

第37回 歌志内なまはげ祭り

なまはげ参上!

2月5日、うたみん駐車場特設会場で「歌志内なまはげ祭り」が開催されました。

まちに活気を呼び込もうと昭和62年からはじめられたこの祭りは、コロナ禍の影響により3年ぶりの開催となり、今年で37回目を迎えました。北海道で唯一のなまはげ祭り、今では歌志内の冬の名物イベントとして定着しました。この日は天候にも恵まれ、祭りには市内外からの子ども連れでにぎわいました。

なまはげの下山から幕を開けた祭りは、なまはげ入魂、会場乱入などと続き、なまはげ踊りを披露。クライマックスでは、歌志内の夜空に火花が打ち上げられ、より一層会場を盛り上げました。

餅まきを終え、なまはげが「泣く子はいねえが〜」悪い子はいねえが〜と大声を張り上げながら会場を練り歩き、なまはげに捕まった子どもたちは泣きながら「よい子になります」と約束していました。

また、6日には市内の事業所や施設を、10日には一般家庭などを訪問し、商売繁盛・家内安全を呼びかけました。



保護者の皆様へ

お子さまのスマートフォンの利用について

家庭でのルールづくりについて、次の「ルール例」を参考に、家族みんなで「我が家のルール」を話し合ってみませんか？

- ・あやしいメールは相手にしません。
- ・スマホや携帯電話は自分の部屋に持ち込みません。
- ・使う時間は夜〇時までにはします。
- ・スマホ（携帯電話）の1か月の使用料金は〇円までにはします。
- ・公共の場所でのスマホ（携帯電話）の使い方のマナーを守ります。
- ・自分や友達の個人情報絶対に書き込みません。
- ・会員登録するときは保護者の了承を得ます。
- ・メールや掲示板にウソや人を傷つける内容を書き込みません。
- ・何かあったらすぐ相談します。
- ・ルールを破ったときには、〇日間インターネット（スマホ、ゲーム）を使いません。



※下記URLにて取りまとめているのでご活用ください。

<https://www.pref.hokkaido.lg.jp/ks/dms/seisyonen/ikusei/index/u-gai-rule.html>

(検索ワード：家庭でのルールづくりについて)
＜青少年センター・社会教育グループ＞

大地震時の情報

～デマ情報に注意しましょう～

発生から12年が経過した2011年（平成23年）東北地方太平洋沖地震（東日本大震災）をはじめ、大きな地震の後には、多くの場合、それよりも規模の小さな地震が引き続いて多数発生します。

しかし、最初の大きな地震と同程度かさらに大きな地震が発生することもあります。

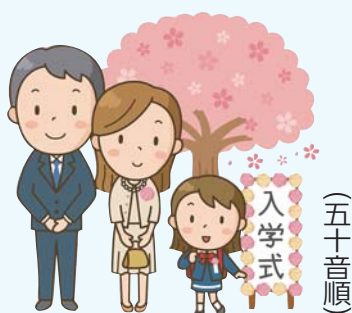
このため、気象庁では、最大震度5弱以上が観測された場合など、引き続く地震で被害を生じる可能性がある場合には、どのくらいの期間注意すべきか、震度はどの程度になるか、どのようなことに留意しておくべきかなど、今後の地震活動の見通しについて解説し、防災上の呼びかけを行います。また、地震の発生状況や気象状況についても逐次発表し、注意喚起を行います。

地震をはじめ災害があったときには様々な情報が飛び交い、中には不安をあおるような根拠の無いものも少なからずあります。現在の科学では、「震度〇以上の地震が〇日に発生する」というように断定して予測することはできず、地震の発生時期や場所・規模を特定した情報はデマと思ってよいでしょう。情報の発信元を確認し、科学的根拠の無い情報に惑わされないよう注意しましょう。



問い合わせ 札幌管区気象台防災調査課
(☎ 011-611-6149)

▶入学式を楽しみに待つ、認定こども園あおぞらに通う子どもたち



(五十音順)

