

活力湧き出る みどり美しい 水のまち



広報

きょうごく

12月号

2017(平成29年)

No.729

今月の主な内容

- 今月のまちの話題..... 6
- 今月のお知らせ..... 18



京極町は
「日本で最も美しい村」連合
に加盟しています。

まちをめざして

健全財政の推進

9月30日現在でまとめた平成29年度の町の財政状況は左表のとおりです。実際に入ったお金と支出したお金がそれぞれ収入済額と支出済額で、予算に対する進み具合を表したものが執行率です。

平成29年度一般会計当初予算は、総額37億0,399万3千円でしたが、その後の情勢の変化などにより、歳入歳出予算の補正を行いました。その結果、予算規模は39億1,379万6千円となっています。

これまでの補正の内容としては、歳入予算のうち地方交付税や繰越金などの補正を行い、歳出予算では、ふるさと納税返礼品や公共施設整備基金積立金などの補正を行っています。

9月30日現在の町の人口は3,081人で、町税と予算の使い道を町民一人当たりで見ると、町税を34万8,322円（北海道電力水力発電所の始動により固定資産税が増額）納めていただき、地方交付税などの歳入と合わせて49万9,331円の経費で住みよいまちづくりを進めていることになります。

町税と予算の使い道……町民一人当たりで見ると

町 税	348,322	歳 出	499,331円
町 民 税 27,556円		民生・衛生費 123,580円	
固定資産税 313,277円		土 木 費 50,162円	
町たばこ税 3,163円		農林水産業費 20,837円	
軽自動車税 2,469円		教 育 費 49,296円	
入 湯 税 1,857円		そ の 他 255,456円	

※町税の詳細な情報は町ホームページをご覧ください。

基金(預金)の状況 (1万円未満四捨五入)

	(前年度比)
財 政 調 整 基 金	8億4,454万円 (▲1億7,677万円)
減 債 基 金	2億6,490万円 (14万円)
公共施設整備基金	3億3,546万円 (9,813万円)
国鉄胆振線代替輸送確保基金	1,600万円 (576万円)
ふるさと創生基金	1億0,142万円 (6万円)
分収育林事業基金	171万円 (0円)
地域福祉振興基金	1,654万円 (1万円)
地 域 福 祉 基 金	1億0,385万円 (6万円)
地 域 振 興 基 金	6億0,275万円 (35万円)
代替保安林整備基金	142万円 (▲9万円)
ふきだし公園周辺整備基金	2,448万円 (2万円)
庁 舎 建 設 基 金	1億5,000万円 (1億5,000万円)
国 保 基 金	247万円 (245万円)
国 保 診 療 所 基 金	0万円 (0円)
水道特別会計基金	1,958万円 (2万円)
下水道特別会計基金	7億0,000万円 (0円)
基 金 合 計	31億8,512万円 (8,014万円)

町債(借金)の状況 (1万円未満四捨五入) (前年度比)

一 般 会 計 債	40億9,882万円 (▲9,722万円)
国保診療所特別会計債	1億2,335万円 (▲1,008万円)
水 道 特 別 会 計 債	3億4,991万円 (▲3,260万円)
下水道特別会計債	2億1,956万円 (▲3,853万円)
町 債 合 計	47億9,164万円 (▲1億7,843万円)

財産の状況 (1万円未満四捨五入) (前年度比)

株 券	28万円 (0円)
出 資 証 券	1,395万円 (0円)
預 託 金	1,400万円 (0円)
土 地	1,490ha (3ha)
建 物	5万8,222㎡ (445㎡)

一時借入金の状況

銀 行	0円
基金(繰替運用)	0円
一時借入金合計	0円

平成29年度上期
財政状況公表

住みよい

大切なお金、このように使っています

みなさんから町に納めていただいた税金はどのように使われているのでしょうか。町では、町民税や固定資産税などの町税、国からの地方交付税や国庫支出金などを主な財源として予算を組み、住民生活の向上、快適な環境づくりに取り組んでいます。

町民のみなさんから税金として納めて頂いた大切なお金が、どのように使われたかを知っていただくため、年2回、上半期（4月～9月）と下半期（10月～3月）に分けて財政状況を公表しています。今回は、平成29年度上半期の財政状況をお知らせします。（各数値は9月30日現在のもの）

平成29年度の収支状況

（平成29年9月30日現在・1万円未満四捨五入）

一般会計

歳入

収入済額（収入率）

町	税	・ ・ ・ 10億7,318万円 (52.5)
地 方 譲 与 税	・ ・ ・ ・ ・ 1,410万円 (29.4)	
利 子 割 交 付 金	・ ・ ・ ・ ・ 24万円 (98.3)	
配 当 割 交 付 金	・ ・ ・ ・ ・ 16万円 (15.6)	
株式等譲渡所得割交付金	・ ・ ・ ・ ・ 0円 (0.0)	
地方消費税交付金	・ ・ ・ ・ ・ 3,781万円 (59.5)	
自動車取得税交付金	・ ・ ・ ・ ・ 464万円 (77.4)	
地方特例交付金	・ ・ ・ ・ ・ 84万円 (83.7)	
地 方 交 付 税	・ ・ 3 億6,085万円 (60.6)	
交通安全対策特別交付金	・ ・ ・ ・ ・ 0円 (0.0)	
分担金及び負担金	・ ・ ・ ・ ・ 1,349万円 (25.9)	
使用料及び手数料	・ ・ ・ ・ ・ 5,610万円 (53.3)	
国 庫 支 出 金	・ ・ ・ ・ ・ 4,970万円 (22.9)	
道 支 出 金	・ ・ ・ ・ ・ 4,096万円 (24.2)	
財 産 収 入	・ ・ ・ ・ ・ 354万円 (19.1)	
寄 附 金	・ ・ ・ ・ ・ 196万円 (32.1)	
繰 入 金	・ ・ ・ ・ ・ 0円 (0.0)	
繰 越 金	・ ・ 2 億8,991万円 (120.5)	
諸 収 入	・ ・ ・ ・ ・ 1,380万円 (17.5)	
町 債	・ ・ ・ ・ ・ 0円 (0.0)	
合 計	・ ・ ・ 19億6,128万円 (50.1)	

歳出

支出済額（執行率）

議会費	3,016万円（49.9）
総務費	4億1,990万円（61.0）
民生費	3億1,207万円（41.2）
衛生費	6,868万円（25.2）
農林水産業費	6,420万円（26.2）
商工費	8,787万円（49.0）
土木費	1億5,455万円（24.0）
消防費	8,840万円（52.1）
教育費	1億5,188万円（36.7）
公債費	1億6,073万円（33.3）
諸支出金	0円（0.0）
予備費	0円（0.0）
合 計	15億3,884万円（39.3）

