

# 広報 にいかっぷ

2012

8

No 559

新冠町ホームページ

<http://www.nikappu.jp>

Eメール

[info@nikappu.jp](mailto:info@nikappu.jp)



新冠の夏の一大イベント  
にいかっぷ ふるさとまつり



## 第16回にいかっぷふるさとまつり



7月14日・15日、第16回にいかっぷふるさとまつりが開催されました。14日の宵宮祭は、一等賞金10万円を目指し俵かつぎリレーが行われたほか、氷川若衆会による周慶みこしの本練りでは、沿道を埋めた観客が熱気の渦に巻き込まれていました。本祭の15日は、子どもみこしや新冠判官太鼓が市街地にくり出したり、ステージでは、新冠中学校ブラスバンド部の演奏や町民カラオケ、歌謡ショーが行われ、年に一度の祭りを楽しみ、街は賑わいを見せていました。

(写真 市川 潔)



### 7月23日 中体連全道大会出場

中体連日高大会で優秀な成績を修め、全道大会への出場を決めた新冠中学校の生徒が役場を訪れ、小竹町長に健闘を誓いました。  
全道大会出場を決めたのは、団体では男子バレー部、個人では陸上女子100メートルハードルで葛西ひかりさん、柔道女子個人で中倉由季さんです。

### 7月26日 フレッツ光個別相談会開催

NTT東日本は、今年10月に新冠町での「フレッツ光」のサービス提供を目指しており、役場ロビーにおいて「フレッツ光」事前申込み受付と個別相談会を開催しました。  
今回、フレッツ光エリアの該当になっている地域は、本町、中央町、北星町、東町、西泊津の一部です。  
次回8月22日10時～ 同会場で個別相談会を開催します。



### 7月30日 800メートルの坂路馬場新設

日高軽種馬共同育成公社では、より強い馬づくりに向け、全長800メートル、幅6メートル、高低差25メートルの坂路馬場を、約4500万円かけ新設しました。  
この坂路馬場は、1周1200メートルの本馬場とつながっており、坂路コースから直接本場に入れることから、効率的な調教が可能となりました。



### 「あおぞら」で夏まつり

7月28日、昨年節婦保育所跡地に開設した、新冠町子ども発達支援センター「あおぞら」で、夏まつりが開催されました。  
この夏まつりは、施設を利用する子どもたちや保護者、節婦老人クラブやふれあいタウンに住む高齢者が親睦を図る目的で、今年初めて開催されたものです。



### ピーマンピザ大好評！

7月14日・15日、にいかっぷふるさとまつりで、新冠温泉ホテルヒルズよりピーマンピザが販売され、大好評のうちに完売となりました。  
このピーマンピザは現在試作品のため、通常では販売されていませんが、今後改良をかさねていき、新冠温泉で販売される予定です。



### 比宇川で生体調査

7月7日、比宇川流域環境保全会（鎌田一博代表）は、比宇川にいる生き物を子どもたちに知ってもらおうと、地域の子どもの親子約50人が参加し、比宇川の生態調査を行いました。  
参加した子どもたちは、腰まで水につかり、魚すくいに夢中になっていました。

# 国民年金だより

## 合算対象期間（カラ期間）に ご注意ください

20歳から60歳に到達するまでの40年の間に、国民年金や厚生年金などの公的年金制度に加入して、保険料を納めた方には、65歳から年間78万6500円の老齢基礎年金（平成24年度）が支給されます。

ところで、よく「老齢基礎年金を受けるのに加入期間が数年足りなかった」と言った深刻な話を耳にします。

ここで大切なのが「合算対象期間」を活かすことです。

老齢基礎年金を受けるためには、25年以上の公的年金制度の保険料を納めた期間か、国民年金の保険料を免除された期間であることが必要ですが、この25年には合算対象期間も含まれることになっています。