▽石井 杏奈ちゃん
▽大友 慈道くん
▽土屋 直くん
▽中川 綾七ちゃん
▽西本 優歩ちゃん
▽半澤 陽大くん
▽村田 翔竜くん

入学式まで、あと1か月となりました。入学を心待ちにしている子どもたちは、勉強をしたり、おいしい給食を食べたり、お友だちやお兄さんお姉さんたちと遊んだり、楽

しい学校生活が始まります。この春、入学するお子さんは次の7名です（1月末現在）。お名前がない場合は、教育委員会（☎42・4223）までご連絡ください。

あと1か月で夢いっぱいの子どもの一年生だよ！

もうすぐ一年生



歌志内生活 はじめました

歌志内に移り住んだ方をご紹介します!

町内の皆さんに 助けられて 暮らしています

東京都世田谷区から移住

たなか みき

田中 美紀 さん

田中さんは、1月に東京都世田谷区から移住されました。大阪で生まれ、人生の大半を京都や東京などの都会で過ごされた田中さん。なぜ本市への移住を決断されたのか、お話を伺いました。

数年前に東京で開催していた「移住フェア」に行ったときに歌志内の名前を知り、名前がかわいいと印象に残っていた田中さん。昨年7月に開催され、本市も出展した「北海道移住相談会2022」に行った田中さんは久しぶりに歌志内の名前を思い出し出展ブースに足を運びました。そのときに短期移住体験ができることを知り、3か月後、本市を来訪。3日間にわたり移住体験をしました。体験中、市内を見て回った田中さんは、かもい岳の山頂からの景色や自然の中のきれいな空気などがとても良かったとの印象を持ったそうです。

田中さんは、昨年4月に受けた健康診断で大病を患って

いたことを知り、治療により大事には至らなかったものの、都会の空気が合わないのか体調が以前のように戻りませんでした。そんなときに「最後に自然の中で暮らしたい」と思うようになり、本市への移住を決断しました。ちなみに、本市に来てから体調は良くなってきたそうです。

本市での生活では、「町内の皆さんに親切にしていたので、大雪のときに買い物に行けず困っていたところ、ご飯やおかずを作って届けていただき、命拾いしました」と大げさに思えるかもしれませんが、それほど町内のかたがたへの感謝の想いが強いのでしょう。

現在は、市主催の元氣はつらつ教室に参加しており、「今後は市民行事に積極的に参加し、雪が溶けたら、歌志内の端から端まで完歩しよう」と思っています」と田中さん。これからも末永く歌志内を楽しんでいただきたいと思います。



▲本市の生活にも慣れてきました



▲いつも親切な町内の皆さんと一緒に



▲町内を散歩しながら対話を楽しみます



マイナンバーカードについてのお知らせ

問い合わせ 戸籍保険グループ (市役所1階 ☎42-3217)

マイナンバーカードをつくりましょう

マイナンバーカードの申請方法は、スマートフォン、パソコン、証明用写真機、郵送の4つの中から選べます。市役所では郵送による申請のお手伝いをしています。写真撮影(無料)や申請書の準備などを行っていますので、お気軽にご相談ください。

●申請に必要なもの

個人番号カード交付申請書及び運転免許証などの本人確認書類
※個人番号カード交付申請書がない場合は、市役所での発行となります。
※顔写真のついた運転免許証などは1点での確認が可能ですが、顔写真のない健康保険証や年金手帳などは2点必要となります。

2月末までにマイナンバーカードを申請した方が対象となるマイナポイントの申請期限が、5月末まで延長になりました。
期限間近の申請とならないよう手続きをしてください。



マイナポータルからオンラインでの転出届が可能に

電子証明書が有効なマイナンバーカードをお持ちで、国内での引っ越しをされる方は、2月6日(月)からマイナポータルを通じて、オンラインでの転出の届出が可能となっています。

このサービスを利用すると、転出にあたっての市役所窓口への来庁が原則不要となりますが、転出に伴う他の手続きは市役所への来庁をお願いする場合がありますので、あらかじめ関係する部署へご確認ください。
※マイナポータルを通じて転出届を提出した後は、別途、転入先窓口で転入届などの手続きが必要です。
くわしくは、デジタル庁ウェブサイト(https://www.digital.go.jp/policies/moving_onestop_service/)へ。

