

# 広報 ないえ

健康と福祉のまち奈井江町



Kindness for Tomorrow



## おもな記事

- p 2 特集 事故や犯罪のない町をめざして
- p 6 ヘルプマーク・ヘルプカードを知っていますか?
- p 7 まちのわだい
- p10 年末年始のご案内

No.716  
2017 12

## 【特集】事故や犯罪のない町をめざして

事故や犯罪のない安全なまちは、私たちみんなの願いです。

町内での犯罪発生件数は町民の皆さんや各団体、行政などが一体となって防犯活動を進めた結果、減少傾向にありますが、新たに高齢者を狙う詐欺など、犯罪はより巧妙化しています。

これから年末年始を控え、家を空ける機会が増えると空き巣の犯罪も増えてきます。また、本格的な冬に向かい、路面状況も悪く、交通事故の危険も高まります。

今月は、砂川警察署奈井江交番に取材を行い、生活の安全を脅かす犯罪や交通事故の対策について話を伺いました。



町内の犯罪発生状況 (過去5年間)

区分	H24	H25	H26	H27	H28
凶悪犯 殺人・強盗・放火など	0	0	0	0	0
粗暴犯 暴行・傷害・恐喝など	1	2	1	1	3
窃盗犯 車上狙い・自転車盗・空き巣など	24	19	20	11	13
知能犯 詐欺・横領など	4	2	1	0	1
風俗犯 賭博・強制わいせつなど	3	2	0	0	0
その他 公務執行妨害・建造物侵入など	4	4	6	5	6

資料：砂川警察署

### 町内の犯罪傾向

平成28年に町内で発生した刑法犯は23件でした。

犯罪の種類では、窃盗犯が13件と最も多くなっています。多いのは倉庫や屋外の敷地からの盗難事件ですが、住宅に侵入された事件も4件ありました。

今年に入り町内での空き巣被害はありませんが、10月末に3軒の車上狙いが連續発生しています。いずれも車の中に置かれた鞄などが狙われ、ドアの鍵は掛けっていても窓ガラスが割られ

た事件も含まれています。また、近年は振り込め詐欺等の詐欺事件の被害が深刻な問題になっています。幸い町内での被害報告はありませんが、今年も近隣市町では被害が報告されています。詐欺の手口も年々巧妙化しており、犯人は、コンビニエンスストアで電子マネー(カード)を買ってお金を振り込ませたり、警察に質問された場合の考え方まで指示するようになっていますので十分に注意が必要です。

# 様々な犯罪の手口と対策

## ・空き巣・窃盗

### 空き巣



錠を付けたり、防犯砂利やセンサーライトを設置する。（泥棒が最も嫌がるのが光と音です。）

・長期間家を留守にする場合は、周り近所または交番へ一声掛ける。（交番でも可能な限りパトロールを行います。）また、郵便物や新聞が貯まらないようにする。（一目で留守だと判つてしまします。）

泥棒は、「侵入しやすい」家をねらいます。開け放し・鍵のかかっていない家は、泥棒の格好の標的になってしまいます。

「戸締り」は空き巣対策の基本です。戸締り習慣を見直し、泥棒から大切な家・財産を守ってください。

■対策  
・必ず施錠する。（今まで空き巣なんて入っていないし…、「ちょっと近所だから」といった考えは危険です。）



### 燃料・タイヤの窃盗



### 下校時間に多く出没

## ・声かけ

町内や近隣市町では、冬期間に向けて屋外のタンクから灯油が抜き取られる、物置等に保管してあるタイヤが盗まれる被害が増えています。

### ■対策

・タイヤの保管場所は施錠する。  
・灯油タンクに盗難防止用のキヤップカバーをつけます。

■対策  
・子どもに防犯ブザーを持たせる。  
・何かあつたら、近所の家へ駆け込むよう教える。  
・不審者がいたら、すぐに警察や教育委員会へ通報を。

## 特殊詐欺

「特殊詐欺」とは、「振り込め詐欺（オレオレ詐欺、架空請求詐欺、融資保証金詐欺、還付金等詐欺）」等の総称です。

被害件数は年々増加しており、平成25年以降は1万件を超える、平成28年度は1万4千151件にのぼり、年間被害額も400億円以上となっています。

子が悪い」などの口実を使うこともあります。

「電話番号が変わった」「風邪を引いて、のどの調

子どもや女性に声をかける不審者。出没は、登下校の時間、特に午後に多発しています。子どもだけではなく大人でも被害に遭う場合もあります。子どもの見守りとともに、自身の注意もお願いします。

