

Kembuchi

Picture Book Town Kembuchi
絵本の里 けんぶち



[今月の主な内容]

- ・令和8年剣淵町二十歳を祝う会
- ・地域おこし協力隊通信にこにこ vol. 147
- ・へるす・さぽーと
- ・長寿健康講座

2026年
2月号

No.732

今月の表紙：それぞれの道で希望を胸に
(1/11 剣淵町二十歳を祝う会)

二 十 歳 を 祝 う 会

剣淵町



▲誓いの言葉を述べる大河魁人さん

した。

続いて柏倉さんが「理想としている人間像や将来の目標にはほど遠いですが、社会がどのように変化しようとも時に流されず、人に流されずに自分たちの将来像をしつかりとイメージして努力と精進を重ね、これから的人生を切り開いていきたいです。」と二十歳の決意とお礼の言葉を述べました。

会場内では、小学校や中学校でお世話になつた担任の先生方と楽しく話す姿や友人ととの再会を喜びながら記念撮影をする姿が数多く見られました。

式典会場は終始明るく華やかな雰囲気になりました。 盛会のうちに終了しました。

今年二十歳を祝う会に出席された方は、対象者36名中31名です。

今年二十歳を祝う会に出席された方は、振袖や真新しいスーツに身を包んだ参加者が同級生との再会に笑顔を浮かべていました。

1月11日、町民センター大集会室で「令和8年剣淵町二十歳を祝う会」が開催され、

振袖や真新しいスーツに身を包んだ参加



▲お礼の言葉を述べる柏倉由依さん

笑顔と希望に満ちた未来へ

20th

anniversary

~二十歳の抱負~



二十歳を祝う会に出席された方へ、二十歳の抱負を取材させていただきましたのでご紹介します。



おざき
尾崎みなみさん = 緑町 =
「飛」

何事にもチャレンジして飛躍の年に



さくらい
櫻井 康生さん = 西町 =
「生」

自立してたくましく生きていく



ししど
宍戸 唯菜さん = 東町 =
「金」

たくさん働いて親孝行をしたい



たにし
田西 奏琉さん = 南桜町 =
「進」

どんなことにも前向きに取り組んでいきたい



はら
原 寿寧さん = 屯田町 =
「謝」

どんな時も「ありがとう」と
「ごめんなさい」を言える大人に

北ひびき農業協同組合から鏡餅の寄贈

12月26日、役場庁舎正面ロビーにおいて、北ひびき農業協同組合より、新年を祝う立派な鏡餅が寄贈されました。

山下教育長は、「年末の庁舎を彩る伝統的な寄贈に「良き新年を迎えるための温かいお心遣いに深く感謝申し上げます。来年も町民の皆様にとって良い年となるよう願っています。」と感謝の言葉が述べられました。



稻作振興会から学校給食食材（新米）の寄贈

12月29日、応接室において、剣淵町稻作振興会から学校給食食材（新米240kg）の寄贈がありました。

寄贈を受けた西岡町長から「この度は、貴重なお米をありがとうございます。大切に使わせていただきます。」と感謝の言葉が述べられました。

寄贈された食材は、1月から学校給食で使用されています。

令和8年消防出初式を挙行

1月7日、役場前において、令和8年消防出初式が挙行されました。

森武辰夫団長を先頭に団旗を率いて、町民の安心安全を守る決意を胸に力強い行進が行われました。

行進後の表彰式典では、消防団員6名が表彰されました。主な表彰者は次のとおりです。

【北海道知事表彰】

〈30年勤続〉部長 山本 孝三

【剣淵町長表彰】

〈35年勤続〉副分団長 小澤 繁 他5名

〈感謝状〉元部長 小林 一彦



矢野一男さんが戦没者遺族援護功労賞を受賞

緑町の矢野一男さんが、厚生労働省より戦没者遺族援護功労賞を受賞し、1月9日、応接室において、その伝達式が行われました。

矢野さんは、戦没者遺族会会长として約28年にわたって戦没者遺族を支え、社会福祉の増進のため活躍し、その活動が評価されての表彰です。受賞された矢野さんからは「これからも活動を通して戦没者遺族を支えていきたいです。」と活動の抱負を述べられました。

秋庭伸夫さん、笹田俊幸さんが各コンテストで受賞

屯田町の秋庭伸夫さんと仲町の笹田俊幸さんが、お米のコンテストで受賞し、1月9日、その受賞報告のため応接室を訪れました。

西岡町長から、「剣淵町のお米がこのように評価されてとても嬉しいです。これからも頑張ってください。」とお祝いの言葉が述べられました。

受賞した秋庭さんは、「土づくりの努力が実ってとても嬉しい！」



これからも米作りに真摯に向き合っていきたいです。」と意気込みを述べられました。

笹田さんは、「今年は育苗方法を変更した。自分のほ場に適した施肥や水質、土壤診断を参考に積み重ねてきた結果が評価されてとても嬉しいです。これからもより良い米作りをしていきたいです。」と意気込みを述べられました。

