



燃やせばごみ、分ければ資源！ きちんと分別

# 燃やすごみを減らそう

ひとまとめにして「燃えるごみ」としていたものも、きちんと分別すると、ごみではなく資源になります。一人ひとりが少しずつごみの削減に取り組み、ごみの少ない町を目指しましょう。

問町民課 環境管理係 IP ☎050-5812-1854

## 増え続ける「燃えるごみ」

北広島町では、人口が減少しているにも関わらず、「燃えるごみ」は年々増加しています。

北広島町で出されるごみは、約8割が燃えるごみで、そのなかには、紙ごみ、衣類、プラスチック製容器包装といった、リサイクル可能な資源ごみが多く含まれています。

## 限りある資源を循環させる

ごみになったものは、もともと天然資源でできています。燃やして処分してしまうことは、限りある天然資源を無駄に使っていることとなります。

また、新たに製品をつくるときに、天然資源を使うことで、採掘に多くのエネルギーを使ったり、そのエネルギーを生み出すために二酸化炭素を排出するなど、地球の環境にとってよくないことが多くあります。リサイクルできるものはリサイクルして、資源を循環させることが大切です。

## 実は資源ごみ!?

燃えるごみと思われるもののなかに、実はリサイクルできるものがたくさんあります。

例えば、包装紙やお菓子の箱、トイレットペーパーの芯などの「ぎつ紙」や、新聞紙や段ボールなどです。これらは「古紙類」として分別することができます。

「紙だから燃えるごみ」とせず「紙だから燃えるごみ」とせず、リサイクルできるものは資源ごみとして分別しましょう。

そして、資源ごみは、決められたごみ収集日や、地域での集団回収に出してください。

資源ごみのなかでも、「古紙類」は、下の資源リサイクルステーションでも回収しています。

一人ひとりが、リサイクルについて知り、ちょっとした取り組みや正しい分別をすることで、町全体では大きな力になります。

次のページでは、地域ぐるみで資源ごみの回収に取り組む事業「資源ごみリサイクル町民総ぐるみ運動」を紹介します。

## 資源リサイクルステーションを活用！



昨年12月から、役場本庁の駐車場に資源リサイクルステーションを設置しています。

これまで、芸北広域きれいセンターに持ち込むと、10kgあたり65円かかっていた古紙類の処分が、資源リサイクルステーションなら無料で、いつでも気軽にできます。

- ▼場所 役場本庁駐車場
- ▼時間 24時間いつでも  
(※年末年始は除く)
- ▼対象 新聞・雑誌・段ボール・ざつ紙などの古紙類
- ▼料金 無料



副支部長 今田玲子さん

支部長 山下紀子さん

「資源ごみリサイクル町民総ぐるみ運動」事業では、一般家庭から出されるごみのうち、リサイクルできるものを自主的に回収した団体に対し、回収量に応じて助成金を交付しています。

この事業に地域の女性会として積極的に参加している「女性会八重中央支部」の支部長、山下紀子さんと副支部長の今田玲子さんに話を聞きました。

**10年を超える女性会の取り組み**

同支部の会員は1001名。「ごみの集団回収を始めたのは、10年

以上前からですね。今は地域の振興会などいろいろな人にも協力してもらいながら、この事業に取り組んでいます」と今田さん。

平成30年度には、約23tもの資源ごみを回収し、16万円ほどの助成金が収入になりました。



地域での集団回収

**分別への意識が変わった**

「分別に対する意識が変わりました」と話すのは山下さん。「ごみに出すのと、資源としてリサイクルするのは全然違いますよ。ごみとして出すならごみ袋を買う、お金がかかることですが、みんなが集めて資源にすれば、逆にお金をもらえます」。

山下さんは、家のいたるところに段ボールを用意して、捨てる段階で自然と分別できるように工夫しているそうです。

**助成金は地域の活動資金に**

「助成金は、協力していただいた振興会へ還元したり、女性会の研修費用の一部にしたりと地域の活動に使っています」と今田さん。「ひとりでは難しいことでも、みんなで活動することで、張り合いが出ます。助成金を使って、みんなが集まる機会をつくって、『分別がんばろうね！』と声をかけ合っています」。

環境、そして地域のつながりを守るいいサイクルが生まれているようです。

**子どもや孫のためにも**

ふたりは最後に「『自分たちの世代だけが良ければいい』ではダメなんですよね。子どもや孫もこの地球で暮らしていくわけですから。良い環境を残してあげたいです」と話してくれました。

この事業は、継続して行われています。地域で事業に取り組む団体がなくには、自ら率先して団体登録をして活動してみたい。

**資源リサイクルステーションの使い方**

**よくある質問**

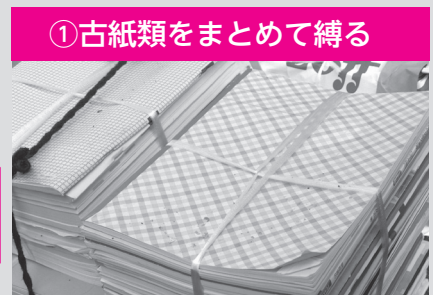
- Q 個人情報はどうすればいい？
- A はがきの宛名など個人情報は黒塗りでつぶしてください。
- Q シュレッダーの紙は？
- A 飛び散ることがあるので回収できません。
- Q 段ボールは段ボール箱に入れてまとめてもいい？
- A 段ボール箱に入れずに、折りたたんでひもで縛って出してください。

