

広報

ほ
くりゅう

2023

12

No.700

北竜町長選挙並びに
北竜町議会議員再選挙の執行について…5P
北竜町ふるさと納税の現況について…5P
年末年始の業務・営業時間のお知らせ…18P



今月の
表紙

10月24日・26日の両日、公民館講堂において「そば食楽部北竜」の協力のもと、授業の一環として真竜小学校・北竜中学校の児童生徒を対象としたそば打ち体験が行われました。児童生徒らは、そば食楽部北竜のメンバーによる丁寧な指導のもと、そば粉を生地に仕立てる工程から“そば切り”に至るまでのすべての工程を体験。地域と学校の連携による貴重な授業体験となりました。

北竜町産の酒米を使用した 日本酒がグランプリを受賞

北竜町産の酒造好適米「彗星」を100%使用した日本酒「龍神」（群馬県・龍神酒造株式会社）が、「北海道産米でつくる日本酒アワード2023」において、グランプリを受賞しました。同コンテストは、道産米を用いて醸造された日本酒のブランド力向上を目的に北海道が開催しているもので、今年度出品された19種類の日本酒を、一般・専門家など293名が審査した結果、「龍神」がグランプリに輝いたものです。

10月10日に札幌で開催された表彰式には、杜氏の堀越秀樹さん、酒米生産者の渡邊靖範さん、出口宜伸さん、北清JAきたそらち北竜地区代表理事が出席。生産者を代表して渡邊さんから「この賞を励みに、より一層良いお米を作っていきたい」と喜びの言葉が述べられました。



ホームページ「北竜町ポータル」では、より詳しく表彰式の様子を掲載をしていますので、こちらをご覧ください。
<https://portal.hokuryu.info/38577/>



北海道新聞社から 町に車椅子寄贈

新聞記事を活用した書き写しやパズルなどによって認知機能を鍛えることができるワークシート「どうしん脳活シート」の制作に、深川市立病院作業療法士、北竜町役場保健師・社会福祉士が協力した御礼として、10月30日、北海道新聞社から町に車椅子が寄贈されました。

当日は北海道新聞社旭川支社の山口陽子さんと、北海道新聞北竜販売所の有馬所長（有馬販売所）、佐崎所長（佐崎販売所）が来庁され、佐野町長に車椅子が手渡されました。「どうしん脳活シート」は新聞販売店にて無料配布されていますので、ご希望の方は新聞販売店にお申し込みください。



さっぽろ北竜会 ふるさとの思い出を語り交流

さっぽろ北竜会（小西秀雄会長）が主催するさっぽろ北竜祭が11月5日に札幌サンプラザで4年ぶりに開催され、北竜町から佐野町長を始め、議会議員、各団体長が出席しました。

町を代表して佐野町長から町の近況報告がなされ、その後、出席した会員との交流、ピンゴゲーム、クイズやカラオケなどのアトラクションが催され、ゲームの景品として北竜町の特産品のひまわりライスなどが手渡されました。



「JAきたそらち」「北竜ひまわりライス生産組合」 「北竜町もち米生産組合」から新米の寄贈

● 町に新米寄贈

10月17日、JAきたそらちの岩田組合長と松田専務が北清北竜地区代表理事とともに来庁され、JAきたそらちから町に北竜町産新米の「ゆめぴりか」「おぼろづき」「ななつぼし」「きたくりん」「風の子もち」それぞれ5kgが寄贈されました。



JAきたそらちから
町に新米寄贈

● 永楽園に新米寄贈

10月27日には、北竜ひまわりライス生産組合の北清組合長と北竜町もち米生産組合の藤井組合長が永楽園を訪れ、各組合から「ゆめぴりか」と「風の子もち」それぞれ一俵が寄贈されました。



北竜ひまわりライス生産組合・北竜町もち米生産組合から
永楽園に新米寄贈

竹林均さん、柴崎和男さんが 真小卒業記念植樹の講話

10月27日、真竜小学校にて卒業記念の植樹を前に、指導林家の竹林均さん、柴崎和男さんが、緑化思想普及啓発事業の一環として6年生児童に講話を行いました。

この事業は空知の指導林家が子ども達に木や緑の大切さを知ってもらおうと例年実施しているもので、当日は児童に、児童らと共に3年前に種を撒いた桜の成長具合などを説明。桜を手に「皆さんも木のように、のびのびと元気に育ててください」と激励の言葉が贈られました。



北竜中学校野球部 全国大会出場報告

北空知5町（北竜町・妹背牛町・雨竜町・秩父別町・沼田町）の中学校野球部で構成される合同チームが、9月に開催された全道大会に出場し見事優勝しました。

10月17日には、本町中学校野球部員3名がその喜びと全国大会出場の報告に役場を訪問し、来年3月23日に静岡県で開催される全国大会出場に向けた決意を述べました。



北竜中学校でがん教育の授業を実施

10月25日、北竜中学校3年生を対象にがん教育の授業が行われました。

自身の闘病体験を活かし広くがん予防に関する活動をされている、ピンクリボン・ディスカバの柴田代表に『「がん」を正しく知ると怖くなくなる』と題してご講話いただきました。柴田さんからは「生きることの大切さや意味をがんが教えてくれた」との言葉もあり、何があっても負けない強さ、命の大切さについて、

