

# 広報 ないえ

健康と福祉のまち奈井江町



## おもな記事

- p2 2024年 年頭あいさつ
- p4 新庁舎の供用開始日と開庁時間について
- p5 第2回まちづくり懇談会開催日程
- p7 奈井江町ふるさと応援寄付金返礼品募集

No.789

2024

1

# 新年

## 年頭のごあいさつ



奈井江町長

三本 英司

新年明けましておめでとうございます。町民の皆様には輝かしい新春を健やかに迎えられることと、心よりお慶び申し上げます。

昨年を振り返りますと、コロナ禍によって停滞していた経済活動が動き出し、町内でも「ないえふれあいまつり」「ないえ産業まつり」などが4年ぶりに開催されたほか、道内外から約600人が来場した「ないえゆめぴりかフェス」など、控えていたイベントがたくさん行われ、町に賑わいが戻ってきて嬉しく思っております。

また、町民の皆さんとともに作りあげた新キャッチフレーズ「ずどーん」が、事業所や町民の皆さんにも活用が広がり、関係者の皆様のご協力のもと、奈井江町の魅力を今まで以上に発信できた1年であったと感じるところです。

賑わいが戻りつつある一方で、社会情勢の変化による資源価格の上昇や円安が町の産業にも多くの影響を与えております。特に製造業や建設業では、燃料や資材を大量に使用することから、コスト増加による経営の圧迫が懸念されております。また、農業では農機具や肥料、飼料などの価格が高騰したほか、記録的な猛暑の影響で農産物の品質が低下するなど、経営者にとって大変厳しい年でもあったと認識しております。

このように、厳しい時においても、日々の経営努力と創意工夫により町の産業を守って頂いていることに感謝を申し上げます。

さて、今年、第7期まちづくり計画策定の年であり、すでに町民の皆様との意見交換も始まったところです。私のまちづくりの原点でもありますが、「まちづくり自治基本条例」をしっかり意識しながら、奈井江町の将来に向け町民の皆様との対話を重ねるとともに、皆様より頂いた意見がしっかりと次期計画に反映されるよう1年をかけて議論を進めてまいります。また、開町80周年と併せてフィンランドハウスアルビ町との交流30年記念となる節目の年を迎えます。先人たちが築き上げてきたこの町を、私たちは誇りと責任を持って受け継いでまいります。今後も、この地に引き継がれる優れた産業や文化、人とのつながりを大切に、輝く魅力を次の世代へ繋ぐ意識を持ち、まちづくりに取り組んでまいります。

そしていよいよ、新庁舎の建設も最終段階に入り、5月からの供用開始に向け準備を進めているところです。町民の皆様にも気持ちよく利用して頂けるよう、職員一同、皆様に寄り添った行政サービスの提供に努めてまいります。

本年が皆さまにとって飛躍の年になりますよう心からご祈念申し上げ、新春のご挨拶とさせていただきます。

2024年

謹

賀



奈井江町議会議長

森岡 新一

新年明けましておめでとうございます。町民の皆様におかれましては、健やかに新春をお迎えのことと、心からお慶び申し上げます。

3年以上に渡り苦しめられた新型コロナウイルスが、昨年5月に感染法上5類となり、少しずつ日常や活気が戻ってきている現状をとまづうれしく思っております。しかしながら、世界情勢や円安による物価の上昇など、町民の皆様にも直結する課題は多くありますが、本年は明るく活気あふれる年となることを切望しております。

さて、基幹産業のひとつである水稲では、記録的な高温の影響や強風による倒伏などの影響を受け、本町における製品比率は平年より1割以上少なく、低たんぱく米の出荷率についても昨年を大きく下回る状況となっております。

青果物についても、猛暑による影響などにより出荷量、販売額ともに減少したと伺っておりますが、水稲とともに、天候の影響を受けながらも品質管理に努められ、農業者の皆様や関係団体の不断の努力に敬意を表するところであります。

また、商工業では製造業をはじめとする町内企業におきましては、依然として厳しい状況下ですが雇用を守り地域経済を支えて頂いておりますことに、心より感謝を申し上げます。

本年は、第6期まちづくり計画の最終年となり、第7期まちづくり計画の策定に向け、大変重要な年となります。

議会におきましては昨年改選となり、新人2名を含めた新たな議会構成の中で、全議員がそれぞれの目指すまちづくりに向けて精力的に活動をさせていただいております。5月には新庁舎も供用開始となり、一人でも多く傍聴に来て頂けるよう、より町民に関心を持ってもらえる議会となるよう努めていかなければならないと思っております。

