

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

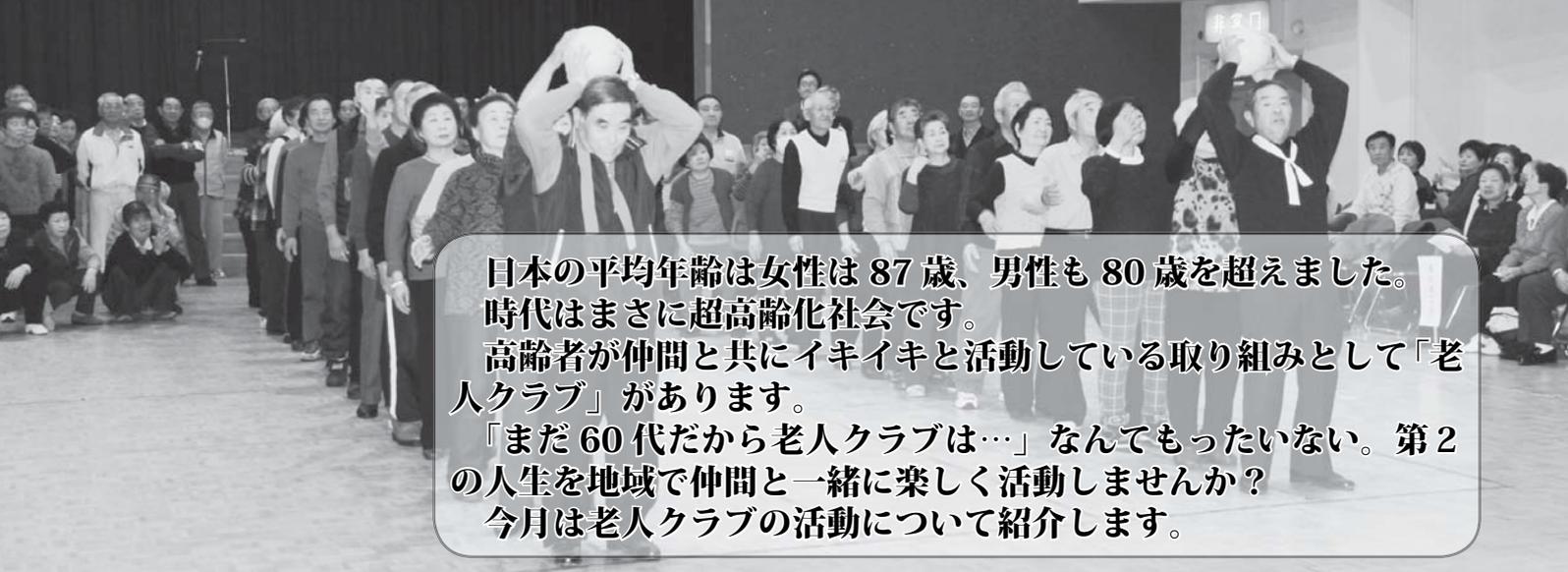
- p 2 特集 老人クラブで仲間づくり
- p 4 全国学力・学習状況調査の結果概要
- p 6 奈井江町職員の給与状況
- p11 まちのわだい

No.706

2017

2

【特集】一緒に参加しませんか？ 老人クラブで仲間づくり



日本の平均年齢は女性は87歳、男性も80歳を超えました。時代はまさに超高齢化社会です。高齢者が仲間と共にイキイキと活動している取り組みとして「老人クラブ」があります。「まだ60代だから老人クラブは…」なんてもったいない。第2の人生を地域で仲間と一緒に楽しく活動しませんか？今月は老人クラブの活動について紹介します。

