広報 ないえ

健康と福祉のまち奈井江町

おもいやり明日へ
Kindness for Tomorrow

おもな記事

p 2　特集　2 人に 1 人はがんになる？
p 6　平成 30 年度　町政功労者
p 7　まちのわだい
p10　年末年始のご案内

No.728
2018 12

【特集】
2人に1人はがんになる？
未来のためにがん検診を受けよう！

「がん」は、加齢に伴い罹患する確率が高くなります。高齢社会の今日、2人に1人は、一生のうちに何らかのがんになると言われています。つまり、がんは、全ての人にとって身近な病気の一つだと言えます。

特集では、がんの予防方法や早期発見に欠かせないがん検診について保健センターの粟野保健師に伺いました。

奈井江町保健センター
粟野保健師

奈井江町の標準化死亡比（SMR）

奈井江町のがんによる死亡状況を比較するのに標準化死亡比（SMR）というものがあります。

全国平均の死亡率を「100」とみたとき、奈井江町のがん死亡の大半は男女ともに全国平均より高くなっています。

特に、**男性の胆のうがん・大腸がん・胃がん、女性の食道がん・乳がん・肺がん**【※1】が高くなっています。

予防は出来るが完全には防げない！

がんは、禁煙や食生活の見直し、運動不足の解消などにより、「なりにくくすること」＝「予防」ができる病気です。

しかし、いくら心がけていても「ならないようにすること」はできません。

それでは、予防を行う上で大事ながんの発生要因とがん予防のコツについて紹介してきます。

【※1】奈井江町の標準化死亡比（SMR）

奈井江町	男性	女性
悪性新生物	103.5	110.0
胃がん	**129.8**	108.1
肺がん	86.2	**136.2**
大腸がん	**132.5**	107.2
乳がん		**151.8**
子宮がん		77.0
食道がん	79.4	**222.5**
胆のうがん	**176.9**	137.9
膵臓がん	113.3	88.8

がんの発生要因

がんは、様々な要因によって発症していると考えられており、その中には予防できるものが多く含まれています。

日本人では、男性のがんの53．3％、女性のがんの27．8％は、生活習慣や感染が原因でがんになったと考えられています。そのうち、特に大きな原因は、喫煙と感染といわれています。

●喫煙

様々な研究から、タバコが肺がんをはじめとする様々ながんの原因となることが科学的に明らかにされています。

また、タバコの煙は、本人だけでなく、吸わない人にも健康被害を引き起こします。がんの予防には、タバコを吸わないことが最も効果的です。

●飲酒

飲酒は、口腔、咽頭、喉頭、食道、大腸、肝臓、乳房のがんのリスクを上げると報告されています。

飲酒により体内に取り込まれたエタノールは、発がん性が示されているアセトアルデヒドに代謝されるため、がんの原因になると考えられています。

●食物・栄養

食物や栄養について、さまざまな研究が行われていますが、確実にがんのリスクになるとされている食品は少ないです。確実なものとしては、牛・豚・羊などの赤肉や加工肉（ソーセージ・ハムなど）は大腸がんのリスクを上げるとされています。

●感染

感染は、日本人のがんの原因の約20％を占めると推計されます。

感染の内容として、日本人では、B型やC型の肝炎ウイルスによる肝がん、ヒトパピローマウイルス（HPV）による子宮頸がん、ヘリコバクター・ピロリ菌による胃がんなどがその大半を占めます。

実践！5つの極意でがん予防

5つの極意（健康習慣）に気を付けて生活している人では、将来がんになる確率を男性で43％、女性で37％下げられると言われています。

極意その1 禁煙

先ずは、タバコを吸わないことが大事。

吸わない人も他の人のタバコの煙を避けるようにしましょう。

極意その2 適正飲酒

飲む場合は純エタノール量換算で1日あたり約23g程度までとし、飲まない人、飲めない人は無理に飲まないようにしましょう。

★適正飲酒の目安
日本酒1合　ビール大瓶1本　焼酎2／3合
ウイスキーダブル1杯　ワインボトル1／3程度

極意その3 食生活

塩分の取りすぎに気を付けて野菜と果物を摂取しましょう。熱い飲み物や食べ物は少し冷ましてからとりましょう。

極意その4 身体活動

18歳～64歳まで歩行、またはそれと同等以上の強度の身体活動を毎日60分行う。それに加え、息がはずみ、汗をかく程度の運動を毎週60分程度行いましょう。65歳以上からは、強度を問わず、身体活動を毎日40分行いましょう。

