



広報

まっかり

2016

1

No.588

あけまして

おめでとうございます

皆様にとって良い一年でありますように



笑顔咲く
ふれあいの村 まっかり



ゆり姉さん

- 発行／北海道虻田郡真狩村
〒048-1631
北海道虻田郡真狩村字真狩 118 番地
TEL 0136-45-2121(代) FAX 0136-45-3162
<http://www.makkari.info>
- 編集／総務企画課企画調整係
- 平成28年1月1日発行



平和を祈り
活力ある村づくりに励む
真狩村議会議長 筒井 正信

新年明けましておめでとうございます。村民の皆様には、清しく希望に満ちた新春をお迎えのことと、お慶び申し上げます。真狩村議会を代表して謹んで新年のご挨拶を申し上げます。また、日頃から村政、議会運営につきまして格別なご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

昨年を振り返ると安倍政権は、安全保障関連法案の成立に向け、全力を注ぎ、多くの国民が強い不安を抱き反対する中、強引に成立させました。このことは、憲法九条の下、歴代政権が禁じてきた集団的自衛権の行使を可能にするもので平和国家日本の象徴である「不戦の誓い」はどうなってしまうのか危惧されるところです。しかし、このことが学生や若い世代、女性などが政治に高い感心を持って行動を起こす結果につながり、今後の政治のあり方に大きな影響を与えることになると思われます。

また、海外に目を向けるとシリアの内戦やテロ事件が多発し、イスラム国による日本人拘束殺害事件やパリ同時多発テロなどにより多くの犠牲者や難民を出すなど戦争やテロの脅威を改めて感じた年となりました。

そして、北海道経済に大きな影響があるTPP交渉は、十月に大筋合意がされ、多くの関係者が不安や懸念を抱いています。安倍総理は、農業は国の基であり、美しい田園風景を守っていくことは政治の責任である。農林水産業を意欲ある生産者が安心して再生産に取り組むことができ、夢のある分野にしていくと表明し、TPP総合対策本部を設置して、今後の政策の目標となる政策大綱を策定しました。新たな取組等により農業がますます発展することを願います。

本村においては、開基120周年の年となり、記念式典や細川たかさんのコンサートなどの各種事業を

行い、先人への感謝の意を表し、今後も活力ある村として次世代に引き継いでいくこと誓った年となりました。また、人口減少を抑制し活力ある村を持続させるため「真狩版総合戦略」が策定され、この四月から具体的な取組が展開されますが、村民の皆様の見解や要望を反映させながら監視と提案を強化し効果的な事業となるよう努めます。

議会においては、四月に任期満了による選挙が行われ新人二名と現職六名の八名体制で四年間のスタートを切りましたが、決意も新たに、村政進展のため全力を尽くしてまいりますので、なお一層のご支援、ご協力を賜りますよう、心からお願ひ申し上げます。

結びに、村民の皆様方にとって、この一年が良い年になりますよう心からお祈り申し上げ、新年のご挨拶いたします。



北海道新幹線開業の年
更なる飛躍を
真狩村長 佐々木和見

明けましておめでとうございます。平成二十八年の新春を皆様と迎えることができたことを大変嬉しく思います。また、村民の皆様には、平素から村政各般にわたり深いご理解とご支援を賜り、心から感謝を申し上げます。

早いもので私が平成十六年に村長に当選をさせていただいてから十二年目を迎え、地方の疲弊と都市への人口集中が進む中、行財政改革、基幹産業である農業振興、子育て支援、高齢者福祉の充実など多くの課題に住民の皆様のご理解を頂きながら、職員共々、紆余曲折を経ながら取り組んで参りました。

昨年も異常気象と言われる中、本村でも平成十六年来の暴風が十月八日に吹き荒れ、倒木や屋根トタンの飛散など損害を被りました。この様な中、基幹産業である農業は、春の融雪が早かったこともあり、大根・人参を中心に全体的に前年を上回る生産高とお聞きしており、農家の皆様の努力に敬意を表する

と共に、喜びに堪えない次第であります。

八月二十二日に挙行した真狩村開基120周年式典ふるさと発信応援ステージは、天候にも恵まれ、姉妹都市提携を結んでいる観音寺市長はもとより羊蹄山麓町村長・議長等多くの皆様に来村をいただき、改めて先人の労苦に感謝を捧げ、次代への飛躍を誓い合う記念の事業とすることが出来ました。式典の中で小中学生のメッセージに綴られた「小さな村だけれど村民同士が暖かく見守り合い、思いやりのある触れ合いが続く村」を未来に向かってても叶えられる様、意を新たに、村民の皆様、共に頑張つて参りましょう。

さて国内に目を向けると、免震ゴムでテータ改ざんや基礎工事（杭打ち）のテータ改ざん、橋梁部品の欠陥が発覚するなど耳を疑う事件、安保保障関連法の成立があり、先送りにされていたTPPは日米など十二ヶ国で大筋合意がされました。この合意は

「守るべきものは守る」とした国会決議通りではなく、とりわけ中山間地の農業に対し深刻な打撃を与えるのではないかと懸念をしております。農林水産業は生産活動と生活が一体となったものであり、自然と共存しながら国土の保全等多くの多面的機能を発揮しております。国内の農林水産業の振興と共に、農山漁村の活力を維持するためのTPP対策を切に願うものであります。

