

広報 にいかっぷ

2013

3

No 565

新冠町ホームページ

<http://www.nikappu.jp>

Eメール

info@nikappu.jp



太陽に笑顔あふれる

～太陽 冬のミニ運動会より～

2月16日、ティマシオ美術館向がいの水田に作られたスケートリンクで、親子連れ約40名が参加し「太陽冬のミニ運動会」が開催されました。

このミニ運動会は、地域に子どもたちの歓声が響くイベントを復活させる目的で、太陽青年会と町内の子育てサークル「森で遊ぼう会・はるにれ」が協力し開催したものです。

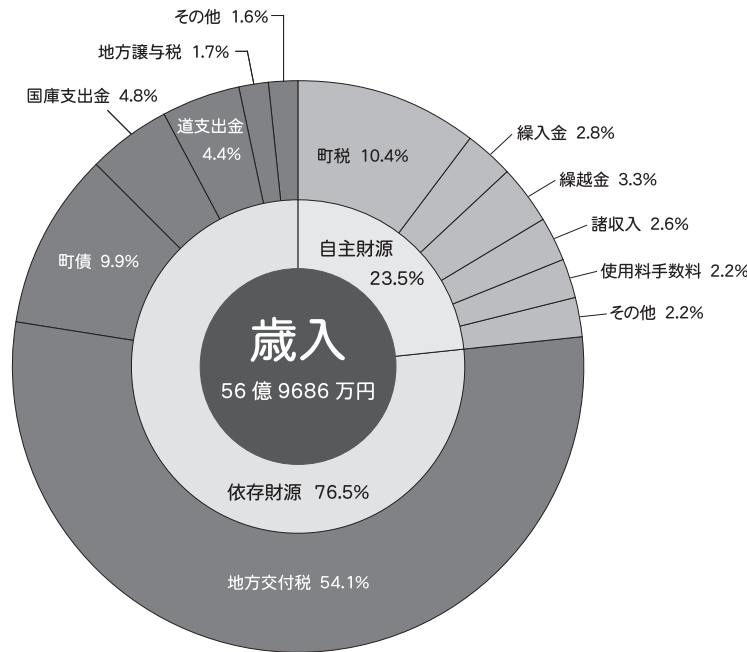
運動会では「スノーフラッグ」や「ほうきホッケー」など6種目が行われました。



決算報告

平成23年度の一般会計と特別会計の決算が、平成24年12月11日から開催された第4回定例議会で認定されました。町民の皆さんが納めた税金や国・道からの補助金などは基盤整備や福祉、教育の充実など様々な分野で使われています。ここでは、まちの家計簿である平成23年度の決算状況についてお知らせいたします。

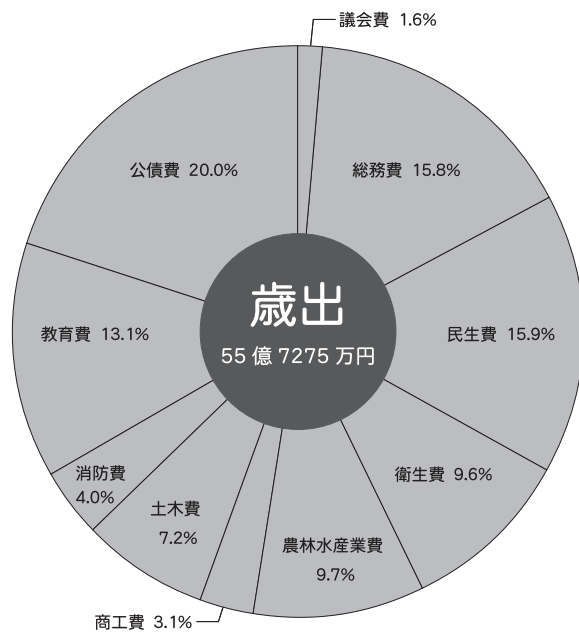
項目別内訳



区分	決算額	前年比 (%)
自主財源		
町税	5億9236万円	1.4
繰入金	1億6326万円	74.8
繰越金	1億8643万円	53.3
諸収入	1億4891万円	17.5
使用料手数料	1億2360万円	2.2
その他(分担金・寄付金など)	1億2344万円	△15.6
小計	13億3800万円	12.2
依存財源		
地方交付税	30億7988万円	△0.6
町債	5億6688万円	△47.8
国庫支出金	2億7686万円	△34.6
道支出金	2億4872万円	△50.2
地方譲与税	9513万円	△2.5
その他(地方消費税交付金など)	9139万円	△4.4
小計	43億5886万円	△17.8
合計	56億9686万円	△12.3

町税の内訳		
税目	決算額	前年比 (%)
個人町民税	1億9215万円	1.1
法人町民税	3733万円	9.7
固定資産税	3億598万円	△0.3
軽自動車税	1056万円	5.3
町たばこ税	2700万円	3.6
入湯税	1934万円	14.6
合計	5億9236万円	1.4

一般会計



区分	決算額	前年比 (%)
議会費	8765万円	30.6
総務費	8億8043万円	△9.1
民生費	8億8598万円	△22.2
衛生費	5億3635万円	△1.7
農林水産業費	5億3766万円	45.7
商工費	1億7220万円	79.1
土木費	4億383万円	△29.5
消防費	2億2528万円	△4.9
教育費	7億2808万円	△33.8
公債費	11億1529万円	△3.9
合計	55億7275万円	△11.6

▼歳入

平成23年度の歳入決算状況は、決算額56億9686万円、前年度決算額と比較し7億9772万円、12.3%の減額となりました。

平成23年度の収納率は予算現額に対して95.9%（前年度98.1%）、調定額に対して97.6%（前年度98.0%）の収納率となりました。

予算現額に対する収納率が町債で69.2%となつていますが、これは平成24年度への繰越明許費に係る未収入財源を予算化していることによるものです。

調定額に対する収納率は、前年度から0.4ポイント減となりました。

また、町税の収入未済額は1億3483万円、不納欠損処分として整理したものは2477万円、これら収入未済額の合計額は1億3730万円の決算となり、前年度と比較して949万円、7.4%増加しました。

