

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 活用しよう地域公共交通
- p 5 財政健全化指標
- p10 町の機構を一部変更
- p11 まちのわだい

No.714

2017

10

【特集】活用しよう

地域公共交通

急速に高齢化が進む中、『町民の足』として買い物や通院などの生活支援を担っているのが、地域公共交通です。

現在、町では町営バスが2路線（向ヶ丘線・市街地循環線）と、郊外地域を中心として予約制の乗りあいタクシーを運行しています。

今月は、「地域公共交通」について特集します。利用者のインタビューも掲載していますが、皆さん共通して言っていたのが、「一度利用すれば便利さがわかるよ。」ということなのです。

今回の特集を通して、公共交通の魅力を知ってもらい、一人でも多くの方に利用して頂けたらと思います。

地域住民の足としてスタート

奈井江町で初めて地域公共交通が誕生したのは、平成18年4月。それまで運行していた中央バス向ヶ丘線の廃止により、地域住民に影響が及ぶのを防ぐために、町営バスの運行を始めました。

その後、人口減少や高齢化率の増加が急速に進み、平成24年には、将来に向けた生活の足（地域公共交通）の確保について検討を始め、一年以上に渡り住民アンケートや実証運行を実施し、平成25年10月から現在の運行体系である町営バス2路線と郊外地域を運行する乗りあいタクシーがスタートしました。

その後も、利用実態や利用者からの意見を基にしながら、ルートの見直しを行なうなど、より便利に、より利用しやすい『町民の足』として、今後も皆さんの付託に応えるために安全で安心な運行を心がけていきます。

奈井江町における

地域公共交通の変遷

〈平成18年4月〉

・奈井江町営バス向ヶ丘線運行を開始

〈平成24年8月〉

・今後の地域公共交通について調査・検討を開始

〈平成25年〉

4月

・市街地巡回バスや乗合タクシーなど実証運行を実施（36日間）

10月

・町営バス向ヶ丘線の運行ルート見直し
・市街地循環線と乗りあいタクシーの運行を開始

〈平成27年10月〉

・市街地循環線の利便性向上と効率化のため、2系統から1系統へ
・向ヶ丘線一部ルート変更

〈平成28年4月〉

・乗りあいタクシーの運行体制を変更し、隔日運行から毎日運行へ

バス・タクシー それぞれの運行形態

町営バス、乗りあいタクシーの運行形態、利用方法について紹介します。

町営バス

現在、奈井江町内を走っている町営バスは、向ヶ丘線と市街地循環線の2路線です。

どちらの路線も奈井江駅隣の交流プラザみなクルを起点として、向ヶ丘線は、市街地とないえ温泉の間を東町を経由して運行しており、市街地循環線は、通院や買い物での利用を考慮し、市街地の病院やスーパー、公共施設に停留所を設置して運行を行っています。

両路線ともに町外へ移動する方の為の利便性も考慮し、中央バスやJRのダイヤに合わせ運行しており、ダイヤ改正により不都合が生じた場合は、町営バスの運行ダイヤについても柔軟に見直しを行ないます。

町営バス利用案内

■料 金

大人 200 円 小人 100 円

※下記の減免対象者は半額(100円)となります。(支払い時に手帳を提示ください)

ご本人

- 身体障害者手帳第1種または2種
- 療育手帳 A または B
- 精神障害者保健福祉手帳 1 級から 3 級

介護者 (1 名)

- 身体障害者手帳第1種
- 療育手帳 A または B
- 精神障害者保健福祉手帳 1 級から 3 級

回数券 (11 枚綴り)

(大人) 2,000 円
(小人) 1,000 円

(大人) 1,000 円
(小人) 500 円

回数券は、役場戸籍係窓口 (役場 1 階)、バス車内で販売しています。

【向ヶ丘線路線図】



〈運行状況〉

1 日 11 便運行

(土日祝日、12月31日～1月3日は8便)

