

広報

くねつぷ

人の動き → 5,405 人 (- 4)
男 2,575 人 (- 2) / 女 2,830 人 (- 2)
世帯数 2,089 世帯 (- 2)
1 月末日現在の住民基本台帳 カッコ内は前月対比

特集

“出会い”から丸 20 年が経過

訓子府町と高知県津野町
今後も活発な交流を





昭和の時代を反映した商品の一つ、歌謡曲、クラシックなどさまざまなジャンルのレコードとプレーヤー

昭和の歴史映すレコードが並ぶ歴史館

「くねっぶ歴史館」。昭和26年に建築された旧役場庁舎を改修し、建物自体も歴史的資料とし、平成15年に開館して丸10年が経過。訓子府町の歴史と文化を伝承する施設として定着しています。

町内の遺跡から発掘された旧石器時代（1万年前～1万5,000年前）の石器類はじめ、明治時代の開拓農具、平成までの生活用品など多種多様な展示物がありますが、昭和の趣味・娯楽品として多くの人を楽しませたのが、レコード。LP・SP・EP版と呼ばれる3種類のレコードが600枚以上あるほか、プレーヤーや蓄音機もあります。平成26年度中には鑑賞できるコーナーを設ける予定です。



再

発

見

シリーズ

第107回

▼平成23年3月11日に東日本大震災が発生してから、丸3年が経過します。町としては、今後もさまざまな形で被災地の復興を支援し、過去の災害を教訓に、防災・減災のまちづくりを進めていきます。

▼ここ数年に比べて積雪が少ないと感じていたところですが、2月中旬吹雪に見舞われました。今後についても、昨年3月のような暴風雪が発生する可能性があり、天候関係の情報収集には十分な注意が必要です。

▼3月は、卒業・卒園シーズン。多くの子どもたちが学校などを巣立ちます。ご卒業おめでとうございます。



2014年（平成26年）3月号

編集／訓子府町広報企画委員会

発行／訓子府町

〒099-1498 北海道常呂郡訓子府町東町398番地

TEL 0157-47-2112 FAX 0157-47-2600

印刷／株北 海 印 刷



訓子府町民憲章

1. 自然の恵みに感謝し、美しい町をつくります。
1. 元気に働き、豊かな町をつくります。
1. きまりを守り、明るい町をつくります。
1. たがいに助け合い、楽しい町をつくります。
1. 未来に希望をいだき、文化の町をつくります。

【昭和45年8月1日制定】

「出会い」から

丸20年が経過



清流・四万十川の源流点(上)、国の重要無形民俗文化財指定「津野山古式神楽」(左と下)



◆姉妹まち交流の主なあゆみ◆

平成 5年 9月	●高知県知事に開基百年事業として、交流と記念碑交換先を依頼。東津野村から交流の意思表示
平成 8年 7月	●本町の小学生24名が東津野村で地元小学生と交流
平成 8年 11月	●開基百年記念式典に東津野村長らが来町、「開基百年記念碑」除幕式に出席 ●中央公園で津野山古式神楽が披露される ●東津野村での「開拓感謝碑」除幕式に訓子府町長らが出席
平成 9年 7月	●東津野村の小学生12名が来町。本町の農業施設を見学
平成 10年 10月	●東津野村の農業関係者9名が来町、本町の農業施設を見学
平成 13年 3月	●両町村議会で「姉妹まち」締結を議決
平成 13年 5月	●「姉妹まち」締結書に調印
平成 20年	●小学生の交換留学事業開始(以後、毎年度実施)
平成 21年	●津野産業祭に町職員ら派遣(22、23、25年度も)
平成 23年	●ふるさとまつりに津野町関係者来町(24年度も)
平成 24年	●役場職員の相互人事交流開始
平成 25年	●災害時等相互応援協定締結

主な交流経過

姉妹まち締結前の平成8年には、相互の地の石を交換する「記念碑交換事業」を実施、旧東津野村の石は、本町の「開基100年記念式典」に合わせて「開基百年記念碑」として中央公園で除幕式が行われました。

訓子府町の石は、「開拓感謝碑」として旧東津野村の道の駅「布施ヶ坂」に設置されています。またこの年、旧東津野村で伝承されている津野山古式神楽が、中央公園で披露されました。

両町村および両町村議会などが相互訪問するなどの交流を続け、合併後は、それ

まで以上に民間レベルでの交流を続けています。

平成20年度からは、小学生の交換留学事業を開始。夏休み期間中に津野町から訓子府町に、冬休み期間中には訓子府町から津野町に子どもたちがそれぞれ訪問し、ホームステイしながら、相互の小学校に通学しています。

平成25年度までの6年間で、48人(各町24人)の児童がこの事業に参加し、友達をたくさんつくりました。

本町のふるさとまつりには、訓子府町民のために、ベinaすなどの津野町特産品を贈っていたり、農家の女性が訪れたりしています。本町からも津野町の産業

祭に、じゃがいもなどを贈ったり、農家の青年を派遣しています。

平成23年度に役場職員の相互人事交流を目的とした合意書に調印し、平成24年度から実施。本町からは今田啓規主事が津野町へ、津野町からは、川田明男主事が赴任し、それぞれの町民の方と交流を深め、3月末にそれぞれ離町します。

昨年10月には、「災害時等相互応援協定」を締結し、双方の災害時には職員の応援派遣などを行うこととしました。

人事交流2期目となる4月からは、両町から新たな職員が派遣されます。

今後の交流

「姉妹まち」を締結する以前から平成25年度までの公式な訪問者数は、訓子府町から津野町へ延べ約290人、津野町から訓子府町には延べ約310人と多くの方が訪れています。

平成26年度以降も人事交流をはじめ、これまでの交換留学や民間レベルでの交流事業を続けていきます。

新たな事業としては、訓子府消防団員が、今年の津野消防団連合演習に参加、交流する計画です。

今後も活発な交流を

訓子府町と姉妹まち・高知県津野町は、平成5年の「出会い」から丸20年が経過しました。また、津野町は、平成17年2月1日に旧東津野村と旧葉山村が合併し、津野町が誕生してから10年目に入りました。あらためて姉妹まちの概要をはじめ、交流事業の内容、さらに今後の交流についてもご紹介します。

