



広報

皆さんと村を結ぶ架け橋

しむかっぷ

11

2021
No.767



TOPIC

令和3年度財政執行状況

9月末時点の財政執行状況をお知らせします

防災訓練

役場職員、トマム町内会の訓練の様子をお伝えします

トマム保育所リニューアル

改修工事が終わったトマム保育所をご紹介します



特別会計の予算の執行状況

※収入率、執行率は千円単位により算出しています。
1万円未満の端数を調整して記載しています。

歳入（収入率 20.80％）	
予算額	5億9800万円
収入済額	1億2440万円

歳出（執行率 35.23％）	
予算額	5億9800万円
支出済額	2億1067万円

科目	予算額	収入済額	収入率
国民健康保険事業	1億3580万円	3549万円	26.13%
村立診療所	8350万円	1723万円	20.64%
簡易水道事業	1億490万円	1222万円	11.65%
公共下水道事業	1億1910万円	978万円	8.21%
介護保険	1億1440万円	4057万円	35.46%
後期高齢者医療	1860万円	455万円	24.47%
歯科診療所事業	2170万円	456万円	21.01%

区分	予算額	支出済額	執行率
国民健康保険事業	1億3580万円	3911万円	28.80%
村立診療所	8350万円	3203万円	38.36%
簡易水道事業	1億490万円	4362万円	41.58%
公共下水道事業	1億1910万円	4179万円	35.09%
介護保険	1億1440万円	3886万円	33.97%
後期高齢者医療	1860万円	582万円	31.29%
歯科診療所事業	2170万円	944万円	43.52%

基金と借入金の状況

※1万円未満の端数を調整して記載しています。

基金の現在残高		
区分	令和2年度末現在	令和3年9月末現在
財政調整基金	2億9985万円	2億9985万円
減債基金	1億8965万円	1億8965万円
国際交流基金	2634万円	2634万円
福祉基金	6580万円	6580万円
農業振興基金	3015万円	3015万円
林業振興基金	2936万円	2936万円
その他	1億8476万円	1億8476万円
合計	8億2591万円	8億2591万円

借入金の現在残高		
区分	令和2年度末現在	令和3年9月末現在
一般単独事業債	847万円	679万円
学校教育施設等整備事業債	1220万円	1098万円
辺地対策事業債	7113万円	6684万円
災害復旧事業債	2793万円	2580万円
過疎対策事業債	11億3013万円	10億8059万円
公有林整備事業債	2億7201万円	2億6293万円
その他	22億4139万円	21億1176万円
合計	37億6326万円	35億6569万円

村税収入状況

科目		予算額	収入済額	収入率
村民税	個人	5526万円	3293万円	59.59%
	法人	6677万円	1965万円	29.42%
固定資産税		2億4708万円	2億223万円	81.85%
国有資産等所在市町村交付金		1157万円	1157万円	100.00%
軽自動車税		312万円	274万円	87.45%
村たばこ税		589万円	284万円	48.26%
合計		3億8969万円	2億7196万円	69.79%

※収入率、執行率は千円単位により算出しています。
1万円未満の端数を調整して記載しています。

公有財産

(単位：㎡)			
区分		建物面積	地積
行政財産	本庁舎	1,415	3,913
	その他の施設	1,697	44,002
公共財産	学校	7,452	52,336
	村有住宅	14,096	94,006
	公園	84	92,173
	その他の施設	17,886	6,473,706
山林		0	14,562,925
原野		0	2,523,286
田畑		0	1,513,574
その他		55,394	741,571
合計		98,024	26,101,492

令和3年度

財政執行状況

財政事情説明書の作成及び公表に関する条例に基づき、令和3年9月末現在の財政執行状況をお知らせします。
☎ 総務課財務担当 ☎ (56) 2121

一般会計の予算執行状況

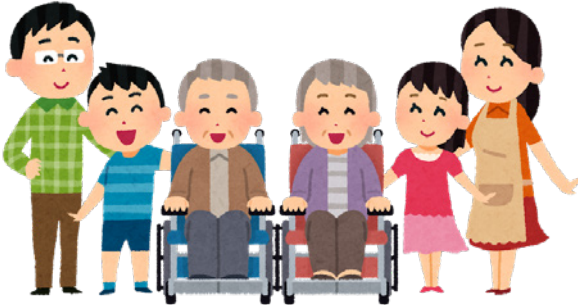
※収入率、執行率は千円単位により算出しています。
1万円未満の端数を調整して記載しています。