**②奥から入れる**



古紙類は24時間出すことができます。夜間休日は役場正面から入場してください。次に使う人のために古紙類は奥から入れましょう。

**①古紙類をまとめて縛る**



ビニール袋に入っている雑誌などはビニール袋から出します。段ボールは1辺が50cm程度になるよう折りたたんで、1つが10kg以内になるようひもで縛りましょう。



おいしいポイント  
**二重袋はダメ！**

弁当がらなど、レジ袋にいろいろなおごみをまとめ、大きなごみ袋に入れないで。

→燃えるごみとプラ・ざつ紙などの資源ごみを分けましょう。捨てる時が分別のチャンス！



おいしいポイント  
**まだ食べられる食品が…**

賞味期限切れで食品を捨てていませんか？食べきれぬ量だけ購入し、食品ロスを減らしましょう。

→冷蔵庫の中身をあらかじめ書き出しておくなど、無駄な食品は購入しない取り組みを。

# おい！ごみ出し



おいしいポイント  
**トレーが汚れている**

食品の残りがついているなど、汚れているトレーはリサイクルできません。

→洗剤をつけてまで洗わなくてもOK。水でさっと洗い流してから、乾燥させて出しましょう。



◀「家庭ごみの出し方・分け方」

正しい分別方法は、  
ごみ収集カレンダー  
裏面を Check !  
上の二次元バーコード  
からも確認できます！



町民課 環境管理係  
まるもと えりこ  
丸本 江里子

**燃えるごみのダイエット！**

リサイクルできる資源ごみを分別しても、まだまだ燃えるごみは減らせません。家庭でいちばん減らしやすいのは生ごみです。

昨今、「食品ロス（フードロス）」という言葉が耳にすることが多くなりました。食品ロスとは、**まだ食べられるのに廃棄される食品**のことです。日本では国民1人あたり**毎日茶碗1杯分（約139g）**の食品を捨てていると言われています。食品ロスが生まれることにより、**生産に加えて、処理にかかるエネルギーや資源が無駄**になり、環境への負担になります。食品ロスを減らすには、**賞味期限内に食べられる分だけを購入する、宴会ではしっかり料理を楽しむ時間を**つくるなどの心がけが必要です。

また、生ごみの水切りをしつかりする、乾燥させてからごみに出すなど、**ごみの「重さ」や「かさ」を減らす**ことで、ごみの処理にかかる環境負荷を軽減できます。

**Point!** ~燃えるごみを減らす**6**つの工夫~

**3. いらぬものはもらわない**



レジでビニール袋や割りばしなどを極力もらわないようにしましょう。自宅で使うものなどは、過剰包装にならないようお店の人に伝えて。

**2. 生ごみは水切りを**



水分をしっかりと切ると、ごみの量が減るだけでなく、いやなおいも抑えることができます。みかんの皮などは乾燥させて捨てるのも Good !

**1. ごみ箱の中で分別**



ごみ箱にいろいろなおごみを入れ、後から分別するのは大変！分別できるごみ箱にするか、ごみ箱のなかを袋などで分けて、捨てる時に分別を。

生まれ変わる「資源ごみ」たち



空き缶



ペットボトル



小型家電



食品トレー



紙パック



空きビン



発泡スチロール



古紙



新しい缶



新しいビン



東京五輪のメダル



作業着などの衣料



再生紙

※資源ごみ・リサイクル品は一例です。※写真はイメージです。

5Rを心がけ、ごみを減らしましょう。そして資源を無駄なく繰り返し使う「循環型社会」を目指して少しずつ取り組みましょう。

5R

- リフューズ**  
Refuse - 断る  
ごみになるものをもらわない
- リデュース**  
Reduce - 減らす  
必要なものを必要な量だけ
- リユース**  
Reuse - 再使用  
ものを繰り返し使う
- リペア**  
Repair - 修理  
ものを修理して長く使う
- リサイクル**  
Recycle - 再生利用  
資源として再生利用する

「5R」の心がけ  
私たちは生活するなかで、さまざまなごみを出しています。多くのごみは、燃やされたり、砕かれて埋め立てられています。今のペースでごみを出し続けると、あと20年ほどで日本にあるごみ処分場がいっぱいになると言われています。  
ごみを減らすための、5つの行動として「5R」があります。

6. 分別にはアプリも活用



分別に迷ったときにはスマホアプリ「さんあ〜る」。分別辞書の検索もできます。また、住んでいる地域を登録すると、ごみの収集日を知らせてくれます。

5. リサイクル BOX を活用！



小型家電（パソコン関連機器や調理・美容家電など40cm×20cmまでのもの）は、役場本庁や支所、サンクスに設置しているリサイクルBOXへ！

4. マークで分別！



商品パッケージなどをよく見ると、「紙」や「プラ」、「PET」などいろいろなマークが表示されており、分別のヒントに。マークをよく見る癖をつけよう！

# 申告相談

受付期間 2月13日(木)～3月16日(月)

町では、令和2年1月1日現在、北広島町に居住している人を対象に申告相談を実施します。申告の必要な人は準備をして各申告相談会場にお越しください。

なお、今年度より申告相談会場を役場本庁・各支所の4会場に再編します。休日受付や受付時間の拡大などを行いますので、これらの機会も利用してください。

(町民税・国民健康保険税などに関すること)

問 税務課 所得係 IP ☎ 050-5812-1852

(所得税・贈与税・消費税・地方消費税に関すること)

問 広島北税務署 ☎ 082-814-2111

## ▶ 申告が必要な人

- 農業、商工業、不動産などの収入のあった人
- 勤務先から町へ給与支払報告書が未提出の人
- 給与以外の収入（農業、年金など）のあった人
- 年金以外の収入（農業、不動産など）のあった人
- 医療費控除など年末調整で控除されていない控除を受ける人
- 国民健康保険に加入している人

## ▶ 国民健康保険・後期高齢者医療保険加入者（加入予定者）とその世帯の人

世帯の所得の合計額が一定額以下のとき、国民健康保険税や後期高齢者医療保険料の軽減や減免を受けることができます。収入がない場合でも必ず申告してください。

町の申告相談会場で所得税の申告をする人は…

## 利用者識別番号の事前取得はお済みですか？



2月から、町で受付をした確定申告書は電子データで税務署へ提出するため、申告者の「利用者識別番号」(16桁)が必要になります。

番号は申告相談会場でも取得できますが、時間がかかりますので、事前に取得をお願いします。

なお、事前取得した人は、申告当日に番号が分かるものをお持ちください。

申告に必要な書類など詳しいことは、「確定申告・住民税申告のご案内」(区長からの配布、税務課・各支所窓口での配布、町ホームページなど)をご覧ください。

なお、簡易申告書での郵送申告も受け付けますので、必要事項を記入のうえ、必要書類を添付して税務課へ送付してください。



◀ 国税庁ホームページで確定申告書が作成できます (https://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/shinkoku/kakutei.htm)

今回の申告相談から、会場は次の4会場になります。お間違いのないよう注意してください。

**芸北** 芸北文化ホール

**大朝** 大朝保健センター

**千代田** 役場本庁2階会議室

**豊平** 豊平ふれあい健康館

受付時間 午前8時45分～11時 午後1時～4時30分

(※2月13日の豊平会場は午後からの半日開催です)

