

2017
H29

Vol.799

07

特集

歩くことの大切さ
健康づくりは歩くことから

喜茂別中学校 校内陸上競技大会

喜茂別中学校グラウンドで校内陸上競技大会が行われ、全校生徒が2チームに分かれ、トラック競技やフィールド競技、生徒会種目などで熱戦を繰り広げました。生徒一人一人がチームの代表として力を出し切る姿に観客から大きな声援が送られました。



歩くことの大切さ

健康づくりは 歩くことから

最近、15分以上続けて歩いて
いますか？

車に乗って移動することが
多い現代、若い方のほうが歩い
ていないかもしれませんね。

「健康のために何を食べたらいい
んだろう？」

「リンゴダイエット始めました」

「バランスボールを買った方が
いいかな？」

「足(ウエスト)が細くなるよう
にバンドを巻いてみたけど」

健康を意識し色々試され
た方も多いと思いますが、効果
はいかがでしょうか。

お金をかけず、手軽にできる
のは「自分の足で歩くこと」
です。



歩くことがもたらす効果

歩くことは体力づくりや心肺機能の向上のほか、次の
ような効果があります。

- ・足にたまった血やリンパ液が流れるので
足のむくみが解消される
- ・全身の血液の流れが良くなり免疫力も高
まる
- ・気分転換が図れて気持ちが軽くなる
(ストレス解消)
- ・歩く振動で骨に良い刺激となり骨粗しよ
う症予防になる
- ・様々な刺激を受け脳が活性化する
(認知症予防)
- ・高血圧や糖尿病など生活習慣病の改善に
つながる

何歳になっても、元気に歩き続けられる
ように、若い時から意識して歩くことを
増やしていきましょう！



歩いて脳トレ！ 春のウォーキングイベントを 開催しました！

5月20日、「歩いて脳トレ！春のウォーキングイ
ベント」を開催し、郷の駅ホッとときもべつから知来別
橋までの河川敷を歩く「すこやかウォーキングロ
ード」を子どもからお年寄りまで幅広い世代の町民
が歩きました。参加者は、ウォーキングコース途中
にある「脳トレなぞなぞ」を解いたり、羊蹄山や尻
別岳、喜茂別川の風景を楽しみながら思い思いの
ペースでゴールを目指しました。



歩くための体づくりを サポートする 「80ウォーク」

80ウォークでは、80歳を過ぎても自分
の足で元気に歩けるよう筋力トレーニング
や有酸素運動などを行っています。また、体
力をつけたい方、体重を減らしたい方、糖尿
病や骨粗しょう症の症状を緩和したい方な
どの健康づくりにも最適です。

コースは、体力維持を目指すボディケア
コース、基礎代謝アップを目的としたフィッ
トネスコース、筋力アップ狙ったスリマー
コースの3種類。月2回運動指導士も来場
しアドバイスももらえます。対象は、50歳
以上の町民です。

■場所

スマイルセンター2階トレーニング室

■日時 毎週水曜日

- ・ボディケアコース 11時から
- ・フィットネスコース 14時から
- ・スリマーコース 15時から

お問い合わせ

深仁(会)地域支援事業推進室
(スマイルセンター2階)
電話 55-5101
IP番号 31-2942



インタビュー

—— 作詞のきっかけは？ ——

数年前、菅原町長が「歩くことが
町民の健康につながる」と考え、町
が希望者に「歩数計」の貸し出しを
行いました。また歩くのが好きな
方々が集まった「歩くこと会」とい
う会もあると聞きました。歩くにも
楽しく歩けば長続きすると思いつ
きを作ってみました。

—— 詞の内容は？ ——

昔歩いた、富士見台から鈴川ま
での風景を思い出しながら作詞し
ました。

—— 苦労した点は？ ——

歌うためには曲を作らなければならなかったのですが、自分で
はできませんので、いつか音楽の先生にめぐり会いたいと願って
おりました。ある時、社会福祉協議会でお招きした先生が音楽で
脳トレを行い、認知症を改善したりする方で、作曲もするとお聞
きました。田嶋事務局長に紹介していただいた方が大湊幸秀
先生で、作曲を快く引き受けて
くださいました。