極意その5 適正体重

太りすぎず、やせすぎず。適正体重を維持しましょう。

やっぱり大事！がん検診

死亡原因の第１位はがん

日本のがんによる死亡数は、年間30万人を超え、死亡原因の第1位を占めています。

しかし、診断と治療の進歩により、一部のがんでは、早期発見、早期治療が可能となっています。

その早期発見のために重要となるのが**定期的な「がん検診」**です。

がん検診は、がんの死亡率を減少させることが出来る確実な方法の１つと言えます。

がん検診のメリット！デメリット？

がん検診の最大のメリットは、早期発見、早期治療による救命の効果です。

症状があって病院を受診した場合には、がん検診で発見された場合と比べ進行したがんが多く見つかります。

一方、がん検診は、症状のない健康な人を対象にしていることから、早期がんが多く発見されます。早期がんは、そのほとんどが治り、しかも軽い治療で済むことが多いです。

がん検診によってがんが早期に見つかるばかりではなく、前がん病変を発見できることもあります。

前がん病変とは、がんになる前の細胞の変化のことで、これを治療することでがんになることを防ぐことができます。

デメリットというわけではありませんが、がん検診でがんが１００％みつかるわけではありません。

がんが発生した時点から、一定の大きさになるまで検査で発見することができなかったり、見つけにくい場所にがんが発生することもあります。

だからこそ、一回だけがん検診を受けるのではなく、定期的にがん検診を受け続けることが大事です。

どれぐらいの頻度で受けるべき？

国の「がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針」でがん検診の内容や対象者、そして受診間隔が定められております。

奈井江町では、原則指針のとおり実施しておりますが、がんによる死亡率の高い「胃がん」と「乳がん」については、対象年齢の引き下げを行う対応をしてます。

奈井江町のがん検診受診率

奈井江町における平成29年度のがん検診受診率は、

・胃がん　７．５％
・肺がん　９．２％
・大腸がん　１０．１％
・乳がん　１９．３％
・子宮がん　１４．３％

と決して高いとは言えません。

がんは早期発見・早期治療により救命できる病気です。症状が出る前から定期的にがん検診を受け、ご自身の健康管理に役立てましょう。

国のがん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針

	効果のある検診方法	対象者	受診間隔
胃	問診に加え、胃部エックス線または胃内視鏡検査のいずれか	５０歳以上 ※当分の間、胃部エックス線検査に関しては４０歳以上に実施も可	２年に１度 ※当分の間、胃部エックス線検査に関しては年１回の実施も可
肺	問診、胸部エックス線検査および喀痰細胞診	４０歳以上	年１回
大腸	問診および便潜血検査	４０歳以上	年１回
乳房	問診及び乳房エックス線検査（マンモグラフィ）	４０歳以上	２年に１回
子宮頸部	問診、視診、子宮頸部の細胞診、および内診	２０歳以上	２年に１回

検診を受けてみたくなってきた･･･そんな貴方に朗報です！

平成３１年１月２６日（土）　がん検診のお知らせ

○検診会場は、公民館です。

検診名	対象者	検診料金	検診当日の受付時間等（完全予約制）	
胃がん検診	30歳以上	1,500円	7:00～10:00	＊定員１３０名
肺がん・結核検診	40歳以上	300円		＊肺がん検診のみの方の予約時間は、午前8:00～9:30までとなります。
大腸がん検診	40歳以上	1,000円		＊事前に検査キットを受け取り、検診当日会場にお持ちください。
結核検診	15～39歳	300円	10:10～10:20	＊職場や学校で受診している方を除きます。
乳がん検診	30歳以上	2,300円	8:45～10:30 12:45～13:30	＊定員１００名

◆料金免除該当者（下記、バス送迎付き乳・子宮がん検診も同様）
国保加入者・７０歳以上・町民税非課税世帯・生活保護世帯の方は検診料金が免除されますので以下のものをご持参ください。

① 国保加入者・７０歳以上～健康保険証
② 町民税非課税世帯～印鑑・健康保険証
③ 生活保護世帯～印鑑

胃がん健診用バス車内

札幌がん検診センターで受ける　バス送迎つき

乳・子宮がん検診のお知らせ

日　程	**平成 31年 2 月 1 日（金）**
集　合	**保健センター 午前8:00**（予定）
検診場所	**札幌がん検診センター**
料　金	**乳がん 2,300円　子宮がん 1,500円**
定　員	**25名**

がん検診に関する詳細は、下記の問い合わせ先、又は11月15日区長回覧のチラシをご覧ください。

●申し込み・問い合わせ　保健センター　☎65－2131

平成30年度 町政功労 4名を顕彰

森山　務さん

平成15年町議会議員に初当選して以来、現在までの15年間の永きにわたり奈井江町議会議員を務め、その内、平成27年からは議長として円滑な議会運営に尽力されています。このほかにも、農業振興対策委員会委員、教育推進協議会委員等多くの公職を務め、町政振興発展に大きな貢献をいただきました。