▼歳出

平成23年度の歳出決算額は55億7275万円、前年度決算額と比較して7億2921万円、11.6%の減となりました。

執行率では予算現額に対して93.9%（前年度95.2%）で、3億6504万円の執行残が生じていますが、この額には翌年度への繰越明許費とした事業の繰越額3億1444万円を含んでいます。

これを除いた執行残は5060万円となります。

主な事務事業の決算内訳

●総務費	
定住・移住促進支援事業	1165万円
●民生費	
子育て支援センター事業	1759万円
●衛生費	
霊園霊葬場管理事業	227万円
●農林水産業費	
有害鳥獣駆除対策事業	3327万円
●土木費	
河川整備工事事業	3386万円
●教育費	
図書プラザ運営事業	1028万円

特別会計決算

簡易水道事業特別会計	歳入	2億9260万円
	歳出	2億8985万円
下水道事業特別会計	歳入	1億9210万円
	歳出	1億8998万円
国民健康保険特別会計	歳入	8億5033万円
	歳出	8億2281万円
後期高齢者医療特別会計	歳入	5636万円
	歳出	5611万円
介護サービス特別会計	歳入	3億2586万円
	歳出	3億1552万円

国民健康保険	歳入	4億9502万円
診療所特別会計	歳出	4億7879万円

平成23年度				
患者受入状況	1日平均患者	患者延数	前年度比	
			増減	増減率%
入院	366日	外来244日		
入院	17.6	6445	368	6.1
内科・小児科	16.0	5872	66	1.1
整形外科	1.6	573	302	111.4
外来	91.2	2万2263	△2583	△10.4
内科・小児科	73.5	1万7928	△1488	△7.7
循環器				
整形外科	17.8	4335	△1095	△20.2
合計	108.8	2万8708	△2215	△7.2

合計	歳入	22億1227万円
	歳出	21億5306万円
	差引繰越額	5921万円

▼一般会計決算状況

平成23年度一般会計当初予算編成においては、第5次新冠町総合計画の将来像である『笑顔あふれる、レ・コードなまち』にいかっぷを見据え、健康で安心して暮らせるまちづくり、潤いのある環境を創出するまちづくり、快適で暮らしやすいまちづくり、安全で安心して暮らせるまちづくり、力強く安定した産業づくり、学校・家庭地域社会が一体となった人づくり、自立したまちづくり、の7つの分野施策に沿い、各分野の具体的施策の実現に向け予算措置をしました。

平成23年度は、東日本大震災により日本全体として大きな転換期を迎えることとなりました。新冠町における直接的な被害は少なかったものの様々な面で影響を受けたと同時に、地震、津波に対する防災対策、エネルギー対策等について、新たな政策展開を考えるきっかけの年となり、現在も継続的に取り組んでいます。

新冠町にとって平成23年度は『開町130年・町制施行50年』を迎え、各記念事業の実施、継続事業の拡充を図り、多くの町民が参加し、次代へ向けた節目の年となりました。

平成23年度の一般会計決算額は、歳入総額56億9686万円、歳出総額55億7275万円を執行し、歳入歳出差引は1億2411万円、これが平成24年度への繰越金



2月3日
第25回昭和新山国際雪合戦 第8回日高地区予選大会

今年は一般の部に9チーム、レディースの部に7チーム、ジュニアの部に4チームが参加して行われました。本大会へは、一般の部で優勝した、町内の教職員を中心としたチームの「コバ・シンバ・F」を含む3チームと、レディースの部で優勝した、太陽地区を中心に結成したママさんチームの「太陽NAT 38」が出場します。

2月14日
少年国内研修交流事業報告会

平成24年度少年国内研修交流事業報告会が行われ、1月8日から3泊4日の日程で沖縄研修に行った、小・中学生18名が研修結果を発表しました。沖縄では、「戦争・平和」「歴史・文化」「環境・自然」の3班に分かれ研修を行い、その成果を子どもたち自身がまとめ、会場に訪れた家族や関係者に報告しました。



2月17日
冬の新冠を満喫！ 日高スノーフェスティバル開催

新栄の新冠場外離発着場で、第6回日高スノーフェスティバルが開催されました。年々参加者が増え、今年は家族連れなど約130名が会場を訪れ、スノーモービルやトラクターで引かれたソリや大型ゴムボート、バナナボートに乗り込み、全長1.5キロの特設コースでスノーラフティングを楽しみました。



昭和音大との合同コンサート

2月23日、レ・コード館で「昭和音楽大学」「合唱団VOL」「朝日小学校」「冠中吹奏楽部」「静高吹奏楽部」によるパートナーシップ・コンサートが行われました。このコンサートは、新冠町出身の昭和音楽大学生のコンサートを行ったことがきっかけで始まり、今年で12回目の開催となりました。



新冠消防団現地教育訓練

2月17日、レ・コード館で新冠消防団全分団から30名が参加し、現地教育訓練が行われました。この訓練は、団員に必要な礼式や基本動作を、消防署職員指導のもと行うものです。訓練では、班長の号令で集合や行進、敬礼など息のあった団体行動を見せていました。



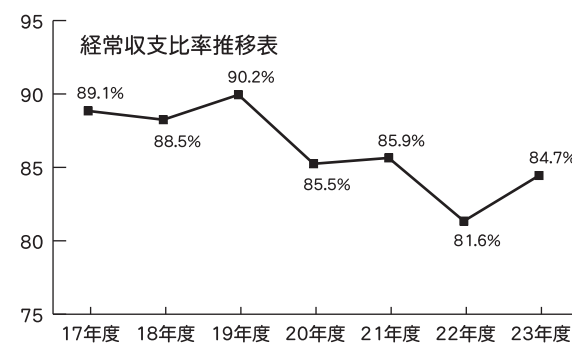
ホームヘルパー2級取得

1月18日、新冠町社会福祉協議会でホームヘルパー2級養成研修会の修了式が行われました。この研修会は、町民を対象に新冠町社会福祉協議会の主催で行われたもので、通常の4分の1程度の費用負担で資格が取得できると言うことで、23名が研修を受講し資格を取得しました。

経常収支比率

平成23年度決算では、町税や普通交付税などの経常一般財源収入は35億3004万円、経常一般財源支出は31億7238万円となり、経常収支比率は84.7%（収入に臨時財政対策債を除いた事実上の収支比率は89.9%）となります。経常収支比率を前年と比較すると3.1ポイントの増となりました。