—— どのような方に聞いてもら いたいのですか？ ——

楽しく歩きたい方に聞いても
らいたいです。

CD「歩きましょう」を制作した 佐藤「ヨ」さんにお話を聞きました



作詞したCD
「歩きましょう」を
手掛けた佐藤「ヨ」さん

佐藤「ヨ」さんが作詞を
手掛けたCD「歩しま
しょう」は役場総務課企
画係で配布しています。
(数量限定)

会社で健康診断 を受けた方も 健康ポイントを もらえます！

春のウォーキングイベント
のような健康イベントへの参
加や各種がん検診などを受
けることで健康ポイントがも
らえます。

また、30歳以上の会社勤め
の方でも平成28年度、29年度
に受けた健康診断の結果を
健康推進課に持ってくると健
康ポイントとお得な健康情
報が得られます。

健康ポイントは8ポイント
貯めると2000円分の商
品券と交換できますので積
極的に活用し
てください。
(年1回)

お問い合わせ

健康推進課健康づくり係
(スマイルセンター2階)
電話・IP番号
55-5831



喜茂別町スズラン俳句会



スズラン俳句会は、昭和24年1月に公民館の文芸活動の一環として発足し、公民館指導主事が指導にあたっていました。現在では、会員それぞれが北海道俳句協会傘下の俳句結社に所属(フリーの方もいます)し、研鑽を積んでいます。毎月親睦を深めながら作句活動を行い、町文化祭での作品展示や、月1回の会報発行を行っています。近年会員の高齢化が進んでいますので、新しい会員の加入をお待ちしています。



【活動日時】毎月第1日曜日 午後2時から
【活動場所】鈴川集落センター

キラリ新 きもべつ人 vol.27

喜茂別で夢を実現しようとする人にスポットをあて、「思い」をお聞きます!



おくま かおる
小熊 香さん
(字喜茂別)

泊村出身。函館大谷女子短期大学を卒業後、岩内町、ニセコ町の保育園や幼稚園に勤務し、2012年から喜茂別保育所へ。

今回は、喜茂別保育所主任保育士のこの方です!

Q きもべつの好きなところは?
喜茂別から見える羊蹄山と尻別岳の2つの山の景色がきれいなところです。ちなみに山を眺めるのは好きですが、登山は苦手です。

Q どんなまちにしたい?

今は働く場所が少なく若い人も少なく感じますが、子ども達がたくさんいて安心して楽しく過ごせる町になればいいと思います。

Q 夢は何ですか?

食べることが好きなので、世界一周しながら、各地の美味しいものを食べつくしたいです。



花火の図鑑
著/泉谷 玄
発行/ポプラ社

喜茂別図書室
■開館
平日:午後3時30分~午後8時30分
土曜日:午後2時~午後5時
■休館 日曜日、祝日、年末年始
鈴川集落センター
■開館 月2回(不定期)

第二十六回は喜茂別町教育委員会 学校教育係長 坂本 学さんの一冊

私の一冊 vol.26

私は、町内の花火師で構成する「喜茂別華菱会」に所属し、きもべつ夏まつりなどで花火の打ち上げに携わっています。

花火は、開いた時の形や仕掛けによって様々な種類や呼び名があり、この本は、美しい写真と共に名称や仕掛け、打ち上げ方などが詳しく掲載されています。

これからの季節は各地でたくさんのお花火大会が開催され、花火の打ち上げを目にする機会があるかと思いますが、種類や仕掛けを知っていると一味違った楽しみ方ができるのではないのでしょうか。