少子高齢化、人口減少問題など自治体を取り巻く環境は一層厳しさを増しておりますが、議会としても、議員一人ひとりが自己研鑽に励み議会機能の強化を図り、「二元代表制」の一翼を担う最終意思決定機関としての役割と責任を十二分に果たすことが最大の責務であると考えております。

議員一同、行政課題にしっかりと向き合い、信頼される議会を目指し、町政発展のために努力してまいりますので、今後とも、ご支援とご協力をお願い申し上げます。結びに、この一年が皆様にとりまして、ご健勝で実り多い飛躍の年になりますよう心よりお祈り申し上げます、年頭のごあいさついたします。



# 新庁舎の供用開始日と開庁時間について

新庁舎の供用開始日は次のとおり予定しています。

**供用開始日：令和6年5月7日（火）**

新庁舎供用開始後の開庁時間は次のとおり予定しています。

	8時30分～17時00分	17時00分～21時00分	21時00分～翌朝
平日	開庁時間	閉庁（警備員常駐）	閉庁（機械警備）
土日祝祭日	閉庁（警備員常駐）	閉庁（機械警備）	

## 夜間の電話対応について

機械警備の時間帯は庁舎が無人となりますが、電話は専門業者が受付します。緊急を要する要件はそれぞれ担当職員が対応します。



## 戸籍の窓口について （戸籍、住民票、印鑑証明など）

新庁舎供用開始に合わせ窓口開設時間を以下のとおり変更いたします。

変更前

18時まで



変更後

17時まで

## 工期の変更について

令和5年12月29日までとしていた新庁舎の建設工事は令和6年2月9日まで工期を延長いたします。

■問い合わせ 庁舎建設推進室（☎65 - 2111）

## 令和6年4月1日から 相続登記の申請が義務化されます

不動産登記簿を見ても土地・建物の所有者が直ちに判明しない、または判明しても連絡がつかない「所有者不明土地」の発生を予防するための法律がまもなくスタートします。

令和6年4月1日から、相続等により不動産の取得を知ってから3年以内に登記の申請をすることが義務となります。また、正当な理由なく、違反した場合には、10万円以下の過料が科される可能性があります。

今のうちから相続した土地・建物の相続登記をしましょう。

### ◆ポイント

令和6年4月1日より前の相続でも、未登記であれば義務化の対象となります。この場合は法律施行日から3年以内（令和9年3月31日まで）に登記をする必要があります。

○制度に関する詳細は【法務省 所有者不明】で検索してください。

○個別の事案に対するご相談は、札幌司法書士会の「相続登記相談センター」にお問い合わせください。

○相続登記の申請手続きに関するご案内（パンフレット）はこちらのQRコードから→



◆相談先 札幌司法書士会「相続登記相談センター」☎011 - 211 - 665（平日12時～15時）

◆問い合わせ 札幌法務局滝川支局 ☎23 - 2330

# 令和5年度 第2回まちづくり懇談会開催日程

令和7年から始まる「第7期まちづくり計画」をテーマに、下記の日程で懇談会（グループワーク形式）を開催いたします。

11月に開催した第1回まちづくり懇談会での意見を踏まえ、さらに議論を深めていきたいと思っておりますので、ぜひご参加ください。

今後、まちづくり懇談会の配布資料やいただいたご意見等は町ホームページに掲載する予定です。

対象：町内関係団体等で構成するグループと一般町民

懇談のテーマ：町の重要課題【第7期まちづくり計画】

日時	グループ名	テーマ
1月22日（月）	教育・文化・子育て・防災交通グループ	第7期まちづくり計画について
1月24日（水）	産業・建設・環境グループ	
1月29日（月）	保健・医療・福祉グループ	

●場所：役場3階大会議室 ●時間：18時スタート

一般町民で参加を希望する方は

会場準備の都合上、各開催日の前日までにお申し込み下さい。

申込方法：電話又はFAX、電子メール

会議資料：町ホームページ掲載又は広報協働係で配布

申し込み先

企画財政課広報協働係（窓口<sup>⑮</sup>）

☎ 65 - 2112 FAX 65 - 2809

メール kouho@town.naie.lg.jp

この懇談会では、参集人数の規模によりマスクの着用を推奨いたします。

## 【(商工業・農業) 事業者向け] 町内事象者価格高騰対策支援金

給付額増額!! 申請期限延長!!

