

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 災害時の避難について
- p 6 ないえふれあいまつり
- p 8 お盆休みのお知らせなど
- p11 まちのわだい

No.712
2017

8

【防災特集①】

こまめな情報収集と早めの準備が大切・・・ ～災害時の避難について～

災害被害を最小限に抑えるには、一人ひとりの準備、情報収集がとても大切です。大雨や台風などの災害が多い夏・・・
今月と来月の2回に渡り、防災特集を行います。
8月号では、皆さんに安全に避難してもらうための情報について掲載します。

大雨により激流渦巻く奈井江川（H 28 年 8 月）

①災害対策本部の避難計画について

災害対策本部では、判断の基準や気象庁などの関係機関からの今後の予報、パトロール結果を総合的に勘案し、町民の皆さんが安全に避難できるよう、避難についての情報提供や勧告・指示を行います。

避難情報の区分別にみる町民の皆さんの行動、災害対策本部の行動、災害別判断基準

◆避難準備情報（避難行動要支援者避難情報）

危険レベル 1 ★☆☆

避難準備を !!

災害区分別の判断基準				災害対策本部の行動	町民の情報収集方法
風水害		土砂災害	その他の災害		
A 石狩川（奈井江大橋）	B その他の河川				
水位が 14m に達し、数時間後には 15.8m を超えると予想されるとき	パトロールで著しい増水が確認され、以降も引き続き 1 時間 30mm 以上の降雨が数時間続くと予想されるとき	土砂災害警戒情報が発令され、以降も引き続き 1 時間 20mm 以上の降雨が数時間続くと予想されるとき	災害の状況から避難行動要支援者等について事前に避難させる必要があると認められたとき	ア) 気象庁等からの情報確認 イ) パトロール ウ) 避難所開設準備 エ) 要配慮者施設への情報伝達 オ) 広報等による情報伝達	◎テレビ ◎ラジオ ◎携帯メール ◎インターネット ◎広報車
町民の皆さんの行動		避難に向けて、素早く移動ができるよう必要最小限の荷物をまとめ、情報収集に努めてください。移動に時間を要する避難行動要支援施設は、情報収集を忘れず、避難を開始してください。近所の高齢者や障がい者への声かけや準備を手伝ってあげてください。			

◆避難勧告

危険レベル 2 ★★☆☆

避難を開始してください!!

災害区分別の判断基準				災害対策本部 の行動	町民の 情報収集方法
風水害		土砂災害	その他の災害		
A 石狩川（奈井江大橋）	B その他の河川				
ア）水位が 15.8m に達し、 数時間後には「はん濫危険 水位」20m を超えると予 想されるとき イ）パトロールの結果、は ん濫の恐れがあると判断し たとき ウ）総合的に判断し事前に 避難が必要と判断したとき	ア）パトロールの 結果、はん濫の恐 れがあると判断し たとき イ）総合的に判断 し事前に避難が必 要と判断したとき	ア）降り始めからの 雨量が 100mm を超 え、以降も引き続き 同等以上の降雨が続 くと予想されるとき イ）斜面崩落、斜面 のはらみ、擁壁・道 路のひび割れなどの 前兆現象が確認され たとき	ア）地震等により 火災の延焼・拡大 の恐れがあるとき イ）災害の状況か ら、避難準備又は 事前に避難させる 必要があると認め られるとき	ア）気象庁等か らの情報確認 イ）パトロール ウ）広報車等に よる情報伝達	◎テレビ ◎ラジオ ◎携帯メール ◎インターネット ◎広報車
町民の皆さんの行動		安全な経路、時間に余裕をもって、町が指定する近隣の緊急避難場所、避難所へ移動を開始してください。避難に支援を要する人がいる場合は災害対策本部にお問い合わせ下さい。			

◆避難指示

危険レベル 3 ★★★★★

避難を完了すること!!