### 『合算対象期間とは』

合算対象期間は、前述の25年の資格期間に算入されますが、年金額には反映されない「実」のない期間のため、通称「カラ期間」と呼ばれます。

合算対象期間として認められる要件はいくつかありますが、主な要件は、20歳以上60歳未満の期間で、次の要件に該当した場合です。

- ①昭和36年4月から昭和61年3月の期間のうち、厚生年金などの加入者の配偶者で、国民年金に任意加入されなかった期間。
- ②平成3年3月までの期間のうち、学生であって国民年金に任意加入しなかった期間。
- ③昭和36年4月以降日本人であって、海外に居住していた期間。

ただし、昭和61年4月以降については、国民年金に任意加入しなかった期間に限る。

④昭和61年3月までに厚生年金・船員保険の脱退手当を受けた期間。

ただし、昭和61年4月から65歳に達する日の前月までに保険料納付・免除期間がある人に限る。

### 『合算対象期間の認定には 本人の申出が必要』

合算対象期間は、年金の未加入期間となっており、原則として、ご本人の申出に基づいて合算対象期間の有無を確認することになります。

そのため、納入期間・免除期間だけでは年金受給資格を得られる25年に満た

ない方で、合算対象期間となる可能性がある期間をもっていると思われる方は、前述の要件以外でも認められる場合もありますので、役場又は年金事務所に申し出て相談をしてください。

### 『加入期間が足りない方は 任意加入をお勧めします』

国民年金の被保険者期間は、満60歳までですが、60歳以降でも国民年金に任意加入して年金受給権を満たすことができます。

年金受給権がない方は70歳になるまで任意加入することができ、手続きは役場又は年金事務所で行えます。

## 環境衛生だより

### 『ゴミ収集の休みについて』

次の日は『ゴミ』の収集を休みますので、ゴミステーション等に『ゴミ』を出さないようご注意ください。

新冠町市街地及び一部地域

8月13日(月) 8月14日(火)

※8月13日は、日高中部環境センター「うまつくりん」も、ゴミの受け入れができませんので、ご了承ください。

◆ゴミは必ず分別して、決められた曜

日、時間に出しましょう。

◆ゴミステーションは、ゴミ捨て場ではありません。

◆他の自治会のゴミステーションにゴミを出してはいけません。

### 『お墓参りの皆さんへ』

★お供え物は、必ず持ち帰りましょう  
お供え物を持ち帰らず、そのままにすると、カラスやキツネなどの被害により、お墓などが汚されたり、他のお墓にも迷惑をかけることとなります。

### ★お墓周辺の草刈りをしましょう

蚊などの発生を防ぎ、アリの墓石内に入り込むのも防ぐことができます。刈り終わった草は、お持ち帰りいただきますようお願いいたします。

### 『新冠共同墓地の公募』

町で管理している新冠共同墓地について、現在空き区画があり、1年以内にお墓を建立する方で、新冠町に住所を有する方に対し、随時墓地使用許可申請の受付を行っております。

新冠共同墓地（字西泊津）

9区画6㎡ 使用料2万円

### ○問い合わせ先

町民生活課町民生活グループ

☎0146・47・2112

## ふるさとカルタ紹介④ に ほろしり乗馬クラブ

ホロシリ乗馬クラブは、平成2年に建設され、太平洋を一望できる高台にあり、体験乗馬や林間コース、海岸コースと初心者から上級者まで乗馬を楽しむことができる施設となっている。

設備も充実しており、町民だけではなく、休日には町外の方々もたくさん乗馬を楽しんでいる。

日高山脈の主峰「幌尻岳」の名を冠している。

日曜日

ホロシリ乗馬で

親子連れ



日曜日ホロシリ乗馬に親子連れ

※ふるさとカルタは、新冠町開町130年・町制施行50年記念事業の一環として作製したもので、読み札の題材を「新冠郷土文化研究会」が選定し、そのお題に沿って「新冠俳句の会」が読み札語句を、「新冠アトリエの会」が絵札を担当して作り上げた町民手作りのカルタです。

# けんこうガイド

## 熱中症 7月・8月は熱中症に注意！

● 問い合わせ先 保健福祉課保健福祉グループ  
☎ 0146・47・2113

### 熱

中症とは、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調整がうまく働かなくなることで、体内に熱がたまり、めまい、筋肉痛、頭痛、大量の発汗、倦怠感、吐き気、さらに重症になると意識障害やけいれんを起こす状態をいいます。