歳入（収入率 48.41％）	
予算額	29億5520万円
収入済額	14億3047万円

歳出（執行率 36.25％）	
予算額	29億5520万円
支出済額	10億7120万円

科目	予算額	収入済額
村税	3億8969万円	2億7196万円
地方譲与税	2999万円	1183万円
利子割交付金	20万円	4万円
配当割交付金	30万円	7万円
株式等譲渡所得割交付金	20万円	0円
法人事業税交付金	300万円	385万円
地方消費税交付金	2400万円	1604万円
環境性能割交付金	350万円	80万円
地方特例交付金	107万円	107万円
地方交付税	13億3000万円	9億3258万円
交通安全対策特別交付金	0万円	0円
分担金及び負担金	852万円	2万円
使用料及び手数料	5076万円	2298万円
国庫支出金	1億4379万円	6387万円
道支出金	7018万円	623万円
財産収入	3164万円	2179万円
寄附金	1000万円	307万円
繰入金	2億1765万円	0円
繰越金	5213万円	6418万円
諸収入	9074万円	1009万円
村債	4億9784万円	0円

科目	予算額	支出済額
議会費	2747万円	1260万円
総務費	5億9252万円	2億5590万円
民生費	3億592万円	1億264万円
衛生費	4億9974万円	7098万円
労働費	1291万円	1227万円
農林業費	1億8745万円	3033万円
商工費	1億5586万円	1億268万円
土木費	2億1749万円	3739万円
教育費	1億4950万円	5095万円
公債費	3億3323万円	1億7158万円
諸支出金	68万円	0円
職員費	4億7040万円	2億2388万円
予備費	203万円	0円





【安全対策】
防犯カメラ、ロック機能付きの自動ドア、園庭の柵を設置しました。



【託児スペース】
玄関横、元の職員室のスペースを改修して設置されました。



【水回り】
老朽化が著しかった水回りを整備しました。



【職員室】
託児スペースの新設により、ホールの一隅に移動しました。



トマム保育所 リニューアルオープン

トマム保育所が10月18日（月）よりリニューアルオープンしました。
0から1歳の託児スペースを新たに設け、その他にも老朽化による改修が行われました。玄関のロック機能付き自動ドアや防犯カメラの設置により安全対策も強化しています。また、これらの改修工事は保護者とのワークショップでの意見を参考に行っています。



【クライミングウォール】
要望が多かったクライミングウォール。子どもたちはスイスイとよじ登っていました。

大切な人を守るため

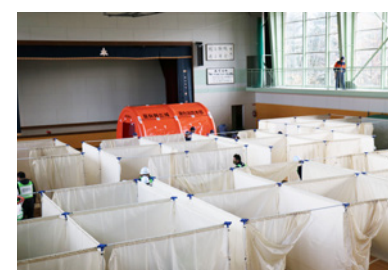
いのち
自らの生命を守る

防災訓練

今年の防災訓練は感染防止の観点から規模を縮小して行いました。万が一に備えて、年に1度は職場・地域・家族で防災対策について確認してみましょう。

10月16日（土）

役場職員による避難所設営訓練が行われ、占冠中学校体育館にて間仕切りやダンボールベッドなどの設営を行いました。組み立て方法をしっかり確認して取り組むのが早く設営できる近道です。



10月17日（日）

トマム町内会による訓練が行われ、南富良野町に甚大な被害をもたらした平成28年台風10号の動画視聴や占冠消防の山西支署長から防災・減災について講話をいただきました。

また、避難所の設営もリーダーの指示のもとで、住民自ら取り組んでいました。



【もしもに備えて】
避難の際に持ち出す「防災リュック」を持ってきたご家庭がありました。年に1度、この機会に中身の確認をしましょう。



道道維持・除雪功労者表彰

10月19日（火）に上川総合振興局にて、上川総合振興局旭川建設管理部維持・除雪功労者表彰が行われ、占冠村から山本清市さん（株式会社川端組・字中央）が表彰されました。

