

広報

うらうす 2023  
No.709

10



目次

表紙	うらうす友だちマラニック
1P	町税の納期のお知らせ
3P	第54回浦臼町民文化祭
6P	運動教室のお知らせ

# 町税の納期のお知らせ

**第3期納期限**

**10月31日(火)まで**

町税(住民税・固定資産税・軽自動車税・国民健康保険税)は、納付書で納期限までに納付してください。すでに口座振替による納付をご利用の場合は、納期限の日引き落としします。

やむを得ない理由によって期限内の納付が困難となったときは、納期限の日以前に必ず役場税務係までご相談ください。事前の相談なく町税を滞納した場合には、勤務先や金融機関などへの財産調査、給与や預貯金の差押えなど、法に基づいた厳しい滞納処分を行うことがあります。

納付方法は次のとおりです。

## ○口座振替による納付

下記の金融機関で口座振替による納付ができます。

- ・北門信用金庫
- ・ゆうちょ銀行
- ・ピンネ農業協同組合浦臼支所

### 《手続きに必要なもの》

- ・納税通知書
- ・通帳およびその通帳の届出印

### 《手続き場所》 各金融機関の窓口

※口座振替による納付は、納付しに行く手間もなく納め忘れも防ぐことができますのでとても便利で安心です。

※ゆうちょ銀行で口座振替の手続きをされる場合は、申込書の「払込先」欄に次の内容を記入してください。

加入者名：浦臼町役場

口座番号：02780-9-960227

払込日：毎月末日

## ○納付書による納付

下記の金融機関窓口では手数料のご負担なく納付ができます。

- ・北門信用金庫
- ・ピンネ農業協同組合
- ・浦臼町役場出納

\*第4期納期限 12月25日(月)

※ゆうちょ銀行では納付書による納付はできません。

※令和5年4月より『北海道銀行』窓口による納付は手数料がかかります。

お問い合わせ 住民課税務係 電話：68-2112

## 紙おむつ等購入費助成(10月～翌年3月分)の申請受付を開始します

3歳未満のお子さんのいるご家庭に、1か月につき『紙おむつ4袋+燃やせるゴミのゴミ袋(40ℓ)1梱包』と交換できる引換券を交付しています。

対象となる方へ申請書を郵送しておりますので、希望される方は保健センターに10月中に申請書を提出してください。

- ・3歳になる月分までが交付対象となります。
- ・おむつが必要ない場合はご連絡ください。
- ・11月～翌年3月の間に申請をすることはできません。
- ・お子さんが生まれた時は、随時申請を受け付けています。
- ・町税や使用料等を滞納している場合は、助成の対象外となります。
- ・引換券は申請時に発行しておりません。滞納状況を確認し、おむつの用意ができ次第郵送いたします。

その他詳しい事やご不明な点につきましては、下記までお問い合わせください。

### 【申請・問い合わせ先】

福祉課子育て支援係(保健センター) 電話 69-2100

# 浦臼町高齢者世帯等除雪費助成事業について

全戸配布チラシにて周知をしていますが、浦臼町では除雪作業が困難な高齢者等の世帯に対し、業者等に支払った費用の一部を助成し、経済的負担の軽減と安全安心な在宅生活を支援します。

## 助成対象となる除雪作業

ご自身がお住まいの家屋（店舗兼住宅を含む）の屋根雪下ろしや窓の明かり取りをはじめ、隣接する車庫や物置の除雪、それら建物が所在する敷地の除排雪に係る作業が対象です。

※11月1日（水）から令和6年3月31日（日）までに行った除雪作業で令和6年3月29日（金）までに支払いを終えているものが助成の対象です。

## 助成対象となる世帯

11月1日時点で下記のいずれかに該当

- (1) 70歳以上の者のみで構成される世帯
- (2) 身体障害者手帳1級・2級または肢体不自由区分の下肢や体幹に該当する者のみで構成される世帯
- (3) 母子および父子ならびに寡婦福祉法による母であって、児童を扶養している世帯
- (4) 要介護1以上の介護認定を受けている単身者世帯
- (5) (1)～(4)に該当する者のみで構成される世帯
- (6) その他町長が特に必要があると認めた世帯（同居の家族の入所や長期入院等）



