

広報 なかさつない



特集 **今、知ってほしい。
笑顔で健康に過ごすために。**

4

2017 NO.732
平成29年4月1日発行

ほしい。 に過ごすために。 ～ がんについて知る ～



知っていますか？

1つのがん細胞が1cmのがんになるまでには10～20年かかりますが、1cmのがんが2cmになるには、およそ1年半しかかかりません。しかも、1cm以下のがんは見つかりにくいので、去年の検診では発見されなかったがんが、今年発見されるなんてことも...
がんは治らない。がんになったら終わりだ。そんなイメージを持っている方も多いと思います。長年「不治の病」として恐れられてきたがん。しかし、早期発見・治療で今やがんは治る病気に。今月の特集ではがんについて紹介します。がんについて知ることが、あなたの未来を守る第一歩に。



がんってこんな病気

日本人が死に至る最も多い理由は「がん」です。男女ともに約2人に1人が、生涯のうちにがんにかかるかと推計されています。

がんは生活習慣病の一つともいわれ、加齢や喫煙、飲酒や肥満が原因となり、誰でも発症する可能性があります。特に、喫煙はがんの最大のリスク要因とされ、吸う人は吸わない人に比べて、がんになるリスクが約1.5倍にもなります。

また、乳がんは30代から、子宮頸がんは20代からの発症が増えており、若いからといって安心はできません。

村内のがんの発症を分析する

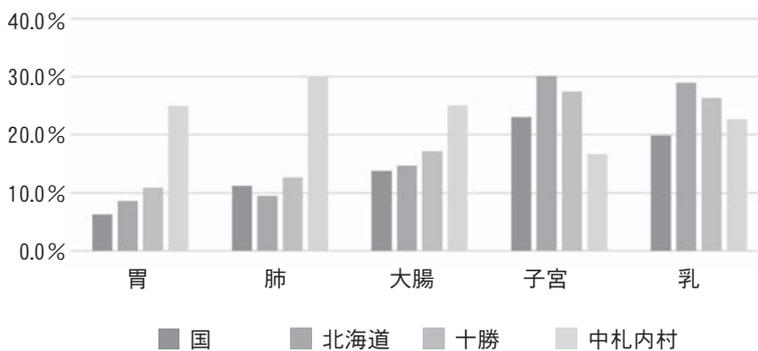
日本人の死因の第1位はがんで、死亡者数は年々増え続けています。村でも同様に、平成27年人口動態調査ではがんが死因の第1位です。

また、平成18年から27年にかけての村の標準化死亡比をみると、がんでは115.2となっており、国、北海道と比較して高い状況です。

がんの標準化死亡比 (SMR)	
国	100.0
北海道	107.6
中札内村	115.2

※ 北海道における死因の概要9 (平成18年～27年) [(公財)北海道健康づくり財団]

平成27年度のがん検診受診率



※ 平成27年度地域保健・健康増進事業報告

早期発見が「カギ」

※標準化死亡比 (SMR)
地域による人口構成の違いを考慮して死亡率を比較した指標のこと。全国平均を100として、100より大きい場合は全国平均より死亡率が高いことを示します。

村のがん検診受診率は、子宮・乳がん検診を除いて、国、北海道、十勝の受診率を超えていますが、まだまだ低い状況です。

がんは
予防できる！

5つの健康習慣でがん予防！

知らないうちにがんのリスクを高める生活習慣を送っていませんか？5つの健康習慣を実践してがんになりにくい身体をつくりましょう。



禁煙

たばこはがんの最大のリスク要因。吸う人は吸わない人に比べて、がんになるリスクが約1.5倍。受動喫煙でもがんのリスクは高くなります。煙草は吸う本人のみならず、周囲の人の健康も損ねます。



節酒

多量の飲酒でがんのリスクが高くなります。節度ある摂酒を。

【飲酒量の目安】日本酒 1合、ビール (633ml) 1本、焼酎 2/3合、ウィスキーダブル 1杯、ワインボトル 1/3程度のいずれか



適切な食生活

食塩の摂取を控え、野菜・果物を多く摂りましょう。減塩することで、胃がんの予防のみならず、高血圧・循環器疾患のリスクも低下し、野菜・果物をとることで生活習慣病の予防にもつながります。

【塩 分】男性：8.0 g 未満、女性：7.0 g 未満
【野菜・果物】1日あたり野菜を350 g とることを目標



身体を動かす

活発な身体活動によりがんになるリスクは低下し、心疾患のリスクも低くなります。

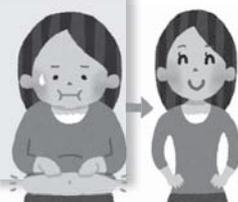
【活動の目安】○歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を毎日60分行う。
○息がはずみ、汗をかく程度の運動を毎週60分程度行う。



適正体重を維持する

がんを含むすべての原因による死亡リスクは、太りすぎても痩せすぎても高くなります。標準体重 (BMI 値：22) を目指して体重を管理しましょう。

$$BMI = \text{体重 (kg)} / \text{身長 (m)}^2$$



今、知って 笑顔で健康

一生のうちに、がんにかかる人は「2人に1人」、がんで亡くなる人は「男性で4人に1人」「女性で6人に1人」と推計されています。つまり、がんは医学の進歩により、早期に発見すれば治る確率が高くなってきているのです。症状が出ない早期のうちにがんを発見するためには、定期的に検診を受ける必要があります。

