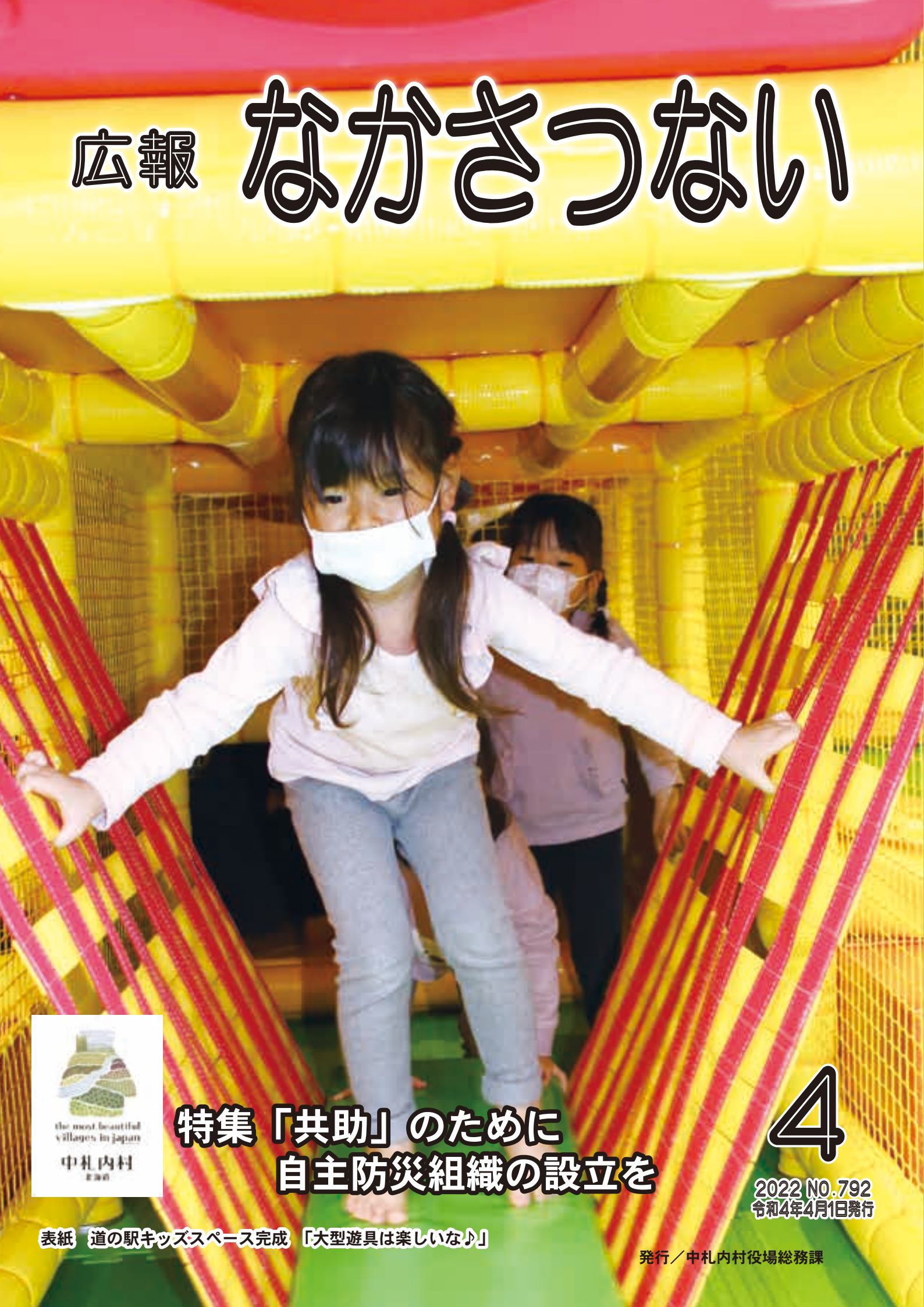
広報 なかさつない



特集「共助」のために
自主防災組織の設立を

4

2022 NO.792
令和4年4月1日発行

表紙　道の駅キッズスペース完成「大型遊具は楽しいな♪」

発行／中札内村役場総務課

－災害の激甚化への備え－

「共助」のために 自主防災組織の設立を

令和３年10月13日に行われた
総合防災訓練の様子

災害の激甚化により、想定外の被害が発生することが珍しくありません。災害の規模が大きくなるほど「公助」で支え切れない部分が増えてきます。発生から11年が経過した東日本大震災以降、「共助」の重要性への認識が広まり、全国的に各町内会等で「自主防災組織」の設立が相次いでいます。

自主防災組織は、住民一人ひとりが「自らの命は自ら守る」「自分たちの地域は自分たちで守る」という考え方に立ち、自主的に防災活動を行う大事な組織です。

日本には、昔から「向こう三軒両隣」と呼ばれる近所付き合いがあり「共助」はわが国らしい「お互い様」の文化として浸透しています。この機会に、皆さんの行政区でも自主防災組織をつくり、災害に強い地域づくりについて考えてみませんか。

しっかりサポートします

自主防災組織設立の際には、役場にご相談ください。規約の作成や防災訓練等の実施などについて、「ハードルが高く行政区の負担が大きいのではないか」と心配されるかもしれませんが、役場で必要な情報を提供し、しっかりサポートいたします。訓練も行政区の実情に応じて可能な範囲で実施していただければよいため、皆さんが思うほど難しいことはありませんので、安心してご検討をお願いします。

できることをコツコツと
自主防災組織の取組み

ときわ野行政区

ときわ野行政区は、平成27年度に自主防災組織を立ち上げて、地域の交流会を開催する際に消防職員を講師に招き防災訓練を実施しています。

消火器体験や心肺蘇生の訓練、煙体験など防災訓練を行い、意識の高揚に努めています。

すべてを自分たちで企画して行うのは大変ですので、中札内消防署と相談し訓練を行うことも一つの方法といえます。

ときわ野行政区で実施した消火器訓練

西戸蔦行政区

西戸蔦行政区は、令和元年度に自主防災組織を設立しました。

令和3年度の取組みとして、ＬＩＮＥを活用したユニークな訓練を行っています。行政区の方々がＬＩＮＥに登録し、グループＬＩＮＥを作成。その中で情報伝達訓練を行い、安否確認につなげています。スマートフォンが普及している現代社会においての新たな防災対応であるといえます。

西戸蔦行政区で行ったＬＩＮＥによる訓練

自主防災組織設立のメリット

自主防災組織の設立に伴い、防災グッズや備品購入の補助を受けることができますのでお知らせします。

・行政区特別活動交付金（村補助金）

自主防災組織が防災用品を購入する際に補助しています。（一回のみ）

●助成内容　防災用持ち出しセットや非常用食品等の購入

●交付金額　購入経費の10割以内（千円未満切捨）

限度額　世帯数×3千円（5月1日現在の住民基本台帳世帯数）

・コミュニティ助成事業

防災資機材の整備に対し、自治総合センターの承認を受けた際に補助が受けられます。

●助成内容　発電機や灯光器などの防災備品の購入

●交付金額　購入経費の10割以内（10万円未満切捨て）

限度額　２００万円

※1自治体につき1組織のみの申請となるため、複数の申込がある際は調整させていただきます。

まずはご相談ください

大地震などの大規模な災害が発生した際は、電話の不通や建物の倒壊等により行政が十分に対応できないことも予想されるため、住民の自主的な防災活動が効果的であるといえます。

