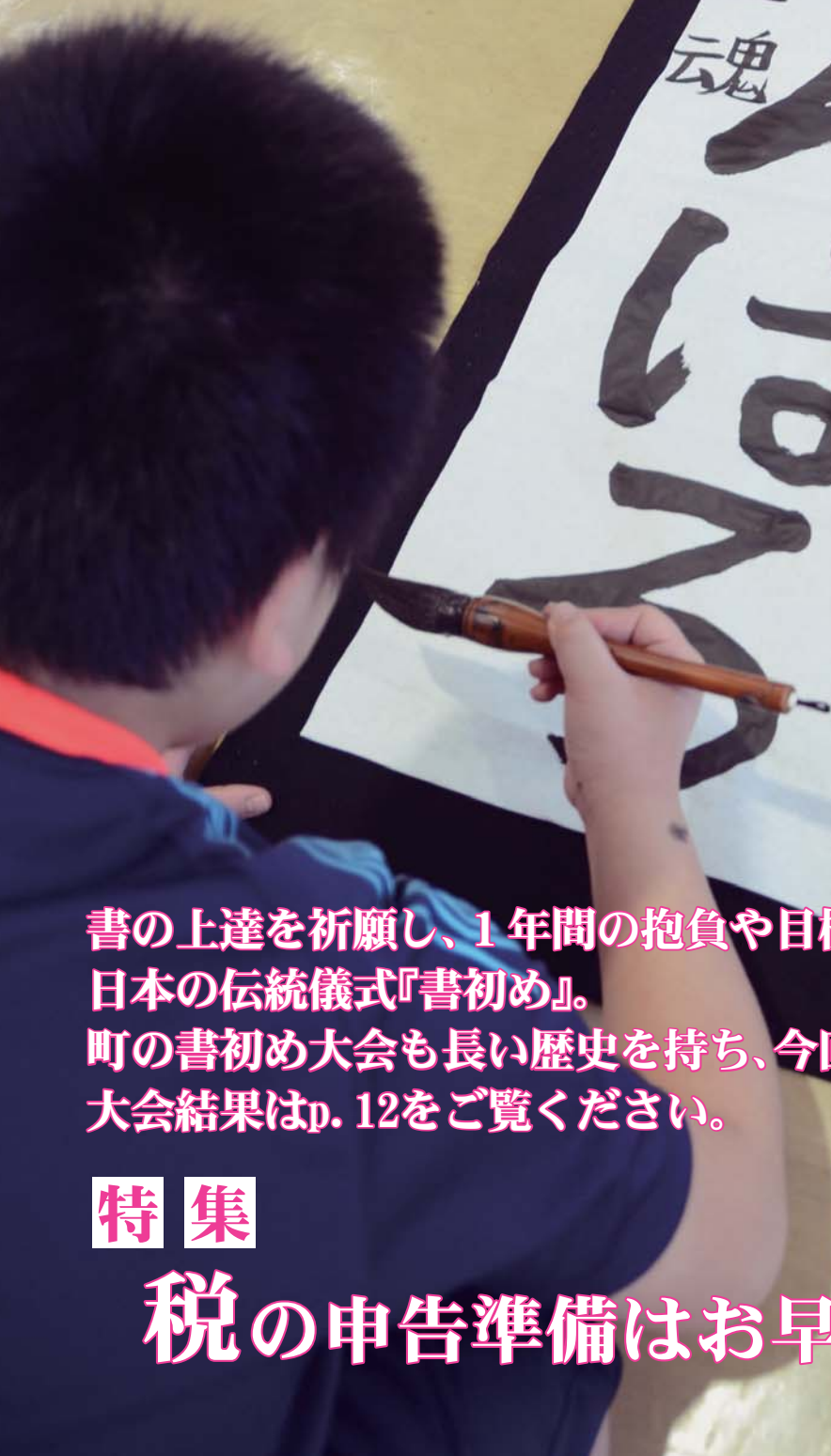


村上 ^{ところ}魂 君(南幌小6年)が
本誌の題字を魂を込めて
書き上げてくれました！



書の上達を祈願し、1年間の抱負や目標をしたためる
日本の伝統儀式『書初め』。
町の書初め大会も長い歴史を持ち、今回で44回目を迎えました。
大会結果はp. 12をご覧ください。

特 集

税の申告準備はお早めに！

2019

2

No. 675

税

の申告準備は

お早めに！

税の申告受付が始まります。期限間近になると申告会場は非常に混雑します。申告は早めに済ませましょう。
また、期限内に申告及び納税を行わなかったとき、加算税や延滞税を納めることになりますので、必ず期限内に申告と納税を行いましょ。

受付会場と日程

◎確定申告

■岩見沢税務署

期間 2月18日～3月15日

時間 9時～16時

■南幌町役場（1階）

期間 上記のとおり

時間 8時30分～16時30分

◎町・道民税申告

■南幌町役場（1階）

期間 上記のとおり

時間 8時30分～16時30分

◎共通

土日、祝日は窓口を開設していません。南幌町役場では、2月24日（日）の9時～15時及び、2月25日（月）の17時～20時に臨時窓口を開設します。

申告に必要なもの

◎共通

・印鑑（シャチハタ不可）
・平成30年中の収入がわかるもの（源泉徴収票等）
・マイナンバーカード（マイナンバーカードを取得していない場合は、通知カードと運転免許証などの身分証明書）

◎対象者別

■還付金が発生する方

申告の期間（南幌町役場）

確定申告

2月7日（木）～3月15日（金）…（還付）

2月18日（月）～3月15日（金）…（納付）

町民税・道民税申告

2月7日（木）～3月15日（金）

あなたは申告が必要？

◎確定申告が必要な方

【給与収入のある方】

・給与収入で所得税が差し引かれているが、年末調整が済んでいない方（アルバイト、年度途中退職者等）

・年末調整は済んでいるが、扶養控除や社会保険料控除を受ける方（入院・通院で医療費がかさんだ方など）

・給与所得者で、給与以外に20万円を超える所得がある方

・平成30年中の給与収入が20万円を超える方

・2ヵ所以上の会社から給与を受けた方

【寄付をした方】

・定められた団体に2千円

を超える寄付をして、寄付金控除を受ける方

※6ヵ所以上の自治体にふるさと納税をした方

※5ヵ所以内の自治体にふるさと納税をした場合で、ワンストップ特例制度を利用しない方

【公的年金収入のある方】

・公的年金収入が合計400万円以下だが、公的年金以外に20万円を超える所得がある方

※公的年金収入が400万円以下で、それ以外の所得が20万円以下の方は、確定申告の必要はありませんが、次に該当する方は必要となります。

①所得税の還付を受ける方

②株式などの譲渡損失を翌年以降に繰り越す方

◎町・道民税申告が必要な方は町・道民税申告が必要ですが、次の方は町・道民税申告が不要です。

・公的年金などの源泉徴収票に記載された控除内容（扶養、障害者、社会保険料、生命保険料、医療費等）の変更や追加を行う方（控除の追加により住民税が減額になる場合があります）



◎町・道民税申告が必要な方

確定申告がなくても、次の方は町・道民税申告が必要です。

・公的年金などの源泉徴収票に記載された控除内容（扶養、障害者、社会保険料、生命保険料、医療費等）の変更や追加を行う方（控除の追加により住民税が減額になる場合があります）