■日程・対象地区

日程	芸北	大朝	千代田	豊平	
2月	13日(木)		川迫1・2・3・4区	共盛 ※午後1時～4時30分	
	14日(金)		川迫5・6・7・8・9・11区		
	17日(月)		本地1・2・5・8・9区	長笹	
	18日(火)		本地3・4・6・7区	吉木	
	19日(水)	小原・移原・米沢・大暮			阿坂
	20日(木)	溝口・高野・大谷			今吉田
	21日(金)	雲月			都志見
	24日(月)			(休日開催) 地区の指定なし	
	25日(火)		岩戸	八重1・2・3・4・5・6・7区	
	26日(水)		新庄・宮迫	八重8・9・10・11・12・13区	
	27日(木)		新庄・宮迫	壬生1・2・3・4・5・13・14・15区	
	28日(金)		筏津・田原・大塚	壬生6・7・8・9・10・11・12区	
3月	2日(月)	雄鹿原		志路原・上石・海応寺・下石	
	3日(火)	八幡		中原・西宗	
	4日(水)	川小田・奥中原・板村・細見		戸谷・琴庄	
	5日(木)	地区の指定なし		地区の指定なし	
	6日(金)	地区の指定なし		地区の指定なし	
	9日(月)		大朝	南方1・2・3・4・5・6・7・8区	
	10日(火)		大朝	八重16・17・18・19・20・21・25区	
	11日(水)		地区の指定なし	八重14・15・22・23・24区 壬生16区	
	12日(木)		地区の指定なし	地区の指定なし	
	13日(金)			地区の指定なし	
	15日(日)			(休日開催) 地区の指定なし	
16日(月)			地区の指定なし		

※これまでどおり地区ごとの受付日を設定します。混雑緩和のため、なるべく該当の会場へお越しくください。  
 ※期間中は税務課・各支所での相談は受け付けていません。  
 ※2月24日(月・休)と3月15日(日)は役場本庁で申告相談を行います。会場が混み合うことが予想されますので、時間に余裕を持ってお越しくください。

次のような特殊な申告は税務署へ

- 青色申告
- 住宅の新築などによる住宅借入金等特別控除の適用1年目の申告
- 譲渡所得(株式・土地・建物の売却)の申告(一部を除く)
- 平成30年分以前の申告
- 雑損控除や災害減免、外国税額控除の申告
- 相続または贈与などに係る所得の申告

※税務署で所得税の確定申告をする人は、町民税の申告は不要です。

申告会場は大変混み合います

申告書の作成は、いつでも便利なパソコン・スマートフォンから！

国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」を利用してパソコン・スマートフォンから e-Tax または郵送\*で提出することができます。

※郵送の際はご自身で封筒を用意してください。なお、申告書(控)に税務署の收受日付印が必要な人は、申告書(控)とともに、宛名を記入し、所要額の切手を貼付した返信用封筒を同封してください。

e-Tax による提出方法

e-Tax による提出方法

e-Tax による送信方法には次の2つの方法があります。

マイナンバーカードを使って送信  
(マイナンバーカード方式)

用意するものは、次の2つ

①マイナンバーカード



② IC カードリーダライタまたはマイナンバーカード対応のスマートフォン



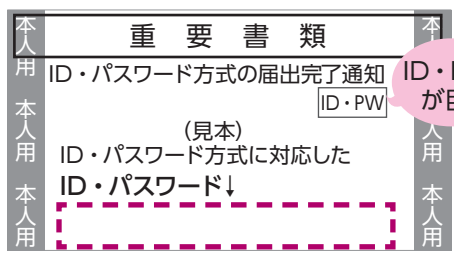
または



(一部の対応端末のみ)

※令和元年分の確定申告書等作成コーナーでは、1月31日から、スマートフォンとマイナンバーカードを利用した e-Tax 送信のサービスを開始する予定です。

ID とパスワードで送信  
(ID・パスワード方式)



- 「ID・パスワード方式の届出完了通知」の発行を希望する場合は、申告する本人が顔写真付きの本人確認書類を持って近くの税務署にお越しください。
- 確定申告会場で、すでに ID・パスワード方式の届出書を提出した人は、申告書の控えと一緒に保管されている場合がありますので、確認してください。

※ ID・パスワード方式は暫定的な対応です。早めにマイナンバーカードの取得をお願いします。  
※メッセージボックスの閲覧には、マイナンバーカードなどが必要です。

スマートフォンでも所得税の確定申告書が作成できます

スマートフォン×確定申告 進化するスマート申告！

1月から、2か所以上の給与所得がある人、年金収入や副業などの雑所得がある人など、スマートフォン専用画面を利用できる人の範囲が広がります。

項目	令和元年分
収入	給与所得(年末調整未済や2か所以上にも対応)、公的年金など、その他雑所得、一時所得
所得控除	全ての所得控除
税額控除	政党等寄附金等特別控除、災害減免額
その他	予定納税額、本年分で差し引く繰越損失額、財産債務調書(案内のみ)





## 障がいのある人への手当制度

重度の障がいがある人で、日常生活において常に特別な介護が必要な人などに、次のような手当があります。（※手当の認定には審査があり、該当にならない場合があります）

手当によって必要な書類は異なります。申請や条件については福祉課 地域福祉係へお問い合わせください。

手当の種類	支給要件など	手当の額（令和元年度）
障害児福祉手当	身体・知的または精神に重度の障がいがあるため、日常生活において常時の介護を必要とする、在宅の20歳未満の人	月額 14,790 円
特別障害者手当	身体・知的または精神に著しく重度の障がいがあるため、日常生活において常時特別の介護を必要とする、在宅の20歳以上の人	月額 27,200 円
特別児童扶養手当	身体・知的または精神に障がいのある、在宅の20歳未満の児童を家庭で養育している人	【重度】月額 52,200 円 【中度】月額 34,770 円
重度心身障害者介護手当	5歳以上65歳未満の重度の障がいのある人*と同居し、現に介護している人 ※重度の障がいのある人とは ①身体障害者手帳1・2級所持者のうち、自力で起居と移動が困難であると町長が認めた人 ②療育手帳の障がいの程度がA（最重度）と記載されている人	月額 20,000 円

## 心身障害者等通所・通院費等補助制度

障がい者の経済的な負担の軽減と福祉の増進を目的とし、障害福祉サービス事業所などに通所する人、人工透析を受けるために通院する人、特定疾患医療受給者で治療のために通院する人に交通費の一部を補助します。補助金の交付を受けるには、必ず事前の申請が必要です。

補助の種類	補助金の額
心身障害児等通園費補助	次に定める交通費を補助します。
心身障害者等通所費補助	①公共交通機関を利用する場合は、利用区間運賃の半額
腎臓機能障害者通院費補助	②自家用車を利用する場合は、片道2km以上の距離がある場合に、走行距離（1km）×15円
難病患者通院費補助	③福祉施設などが運行する通所バスなどを利用する場合は、月額負担金の半額
障害児通学費補助 (特別支援学校高等部へ通学している児童)	①公共交通機関を利用する場合は、利用区間運賃の半額 ②自家用車を利用する場合は、片道2km以上の距離がある場合に、走行距離（1km）×15円 ③学校が運行する通学バスなどを利用する場合は、月額負担金の半額

