地域の誇り！　未来の産業を育てる
～ひと、まち、自然が調和するまち・おこっぺ～

広報おこっぺ

★成人おめでとう★

焦　点

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
阿部昭一氏　藍綬褒章を受章
富丘林業グループ　北海道社会貢献賞受賞

2020年2月号
No.701

令和２年　興部町成人式

の家計簿

平成30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、次のとおりです。

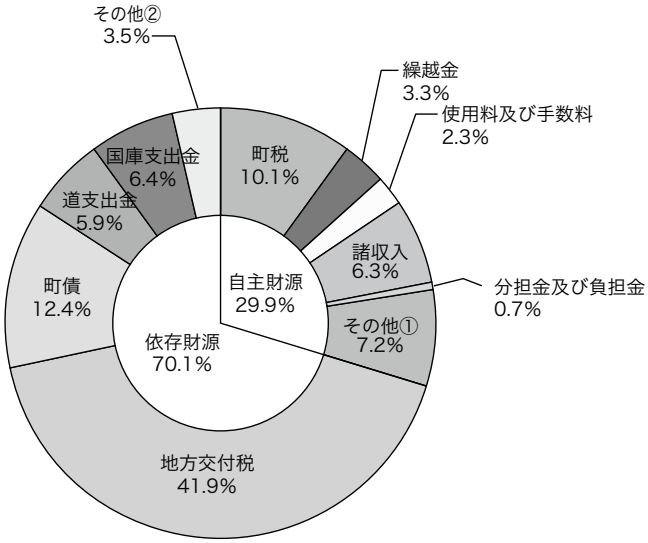
各会計の決算状況

《一般会計》

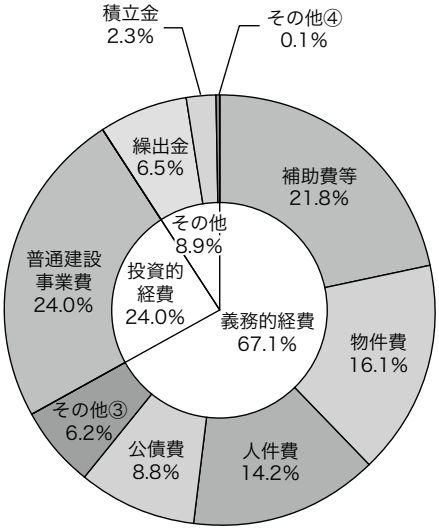
会　計　名	歳　入	歳　出	差　引（繰越金）
一　般　会　計	52億1,962万6千円	50億6,626万7千円	1億5,335万9千円

※繰越金には、平成31年度に繰越された事業費分の434万８千円が含まれています。

（歳入）



（歳出）



※その他①～財産収入、寄附金、繰入金
その他②～地方譲与税、利子割交付金、配当割交付金、株式等譲渡所得割交付金、地方消費税交付金、自動車取得税交付金、地方特例交付金、交通安全対策特別交付金
その他③～維持補修費、扶助費
その他④～投資及び出資金

《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	6億1,702万9千円	5億5,059万0千円	6,643万9千円	3,003万0千円
後期高齢者医療特別会計	6,497万3千円	6,386万2千円	111万1千円	1,810万3千円
介護保険事業特別会計	3億2,991万6千円	2億9,560万7千円	3,430万9千円	4,350万4千円
介護サービス事業特別会計	3,988万1千円	3,780万9千円	207万2千円	3,066万0千円
簡易水道事業特別会計	2億4,543万8千円	2億4,358万4千円	185万4千円	7,246万9千円
公共下水道事業特別会計	2億4,612万5千円	2億4,351万5千円	261万0千円	1億3,605万4千円

《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	5億8,538万3千円	7億　844万5千円	△1億2,306万2千円	2億5,000万0千円

※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 30 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すが、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 80 億 3,569 万 4 千円（前年度比 6,783 万 9 千円増）で、町民一人当たりでは 212 万 7 千円の借金になります。（令和元年 12 月 31 日現在の人口　3,778 人）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 30 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　53 億 3,184 万 1 千円（前年度比　2 億 2,996 万 4 千円）

《内訳》

（単位：百万円）

区分	内容	平成30年度末残高	平成29年度末残高	区分	内容	平成30年度末残高	平成29年度末残高
総務関係	民放テレビ放送中継局改修事業	11	14	農林水産関係	バイオガスプラント建設整備事業	434	434
	公衆無線環境整備事業	8	6	商工関係	交通記念複合施設管理事業	79	69
	情報セキュリティ強化対策事業	24	32	土木関係	道路・街路・橋梁整備事業	775	723
	減税・減収補填債	13	18		河川整備事業	19	29
	臨時財政対策債	1,806	1,844		建設機械整備事業	7	9
民生関係	福祉保健総合センター管理事業	164	143		公営住宅整備事業	436	441
	高齢者下宿運営事業	30	27	教育関係	興部小学校改築事業	66	105
	高齢者生活支援ハウス送迎車輌購入事業	4	4		新中学校校舎整備事業	905	716
					スクールバス整備事業	4	5
	西紋地区幼児療育ｾﾝﾀｰ運営事業	13			英語指導助手招致事業	9	11
衛生関係	デイサービス送迎車輌購入事業	3	2		興部高校間口確保対策事業	55	51
	予防接種・ワクチン接種事業	2	2		公民館維持管理事業	6	
	公衆浴場管理事業	33	29		学校給食配送車購入事業	8	
	国保病院医師対策事業	84	83	消防関係	消防施設整備事業	178	122
	汚水処理施設共同整備事業	3	1		救急資器材購入事業	17	24
農林水産関係	農道・林道等整備事業	7	7		防災体制整備事業	5	3
	基盤整備事業（草地改良等）	53	69		総合行政情報ﾈｯﾄﾜｰｸ更新事業	2	2
	町有林野整備事業	24	29	災害復旧関係	道路橋梁河川等災害復旧事業	26	26
	土壌飼料分析機器購入事業	19	22	合計		5,332	5,102

