



今月の主な内容

- ◆ 特集 令和4年度決算報告 P 2 ~ 5
- ◆ スーパービレッジ構想『更別健康運動教室』 P 6 ~ 7
- ◆ 税務係からのお知らせ P 8
- ◆ 保健だより特大号『総合健診のお知らせ』 P 10 ~ 11
- ◆ 村のわだい・村からのお知らせ P 17 ~ 21

表紙の風景

9月2日、上更別神社秋季大祭では4年ぶりとなる『子供神輿』が実施され、上更別小学校児童と認定こども園上更別幼稚園の園児がわっしょいわっしょいと言いながら神輿を担ぎ、市街地を練り歩きました。

特集 令和4年度決算報告

「村の家計簿をお知らせします」

9月に行われた第3回議会定例会で、令和4年度の決算が承認されました。皆さんが毎月の家計を目的ごとに分けて管理しているように、村でも年間の予算を「一般会計」と「特別会計」、「企業会計」という3つの財布に分けて管理しています。この財布に入ってくるお金は、皆さんの納めた税金や国・北海道からの交付金などです。

昨年年度の決算について、地方自治法第233条第6項により、お知らせします。

● 一般会計

歳入総額は61億8341万円で、前年度と比較し6億974万円、12・1%の増となりました。

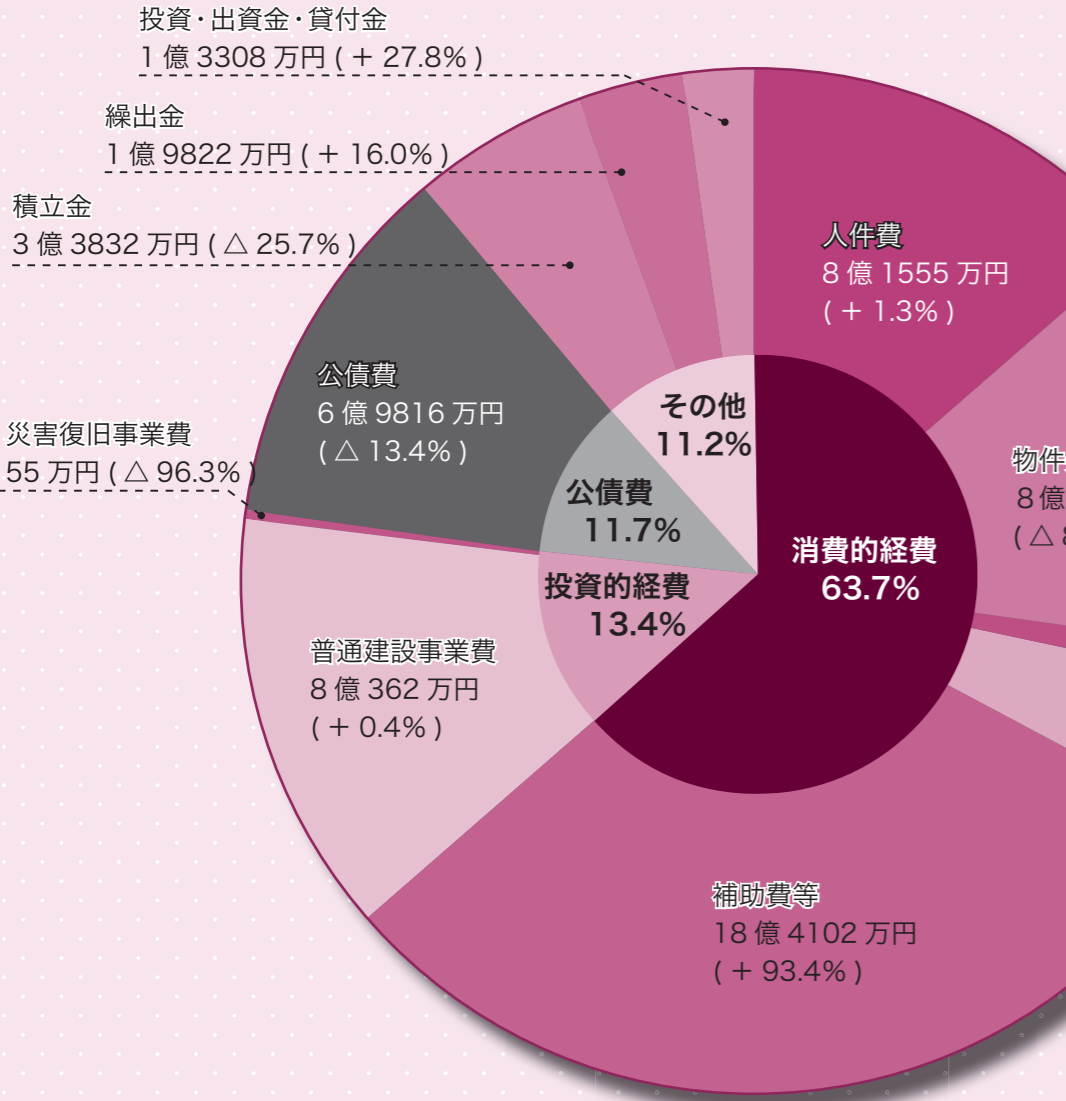
歳出総額は59億8541万円で、前年度と比較して6億8339万円、12・9%増となり歳入・歳出ともに前年度と比べて増となっています。主な事業として、更別村スーパービレッジ構想推進事業7億4270万円、都市空間情報デジタル基盤構築事業4149万円、地方創生テレワーク事業3078万円を実施しました。財源として、デジタル田園都市国家構想推進交付金5億577万円、都市空間情報デジタル基盤構築支援事業補助金2074万円、新型コロナウイルス感染症対応地方創生臨時交付金などを活用しました。また、道路・橋りょう整備や道営事業負担金など、生活インフラ・基盤整備も引き続き実施しています。