※ 1 月 1 日は全便運休

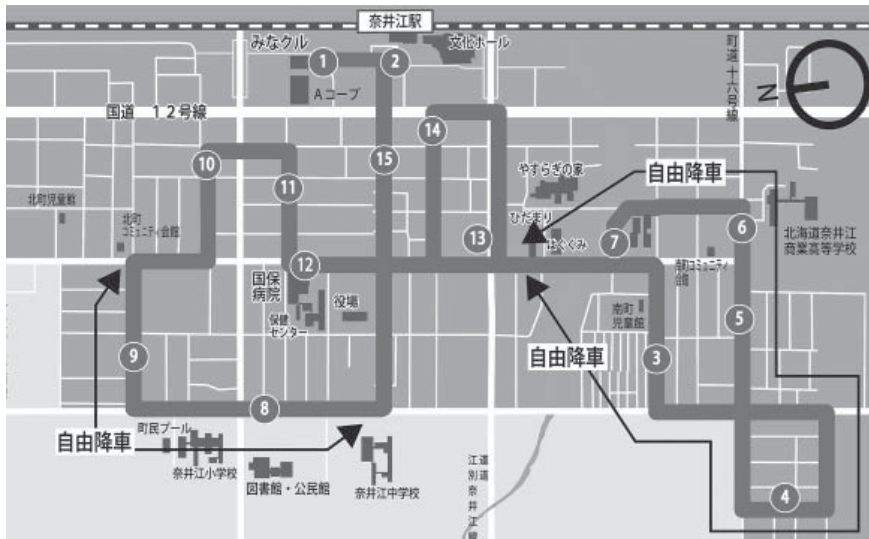
・みなクル→新しいえ温泉:5 便 (4 便)

・新しいえ温泉→みなクル:6 便 (4 便)



町営バスの起点となる交流プラザみなクル。平日はコミュニティカフェも営業しており、みなクル営業時間外も風除室が開放されていますのでバスの待ち時間も快適に過ごせます。

【市街地循環線路線図】



〈運行状況〉

平日のみ 1 日 4 便運行

(土日祝日、12月31日～1月3日は運休)

・南町・北町→本町回り: 1 便

・本町→北町・南町回り: 3 便

〈停留所〉

①みなクル	⑨北町団地
②奈井江駅前	⑩武市内科
③南団地	⑪岸本クリニック
④南町 8 区	⑫町立国保病院
⑤ 16 号西線	⑬スーパーふじ
⑥高校前	⑭北門・方波見医院
⑦桜ヶ丘団地	⑮奈井江郵便局
⑧公民館	

予約制の乗りあいタクシーは、奈井江町郊外と市街地を結んで運行しており、農村地区にお住まいの方のみ利用が可能です。

平成25年10月から運行を開始し、バス路線が無い郊外地域にお住まいの住民の通院や買い物などの足として、自宅から対象施設までを、『ドア to ドア』で結んでいます。利用するためには、事前登録が必要ことや、利用前日までの予約が必要ことから、利用を躊躇している方もいるかと思いますが、登録はとても簡単ですのでご利用してみませんか？



「ドア to ドア」なので、荒天の日も安心して利用できます。

乗りあいタクシー利用案内

①事前に利用者登録が必要です。(登録カードを発行します)

利用者登録は、役場まちづくり課交通防災係の窓口で申込書に必要事項を記載の上、お申し込みください。

②登録カードが届いた日から予約可能です。

③予約は、利用日の前日 16 時までに電話か FAX をしてください。

【予約】砂川北星ハイヤー(株) ☎ 5 5 - 3 0 5 5 FAX 5 2 - 9 4 1 2

④平日は毎日運行します。利用便は、以下のとおりです。

(下記は発着場所である、みなクル・奈井江駅の時刻となり、この時刻を基準に送迎時間が決まります。)

1 便 午前 9 時着 (行き) 2 便 午前 11 時発 (帰り)

3 便 午後 2 時着 (行き) 4 便 午後 3 時発 (帰り)

⑤以下の施設で乗降できます。

みなクル、スーパーふじ、北門・方波見医院、岸本クリニック、武市内科、町立国保病院、奈井江駅、奈井江郵便局、役場、文化ホール、公民館 (図書館)

⑥乗車運賃は、大人 (中学生以上) 300 円、小人 150 円です。

※障害者手帳等をお持ちの方は、手帳の提示で半額となります。



記者が町営バスに乗車してみました

向ヶ丘線 乗車レポート！

「広報の特集で町営バスを取り上げるからには、実際に乗車してみなくては。」ということで、向ヶ丘線に乗車しました。8 時 23 分のみなクル発に乗車。新しいえ温泉で折り返し、9 時 20 分にみなクルに戻る約 1 時間の乗車体験をお伝えします。

