

takasu public relations

—伝わり、繋がる、みなさんをつくる広報

広報たかす

FEBRUARY

2019

2月

No.809

｜ 特集 ｜

健康づくりで幸せづくり

こころの健康を考える



CONTENTS (目次)

きら★びと	02
特集 健康づくりで幸せづくり こころの健康を考える	04
エレナさんのコラム クオツカの日記 町長コラム 新たな時代の幕開け	08
地域おこし協力隊活動便り 魅力発見！広報ガール	09
Topics (まちのニュース)	10
Information (今月のお知らせ)	14
カレンダー、人口・世帯情報など	18



鷹栖町商工会青年部

農・商・工業者が集まり活動。「自分の仕事に信念を持っているので、ぶつかることも。年齢差を感じず、本音で話せる仲間が青年部のメンバーです」と話す。

2

2019 No.809

2019町民大新年会



—皆さんに楽しんでもらえる、青年部
だからこそできる活動が続けたい

今月のきら★びとでは、昭和43年5月に結成され、50周年を迎えた鷹栖町商工会青年部をご紹介します。

当青年部は、45歳以下の商工会員で組織され、現在は部員15名で活動。イベントへの出店や異業種交流事業の企画・運営、青年部通信の発行など、部員や取り組みを地域住民に知ってもらい、より親んでもらえるよう、さまざまな活動に励んでいます。

設立当初から、全町体育大会への出店や秋の交通安全啓発運動などに取り組み、地域に親しまれてきた青年部。20周年の際には、見やすく使いやすい電話帳「たかす電話案内」を作成し、全戸に配布しました。また、30周年では、町内の小学生を対象に、町の好きなところを撮影してもらおう「あつたかすフォトコンテスト'98」を開催するなど、町民の役に立ち、楽しんでもらえるような活動を行ってきました。

平成24年9月に実施した、異業種交流事業「たかす探訪！写イクルりー」は、自転車での町内の観光スポットなどを巡りながら、交流を深め、町の良さを再発見してほしいとの思いから企画。町内在住者や勤務者など約50名が参加しました。

現部長の新田広一さんは「当時の部長を中心に、部員一丸となり取り組みました。準備や当日の運営など、とても大変でしたが、参加者から『楽しかった』との声を聞くことができ、終了後は達成感がありました」と振り返ります。

「町の活性化のために、青年部ができることを」との思いから始まった「町民大新年会」は、今年で7回目の開催。来場者に楽しんでもらえるよう、ステージイベントの内容や飲食物の提供方法など、毎年試行錯誤を重ねながら取り組んでいます。

また、「将来の鷹栖町を支える子どもたちのために、何かの形で支援したい」と収益金を活用し、放課後児童クラブで使用する遊具や図書室に配架する児童図書

の寄贈を行ってきました。「『町民大新年会』は町民の皆さんにも少しずつ定着してきたと思います。町の活性化に少しでも貢献できれば」と笑顔で話します。

青年部の活動について「経営者になるための勉強や仲間づくり、企業とのつながりづくりの場だけではなく、いろいろな人の交流の中で、町のために自分たちができることを見つけ、『やりたい』という思いを実現するために、部員全員で協力し、今後もしっかり組んでいきたいです」と語りました。



働くきっかけ応援事業 「ほっとカフェ」での就労の様子

| 特集 |

健康づくりで幸せづくり

こころの健康を考える

皆さんの「こころ」は健康ですか。

こころの健康とは、自分らしく生きられているということ。
体は健康でも、心が健康でなければ、いきいきとした生活を
送ることはできません。

「眠れない」「食欲がなく
体重が落ちた」「だる
い」などといった体の変化
はありませんか。このよう
な変化は、こころの不調と
大きな関係があります。

「うつ病」や「統合失調
症」など、「こころの病気」
と呼ばれる精神疾患の患
者は年々増えており、厚生
労働省「患者調査」の資
料によると平成26年には
392万人を超えました。

また、国は平成25年か
ら、がん、脳卒中、急性心
筋梗塞、糖尿病に精神疾患
を加え、「五大疾病」とし
て定めており、国民に広く
関わる疾患として問題視
しています。

町では、こころに病を抱
える方への支援を広げる
ため、「こころのサポート
講座」の開催や社会福祉協
議会と協力し、「働くきつ
かけ応援事業」などの取り
組みを進めています。

今回の特集では、ストレ
スの影響や当事者の声な
どから、こころの健康につ
いて考えます。

こころの健康とストレスの関係性

強いストレスを受け続けると「こころの病気」になることがあります。こころの健康を保つためには、ストレスに対する抵抗力を高め、上手く付き合うことが必要です。

また、ストレスの受け方や、感じ方は、体質や性格、過労・病後など生活状況などにより異なります。ストレスは誰もがかかるもの。抵抗力を高めるために、「適度な運動」「バランスの良い食事」「十分な休養」をとるようにしましょう。

いきいきとした日々を過ごし、自分らしく生きるために、ストレスがたまった時のサインや解消方法を知り、自身の生活などを見つめ直してみませんか。

ストレスによるこころと体への影響

ストレスがかかることで、自律神経のバランスが崩れ、免疫力が弱まり、心身面や行動面で、さまざまなストレス反応が現れます。

また、年代によりストレスを感じる場面の特徴があるといわれています。

- ・ **幼少期** 両親の不和、虐待など
 - ・ **思春期** いじめ、進学、就職など
 - ・ **成年期** 職場の人間関係や仕事内容、出産・育児など
 - ・ **老年期** 生きがいの喪失、配偶者の死亡など
- 大きなストレスが一つかかる時よりも、いくつもの小さなストレスが重なった時に、こころへの負担が大