○特別会計起債残高

		（前年度比）
• 介護サービス事業特別会計	2,932万3千円	（△　707万2千円）
• 簡易水道事業特別会計	8億6,405万8千円	（△ 6,016万8千円）
• 公共下水道事業特別会計	7億1,000万4千円	（△ 8,390万2千円）

○企業会計起債残高

		（前年度比）
• 国民健康保険病院事業会計	11億　46万8千円	（△ 1,098万3千円）

平成 30 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
草地畜産基盤整備事業	309,525	15,001		289,523	5,001
漁船上架施設整備事業	48,536	16,100		24,500	7,936
道路改良舗装事業（沙留緑町５号道路改良舗装事業）	41,796		41,700		96
橋梁長寿命化事業（第１湖畔橋外修繕事業）	39,420	24,665	14,600		155
新中学校校舎整備事業	342,392	52,889	189,400	100,000	103

○事業の内容

事業名	内容
草地畜産基盤整備事業	畜産担い手育成総合整備事業（再編整備型事業）により、興福地区の牧草飼料畑の整備（草地更新等）を行いました。 ・草地造成改良　0.2ha　・草地整備改良　121.97ha ・用排水施設整備　16ha　・家畜保護施設　２棟
漁船上架施設整備事業	沙留漁協が実施する漁船上架施設の老朽化による新規整備事業に対して補助しました。 ・上架施設設置、台車、キュービクル、コンセント盤７基、ホイルローダー
道路改良舗装事業（沙留緑町５号道路改良舗装事業）	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。 ・工事延長　L =247 m、W =5.5 m、歩道　W =2.0 m
橋梁長寿命化事業（第１湖畔橋外修繕事業）	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。 ・第１湖畔橋　橋長　L =15.1 m、W =6.5 m　橋面防水工・伸縮継手補修工 ・瑠橡橋　橋長　L =48.0 m、W =6.0 m　橋面防水工・伸縮継手補修工
新中学校校舎整備事業	興部中学校･沙留中学校の校舎等の老朽化及び耐力度･耐震等に問題があり、少子化等による生徒数の減少により授業及び部活動等への制約等が発生している状況等も検討し、興部中学校敷地内に新校舎の改築整備を行いました。 ・旧興部中学校解体工事請負費 旧校舎棟（１線校舎＋２線校舎：鉄筋コンクリート造２階建）＋物置（木造） 解体　A＝ 3,141 ㎡ 旧教員住宅（木造平屋建２棟・セラミックブロック造１棟：３棟）解体 A＝１５６㎡ ・興部中学校外構工事請負費 アプローチ通路・歩道整備（L=311.6 m W=6～11.8 m）、バス回転場 A=820 ㎡ 駐車スペース整備 A=3,826 ㎡ 駐車台数 91 台＋車いす用 ２台 外構施設整備（排水関係、フェンス、転落防止柵　外） グラウンド整備 A=8,515 ㎡（表土処理：飛散防止＋浸水性向上） バックネット（H= 8 m W=20 m） ・興部中学校屋外管理棟外建築工事請負費 屋外管理棟（木造平屋建：倉庫＋便所）　A=58.32 ㎡ 屋体棟改修（玄関・庇・風除室） 食堂棟改修（給食搬入口庇・塗装外） バス待合所（木造平屋建）A=9.94 ㎡ 駐　輪　場（収容台数 60 台） 国旗掲揚塔（9.0 m×２本・10 m×１本） 外灯設備（６）、時計（１）、屋外スピーカー（１）等

数値でみる台所事情

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・扶助費・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％～80％程度が適正水準とされており、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 26 年度	H 27 年度	H 28 年度	H 29 年度	H 30 年度
興部町	73.2%	74.2%	76.2%	77.5%	79.0%
オホーツク管内町村平均	79.0%	77.8%	79.9%	82.1%	84.4%

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 26 年度	H 27 年度	H 28 年度	H 29 年度	H 30 年度
興部町	4,042	4,341	4,585	5,102	5,332
オホーツク管内町村平均	7,854	7,858	7,941	8,385	8,421

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う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 30 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（補正値）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 30 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	
	30 年度決算	早期健全化基準	財政再生基準
実質赤字比率	ー %	15.0%	20.0%
連結実質赤字比率	ー %	20.0%	30.0%
実質公債費比率	9.1%	25.0%	35.0%
将来負担比率	9.8%	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。