歳入決算額から歳出決算額を引き、翌年度へ繰り越すべき財源を除いた実質収支額は、1億8905万円となりました。



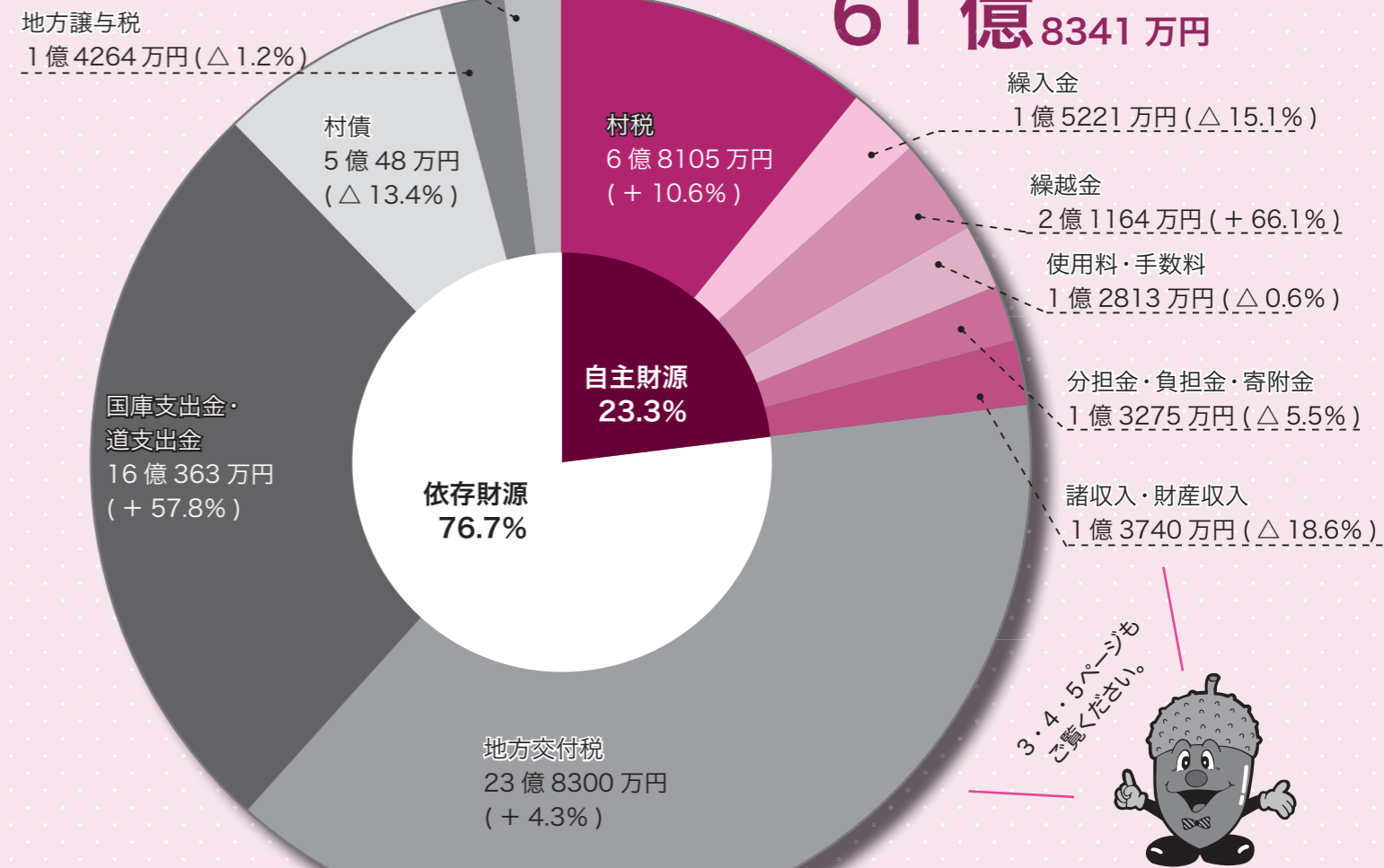
歳出決算額【性質別】 59億8541万円

※()内は前年度比の増減割合



歳入決算額 61億8341万円

各種交付金 1億1048万円 (-14.3%)
 地方譲与税 1億4264万円 (-1.2%)



歳出【科目別】

科目	令和4年度決算額	村民1人あたり
議会費	4816万円	1万5264円
総務費	20億8699万円	66万1486円
民生費	6億9074万円	21万8935円
衛生費	3億4864万円	11万504円
労働費	650万円	2060円
農林水産業費	7億5871万円	24万479円
商工費	1億3632万円	4万3207円
土木費	5億7149万円	18万1138円
消防費	1億7696万円	5万6089円
教育費	4億5406万円	14万3918円
災害復旧費	55万円	174円
公債費	6億9816万円	22万1287円
諸支出金	813万円	2578円
合計	59億8541万円	189万7119円

※村民1人あたりの数値は、決算額を令和5年4月1日現在の人口3155人で割ったものです。

用語説明

- 【村債】**
大きな事業を行うときなど、多額の出費をするときに国や銀行から借り入れるお金
- 【地方交付税】**
国が所得税などの国税の一定割合を自治体の財政状況などに応じて交付するお金
- 【地方譲与税】**
自動車重量税など国税として徴収した後に譲与されるお金
- 【物件費】**
施設の光熱費や村の総括的な事務に使われるお金
- 【扶助費】**
児童手当や各種医療費の補助など社会保障制度の一環として支払われるお金
- 【補助費等】**
特定の目的で行われる事業に対して村が補助するお金
- 【公債費】**
村債(借金)の返済や利息の支払いに使うお金

●特別会計

特別会計とは、保険料など特定の財源をもとに特定の事業を実施するために、一般会計とは別に経理する会計です。

歳入合計

13億 4567万円

歳出合計

13億 3264万円

会計名	歳入 (前年度比)	歳出 (前年度比)	差引額
国民健康保険事業勘定	5億2330万円 (△3133万円)	5億1476万円 (△2972万円)	852万円 (△161万円)
国民健康保険診療施設勘定	3億6343万円 (+4478万円)	3億6333万円 (+4478万円)	10万円 (±0万円)
後期高齢者医療事業	5845万円 (+196万円)	5837万円 (+227万円)	8万円 (△31万円)
介護保険事業事業勘定	3億9799万円 (+1060万円)	3億9387万円 (+1630万円)	412万円 (△570万円)
介護保険事業サービス事業勘定	250万円 (△24万円)	231万円 (△40万円)	19万円 (+16万円)
合計	13億4567万円 (△2577万円)	13億3264万円 (△3323万円)	1303万円 (△746万円)

●企業会計

民間企業のように、利用料金を中心に事業を運営する会計です。

簡易水道事業と公共下水道事業は、平成30年度より公営企業法適用の企業会計としました。

【収益的収支】

人件費や水道使用料など事業経営に関する収支

【資本的収支】

建設改良費や企業債など施設整備に関する収支

簡易水道事業会計	収入	支出
収益的収支	1億5589万円	1億6102万円
資本的収支	1億2523万円	8714万円

公共下水道事業会計	収入	支出
収益的収支	1億5541万円	1億9258万円
資本的収支	1億8774万円	1億8178万円

健全化判断比率・資金不足比率を公表します

「地方公共団体の財政の健全化に関する法律」により、「財政健全化判断比率」と「資金不足比率」の公表が義務付けられています。

村の令和4年度決算では、すべての基準を下回る比率となり、健全段階となりました。

■健全化判断比率

財政健全化判断比率は4つの指標に照らし合わせ、「健全段階」、「早期健全化段階」、「財政再生段階」の3段階で財政状況の健全度が測られます。

指標名	比率	早期健全化基準	財政再生基準
実質赤字比率	—(※1)	15.0%	20.0%
連結実質赤字比率	—(※1)	20.0%	30.0%
実質公債費比率	7.6%	25.0%	35.0%
将来負担比率	—(※2)	350.0%	

