地域ぐるみで子どもを犯罪から守ろう!!

子どもが犯罪に巻き込まれるのは、ほとんどが登下校時や公園などで遊んでいるときです。これまでも、下校途中の児童生徒が不審者から声をかけられたり、追いかけられたりするなどの情報が寄せられています。

犯罪から子どもを守るとともに、青少年の健全育成を進めるためには、学校や警察だけでは限界があり、保護者・地域の皆さんの協力がたいへん重要となります。安全・安心な学校・地域づくりのために市民の皆さんのご協力をお願いします。

＜青少年センター・社会教育グループ　☎42-4223＞

～保護者の皆さんへ～

市・教育委員会・青少年センターでは、防犯協会の全面的な協力を得て、青色防犯パトロールを実施し、子どもたちの安全確保のために活動しています。

- 子どもと一緒に防犯活動に参加し、犯罪から身を守る教育をしましょう。
- 少しでも危険を感じたときは、走って逃げたり、大声で助けを求めたりすることを子どもに教えましょう。
- 子どもといっしょに「こども110番の家」の場所を確認しておきましょう。
- 子どもが出かけるときは、必ず行き先や帰る時間などを告げさせましょう。
- 危険な目に遭ったときは、親に必ず話すよう子どもに指導しましょう。
- 不審者を見かけたり、不審な情報を聞いたりしたときは、警察や学校へ連絡しましょう。市民の皆さん一人ひとりの協力で子どもたちを守りましょう。

～地域の皆さんへ～

- 地域で巡回パトロールを行うなど、子どもを犯罪被害から守る取り組みを広げましょう。
- 町内会などで行う防犯活動に、積極的に参加しましょう。
- 子どもは「地域の子」として目を配りましょう。
- １人で遊んでいる子どもや不自然な子ども連れを見かけたら、ためらわずに一声かけるようにしましょう。
- 登下校の時間帯にあわせて犬の散歩や買い物に出かけるなど、日常から防犯意識を持ちましょう。

令和４年度 町内会・自治会長のご紹介

町内会・自治会名	会　長　名	電話番号	町内会・自治会名	会　長　名	電話番号
上歌新栄町自治会	丸山　明	42-5567	神威神楽岡町内会	山川義信	42-4664
東光町内会	橋詰秋彦	42-4353	美山町内会	小島忠勝	42-4646
本町・川向町内会	川野敏夫	42-6016	中村町内会	須貝　勉	42-4876
本町第一町内会	工藤孝司	42-6310	中央地区自治会	水野孝行	42-5399
本町第二町内会	柴田幸子	42-2488	文珠第一町内会	女鹿　聡	42-5022
歌神川向町内会	三浦茂実	42-5254	文珠第二町内会	山崎輝男	42-4502
歌神町内会	稲田　穣	42-3384	文珠新泉町町内会	大屋　功	42-2261
歌神市街町内会	山崎数彦	42-5310	しらかば町内会	有恵洋子	42-3542
神威町内会	三戸満雄	42-4848	文珠第三町内会	澤田孝孝	42-4675

※名簿は令和４年６月１日現在のものです。〈順不同・敬称略〉

～万一の駆け込み所を確認しておきましょう～

防犯協会・青少年センター・赤歌警察署では合同で、市内の商店や事業所などに、万一の場合に子ども駆け込み所となることを依頼しています。

これが「こども110番の家」で、犯罪やトラブルに巻き込まれそうになった子どもが、周囲の大人にすぐ、助けを求めることができるようにするための取り組みです。

「こども110番の家」に協力している商店などにはプレートが掲げられ、危険を感じて助けを求めてきた子どもを保護し、警察などに通報してくれることになっています。下記の「こども110番の家」が地域のどこにあるのか親子で確認し、助けの求め方などについて話し合っておきましょう。

