

地方公務員法の改正により、平成17年度から人事行政の公平性、透明性を目的として、各地方公共団体における人事行政の運営等の状況を一般に公表することが義務付けられました。

新篠津村においても「新篠津村人事行政の運営等の状況の公表に関する条例」（平成17年条例第25号）に基づき、次のとおり公表します。

### 1 職員の任免及び職員数に関する状況（特別職を除く）

#### (1) 職員数

区 分	平成31年4月1日	平成31年4月2日～令和2年4月1日		令和2年4月1日
	現在職員数	採用者数	退職者数	現在職員数
職員数	54人	4人	1人	57人

#### (2) 部門別職員数の状況（各年4月1日現在）

区 分	平成29年度	平成30年度	平成31年度	令和2年度
一般行政部門	45人	44人	46人	47人
特別行政部門(教育)	5人	5人	5人	7人
公営企業等会計部門	3人	3人	3人	3人
合 計	53人	52人	54人	57人

### 2 職員の給与の状況

#### (1) 一人当たりの支給額

区 分	平均給料月額
行政職	313,700円

令和2年4月1日

#### (2) 初任給基準

区 分	大学卒	短大卒	高校卒
行政職	182,200円	163,100円	150,600円

#### (3) 手当制度の状況 令和2年4月1日現在

手当名	内 容	手当名	内 容																
扶養手当	<ul style="list-style-type: none"> <li>配偶者 6,500円</li> <li>子 10,000円</li> <li>父母等 6,500円</li> <li>特定期間の子(15歳～22歳) 5,000円加算</li> </ul>	期末・ 勤労手当	<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>期末手当</th> <th>勤労手当</th> <th>計</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>6月期</td> <td>1.30月分</td> <td>0.95月分</td> <td>2.25月分</td> </tr> <tr> <td>12月期</td> <td>1.30月分</td> <td>0.95月分</td> <td>2.25月分</td> </tr> <tr> <td>計</td> <td>2.60月分</td> <td>1.90月分</td> <td>4.50月分</td> </tr> </tbody> </table>		期末手当	勤労手当	計	6月期	1.30月分	0.95月分	2.25月分	12月期	1.30月分	0.95月分	2.25月分	計	2.60月分	1.90月分	4.50月分
				期末手当	勤労手当	計													
			6月期	1.30月分	0.95月分	2.25月分													
			12月期	1.30月分	0.95月分	2.25月分													
計	2.60月分	1.90月分	4.50月分																
*職務の区分に応じて5～15%加算あり																			
住居手当	持家者と借家等に区分 ・持家 9,000円 ・借家 27,000円限度	退職手当	<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>自己都合</th> <th>定年(60歳)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>勤続20年</td> <td>19.6695月分</td> <td>24.586875月分</td> </tr> <tr> <td>勤続25年</td> <td>28.0395月分</td> <td>33.270750月分</td> </tr> <tr> <td>勤続35年</td> <td>39.7575月分</td> <td>47.709000月分</td> </tr> <tr> <td>最高限度</td> <td>47.7090月分</td> <td>47.709000月分</td> </tr> </tbody> </table>		自己都合	定年(60歳)	勤続20年	19.6695月分	24.586875月分	勤続25年	28.0395月分	33.270750月分	勤続35年	39.7575月分	47.709000月分	最高限度	47.7090月分	47.709000月分	
				自己都合	定年(60歳)														
			勤続20年	19.6695月分	24.586875月分														
			勤続25年	28.0395月分	33.270750月分														
			勤続35年	39.7575月分	47.709000月分														
最高限度	47.7090月分	47.709000月分																	
*退職手当は、北海道市町村職員退職手当組合条例で定められた支給率により支給されます。																			
通勤手当	自動車等を利用して通勤する場合 通勤距離に応じて2,000円～ 31,600円の範囲で支給																		
寒冷地 手 当	毎年11月から翌年3月までの各月の初日に在職する職員に対して支給 ・扶養親族の人数などに応じて 月額8,800円～23,360円																		

### 3 職員の勤務時間その他の勤務条件の状況

#### (1) 勤務時間

区 分	勤 務 時 間 等
勤務を要する曜日	毎週月曜日から金曜日までの週5日間(国民の祝日及び12月31日から1月5日を除く)
1日当たりの勤務時間	午前8時45分から午後5時15分まで 休憩時間を除き、実質7時間45分勤務

(2) 休暇制度

\* 使用実績は、平成31年1月1日～令和元年12月31日の期間

休 暇 の 種 類		休 暇 日 数 等	使 用 実 績
年次有給休暇		全職員に対し、1年につき最大20日間付与。 (前年に未使用日数がある場合は、最大20日を翌年繰越)	平均使用日数 9.0 日
病 気 休 暇 (長期のみ)		職員が、負傷又は疾病のため療養する必要があるため、そのため勤務しないことをやむを得ないと認められる場合の休暇。休暇の期間は、必要最低限度の期間として最大90日。	取得件数 1 件
特 別 休 暇	法 要 の 休 暇	配偶者及び1親等の血族に限り1日。	取得件数 3 件
	配偶者出産の休暇	配偶者の出産に際し、2日以内。	取得件数 0 件
	産前産後の休暇	分娩予定日前8週目から出産の日の翌日から8週目にあたる日までを限度。	取得件数 0 件
	忌 引	親族の喪に遇った職員に対し、続柄及び死亡時の生計関係に応じ、1日から7日。	取得件数 2 件
	育 児 休 暇	生後1年に達しない子を有する職員に対し、1日2回以内。各60分。	取得件数 0 件
	夏 季 休 暇	夏季における盆等の諸行事、心身の健康維持・増進等により、6月から10月までの間において3日以内。	平均使用日数 3.0 日
	その他の特別休暇	結婚の休暇、ドナー休暇、看護の休暇、その他村長が定める場合。	取得件数 8 件
無給休暇	介 護 休 暇	負傷、疾病又は老齢により親族等介護しなければならない職員に対して6ヶ月を限度として認められる期間。	取得件数 0 件
	組 合 休 暇	職員組合活動に従事する場合に必要と認められる期間。	取得件数 0 件

4 職員の分限及び懲戒処分の状況 (令和元年度実績。以下、同じ)

- (1)分限処分 ~ なし
- (2)懲戒処分 ~ なし

5 職員のサービスの状況

「職員サービスの根本基準」(地方公務員法第30条):すべての職員は、全体の奉仕者として公共の利益のため勤務し、且つ、職務の遂行に当っては、全力を挙げてこれに専念しなければならない。

区 分	内 容	違反者数
命 令 に 従 う 義 務	職員は、法令に従い、且つ、上司の職務命令に従わなければならない。	0 人
信用失墜行為の禁止	職員は、職の信用を傷つけ、又は職の不名誉になるような行為をしてはならない。	0 人
秘 密 を 守 る 義 務	職員は、職務上知り得た秘密を漏らしてはならない。その職を退いた後も同様とする。	0 人
職務に専念する義務	職員は、勤務時間中、職務に注意力の全てを用い、職務のみに専念しなければならない。	0 人
政 治 行 為 の 制 限	職員は、政治活動等をしてはならない。	0 人
争 議 行 為 等 の 禁 止	職員は、ストライキ等をしてはならない。	0 人
営 利 企 業 従 事 制 限	職員は、営利を目的とする私企業を営み、又は報酬を得ていかなる事業にも従事してはならない。	0 人

