

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 防災を考える (第2回)
- p 6 平成27年度の介護保険料
- p 7 お盆休みのお知らせなど
- p 10 マイナンバー・国勢調査について

No.688
2015

8

【特集】

防災を考える

第2回 豪雨・洪水への備え

広報ないえ7月号に引き続き、防災についての特集です。

第2回目は、豪雨と洪水について掲載します。

近年、全国各地で地球温暖化の影響と考えられる局地的な豪雨やそれに伴う洪水、土砂災害も多発しています。

気象庁によると、30年間で、台風の発生数や接近数、上陸数が1年を通して一番多い月は、8月との統計もあります。

本格的な水害の季節になる前に防災・減災の情報を確認し、早めの対策を講じておきましょう。

奈井江における水害の歴史

年号	月	概要
明治31年【1898】	9	豪雨は石狩川の氾濫で大洪水となり、沿岸一体は大海と化す
明治37年【1904】	8	大雨で明治31年に次ぐ大洪水となり被害甚大
明治41年【1908】	8	水害及び夜盗虫の大発生により凶作となる
大正11年【1922】	8	石狩川氾濫大洪水のため農作物被害甚大
昭和元年【1926】	9	降雨連日にわたり石狩川その他河川氾濫
昭和7年【1932】	8~9	8月以降豪雨連日にわたり9月に大洪水
昭和29年【1954】	9	15号台風来襲、被害甚大(被害額およそ4億5千万円)
昭和36年【1961】	7	集中豪雨により、石狩川及び各支流が氾濫し被害甚大
昭和37年【1962】	8	9号台風の豪雨により石狩川及び各支流が氾濫
昭和41年【1966】	8	集中豪雨による奈井江川の濁流で、木造橋が全部流出
昭和50年【1975】	8	6号台風来襲、降雨量2日連続181.6ミリ、石狩川他各支流が氾濫
昭和56年【1981】	8	集中豪雨発生(総雨量400.4ミリ)奈井江川の堤防が決壊し、瑞穂・大和地区で大被害を受ける
昭和63年【1988】	8	大雨による被害発生(総降雨量204ミリ)
平成13年【2001】	9	台風15号の影響により大雨の被害
平成16年【2004】	9	台風18号により被害発生

奈井江における豪雨・洪水の歴史

今回の防災特集を作成するにあたり、奈井江の水害の歴史について調べたところ、奈井江町の歴史は、大雨、洪水との戦いであったと言っても過言ではありませんでした。

北海道一の長流である石狩川やその支流の川による豊かな水の恵みにより、本町の基幹産業の稲作が発展

した一方で、ひとたび氾濫を起こすと農作物や家屋に甚大な被害をもたらしました。

近年は治水事業により堤防なども整備され、河川の氾濫等は発生していませんが、過去の水害の歴史からも奈井江に住む限りは水害の危険があるとの認識が必要です。

台風の発生や集中豪雨も8月から9月に集中しており油断は禁物です。

集中豪雨とゲリラ豪雨





「ゲリラ豪雨が発生」というニュースを一度は耳にした事があるかと思いません。

この「ゲリラ豪雨」という言葉は、近年、マスコミなどが多用することによって一般的に用いられるようになった用語で、突発的な積乱雲の発生により、狭い範囲で短時間に集中的に降る雨のことを言いますが、気象学的に明確な定義付けは無く、気象庁の予報用語としては、「集中豪雨」や「局地的大雨」という用語を使用しています。

昔に比べ「集中豪雨」は増えていると思う方も多いと思います。気象庁の統計によると、「集中豪雨」は増加傾向にあります。最近30年間と20世紀初頭の30年間を比較すると、1日に100mm以上降った日数は1.2倍、200mm以上降った日数は1.4倍となっています。

雨の強さと降り方

出典：気象庁「雨と風」

1時間雨量(mm)	雨の強さ	人の受けるイメージ	人への影響	屋内(木造住宅を想定)	屋外の様子	車に乗っていて	災害発生状況
10~20	やや強い雨	ザーザーと降る。	地面からの跳ね返りで足元がぬれる。 	雨の音で話し声が良く聞き取れない。 	地面一面に水たまりができる 		この程度の雨でも長く続く時は注意が必要。 
20~30	強い雨	どしゃ降り。	傘をさしていてもぬれる。 			ワイパーを速くしても見づらい。 	側溝や下水、小さな川があふれ、小規模の崖崩れが始まる。 
30~50	激しい雨	バケツをひっくり返したように降る。		寝ている人の半数くらいが雨に気づく。 	道路が川のようになる。 	高速走行時、車輪と路面の間に水膜が生じブレーキが効かなくなる。 	山崩れ・崖崩れが起きやすくなり危険地帯では避難の準備が必要。 
50~80	非常に激しい雨	瀧のように降る。(ゴーゴーと降り続く)	傘は全く役に立たなくなる。 		水しぶきであたり一面が白っぽくなり、視界が悪くなる。 	車の運転は危険 	マンホールから水が噴出する。土石流が起こりやすい。多くの災害が発生する。 
80~	猛烈な雨	息苦しくなるような圧迫感がある。恐怖を感じる。					雨による大規模な災害の発生するおそれが高く、嚴重な警戒が必要。 