山本さんは36年にわたり、道道の維持管理および除雪業務に従事され、住民の安全・安心な生活の確保に貢献した功績が認められました。

降雪時には、夜が明ける前から除雪作業に従事されることもしばしば。日頃からの道路維持のおかげで安全安心に走行できることに感謝申し上げます。



初コンテナ苗の植林

占冠村の人工林は、多くが50年生以上の高齢級林であり、計画的な森林の若返りが必要です。

今回、ニニウ地区において上川南部地域で初めてのカラマツコンテナ苗による植林を実施しました。

コンテナ苗は、枯死する可能性が低く、植栽時の高度な技術が不要です。また、植栽の時期も広がるので、労働作業の通年化や軽労働化による林業の新たな担い手の増加が期待されています。

これからも占冠村の林業に新たな光を見出すべく、チャレンジしていきます。

特殊詐欺に気をつけて

10月12日（火）に特殊詐欺被害の防止を喚起する取り組みとして、トママ保育所の園児が祖父母に宛てたハガキを郵便局員に手渡しました。

ハガキの発行は、富良野警察署と富良野地区防犯協会連合会が行ったもので、脚本家の倉本聰さんのメッセージが添えられています。

ハガキには「会えるのをたのしみにしてる」「コロナにかからないでね」「大好きだよ」といった子どもたちからのメッセージが書かれていました。



村内サイ”クリーン”グ

9月26日（日）に占冠村サイクルツーリズム推進実行委員会が主催した「村内サイクリング」が行われました。その名のとおり「サイクリング」と「クリーン（ゴミ拾い）」を合わせた取り組みで、中央からトママ方面に向かう駐車帯までを移動し、ゴミ拾いを行いました。

ごみ捨てを禁止する看板が設置されているにもかかわらず、3袋分にもなる大量のゴミが捨てられていました。子どもたちに豊かな自然を残していくには大人がしっかりとルールを守ることが必要です。

不審者対策の避難訓練

9月15日（水）にトママ学校内に不審者が侵入した想定で避難訓練がありました。侵入した不審者を発見し、職員室から警察へ連絡、児童生徒の避難が完了すると、占冠駐在所の秋山所長が不審者を取り押さえるという一連の動きを行うことで、連絡体制や避難経路の確認を行うことができました。

訓練後は駐在所による講話があり、不審者に遭遇した際に注意すること（いかのおすし）や、先生向けにさす又の使い方等に関する説明があり、防犯に対する対応の強化がされました。



秋の交通安全キャンペーン

9月21日（火）および22日（水）に秋の交通安全運動週間にもない、中央地区とトママ地区で交通安全キャンペーン（旗の波）を行いました。

トママ地区ではトママ保育所の園児とトママ学校2年生の児童が参加しました。最初に占冠駐在所の秋山所長より講話があり、その後、地域のみなさんと一緒に沿道に立ち、しむかっぴーの描かれた交通安全の旗を振りながら、通行するドライバーに対して交通安全を訴えていました。

優良運転者として表彰

9月28日（火）に富良野地方交通安全協会会長表彰の伝達式が行われ、大沼八恵子さん（字占冠）が優良運転者（10年）の表彰を受けました。

交通安全協会の会員として、交通規則を遵守し常に安全運転を心がけ、みなさんの模範として安全運転を推進した功績が認められました。

大沼さんは、これまで自身の習い事などで富良野や旭川などにたくさん通った思い出など、これまでの安全運転への思いを話してくれました。



ノルディックウォーキング

ふらの沿線で行われるスポーツフェスタの一環として、占冠村でノルディックウォーキングが10月2日（土）に行われました。

参加者からは「天気も良くて気持ちよかった」「なかなか歩かないコースで汗をかくにも良いコースだった」「毎年コースが変わるので参加が楽しみ」といった感想が出されていました。

双珠別の村道をおよそ4km、軽く汗ばむ陽気の中、紅葉や滝を楽しみながらのウォーキングとなりました。



国民年金保険 将来受け取る 年金額について

老齢基礎年金は、保険料納付期間と保険料免除期間の合計が10年以上である場合、原則として65歳から受給できます。
老齢基礎年金の年金額は、20歳から60歳に達するまでの40年間（480月）、すべての期間の保険料を納付した人に78万900円（月額6万5075円）（令和3年4月分からの月額）が支給されます。保険料納付済期間が40年（480月）に不足する場合は、不足する期間に応じて減額されます。
老齢基礎年金の年金額の計算は、下記のような計算式になっています。（令和3年度年金額で計算した場合）
国民年金保険料の納付期限は2年間です。納付が困難な場合には免除制度を利用し、後から保険料を納めること（追納）ができます。
定期的な納付と納付が困難な場合には未納とせずに免除申請を行います。