▲このプレートが目印です

●東光地区　3か所
- 歌志内運送(株)
- 東光児童館
- セイコーマート歌志内東光店

●本町地区　16か所
- 歌志内市コミュニティセンター
- (有)古川履物店
- 歌志内商工会議所
- (株)吉田組
- 歌志内市郷土館ゆめつむぎ
- 歌志内郵便局
- 畔地生花店
- 歌志内市消防本部
- 明円工業(株)本社
- 明円工業(株)歌志内給油所
- (有)明和運輸
- (株)和泉組
- (株)加藤電機商会
- まるたか電機
- 連合北海道歌志内地区連合会
- 歌志内市役所

●歌神地区　3か所
- 光生舎クリーンセブン
- 西出興業(株)歌志内給油所
- 木村精肉店

●神威地区　9か所
- イワタニセントラル北海道(株)歌志内営業所
- 神威児童センター
- 経塚工業㈱歌志内営業所
- (株)藤樹園
- さとうモータース
- 永田商事(株)
- 神威郵便局
- きよえ美容室
- (有)マルサ酒井商店

●中村地区　3か所
- 道の駅うたしないチロルの湯
- (有)シバ洋品店
- 歌志内市民体育館

●文珠地区　11か所
- 加藤建設(株)
- (有)安田総合保険企画
- 文珠郵便局
- セイコーマート歌志内店
- 大栄産業(株)北海道事業所
- 水島建設工業(株)
- (株)葛西建設工業
- 給食センター
- (有)ケア・サポート21
- プログリーンインドアパークゴルフ場
- 歌志内市社会福祉協議会

全45か所

消防本部からのお知らせ

消防本部予防・保安グループ☎42-3255

花火は楽しく安全に遊びましょう！

夏の風物詩と言えば、「花火」です。

ご家族やお友達などと色とりどりの花火を楽しむ方も多いと思いますが、花火の原料には火薬が使われており、取り扱いを誤ると火災や、やけどなどの事故につながる恐れがあります。

楽しい夏の思い出とするために、ルールとマナーを守って安全に楽しみましょう。

①花火を人や家に向けたり、燃えやすいもののそばで遊ばないようにしましょう。

②一斉にたくさんの花火に火をつけないようにしましょう。

③子どもだけでは遊ばないようにしましょう。

④水バケツを用意し、遊び終わった花火は必ず水につけましょう。

⑤風の強い日は、花火をしないようにしましょう。

●SFマーク付きの花火を使用しましょう

公益社団法人日本煙火協会の厳正な検査に合格した花火にはSFマークが貼付されています。

花火を安全に楽しむためにSFマークが貼付された花火を購入しましょう。

※国内を流通する国産・輸入品のおもちゃ花火には左記マークがあります。

SFマーク
(Safety Fireworks)

後期高齢者医療制度～保険証を一斉更新します！

現在使用されている「後期高齢者医療被保険者証」（以下「保険証」といいます）の有効期限が令和4年7月31日をもって満了となるため、8月以降は使用できなくなります。7月中に新しい保険証をお送りしますので、お手元へ届きましたら、古い保険証を廃棄してください。新しい保険証の色は黄色に変わります。

なお、窓口負担割合の見直しに伴い、新しい保険証の有効期限は令和4年9月30日までとなり、10月以降に使用する新しい保険証は、9月中に、すべての後期高齢者医療被保険者の方へお送りします（窓口負担割合が変更とならない方も含みます）。

問い合わせ
戸籍保険グループ
市役所1階
☎42-3217

●医療費の自己負担割合

医療機関の窓口で支払う医療費の自己負担割合は、前年の所得により1割（一般）と3割（現役並み所得者）に分かれます。

※自己負担割合（1割または3割）は、有効期限内でも所得や世帯構成の変更により再判定となり、負担割合が変更になる場合には、新しい保険証が交付されます。

■現役並み所得者とは

市民税課税所得が145万円以上ある後期高齢者医療制度加入者（以下、「加入者」といいます）及びその方と同じ世帯の加入者は、負担割合が3割の「現役並み所得者」になります。なお、次に該当する方は、戸籍保険グループに申請することにより、1割負担になります。