・公的年金収入が合計400万円以下で20万円以下の公的年金以外の所得がある方

・給与所得者で給与以外に20万円以下の所得がある方

・所得税はかからないが事業所得や不動産所得がある方

※岩見沢税務署では、町・道民税申告は受け付けていません。

2019.2 NANKORO | 2

・申告者名義の口座番号がわかるもの

■社会保険料控除を受ける方

・健康保険、国民年金、介護保険などの領収書や証明書

■生命保険料控除・地震保険料控除を受ける方

・各保険料控除証明書

■障害者控除を受ける方

・障害者手帳等（コピー可）

■配偶者（特別）控除を受ける方

・配偶者の収入がわかるもの

■医療費控除を受ける方

・医療費控除の明細書（税務課窓口に備えています。またホームページからダウンロードできます。）

※領収書のみを用いて事前に明細書を作成した場合は申告時の領収書添付は不要です。

※医療費通知書をもとに明細書を作成した場合は次の①～⑥が記載された通知書の添付が必要です。

①被保険者などの氏名②療養を受けた年月③療養を受けた方④療養を受けた病院などの名称⑤被保険者などが支払った医療費の額⑥保険者などの名称

※医療費控除明細書を事前に作成できない方は窓口で作成することができます。その場合、医療費通知と各領収書

高額医療費支給決定通知書が必要です。

申告書の作成は

便利なホームページで

国税庁のホームページ内で所得税などの申告書を作成できます。税務署や役場に出向かずに作成できますので、ぜひご利用ください。

・画面の案内に従って金額等を入力することにより、確定申告書等を作成できます。

作成した申告書等は、印刷して添付書類と一緒に税務署へ郵送等により提出することができます。また、事前に税務署でID・パスワードを取得することでスマートフォンや自宅のパソコンからe-Tax（国税電子申告・納税システム）で送信することもできます。

◎国税庁ホームページ



http://www.k
eisan.nta.go
.jp

◎e-Taxシステムサイト



http://www.e
-tax.nta.go.
jp

2/23

税の無料申告相談会を

開催します

北海道税理士会岩見沢支部主催の「税の無料申告相談会」を開催します。

相談会では、申告書作成のアドバイスのほか、税に関する相談にお応えします。土地、建物及び株式などの譲渡所得のあった方や申告内容が複雑な方は、ぜひお越しください。

一人で悩まずに、
税金のプロにおまかせ♪



■岩見沢会場

日時 2月23日(土)
10時～15時

場所

市民会館「まなみーる」
(岩見沢市9条西4丁目1番地1)

■夕張会場

日時 2月23日(土)
10時～12時30分

場所

軽費老人ホームケアハウス
「レインボーヒルズ」
(夕張市日吉16番地4)

給与支払報告書

償却資産申告書

事業主の皆さん 提出をお忘れなく

「給与支払報告書」「償却資産申告書」は、いずれも1月末が提出期限です。提出されていない方は、速やかに役場税務課までご提出ください。

▼給与支払報告書

事業主や青色申告をしている人で、従業員（パート・アルバイト・専従者・退職者を含む）に給与や賃金を支払った方は、平成30年に支払った分の「給与支払報告書」を提出してください。

▼償却資産申告書

町内で農業を営む法人や個人事業主の方で、事業のために用いる償却資産をお持ちの方は、1月1日現在の所有状況を記載した「償却資産申告書」を提出してください。

謝礼品を出品しませんか 協力事業者を募集！



販路拡大・PRに

町では、ふるさと納税の寄付者に対し、地元事業者が取り扱う特産品を謝礼品としてお贈りしています。

現在、地元特産品のPRとまちの魅力発信のため、謝礼を提供してくださる事業者を募集していますので、宣伝や販路拡大の機会にぜひ活用してください。

【概要】

- ・寄付額に対し3割以下（消費税及び梱包代を含む全ての調達価格）の謝礼品を寄付者に送付しています。
- ・寄付金の募集は平成31年4月1日から開始します。
- ・謝礼品の生産状況に合わせて発送していただきます。
- ・提供者には謝礼品代及び送料をお支払いします。

【対象となる事業者】

- ・町内に居住または主たる事務所を有している
- ・町税を滞納していない等

【申込み・お問い合わせ】

- ・総務課財務Gまで
- ※平成31年4月1日の募集開始時より提供を希望する場合は、2月28日までにご連絡ください。

寄付を受けました

～田中勝治さん、玲子さん～

6区の田中勝治さん、玲子さん夫妻より、まちづくりに役立ててほしいと30万円のご寄付と、龍の絵が描かれた木彫り（勝治さん作）を寄贈いただきました。

過日、玲子さんは長きにわたり社会教育の振興・発展に寄与された功績が認められ、文部科学大臣賞を受賞されました。その感謝の気持ちと南幌町への想いを形にしようと、寄付を思い立ったそうです。

寄付金は有効に活用させていただき、作品は役場1階ロビーに展示します。



南幌中学校2年B組 大賞受賞

かべ新聞コンクール

団結力実る

第17回全道中学校かべ新聞コンクールで全道49校170点の作品から、各学年の大賞が決定され、南幌中学校2年B組の作品「翠玉(すいぎょく)」が大賞を受賞し、12月23日(日)に札幌市で表彰式が行われました。

南幌中学校では、毎年9月の学校祭に合わせ、各クラスで壁新聞を制作し、優秀作品を全道コンクールに出品していましたが入賞は初めてとなります。

受賞した「かべ新聞」は、オール南幌の記事で「環境」や「農作物」、「公設塾」、「観光・物産」に焦点を当て、強いインパクトを与える題字や読みやすさに工夫するなど、制作に時間をかけたことがわかる作品となっています。



三好町長、小笠原教育長に受賞を報告

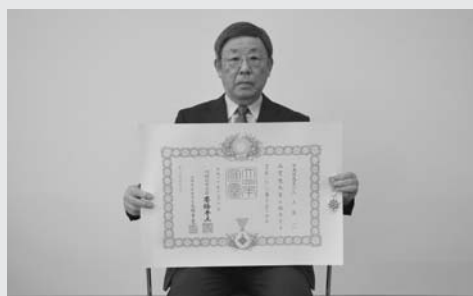


賞状などを手に笑顔の2年B組の生徒

瑞宝双光章を受章

12月27日(木)に三上宏一さん(岩見沢市)の叙勲受章伝達式が生涯学習センターほろろで行われました。

平成11年3月に南幌小学校校長を退職された三上さんが、長年、教育の発展に尽力された功績を認められ、今回、教育功労者叙勲(瑞宝双光章)の受賞となりました。



平成31年行政区長・町内会長決定

各行政区、町内会の新しい区長、町内会長が決定しました。1月11日(金)に行政区長会議が開催され、区長会会長に三歩幸光さん(西町)、副会長に山上宣好さん(15区)、幹事に岩本敏朗さん(6区)と菊地誠勝さん(中樹林)が選任されました。皆さんよろしく願います。



後列 左より	山本俊彦 12区	畠山準次 13区	常井昭人 14区	山上宣好 15区	菊地誠勝 中樹林	三歩幸光 西町	渡邊幹雄 北町	酒井敏幸 中央	篠原茂樹 緑町	工藤英樹 東町
前列 左より	松本友則 三重	山崎昇 青葉	岩本敏朗 6区	田中力彦 7区	大橋佳明 8区	久保正彦 9区	竹内正昭 10区	川平浩昭 11区	片岡定光 稲穂	