会員数は減少傾向

奈井江町老人クラブ連合会（町老連）が誕生したのは昭和48年。今年で設立44年になります。

現在、町内各地区には、60歳以上の方々が多数加入する単位老人クラブがあり、それぞれのクラブは、町老連に加入しています。

近年は会員数の減少が続いており、平成28年度の会員数は1023人で、ピークであった平成12年度と比べ、600人減少している状況です。

様々なクラブ活動

老人クラブでは、仲間づくりを通じて、生きがいと健康づくりなどの生活を豊かにする楽しい活動や、ボランティア活動など地域を豊かにする活動にも取り組んでいます。

その他、単位クラブでは、交通安全や防犯教室、介護や健康についての出前講座などの学習活動もおこなっています。

老人クラブの主な活動

趣味・文化・レクリエーション



老人のつどいや親睦旅行、花見、新年会など



健康づくり



老人スポーツ大会やパークゴルフ大会など



ボランティア活動



地域での清掃や地区会館の美化など



その他



まちづくり町民委員会

その他にも交通安全や防犯教室、介護や健康に関する出前講座等の学習活動、町民委員会などを通じた「まちづくり」への参画も行っていきます。

老人クラブへ参加しよう

1月17日、毎年恒例の町老連新年会を訪れました。

会場に着くなり、約60名の元気な会員達の笑顔が溢れていました。

老人クラブの魅力について、インタビュウをしてみました。

——Aさん——

「老人クラブには60歳になり誘われて入りました。最初は断ったけど説得され

てしまった(笑)」「でも、すぐに友達もできて、今じゃ楽しく活動しています」

——Bさん——

「自分より年上の人がいって気が引けるのかと思つていましたが、参加してみると結構楽しめます」

「若い人に加わりたい。まずは楽しく参加することが大事。自分の興味のある行事や出られる範囲から参加して欲しいです」

町老連の小田桐實会長は話します。

「各地区老人クラブでは、皆さんが工夫をこらして、楽しく活動しています。現在、最大の課題となつているのは会員の高齢化と会員数の減少です。特に60歳代前半の方にどう参加していただくか。魅力あるクラブづくりが急務です」

「『会員になつたらすぐに役員にさせられて』と思つて入会をためらつていたと

したら、そんなことはありません。会員としての活動を積んで、役員になるものです」

「老人クラブの活性化のためには、町の行事への参加や地域での活動を積極的に推進していきたいと考えています」

「まずは気軽に、例えば、近所の美化活動に参加してみ、そこで知り合った方と一緒にボランティアや旅行、そして老人クラブの行

事に参加して、親睦を深めませんか」

◇

毎日の生活を楽しく、そして、老後の安心な生活のためにも、老人クラブという機会を利用して、生活を豊かにしましょう。

皆さんの加入をお待ちしています！特に60代の皆さん、ぜひ加入をお願いします。

◇単位地区老人クラブの連絡先◇

お住まいの地区	クラブ名	連絡先
北町全区	北町福寿会	65 - 4321 小田桐 實
本町1～3・8・9区	本町長生会	65 - 2554 宮井 章夫
本町4・5・10区	本町高砂会	65 - 4738 平出 克己
本町6～7区	中央老人クラブ	65 - 5529 板東 賢吉
東町1区	東町東江会	65 - 3839 大道 京子
東町2～4区	東町長生会	65 - 2248 横尾 良明
東町5・7区、住友新町	東町長寿会	65 - 5900 山本 暉人
東町6区	東町ひまわり会	65 - 4850 井内純二
南町1・2・4・7区	南町恵友会	65 - 4754 沖野 順一
南町3・5区	南町桜友会	65 - 4423 岡本イク子
南町6・8区	南町交友会	65 - 3311 辻脇 貴雄
向ヶ丘、向ヶ丘栄町	向ヶ丘向栄会	65 - 3251 竹内 正雄
瑞穂全区	瑞穂白寿会	65 - 3610 小澤 勝行
大和全区	大和親友会	65 - 4717 森 繁雄
白山全区	白山みどり会	65 - 4082 林 博六
巖島全区	巖島長寿会	65 - 4211 山瀬 稔
宮村全区	宮村友鶴会	65 - 4467 小野 昭雄
茶志内1～6区	茶志内平成会	65 - 3284 小谷 博之
茶志内7～9区	茶志内三ツ和会	65 - 3574 田尻 弘

※名簿は平成29年1月現在のものです。各クラブの連絡先は、役員交代などにより変わっている場合があります。

全国学力・学習状況調査の結果概要

この調査は、全国的な義務教育の機会均等と水準の維持向上の観点から、各地域における児童生徒の学力・学習状況を把握・分析することにより、教育及び教育施策の成果と課題を検証し、その改善を図ることを目的に実施されています。

この結果を受け、地方自治体の各教育委員会、学校などが、課題解決に向けた取り組みを推進していきます。

調査は、児童生徒を対象に学力に関わる「教科に関する調査」と生活習慣や家庭学習状況などに関する「児童生徒質問紙調査」、各学校が回答する「学校質問紙調査」で構成されています。

■調査実施日 平成 28 年 4 月 19 日（火）

■対象学年 ○奈井江小学校 第 6 学年 33 名 ○奈井江中学校 第 3 学年 52 名

■教科に関する調査

調査は、学習内容の定着に関する「A：知識」と「B：活用」の2部構成になっています。実施教科は、小学 6 年生が国語と算数で、中学 3 年生が国語と数学です。表内に記載されている数値は、全国・北海道の正答率です。

○奈井江小学校

(単位：%)

	国語 A	国語 B	算数 A	算数 B
全 国	72.9	57.8	77.6	47.2
北海道	71.0	56.0	75.3	44.5
奈井江町 (対全国比)	下回る	下回る	下回る	下回る
奈井江町 (対全道比)	下回る	やや下回る	下回る	下回る



○奈井江中学校

(単位：%)

	国語 A	国語 B	数学 A	数学 B
全 国	75.6	66.5	62.2	44.1
北海道	75.1	65.0	61.8	43.3
奈井江町 (対全国比)	同程度	下回る	やや下回る	下回る
奈井江町 (対全道比)	同程度	下回る	同程度 (下位)	やや下回る