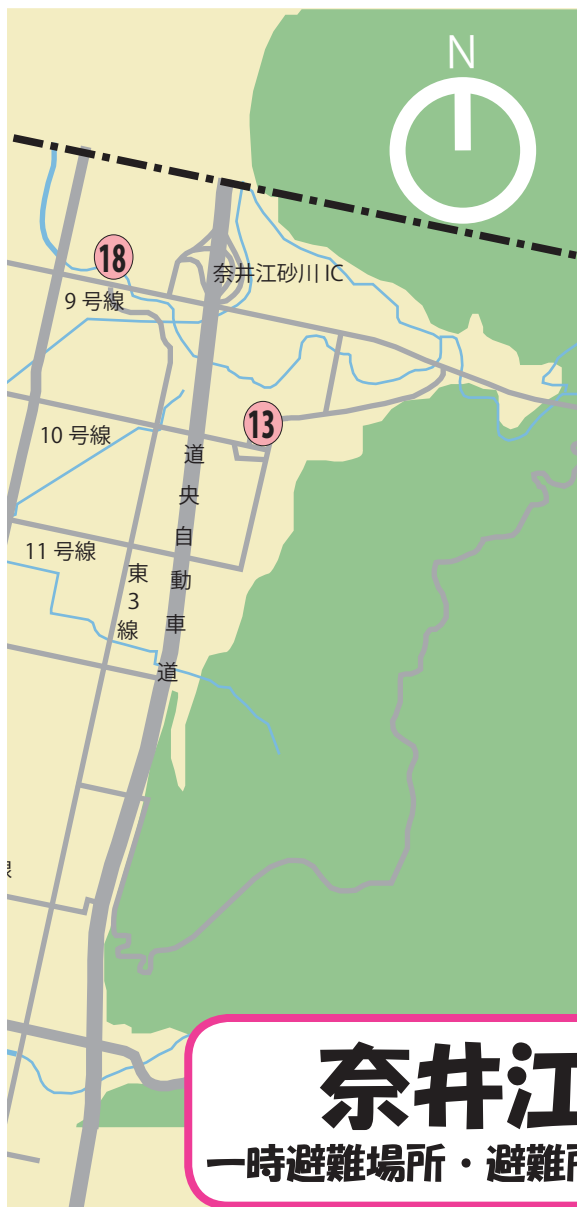
普段からの備えが大切

避難場所や経路を確認しよう！



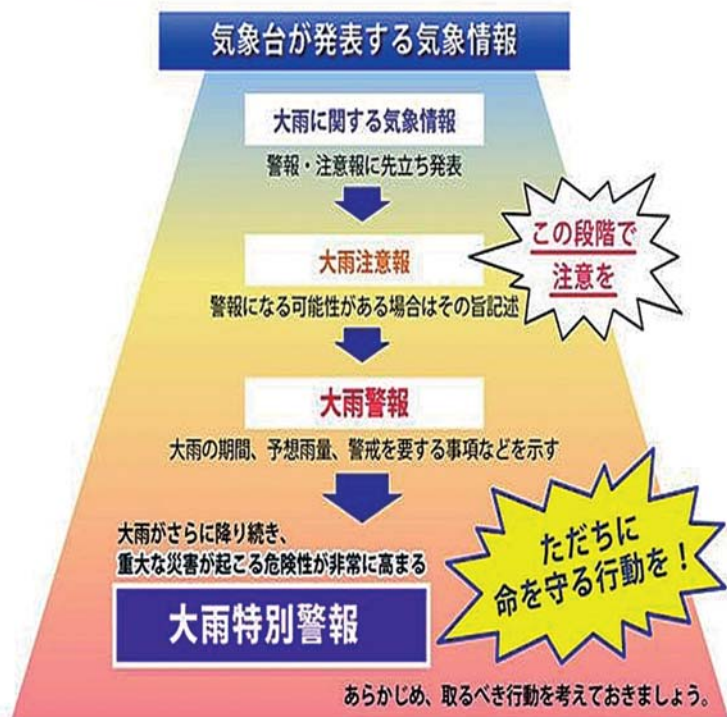
● 避難所施設

番号	施設名
1	奈井江町文化ホール
2	やすらぎの家
3	奈井江中学校
4	社会教育センター
5	北町コミュニティ会館
6	奈井江小学校
7	南町コミュニティ会館
8	奈井江商業高校
9	交流プラザみなクル
10	東町コミュニティ会館
11	東町生活館
12	体育館
13	向ヶ丘生活館
14	茶志内連合会館
15	京極会館
16	宮村農業集落センター
17	廠島農業集落センター
18	白山農業集落センター
19	大和連合会館



奈井江町 一時避難場所・避難所施設マップ

特別警報が発表されるまで（大雨の場合のイメージ）



新たに運用が始まった特別警報

気象庁では、大雨や洪水などにより災害が起こるおそれのある場合は「注意報」を、重大な災害が起こるおそれのある場合は「警報」を発表してきましたが、平成25年8月から、「警報」の発表基準をはるかに超える数十年に一度の大災害が起こると予想される場合には「特別警報」の運用を開始しました。

