

祝 興 部 町 成 人 式



No.773

2026年 2 月号

広報

おこっぺ

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
沙留漁業協同組合よりご寄附をいただきました
奥田賢臣さん防犯功労者として表彰状を受賞

の家計簿

令和6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。

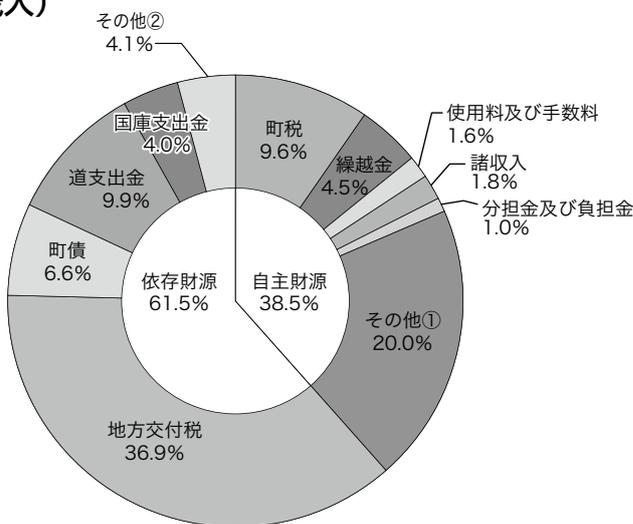
各会計の決算状況

《一般会計》

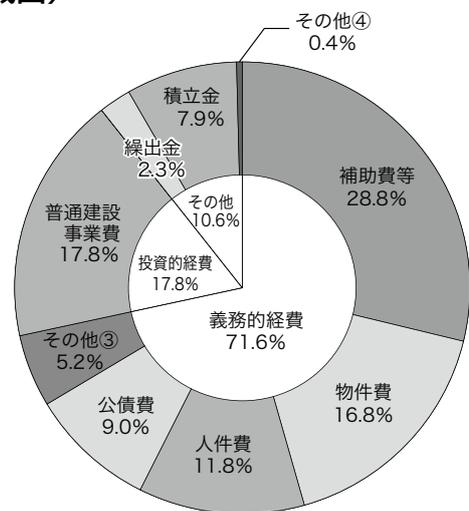
会計名	歳入	歳出	差引(繰越金)
一般会計	67億9,762万3千円	65億7,568万6千円	2億2,193万7千円

※繰越金には、令和7年度に繰越された事業費分の2,361万2千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、法人事業税交付金、地方特例交付金、交通安全対策特別交付金、環境性能割交付金
 その他③～維持補修費、扶助費
 その他④～投資および出資金

《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	5億8,912万1千円	5億3,766万0千円	5,146万1千円	2,878万6千円
後期高齢者医療特別会計	7,646万1千円	7,618万1千円	28万0千円	1,900万3千円
介護保険事業特別会計	4億2,360万6千円	3億8,880万5千円	3,480万1千円	6,699万0千円
介護サービス事業特別会計	5,053万4千円	4,773万3千円	280万1千円	3,800万0千円
オホーツク町村公平委員会特別会計	182万7千円	79万2千円	103万5千円	—

《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
簡易水道事業特別会計	3億1,316万4千円	2億9,371万1千円	1,945万3千円	5,484万0千円
公共下水道事業特別会計	2億4,337万0千円	2億4,057万4千円	279万6千円	6,034万0千円
国保病院事業会計	7億8,705万0千円	7億9,196万0千円	△491万0千円	4億5,000万0千円

※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。



令和6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63億4,673万8千円（前年度比2億3,368万3千円減）で、町民一人当たりでは185万5千円の借金になります。（令和7年12月31日現在の人口 3,422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。

令和6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 41億8,086万1千円(前年度比 △1億3,396万1千円)

《内訳》

(単位：百万円)

