

広報おうむ

The Public Relations Magazine Vol.991

# OUMU

# 3

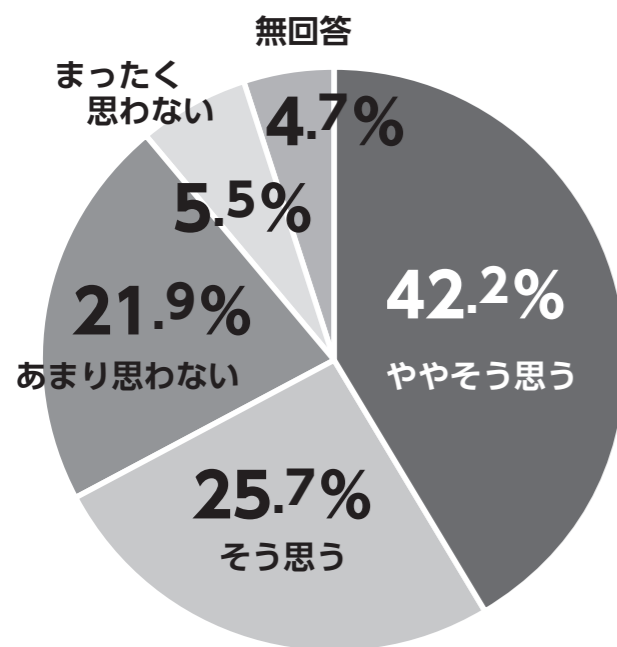
2014  
March



# 分析

## 健康の現状を分析する

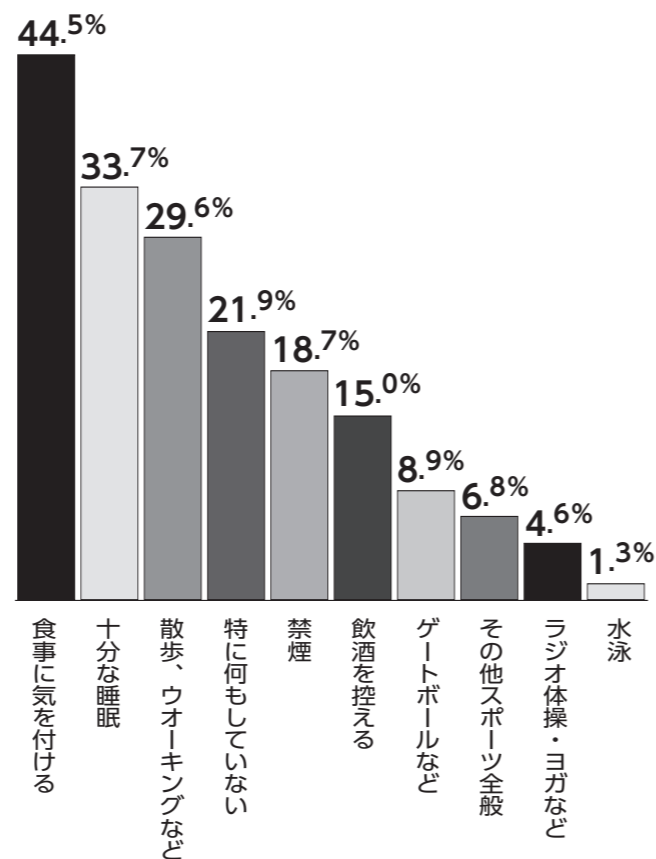
あなたは現在、「健康」だと思いますか



まちづくりアンケート結果から（平成 23 年 10 月実施）

あなたは、どのような健康づくりに取り組んでいますか

（複数回答）



自分は健康だから、運動なんて関係ない。  
もしかして、そう思っていないですか？



平成23年10月に実施した「まちづくりアンケート」結果によると、自分自身の健康状態について良好と感じている人は7割、残り3割が自身の健康について不満を感じています。年齢階層別では、健康状態が良好と感じている人が、10～30歳代が8割、40～50歳代が7割、60歳以上が6割と年代が高くなるほど低くなっています。

また、健康づくりへの取り組みでは、食事や睡眠などに気を付けている人は多いのですが、スポーツや運動などに関する取り組みが低いことがわかります。そして、気になるのは「特に何もしていない」という回答が2割に及び、「散歩・ウォーキングなど」でも、全体の3割にとどまっているという状況になっています。さらに、年齢階層別では、60歳以上の取り組みが目立ち、若い人ほど自分の健康状態が良好だと感じている分、健康への取り組みの意識が低い結果となっています。

**特集**  
**健康のための運動**  
**していますか？**

私たちが普段、何気ない日常を過ごせるのはなぜでしょう。それは、心と体が「健康」でいられるから。

人生を健康でいきいきと過ごすためには、自分の体は自分で守っていかなくてはなりません。

それでは、健康のためにできることは何でしょうか。さまざまな方法が考えられますが、適度な運動をすることもその一つ。

「自分は健康だから、運動なんて関係ない。」そう思ったら大間違い。まずは自分を見つめ直すことから始めてみませんか。

今からでも遅くはありません。自分探しのために、今その一歩を踏み出すときです。

## 運動とは何か

私たちが健康のためにできることは。  
スポーツトレーナーが真相に迫る。

どのような運動も「継続」させることにその意義があります。日々運動を継続していく中で、自身の弱点を発見し、克服していくことが大切になるのです。例

### どのような運動が望ましいのか

きっと、これから運動を始めようという人の中には、不安を持つ人もいるとは思いますが、自分に合った心地よい運動を選択することで、人生はより豊かなものに変わっていくのです。運動の種類は多数ありますが、自己の摂取カロリーに見合った運動や、体幹部と股関節強化のための運動は年齢を問わず必要になります。例えば、腹筋、背筋、スクワット、高齢者の方々も、いすの立ち座りや、片足立ちなどの無理のない運動をするだけでも、その効果があらわれてきます。

### 運動する意味とは

運動における「健康」とは、生活の質を落とさず、向上させることにその目的があります。自分の体力で自立して生活するためには、体力を養う運動が必要不可欠であり、それが健康へとつながるのです。また、運動にもさまざまな効果がありますが、私が重点を置くのは、運動において骨格筋を強化または維持し、よい姿勢を正しく保つこと。人が生きていくうえで最も欠かせない基本的な要素だと考えています。

### 健康のために運動は必要なのか

例えば、寝たきりになってしまいう第一の要因として考えられている「ロコモティブシンドローム」が最近よく問題にされていますが、これを早期に治療することができれば、その後の運動療法で、十分に改善が可能と考えられているのです。

※運動器の障害による要介護の状態や要介護リスクの高い状態を表す新しい言葉として日本整形外科学会が提唱。和文は「運動器症候群」。

### 運動にはどのような効果があるのか

これは一例ですが、毎日欠かさず継続した運動を続けた55歳一般男性の成果として、3か月で5kgの減量、膝痛の解消、基礎代謝向上の報告を受けています。継続した運動は朝晩20分のストレッチングのみです。ほかにも、「疲れが残りにくくなった」という声も多数お聞きしています。仕事や趣味を快調に過ごしたい方は、無理のない運動を継続して心がけているのです。

