後おはなしタイム(15:00～図書館) 秋の全国交通安全運動(～9/30)
22 木	おはなしころりんミニ(10:30～図書館)
23 金	
24 土	
25 日	人形劇団クラルテ人形劇公演(10:30～図書館)
26 月	
27 火	
28 水	介護保険相談(13:00～役場) 放課後おはなしタイム(15:00～図書館)
29 木	
30 金	

10月	
1 土	古本リサイクル市(10:00～図書館)
2 日	第23回しんとつかわ味覚まつり(10:00～改善センター前広場)

3 月	シニアいきいきクラブ「リズム体操」(11:00～ゆめりあ)
4 火	ふるさと学園大学第5回講座(10:30～ゆめりあ)
5 水	ギャラリー展示「手しごと3人展」(～10/22 図書館) 放課後おはなしタイム(15:00～図書館)
6 木	
7 金	児童館クッキング(9:45～、13:30～ゆめりあ)
8 土	かたるベサロン(10:30～フードセンターさいぐさ) とっぴ子どもゆめクラブ「秋探しサイクリング」(9:00～ゆめりあ)
9 日	NHK公開収録上方演芸会(18:30～ゆめりあ)
10 月	
11 火	
12 水	放課後おはなしタイム(15:00～図書館)
13 木	おはなしころりんミニ(10:30～図書館)
14 金	
15 土	おはなしころりん(14:00～図書館) 福祉のつどい(10:00～改善センター)
16 日	大人の図書館講座(14:00～図書館)
17 月	シニアいきいきクラブ「リズム体操」(11:00～ゆめりあ)
18 火	1日行政相談(13:30～役場3階会議室6)
19 水	かたるベサロン(13:30～役場3階ラウンジ) 放課後おはなしタイム(15:00～図書館)
20 木	「伝筆(つてふで)」講習会(10:30～子育て支援センター)
21 金	
22 土	町民音楽祭(9:00～ゆめりあ)
23 日	
24 月	シニアいきいきクラブ「リズム体操」(11:00～ゆめりあ)
25 火	
26 水	放課後おはなしタイム(15:00～図書館)
27 木	おはなしころりんミニ(10:30～図書館)
28 金	町民文化祭展示部門(～10/30 改善センター)
29 土	町民文化祭芸能部門・ゆめりあ部会(10:00～ゆめりあ)
30 日	
31 月	ハロウィン(11:00～子育て支援センター) シニアいきいきクラブ「リズム体操」(11:00～ゆめりあ)

