



Rikubetsu Town

# ひろはら

Public Information No.730

2022



令和4年



# 賀正

あけましておめでとうございます  
本年もよろしくお願いいたします

～今月の表紙～

2022新年号を飾る表紙は、ポントマム  
公共草地にそびえ立つ、ハルニレです。



# 新春のお慶びを 申し上げます



陸別町議会議長  
**本田 学**

新年あけましておめでとうございます。

町民の皆様におかれましては、輝かしい希望に満ちた令和4年の新春をお迎えになられたこととお慶び申し上げます。また、皆様には常日頃より議会に対し、ご理解とご協力を賜り心からお礼申し上げます。

昨年も新型コロナウイルス感染症の拡大が、住民や行動形態まで変える状態が続き、大きな影響を与えています。十勝管内においても、感染拡大が続いておりましたが、ワクチン接種の効果もあり、落ち着きが見られるている状態であります。しかし、感染への不安や活動自粛は依然継続中にあり、1日も早い終息が望まれるところであります。

さて、昨年を振り返りますと、東京2020オリンピック・パラリンピック大会が新型コロナウイルス禍の影響で1年遅れで開催されました。選手の諦めない姿は、私たちにコロナ禍を乗り越える勇気と明日への希望を与えてくれ、「選手の皆さんありがとう。」と言いたいです。

そして、今年は北京冬季オリンピックの開催の年です。日本選手の皆さんには、東京オリンピック・パラリンピックに負けないぐらいの活躍を期待したいと思います。

北海道横断自動車道（十勝オホーツク道）の足寄から北見間の整備で「当面着工しない区間」とされていた陸別・足寄間の事業再開が正式に決定したことで、観光振興や物流の効率化、災害時の代替ルートとしての役割に期待しているところであります。

議会においては、住民の皆様のご意見をお聞きかせいただきながら、これまで以上に議員一人一人が議会の使命と責任を認識し、分かりやすく開かれた議会を目指し、町民福祉の向上につながる議会運営に努めてまいります。

本年も変わらぬご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げますとともに、新しい年が皆さまにとりまして素晴らしい年でありますよう心からご祈念申し上げます。新年のご挨拶といたします。



陸別町長  
**野尻秀隆**

新年あけましておめでとうございます。

町民の皆様におかれましては、令和4年の希望に満ちた新春をお迎えのことと、謹んでお慶びを申し上げます。また、旧年中は行政の運営に対し、温かいご理解とご協力を賜り、厚くお礼を申し上げます。

一昨年より新型コロナウイルスが猛威を振るい続ける中、昨年は重症化予防のワクチンが開発され、世界各国でスピーディに接種が進められました。陸別町においても町民の皆様のご協力のもと安全かつスムーズに実施する事ができました。接種に関わっていただいた医療機関や関係部署の皆様へ心から感謝を申し上げます。今後3回目の接種が実施されますので、町からの連絡をお待ちいただきたいと思います。

今日本の感染者数は減少しておりますが、新たな変異株が世界に広がりつつあり、まだまだ油断できません。今までどおり感染予防に努めて下さいますようお願いを申し上げます。

さて、昨年は明るい話題もありました。念願でありました北海道横断自動車道の整備で、凍結されていた陸別一足寄間の事業再開が正式決定されました。住民の安心安全、医療、経済、観光のあらゆる面で十勝、北見の活性化の起爆剤となる道路でありますので大いに期待をしております。

小利別から陸別本町までの工事も順調に進んでいるとの報告を受けておりますが、これからも早期の開通を要望してまいります。コロナ禍にあって、人口減、経済、福祉、財政等非常に厳しい環境下にありますが、正面から向き合い、各種課題の解決や政策立案など、職員一丸となって取り組んでいるところであります。本年も本町がさらなる飛躍を遂げるために全力を傾注してまいりますので一層のご理解とご協力をお願い申し上げます。

結びに本年が皆様にとって良き年になりますよう心からお祈り申し上げ、年頭のご挨拶といたします。

12/2 徳井建設工業㈱（徳井裕昭代表取締役）が地域貢献の一環として、中央駐車場の環境美化清掃をしていたことに対して、野尻町長より感謝状が贈られました。



11/30 令和3年度陸別町商工業優良従業員として、高橋 肇さん（北見市）鈴木輝美さん（共業第1）が表彰されました。  
お二人は石橋建設㈱に長年勤務され、その勤務成績が他の模範となることからこの度の表彰となりました。表彰式では、野尻町長が表彰の盾を手渡し、「これからも他の見本として頑張ってください。」と述べ、表彰を祝いました。



11/7 陸別老人クラブ創立60周年記念式典が高齢者交流センターで、会員21名が出席し開催されました。物故者に黙とうを捧げた後、会の発展に寄与された方々に感謝状が贈られ、小木俊一氏の記念講演「りくべつの四季」〜後世に残す動画〜が行われました。