●興部町の平成 30 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 30 年度決算	経営健全化基準
国民健康保険病院会計	ー　%	20.0%
簡易水道事業会計	ー　%	
下水道事業会計	ー　%	

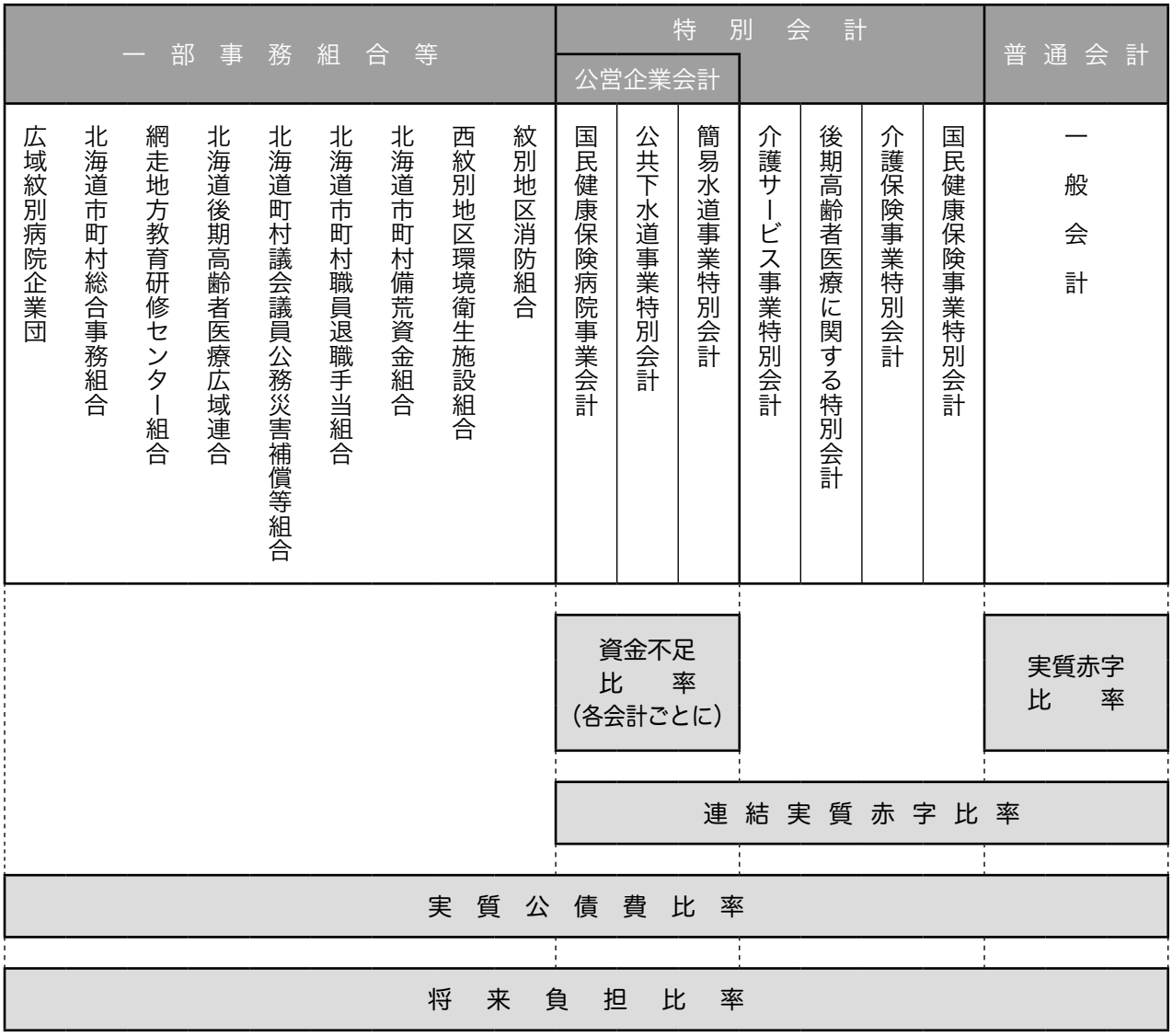
※資金不足額がないため算定されませんでした。

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（一次借入金・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〉



阿部昭一氏　藍綬褒章を受章

仲町・㈱阿部電気商会代表取締役社長の阿部昭一氏が昨年秋の叙勲において藍綬褒章を受章されました。

阿部さんは、永年電気工事業に携わり業界の発展に寄与したことが認められ、この度の受章となりました。企業経営の傍ら平成３年５月から興部町商工会の理事副会長を歴任し、平成16年４月商工会会長に就任され、平成27年５月から北海道商工会連合会監事、平成30年５月から同理事を務め、全道商工会組織の基盤強化や事業運営に貢献してきました。