※敬称略



審査会（支援会議）の様子

「合唱」を通じて、町民が新しい出会いやつながりの場を持ち、世代や地域を越えて交流することにより、地域住民の絆を深め連帯意識を高める。

- 申請団体
うたぼろ
- 補助メニュー
地域コミュニティ活性化事業
- 実施事業
うたぼろ「春うたコンサート」
- 事業内容

本年度4次募集での
交付決定事業

まちづくり 活動支援事業



なんぼろ冬のイベント情報！



2019

なんぼろ冬まつり

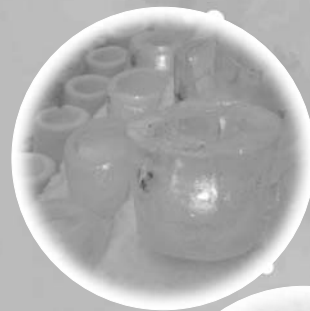
主催：南幌町観光協会

【前夜祭】

- ▶日時 2月2日(土) 15時～17時
- ▶会場 南幌町スポーツセンター横
- ▶内容
 - スノーキャンドル作成体験 (15時～16時30分)
 - アイスクャンドル (受入れ15時～16時30分・点灯式16時30分～)

【本 番】

- ▶日時 2月3日(日) 10時～15時
- ▶会場 南幌町スポーツセンター横特設会場 ほか
- ▶内容
 - キックボウリング (10時～15時)
 - ストラックアウト体験 (10時～15時) [日本ハムファイターズ南幌後援会]
 - 巨大すべり台 (10時～15時) [南幌町役場]
 - ココア無料配布 (10時～なくなり次第終了) [商工会女性部]
 - 雪合戦エキシビジョン (10時～15時 スポーツセンター横特設会場) [建設業協会]
 - スノーモービル試乗会 (10時～15時 ビューロー横特設会場) [青年団体協議会]
 - あなたが選ぶ写真展 (10時～15時 ビューロー5階展望室) [白ゆりグループ]
 - 南幌産PR米配布 (11時～なくなり次第終了) [J Aなんぼろ青年部]
 - 豚汁販売 (11時～なくなり次第終了) [商工会サービス業部会]
 - ビューロー軽食コーナーでのラーメン販売 (11時～)
 - ライブプロライブ (12時～13時30分) フルーツ・G.E.E.K
 - スノーフラッグ大会 (13時～ ビューロー横特設会場) [青年団体協議会]
 - お楽しみ大抽選会 (14時～15時 抽選券販売は10時～)



除雪サービスの料金や作業内容を 事前に確認しましょう！

【相談事例（町外）】

大雪が降り、近所の家で除雪作業をしていた業者に、屋根の雪下ろしと除雪を依頼した。雪の重みで窓ガラスも割れ、急を要しており料金も聞かなかった。初日は半日、翌日は1時間ほど二人で作業をし、2日で15万円も請求され、高額で驚いた。



【注意事項】

- 依頼する際は、実際に現場を見てもらった上で見積もりを取り、契約しましょう。
- 見積もり時には、「雪下ろし」「除雪」「排雪」等具体的な作業内容、料金体系、重機が入る等別料金の発生の有無や、作業が完了できなかった場合の対応、作業に伴う自宅設備の破損の対応等についてよく確認しましょう。
- 事業者とやり取りするときや除雪の作業時は、一人に対応せず、家族や周りの人に立ち会ってもらうことも大切です。
- 急に大雪が降っても慌てないように、あらかじめサービス内容や料金の情報を収集しておくといでしょう。
- 困ったときは、南空知消費生活相談室にご連絡ください。

ご相談は南空知消費生活相談室（☎0123～72～3581）へ

■日時 毎週月・木曜日：13時～16時 毎月第2・第4水曜日：13時～15時

■場所 栗山町勤労者福祉センター（栗山町中央3丁目311）

地域おこし協力隊通信

vol.3

南幌町のしめ飾い



あんなに控えめだった雪が、新年を迎えてから降り続き、どうやらお祝いの雪を降らせている様です。

年末年始の関東は、例年に比べ暖かい日が続いていたので、北海道で飛行機が空港に降りられない程の雪の様子にとっても驚きました。日本は小さな島国ですが、改めて季節の豊かさを感じました。季節といえば、昨年末に南幌町で製作されているしめ縄作りを見学させていただきました。

『すげ』というカヤツリグサ科の細長い草の植物を、干してより、更に細長い縄状にしたものを編みます。丁寧に編みこまれていくしめ縄は色のグラデーションがとても美しく、でき上がっていくところをずっと見ていたくなりしました。

南幌町のしめ縄には恵比須や鯛やおかめなど、めでたいモチーフの飾りが盛りだくさんで賑やかなしめ縄です。

最近の関東地方のしめ縄はシンブルなデザインのお物を多く見かけますが、蜜柑がついているしめ縄飾りもよく見かけます。蜜柑

を付ける理由を調べてみたところ、代々の繁栄祈願からの派生で橙（橙色の実）を付けるようです。北海道のしめ縄りに蜜柑を付ける習慣はあまりないようですが、それは凍ってしまうなどの気候の為かもしれません。雪で白化粧をされる北海道は鮮やかな飾りが楽しい気持ちになれそうですね。他にも地域や気候によってメガネの形や鳥の形をしたものなど様々な種類があって興味深かったです。

雪の季節はまだ続きますが、年始の行事のあれこれも終わり春の気配を感じます。



インスタグラム更新中！

南幌町の美味しい食べ物や絶景を発信していますのでフォローお願いします！



topics

01

あったか灯油支給事業を実施しています！

あいくる保健福祉課
福祉障がいG

町では、灯油価格の高止まりや電気料金の値上げを受けて、暖房費等の一部を助成する「あったか灯油支給事業」を実施していますので、対象世帯の方は忘れずに申請してください。

なお、この事業は灯油暖房に限定せず、石炭・薪などを使用しているご家庭やオール電化住宅なども含め下記の世帯が対象です。



■対象世帯

平成31年1月1日現在で南幌町に住所があり、平成30年度町民税が非課税で、次のいずれかに該当する世帯。

- ①70歳以上の高齢者のみの世帯（平成31年3月31日までに70歳になる方も対象としています。）
- ②重度心身障がい児・者（身体障害者手帳1・2級及び3級の内部疾患、療育手帳A判定、精神障害者福祉手帳1・2級）のいる世帯
- ③ひとり親世帯（平成12年4月2日以降に生まれたお子さんがいるひとり親世帯）
- ④その他町長が認める世帯

※平成30年度住民税納付書が届いている世帯、また社会福祉施設入所者、長期入院や長期不在及び被保護世帯は、対象外となります。

■助成金額 1世帯あたり10,000円

■申請方法 助成を受けようとする方は、下記の申請期限までに印鑑と世帯主本人の金融機関口座の通帳をご持参の上「あいくる」までお越しください。（申請書は「あいくる」にあります。）