災害区分別の判断基準				災害対策本部の行動	町民の情報収集方法
風水害		土砂災害	その他の災害		
A 石狩川（奈井江大橋）	B その他の河川				
ア）水位が「はん濫危険水位」20mに到達するとき イ）堤防が決壊する恐れがあるとき	ア）石狩川のはん濫が予想され、その他の河川もはん濫の危険があると判断したとき イ）人的被害の発生する危険性が高いと判断したとき	ア）避難勧告後も降雨が続いているとき イ）近隣で土砂災害が発生しているとき	地震、火災等、災害による被害の危険が目前に迫っていると判断されるとき	ア）気象庁等からの情報確認 イ）パトロール ウ）広報車等による情報伝達 エ）避難者への支援	◎テレビ ◎ラジオ ◎携帯メール ◎広報車 ◎避難所内での情報提供
町民の皆さんの行動		安全を確保するためには、避難指示が出される前に、緊急避難場所及び避難所への移動を終了するように努めてください。			

②町民の情報収集手段について



災害時には町民の皆さんの情報収集がとても重要になります。

自宅に居る時はもちろんですが、外出先で災害に遭うことも想定して、情報収集の手段をお知らせします。

情報収集手段	情報の内容
◆テレビ・ラジオによるデータ放送、速報テロップ 	各災害対策本部が北海道に対して避難情報を報告することで、自動的にテレビ・ラジオ放送局に情報が送信され、データ放送や速報テロップに情報が表示される仕組みになっています。 気象情報などの情報収集と併せて、各自治体の避難情報にも注意を払って下さい。
◆携帯電話の緊急エリアメール 	携帯電話の設定を行うことで、国民保護情報、気象情報や地震情報をメールで受信することができます。設定等については携帯電話各社で違いますのでご確認ください。
◆インターネット（自治体ホームページ）	http://www.town.naie.hokkaido.jp にアクセスしてください。町からの様々な情報を提供していますので、災害時に限らず普段からご利用ください。
◆広報車による周知	広報車で避難対象となる地区を巡回します。風水害等の際には聞こえが悪いかもしれませんが、テレビのボリュームを下げるなど注意を払ってください。

避難所・避難場所が見直しになりました 自宅や職場・学校からの経路を確認しよう！



上記マップのとおり、町内には20箇所の緊急避難場所と8施設の避難所が指定されています。



【緊急避難場所の一例】
奈井江商業高校（グラウンド）



【避難所の一例】
社会教育センター（公民館）
大ホール

災害が発生し、又は発生するおそれがある場合に、その危険から逃れるための避難場所として、洪水や地震などの異常な現象の種類ごとに市町村長が指定します。

◎指定緊急避難場所とは

- ◇被災者等を滞在させるために必要かつ適切な規模であること。
- ◇速やかに被災者等を受け入れ、または生活関連物資を配布することが可能なものであること。
- ◇想定される災害の影響が比較的少ない場所にあること。
- ◇車両などによる輸送が比較的容易な場所にあること。

※政令による基準（全てを満たすこと）

災害の危険性があり避難した住民等を災害の危険性なくなるまでに必要な間滞在させ、または災害により家に戻れなくなった住民等を一時的に滞在させるための施設として市町村長が指定します。

◎指定避難所とは

避難所・緊急避難場所の指定について



一度、住んでいる家から最も近い緊急避難場所や避難所を家族皆で確認してください。

「家に居るときは、ハコヘ」「仕事をしているときは、ココヘ」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、最適な避難所等をお知らせします。