■児童生徒質問調査

○基本的な生活習慣の定着が大切です

①適切な睡眠時間と朝食

「朝食をほぼ毎日食べている」割合は、小・中学生ともに約 9 割でした。また、「ほぼ毎日同じくらいの時刻に寝ている」割合は、小学生 7 割弱、中学生 9 割弱、加えて「ほぼ毎日同じくらいの時刻に起きている」割合は、小学生 9 割弱、中学生 10 割弱という結果になりました。

この結果を見ると、奈井江町の児童生徒は、毎日の朝食と規則正しい睡眠を採っている割合が比較的が高く、基本的な生活習慣が定着していると言えます。

②その他の生活習慣

小学生では、全国・全道平均に比べて、テレビやDVDの視聴時間が多い傾向にあります。ゲーム、スマートフォンや携帯電話なども含め、時間を決めて使用する習慣をつけ、しっかりと生活のリズムをつくるのがとても重要です。中学生になると学習の難易度も高くなり、部活動や習い事などで活動範囲が広がることから、健康管理も考えて生活リズムを見直し、時間を有効に使うことが大切になります。

★ゲームをする時間が2時間より少ない

		H26	H27	H28
小学校	北海道	88.9	89.7	89.3
	奈井江町	85.6	77.9	60.2
中学校	北海道	91.8	92.1	92.0
	奈井江町	60.5	87.6	88.6

(全国の回答を100とした場合の北海道と奈井江町の比率)

★テレビ・DVDの視聴時間が2時間より少ない

		H26	H27	H28
小学校	北海道	94.0	93.1	93.0
	奈井江町	135.8	96.1	63.8
中学校	北海道	95.6	97.3	97.5
	奈井江町	74.0	85.5	97.7

③家庭学習の状況

小学校では、家庭での計画性のある勉強や宿題の取組は全国・全道並みではあるが、家庭学習の時間が短いという傾向があります。また、中学校では、家庭での予習時間や計画を立てて勉強をしている割合が若干低い傾向があります。

児童生徒の学力が全国一と言われている秋田県では、予習・復習をしている児童生徒の割合は、全国平均を大きく上回っている状況です。

授業をよく理解したり、確実に身に付けられるようにするためには、予習・復習がとても重要なカギを握っています。進んで調べたり、意欲的に取り組む工夫が大切です。

★家庭で授業の予習をしている

		H26	H27	H28
小学校	北海道	110.4	109.7	111.8
	奈井江町	110.4	60.1	62.8
中学校	北海道	99.4	98.9	97.7
	奈井江町	19.9	31.4	90.1

(全国の回答を100とした場合の北海道と奈井江町の比率)

北海道では、学年×10分を基本とし、子どもの実態や学年に応じてプラス10分を努力目標として、家庭学習時間の目安を設定しています。

休日や長期休業期間中は、自ら学習する習慣を身に付けるため、普段より多めに設定する工夫も必要です。

自尊意識と規範意識の状況

自尊意識分野では、小中学校ともに「人の気持ちがわかる人間になりたい」「いじめはどんな理由があってもいけない」と思うなど規範意識は高いが、全国・全道に比べ自己肯定感は平均を下回る結果となっています。

学校では、自己肯定感や自分が誰かの役に立っていて必要とされていると感じる自己有用感を高める取り組みをしていますが、ご家庭でも「励ます」「褒めてあげる」「認めてあげる」ことがとても大切です。

- ・励ましを受けて育った子どもは、自信を持ちます。
- ・ほめられる中で育った子どもは、いつも感謝することを知ります。
- ・人に認められる中で育った子どもは、自分と仲間を大切にします。

●ご家庭の方へ こんな言葉が子どもたちのやる気を引き出します

「よく頑張ったね」「毎日練習したから、できるようになったね」「毎日続けることができ、すごいね」など、子どもたちが「やる気」を出す言葉を掛けてあげてください。

また、小学校の中学年以下では、家の人勉強している姿を見てくれていると感じることが、子どもの「勉強しよう！」という意欲につながります。夕食準備の時間に食卓テーブルなどで家庭学習を行うことも効果的です。

奈井江町職員の給与状況

■問い合わせ
まちづくり課 総務係
☎ 65 - 2111

職員数 212人 ▷▷▷将来を見通した定員管理

(平成28年4月1日現在)

■職員数の内訳

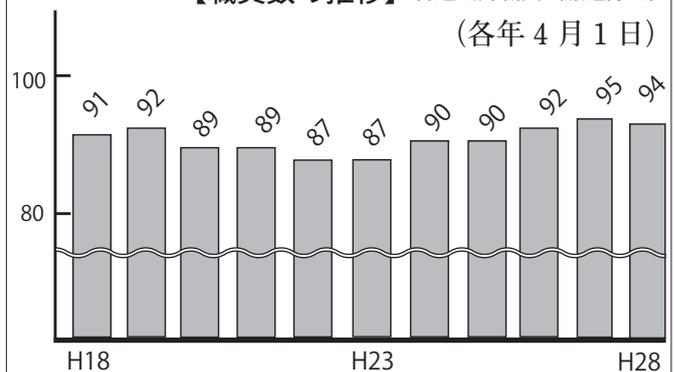
普通会計職員（役場庁舎など）	94人
企業会計職員（病院や福祉施設など）	106人
派遣職員（一部事務組合などへ）	12人

