



広報

まっかり



今年も
よろしくお願ひ致します。



笑顔咲く
ふれあいの村 まっかり



- 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.vill.makkari.lg.jp>
- 編集／総務企画課企画調整係
- 平成 31 年 1 月 1 日発行



新たな時代の始まりに
期待を込めて
真狩村議会議長 板敷伊佐夫

新年明けましておめでとうございます。村民の皆様には、清々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。

日頃から村政、議会運営に格別なご理解とご協力、ご支援を賜り、厚くお礼申し上げます。

昨年を振り返りますと、近年まれにみる記録的大雪で始まり、7月の西日本豪雨では平成史上最悪の被害をもたらし、そして9月の胆振東部地震では、北海道で初めて震度7を記録し、多くの方が犠牲となりました。被災された皆様にお見舞い申し上げます。一日も早い復興を願うとともに、不幸にも亡くなられた方々のご冥福を心からお祈りいたします。また、相次ぐ台風発生、本州では連日の猛暑日など、異常気象と自然災害の脅威に晒された一年でした。

しかし、そのような中でも、2月の韓国平昌五輪では、日本選手の、そして道産子選手の活躍に感動を覚え、大いに盛り上がりました。そこで生まれた

も多大になるものと思われまます。改めて被災地の皆様にお見舞いを申し上げますとともに、一日も早い復興をお祈り申し上げます。

私達に感動を与えてくれた話題も沢山ありました。2月韓国平昌五輪では道産子高木選手のスピードスケートでの全色のメダル獲得やカーリング女子のLS北見の銅メダル獲得があり、選手同士で交わっていた「そだねー」が流行語大賞にも輝きました。メジャーリーグの大谷翔平選手やテニスの大坂なおみ選手の活躍も世界から注目を浴びました。スーパーボランテアと称された大分県の尾島さんの言動には心を惹かれるものがあり、ボランテアの鑑と大いに称賛するところでもあります。科学の分野ではノーベル医学生理学賞を受賞した本庶佑京都大学特別教授の研究は、新しい癌治療薬「オプジーボ」の開発に結び付き、多くの患者に朗報となりました。

さて、真狩村まち・ひと・しごと創生総合戦略も残り1年余りとなり、数値目標の達成に向けスパートをかけて行く年を迎えました。昨年は亡くなられた

カーリング女子チームの言葉「そだねー」が昨年の流行語大賞に輝くほどに、国民の記憶にもしっかりと刻まれたことは、一道民としても大変喜ばしく思います。

本村農業においては、夏期の天候不順により、生産状況は例年よりも減少傾向にあると伺っております。今年も、天候に恵まれ、実りある収穫、そして、価格の高値・安定となるよう心からお祈りいたします。

国政では、安倍総理が自民党総裁3期目の当選を果たし、ますます安定した長期政権となりました。今後は、北方領土問題、憲法改正などの行方が注目される所です。そして、10月には、いよいよ消費税が10%に増税されます。景気の落ち込みが心配されますが、この増税が福祉の充実・向上につながるよう願っています。

昨年は、北海道命名150年、本村においても、真狩小学校開校120年、真狩高校創立70年など、

様々な節目の年でありました。そして今年も、平成最後の年となり、5月には新元号が始まり、大きな歴史の節目を迎えます。新たに始まる時代が、日本にとつて、本村にとつてもますます発展し、すばらしい時代となるよう期待するものであります。

さて、ご支援とご指導を頂いてまいりました本村議会も、この4月に、平成の終わりとともに任期満了を迎えます。これまでの議員活動に率直な評価を頂き、村民の皆様の審判を真摯に受け止めながら、今後も議決機関としての役割と責任の重さを自覚し、村政進展のために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、本年が明るく実り多い年でありますことと、皆様のご健康とご多幸を心からお祈り申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。



新元号の年に平穩を祈る
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31年の新春を村民の皆様と迎えることが出来たことを大変嬉しく思います。

昨年は近年にはない大雪に見舞われ、雪かきに汗を流した冬を過ごしましたが、融雪も順調に進み、春耕期は天候にも恵まれ、播種作業も適期に終えました。7月は梅雨を思わせるような長雨と低温が続き、各作物の出来秋が心配されましたが、収穫量は平年を下回ったものの価格は堅調に推移し、よい農協真狩支所の農作物扱いは一昨年を上回る結果となり、農業者を始め関係機関皆様のご努力に敬意を表するとともに、喜ばしく思うところであります。また、村政各般に深いご理解とご支援を賜わり感謝を申し上げる次第です。

昨年の漢字は、「災」に決まり、理由のひとつに胆振東部地震があります。震源地に近い厚真町では、住宅や公共施設等の建物の9割が被害の大小はあるものの罹災したと聞いており、復旧・復興への国からの支援はあると思いますが、自治体や民間の出費

はノーベル医学生理学賞を受賞した本庶佑京都大学特別教授の研究は、新しい癌治療薬「オプジーボ」の開発に結び付き、多くの患者に朗報となりました。

さて、真狩村まち・ひと・しごと創生総合戦略も残り1年余りとなり、数値目標の達成に向けスパートをかけて行く年を迎えました。昨年は亡くなられた

た方が多く自然減が多くなりましたが、一方で出生数は18名程度と聞いており幼児教育の無償化に国と地方が取組む年でもあり、住民の皆様の手助けを頂きながら、より一層の子育て支援の充実を努めたいと思っております。

昨年11月には、共和・倶知安道路の事業着工がなされ、12月には小樽余市間の高速度道路が開通しました。これにより後志地域の産業振興や命を繋ぐ道として好循環を期待するものです。

本年は統一地方選挙の年、また、参議院議員選挙も行われます。春には新しい元号が決まりますが、昨年のような大きな自然災害が発生しないよう、穏やかな日常であることを祈ります。

結びに今年の干支のように猪突猛進は誰もが好むところではありませんが、冷静な猛進というスタンスで村政の推進にあたって参りますので、ご理解とご支援を賜りますようお願い申し上げますとともに、村民の皆様健康やかで平和な営みをお祈りしご挨拶と致します。

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

(申告期限は)

平成31年3月15日(金)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。

②(注意!) 公的年金等を受給されている方の確定申告不要制度について

公的年金等を受給されている方で、公的年金収入金額(複数ある場合は合計額)が400万円以下であり、かつ、公的年金等に係る雑所得以外の所得金額が20万円以下の場合、所得税及び復興税の確定申告が不要となりますが、**住民税申告は必要となりますので、申告にご協力ください。**