生徒たちが学ぶ機会となりました。

保健師からは、北竜町のがん検診について紹介し、周囲の大切な人にごがん検診を受けてもらいたいという思いを込めて生徒の皆さんにスローガンを作成してもらいました。11月に行われた秋の住民検診の周知ポスターとしてココワなど町内の施設にも掲示され、今号の広報7ページでもご紹介していますので、ぜひご覧ください。



農地等利用最適化推進施策に関する意見書の提出

11月1日、善岡農業委員会会長・松田農業委員会会長代理から、農業委員会等に関する法律の規定に基づく「農地等の利用の最適化の推進」のために必要な施策について、意見書が佐野町長へ提出されました。

意見書には、農業委員会が取り組むべき必須業務である「担い手への農地利用の集積・集約化」「遊休農地の発生防止」「担い手の確保・育成支援」について記されており、北竜町が抱える課題に対しての施策提言が行われました。



秋の火災予防運動に伴う防火パレードの実施

町民の防火意識の向上と職団員の資質向上を目的に10月31日、北竜消防が防火パレードを実施しました。

防火パレード出発式では佐野町長と須田深川消防署長が激励の挨拶を行い、引き続き消防車両により警鐘を鳴らして和市街地区から三谷・碧水・美葉牛・板谷地区の各方面を巡回し、防火PR活動を行いました。



■ 北竜町長選挙の執行について

10月25日開催の選挙管理委員会において、北竜町長選挙（任期満了：令和6年2月21日）の日程が次のとおり決定されました。

■ 選挙期日 : 令和6年2月4日（日）

■ 選挙告示日 : 令和6年1月30日（火）

■ 立候補予定者説明会

【日時】 令和6年1月16日（火）午後1時30分予定

【場所】 北竜町役場2階会議室

【参集人員】 立候補1人につき3人以内（立候補本人を含む）

北竜町ふるさと納税の 現況について

令和5年11月15日現在、北竜町へ

12,365件

216,675,000円

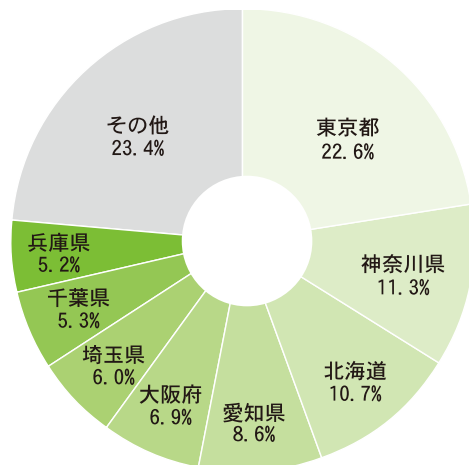
のふるさと納税がありました。



また、全国各地から沢山のメッセージが届いておりますので、一部をご紹介します。

- いつもおいしいお米をありがとうございます！ 家族全員、もう何年間もずっと毎日北竜町のお米をいただいています。おいしくて変えられません！
- 昨年のふるさと納税で初めてこちらのお米をいただきましたが、大変美味しく我が子にも大人気でした。今年もお米が届く事を楽しみに待ちたいと思います。
- 何回もリピートしています。自宅では、何年も他の米を食べていません。おいしい米です。
- お米をいただきながら、子どもと北海道のお話をしたいと思います。遊びに行けたらなと思います。
- 農薬が少なくて体に良さそうなので、楽しみにしております。
- 過疎化に負けず頑張ってください。食料自給率向上のためにも農業の振興とそれを支える農家のサポートを期待しています。
- ひまわりの里に行きました!!また行きたいです。
- 特に高齢者福祉を充実させてください。
- 子供たちの健全育成にご活用いただければ幸いです。

都道府県別申込み状況
(2023年4月1日～9月30日)





保健師の健康小話

～予防は治療に勝る～

【第36回】

がん検診って大切なんです

(担当：保健師 高野 光希)

10月25日に北竜中学校の3年生を対象にがん教育の授業を行いました。

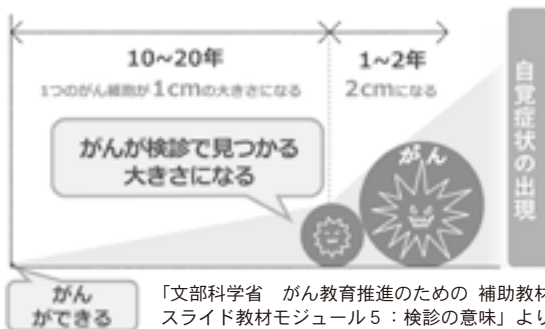
がん教育が中学校で必修とされたのは令和3年度からだそうです（北竜町では平成29年度から実施していました☆）。がんって身近だけど、知っているようで実はあまり知らなかったりしませんか？