8 時 23 分の「みなクル」発には、通勤でほぼ毎日バスを利用している男性が乗車。幸先の良いスタートでバスは出発しましたが、その後はパッタリと客足が途絶えてしまいました。乗客の方曰く、以前は温泉の利用者が多く乗っていたそうで、「温泉の営業再開により、バスの利用者も増えて活気が戻るといいなあ」と話してくれました。

折り返しの便では、「向ヶ丘」で、4 人が乗車。車内は賑やかになってきました。その後も「釜屋電機」、「寿団地」、「神社前」と続けて乗車。乗客同士も顔見知りなのか、車内は和気あいあいとした雰囲気では話も弾みます。市街地に差し掛かる頃には記者を含めて 10 名の乗客となりました。バスについてお話を伺うと、「こんな便利なものはない」「永く続けて無くさないで欲しい」といった感想を話してくれました。その後、乗客のほとんどは、「駅前」、「みなクル」、「役場・病院前」で降車。病院やスーパー、中央バスを乗り継いで隣町へ等々…それぞれの目的地へと向かっていきました。

たった 1 時間弱の短い乗車体験でしたが、町営バスが利用する人々に愛され、地域にとってなくてはならない大切なものであるということが感じられました。



車内はほぼ満席。和気あいあいとして会話が弾みます。

地域に無くてはならない路線

通院や買い物で月に4回程度「向ヶ丘線」を利用しています。この路線は、向ヶ丘に住む人にとって無くてはならないものです。

買い物や通院が終わり、帰りのバスを待つ間、みなクルもよく利用しています。美味しいコーヒーや軽食もあり、値段も手ごろで気に入っています。



千代 恵美子さん

向ヶ丘から乗る人はみんな顔見知りなので、車内で楽しく会話もします。暫く乗ってこないと、「あの人どうしたんだろう」と気になったり、地域コミュニティの活性化にも役立っています。

バス通勤でメリハリを付けた仕事を

自家用車も所有していますが、現在の勤務先である「ないえ福祉会」の前に停留所があるので、通勤で町営バスを利用しています。

バスを利用することの大きな利点は、出勤時間と帰りの時間がはっきりすることです。帰りのバスの時間が決まっていますので、一日の仕事にもメリハリを付けて取り組めます。

また、車窓から外の風景を眺めながら通勤できることで、「新しい家が建つな」とか、「収穫が始まったな」等、自分で運転しては気付かない発見もあり楽しく、気分転換にもなります。



大櫛 哲行さん

町営バス&乗りあいタクシー 利用者インタビュー

地域公共交通の魅力を皆さんにお伝えするため、普段から実際に利用している4組の方々にお話を伺いました。

買い物のほか、趣味にも活用しています

大正琴を習いに、月に2回ほど、タクシーを利用して文化ホールへ通っています。お父さん（御主人）が運転をするので、今は通院に自家用車を利用していますが、お父さんが不在でも往復600円で買い物に行けるので、月に3回程度スーパーに行くのにも利用しています。



林 弘子さん

乗りあいタクシーは、スタートした時にすぐに夫婦で登録しました。お父さんも今は元気に運転できるけど、将来使うことがあるかもしれないから。登録は簡単ですので、使ってない方は一度使ってみてください。

免許証を手放しても不自由ありません

夫婦ともに通院のために頻繁にタクシーを利用しています。約50年間、無事故無違反だった運転免許証を、平成26年12月に手放しました。免許証を手放した時は、多少寂しさはありましたが、無事故のうちに手放そうと決心しました。乗りあいタクシーも整備されていたので不安はありませんでしたし、現在も不自由はありません。予約が難しいと言って利用していない人もいますが、予約は簡単で非常に便利です。

高田 勝次郎さん
喜代子さん

財政健全化指標

平成28年度決算 “健全”