坂本 学 学校教育係長
喜茂別町教育委員会

四季の歌

スズラン俳句会

句心の満ちゆく車窓風薫る
酒添へてわが家の味の手ごね寿司
母の日や今日の一日アベマリア
離農跡李の花の咲きそろふ
誕生日亡母の十八番はちらし鮎
羊蹄の懐深し風薫る
手のひらの厚き樹木医風薫る

井上双葉
鈴木紫峰人
佐藤紅葉
佐藤翠虹
吉見啓一
伊藤悦子
辻口秋草子

喜茂別短歌会

お客さん玄関の手すり助かると
靴履きながら体の不自由を
山々の緑は萌えてつつ鳥の
啼きて故郷父母の忍ばゆ
庭の花光をあつめ黄色くて
ストレスとんで元気をもらう
今われはおまけの人生思ふなり
ひと日一日を大事に生きる

桑原博美
佐藤百合子
三間恵子
栄花豊



みんなのアルバム 2017.5月▶6月

5/14 春季消防演習

喜茂別小学校グラウンドで羊蹄山ろく消防組合喜茂別支署・喜茂別消防団の春季消防演習が行われました。防火パレード後に始まった演習では、隊長の号令に従いきびきびとした動きを見せた小隊訓練や力強く整然とした分列行進、スムーズな連携を見せた林野火災訓練などを行い、日頃の訓練の成果を発揮しました。



5/17・24 走り方教室

喜茂別小学校グラウンドで北海道体育協会の菅井勇次さんを講師に招き「走り方教室」が開催され、喜茂別小学校と鈴川小学校の児童が参加しました。児童たちは菅井さんの丁寧でわかりやすい指導のもと、初めて体験するウォーミングアップやトレーニングを行いながら走り方の基礎を学びました。



5/24 陸上アスリート先生

喜茂別中学校で、アスリートの能力を学校教育や地域の力として活かす取り組みを行っているA-bank北海道から全日本実業団100m優勝などの実績を持つ仁井有介さんを先生として招き、授業が行われました。生徒たちは、仁井さんの指導を受けながら走り方の実践を行い理解を深めていました。



6/2 鈴川小学校 交通安全街頭啓発

福丘パーキングエリアで鈴川小学校児童が交通安全街頭啓発を行い、パーキングに停まったドライバーに花の苗を渡しながら「安全運転をお願いします」と交通安全を呼びかけました。また、道路沿いに交通安全旗を持って並び国道を走る車に交通安全を呼びかけました。



6/3 立体花壇

町民公園立体花壇や郷の駅花壇、道路沿いの花壇などで花植えが行われ、子どもからお年寄りまで30名ほどの町民が参加しました。立体花壇では、高所作業車やフォーク



リフトを使いながら一つひとつ花苗ポッドを取り付けていきました。

6/6 市街地区福寿会 花植え

市街地区福寿会によるふれあい福祉センターと町立クリニックの花壇の花植えが行われ、会員50名ほどが手際よく丁寧に花の苗を植えていきました。作業が終わると会員らはきれいに植えられた花壇を見ながら、「町が少しでも華やいで見えると嬉しいな」と話していました。



事業主(給与支払者)の皆様へ

給与所得に係る 個人住民税 特別徴収のお知らせ

※「町民税」
及び
「道民税」

■左記のパンフレット(全8ページ)を窓口を設置しております

ご案内

「事業主のみをさん」
個人住民税は特別徴収で納めましょう

法律で定められています

個人住民税の特別徴収をわかりやすく解説します!

総務省・全国地方税務協議会

従業員(給与所得者)の個人住民税※は「特別徴収」が原則です!

「特別徴収」とは、事業主(給与支払者)が所得税の源泉徴収と同じように、従業員等(納税義務者)に毎月支払う給与から個人住民税を徴収し、従業員に代わって町へ納入していただく制度であり、地方税法第321条の4において規定されているものです。

喜茂別町は「平成30年度特別徴収完全実施」に取り組みます!