特別会計

（ ）は執行率（%）

後期高齢者医療特別会計	収入済額……1,417万円（29.4） 支出済額……1,591万円（33.0）	水道特別会計	収入済額……1,331万円（13.2） 支出済額……4,087万円（40.4）
国民健康保険事業特別会計	収入済額……5,029万円（32.6） 支出済額……7,242万円（46.9）	下水道特別会計	収入済額……1,048万円（8.3） 支出済額……4,204万円（33.1）
国民健康保険診療所特別会計	収入済額……4,750万円（14.9） 支出済額……1億4,220万円（44.6）		

みなさんの声を町政に

まちづくり懇談会



今年度のまちづくり懇談会は、11月6日から13日までの5日間、町内の10会場で開催し、123名の町民の方にご参加いただきました。町側からの報告後に意見交換が行われ、多くのご意見、ご要望をいただきましたので、主なものについて掲載いたします。町民の皆様よりいただいた、貴重なご意見、ご要望が町政に反映されるよう努力するとともに、国や道の関係機関に対し積極的に要望してまいります。

◎町長からの報告

- (1) 交通事故死ゼロ5,000日達成について
- (2) 今年の農作物状況について

◎担当課からの報告

- (1) 防災無線について(総務課)
 - ・防災無線システム概要、導入計画
- (2) 国民健康保険事業移行(広域化)について(住民福祉課)
 - ・平成30年4月より、保険者が「京極町」から「北海道」へ移行
- (3) 福祉灯油の助成実施について(住民福祉課)
 - ・助成対象、申請方法
- (4) ひまわりクリニックきょうこくからのお知らせ(診療所)
 - ・インフルエンザ予防接種
 - ・12月以降の医師体制



その後、「まちづくり」について、皆さんと意見交換を行いました。多くのご意見、ご要望が寄せられましたので、主なものを掲載いたします。

◎地区からの

ご意見、ご要望

【総務・企画関係】

- 町の宅地造成について
- ライオンズの森の適正な管理について
- 広報車の広報について
- バス停の除雪及び移設について
- ふるさとまつり等のイベントについて
- 花壇コンクールのあり方について

【住民福祉関係】

- 保育所への入園、認定子ども園について
- 交通安全運動体制について
- 交差点の安全対策について
- (川西地区)田村林業裏の交差点(更進地区)菅原宅付近の交差点(市街地)保育園から国道へ出るT字路

【健康推進関係】

- デマンドバスの運行について
- 介護予防教室について
- 敬老祝金のあり方について

【産業関係】

- 積極的な有害鳥獣駆除、及び助成制度について
- (有害鳥獣)鹿、熊、キツネ、狸、アライグマ、カラスなど(助成制度)狩猟免許、電気柵、駆除など
- 農業関係支援の継続について
- 道営農業農村整備事業に関する迅速かつ的確な事業推進について
- 地区集会センターの改築等について

【建設関係】

- 道路側溝、横断管の整備及び維持管理について
- 町道(砂利道)の舗装について
- 町道沿いの木の枝処理について
- 町道舗装の補修について
- 町道の待避所増設について
- 国道、道道に対する要望について(草刈り、除雪、舗装補修、横断歩道のライン引きなど)
- 排水路、樋門の整備及び維持管理について
- 河川の河床、護岸、流末の整備について
- (尻別川、オロッコ川、旭川、ペーペナイ川、ガル川)

- ファミリー向け公営住宅について
- あけぼの団地の集会所設置について

- 流雪溝について

(水の流れ、投雪時間帯など)

- 上水道末端の水圧の確保について
- 農機具格納庫への取り付け道路の形状改善について

【教育委員会関係】

- 子供を不審者等から守るため防犯カメラの検討について
- 旧南京極小学校の活用について

【診療所関係】

- クリニックの万全な医師の確保について





11月3日、文化の日に公民館で町政功労者表彰式が行われました。

町政功労者表彰は、町の発展のためにあらゆる分野で尽力されてきた方々の功績と栄誉を讃え、これを永く本町の歴史に留めるために行われているもので、昭和42年の京極町表彰条例の制定以来、159名の方々が受章されています。

本年度は、次の3名の方に功労章が贈られました。



功労者 室井 郁男 氏

消防団員49年10月(うち団長8年、副団長6年、分団長2年8月、副分団長2年4月、部長3年4月、班長3年8月)の永きにわたり、本町の安寧秩序の保持に挺身し、社会公共の福祉に大きく寄与し貢献した。

功労者 西 正昭 氏

消防団員26年10月(うち分団長3年6月、副分団長1年5月、部長2年1月)の永きにわたり、本町の安寧秩序の保持に挺身し、社会公共の福祉に大きく寄与し貢献した。



功労者 故 富成 弘子 氏

保護司24年6月、女性団体連絡協議会会長12年、社会教育委員12年、青少年問題協議会委員10年などの要職に就かれ、社会公共の福祉の向上はもとより、青少年の健全育成に大きく寄与し貢献された。

京極町スポーツ表彰式



10月15日(土)、湧学館で京極町スポーツ表彰式が行われました。

昨年度に開催されたスポーツの各競技大会で優秀な成績をあげられた個人または団体が表彰されました。



◇スポーツ優秀賞

森口 翔太 西村 由布

◇スポーツ賞(個人)

葛西 良紀 小上 楓真 小上 千空 高瀬 藍
五十嵐小百合 高瀬 蓮士 鈴木 幸悦

◇スポーツ奨励賞(個人)

行天 隼司	行天 栄子	西 富美子	坂本 明莉	多田 蒼麻
丹野 琉璃	江守 美佑	鈴木 怜遠	坂本 将太郎	小出 妃菜
駒谷 夏音	荒関 大翔	荒井 仁	グライナー アパル 花	
高木 優佳	菊地 陽向	藪 祐奈	藪 颯汰	

◇スポーツ奨励賞(団体)

クロスカントリースキー少年団
小上 楓真 酒井 音々 小上 千空
クロスカントリースキー少年団
荒井 仁 グライナー アパル 花 高瀬 藍

スポーツ優秀賞(個人2名)

全国規模以上のスポーツ大会に出場し、大会要項に定める入賞をした個人又は団体競技の主要な選手を表彰する。

スポーツ賞(個人7名)

スポーツ大会の地区予選を経て、全道大会に出場し6位以上、又は大会要項に定める入賞をした者及び地区予選のない場合は、その大会の規模により全道大会3位以上の優秀な成績を収めた個人又はチームを表彰する。

スポーツ奨励賞(個人18名・団体2団体)

後志管内以上の規模のスポーツ大会に出場し、全道大会への出場権を獲得、又は全道大会のない大会で1位の成績を収めた個人又はチームを表彰する。



<スローガン>

自分たちの力を最後まで出し切ろう！！



元町議会議員 菊地 勇 さんが 旭日単光章を受章されました

元町議会議員の菊地勇さん（88歳）が旭日単光章を受章されました。伝達式は11月7日に役場で行われ、山崎一雄町長からご本人に勲記と勲章が伝達されました。

菊地さんは、昭和62年5月京極町議会議員に初当選、以来3期12年の永きにわたり地方自治の進展に尽力され、この間、建設常任委員会委員長などの要職を歴任し、町の発展に多大な貢献をいただきました。菊地さんの永年にわたる地方自治功労に対し感謝を申し上げますとともに、ますますお元気でご活躍されますようお祈り申し上げます。