※生活保護受給世帯、町税の滞納がある世帯は対象となりません。

## 助成額

業者等に支払った額の2分の1（千円未満の端数は切り捨て）、5万円を限度として助成します。

※業者等には、個人（例えば…近所の方や知人）による請負を含みます。

## 申込み方法

対象と思われる方は、保健センターにご連絡ください。

申込みとなった方に申請書を送付いたします。助成を受けるには、業者等との委託契約が必要となります。

※手続きの詳細については、申込時にお伝えいたします。

【申込み・問い合わせ先】福祉課介護福祉係（保健センター） 電話：68-2288

有料広告

### ほくもんフリーローン『まねき猫』

ご融資金利 年5.0%、年7.0%、年9.0%、年14.0%  
（固定金利・保証料含む）（平成27年4月1日現在）

※ご融資金利は保証会社の審査のうえで決定させていただきます。  
※さらにお取引内容によって上記金利より年0.20%優遇いたします。

・ご融資金額 500万円以内 ・ご利用期間 10年以内

※融資条件を変更する場合は、手数料がかかる場合があります。

※保証会社の審査によって、ご希望に添えない場合があります。

※詳しくは当金庫本支店窓口にお問合わせください。

他金融機関、クレジット、消費者金融で

ご利用中のローンの借換もOK

ふれあいを大切にする  
**北門信用金庫**

<http://www.shinkin.co.jp/hokumon/>

北門信用金庫 浦臼支店 TEL 68-2011

# 第54回浦臼町民文化祭

開催日 **10月29日(日)** 開催場所 **農村センター**

- 展示部門：午前 9時00分 ～ 午後 3時30分 (予定)
  - 芸能部門：午前10時00分 ～ 午後 1時30分
  - 町民ふれあい芸術鑑賞会：午後 2時30分 ～ 午後 3時30分 (予定)
- ※開催時間は前後する可能性があります。



主催 浦臼町民文化祭実行委員会  
後援 教育委員会事務局  
お問い合わせ 電話 68-2166 (教育委員会事務局)

## 町民文化祭と一緒に歌いましょう

浦臼町コーラスりらの会では、10月29日(日)開催の浦臼町民文化祭で、ステージの上で一緒に歌ってくださる町民の皆様を募集しています。

曲目は、①赤トンボ ②上を向いて歩こう ③浦臼町民歌の3曲です。

練習は10月12, 19, 26日木曜日の午後6時30分から7時30分まで、役場3階あかねホールで行います。練習では呼吸法や発声の基本から始めますので、気軽にご参加ください。

健康づくりにも役立ちますし、合唱の経験のない方でも大丈夫です。みなさんと一緒にすばらしい思い出をつくりましょう。

問い合わせ先 りらの会 会長 渡辺 裕文  
080-5595-4081

## まちづくりアンケート調査へご協力をお願いします

町の最上位計画であります「第5次浦臼町総合振興計画」(計画期間：令和7年度～令和16年度)の策定を行います。策定にあたり、町民の皆様アンケート調査を行いますので、調査の封筒が届いた方は締切までのご提出にご協力頂きますようお願いいたします。

アンケート名：浦臼町のこれからのまちづくりのための町民アンケート調査

調査対象：15歳以上(中学生を除く)の町民の方から無作為に抽出した1,000名

発送時期・方法：10月6日(金)に郵送します。

提出方法：同封の返信用封筒に入れて郵送いただくか、webでも回答ができます。

調査票にある二次元コードをスマートフォンやタブレットで読み取り、回答して下さい。

締切：10月27日(金)

問い合わせ先：総務課企画係 電話 68-2111

# 北海道障害者職業能力開発校 令和5年度訓練生の募集

北海道障害者職業能力開発校では、令和5年度10月生の訓練生を募集します。

対象者	障がいをお持ちの求職者
訓練科目	建築デザイン科、CDA機械科、総合ビジネス科、総合実務科、プログラム設計科
願書受付期間	10月2日(月)～10月20日(金)まで
選考試験日	11月6日(月)
選考場所	北海道障害者職業能力開発校 砂川市焼山60番地
試験内容	数学・国語・面接
お問い合わせ先	①最寄りのハローワーク ②北海道障害者職業能力開発校 電話 52-2774 FAX 52-9177

## クリーンプラザくるくるからのお願い

くるくるに直接搬入する際は必ずすべてのごみを分別して、透明か半透明の中身の見える袋に入れて持ち込んでください。大型で袋に入らない時も、段ボールや他の箱などに入れての搬入はできませんので、そのまま搬入してください。(※木材等は長さ制限があります。)