6 職員研修の実施状況

研 修 区 分	受 講 者 数	研 修 内 容 等
北海道市町村職員研修	8 人	指導能力研修等
石狩町村会等研修	9 人	新規採用研修、中級研修等
札幌市職員研修	3 人	新規採用後期研修
市町村振興協会研修	1 人	職員政策研修
村単独研修	4 人	道外研修等
合 計	25 人	

7 職員の福利厚生制度の状況

(1) 健康診断

区 分	受 診 者 数	内 容 等
総合検診	47人	短期人間ドック
職員健診	2 人	上記以外の健康診断
そ の 他	6 人	脳ドック検診
合 計	49人	実人数

(2) 永続勤続表彰

- ・ 勤続35年表彰: 3 人

コロナも雲も吹き飛ばせ！

# 第43回新篠津小学校大運動会

9月26日、新篠津小学校で新型コロナウイルスの影響で延期された第43回大運動会が開催されました。開会式の際は雨雲がかかり小雨まで降る曇天でしたが、競技が始まると児童たちの熱意のこもった走りに応えるように雲も消えて晴天となりました。暖かな日差しの中、全力で競技に打ち込む児童たちに観覧していた父兄も惜しめない拍手を贈っていました。





## 新高3年生 現場実習

8月31日から、2～6週間の間で新高3年生の現場実習が行われました。今年は新型コロナウイルス感染症が大きく影響してしまい、実習先がなかなか決まらなかったり、実習開始時期が遅れたりするケースが多かったです。

生徒たちは卒業後の進路先を決める大切な実習であることを自覚し、自分の課題に向き合い、目標をもち実習に挑みました。

卒業までの4か月、現場実習で学んだことを学校や地域での生活で生かし、さらに成長していけるよう支援を進めていきますので、今後とも御支援と御協力をお願いいたします。

## 新高2年生 現場実習

9月28日から10月9日までの10日間、新高2年生の現場実習が行われました。

今年度は、新型コロナウイルス感染症対策を実習先と協議しながら実施させていただきました。

その中で、当学年は引率と単独の実習に分かれ、生活の場から出勤し、日頃の学習の成果を実践して、個々が課題と向き合う学びができました。

この経験を来年の進路選択に生かしていきます。

御協力をいただいた村内の事業所の皆様、誠にありがとうございました。



## なかよし保育所ニンジン掘り体験

10月1日、なかよし保育所の園児が福尾拓さんのニンジン畑で収穫体験を行いました。

この収穫体験は近くに畑をもつ福尾さんの協力で園児たちに土に触れ、野菜の収穫を楽しんでもらうことを目的に去年から行われています。

ニンジンの掘り方を教えてもらった園児たちは早速収穫を開始、次々と引き抜いていきました。

自分で掘った袋いっぱいニンジンももらった園児たち帰り道では袋が破れたり、転んだりハプニングもありましたが「収穫も楽しかったし、家に帰って食べるのも楽しみ」と全員笑顔が絶えない帰り道になりました。

## しのつ湖探検隊カミネッコ植樹

10月2日、新小4年生がしのつ湖湖岸でカミネッコを利用した植樹活動を行いました。

この活動は、「しのつ湖未来会」が平成21年より開始し、しのつ湖にかつての雄大な自然をよみがえらせるために村小と協力して行っているものです。

児童たちは、前回作製した「オニグルミ」、「ノルニレ」、「ヤチダモ」、「ズミ」の計4種のカミネッコを大きく育てようという心をこめて植樹していました。

参加したある児童は、「先は長いけど大きく成長してしのつ湖の生態系を守ってほしい」と語っていました。



## 西岡北小との稲刈り体験

10月2日、みのり交流農園にて新小5年生と札幌西岡北小5年生の両校児童が、稲刈り体験を行い、交流を深めました。

児童らは稲刈りの作業方法の説明を受けた後、グループごとに担当の列の稲を鎌で刈り、脱穀機まで運ぶ作業を協力して行いました。

1つのグループが上手な役割分担を始めると自然と他のグループも同じやり方で刈り始め、いつの間にか全グループが効率的に作業を進めていました。

みんなで刈りとった稲は、精米後、新小と西岡北小へ届ける予定となっています。



## 一日防災学校が開催されました

10月9日、防災意識を高めることを目的に新小で防災についての学習が行われました。

学年ごとに各教室で行われ、4年生は役場の防災担当者を講師に村で災害が起こった際の行動について学びました。

自助・共助・公助の中で最も大切な自助の部分で、災害の前後に行うべきことを自分たちで考えました。

最後に避難所で使うダンボールベッドの組み立てを体験し、実際に使用した児童たちは「みんなで乗っても壊れない」とその頑丈さに驚いていました。

皆さんも、改めて防災に対する備えの確認を、お願いします。



## 新高木工科の製品が村に寄贈されました

10月14日、新篠津高等養護学校木工科3年の生徒が製作した子供用椅子と多目的ラックが村に寄贈されました。

椅子は去年の3年生が製作したものの新型コロナウイルスの影響で寄贈できなかったもので、今年の3年生が製作したラックと一緒に寄贈されました。

椅子はひっくり返すと高さが変わり子供の身長に合わせてられ、向きを変えると机にもなる多機能さ、ラックは複数枚の板を重ね合わせた板を使用しておりとても頑丈な仕上がりになっています。

頂いた椅子とラックは保健センターに設置して幼児教室などの行事に使用させていただきます。



# くらしの情報

## 後期高齢者医療制度のお知らせ ～ 医療費通知について ～

### 医療費通知を全受診者へ送付しています

広域連合では被保険者の皆さまの医療費総額などについてお知らせする「医療費通知」を年2回、対象期間に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。

これは、医療機関の窓口でお支払いいただいた自己負担分を除いた医療費は、後期高齢者医療制度から支払われていることを具体的に理解していただくとともに、健康管理の重要性を意識していただくことで、医療費の適正化、ひいては被保険者の皆さまの負担軽減を図ることを目的としています。

### ◆ 医療費通知の活用例

- 医療費の推移が一目で把握でき、ご自身の健康状況の把握や健康管理に活用できます。
- 健康診査など皆さまの健康増進に役立つ情報をお知らせします。
- 診療日数等に間違いがないか確認しましょう。

【イメージ図】

受診年月	診療を受けた医療機関等	診療区分	日数	医療費の総額	自己負担額	食事療養・生活療養費		
						回数	費用額	標準負担額
令和2年1月	〇〇病院	医科外来	1	18,000	1,800			
令和2年2月	××薬局	調剤	1	10,000	1,000			
令和2年3月	△△病院	医科入院	5	202,000	20,200	15	11,490	5,400
合計				230,000	23,000		11,490	5,400

### ◆ 医療費控除の申告について

- このお知らせは、医療費控除の申告手続で医療費の明細書として使用することができます。
- 医療費控除の申告に関することは、税務署にお問合せください。

### ◆ 注意事項

- 医療機関等の請求遅れや請求内容を審査中のものなど一部の受診記録が記載されていない場合があります。
- 自己負担額は、医療費助成等を受けている場合など、記載されている金額と実際にご自身が負担された金額が異なる場合があります。
- このお知らせは、皆さまの受診状況についてお知らせするものであり、請求書ではありません。また、特に手続きなど行っていただく必要はありません。