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、課税証明書、非課税

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) おりますのでご留意ください) ※確定申告、職場での年末調整を行っている方は、住民税申告は必要ありません。

住民税申告に必要な書類

①平成30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30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

(提出期限は)

平成31年1月31日(木)まで

平成30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ります。

■給与支払報告書の提出について
(提出期限は)
平成31年1月31日(木)まで

平成30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。

閏税務課 TEL 45・3611

税務課からのお知らせ

確定申告について

平成30年分所得税の確定申告の受付が2月18日から始まります。(還付申告は1月から税務署で受付しています)

所得税の確定申告の受付は3月15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4月1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」などを参考に各自で作成し、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 0136・22・1192)へお尋ねください。

※税務署の閉庁日(土日祝日の受付は行っておりません) ※確定申告の際は、マイナンバーのわかる書類(通知カード、マイナンバーカード等)を必ず持参してください。

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

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31年1月25日(金)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)

真狩村の「4つの財務書類（平成28年度）」を公表します

● 4つの財務書類の公表について

村民の皆さんに村の財政状況をよりよく理解していただくため、国が推奨している「新地方公会計制度」に基づいて、普通会計、特別会計を含めた単体ベース、一部事務組合や土地開発公社などの関連団体も含めた連結ベースの4つの財務書類を作成しました。財務書類の概要は以下のとおりです。

- ・貸借対照表 → 略称：B S (Balance Sheet)
基準日時点における財政状態（資産・負債・純資産の残高及び内訳を表示したもの）。
- ・行政コスト計算書（損益計算書） → 略称：P L (Profit and Loss statement)
一会計期間中の費用・収益の取引高を表示したもの。（現金収支を伴わない減価償却費等も費用として計上。）
- ・純資産変動計算書（株式資本等変動計算書） → 略称：N W (Net Worth statement)
一会計期間中の純資産（及びその内部構成）の変動を表示したもの。
- ・資金収支計算書（キャッシュ・フロー計算書） → 略称：C F (Cash Flow statement)
一会計期間中の現金の受払いを3つの区分で表示したもの。

貸借対照表（B S）

貸借対照表は会計年度末時点において、村の資産とその資産をどのような財源（負債・純資産）で賄ってきたかを一目で分かるようにしたものです。左側に資産を表示し、右側に負債及び資産と負債の差額である純資産を計上しています。この財務書類は真狩村普通（一般）会計です。

※表示単位未満が四捨五入のため、合計が一致しない箇所があります。

資産の部（これまで積み上げてきた資産）				負債の部（将来世代が負担する金額）		
1 固定資産	有形固定資産	(1) 事業用資産 庁舎、学校、保育所、地区センター・会館など	47 億 50 百万円	1 固定負債	(1) 地方債等	25 億 33 百万円
		(2) インフラ資産 道路、公園、上下水道など	63 億 95 百万円		(2) 長期未払金	—
		(3) 物品 公用車、除雪機械など	1 億 16 百万円		(3) 退職手当引当金	83 百万円
	無形固定資産	(1) ソフトウェア	18 百万円		(4) 損失補償等引当金等	—
		(2) その他	—		(5) その他	42 百万円
	投資その他の資産	(1) 投資及び出資金	49 百万円	2 流動負債	(1) 1年以内返還予定地方債等	2 億 88 百万円
		(2) 長期延滞債権	3 百万円		(2) 未払金	—
		(3) 長期貸付金	18 百万円		(3) 未払費用	—
		(4) 基金 財成調整基金を除く	9 億 99 百万円		(4) 賞与等引当金	37 百万円
		(5) その他	—		(5) 預り金	7 百万円
2 流動資産	(1) 現金預金 資金 歳計外現金	1 億 31 百万円 1 億 24 百万円 7 百万円	負債合計		30 億 23 百万円	
	(2) 未収金など	7 百万円	純資産の部（現在までの世代が負担した金額）			
	(3) 財政調整基金	4 億 52 百万円	純資産合計		99 億 14 百万円	
	(4) その他	—	負債及び純資産合計			129 億 37 百万円
資産合計			129 億 37 百万円			

●法で公表が義務付けられている4つの普通会計の財政健全化判断比率（H28 決算）

	真狩村	早期健全化基準
実質赤字比率（%）	0.0	15.0
連結実質赤字比率（%）	0.0	20.0
実質公債費比率（%）	9.5	25.0
将来負担比率（%）	50.4	350.0

行政コスト計算書 (PL)

村の経常的な活動に伴うコストと使用料・手数料等の収入を示すものです。従来の官庁会計では捕捉できなかった減価償却費など非現金コストについても計上しています。経常費用合計から経常収益合計を差引いたものが当該年度の純経常行政コストとなります。(臨時損失は加算し、臨時利益は減算します。)

経常費用	26 億 16 百万円
1. 人にかかるコスト (人件費、退職手当引当金繰入など)	3 億 11 百万円
2. 物にかかるコスト (物件費、減価償却費、維持補修費、その他)	14 億 33 百万円
3. 移転支的コスト (他会計への支出、社会保障給付、補助金等移転支出など)	8 億 38 百万円
4. その他のコスト (公債費など)	35 百万円
経常収益	1 億 94 百万円
使用料・手数料等	1 億 06 百万円
臨時損失	94 百万円
臨時利益	11 百万円
純経常行政コスト (経常費用 - 経常収益 + 臨時損失 - 臨時利益)	25 億 05 百万円

資金収支計算書 (CF)

現金の流れを示すものです。その収支を性質に応じて区分して表示することで、村がどのような活動に資金を必要としているかを表示します。

期首資産残高	1 億 59 百万円
当期資金収支	△ 35 百万円
1 業務活動収支 (税込、国庫支出金、人件費など)	2 億 56 百万円
2 投資活動収支 (公共試算整備支出、国道補助など)	△ 2 億 92 百万円
3 財務活動収支 (投資及び出資金など)	1 百万円
期末資金残高	1 億 24 百万円

純資産変動計算書 (NW)

村の純資産(資産から負債を引いた残り)が平成 28 年度中にどのように増減したかを明らかにするものです。総額としての純資産の変動に加え、それがどのような財源や要因で増減したかの情報を表示します。

期首純資産残高	100 億 40 百万円
当期変動高	△ 1 億 26 百万円
財源の用途 (純経常行政コストほか)	△ 25 億 05 百万円
財源調達(村税、地方交付税、国・道補助金)	23 億 79 百万円
固定資産等の変動(内部変動)	—
期末純資産残高	99 億 14 百万円