笹木　利津子さん

平成15年町議会議員に初当選して以来、現在までの15年間の永きにわたり奈井江町議会議員として尽力されています。このほかにも、民生（児童）委員推薦会委員を務め、町政振興発展に大きな貢献をいただきました。

森岡　新二さん

平成15年町議会議員に初当選して以来、現在までの15年間の永きにわたり奈井江町議会議員として尽力されています。このほかにも、生涯学習推進員や青少年問題協議会委員などの公職を務め、町政振興発展に大きな貢献をいただきました。

髙橋　毅さん

昭和55年2月から平成14年3月までの期間中16年間にわたり健康づくり推進協議会委員として尽力されたほか、都市計画審議会委員やふるさと創生有識者会議委員などの公職を務め、町政振興発展に大きな貢献をいただきました。

◇感謝状贈呈

町の振興のために多額の寄付をいただきました。

○有限会社鈴由重機建設
代表取締役　鈴木一由さん
○三原　敏彦さん
○有限会社秋桜
代表取締役　鈴木一男さん
○富田　輝男さん（故人）

後列（左から）
萬博文教育長、大矢雅史副議長、鈴木一由さん、三原敏彦さん、相澤公副町長
前列（左から）
髙橋淳さん（代理出席）、笹木利津子さん、北良治町長、森山務さん、森岡新二さん

子ども達の笑顔広がる一日（10/28）

今年で第６回目となるあそびのフェスティバルが交流プラザみなクルで開催され、子どもたちや保護者、一般参加者なども含めて約 220 名が参加しました。

午前中は、未就学児まで、午後からは、小学生以上を対象にして開催。奈井江商業高校や北翔大学の学生たちもボランティアで参加したほか、奈井江町商工会によるハロウィンかぼちゃ作りと石窯ピザ作りの体験コーナーも開催されました。

結ばれた絆は強く（10/30）

奈井江小学校６年生とないえ福祉会の利用者さんの交流事業の締めくくりとして奈井江小学校でレクリエーションを行いました。

今年の５月から３回にわたり、じゃがいもの栽培、収穫、販売用ラベル作成を一緒に行ってきました。今回は、ゲームやマジックショーなどを行い、最後は、ハイタッチで福祉会の皆さんを見送りました。

専門的な環境下でプログラミングを体験（11/7）

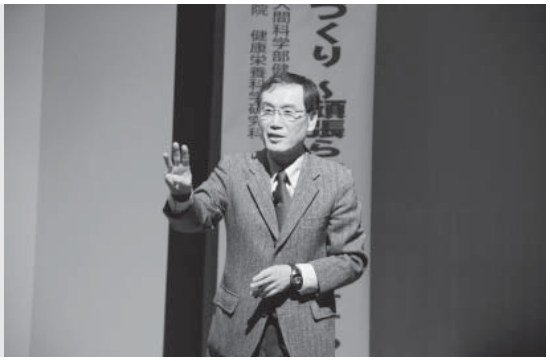
奈井江商業高校は、奈井江中学校２年生を対象にプログラミング講座を行いました。

今回の講座は、小・中・高校の連携事業の一環として初めて行われ、情報処理科の林先生の他に、主に奈井江中学校出身の高校３年生が補助生徒として配置され、講義の最中、パソコン入力に不慣れな生徒にも素早く的確に対応し、スムーズな授業運びに貢献していました。

マイペースの健康づくりのすすめ（11/10）

奈井江町・浦臼町の共催事業である「健康フォーラム」が奈井江町文化ホールで開催され、両町の町民ら約 170 名が参加しました。

講演会では、北海道文教大学の佗美（たくみ）靖教授が、日々の運動をマイペースで行うコツとして「1 回 10 分、1 日 20 分、ニコニコペース」で行うことを提案し、参加者に家で椅子に座りながらできる運動のやり方などを伝授しました。



