



きょうごく

Public Information KYOGOKU

京極町開基120年記念式典

丸亀市・京極町 親子都市協定締結式



開基120年記念式典「丸亀市・京極町 親子都市協定締結式」

12月号

2016(平成28年)

No.717

今月の主な内容

- 救急救命士運用を開始します！…………… 2
- 平成28年度上期財政状況公表…………… 4
- 今月のまちの話題…………… 6
- 地域おこし協力隊の紹介…………… 10
- 今月の生涯学習情報…………… 11
- こんにちは保健師です…………… 14
- にこにこ栄養相談室…………… 15
- おはよう…………… 16
- 税のはなし…………… 17
- 今月のお知らせ…………… 18
- 町長室から…………… 20
- もうすぐ1歳…………… 21
- 地域包括支援センターだより…………… 22
- ひまわりクリニックきょうごくから…………… 23
- まちの日誌…………… 24



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。

救急救命士運用を

平成29年1月1日から開始します！

1 救急救命士運用で何が変わるの？

一般の救急救命士にも行える血圧測定や人工呼吸といった応急処置のほか、医師の指示のもとに救急救命士が特定行為（医師の許可が必要な医療行為）を実施することとで、救命できる可能性が増えると同時に、社会復帰できる可能性も高まります。高度化が進む救急救命業務に対し、京極支署は4名の救急救命士で運用を開始します。

2 特定行為を具体的に教えて！

（1）器具を用いた気道の確保

口の中にチューブを入れて、より確実に気道を確保し、肺への空気の通り道を作ります。

（2）静脈路確保のための輸液

医療機関で行われる点滴を想像して下さい。主に薬剤を投与するための静脈路を確保します。

（3）薬剤の投与

静脈路確保ができた患者に対して、薬剤（アドレナリン＝強心剤）の投与を行う事ができます。



3 京極支署の救急救命士が来てくれるの？

京極町内からの要請で、京極支署の救急救命車及び救急救命士が出勤しますが救急救命士が出勤中の場合や救急救命士が研修等で不在の時は、近隣の俱知安町や喜茂別町の救急救命士が来る場合があります。

4 救命の連鎖が重要です！

急変した傷病者の命を救い、社会復帰に導く一連の行いを救命の連鎖といひ、4つの輪が素早くつながると救命効果が高まります。
救急救車到着までに現場に居合わせた人が適切な応急手当を実施することで傷病者の生命が大きく左右されます。



① 一つ目の輪「心停止の予防」

生活習慣の改善で、急性心筋梗塞や脳卒中のリスクを低下させることも大切な予防の一つとなります。

② 二つ目の輪「早期認識と通報」

突然倒れた人や反応のない人を見たら、大声で応援を呼び119番通報とAEDの手配をします。119番通報すると俱知安消防署へつながりますので、落ちて着いて場所や病気などの様子を教えましょう。

③ 三つ目の輪「一次救命処置」

脳は心臓が止まると15秒以内に意識がなくなり、3〜4分以上続くと回復が困難となります。その場に居合わせた「あなた」が心肺蘇生法を行い、高度な処置ができる救急救命士等に引き継ぐことで、救命のチャンスを高める事ができます。

④ 四つ目の輪「二次救命処置と心拍再開後の集中治療」

救急救命士等や医療機関における専門的な処置・治療により、心臓の動きを取り戻し、社会復帰することを目指します。

静脈路確保



薬剤投与



気道確保



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28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28年度一般会計当初予算は、総額41億0,595万4千円でしたが、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44億0,948万9千円となっています。

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入金の補正を行い、歳出予算では北海道備荒資金組合普通納付金やようてい森林組合製材工場建設事業費補助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3,141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35万5,985円（北海道電力水力発電所の稼働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47万9,745円の経費で住みよいまちづくりを進めていることとなります。

町税と予算の使い道……町民一人当たりで見ると

町 税	355,985円	歳 出	479,745円
町 民 税 26,555円		民生・衛生費 114,954円	
固定資産税 320,984円		土 木 費 79,634円	
町たばこ税 3,985円		農林水産業費 24,524円	
入 湯 税 1,806円		教 育 費 65,712円	
そ の 他 2,655円		そ の 他 194,922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)	町債(借金)の状況 (1万円未満四捨五入)	(前年度比)
財政調整基金……10億2,131万円(	3億5,045万円)	一般会計債……41億9,604万円(2億6,855万円)	
減債基金……2億6,476万円(	19万円)	国保診療所特別会計債……1億3,343万円(▲726万円)	
公共施設整備基金……2億3,733万円(	517万円)	水道特別会計債……3億8,251万円(▲1,265万円)	
国鉄輸送確保基金……1,024万円(	211万円)	下水道特別会計債……2億5,809万円(▲3,939万円)	
ふるさと創生基金……1億0,136万円(	7万円)	町債合計……49億7,007万円(2億0,925万円)	
分収育林事業基金……171万円(	0円)	財産の状況 (1万円未満四捨五入)	(前年度比)
地域福祉振興基金……1,653万円(	1万円)	株 券……28万円(0円)	
地域福祉基金……1億0,379万円(	7万円)	出 資 証 券……1,395万円(0円)	
地域振興基金……6億0,240万円(	43万円)	預 託 金……1,400万円(0円)	
代替保安林整備基金……151万円(▲7万円)		土 地……1,487ha(6ha)	
ふきだし公園周辺整備基金……2,446万円(	2万円)	建 物……5万4,637㎡(715㎡)	
国 保 基 金……2万円(0円)		一時借入金の状況	
国保診療所基金……0円(0円)		銀 行……0円	
水道特別会計基金……1,956万円(1万円)		基金(繰替運用)……0円	
下水道特別会計基金……7億0,000万円(0円)		一時借入金合計……0円	
基金合計……31億0,498万円(3億5,846万円)			

平成28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28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28年度の収支状況

