



きょうごく

Public Information KYOGOKU



平成28年成人式

2月号

2016(平成28年)

No.707

今月の主な内容

●まちづくり懇談会	2
●特産品開発のお知らせ⑨	4
●今月のまちの話題	5
●今月の生涯学習情報	9
●消防通信	10
●こんにちは保健師です	11
●にこにこ栄養相談室	12
●おはよう	13
●税のはなし	14
●今月のお知らせ	15
●もうすぐ1歳	16
●町長室から	17
●地域包括支援センターだより	18
●ひまわりクリニックきょうごくからのお知らせ	19
●まちの日誌	20



the most beautiful
villages in japan

京極町
北海道

京極町は
「日本で最も美しい村」連合
に加盟しています。

みなさんの 声を町政に まちづくり懇談会

平成27年11月4日から27日までの期間に、町内12会場でまちづくり懇談会を開催し、162名の方が参加されました。

各会場では山崎町長より

- (1) 農業の状況とTPPについて
 - (2) 北電水力発電所2号機営業運転について
- 報告がありました。

その後、担当課長から

- (1) 社会保障・税番号（マイナンバー）制度について
- (2) 臨時福祉給付金及び福祉灯油助成について
- (3) 高齢者介護生活福祉給付金について
- (4) JA人参洗浄選別施設について
- (5) ひまわりクリニックきょうごくの今後のあり方について
- (6) 京極町総合戦略の策定について

それぞれ説明しました。

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。多くの皆さんの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。

町としては、皆さんのご意向に添った町政を実現するよう努力するとともに、国や道に対して積極的に要望してまいります。

【農林業関係】

- 農業関係に対する助成の拡充と継続について
- 排水路の整備及び維持管理について
- GPS機能を使った新しい農業技術の導入について
- 双葉ダムについて（警報の周知方法）
- 後継者対策について
- 婚活活動に対する支援について



【衛生・ごみ処理関係】

- 共同墓地の設置について



【道路・河川・住宅・上下水道関係】

- 国道の歩道及び防雪柵の整備ならびにカーブの改善に関する道路改良について
- 運転手から見づらい案内標識の改善について
- 道道の改良及び補修について
- 側溝整備、草刈、カーブミラー、路面（穴、段差などの不良箇所）などの補修と維持管理について
- 道路脇のごみ（不法投棄）について
- オロッコ川の改修計画について
- 唐沢川の改修計画について
- ペーペナイ川の改修計画について
- 堤防や中州の伐木、草刈などの維持管理について
- 町営住宅の除雪について
- 水道施設の改善計画について
- 水道の水圧が低い地域の対応について



【まちづくり関係】

- 公園販売施設の状況とその対応について
- ふきだし公園周辺の整備及び観光に係る計画について
- 定住促進及び空き家対策について
- 住宅情報に関する窓口について
- 集会施設の改修及び備品について



【福祉・健康・医療関係】

- デマンドバスの運行について
- 交通利用困難者に関する温泉バスの運行、タクシー券の利用について
- ミニドックの開催時期について
- 保育料、医療費、学童保育料の支援など、子育てしやすい環境について
- 各期ごとの後期高齢者保険料算出法について



【教育関係】

- 学力検査の結果と対応について
- いじめの状況について
- スリーユーパーク（キャンプ場増設）について
- 町民レクリエーション大会について



【総務関係】

- 外国人に関する戸籍、選挙制度について



まちをもっと元気に！ ●京極町特産品開発事業● グループインタビューを実施！

それぞれの目線から、期待感が伝わる意見をいただきました

京極町特産品事業は、町民試食会やアンケート調査の結果を経て、さらに商品の良化を目指す目的で、去る2015年12月15日(火)にグループインタビューを実施いたしました。

参加者は役場担当者3名に加え、JA女性部3名、子育てママ4名、製造関係者3名の計13名。試作品の「じゃがいもを使った焼き菓子」「じゃがいもを練り込んだ焼きドーナツ」「にんじんが入ったクッキー」(いずれも仮称)を試食しながら意見交換を行いました。意見の一部は以下の通りです。

◆じゃがいもを使った焼き菓子

「甘さをもう少し抑えた方がよい」「形はもう少し小さい方がよい」「売価は150円」など。

◆じゃがいもを練り込んだ焼きドーナツ

「しっとり感がもっとあった方がよい」「冷たくして売ったら良いのでは」「売価は150円」など。

◆にんじんが入ったクッキー

「味は今のままでよい」「焼印を付ける」「売価は5枚入りで500円以下」など。

今後は、これらの意見を参考に製造会社と再検討し、改善した試作品を製造、そしてネーミングを決め製品のテスト販売へと進行していきます。



貴重な意見をいただきました

京極町特産品開発に関する問い合わせ

京極町役場 企画振興課

〒044-0101 虻田郡京極町字京極 527 番地

電話：0136-42-2111 (内線 26) ファクス：0136-42-3155

Eメール：kikaku@town-kyogoku.jp

平成28年京極町成人式



1月10日(日)、真新しいスーツや振袖に着飾った新成人出席のもと、成人式が行われました。

公民館での式典では記念品贈呈、成人の宣言などが行われ、式典終了後、会場を湧学館に移

して、成人という節目を迎えての抱負を述べる“二十歳のスピーチ”が行われました。すでに就職をして働いている人や、将来の目標に向かって学業に励んでいる人など進む道は別々ですが、それぞれが今後の目標や抱負などを述べました。

式の最後にはお祝いパフォーマンスとして札幌市在住のマジシャン・太田ひろしさんのマジックショーが行われ、和やかな雰囲気の中で終了しました。



▲答辞を述べる森口愛理さん



▲成人の宣言をする阿部利基さん、高平彩さん



▲「太田ひろし」さんのマジックショー



▲二十歳のスピーチで抱負を述べる新成人の皆さん

平成28年 消防出初式



新年恒例の羊蹄山ろく消防組合消防署京極支署・京極消防団出初式が1月7日(木)に行われました。消防団員が各家庭を回って火災予防啓発のチラシを配布して火の用心を呼びかけたあと、体育館で観閲・点検が行われました。