令和5年8月から実施している事業者向けの支援金について、国の追加交付金を活用し、給付額の増額（10万円→20万円）と申請期間の延長を行います。

※12月までに申請済みの事業者は、12月中に追加給付済みのため、対象になりません。

### ■対象

- ・町内事業者（商工業・農業）
- ・仕入れ、エネルギー等のコスト増を負担している事業者（請求書等により単価増を確認）

### ■申請期間

令和6年3月11日（月）まで

### ■給付額

商工業者・農業者などの法人・個人事業主  
20万円

### ■申請要領

町ホームページに記載



※町税等の滞納がある場合など、給付対象にならない場合があります。

※「医療・福祉・介護事業者物価高騰対策支援給付金」を受給した事業者は、給付の対象になりません。

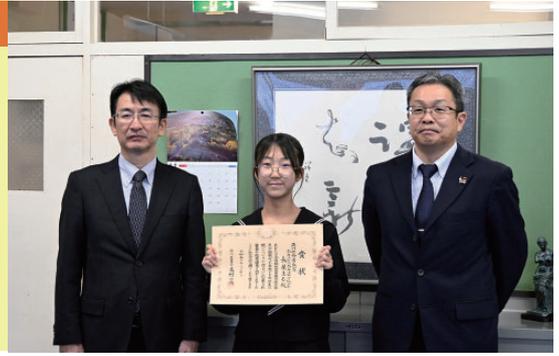
※詳しくは、町ホームページ掲載の各申請要領をご覧ください。（申請要領は役場商工観光係（窓口<sup>⑯</sup>）でも入手できます。）

■問い合わせ 産業観光課商工観光係（窓口<sup>⑯</sup>） ☎ 65 - 2118

### 「税についての作文」表彰状贈呈 (11/30)

奈井江中学校2年生の長屋まるさんが、全国納税貯蓄組合と国税庁が主催する中学生の「税についての作文」で滝川税務署長賞に選ばれ、滝川税務署長より表彰状が贈られました。

消費税と社会保障をテーマにした作文は、「社会保障制度や少子高齢化などについても良く調べている立派な作文」と桑村税務署長から賞賛の言葉をいただきました。



### そばやおでんで温まって (12/3)

社会福祉協議会は、文化ホールで歳末たすけあいチャリティバザー・演芸大会を行いました。

バザーでは、衣類や陶芸品、食品などを販売し、演芸会では落語やフラダンス、民謡などを発表。

今年は施設内での飲食が解禁され、寒い外から来場した皆さんは、そばやおでんなどを食べて体を温めました。



### 教育の明日を考える集い (12/7)

教育推進協議会とPTA 連合会の共催で「教育の明日を考える集い」を開催し、フリーアナウンサーの佐藤麻美さんが食育や子どもに対する言葉遣いについて講演を行いました。

また、講演に先立ち、奈井江商業高校の生徒が、奈井江商業高校の4月から今までの学校生活を紹介するPR動画と今年の学校祭で雨天のため踊ることができなかったよさこいを力いっぱい披露しました。



### マウンテンバイクで全国2位 (12/18)

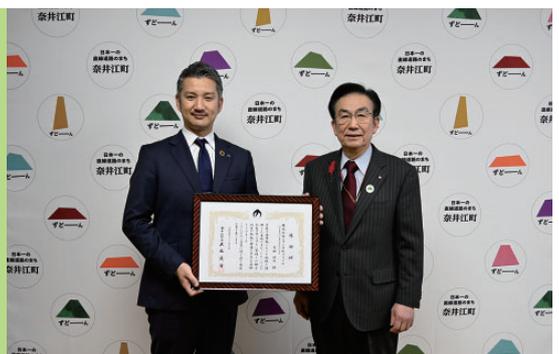
奈井江小学校2年生の山瀬喜生くんが、長野県白馬村で行われたJOCジュニアオリンピックカップ/2023全国ユース選抜マウンテンバイク大会の小学2年生男子の部において2位になった報告のため、町長のもとに訪れました。

山瀬くんは「全国大会は楽しかった。スタートしたときに一番前に行けた。」と来年に向けた力強い言葉を語ってくれました。



### 町へ多額の寄付

株式会社ニコン日総プライムから企業版ふるさと納税として、町へ250万円をご寄付いただいたことに対し、町は感謝状を贈呈しました。町長は「今後も官民連携事業などで町に関わって欲しい」と話しました。いただいた寄付は、「誰もが躍動し、寄り添い集う全世代共奏のまちプロジェクト(生涯活躍のまち)」に活用する予定です。