特定非営利活動法人 (NPO 法人)

北見ウェルネス健康センター

スポーツトレーナー

わたなべ やすのり  
**渡辺 靖徳さん**

オホーツクを中心に活躍するスポーツトレーナー。町教育委員会主催の健康運動教室で、幾度となく講師を務めていただいております。教室の参加者からは絶大な信頼を受けている。

## 運動に対する雄武町の方針

心も体も健康で充実した生活を送るためにはどうしたらよいのでしょうか。雄武町では、人生をより明るく豊かなものにするために、スポーツなどの運動を通じた健康づくりの増進を図るとともに、心身の健全な発達に必要な運動の機会を積極的に提供することで、気軽に運動を実践できる社会の実現を目指しています。

### 健康増進運動普及事業

運動習慣の定着のために

運動習慣の動機付け、定着を図り、生活習慣病予防改善を目指すものです。参加者同士が交流を通じながら、無理せず楽しんで運動習慣を身に付けます。ノルディックウオーキング、ストレッチ、さらに専門の講師による健康講話などを実施しています。



↑ ノルディックウオーキング



↑ 健康講話

### 遊びの総合運動事業

みんなで元気アップ!

だれもが、いつでも、どこでも

子どもの体力向上や高齢者のふれあい、仲間づくりを図る学習機会の提供など、全世代を対象としたスポーツ教室、健康運動教室などを実施。体操やストレッチなど、誰でも簡単にできる運動を集団で楽しみながら行っています。



↑ 子ども体操運動教室



↑ 高齢者健康運動教室

## 健康運動を実践する

だれもが、いつでも、どこでも簡単にできる「雄武町健康体操」を紹介します。

### ●ポイント

- ①無理に伸ばさず、気持ちのよい程度に伸ばしましょう
- ②息は止めず、伸ばすときは息を吐き、戻すときは息を吸うことを意識しましょう
- ③伸ばしているところを意識して、ゆっくり伸ばしましょう



### ●体側・肩周辺

足を肩幅に広げて立つ。両腕を頭の上へ高く押し上げ伸ばし、体をゆっくり左右へ傾ける。



### ●胸・肩周辺

両腕を伸ばし、後ろに引っ張るようにして胸を張る。



### ●首の後ろ、背中 肩周辺

ひじを伸ばし、背中を後ろへ引っ張る。ひざは軽く曲げる。



### ●ふくらはぎ

壁に向かって両手をつき、前後に足を開き、足をまっすぐ前に向け、前足は軽く曲げ、後ろ足はひざをぴんと伸ばし、かかとを床に押し付ける。



### ●大腿部前面

片手を壁につき、もう一方の手で足首を持つ。かかとをおしりにつけるようにして、ひざを真下へ向け伸ばす。



### ●股関節

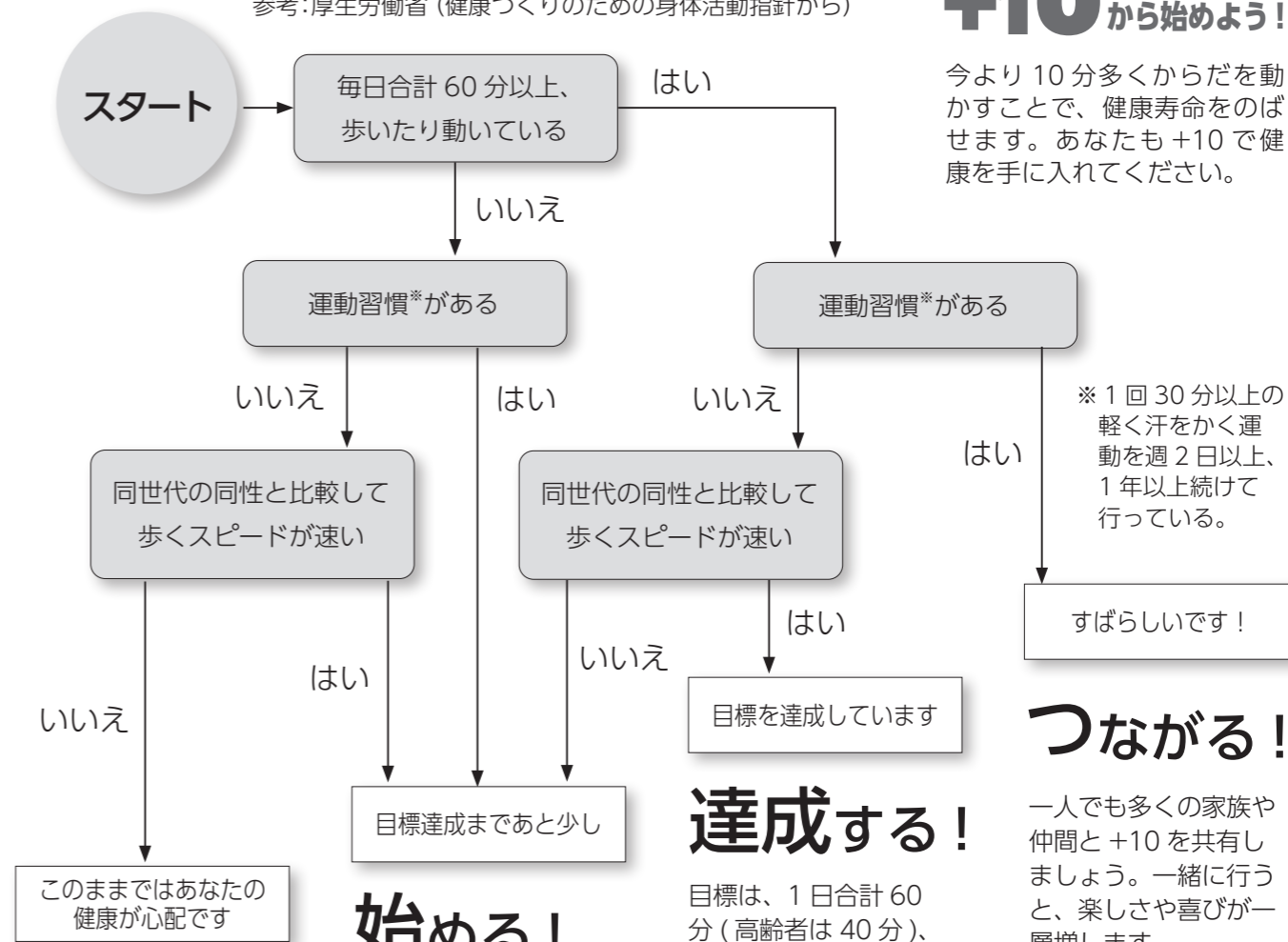
両足を左右に大きく開く。両膝に手を置いてゆっくりと腰を落とし、体を前傾させる。肩を片方ずつ前へ押し出すようにして、股関節を開く。

## 運動習慣をチェックする

厚生労働省では、運動の基準となる健康づくりのための身体活動基準と身体活動指針（アクティブガイド）を策定しています。その中では、今よりも「10分」多く体を動かすこと（+10）が目標に掲げられ、日常生活で無理のない運動をすることが私たちに求められています。ふだんから元気にからだを動かすことで、糖尿病や心臓病、脳卒中、がんなどになるリスクを下げることができます。ここでは、自分の運動習慣について振り返ることにしてみましょう。

### あなたは大丈夫？ 健康のための身体活動チェック

参考：厚生労働省（健康づくりのための身体活動指針から）



プラス・テン  
**+10**から始めよう!

