

広報 ないえ

健康と福祉のまち奈井江町



おもな記事

- p2 2023年 年頭あいさつ
- p4 1年間を振り返り！令和4年のできごと
- p5 民生（児童）委員の新体制
- p6 北海道日本ハムファイターズ 179 市町村応援大使 2022 奈井江町応援大使来町！！

No.777

2023

1

新年 年頭のごあいさつ



奈井江町長

三本 英司

新年あけましておめでとうござ
います。皆さま健やかに新春をお
迎えることとお慶び申し上げます。

この度、多くの町民の皆さまか
らご支援をいただき、2期目の町
政を担当させていただくこととな
りました。再び町民の皆さまと
もに歩んでいく機会をいただけた
ことに心から感謝申し上げます。

1期目の4年間は、人口減少や
少子高齢化など、自治の根幹にか
かわる課題や新型コロナウイルス
感染症の流行、ロシアによるウク
ライナ侵攻による物価上昇など刻
一刻と変化する社会情勢のなか、
「まちづくり自治基本条例」の原
点に立ち返り、町民の皆さまと奈
井江町の未来に向けて議論を深め
ながら町政を進めさせていただき
ました。

次の4年間は、皆さまとともに
まいた種が芽吹き始めたなか、そ
れが成果として実感できるよう進
めてまいりますので、町民の皆さ
まのご支援、ご協力をお願い申し
上げます。

さて、昨年は、天候にも恵まれ

お米の質・量ともに良く、特にゆ
めぴりかは、美味しいお米の基準
である低たんぱく米の出荷割合が
過去最高となり大変すばらしい一
年となりました。これもただ実直
に美味しさを求め技術を高められ
た農業者の皆さまとそれを支えて
いただいた関係団体の努力の結晶
といえます。

商工業では、地元企業の皆さま
に、大変厳しい経済状況の中で
あっても日々の経営努力により地
域の経済と雇用を守っていただい
ておりますことを感謝申し上げます。
6月には空知団地約20ヘク
タールを売却譲渡しました。そこ
では魚の陸上養殖と野菜の水耕栽
培の事業が計画されており、16年
ぶりの企業進出が順調に進むこと
を期待しています。

昨年は、地域おこし協力隊員が
道内初のティラノサウルスレー
スを発案し、全国から大変多くの皆
さまが参加し盛り上がりました。
それ以外でも音楽のまちを目指し
たコンサートを数多く企画し、町
に賑わいや活力を与えるエネル

ギーになっていきます。これからも
まちづくりを担う若い人達が開催
するイベントや地域おこしの活動
を積極的に応援していきたいと思
います。

また、「奈井江版生涯活躍のま
ち」については、今年、子育てし
ている母親や高齢者らが空き時間
を使って短時間の仕事を行う「し
ごとコンビニ」の本格運用を開始
します。様々な世代の町民がとも
に活動し、繋がりができることで、
昔ながらの近所付き合いのような
コミュニティの形成を期待してい
ます。その他にもいつまでも元気
にいきたいと活躍できるまちとな
るよう「活躍の場の提供」や「交
流」「健康づくり」など様々な視
点を持ち、まちづくりを進めてま
いります。

今年の干支「卯」は、その跳躍
する姿から「飛躍」を象徴するも
のとして親しまれてきました。本
年が皆様にとって飛躍の一年とな
りますよう心からご祈念し、新春
のご挨拶とさせていただきます。

2023年

謹賀

新年明けましておめでとうございます。町民の皆さまにおかれましては、健やかに新春をお迎えのことと、心からお慶び申し上げます。

一昨年より続く新型コロナウイルス感染症につきまして、町民の皆さま、事業者の皆さまには、感染拡大防止に深いご理解とご協力をいただき、心より感謝申し上げます。

また、医療従事者をはじめとした、感染リスクと隣り合わせで働かれている方々に対して、改めて感謝申し上げます。

昨年を振り返りますと、冬季北京オリンピック・パラリンピックが開催され、日本のメダルラッシュにより希望に満ち始まった年ではありましたが、ロシアによるウクライナ侵攻は大変な衝撃でありました。

武力による主権や領土の侵害は、断じて許されない行為であり憤りを禁じ得ません。

1日も早く平和的な解決がなされることを願っております。



奈井江町議会議員長

森岡 新一

ることを願っております。

さて、本町にあっては物価の高騰など、町民の皆さまにも影響があるような情勢となっておりますが、幸いにも大きな災害等はなく、基幹産業であります農業では豊稔の秋を迎えたことは大変喜ばしいことでもあります。