### ◆ 発送月・対象診療月

発送月	診療月
令和3年1月上旬	令和2年1月～9月
令和3年2月下旬	令和2年10月～12月

※ 昨年までと1回目の発送時期が変わります。

#### ○問合先○

北海道後期高齢者医療広域連合 ☎ 011-290-5601  
〒060-0062 札幌市中央区南2条西14丁目 国保会館6階  
または 役場住民課国保医療係 ☎ 57-2111(内線340)

## マイナンバーカードを取得して マイナポイントをもらおう！



### ◇マイナポイントについて

2020年9月から実施されている「マイナポイントを活用した消費活性化策」の一環で、マイナンバーカードをお持ちでマイナポイントを予約した人を対象に、選択したキャッシュレス決済サービスで買い物などに使えるポイント(マイナポイント)を国が付与するものです。マイナポイントは1人あたり2万円分のチャージなどで25%(上限5千円)分がもらえます。



詳しくは  
総務省ホームページへ

### ◇マイナポイントを利用するには

#### 【準備1】マイナンバーカードの申請・交付 (作成に1~2ヵ月かかります。)

通知カードに同封された交付申請書を使い、郵送かインターネット(パソコンやスマートフォンを使います。)から申請してください。役場住民課国保医療係でもマイナンバーカードの申請の支援を行っています。

#### 【準備2】マイナポイントの予約(マイキーIDの設定)

マイナポイントの予約には、パソコンやスマートフォンを使って「マイキーID」の設定が必要です。

スマートフォンまたはパソコン(パソコンの場合はICカードリーダーが必要)があれば自分で「マイキーID」の設定ができます。

なお、予約には利用者証明用電子証明書の暗証番号(4桁)の入力が必要です。

暗証番号を忘れた人は、役場住民課戸籍年金係で再設定ができます。

#### 【準備3】マイナポイント(キャッシュレス決済サービス)の申込(2021年3月末まで)

準備2と同様にパソコンやスマートフォンアプリを使って、キャッシュレス決済サービスを1つ選択し、マイナンバーカードを使って申し込みをします。

※電子証明書の更新を行った場合、更新完了の24時間が経過するまでは、マイナポイントの予約・申込はできません。

### ◇マイナポイントの予約・申込の設定支援について

マイナポイントの予約・申込において、ご自身での設定が難しい場合は、役場住民課国保医療係で設定のお手伝いをしますので、直接お越しください。

制度やスマートフォンの操作方法については、総務省マイナンバー総合フリーダイヤル ☎ 0120-95-0178(音声ガイダンスに従って「5番」を選択してください。)へお問合せください。

#### 【必要な持ち物】

- ・マイナンバーカード
  - ・マイナポイントを申込む決済サービスの決済手段(例:ICカード、専用アプリ等)
- ※マイナポイント申込時に必要となります。  
※マイナポイント申込の対象決済サービスは、マイナポイントサイトの「登録キャッシュレス決済サービス一覧」を参照ください。

#### 【相談前のお願い】

マイナポイント申込の支援をご希望の人は、マイナポイントを申込む決済サービスを事前に決め、決済サービスを利用するために必要な手続き(例:決済サービスアプリのダウンロード、アカウント設定等)をご確認の上お越しください。  
※決済サービスによっては、支援窓口でのマイナポイント申込ができない場合がありますので、ご了承ください。



登録キャッシュレス  
決済サービス一覧へ

#### 問合せ先

- マイナンバーカード申請手続き / 住民課国保医療係 ☎ 57-2111(内線340・341)
- マイナポイント申込の相談について
- マイナポイント制度について / 総務省マイナンバー総合フリーダイヤル ☎ 0120-95-0178

犬の糞(ふん)は持ち帰りましょう！

# くらしの情報

国保医療係からのお知らせ

## マイナンバーカードの申請が簡単にできます

国は、マイナンバーカードの普及と利活用の促進のために、令和3年3月から、同カードの健康保険証利用の本格運用を予定しています。

村では、マイナンバーカードをいつでも、どこからでも約5分で申請できるように、申請補助端末(タブレット)をご用意しました。マイナンバーカードの発行を希望される人は、「個人番号カード交付申請書」を持参し、住民課国保医療係で手続きを行ってください。

### ＜ 申請手続きのながれ ＞



### ■ マイナンバーカードの受取方法 ■

マイナンバーカードができるまで約1ヵ月かかります。「交付通知書」が届きましたら、申請者本人が運転免許証や健康保険証などの本人確認書類を持参し、住民課戸籍年金係で手続きを行ってください。

○問合せ先／申請について：住民課国保医療係 ☎ 57-2111(内線340・341)

受取・再設定について：住民課戸籍年金係 ☎ 57-2111(内線331・332)



第2回 新篠津村健康まつり

室内でも、野外でも楽しめる健康づくりイベント!

新篠津村  
Shinshinotsu Village

## オンライン健康チャレンジ

イベントに  
参加して  
豪華賞品を  
当てよう!



期間 2020年10月15日(木)～2021年1月14日(木)

参加資格 新篠津村に在住のすべての方

ソーシャルディスタンスを保ちながら健康づくりができる、オンラインイベントを開催します。

室内でも野外でも楽しめて気軽に健康づくりにチャレンジ!

新篠津村在住の方ならどなたでも参加可能。素敵な賞品が抽選で当たるチャンス!

### イベント01



パソコン/スマホ

### 健康動画を観て 賞品をゲットしよう!

「新篠津村オンライン健康チャレンジ」のホームページに、健康づくりに役立つ動画を配信します。動画の最後にキーワードが1つ出てきます。動画を5つ以上観てキーワードを5個集めて応募すると抽選で素敵な賞品が当たります。



リハビリメルボルンピンク  
ノルディック骨盤体操  
金メダリスト  
阿部 雅司さん

動画の最後の  
キーワードを  
チェック!



### イベント02



スマホのみ

### スマホアプリで 楽しくウォーキング!

ウォーキングアプリ「aruku&」(あるくと)を使って歩数イベントを開催します。参加した方には、「aruku&」内のポイントが貯まり新篠津村内の歩数ランキングも確認できます。



イベントの詳細な参加方法・応募方法は次のページをご覧ください。

# くらしの情報

イベント  
01

## 健康動画を観て素敵な賞品が抽選で当たる!

新篠津村「オンライン健康チャレンジ」の詳細は下記のホームページをご覧ください。

<https://shinshinotsu-hco.jp/>

動画は10月15日(木)に10本、11月1日(日)に5本、12月1日(火)に5本(合計20本)掲載します。

### 応募方法

「新篠津村オンライン健康チャレンジ」ホームページ(新篠津村ホームページからもアクセス可能)にアクセスし掲載されている「健康動画」を閲覧し、動画最後のキーワード5個と氏名、郵便番号、住所、電話番号、生年月日、性別を右記の申込書に記入し、切り取ってハガキに貼付け投函するか新篠津村役場 住民課国保医療係へ直接持参してください。抽選で素敵な賞品が抽選で当たります。

### 賞品一覧

- ダイソン 空気清浄機能付 ファンヒーター … 1名様
- ダイソン ヘアドライヤー ……………… 1名様
- 低反発マットレス トゥルースリーパー …… 1名様
- 体組成計 インナーस्कन्दデュアル …… 1名様
- 血圧計(手首式) ……………… 3名様
- 体組成計 ……………… 3名様
- 電子体温計 ……………… 3名様
- ペットボトル飲料(24本入) ……………… 5名様



