



きょうごく

Public Information KYOGOKU

賀正



保育園もちつき会

1月号

2016(平成28年)

No.706

今月の主な内容

- 年頭の挨拶..... 2
- 後期高齢者医療制度のお知らせ..... 6
- 「介護予防・日常生活支援総合事業」のお知らせ 7
- 特産品開発のお知らせ⑧..... 8
- 今月のまちの話題..... 9
- 今月の生涯学習情報..... 12
- 消防通信..... 13
- にこにこ栄養相談室..... 14
- おはよう..... 15
- 税のはなし・今月のお知らせ..... 16
- もうすぐ1歳..... 19
- 地域包括支援センターだより..... 20
- ひまわりクリニックきょうごくからのお知らせ 21
- まちの日誌..... 22



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。

年頭の挨拶



京極町長

山崎 一雄

新年あけましておめでとうございます。町民の皆さまとともに新しい年を迎えることができましたことを、大変うれしく思います。皆さまには、平素から町政各般にわたり、深いご理解とあたたかいご支援を賜り心から感謝申しあげます。

さて、昨年を振り返りますと、5月に口永良部島の噴火、9月に関東・東北豪雨が発生するなど、災害が多数発生しました。亡くなられた方へのご冥福と被災された方へのお見舞いを申しあげますとともに、1日も早い復旧・復興を願っております。

国内経済に目を向けますと、経済政策「アベノミクス」により、株価上昇など効果がありました。が、経済の好循環に関しては、地方を中心に完全に行き渡っていない状

況であります。今回、政策として「新三本の矢」が発表されましたが、これと国の地方創生を合わせ、経済の更なる発展と好循環が生まれ、地域活性化に結びつくことを期待しております。

環太平洋経済連携協定(TPP)については、昨年10月のアトランタ閣僚会合において、大筋合意に至りました。しかし、大筋合意の概要や具体的施策に関しては、まだ不明瞭なことも多く、今後さらに状況を見守る必要があります。町政においては、第五次京極町総合計画の「活力湧き出る みどり美しい 水のまち」を基本理念にまちづくりを進めております。また、昨年は「京極町人口ビジョン」及び「京極町総合戦略」を策定いたしました。本町の総人口は、平成27年(2015年)の

謹賀新年

町役場

町長	山崎 一雄
副町長	矢戸 貢
総務課長	遠藤 義弘
企画振興課長	長谷川 満
産業課長	四宮 修
産業課主幹	柴山 文夫
住民福祉課長	菅原 幸浩
健康推進課長	榎本 美智子
建設課長	坂本 辰哉
建設課主幹	吉田 栄喜
建設課主幹	高橋 俊光
税務課長	小林 哲也
会計管理者	原田 圭子
保育園長	岡本 美弥子

町議会

議長	田村 英樹
副議長	渡邊 昭
総務常任委員長	船場 英雄
産業建設常任委員長	小柳 光義
議会運営委員長	鈴木 敏行
議員	菊地 篤志
"	四宮 幸一
"	中村 厚子
"	後藤 尚浩
"	村上 敦
事務局長	丁名塚 幸美
外職員一同	

監査委員

委員	辻地 篤隆
"	菊地 篤志

教育委員会

教育長職務代理者	菊地 亮
委員	有末 道弘
"	堅田 由美子
"	笹浪 淳
教育長	高橋 武志
学務課長兼給食センター長	横路 裕
指導主事	加藤 数馬
生涯学習課長兼湧学館長	山田 光紀
兼公民館長	小浦 方雅
総合体育館長	外職員一同

ひまわりクリニックきょうこく	
所長	前沢 政次
事務長	山崎 孝子
師長	藤田 朋枝
外職員一同	



3, 155人から年々減少していきます。人口ビジョンでは、目標年である平成72年(2060年)の総人口を2,000人と定めました。

人口減少を克服し、目標人口の2,000人を維持するためには、「まち」、「ひと」、「しごと」それぞれが活気・活力を取り戻し、好循環させていくことが大事と考えております。その実現に向けた総合戦略では、大きく4つの目標を設定いたしました。

1. 魅力ある産業・観光・雇用を創出する
2. 京極町への人の流れをつくる
3. 希望する結婚・出産・子育ての実現を支援する
4. 安心な暮らしを守るとともに、地域と地域を連携する

これらの目標達成に向け、さまざまな事業を行っていききたいと考えておりますので、町民皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

町の基幹産業である農業については、春先の好天により全作物において植え付けなど順調に推移しましたが、生育期の低温傾向、収穫期の長雨による馬鈴薯や豆

類の収穫の遅れなどにより、作柄や収量が心配されましたが、総じて平年並みから、やや良の作柄と収量を確保することができ、安堵いたしました。

日々の天候と作物の生育に細心の注意を払い、営農努力をされている農家各位に敬意を表すとともに、新しい年も好天に恵まれ、実りの秋を迎えられますよう心から祈念いたします。

北海道電力株式会社の京極水力発電所は、昨年11月に二号発電機の営業運転が開始されました。一号機と二号機をあわせて最大40万KWを発電し、これは、一般住宅約14万戸・6時間分の電力をまかなう量に相当します。主に電力使用量が增大する夕方の時間帯に発電し、電力を供給する重要な役割を担っていると聞いております。また、三号発電機の着工については、国の電力政策との兼ね合いもあり、時期が決まっております。当面、2機による発電になります。道内の電力の需給安定のため、その役割を果たすことを願っております。

オロッコ川改修工事については、昨年は道道黒橋京極線に係る

農業委員会

会長 長 藤 耕 藏
会長代理 石 井 静 城
委員 中 村 明 彦
小 柳 光 義
山 内 義 昭
藤 波 秀 博
小 山 憲 一
船 場 茂 修
多 田 順 行
横 川 順 志
真 田 正 志
四 宮 修 同

事務局長

外職員一同

選挙管理委員会

委員長 菊 地 重 美
委員 阿 部 鋭 右
村 上 正 一
有 末 由 美 子

固定資産評価審査委員会

委員長 吉 川 英 昭
委員 横 井 英 樹
久 保 俊 郎

民生委員児童委員協議会

会長 西 尾 不 二 子
副会長 佐 々 木 博 史
委員 山 中 艶 子
尾 形 日 出 磨
横 井 英 樹
小 谷 睦 子
山 内 志 津 子

中 村 二 郎

老 田 豊

谷 景 三

渡 部 ミ 子

清 本 彦 彦

森 容 子

吉 川 由 紀 子

中 川 玄 雄

主任児童委員

支署長 佐 古 岡 淳

外職員一同

消防団

団 長 室 井 郁 男

副団長 鶴 岡 敏 美

第一分団長 西 岡 昭 恵

副分団長 加 藤 正 恵

班 長 山 中 力

第二分団長 大 木 朗

副分団長 川 崎 真 美

班 長 柴 山 篤

外職員一同



橋が完成し、放水路の延伸工事が行われました。本年は、旭橋の改修工事と放水路の延伸が予定されておりです。

道道京極俱知安線については、昨年に引き続き、道路の改良工事が予定されています。この工事により、急なカーブと傾斜が大幅緩和され、安全に通行ができるようになりますと期待しております。