また、持ち込むごみは、「資源」「危険」「不燃」「粗大」「可燃」「生」の順番ですみやかに降ろせるように分けて積み、場内では作業員の指示に必ず従ってください。

改めて施設を利用する皆さまのご協力をお願いいたします。

お問い合わせ 住民課生活係 電話：68-2112

## だれでも食堂のご案内

浦臼の野菜をできるだけ使用して月に1回町民が開く、町民のための食堂です。

混雑をさけるため、予約制での開催といたしますので、事前にお申し込みをお願いします。

たくさんの方のご来場をお待ちしております。

日時：10月21日(土) 11:30～13:30 メニュー：ハヤシライス+サラダ  
※11:30から30分ごとの時間予約制です。料金：大人200円 18歳以下無料  
開催場所：ふれあいの家(中央団地敷地内) 申込先：電話 090-2811-8196  
代表 鎌田 眞美

※会場が使用できない場合は中止となります。

### ごみの適正排出にご協力下さい

- ・食べ物の残りは、容器から出し生ごみ袋へ。
- ・ビン・缶・ペットボトルは水洗いをして資源ごみ袋へ。

しばしば不適正な事例がみられます。皆様のご協力をお願いいたします。

お問い合わせ 住民課生活係 68-2112

有料広告

あなたの悩みに  
面談電話 **完全無料**  
相談予約ダイヤル **0125-22-8373**  
平日 10:00～16:00(12:00～13:00を除く)

お気軽に  
電話で相談 ☎ **011-281-8686** 1回15分 相談無料  
※掲載の時間や相談方法は予告なく変更する場合がございます。

札幌弁護士会 中空知法律相談センター

# やってみよう!「がんばらない運動」

運動不足なのはわかっているけど、「ジムに行く時間はない。」「きつい運動は苦手だし…。」と改めて運動に取り組むのはハードルが高いものです。そこで今回は、がんばらなくても普段の生活の中で身体活動を増やす方法や、すきま時間にできるトレーニングを紹介します。

どれも自宅で簡単に取り組める内容になっていますので、参考にしてみてください😊

## 生活の中でできる身体活動

### ◎部屋掃除

掃除機をかけたり、床の拭き掃除も一生懸命やると、全身運動になります。部屋もきれいになって一石二鳥です。

### ◎洗濯

「洗濯カゴから取り出して高いところに干す」という一連の動きが、腕や背中中の筋肉を鍛えます。カゴから取り出すときにスクワットの動きを意識すると、足腰も鍛えられます。

### ◎歩く環境をつくる

リモコンやティッシュを座っても届くところに置いていませんか? 取って遠くに置くことで「座りっぱなし」の防止になります。買い物では取って遠いところに駐車して歩くようにすると良いです。早歩きを意識するとより効果的です。

### ◎3階までの移動は階段を使う

エレベーターやエスカレーターは便利ですが、取って階段を使うようにしましょう。有酸素運動のチャンスです。足を上げていつもより早くのぼると負荷が上がります。

## すきま時間トレーニング

歯磨き中に…

### かかとの上げ下げ運動

- ①背筋を伸ばして足を広げ、身体を安定させる。
  - ②1秒間に1回のペースで10回かかとを上げ下げし、合計30回行う。
  - ③かかとを突き出すようにしてアキレス腱からふくらはぎを伸ばす。左右15秒ずつ行う。
- ※ふらつく場合は壁などに手を添えて行いましょう。



キッチンで…

### 立ち腕立て伏せ

- ①シンクから腕の長さ分離れて立つ。背すじを伸ばし、お腹をへこませあごを引き、足を肩幅よりやや広く開き、両手をシンクに当てる。
- ②ゆっくり4秒かけてひじを曲げ、反動をつけずに4秒かけて元に戻す。10セット行う。



