

令和元年度北竜町建設工事の執行状況…5P
『健康ナビ』がはじまります!…13P
「北竜町自殺対策行動計画」を策定…16~17P
第33回ひまわりまつりスナップ…20P

北竜報 9

2019
No.649

北竜町ひまわり観光大使

清水 ひまわり

Shimizu Himawari

マジカル・パンチライン

〒108-0071 東京都港区白金台 3-16-18
株式会社ボックスコーポレーション
TEL 03-5449-4126

北竜町役場
〒078-2512 北海道雨竜郡北竜町字和 11-1
TEL 0164-34-2111



今月の
表紙

6人組女性アイドルグループ「マジカル・パンチライン」のメンバー「清水ひまわり」さんが、この度北竜町ひまわり観光大使に就任されました。8月7日には満開のひまわりの里にて就任式が行われ、佐野町長から委嘱状並びに観光大使の名刺等が贈呈されました。

伊藤博章氏が瑞宝単光章を受章

美葉牛町内会の伊藤博章さんが瑞宝単光章を受章され、7月24日に空知総合振興局にて叙勲の伝達が行われました。

この受章は、昭和48年1月に北竜消防団に入団してから37年余の間、消防団員として職務に精励され、また平成16年4月から平成22年3月までの6年間は消防団長を務められるなど、地域の防火・防災に長年貢献されてきた功績に対して贈られたものです。

振興局での伝達式の後、同日、勲記と勲章を携えて町長室を来訪され、佐野町長に受章を報告されました。



清水野選手が世界ジュニアカーリングツアー大会に出場

昨年、日本ジュニアカーリング大会にて優勝された、清水野梨希さん（教育委員会職員）が所属する北海道代表チームが、カナダで開催される世界ジュニアカーリングツアーの2大会（King Cash Spiel、Anita Cochrane Memorial）に出場されることとなりました。

9月11日から24日にかけてカナダのバンクーバーにて、大会出場と強化練習を含む、全14日間の強化合宿が予定されており、8月19日には清水野選手が町長室を訪れ「今年度の目標は世界選手権でのメダル獲得です。合宿で課題をたくさん見つけ目標を達成できるように頑張ります」と抱負を述べられました。



みんなで仲良く楽しく「はつらつキッズクッキング」

8月7日、小学生を対象とした料理教室「はつらつキッズクッキング」がすこやかセンターで開催され、小学生11名が参加しました。

今回は「おにぎらず」「みそ汁」「プリンアラモード」の3品に挑戦。みんなで協力しながら完成させました。

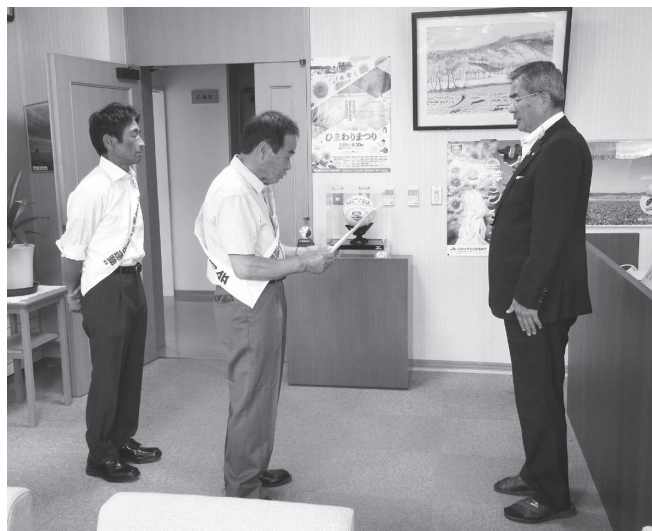
みそ汁の飲み比べやインスタントみそ玉を作り、できあがった料理を試食。「おいしい!」「家でも作れる」との感想も聞かれ、みんなできれいに後片付けをして終了しました。



「社会を明るくする運動」を実施

「社会を明るくする運動」は、すべての国民が、犯罪や非行の防止と罪を犯した人達の更生について理解を深め、地域に暮らしているすべての人たちと力をあわせ、犯罪や非行のない明るい社会を築こうとする全国的な運動です。

北竜町保護司会（石井保夫代表）では、これらの趣旨のもと、7月22日に佐野町長へ内閣総理大臣メッセージを伝達し、青少年の非行防止を目的とした小中学校訪問、ひまわりの里での啓発活動を実施しました。



北竜町の文化サークルをご紹介します
永
久に煌めく
第三回

サークル名 「北竜カラオケ同好会」

代表者：山田孝雄さん

■昭和56年設立

■会員数 男性7名・女性1名：計8名



●活動の内容

例会日は定めず各自練習をしています。また、雨竜町カラオケ同好会との交流会を年2回、北竜・雨竜で1年おきに開催し、親交を深めています。

イベントとしては、妹背牛町の春・秋太子祭の余興として依頼を受け出演しており、他にも例年、永楽園への慰問や、ひまわりまつりのカラオケ大会に出場しています。8月20日には深川み・らいにて開催された「第6回チャリティー北空知歌謡唱まつり」にも参加しました。

