

Moseushi

広報もせうし

11

2025
vol.780

特集・いのちをだきしめて

目次

- | | |
|---------------------|-----------------|
| 2-3P 特集 - いのちをだきしめて | 4-5P 令和6年度 決算状況 |
| 6-7P 町職員の給与など | 8P 企画紙面 |
| 9-11P フォトコーナー | 12-13P 情報ひろば |
| 14P けんこうだより | 15P information |
| 16P 収穫感謝祭&遊歩市 | |

「かわいい」

赤ちゃんの小さな体を見つめる中学生の優しい眼差しからは、命の尊さや家族との温もりが伝わってきそうです。

妹背牛中学校の3年生を対象とした「いのちの授業」。10月3日と9日の2日間にわたって行われ、生徒たちが生命誕生の奇跡や命を育むことの大切さを学びました。

町内のお母さんたちに育児の大変さを聞いたり、妊婦の動きにくさを体験したり、専門家による講話で妊娠・出産のメカニズムを知ったり。

生徒たちは、たくさんの学びを通じて、命の重みを実感するとともに、自分がどれだけ大切に育てられてきたかを考え、親に対する感謝の気持ちを新たにしました。

赤ちゃんの笑顔に中学生の心がほぐれ、お母さんたちと貴重な時間を過ごした授業の一端を紹介します。



いのちの授業



親からの手紙

親子ふれあい体験には、生後2〜11カ月の赤ちゃんとその保護者7組が授業に協力しました。3年生19人が5つのグループに分かれて、それぞれの親子と交流。おもちゃを使って赤ちゃんをあやしたり、抱きかかえたりしながら、接し方を学びました。

最初は緊張していた生徒たちも小さな手足に触れながら、赤ちゃんの温もりを肌で感じ、無邪気な笑顔に癒されていた様子でした。

和やかな雰囲気の中、お母さんたちには育児について質問。生徒たちは赤ちゃんとのうれしいエピソードや育児の大変さ、妊娠・出産後の体の変化などについて聞き取り、真剣な表情で耳を傾けていました。

授業の最後には、生徒全員に保護者からの手紙が配られました。生まれた

時の感動や成長を
していく喜びを
したためた手紙
をじっくりと読
み、少し照れく
さそうな表情を
浮かべる男子生
徒や、その場で
涙を見せる女子
生徒の姿もあり
ました。



成田さんによる子育て講話

子育て講話では、拓殖大学北海道短期大学で乳児保育の講義などを行っている成田美貴さん（旭川市在住）が、赤ちゃんの寝返りからハイハイ、つかまり立ちするまでの発達段階について、分かりやすく生徒たちに教えました。

成田さんは、授業に参加した後11カ月までの赤ちゃんについて「1年で何倍も成長する時期。優しい言葉とニコツとした表情が大好きなので、たくさん声をかけてください」と、赤ちゃんとの接し方についてアドバイス。

発達に合わせたおもちゃ選びも大切とした上で「音が鳴ったり、クルクルと回るおもちゃには意味があります。ペットボトルなどの身近な材料でおもちゃを手作りすることは経済的にも良いですね」と説明しました。



助産師の講話

深川市立病院の助産師、佐藤亜也子さんが「命と体の話」と題し、胎児の成長や出産の喜び、男女の体の変化について講話しました。

佐藤さんは、ビデオ映像を流して、精子と卵子が受精する仕組みを紹介。「皆さんが生まれるきっかけとなった精子と卵子の出会い、宝くじに当たるような奇跡的な確率なんです」と、命の尊さについて述べました。

ふれあい体験

赤ちゃんの小さな手を握ったり、おもちゃで遊んだりした生徒たちは、そのかわいらしい表情や仕草に夢中になっていました。



妊婦疑似体験

生徒たちは胸部と腹部に計6～8kgの重りが付いたジャケットを着て、妊婦の大変さを疑似体験。赤ちゃんの形を抱きかかえたり、階段を上ったりして、妊婦の手伝ってほしい場面に気づききっかけとなりました。



気軽にご相談を！

妹背牛町こども家庭センター設置

TEL32-2412

妹背牛町は10月1日から、町内全ての子どもとその家族、妊産婦らを対象に切れ目のない支援を行う「こども家庭センター」を保健センター内に設置しました。

これまで複数の課やグループにまたがっていた相談対応を一元化することで、支援体制の強化を図ります。

2つのグループで担っている児童福祉機能と母子保健

機能の橋渡し役を担う「統括支援員」を1人配置。地域の実情を把握し、育児に関する不安や心配ごとへの相談、子どもの発達を促すための療育、子どもの居場所づくり支援など、お子様が大きくなってからも安心して子育てできる環境づくりに向けて、関係機関との連携を深めます。