指標区分		H28 決算 (H27 決算)	早期（経営） 健全化基準	財政再生 基準
健全化判断比率	①実質赤字比率	赤字なし	15%	20%
	②連結実質赤字比率	赤字なし	20%	30%
	③実質公債費比率	13.2% (12.8%)	25%	35%
	④将来負担比率	62.8% (55.9%)	350%	
⑤資金不足比率		資金不足なし	20%	

①実質赤字比率 ②連結実質赤字比率

①は町の一般会計、②は町の全会計の1年間の赤字の状況を示すものです。

③実質公債費比率

町の全会計の公債費（借金）だけでなく、町が加入している団体（一部事務組合や広域連合）の借金を加えた額が、町財政に及ぼす負担割合を示すものです。

④将来負担比率

町の全会計、加入団体まで含めて、将来的に町が負担する債務などの状況を示すものです。

⑤資金不足比率 企業会計の赤字の比率を示すものです。

財政健全化指標とは、国が定める左表の5つの指標をいいます。
自治体の財政破綻を未然に防ぐため、全国の自治体で毎年作成し、その自治体の財政健全度を公表しています。

単年度の赤字なし

①実質赤字比率

②連結実質赤字比率

⑤資金不足比率

一般会計、特別会計、企業会計すべてにおいて、単年度の赤字はありません。

○特別会計：国保、後期高齢者医療、下水道

○企業会計：病院、老人保健施設（健寿苑）、老人総合福祉施設（やすらぎの家）

計画的に借金の返済が進む

③実質公債費比率

この指標には、町が借入れを行った借金だけではなく、町が加入する消防や水道企業団、下水道、衛生、廃棄物処理、介護保険などの一部事務組合や広域連合

の借金（奈井江町分）も含めて計算します。

これまでの借金の返済（公債費の償還）を計画どおりに行っています。

将来にわたる負債は

④将来負担比率

町の会計、加入団体の公債費の償還は順調に進んでいますが、基金の減少などにより、前年度に比べて6.9ポイント上昇しました。

町財政の今後の見通しは

前述のとおり、健全化指標は、従前同様に健全を示しています。

町では、まちづくり計画を行政運営の基本に据え、計画的に事業を実施しています。その一方で、定住対

策の充実や地域コミュニケーションの推進など、時代のニーズに合わせて必要な事業を適切に実施するよう努めています。

今後も、町の事業の増減や国全体の経済情勢、地方への財源分配により、単年度の指標が増減することもあると考えられますが、町民の皆さんのご理解とご協力のもと、健全で安定的な行財政運営を行ってまいります。



最近、勉強や仕事、家事、育児でストレスが溜まっていませんか？そんな方には読書がオススメです。読書は、好きな時に好きな場所で手軽に楽しめ、読書をすることによりストレス解消効果がある他、文章力が身についたり、会話術が向上するなどのメリットもあります。奈井江町図書館には様々なジャンルの本が約8万冊揃っており、きっと皆さんに合った秋の夜長にオススメの本も見つかるはずです。

奈井江町図書館 年間貸し出しランキング (一般書) 2016.8 ~ 2017.7

昨年8月からの1年間に図書館で借りられた回数の多い本のランキングです。読書の秋、お手に取ってみてはいかがでしょうか？

① 九十歳。何がめでたい	佐藤愛子	⑤ 防諜捜査	今野 敏
② コンビニ人間	村田沙耶香	希望荘	宮部みゆき
③ 蜂蜜と遠雷	恩田 陸	陸王	池井戸潤
④ 危険なビーナス	東野圭吾	恋のゴンドラ	東野圭吾
⑤ 火花	又吉直樹	⑩ 硝子の太陽 Rouge	誉田哲也

図書展示 長谷川義史の本 展示期間 11月5日(日)まで

先月号でもお知らせしましたが、11月3日(金・祝)、中空知広域市町村圏組合の事業として、砂川市で行われる絵本作家・長谷川義史さんの講演会に合わせ、長谷川さんの手がけた絵本や挿絵を描いた児童書を展示・貸出しています！ぜひご利用ください。

大人気絵本作家が近隣にくるせっかくのチャンス！講演会の入場チケット(お一人様200円)は、奈井江町図書館でも扱っていますので、こちらもぜひどうぞ！

図書館行事 工作しよう！～ミニライトセーバー～

11月5日(日) 午前11時30分～12時

図書館幼児室にて 対象：幼児～小学生(先着30名)