●代表者から一言

現在8名の会員で楽しんでいます。腹から声を出すと健康にも繋がります。

随時会員募集をしていますので、カラオケ大好きな方どしどしお申し込みください。

◆北竜中学生が職場訪問学習を体験◆

地域の産業を深く理解し、将来に向けて望ましい勤労観を養うことを目的に、北竜中学校3年生が、町内8箇所の事業所などを訪問し職業体験が実施されました。

今回は、役場に訪問した高橋美月さんが広報の仕事を経験し、中学生の訪問学習を自ら取材しましたので、その様子と原稿を掲載します。

3年A組 高橋美月

7月22日、北竜中学校の3年生が役場・消防・ほのか・Secoma・みのりっち・北竜温泉・保育所・観光センターにて職場訪問学習を行いました。

私は役場で、防災無線での録音体験と、取材の体験をしました。録音の体験では、わかりやすいようにハッキリしゃべろうとしましたが、実際に録音した音声を聞くと、早口になってしまっていて難しかったです。取材の体験ではほかの体験先で写真を撮ってきました。とても楽しかったです。

今回、職場体験をしてみて、普段は見ることのできない仕事の裏側を見ることができて、良い経験になりました。



令和元年度北竜町建設工事の執行状況

本年度の北竜町建設工事(8月31日現在)の執行状況は次のとおりです。

工 事 名	施工地区	契約額(円)	工期(始)	工期(終)	請 負 業 者
桜岡団地公営住宅B棟建設工事	和	116,930,000	H31.4.26	R2.2.20	平建設(株)
(仮称)やわら保育所建設工事	和	448,800,000	H31.4.26	R1.12.20	荒井・北興・北創JV
板谷団地公営住宅B棟屋上防水改修工事	板谷	4,060,800	R1.5.16	R1.7.11	平建設(株)
碧水高齢者コミュニティセンター内装改修工事	碧水	14,148,000	R1.5.16	R1.8.15	(株)角野組
北竜町立診療所灯油タンク新設工事	和	3,002,400	R1.5.27	R1.7.26	(株)北興建設
北竜温泉道の駅自立看板改修工事	板谷	2,916,000	R1.6.18	R1.9.10	国策共栄(株)
碧水浄化センター屋上防水改修工事	碧水	4,233,600	R1.5.27	R1.7.11	平建設(株)
板谷団地公営住宅B棟内部設備改修工事	板谷	5,940,000	R1.7.24	R1.9.27	平建設(株)
碧水橋補修工事	碧水	5,022,000	R1.5.27	R1.9.10	平建設(株)
奥一の沢橋補修工事	碧水	6,426,000	R1.5.27	R1.9.10	平建設(株)
伊藤の沢川護岸補修工事	美葉牛	3,164,000	R1.6.18	R1.9.10	大輪興業(株)
(仮称)並木公園整備工事	和	56,808,000	H31.4.26	R1.9.20	藤岡・北創JV
(仮称)並木公園整備その2工事	和	7,959,600	R1.7.1	R1.9.20	(株)藤岡建設
小学校グラウンド整備工事	和	7,452,000	H31.4.12	R1.5.20	塩見建設(株)
北竜町簡易水道事業 美葉牛地区配水管布設替工事	美葉牛	14,410,000	R1.6.18	R1.11.20	(有)松尾住設
北竜町簡易水道事業 一の沢川水管橋添架管更新工事	碧水・岩村	61,050,000	R1.6.20	R1.12.20	寺迫・北興JV
北竜町簡易水道事業 和地区給水既設管切替2区工事	板谷	2,613,600	H31.4.25	R1.6.28	松原設備工業(株)

臨時職員を募集

町では、臨時職員を下記により募集いたします。

■募集職種 保健師または介護支援専門員(地域包括支援センター)

募 集 人 員 1名

臨時任用期間 令和元年12月1日～令和3年1月末日(予定)

勤 務 時 間 週3～5日、8:30～16:00(※勤務日数・勤務時間は要相談)

業 務 内 容 地域包括支援センター業務(要介護認定調査・高齢者等の相談業務・ケアプラン作成等)

賃 金 日額8,300円～

各 種 保 険 面接時に協議

応 募 資 格 保健師または介護支援専門員の資格を有するもの

募 集 期 間 令和元年9月2日(月)から9月30日(月)まで(必着)

応 募 方 法 履歴書(町指定様式)、資格を確認できる書類の写しを『役場総務課庶務係』へ提出し申込み下さい。

【書類提出先・問い合わせ先】 役場総務課 庶務係 TEL34-2111

議会だより

研修会

北海道町村議会議員 研修会（6月25日）

（第一部）

6月25日に札幌コンベンションセンターにて北海道町村議会議員研修会が開催され、全道より144町村、1,570名の議員が集まった。初めに「どうなる今後の日本政治」と題して政治評論家の有馬晴海氏より講演を受けた。長期安倍政権の現状、さらに7月に実施される参院選の見通し、後に日本の現状、少子高齢化社会の今後の取り組みむべき課題について話された。（広報特別委員会 小松）



