

Rikubetsu Town



Public Information No.659

2016



平成28年



～今月の表紙～

振り袖姿で勢ぞろい

陸別町成人式（1月3日）

- ◇平成28年陸別町成人式
- ◇平成28年消防新年出初め式
- ◇国民年金特集

祝平成28年 陸別町成人式



新成人と関係者による記念撮影

平成28年 陸別町成人式 18人が大人への一歩誓う

1月3日 平成28年陸別町成人式がタウンホールで行われました。

式では家族や来賓が見守る中、新成人18人が入場。石橋教育委員長から「成人することによって様々な権利が与えられるが、同時に数々の責任と義務を果たさなければならぬ。そのことを自覚しながら、若さという財産を大切に、自ら立てた目標に向かって努力してください」と式辞を述べ、野尻町長からは「社会に出ると苦労することが数多くあると思うが、それを一つひとつ乗り越えていくことで自分の自信につながる。皆さんの未来が明るいものとなるよう祈念します」との祝辞がありました。

また、野下教育長から一人ひとりに記念品が手渡され、最後に新成人を代表して、佐藤大雅さんが「これからは自



▶成人の決意を述べる佐藤大雅さん

分自身で考えて行動し、責任を負わなければならない。社会人としての常識を大切に社会という大海へ胸を張って船出したい」と成人の決意を語りました。



しばれ君、つらちゃんも大人気



町民憲章斉唱



記念品の贈呈

我が町守る決意新たに 平成28年消防新年出初め式

1月6日 陸別消防団による消防新年出初め式が行われ、団員が道の駅前から役場庁舎までを分列行進し、タウンホールにおいて式典が開催されました。

式典では、勤続表彰などが団員に伝達され、野尻町長のあいさつ、来賓からの祝辞がありました。最後に濱田団長からの謝辞では、今期限りで勇退する意向が示され、「4月から十勝がひとつとなる消防行政がスタートしても我が町を守るのは陸別消防団である。これからも訓練に訓練を重ね、町民に期待される消防団づくりをまい進する」と決意を述べました。

表彰者は次のとおり（敬称略）。



濱田団長を先頭に分列行進する団員（写真上）と表彰される団員（写真右）

北海道知事表彰

勤続30年

部長 平野行広

勤続20年

団員 谷 統志

勤続10年

団員 三好陽平

団員 野尻航平

北海道消防協会長表彰

勤続30年

部長 平野行広

勤続10年

団員 三好陽平

団員 野尻航平

北海道消防協会 十勝地方支部長表彰

功労章

団長 濱田 始

勤続25年

分団長 下山 正人

勤続5年

団員 菅井 亮

団員 濱田 正志

陸別消防団長表彰

精勤章

団員 上杉 昌弘

団員 滝田 典男

団員 濱田 正志

団員 佐藤 皓司

団員 川初 伸司

団員

全道コンテスト金賞に輝く

陸別リコーダーアンサンブルクラブ

1月8日 陸別リコーダーアンサンブルクラブが、札幌市で開催された「第30回全道リコーダーコンテスト」の合奏の部に出場し、金賞を受賞しました。

同クラブは、昨年11月29日に北見市で開催された「第37回北見地方アンサンブルフェスティバル」において金賞を受賞し、今回の全道コンテストへの出場を推薦されました。コンテストに出場した8人は1月6日に野下教育長を訪れ、「みんなで力を合わせ楽しく演奏し、金賞を取って全国コンテストを目指したい」と抱負を述べて出発。惜しくも全国コンテストへの推薦は逃しものの、目標であった金賞に見事輝きました。



全道コンテストに出場したメンバーと指導者の新国教諭（1月6日）

年金特集号

『年金』なんて
まだまだ自分には
関係ない!

と思っている皆さんに、
知ってトクする「国民年金」のお話です。

「若年者納付猶予制度」のご案内

「国民年金」は、20歳から60歳になるまでのすべての人が加入する義務がある、国が運営する年金制度です。

年金は老後のためだけでなく、思わぬ事故で身体に障害を負ってしまったときに、障害年金を受け取ることができます。

「いざ」というときに頼りになる「保険」です。

20歳になったら国民年金の保険料を払わなければなりません。収入が少ないため保険料が払えない30歳未満の方には、保険料の納付が猶予される「若年者納付猶予制度」があります。

万一の備え、将来の備えとして、ぜひ、この制度をご利用ください。

詳しくは、役場町民課 戸籍・住民担当（☎27-2141 内線112）、年金事務所、「日本年金機構ホームページ」へ

日本年金機構

検索

「若年者納付猶予制度」って、どんな制度なの？

20歳代の方の国民年金保険料の納付が猶予される制度です

国民年金には保険料を免除する制度がありますが、本人の所得が低くても収入のある世帯主（親など）と同居している場合は、保険料の免除対象にはなりません。

「若年者納付猶予制度」は、世帯主の所得にかかわらず、保険料の納付が猶予される制度です。厚生年金に加入していないフリーター、就活中などで、所得の少ない20歳代の方が対象です。