区分	内容	令和6年度末残高	令和5年度末残高	区分	内容	令和6年度末残高	令和5年度末残高	
総務関係	公衆無線環境整備事業	5	6	商工関係	交通記念複合施設管理事業	115	113	
	減税・減収補填債	5	6		土木関係	道路・街路・橋梁整備事業	710	658
	臨時財政対策債	1,208	1,342			建設機械整備事業	27	28
民生関係	福祉保健総合センター管理事業	237	232	公営住宅整備事業		131	165	
	高齢者下宿運営事業	14	18	教育関係	新中学校校舎整備事業	578	675	
	高齢者生活支援ハウス	2	3		スクールバス整備事業	2	2	
	送迎車輛購入事業	2	3		英語指導助手招致事業	1	3	
	西紋地区幼児療育センター運営事業	8	10		興部高校間口確保対策事業	64	64	
	デイサービス送迎車輛購入事業	1	1		公民館維持管理事業	161	184	
衛生関係	公衆浴場管理事業	41	41		学校給食配送車購入事業	5	6	
農林水産関係	国保病院医師対策事業	28	40	消防関係	旧沙留中学校解体	72	84	
	下水道広域化推進事業	71	75		消防施設整備事業	110	132	
	農林水産関係	農道・林道等整備事業	4	4	防災体制整備事業	1	2	
		基盤整備事業(草地改良等)	15	19	総合行政情報ネットワーク更新事業	0	1	
		町有林野整備事業	3	5	災害復旧関係	道路橋梁河川等災害復旧事業	7	10
		土壌飼料分析機器購入事業	3	5				
		鮮度保持施設等整備事業	152	173				
		バイオガスプラント建設整備事業	160	208				
製氷貯氷施設整備事業		240	0	合計		4,181	4,315	

○特別会計起債残高

(前年度比)

- 介護サービス事業特別会計 272万0千円 (△ 136万0千円)

○企業会計起債残高

(前年度比)

- 簡易水道事業特別会計 7億7,047万8千円 (△ 2,365万5千円)
- 公共下水道事業特別会計 4億9,144万4千円 (△ 5,945万1千円)
- 国民健康保険病院事業会計 9億 123万5千円 (△ 1,525万6千円)

令和6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
興部町幼保連携型認定こども園敷地造成工事	17,347				17,347
興部町幼保連携型認定こども園建設工事(建築主体工事)	8,474	80		8,390	4
草地畜産基盤整備事業	41,545			38,568	2,977
水産基盤整備事業	81,770			70,884	10,886
西2丁目道路改良舗装工事	55,550		55,500		50
吉野橋外修繕工事	48,070	30,403	5,500		12,167
中央公民館暖房改修工事	18,260				18,260
農業者トレーニングセンター屋上防水改修工事	35,200			20,000	15,200

○事業の内容

事業名	内容
興部町幼保連携型認定こども園敷地造成工事	認定こども園整備のための敷地造成工事を行いました。 ・敷地造成工事 8,401.28㎡ ・構造物撤去(ネットフェンス・バックネット) ・雨水排水設備工(集水桝設置、浸透側溝敷設) ・暗渠排水工(既存暗渠管切替)
興部町幼保連携型認定こども園建設工事(建築主体工事)	認定こども園整備のための建設工事を行いました。 ・令和8年10月開園(予定) S造2階建 1,665.71㎡
草地畜産基盤整備事業(緑越明許含)	畜産担い手育成総合整備事業(再編整備型事業)により、牧草飼料畑の整備(草地更新等)を行いました。 ・草地整備改良(増反) 109.98ha ・草地整備 暗渠排水(増反) 1.99ha ・草地造成改良(増反) 2.48ha ・草地整備 暗渠排水(増反) 0.48ha
水産基盤整備事業(緑越明許含)	沙留漁港の衛生管理型漁港への整備を行いました。 ・沙留漁港：岸壁改良 110.5m 道路岸壁新設 1,450㎡ 東護岸拡張用地 4,807㎡ 上屋施設
西2丁目道路改良舗装工事	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=145m、W=6.0m、歩道 W=1.3m～2.5m
中央公民館暖房改修工事	中央公民館の暖房改修工事を行いました。 ・1階ロビー：FF式温風暖房機 2台設置 ・料理実習室等：FF式温風暖房機 7台設置 ・応接室・管理人室：FF式温風暖房機 2台設置 ・WC・給湯室：電気パネルヒーター3台設置 外
農業者トレーニングセンター屋上防水改修工事	トレーニングセンターの屋上防水工事を行いました。 ・アリーナ屋上・事務室・風除室屋上・器具庫屋上 既存ウレタン防水の上、超速硬化ウレタン塗膜防水仕上



