

広報えんべつ

EMBETSU



表紙 — 遠別漁港 (撮影 泊 和幸さん) —

ホタテ稚貝養殖業

12

December 2024

No. 801

人のつながりから生まれる
笑顔の街づくり

2024 遠別町1年の振り返り

2024年は新たに国民健康保険診療所が開所、とんがりかんも新たな施設としてリニューアルオープンするなどこれからの遠別町にとって大きな1年となりました。この1年を町の動きとともに振り返りましょう。

8月
6~14日



青少年訪問団キャスルガー訪問

遠別町青少年訪問団が姉妹都市のカナダ・キャスルガー市へ5年ぶりに訪問しました。日本ではできない貴重な体験に大興奮の様子でした。

9月
28日

遠別ライオンズクラブ 60周年記念大会

遠別ライオンズクラブ60周年記念大会が行われました。祝賀会には遠別町出身歌手の松村和子さんが登場し、会場を盛り上げました。



10月
22日

國部雅人氏が遠別町長に就任

任期満了に伴う町長選挙が行われ、國部雅人氏が無投票で当選を果たし、遠別町長に就任しました。これからの遠別町を担う國部町長に町民からも期待が集まっています。

特集

5月
3~5日

栗山高校女子野球部 遠別町で合宿

栗山高校女子野球部がスポーツ公園野球場のリニューアルに際して合宿に訪れ、最終日には地元チームと対戦し交流を深めました。



6月
29日



遠別聖徳太子講祭

遠別聖徳太子講祭が正法寺境内で行われ、様々な催し物のほかにステージショーでは「じゃねーず」が登場し、来場したお客さんを大いに盛り上げました。

7月
15日



遠別神社例大祭「若衆神輿会」

遠別神社例大祭が行われ、5年ぶりに「えんべつ若衆神輿会」が神輿を担ぎ、大きなかけ声と共に町内を練り歩きました。

3

START

1月
28日



ゲーム体験交流会

対戦型ゲームの交流大会や様々なゲームの体験ができ、参加者はゲームの魅力に触れました

2月
4日



第41回えんべつ冬まつり

4年ぶりの開催となった「えんべつ冬まつり」。スノーモービルの試乗や屋内会場での飲食物販売で大盛況でした。

4月
1日



遠別町国民健康保険診療所開所

令和4年6月から工事が進められていた遠別町国民健康保険診療所が4月1日に開所しました。町民の皆さまの健康を守ることができる診療所として期待されています。

4月
27日



とんがりかんリニューアルオープン

屋内こども遊戯場とテレワーク施設としてリニューアルしたとんがりかんが4月27日にオープン。町のシンボルとして遠別町の交流人口増加に期待が集まっています。

3月
各日



各種卒園・卒業式

幼児センターきらり、遠別小・中学校、遠別農業高校で卒園、卒業式が行われました。未来にはばたく園児・児童・生徒たちの感動的な式となりました。

2

Go to 2025



第56回 町民文化祭



町内の各種文化サークルなどが成果を発表する町民文化祭「芸能発表部門」が10月27日にマナビイ21にて行われ、歌や演奏、演舞など多彩な演目が披露されました。今年は日本全国で活動されているゴスペルシンガーの「KIKI」さんがゲストで登場し、迫力あるソウルフルな歌声に会場は魅了されました。

11月2～3日には「作品展示部門」が行われ、多くの団体や個人から、多くの作品（生花、キルト、俳句、絵画、習字など）の展示やおはなしかい、フリーマーケット、キッチンカーフェスが行われ、たくさんの方が来場されました。



照井 純



小学五年生「三宅」



さざ波コーラス



じゃね～るず



樹遠太鼓の会



ゴスペルシンガー「KIKI」



遠別中学校吹奏楽部



作品展示「いけばな小原流」



作品展示「アイリス会」



キッチンカーフェス

きらりお遊戯会



11月9日、マナピィ 21にてきらりお遊戯会が行われました。園児たちがこの日の為に一生懸命練習した劇や遊戯、歌などを元気いっぱい披露しました。

保護者の方々にはかわいい衣装に身を包んだ子どもの頑張っている姿をカメラに収めながら楽しんでいました。

子ども達の頑張っている様子を写真で紹介いたします。





日頃から運動を！ 気軽にできる運動教室

10月31日、11月8、28日の3日間、スポーツセンターにて気軽にできる運動教室が行われました。シンコースポーツ(株)より講師を招き、日常的に行うことができる運動や機器を使っのトレーニングの方法などを紹介していただきました。多くの方が参加し、気軽にできる運動を学び、実際に体を動かすことで健康維持増進の意識向上が図られました。



