

Public Information

大空と大地の中で
ふれあいと語りいで
創る感動のまち

大報

Ozora

2006
(平成18年)

大空

おおぞら

October
10月号

平成18年度 大空町東藻琴地区老人福祉大会
～ 祝 ご長寿 いつまでもお元気で ～

いつまでもお元気で！
～各所で敬老行事が行われました～

9月11日は東藻琴地区、9月15日は女満別地区でそれぞれ老人福祉大会が行われました。

今年の招待者（70歳以上）は、1,745人でそのうち約350人が参加され、来賓等関係者と共に長寿を祝いました。

受付では、町長から75歳・77歳・88歳・99歳の方に敬老褒賞（敬老商品券：1万円分）を手渡しました。

100歳の長寿のお祝いとして、須田とよさん（西区：写真右）と牛山子ヨさん（中央区：写真左）に内閣総理大臣より祝い状と記念品が贈られました。

9月14日、女満別高校3年生と寿老人クラブ連合会の皆さんが、手作りおはぎを町内で一人暮らしのお年寄りへプレゼントしました。

東藻琴高校の生徒が、敬老の日のお祝いとして福寿苑の入居者に、自分たちで育てた花と高校での花の活動を記した「お花便り」をプレゼントしました。

【表5 主な職員手当の状況】

区分	内容															
住居手当	①家賃の額が12,000円を超える借家等の場合、家賃の額に応じて27,000円を限度に支給 ②自己の所有に属する住宅に居住している場合は、13,000円															
扶養手当	①配偶者13,000円 ②配偶者以外の扶養親族2人まで1人6,000円、3人目から1人5,000円 ③15歳に達する日以後の最初の4月1日から22歳に達する日以後の最初の3月31日までにある子1人5,000円加算															
通勤手当	通勤距離2km以上の職員 ①交通機関を利用する場合 運賃等相当額が55,000円以下について、運賃相当額を支給 ②自動車等使用者 距離に応じ24,500円を限度として支給															
特殊勤務手当	危険、不快、不健康等の特殊な業務に従事する職員に支給 種類：有害鳥獣等危険手当、牧畜飼育手当、感染症防疫手当、行旅死病人取扱手当															
時間外勤務手当	正規の勤務時間を超えて勤務することを命じられた職員に支給															
期末・勤勉手当	<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>期末手当</th> <th>勤勉手当</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>6月期</td> <td>1.40月分</td> <td>0.725月分</td> </tr> <tr> <td>12月期</td> <td>1.60月分</td> <td>0.725月分</td> </tr> <tr> <td>計</td> <td>3.00月分</td> <td>1.450月分</td> </tr> </tbody> </table>		期末手当	勤勉手当	6月期	1.40月分	0.725月分	12月期	1.60月分	0.725月分	計	3.00月分	1.450月分			
		期末手当	勤勉手当													
	6月期	1.40月分	0.725月分													
	12月期	1.60月分	0.725月分													
計	3.00月分	1.450月分														
※職務の級等により加算措置有																
退職手当	<table border="1"> <thead> <tr> <th>区分</th> <th>自己都合</th> <th>定年(60歳)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>勤続20年</td> <td>21.00月分</td> <td>27.30月分</td> </tr> <tr> <td>勤続25年</td> <td>33.75月分</td> <td>42.12月分</td> </tr> <tr> <td>勤続35年</td> <td>47.50月分</td> <td>59.28月分</td> </tr> <tr> <td>最高限度</td> <td>59.28月分</td> <td>59.28月分</td> </tr> </tbody> </table>	区分	自己都合	定年(60歳)	勤続20年	21.00月分	27.30月分	勤続25年	33.75月分	42.12月分	勤続35年	47.50月分	59.28月分	最高限度	59.28月分	59.28月分
	区分	自己都合	定年(60歳)													
	勤続20年	21.00月分	27.30月分													
	勤続25年	33.75月分	42.12月分													
	勤続35年	47.50月分	59.28月分													
最高限度	59.28月分	59.28月分														
※職務の級等により加算措置有																

大空町職員 給与等のあらまし

大空町職員の給与の状況について、その概要をお知らせします。町職員の給与は、国や他の地方公共団体との均衡などを考慮しながら条例で定められています。

【お問い合わせ先】
総務課職員厚生係（内線205）

職員の給与
民間企業のボーナスに相当する期末・勤勉手当は、6月と12月に支給されています。退職手当については、退職時の給料月額に退職事由別に定められた支給率を乗じて支給されます。主な職員手当については、表5のとおりです。



【表6 特別職の給与等の状況】

区分	給料月額等	期末手当
給与	町長 739,000円(720,000円)	6月期 2.125月分
	助役 643,000円(627,000円)	12月期 2.325月分
	教育長 569,000円(555,000円)	計 4.450月分
報酬	議長 282,000円	6月期 2.100月分
	副議長 229,000円	12月期 2.350月分
	常任委員長 205,000円	計 4.450月分
	議員 184,000円	

※加算措置有り

特別職の給与等
町長などの特別職の給与と町議会議員の報酬月額及び期末手当は表6のとおりです。なお、町長等の特別職給料月額を平成18年7月から約2.5%減額改定し、表6の給料月額等の欄の右側括弧内の金額となっております。

ご理解とご協力をお願いします

- 10月15日から21日までの7日間、午後7時から30秒間、啓蒙サイレンを吹鳴します。
- 10月15日から31日までの全期間、午後7時から午後9時までの間、市街地区を消防車により巡回します。