それぞれの工事の早期完成に向け、町も対応して行きたいと考えております。

昨年は、ようお願い農協が建設する人参集出荷施設建設に町から4億5千万円の支援をいたしました。固定資産税及び交付税からの補填分をふまえると町の実質負担は、

約3千5百万円になります。施設建設により人参の安定出荷が図られ、輪作体系の確立、作業の効率化、経営の安定化につながると期待しております。

商工業につきましては、景気低迷などにより依然厳しい状況ですが、商店街の美化活動、大売り出しなど活発な活動に対し敬意を表します。商店街活性化は地域活性化に大きく貢献していると存じます。今後の皆さまのご活躍を祈念いたします。

農林業及び商工業ともに、高齢化と後継者不足、あるいはT・P・Pへの対応などさまざまな課題を抱えながら経営をされていることと存じます。町としても、皆さ

まの声を反映し、関係機関と連携しながら、経営改善と事業発展につながる施策に努めてまいります。建設工事等につきましては、東団地建設、松川線、唐沢線等の改良、波川の改修など継続事業を予定しており実施することができました。今後も計画的に整備を進めてまいります。

ひまわりクリニックについては、厳しい経営環境ですが、介護・保健・福祉・教育と連携した「生活に寄り添う医療」を充実させるため取り組みを進めるとともに、指定管理者制度を含めた今後のあり方について検討してまいります。京極温泉については、昨年4月から新たに株式会社共立メンテナンス

ンスが指定管理者として管理運営を行っております。京極温泉がこれからも町民皆さまの交流の場として、また大きな観光資源の1つとして発展していくよう連携してまいります。

本年は、明治30年、町に開拓者が入植してから120年の節目の年となります。京極町の礎を築いてこられた先人たちの労苦に感謝し、記念式典等を開催し、これまでに発展を支えてきた皆さまといっしょに、意義ある年にしたいと思っております。

むすびになります。新しい年が皆さまにとりまして幸多き年となりますよう心からご祈念申し上げます。新年のご挨拶いたします。

新年明けましておめでとうございます。希望に満ちた新春をお迎えのことと謹んでお慶びを申し上げます。町民の皆様には日頃より

議会に対し、深いご理解とご支援を賜り、厚くお礼申し上げます。議会改選後2年目を迎えますが、

より身近な議会を念頭において、議会の運営に努めてまいりました。初春を迎え、改めて、議会の役割

を果たすべく決意を新たにしているところであります。

皆様ご承知のとおり、本町に開拓の第一鍬が入れられたのが、明治30年のことです。そして、平成28年で120年という大きな節目を迎えることになりました。改めてその歴史を振り返ってみますと、多くの先人たちが築き上げてきた努力の積み重ねが、今日の京極町



京極町議会議長

田村英樹

年頭にあたって

の発展をもたらしたということを感じたいします。

さて、国政に目を向けて参りますと、震災復旧とエネルギー対策、国内経済の回復の兆しも見えず、昨年10月には、交渉参加から2年以上の経過を経て、環太平洋経済連携協定(TPP)の大筋合意が正式に表明されました。今後における景気対策や地方財政の影響、地域経済の振興、生活の安定・向上がどのように図られるのかさらなる転換に備えるべく注視して参りたいと存じます。

本町におきましては、既に、第五次京極町総合計画、5つの基本目標を掲げ、町づくりに向けての取り組みが進められております。生活基盤の確保から、道路網の整備(改良舗装工事・排水整備工事・舗装補修工事)、宅地分譲地の整備、町営住宅建て替えの整備や、福祉・医療政策など、主要な施策が繰り広げられています。

地域の基幹的な医療を支えてきております、国民健康保険診療所は、介護・保健・福祉・教育と連携した「生活に寄り添う医療」を理念に取り組んできております。厳しい経営状況ではございますが、

経営改善に向けた取り組みが求められており、今後において適切な対応が図られるべく検討してまいります。

北海道電力が進めております純揚水式発電所建設工事については、順調な作業が進められ、ご承知のとおり、一号機(20万KW)は、平成26年10月1日、二号機(20万KW)は、平成27年11月1日営業運転が開始しました。今後は、ピーク供給力としての役割、揚水による電力の貯蔵や、電力系統の調整機能を有する京極発電所が、電気の品質維持に大きく寄与されることを願っております。

基幹産業である農業は、本年の融雪期は、高気圧と低気圧の影響を受けて、数日の周期で変化し、平均気温は平年よりかなり高く経過しました。春先の好天により、総じて、時き付け作業は順調に行われたようですが、農業者の皆様は大変ご心配され作物の成長を見守ってこられたことと存じます。そのような経過の中、作況状況については、生産者皆様のご努力もあり、馬鈴薯・麦類・豆類・甜菜・人参と、各品目の作柄・収量など、総じて、平年並みの収穫量

であったと伺っており、喜ばしい限りであります。未来に希望を持てる農業政策を前面に、直面する課題もありますが、関係者と議論を重ね、安定経営に向けての取り組みを進めて参りたいと考えます。林業につきましては、これまで

以上に森林の多面的機能の高度発揮を図るため、適切な間伐等の森林整備を計画的に実施し、健全な森林となるよう、立地条件や地域の環境に応じた整備を願うものであります。さらに、野生動物や病害虫等による被害については、森林の公益的機能への影響が懸念されるため、森林所有者等と連携し防止対策を進めることを願うとともに、森林は地域の共有財産であるとの共通認識のもと、資源の循環利用を計画的に推し進めて頂きたいと思っております。

商工業につきましては、今日、社会情勢も混沌とし、景気の低迷が続く中、雇用状況も一段と厳しさが増して、商工業を取り巻く情勢は依然として変わらず厳しい状況が続いております。このような中、商工業関係者の皆さまには、魅力ある商工業の振興はもとより、地域振興全般にわたり活発な活動

を展開しておられますことに、深く敬意を表します。未だ景気回復を実感するまでに至っていない状況ですが、地域経済の浮揚に向けては、地域に根ざした会員皆様の積極的な事業展開や活性化が何より求められています。

今後におかれましては、地域に根ざした販売促進のための事業を展開いただき、大きな成果に繋がりますようお願いいたします。

私たち議会も、地方分権が進み地方自治の確立が問われている時代にあつて、その責務はますます大きくなっております。町の発展と将来にわたる町民の幸せを願いに、議会報告会の開催などを通じて、皆さまの声を町政に反映、活力あふれるまちづくりの推進に全力で邁進していく所存であります。本年もなお一層のご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げますとともに、町民皆さまの限らない幸せと、健やかな毎日でありますことを心から祈念して、年頭のご挨拶といたします。



後期高齢者医療制度のお知らせ

■高額介護合算療養費及び医療費通知について■

■高額介護合算療養費について

医療と介護の両方を利用している世帯の自己負担を軽減する制度です。

同じ世帯の被保険者が、1年間に支払った後期高齢者医療制度と介護保険の自己負担額の合計が限度額を超えたときは、その超えた額が後期高齢者医療制度及び介護保険から支給されます。なお、手続きには市町村窓口への申請が必要となります。

