

広報 KITA HIROSHIMA

# きたひろしま

2月号

February  
令和3年 2021.2  
No.192



2 巻頭

老人クラブで楽しく元気に

5 納税

申告相談会場・日程

10 健康通信

冬こそ快適な睡眠を！

11 地域包括支援センター

ヒートショックにご用心！

13 地域とともに

茅金市場の活動に参加！ ほか

14 お知らせ

4月からごみの収集日が変わります



「ろうきん森の学校」(今吉田)での活動。積極的に地域に関わる

# 老人クラブで 楽しく元気に

自分もまちも元気になる！  
老人クラブで活動してみませんか

## 老

人クラブと聞いて、あなたはどのようなイメージを持ちますか。高齢者が集まってグラウンドゴルフをしている？楽しそうに集まって話をしている？

もちろん、これらも活動の1つではあります。ただ、それだけではありません。今月は、知っているようで意外と知らない「老人クラブ」についてお伝えします。

老人クラブは、明治26年に博多高砂会(福岡県)や明治40年に楽寿老人会(京都府)、大正14年に上田地区老人会(熊本県)が設立され、現在のクラブの基礎となったと言われています。

### 老人クラブってどんなもの？

その後、戦後になってから「老後の幸せは自らの手で開こう」と、老後に不安を感じている人や、老後の問題に関心を寄せる人と呼ばれかけ合い、全国各地で次々と老人クラブが結成されました。

現在では全国でおよそ11万5千のクラブ、649万人(平成25年

時点)、北広島町においても、36の老人クラブ(単位クラブ)でおよそ1千7百人(令和2年時点)が活動しています。

老人クラブは、会員の話し合いによってそれぞれの地域ごとに多様な活動を行う自主的な組織です。その内容は、「生活を豊かにする楽しい活動」と「地域を豊かにする社会活動」の大きく2つに分けることができます。

### 会員自身が楽しんで元気に

老人クラブには、食事会や講演会、親睦旅行、グラウンドゴルフ大会、輪投げ大会といったレクリエーションなど、「会員自身が楽しむこと」を目的とした活動があります。

高齢者のなかには、出かける場所がなく、親しく話す人もいないなど家に閉じこもりがちの人もいます。これらの活動によって、楽しみを持って外に出る機会と交流のきっかけをつくり、地域で孤立することなく、健康で自分らしく生きることにつながっています。

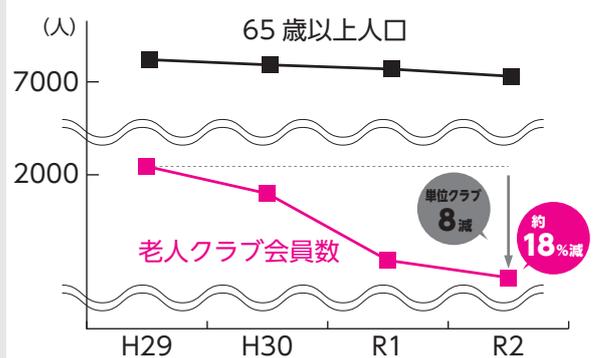
## Interview



北広島町老人クラブ連合会  
清水公三 会長

昔は縁側で高齢者が集まってお茶を飲み、おしゃべりをする光景をよく見かけましたが、今ではあまり見かけなくなりました。こんな時だからこそ老人クラブが高齢者同士、高齢者と地域の交流のきっかけになればいいと思います。気軽にみなさん参加してほしいですね。

## Data



65歳以上人口と老人クラブ会員数の比較

## 北広島町老人クラブ連合会

▶白熱の輪投げ大会



### ▶活動の目的

- 1 仲間づくりを通して、生きがいと健康づくり、生活を豊かにする楽しい活動を行うとともに、
- 2 その知識や経験を生かして、地域の諸団体と共同し、地域を豊かにする社会活動に取り組み、
- 3 明るい長寿社会づくり、保健福祉の向上に努めること。

### ▶会費

300円～1,500円程度（年会費）  
※単位クラブによって異なる

### ▶運営

- 1 会員本意の自主的かつ民主的な運営をしています。
- 2 クラブ活動の財源は、会員の会費によってまかなうことを基本とします。
- 3 高齢者の生きがいや健康づくりの推進に向け、国・広島県・北広島町からの支援を受けています。