## 文芸倶楽部

いろは短歌会

紫陽花の花びらの中に青蛙(あまがま)スマホで送る都会の姪に

山崎 匡子

偶然の光景でしようが、かわいい趣きのある「写メ」となりましたね。花を慈しみ、愛でる日常の心情あればこそ…かと。

さぞや姪御(ひいご)さんは感動されたことでしょう。また、珍しい光景に出会えるといいですね。

身にしみて認知予防の講話聴く心がけつつも心もとなし

柳町 紀明

元気をつくる四つの鈴(ベル)。食べる、しゃべる、学べる、遊べる(講話の資料から孫引き)。

一応、かなっている筈(はず)も、物忘れの進行は止まらない。全ては、歳のせい…。明るくポジに暮らしましょう。

菜園の野菜の収穫するたびにウクライナの地へ届けたく思(おも)う

河原美智子

春からの手入れ、天候もまあよし。いよいよ、うれしい収穫の秋を迎えました。幸せなことです。

それにしても、テレビ報道などに知るウクライナの戦禍に、胸が痛みます。作者の思いに同感です。募金に協力とか何かをしたい…。

# まちのわだい

Town Topics 2022

7月31日 ▶ 8月25日

7月  
31日

## かぜのびコンサート



かぜのびで、弦楽四重奏団ブルームーンストリングスによるコンサートが開催され、芸術作品と音楽の共演に観客たちは魅了されていました。

8月  
1~4日

## 小中学生学習会やまびこ



小中学生を対象にした学習会「やまびこ」がゆめりあで行われ、子どもたちはボランティア講師の指導を受けながら、夏休みの勉強に励んでいました。

8月  
5日

## 保育園七夕まつり



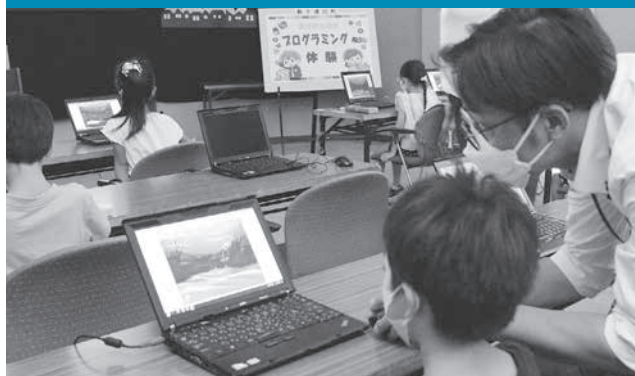
保育園で七夕まつりが行われ、園児たちは、お星さまに願い事をして、織姫と彦星の演劇を鑑賞した後、園庭で盆踊りを踊っていました。



写真

8月  
10日

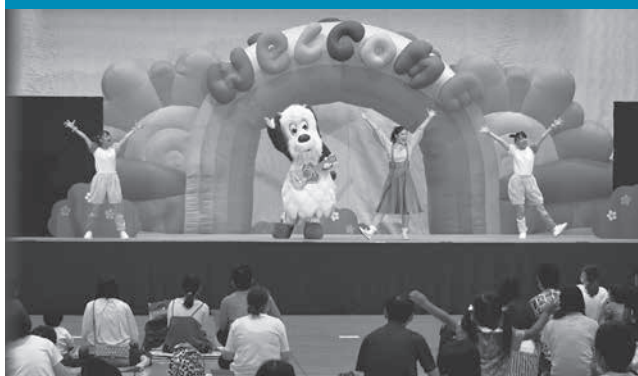
## プログラミング教室



小学生を対象にしたプログラミング教室が図書館で開かれ、子どもたちは、慣れないパソコン操作に苦戦しながらも楽しそうに学んでいました。

8月  
21日

## ワンワンとあそぼうショー



ワンワンとあそぼうショーがスポーツセンターで開催され、子どもたちは、生で見るワンワンや歌のおねえさんのショーに大興奮でした。

8月  
25日

## 長寿を祝う会



長寿を祝う会がゆめりあで開催され、慶祝者132人が参加しました。参加者たちは、余興の剣詩舞を楽しんだ後、万歳三唱で長寿を喜び合っていました。

## 剣道全国大会出場報告（尚武会）



8月26日、尚武会の小中学生が、個人・団体の両部門において全道大会で優勝し、9月に行われる全国大会に出場することを町長に報告しました。

## 剣道全国大会出場報告（中体連）



8月5日、中体連全道剣道大会で優勝した新中2年生の小林愛依さんが、8月21日に釧路市で行われる全国大会に出場することを町長に報告しました。全国大会ではベスト32の成績で健闘しました。

## 吹奏楽部全道大会出場報告



8月17日、空知地区吹奏楽コンクールで金賞を受賞した新中吹奏楽部が、8月26日に札幌市で行われる全道大会に出場することを教育長に報告しました。

## 役場ロビーコンサート



8月18日、新中吹奏楽部によるコンサートが役場1階ロビーで行われ、演奏とダンスで観客たちを楽しませていました。



写真

## 十津川村水害慰霊祭



8月20日、母村奈良県十津川村で過去に発生した大水害に対する慰霊祭が行われ、熊田町長が3年ぶりに参列しました。

## 総合防災訓練



8月28日、総合防災訓練が行われ、参加者たちは、避難訓練を行った後、各ブースで体験・学習を行い、防災に対する意識を高めていました。