きくなり、より注意が必要です。

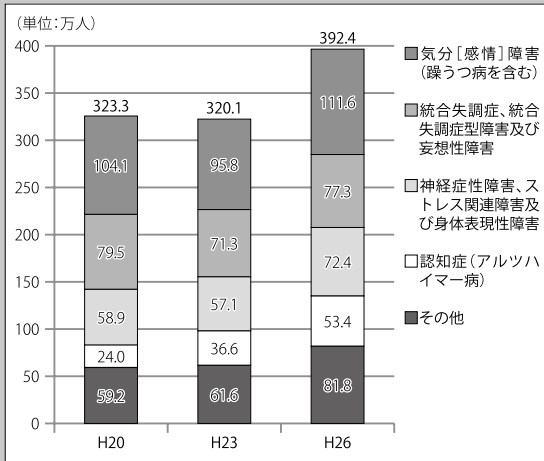
自分のストレスに気付く

ストレスのサインを知ること、自身の心身状況を知り、見つめ直すことにもつながります。

- ・ **こころのサイン** 不安や緊張が高まり、イライラしたり怒りつづくなる。気分が落ち込み、やる気がなくなる。
- ・ **体のサイン** 肩こりや頭痛、腹痛などの痛みや動悸、息切れ。食欲不振。下痢や便秘。不眠。めまい、耳鳴り。
- ・ **行動面のサイン** 仕事や家事でのミス。酒やタバコ量の増加。周囲との交流を避けるようになる。

気分障害や統合失調症などが約5割

精神疾患を有する総患者数の推移



資料：厚生労働省「患者調査」

※ 1人の患者で疾患が重複している場合があるので、総患者数と内訳は一致していません。

左のグラフを見ると、精神疾患の患者数は平成26年で392万人となっており、平成23年から約70万人も増加していることが分かります。

また、疾病別では、気分が落ち込み無気力状態が続く「うつ病」やうつ状態と活力がある状態を繰り返す「双極性障害」などの「気分障害」が約112万人と最も多く、次に、幻覚や妄想などの症状が現れる「統合失調症」や「妄想性障害」などが約77万人となっています。

当町でも例外ではなく、自立支援医療（精神通院）受給者の中では、「気分障害」や「統合失調症」が多くを占めています。

こころの変化に気付く

支え合える 地域づくりを

こころの不調は、自分一人ではなかなか気付きにくいもの。気付いたとしても、「家族や職場に心配を掛けたくない」「話すことが怖い」など、一人で抱え込んでしまうことも少なくありません。

周りの人が「いつもと違う」という、ちよつとした変化を気に掛け、気付いてあげることが、こころの問題の早期発見や早期対応に役立ちます。

日頃から身近な人のいつもの状態を把握し、地域の中で、お互いがサポートし合える関係を築いていることが重要です。

困っている人の 支えになるために

・**気付く・声を掛ける**
変化を感じたら声を掛ける。「気にしている」と感じるだけで、気持ちは楽になります。

・**傾聴**
真剣に向き合って聴く。存在を認め、理解を示すことが大切です。

・**つなぎ**
落ち込みがひどかったり自分を傷つけていることが分かった時は、周りの人に相談するよう促しましょう。

・**見守る**
温かく寄り添いながら、じっくりと見守りましょう。

こころの健康相談

ご希望の方は、健康福祉課保健推進係までご連絡ください。

▶ゲートキーパーとは

悩んでいる人に気づき、声を掛け、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守ることができる人。子どもから高齢者まで、全ての人が「ゲートキーパー」になることができます。

3月17日(日)午後1時半から「第7回ぼかぼかハートのつどい講演会」を開催します。お気軽にご参加ください。

こころの病を抱えた当事者の団体 ぼかぼかハートのつどい

ストレスを抱え込むことが多く、20歳頃から幻聴が聞こえ始め、病院で「統合失調症」という診断を受けました。

作業所(就労継続支援事業所)に通ううちに、少しずつ前向きな気持ちを抱くようになり、「ピアサポーター」や「ぼかぼかハートのつどい」での活動を始めることができました。

作業所や団体などでの出会いや活動がきっかけで、やりがいを持つことができ、生きていて楽しいと感じるようになりました。現在は、「楽しんで取り組む」ことを大切にしながら、さまざまな活動を続けています。

平成24年2月に設立した「ぼかぼかハートのつどい」は、「こころの病氣」を抱えている6名と地域住民8名で組織されています。

地域イベントへの参加や講演会、茶話会などの開催を通して、仲間づくりや精神障がいについての理解を深め、誰もが住みよい地域づくりに向けた活動を行っています。

活動を行うなかで、精神障がいの仲間が明るくなり、自信を持つようになるなどの変化を感じることができ、活動を続けていて良かったと思います。



ぼかぼかハートのつどい
会長 中島邦宏さん

「こころの病氣」を抱える人を支える「ピアサポーター」や自立支援協議会の委員として活動している。

活き活きと生きる

「いきる」という言葉には、「生きる」と「活きる」の意味があります。活き活きとした、豊かな人生を過ごすためには、「活きる」ことは欠かせません。2つの「いきる」があり、自分らしい人生を歩むことができるのです。

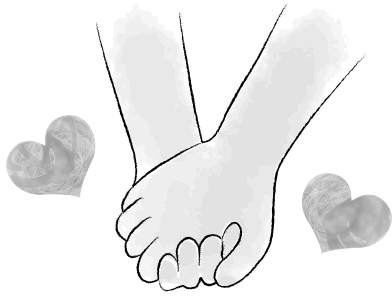
「こころの病氣」を抱えた人が自分の状況を相談し、思いを話すことができ、環境を地域や家庭の中などにつくるのが大切です。

その思いを受け入れ、理解し、共感することで、その方の居場所づくりにつながります。

また、障がいのあるなしに関わらず、スポーツや懇話会など、地域の中でみんなが一緒に楽しめる時間をつくることで、地域と関わる機会やいきいきとした暮らしが創出されます。