また、この猶予制度を利用している期間は、不慮の事故やスポーツ・病気などで身体に障害が残った場合に受け取れる障害基礎年金の受給資格期間に算入されます。

<対象となる方>

30歳未満で、本人と配偶者の各々の所得が一定金額以下の方

<所得のめやす>

$$\text{（扶養親族等の数} + 1 \text{）} \times 35 \text{万円} + 22 \text{万円}$$

で計算した額以下である場合

<ご注意>

学生の方はこの制度の対象とはなりません。「学生納付特例制度」をご利用ください。

そのままにしておくと、どうなるの？

万一の場合に、年金が受け取れなくなります

国民年金には、次の3種類の年金があります。

- ・老齢基礎年金：65歳から死亡するまで受け取れる終身年金
- ・障害基礎年金：病気やけがで障害が残ったときに受け取れる年金
- ・遺族基礎年金：本人が死亡したときに、配偶者や子供が受け取れる年金

保険料を納付しないで、この「若年者納付猶予」の申請もしないまましていると、老後に受け取る老齢年金だけでなく、病気やけがで障害が残ったときの障害年金なども受け取れなくなることがあります。

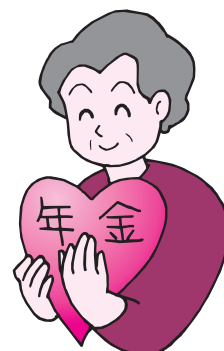
参考データ

◎老齢基礎年金の額

65歳から年額 780,100円（月額 65,008円）
（20歳から60歳になるまで40年間、保険料を払った場合）

◎障害基礎年金の額

〔障害等級1級の場合〕年額 975,100円
〔障害等級2級の場合〕年額 780,100円



猶予が認められると、どうなるの？

保険料を払っていない状態（未納）ではなくなります

猶予が認められると、その期間は未納期間ではなくなり、将来の老齢基礎年金を受け取るために必要な期間（受給資格期間）として計算されます。ただし、保険料の納付が猶予されているだけですので、猶予の期間は、受け取る年金額には反映されません。

10年以内に保険料を払えば（追納）年金額を増すことができます。また、猶予の期間は、将来の年金のほか、不慮の事故、病気などで障害が残ったときの障害年金の受給資格期間にも算入されます。

◆「納付」「若年者納付猶予」「未納」の違い

	老 齢 基 礎 年 金		障害基礎年金 遺族基礎年金
	受給資格期間への算入	年金額への反映	受給資格期間への算入
納 付	○	○	○
若年者納付猶予	○	×	○
未 納	×	×	×

10年以内に保険料を払う「追納」は、納付猶予を受けた期間の翌年度から起算して、3年度目を過ぎると、当時の保険料額に経過年数に応じた加算額が上乘せされますので、早目の手続をおすすめします。

手続きはどうするの？

自分で申請する必要があります

「若年者納付猶予制度」を利用するには、自分で申請を行う必要があります。住まいのある役所に申請書を出し、審査を受けます。猶予の対象となる期間は1年間ですので、必要に応じて、毎年、申請することになります。

<申請の流れ>

(1) 申請書の入手

市・区役所、町村役場の国民年金窓口、年金事務所、日本年金機構ホームページで入手できます。

(2) 申請書の提出

住民票を登録している市・区役所、町村役場の国民年金窓口へ提出します。

(3) 対象期間

原則、7月～翌年6月の期間を対象として審査します（申請日が1月～6月の場合は、前年7月～6月）。

(4) 審査の結果

猶予が認められた場合は「承認通知書」が届きます。承認期間は、原則7月～翌年6月の1年間です。

●既に保険料を納めた月分は、納付猶予の期間にはなりません。

猶予が認められなかった場合は「却下通知書」が届きますので、保険料を納付する必要があります。

◆平成26年4月から、申請時点の2年1カ月前の月分まで申請（注）できるようになりました。

（注）2年1カ月前の月分まで申請することができますが、申請が遅くなると万一の際の障害年金などを受けられなくなる場合がありますので、すみやかな申請をお願いします。

保険料を納めるなら、まとめて払う「前納」がお得!

国民年金の保険料は、毎月納める必要があります。コンビニや銀行、郵便局で払うことができます。また、インターネットを利用したオンライン納付や預金口座からの自動引き落としも利用できます。

保険料を早めに納めることにより、割引される「前納」制度があります。ぜひ、ご利用ください。

◆「前納」制度の割引額

(平成27年度保険料額)

納付方法		1カ月分	6カ月分※1	1年分※2	2年分※3
月々支払い		15,590円	93,540円	187,080円	382,200円※4
前納	現金で支払い (割引額)		92,780円 (760円)	183,760円 (3,320円)	
	口座振替 (割引額)	15,540円 (50円)	92,480円 (1,060円)	183,160円 (3,920円)	366,840円 (15,360円)

- ※1 4月～9月分までの保険料 → 4月末までに納付
10月～翌年3月分までの保険料 → 10月末までに納付
(口座振替の場合は、4月末と10月末に引き落とされます)
- ※2 4月～翌年3月分までの保険料 → 4月末までに納付 (口座振替の場合は、4月末に引き落とされます)
- ※3 4月～翌々年3月分までの保険料 → 4月末までに引き落とされます。
- ※4 平成27年度保険料15,590円の12カ月分と平成28年度保険料16,260円の12カ月分の合計です。