今より 10 分多くからだを動かすことで、健康寿命をのばせます。あなたも +10 で健康を手に入れてください。

\*1回 30 分以上の軽く汗をかく運動を週 2 日以上、1 年以上続けて行っている。

### つながる!

一人でも多くの家族や仲間と +10 を共有しましょう。一緒に行くと、楽しさや喜びが一層増します。

### 達成する!

目標は、1日合計 60 分（高齢者は 40 分）、元気にからだを動かすことです。これらを通じて、体力アップを目指しましょう。

### 始める!

今より少しでも長く、少しでも元気にからだを動かすことが健康への第一歩です。+10 から始めましょう。

### 気づく!

からだを動かす機会や環境は、身の回りにたくさんあります。それが「いつなのか」「どこなのか」、ご自身の生活や環境を振り返ってみましょう。

持病がある方や足腰に痛みがある方は、無理せずかかりつけ医と相談しながら運動に取り組んでください。

保健福祉課保健係  
保健師 湯浅 奈摘



# 成果

運動教室に参加し、  
手に入れたものとは。

町教育委員会では、健康的で自主的な生活と、社会的能力を高めるための学習の機会である、高齢者教室「生きがい大学」を開級しています。  
本年度はスポーツ交流や高齢者運動教室など全10回の日程で行われ、館山十三治さん（幌内上町）と加地恵美子さん（元沢木）が皆勤賞を受賞しました。  
なぜ、ふたりは皆勤賞を受賞することができたのでしょうか。  
2人の運動や健康に懸ける思いから、健康運動教室の魅力に迫ります。

## 運動をするきっかけ

平成22年に農家をやめてからは、体を動かすことが少なくなり、そのうち足も悪くなってきた。これは駄目だなと思い始めて運動教室に参加することにしました。

## 運動にかける思い

教室では、体操などを体験しましたが、最初は全然うまくできませんでした。参加するうちに少しずつ上達して、やる気が出るようになりました。今では楽しいと思えるまでなり、運動がしたくてたまらないんです。

## 教室の魅力

高齢者は絶対に参加した方がいいと思います。だって参加するたびに、体が軽くなって帰れるんですから。汗を流すのはすごく気持ちがいいんですよ。それに先生がきちんとサポートしてくれますので、足腰が悪いと感じている方でも参加するのは大丈夫だと思います。頭を使わず、「アハハ」と元気になって帰ることができるし、皆さんのコミュニケーションがとれるところもいいですね。お互いに困っていることなどを相談し合える友だちもでき、今まで不安で心配だった悩みの解消の場にもなるんですから。もう最高ですね。

## 今更には遅いかな

一日を大切に、毎日にしがみつくように生きています。この年になっても、人生にはまだ学ぶべきことがたくさんあふれていて、それを学んでいくためにも健康であり続けたいと考えています。健康じゃなきゃ、これからの人生を楽しく過ごせない。そのために自分の体を守らなくちゃ。体調が悪くなると、病院にすぐ行く人が多いと思うけど、自分の場合はまず、体作りをやっておく。それこそが健康のための第一歩だから。

## 健康の秘策

自分がこうしてずっと元気なものも、継続した運動をしてきたから。おかげで体はどこも痛くないし、悪くないんです。

60歳のときに老人クラブに加入し、それをきっかけに健康運動教室に積極的に参加するようになり、運動に人生の生きがいを感じるようになりました。健康のことを考えると体を動かさずにはいられないんです。保健師さんや専門家の先生の講話は本当に勉強になるし、自分のできる範囲で運動をするので目標を立てやすく、やり遂げたときの達成感がいいですね。肩を上げたり下げたりすると肩こりが解消するし、テニスボールをひざの裏に挟むとひざの痛みがやわらぐと教えてもらいました。あとは転倒予防のために、お



## 自分の人生は自分で決めたい

実は、変形性膝関節症になりました。今は大好きな運動ができないんです。医師からは手術をしても「成功する可能性は100%じゃない」と言われました。でも、自分は運動がしたいので手術することをすぐに決断しました。医師からは「決断が早すぎませんか」と言われましたが、もし手術をしなければこのまま足が回復する可能性が少なくなってしまう。運動ができない人生は考えられないし、自分の人生は自分で決めたい。なので、教室に絶対に参加するという意気込みを持って、手術に挑むつもりです。

加地 恵美子さん  
かじ・えみこ

## みんなが健康になるために

風呂の中で第二の心臓と呼ばれる「ふくらはぎ」を毎日むむようにしています。こうしているだけでもだいぶ違っています。自分のペースで体を動かすことが一番ですね。

町民みんなが健康になり、少しでも町がよくなる方がいいと思っています。やっていることは難しいことじゃないですが、幌内老人クラブの会長として、クラブのみんなに運動教室に参加するよう積極的に話をしています。せっかく送迎バスが出るし、先生も遠いところからわざわざ来てくれるのに、参加者が少なくなってしまうと申し訳ないですからね。みんなと一緒に運動するのは楽しいので、たくさんの方に教室に参加してほしいと思っています。

館山 十三治さん  
たてやま・とみじ



3/18<sup>火</sup>

## 楽しくできる健康運動教室

フィットネスアドバイザーの講師を迎え、中高年向けに楽しくできる運動を紹介してもらいます。運動で汗を流したあと、オホーツク海を眺めながら天然温泉に入ることもできます。

- 時間 9:30～11:00
- 場所 ホテル日の出岬 ※送迎バスあり
- 対象 60歳以上の町民
- 持ち物 タオル、飲み物など  
※動きやすい服装でお越しください。  
※入浴希望者は、入浴準備をしてきてください。
- 申込み 保健福祉課保健係 ☎84-2023
- 期限 3月12日(水)

3/10<sup>月</sup>18<sup>火</sup>25<sup>火</sup>

## 町民健康運動教室

ストレッチポールを使ったエクササイズやエアロビクス骨盤体操など、さまざまな誰にでも簡単にできるストレッチ、体操を予定しています。ダイエットしたい人、腰痛、肩こりなどに悩みのある人などには必見です。

- 時間 19:00～
- 場所 町民センター
- 対象 全町民
- 持ち物 タオル、飲み物など  
※動きやすい服装でお越しください。
- 申込み 教育委員会 ☎84-4240
- 期限 3月7日(金)  
※期限後も随時申し込みを受付します。

みんなと一緒に  
楽しませんか

運動のベテランの方も

一人では不安な方も





## まちのできごと

### 2/8 バレンタインチョコ作り 世界に一つだけのチョコ

バレンタインデーを前に、児童センターでチョコレート作りが行われ、小学1年生から5年生まで25人が参加しました。

子どもたちは、湯せんして溶かしたチョコにマシュマロやコーンフレークなどの材料を入れ、2種類のチョコ作りを体験。完成したチョコには、「いつもお仕事頑張ってくれてありがとう」など、両親や友人へのメッセージが添えられました。