また、個々ばらばらの活動よりも組織（自主防災組織）として集約された活動の方がはるかに有効であり、地域住民がお互いに助け合い、活動することが被害の軽減につながります。

過去の地震災害等では、倒壊した家の下敷きなどで、多くの犠牲者が出ましたが、助け出された方たちの大半が近所の方々により救出されている事例もあります。

組織の設立については不安なこともあると思いますので、まずは総務課へご相談をお願いします。

総務課総務グループ
重松　和希　主事

－災害時はここに逃げよう！－

避難所の場所を確認しましょう

いざというときの避難所。令和３年12月１日に発生した暴風被害では、文化創造センターと上札内交流館を避難所として開設しました。令和３年４月にお配りした「中札内村防災マップ」にも記載していますが、村内には12カ所の指定避難所施設を定めています。

開設に係る時間や物資の集約などにより当初開設する避難所は、中札内地区は村民体育館、上札内地区は上札内交流館が想定されていますが、大規模災害により想定以上の避難者が訪れた場合には残り10カ所についても開設する可能性もありますので、皆さんの家から避難所までの経路を確認しておきましょう。

まずはここが第一避難所になります！

※状況に応じて変更になる場合があります。

市街地は村民体育館

村民体育館

上札内地区は上札内交流館

上札内交流館

村内の指定避難所施設

施設名	所在地	対象地区
児童館	東２条南１丁目２	興和、共栄、新生、元大正、協和、興農区、北１区、南１区、２区、３区、４区、５区、６区、泉区、ひばりヶ丘、めぐみ区、ときわ野、栄、常盤、南常盤
老人保健福祉センター	西２条南２丁目２	
中札内中学校	東１条南５丁目24	
中札内小学校	東１条南７丁目２	
村民体育館	東１条南２丁目18	
中札内交流の杜	東４条北１丁目３	
中札内文化創造センター	東４条南６丁目１－３	
商工会館	大通南２丁目24	
道の駅なかさつない	大通南７丁目14	
上札内小学校	上札内134	上札内、元札内、新札内南、西札内、元更別、南札内
上札内交流館	上札内133	
中島農業センター	東戸蔦東５線165－１	東戸蔦１、東戸蔦２、中戸蔦、西戸蔦、新札内

今後、災害が発生した際にいち早く設置する避難所は、中札内地区は村民体育館、上札内地区は上札内交流館になり、それぞれ段ボールベッドや非常食等を用意しています。

なお、上札内交流館については、令和４年度に発電機を設置し、停電時でもボイラーや電気が使用できる体制を整えます。発電機の設置後は、上札内地区の住民の皆さんとの非常時の訓練なども実施する予定です。災害時により避難所設置等に関する情報については、防災行政無線や防災メール、ＬＩＮＥでお知らせしますので、戸別受信機は停電に備え、電池の残量等について確認をお願いします。

●お問い合わせ　総務課総務グループ　ＴＥＬ（６７）２３１１

村内でやってみたい企画・イベント等はありませんか？
全力でサポートします！！

助成率を
大幅アップ！！

ふるさとづくり事業募集中！

村民の皆さんが自主的に企画・実施する公益性の高い事業に対して助成を行い、まちづくり活動・イベントを支援します。**※４月から助成率を大幅に引き上げ利用しやすくなりました。**

ふるさとづくり事業	
活動内容（例）	・展覧会、講演会の開催　・地域振興を目的としたイベント　・コンサート ・子供を対象とした体験イベント ・地場産品を利用した加工体験講習会　・ワークショップ
助成基準	事業費の４／５以内（限度額150万円）
特記事項等	※まつり振興事業補助金と統合しました。村民に親しまれ、継続開催されている以下の事業は、ふるさとづくり事業の対象となります。 ・村民盆踊り　・上札内ｄｅ花火　・七夕まつり　・子供盆踊り大会

美しいふるさとづくり事業	
活動内容（例）	・地域団体等のファームサインの作成　・団体による植樹活動　・景観学習、ワークショップ ・村内の景観ポイントを紹介するツアー　・団体によるゴミ拾い等清掃活動
助成基準	事業費の10割以内（限度額30万円）（ファームサイン作製の限度額は５万円／基）
特記事項等	・植栽については、原材料費（苗代、肥料代等）のみを助成対象とします。 ・ファームサインの更新については、設置後15年を経過し、村の基準（大きさ、色彩等）を満たすものに限り助成対象とします。

●お問い合わせ　総務課企画財政グループ　ＴＥＬ（６７）２４９１

光回線エリアが村全域に拡大！

中札内村全域における光回線のサービスが３月15日に開始されました。

光回線の整備については、村とNTT東日本が「高度無線環境整備推進事業」として国の補助金を活用し、実現しました。本事業により、インターネット速度の大幅な改善や、便利なオンラインサービスの利用推進などが期待されます。

光回線サービスの利用を希望される方は、下記までお問い合わせください。

ＮＴＴ東日本ビジネスコンタクトセンター　ＴＥＬ：０８００（８００）０２３２

※ 利用開始にあたっては、プロバイダとの契約と初期工事が必要となります。
工事費は自己負担となりますのでご注意ください。

フレッツ・ＡＤＳＬをご利用の方へ　サービス提供終了日について

・ＮＴＴ東日本は、2025年１月31日で「フレッツ・ＡＤＳＬ」サービスを終了します（2022年２月１日（火）から2023年１月31日（火）に「フレッツ光」が新たに提供可能となるエリアのみ提供終了日が延伸されました）。
・接続サービス事業者によっては、上記日程より早くサービス終了となる場合もあります。ＮＴＴ東日本以外のプロバイダをご利用の方は契約している事業者におたずねください。

「ふるさとづくり事業補助金」については、別冊『予算2022』に掲載されています。

■ 令和４年度 ■

各種国保特定健診・がん検診等のご案内

中札内村では、年間を通してさまざまな健(検)診を実施し、その費用助成を行っています。
各種健(検)診の申し込み受付を４月４日(月)から開始しますので、この機会にぜひお申し込みください。

お申し込みは

福祉課保健グループ（保健センター内） TEL (67)2321

※年度年齢70歳以上・非課税世帯・生活保護世帯の方は、健（検）診料金が無料（人間ドックの一部、脳ドックを除く）となります。お申し込みの際にお知らせください。
※一部の健（検）診日程は、お申し込みや医療機関への予約の際に決定しますが、受診枠に限りがある場合にはご希望に沿えない場合があります。
※健（検）診の前後に、新型コロナワクチン接種を予定されている方は、お申し込みの際にお知らせください。

巡回健(検)診

村内で受診することができ、希望に応じた健(検)診を選択することができます。

【申込方法】 ４月４日（月）から22日（金）の期間で、保健センターへお申し込みください。
なお、**健診内容や料金等の詳細は、広報折込の申込用紙やホームページをご覧ください。**