被害の特徴としては、電話により騙されていることと、被害者の約8割が65歳以上の高齢者となってること等が上げられます。

### オレオレ詐欺



■様々な口実や手口

電話帳や卒業名簿などをもとに子どもや孫などを装つてお金を要求し、預貯金口座に振り込ませるなどします。

「もしもし、俺だけど」などと言い、電話を受けた被害者から巧妙に息子や孫などの名前を聞き返し、以降、犯人はその息子や孫などになります。

「電話番号が変わった」「風邪を引いて、のどの調子が悪い」などの口実を使うこともあります。

窓に防犯フィルムや補助

その後、再度被害者に電話をかけ、「会社の金を使い込んだのがバレた」「浮気をして相手を妊娠させてしまつた」などと切り出します。被害者は、実の息子や孫が大変な状態になつていて、と信じ込み、犯人の言うがままにお金を振り込んだり、送つたりして、だまし取られてしまうのです。

家族を心配する気持ちにつけ込んだ悪質な手口です。また、最近は振り込まれないで、犯人が現金やキャッシュカードを直接被害者の自宅などに取りに来る「現金受取型」や宅配便などを利用して犯人が指定した宛先に配達させる「現金送付型」という手口も増加しています。

■対策  
・こちらから電話をかけ直す。(変わる前の「元の」番号にかけ直しましょう)。  
・在宅時でも留守番電話に設定し心当たりがない番号には出ない。

■対策  
・心当たりのない請求には応じない。

・オレオレ詐欺について家族で話し合い、事前に電話での呼びかけ方や合い言葉などを決めておく。

### 架空請求詐欺



### 手口

メールやハガキで、「インターネットサイト利用料金が未納」「有料サイトに登録されました」「訴訟手続きを開始する」などの文面で不安感をあおります。

### 手口



### 還付金詐欺

・不安に思つたら警察や役場に相談する。  
・宅配便を利用して送金を求められたら「詐欺」を疑う。(宅配便やレターパックで現金を送ることはできません。)

■対策  
・名乗つた官公署に確認する。  
・ATMでお金が返つてくれるとは絶対にありません。「携帯電話を持ってATMへ行け」と言われたら詐欺を疑う。

## 詐欺撲滅の5か条

～その電話、本当にあなたの家族ですか？～

**第1条** 家族との会話を増やす。離れて暮らす家族にマメに連絡をとろう！

**第2条** 普段から家族と振り込め詐欺の話をしておこう！「電話でお金の相談は絶対にしない」などと話し合っておくことも大切です。

**第3条** 家族と電話での「合い言葉」を決めておこう！

電話の声が息子や孫の声とちょっと違うと感じたら、家族の名前やペットの名前、家族の趣味などを聞いて確かめよう。

**第4条** もしもに備え、家族や仕事場の電話番号を控えておこう！少しでも怪しい、おかしいと思ったら、迷わず「元の電話番号」に電話をかけて確かめよう。「電話番号が変わった」と言われても、「元の電話番号」に電話しよう。(決して1人では判断しないで)。

**第5条** 1人で悩まず、家族、警察相談窓口(9110)または最寄りの警察署に相談しよう！

**Stop!**  
**詐欺被害**

# ストップ・ザ・交通事故

11月になつて雪が降り本

格的な冬を迎える。町内でもスリップによる交通事故が連続して発生したほか、砂川市内では車と自転車の死亡事故も発生しました。

運転される方は、路面状況が刻々と変化することを認識してスピードを控え、ハイビームを活用して、歩行者などの早期発見に努めましょう。歩行者の方は、明るい服装で夜光反射材を身に付け、道路を横断するときは左右をよく確認してください。

また、飲酒運転は悪質な犯罪であるという認識をしつかりと持つて「飲酒運転をしない、させない、許さない」を徹底し一日酔い運転を含めた飲酒運転を根絶しましよう。



飲酒運転根絶  
ロゴマーク

**【飲酒運転の根絶】**  
・企業の責任として、従業員に対し、飲酒運転の根絶に関する教育や指導などを実行なうとともに、飲酒運転根絶のロゴマークを積極的に活用するなどして、飲酒運転を根絶しましょう。

**【ハンドルキーパー運動で飲酒運転ゼロへ】**

・「ハンドルキーパー運動」は、自動車で飲食店に行って飲酒する場合、仲間同士で飲まない人（ハンドルキーパー）を決め、その人は酒を飲まず、仲間を自宅まで送り、飲酒運転を根絶するための運動です。ドライバーの皆さん、飲酒運転を根絶するために積極的にご協力お願いします。