ブランド米「ゆめぴりか」の低たんぱく米出荷率が過去最高となったことは、これも偏に生産者の皆さまや関係団体の弛まぬご努力の賜物であり、また商工業の皆さまにおかれましては、コロナ禍や社会情勢等による経済状況の厳しい中、懸命に努力されておりますことに敬意を表するところであります。

昨年の議会では、特別委員会を設置し、議員の成り手不足改善策の一つとして、議員報酬の見直しをさせていただくとともに、注視してまいりました役場庁舎も建設工事が始まり、町民の皆さまが使いやすい庁舎となるものと期待しております。

さて、本年は統一地方選挙の年となります。

この任期中、身近で開かれた議会、信頼される議会を目指し、議会活動に努めてまいりましたが、コロナ禍により取組みが十分に進められなかったことは残念でなりません。

今後、まちづくりの主役は町民の皆さまであることを第一に議会議員一同、より一層町政発展のために努力してまいる所存でございます。

これまでお寄せいただいたご指導ご協力を感謝申し上げますとともに、新たな体制となります議会にも格別のご指導ご鞭撻をお願いいたします。

結びに、1日も早い新型コロナウイルス感染症の終息と、この一年が皆さまにとりまして、ご健勝で実り多い飛躍の年になりますようお願い申し上げます。年頭のごあいさつといたします。

1年を振り返り！

令和4年のできごと

世間

◆ 2月

- ・北京冬季オリンピック、パラリンピック開幕
- ・将棋 藤井聡太棋士、10代初の五冠
- ・ロシア軍 ウクライナ侵攻

◆ 3月

- ・世界フィギュア 坂本花織選手、宇野昌磨選手が初優勝

◆ 4月

- ・成人年齢が18歳に引き下げ
- ・知床半島沖で観光船が沈没

◆ 5月

- ・野球 大谷翔平選手、メジャー通算100号ホームラン

◆ 7月

- ・安倍元首相、銃撃され死亡
- ・鹿児島桜島で爆発的噴火

◆ 8月

- ・第2次岸田改造内閣が発足

◆ 9月

- ・エリザベス英国女王国葬
- ・安倍元首相国葬

◆ 10月

- ・ソウル梨泰院 雑踏事故

◆ 12月

- ・サッカーワールドカップ 日本代表ベスト16進出
- ・2022年の漢字が「戦」に決定



奈井江町

◆ 2月

- ・明治安田生命保険相互会社旭川支社と包括連携協定を締結
- ・スキー 梅澤宗利士さん、月さん全国大会出場。宗利士さんは国体選手に選出

◆ 4月

- ・独立リーグの奈井江・空知ストレーツが誕生



◆ 5月

- ・3年ぶりに「全町一斉クリーン作戦」開催

◆ 6月

- ・(株)クリーンリバーと空知団地分譲契約を締結
- ・まちづくり会社「ないえ共奏ネットワーク」設立

◆ 7月

- ・新庁舎建設工事が着工

◆ 8月

- ・奈井江町商工会が納涼花火大会開催
- ・マウンテンバイク 山瀬将矢さん全国大会3位

◆ 9月

- ・献穀米を収穫する抜穂祭
- ・道の駅で北海道初ティラノサウルスレース開催



◆ 10月

- ・ゆめぴりか 低たんぱく米の出荷率が過去最高記録
- ・50年間使われた南町児童館が廃止
- ・(株)ニコン日総プライムから地域活性化企業人が派遣
- ・(福)日本介護事業団が旧奈井江浦臼学校給食センターに就労継続支援A型事業所「なかま」奈井江開設

◆ 11月

- ・体育館リニューアルオープン
- ・北海道日本ハムファイターズ奈井江後援会設立
- ・北海道日本ハムファイターズ179市町村応援大使トークショー開催
- ・20年ぶりに奈井江町長選挙執行



◆ 12月

- ・3年ぶりに歳末たすけあいチャリティーバザー・演芸大会が開催

民生（児童）委員の新体制

民生（児童）委員は、3年間の任期で国から委嘱され、町民のみなさんの立場になって、福祉制度や子育てサービスなど、地域で困っている人の相談に応じ、行政とのパイプ役を務めます。