どれだけ動けるかな？ 第2回町民体力テスト測定会

11月1日、スポーツセンターにて第2回町民体力テスト測定会が開催され、小学生から大人まで22名が参加しました。この測定会は自分の体力や身体の状態を把握し、日常的な運動へのきっかけづくりを目的としています。スポーツ庁が定める新体力テストの種目の測定を行い、参加した人は「自分の身体の状態を知ること、日常的に運動をしなければいけないと感じた。」と話していました。



訓練の成果を発揮 遠別町消防団秋季消防演習夜間模擬火災訓練

11月2日、除雪センター車庫前にて遠別町消防団による秋季消防演習夜間模擬火災訓練が実施されました。この日は消防団員32名、消防署職員10名が参加しました。火災を知らせるサイレンが鳴り、各分団が現場へ出動し連携を取りながらそれぞれの持ち場で役割を果たし消火活動にあたりました。放水が始まり、15分ほどで消火し、日頃の練習の成果を発揮しました。



ミニバレーを通して交流深める 第43回町民ミニバレー大会

11月5日、教育委員会主催の第43回町民ミニバレーボール大会が行われ、町内会対抗でAクラス10チーム、Bクラス6チームが参加しました。ミニバレーは誰もが気軽に楽しめる競技で体力づくりや交流の場として楽しむ姿が見られました。