姉妹まち提携の経過

本町は、明治30年5月8日に高知県の北光社移民団13戸45人が現在の大谷地区に開拓の礎を下ろし、訓子府町の基礎が築られました。

この先人たちのつながりを大切にし、後世にわたっても交流を深めていこうと、平成5年に高知県知事に対し、交流市町村の紹介を依頼、旧東津野村に交流の意思を示していただきました。

訓子府町制施行50周年の平成13年には、本町から当時の町長、町議会議長らが東津野村に赴き、「姉妹まち締結書」に調印を行いました。

津野町の概要

津野町は、高知県の中西部に位置します。旧東津野村は、高知県の西北部に位置し、北部は愛媛県と接しています。この東側の旧葉山村と合併しました。

旧東津野村は、日本3大カルストの一つ「四国カルスト天狗高原」や清流・四万十川の源流点「不入山(いらすやま)」、「長沢の滝」などの自然景勝地のほか、一千有余年の歴史をもつ津野山古式神楽、農村歌舞伎などの民俗文化も継承されており、豊かな観光資源に恵まれています。

旧葉山村は、四万十川と並ぶ清流「新莊川」を有し、南北24の谷から流れ込む新莊川の姿は、緑の葉の葉脈に例えられ、そこから「葉山」という地名が付けられたとも言われています。

三嶋神社の秋の大祭では、中世絵巻物さながらの華麗な行列が見られるほか、「姫野々上町遺跡」は、縄文晩期の楕円状の竪穴住居跡が発掘された遺跡です。

このように津野町は、両村の自然景勝と伝統文化を持ち合わせた歴史深い町です。

	津野町	葉山地域	東津野地域
面積	197.98 km ²	66.75 km ²	131.23 km ²
人口			
平成12年度	7,258人	4,425人	2,833人
平成17年度	6,862人	平成17年に合併	
平成22年度	6,407人	—	

津野町の面積は訓子府町の面積(190.89 km²)とほぼ同じ。人口は、国勢調査によるものです。



訓子府町から訪問の際、宿泊施設として利用する津野町農村体験実習館「葉山の郷」(上)と貝ノ川地区の棚田(下)



平成25年度定期監査

「事務事業は適正に執行、管理」

定期監査は、地方自治法に基づき年1回以上の実施が義務づけられています。

今年度も町監査委員が、平成25年12月31日現在における財務および経理の執行状況について、各課に書類の提出と担当職員の出席を求め、2月3日から5日までの3日間にわたり、定期監査を行いました。また、現地調査は、平成25年9月10日の1日間行いました。

■今年度の主な監査項目

- 書類調査
- 備品管理状況
- (図書館の図書は除く)
- 入札執行状況
- 職員の時間外勤務と休暇の状況
- 財政運営状況
- (歳入、歳出執行率)
- まちづくりパワーアップ特別対策事業補助金交付状況(「わくわく地域づくり」は除く)
- 町税課税、収納状況
- 戸籍電算化事務
- (システム構築委託事務含む)
- 国保会計の財政運営状況について

- 除雪・排雪サービスの利用状況
- 牧場運営状況
- 温泉保養センター運営状況(野菜即売所等の管理含む)
- 旧訓子府駅周辺整備事業の状況(入札関係含む)
- 耐震改修等補助金交付状況と今後の耐震化計画の推進
- 「水道ビジョン」における事業工程
- 教育用コンピュータ整備事業
- 地域スポーツクラブ設立準備状況
- 幼稚園の運営及び収支状況
- 児童センターの運営及び収支状況
- 給食センターの運営及び収支状況
- 農地あっせん状況
- 現地調査
- 旧訓子府駅周辺整備事業
- 訓子府小学校(学校現地調査)

【監査の結果および意見】

平成25年12月31日現在の一般会計、特別会計および事業会計に関連した財務事務の執行、事業の経営管理等について監査を実施しました。

監査の内容は、各課等共通項目として本年度購入の備品状況と廃棄等備品の処分状況および各課個別項目として入札執行状況をはじめ本年度の特殊事業を含む20項目の事務事業を指定しました。

その結果、事務事業は適正に執行、管理が行われていることを認めます。

なお、今後さらに良好な状況が継続されることを望み、次の事項に留意願います。

- ①平成20年度にスタートした財政運営の基本であり、収支改善目標額を12億円とした「財政健全化戦略プラン」は平成26年度で終了となります。
- その総括をしつつ、今後の財政健全化のための具体的方策の検討が必要と思われます。
- ②国民健康保険事業につきましては、会計運営の基礎であり、国民健康保険税の徴収率は高い水準で推移しています。しかし、税額につきましては当初予算額を確保できない見込みで、本年度も一般会計から多額の繰り入れをしなければならぬ状況から、対策の検討が急がれます。
- ③上水道事業につきましては、給配水等の大きな事故もなく

順調な運営が継続されています。

しかし、前年度向上をみたる有収率が本年度は若干低下している状況にあり、さらなる向上対策を望みます。

また、将来の本町の上水道についての指針であります「水道ビジョン」に掲げています施策のひとつ「未普及地域の解消及び飲用井戸等の衛生対策」につきまして、町民の生活基盤である安全な水の確保という観点から早急な実態調査と改善が必要と思われます。(監査委員)

東日本大震災で被災された皆様にお見舞いを申し上げます

◇義援金総額 251万3,910円
(平成23年3月14日～平成26年1月31日)
町社会福祉協議会窓口で3月31日まで義援金をお受けしています。

総務課交通防災係
(☎47-2112 役場2階 窓口10番)

