

# 広報 しまき

味覚と冒険の郷

平成28年1月号  
No. 535

## 今月号の内容

- P 2～3 新年のご挨拶
- P 4～5 平成 27 年の出来事
- P 6 後期高齢者医療制度
- P 7 健康通信
- P 8～9 村からのお知らせ
- P 10 わが家のお殿様ほか



交通安全はみんなの願い

死亡交通事故

平成 27 年

0 の日

12 月 15 日現在

4140 日 達成

## 保育所餅つき

おいしいお餅になるようにと、子どもたちは一生懸命杵を振っていました。

# おめでとうございます



島牧村長  
藤澤 克

新年あけましておめでとうございます。

村民の皆様には、ご家族お揃いで晴れやかに新年をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。

平素は村政執行にご理解ご協力を賜り衷心より厚く御礼申し上げますとともに、昨年の村長選挙では皆様のご支援によりまして、3期目の当選をさせていただき、再び村政を担わせていただくことになり改めて御礼申し上げます。

さて、昨年を振り返りますと、社会・経済にはいろいろなことがありました

が、本村にあつては特に10月に発生した爆弾低気圧により発生した漁業施設への被害は、本村の基幹産業である水産業にとつて漁獲量の低迷に加え大きな影響を及ぼしたところであり、村民の皆様には誠に厳しい一年になったものと存じます。

政治・経済面では、集団的自衛権の行使を可能にする安全保障関連法の成立、環太平洋連携協定（TPP）交渉の参加12ヶ国による大筋合意など、世界で日本の果たす役割は大きく変貌しようとしています。

国と地方にあつては、「まち・ひと・しごと創生法」が施行され、地方における人口減対策と地域活性化策として、全国の市町村ごとに地方自治体版「まち・ひと・しごと創生総合戦略」を策定し、地方創生対策を積極的に推進するよう求められており、本村もこれをチャンスと捉え諸課題に取り組んでまいれる所存であります。

私は、島牧村づくりの理念である「豊かな自然と人の温もりを育む村」づく

りを目指し、水道施設整備・合併処理浄化槽整備等による生活環境の向上、漁業・農業等の産業基盤整備等による地場産業の振興、新規就業者及び工商業者への支援策等による地域振興に係る各種事業を積極的に実施してまいりました。

また、安全・安心に暮らすため、福祉・保健・医療の充実、防災・減災対策の拡充を図るとともに、次代を担う子供たちの健やかな成長を願う子育て支援対策及び教育環境の整備に努めてまいりました。

今後も、厳しい行財政状況ではありますが、村民生活向上のために職員一丸となり、村議会・住民皆様のご理解を賜りながら、様々な課題に対処し、実施すべき施策については、積極的に事業を推進してまいりたいと考えておりますので、引き続きご支援ご協力を賜りますようお願い申し上げますとともに、皆様のご健勝ご多幸をご祈念申し上げます。

# 2016年 明けまして



議会議長

長尾文裕

新年明けましておめでとございます。

村民の皆様には、平成二十八年の新春を、御健で迎えられましたことを心からお喜び申し上げますとともに、日頃から議会活動に対し深いご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて、昨年を顧みますと、国内では、東海地方に上陸した台風18号の豪雨による、鬼怒川の堤防決壊による水害、鹿児島県口永良部島の爆発的噴火など、大規模な自然災害が相次いで発生し、甚大な被害をもたらしました。犠牲者になられた方々に心からご冥福

をお祈りしますとともに、被災された方々に心からお見舞い申し上げます。

本村においては、10月に北海道を襲った爆弾低気圧により、漁港施設の一部破損や漁網等の流失がありました。が、幸いにも人的被害は、ありませんでした。とはいえ近年の異常気象を考える時、村民皆様が安心して暮らせる、災害に強い村づくりを尚一層、力強く進めなければならぬと、考えるところであります。

国においては、原発再稼働、TPP問題、消費税の引き上げ、さらに景気対策や雇用対策など山積する問題がある中で、9月にアベノミクス「新3本の矢」が発表されました。国民の声を十分に反映し、これら諸課題が解決される経済政策が実行され、効果が現れる事を期待するところであります。

本道と東北や北関東などとの交流を進展させる好機となる北海道新幹線は、本年3月26日に開業決定となり、いよいよ新幹線時代の幕明けを迎えます。関係機関が積極的に情報発信をし、魅力ある後志に取り組んでおり、開業

