広報ほんべつ

本別

いいひと いいまち いきいきほんべつ

HONBETSU

2020
February
No.1096
2月

表紙 令和２年成人式 成人のつどい

Pick up

- 令和２年 本別町成人式・成人のつどい
- 水道料金・下水道料金が４月分から改定となります
- 地域おこし協力隊が行く Part 10

写真提供：フォトファクトリー西村

令和2年 本別町成人式
成人のつどい
決意新たに20歳の門出

④

③

②

①

①総合司会の野崎将秀さん（左）、大村亜子さん（右）
②佐々木基裕教育長
③髙橋正夫町長
④髙橋利勝町議会議長
⑤式を見守る多くの保護者ら
⑥本別義経太鼓保存会太鼓演奏

⑤

⑥

令和最初の本別町成人式・成人のつどいが1月12日、中央公民館で開催されました。

今年は96人の新成人が成人を迎えました。会場は、華やかな晴れ着やスーツに身を包んだ新成人たちでにぎわい、再会にはしゃぐ姿は、本別で過ごした子どもの頃に一瞬戻ったように見え、希望に満ちたまなざしには成長の軌跡がありました。

誓いのことば

中村亜依さん

交通安全宣言

篠江拓夢さん

成人式

今年も新成人8人が本別町青年協議会（河野綜太会長）と共に実行委員会として企画や運営に携わった成人式・成人のつどい。オープニングセレモニーでは、本別義経太鼓保存会による迫力のある太鼓演奏が行われました。引き続き、本別町のイベントや観光施設などまちの様子を紹介した動画が上映され、参加した新成人は懐かしい映像に見入っていました。

式では、出席者全員による国歌斉唱、本別町歌斉唱、町民憲章朗唱の後、主催者を代表して佐々木基裕教育長が「失敗を恐れず日々の努力を積み重ね、感謝の気持ちを忘れず、夢を大切に持ち続けてください」とあいさつ。髙橋正夫本別町長、髙橋利勝町議会議長が祝福と激励のことばを贈りました。

新成人代表の誓いのことばでは、中村亜依さんが「感謝の気持ちを忘れず、夢に向かって日々努力することを決意し、更なる成長と大人として社会に貢献することを誓います」と力強く語り、篠江拓夢さんが、交通安全宣言で、飲酒運転の根絶と交通ルールの順守を誓いました。

最後に、全員で「大切なもの」を合唱し、保護者が見守る中、出席した新成人は、社会人としての新たな一歩を踏み出しました。

篠田亜美さん

この度、私たちは成人式という人生の大きな節目を迎えることができました。高校を卒業後、大学へ入学したことで、一人暮らしの生活が始まり、これまでの家族の支えや、人との繋がりが、自分にとって、とても大きなものであったことを強く感じました。振り返ると、これまで周りから支えてもらうことが多くありましたが、これからは支えてもらった分、誰かの支えとなる側に立ちたいです。

この20年間で磨いた自分の価値観を、これからは大人としての自覚を持ち、多くの人と関わっていく中で、さらに磨いていきたいと思います。そして多様な価値観を受け入れ、積極的に社会参加していきたいです。

中川涼稀さん

本日無事に成人式を迎えたことを大変うれしく思います。これからは大人として自立し、社会を支える一員になると思うと、身が引き締まる思いです。

これまでの20年間、楽しかったことや嬉しかったこと、時にはつらかったことなど、さまざまな経験をしてきました。しかし、どんな時も私一人ではなく、家族をはじめ、友達や学校の先生、地域の方々など、多くの人に支えられてきました。現在私は学生で、勉強が主となる日々でありますが、学校でたくさんのことを学び、立派な臨床工学技士となり、たくさんの命を救っていきたいです。勉強はとても難しく、大変な日々ではありますが、いつかお世話になった方々へ、恩返しができるよう、さまざまな事に挑戦していきたいと思います。

成人のつどい

式終了後に行われた成人のつどい（本別町青年協議会主催）は、新成人の貝瀬友哉さんと羽生慶斗さんによる司会で、友人同士写真撮影する人や、久しぶりの再会で語り合っている人など終始なごやかな雰囲気で進められました。

家電などの豪華景品が当たるビンゴ大会では大いに盛り上がり、しばし時間を忘れ歓談していました。その後、新成人らは再会を約束し、つどいは終了しました。

①

②

③

④

⑤

⑥

⑦

⑧

①富田綾盛さんの発声で乾杯
②司会を務めた貝瀬友哉さん（左）と
　羽生慶斗さん（右）
③④⑦ジュースでカンパーイ！
⑤⑥ビンゴゲーム。何が当たるかな～
⑧ぬいぐるみが当たった仲間でパチリ（笑）