北海道でも、昨年9月11日の大雨により石狩・空知・後志地方に初めて特別警報が発表されたのは記憶に新しいのではないでしようか。

特別警報が発表される前には、大雨などの状況に応じて注意報や警報が段階的に発表されていきます。

これらの情報入手を常に心掛け、早め早めの行動がとれるように準備しておくことが大切です。

一度、住んでいる家から最も近い避難所施設や一時避難場所を家族皆で確認してください。

「家に居るときには、「ここへ」「仕事をしているときには、「ここへ」など、ライフワークに合わせた避難の方法を家族で話し合っておくことも大切です。

災害が起きた時には、災害対策本部が皆さんの安全や安心、効率的な支援を考え、大きな避難所施設に誘導することを想定しています。



災害が発生したら、自ら情報収集に努めましょう。

一時避難場所

番号	施設名
1	奈井江小学校グラウンド
2	奈井江中学校グラウンド
3	旧江南小学校グラウンド
4	寿公園
5	茶志内公園
6	役場前広場
7	本町公園
8	駅前広場
9	奈井江商業高校グラウンド

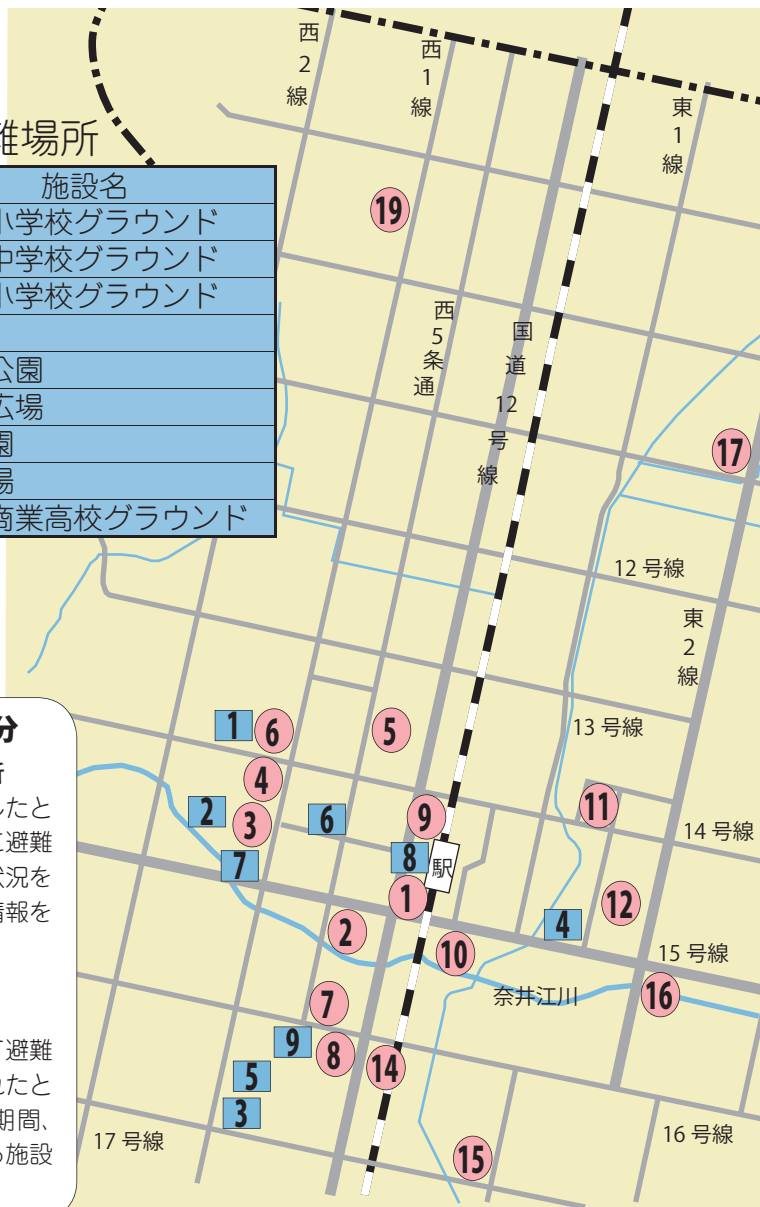
施設の区分

■一時避難場所

災害が発生したときに、一時的に避難して、災害の状況を判断したり、情報を得る場所です。

●避難所施設

災害によって避難を余儀なくされたときに、一定の期間、避難生活を送る施設です。



9月1日は防災の日

9月1日は「防災の日」です。この日は大正12年に関東大震災が発生したことから、『災害への備えを怠らないように』との戒めを込めて昭和35年に制定されました。また、この頃は、台風が来ることが多いことも由来の1つでもあります。

