



Public Information Furubira

広
報

ふるびら

2013[平成25年]

11
月号
No.456

撮影場所 10月9日 古平漁港
撮影者 東しゃこたん漁協
渡邊花平さん

6年連続の黒字！ 24年度決算

9月に行われた第3回町議会定例会で、平成24年度一般会計、各特別会計の決算が認定されました。今月号では、皆さんに納めていただいた大切な税金などが、住み良いまちづくりのためにどのように使われたのか？ 24年度決算の概要を紹介します。

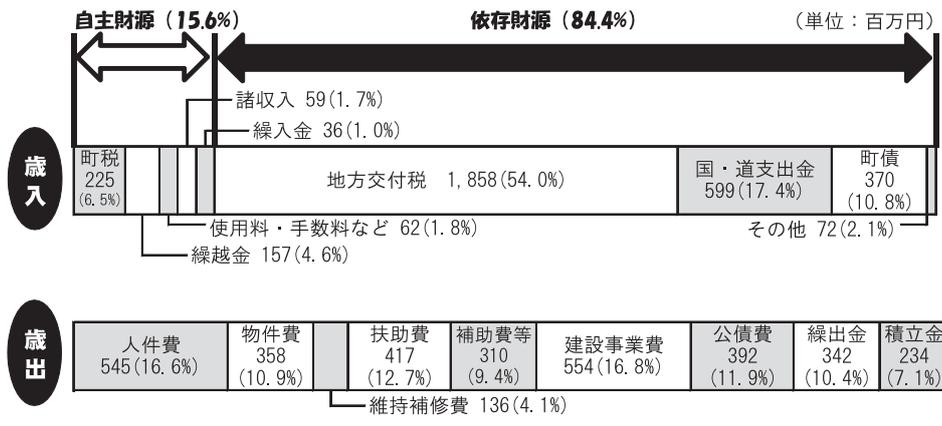
2種類の財布（会計）

■一般会計 福祉や教育、道路整備など町政運営の基本となる会計
 ■特別会計（5会計） 国民健康保険、下水道事業など特定の事業について、その収支を明確にするために一般会計と分けて設置する会計
 特別会計に資金不足が生じた場合、一般会計のお金を繰り出して補てんすることもありますが、両会計は密接な関係にあると言えます。

一般会計の決算状況

歳入総額は34億3754万円で、歳出総額は32億8841万円、差引1億4913万円。これに基金（貯金）の積立額や取崩し額を勘案すると約1億9622万円が実質的黒字額となります。

■黒字だけでも少ない自主財源
 歳入の内訳では、国や道に頼った



依存財源が84.4%、町の自主財源は15.6%でした。ただし自主財源の中には、基金（貯金）の取崩しが3612万円、前年度純繰越金が1億5663万円含まれ、町税等の純然な自主財源は3億4606万円と全体の10%にとどまっています。

■歳出は建設事業費が大

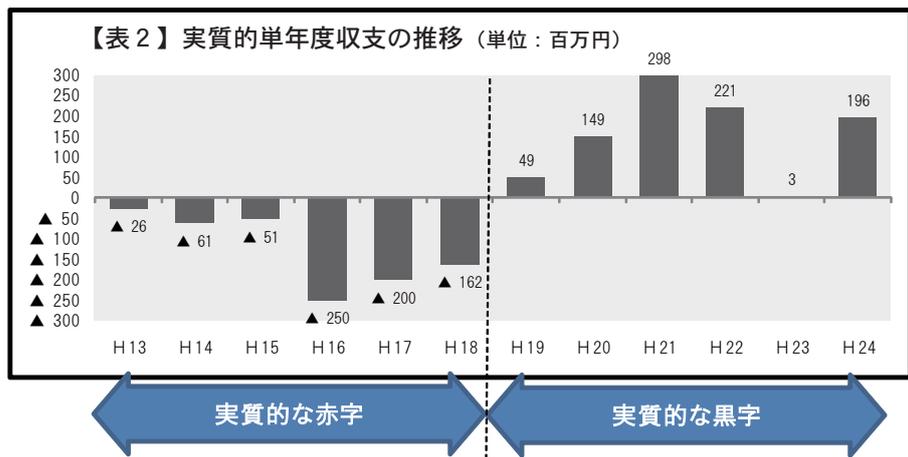
歳出は建設事業費が大。歳出32億8841万円を性質別に分けると、人件費・扶助費・公債費（借金返済）の「義務的経費」が13億5430万円と全体の41.2%、そのうち公債費は3億9177万円と11.9%となっています。また建設事業費は5億5405万円と全体の16.8%を占めています。

■6年連続、実質的な黒字決算

24年度決算では、小学校グラウンドとしても活用する多目的運動広場整備に2億2802万円、小学校周辺町道整備に1億2006万円を使つたほか、大雪に伴う道路除排雪経費として9219万円（前年比22.7%増）などを使いました。しかし赤字を補う財政調整基金の取崩しは行わず、昨年に引き続き1億9622万円の黒字決算となりました。（表2参照）