※後期高齢者医療制度または介護保険の自己負担額のいずれかが0円の場合は対象となりません。

※支給額が500円以下の場合は支給されません。

◆自己負担限度額表

【1年分の自己負担額の計算期間：8月1日～翌年7月31日】

負担割合	区 分		自己負担額の合計の基準額
3 割	現役並み所得者		67万円
1 割	一 般		56万円
	住民税非課税世帯	区分Ⅱ（※1）	31万円
		区分Ⅰ（※2）	19万円

※1 世帯全員が住民税非課税である方

※2 世帯全員が住民税非課税であり、世帯全員の所得が0円（公的年金収入のみの場合、その受給額が80万円以下）、または老齢福祉年金を受給している方

申請される方は、役場住民福祉課保健医療係までお申し出ください。

■医療費通知の送付を希望される方へ

北海道後期高齢者医療広域連合では、発行をご希望される方を対象に、医療費を半年ごとにまとめた医療費通知を送付しています。次回の発行は平成28年3月末（平成27年7～12月診療分）に行います。

新たに発行をご希望の方は、北海道後期高齢者医療広域連合または役場住民福祉課保険医療係へご連絡ください。（電話でのご連絡だけで手続きできます）

◆自己負担限度額表

新たに発行をご希望の方は、お手数ですが、北海道後期高齢者医療広域連合または役場住民福祉課保険医療係へご連絡ください。（電話でのご連絡だけで手続きできます）

○すでに「発行希望」のご連絡をいただいている方には継続して発行しますので、再度のご連絡は必要ありません。

○この通知を受け取られたことにより、申請等の手続きをされる必要はありません。

※この通知を、確定申告などの「医療費控除」の領収書の代わりとすることはできません。

問 い 合 わ せ 先

北海道後期高齢者医療広域連合

住所 札幌市中央区南2条西14丁目
国保会館6階
☎011-290-5601

役場住民福祉課保険医療係

住所 京極町字京極527番地
☎42-2111（内線33）

介護保険法改正による

「介護予防・日常生活支援総合事業」のお知らせ ～平成28年3月から取り組みます～

平成27年4月の介護保険法改正により、従来の地域支援事業の見直しが行われ、要支援の方に対する介護予防や日常生活支援が町の事業となりました。

京極町では、今年度より準備を進め、3月よりスタートいたします。

どう変わるの？

- ①従来のホームヘルパーやデイサービスに加え、住民主体の取り組みも含め、多様な担い手による支援体制が作られます。
- ②地域包括支援センターが、従来のサービス、新たな介護予防活動及び生活支援についてマネジメントを行い、その方に合ったサービスを本人と相談しながら取り組みます。
- ③従来の要支援認定の他、基本チェックリストによる簡素な確認でサービスを利用することが出来るようになります。
(その方の状況により、従来の要支援認定が必要な場合もあります。)

手続きは？

- ①現在、要支援や介護予防のサービスを受けている方は、地域包括支援センターの担当者がサービスの確認などを行います。
- ②新たに利用を希望される方は、健康推進課と地域包括支援センターの窓口で手続きが出来ます。



寺子屋サロンの様子

サービス内容

通所型サービス	訪問型サービス	その他
従来からあるデイサービス 対象：すでに要支援で利用している方・要支援で入浴に介助を要し、入浴サービスを希望する方 場所：福祉センター	従来からあるホームヘルプサービス 対象：要支援の方で家事援助以外に援助を必要とする方	運動教室シャキット会場 場所：福祉センター等 ふまねっとサロン 場所：商工会館
ミニデイサービスにこっと 対象：要支援で必要と認められる方・基本チェックリストで対象となった方 場所：福祉センター	にこっと訪問サービス 対象：要支援で家事援助を必要とする方・基本チェックリストで対象となり、包括担当が必要と認めた方	ニュースポーツサロン 場所：商工会館 寺子屋サロン 場所：商工会館等

【問い合わせ先】 役場健康推進課介護保険係 ☎42-2111 (内線30・38)

まちをもっと元気に！
●京極町特産品開発事業●
サンプル品町民試食会実施！

たくさんの貴重なご意見、ありがとうございました。

10月28日（水）に実施しました京極中学校の生徒による試食会に引き続き、試作品として完成した「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）の3品を、11月23日（月・祝）、町民感謝祭の会場にて町民の皆様による試食会を実施しました。



その場で貴重な意見をいただくことも

この試食会は、京極町の新しい特産品開発に町民の皆様にも参加していただくという意図で開催しました。当日は多くの町民の皆様が試食していただき感想をお聞きしました。

「甘くておいしい」「クッキーの味が変わりおいしくなった」や、「素材の味が分からない」「形に特徴がない」など様々な意見をいただきました（アンケート用紙として回収）。これらは、貴重な意見として今後の製造の参考にします。



多くの方に試食いただきました。

グループインタビュー（町民の皆様との意見懇談会）等を経て改善点を絞り込み、再度試作品製造へと進みます。その内容は次号でご報告（予定）します。

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

11/19~20

静岡県清水町訪問

町のキャラクター「ゆうくん・すいちゃん」が静岡県清水町を訪れ、清水町のキャラクター「ゆうすいくん」や職員の皆さんと交流しました。

清水町は京極町と同じく水の街であり、清水町の大きな観光スポットである柿田川公園に湧き出る「柿田川湧水群」は名水百選に選ばれています。このように共通点



が多く、後日県内で行われた「ゆるキャラグランプリ」へ参加するキャラクター同士だったこともあり、今回の訪問が実現しました。

また、清水町の商業施設「サントムーン柿田川」では、隣接する三島市のキャラクター「みしまるくん」も合流し、合同PR活動を行いました。

新たな人のつながりが生まれたこの縁を大切にし、お互いに得るものを探していきたいと考えています。



11/21~23

ゆるキャラグランプリ2015 in 出世の街浜松

清水町への訪問に引き続き、浜松市の渚園において開催された「ゆるキャラグランプリ2015」に参加してきました。この時期にしてはとても気温が高く、天候にも恵まれ、全国から大勢の方が会場を訪れました。

昨年に引き続き、ゆうくん・すいちゃんがイベントに参加し、来場者や全国から集まったキャラクターたちと交流し、京極町のPR活動を行いました。

このグランプリは、エントリーしたキャラクターへインターネットで投票し順位を競うもので、イベント期間中に訪れた来場者による決戦投票も行われ、2015年のグランプリに輝いたのは地元浜松市のマスコット「出世大名家康くん」。ゆうくん・すいちゃんは全1,727体のキャラ中351位という成績でした。(昨年は1,699体中606位)