■資金不足比率

資金不足比率は、村が運営する公営企業の会計ごとに比率を算出して財政状況の健全度が測られ、いずれの数値も大きいほど財政状況が悪いということになります。

会計名	比率	経営健全化基準
簡易水道事業会計	—(※1)	20.0%
公共下水道事業会計	—(※1)	20.0%

※1 算出数値が黒字で公表数値がないため「—」を記載しています。

※2 借金返済の財源が将来負担すべき額を上回っており、公表すべき数値がないため「—」を記載しています。

【実質赤字比率】

一般会計などの赤字の程度を指標化し、財政運営の深刻度を示すもの

【連結実質赤字比率】

全会計の赤字や黒字を合算し、全体としての赤字の程度を指標化し、運営の深刻度を示すもの

【実質公債費比率】

借入金の返済額などが、村税、普通交付税などの一般財源となる収入の額に対してどの程度の割合となっているか、実質的な公債費の負担の程度を示すもの

【将来負担比率】

一般会計の借入金や将来支払っていく可能性のある負担など、現時点での残高の程度を指標化し、将来財政を圧迫する可能性が高いかどうかを示すもの

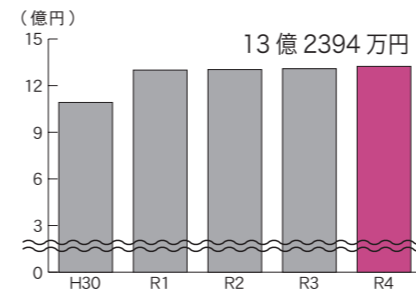
【資金不足比率】

公営企業の資金不足を料金収入の規模と比較して指標化し、経営状況の深刻度を示すもの

●一般会計

貯金【積立金】

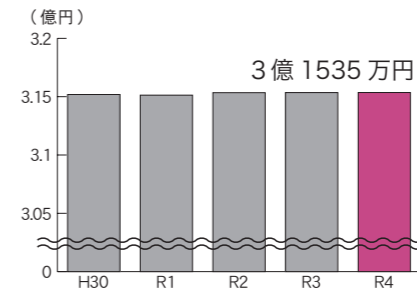
北海道備荒資金組合積立金



今後の大規模災害や村政運営に備えて積立るものです。

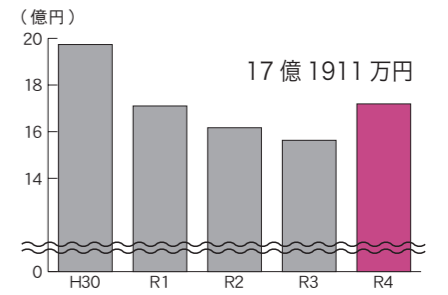
配分金648万円を積み増しました。

減債基金



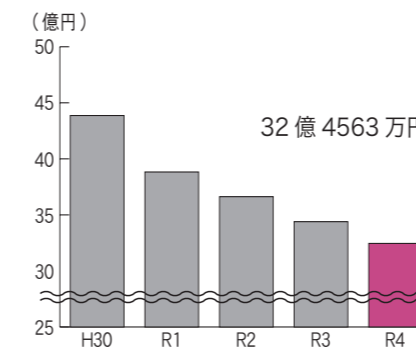
預金利子を積み増し、残高は3億1535万円となりました。

財政調整基金



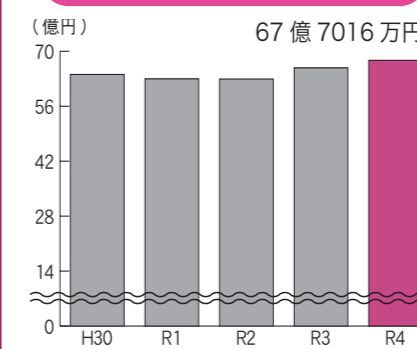
前年度繰越金の2分の1(1億505万円)などを積み立て、残高は17億1911万円となりました。

借金【村債残高】



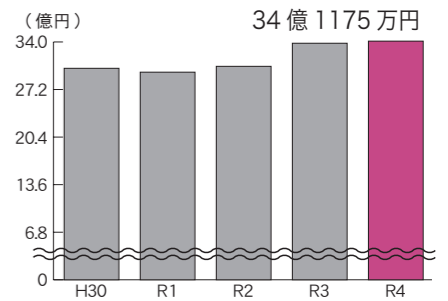
新たに借り入れた村債(5億48万)が償還した額(6億9425万円)より少なかったため、残高が1億9376万減少し、32億4563万となりました。

貯金【一般会計+備荒資金】



村の積立金(一般会計の基金と備荒資金の合計)の総額は前年度比1億9260万円増の67億7016万円となりました。

その他特定目的基金+土地開発基金



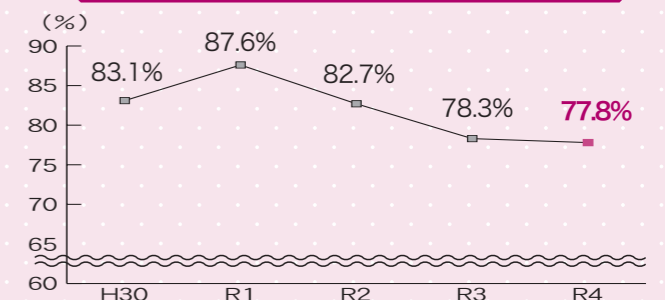
今後の公共施設の建設・大規模改修等に備え1億5004万円を公共施設整備基金に積み立て、村内外の多くの皆様よりいただいた寄付金(2400万円)や預金利子を合わせ1億8223万円を積み立てました。一方、各事業に活用するため1億5221万を取り崩しました。

交際費の内訳

令和4年度に使われた総務費における交際費の内訳をお知らせします。

項目	件数	金額	備考
香料供花料	49件	49万円	村内46件 村外3件
東松島市慰霊祭関係	1件	2万円	追悼式供花
総会などの祝い酒など	20件	9万5757円	総会、祭典、式典など
その他	6件	2万3214円	見舞金、土産、賞品など
合計	76件	62万8971円	

財政のゆとり【経常収支比率】



村税や地方交付税など経常的に収入される用途の制限のない一般財源が、人件費など固定的に支出される経常的歳出にどの程度充てられているかを示す比率で、財政の弾力性を測る指標です。

一般的に75%以下であることが望ましいとされています。

★スマホ教室開催しています！

スマホ教室は2種類あります。
ご自身に必要な教室をご活用ください。

◆無料スマホ教室

●問い合わせ・申込先

Social Knowledge Bank 合同会社
(ソーシャル ナレッジ バンク) ☎ 65-0366

●開催日・会場

隔週水曜日
15:10 ~ 16:10
老人保健福祉センター集会室

●内容

- * LINE の使い方
- * 電話のかけ方
- * メール の送受信の仕方
- * 写真の撮り方

※なお、ひゃくワクサービスご利用予定の方でスマートフォン(アイフォン)をお持ちでない方へは、その場で貸し出し手続きが可能です。ご相談ください。

次回開催日は
10月18日(水)

◆ひゃくワクサービス利用者のスマホ操作相談会

● Social Knowledge Bank 合同会社
(ソーシャル ナレッジ バンク) ☎ 65-0366

●開催日・会場

毎週開催(月、水、木、金曜日)
9:00 ~ 17:00

サテライトオフィスさらら

※スマホ無料貸し出しについてもご相談ください。



無料スマホ教室の様子

●問い合わせ

企画政策課スーパービレッジ推進室 ☎ 52-5252
Social Knowledge Bank (ソーシャル ナレッジ バンク) 合同会社 ☎ 65-0366

コミナス通信 vol.16

コミュニティナースが住民のみなさんと
関係づくりを進めています。

昨年村に移住し、村が掲げる“100歳までワクワク働けてしまう奇跡の農村”を作るべく、高齢者の方々の“楽しい”や“嬉しい”の瞬間を一緒に過ごしています！コミュニティナース(以下「コミナス」という。)は医療資格に関わらず、暮らしの中で誰もが誰かの元気を応援できるつながりを“つくります”。

インターンでお世話になっています

更別村の皆さん、はじめまして。9月にコミュニティナースとして着任しました西川紗祐未と申します。普段は東京で人と人とのつながりをつくる仕事をしており、更別村でのコミュニティナースの活動を学ぶためにインターンとして9月から2か月活動させて頂くこととなりました。着任して早3週間がたちますが、地域の集まりや訪問を通じて住民のみなさんとお話させて頂いたり、ちょうど農作物の収穫期ということで、イモ掘り体験など北海道ならではの体験をさせて頂いたり、更別の人や地域の魅力を感じながら日々過ごしています。十勝らしい広い空、土の香り、美しい風景からも毎日たくさんの癒しとエネルギーをもらっています。よろしくお願ひいたします。



●問い合わせ
企画政策課スーパービレッジ推進室 ☎ 52-5252
コミュニティナース更別事業所 ☎ 070-7568-2493



毎週木曜日の午後は活動拠点の
福祉の里温泉のロビーに滞在！
お気軽にご相談ください。

左から いまむー・やや・ゆみ です

生活状況に関する調査協力をお願い

保健福祉課からの委託事業の一環として更別村にお住まいの満40歳~満64歳の方を対象に、「生活状況に関する調査」をお願いしております。回答期限を9月末までとしておりましたが、皆様からのさらなる回答をいただきたく、回答期限を10月末まで延長しました。お忙しい中お手数をおかけしますが、アンケートの回答にご協力をお願いいたします。