	Aクラス	Bクラス
優勝	5 区	5 区
準優勝	1 区	1 区



肝臓お元気ですか？

～いつの間にかあなたも『脂肪肝』！？

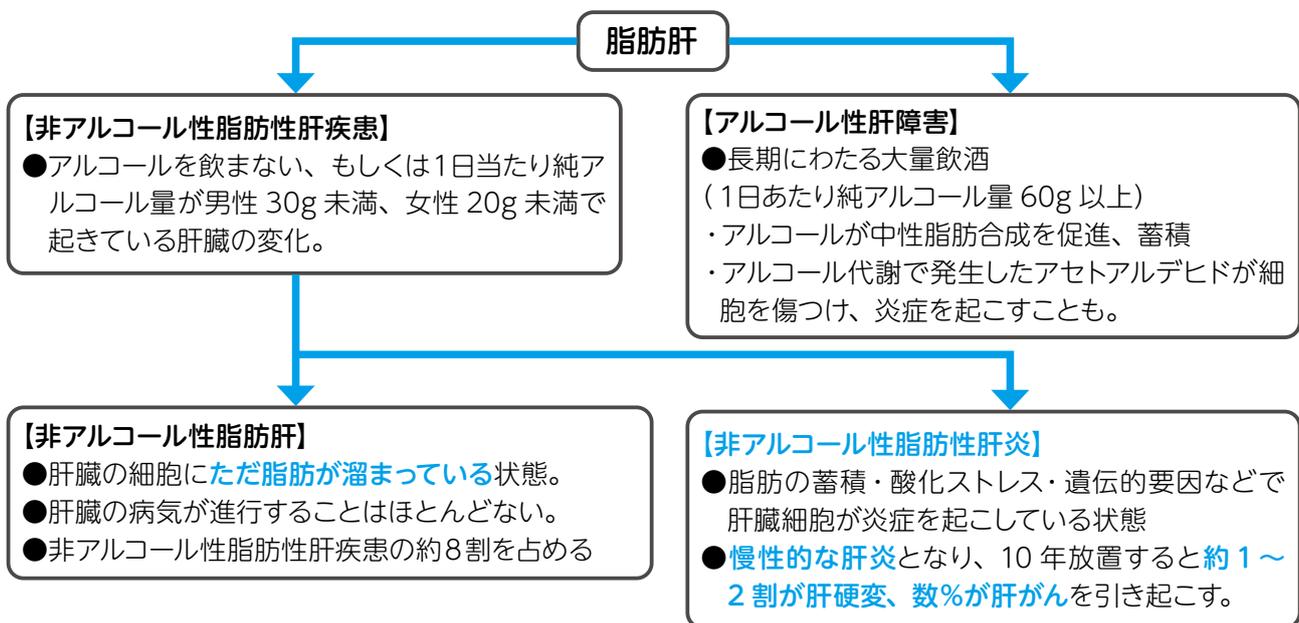


最近増加傾向にある「脂肪肝」。糖尿病と合わさって体に影響を及ぼすことが心配されています。

遠別町の国保特定健診・プレ特定健診を受けられた30歳～74歳の方において、肝臓数値が高く、医療機関へ精密検査を勧められるケースが増加しています。

(全体精密検査数に占める割合 平成30年度16%→令和5年度33%)

■脂肪肝の種類とは？



■そもそも何で、肝臓に脂肪が溜まるの？

①エネルギーの余剰

食べすぎや運動不足で、エネルギーが余る。→肝臓に中性脂肪として蓄積される。

②血糖値を下げられない体の状況

肥満があると、内臓脂肪から血糖値を下げるインスリンの働きを邪魔する物質が出る。

→糖が消費されにくくなり、結果、糖が中性脂肪に変わって肝臓に蓄積される。

★この結果、肝臓の細胞に5%以上の脂肪が溜まったことが確認された状態が **脂肪肝** です。



■糖尿病と一緒にになると、特に厄介な脂肪肝

糖尿病を合併した状態で発症した脂肪肝の約8割が、非アルコール性脂肪性肝炎を起こしているともいわれています。

また、糖尿病患者は糖尿病にかかっていない方に比べ、悪性新生物や感染症で亡くなる割合が高いです。中でも、**肝臓がん**と**すい臓がん**は**糖尿病症例で増加傾向***にあります。

*中村二郎他 日本糖尿病学会誌 67 (2) 106-128, 2024

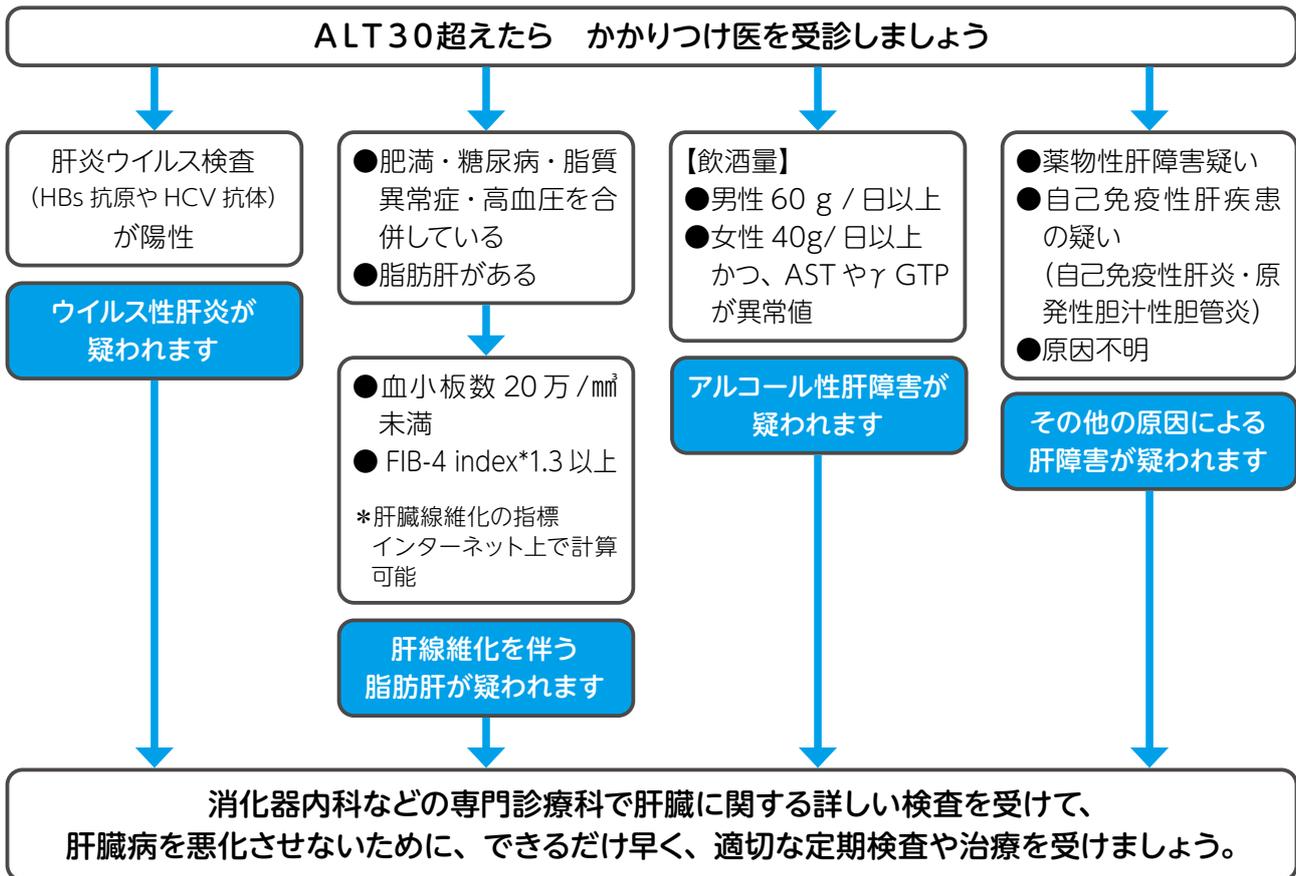
そのため、日本肝臓学会では、慢性肝臓病を予防するため【奈良宣言2023】として「**ALTが30を超えたら、かかりつけ医を受診しましょう**」と呼びかけています。