この状況を家計に置き換えると、給料や事業収入で得た家計収入のうち、家のローン、教育費、光熱水費など既に決まっている支出が約8割あり、残りの2割が手元に残り自由に使えるお金ということになります。



19年度	90.2
20年度	85.5
21年度	85.9
22年度	81.6
23年度	84.7
23年度管内平均	85.7
"全道町村平均	82.6

経常収支比率とは、財政構造上の弾力性を判断する指標として用いられ、通常75%以内におさまることが妥当と考えられており、数値が高いほど財政が硬直化していることとなります。

実質公債費比率

平成17年度決算から、新たに取り入れられた町の会計全般における借金の返済額を示す指標で、3年平均の値が18%を超えると、地方債を借り入れる際に許可団体となり、さらに25%を超えると、一部の地方債の許可に制約を受けることとなります。

19年度	19.4
20年度	19.9
21年度	19.6
22年度	18.1
23年度	16.6
23年度管内平均	15.1
"全道町村平均	11.7

公債費（借金返済額）は平成18年度をピークに下降しており、平成23年度決算においては、町債発行の許可団体の基準を下回りました。

将来負担比率

平成19年度決算から、新たに取り入れられた指標で、町が抱える実質的な借金の残高が、後年次にどれだけ負担となるかを示すものです。350%を超えると財政の早期健全化団体に指定され、様々な対策による改善が求められます。基準を大きく下回る数値となっていますが、借金の新規借入を抑制する必要があります。

19年度	137.4
20年度	103.7
21年度	78.8
22年度	64.6
23年度	55.0
23年度管内平均	64.4
"全道町村平均	87.2

基金残高と地方債残高

基金残高（貯金）

平成23年度決算における一般会計の基金残高は17億6339万円。平成22年度の決算残高と比べて8369万円増加しました。安定的な歳入が見込まれない中においては、現在高の維持に努めなければなりません。
町民一人当たりの貯金額 30万4千円（平成25年1月現在の人口で算出）

地方債残高（借金）

平成23年度決算における一般会計地方債（元金）残高は74億9688万円。平成22年度の決算残高と比べて4億3565万円減少しました。一般会計においては、今後も公債費が減少していく見込みとなっております。
町民一人当たりの借金額 129万3千円（平成25年1月現在の人口で算出）

災害派遣で宮城県山元町へ

～六カ月の貴重な経験～

財務課税務グループ
八木 真樹



宮城県山元町の被害概要

- 人的被害数(平成24年8月31日現在)
 - 死者632人(遺体未発見の死亡届16人と震災関連死亡16人を含む)
 - ※町内での遺体発見数674人
 - 行方不明者1人(死亡届提出16人を除く)
 - 重傷者9人(救急搬送分)
 - 軽症者81人(救急搬送分)
- 家屋への被害(平成24年10月5日現在)
 - 全壊2217棟(うち流出1013棟)
 - 大規模半壊 534棟
 - 半壊 551棟
 - 一部損壊 1138棟
- 津波浸水区域
 - 浸水範囲面積24km²(総面積64.48km²の37.2%)
 - 推定浸水域にかかる人口8990人(平成23年2月末現在人口の53.8%)
 - 推定浸水域にかかる世帯数2913世帯(平成23年2月末現在世帯数の52.4%)
- エリア別の物的被害の概要
 - 海岸線1kmの範囲
 - 新築の建物等が残存する程度で、ほとんどの建物が流出
 - 海岸線1km～1.5kmの範囲
 - 新築の建物等が一部残る程度で概ね流出
 - 海岸線1.5km～4kmの範囲
 - 建物床上2m程度水没
- 応急仮設住宅の入居状況
 - 948世帯 2468人

東

日本大震災で被災した宮城県山元町に平成24年7月から6カ月間、派遣されることとなり、初めて新冠町役場以外での勤務を体験することになりました。

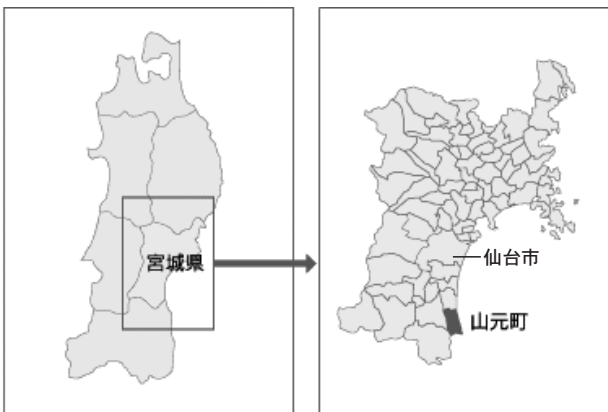
当初は被災地の復興に自分が役に立てるのかなどの仕事への不安や、大きな悲しみを経験され、将来への不安を抱えた地元の人との接し方への不安、新冠に残す家族への不安など心配ばかりで、派遣を言い渡された日の夜は一睡もできなかったことを今でも覚えています。

しかし山元町は、今まさに震災からの復旧復興の真っ最中、復興に向けて前向き頑張っている町民の皆さんや復興のため、苦勞している地元役場職員のため、『山元町を第2のふるさと』と胸に刻み、頑張ろうと決意し新冠をたちました。

東日本大震災被災市町村に対しては、全国の市町村役場から職員の派遣が行われ、山元町では、私を含め50人余りの職員が全国から派遣されました。派遣期間はそれぞれの自治体で相違しており、震災当時は1週間等の短期間の派遣が多く、現在は3カ月～1年間と長期間の派遣が多くなっています。

宮城県山元町(やまもとちょう)

ところで皆さんは、山元町は何処の県で、どの辺りにあるかご存知ですか？



実は私は、聞いたことも見たことも失礼なことに町の名前さえも知りませんでした。

山元町は宮城県最南で福島県との県境にあり、太平洋に面し、最高気温31.1度、最低気温マイナス6.8度と本州では過ごしやすい気候で、面積は64.48km²と、新冠町の共栄と東川を合わせた面積と同じぐらいで、人口は約1万4千人、町の花はツツジ、前浜ではホツキが採れ、イチゴやリンゴの栽培が盛んで、有名な牧場の競走馬トレーニングセンターもあり、新冠町と共通する点が多い町です。実際に山元町へ行ってみると、緑が多く田園が続くので良い町と感じました。