日程		場所	実施機関
６月	16日（木）	上札内交流館	北海道対がん協会
	17日（金）、18日（土）、19日（日）、20日（月）	保健センター	

※ 11月にも、巡回型健(検)診を予定していますので、改めてご案内します。

人間ドック

帯広厚生病院で、全身の総合的な健(検)診を受けることができます。

【申込方法】 ４月４日(月)から随時受付しています。保健センターへお申し込みください。

日程	場所（実施機関）
５月～令和５年３月（お申し込みの際に、受診日が決定）	帯広厚生病院

内容	対象	料金
○生活習慣病予防健診（特定健診等） 身体計測、血圧測定、血液検査、尿検査、心電図、眼底検査 ○がん検診 胃バリウム検査・胸部Ｘ線検査・便潜血検査 ○その他の検査 視力検査・聴力検査・腹部超音波（腹部エコー）など	中札内村国保加入者（20歳～39歳）	29,940円
	生活保護受給者（20歳～39歳）	28,940円
	中札内村国保加入者（40歳～64歳）	24,630円
	中札内村国保加入者（65歳～69歳）	23,830円
	中札内村国保加入者（70歳～74歳） 後期高齢者医療被保険者 生活保護受給者（40歳以上）	18,930円

上記以外にさまざまなオプション検診を同時に受けることができます。
年齢等の要件を満たしている場合は、子宮がん・乳がん検診、前立腺がん検診、ピロリ菌検査、脳ドックの費用助成を受けることができます。また、胃内視鏡検査（胃カメラ）も受けることができます。

骨粗しょう症検診

村内で、骨粗しょう症検診を受けることができます。

【申込方法】 ４月４日(月)から随時受付しています。保健センターへお申し込みください。

日程	場所（実施機関）	対象	料金
５月～令和５年３月 （お申し込み後、医療機関に予約し受診日が決定）	中札内村立診療所	20歳以上 （治療中、妊娠中の方は対象外）	300円

※ 11月予定の巡回型健(検)診では、さまざまな健(検)診と同時に受けることができます。改めてご案内します。

生活習慣病予防健診

医療機関で、国保特定健診等を受けることができます。

［申込方法］ 4月4日(月)から随時受付しています。保健センターへお申し込みください。

日　程	場所（実施機関）	
5月～令和5年3月 お申し込み後、医療機関に予約し受診日が決定	中札内村立診療所	平日　午前開始
	北斗病院	平日　13:00開始

内　容	対　象	料　金
身体計測・血圧測定・血液検査・尿検査 心電図、眼底検査	中札内村国保加入者（20歳～74歳） 後期高齢者医療被保険者 生活保護受給者（20歳以上）	1,000円

子宮・乳がん検診

村外の医療機関で、子宮・乳がん検診を受けることができます。

［申込方法］ 4月4日(月)から随時受付しています。保健センターへお申し込みください。

日　程	子宮	乳		場　所
		マンモ	超音波	
5月～令和5年3月 （お申込後、医療機関に予約し受診日が決定）	○	○	○	帯広厚生病院
	○	○	×	帯広協会病院
	○	×	×	帯広レディースクリニック、慶愛病院、慶愛女性クリニック
	×	○	○	帯広第一病院、北斗病院、上徳整形外科・乳腺外科、めぐみ乳腺クリニック

内　容		対　象	料　金
子宮がん検診	頸部がん検診	20歳以上（前年度に村からの助成を受けていない方）	1,800円
	体部がん検診	頸部がん検診受診者（必要となった方）	700円
乳がん検診	マンモグラフィ検査（2方向）	40歳～49歳（前年度に村からの助成を受けていない方）	2,300円
	マンモグラフィ検査（1方向）	50歳以上（前年度に村の助成を受けていない方）	2,000円
	超音波検査	マンモグラフィ受診者（希望する方）	1,000円

※ 8月22日（月）には、村内で実施する子宮・乳がん検診を予定していますので、改めてご案内します。

脳ドック

医療機関で、村からの費用助成を受け、脳ドックを受けることができます。

［費用助成額］ 10,000円（定員35名）

［申込方法］ 4月4日(月)から定員に達するまで随時受付しています。保健センターへお申し込みください。

［そ　の　他］ ペースメーカー装着の方や妊娠中（可能性がある方を含む）等は、受診できません。また、体内に金属類が埋め込まれている方等は、検査できない場合があります。

日　程	対　象
5月～令和5年3月 （お申込みの際に、受診日が決定）	30歳以上 （平成30年度～令和3年度に、村からの助成を受けた方は対象外）

場　所（実施機関）	内　容	料　金（費用助成後）	
MRI検査・MRA検査 身体計測・血圧測定 血液検査・尿検査 心電図・眼底検査	帯広厚生病院	単独	22,868円
		人間ドック（人間ドック受診者に限る）	9,800円
	帯広協会病院		18,000円
	北斗病院	受診日60歳未満	15,300円
		受診日60歳以上	19,700円

新型コロナワクチンについてのお知らせ

◎転入された方は手続きをお願いします。

中札内村へ転入された方で、新型コロナワクチンの接種を希望される方は、接種券発行の手続きが必要です。お手続きの際は福祉課保健グループ（中札内村老人保健福祉センター内）まで必要書類をお持ちの上、お越しください。

＊持ちもの＊
- 身分証明書
- （初回接種【１・２回目】がお済みの方）接種済証
- 前住所で発行された接種券

◎新型コロナワクチン接種時の注意事項

①接種予定当日に『新型コロナ感染症が陽性の方』、『濃厚接触者に該当された方』、『感染の可能性がある方』は接種ができません。自宅待機期間が終了する日の翌日以降で予約を取り直してください。詳しくは、予約専用コールセンターまでご連絡ください。（発熱があった場合は、解熱後２週間をあけて接種が可能です。また、特別な治療などをされた方はさらに期間をあける場合がありますのでご相談ください。）
②接種日当日は自宅で体温を計測してきてください。37.5℃以上の発熱がある場合は接種ができませんので、予約専用コールセンターまでご連絡ください。
③予診票は自宅で記入してからご来院ください。

◎中札内村における追加接種（３回目）の集中的な接種期間について

現在、中札内村立診療所において、集中的な接種を実施しておりますが、中札内村の対象者数分が５月中旬で終了する見込みです。接種を検討されている方は、期間内にご予約くださいますようご協力をお願いします。（現在初回接種を９月に終了した方の分まで接種券を送付しています。）

◎ファイザー社ワクチンの接種日について

３月中は10代～20代男性に限って受付をしていましたが、４月からファイザー社ワクチンが少量供給されたため、一般の追加接種でも予約受付を開始します。日にちが限られますが、ご希望の方はご予約ください。ＬＩＮＥからでもご予約いただけます。

中札内村ＬＩＮＥ
公式アカウント

◎初回接種（１・２回目）も受け付けています。

新12歳を迎えた方、都合により接種ができなかった方を対象に、受付をしています。ご希望の方は予約専用コールセンターまでご連絡ください。

使用ワクチンは、ファイザー社のワクチンとなります。

●お問い合わせ　中札内村ワクチン予約専用コールセンター　TEL（６７）０２７６

「新型コロナウイルスワクチン接種事業」事業費については、『予算2022』に掲載されています。

こんにちは！

地域包括支援センターからのお知らせです

まる元運動教室

運動を継続することで体力の維持はもちろんのこと、人とのつながりが持てるため、気持ちも明るくなります。ぜひ参加してみませんか。

対象者	65歳以上で要介護認定を受けていない方（要介護１の方はご相談ください）
講　師	まる元健康運動指導士
定　員	各クラス　25名（初級コースは、空きがあります。中級コースは、現在満員ですが登録していただければ空き次第ご案内させていただきます。）
利用料	月1,000円