# 春から新1年生

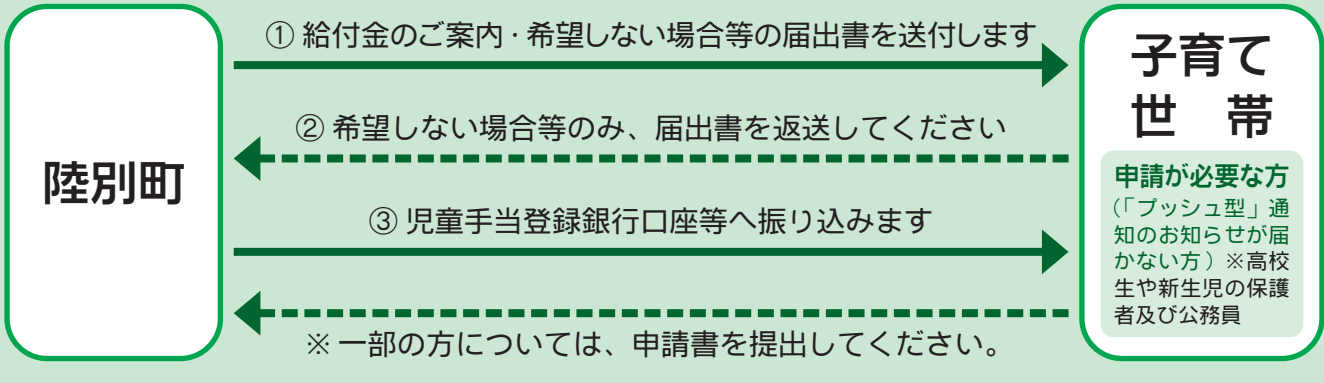
この春、小学校に入学する陸別保育所のキリン組14人の皆さんです。

- |                          |                          |                            |
|--------------------------|--------------------------|----------------------------|
| まつ うら ゆ あ さん<br>松浦 結愛 さん | くろ さわ れ い さん<br>黒澤 廉以 さん | さくらい じゅり か さん<br>櫻井 樹里香 さん |
| はた の ゆい と さん<br>畠野 結仁 さん | あお き わ かな さん<br>青木 和奏 さん | もり した こ こ な さん<br>森下 心愛 さん |
|                          |                          | つか がわ そう た さん<br>塚川 蒼大 さん  |



- |                           |                           |                            |                          |
|---------------------------|---------------------------|----------------------------|--------------------------|
| み よし きよ ひと さん<br>三好 清仁 さん | うめ だ よし のり さん<br>梅田 嘉紀 さん | さとう りん たろう さん<br>佐藤 麟太郎 さん | みづ ま りつ き さん<br>水間 律葵 さん |
| さとう じ ろう さん<br>佐藤 慈朗 さん   | ばん どう き く さん<br>坂東 颯空 さん  | とみ た かん じ さん<br>富田 莞爾 さん   |                          |

陸別町の児童手当を受給されている方は、12月24日に支給。  
 その他申請が必要な方は、1月に支給する見込みです。



### 私は申請が必要なの？ (申請が必要な方 = 「プッシュ型」でのお知らせが届かない方)

次に記載する方は申請が原則必要です。現在、児童手当を受給している世帯の高校生等については改めての申請は不要になります。※詳しくは下記窓口までお問い合わせください。

- ◆ 令和3年9月30日時点で**高校生等** (平成15年4月2日～平成18年4月1日生まれ) のみの世帯 [保護者の所得が児童手当 (本則給付) と同等未満の所得である保護者]
- ◆ 所属庁から児童手当 (本則給付) を受給している **公務員**
- ◆ 令和4年3月までに生まれた児童手当 (本則給付) 支給対象児童 (**新生児**) の保護者 等

### こんなときはどうなるの？

**Q** 引っ越した場合には、給付金の振込はどうなりますか？

**A** 基本的には、児童手当の振込指定口座もしくは別途指定した口座に住所地市町村 (特別区含む) から振り込まれます。ご不明な点があれば、中学生までのご家庭であれば、10月に児童手当の支給をした引越前の市町村にお問い合わせください。  
 高校生のご家庭であれば9月30日時点での住所地市町村にお問い合わせください。

**Q** DV被害により子どもとともに避難していますが、どうなりますか？

**A** 令和3年9月分の児童手当の支給を配偶者 (DV加害者) が受けている場合についても、陸別町で子育て世帯への臨時特別給付金の支給を受けることができる場合がありますので、なるべく早くご相談ください。住民票を動かす必要はなく、配偶者のいる市町村に連絡する必要もありません。  
 子育て世帯への臨時特別給付金については、他方の配偶者等は支給を受けられません。

お問い合わせ



陸別町役場 町民課 戸籍住民担当

「子育て世帯への臨時特別給付金」窓口 ☎ 0156-27-2141

### 「子育て世帯への臨時特別給付金」に関する

### “振り込め詐欺” や “個人情報の詐取” にご注意ください

ご自宅や職場などに陸別町から問い合わせを行うことがありますが、ATM (現金自動預払機) の操作をお願いすることや、支給のための手数料などの振り込みを求めることは絶対にありません。もし、不審な電話がかかってきた場合にはすぐに陸別町の窓口又は最寄りの警察にご連絡ください。