# 奈井江町 ふるさと応援 寄付金返礼品 募集



自慢の一品を“ずどーん”とPR

## 返礼品登録でうれしい3つのメリット

1

**サイト掲載で  
全国にPR**

ふるさと納税のポータルサイトに返礼品を掲載できます。

2

**登録料・  
手数料ゼロ**

手数料等は  
一切発生しません！

3

**返礼品代金  
送料は町が負担**

返礼品の代金と送料は奈井江町が負担します。

## 対象となる商品・サービス

町内で生産・製造された  
**農作物・加工品**

- ・ 地元農作物
- ・ 配送可能な加工食品

など

町内で作成している  
**雑貨・クラフト作品**

- ・ 生活雑貨や工芸品
- ・ 個人作家のクラフト作品

など

町内で提供している  
**体験・サービス**

- ・ 農業体験などのチケット
- ・ 食事のコースチケット

など

**返礼品にできるものには条件があります。まずは担当までご相談を！！**

■問い合わせ 企画財政課政策推進係 (窓口⑩) ☎ 65 - 2112

# 地域おこし協力隊活動情報

## ななかま通信

協力隊：柴田 上野 竹内



### ○「世界がもし 100 人の村だったら」

11月17日（金）に特別授業「世界がもし100人の村だったら」を行い、SDGsについて学習しました。

識字率は、SDGsの「4. 質の高い教育をみんなに」の中に含まれています。文字の読めない母親が、病気の子どものために薬を買うというストーリーでネパール語で書かれた薬、毒、水の3種類の紙コップの中からグループごとに話し合いながら薬を選んでもらいます。

子どもたちは知らない言語で書かれていたので、コップを見ながら「これが薬じゃない？」など感覚で答えていました。答え合わせのとき、どのグループも毒の紙コップを選んでおり、文字が読めないと自分の命に関わる事態が起こると感じていました。

子どもたちとSDGsについて考える貴重な時間になりました。

## 718 レコードマガジン

協力隊：清水 東 澤田

### ○アコースティックライブ開催しました！ご来場ありがとうございました！

「奈井江町で待ち合わせ」と題して、12月3日（日）に交流プラザみなクルにてアコースティックライブを開催しました。

浦臼町出身・在住のKOJIさん、熊本県八代市出身・東京在住の中村千尋さんが、アコースティックギターの演奏に乗せて素敵な歌を届けてくれました。開催も急遽の決定で、告知も直前となってしまいましたが、たくさんのご来場ありがとうございました。

二組ともに奈井江町でのライブは初めてでした。町内外からご来場いただき、とても嬉しかったです。

また、投げ銭へのご協力いただいた皆様、ありがとうございました。

2024年も皆様に音楽をお届けして参ります♪

本年もどうぞ宜しくお願いいたします。



## トレーナー通信

協力隊：山本



### ○スポーツフェス開催しました！

新年あけましておめでとうございます！！

今年も元気に皆さんと体を動かしていければと思っております！

11月24日（金）に小学校の児童を対象に「スポーツフェス」を開催。マーカーとフラフープに触れずに横に移動、雑巾がけ、コーンの間を素早く移動するなどの色々な動きを取り入れて行い、子どもたちは元気ハツラツに体を動かしていました。

これからも皆様の健康の為にイベントを沢山考えていますのでお楽しみに！

■株式会社 R-body のトレーナーによるコンディショニング講座

○日程 1月20日（土）・24日（水）

※詳細はチラシでお知らせいたします。

奈井江町ミート・ウィズ支援推進会議よりご案内

# 「恋活パーティー」

○日時

令和6年3月16日(土)  
14時30分～18時30分(受付14時～)

○場所 文化ホール

○対象

20歳からおおむね45歳までの独身男女  
男性：奈井江町内に居住している方  
女性：居住地は問いません

○定員 男女各15名(※先着順)

○参加費

男女ともに1,000円(女性にはおみやげ付き)

○内容

- ・ビューティーレッスン(男女別)  
女性：「恋活！ハッピー引き寄せメイク術」  
男性：「ビジネスや恋活でも好感度UP！  
ハンドケア術」
- ・ディナービュッフェ形式の交流パーティー

【申込・問い合わせ】

◆令和6年3月1日(金)までに下記にご連絡ください。

奈井江町ミート・ウィズ支援推進会議事務局(役場内 奈井江町農業委員会)