～ハタチの抱負と12歳の夢～

広報ほんべつでは、毎年、町内の小学5・6年生で12歳になる年男・年女の子供たちを掲載し、将来の夢・頑張りたいことを語ってもらっています。今年の新成人は2011年、2012年の広報ほんべつ1月号で紹介した子供たち。新成人になっての抱負を聞いてみました。

佐藤達実さん
12歳の夢：天文学者

合田　萌さん
12歳の夢：演奏者

塚田　匠さん
12歳の夢：無駄なものにお金を使わない

方川桐也さん
12歳の夢：プロサッカー選手

中前友弥子さん
12歳の夢：ピアノのコンクールで賞をとる

東山優斗さん
12歳の夢：勉強においていかれないようにしたい

令和２年４月分（３月使用分）より

水道料金・下水道使用料等が改定となります

昨年の11月に開催された町使用料等審議会（人見茂一会長、12人）の答申を受け、令和２年４月分（３月使用分）より、町の水道料金、簡易水道料金、営農用水道料金、下水道使用料、個別排水処理施設使用料を改定することとなりました。
多くの利用者の皆さんには一定の負担増となってしまいますが、事業者として今後とも一層、経費の節減、経営規模に見合った設備投資を図り、健全な運営に努めていきますので、ご理解をお願いします。

主な改定内容

- ●水道家事用・家事営農兼用・営農用・臨時用、下水道一般用、個別排水処理施設使用料を税込で７～８％程度料金を引き上げます。（その他の用途は消費税増税相当分の引き上げです）
- ●水道業務用については基本料金の水量を15㎥までから12㎥までに引き下げ、金額も772円引き下げます。

新料金表

令和２年４月分（３月使用分）から

★水道料金・簡易水道料金・営農用水道料金

（税込）

用途	基本水量	改定前 基本料金	改定前 超過料金１㎥当り	改定後 基本料金	改定後 超過料金１㎥当り	改定額 基本料金	改定額 超過料金１㎥当り
家事用１	８㎥	1,827円	245円	1,980円	261.8円	153円	16.8円
家事用２（※１）	８㎥	1,218円	245円	1,320円	261.8円	102円	16.8円
家事・営農兼用	８㎥	1,827円	245円 超過７㎥を超える量については129円	1,980円	261.8円 超過７㎥を超える量については138.6円	153円	16.8円 超過７㎥を超える量については9.6円
業務用	15㎥	4,204円	291円	12㎥ 3,432円	297円	△772円	6円
工業用	40㎥	11,113円	291円	11,330円	297円	217円	6円
浴場用	100㎥	11,113円	112円	11,330円	121円	217円	9円
営農用	１㎥当り	129円	——	138.6円	——	9.6円	——
臨時用	１㎥当り	570円	——	610.5円	——	40.5円	——

注）消費税10％を加算した税込表示としているため、一部超過料金に小数点第１位の端数を記載していますが、請求時には超過料金を計算し、小数点以下切り捨てとなります
（例）家事用１　20㎥使用　1,980円＋((20㎥－８㎥)×261.8円)＝5,121.6円 ➡ 請求額 5,121円

★下水道使用料

（税込）

用途	基本水量	改定前 基本料金	改定前 超過料金１㎥当り	改定後 基本料金	改定後 超過料金１㎥当り	改定額 基本料金	改定額 超過料金１㎥当り
一般用	８㎥	1,282円	162円	1,386円	176円	104円	14円
一般用２（※１）	８㎥	854円	162円	924円	176円	70円	14円
浴場用	100㎥	3,499円	32円	3,575円	33円	76円	1円

★個別排水処理施設使用料

（税込）

浄化槽の規模	改定前	改定後	改定額
５人槽	3,183円	3,410円	227円
６人槽	3,589円	3,850円	261円
７人槽	3,982円	4,290円	308円
８人槽	4,364円	4,730円	366円
10人槽	5,163円	5,610円	447円
11人槽以上	10人槽の使用料に１人増すごとに432円を加算した額	10人槽の使用料に１人増すごとに440円を加算した額	8円

※１　家事用２・一般用２は生活保護世帯および、本人より申請のあった住民税均等割課税以下の高齢者世帯（65歳以上単身・世帯主が70歳以上夫婦世帯）・２級以上の障がい者の方がおられる世帯・母子世帯等が対象となります

水道料金・下水道使用料の改定に伴う増減額見込み（変更例）

今回の改定に伴う水道料金・下水道使用料の年間増減額の見込みは次の通りです。※増減額のみ

○ 水道料金「家事用１」、下水道使用料「一般用」の利用者の場合

【毎月８㎥以下使用】
水　道　１５３円 × 12か月 ＝ １,８３６円
下水道　１０４円 × 12か月 ＝ １,２４８円
} 年間 ３,０８４円の増（月額257円の増）