皆様の温かいご支援に感謝するとともに、京極町をより多くの方に知ってもらうため、ゆうくん・すいちゃんはこれからも力を合わせて元気にPR活動を続けていきます。



11月23日 勤労感謝祭

今年で43回目を迎える勤労感謝祭が行われました。

総合体育館では恒例の農畜産物即売会やリサイクルバザーなどが行われ、販売開始前から長蛇の列ができ、例年どおり大好評でした。

また、公民館の芸能発表会では、ピアノ演奏や舞踊、合唱、カラオケ、バンドなどが披露され、会場はとても盛り上がっていました。



町内児童生徒作品展表彰式

11月27日

今年度の町内児童生徒作品展に小学生・中学生から書道130作品と美術142作品の応募がありました。審査の結果、部門ごとに学年の入賞作品が選ばれ、教育長から受賞者へ賞状と楯が手渡されました。

また、応募された作品は、11月30日まで湧学館に展示され、多くの方に見ていただきました。
(受賞者は以下のとおり)

平成27年度町内児童生徒作品展入賞者一覧

書道の部	学 年	特 選	準特選	入 選		
	小学1年生	本 間 カオル	山 崎 一 瑠	荒 井 仁	菊 地 希 亜	中 川 珠 嘉
	小学2年生	上 野 小 夏	菊 地 紗 永	奥 山 是 空	西 海 綾 香	村 上 広 大
	小学3年生	土 井 綾 瀬	木 村 萌 寧	太 島 彩 綺	小 柳 翔 哉	田 居 寿 一
	小学4年生	米 山 侑 那	稲 田 光 佑	岩 瀬 駿 也	中 川 和 香	山 岡 夢 乃
	小学5年生	四 宮 琉 晟	守 藍	小 出 妃 菜	高 瀬 凜	古 屋 凜 音
	小学6年生	田 居 福太郎	本 間 美 咲	岩 瀬 有里亜	佐々木 優	向 田 朱 羅
	中学1年生	高 橋 遼	山 田 紗 優	追 立 空	木 下 沙里愛	鈴 木 怜 遠
	中学2年生	米 山 怜 那	藤 波 愛 月	江 守 美 佑	坂 本 明 莉	船 場 玲音名
	中学3年生	芳 賀 丈	渡 辺 愛 海	東 倉 志 穂	藤 村 梨 乃	松 本 晴 也

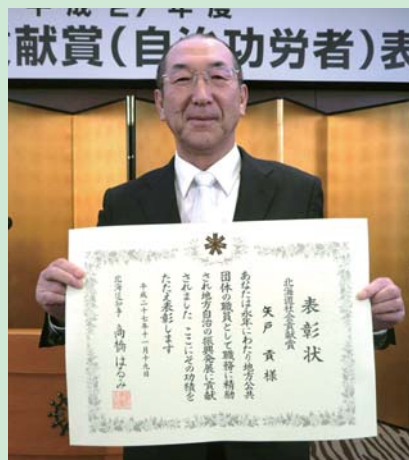
美術の部	学 年	特 選	準特選	入 選		
	小学1年生	西 村 来 流	藤 田 春 日	櫻 井 楓 雅	杉 村 洸	千 葉 結 月
	小学2年生	千 葉 虎豪郎	松 本 夢 華	笹 渕 陸 人	細 谷 晃 頌	山 内 純 翔
	小学3年生	及 川 姫 奈	藪 颯 汰	木 口 慎太郎	高 橋 苺 華	並 木 省 吾
	小学4年生	松 本 姫 和	半 田 若 葉	老 田 圭 吾	菊 地 美 夢	作 田 裕 哉
	小学5年生	木 村 華 瑠	横 山 颯 大	土 井 大 聖	西 村 洸 太	藤 波 香 花
	小学6年生	半 田 あやめ	菊 地 崇 仁	田 中 琴 乃	西 槇 航太郎	村 田 蒼 登
	中学1年生	岡 田 樂	川 崎 大治朗	グライナーオリビア咲	細 川 遥 汰	横 井 佑希乃
	中学2年生	西 村 由 布	村 田 優 菜	佐々木 紅 葉	笹 浪 竜	守 瞳
	中学3年生	及 川 大 智	佐々木 琳 加	駒 谷 光 樹	三 輪 裕 也	横 井 優 樹

矢戸副町長が北海道社会貢献賞（自治功労者）を受賞

このたび、矢戸副町長が平成27年度北海道社会貢献賞（自治功労者）を受賞され、11月19日に札幌市で行われた表彰式で、高橋はるみ北海道知事より表彰状を受けられました。

北海道社会貢献賞（自治功労者）は、永年にわたり、市町村長及び市町村議会議員並びに市町村職員として活躍し、郷土の発展と地方自治の振興に多大な貢献をされた方を対象とするものです。

矢戸副町長は、昭和46年4月1日京極町に奉職以来、現在まで永きにわたり職務に勉勵し、その間、保育園長、住民福祉課長等を歴任され、平成15年6月から教育長、さらに平成23年6月からは京極町副町長として、産業の振興、社会福祉、保健衛生の充実、教育の振興などに取り組み、地方自治の振興発展に多大な貢献をされた功績を認められ、このたびの受賞となりました。



平成27年度租税教育推進校表彰

11月16日、今年度の租税教育推進校として、京極小学校が倶知安税務署より表彰されました。

これは児童・生徒に対する租税教育の推進及び租税教育推進のための基盤整備等に特に功績のあった学校等が表彰されるものです。

京極小学校では平成22年度より租税教室を継続して行っており、児童の租税教育に尽力した功績が評価されました。

火災予防ポスターコンクール表彰

羊蹄山ろく消防組合主催の火災予防ポスターコンクールが行われ、特選に杉村洸君（南京極小1年）、佳作に赤木優花さん（同1年）が入选し、11月18日に賞状と記念品が授与されました。

このコンクールは、昭和45年から火災予防思想の普及啓発を目的に毎年実施されており、管内7ヶ町村の小・中学校から530点の応募が、京極町からは京極小学校と南京極小学校から16点の応募がありました。



12月3日 保育園もちつき会

保育園で、もちつきが行われました。

園児たちは「よいしょ」のかけ声とともに、きねを握って一生懸命もちをついていました。出来上がったもちは、もちつきが終わった後にみんなで美味しく食べました。



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

1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
12/27	12/28	12/29★	12/30	12/31	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	30
31	2/1	2/2★	2/3	2/4	2/5★	2/6

※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)

1月の展示

食について考えよう
TPPからダイエットまで



◆ 1月のイベント情報 ◆

1/8(金)、22(金) 平家物語 読書会 (文化教室)
午後7時～午後8時まで

1/14(木)～1/16(土)

冬休みは図書館へ行こう！スペシャルウィーク

「ゆうくんすいちゃんをさがせ」

「ぶっくぶくろ(本の福袋)貸出」

「ぬりえコーナー」など

日替わりイベントは下の欄をご覧ください。

12/30(水)～1/5(火)まで、年末年始・図書整理等のため休館します。
2016年もたくさんのご利用お待ちしております。



※冬休み期間中の12/22(火)～1/17(日)は、大人も子どもも
図書を10冊まで貸出します。
(雑誌は5冊までになります)



冬休みは図書館へ行こう！ スペシャルウィーク

1/14(木)

◎湧学館オリエンテーリング
(10:00～17:00)

●一日司書体験(10:00～15:00)

※小学4年生以上2名まで

●冬休み工作会(13:30～15:00)

※小学生以上10名まで

1/15(金)

◎絵本クロスワードパズル
(10:00～17:00)

●紙飛行機トーナメント大会

(10:00～15:00)

※小学生以上12名まで



1/16(土)

◎映画上映会「ミニオンズ」
(13:30～/約91分)



©2015 Universal Studios. All Rights Reserved.