（平成28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	11億1,815万円（52.9）
地方譲与税	1,353万円（30.1）
利子割交付金	14万円（21.9）
配当割交付金	16万円（36.4）
株式等譲渡所得割交付金	0円（0.0）
地方消費税交付金	3,924万円（50.6）
自動車取得税交付金	266万円（44.3）
地方特例交付金	111万円（111.0）
地方交付税	4億1,994万円（74.8）
交通安全対策特別交付金	0円（0.0）
分担金及び負担金	1,465万円（33.4）
使用料及び手数料	5,486万円（56.4）
国庫支出金	3,379万円（10.9）
道支出金	4,128万円（13.9）
財産収入	134万円（9.9）
寄附金	37万円（370.0）
繰入金	0円（0.0）
繰越金	8,349万円（163.7）
諸収入	1,472万円（20.1）
町債	0円（0.0）
合 計	18億3,943万円（41.7）

歳出

支出済額（執行率）

議会費	3,019万円（52.5）
総務費	1億7,533万円（27.6）
民生費	2億8,309万円（40.2）
衛生費	7,798万円（25.9）
農林水産業費	7,703万円（20.7）
商工費	5,376万円（53.5）
土木費	2億5,013万円（25.0）
消防費	9,121万円（51.7）
教育費	2億0,640万円（39.0）
公債費	2億6,176万円（49.3）
諸支出金	0円（0.0）
予備費	0円（0.0）
合 計	15億0,688万円（34.2）

特別会計

（ ）…上段が収入率、下段が執行率（%）

後期高齢者医療特別会計	収入済額 ……1,436万円（28.9） 支出済額 ……1,512万円（30.4）	水道特別会計	収入済額 ……1,396万円（12.5） 支出済額 ……3,638万円（32.5）
国民健康保険事業特別会計	収入済額 ……5,008万円（34.7） 支出済額 ……8,232万円（57.1）	下水道特別会計	収入済額 ……1,070万円（8.7） 支出済額 ……4,485万円（36.4）
国民健康保険診療所特別会計	収入済額 ……3,887万円（12.1） 支出済額 ……1億2,853万円（40.1）		

京極町開基120年記念式典

kyogoku
Town
News ニュース

10月30日、京極町公民館において「京極町開基120年記念式典」が開催されました。式典には、京極家ご当主・京極高澄様をお招きし、丸亀市長 梶正治様を始めとし多くのご来賓や町政功労者の方々にご出席をいただきました。

式典は、先駆者に対する黙祷で始まり、京極町出身の岡元真理子さんによる「京極町民の歌」の独唱、山崎町長より先人の方々に感謝と敬意を忘れることなく、京極町の明るい未来へ繋いでいくとの式辞のあと、丸亀市との「親子都市協定」が締結され、ご来賓のご祝辞、功労者表彰と続き、田村議長のお礼の言葉で閉会となりました。

引き続き行われたアトラクションでは、琴アンサンブルによる「京極音頭」や、今年度で閉校となる南京極小学校児童による「羊蹄太鼓」、羊蹄太鼓保存会・鼓流による京極の開拓をイメージした力強い「ふきだし太鼓」の演奏で締めくくられました。



記念式典では、香川県丸亀市との「親子都市協定」締結式が行われました。丸亀市との交流は、平成9年より互いの物産展への参加が始まり、平成23年度にはしゃっこいまつりの会場で両市町の観光協会が「観光交流協定」を締結したところです。また、平成24年度から隔年で児童が丸亀市を訪れ体験学習をしています。この度の開基120年の節目を期として、歴史的な経緯から親子としての強い絆で結ばれ、末永く関係が続くことを祈念し協定を締結いたしました。

締結式では、梶丸亀市長、小橋丸亀市議会議員、山崎京極町長、田村京極議会議員が協定書に署名し、両市町長がこれからの相互理解と信頼を深めていくことを確認し、強く握手を交わしました。

また、丸亀市から親子都市協定締結を記念し、工芸品の「大うちわ」が贈呈されました。



協定書・署名



大うちわ贈呈



協定書



丸亀市長あいさつ



贈呈うちわ(表面)

丸亀市と京極町は 「親子都市協定」を締結しました



しゃっこいまつり 丸亀うどん



丸亀市ハーフマラソンへの参加



丸亀市キャラクター京極くん
しゃっこいまつりへの参加



小学生交流(丸亀市にて)

親子都市協定締結により、これまでの友好関係が更に深まり芸術文化、スポーツ、教育、産業経済、観光において幅広い交流が続けられることと思われます。

堅田光良さん永年勤続功労社会教育員表彰受賞

このたび、堅田光良さん（字三崎）に北海道社会教育委員連絡協議会から、永年勤続功労社会教育委員表彰を受賞されました。

この賞は、社会教育の推進に貢献された方に贈られるもので、堅田さんは平成17年から生涯学習委員として、社会教育推進計画や中期推進計画の立案、事業運営などにご尽力されました。また、総合体育館運営委員やスポーツ振興委員としても地域のスポーツを促進するために活動されており、本町の教育行政の推進に努められた功績が認められ、記念の楯が贈呈されました。

今回の受賞、おめでとうございます。今後ますますのご活躍をご祈念申し上げます。



10/21

支署・消防団模擬火災訓練

10月21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。

当日は、町内慶和園で行われ、新棟ボイラー室からの出火を想定した訓練が行われました。町内会や慶和園職員の協力もあり、入所者の避難訓練も同時に行われ予防意識の高揚が図られました。



京極町開基120年記念植樹！

10/22



京極町開基120年記念事業実行委員会（会長：山崎町長）は、10月22日開拓記念樹ハルニレがある京極発祥の地（字三崎）において、京極町開基120年記念植樹を行いました。樹種は、開拓記念木ハルニレ6本、町木ミズナラ6本を植樹しました。記念植樹に際しまして、後志森林管理署長をはじめ後志総合振興局森林室、北海道指導林家後志地区協議会のご指導を受けながら行われました。会場には、京極町森と緑の会（会長：山崎町長）との共催事業であることから、実行委員及び会員を合わせ72名の参加者が集まりました。