寒さに負けずに元気いっぱい（11/14）

毎年恒例の老人のつどいが公民館大ホールで行われ、200 名以上の元気な高齢者が参加して親睦を深めました。

カラオケでは、参加者の美声に万雷の拍手が送られ、ゲームではみんなで楽しく笑いが起こる中にも、勝敗については真剣そのもの。

本格的な寒さが到来する前に、奈井江町の高齢者たちのパワーが発揮された一日でした。

各種講座を開催します

美唄地域人材開発センターでは、職業講習や特別教育講座のほか、住民向けの講座も開催しています。掲載以外の講座も開催されますので、詳しくはお問い合わせください。

【在職者セミナー講座】

■パソコンビジネス講座【夜間】

○**内容**　ワードやエクセルなどの仕事に必要な書類作成

○**日時**　1月8日、15日、22日 29日（火）　計4日間
18時15分～20時15分

○**定員**　15名

○**受講料**　3,000円
※センター会員は2,000円

○**申し込み締切日**
12月27日（木）

【職業講習】

■車両系建設機械安全衛生教育

○**日時**　1月26日（土）
9時～16時

○**定員**　20名

○**受講料**　10,000円

○**申込み締切日**
講習実施10日前まで

○**申込み・問い合わせ**
美唄地域人材開発センター
☎0126－63－4218

滝川自衛隊 クリスマスコンサート

滝川自衛隊クリスマスコンサートを開催します。第11音楽隊の演奏、滝川駐屯地しぶき太鼓の演武のほか、オペラ歌手給前孝春氏の出演もあり、盛りだくさんの音楽イベントです。

○**日時**　12月16日(日)
14時～
(開場　13時)

○**場所**　たきかわ文化センター

○**料金**　無料

○**問い合わせ**　滝川駐屯地第10普通科連隊第1科広報班
☎22－2141（内線213）

12月は町税等の納期です

町民税・道民税（第4期）
国民健康保険税（第6期）
後期高齢者医療保険料（第6期）

○**問い合わせ**
くらしと財務課 収納係　☎65－2113

高齢者生活福祉センター「ひだまり」入居者募集

○**募集戸数**　夫婦部屋　2戸

○**入居基準**　満60歳以上の夫婦のみの世帯で、高齢や障がいのため、自立して生活することに不安がある方。

○**その他**　自炊など身の回りのことを自分でできる方。

○**選考基準**　申込者が複数の場合は、身体・生活状況により決定します。

○**月額利用料**
・事務費0円～5万円（収入により変動）
・管理費15,428円
※電気代、食費等の生活費は自己負担

○**申込期限**　12月28日（金）
※期限後も随時受付しています。

○**申込先**　おもいやり課福祉係
☎65－2119

水道凍結にご注意を！

寒さの厳しい季節となりましたが、水道管の水抜きは万全でしょうか。水抜きをしないで水道管が凍結して破損した場合、家屋に甚大な被害を被る恐れがありますのでご注意ください。

なお、水道に関する工事は、指定給水装置工事事業者でなければできませんのでご注意ください。

【外出時】　短時間、長時間を問わず、こまめに水抜きをしましょう。

【夜　間】　夜間から早朝にかけて水道凍結が特に起きやすいので水抜きを忘れずに。
日中でも水道を使用しないときは水抜きをしましょう。

【空き家】　水道企業団では原則として止水栓を止めていませんので、マンション・アパート等に住まわれている方が退去するときは必ず使用者が水抜きをしてください。
既に空き家になっている場合は、建物の所有者または管理者が再確認してください。

◎水道管の凍結解氷は、次の指定給水装置工事事業者に！（受付時間：8時30分～17時）

・㈱高橋組　☎65－2838
・千永工業㈱　☎65－5818
・㈱北晶テクノ奈井江支店　☎65－5665
・㈱櫻井千田　☎65－2251

○**問い合わせ**
中空知広域水道企業団工務課
☎53－3831

インフォメーション・ボックス
I-Box

2018年　交通事故発生状況
〈11月20日現在　(　)は前年比〉

人身事故	発生	7件（＋1）
	傷者	8人（＋1）
	死者	0人（±0）
物損事故	発生	97件（＋25）

死亡事故ゼロ連続日数　1,085日

町営住宅入居（瑞穂・高島）の一般公募について

○**募集戸数**（3LDK：世帯向け）
瑞穂団地　1戸
高島団地　1戸
○**募集期間**　12月3日（月）～12月17日（月）まで
○**家賃**
（瑞穂団地）
月額23,500円～46,100円
（高島団地）
月額41,000円～64,000円
○**その他**　申込要件等詳細は、本日付の町内回覧文書又は町ホームページにてご確認ください。
○**申込み・問い合わせ**
まちなみ課　建築公住係
☎65－2116

生活習慣病予防セミナーのお知らせ

「美味しいものが多い時期だから、体重を維持したい」「健康診断で気を付けてって言われたけど、何をしたら良いの？」「血糖が高くて気になる…」「今は大丈夫だけど、健康的に過ごしたい！」そんな疑問にお答えするセミナーです。当日参加も大歓迎！気軽にお越し下さい。