◎絵本・紙芝居のおはなし会
(映画上映会終了後)

このほかのイベントにも参加して
冬休みスタンプカードにスタンプをあつめよう♪
詳しくは、チラシ・ホームページをご確認ください。

●のイベントは事前に申込が必要です。
1/13(水)までに図書カウンターへお申し込みください。



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>) ★変更しました





季節がら暖房器具などで火を使う機会が多く、年末年始は何かと忙しいため、火に対する注意がおろそかになりがちです。また、年末年始は休日が多く、外出などで家を空けたり、事業所も無人になりがちです。

かけがえのない生命と財産を守るためにも、お出かけ前やお休み前はもちろんのこと火の元には十分注意し、火災のない年末年始を過ごしましょう。

～家庭における防火対策～

【ストーブ】



- カーテンや洗濯物等燃えやすい物を近づけない。
- 定期的な点検・煙突掃除をする。

【たばこ】



- 灰皿に吸い殻をためない。
- 寝たばこは絶対にしない。
- 吸い殻は水につけてから捨てる。

【台所】



- 調理中はその場から離れないようにし、離れる時は必ず火を消す。
- コンロの周りに燃えやすい物を置かない。

【コンセント】



- たこ足配線をしない。
- コンセントプラグにほこりをためない。

【住宅用火災警報器】



- 寝室、台所等に住宅用火災警報器を設置する。
- ほこりによる誤作動を防ぐため、定期的に清掃する。

【火の元チェック】



- 就寝、外出前の火気設備等の点検、確認を習慣づける。

長期にわたるガスコンロの輻射熱火災に注意!!

1回のコンロ使用が長時間続くことの多い飲食店や一般家庭で、アルミ板等遮へい材内の住宅構造材が長期にわたり熱を蓄積することにより炭化し、壁面より出火するという火災が起きています。これらのことを防ぐため次の事項に注意しましょう。

- 長時間のコンロ使用時は、壁面より距離のあるゴトク側を使いましょう。
- コンロと壁面の間に遮熱板を設置しましょう。
- コンロ周りの壁面に、熱による色の変化（黒や茶色）が見られないか、定期的に確認しましょう。
- 以上の内容で不安な場合、どのようなことでも消防に連絡してください。



～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たいかがでしょうか。
- 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



しょうがのぽかぽかパワーで寒い冬を乗り切ろう

新年あけましておめでとうございます。

雪も積もり、寒さがますます厳しくなりますが、今月号は体を温める食品の一つである『しょうが』にポイントを絞ってお伝えします。しょうがのぽかぽかパワーを効果的に取り入れて、寒い冬を乗り切りましょう。

しょうが【ショウガ科 ショウガ属】とは

しょうがは、世界的には東南アジアやアフリカなど比較的温暖な地域で栽培され、日本では高知県が国内の生産量の4割以上を占めています。

根しょうが



新しょうが

- 収穫直後のやわらかいもの



ひねしょうが

- 収穫後2ヶ月以上貯蔵したもの
- 新しょうがに比べ辛みが強まる

葉しょうが



- 水分が多く辛みは少なく、肉質がやわらかい
- 味噌をつけて生で食べたり、甘酢漬けにする

矢しょうが



- 酢漬けにしたものを「はじかみ」と呼び、焼き魚の付け合わせに使われる

しょうがは火を通すとぽかぽかパワーがアップ！

しょうがの辛み成分は主に『ジンゲロール』『ショウガオール』『ジンゲロン』の3種類で、生のしょうがには殺菌作用や吐き気を抑える効果があるジンゲロールが多く、加熱すると体を温める効果があるショウガオールとジンゲロンが増加します。



しょうがの保存方法

瓶にしょうがとかぶるくらいの水を入れると、冷蔵庫で1ヶ月程度保存できます。3日ごとくらいに水を入れ替える必要がありますが、水を焼酎に替えると水の入れ替えをせず2～3ヶ月保存できます。

ラップに包むと冷凍もできます。

保存をしても風味は残りますが、時間が経つとジンゲロールが減少するので早めに使い切りましょう。



～食べるスープでぽかぽか～ しょうがたっぷり！ワントンスープ

【材料（2人分）】

<具材>

- ワンタンの皮…… 8枚
- 鶏ひき肉…… 80g
- れんこん…… 15g
- しょうが… 大さじ1分
- 塩こしょう……少々
- 白菜…… 50g
- にんじん…… 40g

<スープ>

- 水…… 600ml
- しょうが… 大さじ2分
- 塩…… 小さじ1/2
- しょうゆ…… 小さじ1
- 中華だし…… 大さじ2
- オイスターソース… 小さじ2
- ごま油…… 小さじ1



1人当たり
154kcal 塩分3.0g

【つくりかた】

- ①【ワンタンを作る。】ボウルに鶏ひき肉、みじん切りにしたれんこん・しょうが・塩こしょうを入れてよくこねる。粘り気が出たら8等分にしてワンタンの皮で包む。
- ②白菜、にんじんは千切りにする。
- ③鍋に水、すり下ろしたしょうが、調味料、②の具材を入れて火にかける。沸いたら①のワンタンを入れる。
- ④火が通ったら最後にごま油を加える。

管理栄養士からのワンポイント



○しょうがに含まれるジンゲロールと、にんじんに含まれるビタミンA・ビタミンCの組み合わせで風邪予防にもバッチリです♪

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

1月

～支援センターで、にこにこ・わいわい・よちよち教室～

毎回楽しく遊んでいる各教室の様子をお伝えします。

4回目のにこにこ教室では小麦粉に水や油をまぜて小麦粉粘土をつくって遊びました。

親子でまぜまぜ、こねこね・・・・・・・・・・さて何ができたかな？

あけまして

おめでとうございます。

今年もよろしくお願いします。



～わいわい教室楽しかったよ～

2回目は後半生まれのおともだちが集まりました。
新聞紙をちぎって遊んだり、歌に合わせてごろごろしたり、お母さんと一緒に楽しく遊びました。



～よちよち教室後半組です～

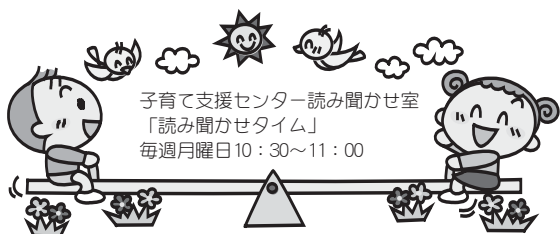
よちよちも後半生まれの親子が集まり楽しく遊びました。
わらべうたで、♪はなはなはな～
バスタオルで、ひっぱるよ、スルスルスル～