有馬 晴海 氏

（第二部）

「地方は変わるか」議会はどうか変わるか、自治体はどう変えるか」と題し、中央大学名誉教授、日本国づくり研究所代表の佐々木信夫氏が講演された。

日本の人口及び財政危機、東京一極集中から地方分権への転換、事務遂行型自治体から政策立案型自治体への変換、チェック機関であった地方議会を立法機関へ、持続可能な新たな地域政策の確立などについて、現在の問題点や今後の改正策を順を追って述べられた。

（広報特別委員会 北島）



佐々木 信夫 氏

空知町村議会議員 研修会（7月12日）

空知町村議会議員研修会が7月12日、奈井江町文化ホールで開催されました。

今年度は北海道大学公共政策大学院特任教授 高松 泰氏をお招きして『地方自治体の防災・減災政策』と題して近年の異常気象に発生する全国的な災害をもとに、空知の地域構造や被害の全容・災害対応の検証、それに伴う避難行動や被災者支援、更に防災・減災対策と多くのデータを提示しながら説明いただきました。

今後各地で起きる可能性のある災害に備えて各自治体や開発局ばかりでなく、全国の災害現場に向向しているサポートセンター等とも連携し信頼関係を築きながら、地域が力強く災害に強い町として発展する取り組みをしていくことを提案されました。

（広報特別委員会 尾崎）

北空知議会議員 研修会（7月25日）

7月25日秩父別町にて北空知議員研修会が開催された。

1市4町の議員61名が参加し、講師の北海学園大学教授 内田和浩氏より「縮小する自治体の持続可能性」をテーマに講演を受けた。

「人口減少」、「縮小社会」を受け入れることを地域社会として自治体として合意し、今ここに住んでいる人々が、一生住み続けられる社会を目指すべきとの提言を受けた。

（広報特別委員会 小松）



定例会を傍聴しませんか
 第3回定例会(会期9月11日～13日)
 9月11日 午前9時30分～



いよいよ、10月から消費税が8%から10%へ増税される予定です。
 消費税は、間接税の中でも日々の生活でのやり取りから最も身近な税の一つと言えます。ちなみに今、消費税8%の内、国が6.3%、残り1.7%は、都道府県、市町村に納められ、30年度決算では北竜町には3,960万円交付されています。

今回の増税で注目されるのは、軽減税率の存在です。購入する品物によって、あるいは品物を消費するシチュエーションによって税率が8%になったり10%になったりするのは、軽減税率の存在です。増税に伴う経済対策としてキャッシュレスに対してポイント還元やプレミアム商品券など、何やら盛りだくさんです。

過去、2回にわたって消費税増税が先送りされ、国の懐事情、社会保障費の年々増大など、増税は不可避かと思われそうですが、負担増には間違いありません。暑い夏も過ぎ、秋の夜長。国と地方合わせて約50種類ほどの税があります。この機会に節税を念頭に勉強するのはどうでしょうか。

(小坂 一行)

国民年金

令和元年10月1日より

年金生活者支援給付金制度が始まります

年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入や所得額が一定基準額以下の、年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。受け取りには請求書の提出が必要です。ご案内や事務手続きは、日本年金機構（年金事務所）が実施します。

■対象となる方

- ・老齢基礎年金を受給している方（受給要件：65歳以上・世帯員全員が市町村民税が非課税・年金収入額とその他所得額の合計が約88万円以下、のすべての条件を満たしている方）
- ・障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している方（受給要件：前年の所得額が約462万円以下）

■請求手続き

- ①平成31年4月1日以前から年金を受給している方には、日本年金機構から請求手続きのご案内が9月上旬から順次届きます。同封のはがき（年金生活者支援給付金請求書）を記入し提出してください。
- ②平成31年4月2日以降に年金を受給しはじめた方は、年金の請求手続きと併せて年金事務所または市区町村で請求手続きをしてください。

■日本年金機構や厚生労働省を装った不審な電話や案内にご注意ください。

日本年金機構や厚生労働省から、口座番号をお聞きしたり、手数料など金銭を求めることはありません。

【問い合わせ先：『給付金専用ダイヤル』TEL 0570-05-4092（ナビダイヤル）】



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、不満や苦情又は要望や意見などを受付けています。

相談は無料で口頭、電話、手紙での相談はいつでも受付けています。

今月の定例相談日

9月17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

巡回無料法律相談

秩父別町実施の巡回無料法律相談会が開催されます(北竜町民も相談できます)。

【相談員】

旭川弁護士会所属
石井 洋文 弁護士

日時 9月2日(月)

午後1時30分～4時

場所

秩父別町役場
2階小会議室

予約受付

秩父別町役場

総務課総務グループ

TEL 33・2111



2019年度 自衛官等募集案内

■自衛官候補生

応募資格

日本国籍を有し、採用予定月の1日現在、18歳以上33歳未満の男女

受付期間 通年

試験期日

10月20日(日)・23日(水)のいずれか1日

試験会場

陸上自衛隊旭川駐屯地
(旭川市春光町)