これは地方交付税の一定額の確保と第2次行財政構造改革プランの推

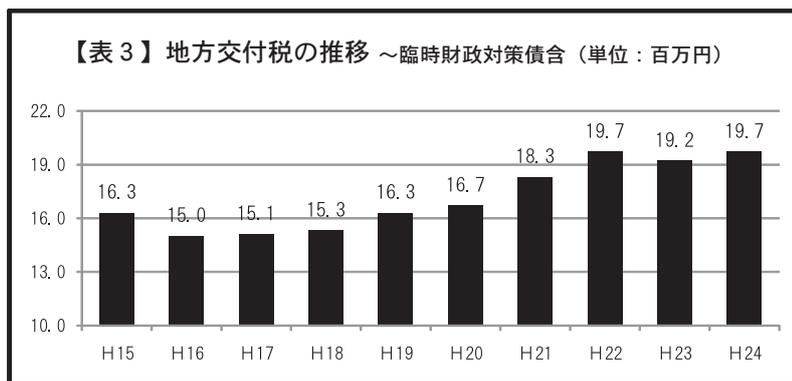
進、国保会計への赤字補てんを行わなかったことが主な要因です。



■地方交付税の一定額の確保

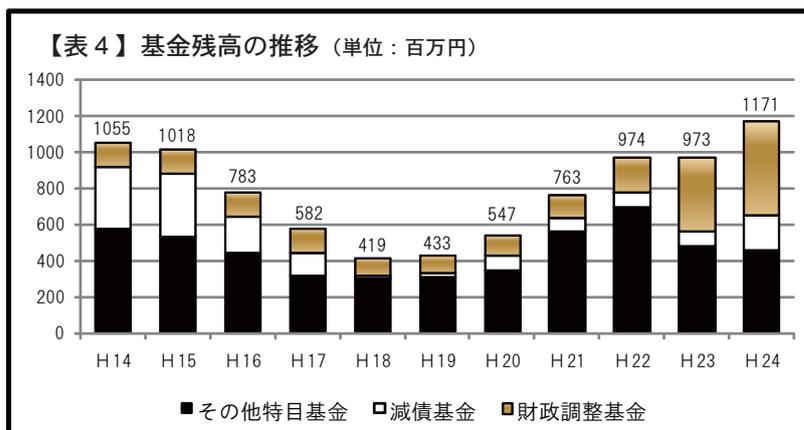
歳入の約54%を占める国からの「地方交付税」は、三位一体改革などにより平成18年度までは減少傾向でしたが、平成19年度からは国の政策転換により算定方法が見直され、

■基金残高は11億7065万円
古平町は、国からの地方交付税に大きく依存しており、この交付税が減ると財政悪化に陥ります。交付税が減っていた18年度までは、基金（貯金）を取崩して財政運営を行っていましたが、現在は交付税の増加に伴って11億7000万円まで増えま



平成24年度も19億円台を確保しました。（表3参照）

■滞納額が1億900万円
税金や保育料、公営住宅の家賃などで24年度までに納められなかった金額は1億906万円となっています。（表5参照）この滞納額解消のために様々な対策を検討しています。



した。（表4参照）
なお自由に使うことのできる財政調整基金と減債基金は、それぞれ5億1710万円と1億9000万円となっています。

■健全財政の維持に努めています
平成18～22年の行財政構造改革プランによってスリムになった財政状態をベースに、現在も27年度までの第2次行財政構造改革プランを推進し、健全財政の維持に努めています。

特別会計の決算状況

特別会計は、特定の事業を行うための会計で、一般会計と財布を分け収支を明確に区分しています。

国民健康保険事業（国保）特別会計は3071万円の黒字、後期高齢者医療特別会計は9万円の黒字、介護保険サービス事業特別会計も906万円の黒字となっており、それぞれ翌年度へ繰越されました。

【表5】平成24年度末までの滞納額

一般会計	
個人町民税	1,589万円
法人町民税	14万円
固定資産税	1,183万円
軽自動車税	42万円
都市計画税	185万円
公営住宅使用料	504万円
幼児センター保育料	43万円
国民健康保険税	5,187万円
後期高齢者医療保険料	100万円
公共下水道事業受益者負担金	70万円
下水道使用料	229万円
水道料金	1,757万円

【表6】特別会計 歳入・歳出決算額

会計名	歳入 決算額	うち一般会計からの 繰入金		歳出 決算額	差引額
		一般会計	繰入金		
国民健康保険事業特別会計	2億2,436万円	5,616万円	1億9,365万円	3,071万円	
後期高齢者医療特別会計	5,724万円	2,597万円	5,715万円	9万円	
簡易水道事業特別会計	1億8,114万円	1,919万円	1億8,114万円	0万円	
公共下水道事業特別会計	2億6,103万円	1億1,160万円	2億6,103万円	0万円	
介護保険サービス事業特別会計	4,818万円	0万円	3,912万円	906万円	