検診を受けに行こう！
自覚症状がないがんを早期発見するには検診を受けるしかありません。たった10〜15分の検査で、あなたの未来を守ることができます。自分の健康を見つめ直すきっかけに毎年のがん検診を習慣づけましょう。

Interview ①

大切な「検診」

村の検診に携わっている北海道対がん協会の看護師 熊林 弘美さんにお話を伺いました。



熊林 弘美さん
(公財)北海道対がん協会
経営管理部企画課長補佐

がんによる死亡者は年々増加しており、北海道においても死亡原因の第1位となっています。

平成27年の道内でのがんによる死亡者数は19,098人で、そのうち部位ごとの多い順で肺がん4,170人、大腸がん2,557人、胃がん2,122人などとなっています。肺がんで亡くなった方の中でも中札内村の人口を超える状況となっています。

がんは早期の段階で発見し適切な治療を受けることで、がん全体の約6割、胃がんにおいては約9割が完治するほどその治療法が進歩しています。

しかしながら、がんによる死亡者が減少しない要因としては高齢化社会となっていることが挙げられますが、その他の大きな要因の一つとして、がん検診の受診率が低迷していることにあると考えられます。

北海道におけるがん検診受診率は肺がん、大腸がん、胃がん、乳がん、子宮頸がんともにそれぞれの受診率が全国平均を下回り、全国都道府県別の順位では全て40位以下となっている現状です。

当協会においては、札幌、旭川、釧路の各がん検診センターでがん検診をはじめ各種健康診断を行っているほか、道内全域において巡回検診を実施し、がんの早期発見に努めております。

「自分は大丈夫」と考えず、まずは検診を受ける行動をお願いします。また、検診はその時点での状態を知る検査ですから、「一度受けたから大丈夫」と考えず、定期的に受診することが重要です。

さらに、検診結果が要精密検査だった場合は、必ず精密検査を受けることが早期発見、早期治療に繋がる大切な行動です。

Interview ②

もしも、あのとき、「検診」を受けていなかったら...

がん体験者が語る、検診の大切さ。
村内在住/匿名・60代男性

私は、村で行っている検診を定期的に受けていました。今まで1度も引かかったことがなかったので、自分ががんになるなんて考えたこともありませんでした。2年ぶりに受けたがん検診で精密検査が必要だとわかりましたが、「まさかな。」と思い、忙しい時期でもあったので、後で受けに行こうと放置していました。村の保健師さんから声をかけられ、すぐに精密検査を受けたところ、がんだと宣告されました。その時のことはショックすぎ

て覚えていません。「終わったな。」って「死ぬのかな。」って思いました。

その後、6か月ほど経ち、仕事にも復帰していますが、3週間おきに病院を受診し、薬剤治療を行っています。薬を飲むと副作用で手が痺れ、乾燥しひび割れ、頭も痛くなり、仕事でも眠気が襲い掛かってきます。でも、絶対に再発しないように薬での治療や、病院へ受診することをやめません。これを機に食事にも気を遣うようになりました。正直、つらい。薬もやめたいです。

あの時検診を受けていなかったら、きっと取り返しのつかない状態になっていました。先生にも、もう少しで手遅れだった。ぎりぎりだった。と言われました。本当につらかった。つくづく、健康は大切だと思います。がんは、自覚症状がなく、気づきません。だから、たくさんの人に検診を受けて、早くがんを見つけてほしいと強く思っています。

各種がん検診・国保特定健診などのご案内

生活習慣病予防健診について、対象者、受診医療機関等を拡充しました！

New

- * 対象年齢を、25歳→20歳に引き下げました。
- * 1年間を通して、村内・外の医療機関で受診できるようになりました。

北海道対がん協会 巡回健（検）診

村内で受診することができ、受診したい項目を選択することができます。

場所・日程		申込期間
上札内交流館 6月8日（木）	保健センター 6月9日（金） ～6月12日（月）	4月10日（月）～4月21日（金）

健診内容、料金などは、広報折込の申込用紙をご覧ください。

帯広厚生病院 人間ドック

帯広厚生病院において、がん検診等の豊富な内容をセットで受診することができます。

場所・日程		申込期間	
帯広厚生病院 健診センター 5月下旬～平成30年3月下旬（※）		4月10日（月）～4月21日（金）	
内容		対象	料金
セ ッ ト	■健康診査など 身体計測 尿検査 血圧測定 問診 血液検査 診察 心電図検査 眼底検査 ■がん検診 胃がん検診 肺がん検診 大腸がん検診 ■その他の検査 腹部超音波検査 肺活量検査など	国保加入者（20～39歳）	30,927円
		国保加入の村民税非課税世帯の方（20～39歳）	29,927円
		生活保護世帯の方（20～39歳）	
		国保加入者（40～64歳）	
		国保加入者（65～69歳）	19,210円
		国保加入者（70歳以上）	14,310円
		後期高齢者医療加入者	14,310円
		国保加入の村民税非課税世帯（40歳以上）	
		生活保護世帯の方（40歳以上）	