※防衛大学校学生、防衛医科大学校学生の募集もありますので、詳しくはお問い合わせ下さい。

問い合わせ先

■自衛隊旭川地方協力本部
南地区隊

TEL 0166・55・0100

■役場総務課庶務係

TEL 34・2111

■募集相談員

中島則明・村上勝博・高橋敬子

ちびっこひろば

○日時 9月18日(水) 10:00～11:30
場所 秩父別町「ちっくる」現地集合
内容 公園「ちっくる」散策

○日時 9月24日(火) 10:00～11:30
場所 温泉前駐車場
内容 お散歩「北竜温泉」散策

ピカピカキッズ

○日時 9月12日(木) 10:00～11:30
場所 和保育所
内容 歯みがき教室
持ち物 歯ブラシ、口拭きタオル

北竜町地域子育て支援センター
TEL 34-3677

休日当番医

月日	医療機関名	医療機関名(歯科) ※診療時間は9時～12時
9/1(日)	深川市立病院 (担当医・深川内科クリニック 院長 山崎 充) TEL 22-1101	杉澤歯科クリニック TEL 32-2832
9/8(日)	深川市立病院 (担当医・たかはし内科消化器内科 院長 高橋 公平) TEL 22-1101	武内歯科医院 TEL 0125-23-3525
9/15(日)	深川市立病院 TEL 22-1101	松原歯科医院 TEL 0125-52-6480
9/16(月)	深川市立病院 (担当医・児島医院院長 児島 俊一) TEL 22-1101	中神歯科医院 TEL 35-2456
9/22(日)	深川市立病院 (担当医・成田医院院長 成田 昭彦) TEL 22-1101	秩父別歯科診療所 TEL 33-2420
9/23(月)	斎藤整形外科医院 TEL 23-3737	さいとう歯科 TEL 0125-77-2088
9/29(日)	深川市立病院 (担当医・町立沼田厚生クリニック 院長 鳥本 勝司) TEL 22-1101	杉村歯科医院 TEL 22-2323

■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。

運転免許更新手続きの高齢者講習など

運転免許証の有効期間満了日の年齢が70歳以上の方は、年齢に応じて事前に高齢者講習と認知機能検査を受ける必要があります。

近年、有効期限直前に講習や検査を受けようとしても空きがなく、免許を失効してしまう方が増えています。講習や検査の通知書が届いた場合はすぐにお申し込み下さい。

問い合わせ先

旭川運転免許試験場
0166・51・2489

9月の保健行事

にこにこベーズ

5日(木)

10:00~12:00 すこやかセンター

健康相談

18日(水)

10:00~11:00 すこやかセンター

13:30~14:30 碧水地域支え合いセンター

マタニティクラブ

19日(木)

10:00~11:30 すこやかセンター

※日程は変更になることがあります。

すこやかセンター親子自由開放

26日(木)

10:00~16:00 すこやかセンター

無くそう! 望まない受動喫煙(マナーからルールへ)

2018年7月、健康増進法の一部を改正する法律が成立しました。法改正によってほとんどの施設が原則屋内禁煙になり、たばこを吸わない方が受動喫煙に遭う機会は大きく減少すると考えられます。今後も、より一層の健康リスクの低減を実現する社会へ向けた整備が進められます。

①学校や医療機関などが原則敷地内禁煙となります。(2019年7月から)

学校、医療機関、児童福祉

施設等及び行政機関の庁舎(第一種施設)が原則敷地内禁煙(屋内禁煙も不可)となります。ただし、必要な措置が取られた場所に限り、施設屋外に喫煙場所の設置ができます。

②多数の方が利用する施設が原則屋内禁煙となります。(2020年4月から)

第一種施設を除く、一般の会社や工場、飲食店や遊技場など、多数の方が利用する施設(第二種施設)が原則屋内禁煙となります。

施設における事業内容や経営規模への配慮から、類型・場所ごとに所定の要件に適合すれば各種喫煙室(専用室、可能室、加熱式たばこ専用室、目的室)の設置ができます。

問い合わせ先

深川保健所企画総務課企画係
TEL 22・1421



なくそう!
望まない受動喫煙

10月1日~7日は公証週間です

公証人は、公証役場において遺言や大切な契約などの公正証書の作成、会社を設立する際の定款の認証などを行っています。公証人は法務大臣によって任命される公務員です。

●遺言は公正証書で

公正証書遺言は、自筆遺言証書のように裁判所での検証は必要ありませんし、原本は公証役場で保存していますので、偽造・変造や紛失の心配もありません。また、公証人が自宅や病院へ出向いて遺言書を作成することも出来ます。

問い合わせ先

旭川公証人合同役場
TEL 0166・23・0098
旭川地方法務局
TEL 0166・38・1144

※日本公証人連合会のホームページにおいても、公証制度を紹介していますので、ご利用ください

佐野町長とのふれあいプロジェクト

9月の町長室開放デーは、17日(火)です。

午前10:00から12:00まで 午後2:00から4:00まで

皆様お気軽に町長室にお越し下さい。



身につける 夜道のお守り 反射材

9月21日(土)～30日(月)の10日間、「秋の全国地域安全運動」が実施されます。

●運動重点

①子どもと高齢者の安全な通行の確保と高齢運転者の交通事故防止。

②夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗車中の交通事故防止

③すべての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底

④飲酒運転の根絶

⑤スピードダウン

●9月30日は「交通事故死ゼロを目指す日」です。一人ひとりが交通ルールを正しく守り、思いやりのある交通マナーで交通事故死ゼロを目指しましょう。

北竜町の事件・事故の発生状況 (7月末現在)

