

ひほろ

広報

キラリ夢輝くまち



7月2日、3日の2日間、「SLオホーツク号」が36年ぶりに北見～知床斜里間で運行され、美幌駅での停車は約10分間でしたが、待ち構えた多くの鉄道ファンや家族連れでにぎわいました。



No. 1084

町の話題

7月

第32回美幌観光和牛まつり 7月17日

あいにくの雨模様の中で開催された今年の和牛まつりでしたが、会場には約1万3千人が訪れ、テントや傘でそれぞれ雨を防ぎながら、炉を囲んでいました。また、会場では様々なステージショーやアトラクションも行われ、悪天候に負けない大盛況の一日となりました。



びほろ 今月のもくじ

- 2P ・町の話題
- 3P
- 4P ・後期高齢者医療制度のお知らせ
- 5P
- 6P ・限度額適用認定証更新案内
・受付窓口が変わりました！
- 7P ・マナーを守りましょう！公園の利用について
・国民年金の保険料免除制度について
・非木造の冷蔵庫用家屋はありませんか？
・課税内容についてのよくあるお問い合わせ
- 8P ・今月のお知らせ
- 9P
- 10P
- 11P
- 12P
- 13P ・今月のお知らせ
・土地の境界について、困っていませんか。
・中退共
・斉清掃
・労災保険相談ダイヤル
- 14P ・健康メモ
- 15P ・けんしんであんしん！
・今月の健康カレンダー
・ママといっしょ
- 16P ・交・通・安・全・メ・モ
・地域安全ニュース
・住宅用火災警報器設置のお願い
・平成23年度第2回「警察官」採用試験受験案内
- 17P ・人事異動
- 18P ・平成23年度自衛官採用試験
・個人事業税・第1期の納期
・特別児童扶養手当の所得状況届について
- 19P ・図書館だより
・地域包括支援センターだより
・国際成人力調査（PIAAC）を実施します
- 20P ・くらしの情報
・相談
・マナビティーサークル紹介
- 21P ・消費生活相談Q&A
・文化ホールふぉと『録』2011
- 24P ・博物館だより
・寄附
・8月の納期
・「旭小学校からのお知らせ」
・人のうごき
・有料広告

後期高齢者医療制度のお知らせ

～医療費通知と東日本大震災に被災された方への減免について～

■ 9月に医療費通知を発行します

北海道後期高齢者医療広域連合では、被保険者の皆様に健康や医療に対する理解を深めていただくとともに、制度の健全な運営を図るため、医療費通知を発行しています。

医療費通知とは

- 医療機関で診療を受けた際にかかった医療費の額を半年ごと（1～6月、7～12月）にとりまとめ、年2回（9月と翌年3月）ハガキでお知らせするものです。



今回発行するのは
平成23年1～6月の分です

※（医療費通知イメージ）

- 受診年月、診療を受けた医療機関名、診療区分、日数、医療費の総額（10割の金額）を記載しています。
- この通知を確定申告（医療費控除）の際の領収書として使うことはできません。
- 診療内容の審査などの都合上、一部の受診記録を記載していない場合があります。

◆ 医療費通知の発行を希望される方へ

医療費通知は、発行を希望される方にのみ送付しています。

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美幌町環境生活グループ医療給付担当へご連絡ください。

☆ご連絡の際は、被保険者番号のわかるもの（保険証など）をお手元にご用意ください☆

○すでに「発行希望」のご連絡をいただいている方につきましては、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。

○医療費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。

■ 東日本大震災に被災された方の減免について

美幌町国民健康保険及び北海道後期高齢者医療広域連合では、東日本大震災に被災された方について、下記のとおり減免を行います。詳しくは、美幌町環境生活グループ医療給付担当までお問い合わせください。

◆ 一部負担金等の減免

減免の対象者

東日本大震災に係る一部負担金等減免の対象者は、震災時に特定被災区域（※）に住所を有していた次に該当する方です。

- ① 世帯の主たる生計維持者が死亡、または重篤な傷病を負った方
- ② 世帯の主たる生計維持者の行方が不明である方
- ③ 住家の全半壊、全半焼またはこれに準ずる被災をした方
- ④ 世帯の主たる生計維持者が業務を廃止・休止した方
- ⑤ 世帯の主たる生計維持者が失職し、現在収入がない方
- ⑥ 原発の事故に伴い、政府の避難指示、計画的避難区域・緊急時避難準備区域に関する指示の対象となっている方
- ⑦ 特定避難勧奨地点に居住しているため避難している方
- ⑧ その他、上記に準ずるものとして広域連合が認めた方

減免する期間

一部負担金は平成24年2月29日まで、食事療養及び生活療養の標準負担額は平成23年8月31日までの分が対象です。（一部例外があります）

◆ 保険料の減免

減免の対象者

東日本大震災に係る保険料減免の対象者は、震災時に特定被災区域（※）に住所を有していた次に該当する方です。

- (1) 一部負担金等減免の①②⑥⑦のいずれかに該当する方
- (2) 世帯の主たる生計維持者が居住する住宅に損害を受けた方
- (3) 世帯の主たる生計維持者以外で、その行方が不明、または重篤な傷病を負った方（不明者等が生計維持者のときは同一世帯に属する被保険者、それ以外のときは当該被保険者の保険料が減免の対象となります）
- (4) 世帯の主たる生計維持者の収入の減少が見込まれ、その減少額（保険金・損害賠償金等により補てんされるべき金額を控除して得た額）が前年収入の10分の3以上であり、関係法令により計算される前年の総所得金額等が1,000万円以下の方（ただし、一部の一定条件に該当する方を除きます）
- (5) その他、上記に準ずるものとして広域連合が認めた方

減免する期間

平成23年3月から平成24年3月までの期間に相当する保険料が対象です。（一部例外があります）

特定被災区域

岩手県・宮城県・福島県内の全市町村
青森県・茨城県・栃木県・千葉県・新潟県・長野県の一部市町村

特定被災区域に北海道は含まれていませんが、道内で被災された方におかれましても、減免対象に準ずるときは、減免される場合があります。

被災された方以外でも、失業などの特別な理由により収入が著しく減少したため、医療費の支払いが困難となった方に対し、事前の申請により、病院の窓口での自己負担額を免除または支払の猶予ができる場合もありますのでご相談ください。

お問い合わせ先

北海道後期高齢者医療広域連合

〒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

役場 医療給付担当

電話 0152-73-1111内線（281・291）

国民年金の保険料免除制度について

国民年金には、所得が少なく保険料を納めることが困難な場合に、本人の申請によって保険料納付が免除される「保険料免除制度」があります。この制度は、本人とその配偶者及び世帯主の前年の所得が一定の基準額以下の場合に承認され、保険料の全額が免除される「全額免除」のほかに、世帯の所得に応じて保険料の一部を納付して残りが免除される「一部納付（一部免除）」があります。「一部納付（一部免除）」には1/4納付、1/2納付、3/4納付の3種類があります。（一部保険料が未納の場合、その期間の一部免除は無効（未納と同じ）になります。）

また、世帯主の所得が多いため保険料免除に該当しない場合でも、30歳未満の若年者の方については本人及び配偶者のみの所得で審査して基準を満たせば、保険料納付が猶予される「若年者納付猶予制度」があります。

これらの保険料免除期間（一部納付を含む）は、年金受給に必要な期間に算入されますが、年金額を計算する場合は保険料を全額納付したときと比較して、「全額免除」は8分の4、「1/4納付」は8分の5、「1/2納付」は8分の6、「3/4納付」は8分の7となります。

免除の承認期間については7月から翌年の6月末までですが、全額免除又は若年者納付猶予が承認された方が、申請時に翌年度以降も申請を行うことをあらかじめ希望された場合は、翌年度以降は改めて申請を行わなくても、継続して申請があったものとして自動的に審査を行います。

免除の対象となる所得の目安

世帯構成	全額免除	一部納付		
		1/4納付	1/2納付	3/4納付
4人世帯 (夫妻、お子さん2人)	162万円	230万円	282万円	335万円
2人世帯 (ご夫妻のみ)	92万円	142万円	195万円	247万円
単身世帯	57万円	93万円	141万円	189万円

(あくまで目安なので額は異なる場合があります。)

お問い合わせは
北見年金事務所 国民年金課 0157-25-9635
役場戸籍年金担当 0152-73-1111(内232、234)

マナーを守りましょう！ 公園の利用について

- ★公園内の犬の放し飼いは禁止です。また、犬のフンは必ず持ち帰りましょう。
- ★公園内にゴミを持ち込まない、また、ゴミが出たら必ず持ち帰るようにしましょう。

網走川河畔公園のゴルフ利用について

- ★決められた区域以外の利用（練習）は禁止しております。他の区域での利用（練習）は絶対にやめましょう。
- ★危険ですのでショートアイアン（ピッチングウェッジ・サンドウェッジ等）以外は使用しないようにしましょう。
- ★ゴルフボールが人間やペットに当たると大変危険です。歩行者や他の利用者に気をつけ、ルールを守って使用しましょう。



