

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 防災特集 大切な命を守るために
- p 8 ないえふれあいまつり
- p10 お盆休みのお知らせなど
- p13 まちのわだい

No.700
2016

8

大切な命を守るために

毎年、夏に恒例となった防災特集をお送りします。

今年は、熊本県を始め、6月には、函館市でも震度6弱の地震が発生しており、地震大国日本に住む限り、地震のリスクから逃れることはできません。

また、8月は台風の発生が多い月でもあります。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。

地震や洪水、土砂災害などから自分や大切な家族の安全を守るために日頃からの備えや正しい知識が大切です。

地震編

北海道でも大地震は起る!?

北海道は比較的地震が少なくないと考えている人も多いのではないのでしょうか。

本年6月に発生した函館市での震度6弱の地震は記憶に新しいかと思いますが、過去にも北海道周辺では、千島海溝や日本海溝周辺でマグニチュード7以上の大地震が何度も起こっています。

す。

最近の調査によって、十勝沖、釧路沖、根室沖において、約500年間隔で巨大地震が発生してきたことが明らかになってきました。前回の地震は、17世紀初頭に発生したと考えられており、すでに約400年経過していることから、その発生が懸念されています。



北海道周辺で発生した大地震

- 昭和27年3月4日
十勝沖地震 M 8.2 日高、十勝、釧路地方を中心に被害、死者28名、行方不明者5名
- 平成5年1月15日
釧路沖地震 M 7.5 釧路、十勝地方を中心に被害、死者2名
- 平成5年7月12日
北海道南西沖地震 M 7.8 渡島、檜山、奥尻島に被害、死者202名、行方不明者28名
- 平成6年10月4日
北海道東方沖地震 M 8.2 釧路、根室地方を中心に被害、負傷者436名
- 平成15年9月26日
十勝沖地震 M 8.0 日高、十勝、釧路地方を中心に被害、死者1名、行方不明者1名、負傷者847名

震度と揺れ等の状況

震度とマグニチュードのの違いは？

マグニチュードと震度の違いを説明出来る人は少ないのではないのでしょうか。マグニチュードとは、地震の大きさ（規模）を表す尺度で有り、地震のパワーと行っても良いと思いま

す。マグニチュードが1大きくなると地震のパワーが32倍に、2大きくなると、1024倍になります。一方、震度とは、地震の揺れの大きさを表す尺度であり、震源からの距離や地盤の状態によって異なり、揺れの大きさにより10段階に分けられています。