しかし、海岸へ向かうと町の表情が一变し、10m以上もある瓦礫の山や被災車両の山が幾つも点在し、砂に埋もれた球場や基礎だけになった住宅、被災した小学校の体育館の天井には、くつきりと津波の押し寄せた跡が確認でき、それらを見てみると悲しく切ない気持ちになり、被害の大きさを肌で感じることに、鳥肌が立つほどの恐ろしさを感じました。



△あちこちに点在していた瓦礫の山

3・11山元町では

地元の職員に話を聞く機会があったのですが、震災直後は避難する町民の方の誘導や、水の確保のために浄水場の確認に行っており、町の様子を見たのは次の日の朝だったそうです。

町内を見渡すと「映画のシーンの1コマで、戦場で破壊された町のように」と想像を絶する光景だった震災直後の町の様子を聞かせてくれました。また、大津波警報発令で避難を広報していた役場職員も津波の犠牲となっており、私の所属していた税務納税課の同僚職員にも家族や親戚、知人を亡くされている方もいることから、心が痛みどう接したら良いのか分かりませんでした。逆に派遣職員の私たちを励まし温かく迎えて入れてくださいました。

「チーム山元」一丸となって

役場庁舎は、海岸より直線で4kmほど山側にあり、津波での被害はありませんでしたが、大きな揺れで三階建ての庁舎にはひびが入り危険なため、庁舎隣にプレハブの仮庁舎を設置して執務を行っていました。

住まいは、山元町には津波被害のため、宿舍が少なく山元町役場から1時間ほど離れた仙台市のアパートから車での通勤となりました。

通勤途中の国道は工事のトラックや出勤する人の車が多く、朝夕の渋滞に巻き込まれることも多々ありました。山元町では税務納税課課税班に配属されました。税務納税課には課税班・納税班の2つのグループがあり、課長を含め

た地元職員が11人、臨時職員3人、私を含めた派遣職員が5人の構成でした。出発前は、新冠で担当していた国民健康保険税の減免が仕事と聞いていましたが、実際勤務すると県民税の課税業務で、雑損控除の計算を担当することになりました。

この控除は震災で住宅や家財・車などに被害があった方が受けることができる控除で、聞いたことはありましたが、実際に携わったことが無く、また、仕事の進め方やパソコンのシステムが新冠町と違う点などから戸惑うことばかりでした。しかし、地元の同僚職員に恵まれ、さらに、課長はじめ班長、上司の方々には仕事・生活・健康の面で毎日のように、声を掛けていただき6カ月間無事に勤務することができました。

11月には、派遣職員の地元特産品や山元町の特産品の販売で盛り上がった『ふれあい産業祭り』が開催され、新冠町からも商工会女性部の皆さんがピーマンを使用した羊羹やうどんの販売を通じ、山元町の町民の皆さんに元気を分けていただきました。私も元気をもらい再び心にエンジンを掛けることができました。

さらに個人的に面会に来てくださった方や励ましの電話、メールを沢山いただき、遠く離れた地でも新冠町を感じる事ができ、ふるさと新冠の良さを再認識することができました。

今回の災害派遣を通じて、被災地山元町のための仕事に携われたこと、山元町の方々や全国の自治体職員と交流ができた6カ月間は、私の人生の中でも貴重な体験となりました。山元町の役場職員、住民の方々は今後も同じ空の下で頑張っている人たちを感じられることを幸せなことだと思います。

ただ、最近、山元町や他の被災地についての報道が少なくなっているように感じます。現在は瓦礫などの撤去が進んでいる状況ですが、復興復旧はこれから本格的に始まるようになっています。

東日本大震災の津波被害を風化させないためにも『チーム山元』の一員として、私自身これからも応援していきたいと思っています。

最後に、派遣期間中お世話になった全ての方々に對し、心より御礼を申し上げます。本当にありがとうございました。

山元町への寄付金について

- 寄付金く町の災害復旧・復興事業の財源に充てられます
- 振込先 七十七銀行 山下支店
- 口座番号 普通預金 5223539
- 口座名義 宮城県山元町災害復興寄付金

(ミヤギケンヤマトチヨウサイガイフツコウキケン)

国民年金だより

平成25年度の保険料は
月額1万5040円

国民年金からは、老齢基礎年金のほか、障害基礎年金や遺族基礎年金が支給されます。また、納めた保険料は全額が社会保険料控除の対象となります。国民年金の保険料は毎年度改定されますが、平成25年度の保険料は、前年度より60円引き上げられ、月額1万5040円となります。

毎月の保険料は、日本年金機構から毎年4月上旬に送られてくる1年分の「納付書」によって翌月の末日までに納めます。

納付の窓口は、金融機関（ゆうちょ銀行を含む）やコンビニエンスストアとなっております。

また、ほとんどの金融機関で口座振替もできますのでご利用ください。

「学生納付特例制度」とは

学生納付特例制度は、所得が無い学生の方が、将来年金を受け取ることができなくなることや、不慮の事故などにより障がいが残ってしまった場合に、障害基礎年金を受けることができなく

なることなどを防止するため、ご本人の申請により保険料の納付が猶予される制度です。

★ご本人の所得のみで審査

一般の保険料免除（全額免除・一部納付）の場合は、世帯主の所得も含めて保険料免除の対象となるかを判定しますが、学生納付特例は、ご本人のみの所得で判定することになります。

そのため、世帯主の所得が高く、保険料免除の対象とならない学生の方でも、所得がない場合は学生納付特例の対象となります。

★学生納付特例制度の申請手続きが簡素化されています

平成24年度に学生納付特例制度の承認を受けた方で、引き続き平成25年度も同じ学校に在学される方については、3月下旬に送られてくる学生納付特例申請書（ハガキ）に必要事項を記入の上、返送することにより、平成25年度についても学生納付特例の申請を行うことができます。