◆問い合わせ先 建設グループ維持担当
(内線262・263)

国民健康保険に加入の方の 「限度額適用認定証」・「標準負担額減額認定証」は 更新となります！

「限度額適用認定証」・「標準負担額減額認定証」は、入院した際の医療費や食事代などの自己負担額を軽減するために必要なものです。

認定証は、毎年7月末が有効期限となっています。今、お持ちの方は更新の手続きが必要となりますので、再度申請にお越しください。

- ※「限度額適用認定証」・「標準負担額減額認定証」は、申請した月の初日からの対象となります。翌月以降に申請されると、前月までに受診された医療費には適用となりませんのでご注意ください。

- 申請に必要なもの 印鑑・保険証
- 申請場所 役場環境生活グループ医療給付担当（窓口③番）

☆「限度額適用認定証」・「標準負担額減額認定証」の交付を受けてください

入院した際には医療費の自己負担分（1割又は3割分）を窓口で支払い、後日役場にて高額療養費の申請が必要ですが、「限度額適用認定証」をお持ちの場合、医療機関での支払いは、自己負担限度額までとなります。限度額は世帯の所得によって異なりますので、あらかじめ役場に申請が必要です。

※70歳以上の方は世帯全員が住民税非課税の場合のみ対象となります。

※「標準負担額減額認定証」（世帯の方全員が住民税非課税の場合）をお持ちの方は、入院した際の食事代も軽減されます。

なお、従来どおり高額療養費の申請を受付していますので、認定証をお持ちでない方や、同じ月に2つ以上の医療機関を受診し、該当していると思われる方は、申請にお越しください。また、医療機関に付随する調剤薬局分についても合算対象となる場合がありますので、申請の際には領収書をご持参ください。

問合先 役場医療給付担当（窓口3番）
TEL：73-1111内線281・282・291

受付窓口が
変わりました！

8月1日より、乳幼児、ひとり親、重度医療の給付申請窓口が変更となります。組織改革に伴い、今まで資格の認定による受給者証発行業務を行っていただき、給付の業務を統一して行うことになりました。つきましては、申請受付窓口及び問い合わせ先が左記のとおり変更となりますので、よろしくお願いいたします。よろしくお願いします。

変更前

役場1階
環境生活グループ
付担当（3番窓口）
医療給

変更後

しゃきつとプラザ2階
保健福祉グループ民生担当
・障害福祉担当
(資格認定による受給者証発行窓口と同じ)

非木造の冷蔵倉庫用家屋はありませんか？

固定資産評価基準の改正により、平成24年度から非木造の冷蔵倉庫の評価額の計算方法が変更されます。

これまで非木造の冷蔵倉庫については、一般の倉庫と同じ取り扱いとされておりましたが、平成24年度から冷蔵倉庫は一般の倉庫と比べて評価額が早く減少する計算が適用されることとなります。

◆適用対象の要件

- ①非木造（木造以外）の倉庫であること
- ②建物自体に冷蔵機能を備えた倉庫であること
(倉庫内に業務用冷蔵庫などを設置しているものは対象外です)
- ③冷蔵倉庫部分の床面積が家屋の床面積の50%以上のもの
- ④倉庫の保管温度が冷却設備等により常に10℃以下に保たれていること

◆要件を満たす倉庫は、事前に現地調査のうえ、平成24年度から適用変更させていただきますので、冷蔵倉庫を所有されている方は税務グループ課税担当までご連絡をお願いします。

◆問い合わせ先 税務グループ課税担当（7番窓口）
☎731111（内線228・229）

課税内容についての よくあるお問い合わせ

Q 昨年、住宅を壊したのですが土地の税額が急に高くなったのですがどうしてですか？

A 土地の上に専用住宅又は併用住宅があると「住宅用地」に対する課税標準の特例が適用されます。住宅用地とは、住宅1戸あたりの床面積の10倍分の面積までの土地のことを指し、そのうち200㎡までが小規模住宅用地として価格の1/6となり、残りは一般住宅用地として価格の1/3となります。

しかし、住宅の滅失や住宅としての用途を変更すると特例の適用から外れるため、その分土地の税額は上がります。

Q 平成19年9月に住宅を新築しましたが、平成23年度から税額が高くなりました。なぜですか？

A 新築の専用住宅又は併用住宅に対しては、新築住宅軽減として居住部分120㎡までの税額が3年間（長期優良住宅は5年間）1/2減額されていましたが、平成23年度は4年目にあたり新築住宅軽減が終わり、本来の税額に戻ったため税額が上がったものです。

今月のお知らせ

催し

町民手づくりイベント事業
第9回ふるさと盆おどり
■日時 8月12日(金)13日(土)
■会場 美幌小学校グラウンド
■内容 子ども広場 午後3時～
フアフラゾウ、射的くじ、スマートボール他
出店広場 午後3時～ 焼き鳥、焼きそば、フランクフルト、あげタコ、ビール、トロピカルジュース他
12日 子ども盆おどり 午後5時～午後6時 北海道盆おどり(賞品有)
13日 子ども盆おどり 午後5時～午後6時 飯装盆おどり大会(賞品・賞品有) 午後6時30分～午後8時
■問合せ ふるさと盆おどりの会事務局(橋本) 090-15227-6410

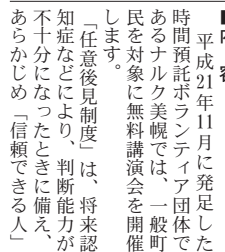
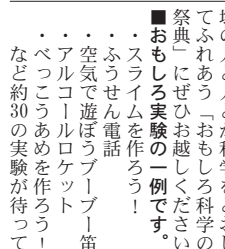
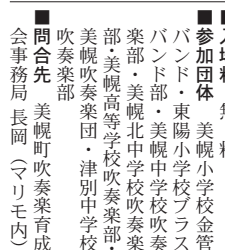
午後6時30分～午後8時
花火大会 午後8時(雨天は翌日に順延)
13日 子ども盆おどり 午後5時～午後6時 飯装盆おどり大会(賞品・賞品有) 午後6時30分～午後8時
■問合せ ふるさと盆おどりの会事務局(橋本) 090-15227-6410

主 催 第19回美幌町吹奏楽フェスティバル実行委員会
後 援 美幌町教育委員会、北見地区吹奏楽連盟、読売新聞社、北海道新聞社、美幌支局、美幌新聞社、経済の伝書鳩、北海道コカ・コーラボトリング(株)網走営業所
■日時 8月20日(土)
■会場 せせらぎ公園特設会場
■入場料 無料
■参加団体 美幌小学校金管バンド・東陽小学校ブラスバンド部・美幌中学校吹奏楽部・美幌北中学校吹奏楽部・美幌高等学校吹奏楽部・美幌吹奏楽団・津別中学校吹奏楽部
■問合せ 美幌町吹奏楽育成会事務局 長岡(マリモ内)

第9回おもしろ科学の祭典inびほろ
「科学っておもしろい」を自由に選んで体験することとおもしろい科学の素晴らしや不思議さ、大切さ、そして楽しさを伝えるために開催しています。地域のひとと人が科学をとおしてふれあう「おもしろ科学の祭典」にぜひお越しください。
・スライムを作ろう！
・ふうせん電話
・空気で遊ぶフー・フー・アルコールロケット
・べっこうあめを作ろう！
など約30の実験が待っています！

第20回 美幌ふるさと祭り
町民手作りの出店が軒を連ねる第20回美幌ふるさと祭りが次のとおり開催されます。皆さんのご来場をお待ちしています。
■日時 9月4日(日) 午後4時～午後10時
9月5日(月) 午前10時～午後10時
9月6日(火) 午前10時～午後9時
■開催場所 大通南1～3丁目(神社通り)
■イベント 吹奏楽、バンド演奏、大道芸など
■遊具 巨大迷路、フアフラゾウ、巨大迷路、フアフラゾウ、巨大迷路、フアフラゾウ
■主催 美幌町手作りに出店実行委員会

『任意後見制度に関する無料講演会』
■内容 平成21年11月に発足した時間預託ボランティア団体であるナルク美幌では、一般町民を対象に無料講演会を開催します。
「任意後見制度」は、将来認知症などにより、判断能力が不十分になったときとくに備え、あらかじめ「信頼できる人」と



と任意後見契約を結んでおき、実際に判断能力が不十分になったときに、この「任意後見人」から財産管理等の必要な支援を受けられるようにする制度です。
これを機会に、制度の認識を深めていただきたいと思いますので、町民みなさまの多数のご出席をお願いいたします。

■日時 8月25日(木) 午後1時30分～午後3時30分(受付開始 午後1時)
■場所 しゃきつとプラザ1階 集団健診ホール
■参加料 無料
■講師 北見公証役場 公証人 小鷹 勝幸氏
■主催 美幌町ナルク美幌1111 高齢者福祉担当 ☎23-259