【震度0】
人は揺れを感じない。



【震度1】
屋内で静かにしている人の中には、わずかに揺れを感じる。



【震度2】
屋内で静かにしている人の大半が、揺れを感じる。



【震度3】
屋内にいる人のほとんどが、揺れを感じる。



【震度4】
ほとんどの人が驚く。電灯などのつり下げ物は大きく揺れる。



【震度5弱】
大半の人が恐怖を覚え、物につかまると感じる。食器類や本が落ちることがある。



【震度5強】
物につかまらなると歩くことが難しい。固定していない家具が倒れることがある。



【震度6弱】
立っていることが困難になる。壁のタイルや窓ガラスが破損、落下することがある。



【震度6強】
はわないと歩くことができない。耐震性の低い建物は、傾いたり倒れるものが増える。



【震度7】
耐震性の低い木造建物は、傾くものや、倒れるものがさらに多くなる。



地震が発生したら

まわりの人にも声をかけながらあわてず、まず身の安全を

家庭では

- 頭を保護し、じょうぶな机の下など安全な場所に避難する
- あわてて外へ飛び出さない
- わりに火を消そうとしない



自動車運転中は

- あわててスピードをおとさない
- ハザードランプを点灯し、まわりの車に注意をうながす
- 急ブレーキはかけず、ゆるやかに速度をおとす



人が大勢いる施設では

- 係員の指示にしたがう
- あわてて出口に走りださない



屋外（街）では

- ブロック塀の倒壊に注意
- 看板や割れたガラスの落下に注意



鉄道・バスでは

- つり革、手すりにしっかりとつかまる



エレベーターでは

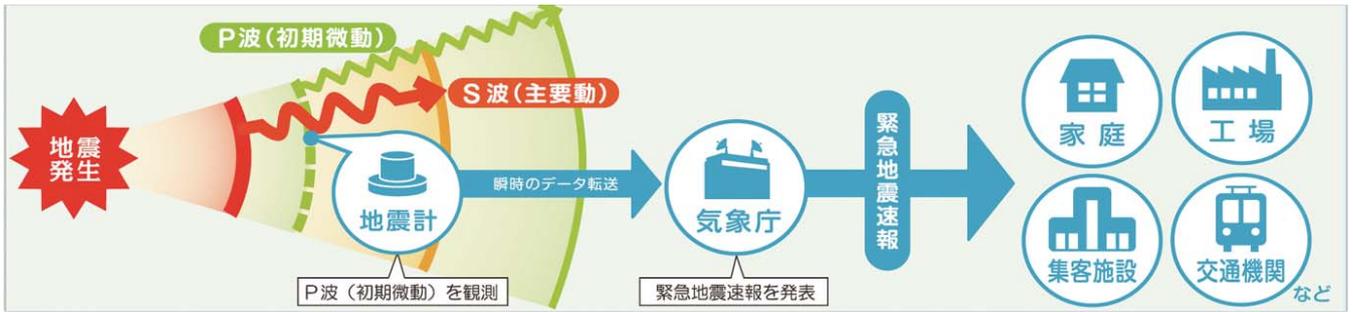
- 最寄りの階に停止させずぐにおりる



知っていますか？
緊急地震速報

地震波には伝わる速度の速いP波（初期微動）と、それよりも遅いS波（主要動）があります。「緊急地震速報」は、地震の発生直後に、震源に近い地震計で観測したデータをもとに震源・地震規模・震度を予測し、S波が到達する前に震度5弱以上の地震による強い揺れをテレビやラジオ、携帯電話などで知らせるものです。緊急地震速報を見たり聞いたりしたあと、強い揺れが来るまでわずかな時間しかありません。身を守ることを第一に、落ち着いて行動することが大切です。

落ち着いて身の安全を第一に!!



風水害編

風水害から命を守るために

「風水害」とは、強風と大雨などによって起こる災害の総称です。全国各地で、毎年のように台風や集中豪雨による洪水や土砂崩れが発生し、都市部でも集中豪

雨などにより、住宅街や道路などが冠水する被害が発生しています。

また、台風、寒冷前線、

低気圧など不安定な大気により発達した積乱雲は、竜巻、大雨、雷などを発生させ、大きな被害をもたらします。

日ごろから風水害に対する備えについて考え、いざという時に適切な行動がとれるようにしておく必要があります。

積乱雲に注意!

積乱雲は、空気が強い上昇気流によって上空に押し上げられて発生します。

雲の高さは10kmを超え、時には成層圏まで達することもあります。

発達した積乱雲は、短い時間で強い雨を降らせるほか、竜巻などの激しい突風、雷、「ひょう」など、狭い範囲に激しい気象現象をもたらすことがあります。

「局地的大雨」は、大気の状態が不安定な場合に積乱雲が発達することにより起きるもので、一時的に雨が強まり、狭い範囲に数十ミリ程度の総雨量となります。「集中豪



雨」は、前線や低気圧などの影響や雨を降らせ安い地形の影響によって、積乱雲が同じ場所ですら発生、発達を繰り返すことにより起きるもので、激しい雨が数時間にわたって降り続き、狭い範囲に数百ミリ程度の総雨量となります。「竜巻」は、積乱雲に伴う強い上昇気流により発生する激しい渦巻で、8月から11月に多く発生します。