【毎月20㎥使用】
水　道　３５４円 × 12か月 ＝ ４,２４８円
下水道　２７２円 × 12か月 ＝ ３,２６４円
} 年間 ７,５１２円の増（月額626円の増）

○ 水道料金「家事用２」、下水道使用料「一般用２」の利用者の場合

【毎月８㎥以下使用】
水　道　１０２円 × 12か月 ＝ １,２２４円
下水道　　７０円 × 12か月 ＝　　８４０円
} 年間 ２,０６４円の増（月額172円の増）

○ 水道料金「業務用」の利用者の場合

【毎月12㎥以下使用】
水　道　△７７２円 × 12か月 ＝ △９,２６４円　　年間 9,264円の減（月額772円の減）

【毎月20㎥使用】
水　道　　１４９円 × 12か月 ＝　　１,７８８円　　年間 1,788円の増（月額149円の増）

問い合わせ　建設水道課 管理担当　☎２２－８１２２

令和元年度

地域包括ケア住民報告会を開催します

町では、いつまでも安心して暮らし続けるまちづくりを行うためにこれまで３年間地域包括ケアを推進してきました。多くの住民の皆さんと関わり、これまで、さらにはこれからの地域包括ケアへの取り組みについて、改めて一緒に振り返り考えましょう。多くのみなさまのご参加お待ちしています。

とき **２月16日（日）午前９時30分から正午**

ところ **中央公民館大ホール**

プログラム

【第１部】

報告／

地域包括プロジェクトの３年

【第２部】

講演／

「地域包括ケアシステムという新たな医療のカタチ」

～この町で暮らし続けるために必要な町民参加型システム～

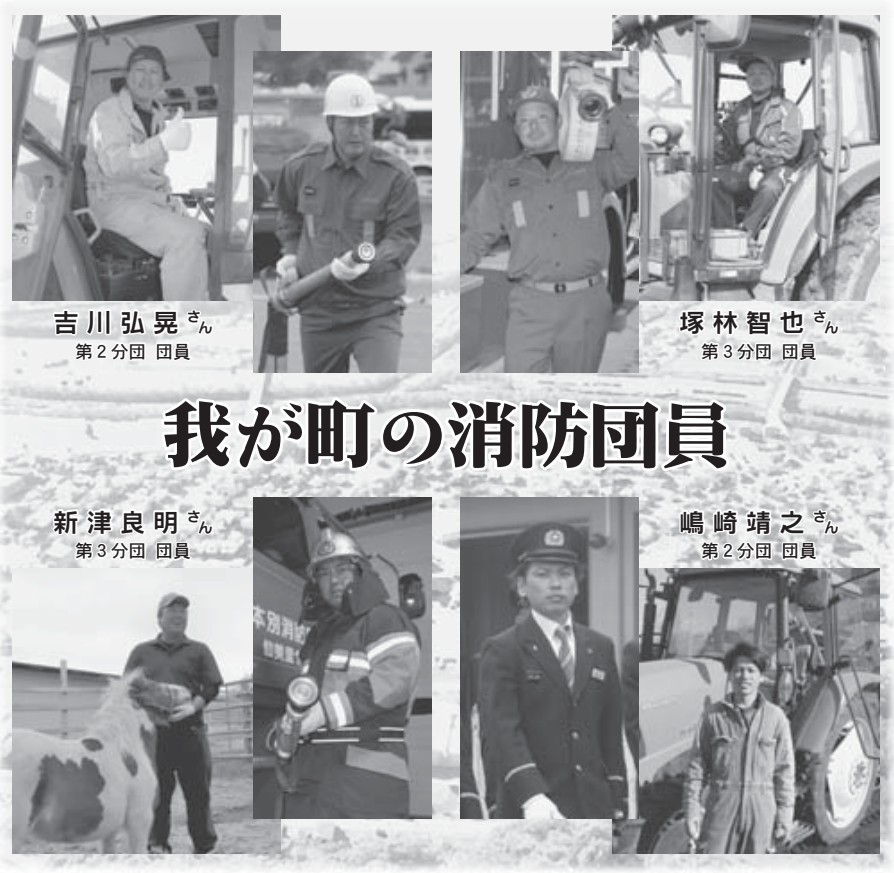
講師／伴（ばん）　正海（まさうみ）氏

【経歴】

2010年　横浜市立大学医学部　卒業
2010年 ～ 高知医療センターで初期臨床研修
2012年 ～ 高知県椿原町立国民健康保険椿原病院　内科医勤務
医師として医療に従事しつつ、歯科診療所・包括支援センターと連携した口腔ケアシステムを構築した他、椿原町データヘルス計画策定を支援
2014年 ～ 高知県医療政策課勤務
2016年 ～ 厚生労働省地域医療計画課医系技官
都道府県の地域医療構想策定支援や進捗管理、病床機能報告分析支援、医師偏在対策の法改正業務に従事
現　在 ～ 山手台クリニック副院長（横浜市）とコンサルタントに従事