地域の中で、顔の見える関係を築くことで、当事者の変化を敏感に感じることができま

す。健康づくりをまちづくりの柱の一つとして、こころも体も健康である「みんな笑顔であつたかす」なまちを目指し、本人・地域・行政それぞれが役割を持ち、町全体で一体となつて、「お互い様」のまちづくりに取り組んでいくことが大切です。



生活困窮や引きこもりなどの相談が増えているなか、就職できずに困っている方を社会参加や一般就労につなげることを目指し、平成30年度から町と社会福祉協議会、地域住民が協力し、取り組んでいる「働くきっかけ応援事業」。地域食堂「あえーる」で、接客や配膳、皿洗いなどの仕事を、中間就労の場として「ほっとカフェ」を開設しています。

社会参加や一般就労につなげるために 働くきっかけ応援事業



武田光明さん

「ほっとカフェ」での中間就労を経て、平成30年12月から町内事業所に一般就労し、除雪の仕事に携わっている。

以前は、警備会社に勤務していましたが、体調不良などで休む日も多く、職場関係もうまくいっていませんでした。そのような中、社会福祉協議会から勧められ、ほっとカフェでの仕事を始めました。

計算が苦手なので、伝票の書き方やお金の計算など、さまざまな不安がありました。働き始めてからは、地域の方との関わりができ、「ありがとう」「頑張ってるね」と言ってもらえることがうれしかったです。初対面の方と話すことにも慣れ、とても良い経験をすることができました。

昨年12月からは、農事組合法人 グローバル センチュリー ファーム Global Century Farm (北斗地区) で除雪の仕事をしています。分からないことも多かったのですが、職場の同僚に手順などを教えてもらい、休まずに仕事を続けることができています。職場環境もとてもよく、職員同士の仲が良いので、仕事がとても楽しいです。

除雪の仕事は体を使うため、足腰が痛くなることもあります。除雪先の町民の方から、仕事を頼まれ、「ありがとう」と言ってもらえることが、やりがいにつながっています。



クオッカの日記 No.10

クオッカとは、世界一幸せな動物 と呼ばれるワラビーの一種



外国語指導助手
エレナさん

ハロー、真っ白な鷹栖町！！着任後、自家用車を購入するまでの間、よく近所を歩いたので、冬道も同様に歩いてみました。雪が降り、地面と空が白色になった時はとても幻想的。雪が積もると、全てがころんとして可愛らしく、真っ白な景色の中にある、カラフルな家がとてもキュートだなと感じました。そして、おいしいものをたくさん食べることができる、このシーズンでも体重はそのまま。ウォーキングの成果かな！！

にぎやかな東京都と大阪府を観光し、学生時代に一年間過ごした岐阜県を訪れ、初めて日本のスタイルで年末年始を過ごしました。懐かしい友人との再会や当時良く訪れたお店回り、土岐市にある友人の実家にお邪魔したりもしました。暖かく、雪のない、温泉が楽しめる地域で、同じ日本国内の冬?!と疑ってしまうほど鷹栖町とは違う冬がありました。

町民の方に着物を着せてもらう機会を頂いたり、お年玉を頂いたり、お正月を一緒に過ごした友人と

その家族からは、お正月の遊びも教えてもらいました。

その中の一つが「あやとり」。オーストラリアでも「猫のゆりかご」と呼ばれる遊びとしてあるのですが、器用にできる人には出会ったことがありません。あやとりが得意な人、オーストラリアできっと人気者になりますよ！！

そして帰町後、東京や大阪のような大都市よりも静かで小さな町の方が、ずっと心地良く思えることに気付きました。お年玉もまだ使わずに大事に残してあります。町内の子どもたちは何にいくらくらい使っているのかな？

学校でみんなに聞いてみたいと思います！！

皆さん風邪にはお気をつけください。



1 番目は栃谷天寧さん（鷹栖中3年）全道中学生スキー大会クロスカントリースキー（クラシカル）3年連続優勝の記事です。翌日行われたフリーでも個人優勝し、団体戦のリレーでも、谷水七彩さんと藤田心那さんと力を合わせ、優勝を掴み取りました。

平成生まれの三人がそれぞれに夢や目標に向かい努力し、成長している姿が実に頼もしく、新しい光に喜びと期待を感じる嬉しい新春となりました。

あったかす発 北の大地から

鷹栖町長 谷寿男

新たな時代の幕開け
穏やかな天候の元日で幕が明け、私は北野神社で今年の五穀豊穰を祈願してきました。

2 番目は鷹栖中出身の照井咲頼さん（南富良野高2年）。北海道高校選手権北大会（スキー）で、クラシカル優勝の記事です。昨夏は北海道代表のカヌー選手として国体に出場し、少年女子の部で4位に入賞した実力派の二刀流です。

1 月中旬までは降雪も少なく、ゆっくりと新聞を楽しむ時間も多く、町の中高生の活躍などが北海道新聞紙面で連日のように報道され、目を細めています。① 1月13日はスポーツ面に16cm×17cm。② 1月16日もスポーツ面に13cm×15cm。③ 同じ日の学生投稿面にも13cm×9cmと大きく掲載されました。

3 番目は、北野小出身の船橋怜誠くん（旭川附属中1年）。学生の執筆コーナー「ぶんぶんtimeタイム」で、「支えてくれる人に感謝」の題で、自分の将来について思いを巡らせ、周りの人たちからの言葉やありがたみを感じて、みんなに感謝をしたいとつづられた文章です。

地域おこし協力隊活動便り

四季の里勤務 地域おこし協力隊

宮井 康平さん



==== 昨年の取り組み報告と これからの活動について

とても遅くなりましたが、本年もどうぞよろしくお願ひします。

任期2年目となった今年度は初めての体験がいくつかありました。

1つ目は花かいどうでの販売会です。これは昨年度から計画はあったのですが実施できず、今年度になりやっと実現できました。多くの課題も残してしまつたので、来年度はより多くの皆さんにご協力をいただき、発展させていこうと考えています。