■日時 8月28日(日) 午前10時～午後1時30分
■場所 しゃきつとプラザ
■内容 「楽しむ・ふれあう」コーナー おりがみ、絵手紙、バルーンアートなど 「学ぶ・体験する」コーナー 福祉体験、健康・栄養コーナー など
「食べる・ふれあう」コーナー やきそば、かき氷、わたあめ、やきとり、ヨーヨー など
■問合せ先 ふれあい広場実行委員会 事務局 社会福祉協議会 ☎21165

■日時 8月28日(日) 午前10時～午後11時
■場所 マナビティーセンター2和室
■対象 小学生(定員5名)
■内容 日本舞踊(童謡、創作舞踊)を楽しく体験
■参加費 500円(教材費)
■申込・問合せ 8月22日(月)までに参加費を添えてマナビティーセンターまで ☎2300
■指導 美幌茶華道連盟

■日時 8月28日(日) 午前10時～午後11時
■場所 マナビティーセンター2和室
■対象 小学生(定員5名)
■内容 日本舞踊(童謡、創作舞踊)を楽しく体験
■参加費 500円(教材費)
■申込・問合せ 8月22日(月)までに参加費を添えてマナビティーセンターまで ☎2300
■指導 美幌茶華道連盟

■日時 8月28日(日) 午前10時～午後11時
■場所 マナビティーセンター2和室
■対象 小学生(定員5名)
■内容 日本舞踊(童謡、創作舞踊)を楽しく体験
■参加費 500円(教材費)
■申込・問合せ 8月22日(月)までに参加費を添えてマナビティーセンターまで ☎2300
■指導 美幌茶華道連盟

ふれあい広場 2011びほろ

今年も、保健・医療・福祉のおまつり「ふれあい広場」を開催します。
子どもから高齢者まで、だれでも楽しめる内容となっておりますので、ご家族、お友達同士などたくさんのご来場をお待ちしています。この機会に見て、聞いて、体験してみませんか。最後にはおまじなをします。

■日時 8月13日(土) 午前10時～午後5時
■会場 美幌町教育委員会 活動場所 地域用水広報館
■活動内容 炊事、洗濯

■日時 8月13日(土) 午前10時～午後5時
■会場 美幌町教育委員会 活動場所 地域用水広報館
■活動内容 炊事、洗濯

■日時 8月13日(土) 午前10時～午後5時
■会場 美幌町教育委員会 活動場所 地域用水広報館
■活動内容 炊事、洗濯

■日時 8月13日(土) 午前10時～午後5時
■会場 美幌町教育委員会 活動場所 地域用水広報館
■活動内容 炊事、洗濯

■日時 8月13日(土) 午前10時～午後5時
■会場 美幌町教育委員会 活動場所 地域用水広報館
■活動内容 炊事、洗濯

●場所 美幌高等職業訓練校（スポーツセンター南側）
●小学生以下を対象とした工作教室です。事前の申し込みは不要で、当日、上靴持参の上、直接お越しください。
※原則として保護者同伴ですが、送迎していただければお子さんだけの参加も可能です。
■作成品 本立て、巣箱、鉛筆立て、小物入れ等
■主催 美幌高等職業訓練校 ☎2335

●美幌みどりの村振興公社主催
平成23年度8月分加工実習講習会の御案内
グリーンビレッジ美幌では加工室を利用した加工実習講習会を開催いたします。今年度より新しい講習や、親子で参加出来る企画も始めました。ぜひお問い合わせの上お申込み下さい。
なお、今年度より募集期間を設定いたしましたのでご注意ください。
※受付方法 受付時間は午前9時～午後5時とさせていただきます。
・パン、ソーセージ、手打ちそばの講習は、参加回数の少ない方から優先します。
・シフォンケーキ、親子教

開催内容

日	曜日	加工品目	時間	募集員募集定員	募集期間	参加費
19	金	シフォンケーキ	9:00～12:00	8名	8月6日～8月12日	1,200円
20	土	シフォンケーキ	9:00～12:00	8名	8月6日～8月12日	1,200円
21	日	親子手作りギョーザ教室	10:00～14:00	8組	8月6日～8月12日	1,200円
27	土	パン	10:00～15:00	10名	8月1日～8月12日	1,300円
28	日	ソーセージ	10:00～15:00	8名	8月1日～8月21日	2,000円

室は先着順とし、定員になり次第締め切りいたします。
・一度の申し込みで2名までとさせていただきます。
■実施予定 右記詳細
●場所 農林漁業体験実習館「グリーンビレッジ美幌」農・畜産加工室
■対象 各講習 一般 親子教室 小学生とその保護者
■参加料 1,200円（2,000円）
■持ち物 エプロン・帽子・三角巾・持ち帰る箱・パン・ソーセージは昼食持参
■申込・問合せ先 美幌みどりの村振興公社 ☎0152

開催内容

月	日	曜日	加工品目	時間	募集員募集定員	募集期間	参加費
8	26	金	樹脂粘土のスイーツ	9:00～12:00	8名	8月13日～8月19日	400円
	27	土	樹脂粘土のスイーツ	9:00～12:00	8名	8月13日～8月19日	400円

※今回は、マカロンとアイスの小物です。

●美幌みどりの村振興公社主催
平成23年度8月分ハンドメイド講習会の案内
美幌みどりの村では、手作りでいろいろなものを作る「ハンドメイド講習会」を開催いたします。ぜひお問い合わせの上お申込み下さい。
■実施予定 左記詳細
●場所 木工ハウス（グリーンビレッジ美幌裏）
■受付方法 募集期間にお電話又はご来館の上申込み受け付けします。受付時間は午

前9時～午後5時までです。受付は先着順とし、定員になり次第締め切ります。一度の申し込みで2名までとさせていただきます。
■参加料 400円
■申込・問合せ先 美幌みどりの村振興公社 担当 伊藤幸江 ☎015220178

●美幌みどりの村振興公社主催
8月は「平編みブレスレット」
毎月第2・第3木曜日は、時間内いつでも工作が楽しめる「ブチ工房の日」です。簡単な紐の結び方を覚えて、ブレスレットを作ってみませんか？
最近話題のヘンプなどの紐と、博物館で作るガラスビーズをセットにした簡単キットを用意して、皆さんのお越しをお待ちしています。
■開催日 8月11日（木）・18日（木）
■受付時間 午前10時～午前11時30分、午後1時～午後4時
■材料費 200円
■場所 博物館 講座室
●博物館で作り講座 参加者募集
「布ぞうりに挑戦！」
履けばとても心地よく、足ツボにもよく効いて健康的な

布ぞうり。
夏は涼しく、冬は暖かく、一年を通して履ける、足にも床にも優しいアイテムです。
この夏、作り方を覚えて、ご自宅に眠るシーツや布団カバー、浴衣やTシャツを布ぞうりに変身させてみませんか？
■日時 8月13日（日）午前9時30分～午後12時30分、午後4時30分
■場所 博物館 講座室
■対象・定員 小学生3年生～一般 各回12名
■参加費 材料費600円
■募集期間 8月6日（土）午前9時30分～
■申込・問合せ先 博物館（☎2160）まで事前にお申し込みください。



●午後5時（開館時間内）
■開催場所 美幌博物館
■対象 小学生～高校生
■相談にのれること 生きものの名前を知りたい、飼い方を知りたい、標本を作りたいなど（特に、トンボ、ホタル、植物、魚については詳しいです）
また、開拓当時の道具のことについても 博物館の展示を見ながら紹介できます。
■参加費 無料
■その他 事前に相談内容を教えてもらえば、もっと詳しくお話できます。



お気軽に是非トライしてみてください！
■開催日時 平成23年8月20日（土）、8月27日（土）、9月3日（土）、9月10日（土）、9月17日（土）（計5回） 各日午前7時～8時10分
■場所 しゃきつとプラザ
■内容 ウォーミングアップ（5分間） ノルディックウォーキング（60分間） クールダウン（5分間）
■定員 30名
■対象者 成人 一般
■申し込み期限 8月17日（木）
■参加料 無料
■申込先 美幌町民生部保健福祉グループ健康推進担当 ☎23111（内線360・395）

●健康
ノルディックウォーキングは、専用のストック（ポール）を使って歩く運動です。通常のウォーキングと比較すると、上半身を含む筋肉が自然と使われ、約40～50%増のエクササイズ効果があります。また有酸素運動となり脂肪も燃焼しダイエット効果があり、さらにストックを持つことで、首・肩の痛みやコリを解消し足腰や膝にかかる負担を軽減します。

