



今月の主な内容

- ◆ **特集** 歯と口の健康づくり
- ◆ 更別村成人式
- ◆ 確定申告をお忘れなく！
- ◆ 村のわだい
- ◆ 村からのお知らせ

- P 2～5
- P 6～7
- P 10～11
- P 13
- P 14～15

表紙の風景

1月30日、村民スケートリンクで「更別村小学校及び第45回更別村内スケート大会」が開催されました。

ご家族が見守る中、子どもたちは日頃の練習の成果を試そうと一生懸命に滑っていました。

特集

彩り豊かな暮らしをいつまでも 歯と口の健康づくり



歯と口は、話すことや表情を豊かにすること、美味しく食べることなど日々の暮らしに大切な役割を持っています。

一方で、むし歯や歯周病は糖尿病や誤嚥性肺炎などの病気に結びつくといわれ、全身の健康に大きな影響を与えてしまいます。

年齢を重ねても元気で豊かな毎日を過ごすために、歯と口の健康を意識してみませんか。

おともなじみ！ むし歯予防のポイント！

むし歯は予防するためには、「むし歯のでき方」の段階の途中で原因になるものを取り除くことが大切です。

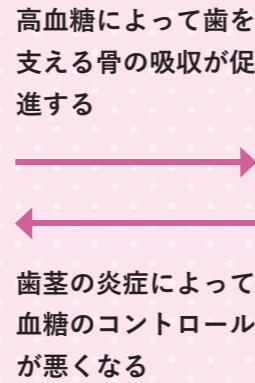
- 1 食べ物対策**
糖分が多く、歯にくっつきやすいおやつは避ける。
- 2 むし歯菌対策**
食事やおやつ後は歯みがきをする。
- 3 歯質対策**
歯科医院でのフッ素塗布や、フッ素入り歯みがき粉を使用する。
- 4 定期的に歯科検診を受ける**

歯周病と糖尿病

村の健診・医療費などのデータを見ると、若いうちから血糖値やHbA1cが高い方が多く、30代以降で糖尿病の治療をしている方も少なくありません。

糖尿病で高血糖が続くと、からだの中の防御反応が低下して、感染症にかかりやすくなります。細菌感染を原因とする歯周病についても同様で、糖尿病の方は健康な方に比べて歯周病にかかるリスクが高まるといわれています。反対に、歯周病がある方は炎症物質によって血糖値が高くなること

かっています。歯周病の治療をきちんと行うことで血糖値が改善します。



オーラルフレイルをご存じですか？

年齢とともに体や心の活力が低下し、社会とのつながりが弱くなり、要介護状態となる可能性が高くなった状態を「フレイル(虚弱)」といいます。中でも、「かむ」「飲み込む」「話す」という口の機能が衰えることを「オーラルフレイル」といい、衰えの連鎖がはじまるきっかけになり、進行すると誤嚥性肺炎を引き起こしやすくなります。

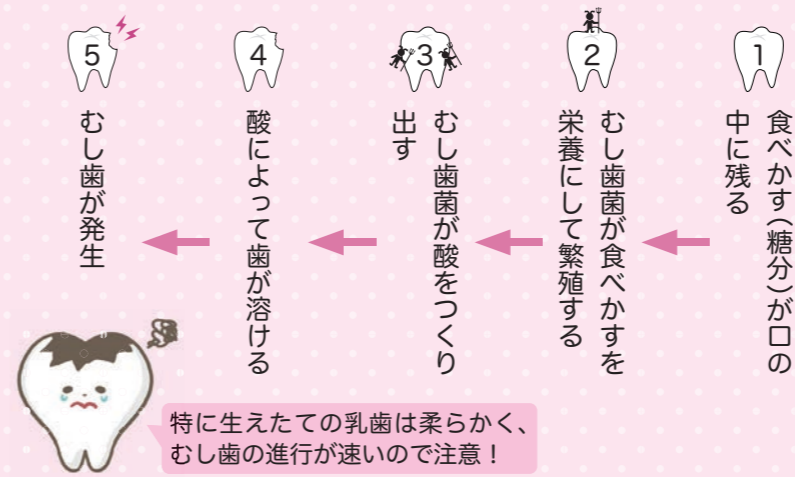
早めに気づき、予防・改善に取り組むことで健康な口の機能を取り戻すことができます。まずは、下記の健康チェックをしてみましょう。

まずはお子さんの歯を守る

生えただけの歯は真っ白でとてもきれいです。できれば一生きれいな状態を維持していきたいところですが、成長するにしたがって甘いものを欲しがったり、歯みがきを嫌がったり、歯の健康を維持することが難しくなってきます。

むし歯のでき方

むし歯は突然できるものではありません。健康な歯がむし歯になるまでには、5つの段階を踏んでいきます。



乳歯がむし歯になっても、永久歯に生え変わるから大丈夫でしょ？

乳歯はいずれ永久歯に生え変わるといっても、乳歯のむし歯を放置してはいけません。

乳歯がむし歯になることで生じる影響

- 歯が痛むことにより食べ物をしっかりと噛むことができず、成長・発達に必要な栄養の吸収が悪くなるほか、あごの成長に悪影響を及ぼします。また、脳への血流量が減り、集中力の低下や落ち着きのなさにつながります。
- 乳歯が早く抜けると、永久歯の歯並びが悪くなります。
- むし歯によって乳歯の根っこが炎症を起こしていると、永久歯が茶色く変色したり、むし歯の状態が生えてきます。
- 乳歯がむし歯になっていると、永久歯もむし歯になりやすくなります。

口の健康チェック

口うがいができる量の水を含んで、30秒間ぶくぶくと口を動かします。

- 30秒間ぶくぶくうがいができなかった
- くちびるから水がもれた
- 水を飲んでしまった
- うがいをした水の中に食べ物の残りがたくさんあった

このようなことが起こったら口の健康は危険信号！

舌や口の周りの筋肉、口の機能が低下しているおそれがあります。

また、

- 口腔内が不衛生
- 硬いものを食べない
- 人と話す機会がない
- よくむせる
- 口の渇きが気になる

に当てはまる方は、「口の寝たきり予備群※」です。

※低栄養状態、脱水、誤嚥、窒息、運動機能の低下のおそれがあります。

命に関わる「誤嚥性肺炎」

唾液や飲食物が食道ではなく気管に入ってしまうことを誤嚥といい、それによって肺に細菌が増えて起こる肺炎を「誤嚥性肺炎」といいます。

誤嚥性肺炎は高齢者にとって死亡率の高い病気です。誤嚥を防ぐためには、いつまでも元気できれいな口腔を保つことが大切です。

いつまでも健口生活を

何らかの理由で口から食事が摂れなくなると必要なエネルギーが摂取できなくなり、みるみるうちに体力が低下し、介護が必要な状態になってしまいます。いつまでも元気で過ごすために、健口生活を心がけましょう。