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おましくありません。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。

	R2年度	R3年度	R4年度	R5年度	R6年度
興部町	78.0%	76.4%	79.2%	75.9%	78.7%
オホーツク管内町村平均	81.8%	79.1%	81.8%	81.8%	82.7%

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)

	R2年度	R3年度	R4年度	R5年度	R6年度
興部町	5,361	5,164	4,773	4,315	4,181
オホーツク管内町村平均	8,747	9,002	9,058	8,998	9,053

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、国民健康保険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。
- 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または一部の適用をうける公営企業の会計をいう。
- 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、また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、または報酬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、条例または議会の議決により余剰金の全部また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、令和6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入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となります。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。

●興部町の令和6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	
	6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	7.9%	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まれるため算定されません。



●興部町の令和6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
	6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（一次借入金・未収金および未払費用等）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	
	公営企業会計							
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	オホーツク町村公平委員会特別会計 一般会計
	資金不足比率 (各会計ごとに)						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								

❄️ 沙留漁業協同組合よりご寄附をいただきました ❄️

12月19日、沙留漁業協同組合 加賀谷一則組合長、松山篤則副組合長ら3名が町長室を訪れ、興部町に6千万円のご寄附をされました。

役場町長室で裕一町長に「興部町の水産振興のためにご活用ください」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。



❄️ 奥田賢臣さん防犯功労者として表彰状を受賞 ❄️

沙留地区防犯協会会長の奥田賢臣さんが、沙留駐在所で令和7年度全国防犯功労者表彰防犯荣誉銅賞の伝達を受けました。

奥田さんは平成12年4月から沙留地区防犯協会に参画し、今年で25年目となります。平成29年には同協会会長に就任するとともに、興部地区防犯協会連合会理事に就任されました。

主に沙留地区の防犯活動に積極的に取り組み、ポッチャ大会の開催、沙留神社祭典パトロールの実施、防犯旗の保守点検など町内の安全・安心なまちづくりに多大な貢献をされています。

奥田さんのこれまでの御尽力と功績に感謝し、心からお祝い申し上げます。





町長回誌

No.267

町長日誌の第 267 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。

1月16日 (金曜日) PM4:00

今年初めての町長日誌です。今年もよろしくお祈りします。元旦の初日の出をはじめ穏やかなお正月でした。しかし、流氷も見えないのに冷え込みは厳しいように思います。年末のべた雪が積もってくれたお陰もありスキー場が11日からオープンできました。役場は6日から仕事が始まり、現在は令和8年度予算案の町長査定の最中で19日には予算案が確定できる見込みです。認定こども園建設事業以外大きな事業はないのですが公共施設の修繕工事などが多く、修繕は補助対象にならないことから100%の手出しとなります。人件費や物価高騰はこういうところにも大きく影響します。従って、予算規模は大きくなり基金などを繰り入れての予算編成となります。物価高騰のなか、皆さんも家計のやり繰りが大変と思いますが、町のやり繰りも同じなのです。頑張りましょう！

1月15日 (木曜日)

午後2時から臨時議会が開かれ国が補正予算で決定した「物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金」～(興部町交付限度額89,707千円)を活用した興部町の物価高騰対策事業が決定しました。