上記以外にもさまざまなオプション検診を同時に受診することができます。
 なお、今年度より胃内視鏡検査が受診できるようになった（1日5名、受診条件有り）ほか、年齢等の要件を満たしている場合、「前立腺がん検診」、「子宮がん検診」、「乳がん検診」、「脳ドック」については村からの費用助成を受けることができます。お申込みの際に、ご確認ください。

※ 日程は、お申込みの際に決定しますが、受診枠に制限があるなどご希望に添えない場合がありますのであらかじめご了承ください。

生活習慣病予防健診（国保特定健診等）

村内・外の医療機関において、国保特定健診等を受診することができます。

場所・日程			申込期間		
5月1日（月）～平成30年3月31日（土）（※）			受診予定日の2週間前まで		
中札内村立診療所 平日・土曜日 (9:00開始)	大正クリニック 平日 (9:00開始)	北斗病院 平日 (9:00、13:00開始)			
内容				対象者	
身体計測、血圧測定、尿検査、問診、血液検査、診察、心電図検査、眼底検査（眼底検査は、大正クリニックでは未実施）			国保加入者（20～69歳）	1,000円	
			国保加入者（70～74歳）		
			後期高齢者医療加入者		
			国保加入の村民税非課税世帯の方（20歳以上）		無料
			生活保護世帯の方（20歳以上）		

※ 日程は、各医療機関の都合によりご希望に添えない場合がありますのであらかじめご了承ください。

【お申込み・お問合せ】福祉課保健グループ（保健センター内）TEL 6 7 - 2 3 2 1 FAX 6 3 - 4 1 7 2

※ 生活習慣病予防健診（国保特定健診等）については、保健センターへお申込み後、各医療機関（中札内村立診療所、大正クリニック、北斗病院）への予約が必要になります。

平成29年度予算

予算総額は49億1,660万円

平成29年度の予算が3月の村議会定例会で可決されました。
 一般会計は、対前年比17.9%減の36億9,580万円となっています。また、5つの特別会計を合わせた予算総額では15.2%減の49億1,660万円となっています。



田村村長が語る！
 私は平成17年に村長に就任して以来、3期12年間にわたり村政執行にあたらせていただきました。3期目の4年間は少子高齢化の急速な進展などにより社会保障費の増大や地方創生に向けた施策を推進しながら、公約に掲げた「住んでみたい、住んでよかった、ずっと住み続けたい村づくり」の実現を目指して、ワンランクアップのまちづくりを進めてまいりました。人口減少社会の中、本村の人口も減少に転じておりますが、地域で住みよい環境を確保するこれまでの取組により、減少の幅を抑えることができていますと感じております。

さて、平成29年度予算は、私の在任期間が少ないことから骨格予算として編成しておりますが、第6期まちづくり計画前期計画の最終年であることから、これまで重点施策としてきた子育て支援や定住促進事業については引き続き

田村村長が語る！
今年の予算

き引き続き推進してまいります。
 また、中札内村総合戦略に基づく地方創生予算や公営住宅改修工事、戸蔭大橋災害復旧工事など継続事業については予算計上し、健全財政を維持しながら、村民の皆さまが将来にわたって安心して住み続けられる村づくりのための予算編成としております。

会計区分	平成29年度	対前年度比較		
	予算額	増減額	増減率	
一般会計	36億9,580万円	▲8億700万円	▲17.9%	
特別会計	国民健康保険	5億940万円	▲1億390万円	▲16.9%
	介護保険	2億5,450万円	140万円	0.6%
	後期高齢者医療	6,480万円	490万円	8.2%
	簡易水道事業	1億4,180万円	1,200万円	9.2%
	公共下水道	2億5,030万円	1,210万円	5.1%
合計	49億1,660万円	▲8億8,050万円	▲15.2%	

「予算2017」を作成！

予算の使い道や村の財政状況をわかりやすく説明した予算の概要「予算2017」を今年も作成しました。重点事業や新規事業などの概要をわかりやすく紹介しています。

※今月号と一緒に配布しています。

●お問い合わせ 総務課企画財政グループ
 TEL (67) 2491



たくさんの思い出を胸に

卒業式

3月は卒業の季節。

村内の各学校でも卒業式が行われました。

希望を胸に、それぞれが学び舎から旅立ちました。



3/5

それぞれの道に向け旅立ちます
(中札内高等養護学校)



3/15

在校生とともに合唱し、新たな道を歩みます
(中札内中学校)



3/24

制服姿がまぶしく輝きます
(中札内小学校)



3/24

思いでが詰まった学び舎との別れ
(上札内小学校)



ポロシリ大学修了式



各保育園ではお別れ会が行われました
(写真は上札内保育園)

平成28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

平成28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2日に文化創造センターで行われ、スポーツ活動やジュニアの文化活動で優秀な成績を収められた21個人・4団体が表彰されました。受賞者は次のとおりです。(敬称略)