### ▶入会するには

ご近所の老人クラブ会員に相談するか、北広島町老人クラブ連合会事務局までお問い合わせください。

☎北広島町老人クラブ連合会事務局  
(北広島町社会福祉協議会内)  
IP ☎050-5812-2680

高齢者には腕力はないかもしれませんが、知恵や経験がある。地域が困っているときには力になりたいですね。



北広島町老連 芸北支部  
近藤 紘史 支部長



手づくりマスクを寄贈する芸北支部の会員たち

### 会員の力で地域に貢献する

実はあまり知られていないのが、「地域を豊かにする活動」。小学校・寺社・集会所の清掃や地域の草刈り、花壇の世話などの奉仕活動に加えて、各单位クラブごとに工夫しながら、テングシデの保全や桜の名所づくりといった地域の活性化、子どもたちにしめ縄づくりや昔の遊びを伝え、交流するなどの伝承活動を行っています。

また今年は、コロナ禍でマスクが不足するなか、マスクを手作りして、社会福祉施設に寄贈、購入が難しい会員を友愛訪問\*して届けるなどの活動に頑張りました。

### 自分もまちなも元気になる

このような活動で、地域を豊かにし、支えてきた老人クラブも、現在は「会員の減少」という苦境に立っています。

右ページのグラフのように、65歳以上人口は微減ですが、会員はここ4年で約18%、単位クラブは8団体減少しています。

地域課題の解決に取り組む団体として、老人クラブの存在は極めて重要です。自分自身の健康のため、「北広島町に住み続けたい」という願いを叶えるためにも、老人クラブと一緒に活動してみませんか。

60歳以上の人

シ

ルバー人材センター  
を活用して働いてみませんか

(公社) 北広島町シルバー人材センターでは、シルバー会員を募集しています。シルバー会員には、企業・家庭・官公庁から発注された業務を紹介しています。

仕事を通じて、「地域社会に貢献したい」、「少しでも収入を得たい」、「生きがいの充実を図りたい」という人は、シルバー会員になって、あなたの豊かな知識と経験を、地域で生かしてみませんか。

### ▶入会説明会

毎月第4月曜日の午後1時30分からシルバー人材センター本所で行っています。

☎(公社) 北広島町シルバー人材センター本所  
IP ☎050・5812・8021

みなさんのご参加  
お待ちしております！



北広島町シルバー人材センター  
三宅正登 事務局長

令和2年分

所得税の確定申告

令和3年度

町県民税・国民健康保険税などの申告

# 申告相談

受付期間 **2月12日(金)～3月15日(月)**

(所得税・贈与税・消費税などについて) 〇〇〇〇 広島北税務署 ☎082-814-2111  
 (町県民税・国民健康保険税などについて) 〇〇〇〇 税務課所得係 IP ☎050-5812-1852

## 申告が必要な人

令和3年1月1日現在北広島町に居住しており、令和2年中に次のような所得があった人など

-  農業・営業・不動産などの収入のあった人
-  勤務先から町へ給与支払報告書が未提出の人
-  給与以外の収入（農業・年金など）のあった人
-  年金以外の収入（農業・不動産など）のあった人
-  医療費控除など年末調整で控除されていない控除を受ける人

**国民健康保険・後期高齢者医療保険加入者（加入予定者）とその世帯の人**

世帯の所得の合計額が一定額以下のとき、国民健康保険税や後期高齢者医療保険料の軽減や減免を受けることができます。収入がない場合でも必ず申告してください。

## 申告相談での注意

後ろで待っている人がいます  
相談は書類を整理してから



申告相談会場では、お持ちになった資料を基に職員が申告書を作成します。会場での混雑を避け、また会場での滞在時間を短縮するためにも、農業・営業・不動産などの収支内訳書や医療費控除の明細書はあらかじめ作成しておいてください。

郵送での提出もできます！



町県民税申告書に必要事項を記入し、必要書類を添付して郵送で提出してください。

コロナ対策は万全に！

感染予防のため、マスクの着用や手指消毒をお願いします。会場では検温や換気などの対策を行います。



申告に必要な書類など詳しいことは、「確定申告・住民税申告のご案内」（区長からの配布、税務課・各支所窓口での配布、町ホームページなど）で確認してください。



◀ 国税庁ホームページで確定申告書が作成できます (<https://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/shinkoku/kakutei.htm>)