ミニサイリウムとしても使える、かんたんでおもしろい工作を行います。材料に限りがあるため、先着30名までとなりますのでご了承ください。公民館で同日開催される文化祭とあわせて、ぜひご参加下さい！

児童書コーナーが変わりました！

小・中学生向けの子どもの本コーナーが、棚の配置や本の並べ方など大幅に変わり、ジャンル、年齢ごとにわけて、より本を選びやすくしています。

※絵本コーナーは含みません

不明な点がありましたら気軽に職員にお尋ねください。

おすすめの一冊

「四継 2016 リオ五輪、彼らの真実」

宝田 将志 著

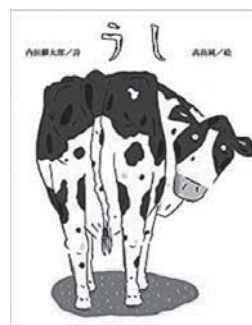


記憶に未だ新しい、短距離リレー銀メダルを獲得した2016年オリンピック。先日はこのメンバーのひとり、桐生祥秀選手が日本初となる100mでの9秒台を出したばかり。ますます進化する男子短距離走は目が離せません！

おすすめの一冊 幼児よみきかせ向け

「うし」

内田 麟太郎 詩 高畠 純 絵



うしがうしろを振り返ったら、うしがいた。そのうしろのうしもうしろを振り返ったら、うしがいた。単純な言葉でありながら、高畠純さんのひょうひょうとした絵も相まってじわじわ面白さが押し寄せる絵本です。4歳くらいから。

10月27日～11月9日は「読書週間」です。秋の夜長、ぜひゆっくり読書の時間を！

I-Box

福祉灯油の助成申請

灯油価格の変動で冬期間の生活に影響を及ぼす低所得者世帯において、経済的負担を低減するため、灯油購入にかかる経費の一部を助成します。

○助成条件 生活保護世帯に準ずる程度の世帯(生活保護世帯、長期入院者、社会福祉施設等入所者は、該当になりません)

○申請先 地元の民生委員(役場での受付けも可能ですが、申請後、民生委員が収入等の調査に伺いますので、年金の改定通知など、昨年の収入が確認できるものをご用意下さい。)

○申請期限 10月31日(火)まで
※期日厳守

○問い合わせ おもいやり課
福祉係 ☎ 65-2119

空知中部広域連合 職員採用試験

平成30年度採用職員の資格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 11月5日(日)

○会場 空知中部広域連合

○申込書の受付期限

10月20日(金)まで

○受験資格 昭和62年4月2日～平成8年4月1日生まれ方

○試験内容 基礎能力試験、事務能力検査、適性検査

○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

守り、活かせ！ 農地パトロール

町農業委員会では、10月を農地パトロール月間として、農業委員会委員が町内を巡回し、無断転用など不適切な農地利用の是正に努めます。

○問い合わせ

農業委員会 ☎ 65-2118

水道企業団職員募集

平成30年度職員採用の試験を次のとおり行います。中空知広域水道企業団は、地方自治法に定める特別地方公共団体であり、職員は地方公務員の身分を有します。

○募集期間

10月2日(月)～25日(水)

○試験日

一次試験 11月12日(日)

二次試験 12月上旬予定

○職種 技術職員(土木職)

○応募資格 企業団ホームページをご覧ください。

○提出書類 当企業団が交付する願書・履歴書・職務経歴書・卒業(又は見込み)証明書・最終学校の成績証明書・資格証明書の写し・本人の住所・氏名を記載したハガキ

○問い合わせ

中空知広域水道企業団

☎ 53-3840

ホームページアドレス

<http://www.nakasorachi-kousui.jp>

2017年 交通事故発生状況	
〔9月20日現在 ()は前年比〕	
人身事故	発生 3件 (－2)
	傷者 4人 (－1)
	死者 0人 (±0)
物損事故	発生 56件 (－40)
死亡事故ゼロ連続日数	659日

いきいきチェアビクス体験教室

イスに座ったまま、リズムに合わせて楽しく全身を動かす運動教室です。膝や腰への負担が少なく、安全に有酸素運動を行うことができます。

○日程 10月30日(月)