■ALTが30を超えたら、何が起こるの？

健康診断の肝機能項目にある「ALT」は、肝障害の指標の一つです。
肝臓細胞が傷つくと漏れだし、数値が上昇します。
「ALT」が持続的に高い場合は、その裏に【慢性肝臓病】が隠れているかもしれません。

■ALT30以上で、かかりつけ医に行く目的は？

かかりつけ医による採血や腹部超音波検査などを受け、必要と判断された場合、さらに消化器内科における詳しい検査を受けることで、**肝臓病の早期発見・早期治療**に繋がります。



*日本肝臓学会ホームページより

肝臓は『沈黙の臓器』…いつの間にか症状が悪化していることも。

- 健康診断で精密検査を勧められている方は、一度かかりつけ医にご相談ください。
- 健康診断を受けたことが無い方は、この機会に、ご自身の身体のチェックをしましょう。

肥満対策は『脂肪肝』にも効果アリ。ぜひ生活習慣にちょっとの工夫を！

- 肥満や糖尿病対策で言われる【食事バランス・運動習慣・生活習慣の見直し】は、脂肪肝対策も同じです。
- 健診結果の見方が分からない、自分の肝臓機能に自信がない、生活習慣どうしたらいい？
…など、ご不明な点は保健師までご相談ください。

【その他、健康に関するご相談は、福祉課保健指導係へ】 電話 7-2125

年金生活者のお知らせ

◆年金生活者支援給付金制度の手続

きは早めをおすすめします

年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入や所得額が一定基準額以下の、年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。

受け取りには請求書の提出が必要です。ご案内や事務手続きは、日本年金機構（年金事務所）が行います。令和5年度から新たに年金生活者支援給付金を受け取ることができるようには、日本年金機構からのご案内が9月頃に届いています。同封のがき（年金生活者支援給付金請求書）を記入して提出してください。（すでに手続きされた方や年金生活者支援給付金を受給している方は再度の手続きは不要です。）

封筒が届いた方は令和7年1月6日までと同封された請求はがきが年金事務所が届くように提出しますと、令和6年10月分からさかのぼって受け取ることができます。

提出が令和7年1月6日を過ぎてしまうと令和6年10月～令和7年1月分までは、受け取ることができな

送付された封筒の見本



くなってしまおうので、まだ手続きをされていない方は早めに済ませましょう。※はがきを紛失した場合は、請求書が役場福祉課福祉係窓口にありますので、お問い合わせください。