■会場

芸北 芸北文化ホール  
千代田 役場本庁 2階会議室

大朝 大朝保健センター  
豊平 豊平ふれあい健康館

■受付時間

午前8時45分～11時 午後1時～4時 (※2月12日(金)の豊平会場は午後からの半日開催)

■日程・対象地区

地域	芸北	大朝	千代田	豊平
2月	12日(金)		川迫1～4区	共盛(午後のみ)
	15日(月)		川迫5～9・11区	長笹
	16日(火)		本地1・2・5・8・9区	吉木
	17日(水)		本地3・4・6・7区	阿坂
	18日(木)		八重1～7区	今吉田
	19日(金)		八重8～13区	都志見
	22日(月)		南方1～8区	志路原・上石・海心寺・下石
	23日(祝)		(祝日開催) 指定なし	
	24日(水)		岩戸	壬生1～5・13～15区
	25日(木)		新庄・宮迫	壬生6～12区
26日(金)		新庄・宮迫	八重16～21・25区	
3月	1日(月)	小原・移原・米沢・大暮	筏津・田原・大塚	
	2日(火)	溝口・高野・大谷	大朝	
	3日(水)	雲月	大朝	
	4日(木)	雄鹿原	指定なし	
	5日(金)	八幡		中原・西宗
	8日(月)	川小田・奥中原・板村・細見		戸谷・琴庄
	9日(火)	指定なし		指定なし
	10日(水)			八重14・15・22～24区、壬生16区
	11日(木)			指定なし
	12日(金)			指定なし
	14日(日)			(日曜開催) 指定なし
15日(月)			指定なし	

申告相談

※地区ごとの受付日を設定します。混雑緩和のため、なるべく該当の会場にお越しください。

※期間中は税務課・各支所での相談は受け付けていません。

※2月23日(祝)と3月14日(日)は役場本庁で申告相談を行います。会場が混み合うことが予想されますので、時間に余裕を持ってお越しください。

次のような特殊な申告は税務署へ

- 住宅の新築などによる住宅借入金等特別控除の適用1年目の申告
  - 譲渡所得(株式、土地・建物の売却)の申告(一部を除く)
  - 令和元年分以前の申告
  - 雑損控除や災害減免、外国税額控除の申告
  - 相続または贈与などに係る所得の申告
  - 青色申告決算書
- ※税務署で所得税の確定申告をする人は、町民税の申告は不要です。

CHECK!

## 申告書の作成方法

申告書の作成はパソコン・スマートフォンからが便利です。



※ 65万円の青色申告特別控除を受ける場合など、一部の人はスマートフォンでは作成できません

確定申告

検索



◀ 国税庁ホームページで確定申告書が作成できます

## 申告書の提出方法

### マイナンバーカードを使って送信

用意するものは、次の2つ

- ① マイナンバーカード



- ② ICカードリーダーまたはマイナンバーカード読取対応のスマートフォン

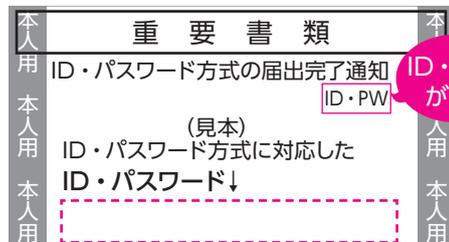


または



(一部の対応端末のみ)

### IDとパスワードで送信



- 「ID・パスワード方式の届出完了通知」の発行を希望する場合は、申告する本人が顔写真真付きの本人確認書類を持って近くの税務署にお越しください。
- すでにID・パスワード方式の届出を提出した人は、申告書の控えと一緒に保管されている場合がありますので、確認してください。
- ※ ID・パスワード方式は暫定的な対応です。早めにマイナンバーカードの取得をお願いします。

※上記の国税庁ホームページで作成後、印刷して郵送などで税務署に提出することもできます。

## 確定申告会場

- ▶ **会場** 「NTT クレドホール」 基町クレド・パセーラ 11 階  
(広島市中区基町 6 番 78 号) 広島県庁向かい
- ▶ **設置期間** 2月16日(火)～3月15日(木)  
※(土)・(日)・(祝)は除きます。  
※2月21日(日)、2月28日(日)は開場します。
- ▶ **受付時間** 午前8時30分～午後4時
- ▶ **相談時間** 午前9時～午後5時

※申告会場の混雑を回避するため、会場への入場には入場整理券が必要です。入場整理券(当日配付)の枚数には限りがあります。

確定申告会場は大変混み合います  
時間に余裕を持ってお越しください!



