

おこっぺ 2

魅力・活力・協力が融和し発展するまち

広報

月号

2015 No.641

<興部町ホームページアドレス>
<http://www.town.okoppe.lg.jp/>

知っておきたい町の家計簿

「健全化判断比率」と「資金不足比率」を公表します

保護司横内武久氏法務大臣表彰受賞 沙留漁業協同組合北海道社会貢献賞受賞

藤共工業株式会社水産林務部工事等優秀業者感謝状贈呈

沙留漁業協同組合よりご寄附をいただきました

町内 5 事業所を消防団協力事業所に認定

町長日誌／今月の元気予報／シリーズ⑩いま、興部高校では
情報ひろば／おこっぺのできごと



平成27年 興部町成人式

の 家計簿

平成 25 年度興部町各会計
決算が、昨年 9 月の第 3 回
町議会定例会で認定されま
した。各会計の決算状況
は、次の通りです。

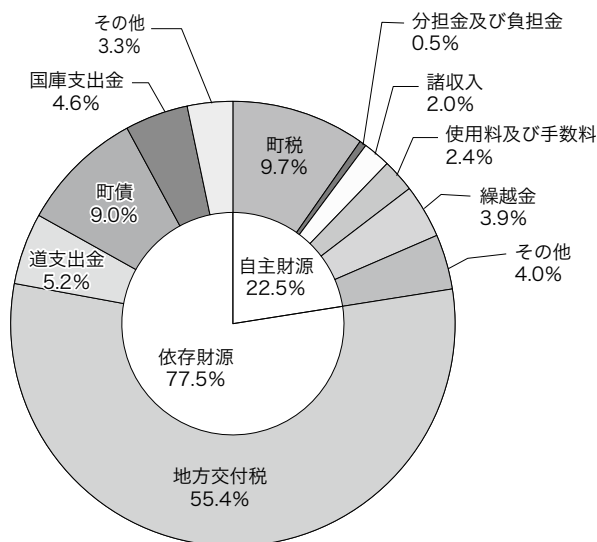
各会計の決算状況

《一般会計》

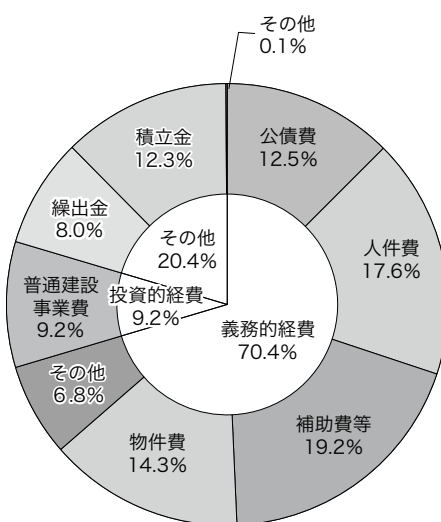
会 計 名	歳 入	歳 出	差 引（繰越金）
一 般 会 計	46億4,322万2千円	44億6,135万0千円	1億8,187万2千円

※ 繰越金には、平成 26 年度に繰越された事業費分の 1,595 万 6 千円が含まれています。

（歳入）



（歳出）



《特別会計》

会 計 名	歳 入	歳 出	差引（繰越金）	一般会計より繰入金
国民健康保険事業特別会計	6億8,343万2千円	6億3,362万6千円	4,980万6千円	6,500万0千円
後期高齢者医療特別会計	5,402万4千円	5,202万7千円	199万7千円	1,548万1千円
介護保険事業特別会計	2億6,799万0千円	2億4,535万6千円	2,263万4千円	3,919万3千円
介護サービス事業特別会計	6,242万6千円	5,670万2千円	572万4千円	2,875万0千円
簡易水道事業特別会計	3億4,633万8千円	3億4,291万0千円	342万8千円	5,152万5千円
公共下水道事業特別会計	2億4,127万0千円	2億3,807万1千円	319万9千円	1億5,689万6千円

《企業会計》

会 計 名	歳 入	歳 出	差引（繰越金）	一般会計より繰入金
国保病院事業会計	5億8,927万0千円	5億6,524万7千円	2,402万3千円	2億3,000万0千円

※ 国保病院事業会計については、上記の他に出資金に係る分があります。



平成 25 年度
興部町各会計
決算状況

知っておきたい町

町債残高の状況

町では、各種施設建設や道路整備等々の事業を進めるにあたり、その財源の一部として借金をして資金調達をしています。この借金は、後年度に少しずつ返済していきませんが、この借金のことを町債（起債）といいます。

各会計起債残高の合計は 65 億 8,761 万 5 千円（前年度比△ 1 億 4,603 万 6 千円）で、町民一人当たりでは 163 万円の借金になります。但し、この起債残高の償還金の一部に対し、一定割合が地方交付税によって国から補填されます。