中札内村奨励表彰

- 押切 美沙紀 (富士急行株式会社)
- スピードスケートワールドカップ
カザフスタンアスタナ大会
・女子団体追い抜き 優勝

- 押切 麻李亜 (株式会社ぶらう)
- ワールドカップ女子ボブスレー
ドイツケニクゼー大会 第10位

- 大島 颯己 (中中)
- 第37回全国中学校スケート大会
スピードスケート
・男子500m 第2位

スポーツ賞

明河 弘喜 (中札内村パークゴルフ協会)
パークゴルフ協会の会長を10年間務め、本村におけるパークゴルフの健全な普及や指導に尽力し、振興・発展に多大な貢献をされました。

ジュニアスポーツ賞

- 真鍋 志帆 (中中)
- 2016JSCA北海道ブロック
夏季水泳競技大会
・女子50m自由形 第3位
・女子100m自由形 第3位

- 平山 里菜 (中中)
- 第13回全日本女子フットサル選手権大会 第3位
- 中札内中学校スピードスケート
女子団体

- (北嶋紫乃、北嶋咲羽、真野美咲、松田美咲)
- 平成28年度北海道中学校体育大会
第47回北海道中学校スケート・アイスホッケー大会
・団体総合 第2位

- 瀬藤 智史 (中小)
- 第15回北海道小学生地区対抗バドミントン選手権大会兼第25回全国小学生バドミントン選手権大会北海道地区予選会
・男子団体 第3位 十勝A

ジュニアスポーツ奨励賞

- 真野 美咲 (中中) スケート
- 北嶋 咲羽 (中中) スケート
- 瀬藤 智史 (中小) バドミントン
- 埜田 桂吾 (中小) バドミントン
- 島田 涼 (中小) バドミントン
- 澤田 心 (中小) バドミントン
- 瀬藤 里彩 (中小) バドミントン
- 川島 光平 (中小) 剣道
- 真野 煌希 (中小) スケート

- 中札内村バドミントン少年団
(島田 涼、埜田桂吾、澤田 心)

- 中札内野球スポーツ少年団
(平山 諒、瀧上大成、毛利洗斗、河瀬紗侑、中尾笑来、関根花太、佐藤瑠成、竹田一步、森 郁真、真野颯太、山田 然、戸田桐颯、中田健太、広島慶大、佐藤那哉、竹田 和、中尾大笑、平山 隼、渡部拳斗、山田樹旬)

ジュニア文化奨励賞

- 中札内中学校吹奏学部
(川田潤也、岡田朋乃華、戸田風香、小泉信明、田中希世紀、岸 琳音、中井喜野、川田美帆、岡田 玲、瀬藤彩希、出口優花、森のの、鳴崎葵生、戸田迅人、大高梅之介)
- 小副川 里音 (中小) ピアノ
- 福原 慶 (上小) 美術作品
- 間船 一步 (中小) 美術作品
- 斉藤 悠莉 (中小) 版画作品
- 小西 彩花 (中小) 編み物作品



新 村民プール 愛称が決定！



左：中尾笑来さん、中央：中札内村民プール愛称選考委員会会長矢津田慎二さん、右：田尾ひかりさん

6月オープン予定の中札内村民プールの愛称が『すいすい』に決定し、3月2日に文化創造センターで記念贈呈式を行いました。新しい中札内村民プールの愛称は、小学校5年生、6年生の皆さんを対象に募集し、32点(46人)の応募の中から選ばれました。2月9日に村教育委員、社会教育委員、スポーツ推進委員の各2名、合わせて6名の選考委員により選考委員会を開催し、選考の結果、田尾ひかりさん(中6年)と中尾笑来さん(中

小6年)が考案した『すいすい』に決定しました。田尾さんと中尾さんはそれぞれ「きらきら保育園」や「コミュニケーションバスくるくる号」に似たイメージで、泳ぐ感じ、小さい子どもでも分かりやすく覚えやすい、みんながスイスイと泳ぐことができるようなプールであってほしいという思いを込めて応募したそうです。田尾さんは「新しいプールで泳ぐのが楽しみ」と話し、中尾さんは「自分が考えた名前が選ばれてうれし」と話していました。

冬季アジア札幌大会 押切美沙紀さん 活躍



2017冬季アジア札幌大会スピードスケート競技が帯広市の明治オーバルで行われ、村出身の押切美沙紀さん(富士急行株式会社)が2月21日に行われた女子1500mと女子チームパシュートに出場しました。押切さんは、女子1500mでは1分58秒13で銀メ



ダルに輝き、女子チームパシュートでは3分0秒08のリンク記録で優勝し、金メダルを獲得しました。会場には、押切さんのご家族や村スケート協会の方などたくさんの方々が駆けつけ、大きな声援を送っていました。競技終了後、お母様の押切美沙紀さんにお話しを伺うと、「たくさんの方々に応援していただいたので、良い結果が出たと思います。皆さんに感謝しています」と話してくれました。