便利なインターネットサービス「ねんきんネット」

「ねんきんネット」は、年金についての情報をインターネットを使って確認できるサービスです。24時間いつでもパソコンで確認できます。ぜひ、ご利用ください。

●「ねんきんネット」でできること

- ・自宅のパソコンで、24時間いつでも、最新の年金記録が確認できます。
- ・将来の年金額を試算できます。
- ・郵送でお届けしている「ねんきん定期便」がパソコンで確認できます。

「ねんきんネット」の
登録者が
300万人を突破!
(平成26年6月現在)

- ◆ご利用には、申し込みが必要です。日本年金機構のホームページで申し込みができます。年金手帳をご用意の上、お申し込みください。

詳しくは「ねんきんネット」で検索



12/17 陸小6年生12人が町議会を見学しました。児童らはこの日に行われていた12月定例会の本会議を傍聴。町議会議員からの一般質問に町長が答える様子を肌で感じ、町議会の重要性について学びました。



12/11 地域貢献活動の一環として北海道横断自動車道陸別町小利別舗装工事を行った道路工業・東日本経常建設共同企業体（代表者：道路工業株式会社十勝営業所、星野黒義明所長）に野尻町長から感謝状が贈呈されました。



1/8 第35回しばれフェスティバルの安全祈願祭がイベントセンター前で行われました。濱田正志実行委員長をはじめ野尻町長、宮川町議会議長ら30人の関係者がイベントの成功と準備作業の安全を祈りました。



12/13 陸別保育所の生活発表会がタウンホールで行われました。各クラスごとにゆうぎや舞踊劇、歌をステージの上で力いっぱい披露しました。（写真は、きりん組による舞踊劇「ねずみの嫁入り」）



1/15・16 ろうを溶かして作る「ワックスボール」づくりがコミュニティプラザ☆ぷらっと前で行われました。ボランティア約50人の手により70個が完成し、しばれフェスティバル会場の記念撮影スポットで使用されます。



12/15 育児サークル「らっこクラブ」によるクリスマス会が保健センターで行われました。参加した18組の親子はリースづくりやゲームを楽しみ、子供達はサンタクロースからプレゼントをもらいました。

陸別町人口ビジョン・総合戦略について

連載
第3回

10月30日に策定されました、陸別町人口ビジョン・総合戦略の内容について、広報12月号より全4回の連載でお知らせしています。今回は第3回目で、総合戦略（その1）として掲載します。

第3回 陸別町総合戦略について（その1）

I 基本的な考え方

(1) 人口減少と地域経済縮小の克服

人口減少は、今始まったものではなく、すでに日本は平成17年以降人口減少社会へと突入しており、陸別町においても昭和30年国勢調査（8,763人）をピークに減少し続けています。

この人口減少は、地域産業や地域社会の様々な基盤維持を困難にしています。このため、幅広い年齢層からの住民をはじめ、産業界、行政機関、教育機関、金融機関、労働団体、メディアなどが一体となって問題意識を共有し、これまでにない危機感をもって、人口減少の克服と陸別町の創生に取り組む必要があります。

(2) まち・ひと・しごと創生と好循環の確立

「しごと」が「ひと」を呼び、「ひと」が「しごと」を呼び込む好循環を確立することで、本町への新たな人の流れを生み出し、「まち」に活力を取り戻し、人々が安心して生活を営み、子どもを産み育てられる環境をつくり出すことが急務です。

(3) 総合戦略の位置付け

陸別町総合戦略は、陸別町人口ビジョンで示した目指すべき将来を展望し、第5期総合計画の内容を踏まえ、平成27年度からの5年間の目標や施策の基本的方向、具体的な施策をまとめたものです。

(4) 計画期間

平成27年度から平成31年度までの5年間

(5) 陸別町の将来像（第5期総合計画における設定）

『空・森・土と共に 町民の絆でつくる うるおいあふれる きらり☆ひかる町 陸別町』

II 施策推進の基本方針

(1) まち・ひと・しごとの創生に向けた政策5原則

人口減少克服・地方創生を実現するために、5つの政策原則に基づき施策を進めます。

- ① 自立性（自立を支援する施策）
- ② 将来性（夢を持つ前向きな施策）
- ③ 地域性（地域の実情等を踏まえた施策）
- ④ 直接性（直接の支援効果のある施策）
- ⑤ 結果重視（結果を追求する施策）