奈井江交番で  
お話を伺いました！

奈井江交番 小鷹 敏幸 所長

私たちの安全で安心した生活のために昼夜を問わずパトロールや啓発活動を行なつてある交番。奈井江町民の生命、財産を守るために日々奮闘している小鷹敏幸所長にお話を伺いました。

してきましたが、どの町よ

りも多く、町民の方々の交通安全に対する意識の高さを感じました。その影響もあるのか、交通事故も、町たのが、交通安全に関しては、春の交通安全運動で、各交差点に立っている人の数です。今まで38年間勤務

してきましたが、どの町よりも多く、町民の方々の交通安全に対する意識の高さを感じました。その影響もあるのか、交通事故も、町たのが、交通安全に関しては、春の交通安全運動で、各交差点に立っている人の数です。今まで38年間勤務

してきましたが、どの町よりも多く、町民の方々の交通安全に対する意識の高さを感じました。その影響もあるのか、交通事故も、町たのが、交通安全に関しては、春の交通安全運動で、各交差点に立っている人の数です。今まで38年間勤務

— 最近の町内での犯罪傾向はどの様な状況ですか？

「私の他に、20代と30代の職員が3名

計4名で3交代、24時間体制で勤務をしています。

— 奈井江交番の勤務体制はどうなつてているのですか？

「年末にかけて空き巣被害が増える時期です。戸締り

が忘れずにしつかり確認してください。それと、交通事故防止の面では、道路環境が変わりやすいので運転は慎重にしてください。詐欺に関しては、不安を感じたら一人で悩まずに、誰かに相談したり警察に連絡をしてください。」

ている特殊詐欺ですが、奈井江町内では被害に遭つたという届け出は受けています。架空請求については、手紙やハガキが送られてくる手口は減りましたが、携帯電話のサ

イト使用料の架空請求は増えましたし、浦白町でも被害が発生しています。架空請求については、手紙やハガキが送られてくる手口は減りましたが、携帯電話のサ

# ヘルプマーク・ヘルプカードを知っていますか？

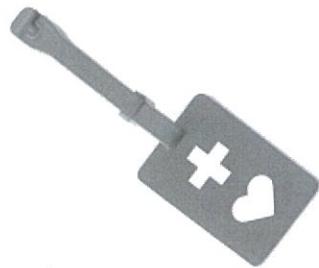
奈井江町では、障がいのある人もない人も、お互いに基本的人権を尊重しあい、地域社会の対等な一員として、共に支え合う福祉のまちを実現するため、平成25年に「おもいやりの障がい福祉条例」を施行し、町・町民・障がいのある人の責務と障がいへの理解や支援に努めています。

「ヘルプマーク・ヘルプカード」は、支援を必要とする障がいのある方などが安心して地域で暮らすことができる社会を目指して北海道で作成し、普及推進を行なっており、これらを身につけている人は、何らかの支援を必要としていることが考えられます。

町民みんながお互いに安心して生活できるよう、「ヘルプマーク・ヘルプカード」について正しい理解を深めましょう。

## ○ヘルプマークとは？

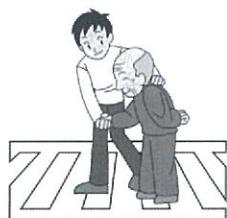
障がいや難病の方、妊娠初期の方など、外見から分からなくても周囲の方から援助や配慮を受けやすくするためのものです。



ヘルプマーク

### <支援を必要とする場合>

ヘルプマークを身に付けた方を見かけた場合は、電車・バス内で席をゆずる、困っているようであれば声をかける等、思いやりのある行動をお願いします。



## ○ヘルプカードとは？

障がいのある方などの中には、自ら必要とする支援の内容を伝えられない人がいます。このような方が支援を受けたいときに助けを求めるためのものです。



ヘルプカード

### <支援を必要とする場合>

災害や緊急時など、周囲の人に手助けを求める時などに提示するものですので、カードに記載された内容の支援をお願いします。



ヘルプマークの利用を希望する方は、福祉係で申し込みをしてください。

ヘルプカードは、福祉係で配布しておりますが、ご自身で北海道のホームページからダウンロードして利用することもできます。



【問い合わせ】 おもいやり課福祉係 ☎ 65-2119

# まちのわだい



## ないえ温泉で地域貢献 (10/27)

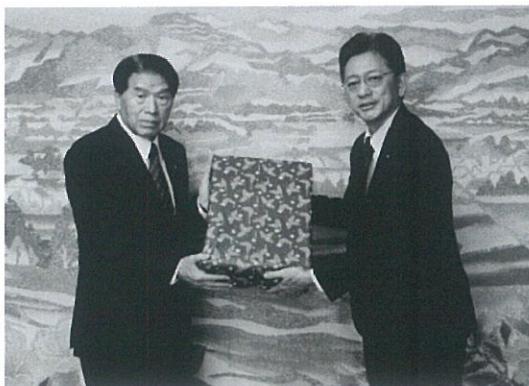
北海道ラインファルト株式会社（札幌市）は、地域貢献活動の一環で、12月1日にリニューアルオープンした「ないえ温泉ホテル北乃湯」駐車場のライン引きを実施しました。