この度の輝かしい受章を心からお祝い申し上げます。

富丘林業グループ 北海道社会貢献賞受賞

富丘林業グループが、北海道社会貢献賞（森を守り緑に親しむ功労者）を受賞し、町長室において伝達式が行われました。

富丘林業グループは、地域の山つくりに大きく貢献し、地域での植樹活動や木育活動を通じて、地域の環境づくりや青少年の健全育成にも積極的に取り組んでいます。

この度の受賞、誠におめでとうございます。

町長日誌 No.195

町長日誌の第 195 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。

令和2年1月15日㈬　PM1：15

昨日 14 日夕方から今年初めてとも言える雪降りとなり、やっと町の中も冬景色になり、今シーズン初めて全線除雪車が出動しました。新年のご挨拶のため訪れる方も多いこの頃ですが、皆さん一様に「今年はどうしたのですかね？こんなに雪が少ないと牧草に被害が出ませんかね？」と聞かれます。当然のことに、土壌凍結がかなり深くまで入りますから牧草や秋撒き小麦、越冬長芋などに影響は大きいと思われます。また、雪を利用したキャベツや大根などの越冬野菜も雪での保温が出来ずに安値での出荷となっています。またエゾシカは降雪量が多いと越冬できず自然淘汰されるのですが少雪のため今も牧草をほじくって食べておりかなりの被害となりそうです。また、水道としては山に雪が多く積もれば夏枯れや秋枯れが無く安定して供給できるのですが、このままだととても心配な状況です。さらにはスキー場ですが、来週から始まる学校のスキー授業が全くできない状態です。このように雪が少なくて困った状況を書き出してみましたが、まだまだ冬はこれからですし、一晩で一変することもありますので雪が少なくて除雪が楽だ！と喜びたいところですが、冬の除雪、スキー場の管理等など仕事として予算していた方々のことを考えますと「早く程々に降ってくれ！」と願う毎日です。

12月24日㈫

毎月の様に私や役場の課の方にお手紙を出してくださる方がいらっしゃいます。私が町長になってからずっと続いていますから 17 年となります。今回もその方から福祉保健課宛に手紙が届きましたので、2 点のご意見に対しお答えをしたいと思います。まず 1 点目は「福祉灯油」についてです。これは町ごとに考え方が異なり、条例で毎年行うように決めている町もあれば本町の様に灯油価格の高騰時に限り緊急対策として実施する町があります。本町の場合は道が対策を実施する時に合わせて町として独自の対策を取ります。しかし、この冬は灯油の大幅な高騰はないものの高値で推移するという微妙な状況で、今後中東情勢が悪化するなどにより高騰した場合などは緊急対策も考えられますが、今の状況では福祉灯油を行う予定はありませんのでご理解ください。

もう一つは、昨年国が唐突に示しました公立病院の統廃合問題です。このことについては以前にも日誌で書きましたが、国は「あくまで参考的なデーターであり強制するものではない」との見解を直ぐに出したものの、当然のことに全国の自治体や病院関係者から批判の声が上がったためかなりトーンダウンしていますので、すぐに興部国保病院がどこかと統合されるようなことはありません。実は紋別道立病院を 5 市町村が受けて広域紋別病院とした時には滝上・雄武・興部の国保病院の存廃も視野に入れて検討しました。紋別である程度診療が完了出来る医師数を確保できるならば国保病院の診療所化も考えた時がありました。しかし、遠軽厚生病院よりも機能的に小規模で、何よりも脳神経外科が無く産婦人科が固定しづらい状況では、3 町としては直ぐに国保病院を診療所に縮小することはできないと判断しそれぞれの病院は維持することになりました。広域紋別病院が開院して間もなく 10 年が経過していますが、滝上町は旭川に、雄武・西興部・興部は名寄市立総合病院への転院搬送が大半を占めます。このことは長距離搬送となりますので、二次医療機関への転院搬送前のしっかりした検査や応急治療と二次医療機関での手術後の回復期或いは終末期を受け入れる病床を持った一次医療機関病院が必要となります。従って現在の国保病院の機能が当面は必要だということになりますので現在名寄市立総合病院との連携強化、さらには 3 次医療機関である旭川医大との連携も進めていますので、安心して頂きたいと思います。T さん（仮称）いつもお手紙ありがとうございます。

令和 2 年が始まりました。町民皆様にとって今年がどんな年になるのか？　子年は変化の年と言われるようですが良い方に変わる年であってほしいと願うばかりです。今年もどうぞ宜しくお願いいたします。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。℡８２・２１３１です。

北朝鮮人権侵害問題啓発パネル展が開催されました

12月4日から10日まで、興部町総合センターロビーにて、北朝鮮人権侵害問題啓発パネル展が開催されました。

このパネル展は、国民の間に広く拉致問題などへの関心と認識を深めるために毎年行われています。

また、「はまなす幼稚園」、「興部保育所」「沙留保育所」の子供たちによる、人権イメージキャラクターの「人権まもるくん・あゆみちゃん」のぬりえも展示されました。

スポーツ指導者養成講習開催！

12月9日、総合センターにおいて、北海道メンタルクリエイション メンタルトレーナー秋山泰隆氏による講演会「メンタルトレーニングの基礎知識」を開催しました。

講演会には各スポーツ少年団の指導者を含む34名が参加し、スポーツをする上で重要な役割を担うメンタルのトレーニングとして自己分析や目標設定、集中力を高める方法などを学び、参加者は今後の少年団活動の指導やスポーツ活動へ活かしていきたいと大変喜んでいました。