災害は、忘れた頃にやってきます。皆さんも、いつ災害が発生しても慌てないために、この機会に日頃からの備えを見直しましょう。



携帯用ラジオ



懐中電灯



救急箱や常用薬



軍手



乾電池



食料は最低3日分を用意し、可能な限り調理が簡単な食べ物を選びましょう。



飲料水は1人1日3Lを目安に最低3日分を、生活用水はプラスチックタンクなどに入れて保存しておきましょう。

非常用備蓄品の準備

65歳以上の皆さんの介護保険料が変わります

介護保険は、国や道、市町村が負担する「公費」と、皆さんが納める「介護保険料」を財源として運営しています。

介護保険料の額は、皆さんが住み慣れたまちで、いつまでも安心して暮らせる

ように、介護保険サービスがどれくらい必要になるのかを見込んで3年ごとに事業計画を策定して決定しており、今年度から新しい保険料基準に変更となりました。

◆改定後の保険料額（65歳以上）

段 階	対 象 者	算定基準	年間保険料額
第1段階	○世帯の全員が住民税非課税で、老齢福祉年金を受けている方、または前年の合計所得金額＋課税年金収入額が80万円以下の方 ○生活保護の受給者	基準額×0.45	26,892円
第2段階	○世帯の全員が住民税非課税で、前年の合計所得金額＋課税年金収入額が120万円以下の方	基準額×0.69	41,234円
第3段階	○世帯の全員が住民税非課税で、第1段階、第2段階以外の方	基準額×0.75	44,820円
第4段階	○本人は住民税非課税だが、世帯の誰かに住民税が課税されていて、前年の合計所得金額＋課税年金収入額が80万円以下の方	基準額×0.9	53,784円
第5段階	○本人は住民税非課税だが、世帯の誰かに住民税が課税されている方（第4段階以外の方）	基準額	59,760円
第6段階	○本人が住民税課税で、前年の合計所得金額が120万円未満の方	基準額×1.2	71,712円
第7段階	○本人が住民税課税で、前年の合計所得金額が120万円以上190万円未満の方	基準額×1.3	77,688円
第8段階	○本人が住民税課税で、前年の合計所得金額が190万円以上290万円未満の方	基準額×1.5	89,640円
第9段階	○本人が住民税課税で、前年の合計所得金額が290万円以上500万円未満の方	基準額×1.7	101,592円
第10段階	○本人が住民税課税で、前年の合計所得金額が500万円以上の方	基準額×1.8	107,568円

8月中旬に、保険料額決定のお知らせをお送りします

◆所得の申告を忘れずに

所得が未申告だと、正しい保険料額の算定ができません。未申告の方は、お住まいの町民税担当窓口で所得の申告をお願いします。

◆介護保険料が未納だと・・・

介護保険料の納め忘れがあると、未納期間に応じて、介護サービスを利用しようとするときに給付に制限を受けます。必ず納期限内に納めてください。

【問い合わせ】 空知中部広域連合 事務局 介護保険係 ☎ 66 - 2152

ごみ・し尿収集の休業

お盆の期間、ごみとし尿の収集を休業します。

休業日

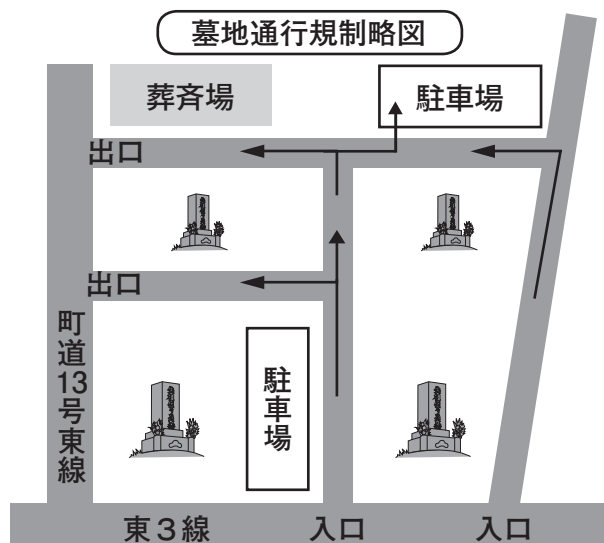
お盆期間 8月14日(金)～15日(土)



【問い合わせ】まちなみ課 管財環境係 ☎ 65 - 2116

墓地のお参り ご利用のお願い

- お車でお越しの際は、通路に駐車せず、駐車場をご利用してください。
危険防止のため、幅広い通路は一方通行とし、幅の狭い通路は車両の進入を禁止します。
- お供え物をそのまま置いておくと、カラスやキツネに荒らされます。必ずお持ち帰りください。
- 墓地内にゴミ箱はありません。除草した刈り草なども、お持ち帰りください。
- 墓地内に設置してある、桶、ひしゃくは元の場所に戻し、水道の蛇口は確実に締めてください。



【問い合わせ】まちなみ課 管財環境係 ☎ 65 - 2116

住宅まわり・空き地の環境美化にご協力を

雑草を伸ばしたままにすると、害虫の発生や不法投棄の原因となります。

清潔で住みよい生活環境をつくるため、草刈りや清掃にご配慮をお願いします。



【問い合わせ】まちなみ課 管財環境係 ☎ 65 - 2116

金婚を迎えるご夫婦へ

町では、敬老会において、金婚（結婚50周年）を迎えられるご夫婦に祝状と記念品を贈呈しています。

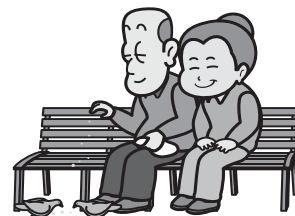
該当する方は、お手数ですがご本人より申出をいただいています。

下記の要件に該当する方は、ご連絡ください。

- ①昭和39年9月16日～昭和40年9月15日までの間に婚姻した夫婦
- ②当町に1年以上居住している夫婦
- ③婚姻年月日を証明できるもの（戸籍謄本など）を提出できる夫婦

◎連絡期限 8月14日(金)まで

【連絡先】おもいやり課 福祉係 ☎ 65 - 2119



町民委員会委員の募集

町では、まちづくりの主体である町民参加と協働の推進を目的に「まちづくり町民委員会」を設置しています。

委員は町民各界各層で構成し、まちづくりに関する様々なテーマについての議論を行います。

この度、第4期の町民委員会委員を公募します。一緒にこれからの奈井江町について考えてみませんか？

○募集人数 若干名

○応募資格 19歳以上の町民(町外から通勤・通学者を含む)で、性別は問いません。

○任期 3年間

○募集期間 8月18日(火)まで

○申込み まちづくり課企画広報係 ☎65-2112

※今後のまちづくりの重点施策である「定住促進」「子育て支援」

について意見をいただきたく、若年・子育て中の方の応募をお待ちしております。

ストックウォーキング 教室のおしらせ

ストックで地面を突いて歩く全身運動で、生活習慣病予防にも効果的な有酸素運動です。初めての方はもちろん、普段から町内を歩かれている方もぜひ気分転換に参加してみませんか。