右のグラフのとおり、普通会計職員の大部分を占める一般事務職は、退職者不補充や早期退職、新規採用の見送りなどを実施し、職員数の削減を行ってきました。

その後、将来にわたる年齢構成のバランスなどを考慮し、平成21年から毎年1～2名の採用をしています。

また、病院などの各施設では、法令等に定められている専門職員（看護師や介護福祉士など）の必要数を確保するよう努めています。

【職員数の推移】普通会計職員（派遣除く）
(各年4月1日)



給与 ▷▷▷独自削減を実施

■国を100としたときの給与水準（ラスパイレス指数）
奈井江町 93.7（平成28年度・一般行政職）

■平均年齢・平均給料月額（平成28年度）

	平均年齢	平均給料月額	平均給与月額
奈井江町	45.0歳	314,700円	353,764円
国	43.6歳	331,816円	410,984円

ラスパイレス指数は、国の給与水準との比較に用いられる数値です。奈井江町は、空知管内では一番下。道内でも下から7番目という低い水準です。

町では、財政状況に応じた独自の削減を行っており、平成28年度も、給料月額の1.5%を減額して支給しています。

諸手当 ▷▷▷原則として国家公務員に準じて支給

(平成28年度)

手当の種類	内 容
期末・勤勉手当	民間のボーナスに当たるもの。年間4.30月分を支給
扶養手当	扶養親族1人につき月額6,500円～16,000円を支給
住居手当	借家は月額27,000円を上限に家賃などに応じて支給 持ち家は月額10,000円を支給
管理職手当	給料月額の3%～7%分を支給 ※支給率の区分に応じて、40%～60%の独自削減を実施
寒冷地手当	11月～3月、世帯区分に応じて月額8,800円～23,360円を支給
退職手当	勤続年数や退職理由に応じて20.45月～49.59月分を支給

※これらの他に通勤手当や時間外勤務手当、医療職に対する特殊勤務手当、宿日直手当などがあります。

特別職 ▷▷▷給料・報酬月額の削減を実施

(平成 28 年度)

■町長・副町長・教育長

【給料】		【期末手当】	
町長	662,000 円	6 月期 1.985 月分 12 月期 2.135 月分	
副町長	566,000 円		
教育長	509,000 円		

平成 14 年度から独自削減を行い、平成 28 年度も昨年同様、町長が給料月額 22%、副町長と教育長が 17% の独自削減を行っています。

■議長・副議長・議員

【議員報酬】		【期末手当】	
議長	262,000 円	6 月期 2.025 月分 12 月期 2.075 月分	
副議長	208,000 円		
委員長	190,000 円		
議員	174,000 円		

平成 13 年度から独自削減を行い、平成 18 年度に報酬月額 5% の恒久的削減を行っています。

また、町長等と同様に、期末手当の支給月数を削減しています。

勤務時間・休暇 ▷▷▷労働基準法や地方公務員法に基づく

- 勤務時間 8 時 30 分～17 時（一般的な職員の場合）
- 休暇 1 年につき 20 日の年次休暇のほか、特別休暇（身内の葬儀、結婚、産前、産後、介護、子の看護など）や育児休業などが付与されています。

町は、今後も民間や国家公務員と均衡の取れた給与制度の構築や効率的な行政運営のための機構・職員配置に努めていきます。

詳しくは、町ホームページをご覧ください。 <http://www.town.naie.hokkaido.jp/>

申請はお済ですか？

臨時福祉給付金及び 年金生活者等支援臨時福祉給付金

9 月 1 日（木）から、「平成 28 年度臨時福祉給付金」及び「障害・遺族年金受給者向け給付金（年金生活者等支援臨時福祉給付金）」の受付を行っています。

該当になるとと思われる方を対象に 8 月下旬に申請書を送っていますが、約 2 割の方がまだ申請をされていません。申請されていない方は忘れずに申請いただくよう、お願いいたします。

■申請期間 平成 29 年 3 月 1 日(水)まで(郵送の場合、当日消印有効)

●支給対象者

平成 28 年度の町民税が課税されていない方。
ただし、課税者の扶養家族や生活保護を受給している方は除きます。

●支給額

- ・平成 28 年度臨時福祉給付金 ・1 人につき 3,000 円
(高齢者向け給付金を受け取った方も、対象となります)
- ・障害・遺族年金受給者向け給付金 ・1 人につき 30,000 円
(高齢者向け給付金を受け取った方は、対象となりません)