※対象者や補助金額について、詳しくは福祉課 地域福祉係へお問い合わせください。

# 令和2年 消防出初式



固危機管理課

IP 050・5812・1819

1月5日(日)、千代田中学校グラウンドで、年頭恒例の「令和2年消防出初式」を挙りました。箕野町長は式辞で、「消防団員としての責務の重要性を深く認識し、地域の安全・安心を守るため、より一層の活躍を期待している」と述べました。

また、消防活動において特に功績のあった団員や永年勤続の団員に対し、表彰状が授与されました。橋本寅夫団長は、「自らの地域は自らで守る」という郷土愛護の精神に基づいて、今後も地域に対する気配りを大切に、啓発運動にも力を入れていきたい」と力強く

訓示しました。冬の寒空の下、消防団員・署員321人と消防車両17台による分列行進、15本の筒先から一斉放水を行うなど、新年のスタートにふさわしい厳かで盛大な行事となりました。

## ◆消防庁長官表彰 (永年勤続功労章)

岡崎 修 畑 義信

## ◆日本消防協会定例表彰 (勤続章)

岡崎 敏美 前杉 雅敏 橋渡 力 福光 祐哉  
森脇 道男 西岡 博

## ◆広島県知事表彰 (優良消防団員表彰)

前迫 尚幹 村竹 明治

## ◆広島県消防協会会長表彰 (功績章)

宮崎 英二 宮本 登志美 古川 秀美 森脇 道男

## ◆広島県消防協会会長表彰 (勤続章 25年)

大内 貴光	小下 聖爾	後藤 洋治	織田 学
竹盛 智治	上田 守	埴本 光夫	浅枝 輝喜
立川 賢二	竹下 靖彦	山本 剛志	松川 勇
栗栖 健二	益田 晃	伊屋ヶ迫 定則	谷出 雄一
上田 讓治	橋垣 学	中本 真智男	高松 善幸
泉 範弘	弓場 一誠	野村 武志	高藤 尚志
川原 慎司	和田 亨	鈴木 和博	河野 勝暁

## ◆広島県消防協会会長表彰 (勤続章 20年)

武田 正克	西川 洋平	斉藤 和英	檜谷 太樹
野田 尚彦	行井 秀二	日高 勇人	佐々岡 猛
和田 竜博	森脇 満	太夫本 一成	河戸 英明
鉄井 義彦	石原 大志	本長 糧太	藤原 誠治

## ◆広島県消防協会会長表彰 (勤続章 15年)

榎畑 秀伸	上迫 茂穂	橋田 将樹	立井 直樹
中島 賢治	河野 龍治	堀江 宏三	長本 文治
河野 浩憲	岩田 厚視	上村 秀一	谷本 崇幸
向台 敦	吉田 和雄	上野 隆博	南原 章彦
圓山 龍寿	奥迫 光洋	長田 淳一	西岡 宏明
山本 邦弘	宇佐美 崇	大倉 聡	辻 文則
花木 勝徳	大利 健夫	松本 一樹	杉本 祐介
佐々木 良治	上長者 雅則		

## ◆広島県消防協会山県支部長表彰 (功績章)

道元 実 桑本 栄治 池田 円 西川 英司  
竹内 伸也 五反田 浩之

## ◆広島県消防協会山県支部長表彰 (表彰章)

鉤口 雅之 大野 裕紀 本田 英治 胡 義博  
竹盛 智治 上田 守 杉本 隆則 近藤 康幸

# 防災最前線

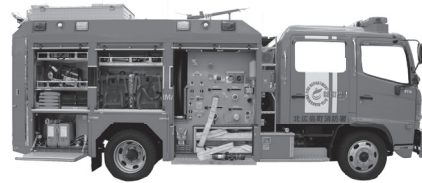
## 消防署2019年の出動状況

火災	15件 (6件減)
救急	988件 (83件減)
救助	13件 (2件増)
その他	140件 (21件増)

※( )内は昨年との比較

### 火災での出動

出動した15件の火災のなかで、最も多かったのが「建物火災」で6件でした。火気の取扱いには十分に注意し、自宅には住宅用火災警報器を必ず設置しましょう。



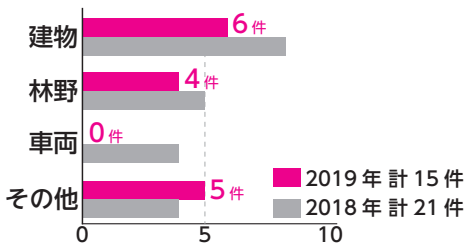
北広島町消防本部  
IP050-5812-1119  
火災情報  
IP050-5812-8119

「火災の無い安全なまち」を目指しましょう！  
大切な命を守るために住宅用火災警報器を設置しましょう！

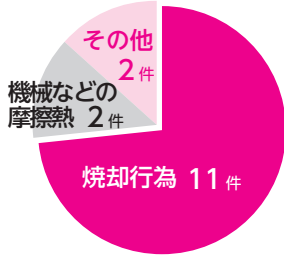
### 救急での出動

救急での出動988件のうち、重症者の搬送は122人、高齢者(65歳以上)の搬送は611人(全体の約67%)でした。また、これらのうち、ドクターヘリを要請した件数は22件でした。

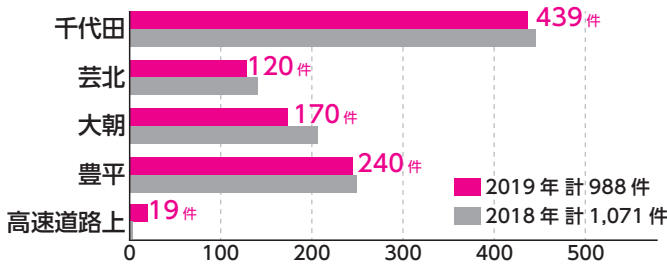
火災件数 (計 15 件)



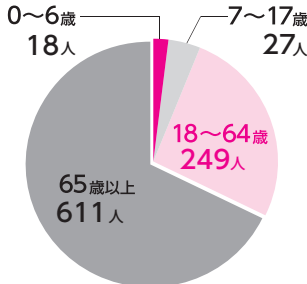
出火原因別件数



地域別救急出動件数 (計 988 件)



