あなたとまちを結ぶ広報

ながぬま

2020
9
SEPTEMBER

№800

今月の表紙

８月24日、役場玄関前で齋藤良彦町長の初登庁セレモニーが行われました。
集まった人たちから拍手で迎えられ、花束贈呈や就任のあいさつがありました。

今月の主な内容

齋藤町長就任ほか …… P２～３
新型コロナウイルス感染症に関する町の追加対策 … P４～５
まちトピ！ …… P６～７
国勢調査についてほか …… P８～11
地域おこし協力隊通信ほか …… P12～15
まなびあい …… P16～21
暮らしのお知らせ …… P22～25
情報カレンダーほか …… P26～30

齋藤良彦　新町長　就任

齋藤町長の経歴

昭和 36 年	由仁町生まれ 地元小中学校、岩見沢東高等学校卒業
昭和 60 年	北海学園大学卒業後、長沼町役場に奉職、議会事務局長、総務政策課長、産業振興課長
平成 28 年	副町長
令和　2 年	7 月 28 日初当選、8 月 24 日第 19 代長沼町長に就任　59 歳

任期は本年 8 月 24 日から 4 年間です。

就任のごあいさつ――

ながぬま創生
～人口安定化を目指して～

このたびの町長選挙におきましては、皆さまの力強いご支援と心温まるご厚情を賜り初当選させていただき、長沼町の町政を担うこととなりました。

現在、世界中で新型コロナウイルス感染症により、社会情勢は非常に厳しい局面を迎えておりますが、このような情勢の中でこそ、生活のすべてにわたり、地域に元気が出るまちづくりを進めなければなりません。生活の再建や経済活動の再開に向け、本町の特性に合った対策に、取り組んでまいりたいと思います。

産業振興や企業誘致、移住定住などの本町独自の『ながぬま創生』に取り組み、人口減少を抑える「人口の安定化」対策を積極的に行い、いつまでも安心して住み続けられる、豊かなまちづくりを目指してまいりたいと思います。

今後とも、皆さまの力強いご支援とご協力を賜りますよう謹んでお願い申し上げ、町長就任にあたってのご挨拶とします。

まちづくりの基本姿勢

「ながぬま創生」による人口安定化を進め、いつまでも住み続けられる、豊かな長沼町をつくります。

1．ＪＡや商工会など産業団体の地域性のある取り組みを支援し、産業の振興を図ります。
2．道央圏連絡道路、北広島ボールパークと連携した企業誘致を進めます。
3．地元産業の育成に向けて「長沼ファースト」による事業を展開します。
4．移住定住促進により人口の安定化を図り、持続可能な地域づくりを推進します。
5．町民の想いをまちづくりに生かす「町民提案型事業」に取り組みます。
6．まちづくりの「核」として、小中一貫教育を見据えた学校建て替えに着手し、長沼らしい教育環境を整備します。
7．学校跡地や遊休町有地などの公共施設を有効に利活用します。
8．子育て世代包括支援センターを設置し、妊娠期から子育て期にわたる切れ目のない一体的で継続的な支援を行います。

戸川町長から最後の挨拶

戸川町長が退任されました

8月23日、平成20年から3期12年にわたり、町政の舵を取ってこられた戸川雅光長沼町長が任期満了により退任されました。

最終登庁日である8月21日に執り行われた退任式では、任期中を振り返り、「これまでの町民の皆様のご協力に対し心から感謝申し上げます」と挨拶をされました。

退任式終了後、これまでの労をねぎらう大勢の町民と職員の大きな拍手に見送られ、庁舎を後にされました。

〔退任式あいさつより〕

私は平成20年の町長選において、町民皆様の温かいご支援を賜り、町長に就任以来、町政を担当する機会をいただき、常に公平で誠実な行政を基本姿勢として、住民福祉の向上と本町の均衡ある発展のため努めてまいりました。

この間、町民皆様の深いご理解とご支援をいただき、その成果を着実に上げることができましたことに心から感謝を申し上げます。

顧みますと、就任当時、長引く景気低迷、三位一体改革に伴う国庫補助金、負担金の廃止や削減、地方交付税の削減などの影響により、町財政の運営は大変厳しいものでありました。さらには、農業政策の転換、急激な少子高齢化、高度情報化「ＩＴ」社会の到来など、大きな社会の変化と多くの行政課題がありました。

しかし、常に将来の長沼町を考え、子どもからお年寄りまで、すべての町民が、夢と希望を持って暮らしていけるまちづくりを目指し、「一人の百歩より百人の一歩」をモットーに、町民皆様と共に知恵を出し合い、各種施策に取り組んでまいりました。財政健全化を図りながら、各種施策を推進できましたことは、これも偏に町民一人ひとりのお力添えの賜と心から感謝申し上げます。

今後も厳しい社会情勢のもと、難しい行財政運営は続きますが、このような情勢の中でこそ、町民皆様が一丸となって、将来にわたって安全に安心して暮らし続けることができる、誰もが「来てみたい、住んでみたい、住んで良かった」と思うまちづくりを進めていただきたいと存じます。

これまでお寄せいただきましたご厚情に心からお礼を申し上げ、「ひと・緑がかがやく　田園と交流のまち」長沼町の限りない隆盛と、町民皆様方のご活躍ご健勝を心からご祈念申し上げ、退任にあたりましての挨拶といたします。

新型コロナウイルス感染症に関する長沼町の追加対策について（追加対策６，４１９万円）（総額３億８，２８０万円）

新型コロナウイルス感染症に関する長沼町の対策として、「新型コロナウイルス感染症対応地方創生臨時交付金」を活用し、次のとおり追加の取り組みを行います。

新型コロナウイルス感染症に対する対策予算については、今回の追加対策を含め、総額３億8,280万円となります。

※これまでに決定している対策については、広報８月号に掲載

１．生活支援策　　２，０３２万円

新生児等特別定額給付金給付事業	国で実施した特別定額給付金において対象外となった、令和２年４月28日から令和３年４月１日生まれの新生児に対し、特別定額給付金として１人10万円を支給します。
大学生等生活支援金給付事業	新型コロナウイルス感染症拡大防止の影響により、経済的な影響を受けている大学生などの「学びの継続」を支援することを目的に、生活支援金を給付します。 【対象者】 保護者若しくは大学生などが長沼町に住所を有しており、大学院、大学、短期大学、専門学校、高等専門学校に在学している方（通信制課程及び高等専門学校の１年生から３年生は除く） ※保護者のもとで生活～３万円 保護者のもとを離れて家賃を支払い生活～６万円 ※詳しくは、10ページに掲載しています
がんばる高校生等応援給付金給付事業	新型コロナウイルス感染症拡大防止の影響により、経済的な影響を受けている高校生などのうち、長沼町奨学振興会が行う育英事業の該当者に対し「学びの応援」のための生活支援金５万円を給付します。
町内小中学校修学旅行取消料等補助事業	新型コロナウイルス感染拡大防止のため、修学旅行を中止することになった場合に発生するキャンセル料を助成し、保護者負担を軽減します。
就学援助給与費	準要保護世帯の小中学校の長期休業中の授業実施日に提供する給食費を援助します。

2．感染拡大防止策　1，７７６万円

南空知消防組合長沼支署の備品等整備	新型コロナウイルス感染症患者・感染症が疑われる傷病者に係る搬送及び感染防止対策として、ポータブルアイソレーター、自動式心臓マッサージ機、防護衣などの物品を整備します。
学校給食センター環境整備事業	感染リスクを低減させるため、学校給食センターに自動手指消毒器などの衛生管理用品を整備します。
スポーツ施設感染症防止対策事業	スポーツセンターなどのスポーツ関連施設の感染症防止対策として、非接触型体温計、拡声器、券売機などを整備し、感染リスクを低減させます。
総合保健福祉センター環境整備事業	総合保健福祉センター男女浴室の換気設備の改修を行い、換気量を十分確保することで、感染リスクの低減を図ります。
施設内換気システム強化事業	介護療養型老人保健施設いこいの換気設備を強化することで感染リスク低減を図るとともに、安全安心な介護提供体制を整備します。
町営バス感染症対策事業	デマンドバス運行について、新型コロナウイルス感染拡大防止策として利用者の感染を避けるため、混み合う便にデマンドバス１台を増車して対応します。

3．新しい生活様式を踏まえた環境整備等　２，６１１万円

遠隔・オンライン学習環境整備事業	遠隔授業や大型モニターを活用した授業の充実や、教職員の教材制作の時間短縮を図るため、デジタル教材を購入します。 ・小学校デジタル教科書　４教科６学年分 ・中学校デジタル教科書　３教科３学年分
町内小中学校学習環境整備事業	小中学校のトイレの一部を蓋付きの洋式トイレ（洗浄式便座）に改修し、感染リスク低減を図ります。また、屋内体育館での授業による感染予防や熱中症対策として、移動式冷風機を導入します。
図書等購入関係経費	新型コロナウイルス・新生活様式に対する情報収集や理解促進に繋がるような関連図書の購入をはじめ、在宅時間の増で高まる読書ニーズに幅広く対応できるよう、図書資料の購入及び入替を促進します。
長沼町ホームページ更新事業	新型コロナウイルス感染症や災害発生などの緊急時に町民へ正確な情報を迅速に発信するため、町ホームページの改修を行います。
行政ＩＴ化推進事業	オンライン会議の環境整備を図るため、カメラ、マイク、スピーカーなどを整備します。
避難所資機材整備事業	新型コロナウイルス感染症を踏まえた避難所運営に対応するため、段ボールベッド、パーテーションなどの避難所資機材を整備します。

犯罪のない明るい社会を目指して

７月１５日、「社会を明るくする運動」の一環として、栗山地区保護司会長沼分区（池内昌之分区長）の保護司の方々が戸川町長を訪れ、法務大臣のメッセージを伝達しました。

この運動は犯罪や非行の防止と犯罪や非行をした人たちの更生について理解を深め、安全で安心な明るい地域社会を築くことを目的としています。立ち直りを支える家庭や地域をつくるためには一部の人たちだけでなく、地域のすべての人たちがそれぞれの立場で関わっていくことが大切です。