ただし、次の方はハガキによる申請はできません。

- ① 初めて学生納付特例を申請していただく方
- ② 平成24年度の学生納付特例の承認になっていない方
- ③ 在学される学校等に変更のある方

①②③に該当する方は、役場町民生活課町民生活グループで申請手続きを行ってください。

なお、平成24年度の申請締切は4月30日までとなっておりますので、申請手続きがお済みでない方は、お早めにご手続きを行ってください。

環境衛生だより

エンゼル券（ごみ処理手数料の減免）の申請について

町では、少子化対策 福祉対策の一環として、2歳までのお子さんや、寝たきりの要介護者が在宅しているご家庭に対して、一定の処理量までの手数料を減免します。

現在、乳幼児と寝たきりの要介護者にとつて必需品である紙おむつを使用している家庭において、申請があった家庭に限り、次のとおり指定ごみ袋を無償で配布します。

- 誕生時・・・燃やせるごみ袋（大）年間30枚
- 1歳の誕生日：燃やせるごみ袋（大）年間20枚
- 2歳の誕生日：燃やせるごみ袋（大）年間10枚

● 要介護者・・・燃やせるごみ袋（大）年間30枚

申請方法

お子さんが誕生されたご家庭については、1カ月以内に町民生活課窓口で申請してください。

1歳又は2歳のお子さんがいるご家庭については、それぞれの誕生日に申請してください。

寝たきりの要介護者が在宅しているご家庭については、毎年4月に町民生活課窓口で申請してください（4月以降であっても申請は受け付けます）。

申請に必要なもの

- 乳幼児・・・「母子手帳」と「印鑑」
- 要介護者・・・「介護状態の分かるもの」と「印鑑」

新冠共同墓地の公募について

町で管理しています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、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）

7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⑨

⑨ 森みつ

1922年～1967年。旧姓阿部みつ。札幌市に生まれた後、昭和27年に新冠村職員の森多賀雄と結婚し新冠に移る。早くから詩の創作活動をしており、本格的な女流詩人として活躍した。昭和35年「北海道賛歌」の募集に応募し、多くの応募作品の中、見事首席に選ばれ一躍脚光を浴びた。その他、婦人会活動も積極的で、日高における婦人のリーダー的存在として活躍した。

読み札にある「凛冽の風」は、北海道賛歌の中に出てくる名文である。

凛烈（りんれつ）の風

風詩人森みつ
道賛歌



凛烈の風詩人森みつ道賛歌

※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

クーポン券の有効期限は3月31日です

●問い合わせ先 保健福祉課保健福祉グループ
☎0146・47・2113

昨年の6月に、大腸がん検診、乳がん検診、子宮頸がん検診、肝炎ウイルス検査の無料対象となる方には無料クーポン券が配布されていますが、受診はお済みでしょうか？

クーポンの有効期限が迫っていますので、まだ受けていない方はこの機会に受診されることをお勧めします。

日本は世界有数の「がん大国」と言われ、私たちのおよそ2人に1人が、がんになり、3人に1人が、がんで命を落としています。65歳以上では、2人に1人が、がんで亡くなっています。

まずは、がん検診を受けること、それが「がんで命を落とさないための特效薬」です。

また、肝炎ウイルスは感染しても自覚症状に乏しいことから、感染に気付くにくく、適切な治療を行わないまま放置すると慢性化し、肝硬変や肝臓がんといったより重篤な病態に進行するおそれがあります。

全ての国民が、少なくとも1回は肝炎ウイルス検査を受検する必要があります。なお、クーポン券が利用できるのは新

冠町と契約している指定医療機関のみとなります。詳細につきましては保健福祉課まで問い合わせください。

Q 食事や運動に気をつけているし、遺伝的にも大丈夫だから・・・

A 遺伝するがんは全体の5%にすぎません。がんにならないければ、がんでは死にません。そのためには、禁煙が大事。その他、お酒もほどほどにして、野菜中心の食生活や、運動を心がければ、がんになる危険性は大きく減ります。

しかし、ゼロにはなりません。「生活習慣の改善+がん検診」の2段階構えが必要なのです。

Q がんになったと知るのが怖いんだ

A がん検診を受けずに、がんが進行すれば、治癒率は下がり、つらい症状も出てきます。

本当に怖いのは「がんが進行しているのに気付いていない」状態ではないでしょうか。



少塩多酢 塩分は控えめに

私 たちの食生活において、食塩は調味料として、また、食品の保存性を高めるなどの役割を担っています。特に日本食では塩分が味を左右しており、醤油や味噌、めんつゆなど、食塩を含む調味料を使うことが多くあります。

また、体の水分調整をしたり、食べ物の消化を助けるなどの大事な役割も持っています。

しかし、食塩を取り過ぎてしまうと、「血管をもろくする」「塩分を尿から排泄する機能をもつ腎臓に負担をかける」「体内や血管内の水分量が増し血圧を上げる」ということが起こり、高血圧や脳卒中、心臓病などの生活習慣病につながります。

★おいしく無理なく減塩するコツ★

①酸味を利用しよう
酢、レモン、かぼすなどを利用し、酢の物や和え物にすると薄味で美味しく食べられます。

②だしの風味をいかに

かつお節や昆布、煮干し、シイタケなど天然食品からとっただしの風味をいかにせよ、塩や醤油を減らしてもおいしく食べられます。

③香辛料や香味野菜を利用しよう

辛子、胡椒、わさび、生姜、ネギなどを利用し、味付けにアクセントをつけましょう。

④醤油はかけないでつけましょう

醤油などで味付けする時は、表面につけると味をしつかり感じられ、薄味が気にならなくなります。

⑤味噌汁は具を多くしましょう

味噌汁1杯に1・5〜2gの塩分が含まれています。具を多くすることで、汁が少なくなり塩分を減らせます。

『普段から減塩を心掛けることが大切です』

食塩摂取量の平均値
(成人一日当り)
男性・・・11.9 g
女性・・・10.1 g

食塩摂取量の目標量
(成人一日当り)
男性・・・9.0 g 未満
女性・・・7.5 g 未満

介護ワンポイント アドバイス ⑬

認知症を防ぐには！ 第2回目



《よく噛んで腹八分目》

歯が抜けてしまっている人ほど認知症になりやすいことがわかっています。

歯を守るには「歯磨き」のほかに「よく噛む」ことが大切です。

奥歯までしっかりと使って噛むと、記憶を担当する細胞が元気になり、脳が目覚めます。

そして、もうひとつ大切なのが腹八分目で、食べ過ぎていると脳細胞の老化が早まりますので気をつけましょう。

《脳細胞楽しい運動で働きアップ》

認知症の調査結果から、運動をしないと認知症になりやすいことが証明されています。

また、運動を楽しく続けるほど、脳の海馬(かいば)で元気な神経細胞が生まれ、記憶が良くなることもわかっています。

掃除や畑仕事なども実にいい運動ですので、積極的に体を動かしていきましょう。



●保健福祉課保健福祉グループ
☎0146・47・2113 (直通)