年齢別搬送人員 (計 905 人)



### 救助での出動

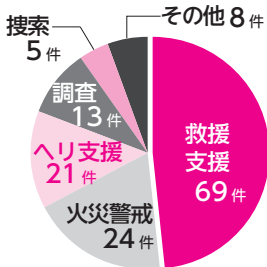
救助での出動13件のうち、交通事故による出動が最も多く、12件でした。



### その他の出動

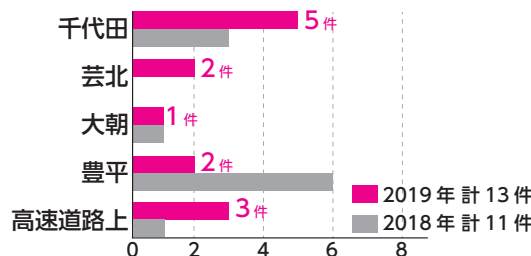
その他の出動(救急支援・火災警戒など)140件のうち、救急支援による出動が最も多く69件でした。また、搜索5件のうち3件は、消防防災ヘリの要請を行いました。

その他出動種類別件数 (計 140 件)



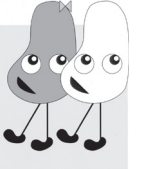
「救急支援」とは…  
心肺停止などの傷病者や救急隊のみで搬送や処置を行うことが困難な場合に消防隊が出動し、救急隊と連携して活動を行うものです。

地域別救助出動件数 (計 13 件)



# 健康通信

保健課  
健康増進係  
IP☎1853



まめこ  
きたひろしま

## 快眠できていますか？

### 「明日にストレスを持ち越さない」

生活時間の夜型化や睡眠時間の減少は、日中の体のだるさ・意欲や集中力の低下・食欲の低下などに不調が現れます。

また適度なストレスであれば、日々の生活に刺激を与える原動力になります。過剰なストレスは、寝つきが悪い・眠りが浅く夜中に何度も起きてしまう・朝早く目が覚めるなど睡眠の質が低下する原因になります。

### 快眠のコツ

#### 1 寝室の環境を整える

○室温や明るさ、静かさに配慮しましょう。

○敷き布団の硬さや枕の高さなど寝具の調整をしましょう。

#### 2 寝酒はしない

○眠気を誘うため有効に思えますが、アルコールの分解や利尿作用で眠りが妨げられ、睡眠の質が低下します。

### 3 朝日を浴びる

○目覚めたらまず、カーテンを開けて陽の光を浴びると、睡眠に関係するメラトニンというホルモンの分泌が止まり、体が目覚めます。

### 4 日中に適度な活動をする

○脳と体がバランスよく疲れると自然に眠気を催します。

### 5 寝る前にスマホなどを見ない

○寝る前にスマートフォンやゲーム機などの光を見続けると、脳が「まだ夜ではない」と勘違いして自然な眠りにつくことが難しくなります。

次のような状態が続く場合は、かかりつけ医や精神・心療内科などの専門医に相談しましょう。

#### □寝付くまでに時間がかかる

#### □夜中に目が覚めて眠れない

#### □朝起きた時にすっきりしない

快眠で活力ある毎日を過ごしましょう。

## 楽しく運動 いいこといっぱい！

### 私の元気づくり体験記

元気づくり推進事業は現在 60 会場で実施中です。参加者の声を紹介します。



### 間所元気クラブ

(毎週水・金曜日) 午前9時30分～11時

「自分の体は自分で守らんといけん」「少しでも長く元気でいたい」という気持ちで常に持ち、この体操に参加し続けて4年が経ちました。

家でじっとしているより、体を動かした方が、体がずっと楽で気分もいいです。

お互いのことを気にかけて声を掛け合い、支え合いながら、自分たちなりの充実した元気づくりができています。

大朝は空気が澄んでいて、人情が厚い地域です。恵まれた環境で体操が続けられていると、しみじみと感じます。

## 「ストップ糖尿病⑪」

糖尿病治療中の人の食事療法は、摂取カロリーや糖分と併せて、塩分摂取量のコントロールも大切です。塩分の多い食品は、血圧が上昇し脳卒中・心筋梗塞・慢性腎臓病など糖尿病の合併症の発症や悪化の危険があります。

減塩のため、調理につかう塩や醤油を減らす工夫も大切ですが、塩味を感じない食品の隠れ塩分にも注意してください。

### 食材の隠れ塩分

食パン (6枚切)	0.8g
ゆでうどん (1玉)	0.8g
中華めん (1玉)	0.6g
ウインナー (1本)	0.5g
かまぼこ (2切れ)	0.6g
ケチャップ (大さじ1)	0.5g
ウスターソース (大さじ1)	1.5g

料理で使う塩や醤油のほかに、食材に含まれる塩分も含めて、一日の塩分量を計算してみてください。

減塩に慣れると味覚が鋭くなり、わずかな塩分でもおいしく食べられるようになります。

# こんにちは！

ほうかつ

## 北広島町地域包括支援センターです。

保健課  
地域介護係  
IP ☎ 1 8 5 3



### 防ごう！冬の脱水症状

脱水症状というと、暑くて汗をかき夏に起こりやすいイメージですが、空気が乾燥する冬も注意が必要です。

冬は湿度が低く、屋内ではエアコンやこたつ、ストーブなどの暖房器具を使うため、湿度がさらに低くなります。

また、**高齢になると、体内の水分量が少なくなる**ことや、「汗をかかないから」、「トイレが近くなるから」と、水分補給を控えることなどで、脱水症状が起こりやすくなります。意識的に水分を摂りましょう。

体の水分量が減ると、血液が濃縮され、血栓ができやすくなり、**脳や心臓の血管がつまるなどの危険性が高くなります**。次のような脱水症状のサインがあれば、特に注意が必要です。



#### 脱水症状のサイン

- 手先などの皮膚がカサつく
- 口の中が粘っこい
- おしっこ回数が減る
- おしっこの色が濃い
- 手の甲をつまんで皮膚の戻りが悪い
- やる気や活力が低下する
- めまいや立ちくらみが起こる
- 手足が冷たくなる など

冬はのどの渇きに気付きにくく、水分を摂るタイミングを逃がしやすくなります。

- ①起床時
  - ②食事中
  - ③食事と食事の間
  - ④入浴前後
  - ⑤就寝前
- など、決まった時間に水分を摂るようにしましょう。**1日の水分補給の目安は、1.2ℓ〜1.5ℓ**です。