（平成 26 年 12 月 31 日現在の人口 4,045 人）平成 25 年度末における町債の借入残高と、内訳は次のとおりです。

○一般会計起債残高 41 億 9,350 万 1 千円（前年度比 △ 6,699 万 0 千円）

《内訳》

（単位：百万円）

区 分	内 容	平成 25 年度末 残高	平成 24 年度末 残高	区 分	内 容	平成 25 年度末 残高	平成 24 年度末 残高
総 務 関 係	民放テレビ放送中継局改修	25	25	土 木 関 係	建 設 機 械 整 備	19	21
	減 税 ・ 減 収 補 填	56	72		公 営 住 宅 整 備	588	631
	臨 時 財 政 対 策 債	1,814	1,752		公 園 整 備	7	17
民 生 関 係	福祉保健総合センター建設	67	129	教 育 関 係	興 部 小 学 校 改 築	323	377
	高齢者生活支援ハウス運営事業	46	23		興部中学校体育館改築	6	11
	高 齢 者 下 宿 運 営 事 業	8	4		教 員 住 宅 整 備	1	1
衛 生 関 係	予防接種・ワクチン接種事業	3	3		公 民 館 整 備	1	1
	公 衆 浴 場 管 理 事 業	8	4		ス ク ー ル バ ス 整 備	10	11
	国保病院医師対策事業	44	22		英語指導助手招致事業	8	4
農林水産関係	農 道 ・ 林 道 等 整 備	23	42	消 防 関 係	興部高校間口確保対策事業	12	6
	基盤整備（草地改良等）	138	155		消 防 施 設 整 備	108	14
	町 有 林 野 整 備	43	47		救 急 資 器 材 購 入	50	56
商 工 関 係	水産物流通加工施設等建設	4	5	災 害 復 旧 関 係	防 災 体 制 整 備 事 業	3	3
	土 壌 飼 料 分 析 機 器 購 入	27	29		総合行政情報ネットワーク更新事業	2	2
	交通記念複合施設管理事業	24	13		道路橋梁河川等災害復旧	4	6
土 木 関 係	道 路 ・ 街 路 整 備	656	699				
	河 川 整 備	65	75	合 計		4,193	4,260

○特別会計起債残高

（前年度比）

- ・介護サービス事業特別会計 7,807万0千円 (△ 1,991万7千円)
- ・簡易水道事業特別会計 10億8,295万1千円 (△ 2,728万1千円)
- ・公共下水道事業特別会計 11億2,698万6千円 (△1億 954万9千円)

○企業会計起債残高

（前年度比）

- ・国民健康保険病院事業会計 1億 610万7千円 (7,770万1千円)



平成 25 年度の主な事業と財源内訳

○財源内訳

(単位：千円)

事業名	決算額	財 源 内 訳			
		国道支出金	町 債	その他特定財源	一般財源
福祉保健総合センター 機械設備改修事業	18,260				18,260
草地畜産基盤整備事業	122,668	15,277		98,257	9,134
有害生物ホタテ漁場 被害防止対策事業	17,800	6,000			11,800
ホタテ分散作業合理化 新技術導入事業	10,580	6,800			3,780
東中央道路改良舗装事業	24,097		22,800		1,297
東町団地解体事業	15,519		15,200		319

○事業の内容

事業名	内 容
福祉保健総合センター 機械設備改修事業	暖房・給湯用ボイラー故障時の対応として、予備ボイラー 1 機を設置しました。 ボイラー 1 機、給湯配管更新 L = 425m
草地畜産基盤整備事業	畜産担い手育成総合整備事業（再編整備事業）により、興栄地区の牧草飼料畑の整備（草地更新等）を行いました。 草地造成 9.78ha、草地整備 173.32ha、暗渠 4.94ha、調整庫 1 棟、バンカーサイロ 1 基、農機具 3 台
有害生物ホタテ漁場 被害防止対策事業	有害生物によるホタテ漁場被害の防止対策として駆除を実施し、安定した漁獲量の維持増進を図るため補助しました。 ヒトデ籠 5 隻、八尺 9 隻、駆除延べ日数 370 日
ホタテ分散作業合理化 新技術導入事業	ホタテ稚貝養殖作業機械導入のため、補助しました。 連続式稚貝ホロイ機 3 台、稚貝コンベア 14 台、大型ワイド選別機 3 台、ロータリー選別機 1 台
東中央道路改良舗装事業	円滑な交通確保と快適な生活環境の向上を図ることを目的に整備しました。 改良舗装 L = 171.27m、W = 13.0m、歩道（両側）W = 3.5m
東町団地解体事業	町の 9 団地ある公営住宅団地のうちの 1 つで昭和 42 年から 45 年にかけて整備したものでいずれも建設から 40 年以上が経過し、老朽化が激しく、入居者退去後には新規入居者を募集せず順次政策空き家として管理している。防犯・危険性・衛生の面から順次解体撤去する計画です。 S43 建設 2 棟 8 戸 330.26 m²、S44 建設 2 棟 8 戸 275.00 m²



経常収支比率

(自由に使えない資金の割合)

町税・地方交付税・使用料手数料などの収入は、自由に使えるお金で「一般財源」といいます。これに対して、人件費・維持補修費・公債費など義務的に支払うものを「経常経費」といいます。「一般財源」から「経常経費」に充てられる割合が「経常収支比率」です。

70%～75%程度が妥当とされていますが80%を超えると財政の硬直化といって好ましくありません。この数値が低ければ、自由に使えるお金が多いことになります。

	H 21 年度	H 22 年度	H 23 年度	H 24 年度	H 25 年度
興 部 町	76.2%	72.1%	72.4%	71.4%	70.5%
オホーツク 管内町村平均	81.8%	76.4%	77.5%	75.2%	75.1%

町債（起債・地方債）

(借金の残高)

前のページでもお知らせしましたが、学校や公営住宅等の各種施設建設や道路整備等々の事業には、多額のお金が必要になります。このお金を、全て税金などで賄おうとすると、他の事業の実施に支障をきたすことになります。そこで、その財源の一部として国等からお金を借りて資金調達しています。この借入金を「町債」といい、端的にいうと町の借金のことです。

(単位：百万円)

	H 21 年度	H 22 年度	H 23 年度	H 24 年度	H 25 年度
興 部 町	5,003	4,722	4,413	4,260	4,194
オホーツク 管内町村平均	8,262	8,064	8,001	7,944	7,854