既に全国的な取り組みが展開されている中で、北海道においても平成27年度に共同アピールを採択、後志総合振興局では特別徴収適正実施に係るガイドラインを策定し管内の各市町村に対して平成30年度に特別徴収完全実施とすることが指示されました。

町では、これまで事業所訪問等により特別徴収の拡大に向け取り組んでまいりましたが、法令順守の観点から本年度において平成30年度特別徴収完全実施に向けた取り組みを強化します。

10月上旬に「特別徴収義務者指定通知(予告)」を発送します!

本年1月に平成28年分給与支払報告書を提出した際、普通徴収のみであった事業所を対象に「特別徴収義務者指定通知(予告)」を発送いたします。この予告通知では、平成30年度において特別徴収義務者として指定する予定である旨を通知することも、特別徴収適用除外の場合や対象者に異動があった場合などの事務処理、給与支払報告書の提出から特別徴収開始までのフローについてもお知らせいたします。

従業員の個人住民税は給与から差し引く「特別徴収」で納めましょう!



不明な点などは、下記までお問い合わせください

お問い合わせ先

住民課税務室税務係

TEL.33-2211(内)62
IP.33-5010

お知らせ

納期限のお知らせ

- 固定資産税(第2期)
- 国民健康保険税(第2期)
- 後期高齢者医療保険料(第2期)
- 納期限 7月31日(月)

納期内に納めましょう!
納付には便利な口座振替がおすすめです。

お問い合わせ先
住民課税務室徴収係
電話 333-2211
IP番号 333-5011

介護保険料納期限のお知らせ

7月25日(火)は介護保険料の納入期限です。忘れずに納めましょう!

お問い合わせ先
元気応援課高齢者福祉係
IP番号 555-1001

献血のお知らせ

採血基準により18歳から69歳までの方が対象となります。65歳以上の方につきましては、60歳から64歳までの間に献血の経験がある方に限られます。副作用発生の低い400ml献血のご協力よろしくお願いたします。

区分	H28年度実績	H29年4月末	H29年5月末
家宅搜索・差押	56件	3件	5件
参加差押	1件	0件	0件
交付要求	3件	0件	0件
滞納処分合計	60件	3件	5件
公売	1件	0件	0件

平成29年5月末現在の差押実績について

平成29年5月末現在の差押実績はご覧のとおりとなっております。

納期限経過後は、未納者に督促状を発送し、それでも納付のない場合は財産調査・差押を執行しています。延滞金についても、法律に基づき徴収しています。

また、タイヤロック、ミラーズロックによる自動車差押の他、差押物件を強制換価するため、インターネット公表を導入しています。

納付書に記載されている納期限をご確認の上、期限内納付にご協力をお願いします。

近所さんのイベント情報

「まち・西いぶり広域連携会議」の取組の一環として、構成市区町村のイベント情報を紹介します。近隣で行われるイベントなどにも出かけ、交流を深めてはいかがでしょうか。

【俱知安町】
Niseko Green Market 2017
倶知安観光協会
(0136-22-3344)

【洞爺湖町】サマーフェスタ 2017 in 洞爺湖
(社)洞爺湖温泉観光協会
(0142-75-2446)

【蘭越町】せせらぎ祭り
蘭越町商工労働観光課観光係
(0136-57-5111)

日程 7月22日(土)
会場 洞爺湖汽船駅前棧橋特設会場
内容 郷土芸能等のイベントステージや、縁日や屋台などの出店もあります。

日程 7月30日(日)
会場 尻別川河川敷
内容 クイズやバーベキュー、フリーマーケットなど尻別川にちなんだイベントが開催されます。

8月イベント告知

「まち・西いぶり広域連携会議」では、自身の生涯設計や未来について考える「若者ライフデザインセミナー」と、地方暮らしに興味のある首都圏などから参加する独身女性と交流を図る「体験交流ツアー」を行います。自分の未来についてじっくり考える機会を持ちたい方、女性とのコミュニケーション力をアップしたい方など、独身女性の皆様のご参加をお待ちしております!!