文珠の商業施設～オープンに向け準備着々と

市が公設民営方式で準備を進めている商業施設は、2月10日に建物を囲っていた足場などが撤去され、外観が明らかになりました。

道道赤平奈井江線沿いの旧文珠会館跡地に建設中のこの建物の規模は、鉄骨造平屋で延べ699平方メートル、敷地面積は2,577平方メートルで、現在は内部の設備工事を実施しており、3月末の工期に向け急ピッチで作業が進められています。

施設が完成した後、生鮮品を充実させた(株)道北アークスの小型スーパーマーケット「ダ・マルシェ」がテナント出店する計画となっています。

長い間、食品スーパーがなかった本市にとって待望の出店となりますが、オープンは4月中旬を予定しており、これに伴い、オープニングスタッフ(パート、アルバイト)を募集し、面接をする予定となっています。



<企画広報グループ>

▲建物の囲いが撤去された商業施設

統一地方選挙の投票日は

知事・道議
市議会議員

4月9日(日)
4月23日(日)



今年は統一地方選挙の年にあたり、本市では、北海道知事・北海道議会議員及び歌志内市議会議員の3つの選挙が行われます。

<選挙管理委員会事務局 ☎ 42-3212>

●本市で投票できる方

本市の選挙人名簿に登録されていて、次の年齢及び住所要件に該当する方です。

■北海道知事・北海道議会議員選挙

▷年齢要件

4月9日で18歳以上の方(平成17年4月10日までに生まれた方)

▷住所要件

令和4年12月22日(道議は令和4年12月30日)以前に本市に転入、住民登録をし、投票日(期日前投票日を含む)まで引き続き居住している方。

なお、本市の選挙人名簿に登録されている方で、道内の他市町村に転出し引き続き居住している方は、本市で投票することができます。ただし、この場合はいずれかの市町村長が交付する証明書が必要です。

また、本市に転入してきた方で、本市の選挙人名簿に登録されていない方は、転入前の市町村選挙管理委員会にお問い合わせください。



■歌志内市議会議員選挙

▷年齢要件

4月23日で18歳以上の方(平成17年4月24日までに生まれた方)

▷住所要件

令和5年1月15日以前に本市に転入、住民登録をし、投票日(期日前投票日を含む)まで引き続き居住している方。



●投票所と投票区域

投票は、下表のとおり市内7か所で行われます。投票所入場券をよく確認して、ご自分の投票所を間違わないようにお出かけください。

投票区	投票所	投票区域
第1	コミュニティセンター	本町第一・第二・中央・川向、東光二区・三区
第2	上歌新栄地区集会所	上歌旭町・新栄町・曙町
第3	歌神地区集会所	歌神一区・三区・市街・社宅
第4	神威児童センター	神威市街・桜沢・神楽岡
第5	中村地区集会所	神威美山町、中村市街・日の出・宮下町・中央団地
第6	社会福祉協議会	文珠第一・第二・新泉町・しらかば団地
第7	歌志内学園	文珠第三

●投票日以外の投票

投票日に用事などで投票所へ行けない方は、大切な一票を無駄にしないよう、次の制度をご利用ください。

①期日前投票

投票日に用事がある方は、期日前投票制度をご利用ください。

▷期日前投票の主な事由

「仕事や学業、冠婚葬祭などがあるとき」、「外出・旅行・滞在のため不在のとき」、「疾病、負傷、出産等のため歩行困難なとき」、「本市の選挙人名簿に登録されている方で、他市町村に転出予定のとき」

今回の統一地方選挙から、上記事由のいずれかに該当する見込みであれば、投票所入場券への事由の記入が不要となりました。

▷必要なもの

投票所入場券（はがき）

※入場券は、期日前投票期間の開始までに郵送する予定です。期日前投票を利用するときは裏面に必要事項（氏名、生年月日、住所）を記入して期日前投票所の受付へ提出してください。印鑑は不要です。