用語の解説

- 一般会計：地方公共団体※の会計の中心をなすもので、特別会計で計上される以外の全ての会計。
※ 地方公共団体：一定の地域を基礎とし、その地域内の住民を人的構成要素として、その地域内における行政を行うために憲法上保障された自治権を行使することを目的とする法人をいう。
- 特別会計：特定の歳入歳出を、一般の歳入歳出と区別して別個に処理するための会計。例えば、公共下水道事業会計は当該事業に係る歳入をもって歳出に充てるということ（公共下水道事業特別会計等）。
- 企業会計：一般的には、株式会社等の民間企業における会計をいうものであるが、地方財政上は地方公営企業法の全部又は一部の適用を受ける公営企業の会計をいう（国民健康保険病院事業会計）。
- 人件費：職員等に対し、給与、報酬として支払われる一切の経費。
- 普通建設事業費：道路、橋梁、河川等の公共土木関係施設や公営住宅等の公共用施設の新設、増設、改良。用地山林等不動産取得の経費。
- 公債費：地方公共団体が借り入れた地方債（町債）等の償還金。
- 繰出金：一般会計と特別会計、又は特別会計相互間において支出される経費。例えば、一般会計から公営企業会計、特別会計に対し建設費、事務費等の補助のため支出されるもの。また基金に対する支出のうち、定額の資金を運用するためのものも繰出金に含まれる。
- 物件費：消費的性質の経費。
- 補助費等：公益上必要と認められる補助金、交付金、負担金等。
- 町税：町民税、固定資産税、軽自動車税、町たばこ税等の、地方公共団体が課税権の主体であるもの。
- 地方交付税：地方公共団体が等しく、その行うべき事務を遂行することができるよう一定の基準により国が交付する税。
- 使用料及び手数料：使用料～行政財産や公の施設の使用、利用の対価として、その使用、利用者から徴収するもの。
手数料～特定の者のために提供する公の役務に対し、その費用を償うため、又は報償として徴収する金銭。
- 国庫支出金：国が特定の事務事業に対し公益性があると認め、その事業の実施に資するため交付する給付金。
- 道支出金：道が特定の事務事業に対し公益性があると認め、その事業の実施に資するため交付する給付金。
- 繰越金：一会計年度から次の会計年度へ持ち越した金額を繰越金という。ただし、条例又は議会の議決により余剰金の全部又は一部を翌年度に繰越さないで基金に編入することができるが、この場合予算上は繰越金としては取り扱われない。
- 諸収入：特定の歳入のための科目ではなく、他の収入科目に含まれない収入をまとめた科目の名称。
- 町債：地方公共団体の地方債。



「健全化判断比率」と「資金不足比率」を公表します

財政健全化法の定めるところにより、平成 25 年度決算を基に算定した興部町の財政健全化判断比率と資金不足比率をお知らせします。

財政健全化法とは

平成 19 年 6 月に財政破綻を未然に予防することを目的として制定されました。自治体の財政の健全度を測るため、実質赤字比率、連結実質赤字比率、実質公債費比率、将来負担比率の 4 つの健全化判断比率と公営企業会計における資金不足比率が設けられ、その数値によって「健全段階」、「財政の早期健全化」の段階、「財政の再生」の段階の 3 つに区分されます。

上記の 4 つの比率とは

実 質 赤 字 比 率 と は	一般会計の収支が赤字の場合、その赤字額を標準財政規模（通常収入されるであろう税収や地方交付税などの合計額）で除した比率で、会計が黒字か赤字かを判断する指標です。
連 結 実 質 赤 字 比 率 と は	一般会計等だけでなく公営企業会計（国保病院会計・簡易水道事業会計・下水道事業会計）やその他の特別会計（国保会計・介護保険会計・介護サービス会計・後期高齢者医療に関する会計）も含めた収支が赤字や資金不足が生じた場合、その赤字額・資金不足額を標準財政規模で除した比率で、会計を合算して黒字か赤字かを判断する指標です。
実質公債費 比 率 と は	一般会計等が負担する元利償還金と準元利償還金の額を標準財政規模（補正值）で除した比率です。収入のうち、どのくらい地方債の借金にあてているかを示す指標で、一部事務組合等も含めて判断します。実質公債費比率は平成 17 年度決算から算定しており、3 ケ年の平均数値を使用します。
将 来 負 担 比 率 と は	町債や債務負担、公営企業債に充当される繰入金、一般会計雇用職員の退職金等将来負担しなければならない債務を標準財政規模で除した比率です。

早期健全化段階とは

「自主的かつ計画的にその財政の健全化を図る」ことが早期健全化の定義です。4 つの健全化判断比率のうちいずれかの比率が早期健全化基準を超えた場合は、早期健全化団体の適用を受け、「財政健全化計画」を策定し、健全化（基準以内の比率に戻すこと）に努めなければなりません。

財政再生段階とは

早期健全化段階となった自治体が、さらに財政が悪化し、実質赤字比率、連結実質赤字比率、実質公債費比率のいずれかが財政再生基準を超えた場合は、「財政再生計画」を定め、国等の関与のもと確実な再生に取り組むことになります。町債の発行が制限され、また公共料金の増額や住民サービスの見直しなどをせざるを得なくなる「財政再生団体」となります。

●興部町の平成 25 年度決算を基に算定した健全化判断比率と国が定めた基準は下記のとおりです。

	興 部 町	国 の 基 準	
	25 年度決算	早期健全化基準	財政再生基準
実 質 赤 字 比 率	— %	15.0%	20.0%
連結実質赤字比率	— %	20.0%	30.0%
実質公債費比率	10.3%	25.0%	35.0%
将 来 負 担 比 率	— %	350.0%	

※ 実質赤字比率と連結実質赤字比率は赤字額がないため算定されません。また、将来負担比率は、将来負担すべき負債より、基金や普通交付税に算入される額のほうが多く見込めるため算定されません。



●興部町の平成 25 年度決算を基に算定した公営企業の資金不足比率と国が定めた経営健全化基準は次のとおりです。

特別会計の名称	興 部 町	経営健全化基準
	25 年度決算	
国民健康保険病院会計	— %	20.0%
簡易水道事業会計	— %	
下水道事業会計	— %	

※ 資金不足額がないため算定されませんでした。

資金不足比率とは

公営企業ごとの資金の不足額が事業の規模（料金収入など主たる営業活動から生じる収益に相当する額）に対してどの程度あるかを示したもので、資金不足額は流動資産（現金預金・未収金等）と流動負債（一時借入金・未収金及び未払費用等）の差額で算定します。