令和6年度 決算

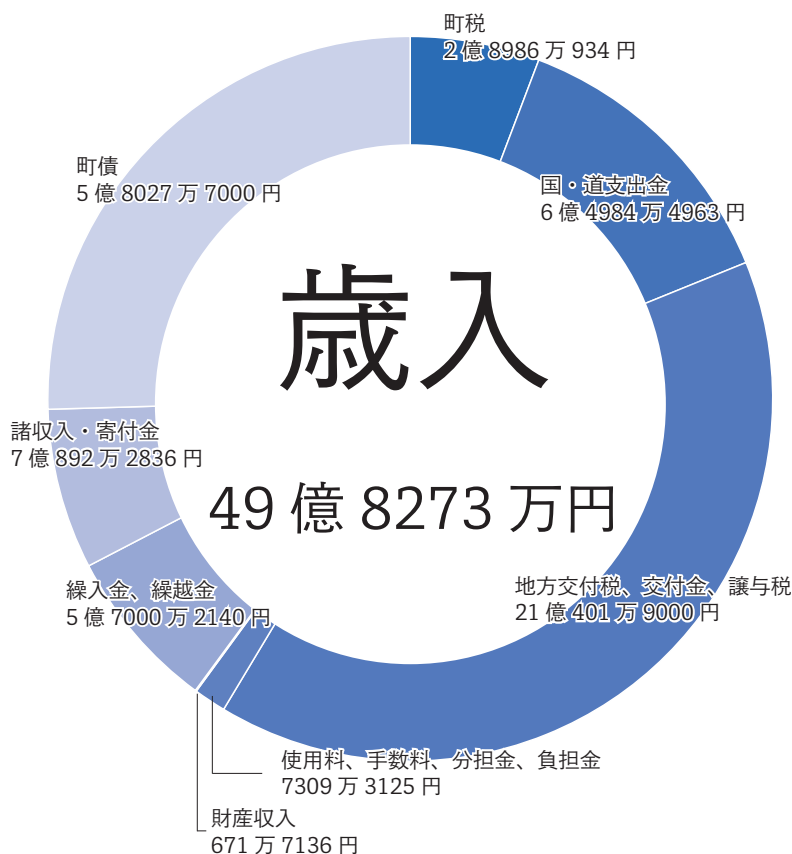
町の家計簿ともいえる令和6年度の決算状況がまとまりました。

一般会計の決算総額は、歳入49億8,273万7,134円、歳出49億2,033万4,082円で6,240万3,052円の黒字決算となりました。とはいえ、やはり本町は自主財源に乏しく、その大半を地方交付税（国からの交付金）や町債（国や金融機関からの借金）に頼る、依存型財政が続いています。