■その他 スメックは主催者で準備いたしますので、運動に適した服装でお越し下さい。
さい。雨天時は、しゃきつとプラザ屋内で実施します。

●後期高齢者医療健診のご案内
1年に1回は健診を受けましょう。
町では、後期高齢者医療保険に加入している方等の健康診査を9月と12月に実施します。
自覚症状が現れたときには、すでに病気が進行していることもあります。
1年に1回は健診を受けて体の状態を知りましょう。
すでに病院を受診されている方についても、新たな病気が見つかることもあります。
で、健診を受けることをお勧めします。
なお、集団健診の申込等の詳しいことについては、健康推進担当までお問い合わせください。
■健診日時 9月25日（日）～27日（火） 12月2日（金）～4日（日）
■健診会場 しゃきつとプラザ 集団健診ホール
■受診料 400円（後期高齢者医療保険加入者）
■持参するもの 後期高齢者医療保険者証、受診料
■健診内容 問診、身体計測、血圧測定、血液検査（血糖、肝機能、血中脂質）、尿

●スポーツ
ビホロ100km（20日（土）・21日（日））
デュアスロン大会
第25回ビホロ100kmデュアスロン大会が8月21日午前7時に柏ヶ丘陸上競技場をスタート。また、今年からチームの部を新たに設け、午前7時35分頃にスタートします。参加選手に町民の皆様の温かい声援をお願いします。
■ランニング10km
1周目 陸上競技場→警察前→お寺通り→公園通り
2周目 神社通り→お寺通り→大正橋手前→野崎農道→陸上競技場
■自転車80km
陸上競技場→野崎農道→上町→旧上美幌小→豊幌広城農道→みらい農業センター→駒生→豊富農道→国道24号古梅→福住温溜→国道22号→日並→田中→都橋改善センター→駒生→みらい農業センター→豊幌→上町→陸上競技場
■ランニング10km

●陸上競技場→野崎農道→網走川沿い→河畔公園（和牛まつり会場付近）折り返し→公園通り→陸上競技場（ゴール）
◎ジュニアの部（小学3～6年生対象） 午前8時30分スタート
■ランニング1km
陸上競技場→柏ヶ丘公園内→陸上競技場
■自転車5km
陸上競技場→野崎農道→少年野球場→陸上競技場
■ランニング1km
陸上競技場→柏ヶ丘公園内→陸上競技場（ゴール）
■問い合わせ先 ビホロ100kmデュアスロン大会実行委員会 トレセン内 ☎234117



第13回町民交歓 パークゴルフ大会開催

■趣 旨 パークゴルフを通じて、自治会・家族でのスポーツ活動を促進するとともに、相互交流を図り健康で明るい地域づくりを目指します。

■期 日 平成23年9月11日
(日) ※小雨決行(雨天中止)
・受付 午前7時30分
・開会式 午前8時
・競技開始 開会式に引き続き
・閉会式 競技終了次第(昼頃)

■会 場 網走川河畔公園パークゴルフ場(つつじ、いちいコース)

■参加資格 美幌町民

■チーム編成 自治会単位、家族単位で編成したチーム※自治会、家族でチーム編成できない場合、個人参加も可能です。

■競技方法 全36ホールのチーム対抗戦で打数によりって競います。

■「自治会対抗の部」 自治会単位で、4名以上で編成する。但し、小中高生は除く。「家族対抗の部」同一家族で1チーム2名以上(小学生3年生以上)で編成する。

■賞 金 賞金・個人賞を用意(参加チーム数により変更する場合があります)。

■組合せ パーティは4人1組として競技するが組合せは主催者側で行う。

■申込期日 8月29日(月)まで

■申込方法 「自治会対抗の部」は参加料を添えて各自自治会体育部長を通して、「家族対抗の部」は、参加料を添えて直接トレーニングセンターへ申込み下さい。必ず所定の申込用紙に必要事項・出場部門・チーム名・チーム代表氏名及び電話番号・選手氏名・年齢・電話番号を記入のこと。

■申込先・問合先 ・美幌町教育委員会 スポーツ振興グループ(トレーニングセ

年齢の高いチームを上位とする。

■「家族対抗の部」 総打数・チームの人数を上位とする(但し、学童が含まれる場合は別に考慮する。)

■参加料 1人30円(傷害保険料含む)
※当日不参加又は雨天による中止の場合でも参加料はお返しできません。

■競技規則 日本パークゴルフ協会規則によるほか、網走川河畔公園パークゴルフ場特別ルールによります。

■表彰 各部門上位6位までとし、他にホールインワン賞・個人賞を用意(参加チーム数により変更する場合があります)。

■組合せ パーティは4人1組として競技するが組合せは主催者側で行う。

■申込期日 8月29日(月)まで

■申込方法 「自治会対抗の部」は参加料を添えて各自自治会体育部長を通して、「家族対抗の部」は、参加料を添えて直接トレーニングセンターへ申込み下さい。必ず所定の申込用紙に必要事項・出場部門・チーム名・チーム代表氏名及び電話番号・選手氏名・年齢・電話番号を記入のこと。

■申込先・問合先 ・美幌町教育委員会 スポーツ振興グループ(トレーニングセ

一流のプレーを是非ご覧ください

■ラグビー合宿のお知らせ

美幌町で合宿しているNECラグビー部並びに明治大学ラグビー部との交流試合が行われますので、一流のプレーを是非ご覧ください。

■交流試合 8月11日(木) 時
間場所未定 明治大学対 津波大学) 8月12日(金) 正
午 あさひ多目的グラウン
ド(明治大学対立命館大学)
8月16日(火) 午後2時 津

子育て支援センター
8月の行事予定

■センター開放日 3、4、

別グラウンド(NEC対豊田自動織機) 8月20日(土) 午後1時30分 あさひ多目的グラウンド(NEC対九州電力) 8月24日(火) 午後1時30分 柏ヶ丘陸上競技場(NEC対近鉄)

■クリニック 8月5日(金) 明治大学ラグビー部 8月20日(土) NECラグビー部 トレーニングセンター内スポーツ振興グループ(☎4117)まで

■問い合わせ 詳しくはトレーニングセンター内スポーツ振興グループ(☎4117)まで

8、23、25、10、11、15、17、18、22、23、25、30日 午前10時5分 午前11時30分 午後1時30分 午後4時

■遊びの広場 19日(金)0.1歳児 16日(金)2.3歳児 午前10時5分 午前11時30分 午後1時30分 午後4時

■集合室で遊ぶ 3日(火) 元町地域用水広報館 午前10時5分 午前11時30分 午後1時30分 午後4時

■公園で遊ぶ 5日(金) 青い山公園 午前10時5分 午前11時30分 午後1時30分 午後4時

■園開放日 9日(火) 美幌保育園 午前9時30分 午前11時 午前9時30分 午前11時 保育園のお友だちとあそびませんか。各保育園集合・解散

■申し込みが必要です。各組20組程度

■初めの方の日 12日(金) 午前10時 午前11時 初めにセンターを利用される方のみです。職員紹介・施設見学・紙芝居等を行います。

■親子バス遠足 26日(金) 午前9時30分 午後12時30分 「オホーツク木のプラザ」(北見) 申し込み必要。定

員20組 参加費300円(大人の入場料・保険代)お弁当・飲み物・着替え等用意して下さい。

*参加費は当日集めます。おつりのないようお願いします。

■休日開放日 27日(土) 午前9時30分 午前11時30分 午後1時30分 午後3時30分 28日(日) 午前9時30分 午前11時30分 午後3時30分 午前11時30分 ご家族で遊びに来て下さい。

■お誕生会 31日(木) 8月生まれのお友達が対象です。午前10時30分 午前11時30分 申し込みが必要です。定員10組程度

はなんだろう?
絵本が苦手、なかなか興味がないあこ:
・コミュニケーションがとりにくいあこ:
・対象年齢 2歳児〜3歳児
・人数 3組〜4組の親子
・日時 8月31日(火) 午前10時 午前11時
・締め切り 相談日の前日まで
・申し込み 電話受付(午前9時30分 午後4時30分) 子どもの名前/年齢/希望の日時/電話番号をお伝えください。

■連絡先 幼児ことばの教室(美幌小学校内) ☎74730 担当 伊藤/鈴木

土地の境界について、困っていませんか。

自分の土地とお隣の土地の境界がはっきりしなくて困っている、お隣がいう境界の位置に納得できない等、土地の境界に関しては、認識の違いから、たびたび問題が起こります。こういった場合に「筆界特定制度」を利用されると、解決できるかも知れません。

「筆界特定制度」は、法務局で扱っている土地の境界(筆界)の現地における位置を特定する制度です。

この「筆界特定制度」、「お隣同士で裁判をしなくてもよい。」「当事者による資料収集の負担が軽減される。」などの利点があります。

申請人となるのは、土地の所有権の登記名義人(登記上の所有者)等となります。

費用は、申請の手数料と、必要がある場合に行う測量の費用となります。

なお、くわしくは下記法務局までご相談下さい。(筆界特定制度に関するQ&Aは、法務局ホームページに掲載しています。)