関住民課戸籍担当
☎0167（56）2123

3/4納付 月数 × 7/8	+	半額納付 月数 × 6/8	+	1/4納付 月数 × 5/8	+	全額免除 月数 × 4/8	+	保険料 納付済 月数
----------------------	---	---------------------	---	----------------------	---	---------------------	---	------------------

78万900円 ×

40年（加入可能年数）× 12月

※ただし平成21年3月分までは、「全額免除は2/6」、「1/4納付は3/6」、「半額納付は4/6」、「3/4納付は5/6」で、それぞれ計算されます。

※免除等期間について、あとから保険料を追納している期間は、保険料納付済期間に含みます。

※国民年金の付加保険料を納めた期間がある場合は、「200円×付加保険料納付済月数」が老齢基礎年金（年額）に上乗せされます。

例えば、保険料納付済月数400月、全額免除月数40月、3/4納付月数40月の場合の計算式は、

78万900円 ×	$\frac{400\text{月} + 40\text{月} \times 1/2 (20\text{月}) + 40\text{月} \times 7/8 (35\text{月})}{480\text{月}}$	=	74万228円 (1円未満四捨五入)
-----------	---	---	-----------------------

となります。



使用済の「加熱式たばこ機器等」の廃棄についてお願い
「加熱式たばこ機器等」は充電式電池により加熱して喫煙する機器となっています。これらの電池は、収集・ごみとして排出された場合、収集車の圧縮加圧装置で発火、車両火災に結びつく恐れがあり大変危険です。
現在、たばこ業界によるリサイクル事業で一部の使用済み機器の回収が行われていますが、全道で設置されている回収店舗は札幌、旭川、帯広などの都市部を中心に36店舗にとどまっています。
村内には回収店舗がないため、お手数をお掛けしますが、**当面は直接村外の回収店舗へお**



持ち込みいただき、リサイクル事業へのご協力をお願いいたします。回収店舗は、一般社団法人日本たばこ協会HP（<https://www.tobacco.or.jp/>）をご覧ください。
この他、バッテリーを含む使用済み電子機器等についても同様に、埋立ごみやプラスチックごみ、その他ごみとして排出されないよう分別のご協力をお願いします。
「加熱式たばこ機器等」をやむを得ず廃棄する場合は、役場およびトマム支所設置の『電池回収ボックス』に入れてください。
ごみの排出で不明な点がありましたらご相談ください。
関建設課環境衛生担当
☎0167（56）2173



教育長就任のごあいさつ

多田 淳史

9月定例議会にて、教育長の任命同意をいただき、教育長に就任いたしました。私は平成2年に奉職以来、村職員として30年間、村民の皆さまにお世話になってまいりました。今後は教育長という立場で、行政に携わることになり、藤本前教育長をはじめ歴代教育長が進めてこられた輝かしい実績を思うと、その重責を痛感しております。いま、教育を取り巻く環境は、ひとり1台端末の整備をはじめとする情報教育

の充実や、新型コロナウイルス感染症に対応した地域住民が参画できる社会教育の振興など、コロナ禍において学校教育、社会教育の分野ともに急速に、そして劇的に変化しています。その変化に対応し、なお一層発展させていくため、そして占冠村の子どもたち、地域の方々のために、皆さまのご指導をいただきながら、微力ではございますが、粉骨砕身努力し、誠意をもって教育行政を進めてまいれることを誓い申し上げます。あいさつとさせていただきます。



副村長就任のごあいさつ

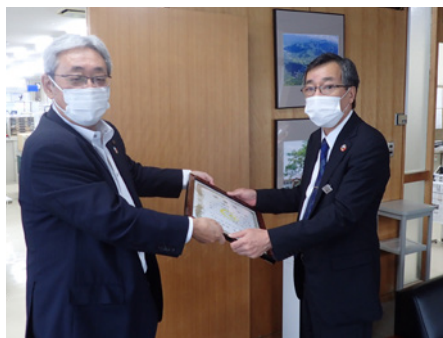
松永 英敬

令和3年9月定例議会において、再度の選任同意をいただき、副村長に就任いたしました。私自身まだまだ未熟ではありますが、これまでの行政経験を生かし、田中村長の補佐役として全力でその職責を果たしてまいります。いまだ社会はコロナ禍の大変厳しい只中にあります。新型コロナウイルス感染症により、皆さまにおかれましては長きに渡り日常生活が大きく制約される中、新しい生活様式のもとで辛抱強く日常を過ごされていること存じます。