【お問い合わせ先】
大空消防署 74-2619

秋の火災予防運動 10月15日▶31日

これからストーブなどの暖房器具を使用する機会が増えるため、火災の起こりやすい季節となります。

住民の皆さんは火の取り扱いに気をつけ、火災を出さないよう十分注意しましょう。

消防では、この運動期間中、一日消防官、予防広報、夜間特別警戒、消防団による夜間訓練、女性消防団による高齢者世帯への防火訪問を行ないます。



119番のかけ方

火事・救急車の要請は、局番無しの「119番」へ!!
～受話器を取って「119」と押す～ ※局番はいりません。

【表1 職員の平均給料月額及び平均年齢の状況】

区分	平均給料月額	平均年齢
一般行政職	349,343円	44.4歳

※平成18年4月1日現在

【表2 職員の初任給の状況】

区分	一般行政職	
	大学卒	高校卒
初任給	170,200円	138,400円

※平成18年4月1日現在

※国家公務員と同額になっています。

【表3 平成18年度一般職員給与の状況】

区分	職員数(A)	給与費(単位:千円)				1人当りの給与費(B/A)	
		給料	職員手当	期末・勤勉手当	計(B)		
平成18年度	165人	682,469千円	125,659千円	277,282千円	1,085,410千円	6,578千円	
平成17年度	旧町村合計	172人	706,447千円	126,163千円	273,494千円	1,106,104千円	6,431千円
	旧女満別町	104人	422,392千円	71,556千円	157,288千円	651,236千円	6,262千円
	旧東藻琴村	68人	284,055千円	54,607千円	116,206千円	454,868千円	6,689千円
比較	▲7人	▲23,978千円	▲504千円	3,788千円	▲20,694千円	147千円	

※職員数は、各年度4月1日に在職している一般会計の職員数であり、特別職は含みません。
※職員手当には、住宅手当・扶養手当・通勤手当・寒冷地手当を含み、退職手当は含みません。
※給与費は、各年度当初予算額です。

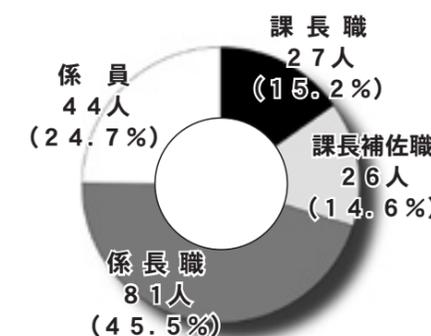


【表4 職員の経験年数別・学歴別平均給料月額の状況】

区分	学歴	経験年数		
		10年以上 15年未満	15年以上 20年未満	20年以上 25年未満
一般行政職	大学卒	294,000円	331,400円	378,500円
	高校卒	247,900円	285,700円	350,600円

※平成18年4月1日現在

【図1 役職別職員の割合】



平成18年4月1日現在の役職別職員数の割合は図1のとおりです。条例による町職員の定数は190人ですが、平成18年4月1日現在の職員数は178人となっています。限られた人材を有効に活用し、職員の適正配置を図るため、定員適正化計画の策定に取り組んでいきます。

職員数



医療負担が変わります

10月1日より
国民健康保険・老人保健

国民皆保険制度を将来にわたり維持するため、このほど医療の抑制や給付と負担の公平化を図るため医療制度が改正されました。

10月からは、70歳以上でも現役並みの所得があれば、病院等の負担が2割から3割になるなどの変更があります。
今月号では、主な改正内容をお知らせします。

【お問い合わせ先】
 役 福祉課保険医療係（内線106）
 支 住民生活課町民生活係（内線144）

出産育児一時金が増えます
 10月1日より国民健康保険加入者の出産育児一時金が30万円から35万円に改正されます。
 10月1日以降、お生まれになった方には35万円を支給します。

重度・ひとり親医療受給者の自己負担額が変わります
 従来は、40,200円の1/2でしたが、老人保健法の改正により、44,400円の1/2が限度額になります。
 なお、医療費の助成は今までどおり申請が必要です。

医療費の負担割合が変わります
 70歳以上または老人保健で医療を受ける方のうち、現役並みの所得がある方は、医療機関に支払う自己負担割合が、2割から3割負担に引き上げられます。

【所得判定基準】

現役並み所得者	3割負担 (10月1日から)	同一世帯に課税所得145万円以上の所得がある70歳以上の国保被保険者または老人保健で医療を受ける方がいる場合
一般	1割負担	現役並み所得者・低所得Ⅱ・低所得Ⅰに該当しない世帯
低所得Ⅱ		同一世帯の世帯主と全ての国保被保険者（老人保健対象者は世帯全員）が住民税非課税である方（低所得Ⅰ以外の方）
低所得Ⅰ		同一世帯の世帯主及び国保の被保険者（老人保健対象者は世帯全員）が住民税非課税でその世帯の各所得から必要経費・控除（年金の所得は控除額を80万円として計算）を差し引いたときに0円になる方

高額療養費の自己負担限度額が変わります
 同じ方が同じ月内に、同一の医療機関に支払った自己負担の合計が高額になった場合、申請をして認められると自己負担限度額を超えた分は、高額療養費（高額医療費）として支給されます。10月1日からは医療費の自己負担限度額が次のとおり一部引き上げられます。