▼同一世帯に加入者が1人の場合

加入者本人の収入額が383万円未満のとき。または同一世帯の70歳から74歳までの方と加入者本人の収入の合計が520万円未満のとき。

▼同一世帯に加入者が2人以上の場合

加入者本人の収入額が520万円未満のとき。

※原則として、申請日の属する月の翌月から適用されます。

【例】8月16日に申請→9月1日から適用

●限度額適用・標準負担額減額認定証または限度額適用認定証の更新

現在使用中の「限度額適用・標準負担額減額認定証」（以下「減額認定証」といいます）または「限度額適用認定証（以下「限度証」といいます）は、保険証と同時期に更新されます。保険証と同様に新しい減額認定証及び限度証が届きましたら、古いものは破棄してください。

なお、減額認定証または限度証の色は水色に変わります。

■減額認定証の適用区分

自己負担限度額等の軽減区分は次のとおりです。

▼区分Ⅱ　世帯全員が市民税非課税の方

▼区分Ⅰ　区分Ⅱに該当する方のうち、次のいずれかに該当する方

▽世帯全員が所得0円（公的年金収入のみの場合受給額80万円以下）

▽老齢福祉年金を受給されている方

■限度証の適用区分

自己負担限度額等の軽減区分は次のとおりです。

▼現役並みⅢ　市民税課税所得が690万円以上の被保険者とその方と同一世帯にいる被保険者の方

▼現役並みⅡ　現役並みⅢに該当せず、市民課税所得が380万円以上の被保険者と、その方と同一世帯にいる被保険者の方

▼現役並みⅠ　現役並みⅢ・Ⅱに該当しない3割負担の方と、その方と同一世帯にいる被保険者の方

●入院したときの医療費と食事代等

入院したときは、医療費の自己負担額のほか、食事代などの標準負担額（次ページ表2）を支払います。

市民税非課税世帯の方で減額認定証をまだお持ちでない方は、入院した場合に減額認定証が必要となりますので、必ず戸籍保険グループへ減額認定証の交付申請をしてください。

減額認定証を医療機関に提示すると、食事代の減額のほか医療費の支払いも自己負担限度額（次ページ表1）までとなります。

なお、減額認定証が有効となるのは、申請日の属する月の初日からとなります。申請が遅れると、医療費は申請により払い戻しを受けることができますが、食事代等は払い戻しできませんのでご注意ください。

●高額療養費

1か月の医療費の自己負担が限度額（表1）を超えたとき、超えた額が高額療養費として支給されます。

なお、市民税非課税世帯の方は、減額認定証を医療機関に提示し、入院及び外来医療費の額によっては、自己負担限度額までとなり病院窓口での負担が軽減される場合がありますので、戸籍保険グループへ減額認定証の交付申請をしてください（減額認定証は一度申請すれば毎年自動更新となります）。

【表1】1か月の医療費自己負担限度額

区分			自己負担限度額	
			外来〔個人単位〕	外来＋入院〔世帯単位〕
現役並み所得者	現役Ⅲ	課税所得690万円以上	（医療費総額－842,000円）×1%＋252,600円（多数該当140,100円※）	
	現役Ⅱ	課税所得380万円以上	（医療費総額－558,000円）×1%＋167,400円（多数該当　93,000円※）	
	現役Ⅰ	課税所得145万円以上	（医療費総額－267,000円）×1%＋　80,100円（多数該当　44,400円※）	
一般			18,000円（年額上限144,000円）	57,600円（多数該当44,400円※）
市民税非課税世帯		区分Ⅱ	8,000円	24,600円
		区分Ⅰ		15,000円

※過去12か月の高額療養費の支給が４回目からは多数該当が適用されます。

●医療費通知の発行

被保険者の皆さまに健康や医療に対する理解を深めていただくために、医療費総額などについてお知らせする「医療費通知」を医療機関等を受診した全ての被保険者の皆さまへ送付します。