## 税情報

令和3年度から適用

## 個人住民税の税制改正のポイント

令和3年度（令和2年分）から適用される個人住民税の主な改正内容についてお知らせします。詳しくは町ホームページにも掲載しています。不明点は税務課所得係にお問い合わせください。



## 給与所得控除・公的年金等控除から基礎控除への振替

給与所得控除額と公的年金等控除額を一律10万円引き下げ、基礎控除額を10万円引き上げます。

## ① 給与所得控除の見直し

- 給与所得控除額を一律10万円引き下げ
- 給与所得控除の上限額が適用される給与などの収入金額を850万円に、適用する控除の上限額を195万円に、それぞれ引き下げ

## ② 公的年金等控除の見直し

- 公的年金等控除額を一律10万円引き下げ
- 公的年金などの収入金額が1,000万円を超える場合の公的年金等控除額が上限195万5千円に

## ③ 基礎控除の見直し

- 基礎控除額を10万円引き上げ

## ■ 控除振替のイメージ



給与所得と年金所得の両方がある場合は、控除額の引き下げにより負担が増えないように、片方の控除のみが減額されます。



影響のある人	項目	現行	改正
すべての人	基礎控除額	38万円	48万円
給料、アルバイト・パート収入のある人	給与所得控除額		10万円引き下げ
	給与所得控除の上限額	220万円	195万円
	給与所得控除が適用される給与などの収入額	1,000万円	850万円
公的年金収入のある人	公的年金等控除額		10万円引き下げ
	公的年金等控除の上限額*	220万円	195万5千円

\*公的年金などの収入金額が1,000万円を超える場合



## 未婚のひとり親控除の新設と寡婦（寡夫）控除の見直し

## ① ひとり親控除の新設

婚姻歴の有無や性別にかかわらず、生計を同じとする子（前年の総所得金額などが48万円以下）がおり、前年の合計所得金額が500万円以下の単身者に適用されます。控除額は30万円です。

## ② 寡婦控除の見直し

ひとり親控除に該当しない寡婦は、引き続き寡婦控除として控除額26万円が適用されます。

加えて、子以外の扶養親族を持つ寡婦も、所得制限（合計所得金額が500万円以下）が設けられます。

☎税務課所得係 IP ☎ 050-5812-1852



## 所得控除などの合計所得金額の見直し

## ① 非課税の範囲の改正

- ひとり親の人も非課税の対象に
- 非課税を判定する所得に10万円加算

## ② 扶養親族などの所得金額要件の見直し

- 所得控除などの合計所得金額要件がそれぞれ10万円引き上げ

## CHECK! 控除とは…

「控除」という言葉には、金額などを差し引くという意味があります。ここでは課税の対象となる所得額から一定の金額を差し引くことを示しています。

税金は所得額などを基にして計算するため、所得額から控除を行うと、払うべき税金が少なくなります。



# 「児童扶養手当」と所得の算定方法が変わります

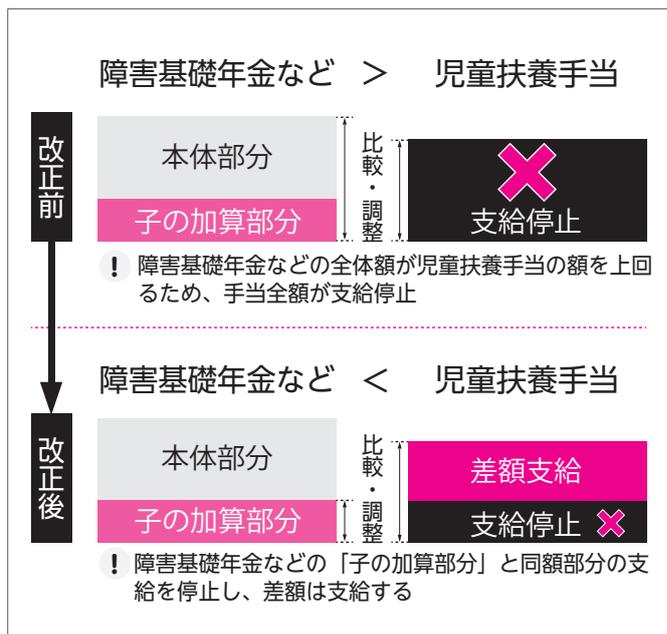
※1：国民年金法に基づく障害基礎年金、労働者災害補償保険法による障害補償年金など  
 ※2：遺族年金、老齢年金、労災年金、遺族補償などの「障害年金以外の公的年金」などや障害厚生年金（3級）のみを受給  
 ※3：支給制限の額は、扶養親族の数などによって異なる  
 ※4：障害年金、遺族年金、労災年金、遺族補償など