### 応募先

〒068-1192 新篠津村第47線北13番地  
新篠津村役場 住民課国保医療係宛

### 応募締切

2021年1月29日(金)消印有効

### 当選発表

厳正な抽選の上、賞品の発送をもって発表にかえさせていただきます。

※お預かりした個人情報は、賞品の発送・発送にのみ使用いたします。また、お客様の同意なしに第三者に開示・提供することはありません。  
※お問合せ先:TEL0126-57-2111(新篠津村役場 住民課国保医療係)

## 申込書(応募用紙)

フリガナ					
お名前					
〒	□□□□	□□□□	□□□□	□□□□	□□□□
ご住所	新篠津村				
電話番号	- -				
生年月日	年	月	日	歳	性別 男性・女性

健康動画をご覧になって  
下記にキーワードを5つお書きください。

1
2
3
4
5

＜(キリトリ)＞

ハガキで応募の場合、表面に応募先をご記入の上  
申込書を裏面に透明テープなどでしっかり貼り  
投函してください。



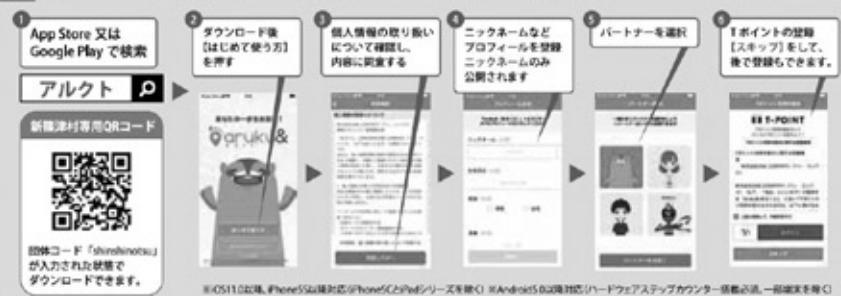
イベント  
02

## ウォーキングアプリ「aruku&」を使ってみよう!

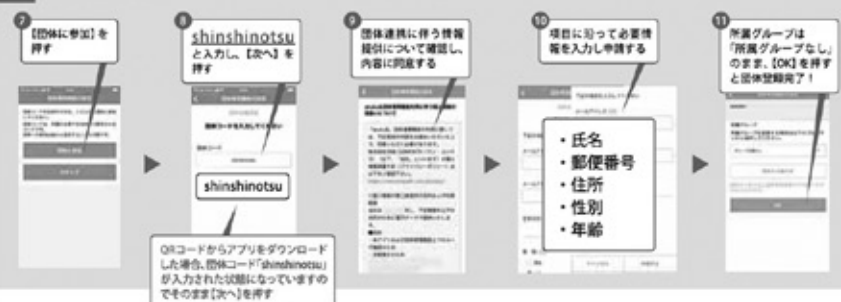
ウォーキングアプリ「aruku&」(あるくと)の詳細は下記のホームページをご覧ください。

<https://www.arukuto.jp/>

### 1 スマートフォンにウォーキングアプリをダウンロードして、会員登録をしましょう!



### 2 新篠津村 健康チャレンジ・オンラインに参加しましょう!



### 3 aruku&の使い方を確認して スタートしましょう!



# くらしの情報

## 年金のお知らせ

戸籍年金係 内線331・332

保険料の納付忘れはありませんか？

いい 未来

.....11月30日は「年金の日」です!!.....

年金記録や将来の年金受給見込額を確認し、未来の生活設計について考えてみませんか。

「ねんきんネット」をご活用いただくと、いつでもご自身の年金記録を確認できるほか、将来の年金受給見込額について、ご自身の年金記録を基に様々なパターンの試算をすることもできます。

「ねんきんネット」については、日本年金機構のホームページでご確認いただくか、札幌北年金事務所にお問合せください。(札幌北年金事務所：☎ 011-717-4112)

今年最後です！

無料バス送迎付き

## 総合健診のお知らせ



新型コロナウイルス感染症対策には、健診での健康管理が重要です。

無料バスで送迎しますので、今年まだ受けていない人はこの機会に受診されますようおすすめします。

〈日程〉 各日定員あり、先着順

申込受付中(11月12日迄)

12月3日(木)・10日(木)・11日(金)・17日(木)

〈場所〉 北海道対がん協会札幌がん検診センター

〈項目〉 特定健診、各種がん検診、骨粗しょう症、エキノコックス、  
肝炎、ピロリ菌、内臓脂肪CT、風しん抗体検査

プレゼントキャンペーン実施中

今年4月～来年2月末までに国保加入者で「特定健診」を受診した人に抽選でギフト券など豪華賞品が当たります！

応募は不要です。

詳しくは広報5月号をご覧ください

通常3万円程かかる内容です

○料金○

国保加入者の40歳女性の場合、特定健診、胃・肺・大腸・乳・子宮がん検診が 5,000円  
で受診できます！！  
詳しくはお問合せください。



健康ポイントも  
たまります！

○ 当日の流れ(予定) ○

7:40 保健センター 発(トイレ休憩あり)

9:00 検診センター 着

受付後、健診開始

\*受診項目により多少待ち時間もありません。

12:00 検診センター 発(トイレ休憩あり)

13:20 保健センター 着

○申込・問合せ先/住民課保健予防係 ☎ 57-2111(内線360)

シルバー人材センターからのお知らせ

## シルバー人材センター入会者および発注者を募集します！

今年度より、役場内にシルバー人材センターの事務所を設置して、江別市シルバー人材センターの協力を得ながら入会手続きのご案内や仕事の受注を承っています。

村内で入会を考えている人、仕事内容を聞きたい人、個人や会社で仕事を頼みたい人は、気軽にご相談をください。

なお、11月より村事務所での相談については、事前予約制とします。下記までご連絡の上、ご来場をお願いします。

○連絡先/公益社団法人 江別市シルバー人材センター ☎ 011-384-3771

江別市錦町3番地5 江別市ふれあいワークセンター内

営業時間 平日：午前8時30分～午後5時

○村事務所/役場1階(北側) ☎ 57-2111(内線611)

不在の場合は、福祉係(内線310)または商工観光係(内線240)



犬の糞(ふん)は持ち帰りましょう！

令和2年11月号 ふれあいの里 新しのつ村 ⑫

健康づくり講演会

現場の医師が語る

# コロナ禍で 今すべきこと

緊急  
開催

コロナに負けないためには何をしたら良いのか？  
千歳市の高齢者施設での新型コロナウイルス感染症  
クラスター対応と訪問診療の経験豊富な講師が  
わかりやすくお役立ち情報をお話します！

講師

中島 徹 氏

千歳市  
向陽台ファミリークリニック  
院長

日時

令和2年 **11/11** (水)  
14:30~16:00(開場14:15~)

会場

新篠津村自治センター

定員

50人  
事前申し込み制(11/9〆切)



お願い

感染予防対策のため

- ・ 会場での検温・アルコール消毒・マスク着用にご協力ください
- ・ 咳や発熱等の風邪症状がある場合は来場をお控えください

申し込み・お問い合わせ

新篠津村役場 住民課 保健予防係 ☎57-2111(内線 360・362)