簡易水道事業特別会計は基金の取崩しにより、公共下水道事業特別会計は一般会計からの赤字補てんで収支の均衡を図りました。（表6参照）

平成24年度の主な事業

24年度に実施した概ね1000万円以上の主な事業の内容については次のとおりです。

【教育・子育て】

◇多目的運動広場整備事業（2億2802万円）町民のスポーツ振興や町東部地区の災害発生時の一時避難場所、小学校グラウンドとしても活用する広場の整備事業



小学校前に整備された多目的運動広場

◇幼児センター運営事業（6880万円）保育所と幼稚園の機能を併せ持つ幼児センターの運営事業

◇学校給食センター運営事業（2129万円）小中学校の給食を作る給食センターの運営事業

◇海洋センター管理運営事業（1400万円）町民が気軽に体を動かすための施設である海洋センターを

運営する事業

◇海洋センター施設更新事業（1901万円）海洋センターの老朽化したプールの改修事業

【健康・福祉】

◇高齢者複合施設整備事業（1402万円）25年度末に完成予定の高齢者住宅等を設計する事業

◇多機能型地域住民活性化ステーション整備事業補助金（3000万円）古平福祉会の「結（ゆい）」の整備費への補助金支出事業



旧伊予館を改修した古平福祉会の「結」

◇元気プラザ管理運営事業（2912万円）元気プラザ内の地域包括支援センターと生活支援ハウス（高齢者が居住する部分）を管理運営する事業

◇重度心身障害者医療費助成事業（2216万円）重度心身障害者の

医療費の一部に助成する事業

◇障害者自立支援事業（3億5051万円）障がい者（児）が法律に定められた福祉サービスを利用した際の費用を助成する事業

◇児童手当事業（2868万円）3歳未満と中学生までの第3子に月1万5千円、3歳以上で中学生までの子に月1万円を支給する事業

【生活・環境】

◇町道小学校通線道路改築事業（3656万円）小学校の新築に伴い、児童の通学路を整備する事業



小学校への通学路。勾配が緩やかになり、歩道が設置。

◇町道清丘1号線道路改築事業（8350万円）小学校の新築に伴い、本陣地区と結ぶ清丘1号線の路線変更をする事業

◇町道除排雪事業（9219万円）冬期間の町道の除雪、運搬排雪事業

◇町道維持管理事業（1332万円）町道を安全に通行できるように維持管理する事業

◇公営住宅維持管理事業（1734万円）公営住宅の修繕などの維持管理事業

◇じん芥処理事業（2937万円）ごみを収集・運搬、処理する事業

◇クリーンセンター運営事業（1256万円）燃やせないごみや粗大ごみを処理するクリーンセンターを運営する事業

◇消防・救急事業（1億6326万円）町民の生命と財産を守る古平消防を運営する事業

◇防災行政無線（同報系）整備事業（557万円）25年度に完成予定の防災行政無線（同報系）を設計する事業

【産業・観光】

◇産地水産業強化支援事業（767万円）25年度に完成予定の荷さばき施設（市場）を設計する事業

◇商工会プレミアム商品券発行事業補助金（600万円）商工会が1万円で購入する1万2千円分の商品券の2千円分に補助する事業

◇町営牧場用地購入事業（2779万円）町営牧場内にあった古平農協所有の用地を購入する事業

泊原発事故想定 避難訓練を実施！

泊原子力発電所の重大事故を想定した原子力防災訓練が10月8日実施され、92人の町民が避難先である小樽市へ避難しました。

訓練は、震度6強の地震により原子力発電所の給水機能に重大な事故が発生し放射性物質が飛散するという想定で実施されました。乗用車を使った避難も今回の訓練で初めて行われました。古平町のほか、原発30*_口圏内の12町村も参加。

古平町では36人が乗用車で避難。役場職員が運転するワゴン車等8台に分乗し、途中のコンビニで食料や災害情報の書かれた紙を受け取って小樽市へ向かいました。また自力では避難出来ない災害時要援護者を福祉施設から自衛隊の装甲車でヘリポートまで運び、そこからヘリコプターで小樽市へ避難する訓練、さらには中学生が一斉にバスで避難する訓練も併せて実施されました。

避難先である小樽市では、救護所となったフェリーターミナルで避難者全員が、衣服や所持品への放射性物質の付着状況を調べるスクリーニング検査を受けました。その後、一時滞在所である小樽市民体育館へ移動し、長期避難の滞在所であ

町の出来事

役場

るホテル情報等の指示を受け、訓練を終了しました。

ヘリで避難した木村正城さん(丸山町)は「装甲車からヘリでの避難は緊張感のある訓練だった。起きてはならないが、訓練に参加することで、もし起きた場合の心構えが出来る」と話してくれました。



スクリーニング検査を受ける中学生

環境放射線測定結果↓古平は問題なし

「泊発電所周辺の安全確認等に関する協定書」に基づき、北海道原子力環境センターと北電が平成25年4〜6月に行った環境放射線測定結果が公表されました。

【1】空間放射線量率

一定時間内の空間のガンマ線量を文化会館前のモニタリングポストで測定。(下表参照)

1時間当たりの線量率(各月の平均値)

4月	0.0232 マイクロシーベルト
5月	0.0248 マイクロシーベルト
6月	0.024 マイクロシーベルト

放射線は自然界においても地面や空気中にた้าย塵などからも出ているため、測定値は「0」にはなりません

国際放射線防護委員会の2007年勧告では、一般の人が受けて良い上限は年間1ミリシーベルト(1000マイクロシーベルト)。これを1時間当たりに換算すると0.23マイクロシーベルトとなり、これ以下であれば健康に被害を及ぼすレベルではないと言われています。よって古平町での空間放射線率は、健康への被害を及ぼすレベルでないと考えられます。



ヘリコプターで避難する参加者=中島スポレク広場

【2】環境試料中の放射能

6月に古平町で獲れた「えび」「ほっけ」のガンマ線放出核種分析を行った結果、どちらからも人工核種は検出されず問題はありませんでした。

第3回町議会定例会

9月25日に開会された第3回定例会では、町長による行政報告や教育長の教育行政報告が行われたほか、予算の補正や条例の制定など6議案等が審議されました。

行政報告（抜粋）



▼住民避難訓練の実施

9月5日には西部地区5町内会を対象とした住民避難訓練を実施したところであり、自主参加の浜五・栄町内会を含めて204名の方々の参加をいただき、殆どの方が津波到達までの15分以内に一次避難場所に到達したという結果でありました。

▼防災行政無線の進捗状況

中継局・屋外拡声子局27基については既に整備が終了し、今後は各家庭への戸別受信機の設置作業をトランプル等のないように進めてまいりたいと考えております。

▼税財政関係

▼普通交付税は対前年比1・1%増
平成25年度の普通交付税が7月25日決定となり、対前年度比1950万5千円増（1・1%増）の17億9440万6千円となったところであります。

▼民生関係

▼民生委員・児童委員
本年度は3年に一度の民生委員・

児童委員の任期満了に伴う一斉改選に当たり、現職全員を再委嘱するべく事務を取り進めており、12月1日付けで厚生労働大臣から委嘱される運びとなっております。

▼国民健康保険税

納付書の通知は7月8日付で終了しており、件数は対前年比4・1%減の774件、当初調定額は4・6%減の9875万円となっております。

▼保健福祉関係

▼旧古平高校校舎改修工事

7月5日の競争入札で㈱福津組が落札し、7月22日から内装等の解体作業が本格的に行われています。9月17日現在における全体の進捗状況は約20%となっております。

▼敬老会

9月11日に数え年77歳以上の敬老対象者172名（うち米寿5名、喜寿13名）と来賓11名の総勢183名の方が文化会館太陽ホールに集い実施。小学5・6年生によるたらつり節踊りや正調越後盆踊り保存会による盆踊りなど2時間余りの短い時間ではありましたが、和やかな雰囲気の中で敬老の祝いをすることができたと思っているところであります。

▼産業・観光関係

▼水稲の作況

春先の雪解けが遅れて作柄が心配されたのですが、夏の暑さで生育が順調に進み、良い刈り入れを迎えることができるようであります。畑作物につきましては7月の少雨の影響で減収となる見込みであり、馬鈴薯にあつては8月の長雨によって収穫作業が遅れているとのことあります。

▼西の沢川予防治山工事

北海道が発注する港町の同工事は、測量設計をほぼ終えたところであり、谷止工3基の治山ダム本工事につきましては10月中旬に発注される予定となっております。大雨の度の土砂流出も解消されて付近住民にとって安心と安全が確保されることとなります。

▼漁協第1回通常総会

6月28日に開催されました第1回通常総会において第9事業年度（24年度）の販売取扱額が計画を上回つたが、生産部加工部門において景気低迷や魚ばなれ等で売上が落ち込み結果的に565万円の赤字決算となったと報告されました。