その後、公民館に会場を移して永年勤続者をはじめ優良団員の皆さんの表彰などが行われ、団員一同は町民の安全を守る決意を新たにしていました。

表彰者は次の方です

■北海道知事表彰

勤続20年(職員) 消防士長 佐藤 真也
 勤続10年(団員) 班 長 大木 二郎
 勤続10年(団員) 団 員 藤村 功
 勤続10年(団員) 団 員 山内 康人
 勤続10年(団員) 団 員 村上 真也
 勤続10年(団員) 団 員 澁谷 剛
 勤続10年(団員) 団 員 佐々木 雅憲
 勤続10年(団員) 団 員 高島 吉彦

■北海道消防協会後志地方支部俱知安分会長表彰

勤続15年(団員) 部 長 山中 力

■羊蹄山ろく消防組合京極消防団長表彰(退団者)

勤続17年(団員) 前部長 松井 孝造

■北海道消防協会会長表彰

勤続20年(職員) 消防士長 佐藤 真也
 勤続20年(団員) 団 員 及川 裕章
 勤続20年(団員) 団 員 横山 秀樹
 勤続10年(団員) 団 員 澁谷 剛
 勤続10年(団員) 団 員 佐々木 雅憲
 勤続10年(団員) 団 員 高島 吉彦



笹原満雄さんが北海道産業貢献賞を受賞

昨年12月15日(火)、笹原満雄さん(字三崎)が平成27年度北海道産業貢献賞・森林づくり功労者として、北海道知事から表彰されました。

笹原さんは、昭和24年に先代より農業・山林経営を引き継ぎ、以降、長きにわたり地域で模範となる農林複合経営を実践。昭和40年代後半からは、離農者等から農地や山林を積極的に購入し、経営基盤の拡充を図りつつ地域の農林業の振興に寄与。平成元年には、町内の森林所有者有志で林業グループを設立し、初代会長として就任、その後10年間にわたり会長として、グループ活動の活性化や緑の少年団等への支援など後継者等人材の育成に積極的に取り組まれています。平成23年には、森林づくりに対する姿勢や人柄が認められ、北海道知事より北海道指導林家の認定を受け、地域林業を先導する中核的な存在として、林業普及指導員と密接な連携のもと地域林業の振興に寄与されています。平成25年からは管内の指導林家で組織する後志地区指導林家連絡協議会の副会長に就任するなど永年に亘り地域林業に尽力されています。



本間美咲さんが優秀賞を受賞

昨年12月15日(火)、「緑化活動啓発作品コンクール」表彰伝達式が京極小学校で行われ、標語の部において本間美咲さん(京極小6年)の作品が優秀賞を受賞しました。

この「緑化活動啓発作品コンクール」は、公益財団法人北海道森と緑の会が森林や緑の大切さ、緑化活動への参加など広く啓発することを目的として、北海道内の小学校・中学校・高等学校の児童・生徒を対象に毎年実施しているものです。

＜受賞標語＞ 緑はね 地球がくれた 宝物

1/6～8・1/13～15

スキー・スノーボード講習会

京極町スキー連盟(加藤正志会長)との共催により、町民スキー場でスキー・スノーボード講習会が行われました。

大変寒い中での活動でしたが、子ども達は一生懸命取り組んでいました。



1/8 新年書き初め会

日本習字京極サークルとの共催により、公民館で新年書き初め会が行われました。

参加された皆さんは、新年を迎え新たな志を託し、一筆一筆に力強く気持ちを込めていました。

完成した作品は1月31日(日)まで湧学館ギャラリーに展示されていますので、ぜひご覧ください。

一生懸命がかっこいい！ スポーツ健闘の証

第47回羊蹄ジュニアクロスカントリースキー競技大会

昨年12月27日(日)、第47回羊蹄ジュニアクロスカントリースキー競技大会がリフレッシュパーク特設コースで行われました。

当日は雪・風ともに強く天候はあまり良くありませんでしたが、管内各地から集まった97名の選手がタイムを競い合い、選手たちの力強い滑走に多くの声援が送られました。

京極町の入賞者は次のとおりです。

◆クラシカルの部

幼児	1位 高木 優佳	2位 五十嵐小百合	3位 藪 祐奈
	5位 荒関 結衣		
小学1年女子	1位 グライナーアナベル花	2位 菊地 希亜	
小学2年男子	2位 藪 大翔	3位 酒井 琉音	6位 船場 凱安
小学3年女子	2位 小上 千空		
小学3年男子	2位 藪 颯汰	5位 荒関 大翔	
小学4年女子	3位 菊地 美夢		
小学5年女子	1位 酒井 音々		
小学5年男子	2位 小上 楓真	4位 西村 洸太	
中学男子	1位 森口 翔太		
中学女子	1位 西村 由布		



◆フリーの部

中学男子	1位 森口 翔太
中学女子	1位 西村 由布

京極剣道連盟の寒稽古納会試合

1月10日(日)、京極剣道連盟(葛西良紀会長)の寒稽古納会試合が総合体育館柔剣道場で行われました。1月6日(水)から毎日行われた寒稽古の最終日には、全員が順番に模擬刀で鏡餅に刀を入れ、今年の精進を誓いました。各学年の個人試合が行われた後には昇級審査が行われ、最後はお母さん方が作ってくれた雑煮を何杯もおかわりしていました。

小学3・4年生の部

1位 老田 圭吾・2位 小柳 翔哉・3位 本間 琴音

小学5・6年生の部

1位 駒谷 雄斗・2位 老田 彩花・3位 泉山 絢音

中学生の部

1位 佐々木紅葉・2位 三輪 遼介・3位 酒井つかさ

竹山嘉一郎杯

小学低学年 小柳 翔哉 ・ 小学高学年 駒谷 雄斗 ・ 中学生 佐々木紅葉



▲小学5・6年生の部

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

2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
1/31	1	2★	3	4	5★	6
7	8	9★	10	11	12★	13●
14	15	16★	17	18	19★	20●
21	22	23★	24	25	26	27
28	29	3/1★	3/2	3/3	3/4★	3/5