○**日時**　12月12日（水）
10時～11時30分
○**場所**　保健センター
○**参加費**　無料
○**申込み期限**　12月7日（金）
○**問い合わせ**　保健センター
☎65-2131

土地・建物の届出

土地や建物の固定資産税は、1月1日の持ち主に課税されます。

◇**土地の異動**
売買などで土地の持ち主が変わる場合は、速やかに法務局で所有権移転登記を行ってください。

◇**建物を取り壊した場合**
役場へ届出をしていない方や、これから取り壊す予定の方は、速やかに届出をしてください。

◇**車庫や物置などを建てた場合**
一定の面積以上の場合は、課税対象になりますので速やかに届出をしてください。

※登記済建物の異動は、法務局への届出も必要です。
札幌法務局滝川支局（滝川市緑町1－6－1）　☎23－2330

○**問い合わせ**　くらしと財務課
税務係　☎65－2113

平成30年度 狩猟免許試験

■**予備講習**
○**日時**　平成31年1月27日（日）
9時～16時30分
○**会場**　岩見沢市民会館
まなみ～る
○**受講料**　第1種・2種7,500円、網5,000円、わな5,000円
○**受付**　平成30年12月25日～
平成31年1月22日

■**狩猟試験**
○**日時**　平成31年2月3日（日）
9時～
○**会場**　空知総合振興局
○**問い合わせ**　空知猟政協議会
☎・FAX 0126－25－5768

平成31年　奈井江消防出初式に伴うサイレン吹鳴について

出初式の実施に伴い、下記のとおり消防庁舎にて消防団員招集のサイレンを吹鳴いたしますので、火災とお間違えのないようご連絡いたします。
また吹鳴にあたり、お騒がせしますが皆様のご理解の程お願い申し上げます。

○**日　時**　平成31年1月6日（日）　12時20分～
○**場　所**　奈井江・浦臼消防支署

平成30年　出初式

【お知らせ】コミュニティカフェの開設時間が変わります

●**変更内容**

	変更前	変更後
開設時間	10時30分～17時30分	**9時30分～16時45分**
オーダーストップ	17時15分	**16時30分**

●**みなクル開館時間（月曜日のみ）変更**
（旧）9時30分～18時　⇒
（新）9時～17時30分

●**変更日**
平成31年1月7日（月）から

●**問い合わせ**
地域包括ケア推進室　☎65－2131

年末年始業務のご案内

役場

閉庁期間　12月28日（金）15時～　1月6日（日）

○出生届や死亡届の受付は、通常どおり宿日直が行います。
○住民票や印鑑登録証明書は、下記のとおり事前の電話予約により交付します。
※戸籍（除籍）の交付や住所変更の届出は、受付していません。

◆電話予約の申込期限

12月28日（金）午後5時までの予約 → **閉庁期間中の指定する日**
1月　3日（木）までの予約 → **1月4日（金）10時以降の指定する日時**

◆受取り＜時間8時30分～17時00分＞

指定日に右記の物を持参し、役場宿直室で受け取ってください。
※受領できるのは、本人か同一世帯員に限ります。

持参する物
・受け取る方の免許証・マイナンバーカード・保険証
・印鑑登録証（印鑑登録証明書の場合のみ）
・手数料（お釣りのないようにお願いします）

パスポートの申請・受取り

砂川市役所　市民生活課　戸籍年金係　☎54－2121
閉庁期間　12月29日（土）～1月3日（木）

※年末の申請受付は12月27日（木）まで、交付は12月28日（金）が最終日となります。
パスポートの申請を予定している方は、お早めに手続きしてください。

各施設休館

■公民館　12月31日～1月5日
（貸館予約がない場合、12月29日、30日、1月6日は休館になります）
■図書館・郷土館　12月29日～1月7日
■文化ホール　12月30日～1月5日
■みなクル　12月31日～1月5日
■体育館　12月30日～1月5日
■農産物加工実習室　12月31日～1月5日
■町立国保病院　12月29日～1月6日

公共交通運休

市街地循環バス　12月29日～1月3日、1月5日～6日
向ヶ丘線　1月1日（12月29日～6日は休日ダイヤ、1月4日は通常ダイヤ）
乗り合いタクシー　12月29日～1月3日、1月5日～6日
浦臼町営バス（奈井江線）　12月29日～30日、1月1日～3日
※ＪＲ・中央バス等の運休は、各会社にお問い合わせください。