効果を後志の経済に波及させ、島牧の活性化に結びつけていかなければならないと考えます。

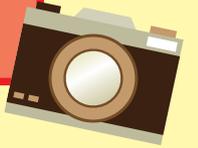
本村の基幹産業である漁業は、いかなご漁・なまこ漁やいか漁については、好調傾向でありましたが、漁獲量の減少や魚価低迷など、依然として厳しい状況であります。

本村の現状を考える時、様々な産業の振興を図るとともに、島牧村の潜在力を生かし、新たな発想をもって、少子高齢化、過疎化の島牧村の持続発展を目指し、議員一同一丸となり、様々な場面で村民皆様のご意見、ご提言を伺いながら、皆様が心から誇れる村づくり実現に向けて、取り組んで参る所存でございます。今後とも、議会活動に深いご理解、ご支援をお願い致します。

結びに、皆様にとりましてこの一年、ご健康で幸多い年でありますよう心からご祈念申し上げます、新年の挨拶と致します。

2015年

# 島牧村の主な出来事



## 4月

- 4月16日 札幌交響楽団公演(写真)
- 18日 全村クリーンナップ運動



## 1月

- 1月8日 消防出初式
- 11日 成人式(写真)



## 5月

- 5月3日 軽トラ市(写真)
- 17日 パークゴルフ大会



## 2月

- 2月5日 むらづくり・ひとつくり講演会(写真)
- 13日 水産試験研究プラザ
- 23日 カルタ大会



## 6月

- 6月2日 「森・川・海づくり」植樹会
- 17日 日本ハムファイターズ  
B・B来村(写真)



## 3月

- 3月11日 スポーツ表彰式(写真)
- 22日 あめますダービー審査交流発表会



## 10月

- 10月 7日 健全育成標語  
コンクール表彰式(写真)  
10日 遠隔健康相談支援事業健康講演会  
24~25日 島牧村文化祭



## 7月

- 7月 3日 戦没者追悼式  
12日 島牧消防団演習  
28日 交通事故死ゼロ4000日達成(写真)



## 11月

- 11月 2日 功労者表彰式  
8日 南後志柔道大会  
14日 ふるさと演芸会



## 8月

- 8月 2日 村長選挙投票日  
~ 30日 各地区神社祭典(写真 軽臼神社)



## 12月

- 12月 1日 あめますダービースタート(写真)  
3日 保育所餅つき集会



## 9月

- 9月 5日 村民大運動会(写真)  
商工会イベント  
9日 敬老会  
12日 歩こう会・中学校耐久遠足



「2015年」を振り返り、皆さまにとってどのような年でしたでしょうか。

「2016年」が皆さまにとって素晴らしい1年となることをお祈りしています。

# 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いる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、1年間に支払った後期高齢者医療制度と介護保険の自己負担額の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。なお、手続きには市町村窓口への申請が必要となります。

- 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500円以下の場合には支給されません。

### ◆ 自己負担限度額表

【1年分の自己負担額の計算期間:8月1日～翌年7月31日】

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 非 課 税 世 帯	区 分 Ⅱ (※1)	31万円
		区 分 Ⅰ (※2)	19万円

※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

申請される方は、島牧村役場住民課保険係までお申し出ください。

### ■ 医療費通知の送付を希望される方へ

北海道後期高齢者医療広域連合では、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28年3月末（平成27年7～12月診療分）に行います。

### ◆ 新たに発行をご希望の方はご連絡ください

新たに発行をご希望の方は、お手数ですが、北海道後期高齢者医療広域連合または島牧村役場住民課保険係へご連絡ください（電話でのご連絡だけで手続きできます）。

- すでに「発行希望」のご連絡をいただいている方には、継続して発行しますので、再度のご連絡は必要ありません。
- 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」の領収書の代わりとすることはできません。

### お 問 い 合 わ せ 先

北海道後期高齢者医療広域連合  
住所 〒060-0062  
札幌市中央区南2条西14丁目  
国保会館6階  
電話 011-290-5601

お住まいの市(区)町村  
島牧村役場 住民課保険係  
電話 75-6213

現代人は、かむ力が弱くなったといわれています。

グルメ番組を見ている、「ふわふわ」「とろける」といった表現で料理をほめることが多く、多くの人が「やわらかいもの」を好む傾向にあることがわかりますが、このままでは、ますますかむ力が弱くなっていくばかりです。