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 山田 知矢

お知らせ

選挙管理委員会よりお知らせ

新冠町長選挙について

任期満了に伴う新冠町長選挙は、4月16日(火)に告示、4月21日(日)が投票日です。

○新冠町長選挙立候補を予定されている方へ

立候補予定者説明会を次のとおり行いますのでご出席願います。

▼日時

4月10日(水) 13時30分～

▼場所

役場2階201会議室
※代理の方が出席されてもかまいません。

○期日前投票

投票日当日、都合がわるくて投票所へ行けない方は、期日前投票をご利用ください。

▼日時

4月17日(水)～20日(土) 4日間

▼時間

8時30分～20時00分

▼場所

役場1階101会議室

●お問い合わせ先

新冠町選挙管理委員会
☎0146・47・2497 (直通)

日高振興局からのお知らせ

平成25年4月1日から、日高振興局保健環境部保健行政室(浦河保健所)で行っていた児童扶養手当・母子寡婦福祉資金貸付金等の関係業務を日高振興局保健環境部社会福祉課へ移管することとなりました。

4月1日以降の業務に関する問い合わせ先は次のとおりです。

●お問い合わせ先

日高振興局保健環境部
社会福祉課子ども・運営指導係
☎0146・22・9477

平成25年度「道路ふれあい月間」推進標語募集

国土交通省では、毎年8月を「道路ふれあい月間」として、道路の正しい利用や道路愛護活動の推進に努めており、この度この一環として、平成25年度「道路ふれあい月間」推進標語を広く一般から募集します。

▼募集のテーマ

道路は、生活の向上と経済の発展に欠くことのできない国民共有の財産です。

みんなが道路と親しみ、ふれあい、常に広く、美しく、安全に、共に楽しく利用し、子孫に受け継いでいきましょう。

▼応募資格

小学生以上の方から応募できます

▼応募期間

平成25年3月31日(日)

▼応募部門・賞

[小学生の部] 最優秀賞1作品、優秀賞2作品
[中学生の部]

最優秀賞1作品、優秀賞2作品
[一般の部(高校生以上)]

最優秀賞1作品、優秀賞2作品

▼応募方法

- ・1人何作品でも応募できます。
- ・応募は、**はがき**による応募と**電子メール**による応募の2種類から選べます。
- ・詳しくは問い合わせ願います。

●お問い合わせ先

建設水道課建設・管理グループ
☎0146・47・2519 (直通)

自衛官募集!

下記のとおり自衛官を募集致します。

▼予備自衛官補

◇資格

一般公募 18歳～33歳
技能公募 18歳～54歳

◇受付期限

平成25年4月3日

◇採用試験

平成25年4月12日～15日の間いずれか1日

▼一般幹部候補生

◇資格

大卒見込 25歳まで
大学院卒見込 27歳まで

◇受付期限

平成25年4月26日

◇採用試験(第1次試験)

平成25年5月11日

▼募集説明会の開催

◇開催日時

3月16日(土) 13時～15時

◇会場

新ひだか町 地域交流センター「ピュアプラザ」2階多目的室

●お問い合わせ先

自衛隊札幌地方協力本部 静内地域事務所
☎0146・44・2855 (直通)

全国健康保険協会からのお知らせ

全国健康保険協会(協会けんぽ)北海道支部の平成25年度保険料率は10.12%に据置きとなります。今後も保険料率を上げないためには、皆さまの健康管理・健康づくりが大切です。

協会けんぽでは、被保険者様(本人)には、がん検診の内容を含む検査項目が豊富な「生活習慣病予防健診」を、被扶養者様(家族)には手軽に受診できる「特定健診」をご用意しておりますので、是非ご利用ください。

●お問い合わせ先

全国健康保険協会北海道支部
☎011・726・0352

<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/>

国税専門官募集のお知らせ

札幌国税局では、国税専門官を募集しています。

▼受験資格

昭和58年4月2日から平成4年4月1日生まれの者

▼申込受付期間

◇インターネット申込期間

平成25年4月1日(月)～11日(木)
<http://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html>

◇郵送又は持参

平成25年4月1日(月)～2日(火)
(通信日付印有効)

▼1次試験

「基礎能力試験、専門試験」
平成25年6月9日(日)

▼1次試験合格者発表日

平成25年7月2日(火)

▼2次試験

「人物試験、身体検査」

平成25年7月16日(火)～23日(火)までのうち指定する日

▼最終合格者発表日

平成25年8月21日(水)

●お問い合わせ先

浦河税務署総務課
☎0146・22・4131

日本再生人材育成支援事業が創設

▼制度概要

健康、環境、農林漁業分野等において、雇用する労働者(非正規雇用労働者を含む)に対して、一定の職業訓練を実施した場合に、その種類に応じて賃金や経費に係る助成を行います。

▼制度の内容確認

詳しくは、厚生労働省ホームページのパンフレットよりご確認ください

http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/koyou/kyufukin/ikusei/

●お問い合わせ先

北海道労働局職業安定部
職業対策課雇用開発係
☎011・709・2311(内線3685)

ひだか弁護士相談センター

開業約

- 受付時間 午前10時～午後4時
- お問い合わせ先 ひだか弁護士相談センター ☎0146・42・8373

3月	
11日(月)	13日(水)
18日(月)	25日(月)
27日(水)	

4月	
1日(月)	3日(水)
8日(月)	10日(水)

恵寿荘からのお知らせ

恵寿荘では古布が不足しています。ご家庭で不要になった古布がありましたら恵寿荘に寄贈くださいますようお願い申し上げます。寄贈に関する問い合わせなどは恵寿荘まで連絡ください。