■申請期限 2月8日（金） ※土・日曜日、祝日を除く

■その他 電話による課税状況のお問い合わせには回答できませんので、ご了承ください。

■申込み・お問い合わせ あいくる保健福祉課福祉障がいG ☎378～5888

topics

02

忘れていませんか？「高等学校等通学費補助申請」

ぼろろ生涯学習課
学校教育G

子どもの教育に係る経済的負担を軽減するため、通学費の一部を補助する制度です。

平成29年度から通学方法によらず、一定額の補助に変更となりました。生徒が町外の下宿や寮などに居住している場合や、車による送迎、自転車通学の方も対象となります。

■対象者 高等学校・高等専門学校・特別支援学校高等部に通学する生徒の保護者で南幌町に在住の方（町税等の滞納が無いこと）

■補助額 入学より3年間、通学先の学校により一定額を補助します。

■申請方法 申請書及び納税確認同意書に学生証の写し、または在学証明書を添えて教育委員会（ぼろろ）へ提出してください。（申請書は教育委員会にあります。）
※町ホームページからもダウンロードできます。

■申請期限 2月28日（木） ※土・日曜日、祝日を除く（今年度最終）

■お問い合わせ ぼろろ生涯学習課学校教育G ☎378～6620

topics

03

就学援助費の申請について

ぼろろ生涯学習課
学校教育G

子どもを公立小中学校に通学させるうえで、経済的理由によりお困りの町内在住の保護者の方に、学用品費・給食費など必要な費用の一部を町で援助する制度です。

2月上旬に学校を通じて申請書を配布しますので、就学援助を希望される方は教育委員会（ぼろろ）まで提出してください。

なお、新小学1年生がいる世帯は、入学説明会で配布しますのでご確認ください。

認定・否認定の通知は3月中旬頃に送付する予定です。

■提出期限 3月5日（火）

■提出先・お問い合わせ ぼろろ生涯学習課学校教育G ☎378～6620

topics

04

平成31年度学童保育入会児童を募集します

あいくる保健福祉課
健康子育てG

- 入会基準 保護者や同居する家族が労働等の事由により、放課後や春・夏・冬休み等の日中、恒常的に不在なため、健全な保護を受けることができない児童。
- 対 象 小学校1年生～6年生
- 保育時間 ●月曜日～金曜日 放課後～18時30分 ●土曜日、春・夏・冬休み 8時～18時30分
●延長保育 18時30分～19時
- 休 み 日曜日、祝日、年末年始、悪天候による学校集団下校及び臨時休校時、疾病等による学級閉鎖・学年閉鎖・学校閉鎖
- 保 育 料 月額4,000円（延長保育は別途有料：1日／100円）
※1ヵ月の利用日数が10日未満の場合は半額。 ※学童入会者2人目以降軽減あり。
※傷害保険料、おやつ代は別途負担していただきます。
- 保育場所 なんぼろ児童会（南幌小学校内）
- 募集人数 60名
- 必要書類 ①児童会入会申込書 ②就労証明書（父母各1部）
③納税確認同意書
- 申込期間 2月1日（金）～15日（金） ※土・日曜日、祝日を除く
※前年度より引き続き入会する場合も手続きが必要です。
- 申込み・お問い合わせ あいくる保健福祉課健康子育てG ☎378～5888



topics

05

学童保育指導員を募集します

あいくる保健福祉課
健康子育てG

- 募集人数 1名
- 資 格 等 次のいずれかの要件を満たす方
 - ①保育士か幼稚園教諭、教員、社会福祉士の資格を有する方
 - ②大学もしくは大学院において社会福祉学、心理学、教育学等に相当する課程を修めて卒業した方
 - ③高卒以上の学歴を有する方で児童福祉法に基づく児童福祉事業に2年以上従事した方
- 任用期間 4月1日～翌年3月31日
- 賃 金 時給925円
- 勤務日等 週20時間程度 ※日曜日・祝日・年末年始を除く
 - 月曜日～金曜日 13時～19時のうち5時間程度
 - 土曜日、春・夏・冬休み 8時～19時のうち5時間程度
- 勤務場所 なんぼろ児童会（南幌小学校内）
- 申込期間 2月1日（金）～22日（金） ※土・日曜日、祝日を除く
- 申込方法 履歴書（写真付き）と資格証明書の写しをご持参の上「あいくる」までお越しく下さい。
- 申込み・お問い合わせ あいくる保健福祉課健康子育てG ☎378～5888

広告



topics

06

要介護者の障害者控除対象者認定書を交付します

 あいくる保健福祉課
 高齢者包括G

要介護認定を受けている本人または扶養している親族に対して、確定申告の際に必要な「障害者控除対象者認定書」を発行しています。

この認定書により、身体障害者手帳などの交付を受けていなくても、所得税及び個人住民税の控除を受けることができます。

■交付対象者

- ・65歳以上で身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳が交付されていない方
- ・平成30年12月31日時点で要介護認定1～5の認定を受けている方

■申請方法等

- ・印鑑をご持参の上「あいくる」(高齢者包括G)で申請してください。
- ・確定申告に必要な方は申告前に申請してください。

※確定申告の際は毎回「障害者控除対象者認定書」が必要です。

■お問い合わせ あいくる保健福祉課高齢者包括G ☎378～5888

topics

07

スプレー缶・ボンベ缶等のガス抜きによる
火災・破裂事故を防ぎましょう
 南空知消防組合南幌支署
 ☎378～2619

昨年12月に札幌市で、屋内でのスプレー缶のガス抜き処理をしたことが原因とみられる爆発火災が発生し、建物の損壊や多数の負傷者が出るなど大きな被害がありました。

■ガス抜きを行う際の注意事項

絶対に屋内では作業しないでください。屋内でガス抜きをすると、近くの火気や静電気ですぐに引火する危険性があります！近くに火の気がない風通しの良い屋外でガス抜きをしてください。

■必ず中身を使い切ってください

中身が残っているスプレー缶・ボンベ缶等に不用意に穴を開けると火災や破裂事故につながる恐れがあります。

また、中身のガスが残ったまま捨ててしまうとごみ収集車やごみ処理施設での火災等の原因となります。必ず中身を使い切り、製品に書いてある使用方法を確認し、付属のガス抜きキャップ等を利用して、ガスを完全に抜いてから缶に穴をあけて捨ててください。

■穴あけが困難な場合は

高齢の方など穴をあけることが困難な方は、役場または消防署にお持ちください。

■お問い合わせ 南空知消防組合南幌支署



広告

**なんぼろ温泉無料入浴券を
ご利用ください**

平成30年度のなんぼろ温泉町民無料入浴券を役場2階産業振興課窓口で交付しています。

まだ交付申請をされていない方は、申請手続きにお越しください。

※利用の期限は3月31日までです。

■お問い合わせ 産業振興課商工観光G

■ 老後の備えは万全ですか？

現在65歳の日本人の平均余命は男性が19年（84歳）、女性が24年（89歳）です。
女性の老後は男性以上に長い道のりです。

女性農業者の長い老後をしっかりとサポートします。

■ 農業者の老後の生活の収入は、国民年金＋農業者年金が基本です！

国民年金の支給額は夫婦お二人で月額最高13万円です。

一方、高齢農家の家計費は夫婦お二人で23～24万円は必要となるデータがあります。

⇒月額約10万円不足！

国民年金の不足分をしっかりとカバーします。

■ 農業者年金の加入には農地の権利名義は要りません

60歳未満の国民年金第1号被保険者（納付免除者を除く）であって年間60日以上農業に従事している方は誰でも加入できます。

女性農業者の老後の安心は自分で確保！

■ 家族経営協定を結べば保険料の国庫補助も受けられます

認定農業者で青色申告をしている方と家族経営協定を結ぶ配偶者も保険料の補助が受けられます。

女性の農業経営への参画をしっかりと応援します！


【女性は男性より＋5年長生き。自分自身の年金を準備しましょう】

一般的に女性は男性より長生きです。年金が重要なことは男性も女性も同じですが、女性はより長い老後に備えて、自分自身の年金を準備することが重要です。

■ お問い合わせ 役場農業委員会または農協農業振興課（☎378～2274）

■ フンの始末は飼い主の責任です！

中には、道路や、他人の敷地内で「フン」をさせたまま片付けない、悪質な事例が見られます。

愛犬が散歩中に「フン」をした場合は、必ず持ち帰りましょう。

「フンは家で済ませてから」の散歩を習慣づけましょう。

■ お問い合わせ 住民課環境交通 G





新春書き初め大会

1月8日(火)