2つ目は人前で話すという事です。8月に開催された北成地区・北斗地区交流ビールパーティで、少し時間をいただき、花かいどうのイベントについて話をしました。そして、10月には鷹栖小学校でトマトジュース作りの授業を行い、11月には上川総合振興局主催の研修会で協力隊の活動事例報告をさせていただきました。来年度もこのような依頼が来た際は、極力受けていこうと思います。

3つ目は「きた北海道協力隊ネットワーク」という団体に所属したことです。平成31年から事務局として参加する事になり、個人の活動はもちろん、町内のほかの協力隊も他市町村の協力隊とつながりやすくなることで、活動の幅が広がるのではないかと思います。来年度は任期最後の年なので、良い意味で爪痕を残せるように努力していきたいと思ひます！

魅力発信！ 広報ガール



☆ お休みの日は 雪遊びをしよう！

「今日はいいい天気」「外で遊びたいなあ」と思つたら：「ココがおすすすめ！」
町外に行かなくても、町内で思いつきり遊べる雪山があるんです♪
天気の良い日は、家族やお友だちと外で遊びましょう！

家の近くで！ 親子で楽しめる！



- 遊べる雪山はこちら…
- ▶親水公園 (南1条3丁目)
 - ▶北野地区住民センター駐車場 (北野東3条2丁目)

Let's Go!



詳しくは教育課体育振興係にお問合せください◎
(☎ 87-2028)

滑る前に、周りに人がいないか確認したら…

頂上に登って…

怪我をしないように、しっかりと準備運動を！

作り方は調べてみてね！
お米袋と段ボールで作った、自家製そりで遊ぶのも楽しいよ◎



▲1/27の写真現在はオープン中！

家にそりがあれば、持って行こう！

まずは遊ぶ準備！
スキーウェア、帽子、手袋など、暖かい服装をしよう

「行って・見て・体験してほしい！」
そんな町の魅力を発信するコーナーです

12/20

UD (ユニバーサルデザイン) レシピ de 交流会

鷹栖地区住民センターで、町ボランティアセンター主催の「UD レシピ de 交流会～出合って 楽しい ほっとな時間♪～」が開催され、町民 19 名が参加しました。

当日は、障がい者支援施設「チーム紅蓮」の五十嵐真幸ぐれんさんが「UD レシピ発行本秘話」を題に講演。電子レンジや炊飯器を使用し、子どもや高齢者、障がい者も簡単に料理することができる UD レシピの考案や、書籍を発行するまでの取り組みを説明しました。



また、料理教室では、同施設の真鳥実佐子さんの指導の下、包丁を使わずに作るお菓子「ガトーチョコバナナ」や電子レンジで肉を温めて作る「蒸し鶏のさっぱりネギソース」など、3品を調理。参加者は「材料を計り、電子レンジに入れるだけなので、とても簡単です。洗いものも少なく、子どもと一緒に作れそうです」と話しました。

12/26

自分たちの人形劇をつくってみよう！

鷹栖町サンホールはびねすの分室で、鷹栖人形劇祭実行委員会主催の「自分たちの人形劇をつくってみよう！」が開催され、約 30 名の親子が参加しました。平成 31 年 8 月に鷹栖町で開催される「たかす人形劇 F E S T I V A L」の公演に向けて、子どもたちが人形劇に関心を抱く機会を設け、今後の取り組みにつなげることを目的として行われました。



当日は、実行委員らによる人形劇「キャベツの中から青虫でたよ」を観賞した後、一人一人が布やフェルト、毛糸などを使い、青虫の人形を制作しました。

また、完成後は、母親や父親などの役割を決め、3グループに分かれて人形劇を練習し、鷹栖保育園で披露。参加した子どもは、「人形を青虫のように動かすことが難しかったです、みんなの前で劇を演じることができて楽しかったです」と笑顔を見せました。

1/4-8

松浦市訪問団来町

長崎県松浦市の児童 6 名と引率者 1 名が鷹栖町を訪れ、ホームステイをしながら町の児童やホストファミリーと交流し、チューブ滑りやスケートなど、北海道の冬を満喫しました。

5日はカムイスキーリンクスでスキーに挑戦。松浦市の児童は鷹栖町スキー連盟の指導員から指導を受けながら、冬のゲレンデを楽しみました。また、7日は北野小学校グラウンドで、雪中宝探しやスノーモービルが引っ張るバナナボートに乗るなど、雪国ならではの遊びを体験。雪遊び後は、餅つき体験を行い、手作りの雑煮を食べ、交流を深めました。

ホームステイの受け入れ家族は「私たちも楽しく過ごすことができました。大変さよりも、うれしさと良い思い出が残る事業だと思います」と言い、松浦市訪問団の児童は「雪を見たことはありますが、雪の上を走るのは初めて。ふかふかしており、とても気持ち良かったです。帰ったら友だちに写真や思い出話をたくさんしたいと思います」と笑顔で話していました。



11月25日開催
第56回技能五輪全国大会（沖縄県那覇市）

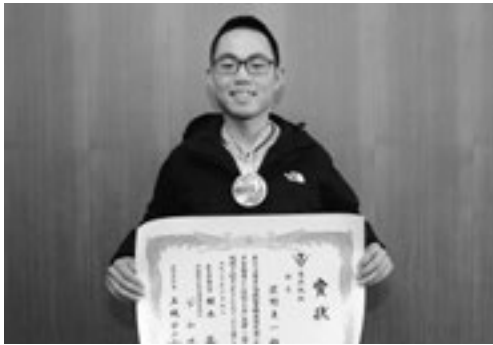
▼銀賞

荻野圭一さん

大工になることが夢で、旭川工業高等学校の建築科に進学した荻野さん。「職場体験に行き、自分一人の力で完成させることができ『家具』や『クラフト製品』を作ることがおもしろいと感じ、家具職人を目指すことにしました」と言います。