緑のまちづくりに役立てて

ふるさと親善大使川村政広さん　５万円寄附

７月２０日、令和２年東京ふるさと長沼会ふるさと親善大使の川村政広さんが訪町され、緑のまちづくりに役立てていただきたいと、５万円のご寄附がありました。

川村さんから、まちの活性化のために長沼町の農作物のPRについてご提案がありました。

社会貢献で感謝状贈呈

７月２７日、戸川町長から道路工業株式会社札幌工事事務所、株式会社砂子組（２グループ）、北海道ライナー株式会社、極東建設株式会社、株式会社楢崎製作所の５社へ感謝状が贈呈されました。

この感謝状は、道路工業株式会社は、町営球場駐車場のライン塗装、株式会社砂子組は、災害用段ボールベッドの寄贈、北海道ライナー株式会社は、長沼中学校・総合公園パークゴルフ場・中央長沼水泳プール駐車場のライン塗装、極東建設株式会社は、ながぬま温泉駐車場のライン塗装、株式会社楢崎製作所は、東４線道路周辺の草刈りをそれぞれ自発的に実施し、町民が安全で安心な生活環境の形成に貢献されたことによるものです。

防犯活動及び少年補導活動で表彰

８月３日、栗山警察署で、長沼町防犯協会（中野政光会長）へ防犯功労団体表彰の伝達式が行われました。また、同日、栗山地区少年補導員連絡会会員の松山美津子さん（旭町区）へ感謝状贈呈式が行われました。

長沼町防犯協会は、防犯パレードの実施や子どもの見守り活動など、町の安全・安心なまちづくりに尽力された功績が認められ、松山さんは、イベントでの啓発活動など、少年の非行防止及び健全育成活動に尽力された功績が認められたものです。

長沼町防犯協会への伝達式の様子

スポーツで地域活性化を

８月３日、ランニング専門誌「ランナーズ」を出版する株式会社アールビーズ（橋本治朗代表取締役社長）と「地域協働事業に関する包括連携協定締結式」が行われ、協定書が取り交わされました。

この連携協定は、地域社会の活性化と住民の健康づくりの推進を目的としています。橋本社長は「食と自然の豊かさで、道内はまだまだ発展の余地がある。長沼を世界にも発信したい」と話されました。

新鮮な野菜を園児たちへ

８月５日、長沼町園芸組合連合会（荒井利夫会長）から、町からの活動助成に対してのお礼と収穫報告を兼ねて、農産物が寄贈されました。寄贈された野菜は、トマト（大玉）１６kg、高糖度トマト４kg、イチゴ６kg、ブロッコリー２４玉、アスパラガス２kg、きゅうり１０kg、長ねぎ５kg です。

戸川町長は「毎年新鮮な野菜を寄贈していただきありがとうございます」と感謝の言葉を述べました。

寄贈された野菜は、中央長沼保育園と南長沼保育園へ届けられ、園児たちの給食やおやつとして提供されました。

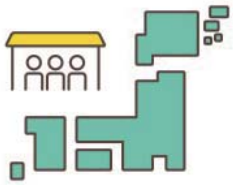
あなたも対象!!

国勢調査2020

国勢調査の回答をお願いします

日本に住む全世帯参加の国勢調査はじまります

　5年に1度の日本で最も重要な統計調査「国勢調査」を、令和2年10月1日現在で実施します。
　「日本に住む人や世帯」について知ることで、生活環境の改善や防災計画など、わたしたちの生活に欠かせない様々な施策に役立てられる大切な調査です。みんなで参加して、みんなで日本の未来をつくっていく。
　100年目の「#みんなの国勢調査」です。



【問合先】国勢調査担当窓口（役場企画政策係　☎76-8015）

調査は全16問でかんたん

10月1日現在の状況を教えてください。

調査員が調査書類をお届けします
9月14日(月)～9月20日(日)

インターホン越しに
・世帯の人数
・男女別の人数をお伺いします。

インターネット回答期間　9月14日(月)～10月7日(水)

かんたん便利なインターネット回答

インターネット回答ブース

どなたでも使用できるブースを設置します。
ぜひご利用ください。

場所：役場2階 政策推進課
時間：平日　9時～17時
持ち物：調査書類一式
※調査員がお届けしたものを必ずお持ちください。

インターネット回答の 3 STEP

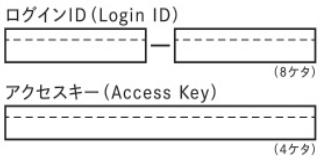
①アクセスする

ご自宅に調査書類が届いたら、
回答サイトにアクセスします。

＼ 回答サイトへアクセス!! ／
国勢調査オンライン
https://www.e-kokusei.go.jp/

②ログインする

調査書類のなかの「インターネット回答利用ガイド」に記載されている「ログイン ID」と「アクセスキー」でログインします。



③回答する

画面の案内にそって、国勢調査に回答します。最後にパスワードを設定し、送信します。

国勢調査2020
https://www.kokusei2020.go.jp/

新型コロナウイルス感染症の感染防止のために

みなさんと調査員が対面しない**非接触の方法**で行うようにしています。ご理解とご協力をよろしくお願いします。

- 訪問は、
  原則としてインターホン越し
- 調査書類は、
  郵便受けやドアポストなどに配布
- 調査の回答は可能な限り
  インターネット回答や郵送提出

調査票（紙）での回答期間
１０月１日(木)～１０月７日(水)

○郵送で提出

郵送提出用封筒に入れて投函してください。

○調査員へ提出
調査員へ提出を希望される方は、国勢調査担当窓口までご連絡ください。

パソコンのほか スマートフォンなどでも回答できます。

大学生などへ生活支援金を給付します

新型コロナウイルス感染症拡大防止の影響による経済的な負担軽減のため、大学生などに「学びの継続」を支援するための生活支援金を給付します。

《対象者》

次のいずれも該当する方が対象となります。

①平成14年4月1日以前に生まれた方で、令和2年8月11日現在で大学院、大学、短期大学、専門学校、高等専門学校に在学している方
（※通信制課程および高等専門学校の1年生から3年生を除く）

②令和2年8月11日現在で、長沼町に住所を有している保護者もしくは大学生など

《給付額》

受付期間中の申請一度に限り、次の区分により給付します。

①保護者のもとを離れて家賃を支払って生活している大学生など…6万円
※保護者もしくは大学生など本人が賃貸借契約を締結している場合に限る

②保護者のもとで生活している大学生など…3万円
※賃貸借契約を締結していない場合を含む

《申請手続きについて》

◆申請方法

申請書などの提出が必要となりますので、詳しくは町ホームページで確認されるか、学校教育課学務係までお問合わせください。

◆受付期間

9月1日㈫～12月31日㈭まで　※郵送の場合は12月31日㈭消印まで有効

【問合先】

教育委員会学務係（☎76－8026）

新しい農業委員を紹介します！

○新しい農業委員が決まりました

任期満了に伴い、新しい農業委員16人が町長から任命されました。また、第1回総会において、会長に安田守さん（10区）、会長職務代理者に林雅英さん（18区）が互選されました。任期は令和2年7月20日から令和5年7月19日までの3年間です。

○「農業委員」ってどんな人？

農業委員は、地方自治法などの規定により市町村に設置されている農業委員会の委員で、農地法などに基づく許認可事務のほかに、農地などの利用の最適化（担い手への農地利用の集積・集約化、遊休農地の発生防止・解消、新規参入の促進）のために活動しています。

農地の売買、権利の移転などをお考えの方は、農業委員または農業委員会事務局へご相談ください。

【問合先】役場農業委員会事務局（☎88-2114）

担当区域	委員氏名	期数	備考
1、4、5、北市区	玉手　豊典	2	認定農業者
	遠藤　拓身	2	中立委員
2、3区	矢田　和征	2	認定農業者
7、8区	阪　由平	1	〃
9、10区	安田　守	2	〃
6、11、12区	中村　人	2	〃
15、28区	山田　浩之	1	〃
	成田　正夫	3	〃
13、14、16区、その他の区域	大杉　政夫	2	〃
20、25、26、27区	大橋　豊幸	1	〃
17、19、21区	荒井　一博	2	〃
18、22区	林　雅英	2	〃
23、24、31区	窪田　秀治	4	〃
	横山　一彦	2	〃
29、30区	髙宮　徹	2	〃
	山本　仁	1	〃

長沼町議会議員の紹介

8月2日に行われた長沼町議会議員補欠選挙で、町議会議員が決まりました。より良い生活を実現するためのまちづくりに携わる、私たち町民の代表です。

これから2年半にわたって、町政の場で活躍していただく新しい議員の方を紹介します。

任期は令和2年8月2日から令和5年3月30日までです。

議員紹介（敬称略）
▼氏名（年齢）
▼行政区
▼党派
▼当選回数
▼職業

森下 喜友（もりした よしとも）（36歳）

本町区
無
1回
会社役員

■投票所別の投票者・投票率

投票所	選挙当日有権者数（人）	投票者数（人）	投票率（%）
北長沼会館	950	273	28.74
町民会館	6,572	2,858	43.49
南長沼会館	852	331	38.85
舞鶴会館	309	148	47.90
西長沼会館	482	203	42.12
計	9,165	3,813	41.60
＊期日前投票	—	＊1,322	＊14.42
前回	9,426	7,051	74.80