▼8月末漁獲状況

数量で1577トン（前年同月比108%）、7・9%増、金額では5億

8700万円（前年同月比1300万円、2・3%増）となっており、魚種別ではたこ、うに、大羽、なまこが前年を上回っており、イカは極端な不漁となっております。

▼水産物流通荷さばき施設

8月末現在の工事進捗状況は、荷さばき施設が5%、マイナス3・5m岸壁改良工事が14・4%となっております。

▼プレミアム商品券

昨年とほぼ同時期の9月10日に完売しておりますが、年金受給者等に配慮した販売方法を図り、購入世帯数は665世帯と昨年とほぼ同程度の販売となりました。

▼温泉の利用者は横ばい

8月末の利用者数は3万549人で、前年同期と比べて384人、1・2%減となっております。横ばい傾向にあります。集客の打開策として8月31日に「しおかせ夏まつり」を開催したところ、昨年を上回る約350人の来場を数えたものの、直接温泉利用増に反映されておらず、更なる創意工夫が必要と考えております。

▼海水浴場と旅行村は大幅減少

歌葉海水浴場の7～8月夏休み時期の利用者数は前年同時期より1797人減の5766人。家族旅行村の8月末時点での利用状況にあつても前年同期比526人、15・5%減

の2864人となっており、余りにも天候不順であったことが要因ではないかと思っております。

▼パークゴルフ場も減少

8月末の利用者数は2529人で前年同期比952人、27・3%減となっており打開策を見いだせない状況にあります。今後コース整備はもとより、より良いサービスに努めて参る所存であります。

建設水道関係

▼国の実施する工事

国道229号古平港町雪崩予防柵設置外一連の工事は、来年3月10日の工期で施工中であり、8月末で進捗率5%であります。古平橋の耐震補強工事につきましては10月中旬の発注予定となっており、橋脚部分の補強工事を行うと伺っております。

▼北海道の実施する工事

古平川関連で堤防の質的整備工事と古平大橋上流部分の流下障害解消工事が行われており、それぞれ進捗状況は88%、95%で9月末が工期となっております。

▼町の実施する工事

9月18日現在の工事契約及び進捗状況は下表のとおりであります。

▼住宅リフォーム補助金

申請件数は13件で330万8千円

の申請額となっており、560万円余りが未消化となっております。

工事名	工期末	進捗率
町道小学校通線歩道等整備工事	H25.10.31	70%
町道小学校通線舗装補修工事	H25.10.31	30%
丸山川河口護岸設計業務委託	H25.11.30	30%
みどり公園遊具改修工事	H25.10.31	0%
清丘1号線配水管新設工事	H25.7.31	100%
浜町清丘線配水管布設替工事	H25.10.31	70%
7条通線・7条小路線配水管布設替工事	H25.11.29	10%
水道用水量器更新工事その1	H25.11.29	10%
水道用水量器更新工事その2	H25.11.29	10%

教育行政報告（抜粋）



学校教育関係

▼各高校説明会

7月8日と16日、9つの高校の説明会が中学校体育館で行われ、各校の特色や高校卒業後の進路などが説明されました。

夏季休業中に補習

夏季休業中、小中ともに事故もなく2学期始業式には全員が元気に登校しました。また夏季休業中には小中ともに教職員の協力をいただき、全学年を対象に補習タイムを行いました。

▼中学校部活動が盛ん

バドミントン部が8月3日から小樽市で開催された全道大会に参加し、男子団体、男子ダブルスがベスト8、男子シングルスが2回戦まで進出と大健闘しました。吹奏楽部は8月5日に札幌コンサートホールKITA RAで開催された吹奏楽コンクール札幌地区大会に出場し、銅賞を獲得しました。

▼全国学力テスト

8月27日に文部科学省から公表された全国学力・学習状況調査ですが、小学校は全道平均よりもやや高く、全国平均よりもやや低いという結果でした。中学校は全道平均よりもやや低く、全国平均よりは低い状況でした。しかし現中学3年生が小学6年生だった平成22年度の結果と比較すると全国平均との差は縮まっています。

▼小学校、マラソン大会
体力づくりの一環として9月12日に、初めて校内マラソン大会が開催されました。低学年は1^{キロ}、中学年は1・5^{キロ}、高学年は2^{キロ}に挑戦し、児童全員が完走できました。

生涯学習関係

▼野球スポーツ少年団の躍進

7月7日、本町を会場に行われた「浅井えり子旗争奪大会」の3位から始まり、旭川市での「第34回スタルヒン杯全道少年野球大会」の3位、8月9日からの埼玉県西部ドームで行われた「くりくり少年野球全国大会」への出場と活躍は目覚ましいものがありました。

▼夏休み水泳教室

小学生を対象にした水泳教室を7月31日から8月2日までの3日間行い、31名の児童がそれぞれの目標に向けて必死に練習しておりました。

▼通学合宿で基本的な生活習慣を

基本的な生活習慣を身に付けることを目的とした「ふるびら通学合宿」が9月9日から4泊5日の日程で行われ、14名の児童が漁港会館での合宿に参加しました。午前6時起床、午後9時30分就寝。1日1時間以上の学習。30分以上の読書という共通目標を立て、最終日には全員が達成

できました。

審議された案件



決算審査特別委員会

〈議案第41号〉 原案可決

専決処分の承認 平成25年度古平町一般会計補正予算(第4号)

現行予算に189万6千円を追加し予算総額を31億8,082万6千円とするものです。主な内容は野球少年団の全道・全国大会への参加助成経費などを増額補正するものです。なお本案件については、議会を開催する暇がなかったため8月26日に町長の権限で専決処分を行ったため、その承認を求めるものです。

〈議案第42号〉 原案可決

平成25年度古平町一般会計補正予算(第5号)

現行予算に4,635万円を追加

し予算総額を32億2,717万6千円とするものです。主な内容は小樽港湾事務所古平分駐所の購入経費や普通交付税の確定に伴い増額補正するものです。

〈議案第43号〉 原案可決

平成25年度古平町国民健康保険事業特別会計補正予算(第1号)

現行予算に311万3千円を追加し予算総額を2億113万3千円とするものです。主な内容は人事異動に伴い、職員給与費を増額補正するものです。

〈議案第44号〉 原案可決

平成25年度古平町後期高齢者医療特別会計補正予算(第1号)