今後も様々な分野での講習会を予定しておりますので皆様のご参加をお待ちしています。

興部中学校1年生岩清水さんが優秀賞！

12月17日、興部中学校において、第39回全国中学生人権作文コンテスト旭川地方大会入賞者への伝達式が行われました。

このコンテストは、昭和57年から開催され、82校2209組の中から1年生の岩清水杏さんが、優秀賞（旭川人権擁護委員連合会会長賞）に選ばれました。

優秀賞に選出された作品は「味方になるということ」と題し、いじめられた時に隣で聞いて理解してくれる人や周りが寄り添うことの大切さについて呼びかけています。

令和２年　興部町成人式

１月４日、総合センターにおいて、興部町成人式が行なわれました。会場には、スーツや羽織袴、そして色鮮やかな振り袖に身を包んだ新成人 40 名が出席しました。

式典では、成人代表の山崎華奈さんが町民憲章を朗唱、工藤舞海さん、日下郁也さんが誓いのことばを述べ、伏見雄雅さんが「これからは今まで支えてくれた方々への感謝の気持ちを忘れず、自分の行動に自覚と責任を持ち自分の将来の目標に向かって一日一日大切に向上心を持ち挑戦します」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、ロビーにおいておこっぺ牛乳や軽食が振舞われ、久々に会う友人達と写真を撮ったり会話を楽しみ、和やかなひと時を過ごしました。

消防出初式

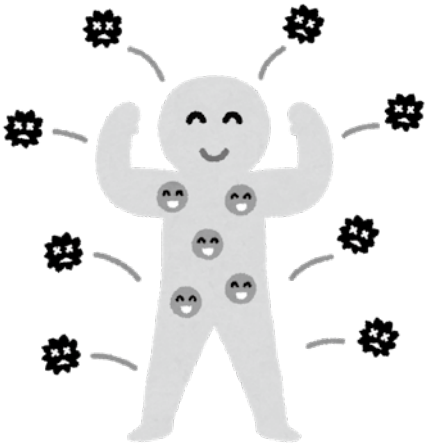
１月６日、毎年恒例の行事である紋別地区消防組合興部消防団と消防署興部支署による出初式が興部・沙留・宇津の３分団合同で行われました。

厳しい寒さ中での出初式でしたが、団長以下 56 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、役場前で消防車７台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。

また、屋内行事では、北海道知事表彰や北海道消防協会等の表彰状伝達があり、竹部団長外延べ 53 名の団員の方が表彰されました。

今月の元気予報

免疫力アップ！
～機能を高める食材～



気温が下がり、空気が乾燥するにつれ、心配になるのが風邪や感染症の流行です。免疫力が低下すると、感染症にかかりやすくなります。健康な毎日を送るために、みずからの免疫力をパワーアップしたいですね。そこで重要なのが、毎日の食事です。今回は免疫力を高める食材を紹介します。

ビタミンAで守る！

ウイルスなどの病原体の侵入を最前線で防ぐ目・のど・鼻の粘膜。その粘膜を強くする栄養素がビタミン A です。

動物性と植物性があります。動物性は、レバー・うなぎ・銀だらなどで、植物性は緑黄色野菜の人参・ほうれん草・小松菜・にら・ブロッコリー・春菊などです。成人男女が 1 日にとりたい野菜の量は 350 g です。そのうち、緑黄色野菜は 120 ～ 140 g を目安にするとよいでしょう。例えば、お浸し小鉢 1 皿分に使用される青菜の量が大体 60 ～ 70 g ですから、1 日にお浸し 2 皿分が緑黄色野菜摂取の目安といえます。

たんぱく質で迎え撃つ！

たんぱく質は、攻撃力の源、免疫細胞の原料として重要です。不足すると、免疫細胞が減少し、攻撃力が低下してしまいます。そこで、肉・魚・大豆製品・卵・牛乳に代表されるたんぱく質食品を、不足しないようにとる必要があります。ここで重要なのは、質のよいものを選び適量をとることです。

高脂肪のたんぱく質食品のとり過ぎは肥満を招き、免疫力の低下につながります。低脂肪・高たんぱくの食材（鶏ささ身・たら・エビ・豚ひれなど）を選びましょう。さらに、鉄分の多いたんぱく質（赤身の肉や魚）を選ぶこともポイントです。1 日に摂りたい、たん白質食品の目安は、成人で肉 50 ～ 60g、魚 60 ～ 80g、木綿豆腐 200g、卵 1 個、牛乳 200ml です。

食物繊維と発酵食品で整える！

善玉菌は、腸内を酸性にして殺菌作用を高めたり、悪玉菌の増殖を抑える優秀な菌です。その菌を増やすことが免疫力アップの秘訣です。そこで有効なのが、「食物繊維」と「発酵食品」です。

海藻のヌルヌル成分に含まれる食物繊維のフコダインや、きのこに含まれる食物繊維の仲間のβ―グルカゴンは免疫機能をアップさせます。また根菜などの硬い食材は、よく噛むことで唾液の分泌を促し、免疫力を高める効果もあります。キムチ・ヨーグルト・納豆などに代表される発酵食品には乳酸菌やビフィズス菌、納豆菌などが含まれます。生きたまま腸に届いて悪玉菌の繁殖を抑えたり、有害物質を吸着したりするほか、胃酸などにより死んでしまっても、善玉菌の餌になり、腸内環境を整えるのに役立ちます。