■令和2年度長沼町一般会計補正予算（第4号）（原案可決）

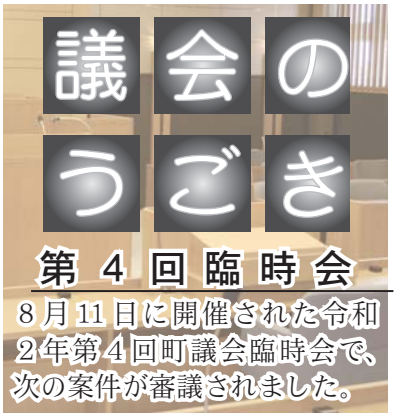
新型コロナウイルス感染症対応地方創生臨時交付金などの補正で、既定の歳入歳出予算の総額に、それぞれ2億8496万8千円を増額し、予算の総額を97億2041万円とするものです。

■令和2年度長沼町立介護療養型老人保健施設事業特別会計補正予算（第2号）（原案可決）

新型コロナウイルス感染防止対策事業費の補正で、既定の歳入歳出予算の総額に、それぞれ1438万7千円を増額し、予算の総額を3億4803万6千円とするものです。

■令和2年度町立長沼病院事業会計補正予算（第2号）（原案可決）

新型コロナウイルス感染防止対策事業費の補正で、既定の収入及び支出に、それぞれ1485万円を増額し、総額を11億7734万4千円とするものです。



■令和2年度長沼町一般会計補正予算（第5号）（原案可決）

新型コロナウイルス感染症対応地方創生臨時交付金などの補正で、既定の歳入歳出予算の総額に、それぞれ6458万7千円を増額し、予算の総額を97億8499万7千円とするものです。

■令和2年度長沼町立介護療養型老人保健施設事業特別会計補正予算（第3号）（原案可決）

新型コロナウイルス感染防止対策事業費の補正で、既定の歳入歳出予算の総額に、それぞれ119万5千円を増額し、予算の総額を3億4923万1千円とするものです。

マオイ活動だより

観光振興担当
古川　喬士さん

「季の風」への思い

ラッキー長沼店の「hanayasan」の店頭に、美しい一重のトルコギキョウがたっぷりと生けられていました。そよぐようなつぼみと濃い青紫の花。「季の風」というトルコギキョウです。実はこの「季の風」、現在日本で作っている花農家さんは長沼と千葉の1軒ずつだけという幻の花。

僕が長沼に来て間もない頃、銀座区の花屋さんから、「私はこの花のおかげで長沼に来たようなものです」という言葉と共にプレゼントされました。花瓶に挿して日々眺めていると、たおやかでワイルドな姿にいつしか虜になっていました。

「季の風は原種に近い花なんです」。そう教えてくれたのは生産者の桂真由美さん。「今も一重のトルコはあるけれど、この風にそよぐような風情は唯一です。昔は『北の純情倶楽部』みんなで作っていたけど、十数年前に種の流通が止まって以来、希少になってしまいました」。

『北の純情倶楽部』とは、長沼の花農家6軒からなる生産者団体。「季の風」を作りたいという想いが設立動機の一つだったとか。

当時、花の農業は市場ニーズと物量重視で、個々の農家が自由に美しいと思う花を作るのは稀でした。それでもこの花を世に紹介し、その先も自らの美意識に忠実で創造的な花の生産に挑戦したいと、小さな生産者団体を立ち上げたそう。『北の純情倶楽部』の出荷箱には生産者の意気込みと、先祖返りの「季の風」にちなんだフレーズ「季を越えて、北」が印刷されています。もう種が手に入らないとのことですが、あとどのくらい生産できますか？と聞いたところ、「発芽と育苗にもよるけど5年くらいかしら」という答えが返って来ました。

いつかは見られなくなる「季の風」。その花の媚びない優しさと、しなやかな野生を感じさせる風貌。そして長沼の生産者さんの気骨と遊び心。一輪の花からも学ぶことは大いにあると、気付かされます。

シティプロモーション担当
佐野　亜沙美さん

子育てパンフレット制作を通じて

8月で子育てパンフレット制作の私が担当している分が終了しました。最終校正や印刷・製本はこれからになります。

今回携わった業務で、いろいろ学ぶことができました。まったくの経験もなく、知識も技術もない中で何から始めたら良いものか、ゼロからのスタートでした。

制作期間中、パンフレットに使えそうなステキな写真を提供してくれたり、載せる文章を考えてくれたり、ドローンを飛ばしてくれたり…。多くの方々にご協力いただきました。

何度も何度も見返すたび訂正する箇所が見つかり、見る人から見れば間違い探しくらいの小さな違いですが、気になったら黙々と作業し、やり直し、作り直しを続けてきました。

延々と終わりが来ないのでは…と感じるくらい見るたび突っ込みどころが見つかってしまう。

レイアウトだってデザインだって、大丈夫かな、これでいいのかなと不安に思っていました。

結果、求められたものに応えられたかは疑問ですが、制作する側の気持ちを経験できた事は貴重な経験となりました。

改めて技術や知識を教えてくれた方、優しく温かく見守ってくれた上司、町民の方々のありがたいアドバイス、ホワイトベースさん、町内のカフェさん、周りの皆様に感謝感謝です。

次にまた、パンフレット、チラシ制作の機会があれば、今回の経験を生かしていきたいです。

今年はコロナウイルスの影響で、北海道の短い夏の貴重なイベントが無くなり、楽しみにしていた「夕やけ市」も、「マオイ夢まつり」も、「盆踊り」も経験せずに夏は終わります。私は航空機が好きで、千歳基地航空祭を1年の中で最も楽しみにしているのですが、それも中止となり、とても残念です。でも、せっかくなので初めての長沼町の夏を今年ならではの楽しみ方をしようと思った8月でした。

いつまでも元気に！～筋トレのススメ～

【問合先】りふれ運動指導室（☎82-5555）

介護のいらない生活のためには丈夫な足腰を維持し自由に歩けることが大切です。

足腰の健康のカギとなるのは**「筋肉」**です。

骨や筋肉の量は20～30代がピークでその後は徐々に低下しますが、運動をすれば低下するスピードを遅らせることができます。

特に上半身よりも下半身の筋力は減少しやすく転倒・骨折の危険性を高めたり、寝たきりの原因になるといわれています。

うれしいことに、正しく鍛えれば筋肉量は何歳になっても増えるといわれています。

姿勢が悪いまま運動をすると、悪い姿勢を保つ筋肉がついてしまったり、筋肉や関節に負担がかかってしまう場合があります。一つの動きがどこの筋肉を使っているのかを意識しながら動くと効果も変わります。

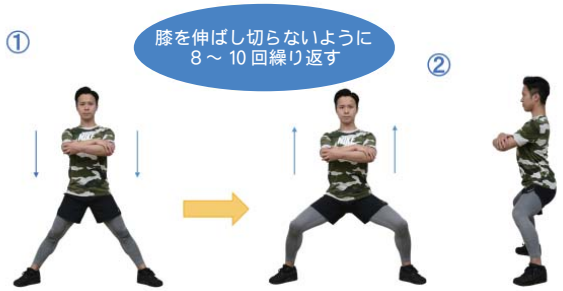
りふれ運動サポートプロジェクトでは、**個別トレーニング**を実施しています。自分のカラダや目標に合ったプログラムを作成してみませんか？

トレーニングの効果を確認しながら正しいからだの使い方もお伝えします。りふれ運動指導室へご相談ください。

自宅でカンタン　体力アップを目指しましょう！

ワイドスクワット　内もも（内転筋）とお尻（大臀筋）

膝を伸ばし切らないように
8～10回繰り返す



両腕を胸の前で交差させ、両脚は肩幅の1.5倍くらいに開いて立つ。膝を軽く曲げる。

上体は動かさずに8秒かけて膝が直角に曲がるくらいまでゆっくりと腰を落とす。8秒かけて①に戻る。

サイドランジ　太もも前（大腿四頭筋）・太もも裏（ハムストリングス）・内もも（内転筋）

重心を右側へ移動させながら、右膝を曲げていく。頭や腰の高さを変えないように真横に水平に移動する。

左右交互に
10回を1セット

重心を左側へ移動し、左膝を曲げていく。

フロントランジ　下半身全体の筋肉と体幹（腹筋・背筋）

左右交互に
10回を1セット

両手は頭の後ろで組み、両足を骨盤の幅に開いて、つま先をまっすぐ前に向けて立つ。

上半身は床と垂直を保ったまま、片足を大きく前に踏み出す。前に出した足の膝が90度になるまで体を沈みこませる。

- **鍛えたい部位からトレーニングを始めても OK！**
- **インターバルは 60～90 秒**
  1つの運動から次の運動までの時間が短すぎると筋肉の疲労がとれず、長く休み過ぎれば刺激が少なくなってしまいます。
- **トレーニングは週2～3回定期的に行いたい！**
  例えば「月・水・金」「中2日や中3日開けて行う」など定期的なトレーニングを心掛けたいところですが、自分でできるペースをつくることが大切です。

自分のできる範囲で長くトレーニングを継続していくことが大切です！

令和２年度 第３期 レッスン参加者募集

月曜日

フロア

10：30 ～ 11：10	11：20 ～ 12：00	13：00 ～ 13：30
ストレッチ＆筋トレ	**健康イス体操**	**からだ引き締め**
筋トレとストレッチを中心に、血行の促進、柔軟性の保持、筋力を強化します。	足やひざの悪い方も楽しめる健康体操です。長時間立つのがつらい方もおススメ。	セラバンドを使って、衰えた体力を取戻します。ダイエットや、筋力向上に最適。

プール

14：40 ～ 15：00	15：05 ～ 15：35	13：35 ～ 13：55
水中テラピー	**水中ウォーキング**	**簡単リズム（フロア）**
腰痛、肩こりなどの改善を目的に水の浮力を使い負担なく、リラックスしながら全身をほぐします。	水の抵抗を利用して、無理なく運動不足を解消。浮力で足腰への負担が軽減されます。	リズムに合わせて楽しく全身を動かします。基本の動きを覚えていくので、初めてでも安心。