そして、旭川高等技術専門学院に進学、平成30年4月からは旭川市内の建具会社で勤務しています。

全国大会への出場は、今回が2回目。平成29年の時は学院生として出場し、敢闘賞を、今回の大会では銀賞を受賞しました。「1回目は失敗した点もあり、とても悔しい思いをしました。今回は、職場の上司や工芸センターの方など、多くの方の支えがあり、銀賞



を受賞することができました」と笑顔を見せます。23歳以下の職人が出場する技能五輪全国大会。「平成31年に開催される大会が最後の出場となります。さらに技術を磨き、金賞を受賞できるよう頑張りたいです」と真剣な表情で語りました。

▼敢闘賞

沼倉 慎さん

「小学生の頃から、木工品に触れる機会が多く、ものづくりが好きでした」と話す沼倉さん。家具職人になる夢を叶えるため、旭川高等技術専門学院に進学し、木工の製作技術を磨いています。

沼倉さんは、学院の授業の一環で、6月に旭川市内で開催された「第56回技能五輪全国大会 北海道予選大会」に出場し、全国大会への切符を獲得しました。課題作品について「当日は雨天で、板が湿っていたため、加工しにくかったのですが、扉の突板を隙間なく、きれいに貼り付けることができました」と笑顔を見せます。



今年の4月からは、家具を製造する会社への就職が決まっており、「早く仕事を覚え、一人前の職人になれるよう頑張ります。さらに技術を磨き、技能五輪全国大会にもう一度挑戦していきたいです」と真剣なまなざしを見せました。

1/8

独立行政法人
住宅金融支援機構
との協定

子育て世帯の住宅取得を支援し、子育て環境の整備を促進することを目的とし、独立行政法人住宅金融支援機構と相互協力協定を結びました。

このことにより、「鷹栖町住宅建築支援事業補助金」または「鷹栖町定住促進空き家改修支援事業補助金」の交付を受け、一定の条件を満たす方を対象に、支援機構が提供する（フラット35）ローンの金利を引き下げることができるようになりました。



北海道中学校スキー大会 優勝 ^{たかね} 栃谷天寧さん (鷹栖中3年)

5歳からクロスカンリースキーを始め、数多くの大会で優秀な成績を取っている栃谷さん。1月12・13日に後志管内倶知安町で開催された「第51回北海道中学校スキー大会」では、各地から集まった強豪を相手に、女子3kmクラシカルとフリーの2種目で、2位と10秒以上の差を付けてゴールし、優勝しました。

クラシカルは9分4秒7で2位に11秒の差を付け、大会3連覇。また、フリーでは2連覇するなど、力強い走りを見せました。輝かしい成績を残した今大会を振り返り、「上りや下りなど、斜度の変化をしっかりと見極めて走りました。後方には速い選手もいましたが、『自分の滑りをするだけ』という気持ちで挑むことができたと思います」と話しました。

2月4日から新潟県で開催される全国大会では、「クラシカル、フリー、リレーの3種目全てで結果を残せるよう、体と気持ちの調整をしていきたい」と言う栃谷さん。今季は全日本強化指定選手にも選ばれており、「高校生と戦える大会に出場することができるので、上位入賞を目指して、練習に励みたいです」と意気込みを話しました。



北北海道高等学校スキー競技選手権大会 優勝 ^{さら} 照井咲頼さん (南富良野高3年)

小学生の頃に始めたクロスカンリースキーとカヌーを続けるため、鷹栖中学校卒業後は南富良野高校に進学し、日々練習に励んでいる照井さん。

1月15日・16日に名寄市で開催された「第71回北北海道高等学校スキー競技選手権大会」女子5kmクラシカルでは初優勝。2位の選手とは10秒2の差を付け、圧巻の走りでゴールしました。「今シーズンに入り、走り方のフォーム改善を重点的に行ってきました。そのため、急な登りのあるコースもリズム良く走ることができました」とレースを振り返ります。また、10kmフリーでは、2位と0.4秒差で惜しくも3位。「フリーで優勝することができれば、国体に出場することができました。3位という結果で悔しさを感じています。今シーズンに入り、フリーで良い結果を出せていないことが課題に感じています」と話しました。



2月9日から12日に秋田県で開催される全国高等学校スキー大会への出場が決まっており「ライバルと良い勝負ができるよう練習に励みたいと思います。入賞し、クロカンとカヌーの両競技の関係性を証明したいと思います」と真剣な表情を見せました。



たかすオオカミの里
北野クロスカンリースキー大会



セント旭川ゴルフ倶楽部内、歩くスキーコースで「第29回たかすオオカミの里クロスカンリースキー大会」が開催されました。大会には、小学生から80歳以上までの約260名の選手が参加し、起伏のあるコースをさつそうと滑り抜けました。

また、町内の小中学生も多数参加し、日頃の練習の成果を発揮しました。

(大会結果は町ホームページに掲載しています)

2019 町民大新年会

鷹栖地区住民センターで町商工会青年部主催の町民大新年会が開催され、家族連れなど、約300名が来場しました。

地域の特産品や飲食店の食事券が当たる抽選会や現金つかみ取りが行われ、来場者は、用意された飲食物を片手に楽しいひとときを過ごしました。



たかす吹奏楽フェスティバル

たかす吹奏楽フェスティバルが、たかすメロディーホールで開催され、多くの方が演奏を楽しみました。

当日は、鷹栖町出身の加藤瑛瑠さんによる弾き語りや鷹栖小学校スクールバンド、中学校吹奏楽部などによる演奏が披露。来場者は、曲に合わせて手拍子をするなど、力強い演奏に聴き入っていました。



(株)旭川ケーブルテレビから遊具寄贈

株式会社旭川ケーブルテレビから、子育て支援センター「ぼこ・あ・ぼこ」にカラートネルや手押し付き車を寄贈いただきました。遊具は、子どもたちがのびのび心豊かに成長するようにと、毎年寄贈いただいています。