ちゃんと
確認じゃ！



【申請方法に関する問い合わせ】 役場おもいやり課 福祉係 ☎65-2119

【制度に関する問い合わせ】 厚生労働省「2つの給付金に関する専用ダイヤル」☎0570-037-192

「コミュニティカフェスマイル」からこんにちは。さて、突然ですが、コミュニティカフェの「コミュニティ」とは、いったいどういう意味なのでしょう？それは、「つながりを持った仲間」という意味だそうです。コミュニティカフェでは、この「つながり」を、趣味や特技でつなげていければと考えております。

現在、コミュニティカフェでは、ボランティアさんや常連さんにより、作品展示をしていただけるようになりました。趣味や得意なことを表現する場があれば、来られる方も楽しいですし、作品などを作る方も励みになるようで、ご好評をいただいております。

なかには、売り物にできるような作品や、芸術性の高いものを展示用のためだけに快く貸していただけることもあり、カフェに来てくださった方が驚いた表情で見ていることがあります。

この間は、あるボランティアさんの得意な、オランダ伝統の一筆書き「アッセンデルフト」のミニ体験講座が急きょ行われ、その魅力にすっかりハマってしまいました。やったことのないことを

楽しんで習得できることや、新しい趣味に出会う喜びを間近で感じることができました。

また先日は、冬休みこども囲碁体験講座を、囲碁同好会さんの主催で開催しました。初めて碁をするお子さんが碁を好きになる場面や、シニアの囲碁同好会の方々が楽しく教えている姿を見ることができました。新しいものに出会う喜び、そして多世代交流って本当にいいですね。

これらのことから、「生涯教育は、学ぶだけではない」ということがよくわかりました。ご自身のスキルやノウハウを、教える、伝えることも生涯教育の一部なのだなと思えます。

町民の方の趣味や特技を生かしたコミュニティづくり、少しずつではありますが、動いてきています！



もうすぐ節分 鬼は外!福は内!
(カフェスタッフが撮影)

図書館 つうしん

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

図書展示 バレンタインの本

バレンタインのプレゼントの参考になりそうなお菓子の作り方、ラッピングなどの本を特集しています。

展示期間 2月12日(日)まで

にわたりの本

遅ればせながら、今年の干支・にわたりの本を、絵本を中心に集めます。

また、にわたりの応援として、他の「とり」の絵本も展示します。どうぞご利用ください!

展示期間 2月21日(火)～3月19日(日)

おすすめの1冊

「恋のゴンドラ」

東野 圭吾 著



大人気作家、近刊です。貸出中の場合は予約も受け付けています。

スキー場を舞台にした連作短編小説、恋愛ものです。東野作品と言えばミステリー!な印象ですが、ちょっとテーマを変えたこちらもぜひどうぞ。

おすすめの1冊 幼児よみきかせ向け

「コッケモーモー!」

ジュリエット・ダラス=コンテ 文 アリソン・バートレット 絵



いつものように鳴き声をあげようと思ったおんどりさん。でも…鳴き声を忘れてしまいました。

おんどりさんは鳴き声を思いだせるでしょうか?子どもと一緒に楽しめる絵本です。

3～4歳くらいから。

I-Box

2017年 交通事故発生状況	
〈1月20日現在 ()は前年比〉	
人身事故	発生 0件 (±0)
	傷者 0人 (±0)
	死者 0人 (±0)
物損事故	発生 7件 (-7)
死亡事故ゼロ連続日数 417日	

冬休み子ども作品展

小学生が冬休みの自由研究で製作した作品を各学年数点ずつ展示します。ぜひご覧ください。

○展示場所 公民館1階ロビー

○展示期間

1月31日(火)～2月21日(火)

○問い合わせ 教育委員会

文化振興係 ☎65-5311

就学援助制度について

小中学校に通う子どもに必要な経費(学用品費や給食費など)を援助する制度です。

詳しくは、学校で配られる「就学援助制度についてのお知らせ」をご覧ください。

なお、援助を希望される方は、教育委員会に備えてある申請書に必要な書類を添えて、下記まで提出してください。

○申請・問い合わせ 教育委員会
教育支援係 ☎65-5381

「北海道苦情審査委員」制度

道が行った業務や制度の内容を審査する制度が、「北海道苦情審査委員」制度です。

道政に対する皆さん自身の利害に関する苦情であれば、「苦情審査委員」に申立てることができます。皆さんに代わって、「苦情審査委員」が公正で中立的な立場か

ら、道の関係機関に対して、必要な調査を行い、審査します。

審査の結果、道の業務執行に不備な点や制度上の問題があるときは、是正や改善を求めます。もちろん、個人情報の保護にも十分配慮します。

○問い合わせ 北海道総合政策部
知事室道政相談センター

☎011-204-5523

内線 21-706

図書館のホームページをご利用ください

昨年9月に実施した図書館のシステムコンピューター入替にあわせ、図書館のホームページも新しくなりました。

新しくなったシステムでは、情報更新をほぼ毎日行えるようになり、新しく入った本もすぐに検索できるようになりました。

ネット上での図書予約はできませんが、電話やメールでのお問い合わせ、予約受付は行っておりますのでどうぞお気軽にご利用ください。

インターネット上で「奈井江町図書館」と検索するか、奈井江町のホームページからもアクセスできます。

○問い合わせ 奈井江町図書館

☎65-5311

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】

■コミュニケーション/管理職研修

○日時 3月16日(木)～17日(金) 2日間 9時～17時

○定員 15名

○受講料 4,000円

(消費税・テキスト代込)