専門分野は、総合診療、医療政策（特に医療計画、地域医療構想、医師偏在、地域包括ケア）。
その他高知医療再生機構特任医師、第３期大津市保健医療基本計画専門部会委員等を担い、これまで、医療現場と政策の橋渡しを目的とした講演活動を150回以上行っている。

問い合わせ　総合ケアセンター内 介護保険担当　☎２２－８５２０



消防団員募集

本別消防団は、新しい仲間を募集しています！
災害に強い町を目指して、共に我が本別町を守りませんか？

応募資格	本別町内に居住または勤務する満18歳以上の健康な人で、消防防災活動・ボランティア活動に興味のある人
活動内容	火災等災害出動・定期訓練・火災予防運動 等
処遇等	各種出動手当・公務災害補償・制服等被服貸与 等
応募方法	消防団入団希望の人は、お近くの消防団員または本別消防署にご連絡ください
問い合わせ	本別消防署 消防課 消防係　☎２２－２００７

歴史写真館@ほんべつ

歴史散歩 その7

第７回目は、本別町出身で帯広百年記念館学芸員の大和田努さんに、町内に残る鉄道遺構について紹介していただきます。

まちなかの鉄道遺構

今回は、歴史民俗資料館からまちなかに飛び出して、地域に残る文化財について考えてみましょう。

本別川に掛かる旧池北線の鉄道橋脚は、現在「百年鉄橋」と名付けられ、史跡として整備されています【写真１】。本別に駅ができたのは明治43（１９１０）年。橋脚は駅開業に先立つ２年前、明治41年に完成しました。鉄道により移住が増加し、豆や木材などの特産品を送ることが容易になり経済的に自立する機運が高まります。

橋脚は空襲の被害もまた伝えています。橋脚に今も米軍の機銃掃射でできた跡が残り、利便性の高い鉄道輸送に打撃を与えようとしたことをうかがわせます。この他、本別駅跡（道の駅）には跨線橋が残されるなど、本別の発展を支えた鉄道遺構が史跡として保存されています。こうした史跡は博物館には収まりきりません。造られた場所にそのまま建ち続けることで、その魅力を放ち続けます。

さて、本別には百年鉄橋の「兄弟」のような遺構が残されています。本別町錦町、専光寺付近にある錦橋から国道方面を望むと、鉄道が小さな河川を渡るために造られた、レンガ状の構造物を見ることができます【写真２】。こうした構造物は、上本別と岡女堂付近にも存在し、かつて池北線が通った各町村の線路跡に点在しています。これらは百年鉄橋と同じ時期に造られたとみて間違いないでしょう。普段何気なく見ているまちなかの景色の中にも、町の史跡と同じくらいの古さの「野良文化財」が眠っており、かつてここに鉄道が走っていたことを伝えています。

「博物館の資料」「町の史跡」と聞くと、なんだか重々しいイメージになってしまいがちですが、それらはもともと身近にあったモノに意義が見出され、保存されているものです。家にある何気ないモノ（例えば、昔の人が書いた日記は貴重な記録です）が意外に歴史を知る手掛かりになるかもしれません。

「あれ？　最近これ見なくなったなぁ」「もしかしたらこれ、珍しい建物かも」。このように身近なモノや風景をあらためて振り返ってみることが、本別の歴史と未来とを考えることにつながります。

【写真１】百年鉄橋橋脚

【写真２】錦町の錦橋から見える鉄道遺構

お問い合わせ
歴史民俗資料館
☎２２－２１４１（内４１０）
図書館
☎２２－５１１２

各学校の手作りページ

HELLO 本別中学校

校訓 真剣

教育目標
力行　力いっぱい学ぶ生徒
方正　真面目に考え行動する生徒
錬磨　身も心も鍛える生徒

「ほんべつ学びの日」～4つの風の中で～
地域とともに歩み、地域の風が行き交う学校づくり

文化祭の合唱

３年生修学旅行 ～ニセコでラフティング～

２年生職場体験 ～消防署～

フラワーロードボランティア

交通安全キャンペーン

３年生救命救急講習

年賀状書きボランティア

保護者・地域の皆さま、いつもご支援・ご協力をいただきありがとうございます。本中生は、何事にも精一杯取り組んでいます。これからもよろしくお願いいたします。

※写真は２学期行事の様子から紹介しております

地域おこし協力隊が行く

「地域おこし協力隊」移住定住推進員の横山泰平さんが、その取り組みについて紹介します。

平成28年6月に「とかち東北部移住サポートセンター」を開設以降、足寄町、陸別町とも連携し移住促進の取り組みを進めています。本町でも最近では、夏期間だけではなく、冬の生活体験を含め、就労体験やお試し暮らしで本町に訪れる人が増えており、今回は移住希望者等の体験受け入れ活動について紹介します。