村は、昨年10月24日に『スーパービレッジ構想事業開始セレモニー』を開催、自動運転車両による移動サービスやロボット配送、電力センサーでの見守りなどデジタル技術を活用した『更別村スーパービレッジ構想』のサービスを一部開始しました。

また、今年の8月からデジタル公民館「さくさく行政届出」もスタートし申請項目の追加を順次実施予定です。

現在実施中のサービスには、見守りや健康づくりのメニューなどがあり、65歳以上の高齢者の方だけではなく、健康運動プログラムなど現役世代の村民の方も参加可能なメニューもあり、新たに9月26日から「楽しい麻雀」が、また、「みんなのカラオケ」が「楽しいカラオケ」となり10月3日よりスタートしています。

なお、サービスのご利用には、お申し込みが必要となりますので、詳しくは、ソーシャルナレッジバンク合同会社または企画政策課スーパービレッジ推進室へお問い合わせください。

★見守りサービス (ウェアラブルウォッチ)

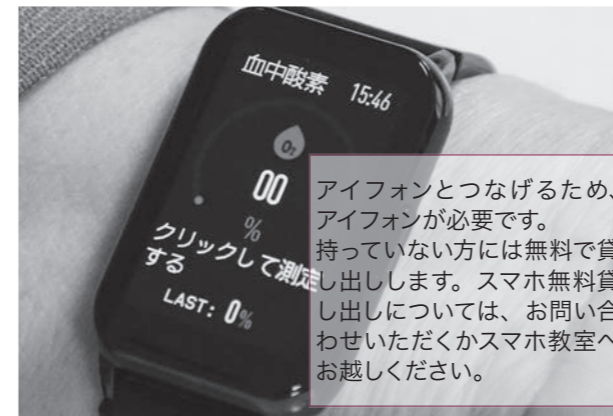
(限定200人)

*現在の利用者数

80名

*利用料

無料(来年2月以降、定額利用サービス移行予定)



アイフォンとつなげるため、アイフォンが必要です。持っていない方には無料で貸し出します。スマホ無料貸し出しについては、お問い合わせいただくかスマホ教室へお越しください。

●問い合わせ先・申込先

Social Knowledge Bank 合同会社
(ソーシャル ナレッジ バンク)
☎ 65-0366

●説明会開催

10月11日(水)、12日(木) サテライトオフィスさらら
両日とも1回目10:00 ~、2回目19:00 ~

●サービス内容

心拍・血圧・血中酸素などの生体情報、歩数などの行動情報を日常的に計測することで自身の健康状態を見える化し、健康意識の向上を図ります。健康状態の危険信号をスマートフォンに通知することも可能です。

●ご利用の注意点

ウェアラブルウォッチとスマートフォン(アイフォンのみ接続可)の両方の充電が必要です。どちらかの充電が切れると、データが正確に保存できません。

★更別健康運動教室 (年齢に関係なくご利用できます)

●問い合わせ先・申込先

株式会社オカモト(☎ 52-3455 サラパーク)

●教室開催(サービス)内容

毎週月曜日 午前の部 11:00 ~ 11:50 プール
ウォーキングとアクアピクス

毎週水曜日 午前の部 10:00 ~ 11:00 サラパーク
エアロピクスなど

午後の部 18:30 ~ 19:30 トレーニングセンター
自重トレーニング(インナーマッスルを鍛えます)

午後の部 19:30 ~ 20:30 トレーニングセンター
有酸素トレーニング(大きな動きで汗をかきます)

●利用料

*ひゃくワクサービス会員 1教室 3,600円~

*非会員 1教室 6,000円~

●ご利用の注意点

ひゃくワク会員の申し込みは、Social Knowledge Bank 合同会社(ソーシャル ナレッジ バンク) ☎ 65-0366 へお願いします。



教室の様子です。ウェアラブルウォッチも申し込みすることで、運動前と運動後のご自身のデータを比較することができます。



スーパービレッジ構想

100歳までワクワク
世代を超えてみんなつながり合う
幸せな地域 更別村

9月の説明会には13名の方に
お越しいただきました。スマホ教室
と合わせてご説明しますので、
お気軽にご連絡ください。

更別消防署と更別駐在所の『秋の火災予防運動』の実施について

ご協力
お願いします



10月15日から31日までの17日間、全道一斉に秋の火災予防運動が実施されます。更別消防署では、今年も昨年に引き続き更別駐在所長とともに、高齢者世帯を中心に住宅用火災警報器の作動状況の確認、防犯および交通安全啓発を行います。訪問する際は、事前に更別消防署からご連絡しますので、ご協力をお願いいたします。



点検方法

①定期的な作動確認をしましょう。点検ボタンを押すか、点検用のひもを引っ張る。

②故障または電池切れの場合は、交換しましょう。警報器の作動確認をしても反応がない場合は、本体の故障もしくは電池切れです。警報器の本体または電池を交換しましょう。
※なお、住宅用火災警報器の電池の寿命は約10年とされています。定期の作動確認および10年を経過している住宅用火災警報器については交換をお願いします。

火災の恐れがある行為を見かけた場合には指導することがあります

- ・たばこのポイ捨て
 - ・ごみ焼き
 - ・焚火
 - ・未許可の火入れ
(許可されている場合でも、強風時は火入れを控えましょう。)
- ※この時期は、野火が発生しやすい時期となりますので、特に火の取り扱いには注意しましょう。

●問い合わせ とかち広域消防事務組合 更別消防署予防係 ☎ 52-2201
北海道釧路方面帯広警察署 更別駐在所 ☎ 52-3232

税

年末調整・確定申告の電子化を活用しよう！

年末調整と確定申告が昨年から『電子化』され、申告書の手書き不要や、金額の自動計算など、利便性がアップしています。電子化を活用するには事前準備が必要となりますので、お知らせします。

年末調整	これまでの方法	保険会社から送付された保険料控除証明（ハガキなど）を基に、従業員の方が手書きで保険料控除申告書を作成し勤務先に書面で提出。
	電子化を活用すると	保険会社から電子データで保険料控除証明書が従業員の方に送信され、従業員の方は国税庁が提供する「年調ソフト」などの対応ソフトウェアにデータを取り込み各種控除申告書をデータ作成、そのデータをメールなどで勤務先に提出。

- ◆データを給与システムに取り込む場合、勤務先の給与システムが、データを取り込みに対応している必要があります。
- ◆従業員の方が保険会社等から取得する控除証明書等データについては、保険会社等のウェブサイトから入手する方法のほか、マイナンバーカードがある方はマイナポータルを通じて一括取得することができます（マイナポータル連携）。利用するためには事前設定が必要となりますので、詳しくは国税庁ホームページ（※1）をご覧ください。

確定申告	自宅で申告	マイナンバーカードと、カード読取対応のスマートフォンかパソコンがあれば、ご自宅で確定申告ができます。早めにマイナンバーカードを取得し令和5年分の確定申告はご自宅でスマホで行いましょう！詳しくは国税庁ホームページ（※2）をご確認ください。 ※マイナンバーカードがない場合、暫定的な対応として、税務署でIDとパスワードの発行を申請することで自宅での確定申告が可能です。
	役場で申告	役場で申告する場合、紙ではなく電子データで税務署に提出する「電子申告」とすることを推進しています。電子申告とするためには申告者の「利用者識別番号」が必要となるため、役場で確定申告を予定されている方は事前に取得ください。既に取得済みの方は、「利用者識別番号」が分かる書類を持参ください。取得していない方は、国税庁ホームページ（※3）にアクセスし必要事項を入力すると「利用者識別番号」を取得できます。忘れないように保存または印刷してください。 ※ご自身での取得が難しい場合、役場で取得の補助をしますので、ご相談ください。