農業委員選挙人名簿 登録者数は991人

町選挙管理委員会では、1月1日現在の農業委員選挙人名簿を調製しました。この名簿は、総務課窓口で2月23日(日)から3月9日(日)までの15日間閲覧できます。

(土・日曜日は管理人室で閲覧できます) 異議の申し立ては閲覧期間中、選挙管理委員会(事務局・総務課内)にすることができます。

○問合せ
選挙管理委員会事務局
(☎47-2112 役場2階 総務課内)

農業委員選挙人名簿登録者数 平成26年1月1日現在

地域	個人(一般農家)			法人			合計					
	戸数	男	女	件数	男	女	戸数	男	女	計		
中央	4	6	5	11	1	3	3	5	9	5	14	
実郷	19	31	27	58				19	31	27	58	
緑丘	11	20	19	39				11	20	19	39	
協成	7	12	6	18				7	12	6	18	
清住	25	41	34	75				25	41	34	75	
穂波	23	37	29	66	2	5	2	7	25	42	31	73
柏丘	32	58	50	108	2	3	1	4	34	61	51	112
日出	20	32	27	59	1	1	1	2	21	33	28	61
大谷	16	26	22	48				16	26	22	48	
開盛	6	10	6	16				6	10	6	16	
美園	1	1	1	2				1	1	1	2	
常盤	1	2	2	4				1	2	2	4	
豊坂	11	21	17	38				11	21	17	38	
西富	21	39	37	76	4	5	8	13	25	44	45	89
北栄	23	39	35	74	2	3	2	5	25	42	37	79
駒里	12	25	22	47				12	25	22	47	
高園	26	44	34	78				26	44	34	78	
弥生	16	26	25	51				16	26	25	51	
福野	24	42	39	81	2	5	3	8	26	47	42	89
合計	298	512	437	949	14	25	17	42	312	537	454	991

屋根の雪下ろしなどに注意を

屋根の雪下ろし作業中に落下し、死傷する事故が全国各地で相次いでいます。これからの時期は、天候が温暖になり、屋根の雪が滑りやすくなるため、雪下ろし作業中だけでなく、軒下での落氷雪事故も心配されます。事故を防ぐため、次のことに注意しましょう。

- 屋根の雪、氷などは早めに落とすようにしましょう
- 雪下ろしは一人で行わず、二人以上で行うようにしましょう
- 雪下ろしをするときは、転落防止用のロープやヘルメットを装着しましょう
- 屋根の雪が緩みやすい晴れた日は特に注意しましょう
- はしごの固定はしっかり行いましょう
- 屋根が低い場合でも十分注意しましょう
- 落氷雪のおそれのある軒下などは歩かないようにしましょう
- 雪や氷の落ちる場所で子どもを遊ばせないようにしましょう
- 携帯電話は、必ず携帯するようにしましょう



しいたけの種菌 申し込みを受け付け

新生紀森林組合では、しいたけ菌、器具類の申し込みを受け付けています。

- 申込先 新生紀森林組合 (☎52-3536)
- 申込期限 3月14日(金)まで

各種菌類・器具類の価格(消費税込み)

品名	単価	内容
しいたけおが菌 1000cc入り	1,340円	ほだ木(90cm)15本分
しいたけ駒菌 500駒入り	1,710円	ほだ木(90cm)12本分
封口ウ	300円	しいたけ菌1本に1個
ドリルの刃	800円	ストッパー付き
棒移植器	1,500円	おが菌用

※ほだ木のあっせんはしません

国保高齢受給者の窓口負担などについて

国民健康保険高齢受給者証（70歳～74歳）をお持ちの方の窓口負担は、法律上2割となっていますが、特例措置でこれまで1割負担とされてきました。平成26年度からこの特例措置が見直されることになり、平成26年4月2日以降に70歳の誕生日を迎える方から段階的に実施されます。

☆平成26年4月2日以降に70歳の誕生日を迎える方（誕生日が昭和19年4月2日以降の方）

- 70歳の誕生月の翌月（ただし、各月1日が誕生日の方はその月）の診療から、窓口負担が2割になります。（例えば、平成26年4月2日～5月1日に70歳の誕生日を迎える方は、5月の診療から2割負担になります）
 - 対象月の前月に自己負担割合「2割」または現役並み所得者の自己負担割合「3割」の受給者証を郵送します。医療機関にかかる際には必ず提示してください。
- ※一定の所得がある方は、これまでどおり3割負担です。
- なお、窓口負担には毎月の負担上限額が定められていますが、70歳から2割負担となる方は、69歳までと比べて上限額が下がります。

☆平成26年4月1日までに70歳の誕生日を迎えた方（誕生日が昭和19年4月1日までの方）

- 平成26年4月以降も医療費の窓口負担は1割のまま変わりません。（平成26年3月2日～4月1日に70歳の誕生日を迎える方は、これまでの3割負担から1割負担になります）
 - 4月以降の自己負担割合を「2割（特例措置により1割）」に変更した受給者証を3月に郵送します。自己負担割合が「3割」の方は除きます。
- ※一定の所得がある方は、これまでどおり3割負担です。窓口負担の毎月の負担上限額も変わりません。

■問合せ 福祉保健課医療給付係（☎47-5555 総合福祉センター 窓口7番）

国保の保険証を3月に郵送で一括更新します

現在、お使いの国民健康保険（国保）の保険証の有効期限は、平成26年3月31日までとなっていますので、3月中に新しい保険証に更新します。

新しい保険証は、世帯の皆さんの分をまとめ、世帯主あてに簡易書留郵便で3月中に郵送しますので、ご家族分を確認の上、大切に保管してください。

なお、修学のため家族と離れて訓子府町以外の市町村に住む場合は、在学証明書が必要ですので医療給付係まで提出願います。ただし、過去に在学証明書を提出されたことのある方の分は必要ありません。

現在、お使いの国民健康保険（国保）の保険証の有効期限は、平成26年3月

国民健康保険の退職者医療制度

会社などを退職して年金（厚生年金など）を受けられる65歳未満の方とその家族（被扶養者）は、「退職者医療制度」で医療を受けることとなります。

■対象になる方

次の条件のどちらにもあてはまる被保険者と、その被扶養者が対象です。

- ①65歳未満で国保に加入している方
- ②厚生年金や各種共済組合などから老齢（退職）年金を受けられる方で、その加入期間が20年以上、もしくは40歳以降10年以上ある方