○対象 20歳以上の町民(定員30名)

○日時 平成27年9月1日(火)
行き先：滝川市 丸加高原
保健センター集合 9時30分
※バスを利用します

※雨天の場合は公民館へ移動し実施します。

○内容 ストックウォーキングについての講話と実技

※ストックをお持ちでない方は、

専用のストックを貸出いたしますので、事前にお申し出ください。

○講師 北海道ノルディック協会 トレーナー

○申し込み・問い合わせ

8月21日(金)までに

保健センター ☎65-2131へ

飲酒運転の根絶

●飲酒運転は、車両提供、酒類提供、同乗した周辺者も処罰の対象になります！

●二日酔いも「飲酒運転」です！

●お酒を飲まないハンドルキーパーを決めましょう！



図書館つうしん ☎65-5311 <http://db.net-bibai.co.jp/naie/>

「なつやすみの本」 8月20日まで

夏休みの自由研究の参考になりそうな工作の本や自由研究の本などを集めています。どうぞご利用ください。

本フリマ！出品者募集中

奈井江町図書館初の試みとして、本だけのフリーマーケット「本フリマ！」を開催する予定です。現在、出品参加希望者を募集中です。

出品できるものは、一般流通している本、雑誌、自費出版本、文芸サークルなどの会誌といった本形態のもの全般です。しおりなど読書に関する物も出品可能ですが、そのみの参加はご遠慮ください。また、営利目的の参加もお断りします。詳しくは図書館や町内各施設にあるポスターやチラシをご覧ください。

開催予定日

11月29日(日) 午後1時～3時
公民館大ホールにて

特別図書整理期間の休館

8月31日(月)～9月7日(月)

この休館中は本の貸出、調べ物などができません。

みなクルの図書コーナー、各児童館(東町は一般・児童書、北町と南町は児童書のみ)の配本などは通常通り開放していますので、図書館の休館中はそちらをご利用ください。

おすすめの1冊

「ドンキに行ったら外国人がすごかった」

嶋村 ヒロ



中国人を中心とした外国人の「爆買い」が話題となっています。

このコミックエッセイは東京のドン・キホーテでおきた、驚きのエピソードを紹介した物です。気軽に読める一冊です。

I-Box

2015年 交通事故発生状況	
(7月20日現在 () は前年比)	
人身事故	発生 4件 (+1)
	傷者 5人 (+2)
	死者 0人 (-1)
物損事故	発生 55件 (-18)
死亡事故ゼロ連続日数	461日

平成28年度町職員の募集

- 募集職種 技師(土木)
 - 採用予定者数 1名
 - 応募資格
昭和60年4月2日以降(採用時30歳以下)に生まれた方で、1級又は2級土木施工管理技士の資格を有する方
 - 試験内容
筆記試験(適性試験、作文試験)
 - 申込受付期限 9月4日(金)
 - 試験日 9月27日(日)
 - 試験会場 奈井江町役場
 - 問い合わせ
まちづくり課総務係
☎65-2111
- ※ホームページに詳しい募集要領を掲載しています。

砂川地区広域消防組合 採用登録試験

- 消防組合では、平成28年度の職員採用登録試験を行います。
- 職種・資格 消防職で、下記のいずれかに該当される方
 - ・救急救命士の資格を有する方
救急救命士の資格を有し(平成28年4月までに救急救命資格取得見込み含む)、平成5年4月2日から平成7年4月1日までに生まれた方で、普通自動車免許取得者
 - ・高等学校卒業の学歴を有する方
高等学校卒業の学歴を有し(平成28年3月卒業見込みを含む)、平成7年4月2日から平成10年4月1日までに生まれた方で、普通自動車免許取得者
 - 登録人数 若干名
 - 試験日 9月20日(日)
 - 申込・詳細 8月1日～18日までに消防本部総務係まで
☎54-2196

空知中部広域連合

職員採用試験

- 平成28年度採用試験を次のとおり行います。
- 試験区分・採用人数
一般行政事務上級 1人
 - 職務内容 一般行政事務
 - 試験日 10月18日(日)
 - 会場 空知中部広域連合
 - 申込書の配布
8月7日(金)より配布
 - 申込書の受付期間
8月17日(月)～9月18日(金)
 - 受験資格 昭和60年4月2日～平成6年4月1日生まれの方
 - 試験内容 基礎能力試験、事務能力検査
 - 広域連合とは 奈井江町のほか中空知1市4町で構成する、介護保険事務、国民健康保険事業など行政サービスの一部を共同で行うことを目的として設置した特別地方公共団体の一つです。職員の身分は地方公務員になります。
 - 問い合わせ
役場まちづくり課総務係
☎65-2111
空知中部広域連合事務局
☎66-2152