●70歳以上または老人保健で医療を受ける方

自己限度額区分	平成18年9月まで		平成18年10月から	
	外来 (個人単位)	外来+入院 (世帯単位)	外来 (個人単位)	外来+入院 (世帯単位)
現役並み所得者	40,200円	72,300円+ 医療費が361,000円を超えた場合は、その超えた分の1%を加算（4回目以降は40,200円）	44,400円	80,100円+ 医療費が267,000円を超えた場合は、その超えた分の1%を加算（4回目以降は44,400円）
一般	12,000円	40,200円	12,000円	44,400円
低所得Ⅱ	8,000円	24,600円	8,000円	24,600円
低所得Ⅰ				

●70歳未満の方

自己限度額区分	平成18年9月まで		平成18年10月から	
	上位所得者	一般	上位所得者	一般
上位所得者	139,800円+ 医療費が466,000円を超えた場合は、その超えた分の1%を加算（4回目以降は77,700円）	72,300円+ 医療費が241,000円を超えた場合は、その超えた分の1%を加算（4回目以降は40,200円）	150,000円+ 医療費が500,000円を超えた場合は、その超えた分の1%を加算（4回目以降は83,400円）	80,100円+ 医療費が267,000円を超えた場合は、その超えた分の1%を加算（4回目以降は44,400円）
一般	35,400円（4回目以降は24,600円）	35,400円（4回目以降は24,600円）	35,400円（4回目以降は24,600円）	35,400円（4回目以降は24,600円）

※上位所得者とは、基礎控除後の総所得金額などが、600万円を超える世帯の方をいいます。

平成20年3月完成予定 特別養護老人ホーム 女満別ドリーム苑が30床増床

平成15年7月に当時の女満別町に対して特養の整備（増床）枠30床の承認があり、増床に向けて検討をしてきましたが、このたび、女満別ドリーム苑に増床することが決まりました。

新施設は、現在の女満別ドリーム苑の敷地内に隣接する形で、現在、設計準備及び関係機関との協議等が進められています。

増床の30床は全個室の「ユニットケア」を取り入れ、高齢者が安心して暮らせる施設づくりを目指しています。ドリーム苑の増床により、これまで町内で入所を希望されていたながら自宅等で待機されていた多数の方々の要望が緩和されることとなります。

○建設地 女満別ドリーム苑 敷地内
 ○完成 平成20年3月予定
 ○供用開始 平成20年4月予定

【お問い合わせ先】
 社会福祉法人女満別福祉会
 TEL 741-2555



公共施設の管理・運営を民間事業者等に委託！

これまで、公の施設の管理・運営は、財団法人や社団法人及び町の出資団体などの公共的団体にしか委託することができませんでした。（清掃・管理業務など一部業務を除く）

指定管理者制度は、これまで公共的団体などに限られていた公の施設の管理・運営を、民間事業者などを含めた幅広い団体に外部委託することにより、サービスの向上と多様化、コストの縮減を図っていくことができます。

9月1日からは3つの施設が指定管理者制度を導入し、それぞれの施設を管理・運営しています。

お気づきの点がございましたら、ご意見をお寄せください。
 【お問い合わせ先】
 役 企画課行政経営係
 （内線211）



●平成18年9月1日より導入した施設

施設名	指定管理者	指定期間	施設担当係
東藻琴農業振興センター	東藻琴村農業協同組合	平成18年9月1日から 平成20年3月31日まで	総合支所産業振興課 農政係
メルヘン公園	(財)めまんべつ産業開発公社	平成18年9月1日から 平成22年3月31日まで	農政課農政係
女満別地域振興会館	大空町女満別商工会	平成18年9月1日から 平成21年3月31日まで	商工観光課商工水産係

●施設利用にあたっての変更点

	導入前	導入後
施設の予約先	●役場の各施設担当係	●指定管理者
料金の支払い	●役場、総合支所出納窓口 ●町の指定金融機関（網走信用金庫・釧路信用組合） ●施設窓口（収納事務を委託している施設に限る）	●施設で直接指定管理者に支払う。

※9月1日に指定管理者を導入した施設の開館時間、休館日、施設使用料の変更はありません。



9月4日、東藻琴高校の農場で、東藻琴高校3年生と東藻琴幼稚園年中組が、春に植えたジャガイモ掘りを行いました。
園児たちは、やさしいお兄さんお姉さんに教わりながら、楽しくジャガイモを掘りました。



9月3日、東藻琴多目的運動広場で、第1回町民ソフトボール大会が行われました。
16チーム約240人が参加し、ソフトボールを通じて交流を深めました。
大会の結果は、北一区、北二区、銀嶺（山園）、栄町5がんばるんの各チームが優勝しました。
おめでとうございます。



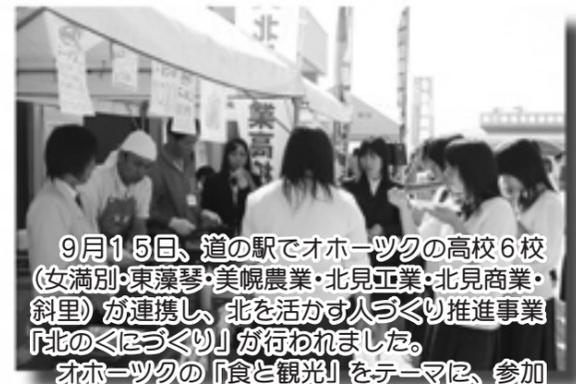
9月13日、町長と女満別ブロードバンドの会の皆さんが、NTT東日本北海道北見支店を訪れ、高速インターネット通信網「Bフレッツ」（光ファイバー回線を利用した高速通信サービス）の女満別地区での早期サービス開始の要望書を提出しました。