詳細は、町ホームページに掲載するほか、広報8月号に掲載します。

【ニセ町】
若者ライフデザインセミナー
日程 9月15日(金) 18時30分
会場 ニセ町民センター
研修室1(ニセ町字富士見95)
参加費 無料

【留寿都村、洞爺湖町など】
体験交流ツアー
日程 9月23日(土)~24日(日)
1泊2日
参加費 9800円(予定)

双葉地区
での

鹿用ネット フェンスの設置

6月3日、双葉地区で双葉資源保全ネットワークによるエゾシカから農作物を守るための鹿用ネットフェンス設置事業が行われました。この日は地域住民など20名ほどが参加し、重機などを使いながら約700mにわたりネットフェンスの取り付け作業を行いました。また、北海道電力株式会社の協力により、同社敷地内にもネットフェンスとゲートを取り付けることができました。



ほくでん敷地内ゲート



STV「どさんこワイド179」の生放送に出演したパラ～星澤先生がお料理する

ところを近くで見たパラ！
美味しいそうなお料理
だったパラ！

人口と世帯

平成29年
5月末現在



前月比 / 前年比

人口 男 1,116人 (-3人)(-22人)

女 1,083人 (-1人)(-23人)

合計2,199人 (-4人)(-45人)

世帯数 1,222世帯 (±0戸)(-21戸)

外国人登録 47人 (+1人)

まちのカレンダー

救急当番病院 農農村環境改善センター 鈴川集落センター
町立クリニック ふれあい福祉センター 笑み～な 健康増進センター
倶知安文化センター 岩岩内町高台84-3 ☎0135-62-8373 留留産管理棟
町民公園パークゴルフ場 中喜茂別中学校 中喜茂別小学校 鈴川小学校
保喜茂別保育所 双葉雪管理センター 町民プール 図書館

7/1 土 健康づくりラジオ体操会開会式(市街地区他 ~8/19)
保運動会

2 日

3 月

4 火 健10:30 親子の健康教室(歯)

5 水 岩しりべし弁護士相談(事前予約) 運転免許法定更新時講習

6 木

7 金 10:00 ふまねっとサークル

8 土

9 日

10 月

11 火 健13:00 1歳6か月・3歳児健診 運転免許法定更新時講習

12 水 岩しりべし弁護士相談(事前予約)

13 木 農10:00 夢の匠 13:15 ふれあい映画鑑賞会

14 金

15 土 羊蹄山登山

16 日

17 月

18 火 運転免許法定更新時講習

19 水 岩しりべし弁護士相談(事前予約)

20 木

21 金 10:00 ふまねっとサークル

22 土 少年教室わんぱく道場「尻別川探検」
プールナイター開始(~8/6)

23 日

24 月 高齢者日帰りバスツアー
保健推進委員会健康イベント(由仁)

25 火 健14:00 健康改善プロジェクト第1弾 中 終業式

26 水 訓練 終業式

27 木 13:15 ふれあい映画鑑賞会

28 金 夏のレディース検診(バス運行 札幌行き)
農戦没者追悼式

29 土

30 日

31 月

8/1 火 健13:00 乳児健診

2 水 子ども水泳教室(~8/4)
岩しりべし弁護士相談(事前予約)

3 木

4 金 10:00 ふまねっとサークル
13:15 ふれあい映画鑑賞会~夏休み特別編

5 土 健長寿いきいきフェスタ

月	10:00	ストレッチエクササイズクラブ ※7/17は休会
火	10:00	いきいきリズム運動サークル
水	10:00	ウサパラ元気体操教室水曜コース
木	10:00	ウサパラ元気体操教室木曜コース
金	10:00	ふれあいカフェ
土		
日		

土 日 祝 救急当番病院 倶知安厚生病院