犯罪の発生件数

	空き巣	事務所荒らし	車上狙い	暴行	その他	合計
2019年	0	0	0	1	0	1
2018年	1	0	0	0	0	1

交通事故の発生件数

人身事故		物損事故	
2019年	0	2019年	34
2018年	1	2018年	55

町民が町外で第1当事者となった人身事故件数

2019年	0
2018年	0

春夏秋冬

寄せ植えの溶け合う香り街涼し

悪しきことするなと育ち稲の花

破れ田扇愛の一字悲鳴あぐ

会いて添い会いて別れる夏の蝶

開拓碑家系の名あり稲の花

酷暑中結び目かたき木綿糸

散骨を望む思いや竹の春

老いの庭小ぶりでよろしラベンダー

山本玲子

阿部れい子

吉尾広子

山岸正俊

山下好晴

佐光久美子

杉本隆文

高田紀子

戸籍の窓口

■ご結婚おめでとう

桜岡 櫻庭 誠之 さん

深川市 小倉 絵里 さん

■お悔やみ申し上げます

和 小野 猛 氏 94歳

(8月13日)

まちの動き

8月1日現在 (前月比)

世帯数 839世帯(+1)

人口 1,826人(-4)

男 869人(-3)

女 957人(-1)

(外国人含)

令和元年9月～令和2年2月末までに

深川市立病院 **人間ドック・ミニドック・乳子宮がん個別検診**

を受ける予定の方へ



今年度より各検診を受診した方に、いなカードに行政ポイントが

50ポイント 付与されます。検診終了後、

役場住民課窓口へ健診結果といなカードを持参して下さい。



問い合わせ先：役場保健指導係 TEL 34-2111

わが家のひまわり

ママの事が大好きで
いつもニコニコです!!

父 岩倉 竜矢 さん
母 李乃 さん



岩倉 怜汰^{れいた}くん
平成30年8月18日生まれ

パパ好き♡ママ好き♡
お米大好き♡

父 渡邊 詔 さん
母 亮子 さん



渡邊 詠斗^{えいと}くん
平成30年8月20日生まれ

サンフラワー
パークから
お知らせ

9月16日(月) 敬老の日感謝デー

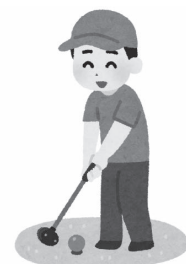
65歳以上の入浴者に粗品をプレゼント(先着200名様)。

9月29日(日) 北竜温泉PG大会開催

お弁当付きで参加料は1,500円です。

(受付は北竜ひまわりパークゴルフ場です)。

新米PRも兼ねた大会となります。



【サンフラワーパーク北竜温泉 TEL 34-3321】

9月より3年目（調査研究最終年度）の 「あたまの元気度テスト」を開始します！

～認知症予防研究へのご協力のお願い～

北竜町は、北翔大学、NPOソーシャルビジネス推進センター、
コープさっぽろとともに、効果的な認知症予防を進めるための
共同研究を行っています。

今年度は調査研究の最終年度になります。

令和元年度も各老人会、コスモスクラブ、ひまわりクラブ等の開催日に合わせて実施
いたします。この他、ご自宅に訪問して測定することも可能です。

日程は決まり次第通知いたします。



■認知症予防とは？

- ①認知症の発症を防ぐための取り組み
- ②認知症になってもできるだけ進行を遅らせ、自分らしく暮らすための取り組み
の両方を含みます。

どちらも、できるだけ早期に発見し、早期に対応することが重要です！

■研究は次のような調査を行います。

①だれが対象ですか？

北竜町にお住まいの70歳以上の方

②調査ではどんなことを行うのですか？

- ・画面をタッチして回答する簡単な認知機能テスト（右写真）
- ・健康や生活習慣に関する調査



③なにかよくない結果が出るのではないかと心配なのですが…

心配いりません。認知機能が少し落ちていると思われる方は、認知症予防教室で回復を
目指します。

認知症が疑われる方は医療機関の受診で、進行を遅らせる取り組みをはじめましょう。

問い合わせ先：北竜町地域包括支援センター介護予防係 TEL 34-2727

北翔大学（担当:小田） TEL 011-387-3688

9月13日(金)より 『健康ナビ』がはじまります！

ストレッチやノルディックウォーキングで身体を動かし、運動不足解消と健康な体作りをしましょう。希望される方は下記により申し込みください。
初めての方でも安心して参加いただけますので多数の方の参加をお待ちしております。

申込場所 すこやかセンター住民課窓口及び電話申込
(役場住民課国保医療係 TEL 3 4 - 2 1 1 1)
申込期間 9月1日から12日まで
参加資格 20歳以上の町民の方ならどなたでも参加できます。
参加料 無料(タオルと飲み物は各自でご用意願います)
※「健康ナビ」は北竜町行政ポイント対象事業です。