元町教育委員長 菊地 亮 さんが 地方教育行政功労者表彰を受章されました



元町教育委員長の菊地 亮さんが「平成29年度地方教育行政功労者表彰」を受章されました。

この表彰は、文部科学大臣表彰として、各都道府県や市町村の地方教育行政において功労が特に顕著な教育委員会の委員長、委員、教育長に対し行っているものです。

菊地さんは、平成4年10月から平成28年9月まで24年にわたって教育委員および教育委員長を歴任されました。その間の教育活動の功績が認められたことで受章となりました。

10/6

多数傷病者対応訓練

羊蹄山ろく消防組合消防署京極支署では、10月6日にリフレッシュパーク多目的広場において、多数傷病者対応訓練を実施しました。

この訓練は隔年で実施しており、今回の訓練は交通事故により6名の負傷者が発生し2名が車内に閉じ込められている想定で行いました。

訓練の反省を踏まえ、如何なる災害にも対応できるようこれからも訓練を重ねていきます。



10/25

支署・消防団模擬火災訓練

10月25日に、京極支署・消防団による模擬火災訓練が行われました。

当訓練は、消防職団員が職責を遂行するため士気の高揚を図りながら円滑に活動するとともに、町民関係者に対して火災予防の意識の高揚を図ることを目標に掲げており実施しております。



ミズナラの枝打ち事業を実施

10月14日京極町森と緑の会（会長 山崎一雄町長）は、町有林字川西「げんきの森」において、昨年に引き続き育樹活動としてミズナラの枝打ち作業を行いました。



10年目を数えるミズナラは、高いもので樹高3m以上になったものもあり、会員である町内会長をはじめ林友会、みどりの少年団、後志森林管理署員など26名により行いました。枝打ちは、ふしのない良い木材を育てるための大切な作業で、樹高の3分の1のところまで切り落としました。

枝打ち作業終了後、みどりの少年団は、ふきだし公園に移動し秋の募金活動を行いました。団員は、のぼり・ポスターを手に4班に分かれ公園内各所において外国人観光客の多い中、戸惑いながらも添乗員通訳の手助けを受けながら、終始元気に募金を呼びかけていました。

「未来(あした)の森づくり基金」植樹祭の開催

10月15日字脇方町有地において、生活協同組合コープ札幌主催による「未来(あした)の森づくり基金」植樹祭が、コープ札幌組合員・家族をはじめ関係者を含め50名の参加で行われました。

初年度にあたる今年は、看板除幕式、記念植樹としてミズナラ2本、参加者全員によるトドマツ苗木200本の植樹を行いました。コープ札幌は、植樹活動をはじめ育樹など循環型森林づくりを目的にレジ袋辞退者1人につき、0.5円を積立運用する基金を設立し、この基金を活用した森林づくりの取り組みを全道各地で行っています。

去る7月26日京極町とコープ札幌は、森林整備協定（期間：平成29年7月から平成31年12月、面積：0.5ha、内容：植栽・保育）を締結しました。協定内容は、5年間で1000本の苗木と平成37年度までの下草刈等森林整備経費をコープ札幌が負担、コープ札幌組合員・家族等ボランティアで実施されます。

最後に羊蹄山をバックに参加者全員による記念写真を撮影し終了しました。



林野火災空中消火資機材操作訓練を実施

10月26日、羊蹄山ろく消防組合京極支署は、林野火災に備えてヘリコプターによる空中消火資機材操作訓練を京極支署前において消防職員13名の参加の中実施されました。

この操作訓練は、京極町林野火災予消防対策協議会（会長 山崎一雄町長）主催によるもので、町内における林野火災が数十年発生していなく消防職員の中にも経験者が少なくなったことから訓練を実施しました。講師として後志総合振興局森林室土田管理課長から操作方法の説明を受け、そのあと消防職員による機材配置・組立連結・吸水送水・薬剤散布装置まで一連の流れを実際に操作しました。

講師から後志地域は、林野火災の少ない地域で空中消火資機材の運用実績がないが、こうした訓練を実施することにより有事に備えになるとありました。しかし、一度林野火災が発生すると、多くの消防職員が他の現場対応に追われ、空中消火資機材の運用が2～3人の少人数で操作することから各自真剣に機材操作していました。

協議会は、京極町地域防災計画に基づき関係機関が連携して取り組むことで確認していますが、中でも林野火災は消防職員が最前線で現場対応することから、今後とも訓練を重ね技能向上を目指し取り組みます。



平成29年10月22日執行 衆議院議員総選挙

比例代表選挙 開票結果

届出番号	名簿届出政党等名	得票数
1	公明党	313
2	新党大地	92
3	日本共産党	46
4	自由民主党	643
5	希望の党	228
6	日本維新の会	36
7	立憲民主党	409
8	幸福実現党	7
9	社会民主党	28

・有効投票数 1,802 ・無効投票数 77
 ・投票総数 1,879 ・投票率 71.96 (72.06)
 ※ () は平成26年衆議院議員総選挙の投票率

小選挙区選挙 開票結果

届出番号	候補者名	得票数
1	本多 平直 (立憲民主党)	504
2	中村 ひろゆき (自由民主党)	1,135
3	高橋 みほ (希望の党)	188

・有効投票数 1,827 ・無効投票数 52
 ・投票総数 1,879 ・投票率 71.96 (72.06)
 ※ () は平成26年衆議院議員総選挙の投票率



北海道日本ハムファイターズ

『ゆきのね奨学金』助成事業



『幼児クロスカントリースキー体験教室』開催のご案内



© H.N.F.

当日はB・Bが来るよ！
 一緒にスキーをしてくれるかも！？

雪の多い京極町。真っ白できれいな雪景色を眺めながら、一緒にクロスカントリースキーを楽しみませんか？

お子様の体力増進、冬の外遊びの一つとして、ぜひクロスカントリースキーに親しんでみてください。

日 時：平成29年12月24日（日） 10：00～11：30

場 所：リフレッシュパーク（スキー場のスーパーハウス前）

対 象：就学前の幼児（小学生も参加できます）

参加費：200円（イベント保険に加入いたします）

申込み：保育園・小学校より申込用紙が配布されます。

また、町内数か所のお店にも置いてありますのでお取りください。

詳しくはそちらをご覧ください。

その他：スキー用具一式はこちらで用意します。

お気軽におこしください。

参加者には全員、粗品をプレゼントいたします。

主 催：京極クロスカントリー少年団

問い合わせ先：少年団代表 船場英雄・携帯（090-8639-9976）

北海道日本ハムファイターズ＜ゆきのね奨学金＞は、「京極クロスカントリースキー少年団」を応援しています。この『幼児クロスカントリースキー体験教室』を通じて、スポーツ振興や子どもたちの体力向上、クロスカントリースキーの普及や競技レベルの向上に繋がり、さらには、このイベントに参加した子どもの中から将来オリンピックが誕生することを期待しています。寒さに負けず、元気でクロスカントリースキーを楽しんでください。