受賞内容は以下のとおりです。

【秋庭伸夫さん】第4回全日本お米グランプリ in 北広島 銀賞

【笹田俊幸さん】第14回米1グランプリ in 蘭越 入賞

第19回あなたが選ぶ日本一おいしい米コンテスト メジャー部門優良金賞



剣淵町農民連盟から学校給食食材の寄贈

1月14日、応接室において、剣淵町農民連盟から学校給食食材（お米150kg、牛乳50リットル、砂糖50kg）の寄贈がありました。

寄贈を受けた西岡町長から「いただいた食材は大切に使わせていただきます。ありがとうございます。」と感謝の言葉が述べられました。

寄贈された食材は、2月から学校給食で使用されます。

【学校給食食材贈呈の取組】

剣淵町農民連盟が行っている学校給食食材贈呈の取組は、地元農産物の地産地消、農畜産物の消費拡大、地域貢献を目的に行ってています。

株式会社ダイマルから剣淵町へ 絵本・カードゲームの寄贈

1月15日、絵本の館において、株式会社ダイマルから絵本「電気工事士のおとうさん」とカードゲームの寄贈を受けました。

これは、電気工事士という仕事の魅力を子どもたちに伝え、業界の人材不足解消・認知度向上に貢献したいという想いから実現したもので、小野寺社長は「この貴重な寄贈が、少しでも未来を担う子どもたちの職業選択のきっかけになってほしいです。」と期待の言葉を述べました。

寄贈された絵本は、絵本の館、保育所、小学校等で見ることができ、カードゲームはヤカタクラブやイベント等で活用予定です。





〈上家隊員〉

令和8年はどんな年になるのかな？協力隊として何をしようかな？と新調した手帳を片手に考えていました。

インスタグラムでも発信していますが、できることを一つひとつ増やしながら、お食事処さわらびを営業しています。ランチ営業に加え、お弁当やオードブルづくり、宴会、イベントの場所貸しなどご予約を承っています。

なにぶんにも少人数で営業していますので、大きな宴会が入るとランチをお休みする場合があります。

日曜・月曜の定休日に加え、臨時休業の確認・ご不明な点などございましたら、お手数ですがお電話にてご確認いただけたら幸いです。

「お食事処さわらび」 ☎0165-26-7558

また、着任してから毎年行っているスノーシューハイク、シマエナガツアーアイベントですが、観光協会の人員不足もあり、今年は休止することになりました。

ですが、3月1日にアルパカ牧場とのコラボイベント、牧場内のスノーシュー散策は開催を予定しています。詳細は後日発表しますが、雪山散策とジップニー滑りにご興味ある方は、インスタグラムでお知らせしますのでお申し込みいただけたら嬉しいです。



昨年のスノーシュー散策の様子

お食事処さわらびの人気メニュー



インスタグラムで情報発信中！



協力隊活動ページ お食事処 さわらび



〈加藤隊員〉

初めて剣淵町で年を越しました。雪国出身ではないため、雪の多さと除雪の大変さにびっくりしています。スロープを作りながら雪山にすること、雪庇落としや物置屋根の雪下ろしを定期的にすることなど、色々な方にアドバイスをいただきながら日々除雪に追われています。

最近の活動は12月から近隣の町のジビエ店に通い、食肉処理の研修を受けています。獵師が仕留めた獲物を受け入れた後、解体処理をし、様々な肉の部位に分けるといった作業をしているのですが、肉に傷をつけないよう、できるだけ多くの肉を取るために骨に沿って包丁を入れる作業をします。

新鮮な状態を保つために、手際よく素早く行わなければならないので想像以上に大変な仕事です。

また、獲物の仕留め方や処理の速さなどによって肉の状態が変わるために、その見分け方も勉強しています。農作物を守るために有害鳥獣駆除をメインの活動としていますが、駆除した後の有効な活用方法を見出することも大切なことだと考え、このような研修を受けています。

有害鳥獣駆除の活動をしつつ、その先の可能性を広げられるような活動を今後もしていきたいと思います。



物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金を活用した事業について

剣淵町では、エネルギー・食料品価格の物価高騰の影響を受けた町民の方や事業者の方を支援するため、国の「物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金」を活用し、令和7年度において次の事業を行います。