発送月は1月上旬と2月下旬の年2回です。

※この通知は、確定申告の手続きで「医療費控除」の「医療費の明細書」として使用することができます。

【表2】入院時の食事代などの標準負担額

区分			療養病床への入院		左以外の入院
			食事代（1食）	居住費（1日）	食事代（1食）
現役並み所得者・一般			460円	370円	460円
市民税非課税世帯	区分Ⅱ	90日までの入院	210円	厚生労働大臣の定める者（指定難病患者を除く）は370円、指定難病患者は0円	210円
		過去12か月で90日を超える入院			160円
	区分Ⅰ	80万円以下の年金受給者	130円		100円
		老齢福祉年金受給者	100円	0円	

※減額認定証の適用区分が区分Ⅱの方で、「長期入院該当年月日」欄に日付が未記入であり、過去12か月の入院日数が90日を超えた場合、申請することにより食事代がさらに減額されます。領収書等の入院日数が確認できるものを持参のうえ、戸籍保険グループへお越しください。

●高額介護合算療養費

同じ世帯の加入者が1年間に支払った後期高齢者医療制度と介護保険の自己負担額の合計が限度額を超えた場合、その超えた額が後期高齢者医療制度及び介護保険から支給されます。

※高額介護療養費の限度額が、次のとおり見直しされます。

区分		自己負担額の合計の限度額
現役並み所得者		【課税所得690万円以上】212万円
		【課税所得380万円以上】141万円
		【課税所得145万円以上】　67万円
一般		56万円
市民税非課税世帯	区分Ⅱ	31万円
	区分Ⅰ	19万円

福祉医療助成制度のお知らせ

市では、北海道と協力して各医療費の助成制度を実施しています。いずれかの健康保険に加入されている方で、次の制度に該当する場合は、申請により医療費が助成されます。

<問い合わせ・申し込み　戸籍保険グループ　市役所１階☎42-3217>

●重度心身障がい者医療

次のいずれかに該当する方にかかる医療費

①身体障害者手帳の等級が１級または２級の方及び３級の一部（心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫、肝臓の機能にかかる障がい）の方

②重度の知的障がいがある方

③精神保健福祉手帳１級に該当する方（外来、訪問看護のみ）

●ひとり親家庭等医療

①20歳未満の子を扶養または監護しているひとり親家庭の母または父の入院医療費

②①の家庭の子の入院・外来医療費

③両親の死亡や行方不明などにより、他の家庭で扶養されている20歳未満の子の入院・外来医療費

※18歳以上の子は一定の要件が必要。

●子ども医療

上記以外の子ども（18歳に達する日の年度の末日まで）にかかる入院・外来医療費

▶収入要件

対象者本人が18歳に達する日の年度の末日までは特別な場合を除き収入要件はありません。それ以外は、収入要件があり状況によっては認定されない場合があります。

■各医療費の助成内容

各医療費の助成内容は次の表のとおりです。

市民税課税世帯（18歳に達する日の年度の末日までの子どもを除く）

医療費負担は１割です。ただし、１か月に負担する医療費が下表の限度額を超えた場合は、申請により超えた分が支給されます。

【１か月の自己負担限度額】

外来（個人単位）	18,000円 （年額上限144,000円）
入院＋外来（世帯単位）	57,600円 （多数該当44,400円※）

※過去12か月の自己負担限度額を超えたことによる助成が４回目からは多数該当が適用されます。

市民税非課税世帯（18歳に達する日の年度の末日までの子どもを除く）

医療費は無料です。ただし、初診に限り、下表の額を限度とする初診時一部負担金がかかります。

【初診時一部負担金】

医　科	歯　科	柔道整復
580円	510円	270円

18歳に達する日の年度の末日までの子ども

医療費は無料です。

※医療機関によっては一度自己負担が必要になる場合があります。

刈払機（草刈機）の使用中の事故にご注意ください！

夏場は、刈払機や草刈機を使って家庭の庭木の手入れなどを行う機会が多くなります。

刈払機は、鋭利な刈刃がついており、使用中は高速で回転するため、慎重に取り扱わないと指や脚などの骨折や切断などといった取り返しのつかない重篤なケガにつながる危険性があります。