よく噛むことは、ダイエットや誤嚥<sup>ごえん</sup>・窒息の防止など多くの利点があります。

年末年始は、おいしいものをいただく機会が多いと思います。よくかむ事を意識してゆっくりたのしく食事してみませんか？

### ひ

#### 肥満を防ぐ

よくかまずに早く食べると、満腹中枢が働く前に食べ過ぎてしまいます。

よくかむことでダイエット効果が期待できます。

### み

#### 味覚の発達

よくかんで味わうことにより、食べ物の味がよりおいしく感じます。

### こ

#### 言葉の発音がはっきり

よくかむことにより、口のまわりの筋肉を使うため、表情が豊かになります。口をしっかりと開けて話すとききれいな発音ができます。

### の

#### 脳の発達

あごを開けたり閉じたりすることで、脳に酸素と栄養を送り脳細胞の動きを活性化させます。こどもの知育を助け、高齢者は認知症の予防に役立ちます。

## かむ効用 「ひみこのはがいーぜ」

### は

#### 歯の病気を防ぐ

よくかむと唾液がたくさんでて、口の中をきれいにします。この唾液が、むし歯や歯周病を防ぎます。

### が

#### がん予防

唾液には発ガン作用を消す働きがあります。

### いー

#### 胃腸の働きをよくする

よくかむことで、消化を助けます。また、かんで唾液としっかりまぜあわせることで、のどつまりを防ぐ効果もあります。

### ぜ

#### 全身の体力向上

偏食なく、なんでもよくかんでたべることで、体力がつきます。

### 1口何回かめばよい？

よく「1口30回かむとよい」といったことを耳にしますが、よくかむことに目安はあるのでしょうか？日本咀嚼学会では、以下のような推奨をしています。

1口30回程度かむと、食品によっては飲み込みやすかったり、食事量を減らすことができたという研究もありますが、あくまでも目安であると考えています。

なるべくゆっくり時間をかけて咀嚼することは、食べ物を味わう上でも大切ですが、食べ物によってかむ回数は違ってきます。また、楽しいはずの食事が苦痛になっては元も子もありません。ご自身の体調・好みに合わせて食べること、楽しみながらゆっくり味わうことが重要です。

(日本咀嚼学会ホームページより抜粋)

# 成人式のご案内

日時 1月10日 午後1時

場所 ふれあい交流センター「おあしす」

成人式を迎えられる対象者は、平成7年4月2日から平成8年4月1日までの間に生まれた方々です。(敬称略)

【富浦地区】

竹村 貴司  
佐藤 千穂

【永豊地区】

大森 夏航  
千葉 健太  
木元 洋介  
花田ひかり  
新井田 楓

【本目地区】

田中 誠也  
佐々木真結

【豊浜地区】

阿部 啓二  
浜野 慎也  
佐藤 史脩

【千走地区】

平川 光郎  
中山 大海

【元町地区】

中山 喬由  
石川 登哉

【原歌地区】

柏谷 董



## 水道凍結にご注意!!

気温がマイナス4℃以下になると、水道管が凍って水が出なくなったり、破裂したりする凍結事故が増加します。

気象状況に注意し、外出の時や寝る前には水道の水抜きを忘れずに行いましょう。

## 水抜きの仕方

- 1、蛇口を開いて水を出し、元栓を閉めます。
- 2、蛇口は朝まで開いたままの状態にします。

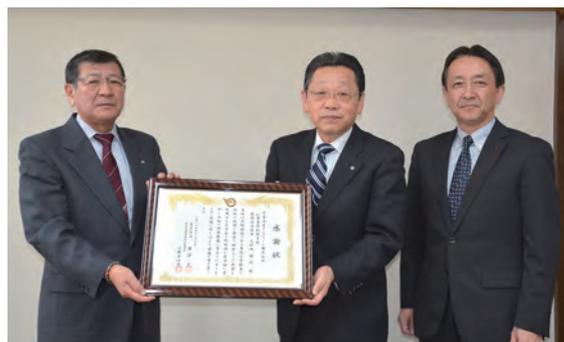
(水道管が凍って出ない時は、蛇口から床面まで雑巾などを巻き熱湯をかけ、15分位放置しておくとう水が出ます。