回	日時	教室の内容	指導担当
1	9月13日(金) 10:00~12:00	本年度の予定など インストラクターの指導による運動及びストレッチング	(有) イズミック 運動インストラクター
2	9月20日(金) 10:00~11:30	ノルディックウォーキングの実践	参加者全員
3	9月27日(金) 10:00~12:00	インストラクターの指導による運動及びストレッチング	(有) イズミック 運動インストラクター
4	10月4日(金) 10:00~11:30	ノルディックウォーキングの実践	参加者全員
5	10月11日(金) 10:00~12:00	インストラクターの指導による運動及びストレッチング	(有) イズミック 運動インストラクター
6	10月18日(金) 10:00~11:30	ノルディックウォーキングの実践／保健師による健康相談とミニ講話	参加者全員
7	10月25日(金) 10:00~12:00	インストラクターの指導による運動及びストレッチング	(有) イズミック 運動インストラクター
8	11月8日(金) 10:00~12:00	インストラクターの指導による運動及びストレッチング	(有) イズミック 運動インストラクター
9	11月15日(金) 10:00~11:30	ノルディックウォーキングの実践	参加者全員
10	11月22日(金) 10:00~12:00	インストラクターの指導による運動及びストレッチング	(有) イズミック 運動インストラクター
11	11月29日(金) 10:00~11:30	ノルディックウォーキングの実践	参加者全員
12	12月6日(金) 10:00~12:00	インストラクターの指導による運動及びストレッチング	(有) イズミック 運動インストラクター
13	12月13日(金) 10:00~11:30	ノルディックウォーキングの実践／保健師による健康相談とミニ講話	参加者全員
14	12月20日(金) 10:00~12:00	測定 血圧・身長・体重・体脂肪率・握力・胸囲・バランスなどの測定 インストラクターの指導による運動及びストレッチング	(有) イズミック 運動インストラクター
15	1月10日(金) 10:00~11:30	インストラクターの指導による運動及びストレッチング	(有) イズミック 運動インストラクター
16	1月17日(金) 10:00~11:30	ノルディックウォーキングの実践	参加者全員
17	1月24日(金) 10:00~11:30	ノルディックウォーキングの実践／保健師による健康相談とミニ講話	参加者全員
18	1月31日(金) 10:00~12:00	測定結果のフィードバック データを基とした今後の継続の取り組み方	(有) イズミック 運動インストラクター
19	2月7日(金) 10:00~11:30	ノルディックウォーキングの実践	参加者全員
会場・集合場所		改善センター体育館	

※内容等都合により変更する事がございます。



やす 仕事休もっ化計画

仕事休もっ化計画始動！
メリハリをつけた働き方で
人生を充実させませんか。

《年次有給休暇とは》

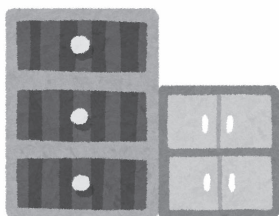
年次有給休暇（以下「年休」という。）は、労働基準法で定められた労働者に与えられた権利です。
労働基準法第39条において、労働者は、

●6か月間継続して雇われていること ●全労働日の8割以上を出勤していること
を満たしていれば、10日間の年休が付与され、申し出ることにより取得することができます。
（勤続年数、週所定労働日数等に応じて年休の付与日数は異なります。）

厚生労働省 | 都道府県労働局 | 労働基準監督署

●リサイクル市開催のお知らせ●

リサイクル品の抽選販売



リサイクル市では、「粗大ごみ」や「燃えないごみ」として搬入された「ソファ」や「タンス」などの家具や日用品の中から、再利用可能なものを簡易修繕清掃し、リサイクル品として抽選販売しています。ご希望の品物がありましたら会場にて確認し申込みください。

■主なリサイクル品 タンス・食器棚・整理棚・椅子・ソファ・テーブル・机
その他家具（約300品程度を予定）

■対象者 ・北竜町、深川市、妹背牛町、秩父別町、沼田町にお住まいの方
・引き渡し日に取りに来られる方

■販売価格 200円～に設定

■抽選申込 日時：令和元年10月1日（火）～7日（月）
午前9時～午後4時
場所：北空知衛生センター

※申し込みの際に本人確認のため、
免許証・保険証を提示していただくことになります。

■抽 選 令和元年10月8日（火） 午前10時30分～
北空知衛生センター（見学自由）

■通 知 抽選後、購入者決定文書を令和元年10月11日（金）以降に別途郵送します。

■引き渡し日と代金の支払い

令和元年10月20日（日）午前9時～正午まで
引き渡し日に代金を支払い、各自で搬出してください。

■お問い合わせ先 北空知衛生センター TEL 23-3584

～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
- ・他人の飼い犬にかまれた
- ・購入食品や飲食店等での食中毒
- ・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
〒060-0062 札幌市中央区南2条西14丁目国保会館6階
TEL 011-290-5601
- 北竜町役場住民課国保医療係 TEL 0164-34-2111

「北竜町自殺対策行動計画」を 策定しました

■ 計画策定の背景

平成28年度に自殺対策基本法が改正され、誰もが「生きることの包括的な支援」として自殺対策に関する必要な支援が受けられるよう、すべての市町村で「自殺対策計画」を策定することとなりました。