# 令和3年度 子育て世帯への 臨時特別給付金のご案内



**子育て世帯の生活を支援するために一時金を支給します！**

## はじめに……申請は必要ですか？

現在、陸別町の児童手当を受給されている方については、「**プッシュ型（申請不要で支給）**」による支給を行いますので、**改めての申請は不要**です。（**高校生等の児童のみの世帯及び公務員等は申請が必要**です。）

※希望しない場合等は、受給拒否の届出書を返送するか、窓口まで持参してください。

### 1. うちの子は、対象になるの？（対象児童）

次に記載する児童が対象になります。

- ① **令和3年9月分**の**児童手当（本則給付）支給対象**となる児童
- ② **9月30日時点**で**高校生等**（平成15年4月2日～平成18年4月1日生まれ）の児童  
〔保護者の所得が児童手当（本則給付）の支給対象となる金額と同等未満の場合〕
- ③ **令和4年3月31日までに生まれた児童手当（本則給付）の支給対象児童（新生児）**

### 2. だれがもらえるの？（支給対象者）

上記に記載のある児童の保護者のうち、生計を維持する方に支給されます。〔児童手当（本則給付）受給者もしくはそれに準ずる対象者〕

### 3. いくらもらえるの？（給付額）

対象児童1人につき、**10万円**です。

### 4. いつもらえるの？（支給時期）

①に該当する対象の方には、12月24日に支給します。以降、入金の確認ができなかった場合には、お問い合わせください。

※申請が必要な方については、支給時期が異なります。詳しくは役場町民課の窓口までお問い合わせください。

### 5. どんなかたちでもらえるの？（支給方法）

- ① 児童手当（本則給付）を受給している受給者及び一部の高校生、新生児の保護者  
令和3年10月支給時の児童手当（本則給付）を受給している口座や、別途届出済みの口座に振り込みます。
- ② 支給申請を行った保護者  
申請書で指定した口座に振り込みます。

※上記につきましては、指定口座への振込が口座解約・変更等によりできない場合は、子育て世帯への臨時特別給付金が支給されませんので、早めに必ずご対応をお願いします。

## 国税庁からお知らせ

# 給与所得者の確定申告

給与所得がある方のうち、大部分の方は年末調整で所得税及び復興特別所得税が精算されることとなるため、確定申告をする必要はありません。

ただし、給与所得がある方でも確定申告をしなければならない場合や、確定申告をすると源泉徴収された所得税及び復興特別所得税が還付される場合があります。



### ☆ 確定申告をしなければならない方とは

給与所得がある方のうち、次のような方は確定申告をしなければなりません。

- ① 給与の収入金額が2,000万円を超える方
- ② 1か所から給与の支払を受けている方で、給与所得や退職所得以外の所得金額の合計額が20万円を超える方
- ③ 2か所以上から給与の支払を受けている方で、給与の全部が源泉徴収の対象となる場合において、年末調整されなかった給与の収入金額と、給与所得や退職所得以外の所得金額との合計額が20万円を超える方

### ☆ 確定申告をすると所得税及び復興特別所得税が還付される場合とは

給与所得者で確定申告の必要がない方でも、次のような方は確定申告をすると還付されることがあります。

- ① 災害や盗難、横領により住宅や家財などの資産に受けた損害などについて雑損控除を受ける場合
- ② 病気やけがなどで支払った一定の医療費について医療費控除を受ける場合
- ③ 家屋を住宅借入金等で新築や購入、増改築等をして、(特定増改築等)住宅借入金等特別控除を受ける場合
- ④ ふるさと納税などの寄附を行い、寄附金控除を受ける場合

### ☆ 確定申告書は、パソコンやスマホで作成できます！

マイナンバーカードとマイナンバーカード読取対応のスマートフォン又はICカードリーダーをお持ちの方は、作成した申告書を「e-Tax」を利用して提出できます。

また、事前に税務署で手続きしていただければ、マイナンバーカードとマイナンバーカード読取対応のスマートフォン又はICカードリーダーをお持ちでない方でも、「e-Tax」をご利用できます。

なお、作成した申告書は印刷して郵送等で税務署へ提出することもできます。

税に関する情報は国税庁ホームページへアクセス <https://www.nta.go.jp>

# 消費税・地方消費税(個人事業者)の確定申告と納税は正しくお早めに

令和3年分の個人事業者の方の消費税及び地方消費税の確定申告は、令和4年3月31日(木)が申告・納付の期限となっています。感染リスク軽減の観点からも、是非ご自宅からe-Taxや国税庁ホームページをご活用ください。

なお、税務署などの申告相談会場には例年多数の方が訪れています。本年は、感染症対策の一環として、会場内の混雑緩和のため、会場への入場には「入場整理券」が必要となりますので、国税庁ホームページで入手方法等の詳細をご確認ください。

## ■ 国税庁ホームページから確定申告(e-Tax)

消費税及び地方消費税の申告書は、国税庁ホームページから作成できます。

画面の案内に従って金額等を入力すれば、税額などが自動計算され申告書等を作成することができ、作成した申告書等をe-Tax送信することで、税務署に行かずに自宅から申告できますので、是非ご利用ください。