↑完成したチョコを手に笑顔の子どもたち

↓相手ゴール目がけて弾丸シュートを放つ選手たち



### 2/12 2014 雄武町ブルームボール協会杯 氷上の格闘技に熱い魂

「2014 雄武町ブルームボール協会杯」が1月16日、ふるさと100メモリアル広場で開幕し、約1か月間選手たちが熱戦を繰り広げました。この日は、男女混合チーム「pride」「侍」などによる試合を実施。選手たちは「Go! (ゴー)」などと声を掛け合いながら懸命にボールを追っていました。本年11月、苫小牧で国内初の世界大会が開催されることもあり、選手たちは全日本代表入りを目指し、氷上の格闘技に熱い魂を注いでいました。

↓鬼めがけて豆を投げる子どもたち



### 2/3 若草保育所避難訓練、節分豆まき 鬼はそと、福はうち

一年の無病息災の願いが込められる節分の日。若草保育所で避難訓練と豆まきが行われました。

避難訓練では館内にサイレンが鳴り響くと、煙を吸い込まないように口に手をあてながらすぐさま避難。雄武消防支署の職員から訓練の大切さについて真剣な表情で聞いていました。その後、職員が扮する鬼が登場すると、子どもたちの表情は一変。「鬼はそと！福はうち！」の掛け声で、力強く豆を投げつけていました。

↓非常食による炊き出し訓練を行う参加者



### 2/23 雄武町総合防災訓練 災害時に備える

津波を想定した「雄武町総合防災訓練」が実施され、町民などの防災意識の向上が図られました。沢木地区の避難所「つどーれ」では、65人が避難し、救急法の体験や血圧測定、初の試みである炊き出し訓練を実施。炊き出し訓練では、互いに協力しながら非常食の調理法などを学びました。調理した非常食を試食した参加者は「想像していたよりもおいしい」と感想を話していました。

### 2/4 雄武小学校「人権教室」 人権って何だろう

雄武小4年生を対象に、人権教室が開かれました。

子どもたちは人権啓発ビデオを視聴後、紋別人権擁護委員の船山洋子さんと一緒にビデオの内容について振り返りました。子どもたちは、登場人物の気持ちに自分を投影しながら、いじめ問題に発言。「仲直りするきっかけを作れば良かったのに」、「相手の気持ちを考えることが大切であった」などの意見が教室に飛び交いました。



↑船山委員（写真右）と意見を交わす子どもたち

### 2/4 小中交流会 中学校生活を見学

中学校生活を不安なく、安心して入学してもらおうと、町内各小学6年生と雄武中学校生徒との「小中交流会」が同中学校で行われました。

交流会では、授業参観や交流ゲーム、質問タイムなどを実施。質問タイムでは、部活動や休み時間の過ごし方などについて小学生から質問が出され、中学生は親身になって答えていました。小学生は交流会を通じ、中学校生活に期待を膨らませていました。



↑グループに別れ、小学生からの質問に答える中学生

↓チューブ滑りを体験する武雄市の児童たち



### 2/7 武雄市児童交流派遣団来町 一面の雪景色に感動

2月6日から3日間、武雄市児童交流派遣団20人が来町し、雄武町の冬を堪能しました。

この日、雄武小学校で行われた交流会では、武雄と雄武の子どもたちが互いの町を紹介し合い、その後、雪山滑りや雪中宝探しなどを体験。武雄市児童代表の池田優太君は「スノーモービルの迫力に驚きました。武雄市でも雪は降るけど、ここまで一面に雪が積もる光景は初めてです」と満面の笑顔で感想を話していました。



国民年金後納制度

後納制度は、過去10年間に納め忘れた保険料を納付することで、将来の年金額を増やすことができるものです。また、年金を受給できなかった人は、後納制度を利用することで年金が受けられる場合があります。

すでに申し込んだ人で、16年4月以降分の保険料を納付していない人は、期限(3月31日)までに納付してください。なお、期限までに納付できなかった人が、本年4月以降に納付する場合、新たな加算額による納付書を発行しますので問い合わせください。 ※16年3月以前の後納保険料は10年を超えるため、本年4月以降は納付不可。

▼対象者 ①20歳以上60歳未満で10年以



引越しごみは直接処理場

3月を迎え、転勤などによる引越しごみが多量に発生する時期となりました。これらのごみをごみステーションに排出すると、ほかの利用者のごみが入りきらない、収集車に収集ルートのごみが載せきれないなど日常のごみ収集に大きな支障をきたします。引越しごみは適正に分別

内に未納(納付・免除以外)や未加入期間がある人

②60歳以上65歳未満で①の期間のほか、任意加入中に未納がある人 ③65歳以上で、年金受給資格がなく任意加入中の人など ※高齢基礎年金受給者は申し込み不可。

▼利用期限 27年9月30日 ▼申し込み・納付書の再発行 専用ダイヤル(ナビダイヤル) ☎0570-011-050

▼受付時間 ・8時30分～19時(月曜) ・8時30分～17時15分 (火～金曜) ・9時30分～16時(第2土曜)

※問い合わせの際は基礎年金番号をご用意ください。 ※ナビダイヤルは、全国どこからでも市内通話料金で利用できますが、一般の固定電話以外(携帯電話などは、通常料金がかかります。 閩住民生活課戸籍住民係



軽自動車の手続きは早めに

軽自動車税は、毎年4月1日現在の所有者に課税されます。譲渡や売却、下取りなど

のうえ、排出者が直接処理施設へ搬入してください。 搬入車両を手配できないなど、直接搬入が困難な場合は、一般廃棄物の収集運搬許可業者である「雄武自工(有)」へ依頼してください。(有料)

●焼却処理場(中雄武)

▼搬入できるごみ 生ごみ、資源ごみ(びん・ペットボトル・プラスチックごみ・空き缶・紙パック・新聞・雑誌・ダンボール)、廃鉄類、廃木類 ▼搬入可能日時

月々金曜(祝日も可) 9時～16時

●最終処分場(雄武ダム手前)

▼搬入できるごみ 燃やせるごみ、燃やせないごみ、粗大ごみ ▼搬入可能日時 月々金曜(祝日も可) 9時～15時30分 ※無料収集している資源ごみ以外のごみは有料です。指定袋・有料シールを使用するか、80円/10kgの処理手数料を処理場で納付してください。 閩住民生活課環境衛生係

Table with 2 columns: 問い合わせ (Inquiry) and 区 分 (Area/Category). Includes contact info for tax management and light vehicle associations.

Table with 2 columns: 区 分 (Area/Category) and 問い合わせ (Inquiry). Includes contact info for light vehicle associations.