(2) PDCAサイクル

地域経済社会の実態に関する分析をしっかりと行い、中長期的な視野で改善を図っていくためのPDCAサイクルを確立します。

- ① 計画策定（Plan）
- ② 推進（Do）
- ③ 点検・評価（Check）
- ④ 改善（Action）

(3) 十勝定住自立圏域における広域の連携推進

国や北海道の地域連携施策を活用しつつ、誰もが住み続けたいと思える十勝圏域の形成を目指し、「十勝定住自立圏共生ビジョン」に基づく広域連携を推進します。

III 今後の施策の方向

(1) 総合戦略の目的

住民の心豊かな生活を確保し、「住民が住み続けたい町」の実現に向け努力しつつ、移住希望者が「住んでみたい」と実感できる環境の整備・促進を図ります。

(2) 成果を重視した基本目標

「陸別町人口ビジョン」を踏まえて、目標年次である平成31年度において、本町として実現すべき成果（アウトカム）を重視した数値目標を設定します。

(3) 基本目標

人口減少に歯止めをかけ、陸別町の創生を図るため、次の4つを本町の基本目標とします。

- ① 安定した雇用の場を創出する
- ② 新しいひとの流れをつくる
- ③ 結婚・出産・子育てのしやすい環境をつくる
- ④ 安心・安全に暮らせる地域をつくる

目標：陸別町の2060年の総人口 1,550人

この2060年の総人口1,550人は、陸別町を残すための目標値であり、それは町民の皆さんの協力が第一です。

陸別町人口ビジョン・総合戦略は、役場総務課の窓口には配置しているとともに、陸別町ホームページのお知らせに、掲載させていただきます。（陸別町ホームページアドレス <https://www.rikubetsu.jp/>）

英語指導助手

クリスマスのコラム

No.4

冬を楽しむ〜エドモントンでの休暇



こんにちは。前のコラムで陸別の冬が楽しみだ
と書きましたが、実際、陸別に来る前からこの町の冬に興味を持
ていました。でも、今までエドモントンに住んでいた時でも、時折
冬がどのくらい寒いかということをおぼろげに覚えています。エドモ
ントンの夏は非常に短いけれど、気温は30℃を超えることもありま
す。エドモントンの秋は長いですが、たくさんエドモントン市民
がその後の冬を恐れています。

幸いなことに私は冬が好きです。空気は爽やかで、すべてが幸せ
に満ちているようで、冬の間の日の出や日の入りの空は驚くほごき
れいだと思っています。

最近、クリスマス休暇を利用してエドモントンに帰っていました。
帰省して家族や友達と一緒に過ごすことがとても楽しみでした。日
の入り後に自転車や森や谷を駆け抜けましたが、これがこんなにも
楽しいとは思いませんでした。その時はとても寒い日でした。少な
くとも陸別よりも寒い日でした。エドモントンでは寒い時で日中
もマイナス15℃が平均です。ありがたいことに帰省している間は最
低気温がマイナス25℃以下になりませんでした。私は、エドモント
ンで楽しい時間を過ごしていましたが、陸別に戻ることもたいへん
楽しみにしていました。家族や友達に陸別がどれだけ平和で、町の
人は親切で、そしていっぱい自然に囲まれているのかを話しまし
た。陸別のことを話すと、陸別に戻りたいと思うようになりました。

もつすでに24回冬をエドモントンで過ごしています。25回目の冬
は陸別や他の北海道の街に身を捧げることになりました。陸別はエド
モントンよりも寒くないかもしれません。でも今年の冬は、本当に
楽しみでしかたありません。

(クリストファー・ブラウン)

消費生活相談室から

〜かみちゃんです〜

第34回

消費生活
専門相談員

上村正子

☆きょうまでサービスしなくても…と思いつつですが

「30日間返品・返金保証！万が一、ご満足いただけられない場合には遠慮
なくご返品ください。返品送料も当社で負担します。」

信じられないような話ですが、実はこれ、通信販売の返品条項の話で
す。商品は「あらゆる音楽が高音質で楽しめる」というオーディオ機器。
自分が選んで注文した物を満足できないという理由だけで返品でき
るんですね。30日間たっぷり使っても、「やっぱり満足できない。」と思
ったら送料も会社負担で返せるんです。信じられない。すごい時代にな
ったなあ…と思いました。会社は潰れないのでしょうか。反対に、安心で
きる会社としての宣伝効果があるのでしょうか。

☆いつでもどのような理由でも交換・返品お受けします

時代の違いを感じました。「消費生活論」の授業を受講している学生
たち25人は、平成生まれの新成人。この返品条項をどう思うか、聞いて
みました。

「実際に使ってみないと性能はわからない。広告だけでは判断できな
い。満足できない時、返品できるなら安心。」「返品できるのは、いいこ
と。今の時代、これが普通の会社の対応だと思う。」「肯定派が半数以上
でした。」

少数派ですが、返品条項に疑問を持つ学生の声も。「満足度は、人そ
れぞれで基準がない。消費者個人の感性で自由に返品できるのがいいこ
となんだろうか。」「こんな学生もいて私はちょっとびっくりホッとしてしま
した。」

寒い季節、外に出かけなくてもテレビショッピングやインターネット
通販で買える物ができるのも便利な時代になりました。「返品はでき
ません。」「未開封のものに限り返品可能です。」「という会社もあります
ので、購入前に確認してください。」