いくら熱湯をかけても水が出ない場合は、蛇口を無理に回したりせず、施設課水道係へ連絡してください。

## 善意に感謝します

この度、日本高圧コンクリート株式会社様より、小学校の走り幅跳び施設を無償で補修していただきました。

施設を利用する小学生の利便性と安全性に貢献されたご功績に対しまして心より感謝申し上げます。



## 1月10日は「110番の日」

### 【110番通報について】

110番は、緊急の事件事故などを警察に通報するための緊急電話です。110番に出た警察官が、必要な事項を質問しますので、慌てずに答えて下さい。

携帯電話で110番する場合、移動しながらの通報は通話が途中で切れることがありますので控えてください。

### 【メール110番について】

メール110番は、耳や言葉の不自由な方が携帯電話のEメール機能を利用して緊急通報するシステムです。通報の場合、「事件・事故の内容」のほか、「住所や目標となる建物」「メールアドレス」を正しく入力してください。

### 【緊急でない場合】

緊急の対応を必要としない各種届出、諸手続に関する照会等は、寿都警察署(62-2110)又は最寄りの駐在所(島牧駐在所75-6034、本目駐在所76-7002)に連絡して下さい。

## しりべし弁護士相談センター

1月6日・13日・20日・27日(毎週水曜日)

相談無料

事前予約制

予約受付時間 午前10時～午後4時

住所 岩内町高台84-3(佐藤精肉店隣)

電話 0135-62-8373

Fax 0135-62-8383

## 北海道最低賃金

北海道内で事業を営む使用者および事業場で働く労働者(臨時、パート、アルバイトなどを含む)に適用される最低賃金は1時間当たり764円です。

●最低賃金には、精皆勤手当、通勤手当、家族手当、臨時に支払われる賃金、1月を超える期間ごとに支払われる賃金、時間外等割増賃金は算入されません。

## 年金の窓口

### ～新成人の皆さんへ～ 20歳になったら国民年金

国民年金は、年をとった時やいざというときの生活を、現役世代みんなで支えようという考えで作られた仕組みです。

具体的には、若いときに公的年金に加入し保険料を納め続けることで、年をとったときや、病気やケガで障害が残ったとき、家族の働き手が亡くなったときに、年金を受け取ることができる制度です。

### 国民年金のポイント

◎将来の大きな支えになります

国民年金は20歳から60歳までの人が加入し、保険料を納める制度です。

国が責任を持って運営するため、安定していますし、年金の給付は生涯にわたって保障されます。

◎老後のためだけのものではありません

国民年金には、年をとったときの老齢年金のほか障害年金や遺族年金もあります。障害年金は、病気や事故で障害が残ったときに受け取れます。また遺族年金は、加入者が死亡した場合、その加入者により生計を維持されていた遺族(「子のある妻」や「子」)が受け取れます。

### 「学生納付特例制度」と「若年者納付猶予制度」

#### ★「学生納付特例制度」

学生の方は一般的に所得がないため、ご本人の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される制度です。

対象となる学生は、学校教育法に規定する大学(大学院)、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校及び各種学校(修業年限1年以上である課程)、一部の海外大学の日本分校に在学する方です。

#### ★「若年者納付猶予制度」

学生でない30歳未満の方で、ご本人及び配偶者の所得が一定額以下の場合に、国民年金保険料の納付が猶予される制度です。

国民年金のご相談・手続き等については、役場住民課(75-6213)または小樽年金事務所(0134-23-4236)までお願いします。





# わが家の お殿様



おうみ くう  
**近江 来生くん**

(平成23年6月24日生)

字永豊町／近江達也・  
美香さんのお子さん

3人兄弟の中で、一番元気でやんちゃな末っ子。  
ジジが大好きで何をするにも一緒。  
仕草やしゅべり方も似てきています。  
これからも元気で明るい来生でいてほしいです。



12月16日～1月15日

12月

- 17日 第4回村議会定例会  
保育所クリスマス会
- 25日 小・中学校終業式

運  
転  
免  
許

更新時講習  
寿都町文化センター

一般・違反講習  
1月19日(火)  
一般者 13:00～14:00  
違反者 14:15～16:15

優良・初回講習  
1月22日(金)  
優良者 13:00～13:30  
初回更新者 14:00～16:00

高齢者講習  
(70歳以上・事前予約制)  
※木曜日開講

岩内自動車学校 0135-62-1328  
1月28日

## ふるさとスケッチ

高齢者親睦ゲーム大会



保育所クリスマス会