# くらしの情報

税務係からのお知らせ

## eLTAx「エルタックス」をご利用ください

eLTAx「エルタックス」はインターネットを利用して北海道の法人道民税・事業税・特別法人事業税や市町村の法人市町村民税などの申告、届出や納税が行えるシステムです。

詳しくはエルタックスホームページをご覧ください。

- 問合先／北海道札幌道税事務所税務管理部  
課税第一課法人事業税第一係  
☎ 011-204-5083

エルタックス  
ホームページ



教育委員会からのお知らせ

## 11月の健康づくりスポーツ教室

- 日 程／11月5日(木)、12日(木)、19日(木)、26日(木)  
午前10時～午前11時30分
- 場 所／B&G体育館
- 内 容／ピラティス(緩やかな筋肉トレーニング)、ストレッチ運動、ウォーキングなど、どなたでも楽しく参加できます♪
- 申込先／教室開催日に直接、開催場所にお集りください。

教育委員会からのお知らせ

## 11月のトレーニングルーム、トレーナー常駐日のお知らせ

- 指 導 内 容／トレーニングメニュー作成(予約制)  
トレーニング指導  
その他、お悩み相談等も随時受け付けています。
- 11月常駐日／2日(月)、11日(水)、16日(月)、25日(水)、30日(月)
- 常 駐 時 間／午前10時～午後2時、午後4時～午後8時
- 申 込 先／トレーニングメニュー作成を希望される人は  
B&G体育館受付 ☎ 58-3160(電話予約も可能です)

## ～福祉の“リアル”が聞ける！～ オンラインセミナーのご案内

『Zoom』で、管内の7つの社会福祉法人若手スタッフが、福祉介護の仕事の魅力を語りあいます。

福祉園の職員も参加します!!!

- 日 時／11月28日(土) 午後2時～午後3時10分
- 定 員／100人
- 問合先／社会福祉法人はるにれの里 ☎ 0133-62-8360
- 参加申込みフォーム・QRコード  
<https://forms.gle/pkLdr534PtDhcXpj8>



教育委員会からのお知らせ

## 女性大会の中止について

例年開催している「女性大会」について、新型コロナウイルス感染症の感染防止のため、参加者および関係者の健康・安全面を第一に考慮した結果、行事を開催することは難しい状況であると判断し、今年度は中止することとしました。

実施や準備で3密を避けるのは困難と判断した対応で、村民の健康や命を守ることを最優先しての措置です。ご理解のほどお願いします。

○問合先

女性コミュニティ推進連絡協議会事務局  
(教育委員会社会教育係)

☎ 57-2111(内線721)

## 11月の リサイクル回収日

《11月3日》

・旧上達布の一部・旧平安の一部・豊野の一部・旧穴栗・下達布・袋達布・中篠津・新西篠津・西篠津の一部・西原・中原・川下・基線

《11月5日》

・新湧の一部・新高倉・西高倉・拓新・武田・新樺・西篠津の一部・基線の一部・豊野の一部

《11月11・25日》

・中央

《11月18日》

・新湧・北新・高倉・川上・上篠津・旧豊ヶ丘・旧沼ノ端・旧上達布・旧平安・豊野

10年を目安に住宅用火災警報器を交換しましょう！

令和2年11月号 ふれあいの里 新しのつ村 ⑭

## 小中連携教育から 小中一貫教育へ

その1

～令和3年4月導入に向けて～

令和3年4月から新篠津小学校および新篠津中学校において、小中一貫教育を導入します。

村全体で「めざす子ども像」を共有し、系統的・継続的に教育活動を行うことで、確かな学力の育成や豊かな人間性等を育成します。

村では、これまで小中連携教育として、小学6年生の中学校への体験入学や小中教職員の全体研修会など、教育課程や教育目標の共通部分に関して連携してきました。



今後は、変化の激しい将来を見据え、義務教育9年間を見通した教育を推進し、子どもたち一人ひとりの良さを生かすとともに、更なる教育の質の向上を図り、村が掲げる教育目標の実現を目指します。



小中一貫教育って何？

小中連携教育のうち、小・中学校が「めざす子ども像」を共有するとともに、9年間を通じた教育課程を編成し、それに基づき行う系統的・継続的な教育を行うことです。（中央教育審議会初等教育分科会の協議内容を参考に定義）

校舎は一つになりますか。  
校長は一人になるのですか。



小学校は「中学校併設型小学校」、中学校は「小学校併設型中学校」として、校舎は今のまま使用します。また、それぞれの学校に校長・教頭・教職員が配置されます。



小中一貫教育では、どのような効果が期待できますか。

小中一貫教育の導入により、次のような効果が期待できます。

- ①確かな学力・体力の育成(新しい時代に必要な資質・能力の育成)
- ②豊かな人間性・社会性、自己有用感・自己肯定感の育成
- ③地域とともにある学校づくりの充実
- ④教師の指導力の向上

小中一貫教育は必要ですか。



義務教育の9年間は、子どもたちにとって自分の基礎をつくる大切な期間です。

しかし、その9年間は「小学校」と「中学校」の二つに分かれていて、指導体制や方法などに違いがあります。

子どもたちを取り巻く教育環境が多様化・複雑化してきている今日、社会で生きる実践力や対応力を身に付けることが必要です。

その解決方法の一つとして、「小学校」と「中学校」をつなぎ、9年間を通じた教育を行うことが必要です。

次号では「小中一貫教育の基本的な考え方」、「めざす子ども像」等について、お伝えします。

〇問合せ〇

教育委員会学校教育係 ☎ 57-2111(内線710・712)



# くらしの情報

福祉係からのお知らせ

## 毎年11月は児童虐待防止推進月間です

自分が子どもを虐待しているかもしれない、子育てに悩んでいると感じたら一人で悩まずにご相談してください。

近隣で子どもの虐待を見た、聞いた、疑わしいと感じた場合は児童相談所全国共通ダイヤル「189（いち はやく）」または、住民課福祉係までご連絡ください。守秘義務は徹底しておりますので、ご安心ください。また、匿名のご連絡でも構いません。

なお、子どもの生命の危険に関わる、もしくは障がいを残す危険があるなど早急に保護する必要がある場合は110番通報をしてください。

皆さまのご理解とご協力をお願いします。

児童虐待の種類と内容については下記の表をご覧ください。

虐待の種類	内 容
身体的虐待	<ul style="list-style-type: none"><li>・首を絞める、殴る、蹴る、投げ落とすなどの暴力</li><li>・逆さづりにする</li><li>・やけどをさせる</li><li>・溺れさせる</li><li>・冬に戸外に閉め出す…など</li></ul>
ネグレクト(養育保護義務の拒否、怠慢)	<ul style="list-style-type: none"><li>・適切な衣食住の世話をしない</li><li>・家に閉じ込める</li><li>・病気になっても病院に連れて行かない</li><li>・子どもを自動車の中に放置する…など</li></ul>
心理的虐待	<ul style="list-style-type: none"><li>・大声や言葉による脅し</li><li>・無視</li><li>・きょうだい間の著しい差別的扱い</li><li>・子どもの前で暴力を振るう…など</li></ul>
性的虐待	<ul style="list-style-type: none"><li>・性的ないたづらを強要する</li><li>・性器や性交を見せる</li><li>・ポルノグラフィの被写体にする…など</li></ul>



○問合先／住民課福祉係 ☎ 57-2111(内線350～352)

犬の糞(ふん)は持ち帰りましょう!