各福祉制度のお知らせ

お問い合わせ 保健センター Tel 67-2321

一時保育利用者の登録

子育て支援センターでは、一時保育を実施しています。

利用を希望される方は登録が必要となりますので、「一時保育実施登録申込書」と「子どもに関する調査書」の提出をお願いします。

※平成28年度に登録されていた方も改めて登録が必要となります。

■一時保育とは？

保育園に入園していない児童のいる家庭で、通院や兄弟の学校行事への参加、保護者の方の趣味の時間を持ちたいなどの理由により、一時的に家庭での保育ができない場合に利用できる制度です。

■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歳未満児 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。

*利用料は1ヶ月分をまとめて、翌月にお支払いいただきます。

■利用の仕方

① 「一時保育実施登録申込書」と「子どもに関する調査書」を福祉課福祉グループまたは子育て支援センターへ提出していただきます。

② 「一時保育利用者登録証」の交付を受けます。（後日郵送となります）

③ 原則、利用日の3日前までに電話などで子育て支援センターに申し込みをしてください。

■申し込み・問い合わせ

福祉課福祉グループ
TEL (67) 2321
子育て支援センター
TEL (67) 2397

高齢者等温泉利用助成制度

村では、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る。平成29年度の助成を4月3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
- ・障がいを持たれている方（障がい者手帳の保有者）

■助成内容

- ・年間12枚の入浴券を発行
- ・1枚につき200円を助成（入浴料金は400円）

■手続き

① 助成申請書に必要な事項を記入し、本人であることを証明できるもの（65歳以上の方は免許証等、障がい者の方は障がい者手帳）を持参して保健センターで申し込みしてください。

② 決定を受けた方は、村が発行する入浴券を保健センターで購入してください。

③ 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 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、残券分を返金します。

保健センターの 風呂の利用

●開放日

毎週、日・火・木曜日

●時間

午後1時～午後7時まで

●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。

ふれあい団地 完成

―若者世帯向け住宅―

広報2月号でお知らせしていましたが、若者世帯向けのふれあい団地が完成しました。

ふれあい団地は、大自然をほうふつとさせるアースカラーを使用し、外壁はベージュとブラウン、内装はホワイト系の壁紙に肌色のフローリングで、目に優しくこころ安らぐ配色です。

子育て世帯及び新婚世帯向けの住宅のため、入居の制限及び入居期限を設けており、同世代の家族だけで構成される住宅といえます。近所同士がふれあい、交流することで子育てに限らず助け合いながら生活することができるのではないのでしょうか。



外観



内装

入居できる方

① 子育て世帯：生計中心者が40歳未満かつ同居者に中学生以下の者がいる世帯

② 新婚世帯：生計中心者が40歳未満かつ配偶者を得て5年以内の者

入居期限

ふれあい団地には入居期限を設けており、次の①、②又は③の事実が発生してから1ヶ月を入居期限とします。

① 中学生以下の同居者がいなくなったとき

② 生計中心者の年齢が40歳以上となったとき

③ 配偶者と同一生計でなくなったとき

お知らせ

村内には、民間賃貸住宅（単身用・世帯用）も十分用意されています。

4月下旬公募予定!

住宅を見学したい方は
お問い合わせください!!

施設課 TEL 67-2496

上札内でも開催!!

「ゆゆうゆ楽しく運動教室」 で介護予防!

○対象者

65歳以上の方で

- ・膝や腰の痛みがあり困っている方
- ・つまづくことが増えた方
- ・物忘れが気になる方など

○申し込み・問い合わせ

地域包括支援センター

TEL (67) 2321

(保健センター内)

保健センター

4月7日	体力測定で体の状態を確認しよう
5月12日	運動で脳を刺激しよう
6月2日	楽しくリズム運動
7月7日	もう少し筋力をつけよう! (元気を保つ食生活・自分でできる口腔ケア)
8月4日	ミニ運動会!
9月1日	正しい姿勢で歩こう (外を歩きます)
10月6日	もう少し筋力をつけよう! (元気を保つ食生活・自分でできる口腔ケア)
11月10日	体力測定で体の状態を確認しよう
12月1日	体のバランス力をアップさせよう
1月12日	おなか周りをスッキリさせよう
2月2日	実践! 日常ながら運動
3月2日	膝・腰・股関節の痛みをなくそう

◆時間: 午後1時30分～3時 (血压測定: 午後1時～)

◆曜日: 毎月金曜日

◆持ち物: 上靴、7月と10月のみ参加費100円

上札内交流館

5月18日 (木)	～体も脳も元気はつらつ!～ 今すぐできる楽しい運動
7月20日 (木)	

◆時間: 午後1時30分～2時30分 (血压測定: 午後1時～)

◆持ち物: 上靴

7月1日
スタート

スプレー缶など穴あけが不要に

家庭でカセットボンベに穴をあけるとときに破裂したり、資源ごみではなく、燃やせないごみとして出されたものにガスが残っていて収集時に爆発するなどの事故が起きています。こうした事故を未然に防ぐために、村では7月から、スプレー缶などは穴をあけない状態で収集します。