☎65-2118(平日8時30分～17時) mail:nogyo@town.naie.lg.jp

※メールでは住所・氏名・年齢・職業・電話番号を記載のうえ申込み願います。

## 図書館つうしん ☎65-5311

<https://www.town.naie.hokkaido.jp/bunka/bunka/shakyo/Tosho>

### 【図書展示】「たつ」のなかまのえほん

展示期間 1月9日(火)～21日(日)

今年の干支は「辰」。いわゆる龍です。それに合わせ、『「たつ」のなかま』として、アジアの龍や西洋のドラゴン、そして恐竜の絵本を集めて展示します。十二支の本などもありますので、ぜひおうちでも十二支の由来をお話ししてみてください！

### 【図書展示】バレンタインの本

展示期間 1月23日(火)～2月14日(水)

バレンタインデーに合わせ、お菓子の作り方やラッピングの本を集めます。大切な人への贈り物の参考にぜひご利用ください。

### 子ども豆まき大会

○日時 2月3日(土)

○場所 文化ホール

○対象 幼児～小学校低学年

今年は、ないえ冬まつりと同時開催。豆まきのほか、DVDの上映、よみきかせ、工作などを予定しています。詳細は、チラシなどをご確認ください。

### おすすめの一冊

#### 「思い出の屑籠」

佐藤 愛子 著



2023年に100歳を迎えられた作家、佐藤愛子さんの新刊。

愛子さんが「人生で最も幸福だった時代」の思い出がつづられています。その記憶力、年齢を経ても劣らない筆致には感心させられる！と評判です。

### おすすめの一冊 幼児よみきかせ向け

#### 「十二支のはじまり」

岩崎 京子 文 二俣英五郎 絵



この時期にぴったりの十二支の由来の本です。

どうしてこの順番なの？あの動物が十二支に入っていないのはどうして？そんな疑問に答える昔話絵本。二俣英五郎さんのやさしい絵にも好感が持てます。

4～5歳くらいから。

で令和5年11月以降に出産する(した)方

※妊娠85日以上の出産(死産、流産、人工妊娠中絶を含む)が対象です。

○対象期間

出産予定月または出産月の前月(多胎妊娠の場合は3か月前)から翌々月まで

○減免内容

対象期間の保険税のうち、令和6年1月分以降の所得割額と均等割額

○申請方法

下記の問い合わせ先に届出てください。出産予定日の6か月前から届出できます。

○必要書類

- ・出産予定日または出産日を確認できる書類(母子健康手帳等)
- ・(出産後に届出する場合で親子別世帯の場合)出生証明書など出産日と親子関係のわかる書類
- ・死産・流産の場合は医療機関等による証明書類

○問い合わせ

町民生活課医療保険係(窓口②)  
☎ 65 - 2113

### 確定申告書・申請書などの郵送提出について

令和5年分の確定申告書や申請書等を郵送で提出する場合には、「札幌国税局業務センター」に送付

していただくようお願いいたします。

なお書面の申告書、申請書等を窓口へ提出する場合は、滝川税務署の窓口へ提出してください。

申告書や申請書等の処理は、令和5年7月10日(月)から「札幌国税局業務センター」で行っております。

○郵送先住所

〒060 - 8510  
札幌市中央区大通西10丁目  
札幌第2合同庁舎  
札幌国税局業務センター

### 成年後見勉強会

■テーマ「高齢・障がい・医療の現場の方と語ろう！」

成年後見制度利用者の支援に関わる職種の方々と成年後見制度に関する疑問や成年後見制度利用者に関わる中で感じる「利用を検討するタイミング」など異なる立場の方々とディスカッションする会を開催します。

○日時

1月25日(木) 18時30分

○場所

砂川市公民館2階 第4研修室

○資料代 500円

(当日受付でお支払いください)

○申込先

NPO 法人中空知成年後見センター

FAX 74 - 5662 または、

中空知成年後見センターホームページ(<https://www.nakasora-kouken.org/inquiry.cgi>)お問い合わせ画面から名前と緊急時連絡できる電話番号を記載してお申込みください。(個人情報本勉強会の連絡にのみ利用します。)