●お問い合わせ先

福祉課福祉係
Tel 7-2114
稚内年金事務所
Tel 0162-3211941

自衛官募集のお知らせ

本制度は、任期付自衛官として勤務する程度

●応募条件

・18歳以上から32歳までの方

●受付期間及び試験期日

・1月実施分

受付…受付中～令和7年1月9日
学科（Web試験）…令和7年1月13日～1月18日いずれか1日を指定
面接・身体検査…令和7年1月19日又は1月20日いずれか1日を指定

・2月実施分

受付…令和7年1月10日～1月23日
学科（Web試験）…令和7年1月27日～2月1日いずれか1日を指定
面接・身体検査…令和7年2月2日又は2月3日いずれか1日を指定
※合格発表の期日は、別途ご案内します。

●説明会について

自衛官募集採用試験に係る各種募集目的の説明を希望される方は、お気軽にお電話下さい。

●お問い合わせ先

〒097-0001
稚内市末広5丁目6番1号
稚内地方合同庁舎5階
自衛隊旭川地方協力本部 稚内地域事務所
Tel 0162-331227

令和6年度福祉灯油等購入助成事業のお知らせ

灯油価格高騰のため次の世帯を対象に助成金を支給いたします。詳細は次のとおりです。

●支給対象

- 令和6年12月1日時点で遠別町に住民票があり、次のア～ウの全てに当てはまる世帯
- ア. 世帯員全員が令和6年度町民税非課税の世帯で、町民税課税者に扶養されている者がいない世帯。
- イ. 町税及び公共料金の未納等が無い世帯
- ウ. 次の①から④のいずれかに該当する世帯
- ①65歳以上の高齢者がいる世帯（施設入所者は対象外）
- ②身体障害者手帳（1・2級）、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳のいずれかを所持している者がい

る世帯（施設入所者は対象外）
 ③ 18歳未満の児童を扶養しているひ
 とり親世帯

④ 生活保護を受けている世帯

●支給額

1世帯あたり1万5千円
 支給対象者には12月下旬に確認書
 を送付しますので、確認書に記載さ
 れた提出期限までに、役場福祉課福
 祉係（1階4番窓口）へ提出してく
 ださい。

●注意！

確認書が提出されない場合、助成
 金を受け取ることが出来ません。

ご不明な点・ご相談等ありました
 ら、お問い合わせ先までご連絡くだ
 さい。

●お問合せ先

遠別町役場福祉課福祉係
 （役場1階4番窓口）
 TEL 7-2114



道税・町税の申告・納税がネット できできます

北海道と留萌管内の全市町村で
 は、地方税ポータルシステムeLTA
 Xを利用して、道税（法人道民税・
 法人事業税・特別法人事業税・軽油
 引取税等）及び市町村税（個人住民
 税・法人市町村民税・固定資産税
 （償却資産）・入湯税等）の申告並び
 に一部の申請・届出を自宅やオフイ
 スのパソコンから行うことができま
 す。

また、一部の税目を除き電子納税
 することもできます。

ご利用はeLTA Xのホームペー
 ジから

<https://www.eltax.ta.go.jp/>

●ヘルプデスクへのお問い合わせ

TEL 0570-081459
 eLTA Xをご利用できる時間
 8:30～24:00（土日祝日、年末
 年始は除く。）

●お問い合わせ先

留萌振興局 税務課
 TEL 0164-4218416
 遠別町住民課 税務係
 TEL 016321712113

警察署から

飲酒運転の根絶

【飲酒運転は悪質な犯罪！】

飲酒運転は悪質、危険な犯罪で
 す。飲酒は安全運転に必要な情報
 処理能力、注意力、判断能力を低
 下させ、運転に大きな影響を及ぼ
 し、重大事故に繋がる危険性を高
 めます。

皆さん一人一人が「飲酒運転を
 しない、させない、許さない、そ
 して見逃さない」ことを強く意識

【飲酒運転情報の提供を！】

北海道警察では、悪質な飲酒運
 転を根絶するため、「飲酒運転ゼロ
 ボックス」によるタイムリーな飲
 酒運転の情報や飲酒運転根絶に向
 けたアイデアを受け付けています。
 是非、皆様のご協力をお願い
 します。