町では、より一層の歳出削減と財源の確保に最大の努力を図り、効率的な財政運営を進めていきますので、皆様のご理解とご協力をお願い致します。

町の決算状況を皆様の家計に例えてみました。

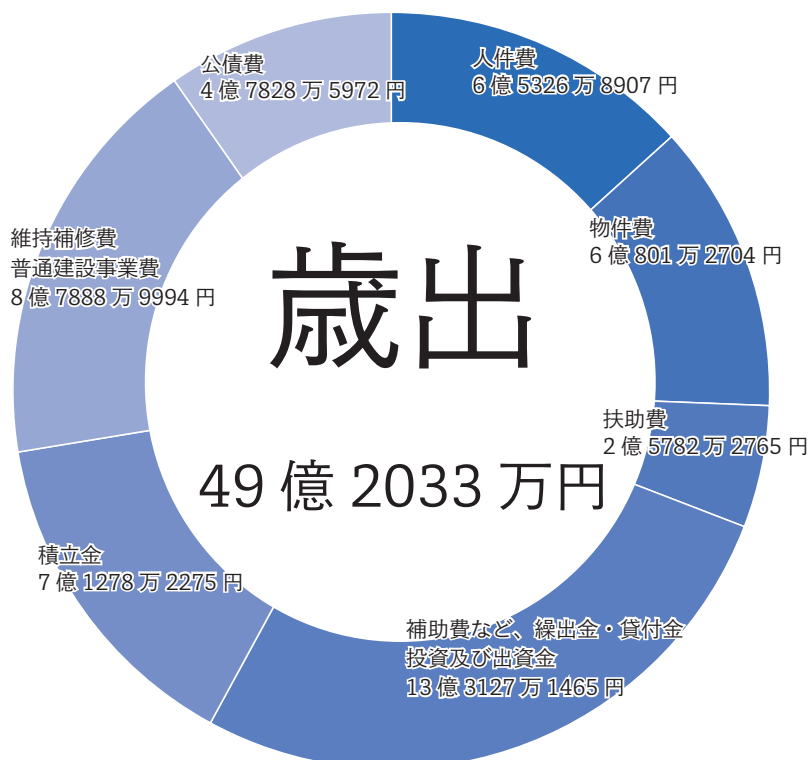
令和6年度の一般会計決算を同年度末の人口で割った金額です。



歳入額を町民1人あたりに換算すると

1,959,000円

給料（町税）	114,000円
諸手当（国・道支出金）	255,000円
家族からの仕送り（地方交付税、交付金、譲与税）	827,000円
同居家族の収入（使用料、手数料、分担金、負担金）	29,000円
貸間の家賃収入（財産収入）	3,000円
貯金の切り崩し（繰入金、繰越金）	224,000円
親類からの融資（諸収入・寄付金）	279,000円
ローン借り入れ（町債）	228,000円



歳出額を町民1人あたりに換算すると

1,935,000円

食費（人件費）	257,000円
光熱水費・電話代（物件費）	239,000円
医療費（扶助費）	101,000円
子どもへの仕送り（補助費など、繰出金・貸付金、投資及び出資金）	524,000円
貯金の積み立て（積立金）	280,000円
改修、家電の購入（維持補修費、普通建設事業費）	346,000円
ローンの返済（公債費）	188,000円

町民一人当たりの支出を 町の仕事内容に振り分けると

右表にある町民1人当たりの歳出額1,935,000円について、まちが行う各事業にどのように使われているのかを分かりやすく示しました。

道路・橋・河川
などの整備

242,000 円

議会の運営

16,000 円

住民の福祉向上

165,000 円

役場の運営

327,000 円

上下水道・国保
などの特別会計

152,000 円

学校・社会教育
の充実

93,000 円

住民の健康増進と
環境整備

99,000 円

町債の返済

188,000 円

農業の振興

97,000 円

消防施設の整備

72,000 円

地域活性化、地域づくり

443,000 円

商工業の振興

41,000 円

特 別 会 計 ・ 企 業 会 計 の 決 算 状 況

特別会計と企業会計（一般の企業のように収入と支出を管理する方法）の予算額及び決算状況は次のとおりです。

（単位：千円、％）

特別会計

会 計 名	予算額	歳入	収入率	歳出	執行率
国民健康保険会計	460,092	438,181	95.2	437,398	95.1
後期高齢者医療会計	67,639	67,266	99.4	67,173	99.3
介護保険会計（保険事業勘定）	430,334	432,020	100.4	414,675	96.4
介護保険会計（サービス事業勘定）	465,044	415,878	89.4	415,878	89.4

企業会計

会 計 名	収入予算額	収入	収入率	支出予算額	支出	執行率
簡易水道事業会計	204,561	204,320	99.88	217,444	222,513	102.33
農業集落排水事業会計	270,463	275,715	101.94	289,885	286,299	98.76

町職員の給与・人数の概要

についてお知らせ致します

給与の状況

(1) 人件費の状況（令和6年度一般会計決算）

総支出額（A）	人件費（B）	人件費率（B/A）	前年度の人件費率
4,920,334千円	653,269千円	13.3%	12.1%

(2) 給与費の状況（令和7年度一般会計予算）

区 分	職員数（A）	職員給与費（千円）				(B/A) 一人当たり 給 与 費	平均年齢
		給 料	職員手当	期末・勤勉手当	計（B）		
一 般 職	69人	256,347	38,034	103,656	398,037	5,769	42歳

※特別職を除き、再任用職員を含む

(3) 初任給の状況（令和7年4月1日現在）（単位：円）

区 分		妹背牛町	国
一般行政職	大学卒	220,000	220,000
	高校卒	188,000	188,000

(4) 経験年数別・学歴別平均給与月額（令和7年4月1日現在）（単位：円）

区 分		経験年数区分別平均給料月額			平均給料月額	平均年齢
		15年以上 20年未満	20年以上 25年未満	25年以上 30年未満		
一般行政職	大学卒	326,600	370,250	384,800	285,724	36歳3ヶ月
	高校卒	274,300	309,500	381,500	337,408	43歳4ヶ月

(5) 特別職の給料月額等（令和7年4月1日現在）

区 分	給料月額等		期末手当の支給割合	
	減額前	減額後		
町 長	827,000円	744,300円	6月 2.3月分 12月 2.3月分	職務上の 役職加算 措置：有
副町長	666,000円	612,700円		
教育長	591,000円	555,500円		
議 長	268,000円	268,000円	6月 2.3月分 12月 2.3月分	職務上の 役職加算 措置：有
副議長	212,000円	212,000円		
議 員	177,000円	177,000円		