絵本読み聞かせ

1月の予定は次のとおりです。

- 18日 紙芝居「としがみさまとおしょうがつ」
絵本「ぶんぶんぶるるん」他
- 25日 紙芝居「ねずみちゃんのゆきだるま」
絵本「イガイガ」他



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

親子インタビュー

今月は篠原^{しゅういち}秀一くん、^{だいち}汰一くんとお母さんのケリーさんに支援センターのお話を聞いてみました。
「もう、すぐセンターに行く行くって言うんですよ秀一は。でも行った日は楽しい、楽しいと言いますね。おもちゃで遊んで楽しいし、友だちと遊んで楽しいし、私も見てて楽しくなるし、お母さん同士で話ができて楽しいです。秀一は玉落としが好きでいつも遊んでいます。

ままごとも好きでちゃぶ台でお茶を飲んだりしていますよ。」と笑いながら話してくれました。



1月の子育て
カレンダー

- 乳児健診～公民館・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 7日(木) 13:00～
- 幼児食教室(3～4歳)～公民館・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 13日(水) 10:00～12:00



北海道電力株式会社

ご家庭における節電のお願い

この冬におきましては、さまざまな電力需給対策に最大限取り組みることにより、電力を安定供給するうえで最低限必要な供給予備率は確保できると見通します。

しかしながら、北海道においては、他電力からの電力融通に制約があること、発電所一機のトラブル停止が予備率に与える影響が大きいこと、厳寒であるため、万が一の電力需給のひっ迫が、国民の生命、安全を脅かす可能性があることなど冬季の特殊性を踏まえ、多重的な対策を講じてまいります。

お客さまにはご不便とご迷惑をおかけいたしますが、引き続き無理のない範囲で、これまで取り組んでいただいている節電にご協力賜りますようお願い申し上げます。

●ご家庭で節電をお願いしたい

期間・時間帯

12月1日(火)～3月31日(木)

※12月29日から31日までを除く。

平日8時～21時

・特にご家庭においては、電気のご使用が増える夕方以降(16時～21時)の時間帯の節電にご協力をお願いします。

・なお、この冬の需要として見込んでいる定着節電量の水準(2010年最大電力比…▲5・9%)を目安に節電をお願いします。

・冬季の北海道は夜間も電力需要が高い水準にあるため、上記以外の時間帯についても、可能な範囲での節電をお願いします。

●節電にご協力いただきたい電気製品

照明、冷蔵庫、テレビ等を中心に、普段お使いの電気製品について節電のご協力をお願いします。また、外出の際には待機電力等の削減もお願いします。

ご家庭では冬の19時に平均で約1,000Wの電力を消費しており、**照明、冷蔵庫、テレビで4割以上を占めています。**

外出中の場合でも、冷蔵庫、温水洗浄便座、待機電力等により、平均で約250Wの電力を消費しています。



今月の

◎夜間納税相談日 1月15日(金) 午後5時30分～午後8時

◎休日納税相談日 1月31日(日) 午前9時～午後5時

どうぞ、お気軽にご相談ください。

償却資産(固定資産税)の申告について

■償却資産とは

固定資産税が課税される償却資産とは、土地及び家屋以外の事業の用に供することができる有形減価償却資産で、所得税法または法人税法の所得の計算上減価償却の対象となる資産をいいます。

ただし、自動車税・軽自動車税の対象となる車両は、課税の対象とはなりません。

■申告していただく方は

個人や法人で事業を行っている方のうち、その事業に用いることができる償却資産をお持ちの方は、地方税法第383条の規定により、毎年1月1日現在の所有状況を申告していただくことになっています。

■申告期限は

平成28年度の申告期限は、平成28年2月1日(月)です。

■提出書類は

償却資産の申告書は、毎年12月下旬にお送りしていますが、申告書が届いていない、あるいは明細書に不足があった場合は、役場税務課までご連絡ください。

<問い合わせ先> 役場税務課 ☎42-2111 内線34～36

20歳になったら国民年金

この1月に成人式を迎え大人の仲間入りをされる皆さんおめでとうございませう。

皆さんのように日本に居住する20歳以上60歳未満の方は、国民年金に加入し毎月保険料を納めることになっていきます。

●**世代と世代の支え合いの仲間入り**
国民年金は、年をとったときやいざというときの生活を、現役世代みんなが支えようという考えで作られた仕組みです。

●国民年金のポイント

◎将来の大きな支えになります

- ・国民年金は20歳から60歳までの人が加入し、保険料を納める制度です。
- ・国が責任を持って運営するため安定していますし、年金の給付は生涯にわたって保証されます。

◎老後のためだけのものではありません

- ・国民年金には、年をとったときの老齢年金のほか、障害年金や遺族年金もあります。

- ・障害年金は、病気や事故で障害が残ったときに受け取れます。

- ・遺族年金は、加入者が死亡した場合、その加入者により生計を維持さ

れていた遺族（「子のある配偶者」や「子」）が受け取れます。

●「学生納付特例制度」と

「若年者納付猶予制度」

★学生納付特例制度

学生の方は一般的に所得が少ないため、ご本人の所得が一定額以下の場合に、国民年金保険料の納付が猶予される制度です。

対象となる学生は、学校教育法に規定する大学、大学院、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校及び各種学校（修業年限1年以上である課程）、一部の海外大学の日本分校に在学する方です。

★若年者納付猶予制度

学生でない30歳未満の方で、本人及び配偶者の所得が一定額以下の場合に、国民年金保険料の納付が猶予される制度です。

どちらの制度も、承認された期間には老齢基礎年金を受け取るために必要な期間に算入されますが、年金額には反映されません。しかし、収入を得られるようになり保険料の納付が可能となった時に「追納制度」をご利用いただければ、将来受け取る年金を増額することができます。

20歳になった時の国民年金の手続きについては、

役場住民福祉課

☎42-2111

小樽年金事務所国民年金課
☎0134-2314236

までお問い合わせください。

役場住民福祉課

1月の小樽年金事務所

出張相談日

●開設日時

1月14日(木)

午前10時30分から午後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分から午後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。



羊蹄山ろく相談支援センター

相談窓口が開設されます

障がいのある方やご家族を対象に相談窓口が開設されます。

●日時

平成28年1月27日(水)

午後1時から午後3時(来場順)

●場所

京極町公民館 2階会議室

●対象者

京極町にお住まいで障がいのある方やそのご家族の方

※年齢や障がいの種別は問いません。

●相談員

羊蹄山ろく相談支援センター

●内容

- ・個別相談
- ・日常生活での悩みや困りごと
- ・福祉制度について
- ・福祉サービスの利用や申請の手続き方法 など

※相談員4名が対応しますので、時間内にご来場下さい。

●問い合わせ先

羊蹄山ろく相談支援センター

(羊蹄山麓7ヶ町村委託事業所)