憎らしいほど強いと言われた元横綱北の湖さんが昨秋、他界され、本道出身の偉人がまた一人この世を去りました。心から冥福を祈ります。

本年は真狩版地方総合戦略に取り組み始める初年度であり、人口減少問題に果敢に立ち向って参ります。マイナンバー制度のスタート、春先には北海道新幹線の新函館までの乗り入れが開始され、夏には十八歳選挙権による参院選の執行があり、村長選へと続きます。

村民の皆様との平和で健やかな営みの年であること、真狩村の更なる飛躍をご祈念申し上げ、ご挨拶と致します。

税務課からのお知らせ

住民の皆様へ

■住民税申告について

(申告期限)

平成二十八年三月十五日まで

①住民税申告の重要性

住民税申告は、税額の算定に必要な所得、控除額及びその他の事項を記載した申告書の提出が義務付けられ、それらの内容をもとに住民税計算を実施しています。

特に、所得の控除がある方(扶養控除、医療控除、寡婦控除等)については、申告がないと控除が受けられない場合があります。

平成十九年度より所得税から住民税への税源移譲が実施され、住民税の割合が高くなっている状況にあって、住民税申告の重要性が益々高まっていますので、住民税申告に対するご理解とご協力をお願いいたします。

②国民健康保険税の減額

真狩村では、国民健康保険税を減額する制度があります。詳しくは税務課へお問い合わせください。

減額措置は、一定の所得以下でその額が確定できる場合となりますので、住民税の申告が必要となります。

③各種証明書の交付

医療・福祉制度や公営住宅入居申請等に必要となる所得証明書、非課税証明書、納税証明書などの交付を受ける予定のある方は、住民税申告が必要となります。(未申告の場合は、証明書の交付を受けることができない場合があります) ますのでご留意ください。

住民税申告に必要な書類

- ①平成二十七年中の収入を証明できるもの(給与所得の源泉徴収票、給与明細など)
- ②平成二十七年中の所得控除金額を証明できるもの(証明書、領収書など)

事業主(法人・自営業・農家)の皆様へ

■法定調書の提出について

(提出期限)

平成二十八年二月一日(月)まで

平成二十七年中に給与・賃金などを支払った事業主の方は、支払先の住所、氏名、支払金額等を記載した書類(法

定調書)を期日までに俱知安税務署へ提出することになっています。

■給与支払報告書の提出について

(提出期限)

平成二十八年二月一日(月)まで

平成二十七年中に給与・賃金等を支払った事業主の方は、すべての受給者(アルバイト等含む)について、「給与支払報告書(個人別明細書)」を作成し、別様の「給与支払報告書(総括表)」を添え期日までに受給者の所在市町村に提出してください。

また、複写で作成される最後の頁の「給与所得の源泉徴収票」を受給者へ直接交付してください。

関税務課 TEL四五・三六一一

税務署からのお知らせ

確定申告について

平成二十七年分の所得税の確定申告の受付が二月十六日から始まります。(還付申告は一月から受け付けています)

所得税の確定申告の受付は

三月十五日まで、消費税及び地方消費税(個人事業者)の確定申告の受付は三月三十一日までです。

確定申告書は、「前年の申告書控え」や「確定申告の手引き」などを参考に自分で作成し、お早めに提出してください。

詳しくは、俱知安税務署 個人課税部門(Tel〇一三六・二二・一一九二)へお尋ねください。

税務署の閉庁日(土日祝日等)は、税務署での確定申告の受付は行っておりません。

便利なe-Taxを
ぜひご利用ください!

e-Taxは、インターネットができるパソコンがあれば、税務署に出かけることなく、国税に関する各種手続(所得税などの申告、全税目の納税及び各種申請・届出等)を自宅などから行うことができます。手続等の詳しい内容は、e-Taxホームページ(<http://www.e-tax.nta.go.jp>)をご覧ください。

1月は税金の第4期の納期です

平成28年1月25日(月)までに
納めてください

対象となる税は

住民税・固定資産税
国民健康保険税 です

※次の事項にご留意ください。

- ①一般の窓口納付の方は、納税通知書を必ず持参のうえ、役場出納室または納税通知書に記載されている金融機関で納付してください。
 - ②口座振替の方は、振替日(1月25日)の前日までに残高の確認をお願いします。
- ★納税には便利な口座振替をご利用ください。(役場税務課窓口で手続きができます)

要介護・要支援認定高齢者に対する税法上の障害者控除についてお知らせします

税法上の障害者控除の対象とされる高齢者は、身体障害者手帳や療育手帳等の交付を受けている方のほか、「寝たきり」あるいは身体障害者等に準ずる者として市町村長が認定した方とされています。

真狩村では、住民課介護係において、障害者控除対象者認定申請の受付及び交付を行います。この障害者控除対象者認定書を税申告の際に、税務署等の窓口に出しただきますと税法上の障害者控除が受けられます。

- 認定申請のできる方は、
- ① 村内に住所を有する六十五歳以上の方。
 - ② 平成二十八年一月一日以前に要介護認定を受けている方又は認定申請中の方で、関係書類が既に提出されており、その障害が把握できる方。
- (①と②両方の要件を満たしている方が申請できます。)

認定の基準は、

- ① 障害者控除は、別表1の障害老人の日常生活自立度がランクA以上又は別表2の認知症老人の日常生活自立度がランクII以上の方。
- ② 特別障害者控除は、別表1の障害老人の日常生活自立度がランクC以上又は別表2の認知症老人の日常生活自立度のランクがIV以上の方。