火曜日

フロア

10：30 ～ 11：10	11：20 ～ 12：00	18：10 ～ 19：00
やさしいヨガ	**ダンスエアロ**	**リラックスヨガ**
簡単でわかりやすいヨガのポーズを行い、体のゆがみを解消し、心身共にリラックス。	音楽に合わせて無理のないステップの組合せで、楽しみながらシェイプアップ。	ダイナミックなポーズをすることで達成感とリラックス効果が得られます。

プール

10：00 ～ 11：00	19：15 ～ 19：55	
ベビーママパパアクア（休止中）	**水中シェイプアップ**	
赤ちゃんの水慣れと、ママ、パパの運動不足解消。親子で楽しみながら健康づくり。	ウォーキングで全身をリラックスさせ、ダンベルで筋トレし、音楽に合わせて脂肪燃焼。	

初心者でもＯＫ！
シニア世代でも安心！

水曜日

フロア

10：30 ～ 11：00	11：10 ～ 11：40	12：00 ～ 12：30
脳トレ運動教室	**椅子ヨガ**	**からだ引き締め**
イスに座りながら、無理なくゲーム感覚で体と脳を動かします。	イスに座った姿勢で、体の隅々まで血流を促進します。体が硬くてもできます。	セラバンドを使って、衰えた体力を取戻します。ダイエットや、筋力向上に最適。

プール

13：10 ～ 13：50	13：55 ～ 14：25	12：35 ～ 12：55
水中筋力アップ	**流水ウォーキング**	**簡単リズム（フロア）**
水の利点を活用し、体のバランスを調整しながら、ダンベルを使い筋肉をつけます。	膝や腰に優しい強度低めの水中歩行。全身のマッサージ効果も得られます。	リズムに合わせて楽しく全身を動かします。基本の動きを覚えていくので、初めてでも安心。

木曜日

フロア

18：30 ～ 19：10	19：15 ～ 19：55	19：55 ～ 20：10
体リセットヨガ	**ダンスエアロ**	**お腹引き締め**
ダイナミックなポーズをすることで達成感と体引き締め効果が得られます。	音楽に合わせて無理のないステップの組合せで、楽しみながらシェイプアップ。	ねじりを加えた動的ストレッチを行いながら、お腹周りを引き締めていきます。

プール

13：10 ～ 14：00
にこにこスイム
クロール、背泳ぎのフォーム改善、泳力の向上を目指します。初心者の方も大歓迎！

健康管理・体調管理をしながら運動を行いましょう！
体組成計（体重・体脂肪率・筋肉量・内臓脂肪レベル・推定骨量・基礎代謝量等）を運動指導室に設置しています。気軽に測定してください。血圧は自宅での測定をお願いしています。

金曜日

フロア

10：30 ～ 11：10	11：20 ～ 11：40	11：45 ～ 12：00
やさしいヨガ	**簡単リズム**	**お腹引き締め**
簡単でわかりやすいヨガのポーズを行い、体のゆがみを解消し、心身共にリラックス。	リズムに合わせて楽しく全身を動かします。基本の動きを覚えていくので、初めてでも安心。	ねじりを加えた動的ストレッチを行いながら、お腹周りを引き締めていきます。

プール

13：10 ～ 13：50	13：55 ～ 14：25
水中筋力アップ	**流水ウォーキング**
水の利点を活用し、体のバランスを調整しながら、ダンベルを使い筋肉をつけます。	膝や腰に優しい強度低めの水中歩行。全身のマッサージ効果も得られます。

日曜日

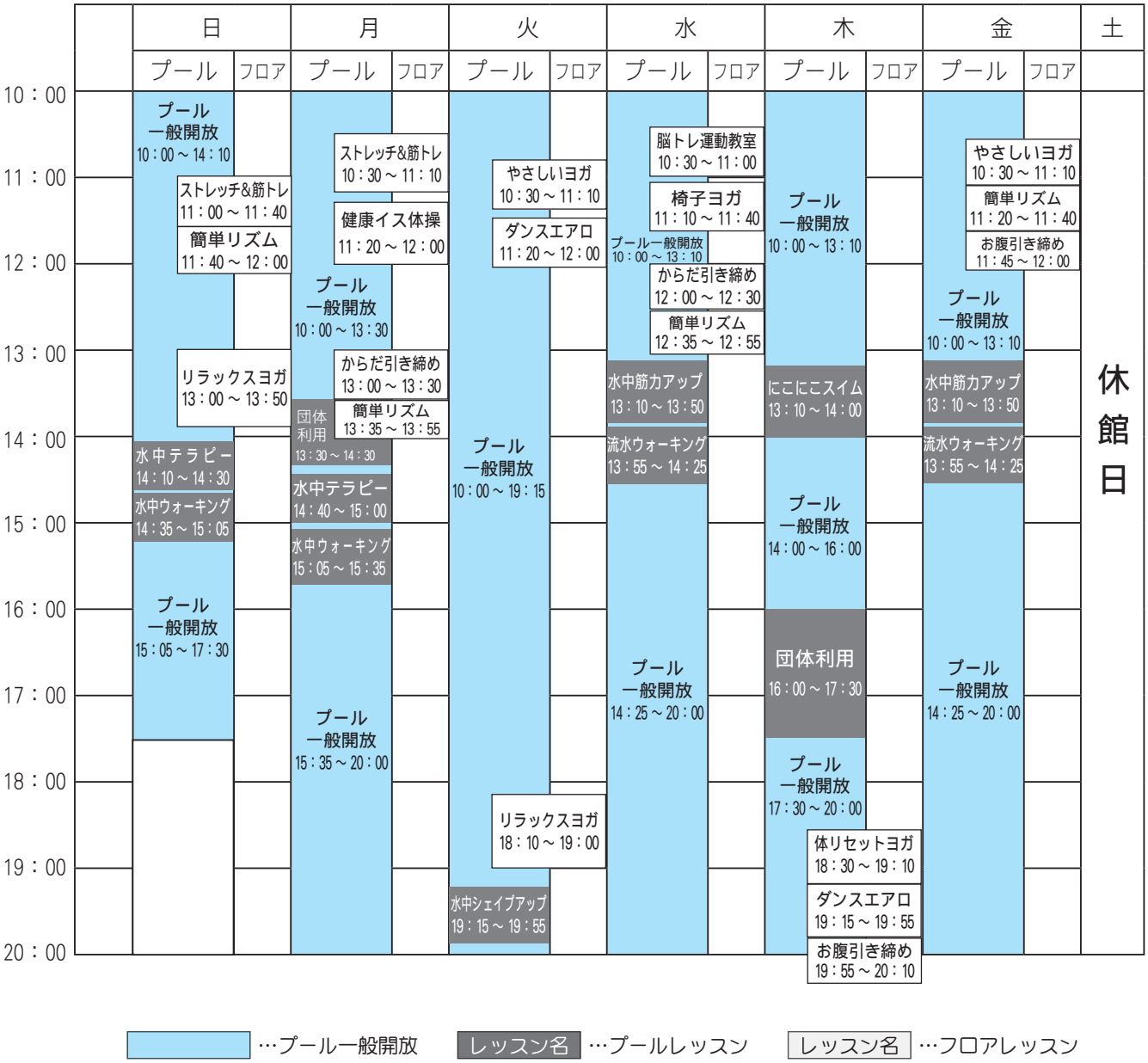
フロア

11：00 ～ 11：40	11：40 ～ 12：00	13：00 ～ 13：50
ストレッチ＆筋トレ	**簡単リズム**	**リラックスヨガ**
筋トレとストレッチを中心に、血行の促進、柔軟性の保持、筋力を強化します。	リズムに合わせて楽しく全身を動かします。基本の動きを覚えていくので、初めてでも安心。	ダイナミックなポーズをすることで達成感とリラックス効果が得られます。

プール

14：10 ～ 14：30	14：35 ～ 15：05
水中テラピー	**水中ウォーキング**
腰痛、肩こりなどの改善を目的に水の浮力を使い負担なく、リラックスしながら全身をほぐします。	水の抵抗を利用して、無理なく運動不足を解消。浮力で足腰への負担が軽減されます。

レッスンプログラム時間割



…プール一般開放　レッスン名 …プールレッスン　レッスン名 …フロアレッスン

【場　所】 総合保健福祉センター「りふれ」内　三世代交流室・プール
【期　間】 令和２年 10 月１日㈭～ 12 月 29 日㈫
【対　象】 16 歳以上（中学生以下は、保護者同伴の場合のみ利用可能です。事前に運動指導室へご相談ください）
※循環器系疾患、その他疾患や怪我のある方はご相談ください。状況によっては医師の指示書が必要な場合があります。
【料　金】 入館料のみ（健康ポイントカードが使えます）

※期間の途中からの参加も可能です。ぜひ、お問合せください。
定員に達した場合は、欠員が出るまでお待ちいただくことがあります。
新型コロナウイルス感染症の状況により第３期レッスンプログラムは変更となることがあります。

【申込・問合先】 りふれ運動指導室（☎ 82-5555）または窓口

“友と楽しく”まなびあい、ウイルスに負けない健康づくりを

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、6月に予定していた開校は7月に延期いたしましたが、今年度も豊生大学は元気に始まっています。

感染対策として、当面は時間を短縮し、マスクの着用や消毒、座席の間隔の確保等を徹底して、今後も開催していく予定です。

7月の豊生大学の内容をご紹介します。舞鶴では栗山警察署の安全講話を行い、いっこうに減らない特殊詐欺被害について、非常にわかりやすいDVDを見ながら学びました。中央では長沼町出前講座として、介護保険制度の説明に加え、介護保険を使う一番の原因である認知症の予防についても話がありました。

北長沼では良昭寺住職の田中良宗師の法話「いまを生きる」を聴講しました。ご住職からは、コロナの時代だからこそ今を大切にし、長生きをしましょうというお話がありました。人生百年時代とも言われますが、米寿や白寿の上には、茶寿（108歳）や皇寿（111歳）があるというお話もあり、参加された方は真剣に聞き入っていました。