真狩村の資産と負債の状況 2つのポイント

- ① 村民 1 人当たりの資産と公債残高
資産 = 628 万円、公債 = 147 万円
- ② 道路や公園など、今までの世代で負担済分
純資産比率【純資産 / 総資産】…… 76.6% (純資産比率)
社会資本に対する、現在までの世代がすでに負担している割合(社会資本形成の世代間比率)
純資産比率の平均的な値は 60 ~ 70% であり、真狩村は、すでに整備済みの資産(純資産)比率がやや高く、将来世代の負担が少し低くなっています。

* 真狩村の平成 28 年度財政運営の総括

- ① 業務活動収支 2 億 56 百万円のプラス
- ② 投資活動収支 ▲ 2 億 92 百万円 (基金積立、資産形成)
- ③ 財務活動収支 1 百万円 (将来世代の負担の軽減)

財政運営状況

期首資産残高	1 億 59 百万円
当期資金収支	△ 35 百万円
期末資金残高	1 億 24 百万円

雪の事故に注意しましょう！！

◆ 家の中で安全に過ごすために

- 気象情報に注意して、暴風雪が予想されるときは、外出を避けましょう。
- 日頃から停電に備え、懐中電灯・携帯ラジオ・防寒具・ポータブルストーブ・灯油・非常食・飲料水などを準備しておきましょう。
- FF式暖房機などを使用している場合は、一酸化炭素中毒を起こすおそれがありますので、給排気口付近が雪で塞がれないように注意しましょう。

◆ 車で外出するときに気をつけること

- 万一来て、携帯電話を忘れずに所持しましょう。
- 車が立ち往生する可能性があるため、防寒着・長靴・手袋・スコップ・牽引ロープなどを車に用意するとともに、十分に燃料があることを確認して出かけましょう。また、万一来て非常食や飲料水も用意しておくとう安心です。
- 運転していて、地吹雪などにより危険を感じたら、無理をせずに道の駅やコンビニエンスストア、ガソリンスタンドなどで天気の回復を待ちましょう。
- 大雪や吹き溜まりなどで車が立ち往生したときは、ロードサービスや近くの人家などに必ず救助を依頼しましょう。また、ハザードランプの点灯や停止表示板を置くなど、車が目立つようにしましょう。
- 避難できる場所や近くに人家がない場合は、消防（119番）や警察（110番）に連絡して、車の中で救助に備えましょう。
- 車が雪に埋まったときは、エンジンを切りましょう。マフラーが雪に埋まると排気ガスが車内に逆流し、一酸化炭素中毒を起こすおそれがあります。防寒などでやむを得ずエンジンをかけるときは窓を開けて換気し、こまめにマフラーまわりを除雪しましょう。

◆ 除雪を行うときに気をつけること

- 屋根の雪下ろしを行うときは
 - ・複数で行う → はしごを支える。安全を確認する。万一の場合は救助を！
やむを得ず一人で行う場合は、家族や近所の人に声を掛けて！
 - ・滑り止め → 靴やはしごに滑り止めをつけるなどの工夫を！
 - ・命綱を着けて → 面倒でも腰に命綱を着けて、滑った場合や雪の急落に備えて！
 - ・周囲を確認 → 屋根の下を通行する人や子どもに注意を！
- 除雪機を使用するときは
 - ・服装に注意 → 機械に巻き込まれないような服装を！
 - ・雪が詰まった場合 → 機械トラブルが発生したときは、必ずエンジンを停止！
 - ・周囲を確認 → 通行人や子どもなどに注意を！
- その他の注意事項
 - ・屋根の雪に注意 → 屋根の下を通るときは、雪やつららに注意を！
 - ・除雪時の健康に注意 → 無理に除雪作業は行わない。除雪作業で汗をかいたら着替えを！
 - ・気象情報に注意 → 暴風雪警報や大雪警報が発表されたら、除雪作業は行わない！

自衛官を募集します

募集種目		受験資格	受付期間	試験期日
自衛官候補生 (第5回)	男子	採用予定月の1日現在、 18歳以上33歳未満の者	年間を通じて 行っております	平成31年2月23日・24日
	女子			

☎ 倶知安地域事務所 TEL：0136-23-3540

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

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、税務署等の窓口へ提出い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

- ① 村内に住所を有する 65 歳以上の方。
- ② 平成 31 年 1 月 1 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の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

- 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：45-3612）へ申請又はお問合せください。

■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 自力では寝返りもつたない

■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、手続きには市区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又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

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		【課税所得 690万円以上】 212万円
			【課税所得 380万円以上】 141万円
			【課税所得 145万円以上】 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

【1年分の自己負担額の計算期間

：8月1日～翌年7月31日】

※1 世帯全員が住民税非課税で区分Ⅰに該当しない方。

※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、その支給額が80万円以下）、又は老齢福祉年金を受給している方。

■ 医療費通知を全受診者へ送付しています

広域連合では被保険者の皆さまの医療費総額などについてお知らせする「医療費通知」を、対象期間に医療機関等を受診した全ての被保険者の皆様へ送付しています。発送月は、9月下旬と3月上旬の年2回です。

【イメージ図】

受診年月	診療を受けた医療機関等	診療区分	日数	医療費の総額	自己負担額	食事療養・生活療養費		
						回数	費用額	標準負担額
平成30年1月	〇〇病院	医科外来	1	18,000	1,800			
平成30年2月	××薬局	調剤	1	10,000	1,000			
平成30年3月	△△病院	医科入院	5	202,000	20,200	15	11,490	5,400
合計				230,000	23,000		11,490	5,400

※この通知は、皆様の受診状況についてお知らせするもので請求書ではありません。

※この通知は、医療費控除の申告手続きで医療費の明細書として使用することができます。医療費控除の申告に関することは、税務署へお問い合わせください。

◆医療費通知の活用について

- 医療費の推移が一目でわかるため、ご自身の健康状態の把握や健康管理に活用できます。
- 健康診査など、皆様の健康保持・増進に役立つ情報が記載されています。
- 診療日数等に間違いがないか確認しましょう。

お問合せ先	北海道後期高齢者医療広域連合	TEL：011-290-5601
	真狩村役場住民課医療保険係	TEL：45-3612

●香川県観音寺市（旧大野原町）小学生との図画・習字交流展開催●

本村の姉妹都市である観音寺市との交流を目的に、毎年小学生の図画・習字作品を交換し、双方にて展示会を実施しています。今回は大野原小学校児童から計36点の作品が寄せられ、次の日程で展示する予定ですので、ぜひご覧ください。