○申込み締切日 3月9日(木)

詳しくはお問い合わせください。

○申込み・問い合わせ

美唄地域人材開発センター

☎0126-63-4218

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となります！

●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！



交通災害共済に加入しましょう

今月から、平成29年度の交通災害共済加入申請を受け付けます。

万が一の交通事故に備えるためにも、ご家族のみなさんで加入することを勧めます。

○年会費 1人400円

○補償内容

交通事故による3日以上入院・通院に対して見舞金を支給

【受付窓口】まちづくり課 交通防災係 ☎65-2112

2月は町税等の納期です

国民健康保険税(第8期)
後期高齢者医療保険料(第8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

平成29年 消防出初式

1月6日、奈井江・浦臼支署において出初式がとり行われました。

当日は天候にも恵まれ、多数の来賓が見守る中、分列行進や観閲などが規律厳正に行われました。

引き続き支署2階研修ホールでは、消防団活動の功績者や永年勤続者に対する表彰が行われました。表彰者は次の方々です。

消防団員功績者

・永年勤続表彰 (敬称略)

■北海道知事表彰

◎永年勤続表彰

▽勤続30年

分団長 中村俊介

▽勤続20年

班長 上嶋智英

団員 水落正行

団員 藤江正司

団員 工藤 貢

▽勤続10年

団員 小町章博

■砂川地区広域消防組合長表彰

◎功績章

副分団長 川合喜一

◎永年勤続表彰

▽勤続30年

分団長 中村俊介

▽勤続20年

班長 上嶋智英

団員 水落正行

団員 藤江正司

団員 工藤 貢

団員 片平保彦

▽勤続10年

団員 小町章博

◎感謝状

元分団長 中東專一

元分団長 造田博之

元班長 佐々木啓子

元団員 坂下博信

元団員 加藤波留美

■北海道消防協会会長表彰

◎永年勤続表彰

▽勤続30年

分団長 中村俊介

▽勤続20年

班長 上嶋智英

団員 水落正行

団員 藤江正司

▽勤続10年

団員 小町章博

■北海道消防協会

◎功績章

副団長 島不二彦

◎永年勤続表彰

▽勤続5年

団員 木下敏文

団員 栗山美代子

団員 権田拓司

■北海道消防協会空知地方

◎功績章

支部中空知分会長表彰

団員 木下敏文

団員 栗山美代子

団員 権田拓司



消防団員募集中!

奈井江消防団では、地域防災の要となる消防団員を募集しています。現在、奈井江町の消防団員が減少しております。私たちと一緒に奈井江町を守ってくれる方はぜひ消防団へ入団してください!!

■入団資格 奈井江町に居住する18歳以上
で身心ともに健康である方

※団員には、活動に対し手当が支給されます。

【問い合わせ】

砂川消防署奈井江・浦臼支署 ☎ 65-2259



町へ多額の寄付

1月12日、藤江正司さん(北町1区)より、義母 ミサ子さんの死去に際し、「お世話になった町のために役立ててください」と50万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。



奈中×奈商 クリスマスに響く音色 (12/25)

今回で3回目となる奈井江中学校と奈井江商業高校の吹奏楽部による合同企画「ホワイトコンサート」が文化ホールにて開かれました。

3部構成で開催されたステージは、アンサンブル・ステージから始まり合唱、そして最後は乗りの良いアニメソングやクリスマスソングなどのステージへと続き、集まった観客を魅了しました。

希望に満ちた一年に (1/6)

平成29年奈井江町新年交礼会が公民館にて開催され、町内各界より約90名が出席しました。

年頭の挨拶で、北町長は、「本年も様々な場面で各界各層多くの町民の皆さんと共に活発な意見交換を行いながら、明るい未来を造るまちづくりに取り組む一年にして参りたい」と一年の抱負を語りました。



20年に感謝 責任と自覚を持った大人へ (1/8)

文化ホールで行われた今年の成人式には平成8～9年生まれの対象者58名の内42名が出席しました。

成人代表の塩田良樹さんが、育ててくれた両親や先生、皆様方への感謝と成人の誓いの言葉を述べました。

また、式の終了後には昨年で30回目を数える西本寺の「てらこん」でもお馴染みの藤堂達子さんと清水芳恵さんによるミニコンサートが開かれ、美しい琴の音色で新成人たちを祝福しました。

ないえの地酒完成を祝う (1/12)

町内で初めて栽培された酒米「彗星」を使用した日本酒「奈井江すいせい」が完成し、農業・商工会・町内企業・行政などの関係者等約110名が集まり、「奈井江すいせいを楽しむ会」が開催されました。