近年、学校の授業で取り扱われるようになったことで、大人よりも子どもの方ががんのことを正しく知る機会が増えました。今日はそんな「がんの予防」の話です

■誰でもがんになる可能性がある！ 大切なのは早期発見・早期治療！！

がん検診で見つかるがんは、多くが10年以上かけて1cmくらいの大きさになったものです。2cmくらいになると自覚症状が出始めると言われており、1cmだったがんが2cmになるまで1～2年と言われています。

検診で見つければ、9割が治ると言われていますが、自覚症状が出始める頃には治療率も生存率も下がっていきます。



■がん検診を受けよう！

右はがん検診の大切さを学んだ北竜中学校3年生が、大切な人にがん検診を受けて欲しいという思いを込めて考えてくれたスローガンです。北竜町では6月と11月の住民健診でがん検診が無料で受けられます。

がんが見つからなかったら「よかった」、がんが見つかったら「早く見つかってよかった」です。来年はぜひがん検診を受けましょう。

がん検診

ガンガン行こうぜ

面倒くさい？

そんな言葉で捨てないで。

生きたくない？

行きたくない？

12月の 保健・介護予防 行事

- 認知症物忘れ相談 11日（月）10:00～12:00 商業活性化施設ココワ研修室
- 18日（月）10:00～12:00 碧水地域支え合いセンター
- ヘルシー講座 11日（月）13:30～15:00 すこやかセンター

※変更になる場合がありますので、防災無線等でご確認ください。



今月の行政相談

毎日の暮らしの中で行政が行っている年金、道路、河川、窓口サービス等に対する、不満や苦情、または要望や意見などを受け付けています。

相談は無料で、口頭・電話・手紙での相談はいつでも受け付けています。

【今月の定例相談日】

12月19日(火)
午後1時30分～3時30分

【場所】

老人福祉センター

【行政相談委員】

長谷川秀幸
TEL 34・2611

北竜温泉共通券の利用期限について

町では、4月に本町に在住する満65歳以上の方、及び障がい者手帳(身体・知的・精神)の交付を受けている方に6,000円、令和5年4月1日に北竜町に在住する世帯全戸には3,000円の北竜温泉全館で使える共通券を送付していますが、利用期限は令和6年3月31日となっております。

まだ共通券を利用されていない方は期限までにご利用いただけますよう、お願い申し上げます。なお、期限を過ぎるの利用はできません。

【問い合わせ先】

役場住民課福祉係
TEL 34・2111

休日当番医

月日	医療機関名	医療機関名(歯科) <small>※診療時間は9時～12時</small>
12/3(日)	深川市立病院 TEL 22-1101	小西歯科医院 TEL 0124-23-0102
12/10(日)	深川市立病院 (担当医・成田医院 院長 成田 昭彦) TEL 22-1101	みなみ歯科医院 TEL 0125-24-3734
12/17(日)	深川市立病院 (担当医・深川第一病院 小松 英樹) TEL 22-1101	船山歯科医院 TEL 23-2255
12/24(日)	深川市立病院 TEL 22-1101	あい歯科クリニック TEL 0125-22-8500
12/29(金)	深川市立病院 TEL 22-1101	塚本歯科医院 TEL 0125-23-2508
12/30(土)	深川市立病院 TEL 22-1101	杉村歯科医院 TEL 22-2323
12/31(日)	深川市立病院 TEL 22-1101	深川第一病院 歯科口腔外科 TEL 23-3516
1/1(月)	深川市立病院 TEL 22-1101	伊東歯科医院 TEL 23-5501
1/2(火)	深川市立病院 TEL 22-1101	ぬまくら歯科 TEL 22-5615
1/3(水)	深川市立病院 TEL 22-1101	北竜町立歯科診療所 TEL 34-2656

■夜間急病テレホンセンター TEL 22-4100

※急病のため夜間・深夜・土曜日の午後から診療を受ける場合は、夜間急病テレホンセンターに電話をしてから受診してください。

ちびっこひろば

- 日時 12月13日(水) 10:00～11:30
場所 子育て支援センター室
内容 ミルキー「ふれあい遊び・ベビーマッサージ・ママのハンドマッサージ」
- 日時 12月19日(火) 10:00～11:30
場所 子育て支援センター室
内容 Xmas オーナメント製作
- 日時 12月25日(月) 10:00～11:30
場所 やわら保育園ホール
内容 保育園行事体験「クリスマス会」

ピカピカキッズ

(対象：1歳児～)