## ■ 個人事業者の方の消費税及び地方消費税の確定申告について

### 【令和3年分において課税事業者となる個人事業者の方】

- ① 令和元年分の課税売上高が1,000万円を超える事業者
- ② 令和元年分の課税売上高が1,000万円以下の事業者で、令和2年12月末までに「消費税課税事業者選択届出書」を提出している事業者
- ③ ①、②に該当しない場合で、令和2年1月1日から令和2年6月30日までの期間(特定期間)の課税売上高が1,000万円を超える事業者

なお、特定期間における1,000万円の判定は、課税売上高に代えて、給与等支払額の合計額によることもできます。

(注) 事業の用に供していた建物や機械などの譲渡収入も、課税売上高に含まれます。

### 【申告に当たっての留意点】

- 課税事業者となる方は、令和3年分(課税期間)の課税売上高が1,000万円以下であっても、令和3年分の消費税及び地方消費税の申告・納付が必要です。
- 令和元年分の課税売上高が5,000万円以下で、令和2年12月末までに「消費税簡易課税制度選択届出書」を提出している課税事業者の方は、「消費税及び地方消費税の確定申告書(簡易課税用)」を提出してください。これ以外の課税事業者の方は、「消費税及び地方消費税の確定申告書(一般用)」を提出してください。
- 消費税及び地方消費税の確定申告書には、課税期間中の課税売上げの額及び課税仕入れ等の税額の明細等を記載した書類(一般用については「付表1-3・2-3」、簡易課税用については「付表4-3・5-3」)を添付してください。
- 還付税額のある申告書を提出される方は、「消費税の還付申告に関する明細書(個人事業者用)」を添付してください。
- 消費税及び地方消費税の確定申告書には、マイナンバー(個人番号)の記載及び申告されるご本人の本人確認書類の提示又は写しの添付が必要となりますのでご注意ください。ただし、還付申告(申告書⑧欄に金額を記載した申告書)以外の確定申告書を提出する場合(相続人の方が提出する場合を除きます)は当該提示等を省略することができます。

## ■ 納期限と振替納税の利用について

確定申告による消費税及び地方消費税の納期限及び振替日は、次のとおりです。

○ 納期限 …… 令和4年3月31日(木)      ○ 振替日 …… 令和4年4月26日(火)

e-Taxを利用すれば自宅や事務所などからインターネット等を利用して電子納税することができます。

振替納税は、「預貯金口座振替依頼書兼納付書送付依頼書」を納期限までに提出していただくだけで、ご指定の預貯金口座から振替日に自動的に納税が行われます。納税のために金融機関又は税務署に出向く必要もなく、預貯金残高を確認しておくだけで納付手続を済ませることができる、大変便利で確実な納付方法ですので、是非ご利用ください。令和3年1月からは「預貯金口座振替依頼書兼納付書送付依頼書」をe-Taxで送信することができますようになりましたので、是非ご利用ください。

振替納税の場合には、領収証書は発行されませんのでご注意ください。

現金で納付される場合は、納期限までに現金に納付書を添えて、お近くの金融機関(日本銀行歳入代理店)又は住所地等の所轄の税務署の納税窓口で納付してください。

英語指導助手

ピルのコラム

No.44



みなさん、メリークリスマス、そして新年あけましておめでとございます。お元氣ですか？12月初めに十勝で停電があったと聞いています。みなさん、大丈夫でしたか？

最近ブリティッシュコロンビア州で雨がたくさん降って、洪水が発生しました。たくさん雨が降ったので、ブリティッシュコロンビア州の内陸部からアルバータ州にかけて高速道路が閉鎖されました。洪水によって高速道路の一部が流れてしまったのです。

さらにブリティッシュコロンビア州の一番長い川の堤防が崩れてしまいました。それでも主要都市に住んでいる人たちは大丈夫でした。大都市に住んでいる人たちの唯一の心配はガソリンや食品の価格のようです。

バンクーバー在住の日本の総領事、羽鳥隆さんが最近カナダに帰国した英語指導助手や国際交流員を集めて、帰国セミナーを開催してくれました。

ボクはそこでたくさんの人たちと話すことができました。その1人は同じ北海道からカナダに帰国した人でした。彼女は石狩市に赴任し、わずか1年で帰国したそうです。

また、偶然にも3年前同じ東京行の飛行機に乗った人にも会いました。彼女は、

ボクと同じ今年カナダに帰ってきた、同じ大学に行き、同じような場所に住んでいるようです。何かつながりがあるって、面白いなあと思いました。

帰国セミナーが開催された家は、恐ろしく大きかったです。面白かったのは、そこで働くバーテンダーさんと話げできたこと。彼はその日本領事館での仕事が最後になるそうです。

新しいコロナ変異株によって、日本は11月末に入国制限をしたと聞きました。陸別の新しい英語指導助手は、入国制限の前に日本に入国できたようで良かったと思いました。

彼は生徒に人気がありますか？日本では友達ができただけかな？彼はすぐにこのコラムを引き継いで、新しい文化の視点をみなさんに紹介してくれると思います。彼のコラムを読むのが楽しみです。そして、それが彼の日本語の上達に役立つしてくれることを期待しています。