5名の作業員が早朝より4時間に渡って丁寧に真新しいラインを引き、以前と見違えるようにハッキリとしたラインで、利用客を迎える準備に一役買いました。

## 障がいへの理解を深めた一日 (10/28)

今年で5回目を迎える障がい福祉フォーラムがみなとで開催され、町内外より約120名が参加しました。

発達障がいについての理解と支援に関する講演やパネルディスカッションを行い、参加者は障がいへの理解を深めました。また、昼食休憩時には町内福祉施設の特産品の販売も行われ、パンやカレー等を買い求める人で賑わっていました。



## 図書館へ本の寄贈 (11/2)

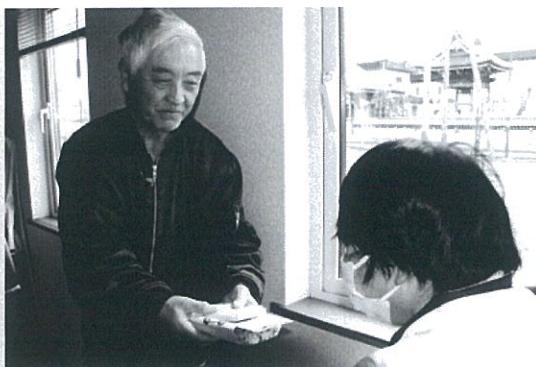
北海道電力奈井江発電所から、今年も奈井江町図書館に児童書が寄贈されました。

同社は毎年、町内の「産業まつり」等にブースを出展しており、その売上金を町内の子どもたちに還元するため、行なっているもので、今年で13回目を数えます。北町長は、「毎年、子どもたちも楽しみにしています。早速、図書館のカウンター前で展示・貸し出しを行ないます。」と述べました。

## 高齢者へ火の用心の呼びかけ (11/9)

奈井江町婦人防火クラブでは、今年も単身高齢者のお宅を訪問して火の用心の啓発活動を行いました。

早朝より10名の会員が集まり、ちらし寿司を作り北町地区の高齢者宅28件を訪問。「火の用心に気をつけてください。寒くなってきたので風邪をひかないように。」と声を掛けてちらし寿司とポケットティッシュを配りました。



## ふれあいフェスティバル (11/18)

障がいのある人もない人もお互いを理解して交流を深めるお祭り「ふれあいフェスティバル」に町内の障がい者や北翔大学（江別市）の学生、一般参加者など、約250人が参加してゲームや軽食、縁日コーナーなどで盛り上がりました。

今年は、北翔大学の学生が考えた○×ゲームを行いました。正解数によって景品が変わってくるとあって、正解発表のたびに会場は、歓声やため息が聞こえてきました。

## 地域おこし協力隊員の 退任と着任



竹田  
梓さん

地域おこし協力隊の竹田梓です。  
神奈川県川崎市出身です。元々農業に興味があり、そういう仕事に携わりたいと思っていたところ、今年に入って奈井江町という町を知り、ここで生活してみたいと思い協力隊になりました。

コミュニティカフェが町民の皆様の憩いの場となるよう、コミュニケーションを大切にし、明るくゅったりとできる雰囲気づくりをしていきたいと思います。北海道での生活は初めてのことばかりですので、色々と北海道での生活に必要なことを教えてください。よろしくお願ひします。

昨年10月より、地域おこし協力隊として、交流プラザみなくるのコミュニティカフェ「スマイル」を拠点に、カフェの運営管理や情報発信などに取り組んでいたが、沼澤奈緒子さんが11月15日をもちまして退任しました。沼澤さんは、広報ないえでも、地域おこし協力隊通信「ないえのスマイル」を約1年間連載し、カフェはもちろん、外から見た奈井江の魅力などを紹介してくれました。12月からは、新たに竹田梓さんが協力隊員として着任し、引き続きコミュニティカフェを拠点に町民の皆さんと交流を図りながら、活動する予定です。今後、様々な機会で皆さんと接することがあると思いますのでよろしくお願ひします。