北海道日本ハムファイターズ スポーツ・コミュニティ・オフィサー（SCO）
 稲葉 篤紀



後援：京極町 京極町教育委員会 (株)サッポロスキッド

協賛：(株)フェニックス (株)アイシージャパン

今月の生涯学習情報

生涯学習センター湧学館 ☎ 42-2700・公民館 ☎ 42-2203・総合体育館 ☎ 42-2075

12月のカレンダー ■休館日 ★夜間開館日 ●イベント

日	月	火	水	木	金	土
11/26	11/27	11/28	11/29	11/30	①★	2
3	4	5★	6	7	⑧★	9
10	11	12★	13	14	⑮	16
17	18	19	20	21	⑳	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1/1	1/2	1/3	1/4	11/5	1/6

※休館中の本の返却には、正面玄関横の「返却ポスト」をご利用ください。(夜間や早朝にも返却できます)

12/1(金) 平家物語読書会(文化教室)

午後7時～午後8時まで

12/8(金) 後志の文学講座②(文化教室)

「小林多喜二」

午後6時30分～午後7時30分まで

12/15(金) 平家物語読書会(読書会)

午後7時～午後8時まで

12/22(金) 後志の文学講座③(文化教室)

「伊藤整」

午後6時30分～午後7時30分まで

12/31(日)～1/5(金)まで休館します
2018年もたくさんのご利用お待ちしております

12月の図書展示



きせつの
えほん



～耳で楽しむ読書～
『録音図書』が増えました！



「録音図書」とは

プロの朗読が録音されたCDで、本の貸出と同じくご自宅で2週間利用できます。「本を読むと目が疲れる…」という方のほか、何かの作業中に聞き流すのもおすすめです。



・「まぶた/飛行機で眠るのは難しい」(小川洋子)

透明感と落ち着きのある声で親しまれる女性朗読家による短編2編(約2時間)

・「鉄道員(ぽっぽや)」(浅田次郎)

直木賞受賞、映画も大ヒット。涙を誘いがちな胸にせまる小説を流く読み上げます。(約75分)

・「放浪記」(林芙美子)

『私は宿命的に放浪者である』で印象的な著者の自伝的代表作から「第一部」を抜粋。(2枚組約149分)

・「さらばモスクワ愚連隊」(五木寛之)

青春の輝きと挫折を鮮烈に描く60年代の傑作を朗読化。(2枚組約149分)

・「食味風々録」(阿川弘之)

読売文学賞受賞の食にまつわる名エッセイから4編を長女・阿川佐和子が美味しそうに朗読。(約76分)

・「お腹召しませ」(浅田次郎)

明治維新からすっかり荒れ果てた江戸の町。英雄的ではない、胸が震える生き様6編。(全6枚約369分)

・「花あらし」(阿刀田高)

一周忌、墓参りに訪れた妻が、夫のふるさとの山で目にしたのは…夫婦の深い絆を読み上げます。(約39分)

・「宮部みゆき傑作選 第1集」(宮部みゆき)

「ばんば憑き」「器量のぞみ/神無月」「お文の影」江戸情緒あふれる物語をお届けします。(全6枚約320分)



湧学館のホームページでは、新着本情報などを随時お知らせしています。
インターネット予約もご利用ください

京極町 湧学館

検索

(<http://lib-kyogoku.jp>)

スマホ対応に
リニューアル!



◆新着DVD案内



『ペット』

犬のマックスの平和な日常が大型犬デュークによって大変なことに！



『新・恐竜大進撃』

ティラノサウルス最強の秘密や日本最大級の丹羽竜など、楽しくわかりやすく紹介します



『ジュラシック・パーク』

最新のクローン技術で恐竜が闊歩するテーマパークを建造。だが暴走し始めた肉食恐竜が学者たちを襲い…



『新・映像の世紀 第3集』(時代は独裁者を求めた)

独裁者ヒトラーに未来を託し、世界を地獄に追い込んでしまった人々の物語。

『新・映像の世紀 第4集』(世界は秘密と嘘に覆われた)

冷戦時代、激しいスパイ合戦を繰り広げたアメリカとソビエト。その狂気の時代を描く。

DVDは湧学館で視聴できます

1人用ブースと2人用ブースがありますので
家族や友人といっしょにお楽しみいただけます



『なめこ』(せかいのともだち)

なめこの森へようこそ！「なめこ」は仲間と森の案内係を始めました。



『ライフ・ウィズ・ウォーター』

(水とともに生きる)

生きていくために欠かせない水。世界10カ国の映像を通して「水の大切さ」を考える。



『ANNIE』

スタックスは施設で暮らすアニーをニューヨーク市長選挙戦に利用しようとし、一緒に暮らし始める。

◆新着図書案内



『西郷どん！前編・後編』林真理子

下級武士の家に生まれ、激動の幕末を駆け抜けた西郷隆盛の生涯。2018年大河ドラマ原作。[小説]



『毎日かあさん14卒母編』西原理恵子

あともうちょっとで大学受験の息子、口をきかない反抗期の娘にかあさんは何を思う？シリーズ最終巻。[コミック]



『シルバー川柳 青い山脈編』

“婆さんのカメラ持つ手はビブラート”
60～90歳代から寄せられたシルバー川柳傑作選。[川柳]



『こねてのぼして』3/4/5/6

こねて、のぼして、またこねて。たたいて、ころがして…。親子で楽しむスキンシップ絵本[絵本]

「第1回料理教室」を開催します

日 時：平成29年12月11日(月)

昼の部：9時30分～12時

夜の部：18時30分～21時

場 所：公民館2階調理実習室

内 容：お料理作りとケーキ作り

参加費：材料費600円

対 象：高校生以上で町民の方

定 員：各12名

申 込：12月7日(木)まで教育委員会

生涯学習課TEL 42-2700へ



「フラワーアレンジメント講座」開催します 受講者募集

日 程：12月14日(木)、25日(月)

1月11日(木)

時 間：午後6時30分から午後8時まで

場 所：湧学館2階文化教室

内 容：季節に合わせたアレンジメントの制作

講 師：佐藤慶治氏(佐藤造花生花店)

参加料：材料費として、1回2,000円

(3回で、6,000円)