11/5～6

ゆるキャラグランプリ 2016in 愛媛県松山市

11月5～6日にかけて愛媛県松山市で開催された「ゆるキャラグランプリ2016」に京極町のキャラクター「ゆうくん・すいちゃん」が参加してきました。

今年もたくさんのキャラクター達と一緒に京極町のPRを行ってきました。ゆるキャラグランプリへの参加は今回が3回目です。年々来場者から知られていることを実感できています。

このグランプリではエントリーしたキャラクターへ、インターネットやグランプリ会場での投票数を競います。

2016年のグランプリは高知県須崎氏のキャラクター「しんじょう君」。ゆうくん・すいちゃんは1421体中219位という成績でした。（昨年度1727体中351位）

今回のイベントでは「ゆうくん・すいちゃん」の知名度を上げるとともに、京極町も多くの方に知ってもらうことができました。皆様のご支援に感謝いたします。



11月
12日

保育園生活発表会



11月
13日

京小学芸会

＜スローガン＞

元気にスマイルで頑張る！！

あきらめしないで自分の役割を果たすために



11月
20日

南京小学芸会

＜スローガン＞

響け！輝け！9人の音色♪



「京極町地域おこし協力隊」 活動開始！

京極町に地域おこし協力隊がやってきました。

今後色々な所での活躍が期待される2名。今月号では自己紹介を含めて町民の皆さまにご挨拶をさせていただきます。

※「地域おこし協力隊」とは

総務省が行っている事業で、人口減少や高齢化等の進行が著しい市町村において、地域外の人材を積極的に受け入れ、地域協力活動を行ってもらい、その定住・定着を図ることで地域力の維持・強化を図っていくことを目的としています。



にしざわ じゅん
西澤 純 (56)

出身地：愛知県みよし市
趣味：スポーツ(特にテニス)
何かを作ること
(レザークラフト等)
旅行・ワインが好きです

□自己紹介

56歳、男、単身赴任中、子供なし、O型、4月生れ。
30年務めた会社を昨年早期定年退職。30代後半をベルギーで過ごし、自然の中での心豊かな暮らしに憧れるようになりました。薪ストーブにも憧れています。

□なぜ京極町へ？

学生時代から北海道に憧れ、特に羊蹄山の眺めに魅了されました。第2の人生として、豊森なりわい塾という活動の経験を活かしたいと思いました。

□今後の活動！

観光のみならず、色々な所に関わりたいと思います。町民の皆様と、特産品開発、自然エネルギー推進、地域ケア、市民農園、趣味活動などを是非一緒にやっていきたいと思っています。

□自己紹介

はじめまして、地域おこし協力隊として10月から就任した加藤と申します。以前は建築の業務や林業の仕事に従事していました。まだまだ未熟者ですが、京極町に貢献できるよう頑張っていきたいと思っています。よろしくお願いします。

□なぜ京極町へ？

趣味でスキーをするのが好きで、近辺へはよく滑りに来ました。いつか羊蹄山周辺に住みたいという思いをずっと持っていたところに、町の募集があり、今に至ります。

□今後の活動！

皆さまとふれあうことで町の魅力をたくさん発見していきたいです。そしてそれをいろいろな人に知ってもらうための活動をしていきたいと思っています。



かとう しんすけ
加藤 信介 (39)

出身地：宮城県
趣味：スキー

地域おこし協力隊の活動内容などについては、ホームページや広報紙を通して、皆さまに幅広く周知して行きたいと思っています。町のどこかで見かけた際にはどんなことでも良いのでお気軽に声をかけて下さい！

今月の生涯学習情報

生涯学習センター湧学館 電話 42-2700・公民館 電話 42-2203・総合体育館 電話 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
11/27	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	22	23	24
25	26	27★	28	29	30	31
1/1	1/2	1/3	1/4	1/5	1/6★	1/7

※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)

新着図書案内



黒い紙(堂場瞬一)

危機管理会社に勤める元刑事が真相解明に挑む、企業策略ミステリ

氷の轍(桜木紫乃)

釧路市の海岸で男性の他殺死体が発見された。ドラマ化原作本



まちづくりの仕事ガイドブック(饗庭伸)

さまざまな課題に柔らかに創造的に取り組む仕事を多く取り上げて紹介

かくれんぼケーキ(下迫綾美)

切った瞬間、あっと驚く！3つのタイプのケーキを紹介



ぼくのきんぎょをやつらがねらう! (武田美穂)

心配で心配で、ぼくは野球も学校も手に付かない！楽しくて心温まる絵本

ややっ、ひらめいた！奇想天外発明百科 (マウゴジャタ・ミチエスルカ)

旅客用ドラゴン、雲製造器などどびきり面白い発明の成功作・失敗作を紹介



掲載分はほんの一部です。
そのほかは「新着図書だより」や
ホームページでご確認ください

12/2(金)、16日(金)平家物語読書会(文化教室)

午後7時～午後8時まで

12/9(金)京極文芸館(読書室)

午後7時～午後8時まで

12/30(金)～1/5(木)まで
年末年始・図書整理等のため
休館します
2017年もたくさんのご利用
お待ちしております



12月の展示

読んでぽかぽか温まる本



冬休み！本を読もう

12/24(土)～1/15(日)は、
大人も子どもも図書を
10冊まで貸出します。

「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15日(木)、26日(月)
1月12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12日(月)まで教育委員会
生涯学習課 TEL 42-2700へ



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!