国税庁ホームページアドレス

- (※1) <https://www.nta.go.jp/taxes/tetsuzuki/mynumberinfo/mynapo.htm>
- (※2) <https://www.keisan.nta.go.jp/kyoutu/ky/sm/top>
- (※3) <https://www.e-tax.nta.go.jp/todokedesho/kaishi3.htm>

●問い合わせ
帯広税務署 ☎ 24-2161
住民生活課税務係 ☎ 52-2112

letter from Takeshi

村長室 だより NO.84

多くの意見・要望を村政に！

4年ぶりに友好姉妹都市「東松島市」への表敬訪問！

8月8日（火）から10日（木）の日程で、4年ぶりに織田忠司議長と3名の新人議員（尾立要子議員・斎藤憲議員・荻原正議員）とで、本村の友好姉妹都市東松島市への表敬訪問を行い、初日は、市庁舎の渥美巖市長、小野恵章議長をはじめ副市長や教育長を訪ね、新人議員の紹介やこの間の市政や村政の情報交流・意見交換を行いました。

今年7月末に子供交流で本村の子どもたちが訪問し大変お世話になったため、お礼を申し上げました。市長と今後この有意義で歴史のある子供交流をしっかりと継続していくことを確認してきました。

その日の夜の三好旅館での東松島市主催歓迎懇親会では、市長、議員の皆さん、そして市役所の幹部の皆さんとの交流に話が弾み、「コロナ禍における今までの空白の時間をしっかりと埋められた、素晴らしい交流となりました。

翌日は、朝から東松島市の観光の目玉でもある奥松島の日



多くの意見・要望を村政に！

村長室 だより

NO.84

～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～

未曾有の震災が襲ってから早12年、改めて惨禍の犠牲となられた皆様に哀悼の誠を捧げます。今日までの東松島市の皆様の艱難辛苦の復興への力強い足跡に心から敬意を表することも、これからも互いの絆を深く、協力してまいりたいと思います。

本三大溪「嵯峨溪」を見学。あいにく外海が荒れ波が高く内海を巡りましたが、震災後しっかりと船着き場や周遊センターが再建され様々な分野での地道な復興への努力がなされてきたことに心を打たれました。

続いて何度か訪れている鷹来の森運動公園「防災拠点備蓄基地」を視察しました。巨大な倉庫に多岐にわたる多数の災害備蓄用品が整然と並べられ、改めて災害への備えと日常の危機管理・心構えの大切さについて痛感しました。この備品は、国内や海外の災害支援にも活用されています。

また、倉庫の前には、巨大な風力発電施設も設置され、電力や燃料の確保など万全の体制が敷かれていました。本村も防災倉庫を新設しましたが、しっかりと災害への備えを整えておかなければなりません。

続いて航空自衛隊松島基地を訪れました。当日は風が強く、基地上空での展示飛行や通常訓練を見ることはできませんでしたが、格納庫のブルーインパルスの前で松島基地第4航空団増田友春司令や小岩宏志副司令から任務の概要や編隊でのアフロバット飛行の苦労、訓練の厳しさについて詳しくお話を伺いました。

余談ですが、「防衛省への申請と許可が下りれば更別村での飛行も可能であり喜んで姉妹都市である更別にも行きますよ」との司令からの夢のある話も伺いました。

◆家屋を取り壊した場合

家屋を取り壊した後は、家屋情報抹消手続きが必要となります。家屋によって手続きが異なります。取り壊した場合はご来庁いただくか、住民生活課へご連絡いただき手続きをご確認ください。

※法務局で登記の抹消手続きをされた家屋は家屋異動届の提出は必要ありません。

◆家屋を新築・増改築した場合

対象となる家屋（新築・増改築した住宅や倉庫など）の工事が終わり次第、職員が家屋評価に伺います。家屋評価は引越後の実施も可能ですが、実際に家の中に入りクローゼットなどの中も確認しますので、工事が終わり次第、担当までご連絡ください。

家屋を新築・増改築・取り壊した方は 手続きが必要ですよ！

固定資産税は毎年1月1日現在の所有状況で課税されます。令和5年に新築・増改築した家屋は、家屋評価を行い税額を算定する必要があります。また、取り壊した家屋は課税台帳から家屋情報を抹消する必要があります。次に当てはまる方は手続きをお願いします。

令和5年に新築・増改築された方、また取り壊しをされた方は、12月までにお手続きをいただくことで、1月から課税台帳の異動を行います。お気軽にご相談ください。



税務係
森陽理 主事

●問い合わせ
住民生活課税務係
☎ 52・2112

全国的にも珍しい！歯の検診も受けられる画期的な総合健診

基本健康診査には歯科検診も含まれています。この取組は全国的にも珍しく、画期的な取組です。虫歯などの早期発見、早期治療につなげることはもちろんですが、村民の歯の健康状態を把握し、健康増進につなげる目的もあります。かかりつけの歯科医のいる方も、この機会にぜひ受診をお願いします。

総合健診のスケジュールと検査内容

30分ごとに定員を設けた完全予約制です！

- 日程 10月30日(月)、31日(火)、11月1日(水)、2日(木)
12月11日(月)、12日(火)
- 受付時間 午前7時00分～午前11時00分(30分刻みの予約制)
- 場所 老人保健福祉センター
- 対象者 ①国民健康保険に加入されている今年度19～74歳となる方
②国民健康保険以外の19～39歳の方(事業所健診を受診される方は対象外です)
③今年度19歳以上となる方で、国保診療所の「高齢者健診」に申し込みをしていない方(高齢者健診を受診される方は、胃がん検診のみ受けられます)
④国民健康保険以外の方で、今年度中に40～74歳となる方
※人間ドックを受けられる方は対象外です。
※北斗病院の「脳ドック」を申し込みの方は、がん検診のみ受けられます。

10月30日、31日の10時00分～11時00分は託児があります。ご希望の方は申し込み時にお知らせください。



●検査内容と料金表

検査内容	自己負担額			
	対象者①②	対象者③	対象者④	
基本健康診査 計測(身長・体重・腹囲)、尿検査、問診、血圧測定、血液検査、心電図検査、診察、眼底検査(該当者)、歯科検診	2,000円	800円	7,150円	
がん検診	肺がん検診(30歳以上 胸部X線撮影・結核検診)	300円	無料	300円
	胃がん検診(30歳以上 胃バリウム検査) ※飲食していなければ当日も申し込みができます。	1,300円	400円	1,300円
	大腸がん検診(30歳以上 便潜血反応2日法)	300円	100円	300円
オプション	骨粗しょう症検診	900円		
	ピロリ菌検査(30歳以上で過去に検査を受けたことのない方)	600円		
	B型肝炎検査・C型肝炎検査 (40歳以上で過去に検査を受けたことのない方、既往のない方)	各300円		
	前立腺がん検診(50歳以上の男性)	800円		
	エキノコックス症検診 (前回の検査から5年以上経過、または1度も受けたことのない方)	400円		
喀痰検査(40歳以上で検査が必要と判断された方)	800円			

完全予約制のため、事前申し込みが必要となります。申し込みをしていない方には、総合健診の案内・問診票の送付はありませんので、ご注意ください。検査項目や内容、託児に関してご不明な点がある方、また、まだ申し込まれていない方は、保健福祉課までご連絡ください。なお、当日、都合によりキャンセルした場合でも、再度予約が可能ですので、ご連絡ください(希望の時間とならない場合もありますのでご了承ください)。

●申し込み・問い合わせ 保健福祉課保健推進係 ☎53-3000

★今年も受けましょう★ 総合健診のお知らせです

vol.125 保健師 佐藤 咲絵



今年も10月末～11月上旬と12月に総合健診を行います。

健診を受けることで、見た目ではわからない健康の状態や生活習慣病のリスクを発見することができます。生活習慣病は、自覚症状がほとんどないまま進行し、心臓病や脳卒中、慢性腎臓病などの重い病気を発症する可能性が高くなります。