- 日時 12月6日(水) 9:30～11:00
場所 食農工房パルム「パルム」
内容 子育て健康講座「手作りパン」

北竜町地域子育て支援センター
TEL 34-8802

心配ごと相談

民生委員児童委員・人権擁護委員による心配ごと相談を次の日程により開催いたします。

【日時】 12月19日(火)
午後1時30分～3時30分

【場所】 老人福祉センター

【担当者】

■民生委員児童委員

高橋委員・中村委員

■人権擁護委員 澤田委員

高齢者運転免許証 自主返納時の無料送迎日

65歳以上の方で、運転免許証を自主返納される方を対象に自宅から沼田警察署まで無料送迎を行います。

【12・1月の無料送迎日】

■12月20日(水)

※申し込み期限12月15日(金)

■1月19日(金)

※申し込み期限1月15日(月)

【申し込み先】

役場総務課庶務係

TEL 34・2111

建設総合コース(空知) 訓練生募集

建設現場作業に従事するために従事するために必要とされる資格を取得できます。

【定員】 10名

【日程】

令和6年1月22日(月)～
2月26日(月)

【受講料】

無料(大特免許証交付手数料

2,050円は個人負担)

【対象者】

①現在求職中である

②普通自動車免許を所有している

③建設業界への就職を目指している

【募集期間】

12月11日(月)～1月16日(火)

【主催】

(一財)建設業振興基金

【問い合わせ先】

(二社)中空知地域職業訓練

センター協会(担当:安東)

TEL 0125・24・1880

警察 だより

なにで来た?

乾杯前の合言葉

■飲酒運転は悪質な犯罪

一人ひとりが「飲酒運転をしない、させない、許さない、見逃さない」ことを意識して社会全体で飲酒運転を根絶する気運を醸成しましょう。

二日酔いでの運転も飲酒運転です。飲酒翌日に運転する場合は身体にアルコールが残っていないか確認しましょう。

■運転者以外も処罰の対象

車を運転するおそれのある人にお酒を提供したり、お酒を飲んでいる人に車を提供したり、飲酒運転の車に同乗した場合は飲酒運転と同様に処罰の対象となります。

■ハンドルキーパー運動

仲間と車で飲食店に行く場合、事前にお酒を飲まない人(ハンドルキーパー)を決めて、その人が仲間を自宅に送り届けるようにしましょう。



年賀状にひまわりのまちPRシールを貼っていただけの方を募集しています!

今年も年賀状に「ひまわりのまち」をPRするシールを貼っていただき、全国に向け北竜町のひまわりのPRにご協力していただける方を募集しています。

シールの大きさは2cm×3cmで2種類をご用意しております。枚数は20枚単位でお申し込みください。また、引き渡しにつきましては随時役場にて行っていますので下記担当係までご連絡ください。

●申込先

役場産業課商工ひまわり観光・林務係

TEL: 34-2111 / FAX: 34-2118



北竜町の事件・事故の発生状況 (10月末現在)

犯罪の発生件数

	空き巣	工事場 狙い	置き 引き	暴行	その他	合計
2023年	0	0	1	0	0	1
2022年	0	1	0	1	2	4

交通事故の発生件数

人身事故		物損事故	
2023年	2	2023年	38
2022年	3	2022年	41

介護福祉士修学資金貸付制度

令和6年度分の受付を開始します。

北竜町では将来介護福祉士を目指すために大学、短大、専門学校に進学し、国家資格を取得後、町内の施設（永楽園等）に5年以上勤務した場合、貸付金の全額返済を免除致します。

- 対象者 ●町内在住者及び出身者 ●年齢が満25歳まで
※現在在学中の方も対象となります。
- 貸与額 月額5万円
- 受付期間 令和6年1月22日（月）～令和6年4月15日（月）
- 提出書類 北竜町が指定する申請書等
※詳しくは下記までお問い合わせ下さい。
- 対象者の決定 書類提出後、面接を実施し、対象者を決定します。