自殺はその多くが、健康や家族の問題をはじめ、経済や生活の問題などのさまざまな要因が複合して起こることが知られており、追い込まれた末の死といわれています。自殺を個人の問題としてだけでなく社会全体の問題として捉え、命と暮らしを支えるためにさまざまな分野と連携し総合的に推進する体制づくりを目指します。

■ 計画の基本理念

誰も自殺に追い込まれることのない、ともに支え合う快活なまち北竜町

■ 計画の期間

平成31（2019）年度～令和5（2023）年度

■ 取組み 5つの基本施策と3つの重点施策に取り組みます。

● 基本施策

1. 地域におけるネットワークの強化

地域ですでに構築されているネットワーク等と連携を図るとともに、さまざまな領域において、自殺対策のネットワークの強化に取り組みます。

2. 自殺対策を支える人材の育成

さまざまな悩みや生活上の困難を抱える人に対して早期の「気づき」が重要であり、「気づき」に対応できるための人材育成を実施します。

3. 周知と啓発

自殺に追い込まれるという危機は「誰にでも起こりえる危機」であり、社会全体の共通認識となるように積極的に普及啓発を行います。

4. 生きることへの促進要因への支援

自殺対策は「生きることの阻害要因」を減らし、「生きることの促進要因」を増やす取組みが重要です。居場所づくりや相談体制の整備に努めます。

5. 児童生徒へのSOSの出し方に関する教育

児童生徒が、さまざまな困難・ストレスの対処法を身につけるための教育の実施にむけて検討していきます。

●重点施策

1. 高齢者への支援

- ・ 包括的な支援のための連携推進
- ・ 健康不安に対する支援
- ・ 社会参加の強化と孤立、孤独の予防

2. 子ども・若年層・子育て世代への支援

- ・ こころの教育（SOSの出し方に関する教育）への取組み
- ・ 生活状況に応じた対応策の推進
- ・ 妊娠期からの切れ目のない支援と関係機関との連携強化

3. 生活困窮者への支援

- ・ 各種納付相談、年金相談、生活保護に関する相談
- ・ 生活相談（生活困窮者自立支援事業）との連動した取組み



■相談機関 一人で悩まず、相談してください。

相談機関名		電話番号
北竜町役場	生活保護、障がい、福祉サービスに関する相談（住民課福祉係）	3 4 - 2 1 1 1
	高齢者の介護等に関する相談（地域包括支援センター）	
	こころの悩み、健康上の相談、子育ての相談など（保健指導係）	
深川保健所（こころの悩み、健康上の相談）		2 2 - 1 4 2 1
こころの電話相談		0 5 7 0 - 0 6 4 - 5 5 6
北海道立精神保健福祉センター		0 1 1 - 8 6 4 - 7 0 0 0
北海道いのちの電話（2 4 時間受付）		0 1 1 - 2 3 1 - 4 3 4 3
旭川いのちの電話（2 4 時間受付）		0 1 6 6 - 2 3 - 4 3 4 3
そらち生活サポートセンター（仕事や債務、ひきこもりなど生活の困りごと）		0 1 2 0 - 2 7 9 - 1 7 0 0
光が丘子ども家庭支援センター（子どもの悩みなど・2 4 時間受付）		0 1 2 6 - 2 2 - 4 4 8 6

■9月10日～16日は自殺予防週間です。

平成30年の全国での自殺死亡者数は約2万人。

この機会に、こころの健康や自殺予防について考えてみませんか？



●セルフチェック(うつ病対策推進マニュアルより抜粋)

- ☐ 毎日の生活に充実感がない
- ☐ これまで楽しんでやれたことが楽しめなくなった
- ☐ 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じる
- ☐ 自分が役に立つ人間だと思えない
- ☐ わけもなく疲れたような感じがする



2項目以上が2週間以上、ほとんど毎日続いている、そのためつらい気持ちになる、毎日の生活に支障が出ている場合は、うつ病の可能性も考えられます。早めに医療機関等に相談してみましょう。

診療所 だよ



No. 253

診療所長 浦本幸彦

けんこう しんだん 健康診断、 だいじ これ大事

今年の夏も変な天候でしたね。作物の出来はどうでしょうかね。

僕は、親から受け継いだ家族性高脂血症という病気の為比較的若い時期（20代）から内服加療を行っていました。その後もアレルギー性鼻炎や前立腺肥大症、そして発作性心房細動に脳梗塞を患い、現在5種類の薬を服用しています。結構な金額にもなります。健康な方を羨ましいと心底思います。

生活習慣病（元成人病）として、高血圧症、高脂血症、糖尿病などがあります。これらは年を取ってくると発病する方が増えてきます。30歳代までは病気が知らずの方が多いと思います。でも40歳を過ぎたら、うれしくはないでしょうがこれらの病名とお近づきになる方が増えています。