対 象：高校生以上で町民の方

定 員：12名程度

申 込：12月11日(月)まで教育委員会

生涯学習課TEL 42-2700へ





ヒートショック!! にご用心



寒い時期になり暖かい部屋から寒い屋外に出るなど、寒暖の差が激しくなって体に負担がかかる場面が多くなります。

日々健康に過ごすため、下記を参考にこれからの寒い季節を乗り切りましょう。

ヒートショックとは？

急激な温度変化で血圧が大きく変動して起きる症状で、失神や不整脈が起きたり、場合によっては突然死に至る危険な状態を引き起こします。

高齢者の方は血圧の変化が起きやすく、体温の維持機能も低下していますので、特に注意が必要です。

ヒートショックを予防するポイント

①屋内の温度変化を少なくするため、
小型暖房器具の設置をしましょう。

○冷え込みやすい脱衣所や浴室、
トイレ等を暖房で暖めましょう



②入浴のタイミングや方法を工夫しましょう。

○冷え込みがそれほど厳しくない日没前に
入浴することで、身体の温度変化を抑えま
しょう。

○急激な温度差をなくするため、お湯の温度は
41℃ 以下にしましょう。

○食事直後、飲酒後は血圧が下がりやすくな
るため、入浴は控えましょう。

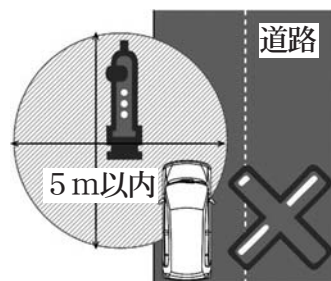
冬期間の消防活動にご協力を！！

これからの季節、積雪によって道路事情が悪くなります。

消防活動の円滑化を図るため、皆様のご理解とご協力をお願いします。

消火栓や防火水槽の付近は駐車禁止です！

消火栓、消防用防火水槽がある位置、もしくは防火水槽の吸水口、または吸管投入孔から5m以内の部分に車両等を駐車することは、道路交通法で禁止されていますのでご注意ください。



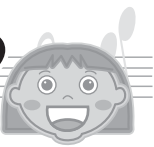
消防への通報・連絡は下記まで

火事・救急・救助 (指令センター)	局番なし	1 1 9 番
災害案内専用電話 (自動音声)		2 2 - 6 6 5 5 番
その他お問い合わせ(消防署京極支署)		4 2 - 2 3 0 3 番



おはよう

子育て支援センター情報



京極町子育て支援センター TEL42-3000
開園時間 月～金曜日 AM9:00～11:30
PM1:00～4:30
閉園日 土・日曜日、祝日



～にここ教室で粘土遊び～

今回で4回目のにここ教室では小麦粉に水をまぜて小麦粉粘土をつかって遊びました。
お母さんといっしょに粉まみれになりながら、まぜまぜ、こねこね。うまくできたかな？



～わいわい・よちよちも楽しく遊んだよ♪～

2回目のわいわい・よちよちも親子で楽しく遊びました。
後半生まれのお友だちが集まって手遊び歌などみんなで楽しみました。



絵本読み聞かせ

12月の予定は
次のとおりです。

- 4日紙芝居「おむすびころりん」
絵本「まっくろけ」他
- 11日紙芝居「さるとかに」
絵本「ひげじいさん」他
- 18日紙芝居「ピンポンおとどけものです」
絵本「はしのうで」他
- 25日紙芝居「てぶくろ」
絵本「けいとだま」他

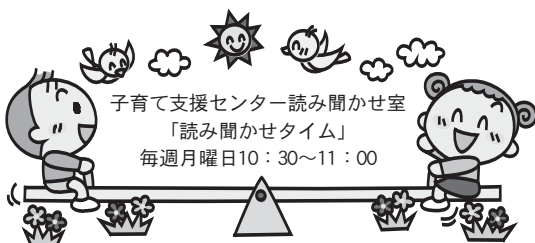
～ぶちママクラブ～

町内サークルぶちママクラブでは、ハロウィンパーティが公民館で行われ、仮装してお菓子をもらいに歩いて周りしました。
みんな可愛い衣装でかぼちゃや、おばけに変装してパーティを楽しんでいました。



～プレママ・パパ教室～

健康推進課事業のプレママ・パパ教室が子育て支援センターで行われ、もうすぐお母さんになる皆さんがセンターに集まって見学しながら楽しいひとときを過ごしました。



子育て支援センター読み聞かせ室
「読み聞かせタイム」
毎週月曜日10:30～11:00

12月の子育て
カレンダー

- 幼児交流倶楽部3ゆ組②③④～公民館・体育館・・・6・13・20日(水) 10:00～11:30
- 2歳児健康相談～公民館・・・8日(金) 10:00～
- 離乳食教室～公民館・・・19日(火) 10:00～





今月の

夜間納税相談日は12月15日(金) 午後5時30分～午後8時
どうぞ、お気軽にご相談ください。

滞納処分を実施しています

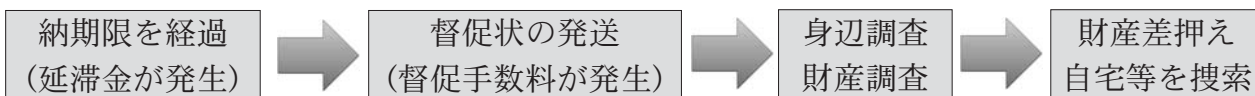
皆さんが納めた税金は、大切な町の財源の一つです。この税金で、福祉や教育、除雪、道路の整備など、生活に必要な行政サービスを提供することができます。

京極町では、99%以上の納税者の方が、所得や資産の状況に応じて決められた額の税金を自主的に納めています。

納期限までに納付されず、督促状の送付をしても滞納の状況が続く人には、きちんと納税している人との公平さを保つために、預貯金や給与、不動産等の財産の差し押さえなど厳しい滞納処分を行っています。また、納期限を過ぎると延滞金がかかりますので、税金は必ず納期までに納付するようお願いします。

また、税務課では特別な事情で税金を納められない方のため、随時納税相談(執務時間内)を行っています。失業や災害などの理由により、どうしても納税が困難なときは必ずご相談ください。

税金の滞納から処分までの流れ



家屋を取り壊したときは「家屋滅失」の届出を

固定資産税は、毎年1月1日に土地や家屋を所有している方に対して課税されます。

平成29年中に住宅や店舗、車庫、物置などの家屋を全部または一部取り壊した方は、床面積の大小にかかわらず「家屋滅失届」のご提出をお願いいたします。(登記されている家屋の場合は、法務局で滅失登記の手続きをしてください。)

届出に基づき現場確認を行い、取り壊した家屋については平成30年度から課税されなくなります。届出がないと滅失の確認ができないことがあり、引き続き課税される場合があります。地方税法第408条に基づき実地調査を行っておりますが、課税台帳の整理に万全を期するため、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

ご不明な点等ございましたら、役場税務課までお気軽にご連絡ください。

※「家屋滅失届」は、役場税務課窓口又はホームページに掲載しておりますのでご利用下さい。

12月20日は「町道民税」「国民健康保険税」第4期の納期限です。

<問い合わせ先> 役場税務課 ☎42-2111 内線34～36

地域おこし協力隊活動報告

トピックス

・道主催の「木質バイオマスを中心とした 持続可能な地域内リサイクルシステムの構築」、後志森林づくり交流会の基調講演を聴講。

森林資源・再生可能エネルギーを活用した地域の活性化の話ですが、京極町ほど適した所はないということに、交流した皆さまが同意されます。あとは町にやる気があるかどうかだと思います。