次のページでは口の機能を改善させるための取り組みを紹介します。



歯科保健事業のご案内

みなさんの歯と口の健康に役立つ村の取り組みをご案内します。

子ども向け

はみがき教室

お子さんの「歯みがきスタート」がスムーズになるように、歯科衛生士が歯みがきのポイントをお伝えします。

●対象

1歳前後のお子さんとその保護者

※対象の方に開催の案内をお送りしています。

●内容

講話、歯科相談

●料金

無料

フッ化物洗口

フッ化物には歯質を丈夫にし、むし歯になりにくくする作用があります。

ぶくぶくうがいによる洗口を実施しています。

●対象

幼稚園、保育所、小学校に通っているお子さん

※年度初めに、対象年齢に達したお子さんの保護者へ募集しています。

幼児歯科検診

お子さんの歯の健康を守るため、検診やフッ素塗布を受けましょう。

●受診方法

1歳6か月児健診のときにお渡ししている「幼児歯科検診・フッ素塗布受診カード」の裏面に書かれた対象月を確認し、歯科診療所（☎52-2128）へ予約してください。

※対象月内でご都合の良い日を調整し受診してください。

●持ち物

受診カード、母子健康手帳、健康保険証

●料金

歯科検診・フッ素塗布ともに無料

●注意事項

対象月に受けられない場合は、その前後1か月以内に受診してください。



子ども向け歯科保健事業の問い合わせ

子育て応援課母子保健係 ☎53-3700

成人・高齢者向け

成人・高齢者歯科検診

年に1回は歯科検診を受けてお口の健康状態を把握しましょう。

●実施期間（令和2年度）

令和3年3月31日（水）まで

●場所

歯科診療所

●対象

令和2年度に20歳以上の村民の方

●検診内容

- ①歯科検診（20歳以上の方全員）
- ②歯周病検診（40・45・50・55・60・65・70歳の方）
- ③舌・咀嚼・嚥下機能検査（65歳以上の方）

●料金

200円

●申し込み

歯科診療所（☎52-2128）へお申し込みください。

●問い合わせ

保健福祉課保健推進係 ☎53-3000

元気アップ講座

歯科医師・歯科衛生士・管理栄養士によるお口の機能と栄養の維持・改善に関する講話や機能チェックを行います。

●実施日

月2回（第2・4火曜日）

※2月の第2回は16日に実施し、23日は実施しません。

●時間

13時30分～15時00分

●会場

【3月まで】老人保健福祉センター集會室

【4月以降】福祉の里総合センター集會室

●対象

65歳以上の方

●利用料

1回200円

●申し込み

事前の申し込みは不要です。当日、直接会場へお越しください。

●問い合わせ

保健福祉課包括支援係 ☎53-3000



普段の生活にひと工夫で
口の機能をアップ！

①よくかんで食べる

かむ機能や飲み込み込む機能が高まるだけでなく、唾液がよく出るようになって口の中がきれいになり、消化も助けられます。また、脳が活性化して認知症の予防にもつながります。



②食べる姿勢にも気を配る

誤嚥を防ぐために、上体を起こし、あごを少し引いた姿勢で食べましょう。

③積極的に話す機会を増やす

話すことや笑うことは舌、くちびる、ほお、のどなどのよい運動になります。



④歌や早口言葉に挑戦する

歌うことは話すこと以上に口のよい運動になります。早口言葉も口やその周りの筋肉を鍛えられます。



⑤口腔体操やマッサージをする

「あいうべ体操」や「パタカラ体操」、「舌下腺マッサージ」などがあります。口の周りの筋肉が鍛えられるほか、唾液の分泌を促します。特に食事前に行うと、消化の促進や誤嚥予防に効果的です。

◎村民の歯や口の健康に関する印象はどのようですか？

一概にはいえませんが、村の総合健診の結果をみると、歯や口の状態が良く、みなさんの意識の高さが伺えます。健診で話を聞くと、歯科などで状態を確認しているとのこと、自信を持っている方が多いようです。ただし、歯石の沈着がみられる方も一定数いて、歯の正しいみがき方など日頃のメンテナンスが重要であるという意識をより浸透させていきたいと考えています。

◎いつまでも健康で元気に過ごすために大切なことを教えてください

歯と全身の健康の結びつきは強いですが、歯周病菌が心臓弁膜症の原因のひとつとなるほか、骨粗しょう症が歯のケアに影響を及ぼすことがあります。虫歯になって歯の神経を取ると、歯がもろくなり、歯を失うことにつながってしまいます。歯を失わないためには、虫歯をつくらないことやかみ合せの健康を保つことなど1歩前でのメンテナンス、初期段階での治療が大切ですね。



みなさんのお話を聞いて村内を探検することが楽しくなっています！

たりさわ 歯科診療所の足澤院長に聞きました

●歯科診療所の診療内容

歯科・小児歯科・矯正歯科・歯科口腔外科

●診療や歯科検診の予約・問い合わせ

☎52-2128

※診療は予約優先ですが、急患は基本的に当日診療ができます。来所前にお電話でお問い合わせください。

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00～12:30	●	●	●	●	●	※
14:00～18:00	●	※	●	●	※	△

※火曜日と金曜日の午後は19時00分まで診療。

※土曜日は12時00分まで診療。

※日曜・祝祭日は休診。

更別村成人式

1月10日(日)、令和3年更別村成人式が開催されました。会場の社会福祉センターには振り袖や袴、スーツに身を包んだ新成人29名が集まり、友人との再会を喜び合っていました。式は、山本陸さんと桑折涼楓さんの司会で進行。西山村長は「成長を見守ってくれたご家族や周りの方へ感謝の気持ちを伝え、誇りを持って歩んでください」と新成人を激励しました。