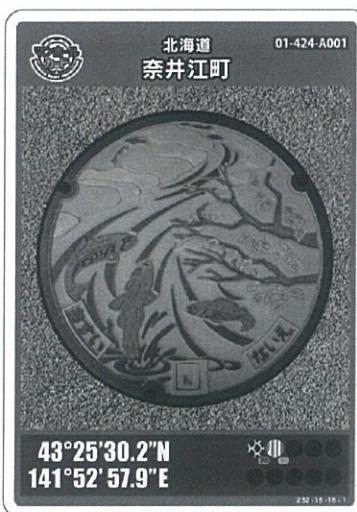
12月9日より配布!!

## マンホールカードを作成しました

### ◆マンホールカードとは？

「マンホールカード」とは、日本全国にあるマンホールのふたが描かれたコレクションカードで、平成28年4月に第1弾が発行されました。今回の第6弾から奈井江町のマンホールも仲間入りすることになりました。このカードは、下水道の全国ネットワークである、「下水道広報プラットホーム」が企画・監修し、マンホールを管理する都道府県や市町村と共同で制作しています。カードには、その土地に縁のある各所、名産物、スポーツ、キャラクターなどが描かれています。

このカードは、下水道広報としての活用はもとより、多くの方に奈井江町に来てもらい、町の魅力を知っていただくアイテムとして活用していきます。



奈井江町のマンホールのふたは、町内を流れる一級河川石狩川水系「奈井江川」の清流とそこに生き生きと泳ぐ「ニジマス」の姿を描写したもので、下水道整備により、環境改善することの願いも込められています。

- 配布開始日 12月9日（土）
- 配布場所 ないえ温泉ホテル北乃湯（フロント）  
〈配布時間 午前10時～午後7時〉
- 配布枚数 お一人様1枚
- 留意事項 事前予約や郵送での取り扱いはしません。カードは配布場所を訪ることで入手できます。

【問い合わせ】まちなみ課管財環境係 ☎ 65-2116

# KiKi



## クリスマスコンサート ～ゴスペルクワイアと共に贈る Christmas Night～

12月22日(金) 18:30開演  
(18:00開場)

奈井江町文化ホール (コンセルトホール)

入場料 (全席自由) ※当日券 各 500円増

奈井江町民 1,000円

町外者 2,000円

高校生以下 500円

未就学のお子様の入場は、  
ご遠慮いただいております。

主催 / 奈井江町 奈井江町教育委員会

共催 / NPO 法人アートステージ空知

〈お問い合わせ〉 奈井江町教育委員会 Tel (0125) 65-5311

図書館つうしん

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

### クリスマスおたのしみ会

とき 12月16日(土) 13時30分～15時

ところ 公民館 中会議室

対象 幼児～小学生



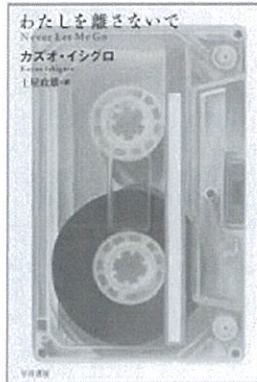
DVD上映やよみきかせ、クリスマスに関連した工作などを行います。

詳しくは、図書館などで配布しているチラシをご覧ください。

### おすすめの一冊

#### 「わたしを離さないで」

カズオ・イシグロ著



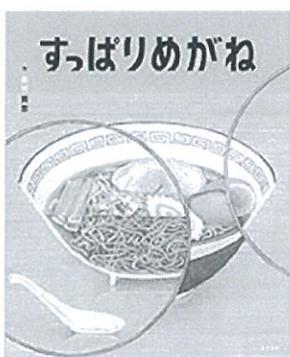
ノーベル文学賞を受賞した著者の代表作です。

少し前ではありますが、日本でドラマ化もされたので「ノーベル文学賞」とはいえ比較的読みやすい作品です。ぜひ読んでみてください。

### おすすめの一冊 幼児よみきかせ向け

#### すっぱりめがね

藤村 賢志 さく



日常の様々な物の断面がわかる図解絵本です。

どういう風になっているかぼんやりとは知っていても、改めて絵で見ると大人もへぇ～！と思わずにはいられないおもしろ絵本です。

3～4歳くらいから。

# 年末年始業務のご案内

## 役場



閉庁期間 12月29日(金) 15時～ 1月8日(月)