あったかメニューで活性化！

免疫細胞は 37 度前後のやや高めの体温で元気に働き、体温が上がると免疫活性が高まり、逆に体温が下がると免疫活性が低下するといわれています。温かい物を食べ、体を冷やさないようにしましょう。鍋料理や血行促進作用のある生姜やにんにく、ねぎ、とうがらしなどを使うとよいでしょう。

（役場　栄養士）

「いま、興部高校では」

オホーツクの流氷をとかせ！ 熱き挑戦　令和２年２月１日　第199号

冬の学習ボランティア

冬季休業中の12月24日㈫～１月14日㈫までの期間に、興部小学校・沙留小学校・興部中学校で行われた勉強会に、18名の生徒が学習ボランティアとして参加しました。

高校生にとっては、人に教える立場を経験することで自分自身の成長につなげることのできる貴重な機会です。小学生とは、勉強だけでなく一緒に運動もして楽しそうに活動していました。このような機会を設けていただいたみなさまに感謝申し上げます。

写真左から、沙留小、興部中、興部小

赤い羽根共同募金 地域の福祉活動に

11月15日㈮に保健局員６名が、赤い羽根共同募金活動に取り組みました。前日に保健局員から募金の趣旨についての説明もあり、多くの生徒や教職員が呼びかけに応じました。募金総額は4,885円で町の社会福祉協議会に渡されました。

３年間の成果!!　進路決定状況

勉強、部活動、行事、ボランティア活動など、高校生活を全力で過ごしてきた３年生ですが、続々と進路実現を果たしています。進学では、はこだて未来大学、室蘭工業大学、北星学園大学などで合格を果たしました。就職では、北海道職員、興部町役場、郵政株式会社、ＪＡ北オホーツクなどで内定をいただいています。

最後の一人が決定するまで、全力で応援していきます。詳しくはHPをご覧ください。

２月の行事予定

１日㈯	高２看護模試
２日㈰	第34回全商商業経済検定
３日㈪	３学年家庭学習期間
６日㈭	自主学習の時間
７日㈮	スキー遠足
８日㈯	高２大学入学テスト早期対策模試
13日㈭	自主学習の時間
15日㈯	第２回数学検定
18日㈫～21日㈮	学年末考査
22日㈯	高２公務員模試④ 高２就職模試③
23日㈰	天皇誕生日 第３回英語検定（２次）
24日㈪	振替休日
25日㈫	先輩からのメッセージ
27日㈭	自主学習の時間
28日㈮	同窓会入会式 卒業式予行 三送会

通年雇用化意識啓発セミナーのお知らせ

西紋別地域通年雇用促進支援協議会では、季節労働者の方、セミナーに興味のある方などを対象に、意識啓発セミナーを開催します。参加は無料です。参加を希望される方は、お電話でお申込みください。（当日参加も可）

●日程
2月14日㈮18：00～
ホテル日の出岬
2月15日㈯13：00～
紋別市立博物館郷土学習室

●講師
多屋美織社労士オフィス
特定社会保険労務士
多屋　美織　氏

●テーマ
自分の労働条件を知ろう！
～労働条件通知書兼雇用契約書を解説～

●内容
昨年4月から働き方改革関連法が順次施行され、多様な個性の活用、多様な働き方の実現が求められています。みなさんが働く際に知っておきたい労働法に関する知識について、わかりやすく解説します。

●お問合せ・申し込み
西紋別地域通年雇用促進支援協議会
TEL 0158・24・2818

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！

○国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」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。

「確定申告書等作成コーナー」をご利用ください。

「納付期限と振替納税の利用について」

○納期限…令和2年3月31日㈫
○振替日…令和2年4月23日㈭
○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）
TEL 0158・23・2191

2月7日は「北方領土の日」

「声届け　開けよう扉　四島（しま）返還」

北方領土の一日も早い返還は、すべての国民の願いです。

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、道民はもとより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令和2年1月21日㈫から令和2年2月20日㈭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、町民の皆さん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
- 役場庁舎電光掲示板等による広報
- 「広報おこっぺ」2月1日号への掲載
- 署名コーナー（役場庁舎内）の設置

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、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

北海道森林管理局 令和2・3年度 国有林モニター募集

林野庁北海道森林管理局では、国民の皆様に国有林の役割や現状等をご理解いただくとともに、国民の幅広い意見を把握し、国有林野の管理経営に役立てることを目的に、令和2・3年度の「国有林モニター」を募集します。

□募集人数　48名

□依頼期間
令和2年4月から令和4年3月まで（2年間）

□応募資格
北海道にお住まいで、国有林に関心のある満20歳以上の方

□依頼内容
○国有林や森林・林業に関するアンケート調査への回答
○モニター会議（国有林の役割や現状等説明と意見交換、年1回）への出席
○現地見学会（国有林の作業現場の見学や体験、徒歩移動あり、年1回）への参加

□募集期限
令和2年2月21日㈮（必着）
詳しい募集要項は左記までお願いします。

□お問い合わせ先（応募先）
〒064-8537
札幌市中央区宮の森3条7丁目70番
林野庁　北海道森林管理局
企画課国有林モニター担当
TEL 011・622・5228
Fax 011・622・5194
E-mail：h_kikaku@maff.go.jp