家族みんなで健診を受けて、健康チェックをしましょう！

チェック1 「昨年健診を受けたから今年は受けなくていい」 ⇒ 健診は毎年受けましょう！

2年に1回、3年に1回と間隔を空けて受診をすると、その間に病気が進行している可能性があり、危険です。早期発見のために、年に1度の健診がおすすめです！

チェック2 「定期的に検査をしているから健診は受けなくても大丈夫」 ⇒ 通院をしている方も健診を受けましょう！

普段の検査では治療している病気のみを検査している場合が多く、隠れている病気に気がつかないことがあります。主治医と相談のうえ、健診を受けましょう！

チェック3 「まだ若いし、元気だから平気」 ⇒ 若い方にも受けてほしい健診です！

本村は、若いうちから血糖値や脂質の値が高い方が多く、30代から治療されている方も少なくありません。生活習慣病は、突然発症するものではなく、何十年もの生活習慣の積み重ねで発症します。若いうちから健診を受けることで、生活習慣を見直すきっかけになりますよ！

年度内に満19歳となる方から受けられるようになります！若いうちからの健康チェックが大切です。

一緒に受けようオプション検査

総合健診では、現在の健康状態を確認する基本健康診査と合わせて、がん検診の受診をおすすめしています。

がんは日本の死因第1位で2人に1人ががんになる時代と言われています。がんは一貫して増加の傾向を示していますが、早期発見・早期治療により、約半数の方が完治することができます。

総合健診は、がんの中でも死亡数が多い「胃がん・肺がん・大腸がん」の検診や、「前立腺がん」の検診を1日で受けることができます。

また、あわせて骨粗しょう症(骨が弱くなり、ちょっとしたことで骨折しやすくなる病気)やエキノコックス症の検診、ピロリ菌検査も一緒に受けることができます。

この機会に、ぜひ受診ください。





うまい！が彙結
さらべつ
大収穫祭
2023
10月22日(日)
10:00~14:00
入場無料・雨天決行

さらべつ大収穫祭2023では、今年もさらべつの『食』を結集し、多くの方に地域の味覚を楽しんでもらうとともに、さらべつの農畜産品や特産品をPRします。食コーナーでは、毎回人気の十勝農園総料理長監修「さらべつ和牛のステーキ」と「さらべつ和牛の大鍋」を今年も数量限定で実演販売するほか、JAさらべつ青年部が村内のお店とコラボして販売する「カレーチャウダー」、「かぼちゃのシュークリーム」、商工会女性部の「おでん」など多彩なメニューが勢ぞろいします。また、JAさらべつ青年部の新鮮野菜（メークイン、小豆、金時、ゴボウ、タマネギ、カボチャ）販売や、更別農業高等学校生徒による「サラコッタ」など特産品販売もありますので、ぜひお誘いあわせのうえ、お越しください。なお、役場駐車場より臨時無料バスを運行いたしますので、ご活用ください。

臨時無料バス運行
9:30~14:00
【役場前⇄会場（ふるさと館）】

詳しくは村ホームページをご確認ください。
→



●問い合わせ
さらべつ大収穫祭実行委員会
事務局（ふるさと館内）
☎52-2211



令和4年度大収穫祭出店の様子

20周年記念
とんどりまつり
開催

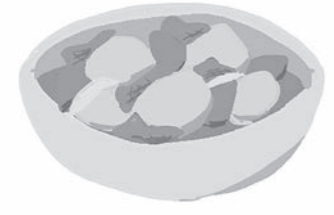
9月17日(日)、認定こども園とんどり保育園の園庭では、更別とんどり福祉会（高畑昭子理事長）主催の「とんどりまつり」が開催され、保育園と学童保育所の親子が楽しみました。今年、平成16年4月に現在の場所まで無認可保育所から認可保育所としてオープンしてから20年の節目のため、恒例の子供神輿と親子太鼓の演奏のほか、開会式では札幌市から新芸能集団乱拍子の皆さんを5年ぶりにお呼びし、太鼓や獅子舞、大道芸などの多彩な公演がされ、参加者を魅了しました。高畑理事長は「乱拍子の皆さんありがとうございます。20周年をこのようないいお天気なか迎えることができ、嬉しく思います。これからも地域の皆さんとともに、とんどりらしく活動していきたいと思えます」とあいさつしました。開会式後は、焼きたてピザコーナーや、学童のおやつやさんもおオープンし、にぎやかなお祭りとなりました。

おうちで予防ごはん
～今月のレシピ～

塩肉じゃが

◆材料（4人分）
じゃがいも3個、人参1本、玉ねぎ1個、豚もも肉200g、油大さじ1、白滝100g、白だし大さじ2、塩小さじ1.5、黒こしょう適量

1人分カロリー
：172kcal
塩分
：1.2g
食物繊維
：4.6g



じゃがいもは、体を動かすエネルギー源になる炭水化物が豊富に含まれているので、主食（ごはん・パン・麺）の量を調整しながら食べるようにしてみましょう！
料理をするときは、なるべく素材の甘みを生かした味つけがおすすめです。今回は、砂糖やみりんを使わない煮物をご紹介しますので、ぜひ作ってみてくださいね！

次号は「長いも」です

<つくり方>
①じゃがいも・人参は皮をむいて乱切りに、玉ねぎはくし切りにしておく。豚もも肉は食べやすい大きさに切る。白滝は食べやすい長さに切り、茹でて、あく抜きをしておく。
②深めの鍋に油をひき、中火で熱して豚肉を炒める。火が通ったら、人参・玉ねぎ・白滝の順に加えて炒める。
③じゃがいもを加え、食材が半分程度浸るくらいの水を加えて煮る。沸騰したら弱火にし、白だし・食塩を加えて食材がやわらかくなるまで煮る。
④盛りつけ後に黒こしょうをかけてできあがり！
●問い合わせ 保健福祉課保健推進係 ☎53-3000
管理栄養士 小田 いつみ

更別村商工会

どい すぐる
補助員 土井 優さん (札幌市出身)

広報さらべつでは村で活躍している方や頑張っている方をご紹介します。今月号では、更別村商工会で元気に勤務している土井さんにインタビューしてみました。仕事に真摯に向きあう土井さんをご紹介します。

★更別村のお気に入り？
更別すももサイダーの爽やかな香りがお気に入りです。
★仕事の内容は？仕事をがんばったときのご褒美は？
仕事の内容は、労務、税務指導や会計処理、委託団体の管理、事業運営などです。各業務で頭の切り替えができるよう気をつけています。自分へのご褒美は『温泉』。ゆっくり温泉に入りリラックス。十勝のモール温泉は日本でも珍しいのでこの土地ならではのご褒美です。
★地域の皆さんへメッセージをどうぞ！
商工会では秋の感謝セールや盆踊り、ビアガーデンと楽しんでいただける事業実施に取り組んでいます。10月22日(日)にはさらべつ大収穫祭へ出店します。ぜひお越しください。

この人
キラリ



商工会で
インタビュー



仕事に励む
土井さん



インフルエンザ予防接種のお知らせ

今年もインフルエンザの予防接種が始まります。ワクチンの供給状況により、お申し込みいただいてもすぐに接種できない場合がありますので、ご了承ください。

●実施期間と曜日

10月11日(水)～12月22日(金)
毎週水・金曜日(※火曜日要相談)

●実施時間と場所
左記時間区分を15分ごとに区切り実施します。

◆水曜日

① 13時30分～16時45分

国保診療所

*新型コロナウイルスワクチン予防接種と併せて実施します。希望される方は**同時接種も可能です**。なお、同時接種の方は、新型コロナウイルスワクチンの接種券が必要です。

