

広報

なかとんぼ

3

No.652

2014

北緯45度癒しの里
中頓別町

昔の遊びを体験

Contents・目次

- 第39回健康づくり講座……………2～4
- インフォメーション……………5～8
- 図書室だより……………9
- 戸籍だより・あとかき……………10

中頓別小学校の1年生が2月27日、生活職人さんたちに昔の遊びを教わりました。子どもたちは、けん玉、コマ回し、竹とんぼ、あやとり、お手玉などを体験。

普段なかなかできない遊びができ子どもたちは大満足でした。

ロマン息づく大自然の町ー中頓別



第39回 健康づくり講座

いつまでも ハツラツで!

第39回目を迎える、町民の健康意識を高める健康づくり講座が2月14日、町民センターで行われ210名程の町民が参加しました。

会場内は、保健師・栄養士による健康相談や栄養相談が行われ、健康でいられるためにどのような生活を送らなければならないか、また、一人ひとりの健康状態に合わせたバランスの良い食生活が送られるようにアドバイスを受けていました。その他にも歯科検診、救急救命士による救命措置コーナー、体操コーナー、体験コーナーなどが行われました。

体操コーナーでは、しものまさはひろウインドープロデューサーを招き、「あへあほ体操」を行いました。この体操は、「あ・へ・あ・ほ」とお腹を使って発声することによりインナーマッスルを鍛えるというもので、普通の腹筋運動に比べ簡単に取り組むことができます。



体験コーナーでは、「野菜350グラムはどのくらい」を計るコーナーがありました。これは「健康日本21」で、成人の1日当たりの野菜摂取量の目標項目になっています。野菜に含まれているビタミンは細胞の修復を促すため、がんを予防する働きがあります。また、食物繊維が糖やコレステロールに吸着し排泄を促すので、生活習慣病の予防に効果を発揮します。



そこで今回の健康づくり講座の体験コーナーでは、1日に必要な野菜の量「350グラム」がどのくらいか、実際の野菜を使用して計ってみました。体験者の感想では、「このくらいの野菜の量なら1日に食べられるね」という感想が多く聞けました。参考までに、350グラムは写真に掲載しているくらいの量です。