これからの主な講座の予定は下記のとおりとなっています。参加は無料で事前申込も不要です。皆様のご参加をお待ちしています。

問合先
TEL 76-8025
社会教育課

9～11月の主な講座のお知らせ

（＊時間は全て 10:00～）

日程（＊）	地区（場所）	講座内容	講演者
9/1(火)	北長沼(北長沼会館)	映画鑑賞「父と暮らせば」	主演　宮沢　りえ
9/17(木)	舞鶴(舞鶴会館)	健康講座「フレイル予防と身体づくり」（3回連続）	りふれ運動指導士
10/5(月)	南長沼(南長沼会館)	出前講座「長沼町の財務状況」ほか	役場財政管財係ほか
11/5(木)	中央(りふれ)	健康講座「今からでも遅くない生活習慣病予防」	古澤亜矢子　先生
11/19(木)	北長沼(北長沼会館)	教養講座「地域で支え合うまちづくり」	相内　俊一　先生

※今後の新型コロナ感染状況により変更や中止の場合があります。お問合せは社会教育課まで。

令和３年成人式 実行委員を募集します！

教育委員会では、令和３年１月10日㈰に町民会館で開催する成人式の実行委員を募集します。
新成人はもちろん町内に在住、在勤、在学のおおむね20～30歳のやる気、熱意のある方をお待ちしています。
主な内容は式典終了後の「新成人のつどい」の準備、運営などです。詳しくは社会教育係までお問い合わせください。

令和２年の成人式の様子

＊取組の概要
電子メディアとの過度な接触時間を見直すなど、子どものネット利用も含めた望ましい生活習慣の定着を目指した取組です。
＊ねらい
この取組をきっかけとして、望ましいネット利用に向け、各家庭や地域におけるルールづくり等が促進されるよう、各地域における体験活動や読書活動の推進を働きかけていきます。
＊備考
「ゲーム」には、家族や仲間と一緒に楽しむことのできるボードゲームなど、様々なタイプのものがあり、「ゲームは良くない」、「ゲームを排除しよう」などの呼びかけをするものではありません。

イベント情報

原爆パネル展2020

＊日時…９月６日㈰10時～９月17日㈭18時まで
＊場所…図書館
＊入場…無料
＊内容…写真等の展示
＊共催…個人の尊重と平和を守る長沼の会、長沼戦没者遺族会
＊問合…TEL76－9002（中村）

長沼町収蔵美術作品展 中止のお知らせ

毎年９月末～10月にかけて図書館で開催していました「長沼町収蔵美術作品展」は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止いたします。

（社会教育課）

学校めぐり

長沼小学校

―ミニ運動会開催！～1学期の様子～

5月中の臨時休校を終え、6月からほぼ通常の学校生活がもどりました。

6月は、一年間の中でも特に大きな行事である運動会の時期ですが、今年は中止せざるを得ませんでした。参観日も中止したため、学校ではなんとか統合後の子供たちの学習の様子を保護者の方に見ていただこうと、運動参観日（ミニ運動会）を各学年で実施いたしました。多くの保護者の方にグラウンドにお越しいただき、子供たちの生き生きとした姿をご覧いただきました。

学年によっては天候が悪く、雨にあたってしまうこともありましたが、どの児童も素敵な笑顔で走っていました。保護者の皆様には感染拡大防止のため、消毒や参観者名簿の記入などにご協力をいただきました。誠にありがとうございました。

道内の新型コロナウイルス感染者数は、日によって増えたり減ったりしている状況が見られますが、いつどこで感染が拡大するかわからないので、油断なく教育活動を進めて参ります。

また、今後の行事等につきましては、実施する方向で検討していきますが、感染の状況によっては変更・中止をする場合もありますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

長沼高校

「長高祭代替行事を終えて」

生徒会長　村上　知輝

今年は新型コロナウイルスの影響で長高祭が中止となりましたが、代替行事として長沼高校の恒例行事である、集団行動の発表会と生徒会企画を実施しました。

集団行動では、各学年とも見応えのあるパフォーマンスを披露することができました。

生徒会企画では、準備は放課後と休日のみという極めて限られた時間でしたが、生徒会役員が知恵を出し合い一致団結して取り組んだ結果、非常に盛り上がり、成功を収めることができました。例年とは異なる形の長高祭代替行事でしたが、内容の濃い充実した一日となりました。

長沼高校は全校生徒１０３名という小さな学校ですが、生徒同士の仲が良く、また先生と生徒の距離が近いというメリットを活かして、このような状況に置かれても全力で取り組むことができる、活気があるとても良い学校だと思います。

スポーツセンター

免疫力アップ！スポーツ楽しみませんか？

町内のスポーツ施設につきまして、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、制限を設け開放しておりますが、徐々に制限を緩和しています。

最近では、それぞれの利用者が工夫をしながら、元気にスポーツを楽しんでいる姿を見かけるようになりました。

コロナ禍での活動の原則は、三密の回避です。

プレイルーム（卓球）

利用される方は、三密の回避と、それぞれの施設の決まりに従って、無理のないようスポーツを楽しんでください。

少年団活動（バレーボール）

一般開放（フットサル）

ホームページ開設しています

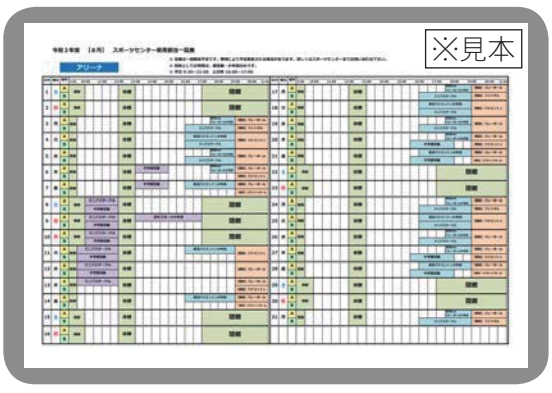
長沼町のホームページに、スポーツセンターのページが開設されています。

新型コロナウイルス感染拡大防止のための利用規制等や、アリーナ・プレイルームの使用状況、各行事について掲載されていますので、ぜひご活用ください！

＊リンク先

https://www.maoi-net.jp/gyosei/sports/index.htm

（まおいネット→お役立ち情報→スポーツセンター）


※見本

長沼町図書館だより
NAGANUMA PUBLIC LIBRARY

開館時間　火曜～日曜　10時～18時
　　水曜・金曜　10時～20時
休館日　毎週月曜・祝日
TEL　88-3101
URL　http://library.maoi-net.jp

おやつでホッと…

いろいろと制約がある生活で身も心もぐったりしている人も多いのではないでしょうか。
読むおやつ、食べるおやつでホッと一息つきましょうか。

名 アンソロジー　おやつ
著 阿川佐和子・池波正太郎・木皿泉ほか

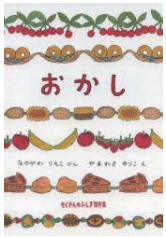
村上春樹のドーナッツ、武田百合子のキャラメル、五木寛之のメロンパン…
甘いも辛いも42篇のおやつ談義。
一番人気は、角田光代ほか6篇のチョコレートでした！

名 ひんやりと、甘味（おいしい文藝シリーズ）
著 浅田次郎・馳星周・伊藤比呂美ほか
アイスクリームソーダ、アイスクリン、カルピス…
カタカナの多い目次を見ているだけでひんやり気分の、冷たいスイーツのエッセイ41篇。
ちなみに遠藤周作は、麦茶です。

名 ずっしり、あんこ（おいしい文藝シリーズ）
著 芥川龍之介・外山滋比古・野中柊ほか
和菓子のオリジナリティに、自分の仕事を重ね合わせる手塚治虫。赤福買いに躍起になる北尾トロ。“こし”か“つぶ”かをのらりくらりと語る東海林さだお。
ずっしり重いものから結構軽いものまで、餡にまつわる39篇。

名 おうちおやつ　はじめてでもおいしくできる！
著 森崎繭香
はじめてつくる人にむけて、わかりやすく、楽しく解説。ラッピングのアイデアも載っています。

名 おかし
文 なかがわりえこ　絵 やまわきゆりこ



こどもにとって（大人にとっても）おやつが、どんなに大切かを、9歳のなおきくん一家を通して描いています。
おかしはエライ！

名 和菓子のほん
文 中山圭子　絵 阿部真由美

色鮮やかなイラストが心躍る和菓子のほん。材料やどうやって作られているかも写真とともに簡単に紹介。
奥深い和菓子の世界をのぞけます。

＊新刊（趣味・実用書）

名 テレビの荒野を歩いた人たち 著 ペリー荻野　版 新潮社 伝説の裏側を明かすテレビ創世記。	名 作りおき＆帰ってすぐできき！糖質オフのやせる！ラクうまレシピ350 著 江部康二　版 ナツメ社	名 サスティナブルな布こもの～余った布や材料で地球に優しい持続可能な物作りをはじめませんか～ 版 ブティック社
名 女帝　小池百合子 著 石井妙子　版 文藝春秋	名 子どもの脳をつくる最高の睡眠 著 千葉伸太郎　版 ＰＨＰ研究所	名 地球温暖化と日本の農業 版 成山堂書店
名 「ボケたくない」という病 著 和田秀樹　版 世界文化社 ボケを迎え撃つ52の戦略を公開。	名 捨てられる食べものたち　食品ロス問題がわかる本 著 井出留美　版 旬報社	名 消滅絶景　もう見られない世界の美しい自然 版 ナショナルジオグラフィック
名 セルフケアの道具箱　ストレスと上手につきあう100のワーク 著 伊藤絵美　絵 細川貂々 版 晶文社	名 1964　東京ブラックホール 著 貴志謙介　版 ＮＨＫ出版 貧困は拡大し、人名は軽視される…すべての源は五輪イヤーにあった。	名 消えたママ友 著 野原広子　版 ＫＡＤＯＫＡＷＡ ママ友達の心の闇を描いたコミックエッセイ。