続いて、高橋悠真さんと中澤日菜子さんが「誓いの言葉」を力強く読み上げ、井口陽菜さんが荻原教育長より記念品を受け取りました。そして、高木修一村議会議長と若園則明JAさらべつ代表理事組合長がお祝いの言葉を贈り、新成人を代表して中島彦さんが「勇気と行動力を借しみなく発揮し、未来へ進んでいきます」と今後の抱負を述べました。



新成人たちの頼もしく成長した姿に西山村長も笑顔。



新型コロナウイルス感染症対策のため、村内福祉施設での交流は叶いませんでしたが、施設を利用するみなさんへ寄せ書きを贈りました。



小学校を卒業するときに製作したタイムカプセルが開封され、入っていた手紙などを見て当時の思い出を振り返るひととき。



成人式実行委員
前列左から 齋藤さん、桑折さん、柏木さん、中澤さん、井口さん
後列左から 山本さん、中島さん、片山さん、高橋さん
お疲れ様でした！



岩手県 八田 侑大さん



音更町 中島 彦さん



柏町 中澤日菜子さん



室蘭市 高橋 悠真さん



群馬県 相馬 優斗さん



札幌市 大友 玲奈さん



釧路市 岩崎 創太さん



音更町 井口 陽菜さん



札幌市 家常 祐旗さん



釧路市 森田海咲樹さん



札幌市 森 万由子さん



南更別区 宗像 悠介さん



上更別区 本間 旭紘さん



札幌市 林 純輝さん



札幌市 亀谷 航平さん



帯広市 片山 想羅さん



帯広市 柏木 優花さん



更生区 小野 稜雅さん



新栄町 奥平 竜騎さん



京都府 渡辺 瑠花さん



緑町 渡辺 厚卓さん



東京都 山本 陸さん



更生区 山中 麻衣さん



勢雄区 安田 駿平さん



釧路市 佐々木優衣さん



上更別区 佐々木健人さん



柏町 齋藤 瑠花さん



緑町 桑折 涼楓さん



京都府 橘井 光さん

地域創造複合施設(熱中CAMPUS SARABETSU)は 新たな愛称を募集します

地域創造センターをはじめ、宿泊施設、レストラン、スタジオなどから構成する「更別村地域創造複合施設」は、本年4月1日より新たな指定管理者のもとでスタートを切ります。
地域交流の拠点としてより多くの村民の方に利用され、親しみをもってもらえるよう施設の「愛称」を募集します。

地域創造複合施設の設置目的

更別村において、人材育成・起業促進・移住定住促進・市街地の活性化・産業の振興などによる創造性豊かな地域づくりを進めていくことを目的に設置しています。

募集期間

2月26日(金)まで

応募方法

- ◆応募資格
十勝管内在住の方
- ◆応募できる案の数
おひとり最大3案まで
- ◆応募方法
氏名、年齢、住所(行政区)、電話番号、愛称(ふりがなも記入してください)、愛称の意味と理由を記載の上、電子メール・FAX・郵送・持参のいずれかにてご応募ください。

〒089-1595 更別村役場企画政策課
✉ kikaku@sarabetsu.jp ☎ 52-2812

応募のポイント

- ①施設全体をイメージし、親しみやすく覚えやすいもの。
- ②自作で未発表のもの。
- ③第三者の著作権、商標権などの知的財産権を侵害しないもの。

選考方法・愛称の発表

愛称の選考は、村と株式会社オカモトにて行い、決定します。
発表は、3月に防災行政無線や村ホームページにて行う予定です。
入賞された方には、株式会社オカモトより記念品を贈呈します。

賞

最優秀賞	1点(商品券5万円分)
優秀賞	1点(商品券3万円分)
3位	1点(商品券2万円分)

●問い合わせ 企画政策課 ☎ 52-2114

永年勤続功労者表彰

このたび、更別村商工会やJAさらべつ、更別消防団などで永年勤続功労者表彰が行われました。多年にわたり勤務に精励され、その功績が顕著な方に対し表彰状が贈られました。

更別村商工会

北海道商工会 連合会長表彰

- 20年勤続
岡 美輝 (福)更別村社会福祉協議会
- 佐藤美由紀 (株)ティ・ワイ
- 田中 信宏 北央道路工業(株)十勝営業所

十勝管内商工会 連合会長表彰

- 15年勤続
内海 裕治 (有)石村車輛整備工場
- 安井真由美 (一社)オアシス
- 亀田 史子 (有)片岡商店
- 斉藤 栄美 (有)片岡商店
- 山本 浩二 (有)更別運輸
- 星久保泰廣 三立運輸(有)

更別村商工会長表彰

- 10年勤続
森谷 博美 (有)アグリサポートさらべつ
- 前多 健大 (有)更別運輸
- 岩城 圭祐 (株)更別企業
- 佐藤三規哉 (株)更別企業
- 名井美代子 (株)更別企業
- 竹内 照恵 (福)更別村社会福祉協議会
- 小林 正枝 三立運輸(有)
- 堀田 淳介 (株)山内組



JAさらべつ

永年勤続職員表彰

- 40年表彰
池田 正利・原 すみえ
- 20年表彰
石川 剛・小本 桂資
- 佐々木大望・河合 貴行
- 10年表彰
小林 一貴



更別消防団

北海道消防表彰

- 永年勤労章
木山 卓也
- 20年勤続
齊藤 秀実・松橋 克彦
- 本多 将裕・平山 善一
- 渡邊 浩明・水口 惠充
- 10年勤続
高橋 洋平・佐藤 健太
- 山本 和也

日本消防協会表彰

- 勤続章
佐藤 隆
- 功績章
佐藤 隆
- 特別功績章
渡邊 一則(故人)
- 30年勤続
木山 卓也
- 20年勤続
平山 善一・渡邊 浩明
- 10年勤続
山本 和也

北海道消防協会表彰

- 功績章
佐藤 隆
- 特別功績章
渡邊 一則(故人)
- 30年勤続
木山 卓也
- 20年勤続
平山 善一・渡邊 浩明
- 10年勤続
山本 和也

北海道消防協会 十勝地方支部表彰

- 功労章
藤澤 典幸
- 25年勤続
藤澤 典幸・高久 明裕
- 5年勤続
若原 拓・飯沼 翔吾
- 阿部 誠之

更別消防団表彰

- 勤功章
高橋 洋平・鬼頭 宏明
- 爲廣 拓・及川 忍

更別村役場 優良職員表彰

- 25年勤続
小野寺達弥・村田 弘治
- 高橋真奈美・佐藤 慶子

地域おこし協力隊に 新隊員

1月6日(水)に行われた着任式では、西山村長から「若さあふれる発想を期待しています」と激励の言葉が贈られました。

着任から1か月が経ち「周りのみなさんの温かさに助けをもらいながら少しずつ村での暮らしに慣れてきました」と話す松林さん。まちづくり・ひとづくり支援員として、人材育成事業の立ち上げを担当し「新鮮な気持ちで取り組むことができている。みなさんに通いたいと思ってもらえる内容にしていきたいです」と意気込みを語ってくれました。