12月からの新任期の委員は、左表のとおりです。

各委員宅の玄関先に掲げられる門標



〔任期 令和4年12月1日～令和7年11月30日〕

担当地区	担当委員の氏名	住所	電話番号	備考
北町1・6区	伊藤 義孝	北町1区	65 - 4077	
北町2・3区	川口 進	北町2区	65 - 2774	
北町4区	伊月 光夫	北町4区	65 - 3537	
北町5区	堀 則文	北町5区	65 - 4362	
本町1・2・4・5区	川股 増博	本町9区	65 - 5205	
本町3・6・7・8区	大櫛 哲行	本町6区	66 - 2231	
本町9・10区	上嶋 幸子	本町9区	65 - 2528	
東町1区	小野 フミ	東町1区	65 - 3215	
東町2・3・4区	坂下みゆき	東町4区	65 - 2820	
東町5・7区	傳福 勝雄	東町5区	65 - 2542	
東町6区	岡崎 宮子	東町6区	65 - 5424	
南町1・3区	沖野 順一	南町1区	65 - 4754	
南町2甲・4・6区	清野 康弘	南町6区	65 - 5543	
南町5区	森本 由利江	南町2区甲	65 - 5548	
南町7・8区	川浪 孝行	南町8区	65 - 4563	
瑞穂・大和	北山 武史	瑞穂2区	65 - 3503	
白山・向ヶ丘	青木 礼子	向ヶ丘	65 - 3130	
巖島・宮村・住友新町	鈴木 良子	宮村1区	65 - 2257	
茶志内	川筋 宏良	茶志内7区	65 - 2467	
高島	和泉 貴士	高島2区	65 - 5710	新任
全町（主任児童委員）	本濃 幸彦	南町8区	65 - 3667	
	中村 尚子	本町3区	65 - 5174	

【事業者向け】

新型コロナウイルス感染症・原材料価格高騰対策 申請受付中

《売上減少に対する支援》 奈井江町事業応援給付金（7月～12月）

2022年7月～12月のひと月の売上が、2019年～2021年同月比で20%以上減少している事業者を支援します。

■給付額

法人・個人事業主
10万円

■申請締切

令和5年1月31日（火）

■申請要領



《エネルギー価格の高騰に対する支援》 町内事業者エネルギー価格高騰対策支援金

令和4年1月～12月のエネルギー価格の単価が、前年のいずれかの月の単価に比べて上昇している事業者を支援します。

■給付額

法人・個人事業主
10万円

■申請締切

令和5年2月20日（月）

■申請要領



※町税等の滞納がある場合など、給付対象にならない場合があります。

※詳しくは、各申請要領をご確認ください。

■問い合わせ 産業観光課商工観光係（窓口⑩） ☎ 65 - 2118



子どもたちの質問にも
笑顔で答えてくれました



新米のゆめぴりかをプレゼント



モンスターウルフがお二人に挨拶



子どもたちとキャッチボール
ナイスキャッチ!!

北海道日本ハムファイターズ 179 市町村応援大使 2022 奈井江町応援大使 来町!!



息の合ったトークで会場は
盛り上がりました

11月26日(土)、北海道日本ハムファイターズ2022年応援大使で奈井江町の応援大使を努める杉谷拳士さんと西村天裕選手が町民との交流を図りました。

体育館で行われた子どもたちとの交流では、質問に答えたり、キャッチボールを楽しみました。

町内の会社見学では、(株)太田精器を見学し、タンブラーの研磨体験。

夕方のトークショーでは、お二人による様々なお話やサイン入りグッズのあたる抽選会行い、大きく盛り上がりました。



サイン入りグッズは
誰の手に...?



お二人と記念撮影!!

季節・数量限定

体験型サービス

も可能

ふるさと応援寄附 記念品協力事業者を募集



奈井江町では、ふるさと応援寄附をいただいた寄附者の方に対し「ふるさと応援寄附記念品」として奈井江町の特産品を贈呈しています。

令和4年度は、町内21事業者の協力をいただき、奈井江町の魅力ある特産品を町外の方々に発信するツールとしてご利用いただいております。

つきましては、令和5年度においても、特産品を提供いただける「事業者」を募集いたしますので、この機会に“自慢の一品”をPRしてみませんか？

記念品を出す メリット

①商品PR

記念品はふるさと納税ポータルサイトに掲載され、全国に向けて商品やサービスをアピールすることができます。

もちろん、特産品発送時に商品パンフレットなどを同封し、商品のPRも可能です。

②販路拡大

ふるさと納税の寄附者に贈呈する記念品で新たに販路拡大などの効果が期待できます。

③宣伝広告費ゼロ

宣伝広告費などの追加負担がないほか、記念品の代金や送料は、町が委託事業者を通じて支払います。

サービス提供もOK!