が、これまで村内での感染状況が低く抑えられてきたことは、ひとえに村民の皆さまの自覚ある行動と感染予防をはじめとした日々のたゆまぬ努力の賜物であり、深く感謝と御礼を申し上げます。さらなる占冠村の発展と、住みよい村づくりの実現に向け、引き続き村民の皆さまのお力添えをいただきながら、村づくりに邁進してまいりますので、今後ともご指導、ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。再任のごあいさつとさせていただきます。



教育長退任のごあいさつ
藤本 武



12年間
大変お疲れさまでした



野生動物対策の状況

園農林課林業振興室
野生鳥獣専門員
☎ (56) 2174



エゾシカ

シカは繁殖期の只中。哀愁漂うオスの鳴き声は、冷たい夕風や湿った落ち葉のにおいととも、晩秋の風情を私たちに届けてくれるようです。

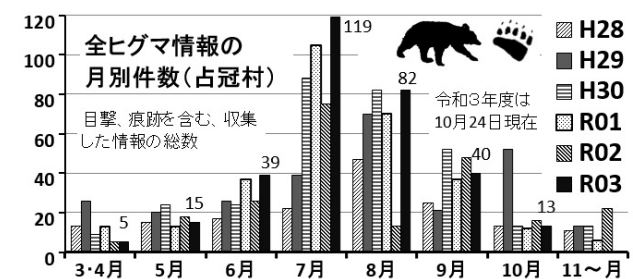
9月の捕獲数は34頭で、9月としては過去7年で最も多くなりました。11月以降も捕獲を続けます。



ヒグマ

ミズナラの実なりが心配される今秋ですが、10月24日現在のところ、ヒグマは概ね静かです。とはいえ、特異的に出没が多かった平成29年の秋は10月後半以降に件数の多くがありました。今年もまだ油断はできません。

10月初旬、酪農学園大学による学術捕獲が成功し、若いオス1頭に電波標識を装着して放ちました。今



後、山中での移動の様子がつぶさに観察できる予定です。占冠村史上初のこの壮挙、場を改めて詳しくお伝えできればと思います。

◆猟区の入猟対応について◆

10月から今年度猟期の入猟対応が始まりました。10月24日現在まで事故、違反等なく、また新型コロナウイルスへの感染対策も含めて堅実に実施しております。

北海道主催のエゾシカ捕獲技術研修もスタートしました。食品衛生や捕獲技術の専門家を講師に、道内他市町村の受講者を4人ずつ受け入れ、座学と実地研修を行っています。村は有償でハンティングガイドや施設を提供し、村内の山野を研修フィールドとして、安全で効果的な捕獲作業の習得を支えています。全道の捕獲従事者の資質向上に貢献するとともに、新たな知見を村内に取り入れ、村の対策も活性化させていきたいと思っています。



こちら駐在所です

園占冠駐在所 ☎ (56) 2110

性犯罪被害相談電話『#8103 (ハートさん)』

わいせつな被害や痴漢で悩んでいる方、家族・知人が被害に遭われている方、悩んでいる方、「相談したいけれど、警察署には行きづらい」と迷っている方。まずは、性犯罪被害相談電話『#8103 (ハートさん)』にお電話ください。あなたの心(ハート)に寄り添い、あなたの声をしっかりと受け止めます。

北海道内からダイヤルすると発信された地域を管轄する警察本部(方面本部)の性犯罪被害相談窓口につながります。(24時間対応) 電話回線によっては、『#8103』につながらない場合がありますので、その際は『0120-756-310(性犯罪被害110番)』(通話料無料)にお電話ください。



犯罪被害に遭うということ。犯罪被害者の方々は、ある日突然、犯罪の被害にあったことで、直接的なダメージのみならず、『被害のトラウマによるフラッシュバック』『被害によるパニック障害、睡眠障害等の発症』『生活の立て直しや医療費などの経済的負担』『周囲の人からの心ない言動による二次的被害』などさまざまな問題を抱えながら、一人で苦しんでいることが少なくありません。