問い合わせ先：役場住民課福祉係 TEL 3 4 - 2 1 1 1

国民年金
こくみんねんきん

知って得する国民年金

◎ちょっとお得な「付加年金」

国民年金保険料（月額16,520円）に400円の付加年金を加算して納付すると、老齢基礎年金を受給するときに上乗せ年金として付加年金が支給されます。

【例：付加年金を10年納めたとき】

納める額 400円×12月×10年＝48,000円 → 10年間納めた額

受取る額 200円×12月×10年＝24,000円 → 1年目 2年目 3年目 4年目 5年目

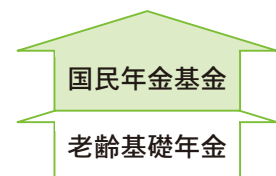
※毎年24,000円受取れますので、2年間で納めた分相当を受取れます。

- 問い合わせ先 砂川年金事務所 TEL 0 1 2 5 - 5 2 - 3 8 9 0
役場住民課戸籍年金係 TEL 3 4 - 2 1 1 1

◎国民年金に上乗せ「国民年金基金」

国民年金加入者で、よりゆとりある老後を過ごすことができるよう国民年金基金に加入する事ができます。

※掛金は、社会保険料控除の対象になり税金が軽減されます。



- 問い合わせ先 全国国民年金基金北海道支部 TEL 0 1 2 0 - 6 5 - 4 1 9 2



●マイナンバーカードの時間外窓口開設のお知らせ

下記の日程でマイナンバーカード関連手続きの窓口を開設します。事前の電話予約が必要となりますのでお間違いのないようお願いします。

※時間外窓口では転入・転居・転出などの住所の移動、印鑑登録、証明書発行業務等はいりませんのでご注意ください。

【日時】 12月18日(月)～12月22日(金) いずれも午後7時まで
※電話予約必須

【場所】 すこやかセンター住民課窓口

■問い合わせ先：TEL 34-2111 (役場住民課戸籍年金係)

除雪作業に 皆様のご協力をお願いします

今年も雪の季節がやってきました。町では安心して安全な道路交通を確保するため、全力で除雪作業に取り組んでいます。スムーズな除雪作業に向けて皆さまのご理解とご協力をお願いします。

① 自宅の前はご自身で除雪をお願いします。

除雪車が通った後はどうしても玄関や車庫前に雪が残ってしまいます。限られた時間の中で除雪作業を行うため、各家庭の出入り口や生活時間に合わせた除雪はできません。ご自宅の前の雪は各家庭で処理していただきますよう、お願いします。

② 路上駐車や荷物の放置は、やめて下さい。

除雪された雪が道路わきにたまり、道幅が狭くなります。路上駐車や道路上への物の放置は、交通の流れも悪くなり交通事故の原因にもなります。また、除雪作業を行う上で大きな支障にもなります。

③ 雪を道路に捨てないでください。捨てる時は指定場所へ。

道路は人や車の通る場所です。路上に投げ出された雪は交通の支障となるばかりか、凍結して交通事故の原因にもなりますので、道路には雪を出さないでください。

町指定の排雪場(雪捨て場)はひまわりの里入口横の砂利駐車場となっておりますのでご利用ください。

④ 早朝の除雪作業にご理解をお願いします。

除雪作業は、朝の通勤や通学路の確保のために、早朝の作業になります。除雪車のエンジン音、振動などで皆さまには大変ご迷惑おかけしますが、ご理解をお願いします。

【道路の除排雪の問い合わせ先】

国道、道道、町道などで連絡先が異なります。

●国道	札幌開発建設部 深川道路事務所	TEL 25-1155
●道道	札幌建設管理部 深川出張所	TEL 22-1411
●町道	除雪センター	TEL 34-2628
	北竜町役場建設課	TEL 34-2111





水道・下水道の故障（凍結）の注意

厳冬期を迎え、水道の凍結が心配される時期です。各家庭においても凍結防止にご注意願います。

万が一、凍結や故障が発生した場合は右記の水道工事指定店が対応しますのでご連絡願います。

■北竜町水道工事指定店

業者名	住所	電話番号
北興建設	北竜町字西川15-37	0164-34-2131
松尾住設	沼田町	0164-35-1672
太陽ホーム	新十津川町	0125-76-3386
寺迫工業	秩父別町	0164-33-2530

国民健康保険・後期高齢者医療からのお知らせ

～交通事故などで保険証を使う場合には～

「第三者行為の届出」を！

交通事故（自動車事故や自転車事故等）や飲食店等での食中毒など、第三者（加害者）の行為によってけがや病気になったとき、本来、治療費は加害者が全額負担するのが原則ですが、被保険者証を使って治療することができます。治療費のうち国民健康保険・後期高齢者医療制度の負担分については、国民健康保険・後期高齢者医療制度が一時的に立て替えて、後日、加害者に請求することになります。

第三者の行為とは？

- 交通事故
- 購入食品や飲食店等での食中毒
- 他人の飼い犬にかまれた
- 暴力行為 など



■ 必ず医療機関に伝えましょう

医療機関に対して第三者行為によるけがなどにより、保険証を使用して治療を受ける旨をしっかりと伝えましょう。

■ 警察に届け出ましょう

交通事故のときは、けがの程度が軽くても必ず警察に届出し、人身事故として事故証明書を出してもらいましょう。

■ 市区町村の窓口にも必ず申請しましょう

法令により義務付けられておりますので、速やかに、必ず市区町村の窓口へ第三者行為による被害届の申請をしてください。

【申請に必要なもの】

- 第三者行為による被害届（市区町村の窓口にあります。）
 - 被保険者証
 - 被保険者の印鑑
 - 事故証明書（後日でも可）など
- ※詳しくは市区町村の窓口へご確認ください。

■ 問い合わせ先

- 北海道後期高齢者医療広域連合 TEL 011-290-5601
〒060-0062 札幌市中央区南2条西14丁目国保会館6階
- 北竜町役場住民課国保医療係 TEL 0164-34-2111