9月9日、女満別空港で、女満別空港スカイフェスティバル'06が行われました。
普段入ることの出来ない管制塔や滑走路の見学の他、パイロットやキャビンアテンダント等の制服を着用しての記念撮影、じゃがいもやとうきびの無料配付やもちまきなどで集った親子連れが楽しい一日を過ごしました。



9月16日、教育文化会館で日本フィル交響楽団のソロコンサートマスター木野雅之さんのヴァイオリンコンサートが行われました。
町内外から訪れた250人の観客は、一流ヴァイオリニストの演奏に、たくさんの拍手を贈りました。



9月15日、道の駅でオホーツクの高校6校（女満別・東藻琴・美幌農業・北見工業・北見商業・斜里）が連携し、北を活かす人づくり推進事業「北のくまづくり」が行われました。
オホーツクの「食と観光」をテーマに、参加した高校生は物産販売やアンケート調査に取り組み、会場はたくさんの人で賑わいました。



8月29日、女満別幼稚園で月に1度の給食を開始しました。（東藻琴幼稚園は、平成15年度からスタートしています。）この日のメニューは、野菜スープ、タンドリーチキン、くずきりサラダ、スライスパンなどで、園児たちはおいしそうに食べていました。
月に1回保護者の皆さんのご協力をいただきながら、毎月のお誕生会の日給食を実施していきます。ご理解とご協力をお願いします。



8月26日、女満別B&G海洋センタープールで少年少女水上運動会が行われました。
参加した60人の小学生たちは、障害物競泳や水中宝探しなどを楽しみました。

My Town Gallery

まいたらんギヤウ



広報では、より新鮮で町民皆さんの身近な話題などを掲載したいと考えています。
皆さんの周りの出来事や情報のほか、ご意見等がありましたら、☎企画課広報広聴係（内線213）までお気軽にご連絡をお願いします。

みこしだ！ わっしょい！

秋祭り各地域で盛大に！

9月7日・8日は女満別神社祭、9月8日・9日は豊住神社祭、9月14日・15日は東藻琴神社祭がそれぞれ行われました。
元氣な掛け声のもと、町民有志に担がれた御輿が各地域を練り歩きました。



恒例の子ども相撲
ハツケヨイ！ノコッタ！

豊住神社祭



女満別神社祭



東藻琴神社祭

町長手記



少子高齢化、人口減少

東藻琴地区の方に伺うと、今年も亡くなられる方が多いそうです。調べてみると、昨年度1年間に亡くなられた方は17人だったのに対し、今年度は4月から9月までの半年間で既に15人を数えています。女満別地区では昨年度亡くなられた方は73人で過去最高だったのに対し、出生は37人の過去最低を記録しました。幸い今年も死亡者が半減し、昨年度の反動からか出生者は、母子手帳の交付数から見て60人に迫る勢いです。

9月は老人福祉大会を開催しました。福寿苑、ドリム苑の敬老会にも参加しました。大空町においては、65歳以上の方が26%と、国の20%よりも早い速度で高齢化が進行しています。

少し古い資料ですが、平成15年の網走支庁管内の市町村別の人口動態では、出生と死亡を比較した自然増加でプラスとなっているのは、網走市、北見市、美幌町、端野町、そ

れに東藻琴村と女満別町だけでした。まさに少子高齢化に加えて人口減少時代に突入したと言えます。

そんな中で、9月6日には秋篠宮家に男のお子様誕生されました。国を挙げて祝賀の機運が高まりました。宮家に限らず新しい生命が誕生するということは、大変嬉しくおめでたいことです。テレビのコメントターが出演プログラムの到来かと話していました。止めが掛かるとは思えませんが、大空町では、町づくり計画の策定準備に入っています。高齢社会を想定し、少子化を改善する政策が求められます。また、今までの計画は、人口増加を目標とすることが一般的でした。しかし、今後はどうでしょう。財源が乏しい時代にあつては、現実を直視し、身の丈にあつた計画とすることも必要です。より慎重に議論し検討を加えていかなければなりません。

さらに定住している人たちだけでなく、日本全国、そして世界規模で、人の交流が進んでいます。そのようなことも考慮した計画にしなければなりません。皆さんと夢を語り合える内容になることを期待しています。

次のとおり、インフルエンザ予防接種を実施します。インフルエンザは予防接種によって入院などの重症化を防ぐ効果があると確認されています。接種を希望される方(ご本人が希望し、意思確認ができる方に限ります。)はそれぞれお申込みください。

●委託医療機関及び料金

委託医療機関名	自己負担額	町負担額
東藻琴国民健康保険診療所 女満別中央病院 美幌町立国民健康保険病院 田島医院(美幌)	700円	1,400円
田中医院(美幌)	660円	1,340円
網走厚生病院 こが病院(網走) 網走中央病院 北見赤十字病院	1,050円	2,100円

【お申し込み・お問い合わせ先】

- ☎ 福祉課健康推進係(内線112・113・114)
- ☎ 保健福祉課健康推進係(66-2070)

インフルエンザ 予防接種



●対象者

- ①接種当日65歳以上の方。
- ②接種当日60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいがある方。(健康推進係にお問い合わせください。)
- 申込期限 10月27日(金)まで
- 接種期間 11月1日から12月22日まで
- 町負担額 右票のとおり。ただし、病院によっては2回接種のところもありますが、予防接種の町負担は、年に1回のみです。