なお、真狩小及び御保内小児童の作品26点については、観音寺市役所庁舎と大野原小学校において、1月に展示される予定です。

○展示期間 平成31年1月9日（水）～1月20日（日）

○展示会場 真狩村公民館

※公民館での展示終了後、真狩小・御保内小と2月上旬まで巡回展示します。

医療費助成のお知らせ

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。

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級又は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」又は「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」又は「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
自己負担額	住民税課税世帯 受給者証区分「障課」「老課*」 1割負担 月額上限額 外来のみ18,000円(年間上限額:144,000円) 入院あり 57,600円	住民税課税世帯 受給者証区分「障課」 1割負担 月額上限額 外来のみ18,000円(年間上限額:144,000円) 入院あり 57,600円	本人負担はありません。 ※道外の医療機関を受診した場合、治療用器具などを作成した場合の医療費及び他制度(重度、ひとり親医療の受給者で、かつ、乳幼児等医療の対象の方)は一旦、窓口で支払ったうえで、領収書を持参し、村へ申請を行うと、後日支給されます。
	住民税非課税世帯 受給者証区分「老初」「障初」 初診時一部負担金のみ 医科:580円 歯科:510円 柔整:270円	住民税非課税世帯 受給者証区分「親初」 初診時一部負担金のみ 医科:580円 歯科:510円 柔整:270円	

留意点

- *「老課」については、後期高齢者医療制度における現役並み所得者のみ対象になります。
- *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。)
- *本事業の助成対象外は、入院時の食事療養標準負担額及び生活療養標準負担額、大病院へ紹介状なしで初診診療を受けた場合の保険外併用療養費、差額のベッド代、病衣などの保険対象外の費用となります。
- *訪問看護療養費の基本利用料(療養費の1割)の月額上限額は、住民税非課税世帯8,000円、課税世帯18,000円です。
- *特定医療費(指定難病、特定疾患医療)、小児慢性特定疾病医療、自立支援医療など、他の公費制度で助成を受けることができる方は、その公費制度を優先使用していただきます。
- *ひとり親家庭等の、「母」又は「父」の医療費の助成範囲は、入院及び指定訪問看護に係る医療費のみに限られます。

お問合せ

住民課医療保険係 (TEL: 45-3612)

●防災食をPRしました●



平成30年9月に発生した北海道胆振東部地震に伴い、村民の防災に対する意識向上に向けた取組の一環として、村では、10月29日に実施された真狩村社会福祉協議会主催の「ふれあいの集い」にて、防災食のPRを実施しました。ぬるま湯を注ぎ、約1時間程蒸らせば出来上がる「五目ごはん」50人前を準備し、来場者に試食提供しました。召し上がった方からは「予想以上に美味しい」、「手軽に準備して食べられる」などの感想が寄せられ、被災時に避難所が設置された場合、どのような食事が提供されるかなどを想定した訓練にもなりました。

●防災無線の受信機をご確認ください●

皆様のご家庭にある防災無線の受信機は、乾電池を普段から入れておけば、停電時においても通常どおり放送を聞くことができます。平成30年9月に発生した停電を機に、今一度ご確認くださいようお願いします。なお、防災無線に関してご不明な点等ございましたら、総務企画課総務係へお問合せください。

お問合せ

総務企画課総務係 (TEL: 45-3610)

平成 31 年4月から産前産後期間の国民年金保険料が免除になります

○免除期間

出産予定日又は出産日が属する月の前月から4か月間（以下「産前産後期間」といいます。）の国民年金保険料が免除されます。

なお、多胎妊娠の場合は、出産予定日又は出産日が属する月の3か月前から6か月間の国民年金保険料が免除されます。

※出産とは、妊娠85日（4か月）以上の出産（死産、流産、早産された方を含みます。）をいいます。

○対象者

「国民年金第1号被保険者」で出産日が平成31年2月1日以降の方です。

○届出時期

出産予定日の6か月前から届出可能ですので、速やかに届出してください。

ただし、届出ができるのは平成31年4月からです。

○施行日

平成31年4月1日

お問合せ

住民課戸籍年金係（TEL：45-3612）

結婚新生活支援制度を実施しています

村では、移住・定住対策及び少子化・子育て支援対策として、平成30年1月1日以降に婚姻届を提出した新婚世帯に対して、婚姻の伴う新生活を経済的に支援する【結婚新生活支援事業】を実施しています。

対象となる費用は、結婚を機に新たな住居へ移る際に掛かった費用などが対象となります。（最大24万円・所得制限などの条件有り）。申請は平成31年3月31日までとなっていますのでご注意ください。

詳細については、村のホームページ（<http://www.vill.makkari.lg.jp/news/567/>）をご覧ください。

お問合せ

総務企画課企画調整係（TEL：45-3613）

地域おこし協力隊 活動報告

今月の担当：大町



あけましておめでとうございます。大町です。

雪が降り積もり、除雪作業に追われる季節が来ました。北海道の冬は寒いですが、ご近所同士で助け合っている姿に真狩村の住民の暖かさを日々感じています。

さて、私の真狩村地域おこし協力隊の任期も残り4カ月となりました。今回は協力隊とは？を改めて書きたいと思います。よくある質問が「協力隊は任期が終了したら他の土地へ行くのでしょ？」と聞かれますが、総務省の目的は人口減少や高齢化等の進行が著しい地方における、若者の「定住・定着」です。地域行事やイベントの応援・特技を活かした新しい活動をしながら、地域住民との信頼関係を築くために3年の活動期間が与えられています。私は妻と、自然豊かな真狩村に移住し、都会人には想像をする事も出来ない「人間らしい生活」を楽しみながら、地域の観光振興を盛り上げる仕事をすることで、この真狩村が好きになりました。協力隊の任期が終了した後も、私たちはこの真狩村に住み続けます。総務省の「定住ミッション」はクリア！これからもよろしくお願いします。

P.S. 都会では、「山」、「畑」、「雪」は教科書で見えるものであり、家からは見ることでできない珍しい存在です。真狩村の人が「海」を見た時の感動と同じような感覚でしょうか？

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。

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。雪を捨てるときは、村指定の雪捨て場に運んでいただくようお願いします。また、除雪作業中の車両に近づくとは大変危険ですので、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4

お問合せ

建設課管理係（TEL：45-3617）

平成30年度上半期（4～9月）観光施設等入込数は“55万人”

今年度の4～9月の入込数は、平成29年度上半期と比較して、約6万7百人多い55万人となりました。

要因として、横内観光農園の利用者が前年より上回っていることや、訪日外国人観光客を含め、村内で宿泊される方が増加していることがあげられます。しかし、各観光施設の利用者は、全体的に減少している傾向にあります。