また、令和8年度に予定する事業については、4月号でお知らせします。

	事業名	事業概要	事業費
①	小中高等学校生の保護者負担軽減のための学校給食費支援事業	物価高騰による小中高等学校生の保護者の負担を軽減するため、学校給食費を支援します。	2,783千円
②	物価高騰子育て世帯応援事業	物価高騰の影響を受けている子育て世帯の負担を軽減するため、10,000円を支給します。	3,110千円
③	社会福祉施設等における物価高騰の負担軽減支援事業	エネルギー・食料品等の価格の高騰の影響を受けた社会福祉施設及び事業所を運営する法人に対し、その負担の軽減するための支援を行い、施設等の安全安心な生活環境の確保とサービス提供体制の維持・継続を図ります。	9,000千円
④	酪農畜産飼料高騰支援事業	配合飼料の使用量低減の取組や飼料高騰等の影響を受ける酪農畜産経営の負担軽減の支援として、牛の飼養頭数に対して交付金を支給します。	1,680千円
⑤	農作物生産資材等高騰支援事業	農作物の生産資材や電気、燃料等の高騰による影響を軽減するため、経営所得安定対策の対象農業者で町内の農業者に対して、耕作面積に応じて支援金を交付します。	19,710千円
⑥	地域観光業維持・確保支援事業	町内の観光事業者に、エネルギー価格高騰の中でも継続・維持等できるよう支援します。	500千円
		合計 6事業	36,783千円

◇お問い合わせ先

【①について】 教育委員会教育課学校教育係 ☎26-9025（直通）

【②・③について】 健康福祉課子ども家庭グループ・福祉介護グループ ☎34-3955

【④・⑤について】 農林課農林グループ ☎26-9023（直通）

【⑥について】 町づくり観光課商工観光グループ ☎26-9022（直通）

物価高対応子育て応援手当について

～対象児童1人につき3万円を1回限りで支給します！～

1 対象児童

- (1) 令和7年9月分の児童手当の支給対象児童
- (2) 令和7年10月1日から令和8年3月31日までに出生した児童

2 支給対象者

児童手当受給者又は上記(2)の保護者のうち主に生計を維持する人

3 支給額 対象児童一人につき3万円（1回限り）

（内訳）国2万円、町1万円

※町の1万円については、国の物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金を活用しています。

※児童手当の指定口座に振り込みます。

4 支給手続

令和8年1月23日に発送したお知らせが届いている対象者の方は申請不要ですが、次に該当する人は申請が原則必要です。別途申請書を提出してください。

①令和7年10月1日から令和8年3月31日までに出生

した児童の保護者

※児童手当認定請求済み者は申請不要。

②所属庁から児童手当を受給している公務員

※公務員の方は、所属の機関に手続きについてご確認ください。





お知らせ

総務課からのお知らせ

～2月7日は北方領土の日です～

北方領土問題に対する国民の関心と理解をさらに深め、全国的な北方領土返還要求運動の一層の推進を図るため、昭和56年に政府は2月7日を「北方領土の日」とすることに決定しました。



▲設置した北方領土署名コーナー

北海道では、2月7日の北方領土の日を中心とする1月21日（水）から2月20日（金）を「北方領土の日」特別啓発期間として定めています。期間中は、町民センターに北方領土署名コーナーを設けていますので、町民の皆様のご協力をお願いします。

◇お問い合わせ先

26-9021 (直通) 総務課総務グループ

旭川気象台からのお知らせ

新しい防災気象情報の情報体系とその名称

河川氾濫 1級河川などの 大河川の氾濫		大雨 低地の浸水や 大河川以外の氾濫	土砂災害 急傾斜地のがけ崩れや 土石流	高潮 海水面の上昇や 波の打上げによる浸水	(警戒レベルごとの) 住民が とるべき行動
警戒レベル 5相当	レベル5 氾濫特別警報	レベル5 大雨特別警報	レベル5 土砂災害特別警報	レベル5 高潮特別警報	命の危険 直ちに安全確保!
<警戒レベル4までに危険な場所から かなならず避難!>					
警戒レベル 4相当	レベル4 氾濫危険警報	レベル4 大雨危険警報	レベル4 土砂災害危険警報	レベル4 高潮危険警報	危険な場所から全員避難
警戒レベル 3相当	レベル3 氾濫警報	レベル3 大雨警報	レベル3 土砂災害警報	レベル3 高潮警報	避難に時間を要する人は早めに避難、避難の準備など
警戒レベル 2	レベル2 氾濫注意報	レベル2 大雨注意報	レベル2 土砂災害注意報	レベル2 高潮注意報	避難行動を確認(避難場所や避難ルート、避難のタイミングなど)
警戒レベル 1	早期注意情報				災害への心構えを高める

お知らせすることで、避難の遅れを防ぎます。また、翌日までの警報の見通しを示す「時系列情報」もご提供します。

市町村から警戒レベル4避難指示や警戒レベル3高齢者等避難が発令されたら、すみやかに避難行動をとつてください。また、避難指示等が発令されていなくても、警戒レベル4や警戒レベル3に相当する防災気象情報が気象台から発表された際には、河川の水位情報や気象庁の『ギキクル（危険度分布）』等を参考にして、自ら避難の判断をしてください。