認定は要介護認定の関係書類（主治医意見書及び訪問調査書）により行います。



■該当すると思われる方は、役場住民課介護係（TEL四五、三六一一）まで申請又はお問合せ下さい。

■別表1 障害老人の日常生活自立度（寝たきり度）判定基準

生活自立	ランクJ	何らかの障害等を有するが、日常生活はほぼ自立しており独力で外出する 1 交通機関等を利用して外出する 2 隣近所へなら外出する
準寝たきり	ランクA	屋内での生活は概ね自立しているが、介助なしには外出しない 1 介助により外出し、日中はほとんどベッドから離れて生活する 2 外出の頻度が少なく、日中も寝たり起きたりの生活をしている
寝たきり	ランクB	屋内での生活は何らかの介助を要し、日中もベッド上での生活が主体であるが、座位を保つ 1 車いすに移乗し、食事、排泄はベッドから離れて行う 2 介助により車いすに移乗する
	ランクC	一日中ベッド上で過ごし、排泄、食事、着替において介助を要する 1 自力で寝返りをうつ 2 自力では寝返りも出来ない

■別表2 認知症老人の日常生活自立度判定基準

ランク	判断基準	見られる症状・行動の例
I	何らかの認知症を有するが、日常生活は家庭内及び社会的にほぼ自立している	
II	日常生活に支障を来すような症状・行動や意思疎通の困難さが多少見られても、誰かが注意していれば自立できる	
II a	家庭外で上記IIの状態が見られる	たびたび道に迷うとか、買物や事務、金銭管理などそれまでできたことにミスが目立つ等
II b	家庭内でも上記IIの状態が見られる	服薬管理ができない、電話の応対や訪問者との対応など一人で留守番ができない等
III	日常生活に支障を来すような症状・行動や意思疎通の困難さが見られ、介護を必要とする	
III a	日中を中心として上記IIIの状態が見られる	着替、食事、排便、排尿が上手にできない、時間がかかる。やたら物を口に入れる、物を拾い集める、徘徊、失禁、大声・奇声をあげる、火の不始末、不潔行為、性的異常行為等
III b	夜間を中心として上記IIIの状態が見られる	ランクIII aに同じ
IV	日常生活に支障を来すような症状・行動や意思疎通の困難さが頻繁に見られ、常に介護を必要とする	ランクIII aに同じ
M	著しい精神症状や問題行動あるいは重篤な身体疾患が見られ、専門医療を必要とする	せん妄、妄想、興奮、自傷・他害等の精神症状や精神症状に起因する問題行動が継続する状態等

後期高齢者医療制度のお知らせ

高額介護合算療養費及び医療費通知について

●高額介護合算療養費について

医療と介護の両方を利用して世帯の自己負担を軽減する制度です。同じ世帯の被保険者が、一年間に支払った自己負担額合計が限度額を超えたときは、その超えた額が後期高齢者医療制度及び介護保険から支給されます。申請される方は、住民課医療保険係へお申し出ください。

・後期高齢者医療制度または介護保険の自己負担額のいずれかが0円の場合は対象となりません。

・支給額が五百円未満の場合は支給されません。

●医療費通知の送付を希望される方へ

発行をご希望される方を対象に、医療費を半年ごとにまとめた医療費通知を送付しています。次回の発行は、平成二十八年三月（平成二十七年七月十二日診療分）です。

新たに発行をご希望の方は、左記問合せ先へご連絡ください（電話でのご連絡だけで手続きできません）。

・すでに「発行希望」のご連絡をいただいている方は、継続して発行します。

・この通知を受け取られたことにより、申請等の手続きをされる必要はありません。

※この通知を確定申告などの「医療費控除」の領収書の代わりにはできません。

■問合せ先

北海道後期高齢者医療広域連合
TEL〇一・二九〇・五六〇一
真狩村役場住民課医療保険係
TEL〇一三六・四五・三六一二

◆自己負担限度額表

負担割合	区分	自己負担額の合計の基準額
3割	現役並み所得者	67万円
1割	一般	56万円
	住民税 区分Ⅱ（※1）	31万円
	非課税世帯 区分Ⅰ（※2）	19万円

（計算期間：8月1日～翌年7月31日）

※1 世帯全員が住民税非課税である方
※2 世帯全員が住民税非課税であり、世帯全員の所得が0円（公的年金収入のみの場合、その受給額が80万円以下）、または老齢福祉年金を受給している方



真狩村では、次の区分に該当する方の医療費を助成しています。

該当になると思われる方、詳しい内容について知りたい方は、役場住民課医療保険係（TEL四五・三六一二）までお問い合わせください。

留意点 ……………

※真狩村に住所を有しており、かつ各健康保険に加入している方が対象になります。（一部特例者を除く）

※重度心身障害者及びひとり親家庭等医療費助成事業は、一定以上の所得がある世帯に属している場合は対象となりません。（乳幼児等医療費助成事業は、所得要件はありません）