「返品条項」しつかり確認 お忘れなく

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。
日程は「くらしのカレンダー」に掲載しています。

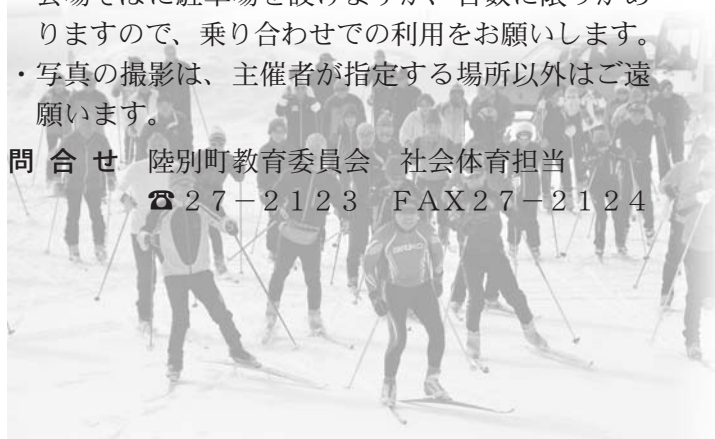


第22回日産カップ 陸別「歩くスキーの集い」

その他

- ・陸別町「道の駅」まで『北見バス・十勝バス』が利用できます。
- ・昼食は、競技終了後「日産テストコース管理棟」でとります。
- ・陸別町「道の駅」から会場まで町の送迎バスを用意します。
- ・スタートから2時間経過後に競技を終了させていただきます。
- ・会場そばに駐車場を設けますが、台数に限りがありますので、乗り合わせでの利用をお願いします。
- ・写真の撮影は、主催者が指定する場所以外はご遠願います。

問合せ 陸別町教育委員会 社会体育担当
 ☎ 27-2123 FAX 27-2124



日時 平成28年3月13日(日)
 陸別町「道の駅」発 8時50分
 (無料送迎バス)

開会式 9時40分
 歩くスキー出発 10時00分

定員 100名(申込先着順)
 参加料 1,000円(1日保険、記念品、昼食代、ソフトドリンク含む)
 郵便局より郵便振替払込書にて下記へ参加料を振り込んで下さい。
 口座番号 02790-5-84706
 口座名称 陸別町教育委員会

※備考欄に「歩くスキー」と記載して下さい。
 ※振込手数料、陸別までのバス賃は自己負担になります。

申込先 陸別町教育委員会
 社会教育・社会体育担当

申込期限 平成28年3月4日(金)

コース 日産自動車(株)北海道陸別試験場
 特設コース 8km

公民館新着情報

◇一般図書

- 掟上今日子の退職願……………西尾維新
- 当確師……………真山仁
- 獅子吼……………浅田次郎
- 少女の時間……………樋口有介
- 坂の途中の家……………角田光代
- 蛮政の秋……………堂場瞬一
- なぜあの人は、夜中にラーメンを食べても太らないのか?……………道江美貴子
- ムネオの遺言……………鈴木宗男

◇児童図書

- まめまきバス……………藤本ともひこ
- きをつけておおかみだ!……………セドリック・ラマディエ
- さかさ町……………F・エマーソン・アンドリュース
- ゆきだるまうさぎ……………田中てるみ
- タンポポの金メダル……………山本早苗
- 10分で読めるノーベル賞をとったえらい人……………ノーベル賞受賞者研究会
- ドンのかち……………こしだミカ

◇CD

- 「シングル」……………D
- 未来……………コブクロ
- 唇にBe My Baby……………AKB48
- 「アルバム」……………
- 福の音……………福山雅治
- シャンデリア……………back number

◇DVD

- ピリギヤル……………D
- イニシエーション・ラブ……………DVD BOX 4
- 妖怪ウォッチ……………DVD BOX 4

※本の貸出期間は3冊2週間です。

< 2月 >

陸別町の子育て支援情報

日	曜日	行 事 等	子 育 て 支 援 関 係	担 当
1	月		自由遊び（保健センター）	らっこクラブ
2	火			
3	水	節分・クリス先生と豆まき	節分（みんなで豆まきをします。）	子育て支援センター
4	木		親子リズムあそび（保健センター・親子ひろば）	保健福祉センター
5	金			
6	土	しばれフェスティバル		
7	日	〃		
8	月		自由遊び（保健センター）	らっこクラブ
9	火			
10	水			
11	木	● 建国記念の日 ●		
12	金			
13	土			
14	日			
15	月		自由遊び（保健センター）	らっこクラブ
16	火			
17	水			
18	木		妊婦・乳幼児相談、離乳食試食会（保健センター）	保健福祉センター
19	金	2計測（保育所）		
20	土			
21	日			
22	月		自由遊び（保健センター）	らっこクラブ
23	火			
24	水			
25	木		親子リズムあそび（保健センター・親子ひろば）	保健福祉センター
26	金			
27	土			
28	日			
29	月	おたんじょう会（保育所）		

※自由あそび（月曜日）・親子リズムあそび（木曜日）は午前中の開催です。

【問合せ先】 保健福祉センター ☎27-8001

◇子育て支援センターから◇

○乳幼児とその保護者が自由に利用することができる「子育て親子ひろば」を開設しています。子どもたちの交流はもちろん、お父さん・お母さんの子育てで情報を得る機会に、是非ご利用ください。
日時：毎週 月～金曜日 午前9時30分から 場所：保健センター内（トレーニング室の隣）