※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)

2月の展示



写真集・ 写真の撮り方

パンづくり教室 開催します



日 時：2/18(木)

- ①昼の部 午前9時30分～午前12時まで
- ②夜の部 午後6時30分～午後9時まで

会 場：公民館2階 調理実習室

対 象：京極町民で高校生以上の方

定 員：各12名

講 師：吉川由紀子氏

参加費：材料費として600円

持ち物：エプロン、布巾(タオル)、三角巾、筆記用具

申込み：2/12(金)までに生涯学習課(☎42-2700)へ
お申し込み下さい。
(定員になり次第締め切ります)

古本リサイクル市は、3/26(土)開催予定です

◆2月のイベント情報◆

2/5(金)・19(金) 平家物語 読書会(文化教室)
午後7時～午後8時まで

2/13(土) 製本教室①(読書室)
午後1時～午後3時まで

2/20(土)文化講演会(視聴覚室)
「工藤じゅんき講演会 ～耳で楽しむおはなし・朗読～」
午後1時30分開場／午後2時開演
チケット代 前売500円 当日800円

2月24日(水)～26日(金)は蔵書点検作業のため休館いたします。

本の返却は「返却ポスト」をご利用ください。
なお貸出期限を過ぎている本は早急にご返却をお願いいたします。



湧学館製本教室

これからの湧学館のあり方を占う作品を
題材に取り上げました。

- ①針山和美作品集…………『京極文芸』誌上に発表された針山和美氏の全作品「支笏湖」「湖にて」「三郎の手紙」「女囚の記」「敵機墜落事件」「重い雪のあとで」「山中にて」を湧学館読書会テキスト仕様でつくります。
- ②石橋孝弘詩集…………京極在住の詩人・石橋孝弘氏が長年書きためた詩30編を一冊の詩集にまとめます。製本教室の歴史の中でも、オリジナル原稿から一冊の本をつくるのは今回が初めて。

日 時：2/13(土)、3/5(土)、3/19(土)
午後1時～午後3時まで

※この3日分の実習を軸にした約1ヶ月の作業です。
1日だけの参加や、飛び込みでの当日参加には対応できませんのでご了承ください。

会 場：湧学館読書室

定 員：5名

講 師：新谷 保人(湧学館司書)

参加費：無料(材料・道具とも湧学館で用意します)

対 象：京極町在住で高校生以上の方

申込み：2/6(土)までに申込用紙を図書カウンターへお持ちください。
(用紙は湧学館にあります)



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。

京極町 湧学館

検索

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





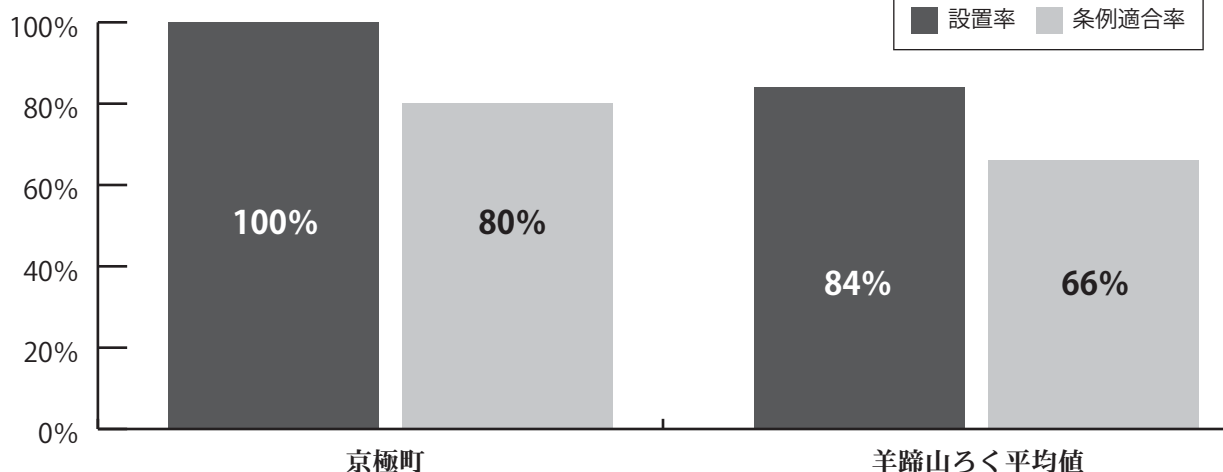
『住宅用火災警報器』 目指そう！全世帯設置



平成18年の消防法改正による住宅用火災警報器の設置義務化から10年が経過しました。

平成26年実施の総務省による住宅用火災警報器設置率調査によると、京極町内における設置率は、他町村と比較しても**設置率・適合率ともに好結果**でした。

消防署京極支署では、防火査察等でご家庭を訪問し、条例適合率向上を図っていきたいと思います。また、機器の設置から一定期間が経過したご家庭では、機器の使用期限や電池残量等について、日頃から点検をお願いします。



<グラフ解説>

調査年月：平成26年3月 調査方法：総務省基準での無作為抽出による調査

設置率：住宅への住宅用火災警報器設置率 条例適合率：火災予防条例の基準に合致した設置率

老人世帯査察を実施します

京極支署では毎年この時期、70歳以上のご家庭を対象に防火査察を実施しています。

火災予防上危険なところはないか等、確認させていただきますので、消防職員が伺いましたらご協力をお願い致します。



雪害・落氷雪事故にご注意！

毎日の除雪作業、ご苦勞様です。

この時期は、雪下ろし作業中に屋根から転落事故や落氷雪事故が多数発生しています。

特に屋根の上で作業を行う場合は、ご家族やご近所への声かけなど、事故防止に努めましょう。



～消防からのお知らせ～

- 1 全ての住宅に『住宅用火災警報器』を設置する必要があります。また、設置済みの方は、定期的に作動試験を行いましょう。
- 2 AED（自動体外式除細動器）の使用法を含めた救急講習会を開催しています。職場や町内会等で計画してみてもいかがでしょうか。
- 3 防火査察のため各家庭を訪問しています。消防職員が伺いましたら、ご協力をお願い致します。