新年恒例の新春書き初め大会が農村環境改善センターにて開催されました。南幌町民憲章から書初めに相応しい課題が出題され、参加者は大きな筆で力いっぱいに書き上げました。

【金賞受賞者】

榊原 拓斗(幼児の部)
 青山 桜(小学1・2年生の部)
 渡辺 柚那(小学3・4年生の部)
 吉川 空(小学5・6年生の部)
 柴橋 茉菜(中学生・高校生の部)

第45回 芸能発表会



民謡、舞踊など町内で活動する芸能・文化サークルの会員が、日頃の練習の成果を発表します。

日時 3月3日(日) 9時30分開演

場所 農村環境改善センター

その他 詳細について新聞折込チラシでお知らせします

問合せ ぽろろ 南幌町文化協会主催

社会教育審議会委員紹介

委員 阿部 真弓さん



今年度から社会教育審議会委員をさせていただくことになりました。今は子育てをしながら仕事に追われる毎日を送っています。そのような中でも、南幌町の充実している社会教育事業

に親子で参加しています。南幌の文化や伝統に親しみ、和楽器・和服・和食などこれからの社会における場面でも活用できる知識・技術を身に付けるため、生涯にわたり「学び」続けていこうと思います。子どもには将来就きたい仕事や夢について考えさせ、何が必要かを様々な活動を通して伝えていきたいです。若い世代にもしっかり引継ぎ、南幌町の発展や向上を目指したいと思います。

つるし飾り作品展

ぼろろ ロビー

作品展

江戸時代から始まり、長寿や健康などの願いを込めて縮緬などの着物の布を解いて作った細工物を紐で繋げて吊るした飾りです。女の子の誕生祝いで、桃の節句に飾ったと云われています。

日 2月12日(火)～3月31日

小中織江 色紙画展

ぼろろ ロビー

作品展

絵を描くことが得意な小中織江氏(町内在住)がオリジナル作品やお気に入りの絵本の押絵を元にアレンジした作品展です。

日 2月1日(金)～2月28日

熊本県多良木町との児童交流

姉妹町

交流会

今年で9回目の実施となる多良木町との児童交流。訪問団が2月2日から5日までの日程で来町します。南幌小学校の全校集会への参加など、両町児童は更なる交流を深めます。

給食Pickup!

1月のこんだてから



- いりこ菜めし
- 塩ちゃんこ
- 五目たまごやき
- 鶏じゃが
- 牛乳

1年間の健康を願って食べられる七草がゆに入れる春の七草の1つ「ずずしろ(大根)」の葉を南幌産米きたくりんと混ぜて「いりこ菜めし」にしました。「鶏じゃが」には南幌産の玉ねぎと生しいたけを入れました。

2月のあそび広場

★5日(火) おもちや作り&お誕生会

場所 ぼろろ 交流室 10:00～11:30

★19日(火) 第2回ママのクッキング教室

場所 ぼろろ 調理室 10:00～11:30

第1回定例教育委員会 開催結果

1月17日(木)

❖平成30年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果の公表について

提案し承認されました。

❖平成30年度南空知5町教育支援委員会判定結果について

❖平成31年度小中学校就学予定児童生徒数について報告しています。



ふるさと南幌みらい塾



当別町「春待つ北のひな飾り」

レトロ商店街で手作りひな飾り見学

「とうべつ甲斐の会」が手作りしたひな飾りで桃の節句の商店街を彩るイベント「春待つ北のひな飾り」を見学します。

日時 3月1日(金) 10時～15時

場所 当別町

参加料 ぼろろに集合しバスで移動
塾生/無料 一般/300円

定員 ※昼食代は各自で負担
20名(先着順)

申込み 2月18日(月)までにぼろろへ

エコな暮らしを実現！

～廃油で作るエコ石けん～

使用済み油を石けんにリサイクル。汚れもよく落ちて泡立ちもよい。肌にも環境にも優しい廃油石けん作りに挑戦！

日時 2月26日(火) 9時30分～11時30分

場所 ぼろろ

講師 高田 栄子 氏

(みらい塾運営委員)

参加料 塾生/100円

一般/400円

定員 15名(先着順)

持ち物 泡だて器、マスク、

薄手のゴム手袋など

申込み 2月18日(月)までにぼろろへ

冬の星空観察会

～ぼろろから眺めるオリオン大星雲～



温かい飲み物

用意します。

冬の澄んだ夜空を観察します。

日時 2月11日(月) 18時～20時30分

※悪天候時は、2月16日(土)に延期

場所 ぼろろ

講師 天文愛好会

内容 「みんなの星空☆えべつ」の皆さん
屋外での天体観察をメインとした
天文講座

参加料 無料

申込み 2月5日(火)まで



特集展示コーナー

今月は「お菓子」特集！

毎月15日は「お菓子の日」その中でもバレンタインデーの翌日である2月15日は最も重要視されているそうです。



プチ特集コーナー

【児童図書コーナー】

- ◇ 2月3日は節分⇒オニ特集
- ◇ ウィンタースポーツ特集

【一般図書コーナー】

- ◇ 2月9日は「肉の日」肉料理特集
- ◇ 2018&2019に映像化されたミステリー小説特集

ぼろろ 図書室 information

開館時間 10時～17時
※火・金曜は20時まで

休館日 毎週月曜日

■閉館時の返却はブックポストへ。
■夕張太ふれあい館でも返却することができます。

■映画やアニメなどのDVDの視聴もできます。

■パソコンで本の検索や予約ができます。

http://opac-nanporo.lib-wa.net/web_opac/

オススメ新着図書

掲載以外にも多数の新着図書がありますので
ぼろろ図書室でご確認ください。



有名すぎる文学作品をだいたい10ページくらいの漫画で読む
著者 ドリヤス工場
太宰治、芥川龍之介、カフカ…あの名作を今更「読んでない」とは言えないあなたも大丈夫。史上最も肩のこらない「最強」「最ゆる」の文学ガイド！



北海道日本ハムファイターズの食事術
著 日本ハム株式会社
人気選手の思い出の味やナイターの時、シーズンオフの食事などを大公開！選手の栄養を管理する栄養士が強い体を作る食事のコツとレシピも紹介します。



オリンピックのしりちゃんピョン
開会式の入場順はどうやって決めるの？どうして4年に1回開かれるの？子どもたちが大好きな「なぜ」「なに」370問や参加国の旗と切手で見るオリンピックの歴史を収録。