松島屋旅館
「食事付宿泊券」

セット商品もOK!—



社会福祉法人ないえ福祉会
「しいたけカレー5個セット」

令和4年度
新規返礼品

記念品にできるものには条件があります。まずは担当までご相談を！！

■問い合わせ 企画財政課財政係 (窓口⑰) ☎ 65 - 2112

一足早くクリスマス気分 (12/3)

音楽教室を営む笹木由香さんと梶原直絵さんの2人組ユニット「音のそよ風」がミニコンサートを交流プラザみなクルで行いました。「海に見える街」や「涙そうそう」など1度はみなさんも聞いたことのある曲やクリスマスソングを、ピアノやエレクトーンで迫力満点の演奏をしてくれました。

会場の皆さんも参加できるイントロクイズも行われ、会場は大きく盛り上がりました。



3年ぶりに開催！ (12/4)

コンチェルトホールで歳末たすけあいチャリティーバザー・演芸大会が、3年ぶりに行われました。

バザーでは、衣類や陶芸品、食品などを販売し、演芸会ではウクレレの演奏やフラダンスなどを発表。

新型コロナウイルス感染対策を徹底し開催された今回は時間短縮して行われたものの、たくさんの方が集まりました。



地域医療に活用してもらえるように (12/12)

奈井江ライオンズクラブから町立国民健康保険病院に空気清浄機の寄付をいただきました。

地域医療の拠点である病院に活用してもらえるように6年前から寄付を始め、今年は業務用空気清浄機2台を寄付。

これまで寄付していただいた空気清浄機は合計9台になり、病院は「病棟などで感染症予防に大いに活用させていただきます」とお礼を述べていました。



友好都市の小学生と交流 (12/13)

友好都市である岡山県高梁市の成羽小学校と奈井江小学校6年生のオンライン交流が行われました。

最初に教育長から友好都市となった経緯について説明があり、その後、スライドショーを活用し、互いの学校活動などを紹介しました。

初めての交流ということで少し緊張していた様子が見られましたが、今後も交流を続けていく予定です。



全道大会出場に向けて (12/21)

奈井江中学校ソフトテニス部の8名とスキーマの3年梅澤則仁さん、2年梅澤月さんの2名が、役場を訪れて三本町長に全道大会出場の報告と、全道大会での目標を語りました。

町長は「昨年より多くの方が全道大会出場の報告に来てくれるとは驚きました。自分のしてきたことをしっかり出せるように頑張ってきてください。結果の報告を楽しみに待っています」と激励を送りました。



奈井江情報局通信

あけましておめでとうございませう。

昨年公募しました奈井江町カレンダー写真に關しまして、たくさんのご応募いただきありがとうございます。

素敵なカレンダーが完成しました。現在、下記の場所に置いてありますが、なくなり次第終了となりますので、ご了承ください。本年もよろしくお願い申し上げます。

さて新年早々、日程変更のお知らせです。先月の広報紙でお知らせしました、電子楽器オタマトーン演奏会の開催日が変更になりました。

ご都合を付けていただいていた方々には誠に申し訳ございませんが、今一度ご検討をしていただければ幸いです。

【カレンダー設置場所】

- ◆ 奈井江町役場
- ◆ 交流プラザみなクル
- ◆ 道の駅ハウスヤルビ奈井江
- ◆ 文化ホール
- ◆ 公民館
- ◆ からまつ園
- ◆ お富さん
- ◆ 奈井江郵便局
- ◆ 奈井江駅

【イベント日程変更】

○電子楽器オタマトーン演奏会
2月12日(日)→3月19日(日)

図書館つうしん

☎ 65-5311

<http://www.town.naie.hokkaido.jp/bunka/bunka/shakyo/Tosho>

【図書展示】うさぎのほん

展示期間 1月10日(火)～22日(日)

2023年の干支はうさぎ。それにちなんで、うさぎが出てくる絵本を集めます。国内外問わず、昔からうさぎはおはなしの中によく出てくる人気者。たくさんのかわいい絵本を準備しますのでどうぞご覧ください。