～詳しくは、消防署京極支署にお問い合わせ下さい。～

火事・救急・救助（消防本部指令センター受付）
災害案内専用電話（自動音声ガイダンス）
その他お問い合わせ（消防署京極支署）

電話又はFAX **1 1 9 番**
2 2 - 6 6 5 5 番
4 2 - 2 3 0 3 番



生活習慣病を学ぶ！ その③「血糖値とHbA1c」

年末年始のイベントが過ぎ、そろそろ生活が落ち着いてきた頃でしょうか。新年度に向けて健康づくりをするには、今がちょうどよいタイミングです。

今回は、特定健診・基本健診の結果から京極町の健康の特徴として高い項目のひとつ、「血糖値とHbA1c」に着目します。健診の結果や生活習慣の振り返りにご活用ください。

特定健診・基本健診の結果から見える特徴「糖尿病予備軍が多い！」

今年度京極町で行った健診では、空腹時血糖やHbA1cが高く糖尿病が疑われる方もしくは糖尿病予備群と考えられる方が65.6%いました。

男性はHbA1cのみ基準値を超えている人と、空腹時血糖とHbA1cのどちらも基準値を超えている人が多く、女性はHbA1cのみ高い人が多いという特徴がみられました。



「空腹時血糖」と「HbA1c」の違い

メタボリックシンドローム（内臓肥満症候群）の症状の一つである「高血糖」。この検査項目である「空腹時血糖」と「HbA1c」は、「糖尿病になる？」という心配からご存じの方も多いでしょう。では、この違いは何でしょうか。

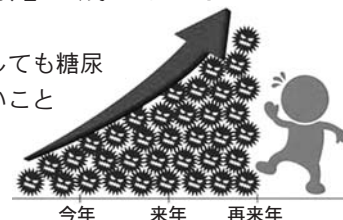
検査項目	空腹時血糖（くうふくじけつとう）	HbA1c（へもぐろびんえーわんしー）
何がわかる検査か	血液の中に「糖」がどれくらいあるかを調べる（単位は「mg/dl」）  ↓それにより↓ 食事の後、一定時間を空けた空腹の状態 で血液の中に「糖」の量がどのくらいあるかがわかります。	血液の中のヘモグロビンのうち、「糖」と結合しているもの（HbA1c）の割合を調べる（単位は「％」）  ↓それにより↓ 過去1～2ヶ月間の血糖値の平均がわかります。基準値より高めであれば、「健診前の1～2ヶ月、あなたの血糖値は高めに推移していた」という目安になります。
注意点	・健診前に食事をすると、実態より高めの値になってしまう。（少なくとも2時間以上空ける） ・発熱、痛み、ストレスなどによっても値が高くなることがある。	・普段の食事量にばらつきがあると、値が上がりやすい。（夜のドカ食いや朝食を抜くなどのむら食い） ・貧血の人は低値になりやすい。 ・急性の病状が結果に反映されない。
特定保健指導の対象となる基準値	100mg/dl以上	5.6～5.9％
受診が必要となる基準値	126mg/dl以上	6.0％以上

高血糖の負の遺産が引き起こす「メタボリックメモリー（高血糖の記憶）」を残さない！

体は、血糖値が高い状態（高血糖）を“負の遺産”として記憶しています。

それが「メタボリックメモリー」と呼ばれる現象で、その後に高血糖の治療を強化しても糖尿病合併症（脳卒中、心筋梗塞、腎不全、失明、手足の壊疽など）の進展を抑えられないことにつながります。

「メタボリックメモリー」を残さないためにも、運動や飲食のコントロールが大切になります。



「健康づくり教室」でノウハウを知ろう！

2月中旬から開催します。「メタボリックメモリー」を残さないため、生活の中に運動を習慣づける方法や飲食・調理の仕方など、ノウハウを身につけてみませんか？

開催が近くなりましたら、回覧等でお知らせしますので、ご家族ご友人と一緒にぜひご参加ください！



栄養士連携協議会の活動報告

町では、生涯にわたるライフステージにおいて、つながりのある栄養活動を展開できるよう、町内の栄養士や栄養業務担当者等が情報交換するために平成23年度に栄養士連携協議会を設置しました。

今月号では、栄養士連携協議会が今年度共催で実施した事業について報告します。

キッズ☆キッチン（主催：役場健康推進課）

12月19日（土）、6歳児向け料理教室『キッズ☆キッチン』が開催され、親子6組が参加しました。

保護者は別室で運動教室『コアストレッチ』に参加し、子どもたちだけでさつまいもごはん、ほうれんそうのみそ汁、ミニコロハンバーグ、サラダを作り、親子で試食をしました。

参加者からは、「包丁で切るところが楽しかった」「家でもハンバーグを作りたい」との声がありました。

栄養士連携協議会委員は、子どもたちが安全に調理ができるよう調理補助を担当し、みそ汁をおかわりする子どもが多かったことから、だしをしっかり取ることの重要性を再認識する機会となりました。



福祉センター昼食交流会 （主催：福祉センター）

12月22日（火）、『福祉センター昼食交流会』が開催され、親子8組、在宅福祉サービス利用者3名、調理ボランティア6名、託児ボランティア6名が参加しました。京極の郷土料理を教えること、様々な世代が交流することをテーマに調理ボランティアの方々が主導となって調理実習を行い、いもだんご、かぼちゃだんご、にんじんだんご、おにぎり、みそ汁を作り、試食をしました。

栄養士連携協議会委員は、昨年度の活動から課題に挙がっていた塩分摂取量についてミニ講話を実施しました。講話の結果から、汁物や麺類の回数が多いことと、しょうゆをかける頻度が高いことが塩分摂取量に影響していることが分かりました。また、上記に加えて、子育て世代はハムやウィンナーなど肉加工品の摂取が多く、50代以上の方では漬物の摂取が多いことが塩分摂取量の増加につながっていることが分かりました。