岩手県出身の
松林彩夏さん

確定申告をお忘れなく！

▼確定申告をする必要がある方

勤務先で年末調整をされていない方や、次のいずれかに当てはまる方は確定申告が必要です。

①給与所得がある方

給与所得がある多くの方は、事業所が年末調整をしているため確定申告を行う必要はありませんが、年末調整されている方で以下に該当する方は確定申告が必要です。

●給与の年間収入金額が2千万円を超える方

●給与を1か所から受けていて、給与と退職所得以外の所得の合計額が20万円を超える方

●(例)給与以外に、不動産所得や山林所得、一時所得などがあった方が給与を2か所以上から受けていて、かつ、その給与の全部が源泉徴収の対象となる場合に、年末調整をされなかった給与の収入金額と、各種の所得金額(給与所得、退職所得を除く)との合計額が20万円を超える方

●(例)昨年中に転職し、前職の給与の源泉徴収票を提出し忘れた方

②公的年金等に係る雑所得のみの方

公的年金等に係る雑所得のみで、公的年金等に係る雑所得の金額から所得控除を差し引いた結果、残額がある方は確定申告が必要です。

ただし、公的年金等の収入金額が400万円以下で、その公的年金等の全部が源泉徴収の対象となっており、公的年金等に係る雑所得以外の各種の所得金額が20万円以下である場合には、所得税等の確定申告は必要ありません。

※所得税等の確定申告が必要ない場合であっても、所得税等の還付を受けるためには、確定申告書を提出する必要があります。

③退職所得がある方

外国企業から受け取った退職金など、源泉徴収されないものがある方は、確定申告が必要です。

ただし、退職金などの支払者に「退職所得の受給に関する申告書」を提出した場合、一般的に退職所得に係る所得税等は源泉徴収により課税が済むこととなりますので、退職所得の申告は不要です。

④①～③以外の方

各種の所得金額の合計額(譲渡所得や山林所得を含む)から所得控除を差し引き、その金額(課税される所得金額)に所得税の税率を乗じて計算した税額から配当控除及び住宅借入金等特別控除額を差し引いた結果、残額がある方は確定申告が必要です。

※上記の①～④に当てはまらない方であっても、上場株式等に係る譲渡損失と配当所得等との損益通算及び繰越控除の特例の適用を受けようとする方は、確定申告が必要です。

住民生活課住民税係 佐藤 広貴 主事



役場の開庁時間(8時30分～17時15分)に来られない方は、事前にご連絡いただくと閉庁時間でも対応できます。

▼感染症対策にご協力をお願いします

申告会場では、感染症対策のためマスクの着用や手指の消毒などに協力をお願いします。また、発熱のある方や体調不良の方は来庁をお控えください。

▼申告期間の延長による対応について

新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響により、申告期間が1か月延長され、4月15日(木)までとなりました。

なお、役場1階の申告会場は、当初の申告期間の3月16日(月)まで開設し、会場閉鎖以降の申告については、役場住民生活課にて個別に対応しますのでご了承ください。

▼問い合わせ

●住民生活課住民税係

●帯広税務署

●国税庁ホームページ

パソコンやスマートフォンなどから確定申告書が作成できます。

https://www.rta.go.jp/about/organi- zation/sapporo/topics/kakutei/saku sei/index.htm

▶申告に必要なもの

- 税務署から送付された確定申告書または「確定申告のお知らせ」と書かれたハガキ
- マイナンバーがわかるもの (マイナンバーカード、通知カードなど)
- 本人確認書類(免許証、保険証など)
- 印鑑(認印可。スタンプ印は不可)
- 収入金額がわかるもの
 - ◆給与所得、退職所得、公的年金など源泉徴収票
 - ◆不動産収入・事業収入・譲渡収入のある方は、収入金額が分かる書類
- ※確定申告書に源泉徴収票の添付が不要となりましたので、申告会場で確認後返却します。なお、税務署から求められたときは提示する必要がありますので、ご自宅でも5年間保管してください。
- 不動産収入・事業収入・譲渡収入のある方は、それに係る経費がわかるもの

- 各種保険料などの金額がわかるもの
 - ◆国民年金保険料の控除証明書
 - ◆国民健康保険税、介護保険料、後期高齢者医療保険料の領収書
 - ※更別村に納付された方で、役場の申告会場で申告される場合は不要です。
 - ◆生命保険や地震保険などの控除証明書
 - ◆不動産収入・事業収入・譲渡収入のある方は、それに係る経費など
 - ◆医療費控除を受ける場合は、医療費控除の明細書と病院や薬局の領収書
 - ※医療費控除の明細書は、受診者ごと、医療機関ごとに記載してください。
 - ◆寄附金控除を受ける場合は、寄附先の団体などから交付された受領証や預り証
- 所得税が還付される方は、申告者名義の金融機関と口座番号が分かるもの

▶確定申告で税金が戻ってくる場合があります

●医療費控除

令和2年中に病気やけがなどで医療費を10万円以上(所得が200万円未満の場合は所得金額の5%以上)支払った場合、所得から控除することができます。

◆医療費控除額(最高200万円)

令和2年中 保険金など 10万円または総所
= に支払った - で補てんさ - 得金額の5%のいず
医療費の額 れる金額 れか少ない金額

また、令和3年分確定申告までは、医療費控除の特例としてセルフメディケーション税制が利用できます。これは、予防接種などの疾病予防や健康増進への一定の取組をした方が、対象の医薬品を一定額以上購入した場合に、その購入費の一部を所得から控除できる制度です。対象となる医薬品は、厚生労働省のホームページやレシートをご確認ください。なお、医療費控除との併用はできませんのでご注意ください。

◆セルフメディケーション税制(最高8万8千円)