後期高齢者医療制度のお知らせ

■医療費のお知らせ（医療費通知）について

健康管理の重要性をより強く意識していただくため、対象期間に医療機関等を受診したすべての被保険者の皆様へ診療日数や医療費等を掲載した「医療費のお知らせ（医療費通知）」を、年2回、ハガキで送付しています。

【イメージ図】

受診年月	診療を受けた医療機関等	診療区分	日数	医療費総額	自己負担額	食事療養・生活療養費		
						回数	費用額	標準負担額
令和5年1月	〇〇病院	医科外来	1	18,000	1,800			
令和5年2月	××薬局	調剤	1	10,000	1,000			
令和5年3月	△△病院	医科入院	5	202,000	20,200	15	11,490	6,900
合 計				230,000	23,000		11,490	6,900

◆「医療費のお知らせ」を活用しましょう。

診療日数や医療費等に間違いがないか確認するとともに、医療費の推移や健康状況を把握することで自身の健康管理に努めましょう。

◆医療費控除の申告について

医療費控除の申告手続で医療費の明細書として使用することができます。医療費控除の申告に関することは、税務署にお問い合わせください。

◆発送月・対象診療月

発送月	診療月
令和6年1月（上旬）	令和5年1月～9月
令和6年2月（下旬）	令和5年10月～12月

■障害認定申請について

一定の障がいのある65歳から74歳までの方のうち、申請により北海道後期高齢者医療広域連合の認定を受けた方は、後期高齢者医療制度に加入することができます。

◆一定の障がいとは

- ①国民年金などの障害年金1級・2級を受給している方
- ②身体障害者手帳1級・2級・3級をお持ちの方
- ③身体障害者手帳4級をお持ちの方で、次のいずれかに該当される方
 - ・音声障害 ・言語障害 ・下肢障害4級1号（両下肢のすべての指を欠くもの）
 - ・下肢障害4級3号（一下肢を下腿の二分の一以上で欠くもの）
 - ・下肢障害4級4号（一下肢の機能の著しい障害）
- ④精神障害者保健福祉手帳1級・2級をお持ちの方
- ⑤療育手帳A（重度）をお持ちの方

◆脱退手続きについて

後期高齢者医療制度の被保険者（加入者）となる方は、それまで加入していた健康保険（国民健康保険、健康保険組合、共済組合等）から脱退し、後期高齢者医療制度に加入することになります。脱退手続きについては、各保険者へお問い合わせください。

◆申請先 お住まいの市区町村担当課窓口で受け付けています。

後期高齢者医療制度に関する問い合わせ先	
■北竜町役場住民課国保医療係	TEL 3 4 - 2 1 1 1
■北海道後期高齢者医療広域連合	TEL 0 1 1 - 2 9 0 - 5 6 0 1
〒0 6 0 - 0 0 6 2 札幌市中央区南2条西14丁目 国保会館6階	

地域おこし協力隊員発信 ほくりゅうレシピ Vol.11

地域おこし協力隊の中野千晶さんと西島保秀さんが、11月18日にひまわりライスを使った子ども料理教室を開催しました。子ども達が挑戦したてまり寿司とお吸い物のレシピをご紹介します。
(教室の様子は次号でご紹介します。)



左：中野千晶さん 右：西島保秀さん

【てまり寿司とお吸い物】



■材料（4人分）

【てまり寿司】

- ・ごはん…520g
(※ひまわりライス1.5合)
- ・寿司酢
 - 酢…小さじ4
 - 砂糖…小さじ4
 - 塩…小さじ1
 - 昆布…1/2枚
- ・薄焼き玉子
 - 玉子…1個
 - 塩…ひとつまみ
 - 白だし…小さじ1
- ・寿司ネタ…お好みで！

【お吸い物】

- ・水…800cc
- ・昆布…1/2枚
- ・かつおぶし…30g
- ・塩…小さじ1
- ・酒…大さじ3
- ・みりん…大さじ3
- ・具材…こちらも好きな物で！

■作り方

【てまり寿司】

- ①ごはんを寿司酢を混ぜて粗熱をとる。
- ②薄焼き玉子を焼き、冷めたら5mm幅に千切りにする。
- ③お好みの寿司ネタを切っておく。
- ④粗熱がとれた酢飯を25～30gに丸める。
- ⑤広げたラップの中央に寿司ネタを置いて、その上に酢飯を乗せて、ラップを丸く絞る。
- ⑥ラップからてまり寿司を外して、お皿に並べたら完成です。

【お吸い物】

- ①鍋に水と昆布を入れて、火にかける。
- ②沸騰直前に昆布を取り出し、火を止め、かつおぶしを入れて、5分置く。
- ③ザルとキッチンペーパーを使い出汁を漉す。
(※ワンポイントアドバイス参照)
- ④漉した出汁を鍋に戻し、お好みの具材を加えて、一煮立ちさせたら完成です。