刈払機を使う際は、特に以下の点に気をつけましょう。

- ヘルメット、保護メガネや防振手袋など、保護具を必ず装着し、事前に機器の点検を行ってから作業をしましょう。
- 作業をする前に小石や枝、硬い異物などを除去し、半径15m以内に人がいないか確認して作業をしましょう。
- 障害物や地面などにぶつかって起きる刈刃の跳ね（キックバック）に注意しましょう。
- 刈刃に詰まった草や異物を取り除く際は、必ず機器を止めてから行いましょう。
- 作業者の家族や周囲の方は、作業者が安全対策をきちんと行っているか一緒に確認し、作業中も作業者に変わったことがないかを常に意識するようにしましょう。

問い合わせ　環境交通グループ（市役所1階☎42-3217）

国民年金保険料には免除制度があります

国民年金保険料の免除制度は、収入減少や失業などによる経済的な理由で保険料を納めることが困難な場合に、申請によって保険料の全部、または一部の納付が免除される制度です。

免除申請を行い承認されると、その期間も年金加入期間に算入されるので、万一の場合でも障害年金や遺族年金を受けることができます。

〈戸籍保険グループ　市役所1階☎42・3217〉

●免除の種類と対象となる方

▼法定免除

①障害年金を受給している方
②生活保護法に基づく生活の扶助を受けている方

▼申請免除

前年の所得が次の①から④に示す金額以下となる方

①全額免除…（扶養親族等の数＋1）×35万円＋32万円
②4分の3免除…88万円＋扶養親族等控除額＋社会保険料控除額等
③半額免除…128万円＋扶養親族等控除額＋社会保険料控除額等
④4分の1免除…168万円＋扶養親族等控除額＋社会保険料控除額等

※本人、世帯主、配偶者の所得で審査され、全額免除以外は、減額後の保険料を納め忘れると未納扱いになりますのでご注意ください。

▼納付猶予制度

所得が少ない50歳未満の方は、申請により保険料が猶予されます。

所得基準は全額免除と同様ですが、世帯主の所得は除き、本人と配偶者の所得のみで審査されます。

▼学生納付特例制度

20歳以上の学生については、毎年申請することによって卒業まで保険料が猶予されます。本人の所得で審査されます。

▼失業による特例免除

失業した場合も、保険料の納付が免除・猶予となる場合があります。世帯主と配偶者の所得で審査されます。

●免除・猶予となる期間

免除期間は、7月から翌年の6月まで（学生納付特例については、4月から翌年3月まで）です。2年1か月前の分までさかのぼって免除申請をすることができます。

原則として、毎年申請が必要ですが、全額免除に該当された方や納付猶予については、申請時に「継続申請」を希望すると、翌年度からの申請手続きが不要になります。

※失業等による特例免除承認者は翌年度も申請が必要です。

●免除・猶予の手続き

砂川年金事務所または市役所の戸籍保険グループ窓口で、次の書類を持参し手続きをしてください。

▽個人番号カードまたは通知カード
▽国民年金手帳または基礎年金番号が記入された通知書
▽退職（失業）した方が申請を行うときは、退職したことを確認できる書類（雇用保険受給者証、雇用保険被保険者離職票の写しなど）
▽学生証の写し

※原則として所得を証明する書類の添付は不要ですが、住所変更などで所得の確認ができない方は、課税証明書、源泉徴収票、確定申告書などの写しの添付が必要となる場合があります。