令和2年11月号 ふれあいの里 新しのつ村 ⑬

## 農地を鳥獣被害から守りませんか？

### 新篠津村有害鳥獣捕獲担い手確保事業補助金のご案内(令和2年度)

有害鳥獣の捕獲担い手確保対策として、狩猟免許取得に係る経費の一部を助成します。

#### <助成対象者>

- ①狩猟免許を取得した者で、当該狩猟者登録を受けた年度から5年間(更新・再取得の場合は免許の有効期間まで)村での捕獲活動に従事することを誓約した者
- ②村内に住所を有する者
- ③村税等を滞納していない者
- ④狩猟免許取得後に北海道猟友会江別支部新篠津部会に入会した者(第1種銃猟免許)

#### <助成対象免許>

- ・狩猟免許のうち ①わな猟 ②第1種銃猟(散弾銃のみ)が対象

#### <助成内容>

- 新規取得者：10割助成(但し、散弾銃・銃保管庫・弾倉ロッカーに関しては合計10万円が上限、くくり罠は1万円が上限)
- 更新・再取得：半額助成

①わな猟取得に係る費用(例)	助成額(新規)	助成額(変更、再認定)
狩猟免許費用：42,000円 くくり罠費用：10,000円	42,000円 10,000円	21,000円 5,000円
合計：52,000円	52,000円	26,000円

②第1種銃猟取得に係る費用(例)	助成額(新規)	助成額(変更、再認定)
狩猟免許費用：57,000円 銃砲所持許可費用：81,000円 散弾銃・銃保管庫・弾倉ロッカー：240,000円	57,000円 81,000円 100,000円	28,000円 40,000円 0円
合計：378,000円	238,000円	68,000円

※新規取得者は失効後5年経過した者を含みます。

(1人1免許につき1回のみ適用)

※助成額は千円未満を切捨てた額になります。

○問合せ先/産業建設課農業振興係 ☎ 57-2111(内線411・412)





# くらしの情報

役場からのお知らせ

## 村内公営・民営住宅の空室状況(10月10日現在)

村内の公営・民営住宅の空室状況をお知らせします。

最新の空室状況等、住宅に関するお問合せは、それぞれの管理担当者・会社をお願いします。

	公営住宅	サンフロンティア 大有等(4ヵ所)	北成ハイツ (かつら自治会)
空室	随時、受付中	14 部屋	1 部屋
問合せ先	産業建設課建築係 ☎ 57-2111 (内線430)	北勝都市開発株式会社 ☎ 011-640-3313	札幌宅商株式会社 ☎ 011-822-1800

## 【自衛官募集中】

### ◆自衛官候補生◆(任期制自衛官)

〔応募資格〕採用予定月の1日現在、18歳以上33歳未満の男女

〔受付期間〕年間を通じて行っております。

### ◆陸上自衛隊高等工科学校生徒◆

〔応募資格〕男子で中卒(見込含)17歳未満の人

〔受付期間〕令和2年11月1日(日)～令和3年1月6日(水)まで

問合せ先：自衛隊札幌地方協力本部 江別地域事務所  
広報官 酒井 晃夫 ☎ 011-383-8955  
または住民課住民生活係 ☎ 57-2111(内線354)

## New Face(10月1日付採用)

## ●地域おこし協力隊●



10月1日付で地域おこし協力隊1名を採用しました。皆さんよろしくお願ひします！

押切 健太郎  
隊員

配属／農商工連携推進員

出身／東京都

趣味／スポーツ全般

頑張りたいこと／地域住民の一員として、村産の野菜をたくさん売って、経済効果を高めたい。

暖かい村民の皆さんの期待に応えていきたいと思っているので、これからよろしくお願ひします。

商工観光係からのお知らせ

## ふれあい公園パークゴルフ場の終了のお知らせ

今シーズンのふれあい公園パークゴルフ場の営業は、11月3日(祝)までとします。

なお、営業終了後11月4日(水)～8日(日)までは1年の感謝を込めて、無料開放とします。

○問合せ先／総務課商工観光係

☎ 57-2111(内線240・250)

## 村民限定 温泉の日

毎月1日・15日は、村民全ての方の入浴料が無料です。

高齢者のご相談は…

## 「新篠津村 地域包括支援 センター」へ

高齢者の方々やご家族の「介護」や「医療」「保健」「福祉」などに関するご相談に応じています。

○時間／平日：午前8時45分～午後5時15分

○場所／保健センター

○問合せ先／☎ 58-3363

## 心配ごと相談所

○開催日／毎月第3火曜日

○時間／午前9時半～正午まで

○場所／保健センター

直通電話でのご相談も受けております。

➡090-9439-6550

10年を目安に住宅用火災警報器を交換しましょう！

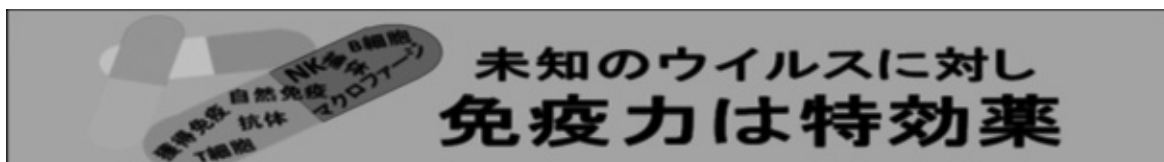
令和2年11月号 ふれあいの里 新しのつ村 ⑱

# くらしの情報

新型コロナウイルスは「うつらない」「うつさない」とともに、**感染してしまっても無症状・軽症で済むように免疫力を強化しましょう。**

## 1 うつらないために～免疫力を強くしましょう

こまめな手洗いでウイルスを体内に侵入させない対策はもちろん、**侵入したウイルスを素早く撃退する「免疫力」が重要**です。免疫機能は、免疫細胞と腸内細菌のバランスを保つことで調節され、そのためには、**バランスが良い食事が不可欠**です。加えて、**規則正しい生活習慣と適度な睡眠**で、疲労をためない。さらに、**適度な運動や熱すぎない温度の入浴**で血行を良くし、体温を上げることで、免疫力を強くします。



生活習慣病の予防や持病のコントロールも免疫力を強くします。例えば、**糖尿病だから重症化しやすいわけではなく、血糖値のコントロール不良が良くない**という報告があります。村では、健(検)診に助成と無料送迎バスをご用意しているので、是非ご利用ください。(ご案内は12ページ)

また、不確かなインターネットや他者からの情報に惑わされ、過剰な不安状態になると免疫力を弱めます。道内、特に石狩管内では、流行が続いていることによる知見の蓄積が進み、下記のような環境に変わってきました。村では、千歳市の高齢者施設での新型コロナウイルス感染症クラスター対応と訪問診療の経験豊富な講師をお呼びした**講演会を緊急開催**しますので、免疫力アップのために、是非ご来場ください。(ご案内は13ページ)

日本の医療水準は

コロナに対する知識が蓄えられた今では



## 2 うつさないために～思いやりマスクのススメ

このウイルスは、**発症2日前から感染力**がありますので、流行防止には、マスク着用が効果的です。特に、元気な方には「マスクを必ずして、高齢者には絶対にうつさない」というご配慮をお願いします。ただし、息苦しい時や他人に接しない場面では、マスクを外しましょう。