消防支署から

歳末特別警戒を実施します

消防署では歳末の繁忙期を迎えるにあたり、火気取り扱いの
 使用が増え、不注意・不始末による死傷者を伴った火災を未然
 に防止するため「歳末特別警戒」を実施します。

家庭内、職場内において火気の手配には細心の注意
 をお願いします。

歳末特別警戒実施期間

令和6年12月25日（水）～12月31日（火）



防火統一標語

守りたい 未来があるから 火の用心

秋も深まって越冬用の餌をたっぷり貯めた蜜蜂たちは越冬場所に移動させるために準備します。巣箱を動かしても中の巣板がガタガタしない様に釘で留めたり、下と上の箱をロープを掛けて固定したりします。これで越冬させる場所まで動かしても大丈夫です。後は長い冬をみんなで頑張っ

て越してくるのを願うばかりです。

パトロールの季節の巻

9月から少しずつ進めてきた越冬準備も整い、後は越冬用の倉庫に搬入するだけになりました。この町報が発行される時には、もう倉庫内に巣箱を設置して何重にも覆いを掛けて、蜂達は真っ暗な巣箱の中にいるでしょう。寒い冬でも生き延びるために、群の要の女王蜂を中心に集まり、密度を高めて巣箱内の温度を30度程に保ちます。おしくらまんじゅうをしている様な感じでしょうか。飛び時に使う筋肉を震わせて熱を保って、おまんじゅうの内から外へ、外から内へと循環しながら体が冷え過ぎないようにして省エネモードで過ごしています。正直この期間は蜂にしてあげられる事は少ないのですが、不測の事態が起こらないように、1週間から10日に一度位は様子を見に倉庫へ向かいます。巣箱は暖かいし、蜜の甘い香りもするので、ネズミが寄ってきたりもします。巣箱をかじられないようにねずみ取りを巣箱の周りに仕掛けておき、見回りの際にチェックします。覆いをめくって巣門の辺りを観察して、蜂が外に飛び出していないか、巣箱をねずみにかじられていないかなどを調べます。あまり長々と覆いをめくったままにしておくと、光に反応し

た蜜蜂が、巣箱の外に出てきてしまうので、手早く済ませます。

越冬期は気温も低いので、反応から外に出るまで時間がかかりますが、2月中旬くらいからは気温が高くなる日も出てきて、光に敏感に反応します。覆いをめくったらうわーっと巣門から蜂が出てくるようになってきて、ものすごく慌てます。日中は暖かい日もあるとはいえ、倉庫内では太陽も直接見られないので一度巣箱から出たら戻れなくなり、夜間の冷え込みで蜜蜂が死んでしまいます。少しでも多くの蜂を残すために素早く！冬に気をつけるのは、素早く観察、異常には早く気づくように、と心掛けています。



←入口を狭く。
冷たい空気が入りづらくします。



「知ってる？みつばち豆知識」

蜂蜜は花の蜜からできますが、花の蜜を単に濃縮させているだけではなく、蜜蜂だからこそ作られる蜜なのです。蜜蜂は最初にたくさん花を訪れて、花の蜜を蜜胃という場所に貯めて巣箱に帰ってきます。巣で待っていた食料運搬係はその蜜を口移しで受け取ります。この時に蜜蜂の体内で花の蜜に酵素が混ざり、ブドウ糖と果糖に分解されていきます。この分解が、人間の体に素早く吸収される良質なエネルギーにしてくれます。分解された蜜は働き蜂の羽ばたきによって、少しずつ水分を飛ばされて濃縮されていきます。この作業は早いと1日で完了します。湿度の高い季節にはもう少しかかることもあります。ですから、暖かい季節の朝に巣箱を開けると、フワッとした湿気と温かい空気が立ちのぼります。それは、一晩かけて花蜜から水分を抜いた証なのです。