子どもたちは、楽しそうな笑顔を見せながら、遊具で遊んでいました。



悪質商法の被害に遭わないために

さまざまな契約ができますように

20歳を迎えると、自分の判断でさまざまな契約ができるようになります。

契約は、一方的の申込みに対してもう一方が承諾し、お互いの意思が合致して成立します。「法律的な責任が生じる約束」なので、一度契約が成立すると原則として契約を取り消すことができません。

そのため、契約に慣れない若い若者を狙って悪質商法の罠が待ち構えています。主に次のような悪質商法がありますので、十分に注意しましょう！

・キャッチセールス

路上でアンケートなどを装い、声を掛けて店に連れて行き、高額な絵画や化粧品などの契約をさせる。

・アポイントメントセールス

電話で「当選しました」などと言い、語学ソフト

などの契約をさせる。

・デート商法

出会い系サイトなどで友だちになり、高額な宝石などを売りつける。

・マルチ商法

友人や知人、SNSを通じて、「組織の会員になると簡単に儲かる」と勧められ、商品を購入させられ、結局は売れない商品と借金が残る。

・スマートフォンやインターネットでのトラブル

心当たりのない電話やメール、出会い系などの怪しいサイトにアクセスし、トラブルとなる。「怪しい」と感じたら、すぐにご相談ください！

【問合せ】

鷹栖町生活福祉相談センター
(サンホールはびねす)

☎ 87-2112

消費者ホットライン

☎ 188

確定申告の際は
ご注意ください!

医療費控除の手続きについて

医療費の控除について

確定申告で医療費控除の適用を受けるときは、「医療費控除の明細書」を記入する必要がありますが、医療保険者が発行する所定の事項が記載された医療費通知を添付することによって、明細書の記入を省略することができます。

国民健康保険、後期高齢医療保険に加入されている方は、医療費通知の送付が3月上旬になりますので、申告に利用される場合は、ご注意ください。

高額療養費の申請について

高額療養費に該当する平成30年中の医療費がある方で、まだ申請をされていない方は、確定申告の前に高額療養費の申請を行いましょう。

申請をせずに確定申告を行うと、自己負担分に相異があった場合、修正申告を行う必要があります。

なお、医療費に関する詳細については、加入している保険者にお問合せください。

【問合せ】 町民課医療年金係 ☎ 87-2111

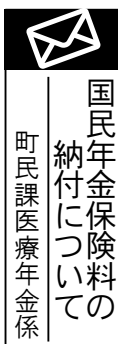
※平成31年度の保険料は、未定です。

	口座振替	現金納付
早割(月額)	16,290円 (-50円)	-
6カ月前納	96,930円 (-1,110円)	97,240円 (-800円)
1年前納	191,970円 (-4,110円)	192,600円 (-3,480円)
2年前納	377,350円 (-15,650円)	378,580円 (-14,420円)

▼平成30年度保険料
1カ月16,340円

▼持参するもの
基礎年金番号の分かるもの・通帳・届出印

国民年金保険料を一定期間をまとめて納付することにより、割引が受けられる「前納割引制度」があります。口座振替で6カ月・1年・2年前納をする方は、2月末日までに役場窓口または年金事務所、各金融機関で手続きをしてください。



鷹栖町インスタフォトコンテストの作品投票について

総務企画課企画広報係 ☎ 87-2111

「鷹栖町インスタフォトコンテスト2018」に応募していただいた作品の選考について、次のおり投票を行います。ぜひ会場にお越しいただき、「鷹栖町の魅力的な写真」へ投票をお願いします!

- ▼日 時 平成31年2月16・17日(土・日)
午前9時～午後6時
※17日は午後3時まで
- ▼場 所 鷹栖町民文化祭 展示会場
(総合体育館内)
- ▼その他 結果発表は3月上旬に行います。



鷹栖地区住民センター 展示コーナーについて

教育課生涯学習係 ☎ 87-2028

4～6月の利用者を募集しています。詳しくは、町ホームページをご覧ください。教育委員会までお問合せください。

▼今月の展示スケジュール

- ・2月6日(水)～17日(日)
俳句・短歌展(草笛吟社・鷹栖短歌愛好会・たかす俳句会)
- ・2月20日(水)～
3月3日(日)
北野絵手紙サークル作品展



確定申告は…

2/18 (月) から

3/15 (木) まで

確定申告のお知らせ

確定申告はお早めに！

平成 30 年分の所得税および復興特別所得税（住民税）の確定申告期限は 3月15日（金） です。

確定申告書は、国税庁ホームページの「確定申告等作成コーナー」で作成し、印刷して郵送等により提出することができます。また、「作成コーナー」はスマートフォン等のタブレット端末からもご利用いただけます。

※税務署へ「ID・パスワード方式の届出」をすることで、スマートフォン等のタブレット端末でも作成コーナーから e-Tax での送信が可能となりました。

医療費控除の提出書類が簡素化されました

平成 29 年分の確定申告から、領収書の提出の代わりに「医療費控除の明細書」の添付が必要となりました。

医療費控除の明細書には、医療を受けた人ごと、病院・薬局ごとに医療費を合計して記載する必要があります。国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」では、医療費控除の明細書や確定申告書を作成することができますので、ぜひご利用ください。

※医療費の領収書は自宅で5年間保存する必要があります（税務署から求められたときは、提示または提出しなければなりません）

確定申告会場について

▼会場

- ・旭川北洋ビル9階（旭川市4条通9丁目）
- ・役場1階会議室

▼開設期間 2月18日（月）～3月15日（金）

※土・日曜日を除く

▼受付時間 午前9時～午後4時

※旭川中税務署の庁舎内には確定申告会場を設置していません。

※会場が混雑している場合には、受付を早めに締め切ることがあります。

※北洋ビルの駐車場は有料です。周辺は大変混雑しますので、公共交通機関をご利用ください。

確定申告書にマイナンバーの記載を

確定申告書には申告する方や扶養親族の方などのマイナンバーの記載が必要です。

また、マイナンバーを記載した申告書を提出する都度、申告者ご本人の本人確認書類の提示または写しの添付が必要です（控除対象配偶者、扶養親族および事業専従者などの本人確認書類は不要です）。