移住希望者の体験受け入れ活動

移住希望者が体験場所に本別を選択され実際にお越しいただくまでの過程として、一つ目は移住情報誌やホームページを見て相談の問い合わせや申し込みされる場合と、もう一つは、私たちが東京等で行われる移住フェアや相談会に出向いた際に相談に来られた人を呼び込む場合の二通りがあります。移住フェア等での来場者たちは、移住に関しての情報収集が主な目的で相談に見えられ、農業などの仕事や冬期間の生活環境などの相談が多く、実際に生活体験しなければイメージできない部分もあるため、昨年度からは、特に移住に関心や意欲の高いと感じられる人を選考し、3泊4日程度で実際に本町へ招く取り組み（移住体験モニタープログラム）を行っています。

住宅見学の様子

同プログラムは、帯広までは自費で参加いただくことになるので、より本気度の高い意欲をもった人が体験に来られます。就労課題への対応では地域の事業所にも協力いただきながらできるだけ本人の希望に沿った内容を検討し、1回のプログラムで数か所の仕事体験や見学を提供しています。これまでの体験では、酪農作業や介護事業所、会計事務所見学など業種はさまざまで、中には複数の業種や未経験業種を希望する体験者もいます。プログラム中は私も同行し、具体的な生活環境を知ってもらうため、住宅見学や生活関連施設の案内、先輩移住者などとの交流など、本別を身近に感じてもらえるように工夫しながら受け入れを行っています。

体験者からは、「体験したことのない仕事を実際にできて良かった」、「町民との交流や町の生活環境が分かり、移住生活の具体的イメージが持てた」などの声をいただいています。

同プログラムなどを通じこれまで本町では、8組13人の仕事体験等の受け入れを行い、1組が本町への就労や移住に結びつきました。移住体験モニタープログラムを通じて、移住者の獲得には仕事体験が重要と再認識したことから、「しごと体験交流館」を事業者の皆さんに活用していただき、体験者を増やせるよう活動していきます。また、相談員として住宅相談、生活相談に対応していければと思います。

私が2年半、移住定住推進員として活動し、実際に来て本別の空気を感じていただくこと、町を知っていただくことは大変重要なことと感じています。私の協力隊の任期も残り少なくなりましたが、地域の皆さんにご協力いただきながら、今後もさまざまな形で本別のファンを増やしていければと思っています。

酪農作業体験の様子

問い合わせ
企画振興課 地方創生推進室
☎22−8121
とかち東北部移住
サポートセンター
☎33−0001
ホームページ
http://www.akinabi.net/

こんにちは

年末の伝統行事を楽しむ 12 13

仙美里保育所のおもちつきの会が12月13日、同保育所で行われ、子供たちや関係者ら30人が年末の伝統行事を楽しみました。この企画は、斉藤井出建設（斉藤和之社長）の親睦会が地域貢献活動として平成17年から行っており、今年で15回目となります。本別餅つき保存会十五夜会の協力のもと、子供たちは重たい杵を持ち上げて餅つきの体験や、ついた餅を手で丸めて、納豆やきな粉餅を作り、みんなでおいしくいただきました。同親睦会からは、もち米10キロなどの食材のほか、同保育所におもちゃもプレゼントされました。

中央小で食育授業 12 12

北海道豆類価格安定基金協会主催による食育活動の「北海道の豆産地で学ぼう!!小学校食育＆料理教室」が12月12日、本別中央小学校（式見祝賀校長）の6年生39人を対象に同校で行われました。この活動は、生産者と料理研究家が小学校を訪問して北海道の豆料理の実習を通じて、食の大切さを伝える目的に実施しており、本年は道内で同校を含め4校で実施。料理教室で児童たちは、料理研究家の東海林明子先生の指導のもと、豆を使ったカレーやサラダなどの3品を調理し、出来上がった料理を皆で楽しく試食しました。