道内での風水害

北海道は、年間を通じて気温と湿度が低く、四季の変化がはっきりしていません。

一般に、「梅雨」はないとされていますが、夏から秋にかけては、前線や台風の影響により、大雨になることがあります。

台風が北海道に接近するのは、平均して年に2回程度と多くはありませんが、大雨や暴風、高波などによって大きな被害を受けることがあります。

また、冬は長く、厳しい寒さが続き、地域によっては大雪や吹雪が発生し、交通機関を麻痺させるなど、一年を通じて、気象の変化が私たちの生活に影響を与えています。



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がつく。 	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	滝のように降る。(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。 

覚えておこう！ 災害用伝言ダイヤル「171」

災害用伝言ダイヤルは、大規模な災害が発生により、被災地への通信が増加し、つながりにくい状況になった場合に家族や知人に録音した伝言で無事を知らせたり、安否を確認したりできる声の伝言版です。

音声ガイダンスに従い操作しましょう

■被災したAさんが無事であることを伝えたいとき

伝言の録音

1 7 1 → 1 →

Aさんの自宅の加入電話の番号

■家族や知人が被災したAさんの安否を確認したいとき

伝言の再生

1 7 1 → 2 →

Aさんの自宅の加入電話の番号

普段からの備えが大切

避難場所や経路を確認しよう！

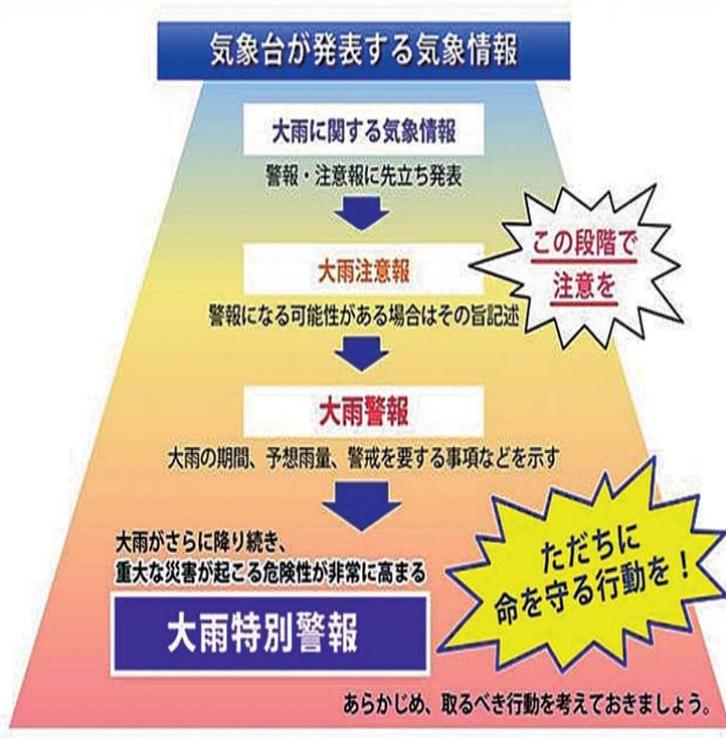
● 避難所施設

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	蔵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）