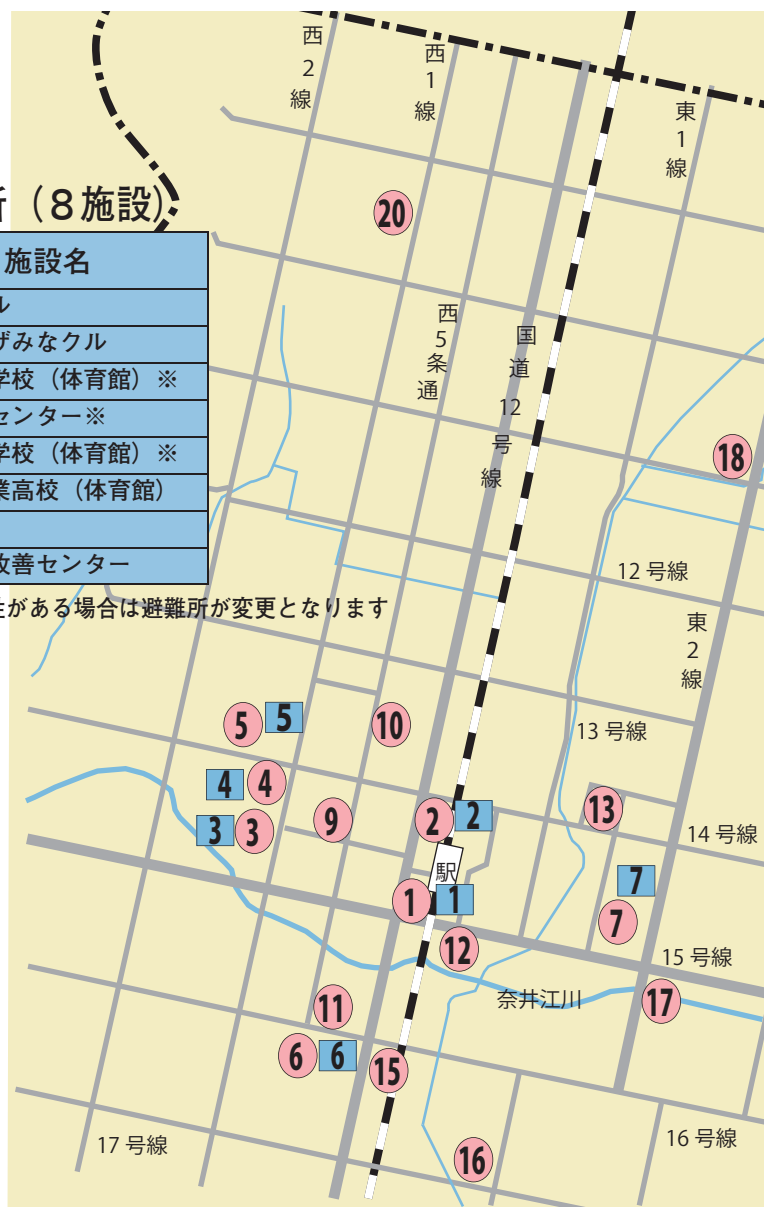


災害が発生したら、自ら情報収集に努めましょう。

指定避難所（8施設）

番号	施設名
1	文化ホール
2	交流プラザみなクル
3	奈井江中学校（体育館）※
4	社会教育センター※
5	奈井江小学校（体育館）※
6	奈井江商業高校（体育館）
7	体育館
8	農業構造改善センター

※印は浸水の可能性がある場合は避難所が変更となります



今年度は、9月27日（水）に町と向ヶ丘連合区、防災関係機関が参加のもと、向ヶ丘生活館を会場に防災訓練を実施します。

詳細や訓練内容などは来月の広報でお知らせしますが、町職員対象の避難所開設訓練と地域住民の避難訓練を予定しています。



平成29年度防災訓練について



携帯用ラジオ



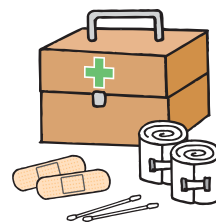
軍手



懐中電灯



乾電池



救急箱や常用薬



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

第17回ないえふれあいまつり

7/8 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17回ないえふれあいまつり」が開催されました。今年は天候にも恵まれ、真夏の太陽が照りつける中、約2,000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子ども駄菓子まきやカラオケ大会などのアトラクションが行われ、その後、奈井江中学校吹奏楽部の演奏会、新企画のカップラーメン積みゲーム、サイコロ数字あてゲームで会場は大いに盛り上がりしました。

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13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。

優勝は昨年に引き続き「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122回も跳び優勝賞金5万円を獲得しました。

その後もバンド演奏やメインイベントの抽選会が行われ会場は歓声で包まれ、祭りは盛会のうちに終了しました。



～ 65 歳以上の皆さんへ ～

8 月中旬に

「平成 29 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事業計画を策定して決定しています。

介護保険料基準額：年額 59,760 円（月額 4,980 円）

◆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。

平成 29 年度の介護保険料
(65 歳以上)