無理な姿勢や動作はけがの原因にもなります。また、体調が優れないときは無理をせず、少しずつコツコツ続けられることが大切です。

福祉課保健指導係（保健センター） 電話 69-2100

## 運動教室のお知らせ

保健センターでは、今年も11月より下記の運動教室を行います。

冬場の運動不足を気にされている方、健診の結果が思わしくなかった方、心身ともにリフレッシュをしたい方など・・・みなさんの参加をお待ちしています。

### ◇からだスッキリ<sup>たいそう</sup>体爽教室◇ ←名称が変わりました！

インストラクターによるリズム体操、体のコリや疲れをほぐすストレッチなどを中心に行っています。

<対象> 町内にお住まいの方（概ね74歳以下）

<日程> 11月10日（金）～令和6年1月26日（金）の期間中10回

<時間> 9：30～11：30

（体力測定を希望される方は、初回、9回目のみ9：15～）

<会場> 保健センター

<参加料金> （何回参加しても）500円



### ◇男性のための健康づくり教室◇

男性インストラクターによる男性のための運動教室です。

体のコリや疲れをほぐすストレッチや、体力維持・アップのための格闘系エクササイズなどを行っています。

<対象> 町内にお住まいの男性（概ね50歳以上）

<日程> 11月10日（金）～令和6年1月26日（金）の期間中10回

<時間> 13：00～15：00

<会場> 保健センター

<参加料金> （何回参加しても）500円



### ◇<sup>ヘルシー</sup>減る脂一運動教室 in the night◇

家事やお仕事で忙しい世代のための、夜間の運動教室です。

日中の教室に参加できないという方、ぜひご参加ください！

<対象> 町内にお住まいの方（概ね20～50歳代）

<日程> 11月24日（金）～令和6年1月19日（金）の期間中7回

<時間> 18：00～20：00

<会場> 保健センター

<参加料金> （何回参加しても）500円



いずれの教室も、申込み締め切りは、**11月2日（木）**です。

今年度の健診・がん検診を受診された方は、各教室の参加料（500円）が**無料**になります！  
さらに、継続して参加された方には**健康グッズ**をプレゼント！

福祉課保健指導係（保健センター） 電話 69-2100



今月の

粗大ごみ収集日

は 10月17日(火)

です。

10月10日(火)までに申し込みをされ  
た方の戸別(訪問)収集日です。

※11月の収集日は11月21日(火)です。  
申込締切日は11月14日(火)です。

# 短歌

浦白短歌会

汗流し露店の若人たのもしく  
笑顔はじける神社祭り日(晩生内神社)

井川 恵美子

連日の真夏日去りて翳雲  
肌に優しき涼風まとう

井下 隼子

雨あがり秋空高く白雲と  
コスモス風に小さく揺れて

藤岡 恭萬

暑かった夏も過ぎ去りホットする  
庭の木の葉も日焼けか白し

本間 マキ子

地響きを立てて雷雨のすさまじき  
倒伏案じし実る稲田の

森 一喜

エスコンの屋根は開きて炎天下  
戦意も冴えず応援空しく

森 小夜子



## 最終処分場放流水水質検査結果(8月分)

項目	水素イオン濃度 (pH)	浮遊物質 (SS)	生物化学的酸素要求量 (BOD)	化学的酸素要求量 (COD-Mn)	全窒素 (T-N)
採取日					
8月17日(木)	7.5	1未満	0.6	2.3	1.60
基準値	5.8~8.6	10以下	20以下	90以下	120以下

## 自動車運転免許更新時講習会

優良運転手のみが受講できる講習会で、ご自宅に「運転免許証更新連絡書」が届きますので、滝川警察署砂川警察庁舎等で更新の手続き(申請等)を済ませ、「優良講習」対象者に該当するかどうか確認の上、受講してください。

更新手続きは、誕生日の前後合わせて2ヶ月間の間に行ってください。

とき 10月19日(木)・午後6時から  
ところ 奈井江町文化ホール(JR奈井江駅前)

## おくやみ申し上げます

甲 角 フ ミさん 103歳 8月21日 鶴沼第2  
河 本 信 喜さん 86歳 8月27日 浦白第4

## ご厚志ありがとうございます 社会福祉協議会へ

故人の生前のお礼として  
星 一 子さん 晩生内第3 2万円  
(故 星 誠さん)  
三 原 則 子さん 浦白第3の2 5万円  
(故 三 原 浩さん)

## ひとのうごき

男 778人 (-2人)  
女 834人 (-8人)  
計 1,612人 (-10人)  
世帯数 779戸 (-5戸)

( )内は前月との比 ■ 8月末現在



## はい!こちら119番



その他の出動	救助出動	救急出動	警 戒	火災出動	区 分	
					期 間	
0 (2)	0 (1)	16 (54)	2 (3)	0 (1)	8月1日 ↓ 8月31日	8月分
0 (13)	0 (6)	68 (306)	5 (16)	0 (2)	1月1日 ↓ 8月31日	累 計

浦白町内の出動状況( )内は奈井江・浦白支署全出動状況

## 無料法律相談会の開催

雨竜町在住の司法書士・行政書士 木村幸一先生による無料法律相談会が下記日程で開催されます。

日 時 10月11日(水)  
午前10時~12時

場 所 浦白町商工会館

相談内容 相続・遺言・登記(法人・不動産)、  
債務整理、民事裁判、成年後見等

お問い合わせ 浦白町商工会

電話: 67-3331



町民まちづくり活動応援事業補助金の採択を受けた「〇〇さんと呼ぼうの会」(代表:折坂美鈴氏)より、講習会「スマホを楽しく使いこなそう」の活動報告がありましたので、お知らせいたします。