これら生活習慣病は自覚症状がありません。痛くも痒くもコワくも何ともありません。ご主人様の知らない間にソーツと忍び寄ってきます。「私は今まで、病気とは無縁

でした」そうだと思います。「だからこれからも無縁です」ホーどのような根拠で？

お肌を見てみましょう。10代20代の頃の張りやツヤはもうどこにもないでしょう。シミやしわが目立ってきているでしょう。

カラダの表面はもう年齢的な変化を示しています。カラダの中が見えないからと言って血管や内臓が若いころのままとは思えないでしょ？

そうなんです。確実に老化は始まっているんです。

おい、今月はいやに脅すじゃないか、先生よ。ハイ、若い時から皆さんに健康診断を受けて頂きたくてプツシュしています。

会社勤務の方は職場検診があるでしょう。ほぼ強制的なので安心です。

自営業の方は自主的に検診を受けないといけないので面倒です。若い時に受けていても特に何も異常を指摘されず、時間や金銭的に無駄でないかなと感じ、途中離脱してしまう可能性があります。

日常生活で次のように感じる事がありますか。

暇な時はとことん暇に、忙しい時はこれでもかかってぐらい忙しくなったりして、どうしても弱り目に祟り目になるのさ、平均にしてくださいよって。

人生も同じように不思議なもので油断した時に大事が起こったりしませんか？

僕は昔自動車保険を安くしようとして対人保険はそのまま掛けていましたが自損事故の場合の車両保険を薄くしました。それまで自動車事故を起こしたことが無かったからです。その翌月にスリップして自損事故を起こしました。多大なる損害を被りました。それを教訓にケチることはしなくなりました。

健康診断も保険と言えば保険です。異常が発生した時に見逃さないように、面倒でしょうが検診受診を習慣としてください。

もちろん、良い生活習慣を持つことも大切ですね。お金の掛からない老後を目指してください。

北竜町立診療所

午後休診日のお知らせ

9月18日(水)は、午後3時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。午前中は診察を行っています。

ひまわり大学「見学旅行」を実施

7月11日、ひまわり大学「見学旅行」（富良野方面）を37名参加のもと実施しました。当日は、芦別市の「星の降る里百年記念館」において芦別炭鉱の歴史について学んだのち、富良野市に移動。

富良野では満開のラベンダー畑での記念撮影や温泉入浴、更には「ワイン工場」での試飲、「ふらのマルシェ」でのお土産購入など、盛りだくさんの内容に、参加者は行楽シーズン真っ只中の富良野を満喫しました。



子どもと高齢者のふれあい事業 見学旅行「さくらんぼ狩り」を実施

7月14日、子どもと高齢者のふれあい事業「見学旅行」（さくらんぼ狩り）を、37名（推進委員含め）参加のもと実施しました。

当日はあいにくの天候となりましたが、スクールバスを利用して深川市の「見晴台観光果樹園」を訪問。赤く色づいたさくらんぼを見つけては美味しそうに食べたり、お土産用のさくらんぼを購入したりと大満足の1日となりました。



水泳教室と 水中レクリエーション大会を開催

7月29日から30日にかけて、今年度も低学年の初心者クラスと、中高学年の中級者クラスに分かれて水泳教室を開催しました。

頑張って練習した成果もあり、顔を水に付けられるようになった子や、長い距離を泳げるようになった子など、上達の様子が見て取れました。

また、7月31日に実施した「B&Gクリーンフェスティバル&水中レクリエーション大会」では、初めにプールや観光センター周辺のゴミ拾いを行い、その後プールにおいて、レクリエーションを実施。みんな真剣になって競い合い、大いに盛り上がり、水遊びを満喫した一日となりました。



公民館・改善センター 図書館・郷土資料館の休館日

9月2・9・16・23・30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

生涯学習カレンダー

月日	行事名	場所	時間
9/7（土）	子どもと高齢者のふれあい事業[収穫祭]	ふれあい農園	9:00～
	北竜中学校学校祭		8:40～
9/12（木）	ひまわり大学講演会	公民館	10:00～
9/13（金）	和保育所秋の遠足		
9/19（木）	文化講演会 （わくわくジャズコンサート）	公民館	13:30～
9/28（土）	秋のフットパス		9:00～

図書館から新刊のお知らせ

- ・ノーサイド・ゲーム 池井戸 潤
 - ・恐竜まみれ 発掘現場は今日も命がけ 小林 快次
 - ・さかなクンの一魚一会 さかなクン
- 他多数の図書が入りましたのでお知らせします。

第33回 ひまわりまつり

7月20日～8月20日
までの32日間、ひまわり
の里には多くの観光客と、
来場者をおもてなしする町
民の姿が見られました。



7/20 ひまわりまつりオープン



7/21 北商ロードレース大会



7/26 北竜中学校
世界のひまわりガイド



7/27 陸上自衛隊北部方面
音楽隊演奏会



7/27 ひまわり生け花展



8/1 ひまわりフラワーフェスタ
石原詢子 歌謡ショー



8/1 ひまわりフラワーフェスタ
小橋亜樹 歌謡ショー



8/1 ひまわりフラワーフェスタ
YOSAKOI!



8/1 ひまわりフラワーフェスタ
花火大会&ライトアップ



8/4 THE 太鼓まつり in 北竜



8/9 ひまわり縁日



8/10 宮島学園Tシャツコレクション
&スイーツコンテスト



8/11 ご当地キャラ&
ヒーローフェスティバル