21 世紀における国民健康づくり運動 「健康日本 21」とはなに？

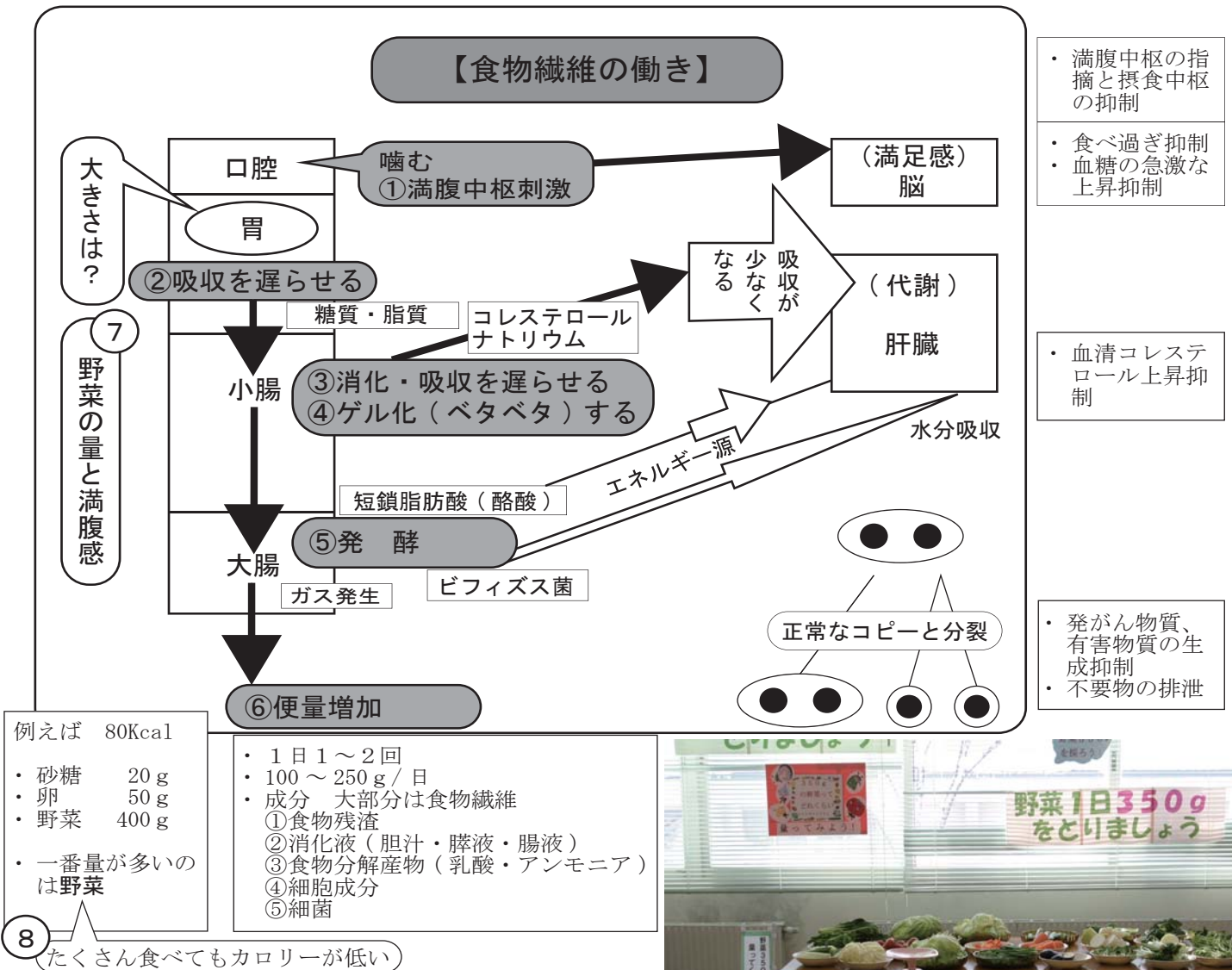
「健康づくり 21」は、国民・企業等に健康づくりの取り組みを浸透させ、健康増進の観点から理想とする社会を目指す運動です。平成 25 年度からは、新たな健康課題や社会背景等をふまえ、「健康日本 21（第二次）」が始まりました。

□健康日本 21 の 5 つの柱

1. 健康寿命の延伸・健康格差の縮小
2. 生活習慣病の発症予防と重症化の予防の徹底
3. 社会生活を営むために必要な機能の維持・向上
4. 健康を支え、守るための社会環境の整備
5. 栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善がうたわれています。



【食物繊維の働き】



健康づくり



講演では、浜美枝さんを講師に招き、「浜美枝の人生エッセイ 逢えてよかった!!」をテーマに講演が行われました。

浜さんの母親は95歳になりますが、いつも庭の手入れや料理を作って元気に過ごしていて母の姿を見て、体を動かすことは大事なことでと感ぜられると話されていました。

そして、今日中頓別の皆さんに逢えて幸せなことであり、「逢えてよかった」と言う言葉が浜さんの一番好きな言葉だと話されました。9年位前にハイヒールを履いていた時に、転倒してしまい背骨の圧迫骨折をしました。医者から「数ミリずれていたら不随になる」

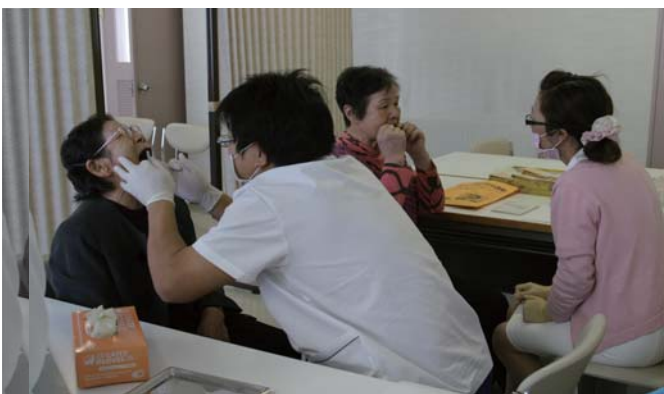


と言われるくらいのけがをされたそうです。

それ以来ハイヒールを履かないといけないときは、持ち運んで履かないといけない場合のみ履くことにしたそうです。それを教訓に自分のリズム、体力を教えられ、絶対に無理をしてはいけなかったそうです。