## 1 児童扶養手当と調整する障害基礎年金などの範囲が変わります

これまで、障害基礎年金など<sup>※1</sup>を受給している人は、障害基礎年金などの額が児童扶養手当の額を上回る場合、児童扶養手当を受給できませんでした。

しかし、3月分の手当（5月支給分）以降は、児童扶養手当の額が障害基礎年金の「子の加算部分」の額を上回る場合、その差額を児童扶養手当として受給できるようになります。

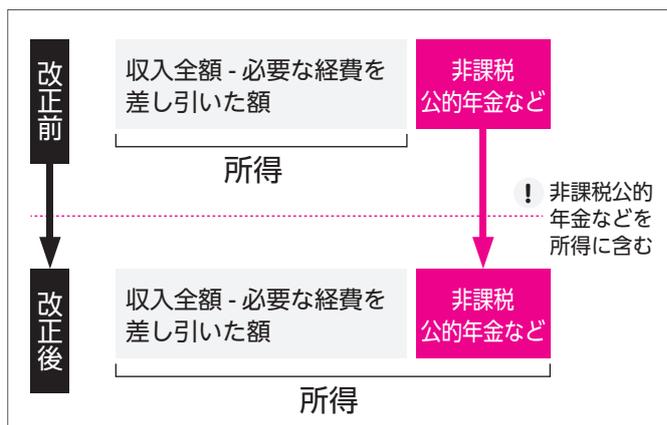
なお、障害基礎年金などを受給しておらず、それ以外の公的年金などを受給<sup>※2</sup>している人は、今回の改正後も調整する公的年金などの範囲に変更はないので、児童扶養手当額を下回る場合は、その差額分を受給できます。



## 2 支給制限に関する所得の算定方法が変わります

児童扶養手当制度では、受給資格者（母子家庭の母など）と受給資格者と生計を同じくする民法上の扶養義務者（子どもの祖父母など）など、それぞれの前年の所得に応じて支給を制限<sup>※3</sup>しています。

3月分の手当（5月支給分）以降は、障害基礎年金などを受給している受給資格者の支給制限に関する所得に非課税公的年金給付<sup>※4</sup>などが含まれます。



### 児童扶養手当とは…

ひとり親家庭の生活の安定と自立を助ける手当です。



#### 手当月額（令和2年4月～）

##### 【子ども1人の場合】

全部支給：43,160円  
 一部支給：43,150円～10,180円

##### 【子ども2人目の加算額】

全部支給：10,190円  
 一部支給：10,180円～5,100円

##### 【子ども3人目以降の加算額】

（1人につき）  
 全部支給：6,110円  
 一部支給：6,100円～3,060円  
 ※一部支給の手当額は、所得に応じて決定します

### ▶ 受給手続き

- すでに児童扶養手当受給資格者として認定を受けている人は、原則、申請は不要です。
- それ以外の人は、受給するための申請が必要です。なお、3月1日より前であっても事前申請は可能です。

### ▶ 支給開始月

通常、手当は申請の翌月分から支給開始となりますが、これまで障害年金を受給していたため児童扶養手当を受給できなかった人のうち、3月1日に支給要件を満たしている人は、6月30日までに申請すれば、3月分の手当（5月支給分）から受給できます。