(6) 退職手当の支給率

勤 続 年 数	自己都合	勸奨・定年
勤続20年	19.6695月分	24.586875月分
勤続25年	28.0395月分	33.27075月分
勤続35年	39.7575月分	47.709月分
最高限度額	47.709月分	47.709月分

(7) その他職員手当の状況

手 当 名	内 容
扶 養 手 当	・ 配偶者 3,000円 ・ 子 11,500円 ・ 父母等 6,500円 ・ 配偶者のない者の扶養親族のうち1人 子11,500円、父母等6,500円 ・ 満16歳の年度始めから満22歳の年度末までの子1人5,000円加算
住 居 手 当	・ 借家等で27,000円までの家賃を支払っている者は、16,000円を控除した額 ・ 27,000円を超える場合、27,000円を超える額の1/2に11,000円を加えた額（限度28,000円） ・ 持ち家の場合11,000円
通 勤 手 当	・ 交通機関利用者 支給単位期間の価額による一括支給 ・ 自家用車等利用者の者（通勤距離2km以上）は、通勤距離に応じ2,000円～31,600円までの額
時間外勤務手当	・ 正規の時間を超えて勤務した職員に支給（管理職は除く）
期末・勤勉手当	・ 支給額 6月（給料+扶養手当）×230/100 ・ 支給月 12月（給料+扶養手当）×230/100 職務上の役職加算措置：有
寒 冷 地 手 当	・ 扶養親族の数などに応じて支給 月額 11,500円～29,400円

職員数の状況

(8) 部門別職員数の状況（各年4月1日）※再任用短時間職員を除く

区 分		職 員 数			前 年 度 対 比		
部 門		令和5年	令和6年	令和7年	令和5年	令和6年	令和7年
一 般 行 政 部 門	議 会	2	2	2	0	0	0
	総務企画	14	15	15	0	1	0
	税 務	3	3	3	0	0	0
	民 生	12	12	11	△ 1	0	△ 1
	衛 生	8	8	9	△ 1	0	1
	農林水産	5	5	5	0	0	0
	商 工	2	2	2	0	0	0
	土 木	6	6	6	0	0	0
	小 計	52	53	53	△ 2	1	0
教育部門		6	6	7	△ 1	0	1
会 公 計 営 企 業 部 門 等	水 道	1	2	2	0	1	0
	下 水 道	1	1	1	0	0	0
	そ の 他	3	4	3	△ 1	1	△ 1
	小 計	5	7	6	△ 1	2	△ 1
合 計		63	66	66	△ 4	3	0

(9) 年齢別職員数の状況（令和7年4月1日現在）

年 齢	20歳未満	20～23歳	24～27歳	28～31歳	32～35歳	36～39歳
人 数	2	4	9	7	3	6
年 齢	40～43歳	44～47歳	48～51歳	52～55歳	56～59歳	60歳以上
人 数	2	7	11	6	7	2

◇各項目に会計年度任用職員は含んでおりません

【お問い合わせ】

妹背牛町役場 総務課総務グループ
TEL0164-32-2411

道内3つのイベントで妹背牛町の特産品をPR！



1



2

1 赤れんがふるさとフェスタ

2 さっぽろオータムフェスト

3 そらちオータム
フェスティバル

秋の味覚をお届け！



3

稔りの秋を迎えた9月から10月にかけて、妹背牛町は道内3つの食のイベントに出店し、採れたての新米や「ジンギスカン丼」をはじめ、人気のトマトジュースなどを販売し、地元の特産品をPRしました。

出店したイベントは「赤れんがふるさとフェスタ」(9月19、20日、札幌・赤れんが庁舎)、「さっぽろオータムフェスト」(9月26、30日、札幌・大通公園)、「そらちオータムフェスティバル」(JR岩見沢駅前、10月13日)の3つ。ジンギスカン丼を味わった買い物客からは「おいしい!」と好評でした。

地域おこし協力隊通信

妹背牛町に在籍する地域おこし協力隊員の活動状況などを紹介します。

よこたしほ
與古田 史帆 さん



10月の遊歩市で沖縄料理の「沖縄そば」を販売した
與古田さん

妹背牛町の皆さん、ハイサイ!!