参考 久留米大学医学部免疫学講座ホームページ

## 3 もしもの場合の相談窓口(一部変わりました)

持病がある高齢者の方は、ためらわずに、かかりつけ医師か下記へ電話相談しましょう。

○北海道新型コロナウイルス感染症健康相談センター

フリーコール ☎ 0800-222-0018 24時間365日対応

北海道江別保健所 ☎ 011-383-2111 (平日: 午前8時45分～午後5時30分)

救急安心センターさっぽろ #7119 または ☎ 011-272-7119 24時間365日

※一般相談や集会でのコロナ勉強会は、お気軽に役場の保健師 ☎ 57-2111へおたずねください。



## 全日本まと入れ選手権大会

新篠津村発祥・老若男女・全人類対応スポーツ

「ふれあい学園」の世代間交流活動で昨年度、第1回が開催された「全日本まと入れ選手権大会」。今年度は残念ながら新型コロナウイルス感染防止のために「ふれあい学園」では行われていませんが、社会福祉協議会の「ふれあいサロン」の中で少人数で密を避けながら行われております。

ルールはとても簡単で玉入れの玉を輪の中やかごの中に投げ入れて得点を競うだけです。得点は輪の中は1点、かごに入れば10点と単純ですが、10点のかごに入った時の快感がたまりません。

各自治会でのレクリエーション活動には最適です。セットは、保健センターにありますので、実施する時は保健センターにあらかじめお問い合わせください。



## お知らせ

11月5日(木)に予定されていた「ふれあい学園」は新型コロナウイルス感染防止のため中止になりました。



## 子ども達にとって楽しい空間に

子ども達に様々な理由をつけて「本を読みなさい」と言ったところで、すんなりと読むものではありません。それよりも「本ってこんなに面白いんだよ」と読み聞かせをしたり、興味のある本を与えたりすることが大切です。

自治センター図書室も子ども達にとって楽しい空間にするように工夫しています。10月はハロウィンの飾りつけをしていました。11月、12月と月ごとに替えていく予定です。



## 「遊ゆうクラブ」からのお知らせ

主に、子どもたちがスポーツに親しむキッカケづくりと地域スポーツ活動の場として開催しています。皆さんの参加をお待ちしています！！

○11月の教室日程（場所：B & G 体育館）

教室内容	対象	日程	時間
バドミントン	小学生～一般	11 / 9	毎週月曜日
		11 / 16	午後7時～ 8時30分まで
		11 / 30	

○指導者／遊ゆうクラブ指導者

○募集／15名程度

（※受付は当日会場）

○受講料／会 員200円

非 会 員400円

○問 合 先／「遊ゆうクラブ」事務局

松永 ☎ 57-2451

丸山 ☎ 58-3246

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止になることがあります。詳しくは、B & G 体育館または「遊ゆうクラブ」事務局にお問い合わせください。

# 11月の緊急救急当番医はつぎのとおりです (変更になる場合があります)

江別市 診療時間は各病院へお問合せください。						岩見沢市内の緊急救急当番医について		
日	曜日	《内科系》		《小児科系》		《外科系》		
1	日	野幌病院 野幌町53 ☎011-382-3483	松尾こども クリニック	高砂町 25-11 ☎011-384-8819	溪和会江別 院	野幌代々木町 81-6 ☎011-382-1111	※岩見沢市内の緊急救急当番医は ①岩見沢医師会のホームページ ②新篠津消防署 ☎0126-57-2034 ③新篠津村役場(当直) ☎0126-57-2111 で直接ご確認ください。	
3	祝	大麻内視鏡 内科 クリニック	大麻東町 31-1 ☎011-386-3366	-	-	江別市立 院		若草町6 ☎011-382-5151
7	土	-	-	-	-	溪和会江別 院		野幌代々木町 81-6 ☎011-382-1111
8	日	溪和会江別 院	野幌代々木町 81-6 ☎011-382-1111	おおあさ鈴木 ファミリー クリニック	大麻扇町3 ☎011-386-5303	溪和会江別 院	野幌代々木町 81-6 ☎011-382-1111	※急な病気やケガで、救急車を呼ぶか、医療 機関を受診すべきか迷ったときは、救急安 心センターへお電話をしてください。受付 員や看護師が症状に応じて、119番への転送 や医療機関の受診案内、応急手当などの助 言を行います。(24時間365日利用できます)
14	土	-	-	-	-	谷藤病院	幸町22 ☎011-382-5111	
15	日	高橋内科医院 三番通り クリニック	大麻ひかり町 32-1 ☎011-387-7788	ウルトラ 内科小児科 クリニック	大麻栄町 11-9 ☎011-688-8801	谷藤病院	幸町22 ☎011-382-5111	
21	土	-	-	-	-	江別市立 院	若草町6 ☎011-382-5151	
22	日	江別市立 院	若草町6 ☎011-382-5151	江別市立 院	若草町6 ☎011-382-5151	江別市立 院	若草町6 ☎011-382-5151	
23	祝	アウル内科 クリニック	東野幌本町 2-18 ☎011-383-3456	-	-	溪和会江別 院	野幌代々木町 81-6 ☎011-382-1111	
28	土	-	-	-	-	谷藤病院	幸町22 ☎011-382-5111	
29	日	江別内科 クリニック	元江別本町 35-2 ☎011-381-8900	よしなり も クリニック	上江別東町 44-17 ☎011-391-4470	谷藤病院	幸町22 ☎011-382-5111	



**#7119**

救急安心センターさっぽろ

または 011-272-7119

**24時間365日対応**



## 地域おこし協力隊 UPDATE



こんにちは！地域おこし協力隊のトムです。  
8月から9月末まで、InstagramとTwitterにて #しんしのつなう をつけて投稿する、「オンライン写真展コンテスト」を開催しました。参加していただいた皆さま、本当にありがとうございました！

350枚以上のエントリーがあり、どれもいい写真ばかりで、審査が難しかったです！観光の方々からのエントリーが多く、しのつ公園やキャンプ場、しのつ湖での楽しい様子が写真から伝わりました！

今回は賞品を獲得された作品を紹介しようと思います！ラストページにはカラーで紹介していますので、じっくりご覧ください♪賞品はご連絡後、配送させていただきました！

当選者の皆さん おめでとうございます！！

日・曜日	事業名	時間	場所
2日(月)	健康診査	送迎バス7:40 出発	対がん協会 札幌がん検診センター
4日(水)	健康診査	送迎バス7:40 出発	"
4日(水)	マザーズ ※臨床心理士の先生が来ます	10:00 ~ 11:30	保健センター
5日(木)	ふれあいレストラン	10:30 ~ 13:00	"
6日(金)	幼児教室 「地域おこし協力隊の トムとあそぼう」	10:00 ~ 11:30	"
9日(月)	こつこつサークル	9:30 ~ 11:30	"
12日(木)	健康診査	送迎バス7:40 出発	対がん協会 札幌がん検診センター
16日(月)	歩む会	13:30 ~ 15:30	保健センター
17日(火)	乳幼児健診	10:00 ~ 12:30	"
17日(火)	心配ごと相談 TEL 090-9439-6550	9:30 ~ 12:00 11月担当 小林雅子	"
18日(水)	マザーズ	10:00 ~ 11:30	"
20日(金)	ふれあいレストラン	10:30 ~ 13:00	"
27日(金)	幼児教室 「新聞紙であそぼう」	10:00 ~ 11:30	"
30日(月)	こつこつサークル	9:30 ~ 11:30	"