現行予算に196万円を追加し予算総額を6,166万円とするものです。主な内容は人事異動に伴い、職員給与費を増額補正するものです。

〈議案第45号〉 原案可決

古平町防災無線施設の設置及び管理に関する条例案

防災無線の設置及び管理運営を明確にするために制定するものです。

〈議案第46号〉 原案可決

北海道後期高齢者医療広域連合規約の一部を変更する規約

住民基本台帳法の改正で外国人も住民基本台帳が適用されることとなったため、それに伴い広域連合規約の文言を修正するものです。

〈報告第2号〉 報告承認

平成24年度決算に基づく健全化判断比率について

地方公共団体の財政の健全化に関する法律第3条による報告。

〈報告第3号〉 報告承認

平成24年度決算に基づく資金不足比率について

地方公共団体の財政の健全化に関する法律第22条による報告。

〈同意第1号〉 原案同意

古平町教育委員会委員の任命について

教育委員会委員として本間炊氏を任命するために地方教育行政の組織及び運営に関する法律第4条第1項に基づき、議会の同意を求めるものです。

〈同意第2・3号〉 原案同意

古平町固定資産評価審査委員会委員の選任について

固定資産評価審査委員会委員として佐々木彰氏と須田嘉勝氏を選任するために地方税法第423条第3項に基づき、議会の同意を求めるものです。

〈認定第1号〉 原案認定

平成24年度古平町各会計歳入歳出決算の認定について

平成24年度各会計決算を地方自治法第233条第3項に基づき議会の認定に付すものです。

防災無線 基地局と屋外拡声子局が完成

「高齢者住宅」・「荷さばき施設」も工事は順調

25年度の目玉事業である「防災行政無線（同報系）」と「高齢者複合施設」、「水産物流通荷さばき施設（市場）」の工事の進捗状況等をお知らせします。

【防災行政無線（同報系）】

4月19日、橋本・平野経常建設共同企業体と2億8035万円で契約。現時点では、役場に設置する「基地局装置」と町内27箇所を設置する「屋外拡声子局」が完成済みです。これから各家庭へ「戸別受信機」を設置することになります。現在の予定では10月末から右記業者が順番に各家庭を訪問して設置の説明と承諾書をお願いにうかがうことになっています。（詳しいチラシ等を別途配布します）

業者は必ず役場で認めた身分証明書（登録業者証）を携行しています。お金は一切かかりませんので、便乗した詐欺などにはご注意ください。



屋外拡声子局＝中央集会所横
撮影日：10月3日



役場に設置された基地局装置
撮影日：10月4日

高齢者複合施設

7月5日、(株)福津組と3億9320万円で契約。旧古平高校を再活用して高齢者住宅等を整備していますが、現在は元教室だった部分の壁を利用し、新しく居室となる部分の壁を設置しているところです。

工事の進捗状況は9月末で30%程度、来年2月に完成予定です。



元教室のスペースに新しく居室の壁を設置
撮影日：10月3日

水産物流通荷さばき施設

4月23日、田中・小田嶋経常建設共同企業体と2億9400万円ですべて完了。

荷さばき施設（市場）の建設場所である東しゃこたん漁協の直売所



建設場所の整地
撮影日：10月3日



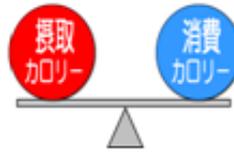
建設場所の杭打ち工事
撮影日：9月23日

裏は、元埋立地であったため地盤が弱く杭打ちが必要でした。10月5日現在、この杭打ち工事も終了し、整地を行っています。工事の進捗状況は9月末で12・3%、来年2月の完成を予定しています。

生活習慣病を予防する 無理なく内臓脂肪を減らすために(3)

メタボは、肥満・高血圧・高血糖・脂質代謝異常を要因として判定されます。これらは食べ過ぎや飲み過ぎによるカロリー過多と運動不足が原因となる場合が多いです。

メタボを解消するためには、食事を見直すことが必要です。食事をして摂取するカロリーが、体を動かすことで消費するカロリーを上回り続ければ体内の脂肪は自然と増えてしまいます。



メタボ対策の基本は、カロリーの摂取と消費による収支バランスを適正にすることです。広報7月号では、目標体重と1日あたりの消費カロリーについて説明をしました。今回はこの消費カロリーについて食事での改善方法をお話をします。

【例】体重60kg、BMI25の男性Aさん。健診で内臓型肥満(腹囲)、高血圧、高血糖でメタボの対象者となっていました。そこで6カ月間で3kgの体重(体脂肪)を食事で

減らすことを目標に掲げました。



6カ月で3kgを減らすためには、1日あたり16・7gずつの減量が必要で、普段の食事では1日117^{キロ}の食べ物を減らさなければいけません(7月号の計算式を参照)

そこでAさんは生活習慣を振り返り問題点を見つけて達成できる改善目標を決めました。

〈問題点〉

欠食や偏食はないが、野菜が不足している。
毎日、仕事の合間に缶コーヒー(加糖)を3缶飲むが、その他の水分をほとんど飲んでいない。
和菓子が好きで、1日必ず2〜3個は食べる。
毎晩、ビール500^{ミリ}缶を2本飲み、休肝日を設けていない。

〈改善目標〉

缶コーヒーを加糖から微糖で、容量の少ないものに変える(約14^{キロ}減)

甘い菓子を1日1個にする(約200^{キロ}減)
ビール500^{ミリ}缶を350^{ミリ}缶に変える(約120^{キロ}減)

《食品のカロリー目安量》

食品	キロカロリー
缶コーヒー ロング缶 加糖	115
缶コーヒー ショート缶 微糖	67
スポーツ飲料 350ml缶	90
ビール 350ml缶	150
ビール 500ml缶	210
チューハイ 350ml缶	140
日本酒 (180ml)	190
大福 (1個)	105
どらやき (1個)	176
串だんご (あん1本)	140
もなか (1個)	170

※メーカーにより数値は異なります

〈その結果〉

Aさんは上記の改善目標を始めて6カ月後には、体重が57kgになり、腹囲も2cm減となりました。また、食事も見直し、バランスの良い食事を意識して野菜を以前よりも1品多く食べるようにしました。体重や腹囲を減らすことで血圧や血糖、脂質の数値も同様に下げることができました。

このように今までの食生活を見直し、自分で続けられる目標を決める

ことが減量の第一歩です。生活習慣を振り返り、無理な目標を立てずに出来ることから始めましょう。
菓子やお酒(嗜好飲料)などは、食生活に彩りを与えてくれます。1日200^{キロ}以内を目安に「楽しく、適量摂取」を心がけてください。摂り過ぎると生活習慣病の原因となってしまう。



バランスの良い食事とは、上図のように主食はごはんを中心として、主菜(肉、魚、卵、大豆製品等)、副菜(野菜、きのこ、海藻等)を組み合わせた食事です。乳製品は1日、コップ1杯の牛乳を飲みましょう

町では、生活習慣改善に関する相談を随時、受付けています。お気軽にご相談ください。

【お問合せ先】

保健福祉課 健康推進係

☎42-2182(内線11)

体育の日にロードレース大会!