☎21-2227

第1回予備自衛官補・
一般幹部候補生採用試験案内

役場総務課

くわしくは

自衛隊札幌地方協力本部

倶知安地域事務所

☎ 23-3540

役場総務課

☎ 42-2111

自衛官募集相談員 平岡秋弘

☎ 42-3208

までお問い合わせください。

募集種目	受験資格	受付期間	試験日
第1回 予備自衛官補 (一般公募)	18歳以上34 歳未満の者	1月8日～ 4月8日 締切日必着	4月15日～19 日のいずれか 1日を指定
第1回 予備自衛官補 (技能公募)	18歳以上で 国家免許資 格等を有す る者		

保育園入所園児募集

役場住民福祉課

京極保育園では、平成28年度入所園児を募集します。希望者は次の入所条件を確認のうえ申込書一式を提出してください。

●入所年齢

1歳以上（ただし1歳児は保育園へ要相談）

●入所基準

町内に住所があり、保護者等が以下に該当していることが必要です。

①1か月において48時間以上労働することを常態としている

②出産の前後である

③保護者が疾病・障がいの状態にある

④同居または長期入院している親族の介護・看護をしている

⑤火災や風水害などで災害の復旧にあたっている

⑥求職活動を継続的に行っている

⑦虐待やDVの恐れがある

⑧育児休業取得時に、すでに保育を利用中のこどもの継続利用が必要であると認められること

⑨上記事由に類するものとして町長が認める事由に該当すること

●提出書類

（様式は保育園または住民福祉課にあります）

- ・ 保育所入所申込申請書等
- ・ 雇用証明書等

保育園または住民福祉課にあります。

●募集期間

平成28年1月6日(水)～2月5日(金)

●申込み・問い合わせ先

保育園

☎ 42-2173

役場住民福祉課社会福祉係

☎ 42-2111

学童保育入所児童募集

役場住民福祉課

平成28年4月からの入所児童を募集します。希望者は次の入所条件を確認のうえ、申込書一式を提出してください。

●対象児童

平成28年4月に小学1年生～3年生になる児童

●入所条件

保護者が就労等により昼間自宅にいないため、保育ができない家庭

●保育料

月額5,000円（減免制度あり）

●提出書類

（様式は住民福祉課または学童保育所にあります）

●提出書類

（様式は住民福祉課または学童保育所にあります）

・ 学童保育入所申請書

・ 勤務証明書

- ・ 学童保育所から自宅までの略図
- ・ 児童家庭調査書
- ・ 児童の健康保険証の写し

●募集期間

平成28年1月6日(水)～2月5日(金)

●申込み・問い合わせ先

役場住民福祉課社会福祉係

☎ 42-2111

申告シーズン到来！

役場税務課

所得税は、個人の所得にかかる税金で、その方が1年間で得たすべての所得から「所得から差し引かれる金額」を差し引いた残りの「課税される所得金額」に税率を適用して計算します。

税額は納税者自らが計算して申告、納税することとなっております。この申告のことを「確定申告」といいます。

●所得税の確定申告が必要なのは主に次に該当する方です。

①事業（商・農業等）を営む方

②不動産収入のあった方（農業を辞められた後、農地や倉庫を他の事業者へ貸して得た収入は、金額の多少に関わらず不動産収入となります。）

③土地や建物を買った方

④2力所以上から給与を受けている方（年末調整でそれらの金額を合算の方）

上調整を受けられた方を除きます。)
⑤ 給与と公的年金の両方を受けている方（年末調整は年金所得額を含めて行うことができません。）

⑥ 給与所得者で給与の年収が2千万円を超えた方

⑦ 給与や退職所得以外の所得（講師謝礼や原稿料、生命保険の一時金など）があり、その合計が20万円を超えた方

※前記①～⑤に該当する方で所得状況により申告が不要となる場合があります。

このほか、給与および年金所得者の方が医療費控除や住宅借入金等特別控除などを申告して所得税の還付を受ける場合も確定申告を行う必要があります。

また、確定申告を行う必要が無くても町道民税の申告が必要な場合があります。

町道民税の申告が必要なのは、確定申告を行っていない方のうち、平成28年1月1日現在、京極町内に住んでいる方で、さらに次のいずれかの事項に該当する方です。

① 給与や賃金などの所得がある方で、勤務先から役場へ給与支払報告書が提出されなかった方（賃金等の支払いを受けたのに支払者から源泉徴収票を受け取っていない方は該当している可能性があります。）

② 給与や退職所得以外の所得があり、その合計が20万円を超えない方

③ 平成27年中に退職し、平成28年1月1日までに就職していない方

④ 給与所得者で年末調整を受けていない方や公的年金などの所得だけの方で、社会保険料控除、生命保険料控除や配偶者および扶養控除などを受けようとする方

⑤ 所得はないが、健康保険等の軽減措置を受けようとする方や、所得額0円の所得証明書を受ける必要がある方（申告がないと町の福祉サービスの申請や公営住宅入居などの申請に必要な各種証明書が発行できませんので、証明書が必要な方も申告してください。）

特に、④に挙げた控除を受け忘れたために所得税や町道民税が高くなってしまうケースが見受けられます。これら控除は申告しなければ適用とならない場合がほとんどですので、注意が必要です。

平成27年分所得にかかる確定申告および平成28年度町道民税申告の受付は2月16日(火)から3月15日(火)まで行っています。今のうちにこれまでご自分が受け取った所得などの内容について、よく確認しておいてください。

なお、ご自分が確定申告や町道民税申告が必要かどうかの判断が難しい

い場合などは、役場税務課までお気軽にお問い合わせください。

農業委員会からのお知らせ

役場農業委員会

1月の総会は、

1月28日(木) 午後1時30分

開会予定です。

まさや
小野寺正弥くん



新京極（1月9日）
聡さん＝明菜さん



正弥、1歳おめでとう！
この1年、生まれてから
今日まで大きな病気も無く、
すくすく成長してパパとママ
はとっても嬉しいよ♪ま
いにち笑顔に癒されます。
これからもその明るく元
気な正弥で、最高の笑顔で
みんなも癒してあげてネ☆

まちの事件簿

事 件

- 傷害事件の発生について DV（家庭内暴力）にかかる傷害事件が発生しました。
- 車上ねらいの発生について 駐車中の車内から財布等が入ったバッグが盗まれる事件が発生しました。

事 故（事例）

- 11月4日、国道の直線路において、路上駐車の状態から発進する際、後方の安全確認を怠ったことから、後方から来た車両と衝突する事故が発生しました。
- 11月24日、道道の右カーブにおいて、路面凍結により自転車をスリップさせ、道路に設置の柵に衝突し、さらに後方を走行していた車両2台と多重衝突する事故が発生しました。