カレンダーでんしゃがやってくる！
著者 丸山 誠司
「1ばんせんにまいますでんしゃはおもちとつきゅうおしよがつきゆきです！」謎のホームにやってくる季節感ありすぎのユニークな列車たち！



ここに！そこに！ダニ
写真・文 皆越ようせい
血を吸って病気を運ぶ嫌われ者のダニですが、人に害を与えるのは全体のほんの一部。知られざるダニの暮らしに大迫力の写真で迫る写真絵本です。



沈黙のパレード
著者 東野 圭吾
「探偵ガリレオ」から20年6年ぶりのシリーズ第9作！突然行方不明になった町の人気娘が数年後に遺体で発見された。悲しき復讐者たちのトリックに米国帰りの湯川が挑む！



あした世界が終わるとしても
著者 櫻木 優平
幼馴染の真と琴莉の前に突然、もうひとつの東京からもうひとりの「僕」が現れる。アニメ界の若き才能が自ら執筆した劇場長編アニメーションの原作小説。

2月1日からぼろろ図書室の本が「ふれあい館」で借りられます

◆利用方法◆

1. パソコンやスマートフォンから「南幌町生涯学習センター図書室総合システム」で借りたい本を検索
2. 借りたい本が決まったら、Web予約申し込み画面にて「受取希望館」から「夕張太 ふれあい館」を選択
3. 予約をした日の直近の金曜日からふれあい館で予約した本を受け取ることができます
4. 読み終わった本は、ふれあい館かぼろろ図書室（閉館中はブックポストへ）で返却できます

※サービスの利用には、事前に図書室とWEB予約の利用登録が必要です。

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
子育て支援センター 【南幌いちい保育園】 ☎378～2734 予約の必要はありません。お気軽にお越しください。 月曜日～金曜日 8:30～11:30 15:30～17:30 ふわふわランドなどは 10:00～11:30	今月のワンショット  「子ども会かるた祭り」 1月13日(日)  あそびの達人特別教室 「親子でピザ作り」 1月19日(土)				1 ママのリフレッシュタイム ㊦ ボンボンマスコット作り パッティングパーク ㊦ 10:00～11:30 親学講座 ㊦ 13:00～13:20 ぼろろ図書室夜間開館	2 スポーツ One Festaなんぼろ ㊦ 9:00～15:00
3	4 ふわふわランド ㊦ 手形・足型をとろう すくすく広場 【おもちゃ作り】 ㊦ 10:00～11:30 なんぼろMANABI家 ㊦ 15:45～16:30 ココトレ ㊦ 19:00～20:00	5 ふわふわランド ㊦ 手形・足型をとろう すくすく広場 【おもちゃ作り】 ㊦ 10:00～11:30 なんぼろMANABI家 ㊦ 15:45～16:30 ココトレ ㊦ 19:00～20:00	6 赤ちゃんサロン ㊦ 手形・足型をとろう さわやかカレッジ ㊦ 9:30～11:30 ふるさと南幌みらい塾 ㊦ 10:00～11:30 リトIPD&ストレッチ ㊦ 10:00～11:10 ジュニア・アスリートクラブ ㊦ 15:45～16:45	7 ふわふわランド ㊦ 手形・足型をとろう 冬のウォーキング教室 ㊦ 10:30～11:30 あそびの達人教室 ㊦ 13:55～15:45 ふるさと南幌みらい塾 ㊦ 10:00～11:30	8 ふわふわランド ㊦ 絵本との出会い 南幌町図書館司書	9 テニス教室 ㊦ 9:30～11:30
10	11 建国記念の日 冬の星空観望会 ㊦ 18:00～20:30	12 ふわふわランド ㊦ 手形・足型をとろう 出張読み聞かせ 10:30～11:30 【みどり野幼稚園】 キッズスポーツ ㊦ 15:30～16:30 ココトレ ㊦ 19:00～20:00 ぼろろ図書室夜間開館	13 赤ちゃんサロン ㊦ 手形・足型をとろう ふるさと南幌みらい塾 ㊦ 10:00～11:30 リトIPD&ストレッチ ㊦ 10:00～11:10 親学講座 ㊦ 13:00～13:30 ジュニア・アスリートクラブ ㊦ 15:45～16:45	14 ママのリフレッシュタイム ㊦ 手形・足型カード作り 【託児あります】 冬のウォーキング教室 ㊦ 10:30～11:30 出張読み聞かせ 10:30～11:30 【いちい保育園】 あそびの達人教室 ㊦ 13:55～15:45	15 ふわふわランド ㊦ 粘土遊び パッティングパーク ㊦ 10:00～11:30 ぼろろ図書室夜間開館	16 テニス教室 ㊦ 9:30～11:30 ジュニア・アスリートクラブ 特別教室 ㊦ 10:00～11:30
17	18 ふわふわランド ㊦ 運動遊び チューブストレッチ ㊦ 14:00～14:45 エアロ&ストレッチ ㊦ 19:20～20:30	19 ふわふわランド ㊦ 雪遊び すくすく広場 【ママのクッキング教室】 ㊦ 10:00～11:30 ココトレ ㊦ 19:00～20:00 ぼろろ図書室夜間開館	20 赤ちゃんサロン ㊦ ひなまつり制作 ふるさと南幌みらい塾 ㊦ 10:00～11:30 リトIPD&ストレッチ ㊦ 10:00～11:10 ジュニア・アスリートクラブ ㊦ 15:45～16:45	21 スマイルランド ㊦ 冬のウォーキング教室 ㊦ 10:30～11:30 あそびの達人教室 ㊦ 14:40～16:10	22 ふわふわランド ㊦ お買い物ごっこカバンを 親子で作って遊ぼう！ ぼろろ図書室夜間開館	23
24	25 ふわふわランド ㊦ 春の壁面飾り作り ヨガ運動 ㊦ 14:00～14:45 エアロ&ストレッチ ㊦ 19:20～20:30	26 ふわふわランド ㊦ 支援室で好きな遊び ふるさと南幌みらい塾 ㊦ 10:00～11:30 ブックスタート・子育てメルマガ ㊦ 9:30～11:30 キッズスポーツ ㊦ 15:30～16:30 なんぼろMANABI家 ㊦ 15:45～16:30 ココトレ ㊦ 19:00～20:00 ぼろろ図書室夜間開館	27 赤ちゃんサロン ㊦ 小麦粉粘土を作って 遊ぼう！ さわやかカレッジ ㊦ 9:30～11:30 リトIPD&ストレッチ ㊦ 10:00～11:10 ママサロン ㊦ 13:30～15:00 ジュニア・アスリートクラブ ㊦ 15:45～16:45	28 ふわふわランド ㊦ ひなまつり 内容：ひな人形作りなど 冬のウォーキング教室 ㊦ 10:30～11:30	◆すくすく広場◆ ママのクッキング料理教室について 日 時：2月19日(火) 10:00～11:30 場 所：ぼろろ調理実習室 講 師：「ベジパナ」 店主 渡辺 沙緒里さん 持ち物：エプロン、スカーフ、飲み物 申込み：2月14日(木)まで 対 象：就学前の子供の保護者(託児あり・ママだけの参加可) 内 容：アイシングクッキー作り 問合せ：ぼろろ 378-6620	