令和7年8月1日より、妹背牛町地域おこし協力隊に着任しました與古田史帆(よこたしほ)と申します。沖縄県出身で、福岡市からキャンピングカーで約6,000kmの旅を経て妹背牛町にやってきた3人家族です。

前職では、夫の解体業を手伝いながら、オートマの2人ダンプに乗ったり、手元作業をしたりしていました。

私は、生まれも育ちも沖縄。北海道にきたのは小学生の時の一度だけでしたが、その時に「いつか絶対、北海道に住みたい!」という夢を抱き、今回ついに実現することができました。

実はもう一つ、ずっと思い描いていた夢があります。

それは——「キッチンカーを開き、ゆくゆくはお店を持つこと」。

調理の専門学校を卒業後、パティシエとして働いていた経験を生かし、

アメリカンパンケーキのお店を開くことを目指しています。

現在は、暑い季節に提供するパンケーキの試作を重ねながら、キッチンカーの準備を進めています。寒い時期には「沖縄風おでん」の販売も考えています。

また、町内イベントのお手伝いや、SNSを通して妹背牛町の魅力発信にも取り組んでいます。

10月4日の遊歩市では、皆さんに沖縄料理を味わってもらおうと、「沖縄そば」と「ジュシーご飯」を販売しました。イベントや町で見かけた際は、ぜひ気軽に声をかけてください!

北海道のことはまだ分からないことが多いので、いろいろなことを教えていただくと嬉しいです。

地域おこし協力隊として、そして妹背牛町の一員として、どうぞよろしく願います。

廣澤教育長、中易教育委員に辞令交付 教育行政の推進に



教育長の辞令交付を受ける廣澤氏



教育委員の辞令交付を受ける中易氏

妹背牛町教育委員会の教育長と教育委員の再任に伴う辞令交付式が10月1日、町役場で行われ、廣澤勉教育長と中易利則教育委員にそれぞれ辞令が交付されました。任期は、教育長が3年、教育委員が4年間です。

この日は、滝本昇司町長が廣澤教育長と中易教育委員の2人に辞令を交付しました。

滝本町長から激励の言葉を受けた2人はそれぞれ、町の教育行政を推進していく決意を新たにしました。

妹背牛町教育委員会では、今後も町の未来を担う子どもたちの健やかな成長を支えるため、より良い教育環境の充実に努めます。

住宅火災予防 各家庭に周知



火災予防を呼びかけるチラシを郵便ポストに投函する消防団員

暖房機器の使用などにより、火災が発生しやすい季節を迎え、「急ぐ日も足止め火を止め準備よし」を統一標語とする秋の火災予防運動が10月15日～31日の日程で、全道一斉に行われました。

妹背牛町内では16日、防火パレードが行われ、消防車両などが市街地・農村地区を巡回。地域住民に火災予防を呼びかけました。続いて、火防査察では、住宅火災予防を周知するチラシが各家庭に配られました。

交通安全・防犯パレードの出発式



交通安全・防犯パレードのため、役場前を出発する車両

交通安全と防犯意識の向上を目的としたパレードの出発式が10月15日、妹背牛町役場前で行われました。

秋の輸送繁忙期と地域安全運動に合わせて実施。防犯協会や交通安全協会の役員をはじめ、深川警察署の米田宗治署長ら約20人が出席しました。

交通事故や犯罪の件数について報告があった後、車両6台が役場前を出発。町内を巡回し、安全運転やタイヤ盗難の被害防止を呼びかけました。

妹背牛小学校で学習発表会



学習発表会のステージで活躍する子どもたち

「みんなで最後まで全力で楽しむ」をテーマにした妹背牛小学校の学習発表会が10月11日、同校体育館で開かれました。子どもたちは練習を重ねた劇や音楽などを披露し、訪れた保護者や地域住民を楽しませました。

3年生の劇「あやうし！忍者学園！」では、毎日の修行に励む忍者役の子どもたちがステージに登場。多彩な忍法を繰り出しながら、悪い忍者を追い払う子どもたちの一生懸命な演技に会場から大きな拍手が送られました。

故・田中前町長に叙位叙勲の伝達



滝本町長（左）から勲記を受け取る美幸さん（中央）と、田中前町長の遺影を持つ関舞さん

前町長の故・田中一典さんに対する特旨叙位（従六位）と、特別叙勲（旭日双光章）の伝達式が9月26日、町役場で行われました。

伝達式には妻の美幸さんと長女の関舞さんが一典さんの遺影を手に出席し、滝本昇司町長から位記と勲記、勲章が手渡されました。

また、美幸さんは「地域発展に役立ててください」として、町に200万円を寄付し、滝本町長から感謝状が贈られました。

昔ながらの農作業 小学生が脱穀体験



佐藤さんに教えてもらいながら脱穀を体験する小学生

妹背牛小学校の4年生が10月17日、「ふれあい農園」近くの施設で昔ながらの農機具を使った脱穀作業を体験しました。

子どもたちは、農業技術指導員の佐藤悟さんや地域のベテラン農家さんから、脱穀機や穀物を選別する道具「とつみ」などの使い方を教えてもらいながら、稲穂が精米される過程を学習。