で、現在車両を所有していない場合、4月2日以降に名義変更・廃車の手続きをしてもその年度分の軽自動車税が課税されますので、必ず手続きをしてください。業者に軽自動車を引き渡した場合も廃車の確認をしてください。 ほかの市区町村へ住所変更した人や、車の所有者が死亡した場合も同様に手続きが必要となります。 閩税財管理課課税係 道税の滞納整理強化月間 オホーツク総合振興局で



高齢者等の冬の生活支援事業

「雄武町高齢者等の冬の生活支援事業」として交付している助成券は、使用期限が3月20日(木)までです。 期限を過ぎた助成券は使用できませんので、早めにご利用ください。 閩保健福祉課社会福祉係

国保加入者窓口負担見直し

70歳から74歳の国保加入者の窓口負担は、法律上2割となつていますが、特例措置でこれまで1割負担とされてきました。26年度からより公平な仕組みとするため、この特

は、12月と3月の各月を滞納整理強化月間としています。 3月は、自動車税や個人事業税、不動産取得税などの道税すべてについて滞納整理を進めることとし、給与や預貯金、動産などの財産差し押えを行います。 まだ、納税が済んでいない人は、至急納税してください。 閩紋別道税事務所納税係 ☎0158-24-2626



例措置が見直されます。 見直しにあたっては、高齢者の生活に大きな影響が生じないよう、本年4月2日以降に70歳の誕生日を迎える人から段階的に実施されます。 ▼本年4月2日以降に70歳の誕生日を迎える人 70歳の誕生日の翌月(ただし、1日が誕生日の人はその月)の診療から、窓口負担が2割になります。ただし、一定の所得がある人は、3割負担となります。受給者証は、対象となる月の前月下旬に送付します。 ▼本年4月1日までに70歳の誕生日を迎えた人 4月以降も窓口負担は1割のまま変わりません。ただし、一定の所得がある人は、3割負担となります。4月1日から使用できる受給者証は、3月下旬に送付します。 閩保健福祉課保険給付係



後期高齢者医療保険制度運営委員

北海道後期高齢者医療広域連合では、住民の代表として制度の運営に関する重要事項を審議する運営協議会委員を募集しています。 ▼応募資格 満20歳以上(公務員、議員などを除く) ▼募集人数 5人 ▼任期 7月～2年間 ※会議は年に3、4回開催

北海道広報コンクール 広報「おうむ」が特選!

「第60回北海道広報コンクール」(道、道市長会、道町村会主催)が行われ、広報紙部門(町村の部)で「広報おうむ」が特選となり、北海道代表として日本広報協会主催の全国広報コンクールへ推薦されることとなりました。

同コンクールは、25年中に発行された道内自治体の広報媒体を対象に実施されたもので、広報紙の部に25点の応募がありました。特選となった作品は、広報11月号(30ページ)。特集「サケに迫る」では、本町の基幹産業である漁業のなかで「サケ」に焦点を当て、その生態から漁獲、選別などについて紹介しました。審査では、「特集記事に力があり、ページごとのコンセプトもしっかりしており、インタビュー記事もおもしろい」「よく取材しており、引き込まれる」「撮り下ろしの写真も臨場感にあふれており、表紙にもインパクトがあり秀作である」など、高い評価を受けました。

「広報おうむ」は、町民の皆さんの協力をいただきながら作成しています。取材に快く応じていただいた皆さん、毎月読んでいただいている皆さんに深くお礼申し上げます。今後とも、町民の皆さんに愛され、親しまれる広報紙づくりを目指します。



↑特選となった広報11月号

閩総務課情報統計係

▼応募方法 北海道後期高齢者医療広域連合、市町村窓口にある応募要領を参照。 ▼応募期限 4月30日(水) ▼選考 選考委員会を設置し、提出された小論文などから総合的に選考。 ▼報酬 1日につき5千円の報酬と旅費を支給。 閩道後期高齢者医療広域連合 ☎011-290-5601 閩保健福祉課保険給付係 YOSAKOIラン祭り審査員 6月の札幌の街を舞台に開催されるYOSAKOIラン祭りでは、チームの演舞を審査する審査員を募集します。 ▼活動日程 6月7日・8日 ※いずれか1日 ▼活動場所 札幌市大通公園 ▼募集人数 120人 ▼応募方法 応募用紙をホームページからダウンロードもしくは電話で取り寄せ、必要事項を記入のうえ、郵送・FAX・メールで応募ください。 ▼募集期限 4月25日(金) ▼ホームページ http://www.yosakoi-soran.jp 閩YOSAKOIラン祭り実行委員会 ☎011-2331-4351 fax 011-2331-4351 shinsai@yosakoi-soran.jp





町営住宅入居者募集

▼緑町団地 (平成22年建設)



1戸 2LDK

▼潮見団地 (昭和63年建設)



1戸 3LDK

▼申し込み 役場備え付けの申込用紙に収入がある人の前年分の源泉徴収票または確定申告書の写し、住民記載事項証明書、納税証明書(町外者のみ)を提出してください。

▼申込期限 3月14日(金)

▼選考方法 申込者多数の場合は、住宅困窮度の高い人から入居決定します。

※町税などに滞納があるとう入居できない場合があります。 ※政令月収(給与所得者は1年間の給与所得控除後の金額に、自営業者は1年間の事業所得から必要経費を控除した金額に、扶養控除な

どを行い12で除したものを。 ※町営住宅の情報は、ホームページで公開しています。

問 税務管理課管財係

別表 (オ、カは就学前の子どもがいる世帯、高齢者・障害者世帯に限る)

	政令月収	賃	
		潮見団地	緑町団地
ア	0円～104,000円	17,800円	18,600円
イ	104,001円～123,000円	20,600円	21,500円
ウ	123,001円～139,000円	23,500円	24,500円
エ	139,001円～158,000円	26,500円	27,700円
オ	158,001円～186,000円	30,300円	31,600円
カ	186,001円～214,000円	35,000円	36,500円



楽しくできる健康運動教室

フィットネスアドバイザーの講師を迎え、「誰でも楽しくできる」運動を紹介してもらいます。運動で汗を流したあとに、オホーツク海を眺めながら天然温泉に入ることできます。ぜひ、家族や友人とはつらつと健康的な時間を過ごしませんか。



安全

道路交通法の一部改正

一定の病気などに係る運転免許制度が改正されました。 ▼免許証の更新時などにおける質問 免許証を更新する場合や免許を取得する場合、一定の病気などに該当しているかどうかどう

かに関する質問票を提出することになり、この質問に対して虚偽の記載をした場合の罰則が新設されました。

▼医師からの任意の届け出 医師は、診察した者が一定の病気などに該当すると認め

たときは、その診察結果を届け出ることができるようになりました。

▼免許の効力の暫定的停止 一定の病気などにかかっていると疑われる場合、免許が

暫定的に停止されることになりました。

▼一定の病気などで取り消された後の再取得 一定の病気などを理由に免許の取り消し処分を受け、取り消してから3年以内に病状が回復した場合は、再取得時の運転免許試験が一部免除されることになりました。 ▼道警ホームページ http://www.police.pref.hokkaido.lg.jp/