酒米を生産した大関光敏さんは、「うるち米とは違う難しさがあるが、1年目としては良いものが出来た。今後も需要が増えれば、仲間を増やし、違う品種にも挑戦したい。」と今後の抱負を述べました。



ジャンボのり巻きづくりに挑戦 (1/23)

奈井江町食生活改善推進協議会(笹木洋子会長)は、今年、設立40周年を迎えることを記念して、新年会でジャンボのり巻きを作り挑戦しました。

部屋いっぱい並べた机の上に海苔、酢飯、具材を並べ、参加者約30名が呼吸を合わせ巻いていきました。完成した約9mの巻き寿司は、参加者全員で美味しく食べました。



あなたの筋肉、減っていませんか？

～サルコペニアに勝つ秘訣～



「買い物あとは足がだるい…」 「起床後ふとんから起き上がりにくい…」 そんなことはありませんか？もしかしたらそれ…サルコペニアかもしれません！

サルコペニアとは、ギリシア語の「サルコ（肉）」と「ペニア（減少）」を合わせた言葉で、筋肉量の減少やそれに伴う筋力・機能低下のことを指します。

*

筋肉量は、材料である「タンパク質」の“合成”と“分解”を繰り返しながら維持されています。そして合成する量よりも、分解する量が上回った

ときに筋肉量は減少します。

筋肉量が減少する要因には、生活習慣に関係するものが多くあります。例えば栄養不良や加齢、運動不足などです。筋肉は使わないと余計に分解が進んでしまい、寝たきりや転倒の危険性を高めてしまいます。

また、筋肉量が減少し、かつ体脂肪が溜まった状態である「サルコペニア肥満」にも非常に注意が必要です。近年、メタボリックシンドロームよりも、サルコペニアの方が、動脈硬化や心筋梗塞などの生活習慣病にかかる危険性が高いと言われています。



少しの工夫でサルコペニアを防ぐ

①ストレッチや体操などは毎日しましょう！

～筋肉が分解・合成しやすい体を作るため、柔らかくしなやかな体にしよう。

②歯磨きしながら…膝に負担をかけない小刻みスクワット！

～膝を曲げ過ぎず、無理のない範囲で太ももの筋力アップ！歯磨き中なら一石二鳥♪

③テレビを見ながら…CM中だけ 10 秒間お腹をへこませる×3セット！

～姿勢を正して脇腹に手を当て、息をゆっくり吸い、手でお腹を細めるようにしながら息を吐く。

【問い合わせ】保健センター ☎ 65 - 2131

介護予防いろいろ

ご存知ですか？ 成年後見制度

成年後見制度とは、認知症や知的障がい、精神障がい等によって、物事を判断する能力が十分でない方について、法律的に本人の権利を守る制度です。

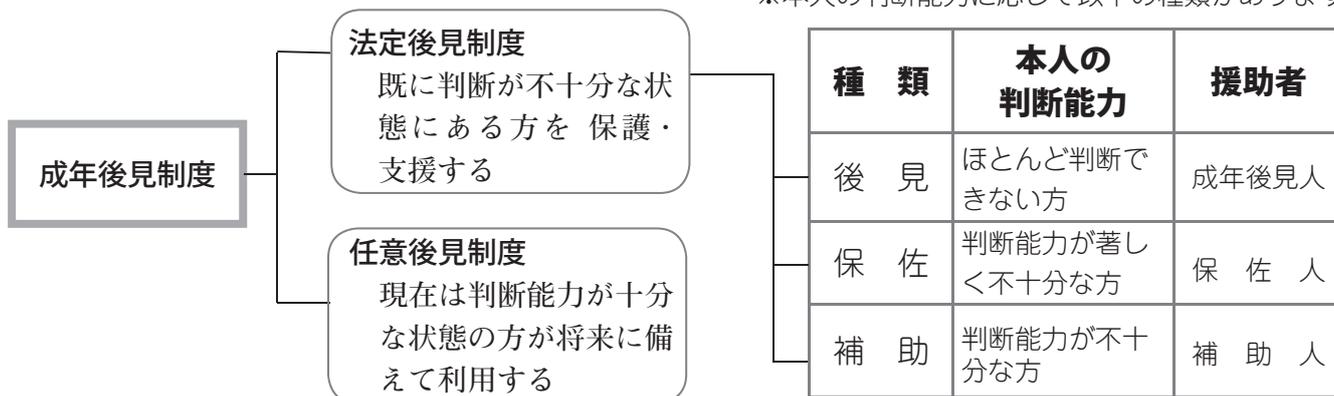
家庭裁判所で選ばれた成年後見人等が本人に代わって身の回りの支援を行います。

○支援の例

- ・通帳、印鑑、有価証券等の管理
- ・介護サービスの利用契約、入院費、介護サービスの利用料、家賃等の支払い
- ・高額商品等を購入した場合の契約取り消し
- ・相続や不動産の売買など、複雑な事務手続き など

○成年後見制度の仕組み

※本人の判断能力に応じて以下の種類があります



【問い合わせ】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

古谷 冬樹くん (昌英さん 麻生さん) 南8

堀 綾乃ちゃん (政博さん 希さん) 瑞3

いつまでも お幸せに

(小野寺祐輝 さん 松浦 葉 さん) 本10

おくやみ申し上げます

浮穴 文子さん (94歳) 南6
 高橋 繁雄さん (80歳) 本10
 前川 利江さん (90歳) 本6
 高橋日出子さん (94歳) 東5
 井上 光信さん (72歳) 南8
 小笠原ケウさん (87歳) 北5
 鈴木 久行さん (76歳) 東2

ねんきん つうしん

国民年金保険料の前納はお早めに!