避難にあたっては、あらかじめ指定された避難場所へ向かうことにつきましては、「新たな防災気象情報について特設サイト」をご覧ください。

で、その時点での最善の安全確保行動をとることが重要です。詳細は、『新たな防災気象情報について特設サイト』をご覧ください。

さらに、線状降水帯や記録的短時間大雨など、極端な現象を速報する「気象防災速報」、今後の気象状況を詳しく解説する「気象解説情報」も新設され、災害の危険度や発生の可能性をより早く、分かれやすくお伝えし、洪水情報も改善します。河川ごとの「氾濫危険警報」や「氾濫特別警報」を導入し、従来よりも早い段階で危険を



◇新たな防災気象情報による
特設サイトQRコード

お知らせ



▼大雪・暴風雪に関する最新の防災気象情報QRコード



北海道総合政策部からのお知らせ

令和8年度「統計の日」

標語の募集について

- ◇お問い合わせ先
旭川地方気象台
☎ 0166-32-7102

自衛隊旭川地方協力本部
からのお知らせ

自衛隊員の募集について

自衛官候補生(男子・女子) 令和8年3月試験	
18歳以上32歳以下	
応募資格	受付中～令和8年2月19日(木)締切 ※3月以降の試験も随時受け付けております。
受付期間	令和8年3月1日(日)・2日(月) ※いずれか1日を指定できます。
試験日	会場
会場	細部受付時にお知らせいたします。

◇お問い合わせ先
自衛隊旭川地方協力本部名寄出張所
☎ 01654-2-3921

▼提出方法

・応募作品は、自作で未発表のもの
に限ります。

・一般の部 等計6部門

・高校生の部
・中学生の部
・小学生の部
・一般の部 等計6部門

・1人5作品まで応募できます。
・次の記載事項を明記の上、応募し
てください。

①部門 ②お住まいの都道府県名
③氏名(ふりがな) ④所属・学校
(学年) ⑤電話番号

※一般的の部 ④は、記入不要です。
※統計調査員の部 ④は、「〇〇市
統計調査員」等と記入してください。

※②～⑤の情報は、応募作品内容の
確認や入選時等の連絡・確認のた
めに利用します。

・応募作品は、自作で未発表のもの
に限ります。

総務省では、統計の重要性に対する
国民の関心と理解を深め、統計調
査に対する国民の協力をいただ
けるように「統計の日(10月18日)」
を定められた「統計の日(10月18
日)」を定め、統計知識の普及の一
環として、毎年「統計の日」のポス
ターを始めとする広報媒体に活用
すべく標語を募集しています。

▼募集部門

・Microsoft Forms、
メール又は郵送にて提出してく
ださい。

・記載事項を取りまとめた電
子媒体での提出も可能です。

・応募用紙を使用される方は、次
のURLからダウンロードしてく
ださい。

▼JR

https://www.soumu.go.jp/toukei/toukatsu/info/guide/08toukei_hyougo.html

▼提出先

①Formsで応募
左記のJRから応募してください。

②メールで応募
<https://forms.office.com/r/HICt2ZVtma>

toukeinohi_atmark_soumu.go.jp
「_atmark_」を「@」に置き換えて
ください。

件名は、「[応募]統計の日の標
語」としてください。

③郵送で応募
〒162-8668
東京都新宿区若松町19-1
総務省政策統括官付統計企画管
理官室 地方統計機構担当 宛
宛

名寄税務署からのお知らせ

所得税及び復興特別所得税の確定申告について

確定申告について

所得税及び復興特別所得税の確
定申告は、毎年1月1日から12月
31日までの1年間に生じた全ての
所得の金額とそれに対する所得税
等の額を計算し、申告期限までに確
定申告書を提出して、源泉徴収され
た税金や予定納税で納めた税金な
どとの過不足を精算する手続です。

令和7年分の確定申告書の受付
期間は、令和8年2月16日(月)か
ら同年3月16日(月)までです。

還付申告書は、令和8年2月13
日(金)以前でも提出できます。
なお、確定申告会場には例年多数



【令和7年度「統計の日」ポスター】
特選作品が活用されています。

toukeinohi_atmark_soumu.go.jp
※「_atmark_」を「@」に置き換
えてください。



お知らせ

の方が訪れており、会場内の混雑緩和のため、確定申告会場での相談を希望される方は、「国税庁LINE公式アカウント」から「オンライン事前予約」の手続をお願いします。オンライン事前予約の詳細は、国税庁ホームページを「確認ください。

また、税務署の閉庁日（土・日曜・祝日等）は、税務署での相談及び申告書の受付を行っておりませんが、一部の税務署では、令和8年3月1日（日）に確定申告の相談及び申告書の受付を行います（前年の日程と異なっておりますので、詳細は国税庁ホームページでご確認ください。）。