昔の農作業の大変さや先人の知恵に触れながら、自分たちで精米したお米を持ち帰りました。

ボランティア祭り 今年も盛況



カレーライスなどが無料で振る舞われたイベント会場

ボランティア活動や高齢者サポートの意識を広める「ボランティアまつり」（町社会福祉協議会主催）が10月18日、町民会館で開かれました。社協の活動にボランティアで携わるスタッフがこの日もイベントを運営し、カレーライスなどが無料で振る舞われました。

会場では、射的や輪投げなどの縁日、健康相談、ブローチ作り体験など幅広い世代が楽しめるブースが設けられ、大勢の人たちでにぎわいました。

妹背牛でコミカルな人情芝居



表現力豊かな演技で観客を楽しませた人情芝居

人情芝居を楽しむ催しが9月20日、妹背牛町内の龍門寺で上演され、町民ら約120人がコミカルな大衆演劇のステージを満喫しました。

秋の彼岸の法要に合わせた企画。深川市内の「浪漫劇団」がテレビの時代劇シリーズ「水戸黄門」をモチーフにした人情芝居を披露しました。

観客の笑いを誘う多彩な演出や「令和の米騒動」にまつわる時事ネタを織り交ぜた物語が好評で、会場から拍手と笑い声が沸き起こりました。

滝本町長が新米の出荷状況を視察



新米を手に出來秋を喜ぶ滝本町長（左）と黒田組合長

滝本昇司町長や北いぶき農協の黒田洋一組合長らが9月26日、お米の出荷が始まったカントリーエレベーターを視察しました。

同農協妹背牛支所の担当職員からお米の出荷状況や作柄について説明を受けた、滝本町長と黒田組合長の2人は、運び込まれたばかりの新米を手にもその出来栄を確認。

ふるさと納税の返礼品としても人気を集める妹背牛産米の高い品質に、今年も期待を寄せました。

ジャグリングに挑戦 プロが伝授



時雨さんの指導の下、こま回しに挑戦する生徒たち

北海道を中心に活動するジャグリングパフォーマーの時雨（しぐれ）さんを講師に招いた授業が9月26日、妹背牛中学校の体育館で行われました。

時雨さんは、軽快な音楽に合わせてダイナミックな技を次々に披露。生徒たちを前に、「ジャグリングは技術を身につけた瞬間が楽しい。皆さんも好きなことを見つけて大切にしてください」と、呼びかけました。