= 令和2年中に支払った - 1万2千円
対象医薬品の購入額

●住宅借入金等特別控除

住宅ローンなどを利用して家を新築・購入・増改築し、一定の要件を満たしたときに受けることができます。

令和元年10月1日～令和2年12月31日に居住された方の控除期間は13年間です(※新型コロナウイルス感染症の影響により入居が遅れた場合は、一定の要件を満たせば令和3年12月31日までの入居でも可)。

控除を受ける場合は、契約書などの必要書類を申告会場へご持参ください。最初の年は確定申告をする必要がありますが、給与所得者は2年目から年末調整で控除を受けることができます。

税務署にて確定申告を予定されている方へ

混雑緩和のため、税務署の申告会場への入場には「入場整理券」が必要です。整理券は当日会場で発行するほか、コミュニケーションアプリ LINE でも事前に発行します。QRコードを読み込むことで表示される国税庁公式アカウントを「友だち追加」し、トーク画面より「相談を申し込む」を選択してください。感染症対策のためにも、ご自宅などから電子申告(e-Tax)をお願いします。





12/24 基本を大切にめきめき上達
空手の全道大会で初優勝

昨年9月に札幌市で開催された空手の全道大会で初優勝を果たした大友琉生さん(更南区)が両親と役場を訪れ、結果を報告しました。

大会前の練習では、厳しさのあまり涙を流すこともあったとのことですが「試合が楽しみです。次の大会も1番になりたいです」と話す大友さん。

西山村長は「練習を重ねてどんどん強くなってください」と励まし、荻原教育長は「両親や先生に感謝の気持ちを忘れずに頑張ってください」とたたえていました。



12/24 つきたてをいただきます!
更別幼稚園のもちつき会

更別幼稚園でもちつき会が開催されました。

園児たちは、保護者のみなさんに手伝ってもらいながら蒸したもち米を元気よくついていき、柔らかく仕上がると、食べやすい大きさに丸めました。

でき上がったおもちの中には、園児たちで摘んできたよもぎを混ぜたものも用意され、特製のきな粉や甘いたれをつけて「いただきます!」。

つきたてのおもちを美味しそうにほおぶる園児たちからは笑顔がたくさん弾けていました。



1/25 支え合って完成へ
規格外の金時豆から製品化

更別農業高校の生徒と村で暮らすみなさんで食品の製品化を目指すワークショップ「暮らしのささえあい研究室」の最終回が地域創造センターで開かれました。

規格外の金時豆から作られた酢の製品化にあたり、料理のレシピやボトルのデザインのアイデアをお互いに出し合いながら取り組みを進め、『村のしずく』と名付けられた製品がこの日お披露目。

参加した生徒は「みなさんと交流を深めることができ、実り多い経験になりました」と話してくれました。



1/24 冬を楽しむ
さらべつ熱中雪中運動会

十勝さらべつ熱中小学校の生徒有志が企画した「第2回さらべつ熱中雪中運動会」がふるさと館で開催されました。

晴天のもと行われた運動会には、村内をはじめ各地から約60名が参加しました。

競技は4チームの対抗戦で実施。玉入れや雪上綱引きなどソーシャルディスタンスを意識し工夫された内容の種目が行われ、参加したみなさんは勝利を目指して奮闘していました。

働く人を探している事業所・仕事をお探しの方へ

無料職業紹介所をご利用ください

村では、村内事業所への雇用支援のため、求人者と求職者をつなぐ「更別村無料職業紹介所」をふるさと館と役場の2か所で開催しています。お気軽にご相談ください。

■求人者の範囲
村内に事業所を有する企業などで、全業種・全職種。

■求職者の範囲
村内に居住する方や村への居住を予定している方、村内の事業所に勤務を希望する方。

■求人票などの登録期間
無料職業紹介所が取り扱う求人票・求職票の登録期間は、申し込みの日から起算して1年間です。

■個人情報の取り扱い
業務上、求人者や求職者から得られた個人情報は、法令や村の条例などにより厳正に管理します。

●問い合わせ
【更別村無料職業紹介所】
産業課商工労働観光係(ふるさと館内)
☎ 52・2211
企画政策課地域開発係
☎ 52・2114

■求人情報(1月27日現在)

業種	給料額	業務内容	求人数
自動車板金	時給880円~1,100円	車両板金塗装補助、美装、搬送	1
養鶏	時給861円	採卵、選別	1
福祉	月給141,500円~183,200円 時給865円~920円	事務補助、高齢者支援、訪問サービスなど	5
施設管理	時給950円	芝生・樹木・施設管理、施設清掃など	若干名
運輸	月給200,000円~245,000円	農作物運搬、重機作業	3
郵便	時給970円	郵便物の配達・集荷・仕分け作業、各種商品の販売	1

■自己負担限度額表

【1年分の自己負担額の計算期間：8月1日~翌年7月31日】

負担割合	区分	自己負担額の合計の基準額	
		課税所得	基準額
3割	現役並み所得者	690万円以上	212万円
		380万円以上	141万円
		145万円以上	67万円
1割	一般		56万円
	住民税非課税世帯	区分2(※1)	31万円
		区分1(※2)	19万円

※1 世帯全員が住民税非課税で区分1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、その受給額が80万円以下)、または老齢福祉年金を受給している方

●問い合わせ
 保健福祉課国保医療係 ☎ 53-3000
 北海道後期高齢者医療広域連合 ☎ (011)290-5601

高額介護合算療養費

後期高齢者医療制度と介護保険から支給されます。なお、手続きには保健福祉課への申請が必要です。

※後期高齢者医療制度または介護保険の自己負担額のいずれかが0円の場合は対象となりません。

※支給額が500円以下の場合には支給されません。

後期高齢者医療制度のお知らせ

村からのお知らせ

Information from the Village



各種アイコンの説明

📣 = お知らせ 🏠 = 健康・福祉 👤 = 募集 💰 = 税金 📄 = 国民年金

📅 とき 📍 場所 🎯 対象 💰 料金
📄 定員 📄 申し込み 📞 問い合わせ
☎ 電話番号 📠 ファクス 📧 メールアドレス

行政に対するご意見やご要望などを、ハガキ・Eメールなどでお寄せください。
※ハガキは3か月ごとに広報紙へ折り込みしています。

働く妊婦の方への特別相談窓口について

新型コロナウイルス感染症への感染に不安やストレスを感じたり、通勤や働き方で悩みや困りごとを抱える妊婦の方に「母性健康管理措置等に係る特別相談窓口」が労働局に設置されています。