町のカレンダー 2024・25

12月 (December)		1月 (January)	
15 (日)		1 (水)	マナピィ・21 図書室休館
16 (月)	マナピィ・21 図書室休館	2 (木)	マナピィ・21 図書室休館
17 (火)	胃・肺・大腸・前立腺がん検診／特定健診／プレ・特定健診／後期高齢者健診／生保健診／肝炎健診／エキノコックス症検診／結核検診 (マナピィ・21 ※完全予約制)	3 (金)	マナピィ・21 図書室休館
18 (水)		4 (土)	マナピィ・21 図書室休館
19 (木)		5 (日)	マナピィ・21 図書室休館
20 (金)		6 (月)	新年交礼会 (16:00～ マナピィ・21) マナピィ・21 図書室休館
21 (土)		7 (火)	ひよこタイム (子育て支援センター 10:00～) 出初式
22 (日)	マナピィ・21 図書室休館	8 (水)	乳幼児健診 (遠別町国民健康保険診療所 診察開始 10:30～)
23 (月)	マナピィ・21 図書室休館	9 (木)	
24 (火)		10 (金)	
25 (水)		11 (土)	
26 (木)		12 (日)	令和7年遠別町20歳を祝う会 マナピィ・21 図書室休館
27 (金)		13 (月)	【成人の日】 マナピィ・21 図書室休館
28 (土)		14 (火)	自動車運転免許更新時講習 (天塩町) 10:00～初回 13:00～優良 13:45～一般 15:00～違反
29 (日)		15 (水)	自動車運転免許更新時講習 (幌延町) 18:30～優良
30 (月)	マナピィ・21 図書室休館		
31 (火)	マナピィ・21 図書室休館		

※ 上記の内容は変更になる場合がありますので、あらかじめ各自で確認してください。

広報 11月号の訂正

広報 11月号の21P、ご厚志に感謝の記事にて遠別商工会女性部(堀江秀子部長)となっておりますが、正しくは「後藤葉子部長」の誤りでした。

訂正して深くお詫び申し上げます。



井村千恵子さん(中 央)
禮次さんの死去に際し
廣瀬萬智子さん(久 光)
敬一さんの死去に際し

社会福祉協議会愛情銀行

▽おくやみ
廣瀬 敬一さん(88)(久光1)
吉田 利貞さん(99)(2 区)

ひよこのひよこ

遠別町「ナチュラル・ビズ・スタイル」の導入について

遠別町では、働きやすい職場環境を目指し、1年を通してノーネクタイなどの軽装で勤務できる「ナチュラル・ビズ・スタイル」を実施します。この取り組みは、職員が気候や職務に応じて服装を自由に選べることで、環境への配慮や職場の省エネを推進するとともに、町民の皆様が来庁しやすく、接しやすい雰囲気づくりを目指しています。ただし、式典や行事、会合などについては、適切な服装（ネクタイ着用）にて対応いたします。

試行期間は令和6年12月1日から令和7年3月31日までで、令和7年4月1日から本格実施を予定しています。

夏 季

- ・ノーネクタイ
- ・ノージャケット
- ・襟付き半袖シャツ
- ・ポロシャツ
- ・チノパン
- ・スニーカー
- ・※サンダル



※勤務時の履き替えに限る。

冬 季

- ・ノーネクタイ
- ・上着の着用
- ・重ね着
- ・ひざ掛けの使用



地域貢献活動に感謝

11月12日、地域貢献活動として道の駅えんべつ富士見の周辺環境整備を実施していただいた、株式会社北建舗道様、堀口・瀬越経常建設共同企業体様、株式会社堀口組様に対して國部町長より感謝状が贈呈されました。ご厚志に感謝いたします。



11月13日、地域貢献活動として小・中学生に対して漁港工事、海岸保全工事の職場見学及び体験を実施していただいた、堀松・共栄経常建設共同企業体、堀松建設工業株式会社様へ國部町長より感謝状が贈呈されました。ご厚志に感謝いたします。



交通事故死 **0** ゼロ
ZER^o

2398
日
(令和6年11月30日現在)

人口 **2,263**人
(-11)

- 男 1,099人(-8)
- 女 1,164人(-3)

世帯 **1,261**(-6)
(令和6年11月30日現在)

今月の
納税

納期 **12/25**
国民健康保険税(6期)

〒098-3543

遠別町字本町3丁目3番地

遠別町住民課生活広報係

(記事や写真の無断転載は固く禁じます)

皆様のご意見・ご感想をお待ちしております。

TEL (01632) 7-2113
(内線 113・114)

FAX (01632) 7-3695

E-mail: seikatsu.kouhou@town.
embetsu.hokkaido.jp

町へひとことご意見箱もご利用ください。