【図書展示】バレンタインの本

展示期間 1月24日(火)～2月14日(火)

バレンタインデープレゼントの参考になりそうなお菓子のレシピ本やラッピングの本などを集めます。ぜひご利用ください。

子ども豆まき大会

○日時 1月28日(土)

13時30分～

○場所 公民館ロビー

○対象 幼児～小学校低学年

鬼に豆をぶつけて厄払い！！
紙を丸めて作った豆を鬼にぶつける「豆まき」の他、よみきかせなども行う予定です。

おすすめのー冊

「江戸の庶民から武士まで200年家系図を作る本」
橋本 雅幸 著



人にはそれぞれルーツがあります。記憶や思い出話でたどれるのは曾祖父、曾祖母くらいが限界。それ以上調べるにはそれなりの手順が必要になります。この本は、そのやり方を解説したものです。内容が充実していて、おすすめです。

おすすめのー冊 幼児よみきかせ向け

「ゆきのひのうさこちゃん」
ディック・ブルーナ ぶん・え



可愛いうさこちゃんが冬の遊びを満喫！
世界でも一二を争うほど有名なキャラクター、日本では「うさこちゃん」「ミッフィー」で知られていますが、原作国のオランダでは「ナインチェ」と呼ばれています。
1～2歳くらいから。

手続き終了後更新用テキストを配布します。

○手数料 7,000円

※更新手数料(テキスト代込)及び資格認定証交付等手数料として

○問い合わせ 建設環境課土木管理係(窓口⑨) ☎ 65-2116

自衛官募集

■自衛官候補生(男子・女子)

○資格 18歳～32歳

○受付期間 年間を通じて行っていますが、第7回の締め切りは2月10日(金)となります。

○試験日

第7回 2月19日(日)、20日(月)

■予備自衛官補(一般・技能)

【一般公募】

○資格 18歳～33歳

【技能公募】

○資格 18歳以上の国家免許資格を有するもの(詳細は問い合わせください)

○受付期間 1月6日(金)

～4月上旬まで

(詳細は問い合わせください)

○試験日 4月中旬の1日

○問い合わせ

自衛隊札幌地方協力本部

滝川地域事務所 ☎ 22-2140

※新型コロナウイルス感染拡大の影響により、受付期間及び試験日が変更・延期となる場合があります。詳しくは自衛隊札幌地方協力本部ホームページ(<http://www.mod.go.jp/pco/sapporo>)を確認するか、滝川地域事務所まで問い合わせください。

1月は町税等の納期です 国民健康保険税(第7期) 後期高齢者医療保険料(第7期)

お近くの金融機関、コンビニ等または役場会計窓口で忘れずに納めてください。納める際に、納付書に記載の期別、納期限を必ずご確認ください。

○問い合わせ

会計課 収納係(窓口④) ☎ 65-2144

マイナンバーカード 夜間・休日窓口

☆夜間窓口 (前日まで要予約)
毎週木曜日 19時まで

☆休日窓口 (予約は不要)

1月15日(日)

1月29日(日)

8時30分から12時まで
町民生活課戸籍係 65-2113



第41回全国中学生人権作文 コンテスト滝川地区大会入賞

法務局滝川支局管内全11校474編の作品から受賞者が決定されましたのでお知らせいたします。

滝川人権擁護委員協議会長賞

奈井江中学校2年

大櫛 舞桜さん

「性同一障害への周りの理解～誰もが生きづらくない世界へ～」

※奈井江町受賞者分のみ

医療機関の適正利用について

新型コロナウイルス感染症の流行により、医療従事者が不足しており、管内の救急医療が大変厳しい状況となっています。

いざという時に困ることにならないよう、マナーとルールを守って、医療機関を上手に利用しましょう。

- ・仕事など自分の都合を優先し、軽症の方が休日や夜間に受診することはやめましょう。
- ・休日や夜間は医療従事者が少なく、対応できないケースも多くなります。体調が悪いときは我慢するのではなく、診療時間内に受診するようにしましょう。
- ・休日や夜間の受診には割増料金が加算されています。大切な医療費を有効に活用するためにも、できるだけ診療時間内に受診しましょう。