村では、観光協会や商工会、道の駅等と連携し、観光施設や特産品のPR事業を継続実施するとともに、冬場に行われる関連イベントの支援などをおして、より一層の観光客誘致に努めます。

北方領土の日特別啓発機関について

我が国固有の領土である択捉島、国後島、色丹島及び歯舞群島からなる北方四島の早期返還の実現は、道民はもとより国民の長年にわたる悲願です。

北海道では、2月7日の「北方領土の日」を中心に1月21日から2月20日の1か月間を特別啓発期間として設定し、1日も早い北方領土問題解決のため、日々、署名運動や啓発活動に取り組んでいます。返還要求運動への道民の皆さまのご理解とご協力をお願いします。

返還へ 世代を越えて つなぐ声 【平成30年度北方領土に関する標語・キャッチコピー最優秀賞作品】

12 / 9 真狩小学校開校 120 周年



12月9日に真狩小学校開校120周年記念式典が真狩小学校体育館にて開催されました。

真狩小学校は明治31年12月10日に真狩尋常小学校として開校し、昭和52年に現校舎が完成しました。

記念式典では、歴代校長やPTA会長などへ感謝状が贈呈され、真狩小学校の歴史映像とともに児童によるお祝いの言葉がありました。

12 / 5 真狩高等学校創立 70 周年

12月5日に真狩高等学校創立70周年記念式典が公民館にて開催されました。

真狩高等学校は昭和23年10月30日に北海道倶知安農業高等学校真狩分校として認可され、昭和27年11月1日には北海道真狩高等学校として独立しました。

記念式典では記念式典の実行委員長や生徒代表によるお祝いの挨拶がありました。



12 / 13 お兄さんたちと一緒に
ゆうゆうもちつき会

子育て支援センターゆうゆうにて、もちつき会が行われました。ゆうゆうを利用している親子と村青年団体協議会の皆さんが参加し、大勢でわいわいと「よいしょー！」の掛け声のもと楽しくもちつきをし、つくたてのおもちを一緒に食べて交流を深めました。

10 / 27 真狩小学校学芸会
11 / 18 御保内小学校学芸会

10月27日に真狩小学校の学芸会が真狩小学校体育館にて開催されました。

また、11月18日には御保内小学校の学芸会が御保内小学校体育館にて開催されました。

真狩小学校スローガン「笑顔いっぱい全力ステージ～仲間信じ、心を一につに！！～」、御保内小学校スローガン「輝～熱気と笑顔で会場をわかせ！！」のもと、大きな声でのセリフや歌、一生懸命演奏した器楽など、練習の成果を十分に発揮した子どもたちには、観覧者から大きな拍手がありました。



11 / 19 地域づくり表彰



創意工夫を活かした個性的な地域づくりに、顕著な功績があった団体等を表彰する地域づくり表彰式が11月12日に東京都で行われました。

温泉卓球とスリッパを結び合わせるユニークな発想により、スリッパ卓球大会を継続して開催し、地域の活性化に大きく寄与した“まっかり温泉スリッパ卓球大会実行委員会（実行委員長：田村豊和さん）”が地域づくり表彰審査会特別賞を受賞され、11月19日に村長へ報告しました。

11 / 3 自治功労者表彰式

村政に寄与しその功績が顕著であった方を表彰する真狩村自治功労者表彰式が交流プラザで行われました。

議会議員として村の発展に貢献し、消防団員や交通安全指導員として地域の見守り活動に尽力された島口勝さん（字社）が表彰されました。

また、代々受け継がれてきた土地を活用してほしいとのお考えから、面積10,706平方メートルもの広大な土地を公共用地として村に寄附された板敷貞子さん（札幌市）が善行篤行功労者として表彰されました。



12 / 3 監査功労者表彰



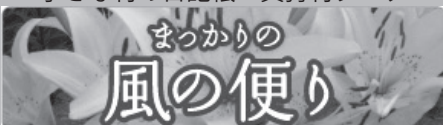
全国町村監査功労者表彰が行われ、村の監査委員として7年以上にわたって在職している印南正治さん（字光）が受章し、佐々木村長から伝達されました。

11 / 7 道路清掃に貢献 感謝状を授与しました

地域活動の一環として、北海道ロードサービス株式会社様が村道の清掃を行っていただきました。落ち葉や草、土だらけだった村道は、丁寧な清掃によってきれいになり、感謝の意を込めて、佐々木村長から感謝状が贈られました。



村の話題を毎日お伝えします！
小さな村の日記帳・真狩村ブログ



真狩村ホームページ
(<http://www.vill.makkari.lg.jp/>)
から、クリックして
ご覧ください。

防災無線の放送内容など暮らしの情報
真狩村 Facebook ページ



第8回真狩村体力テスト実施！

立ち幅跳びや反復横跳びなど6種目を行う体力テストが11月26日、教育委員会主催で高校体育館において行われました。

昨年度同様、春に一度真狩小学校において真小生を対象に体力テストを行っていますので、少年団などの参加が今回はなく、参加者は15名と昨年よりも少なかったのですが、65歳以上の方の参加者もあり、自分自身の体力がどの程度なのかチェックしていました。



お問い合わせは教育委員会へ
TEL45-3336, FAX45-3338

真狩村読書推進月間 2018 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8日から12月6日の約1か月間、公民館にて開催されました。期間中は、「ちびまる子ちゃん」などの原作者で先日亡くなられたさくらももこさんありがとう展や、「魔女の宅急便」の原作者である童話作家角野栄子さんの作品展、ちくちよきくらぶ展などの特別展示があり、初日には、子ども映画上映会として「ペット」の上映が行われました。

11月29日の第38回読書まつりでは、「チャレンジ！本のクイズ」や回して遊べるおもちゃを工作する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「おえかきっこみゆ」さんによる似顔絵パフォーマンスショーも開催され、子どもたちは大いに楽しみました。

また、この1年間で本のアルバムを完成させた14人が表彰され、その内読書まつりに参加した10人へ教育長から表彰状が手渡されました。

企画・運営を行った推進委員を始め、ボランティアとして協力いただいた中高生など、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。



図書館の研修会開催



後志管内図書館協議会主催による後志管内図書館員・ボランティア等研修会が、読書推進月間中の11月20日、公民館において開催され、真狩村読書推進委員を始め近隣町村から図書館員やボランティア33名が参加しました。

研修会では、講師として「しかけ絵本工房たまげた」氏を招き、「動くどうぶつたちでしかけ絵本を作ろう！」というテーマでしかけ絵本のワークショップを行いました。ワークショップの時間が足りないくらい参加者の皆さんは熱心に取組んでいました。また、会場には参加した各町村が作成した作品を展示するコーナーを設けたり、黒松内町と真狩村の実践発表や各町村の取組み状況を聞き取りするなど、非常に充実した研修会となりました。