▷期日前投票ができる期間・場所

区分	北海道知事選挙	北海道議会議員選挙	歌志内市議会議員選挙
期間	3月24日(金) 4月8日(土)	4月1日(土) 4月8日(土)	4月17日(月) 4月22日(土)
時間	毎日8時30分～20時(土・日曜日を含む)		
場所	市役所2階(選挙管理委員会事務局)		



※市役所1階入口に車椅子とインターホンを設置していますので気軽にご利用ください。

②不在者投票

投票日当日に投票所へ行けず、かつ期日前投票所にも行けないときは、不在者投票制度をご利用ください。書類のやりとりを郵送で行うため時間がかかりますので、お早めに手続きをしてください（不在者投票の請求は選挙の告示前でもできます。ただし、投票用紙の発送は告示後となります）。

▷滞在地での不在者投票

長期の旅行や仕事などで、選挙期間中、遠くの市町村に滞在している方は、滞在先の選挙管理委員会で不在者投票ができます。滞在先に投票用紙等を取り寄せる必要があります。

▷指定病院等での不在者投票

不在者投票ができる指定病院や老人ホーム等に入院・入所中の方は、その施設内で不在者投票ができます。施設の管理者へ申し出てください。

▷郵便等による不在者投票

身体に重度の障がいがある方や一定の要介護状態（要介護5）にある方は、郵便等による不在者投票ができます。この制度を利用する場合、あらかじめ証明書の交付を受ける必要がありますので、希望される方はお早めに選挙管理委員会に申請してください。

③特定郵便等投票

新型コロナウイルス感染症により自宅や宿泊施設で療養等をされている方で、一定の要件に該当する方は、特定郵便等投票をご利用ください。この制度は、投票日の4日前までに手続きを済ませることになっています。不在者投票と同じく書類のやりとりを郵送で行うなど時間がかかりますので、お早めに手続きをしてください。

議会の動き

第1回臨時会
2月9日、会期1日間で開催

可決された議案

■指定管理者の指定について

歌志内市デイ・サービスセンターにおける管理運営を効果的かつ効率的に行わせるため指定管理者を指定しました。

▽指定管理者となる団体の名称
社会福祉法人 歌志内市社会福祉協議会（市内文珠95番地14）

▽指定の期間
令和5年4月1日～令和8年3月31日

■商業施設新設工事（建設主体）の請負契約の変更について

商業施設新築工事（建設主体）の変更契約を締結するに

当たり、法令及び条例の規定に基づき議会の議決を得ました。

■令和4年度歌志内市一般会計補正予算（第8号）

歳入歳出予算に8454万7千円を追加し、予算総額を49億5157万4千円としました。

補正予算の主な内容は次のとおりです。

【歳出】

▽広報一般経費に係る行政協力費の増
170万6千円

▽高齢者等除雪支援事業に係る除雪委託料の増
284万1千円

▽商業施設等建設事業に係る工事請負費の増
751万5千円

▽道路維持一般経費に係る除雪委託料の増
6000万円

▽住宅一般経費に係る工事請負費（除雪）の増
150万円

【歳入】

▽前年度繰越金の増
8000万円

国民年金のお知らせ

国民年金には老後の生活を支え、生涯受け取れる「老齢基礎年金」、不慮の事故や病気などで障がいを負ったときに支給される「障害基礎年金」、一家の大黒柱が亡くなったときに支給される「遺族基礎年金」の3つの基礎年金があります。

未納の期間などがあると、これらの年金を受けられなくなることがありますので、忘れずに手続きし保険料を納めましょう。

<戸籍保険グループ 市役所1階 ☎42-3217>

老 齢 基 礎 年 金

国民年金保険料を納めた期間（保険料免除期間などを含む）が10年（120か月）以上ある方に原則65歳から支給されます。

20歳から60歳になるまでの40年間（480か月）すべての月の保険料を納付された場合、満額支給されます。

令和4年4月からの年金額 777,800円（満額）

障 害 基 礎 年 金

国民年金に加入している間に初診日（障がいの原因となった病気やケガで、初めて医師の診療を受けた日）があり、障害等級表1級・2級による障がい状態の方へ障害基礎年金が支給されます。