～キッズ☆キッチンでお子さんが作ったメニュー♪～ ミニコロハンバーグ

【材料（2人分）】

- 豚ひき肉……………240g
- 卵……………1個
- パン粉……………15g
- 塩こしょう……………少々
- しょうゆ……………小さじ2
- うずらの卵……………4個
- プロセスチーズ…1個
- 油……………小さじ1



1人分
425kcal 塩分2.1g

【つくりかた】

- ①プロセスチーズを4等分に切る。
- ②ボウルに豚ひき肉を入れて粘りが出るまで混ぜ合わせる。
- ③卵、パン粉、塩こしょう、しょうゆを加えてさらに混ぜる。
- ④③のハンバーグのタネを8等分にして、うずらの卵、プロセスチーズそれぞれをタネで包む。
- ⑤油をひいた熱したフライパンで焼く。

管理栄養士からの ワンポイント



○中に具材が入っているので、お子さんでも生焼けの心配が少なく焼くことができます。
○味がしっかりついているので、ソースなどをかけなくてもおいしくいただけます。



～ベビーマッサージ教室～

今年度2回目のベビーマッサージ教室のようすです。

すべすべお肌にやさしくマッサージ、心も体もリラックスして気持ちよさそう～♪



～幼児交流倶楽部でクリスマス会～

幼児交流倶楽部ふゆ組恒例のクリスマス会が湧水塾のみなさんと一緒に楽しく行われました。

みんなで歌を歌ったり、プレゼント交換したり・・・そしてサンタクロースの登場にびっくり♪
でもプレゼントにっこり♪



絵本読み聞かせ

2月の予定は次のとおりです。

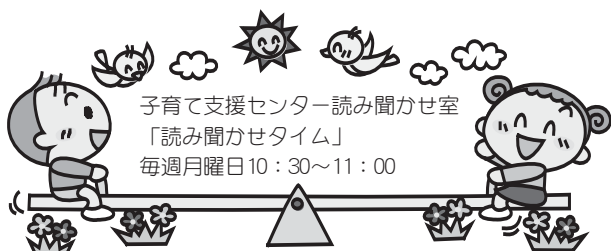
- 1日 紙芝居「あざらしあーくんのゆきあそび」
絵 本「ねえとうさん」他
- 8日 紙芝居「ふうちゃんのそり」
絵 本「しろくまさんはどこ」他
- 15日 紙芝居「にんじんわけてくださいな」
絵 本「だあれだ」他
- 22日 紙芝居「おおかみと七ひきの子ヤギ」
絵 本「メチャクサ」他

～2歳児健康相談と離乳食教室～

12月に行われた2歳児健康相談と離乳食教室のようすです。

相談では歯科衛生士さんや管理栄養士さんと歯の話や食事の話を聞きました。

離乳食教室ではおいしい食事ができたようですね。



2月の 子育て カレンダー

- よちよち教室③～子育て支援センター..... 4日(木) 10:00～11:00
- わいわい教室③～子育て支援センター..... 5日(金) 10:00～11:00
- 1歳6ヶ月児・3歳児健診～公民館..... 9日(火) 12:45～
- にこにこ教室⑤～子育て支援センター..... 12日(金) 10:00～11:00
- 幼児交流倶楽部はる組①～公民館..... 17日(水) 10:00～11:30
- 〃 ②～子育て支援センター..... 24日(水) 10:00～11:30
- 赤ちゃん健康相談～公民館..... 19日(金) 10:00～/13:30～



2月の夜間納税相談日	2月15日(月)	午後5時30分～午後8時
" 休日納税相談日	2月28日(日)	午前9時 ～午後5時
3月の夜間納税相談日	3月15日(火)	午後5時30分～午後8時
" 休日納税相談日	3月6日(日)	午前9時 ～午後5時

どうぞ、お気軽にご相談ください。

軽自動車税について

■軽自動車税とは

軽自動車税は毎年4月1日現在、町内において原動機付自転車、小型特殊自動車、軽自動車及び二輪の小型自動車などを所有している方に課税されます。(道路を走行するしないに関わらず、必ず申告が必要です)

軽自動車税は、自動車税と異なり月割課税制度はありません。したがって、年の途中で廃車したり、譲渡しても当該年度の税金は全額納めていただくことになります。

また、廃車や譲渡などで現在所有していなくても、手続きが済んでいないと翌年度も課税となりますので、忘れずに3月31日までに手続きをしてください。

■軽自動車税の手続・申告について

軽自動車等を取得、廃車、譲受した場合はすみやかに次の場所で申告をしてください。

車 種	申告場所
原動機付自転車 (50cc、90cc、125cc、ミニカー)	役場税務課
小型特殊自動車 ・農耕作業用で、最高速度が35km/h未満のもの ・その他特殊作業用で、一定の規格以下、かつ最高速度が15km/h以下のもの	
軽自動車 ・660cc以下の三輪・四輪など ・125ccを超え250cc以下のバイク	札幌地区軽自動車協会 住所 札幌市北区新川5条20丁目 ☎(050)3816-1763 〈札幌主管事務所コールセンター〉
二輪の小型自動車 (250ccを超えるバイク)	北海道運輸局札幌運輸支局 住所 札幌市東区北28条東1丁目 ☎(050)5540-2001

■軽自動車税について

税制改正により平成28年度から税率が次のとおりとなります。

- ①原動機付自転車、小型特殊自動車、二輪の軽自動車、二輪の小型自動車等の税率が引き上げられます。
- ②四輪車などは、平成27年4月1日以後に新規登録する車両から新税率が適用されます。
(平成27年3月31日までに新規登録した車両は登録後13年まで、現行税率のままです)
- ③三輪、四輪車で初めて車両番号の指定を受けた月から13年を経過した車両は平成28年度から税率が引き上げられます。
(税率やグリーン化特例等の詳細については、京極町のホームページをご確認ください)