●保険料は追納できます

保険料の免除や納付猶予を受けた期間があるときは、保険料を全額納付したときと比べ、将来受け取る年金額が少なくなります。

そこで、年金受給額の減額を防ぐために、免除または納付猶予を受けてから10年以内であれば、保険料をさかのぼって納めることができるようになっています。

なお、追納する際に、免除または納付猶予を受けてから2年以上経過している場合は、経過期間に応じた加算額が保険料に上乗せされます。

NEWS

議会の動き

第2回定例会
6月14日から会期4日間で開催

報告された事案

■令和3年度歌志内市繰越明許費繰越計算書について

第1回定例会に提出し議決された、令和4年度に繰り越す次の事業の繰越計算書について報告しました。

▼翌年度繰越額

▽住民基本台帳ネットワークシステム事業
138万6千円
▽住民税非課税世帯等臨時特別給付金給付事業
1677万5千円
▽公共下水道事業
135万2千円

■株式会社歌志内振興公社第39期事業報告及び第40期事業計画について

㈱歌志内振興公社の令和3年度決算などの事業報告や令和4年度の事業収支計画等が報告されました。

【決算等の概要】

▼利用状況

▽入館者数
11万8816人
▽宿泊者数
3893人

▼損益計算書

▽純売上高
8034万5284円
▽売上原価
1615万3971円
▽販売費及び一般管理費
1億2376万5693円
▽営業損失
5957万4380円
▽営業外収益
20万7903円
▽経常損失
5936万6477円
▽特別利益
6332万386円
▽当期純損益
363万1909円

▼貸借対照表

▽資産合計
2億6812万6045円
▽負債合計
1468万1566円
▽純資産合計
2億5344万4479円
▽利益剰余金
△3855万5521円

固定資産評価審査委員会委員の選任

9月6日で任期満了となる山中隆志（やまなかたかし）氏の再任について、議会の同意を得ました。〈任期3年間〉

■市内文珠

山中隆志氏

※再任のため略歴は省略します。

可決された議案

■歌志内市老人福祉センター条例を廃止する条例の制定について

歌志内市老人福祉センターについて、施設の老朽化や利用者の減少及びシルバーセンターの解散に伴い運営が困難になったことなどから、公の施設としての用途を廃止するため、歌志内市老人福祉センター条例を廃止しました。

■北海道市町村職員退職手当組合規約の変更について

北海道市町村職員退職手当組合を組織する団体に上川中部福祉事務組合を加えるため、規約の一部を変更しました。

■北海道市町村総合事務組合規約の変更について

北海道市町村総合事務組合を組織する団体に上川中部福祉事務組合を加えるため、規約の一部を変更しました。

■令和4年度歌志内市一般会計補正予算（第2号）

歳入歳出予算に4億4946万2千円を追加し、予算総額を47億846万2千円としました。

補正予算の主な内容は次のとおりです。

【歳　出】

▽新型コロナウイルスワクチン接種事業に係る健康診断等委託料の増
735万9千円
▽商業施設等建設事業の増
4億291万7千円
▽新型コロナウイルス感染症対策事業に係る大学生等学業応援事業の増
504万円

【歳　入】

▽新型コロナウイルス感染症対応地方創生臨時交付金の増
3939万円
▽財政調整基金の減
2900万円
▽過疎地域持続的発展特別事業基金の減
1028万円
▽公共施設等整備基金繰入金の増
4億円

可決された意見書

■環境教育の推進及びカーボンニュートラル達成に向けた学校施設のZEB化のさらなる推進を求める意見書

■核兵器禁止条約への参加・署名・批准を行うことを求める意見書

〈6月17日・議員提出〉

他5件の意見書が原案どおり可決され、内閣総理大臣など各関係先に送付されました。

第72回「社会を明るくする運動」

犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ

７月は「社会を明るくする運動」強調月間です。

この運動は、全ての国民が、犯罪や非行の防止と、罪を犯した人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪や非行のない地域社会を築こうとする全国的な運動で、今年も「犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ」をテーマに運動が展開されます。

＜福祉事業グループ　市役所２階☎42-3213＞

社会を明るくする運動は、今年で72回目を迎える全国的な運動です。

テレビや新聞では、毎日のように事件のニュースなどが報道されていますが、犯罪や非行をなくすためには、どうすればよいのでしょうか。

安全で安心な暮らしは全ての人の望みです。取り締まりを強化して、あやまちを犯した人を処罰することも必要なことです。しかし、立ち直ろうと決意した人を社会で受け入れていくことや、犯罪や非行をする人を生み出さない家庭や地域社会をつくることも大切なことではないでしょうか。