## 「スマホを楽しく使いこなそう」講習会報告

8月18日、デザイナー、映像作家として活躍中の下段晃人<sup>しもだんあきひと</sup>さんをお迎えして、スマホを楽しく使いこなすための講習会を開催しました。第1部では、SNSを始める方法や注意することなどを学んでから、実際にInstagramに投稿してみました。年配の方もいらっしゃいましたが、どなたも「家に帰ると忘れてしまうから」と慣れないスマホの操作にも真剣に取り組んでいて、実際に投稿が成功するとみんなで喜び合いました。

第2部はスマホを使った写真の撮り方などテクニック編です。グリッドラインを利用して、水平、垂直を意識しながら撮ると構図が安定することなど、撮影のコツを学びました。みなさんが一番興味を示していたのが「スマホ逆さ撮り」。スマホのレンズを通してまた違った世界が広がります。最後に、おもちゃやお花など実際に撮影して確かめてみました。第2部の講習まで合わせると3時間の長丁場になったのですが、みなさん楽しそうに撮影技術を習得されていました。

節度をもってコミュニケーションツールとしてSNSをうまく活用できれば、高齢者でも十分楽しめます。写真を上手に撮って、たくさんの方々と交流を深めていただけたらうれしいです。

(報告 折坂美鈴)



## まいたうんTOPICS



9/2 たくさんの笑顔で溢れた  
浦臼中学校学校祭

「一人ひとりの個性でステージを彩ろう」をテーマに開催された今年の学校祭は、各学年による劇と合唱、文化部やダンス教室による有志発表が披露されました。プログラムの最後の全校合唱では、アニメ「けものフレンズ」の主題歌「ようこそジャパリパークへ」を、身振り手振りを付け楽しげに歌っていました。



9/3 さわやかな晴天の中町内を巡った  
うらうす友だちマラニック

約100名の参加者は各自のペースで楽しくゴールを目指していました。計11カ所設置されたおもてなしポイントでは、提供された町の特産品等に対し、「おいしい」「普段どこで買うことができるのか」などと満足した様子で話していました。

# まいたうんTOPICS



## 9/15 いつまでもお元気で 敬老会

敬老会が開催され、白寿（99歳）2名、米寿（88歳）20名に花束や記念品が贈られました。当日は75歳以上127名（対象は422名）が参加。余興等が披露され、終始和やかな雰囲気の中で長寿を祝いました。



## 9/21 ご長寿おめでとうございます 百歳高齢者「内閣総理大臣祝状」贈呈

9月の「老人の日・老人週間」に、今年度満百歳を迎えられる岡崎とし子さんに内閣総理大臣より祝状と記念品の銀杯が贈られ、町長より伝達されました。

おめでとうございます。これからもお元気でお過ごしください。



## 9/13 日本ワインコンクール2023で金・銀・銅 「鶴沼収穫」ワインが快挙

山梨県で開催された日本ワインコンクール2023の欧州系品種白部門において、鶴沼収穫ワインシリーズの鶴沼ケルナー2021が金賞を受賞しました。

また、同部門で鶴沼ミュスカ2021が銀賞、鶴沼ヴェルツトラミネール2021が銅賞を受賞する快挙となりました。

齋藤農場長は、「毎年、最大限の努力をして、丹精込めて葡萄を作ってきたことがワインへの評価とつながった。今後も社員、スタッフ全員で力を合わせて、良い葡萄を栽培していきたい。」と受賞の喜びを語りました。



## 9/14 6年生が考える町の活性化 「浦臼町の未来を考えて」

総合学習の一環として、町の活性化に向けた案をグループごとにプレゼンテーションが行われました。

加工品をテーマにした大石菜穂子さんと早坂玲哉さんは「<sup>おいしいな</sup>ドライトマトなど農産物を加工し<sup>おこ</sup>販売することで、<sup>はやさか</sup>やがて町の知名度向上につながる」などと発表し、来場者は熱心に聞き入っていました。

6年生の主な提案

- ・そば粉を使用したアイスやケーキなどのお菓子をつくっては。
- ・「ジビエ」という呼び名を「ユク」（アイヌ語で鹿という意味）に変更して親しみやすさを出し鹿肉を提供
- ・交通手段がなく浦臼町に来ることができない人へレンタカー代を提供しては。