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。

新たに運用が始まった特別警報

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

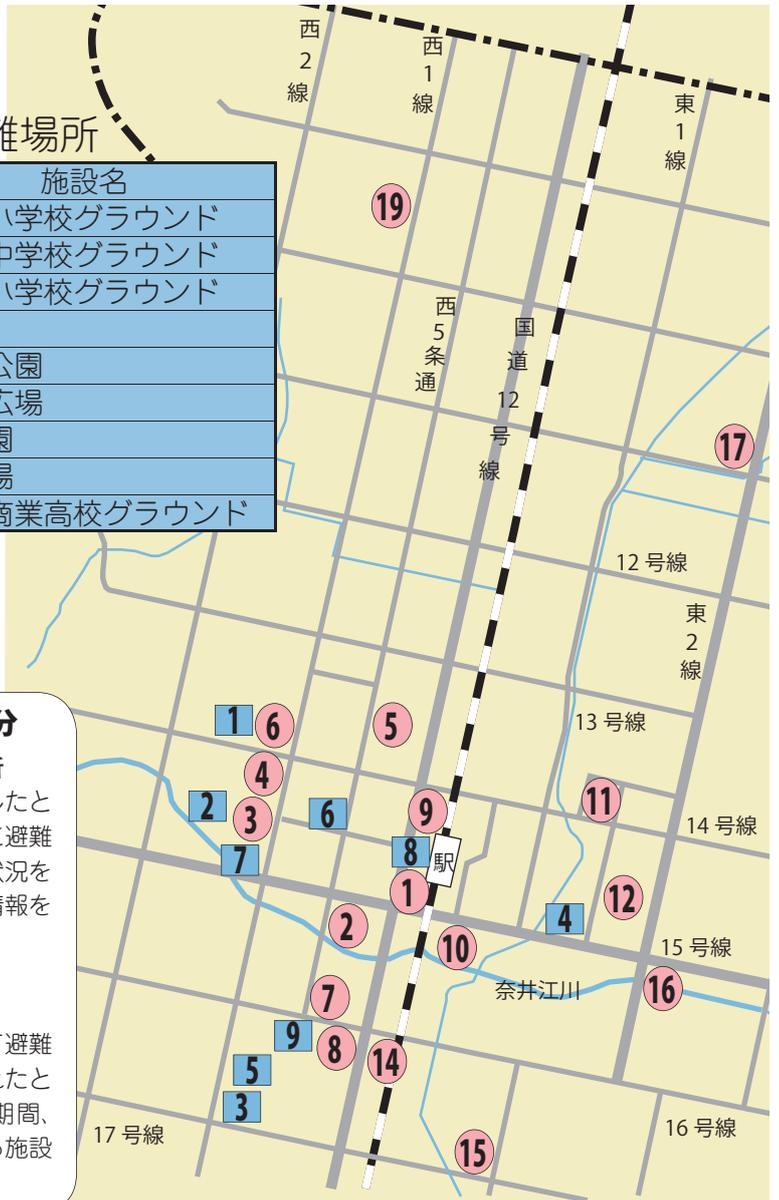
施設の区分

■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。



非常用備蓄品の準備

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。

第16回ないえふれあいまつり

7/9 JRないえ駅前 コンチェルトパーク

今年もやってきました！奈井江の夏の一大イベント「第16回ないえふれあいまつり」が開催され、約2000人の来場者がビールや軽食メニュー、抽選会などを楽しみました。

12時のスタートとともに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などのアトラクションがおこなわれ、その後ステージには、「農協スカパーライブオーケストラ」、今年の冬祭りで行われたヴォーカリストオーディションの受賞者などによるミュージックライブや

パフォーマー☆ケイタによるバランス芸などのパフォーマンスで会場を沸かせました。

午後6時からの「長縄跳び大会」には、町内企業の仲間や農家、学生など総勢14チームが出場し会場からは熱い声援が送られていました。

優勝は「奈井江中学校サッカー部」チームでした。普段からのチームワークで息もぴったり。3分間に連続192回も跳び優勝賞金5万円を獲得しました。



～ 65 歳以上の皆さんへ ～

8 月中旬に

「平成 28 年度介護保険料の決定のお知らせ」を送ります

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います。

◆介護保険料額（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

◆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

平成 28 年度の介護保険料
(65 歳以上)