食事では、スープやみそ汁など温かい汁物、水分やミネラルを多く含んだ野菜や果物をじょうずにとり入れましょう。

#### あったかスープで水分補給！



大根のコンソメスープ

#### 材料（4人前）

- 大根：100g にんじん：80g
- 玉ねぎ：100g ベーコン：1枚
- コンソメ：1個 水：3カップ
- パセリ・塩コショウ：少々

#### 作り方

- ①大根、にんじん、玉ねぎは食べやすい大きさに切る。ベーコンは細く切っておく。
- ②鍋に水を入れて野菜、ベーコン、コンソメを入れて煮る。
- ③野菜が柔らかくなったたら塩・コショウで味を調え、みじん切りのパセリをちらす。

#### キャラバン・メイト養成研修 受講者募集

ボランティア活動に関心がある、認知症の家族の介護経験がある、認知症サポーター養成講座の講師として活動したい人は、キャラバン・メイト養成研修を受講してみませんか。詳しくは保健課までお問い合わせください。

現在北広島町では、76人が研修を受け、キャラバン・メイトとして活動をしています。



認知症サポーター養成講座

主催 広島県・全国キャラバン・メイト連絡協議会

日時 2月28日（金）

午前9時30分～午後4時40分

会場 広島県庁本館6階講堂

受講料 無料（※交通費・駐車料金などは参加者負担）

問 保健課 地域介護係 IP ☎ 1 8 5 3



左から山根代表監査委員、箕野町長

## 全国町村監査委員協議会監査功労者表彰 山根千昭さんが受賞

11月25日（月）、町長から北広島町代表監査委員の山根千昭<sup>やまね ちあき</sup>さんに、全国町村監査委員協議会監査功労者表彰の伝達を行いました。

監査委員は、主として町の財務に関する事務について、法令に違反していないか、効率的に行われているかを監査しています。

山根さんは、平成24年に代表監査委員に選任され、現在に至るまで7年間（現職）、監査事務に尽力されています。



農事組合法人「ファーム八重145」設立総会

## 地域を守ることと組合員の共同利益増進を目指して 農事組合法人「ファーム八重145」設立

11月4日（月）に町内33番目の集落型農業法人「ファーム八重145」が設立されました。

同法人は千代田地域有間・寺原地区の農業を守り、発展させることを目指しています。名称の「八重145」とは、主な活動地域である八重1区・4区・5区を指しています。

今後は、<sup>すいとう</sup>水稲を主体とし、麦、園芸作物を組み合わせた経営を行う方針で、地域農業を次世代につないでいくための活動が期待されます。



左から池田教育長、梅尾代表、宮本さん、箕野町長

## 第14回全国ブロック選抜U-12体操競技選手権大会 宮本美紀さんが跳馬で優勝！

12月6日（金）、新潟県上越市で開催された全国ブロック選抜U-12体操競技選手権大会の跳馬で、広島県で初めて優勝した千代田GYM&SPORTSの宮本美紀<sup>みやもと みのり</sup>さん（八重東小6年）が町長へ優勝報告に訪れました。

宮本さんの将来の夢は体操選手で、毎日練習に励んでいます。同席した体操クラブ代表梅尾あゆみ<sup>うめお</sup>さんは、「改良する点はまだまだあり、伸びしろは無限大」と笑顔で話していました。



左から濱田さん、箕野町長

## 農事功績者表彰 緑白綬有功章 濱田芳晴さんが受章

11月22日（金）、濱田芳晴<sup>はまだ よしはる</sup>さんが、町長室を訪れ、町長に農事功績者表彰で緑白綬有功章を受章したことを報告しました。

濱田さんは、昭和45年に就農し「秋パンジー」作型などを商品開発。JA花生産部会の設立、山野草園の整備、広島県農業指導士として担い手の育成・確保活動の中心となり、就農希望者を研修制度で受け入れるなど、地域農業の発展に貢献した功績が認められました。



左から山根区長、アフィーレ広島 AFC 谷口選手、道川組合長、  
上川前組合長、箕野町長、池田教育長  
**障害者の生涯学習支援活動に係る文部科学大臣表彰**

## 戸谷営農組合が受賞

12月11日(水)、戸谷営農組合の組合長道川徳男さんら<sup>みちかわとくお</sup>が町長室を訪れ、町長に「障害者の生涯学習支援活動に係る文部科学大臣表彰」を受賞したことを報告しました。

同組合では、旧豊平西小学校の天然芝のグラウンドの管理や交流会の開催など、アンパティサッカー(主に上肢・下肢の切断障がいを持った選手がプレーするサッカー)チームアフィーレ広島 AFC の活動を支援されています。



左から池田教育長、岡野理事、日山副理事長、藤本理事長、  
箕野町長、中原副町長  
**地域文化功労者文部科学大臣表彰**

## NPO法人 壬生の花田植保存会が受賞

12月9日(月)、NPO法人 壬生の花田植保存会理事長の藤本隆幸さんら<sup>ふじもとたかゆき</sup>が町長室を訪れ、町長に「地域文化功労者文部科学大臣表彰」を受賞したことを報告しました。

同NPO法人は、ユネスコ無形文化遺産に登録されている壬生の花田植の毎年の公開のほか、壬生小学校子ども田楽を中心とした次世代への伝承活動など、文化財の保存継承と地域の文化振興に尽力した功績が認められました。



表彰状を持つ橋本団長(写真中央)と副団長ら

## 内閣総理大臣表彰

### 北広島町消防団が受賞

平成30年7月に中国地方に甚大な被害をもたらした「平成30年7月豪雨災害」において、水防活動で活躍した北広島町消防団が、内閣総理大臣表彰を受賞しました。

北広島町消防団では、土のう積みや斜面のシート張工法などの水防訓練を毎年実施し、出水期に備えています。町内での水防活動や町外での復旧支援活動を献身的に行った功績が認められました。



左から壽老同窓会長、折田分校長、小笠原会長、箕野町長、  
中原副町長

## 地域学校協働活動推進に係る文部科学大臣表彰

### 芸北分校あすなるプロジェクトが受賞

12月9日(月)、芸北分校あすなるプロジェクトの会長小笠原幸信さんら<sup>おがさわらゆきのぶ</sup>が町長室を訪れ、町長に「地域学校協働活動推進に係る文部科学大臣表彰」を受賞したことを報告しました。

同校では、昨年7月に学校運営協議会を設立、地域を担う人材育成・課題解決学習を行っています。同プロジェクトは、コーディネーター的な役割を果たしており、これらの活動が他の模範となると認められました。