## 障がいのある人への手当制度

重度の障がいがある人で、日常生活において常に特別な介護が必要な人などに、次のような手当があります（手当の認定には審査があり、該当にならない場合があります）。

手当によって必要な書類は異なります。申請や条件については福祉課地域福祉係へお問い合わせください。

手当の種類	支給要件など	手当の額（令和2年度）
障害児福祉手当	身体・知的または精神に重度の障がいがあるため、日常生活において常時の介護を必要とする、在宅の20歳未満の人	月額 14,880 円
特別障害者手当	身体・知的または精神に著しく重度の障がいがあるため、日常生活において常時特別の介護を必要とする、在宅の20歳以上の人	月額 27,350 円
特別児童扶養手当	身体・知的または精神に障がいのある、在宅の20歳未満の児童を家庭で養育している人	【重度】月額 52,500 円 【中度】月額 34,970 円
重度心身障害者介護手当	5歳以上65歳未満の重度の障がいのある人*と同居し、現に介護している人 ※重度の障がいのある人とは ①身体障害者手帳1・2級所持者のうち、自力で起居と移動が困難であると町長が認めたと人 ②療育手帳の障がいの程度がA（最重度）と記載されている人	月額 20,000 円

## 心身障害者等通所・通院費等補助制度

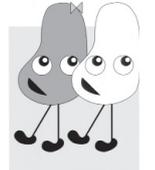
障がい者の経済的な負担の軽減と福祉の増進を目的とし、障害福祉サービス事業所などに通所する人、人工透析を受けるために通院する人、特定疾患医療受給者で治療のために通院する人に交通費の一部を補助します。補助金の交付を受けるには、必ず事前の申請が必要です。

補助の種類	補助金の額
心身障害児等通園費補助	次に定める交通費を補助します。
心身障害者等通所費補助	①公共交通機関を利用する場合は、利用区間運賃の半額
腎臓機能障害者通院費補助	②自家用車を利用する場合、片道2km以上の距離がある場合に、走行距離(km) × 15円
難病患者通院費補助	③福祉施設などが運行する通所バスなどを利用する場合は、月額負担金の半額
障害児通学費補助 (特別支援学校高等部へ通学している児童)	①公共交通機関を利用する場合は、利用区間運賃の半額 ②自家用車を利用する場合、片道2km以上の距離がある場合に、走行距離(km) × 15円 ③学校が運行する通学バスなどを利用する場合は、月額負担金の半額

※対象者や補助金額について、詳しくは福祉課地域福祉係へお問い合わせください。

# 健康通信

保健課  
健康増進係  
IP☎1853



まめこメ  
きたひろしま

## 冬こそ快適な睡眠を！



冬は質の高い睡眠の条件が整いにくい季節です。室温やふとんの中の温度が低いことに加え、寒さによって日中の身体活動量が少なくなり、よい睡眠には、日中に身体や脳をしっかりと使っていただくことが大切と言われています。

さらに今冬は、コロナ禍により人との交流の機会が減り、脳の活動量も少なくなりがちです。

今月は、冬の睡眠の質を高めるためにできることを紹介します。

### 寝る直前の〇〇は避ける

寝る直前に「食事」をとると、消化のために代謝が上がり、「熱いお風呂」に入ると深部体温が下がりにくくなります。これらが寝つきが悪くなる一因となります。

また、「飲酒」をすると夜中に目が覚めやすくなり、トイレも近くなるので睡眠の質が低くなります。

### 寝室の環境を整える

○室温は20℃前後・湿度40～60%を目標に環境を整える

○就寝30分前に暖房で暖めておく  
○厚手のカーテンなどで窓からの冷気を遮断する

○ふとん乾燥機や湯たんぽで冷たいふとんを温めておく

### スマホは就寝1時間前にオフ

スマホなどのブルーライトは、睡眠ホルモンを抑制します。寝る前には見ないようにしましょう。

### 夕方以降のうたた寝に注意

夕方以降にうたた寝をすると、いざふとんに入ると眠れない原因になります。

### 昼夜のメリハリをつける

毎朝、同じ時間に起床し、昼間はできるだけ体を動かしましょう。ラジオ体操や家の掃除など、小まめに体を動かす日課を決めるとよいでしょう。

ふとんに入るときは、一日を振り返り、心を落ち着かせましょう。

## 楽しく運動 いいこといっぱい！

### 私の元気づくり体験記

元気づくり推進事業は現在 61 会場で実施中です。参加者の声をご紹介します。



中春木元気クラブ

(毎週火・木曜日) 午前9時～10時30分

## もっと知りたい高血圧⑩

自宅では高くないのに、健診や診察の際に血圧が上がる「白衣高血圧」。その逆で、診察で血圧を測る時に血圧が低い場合は「仮面高血圧」の疑いがあります。診察室で測る血圧が低いからといって、油断や安心は禁物です。