15歳以上65歳未満の希望者は・・・

東藻琴国保診療所でインフルエンザワクチン予防接種の予約を受け付けています。

申込期限 10月31日(火)まで

※期間を過ぎてからの申し込みは、ワクチンの在庫状況により接種出来ない場合があります。

- 接種期間 11月1日～12月下旬まで
※接種は1回とします。
- 料金 1回 2,100円

【お申し込み・お問い合わせ先】

東藻琴国民健康保険診療所 66-2611



9月20日、堂野均さん(住吉)のほ場で、女満別小学校の5年生と豊住小学校全校児童がファームスクールを行い、春に植えた稲を刈り取りました。

子どもたちは、ほ場いっぱい実った稲をひとつひとつ丁寧に刈りました。収穫したもち米は、各学校のもちつき集会などで使われることとなります。



9月17日、女満別研修会館で、ふれあい広場2006 in めまんべつが行われました。盲導犬体験や車いす体験、昔遊び伝承活動など参加した400人がさまざまな福祉イベントを体験しました。

鶏肉100%のウイナー完成間近! ～東藻琴高校で開発中～



東藻琴高校では昨年4月から「より安くてヘルシー」な鶏肉100%のウイナーの開発に取り組んでいます。この鶏肉ウイナーは、全国でも市販されていない新しいウイナーで、地域貢献を目的に学校での課題研究として取り組んできました。

最初は、鳥独特の「ぼそぼそ感」や「味」の問題が解消されなかったため、2年間に渡って研究を重ね、ようやく完成間近となりました。リーダーの森野君(3年生)は「ビタミンAやKが大変豊富なこのウイナーを地域の皆さんに喜んでもらいたい」と話していました。

このウイナーは11月12日に開催される「東高祭(収穫祭)」で初めて販売される予定です。

1日行政相談

～10月16日から22日は、行政相談週間です～

行政相談は、国や地方公共団体、特殊法人などの仕事、手続き、サービスについて、苦情や要望などを気軽に相談できる制度です。相談員は、総務大臣から委嘱を受けた行政相談委員が行います。大空町では、次のとおり「一日行政相談」を行いますので、お気軽にご相談してください。プライバシーは守られます。

【お問い合わせ先】

- ☎ 企画課広報広聴係(内線213)
- ☎ 地域振興課地域振興係(内線124)

●女満別地区

- 日時 10月16日(月)
午後1時30分～4時30分
- 場所 役場1階1号会議室
- 相談員 篁 融心さん(錦町第2)

●東藻琴地区

- 日時 10月20日(金)
午前10時～午後3時
- 場所 農村環境改善センター1階研修室
- 相談員 中道 源雄さん(中央区)

ほめてあげてね!

—虫歯ゼロの子紹介—



佐々木 快音くん (本郷) 松田 優希奈ちゃん (住吉) 長谷部 楓香ちゃん (栄町しらかば)

9月に行われた3歳児健診で、虫歯のない子が3人いましたので、ご紹介します。
これからは歯みがきを頑張りましょう。



介護予防講話のお知らせ

お口の健康から はじまる介護予防



いくつになっても元気に過ごしたい。そのために食べる力、飲み込む力はとても大切です。
お口の健康は様々な病気の予防ができ、全身の健康に結びつきます。
いつまでも健康であるために「お口の健康」について、この機会に考えてみましょう。
どなたでもご自由に参加できます。

- 日時 10月26日(木) 午前10時~11時40分
 - 場所 東藻琴農村環境改善センター
 - 講師 歯科衛生士 柳原 光代さん
 - 持ち物 ふだん使っている歯ブラシや小道具・ハンカチ
- 【お問い合わせ先】
☎ 地域包括支援センター (内線116)

~バス運行のご案内~

女満別地区の方はバスを運行します。どうぞご利用ください。
●乗降場所 研修会館正面
●出発時間 午前9時00分
※講話終了後バスに乗り、研修会館まで戻ります。
●バス利用の方の申し込み
10月20日(金)までに、地域包括支援センターへお申し込み下さい。

肥満と ダイエット

収穫されたばかりの新鮮な野菜や果物、脂が乗った魚など美味しい物があふれる食欲の秋がやってきました。夏にはたくさん体を動かしたり、暑さで食欲がなかったりなど自然と痩せていた体も、食欲の秋と同時に体重の増加が気になるのではないのでしょうか。今回は肥満とその対策について考えてみましょう。



肥満とは・・・

一般的にはBMI「ボディ・マス・インデックス」が使われます。この数値が22になれば健康的な体重と言えます。この数値が25以上だと肥満と言え、男性に多いのが現状です。
※逆に18.5以下は痩せとなり、最近では、若い女性が多くなっています。

—計算の方法—

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)
※身長はcmではなくmなのでご注意ください。

★この数値が25以上だった場合は・・・

標準体重まで体重を落とすようにしましょう。
標準体重は計算で出すことができます。

標準体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22
※例: 身長165cmの人は・・・
1.65m × 1.65m × 22 = 59.9kg

シリーズ保健師レポート

心と体をチェック!