生徒たちは時雨さんのアドバイスを受けながら、こま回しに挑戦しました。

中学生が14事業所で職場体験



グループホームで施設職員の説明に耳を傾ける生徒

妹背牛中学校の2年生19人が10月3日、町内の14事業所に分かれ、職場体験をしました。職業観を養うキャリア教育の一環で、生徒たちは将来の進路選択に役立てました。

このうち、グループホーム「べにばら妹背牛」では、生徒1人が職員から施設内や普段の仕事内容について説明を受けました。

入居者と同じテーブルに座った生徒は歌を楽しむなどのレクリエーションを通じて、交流を深めました。

妹背牛町「二十歳を祝う会」参加希望のご案内

妹背牛町に住所を有し、平成17年4月2日～平成18年4月1日までに生まれた方が対象で、別途案内状をお送りいたします。

なお、町外に住所を移した方で、本町での式典参加を希望される方は令和7年12月1日（月）までにご連絡願います。

日 時 令和8年1月11日（日）午後2時
場 所 妹背牛町民会館
お問い合わせ 妹背牛町教育委員会 社会教育グループ
TEL0164-32-2525

職業訓練指導員講習

受講資格：技能検定試験1級及び単一等級の合格者ほか

受付期間：R7年11月17日（月）～27日（木）まで

実施予定地：札幌（定員60人）、旭川市、北見市

受講料：24,920円

申込み：空知地方技能訓練協会
TEL0125-24-1880

早めのタイヤ交換をしましょう

例年道内では、初冬期にタイヤ交換をしていないまま凍結路面を走行したためスリップ等による交通事故が発生しています。

1 早めのタイヤ交換

北海道で車を運転する以上は、面倒ですが避けられない作業です。

タイヤが減るのがもったいないなどの考えもあるかもしれませんが、事故防止のため、早めのタイヤ交換を意識しましょう。

妹背牛駐在所 TEL 32-2052

2 タイヤ交換が遅れてしまったら

タイヤ交換をする前に雪が降ってしまった、路面が凍ってしまったということもあるかもしれません。

夏タイヤのまま走行することなく、予定を変更してでも冬タイヤに交換してから走行してください。

3 作業時の事故や交換後のタイヤの保管に注意

タイヤ交換やワイパー交換は車両の破損や人の負傷につながるよう慎重に安全な場所で行いましょう。

またタイヤ盗難が多発していますので、施錠設備のある場所に保管しましょう。

項目名	内 容
講座名	建設総合コース（空知）訓練生募集
主催	（一財）建設業振興基金
概要	建設現場作業に従事するために必要とされる資格を取得します。
定員	10名
日程	令和8年1月20日（火）～令和8年2月23日（月）
受講料	無料（大特免許証交付手数料2,350円は個人負担）
対象者	下記項目をすべて満たしている方 ①現在求職中である方 ②普通自動車免許を取得している方 ③建設業界への就職を目指している方
募集期間	令和7年12月10日（水）～令和8年1月14日（水）
申込方法	募集用パンフレット裏面に必要事項を記入のうえ、当センターへお問合せください。（受付時間 平日 9:00～17:00）
問い合わせ先	（一社）中空知地域職業訓練センター協会（担当：中園） 〒073-0025 滝川市流通団地3丁目6番23号 Tel：0125-24-1880

国民年金保険料は全額が社会保険料控除の対象！

日本年金機構から、「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が対象者宛てに発送されますので、お手元に届きましたら、大事に保管し、年末調整や確定申告の際にお使いください。

【電子データの控除証明について】

「電子データの控除証明書」は、国税庁の提供する e-Tax での確定申告で利用することができます。マイナポータルから「ねんきんネット」にログインし、電子送付希望の登録をすると、マイナポータルの「お知らせ」で電子版を受け取ることができます。（登録をすると郵送がされなくなります）

電子版の利用方法等については、日本年金機構ホームページで動画を掲載しています。



HP

【送付予定日】

項番	対象者	送付予定日	
①	令和7年1月1日から令和7年9月30日までの間に国民年金保険料を納付した方	電子データ	令和7年10月中旬から下旬にかけて順次
		書面（郵送）	令和7年10月下旬から11月上旬にかけて順次
②	令和7年10月1日から令和7年12月31日までの間に国民年金保険料を納付した方（①の対象者は除きます）	電子データ	令和8年1月下旬から順次
		書面（郵送）	令和8年2月上旬

年金に関する一般的なご相談については、下記にお問い合わせください。

★問い合わせの名称 ねんきん加入者ダイヤル

★電話番号（ナビゲーション）0570-003-004

★受付時間

月～金曜日 午前8:30～午後7:00

第2土曜日 午前9:30～午後4:00

休日・祝日（第2土曜日を除く）、12月29日～1月3日はご利用いただけません。

11月5日は「津波防災の日」です

11月5日は、「津波防災の日」です。これは、1854年同日（旧暦）の安政南海地震で和歌山県を津波が襲った際、稲わらに火をつけて村人を高台に避難させた“稲むらの火”の逸話にちなんで制定されたものです。

津波警報・注意報を見聞きしたり、海辺で強い揺れを感じたり、長くゆっくりした揺れを感じたりしたら、海から離れ、より高い安全な場所へ避難しましょう。

千島海溝沿いではマグニチュード9クラスの巨大地震がいつ発生してもおかしくありません。気象庁では、日本海溝・千島海溝沿いの領域でマグニチュード7以上の地震が発生した場合、続いて巨大地震発生の可能性が普段に比べて高まっているとして、「北海道・三陸沖後発地震注意情報」を発表して注意を呼びかけます。「津波防災の日」を機会に、突発的に巨大地震が発生した場合を想定し、地震・津波への備えをご確認下さい。

建退共

K E N T A I K Y O



建設業の退職金なら！

（独）勤労者退職金共済機構
建設業退職金共済事業本部

TEL 03-6731-2866

令和7年度自衛官募集案内

・自衛官候補生

自衛隊旭川地方協力本部 旭川地区隊
TEL0166-55-0100

資格	日本国籍を有し、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	年間を通じて受付を行っております。

試験期日	1月18日（日）、19日（月）のいずれか1日
試験会場	陸上自衛隊旭川駐屯地（旭川市春光町）

けんこうだより

◆第2期妹背牛町健康増進計画について（6）

令和6年3月に策定した「第2期妹背牛町健康増進計画」で取組みの柱としている7つの分野について、シリーズでお伝えしています。今回は「身体活動・運動」について掲載します。