◆金曜日

① 13時30分～14時30分

② 15時30分～16時30分

福祉の里総合センター集会所

※右の日程で都合のつかない方は、毎週火曜日午後、国保診療所の通常診療時間(13時30分～16時30分)に各日4名まで接種可能です。偶数名でお申し込みください。

●接種料金

村民の方が国保診療所で接種される場合は1,000円で、接種回数は13歳以上1回、13歳未満2回です。

また、村民の方で村外の医療機関で接種された場合は、医療機関で正規の料金を支払った後、印鑑と領収書を持参し保健福祉課へ申請してください。後日、助成金(1回2,000円上限)が給付されます。

●外来診療について

予防接種を行うため、水曜日の午後は臨時受診(急な発熱やけがのみ)対応とし、薬の処方や午前中の受診予約を午後に変更することなどもお受けできませんので、ご理解とご協力をお願いいたします。

●事前予約・問い合わせ

(平日8時30分～17時15分まで)

国保診療所※事前予約

☎52・2301

接種を希望される方は、早めの接種をおすすめします。

あなたも里親になりませんか？

10月は里親月間

里親制度は、さまざまな理由により家庭で暮らせなくなった子どもを家族の一員として家庭に迎え入れ、暖かい愛情をもって育てていく児童福祉法に基づく制度です。

里親は、特別な資格は必要なく、いくつかの要件と研修受講で登録が可能です。

地域の子どものために何か協力したいという想いがある方は、お気軽にご相談ください。

●里親の要件など

◆里親の迎え入れ方

養育里親と養子縁組里親があります。

◆里親の要件

子どもへの理解と愛情があり、経済的に困窮していない、欠格事由に該当しなく、所定の研修を受講した方です。

◆対象の子ども

親と一緒に暮らすことのできない0歳～18歳未満の子どもです。

◆養育期間

数日・数か月の短期間から自立するまでの十数年など、子どもの状況によります。

◆申し込み・問い合わせ

北海道帯広児童相談所 ☎22-5100

●問い合わせ

子育て応援課子育て応援係 ☎53-3700



10月16日から10月22日は行政相談週間です

『医療、保険、年金』、『道路』、『福祉』、『宅地、建物』など、行政が行う仕事についての相談とはありませんか？

村では、行政相談所を設置して村内在住の行政相談委員が皆さんの相談をお受けします。

相談には特別な手続きはありませんので、お気軽にお立ち寄りください。

●日時

10月26日(木) 14時00分から
16時00分まで

※上記の日時以外にも毎月第4木曜日を相談日としています。

●場所

社会福祉センター応接室

●問い合わせ

総務課広報係 ☎52-2111

野球少年団が道東大会出場！

8月5日、6日に開催された道新杯全十勝少年野球交流大会で第3位を獲得した野球少年団更別ジャガーズが、10月7日と8日で開催される釧路孝仁会記念病院旗少年野球決勝大会への出場報告のため教育委員会を訪れました。代表して主将の更別小学校の高木蒼大さんが「十勝以外のチームと戦えること楽しみにしています。まずは1勝したい」と意気込みを伝え、細川教育長は「道東大会の出場おめでとうございます。2年連続で大きな大会への出場素晴らしいことです。全力を出し切って頑張ってきてください」と激励しました。



9月5日(火)には例年実施している交通安全旗の波作戦が通常通りの規模で実施され、134名が参加しました。西山村長と生活安全推進協議会梶浦純二会長は「7月に南十勝で痛ましい事故が発生しました。農繁期の車両事故には気をつけてほしい」とあいさつしました。



交通安全旗の波

9月6日(水)に更別幼稚園で今年度第2回目の交通安全教室が実施され、こぐまクラブのお母さんたちと交通安全ルールを再確認したあとは更別市街地を実際に歩き、信号の見方や安全確認の方法、横断歩道の渡り方を確認。交通ルールを学びました。



更別幼稚園交通安全教室

9月12日(火)に認定こども園上更別幼稚園で今年度第2回目の交通安全教室が実施。同園教諭により紙芝居を使った交通安全ルールを再確認したあとは上更別市街地を実際に歩き、安全確認の方法や横断歩道の渡り方を確認、交通ルールを学びました。



認定こども園上更別幼稚園交通安全教室

交通安全を再確認

9月に入り、村内の幼稚園などで交通安全を学ぶ取組が行われました。これから冬に向け日没が早まり、交通事故が起こりやすくなります。ご家庭や職場などで、お互いに注意を呼びかけて、交通安全を守りましょう。

更別農業高校 ニュース

更農ひまわり迷路完成！

教諭

昨年、本校は創立70周年を迎え、その記念行事として「ひまわりアート」を作り、生徒はもちろん同窓生や更別の方々との感動を共有することができました。

今年度は、三菱マヒンドフ農機様、音更町の杉山農場様と連携し、スマート農業技術を活用して「ひまわり迷路」を作ることになりました。面積は約65aで約10万個の種子を6月末に播きました。ひまわりの生育は順調で『ひまわりめいろ更』と掛けましたが、雑草も元気でした。そこで、生徒とPTAの方が協力し除草をしました。また、昨年度に引き続き、更別村の山内組様には、「見晴らし台と確認台」を設置して頂きました。

8月31日に西山村長はじめ関係者、上更別小学校の児童をお招きし、オープニングセレモニーを開催しました。セレモニーではさらべつかしわ太鼓保存会の方々に指導して頂いた太鼓を寮生が披露し花を添えました。

迷路の中には、写真撮影のスポットとスタンプラリーを作り多くの方に楽しんで頂きました。9月20日まで一般公開しました。10月には、例年とおりイトーヨーカドー帯広店や更農市、さらべつ大収穫祭で学校生産物の販売会がありますので、是非お買い求め下さい。

Sarabetsu Agricultural High School News



9月5日、更別小学校体育館では、『更別小学校1日防災学校』が実施され児童20名が防災テントの組立などを体験しました。この取組は、『コミュニティ・スクールを活用した地域との連携事業』として昨年からのスタート。昨年は更別中央中学校で、今年度は更別小学校での開催となりました。

1日防災学校は、避難訓練のあとに開催される予定でしたが雨天のため、避難所設置を中心に実施されました。

児童は、村職員から災害や避難について説明を受けたあと避難所作りとして防災テントやベッドの組立に赤十字奉仕団の皆様と挑戦。また、非常食と備蓄用品の話の後は、災害時に使える紙食器の作り方を社会福祉協議会職員から教えてもらい、熱心に取り組みしました。

なお、給食ではそのまま食べることができる非常食「救給力」を食べました。



8/28 子どもには愛される権利がある 人権教室開催

帯広人権擁護委員協議会主催の『人権教室』が開催され、上更別小学校児童は村人権擁護委員の及川末雄委員と梶幸子委員から「人権」について学びました。及川委員は「人は生まれたときから大事なものを持っていて、人権もその一つ」、「子どもは愛される権利がある」と話し、続いて委員2人で紙芝居『ずっとともだちでいたいから』を読み、「軽い気持ちでしたこともお友達はいじわるされたと思うこともある。子ども人権110番もあるので、困ったときは相談しよう」と伝えました。



8/29 福祉を学ぶ 小学生が車椅子体験

更別小学校では総合的な学習として社会福祉協議会職員が講師となり『福祉』の授業がされ、児童たちは車椅子体験をしました。職員から「車椅子は介助するときも自分で乗るときもきちんとルールを守って使いましょう」と車椅子の説明や各部の名称、乗り方などを教わり、その後グループに分かれ自分で車椅子に乗って動かし、乗る人や介助者を交代で体験しました。体験後、児童からは「介助する側と介助される側の気持ちがわかりました」と感想がありました。