○主催

NPO 法人中空知成年後見センター  
成年後見を学ぶ会

### 1月は町税等の納期です 国民健康保険税(第7期) 後期高齢者医療保険料(第7期)

お近くの金融機関、コンビニ等または役場会計窓口で忘れずに納めてください。納める際に、納付書に記載の期別、納期限を必ずご確認ください。

○問い合わせ

町民生活課出納係 ☎ 65 - 2144

### 第42回全国中学生人権作文コンテスト滝川地区大会入賞

法務局滝川支局管内全11校301編の作品から受賞者が決定されましたのでお知らせいたします。

奨励賞

奈井江中学校2年

加藤 杏奈 さん

「外国人差別をなくそう」

※奈井江町受賞者分のみ

子ども向けのイベントがいっぱい！！

## 第15回

# ないえ冬まつり

◆日時 2月3日(土)

11時～15時30分

◆開催場所 駅前広場

文化ホール

エコーブないえ店

●問い合わせ ないえ冬まつり実行委員会

(奈井江町商工会) ☎ 65 - 2151

◆内容

子ども豆まき・本の読み聞かせ・DVD上映・工作・大きな雪の滑り台・チューブフラッグ・子ども宝探し・雪中綱引き大会・うまいもの市・特産品販売・キッチンカー ほか



# I-Box

2023年 交通事故発生状況 (12月20日現在 ( )は前年比)	
人身事故	発生 12件 (+3) 傷者 15人 (+5) 死者 0人 (±0)
物損事故	発生 83件 (-24)
死亡事故ゼロ連続日数	1,303日

## 学童保育の募集

令和6年度に利用する児童を募集します。

### ○受付期間

2月1日(木)～29日(木)

※受付終了後の申込みについては、お問い合わせください。

### ○定員 40名

### ○対象児童

保護者の就労や病人の看護などの理由により保育ができない小学生(1年～6年生)

※新1年生も、4月1日より利用できます。

### 【一時的入会】

保護者が、病気、入院、家族の介護などの理由により、一時的な利用ができます。

### 【長期休暇中の入会】

就労家庭児童が春、夏、冬休み中の一時的利用ができます。

### ○申込み・問い合わせ

子育て支援センター

☎ 74-6117

保健福祉課子育て支援係  
(保健センター)

☎ 65-2131

## 移動献血車による 全血献血のお知らせ

○日付 1月30日(火)

### ○時間と場所

① 10時～11時

砂川地区広域消防組合  
奈井江・浦臼支署

② 12時30分～14時30分

空知中部広域連合

③ 15時～16時30分

新砂川農協奈井江支所前

### ○問い合わせ

保健福祉課健康づくり係

(保健センター) ☎ 65-2131

## 排水設備工事責任技術者 資格登録更新のお知らせ

排水設備工事責任技術者資格の有効期間は5年間であり、資格登録者は5年ごとに資格登録更新の手続きをする必要があります。

更新対象者には、資格登録更新実施案内及び申込書等を後日郵送しますので、定められた期間内に手続きを行ってください。

なお、住所等が変更になっている対象者の方は、更新案内が届かない場合がありますので、速やかに変更手続きを行ってください。

### ○更新対象者

平成30年度に北海道排水設備工事責任技術者試験に合格した方または資格登録更新手続きを行った方で資格登録期間が令和6年3月31日で満了する資格登録者

### ○受付期間

令和6年1月9日(火)～

15日(月) 8時30分～17時

※土・日曜日を除く

### ○更新方法

手続き終了後、更新用テキストを配布します。

### ○手数料

7,000円

※更新手数料(テキスト代込)及び資格認定証交付等手数料として

### ○問い合わせ

建設環境課土木管理係(窓口⑨)

☎ 65-2116

## 産前産後期間の国民健康保険 税の減免について

国民健康保険に加入している方が令和5年度11月以降に出産した場合、国民健康保険税が減免されます。

### ○対象者

国民健康保険に加入している方

## ミラズロックで自動車などを差し押えます

### 【滞納対策の強化】

自主財源の確保と税負担の公平性という観点から、滞納対策の強化の一環として、町税等の滞納者に対し「ミラズロック」による自動車などの差し押えを実施します。

町税等を完納しない限り解除されず、許可なく「ミラズロック」を外したり、車を移動したりすると、法律により罰せられます。

町税等の納付期限内の納付を厳守するよう引き続きご協力をお願いします。



ロックを付けた様子

### ○問い合わせ

町民生活課出納係 ☎ 65-2144

# 冬こそ危険！気を付けたい高血圧

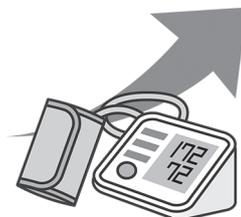
保健ミニコーナー

冬は寒さの影響で血圧が大きく変動する季節です。朝目覚めて布団から出たときなど、急な寒さを感じると血圧が上がります。高血圧はサイレントキラーとも呼ばれているとおり自覚症状のない人が多く、健診で高血圧を指摘されても病院を受診しない人も多くいます。しかし、高血圧状態を放っておくと血管の壁に負担がかかり、心筋梗塞や脳梗塞などを招くことになります。