（確定申告は自宅からマイナンバーカードを利用したe-Taxでの申告が便利です！）

確定申告をする際には、スマホやパソコンを使って、「自宅から国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」を利用することができます。「確定申告書等作成コーナー」では、画面の案内に沿って金額等を入力すると、税額などが自動計算され、計算誤りのない申告書を作成することができます。でき、作成した申告データは、そのままe-Taxで送信でき

（マイナンバーカード及び電子証明書の有効期限にご注意ください！）

また、税務署の閉庁日（土・日曜・祝日等）は、税務署での相談及び申告書の受付を行つておりませんが、一部の税務署では、令和8年3月1日（日）に確定申告の相談及び申告書の受付を行います（前年の日程と異なつておりますので、詳細は国税庁ホームページでご確認ください。）。

（確定申告は自宅からマイナンバーカードを利用したe-Taxでの申告が便利です！）

ふるさと納税等の控除に関する情報
報を一括取得し、申告書の該当項目
に金額等を自動入力することがで
き、申告書の作成がさらに便利にな
ります。※給与のデータは、事業主
の方が、オンラインで源泉徴収票を
提出していること等の要件があり
ます。

ますので、ぜひご利用ください。
マイナンバーカードを使って、

ジタル庁ホームページを¹確認ください。

T_i-LRQ▼

◆お問い合わせ先

名寄稅務署
01654-2-2157

次のうごきは、12月11日から1月19日までに届け出のあつたものです。

A colorful illustration of a rocking horse, facing left, with a pink background.

西原町 浅井 燐華ちゃん／女
(仁弥さん／綾乃さん)

西旭町西原尚吾さん
武山知江さん

旭町 宝沢房子さん（90歳）
西岡町 佐々木玲子さん（86歳）
町 町 西條厚子さん（86歳）
元町 加藤慶子さん（86歳）
（94歳）



感謝の窓

東町木村喜榮子さん（86歳）

☆次の方から社会福祉協議会にご寄付をいただきました。厚くお礼申し上げます。

【生前の「J厚志に感謝して】

3万円 3万円 3万円 10万円 3万円
元東士別市 緑町 元町
町町 市町
加藤木村 前川 中村 伊東
達也繁海 聰 正人 勝
様様 様様

〔訂正とお詫び〕
令和7年11月号15頁「お知らせ」内の文中に誤りがありました。次のとおり訂正し、お詫び申し上げます。

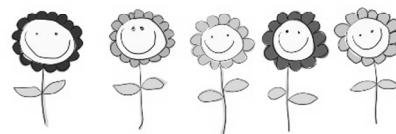
正誤
...
東元
町町
笹 笹
田田
八千代
八千代
様様

令和8年1月号5頁「町議会議員新年のご挨拶」内の岡康照議員の住所に誤りがありました。次とおり訂正し、お詫び申し上げま

保健師・栄養士からの

へるすぽーと

No.180



ます。

ナツシユは、進行すると肝硬変や肝がんになるリスクが高まります。

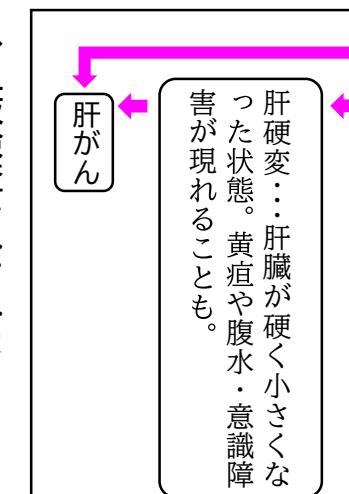
NAFLDの進行図

肥満

非アルコール性脂肪肝疾患
NAFLD・ナツフルディー

10～20%

非アルコール性脂肪性肝炎
NASH・ナツシユ



◆飲んでなくとも脂肪肝
肝臓に脂肪が蓄積している状態のことを脂肪肝といいます。脂肪肝は、飲酒する人がなつてしまふという印象が強いですが、飲酒を原因としない非アルコール性脂肪性肝疾患・NAFLD（ナツフルディー）というものがあります。

ナツフルディーの主な原因是、肥満です。ナツフルディーは以前、良性の脂肪肝と考えられていましたが、ナツフルディーの人の中、10～20%の人が、肝臓に炎症が生じてしまうことがわかつてきました。これを非アルコール性脂肪肝炎・NASH（ナツシユ）と言います。

◆血液検査を見てみよう

肝臓の状態を知りたい時は、
γ-GTP、ALT、ASTという3つの数値に注目します。これらは肝臓の細胞で作られる酵素で、肝細胞が破壊されると血液中に流出し、数値が上がりま

す。

◆サプリメントにも注意!
肝臓には薬の成分を分解する働きがあります。その際に、肝臓に負担がかかり、体质によってはアレルギー反応を起こすことで、肝障害を生じことがあります。