※新型コロナウイルス感染症予防対策を取りながら開催しています。感染状況により内容の変更や中止となる場合があります。

中級コース

足腰に痛みが少なく、もっと体力をつけたい方におすすめです。

場　所　農村環境改善センター
内　容　筋力トレーニングや体力アップの運動
★火曜日クラス　日時：毎週火曜日　13時30分～14時30分（受付13時～）
★水曜日クラス　日時：毎週水曜日　10時30分～11時30分（受付10時～）

初級コース

足腰に痛みがある方、普段運動していない方、立ち座りが辛い方におすすめです。

実施日　毎週火曜日　（祝日・年末年始は除く）
内　容　足腰を鍛えバランスを保つ運動や筋力トレーニング
送　迎　移送サービス登録者のうち希望される方
★上札内クラス　時間：10時30分～11時30分（受付10時～）　場所：上札内交流館
★まちなかクラス　時間：15時～16時　（受付14時30分～）　場所：農村環境改善センター

なかさつない介護カフェ

介護をしていると、自分でも気付かないうちに緊張していたり、ストレスが溜まりがちです。

疲れすぎる前に、コーヒーやお茶を飲みながらおしゃべりをしてゆっくり午後のひと時を過ごしてみませんか？

このカフェでは、介護に関する情報が聞けたり、認知症の相談などもできます。

思っていること・悩んでいることなど話をするだけで自然と元気が湧いてくることもあります。

日　時	偶数月・第２水曜日　午後１時～３時 令和４年度実施日：４月13日、６月８日、８月10日、10月12日、12月14日、２月８日
場　所	澤田整骨院　小さな美術館内（診察室・待合室とは別なスペースです）
対象者	介護を行っている人、介護を行った経験のある人、介護に興味のある人

申し込み・お問い合わせ　地域包括支援センター（保健センター内）TEL（６７）２３２１

毎年登録が必要です！ **一時保育利用者の登録について**

子育て支援センターでは、仕事や通院、リフレッシュなどの理由により、一時的に家庭でお子さんの保育ができない方を対象に「一時保育」を実施しています。
※事前登録が必要です。昨年度登録されていた方も改めて登録が必要となります。

●対象児童
保育園を利用していないおおむね１歳６カ月以上のお子さん

●利用できる時間
午前８時15分～午後５時15分

●利用料（１時間あたり）
３歳未満　200円
３歳以上　150円
※１時間未満の端数は、切り上げて１時間とします。

下記の方は利用料が無償化の対象になります。

●登録・予約方法
①福祉課福祉グループまたは子育て支援センターへ登録申込書等を提出してください。
②「一時保育実施登録者証」を交付します。（後日郵送）
③利用日の３日前までに子育て支援センターへ電話等で予約をしてください。

●申し込み・お問い合わせ
福祉課福祉グループ　℡（６７）２３２１
子育て支援センター　℡（６７）２３９７

年齢 ＊4/１時点年齢	世帯の条件	備　考
０～２歳児	住民税非課税世帯	月48時間以上の就労など、「保育の必要性」がある方
３～５歳児	全ての世帯	

高齢者等温泉利用助成制度について

高齢者や障がい者の方々の健康増進を目的に、『更別村福祉の里温泉』の利用助成を行っています。令和４年度の助成を４月１日から保健センターで受付しますので、ぜひご利用ください。

■対　象
村内に住所を有し居住されている方で次に該当する方
・満65歳以上の方
・障がい者手帳を持っている方

■助成内容
・年間12枚の入浴券を発行します。
・１枚につき210円を助成
（入浴料金は420円）

■手続き
①保健センターに免許証等の年齢を確認できるもの（障がい者の方は障がい者手帳）を持参して、入浴券を購入してください。（12枚・2,520円）
②購入した入浴券を「福祉の里温泉」の受付に渡してご利用ください。

■その他
・入浴券利用期間は年度末まで
・転出や死亡などの理由で助成の必要がなくなった場合は、入浴券を返還していただければ、残券分を返金（口座振込）します。
・令和３年度の残券は、４月20日（水）まで返金申請を受け付けています。（残券をご持参ください。）

○保健センターのお風呂の利用

■開放日／時間
毎週：日・火・木曜日　／　午後１時～７時

■利用できる方
・65歳以上の方　・障害者総合支援法の対象者
・生活保護世帯の方
・民間借家・公営住宅入居者で風呂の設置がない方
※利用にあたっては事前登録が必要となりますので、保健センターで手続きをしてください。

4月1日から!

元気な農業サポート事業が新設されます！（元気な畑づくり事業の後継事業）

「元気な畑づくり事業」の内容を充実し、４月から「元気な農業サポート事業」として生まれ変わります。これまで行ってきた小規模土地改良事業（客土・除礫）、耕地防風林造成および浸透層設置への助成に加え、ストーンクラッシャー、耕地防風林の伐根、浸透層の修繕、土壌診断、集積場取付道路整備、廃プラスチック処理費用の助成を新たに事業メニューへ加えましたのでご紹介します。

	事業メニュー	補助内容	補助上限
	客土	１台につき3,500円以内	年間60台まで
	石礫除去	１時間につき3,000円以内（機械利用料） １往復につき12,500円以内（運搬費）	年間50時間まで年間２往復まで
	耕地防風林植栽	苗木購入費（植栽に係る費用を含む）	１箇所につき５万円まで
	浸透層設置	事業費の２分の１（通算５基以内）	１基あたり30万円まで
新規	ストーンクラッシャー	10a につき5,000円以内	年間２ha まで
新規	耕地防風林伐根	事業費の２分の１（風倒木によるものに限る）	年間20万円まで
新規	浸透層修繕	修繕費の２分の１	１基あたり10万円まで
新規	土壌診断	診断費の２分の１	年間１万円まで
新規	集積場取付道路整備	事業費の２分の１	年間25万円まで
新規	廃プラスチック処理	処理費の４分の１ （分別困難なものを専門業者に依頼するものに限る）	年間３万円まで

農業振興地域整備計画の変更手続きはお早めに！申請受付が年４回になります

申請方法や申請時期をより明確にし、計画的かつ円滑な申請手続きとなるよう令和４年４月１日から手続き方法を変更します

	申請の種類	申請締切	手続き完了見込
第１回	軽微な変更	５月末	６月末
	除外・用途変更・編入		８月末
第２回	軽微な変更	８月末	９月末
	除外・用途変更・編入		11月末
第３回	軽微な変更	11月末	12月末
	除外・用途変更・編入		２月末
第４回	軽微な変更	２月末	３月末
	除外・用途変更・編入		５月末

計画変更（農振除外）する場合、土地の条件により除外できない場合があるほか、申請する土地の用途区分の確認が必要となりますので、建物等の建設を予定している場合、まずは産業課までご相談ください。