＊新刊（趣味・実用書）

名 世界「新」経済戦争　なぜ自動車の覇権争いを知れば未来がわかるのか
著 川口マーン恵美
版 ＫＡＤＯＫＡＷＡ

名 今日のわたしは、だれ？認知症とともに生きる
著 ウェンディ・ミッチェル　版 筑摩書房
病気を抱えながらも自立して明るく生きる当事者が語る、認知症のリアル。

名 患者が絶えないカリスマ眼科医がやっている失明しない習慣
著 平松類　版 小学館

名 おいしいハーブ暮らし12か月　キッチンガーデン発元気のレシピ
著 北村光世　版 世界文化社

名 好日絵巻　季節のめぐり、茶室のいろどり
著 森下典子　版 ＰＡＲＣＯ出版

名 死を受け入れること　生と死をめぐる対話
著 小堀鷗一郎・養老孟司　版 祥伝社
3000体の死体を観察してきた解剖学者と400人以上を看取ってきた訪問診療医。

名 がんばらなくても死なない
著 竹内絢香　版 ＫＡＤＯＫＡＷＡ
疲れた心に寄り添う、無理しない生き方コミックエッセイ。

名 バンクシー　壁に隠れた男の正体
著 Ｗ・Ｅ・ジョーンズ
版 ＰＡＲＣＯ出版

名 トムソーヤーを育てる水族館
著 安部義孝　版 新日本出版社

名 過敏性腸症候群で悩まない本
著 鳥居明　版 日東書院

＊新刊（文芸）

名 タイタン
著 野崎まど　版 講談社

名 迷子のままで
著 天童荒太　版 新潮社

名 三体Ⅱ　黒暗森林
著 劉慈欣　版 早川書房

名 新・居眠り磐音　おこん春暦
著 佐伯泰英　版 文藝春秋

名 魔界京都放浪記
著 西村京太郎　版 光文社

名 修羅の家
著 我孫子武丸　版 講談社

名 鬼人幻燈抄　幕末編　天邪鬼の理
著 中西モトオ　版 双葉社

名 全部ゆるせたらいいのに
著 一木けい　版 新潮社

名 ボニン浄土
著 宇佐美まこと　版 小学館

名 会いに行って　静流藤娘紀行
著 笙野頼子　版 講談社

名 黙示
著 今野敏　版 双葉社
萩尾警部補シリーズ第３弾。

名 みんなみんな逝ってしまった、けれど文学は死なない。
著 坪内祐三　版 幻戯書房

名 日本蒙昧前史
著 磯崎憲一郎　版 文藝春秋

名 鶴屋南北の殺人
著 芦辺拓　版 原書房

名 銀色の国
著 逸木裕　版 東京創元社

名 水を縫う
著 寺地はるな　版 集英社
世の中の普通を踏み越えていく６人の家族の物語。

名 あの子の殺人計画
著 天祢涼　版 文藝春秋
子どもの虐待をテーマに現代社会の闇に挑む。

名 囚われの山
著 伊東潤　版 中央公論新社
八甲田雪中行軍遭難事件。軍の人体実験だったのか。

名 夢は捨てたと言わないで
著 安藤祐介　版 中央公論新社
憂鬱な気分も笑い飛ばす、感動の逆転劇。

名 チーム・オベリベリ
著 乃南アサ　版 講談社
北海道の開拓に身を投じた「晩成社」の若者たちを描く。

名 ホーム
著 堂場瞬一
版 集英社

名 黄色い夜
著 宮内悠介　版 集英社
賭博小説。

名 破局
著 遠野遥　版 河出書房新社
第163回芥川賞受賞作。

名 サキの忘れ物
著 津村記久子　版 新潮社
まなざしあたたかな短篇集。

名 ＫＩＬＬＴＡＳＫ
著 行成薫　版 角川書店

名 ティンカー・ベル殺し
著 小林泰三　版 東京創元社

名 新任警視
著 古野まほろ　版 新潮社

お知らせ

か役場（☎ 88-2111）まで

申請 子育て世帯への臨時特別給付金の申請について

町では、公務員の方の子育て世帯への臨時特別給付金の申請受付を行っています。申請書をお持ちの方で、まだ申請されていない方は、期限までに申請をお願いします。

【申請期限】 9月11日㈮

不明な点がありましたら、下記までお問合せください。

【問合先】 役場国保年金係（☎ 76-8013）

募集 自衛官の募集について

自衛隊では、下記日程及び条件で自衛官を募集します。

■自衛官候補生（男女）採用試験

【受　付】 7月1日～9月11日㈮

【試験日】

男子 9月23日㈬～10月1日㈭（いずれか1日）

女子 9月25日㈮～26日㈯（いずれか1日）

9月29日㈫～30日㈬（いずれか1日）

【年　齢】 18歳～33歳未満

■第2回一般曹候補生（男女）採用第1次試験

【受　付】 7月1日～9月10日㈭

【試験日】 9月18日㈮～20日㈰（いずれか1日）

【年　齢】 18歳～33歳未満

■予備自衛官補採用試験（一般）

【受　付】 7月1日～9月11日㈮

【試験日】 10月3日㈯～4日㈰（いずれか1日）

【年　齢】 18歳～34歳未満

※年齢は生年月日により応募の可否が変わります。詳しくは下記までお問合せください。

■自衛官採用試験などの説明

【会　場】 自衛隊恵庭地域事務所

【内　容】 自衛隊の仕事や魅力、待遇など

【時　期】 年中無休（土日は事前にご連絡ください）

【問合先】 自衛隊札幌地方協力本部恵庭地域事務所（恵庭市住吉町2丁目3-21　ＨＴＡビル3階 ☎ 0123-34-5438）

住公宅営 町営住宅の入居者募集について

町営住宅の入居者募集については、空家が生じた時点で次の予定期間により募集します。

募集を行う場合は広報無線でお知らせします。

なお、募集住宅の詳細については、町ホームページの新着情報でご確認いただくか、電話でお問合せください。

【募集予定期間】 9月15日㈫～23日㈬

【申込・問合先】 役場建築係（☎ 76-8024）

警察 秋の全国交通安全運動の実施

秋の全国交通安全運動が実施されます。

【運動期間】 9月21日㈪～30日㈬

①交通事故防止のポイント

・ドライバーの皆さんへ

夕方から夜間にかけて、歩行者や自転車の見落としや発見遅れによる交通事故を防ぐために対向車や前車がいない時は、ライトをハイビームに切り替えましょう。

特に、右から横断してくる歩行者に注意しましょう。

・歩行者の皆さんへ

横断前に左右を確認し、道路中央で左をまた確認しましょう。外出する時は、明るい服装や反射材用品を身に付けましょう。

・飲酒運転は悪質な犯罪です。

「飲酒運転をしない、させない、許さない」を徹底し、二日酔い運転を含めた飲酒運転を根絶しましょう。

②9月30日は、「交通事故死ゼロを目指す日」です。

③知っていますか？北海道自転車条例

・自転車に乗るときは、乗車用ヘルメットをかぶり、夜間は自転車の側面に反射器材を付けましょう。

・万が一に備え、自転車損害賠償保険などに加入するようにしましょう。

【問合先】 栗山警察署（☎ 0123-72-0110）

暮らしの

お問合せは、各問合先か役

申込 9月からチャージまたは買い物がマイナポイントの対象となります

【マイナポイントとは】

マイナンバーカードを取得し、マイナポイントを予約･申込みをした人を対象に、選択したキャッシュレス決済サービスで買い物に使えるポイントを国が付与する仕組みです。ポイント付与のタイミングは、選択された決済サービスによって異なります。

【予約・申込方法】

スマホアプリまたは、パソコンから専用サイトにアクセスして、マイナンバーカードを読み取ることで、予約・申込みができます。

マイナポイント手続スポット（マイナポイントの予約・申込み手続ができる端末がある場所）でも予約・申込みができます。

役場や郵便局、一部コンビニなどが手続スポットになっています。端末の設置場所は、マイナポイントサイトの「マイナポイント手続スポット検索」から検索できます。

※詳しくは、総務省マイナポイントのサイト（https://mynumbercard.point.soumu.go.jp/）からご確認ください。

【その他】

・決済サービスによっては、マイナポイント手続スポットで申込みができない場合があります。
・一度選択したキャッシュレス決済サービスは変更できません。
・令和３年３月31日までのチャージもしくは買い物が対象です。
・チャージや買い物の際に、マイナンバーカードは必要ありません。
・マイナポイントに乗じた詐欺にご注意ください。

【問合先】マイナンバー総合フリーダイヤル（無料）（☎0120-95-0178）※ダイヤル後、５番を選択、または役場町民生活係（☎76-8012）

開設 マイナンバーカード・パスポートの夜間休日窓口

平日の日中にお仕事や学校で役場に来ることが難しい方のために、マイナンバーカードとパスポートの交付等窓口を夜間及び休日に開設します。

日中お忙しい方は、この機会にご利用ください。

【日　時】

・９月13日㈰　９時～12時
・９月15日㈫、17日㈭　17時15分～19時30分

※正面入口は閉鎖されています。東側入口よりお入りください。

【場　所】役場１階　町民生活係

【受付内容】

①マイナンバーカードの受取
※既に申請されていて、交付通知書が届いている方
②マイナンバーカードの電子証明書の更新
※電子証明書の更新案内が届いている方
③パスポートの受取

【その他】

・それぞれ必要な書類が異なります。町ホームページに必要書類などの掲載をしていますのでご確認ください。
・次回の「夜間休日窓口」は、10月11日㈰～15日㈭の間で予定しています。