防犯を呼び掛ける 12 13

本別警察署（中野浩一署長）による歳末特別警戒パトロールが12月13日、町内で行われました。同署内で行われた出動式で、中野署長が「町民の皆さんが安心して新年を迎えられるよう全力で取り組んでいきますので、支援をお願いします」とあいさつ。同署前から警察車両と町青パト隊車両、計7台が回転灯を回しながら出動しました。続いて、同署職員と町生活安全推進協議会のメンバーら45人が、2グループに分かれて徒歩で出発し商店街を中心に回り、道行く人に啓発チラシを手渡しながら防犯を呼び掛けました。

町長と教育を語る 12 12

町ＰＴＡ連合会（今野雅徳会長）主催の町長と教育を語る会が12月12日、町内小中学校のＰＴＡ役員や教育関係者、教育委員会職員など35人が参加し、からまつで開催されました。最初に、髙橋正夫町長が「当たり前と思っていることをありがたく思えることが大事で、子供たちにしっかりと伝えていってほしい。明るい未来のために子供たちを応援していきましょう」と語りました。中央小ＰＴＡからは、「グラウンドの照明をＬＥＤに替えてほしい」「町長と子供たちが話し合う場を設けてほしい」などと要望が出されました。

まちの情報を広報電算担当へお寄せください ☎22−8121

コイケンほんべつ

クリスマスのイベントを楽しむ 12/14

児童館３館合同のクリスマスのつどいが12月14日、町体育館で開かれました。参加した町内の幼児から小学生と保護者の計46人は、初めにじゃんけん列車などのレクリエーションで交流した後、工作やゼリーすくい、割り箸落としなどのゲームコーナーを満喫。最後には読み聞かせサークルの「すいーとぽてと」による大型絵本の読み聞かせを鑑賞し、クリスマスのイベントを楽しみました。

老人ホームで清掃奉仕 12/16

陸上自衛隊帯広駐屯地第５特科隊第１射撃中隊（藤野尚浩隊長）の12人が12月16日、町老人ホームを訪れ清掃ボランティアを行いました。これは、本別自衛隊協力会（山西二三夫会長）からの依頼で地域貢献活動の一環として毎年行っているもので、隊員たちは蛍光管の清掃や窓拭き、除雪作業を行い、新年を迎えるにあたり施設が大変きれいになりました。

楽しいクリスマス会 12/16

子育て支援センターほんべつのわくわくデー「クリスマス会」が12月16日、同センターで開かれました。クリスマス会では、同センターの職員によるクリスマスソングやダンスのほか、十勝管内等で活動する「あっちこっち紙芝居」（脇坂芳宏代表・帯広市）の会員による紙芝居や絵本の読み聞かせなどが行われ、参加した親子40組90人は、音楽に合わせて手をたたいたり、体を動かして楽しみました。最後には、サンタクロースが登場し、一人ひとりにプレゼントが手渡され、子供たちは「ありがとう」と言いながらうれしそうな表情を浮かべていました。

本中に人権作文応募で感謝状 12/25

全国中学校人権作文コンテスト（法務省、全国人権擁護委員連合会主催）に４年以上連続して応募したとして、本別中学校（寺島康博校長）へ12月25日、感謝状が贈られました。この日は、町人権擁護委員の福家立雲委員、中前孝二委員、荒文枝委員が同校を訪れ、寺島校長へ感謝状を手渡しました。

クリスマス気分を満喫 12/21

本別ブラスアンサンブル（佐々木公司会長）による第32回クリスマスコンサートが12月21日、中央公民館で開催されました。出演した同ブラスアンサンブルの団員12人は、トナカイやサンタの帽子をかぶり、クリスマス気分を盛り上げる演出をしながら、定番のクリスマスソングやアニメメドレーなど全14曲を演奏。恒例のプレゼント抽選会や本別ジュニアブラスアンサンブルとの共演も行われ、会場を訪れた約90人の来場者は、豊かな音色に聴き入るとともに、クリスマス気分を満喫しました。

中学校スケートで全道出場 12/25

１月11日から13日に釧路市で開催される第50回北海道中学校体育大会スピードスケート競技に出場する町内中学校の生徒４人が12月25日、教育委員会を訪れ、佐々木基裕教育長に出場を報告しました。４人は1500mから5000mのうち２種目にそれぞれエントリー。「自分の満足のいくレースをしたい」「全国大会に出場したい」などと抱負を語り、佐々木教育長は「自己ベストを出して全国大会出場を果たしてください」と激励しました。

全道大会の結果　勇足中学校３年の河野太希さんが3000m、5000mともに２月１日から長野県で行われる全国中学校スケート大会への出場権を獲得するなど、４選手ともに健闘しました。