〔相談窓口〕
釧路市幸町10丁目3番地 釧路地方合同庁舎1階
釧路地方法務局登記部門筆界限特定室 ☎0154315027
北見市高砂町14番14号 釧路地方法務局北見支局 ☎0157236160

ことばの広場
『クローバー』であそぼう
幼児ことばの教室では、ことばの発達に悩んでいる方を対象に相談を行います。ことばの発達には、お話をすることばの教室作りが大切で、ことばの教室に遊びにきて指導員やお友達と楽しく過ごして子育ての良いきっかけづくりをしませんか?
あこ:
・まだ、おはなししないなあこ:
・もしかして、ことばが遅いかも:
・こんな発音でいいのかな?
・おはなしに関係する遊び

8月7日(日)
町民総ぐるみ一斉清掃を行います。
午前6時サイレンの合図で開始します。
美幌町自治会衛生部会・美幌町

適格退職年金制度にご加入中の事業主の方へ
適年からの移行は中退共におまかせください。
資産の移換は平成24年3月31日まで
○関東甲信越静地域で個別事業所訪問を行っています。
○名古屋・大阪の相談コーナーにて、個別相談実施中。
〒100-0001東京都千代田区千代田1-1-1
中退共 ☎03-3436-0151 http://chutaikeiyo.taisyokukin.go.jp/ (独) 勤労者退職金共済機構 中小企業退職金共済事業本部 TEL(03)3436-0151(代表) FAX(03)3436-0400

平成23年6月3日
【労災保険相談ダイヤル】
を開設しました。
労災保険に関するさまざまなご相談に応じます!
例えば、
「労災保険とは、どんな制度?」
「労災請求の手続きを教えてください」
「労災の休業補償はいつまでもらえるの?」
※ 労災年金相談も承ります。
働く方も、事業主の方も
お気軽にお電話ください。
0570-006031
【受付時間:月~金 9:00~17:00】
(土・日・祝日、年末年始はお休みします)
※労災に該当するかどうかは、労働基準監督署が調査の上、判断します。
※個人情報についてはお答えできない場合があります。
※ご利用にあたっては、通話料がかかります(全国一律料金)。
ひとくらしみらいのために
厚生労働省
労働基準局労災補償部



いとう ひであき
伊藤 秀明ちゃん [H21.12.6生]
母：秀子さん
小学生のお兄ちゃん、お姉ちゃんが大好き。
週末はサッカーの試合に行き、横で一緒に
ボールをかって遊んでいます。



すぎ ゆうら
菅 友楽ちゃん [H21.7.27生]
母：貴子さん
ママっ子な一面もあるけど、最近少し反抗
的… お外が大好き！ 天気のいい日は
たくさんお散歩しようね。よく食べ、よく遊
び、よく寝て、これからもスクスク育ってね。



きとろ
後藤かえでちゃん [H22.9.23生]
母：伸子さん
お母さんが大好きで、見えないと大泣きし
ます。これから先もずーっと大好きでいて
くれると嬉しいな！
家族仲良く行きましょう～

けんしんてあんしん!

健康診断申込状況 7月5日現在

すでに定員になっている日時がございます。希望される方は下記を
ご覧の上、早めにお申込ください。申込みは先着順となっております
ので、あらかじめご了承下さい。
(○：申込み可 △：若干名申込み可 ×：申込み不可)

【特定健診・胃・肺・大腸・前立腺がん】

	6:00	6:30	7:00	7:30	8:00	8:30	9:00	9:30
9月25日(木)	×	○	△	○	△	△	○	○
9月26日(金)	×	○	○	○	×	○	○	○
9月27日(土)	○	○	△	○	△	△	○	○

9月・12月の健診は、どの時間帯も申込み可能です。

【乳がん検診】

	午前	午後
11月6日(木)	×	×
11月25日(金)	△	△

対象：35歳以上
受診間隔：2年に1回

【子宮がん検診】

	午前	午後
7月24日(木)	△	○
7月25日(金)	△	○
10月24日(月)	○	○

対象：20歳以上
受診間隔：2年に1回

問合先/健康推進担当(内線288・395・しゃきととプラザ2階)

8月の健康カレンダー

種 目	健診日	受付時間	会場相談
4か月児健診	31日(木)	12:45～13:00	しゃきととプラザ
10か月児健診	3日(木)	12:45～13:00	しゃきととプラザ
1歳6か月児健診	10日(木)	12:45～13:00	しゃきととプラザ
3歳児健診	24日(木)	12:45～13:00	しゃきととプラザ
幼児相談	23日(火)	9:30～11:30	しゃきととプラザ
フッ素塗布	26日(金)	12:45～13:00	しゃきととプラザ
BCG	31日(木)	13:30～13:45	しゃきととプラザ
ジフテリア・百日せき・破傷風混合	4日(木)	9:00～11:30 14:00～17:00	玉川医院
"	毎週月・火・木・金曜	9:00～11:00 15:00～17:00	田中医院(要予約)
"	毎週水曜	9:00～11:00	田中医院(要予約)
"	毎週水曜	13:00～14:30	国保病院
麻しん風しん混合	18日(木)	9:00～11:30 14:00～17:00	玉川医院(要予約)
"	毎週月・火・木・金曜	9:00～11:00 15:00～17:00	田中医院(要予約)
"	毎週水曜	9:00～11:00	田中医院(要予約)
"	毎週水曜	13:00～14:30	国保病院
ヒブ・小児用肺炎球菌	毎週月・火・木・金曜	9:00～11:00 15:00～17:00 9:00～11:00	田中医院(要予約)
"	毎週火・水・木・金曜	8:45～12:00 14:00～18:00 8:45～12:00	玉川医院(要予約)
"	毎週土曜	14:00～17:00	玉川医院(要予約)
"	毎週水曜	13:00～14:30	国保病院(要予約)

※BCG予防接種は4か月健診時にあわせて実施しますが、BCG接種のみ受ける方は予約制で受付時間は午後1時30分～1時45分となります。

※予約が必要な医療機関は、必ず事前に予約をしてください。

玉川医院 (☎2780) 麻疹・風疹～接種日の前週の金曜日17時までに予約
ヒブ・小児用肺炎球菌～接種日の1週間前までに予約
田中医院 (☎2913) 国保病院 (☎4111)

「健康日本21」では野菜は抗酸化ビタミン、食物繊維、カリウム、カルシウムなどの供給源として最も重要な位置を占めており、これらの機能を十分補うための野菜の量を逆算すると1日350g以上、うち緑黄色野菜120g以上という数値目標が示されています。ところが、平成21年度国民栄養調査結果では成人の野菜摂取量はで295.3gでなかなか目標に到達していない現状があります。

◆ 350gは両手に3杯



◆ 緑黄色野菜とは？

100g(食べられる部分)あたりカロテンが600μg以上のものをいいます。600μg未満でもトマトやピーマンなど一部の野菜については摂取量及び摂取する頻度から緑黄色野菜として扱われています。カロテンは体の中でビタミンAにかわり、粘膜を正常に保ち健康な皮膚をつくる役割があります。

緑黄色以外の野菜は「淡色野菜」または「その他の野菜」とよんでいます。

緑黄色野菜 可食部100gあたり

食 品 名	βカロテン μg	ビタミンA レチノール当量 μg	ビタミンC mg
グリーンアスパラ	370	31	15
トマト	540	45	15
ピーマン	400	33	4
小松菜	3100	260	39
ほうれん草	4200	350	35
春菊	4500	380	19
水菜	1300	110	55
ブロッコリー	810	67	120
青梗菜	2000	170	24
西洋南瓜	4000	330	43
人参	6900	680	4

五訂食品成分表より

◆ 350gの野菜＝1日5皿の野菜料理

食事バランスガイドでは、成人は日に副菜を5～6つ(SV)を目安としています。1つ(sv)とは、野菜の生重量で70gです。

1日5皿をまとめてとるのではなく、毎食1～2つ(SV)を目安にとることをすすめています。

◆ 野菜不足になりがちの方へ

まずは手軽な野菜料理を取り入れましょう

切るだけ、ゆでるだけの野菜

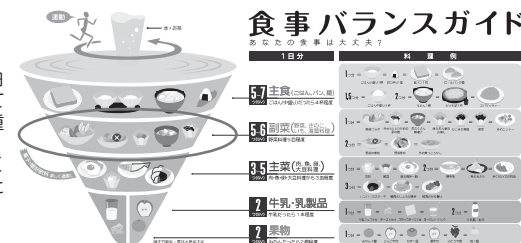
冷やしトマト ブロッコリー きゅうり

お惣菜

きんぴらごぼう 煮物 ポテトサラダ

外食をするときは野菜たっぷりメニューを

五目ラーメン 野菜炒め ロールキャベツ ビビンバ



食事バランスガイド

1日分	2日分
5.7 主食 (ごはん、パン、麺)	1. 主食 (ごはん、パン、麺)
5.8 副菜 (野菜、海藻、豆類)	2. 副菜 (野菜、海藻、豆類)
3.9 主菜 (肉、魚、卵)	3. 主菜 (肉、魚、卵)
2. 牛乳・乳製品	4. 牛乳・乳製品
2. 果物	5. 果物