京中生にインタビュー 2016 ハイライト集

今の中学生たちは、どんな本を読んでいるのだろう？
『京極読書新聞』、今年度の「京中生にインタビュー」です。



泉山さん



中川さん

泉山 絢音さん(1年)「いじめー友達という鎖ー」

人一倍努力をしてレギュラーになったのに、どうしてそれがいじめられる理由になるんだろう。人間の持つ嫉妬の心が二人の友情まで壊してしまいそうになる場面が恐ろしかったです。



高橋くん



村上くん

中川 桃花さん(1年)「どんどんいけいけ ゆうき号！」

私はこの本を読んで、「みんなは一人のために。一人はみんなのために」という行動が大切なのだと思いました。困っている人たちのためになることをしたいです。

高橋 謙文くん(1年)「サイクルヒット」

そうです。シニアのチームにもいろいろな特徴があって、上下関係や躰に厳しいチームがあったり、選手たちに自主的にのびのび練習をやらせているチームがあったり、本当にいろいろです。



大西さん



西村さん

村上 大我くん(1年)「田中将大」

そういう、自分の人生の分かれ道で見せる田中選手の選択がすごいと思います。自分が選んだことは絶対に放り出さない。「現状に満足することなく」「自分のやれることをやる」という強い気持ちをこの本から学びました。



小出さん



坂本さん

大西 美月さん(2年)「舟を編む」

じつは、私も、西岡さんは少し気に入ってます。というか、西岡さんみたいな人がうらやましいんですね。私自身は馬締さんに近いところがあって、例えば辞書づくりの場面なら、馬締さんのような努力の仕方というのは私はできると思ってます。でも、西岡さんのように局面を一気にひっくり返すような仕事は難しいですね。



グライナーさん



佐古岡くん



森口くん



村上くん



細川くん

西村由布さん(3年)「アンネの日記」完全版

この本を読み、アンネに共感したところも、違うと感じたところもいっぱいあります。でも、アンネが言うようにあたえられた性格は一つ。それを受け入れてもらえるようにし、受け入れようと努力するところに、お互いの平和への道があるのではないのでしょうか。そのために成長し、行動していきたいと思いました。

小出紗羅さん(2年)「少年少女飛行倶楽部」

斉藤部長も中村先輩も型破りの「中二男子」ですが、この二人がいるからこそ、新入生の佐田海月、海月(みづき)ちゃんの個性が光ると思います。はじめは幼なじみの大森樹絵里(じゅえり)に引きずられて入った飛行倶楽部なのに、いつのまにかクラブの中心人物になっていたりするところが海月ちゃんの大きな魅力です。「スーパー星川」での職場体験学習の話もおもしろかったし。

坂本明莉さん(3年)「14歳の水平線」

今の中学生をとりまいて何てことない日常感覚、例えば「父のことをなんと呼ぶか」とか「読書感想文が苦手だ」とかに混じって、急に「肉体がなくなったあと、自分はどこに行くのだろう」みたいな深い感情も描かれたりして、そういう混乱(←小説では「中二病」といってます)のいくつものに、なんか「わかる!」といった気持ちがわきました。

ライター 柳ビア咲さん(2年)「ワンダー」

この本を読んでいる時、何度もオーガストの顔を想像しました。でも、最後に読んだ時、私はオーガストの顔をもう想像していませんでした。オーガストは、何度も無視をされ、差別をされ、いじめられてきました。でも、オーガストはいつも前向きにがんばっていました。私は、そんなオーガストの性格が好きになっていったのです。そして、私もそんな人になっていきたいと思いました。



佐古岡駿くん(3年)「日本のいちばん長い日」

本の中で心に残った言葉が二つあります。一つは「私の任務は祖先から受けついで日本という国を子孫に伝えることである」という昭和天皇の言葉。二つ目は、「軍をなくして国を残す。日本は滅びるものか」という阿南陸軍大臣の言葉です。ふたりの、将来の日本への想いが分かって心に残りました。

森口翔太くん(3年)「頂点への道」

体力的に優っている社会人が優勢であることは他のスポーツと同じなのですが、クロスカントリーの場合、時々、爆発的な力を持った高校生が出現することがあるんです。そういう選手は「19 49歳」という無差別級みたいな環境でもまれて行くわけで、ぐんぐん世界レベルまで力が伸びて行くことがあります。僕も、行けるところまでは行ってみるつもりです。

細川遙太くん(2年)

「悲しみの底で猫が教えてくれたこと」

「あなたはなぜ生まれたの?」など五つの問に分けて、その一つ一つに自分が感じたことを書きました。うまく書けたこともありますし、今は答えが出せなかったところもあります。でも、何度でもこの問いかけに戻って答えを探そうと思います。

村上大成くん(3年)「永遠の0」

そうです。『風立ちぬ』を観て、ゼロ戦を作る方の思いを知ることができたので、今度はゼロ戦に乗る側の思いを知りたいと思いました。僕たちが今生きている平和な世の中は、彼らの大切な命の犠牲の上に成り立っていることを絶対に忘れてはいけないと思います。

インタビュー全文は、湧学館でお配りしている「京極読書新聞(第78~81号)」でお読みいただけます。

また、ここで紹介された本はすべて湧学館で読むことができます。どうぞご利用ください。

健康日本21におけるアルコール対策

年末年始は宴会やイベントが多く、飲酒の機会が増える時期です。ついつい飲み過ぎてしまったり、家族親戚でお酒を楽しむ中でお子さんにも勧めてしまうことはありませんか？

日本では、2013年から始まった健康日本21＜第2次＞において、アルコールについて達成されるべき3つの目標が設定されています。健康日本21の対策を知り、生活習慣病の予防や健康的な生活にお役立てください。

健康日本21＜第1次＞(2000年～2010年)の結果

1. 多量に飲酒する人の減少(多量飲酒＝1日平均純アルコール約60gを越える)

	健康日本21開始時	目標値	最終評価時
男性	4.1%	3.2%以下	4.8%
女性	0.3%	0.2%以下	0.4%

【評価】
男女とも達成できなかった。



2. 未成年者の飲酒をなくす(月1回以上の飲酒をする者の割合)

		健康日本21開始時	目標値	最終評価時
男性	中学3年	26.0%	0%	8.0%
	高校3年	53.1%	0%	21.0%
女性	中学3年	16.9%	0%	9.1%
	高校3年	36.1%	0%	18.5%

【評価】
目標値には達しなかったものの、いずれの対象も優位に大幅改善した。

3. 「節度ある適度な飲酒」の知識の普及(節度ある飲酒＝1日平均純アルコールで約20g程度)