願いを込めてしめ飾りを寄贈 ～錦会～



しめ飾りを作っている女性農業者団体の「錦会」の皆さんが来庁し、「2019年も良い年になりますように」と願いを込めて作ったしめ飾りを寄贈いただきました。しめ飾りは1月1日から7日まで役場庁舎正面玄関に飾られました。



まちかど フォトアルバム NANPORO Machikado Photo Album

町民料理教室を開催しました！ ～南幌産クッキング倶楽部～

あいくるの調理実習室で、南幌産の農産物を使用した料理教室が開催され、町民6名が参加しました。

町内の女性農業者で構成される「南幌産クッキング倶楽部」会員の皆さんが講師を務め、南幌キャベツキムチを使ったチャーハンなど4品の料理を作りました。

参加者からは「家にある食材でも手軽に作れる料理なので、また作ってみたい」などの声が聞かれました。



ご寄付ありがとうございました ～グングン食育カレッジ～

町内の食育グループ「グングン食育カレッジ」の皆さんが来庁し、あいくるで開催した胆振東部地震チャリティーイベントの収益金を日本赤十字社南幌町分区を通じて被災者へ寄付されました。

同グループは、食育推進指導員の資格を持つ9人で平成28年に発足。イベントでは、町内産の米や野菜を使ったカレーライスを100円で提供し、寄付を募りました。

寄付金は、被災地の復旧費等に充てられる予定で、真鍋代表は「来場者から募ったメッセージも被災地に届けたい」と語りました。



平成30年12月25日（火）

今年の干支「亥」のウッドパネルと和紙工芸品を寄贈 ～南幌めぐみ学園～

障がい者支援施設南幌めぐみ学園（栗林和史総合施設長）の施設利用者と職員が来庁し、今年の干支にちなんで作った「亥」のウッドパネルと和紙工芸品を寄贈いただきました。手間のかかる作業を根気よく続け完成させたウッドパネルは、利用者の職業訓練と社会自立支援の一環として毎年作られ、地域貢献として寄贈されています。



平成31年出初式 ～南幌消防団～



南幌消防団出初式が行なわれました。当日は町長、議会議長、警察署長、ご来賓が閲団を行なった後、役場で消防活動に功績のあった方々へ表彰状が贈られました。

◎消防庁長官表彰

感謝状 本間秀正 岡山敏幸

◎北海道知事表彰

永年勤労章(30年) 中野一徳
勤労章(20年) 竹居田太一郎 中川和芳
表彰状(10年) 山本雅文

◎北海道消防協会長表彰

特別功績章 河村由紀男
功績章 織田 章 加藤巳次
山崎勝美
勤続章(30年) 境 憲明 中野一徳
背尾裕典
勤続章(20年) 高松雅人 竹居田太一郎
中川和芳

◎北海道消防協会支部長表彰

勤続章(25年) 阿部義弘 宍戸雅利
青柳 勝 山下義昭
段坂敏昭
勤続章(15年) 前川福太郎 木村博志
勤続章(5年) 古道洋壮 石川卓也

平成31年1月7日（月）

新年のあいさつを交わしました ～新年交礼会～

平成31年新年交礼会が改善センターで開催され、町公職者や叙勲受章者、町政功労者、企業、団体の役職員など135名が出席し、新年のあいさつや今年の抱負など、にこやかに歓談されました。



全国社会福祉協議会会長表彰を受賞 ～小林市男さん（緑町）～

「全国社会福祉大会」で、全国社会福祉協議会会長表彰があり、長年にわたるご功績が認められ、南幌町民生委員児童委員協議会の小林市男さんが受賞されました。民生委員・児童委員としては、15年以上活動されていてその功績が顕著な方に贈られます。



交通事故ゼロを目指して ～交通安全祈願式～

今年1年間の交通安全を祈り、南幌町交通安全指導員会（高橋勝治会長）による交通安全祈願式が南幌神社で行われました。悲惨な事故を起こさないよう「交通事故ゼロ」を目指して、一人ひとりが交通安全を心がけましょう。

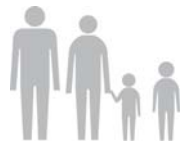




人のうごき

1月1日現在
 人 □ 7,573人 (-3) [-114]
 男 3,585人 (-3) [-58]
 女 3,988人 (0) [-56]
 世帯数 3,450戸 (-3) [0]

() は前月比、[] は前年比



行事 催し

まちの行事(2月)

- ・ 3日(日) 10時〜15時
なんぼろ冬まつり
- ・ 14日(木) 13時30分〜
定例教育委員会(ぼろろ)
- ・ 20日(水) 9時〜12時
行政相談(あいくる)

募集

町営住宅入居者

募集住宅

■ 町営栄町団地3階建2LDK:1戸 ■ 町営栄町団地3階建3LDK:5戸 ■ 町営夕張太団地3階建3LDK:1戸

入居資格 ■ 住宅にお困りの方 ■ 低所得者の方 ■ その他、入居条件有

申 2月1日(金)〜8日(金)

入居可能日 3月上旬予定

問 都市整備課都市施設G

道営住宅(柳陽団地)入居者

募集住宅

■ 道営住宅一般棟 平屋建3LDK(3人以上の世帯) : 1戸

入居資格 ■ 住宅にお困りの

方 ■ 低所得者の方 ■ その他、入居条件有

申 2月1日(金)〜8日(金)

入居可能日 3月中旬予定

問 都市整備課都市施設G

ペレットストーブ購入補助

住宅等にペレットストーブを購入する場合にその費用の一部を補助します。補助対象者や補助額等詳細についてはホームページをご覧ください。(今年度最終)

募集件数 2件

申 2月22日(金)まで

問 まちづくり課企画情報G

平成31年度公共職業訓練生第3次募集

この訓練は、北海道立札幌高等技術専門学院が一般社団法人中空知地域職業訓練センター協会に委託して実施する職業能力開発促進法に基づく公共職業訓練です。

主催 北海道立札幌高等技術専門学院

募集科目 板金科・電気工事科

訓練期間 4月15日〜翌年3月11日まで

対 平成31年3月に中学以上を卒業する方(見込みを含む) または一般求職者

定 各科7名

訓練場所 スキルアップセンター空知(滝川市)

授業料 無料 ※電気工事士等の資格試験受験料は別途必要です。

入学経費 55,000円(予定)

申 3月20日(水)まで

問 ■ ハローワーク岩見沢 (☎0126-223450) ■ スキルアップセンター空知 (☎0125-241880)

さっぽろ連携中枢都市圏ビジョン(案)にご意見を

地域の活性化や経済成長を促す連携中枢都市圏の形成に向けた、将来像や取り組みへの意見を募集します。

募集期間 2月4日(月)〜3月6日(水)

設置場所 左記の場所にビジョン案を設置。

①役場まちづくり課窓口

②各情報コーナー(役場、あいくる、夕張太ふれあい館)