町立国民健康保険病院 ☎ 65-2221

ミラーズロックで自動車などを差し押えます

【滞納対策の強化】

自主財源の確保と税負担の公平性という観点から、滞納対策の強化の一環として、町税等の滞納者に対し「ミラーズロック」による自動車などの差し押えを実施します。

町税等を完納しない限り解除されず、許可なく「ミラーズロック」を外したり、車を移動したりすると、法律により罰せられます。

町税等の納付期限内の納付を厳守するよう引き続きご協力をお願いします。



ロックを付けた様子

○問い合わせ

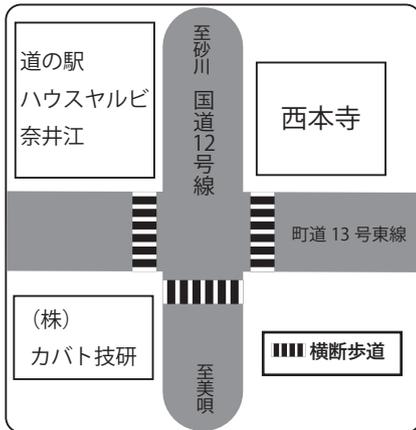
会計課 収納係(窓口④) ☎ 65-2144

I-Box

2022年 交通事故発生状況 (12月20日現在 ()は前年比)	
人身事故	発生 9件 (+2) 傷者 10人 (+1) 死者 0人 (±0)
物損事故	発生 92件 (+16)
死亡事故ゼロ連続日数	938日

歩道橋撤去による 横断歩道の利用

町道13号の歩道橋が撤去されたことにより、国道12号線を横断する際には、南側に設置されている横断歩道をご利用ください。



○問い合わせ 総務課防災交通係
(窓口④) ☎ 65 - 2111

学童保育の募集

令和5年度に利用する児童を募集します。新1年生も4月1日より利用できます。

○受付期間

2月1日(水) ~ 28日(火)

○定員 40名

○対象児童 保護者の就労や病人の看護などの理由により保育ができない小学生(1年~6年生)

【一時的入会】

保護者が、病気、入院、家族の介護などの理由により、一時的な利用ができます。

【長期休暇中の入会】

就労家庭児童が春、夏、冬休み中の一時的利用ができます。

○申込み・問い合わせ

子育て支援センター

☎ 74 - 6117

保健福祉課子育て支援係

(保健センター) ☎ 65 - 2131

移動献血車による 全血献血のお知らせ

○日時 1月31日(火)

○時間と場所

① 10時~11時

砂川地区広域消防組合
奈井江・浦臼支署

② 12時30分~14時30分

空知中部広域連合

③ 15時~16時30分

新砂川農協奈井江支所前

○問い合わせ

保健福祉課健康づくり係

(保健センター) ☎ 65 - 2131

排水設備工事責任技術者 資格登録更新のお知らせ

排水設備工事責任技術者資格の有効期間は5年間であり、資格登録者は5年ごとに資格登録更新の手続きをする必要があります。

更新対象者には、資格登録更新実施案内及び申込書等を後日郵送しますので、定められた期間内に手続きを行ってください。

なお、住所等が変更になっている対象者の方は、更新案内が届かない場合がありますので、速やかに変更手続きを行ってください。

○更新対象者

平成29年度に北海道排水設備工事責任技術者試験に合格した方または資格登録更新手続きを行った方で資格登録期間が令和5年3月31日で満了する資格登録者

○受付期間

令和5年1月10日(火) ~

16日(月) 8時30分~17時

※土・日曜日を除く

○更新方法

第14回 ないえ冬まつり

◆内容 本の読み聞かせ・工作・子ども宝探し・チューブフラッグ・大きな雪の滑り台・うまいもの市・特産品販売 ほか
キッチンカーもやってきます!!



◆日時 2月4日(土)

11時~15時15分

◆開催場所 駅前広場

文化ホール

エーコープないえ店

町内の事業所を紹介したPR動画をエーコープないえ店と文化ホールで上映します!
是非、ご覧ください!