コミュニティカフェ スタッフの募集

- 10月1日に交流プラザみなクル内でオープン予定の「コミュニティカフェ」で勤務する町臨時職員を募集します。
- 職種 カフェ運営スタッフ(接客及び事務)
 - 登録から採用まで
応募された方を「臨時職員採用候補者名簿」に登録し、必要に応じて面接を行います。
 - 賃金 時給750円

- 勤務時間・募集人員
平日の 10時～14時まで1名
14時～18時まで1名
- 有給休暇
雇用期間に応じ、有給休暇を付与します。
- 応募手続
履歴書に所定事項を記入し、提出して下さい。
- 申込み・問い合わせ
健康ふれあい課介護予防係
(保健センター内) ☎65-2131

北方領土返還

- 8月は返還運動強調週間です。
わが国固有の領土である北方四島の返還は未だ実現していません。
道民世論の結集を図り、国の外交交渉を積極的に後押しするため、より一層強力に道や市町村及び関係団体などが連携して、全道各地でテレビ・ラジオでの啓発や署名活動の返還運動が行われます。
今年、北方領土問題が発生して70年の節目の年です。
一人ひとりの意志を結集し、返還を実現しましょう。
- 問い合わせ
北海道北方領土対策本部
☎011-204-5069
まちづくり課 総務係
☎65-2111

8月は町税等の納期です

- 町民税・道民税(第2期)**
国民健康保険税(第2期)
後期高齢者医療保険料(第2期)
- お近くの金融機関、または役場会計窓口で忘れずに納めてください
- 問い合わせ
くらしと財務課 収納係 ☎65-2113



事業者のみなさん マイナンバーの導入準備は進んでいますか？

各事業者は、社会保障や税の手続きのため、従業員の方々からマイナンバーを取得し、適切に管理・保管する必要があります。以下のチェックリストを参考にし、マイナンバー導入に備えて下さい。

〈担当者の明確化と番号の取得〉

- マイナンバーを扱う人をあらかじめ決めておきましょう（給料や社会保険料を扱っている人など）。
- マイナンバーを従業員から取得する際には、利用目的（「源泉徴収票作成」「健康保険・厚生年金保険届出」「雇用保険届出」）を伝えましょう。
- マイナンバーを従業員から取得する際には、番号が間違っていないかの確認と身元の確認が必要です。①顔写真の付いている「個人番号カード」か ②10月から届くマイナンバーが書いてある「通知カード」と「運転免許証」などで確認を行いましょう。

※ 従業員で身元の確認が十分に出来ている場合は、番号だけ確認してください。

※ アルバイトやパートの方も、マイナンバーの番号確認や身元確認が必要となります。

〈マイナンバーの管理・保管〉

- マイナンバーが記載された書類は、カギのかかる棚や引き出しに大切に保管するようにしましょう。無理にパソコンを購入する必要はありません。
- パソコンがインターネットに接続されている場合は、ウィルス対策ソフトを最新版に更新するなどセキュリティ対策を行いましょう。
- 従業員の退職や契約の終了などでマイナンバーがなくなったら、細かく裁断するなどマイナンバーが書いてある書類を廃棄しましょう。パソコンに入っているマイナンバーも削除しましょう。

ご不明な点は マイナンバーのコールセンター
0570-20-0178へ

※ナビダイヤルは通話料がかかります。 ※平日9時30分～17時30分（土日祝日・年末年始を除く）

※一部IP電話等で上記ダイヤルに繋がらない場合は、050-3816-9405におかけください。

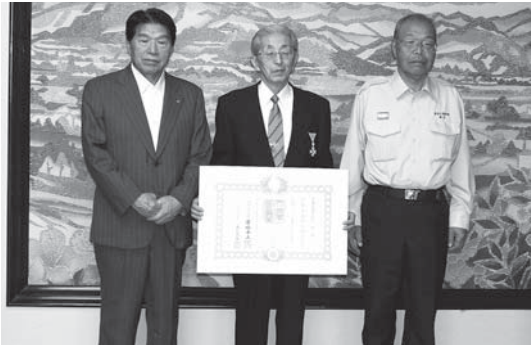
平成27年国勢調査を実施します



国勢調査
2015



- 国勢調査は、平成27年10月1日現在、日本に住んでいるすべての人と世帯が対象です。
- 平成27年国勢調査は、少子高齢化社会における日本の未来を描く上で欠くことのできないデータを得るために実施します。
調査結果は、さまざまな法令にその利用が定められているほか、社会福祉、雇用政策、生活環境の整備、防災対策など私たちの暮らしのために役立てられます。
- 今回の調査では、先にインターネットでの回答を受け付け、インターネットで回答されなかった世帯には紙の調査票を配布して調査を行います。紙の調査票は、調査員に直接提出するか、郵送でも提出できます。



春の叙勲・瑞宝単光章 (6/25)

元奈井江消防団副団長の阿部謙一さん(本町8区)が「瑞宝単光章」を受章されました。

阿部さんは、昭和41年に団員となって以来、平成25年に退団されるまでの47年もの永い間、町の防災や消防、火災予防啓発に尽力し、とりわけ平成13年からは副団長として団をまとめ、後進の指導にもあたってきました。

認定こども園運動会 (6/27)

応援に駆け付けた保護者や祖父母などが見守る中、2歳以上の園児85名がグラウンドを元気に走ったり競技を行ったり、一生懸命練習した遊戯を披露しました。

また、やすらぎの家に入所しているお年寄りも観覧し、園児の頑張っている姿に盛んに拍手を送っていました。

当日は、風が強く、少し肌寒い天気でしたが、グラウンドいっぱいに子供たちの歓声や応援の声援が響き渡りました。



第15回ふれあいまつり (7/4)