このことを薬物性肝障害といい、薬以外でも、健康食品やサプリメント等で引き起こす可能性があります。薬の飲み合わせによつても生じることがあるので、病院で薬を処方されている方は、事前にサプリメント等について医師や薬剤師に伝えておくとよいでしょう。

肝炎体操



◆肝炎体操

「肝炎体操」は、脂肪肝の改善に効果があるというエビデンスがある運動プログラムです。

毎日続けると約1か月で血液検

査結果が改善するそうです。

①その場で足踏み・目標20回

☆大きく手を振る。

②腕をクロスしお辞儀の運動・目標10回

☆下を向かずに目線を前に

③タオルをもつて頭の上でピンと張る。脇を締めるように後方に腕を降ろす。・目標10回

☆肩甲骨を引きつける。

④スクワット・目標10回

☆難しい人は椅子から立ち上がるだけでもOKです。

⑤つま先立ち・目標10～20回

☆かかとをまつすぐあげる。

⑥片足を一步後ろにひき、ふくらはぎを伸ばす。・目標片足20秒

☆反動をつけずに行いましょう。

インターネットで動画も公開されています。これでは肝臓の細胞で作られます。これを非アルコール性脂肪肝炎・NASH（ナツシユ）と言います。

インターねつで動画も公開されています。これでは肝臓の細胞で作られます。これを非アルコール性脂肪肝炎・NASH（ナツシユ）と言います。

健康福祉課保健グループ

健康長寿講座

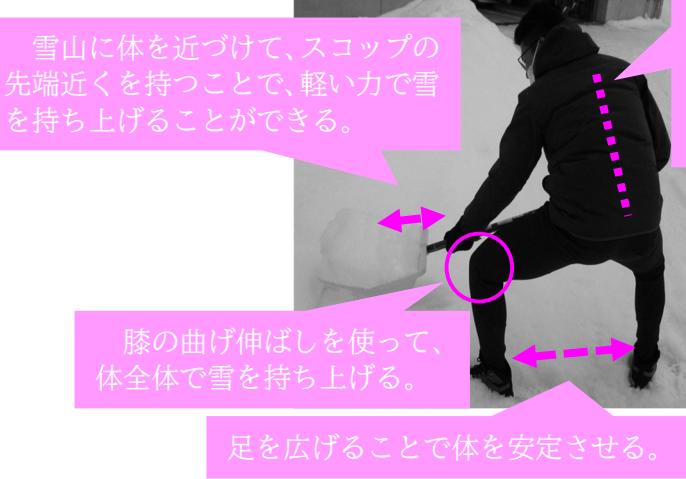
～除雪のポイント～



みなさんこんにちは！冬も終盤に向かい、除雪などの疲れも溜まっている頃かと思います。これからも積雪が予想されるため、腰や膝などの痛みの発生を防ぎ、元気に冬を乗り切れるようポイントを押さえて除雪作業を行っていきましょう。

1. 膝や腰に負担をかけない雪のかき方

腕の力だけに頼るのではなく、脚や体幹（お腹・腰まわり）の力を使った方が効率的！



背中だけ曲げると腰に強い負担がかかる。背すじを伸ばすことで腹筋・背筋がしっかりと働き、体が安定する。



腰をひねるように雪を捨てるとき膝や腰を痛める原因となる。腰をひねらず、投げ出したい方向に体の向きを変えて、正面に捨てる。

雪を投げたい方向に正対し、スコップと雪の重さを利用して振り子のように雪を投げ出します。スコップが指す延長線上に雪山があるイメージとなります。目指したところに飛ぶよう、投げ出す最中はスコップを両手から離さないようにします。

2. その他のポイント・注意点

- ①重い雪を運ぼうとして力むと血圧と脈拍が急上昇し、筋肉や関節を痛めやすくなります。短時間で雪を片付けようと、無理な作業はやめましょう。最初から激しい作業は避け、徐々に体を慣らしながら作業を行うことが肝心です。焦らず、時間に余裕を持って、ゆっくり会話ができるくらいのペースで行いましょう。急激な負担を減らすための準備運動もオススメです。
- ②水が染みないように、防水素材の服を着用しましょう。防寒も大事ですが、雪かきをしていると体が温まり汗もかくため、体温調節がしやすいよう重ね着がオススメです。汗で濡れて体が冷えないようになるべく吸水性が良く、乾きやすい素材の下着を着用しましょう。
- ③雪質や用途に応じて色々な種類の道具があります。除雪の目的に応じて適切な道具を使うことで、作業の負担を減らし、効率的に除雪が行えます。

スノースコップ

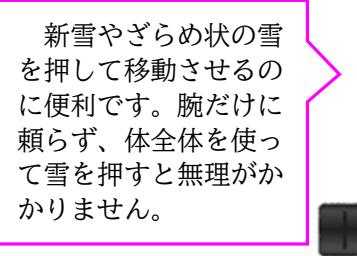
軽くて柔らかい新雪に適している。柄が長く、雪の重さ等に応じて握る部分を変えると良い。