※健康保険適用外の負担は本事業の助成対象になりません。

区分	重度心身障害者	ひとり親家庭等	乳幼児等
対象者 (次のいずれかに該当する方)	①身体障害者手帳の1級、2級または3級（ただし、障害の種類による）に該当する方 ②療育手帳のAに該当する方 ③精神保健福祉手帳1級に該当する方 ④精神科の医師に重度の知的障害と診断された方	①「ひとり親家庭」とは、配偶者がいない「母」、「父」で、次のいずれかに該当する方 ・18歳未満の子を扶養又は監護している ・18歳以上20歳未満の子を扶養している ②「児童」は、次のいずれかに該当する方 ・①の「母」または「父」に扶養若しくは監護されている18歳未満の児童 ・①の「母」または「父」に扶養されている18歳以上20歳未満の児童	中学校卒業までの乳幼児及び児童
本人負担	①村民税課税世帯の方は1割負担となります。 ②3歳未満の児童または村民税非課税世帯の方は、初診のみ次の負担となり、再診の場合は負担はありません。 ・医科受診 580円 ・歯科受診 510円 ※ただし精神保健福祉手帳1級の方は入院外の医療費のみ該当	①村民税課税世帯の方は1割負担となります。 ②3歳未満の児童または村民税非課税世帯の方は、初診のみ次の負担となり、再診の場合は負担はありません。 ・医科受診 580円 ・歯科受診 510円 ※ただし、「母」「父」は入院時のみ該当。	本人負担はありません。 ※真狩村・倶知安町以外での医療費は窓口で支払いの後、村へ請求することにより支給されます。

12 / 1 地域見守りネットワーク事業
コープさっぽろと締結

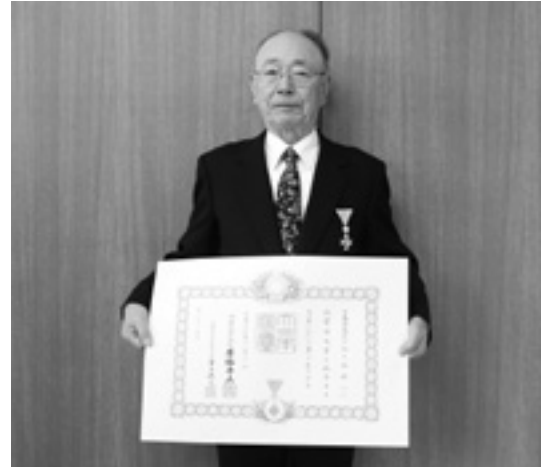


一人暮らしの高齢者や障がいをもった人たちが地域で安心して暮らしていただくための「地域見守りネットワーク事業」地域見守り協定について、コープさっぽろのご賛同をいただき締結しました。コープさっぽろのキャラクターである「トドック」も来てくれて、ゆり姉さんと初共演となりました。

12 / 1 佐々木順一さんが
瑞宝単光章を受章しました

佐々木さんは昭和38年に真狩村消防団に入団、平成19年までの43年間永きに亘り、火災出動、火災予防において活躍し、地域住民の安全に尽くされました。

これらの功績が認められ、この度、瑞宝単光章を受章され、村長室にて伝達式が行われました。



11 / 16 第8回小川原脩記念美術館絵画コンクール「ふるさとを描こう」
第21回どうしん私とぼくの小学生新聞グランプリに入選

真狩小学校の児童がそれぞれのコンクールにおいて優秀な成績を収め、全校朝会にて賞状の伝達式が行われました。第8回小川原脩記念美術館絵画コンクール「ふるさとを描こう」(右上写真)

優秀賞 真狩小2年 松岡 あお衣さん
真狩小6年 徳田 小暖さん

第21回どうしん私とぼくの小学生新聞グランプリ
(右下写真)

佳作 真狩小5年 高谷 和花さん
真狩小6年 徳田 小暖さん



歌って！踊って！演奏して！演じて！ 村内保育所・小学校発表会＆学芸会

11月は発表会＆学芸会シーズン。7日・真狩小学校学芸会（真狩小）、14日・まっかり保育所発表会（まっかり保育所）、15日・御保内へき地保育所と一緒に御保内小学校学芸会（御保内小）が行われ、それぞれが一生懸命練習した成果を十分に発揮して、素晴らしい発表会、学芸会となりました。



▲真狩小学校6年生村開基120周年をモチーフにした構成詩



▲まっかり保育所すみれ組のお遊戯



▲手をつないでお歌・御保内へき地保育所



▲御保内小学校全校で「水戸黄門 in 御保内」

12 / 10 バンビの会でクリスマス♪

子育てサークル「バンビの会」の皆さんが保健福祉センターにてクリスマス会を行いました。

読み聞かせサークル「おはなしポテト」の皆さんによる、てあそびうた・絵本の読み聞かせや、サンタクロースとトナカイがやってきて、お菓子や絵本のクリスマスプレゼントをもらったり、見慣れないサンタクロースが怖くて泣きだしてしまう子もいましたが、賑やかなクリスマスパーティとなりました。



真狩村ブログ
「まっかりの風の便り」

村の話題を毎日お伝えしている「小さな村の日記帳」です。
真狩村ホームページ (<http://www.makkari.info/>) から、「まっかりの風の便り」をクリックしてご覧ください。

第5回真狩村体力テスト実施！

教育委員会主催による体力テストが11月24日に高校体育館で行い、立ち幅跳びや反復横とびなどの6種目に、75名が挑戦しました。自分の体力が全国平均と比べてどうなのか日頃運動している体力自慢などの参加理由があったようですが、いざ始まると参加者は真剣に取り組んでいました。