左から(株)RCC文化センター取締役 中田総務部長、  
迫井町民課長

**北広島町もくもくクレジット購入**

**カーボン・オフセット証明書授与**

12月23日(月)、「北広島町もくもくクレジット」(J-クレジット制度\*で認証)を購入した(株)RCC文化センターに、カーボン・オフセット証明書の授与を行いました。

同クレジットの購入は、北広島町と神楽で関りがある同社がCSR(企業の社会貢献)活動の一環として行うもので、クレジットの売却益は町の環境施策へ還元されます。

\*温室効果ガスの排出削減量などを、販売できるクレジットとして国が認証する制度



左から江川医師、箕野町長

**永年地域医療に貢献**

**江川医院 江川恵基医師へ感謝状**

昭和58年8月から36年間という永きにわたり、千代田地域で診療を続けた江川恵基<sup>えがわけいき</sup>医師が12月末に江川医院を閉院されました。

閉院にあたり、12月25日(水)、町長から永年の地域医療への尽力に対し、感謝状の贈呈を行いました。

また、江川医師は、平成21年から平成28年までの7年間、山県郡医師会長としても地域医療に多大な貢献をされています。

**まちの話題** お知らせ伝言板

問：問い合わせ先

お知らせについて、詳しくは文末に記載されている問い合わせ先<sup>問</sup>へ電話をお願いします。なお、IP電話番号は下4桁のみを記載していますので、電話をかける際は050・5812の後に、4桁の番号をダイヤルしてください。

**アルコール訪問相談**

お酒の飲み方に悩んでいる、お酒を飲まないとなかなか寝付けないなど、お酒のことで悩んでいる人やその家族などの自宅へ訪問し、相談に応じます。気軽に相談してください。

秘密は厳守します。家族だけの相談でもかまいません。

**日時**

2月4日(火) 午前9時30分～

**相談担当者**

広島断酒ふたば会会長 中田克宣<sup>なかたかつのり</sup>氏

※相談は予約制で無料です。

問 保健課 健康増進係 IP ☎ 1853

**受動喫煙防止対策の強化**

4月1日から、改正後の健康増進法・広島県がん対策推進条例が全面施行となります。

受動喫煙防止対策が一層強化され、多くの施設において、屋内が原則禁煙となります。

経過措置として、4月1日時点で営業している経営規模の小さな飲食店は、喫煙可能室(喫煙しながら飲食ができるスペース)を設置することができます。

また、学校や児童福祉施設などで、屋外喫煙所の設置ができなくなります。

受動喫煙の防止にご協力をお願いします。

問 広島県健康福祉局がん対策課

☎ 082・513・3063

**国有林モニター募集**

近畿中国森林管理局では、令和2年度の国有林モニターを募集します。



募集の詳細は、近畿中国森林管理局ホームページを確認してください。

**任期** 4月1日～令和3年3月31日

**目的** 国有林の事業運営などについて、国民の理解を深めるとともに、意見や要望を聞き、国有林野行政に反映させるため。

**対象** 県内に居住し、森林・林業や国有林に関心のある成人の人  
※ただし、国会・地方議会の議員、

地方公共団体の長、常勤国家公務員、平成29年度から令和元年度まで3年間連続して国有林モニタールを務めた人は除きます。

**締切** 1月31日（金）

**問** 近畿中国森林管理局

総務企画部企画調整課 林政推進係  
☎06・6881・3406（直通）

4.3 MWを最大15基程度）

**事業者名**

アジア風力発電株式会社

**事業区域**

島根県益田市匹見町道川地区

**縦覧場所**

町民課環境管理係・芸北支所

※次のウェブページでも縦覧できます。



<http://www.asia-windpower.co.jp>

**募集方法**

意見や質問は、住所、氏名、電話番号、内容を記入のうえ、縦覧場所の意見箱に投函するか、問い合わせ先に送付（3月10日消印有効）してください。  
※電話による意見、質問はお受けできません。

**縦覧期間** 2月25日（火）まで

午前8時30分～午後5時15分

（土・日・祝日を除く）

**説明会日時**

1月23日（木）午後7時から

**説明会場所** 八幡高原センター

**問** アジア風力発電株式会社

（東京都港区東麻布1・26・8  
イイダアネックス東麻布4階）

**プレミアム付商品券販売終了**

北広島町プレミアム付商品券の販売期限が迫っています。

購入引換券が送付されており、

購入を希望する人は、期限までに福祉課または各支所住民係で購入してください。

**対象者**

○子育て世帯で、購入引換券が送付されている人

○住民税非課税の人で、交付申請をし、購入引換券が送付されている人

**販売期限** 2月21日（金）まで

**販売額** 1セット 4,000円

（500円券×10枚 5,000円分）

**購入限度** 5セットまで

**問** 福祉課子育て支援係IP ☎1851

**きたひろネットの引込線**

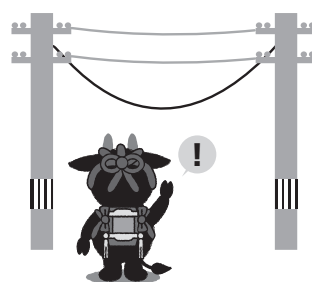
雪が降る季節になりました。自宅のきたひろネットの引込線が雪などで垂れ下がりが、車の出入りに支障をきたす恐れがある場合や、農機具などの大型機械が通るとき支障がある場合には、きたひろネットセンターにご連絡ください。

また、積雪により木や竹などが

きたひろネットのケーブルに倒れ掛かっているのを見かけた人は、連絡をお願いします。

**問** きたひろネットセンター

IP ☎7447



**2月7日は「北方領土の日」**

政府は、毎年2月7日を「北方領土の日」と定め、国を挙げて北方領土返還要求運動を進めていきます。

私たち1人ひとりの声を集結し、皆さんで協力し合って、北方領土の早期返還を実現させましょう。

**令和元年度標語**

「返還へ 未来志向の対話と交流」

**問** 総務課 総務係IP ☎1850  
（最優秀賞作品）

# 地域おこし協力隊通信

## 長笹愛農田楽の大団円！

今年で32回目のそばまつりが、11月16日（土）・17日（日）に豊平どんぐり村で開催されました。豊平地域には、3つの田楽団があり、それぞれの田楽を継承されています。毎年そばまつりでは、その3つの田楽団が交代でステージ出演をしています。