固い雪に無理に使うと壊れやすいので注意が必要です。



プッシュヤー・ラッセル

新雪やざらめ状の雪を押して移動させるのに便利です。腕だけに頼らず、体全体を使って雪を押すと無理がかりません。



スノーダンプ・ママさんダンプ

広範囲の雪をまとめて運ぶのに良い。上半身に頼り過ぎず、腰から進む。底にワックス等を塗ると滑りが良くなり、シリコンスプレー等を塗布すると雪がつきづらくなる。



このほか、金属製の角スコップや剣先スコップは、固く締まった雪を崩したり切り分けたりするのに使います。固まった雪は、重たいため力任せに突き刺したり、体をひねると負担がかかり、腰などを痛めやすいので注意しましょう。

負担なく除雪を行うには、身体機能を維持することが必要です。ふれあい健康センターでは、理学療法士監修の体操教室を開催しています。身体・運動方法に関することなど何でもご相談ください。



「元気はつらつくらぶ」 毎週金曜日 10:00 ~ 11:00
 「しゃきっと体操くらぶ」 每週金曜日 13:30 ~ 14:30



国民年金だより

～マイナポータルから国民年金の手続ができます～

◆国民年金の手続の一部は、スマートフォンやパソコンからの電子申請が可能です。

●電子申請のメリット

- ①時間にとらわれず、24時間・365日いつでも届出できます。
- ②インターネットを使える環境であれば、自宅や職場などどこでも届出できます。
- ③届出の際の移動時間や待ち時間がなく、郵送コストなどの削減が期待できます。

●対象となる主な手続

国民年金への加入の届出	会社を退職し、厚生年金から国民年金への変更など
国民年金保険料免除・納付猶予の申請	保険料の納付が困難な場合の納付免除や猶予手続
国民年金保険料学生納付特例の申請	学生の方が保険料の納付が困難な場合の納付猶予手続
国民年金附加保険料の納付申出（辞退）	将来の老齢基礎年金を増やす場合の手続
国民年金附加保険料の該当（非該当）の届出	農業者年金に加入した場合の手続
国民年金保険料の産前産後免除の届出	出産予定又は出産した場合に産前産後期間の納付が免除となる手続

●電子申請の方法

- ①マイナポータルのトップ画面から「年金」を選択する。
- ②希望する手続を選択し、マイナンバーカードの数字4桁のパスワードを入力し、マイナンバーカードを読み取る。
- ③入力画面の案内にしたがって、申請に必要な内容の入力・選択を行う。
- ④入力内容を確認し、「申請する」を選択する。送信完了画面が表示されれば申請は完了です。

The screenshot illustrates the Myna Portal's user interface for pension applications. It shows the main dashboard with a profile picture and navigation links like 'わたし' (Myself) and 'お知らせ' (Announcements). A large arrow points from the '年金' (Pension) section of the dashboard to the detailed application page. This page includes sections for '証明書' (Certificates), '年金' (Pension), and 'おかね' (Money). The '年金' section is highlighted with a pink box. Below this, there's a QR code and a URL: 'マイナポータルはこちら https://myna.go.jp'.

●添付書類

手続に添付書類が必要な場合は、電子データ（JPEG形式又はPDF形式）により提出できます。

●手続状況の確認

マイナポータルの年金ページで申請状況や審査結果を確認できます。

◆年金事務所への年金相談や手続の際は、事前予約を

日本年金機構の全国の年金事務所では、年金相談や各種手続について、事前予約が可能です。待ち時間の少ない予約相談をぜひご利用ください。

- ①予約は、相談希望日の1か月前から前日まで受付しています。
- ②予約の際は、基礎年金番号が分かるものを用意し、全国共通の予約専用受付電話「0570-05-4890」又は旭川年金事務所にお申込みください。