【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。

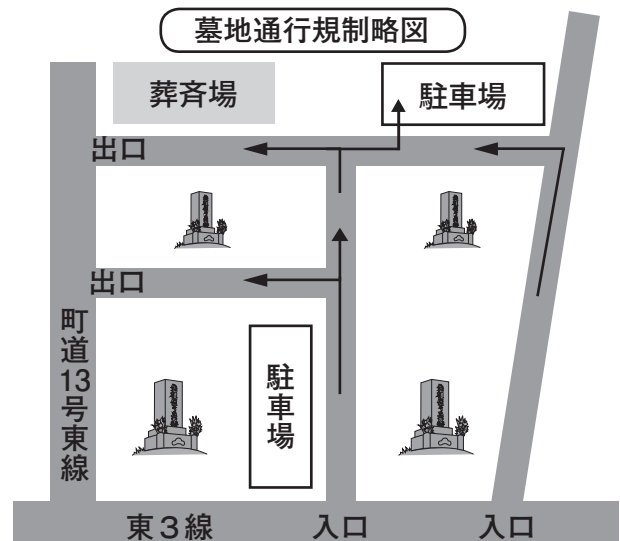
■休業日
お盆期間 8月11日(金)～12日(土)



【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返してください。



【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。

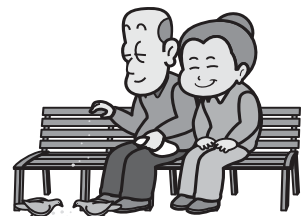
該当する方は、お手数ですがご本人より申出をいただいています。

下記の要件に該当する方は、ご連絡ください。

- ①昭和 41 年 9 月 16 日～昭和 42 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18日(金)まで

【連絡先】 おもいやり課 福祉係 ☎ 65 - 2119



I-Box

砂川地区広域消防組合 採用登録試験

消防組合では、平成 30 年度の職員採用登録試験を行います。

○職種・資格 消防職で、普通自動車免許(A T限定を除く)取得又は取得見込みで、以下のいずれかに該当する方

・大学卒業の学歴を有する方

大学卒業の学歴を有し(平成 30 年 3 月卒業見込みを含む)、平成 6 年 4 月 2 日以降に生まれた方

・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 30 年 4 月までに救急救命士資格取得見込み含む)、平成 7 年 4 月 2 日以降に生まれた方

・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 30 年 3 月卒業見込みを含む)、平成 11 年 4 月 2 日以降に生まれた方

○登録人数 若干名

○試験日※どちらかの試験日を選択可

第一期 9 月 17 日(日)

第二期 10 月 15 日(日)

○受付期間

第一期 8 月 14 日(月)

～ 25 日(金)

第二期 9 月 11 日(月)

～ 22 日(金)

○申込・詳細 消防本部総務課庶務係まで ☎ 54 - 2196

生活習慣病予防セミナー

「最近、体重が増えてきた」「健康診断で気を付けてと言われたけど、何をしたら良いの?」「血圧が高くて気になる」「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。

当日の参加も大歓迎! 多数の参加をお待ちしています

○日時 8 月 9 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 8 月 7 日(月)

○申込み・問い合わせ

保健センター ☎ 65 - 2131

北方領土返還

8 月は返還運動強調月間です。

昨年末の日露首脳会談で協議開始が合意された北方四島での共同経済活動等では、現地調査が行われるなど着実に進展が図られており、こうした取り組みが領土問題の加速度的な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、一層強力に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

☎ 65 - 2111

8 月 31 日は、個人事業税 第 1 期分の納期限です

納税通知書は第 1 期分と第 2 期分を併せて 8 月 10 日(木)に発送となります。8 月(第 1 期)と 11 月(第 2 期)の 2 回に分けて納めます。(年額が 1 万円以下の場合は、8 月の納期に全額を納めます。) 年の途中で事業をやめた人は、別に指定した期限までとなります。