ASHORO

足寄から

おいしいチーズはいかがですか

足寄の広い大地で伸び伸びと育ち、自然の恩恵をいっぱい受け放牧された生乳を使ったチーズはいかがですか。

ふるさと納税に関するポータルサイト「ふるさとチョイス」の加工品部門で第4位にランクインした「あしよろチーズ工房」のおいしいチーズをぜひご賞味ください。



販売場所

- ・Aコープあしよろ
- ・農畜産物直売所「寄って美菜」
- ・あしよろ銀河ホール21内ショップ ほか

詳細 Aコープあしよろ ☎25-4321

HONBETSU

本別から

第39回 舞踊祭

町文化協会に加盟している舞踊団体の皆さんが一堂に会し、日ごろの練習成果を披露します。日舞、剣舞のほか、子どものバレエやフラダンスも加わり、華やかな舞台となります。皆様のご来場をお待ちしています。

と き 2月28日（日）午後1時 開演

と ころ 本別町中央公民館大ホール

出演団体 藤舞会、神刀流本別支部、勇足のぎく会、よもぎ会、グラン・ジュテーバレエー、ハワイアンフラステラ、ハワイアンフラパープルズ

詳細 本別町中央公民館内文化振興担当
☎22-5111

健康コーナー 211

☆睡眠の知識／不眠について

【担当】
保健福祉センター
保健師 前田 智美

以前は朝までぐっすり眠れたのに今は夜中に何度も目をさましてしまつ…。今までの自分ではない状態になつたとき、人は不安を感じるものです。また、「不眠症」という言葉は聞いたことはあってもよくわからないという方も多いと思います。

今回は睡眠についての正しい知識と情報をお伝えします。

☆睡眠の原理

睡眠には浅い眠りのレム睡眠と、深い眠りのノンレム睡眠があります。

眠りにつくと、まずノンレム睡眠が現れ、次に浅い眠りのレム睡眠へと移行します。

眠りはこれら性質の異なる2種類の睡眠で構成されており、90分周期で一晩に4〜5回、一定のリズムで繰り返されています。

☆なぜ人は眠るのか

睡眠は身体の休息はもちろん、脳が休息するための大切な時間です。身体の疲れは横になって身体を休めるだけでなく、もある程度回復できますが、

意識や知能、記憶など知的活動を行う大脳は起きている限り休息することは不可能です。睡眠は脳を深く眠らせて、精神的な疲労を回復する大切な営みなのです。

また、昔から「寝る子は育つ」といいますが、脳が深い眠りに入ると成長ホルモンが分泌されることがわかっています。この成長ホルモンは細胞の新陳代謝を促して、皮膚や筋肉、骨などを成長させたり、日中の活動で傷ついた筋肉や内臓などを効率よく修復する働きがあります。

睡眠は身体と脳の再生工場のようなものです。私達は、心と身体の健康を保つために眠る必要があるのです。

☆睡眠時間は長をより質

よく、理想の睡眠時間として「1日8時間」という数字があげられますが、これは医学的根拠があるわけではなく、多くの人の睡眠時間が6〜9時間の間という統計から出された平均的な睡眠時間に基づきません。

睡眠時間にはかなりの個人差があり、平均睡眠時間より短いからといって不健康な眠りというわけでも、不眠というわけでもなく、6時間よりもっと少ない3〜4時間の睡眠で十分な人もいれば、9時間以上の睡眠が必要な人もいます。基本的には日中眠気がなく、きちんと活動していくのに十分な睡眠時間が確保されていれば、何時間でもかまわないといえます。

長く眠る人でも、脳の睡眠であるノンレム睡眠は短時間睡眠の人と変わらないとの報告もあります。

睡眠は時間よりも「質」のほうが重要。質のよい睡眠とは、目覚めがスッキリとしていて、ぐっすり眠ったという満足感が得られる眠りのことです。

☆日本人の5人に1人は不眠で悩んでいる

24時間型の生活習慣による生活リズムの乱れや、最近のストレスに満ちた社会を反映してか、不眠に悩まされる人が増えているようです。

20歳以上の3030名を対象にしたある調査においても、「睡眠で十分に休養がとれていない」という人が23・1%達し、特に20〜40歳代の働き盛りの年代に多くみられます。

た。理由は、多忙により睡眠時間が十分にとれないという理由が51・8%と最も多く、次に精神的ストレスが20・5%でした。

あらゆる場面でストレスにさらされている現代人にとつて、今や「不眠」は生活習慣病の一つといえるかもしれせん。

☆不眠症

「不眠症」とは、心身の健康を維持するために必要な夜の睡眠が量的または質的に不足して、昼間の日常生活に支障を来したり、本人が大きなストレスを抱え込んでいる状態をいいます。一口に不眠症といってもいろいろなタイプがあります。

1. 早朝覚醒

朝早くに目が覚めてしまう症状です。特に高齢者でよくみられる症状ですが、これはうつ病の初期にもみられる症状ですので若い世代にもみられます。

2. 中途覚醒

深夜に何度も目が覚めてしまう症状です。飲酒や夜間の頻尿、むずむず脚症候群など身体的な原因がある場合に起こりやすくなります。特に高齢者に多く見られます。

3. 入眠障害

布団に入ってから眠りにつ

くまでの時間が30分以上かかる「寝つきが悪い」症状です。心配事や精神的ストレスがあったり、睡眠にこだわりをもっている人が起こりやすい傾向があります。

4. 熟睡障害

睡眠時間は十分にとつたはずなのに、熟睡したという満足感が得られない状態をいいます。脳が深く眠っている時間が少ない場合には「ウトウトしただけで、ほとんど寝ていない」という感覚を覚えやすいです。