資金不足比率が 20.0%を超えると経営健全化計画を策定しなければなりません。

〈各比率算定に係る会計等の範囲〉

一 部 事 務 組 合 等	特 別 会 計						普 通 会 計	
	公共企業会計							
広域紋別病院企業団 北海道市町村総合事務組合 網走地方教育研修センター組合 北海道後期高齢者医療広域連合 北海道町村議会議員公務災害補償等組合 北海道市町村職員退職手当組合 北海道市町村備荒資金組合 西紋別地区環境衛生施設組合 紋別地区消防組合	国民健康保険病院事業会計	公共下水道事業特別会計	簡易水道事業特別会計	介護サービス事業特別会計	後期高齢者医療に関する特別会計	介護保険事業特別会計	国民健康保険事業特別会計	一 般 会 計

保護司 横内武久氏 法務大臣表彰を受賞

10月24日に釧路市で開催された「北海道更正保護大会」において、保護司として更生保護活動に尽力された功績により、紋別地区保護司会興部支部の横内武久氏が法務大臣表彰を受賞されました。

横内氏は、平成2年から保護司として23年の永きにわたり、国の刑事施策としての保護観察を担当されるとともに、地域における犯罪予防活動に貢献・尽力されております。

12月11日、町役場を訪れこの度の受賞を碓町長に報告されました。

横内氏の今後益々のご活躍とご健勝をお祈りいたします。



沙留漁業協同組合 林業関係功勞で 北海道社会貢献賞受賞

12月16日、札幌市において平成26年度水産林務部関係北海道社会貢献賞の表彰式が行われました。

沙留漁業協同組合は、平成8年から興部町内で「豊かな緑と海を育む森づくり事業」として、19年間で一万本以上の植樹をされ、漁業関係者や林業関係者の他、農業関係団体や町内の中学校と連携・協働し、自然環境保全の普及啓発に積極的に取り組み、森を守り緑に親しむ功勞者として今回受賞されました。

沙留漁業協同組合のこれまでのご尽力に対し感謝するとともに、心からお祝い申し上げます。



藤共工業株式会社に水産林務部工事等 優秀業者感謝状贈呈

12月16日、札幌市において平成26年度水産林務部工事等優秀業者感謝状贈呈式が行われました。

この感謝状は、水産林務部所管の工事及び委託業務において、適切な労務管理の下、特に優れた成果を収められた業者に贈られるもので、藤共工業株式会社は森林土木部門での受賞となりました。



沙留漁業協同組合よりご寄附をいただきました

12月29日、沙留漁業協同組合 横内武久組合長、加賀谷一則副組合長、富田和幸専務が町長室を訪れ、興部町に3千万円のご寄附をされました。

役場町長室で碇一寿町長に「町のために役立ててください」と目録を手渡されました。

沙留漁業協同組合様のご厚情に感謝いたしますとともに、厚くお礼申し上げます。



町内5事業所を消防団協力事業所に認定

紋別地区消防組合は、事業所の協力によって地域防災体制の充実を図る「消防団協力事業所表示制度」により、興部町の5事業所を新たに認定し、1月6日消防組合副管理者の碇町長から各事業所の代表者に表示証が交付されました。

この表示制度は消防団員の確保を目的とし、協力事業所の社会貢献度をPRするもので、消防団員（勤続3年以上）である従業員を2名以上雇用する事業所が対象となっています。

今回認定された協力事業所と団員数は次のとおりです。

- ・藤共工業株式会社（2名）
- ・株式会社服部工業（2名）
- ・北オホーツク農業協同組合（2名）
- ・有限会社下村運送（2名）
- ・農事組合法人ミルキーウェイ（3名）



2月7日は「北方領土の日」

北方領土の一日も早い返還は、すべての国民の願いです。



**「四島（しま）返還
ひとりの力が 大きな力に」**



北方領土返還要求運動の
シンボルの花「千島桜」

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は、国民の長年にわたる悲願です。

この北方領土問題解決のため、2月7日の「北方領土の日」を中心に、北海道独自の取組として平成27年1月21日(木)から平成27年2月20日(金)までを「北方領土の日特別啓発期間」と定め、北海道、道内市町村及び関係団体が連携し、一層強力に北方領土問題の啓発活動を展開することとしております。

町もこの活動の一環として次の啓発事業を実施しておりますので、町民の皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

- ・「北方領土の日」ポスターの掲示
- ・「広報おこっぺ」2月1日号への掲載
- ・町ホームページによる広報
- ・役場庁舎、中央公民館、沙留公民館、道の駅「おこっぺ」自動販売機内電光掲示板等による広報
- ・署名コーナー（役場庁舎内）の設置





町長日誌 No.135

町長日誌の第135号です。町長が日頃町民の皆さんと話し合ったことや色々な出来事を町長自ら書いたものです。町民皆さんのご意見・ご要望・ご感想をお待ちしています。

皆様、新しい年どのようにお過ごしでしょうか。今年も宜しくお願い致します。

1月19日(月) PM4:00

昨日、私用で紋別に向かうと、何と流氷で海が埋め尽くされているではありませんか！ 沙留から興部に掛けては海が開いているのですが紋別に近づくにつれ海面が見えず、やや厚めの流氷で真っ白な陸地の様になっています。聞けば、ガリンコ号の運行も始まったとの事ですから、流氷観光で訪れたお客様は大喜びの事と思います。しかし、日差しは眩しいぐらいなのですが気温はグンと下がっており、日中でも気温の低いオホーツク特有の「しばれる」季節となりました。