今年の記録を全国と比較すると、小学生は6種目中5種目、中学生と一般は6種目中4種目が平均を上回り、昨年同様の頑張りをみせてくれました。



お問い合わせは教育委員会へ
TEL45-3336, FAX45-3338

お休みのお知らせ

公民館 12月31日(木)～1月5日(火) 高校体育館一般住民開放 1月2日(土)



真狩高校生が料理コンテストで全国大会出場決定

真狩高校3年生の阿部舞子さんの作品『秋野菜の米粉チェックケーキ』が11月28日に仙台市で行われた全国米粉料理コンテスト北海道・東北地区大会においてグランプリを獲得し、3月に東京で行われる全国決勝大会の出場が決定しました。

この大会は「主食部門」「主菜・副菜部門」「デザート部門」の3部門に分かれていて、約120名の応募の中から書類選考により選ばれた各部門5名ずつが会場で調理を行い、作品のプレゼンテーションや試食による審査により見事グランプリに輝きました。

阿部さんは「デザート部門」に出品し、小麦アレルギー対応食として米粉に野菜を加え、栄養価を高めたケーキのレシピ作りや普及に取り組んでおり、この大会で素晴らしい結果を得ることができました。

真狩高校ではフラワーセンターにてスイーツ販売会を定期的に行っていますので、高校生への応援を含めご利用をお待ちしています。



表彰の様子。中央が阿部さん

読書推進月間 2015 大盛況！

読書活動推進委員会(山上ゆかり委員長)主催による推進月間が、11月5日から12月6日まで公民館にて開催されました。期間中は、「北海道日本ハムファイターズ読書応援企画展」や「スヌーピー展」などの特別展示のほか、「子ども映画上映会」が行われました。

11月26日の第35回読書まつりでは、「チャレンジ!本のクイズ」や「ポップアップカードづくり」のコーナーを設けたり、おはなしポテトのみなさんによる読み聞かせやパフォーマーはち君によるショーも開催され、約150名の来場者は大いに楽しみました。また、本のアルバム100冊を達成した8人に表彰を行いました。企画・運営を行った推進委員をはじめ、ボランティアとして協力いただいた中学生や村民の方など、多くの皆様のご支援により大盛況のうちに終了しました。





おすすめの本

「豆の上で眠る」

湊かなえ

小学生の頃、姉が行方不明になった。2年後、衰弱しきった状態で記憶をなくして戻ってきた。毎日一緒にいた妹には、姉が別人のように思えてしまう。大学生になり、実家に帰省してきた妹は「現実の姉」と「記憶の中の姉」が一緒に「いる」のをみたところから、当時の行方不明事件のことを思い返す…。目の前の現実が本物なのか、自分の中にあるものが本物なのか、…最後もスッキリ終わらないところが、私が湊かなえを好きな理由かもしれないです。

作中に、アンデルセンの「えんどうまめの上になたおひめさま」が出てきます。合わせて読んでみると、本物を決める基準はそれぞれなんだなって思いますよ。

インターネットを無料で利用できるパソコンを1台設置しています。調べものなどにご活用ください。



公民館図書室だより



■開館 火～日曜日

午前9時～午後9時

■貸出 1人10冊、14日間

※図書室に係が不在時は、教育委員会事務室へお越しください。

新年明けましておめでとうございます。昨年は、多くの利用者の方にご利用いただき、また読書活動の推進では、子どもたちの読書活動推進委員会、村内の各学校・読書ボランティアなど多くの人に支えられながら運営できました。今年も多くの方のご利用をお待ちしておりますので、公民館図書室を宜しくお願いいたします。

読書月間で展示していた本が図書室へ移動し、貸出ができるようになりました。中には、個人・道立図書館等より借りていたものもあり、返却してない場合もありますのでご了承ください。

さて、今回は新しく入った本から、私のおすすめを紹介します。「きょうのおやつは-かがみえほん-」という子ども向けの絵本です。題名のとおりページの半分が鏡になっていて、鏡じゃない方の絵を映しだし、立体的にみることができます。こういう本は、子どもたちはみたことがないのではないのでしょうか？ぜひ借りて読んでみてください。

◆◆図書室の新しい本◆◆

「子どもゴコロの心理学」ゆうきゆう
「人魚の眠る家」東野圭吾
「骨風」篠原勝之
「あこがれ」川上未映子
「絶唱」湊かなえ
「ユートピア」湊かなえ
「きみはうみ」西加奈子
「フクイリュウ - 福井で発見された草食竜」
文：たかしよいち / 絵：中山けーしょー
「まじょ子とハロウィンのまほう」
作：藤真知子 / 絵：ゆーちみえこ
「図書室で暮らしたい」辻村 深月
「世界の涯での夏」つかいまと
「免疫力を高めれば、薬はいらない！医者いらずの体になる簡単健康法」安保徹
「トムとジェリーのトントン！だれのおうちかな？一ひらいてびっくりしかけえほん」いじまあり
「ゆき」きくちちき
「きょうのおやつは-かがみえほん-」わたなべちなつ
「私的読食録」堀江敏幸 / 角田光代
「小池龍之介さん、煩惱ってどうすればいいんですか？」小池龍之介 / テリー伊藤
「負ける技術」カレー沢薫