商工会が主催する夏の一大イベント「ないえふれあいまつり」が駅前広場にて開催され、約2,000人が来場しました。

毎年恒例のもちまきやカラオケ大会、子どもを対象にした駄菓子まきのほか、新企画「ど根性選手権長縄跳び大会」には、職場仲間や学生、町外からの参加もあり、総勢15チームが熱戦を繰り広げました。優勝したのは江別市から参加の「はやし体操」チームで、優勝賞金5万円を手に入れました。

北海キングメロンをPR (7/14)

町の特産品「北海キングメロン」をPRしようと奈井江小学校の3年生31名がJA新すながわメロン撰果場を訪れ、手作りしたPRチラシを出荷される箱に入れました。

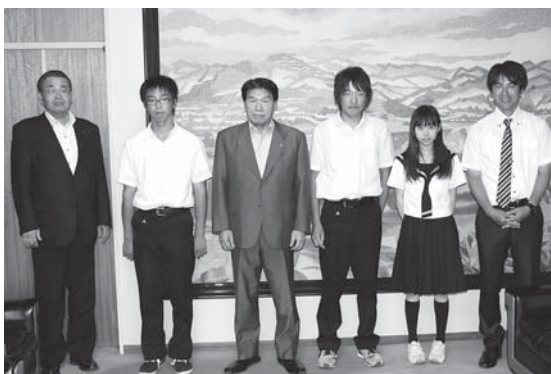
「奈井江のメロンは日本一」「夕張にも負けない北海キングメロン」など、子どもたちの思いを込めたPRチラシが同封されたメロン約40ケースは、この日のうちに札幌や砂川の市場へと出荷されて行きました。



中体連全道大会に挑戦 (7/21)

ソフトテニス部ダブルスの上嶋輝くん、亀島健吾くんの3年生ペアと卓球シングルの鈴木亜依さん2年生が、中体連空知大会で優秀な成績を収め、全道大会出場への報告に役場を訪れました。

3名とも昨年に引き続いての出場となり、「最後まであきらめずに全国大会を目指してプレーしたいです」と力強く意気込みを語りました。



防ごう！ロコモティブシンドローム

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)は通称「ロコモ」と呼ばれ、骨、関節、筋肉、神経などの運動器が加齢の影響により衰えている、また衰え始めている状態のことです。自覚症状がはっきりしないところがロコモ

の厄介なところで「歳のせい」「ちょっと疲れているだけ」と症状を見逃しがちになります。予防のために定期的にチェックを行って、毎日の生活に10分ほどのトレーニングや体操を取り入れましょう。

◆身体からの危険信号 ～7つのロコモチェック～

1つでも当てはまると、ロコモの心配があります。無理をせず、転倒に注意してチェックしてください。

- ①片脚立ちで靴下がはけない
- ②家の中でつまずいたり、滑ったりすることがしばしばある
- ③階段を上がるには手すりが必要
- ④15分続けて歩くことができない
- ⑤横断歩道を青信号で渡りきれなくなった
- ⑥2kg程度(1リットルの牛乳パックが2個程度)の荷物を持ち帰るのが困難
- ⑦掃除機を使ったり、布団を上げ下ろししたりなど少しの力のいる家事が困難



ロコモーショントレーニング(ロコトレ)に取り組みましょう！

予防には、今よりあと10分体を動かす心がけが大切です。

例えば、「自転車や徒歩で外出」「家族や友人と積極的に外出する」「テレビを見ながらストレッチする」「公園や運動施設を利用する」など、ちょっとした工夫でいつの間にか運動習慣が身に付きます。ぜひ、チャレンジしてみましょう。

【問い合わせ】
保健センター
☎ 65 - 2131

介護予防いろいろ

～元気な今こそ介護予防を～

社会的役割を持ち、積極的に交流しましょう！

「介護が必要な状況」になる大きな要因として、脳卒中などの生活習慣病のほか、認知症、加齢による衰弱や関節の疾患による転倒や骨折などがあります。

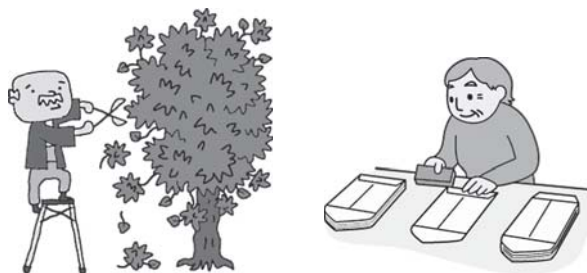
老化による心身機能の衰えは誰にでも起こりますが、活発な生活を続けることで筋力や意欲を維持することができます。



自分で「趣味を楽しむ仲間を持つ」「散歩仲間と声をかけ合う」など人との交流を広げることや「ボランティア活動に参加する」「人材センターに登録する」「地域の団体や組織の活動に参加する」など社会的役割を持つことが、介護予防にとっても効果があります。

町では、10月1日に交流プラザ「みなクル」にオープン予定の「コミュニティカフェ」で来客者の話し相手や運営スタッフの手伝いを行うボランティアを募集しています。

興味・関心のある方は、下記にお問い合わせください。



【問い合わせ】

健康ふれあい課介護支援係 ☎ 65 - 2131
社会福祉協議会 ☎ 65 - 6066

人のうごき

おたんじょう おめでとう

宮澤 陽向ひなたくん (優さん) 南3
(美香さん)