※身体障害者手帳とは別の基準によるものです。

令和4年4月からの年金額 1級 972,250円
2級 777,800円

遺 族 基 礎 年 金

国民年金に加入している方が亡くなったとき、その方によって生計を維持されていた「子のある

配偶者」または「子」に、子が18歳に達する日以後の最初の3月31日まで、あるいは障害等級1級・2級の障がいのある子の場合は20歳になるまで支給されます。

令和4年4月からの年金額

子のある配偶者（子が1人のとき）

1,001,600円

子のみ（子が1人のとき）

777,800円

手続きや保険料の納付は忘れずに！

20歳以上60歳未満の方が会社を退職すると、加入していた厚生年金・共済組合などから、ご自分で国民年金に切り替える手続きが必要です。

また、扶養されていた配偶者も国民年金へ切り替える手続きをしなければなりません。

うっかり手続きを忘れたり、免除の申請をせずに保険料を未納にしていると、将来受け取る年金額が減額されたり、障害年金や遺族年金を受給できなくなることがありますので、注意しましょう。





消防本部からのお知らせ

消防本部 ☎42・3255

灯油の正しい使い方を再確認！

災害などに備え、飲料水や食料などの他にも電池式の石油ストーブと灯油を備蓄しているご家庭も多いと思います。

灯油は、取り扱いを誤ると火災の発生や火災を拡大させる危険性があるため、消防法では「危険物」と定められて

います。
灯油に関する事故を起こさないよう、次の点に注意しましょう。

●貯蔵について

・灯油は金属製または灯油用のポリ容器（認定品）で保管しましょう。ポリ容器は長期間使用していると強度や機能が低下しますので、定期的に点検しましょう。

●取り扱いについて

・ポータブルストーブなどは必ず消火してから給油しましょう。
・給油するときは周囲に火の元がないか確認しましょう。
・キャップをしっかり閉め、直射日光の当たる場所や高温の場所には置かないようにしましょう。

●廃棄について

古くなった灯油は、そのまま

ま使用すると不完全燃焼など重大な事故を招きかねないため、使用しないようにしましょう。
また、処分する場合はガソリンスタンドに依頼し、下水道や川に流したり、土に埋めることは絶対にやめましょう。



＜予防・保安グループ＞

草刈りヘルパー募集

草刈りヘルパーを募集します。体力的に草刈り作業が困難な高齢者が安心して生活することができるよう、皆様のご協力をお願いします。

▼作業内容 高齢者宅の住宅周辺の草刈り作業

▼応募資格 草刈り機を持参できる方

▼実施期間 6月1日(木)から9月30日(土)まで

▼報酬額 1800円(活動時間に応じて報酬をお支払いたします)

・機械損料 700円(別途1回の派遣につき)

※物価高騰等により額の変動の可能性があります

▼応募締め切り 5月2日(火)

※ヘルパーが不足している場合、応募締め切り日以降も随時、募集しますので、お問い合わせください。

お問い合わせ 保健介護グループ(市役所2階 ☎42・3213)

第8話 救急2号車の更新について 警防・救急グループ

歌志内市消防署 救急2号車 (ディアメディック)



本年3月に老朽化した救急2号車(三菱自動車ディアメディック)を更新します。

患者室の様子



この救急2号車は、平成12年4月に運用してから、23年間で約3400件出場しています。※本市では初の高規格救急自動車でした。
【高規格救急自動車とは】
高度な救命資器材を積載し、救命処置がしやすいように従来より活動スペースが広く造られた救急車です。

本市のシンボルキャラクター「ホルンくん」が標示されています。



三菱自動車ディアメディックは、製造中止になっているため、運用している消防署も珍しく、希少な高規格救急自動車です。



新しい高規格救急自動車はトヨタ自動車のハイエースをベースとし、振動の少ない電動式ストレッチャーを搭載します。運用は本年4月を予定しています。

次回～第9話 消防車のサイレン音について

水銀使用製品の適正処理にご協力を

水銀を使用した製品の廃棄について、家庭で使用されている水銀使用製品を燃えるごみに出してしまうと、集めるときに割れたり、燃やした後の排ガスに混ざってしまうなどごく少量の水銀が大気中や水中に排出され、健康被害や環境汚染をもたらす恐れがありますので、水銀使用製品の適正な分別処理にご協力をお願いします。