12月19日(火)

平成30年2月26日(月)

○時間 10時～11時30分

○場所 保健センター

○講師 健康運動指導士・フィットネストレーナー 長谷川拓介さん

○対象 40歳以上の町民

○申込み・問い合わせ 保健センター ☎ 65-2131

一日合同行政相談

行政相談、心配ごと相談、介護保険住民相談を合同で行います。

相談は無料です。

年金、介護、金銭問題、どんなことでも、お気軽にご相談ください。

○日時 10月18日(水)

9時～12時

○場所 文化ホール

○問い合わせ まちづくり課

企画広報係 ☎ 65-2112

道最低賃金の改定

道内で、事業を営む使用者及びその事業場で働く、全ての労働者に適用される、北海道最低賃金が下記のとおり改定されました。

○効力発生年月日

平成29年10月1日

北海道最低賃金

時間額 **810**円

10月1日より町の機構の一部を変更します

●ふるさと商工観光課

観光業務の所管を明確にし、更なる振興発展を図るため、「商工課」に「観光」を加えた名称に変更。

ふるさと商工課

商工係



ふるさと商工観光課

商工観光係

●健康ふれあい課 地域包括ケア推進室

これからの高齢者社会が、医療・介護・予防・生活支援及び住まいが一体的に提供される地域包括ケアシステムを実現し、住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるまちづくりを目指すため、健康ふれあい課内に、新たに「地域包括ケア推進室」を設置。

(新設) 地域包括ケア推進室 包括ケア推進係 ※ (介護支援係と統合)

町職員人事異動【現職等】◇10月1日発令

◆ふるさと商工観光課

課長 横山 誠〈ふるさと商工課長〉
【商工観光係】

係長 都築岳司〈商工係長〉
主事補 永井優星〈商工係〉

◆健康ふれあい課 地域包括ケア推進室

兼室長 杉野和博〈町立国保病院事務
長兼地域医療連携室次長兼サ

ービス付高齢者向け住宅施設
長〉

兼主幹 鈴木久枝〈健康ふれあい課主
幹〉

【包括ケア推進係】

係長 長谷川裕見子〈介護支援係長〉
主査 石塚じゅん〈介護支援係主査〉
主査 渡辺秀樹〈介護支援係主査〉
主事 田宮由久〈介護支援係〉

○退職 〈9月30日付〉
【町立国保病院】

薬剤師 西堀達哉



町立病院に最新の骨密度測定装置を導入しました

「骨粗しょう症」は、骨の密度が低下することで、骨折のリスクが高くなる恐れがあります。将来、寝たきりにならないためにも、早期に発見し治療する事が大切です。

このたび町立病院では、骨の密度を測定する「骨密度測定装置」の入れ替えを行いました。検査する部位が、腰椎と大腿骨になり、これまでよりも素早く正確に測定することが出来るようになりました。

早期に骨密度の減少を発見することで、「骨粗しょう症」の予防や治療を適切に行うことができ、また、定期的な検査を受けることで、より精度の高い診断にも役立ちます。

【最新装置の特徴】

◇スピーディーに測定

測定自体は数十秒で完了します。検査室に入室して、5分程度で検査を行なえます。

◇リラックスして検査

寝台の上に仰向けに横たわり、リラックスした状態で検査を受けて頂きます。無理な姿勢は必要なく、痛みもありません。



問い合わせ 奈井江町立国民健康保険病院 ☎ 65 - 2221



防災・高齢者対策の協定を締結（8/29）

奈井江町と株式会社セブソーイレブン・ジャパンは、災害時における物資の供給及び店舗営業の継続又は早期再開に関する協定と、地域見守り活動に関する協定を締結しました。

協定締結後、北町長は、「本協定により、一層店舗と住民のふれあいの輪が広まり、地域社会の発展に結びつくことを期待します。」と述べました。

全力を出し切った2日間（9/1.2）

奈井江中学校第48回学校祭が開催されました。

2日目の一般公開日は、多くの保護者、地域の人々が訪れ、吹奏楽部の演奏で幕が開けました。

その後も、ステージ発表やクラス対抗合唱コンクールなどで盛り上がりました。その他壁新聞やちぎり絵などの展示物作成等、生徒一人ひとりが全力を出し切った2日間でした。



力をあわせてワッショイ!ワッショイ!(9/4)