いつまでも お幸せに

(俵谷 登さん) 東7
(濱田 洋子さん)

おくやみ申し上げます

島田 弘さん (80歳) 北4
松村 猛さん (97歳) 本10
會田 みゆきさん (91歳) 東2
大條 幸子さん (80歳) 茶7
碓井 利男さん (80歳) 北3
川端 津留代さん (82歳) 瑞3

ご厚志ありがとうございました

【地域振興基金へ】

奈井江町 山本 暉人さん
奈井江町 碓井 フクノさん

人口動態

総人口 5,769人(5,764人)
男 2,712人(2,708人)
女 3,057人(3,056人)
世帯数 2,911戸(2,908戸)
7月20日現在()は6月末

ねんきん つうしん

日本年金機構を名乗る犯罪に 注意してください！！

日本年金機構を名乗って口座番号を聞き出そうとする者や、「流出した個人情報削除してあげる」と持ちかけてくる者が現れています。

日本年金機構が、このようなことは一切しません

- 個人情報流出の件で、お客様に電話やメールで連絡することは、一切ありません。なお、流出が確認された方への新しい基礎年金番号は、郵送でお知らせします。
- 個人情報流出の件で、お客様にお金やキャッシュカードを要求することは、一切ありません。
- 個人情報流出の件で、お客様に金融機関やコンビニエンスストアのATMの操作をお願いすることは、一切ありません。

不審電話には、このような特徴がありますので注意を

- 初めは優しく丁寧な話し方です。
- 途中から「今すぐ手続きしないと年金が止まる」や「窃盗、(あるいは横領)の罪に問われる」と、相手を焦らす言い方をします。
- 特に「60歳以上の方」と年金受給者、高齢者の情報を聞き出そうとするものが多くあります。
- 発信番号は、固定電話、携帯電話だけではなく、フリーダイヤル(0120)、ナビダイヤル(0570)の場合もあります。
- 短期間に(あるいは同日に)何度も掛かってくる場合があります。

不正アクセス専用コールセンターを設置

「自分の情報が流出しているのでは？」など、ご心配な方は、下記専用電話またはお近くの年金事務所へご相談ください。

【不正アクセス専用コールセンター】

電話番号：0120-818211 (フリーダイヤル)

受付時間：8時30分～21時(平日及び土日)

※間違い電話が多くなっております。おかけ間違いにご注意ください。

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

今月の表紙



「町老人スポーツ大会」(6/22)

今年で40回目を迎えた奈井江町老人スポーツ大会。315名の参加者が地区毎に6チームに分かれて対抗戦を行い、今年の優勝は農村東チームでした。

水貝やだんだんそれは函館弁
白岩 文美
七夕や手を取り合ってその川
吉川 節子
天の川からすあげははひとつとび
加藤ハツエ
七夕の雨のスキップスキップし
西澤カズ子



作品コーナー「ないえ俳句会」

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

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

※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。

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
FAX: 66-3787

そらぶちキッズキャンプ 掲示版

第54回：たきかわ納涼盆踊り花火大会

○日時：2015年8月15日(土)
20時30分～21時
※イベントは12時から行われてます

○場所：たきかわ文化センター駐車場広場
(滝川市新町3丁目6番44号)

～滝川市内の児童館に通う子どもたちが、そらぶちを見学し、作成した「夢のそらぶちマップ」を発表～

※雨天順延の場合は、10日(日)実施

応援します！
そらぶちキッズキャンプ

プレミアム商品券取扱店
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

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

スーパー乗るだけセット

車両本体、車検、税金(5年分)、車検・点検費用、
エンジンオイルなど、コミコミの自動車リース

しかも、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¥12,390 ボーナス¥63,000(年2回)

あとはガソリンを入れて乗るだけ!

(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 看板

南町7区 ☎65-6030 FAX 65-6040

8月 スメントカレシヤ

日	月	火	水	木	金	土
						1 温泉ファン感謝デー 麺の日
2 麺の日 ランチバイキングの日	3	4	5 低料金 大人360円 子供260円	6	7	8 麺の日
9 麺の日 ランチバイキングの日	10	11	12 低料金 大人360円 子供260円	13 温泉ファン感謝デー	14 温泉ファン感謝デー	15 温泉ファン感謝デー 麺の日
16 麺の日 ランチバイキングの日	17	18	19 低料金 大人360円 子供260円	20	21	22 夫婦の日 スタンプ4個 麺の日
23 麺の日 ランチバイキングの日	24	25	26 低料金 大人360円 子供260円	27	28 一般入館者 スタンプ2倍	29 麺の日
30 麺の日 ランチバイキングの日	31	故郷の名湯で、ゆっくり…のんびり…気分転換。				

◎毎月第4金曜日 スタンプ2倍
◎麺の日 各種種類 100円現金還元
◎夫婦の日 夫婦に限りスタンプ2倍
◎温泉ファン感謝デー 海老天丼+入館料 1,000円
◎ランチバイキングの日 10回利用すると、1回無料サービス

◆お盆特別割引◆
13日(木)～15日(土)まで
入浴料金を低料金にします。
○大人400円・子供300円

<お問い合わせ>
(株)新しいえ温泉 ☎ 65-3232

新しいえ産業まつり 8月22日(土) 17時～21時
23日(日) 10時～14時30分