保健

3月は自殺対策強化月間

全国で自殺によって亡くなる人は、平成10年から14年連続して3万人を超えています。

たが、24年から2年連続して2万人台で推移しています。しかし、依然として交通事故で亡くなった人と比較して約6倍と、大きな社会問題となつています。

「自殺予防のための行動」3つのポイント(自殺総合対策大綱から) ▼気づき(周りの人の悩みに気づき、耳を傾ける) 家族や仲間の変化に敏感になりましょう。じっくりと話を聞く場を持ち、相手の気持ちを尊重し、共感しましょう。

▼つなぎ(早めに専門家に相談しよう促す) 心の病気の兆候があれば、本人の置かれている状況や



その他

きのこ菌の予約受付

▼種類 駒菌1瓶(500駒入り) 種菌1瓶(1000CC入り) いずれもシイタケ・ナメコ・ヒラタケ・タモギタケの4種 ※原木は、きのこ菌1瓶で16本(90cm)ほど必要です。



▼申込期限 3月31日(月)まで ▼申し込み 雄武町森林組合 ☎ 84-2036



3月「自殺対策強化月間」です。

information

税に関する「書道コンクール」入賞者決定!!

次代を担う小、中学生に正しい税の知識と広く税に対する理解や関心を高めるため、「書道コンクール」を実施した結果、次の方々が入賞されました。入賞作品は、3月11日(木)まで町民センターに展示しています。

- 小学1年生の部 最優秀賞 加地 浩武 (沢木) 優秀賞 直井涼太郎 (沢木) 奨励賞 池田 梨生 (豊丘) 花松 明奈 (豊丘) ●小学2年生の部 最優秀賞 竹田 純菜 (沢木) 優秀賞 千田 凌生 (豊丘) ●小学3年生の部 最優秀賞 中村 弥希 (雄武) 優秀賞 石井 優輝 (共栄) 奨励賞 徳光 美結 (雄武) 高橋 一歌 (豊丘) ●小学4年生の部 最優秀賞 田川 勇樹 (共栄) 優秀賞 碓谷 陽 (雄武) 奨励賞 目黒 泰行 (雄武) 舘山 友翔 (沢木) ●小学5年生の部 最優秀賞 永井 梨湖 (雄武) 優秀賞 高野 琴羽 (幌内) 奨励賞 鎌田凌央飛 (雄武) 大和田果江 (豊丘) ●小学6年生の部 最優秀賞 久慈 力椰 (雄武) 優秀賞 尾田 叡郁 (共栄) 奨励賞 吉田 都晴 (沢木) 新山 洵介 (幌内)



税

(雄武町教育委員会) (雄武町租税教育推進懇話会)

平成26年4月1日から

# 消費税が8%へ 引き上げられます

「社会保障の安定財源の確保等を図る税制の抜本的な改革を行うための消費税法の一部を改正する等の法律」により、消費税法の一部が改正されました。

## ●主な改正内容

### ▼消費税収入の使途の明確化

国分の消費税収入については、毎年度、制度として確立された年金、医療および介護の社会保障給付ならびに少子化に対処するための施策に要する経費（社会保障4経費）に充てるものとされました。

### ▼消費税率の引き上げ

消費税率および地方消費税率について、次のとおり2段階で引き上げることとされました。

適用開始日	現行	平成26年 4月1日	平成27年 10月1日
区分			
消費税率	4.0%	6.3%	7.8%
地方消費税率	1.0%	1.7%	2.2%
合計	5.0%	8.0%	10.0%

※経済状況などを総合的に勘案した上で、消費税率の引き上げの停止を含め所要の措置を講じることとされています。

### ▼税率引き上げに伴う経過措置

適用開始日以後に行われる資産の譲渡などのうち一定のものについては、改正前の税率を適用することとする経過措置が講じられています。

### ●消費税の円滑かつ適正な転嫁などへの取組

消費税は、価格への転嫁を通じて最終的に消費者に負担している税です。政府としては、消費税率の引き上げにあたって、事業者が円滑かつ適正に転嫁できるよう対策を講じており、転嫁・価格表示・乗値上げなどに関する政府共通の相談窓口として、「消費税価格転嫁等総合相談センター」が設置されています。

同センターでは、専用ダイヤルまたはホームページ上の専用フォームにより相談を受付しています。

### ▼専用ダイヤル

☎0570・2000・123

### ▼ホームページ

<http://www.tenkasoudan.go.jp>

### ▼相談受付内容

転嫁、広告・宣伝、消費税総額表示、乗値上げ

### ●総額表示義務の特例

消費者向けの価格表示については、税込み価格を表示（総額表示）することが義務付けられていますが、平成25年10月1日から29年3月31日までの間は、「現に表示する価格

### 特例を適用する場合の価格表示例

〇〇〇円（税抜き）	〇〇〇円（税別）
〇〇〇円（本体価格）	〇〇〇円＋税

が税込価格であると誤認されないための措置」を講じている場合に限り、税込み価格を表示しなくてもよいとする特例が設けられています。



# なるほど！くらしの法律相談

<第23回>



協島 正 弁護士

これから、就職や転職の季節と思います。すでに、採用内定を得ている人もいらっしゃるのではないのでしょうか。採用内定の法的な性質は、一般に労働契約の成立とされています。採用内定は、その会社への採用が保証されたものとして、求職者はその会社を信頼してほかの会社への就職を取りやめるのが通常です。この時点で労働契約の成立が認められます。

もっとも、例えば学生が就職活動をする場合や前職を退職する前に就職活動をしている場合などは、卒業が条件だったり、前職の退職が条件だったりします。そのため、卒業できなかつたなどの一定事由の場合には解雇することを認める「始期付解雇権留保付の労働契約」となります。このように、採用内定の時点で労働契約が成立していることから、採用内定の取り消しは、解雇と同様の法的性質になります。そのため、合理的と認められる正当な理由がなければ内定取り消し（解雇）は無効となります。

この内定取り消しが正当とされる理由としては、①本人の提出書類や応募内容に重大な虚偽があった場合、②本人が卒業できなかったり、仕事に必要な資格を取得できなかった場合、③本人が仕事をできない健康状態になった場合、④犯罪を行った場合、⑤天災、火災などの突発的事故により企業の採用環境に著しい変化があった場合などが考えられます。

会社に採用されると、3か月程度は試用期間とされることも多いと思います。試用期間は、労働契約が成立していることを前提に、試用期間中に試用者に不適格事由があれば正式採用を拒否するというものです。一般に解約権を留保した労働契約と解されています。もっとも、正式採用を拒否する場合も社会通念に照らして相当な理由が必要で、①勤務態度、勤務成績の不良、②業務不適格性、③経歴詐称、④必要書類の不提出などの理由が必要となります。

また、試用期間中には正式採用を決められないとして試用期間を延長することも考えられますが、試用期間の延長にも、合理的な理由が必要で、安易な延長は認められません。

無料法律相談会（事前予約制） ☎0158-26-2277 ◎3月20日（木）13時～16時 会場 地域交流センター2階会議室

## 図書館情報



雄武町図書館 ☎84-2404  
10時～19時（火～金曜日）  
10時～18時（土・日曜日）  
休館日 月曜日・祝日  
（火、日は12時～13時まで施設）