次のようなときは、お問い合わせ下さい。

- ①納税通知書が届かないとき
- ②やむを得ず納期限までに一括納付が困難なとき
- ③口座振替納税を利用するとき

2017 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	2 件 (- 1)	
	傷者	3 人 (± 0)	
	死者	0 人 (± 0)	
物損事故	発生	44 件 (- 35)	
死亡事故ゼロ連続日数		597 日	

○問い合わせ

空知総合振興局納税課

☎ 0126 - 20 - 0055

落語芸術協会 二ツ目競演 成金

公益社団法人落語芸術協会(会長: 桂 歌丸)の若手演者 11 名による落語家・漫談師ユニット『成金』(なりきん)。メンバーの得意演目は古典から新作まで様々。

3 月の奈井江寄席にも出演し、エネルギッシュな芸風で好評をいただいた桂宮治さんを含む次代を担う 4 名による個性豊かな口演をお楽しみください。

○日時 9 月 3 日(日)

開演 15 時(開場 14 時 30 分)

○場所 奈井江町文化ホール

(コンチェルトホール)

○出演者 柳亭小痴楽

桂 宮治

神田松之丞

春風亭昇々

○入場料 前売券

大人 1,000 円(当日券 1,500 円)

高校生以下 500 円(当日券 1,000 円)

○チケット取扱先

文化ホール、公民館ほか

※未就学のお子様の入場はご遠慮いただいております。

○問い合わせ

教育委員会文化振興係

☎ 65 - 5311

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

北海道は、夏本番!あと少しの夏を楽しみましょう。
私は、関西に10年以上住んでいました。そこで関西人に言われた、北海道人への対応について書いてみたいと思います。

①よく聞かれたのは、「北海道のどこ出身？」

札幌、小樽、函館、富良野など、本州の人でもわかり易い地名なら良かったのに、私は新十津川町出身。かろうじて、年配の人には、奈良県の十津川村の人がつくった新十津川という町だということ通じることがありましたが、若い人は、十津川村なんてほとんど知りませんので、答えるのが億劫になっていました。

②たまに聞かれた質問は「家は牧場？」

私は、普通のサラリーマンの家庭で育ったのに、「北海道ってことは、家は牧場？」とキラキラした顔で聞かれて、いつも申し訳なく「サラリーマンの家です」と答えていました。

③意外と重宝される

大学に入って一番はじめにアルバイトしたのが、お花屋さん。お花屋さんでは、「北海道出身」というだけで「寒さに強い」と勘違いされ、寒い水仕

事の多いお花屋さんではとても重宝されていました。しかし、本州の暖房設備は北海道ほどではないので北海道の冬以上に寒い思いをしていました。

④北海道人は珍しい

関西方面では北海道の人は少ないため、「北海道」という言葉でイメージしてもらえるので、覚えてもらいやすかったです。特に、北海道に対する憧れが強いらしく「一生に一度は言ってみよう」という言葉を何度も聞きました。一方、関東方面では北海道の人がたくさんいるため、特に珍しがられることはありませんでした。

関西は、日本の長い歴史を感じられる場所であり、エネルギーで楽しい場所でした。ちなみに、旅行でオススメしたい場所は和歌山県の世界遺産・高野山です。歴史好きにはたまらない、歴史と神聖さを感じられる珍しい世界遺産です。



カフェは涼しくて快適です。
冷たいコーヒーを飲みながら
読書なんていかがですか？

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、「なつやすみの本」!工作の本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ので、どうぞご利用ください。

展示期間 8月20日(日)まで

図書館休館のお知らせ

特別図書整理休館 9月4日(月)～11日(月)

上記期間、図書整理のため休館となります。休館中は図書の問い合わせなどもご遠慮ください。

返却のみ、図書館入口前と、みなクルロビー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します。

おすすめの1冊

「ヨチヨチ父」

ヨシタケ シンスケ 著



絵本で大人気の著者が、大人向けに書いた育児本ですが、実務的なものではなく、初めて「お父さん」になった男性の率直な気持ちが表現されています。お父さんにも、お母さんにも、子どもがいない人にもお勧めです!