●●●● これまでは ●●●●

穴をあける



アルミ缶類と一緒に袋で出す



●●●● 7月1日から ●●●●

穴をあけない



別々に資源ごみで出す



=必ず守ってください=

- 中身を使い切る
- ゴミに出す時はキャップをはずす
- 資源ごみで出す

■お問い合わせ
住民課住民グループ
TEL (67) 2493

実施日	会場	時間
4月16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
	ひばりヶ丘公園	11:00~11:25
	6区かしわ公園	11:30~11:40
	中学校前	11:45~12:00
	泉区公園	13:00~13:15
	上札内交流館前★	13:25~13:45
	元更別公会堂	13:50~14:00
4月17日(月)	元大正公会堂	9:30~9:40
	新生公会堂	9:45~9:55
	興和公会堂	10:00~10:05
	共栄公会堂	10:10~10:20
	豊栄公会堂	10:25~10:45
	常盤公会堂	11:00~11:15
	南常盤公会堂	11:20~11:35
	修農会館	11:45~12:00
	中島農業センター	13:10~13:40
	新札内公会堂	13:45~14:00
西札内公会堂	14:05~14:15	

★マークは前年度と場所が変更になっています。



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会場で手続きをしてください。なお、登録は住民課窓口でも随時受け付けています。
*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3,110円)

生後90日以上のは、毎年必ず予防注射を受けなければなりません。4月16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14日(日)郵便局横駐車場(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。

後期高齢者医療制度のお知らせ

◆問い合わせ◆

北海道後期高齢者医療広域連合
役場住民課 住民グループ

TEL 011 (290) 5601
TEL (67) 2493

□ 均等割 2割・5割軽減の範囲が見直しされました

【平成28年度】

軽減割合	所得が次の金額以下の世帯
5割軽減	33万円 + (26万5千円 × 世帯の被保険者数)
2割軽減	33万円 + (48万円 × 世帯の被保険者数)



【平成29年度から】

軽減割合	所得が次の金額以下の世帯
5割軽減	33万円 + (27万円 × 世帯の被保険者数)
2割軽減	33万円 + (49万円 × 世帯の被保険者数)



□ 所得割の軽減割合が見直しされました

所得が次の金額以下の方	軽減割合	軽減割合
所得から33万円を引いた額が58万円以下の方	平成28年度	平成29年度から
	5割軽減	2割軽減

□ 被用者保険の被扶養者だった方の軽減割合が見直しされました

区 分	均等割	均等割
被用者保険の扶養者だった方	平成28年度	平成29年度から
	9割軽減	7割軽減

あなたの声をお聞かせください
.....
ホットメールで寄せられたご意見を紹介します。

◇喫煙者のために、文化創造センター入口の喫煙所にベンチを設置してほしい。(無記名)

◆健康増進法および労働安全衛生法により、多くの方が利用する施設の管理者や事業者は受動喫煙を防止するための措置を講じるよう努めることとされています。

現在、文化創造センターは他の施設と同様に「建物内禁煙」としていますが、児童生徒も多く利用する施設であり、受動喫煙による健康への影響を防ぐ必要性が高いため、「敷地内禁煙」も検討しなければならぬ状況にあります。また、ベンチの設置により喫煙時間が長くなった喫煙場所で喫煙する人が増加することが懸念されていることから、ベンチを設置することは考えておりませんのでご理解ください。
(教育委員会)



ホットメール

イベント情報

★ 土曜日おはなし会

【日 時】 4月8・22日（土）10：30～11：00

【場 所】 図書館 おはなしるーむ

図書館で絵本の読み聞かせをしています。お友達やご家族でぜひお越しください。申込みは不要です。

なかさつない 図書館だより

TEL (07) 2261



4月のおすすめ図書

①

②

① ジャッキーのしあわせ

あだちなみ/絵 あいはらひろゆき/文

ジャッキーは兄弟の中でたった一匹の末っ子の女の子。元気がない子牛を元気づけようとお姉ちゃんとして頑張る姿に心打たれる一冊です。

② 物件探偵 乾くるみ/著

利回り12%の老朽マンションや勝手に録画がスタートするアパートなど、不思議な物件の謎を「物件の気持ちがわかる」という女性が解くミステリ。不動産についても詳しく解説されているので、これであなただまされない?!

新しく入った本

【一 般】

「騎士団長殺し」	村上春樹
「不発弾」	相場秀雄
「終わりなき夜に生れつく」	恩田陸
「ガーディアン」	薬丸岳
「本当は怖いデスクワーク」	佐々木さゆり
「やっちはいけないデザイン」	平本久美子

【児 童】

「白い花びら」	佐竹美穂
「ことばあそび教室」	100%ORANGE
「すなばば」	鈴木よしただけ
「走れ！！機関車」	ブライアン・フロッカ
「天の川のラーメン屋」	富安陽子

●他多数●

★ 村ホームページの図書館コーナーに新着図書案内を掲載しています。(毎週更新)
★ 貸出中の本は予約できます。

※ 村民文芸誌「峰炎」第33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33号」が発行されました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）
または上札内交流館