<問い合わせ先> 役場税務課 ☎42-2111 内線34～36



役場住民福祉課

国民年金保険料の

後納制度について

●保険料の納め方

国民年金の保険料は、次の方法で納めることができます。

①納付書（現金）で納付

日本年金機構から送付される納付書で、金融機関、郵便局、コンビニの窓口、ＡＴＭで納付期限（翌月末日）までに納めます。

②口座振替で納付

事前に手続きをして、ご希望の口座から自動的に納付します。

③クレジットカードで納付

事前に申し込み手続きをして、クレジットカードから定期的に納付します。

④電子納付

- ・インターネットバンキング
- ・モバイルバンキング
- ・テレフォンバンキング

※ご利用いただく場合は、あらかじめ

め利用される金融機関と契約を結ぶ必要があります。契約方法については、ご利用になる金融機関にお問い合わせください。

●保険料の前納制度

その年度の１年分（４月分～翌年３月分）、６カ月分または一定期間分の保険料を前納（前払い）すると、保険料が割引されます。

割引額は、納付方法や前納期間によつて異なります。

●納付書（現金）による前納

納付書による前納は、１年前納、６カ月前納、任意の月からその年度末（３月分）までの前納ができます。

また、保険料の一部免除を受けている人も、免除を受けていない保険料について前納することができます。この納付書による前納の納付期限は、１年前納及び４月～９月分のは、１カ月前納が４月末日まで、１０月～翌年３月分の６カ月前納は１０月末日までとなっています。

なお、クレジットカード納付でも

納付書での前納と同様に、１年前納、６カ月前納ができます。

●口座振替による前納

口座振替による前納は、１年または半年間を単位としており、納付書やクレジットカードでの前納より割引額が多くお得です。

この口座振替による前納の申込期

限は、１年前納及び４月～９月分のは、１カ月前納が２月末日まで、１０月～翌年３月分の６カ月前納は８月末日までとなっています。

すでに口座振替で前納されている方は、再度のお申込みの必要はありませんが、口座振替の引落方法を変更される場合は、再度お申し込みが必要です。

◎口座振替分については、割引額がより大きな「２年前納」がご利用いただけるようになっております。

この２年前納は口座振替のみ利用が可能で、申込期限は毎年２月末日までとなっています。

●口座振替の早割

保険料の口座振替では、通常毎月の保険料は、当月分は翌月末に引落としとなりますが、口座振替の早割の場合は、毎月の保険料が納付期限より１カ月早く引落しされ、月額で５０円の割引となります。

なお、現金払いで１カ月早く納付していたいただいても割引はありません。

口座振替の早割は、随時受け付けています。従来から口座振替で毎月納付している場合でも、この口座振替の早割制度に変更するためには、改めて申し込みが必要となります。くわしくは、

役場住民福祉課

☎ 42-2111

小樽年金事務所国民年金課
☎ 0134-234236

までお問い合わせください。

役場住民福祉課

2月の小樽年金事務所

出張相談日

●開設日時

2月18日(木)

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

☎ 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。



2月7日は「北方領土の日」

“いつか”を“今”に。

日本の国土、北方領土

我が国固有の領土である歯舞群島、色丹島、国後島及び択捉島からなる北方四島の早期返還の実現は、道民はもとより国民の長年にわたる悲願です。

この北方領土問題解決のため、これまで日ロ両国間では精力的な外交交渉が続けられていますが、北方領土返還要求運動が始まってから60年以上が経過した現在なお、領土返還への具体的な道筋は見えないままになっています。

国の外交交渉を積極的に後押しし、さらなる道民世論の結集を図るため「日魯通交条約」署名の日（1855年2月7日）を記念して、昭和56年1月6日の閣議において定められた2月7日の「北方領土の日」を中心に、北海道独自の取り組みとして「北方領土の日特別啓発期間」を定め、道、市町村及び関係団体が連携し、一層強力に北方領土問題の啓発活動を展開します。

北方領土問題の一日も早い解決のため、各地で行われる行事や署名活動への参加、ご協力をお願いします。

◎特別啓発期間

平成28年1月21日～2月20日



定例行政相談日について

役場総務課

住民の皆さんから、行政に対する苦情や意見、要望をお聞きしています。

毎日の暮らしの中で、国の役所や公団等が行っている仕事について困っていること、納得できないこと、意見をお持ちの方はお気軽においで下さい。相談は無料です。

●日時

2月20日(土)

午前10時から午後1時

●場所

京極町公民館 1階会議室

●行政相談委員

氏名 多田 英利

連絡先 ☎ 42-2645(自宅)

●相談内容

年金、老人保健、福祉、道路、登記、消費者保護、雇用保険、役所の窓口サービス等



石見 ゆきは 雪羽ちゃん



本通り(2月11日)
貴大さん=希美子さん

1歳おめでとう！
食べることが好きでイタズラが大好きな雪んこ。
パパとママはそんな雪んこの仕草や笑顔に癒やされてます。満面の笑みが特に大好きです。
これからもたくさん食べて元気に育ってね♪

森田 みなと 湊斗くん



三崎(2月26日)
一成さん=さやかさん

みなてい～!! 1歳おめでとう☆
我が家の宝物が増えて1年、楽しい毎日をありがとう。
何事にも動じず、まっすぐ進む湊斗。
そんな湊斗が皆大好きだよ。
兄弟仲良く、強く、優しく、逞しく。
心も身体も大きな男の子に育ってね！

農業委員会からのお知らせ

農業委員会

2月の総会は、
2月25日(木) 午後1時30分
開会予定です。

北海道最低賃金が 改定されました

北海道労働局

北海道内で事業を営む使用者及びその事業場で働く全ての労働者（臨時、パートタイマー、アルバイト等を含む）に適用される北海道最低賃金が次のとおり改定されました。

●最低賃金額 時間額 764円

●効力発生日 平成27年10月8日

・最低賃金には、精皆勤手当、通勤手当、家族手当、臨時に支払われる賃金及び時間外等割増賃金は算入されません。

・最低賃金額以上の賃金を支払わない場合は、最低賃金法違反として処罰されることがあります。

・特定の産業（「処理牛乳・乳飲料、乳製品、糖類製造業」、「鉄鋼業」、

「電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造業」、「船舶製造・修理業、船体ブロック製造業」で働く者には北海道の特定（産業別）最低賃金が適用されます。