●皆さんにお願いしたいこと

「蛍光管、ボタン電池、水銀体温計、水銀温度計、水銀血圧計」などは、水銀を使用した危険ごみです。危険ごみは中身の見える透明な袋に入れ、第1・2・3水曜日の朝8時30分までにごみステーションに出してください。また、電池を使用している製品を廃棄するときにも電池は必ず取り出し、適正に処理してください。



●蛍光管と電球の見分け方と分別方法について

下表のとおりですので、適正に処理してください。

電球の種類	品番のアルファベット	分別方法
蛍光管（直管、環形など）	Fから始まる品番のもの	危険ごみ
電球形蛍光管	EFから始まる品番のもの	危険ごみ
HID電球	B、H、M、Nなどから始まる品番のもの	危険ごみ
LED電球	LDから始まる品番のもの	不燃ごみ
白熱電球	L、LW、G、NL、R、KRなどから始まる品番のもの	不燃ごみ

問い合わせ 環境交通グループ（市役所1階 ☎42-3217）



食生活改善推進協議会 おすすめ健康料理

白湯ラーメン



歌志内市食生活改善推進協議会（小島照美会長・推進員20名）より、おすすめの健康料理をご紹介します。今回は、野菜いっぱい、豆乳でコクを加えたとんこつ風のラーメンです。一般的なラーメンの塩分が6グラム前後のところ、減塩調味料を使うことで塩分2.2グラムに抑えました。減塩が必要な方も気にせずにスープを全部飲んでいただけます。また、減塩タイプではなく通常の調味料を使った場合も、塩分は3.7グラムと一般的なラーメンに比べると少なめです。ぜひお試しください。

●材料（2人分）

生ラーメン……2玉
卵……1個
豚ひき肉……80g
もやし……150g（1袋）
ニラ……25g（1/4束）
にんじん……25g
ごま油……小さじ1
こしょう……少々
無調整豆乳……100cc

炒りごま……小さじ2
丸鶏ガラスープ減塩（塩分40%カット）……大さじ1
★ 水……300cc
やさしお（塩分50%カット）……小さじ1/4
おろしにんにく……小さじ1/4

●作り方

- ①卵は熱湯から6～7分ゆでて半熟卵にし、縦半分に分けておく。
- ②ニラは3センチの長さに切り、にんじんは短冊切りにする。フライパンにごま油を熱し、ひき肉と野菜を炒め、こしょうを多めにふる。
- ③鍋に★を入れて一度沸騰させ、豆乳とごまを加えて温め、白湯スープを作る。
- ④めんをゆで、しっかり湯をきって丼に入れる。炒めた具をのせ、スープを注ぎ、半熟卵を添える。

ワンポイント アドバイス

- ・炒め物用カット野菜を使うと、より手軽です。
- ・減塩調味料は、ナトリウムを減らす代わりにカリウムを使用しています。腎疾患などでカリウム制限のある方はご注意ください。

1人分の栄養価

エネルギー……504kcal
たんぱく質……26g
脂質……15mg
塩分……2.2g

あなたの健康を応援します!