●お問い合わせ　産業課産業グループ　ＴＥＬ（６７）２４９５

「元気な農業サポート補助金事業」については、別冊『予算2022』に掲載されています。

住民グループからの
お知らせ

4月1日から し尿やごみの収集業者が変わります

●一般家庭のし尿（便槽）汲み取り業者

４月１日からし尿処理委託業者が変更になることから、申込み方法や処理日程等が変更になります。

●申　込　先　住民課住民グループ

●処 理 日 程　申込月の翌月下旬に汲み取り

例：４月15日申し込み　→　５月20日～30日の間に汲み取り

●処　理　料　基本料金2,800円（400リットルまで）＋超過分１リットル当たり７円

●委託事業者　サンテクノ（株）

※緊急の場合を除き、委託事業者に直接収集を依頼することはできません。

申込は村ホームページまたは住民課に備え付けの申込用紙によりお願いします。

●一般家庭のごみ収集業者

４月１日から一般家庭のごみ収集業者が変わります。

収集業者が（有）山田産業から（有）中札内運輸に変わります。

また、今年度より月曜日および木曜日が祝日の場合でも収集を行います。

毎月配布される「くらしのカレンダー」をご確認の上、適正なゴミ出しにご協力ください。

犬の登録と狂犬病予防接種

【お問い合わせ】住民課住民グループ　TEL（67）2493

犬の登録（登録料３，０００円）

飼い犬の登録は法律により義務付けられています。新しい犬を飼い始めたり、飼っている犬を登録していない場合は住民課窓口で手続きをしてください。

＊犬の死亡、他人への譲渡など、登録内容の変更はすみやかに届け出てください。

狂犬病予防注射（注射料等３，２４０円）

生後90日以上の犬は、毎年必ず予防注射を受けなければなりません。４月17日（日）から各会場で実施しますので、忘れずに予防注射を受けましょう。

＊当日受けられない方は５月15日（日）役場前駐車場（午前９時～11時）で実施しますのでご利用ください。

＊飼い犬の散歩中のふんは必ず持ち帰り、そのまま放置しないようにしましょう。

実施日	会　場	時　間
4月17日（日）	診療所横駐車場	９：00～９：25
	郵便局横駐車場	９：30～９：55
	北１区みんなの家	10：00～10：15
	興農会館	10：20～10：55
	ひばりケ丘公園	11：00～11：25
	６区かしわ公園	11：30～11：40
	文化創造センター	11：45～12：00
	泉区公園	13：10～13：25
	ときわ野公園	13：30～13：45
	上札内交流館前	13：55～14：20
	元更別公会堂	14：25～14：35
4月18日（月）	元大正公会堂	10：00～10：10
	新生公会堂	10：15～10：25
	興和公会堂	10：30～10：35
	共栄公会堂	10：40～10：50
	豊栄公会堂	10：55～11：05
	南常盤公会堂	11：15～11：35
	修農会館	11：45～11：55
	中島農業センター	13：00～13：30
	新札内公会堂	13：35～13：50
	西札内公会堂	13：55～14：05
５月15日（日）	役場前駐車場	９：00～11：00

●お問い合わせ　住民課住民グループ　ＴＥＬ（６７）２４９３

別れの季節、旅だちのとき

卒業式

卒業、おめでとうございます

3/5 中札内高等養護学校
卒業証書授与式

3/15 中札内中学校 卒業式

3/19 きらきら保育園　卒園式

3/24 上札内小学校 修了式
(山村留学修了式)

3/24 中札内小学校 卒業式

令和3年度　中札内村奨励表彰等表彰式

スポーツ・文化活動の功績を称えて

令和3年度の中札内村奨励表彰、スポーツ賞などの表彰式が3月9日に中札内文化創造センターで行われ、スポーツ活動や文化活動で優秀な成績を収められた23個人・5団体が表彰されました。
受賞者を代表して佐藤敦基さんが謝辞を述べられました。
受賞者の方々をご紹介します。（敬称略）

中札内村奨励表彰

押切　美沙紀（株式会社富士急行）
・北京2022冬季オリンピック
スピードスケート女子5000m　8位

佐藤　敦基（帯広農業高等学校）
・第103回全国高等学校野球選手権北北海道大会　優勝

北嶋　咲羽（帯広南商業高等学校）
・第74回北海道高等学校スケート競技選手権大会
高校女子チームパシュートレース　優勝
・第71回全国高等学校スケート競技選手権大会
女子チームパシュートレース　準優勝

松田　美咲（帯広南商業高等学校）
・第71回全国高等学校スケート競技選手権大会
女子2000mリレー　準優勝

舩戸　優良（帯広北高等学校）
・JAPAN CUP2021 チアリーディング日本選手権大会
スピリッツ演技競技高等学校部門　優勝

スポーツ賞

濱本　兼伸（明治大学）
・第41回全日本学生スピードスケート選手権大会
男子1000m　1位

ジュニアスポーツ賞

野原　康平（中札内中学校）
・JSCA北海道ブロック夏季選手権水泳競技大会兼第42回JSCAブロック対抗水泳競技大会北海道ブロック選考会
男子13・14歳　50m自由形　26秒81
（エントリータイムにより全国大会出場決定）

桃井　二胡（中札内小学校）
・JSCA北海道ブロック夏季選手権水泳競技大会兼第42回JSCAブロック対抗水泳競技大会北海道ブロック選考会
女子11・12歳　50m背泳ぎ　34秒88
（エントリータイムにより全国大会出場決定）

野原　淳平（中札内小学校）
・第28回北海道スプリント水泳競技大会
男子9・10歳　100m自由形　2位

ジュニアスポーツ奨励賞

中札内野球スポーツ少年団

山村　まゆり（中札内小学校）水泳
内野沢　澪（上札内小学校）水泳
山村　陸（中札内小学校）水泳

中札内野球スポーツ少年団　野球
（荒屋敷蔵之助、渡邉智悠、長谷川縁、馬場壮甫、横山詩知佳、五十嵐真汐郎、竹田咲、横山丈一郎、山田樹弥、森琥珀、荒屋敷埜々花、石塚凰太、菅原ゆず、西川琥太、間舩匡人、中田幸岐、柳澤優真）

中札内スマイリーバレーボール少年団　バレー
（中村海結、山本侑実、小西彩花、宮木ひなた、平山結彩、佐藤真穂、二瓶つむぎ、須貝楓音、鈴木煌大、宮木かなた、中村愛心、五十嵐匠、伊藤梨乃、會田めいな、林奈穂、児嶋萌衣、毛利汐莉、山野稀央）

文化奨励賞

久保　穂華（中札内高等養護学校）
・イラスト

ジュニア文化賞

濱本　みく（中札内小学校）
・こども手づくり作品コンテスト2020
小学3・4年生インテリアの部　優秀賞

中札内中学校吹奏楽部の皆さん

ジュニア文化奨励賞

小西　隆太（中中）自主製作
中佐　涼佑（中小）ピアノ
浜野　澪（中小）はがき
廣瀬真結愛（上小）俳句
林　にこ（上小）版画・新聞
荒屋敷埜々花（中小）書道
浅井　翔惺（中小）美術
岩崎すみれ（中小）書道
庄司裕一郎（上小）版画
中札内中学校吹奏楽部　吹奏楽
（大髙虎丸、加藤那菜、北嶋虎太朗、久保田小雪、小笠原瑠衣、齋藤壱成、清水泰成、戸田桐颯、廣瀬心優、奥村紗、川村寧久、北嶋梨心、中佐圭佑、石橋紫央里、斉藤悠莉、島﨑紫音、馬渡しずく、三浦紡子、宮川結衣、米山美海）
上札内小学校1・2年生　かべ新聞
（林にこ、三浦真之祐、庄司裕一郎、吉牟田有）
なる11（系あそびジュニアクラブ）手芸
（宮木ひなた、宮木かなた）

謝辞を述べる
佐藤敦基さん

中札内村高校生育成支援金の申請について

教育委員会では、保護者等の経済的負担を軽減し、未来の中札内村を担う人材育成を進めるため、高等学校または高等専門学校等に就学する生徒の保護者等に対して「高校生育成支援金」を支給しています。