	健康日本21開始時	目標値	最終評価時
男性	50.3%	100%	54.7%
女性	47.3%	100%	48.6%

【評価】
一層の啓発活動が必要である。

健康日本21＜第2次＞(2013年～2022年)の目標

1. 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合の減少(リスクを高める量＝1日あたりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上)

	現状(2010年)	目標値(2022年)
男性	15.3%	13.0%
女性	7.5%	6.4%

- ・がん、高血圧、脳出血、脂質異常症などの飲酒に関連する多くの健康問題の危険性は、1日平均飲酒量とともにほぼ直線的に上昇する
- ・脳梗塞及び虚血性心疾患については、全く飲まない人やたまにしか飲まない人に比べ、男性は純アルコール44g/日程度以上、女性は22g/日以上で危険性が高くなる。

2. 未成年者の飲酒をなくす

		現状(2010年)	目標値(2022年)
男性	中学3年	10.5%	0%
	高校3年	21.7%	0%
女性	中学3年	11.7%	0%
	高校3年	19.9%	0%

未成年者の飲酒は...

- ・体内に入ったアルコールが身体の発達に悪影響を及ぼし健全な成長を妨げる
 - ・臓器の機能が未完成であるためにアルコールの分解能力が成人に比べて低く、影響を受けやすい
 - ・事件や事故に巻き込まれやすくなる
- これらのことから、未成年者飲酒禁止法で禁じられている。

3. 妊娠中の飲酒をなくす

現状(2010年)	目標値(2022年)
8.7%	0%

- ・妊娠中の飲酒は、胎児性アルコール症候群(アルコールの影響で胎児に脳の発達障害等が起こる疾患)や発育障害を引き起こすため、妊娠中あるいは妊娠しようとしている女性はアルコールを断つことが求められる。
- ・また、授乳中も血中のアルコールが母乳にも移行するため、飲酒を控えるべきとされている。



にこ
えいよう
栄養相談室

全道的アンケート調査から見えた！ 京極町の“健康と食”～第2弾～

先月号に引き続き、今月号では昨年度（平成27年6～8月）北海道大学大学院で実施した「北海道民の食と運動に関する調査」の結果をお伝えします。

貞村管理栄養士

塩分

〈男女〉塩分摂取量が目標量より「多い」人がほぼ100%

塩分摂取量の目標量は、男性8g未満、女性7.5g未満ですが、男女とも10～12gの塩分を摂取しており、「多い」人の割合が非常に高かったです。

【塩分摂取量】		少なめ	適量	多め
	京極町 男	0%	0%	100%
	京極町 女	0%	2.8%	97.2%

傾向

＜各種アンケート結果や栄養相談・料理教室から見える京極町民の傾向＞

味つけは、「ふつう（ちょうど良い）」人が多いですが、漬物や肉加工品（ベーコン・ウインナーなど）、魚加工品（魚卵・佃煮など）、練り製品（かまぼこ・ちくわなど）、干物、塩魚、めん類など、食品自体に塩分を多く含む食品の摂取が多い傾向があります。