みなさん、本当にありがとうございました。いつかまた、お会いしましょう。追伸..最近すごく古いパスポートの写真を見つけてきました。良かったら見てあげてください。(たぶん4歳の時)



公民館新着情報

◇一般図書

- シリアスの反証.....大門剛明
- むき出し.....兼近大樹
- 御坊日々.....畠中 恵
- トリアージ.....犬養 楓
- レインメーカー.....真山 仁
- ブラックガード.....木内紅美
- 宿命 リベンジ.....石原慎太郎
- 主語のない男、生返事の女.....櫻井紅音

◇児童図書

- チョコレートタッチ.....バトリック・スキーン・キャトリング
- ひめちゃんの不思議なおさんぽ.....ひめとんこ
- マイブラザー.....草野たき
- せしゅ、なぶぶきゅうじゅん.....しめのゆき、大串ゆうじ
- ジャノメ.....戸森しるこ、牧野千穂
- ほんとうの友だちさがし.....マット・ヘイグ、クリス・モルド
- おいものもーさん.....岡田 よしたか
- あんなにあんなに.....ヨシタケ シンスケ

◇C D

- 「シングル」.....D
- 恋降る月夜に君想ふ.....King & Prince
- 初心LOVE.....なにわ男子
- 「アルバム」.....
- 8 BEAT.....関ジャニ∞

◇DVD

- 劇場版 名探偵コナン緋色の弾丸
- 映画 えんとつ町のプペル

公民館図書室よりお知らせ

1月の特集コーナーは「古典文学」です

この機会に歴史上の名作に触れてみませんか？

※本の貸出期間は3冊2週間です。





# 子育て支援センター おやこのひろば 行事予定

1日(土)	●元日	11日(火)	読み聞かせ	21日(金)	
2日(日)		12日(水)		22日(土)	
3日(月)		13日(木)	親子ふれあい遊び	23日(日)	
4日(火)		14日(金)		24日(月)	
5日(水)		15日(土)		25日(火)	読み聞かせ
6日(木)		16日(日)		26日(水)	
7日(金)		17日(月)		27日(木)	お誕生会
8日(土)		18日(火)	読み聞かせ	28日(金)	
9日(日)		19日(水)		29日(土)	
10日(月)	●成人の日	20日(木)		30日(日)	
				31日(月)	

**お問合せ** 社会福祉協議会 ☎27-2760 Fax 27-2017

※ 詳しい行事内容は、「おやこのひろば」内にある掲示板でお知らせします。

**親子の広場は  
1月6日(木) から開放いたします!**



## 消費生活相談室から かみちゃんです

第105回

消費生活  
専門相談員  
上村正子

☆友だちからの誘い…断れますか？

近年、「モノなしマルチ商法」による被害が若い世代を中心に広がっています。商品を売るのではなく「投資や副業」などに勧誘するマルチ商法。楽してお金を稼ぎたいと考える人をターゲットにしています。

これまでのマルチ商法は、健康食品やサプリメント、化粧品、美顔器など、売りたい物品を扱ってきました。「モノなしマルチ商法」は仮想通貨(暗号資産)や海外投資の配当、アフリエイト報酬などがメインです。商品を抱える必要もないし、そのための資金もいりません。誰でも簡単に始めることが出来ることに怖さが潜んでいます。

そして、仕組みや実態がわかりにくくて不確か…。気が付いた時には、いつの間にか大きな借金を抱えているのです。被害に遭わないためにも、こうした事例があることを知っておきましょう。

☆カーボンニュートラルって何?…日本語で言っしてほしい

世界的に話題になっているこの言葉ですが、カタカナ表記になじめない世代の私…。ましてや90歳代の母の世代にはチンプンカンプンの言葉です。二酸化炭素の排出量と吸収量が差し引きゼロになることだと思っておりますが、どうでしょう。

電気自動車がかれからは主流になると言われています。では、その電気自動車を生産する時に発生する二酸化炭素はどう計算したらよいのでしょうか。石炭火力発電所から発生する二酸化炭素が問題になっていますが、クリーンエネルギーだからと言って、原子力発電に切り替えてよいのでしょうか。考えれば考えるほど深みにハマっていきそうなエネルギーの問題…。

そして切実なのは、この冬の暖房費高騰!空家状態の帯広の実家は築40年のオール電化住宅です。凍結防止のため最低限の暖房を入れています。先月の電気代は5万円を超えてしまいました。1月2月と厳寒期はさらに高額になりそうです。