そして、骨折は一番こわく今は恥ずかしがらずに手すりを使って階段の上り下りをしているとのこと。みなさんも骨折には気を付けて、階段等では恥ずかしがらずに手すりを利用しましょうと呼びかけていました。

一人でも家族でも、おいしく食べられる事は大切なことで、食は命であり、また、安全でいなければならない。日本は今後長寿社会になる一方、いかに健康でいられるかそれと、人から助けをもらわず、誰かの助けをすることこれが大切な事だと思っていますと話され、講演を聞いている方々は、うなずきながら話を聞き入っていました。



後期高齢者医療制度のお知らせ

■高額介護合算療養費及び医療費通知について■

■高額介護合算療養費について

医療と介護の両方を利用している世帯の自己負担を軽減する制度です。

同じ世帯の被保険者が、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ときは、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。なお、手続きには市町村窓口への申請が必要となります。

- 後期高齢者医療制度または介護保険の自己負担額のいずれかが0円の場合は対象となりません。
- 支給額が500円未満の場合は支給されません。

◆自己負担限度額表

【1年分の自己負担額の計算期間:8月1日～翌年7月31日】

負担割合	区 分		自己負担額の合計の基準額
3割	現 役 並 み 所 得 者		67万円
1割	一 般		56万円
	住 民 税 非 課 税 世 帯	区 分 Ⅱ (※1)	31万円
		区 分 Ⅰ (※2)	19万円

※1 世帯全員が住民税非課税である方

※2 世帯全員が住民税非課税であり、世帯全員の所得が0円（公的年金収入のみの場合、その受給額が80万円以下）、または老齢福祉年金を受給している方

■医療費通知の送付を希望される方へ

北海道後期高齢者医療広域連合では、発行をご希望される方を対象に、医療費を半年ごとにまとめた医療費通知を送付しています。

◆新たに発行をご希望の方はご連絡ください

新たに発行をご希望の方は、お手数ですが、北海道後期高齢者医療広域連合または中頓別町保健福祉課保健福祉グループへご連絡ください（電話でのご連絡だけで手続きできます）。

- すでに「発行希望」のご連絡をいただいている方につきましては、継続して発行しますので、再度のご連絡は必要ありません。
- この通知を受け取られたことにより、申請等の手続きをされる必要はありません。
- ※ この通知を確定申告などの「医療費控除」の領収書の代わりとすることはできません。

お 問 い 合 わ せ 先

北海道後期高齢者医療広域連合
住所 〒060-0062
札幌市中央区南2条西14丁目
国保会館6階
電話 011-290-5601

中頓別町
保健福祉課保健福祉グループ
電話 6-1995

後期高齢者医療制度のお知らせ

～ 運営協議会委員の募集について ～

運営協議会委員を募集しています

北海道後期高齢者医療広域連合では、住民の皆様の代表として、制度の運営に関する重要事項をご審議していただく運営協議会委員を募集しています。

【応募資格】	道内在住の満20歳以上の方（ただし、議員や公務員等を除く）
【応募人数】	5名
【任 期】	平成26年7月から2年間（開催は年3～4回を予定しています）
【応募方法】	北海道後期高齢者医療広域連合及び町窓口にある応募要領を参照してください
【応募締切】	平成26年4月30日（水）
【選 考】	選考委員会を設置し、提出された小論文等により総合的に委員を選考します
【報酬など】	1日につき5,000円の報酬と旅費を支給します