新型コロナウイルス感染症に関して、感染のおそれによる心理的ストレスが母体の健康に影響することが考えられ、医師などの指導を受けると企業に申し出て勤務時間の短縮などの措置を受けることができます。また、妊娠・出産や右記の措置を求めたことなどを理由とする解雇・退職の強要など不利益な取り扱いが禁止されています。

詳しくは、特別相談窓口へお問い合わせください。

●受付時間
8時30分～17時15分
(土・日祝日・年末年始を除く)
※窓口の設置期限が令和4年1月31日まで延長されています。

📍北海道労働局
雇用環境・均等部
☎011-709-2715

石綿による疾病の補償・救済について

中皮腫や肺がんなどを発症し、それが労働者として石綿ばく露作業に従事していたことが原因と認められた場合、労働者災害補償保険法に基づく各種保険給付や、石綿による健康被害の救済に関する法律に基づく特別遺族給付金が支給されます。

石綿による疾病は、石綿を吸ってから非常に長い年月を経て発症することが大きな特徴です。

中皮腫などでお亡くなりになられた方が過去に石綿業務に従事されていた場合は、労災保険給付などの支給対象となる可能性がありますので、北海道労働局または最寄りの労働基準監督署にご相談ください。

📍北海道労働局
労働基準部労災補償課
☎011-709-2311

募集

自衛官など募集のお知らせ

募集項目	受付期間	試験日
予備自衛官補(一般/技能)	4月9日(金)まで	4月17日(土)～21日(水)の指定する日
自衛官候補生	各試験日の前日まで	2月24日(水)～3月5日(金)の指定する日

●応募資格

- 自衛官候補生
18歳以上33歳未満の方
- 予備自衛官補(一般)
18歳以上34歳未満の方
- 予備自衛官補(技能)
18歳以上で国家資格免許などを有する方(資格により年齢上限は53歳未満～55歳未満)

詳しい内容や必要な資格、ご不明な点はお問い合わせください。

📍自衛隊帯広募集案内所
☎23-8718

国民年金

学生納付特例制度について

国民年金は、20歳以上であれば学生も加入することになっています。しかし、学生の方は在学中で一般的に所得がない、また所得が一定以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」があります。

対象となる方は、学校教育法に規定する大学、大学院、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校と各種学校に在学する学生などです。

手続きには、申請書と学生証の写しが必要です。

学生納付特例の承認期間は、4月から翌年3月までですが、承認を受けた次の年度も在学予定の場合は、4月はじめに再申請の用紙が届きます。引き続き希望される場合は、必要事項を記入の上返送してください。

📍帯広年金事務所
☎25-8113

📍住民生活課戸籍窓口係
☎52-2112

税金

自動車税種別割の住所変更をお忘れなく

自動車税種別割は、4月1日現在の登録に基づいて課税される税金です。引っ越しで住所が変わったときなどは、運輸支局で変更登録をしてください。令和3年度の自動車税種別割納税通知書を確認にお届けするために、3月中の手続きをお願いします。

●住所が変わったとき
(変更登録)

●自動車を買ったとき
(移転登録)

●自動車を使用しなくなったとき
(抹消登録)

変更登録が間に合わないときは、札幌道税事務所にご連絡いただくか、道税ホームページから自動車税種別割の住所変更手続きをしてください。

📍札幌道税事務所自動車税部
☎011-746-1190

お知らせ

対象動物を飼育している方は定期報告が必要です

牛、馬、めん羊、鶏などの動物を1頭(羽)以上飼われている方は、「家畜伝染病予防法」において、毎年2月1日現在の頭羽数などを知事へ報告することが義務付けられています。報告の方法など詳しくはお問い合わせください。

●報告が必要な動物の種類
牛、水牛、鹿、馬、めん羊、山羊、豚、いのしし、鶏、あひる、うずら、きじ、だちょう、ほろほろ鳥、七面鳥

※愛玩動物として飼われている方も定期報告は必要です。

📍産業課畜産係
☎52-2115
☎59-2021

北海道十勝家畜保健衛生所

法務局からのお知らせ

【相続手続きが簡単に！】全国の法務局では、各種相続手続きに利用できる「法定相続情報証明制度」を取り扱っています。

本制度では、法務局に戸籍

●相談窓口
消費者ホットライン ☎188(いややー)
警察相談専用電話 ☎9110

📍産業課商工労働観光係
☎52-2211

各地の消費生活センターなどに数多く寄せられています。これまでの被害状況から、代金を前払いで個人名義の講座に振り込ませようとする場合には、偽サイトである可能性が高いので注意が必要です。

消費生活センターなどでは、消費者から相談を受け、トラブル解決のための助言や必要に応じてあっせんを無料で行っていますので、取引に関して不審な点があった場合には、契約をしたり代金を支払う前に消費生活センターや警察などに相談しましょう。

【登記手続案内の完全予約制について】
釧路地方法務局帯広支局では、登記申請をされる方へ登記申請書の書き方や必要な書類などを説明する「登記手続案内」を面談または電話にて実施しています。

希望される方が待ち時間なくご利用できるよう、登記手続案内は「完全予約制」としてありますので、利用される場合は事前に電話(☎24-5837)または窓口でご予約をお願いします。

📍釧路地方法務局帯広支局
☎24-5823

絆ずっとつなぐ 海と大地子ども交流 リモート交流会

本村と友好姉妹都市の宮城県東松島市の児童が交互に
お互いのまちを訪問して絆を深める『海と大地 子ども
ふれあい交流』。

一昨年は東松島市を訪れ、ホームステイや海水浴など
貴重な体験をした子どもたち。昨年は本村で交流が行わ
れる予定でしたが、新型コロナウイルス感染症の状況を
考慮し、「リモート交流会」という形になりました。



12月27日(日)、農村環境改善センターで開かれ
た交流会には、一昨年に東松島市を訪れた小学6年生
8名が参加。インターネットを通じた中継で東松島市
の子どもたちとの再会を喜び、東松島市を訪れたとき
の思い出話に笑顔の子どもたち。お互いのまちを紹介
するムービーやご当地クイズを通じて交流を深めてい
ました。



どんぐり村子ども会議初開催

コミュニティ・スクールで子どもたち自身に取り組むことは…?