真狩村文化財保護審議会の主催による平成30年度文化財講座が、11月14日に公民館にて行われました。

今年度は、北海道埋蔵文化財センターの事業である「考古学教室出前講座」を活用し、小学生を対象に滑石を利用した勾玉づくりを実施しました。

北海道埋蔵文化財センターの田口尚さんを講師に迎え、DVDでのクイズや埋蔵文化財センターとはどういったところかを紹介した映像の鑑賞、また土器や石器とはどういうものなのか実際に触れながら確認した後、田口さんの指導の下、勾玉づくりがはじまりました。

定員20名と限定していたので、小学生12名の参加と少々少なめではありましたが、保護者の方も参加していただき、限られた時間の中でそれぞれ個性豊かな勾玉を作成していました。最後には自分たちの作った勾玉を手記に記念写真を撮影し、少人数ながら大変有意義な講座となりました。

平成30年度 文化財講座 を実施しました



お休みのお知らせ

公民館 12月31日(月)～1月5日(土)
高校体育館一般開放 1月5日(土) ※12月29日(土)は開放します。

☆☆まっかりっこおすすめ本☆☆

真狩中学校3年生からの紹介!

「150cm ライフ」 たかぎなおこ

あいあい傘はさしてもらう役、買った服は大きすぎて着れない作者の身長は150cm。小さいかもしれないけど、いいことだってあります。そんなことがこの本にたくさんつまっています。身長が伸びなくて悩んでいる方におすすめです。



詳しくは、公民館図書室にある
新着本リストをご覧ください!

◆◆図書室の新しい本◆◆

「一流の身体づくり方」 宮田和幸

ビジネスマンであれば、同僚や取引先などさまざまな場面で戦うことが求められ、その戦いを勝ち抜くには肉体的にも精神的にも健康体でなければならない。現役の総合格闘家が明かす、ビジネスでもプライベートでも「勝てる」、「一生モノ」の身体をつくるオリジナルメソッド。短期間で高性能な身体を手に入れよう!



◆◆◆ 文芸 ◆◆◆

- 「スマホを落とすだけなのに」 志駕晃
- 「針と糸」 小川糸
- 「常設展示室」 原田マハ
- 「すぐ死ぬんだから」 内館牧子
- 「トッピング 愛とウズラの卵とで〜れえピザ」 川上健一
- 「熱帯」 森見登美彦
- 「フーガはユーガ」 伊坂幸太郎
- 「日本国紀」 百田尚樹
- 「ラストレター」 岩井俊二

◆◆◆ 絵本・児童書 ◆◆◆

- 「ねむたいねむたい」 やぎゆうげんいちろう
- 「がんばれちびゴジラ」 さかざきちる
- 「キラキラっとほしがかがやきました」 宮西達也
- 「れいぞうこのおくのおく」 うえだしげこ
- 「それしかないわけないでしょう」 ヨシタケシンスケ
- 「トマキュラ」 一乃
- 「ほんやのねこ」 ヒグチユウコ
- 「ねこねこ日本史【6】」 そにしけんじ
- 「おふるぶっくどうぶつざぶーん」 交通新聞社
- 「カドこいった?」 鈴木のりたけ
- 「ぼめちゃん」 柴田ケイコ
- 「サンタようちえん」 上原結子
- 「14歳、明日の時間割」 鈴木るりか
- 「クリスマス☆げきじょう」 ザ・キャビンカンパニー

◆◆◆ その他 ◆◆◆

- 「違うこと」をしないこと 吉本ばなな
- 「はじめての多面体おりがみ」 川村みゆき
- 「ところがホッとする考え方」 すがのたいぞう / matsu
- 「子ども3人、狭くても心地よく暮らす」 mari
- 「先生、ちょっと人生相談いいですか?」 瀬戸内寂聴 / 伊藤比呂美
- 「人生やらなくていいリスト」 四角大輔
- 「この世界で死ぬまでにしたいこと 2000」 TABIPPO

公民館図書室だよ!



- 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。

こんにちは。早いもので2018年もあっという間に終わってしまいました! みなさんにとって昨年はどんな1年でしたか? 身近な出来事で楽しいこともあれば、悲しいこと、ニュースや新聞を見てびっくりした出来事もあったかと思えます。

私たちの今年の活動を大まかに振り返ってみると、1月～子育て支援センターでミニイベント、7月～高校生向けにオリエンテーション、8月～公民館でミニイベント、9月～フリーマーケット、10月～道央方面への図書館の視察研修、11月～読書まつり、12月～中学校でブックトークなど、今年もたくさんのイベントを開催しました。関係者の皆様の多大なるご協力があり、無事に1年間活動することが出来ました。2019年もよろしくお願いたします。

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。



おすすめの本

「スタンフォード式 疲れない体」

山田知生



「疲れた」が口癖になっている方にお勧めする1冊です。

学問でもスポーツでも優れた、世界的に有名なスタンフォード大学が「そもそも疲れとは何か」、「疲れない体にするためにはどうしたらいいのか」といったことなどを科学的な根拠をもとに書かれています。スタンフォードの編み出した脅威のメソッド「IAP」で疲労予防に加えて回復力の向上が望め、肩こり・腰痛などにも効果があります。

科学的で難しそうですが、内容は簡単で、生活の「あること」を変えるだけ! 目からうろこな話がたくさん詰まったこの本を読んで、ぜひ実践してみてくださいはいかがでしょうか?