■被扶養者（扶養家族）とは

退職被保険者とともに生活し、主に退職被保

険者の収入によって生計を維持している次の条件すべてにあてはまる方です。

- ①退職被保険者の直系尊属、配偶者と3親等内の親族、または配偶者の父母と子
- ②65歳未満で国保に加入している方
- ③年間の収入が130万円（60歳以上の方や障がい者は180万円）未満の方

■加入手続き

年金受給権の発生した日から、退職被保険者制度の適用資格を得ます。年金証書を受け取ったら年金証書と、現在お使いの国民健康保険証および印鑑を持って、14日以内に窓口に出してください。新しい国民健康保険証が交付されます。なお、医療費の自己負担割合は一般の国保と同様です。

■問合せ 福祉保健課医療給付係（☎47-5555 総合福祉センター 窓口7番）

高齢者実態調査にご協力を

高齢者の皆さんの生活状況や保健福祉に関する意識を把握し、今後の保健福祉施策の参考とするため、「高齢者実態調査」を実施します。

調査は、対象者全数の中から抽出して行います。調査対象となった方やご家族の皆さんにはお手数をおかけしますが、ご協力をお願いします。

	要介護認定者等調査（居宅）	要介護認定者等調査（施設）
対象者	要介護認定を受けていて、介護保険施設などに入所していない方	要介護保険施設などに入所している方
調査方法	訪問面接調査	郵送によるアンケート ※ご家族へ発送
調査期間	3月1日～3月31日	3月5日～3月25日
主な調査内容	①健康・生活状況 ②介護保険・介護予防について ③介護者の状況 など	①介護保険について ②自己負担額について ③施設サービスについて など

■問合せ 福祉保健課介護保険係（☎47-5555 総合福祉センター 窓口7番）

後期高齢者医療制度のお知らせ

■運営協議会委員を募集しています■

北海道後期高齢者医療広域連合では、住民の皆様の代表として、制度の運営に関する重要事項をご審議いただく運営協議会委員を募集しています。

- 【応募資格】 道内在住の満20歳以上の方（ただし、議員や公務員などを除きます）
- 【応募人数】 5人
- 【任期】 平成26年7月から2年間（開催は年3～4回を予定しています）
- 【応募方法】 北海道後期高齢者医療広域連合および福祉保健課窓口にある応募要領を参照してください
- 【応募締切】 平成26年4月30日（水）
- 【選考】 選考委員会を設置し、提出された小論文などにより、総合的に委員を選考します
- 【報酬など】 1日につき5,000円の報酬と旅費を支給します

■問合せ

北海道後期高齢者医療広域連合（☎011-290-5601）
福祉保健課医療給付係（☎47-5555 総合福祉センター 窓口7番）

思い切り冬を楽しみました!!



第35回さむさむまつりが2月2日、公民館前特設会場で開かれました。

綱引き大会で熱戦を展開したほか、雪のステージで繰り広げられたキャラクターショーや、雪の滑り台に大勢の子どもたちが歓声を上げていました。

この日は、冷たい風が吹いていましたが、町内外から大勢の家族連れが訪れ、元気に遊び、まつりを楽しんでいました。



訓子府太鼓保存会の演奏で幕開け（右）、雪の滑り台で子どもたちが歓声を上げていました（上）



雪のステージで繰り広げられたキャラクターショー、HIPHOPダンス、もちまき（左から）



綱引き大会優勝チーム

- ☆ジュニア部門 K-L 銀河（訓小）
- ☆レディース部門 銀河マダム（訓子府）
- ☆オープン部門 雪像隊 A（訓子府）

橋本憲治議長に北海道社会貢献賞

町議会の橋本憲治議長が、平成25年度北海道社会貢献賞（自治功労者）を受賞しました。2月3日に役場で、オホーツク総合振興局の山中博地域政策部長から表彰状が伝達されました。

橋本議長は、平成7年5月から現在まで5期18年、また、平成15年5月から平成19年4月までの1期副議長を務めたあと、平成19年5月から現在まで議長を務めています。産業の発展、住民福祉の向上など町政の振興、発展に大きく貢献し、また、議長として公正かつ厳正な議会運営に務めています。



受章おめでとうございます



福田節幸さんに北海道産業貢献賞

福田節幸さん（清住）が、平成25年度北海道産業貢献賞（農業関係功労者）を受賞しました。2月6日に札幌市で行われた受賞式で表彰状が贈られました。

福田さんは、平成9年に旧訓子府町農業協同組合の監事に就任し、平成15年には合併後のきたみらい農協の監事に就任。監査機能の発揮に向けた各種提言を行い、効率的・効果的なリスク管理の推進に向けた理事者の意識改革に努めました。

また、高品質で安全安心な玉ねぎ作りのための栽培技術向上に取り組んだほか、収益性の高いメロンの栽培にも早くから取り組むなど、地域の農業振興さらに農村地域の発展に尽力されています。

長い間 ご苦勞様でした



人権擁護委員退任の 岩城道尚さんに法務大臣感謝状

人権擁護委員を長く務められた岩城道尚さん（旭町）に、1月29日に役場で、法務大臣からの感謝状と記念品が、法務局北見支局の大場公夫支局長から伝達されました。

岩城さんは、平成17年に人権擁護委員に委嘱され、3期9年間務め、昨年12月31日で退任されました。「委嘱された当初は、いろいろな相談に対応できるか不安だったが、相談を受けること自体が、相手にとって不安解消されることも分かった」など、人権擁護委員としての活動を振り返っていました。

人権擁護委員は、家庭内や隣近所とのトラブル、相続など法律問題などあらゆる人権相談を受け、解決の方策と一緒に考えたりする役割を持ち、法務大臣が委嘱します。岩城さんは、このほか、子どもの人権教育などにも尽力されました。