ヘルスリーダー健康レシピ動画配信

美幌町ホームページの動画コーナーでは美幌町ヘルスリーダーの健康レシピが動画でご覧になれます。誰にでも簡単に作れる野菜料理を紹介しています。
みなさんの健康づくりにお役立てください。

＜参考資料＞

「食事バランスガイドを活用した栄養教育・食育実践マニュアル」第一出版日本人の食事摂取基準2010年版

人事異動等

町や関係機関では、7月1日付で職員的人事異動を完了しました。今回の異動では、町民サービス向上のための事務及び配置の見直しや4月採用職員の配置、長期在任者の配置替えを行いました。

(一)内は前職

町長発令

■総務部

▼総務グループ
▽秘書担当主査 但馬 憲司
(教育委員会学校教育グループ) 学校教育担当主査

▼税務グループ

▽課税担当 長尾 英孝
(民生部保健福祉グループ) 民生担当

▼課税担当

川田花菜子
(民生部保健福祉グループ) 障害福祉担当

▼課税担当

吉村 太一
(総務グループ庶務担当)

△納税担当

島 直史

■民生部

▽環境生活主幹 谷川 明弘
(経済部農政主幹・みらい農業センター) 所長

▽福祉主幹 井上 和俊
(保健福祉グループ障害福祉担当主査)

▽環境生活グループ 佐藤 隆太
(民生部環境生活グループ環境衛生担当)

▽納税担当 佐藤 隆太
(民生部環境生活グループ環境衛生担当)

▽保健福祉グループ 菅 敏郎
(環境生活グループ医療給付担当主査)

▽障害福祉担当主査 菅 敏郎
(環境生活グループ医療給付担当主査)

▽高齢者福祉担当主査 菅 敏郎
(環境生活グループ医療給付担当主査)

▽高齢者福祉担当 菅 敏郎
(環境生活グループ医療給付担当主査)

▽高齢者福祉担当 菅 敏郎
(環境生活グループ医療給付担当主査)

▽高齢者福祉担当 菅 敏郎
(環境生活グループ医療給付担当主査)

▽高齢者福祉担当 菅 敏郎
(環境生活グループ医療給付担当主査)

▽高齢者福祉担当 菅 敏郎
(環境生活グループ医療給付担当主査)

▽高齢者福祉担当 菅 敏郎
(環境生活グループ医療給付担当主査)

▽高齢者福祉担当 菅 敏郎
(環境生活グループ医療給付担当主査)

▽高齢者福祉担当 菅 敏郎
(環境生活グループ医療給付担当主査)

▽高齢者福祉担当 菅 敏郎
(環境生活グループ医療給付担当主査)

▽高齢者福祉担当 菅 敏郎
(環境生活グループ医療給付担当主査)

▽高齢者福祉担当 菅 敏郎
(環境生活グループ医療給付担当主査)

▽高齢者福祉担当 菅 敏郎
(環境生活グループ医療給付担当主査)

▽高齢者福祉担当 菅 敏郎
(環境生活グループ医療給付担当主査)

▽高齢者福祉担当 菅 敏郎
(環境生活グループ医療給付担当主査)

▽高齢者福祉担当 菅 敏郎
(環境生活グループ医療給付担当主査)

▽高齢者福祉担当 菅 敏郎
(環境生活グループ医療給付担当主査)

▽高齢者福祉担当 菅 敏郎
(環境生活グループ医療給付担当主査)

▽高齢者福祉担当 菅 敏郎
(環境生活グループ医療給付担当主査)

▽高齢者福祉担当 菅 敏郎
(環境生活グループ医療給付担当主査)

▽高齢者福祉担当 菅 敏郎
(環境生活グループ医療給付担当主査)

▽高齢者福祉担当 菅 敏郎
(環境生活グループ医療給付担当主査)

交・通・安・全・メ・モ



■通学や夏休み中の自転車事故防止について

○時間に余裕がないために、信号無視や交差点などで安全確認をしないで進入するケースが多く見られます。

・自転車事故の多発パターン

＜急な進路変更などの安全不確認が全体の54.4％＞



＜信号無視が9.0％＞

＜交差点進行義務違反が4.9％＞



その他に、歩道上での歩行者との接触等の優先通行妨害などがあります。

○自転車は誰もが気軽に乗れる便利な乗り物です。しかし、その気軽さの半面、交通ルールやマナーを守らず事故を起こすケースが見られます。

＜二人乗りはしない＞

＜道路は並んで走らない＞



＜夜間は必ずライトを点灯する＞

＜飲酒運転はしない＞

※自転車だって加害者になります。忘れていませんか?「歩行者優先」を!

平成23年町内交通事故状況(7月19日現在累計)
発生件数17件(前年比-16件) 死者0名(前年比±0名) 傷者20名(前年比-16名)

地域安全ニュース



悪質な「押し買い」にご注意を。

今年に入ってから、北海道内で貴金属類の査定・買取り名目で自宅等を訪問し、強引な買取や詐欺・脅迫まがいの勧誘行為を行う、いわゆる「押し買い」を行う業者に関する相談が多数寄せられています。これらの業者は、突然、戸別に自宅訪問し、貴金属類の査定のためと称して、貴金属類を家人に出させて、貴金属類を無断で持ち帰ったり、強引に査定して家人に考える間を与えずに買取りを行ったり、家人が目を見詰めた際に現金をいくらか置いて貴金属類を持ち出したりするなど悪質行為を行っています。こうした業者の訪問に対しては、室内に招き入れず、玄関ドア越しに対応する様子がけ、万一、室内に入られた場合、すぐに退去を促し、応じなければ業者の動向に気を付けながら、警察までご連絡をお願いします。また、こうした不審な業者の訪問を受けた場合も美幌警察署(☎720110)までご連絡をお願いします。

振り込み詐欺の予兆電話にご注意を。

北見方面管内で、息子を名乗る者から、突然、「携帯電話の番号が変わった。かぜをひいて声が枯れている。」などという振り込み詐欺の予兆電話が数件確認されています。これらの電話では、事前に息子の名前を調べて把握したうえで、電話を掛けてきており、従来の、相手の家族の名前を言わせて便乗するオレオレ詐欺と比べると一層、手の込んだ手口になっています。こうした予兆電話に対して、他の家族に確認したり、以前の携帯電話番号にかけるなどして確認し、騙されない様に気をつけましょう。

平成23年度第2回「警察官」採用試験受験案内

受験資格

A区分

大学卒(平成24年3月卒業見込み者を含む)
年 齢 (昭和54年4月2日から平成6年4月1日迄に生まれた者)

B区分

大学卒以外
年 齢 (昭和54年4月2日から平成6年4月1日迄に生まれた者)

願書受付

平成23年7月6日(木)～

受付期間

平成23年8月3日(木)～平成23年8月24日(木) 当日消印有効

第1次試験

平成23年9月18日(日)

問い合わせ先

美幌警察署刑務係 ☎720110
北海道警察ホームページ

住宅用火災警報器設置のお願い

「住宅用火災警報器」で助かる命があります。

あなたは、火事なんて自分に関係のないことだと思っていないか? でもそれは決して他人事はなく、どこかの家庭にでも起こりうることです。万が一の時でも、住宅用火災警報器があればいち早く火災を知らせてくれます。全国的に、住宅用火災警報器を設置している場合は、設置されていない場合に比べ死者数、焼損面積、損害額等の被害状況が概ね半減しています。ひばる町内での設置普及率は57.9%と、道内平均(66.4%)を下回っております。大切な家族、財産を守るためにも早急に設置をお願いします。



「平成23年6月1日からすべての住宅に義務設置となりました」

住宅用火災警報器に関するお問い合わせは下記へ

* 消防本部グループ予防担当
TEL : 73-1308
FAX : 72-0664
e-mail : bisuyouyou@bz01.plala.or.jp

地域包括 支援センター だより

認知症について 理解しよう

今回は、前回に引き続き認知症の主な症状などについてご説明します。

○理解・判断力の障害

認知症になると、記憶力だけでなくものを考えることにも障害が起きます。

- ・考えるスピードが遅くなる
- ・二つ以上のことが重なるとうまく処理できなくなる
- ・些細な変化、いつもと違うできごとで混乱を来しやすくなる
- ・目に見えないメカニズムが理解できなくなり、銀行のATMや全自動洗濯機、IHクッカーなどが使えない

○実行機能障害

・計画を立て按配することができなくなります。そのため、今まで上手くできていた料理や計算、運転などを要領よくすることが難しくなります。

○本人の心理状態と接し方

物忘れや上記のように今まで出来ていたことが上手くできないことを指摘されると自信を失ってしまいます。その結果、すべてが面倒になり気力がなくなったように見えたり、不安な気持ちからいつもと違う行動をすることがあります。