おすすめの1冊 幼児よみきかせ向け

「かっくんこ!」

林 よしえ 作



しかくいトンネルを通ったら、まんまるボールがかっくんこ!って、しかくなくなっちゃった!を繰り返す楽しい絵本です。次は何かな～と予想しながら読むのもいいですよ!

3～4歳くらいから。



元気いっぱい頑張りました (6/24)

あいにくの雨模様のため昨年に続き奈井江町体育館での開催となった今年の認定こども園はぐくみの運動会。2歳児以上の園児が、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。

北海キングメロンをPR (7/10)

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32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。



老連パークゴルフチーム空知で完全優勝 (7/13)

北竜町で行われた第15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、奈井江町が団体の部で優勝しました。

個人の部でも男子の部で川口進さん、女子の部で工藤ユキ子さんがそれぞれ優勝し、奈井江町が全ての部で完全優勝を達成しました。

当日は激しい日差しが照りつける猛暑でしたが、団体戦は2位に14打差をつけ、チームレベルの高さを見せつけました。

奈井江商業高校学校祭 (7/15～16)

第61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。

15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。

16日は、各クラスの模擬店のほか、ステージ発表や抽選会、餅まき等が行われました。



PMF2017 奈井江公演 (7/20)

世界の若手音楽家を育成するPMF。

今年はオーディションで選ばれた若手音楽家「PMF オーケストラ」のメンバーと、その指導にあたるライナー・キュッヒル氏 (PMF ヨーロッパ/前ウィーン・フィルハーモニー管弦楽団コンサートマスター) らが出演し、ベートーヴェンやモーツァルトの曲を演奏し、会場に集まった約130名の聴衆を魅了しました。



サルコペニア肥満を防ごう



◆サルコペニア肥満とは？

筋肉減少と肥満の両方を合わせ持つ状態のことです。

◆原因は？

主な原因は老化と運動不足、食べ過ぎです。

筋肉は、老化や運動不足によって減少していきます。それに伴い基礎代謝が減り、体が必要とするカロリーが少なくなります。しかし、そのまま以前と変わらない食事を摂っていると、余分なカロリーが脂肪になって体に蓄積するようになります。そうするとサルコペニア肥満ができ上がってしまいます。サルコペニア肥満は、筋肉が減少し、脂肪が増加するため全体として体重や体型が変わらない場合があります。(隠れサルコペニア肥満) また、高齢者に多い症状といわれ、男女とも 60 代でサルコペニア肥満が増え始めるという調査報告もあります。



◆予防対策が重要

「筋肉のたぶつきが気になりました」、「あら!」と思ったら、筋肉トレーニングやウォーキング等の無理なく継続できる運動を日常生活に取り入れましょう。

〈サルコペニア肥満のチェック〉

○足の筋力の低下が兆候です

- ・歩幅が短くなる
- ・歩行速度が遅くなる
- ・階段を上がる時手すりに手をかける
- ・つま先立ちで歩くことができない
- ・椅子に座った状態から片足で立ち上がれない
- ・片足立ちで 60 秒立ってられない

【問い合わせ】保健センター ☎ 65 - 2131

介護予防いろいろ

認知症の相談は地域包括支援センターへ

地域包括支援センターでは、認知症になっても本人の意思が尊重され、できる限り住み慣れた地域の良い環境で暮らし続けることができるように、地域の関係機関と連携し、認知症の方やその家族を支援する相談業務を行っています。



◆認知症初期集中支援チーム

認知症が疑われる方や認知症の方、そのご家族の方に早期に関わり早期診断・早期対応できるよう、砂川市立病院精神科医師の協力を得て「認知症初期集中支援チーム」を配置しています。

◆SOSネットワーク

認知症の徘徊による行方不明者を速やかに発見し保護するため、町・警察・消防・ハイヤー会社・公共交通機関等の関係機関が協力し「SOSネットワーク」を組織しています。速やかに発見、保護できるよう行方不明になる可能性のある方の情報を事前に登録して頂く制度もあります。