○本人確認書類の例

- ・マイナンバーカード
- ・通知カード+ 運転免許証、公的医療保険の被保険者証など

【問合せ】 旭川中税務署 ☎ 90-1451 役場税務課税務係 ☎ 87-2111

☎ 85-2200
上川農業試験場

▼問合せ


北野地区住民センター

▼場所

平成31年2月27日（水）
午後1時～4時（予定）

▼日時


上川地域の農業に利用できる最新の研究成果や新品種、農業改良普及センターの活用事例についてをご紹介します。



上川農業試験場
新技術発表会
上川農業試験所

「案内状の作成」などのサポートについては、引き続き行いますので、ぜひご利用ください。

町内の小中学校・高等学校の卒業生が、同期会を町内の飲食店で開催する際に、経費の一部を補助金として交付する「同期会開催支援事業補助金」制度が平成30年度で終了します。



同期会開催支援事業補助金について
総務企画課企画広報係

お知らせ

複十字シール募金
健康福祉課保健推進係

複十字募金は、全国の結核や肺がんなどの病気を予防する事業（結核予防の普及啓発事業、胸部検診の機器整備など）に活用されています。

平成30年に保健推進委員協議会で取り組んだ複十字シール運動募金の総額は、21万2500円になりました。皆さんのご協力ありがとうございました。

**2月7日は
北方領土の日**
総務企画課企画広報係

2月7日は、「北方領土の日」です。北方領土の返還について、ご家族や友人などと一緒に改めて考え直してみましよう。

幼児歯科検診
健康福祉課保健推進係

歯の状態を知るためにも、幼児歯科検診の受診が重要です。多くの方の受診をお待ちしています。

▼対象者
1歳～就学前の子ども

▼日時
2月20・21日（水・木）
午前9時30分～11時

▼場所
サンホールはびねす

▼参加料 無料

▼内容
検診・フッ化物塗布

▼その他

フッ化物塗布とは、フッ化物のジェルを歯ブラシで歯に塗る方法です。フッ化物洗口（うがい）とフッ化物塗布を併用すると、より虫歯の予防効果が高まります。

また、気になることがある場合は、歯科医師に相談することができます。

福祉灯油等助成事業の受付延長!
健康福祉課地域福祉係

11月から受付を開始していた、福祉灯油等助成事業について、次のとおり期間を延長します。

▼変更前
2月28日（木）まで

▼変更後

3月29日（金）まで

▼その他

詳しくは、広報10月号をご覧ください。担当までお問合せください。

イベント

パレットヒルズで開催!

みんなで森であそぼう(5回目)

- ・日時 2月23日（土）
午前10時～午後3時
- ・対象 幼児と親から中学生まで
- ・参加費 無料
- ・問合せ パレットヒルズと歩く会
川原 ☎090-2873-6974

ななかまど大学生・大学院生・女性サロンスクール生募集

教育委員会では新年度のななかまど大学・大学院の新入生と女性サロンスクール生を募集します。人生は出会いの宝探し。これからの生活をより豊かにし、元気で生き生きと過ごすために、新しい仲間と学びを共有してみませんか。

大切なのは、「キョウイク」と「キョウヨウ」。今日行く所があって、今日用事があることです。一緒に生きがい探しの旅をしませんか。

▼申込み方法

各地区住民センターまたは、教育委員会に設置している申込み用紙に必要事項を記入し、3月14日（木）までに教育課生涯学習係へ提出してください。（☎87-2028）

▼ななかまど大学生：対象 60歳以上

・活動内容
講義、実技、特別活動など、年間20回程度。社会見学、宿泊研修、クラブ活動。

▼ななかまど大学院生：

対象 ななかまど大学・大学院卒業生
・活動内容
大学に準じた内容で、年間20回程度。大学院課題学習、自主研修旅行など

▼女性サロンスクール生：対象 町内在住の女性

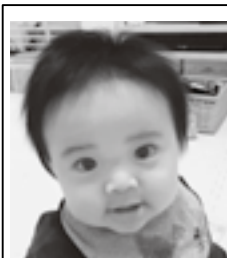
・活動内容
講義、実技を年間10回。内容は受講者で決定
平成30年度は山菜採り、ガラス工芸など



HAPPY BIRTHDAY

おめでとう たかすのアイドル☆

—今月、満1歳になる子どもたちを紹介します



いろは
滝 彩生 ちゃん

男の子★聖憲・真希子さんの子

小さく生まれたけど、とびきり大きく育ったよ♡
可愛い宝物です♡

平成30年2月10日生まれ

北海道最低賃金の改定

厚生労働省 北海道労働局
労働基準監督署（支署）

北海道内で事業を営む使用者および、その事業場で働くすべての労働者（臨時、パートタイマー、アルバイト等を含む）に適用される、北海道最低賃金が次のとおり改定されました。