### newly-imported books

#### 夢見る少女たち

高橋 真琴

瞳に星、花やリボンに彩られたおひめさまや少女たち。少女画家・高橋真琴の珠玉の作品266点を収めた、画業60周年記念画集です。初公開のラフやファッション対談も収録！

#### てんじんさま

監修・大宰府天満宮/西高辻 信宏  
絵・西島 伊三雄 文・森 弘子

歌にも弓にも秀でていた少年・あこは、15歳の元服で“道真（みちざね）”と名乗るようになる。平安時代のすぐれた学者であり、政治家であった菅原道真公の波乱に満ちた生涯を描く絵本。

### 今月の新着図書



### 新着図書（一般書）

シルバー川柳 一期一会編・GOSICK RED（桜庭一樹）・めぐり糸（青山七恵）・黒書院の六兵衛①②（浅田次郎）・ノボさん（伊集院静）・名探偵の証明（市川哲也）・向かい風で飛べ！（乾ルカ）・宝の山 商い同心お調べ帖（梶よう子）・雨のなまえ（窪美澄）・いつもが消えた日（西條奈加）・外田警部、カシオペアに乗る（古野まほろ）・湖底の城②③（宮城谷昌光）・その後のふたり（辻仁成）・島はぼくらと（辻村深月）

### 新着図書（児童書）

おばけのチョウちゃん（長野ヒデ子）・はだかのおうさま（いもとようこ）・おさわがせフンガくん（国松エリカ）・ともだちをさがそうムーミントロール（トーベ&ラルス・ヤンソン）・塔の上のラプンツェル ティアラのひみつ・ディズニーのベッドタイムストーリー・オズ はじまりの戦い・ひいきにかんぱい！（宮川ひろ）・体育館の日曜日（村上しいこ）・ぐっとくる映画のセリフ101・おしごと制服図鑑（斎藤洋）

# みんなの ひろば

厚生労働大臣表彰受賞  
阿部 正吉さん(緑町)

「あいさつおじさん」のきずな



子どもから高齢者まで、だれもが安心して暮らしている地域づくりのため、厚生労働大臣から委嘱を受け、生活上の悩みごとや心配事などの相談に応じる民生委員。昭和55年の就任以来約33年間の活動が認められ、社会福祉事業功労者として昨年11月に厚生労働大臣表彰を受賞した。「やさしい世間話から人の死にかかわるようなことまで、さまざまな相談に応じてきました。そして町民の皆さま

子どもから高齢者まで、だれもが安心して暮らしている地域づくりのため、厚生労働大臣から委嘱を受け、生活上の悩みごとや心配事などの相談に応じる民生委員。昭和55年の就任以来約33年間の活動が認められ、社会福祉事業功労者として昨年11月に厚生労働大臣表彰を受賞した。「やさしい世間話から人の死にかかわるようなことまで、さまざまな相談に応じてきました。そして町民の皆さま

された。現役時代には、相談の電話が鳴り響く日常生活を送り、相談者には常に愛情を持って対応してきた。

民生委員の活動は、町民の私生活上のさまざまなプライバシーに介入する。そのため、町民との信頼関係を築く上でもっとも大切にしてきたことが「あいさつ」である。「人のプライバシーに介入することは、容易なことではありません。普段から積極的に声掛けをしていくことで、牛歩のごとく信頼関係を築いてきました」。退任した今でも声掛けを続け、「子どもたちの間では「あいさつおじさん」という愛称で呼ばれているようで、それもうれいすね」と柔和な笑顔を見せた。

クローズアップ  
まちのひと

## おおきくなったら

～若草保育所～



もんでん ゆうと くん

もんでん そうと くん

いしむら めい ちゃん

むらた ゆな ちゃん

みさわ ののか ちゃん

## フレッシュトーク



特別養護老人ホーム 雄愛園勤務  
星山 紗小理 さん(幸町)

「雄愛園に入所していた祖父との面会を幼少のころから重ねるうち、そこで働いている介護福祉士の仕事にあらがれを抱くようになっていました」。雄武高校を卒業後、旭川福祉専門学校に進学。昨年4月から介護福祉士として勤務している。

## コミュニケーションを大切にしたい

「仕事がまだしっかりと身に付いていないので、先輩方の対応を日々学びながら、しっかりとやっていきたい。そして、ここで長く勤めていけるように頑張ります」。今後の目標を笑顔で話してくれた。

## 小さな美術館 雄武小学校



↑「アスレチック」



村田康成くん(6年)



↑「はい・チーズ!」



大村陽菜さん(6年)



↑「地球」



内宮威清くん(5年)



↑「野球」



河原来実さん(5年)

# 3月 イベントカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
			5	6	7	8
			※仲良し親子教室 10:00～	♡幼児健康相談 (児童センター) 10:00～	※仲良し親子教室 10:30～	☆6年生を送る会 10:00～ ☆卓球教室 14:00～
9	10	11	12	13	14	15
♣子ども体操運動教室 (若草保育所) 10:30～	※仲良し親子教室 10:00～ ♣町民健康運動教室 (町民センター) 19:00～		※仲良し親子教室 10:00～ ♣運動能力アップ教室 (町民センター)	☆けん玉検定 16:00～	※仲良し親子教室 10:30～	☆一輪車講習会 13:30～
16	17	18	19	20	21	22
☆休館日	※仲良し親子教室 10:00～	♡健康運動教室 (ホテル日の出岬) 9:30～ ☆ミニバレーボール 16:00～ ♣町民健康運動教室 (町民センター) 19:00～	※仲良し親子教室修了式 (児童センター) 10:00～ ☆読み聞かせフムフムの会 15:00～	♡乳幼児健診 12:30～	♣文化講演会(岩本勉) (町民センター)	☆一輪車教室 10:00～
23	24	25	26	27	28	29
☆風の子ギネス 14:00～		※はじめてのお誕生会 10:00～ ☆サッカー教室 14:00～ ♣町民健康運動教室 (町民センター) 19:00～			※助産師子育て講話 10:00～	
30	31	4/1	2	3	4	5
	※読み聞かせフムフムの会 10:30～					

内科 (服部医師)	毎週月～水曜日の診療となります。
内科 (高井医師)	毎週木～金曜日の診療となりますが、21日(金)は祝日のため休診となります。
外科・消化器科 (花田医師)	不在の予定はありません。
整形外科 (片岡医師)	10日(月)・11日(火)・31日(月)は終日不在となります。
小児科	毎週月曜日が1日、金曜日が午後のみ診療となりますが、21日(金)は祝日のため休診となります。
耳鼻咽喉科	6日(木)、20日(木)の14時から17時までの診療となります。

◎受付診療時間 8:30～12:00 (受付11:30まで) 13:30～17:15 (受付16:15まで)

845便 羽田発 11:15～紋別着 13:05	
846便 紋別発 13:45～羽田着 15:40	
◎お得な運賃プラン (利用不可期間あり)	
シニア空割 (満65歳以上、マイレージ会員のみ)	片道 12,000円～
旅割 60 (60日前までのご予約・ご購入分)	片道 13,000円～
旅割 45 (45日前までのご予約・ご購入分)	片道 13,700円～
旅割 28 (28日前までのご予約・ご購入分)	片道 14,200円～