その内容は以下の通りです。

町民個人・家庭 などへの支援	1. 水道料金減免(基本料金)します。 1月検針分～3月検針分の3ヶ月分の基本料金の減免をします。	14,600,000円
	2. 生活応援商品券をお渡しします。 燃料や食品など生活全般にかかる応援です。(千円券5枚+500円券10枚)	36,400,000円
タクシー業者 への支援	1. タクシー(2台)・介護タクシー(1台)を応援します。 燃料高騰や時間外の上限規制など厳しい経営の事業者への応援です。	1,300,000円
産業団体を 通じた支援	1. 酪農業の自給飼料増産対策を応援します。 円安の進行から高騰する輸入飼料の低減を図るためトウモロコシなどの自給飼料の増産に努力する農家に農協を通じて応援をします。	12,000,000円
	2. 高騰した漁業者の船舶燃油費用を応援します。 令和7年操業時の船舶の燃油費用の一部を、漁協を通じて応援します。	10,000,000円
	3. 中小企業者エネルギー価格高騰対策を応援します。 高騰した光熱費の負担緩和に取り組む商工会を通じて商工業者を応援します。	15,880,000円

以上、簡単にまとめてみましたが商品券については2月中に郵送します。水道基本料は自動的に免除して残りの料金を徴収します。産業団体(農協・商工会・漁協)への支援は町と各団体とで調整することから、各団体から通知がありますので宜しくお願いします。なお、農業者や漁業者の方で商工会に加入されている方については農・漁業と商工会加入事業経費を分けて頂ければ、両方が対象となりますので詳しいことは商工会・役場まちづくり推進課までお問合せください。

つるつるの道路そして、厳しい寒さが続きます。皆様お気を付けてください。

私も雪メグ興部工場の今後について、長丁場になると思いますがまずは農家が安心して生乳を出荷できるようにすること。そして、練乳に代わる乳製品の製造は不可能なのか?など「酪農の町」存続のため農協など関係団体と力を合わせて取り組んで参ります。皆様のご支援をお願いいたします。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、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、総務課総務係まで。TEL 82・2131です。

飲酒運転根絶・歳末特別警戒 商店料飲店等訪問を実施しました

12月18日、飲酒運転根絶や歳末の防犯啓発活動として、興部町交通安全推進委員会・興部地区防犯協会・興部町暴力追放運動推進協議会・興部警察署の協力を頂き、町内の飲食店等を訪問し啓発グッズの配布を行いました。

町民の皆様におかれましては、今後とも事件や事故に巻き込まれないよう、飲酒運転根絶や防犯の意識を高め、安全・安心のまちづくりにご協力をよろしくお願いいたします。



人権作文コンテスト 興部中学校3名が表彰！



12月22日、興部中学校において、第44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、67校1,242編の応募の中から興部中学校3名が入賞し、表彰状と副賞が手渡されました。入賞者は、奨励賞に大木煌大さん（2年）、紋別協議会長賞に工藤美紗希さん（2年）、紋別支局長賞に齊藤隆真さん（3年）、が選ばれました。



令和8年 興部町成人式

1月4日、興部町成人式が総合センターにおいて行なわれました。令和4年から成人年齢が18歳に引き下げられましたが、興部町での成人式は20歳を対象として行われています。

式典には、晴れ着やスーツ、羽織袴に身を包んだ20名（対象者41名）が出席し、一人一人がステージ上で抱負や目標などを発表し式典がスタートしました。

式典では、畑山教育長が式辞を述べ、畚町長と藤渡議長より祝辞をいただき、最後に20名を代表して加藤青空さんが「これからも人との関りを大切にし、自分も誰かの支えになれるように日々精進していく」と答辞を述べ、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・消防団出初式

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。

厳しい寒さの中での出初式でしたが、団長以下36名が興部支署前に集まり、三山団長らによる観閲を受けたあと、役場前で消防車6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、小島副団長外延べ40名の団員の方が表彰されました。



高血圧の予防や治療では、生活習慣の改善が大切です。最新のガイドラインでは、「薬だけで血圧を下げる」のではなく、「生活の中で血圧を整えていく」ことが明確に打ち出されました。



高血圧の予防・改善に減塩が必要な理由

血圧が高くなる主な要因は、「血液量の増加」「血管の収縮」「血管が硬くなる」の3つです。このうち食塩のとり過ぎが大きく関係しているのは、血液量の増加です。血液には食塩の成分であるナトリウムが含まれており、その濃度は常に一定に保たれています。そのため、食塩を多くとると、血液中のナトリウム濃度を保つために血液中の水分量が増え、血管の壁にかかる圧力が高くなってしまいます。