屋根から落ちる雪や氷による危険防止などのお願い

毎年冬になると屋根の雪、氷などが落ちて歩行者が怪我をすることがしばしば起こっています。
皆さんも冬期間の生活にはご苦労されていることと思いますが、冬期間の交通を円滑にし、事故を無くすため次のことに注意していただきますようお願いいたします。

◆屋根の雪、氷が道路に落下する恐れがある建物には、事故を避けるため雪止めの設置をお願いいたします。また、雪止めがつけてあっても針金等の錆びや老朽化等による破損が原因で落氷雪事故が発生することもありますので、必ず点検を行い破損等が発見された際は早急に修理するようお願いいたします。

◆屋根の雪、氷は気温がマイナス３度からプラス３度程度のときに落ちやすい状態となるため、そのような時は早めに落とすようにし、落とすときは歩行者や遊んでいる子どもに十分注意してください。

◆屋根から大量の雪が落ちたときは、直ちに事故がないかどうかを確かめるとともに、歩行者の通行への影響を避けるため速やかに処理をお願いいたします。

◆交通事故・交通障害の防止のため屋根からの落氷雪や敷地内の雪を道路に出さないようにしてください。

◆軒下を通行するときは、落氷雪に十分注意してください。

◆軒下では、子供を絶対に遊ばせないようにしてください。

◆窓枠や突出看板からの落氷雪は少量でも危険ですので、付着した雪や氷の除去をこまめに行うようお願いいたします。

国土交通省　北海道開発局　網走開発建設部　興部道路事務所
（TEL　８２－２１５５）
北海道　オホーツク総合振興局　網走建設管理部　興部出張所
（TEL　８２－２１１５）
北海道　北見方面　興部警察署　（TEL　８２－２１１０）
興部町　建設課　（TEL　８２－２１６６）

警察署からのお知らせ

1　冬道での交通事故防止

ストップ・ザ・交通事故　～めざせ　安全で安心な北海道～

⑴　余裕を持った運転を

冬道は天候状況や積雪による渋滞が発生するなど到着までに時間がかかります。天気や道路状況を事前に把握して、時間に余裕を持って出発しましょう。

⑵　スピードダウンと慎重な運転を

冬道では、スリップによる正面衝突の交通死亡事故が多発しています。スピードダウンと路面状況にあわせた慎重な運転を心がけましょう。

⑶　交差点に注意

雪山で見通しが悪い交差点などでは、「車が来ているかもしれない」、「歩行者が横断しているかもしれない」と危険を予測して、徐行と安全確認を徹底しましょう。

⑷　悪天候に注意

吹雪や大雪など悪天候時の運転は、吹きだまりや視界不良による立ち往生等の危険が伴いますので、不要な外出は控えましょう。

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
ネットの影に潜むサイバー犯罪
あなたを守るサイバーセキュリティ

ネットバンキングに係る不正送金、偽サイトのフィッシング詐欺など、皆さんの生活を脅かす　サイバー犯罪の危険性が大きく取り上げられています。

サイバー犯罪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
○身に覚えのないメールの添付ファイルやＵＲＬは開かない
○不必要なアプリや信頼のおけないサイトからソフトウェアをダウンロードしない
○定期的にバックアップデータを保存する
○ＩＤやパスワードは、自分自身でしっかり管理する
○オンラインショップでの買い物では、そのサイトが本物かどうかよく確認する

サイバーセキュリティは、一つの対策を講じれば大丈夫というわけではありません。
複数の対策を併用してインターネットを安全に利用しましょう。

興部町商工会より

1月分の 買夢（カム）バック賞 抽選結果のお知らせ

（興部町商工会共通商品券 5,000円分×10本）の当選番号は・・・

No.39、No.49、No.101、No.111、No.125、No.145、No.165、No.182、No.301、No.387です。

※当選された方は抽選券半券をご持参の上、商工会にお立ち寄りください。
次回（２月分）も抽選を行いますので、この機会に商品券をご利用ください。

◎興部町商工会　興部町旭町（地域産業振興センター内）　TEL８２－２２１７

国民年金

国民年金保険料の支払方法が選べます!

国民年金保険料の支払方法はご自身で選ぶことができ、6ヵ月、1年分、2年分を前払い（前納）するとお得です。

【1】納付書による支払い

金融機関、郵便局、コンビニエンスストアの窓口または電子納付（ペイジー、インターネットバンキング等）で納付できます。

金融機関

全国の銀行、信用金庫、信用組合、労働金庫、農業協同組合、漁業協同組合

コンビニエンスストア等

全国のコンビニエンスストア（詳しくは納付書裏面をご確認ください）

電子納付（Pay-easy）

同封の納付書に記載されている「収納機関番号」、「納付番号」、「確認番号」を Pay-easy 対応の ATM かインターネットバンキングの画面に入力するだけで納付できます。

●お支払い保険料と前納割引額

【令和元年度額】単位：円

種 類	1ヵ月		6ヵ月		1年		2年	
	保険料額	割引額	保険料額	割引額	保険料額	割引額	保険料額	割引額
現 金	16,410	-	97,660	800	193,420	3,500	380,880	14,520