対象者には、４月中に教育委員会より申請書等を郵送しますので、５月末までに教育委員会へ申請をお願いします。

※昨年度申請された方についても、今年度の申請が必要です。

※４月以降に中札内村に転入し対象となる方で、申請書等が届いていない場合は、お手数ですが教育委員会までご連絡ください。

●支給内容　高校生１人につき月額10,000円支給（９月・３月の年２回支給）

●対象要件　高校１～３年生（高等専門学校等も含む）の保護者（村に住所を有する者）
※４年以上在学されても３年間が限度です。

●申請書類　・申請書（対象者へ教育委員会より郵送いたします）
・在学証明書（在学する高等学校等から証明書の交付を受けてください）
・住民票の写し（申請者および同一世帯に属する者の住民票の写し）

●申請期限　５月31日（火）まで

●お問い合わせ　教育委員会　ＴＥＬ（６７）２９２９

中札内消防署からのお知らせ

春の火災予防運動が実施されます

４月20日～30日の期間で「春の火災予防運動」が実施されます。

この時期は空気が乾燥し、小さな火種から火災が発生しやすくなります。ごみ焼きはもちろんのこと、農林業を営むための焼却以外の野焼きは法律で禁止されています。また、農林業関連の野焼きを行う際にも届け出が必要になります。

ルールを守って火災を起こさないようにしましょう。

火入れについてのご案内

火入れが許可できる条件

・開墾準備　・害虫駆除　・焼き畑　・造林のための地ごしらえ

※風が強いときは火が広がりやすくなるため行わないようにしてください。
また、必ず消火できる準備をしてください。

焼却可能なもの

・枝葉、雑草、農作物残渣物

※法律により、すべての廃ビニール等の農業資器材は燃やすことができません。
（営農によって生ずる廃ビニール等は、残渣物を取り除いた上で農協が廃棄物として引き取りをしています。）

消火栓の点検を行います

消火栓から放水する点検を４～５月中に実施します。

この点検で、一般家庭の水道からさび水が出ることがあります。ご迷惑をおかけしますがご理解くださいますようお願いします。

なお、さび水が出た際は施設課までご連絡ください。

消防水利の除雪ご協力、ありがとうございました。

中札内村には48基の消火栓、36基の防火水槽、合計84箇所の消防水利があり、冬期間は職員が巡回し除雪作業を行っていますが、付近住民のご協力で除雪されている消防水利が多数ありました。職員一同心から感謝いたします。

なお、消防水利の破損、変形等を見かけた場合は中札内消防署までご連絡くださいますようお願いします。

●お問い合わせ●

中札内消防署
TEL（67）2111

施設課
TEL（67）2496

NHASYOUBOU

中札内消防署公式
インスタグラム QR コード

中札内村立診療所便り No.1

所長　髙石 恵一

お問い合わせは　中札内村立診療所 TEL（67）2012

鈴木先生から所長を引継ぎ、診療所がリニューアルして早１年が経ちます。昨年度はたくさんの村民の方々に、診療所をご利用いただきましてありがとうございます。今後広報紙に診療所のページを割いていただけることになりましたので、村民の皆様に診療所のことをもっと知ってもらい、より身近に感じていただけるよう、改めて当院の紹介をしたいと思います。

●診療科：内科・小児科

それ以外にも、日常的によくある症状・疾患（**皮膚科、整形外科、眼科、耳鼻科、泌尿器科など**）の診療を幅広く行います。どんなことでもお気軽にご相談にいらしてください。

●新型コロナウイルス PCR 検査を積極的に行っています。

有症状の方に対し、医師が必要と判断した場合に行っております。検査結果が出るのは検査翌日ですので、ご了承ください。なお当院では無症状者に対する自費検査は行っていません。

●更別村診療所との医療連携に力を入れています。

更別村診療所の医師全員が、私が所属している医療法人（北海道家庭医療学センター）の一員です。更別村診療所と電子カルテが繋がっており、両院それぞれの診療内容を確認することができます。

また、私も週に１回程ですが更別村診療所で待機当直をしており、万が一夜間急病の際に更別村診療所を受診された際には、私が診療することもあるかもしれません…。

●他院で診療を行っている方を、当院で引継ぎすることができます。

その場合には、紹介元からのお手紙（診療情報提供書）をご持参ください。

★お願い：下記の受付時間をお守りください！

月・火・木・金	受付時間　**8:45**~11:30、**14:15**～16:00
水	受付時間　**8:45**~11:30　**（午後は恵津美ハイツの定期回診日のため休診です！）**
土・日・祝日	休診日（休日時間外の電話は更別村診療所へ転送されます）

※特に、**月・木の13:30～14:15の時間は、小児の定期予防接種を行っております。**予防接種を受ける小児・親御さんと、一般の受診患者様を時間的に分けるために、**午後受付の開始時間を14:15～**としておりますので、受付開始時間は必ずお守りください。
予防接種中の14時前から、午後受診の受付をされる方が多数見受けられます…

（今更ですが）改めて私の自己紹介です。

所長
髙石 恵一

白糠町出身、札幌医科大学医学部卒業。
日本プライマリ・ケア連合学会家庭医療専門医。
昨年度は週１回、帯広協会病院の総合診療科でも外来を行っていました。その前は、上川町・寿都町・旭川市などで、地域医療・在宅医療に従事してまいりました。村内で妻と２人の娘（小１、年中）と４人暮らしです。
特技はスキー、趣味は温泉・旅行・食べ歩きです。たまにしか飲みませんが、お酒も好きで特に最近はワインにはまっています（日本酒も好きです）。
村民の皆様の健康のためにこれからも頑張ってまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

中札内村立診療所
公式 HP

中札内村立診療所
〒089-1332
中札内村西２条南３丁目23
TEL：(67) 2012

５月号では、当院が実践する「家庭医療」について紹介してまいりたいと思います。

図書館だより

■開館時間　１０時～１８時
■休館日　　火曜日
（GW中は開館、5/6は振替休館）
■ＴＥＬ　　67－2261
@nakasatsunailib
@nakasatsunai.lib
nakasatsu_lib
中札内村図書館

蔵書検索は
こちら

① 土曜日おはなし会
4月9・23日(土)
10：30～11：00

絵本や紙芝居の読み聞かせをします。
▶会場　中札内村図書館　おはなしるーむ
▶対象　どなたでも

② ベビー＆キッズタイム
4月20日(水)
10：30～11：00

絵本を読んだり、手遊びしたりのおはなし会です。
▶会場　中札内村図書館　おはなしるーむ
▶対象　乳幼児と保護者

③ 子どもの読書週間事業 本の病院
期間限定 OPEN!
4月23日(土)～5月8日(日)
10:00～14:00

破れてしまった本、ページがとれてしまった本…、ありませんか？期間中に図書館にお持ちいただければ、専用の道具と材料を使ってお直しします！また同期間中、大切な本にブックコートをかけることもできますので、そちらもぜひご利用ください。
▶会場　中札内村図書館　カウンター
▶対象　どなたでも
▶冊数　破れなどを直したい本……期間中１人３冊まで
　　ブックコートをしてほしい本…期間中１人１冊まで
▶料金　無料（予約・申込不要）
▶備考　治療方法については本の持ち主と相談の上決定します。
　　治療に時間がかかる場合は入院と
　　しますが、破損状態が深刻な場合、
　　治療ができないこともあります。