最新のガイドラインでは、高血圧を予防・改善するための食塩摂取量として、1日6g未満が推奨されています。ところが実際の日本人の平均食塩摂取量は、男性が10.7g、女性が9.1gです。目標とする6g未満を、大きく上回っているのが現状です。

新ガイドラインでのポイントはカリウム摂取

高血圧を予防・改善する食事の基本は減塩ですが、最新のガイドラインでは、それに加えて、カリウムを積極的に摂取することの重要性が明記されました。体内に入る食塩を減らす減塩だけでなく、カリウムをとることにより、食塩をとり過ぎて過剰になった体内のナトリウムを尿と一緒に体外に出すことで、より効果的に血圧が下がることがわかってきたためです。

カリウムの摂取量は、厚生労働省の「日本人の食事摂取基準（2025年度）」によると、成人男性は1日3.0g以上、成人女性は1日2.6g以上が目標となっています。ところが実際に1日に摂取している量は、男性約2.4g、女性約2.2gで、男性は0.6gほど、女性は0.4gほど不足しています。このため、食事を工夫して、カリウムの摂取量を増やす必要があります。

カリウムを摂取する5つのコツ

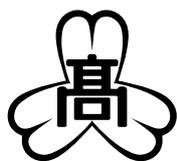
1. 野菜や芋類を積極的に食べる……………
カリウムは水に溶けだしやすいので、野菜の生食や蒸し料理、電子レンジ調理などがお勧めです。ほうれん草100gでカリウムが約0.7g、ブロッコリー100gでカリウムが約0.5gとれます。生で食べられる長芋は100gでカリウムが約0.6gとれます。
2. 果物を積極的に食べる……………
バナナ1本でカリウムが約0.4g、柿は1個でカリウムが約0.3gとれます。
3. 1日1杯コーヒーを飲む……………
ドリップコーヒー1杯（150ml）でカリウムが約0.1gとれます。砂糖は肥満や血圧上昇につながるのでブラックコーヒーにしましょう。
4. 抹茶を飲む……………
抹茶1杯（150ml）でカリウムが約0.1gとれます。牛乳やヨーグルトに加えることで摂取しやすくなります。
5. 大豆製品を取り入れる……………
豆腐は小さめのパック（100g）でカリウムが約0.2g、納豆1パック（40g）でカリウムが約0.3gとれます。減塩のため、醤油やたれは控えめにしましょう。

上記を参考に、カリウムの摂取量を増やしてみたいかたがでしょう。

*注意：腎臓病などで腎機能が低下している場合は、カリウム摂取について事前に医師に相談してください。

（役場 栄養士）





「いま、興部高校では」

行力誠至

オホーツクの流水をとかせ！ 熱き挑戦 令和8年2月1日 第235号

スポーツフェスティバルを実施しました

12月18日（木曜日）、本校体育館を会場に、毎年恒例の「スポーツフェスティバル」を実施しました。本行事は、生徒会執行部と3年生の学校設定科目「生涯スポーツ」を選択している生徒6名が中心となり、企画・運営を行いました。バスケットボールやバドミントンに加え、障害物競走や借り人競走、イントロクイズなどの生徒会企画、e-sports、名前呼び鬼や以心伝心ゲームといったレクリエーションまで、多彩な内容が用意され、会場は終始



笑顔と歓声に包まれました。9月に実施した秋のスポーツレクとは異なり、今回は全学年混合のチーム編成とし、学年の枠を越えた交流を図りました。互いに声を掛け合い、協力する姿が随所に見られ、小規模校ならではの一体感を感じる一日となりました。なお、3年生と共に行う行事は今回が最後となり、思い出深い行事となりました。