勢い良くスタートする出場者

りました。

レース後は、主催者から恒例の豚汁も振る舞われ、出場者は空腹を満たしていました。

6キロを走った中学2年生の大島遥希君は「残念ながら目標の30分を切ることは出来なかった。しかし去年よりは早く走れたのでうれしい」と話してくれました。

なお、大会の開会式前に体育連盟による25年度の表彰式も行われました。(表彰者は左表のとおり)

お知らせ 町の出来事

第38回古平ロードレース大会(実行委主催)が体育の日の14日、中島スポーツレクリエーション広場を発着点に開かれ、市民ランナーや親子など1112人が出場しました。

出場者は2〜15キロの走る5コースと2、4キロの歩くコースに分かれ秋晴れの下、歩き走って心地良い汗を流しました。10、15キロの走るコースでは、出場者が緑から黄色に色づき始めた山間の道道998号を力走している、沿道の通行人から「がんばれ!」と声援を受ける場面もあ

平成25年度 古平町体育連盟表彰

受賞名	受賞者名	内容
スポーツ振興賞	越 善 美 納	ソフトバレーボールの普及振興に寄与
	村 上 路 子	ソフトバレーボールの普及振興に寄与
	高 野 秀 子	トリムクラブの普及振興に寄与
	田 中 広 記	バドミントンの普及振興に寄与
スポーツ賞	外 山 信 子	フォークダンスの普及振興に寄与
	古平野球スポーツ少年団	スタルヒン杯全道少年野球大会3位
	堀 泰 静 (古平中学校)	後志中体連バドミントン シングルス 優勝 全道中体連バドミントン シングルス ベスト32
スポーツ奨励賞	古平中学校 男子バドミントン部	後志中体連バドミントン 団体 優勝 全道中体連バドミントン 団体 ベスト8
	山 口 泰 生 奈 本 間 智 奈 (古平中学校)	後志中体連バドミントン ダブルス 準優勝 全道中体連バドミントン ダブルス ベスト8
	相 内 祐 二	全後志バレーボール大会兼全日本JALカップ バレーボール大会後志予選会3位 7人の郷バレーボール(後志) 優勝

第46回文化祭発表会

◆開催日時

11月3日(日)午前10時30分

◆場所

文化会館(太陽ホール)

◆詳細・お問い合わせ

教育委員会 生涯学習係

担当: 中村・殿山

☎ 42-2300

第46回 文化祭発表会出演団体

1. 日本詩吟学院岳風会共和支部古平道場
2. たらつり節踊り愛好会
3. 古平中学校吹奏楽部
4. 古平女声コーラス「ハイミッシュコール」
5. 友光会
6. 西川流峰香会
7. 花柳美乃多希会
8. 古平正調越後盆踊り保存会
9. 古平カラオケ愛好会
10. グループサウンドワールド大正琴古平サークル



お茶会=昨年

秋桜の会 お茶会
午前10時〜
午後2時
文化会館2階ロビー



女声コーラス「ハイミッシュコール」=昨年

9/20(金)

「稲刈りは想像していたより大変だった」～小5 稲刈り体験



腰くらいまで育った稲を刈る小学5年

古平小学校の5年生16人が9月20日、6月に自ら植えた稲を刈り取る「稲刈り体験」を行いました。この体験は、総合学習授業の一環で収穫する喜びを知ることと地元の一次産業の内容を理解するために行われています。

児童は、農家の方から刈り方や鎌の使い方を教わった後、2人1組となり、稲を刈る人と刈った稲を十文字に縛る人に分かれ進めました。おおよそ30分かけて児童の腰くらいまで育った稲の中に体を潜り込ませ、作業を行いました。刈った稲は家庭科の調理実習で食べる予定です。

三宅建太郎くんは「稲が大きく育っていて驚いた。刈る作業は想像していたより大変だった」と話してくれました。

9/22(日)

「惜しくも準優勝」～吉野旗争奪少年野球大会



積極的な攻撃を仕掛けた古平野球スポーツ少年団

9月22日、中島スポレク広場で近隣市町の8チームが参加する「吉野旗争奪少年野球大会」が行われました。同大会は今年で33回目。

古平野球スポーツ少年団は、1回戦で共和東陽野球スポーツ少年団と対戦し14対0で圧勝しました。古平はヒットや相手エラーで出塁すると盗塁など積極的な攻撃をしました。準決勝でも小樽幸ファイターズに10対3と試合巧者ぶりを発揮し勝利しましたが、決勝で余市黒川野球スポーツ少年団にエラーも絡み1対2で惜敗しました。

6年生の堀歌純さんは、1回戦後に「全打席出塁し、数多く盗塁も決めることができた」と話してくれました。

10/4(金)

「学校全体がまとまっている印象を与えてくれた学校祭」～第66回古中祭



学校が1つになった全校合唱

10月4日、中学校で第66回古中祭が行われ、生徒は約40人の保護者や地域住民の前でステージ発表を披露しました。

ステージ発表では、各学年の劇や吹奏楽部の演奏が行われたほか、学年の代表者による弁論大会も行われ、代表弁士は普段の生活の中で感じていることなどを堂々と主張していました。また全校生徒が一つになるための全校合唱が昨年に引き続き行われ、59人の生徒は「大切なもの」ほか1曲を3つのパートに分かれ歌い上げていました。

どの発表後も観客から惜しみない拍手が送られていました。

生徒が司会進行から舞台準備などすべてを運営し、観ている人に学校全体がまとまっている印象を与えてくれる学校祭でした。

10/3(木)~5(土)