○出生届や死亡届の受付は、通常どおり宿日直が行います。

○住民票や印鑑登録証明書は、下記のとおり事前の電話予約により交付します。

※戸籍(除籍)の交付や転入などの異動届は、受付していません。

### ◆電話予約の申込期限

### ◆受取り<時間8:30～17:00>

12月29日(金) 午後5時までの予約

→ 閉庁期間中の指定する日

1月 4日(木)までの予約(4日のみ午後3時まで) → 1月 5日(金)以降の指定する日

指定日に右記の物を持参し、役場  
宿直室で受け取ってください。

### 持参する物

- ・受け取る方の免許証・マイナンバーカード・保険証
- ・印鑑登録証(印鑑登録証明書の場合のみ)
- ・手数料(お釣りのないようにお願いします)

※受領できるのは、本人か同一世帯員に限ります。

## パスポートの申請・受取り

砂川市役所 市民生活課 戸籍年金係 ☎ 54-2121

閉庁期間 12月29日(金)～1月3日(水)

※年末の申請受付は12月26日(火)まで、交付は12月28日(木)が最終日となります。

パスポートの申請を予定している方は、お早めに手続きしてください。

## 各施設 休館

■みなとくル	12月31日～1月5日	■体育館	12月30日～1月5日
■公民館	12月31日～1月5日	■農産物加工実習室	12月31日～1月5日
(貸館予約がない場合、12月30日、1月6日、8日は休館になります)		■町立国保病院	12月30日～1月8日
■図書館・郷土館	12月29日午後～ 1月6日、8日	※臨時診療	1月4日(木) 8時30分～12時15分
■文化ホール	12月30日～1月5日		

## 公共交通運休

市街地循環バス	12月30日～1月3日、1月6～8日
向ヶ丘線	1月1日(12月30～31日、1月2～3日、6～8日は休日ダイヤ)
乗り合いタクシー	12月30日～1月3日、1月6～8日
浦臼町営バス(奈井江線)	12月30日～1月3日

※JR・中央バス等の運休は、各会社にお問い合わせください。

## ごみの収集

休業期間 12月31日(日)～1月3日(水)まで

クリーンプラザくるくる(砂川市)は、12月31日～1月3日の間休業。(個人搬入は12月30日16時30分まで)



## し尿くみ取り

休業期間 12月31日(日)～1月3日(水)まで

## 救急当番医

### 〈歯科〉

12月30日 伊藤歯科医院(砂川市 ☎ 52-2222)

12月31日 グリーン歯科クリニック(砂川市 ☎ 54-3434)

12月31日～1月4日、7日、8日

1月 1日 アダチ歯科(奈井江町 ☎ 65-2659)

町立国保病院

1月 2日 森歯科医院(砂川市 ☎ 52-2789)

☎ 65-2221

1月 3日 さとう歯科医院(砂川市 ☎ 53-3710)

## 水道当番業者

12月30日～31日 (株)北晶テクノ ☎ 65-5665

1月 1日～2日 (株)櫻井千田 ☎ 070-1489-3819

1月 3日～4日 (株)高橋組 ☎ 090-2056-2838

1月 5日～7日 千永工業(株) ☎ 65-5818

1月 8日 (株)櫻井千田 ☎ 070-1489-3819



## インフォメーション・ボックス

# I-Box

### 土地・建物の届出

土地や建物の固定資産税は、1月1日の持ち主に課税されます。

#### ◇土地の異動

売買などで土地の持ち主が変わるのは、速やかに法務局で所有権移転登記を行ってください。

#### ◇建物を取り壊した場合

役場へ届出をしていない方や、これから取り壊す予定の方は、速やかに届出をしてください。

#### ◇車庫や物置などを建てた場合

一定の面積以上の場合は、課税対象になりますので速やかに届出をしてください。

※登記済建物の異動は、法務局への届出も必要です。

札幌法務局滝川支局（滝川市緑町1-6-1）☎23-2330

○問い合わせ くらしと財務課  
税務係 ☎65-2113

### 平成29年度 狩猟免許試験

#### ■予備講習

○日時 平成30年1月28日(日)  
9時～16時30分

○会場 岩見沢市民会館  
まなみ～る

○受講料 第1種・2種7,500円、  
網5,000円、わな5,000円

○受付 平成29年12月19日～  
平成30年1月19日

#### ■狩猟試験

○日時 平成30年2月4日(日)

### 北海道電力からのお願い

ほくてん

○今冬も引き続き「無理のない範囲での節電」にご協力をお願いいたします。

○詳しくは、ほくでんのホームページをご覧ください。

ほくでん 節電

検索



### 2017年 交通事故発生状況

〈11月20日現在 ( )は前年比〉

人身事故 発生 6件 (-1)