【問合先】役場町民生活係（☎76-8012）

試験 危険物取扱者試験

■危険物取扱者試験

【試験日】11月１日㈰

【試験地】札幌市ほか

【試験の種類】甲種、乙種（第１～６類）、丙種

【申請受付期間】

書面申請　９月28日㈪～10月５日㈪
電子申請　９月25日㈮～10月２日㈮

【申込・問合先】

南空知消防組合長沼支署（☎88-2819）

※書面申請…願書により受験申請する場合
※電子申請…インターネットで申込む場合

募集 消防職員募集

南空知消防組合では、令和３年度消防職員を募集します。

【採用予定人員】 消防署（栗山）１名、由仁支署１名、長沼支署１名、南幌支署１名

【採用条件】

①救急救命士資格取得者（令和３年３月資格取得見込み者含む）で平成10年４月２日以降に生まれた者。

②心身強健で、視力両眼で0.8以上・左右各0.5以上（眼鏡可）及び聴力が正常な者。

③採用時普通自動車免許１種取得者(見込み含む)で、勤務地に居住できる者。

④採用時に大型自動車免許を取得していない者については、採用後、大型自動車免許取得条件に達したのち、同免許を取得する事。

※採用内定後、救急救命士の資格を取得できない場合は、内定を取り消す場合があります。

●次のいずれかに該当する者は受験できません。

（１）日本国籍を有しない者。

（２）地方公務員法第16条に規定する欠格事項に該当する者。

【提出書類】 履歴書、卒業証明書（見込み含む）、学業成績書、健康診断書、自動車運転免許証（写）、救急救命士資格取得者は免許証（写）、消防職員採用候補者勤務希望地申出書

※履歴書・健康診断書・消防職員採用候補者勤務希望地申出書については、南空知消防組合指定用紙を使用すること。

【願書締切り】 ９月25日㈮　※締め切り日必着

【提出先】 南空知消防組合消防本部

（〒069-1511夕張郡栗山町中央３丁目309番地２）

《1次試験》

【日　時】 10月18日㈰　９時～15時予定

【場　所】 南空知消防組合消防本部

【科　目】 一般教養・作文・適性検査・体力測定

《２次試験（面接試験）》

【日　程】 11月上旬（予定）

※詳しくは、１次試験結果の通知時にお知らせします。そのほか詳細については、消防本部総務課にお問合わせください。

【問合先】 南空知消防組合消防本部総務課

（☎0123-72-1835）

開設 一日行政相談所

国の仕事やその手続き、サービスについて困っていることはありませんか？

総務省では、国の行政に関する苦情や要望を受け付け、その解決を図る行政相談業務を行っています。国の仕事やサービスについてお困りごとや、苦情がありましたらご相談ください。

相談は無料で、秘密は厳重に守られます。

【日　時】 ９月15日㈫　13時～15時

【場　所】 役場３階会議室

【相談例】 年金、税金、労働問題、国道、官公署への書類提出、行政一般

【行政相談委員】

・天野　敦子　氏

（長沼町錦町南１丁目５番５号　☎88-2676）

・岩倉　英司　氏

（長沼町東町南２丁目４番13号　☎88-0385）

【問合先】 役場総務係（☎88-2111）

申請 農振除外及び農業上の用途区分変更の申請について

農地に住宅や農業用施設（堆肥盤、格納庫など）を建設しようとする場合は、工事開始前に農振除外・変更の手続きを行ったうえで、農業委員会からの農地転用許可が必要です。町では下記のとおり、農業振興地域整備計画の変更申請を受け付けますので、該当する場合は期日までに申請をお願いします。

農振除外・変更の手続きは「農業振興地域の整備に関する法律」などの定めにより一定期間を要します。下記期限内の申請案件は、農振農用地の用途区分変更はおおよそ11月以降、農振除外はおおよそ翌年３月以降の農業委員会付議分とご理解ください。

急な申請には対応できない場合がありますので、農地転用の予定がある場合は、早めに農業委員会または役場農政係にご相談ください。

【提出期日】 ９月30日㈬

【提出・問合先】 役場農政係（☎76-8018）または農業委員会事務局（☎88-2114）

広報用の写真撮影にご協力を…

町では、広報紙などの発行や記録のためにイベントなどさまざまな場面で取材や写真撮影を行っています。

取材の時に担当職員は「長沼町　広報取材班」と書かれた腕章を着用しています。

撮影した写真は、町の発行物（広報紙・パンフレットなど）やホームページ、報道提供用に活用するなど**公共的な目的以外で使用することはありません。**

町の魅力をさらに発信していくためにも、取材や写真撮影に皆さんのご理解とご協力をお願いします。

【問合先】役場広報情報係（☎ 76-8014）

年金　老齢基礎年金の繰上げ・繰下げ

老齢基礎年金は、原則として 65 歳から受けることができますが、希望すれば 60 歳から 65 歳になるまでの間でも繰上げて受け取ることができます。ただし、支給を繰上げた場合、生涯減額された年金を受けること、障害基礎年金を請求できなくなることなど、注意が必要です。

また、66 歳以降に老齢基礎年金を受け始める繰下げの場合は、年金額が増額されます。

詳しくは、お近くの年金事務所または役場へお問合わせください。

【問合先】岩見沢年金事務所（☎ 0126-22-5804）または役場国保年金係（☎ 76-8013）

ながぬま農産加工センターの使用予約について

長沼町中山間地域等直接支払制度推進協議会

加工センターの使用予約の受付は、使用月の 3 か月前からとしていますが、受付初日は電話回線が大変混雑し、円滑な受付業務に支障がありますので、受付開始日の対応を下記のとおりとします。お間違えのないようお願いします。

使用月	来庁受付	電話仮予約
令和 3 年 1 月使用分	10 月 1 日㈭　午前 9 時～	10 月 2 日㈮以降　午前 8 時 30 分～
令和 3 年 2 月使用分	11 月 2 日㈪　午前 9 時～	11 月 4 日㈬以降　午前 8 時 30 分～
令和 3 年 3 月使用分	12 月 1 日㈫　午前 9 時～	12 月 2 日㈬以降　午前 8 時 30 分～

▶受付初日は役場産業振興課（事務局）で来庁順に受付けをします。※電話での申込みは翌日から受付けます。
▶来庁受付の際に、使用申込書の記入と使用料の納入をお願いします。
▶電話での仮予約の場合は、予約後、速やかに来庁し使用申込書の記入と使用料の支払いをお願いします。
▶農林水産省の中山間地域等直接支払交付金事業に基づく使用日程を先に確保していますので、受付初日でもご希望に添えない場合があります。

【申込・問合先】事務局役場農政係（☎ 76-8018）

ボロボロの本でも古雑誌も
何でも買取いたします！
古本出張買取の数奇縁堂（すうきえんどう）

・全ての本にお値段を付けて買取
・100冊ごとに500円ずつアップ
・梱包材不要、整理不要、自宅まで取引

安平町追分本町4丁目 22 番地（店長：村田）
電話：080-9615-1939
※受付時間 19時～22時（日中の着信で夜に折り返し致します）
E-mail：books-hokkaido@suukiendou.com
URL：https://suukiendou.com
【古物商】北海道公安委員会許可　第101230001111号
公式HPへ

あなたの悩みに
コタエを出します
すべての相談の相談料が無料です
相談予約ダイヤル　0126-33-8373
平日 10:00～16:00（12:00～13:00を除く）
札幌弁護士会 南空知法律相談センター

情報カレンダー

MONTHLY INFORMATION

WED（水）	THU（木）	FRI（金）	SAT（土）
2 よちよち広場① （10：00 ～子）	3 よちよち広場② （10：00 ～子） 移動図書館📖舞・中	4 無料法律相談会 （13：00 ～社）	5
9 ★運転免許証更新時講習	10 とことこ広場（10:00 ～子） 中央長沼豊生大学 （10：00 ～り） 移動図書館📖中・西	11	12
16 母親学級❤	17 成年後見制度相談 （8：30 ～り） 舞鶴豊生大学 （10：00 ～舞） 移動図書館📖舞・中 マイナンバーカード・パスポート夜間窓口 （17：15 ～役場）	18	19
23	24 らんらん広場（10:00 ～子） 移動図書館📖中・西 夜間納税・相談窓口 （17：15 ～税）	25	26
30 乳幼児健診❤	10/① よちよち広場 （10：00 ～子） 移動図書館📖舞・中	② 無料法律相談会 （13：00 ～社）	③
⑦ ★運転免許証更新時講習	⑧ とことこ広場（10:00 ～子） 移動図書館📖中・西	⑨	⑩

❤りふれ保健カレンダー☎ 82-5555

乳・子宮がん検診	9月14日(月) 8：30 ～
母親学級	9月16日(水) 10：00 ～ 12：00
両親学級	9月27日(日) 9：00 ～ 12：00
乳幼児健診	9月30日(水) 9：00 ～

成年後見制度に関する相談

りふれ 地域包括支援センター ☎ 82-5051	
9月17日(木)	8：30 ～ 17：15

こころの健康相談（要予約）

りふれ 保健福祉課 ☎ 82-5555	
9月15日(火)	9：30 ～ 11：30

お年寄りの在宅介護に関する相談

りふれ 地域包括支援センター
☎ 82-5051 FAX 82-5070

健康相談（要予約）

※健診データも忘れずに！

りふれ 保健福祉課 ☎ 82-5555
生活習慣病やこころの悩みで困っていませんか？一人で抱え込まず、まずはご相談を…。（りふれ保健師・栄養士が対応します）

※月～金曜日（祝日、年末年始除く）
9：00 ～ 17：00

障がいのある方に関する総合相談

りふれ 福祉係 保健係 子ども支援係 ☎ 82-5555
身体・知的・精神に障がいのある方及び児童、その保護者または介護を行う方への相談

※月～金曜日（祝日、年末年始除く）
9：00 ～ 17：00

イベントに関するお知らせ

今後の新型コロナウイルスの感染拡大の状況により、掲載しているイベントは中止または延期となる可能性があります。

イベントの中止・延期の情報は町ＨＰをご覧になるか、各施設にお問合せください。

2020.9月
SEPTEMBER. 2020

カレンダー内のマーク・開催場所の表示について

り	りふれ	町	町民会館	図	図書館
ス	スポーツセンター	北	北長沼福祉センター	南	南長沼福祉センター
西	西長沼会館	舞	舞鶴会館	税	役場税務係
本	本通商店街	社	社会福祉協議会	子	子育て支援センター
ぽ	児童センターぽっくる				