☆国民年金保険料の納付には、ぜひ前納制度をご利用ください
 国民年金保険料には、当月分保険料を当月末に振替納付することにより、月々50円割引される早割制度や、6カ月前納・1年前納・2年前納制度があります。口座振替をご利用いただくと、さらにお得です。

☆保険料の前納制度はこんなにお得です

平成28年度		本来納付額	前納額	割引額	割引率
口座振替	1カ月前納 (早割)	16,260円	16,210円	50円	0.3%
	6カ月前納	97,560円	96,450円	1,110円	1.1%
	1年前納	195,120円	191,030円	4,090円	2.1%
	2年前納	393,000円	377,310円	15,690円	4.2%
現金納付	6カ月前納	97,560円	96,770円	790円	0.8%
	1年前納	195,120円	191,660円	3,460円	1.8%

※6カ月前納の期間は、4月～9月分、10月～翌年3月分。1年前納の期間は4月～翌年3月分。2年前納の期間は4月～翌々年3月分となります。

※上記の金額については、平成28年度保険料額等をもとにした目安額ですので、実際に引き落としされる金額とは異なります。

☆2年前納について

- 2年間で15,000円程度の割引となります。
- 2年前納分の全額が、社会保険料控除の対象となります。
- ◎平成29年4月分より、これまでの口座振替に加え、新たに現金・クレジット納付が始まります。4月分から2年前納の現金納付をされる場合は、3月末までの事前申込みが必要です。

☆口座振替、クレジット納付の申込み期限について

- 2年前納、1年前納は、**毎年2月末まで**
間に合わなかった場合は、翌年の3月までは[翌月末振替]になることがあります。
- 6カ月前納は、**毎年2月末、8月末まで**
間に合わなかった場合は、次の前納振替月までは[翌月末振替]になることがあります。

【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



「平成29年成人式」

(1/8)

懐かしい旧友との再会に笑顔が溢れていました。

会場のあちこちでは写真撮影や近況報告にも華が咲いていました。

めしやがつつ
 女正月母よりの帯波のいろ
 山よりの風も穏やか初詣
 吉川 節子
 良かったねそろいましてのお正月
 中谷 麗子
 父母と話しのできてお元日
 加藤ハツエ
 三本 悦子



作品コーナー「ないえ俳句会」

人口動態

総人口 5,638人(5,648人)
 男 2,658人(2,662人)
 女 2,980人(2,986人)
 世帯数 2,865戸(2,869戸)
 1月20日現在()は12月末

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。

- ・ご融資金額 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

お気軽にご相談ください

そらぶちキッズキャンプ 掲示版

第 72 回 : 「そらぶち写真展」

キャンプに参加した子どもたちや家族の姿をお届けする「そらぶち写真展」を以下の日程で開催します。
近くを通りかかった際にはぜひお立ち寄りください。

・日程 2月1日(水)～2月28日(火)
・会場 道の駅たきかわ

**応援します！
そらぶちキッズキャンプ**

最前の子どものための
医療ケア付きキャンプ場

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 塗装看板

南町 7 区 ☎ 65-6030 FAX 65-6040

屋根から落ちる雪や氷による事故の防止について

冬期間の通行を円滑にし、事故をなくすために、次のことに注意をお願いします。

- ・屋根の雪や氷、つららなどが道路に落ちる構造の建物には、丈夫な雪止めなどを付けるようにしてください。また、雪止めが付いていても、強度不足や老朽化による破損で落ちることもあるので、必ず点検・修繕してください。
- ・屋根の雪や氷、つららなどは、気温が-3度から+3度の時に落ちやすくなります。歩行者や遊んでいる子供たちに注意をして、早めに雪や氷、つららなどを落としてください。
- ・ビルの壁、窓枠、看板等から落ちる雪や氷は少量でも危険です。付着した雪や氷は、歩行者への十分な安全対策を行いながらこまめに取り除くようにしてください。
- ・雪や氷が落ちるおそれのある軒下などを通行している歩行者には十分注意を促すようにしてください。軒下では子供たちを絶対遊ばせないように注意してください。
- ・屋根から雪が落ちたときは、直ちに人が巻き込まれていないか確かめるとともに、速やかに落ちた雪を処理してください。
- ・歩行者や車の通行に支障となりますので、屋根から落ちた雪や敷地内の雪は絶対に道路へ出さないでください。

北海道開発局・北海道・北海道警察