まちの情報を広報電算担当へお寄せください ☎22-8121

国民年金コーナー その214

前納割引制度はご存じですか？

国民年金には、保険料を前納（前払い）できる前納割引制度があります。保険料の割引きが適用されるのでお得です。

●口座振替で前納する場合

「国民年金保険料口座振替納付（変更）申出書」に必要事項を記入し、年金手帳または納付書、通帳および印鑑を持参の上、金融機関の窓口または年金事務所（郵送可）へ提出してください。申出書は、年金事務所や住民課戸籍年金担当窓口に備え付けてあります。また、日本年金機構のホームページから取得できます。

●クレジットカードで前納する場合

希望する人は、年金事務所へお問い合わせください。納付額は現金納付と同額です。

※令和２年４月分から前納を利用する場合の口座振替とクレジットカード納付のお申し込み期限は、令和２年２月末日です。

●現金で前納する場合

１年分・６カ月分前納用の納付書は、４月上旬に郵送されます。また、任意の月分から当年度末または翌年度末までの分を前納することも可能です。（最大で２年分）

※この場合は専用の納付書が必要となりますので、年金事務所へお問い合わせください。

【参考】国民年金保険料と割引額（令和元年度額）

	納付方法	１回あたりの納付額	割引額	１年分の割引額
通常	毎月納付（翌月末振替）	16,410円	なし	――
口座振替	早割（当月末振替）	16,360円	50円	600円
	６ヶ月前納	97,340円	1,120円	2,240円
	１年前納	192,790円	4,130円	4,130円
	２年前納	379,640円	15,760円	7,880円
現金納付	６ヶ月前納	97,660円	800円	1,600円
	１年前納	193,420円	3,500円	3,500円
	２年前納	380,880円	14,520円	7,260円

帯広年金事務所
☎0155-25-8113
詳しくは
住民課戸籍年金担当へ
☎22-8128
日本年金機構のホームページは
https://www.nenkin.go.jp/

みんなの健康 426

癖になっていませんか？

賀陽歯科医院
院長
賀陽真哉

お口の病気といえば、虫歯と歯周病の二つを思い浮かべる人が多いと思いますが、最近TCHというものが注目されています。TCHとは、"Tooth Contact ing Habit"（歯列接触癖）の略で、上下の歯を持続的に触れさせる癖のことを言います。重い荷物を持つ時にわざと歯を食いしばっている場合も、軽い作業をする時に無意識に軽くでも接触させている場合もTCHです。お口の中に食べ物が入っていないとき、ヒトの歯は上下が接触していないのが正常です。唇を閉じていても上下の歯は接触していないのです。24時間の中で上下の歯が接触している時間は20分弱です。

ところが何らかの引き金で、例えば虫歯の治療をして違和感のあるつめ物がなされてしまった、自分の歯並びに気になるところがある、というようなちょっとしたきっかけでそういう癖ができてしまうことがあります。

食事の時以外で上下の歯を咬みあわせてしまう癖が、顎関節症、歯ぎしり、原因不明の咬合痛、知覚過敏、歯根破折、歯周病、虫歯の引き金になっていきます。全身にも影響を及ぼし、肩こり、腰痛、頭痛、めまい、生理痛をも引き起こすようになります。これらの症状のある人は、一度TCHを疑って確認してみてはいかがでしょうか。

昔から言われていることで「歯を食いしばってガンバレ」という言葉は本来、ヒトにはあってはいけない言葉なのです。

銀河ホットライン
―足寄町・陸別町から―

足寄町

ネイパルワーキングキッズ

体験活動を通してさまざまな職業についての理解を深め、社会の仕組みを学ぶ「ネイパルワーキングキッズ」が開催されます。今回は農業と観光をテーマに、牧場や観光協会に足を運び、仕事内容を学びます。ぜひ、ご参加ください。

□とき　2月22日(土)～24日(月)　2泊3日
□ところ　ネイパル足寄
□対象　小学3年生～中学生（定員60人）
□申込期限　2月12日（水）
□詳細　ネイパル足寄（北海道立青少年体験活動支援施設ネイパル足寄）
☎25－6111
http://www.napal-ashoro.hokkaido.jp

陸別町

「銀河の森天文台」よりお知らせ

2月の銀河の森天文台プラネタリウム上映のご案内です。望遠鏡による星空観察と併せて是非ご覧ください。皆さまのご来場をお待ちしております。

・**上映番組「オーロラ～生命の輝き～」**
5日(水)～7日(金)　20時～

・**上映番組「星空観測とオーロラ～生命の輝き～」**
1日(土)、2日(日)、8日(土)、9日(日)
1回目15時～、2回目17時～、3回目20時～

・**上映番組「星空を見上げよう」**
15日(土)、16日(日)、22日(土)、23日(日)、29日(土)
1回目15時～、2回目17時～、3回目20時～
※1回の上映時間は約30分です