エネルギーのムダ使い…どうしたらよいのでしょうか。  
法律相談…気持ちスッキリ!受けて良かった。

消費生活専門相談員による相談窓口は、月2回開設しています。  
1月の開設日は13日(木)と27日(木)です。

# 令和4年度 陸別保育所 入所希望者の募集について



令和4年度陸別保育所を次のとおり開設します。  
入所を希望される方（保護者）は、入所申込書を提出してください。

**開設保育所** 陸別保育所

**入所対象者** 平成28年4月2日生まれ～令和3年4月1日生まれの子どもで、保護者が労働又は疾病その他の事由により家庭で保育することが困難であるもの。  
※ただし、入所時点で満1歳6カ月には達していることが条件です。

（満3歳以上小学校就学前子どもの場合は、保育困難事由に該当しない場合でも入所可能です。）

その他、諸条件がございますので、詳しくはお問い合わせください。

**入所期間** 令和4年4月1日～令和5年3月31日（入所式は令和4年4月7日）  
土日祝日を除き、午前8時45分から午後3時まで  
時間延長あり、夏期・冬期・春期に休所期間あり

**保育料** 無料（給食費も無料）

**申込受付期限** 令和4年1月31日（月）  
年度途中入所の場合は随時受付します。

**問い合わせ先** 陸別保育所

陸別町字陸別原野基線333番地1 ☎ 27-2256（担当：前田）



ASHORO

## 足寄から

### 足寄の息吹を感じるコラム 「足寄物語」

地域おこし協力隊の神本英邦さんによるコラム「足寄物語」を足寄町公式ホームページで連載しています。

足寄町で活躍している人々や、町内の魅力あるスポットを神本さん自ら足を運んで取材し、深く掘り下げて紹介しています。

足寄町で活躍する方の熱い思いと、意外と知らない足寄のことがよくわかる「足寄物語」は、読み始めると止まりません！ぜひご覧ください。



足寄物語

詳細 足寄町役場経済課商工観光・エネルギー担当  
☎ 28-3863

HONBETSU

## 本別から

### ほんべつ豆まかナイト2022

今年で8回目を迎える豆まかナイトは、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため会場を変更し、町民憩いの広場（役場前駐車場）にて「コンパクト豆まき抽選会」を午前の部と午後の部の2回に分けて実施します。

今回まかれる豆は、抽選券と一緒に袋に入れており、食べられます！また、抽選会では、本別町産の豆やJA本別町が開発した「SOYKARI（そいかり）」などの景品が当たります。皆さんぜひご参加ください。  
※お越しの際はマスクの着用をお願いいたします

とき 令和4年1月30日（日）

① 10時～ ② 14時～

ところ 町民憩いの広場（役場前駐車場）

内容 コンパクト豆まき抽選会

入場料 無料

問い合わせ 本別町商工会 ☎ 22-2529

# 健康コーナー 282

## ☆進化した脳と脳卒中

【担当】  
保健福祉センター  
保健師 菅原育子

保健指導担当では、生活習慣病についての学習を継続しています。

今年度はその中でも、「高血圧」を重点に学習していきます。

先日受けた研修会で紹介された『NHKスペシャル 脳の起源 がん脳卒中』（NHK取材班）に、興味深い内容があったので、今回はそちらを紹介いたします。

### 脳の血管は薄い

脳の最も太い血管は中大脳動脈です。直径は4mm程度です。

一般に血管は、血液の流れる量が多いほど、つまり内径が大きいほど壁が厚くなりますが、同じ内径の冠動脈（心臓に血液を送る動脈）と血管の壁の厚さを比べると、冠動脈の壁は2mm程なのに対して、中大脳動脈はわずか0.3mm（下敷

きの厚さ）しかありません。これだと脳の血管が容易に破れてしまいそうですよね。

### 脳の血管はなぜ薄い？

脳は、重さでいうと体重の約2%しかありません。60kgの方だと1.2kgです。一方で、血液の量は体重の約8%です。脳は1分間で700〜800mlの血液を必要としますが、これは、全身の血液の15%にもなります。脳がいかに酸素とエネルギーを使う臓器だといふことがわかります。

しかし意外なことに、脳の血液量は、寝ていても運動していても変わらないのです。血流が不足して酸素やエネルギーも不足し、脳が働かなくなるとは困っています。そこで脳には、どんな場合にも血液量を一定

に保つ特別な仕組みが作られてきました。

必要以上の血液が入ってきそうになると、脳の血管が自ら細く収縮し、余分な血液が入ってこないように調整するのです。

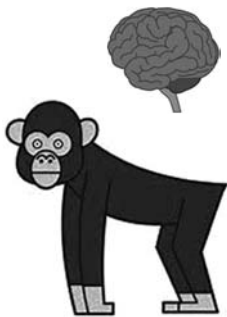
一方で体は、運動する時の筋肉は最大八倍もの血流を使います。そのため体の血管は血流が大量に増えても耐えられるよう、血管の壁が厚くなっているのです。どんな時も血流量が一定の脳の血管は、壁にかかる力も変わらないので、壁は薄いのです。

### チンパンジーは

### 脳卒中を起さない？

数百万年の間に、人類の脳は3〜4倍の大きさになりました。

特に200万年前から、すごい速さで進化し、脳は巨大化しました。



その巨大化した脳細胞に十分な血液を送るため血管が細分化し、毛細血管が劇的に増えました。人間の脳血管の全てをつなぎ合わせるに、何と600kmもの長さになります。

毛細血管の構造上、分岐部や曲がった部分があり、そのような血管の壁には、かかる力が大きくなります（高速道路のカーブのイメージ）。

ところがかかる力が大きくなったのにも関わらず、脳血管の壁は薄いままだったため、その壁に負担がかかり、脳卒中を引き起こすようになったのです。

### 脳卒中は特定の

### 血管に起こりやすい

脳卒中は、ヒトで特に進化した脳の部分、発達した部分に起こりやすく、具体的には「レンズ核線条体動脈」と呼ばれる10本ほどの血管が走る部分です。

ここから運動神経に深く関りのある「内包」と呼ばれる部分の血液を一手に担っており、この血管をつた

本でも障害が起きると、密集した運動神経が束になって断線してしまい、動きの命令が体に伝わらず、麻痺が起きる状態になってしまいます。

### 正常血圧を保とう

今までのことをまとめますと、人類の脳は進化しきれなかったということです。高血圧は壁の薄い脳血管に大きな負担をかけます。大切な脳血管を脳卒中から守るために、血圧を正常に保ちましょう。