計画のダイジェスト版は町ホームページに掲載しておりますのでご覧ください。



ダイジェスト版



番水さん 野本さん 長野さん 川村さん
妹背牛町の保健師

このページの内容についてのお問い合わせ
健康福祉課健康グループ TEL 32-2412

身体活動・運動について

第1期計画の振り返り 第2期計画の目標

<第1期の目標>

生活スタイルに合わせてできる運動を見つける。

<第1期の振り返り>

- ・運動している人の割合は、20～30代で増加、60～70代は減少。40～50代は運動習慣のある人の割合が少ない。
- ・ウォーキング、ストレッチ、筋トレなど個人で取り組める運動をしている人が増加。
- ・コロナの影響もあってか、運動不足と感じている人が全ての年代で増加。
- ・運動のために必要と思うことは「時間」と答えた人が一番多い。

<みんなの目標>

自分の生活スタイルに合わせて運動に取り組む。

<評価指標と目標値>

評価指標	町の現状（R5）	目標（R17）
運動習慣のある人（週2回、30分以上）の割合	男性 18.3% 女性 17.5%	男性 30%以上 女性 30%以上
運動を続けたい、または始めたいと思う人の割合	75.4%	増加

◇まずは+10分、+1000歩を目安にはじめましょう。

運動不足を解消するために、まずは今より10分多く体を動かすことを心がけてみましょう。例えば、10分歩くと約1000歩になります。今より毎日+10分運動をすることで、「生活習慣病発症を3.6%」「ガン発症

を3.2%」「ロコモ・認知症の発症を8.8%」「死亡のリスクを2.8%」減少できるといわれています。自分の生活スタイルに合った運動をみつけて取り組みましょう。

◇運動の場の紹介

	実施日	場 所	内 容
サーキットトレーニング	毎週木曜日（通年） 13：30～14：30	保健センター	有酸素運動と筋トレを交互に行う、30分程度の運動。
ヨガ	毎週月曜日（通年） 10：00～12：00	保健センター	正しい姿勢と正しい呼吸法を習得し、精神と体のバランスを整える。
ふまねっと	毎週水曜日（通年） 13：30～15：00	わかち愛もせうしひろば	マスクの網をふまないように歩く運動。歩行機能や認知機能の維持向上に効果あり。
ウォーキングスタンプラリー ①すこやかロード ②総体ギャラリーウォーク	①5月～11月 ②11月開始（通年）	①うらら公園周辺のすこやかロード ②総合体育館2階ランニングコース	コースを歩いてスタンプを押す。カードが1枚たまるとにモスピーポイントがもらえる。

イベント情報

11/15 ▶ 12/14

妹背牛診療所
TEL 32-2475

休診日

第1・3・5土曜日

日・祝日

午後休診

第2・4水曜日と土曜日

広報紙のデジタル版（カラー）
はこちら



妹背牛町 HP



Facebook



Instagram

まちのデータ

10月1日現在
()内は前月比

人口	2,530人	(-14)
男性	1,194人	(-12)
女性	1,336人	(-2)
世帯	1,341世帯	(-5)

イベント内容	日程（祝日除）	時間	場所
ふまねっと運動講座	毎週水曜日	13:30～	わかち愛 もせうしひろば
ほっと茶屋	毎週金曜日	10:00～	
まちかどサロン	11月27日（木）	10:00～	
サーキット トレーニング	毎週木曜日	13:30～	保健センター
親子栄養教室	11月20日（木）	10:00～	from ☆ Moko
離乳食教室	11月26日（水）	10:30～	保健センター
乳幼児歯科検診・フッ 素塗布	11月19日（水）	9:30～	妹背牛保育所

11月	当番医院	住所・連絡先
2日（日）	深川市立病院 担当医院 納内診療所	深川市6条6番1号 TEL22-1101
3日（月）	斎藤整形外科医院	深川市7条9番38号 TEL23-3737
9日（日）	深川市立病院 担当医院 みきた整形外科クリニック	深川市6条6番1号 TEL22-1101
16日（日）	深川市立病院 担当医院 町立沼田厚生クリニック	深川市6条6番1号 TEL22-1101
23日（日）	深川市立病院	深川市6条6番1号 TEL22-1101
24日（月）	深川市立病院	深川市6条6番1号 TEL22-1101
30日（日）	深川市立病院	深川市6条6番1号 TEL22-1101

— 妹背牛町社会福祉協議会に寄付 —

- | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|
| ・小野 睦巨 様（比布町）
故父 齋藤 勝 氏 死去に際して | ・中村 京子 様（6区）
故夫 中村 潔 氏 死去に際して |
| ・廣川 真 様（4区）
故父 廣川 稔 氏 死去に際して | ・柿崎 真一 様（1区）
故父 柿崎 好弘 氏 死去に際して |



もせうし収穫感謝祭



もちまき

新米



宝引き



豚汁



もせうし遊歩市



創作かかし大会 最優秀賞
「米のカービィ」
JA 北いぶき妹背牛支所



つかみ取り



ふれあい動物園



屋台