シリーズ「保健師レポート」と題して健康に関することや子育てに関することなど、身近な内容をお届けします。

【お問い合わせ先】

- ☎ 福祉課健康推進係 (内113)
- ☎ 保健福祉課健康推進係 (内503)



★ダイエット

ダイエットに近道はありません。テレビや雑誌では様々な方法が紹介されています。しかし結局は食べ方と動き方を見直すことが一番です。今までの生活とかけ離れたダイエットは長続きしなかったり、度を超すと体調を崩したり・・・。
大事なことの一つは「程々にやる」ということです。それが長続きするコツです。

★ダイエットのポイント

- 目標を決める(体重を○kg落とす。夕食後に間食をしないなど。)
- 体重や食べた行動を記録する
- 目標通りにいった時に、自分にご褒美(食べる以外の)を決めておく
- 食事をする際に噛む回数を増やす
- 長年肥満の人は、親も太っているから仕方ないという考えを変える
- 体重が○○kgになったら再びダイエットするということを決めておく

地域包括支援センターだより

介護に関する情報をお知らせします

介護保険の要支援・要介護と認定された方は、介護予防・介護に必要な用品が、福祉用具のレンタルとして利用できます。(対象品目は下表のとおり) ケアプランに基づき、介護保険の指定事業者から月額料金を借りられます。ただし、比較的軽度な要介護状態の方が介護用品に依存しすぎることで、せっかくの能力を低下させるおそれもあります。まずは担当のケアマネージャーに相談し、ただ楽だから使うのではなく、どの用品をどうやって使うかを検討することが必要です。

福祉用具のレンタル を利用するには

—レンタル対象品目—

福祉用具	要支援1・2	要介護1	要介護2~5
車いすとその付属品			○
特殊寝台とその付属品			○
床ずれ予防用具			○
体位変換器			○
手すり(工事をともわないもの)	○	○	○
スロープ(工事をともわないもの)	○	○	○
歩行者	○	○	○
歩行補助杖	○	○	○
認知証高齢者徘徊感知器			○
移動用リフト			○

※○印はレンタルすることができます。
※要支援・要介護区分によって、レンタルできる用具が異なります。
※要支援1・2、要介護1の方は、原則として○印以外はレンタルすることができません。



【お問い合わせ先】
☎ 地域包括支援センター (内115・116・117)

子どもたちの憩いの広場

めっちゃいるど館だより



10月の行事予定

- ◆卓球 (ピン・ポン・パーン)
11日(水)～13日(金) 午後3時
 - ◆ビデオランド
12日(火) 午後2時30分
 - ◆スライムを作ろう
23日(月)～25日(水) 午後3時
- ※下校時間により、時間が変わる場合があります。
※10日(火)は小学校が秋休みのため午前8時30分から開館しています。

～10月の子育て支援事業「遊びの広場」～
 今月は、ミニ運動会や簡単な工作を予定しています。他にも絵本・紙芝居・体操等があります。初めての方も気軽に遊びに来てください。
 ◆日時 毎週月曜日から金曜日 午前9時30分
 ◆対象 0歳から3歳のお子さんと保護者の方

【お問い合わせ先】
 児童センターめっちゃいるど館
 TEL 74-5151



地域子ども推進事業

大空町女満別子どもワールド21

10月の行事予定

- ◆陶芸教室 10日(火)・14日(土)
 - ◆運動公園で遊ぼう 12日(木)
 - ◆絵手紙教室 21日(土)
- ※その他の火・木・土曜日は、自由遊びになっています。
友達といろいろな遊びで楽しみましょう。

【お問い合わせ先】
 女満別教育センター社会教育係 (内線503)

10月の「子どもワールド21」の活動内容をお知らせします。「子どもワールド21」では、活動を支援するボランティアを募集しています。ご協力いただける方はご連絡ください。

- ◆主催 大空町地域子ども教室推進事業実行委員会
- ◆場所 めっちゃいるど館(大空町女満別児童センター)
- ◆時間 火曜日・木曜日 午後3時～5時
土曜日 午前10時～正午

インターネットを使ってらくらく

e-Tax

国税電子申告・納税システム

【お問い合わせ先】
 網走税務署
 0152-43-2181
 e-Taxホームページ
<http://www.e-tax.nta.go.jp/>

e-Taxとは何ですか？

税務署に行くことなく、自宅やオフィスから、インターネットを利用して申告や納税、さまざまな申請・届出などができる便利なサービスのことです。

e-Taxでは何ができるの？

- 申告 所得税、法人税、消費税、酒税、印紙税の申告ができます。
- 納税 インターネットバンキングやモバイルバンキングを利用して納税ができるので、回数の多い手続きが便利になります。
- 申請・届出等 青色申告の承認申請、納税地の異動届、電子納税証明書の交付請求など税務に関する申請・届出等の提出ができます。

ご利用方法など詳しい内容については、お問い合わせください

e-Taxキャラクター
 イータ君



知って安心！納めて安心！

届け出は忘れずに 提出しましょう！

国民年金制度は、20歳以上60歳未満の全ての方が加入し、老後の老齢基礎年金のほか、万が一のときの障がい基礎年金や遺族基礎年金が受け取れる制度です。

国民年金

【お問い合わせ先】
 北見社会保険事務所 TEL 0157-25-9631
 ④ 住民課町民係 (内線103)
 ⑤ 住民生活課町民生活係 (内線141)

●現況届は・・・
 誕生日の月の初め頃に社会保険業務センターから送られてきます。住所・氏名・加給年金額対象者の氏名など、記載箇所に記入し、誕生月の末日までに社会保険業務センターに提出してください。
 ●提出しなかったら・・・
 現況届の提出が遅れたり、提出されなかった場合は、年金の支払いが一時止まることとなります。ご注意ください。年金の支払いが一時止まった場合は、現況届が社会保険業務センターに届いてから随

●現況届は・・・
 国民年金を受給している方は、毎年の誕生日に現況届を提出してください。現況届は、一年に一回、誕生月に出していたら大丈夫です。国民年金を受給している皆さんが引き続き年金を受ける権利があるかどうかを確認する大切な届です。