いきいき

4Hクラブの活動、評価高く 今後に弾み

4Hクラブの平成25年度会長を務めた大坪辰矢さん。長年、農作業の効率化などにかかる先輩たちの活動を継続。25年度も前年に続き北海道青年農業者会議でも発表しました。大坪さんは「全道はレベルが高い。でも今後の継続活動に弾みがつく発表になった」と話していました。

「4Hクラブは、農業青年の組織で、現在、会員は32人います。農業技術などの勉強会や野菜即売などの活動を続けています」

「活動の内容などについて農業者大会でプロジェクト発表を行っていますが、昨年12月に訓子府町で開かれたオホーツク総合振興局管内青年農業者大会プロジェクト発表地域活動部



大坪 辰矢さん (高園 25歳)

門で最優秀賞を獲得し、1月28日と29日に札幌市で開かれた北海道青年農業者会議でも発表しました」

「今年度の発表内容は、テーマが『ラクラク農作業』。農作業の知識や技術などに関して、会員がアイデアを出し合い、さまざまなアイデアを共有し、情報発信していこうというものです。平成22年度から続け平成24年度に完成させた『農業事典』の延長上の発表です。具体的には、破損した玉ねぎポットの補修や穴の開いたハウスの修繕にかかるアイデア、玉ねぎ葉を捨てるための専用の大コンテナを活用するなど『これは便利だ』という内容のものです」

「管内大会そして北海道会議でも、アイデアを普及するためのインターネット活用や農業改良普及センターとの連携などが課題として挙げられました。私たちは、今後そうした普及活動を実践し、全道的な大会などでも高い評価を得たいと考えています。それが、訓子府農業の発展にもつながり、4Hクラブのさまざまな活動にも弾みがつくと考えています」

ヘルシー

運動・栄養・休養

①定期的に体重を測る
体重を測ることで、「食べ過ぎた日は、就寝前の体重が昨日より



その結果、8回の講座終了後、最大で体重が4・5kg減少、腹

囲が4・5cm減少した方がいました。減量に成功した方々は自宅でもちよっとした工夫をして

いることが多く、そのポイントをご紹介します。

無理なく生活習慣を改善するコツ

①定期的に体重を測る

体重を測ることで、「食べ過ぎた日は、就寝前の体重が昨日より

重かった」と、あるいは「起床後に体重が減っていないときは、寝る前にお酒を飲んだから」など、その都度、原因や傾向をつかむことができ、翌日からの食事や運動のコントロールがしやすくなります。

今月の担当 保健師 小野 亜紀子

“生活習慣改革のススメ”

②1日に食べた物を書き出してみよう
3食の食事以外にも間食、飲み物などで、無意識にカロリーを取り過ぎていることもありま

③まずは10分間体を動かそう

酸素を体に取り込みながら体を動かすと脂肪燃焼につながり

ます。酸素を取り込むためには、普段から姿勢よく動作すること

を意識し、筋肉の柔軟性を保つことが大切です。まずは柔軟体操などで体を動かすことから始めましょう。

生活習慣改革の心得

まずはできることからコツコツ実践することが、生活習慣改革につながります。無理なくできることから始めてみませんか。

介護・支援・予防

わたしたちの国民年金

4月から保険料の免除申請の
できる期間が拡大されます！

「所得が少ない」「失業した」などのときは、国民年金保険料の免除を申請することができます。4月からはより有利な免除制度に変わります。申請の日より2年1か月前までさかのぼることができるようになります！過去2年1か月の間に免除申請をすっかり忘れていた方も手続きすることができます。対象となる月に未納のある方には、3月下旬に日本年金機構からお知らせが届きます。※これまでは申請日の直前の7月までしかさかのぼることができませんでした。

■失業などの特例免除の対象期間も拡大されます！
失業などを理由とした免除（特例免除）の対象期間は、失業などの前月から翌々年の6月までになります。
※これまでは免除申請の日の年度または前年度に失業などの理由があることが条件でした。

◎所得の審査はこれまでどおり！
申請期間に対応する前年所得の審査が行われるため、必要に応じて所得課税状況がわかる書面の提出を求められることがあります。
○問合せ 北見年金事務所 (☎ 25-9635)
町民課戸籍年金係 (☎ 47-2203 役場1階 窓口1番)

納め忘れはありませんか？国民保険料

くねっがフアン

今月は、訓子府高校3年生の伊藤汐里さんにお話をうかがいました。「4月から保育士の資格や幼稚園教諭の免許が取得できる札幌市の専門学校に進学する予定です。とても雰囲気の良い学校です。初めての一人暮らし。学校生活や自炊など、生活のリズムも変わります。不安も少しありますが、期待の方が大きいですね」
「高校ではボランティア部に所属し、幼稚園や保育園の子どもたちと触れ合い、先生のお手伝いをする中で、将来は、子どもにかかわる仕事に就きたいと思いました。そして、保護者の気持ちも理解できる先生になりたいです」
「自動車の運転免許を取得しましたが、しばらくはペーパードライバーです。いつか自分の車で、札幌市までドライブしたいですね」



伊藤 汐里さん (若葉町 18歳)

子どもにかかわる仕事に就きたい

みんなの

ひろ 広場

ほくたち
わたしたち の作品を見て

ふれあいギャラリー



「自分の顔」

訓小4年
たつや
佐藤 辰弥くん



訓小5年
ゆうひ
竹部 悠響くん

4回練習して、一番上手に書けた一枚です。「あ」のはらいの部分に上手に書きました。



訓小5年
なつこ
池谷 菜摘子さん

5回練習した中で、一番上手に書きました。「が」の字全体のバランスをとるのが難しかったです。

表紙から



歯をくいしばって!