恵寿荘 ☎0146・47・2355

ご寄付ありがとうございました <敬称略>

●特別養護老人ホーム「恵寿荘」に役立ててと

- ☆新和自治会婦人部 (カット布8袋)
- ☆新冠町商工会女性部(古タオル1箱)
- ☆葛野 進 (古布1箱、紙おむつ1袋)
- ☆佐藤 洋子 (古布1袋、紙おむつ5袋)
- ☆藤原 則行 (古布1袋)
- ☆ボランティアグループちよぼら (カット布3袋)

新冠町社会福祉協議会へ

▼福祉事業に役立ててと

- ☆大狩部老人クラブ (古布9箱)
- ☆杉田産業(有) (7,665円)

▼香典返しに代えて

- ☆前川 敏勝 (30,000円)
- ☆高畑 久子 (30,000円)
- ☆堤 里美 (200,000円)
- ☆岩見 かをる (50,000円)
- ☆稲垣 昇 (30,000円)
- ☆猪股 征男 (30,000円)
- ☆橋本 寿子 (200,000円)
- ☆森藤 花 (100,000円)

《ミルトからのお知らせ》

これからミルトでは、ご卒業、ご入学、ご入園お引越、ご就職などの春の内祝いやお返しギフトをご用意致します。手作り心温まる“ほんわか”ギフトを贈ってみてはいかがでしょうか。

手作り工房ミルト 新冠町字本町110-28
TEL・FAX 47-2885

ひだかひまわり基金法律事務所

弁護士 秋元 忠史 (札幌弁護士会所属)

*借入金・クレジットの返済 *多重債務 *交通事故 *離婚
*相続・遺言 *家賃滞納・不動産 *悪徳商法 など

借入金・交通事故については、初回相談無料です。 ☎(0146) 43-1206

日高郡新ひだか町静内御幸町3-1-78-2階 (ウェリントンホテル向かい)

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

あなたの町のカー & ライフサポーター!!

BRIDGESTONE カーケア&タイヤショップ

SUZUKI
ARENA スズキアリーナ新冠
新冠郡新冠町中央町5-28 TEL. (47) 2820

ココロも満タンに
コスモ石油
新和SS (47) 5011 新冠SS (47) 3830

株式会社 伊藤商会

OA・文具・家具・カーテン

株式会社 リバティーはしもと

TEL 0146-45-7021
FAX 0146-45-7022

新冠町字北星町2-61
※役場の目の前!!

スライダルフラワー★スタンド花★アレンジメント

フラワーつつみ

TEL 0146-47-4878
FAX 0146-47-4879

新冠町字東町19-18
アレンジ教室開催中!



問い合わせ先
社会教育課 図書プラザ
☎ 0146・45・7777

今月の一冊

Sell the thing which you want
**お客は自分が
欲しいものを
わかっていない。**

齋藤 孝太

お客は自分が欲しいものを
わかっていない。
齋藤 孝太 著

あなた自身も、一人のお客様。
お客様は自分に遠い存在では
ありません。お客様は自分から
“近い存在”です。自分と“同じ
存在”です。
自分自身の“お客様心理”を探
れば、客の心理が見えてくる。
身近な事例から消費者心理を
知り、それをベースに売するための
方法を学ぶことができる本。

アニマル号 (移動図書館車) 運行日程《3月分》

12日	10:10 ~ 10:30	朝日小学校
	10:45 ~ 11:00	新冠こたにがわ学園
14日	10:10 ~ 10:30	朝日小学校
	11:00 ~ 11:20	おうるの郷
15日	12:40 ~ 13:00	朝日小学校
19日	12:45 ~ 13:10	新冠中学校
22日	10:45 ~ 11:00	太陽郵便局
	15:30 ~ 15:50	にこにこクラブ
	16:00 ~ 16:30	認定こども園・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
3月23日(土) 13:30 ~	びっくり箱の おはなし会	図書プラザ
3月26日(火) 10:30 ~	あかちゃん絵本の 読み聞かせ	おはなしのへや

「新着ガイド」

新種発見!こびと大研究	なばた としたか
僕の死に方	金子 哲雄
現代日本の政党デモクラシー	中北 浩爾
生活保護とあたし	和久井 みちる
それでも、生きる。	NHK 報道局社会部
ハーバード流宴会術	児玉 教仁
オリオン座はすでに消えている?	縣 秀彦
自分の家で死にたい	村松 静子
脳がスッキリする技術	西多 昌規
塩ヨーグルト完全使いこなしレシピ 80	
デジタルフォト達人への道 4	スコット・ケルビー
生きざま	貴乃花 光司
55歳からのハローライフ	村上 龍
夢をかなえるゾウ 2	水野 敬也
相棒 season9 中	輿水 泰弘
庭は手入れをするもんだ	養老 孟司

津波警報が変わります

気象庁では平成23年の東日本大震災を踏まえ、平成25年3月7日正午から、「新しい津波警報」の運用を開始します。

この新しい津波警報では津波の高さを小さく予想することを防ぐため、巨大地震発生時に限り、その海域における最大級の津波を想定して発表します。

このとき、3分を目途に発表される最初の津波警報では、予想される津波の高さを「巨大」、「高い」という表現で発表し、非常事態であることをお伝えします。その後、正確な地震の規模が分かった段階で、予想される津波の高さを5段階で発表します。

津波警報は、津波による災害の発生が予想される時に発表する重要な情報です。

津波警報を見聞きしたら、直ちに安全な場所へ避難をお願いします。

詳しくは、室蘭地方気象台ホームページ (<http://www.jma-net.go.jp/muroran/>) をご覧ください。

区分	予想される津波の高さ	
	数値での発表 (発表基準)	巨大地震の場合 の表現
大津波警報	10m超 (10m超)	巨大
	10m (5m超~10m以下)	
	5m (3m超~5m以下)	
津波警報	3m (1m超~3m以下)	高い
津波注意報	1m (20cm以上1m以下)	(表記しない)

●問い合わせ先

室蘭地方気象台 ☎ 0143・22・4249
総務企画課まちづくりグループ
☎ 0146・47・2498

～役場からのお知らせ～ nikappu town office information

あったか灯油券の申請は3月15日までです

新冠町では、対象要件①と②を満たす世帯に対し、町内の灯油販売店で使用できる「あったか灯油券」(1万円分)を支給しています。

▼対象要件①(次の全てに該当する世帯)