「陽気なギャングは三つ数えろ」伊坂幸太郎
「ホワイトクリスマス「雪」」
デ・ラ・メア、ウォルター【詩】ラベイ、カロリーナ【絵】
海後 礼子【訳】岩崎書店
「クリスマスのシェフは命がけ - 大統領の料理人」
著：ハイジー、ジュリー / 訳：赤尾秀子
「あなたの空洞」伊藤たかみ
「琥珀のまたたき」小川洋子
「ショートショート・マルシェ」田丸雅智
「スタンフォードのストレスを力に変える教科書」
著：マクゴニガル、ケリー / 訳：神崎朗子
「おやすみ、ロジャー—魔法のぐっすり絵本」
著：エリーン、カール＝ヨハン / 訳：三橋 美穂
「ぐでたま - スイーツにぐでたま」
文・絵：ささむらもえる / キャラクター著者：サンリオ
「ぐでたま - ぐでたまみつけた！」
文・絵：ささむらもえる / キャラクター著者：サンリオ
「ラオスにいったい何があるというんですか？」
村上春樹

「世にも奇妙な君物語」朝井リョウ
「Happy Box」著：伊坂 幸太郎 / 山本 幸久 / 中山 智幸 / 真梨 幸子 / 小路 幸也
「ヒア・カムズ・ザ・サン」有川浩
※寄贈された本も含まれています



◆時間
月～金曜日（年末年始、祝日を除く）
・あそびのひろば 10：00～16：00
・子育て相談 8：45～17：30

◆場所 真狩村字真狩 49-1

◆連絡先 TEL45-2181 FAX45-3528
e-mail sien_yuyu@vill.makkari.lg.jp

子育て支援センターゆうゆうの様子



12/8
もちつき会

子育て支援センターにおいて、真狩村青年団体協議会の主催により、恒例のもちつき会が開催されました。地域のボランティアの方の手伝いもいただき、にぎやかな開催となりました。

12組の親子さんの参加があり、青年団のお兄さんが元気一杯、杵を振り下ろす姿に大きな歓声が上がっていました。

小さな子どもたちも、子供用の杵を持って、「ぺったんぺったん」楽しそうにもちをついていました。出来上がったおもちは、あんこもち、きなこもち、あべかわもち等にして、みんな美味しそうに食べていました。

◆これからの予定◆

まっかり保育所クリスマス会
場 所 まっかり保育所
日 時 12月25日（金）



●子育てメモ「おもちゃであそぼう

④「シフォンスカーフ」



最近、新しくシフォンスカーフが仲間入りしました。全部で8色あり、子供達は体にまっとしてお姫様ごっこをしたり、大人に持って貰ってくぐったりと色々と楽しく遊んで居ます。

●おすすめ絵本



「おしくらまんじゅう」

だるまさんシリーズでおなじみの、かがくいひろしさんの絵本です。二人のおまんじゅうがなっとうさんやこんにやくさんたちとおしくらまんじゅうをしてあそびます。さいごはなんと！お化けさんも出てきます。小さなお友達も絵を見て楽しめる1冊です。



寒さが身に沁みる冬、高血圧に注意が必要です

身体が寒気に触れると、体温の発散を防ごうとして血管は収縮します。したがって血圧は夏よりも冬に高くなります。また高血糖・高コレステロール・高尿酸血症などで血管への負担が増えると血圧が上がりやすくなります。普段から血圧の高い人は環境の温度差で脳卒中の危険性が高くなるので、外と室内ともに十分対処することが大事です。

●日頃の高血圧予防のポイント●

- ①減塩：調味料や塩気の多い食品をいつもの8割量にする
- ②節酒：お酒を飲むコップをいつもより小さいものにする
- ③運動：歯磨きやテレビを見ながら運動を10分する
- ④適正体重の維持：体重計にのる
- ⑤カリウム摂取：野菜のおかずを昼ごはんに1つ増やす
- ⑥禁煙：たばこをやめると家族や友達に言う

●冬の高血圧予防のポイント●

- ・外出時にマフラー・手袋・長めの靴下を身に着ける
- ・外出前の手首足首肩回し10回と足踏み1分で体を温める
- ・室内でも寒い、トイレや脱衣所を温めておく

* 5月と12月の年2回行われる村が実施する特定健診では 正常高値血圧(収縮期130以上または拡張期85以上)を基準値としています。

	収縮期血圧		拡張期血圧	
至適血圧	120未満	かつ	80未満	
正常血圧	130未満	かつ	85未満	
正常高値血圧	130～139	または	85～89	
高血圧	I度	140～159	または	90～99
	II度	160～179	または	100～109
	III度	180以上	または	110以上



年の初めからあなたの肝臓は疲れていませんか？

年末から新年にかけて、お酒を飲む機会が増えていませんか？

おいしく、楽しいお酒ですが、飲みすぎると「健康問題」や「社会問題」など“害”を及ぼします。「適正飲酒」、週2回の休肝日や適量を守ることを心がけましょう。

<適量とは？>

アルコールの摂取基準量は、純アルコール20gです。これを1単位として、2単位くらいまでが一般的な「適量」と考えられています。1単位の量を、お酒にすると、ビール500ml、日本酒1合、ウイスキー60ml、焼酎110mlが目安です。

体重60kgの人が、この20gのアルコールを摂取すると、3-4時間は体内にとどまります。適量のアルコールの摂取にとどめていても、6-7時間は体にアルコールが残っていることとなります。