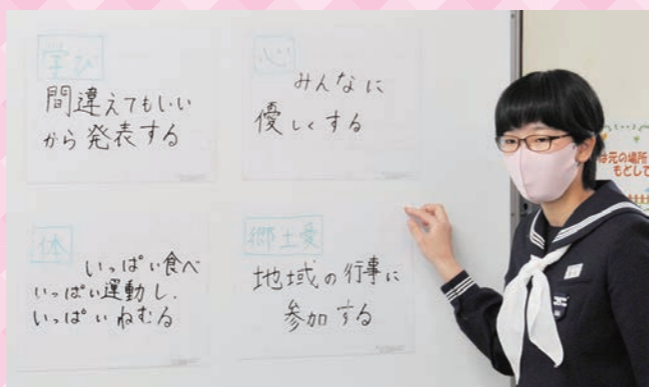
12月18日(金)、村内小中学校の児童会・生徒会の
子どもたちが一堂に会し、「どんぐり村子ども会議」
が更別中央中学校で開かれました。

地域や家庭、学校が一体となって子どもたちの成長
を支えるコミュニティ・スクール。その中で「目指す
子どもの姿」は村コミュニティ・スクール委員会で熟
議されているところですが、実現に向けて子どもたち
自身はどのようなことに取り組むべきかを話し合う場
として初めて開催。

各学校で話し合った意見をもとに、中学生が中心と
なって議論を深め、低学年からでもわかりやすく取り
組みやすい「学び」・「心」・「体」・「郷土愛」の4項目に
まとめられました。

また、いじめの根絶に向けた取り組みをより充実さ
せるための話し合いも行われました。

各校の取り組みをもとに議論され、3校で共通して
取り組むものとして「更別村いじめをなくそう宣言」
が子どもたちより提案されました。



更別村農村環境改善センター図書室だより

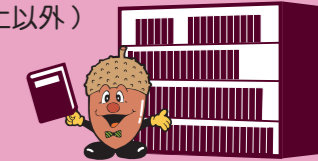
本ごよみ

開館時間 9時30分～18時00分

休館日 火曜日および祝祭日(日・月・土以外)

住所 更別村字更別南2線96番地11
農村環境改善センター内

電話 52-3171



POPカード展示中!

冬休み期間中に小・中学生を対象とした冬休みブッ
クウォークを開催しました。

参加者が本の感想を書いたPOPカードを図書
室前の掲示板に展示しますので、この機会にぜひご覧
ください。

今月の展示

- 一般書コーナー
『元気なシニア応援の本』
『バレンタインの本』
- 児童書コーナー
『おひなさまのえほん』



今月の読みきかせ

2月20日(土) 11時00分～11時30分

- 『The Toys' Party』
(英語で読みきかせをします)
- 『だいすきなマロニエの木』



新着図書案内

えほん



今月のおすすめ本
『親の健康を守る実家の片づけ方』
永井 美穂/著
親が安全に暮らせる部
屋のつくり方を教えて
くれる1冊。

なんでもあらう (鎌田 歩)	大名行列 (シゲリ カツヒコ)	かわいおかし (かけひさこ)	でんせつのはんけん (ドリユー・バトル デイウォルト)	きょうそうだ (ヘネディクト・まけるもんか プラスウェイト)
		おしろとあくる (丸山 誠司)	じゃない! (チヨヒカル)	マロンじいさん (西本 鶏介)
			じんぎよのルーシー (スーシー)	トキキョー
			ドリームマロン	いんぎよのルーシー (スーシー)

児童文学・学習書ほか

文学・一般書

大人になるまえに知って おきたいお金のこと (ハイジ・フイトラー)	はじめての論語 (安岡 定子)	万葉と令和をつなぐ アキアカネ (山口 進)	多作古典にみる どの不思議なおかしばなし (福井 栄一)	母を捨てるということ (おおたわ史絵)	そのツイート 炎上します! (唐澤 貴洋)	百年と一日 (柴崎 友香)	心淋し川 (西條 奈加)	明るく覚悟 こんな時代に (落合 恵子)	頭のいい継続こそ力なり (塚本 亮)	あとなになる のび太たちへ (藤子・F・不二雄)	生き物の死にさま はかない命の物語 (稲垣 英祥)	生き物の死にさま (稲垣 英祥)	リクガメの飼育方 (吉田 誠)	カラフルかわいい 犬のセーター (俵森 朋子)	仕事が終わる本 アニメーターの (西位 輝実)	脱! SNSのトラブル (佐藤 佳弘)	あのころ、うちのテレビは 白黒だった (平野恵理子)
-----------------------------------	-----------------	------------------------	------------------------------	---------------------	-----------------------	---------------	--------------	----------------------	--------------------	--------------------------	---------------------------	------------------	-----------------	-------------------------	-------------------------	---------------------	----------------------------

男子2000mリレー全道優勝！

スピードスケート

全道大会で好成績を残した更別中央中学校の生徒が1月27日(水)に役場を訪れ、大会の結果を報告しました。大会は1月9日(土)・10日(日)に帯広市で開催され、木村雅兜さん(3年)、半田快さん(同)、庄司連月さん(2年)、野々村悠誠さん(同)、横山稜空さん(同)、木本優羽さん(同)、角玄春奈さん(1年)の7名が出場。男子2000mリレーでは見事優勝したほか、1月30日(土)から2月2日(火)にかけて長野県で開催が予定されていた全国大会への切符を手にした選手もいました。

新型コロナウイルス感染拡大の影響により全国大会は中止となってしまいましたが、半田さんは「レース前は緊張しましたが、リレー優勝など満足できる結果が残ることができて嬉しいです」と話してくれました。

西山村長は「ご家族や周りの方の支えに感謝を忘れずに、今回の経験を糧にして頑張ってください」と激励し、荻原教育長は「行政区懇談会で結果を紹介すると地域のみなさんが喜んでます」と生徒たちを労っていました。



更別農業高校 ニュース

総合文化部写真班の活動について
3年 町田知奈美

私が入部した頃の写真班は、他の部と比べると積極的に活動を設定して行う部ではありませんでした。活動日が決まっていなかったので他の部員との交流がなく、部員同士の関わりが薄いことや、自分の写真を披露する場がないため、写真技術の向上を図ることができませんでした。そこで私は部長に立候補し、写真班の活動を見直すことにしました。活動日を設定し、まずは部員が3年生のみという状況から脱するため、写真の魅力を伝える活動に力を入れました。その結果、1年生4名が入部に