冬休み学習サポートに参加しました



冬休み期間中の12月23日（火曜日）から26日（金曜日）、および1月14日（水曜日）に、本校生徒29名が町内の小中学校で「冬休み学習サポート」に参加しました。今回は、小中学生が冬休みの宿題などに自習として取り組む中で、高校生が一人一人の質問に応じて学習を支援する形で行いました。相手の理解度に合わせて説明を工夫する中で、高校生自身も学び直しや対人関係の力を高め、大きく成長することができました。このような貴重な機会を与えてくださった町内小中学校ならびに興部町教育委員会の皆様に、心より感謝申し上げます。今後も地域と連携した学びを大切にしていきたいと考えています。



2月の行事予定

1日（日曜日）全商商業経済検定
2日（月曜日）～13日（金曜日）面談週間（1,2年）
6日（金曜日）スキー遠足（1・2年）
7日（土曜日）高2大学入学共通テスト模試
9日（月曜日）ニュース検定

14日（土曜日）数学検定
16日（月曜日）～17日（火曜日）学年末考査（1・2年）
19日（木曜日）日本情報処理検定
21日（土曜日）高2公務員模試／就職模試
27日（金曜日）卒業式予行・同窓会入会式

ホームページへのアクセスは、次のURLまたはQRコードからお願いします。
<https://www.okoppe.hokkaido-c.ed.jp>



相談センター「ふくろう」より
仕事・生活・困りごと
無料出張相談

北海道では、生活困窮者自立支援法に基づき、生活上の困難に直面している方に対し、地域において自立した生活が行えるよう、自立支援に関する相談業務を「相談センターふくろう」に委託し、定期的に相談会を行っています。「ふくろう」では仕事・お金・生活・病気などでお困りの方や、どこに相談して良いかわからないなどの困りごとに対して、どうしたら良いか一緒に考えていきます。相談は無料で秘密は厳守いたしますので、お気軽にご相談ください。また、ご利用の際にはご予約ください。

◎日時 2月18日(水曜日) 10:00～15:00

◎場所 福祉保健総合センター「きりり」

◎申込先 オホーツク相談センター ふくろう

Tel 0157・25・3110

中皮腫や肺がんなど、石綿による疾病の労災補償・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。中皮腫などで亡く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。最寄りの労働基準監督署または都道府県労働局にご相談ください。

北海道労働局労働基準部
労災補償課

「北海道立北見高等技術専門学院 (MONOテック北見)」では、令和8年度の入校生を募集しています

- 選考場所** 北海道立北見高等技術専門学院 (北見市末広町356番地1)
 - 募集訓練科** 電気工学科、自動車整備科、造形デザイン科、建築技術科、機械技術科
 - 願書受付期間** 令和7年12月17日(水曜日)～③令和8年4月7日(火曜日)まで
※中間締切日 ①令和8年2月20日(金曜日) ②令和8年3月13日(金曜日)
 - 選考試験日** ①令和8年2月26日(木曜日) ②令和8年3月23日(月曜日) ③令和8年4月10日(金曜日)
※○付き数字は中間締切日および締切日に対応しています。
 - 選考方法** 【自己推薦(既卒の方)】 面接試験
【一般選考】 学力試験(国語・数学)、面接試験
- 問合せ先 北海道立北見高等技術専門学院
TEL 0157-24-8024

興部町商工会より

カム 1月分の 買夢バック賞 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.4、No.15、No.25、No.106、No.133、No.253、No.263、No.275、No.301、No.396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) Tel 82-2217

… 成年後見制度のご案内 …

成年後見制度は、認知症や知的障害、精神障害などによって、物事を判断する能力が十分でない方について、家庭裁判所に申し立てを行い、本人を援助する者（成年後見人等）を選任して、本人の代わりに法律行為を行うことができるようにする制度です。
 成年後見制度には「任意後見制度」と「法定後見制度」があります。

◆任意後見制度

十分な判断能力があるうちに、判断能力が低下した場合に備えて、あらかじめ自らが選んだ人（任意後見人）に、代わりにしてもらいたいことを契約（任意後見契約）で決めておく制度です。