「早寝・早起・運動をすることが合宿後の目標」 ~ ふるびら通学合宿 2回目



合宿後の目標を発表する参加者

ふるびら通学合宿の2回目が、10月3日から2泊3日の日程で漁港会館を会場として行われました。規則正しい生活習慣を身につける同合宿は1回目（9月9日から13日）の日程で実施され、今回はその定着度を確認することが狙いでした。

合宿では13人の児童が、スタッフの指示がなくても共通目標の「早寝・早起」「1時間以上の勉強」「30分以上の読書」を実行していました。また最終日には保護者の前で合宿後の生活目標を発表。「早起きがまだ苦手なので起こしてほしい」などと保護者へ協力を求めています。

6年生の茂野優希奈さんは「早寝・早起・運動を家に帰ってからの目標としたい」と話していました。

10/13(日)

「異国の料理でも食べやすかった」 ~ 2013ワールドクッキングパーティー



留学生にアドバイスを受けながら調理

北大の留学生と町民が交流する「ワールドクッキングパーティー」が10月13日、文化会館で開かれ、4カ国の留学生5人と町民25人が参加しました。古平国際交流協会が主催。

パーティーでは、参加者は留学生の出身国の家庭料理と一緒に作ることもや、会食しながら日本との食文化の違いについて意見交換をしていました。

吉野聖子さん（旭町）は、「中国のポロ（ピラフ）は、ラム肉とご飯を合わせて炊きこむなど、日本では馴染みのない調理方法だった」、小学4年の山田桃郁さんは「マダガスカルのネム（春巻き）は、皮がカリカリしていておいしかった」と話してくれました。

10/16(水)

「がまぐち作りに挑戦」 ~ 文化教室



講師からアドバイスを受け、楽しく制作

町民の生活文化の向上を図るための文化教室（教育委員会主催）が10月16日、文化会館で開かれ19人の町民が参加しました。今回は「がまぐち」作りで、講師は札幌で布製の服やバックなどを作り販売している村上久恵さんでした。

教室では、参加者は講師から布の切り方や縫い方など、出来上がりが美しく見えるポイントのアドバイスを受けながら作業を進めました。講師とも楽しく会話をしながら、おおよそ2時間かけて制作しました。

久米田ユキ子さん（旭町）は、「がまぐちの口の部分の金具を布にポンドで付けることが難しかった。たくさん作り、友達にあげたい」と話してくれました。

国や道などからのお知らせ

【無料法律相談のご案内】

毎月第3水曜日に無料法律相談所を開設しています。金銭、不動産、家事等の法律問題を札幌弁護士会所属の弁護士が相談に応じます。お気軽にご利用ください。

開設日 11月は20日(水)

場所 余市中央公民館2F

開設時間 午後1時～午後4時

相談時間 1人、30分まで

予約受付 相談には事前予約が必要です。

お問合せ先

役場民生課福祉係 五十嵐・黒川

☎42-2181(内線56)

【各種自衛官等の募集】

自衛官候補生(男子)・陸上自衛隊高等工科学校生徒(一般・推薦)を募集します。

お問合せ先

自衛隊札幌地方協力本部 小樽地域事務所(小樽市稲穂2

樽石ビル2F)

☎0134-22-5521

【年末調整等説明会の開催】

余市税務署では、平成25年分年末調整にかかる説明会を次のとおり開催いたします。

日時 平成25年11月26日(火)
場所 古平町文化会館

内容

- ・「年末調整の仕方」の上映
- ・源泉徴収事務の改正点について
- ・法定調書の提出について
- ・e-taxの利用方法(ダイレクト納付・法定調書の提出等)

お問い合わせ先

余市税務署 調査部門

☎22-2093

年末調整関係用紙等は国税庁のホームページをご覧ください
<http://www.nta.go.jp/>

【個人事業税(第2期)の納期限は12月2日(金)です】

個人事業税は、個人で事業を行っている方に、その事業の所得を基礎として課税される道税です。

小樽道税事務所から送付(8月9日発送)されている納税通知書により、期限までに必ず納めてください。

お問い合わせ先

後志総合振興局 小樽道税事務所

納税課納税第一係

☎0134-23-9441

【北海道最低賃金】

北海道内で事業を営む使用者及びその事業場で働くすべての労働者(臨時、パートタイマー、アルバイト等を含む)に適用される北海道最

低賃金(地域別)が次のとおり改定されました。

最低賃金額 時間額734円

効力発生日 平成25年10月18日

お問い合わせ先

厚生労働省北海道労働局 労働基準部 賃金課

☎011-709-2311

(内線3533)

【年金受給者の皆さまへ「扶養親族等申告書」は期限までに提出しましょう!】

老齢や退職を支給事由とする年金は、雑所得として所得税の課税対象とされます。(障害年金・遺族年金は課税されません)

課税対象となる受給者の方には、毎年11月中旬までに日本年金機構等から扶養親族等申告書が送付されますので、提出期限までに必ず提出してください。この申告により、翌年中に受けられる年金にかかる所得税の源泉徴収額が決まります。

もし提出を忘れると各種控除が受けられず、所得税の源泉徴収額が多くなる場合がありますのでご注意ください。なお、年金以外に収入がある方は確定申告が必要になります。

平成25年分「扶養親族等申告書」が送付される方は次のとおりです。

- ・65歳未満：年金額が108万円以上
- ・65歳以上：年金額が158万円以上

お問い合わせ先

民生課戸籍年金係 岩崎・八反田

☎42-2181(内線59)

【社会保険料(国民年金保険料)控除証明書が発行されます。年末調整・確定申告までに大切に保管を!】

国民年金保険料は、所得税及び住民税の申告において全額が社会保険料控除の対象となります。その年の1月1日から12月31日までに納付した保険料が対象です。この控除を受けるためには、支払った事を証明する書類の添付が義務付けられています。

このため平成25年1月1日から9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方には、「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が11月中旬に日本年金機構本部から送付されますので、年末調整や確定申告の際には必ずこの証明書(又は領収書)を添付してください。

ご家族の国民年金保険料を納付された場合も、ご本人の社会保険料控除に加えることができますので、ご家族あてに送られた控除証明書を添付のうえ申告してください。

お問い合わせ先

民生課戸籍年金係 岩崎・八反田

☎42-2181(内線59)