刑罰を受け、あやまちを深く反省し、再び生きていくことは、決して容易なことではありません。

犯罪や非行をなくすことや、あやまちからの立ち直りを支えていくためには、一部の人たちだけではなく、家庭や地域の全ての人たちがそれぞれの立場で関わっていく必要があります。

犯罪や非行のない明るい社会をつくるために、皆さんの温かいご支援とご協力をお願いします。

７月は青少年の非行・被害防止 道民総ぐるみ運動強調月間！

北海道では７月を「青少年の非行・被害防止道民総ぐるみ運動強調月間」と定め、社会を明るくする運動と一体的な活動を実施します。

この機会に、青少年非行に対する共通の理解と認識を深め、青少年に悪影響を及ぼす環境の排除を心がけるなど、市民の皆さんのご協力をお願いします。

＜青少年センター・社会教育グループ　☎42-4223＞

●青少年を非行から守ろう

1. SNS利用に係る子どもの性被害等の防止
2. 有害環境への適切な対応
3. 薬物乱用対策の推進
4. 不良行為及び初発型非行（犯罪）等の防止
5. 再非行（犯罪）の防止
6. いじめ・暴力行為等の問題行動への対応
7. 社会を明るくする運動の推進
8. 「道民家庭の日」の普及

※初発型非行とは万引きや自転車窃盗のように動機が単純で犯行が容易な犯罪行為です。

●子どもは社会を映す鏡

子どもたちのために、大人が率先して実践すべきことがたくさんあります。まず、大人自身が変わること。そして子どもたちを温かく見守り、支えてあげること。行動や後ろ姿で、大切なことを示せる大人になりましょう。

●家族の時間を大切に

北海道青少年育成協会では、家族団らんの時間を増やすことを提唱しています。毎月第３日曜日を「道民家庭の日」と定め、この日は家族そろっての食事や、家庭的作業を行うことを勧めています。子どもにとって、家庭は社会の出発点。非行防止は家庭から。家族が触れ合う時間を大切にしてください。

津波から身を守る～津波の情報を見聞きしたら～

平成5年7月12日、北海道南西沖で発生した地震により大きな津波が発生し多くの犠牲者が出てしまいました。

とにかく早い判断をし、すぐに高台へ逃げるため、津波警報等（大津波警報・津波警報・津波注意報）の発表を知る手段として、令和２年夏から視覚による伝達である「津波フラッグ」が加わっています。

津波フラッグ（赤白格子模様の旗）は、海外では、海からの緊急避難を知らせる旗として多く用いられています。

▲津波フラッグのデザイン

●海の近くに出かけた際など、津波から身を守るために

・強い揺れを感じた時には、直ちに「より高いところ」を目指して逃げましょう。

・揺れを感じていなくても、津波フラッグや津波警報等を見たり聞いたりしたら、すぐに避難行動をとりましょう。

・津波は繰り返し襲ってきて、あとから来る津波の方が高くなることがあります。避難後は最新の情報を確認し、津波警報等が出ている間は避難を続けてください。

＜庶務グループ＞

問い合わせ　札幌管区気象台　防災調査課（☎ 011-611-6149）

ぶどう畑のひとりごと

No.35

ぶどうの芽が日に日に伸びるこの時期は、畑がエネルギーに満ちあふれていて大好きな季節です。

しかし、柔らかい芽や葉は、虫たちの好物でもあります。「今年は虫が多い」という声が空知管内の先輩農家から聞かれます。歌志内の畑も例に漏れず、昨年よりも虫に食べられた芽や葉が目立ちます。5月に強い雨が降らず、羽のある虫が繁殖しやすい天気が続いたことが一因かもしれません。

加えて、ぶどうの樹が樹齢を重ねたことも関係していると思います。というのも、ぶどうを好む虫は、ぶどうの枝や土の中で卵や幼虫の形態で越冬した後、翌春に孵化・繁殖するというサイクルを繰り返して、畑の中に定着していくからです。歌志内の畑に再びぶどうが植えられて今年で6年目になりますから、虫たちに「居心地のいい場所があるぞ」とバレてしまったようです。