お忘れなく 誕生月には 現況届を提出！

国民年金の請求手続き はお済みですか？

昭和16年9月までに生まれた方は、65歳になりましたので、国民年金の請求手続きをしてください。



※20歳前の障がいによる障がい基礎年金を受給している方は、誕生月ではありません。毎年、指定された期限までに役場窓口にて提出していただくことになっています。

時、止まった期間分が遡って支払われます。しかし、支払いは1～2ヶ月程度かかります。

国民年金の主な免除制度

保険料を納めることが著しく困難な一般の方には

免除制度 (全額・半額)

保険料を納めることが経済的に厳しい30歳未満の方には

若年者納付猶予制度

学生本人の前年度所得が一定以下である方には

学生納付特例制度

※詳細については、社会保険事務所役場年金窓口にお問い合わせください。



●学生納付特例について

平成18年10月までに申請があった場合は、平成17年4月から平成18年3月までの期間で学生等である期間のうち、免除期間と認められる期間の承認を受けることが出来ることになりました。

申請が必要です

免除制度はそれぞれに申請が必要です。これまでは7月が期限でしたが、今年度については、10月が申請期限になっています。対象となる方は、お忘れのないよう申請してください。

●全額免除・半額免除及び若年者納付猶予について

平成18年10月までに申請があった場合は、平成17年4月から平成18年6月までの期間のうち、免除期間と認められる期間の承認を受けることが出来ることになりました。

おしらせ

information

【お問い合わせ先】
大空町役場
TEL 0152-74-2111
大空町東藻琴総合支所
TEL 0152-66-2131
ホームページ
http://www.town.ozora.hokkaido.jp

10月の主な行事

- 1日(日) 20th ジェットライン さわやかマラソン大会
9:30 運動公園
- 8日(日) 大空町ふれあい広場2006 in ひがしもこと
10:00 東藻琴農村環境改善センター
- 14日(土) 東藻琴高校フレッシュマーケット(実習生産物販売)
10:00 東藻琴高校
- 29日(日) 23rd もことやま ふきおろしマラソン
8:30 東藻琴B&G海洋センター(開会式)

衛生 滅菌機

未給水区域に住んでいる方で、大腸菌の発生を心配し、その対策のために滅菌機の取付けを希望される方に対し、町では、1件9万円を限度に補助金を交付します。

なお、この補助制度を利用するためには、取付け前に申請する必要があります。なお、本年度の補助件数は1件です。

【お問い合わせ先】
役 福祉課健康推進係
(内線1-1-3)

ごみ 産業廃棄物

10月1日から、産業廃棄物に関する税制度(循環資源利用促進税)がスタートします。この税金は、産業廃棄物の最終処分場への搬入に対して課税されるもので、税収は、産業廃棄物の排出抑制やリサイクルの推進などの費用に充てられます。

この税金を負担する方は、産業廃棄物を排出する事業者です。

詳しい内容については、お問い合わせください。

【お問い合わせ先】
○ 網走支庁税務課事業税簡税係
TEL 0152-41-0613

商工 労働保険

労働保険とは、労災保険と雇用保険の総称で、労働者の生活の安定、福祉の増進等を図ることを目的として、政府が直接管理、運営している保険です。

労働保険は、農林水産業の一部を除き労働者を一人でも雇用している事業主は、法人・個人を問わず全て加入しなければならぬことになっています。

【お問い合わせ先】
○ 北見労働基準監督署
0157-23-7406
○ ハローワーク網走
TEL 0152-44-6287

商工 北海道最低賃金

10月1日から、北海道内で事業を営む使用者及びその事業場で働くすべての労働者(臨時・パートタイマー・アルバイト等を含む)に適用される北海道の最低賃金が、次のとおり改正されます。

● 最低賃金金額 644円(時間額)
※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、時間外等割増賃金は含まれません。

【お問い合わせ先】
○ 北海道労働局労働部賃金課
TEL 011-709-2311

説明会 海外ボランティア

次のとおり、JICA海外ボランティア募集説明会を開催します。年齢、経験を問わず興味のある方はご参加ください。

● 日程 10月14日(土)
● 時間 10:00～12:00
○ シニア海外ボランティアと日系社会シニアボランティア
午後1時から3時まで
○ 青年海外協力隊と日系社会青年ボランティア
午後4時から6時まで

● 場所 オホーツク木のプラザ(北見市)
【お問い合わせ先】
○ JICA 帯広
TEL 0155-135-1210

10月休日当番病(医)院

美幌地区

1日(日)	みやざわクリニック(美幌)	75-0800
8日(日)	びほろ耳鼻咽喉科クリニック	73-3900
9日(月)	美幌療育病院	73-3145
15日(日)	玉川医院(美幌)	75-2780
22日(日)	田島医院(美幌)	72-5222
29日(日)	田中医院(美幌)	73-2913

網走地区

1日(日)	角谷子どもクリニック(網走)	61-2332
8日(日)	網走厚生病院	43-3157
9日(月)	青沼医院(網走)	44-2277
15日(日)	はまむき医院(網走)	44-7365
22日(日)	中山医院(網走)	44-7227
29日(日)	網走厚生病院	43-3157

※救急患者のための診療ですので、一般の外來診療を受ける方はご遠慮ください。
※女満別地区は網走地区の休日当番病院に、東藻琴地区は美幌地区の休日当番病院にそれぞれ電話するときは、忘れずに市外局番0152をダイヤルしてください。