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

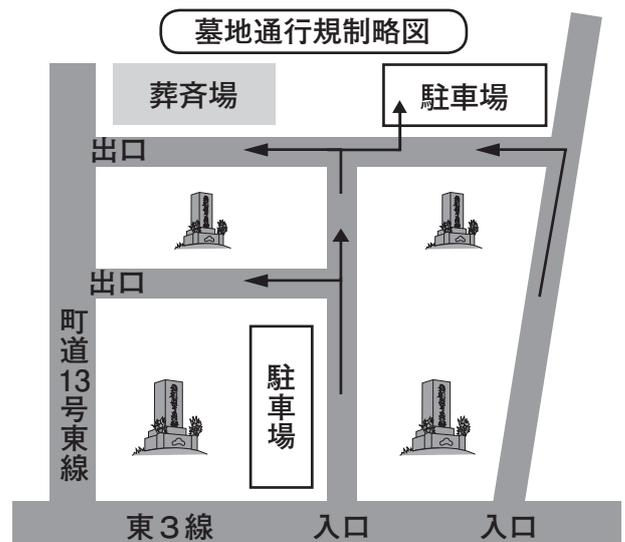
お盆期間 8月12日(金)～13日(土)



【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40年9月16日～昭和41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19日(金)まで

【連絡先】 おもいやり課 福祉係 ☎ 65 - 2119



I-Box

平成 29 年度町職員の募集

- 募集職種 技師（土木）
- 採用予定者数 1名
- 受験資格

昭和 56 年 4 月 2 日以降（採用時 35 歳以下）に生まれた方で、次のいずれかに該当する方

- ①学校教育法による大学、短大、高等専門学校、高等学校及び専修学校、各種学校において土木技術の専門課程を履修し、卒業した者、又は平成 29 年 3 月 31 日までに卒業見込みの者
- ②民間・官公庁等で土木設計、施工管理、管理技術者等として土木関係の実務経験が 4 年以上ある者

○試験内容

筆記試験（適性試験、作文試験）

○申込受付期限 8 月 31 日（水）

○試験日 9 月 11 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 29 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 29 年 4 月までに救急救命士資格取得見込み含む）、昭和 61 年 4 月 2 日から平成 8 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 18 日（日）

- 申込・詳細 8 月 26 日（金）までに消防本部総務課庶務係まで
☎ 54 - 2196

保健センターの臨時駐車場

町立国保病院改修工事の実施に伴い、保健センター前駐車場が使用できなくなります。

使用できない期間については、健寿苑側の一部スペースを保健センター用駐車場といたしますので、ご不便をおかけしますがご協力をお願いします。

○使用制限期間



北方領土返還

8 月 1 日（月）～ 11 月 30 日（水）

8 月は返還運動強調月間です。

今年 5 月に行われた日露首脳会談で「新しいアプローチ」で交渉を精力的に進めていくことなどで一致したところであり、領土問題が加速度的に解決に向かうよう道や市町村及び関係団体などが連携して、一層協力を啓発や署名活動の返還運動が行われます。

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

2016 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 3 件（-1）
	傷者 3 人（-2）
	死者 0 人（±0）
物損事故	発生 79 件（+24）
死亡事故ゼロ連続日数	233 日

道路工事 通行制限

☎ 65 - 2111

■①経営体京極南地区 61 工区

○施工業者 (株)櫻井千田

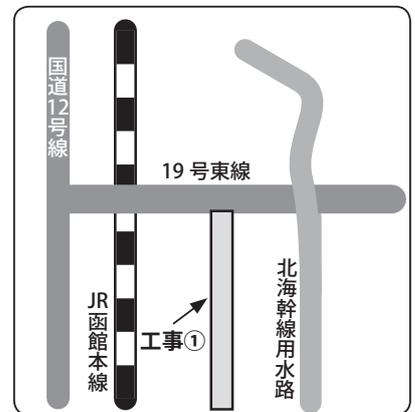
☎ 74 - 5667

○通行規制期間

8 月 11 日（木）～ 8 月 31 日（水）

○制限内容

・車両・歩行者通行止



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！



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



空老連パークゴルフ大会 3位入賞 (7/19)