ごみの収集

休業期間　12月30日（日）～1月3日（木）まで
クリーンプラザくるくる（砂川市）は、12月30日～1月3日の間休業。（個人搬入は12月29日16時30分まで）

し尿くみ取り

休業期間　12月29日（土）～1月3日（木）まで

救急当番医

〈内科〉
12月30日～1月4日、6日
町立国保病院
☎65－2221

〈歯科〉
12月30日　松原歯科医院（砂川市　☎52－6480）
12月31日　伊藤歯科医院（砂川市　☎52－2222）
1月　1日　グリーン歯科クリニック（砂川市　☎54－3434）
1月　2日　アダチ歯科（奈井江町　☎65－2659）
1月　3日　森歯科医院（砂川市　☎52－2789）

水道当番業者

12月29日	千永工業㈱	☎65－5818
12月30日～31日	㈱櫻井千田	☎070－1489－3819
1月1日～2日	㈱高橋組	☎090－2056－2838
1月3日～4日	千永工業㈱	☎65－5818
1月5日～6日	㈱北晶テクノ	☎65－5665

ないえのスマイル ～地域おこし協力隊通信～

地域おこし協力隊　竹田　梓

朝、カーテンを開けてキツネと目が合う。そんな光景も違和感なく受け入れられるようになり、気付けば奈井江町に移住して一年が経ちました。

今まで生活していた都会の環境とは全く違い、光熱水費や交通手段等にお金がかかることに驚き、冬の雪の日は雪掻きの為に早く起きなければいけなく、数日間出かけるときは水落としと言うものをしなくてはいけない。生活の上で初めて聞くことや戸惑うことが多々ありました。

そんな中、みなクルのカフェに来てくださる多くの方々に親切にしていただき、生活の知恵などいろいろなことを教えてもらい無事に一年を過ごすことが出来ました。

これからまた雪の季節になり外出するのが大変になるとは思いますが、買い物などのついでにみなクルのカフェにお立ち寄りください。そして、私のまだ知らない北海道のことを教えていただけると嬉しいです♪

北海道 言葉の不思議??

最近驚いたことが「福神漬け」の読み方です。関東では「ふくじんづけ」でしたが北海道では「ふくしんづけ」と「し」が濁らないのですね。

調べてみたら四国・北陸・沖縄が北海道と同じ「ふくしんづけ」と読むそうです。

関西地方はどちらの読み方もするようですが、近くではない飛び飛びの地域で同じ読み方というのは不思議です。

図書館つうしん

☎ 65 － 5311　http://db.net-bibai.co.jp/naie/

クリスマスおたのしみ会

と　き　12 月 16 日（日）13 時 30 分～ 14 時 30 分

ところ　公民館　中会議室

対　象　幼児～小学生

クリスマスにちなんだよみきかせや工作などを行います。

工作は、イラストシートやマスキングテープなどを使ってオリジナルなブレスレットを作りましょう！

おすすめの一冊

「下町ロケット　ヤタガラス」

池井戸　潤　著

テレビドラマにもなり知名度の高い作品のシリーズ４作目となる最新作です。

現在放送中のドラマは３作目の「ゴースト」をベースとしたものですが、その先のストーリーを先取りしてみてはいかがでしょう。シリーズ全巻蔵書してます。

おすすめの一冊　幼児よみきかせ向け

「ツリーさん」

新井　洋行　作

現在展示中の「クリスマスえほん」から紹介します。

クリスマスの日、ツリーさんのところには色々な飾りが集まってきました。どんどんにぎやかになってきましたが、何かが足りないような・・・

対象は、１～２歳からです。

ストレス徹底対策！

保健ミニコーナー

ストレスは「万病のもと」と言われるほど、さまざまな病気に関係しています。

●ストレスの原因は、主に２つあります

①人生を左右するような大きな出来事
「家族の死」「災害」「失業」「借金」「離婚」「転職」など。また「結婚」「妊娠」「入学」といった良いこともストレスに含まれます。

②日々積み重なるもの
「苦手な人がいる」「金銭のやりくり」「仕事上のミス」「騒音」「過労」「育児」「介護」など。

●ストレスが病気を引き起こす時の３つの経路

①　自律神経、ホルモン、免疫といった「体の機能」による経路
ストレスがかかると、交感神経が緊張状態になり、血圧や血糖値が上昇します。また、胃酸の分泌が増えて、胃や十二指腸に潰瘍ができる事もあります。

②　飲酒量が増える、やけ食いをするといった「行動」による経路
お酒の飲み過ぎは、肝臓に悪影響を及ぼし、食べ過ぎで体重が増えると生活習慣病の心配も出てきます。

③　気分の落ち込み、イライラ、不安といった「感情」による経路
ストレスがかかると、脳の感情や記憶をつかさどる部分が影響を受け、感情のコントロールが上手くいかなくなり、不安などを引き起こしやすくなります。