・景観保全活動

今年はヤナギの木の処理があり、草を刈る時間が減ってしまいましたが、来年はもっと草をこまめに刈っていききたいと思います。



古平ロードレース物販ブース

☆10月の活動内容☆

〈共通〉

- ・町内の紅葉スポットを確認（3日）
 - ↳ 賀老溪谷の紅葉は素晴らしいですが、観光資源とするためには安全対策が必要です。町や観光協会が予算を付ける意思があるかどうかが鍵です。
- ・古平のロードレース交流（9日）
 - ↳ 早々にコーヒーが売切れ、強風で調理時間がかかり行列が出来る等、来年への課題も多くありました。西澤は、古平町と京極町の手旗を振りながら4kmランしました。
- ・景観保全活動（5、27日）
 - ↳ 下草が枯れて作業し易くなり、中州の柳を除伐。河川敷の石も少し拾いました。町民の方から声をかけていただき、励みになります。散策コースになると良いのですが。
- ・商観光メンバーでブレインストーミング
 - ↳ 公園再開発や京極町の未来年表を考えてみました。
- ・キッズファーム片づけ（10日）
 - ↳ 来年は、一步踏み込んだ食育の機会になると良いと思います。
- ・町内案内標識打合せ（11日）
 - ↳ 以前作成した資料を基に優先度を再確認。業者見積りして推進予定。
- ・後志森林づくり交流会に参加（24日）
 - ↳ 基調講演の(株)森林環境リアライズ 石山社長のお話しは、データに基づき、大変参考になりました。行政の取るべき行動についても言及されました。
- ・後志観光人材育成講座「メディアを活用したプロモーション」他を聴講（26日）
 - ↳ メディアのロケを利用した町おこしの話ですが、「町民の町に対する愛情と一体感」が必要不可欠という内容。

〈西澤〉

- ・道主催「第2回木質バイオマスを中心とした持続可能な地域内リサイクルシステムの構築」に参加させていただきました。道庁の担当者や北大の准教授と交流を図ることが出来ました。
- ・来年度の町の事業予算を考える時期となりました。協力隊から各種提案をしています。耳を傾けて貰えるかどうか？因みにニセコ町は、町民公開で予算検討されています。



西澤

10月中旬に休みをいただき、上海に行ってきました。人々の熱気に満ちた街でした。人口減少が進む中、従来通りの施策で良いのか、町民の皆様と行政と一緒に考える必要があると思っています。

〈加藤〉

京極町に来てから困った事として、食事をしようにもどこに行ったら店があるのかわからないという事がありました。食べる所はどこか？その素朴な問題を解決するべく飲食店MAPを作っています。

地図を作成する上で各店舗を1軒1軒回っているのですが、これがとても勉強になります。実際に話を伺うことによって、考える事があり、どうしたら成果をあげられるか、どうしたら京極町の振興に繋がるか、今後の活動に活かしていきたいと思っています。



加藤

こんな景色が広がっている所に住めたら、素晴らしいでしょうね。





住民福祉課

ご存知ですか？

国民年金の任意加入制度

老齢基礎年金（65歳から受けられる年金）は、20歳から60歳になるまでの40年間保険料を納めなければ、満額の年金を受け取ることができません。

国民年金保険料の納め忘れなどにより、保険料の納付済期間が40年間に満たない場合は、60歳以降も国民年金に「任意加入」して保険料を納めることにより、満額に近づけることができます。

●対象となる方は？

次の①～③のすべての条件を満たす方は、申出により任意加入ができます。

- ①日本国内に居住する60歳から65歳未満の方。
 - ②老齢基礎年金の繰上げ支給を受けていない方
 - ③20歳から60歳までの年金保険料の納付月数が480月未満の方
- ※任意加入で納付できる月数は、老

齢基礎年金額が満額（保険料の納付済期間などの月数が480月）になるまで、または最高65歳になるまでの間になります。

なお、昭和40年4月1日以前に生まれた方で、65歳に達した時点で老齢基礎年金の受給資格期間を満たしていない場合は、最高で70歳になるまでの間で、老齢基礎年金の受給資格期間を満たすまで、任意加入することがあります。

また、日本人で海外に居住する20歳から65歳未満の方も、任意加入することがあります。

●任意加入の際の注意点は？

- ・任意加入の手続きは、満60歳になった日から受付し、申出を行った日が加入日となり、遡って加入することはできません。
- ・付加保険料の申出も行うことができます。
- ・60歳以降も厚生年金保険や共済組合の被保険者である方は任意加入できません。

・保険料の納付については、申出をした月分からとなり、原則口座振替になります。

・保険料の前払いにより割引される前納制度もあります。

くわしくは、

役場住民福祉課または
小樽年金事務所国民年金課
TEL 0134-2314236
までお問い合わせください。

12月の小樽年金事務所

出張相談日

住民福祉課

●開設日時

12月19日(火)

午前10時30分～午後3時30分

●開設場所

後志労働福祉センター

(倶知安町南1条東1丁目)

●予約申込受付

小樽年金事務所お客様相談室

TEL 0134-6515002

午前8時30分～午後5時

(土・日・祝日を除く)

・ご予約を受付の際には、相談者及び配偶者氏名、基礎年金番号、電話番号、相談内容について確認させていただきます。

ひまわりクリニックきょうこく

ひまわりクリニック

きょうこくからのお知らせ

●年末年始の休診について

ひまわりクリニックきょうこくは、後記の期間休診とさせていただきます。皆さまには大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解ください。お薬が休診期間中になくなる患者様は、お早めに受診ください。

平成29年12月29日(金)午後から
平成30年1月4日(木)
※1月5日(金)は診察を行います。

北海道小児救急電話

相談事業について

健康推進課

夜間における子どもの急な病気やけがなどの際に、看護師や小児科医師が保護者等からの相談に対し、電話により助言を行っています。

受付の詳細については次のとおりです。

受付時間

毎日 午後7時から翌朝8時まで

電話番号

道内どこでも

「#8000」でご利用出来ます。

※ただし、IP電話、ひかり電話及びPHSからは「#8000」はご利用できません。

TEL 011-232-1599

をご利用ください。

注意事項

医師が直接診察して治療を行うものではなく、あくまで電話による家庭での一般的対処などに関する助言を行うものです。

緊急性のある子どものための電話相談ですので、育児相談はご遠慮ください。

お問い合わせ

北海道保険福祉部地域医療推進局
TEL 011-232-4111
北海道後志総合振興局保険環境部
保険行政企画総務課
TEL 23-1918 (直通)