☆村内の方は1世帯につき1冊を無料で差し上げます。

☆2冊目以降及び村外の方については有料（1冊500円）で販売します。

※ 「峰炎」編集委員を募集！

中札内村文化連盟では、村民文芸誌「峰炎」の編集委員を随時募集しています。

編集委員会に出席して校正などを行います。関心のある方は中札内村文化連盟までご連絡ください。（第34号の編集委員会は、6月に第1回会議を予定しています）

【お問い合わせ】

中札内村文化連盟（教育委員会）

TEL (07) 2929



道 配達先の見守りを 新中札内販売所と地域見守り協定を締結

2月17日、村と北海道新聞中札内販売所は「中札内村地域見守り活動に関する協定」を締結しました。この協定には、新聞配達の際に高齢者の住宅などで異変を察知した場合に、その状況に応じて消防署、警察署や福祉課へ速やかに通報や連絡を入れることなどが盛り込まれています。役場で行われた締結式には、北海道新聞帯広支社長の横山聡さんと北海道新聞中札内販売所長の海老淳子さんが出席され、田村村長は「高齢化が進む中、地域の方が安心して暮らせる体制が整備され大変ありがたい」と感謝を述べました。



中 新しい支えあいの地域づくりを学ぶ 中札内村ボランティア研修会を開催

2月28日、保健センターで村社会福祉協議会主催の「中札内村ボランティア研修会」が開催されました。

研修会では池田町社会福祉協議会事務局長の佐藤智彦さんから「新しい支えあいの地域づくりについて」と題した講演会が行われました。佐藤さんは、介護保険制度に伴う国が示す「地域包括ケアシステム」について分かりやすく説明した後、住み慣れた地域で安心して暮らしていくための助け合いの方法を、池田町が実践している先進事例を紹介しながら話してくださいました。

中 住民の安心・安全を守るため訓練に励む 中札内村消防団 定期総会を開催

中札内村消防団定期総会が3月2日に開催され、片岡団長が「3月2日現在の無火災記録が251日となり、村内全体での火災が減ってきているのは予防活動の成果」とあいさつをした後、平成28年度の行事報告や平成29年度に向けた行事計画などが審議されました。

役員改選では次のとおり消防団本部が改選されました。

- 団長 片岡 隆
- 副団長 船戸 良容 廣瀬 哲雄



帯 旧友との語らいに花が咲く 帯広・中札内会 第22回総会・懇親会

3月4日、帯広・中札内会の総会および懇親会が帯広市の十勝ガーデンズホテルで開催され、帯広市とその近郊に住む中札内村出身者やゆかりのある方が集まりました。

総会では、28年度に行った事業（バスタッチの花壇整備や村民盆踊りの参加など）を報告し、来年度の事業計画を確認しました。

総会後の懇親会には村から一般参加者を含む9名が参加し、総勢47名が同郷の友との語らいや抽選会などで、楽しいひと時を過ごしました。

国民年金保険料の納付が困難な時は手続きを忘れずに

平成29年度の国民年金保険料は、230円引き上げられ、月額16,490円になります。

◆「免除」制度があります！

本人、世帯主、配偶者の前年所得が一定基準以下の方、自然災害、失業などで納付が困難な方は免除申請をすることで保険料が免除になる場合があります。なお、30歳未満の場合で本人、配偶者の所得が一定以下の方は、納付が猶予される「若年者納付猶予」制度があります。

●必要書類

基礎年金番号、印鑑、転入してきた方は申請日前1月1日の住所発行の所得課税証明書、失業者は雇用保険被保険者証または離職票の写し

●承認期間

7月(20歳の誕生日)から翌年6月まで

◆学生納付特例

学生の場合は「学生納付特例」制度があり、所得が一定以下の学生は、納付が猶予されます。

●必要書類

基礎年金番号、印鑑、学生証

の写しまたは在学証明書

●承認期間

4月(20歳の誕生日)から翌年3月まで

●お問い合わせ

国民年金保険料専用ダイヤル
TEL 0570(011)050
住民課住民グループ
TEL (67) 2493

アニマルウェルフェア(家畜福祉)セミナーの開催について

アニマルウェルフェアとは何か、乳牛を中心として、が開催されます。

●日時 4月16日(日)

午後1時30分～午後3時30分

●場所

文化創造センター視聴覚室

●料金 500円(資料代)

●講師

一般社団法人アニマルウェルフェア家畜協会代表理事

帯広畜産大学 瀬尾 哲也

事務局 奥野 尚志

●お申込み・お問い合わせ

協会事務局 奥野
TEL 090(7514)0354

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

平成29年4月1日から、手当額が次のとおり変更されます。

●お問い合わせ

福祉課福祉グループ
TEL (67) 2321

	平成29年3月分まで	平成29年4月分から
児童扶養手当※	月額 9,990円～42,330円	月額 9,980円～42,290円
特別児童扶養手当	1級 月額 51,500円	1級 月額 51,450円
	2級 月額 34,300円	2級 月額 34,270円
特別障害者手当	月額 26,830円	月額 26,810円
障害児福祉手当	月額 14,600円	月額 14,580円
経過的福祉手当	月額 14,600円	月額 14,580円

※児童2人目は5,000円～9,990円、3人目以降は児童1人につき3,000円～5,990円の範囲内で支給。

一消防署からのお知らせ

春の火災予防運動を実施します！



4月20日から30日までの11日間、全道一斉に「春の火災予防運動」が実施されます。

この時期は強風が吹くなどして空気が極度に乾燥し、小さな火種でも野火などの火災が発生しやすくなります。ゴミ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おり、農林業関連の野焼きを行う際にも届出が必要です。