【2】口座振替による継続的な支払い（口座からの引き落とし）

口座振替を利用すると、金融機関等に行く手間と時間が省け、納め忘れも防ぐことができます。さらに、「早割（当月末納付）」や「前納」で納めると保険料が割引されます。

【申込方法】

同封の「口座振替納付申出書」と「口座振替依頼書」に必要事項を記入・押印し、お近くの年金事務所、金融機関または郵便局へご提出ください。

◆口座振替申出の開始時期等は、手続き完了後に通知します。通知が届くまでの間は納付書を大切に保管してください。

●前納割引額と申込期限

【令和元年度額】単位：円

種 類	1ヵ月		6ヵ月		1年		2年	
	保険料額	割引額	保険料額	割引額	保険料額	割引額	保険料額	割引額
口座振替	16,410	-	97,340	1,120	192,790	4,130	379,640	15,760
申込期限	随時提出可能		（上期） 2月末日 （下期） 8月末日		2月末日			
引落日	毎月末日 （申込した月の翌月以降）		（上期） 4月末日 （下期）10月末日		4月末日			

【3】クレジットカードによる継続的な支払い　継続低下支払い

年金事務所に申し込み、継続的にクレジットカード会社が立替納付を行うものです。

●前納割引額と申込期限

【令和元年度額】単位：円

種 類	1ヵ月		6ヵ月		1年		2年	
	保険料額	割引額	保険料額	割引額	保険料額	割引額	保険料額	割引額
口座振替	16,410	-	97,660	800	193,420	3,500	380,880	14,520
申込期限	随時提出可能		（上期） 2月末日 （下期） 8月末日		2月末日			
引落日	毎月末日 （申込した月の翌月以降）		（上期） 4月末日 （下期）10月末日		4月末日			

【問い合わせ先】 北見年金事務所　国民年金課　（TEL　０１５７－２５－９６３５）
役場住民課　戸籍年金係　（TEL　８２－２１６４）

2月の年金相談（紋別市開催）の詳細については「広報おこっぺ　1月号」でご確認ください

日本年金機構ホームページ　http://www.nenkin.go.jp/

2月の行事

3日(月)	沙留一般健康相談
13日(木)	特定健康診査、各種がん検診等
16日(日)	第17回ミニミニ冬まつり
17日(月)	沙留一般健康相談
27日(木)	乳児・1歳6ヶ月児・3歳児健康診査

ご結婚おめでとう

夫婦の氏名	住　所
佐藤　真大	緑　ヶ　丘
近藤紗莉奈	新　泉　町
水谷　省吾	幸　　町
中川ありさ	紋　別　市

ご出産おめでとう

出生児名	親の名	住　所
◎男の子		
永田　瑠惟（るい）	真奈　路々	泉　　町
畑　結斗（ゆいと）	耕幸　平絵	仲　　町

お悔やみ申し上げます

死亡者氏名	住　所	年齢
幡野　重盛	緑ヶ丘	88
阪東満里子	沙留緑町	78
箭原　トシ	栄　　町	91
加藤　玉枝	緑ヶ丘	59
桒邊　博崇	幸　　町	82

◆町内に住所があり、町外に届出書（出生届・婚姻届・死亡届）を提出した方で、慶弔欄に掲載希望をされる方は、下記までご連絡ください。

◎役場総務課
広報広聴係
TEL 82−2131まで

～ 編集後記 ～

2月になりました。1ヶ月経つのは早いですね～。歳のせいでしょうか……。さて、今月は冬まつりが開催されます。ご家族揃ってご参加くださいね。

（磯口）

発行／令和2年2月　北海道紋別郡興部町役場
編集／総務課広報広聴係　印刷／㈱ソーゴー

●人のうごき

12月末現在

		（前月比）
人　口	3,778	（－12）
男	1,860	（＋1）
女	1,918	（－13）
世帯数	1,796	（－8）

ご寄附のお礼

▽豊野　川原田ミヨさんより亡夫（故川原田忠一さん）の香典返しを廃して
　豊野自治会へ
　豊野自治会婦人部へ
　社会福祉協議会へ

▽泉町　菅原博さんより亡義父（故西塔芳春さん）の香典返しを廃して
　社会福祉協議会へ

▽富丘　小田重幸さんより亡母（故小田カメヨさん）の香典返しを廃して
　社会福祉協議会へ

▽沙留緑町　阪東友市さんより亡妻（故阪東満里子さん）の香典返しを廃して
　沙留緑町自治会へ
　社会福祉協議会へ

▽栄町　箭原寛幸さんより亡母（故箭原トシさん）の香典返しを廃して
　栄町自治会へ
　北興老人クラブへ
　社会福祉協議会へ

▽緑ヶ丘　加藤弘子さんより亡子（故加藤玉枝さん）の香典返しを廃して
　緑ヶ丘自治会へ

▽栄町　村田玉子さんより離町にあたり
　栄町自治会へ
　社会福祉協議会へ

▽興部高校より学校祭収益金の一部を地域福祉のために
　社会福祉協議会へ

▷ふるさと応援寄附として
　12月は465名の方から応援いただきました。

ご寄附ありがとうございました。

興部町ホームページ　https://www.town.okoppe.lg.jp/