虫への対処の基本は「テデトール」。虫を「手で、取る」！加えて、薬剤を散布する、畝間の草（＝虫のすみか）を刈る量を調節する、といったこともしています。

灰色かび病をはじめとするぶどうの病気も同様で、きちんと対処しないと、越冬し、毎年しつこく姿を表します。虫や菌のライフサイクルを理解することに努め、どういった工夫ができるか、近隣の農家とも情報交換していきたいと思います。

〈地域おこし協力隊　太田〉

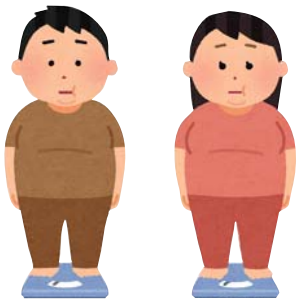
Let's 健康!

あなたの健康を応援します!

今回のレッツ健康は“メタボリックシンドローム”についてです。
メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪の蓄積に加えて、「脂質異常」、「高血糖」、「高血圧」を２つ以上該当した状態を言います。
メタボリックシンドロームは動脈硬化を促進させ、狭心症や心筋梗塞など「冠動脈疾患」を発症する危険性を高めます。
※単に腹囲が大きいだけでは、メタボリックシンドロームにはあてはまりません。

●メタボリックシンドロームの診断基準

腹囲
男性　85cm以上
女性　90cm以上



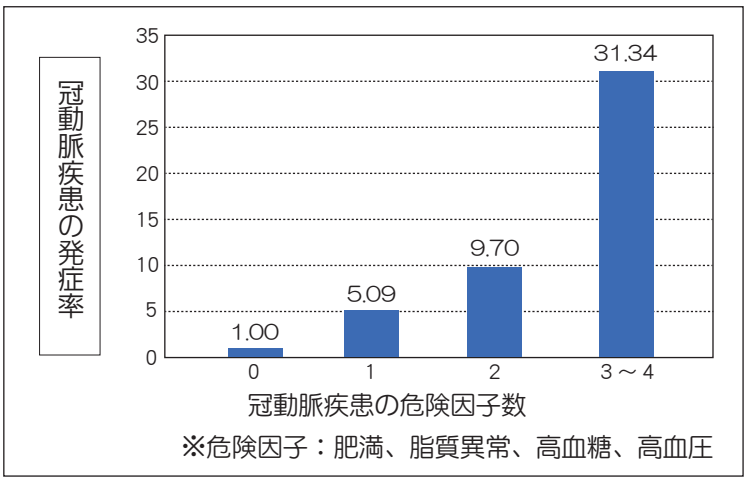
＋

3つのうち2項目以上

- 脂質異常：中性脂肪 150mg/dL以上 かつ／または HDLコレステロール 40mg/dL未満
- 高血圧：最高血圧 130mmHg以上 かつ／または 最低血圧 85mmHg以上
- 高血糖：空腹時血糖値 110mg/dL以上

※脂質異常症、高血圧症、糖尿病で治療中の方も含まれます。

●危険因子数と冠動脈疾患　～危険因子が重複すると発症率が急激に上昇する



※危険因子：肥満、脂質異常、高血糖、高血圧

冠動脈疾患の危険因子が０のときの冠動脈疾患の発症率を1.00とすると、危険因子のひとつひとつが軽度であっても、重複する度合いに応じて発症率は急激に上昇していきます。

メタボリックシンドロームは、過食や運動不足といった生活習慣によって生じる「内臓脂肪の蓄積」が基盤となっておこります。
内臓脂肪の減量を目的として生活習慣を改善し、脂質異常などの危険因子を改善することで、冠動脈疾患を予防することができます。
メタボリックシンドロームか否かは、血液検査を受けないとわかりません。病院で検査をしていない方は、是非市で実施する健康診査をお受けください。
くわしくは、保健介護グループへご連絡ください。

問い合わせ　保健介護グループ（市役所２階 ☎ 42-3213）