- ・平成25年1月1日現在町内に住所がある世帯
- ・平成24年度の町民税が非課税の世帯
- ・税金の滞納がない世帯

▼対象要件②(①の要件を全て満たし、かつ次のどれか1つに該当する世帯)

- ・高齢者のみの世帯(世帯全員が平成25年3月31日までに65歳以上となる世帯)
- ・「障害者手帳」の交付を受けている方がいる世帯
- ・「ひとり親家庭等医療費受給者証」の交付世帯

●問い合わせ先

保健福祉課保健福祉グループ ☎ 0146・47・2113

水道水放射能検査の結果

新冠町では、安全で良質な水道水の供給を行うために、水質検査を実施しております。

平成25年1月に、町内全ての浄水場で作られている飲用水に対して、放射能検査を実施いたしました。

検査結果については、放射性ヨウ素・放射性セシウムともに検出されていません。

【放射能検査項目】

- ・放射性ヨウ素 (ヨウ素-131)
- ・放射性セシウム (セシウム-134・セシウム-137)

●問い合わせ先

建設水道課建設・管理グループ
☎ 0146・47・2519

各種雑誌を取りそろえています

図書プラザでは、約70種類の雑誌を置いております。

今回はその一部をご紹介します。



この他にも様々な雑誌をご用意しております。

最新号以外は借りれますのでどうぞご利用ください。

スポーツ・健康・体づくり

- ・number (ナンバー)
- ・ゴルフダイジェスト
- ・きょうの健康
- ・TARZAN (ターザン)
- ・BRUTUS (ブルータス)

音楽関係

- ・CDジャーナル
- ・ミュージックマガジン
- ・レコード芸術
- ・ジャズ批評
- ・教育音楽

馬関係

- ・乗馬ライフ
- ・サラブレ
- ・競馬四季報

社会

- ・AERA (アエラ)
- ・クオリティ
- ・SAPIO (サビオ)
- ・現代農業

趣味・娯楽

- ・趣味の園芸
- ・北海道の釣り
- ・すてきにハンドメイド
- ・オレンジページ
- ・日経PC21
- ・文藝春秋

暮らし

- ・婦人公論
- ・ひよこクラブ
- ・暮らしの手帖

交通災害共済のお知らせ

新冠町では、次のとおり交通災害共済の加入申込み受付を行っております。
加入方法などは次のとおりです。

▼加入できる人

新冠町に在住し、住民登録をしている方はどなたでも加入できます。

▼こんな時に請求できます

交通事故にあわれた場合(自転車や自損事故を起し、ケガをして病院で治療を受けた場合なども含まれます)。

▼会費 1人年額500円

▼共済期間

平成25年4月1日(4月1日以降は加入日)
〜平成26年3月31日まで

▼見舞金

通院日数などに応じて3万円から80万円の見舞金が支給されます。

▼幼児・児童の加入掛金について

平成25年4月1日時点、新冠町に住居登録をしている平成13年4月2日から平成24年4月1日までに生まれた幼児・児童については、町において交通災害共済金を負担し共済に加入します。

もし交通事故にあわれ通院などする場合がありましたら、見舞金が支給されますので、町民生活課町民生活グループまで問い合わせください。

●問い合わせ先

町民生活課町民生活グループ
☎ 0146・47・2112

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、子どもの頃一度は吹いたことがあるハーモニカの音色を響かせている団体、ハーモニカサークル「ハルニレ」を紹介します。

【プロフィール】

ハーモニカサークルは、当初レ・コード館の事業で行われていた、新ひだか町の小野講師による「ハーモニカ講座」として始められました。

3年ほど続いて講座は終了しましたが、受講生からの「ハーモニカを続けていきたい」との希望から正式に結成されたのが「ハルニレ」です。

「ハルニレ」はハーモニカを通じて、地域の文化活動の向上と会員同士の親睦を図ることを目的として活動しています。

これまでに「芸能発表会」「昭和音大パートナーシップコンサート」「新ひだか町のサークルとの交流会」など数多くのイベントに出演しているほか、老人ホームへの慰問も行うなど、幅広く活動してきました。

現在は、会員数も減っていることから、年1回の芸能発表会を目標に練習に取り組んでいます、要請があればどこへでも出演いたします。

練習では対馬先生を中心として、ジャズ・童謡・民謡・演歌など様々なジャンルの楽曲を練習しています。

基本の音出しから段階を踏んで指導しているので、誰でもすぐ演奏できるようになります。



【活動内容】

活動時間: 毎月2回

活動場所: レ・コード館、北星生活館

【募集内容】

募集は随時行っており、年齢問わずどなたでも入会できます。初心者の方でも大歓迎です。

練習も一つ一つゆっくりと行っていますし、対馬先生が丁寧に指導してくれるので、音楽が好きな方、ハーモニカに興味がある方は、是非一度練習に参加してみてください。

一緒にハーモニカの楽しさを感じましょう!

詳しくは事務局(☎0146・45・7833 レ・コード館内)までお問い合わせください。

小竹町長の動静 & まちのできごと 2月 ●は町長出席

○4日、社会文教常任委員会●
6日、臨時会及び全員協議会、新冠町軽種馬振興会総会・重賞レース優勝祝賀会●7日、日高地区交通災害共済組合議会定例会、日高町村会定期総会、日高鳥獣被害防止対策広域協議会、日高管内地方税滞納整理機構議会定例会(浦河町)●14日、新冠町酪農振興会通常総会、庁内会議、少年国内研修報告会●15日、新冠町稲作振興会通常総会、

新冠町そ菜・園芸振興会通常総会○15日、社会文教常任委員会●17日、新冠消防団現地教育訓練●24日、自衛隊入隊予定者壮行激励会(新ひだか町)●26日、北海道行政協会理事会、北海道町村会正副会長会(札幌市)●27日、北海道ウタリ地区振興対策事業推進協議会総会(札幌市)●28日、日高中部森林組合通常総会、国民健康保険運営協議会、国保連理事会(札幌市)

人の
うごき
(平成25年2月末現在)

人口	5,802人(前月比 + 4人)
男	2,806人(前月比 - 6人)
女	2,996人(前月比 + 10人)
世帯	2,672世帯(前月比 - 2世帯)