④ 子どもの読書週間事業 『おしいれのぼうけん』複製原画展
4月23日(土)～5月12日(木)

1974年に童心社から刊行されて以来ベストセラーとなっている『おしいれのぼうけん』の複製原画を展示いたします。

⑤ 子どもの読書週間事業 図書館のお仕事体験講座
4月30日(土)
10:00～12:30

本の貸出や返却、本棚に戻す仕事や、図書館のウラ側の仕事などを体験してみませんか？
▶会場　中札内村図書館
▶対象　小・中学生
▶定員　先着６名
▶申込　中札内村図書館
　　４月28日（木）締切

図書館
イベントの
最新情報は
こちら

おすすめ新着本

「いまさら聞けない箸の持ち方レッスン」
中原麻衣子／著

お箸を美しく持てていますか？実は、お箸の持ち方や食べ方を人に見られたくないと思っている方は、たくさんいます。お箸を美しく持ち、正しく動かせば、食べ物は自ずとはさまり、所作も洗練されたものになります。新生活を美しい箸の持ち方で迎えませんか？

「はっぴーなっつ」
荒井良二／作

あたらしい季節のはじまりには、とびっきりのはっぴーがつまってる！春からはじまり、夏秋冬とコマ割りでつづくおはなしは、めぐりくる季節からの祝福がいっぱい！荒井良二の新たな扉をひらく、季節を旅する絵本です。

はじめてみませんか 図書館ボランティア
ただいま募集中

絵本の読み聞かせや、子どもと触れ合うのが好きなあなた！ぜひ私たちと一緒に活動しませんか？現在、中学生から80代のメンバー１２名で活動しています。見学希望の方は、図書館職員へお知らせ下さい。
●活動内容
　村内の保育園・学校での
　読み聞かせや、図書館
　行事のサポートなど
●対象　中学生以上
●申込　中札内村図書館

道の駅にキッズスペースが完成！
“大型遊具で楽しさアップ！”

道の駅改修により、カントリープラザにキッズスペースが完成し、４月１日から供用を開始しました。(写真は、プレオープン企画として真新しい遊具で遊ぶきらきら保育園の園児たち)

立体遊具には、トランポリンや滑り台、ローラーバックなどが付いており、幼児が遊べるベビースペースも併設されています。また、プラザ内に観光協会の事務所が移転するほか、風除室には授乳室や子育て応援自販機が設置され、子育て世代に優しい道の駅となります。

終活セミナーが開催
“誰にでもいつかは訪れる「その日」のために”

３月14日、中札内文化創造センターで生涯学習講座「終活セミナー」が開催されました。「ご遺骨・エンディングサポート　こすもストーリー」代表の中島千晴氏が講師を務め、誰もが迎える最期に備える「終活」についての講話やグループディスカッションが行われました。

死後トラブルが起きないように遺産相続など整えておくことや、死と向き合うことの大切さのアドバイスがされ、参加した14名は興味深く聞き入っていました。

大新東から寄贈
“スクールバス「すずらん号」”

村のスクールバス運行を受託している大新東（株）道東営業所から旅客事業廃止に伴い、これまで使用していた28人乗りバスの寄贈がありました。

寄贈を受けたバスは、中札内村の村花である「すずらん」から名前を取り「すずらん号」と名付けられ、今後はスクールバスとして利用されます。スクールバスには村木と村鳥の名前が付いた「かしわ号」「ひばり号」もあり、村ゆかりの名前の揃い踏みとなりました。

中札内村消防団に消防庁長官表彰
“防災思想の普及等に対して評価”

３月23日、中札内村消防団の片岡隆団長と廣瀬哲雄副団長、舩戸良容副団長が役場を訪れ、森田村長に令和３年度消防功労者消防庁長官表彰受章の報告を行いました。

表彰を受けたのは「表彰旗」で、防災思想の普及や消防施設の整備、その他災害の防御に関する対策の実施について、その成績が特に優秀で他の模範と認められました。中札内村消防団は、今後も地域の防災活動への活躍が期待されます。

児童扶養手当および特別児童扶養手当等の手当額変更について

令和４年４月１日から手当額は次のとおり変更されます。

	令和４年３月分まで	令和４年４月分から
児童扶養手当※	月額　10,180円～43,160円	月額　10,160円～43,070円
特別児童扶養手当	１級　月額　52,500円 ２級　月額　34,970円	１級　月額　52,400円 ２級　月額　34,900円
特別障害者手当	月額　27,350円	月額　27,300円
障害児福祉手当	月額　14,880円	月額　14,850円
経過的福祉手当	月額　14,880円	月額　14,850円

※児童２人目は5,090円～10,170円、３人目以降は児童１人につき3,050円～6,100円の範囲内で支給されます。

●お問い合わせ　福祉課福祉グループ　TEL（67）2321

結婚新生活支援補助事業のお知らせ

村では、結婚を機に中札内村へ転入される新婚世帯に対し、婚姻に伴う居住費および引っ越し費用を助成します。

●対象者
①令和４年１月１日から令和５年３月31日までに婚姻届を提出した夫婦
②夫婦ともに39歳以下
③世帯の所得が４００万円以下

●対象費用　住居費または引っ越し費用

●お問い合わせ　住民課住民グループ　TEL（67）2493

※詳細は村ホームページをご確認ください。

令和4年度 ポロシリ大学がスタートします!

●入学資格　おおむね60歳以上の男女

●学習活動

①クラブ活動（毎月１回～、コーラス、陶芸は別日に設定）
舞踊、書道、陶芸、大正琴、スポーツ、コーラス、カラオケの７つのクラブのいずれかに所属します。ただし、コーラス、陶芸クラブ希望者は他のクラブにも入ることができます。

②定例授業（年間４回程度を予定）
レクリエーション、保健福祉、趣味、教養、時事問題、世代間交流など

●経　　費　運営委員会費　年間１人 1,000円

●申 込 先　中札内村教育委員会　TEL（67）2929

※コロナウイルス感染防止のため、少人数のクラブ活動から実施し、学習者の距離や換気、咳エチケットなどの徹底や学習者自身の意識向上を図っていきます。

令和４年度採用　会計年度任用職員を募集

	募集人員	就労期間	勤務時間	業務内容	対象者	雇用条件
学校給食調理員	２名	採用の日から令和5年3月31日まで	午前8時30分～午後5時15分	給食調理・配膳および洗浄、清掃作業	健康で体力のある方（調理師免許があればなお可）	週35時間勤務（週のうち一日は午前勤務） 月額16万4,600円 ※調理師免許がある場合は月額17万9,200円
調理場業務補助員	１名	採用の日から令和5年3月31日まで（夏休み、冬休み、春休みを除く）	月～金 午後１時～5時15分（変動する場合あり）	調理場作業補助（洗浄および清掃作業）	健康で体力のある方	時給1,119円（通勤手当、社会保険の詳細については問い合わせください）
代替調理員	１名		午前8時30分～正午	調理および配膳		

●提出期限　４月15日（金）

●提出書類　履歴書（写真添付）

●選考方法　書類選考・面接

●書類の提出先・お問い合わせ　中札内村学校給食共同調理場　TEL（67）2608

令和４年度保険料率改定のお知らせ

令和４年度の保険料率改定について、令和４年３月分（４月納付分）から健康保険料率は10・39％（マイナス０・06ポイント）、介護保険料率は１・64％（マイナス０・16ポイント）となります。加入者の皆様には引き続き医療費適正化等の取組にご協力をお願いします。