2月2日に開かれた恒例の「さむさむまつり」。寒さの中、子どもたちは、歯をくいしばって綱を引き、勝っても、負けても、息をきらせていました。

表紙の写真をプレゼントしますので、ご希望の方は3月20日(木)までに、役場総務課窓口へお越しください。

クレアさんの体験記

“卒業してからもがんばってね”



2月2日のさむさむまつりは、とても楽しかった。去年は綱引きに参加しましたが、今年は見学だけ。訓子府に来て2度目の冬で、寒さにも慣れ、冬のイベントの楽しさも分かりました。でも、次の日風邪をひいてしまいました。これから暖かくなりますが、皆さんも風邪には十分に注意してください。

公民館の英会話教室では、小学1、2年生6人に、ゲームなどを通じて英語に親しんでもらえるように教えています。

3月は、卒業シーズンですね。中学3年生とは、会う機会が少なくなり、さびしいです。高校などに行っても勉強やスポーツにがんばってください。

わが家の

はづき
風早 葉月ちゃん
弥生 2歳6か月



アイドル

お母さん
優里さんのお話

名前は8月生まれなので、夫と二人で「葉月」と決めました。明るく、ひょうきんな子ですね。最近はテレビの映像をマネして、歌ったり、踊ったりしています。動物園や遊園地など、子どもが楽しめる場所に行き、いろいろな体験や経験をさせたいと思っています。これからも健康でのびのびと育てたいですね。

みんな仲良し 楽しい学校

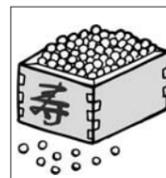
中学校でも野球を続けたい。児童会の保健体育委員長をしています。年に1回の雪まつり集会では、休み時間に体を使った遊びをしたり、普段は、かぜの予防「うがい、手洗い」などの啓発活動を行っています。スキー遠足で北見市のノーザンアークリゾートに行き、スキーをしたことが小学校生活で一番の思い出です。中学校では、好きな野球と苦手な社会科の勉強をがんばりたいと思います。



佐藤 良祐くん
(大谷 居小6年)

川柳 訓子府川柳社

若い日を語りワインがよく喋る
東 町 所 モト
押入れを開けると忍の過去いくつ
協 成 東 清子
心まで鏡に写さぬ鬼と住む
東 幸 町 中 島 玲子
節分が過ぎ八十路にも温い風
緑 丘 横 川 千 代 子



明日あると思う油断の落し穴
日 出 町 中 野 正 紀
成人式親子三世代祝いの膳
清 住 今 野 幸 子
どんと焼き元気に感謝の手を合し
東 町 船 戸 千 春
孫受験握り拳の年賀状
高 園 兼 安 光 子
ほめ合って培われ行く家庭愛
旭 町 堤 裕 紀 子
立ち止まる余裕をくれた赤信号
大 谷 今 野 幸 子

冬季種目の各種大会で大活躍

大野さん全日本
マスターズで
3位に

スピードスケート



2月7日から9日まで帯広市で開かれた全日本マスターズスピードスケート競技会で、大野良弘さん(若葉町)が、男子Cクラス(45歳以上55歳未満)の部で、3位に入る活躍を見せました。

横山さん
全道決勝記録会へ



ジュニア
アルペン
スキー

訓子府小学校3年の横山心映さんが、3月2日小樽市で開かれるスポーツカップ争奪全道ジュニアアルペン決勝記録会に出場します。横山さんは、1月に北見市で開かれた道東地区予選会小学3年女子の組で2位となり、「全道切符」を手に入れました。全道優勝めざして、連日練習に励んでいます。

作田さん国体で活躍

スキー競技



清住の作田浩輝さんが、1月12日に遠軽町で開かれた第69回国民体育大会スキー競技会の成年Bの部(大回転競技)で優勝し、2月21日から24日まで山形県で開かれた国体に

北海道選手団の一員として出場しました。作田さんは、高校3年のときから2年連続してアルペンスキージュニア世界選手権日本代表に選ばれたほか、農業に従事してから、回転の全日本ランキング5位をマークしたこともあります。平成24年に現役を引退しましたが、今回、国体の予選に出場。国体の本選でも活躍し、今後も農業の傍ら、留辺蘂スキー少年団の指導者としての活躍を誓っていました。

水泳ジュニアオリンピックで活躍

訓小の福田さん、工藤さん、山田くん



楽しいチューブ滑りで歓声が響く
くねっぶ保育園

くねっぶ保育園恒例のチューブ滑りが2月5日、レクリエーション公園スキー場で行われました。

この日は、青空が広がりましたが、気温はやや低め。園児は、勢いよく滑り降り、冷たい風を顔に受けても元気よく歓声を上げ、冬を思う存分に楽しんでいました。



ひと足早く幼稚園や小学校生活を体験



訓子府幼稚園



訓子府小学校



居武士小学校

居武士小学校の一日入学が2月5日、訓子府小学校は20日に行われました。4月に入学するのは、居小が3人、訓小は33人の予定です。

居小では、1、2年生4人と一緒に授業を受けました。音楽室でカスタネットを演奏したり、「お兄さん、お姉さん」に手伝ってもらいながら教室で折り紙に挑戦していました。また、訓小では、1年生の教室で父母が見守る中、塗り絵などの授業を受けました。

新しく入学する児童は、少し早い小学校生活を体験しました。

訓子府幼稚園の一日入園は、2月7日に行われ、4歳児42人が父母とゲームなどを楽しみました。

鬼をやっつけろー 幼稚園・保育園で豆まき

節分にちなみ、くねっぶ保育園と訓子府幼稚園で2月3日、豆まきが行われました。(写真は幼稚園)

父母も協力し、鬼の衣装を身に付けて、太鼓の音とともに園児たちの前に登場。

園児は一斉に豆をぶつけ「鬼は外」と叫んだり、泣きながら逃げ回ったりしていました。



第12回オホーツク玉入れ選手権大会が2月16日スポーツセンターで開かれ、訓子府町内をはじめ北見市、紋別市、置戸町などからジュニア8チーム、一般21チームが参加しました。