外で活動している時だけでなく、家の中で特に何もしてなくても熱中症となり、救急搬送されたり死亡することがあります。

熱中症は、気温や湿度が高い日、風が弱く日差しが強い日に多く発生し、7月～8月がピークです。

高齢者や幼児、持病のある人、肥満の人、普段から運動していない人は特に注意が必要です。

**熱中症の予防方法として「水分補給」「暑さを避けること」「暑さに備えた体作り」が大切です！**

#### ① 水分補給

・こまめに水や麦茶などを飲む。  
一日に1～1.5ℓ飲むことを目指しましょう。

大量に汗をかいた時にはスポーツドリンクがお勧めです。

アルコールを飲むと、尿の量が増えて体内の水分がますます失われる為、要注意です。

#### ② 暑さを避ける

・吸湿、通気性のよい涼しい服装にする。  
・日傘や帽子、カーテンや日陰で直射日光を避ける。  
・室温は25～28度に保つ。

#### ③ 暑さに備えた体作り

・一日3食しっかり食べる。  
・しっかりと眠る。  
・日頃から運動習慣をもつ。

熱中症が疑われる人を見かけた場合には「涼しい場所へ避難させる」「衣服を脱がせてからだを冷やす」「水分・塩分を補給する」ことが大切です。

万が一、意識がない場合

や自分で水分を飲めない場合には、救急車を要請しましょう。



## めざせ！ N 新冠 K 健康 P プロジェクト

### 少衣多浴

～日光はほどよく骨粗しょう症予防～

### 現

在、骨粗しょう症の人は65歳以上の女性で約50%、男女合わせ1380万人と推定されています。特に女性は更年期を迎えると女性ホルモンの減少により、骨密度が急激に低下し、骨粗しょう症を起こしやすくなります。

骨粗しょう症になっても実際にはほとんど症状がありません。しかし、骨密度が50%前後になると骨折の危険度は非常に高まります。背骨が圧迫骨折でつぶれ背中が丸くなったり、少し転んだだけでも寝たきりになりやすい、大腿骨頸部骨折（だいたいこつけいぶこつせつ）を起こすことがあります。

骨粗しょう症予防の大原則は「食事」「運動」「日光浴」です。

食事では骨を強くする栄養素であるカルシウム、ビタミンDを毎日コツコツためることが大切です。

骨粗しょう症で目標とされるカルシウ

ムの摂取量は、一日800mg以上です。

ビタミンDは魚類に多く含まれ、日光に当たると皮膚で合成されます。

なお、ビタミンDが不足すると骨の形成が進まなかったり、筋力が衰えて転倒しやすくなったり、カルシウムをとっても7割近くが排泄されてしまいます。

ビタミンDの約半分は紫外線を浴びて体内で合成され、木陰で30分、日差しの下であれば15分程度、日光に当たるだけでも効果があります。

仕事や買い物などで外に出る機会が少ない方は、意識的に家の中に日光を取り入れましょう。

骨は運動負荷をかけることで丈夫になります。室内で立ち上がったり、しゃがんだりするだけでも骨や筋肉は強くなります。骨量は年齢に関係なく増量させることができます。

ゲートボールを毎日やるなど、運動を毎日の習慣に取り入れた人は骨量がぐんとアップしていることがわかっています。骨を強く保つのに手遅れはありません。強い骨を作るには普段の生活の中にカルシウムの多い

食事、無理のない運動、日光浴を取り入れ、骨折を防ぐ努力をすることが肝心です。



## 介護ワンポイント アドバイス ⑫

### 家庭内にひそむ危険！ 第2回目



《居間での事故に注意しましょう！》  
家庭内における事故の中でも、発生頻度が最も高い場所が「居間」です。今回は、居間での事故を防ぐためのポイントをご紹介します。