●お問い合わせ
全国健康保険協会（協会けんぽ）北海道支部
TEL０１１（７２６）０３５２

ＹＯＳＡＫＯＩソーラン市民審査員募集

ＹＯＳＡＫＯＩソーラン祭り実行委員会では、市民審査員を募集します。演舞を観て感じた「感動」が審査基準のため、特別な知識等は必要ありません。

●日時　６月11日（土）～12日（日）の中で３～４時間
●場所　札幌市中央区大通公園周辺
●活動内容　ＹＯＳＡＫＯＩソーラン祭りにおける演舞の審査
●定員　１１０名程度（抽選）
●申込期間　４月１日～30日
●詳細・お問い合わせ
ＹＯＳＡＫＯＩソーラン祭り実行委員会
TEL０１１（２３１）４３５１
※応募用紙はホームページから入手してください。
ホームページ
https://www.yosakoi-soran.jp/

令和４年度版健康づくりパンフレット配布中

村では、保健事業等に関する情報を掲載している「健康づくりパンフレット」を配布しています。

- **保健事業（各種健診・教室、予防接種など）**
- **子育て支援センター事業**
- **老人クラブの年間日程**
- **地域包括支援センター事業**

次の施設に置いていますので、ご自由にお持ちください。

- **保健センター**
- **役場**
- **文化創造センター**
- **児童館**
- **上札内交流館**
- **診療所**
- **子育て支援センター**

自衛官等を募集します

募集種目	応募資格	受付期間	試験日
幹部候補生	一般 22歳以上26歳未満の者 歯科 20歳以上30歳未満の者 薬剤科 20歳以上28歳未満の者 ※令和５年４月１日現在の年齢	第１回 4月14日（木）まで	１次　一般　４月23日（土）・24日（日） 歯科・薬剤科　4月23日（土） ２次　5月27日（金）～6月2日（木）の指定する一日 ３次（海・空飛行要員のみ） （海）6月23日（木）～27日（月） （空）7月16日（土）～8月4日（木）
		第２回 6月16日（木）まで （飛行要員除く）	１次　6月25日（土）（飛行要員除く） ２次　8月1日（月）～7日（日）の指定する一日

●お問い合わせ
帯広募集案内所
TEL（２３）８７１８

確かな選択 賢い消費者

＝中札内消費者協会＝

～「18歳から大人に」悪質商法のターゲットになる!?～

２０２２年４月から、民法改正で成年年齢が18歳に引き下げられます。成年に達すると親の同意を得ずに自分の意思でさまざまな契約ができるようになります。

知識や経験が不足し、判断力も未熟である未成年の消費者被害を抑止する役割を持つ**未成年者取消権**は、成年に達すると同時に行使できなくなります。そのため、法律による保護がなくなったばかりの**18歳が悪質商法のターゲットになる**と懸念されています。

成年年齢引き下げによる年齢要件の変更

18歳からできること	親の同意なしでの契約（クレジットカードを作る、ローンを組む、携帯電話の契約、ひとり暮らしの部屋を借りるなど）
	10年間有効なパスポートの取得
	公認会計士や司法書士などの国家資格取得
	結婚（男女とも18歳に統一）　など
20歳のまま変わらないこと	飲酒・喫煙
	競馬や競輪、オートレースなどの公営ギャンブル
	中型自動車免許等の取得　など

◎18歳・19歳に気を付けてほしい消費者トラブル

- **◆もうけ話**（マルチ）
- **◆美容関連**（エステや美容医療）
- **◆定期購入**（健康食品や化粧品）
- **◆ＳＮＳきっかけ**（広告や知り合った相手からの勧誘）
- **◆出会い系**（出会い系サイトやマッチングアプリ）
- **◆異性・恋愛関連**（デート商法）
- **◆仕事関連**（就活商法やオーディション商法など）
- **◆新生活関連**（賃貸住宅や電力の契約）
- **◆借金・クレカ**（消費者金融の借入）
- **◆通信契約**（スマホ・ネット回線）

スマホやＳＮＳの情報をきっかけに、好奇心やアルバイト感覚などから、社会経験の少ない若者がトラブルに巻き込まれるケースは少なくありません。困ったときは一人で悩まずに居住地の消費生活相談センターに相談しましょう。

ー 村長・森田のコラム ー

《怒りを制御せよ》

世界の安定が揺さぶられています。ロシアが隣国のウクライナに侵攻しました。このコラムが届くまでに、ウクライナ国民が安らかな日常を取り戻せていることを願うばかりです。（※執筆時は3月10日）

計算高い戦術家として知られるロシア大統領のウラジーミル・プーチン氏。戦争で被るロシア側のダメージの大きさは想像に難くなく、事実、国際経済の枠組みから排除されて苦境に立たされています。また、世界滅亡を招く核兵器使用をにおわせるのも普通ではありません。専門家も驚くプーチン氏の乱心。その根源にあるのは「怒り」と言われています。

ソ連崩壊時、生活難から大変な苦汁を味わったプーチン氏。それから約30年。大統領としての実績を積み重ねるかたわら、自らの価値観を絶対視するようになり、米国など西側諸国への恨みを募らせていったようです。歴史上の多くの悲劇は、このような個人的な負の感情により引き起こされています。

怒りは、生物の生存に欠かせない反射的な防衛本能です。アドレナリンを分泌し、戦ったり、逃げたりする際の身体能力を向上させます。ただ、人間は他者と共生する社会的動物です。本能のままに怒りを表出していては生きていけないため、それを制御する脳力（前頭葉の発達等）を獲得しました。

一方、思考を深めて発展させられる人間の脳は、負の感情を増大させることがあります。誰しも、独裁者のごとく自らの正義を信じ、何度も思い返しては自ら怒りの炎に油を注いだ経験があるはず。こんな時、怒りを行動に移す前に一呼吸を置き、自分の正義を疑ってみると案外と冷静になれるものです。

物事の見え方は自分の気持ち次第。進学、就職、異動、転勤など暮らしが様々に変化する春を優しく穏やかに迎えたいと気持ちを新たにしています。

誰しもプーチン氏になる可能性を秘めています

ご結婚おめでとう

戸田　幸浩さん（6区）
松本　知世さん（平取町）

ご出生おめでとう

重松　祐吏（ゆうり）ちゃん　和希（ときわ野）
山田　遼季（はるき）ちゃん　諒彦（ときわ野）

お悔み申し上げます

後藤　明さん（めぐみ区）

世帯と人口

世帯数	1,907戸（−10）
人口	3,915人（−5）
男	1,908人（−3）
女	2,007人（−2）
うち外国人	68人（−2）

令和4年3月15日現在
（ ）内は前月比です。

✲ 村民文芸誌「峰炎」第38号が完成！

村民または中札内村にゆかりのある方による随筆、短歌などの文芸作品や写真、絵画や文化祭事業などを掲載した「峰炎第38号」が発行されました。無料で配布していますのでぜひご覧ください。

●配布場所
- 教育委員会（文化創造センター内）
- 図書館
- 上札内交流館　など

＊どなたでも無料でお持ち帰りいただけます。

●お問い合わせ　教育委員会
TEL（67）2929

献血のご協力をお願いします！

●日　時　4月5日（火）
9：30〜10：45　役場前
15：00〜16：30　役場前

※200mlの献血は都合により、ご協力いただけない場合もございますので、ご理解願います。