☆対策

- ・ 毎朝同じ時間に起きる
- ・ 軽い運動を行う
- ・ 夜になったら身体を温める
- ・ 寝る前は柔らかい光にする
- ・ 就寝前は飲食を控える。特にカフェインに気をつける
- ・ 内科の病気や処方された薬が原因の場合もある。かかりつけ医に相談を

悩みなどで眠れない場合、原因が解決されれば、いつもどおり眠れるようになることがほとんどです。

しかし、1カ月以上の不眠は、ただ眠れないだけではなくて体調に悪影響を及ぼしたり、昼間の眠気のために事故などを引き起こす恐れもあります。不眠が長期化する場合は、受診をお勧めします。

情報 INFORMATION

北海道小児救急電話相談

お子さんが急な病気やケガで心配なとき、ご相談ください。

相談ダイヤル 011-232-1599
又は短縮ダイヤル #8000
(プッシュ回線・携帯電話のみ)

相談時間 午後7時～翌朝午前8時まで
※小児科医の支援体制のもとに看護師が相談に応じます。

※電話相談は一般的な助言を行うもので、診療・治療はできませんのでご了承ください。

※詳しくは、北海道保健福祉部地域医療推進局地域医療課ホームページをご覧ください。

<http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/cis/kyukyu/denwasoudan.htm>

無料登記相談所の開設

土地・建物の登記について相談したいことはありませんか？

- 所有者が亡くなったが、登記はそのまま
 - 子供に譲りたい
 - 土地の境界をはっきりさせたい
 - 空家の処分について困っている
- …など、この機会にご相談ください。専門家である司法書士、土地家屋調査士がお答えします。

日時 3月17日(木) 午前10時～午後3時
場所 陸別町役場 第1会議室

申込み 事前に電話等で申し込みが必要
※申込み期限 3月11日(金)

問合せ・申込み 町民課広報広聴・統計担当
☎27-2141 内線118

国有林モニターの募集

林野庁北海道森林管理局では、国民の皆さまに国有林の役割や現状をご理解いただくとともに、管理経営に役立てるために「国有林モニター」を募集します。

募集人員 48人
依頼期間 平成28年4月から平成30年3月まで
依頼内容 アンケート調査への回答、モニター会議・現地見学会への出席、国有林に関する意見等の提出

応募資格 北海道在住で国有林に興味のある満20歳以上(H28.4.1現在)の方

募集期限 平成28年2月26日(金)

問合せ・応募先
林野庁北海道森林管理局企画課国有林モニター担当
〒064-8537 札幌市中央区宮の森3条7丁目70番
☎011-622-5228
E-mail h_kikaku@rinya.maff.go.jp

陸別町内の農地の賃借料情報

農地法第52条の規定に基づき、陸別町内における農地の実勢賃借料について情報を提供いたします。

平成27年1月から12月までに締結(公告)された農地の賃貸借における賃借料水準(10アール当たり)は、次のとおりです。

地域：陸別町全域 **地目**：畑(普通畑)
平均額 2,700円
最高額 5,000円
最低額 1,500円
データ数 123件

※データ数は、集計に用いた筆数である。
※金額は、算出結果を四捨五入し、100円単位としている。

問合せ 陸別町農業委員会
☎27-2141 内線121

「北方領土の日」特別啓発期間

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

この北方領土問題解決のため、2月7日を「北方領土の日」と定め、1月21日(木)から2月19日(金)まで役場庁舎1階ロビーにおいて北方領土返還要求署名コーナーを設置しますのでご協力をお願いします。

人権擁護委員の委嘱

平成28年1月1日付けで法務大臣から人権擁護委員を委嘱されました。

人権擁護委員 **平林 暁 仁 さん**

人権擁護委員は、不当な差別やプライバシーの侵害、いじめの問題など身近な相談窓口として地域に密着した活動を行っておりますのでお気軽にご相談ください。

平成27年分確定申告が始まります

申告期間 2月16日(火)～3月15日(火)

申告が必要な方の目安

- ①年末調整の済んでいない給与所得がある方。(2カ所以上から給与の支払いを受けた方など)
 - ②医療費控除や寄附金控除などを受ける方。
 - ③不動産所得や事業所得、山林所得などがある方。
 - ④年金所得があり、各種控除を申告することにより所得税が還付される方。
- ※公的年金等の収入額の合計額が400万円以下で、かつ、年金所得以外の所得金額が20万円以下である場合には所得税の確定申告は必要ありませんが、住民税申告が必要となる場合がありますのでご相談ください。
- ⑤障害基礎年金を受給されている方や収入の無い方、所得課税証明書等を必要とする方は住民税申告が必要となる場合があります。

年金受給者の方でも、扶養控除や社会保険料控除を正しく受けるために確定申告が必要な場合があります。申告をしないと所得税だけではなく住民税の税額や各種保険料にも影響しますのでご注意願います。