ルールを守って火災を発生しないよう、ご協力をお願いします。

全国統一防火標語

【消しましょう その火その時 その場所で】

平成29年度版「健康づくりパンフレット」を配布中

●健康づくりパンフレットには、保健等に関する情報を掲載しています。

- ・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

●設置場所(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



2017年度 ペアレントトレーニング プログラム in 中札内村

お子さんと肯定的なコミュニケーションで信頼関係を作る有効な方法を子育て中の仲間と一緒に楽しく学びませんか。

●対象者 おおむね年長児く小学校中学年くらいの子どもの親

●講師
・中札内村スクールカウンセラー 若菜 順

・認定心理士 大和田 彰子
●募集定員 8名程度

※全日程参加可能な方

●日程 4月27日、5月11日、25日、6月8日・22日、7月6日・20日、8月24日

(いずれも木曜日)

●時間
午後7時～午後8時30分

●場所 文化創造センター

●参加料 4,000円(全8回)

●お申し込み、お問い合わせ
中札内村教育委員会

TEL (67) 2929

・大和田 彰子
TEL 070 (2652) 7275
※4月2日(日)とかちプラザで午後3時からペアレントトレーニングの説明研修会があります。



献血にご協力 をお願いします

日時 4月6日(木)

- 10:00～11:00 役場前
- 11:30～13:00 六花亭六花の森
工場前
- 14:30～16:00 役場前

■献血可能な年齢は？

16～69歳の方
(65歳以上の方は60～64歳の間に献血経験がある方に限ります)

わが家の アイドル

毎月満1歳になられる赤ちゃんを募集しています。詳しくは、総務課企画財政グループへお問い合わせください。



パパ義寛 ママ有美
(元札内)

玉田 豊裕ちゃん



パパ宗久 ママかおり
(常 盤)

宮木 宗幸ちゃん



パパ裕行 ママ朱音
(共 栄)

浅井 惺心ちゃん

確かな選択 賢い消費者

中札内消費者協会
インターネット通販は慎重に

126

【トラブル事例】

孫が欲しがっていたランドセルをインターネットで探したところ定価6万円の商品が半額で販売しているサイトを見つけ、希望の色であったため申し込んだ。翌日受注メールが届き、記載されている振込先口座に現金を振り込んだ。

また、商品が届く前に代金を支払ってしまうとトラブルがあった場合に被害金を取り戻すことが困難になります。前払い式の購入には十分気を付けましょう。

インターネット通販ではクーリングオフ制度がないので、購入に際してはサイトのURLを確認し「オンラインマーケット」や「鍵マーク」がついているか、決済画面が「暗号化(SSL)」に対応しているかを確認しましょう。

インターネット通販では、このようなトラブルが多く発生しています。自宅にいなから買物ができるという便利な反面、実物を確認しないで購入することになり、「商品が届かない」「返品したいが事業者との連絡がつかない」「海外から偽物が届いた」「試供品と思って購入したら定期購入になってしまった」、中には実態のない詐欺サイトであったということもあります。

また、連絡方法がメールしかない、正規品より極端に安い、日本語の表現が不自然、支払方法が個人名義の口座に振り込ませるサイトは要注意です。



開村70周年企画コーナー

写真で振り返る中札内村

【中札内中学校】

中札内中学校は昭和22年5月1日に大正村立中札内中学校として創設されました。この年の9月1日に中札内村は当時の大正村から更別とともに分村したため、中札内村立中札内中学校と改称しました。

以来、中札内中学校は中学生の健やかな成長を見守り続け、村とともに今年度、70周年を迎えます。



|| 現在 ||

|| 平成9年 ||

大規模改修（平成27年度完了）が行われる前の中学校校舎は昭和45年に完成したものです。



|| 昭和40年前後 ||

木造平屋の校舎は昭和25年に建設されたもので、屋内体育館は昭和32年に建設されました。



「ご出生おめでとう」

眞柳有依璃あいらり 正昭まさあき
里香さとか (4区)

恵田彩花里あかり 雅之みやの
亜耶子あやこ (ときわ野)

前原 充希みつき 宏康ひろやす
萌美もみ (興和)

加納徠結華らいが 祐恵すけい
郁恵いくい (上札内)

「お悔み申しあげます」

清水 忠之さん (協和)

大道 とめさん (3区)

浅井 明博さん (共栄)

福島 到さん (6区)

「ご寄附ありがとうございます」

・協和 清水 幸子 様

夫(忠之)が生前お世話になったお礼として

・2区 吉田 和子 様

夫(敬)が生前お世話になったお礼として

・中札内村商工会女性部
子どもの健全な育成支援のため、図書館へ

商工会女性部が図書館に児童書を寄贈



3月6日、村商工会女性部（納谷都部長）から子どもたちの健全な育成の支援を目的に図書館に本の寄贈がありました。



世帯と人口

世帯数	1, 850戸 (+7)
人口	3, 984人 (+14)
男	1, 936人 (+14)
女	2, 048人 (+10)

平成29年3月15日現在
() 内は前月比です。