◇お問い合わせ先

住民課戸籍年金医療グループ ☎26-9026

日本年金機構旭川年金事務所 ☎0166-25-5606

友だち 募集中

@kembuchi-ehon

剣淵町のお役立ち情報発信中！登録してね！



●現在利用できる主な機能

施設予約：町民センター等の使用申請が可能！

ごみ：収集日の通知や分別方法が検索できます！

申請：水道の開閉栓の申請が可能です！

通報・ご意見：道路の破損報告やまちづくりへのご意見がLINEでできます！

検診予約：がん検診の予約が可能です！

●今後の予定

マイナンバーカードを活用した機能を追加予定です！

ふるさとのうた

口紅を明るくしてや初鏡

除雪車の響きに今日の始まりぬ

この町に一筋に生き初明り

平凡な日々淡々と初日記

初写真見上げて嬉し孫の肩

単線の行き来つくところ花のころ



梅基文子

大河博子

杉浦としざ枝

鈴木ゆき子

平間美幸

芳賀星子



名寄税務署からのお知らせ～確定申告は2月16日（月）からです～

令和7年分の確定申告が始まります！

令和7年分の確定申告が令和8年2月16日（月）から始まります。

名寄税務署での確定申告相談をするにあたって以下の点をご注意ください。

1. 名寄税務署での確定申告相談には入場整理券が必要です。

入場整理券の発行には限りがあり、当日準備した入場整理券が無くなり次第受付を終了いたします。

入場整理券は、相談日当日に名寄税務署で配付します。

2. 事前予約は国税庁LINE公式アカウントが便利です。

確定申告相談期間中は、会場が大変混み合いますので、名寄税務署での申告相談を希望される方は、「国税庁LINE公式アカウント」により事前予約の手続きをお願いします。

友だち登録完了後、画面の案内に従ってご希望の日を予約してください。

また、名寄税務署で贈与税や土地建物等の譲渡所得の申告相談を希望される方は、毎週火曜日と木曜日が相談日となります。

3. 名寄税務署に来署の際は「スマホ」と「マイナンバーカード」を忘れずに！

名寄税務署に来署の際は、「スマホ」と「マイナンバーカード」のほか、マイナンバーカード作成時にご自身で設定した4桁と6桁以上の「2種類の暗証番号」もご用意ください。

また、事前予約した方は、スマホの予約完了画面をご提示ください。

友だち登録はこちらから
【↓国税庁LINE公式↓】



まちの情報(毎月の行事・イベント情報)

2026.2.13▶2026.3.12

	日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
2	《掲載担当団体情報》 絵：絵本の館 福：健康福祉課福祉介護G 保：健康福祉課保健G 社：社会福祉協議会 健：健康福祉課 観：剣淵町観光協会 トレーニング室開放日10:00～17:00（夜間開放 17:00～20:00） ※行事日程は急遽変更となる場合があります。詳しくは担当団体までお確かめください。 《掲載の見方》 《掲載略語》 行事タイトル 健セ：健康センター 館：絵本の館 開催時間～/実施場所 町セ：町民センター	13 福元気はつらつくらぶ 10:00～/健セ 福しゃきっと体操くらぶ 13:30～/健セ	14 健トレーニング室開放 絵受賞作家おはなし会・サイン会 14:00～/館 絵第35回けんぶち絵本里大賞授賞式16:00～/館 絵受賞作家サイン会 17:00～/館 絵第35回けんぶち絵本まつり 絵本原画展3月15日まで/館				
	15 ●公衆浴場休業日 絵絵本の里けんぶち スノーフェスタ 10:00～/仲町 イベント広場	16	17 社西町サロンなごみ 9:30～/健セ	18 健トレーニング 室夜間開放	19 社屯田町サロンとんでん 9:30～/屯田 町自治会館	20 福元気はつらつくらぶ 10:00～/健セ 社緑町サロンそよかぜ 10:00～/館 福しゃきっと体操くらぶ 13:30～/健セ	21 健トレーニング室開放 絵真ちゃんの創作教室 13:30～/館
3	22 ●公衆浴場休業日 絵ヤカタワークショップ① 猫の日猫だらけイベント ①10:30～/館 ②14:00～/館	23 天皇誕生日 ●公衆浴場休業日 絵ヤカタワークショップ② 工作まつり ①10:30～/館 ②14:00～/館	24 社元町サロンコスマス 9:30～/元町 自治会館	25 保胃肺大腸がん検診 7:00～/健セ 健トレーニング 室夜間開放	26	27 福元気はつらつくらぶ 10:00～/健セ 福しゃきっと体操くらぶ 13:30～/健セ	28 健トレーニング室開放 絵ヤカタワークショップ③ わくわく体験会 ①10:30～/館 ②14:00～/館
	3月1日 ●公衆浴場休業日	2	3 社仲町サロンひまわり 9:30～/健セ	4 健トレーニング 室夜間開放	5	6 福元気はつらつくらぶ 10:00～/健セ 福しゃきっと体操くらぶ 13:30～/健セ	7 健トレーニング室開放 絵おはなしタイム 11:00～/館
	8 ●公衆浴場休業日	9	10 社東町サロンたんぽぽ 9:30～/健セ 保乳幼児健診 12:55～/健セ	11 健トレーニング 室夜間開放	12		

町民のうごき

1月末現在住民基本台帳(前月比)

総人口 ,人(人の減)

男 性 ,人(人の減)

女 性 ,人(人の減)

世帯数 ,戸(戸の減)

最新情報を発信中！

剣淵町 HP



剣淵町 Facebook



富山県射水市HP



愛知県幸田町HP



香川県さぬき市HP