物忘れや間違い・失敗は病気からくるものであり、それをとがめることは、本人の不安や焦りをあおり逆効果です。本人が安心できるように接することが大切です。本人が出来たことは続けてもらい、不安なところは手伝いながら慣れた環境の中で過ごすことが安心につながります。

次回は、上記のような中核症状の他に、時としてみられる周辺症状についてご説明します。

(「キャラバン・メイト養成テキスト」引用)

問合先 美幌町地域包括支援センター
(しゃきとプラザ内 ☎0152-3220)

図書館だより

おはなしのへや

8月4日(木)、18日(木)／午後3時／2階視聴覚室／絵本の読み聞かせ、おはなし、紙芝居など。

絵本とあそび！

8月11日(木) 午前10時30分・25日(木) 午後2時／2階視聴覚室／0～2歳児向けのお話し会です。

シニアのためのお楽しみ文学館

「釣りバカ日誌20ファイナル」(117分)／8月12日(金)／午後1時30分／2階視聴覚室／監督：朝原雄三／出演：西田敏行、三國連太郎、浅田美代子、吹石一恵、松坂慶子

子ども映画会

「恐竜大行進」(70分)／8月13日(土)／午前10時／2階視聴覚室／＊人間の言葉話す4頭の恐竜がタイムマシンに乗ってやってきた！

古典文学講座

8月20日(土)／午後1時30分／2階視聴覚室／テーマ「伊勢物語」／講師：敦賀七重先生(美幌高校教諭)

図書館ボランティアの日

8月26日(金)／午前9時30分／2階視聴覚室／除籍した本や雑誌の「廃棄シールはり」や「図書館だより」を折る等の仕事です。皆様のご協力をお願いします。

美幌小学校夏休み作品展

9月1日(木)～14日(水)／2階ギャラリー
＊美幌小学校の皆さんの夏休みの作品を展示します。どうぞご覧ください。

古本市への古本寄贈のお願い

図書館と歩む会では、10月2日(日)に開催予定の「第17回古本市」に寄贈していただける古本を次のとおり受け入れています。みなさまのご家庭で不要な本がありましたら、ご寄贈をお願いします。なお百科事典、雑誌の受け入れはしておりませんのでご了承下さい。

○受入場所 美幌町図書館

＊受入場所まで持ち込みが困難な方は、図書館まで連絡頂ければ取りに伺います。

8月の休館日

1日、8日、15日、22日、29日

個人事業税・第1期の納期限は 8月31日(水)です

■個人事業税は、道内に事務所（事業所）があり、事業を行っている個人に、その所得を基礎として課税される道税です。

事業の所得から各種控除額を差し引いたものに次の税率をかけて算出します。

第一種事業	物品販売業、不動産貸付業、飲食店業 など	5 %
第二種事業	畜産業、水産業 など	4 %
第三種事業	医業、理・美容業、クリーニング業 など	5 %
	あん摩・はり・きゅう業 など	3 %

■総合振興局から送付する納税通知書で、第1期（8月31日期限）と第2期（11月30日期限）の2回に分けて納めていただきます。それぞれの納期限までに納税してください。

※年税額が1万円以下の場合、第1期に全額を納めていただきます。

■納税通知書は第1期分と第2期分を一緒に送付しますので、第2期分の納税通知書をなくさないようにお気を付けください。

■納税についてのご相談は、最寄りの総合振興局税務課へお願いします。

■道税の納税には、手続が簡単で便利な口座振替もご利用できます。

◎ご連絡・お問い合わせ先

オホーツク総合振興局税務課事業税問税係
(網走市北7条西3丁目) 電話：0152-41-0613

○ホームページもご利用ください

道税ホームページ
<http://www.pref.hokkaido.lg.jp/sm/zim/>
オホーツク総合振興局税務課ホームページ
<http://www.okhotsk.pref.hokkaido.lg.jp/ts/zim/>

平成23年度自衛官採用試験

平成23年度自衛官の各種採用試験を次のとおり実施します

■種目・資格

- 1 航空学生（パイロット）高校卒（見込み含む）21歳未満の方
試験日：9月23日
場 所：自衛隊美幌駐屯地
- 2 一般曹候補生（男・女）18歳以上27歳未満の方
試験日：9月17日
場 所：美幌町経済センター
- 3 女子自衛官候補生（陸・海・空）18歳以上27歳未満の方
試験日：9月26日
場 所：自衛隊美幌駐屯地
- 4 男子自衛官候補生（陸・海・空）18歳以上27歳未満の方
試験日：9月19・20・21日
場 所：美幌町経済センター
- 5 看護学生（男・女）18歳以上24歳未満
受付期間：9月5日～9月30日締切必着
試験日：10月22日
場 所：美幌町経済センター

■受付期間

8月1日～9月9日締切必着（航空学生・男女自衛官候補生・男女一般曹候補生）

■問合先

※自衛隊帯広地方協力本部 網走地域事務所
電 話：0152-44-5743
※自衛隊帯広地方協力本部 網走地域事務所
メール：bz186953@bz01.Plala.or.jp
※自衛隊帯広地方協力本部 ホームページ：
<http://www.mod.go.jp/pco/obihiro/>
※自衛官募集ホームページ ホームページ：
<http://www.mod.go.jp/gsdf/jieidanbosyu/>

国際成人力調査（PIAAC）を実施します

国際成人力調査（PIAAC：ピアック）は、成人が日常生活や職場で必要とされる技能（「成人力」）をどの程度持っているかを調べる OECD（経済協力開発機構）が進める国際比較調査です。

〈主催者〉	OECD（経済協力開発機構）、文部科学省、国立教育政策研究所
〈国内実施機関〉	文部科学省所轄の研究機関である国立教育政策研究所が調査実施の責任機関となり、民間の調査会社に委託して調査を実施します。
〈実施期間〉	平成23年8月から平成24年1月
〈対象者〉	無作為に抽出された16歳以上65歳以下の個人 (対象者として選ばれた方には平成23年7月末以降に文書でお知らせします。)
〈調査実施方法〉	民間の調査会社の調査員が訪問し、調査実施の日時を調整します。調査は、対象者の希望に応じて在宅または近所の会場で調査員と1対1で実施します。
〈問合わせ先〉	詳しくは、国立教育政策研究所までお問い合わせください。 ホームページ：http://www.nier.go.jp メール：piaac@nier.go.jp 電話：03-6733-6939 FAX：03-6733-6938

特別児童扶養手当の所得状況届について

現在、特別児童扶養手当の支給を受けている方、もしくは認定を受けているが支給を停止されている方へ、8月中旬頃に所得状況届の提出についての案内文書を送付します。
案内文書が届き次第、手続きをされますようお願いいたします。

期 間：8月中旬～9月中旬頃
※道から正式な通知が届き次第、具体的な期間をお知らせします。

必要書類：

1. 平成23年度特別児童扶養手当所得状況届（案内文書に同封します。）

2. 特別児童扶養手当証書（交付されている方のみ）
3. 印鑑
4. 別居看護申立書（支給対象児童が学校、寄宿舎等に入って別居している方のみ必要）
5. 平成23年度所得課税証明書（平成23年1月2日以降に転入した方のみ必要）

【問合先】美幌町役場

民生部保健福祉グループ 障害福祉担当
☎1111 内線250・251

くらしの 情報

..... information

美幌町役場 ☎0152731111

ホームページアドレス <http://www.town.bihoro.hokkaido.jp/>

iモードアドレス <http://www.town.bihoro.hokkaido.jp/>

町長室Eメール mayor@town.bihoro.hokkaido.jp



バーコードの読み取りに対応したカメラ付き携帯電話で左のマークを描写で読み取ると、町のホームページに簡単にアクセスできます。操作方法は携帯電話の説明書をご覧ください。

8月の運転免許証更新講習 会場／町民会館

- 3日(休)・優良13:30～14:00、違反14:30～16:30
- 10日(休)・優良13:30～14:00、一般14:30～15:30
- 24日(休)・違反13:30～15:30

※免許証の更新手続きが完了していない方は受講できません。

8月の休日当番病(医)院

診療時間／午前9時～午後5時

- 7日(日)・美幌町立国保病院／☎734111
- 14日(日)・田島医院／☎732035
- 21日(日)・びほろ耳鼻咽喉科クリニック／☎733900
- 28日(日)・平間医院／☎721881

水道修繕

- 美幌管工事業協同組合 (☎735050)

午前8時から午後6時

※上記時間以外の緊急時→役場 (☎731111・当直)

相 談

調停・人権擁護委員による
悩める心配事相談(予約制)

●相談日 8月10日(火)