今回は、歌志内市の健康状態についてお知らせします。

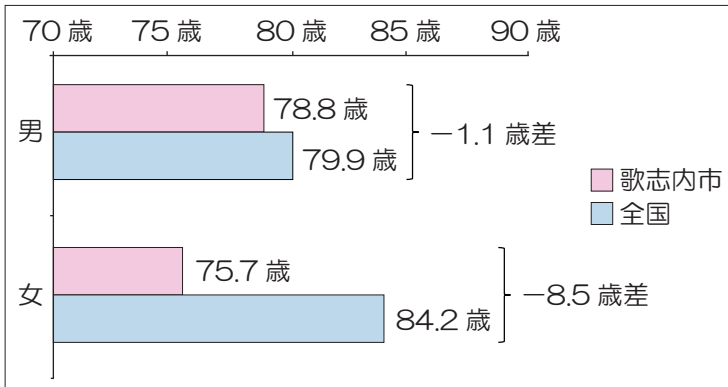
●本市の死因別死亡割合の順位

	1位	2位	3位
令和元年	がん	心疾患・ 脳血管疾患	肺炎
令和2年	がん	心疾患	肺炎
令和3年	がん	肺炎	脳血管疾患

日本人の3大死因は「がん・心疾患・脳血管疾患」でしたが、平成30年から、「老衰」が3位になり、順位は「がん・心疾患・老衰・脳血管疾患」となっています。

本市において、令和3年はがんに次いで、肺炎による死亡が多い状況です。

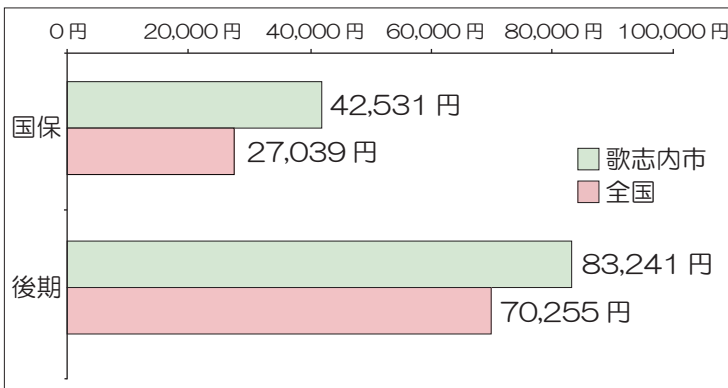
●平均自立期間（全国との比較） 令和3年度



※平均自立期間とは、日常生活動作が自立している期間の平均のこと

本市の平均自立期間は、男性78.8歳、女性75.7歳で、全国平均と比べ短くなっており、特に女性は全国より8.5歳短い状況です。

●1人当たり医療費（全国との比較） 令和3年度



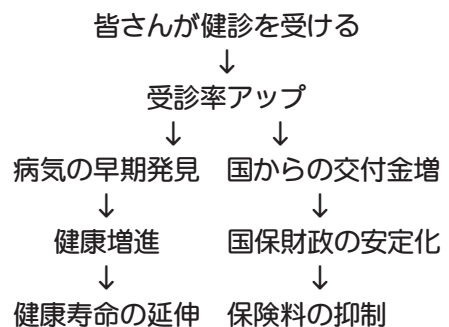
本市の1人当たり医療費は、全国と比べて高額です。

医療費の増加は、皆さんの保険料の増加につながります。

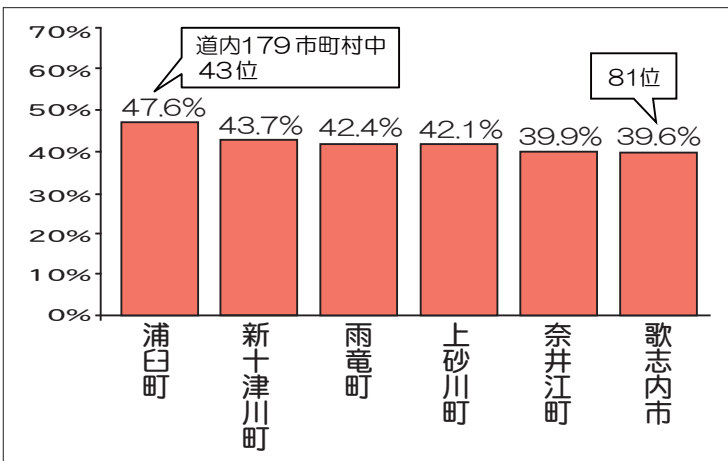
【保険者努力支援制度】

国では、市町村国保の取り組みを評価し、その評価を点数化して支援金を交付するという「保険者努力支援制度」があります。評価指標はいろいろありますが、特に、「**特定健診受診率**」に重点が置かれています。

健診を受けて健康増進・国保財政の安定化につなげましょう。



●特定健診受診率(空知中部広域連管内市町との比較) 令和3年度



問い合わせ

保健介護グループ（市役所2階 ☎ 42-3213）