ご存知の通り、アルコールは肝臓で分解されますが、飲み始めてから、飲み終わっても最後の分解が終わるまで、肝臓は働き通しです。この処理能力は、体質や体格によって、性別や年齢によっても個人差はありますが、過信は禁物です。朝、すっきりとした目覚めのためには、夜遅くまでの飲酒や、多量の飲酒は大敵です。



除雪のお願い

今年も雪の季節となりました。村では安全・安心な冬道対策として、万全の除雪体制をとって除雪作業を進めています。除雪作業をより効率的・効果的に行うため、皆さまのご理解とご協力をお願いします。

村の除雪作業について

村の除雪作業は、村が管理する道路（村道）、通路、駐車場等を、村の除雪車と委託業者の除雪車で実施しています。除雪車の出動については、明け方の降雪量10cmが目安となります。雪質および雪が降り続けているときなどは、安全かつ効果的に作業を進めるため、すぐに出動しない場合があります。通常、前日の日中から夜間に降った雪の除雪作業は翌朝から実施し、通勤・通学時間までには除雪を終える体制をとっていますが、状況によっては間に合わない場合がありますので、ご理解をお願いします。

また、「吹雪、暴風雪警報・注意報の発令中および夜間」の除雪は、作業安全上、原則的には出動しませんので、ご理解をお願いします。

固建設課管理係 TEL45-3617



*今年度は、老朽化に伴い、ロータリ除雪車1台更新しました。

村からのお願いです

●路上駐車はやめましょう

路上駐車は除雪作業の最大の障害となります。たった1台の駐車でも作業が遅れ、地域の皆さんに迷惑をかけることとなりますので、注意しましょう。

●早朝の除雪作業にご理解ください

朝の通勤・通学路等を確保するため、早朝の限られた時間内で除雪作業を行います。除雪車のエンジン音や振動等でご迷惑をおかけしますがご理解ください。

●むやみに道路へ雪を出さないでください

路上に除雪作業の支障となるような大量の雪が押し出されていたり、作業後の道路に再び雪が押し出されていたりすることがあります。作業後に雪を出すと、道路が凸凹になったり道幅が狭くなったり、緊急車両等の通行の支障となります。雪を捨てる際には、村指定の雪捨て場に運んでいただくようお願いいたします。また、除雪作業中の車両に近づくと大変危険ですので、除雪中の雪出しは絶対にしないようにしてください。

*雪捨て場 真狩村字光26番地の4

こんにちは、地域おこし協力隊員の田中です。今月から地域おこし協力隊が広報で活動報告をします。よろしくお願いします。

僕が協力隊員になって早くも1年と5カ月が経ちました。活動の多くは「ほくほく祭り」や「フラワーロード」など村のお祭りのお手伝いのほか、個人では羊蹄山自然公園で「森の子くらぶ」の代表として「キノコ狩り」や「ツリークライミング」などを主催させていただきました。ですが僕は今までイベント主催の経験はおろかイベントごとに参加した経験すら殆どありませんでした。そんな未熟者の私のイベントに真狩村の優しい父兄の方々はいつも大勢参加してくれました。ありがとうございます！

今年、活動の合間を縫って真狩キャンプ場にスケートボードパークを制作させていただきました。人に勧めることができる僕らしいものと考えたらスケートボードパークになりました。スケートボードは競技人口も認知度も低いですが、オリンピックの新種目の候補に選ばれ、海外では自転車の様に親しまれている乗り物です。興味がありましたらキャンプ場に見にいらしてください。

これからも試行錯誤を繰り返し、活性化を目指しますのでよろしくをお願いします。

地域おこし協力隊 活動報告



お知らせ

詳しくは関係機関に
お問い合わせください

第一回予備自衛官補・ 一般幹部候補生を募集

募集種目	受験資格	受付期間	試験日
第1回予備自衛官補(一般公募)	18歳以上 34歳未満の者	1月8日 ～4月8日 締切日必着	4月15日 の ～19日 の いずれか1日
第1回予備自衛官補(技能公募)	18歳以上で国家免許 資格等を有する者		

※予備自衛官補については、
第一回試験で採用予定数に達
した場合、第二回試験を実施
しない可能性があります。ま
た、国家免許資格の詳細は地

域事務所へお問い合わせくだ
さい。

関係知安地域事務所

TEL二二・三五四〇

真狩村役場総務企画課総務係

TEL四五・三六一〇

勤労者福祉資金(北海道 融資制度)のご案内

この融資制度は、北海道
が、取扱金融機関の窓口を通
じて、中小企業にお勤めの
方、非正規労働者の方、季節
労働者の方、倒産、リストラ
など事業主の都合により離職
した方々に、医療、教育、冠
婚葬祭などの生活資金を融資
するものです。

金融機関は、申し込みのあ
った都度、審査を行い、また、
北海道勤労者信用基金協会の
保証審査を経た上で、北海道
の定める融資条件により資金
の貸し付けを行います。

■対象となる方

中小企業に勤務する方、非正
規労働者の方、二年間で通算
十二か月以上勤務している季
節労働者の方(雇用保険特別
受給者資格者である方)、企

業倒産など事業主の都合によ
り離職した方(雇用保険受給
資格者である方等)

■資金の使途

医療資金、災害資金、教育資
金(本人及び子弟の教育訓練
に要する経費を含む)、冠婚
葬祭資金、一般生活費等

■融資限度額・融資期間

中小企業に勤務する方。非正
規労働者の方、季節労働者
の方(百二十万円以内・八年以
内)、離職者の方(百万円以
内・五年以内)