まちのお祭りに併せて、認定こども園の園児たちがお神輿を担いで町内を練り歩きました。

ぞう組（年長）の園児たちはこども園を出発して健寿苑まで神輿を担ぎました。

「ワッショイ!ワッショイ!」と元気に神輿を担ぐ園児たちにおじいちゃん、おばあちゃんたちも大喜びでした。

仕事にチャレンジ 職場実習（9/6.7）

奈井江商業高校の2年生が、2日間に渡って町内の企業や商店、公共施設で職場体験学習を行いました。

奈井江町役場でも2名の生徒が仕事体験を行い、企画広報係で広報の作成実習を行いました。他の事業所で研修している友人を取材したり、写真撮影を行ったりと真剣な表情で取り組んでいました。



いつまでもお元気で（9/9）

町主催の敬老会が公民館で開催され、160名のお年寄りにご参加いただき、お祝いをしました。

今年の対象者（80歳以上の方）は794名です。

米寿や金婚のご夫婦には、町長からお祝い状と記念品を手渡されたほか、余興では認定子ども園の園児による可愛らしい踊りのほか、日本舞踊や民謡を楽しみました。



「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣を！保健ミニコーナー

みなさんは「朝ごはん」を食べていますか？食べないと実は損している「朝ごはん」、その働きを紹介します。

◆朝ごはんの4つの働き

①体温が上昇して、代謝アップ！

食物が胃で吸収・消化され体温が上昇することで、基礎代謝も上がり、脂肪が燃えやすい体を作ります。

②脳に栄養補給で、学習・作業効率アップ！

朝は、脳のエネルギー源でもあるブドウ糖が少なくなっています。朝食を摂ることで体にブドウ糖が補給され、脳の働きが活発になります。

③腸が動いて、便秘の予防！

朝食を摂ることで、朝から胃腸の働きが活発になり、大腸の働きを促すことにもなるので、便秘解消にも効果があります。

④体内時計のリセットで、倦怠感の解消！

朝食は、体内時計のリセット効果があり、眠気や疲労感の解消に繋がります。

このように、「朝ごはん」には、色々な働きがあります。今、食べていない方は、10分早く起きて簡単なもので良いのでご飯を食べてみましょう。次の日の目覚めや寝つきも変わってきます。

1日を活動的に、毎日健康に過ごすためにも、早寝・早起き・朝ごはんの習慣を大切にしてみてください。



★「炭水化物」＋「たんぱく質」でステップアップ！

朝ごはんの内容は、「炭水化物（米・パンなど）」と「たんぱく質（肉・魚・卵・大豆など）」を組み合わせることで体内時計のリセット効果が高まり、更に働きがアップします。納豆ごはんや卵かけごはんでも大丈夫！余裕があれば、みそ汁など野菜も組み合わせられると、なお良いでしょう。

【問い合わせ】保健センター ☎ 65 - 2131

介護予防いろいろ 「見守り」「見守られ」笑顔で暮らせる地域づくり

高齢化が進行し、一人暮らしや高齢者のみの世帯が増え、「見守り」や、「ちょっとしたお手伝い」を必要とする高齢者が増加していますが、地域のつながりは希薄化していませんか？

「住み慣れた地域で安心して暮らせるまちづくり」を進めていくための講演会や介護予防サポーター養成講座を開催いたします。

「支え、支えられ、お互い様の地域づくり」「生きがいをもち、元気に暮らせる地域づくり」を町民の皆さんと一緒に考えながら推進していくため、ぜひご参加ください。

地域のつながり支え合い講演会

- 日 時 10月19日（木）
18時～19時30分
- 場 所 奈井江町文化ホール
- 演 題 「支え合い、お互い様のあったかい地域づくりに向けて」
- 講 師 公益財団法人さわやか福祉財団北海道ブロック
さわやかインストラクター
高木 悟 氏

介護予防サポーター養成講座

- 日 時 11月7日（火）・14日（火）
22日（水）・29日（水）
12月5日（火）・12日（火）
計6回 1日2時間程度
- 内 容 認知症や傾聴、介護予防に関する講義やワークショップ
- 場 所 奈井江町文化ホール
- ※詳しくはお問い合わせ下さい。