対策

漬物は1日1回以下、肉加工品・魚加工品・練り製品・干物・塩魚・めん類はそれぞれ週1回程度を目安にしましょう



脂質

〈女性〉脂質によるエネルギーが「多い」人の割合が1番高い

女性は、全摂取エネルギー（カロリー）のうち、脂質によるエネルギーが「多い」と判断された人の割合が1番高いことが分かりました。

また、肥満や動脈硬化の原因となる飽和脂肪酸の過剰摂取者の割合もやや高いことが分かりました。

【脂質エネルギー比】		少なめ	適量	多め
	京極町 男	25.0%	42.2%	32.8%
	京極町 女	13.1%	31.0%	55.9%

傾向

＜各種アンケート結果や栄養相談・料理教室から見える京極町民の傾向＞

飽和脂肪酸は、バターや肉の脂、生クリームなどに多く含まれます。このことから、揚げ物や油炒め等の脂質に加え、菓子パンや菓子類に含まれる脂質が多いと考えられます。

対策

揚げ物は週1回程度、油炒め等は1食1品程度にし、菓子パンや菓子類はなるべく控えましょう



食物繊維

〈男女〉食物繊維摂取量が目標量より「少なめ」の人が70～80%

食物繊維の目標量は、年齢・性別により17～20gと若干の違いはありますが、男女とも11g程度の摂取量しかなく、「少なめ」の人の割合が高かったです。

【食物繊維摂取量】		少なめ	適量	多め
	京極町 男	85.3%	14.7%	0%
	京極町 女	78.6%	21.4%	0%

傾向

＜各種アンケート結果や栄養相談・料理教室から見える京極町民の傾向＞

食物繊維は、野菜・きのこ・海藻類などに多く含まれます。夕食は野菜も多く、バランスが良い食事の方が多いですが、朝食・昼食に野菜料理が少ない傾向があります。

対策

朝食・昼食に野菜料理をもう1品加えましょう

1品プラス！



ご意見・ご質問はこちらまで！健康推進課・管理栄養士 電話：42 2111 e-mail：kenko@town-kyogoku.jp



～にこにこ楽しいね♪～

4回目のにこにこ教室では小麦粉粘土をつくって遊びました。

小麦粉と水をまぜて、こねて、お母さんと一緒に、いっしょけんめいつくったね。

粘土ができた次は何をつくったのかな？



～わいわい教室♪～

2回目のわいわい教室は後半生まれの親子が集い、新聞紙をちぎって遊びました。さて新聞紙で何ができただかな？



～幼児食教室おいしいね♪～

健康推進課事業の幼児食教室のようすです。

たくさんの親子が公民館にあつまって美味しいメニューができあがりしました。

お母さんといっしょに食べると、楽しいね！



絵本読み聞かせ

12月の予定は次のとおりです。

5日紙芝居「くれよんさんのけんか」

絵本「みんなこんにちは」他

12日紙芝居「するするおかあさん」

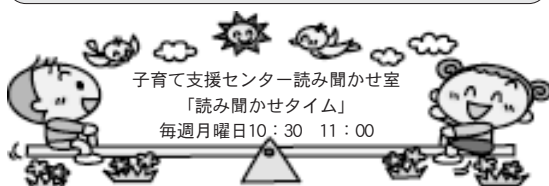
絵本「けいとだま」他

19日紙芝居「おおきなボール」

絵本「おひるねこねこ」他

26日紙芝居「てぶくろ」

絵本「だあれだ」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～

今月は高城香里・愛里ちゃん^{たかぎかおり あいり}と、お母さんのジョベルさんに支援センターの話を聞きました。

「ここはすごく楽しいです、香里も楽しいし私も楽しいです。」

香里はパズルで遊んだり、ままごとでお料理するのが大好きみたいです。最近では鏡を見ながらお化粧したり、お姉さんになってみたい。

親子ピクス教室もすごく楽しく参加しました。」と親子3人仲良く遊びながら話してくれました。



12月の子育てカレンダー

- 2歳児健康相談・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2日（金） 9:30～/13:30～
- キッズ☆キッチン～公民館・・・・・・・・・・・・ 3日（土） 10:00～12:00
- 幼児交流倶楽部3ゆ組②③④～公民館・・・・・・ 7・14・21日（水） 10:00～11:30
- 離乳食教室～公民館・・・・・・・・・・・・・・・・ 13日（火） 10:00～/13:30～



今月の

夜間納税相談日は12月15日(木) 午後5時30分～午後8時

休日納税相談日は12月25日(日) 午前9時～午後5時

どうぞ、お気軽にご相談ください。

滞納処分を強化します

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。

病気やけがなど、様々な事情を抱えている方を含め、ほぼ全員の町民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、納期限までに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も、預貯金や給与、不動産等の財産の差し押さえなど、厳しい処分を行うこととなります。

また、税金の滞納がある方は、「京極町町税等の滞納に対する行政サービス等の制限に関する条例」に基づき、町が行っている行政サービスを受けられなくなりますので、税金は必ず納期限までに忘れず納めましょう。うっかりした納期忘れを防ぐには、便利な口座振替制度がありますのでご利用ください。

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。毎月1回、夜間及び休日の納税相談窓口も開設していますので、こちらでもご利用ください。

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28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。)

届出をいただきますと、現場確認を行い、取り壊した家屋については平成29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



ご存知ですか？ 国民年金の任意加入制度

役場住民福祉課

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（保険料の納付済期間や免除期間等が300月以上）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できます。

また、日本人で海外に居住する20歳から65歳未満の方で、年金保険料の納付月数が480月未満の方も、任意加入することができます。

●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

☎ 0134-2314236

までお問い合わせください。

役場住民福祉課

12月の小樽年金事務所 出張相談日

●開設日時

12月20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

☎ 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。

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22日(木)午後1時30分

開会予定です。



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。また、休診期間中はオンコールで医師が待機しておりますので、救急で診察を希望される場合は、診療所へお電話ください。

平成28年12月30日(金)午後から
平成29年1月5日(木)

福祉灯油の助成について

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28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）であって、次のいずれかに該当する世帯

- ① 65歳以上の単身または夫婦世帯
 - ② ひとり親世帯であって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っている世帯
 - 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っている世帯
- ※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

（上記③④の場合は手帳もご持参ください）

●申請受付期限

平成29年2月28日（火）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

ようお願い農業協同組合京極給油所

●利用期限

平成29年3月31日（金）まで

●問い合わせ先

役場住民福祉課社会福祉係

☎ 42-2111 内線31

北海道総務部

冬道の安全運転について

これからの時期は、突然の降雪、吹雪による視界の悪化が原因の交通事故や路面凍結など路面状況の変化によるスリップ事故が発生する恐れがあります。車間距離を十分にとり、安全なスピードで常に危険に対応できる運転を心掛けましょう。

「ドライバー、同乗者の皆さんへ」

○住宅地や学校の近く、商店街など、

道路脇に雪山がある場合には、その陰から横断してくる歩行者に備えた運転をしましょう。

また、吹雪や雪煙の中を横断する歩行者にも注意しましょう。

○急ブレーキ、急ハンドル、急加速など「急」のつく運転をしないよう心がけましょう。

○冬道の交差点付近は非常に滑りやすいアイスバーンになっています。いつでも停止できる態勢で交差点に接近し、安全を確かめて走行することが大切です。

○下り坂やカーブの手前では、あらかじめ十分に減速しましょう。

○「疲れ」を感じた時は、運転を中止して休憩し、居眠り運転やうつかりぼんやり運転による交通事故を防ぎましょう。

○シートベルトはもしもの時の命綱です。

「近所までだから」「慣れている道だから」と油断せず、後部座席を含めたすべての座席でシートベルトを必ず着用しましょう。

また、6歳未満の幼児を乗車させるときは、必ずお子様の体格にあつたチャイルドシートをしっかりと取り付け、ゆるみなどが生じないように着用させましょう。

○夜間対向車や先行車がない場合は走行用前照灯（いわゆるハイビーム）で走行しましょう。

○デイ・ライト（昼間点灯）は自らの車の存在を他の車両や歩行者、自

転車の利用者に目立たることにより、交通事故の防止を図る効果が期待できるので、率先して実践しましょう。

○飲酒運転は重大な犯罪です。飲酒が予想される場所には車で出掛けないようにしましょう。

また、周りの皆さんも運転者が飲酒することのないよう注意しましょう。

「歩行者、自転車の利用者の皆さんへ」

○夜間に外出するときは、明るい色の服装と夜光反射材を着用しましょう。

○次の自転車安全利用五則を守り、自転車の安全利用に努めましょう。

1 自転車は車道が原則、歩道は例外

2 車道は左側を通行

3 歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行

4 安全ルールを守る

・飲酒運転・二人乗り・並進の禁止

・夜間はライトを点灯

・交差点での信号遵守と一時停止

・安全確認

5 子供はヘルメットを着用

○道路を横断しようとしている子供や高齢者を見かけたときは、積極的に声をかけるなど、安全に誘導してあげましょう。

○道路やその付近で遊ぶ子供を見かけたときは、安全な場所で遊ぶように声をかけ、子供を交通事故から守りましょう。

年末年始における火災予防について

年末年始は、休日が多く外出などで家庭が留守となったり、事業所が無人になったりしがちですので、火気の取扱いには十分注意しましょう。また、お出かけ前や就寝前にはもう一度火の元を確かめましょう。