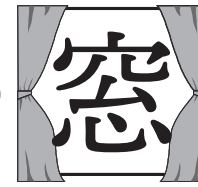
ピンときたら110番！ ～指名手配被疑者の 発見にご協力を～

警察では、いまだに逃亡・潜伏している指名手配被疑者について、総力を挙げて発見、検挙する活動に取り組んでいます。

こうした捜査活動には、皆さまからの情報提供が必要不可欠です。『ピンときたら110番』、ご協力をお願いします。

詳しくは、北海道警察ホームページをご覧ください。

生涯学習の



教育・文化・スポーツの
ホットな情報をお届けします。

園教育委員会社会教育担当 ☎ (56) 2183

図書室を利用しないのはもったいない！

11月は道立図書の入れ替えがあります

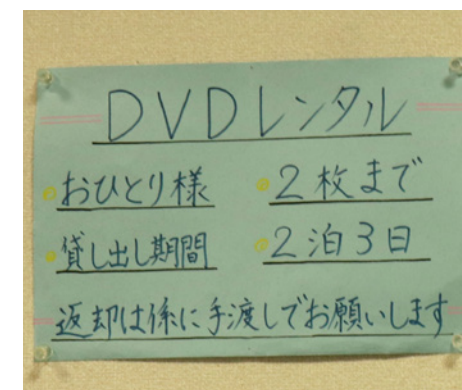


毎年5月と11月の2回、道立図書館から300冊の本を借用し、道立図書館の本を半年間、村の図書室から借りられるという「大量一括貸し出し事業」を行っています。11月中旬頃から、それぞれの図書室にて貸し出しが開始できると思いますので、ぜひこの機会に図書室をご利用ください。

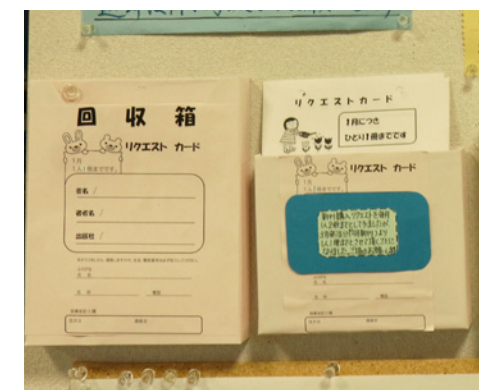


視聴覚ビデオライブラリー

読みたい本をリクエストしませんか



富良野沿線5市町村では、各図書館(室)にて視聴覚DVDの貸し出しを行っています。アニメや映画、ドラマなどジャンルはさまざまです。占冠村公民館(中央)図書室力ウンターにて貸し出しを行っています。トマム地区にお住いの方には、電話にて貸し出し可能なDVDをお問い合わせいただき、トマム支所経由でお渡しすることも可能です。皆さんのご利用お待ちしております。



図書室に読みたい本が置いていない、読みたい本が置いてあれば行くのに、と思ったことはありませんか？その読みたい本をリクエストすることできます。図書室に設置してあるリクエスト用紙に記入し、リクエストボックスに入れてください。優先的に購入します。あなたが読みたい本は他の誰かも読みたい本かもしれないよ？リクエストは毎月1冊まで可能です。



火災・救急・救助 119

消防瓦版 纏 No.397

富良野広域連合富良野消防署占冠支署 ☎ (56) 2119

たき火による火災に注意!

たき火による火災は、火の粉が飛び火して周囲の枯草等に燃え移ったり、消火が不十分であったため再び燃え出してしまったりと、一人ひとりの火の取り扱いに対する不注意が原因となっています。たき火をする際は、次の事項に十分注意して、火災を起こさないようにしましょう。

■たき火を始める前は・・・

- ・周囲に燃えやすいものがない場所で行いましょう。
- ・乾燥注意報発令中や風が強いときはやめましょう。
- ・水バケツ、消火器などの消火準備をしましょう。
- ・消防署へ届出をしましょう。