身長よりはるかに高いバスケットをめがけ、1チーム4人から6人の選手が100個の玉を投げ入れる速さを競い、会場内は熱気に包まれました。

一般の部では、「紋別アクア」(紋別市)が優勝、また、ジュニアの部では「ホワイトガッツ」(北見市)が優勝しました。

熱戦を展開

オホーツク玉入れ大会

ウオッチング

ウオッチング

情報案内

役場開庁時間 8:45 ~ 17:30
(土・日曜・祝日除く)

町民課
役場1階 税の係
窓1番 47-2203
47-2193

墓碑までの除雪を

町では、彼岸前に町内の各墓地の主な通路を除雪しますが、お参りする墓碑までの除雪は、各自でお願いいたします。なお、供物は、カラスやキツネなどが食い散らかしますので、必ず持ち帰ってください。

町民課環境衛生係
町道民税の申告は
3月17日まで

所得が少ないために、所得税の申告をしない方も、町道民税の申告が必要です。

給与所得の方は、給与源泉徴収票や生命保険料、損害保険料、医療費などの領収書と印鑑、事業所得の方は、売り上げや必要経費などの分かる書類を持参し、3月17日(月)までに町民課町民税係へお越しください。給与所得者で年末調整をした方や所得税の確定申告をした方は、町道民税の申告は必要ありません。

所得税の申告はお早めに

平成25年分の所得税・贈与税の申告の相談および申告書の受け付けは、3月17日(月)、消費税および地方消費税(個人事業者)の確定申告の相談および申告書の受け付けは3月31日(月)までです。

消費税の申告義務のある方は、平成25年分の課税売上高が1,000万円以下でも申告は必要です。「確定申告の手引き」などを参考に、自分で作成し、早めに提出(郵送も可)してください。

役場町民課で、所得税確定申告の夜間および閉庁日の特設窓口を開設します。
夜間窓口
3月10日(月)~14日(金)

17時30分~20時30分
閉庁日窓口
3月15日(土)16日(日)
10時~16時

※夜間および閉庁日の特設窓口は北見税務署では開設していませんのでご注意ください。なお、特設窓口開設期間において、納税相談および町税や使用料などの収納窓口も開設していただきますので、併せてご利用ください。

道税の滞納処分強化月間

3月は、「滞納処分強化月間」です。自動車税・個人事業税・不動産取得税など、すべての道税の滞納整理を行いますので、まだ納税されていない方は、至急納めてください。

町では病気や事故による後遺症やまひ、ひざ関節症
訪問リハビリ支援
総合福祉センター 窓口7番
47-5555
福祉保健課
47-5555
北見道税事務所
25-8681

町民課町民税係
北見税務署
23-7151

らしの インフォメーション

心身障害者扶養 共済制度をご利用ですか

- や腰痛、高齢による足腰の筋力低下などがみられ、日常生活に支障のある方、また身体症状の悪化を防ぐことを希望される方を対象に、作業療法士による訪問リハビリ支援を行います。
- と き 4月15日(火)
- ところ 希望される場所(自宅・総合福祉センターなど)で実施します
- 定員 4~5人
- スタッフ 作業療法士(北見赤十字病院)、保健師
- 料金 無料
- 申込み 4月1日(火)までに福祉保健課高齢者支援係

有料道路障害者割引制度

身体障害者手帳または療育手帳をお持ちの方は、手帳を料金所で提示するだけで有料道路の割引を受けることができますが、事前の登録が必要となります。

割引対象
旅客鉄道株式会社旅客運賃減額第1種の身体障害者手帳・判定Aの療育手帳をお持ちの方は、ご本人が運転もしくは車に乗している場合

○旅客鉄道株式会社旅客運賃減額第2種の身体障害者手帳をお持ちの方は、ご本人が運転する場合
登録手続・更新申請は福祉保健課の窓口で受け付けていますので、申請の際には「手帳・車検証・運転免許証」をご持参ください。(更新申請は、割引有効期限の2か月前から行うことができます)

また、ETCを利用する場合も割引が受けられますが、利用できるまでには、申請してから2週間ほどかかります。申請の際には「手帳・車検証・運転免許証」のほかに、「障がいのある方の名義のETCカード(障がい者が未成年の場合は親権者名義)・ETC車載器セットアップ申込書」をご持参の上、役場福祉保健課までお越しください。

福祉保健課社会福祉係
上下水道課
役場1階 窓口5番
47-2118

水道の使用開始・中止の届け出を
営農用などを目的に散水栓を設置されている方に、

医療機関で、子宮がん・乳がん検診を受けることができます。
■実施期間 3月31日(月)まで

医療機関での子宮がん・乳がん検診を実施

対象および自己負担額	検診の種類	対象者	自己負担額
子宮がん検診	子宮頸部がん検診	今年度20歳以上となる女性	1,500円
	子宮体部がん検診	子宮頸部がん検診を受診された方で、不正出血などの症状のある方など	1,000円 (病院での支払い)
乳がん検診	視触診	今年度30歳~39歳となる女性	1,000円
	視触診・マンモグラフィ併用(2方向)	今年度40歳~49歳となる女性	3,000円
	視触診・マンモグラフィ併用(1方向)	今年度50歳以上となる女性	2,500円

※昨年度、乳がん検診(視触診・マンモグラフィ併用検診)を受診された方は対象外となります。

■申込み問合せ 福祉保健課健康増進係 (47-5555 総合福祉センター 窓口7番)

公民館利用は早めにご相談を

公民館で行事などを行う場合は、早めに公民館までご連絡ください。
公民館の利用申請の受け付けは、3か月前からです。(例=4月10日に申し込みができるのは7月31日まで)
○問合せ 公民館 (47-2121)

奨学資金を貸し付け

平成26年度に学校に入学または、在学している方を対象に、奨学資金の貸し付けを行います。
■申込み
3月31日(月)までに教育委員会管理課 (47-2122 役場2階 窓口14番)

学校	貸付月額	修学年限	償還期間	
高等学校	全日制	15,000円	3年	6年
	定時制	15,000円	4年	8年
高等専門学校	第1~第3学年	15,000円	3年	9年
	第4~第5学年	30,000円	2年	
専修学校	高等課程	15,000円	3年	6年
	専門課程	30,000円	2年	5年
大学	短期大学	30,000円	2年	5年
	大学	30,000円	4年	10年