（家庭の皆さんへ）

○住宅用火災警報器を必ず設置しましょう。

○設置している住宅用火災警報器の作動確認をしましょう。

○寝タバコは、絶対にやめましょう。

○ベランダ等でのタバコ火災が増えています。吸い殻は完全に消化しましょう。

○ストーブの周りに燃えやすいものを置かないようにしましょう。

○子供の火遊びに注意しましょう。

○万一に備え、出入口の点検や除雪に努めましょう。

○家族全員で火気の取扱い、避難方法などについて話し合いましょう。

（事業所の皆さんへ）

○人の出入りが多くなる事業所では、繁忙のため火気の取扱いがおろそかになりがちです。巡回体制を強化するとともに、避難誘導が円滑に行われるよう従業員一人一人の責任

分担を明確にしておきましょう。

○プレハブ等の仮設建築物であっても、通常の建物と同様、それぞれの規模、用途等に応じて消防用設備等の設置が必要です。設置が必要となる設備については、消防本部・消防署にお問合せください。

【問い合わせ】

総務部危機対策局危機対策課

消防グループ

電話 011-204-5009

（ダイヤルイン）

北海道警察本部交通企画課

飲酒運転の根絶

その酒で失う信頼家族の絆

全国的に「飲酒運転は凶悪犯罪である」という気運が高まっています。その一方で、「捕まらなければ大丈夫」という安易な考えで車を運転する人が多くいます。

お酒を飲むとわずかな量でも運転に大きな影響を及ぼし、重大事故を起こす可能性が高まります。

平成27年12月1日施行「北海道飲酒運転の根絶に関する条例」に基づき、道民一人ひとりが飲酒運転の根絶に向けて「飲酒運転をしない、させない、許さない」を合言葉に、地域全体で飲酒運転根絶の気運を高めましょう。

町長室から（第164号）

11月20日、南京極小学校で「南京つ子学芸会」が行われました。

南京極小学校は、昭和23年4月に開校され、来年3月で69年の歴史に幕を閉じることとなります。

今年の児童会スローガン、「響け！輝け！9人の音色♪」

のもと、9人の児童をはじめ慶和園の皆さん・地域の方々も参加した中で、最後の学芸会ということもあり観客も多く、各演目ごとに大きな拍手が湧き大いに盛り上がった学芸会となりました。

2年生2人の力強い開会の言葉で始まり、全学年による和太鼓（羊蹄太鼓）では、きびきびとした動きと力強いバチさばきの音に、強く胸を打たれました。

慶和園の皆さんが踊りと歌（ふるさと）を披露してくれ、学芸会を盛り上げて下さいました。

全学年による学習発表「南京

の足跡」は、多くの地域の方々がパワーポイントで登場し、南京小での思い出を述べておりました。

P.T.Aの「南京AKB48」は、出演された皆さん役者ぞろいで、多くの人に見てもらいたいぐらいの出来映えでした。

全学年による劇「南京村のもたろう」は、昔話しのもたろうをアレンジしたもので、ももたろうが南京村を守るストーリーで、9人がそれぞれの役を熱演しておりました。

劇を通じ、南京小の9人が地域・学校をとても大切にしていることが、よく伝わってきました。

終わりに6年生4人の閉会の言葉があり、最後の学芸会が幕を下ろしました。

閉校は寂しい限りですが、4月からは京極小学校で新たに充実した学校生活を送っていただきたいと思います。

山崎 一雄

北朝鮮人権問題啓発週間

12月10日から16日までは「北朝鮮人権問題啓発週間」です。

日本人拉致事件をはじめとする北朝鮮当局による人権侵害問題について関心と認識を深めましょう。

●問い合わせ先

俱知安警察署

☎ 22-0110

役場総務課

定例行政相談日について

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、国の役所や特殊法人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

12月19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

●行政相談員

氏名 多田 英利

連絡先

☎ 42-2645(自宅)

●相談内容

年金、交通安全、雇用保険・労災保険、登記、道路、生活衛生、消費者保護、窓口サービスなど

後藤 美羽ちゃん



更生 (12月18日)

洋一さん=真理子さん

美羽ちゃんへ

キミが産まれてステキな一年が、アツと言う間に過ぎましたね。

これからも元気にすくすく育っていく姿をいっぱい見せて下さいね。



まちの事件簿

事 件

○暴行事件の発生

親族の腹を蹴る暴行事件を認知しました。

事 故 (事例)

○10月23日、信号交差点右折車両同士のスリップによる追突事故が発生しました。

平成28年10月末 交通事故発生状況

	28年	27年
人身	2件	1件
物損	47件	60件
死者	0人	0人

京極町防犯協会
俱知安警察署

来年1月8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8年4月2日から平成9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。

第2回 京極町地域包括ケア座談会

「ひろげよう支えあいのまちづくり」

～ぬくもりのある冬の暮らしを考えよう～

11月9日、第2回『京極町地域包括ケア座談会』が開催され、75名の方が参加されました。3月開催の第1回に続き一般社団法人ウェルビーデザイン理事長 篠原辰二先生にお越し頂き“ぬくもりのある冬の暮らしを考えよう”というテーマで、講話やグループに分かれての意見交換を行いました。

グループでは“冬の暮らしについて今と昔で違うこと”と“ぬくもりのある冬の暮らしをするために必要なこと”の2つの題についての意見交換を行い、20代から80代、住民や役場職員など、世代も立場も様々な参加者でしたがそれぞれから活発に意見が出されていました。