●「力まず」「避けず」「心を今に向ける」でストレスに対処

力まず：体の力を緩める事が心もリラックスさせます。

避けず：ストレスの原因を避けず、行動を変える事で根本的な解決に取り組む事が大切です。

心を今に向ける：過去の後悔や未来への不安といった負の感情は、いつまでも頭の中でグルグルと考え続けてしまいがちです。“今”何が起きているかを考えることが大切です。

【問い合わせ】保健センター　☎65－2131

介護予防いろいろ

いきいきと生きて逝くために

入院治療が長引く場合、多くの人が「家に帰りたい」と思うのではないでしょうか。しかし、「病気の治療が優先」などと考えたり、「もし家に帰って何かあったときにはどうしたらよいか」など、不安の方が強いのが現実ではないでしょうか。

最近では、最期は病院のベッド上ではなく、自宅で過ごしたいという希望から「在宅医療」を選択する人もいます。

◆在宅医療を進める上で重要なことは？

自分らしい最期を迎えるために、「急変した場合にどうするのか」「どこまでの治療を希望するのか」「最後のときをどう迎えるのか」など、あらかじめ本人と家族の間で共通の認識を持っておくことが大切で、かかりつけ医をはじめとした在宅医療のスタッフなどと、普段からきちんと相談しておくことが大事です。さらに、自分がどのような治療や支援を受けたいのかなど、意思決定能力が失われた後も自分の意思が尊重されるように書面にしておくこと、そして、家族に自分の考えや思いを伝えておくことがとても重要です。

自分の最期を考える道標「エンディングノート」を配布してます

町では、自分の考えや思いを家族に伝えていく機会にしていただくために「いきいきと生きて逝くために」というエンディングノートを無料配布しています。元気なときこそゆっくり落ち着いて家族と話すことができます。「何を話せばよいのか」「何を書き残しておけばよいのか」、自分の最期を考えるときの道標になるものです。配布をご希望の方は、下記までお問い合わせ下さい。

【問い合わせ】地域包括支援センター　☎65－2131

人のうごき

いつまでも お幸せに

岡田　　欣也さん
佐々木明日香さん　北２

おくやみ申し上げます

鈴木　さきさん　（93 歳）　東７
三輪　政則さん　（71 歳）　本９
谷　　正さん　（91 歳）　南１
山本ヱイ子さん　（84 歳）　北１
佐藤　鐵也さん　（75 歳）　南８
鈴木　武文さん　（81 歳）　南８
池田早智江さん　（76 歳）　東７
間野　ソメさん　（92 歳）　大５

人口動態

総人口　5,433 人（5,441 人）
男　2,570 人（2,574 人）
女　2,863 人（2,867 人）
世帯数　2,810 戸（2,813 戸）
11 月 20 日現在（ ）は 10 月末

ねんきんつうしん

納めた国民年金保険料は全額が社会保険料控除の対象です！

国民年金保険料は所得税法及び地方税法上、健康保険や厚生年金などの社会保険料を納めた場合と同様に、社会保険料控除としてその年の課税所得から控除され、税額が軽減されます。

○控除の対象は？

平成 30 年 1 月～ 12 月までに納めた年金保険料の全額です。
※過年度分、追納分、ご家族分として支払った保険料も含みます。
また、ご自身の保険料だけではなく、配偶者やご家族（お子様等）の負担すべき国民年金保険料を支払っている場合、その保険料も合わせて控除が受けられます。

平成 30 年中に納付した国民年金保険料について、社会保険料控除を受けるには、年末調整や確定申告を行うときに、領収証など保険料を支払ったことを証明する書類の添付が必要です。

○社会保険料（国民年金保険料）控除証明書はいつ届きますか？

日本年金機構から下記のとおり、送付されます。
○平成 30 年 1 月 1 日～ 10 月 1 日までに保険料を納付した方
→ 11 月上旬
○平成 30 年 10 月 2 日～ 12 月 31 日までに初回の保険料を納入した方
→ 翌年 2 月上旬

○社会保険料（国民年金保険料）控除証明書の問い合せ先は？

＜ねんきん加入者ダイヤル＞　０５７０－００３－００４（ナビダイヤル）
受付時間　月～金曜日　午前８時３０分～午後７時
第２土曜日　午前９時～午後５時
※土、日、祝日（第２土曜日を除く）、１２月２９日～１月３日はご利用できません。