●問い合わせ ないえ冬まつり実行委員会
(奈井江町商工会) ☎ 65 - 2151

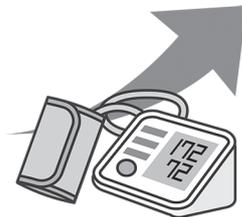
冬の血圧は注意が必要？！



血圧とは、血液が血管の壁を押す圧力のことです。この圧力が高くなった状態が高血圧で、暖房の効いている室内から外に出たときなど、寒さにさらされると血圧は急上昇します。さらに冬は、汗をかきにくく、身体から塩分の排出がされにくくなるため血圧が上がりやすくなります。血圧が高い状態が続くと狭心症や心筋梗塞などのリスクが高まります。定期的に自分の血圧を確認し、健康的な生活を心がけましょう。

■冬場の血圧の急上昇を防ぐポイント

- 布団からでる前に屋内を暖める
- 脱衣所を暖め、浴室との温度差を少なくする
- 寒い屋外に出るときはしっかりと防寒対策をする
- トイレ内や便座を温めておく



■血圧上昇を防ぐ生活習慣のポイント

- ①減塩…味付けはできるだけ薄味に。1日の塩分摂取量は7～8gが目安です。
- ②カリウムをとる…果物に含まれるカリウムや食物繊維には、塩分を排出する働きがあります。
- ③食事は1日3食規則正しく…不規則な生活や食べすぎ、早食いは肥満につながります。
- ④禁煙、お酒はほどほどに…煙草やお酒は、血圧を上げる要因になります。
- ⑤お風呂はぬるめのお湯で…40℃前後のお湯は身体をリラックスさせ、血圧を下げる効果あり。
- ⑥ストレスを溜めない…ストレスは交感神経を刺激し、血圧を上げる原因となります。
- ⑦しっかり睡眠をとる…睡眠中の血圧は低くなります。睡眠不足は血圧が上がります。
- ⑧適度な運動を取り入れる…有酸素運動は血流が良くなる、肥満の改善等役立ちます。

【問い合わせ】保健センター ☎ 65 - 2131

ちょっと気になる **ゴミの話**

もったいないよ食品ロス



食品ロスは、食品メーカーやスーパーマーケットで発生していると思われがちですが、食品ロス量の半分は家庭から発生しています。

食品ロス量 年間 **522** 万t (うち家庭分 **247** 万t)

※令和2年 農林水産省調べ

家庭での
食品ロス
の要因

- 料理の作りすぎなどで残る「**食べ残し**」
- 野菜の皮や茎など食べられるところまで切って捨ててしまう「**過剰除去**」
- 未開封のまま食べずに捨ててしまう「**直接廃棄**」



食品ロスは、少しの意識や、ちょっとした工夫で減らすことができます。さらにSDGsの取り組みにも繋がります！

◆食品ロスを減らす工夫

■買い物時は…

「**必要な分だけ買う**」

■料理の際は…

「**食べきれぬ量を作る**」

■食事の際は…

「**おいしく食べきる**」

◆食品ロスを減らすために…「**家庭五か条**」

1. 買いすぎない…お出かけ前に冷蔵庫を確認
2. 作りすぎない…残ったらリメイク
3. むきすぎない…野菜の皮や茎も有効活用
4. 捨てすぎない…賞味期限を正しく理解
5. 「もったいない」「ありがとう」の心を大切に

今年1年、食材を無駄なく使って、おいしく食べましょう

【問い合わせ】建設環境課都市環境係 (窓口⑧) ☎ 65 - 2116

人のうごき

おたんじょう おめでとう

大西 煌陽くん(暁陽さん) 真弓さん 本9

山崎 莉子ちゃん(稜也さん) 弥生さん 北2

おくやみ申し上げます

加藤 弘さん (83歳) 東7
 佐野 富雄さん (87歳) 茶7
 廣瀬智津子さん (90歳) 本9
 富樫 一江さん (88歳) 東7
 三浦 妙子さん (99歳) 南7
 首藤トヨ子さん (91歳) 南1
 佐々木禮子さん (78歳) 本8
 谷 キマさん (90歳) 本7
 山下 正幸さん (71歳) 高1
 北山 サトさん (83歳) 宮2

ご厚志ありがとうございました

【地域振興基金へ】

東町6区 岡本 哲夫さん

町職員人事異動

令和4年12月31日付

◆退職◆

保育士 宮田 郁美

人口動態

総人口 4,975人(4,984人)

男 2,362人(2,362人)

女 2,613人(2,622人)

世帯数 2,671戸(2,674戸)

12月20日現在()は11月末

担当者のつぶやき

■2023年1月号は、なんと町の広報紙が発刊されて「777」の号目にあたります！新年一発目の発刊がトリプルセブンとは今年は何か縁起が良さそうな気がしませんか？今年1年が町や町民の皆様にとって良い年であるように。