冬の肥満予防について

肥満の定義

日本では、BMIが25以上を肥満としています。BMIとは、身長と体重から計算された肥満度を示す体格指数のことです。【BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)】で求められます。自分のBMIを計算し、肥満度を確認してみましょう。

●○食生活を見直そう○●

1. 夜間に食べ過ぎないようにする

夜は脂肪を蓄え、翌日の活動に備えてエネルギーの貯蔵を行うため太りやすいです。朝、昼をしっかり食べて夜は軽めの食事にしましょう。

2. 1日3食、規則正しく食べる

朝食を抜く、夜中に食事をするといった不規則な食習慣は、内臓脂肪蓄積の原因になります。朝食をしっかりすると、日中の食欲が抑えられます。

3. ゆっくりよく噛んで、食事に時間をかける

食べ始めてから満腹感を感じるまでに約20分かかるため、よく噛んでゆっくり食べることが食べ過ぎの防止につながります。固い食材を選んだり、大きめに切ったりすることで噛む回数を増やすことができます。

4. 栄養の偏りなく、バランス良く食べる

栄養の偏りは、太りやすい体を作ります。糖質、たんぱく質、脂質をバランスよく摂取することに加え、ビタミン、ミネラル、食物繊維を積極的に摂ることが大切です。ビタミン、ミネラルは代謝を促し、食物繊維は糖やコレステロールの吸収を穏やかにしてくれます。

肥満予防というと脂質を抑えるイメージがありますが、糖質を摂りすぎても体内で脂肪に変わります。脂は脂でも、魚の脂にはDHAが豊富に含まれているため積極的に摂ってほしいです。色々な食材を適量ずつ食べることを心がけてください。



5. アルコールは適量に

アルコールは1gで7kcalあります。ビール350mlで約150kcal、日本酒1合で約200kcalになります。適量は体にいい影響もありますが、飲みすぎると中性脂肪を増やす作用があります。お酒とともにおつまみの食べすぎにも注意しましょう。

●○冬こそ体を動かしましょう○●

外での作業が少なくなる冬場、身体を動かすことがなくなっていないですか？



筋肉量が減ると、エネルギーの消費量も減るので肥満になりやすくなります。運動習慣をつけ、筋肉量を維持しましょう。

また、秋までの疲れを回復するためにも適度な運動は欠かせません。酷使した筋肉をほぐし、ゆがんだ骨格を整え、冬を快適に過ごしましょう。除雪で十分に動いているという方も、同じ筋肉ばかり使う動作が多いので、疲れをためないためにはストレッチなどが有効です。

おすすめストレッチ

- ・肩、背中
後ろで手を組んでひく
- ・腰、お腹
腹ばいになって後ろにそらす
- ・股関節
- ・脚の裏側



筋力アップのために

- ・お尻歩き
脚を伸ばして座り、片方ずつ骨盤を上げて前に出す
- ・四股踏み動作



発信★子育て支援情報

真狩村地域子育て支援センター「ゆうゆう」



- ◆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

毎日、沢山の方々に利用してもらいながら、色々な行事や講座にも参加していただきました。あそびのひろばでは、絵本やおもちゃで楽しむ子など、思い思いの楽しみ方で過ごしたり、お母さんやお父さんとも一緒に楽しむ様子も見られ、日増しに成長する子ども達の姿と一緒に感じる事ができました。



自由に遊ぶ子ども達♪



11/21・27・30 毛糸でとんがい帽の編み物体験を開催しました。
お母さん達は子どもの為に可愛い帽子を一生懸命編んで完成することができました。



◆これからの予定◆

◎ハンドクリーム作り

日時：平成31年1月30日（水）予定
場所：子育て支援センターゆうゆう
対象：村に在住する乳幼児をもつ子育て家庭

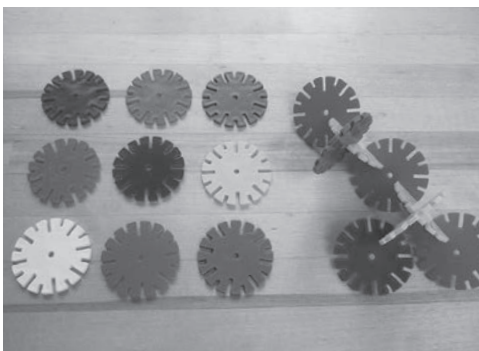
◎お母さんが知っておいたほうが良い母乳育児

日時：平成31年2月22日（金）予定
場所：子育て支援センターゆうゆう
対象：村に在住する乳幼児をもつ子育て家庭



*詳細は、ゆうゆうへ
お問い合わせください。

●子育てメモ おもちゃであそぼう 「ロンディ」



シンプルですが、円盤の切り込みどうしをかみ合わせて、色々な形を作る楽しい造形遊びです。柔らかいプラスチックできていて、かみ合わせたり外したりも容易にできます。

●おすすめ絵本



「どうぶつえんのお風呂屋さん」（とよたかずひこ）
夜の動物園にお風呂が沸いています。そこに次々と色々な動物達が入ってきてお風呂が満員。最後には大きなぞうさんまで入ってきて……。とってもユニークで楽しいお話です。

土地や建物の相続登記はお済みですか？

法務局で取り扱っている「不動産登記」は、大切な財産である土地や建物の状況（所在、面積など）、所有者や債権者の住所氏名などを登記簿に記録し、一般に公開することにより取引の安全を図ることを目的としていますが、土地や建物の所有者が死亡したときや建物を増築したときなど、登記を申請しなければ法務局にある登記簿の内容は変更されません。

特に、不動産の所有者が死亡し、「相続登記」をしないで放置しておく、更に相続人のうち誰かが死亡して新たな相続が発生するなど権利関係が複雑になり、相続人同士のトラブルが発生したり、所有者不明の土地問題や空き家問題の原因になるとも言われています。

なお、登記手続きをご自身で行うこともできますが、所有者などから依頼されて登記の申請を代理で行う専門家として、「司法書士」、「土地家屋調査士」がいます。司法書士は所有権の移転や抵当権の抹消などに関する登記の申請代理を、土地家屋調査士は建物の新築や土地の分筆などに関する登記の申請代理を行います。

法務局又は司法書士会・土地家屋調査士会へお気軽にお問合せください。

☒札幌法務局俱知安支局 TEL：0136-22-0232 ホームページ：<http://houmukyoku.moj.go.jp/sapporo>
札幌司法書士会 TEL：011-272-9035 ホームページ：<http://www.sihosyosi.or.jp/>
札幌土地家屋調査士会 TEL：011-271-4593 ホームページ：<http://www.saccho.com/>

働いている調理師の皆さまへ！

調理師法では、調理業務に従事している調理師の方は、2年ごとに、12月31日現在の調理従事場所等を届け出なければならないと定められており、今年は届出の必要な年となっています。届出が必要な調理師の方とは、次の施設、店舗で調理の業務に従事している調理師の方です。

- 寄宿舍、学校、病院、事業所、社会福祉施設、介護老人保健施設、矯正施設、その他多数人に飲食物を調理して供与している施設
- 飲食店営業、魚介類販売業、そうざい製造業

届出は、あなたが働いている地域を担当区域としている北海道全調理師会小樽支部（所在地：小樽市花園3丁目9番1号 華舟内【TEL：0134-23-2237】）に平成31年1月15日（火）までに提出してください。

届出用紙は、一般社団法人北海道全調理師会、小樽支部、俱知安保健所に備えてあります。また、インターネットでの届出も可能です。（<https://www.harp.lg.jp/SksJuminWeb/EntryForm?id=uSEbFakL>）