町長室から (第156号)

平成28年がスタートして、早いものでひと月が経とうとしています。

役場裏の積雪は、1月20日現在で97cm（昨年の同日の積雪145cm）となっております。12月の降雪量が少なかったからでしょうか、この後どうなるのか心配です。

北海道中学校スキー大会クロスカントリィ競技が、1月12日から14日まで札幌市で開催されました。クラシカル走法男子5kmで森口翔太君（2年生）が第2位、女子3kmで西村由布さん（2年生）が第2位。フリー走法男子5kmで森口君が第3位、女子3kmで西村さんが第3位とそれぞれ立派な成績で見事全国大会出場権を獲得いたしました。おめでとうございます。

全国大会は、2月2日から5日まで北海道名寄市で開催

されます。雪質など地元の利もあります。雪質など地元の利用もありますが、プレッシャーに負けずコンディションを整え実力を発揮して下さい。

小学生・中学生は、指導者によって大きく成長するとも言われております。監督、コーチにとっても喜びもひとしおのことと思います。

今回の成績は、夏場から毎日トレーニングしてきた本人の努力はもちろんですが、両親をはじめ支えてくれている人々への感謝の気持ちも忘れず、全国大会でもベストを尽くして下さい。

また、アルペン競技（1月14日から16日まで旭川市で開催）に出場した鈴木怜遠君（1年生）、江守美佑さん（2年生）、来年の全国大会出場を目指し、今後も努力して下さい。期待しております。

山崎 一雄

ま ち の 事 件 簿

事 件

- 12月中、京極町内において犯罪の発生はありませんでした。

事 故（事例）

- 12月5日、町道の十字路交差点を左折する際、スリップにより道路脇の防風柵に衝突する事故が発生しました。
- 12月17日、国道の右カーブにおいて、スリップにより道路脇の防雪柵に衝突する事故が発生しました。

平成27年12月末 交通事故発生状況

	27年	26年
人身	2件	2件
物損	78件	86件
死者	0人	0人

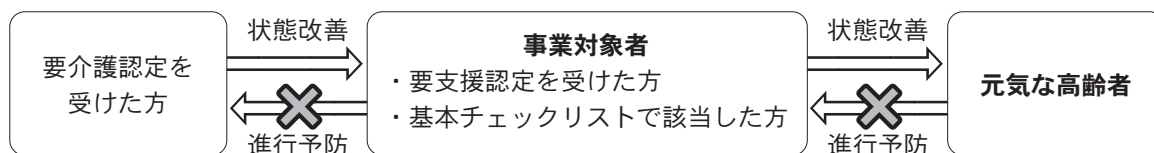
京極町防犯協会
倶知安警察署

介護予防・日常生活支援総合事業について

今年の3月から『介護予防・日常生活支援総合事業（総合事業）』が始まります。

1月号でもご紹介しましたが、サービス名や内容等について改めてご紹介します。

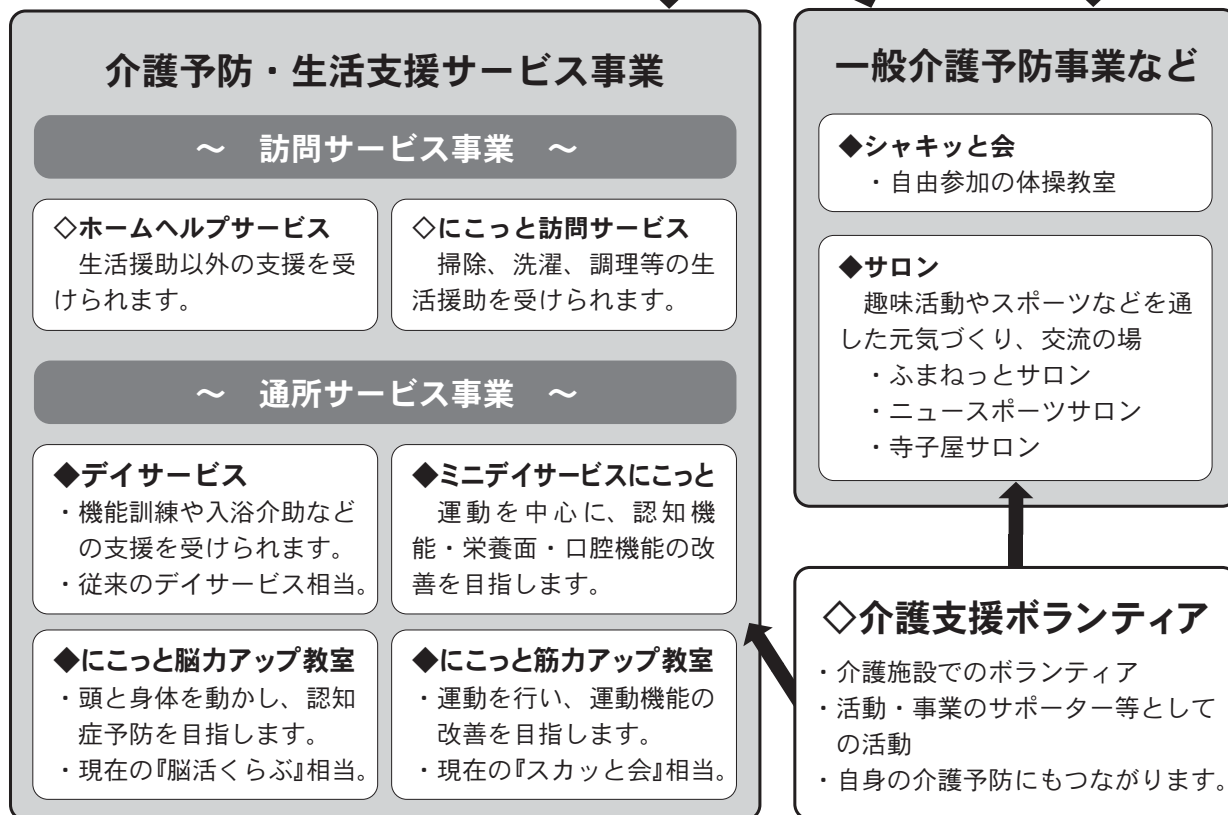
○総合事業は、元気な方は元気でいられるように、生活機能の低下が見られる方は改善を目指すことができるように、それぞれの方の状況に合わせたサービス利用や活動参加を通した取り組みを行うものです。