税法上とても有利な国民年金は、老後はもちろん不慮の事故など万一のときにも心強い味方となる制度です。保険料は納め忘れのないようきちんと納めましょう。

【問い合わせ】　役場おもいやり課戸籍係　☎ 65 － 2119
砂川年金事務所　☎ 52 － 2144

今月の表紙

「総合文化祭」　（11/3 ～ 5）
今年で 56 回目を迎える総合文化祭。展示部門と芸能発表部門が開催され、日頃の成果を作品や発表という形で披露しました。

作品コーナー【奈井江ホトトギス会】

熱燗（あつかん）や穏（おだ）やかな夜をゆるり飲む　大久保忠良
秋夕焼背を伸ばしつつ見送りぬ　東川　寿子
お父さん風がふいてるマフラーを　松嶋　茂子
かばん持ち杖を忘れし小春かな　吉川　節子

平成30年12月1日発行　第728号
発行　奈井江町　編集　まちづくり課企画広報係
印刷　㈱総北海

水道についてのお問い合わせは…
中空知広域水道企業団
フリーアクセス
通話料金無料）
オイシイミズ
080-080-01432
TEL.53-3831　FAX.53-2126
奈井江営業所（奈井江町役場1階）
TEL 65-2116
料金のお支払いには、便利な口座振替を

ほくもんフリーローン『まねき猫』借換もOK
ご融資金利　年5.0%、年7.0%、年9.0%、年14.0%
（固定金利・保証料含む、平成27年4月1日現在）
※さらに、お取引内容によって上記金利より年0.20%優遇いたします。
※ご融資金利は保証会社の審査のうえで決定させていただきます。
・ご融資額　500万円以内
・ご利用期間　10年以内
※融資条件を変更する場合は、手数料がかかる場合があります。
※保証会社の審査によって、ご希望に添えない場合があります。
☆詳しくは当金庫本支店窓口にお問い合わせ下さい。
ほくもんローンプラザ「まねき猫」土日も相談OK 火・水、祝祭日休業 フリーダイヤル 0120-954611
北門信用金庫 奈井江支店　☎65－2311

皆様のかかりつけ薬局として
ご利用ください

ポプリ薬局 奈井江店
本町5区 TEL：66−3788
全国どこの処方箋も承ります　FAX：66−3787

そらぷちキッズキャンプ　掲示板
第94回：「そらぷちカレンダー制作中」
今年のカレンダーも残すところあと1カ月。
現在、2019年版そらぷちオリジナルカレンダーを制作しています。キャンプ中の活動写真や、1日が楽しくなる記念日が記載されています。
販売方法などの詳細は、そらぷちページにてお知らせしますのでお楽しみに！
(http//www.solaputi.jp)
応援します！そらぷちキッズキャンプ
日本初！　難病の子どものための医療ケア付きキャンプ場
灯油　A重油
有限会社 永友商事
北町6区　☎65−6251

屋根・壁・各種板金・サイディング・工事請負
上嶋板金店
本町9区（役場となり）
☎65−2528・FAX65−3518

洋服注文仕立　背広・ビジネススーツ・礼服・婦人服・他
ホームヘルパーのいる店
テーラーきただ
しんせつ ていねい
町のお針箱
直し物　◎紳士服　◎婦人服　◎男女学生服
◎他色々（お気軽にご相談下さい）
詳しくは、ホームページをご覧下さい ▶▶▶▶
お電話1本でお伺いいたします。
北町2区　☎・FAX 65-4497

新車に、月々1万円台から乗れる！
しかも、車代、車検、税金
エンジンオイルなどがコミコミ！
さらに、24時間365日レッカーサービス付き！
例えば…　アルトF（4WD）なら
月々￥12,500　ボーナス￥64,800（年2回）

車の買い替えをお考えの方は、お気軽にお電話ください。
(有)オートサービス梅本　北町1区　☎65－2763

カラーシミュレーションで塗る前に
写真で完成がわかる。
杉下塗装工業
塗装看板
南町7区　☎65-6030　FAX65-6040

日帰り入浴
営業時間　午前7時～午後10時（最終受付　午後9時30分）
料金　大人（中学生以上）520円　小人（小学生）360円　幼児　無料
宿泊　1泊2食　6,500円より
四季の自然に包まれ穏やかに時が流れる
ないえ温泉ホテル
北乃湯
ご予約・お問合せは　TEL 0125－65－3232
日帰り入浴回数券 好評販売中　12枚つづり 5,200円（税込）
入浴・食事セット
大人　1,300円
小人　1,100円
レストラン営業時間
11時～14時30分（土日祝15時迄）
17時～19時30分（土日祝20時迄）

空き巣にご注意!!
“不審な動きを発見したら連絡を”
少しの間でも、家を離れる時は、施錠を確実にしましょう。

砂川警察署　☎54－0110　役場まちづくり課交通防災係　☎65－2112