忘れがちな控除

- ①障害者控除～障害手帳をお持ちの方、介護認定を受けている方も対象となる事があります。
- ②寡婦(寡夫)控除～配偶者が死亡した場合など。
- ③社会保険料控除～国民年金保険料や介護保険料など。(年末調整済みの方は源泉徴収票を確認)
- ④寄附金控除～社会福祉協議会や北勝光生会への寄附、日本赤十字社、ふるさと納税(給与所得者で特例条件を満たす方は申告不要)等の寄附をされた場合など。

申告の際、持参するもの

印鑑(認印で可)、源泉徴収票(給与・年金)、医療費控除を受ける方は領収書、社会保険料に係る領収書など(国民年金控除証明書等)、口座番号がわかるもの(税金還付の際に必要)
 ※その他の所得がある方はお問合せください。

問合せ

十勝池田税務署 ☎015-572-2171
 町民課税務担当 ☎27-2141
 内線113・116・117

陸別保育所入所希望者の募集

平成28年度陸別保育所の入所希望者を募集します。

入所を希望する方は、保健福祉センターまたは陸別保育所に申込書を提出してください。

入所対象者 満2歳以上(誕生日の属する月の翌月とし、月の初日の誕生日の者はその月から)及び平成28年4月1日現在で満3歳以上小学校入学前の健康な幼児で保護者が労働に従事または疾病等のため家庭で保育できない者。

※2歳児については、保護者等が真に児童を保育できないと認められる者を対象とします。

※新たに入所希望される3歳児以上の幼児については、原則としておむつが取れている状態であるようお願いします。

保育期間 平成28年4月7日～平成29年3月31日

保育料 2歳児 月額 14,000円
 (町民税非課税世帯 9,000円)
 3歳児 月額 9,000円
 (町民税非課税世帯 3,000円)
 ※満18歳未満の子を扶養している場合
 第2子：上記金額の半額
 第3子以降：無料

受付期間 平成28年1月12日～2月26日
 ※年度途中で満2歳になる場合は随時受付します。

※申請書は保健福祉センター及び陸別保育所にあります。現在保育所に通所している世帯には園児を通して配布します。

問合せ 陸別保育所 ☎27-2256

新規採用職員(1月1日付)



国保診療所 医療担当
 主任 えび 蛸 な 名 めくみ 恵

町民皆さんの健康管理のお手伝いをできたらと思います。頑張りますのでこれからよろしく願います。(出身地：北見市)

銀河の森コテージ村^らのお知らせ

〈1月25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下さい。

○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)

2月	コテージ	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
6人用	●	○	△	△	△	●	△	○	○	○	○	○	△	△	○	○	○	○	○	△	○	○	○	○	○	○	○	○	○
10人用	●	○	○	○	●	●	●	○	○	○	○	○	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

3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	火	水	木						
	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
6人用	○	○	○	○	△	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	△	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
10人用	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

町民のうごき

うごき

渡辺篤史^{あつし}くん 12・29 緑 町
 畠野瑛^{てる}くん 1・1 上陸 別

おくやみ

中川マサ子^{まさこ}さん 86歳 12・22 共栄第1
 二木剛藏^{たけむら}さん 86歳 1・2 共栄第1
 新藤信淵^{のぶみ}さん 87歳 1・5 東1条1区
 谷山賢三^{けんざ}さん 90歳 1・12 共栄第1
 福田美登^{みと}さん 82歳 1・18 共栄第2

運転免許更新時講習日程

月	会場名	種類	日	曜日	時刻	月	会場名	種類	日	曜日	時刻					
2月	本別中央公民館	一般	10	水	10:00	3月	本別中央公民館	一般	9	水	10:00					
		優良	10	水	11:30			優良	9	水	11:30					
		違反	24	水	10:00			初回	9	水	13:00					
	足寄町民センター	優良	18	木	14:00		違反	23	水	10:00						
		一般	18	木	15:00	足寄町民センター	優良	17	木	14:00			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 27.12.31

人口 2,542人(-9)
 男 1,282人(-5)
 女 1,260人(-4)
 世帯数 1,348戸(-2)

友好町民の会 279人(前年同月比)

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

陸別町へのご寄付

ふるさと整備資金

として

□ 笹山一夫さん(北見市) から30万円が寄付されました。

□ 笹山章子さん(北見市) から5万円が寄付されました。

□ 矢久保和男さん(北見市) から5万円が寄付されました。

□ 矢久保ゆかりさん(北見市) から5万円が寄付されました。

□ 笹山ひとみさん(帯広市) から5万円が寄付されました。

□ 金澤秀三さん(札幌市) から2万円が寄付されました。

□ 柴田悟行さん(札幌市) から1万円が寄付されました。

□ 二木貞子さん(共栄第1) から5万円が寄付されました。

社会福祉協議会

ボランティアセンター

(愛情銀行)へのご寄付

□ 陸別建設業協会五月会から1万円が寄付されました。

□ 渡邊孝義さん(共栄第2) から10万円が寄付されました。

□ 鎌上利子さん(苦務) から5万円が寄付されました。

□ 高田信一さん(関) から5万円が寄付されました。

2月1日現在
 交通事故死ゼロ
 500日

ストップ・ザ・交通事故 ~めざせ 安全で安心な北海道~