家庭血圧での降圧目標は、75歳以上の高齢者で135/85未満、75歳未満の成人では125/75未満です（合併症等により異なります）。

冬の寒さは、血圧を5〜10程度上げると言われていますので、気をつけたいところです。

週間・月間

1月21日～2月20日は  
「北方領土の日」

特別啓発期間です

2月7日は、1855年のこの日（旧暦では安政元年12月21日）、伊豆の下田において日露通好条約が平和裏に調印された日であり、

この条約により日露両国の国境が定められ、択捉島など北方領土が日本の領土として初めて国際的にも明確にされました。そして、その歴史的な意義と、平和的な外交交渉によって領土の返還を求める運動の趣旨から、2月7日が「北方領土の日」として定められています。

また、北海道は「北方領土の日」を含む1月21日（金）から2月20日（日）までの期間を「北方領土の日」特別啓発期間と定め、市町村及び関係団体と連携し、北方領土問題に関する啓発活動を一層強力に実施しています。

北方領土問題は、日露間の最大の懸案です。両国の

真の関係改善のためには、北方領土の返還によりこの問題を早急に解決し、平和条約を締結する必要があります。そのためには、国民一人ひとりが、この問題への正しい認識と理解を深め、北方領土の一日も早い返還実現のために皆様のご協力をお願いいたします。

なお、陸別町では、「北方領土の日」特別啓発期間に合わせて、1月21日（金）から2月20日（日）までの期間、役場庁舎1階ロビーに北方領土返還要求署名ブースを設置し、署名活動を行いますので、ご協力をお願いいたします。

【問合せ】総務課総務担当  
☎27-2141（内線213）

お知らせ

みんなチェック！

北海道最低賃金

北海道内の事業場で働くすべての労働者（会社員、パート、アルバイトの方、学生さんなど働くすべての人）及びその使用者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。  
○地域別最低賃金（時間額）

889円

令和3年10月1日発効

なお、特定の産業で働く方は、北海道の特定最低賃金（産業別）が適用されます。

○特定最低賃金（時間額）

※処理牛乳・乳飲料、乳製品、糖類製造業

922円

令和3年12月4日発効

※鉄鋼業

979円

令和3年12月1日発効

※電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造業

924円

令和3年12月2日発効

※船舶製造・修理業、船体ブロック製造業

917円

令和3年12月10日発効

▼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及び時間外等割増賃金は算入されません。

【お問合せ先】

・厚生労働省北海道労働局  
労働基準部賃金室  
最低賃金係

☎011(709)2311  
(内線3533)

・帯広労働基準監督署

☎0155(97)1243

【総務省からのお知らせ】  
手紙を守るための  
ルールがあります

手紙やはがきなどの信書（特定の受取人に対し、差出人の意思を表示し、又は事実を通知する文書）は、原則として、日本郵便株式会社及び信書事業者だけが取り扱うことができ、貨物運送のはんちゅうである宅配便やメール便では原則として信書の送付は取扱うことができないものと定められています。

なお、詳細・お問合せについては、次のとおりです。

・総務省情報流通行政局  
郵政行政部

<https://www.spunu.go.jp/yusei/index.html>

・信書便制度周知  
リーフレット

[https://soumu.go.jp/main\\_content/00739946.pdf](https://soumu.go.jp/main_content/00739946.pdf)

・総務省情報流通行政局  
郵便行政部郵便課  
☎03(5253)5975



# 募 集

## 令和4年度訓練生の追加募集について

北海道障害者職業能力開発校では、次のとおり訓練生の追加募集をします。

### ▼対象者

障がいをお持ちの求職者

▼訓練科目 建築デザイン科・CAD機械科・総合ビジネス科・プログラム設計科・総合実務科

▼募集人員 各科若干名

▼願書受付期間

令和3年12月1日(水)～令和4年1月20日(木)

▼選考試験日

令和4年2月7日(月)

▼選考場所 北海道障害者職業能力開発校  
(砂川市焼山60番地)

▼試験内容

数学、国語、面接

▼問合せ先 最寄りのハローワーク又は左記連絡先まで

お問い合わせください。

北海道障害者職業能力開発校

☎0125(52)2774

Fax 0125(52)9177

陸上自衛隊足寄分屯地非常勤職員(給食)を募集します

足寄分屯地内で給食業務にあたる非常勤職員を次のとおり募集します。

▼募集人員 1名

▼採用日 令和4年4月1日

▼業務内容 調理・配食、厨房の清掃等

▼賃金等 日給6100円  
11200円

(年齢、経験等により変動) 賞与あり

▼勤務時間 7時間45分 (シフト制)