☒北海道全調理師会 TEL：011-511-1326
北海道保健福祉部 TEL：011-231-4111（内線 25-516）
俱知安保健所 TEL：0136-23-1914

年末年始の救急当番病院

日 に ち：平成30年12月30日（日）～平成31年1月3日（木）

医 療 機 関：JA北海道厚生連俱知安厚生病院

診療受付時間：午前9時から午後5時まで（緊急は24時間）

診 療 内 容：通常の日当直体制のほかに、小児科・整形外科が下記の対応となります。

※小児科：小児科専門医師が対応（24時間体制）

※整形外科：整形外科専門医師が対応（24時間体制）

※ほか緊急時：専門科医師オンコール体制（24時間）

年末年始の歯科当番病院

月日	受付時間	病院名
12月29日	午前9時 から 午前12時 まで	カワバタ歯科（俱知安町南2条西2丁目16番地）TEL：0136-22-6480
12月30日		くにもと歯科医院（俱知安町北3条東1丁目）TEL：0136-23-1971
12月31日		やまだ歯科医院（蘭越町蘭越町171-4）TEL：0136-57-5888
1月1日		二セコ歯科（二セコ町字有島8-136）TEL：0136-43-2225
1月2日		蘭越歯科診療所（蘭越町蘭越町253）TEL：0136-57-5181
1月3日		中川歯科医院（俱知安町南1条東3丁目3番地）TEL：0136-23-2200

お知らせ

平成30年度女性の活躍推進に係る地域連携セミナー

女性が活躍しやすい社会をつくるためには、多様なワークスタイルが必要です。職場、家庭、地域と一緒に考え、みませんか。

■基調講演・トークセッション・個別相談会

■平成31年2月1日(金)午後1時30分～午後4時
■場かである2・7・820研修室
■定1000名

■無料

■関後志総合振興局保健環境部
■環境生活課

TEL 0136・23・1351

後志管内における

「さくらます船釣りはライセンス制です」

「さくらます」を目的に船釣りをする場合、船舶ごとにライセンスを取得してください。船釣リライセンス制は、さくらます資源の保護と適切な漁場利用調整を図るため、一定のルールのもとで船釣りを

詳しくは関係機関にお問い合わせください

■仕組みです。

■実施期間

平成31年3月1日から5月

15日

■取得対象者

遊漁船業者、プレジャーボート所有者及び漁業者で、期

間中船釣りによりさくらます

を採捕(釣り)される方

■採捕制限

日の出から日没まで、1人

10尾以内(漁業者除く)

■申請期限

平成31年2月8日

■関石狩後志海区漁業調整委員会

TEL 0136・23・1395

平成31年度入校生の

追加募集について

国立北海道障害者職業能力開発校では、求職中の障がい者の入校生(訓練期間は1年間又は2年間)の追加募集をしています。

詳しくは、当校へお問い合わせください。

■関国立北海道障害者職業能力開発校

TEL 0125・52・2774

後志広域連合介護保険課

からのお知らせ

平成31年1月25日は介護保険料の納入期限です。忘れずに納めましょう!

■関後志広域連合介護保険課保

■管理係

TEL 0136・55・8013

村民ソフトバレーボール

大会参加チーム募集

有志の会(山上忠彦代表)

主催の、今年で22回目となる

ソフトバレーボール大会が次

のとおり開催されます。日頃

の運動不足解消や、職場・お

仲間同士の交流にもつながる

大会となりますので、多くの

皆様の参加をお待ちしていま

す。

■関平成31年2月23日(土)午

■前9時30分から

■場真狩高校体育館

■対中学生以上、男女4〜6名

■チーム(内女性性は2名以上)

■料中高生200円

■大人500円

■限平成31年2月1日(金)まで

■関有志の会事務局福田

TEL 090・8905・2788

TEL 090・7058・0881

全日本スノーモビル選手権

真狩大会開催

雪原の中、プロライダー達が繰り広げる大迫力のレースが、今年も次々とおり開催されます。見る人の耳に迫りくるエンジンの爆音もまた魅力

のひとつで、前日午前中に実

施される公式練習も見学でき

ます。どなたも観覧無料です

ので、ぜひお越しください。

■関平成31年2月10日(日)午

■前8時開会式

■場字緑岡特設コース(緑岡会

館付近)

まちの事件簿

～地域安全ニュース～

事件関係

・住宅敷地内からソーラーパネルが盗まれる事件がありました。

交通事故

・10月10日、道道豊浦京極線において、走行中の車両に追突する事故が発生しました。

・10月15日、道道豊浦京極線において、車両同士の正面衝突事故が発生しました。

10月末交通事故発生状況

区分	年別	30年	29年
人身	人	4件	2件
	物	54件	45件
	死	0名	0名



真狩村防犯協会・倶知安警察署

北海道電力からのお願い

ほくてん

○この冬も引き続き「無理のない範囲での節電」にご協力をお願いいたします。

○詳しくは、ほくてんホームページをご覧ください。

ほくてん節電

検索



人の動き

こんにちはよろしく



いつまでもお幸せに



ご冥福をお祈りします

桜川 木谷 ミエ
11/16 (90歳)
見晴 鈴木 セツ
11/23 (96歳)
光 渡邊 彌市
12/6 (72歳)
泉 大廣 義雄
12/10 (89歳)

世帯と人口 (12月13日現在)

前月末比
世帯 957戸(+2)
人口 2,096人(+3)
(男) 1,038人(-1)
(女) 1,058人(+4)

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 (TEL45-2919)

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。)

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

8日(火)・16日(水)・23日(水)・30日(水)

2月の相談日程

6日(水)・13日(水)・20日(水)・27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



撮影・二階堂茂樹さん

ふるさと文芸

羊蹄山に雪降った朝の挨拶は
寒くなったねと肩をすぼめて
大廣キヨノ

軒先で霜さけながら命あり
明日も咲いてと声かけながら
谷口安佐子

風邪ひくな寒くないかと弟嫁の
心根嬉しいちゃんちゃんこ届く
気田シナ

ありがとう庭先飾った金蓮花
抜き取る今日は小春日和
仁司 雅子

平成の最後の年に父母を越え
九十九年のお金を迎え
池田チセ

短歌づくり一字を変えれば皆変わ
り悩み続ける深き言の葉
池田清美

「日本が大好きです」とパリジェンヌ
お茶と書道をこよなく愛す
筒井淑子

「日本が大好きです」とパリジェンヌ
お茶と書道をこよなく愛す
筒井淑子