傷者 7人 (-1)

死者 0人 (±0)

物損事故 発生 72件 (-45)

死亡事故ゼロ連続日数 720日

が、水道管の水抜きは万全でしょうか。

水抜きをしないで水道管が凍結して破損した場合、家屋に甚大な被害を被る恐れがありますのでご注意ください。なお、水道に関する工事は、指定給水装置工事事業者でなければできませんのでご注意ください。

#### 【外出時】

短時間、長時間を問わず、こまめに水抜きをしましょう。

#### 【夜間】

夜間から早朝にかけて水道凍結が特に起きやすいので水抜きを忘れずに。日中でも水道を使用しないときは水抜きをしましょう。

#### 【空き家】

水道企業団では原則として止水栓を止めさせていませんので、マンション・アパート等に住まわれている方が退去するときは必ず使用者が水抜きをしてください。既に空き家になっている場合は、建物の所有者または管理者が再確認してください。

○水道管の凍結解氷は、次の指定給水装置工事事業者に！

(受付時間：8時30分～17時)

・(株)高橋組 ☎65-2838

・千永工業(株) ☎65-5818

・(株)北晶テクノ奈井江支店

☎65-5665

・(株)櫻井千田 ☎65-2251

○問い合わせ 中空知広域水道企業団工務課 ☎53-3831

### 12月は町税等の納期です

町民税・道民税(第4期)

国民健康保険税(第6期)

後期高齢者医療保険料(第6期)

○問い合わせ くらしと財務課 収納係 ☎65-2113

# 食べて、動いて『骨・骨』<sup>コツ コツ</sup> げんき!! ~骨粗しょう症を予防しよう~



更年期症状、子宮内膜症、脂質異常症…女性はホルモンの影響で、体にさまざまな変化をいたします。年代ごとに悩みは異なりますが、今回は、「骨粗しょう症」についてお話しします。

## 骨粗しょう症 Q & A



### Q1 骨粗しょう症って何?

A1 骨粗しょう症とは骨がスカスカになり、<sup>もう</sup>脆くて弱い状態になる病気です。女性ホルモンの減少により、骨の作り変わりのリズムが乱れると発症します。患者の8割が女性です。

### Q2 どんな症状が出てくるの?

A2 自覚症状はほとんどありませんが、少しづつ身長が縮んだり、腰や背中が痛んだりします。重度になると、くしゃみで肋骨を骨折…などいうこともある危険な病気です!

### Q3 どんな治療をするの?

A3 飲み薬や注射があります。医師の判断で予防として薬を飲むこともあります。整形外科で治療できます。

### Q4 どうしたら予防できるの?

A4 まずは検査して骨の状態を調べましょう。閉経後より1年に1回は受けるのが望ましいです。食事ではカルシウム(乳製品、にぼし等)・ビタミンD(豚肉、鶏肉等)・ビタミンK(納豆、ひじき等)を摂ること。リンを含む食材(スナック菓子、ちくわ等)の練り物、インスタント・冷凍食品等)はカルシウムを吸収しにくくするので注意!運動による刺激も効果的です。まずは10分間歩いてみましょう!

奈井江町では、1月31日と2月1日・2日・7日・8日に町立病院にて、30歳以上の女性を対象とした「骨粗しょう症検診」の実施を予定しています。今年から新しい検査機器を導入し、腰椎と大腿骨を測定することで、これまでよりも正確に骨密度を調べることができます。ぜひこの機会に受けてみませんか?

【問い合わせ】保健センター ☎ 65-2131

## 介護予防いろいろ

## 高齢者の2人に1人が「認知機能の低下」

要介護状態になるリスクとして、「運動機能の低下」、「低栄養」、「咀嚼機能の低下」、「閉じこもり」、「認知機能の低下」、「うつ」があります。平成29年4月に、65歳以上の町民(要介護1~5を除く)を対象に実施した調査結果では、6つのリスク項目のうち、「認知機能の低下がみられる高齢者(もの忘れが多いと感じている高齢者)」の割合が最も高く47.2%でした。

認知症の発症リスクを下げるには、「食事や運動などによる生活習慣病の予防」と「脳を活性化させるトレーニング」をすることが大切と言われています。

### ◆意識して脳を使って、脳の活性化を図りましょう!

ダンスや散歩、旅行などの体を動かす趣味、絵画や楽器演奏、日曜大工などの想像力を働かせる趣味などは脳に刺激を与えます。

普通に生活を送る中でも、楽しい食事のメニューを考えたり、散歩や買い物などの時に普段と道順を変えてみたりするなど、生活に変化を加えることで、判断力や想像力が刺激され、脳が鍛えられます。