📖～左ページの「みんなの図書館」
❤～右ページの「りふれ保健カレンダー」 をご覧ください。

★運転免許証更新時講習

《開催場所～ＪＡながぬま本所》

優良講習　30分	9月9日(水) 10月7日(水)	受付 14：00 講習 14：30～15：00
一般講習　60分	10月7日(水)	受付 15：00 講習 15：30～16：30
違反講習　120分	9月9日(水)	受付 15：00 講習 15：30～17：30

※更新手続きに関するお問合せは、札幌運転免許試験場（☎011-683-5770）へお願いします。

📖みんなの図書館　☎88-3101

イベント	ポーセラーツ作品展 9月4日(金)まで
	原爆パネル展 2020 9月6日(日)～17日(木)
休館日	9/7・14・21・22・28・10/5
夜間開館日	9/2・4・9・11・16・18・23・25・30・10/2・7・9
移動図書館「ふれあい号」スケジュール	
中央・北長沼地区 (9/1・15・10/6)	10：00～中央長沼保育園　※15日はお休み
	14：30～ＪＡながぬま北支所
舞鶴・中央地区 (9/3・17・10/1)	12：30～ＪＡながぬま舞鶴事業所
	15：00～児童センターぽっくる
南長沼・中央地区 (9/8)	11：10～南長沼会館　※8日はお休み
	15：00～児童センターぽっくる
中央・西長沼地区 (9/10・24・10/8)	10：40～みこころ幼稚園
	13：15～西長沼団地

※毎週月曜日・祝日は休館日です。
　開館時間　10：00～18：00　＜夜間開館日は20：00まで＞

スポーツセンター施設開放について

スポーツセンターを使用希望の場合は、スポーツセンターに直接お問合せください。（☎88-0151）

SUN（日）	MON（月）	TUE（火）
		1 北長沼豊生大学 （10：00～北長沼会館） 初めましての日(13:30～子) 移動図書館📖中・北 ポーセラーツ作品展📖 （9/4まで）
6 救急の日　普通救命講習 （13：00～消防長沼支署） 原爆パネル展 2020 📖 （9/17まで）	7 南長沼豊生大学 （10：00～南長沼会館）	8 移動図書館📖南・中
13 マイナンバーカード・パスポート休日窓口 （9：00～役場）	14 乳・子宮がん検診❤ すくすく相談(10:00～子)	15 こころの健康相談 （9：30～り） mama講座「体幹トレーニング講座」（10：00～ぽ） 移動図書館📖中・北 マイナンバーカード・パスポート夜間窓口 （17：15～役場）
20	〔敬老の日〕 21	〔秋分の日〕 22
27 両親学級❤	28 お誕生会（10：00～子）	29
④	⑤ 南長沼豊生大学 （10：00～南長沼会館）	⑥ 初めましての日(13:30～子) 移動図書館📖中・北

今月の外来診療は、次のとおりとなりますのでお知らせします。

受付時間　午前：8時45分～11時30分　午後：13時～16時30分

診療時間　午前：9時～　午後：13時30分～

【問合先】町立長沼病院（☎88-2321）

（令和2年9月1日現在）

診療科		月	火	水	木	金	備考
内　科	午前	田中	田中	予約診療（倉） 大須賀（札幌医大）	倉	田中	＊水曜日の予約診療 診療時間　9時～ ＊金曜日の予約診療 診療時間　15時～
	午後	倉（予約・一般診療）	倉（予約・一般診療）	出張医（札幌医大）	田中	出張医（札幌医大） 予約診療（倉）	
整形外科	午前	風間（出張医）			小畠 ※小山（西岡第一病院）		受付時間　8時45分～11時30分 ※小山医師は毎月第1木曜日のみ診療
麻酔科	午前				今		受付時間　8時45分～11時30分 ※初診及びブロック治療の方は10：30までの受付
精神神経科	午前		高平（島松病院）	小野澤（島松病院）			受付時間　8時45分～11時15分 ※新患及び3か月以上受診が無い方は予約が必要です。
眼　科	午後				上野（小原眼科）		受付時間　13時～16時20分（初診16時まで）
皮膚科	午後					松坂（輪厚三愛）	受付時間　13時～16時

＊土曜日、日曜日、祝日は休診します。
＊担当医師が都合により変更になる場合があります。町立病院ホームページまたは電話でお問合せください。
＊救急外来（夜間・休日）に受診の際は、預り金を申し受けています。受診の際は預り金を用意してください。
＊新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、感染症予防のため、当面の間、面会を禁止します。
　また、外来については、発熱の症状などがある方は、病院へ電話連絡の上、来院してください。

こんにちは！
消費生活相談室です

数年後に必要な資金が…外貨建て生命保険のトラブル

ご相談は南空知消費生活相談室へ

《国民生活センター事例より》

金融機関で口座を新設したところ、後日職員が自宅に来て、「預金を運用しないか」といわれた。預金は将来施設へ入居するための費用で、運用には興味がないと断ったが、「心配ない」と繰り返し勧誘され、計3社との一時払い額1,500万円の生命保険を契約した。その後、届いた保険証券を見ると、満期まで20年の外貨建て生命保険で、短期で解約する場合は高額な手数料が掛かることが分かった。なお、契約時に保険期間や元本割れリスクなどの説明はなかった。（80歳代　女性）

《注意事項》

●外貨建て生命保険は保険会社だけでなく銀行などの金融機関でも販売されています。何の商品を勧誘されているのか、契約するのかを書類などでよく確認しましょう。
●為替リスクなどにより元本割れすることもあります。すぐには契約せず家族や周囲の人に相談するなど落ち着いて検討しましょう。
●特に高齢者の場合には、本当に必要なものかどうか考えて、できる限り家族などと一緒に説明を受けるようにしましょう。
●契約した際は、送られてくる保険証券などの書類だけでなく、定期的に契約内容のお知らせといった書類が届きますので、必ず内容を確認し保存しましょう。

【問合先】南空知消費生活相談室　（☎0123-72-3581）

〔敬称略〕

赤ちゃん誕生おめでとうございます

氏名	性別	生年月日	父・母	行政区
森嶋 七渚（な）	女	R 2. 7.17	悠・里奈	西町区
城戸 奏音（みなと）	男	R 2. 7.22	良成・百花	4区
山田 琥葵（こあ）	女	R 2. 8. 5	一紀・綾香	12区
髙瀬 紅凛（あかり）	女	R 2. 8. 7	潤一・美由紀	あかね町区

おくやみ申し上げます

氏名	性別	年齢	死亡年月日	喪主	行政区
桃野 覺	男	83	R 2. 7.19	英子	旭町区
北本 恵美子	女	66	R 2. 7.31	良行	9区
藤岡 義丸	男	85	R 2. 8. 1	美喜子	旭町区
池田 一郎	男	92	R 2. 8. 4	イトヱ	錦町区
松山 重春	男	93	R 2. 8. 6	幸子	旭町区
城戸 幸雄	男	89	R 2. 8.11	トミノ	北市区
吉田 武	男	85	R 2. 8.12	ミネ子	旭町区

ご寄附ありがとうございます

■社会福祉協議会へ

《香典返しにかえて》

氏名	行政区	ご寄附の内容
永田 敏	錦町区	父（芳雄）の死去に際して
桃野 英子	旭町区	夫（覺）の死去に際して
池田 イトヱ	錦町区	夫（一郎）の死去に際して
松山 幸子	旭町区	夫（重春）の死去に際して
藤岡 美喜子	旭町区	夫（義丸）の死去に際して

《物品寄附》

団体名	品目
涼風会	スープカップ　10客

■長沼町へ

《ふるさと長沼応援寄附》

▼申込み件数……579件

▼寄附金額……6,768,000円（7月1日～7月31日受付分）

※氏名など詳細については、後日町ホームページで掲載することを予定しています。

＊個人情報の適切な取扱いのため、承諾を得た方のみ掲載しています。（8月15日受付分まで）

交通安全

7月中に本町で発生した交通事故件数は次のとおりです。

事故件数 26件（人身事故　1件）
死者　0人　　傷者　1人

（長沼町死亡事故ゼロ記録 7月31日現在）
平成31年4月18日以降 471日間

税

今月は、**国民健康保険料（第3期）**
介護保険料（第3期）
後期高齢者医療保険料（第3期）
の納期です！

納期限　9月30日(水)
☆納税は便利な口座振替で☆

【納税・相談窓口】
《夜間納税》　9月24日(木)　17時15分～21時

※町では4月からスマートフォンアプリを利用したスマホ収納を始めました。対応アプリの利用方法などは、町ホームページをご覧ください。

まちかどスナップ

8/21 満開のひまわり

町では舞鶴地区振興会の協力のもと、毎年６月に緑化活動の一環として、舞鶴橋ふれあい公園で、ひまわりの種まき作業を行っています。

今年も綺麗に咲きました。

●人の動き●　令和２年７月末現在　（　）は前月比

人口　10,548（+15）　男　5,090（+17）　女　5,458（-2）　世帯　4,932（+15）

あなたとまちを結ぶ広報
ながぬま
第800号　2020.9.1（R2.9.1）

編集・発行　長沼町役場 政策推進課 広報情報係
〒069-1392　北海道夕張郡長沼町中央北１丁目１番１号
☎0123-88-2111　FAX 0123-88-4836（１階）・0888（２階）
ホームページ　https://www.maoi-net.jp/