◆法定後見制度

判断能力が不十分になった後、家庭裁判所によって、成年後見人等が選ばれる制度です。判断能力に応じて「補助」「保佐」「後見」の3つの制度があります。

類 型	対象となる方	判断能力の程度
後 見	判断能力が欠けているのが通常の状態の方	日常的な買い物も自分で出来ない 日常的な事柄（家族の名前、自分の住所）が分からない 植物状態にある など
保 佐	判断能力が著しく不十分な方	日常的な買い物は自分でできるが、重要な財産行為（不動産等の売買、自宅の増改築工事契約、金銭貸借、保証）は自分で出来ない。
補 助	判断能力が不十分な方	重要な財産行為について、自分でできるかもしれないが、できるかどうか危惧される。（本人の為には、誰かに代わってやってもらった方が良い）

○本人を保護する方法（成年後見人等に与えられる法的な権限）

同意見・取消権

後見人等の同意なしに行った、本人の法律行為を取り消し（無効）にする権限

代理権

後見人等が本人に代わって（代理して）法律行為を行う権限



詳しくは、『興部町地域包括支援センター』
 （82-4155）までお問い合わせください。

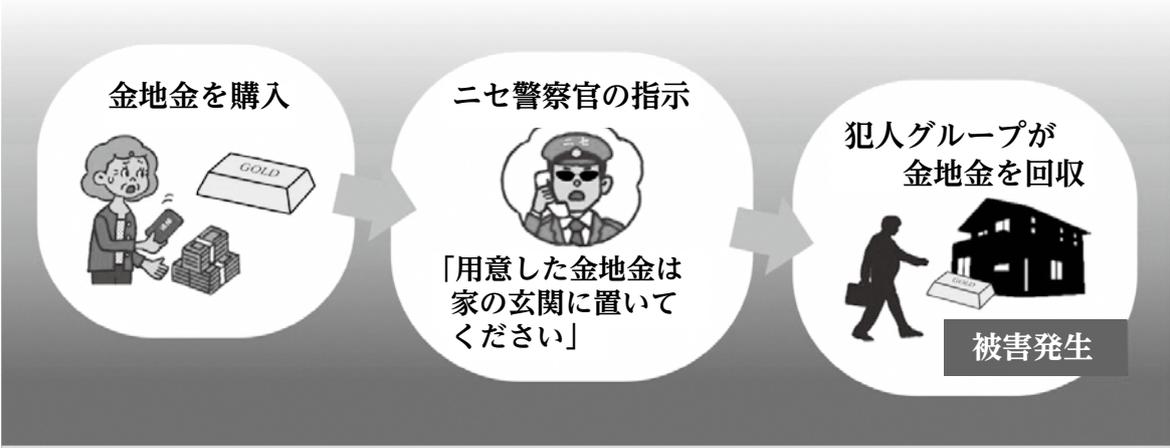
警察署からのお知らせ

きん じ がね 金地金を だましとる詐欺に**注意**



ニセ警察詐欺が多発中!!

警察官などを名乗り
「あなたに金融詐欺の逮捕状が出ている」
「身の潔白を証明するには資産の提出が必要」
などと言って
金地金（金塊、インゴット）
を購入させ、だましとる手口の詐欺があります。



警察官が金地金の購入を指示することはありません

最寄りの警察署 または #9110 に相談してください



警察署の機能強化に向けた再編整備計画

令和8年4月1日 警察署が統合されます。

← 詳細はこちらをご覧ください。(北海道警察本部ホームページにリンクします)



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ヵ月分、1年分、2年分を前払い（前納）するとお得です。

保険料は月額、令和7年度は17,510円、令和8年度は17,920円となります。
（各割引額は令和7年度の額となっていますので、令和8年度の実際の額は各通知書にてご確認ください。）

【1】納付書による支払い

以下の金融機関等で納付できます。

- 金融機関、郵便局** 全国の銀行、ゆうちょ銀行、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）** 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、インターネットバンキング、モバイルバンキングまたはテレフォンバンキングで納付できます。（詳しくは日本年金機構ホームページをご覧ください）