▼休日休暇 週休2日制、祝日、有給休暇、夏季休暇、忌引き休暇等

▼募集詳細 勤務時間、待遇諸手当等についての詳細は足寄弾薬支処総務科人事係

☎0156(25)5811 (内線216)

にお問い合わせください。

▼募集期限 令和4年2月初旬

▼試験日(面接、健康診断) 申込者に別途連絡します。

▼資格等 不要

▼応募申込

ハロワーク池田まで

池田町西2条2丁目10番地

☎015(572)2561

「国有林モニター」を募集します

募集します

林野庁北海道森林管理局では、国民の皆様が国有林の役割や現状等をご理解いただくとともに、国民の幅広い意見を把握し国有林野の管理経営に役立てるため、「国有林モニター」を募集します。

▼依頼期間 令和4年4月から令和6年3月まで(2年間)

▼依頼内容

・アンケート調査への回答

・モニター会議への出席

・現地見学会への参加

▼募集人員 48名

▼応募資格 北海道にお住まいで国有林に関心のある満18歳以上の方

(令和4年4月1日時点)

▼応募期限(必着)

令和4年2月18日(金)

▼応募方法等詳細は、次にお問い合わせください。

〒064-8537

札幌市中央区宮の森

3条7丁目70番地

林野庁北海道森林管理局

企画課国有林モニター担当

☎011(622)5228

Fax 011(622)5194

## 年 末 年 始 の 休 み

役 場	12月31日～1月5日
保 健 セ ン タ ー	12月31日～1月5日
国保関寛齋診療所	12月31日～1月5日
公 民 館	12月27日～1月5日
観 光 物 産 館	12月30日～1月3日
オ ー ラ ハ ウ ス	12月27日～1月5日
銀 河 の 森 天 文 台	12月30日～1月5日

## 公衆浴場「ふれあいの湯」

### 年 末 年 始 の 営 業 に つ い て

〈年末〉 12月31日(金)

午後3時から午後7時まで

〈年始〉 1月4日(火) 午後4時から通常営業

※1月1日(土)から1月3日(月)までは休業となります。

# 銀河の森コテージ村がらのお知らせ

〈12月10日現在 コテージ予約状況〉

予約は既にうまっている場合があります。最新の予約状況は直接コテージ村管理棟へご確認ください。

○余裕あります ●満室です △予約が入ってます ※予約はお早めにコテージ村管理棟へ(TEL 27-4040 FAX 27-4041)

1月	コテージ	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月
	予約状況	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
6人用	△	△	●	△	○	△	△	△	△	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
10人用	●	●	●	○	○	○	○	○	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	

2月	コテージ	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月							
	予約状況	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
6人用	○	△	○	△	●	○	○	○	○	○	△	△	○	○	○	○	○	△	○	○	○	○	○	○	△	△	○	○	
10人用	○	○	○	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

## 町職員人事異動

退職 【町長部局】(令和3年12月31日付発令)  
五十嵐智幸▷建設課主任主査

## 町民のうごき

おく  
やみ

田近 静子さん 94歳 11・23 共栄第1

## 運転免許更新時講習日程

詳細は本別警察署(☎22-0110)にお問い合わせください。

月	会場名	種類	日	曜日	時刻	月	会場名	種類	日	曜日	時刻
1	本別中央 公民館	一般	12	水	10:00	2	本別中央 公民館	一般	9	水	10:00
		優良	12	水	11:30			優良	9	水	11:30
		初回	26	水	13:00			違反	24	木	10:00
		違反	26	水	10:00			月	足寄町民 センター	優良	17
一般	20	木	15:00	一般	17	木	15:00				

※本別警察署で更新手続きを済ませてから受講して下さい。

## 町の人口・世帯数 R3.11.30

人口 2,285人(-1)  
男 1,147人(+1)  
女 1,138人(-2)  
世帯数 1,301戸(±0)

友好町民の会 269人(前月比+2人)

ホームページアドレス <https://www.rikubetsu.jp/>

## ご厚意

ご寄付ありがとうございます

陸別町への寄付

◇陸別町農業協同組合

(西岡悦夫代表理事組合長)

牛乳消費拡大運動の一環として

明治おいしい牛乳

200ml 1740個

明治ミルクきわだつヨーグルト

78g 152個

牛乳券200円券5枚245組

(保育所、陸別小・中学校用)

社会福祉協議会

ボランティアセンター

(愛情銀行)への寄付

◇田近勇一さん(上斗満) 10万円



11/9 陸別町社会福祉協議会主催の「ふれあい広場」の代替事業として「ふれあいお届け隊」事業(70歳以上の町民で独居または在宅で障害者手帳を所持している方が対象)が行われ、この日、社協役員が高齢者共同生活支援施設福寿荘を訪れ、陸別中学校ボランティア部の生徒が作成したメッセージカードと商品券を入居者に手渡しました。



1月1日現在  
交通事故死ゼロ  
2,661日

「よそ見でも 命を奪えば 殺人犯」 島田 蒼志 さん(陸中1年)