網走厚生病院	43-3157
こが病院(網走)	61-0101
網走厚生病院	43-3157
こが病院(網走)	61-0101
網走中央病院	44-8611
網走厚生病院	43-3157

注意 地上デジタル放送

地上デジタルテレビ放送は、現在大空町で見られることは出来ませんが、今年の年末までには、全ての都道府県庁所在地で開始されることになっています。

現在の地上アナログテレビ放送は、地上デジタル放送への移行に伴い、平成23年7月24日までに終了します。

地上デジタルテレビ放送を視聴するには、次の方法があります。

- ① 地上デジタル放送対応のテレビに買い換える。
 - ② 地上デジタルチューナーを買い足す。
 - ③ 地上デジタル放送対応済みのケーブルテレビで視聴する。
- ※詳しくは、お問い合わせください。

【お問い合わせ先】
○ 受信相談
総務省地上デジタルテレビジョン放送受信相談センター
TEL 0570-1071010
○ 視聴エリア
地上デジタル放送推進協会
URL http://www.d-da.org



消費者金融

貸金業者からお金を借りるときは、次のことに注意しましょう。

- 貸金業者の登録をしているか確認する。
- 契約前に利率や返済方法などの条件を確認する。
- 契約したときは、契約書面の交付を必ず受ける。
- 債務を弁償したときは、受取証書(領収書)の交付を必ず受ける。
- クレジットカードや運転免許証、健康保険証、年金受給証などは、担保として提供しない。
- 内容を記載していない書面に記名、押印は絶対にしない。
- 債務の返済が完了したときは、債権証書の返還を必ず受ける。

【お問い合わせ先】
○ 網走支庁商工労働観光課
TEL 0152-41-0636

募集 技術専門学院

道立北見高等技術専門学院及び網走高等技術専門学院では、次のとおり平成19年度の学生を募集します。

● 募集科目(一般入学)

◇ 北見高等技術専門学院	◇ 網走高等技術専門学院
・電気工学科 20名	・住宅サービス科 20名
・自動車整備科 20名	・観光ビジネス科 20名
・造形デザイン科 20名	
・建築デザイン科 20名	
・電子機械科 20名	

● 願書受付期間 11月1日から11月20日まで
● 選考日 12月4日
● 選考方法 学力試験(国語、数学) / 面接
願書等詳しいことについては、お問い合わせください。

【お問い合わせ先】 ○ 北見高等技術専門学院 TEL 0157-24-8024
○ 網走高等技術専門学院 TEL 0152-43-4371

5年連続売れまくり!

発売期間 10月13日(金)まで
【枚数限定: 毎年売り切れています】
抽せん日 10月18日(水)



オオムジヤンボ宝くじ

1等	1億5,000万円×26本
前後賞	各2,500万円
2等	1,000万円×26本
3等	100万円×260本

窓口 だより

人口と世帯（前月比）

平成18年8月末日現在

- 人口 8,628人(+16)
- 男 4,203人(+9)
- 女 4,425人(+7)
- 世帯数 3,150戸(+4)

●こんにちは赤ちゃん

●結婚おめでとう

自治会名
本郷 井上 拓郎 氏
美幌町 田中 孝子 氏
日進 川尾 好弘 氏
北見市 公美子 氏

自治会名
錦町第2 松澤 彩空 氏
大成 佐藤 空 氏
中央区 小河 月ちゃん 氏
末広 清杉 奈ちゃん 氏
東陽 黒田 美陸 氏
公園 伊藤 莉 氏
公園 伊藤 莉 氏
陽園 伊藤 莉 氏
山陽 小吉 貴人 氏
山東 林川 穂登 氏

保護者

●おくやみ申し上げます

●ご寄付ありがとうございました

自治会名
東区 橋本 末義 氏
南区 山口 利正 氏
南区 杉村 義一 氏
南区 藤村 幸一 氏
86歳 74歳 61歳 75歳 年齢



▼社会福祉協議会へ
大東山 本重 明さん
妻の死亡香典返しを廃して
大成河田 キヨ子さん
本人の全快祝いを廃して
末広浜 本輝 男さん
母の死亡香典返しを廃して
東区高橋 祐子さん
夫の死亡香典返しを廃して
新富山 口恵 美さん
父の死亡香典返しを廃して
大空町東藻琴地区更生保護女性会
福祉サービスマ振興のため
南区佐藤 舛一郎さん
妻の死亡香典返しを廃して
南区杉村 肇さん
父の死亡香典返しを廃して
めまんべつ蕎麦打ち倶楽部
会長 高橋 正幸さん
福祉サービスマ振興のため



シンボルマークの デザイン募集

募集期間 9月19日(火)～10月13日(金)

賞金 最優秀賞(1点) 50,000円 優秀賞(4点) 10,000円



大 空町のシンボルマークのデザインを募集します。地域を最大限活かした特色あるデザインの応募をお待ちしています。

募集の方法については、お知らせ9月号(9月15日発行号)でお知らせしていますが、役場・総合支所窓口や、大空町ホームページにも応募用紙(募集要項)がありますので、応募の方法等をよくご確認のうえ、ご応募いただきますようお願いいたします。ご不明な点はお問い合わせください。

【お問い合わせ先】☎企画課広報広聴係(内線213)

編集 大空町役場
企画課広報広聴係

〒099-2392 北海道網走郡大空町女満別西3条4丁目1番1号
TEL (0152) 74-2111 FAX (0152) 74-2191
E-mail info@town.ozora.hokkaido.jp