■融資の利率

中小企業に勤務する方、非正
規労働者の方(年一・六〇
%)、季節労働者、離職者
の方(年〇・六〇%)

■取扱金融機関

北海道銀行、北洋銀行、北海
道労働金庫、各信用金庫、各
信用組合の本店・支店

関係知安地域事務所
TEL〇一一・二〇四・五三五六

「移転費」「広域求職活動 費」をご活用ください

都市部から地方への就職
(U-Jターン)を希望する
雇用保険を受給中の方が、ハ
ローワークの紹介によって、

就職のために、住所または居
所を変更する場合や遠方の事
業所で面接などを行う場合
に、これらの費用を国が負担
する制度があります。

■「移転費」とは

雇用保険を受給中の方が、
ハローワークが紹介した求人
に就職する場合などに左記の
いずれかの理由に該当し、住
所または居所を変更すると
き、本人とその家族が転居の
ために必要な交通費などが支
給されます。

①通常の交通機関を利用し、
通勤するための往復時間が四
時間以上の場合

②交通機関の始発や終発の便
が悪く、通勤に著しい障害が
ある場合

③移転先事業所などの事業主
の要求によって移転を余儀な
くされた場合

■「広域求職活動費」とは

雇用保険を受給中の方が、
ハローワークの紹介によつ
て、遠方の事業所の求人に応
募し、遠方の事業所で面接を
するなど一定の要件を満たし
た場合に、交通費や宿泊費の
相当額が支給されます。

※雇用保険の受給手続を行つ
ているハローワーク(住居所

を管轄するハローワーク)の
管轄地域以外の地域に所在す
る事業所で、住居所を管轄す
るハローワークから、訪問す
る事業所の所在地を管轄する
ハローワークまでの往復距離
が、三百km以上ある場合が該
当します。

年末年始の 火災予防について




これから迎える年末年始
は、例年火災が多発する傾向
にあります。

出火原因の多くは、ちよつ
とした火の不始末や不注意に
よって起きています。

かけがえのない生命と財産
を守るためにも、お出かけ前
やお休み前はもちろんのこと
と、火の元に十分に注意し、
火災のない年末年始を過ごし
ましょう。



人の動き

<p>こんにちはよろしく</p> <p>社 影山 葉乃 11/23(祐輔)</p> 	<p>いつまでもお幸せに</p> 	<p>ご冥福をお祈りします</p> <p>緑 岡 板敷 タカ子 12/6 (95歳) 加 野 西川 テル 12/13 (95歳)</p> 	<p>世帯と人口(12月15日現在)</p> <p>前月末比</p> <p>世帯 9 2 5 戸 (-1)</p> <p>人口 2, 0 9 6 人 (-3)</p> <p>(男) 1, 0 2 3 人 (0)</p> <p>(女) 1, 0 7 3 人 (-3)</p>
--	---	--	---



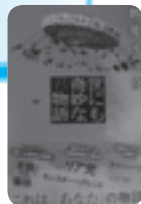
あこがれ
川上未映子
新潮社



きょうのおやつは
わたなべちなつ
福音館書店



トムとジェリーのトントン!
だれのおうちかな
いいじまあり
河出書房新社



世にも奇妙な君物語
浅井リョウ
講談社

図書室の新しい本

行政への苦情は行政相談委員へ
行政とのパイプ役を務めておりますので、行政に対する苦情や要望、困っていることなどがございましたら、お気軽にご相談ください。
真狩村行政相談委員 大西正則
真狩村字社 23 番地 22 (45-2919)

しりべし弁護士相談センター
後志地域のみなさんの法律相談をお受けします

1月の相談日程
6日(水)・13日(水)・20日(水)・27日(水)

2月の相談日程
3日(水)・10日(水)・17日(水)・24日(水)

- 事前予約制
- 予約受付 平日午前10時～午後4時
- 電話 0135(62)8373

ふるさと文芸

ご利用ください
ようてい地域消費生活相談窓口
相談専用電話 0136-44-1600
平日午前8時40分～午後5時15分

悪徳商法や商品の安全性などのご相談に専門相談員が対応します。お気軽にご相談ください。(従来どおり役場総務企画課総務係でも相談できます。)

来世も共に暮らそうという我に
妻は無言でミカンの皮むく
藤田 行雄

記念日も忘れたふりして朝風呂に
とつぷり浸り愁いを流す
平野 光枝

やってみりゃ何とかできる百合作業
引退思案の七十五才
大廣キヨノ

車には気をつけてねとさりげなく
言葉かけられ心温もる
谷口安佐子

エプロンの裾持ちそっと拭いてやる
姑の遺影は変わらぬほほえみ
氣田 シナ

畑仕事雑事に追われ一年も
もうすぐ終わる薄き日めくり
筒井 淑子

我々の夢が叶うかMRJ
隣の国々益々近く
仁司 雅子

時が過ぎ薄くなりゆく日めくり
喜怒哀楽を思い浮かべ
武田美重子

物が無く昔は夜なべ繕い物
針持たぬ今は断捨離時代
池田 清美

もみじ散り囲いを終えた我が庭は
どうだん真赤に最後に彩る
池田 チセ



撮影・二階堂茂樹さん