平成29年度採用の
自衛官の募集について

総務課

募集種目		受験資格	受付期間	試験日
防衛大学校	一般 (後期)	18歳以上21歳未満の者 高卒者(見込含)又は高 専3年次修了者 (見込含)	30年1月20日(土) ～1月26日(金)	1次:30年2月17日(土) 2次:30年3月9日(金)
高等工科大学 生徒	一般	男子で中卒(見込含) 17歳未満の者	11月1日(水)～ 30年1月9日(火)	1次:30年1月20日(土) 2次:30年2月1日(木) ～4日(日)

くわしくは

自衛隊札幌地方協力本部
倶知安地域事務所
TEL 23-3540

自衛官募集相談員

京極町字京極 村上 敦

TEL 42-2543

までお問い合わせください。

福祉灯油の助成について

住民福祉課

高齢者などの世帯を対象に、冬季生活支援として福祉灯油の助成を行っています。対象となる世帯は次のとおりですので、京極町役場住民福祉課窓口で申請されますようお願いいたします。

●対象世帯

平成29年11月1日現在、京極町内に住所を有する町民税非課税世帯町道民税がかかっていない世帯であつて、次のいずれかに該当する世帯

①65歳以上の単身または夫婦世帯

②ひとり親世帯であつて18歳未満(基準日の属する年度内)の子を扶養している世帯

③身体障害者手帳1級もしくは2級の交付を受けている方が構成員となつて世帯

④療育手帳A判定もしくは精神障害者保健福祉手帳1級の交付を受けている方が構成員となつて世帯
※世帯全員が福祉施設に入所または

医療機関に入院している世帯、生活保護世帯、事実上同一建物に居住している課税親族等がある世帯は給付の対象となりません。

※暖房に灯油を使用されていない場合は、窓口でご相談ください。

●申請に必要なもの

印鑑

(前記③④の場合は手帳もご持参ください)

●申請受付期限

平成30年2月28日(水)まで

●申請受付場所

役場住民福祉課窓口

●給付の内容

10,000円分の福祉灯油給付券
※暖房に灯油を使用されていない世帯は、10,000円分の商工会商品券となります。

●利用可能事業所

有限会社京極石油
ようてい農業協同組合京極給油所

●利用期限

平成30年3月31日(土)まで

●問い合わせ先

住民福祉課社会福祉係
TEL 42-2111 内線31

農業委員会からのお知らせ

農業委員会

12月の総会は、
12月21日(木)午後1時30分

開会予定です。

まちの事件簿

事 件

○10月中、京極町では犯罪の認知はありませんでした。

事 故 (事例)

○10月20日、町道の十字路交差点において、一時停止標識を見落とし、一時停止することなく交差点に進入したことから、左方から進行してきた車両と出会い頭衝突する事故が発生しました。

○10月26日、町道の十字路交差点において、一時停止標識で停止することなく交差点に進入したことから、左方から進行してきた車両と出会い頭衝突する事故が発生しました。

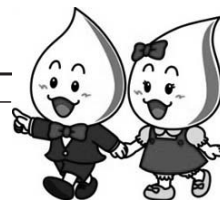
平成29年10月末
交通事故発生状況

	29年	28年
人身	1件	2件
物損	42件	47件
死者	0人	0人

京極町地域安全協会
倶知安警察署

町民主体の
団体による

京極町での活動を応援します！



町では地域の活性化の為に自主的・自発的な活動に対して、補助金を交付しています。
これから冬の季節となりますが、「何かしたい！」と思っている団体の方は、お気軽にご相談ください。

詳細については、下記のとおりとなります。

【対象事業】

地域資源を活用した活動
町内外から人が集うイベント開催 等

【対象団体】

町民主体に5人以上で組織する団体
会則が整備済
町内に活動拠点がある 等

【補助率】

対象事業の経費の1/2以内
※上限は20万円

【対象外の経費】

団体の経常的経費
構成員に対する人件費及び謝金
慰労会などの飲食費
景品などの経費 等

【備品について】

事業に必要と判断された場合には認められます。
※1品目3万円未満
備品の総額が事業全体の費用に占める割合が
1/5以内(上限は10万円)

【申込み方法】

企画振興課へ事業計画書や収支計算書を提出していただきます。
(用紙は企画振興課にあります)

【問い合わせ先】

企画振興課 42-2111(内線25、27)
お気軽にご相談ください！

町長室から (第175号)

11月23日、第45回京極町勤労感謝祭が、総合体育館・公民館を会場に盛会に開催されました。
体育館で行われた農畜産物即売会では、販売開始の午前9時よりも30分前から、早くも大勢の人が集まっており、開始とともにあつという間に、長いも・長ネギ・タマネギ等が売り切れになっておりました。
駐車場内のテントで行われた、バザーの焼き鳥・おやきについても、雨の降る中にもかかわらず朝から多くの方が集まっており、行列ができておりました。
また、無料コーナーのソバは、京極産のソバ粉を使用した麺と、いい味を出しているダシとが合わさっており、とてもおいしくいただきました。豚汁・牛乳コーナーも大好評でした。
公民館内で行われたリサイクルバザー・フリーマーケットでは、食器・衣類などが出されておりました。購入された方々の中には、有効活用されることと思います。
入口付近では、模擬店のくじ・おもちゃの販売や、京極産の馬鈴薯と人参で作った、じゃが焼きドーナツ・ふわポテ・きょうごくクッキーが販売されており、多くの子ども達を始めとする来場者が集まっており賑わっていました。
正午には、体育館に会場を移し、餅まきが行われました。お菓子もいっしょにまかれ、子供から大人まで歓声をあげ一生懸命拾っておりました。
公民館で行われた芸能発表会は、ピアノ発表・太鼓演奏・合唱・舞踊・カラオケ等の発表があり、幅広い年代が楽しめる内容となっていました。会場もイスが足りなくなるといわれるほど盛り上がりおりました。
横川実行委員長を始め、スタッフの皆さんの尽力により感謝祭が盛会に開催されましたが、参加される方もいなければイベントは盛り上がりません。イベントも、元気のあるまちづくりの協働作業のひとつだと思います。いよいよ厳しい冬を迎えます。カゼなど引かず、元気で過ごしていただきたいと存じます。

山崎 一雄

人権・困りごと相談所が開設されます。

札幌法務局倶知安支局と倶知安人権擁護委員協議会では、12月4日から10日までの「人権週間」にあわせて、毎日の暮らしの中で起こる様々な問題についての無料相談所を開設します。

無料相談所では、いじめ、差別、借地・借家、親子・夫婦等の家庭内のこと、セクシャルハラスメント、近隣間のもめごと等の法律問題や心配ごと悩みごとの相談に応じます。

相談は無料で秘密は固く守られます。予約も不要ですので、お気軽にご相談ください。

○日 時 12月11日（月）午後1時から午後4時まで
○場 所 京極町公民館
○相談担当者 札幌法務局倶知安支局職員・人権擁護委員

《問い合わせ先》 札幌法務局倶知安支局 TEL22-0232
倶知安人権擁護委員協議会 TEL22-0326



《こちらもご利用ください》

○みんなの人権110番 TEL0570-003-110
○子どもの人権110番 TEL0120-007-110
○女性の人権ホットライン TEL0570-070-810