由仁町で開催された第14回空知地区老人クラブ連合会パークゴルフ大会において、奈井江町チームは慣れないコースで苦戦する場面もありましたが、チームワークで団体の部で3位入賞を果たしました。

また、個人の部（女性）では工藤ユキ子さんが見事優勝しました。工藤さんは、過去5大会中3度の優勝を果たしています。



町へ多額の寄付

7月4日、齊藤和恵さん（本町6区）より、夫 幸雄さんの死去に際し、「お世話になった町のために役立ててください」と100万円のご寄付をいただきました。

受け取った北町長は、「町政発展に活用させていただきます」とお礼を述べました。

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

図書展示

「なつやすみの本」

毎年恒例！工作や自由研究など、夏休みの宿題の参考になりそうな本を集めています。

お早めにご利用ください！

8月16日（火）まで

【図書館からのお知らせ】

特別図書整理休館 9月12日（月）～19日（月）

上記の期間は、蔵書点検のため、図書館が休館となります。貸出・閲覧はもちろん、図書の問い合わせもできませんのでご了承ください。

返却のみ、図書館入口に設置してある返却ポストで受け付けます。ご迷惑をおかけしますがよろしくお願いいたします。

※図書館で配布している年間行事予定表から日程が変更となりました。

おすすめの一冊 幼児よみかかせ向け

「なにかいる！どこにいる？」

河出書房新社



一部の動物や昆虫は「擬態」と呼ばれる行動をとります。子どもからしてみれば、要するにかくれんぼ！

これは、そういった生物のかくれんぼ絵本です。ぜひ子どもと一緒にさがっこしてみてください！

4～5歳くらいから。

おすすめの一冊

「古代ローマ てのひら博物館」

東京美術



古代ローマの社会、宗教、軍事、建築…と、ほとんどすべてがわかる一冊！美しい写真を豊富に使用し、とても読みやすくわかりやすい本です。同シリーズの「古代エジプト」も入っていますのであわせてどうぞ！

*貸出中のときは予約してください。



雨にも負けず元気いっぱい (6/25)

当日の天気は、あいにくの雨模様のため奈井江町体育館での開催となった今年の運動会でしたが、2歳以上の園児91名が、保護者や兄弟、祖父母らが見守る中、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。

小さい園児のかわいらしい遊戯から年長児の見事なバレーン、保護者や祖父母参加の競技もあり、会場は歓声と拍手、笑いに包まれた一日となりました。

農村東チーム2連覇 (7/4)

今年で41回目を迎えた奈井江町老人スポーツ大会。300名以上の参加者が地区毎に6チームに分かれ、スポーツを通じて親睦を深めました。

チーム対抗戦では和気あいあいの中に応援席からは自チームに対する声援の他、他チームの好プレーにも温かい声援が送られていました。10種目の競技を行った結果、昨年に引き続き、「農村東チーム」が連覇を達成しました。



米どころ新潟県から視察 (7/12)

新潟県農協組合長会と農協各グループ代表者が、昨年12月の「ゆめぴりかコンテスト」で最高金賞を受賞した奈井江町内の水田などを視察しました。

一行は、新砂川農協奈井江支所でゆめぴりかの取り組み状況などについて説明を受けた後、「新すながわゆめぴりか生産協議会」の大関光敏会長の水田に移動。イネの生育・管理方法などについて説明を受けました。

奈井江商業高校学校祭 (7/16～17)

第60回奈井江商業高校学校祭が2日間に渡り開催されました。

16日は、各学級で制作した旗やのぼりを掲げて、やすらぎの家に移動し、多くの町民や施設利用者の方々の前で全校生徒で毎年恒例のよさこいソーランを披露しました。

17日は、各クラスの模擬店のほか、奈商オンステージと題したステージ発表や抽選会、餅まき等が行われました。



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35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。

「奈井江のメロンサイコー」「奈井江のメロンは甘さがあるよ」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は、この日のうちに札幌や砂川へ出荷されました。

めざせ!ロコモ予防!