消費税法改正等のお知らせ

社会保障と税の一体改革による主な消費税法改正の概要

1. 消費税率が引き上げられます

消費税（地方消費税を含む。）の税率は、平成26年4月1日から8%に引き上げられます。

消費税の課税事業者が、平成26年4月1日を含む課税期間分（個人事業者の場合は平成26年分）の消費税及び地方消費税の確定申告書を作成するためには、課税売上げ・課税仕入れについては、帳簿等において、旧税率が適用されたものと新税率が適用されたものに区分しておく必要があります。

なお、税率引き上げに伴う経過措置により、平成26年4月1日以後に行われる取引であっても、旧税率が適用される場合があります。

2. 任意の中間申告制度が創設されました

直前の課税期間の確定消費税（地方消費税額を含まない年税額）が48万円以下の事業者（中間申告義務のない事業者）が、任意に中間申告書（年1回）を提出する旨を記載した届出書を納税地の所轄税務署長に提出した場合には、当該届出書を提出した日以後にその末日が最初に到来する6月中間申告対象期間以後の6月中間申告対象期間について、自主的に中間申告・納付することができることとされました。

事業年度が1年の法人については、平成26年4月1日以後開始する課税期間の中間申告から適用されます。

なお、個人事業者の場合には平成27年分の中間申告から適用されます。

消費税転嫁対策特別措置法に規定する総額表示義務の特例措置

消費者向けの価格表示については、税込価格を表示（総額表示）することが義務付けられていますが、「消費税の円滑かつ適正な転嫁の確保のための消費税の転嫁を阻害する行為の是正等に関する特別措置法」（消費税転嫁対策特別措置法）により、平成25年10月1日から平成29年3月31日までの間は、「現に表示する価格が税込価格であると誤認されないための措置」（誤認防止措置）を講じている場合に限り、税込価格を表示（総額表示）しなくてもよいとする特例が設けられました。

なお、消費者の方々の利便性にも配慮する観点から、この特例の適用を受ける事業者は、できるだけ速やかに「税込価格」を表示するよう努めることとされています。

【誤認防止措置の具体例】

（例 1）

値札、チラシ、ポスター、商品カタログ、インターネットのウェブページ等において、商品等の価格を次のように表示する。

〇〇円（税抜価格）

〇〇円（税別）

〇〇円（本体価格）

〇〇円＋税

〇〇円＋消費税

（例 2）

個々の値札等においては、「〇〇円」と税抜価格のみを表示し、別途、店内の消費者が商品等を選択する際に目に付きやすい場所に、明瞭に、「当店の価格は全て税抜価格となっています。」といった掲示を行う。

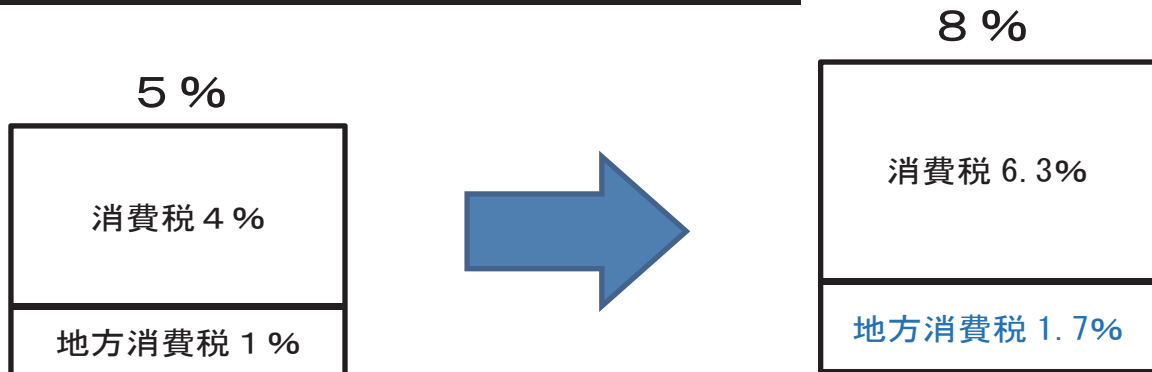
※ 消費税率の引き上げを含む消費税法の改正内容については、国税庁ホームページの「消費税法改正のお知らせ（社会保障と税の一体改革関係）」をご覧ください。