【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

中谷 悠夢ちゃん (大祐さん 千代美さん) 東 5

千田 凌大くん (祥之さん 忍さん) 本 10

おくやみ申し上げます

上山 一さん (79 歳) 白 2

入谷 きみさん (93 歳) 北 1

阿部 チヨさん (96 歳) 本 5

塩田 英昭さん (60 歳) 南 1

伊藤マサノさん (88 歳) 南 8

土田 乙二さん (93 歳) 本 5

ねんきん つうしん

免除された国民年金保険料の 追納について

○追納制度とは

国民年金保険料の免除（全額免除・一部免除）、納付猶予、学生納付特例の承認を受けられた期間がある場合、保険料を全額納めた方と比べ、老齢基礎年金（65 歳から受けられる年金）の受け取り額が少なくなります。

そこで、これらの期間の保険料は、将来受け取る老齢基礎年金を増額するために、10 年以内であれば遡って納める（追納する）ことができます。

ただし、すでに老齢基礎年金を受けている方は追納できません。

○追納する保険料額の例

平成 29 年度中に追納した場合

19 年度	20 年度	21 年度	22 年度	23 年度	24 年度	(年度分)
15,040	15,160	15,250	15,510	15,290	15,140	(円)

25 年度	26 年度	27 年度	28 年度	29 年度	(年度分)
15,120	15,270	15,590	16,260	16,490	(円)

※金額は全額免除の場合で、平成 26 年度分以前の保険料には、加算額が上乗せされています。

○追納する際は、次の事項にご注意ください

- ・追納は、免除などを受けた期間のうち、原則古い期間の保険料から納めることになります。
- ・一部免除を受けた期間は、残りの納付すべき保険料が納付されていない場合は追納はできません。
- ・追納の申し込み後、送付されてきた納付書にて金融機関等で納めてください。

(口座振替ならびにクレジット納付はできません。)

【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



「奈井江小学校稲刈り体験」(9/21)
春に手作業で田植えをした「ゆめびりか」が収穫の時を迎えました。足下が悪く悪戦苦闘しながらも、収穫の喜びと同時に、お米のありがたみを感じた 1 日でした。



作品コーナー
〔奈井江ホトトギス会〕

新涼の庭のテーブルさて何人
中谷 麗子
キー叩く事務所仲間よ鈴虫も
吉川 節子
天ぷらか父唐辛子取りに行く
三本 悦子
村まつり今夜の酒の酔ひ早し
西澤カズ子

人口動態

総人口 5,561 人(5,567 人)
男 2,621 人(2,624 人)
女 2,940 人(2,943 人)
世帯数 2,851 戸(2,851 戸)
9 月 20 日現在()は 8 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
全国どここの処方箋も承ります FAX: 66-3787

そらぶちキッズキャンプ 掲示版
第80回:「ボランティア研修・秋」
11月3日(金・祝)～5日(日)2泊
3日の研修キャンプを開催します。対象は
18歳以上のそらぶちに関心がある方、支
援やボランティアの検討をしている方です。
日本初難病とたたかう子どもの医療ケ
ア付キャンプ場を、より深く知るためのま
たとない機会です。ぜひご参加下さい。
※詳細は、そらぶちHPに掲載しています。
<http://www.solaputi.jp>

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 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

**住宅ローン リフォームローン 教育ローン
カードローン マイカーローン フリーローン**
金利引下げキャンペーン実施
お客様のニーズに合った商品をご提案いたします!
お気軽にご相談下さい!!

JA新すながわ 奈井江支所 TEL: 65-2211

JAネットローン 豊富な
ローン
ラインナップ 24時間
365日受付

身近で便利、安心なJAバンクのローンを仮申込できます。 ©ちよリス

秋の火災予防啓発演習

○日時 10月17日(火) 午後3時
○場所 奈井江町体育館

消防庁舎において大サイレンの吹鳴、職団員に
よる出動・放水訓練等を実施しますので、火災
とお間違えのないようご注意ください。

【問い合わせ】 奈井江・浦臼支署 ☎ 65-2259

ヒグマの出没に注意!!
「秋のヒグマ注意特別期間 9月2日～10月31日」