ねんきん つうしん

20歳になったら国民年金！！



国民年金は、年をとったとき、病気や事故で障害が残ったとき、家族の働き手が亡くなったときに、働いている世代みんなを支えようという考えで作られた仕組みです。

20歳以上60歳未満の方は加入することが義務付けられており、20歳になると日本年金機構から国民年金加入のお知らせが届きます。

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歳までの方が加入し、保険料を納める制度です。国が責任をもって運営するため、安定していますし、年金の給付は生涯にわたって保障されます。

◆老後のためだけのものではありません

国民年金は、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、また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が受け取れます。

国民年金保険料の支払い

◆国民年金の保険料

国民年金第1号被保険者及び任意加入被保険者の1カ月当たりの保険料は16,590円(令和4年度)。

◆「付加年金制度」があります

定額保険料に月額400円の付加保険料を上乗せして納めると、付加年金が加算され、将来の年金額を多く受け取れます。

◆口座振替・クレジットカードでのお支払い

口座振替のご利用で納め忘れも防ぐことができ、さらに、「早割(当月末納付)」や「前納」で納めると、保険料が割引されます。

※その他、保険料を納めることが困難な場合には、学生特例制度や免除・納付猶予制度もあります。詳しくはご相談ください。

【問い合わせ】

砂川年金事務所 ☎ 52 - 2144

役場町民生活課戸籍係(窓口①) ☎ 65 - 2113

今日の表紙



「認定こども園お餅つき」(12/16)

認定こども園で、恒例のお餅つきが行われました。みんなでかわるがわる杵を使ってついたお餅は、特大の鏡餅となりこども園の玄関に飾られます。



作品コーナー

「奈井江ホトトギス会」

カトレアの光かがやきおすましさん

松嶋 茂子

雪を待つ華やか赤きナナカマド

東川 寿子

ゆりかごコンサートポイントシアの赤

碓井 智恵子

餅搗囉子合ひの手入れる父若し

白岩 文美

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)
☎65-2116
料金のお支払いには、
便利な口座振替を

おうちのこと相談してみませんか?
あなたにあったライフプランと一緒に考えます!

新築の計画
リフォーム・増改築
借換で返済額の見直し など

北門信用金庫 奈井江支店 ☎65-2311

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ください ▶▶▶▶

お電話1本でお伺いいたします。
北町2区 ☎・FAX 65-4497

そらぶちキッズキャンプ 掲示版
第143回:新春のごあいさつ

長引くコロナ禍の中、昨年もたくさんのご支援いただき、難病とたたかう子どもと家族のキャンプ場への無料招待はもとより、キャンプ場の雪を届けるスノーギフト、ミニトマトの水耕栽培キットのプレゼントなど、病院や自宅でもキャンプ気分を楽しめる新たな取り組みにも挑戦することができました。今年も引き続き、ご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

応援します!
そらぶちキッズキャンプ

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 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・FAX 65-3518

【取扱工種】
土 木
建築 (舗・リフォーム) 舗 装
水 道
排水設備
造 園
塗 装 板 金
電 気
除 排
住 宅 解 体

【正会員】
共和土建、櫻井千田、三鉦建設
砂子組、鈴木東建、鈴木重機建設
千永工業、高橋組、拓友工業
拓友道路、古屋工業
マルホー産業、山口土建工業

信頼と実績
協会員の会社

奈井江建設協会 ☎65-2547 Fax65-5630

屋根板金・壁サイディング工事一式・間口除雪

有限会社 青木板金

本町4区 ☎65-3529
FAX 65-3569

あたたかいおもてなし

JR奈井江駅前

松島屋旅館

〒079-0313 奈井江町本町1区
TEL (0125) 65-2335

お薬のこと、日本調剤におまかせください

日本調剤は皆さまの
「かかりつけ薬局」を目指します。

日本調剤 奈井江薬局
TEL.0125-74-9960
079-0300
奈井江町字奈井江12番地24

お薬手帳
プラス **コロナ感染対策にも効果的!**

ダウンロードは
こちらから可能です

アプリで事前に処方箋を送って
薬局での滞在時間を短縮できます

医療法人社団 美西会

ないえ歯科

土曜診療・訪問歯科診療行っております

(0125) 65-5355

Web予約可能 詳細はHPへ→

町公式
ホームページ

町からの各種お知らせなどを
掲載。

町公式
Facebook

まちの話題やHPの更新情報
などを紹介。災害時の情報も。

LINE
町公式アカウント

まちの情報があなたのスマホ
に直接届く。