ふるびら 元気っ子

町内に住む満1歳になる
子どもを紹介します。
今月号は10月に誕生日を
迎えた子どもです。



とうま
山内 斗真 ちゃん
10月24日生
保護者 勇 樹さん
さとみさん
(御崎町)
(さとみさんより)
元気で男らしく育て
ほしい

北後志消防組合古平支署の人事異動

□10月1日付 ※()は前職

▼消防団係(新規採用) 干場誠司

◎退職(9月30日付)

▼(消防団係) 田村憲資

【新規採用職員】



古平消防 消防団係
干場 誠司
(余市町出身)

はじめまして。今年の10月1日から北後志消防組合古平支署で働くことになりました。自分自身慣れないことばかりで、まだまだ未熟者ではありますが、1分1秒を大切に、町民の皆さんの安全を守るような一人前の消防官を目指していきたくと思っています。どうぞよろしくお願いたします。

古平町長杯 パークゴルフ大会

(9月22日・あいランド広場
パークゴルフ場)

【男子の部】

- 優 勝…吉田 金治
- 準優勝…小山 勝彦
- 3 位…斉藤 行幸
- 4 位…首藤 源輔
- 5 位…寺田 謙治

【女子の部】

- 優 勝…成田 幸子
- 準優勝…高野 幸子
- 3 位…杉山 京子
- 4 位…鷹嘴佳代子
- 5 位…野沢 俊子

B & G 海洋センター 修繕助成工事の完成報告

古平町B & G 海洋センターは、公益財団法人ブルーシー・アンド・グリーンランド財団から24・25年度の2カ年で2、850万円の助成を受けて、より町民の方が利用しやすい施設となるよう修繕されました。24年はプール(工事金額1、810万円、うち助成額1、170万円)、25年度は体育館の屋根と館内の暖房一式ほか(工事金額2、590万円、うち助成額1、680万円)の修繕です。(金額は税抜き)

体育館の日の10月14日に開催された「第38回古平町ロードレース大会」に先だって、本間古平町長から約1、100人の参加者へ修繕助成工事の完成報告が行われ、財団への感謝が述べられました。



ロードレース大会に先立ち、完成報告をする本間町長

11月の休日当番病院

- ◆11月3日(日)
よいち北川眼科医院
(☎22-1308)
 - ◆11月4日(月)
池田内科クリニック
(☎23-8811)
 - ◆11月10日(日)
黒川町整形外科クリニック
(☎22-2447)
 - ◆11月17日(日)
森内科胃腸科医院
(☎32-3455)
 - ◆11月23日(土)
よいちクリニック
(☎21-4570)
 - ◆11月24日(日)
よいち整形外科クリニック
(☎48-5000)
- ※当番医の診療時間は9時～17時まで
※夜間については余市協会病院で急患に限り診療しております。
- 診療時間 午後6時～翌日午前7時
診療科目 内科、小児科、外科、
整形外科



いきいき・ほのぼの文芸

古平町岬短歌会



嫌なこと苦しいきことも多かれど古希のこの秋たゞ穏やかに
 重たげな雨雲いつばいの暗き空揺れて咲きしく小庭のふよう 金子 寿子
 茎伸びじつ切らつに置きしトルロききよ今朝はいくとも雷の見ゆる 坂本 信子
 夕風ぎの岩場に黙す釣り人の引き待つ間われも目凝らす 鈴木 時子
 蝉の声いつの間にかやら虫の声夏の名残りの枯梗一輪 田中 香苗
 十五才のインコはわが家によく懐き愛くるしい仕事に癒さる 寺田 カツ子
 雷の空を揺るがす稲光りその束の間を凄まじき雨 仲谷 喜美能

古平俳句会

船音に動き始めしいわし雲 潮迅き岬に佇む夕月夜
 野を晒し海を騒立て野分過ぐ 一葉舞心岬は殊更波白し
 渡辺 嘉之 室谷 弘子
 虫集くペランダの椅子声もなく 十勝野を彩る丘や秋の風
 半袖に九月の気配訪れし こそもすや風に付きそへ付き添われ
 山口 悦子 仲谷 比呂子
 大花野老を忘れて遠出せり
 秋の雲風がゆつくり浚いゆく
 高橋 重子
 名月や光も影も輝やけり
 日曜日ダウンジャケットを釣る
 山口 哲



町長室から

雑感

「スポーツの祭典」、2020年夏季オリンピック及びパラリンピックの東京開催が決まり、7年後に向かつて大きな希望が開けた。今から約半世紀前の昭和39年、日本で初めての開催となる東京オリンピックにテレビの販売台数が飛躍的に増え、競技の観戦にくぎ付けになっていたのを思い出す。

戦争のために幻となったオリンピックを再び誘致するためにも、国民こそって戦後の復旧に心血を注ぎながら、ようやく実現したもののだけにその感慨もひとしおだつたに違いない。

以後、我が国は高度経済成長の道をはた走り、世界も驚く経済大国にのし上がって今日に至っているが、先に発生した東日本大震災は大きな衝撃となつて心に傷を負っている。

大震災発生から約10年後のオリンピック、素晴らしい復興を遂げた被災地の姿を、多くの国の多くの人々に見ていただくよう、国民みんなで努力し頑張りましょう。

古平町長 本間 順司

ご寄付いただき誠にありがとうございました(敬称略)

◎現金

100,000円

大石 恵美子(新地町)

おたんじょうおめでとう



氏名 生年月日 保護者 町内
 金澤 芽生ちゃん 10・9 悦さん 浜3

ご冥福をお祈りいたします

氏名	年齢	死去月日	町内
堀 サワさん	88歳	9・17	港町
大石 昭二さん	85歳	9・28	新地町
小口 浩さん	68歳	10・2	れい明の里
石上 法應さん	61歳	10・4	浜3
大澤 政さん	77歳	10・4	旭町
白岩 裕子さん	40歳	10・9	旭町



町の人口と世帯数

前月比

人口	3,506人	(-5)
男	1,647人	(-4)
女	1,859人	(-1)
世帯数	1,870世帯	(0)
外国人	19人	(0)
男	2人	(0)
女	17人	(0)

(平成25年9月末日現在住民基本台帳人口)