《ワンポイントアドバイス》

出汁を漉す時は、下から順に、ボウル、大きいザル、キッチンペーパー、小さいザルを重ねると、キッチンペーパーが動かずに、綺麗に漉せますよ！

北竜町無火災期間（令和5年11月20日現在）			
第1分団区域	1, 2 26日間		
第2分団区域	29日間		
令和5年深川地区消防組合管内火災発生件数			
内訳	北竜 1件	深川 5件	妹背牛 1件
秩父別	0件	沼田 2件	

住宅用火災警報器は正しく作動しますか？

住宅火災による逃げ遅れを防ぐために、消防法により住宅用火災警報器（以下「住警器」）の設置が義務付けられています。住警器の効果については、「警報音に気づくことで火災を早期に発見し、すぐに消防へ通報して初期消火を実施できた。」などの事例が多くあります。

これから暖房器具等の使用により火災が発生しやすくなりますので、ご自宅の住警器が正しく作動するか点検をしましょう。

●点検の方法について

住警器の点検の方法は、住警器本体についているヒモを引いたり、ボタンを押して点検をします。正常な場合は、「ピーピーピー」などの警報音や「正常です」などの音声がかかります。故障や電池切れの場合は、ボタンを押してもヒモを引いても反応しないので電池の交換をしましょう。

また、住警器本体の耐用年数はおおむね10年とされ、設置後10年以上経過した住警器については、いつ故障するかわかりませんので、新しい機器への交換をおすすめします。



●悪質な訪問販売に気を付けましょう

住警器の義務化に伴い消防関係者や点検業者を名乗り、不当な価格で住警器の訪問販売や点検を行う業者がいます。被害にあわないために、次のことに注意しましょう。

1. 住宅用火災警報器は、数万円もしません！
2. 消防職員、役場職員は、住宅用火災警報器の販売・斡旋等はありません！
3. 不審に思われたら、北竜消防まで連絡してください！（TEL：34-2200）



※住警器を初めてご自宅に設置された場合は、お手数ですが消防までご連絡をお願いします。

歳末特別警戒を実施します

実施期間：12月25日(月)～12月31日(日)

慌しい年の瀬を迎え、ちょっとした不注意による火災やその他の災害を未然に防ぐことを目的として、警鐘（けいしょう）を鳴らしながら夜間車両巡回を実施いたしますので、お知らせします。

診療所 だより



No. 302
診療所長 浦本幸彦

ご老体に告ぐ!

もう師走です。あつという間の一年ですね。子供の頃、小学生時代は永遠に続くのかと思う程長かった思い出がありますが年取ると時の流れが速いですね。年齢による時間の流れの感じ方の違いは諸説あるようです。代謝が関係しており子供の方が代謝が激しいので時間が長く感じるとありましたがピンときませんね。退屈な時間は長く感じ楽しい時間は直ぐに過ぎてしまうと言う説は一見正しいようですが僕らは毎日楽しい時間を過ごしているから一年が早いとは思いません。(残念ですが)子供は毎日が新しい事の学びがあり新鮮で刺激があるので時間を長く感じるという説明がありました。ウン納得です。そうですね、我々は判で押したような変わり映えの無い毎日を送っていますもんね。学びも少ないですし、新鮮さや刺激は見当たりませんね。

そういうえば診察室でも「年取ってから楽しい事なんかありやしない。あく早く迎えにきてほしいわ」なんて愚痴っ

ているご老体は多いです。まあ軽口だから聞き流してもよいとは思いますが心理学者ウイリアム・ジェームスさんの言葉を借りて「想いは言葉となり言葉は行動となり行動は習慣となり習慣は人格となり人格は運命となる」を引用させていただき恐ろしい運命から引き離すため「よくし、よく言ったな。今から入院病棟に連れて行って入院している赤ちゃんからご老人までのまゝで同じセリフを言えよ」と戒めます。

出鼻をくじいた後に更に畳みかけます。「だいたい毎日楽しい事なんか天から降っては来ない。自分で作れ、探せ」と攻めると相手は老獪(ろうかい)さを絞り出し「若い時にやってたことはこの体では出来なくなつたもん」と口を尖らせて宣います。

ここで先日拝聴した講演会の話に持っていきます。講師は「水曜どうでしょう」のデイレクター藤村氏です。番組を知らない方は勉強してください。道民は必須教科です。

敬語なんて使わない型破りの話しぶりで中身も面白話満載でした。その中で「どうしてあんなに面白い番組ができたのか？」という質問に対し「折角仕事をするなら楽しく面白く仕事をしたいと考えて努力したからです。逆に皆さんにお聞きしますが毎日を楽しく幸せに過ごすために努力していますか？懸命に努力していますか？それはある意味人生の目的、目標だと思うのですが」と答えました。