□定員　1回あたり20人（当日先着順）
□開館時間　午後2時～午後10時30分（月曜日、火曜日は休館日）
□入館料
《昼間》大人300円　小人（小・中学生）200円
《夜間》大人500円　小人（小・中学生）300円
※小学生未満　無料
※お得なパスポート　大人1000円、小人600円（発行日より1年有効）

未来に輝く子どもたち

本別町の未来を担うかわいい星たちです。お父さん、お母さんのたくさんの愛に包まれてすくすく元気に育ってね！

柏木町
舞鶴陽向（ひなた）くん
（あずさママ）

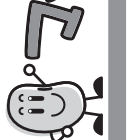
※写真は本人に了解を得た上で掲載しています

真剣勝負を展開　18

毎年恒例の第45回子ども将棋大会・第26回子ども百人一首大会（町地域子ども会育成連絡協議会主催＝久能利幸会長）が1月8日、中央公民館と老人福祉センターで開催されました。百人一首大会には、町内の小学1年生から中学2年生の6チーム21人が参加。緊張感のある空気の中、読み上げられた句の札を見つけると「ハイ」と気合の入った掛け声で札を取り合いました。将棋大会では、中学1年生から3年生の3人が、指導者のアドバイスを受けながら対局し、真剣勝負を展開しました。

地域の防火防災を決意　16

本別町消防団（団員90人）の出初式が1月6日、本別消防署前で実施されました。この日は各分団合同で開催され68人が出席。人数報告の後、伊藤英昭団長が「地域の防火、防災に尽力頂き感謝します。これからも地域の防火、防災に努めてほしい」と訓示を述べ、続いて団員らは、消防車両7台と共に同署北側町道を分列行進しました。



まちの情報を広報電算担当へお寄せください　☎22－8121

ご寄付ありがとうございます

令和元年12月16日から令和2年1月15日

次の通りご寄付をいただきました。
紙上にて厚くお礼申し上げます。（敬称略）

個性あるふるさとづくり寄付条例による寄付
計　金28,117,000円 …… 1,968人

戸籍のまど

12月後半から1月前半の届出分

お誕生

加藤美結ちゃん 将人さん 尋さん 12/12 共栄
室伏結乃ちゃん 大輔さん 結依さん 12/23 勇足西5
吉田莉望ちゃん 祥太朗さん 沙有理さん 12/25 勇足西1
石山莉々子ちゃん 務さん 茉友子さん 1/7 美里別東下1

ご結婚

嶋崎靖之さん 勇足東1
三枝理恵さん 勇足東1

おくやみ

志谷政美さん 80歳 12/17 南4丁目
内場濱代さん 92歳 12/29 南4丁目
廣田孝二さん 76歳 12/30 上本別
大和田ミサオさん 88歳 1/3 南2丁目
馬場正三さん 72歳 1/3 栄町
西尾秀夫さん 82歳 1/8 勇足東5

わたしたちのまち

前月比

人口 6,899人(−14)
男 3,385人(−14)
女 3,514人(±0)
世帯数 3,618戸(−9)

〔12月末日住民基本台帳〕

本のある暮らし 227

いまどんなことができる？

ICT（情報通信技術）

最近話題になってきている、ＡＩ（人工知能）やＶＲ（仮想現実）。それってなに？

現在図書館では、コンピューターやロボット、ネットワークに関する本を展示しています。今回はその中から、人工知能について書かれた本を中心に紹介します。身近な道具や仕事にも使われている、新しい技術の世界を、本を通してのぞいてみませんか。

よくわかる人工知能

松尾　豊／監修

人工知能について知るならまずはこれ！人工知能がどんなものか、それが社会にどう役立つのかが、大人も子どもも楽しく分かります。実はもう家で使っているものがあるかも？

ネットとの付き合い方を知りたいならこれ！

11歳からの正しく怖がるインターネット
小木曽　健／著

VRと社会での使われ方を知りたいならこれ！

VRが変えるこれからの仕事図鑑
赤津　慧／著

お問い合わせ先
本別町図書館
（愛称：ぶっくるーむ）
本別町北2丁目 ☎・FAX 22-5112

■発行　本別町／〒089-3392 北海道中川郡本別町北２丁目４番地１　■ホームページ　http://www.town.honbetsu.hokkaido.jp/
■編集　企画振興課広報電算担当　TEL 0156-22-8121　FAX 0156-22-3237　■印刷　本別印刷株式会社

資源を大切に——
広報ほんべつは、道産間伐材を使用しています。