さて、今年のお正月は、2日から4日にかけて-20度を超える寒い新年となりましたが、元旦から6日の仕事初めまで、除雪車・救急車の出動が一度も無くそれ以外のトラブルも無く、葬儀も無い本当に平穏な新年の幕開けとなりました。しかし、4日には成人式、5日から病院の診療開始、6日は役場が仕事始めそして出初式と恒例の行事が続きました。9日は札幌で道庁など関係のところに年始回りとバタバタしているうちに正月はあっという間に過ぎてしまいます。よく年輩の方が「いやあ〜月日の経つのは早い！」と言う言葉を耳にして「そうかなあ〜？」と、ついこの間まで思っていたのですが、今は自分もそう思っていることに苦笑いの毎日です。

26年12月29日(月)

今日は良い事が3つありました。

まず一つ目は、興部町の面積が増えた事です。「面積が増える？」と思われるかも知れませんが、実は、26年度から国土院の面積計測方法が変更されました。その結果、興部町の面積は362.45 km² → 362.54 km²へと「0.09 km²」と僅かではありますが増えました。二つ目には、躍進を続ける(株)ニトリ似鳥昭雄社長様から500万円のふるさと納税がありました。ご存知の方も多いと思いますが、ニトリ社長夫人は興部町出身と言うご縁で、これまでも桜や花づくりへの応援、昨年の夏祭りでは花火大会への協賛など沢山の応援を頂いているのですが、この度はふるさと納税と言う形で寄付を頂きました。本当に有り難い事で、心から感謝をしています。三つ目は、沙留漁業協同組合の横内組合長、加賀谷副組合長、富田専務が来庁され、今年も豊漁であった事から3千万円の寄付がありました。

漁獲量は前年よりも低くホタテの価格も前年ほどではなかったのですが、組合長からは「水揚げ量は下回ったものの価格が総じて良かったので組合としての収益は前年同様になったので、町に寄付したい。」と嬉しいお話がありました。水産全体の発展のための基金として大切に使用させていただきます。ありがとうございました。

27年1月18日(日)

今年で3回目となる商工会主催の「チーズとワインの夕べ」に出席しました。この催しは、町の特産品であるチーズやハム・ソーセージ、さらには水産物を使った料理が用意され、一人1000円で飲み放題と言う破格のイベントです。寒空の下、商工青年部が窯で焼いてくれたピザの味は格別ですし、女性部の皆さんの手作りの料理も素晴らしいのです。勿論、お楽しみの抽選会もあり2時間があっという間に過ぎてしまいました。今回、私が特に嬉しかったことは、町内にある国や道の出先機関の長や職員の皆さんが大勢ご参加いただき、まるで新年交礼会の様になったことです。どうしても交礼会と言うと一定の役職の方ばかりになりがちですが、このイベントならいろんな立場の方たちが肩肘張らず、楽しく歓談できるので、町のオープンな「新年交礼会」としても続けてほしいと思いました。商工会の皆様ありがとうございました。

報道では、大雪の被害が毎日の様に取り上げられていますが、町内は今のところそんなに多い積雪量ではないようですが、気温が高めでつるつる路面になることが例年以上に多いようです。流氷が来れば、これも解消されるかも知れませんが、寒気と暖気が交互に来るようですから屋根の雪下ろし作業などにはくれぐれもご注意ください。さて、2月は冬のイベントの季節です。寒い冬もあと少しですから一杯楽しんでください。では、また。

お便りをいただく場合は、適当な便箋等を封筒など（使い古しのもので構いません）に入れ、封をして、町役場窓口か、お知り合いの町職員にお渡し願います。町長のみ開封とし、お返事をさせていただきます。不明な点は、総務課総務厚生係まで。TEL 82・2131です。



今日の元氣予報

『慢性疲労を招く

“疲れの連鎖”にご用心!』

最近、“疲れている”“スッキリしない”と感ずることはありませんか？ 私達の中から、目・肩・腰から、内臓、神経まで、疲れが現れるところも様々ですが、“ただ疲れているだけ”と侮っていると、知らないうちに慢性疲労に進行し、やがて病気を招くことになりかねません。今月は現代人に多いちょっとした

た心身の疲れを解消するための工夫をご紹介します。

①外に出て深呼吸

イライラしている時や頑張りが過ぎている時は、無意識に浅く短い呼吸になっていきます。深呼吸で疲れた脳に新鮮な酸素を送り、リフレッシュできます。呼吸は“長吐きの腹式呼吸（おへその下を意識しながら息をゆっくり吸って吐き出す）が効果的です。”

②遠くの景色を眺める

近くの物を長時間見ていると、ピント調整をしている目の筋肉は緊張した状態が続くため、目が疲れやすくなります。疲れ目は肩こりや片頭痛、視力低下の原因につながります。遠くを眺めることで目の筋肉の緊張がほぐれて疲れがとれて楽になります。最低でも1時間に1回は目の休息タイムをとりましょう。

③姿勢のゆがみをリセット

気づかぬうちに猫背になっている方は要注意。首や肩の疲れの大きな原因になってし

まいます。猫背を解消するために、壁を利用してすぐに姿勢をリセットしましょう。背筋が伸びて体のゆがみを改善して首や背中への負担が軽減します。両肩の上げ下げや首回しなども一緒に行うと血行がよくなりスッキリします。

④簡単なストレッチをする

加齢や運動不足などで腰のまわりの筋肉が衰えたり、柔軟性が低下すると腰が疲れやすくなります。疲れを感じた時は腰のまわりの筋肉をほぐし血行を促進、腰の疲れをとります。両手を広げて仰向けになり、立てた両膝を左右に倒すことや、片手でイスの背もたれを持ち、腰を軽くひねることも腰痛予防になります。また、足がむくむ、だるくなるなどの症状がある方は“つま先体操”がおすすめです。つま先を上げたり下げたりして、血行をよくしましょう。入浴時にするとよりリラックスして動かせます。