▶最低賃金額 時間額 **835 円**

▶効力発生年月日

平成30年10月1日



落水雪の事故に
ご注意ください
建設水道課建築係

2月から3月は、気温の変化により雪質が不安定になるため、落水雪や雪下ろし中の事故が起きやすくなります。

これらの事故を防止するため、次のことに、十分注意しましょう。

- ・屋根などに積もった雪は早めに下ろしましょう。
- ・屋根などの雪下しは、必ず2人以上で行い、命綱を付けて、安全確保に努めましょう。



鷹栖町議会議員選挙の立候補者続事務説明会の開催

選挙管理委員会

平成31年4月21日に執行予定の選挙について説明会を実施します。

▼日時

平成31年3月5日（火）

午後1時30分～

▼場所

鷹栖地区住民センター

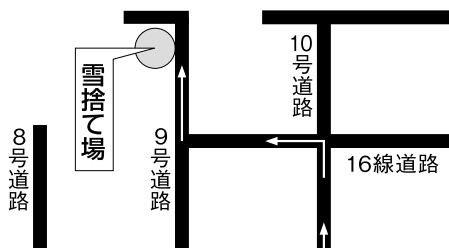
多目的活動室



除排雪作業にご協力ください！

▼雪捨て場をご利用ください

町民の皆さんが、常時ご利用いただける雪捨て場を17線8号に開設しております。雪捨て場の敷地を効率良く活用するため、利用される際は、奥の方からご利用いただき、入口付近への雪の堆積はご遠慮ください。



▼大雪時の除雪作業

安全で安心な道路環境を維持するために、除雪および排雪作業を続けていますが、降雪状態が続くと作業に時間がかかってしまいます。

また、路上駐車や道路への雪出しは、通行の支障となったり、除雪作業の妨げにもなります。安全確保のためにも、皆さんのご理解とご協力をお願いします。



建設水道課維持係 ☎ 87-2111

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
 町制を施行し 今年で 50周年		2/5 ●老人会送迎日 (親睦)	6 ●ななかまど大学	7 ●はびねすバス利用者への町営バス無料利用日 ●鷹栖小学校 新1年生1日入学 ●こころの健康相談 (※)	8 ●栄養・運動教室	9 ●北の文化祭
10 ●北の文化祭 ●北斗地区文化祭	11 ●はびねすバス利用者無料送迎バス運行日 (A・B) ●北成地区文化祭	12 ●老人会送迎日 (長寿・藤野) ●地区けんこーざ (北成)	13 ●乳幼児健診 ●ブックスタート	14 ●はびねすバス利用者への町営バス無料利用日 ●北野小学校 新1年生1日入学	15 ●地区けんこーざ (北野)	16 ●町民文化祭 ●鷹栖町インスタフォトコンテスト 2018 作品投票
17 ●町民文化祭 ●鷹栖町インスタフォトコンテスト 2018 作品投票	18 ●はびねすバス利用者無料送迎バス運行日 (A・B) ●確定申告受付 (~ 3/15)	19 ●老人会送迎日 (七福・北成)	20 ●ななかまど大学 ●幼児歯科検診	21 ●はびねすバス利用者への町営バス無料利用日 ●幼児歯科検診	22 ●地区けんこーざ (鷹栖) ●女性サロンスクール閉講式	23 ●森であそぼう ●ジオ・カフェ「ジオパーク構想を語る」 ●B & G杯卓球大会
24	25 ●はびねすバス利用者無料送迎バス運行日 (A・B)	26 ●老人会送迎日 (親交)	27 ●上川農業試験場 新技術発表会	28 ●はびねすバス利用者への町営バス無料利用日	3/1	3/2
3/3 ●たかす歩くスキーフェスティバル	3/4 ●はびねすバス利用者無料送迎バス運行日 (A・B)	3/5 ●老人会送迎日 (親睦) ●鷹栖町議会議員選挙の立候補事務の説明会	【鷹栖地区住民センター展示コーナー】 ▶ 2月6日 (水) ~ 17日 (日) 俳句・短歌展 (草笛吟社・鷹栖短歌愛好会・たかす俳句会) ▶ 2月20日 (水) ~ 3月3日 (日) 北野絵手紙サークル作品展			

【1月25日現在】
人口と世帯数

人 口	6,912 人 (-17)
男	3,282 人 (0)
女	3,630 人 (-17)
世 帯 数	3,058 戸 (-9) () 内は前月比

1月中救急出動状況	
急 病	29 件 (28人)
一 般 負 傷	2 件 (2人)
交 通	3 件 (2人)
そ の 他	4 件 (4人)
月 合 計	38 件 (36人)
平成31年累計	38 件 (36人)

※ 1/1 ~ 1/25 () 内は搬送人員

松浦市訪問団の取材には、暖かい服装で挑んだのですが、1時間半でギブアップ。「まだ遊びたい！」と笑顔の子どもたちに、私も昔は…と子どもの頃を思い出しました(笑)
突然ですが、2月上旬からお休みをいただくことになりました。皆さんに支えられ、楽しい毎日をご過ごさることができました。本当にありがとうございました!(夢)

こんにちは、よろしくね

氏名	年齢
北野東 高橋 玄 ^{ひかる} ちゃん 甲さん・裕子さん	
北野西 後藤 湊人 ^{みなと} ちゃん 貴司さん・愛さん	
北野西 井上 湊斗 ^{みなと} ちゃん 和哉さん・麻由さん	
鷹栖北 川村 優羽 ^{ゆう} ちゃん 真人さん・詩織さん	

あたたかい心
ありがとうございました

- 社会福祉協議会へ
☆香典返しご寄付
・林川 徹夫さん
・今井 綾子さん
・佐竹 文男さん
・浅香 優さん
- ☆社会福祉事業として
・(有)助安農場さん

おくやみ申し上げます

氏名	年齢
北野東 林川 恵子さん	77歳
北野西 広地詩都子さん	87歳
北野西 桑村 召子さん	76歳
鷹栖北 中村 博邦さん	87歳
鷹栖南 花輪 剛さん	68歳
鷹栖南 本間 ミネさん	90歳
鷹栖南 柴田 幸一さん	85歳
鷹栖南 浅香としゑさん	100歳
共 栄 石神 幸男さん	85歳
北 央 佐竹キミ子さん	94歳
豊 央 吉野 雅彦さん	59歳

次号は3月5日 (火) 発行です

《表紙》松浦市の子どもたちと雪遊び