使用期間の実態に合わせた水道料金を負担していただいています。
使用開始および使用中に当たっては、あらかじめ町に届け出が必要のため、直接、役場上下水道課で手続きを行うか、電話での手続きも受けていますので、必ず使用開始・中止時の届け出を行ってください。
転出・転居および使用者変更の場合も、届け出が必要ですので、忘れずに行ってください。
○問合せ
上下水道課業務係

くらしの 3月 カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
						1 訓高卒業式 (9時30分体育館) 竹の子クラブ避難 所体験キャンプ (～2日、公民館)
2	3	4	5	6	7	8
訓小開校記念日	健康・栄養相談 (①10時②13時 30分うらら)		代謝アップ・有酸 素!! (19時15分ス ポセン)	本の読み聞かせ会 (14時30分図書館) くんねっぶ保育園 お楽しみ会 第1回定例町議会 (～18日、予定)	ミニ講座 (10時ひだまり) 居小6年生を送る会	
	くんねっぶ保育園 ひな祭り 訓小100歳をお祝 いする集会 訓高振替休業日		公立高校入学試験 (～6日)			
9	10	11	12	13	14	15
	健康・栄養相談 (①10時②13時 30分うらら)	若がえり学級・開 講式(10時公民館)	代謝アップ・有酸 素!! (19時15分ス ポセン) 夜間町長室開放	1歳6か月児・3歳 児健診 (12時45分うらら) 子ども映画会 (14時30分図書館) 幼稚園預かり保育 お別れお楽しみ会	訓中卒業式 (9時15分体育館)	
16	17	18	19	20	21	22
	健康・栄養相談 (①10時②13時 30分うらら) 公立高校合格発表	ピラティス&スト レッチ (10時公民館)	幼稚園卒園式 (10時幼稚園)	訓小卒業式 (10時体育館) 幼稚園修了式	【春分の日】	
23	24	25	26	27	28	29
	居小卒業式・修了式 (9時30分体育館) 健康・栄養相談 (①10時②13時 30分うらら) すくすく教室 (13 時30分うらら) 訓小・訓中・訓高 修了・終業式	ピラティス&スト レッチ (10時公民館) まちづくり推進會 議(18時30分 公民館)	ひだまりひろば (10時ひだまり)	保育園終了式	老人芸能大会 (10時公民館)	
30	31					
訓小全日本リコー ダーコンテスト (東京)	健康・栄養相談 (①10時②13時 30分うらら) 6か月児健康相談 (13時うらら)					

※行事日程は変更される場合がありますので、ご了承ください

使用料などの納期限	
3月25日	保育所・幼稚園保育料、児童生活館保育料、学校給食材料費、上下水道使用料、特定公共賃貸住宅使用料、町有住宅使用料
3月31日	町営住宅使用料、定住促進住宅使用料

乳幼児の麻しん・風しん・三種混合・BCG予防接種		
訓子府クリニック	月～金曜日	9:00～12:00 14:00～17:30 (火曜午後は15:00～)
	土曜日	9:00～12:00

担当している新規就農予定者との打ち合わせ風景(中央左)



津野町でがんばってます

交流職員 今田 誉規

残り1か月。より交流を深めます
交流期間も残り1か月となりました。2年間を振り返りますと津野町の方々と仕事や地域行事の参加を通じて親しくなることができ、非常に良い交流となりました。交流で学んだことを訓子府町でも生かし、両町が姉妹まちとして、これからも発展できるように、がんばっていきます。

トでファンになった生徒が熱望し実現。
ジャアバーボンスの陽気でパワフルな演奏に「受験を最後までがんばれる力をもらった」と感激していました。



高知県に移住している沖繩出身バンド「Jaa Bonz」(ジャアバーボンス)による受験生への激励ライブが、2月4日に葉山中学校のランチルームで行われました。



ランチルームがライブ会場に！盛り上がった「受験生激励ライブ」

また、リーダーの大湾(おおわん)さんからも「好きなことを、好きなまままで」とエールが送られました。当日は受験生だけでなく、町民の方も参加し、約200人が、白熱したライブに盛り上がっていました。

新入学児は 36人
◆訓子府小学校 33人
◆居武士小学校 3人



入学をお迎えられた皆さん、おめでとうございます。入学式は、各小学校とも4月7日(月)です。皆さん元気よく入学式を迎えてください。
○問合せ
教育委員会管理課
(☎47-2122 役場2階 窓口14番)

- ☆すくすく子育て講座
女の子
相馬 杏虹ちゃん 母：正子さん 福野
父：拓治さん
山内里緒菜ちゃん 母：末広町
父：裕太郎さん 母：紗織さん
- ♡いつまでも幸せに♡
藤野 巧さん 日出町
斉藤 由起さん 末広町
- ごめい福をお祈りします
廣木 サダさん 89歳 西幸町
齋藤 幹夫さん 60歳 旭町
工藤 三郎さん 79歳 東町
大信田 三恵さん 26歳 大町
佐藤 正夫さん 89歳 西幸町
大垣 敏文さん 62歳 日出町
- ※本町に住所があつて、町外で届け出をされた方で、慶弔欄に掲載ご希望の方は、町民課戸籍

- 1月11日から2月10日受付分まで —
- ご寄付ありがとうございます
▽給食食材として玉ねぎ、ばれいしよを
きたみらい農業協同組合様
▽ふるさとおもいやり寄付に
梶 榮 子さん 埼玉県
岩城 知 幸さん 北広島市
岩城 貴 子さん 札幌市(町)
- ▽図書
武藤 忠さん 東町
中山 子さん 日出町
日出寿会様 (図書館)
- ▽香典返しにかえて
登坂 芳 子さん 末広町
▽寒修の浄財を
宗教法人増進会様 栄町 (社会福祉協議会)