⑤リンパマッサージをする

マッサージでリンパ液の流

れを促し、むくみやくすみ、小じわなどの原因を解消しましょう。まずは、両手の4本の指を耳の下にあて、肩までスーッとさすりおろします。次に、両手の人さし指と中指で、あごの先から耳の下に向かってさすりします。同様の指で、小鼻からこめかみへ、額の真ん中からこめかみに向かってさすりします。最後に、目頭から眉の下、目頭から目の下を通してこめかみまで弧を描くようにさすりします。全身の血行が良くなる入浴時に実施するとマッサージ効果がより高くなります。

⑥すべてをゆっくり行う

時間に追われ、せわしない毎日を過ごしている方は、少

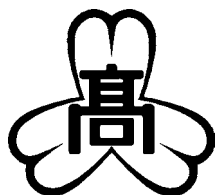
しいつもよりペースダウン。毎日の行動に余裕をもって意識的にゆっくり行くと、心にも余裕が生まれます。心が窮屈になる前に、月に一度は“無理をしない日”をつくり、自分を取り戻すひとときを入れましょう。

生活の中に取り入れられる工夫や自分がリラックスできる方法を実践し、心身の健康を保つとともに、疲れにくい元気な心と体づくりを目指しましょう。
(役場保健師)



今日の保健行事

○ノルディックウォーキング体験会	3日
○親子すこやかセミナー	5日
○沙留一般健康相談	9日
○介護者ふれあいの会（ほほえみ）	16日
○乳幼児相談	17日
○体操体験会	18日
○ヘルスアップ教室	19日
○沙留保育所幼児教室	24日
○わくわく親子遊び教室	26日
○1歳6か月・3歳児健康診査	26日



The Okoppe HighSchool Times.

学力試至

「いま、興部高校では」 2015年2月1日発行 第169号

学校祭収益金の寄付

11月23日、7月に行われました学校祭（輝興祭）の収益金2万5847円を社会福祉法人興部町社会福祉協議会に寄付をいたしました。

学校祭の収益金につきましては、いつもお世話になっている地域の皆さまへ何かお礼をさせていただきたいという思いから、毎年社会福祉協議会さんに寄付をさせていただいております。



全道放送コンテスト第2位！

12月6日付の北海道新聞にも掲載されましたが、9月に結成された放送同好会が、予選を勝ち抜き12月9日より千歳市民文化センターで行われました、北海道高等学校文化連盟第37回放送コンテストに出場いたしました。

コンテストの結果は、次のとおりとなります。

テレビCM部門 第2位

ラジオ番組部門 第10位

アナウンス部門 2年成田ひな 第13位

朗読部門 2年長屋怜奈 第28位

これからも日々放送技術の向上や作品作りに努めてまいりますので、応援をよろしくお願いいたします。



冬休み前集会

12月22日、冬休み前の全校集会を行いました。全校集会では、漢字検定、硬筆書写検定、英語検定合格者の表彰と卓球部、陸上部、放送同好会の全道大会での表彰が行われました。

また、榎本校長先生からは冬休みの過ごし方として、3年生には「自分の言葉で語れる生徒」になることを求められ、1,2年生には「自分探し」の方法の一つとして、たとえ話として「自分宛の弔辞」を書くことにより、自らを見つめ直すことを求められました。

校長先生のお話については、本校ホームページにも掲載されておりますので、興味のある皆さんはアクセスをしてみてください。



(<http://www.okoppe.hokkaido-c.ed.jp/>)





インフォメーション 情報ひろば

病院の移転に 関するお知らせ

広域紋別病院は4月20日(月)から、新病院において外来診療を開始する予定となっております。旧病院からの移転に伴い、4月16日(木)、17日(金)の外来は休診となりますのでご了承ください。

◆お問い合わせ先
広域紋別病院事務部医事課
Tel 0158・24・3111
(内線440)

登記の御相談は予約の上 御利用ください

不動産の所有者となられた方、ご本人による登記の申請を検討されている場合は、登記の種類により必要な書類や手続きが異なりますので、事前に法務局にご相談ください。法務局の相談業務は、電話等で予約をしてご利用いただいております。予約のない場合は、業務の都合上、相談をお受けできない場合もあります。

●登記相談予約連絡先
旭川地方法務局紋別支局
Tel 0158・23・2521

中皮腫や肺がんなど、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であると認められた場合には、労災保険法に基づく各種の労災保険給付や石綿救済法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には、労災保険給付等の支給対象となる可能性がありますので、まずはお気軽に最寄りの都道府県労働局又は労働基準監督署にご相談ください。

●お問い合わせ先
北海道労働局
労働基準部労災補償課
Tel 011・709・2311
(内線3590)

人権擁護委員に 今井 秀和さんが再任されました

人権擁護委員に沙留港町の「今井秀和」さんが、1月1日付で法務大臣から再任されました。人権擁護委員は、幸福な人生を送るうえで最も大切な権利である「人権」を侵され悩んでいる方のご相談をお聞きしています。

「いじめ」や「差別」など人権に関して、悩んでいることや心配ごとがありましたら、お気軽にご相談ください。

相談は無料で秘密は固く守られます。

「私たちの街の人権擁護委員です」

氏 名	
田 中 啓 一	
小 山 真由美	
今 井 秀 和	



第19回オホーツク農業新技術セミナー

北見農業試験場などが研究開発した新品種や新技術を速やかに公表し、オホーツク地域の多くの方々に活用していただくため、次のとおり『第19回オホーツク農業新技術セミナー』を開催します。

新品種や新技術のほか地域におけるトピックスも紹介します。

どなたでも参加できますので、お気軽にお越し下さい。

- 日 時 平成27年2月27日(金) 午後1時～4時
- 場 所 北見市端野町公民館グリーンホール
北見市端野町二区471番地11 ☎0157-56-2515
- 入場料 無料