電子決済（スマートフォンアプリによる納付）

スマートフォンがあれば、決済アプリを使用した電子（キャッシュレス）決済で納めることができます。
（詳しくは日本年金機構ホームページをご覧ください）

●お支払い保険料と前納割引額

【令和6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	17,510	-	104,210	850	206,390	3,730	409,490	15,670

【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】

「国民年金保険料口座振替納付（変更）申出書兼還付金振込方法（変更）申出書」と「国民年金保険料口座振替依頼書」に必要事項を記入し、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。

●前納割引額と申込期限

【令和7年度額】単位：円

種類	1ヵ月		6ヵ月		1年（4月開始）		2年（4月開始）	
	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	17,510	-	103,870	1,190	205,720	4,400	408,150	17,010
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

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。

【申込方法】

「国民年金保険料クレジットカード納付（変更）申出書」に必要事項を記入し、お近くの年金事務所へご提出ください。

●前納割引額と申込期限

【令和7年度額】単位：円

種類	1ヵ月		6ヵ月		1年（4月開始）		2年（4月開始）	
	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
クレジット	17,510	-	104,210	850	206,390	3,730	409,490	15,670
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			
立替納付日	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 0157-25-8703) ※自動音声案内 (2→2)
興部町役場 住民課 戸籍年金係 (TEL 82-2164)

2月の年金相談(2月18、19日紋別市開催)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。



2月の行事

15日(日曜日) 第21回ミニミニ冬まつり

ご出産おめでとう

出生児名 親の名 住所

◎男の子

北崎 陽向 ひなた 徹 緒 元 町

お悔やみ申し上げます

死亡者氏名	年齢	住所
三浦スミエ	87	沙留緑町
太田 アキ	94	幸 町
北原 信子	89	幸 町
對馬 圭子	69	元 町
木村 清美	94	宮 下 町
高橋 善一	93	富 丘

◆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。

◎役場住民課 広報統計係
TEL 82-2164まで

固定資産に関するお知らせ

家屋の新増築(住宅・車庫・物置・倉庫・牛舎等含む)や取り壊し、所有者変更があった場合、課税誤り等の発生を防ぐため必ず税務財政課税務係へご連絡頂きますようご協力お願い致します。

税務財政課税務係 連絡先(Tel.82-2550)

興部町の子育て情報

興部町で安心して子育てをさせていただけるよう、子育てに関する情報をまとめた『興部町子育てガイドブック』を発行しています。QRコードよりご覧ください。

妊娠・子育てに関する相談は
子育て世代包括支援センター
『ここいく』(Tel.82-4170)



●人のうごき

12月末現在

人口	3,422	(前月比) (-18)	(前年比) (-73)
男	1,693	(-4)	(-30)
女	1,729	(-14)	(-43)
世帯数	1,825	(-13)	(-5)

ご寄附のお礼

- ▷興部ロータリークラブよりクリスマスプレゼントとして
ケーキ・お弁当を
高齢者下宿へ
- ▷札幌市 服部文子さんより亡夫(故服部壽男さん)の香典返しを廃して
新泉町自治会へ
社会福祉協議会へ
- ▷沙留緑町 三浦雄市さんより亡母(故三浦スミエさん)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
社協デイサービスセンターへ
- ▷幸町 太田幸男さんより亡母(故太田アキさん)の香典返しを廃して
幸町自治会へ
社会福祉協議会へ
- ▷札幌市 北原英章さんより亡母(故北原信子さん)の香典返しを廃して
幸町自治会へ
- ▷元町 對馬良一さんより亡姉(故對馬圭子さん)の香典返しを廃して
元町自治会へ
社会福祉協議会へ
- ▷宮下町 木村祐司さんより亡母(故木村清美さん)の香典返しを廃して
宮下町自治会へ
社会福祉協議会へ
- ▷本町 堺井明子さんより亡夫(故堺井弘巳さん)の香典返しを廃して
本町自治会へ
社会福祉協議会へ
- ▷本町 猪股久子さんより亡夫(故猪股良治さん)の香典返しを廃して
本町自治会へ
- ▷ふるさと応援寄附として
12月は16,830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。