【国税局HP】

<http://www.nta.go.jp/shiraberu/ippanjoho/pamph/shohi/kaisei/201304.htm>

消費税率（国・地方）の引上げについて

1 消費税率（国・地方）が引き上げられます。

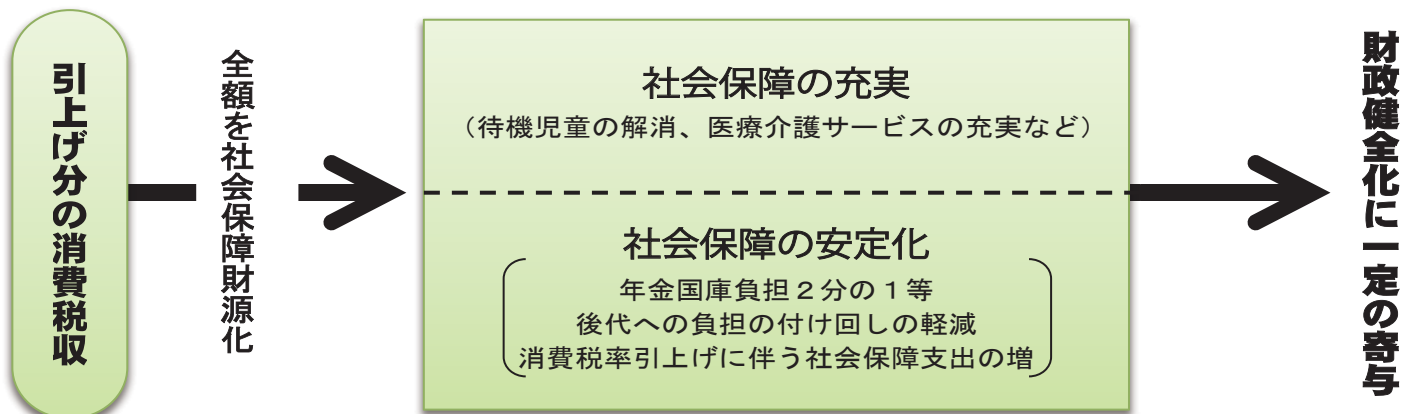


平成 26 年 4 月 1 日～

※ 地方消費税とは、国税である消費税と同様に、事業として行った商品の販売、サービスの提供等の国内取引や外国貨物の引き取りに対して課税される都道府県税です。

※ 消費税率 10%（消費税 7.8%・地方消費税 2.2%）への引上げについては、改めて経済状況等を総合的に勘案した検討を行います。

2 引上げ分の消費税収（国・地方）はすべて社会保障財源化されます。



3 円滑かつ適正な転嫁にご理解とご協力をお願いします。

○ 消費税率（国・地方）の引上げに当たって事業者の方々が円滑かつ適正に転嫁できるよう、転嫁、広告・宣伝、価格表示、便乗値上げ等に関する相談窓口を設置しています。

ご相談がある方は以下の相談窓口にお問い合わせください。

お問合せ先 中頓別町役場 総務課住民グループ

電話 6-1111

FAX 6-1155

消費税価格転嫁等総合相談センター 専用ダイヤル：0570-200-123

【受付時間】平日 9:00～17:00（平成 26 年 3 月・4 月は土曜日も受付）

※ お住まいの地域に応じて、以下の通話料金がかかります。

● 固定電話：8.5 円～80 円/3 分間、携帯電話：90 円/3 分間、公衆電話：30 円～220 円/3 分間

HP 上の専用フォーム：<http://www.tenkasoudan.go.jp>（24 時間受付）

「このゆびと〜まれ♪」 の活動

図書室だより

※ 2月13日 小学校にて読み聞かせ・書架整理



※ 2月20日 保健センターにて読み聞かせ



今月の新着図書

(2月20日現在)