「さざ波」 3年 岩田 鈴音
「エメラルドグリーンに輝く池」 1年 土屋 亜美

てくれました。5月頃から新たな活動が始まり、3年生にとって初めての試みなので先輩への指導などうまくいかないこともありました。毎週3回活動を行うことができました。9月、1年間活動してきた成果を発表する高文連十勝支部秋季写真展・研究大会で、3年生2名、1年生1名の作品計4点が入賞できました。特に1年生が大会で賞をとってくれたことがとても嬉しいのです。3年生は卒業しますが、写真班や後輩たちのこれからの活躍に期待したいです。



具体的な仕事の内容は？ / 試験内容は？ / それぞれの町村の魅力は？

令和4年4月採用 十勝18町村合同 町村職員採用試験説明会 参加費無料


開催日時
3月2日(火)・3日(水) 13:00～16:00(開場12:15)

会場
とかちプラザ(帯広市西4条南13丁目1)

プログラム

- 13:00～ 試験内容などの説明
- 13:40～ 先輩職員からのメッセージ
- 13:50～ 18町村PRタイム
- 14:20～ 18町村各ブースでの説明(30分×3回)

参加申込
右のQRコードで表示される応募フォームに、氏名・年齢・在籍(出身)学校などを入力の上、2月18日(木)までにお申し込みください。



対象者

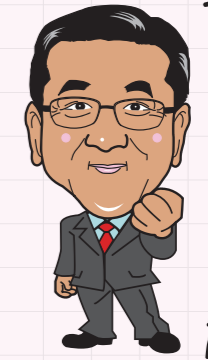
- 3月2日(火) B区分(18歳～21歳)の受験を予定している方
▶一般行政、一般技術(土木・建築)
- 3月3日(水) 下記の区分の受験を予定している方
A区分(22歳～30歳)
▶一般行政、一般技術(土木・建築)
C区分(年齢区分なし)
▶資格・免許職(保健師・保育士・図書館司書など)

※ソーシャルディスタンスの確保のため、試験区分により2日に分けて開催します。なお、対象日に都合がつかない場合は、もう一方の日程に参加することもできます。

問い合わせ
十勝町村会事務局 ☎(0155)23-6204

letter from Takeshi

村長室 だより NO.58



多くの意見・要望を村政に！

諸課題や困難に立ち向かい、前進あるのみ！

令和3年は、天候にも恵まれ、おだやかな新春の幕開けとなりました。例年よりも積雪が遅かったことから、農作物の生育に少なからぬ影響が懸念されたところではあります。年明けからの降雪により、土壌凍結の進行が抑制されたところがあります。

一方、国内初感染から1年を経過した新型コロナウイルス感染症ですが、1月8日には1都3県、14日には7府県に緊急事態宣言が発せられ、依然として国内外で終息の兆しが見えない中、引き続き感染拡大防止への粘り強い取り組みを進めていきます。またワクチンの接種につきましても、接種場所や詳しい日程が決まり次第、村民の皆様へ周知し、速やかで円滑な接種に努めていきたいと思います。

1月に各行政区における懇談会を実施しました。令和3年度の主な事業計画や更別村スーパーシティ構想の概要、新型コロナウイルス感染症防止対策、農村地区の光回線整備の工事日程について説明を行ってあります。また、村政全般に関わるご意見

～子どもからお年寄りまで
笑顔と笑い声があふれ、
一人ひとりが輝く村～

令和3年「座右の銘」
一身の辛苦を厭わず
経営怠るなくんば
一国も亦た斯くの如く
挽回の運に向ふべし
～上杉鷹山公(米沢藩主)

見・ご要望を伺いました。村民の皆様の声に真摯に受け止めながら今後の施策に生かしていきたいと考えております。懇談会の概要につきましては、3月号の村長室だよりでご報告をさせていただきます。新コムニ団地の先行受付を1月25日より開始し、農村地区の光回線整備工事も開始されます。3月には、より豊かで持続可能な更別村を目指し、スーパーシティ構想のエリア選定に向けた申請を行います。

「コナ禍」という厳しい局面に怯むことなく立ち向かい、本年も第6期総合計画や第2期まち・ひと・しごと創生総合戦略の着実な実行と推進に向け、職員一丸となって村づくりに邁進する決意です。



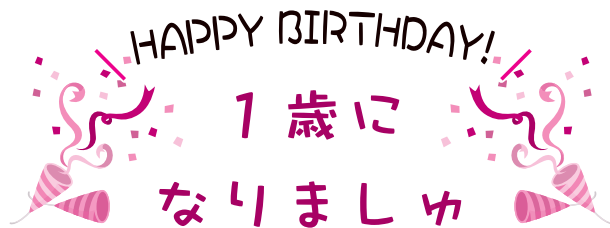
綿貫

蓮也くん

令和2年2月8日生
協和区

甘えんぼうで、いつもおふざけマン！我が家の3番目蓮也です。
たくさん食べて、元気で健康な男の子になってね。

太一・佑梨江



岸

朋松くん

令和2年2月23日生
柏町

ご飯まつまつ、抱っこまつまつ、当たりの強いお兄ちゃんにコタコタにされ助けをまつまつ朋松です。
大空と広大な自然の中で強く逞しく優しく育っていきましょう！！

真希・優希子



若園

咲来ちゃん

令和2年2月20日生
更別東区

いつも髪を引っ張ったりしますがニコニコ笑って私たちの後ろをついてきます。
これからもずっと笑顔で元気に育ってください。

隆史・沙耶花

戸籍の窓口

誕生おめでとう

おお ぼし か い くん (若葉町) 祐基・真衣
大 林 伽 維

お悔み申し上げます

大 田 傳 さん (南更別区) 95 歳
下川原 艶 子 さん (緑 町) 90 歳
渡 邊 勇 さん (東 栄 区) 82 歳
松 橋 久 則 さん (香 川 区) 71 歳
渡 邊 一 則 さん (錦 町) 70 歳

地域安全ニュース

■更別村の交通死亡事故死ゼロ記録

950日(1月31日現在)

■地域安全運動のお知らせ

車内から現金が盗まれる「車上荒らし」の被害が多発しています。

鍵をかけていない車両がねらわれやすいため、駐車するときは確実に鍵をかけてください。

また、荷物は車内に置いたままにせず、自宅などに持ち帰るようにしましょう。

人の動き
2021年1月1日現在

※()内の数字は前月比