○法務省インターネット人権相談受付窓口

インターネット人権相談

検索

[パソコンから] <http://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken113.html>

[携帯電話から] <http://www.jinken.go.jp/soudan/mobile/001.html>

浦 奏人くん

もうすぐで1歳
おめでとう!
いつも笑顔の
奏人が好きだよ♡
これからの成長が
楽しみだね。



新京極（12月30日）
則彦さん＝明美さん

あなたが産まれてから、毎日がとても大変だけど楽しいです。
あなたの成長に、日々幸せを感じています。
斗真、産まれてきてくれてありがとう。
そして、私たちを父親・母親にしてくれて本当にありがとう。
これからよろしくね。

遠藤 斗真くん



第二ときわ（12月27日）
和則さん＝直子さん



来年1月7日（日）に成人式を開催します

町内に住民登録されている対象者（準備の都合上11月1日現在としています）の方には、11月末までに案内状を送付しています。

広報紙面では対象者名簿の掲載はしませんので、郵送のあった方以外で京極町での参加を希望される方は京極町教育委員会（☎42-2700）までご連絡ください。

参加対象者

平成9年4月2日から平成10年4月1日までに出生し、次のいずれかに該当する場合とさせていただきます。

①本人は京極町に居住していない（進学や就職のため現在は住民登録無し）が、家族の方が居住しており、参加を希望する方。

②成人式までの間に転入を予定しており、参加を希望する方。

『私は大丈夫』と思うその前に...



高齢者の消費者被害は増加しています。京極町内でも、『変な電話が家にかかってきた』『訪問販売が来ていたが断った』などの話が高齢の方から聞かれています。

皆さんは、消費者被害のニュースがテレビ等で報道されるたびに『私は大丈夫』や『なぜ、だまされるんだろう？』と思ったことはありませんか？

消費者被害を『自分には起こらないこと』と考えず、いつ起こるか分からない身近なこととして考えてみましょう。

◆だまされやすさ心理チェック～

あてはまる項目に○をつけてください↓

①自分のまわりにはあまり悪い人はいないと思う	
②相手に悪いので人の話を一生懸命聞く方だ	
③たまたま運の悪い人がトラブルにあうのだと思う	
④知人から「効いた」「良かった」と聞くと、やってみようと思う	
⑤有名人や肩書きのある人の言うことはつい信用してしまう	
⑥人からすすめられると断れない方だ	
⑦迷惑をかけたくないので家族にも黙っていることがある	
⑧実際、身近に相談できる人があまりいない	
⑨しっかり者だと思われたい	



心理チェックの結果 / ○が多いほど、消費者トラブルにあう危険度が高い傾向にあります。

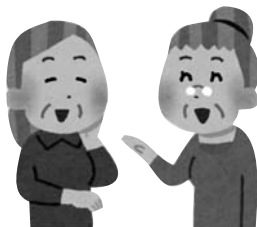
- ・①②③に○をつけた人・・・トラブルに対して危機意識がうすい傾向
- ・④⑤⑥に○をつけた人・・・だまされているのに気がつかない傾向
- ・⑦⑧⑨に○をつけた人・・・だまされたとき一人で抱え込んでしまう傾向

(消費者庁「高齢者の消費者トラブル見守りガイドブック」より抜粋)

チェックではどのような結果になったでしょうか？ 悪徳業者は、高齢者の不安や優しさにつけこんで、様々な手口で巧妙に近づいてきます。『私は大丈夫』と思わず日頃から注意しましょう。

もし困った時には一人で抱え込まず、ご家族や相談窓口にもまず相談をしてください。

また、地域でもご近所つきあいや自然な見守りなどを通して、防犯の力を高めていきましょう。



～消費者被害に関する相談窓口～

- ◆ようてい地域消費生活相談窓口
(ニセコ町役場内)：44-1600
- ◆京極町役場企画振興課：42-2111
- ◆京極町地域包括支援センター：55-8615

地域包括支援センターだより

☎ 55-8615 (直通)
担当：兼松・増田・藤原・本間・丹保

12月からは常勤医は1名となります。11月号でお知らせしましたが、平日2名での診療体制は月の半分程度となります。また夜間や休日は、検査が必要となる症状などは対応できないこともありますので、救急の場合は当番病院へご相談ください。

ストレスと脳（3）

前の号ではストレスを感じることがあったらクヨクヨ悩まず運動しましょう、と書きました。運動すると脳にはどのような変化が起きるのでしょうか。

運動は自律神経の興奮を抑えると言われています。自律神経は交感神経と副交感神経があるのでしたね。興奮は交感神経ですね。不安や恐怖を感じると最初に反応するのは扁桃体でしたね。扁桃体から自律神経に繋がっていますが、その中継点が延髄という部分です。脳と脊髄のつなぎ目と考えておきましょう。運動する人は運動しない人と比べ、延髄部分の神経細胞の突起の数が半分くらい、少ないのだそうです。つまり、鈍感。過敏でない。不安や恐怖を感じる場面でも、受けとる情報が少なくなる。やんわりと受けとめられるのです。自律神経の興奮が少なくなると脳や心臓などの病気を減らすことができます。

運動はストレス対応がやわらぐだけではありません。認知症も予防できます。認知機能が落ちた人は海馬（かいば）という部分が小さくなっています。運動すると記憶にたいせつな役割を果たす海馬が大きくなっているのです。高齢の方であっても、脳が成長するといえるのですから驚きです。京極町にも、介護予防センターがあって、さまざまな運動プログラムを用意しています。大いに参加しましょう。

次に、すでに病気を持っている人が運動した場合どうなるのかを調べてみましょう。ぼくの大学時代の友人は心臓の専門家で今、心臓リハビリテーションに取り組んでいます。リハビリに対する意欲の有無で生きる年数が決まってしまうそうです。

心臓病になっても数日後から運動を始めて、その後も持続できる人は運動しない人に比べて1.5倍長生きできるという調査結果もあります。運動が脳の過敏性を減らし、自律神経がおだやかに働けば心臓病が再発することも防げるのでしょうか。

病気になってしまうと気持ちの問題も大きいと言われています。脳の血管の病気である脳卒中や心臓の病気になると多くの人は暗い気持ちになります。劣等感を持ちやすくなります。自信がなくなります。今回は命拾いしてももう一度起こしたら死ぬかもしれないという恐怖感も出やすくなります。

運動の効果は気持ちにも影響します。運動をするようになると明るく前向きになれる。引きこもり閉じこもりにならないで、さまざまな行事に参加できたらよいですね。まわりの方々のサポートも必要です。

ご意見、ご質問はこちらまで

ひまわりクリニックきょうこく ☎ 42-2161 FAX 42-3359
E-mail : sinryo@town-kyogoku.jp
公式ホームページ <http://www.kyogoku-clinic.com>