私は、今年出番の回ってきた、長笹田楽保存会に昨年から入団し、練習に参加してきました。



長笹集会所での練習

入団した当初は、「見て覚えて」

と言われ、「歌の言葉も曲の拍子も初めての音楽で、覚えられないかもしれない」と内心焦っていました。

しかし、60歳を超える先輩団員たちの舞う後ろ姿がきれいで格好良くて、頑張れました。見よう見まねで練習していくうちにできるようになり、本番はとても楽しいステージ発表になりました。



そばまつりでのステージ出演

こんな楽しい経験をさせてくださった長笹田楽保存会の会長、林文六さんや温かく受け入れてくれた地域の方々には感謝でいっぱい

いです。北広島町に来るまでは、まさか「北風小僧の寒太郎」みたいな帽子被って太鼓を叩くなんて思ってもみなかったです。

はじめは緊張しながら入っていた練習会場も、途中から心とむ場所になっていました。そこで聞くお話も、同じ日本なのに生きてきた文化が全然違うんだと、発見がたくさんあり、学びと笑いの多い時間でした。

田植えのときに、神さまを呼んでお祭りをする 것도、日本ならではの歌やリズムも初めて知りました。ゆっくり急がないリズムや声の響きが好きでした。大好きな人、かけがえない時間が増える毎日に感謝しています。



代々受け継がれた衣装！

(地域おこし協力隊 前田奈津枝)

### 新 北広島町まちづくりセンター ～今月の工事の状況～



型枠の取り付け作業

11月も引き続き建物本体の基礎工事を行い、基礎配筋・足場組みを完了しました。少しずつですが、建物内部がイメージできるようになりました。

この後は、型枠の取り付けや使用するコンクリートの品質検査、コンクリート打設の工程に進みます。



問企画課 地域づくり係 IP ☎ 050-5812-1856

## 1月31日(金)

- 町県民税 [ 4 期 ]
- 国民健康保険税 [ 7 期 ]
- 後期高齢者医療保険料 [ 7 期 ]

## 3月 2日(月)

- 国民健康保険税 [ 8 期 ]
- 後期高齢者医療保険料 [ 8 期 ]

[12月末日現在] ( ): 前月比

人口	18,523人	(27減)
転入	53人	
転出	62人	
出生	6人	
死亡	24人	
世帯数	8,587世帯	(19減)



毎年、年末の風物詩として、日本漢字能力検定協会の「今年の漢字」の発表があります。2019年は新元号令和の「令」。外務省が外国政府に令和の意味を「Beautiful Harmony =美しい調和」と説明したことで話題となりました。もう一方の風物詩であるユーキャン新語・流行語大賞は「ONE TEAM」で、いずれも「人のつながり」を連想させる言葉でした。

今月の巻頭記事、「燃えるごみを減らそう」の取材では、知らなかった分別のことや、リサイクルのことなど多くのことを学びました。そのなかでも、地域ぐるみで資源ごみの回収に取り組む女性会八重中央支部のおふたりが話して下さった「資源ごみの回収はきっかけ。大切なのは地域のつながりを守ること、そして子や孫のために環境をつなぐこと」という言葉が心に残りました。

北広島町は大きな ONE TEAM。一人ひとりの力は小さいかもしれませんが、その力がつながることで美しい調和が生まれることを教えていただきました。

ちなみに、2000年、2012年、2016年の漢字は「金」でした。関連する大きなイベントに気が付きましたか？今年、2020年はどんな漢字になるか、今から楽しみです。㊦

# Stop

## 消費者トラブル

暖房器具に古い灯油を使わないで!

### 事例1

新しく購入した石油ファンヒーターに、保管していた灯油を入れたところ、エラーが出た。メーカーからは、「灯油に水分が含まれておりエラー表示が出た。部品交換が必要」と言われた。(70歳代 男性)



### 事例2

石油ストーブに昨シーズンの残りの灯油を入れて火をつけた。その日は点火できたが、2日後にはつかなくなった。メーカーには、「灯油が古かったからではないか」と言われた。(60歳代 女性)

### <<ひとこと助言>>

- 灯油は、保管中に日光や熱による変質、水や違う油などが混入することで「不良灯油」となり、暖房器具に使用すると煙が出たり緊急消火ができなくなったりするなど、故障の原因になります。
  - 昨シーズンのものなど、変質の可能性がある灯油は使用しないでください。
  - 暖房器具を片付けるときは、内部に灯油を残さないように処理してから保管することが大切です。
  - 灯油はそのシーズン中に使い切りましょう。
- (参考：見守り新鮮情報 第351号)

### ◎困ったときは、消費生活相談室へ!!

#### 北広島町消費生活相談室

☎0826-72-5571 [消費生活相談室専用]  
毎週木曜日(祝日・年末年始除く)10時~12時・13時~16時

#### 問 広島県生活センター

☎082-223-6111  
月~金曜日(祝日・年末年始除く)9時~17時

#### 問 北広島町人権・生活総合相談センター

IP ☎050-5812-5020



町では、無料職業紹介を行っています。

町内求人情報の検索はこちら

町内での就職を考えている人は、気軽に相談してください。

### 問 北広島町求人情報センター

(企画課 定住推進係内)

IP ☎050-5812-1856



北広島町 求人情報 検索

# きたひろを撮る No.43

Photograph of Kitahiroshima  
北広島町観光写真コンテスト入賞作品



【入選】「夜明けのドラマ」〔撮影場所：芸北地域〕

【第13回（平成30年）入選】

撮影者 杉本 洋子さん（北広島町）

放射冷却で冷え込んだ朝、八幡高原は絶好の撮影コンディションです。日の出前、気温は氷点下10℃を下回り、一帯をピンと張り詰めた空気が支配しています。陽が昇り始めると、雪面近くを漂っていたモヤが温められて見る間に湧き上り、朝日に照らされ幻想的な光景を見せてくれました。太陽が稜線から顔を出してわずか5分ほどのドラマは、刻々と変化して目が離せません。かじかむ手の痛みも忘れ夢中でシャッターを押していました。

八幡高原には、四季を通じて多くの写真愛好家の方が撮影に來られます。佳景を求めて遠方から來られる方々の熱心に撮影される姿を見るにつけ、地元に住んでいながら「また次もあるし…もつとよいチャンスも…」などなど、身近な被写体であるがゆえにあきらめてしまいがちな自分を反省しきりです。

年々歳々季節は巡ってきますが、同じ条件で巡り会えることはありません。目の前の光景との出会いに感謝しつつ、一期一会の心で、これからも地元北広島町のさまざま魅力を捉えていけたらと思います。

スペイン語で話そう!

パモス ア コンベルサル エン エスパニョル

## ¡Vamos a conversar en Español!

パモス!

### ¡Vamos!

 【訳】がんばれ!