一般向け図書

『穴』 小山田浩子
『教場』 長岡弘樹
『聖なる怠け者の冒険』 森見登美彦
『ランチのアッコちゃん』 柚木麻子
『炭水化物が人類を滅ぼす』 夏井睦
『告発』 西村京太郎
『一千兆円の身代金』 八木圭一
『ぼくは戦争は大きい』 やなせたかし
『亡命者―白鳥警部射殺事件の闇』 後藤篤志
『湯島ノ罌―居眠り磐音江戸双紙』 佐伯泰英
『疾風ロンド』 東野圭吾
『アクティブメジャーズ』 今野敏
『安部公房とわたし』 山口果林
『11/22/63 上・下』 スティーブン・キング

児童向け図書

『からすのそばやさん』 かこさとし
『どろぼうがつこうだいうんどうかい』 かこさとし
『かいけつゾロリなぞのスパイと100本のバラ』 原ゆたか
『ごぞんじ! かいけつしろずきん』 もとしたいづみ
『富士山うたごよみ』 俵万智
『乗り物の迷路』 香川元太郎
『おべんとういただきます』 堀川真
『捨て犬・未来命のメッセージ』 今西乃子
『まよなかのほいくえん』 いとうみく
『かあちゃん取扱説明書』 いとうみく
『続・世界のなめこ図鑑』 金谷泉
『じゃぐちをあけると』 しんごうすすむ
『世界をぼうけん! 地図の絵本』 ニック・レイン

注目の新着本

(一般書) 『いじめの構造―なぜ人が怪物になるのか』
著：内藤朝雄 講談社



学校や社会からこの苦しみが消えない理由とは? いま学校で、家庭で、必読の書!

(児童書) 『世界を変えた人々365』
著：田島信元 永岡書店



様々なジャンルの「世界を変えた人々」のお話を1年分(365日)集めました。近現代の人物や「IPS細胞の研究」「はやぶさの帰還」など新たな出来事を掲載、様々なことに興味を抱けるよう、世界各国、幅広い時代の内容を盛り込みました。親子で一緒に、お子さまが一人でなど、使い方はいろいろ。

※ その他、多数の新着図書が入りました。どうぞ、ご来室ください。

It is good that we have lived in Nakatombetsu
and we would like to live there for long.

— 住んでいてよかった これからも住んでいたい —

風花は天の美少女の泪	武田 雄峰
風花を掌に受け旅路終へ	東海林 海峯
風花舞ふ空悠久の青さかな	菅原 貞子
同じものひとつもあらじ風花す	高橋 妙子
風花の言葉のひびき乙女かな	平田 栄珠
風花や友との会話聞きのがす	山崎 静女
風花や童謡からむ清掃車	高橋 恵翠
やまなみ吟社 二月例会	

平成26年度（第1回）北海道警察官採用試験のお知らせ

枝幸警察署では、北海道警察官採用試験の受験申込書を配布しております。

【最少予定人員】 男性、女性合わせて275名

【試験区分】 A区分～大学卒、B区分～A区分以外の者で、高等学校に在学中の者は除く

【受験資格年齢】 昭和57年4月2日から平成9年4月1日までに生まれた方

【採用予定】 平成27年4月1日以降

【受付期間】 4月1日から16日までの間

※詳細については北海道警察ホームページに掲載されています。

問い合わせは枝幸警察署【0163-62-0110】までご連絡願います。

編集後記

日に日に日照時間が長くなり、春が近づいているのかなと思う今日この頃。日中は融雪も進み朝晩は気温が低下するため、歩道など凍結している場合があります。くれぐれも、転倒には気を付けましょう。浜さんの講演でもありましたが、骨折が一番怖いとのことですので、歩行者の皆さんは足元に気を付けてくださいね。
(tady)

戸籍だより

2月1日～2月28日受付分

(公開にご了承いただいた方のみ掲載しています。)

おくやみ

字上頓別 橋本 チヨさん
(90歳 2月15日)

人のうごき

(平成26年2月28日現在)

世帯 931(-1)

人口 1,900(-4)

男 942(0)

女 958(-4)

()内は前月対比

※世帯数・人口・男・女には、外国人も含まれます。

今月の裏表紙



「昔の遊び」は、世代関係なく一緒に交流がもてて良いものですね。