ロコモティブシンドロームとは、運動器の障害により寝たきりや介護が必要な状態になったり、その危険性が高い状態のことです。

運動器というのは、骨、関節、軟骨、筋肉、神経等の総称で、ひとつでも悪くなると、全体的に影響が及び動きに支障が出てしまいます。そのため、寝たきりや要介護につながる

原因となります。

ロコモ対策には、足、腰の周りの筋肉をつけることが重要となります。大切なのは、自分が楽しみながら行える運動を継続していくことです。健康に長生きするためにも、自分がロコモかどうかを早期にチェックして、自分に合った運動を実施していきましょう。

◆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。

- 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
- ③階段を上るのに手すりが必要である
- ④家のやや重い仕事が困難である
- ⑤2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
- ⑥15分くらい続けて歩くことができない
- ⑦横断歩道を青信号で渡りきれない



⇒ 筋力・バランス能力の低下が原因

⇒ 腰回りの筋力低下が原因
膝周りの筋力低下が原因

⇒ 持久力の低下、腰の疾患が原因
歩行速度の低下が原因

【問い合わせ】保健センター ☎ 65 - 2131

介護予防いろいろ

「認知症かな？」そんな時、家族や周囲はどうすればいいの？ ～認知症を理解し、さりげないサポートを～

認知症になる可能性は誰にでもあります。私たちと同様、認知症を患った方々の心情も様々です。また、「認知症の本人は自覚がない」という考えも大きな間違いであり、最初に症状に気づき、誰よりも一番不安になって苦しむのは本人なのです。

認知症の人は理解力が落ちているものの、感情面はとても繊細です。

あたたかく見守り適切な援助を受ければ、自分でやれることも増えていくでしょう。

認知症という病気を理解して、さりげなく、自然でやさしいサポートを心がけましょう。

「認知症」の人のために家族ができる10カ条

1. 見逃すな「あれ、おかしい？」は大事なサイン。
2. 早めに受診を。治る認知症もある。
3. 知は力。認知症の正しい知識を身につけよう。
4. 介護保険など、サービスを積極的に利用。
5. サービスの質を見分ける目を持つよう。
6. 経験者は知恵の宝庫。いつでも気軽に相談を。
7. 今できることを知り、それを大切に。
8. 恥じず、隠さず、ネットワークを広げよう。
9. 自分も大切に、介護以外の時間を持つよう。
10. 往年のその人らしい日々を。



認知症も、早く診断して適切な治療や内服を行うことで、症状の改善や進行を遅らせたりすることができます。

【認知症に関する総合相談窓口】地域包括支援センター ☎ 65 - 2131

人のうごき

おたんじょう おめでとう

新居 由貴ちゃん (幸洋さん) 本2
みぎわさん

富樫 乃杏ちゃん (優也さん) 北2
彩音さん

中林 航星くん (覚さん) 茶3
美帆さん

いつまでも お幸せに

(川合 直之 さん) 北1
(近藤 千明 さん)

(二川 卓也 さん) 高1
(稲垣 葉月 さん)

おくやみ申し上げます

齊藤 幸雄さん (83歳) 本6
境 光子さん (100歳) 向栄
金剛 常子さん (86歳) 南6
山本 露子さん (81歳) 本4
鈴木 好子さん (84歳) 本4
蕪澤 孝保さん (89歳) 南6
久保 邦子さん (77歳) 東6
佐藤 友子さん (90歳) 南2
井上 啓一さん (79歳) 本9

ご厚志ありがとうございました

【地域振興基金へ】

浦臼町 遠山 敏温さん

人口動態

総人口 5,682人(5,688人)
男 2,683人(2,683人)
女 2,999人(3,005人)
世帯数 2,879戸(2,884戸)
7月20日現在()は6月末