さすが藤村さん、よくぞ言ってくれた。てか昔から僕が言っていた事だけども(笑)

毎日暗い顔して文句ばかり言っているご老体達に告ぐ！

「毎日楽しく過ごせ。年齢を言い訳にするな。体が動かなかなくても楽しみは何処にでもある。窓から外を見るだけでも人の声を聴くだけでも。努力せずにご褒美だけ貰おうなんて魂胆が下品だ」

あくスッキリした。随分発散しましたねうって？うん、楽しく面白く仕事をしたまです。

北竜町立診療所 休診日のお知らせ

12月6日(水)、27日(水)は午後1時30分より浦本先生が深川市において介護認定審査会に出席のため、午後より休診となります。

ひまわりオリンピックを開催

10月12日に北竜町改善センターにてひまわりオリンピック大会が開催されました。

3組のチームに別れ、7種目のレクリエーションを実施しました。競技中は歓声と笑い声の中、親睦を深めながら参加者皆でレクリエーションを満喫。

結果については、碧水・美葉牛からなる黄組チームが見事優勝しました。



第46回北竜町町民文化祭を開催

11月2日・3日の2日間にわたり、公民館と改善センターにおいて第46回北竜町町民文化祭が開催されました。

2日夕方からはノースドラゴンのレクリエーションや親子映画鑑賞会、3日には大正琴やコーラス・カラオケ・太鼓演奏などの芸能発表が行われ、併せて絵画・写真・俳句などの作品展示や4年ぶりとなるチャリティーバザーが行われ、大勢の来場者で賑わいました。



12月の生涯学習カレンダー

月日	行事名	場所	時間
2日(土)	子供と高齢者のふれあい事業(もちつき)	公民館 改善センター	9:30~
3日(日)	絵本作家講演会	公民館	
22日(金)	終業式(小・中学校)		
25日(月)	北空知シニアリーダー研修会(~26日)	ネイパル深川	

公民館・改善センター 図書館・郷土資料館の休館日

12月 4・11・18・25日(毎週月曜日)

図書館・郷土資料館の開館時間

火~土曜日 9:00~18:00 / 日曜日 9:00~17:00

図書館から新刊のお知らせ

「あなたのための短歌集」… 木下 龍也

「九十歳のラブレター」… 加藤 秀俊

「悪逆」… 黒川 博行

他、多数の新刊が入りました。

公民館講座「書画教室」を開催

10月17日・19日・24日に公民館講座「書画教室」を公民館にて開催し、延べ25名が参加しました。

講師に町内在住の瀬戸正氏をお招きし、参加者それぞれが絵はがきや色紙に思い思いの絵を描き、楽しく談笑しながら作品を完成させました。

また出来上がった作品は、その後、11月2日~3日に開催された文化祭に展示されました。



戸籍の窓口

結婚おめでとう

碧水 近江 章 さん
旭川市 中谷 友香子 さん



お悔やみ申し上げます

和町 藤井 俊雄 氏 81歳(10月11日)
西川 善岡 榮一 氏 84歳(10月17日)
和 山田 俊久 氏 92歳(10月23日)
碧水 小玉 徳治郎 氏 93歳(11月3日)

春夏秋冬

老いなりの畑や勤労感謝の日
大刈田鎮守の杜が立ち上がり
影に影重ねて白し貴船菊
綿虫の手段選ばぬ大移動
朝刊を配り終えたら月落ちる
熊出没共存の道模索せり
寺参る苅田斜めに近道で
畑一面秋に向日葵また見れり

山本玲子
山岸正俊
阿部れい子
吉尾広子
山下好晴
中島雅子
宮脇美和子
佐藤美智子

ご厚志 ありがとうございました

生前のお礼として
社会福祉協議会へ
和町 藤井 典子 様
西川 善岡 雅人 様
和 山田 ヨシ子 様
碧水 小玉 美枝 様

まちの動き

11月1日現在 (前月比)
世帯数 791世帯(±0)
人口 1,641人(-5)
男 780人(-4)
女 861人(-1)
(外国人含)

年末年始の業務・営業時間のお知らせ

■役場・土地改良区

12月30日～1月8日まで閉庁
(役場は日直者がいます)

■診療所

12月29日 午後～1月8日まで休診

■歯科診療所

12月29日 午後～1月3日まで休診
1月4日 午後休診

■ごみ処理場

【北空知衛生センター】
12月31日～1月3日まで休業
【し尿収集業務】
12月30日～1月10日まで休業

■サンフラワーパーク (12月31日・1月1日)

【温泉】 午前9時30分～午後7時

【売店】 午前8時00分～午後7時

【レストラン】

12月31日 午前11時～午後2時

1月1日 午前11時～午後2時

※1月2日より通常営業いたします。

■ココワ (スーパーマーケット)

12月31日 午前9時30分～午後5時

1月1日・2日 休業

3日～5日 午前9時30分～午後5時

※1月6日より通常営業いたします。