① 部屋の整理整頓を心掛けましょう  
床の上に置いたものにつまづいたり、電気コードに足を引っ掛けてしまうことがあります。

こまめに片づけ、特に普段歩く場所には物を置かないようにしましょう。  
② 家具などの色を変えてみましょう  
目の衰えを補うために、床や壁の色とは違う色の家具を選びましょう。  
つまずきやぶつかりの予防になります。

③ 床面の素材や状態を検討しましょう  
靴下の素材によつては、滑りやすくなったり、じゅうたんやマット自体が滑ってしまうこともあります。

一度、見直してみてもいいかもしれません。



介護のことは、お気軽にご相談ください。  
保健福祉グループ 高橋 昌嗣

● 保健福祉課保健福祉グループ  
☎ 0146・47・2113（直通）

健康カレンダー	月日	時間	事業名	場所	9月					8月						
					7日(金)	13日(木)	20日(木)	27日(木)	30日(日)	6日(木)	13日(木)	20日(木)	27日(木)	30日(日)		
	7日(金)	13時30分～15時30分	健康相談	保健センター	14日(金)	13時00分～16時30分	受付	保健センター	13日(木)	10時30分～12時30分	お喜楽☆ おたつしや塾 (介護予防教室)	保健センター	23日(木)	14時00分～16時00分	お喜楽☆ おたつしや塾 (介護予防教室)	保健センター
	8日(土)				20日(木)	10時30分～12時30分	からだリセット講座	保健センター	27日(木)	10時30分～12時30分	からだリセット講座	保健センター	30日(日)	10時30分～12時30分	からだリセット講座	保健センター
	9日(日)				27日(木)	10時30分～12時30分	からだリセット講座	保健センター	30日(日)	10時30分～12時30分	からだリセット講座	保健センター	6日(木)	10時30分～12時30分	からだリセット講座	保健センター
	10日(月)				29日(水)	10時30分～12時30分	からだリセット講座	保健センター	31日(月)	10時30分～12時30分	からだリセット講座	保健センター	13日(木)	10時30分～12時30分	からだリセット講座	保健センター





問い合わせ先  
 社会教育課 図書プラザ  
 ☎ 0146・45・7777

## 今月の一冊



**ぎん言**  
 出版：小学館  
 ぎんさんの娘4姉妹著  
 ～ぎんさんが娘4姉妹に遺した名言～

超高齢双子姉妹“きんさんぎんさん”の妹・ぎんさんの4人の娘は、人生の節目、節目で母の言葉を思い出し、生きるうえでの糧としてきました。ぎんさんが遺した名言の数々を紹介します。

## アニマル号 (移動図書館車) 運行日程《8月分》

23日	10:10～10:30	朝日小学校
	10:45～11:00	新冠こたがわ学園
28日	10:10～10:30	朝日小学校
29日	12:45～13:10	新冠中学校
30日	10:10～10:30	朝日小学校
	11:00～11:20	おうるの郷
31日	10:45～11:00	太陽郵便局
	15:05～15:25	新冠小学校
	15:30～15:50	にこにこクラブ(児童館)
	16:00～16:30	認定こども園ド・レ・ミ
	16:35～16:50	あいあい荘

### ●図書プラザイベントカレンダー

日時	事業名	場所
8月25日(土) 13:30～	びっくり箱のおはなし会	図書プラザ
8月28日(火) 10:30～	あかちゃん絵本の読み聞かせ	おはなしのへや

## 大活字本をご存じですか？

大活字本とは、一般の書籍より文字が大きく、読みやすいように行間も考慮されている図書のことです。特に、一般的な書籍の文字が小さくて読みにくい、という方にはおすすめです。