**※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止になることがあります。変更内容は、案内文書やホームページ等によりお知らせします。不明な点は、各主催者へ確認してください。**

## 法律相談

本村の顧問弁護士である橋本・大川合同法律事務所では、常時電話または事務所での相談を受けています。

ご相談の際は事前に連絡をお取りください。  
住所：札幌市中央区北4条西20丁目1番28号  
橋本・大川合同法律事務所  
弁護士 橋本 昭夫  
☎(011)631-2300 FAX(011)621-0403



保健師  
の  
健康一番

## 「水を飲んで健康に！」

保健師 小川 莉奈

はじめまして。9月から採用された保健師の小川です。社会人1年目の未熟者ですが、地元である新篠津村で働かせて頂くことになり、とても嬉しく思っています！ご迷惑おかけすることもあるかと思いますが、精一杯頑張りますのでよろしくをお願いします。

さて、気づけばもう11月。本格的に寒くなり、体調も崩しやすい時期かと思えます。皆さんは健康のために何か気をつけていることはありますか？私は最近水分を多くとるように意識していますが、水分をとることは身体に多くのメリットをもたらすと言われているので今回ご紹介したいと思います！

### 【体内での水の働きとメリット】

- 血液をさらさらにして老廃物や毒素を排泄する
- 酸素や栄養を全身に届ける手助けをする
- 体内の熱を発汗によって逃し、体温を調節する



これらの働きによって…

- ①脳梗塞、心筋梗塞のリスク軽減！！
- ②免疫力アップ！！感染症予防にも有効ですね◎
- ③食べすぎ予防！！食事と一緒に水分をとることで満腹感が得られます。
- ④痩せ体質になる！！筋肉にも水分が行き届き基礎代謝がアップ！
- ⑤美肌効果あり！！冬の乾燥対策にも◎

### 【どのくらい飲むといいの？】

厚生労働省では、1日に必要な水分摂取量は2.5ℓと言われています。食事などで1.3ℓは摂取できるため、残り1.2ℓの水分を意識して取ると良いのです！

起床時、毎食時、入浴後、就寝前にコップ1杯の水を飲むよう意識するだけでも違いますね！ただ、カフェインを含む飲料やアルコールには利尿作用があり、出る量を増やしてしまうため注意が必要です。のどが渴いたな～と感じたときにはすでに脱水が始まっているサイン。こまめに水分補給をし、今年の冬も元気に乗り越えませんか？(※医師に水分を制限されている人は医師の判断に従ってください)

# いまどきの青年

390号



編集／新篠津村連合青年団

寒くなってきました！  
体調管理に気をつけましょう！

## ☆青年団アンケート☆

最近、テレビなどで旅行の特集が多いので今回の青年団アンケートは、『宿泊研修』について簡単なアンケートを取りました。あまり濃い内容じゃないのですが少し紹介しようと思います。

『宿泊研修』は人気の青年団活動です。最近では、青年団員の人数も増え宿泊研修の参加人数は多く、毎年色々な場所へ行き研修するのが楽しみにしている団員が多いです。今年は、コロナの影響もあり宿泊研修は中止になりました。

Q1 宿泊研修で行きたいところ(道内)はどこですか？  
そこでは何がしたいですか？

- A
- ・釧路 海へ行きたい。和商市場に行きたい。
  - ・帯広 美味しいものを食べたい。乗馬をしたい。
  - ・稚内 観光地巡り。最北端に行きたい。
  - ・白老 ウポポイへ行きたい。
  - ・函館 夜景を見たい。海鮮と酒三昧。
  - ・知床 中標津 旭川 奥尻島
  - ・近場で食事 など

Q2 宿泊研修の良さは？

- A
- ・面白い
  - ・体験したいこと、行きたい所を自由に選べる
  - ・親睦を深められる
  - ・良さしかない
  - ・単純に楽しい
  - ・みんなワイワイできる など

Q3 宿泊研修での楽しみといえば？

- A
- ・食事 ・製作体験 ・ハプニング
  - ・自由時間 ・観光
  - ・移動中の景色と会話 ・飲み会 など

Q4 宿泊研修で思い出に残っていることは？

- A
- ・湧別青年団との交流 ・函館での塩辛作り
  - ・きつね ・青い池 ・わさびアイス など

Q5 道内以外も行けるとしたらどこに行きたい？

- A
- ・沖縄 ・京都 ・福岡 ・鹿児島 ・熊本 ・香川
  - ・東京 ・大阪 ・徳島 ・高知 ・岩手 ・宇都宮
  - ・屋久島 ・宮古島 ・奄美大島 ・ハワイ など

青年団アンケートでした！

## 第76回新篠津村連合青年団弁論大会 中止のお知らせ

11月14日に自治センターを借りて開催する予定でした、『第76回新篠津村連合青年団弁論大会』は、青年団で話し合った結果、今年度は健康の安全を優先に考えて中止することに決まりました。楽しみにしていた方は、ごめんなさい。今年度の弁論大会で発表する予定だった青年団員の原稿は冊子にしてください。もし読めるように自治センターに置かせてもらう予定です。楽しみにしていた方や気になる方はぜひ読んでみてください。

今年度は、コロナの影響で青年団活動もほとんど中止になって残念ですが来年度は開催できるように願っています。

～「#しんしのつなう」  
オンライン写真展コンテスト入賞作品決定！～



広報のひろば

▽9月1日～30日の間にツイッター、インスタグラムで募集していた「#しんしのつなう」の入賞作品が決定しました。

短い期間での開催にも関わらず358件もの応募を頂きました。

応募頂いた皆様ありがとうございました。

キャンプ場、しのつ公園、しのつ湖などをバックにキャンプを家族と楽しむ写真や朝日・夕日の輝きを活かした写真、友人とアウトドアを楽しむ写真など、どの写真も新篠津の風景と共に生き生きとした人や動物を収めた素晴らしい作品で審査もとても難航しました。

厳正な審査の結果、最終的に12作品が入賞作品に選ばれました。

受賞された、皆様おめでとうございます。

ここで紹介できなかった残り6作品は21ページの地域おこし協力隊UPDATEで紹介していますのでこちらも是非ご覧ください。

郵便局だよ

年賀はがき発売中！一年の始まりのご挨拶は年賀状で！！種類は、無地、インクジェット紙、ディズニー、絵入り（全国版・地方版）、インクジェット写真用と取り揃えておりますので、ぜひご利用ください。

種類によっては売り切れの場合もございますので、ご了承ください。

村の人口・世帯数  
令和2年10月1日現在

人口 3,000人（前月比 -6人）  
男 1,443人（ " -6人）  
女 1,557人（ " ±0人）  
世帯数 1,396世帯（ " -4世帯）

発行／新篠津村（〒068-1192）  
北海道石狩郡新篠津村第47線北13番地  
編集／総務課企画係 TEL0126-57-2111  
FAX0126-57-2226  
E-mail：kikaku2@vill.shinshinotsu.hokkaido.jp  
URL：http://www.vill.shinshinotsu.hokkaido.jp/  
印刷／㈱総北海札幌支社 札幌市東区北21条東1丁目4-6

▽「しんしのつ」の風景からとして  
広報紙で紹介する写真を募集して  
います。  
▽広報に関するご意見やご要望  
などをお聞かせください。