血圧が高い人は定期的にご家庭でも血圧を測定し、数値を確認しましょう。正常値内の方も毎年必ず健診を受けましょう。

## ■冬に血圧が上がりにくいのはなぜ？

- ①鍋物やおせちなど塩分の多い食事をよく食べる。
- ②発汗が少なく、塩分が排出される量が少ない。
- ③家から出ないことで運動量が減り、体重が増える。
- ④お正月、新年会とイベントが多く、いつもより多く食べる。



## ■高血圧にならないために気を付けること

- ①ヒートショックを防ぐためトイレや浴室を含め家を全体的に暖める。入浴時はぬるめの温度で入る。長風呂、飲酒後の入浴はしない。
- ②薬味や柑橘系の果汁、香辛料などを利用し、塩分量を控える。
- ③野菜やきのこを十分にとる。
- ④ウォーキングや家事などで、こまめに体を動かす。
- ⑤十分な睡眠をとる。
- ⑥ストレスをため込まないように、自分なりのストレスコントロール術を身に付ける。

【問い合わせ】保健センター ☎ 65 - 2131

ちょっと気になる **ゴミの話**

## 知ろう！食品ロスのこと



### ○「食品ロス」ってなんだろう

食品ロスとは？

→本来食べられるのに、捨ててしまう食べ物のこと。例えば、お皿の上に残してしまう食べ物のこと。1口も食べていないのに捨てられることもあります。

### ○なぜ食品ロスを減らした方がいいの？

#### ◆大切な自然を守ることに繋がります

食べ物を作るときには、水を使ったり地球温暖化の原因である二酸化炭素を出したりします。食品ロスを減らすと、水や二酸化炭素などの量を減らせます。

#### ◆ムダなお金を減らせます

ムダになる食べ物を作るときにも買うときにもお金を使っていますから、食品ロスを減らすと、ムダなお金を減らせます。

#### ◆食べ物の輸入を減らせます

日本はたくさんの食べ物を海外から買っています。食品ロスを減らすと、輸入を減らせます。

#### ◆「ありがとう」の気持ちを表せます

食べ物を食べられるのは農家さんなど多くの方の努力のおかげです。また、私たちは生き物の命をいただいて生きています。食べ物を大切にすることは、皆さんからの「ありがとう」のメッセージです。

食品ロスを減らすことは、「SDGs」「ゼロカーボン」への取り組みにもつながりますので、ご協力をお願いいたします。

【問い合わせ】建設環境課都市環境係（窓口⑧） ☎ 65 - 2116

# 人のうごき

## おくやみ申し上げます

土門 秀子さん (93歳) 宮3  
 長谷川キヨ子さん (96歳) 茶3  
 俵谷シゲ子さん (91歳) 北2  
 松原トシ子さん (92歳) 本6

# ねんきん つうしん

## 20歳になったら国民年金！！



国民年金は、年をとったとき、病気や事故で障害が残ったとき、家族の働き手が亡くなったときに、働いている世代みんなで支えようという考えで作られた仕組みです。

20歳以上60歳未満の方は加入することが義務付けられており、20歳になると日本年金機構から国民年金加入のお知らせが届きます。

### 国民年金のポイント

#### ◆将来の大きな支えになります

国民年金は20歳から60歳までの方が加入し、保険料を納める制度です。国が責任をもって運営するため、安定していますし、年金の給付は生涯にわたって保障されます。

#### ◆老後のためだけのものではありません

国民年金は、老齢年金のほか、障害年金や遺族年金もあります。障害年金は病気や事故で障害が残ったときに、また遺族年金は加入者が死亡した場合、その加入者により生計を維持されていた遺族が受け取れます。