ねんきん つうしん

国民年金保険料の納め忘れがある方へ
後納制度をご利用ください

■5年の後納制度とは？

過去5年以内に国民年金保険料の納め忘れがある方は、申し込みにより、平成30年9月までに限り、国民年金保険料を納めることができます。

後納制度を利用するには、申し込みが必要です。詳しくは国民年金保険料専用ダイヤル(0570-011-050)または砂川年金事務所へお問い合わせください。

■後納制度で2年前の保険料を納付するメリットは？

○年金の受給資格を得られる可能性があります。

不足している期間の保険料を納めることにより、「年金受給なし」から「年金受給可能」となります。

○将来受け取る年金額が増額します。

【1カ月分の保険料を後納すると増額する老齢基礎年金額の目安】

$\frac{780,100 \text{円 (平成28年4月時点の年金額)}}{480 \text{カ月 (40年} \times 12 \text{カ月)}} = \text{年額で1,625円の増額}$

■後納制度を利用できる方は？

①20歳以上60歳未満の方で、5年以内に納め忘れの期間(免除以外)や未加入期間がある方

②60歳以上65歳未満の方で、①の期間のほか任意加入中に納め忘れの期間がある方

③65歳以上の方で、年金受給資格がなく任意加入中の方など

※60歳以上で、老齢基礎年金を受け取っている方は申込みできません。

■免除期間がある方は…

全額免除や一部免除(一部納付済)、若年者納付猶予および学生納付特例の承認を受けた期間は後納制度をご利用いただけません。

【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

今日の表紙



「老人スポーツ大会」(7/4)

世代間交流を図ろうと毎年、認定こども園の年長児が参加しています。

ペアで呼吸をしっかりと合わせてだるまを運ぶ姿に会場から声援が送られていました。

そよぎいる赤白黄色お花畑
吉川 節子
さくらんぼ最後のひとつぱくつと口
加藤ハツエ
早朝の赤を散らして苺摘み
中谷 麗子
恋文は一気に書こうお花畑
西澤カズ子



作品コーナー「奈井江俳句会」

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

奈井江営業所(奈井江町役場1階)

080-080-01432

☎65-2116

TEL.53-3831 FAX.53-2126

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』

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

お気軽にご相談ください FAX: 66-3787

そらぶちキッズキャンプ 掲示板

第66回:「ラジオ情報」

ボランティア団体「そらぶちの輪プロジェクト」のメンバーがおくるラジオ番組「まあいひと、しかくいひと～やさしいフクシの話」が絶賛放送中です。番組の中でそらぶちの情報も紹介していきます!

○FM G' Sky (エフエムなかそらち) 77.9MHz

○放送日:土曜日 21時～

(再放送) 火曜日 10時～



応援します!

日本初! 難病の子どものための、

医療ケア付きキャンプ場

そらぶちキッズキャンプ

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 ポーナズ¥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

新しいえ温泉

8月

イベントカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3 低料金 大人400円 子供260円	4	5	6 温泉ファン 感謝デー 種の日
7 種の日 ランチバイキングの日	8	9	10 低料金 大人400円 子供260円	11	12	13 低料金 大人400円 子供260円
14 低料金 大人400円 子供260円	15 低料金 大人400円 子供260円	16	17 低料金 大人400円 子供260円	18	19	20 産業まつりの為 レストラン臨時休業
21 産業まつりの為 レストラン臨時休業	22 夫婦の日 スタンプ4個	23	24 低料金 大人400円 子供260円	25	26 一般入館者 スタンプ2個	27 種の日
28 種の日 ランチバイキングの日	29	30	31 低料金 大人400円 子供260円			

◎種の日 各種種類 100円現金還元

◎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

◎温泉ファン感謝デー

天井+入館料1,000円

◎お盆特別割引(8月13~15日)

○入浴料を低料金に

(大人400円・子供260円)

◎8月20(土)・21(日)は、産業まつりのため、レストラン臨時休業します。

〈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20日(土)17時~21時

21日(日)10時~14時30分