提出場所 ■ 札幌市まちづくり政策局政策企画部企画課

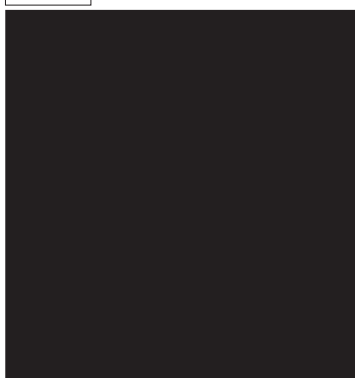
■ 南幌町役場まちづくり課

その他 詳細は札幌市ホームページをご覧ください。(http://www.city.sapporo.jp/k

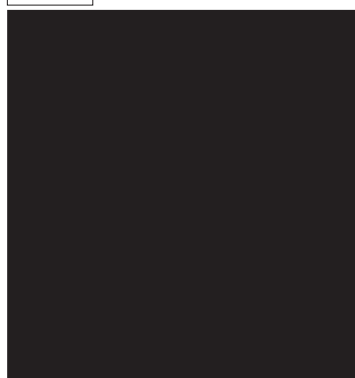
広告



広告



広告



ikaku/renkeichusu/renkeichusu.html)
 問 札幌市企画課 (☎211-2281)



今月の納期限 2月28日(木)

国民健康保険税 9期
後期高齢者医療保険料 8期
介護保険料 8期

税務課・住民課国保医療G(国保・後期)・あいくる高齢者包括G(介護)

税の標語コンクール受賞作品

「税金は 町のためにも 大切だ」
南小5年 白倉 唄さん

「税が、笑顔、命、未来を守ります。」
南小5年 石垣 苺衣さん

住民手帳

元気に育って(敬称略)

(氏名 住所 月日 父母名)

鈴木 かや 中央 11・27

青山 翼 緑町 12・2

武田 明来 10区 12・3

高橋 楓 15区 12・7

柴田 健永 西町 12・19

荻野 恵真 大源 12・26

(氏名 年齢 死亡月日 住所)

安藤和枝 79歳 12・6 西町

加藤静江 97歳 12・11 14区

大葭原正之 88歳 12・15 北町

寄付金ありがとうございました

社会福祉協議会へ(12月)

(三) 重 小川澄雄様

(青) 葉 青葉みどり会様

(6) 区 前川肇様

(7) 区 中村千代子様

(11) 区 川平和彦様

(14) 区 木村修治様

その他

除雪や暴風雪に伴う事故防止

例年、雪下ろし作業中の屋根からの転落や、落水雪の下敷きになる事故が発生しているほか、暴風雪による車両の立ち往生で命を落とす事故が発生しています。

このような事故を防ぐために、次のことに注意しましょう。

①雪下ろしは複数人で行う
作業中には安全を監視する補助者を配置するほか、転落防止措置を確実に講じましょう。

②落水雪の危険場所には安全対策を講じる

屋根に積もった雪を早めに除去したり、落水雪の危険がある場所には人を立ち入らせない等の安全対策を講じましょう。

特に小・中学校の通学路や保育園の近くでは、落水雪の危険がある場所に、児童を立

鈴木純一様

(中樹林) 青柳勝治様

(町内) 南幌Y.C.林様

錦会様

(長沼町) 吉田政夫様

全国一斉情報伝達訓練を実施します

消防庁では地震や武力攻撃などに備え、2月20日(水)に全国一斉の情報伝達訓練を実施します。この訓練は、Jアラートと連携した訓練となり、戸別受信機が正常に稼働するかどうかの確認を行います。

午前11時頃に訓練用のテスト情報が放送されますので、お間違えのないようお願いいたします。

【お問い合わせ 総務課総務G】

③気象情報に注意
暴風雪や大雪警報が発令されたときは運転を中止したり、車が立ち往生した場合に備えて防寒着や長靴、手袋、スコップ、牽引ロープ等を車載しておきましょう。
栗山警察署(☎0123-7250110)

農地の賃借料情報を提供します【農業委員会事務局】

農業委員会では、農地法第52条の規定により南幌町内の農地の賃借料情報を提供します。平成30年1月から12月までに締結された賃貸借における賃借料水準(10a当り)は、以下のとおりです。

締結された地域名	地目	平均額	最高額	最低額	データ数
町内全域	田	12,500円	14,000円	10,000円	103
	畑	3,700円	5,000円	3,000円	4

※平均額は、算出結果を四捨五入して100円単位としています。

※データ数は、集計に用いた筆数です。

Health News

血圧って測るたびに違うけど、どの値を信じたらいいの？

血圧が測定するたび変動するのはなぜでしょうか。身体には一瞬のうちに血圧を調整する機能があります。食事や運動、ストレス、気温の変化等を血管が鋭敏に感知し、瞬間的に血圧を上げたり下げたり調整しています。そのため瞬間の血圧が違うのは当たり前のことです。血圧は変動することで、体液量を調節したり血液を全身に送ったりして身体を守っているのです。ですから、血圧は1回の測定だけでは判断できません。継続的に測定し、自分の血圧の値を知ることが大切です。

血圧が高い状態が続いていると、脳梗塞や心筋梗塞、腎不全(透析)などを引き起こすことがあります。生活習慣の改善で予防が可能です。お気軽にあいくるの保健師・栄養士までご相談ください。

正常血圧の基準値		
家庭で測定	収縮期	拡張期
	125未満	80未満
高血圧の診断基準		
病院で	収縮期	拡張期
	140未満	90未満
家庭で	収縮期	拡張期
	135未満	85未満
降圧治療の対象		

測定のタイミング

●1日2回(朝・夜)行う

朝
・起床後1時間以内
・トイレに行ったあと
・朝食の前
・薬をのむ前

夜
・寝る直前
・入浴や飲酒の直後は避ける

家庭で血圧を測定する場合には、上にあげた条件のもとで行うことが大切。朝は4つの条件を守るようにする。夜は、入浴や飲酒の直後は避け、必ず寝る直前に測るようにする。

測定するときのポイント

いすに座って1～2分たってから測定する
座ったばかりだと、血圧が安定していないことがある。測定時には、腕の力を抜いて、リラックスすることも大切。

カフは心臓と同じ高さで測定する
カフが心臓よりも低い位置だと、「数値が低くなる」など、不正確になる場合がある。

薄手のシャツ1枚なら着たまってもよい
カフは素肌に直接巻きつけたほうがよいが、薄手のシャツ1枚ぐらいなら、着たまっても測定してもよい。



ひだまりサロン

2月7日(木)

10時～12時 ミニ脳トレ・カラオケ
13時～15時 健康体操・カラオケ

2月19日(火)

10時～12時 茶話会
13時～15時 カラオケ

場 所 あいくる教養娯楽室 問合せ 社会福祉協議会



弁護士による無料法律相談会(2月)

相談時間 13時～16時(1回30分程度) ※要予約

1日	長沼町社会福祉協議会	☎0123-82-5040
8日	由仁町社会福祉協議会	☎0123-82-2167
15日	栗山町社会福祉協議会	☎0123-72-1322
22日	南幌町社会福祉協議会	☎011-378-2088

2月健康カレンダー

項目	日程	場所	備考
乳幼児健診 幼児歯科検診	26日(火)	あいくる	個別通知あり
各種予防接種	4日(月) 25日(月) ※21日(木) までに予約 【受付時間】 13:30～16:15	町立病院	定期予防接種、おたふく:無料 その他予防接種:有料
快足シャキッと倶楽部	5日(火)・8日(金)・12日(火) 15日(金)・19日(火)・22日(金) 10:30～11:30 7日(木)・14日(木)・21日(木) 28日(木) 10:30～11:30	あいくる 夕張太ふれあい館	
こころの健康相談	18日(月) 10:00～11:00	あいくる	要予約



はたちの夢

～あなたはどんな大人になりたいですか～