●場所 1時～午後3時

●場所 1時～午後3時

●場所 1時～午後3時

●場所 1時～午後3時

●場所 1時～午後3時

●場所 1時～午後3時

●場所 1時～午後3時

●場所 1時～午後3時

●場所 1時～午後3時

●場所 1時～午後3時

●場所 1時～午後3時

●場所 1時～午後3時

●場所 1時～午後3時

●場所 1時～午後3時

●場所 1時～午後3時

●場所 1時～午後3時

●場所 1時～午後3時

●場所 1時～午後3時

マナビティーセンター 登録認定 サークル紹介

マナセンサークル活動紹介～一緒に活動しませんか? No.12



☎72-2300

ABCクラブ

代 表 活動日: 毎月第2・第4金曜日
豊 嶋 隆 範 活動時間: 19:00～21:00



「英会話に触れる機会を増やそう」と、町のケンブリッジ友好交流事業の参加者が中心となり平成13年4月に結成。
月2回、学習を行っています。英語の得意な人でも苦手な人でも、また小さなお子さんでも興味があれば参加できます。時々、海外からのゲストをお招きして楽しく活動していますのでいつでも見学にいらしてください。

陶芸サークル 七輪の会

代 表 活動日: 第1・3木・金曜日
御 船 美佐子 活動時間: 9:00～16:00



平成14年4月に結成した陶芸のサークルです。会員の年齢層も幅広く、家族のように仲良く活動しています。
作品は大きなものから小さなものまで好きなテーマで作っており、町の文化祭や管内の陶芸展などに出品しています。
興味のある方はいつでも見学にいらしてください。

消費生活相談 Q&A

「高齢者を狙う
振り込み詐欺に
ご注意」

Q 「携帯電話が変わった。」と息子から電話があった。その翌日、「会社の金を使い込んだ、至急返さないと首になる、3時までに100万円を銀行のATMから振り込んでほしい……母さん助けて!」と、咳き込んだ声だった。

これは一大事だと慌てて、言われるまま銀行に行き振り込んだ。

それから何度か息子に電話をしたが繋がらず、念のため元の電話番号にかけてみて、はじめて騙されたことに気づいた。何とか取り戻したい。(70歳女性)

A 速やかに警察に被害届けを出しましょう。
この他にも「交通事故で他人にケガをさせてしまった」「示談金を支払わなければならない」「手持ち金がないので立て替えて欲しい」「確実に返すから」などの口実で、同様の詐欺に巻き込むケースが目立っています。一度振り込んだお金を取り戻すことは、大変困難なことです。

被害に遭わないための対処法として、どんなに急がされてもその場で絶対に送金をしないこと、家族や友人に相談し事実をしっかりと確認する事が先決です。また、不審な電話に對抗できるよう、普段から家族だけが理解できる暗号(たとえば飼いの犬の呼び名など)を決めておくのも一つかと思えます。日ごろから細心の注意を払い、振り込み詐欺に遭わないよう十分注意しましょう。

(美幌消費者協会相談員)

にて相談をお受けして
ます。口頭電話、手紙で
お気軽にご相談ください。

心の健康相談(予約制)

●相談日 8月18日(木)
午前9時30分～午後4時
●場所 しやきつとブラザ
●相談員 精神保健福祉士
(北見赤十字病院)
●申込先 8月16日(火)までに
健康推進担当(内線28)へ

交通事故巡回相談(予約制)

オホーツク総合振興局では、
交通事故による被害者等の援
護活動の促進強化を図るため
専門の相談員による巡回相談
を実施しています。巡回相談
料です。お気軽にご利用くだ
さい。

●相談員による相談
①8月3日(火) 午後1時～4時
②8月4日(水) 午後1時～4時
③8月5日(木) 午後1時～4時
●会場
①北見交通安全研修センタ
1(北見市青葉町5番16
号)
②オホーツク総合振興局交
通事故相談所(網走市北
7条西3丁目)
●申込・問合せ先 オホーツク
総合振興局環境生活課
(☎0152410783)

不動産無料相談(予約制)

北見支所では、不動産に関す
る無料相談を実施しています。

文化ホール愛称募集 お知らせ

(仮称)文化ホールの愛称募集を予
定しています。多くの方に愛称がら
れ、親しまれ、まちの元気の発信基
地となるようなホールの愛称とな
れればと考えています。

詳しくは、広報びほろ9月号、町
ホームページ等に、募集要項、募集
期間、表彰等について、掲載しま
すので、町民はじめ、多くの方々の
応募をお願いします。



文化ホールふおと『録』2011

No.5

広報びほろ4月号から、写真を通して工事の進捗状況をお知らせしています。

- ・今回は、鉄骨の組み立て状況です。
- ・6月中旬から始められています。クレーンが建物の中央に据え付けられ、組み立てられています。
- ・組み立て用のクレーンは60t級、建物上部まで鉄骨が吊り込まれます。
- ・通称「タワー」と呼ばれる舞台部分から、進められています。地上高さ28mに達します。

8月末には、鉄骨工事が終わります。





「ムカシトンボ」

美幌は、昔から水辺の自然に恵まれ、多くの水辺の環境を好む生きものが生活しています。トンボの仲間も、そういう生きものの1つです。

ムカシトンボは、溪流にすんでいるトンボです。現在、美幌では6月～7月上旬にかけ、栄森地区の溪流で、その姿が確認されています。道内では全域で見られますが、世界的には日本、そしてムカシトンボに近縁種であるヒマラヤムカシトンボがヒマラヤ山脈周辺でしか見られず、他の地域ではその姿を見ることができません。

トンボの仲間は、進化の過程で、前翅（前側のハネ）と後翅（後側のハネ）の形が同じ形をした仲間から、前翅と後翅の形が違う仲間に分かれていったと考えられていますが、ムカシトンボは両方の特徴を持っているため、この2つの仲間のつながりを示す原始的なトンボとされています。そのため「生きている化石」などといわれることもあります。

大部分のトンボは、数ヶ月～数年かけて成虫にな

りますが、ムカシトンボは、成虫になるのに、7～8年と非常に長い年月がかかると言われています。

行事予定

●企画展「寄贈美術資料展①」～10/30(日)

●ミニ展示「花季」～9/25(日)

●夏休み自由研究そうだん室 in 博物館 8/3(水)・4(木)

●夏休み子ども工作教室 8/2(火)

●プチ工房「平編みブレスレット」8/11(木)・18(木)

●モノづくり講座「布ぞうりに挑戦！」8/13(土)

※「夏休み自由研究そうだん室 in 博物館」、「プチ工房」、および「モノづくり講座」についての詳細は、「今月のお知らせ」をご覧ください。

休館日：8月1日、8日、15日、22日、29日

寄附

次の方から町に寄附をいただきました。ありがとうございます。

■ボランティアグリーングル

ープ（田中淑子代表）様より、子育て支援センターで

役立ててくださいたいと手作り

おもちゃ箱5個

※保育支援のための寄贈は

今回で7回目

■全国共済農業協同組合連合

会（横井義則代表理事組合

長）様より、児童の交通安全

全に役立ててくださいたいと交

通安全横断旗（アンパンマ

ンのデザイン）185本

※学校をとおして小学1年

生の児童に配布すること

としました。

8月の納期

●町道民税（第2期）

●国民健康保険税（第2期）
納期限／8月31日(水)

夜間納税窓口開設

8月31日(水)午後5時30分～8時／納税担当(窓口⑨番)

支払いには、便利な口座振替を！

人のうごき

平成23年6月末現在

人口	21,589人(－56)
男	10,471人(－56)
女	11,118人(±0)
世帯数	9,782世帯(－53)

※()は前月末との比較



みんなて声をかけあって
集まりましよう！

旭小学校開校30周年
記念事業実行委員会



り合いますよう

■場所 旭小学校

日時 平成23年8月14日(日)10時より

■日時

旭小開校20周年記念事業で
埋めたタイムカプセルをオ

プンします！

平成十三年度当時の
在校生の皆様へ

(現在、高校2年(22歳)

「旭小学校からのお知らせ」

育てたいのは 自分で伸びようとする力です

公文式は、自ら学習する姿勢と「読み・書き・計算・英語」の
高い基礎学力をつける学習法です。

学年にとらわれず、一人ひとりの学力に合った教材を学習する
ことで、「自分でできた！」という自信、「もっと先に進みたい」
という意欲を育てます。

ですから、教室では多くの子どもたちが前向きになります。

「先生！この後は何をしますか？教材見せて下さい。」

「ここは簡単なので(学習)枚数増やそうかな？」「難しいから、
もう一回復習したいです」。そんな積極的な気持ちであふれた
教室を、ぜひ見に来て下さい。

KUMON

算数・数学
英語、国語

美幌中央教室	(渡部)	月/木	73-2713
美幌栄町教室	(遊佐)	月/木	73-1617
美幌稲美教室	(渡部)	水/土	73-2713

フリーコール(平日9:30～17:30) 0120-372-100

KUMONのホームページ www.kumon.ne.jp

(有料広告)