※火災と紛らわしい煙、または火災の発生のある行為は消防署へ届出が必要となります。



■たき火をしているときは・・・

- ・火を消すまでその場を離れないようにしましょう。
- ・子どもだけでは絶対にたき火をさせないようにしましょう。
- ・火の粉が飛ばないように監視し、着衣着火（着ている服に燃えうつる）ややけどに注意しましょう。

■たき火が終わったあとは・・・

- ・再び燃え出さないよう完全に火が消えたことを確認しましょう。

救急出場状況

(9月分)

交通事故	2件 (1人)
一般負傷	1件 (1人)
急病	2件 (2人)

9月計	5件 (4人)
累計	101件 (91人)
※ () 内は搬送人員	



地域とともに コミュニティ・スクール情報 ~トナム学校~

占冠村教育委員会 ☎ (56) 2182

Seventeen's Power

9月4日(土)に「Seventeen's Power~笑顔輝く最光の学芸会」のテーマのもと、トナム学校・保育所合同学芸会が行われました。児童生徒7人と保育所園児10人を合計した17人(Seventeen's)の力を合わせた最光(最も輝く)のステージとなりました。書道パフォーマンスやマジックショーなど練習の成果を存分に発揮し、会場のみならず、たくさんの応援の手拍子や拍手が送られました。

9月22日(水)には、秋の交通安全運動の一環として「交通安全キャンペーン」が行われました。トナム学校2年生1人と保育園児10人が、学校前の沿道で行き交うドライバーたちに大きな声で交通安全を呼びかけました。

9月29日(水)には長距離記録会が行われました。2回の練習を行いました、全員がその記録を上回る自己ベストを出すことができました。その好記録を後押ししたのが、保育園児の声援でした。

トナム学校の学びを支える特色ある教育の一つとして、保育所との連携があります。合同運動会では、児童生徒と園児と一緒に作戦を考え、協力して参加したり、園児に教えてあげたりする場面もありました。異学年同士の関わりで、考えや気持ちを工夫して伝え合うことを通して、互いの学び合いの場となっています。また教師と保育士との交流で、子どもの情報交流や学びの連続性について共通認識をもつこともできています。トナム学校では、特に入学当初、生活科を中心としたスタートカリキュラムを準備しており、スムーズに学校生活に慣れるような体制も整えています。

これからも一層、トナム地域の特色を活かし「目指す児童生徒像」を共有しながら、家庭・地域と連携・協働した教育活動を進めていきます。



冷えは万病のもと 冷え対策をしよう

こんにちは
保健師です

■冷え性の症状

- ・寒いわけではないのに手足が冷たい
- ・布団に入っても手足が冷える
- ・入浴後もすぐに手足が冷える
- ・厚着をしても体が冷える
- ・便秘や下痢になりやすい
- ・何をしても痩せない
- ・これらの自覚症状がある方は「冷え性」の可能性があります。

■冷え性の原因

- ①運動不足
体の代謝を低下させ、血液の循環を悪くしたり、筋肉量が少なく体内で熱を生産できず、体を温められませんが、男性より女性に冷え性が多い一因には筋肉量の差があります。



②食生活の乱れ

- 冷たい飲食物や甘い物、ファストフードやスナック菓子を食へ過ぎることや無理な食事制限を伴うダイエットによるミネラル・ビタミン不足に陥ると、体を冷やし、血液を下口ドロ口にして血液循環を悪くします。



③ストレス

- 過度のストレスをため込むと末端の血流が悪くなり、血行不良を引き起こします。また、緊張状態が続くと自律神経のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなりま



- ④喫煙
タバコは急激に血管を

- 収縮させ、血液の流れを悪くし、基礎代謝の低下、冷えに結びつきます。



⑤便秘

- 腸内のぜん動運動が弱いと基礎代謝も低くなります。

■冷えタイプ

- ・手足の先が冷たい
↓手足冷えタイプ
・お腹を触ると冷たい
↓内臓冷えタイプ
・足先含め、お尻や太ももが冷たい
↓下半身冷えタイプ
・全身が冷えている
↓全身冷えタイプ