◆こんなときにご相談ください

- ・認知症の症状が強く介護に困っている
- ・徘徊があり、行方不明になる可能性がある
- ・認知症の疑いがあるが病院に行きたがらない
- ・介護サービスを受け入れてくれない
- ・認知症の治療を中断している
- など

【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

長谷川葉那ちゃん（悠葵さん） 本4
里奈さん

おくやみ申し上げます

林 玲子さん (85歳) 東1
熊倉二三子さん (87歳) 本8
井上 文雄さん (80歳) 北5
大脇 誠二さん (94歳) 本7
山下日出子さん (67歳) 北1
柏倉鐵太郎さん (89歳) 南3

ねんきん つうしん

【8月1日より】 年金を受給するために
必要な資格期間が10年となりました

8月1日より年金を受給するための資格期間が25年から10年に短縮されます。このことにより、新たに年金を受け取れる方が増えます。

対象となる方には、日本年金機構が「短縮」と記載した黄色の封筒に入った年金請求書が届いております。届きましたら、お早めに手続きをしてください。

お手元に年金請求書が届かない場合は、砂川年金事務所、又は役場おもしろ課戸籍係へ問い合わせください。

現在、10年の資格期間がなくても、次の制度を利用して
年金を受け取れる場合があります

①任意加入制度

ご本人の申し出により、60歳から70歳未満の方は保険料を納めることで、年金を受給するために必要な資格期間を満たすことができます。

○対象要件

現在、厚生年金保険に加入していないこと

60歳以上65歳未満は、老齢基礎年金の繰上げ支給を受けていない方

65歳以上70歳未満は、老齢基礎年金受給資格期間を満たしていない方

②後納制度

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

③特例追納制度

会社員の夫が退職したときや妻の年収が増えて夫の健康保険の被扶養者から外れた時などには、国民年金の第3号から第1号への切り替えが必要です。過去に2年以上切替が遅れたことがある方は、この期間の年金記録が保険料未納期間になっています。「特定期間該当届」の手続きをすることで、最大で10年分の保険料を納めることができます。

(納付できる期間は平成30年3月まで)

上記の制度以外にも、年金制度に加入していなくても資格期間に加えることができる合算対象期間(カラ期間)や、ご自身の年金記録を確認することで年金を受け取れる場合があります。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

役場おもしろ課戸籍係

☎ 65 - 2119

今日の表紙



「ないえふれあいまつり」(7/8)

天候にも恵まれた今年のふれあいまつり、長縄跳び大会の1コマ。

優勝は逃しましたが、奈井江中学校バレー部はお揃いのTシャツで息の合ったジャンプを見せてくれました。



作家コーナー【奈井江ホトトギス会】

さくらんぼ噴き出し水を子ら踏んで

吉川 節子

弟は先へ先へと蛍籠

三本 悦子

起きがけの冷茶旨しと二人して

中谷 麗子

朝の虹今日も元氣にお弁当

西澤 カズ子

人口動態

総人口 5,577人(5,585人)

男 2,637人(2,637人)

女 2,940人(2,948人)

世帯数 2,858戸(2,858戸)

7月20日現在()は6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(奈井江役場1階)
☎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』

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
全国どここの処方箋も承ります FAX: 66-3787

そらぐちキッズキャンプ 掲示板

第78回:「サツドラキャンペーン」

8月7日～サツドラでキャンペーンが開催されます。期間中サツドラで対象商品を購入し応募すると、抽選で豪華賞品が当たるほか、その売り上げの一部がそらぐちに寄附されます。みなさんこの機会に、ぜひサツドラまで足をお運びください！
詳しくは店頭のパスターをご覧ください。

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
そらぐちキッズキャンプ
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 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 **塗装看板**

南町7区 ☎65-6030 FAX 65-6040

2017 ないえ産業まつり

8月 19日(土) 17時～21時
20日(日) 10時～14時30分 公民館前広場にて開催!!

奈井江の夏を彩る花火大会や様々なアトラクション、
美味しい食べ物もいっぱい！
農業・商業・工業と奈井江の産業が一体となった一大
イベントをお見逃しなく!!