※羽田空港施設利用料金一区分 170円が上記利用運賃に加算されます。

◎役場 84・2121  
♡保健福祉課 84・2023  
♣教育委員会 84・4240  
☆児童センター 84・3735  
※子育て支援センター 84・4366



## ◎学年レク

2月13日(休)1、2年生が全員で参加する生徒会行事である学年レクが初めて行われました。生徒会執行部7名が、議論を重ね、どうしたら生徒全員を巻き込んで盛り上がる行事となるかを考えた結果、ドッジボールとミニバレーを行いました。今回はクラス・学年を超えて2つのグループを作り、対抗戦として行うことで、2年生が1年生をリードし、普段話すことのない生徒同士が仲間となって戦いました。1人も傍観者となることなく先生方の手も借りず、見事に運営が行われ全員が一枚の写真に収まる光景は雄武高校ならではのものです。



5日(休)	入試選抜学力試験
6日(休)	入試選抜面接
11日(休)	入学者選抜会議
13日(休)	進級認定会議
17日(月)	合格発表
24日(月)	終業式、離任式

## ◎33名が晴れて卒業 ほぼ100%の進路実績

3月1日(土)、第63回卒業式が行われ、33名が晴れて卒業しました。そのうち進学では、名寄市立大学、札幌大学、北海道情報大学など22名(2名が国立2次試験の結果待ち)が決定。就職では北海道職員、雄武町役場職員をはじめ9名が決定しました。



## 活動的な85歳を目指しましょう

65歳以上の方に「基本チェックリスト」などにて生活機能評価を行い、その結果介護予防への取り組みが必要な方には、地域包括支援センター担当職員が活動的な生活を目指し、目標とする生活内容を一緒に検討させていただいています。雄武町では、活動的な生活を送っていただくために、下記の事業を実施しています。興味のある方は、当センターまでご連絡ください。事業を利用している方からは「運動をする機会が増えた」「友達と会話ができた」「生活への不安が減った」などと好評です。

- \*高齢者通所型介護予防事業 1回 880円 (食事、送迎込み)  
デイサービスセンターにて運動機能の向上、栄養改善、口腔機能の向上を目指します。
- \*高齢者生活援助員派遣事業 1回 200円  
自立した生活が継続できるよう生活援助員を派遣します。

地域包括支援センター(庁舎別館)  
☎84-4495  
電話相談は24時間受け付けています





☎ **人口と世帯数** (2月28日現在) ※住民基本台帳人口

人口 4,787人(前月比 3人減)  
男 2,282人(前月比 1人減)  
女 2,505人(前月比 2人減)  
世帯数 2,265戸(前月比 2戸増)

☎ **戸籍の窓口** (2月1日～2月28日届出分) ※敬称略

☆**こんにちは赤ちゃん** (出生)

松本 瑛叶 (哲明・利江/男/新町)  
加賀 紫琉 (徹・さおり/男/新沢木)  
舘山 良助 (善利・良子/男/元沢木)  
斉藤 莉桜 (健一・舞子/女/潮見町)

●**お悔やみ申し上げます** (死亡)

藤川 常子 84歳 (旭町)  
村田 藤吉 86歳 (幌内浜町)  
掛川原 貢 71歳 (緑町)  
渡邊 昭 88歳 (豊丘)  
開米 ミツ 92歳 (新日の出町)  
阿部 キ工 90歳 (新沢木)  
桑原 功 68歳 (錦町)

※出生は誕生日を含めて14日以内、死亡は死亡を知った日から7日以内に届出をしてください。

☎ **寄付** (1月26日～2月25日受付分) ※敬称略

◎**香典返しを廃して金一封** (社会福祉協議会へ)

村田 真一 (幌内浜町)  
藤川 雄司 (旭町)  
掛川原岐美子 (緑町)  
渡邊 澄子 (豊丘)  
石橋 幸司 (旭町)

☎ **社会保険出張相談** (事前予約制) 0157-33-6007

3月27日(休) 9:00～15:00  
会場 紋別市市民会館

☎ **不動産無料相談** (事前予約制) ☎ 0157-61-1565

3月24日(月) 13:30～15:00  
社)北海道宅地建物取引業協会北見支部

☎ **名寄労働基準監督署紋別分室** (労働条件に関する相談、労災加入等の手続)

3月24日(月) 13:00～17:15  
会場 紋別市港湾合同庁舎内  
紋別市新港町2丁目28-2

☎ **自動車運転免許更新時講習**

3月20日(休) 雄武町民センター  
優良運転者講習 12:30～13:00  
違反運転者講習 13:20～15:20  
※事前に更新手続きが必要となります

☎ **役所への苦情、意見、相談** ☎ 84-3402

行政相談所 3月11日(火) 13:30～15:30  
役場1階 町民ホール  
行政相談委員 近江谷 春夫 (末広町2区)

☎ **気象観測情報**

流氷初日 2月5日(火)  
流氷接岸初日 2月17日(月)



**雄武町民憲章 (町民の誓い)**

雄武町民わたしたちは、オホーツクのきびしい自然を生かし、  
父祖・先人の労苦を感謝しながら、郷土愛にみちた町づくりと、  
ひとりひとりのしあわせのため、一すこやかに、なごやかに、  
まめやかに― 励まし合い、希望と自信をもって、生きがいある  
生活につとめ、たしかな未来につながる信条をかかげて、朝夕守  
りとおすことを誓い合います。

- 一、自然を生かし、住みよい環境をつくります。
- 一、きまりを守り、明るい社会をつくります。
- 一、ともに助け合い、楽しい職場をつくります。
- 一、元気に働き、豊かな家庭をつくります。
- 一、希望に生き、たくましい雄武町民となります。

昭和四十六年三月十九日制定



**編集後記**

◆ 今月の特集を読んでいただけでしようか。「健康だから運動なんて関係ない」。耳が痛いと感じる人も多いのではないでしょう。病気になるたときには「健康のために〇〇しよう」などと思いますが、喉もと過ぎれば熱さ忘れるということわざのように、健康になつてしまつと、なかなかその一歩を踏み出すのが面倒に感じてしまいがちです。自分のため、そして大切な家族のために、その一歩を踏み出すきっかけとなつていただければ幸いです。(樋山)

◆ 広報コンクールで最高賞の特選を受賞しました。町の人の魅力、情熱が受賞に通じたのだと思つて、感極まりない思いです。サケの取材では、刺激的な発見を多く経験し、現場の大切さを肌で感じました。現場の声を何よりも大切に、何を伝え、どのようにしたら手にとつてもらえ、愛される紙面になるのかを考えました。サケを支える手を掲載しましたが、そこには読み手である皆さんの手もかざっていたべき、広報に愛情を注ぐ心ほつとつと願ひも込めています。今後も、「いかに素早く一歩目を踏み出せるか」を常に考え、向上心、好奇心旺盛であり続けたいと思います。(落合)