古典文学や現代小説、歴史やミステリーと様々ご用意しておりますので、どうぞご利用ください。

### ＜大活字本のご紹介＞

- ・泥流地帯
- ・愛する源氏物語
- ・硝子のハンマー
- ・八日目の蝉
- ・斜陽
- ・瀬戸内寂聴随筆選



## ブックカートをご用意しました

図書プラザでは、より多くの図書を利用しやすくするため、入口側にブックカートを一台をご用意しました。

多くの本をお借りになるときや手がふさがっているときはぜひお気軽にご利用ください。



## 「新着ガイド」

中学生はこれを読み！2	北海道書店商業組合
悲しむのは、悪いことじゃない	香山 リカ
決定版北海道道の駅ガイド 2012-13	丸谷 一三郎
この国で起きている本当のこと	辛坊 治郎
話が伝わらなくて困ったときに読む本	河合 薫
老後のイライラを捨てる技術	保坂 隆
生活保護3兆円の衝撃	NHK取材班
3・11後を生きるきみたちへ	たくき よしみつ
スマホではじめる facebook	高橋 慈子
DIYのできるナチュラルリフォーム	
うまいぞ！シカ肉	松井 賢一
当たる「手書きチラシ」のルール	今野 良香
東京ディズニーランド&シーファミリー裏技ガイド 2012～13年版	TDL & TDS裏技調査隊
夕張の郷	小縄 龍一
啄木「ローマ字日記」を読む	石川 啄木
アイヌ・母(ハボ)のうた	伊賀 ふで

## 特定健診受診者に ゴミ袋を配布！

今年度、特定健診を受けた方には、新しい新冠町指定ゴミ袋(大10枚入り)を進呈しています。

### ＜対象者＞

- ・国民健康保険加入者
  - ・後期高齢者医療制度加入者
- ※国民健康保険加入者で、職場などで健診を受診された方は、健診結果を保健福祉課までお持ち頂ければ、ゴミ袋を進呈します。

### ＜集団検診のご案内＞

平成24年10月19日(金)～21日(日)  
 平成25年2月3日(日)～4日(月)

○下記の医療機関では通年受診できます。(予約が必要です)

- ◆新冠町立国民健康保険診療所 ☎0146・47・2411
- ◆医療法人静仁会 静仁会静内病院健診センター ☎0146・42・1888
- ◆北海道勤労者医療協会 厚賀診療所 ☎01456・5・2711
- ◆J A北海道厚生連 札幌厚生病院健診センター ☎011・261・5331



### ●問い合わせ先

保健福祉課保健福祉グループ ☎0146・47・2113

## ～役場からのお知らせ～

nikappu town office information

## 樋門・樋管の操作に関する お知らせ！

東日本大震災において、水門等のゲート操作に向かい多くの消防団員の方々などが犠牲となりました。このことを受け、北海道では樋門等の操作要領を改定しました。

今後、津波警報が発表された場合には、津波が樋門等から逆流するおそれがありますが、操作人の安全の確保を最優先として、原則、樋門等のゲート操作は行わないこととしましたので、ご理解とご協力をお願いいたします。



### ●問い合わせ先

胆振総合振興局 室蘭建設管理部  
 用地管理室管理課 事業室治水課 ☎0143・24・9871  
 新冠町役場 建設水道課 建設・管理グループ ☎0146・47・2518

## シーズン到来 ～大雨～

北海道では、北海道付近に停滞する前線に向かって暖かく湿った空気が入る時に大雨となり、台風が接近しているときはさらに雨量が多くなる場合があります。

大雨による災害は、崖崩れなどの土砂災害、河川のはん濫による洪水、低い土地の浸水などです。このため、天気が悪くなる前の早めの対応が重要です。

また、雨が止んでも土砂災害や洪水の危険が残る場合がありますので、しばらくは注意してください。

平成15年8月には、北海道付近に前線が停滞する中で台風第10号が北海道に上陸して、日高地方を中心に大雨となりました。この大雨で、崖崩れや河川のはん濫が発生したため、住宅の全壊・半壊が約50棟、床上・床下浸水は400棟以上の災害が発生し、6名の方が亡くなりました。

気象台が発表する情報で大雨を予想しているときは、崖や川が近い、土地が低くなっているなど、お住まいの状況にあわせて避難が必要となります。事前に避難場所を確認するなどの準備が重要です。

●問い合わせ先  
 総務企画課まちづくりグループ  
 ☎0146・47・2498



## しずない皮膚科クリニック

Shizunai Clinic of Dermatology

診療時間  
 ◎月曜・金曜……午前9:30～午後6:30  
 ◎火曜・水曜……午前9:00～午後5:00  
 ◎木曜……予約診療日  
 ◎土曜……午前9:00～午後1:00  
 ◎日曜・祝日……休診日  
 ※イボ・しみ・巻き爪他の相談応じます。