“冬の暮らしについて今と昔で違うこと”では、年配の方から『玄関が埋まるから2階から出入りしていた』『馬ソリが主だった』など当時の暮らしについて話され、若い年代の方が驚いて聞いているという様子がありました。また、昔は生活が不便なことが多い分、家族内や地域で支えあって暮らしていたということが多くのグループで共通して話されていました。

“ぬくもりのある冬の暮らしをするために必要なこと”では、「カゼをひかない」「家族で団らんする」など自分や家庭内でのこと、「買い物ツアーをしたら良いのでは?」「隣近所の付き合いを大事にする」など地域でのこと、「除雪機レンタルサービスがあったら皆で順番にできるのでは?」など行政等に望むことなど、それぞれができる取り組みや、今後期待される事などが話されていました。



また、町内会グループで活動を行っている方から内容が紹介されていたり、「まずは、どんなことから始めていくと良いのだろう」などの意見も出されるなど、参加者の皆さんはこれからの京極町での支えあいについて関心が高まっている様子でした。

地域包括支援センターだより

電話：55-8615

担当：兼松・藤原・本田・本間・大木

「死への存在としての人間」をみつめる 大段智亮先生

大段先生を初めて知ったのはラジオの番組を通してでした。看護人間学教室という名称で、死に直面している患者さんと看護師の対話がテープに録音されていて、それを聞きながら看護師に指導していたように記憶しています。

その指導が厳しいのかどうなのか看護師さんたちはほとんどの人が泣いていました。理由は指導者である先生に叱られて悔しくて流す涙ではないようです。心底自分の限界を知ったために、患者さんへの申し訳なさで涙しているようです。患者さんが一番訴えたかったものは何であるのか、それが見えてない自分を責めているようにも思えました。40年以上前の話です。

不治の病をもつ患者に対して医療者の側のあるべき姿勢、態度について大段先生の本から多くを学びました。大段先生は、結核と貧困で死の淵を歩いた人でした。

特に筋ジストロフィー（筋肉の力が次第に衰えて死に至る病気）病棟の看護の本質は患者の《自己受容》に向かって助力すること。患者さんを私たちがただ受けとめるだけではなく、患者さん自身が治らない病気や死期が迫っている病気を持っている自分を受容できるように支えることが大切だと大段先生は語りかけています。

自分の病気が不治の病と知ったとき人は取り乱すことが普通です。しかし、少しずつ少しずつ本来の自分を取り戻すことができます。医療者のできることは、その人のそばにそっといてあげること、運命の過酷さに共感できること、ときには魂を揺さぶられるような感覚が持てること、たとえ言葉を交わすことができなくても。

こうした医療者のとるべき態度が、ときに麻痺してしまうことを大段先生は「人格的職業病」と呼んでいます。「長病」とも呼びます。課長や係長になると部下の意向が見えにくくなるからです。

大段先生の著作を通して、ビクトールEフランクルの「創造価値」「体験価値」「存在価値」の中の「存在価値の貴さ」や「人生の意味」について学ぶことができました。さらに病気や重い障害「にもかかわらず」自己肯定できる人間の持つ潜在力、どのような人でも生きる力の源泉となっている「存在への勇気」（パウル・ティリッヒ）の重要性も教えていただきました。

カールロジャーズの助力的関係の原理を学んだのも大段先生からでした。次のような説明でした。

不適応状況にある患者が状況を克服して建設的な人格の変容が起こるための状況は何か。それは行為や知識の伝達でなく、あるタイプの人間関係、名づけて助力的関係という。それには①受容と尊重の態度②共感的理解の態度③自己一致(透明性・真実)の3条件が必須である。この条件が守れば苦手な患者ともコミュニケーションは必ず成り立つ。

一度だけ大段先生に直接会うことができました。意識のない臨終の方が娘さんの花嫁姿の写真に涙を流したのは涙腺が緩んだだけなのかどうか。国立がんセンターの看護師さんたちと議論したときでした。大段先生は無言のコメントを投げかけてくださいました。

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>

おくやみ申し上げます

- 一 八 成田 順一郎さん 10月12日 (86歳)
慶和園 針原 壽美子さん 10月15日 (96歳)
四 区 渡 邊 キミさん 10月17日 (79歳)
望羊団地 佐渡 シズエさん 10月24日 (91歳)

+ 12月当番病院

3日±

4日日

10日±

11日日

17日± 倶知安厚生病院 ☎22-1141

18日日

23日祝

24日±

25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／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)

+ 年末年始当番歯科医院

12月29日± 柏谷 歯 科 医 院 ☎22-3708

12月30日金 カ フ バ タ 歯 科 ☎22-6480

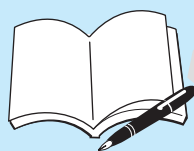
12月31日± くにもと 歯 科 医 院 ☎23-1971

1月1日日 村山 歯 科 真 狩 診 療 所 ☎48-2525

1月2日日 蘭越町立 歯 科 診 療 所 ☎57-5181

1月3日火 中 川 歯 科 医 院 ☎23-2200

診療時間 午前9:00～午前12:00



まちの日誌 10月

1日 京極中学校文化祭



9日 スポーツ表彰式

21日 支署・消防団模擬火災訓練

22日 開基120年記念植樹会



23日 第16回ほかほかまつり

30日 開基120年記念式典

● 編集後記 ●

京極町が120年という大きな節目を迎えた今年、友好関係にある香川県丸亀市と親子都市協定を結びました。今後の両市町間の繁栄を思うところです。

各学校での学芸会や保育園で生活発表会が行われ、頑張っ準備した分の緊張と戦いながら素晴らしい発表が行われていました。

これからの季節外出する際には、事故には十分に気をつけて日々をお過ごしください。

人のうごき

平成28年10月末現在
()は前月との比較

- 人口 3,130人(－11)
- 男性 1,522人(±0)
- 女性 1,608人(－11)
- 世帯数 1,492戸(－5)