○総合事業は、大きくは『介護予防・生活支援サービス事業』と『一般介護予防事業』に分かれます。

○介護予防・生活支援サービス事業は、要支援認定を受けた方と、基本チェックリストで該当しサービスや事業の利用が必要と判断された方が『事業対象者』となります。

○参加する活動や利用するサービスを、地域包括支援センターの職員と相談し一緒に考えます。



※福祉用具レンタルや訪問看護など現行通りの介護保険サービスもあります。詳しくはご相談ください。

地域包括支援センターだより

電話：55-8615(直通)
担当：兼松・藤原

ひまわりクリニックきょうごくからのお知らせ

患者参加型医療のススメ④⑥

所長 前 沢 政 次

インフルエンザが流行し始めました。手洗い、うがいを励行しましょう。

2月から伊倉真衣子先生が勤務することになりました。昨年秋にも研修に来ていましたので、ご存知の方も多いと思います。これから、ひまわりクリニックと他の病院での研修を組み合わせて勉強していきますのでよろしくお願いします。

質問 1：最近ヨーグルトを買おうとすると、R-1とかLG21とか、たくさんの種類がありますが、どう違うのですか？

ヨーグルト市場も競争が大変なのでしょう。あの手この手で特色を出して売り出しています。

これには理由があります。ヨーグルトが腸の働きにいい影響を与えることが医学的にわかってきたからです。

いろいろな種類のヨーグルトに共通して言えることは、腸の働きをよくして栄養素を十分吸収できるようにすること、免疫の働きをよくすること、脳の働きをよくすることなどです。

その結果、便秘が改善する、ウイルスや細菌に対する免疫力が向上する、イライラがなくなって気持ちが安定する、ニキビや肌荒れを改善して美肌効果が生まれるようになります。さらに骨や筋肉を強くする、生活習慣病を予防できるようになります。これだけ共通の効果があるので、種類にこだわる必要はないでしょう。

質問 2：「腸の働き」とはどういうことでしょうか。具体的に説明していただけますか？

この機会に腸を含めた消化管全体について、その役割を説明しておきます。

1. 口の働き：食べ物を細かくかみ砕き、できるだけ小さいかたまりにして唾液とまぜることによって糖質（でんぷん）を分解して吸収しやすくします。
2. 胃の働き：胃酸で食べ物を消毒します。たん白質を分解して、食べ物をやわらかくします。食べ物は口の中でよくかみ砕かれていないと、胃の中でもかたまりのまま残って発酵したり、腐敗したりします。
3. 小腸の働き：小腸は十二指腸、空腸、回腸に区分されます。胃でドロドロになった食べ物を十二指腸では脂肪分に反応して胆汁が出てきて、食べ物をサラサラにします。また、すい臓から出てくる膵液はアルカリ性なので、胃酸を中和します。空腸や回腸の粘膜は非常に細かいひだ状になっていて、食べ物の栄養素を十分に吸収します。収集された栄養素は肝臓に運ばれます。
4. 大腸の働き：食べ物は食べかすになっていますが、そこから残りの栄養素を消化・吸収し、水分を適度に体内に取り込みます。大腸では消化吸收を助ける酵素を分泌していませんので、「腸内細菌」の力を借りて、消化を行うのです。腸内細菌はなんと人間一人につき100兆個以上あると考えられています。ちなみに一人の体にある細胞の数は約60兆個ですから、それより腸内細菌の数が多いのです。詳しくは次号で解説します。さて、もう一つの大腸の働きは体に有害な物質を「便」として体外に排泄することです。便の中には食べ物の残りかすだけでなく、役目を終えた腸内細菌の死がいやウイルス、粘膜細胞などの死がいも含まれています。この排泄がうまくいかない状態、つまり便秘だと体に有害になるというわけです。

ご意見、ご質問はこちらまで

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

お誕生おめでとうございます

新 京 極 小杉山^{ありす}愛莉翠ちゃん 11月18日
(孝博さん=いずみさん)

七 区 後 藤^{みお}美羽ちゃん 12月18日
(洋一さん=真理子さん)

おくやみ申し上げます

報 徳 山田源太郎さん 12月3日 (88歳)

三 崎 土屋 笑子さん 12月25日 (87歳)

更 生 境 イトエさん 12月26日 (90歳)

四 区 清本 艶子さん 12月29日 (90歳)

+ 2月当番病院

6日^土

7日^日

11日^祝

13日^土

14日^日 倶知安厚生病院 ☎22-1141

20日^土

21日^日

27日^土

28日^日

受 付 夜 間／ 午後5:00～午後9:00
土曜日／ 午後0:00～午後5:00
日曜日・祝日／午前9:00～午後5:00

※平日の夜間や土曜・日曜・祝日であっても、ひまわりクリニックの医師がかりつけ医の場合や、症状が比較的軽い場合はクリニックへご相談ください。(☎42-2161)

● 編集後記 ●

成人式の取材に行ってきた。私が役場に勤め始めたころの中学生が成人を迎えるということで、改めて月日が経つのは早いなと感じました。

寒い日が続き、体調が優れない方もいるかと思いますが、私自身、おとしの冬にインフルエンザにかかったこともあり、こまめなうがい、手洗いをするようにしています。体調を崩す前に早めの対応を心がけていきましょう。



まちの日誌 12月

9日 総務産業建設合同常任委員会

18日 第4回議会定例会開会

21日 歳末防犯パトロール



22日 定例会再開

27日 第47回羊蹄ジュニア
クロスカントリースキー競技大会



人のうごき

平成27年12月末現在
()は前月との比較

- 人 口 3,160人 (+3)
- 男 性 1,544人 (±0)
- 女 性 1,616人 (+3)
- 世帯数 1,479戸 (+4)