### 診療科目

- 皮膚科全般
- 小児皮膚科
- 美容皮膚科
- アレルギー科
- レーザー治療



〒056-0019  
 日高郡新ひだか町静内青柳町1丁目9番18号  
 TEL(0146)45-1112 FAX(0146)45-1113

あなたの悩みに

初回相談無料(30分)

- 離婚・相続・遺言
- 多重債務
- 交通事故
- 雇用トラブル
- その他相談

相談予約ダイヤル  
**0146-42-8373**  
平日10:00～16:00(12:00～13:00を除く)

札幌弁護士会 ひだか弁護士相談センター

# キラリと光る レ・コードなまち

○団体・サークル紹介○

今月号は、ツリークライミング・チーム「熊の杜 (ひのもり)」を紹介します。

## 【プロフィール】

ツリークライミング・チーム「熊の杜(ひのもり)」は、北海道における様々な野外活動のなかで、ツリークライミングに新たな可能性を見いだすこと、自然に親しむこと、また、北海道の豊かな自然の中で、子ども達が森や樹木に触れ自然と親しむことを目的として活動しています。

ツリークライミングは、ロープを使って行う木登りで、愛知県に本部を置く「ツリークライミングジャパン」により全国に普及しつつあるアウトドアスポーツです。

「熊の杜」は、平成21年4月1日に発足し、ツリークライミングの普及、子ども達の体力向上、スポーツ振興に貢献されたことが評価され、平成23年に新冠町教育奨励賞、平成24年には日高管内教育実践表彰を受賞しています。

現在会員は5名おり、通年で活動しています。

主な活動として、子ども達にツリークライミングの楽しさを伝えるために「ツリークライミング体験会」を開催しています。

年に1度森林公園で体験会を開催し、町内の子ども達を中心に楽しんでもらっており、その他にも、札幌市の小学校から依頼で、授業の一環としてツリークライミングを体験するお手伝い等も行っていきます。

また、ツリークライミングの他にも、植樹や森林保全活動等を行っています。



## 【募集内容】

ツリークライミングは、子ども達にとっても人気があり、楽しく体験会等を行っています。

「熊の杜」は子ども達のために、ボランティア活動を続けており、ツリークライミングを広めようと努めています。

指導をする際には資格を要しますが、まずはツリークライミングを体験し、ツリークライミングの楽しさ、魅力を感じてみませんか？

子どもから大人まで幅広い年齢層で楽しめるスポーツです。

会員は随時募集しておりますので、詳しくは「熊の杜」事務局(新冠町民センター内0146・47・2922)にお問い合わせください。

## 小竹町長の動静 & まちのできごと

7月 ●は町長出席

- 1日、認定こども園ド・レ・ミ運動会、第14回ふれあい家族交流会
- 3日、日高地域づくり連携会議(浦河町)
- 4日、津波避難計画説明会
- 8日、バットの森づくり植樹祭
- 11日、庁内会議
- 14日、氷川神社祭(～15日)
- 17日、農林水産省競馬監督課との意見交換会(新ひだか町)
- 18日、日高地域政策懇談会
- 19日、市町村長交流セミナー(札幌市)
- 20日、トド・アザラシ等海獣被害対策推進に関する懇談会(札幌市)
- 22日、静内駐屯地創設48周年・第7高射特科連隊31周年記念行事・祝賀会、鳩山由紀夫国政報告会(新ひだか町)
- 26日、反核平和の火リレー新冠集会
- 30日、育成公社坂路馬場落成式、育成公社取締役会、日高中部消防組合臨時会(新ひだか町)
- 31日、国保連合会第2回通常総会(札幌市)

## 人のうごき

(平成24年7月末現在)

人口	5,760人	(前月比 ± 0人)
男	2,788人	(前月比 + 2人)
女	2,972人	(前月比 - 2人)
世帯	2,654世帯	(前月比 - 2世帯)
外国人登録者	52人	