9/8 更別産農産物の流通を学ぶ
小学生がJAさらべつ見学

コミュニティ・スクールの取組として、社会の授業で更別小学校児童がJAさらべつを今年も訪問。農産部鈴木克弥部長の案内により、1時間半ほどかけてジャガイモ、キャベツ、豆、小麦の倉庫などを見学。それぞれの倉庫で行われている作業内容や機械の役割などを学びました。見学後、児童から「更別の売り上げはどのくらいですか」との質問に、鈴木部長が「農畜産物あわせて137億円分です」と答え、児童からは「すごい！知らなかった」と声が上がりました。



9/6 将来の自分を想像しながら
中学生が職場体験

今年も村内26か所の事業所で更別中央中学校生徒の職場体験が実施され、認定こども園どんぐり保育園では小林照さんが体験。6日は4歳グループで保育体験をし園庭などでかけっこや水遊びを、7日には2、3歳グループでおままごとなど室内遊びを体験しました。小林さんは「将来なりたいものとしていろいろな職業を考えていますが、保育士もやってみたい仕事の一つなので体験希望を出しました。2日間、とても楽しいです。頑張ります」と笑顔で話してくれました。



9/1 4年ぶり開催
上更別豊年踊り

上更別福祉館駐車場で上更別豊年踊り実行委員会（林徹会長）主催の『上更別豊年踊り』が4年ぶりに開催されました。午後6時30分の林会長の「4年ぶりの開催を嬉しく思います。皆さん楽しく踊ってください」のあいさつで子供盆踊りがスタート。続いて民謡友の会とさらべつかしわ太鼓の北海盆唄にあわせ大人の盆踊りが実施され、多くの家族連れが参加しました。会場では上更別区の方のコロッケや焼き鳥などの出店もあり、また、盆踊り参加者には景品が配られ会場は賑わいました。



8/29 あいさつと身だしなみは大事
中学生がマナー学習

更別中央中学校生徒を対象に職場体験に向けたマナー講座が実施され、株式会社ふく井ホテル代表取締役の林佑太さんが講師として来校。林さんは「マナーとは、心づかい。相手の立場になって伝えること」、「社会人の第一歩はあいさつと身だしなみ」と好印象を与えるために大事なことや、「今はできることをひたすら増やす時期。できることが増えるとやりたいことも増えるので、できないことや嫌だと思ふことに前向きに取り組んで」と中学生にメッセージを送りました。



9/20 中学生が幼児の気持ちを考える
保育園児とふれあい交流

家庭科の授業『幼児とのかかわり』を体験するため、更別中央中学校生徒が認定こども園どんぐり保育園を訪問し、ふれあい交流として、園児と遊びを体験しました。中学生27名は2、3歳グループ担当と4歳児グループ担当に分かれ、それぞれ園庭などでブランコや砂場遊び、追いかっこや木登り、どんぐり取りやかくれんぼ、散歩などをして遊びました。交流の最後には園児から「また来てね、また遊ぼうね」と別れを惜しむ声が聞かれ、生徒は「可愛かったし楽しかった」と笑顔になりました。



9/15 村の発展に尽力された方を祝う
第71回敬老会開催

ふるさと館で敬老会が開催され、120名が出席しました。主催者を代表し西山村長が「豊かな村があるのは皆さんのおかげです。幸せに年を重ねられるよう村もサポートしていきます」とあいさつ。その後、喜寿、米寿、白寿を迎えられた方への敬老祝金や記念品が代表者に贈呈され、新敬老代表の岡出誠司さん（錦町）は「本日はありがとうございます。これからの村づくりは高齢者が何ができるか自ら考え努力することが必要です。皆さん頑張ってください」とあいさつしました。



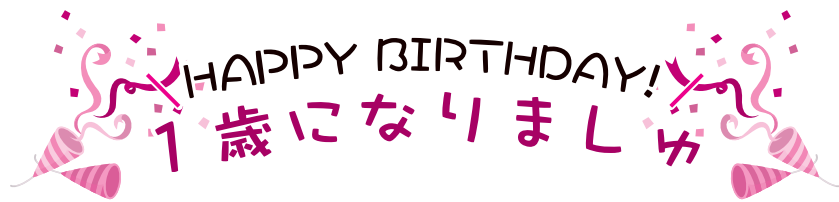
9/4 食育交流、11月には調理に挑戦
JAさらべつ青年部と収穫

9月4日と6日に幼稚園や保育園、小学校でJAさらべつ青年部（七海部長）による食育交流が実施されました。6日午前中には認定こども園どんぐり保育園でジャガイモとニンジン収穫。園児は「おっきいのが見つかった！」と掘り起こしました。その後、ジャガイモ100個をブルーシートに広げ、虫食いや青イモの選別作業に挑戦。JAさらべつ経営相談課の森田哲平さんは「選別はスーパーに並んだイモが全てではないことを学んでほしいと今年から実施しています」と話されました。



9/1 オープンから5年
クローバーモア夏祭り

平成30年に事業をスタートした就労継続支援B型事業所『クローバーモア』が9月1日に事業所前で夏祭りを開催、手作りのアクセサリーやマグネット、コースターなどを販売しました。この日は毎月1回事業所前で出店協力しているキッチンカーPinとコスプレイヤー寧々さんが応援に駆けつけました。サービス管理責任者の辻さんは「カフェゆーゆや社会福祉協議会のふれあい広場で出展させていただいていますが、事業所前で実施するのも増やしていきたいです」と話されました。



戸籍の窓口

誕生おめでとう

人事異動のお知らせ

10月1日付の人事異動をお知らせします。

◆更別村人事

- ◇企画政策課スーパービレッジ推進室主幹（地域活性化起業人制度による派遣終了） **呉屋 透**
- ◇企画政策課スーパービレッジ推進室主幹（地域活性化起業人制度による派遣開始） **服部 吉洋**

地域安全ニュース

■更別村の交通死亡事故ゼロ記録

1,922日（9月30日現在）

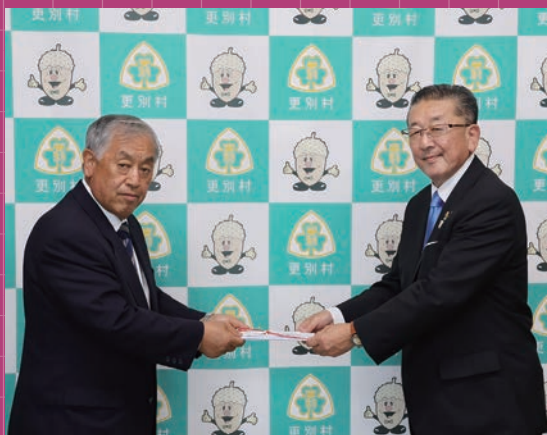
■地域安全運動のお知らせ

『全国地域安全運動』～安心安全なまちづくり～

10月11日から20日は全国地域安全運動です。

親族や警察官、弁護士を装った「オレオレ詐欺」や、身に覚えのない料金を請求する「架空料金請求詐欺」、また、行政機関職員を装った「還付金詐欺」などが発生し、高齢者を中心に多くの方が詐欺被害に遭っています。突然の電話でお金を要求されたら、相手が誰であろうと電話を切り、周りの方に相談するか、警察相談電話「# 9110」にご連絡ください。

家族や地域の支え合いと助け合いで、特殊詐欺の被害を防ぎましょう！



ご厚意に感謝します

10月から大樹町森林組合と合併し南十勝森林組合となることから、地域の林業振興にと、更別森林組合（森田政則代表理事組合長）様より500万円の寄付をいただきました。寄付金は、「地域の林業振興」に使用させていただきます。ありがとうございます。

人の動き

2023年9月1日現在

※（）内の数字は前月比



総人口
3,131人
(-7人)



男性
1,532人
(-2人)



女性
1,599人
(-5人)



世帯数
1,371世帯
(+1世帯)