平成27年11月末 交通事故発生状況

	27年	26年
人身	2件	2件
物損	74件	79件
死者	0人	0人

京極町防犯協会
倶知安警察署

塩分のとり方、意識していますか？ 年をとってからの認知症予防に大切です！

先日、ほかほかまつりで『認知症サポーター養成講座』を開催しました。その際に、「認知症予防に良い食べ物は何か？」というご質問を受けました。認知症に限らず、「〇〇には何を食べていいの？」というご質問はよく聞かれます。生活習慣病（高血圧・脂質異常症・糖尿病・肥満など）を予防するバランスの良い食事が大切です、とお答えしましたが、こう答えると、みなさんちょっと拍子抜けしたようなお顔をする方が多いです。「〇〇を食べていいですよ。」という答えを期待しているのかもしれません。

イギリスで20年間に渡って国ぐるみで実践し、認知症を減らすことに成功した研究をご紹介します。

- ・後期高齢者（75歳以上の人）では、アルツハイマー病特有の脳の変化だけでは認知症を発症せず、脳梗塞を合併した場合に認知症を発症する方が多い。（混合型認知症）
⇒ 後期高齢者では生活習慣の改善で、脳梗塞などの脳血管障害を減らせば、劇的に認知症になる人は減る。
- ・特に効果を上げたのは、“禁煙”と“減塩”
- ・イギリスでは1日の目標塩分摂取量を6グラムにし、食品業界と共同して85品目の食品ごとに加える塩分量を決めた。（食パン、ケチャップ、チーズ、ソーセージなど食品そのものに加える塩分を控えた）
⇒ 日本では20年間で認知症の人が3.5倍が増えたのに対し、イギリスでは同時期にほとんど増えなかった。後期高齢者だけでみると、20年間で認知症の方が24%減った。

日本では1日の塩分摂取量の目標値を男性で8グラム、女性で7グラムとしていますが、実際には10～11グラム程度は摂取していると言われています。次のような塩分を多く含む食品を意識的に控えることで、高血圧や脳血管障害を防ぎ、認知症予防にもつなげていきましょう。

- | | |
|---------------------|--------------------|
| ●みそ汁の濃さ、1日に飲む回数 | ●漬物、梅干し |
| ●ちくわ、かまぼこなどの練り製品 | ●あじの開き、魚の干物、塩鮭など |
| ●ハム、ウインナー、ベーコンなど | ●うどん、ラーメンなど麺類、麺類の汁 |
| ●せんべい、おかき、ポテトチップスなど | ●コンビニ弁当、惣菜など |



地域包括支援センターだより

電話：55-8615(直通)
担当：藤原・増田・兼松

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④⑤

所長 前 沢 政 次

新年おめでとうございます。

昨年は春にノロウイルス感染、また年末にはリハビリテーションの問題で、皆様にご迷惑をかけてしまい申し訳ありませんでした。古い慣習から脱皮するための「もがき」と受けとめていただけたとありがたいです。リハビリテーションについては4月からは適切な形で運営できるように努めてまいりますので、ご理解のほど宜しくお願いいたします。

新年にあたって、皆様の健康づくり、町づくりに一層力を注ぎますのでご協力願います。

1. 健康的な生き方

病気がいくつかあっても、医者やクスリに頼り過ぎない生き方が望ましいと思います。それにはお一人おひとり、自分がこうありたい、こう生きたいと思う人生を生きていただくことです。他の人から管理されるのではなく、自分で人生全体を考え、小さな辛いことにも意味を見出し、自分で生き方をコントロールできる人は健康的です。

2. かかりつけ医を持つ

日本の医療はいびつな発展をしてきました。専門医と大病院は誰もがかかってよいところではありません。そこを上手に利用するには道案内が必要です。自分の体や生活環境をよく知ってくれて、よく話し合いながら一番適切な判断をしてくれるかかりつけ医を持ちましょう。軽い病気のうちに相談にのってくれる、必要な時は専門医に紹介してくれる、重い病気の予防を考えてくれる医師がかかりつけ医です。

3. 足腰を鍛える

高齢になって一番早く弱り始めるのは大腰筋です。背骨と大腿骨（太ももの中心にある骨）をつなげる筋肉です。階段の上り下りに使います。起き上がり、立ち上がり、体のバランスをとる筋肉です。この筋肉が老化しないように普段から鍛えましょう。これは認知症の予防にもなります。

4. 人とのつながりを大切に

人は一人では生きていけません。他の人に寄りかかりあいながら生きる勇気をもらえるのです。死ぬ間際にはすでに亡くなっている人が人生を全うする応援にかけつけてくれます。動ける間には地域の人との交流をたいせつにしましょう。思わぬプレゼントをもらえるかもしれません。

5. ひまわりクリニックの課題

ここ数年構想してきた訪問看護は生活に寄り添う医療の生命線です。看護体制の一新強化を図ります。また昨年は地方創生の会議に参加して、未来の京極町を担う子どもたちへの健康支援の必要性を痛感しました。今年は小児健康相談の充実を図り、学校保健にも本腰を入れたいと思います。子どもたちにも認知症のことなどしっかり学んでほしいです。

経営のみを考えれば、赤字のクリニックは存続しないほうが良いとの考えもあります。存続のためには一人でも多くの方が地元のクリニックを利用していただくことが必要です。皆様のご協力をお願いいたします。

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

更生 佐藤 ^{あらた}新大くん 10月31日
(智之さん=恵美子さん)

七区 石田 麻 ^{まひろ}紘ちゃん 11月13日
(聖さん=規加さん)

ご結婚おめでとうございます

本通り 山田 光紀さん 小澤布久子さん

おくやみ申し上げます

ふきだし 小倉 満子さん 11月10日(81歳)

第2ときわ 狩野 英男さん 11月24日(77歳)

年末・年始・1月当番病院

30日水

31日木

1日祝

2日土

3日日

4日日

9日土

10日日

倶知安厚生病院 ☎ 22-1141

11日祝

16日土

17日日

23日土

24日日

30日土

31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)



まちの日誌 11月

- 3日 町政功労者表彰式
第31回後志管内小中学生剣道錬成大会
- 4日 まちづくり懇談会(～27日)
- 7日 平成27年度スポーツ表彰式
- 8日 京極小学校学芸会
- 14日 保育園生活発表会
- 15日 南京極小学校学芸会
- 23日 第43回勤労感謝祭

役場関係機関の年末年始業務について

<役場・教育委員会・保育園>

- ・年内の業務は、12月30日(水)まで
- ・年始の業務は、1月6日(水)から

<ひまわりクリニックきょうごく(国保診療所)>

- ・年内の業務は、12月30日(水)まで
(午後から休診です)
- ・年始の業務は、1月6日(水)から



人のうごき

平成27年11月末現在
()は前月との比較

- 人口 3,157人(+3)
- 男性 1,544人(+2)
- 女性 1,613人(+1)
- 世帯数 1,475戸(+3)

●編集後記●

新年明けましておめでとうございます。今年もよろしく願います。

今年は8月にブラジルのリオデジャネイロで夏季オリンピックが開催されます。個人的に興味があるのがバスケットボールです。アジア選手権を制した女子日本代表の奮闘と、3連覇が懸かる男子アメリカ代表に注目しています。

閉じこもりがちな冬ですが、スポーツで汗を流し、元気に乗り切っていきましょう。