### 国民年金保険料の支払い

#### ◆国民年金の保険料

国民年金第1号被保険者及び任意加入被保険者の1カ月当たりの保険料は16,520円（令和5年度）。

#### ◆「付加年金制度」があります

定額保険料に月額400円の付加保険料を上乗せして納めると、付加年金が加算され、将来の年金額を多く受け取れます。

#### ◆口座振替・クレジットカードでのお支払い

口座振替のご利用で納め忘れも防ぐことができ、さらに、「早割（当月末納付）」や「前納」で納めると、保険料が割引されます。

※その他、保険料を納めることが困難な場合には、学生特例制度や免除・納付猶予制度もあります。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  
 役場町民生活課戸籍係（窓口①） ☎ 65 - 2113

## 町職員人事異動 令和5年12月21日付 ◆退職◆

柔道整復師 賀上 賢一

## 人口動態

総人口 4,817人(4,832人)  
 男 2,277人(2,283人)  
 女 2,540人(2,549人)  
 世帯数 2,612戸(2,622戸)  
 12月20日現在( )は11月末

### 担当者のしぐさやき

昨年は、新型コロナウイルスとインフルエンザに感染。腰痛や首痛にも悩まされ、1年を通じて健康に縁がない年でした。皆さんは、どんな1年でしたか？  
 今年は、適度な運動と十分な睡眠、好きなことに没頭する時間を多く持ち、心も体も健やかでいたと思います。

## 今日の表紙



「認定こども園お餅つき」(12/15)  
 認定こども園で、恒例のお餅つきが行われました。みんなでかわるがわる杵を使ってずどーんとお餅をつきました。お餅は鏡餅となりこども園の玄関に飾られます。

お出掛けにまだかと急かす十二月  
 終電は回送となり山眠る 東川 寿子  
 狸はね獣臭くて硬いって 石垣 晶子  
 おやすみと影絵のやうに山眠る 藤谷 郁子  
 白岩 文美



作品コーナー  
 〔奈井江ホトトギス会〕

**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

**080-080-01432**

TEL.53-3831 FAX.53-2126

奈井江営業所(奈井江町役場1階)  
☎65-2116  
料金のお支払いには、  
便利な口座振替を

おうちのこと相談してみませんか?  
あなたにあったライフプランと一緒に考えます!

新築の計画  
リフォーム・増改築  
借換で返済額の見直し など

**北門信用金庫** 奈井江支店 ☎65-2311

**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

そらぶちキッズキャンプ 掲示版  
第155回:新春のごあいさつ

昨年も多くの方からたくさんのご支援をいただき、難病と戦う子どもと家族のキャンプ場への無料招待をはじめ、降ったばかりのフワフワの雪を届けるスノーギフト、ヒマワリの水耕栽培キットのプレゼントなど、病院や自宅にいらながらもキャンプ気分を楽しめる取り組みも継続することができました。本年も引き続き、多くのご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

応援します!  
そらぶちキッズキャンプ

日本初! 難病の子どものための  
医療ケア付きキャンプ場

**灯油 重油**  
**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

【取扱工種】  
土 建築 (舗・リフォーム)  
舗 装  
水 道  
排 水 設 備  
造 園  
塗 装 板 金  
電 気  
除 排  
住 宅 解 体

【正会員】  
共和土建、櫻井千田、三鉦建設  
砂子組、鈴木東建、鈴木重機建設  
千永工業、高橋組、拓友工業  
拓友道路、古屋工業  
マルホー産業、山口土建工業

信頼と実績  
**協会の会社**

奈井江建設協会 ☎65-2547 Fax65-5630

屋根板金・壁サイディング工事一式・間口除雪

**有限会社 青木板金**

本町4区 ☎65-3529  
FAX 65-3569

あたたかいおもてなし

JR奈井江駅前

**松島屋旅館**

〒079-0313 奈井江町本町1区  
TEL (0125) 65-2335

**英語 joy kids club**

英会話、学校のテスト対策の両方を学べます。  
年少～中3まで各クラス (定員あり、お早めに)

代表 矢萩 奈井江町東町6区  
65-6922  
090-6449-5895

まずは、ショートメールでご連絡ください。  
LINE アドレスを送ります。

当教室は NICO 奈井江国際交流の会  
ウクレレサークル LELE CLUB を支援しています。

三原商事の  
**ホームページ** できました!

**ハローガス**

**三原商事**

北町1区 ☎65-2458

Instagram  
「今日の諭吉」  
更新中!

町公式  
**ホームページ**

町からの各種お知らせなどを掲載。

町公式  
**Facebook**

まちの話題やHPの更新情報などを紹介。災害時の情報も。

LINE  
町公式アカウント

まちの情報があなたのスマホに直接届く。