【お問い合わせ先】北海道立総合研究機構北見農業試験場 ☎0157-47-2252

警察署からのお知らせ

1 「振り込み詐欺を始めとする特殊詐欺」の被害防止

～ 「電話番号が変わった」「ATMで医療費を還付する」「必ず儲かる」
「名義を貸して欲しい」は詐欺、電話を受けたらまず相談を ～

(1) 特殊詐欺の被害に遭わないために

- 現金は、現金書留以外では送付できません。「ゆうパック、レターパック、宅配便で現金を送って」は詐欺です。
 - ATM操作で還付金を受け取ることはありません。「ATMから携帯で連絡して」は詐欺です。
 - 「必ず儲かる」等のうまい話はありません。「ロト6等の当選情報がある」は詐欺です。
- 振り込む前に、送付する前に、手渡す前に、警察相談電話#9110へ連絡してください。

(2) 特殊詐欺撲滅のための騙された振り作戦への捜査協力依頼

初めての相手等から不審な電話がかかってきた場合は、

- ・ 電話番号、口座番号、現金の送り先などを聞きだす、電話機の録音機能などで録音する
- そして、すぐに
- ・ 「110番」「#9110（警察相談電話）」に電話をする
- ・ 最寄りの警察署等に連絡するなどして、情報提供をお願いします。

2 サイバー空間の脅威に対する社会全体の対処能力の強化

～ 迫るサイバー犯罪 防御の砦はあなた自身の情報セキュリティ ～

近年、ネットバンキングに係る不正送金事案やオンラインショップ詐欺など、サイバー空間の脅威が深刻化しています。

サイバー犯罪等の被害に遭わないように次の対策を実施しましょう。

- ・ パソコンやスマートフォンにはウイルス対策ソフトをインストールする。
- ・ パソコンの基本ソフト（OS）やウイルス対策ソフトは常に最新の状態にしておく。
- ・ 身に覚えのない添付ファイルやURLはクリックしない。
- ・ 不必要なプログラムや、信頼のおけないサイトからプログラムをダウンロードしない。
- ・ IDやパスワードは自分自身でしっかり管理し、他人に教えない、盗まれない。
- ・ ネットバンキングでは、決して入力しない。

複数の対策を併用してインターネットを利用しましょう。

3 違法・迷惑駐車防止

～ やめましょう みんなが困る 迷惑駐車 ～

違法・迷惑駐車は、次のような危険性や障害の原因となります。

- | | |
|----------------------|----------------------|
| ○ 道路を狭くして通行の妨害になります。 | ○ 交差点付近での事故の原因となります。 |
| ○ 緊急車両の活動を防げます。 | ○ 歩行者事故などの原因になります。 |
| ○ 道路作業の大きな障害となります。 | ○ 除排雪作業などの障害となります。 |



国民年金

国民年金の老齢給付受給者の皆様！
公的年金等の源泉徴収票は、届いていますか？

【老齢給付の受給者に送付されています】

平成 26 年中に国民年金、厚生年金保険等の老齢または、退職を支給事由とする年金を受け取られた皆様に、平成 26 年分として支払われた年金の金額や源泉徴収された所得税等をお知らせするために、日本年金機構から『平成 26 年分 公的年金等の源泉徴収票』が送付されています。(1 月末までに届くように順次発送されています。)

源泉徴収票に記載されている事項は、その年の 1 年間に支払われた年金の総額、社会保険料の金額、源泉徴収税額および控除内容となっています。

【源泉徴収票は大切に保管してください】

源泉徴収票は、所得税の確定申告（平成 27 年 2 月 16 日～3 月 16 日までに、住所地を管轄する税務署で受付）の際の添付書類として必要となりますので、大切に保管してください。

【源泉徴収票を紛失したとき、まだ届いていないときは】

源泉徴収票を紛失された場合や未着の場合には、日本年金機構の「ねんきんダイヤル TEL 0570-05-1165」において源泉徴収票の再交付の受付を行っています（その他の年金相談も受け付けています）。

ねんきんダイヤルの受付時間は下記のとおりとなっております。お問い合わせの際は、基礎年金番号をお知らせください。

年金のお問い合わせは「ねんきんダイヤル」へ！

●年金相談は、「ねんきんダイヤル」TEL 0570-05-1165（ナビダイヤル）または、お近くの年金事務所をご利用ください。

※ ナビダイヤルは、一般の固定電話からおかけになる場合は、全国どこからでも市内通話料金でご利用いただけます。

ただし、一般固定電話以外（携帯電話等）からおかけになる場合は、通常の通話料金がかかります。

※050 で始まる電話でおかけになる場合は「TEL 03-6700-1165」（一般電話）。

「TEL 03-6700-1165」におかけになる場合は、通常の通話料金がかかります。

●月曜日：午前 8 時 30 分～午後 7 時 00 分 火～金曜日：午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分 第 2 土曜日：午前 9 時 30 分～午後 4 時 00 分

※ 月曜日が祝日の場合は、翌日以降の開所日初日に午後 7 時まで相談をお受けします。

※ 祝日（第 2 土曜日を除く）は、ご利用いただけません。

「0570」の最初の「0」を省略したり、市外局番を付けて間違い電話になっているケースが発生していますので、おかけ間違いのないようご注意ください。

【問い合わせ先】役場住民課戸籍年金係（TEL 82-2131 内線 224）

2月の年金事務 相談所の開設日程

日 時 2 月 26 日(木) 午前 9 時～午後 3 時
場 所 紋別市民会館（紋別市潮見町 1 丁目）

※お客様の相談時間を十分確保するため、完全予約制となります。相談予約は電話により相談開設日の 1ヶ月前から受付します。電話予約受付番号 0157-33-6007（北見年金事務所）

日本年金機構ホームページ <http://www.nenkin.go.jp/>

消費税・地方消費税（個人事業者）の確定申告と納税は正しくお早めに！

「確定申告書等作成コーナー」をご利用ください。

国税庁ホームページの「確定申告書作成コーナー」は、画面に従って、金額等を入力すれば税額などが自動計算され、申告書等が作成でき、作成したデータは、印刷して書面提出できるほか、「e-Tax（国税電子申告・納税システム）」を利用してインターネットで自宅などから申告・納税（ダイレクト納付）することができます。