★手足冷えタイプⅡ末端型

- 運動不足や食事量が少ないことで、体の末端まで血液が巡りにくく

なり、手足が冷えます。
★内臓冷えタイプⅡ隠れ冷え性
冷えていることに気づきにくく、胃腸などの内臓の不調が起こることがあります。

★下半身冷えタイプ

加齢で血管が細くなったり、筋力が衰えたりすると血行不良を起こし、お尻やふとももなどの下半身が冷えます。塩分や水分の取りすぎや長時間座っている方に多いタイプです。

★全身冷えタイプ

基礎代謝が低下している方に多くみられるタイプです。慢性疲労や甲状腺の機能低下による場合もあります。

■冷え対策

☆手足冷えタイプ

運動して、筋肉をつける、食事をしっかりとる、腹巻や肩掛けなどでお腹や背中を温める、湯船につかまって温まるストレッチをし

て血行を良くする。

☆内臓冷えタイプ

冷たい食べ物を控え、温かい物を食べる。体を冷やしにくい夏野菜を食べ過ぎない、リラクセスする、カイロや腹巻などでお腹を温める、規則正しい生活を送る。

☆下半身冷えタイプ

太ももやふくらはぎに筋力をつける、下半身のマッサージをするなど血流の循環をよくする、むくみがある場合は、塩分や水分を控える、きつい下着や洋服を着ない。

☆全身冷えタイプ

バランスのよい食事をとる、適度な運動をする、靴下や腹巻きなどを利用し体を冷やさない、体を内側から温める食べ物、飲み物をとる。

富良野市包括支援センター
☎ (56) 2022

新型コロナワクチン接種のご案内

新型コロナワクチン接種については、占冠村での接種は終了しましたが、富良野協会病院において次のとおり接種を行うこととなりました。つきましては、日程を次のとおりご案内しますので、未接種者で接種を希望される方は富良野市保健センターにてご予約下さい。

1. 新型コロナワクチン接種日程表

1回目接種日	3週間後	2回目接種日
12月 1日 (水) 午後3時30分		12月22日 (水) 午後3時30分
12月22日 (水) 午後3時30分		1月12日 (水) 午後3時30分
1月12日 (水) 午後3時30分		2月 2日 (水) 午後3時30分
2月 2日 (水) 午後3時30分		2月24日 (木) 午後3時30分
2月24日 (木) 午後3時30分		3月17日 (木) 午後3時30分

※予約人数に限りがありますので、早めにご予約下さい。

2. 接種場所 富良野協会病院 (富良野市住吉町1番30号)

3. 予約申込み

予約受付 富良野市保健センター ☎0167(39)2200

受付期間 接種希望日の前日まで

ただし、人数制限がありますので、希望にそえない場合があります。

受付時間 午前8時30分から午後5時15分まで (土日祝日、年末年始を除く)

4. 当日の持ち物 接種券 (クーポン券)、予診票、健康保険証、お薬手帳

5. 注意事項

- ・ 予約の際には「接種番号」が必要です。「接種券」をご用意下さい。
- ・ 接種券を紛失された場合は、下記までご連絡下さい。
- ・ 予診票がない方は、お手数ですが下記までお問い合わせ下さい。

岡住民課保健予防担当 ☎0167(56)2122

地域貢献ボランティア



9月28日(火)に村内で工事を行っている株式会社騎西組様(旭川市)が地域貢献事業として、美園集会所のまわりの草刈りを実施されました。

地域の住民のため、環境整備を行っていただいたことにお礼申し上げます。

広報からのお知らせ

各行事等で広報に掲載するための取材および写真撮影をさせていただいています。もし、写真などで掲載にご承諾いただけない場合は、その場でお申し出いただくか広報統計担当までご連絡ください。

また、みなさんからの情報もお待ちしております。お気軽にお電話ください。



岡企画商工課広報統計担当
☎(56)2124



■人口・世帯数（9月末住民基本台帳登録数）							
人口	男	女	世帯数				
1,226人 (-4)	613人 (-1)	613人 (-3)	767 (-2)				
《うち外国人の人数 147人 (-4)》							
中央	占冠	双珠別	トマム	出生	死亡	転入	転出
656人	87人	44人	439人	1人	1人	8人	12人



広報しむかっぱは、震災復興型カーボンオフセット用紙を使用し、CO₂削減事業ならびに東北経済復興を応援しています。

発行/占冠村 編集/企画商工課 印刷/(株)総北海

☎ 079-2201 北海道勇払郡占冠村字中央 ☎ 0167 (56) 2124 ☎ 0167 (56) 2184

占冠村ではホームページを開設しています。アドレス <https://www.vill.shimukappu.lg.jp>



占冠村公式HP