何事にも意欲を持って取り組めば脳は活性化しますが、大切なのは“楽しく行うこと”です。「楽しい」「嬉しい」といった感情が伴えば、効果はさらに高まりますので、一人で行うより家族や仲間と一緒に、みんなで認知症を予防しましょう。



【問い合わせ】地域包括支援センター ☎ 65-2131

# 人のうごき

## いつまでも お幸せに

土井 研斗さん  
林 真奈美さん

北山 貴之さん  
井山 聰美さん

## おたんじょう おめでとう

山形 こうせい 春生くん (幸司さん)  
和代さん 北2

## おくやみ申し上げます

高橋 七重さん (91歳) 南6  
三浦 留藏さん (92歳) 東6  
山口 彰さん (86歳) 北4  
石丸 良美さん (79歳) 本5  
依田 明倫さん (89歳) 本9

# ねんきん つうしん

納めた国民年金保険料は全額が  
社会保険料控除の対象です！

国民年金保険料は所得税法及び地方税法上、健康保険や厚生年金などの社会保険料を納めた場合と同様に、社会保険料控除としてその年の課税所得から控除され、税額が軽減されます。

### ○控除の対象は？

平成29年1月～12月までに納めた年金保険料の全額です。

※過年度分、追納分、ご家族分として支払った保険料も含みます。

※13月分以上前納された保険料について、次のいずれかを選択できます。

- ①全額を納めた年に控除
- ②各年分の保険料に相当する額を各年に控除

国民年金保険料について社会保険料控除を受けるには、年末調整や確定申告を行うときに、領収証書又は社会保険料（国民年金保険料）控除証明書の添付が必要になります。

### ○社会保険料（国民年金保険料）控除証明書はいつ届きますか？

日本年金機構から下記のとおり、送付されます。

○平成29年1月1日～9月30日までに保険料を納付した方

→ 11月上旬

○平成29年10月1日～12月31日までに保険料を納入した方

→ 翌年2月上旬

問合せ先

<ねんきん加入者ダイヤル> 0570-003-004 (ナビダイヤル)

受付時間 月～金曜日 午前8時30分～午後7時

第2土曜日 午前9時～午後5時

※土、日、祝日（第2土曜日を除く）、12月29日～1月3日は  
ご利用できません。

税法上とても有利な国民年金は、老後はもちろん不慮の事故など  
万一のときにも心強い味方となる制度です。保険料は納め忘れのない  
ようきちんと納めましょう。

【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



「老人のつどい」 (11/8)  
公民館大ホールで開催された老人のつどいに180名以上が参加して親睦を深めました。ゲームや踊り、カラオケなどで会場は拍手と笑い声で包まれていました。

セキレイのお尻ふりふり恋語り  
岩口 紀子  
はまなすの実のつややかなジャムとなり  
草紅葉庭で蒸し窯親子して 浅尾 清枝  
降り来たる轆轤がる銀の鈴 吉川 節子  
中谷 麗子

作品コーナー【奈井江ホトトギス会】

## 人口動態

総人口 5,552人(5,548人)  
男 2,619人(2,622人)  
女 2,933人(2,926人)  
世帯数 2,845戸(2,844戸)  
11月20日現在()は10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

フリークス  
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

全国どこの処方箋も承ります FAX: 66-3787

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・65-3518

新車に、月々1万台から乗れる!

しかも、車代、車検、税金

エンジンオイルなどがコミコミ!

さらに、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¥12,500 ボーナス¥64,800 (年2回)



車の買い替えをお考えの方は、お気軽に電話ください。

(有)オートサービス梅本 北町1区 ☎ 65-2763

平成29年12月1日 リニューアルオープン!!

◎日帰り温泉

営業時間 午前10時～午後9時  
(最終受付 午後8時30分)

料金

大人 (中学生以上) 520円  
小人 (小学生) 360円 幼児 無料

◎宿泊

1泊2食 7,500円より

四季の自然に包まれ穏やかに時が流れる

## ないえ温泉ホテル

## 北乃湯

ご予約・お問合せは

TEL 0125-65-3232



## 空き巣にご注意!!

### “不審な動きを発見したら連絡を”

砂川警察署 ☎ 54-0110

役場 まちづくり課 交通防災係 ☎ 65-2112

少しの間でも、家を離れる時は、  
施錠を確実にしましょう。