納付期限と振替納税の利用について

納期限・・・平成 27 年 3 月 31 日(火)

振替日・・・平成 27 年 4 月 23 日(木)

振替納税は、ご指定の預貯金口座から振替日に自動的に納税が行われます。金融機関等に出向く必要がなく、大変便利で確実な振替納税をぜひご利用ください。

◆お問い合わせ先：紋別税務署（紋別市南が丘町 2 丁目）電話 0158-23-2191

税に関する情報は国税庁ホームページへ www.nta.go.jp



興部保育所・沙留保育所で餅つき

12月3日興部保育所、17日に沙留保育所で、毎年恒例の餅つきが行われました。

子ども達は、小さい体で子ども用の杵を持ち、交代で一先懸命お餅をつきました。

白と赤のお餅をついた後は、みんなでおいしくいただきました。



こっぺ Town Topics 話題・出来事など 情報をお待ちしております
ぐきごと



興部高校「パワーハラスメント講座」

12月12日、興部高校で3年生を対象に「パワーハラスメント講座」が行われました。

これは紋別人権擁護委員協議会が行ったもので、興部高校では過去5年間、「デートDV」講座が行われていましたが、今回はこれから社会人となる心構えとして「パワハラ」というものを知るべく、その入門編として行われました。

生徒達は、1時限と短い時間でしたが、真剣に講座に聞き入り、理解を深めました。



交通安全のクリスマスプレゼントが渡されました

12月16日、興部・沙留保育所の子どもたちを対象に交通安全サンタプレゼント（主催：興部地区交通安全協会連合会）が行われました。

子どもたちに、おまわりさんから交通安全の話を聞いた後、プレゼントを受け取りました。一足早いクリスマスプレゼントに子どもたちはとても喜んでいました。

交通安全協会連合会では、交通安全意識の普及啓発のため、交通安全運動や交通広報及び各種キャンペーンなどの活動を皆様の会費により行っております。



平成 27 年 興部町成人式

1月4日、総合センターにおいて、晴れ着やスーツに身を包んだ新成人 38 名を迎え、興部町成人式が行われました。

式典では、成人代表の星川達哉さんが「これからは自己の人格完成に努力するとともに、国家、地域の繁栄と、より豊かで一層平和な、思いやりのある社会を築き上げていくことが、私達の目標であると思います」と答辞を述べ、新成人たちは社会人としての自覚を新たにしていました。

式典終了後は、ロビーにおいて、久しぶりに会う友人達と会話を楽しんだり、中学の担任の先生と写真を撮ったりするなど、和やかなひと時を過ごしました。



消防出初式

1月6日、紋別地区消防組合興部消防団と消防署興部支署による新年恒例行事、出初式が興部・沙留・宇津の3分団合同で行われました。

出初式には団員 54 名が興部支署前に集まり、竹部団長らによる観閲を受けたあと、市街で消防車を連ね各分団ごとに分列行進を行い町民に火の用心を呼びかけました。



今月の行事

2月	行事名
14	第12回おこっぺミニミニ雪まつり

町のうごき

1月	行事名
4	興部町成人式
6	役場御用始め
20	消防団出初式 町長と自治会長との懇談会

ご寄附のお礼

▽宇津早坂弘紀さんより亡祖父（故早坂勇三郎さん）の香典返しを廃して
宇津自治会へ
社会福祉協議会へ

金一封

▽元町小林彰二さんより亡義母（故江川幸子さん）の香典返しを廃して
元町自治会へ
社会福祉協議会へ

金一封

▽緑ヶ丘高井勝俊さんより亡父（故高井勝俊さん）の香典返しを廃して
緑ヶ丘自治会へ
社会福祉協議会へ

金一封

▽元町小林則博さんより亡母（故小林ユキノさん）の香典返しを廃して
元町自治会へ
社会福祉協議会へ

金一封

▽栄町泉谷重實さんより離町にあたり
栄町自治会へ

金一封

▽札幌市南区成田義数さんよりふるさと応援寄付として
興部町へ
（生活環境向上事業へ）

金一封

▽札幌市北区似鳥昭雄さんよりふるさと応援寄付として
興部町へ
（産業振興事業へ）

金一封

▽千葉県千葉市美濃修二さんよりふるさと応援寄付として
興部町へ
（保健・医療・福祉事業へ）

金一封

ご出産おめでとう

出生児名 親の名 住所
◎男の子
岩田 春琉 和由 貴本 町
高橋 燈 健太 緑ヶ丘
◎女の子
小野 杏子 優太 沙留北浜町

国保病院からのお知らせ

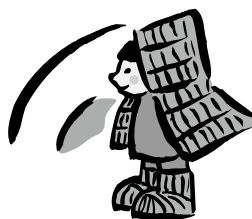
2月の皮膚科診療の日程

◎期日 3日(火)・17日(火)
◎場所 興部町国民健康保険病院



お悔やみ申し上げます

死亡者氏名	住所	年齢
早坂勇三郎	宇津	95
紺谷 壽雄	本町	80
江川 幸子	元町	86
矢野雅次郎	栄町	53
高井 勝俊	緑ヶ丘	82



ひとりで悩まないで 人権擁護委員 に相談してください

☆わたしたちの街の人権擁護委員です

田中 啓一 ☎82-2522
小山真由美 ☎82-2996
今井 秀和 ☎83-2244



子供の人権110番 フリーダイヤル
0120-007-110

ゆっくり、 ゆとりで 冬道を安全に!



毎月15日は、道民交通安全の日です

●人のうごき 人口 **4,106** / 男 **1,998** / 女 **2,108** / 世帯数 **1,865** 12月末現在
(前月比) (-29) (-10) (-19) (-17)