最近の研究で、「仮面高血圧の方が通常の高血圧より危険」という報告もあります。仮面高血圧を発見するためには、定期的に家庭で血圧を測ることが大切です。

### 血圧の測り方

**朝**

**2回測定**

**朝**

**夜**

**夜**

**起床 1 時間以内**  
(排尿を済ませてから食事前)

**寝る前**  
(入浴・食事・飲酒後は避ける)

※いずれの場合も降圧薬の服用前に測定

家庭血圧は「135mmHg以上／85mmHg以上」で高血圧と診断されます。5～7日分の血圧の平均値を計算し、該当した場合には、かかりつけ医に相談をしてください。

# ほんごちほー！ 北広島町地域包括支援センターです。

保健課  
地域介護係  
IP☎1853



## ヒートショックにご用心！

ヒートショックとは、急激な温度変化が短時間のうちに起こり、これに伴って、血圧の急激な上昇または下降が引き起こることをいいます。

特に高齢者は、入浴中に起こる事故の大きな原因になります。身の回りの環境や習慣を見直しましょう。



## ヒートショックになりやすい人は

- 65歳以上（特に75歳以上）
- 狭心症・心筋梗塞・脳出血・脳梗塞などの病歴がある
- 不整脈・高血圧・糖尿病の持病がある
- 飲酒後に入浴する習慣がある
- 気温が低い深夜や早朝に入浴する習慣がある
- 42℃以上の風呂に入る など
- ※42℃以上の熱い風呂に入ると、心拍と血圧が上昇します。

## Point

冬は、空気の乾燥により体から水分が失われやすい季節。しかし、喉の渇きを自覚しにくいので、夏に比べて水分補給を忘れがちです。入浴前にコップ1杯程度の水分補給を忘れずに！

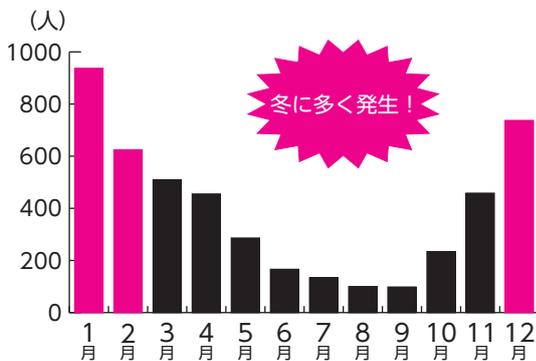


## 冬の入浴の注意点

- 脱衣場に暖房器具を置くなどして暖かくしておく
- 湯船に入る前に、手や足からかけ湯をし、徐々に体を温める
- いきなり肩まで湯船につからず、足からゆっくりと入り、徐々に肩までつかる
- 入浴時間は、ほんのり汗ばむ程度にする
- 湯船から出る時は、ゆっくりと立ち上がる
- 飲酒後の入浴は避ける
- 同居の家族に声をかけてから、入浴する
- 家族が遠方の場合、入浴前後に安否の連絡を入れる

## Data

### 高齢者の入浴中の死亡事故(全国)



消費者庁 令和2年11月19日ニュースリリースより作成

## トイレの事故にも注意！

寒いトイレでいきむと、血圧が急上昇して、心臓病や脳卒中などを招きやすくなります。暖房器具を置くなどして、暖かい部屋との温度差をなくしましょう。また、排便時のいきみを軽減するため、普段からの便秘対策も重要です。

## 作り方

- ①大根は厚めに皮をむき、5mm幅のいちょう切りに。白ねぎは小口切り、しめじは石づきを切り落としてほぐしておく。
- ②鶏もも肉は一口大に切って、小麦粉を多めにまぶし、サラダ油を熱したフライパンで焼く。
- ③大根、白ねぎ、しめじ、水50cc(分量外)を加えてふたをし、大根が柔らかくなるまで煮る。
- ④コンソメキューブと牛乳を加え、混ぜながら煮る。
- ⑤仕上げに刻んだ大根葉を入れる。

## 材料(2人分)

- 大根 200g
- 白ねぎ 50g
- しめじ 1/2パック
- 鶏もも肉 160g
- 小麦粉 適量
- 大根葉 少々
- サラダ油 大さじ1
- コンソメキューブ 1個
- 牛乳 150cc



大根と鶏肉のミルク煮

エネルギー 325kcal  
塩分 1.2g (各1人分)

おいしく食べてフレイル予防！

※フレイル…加齢に伴って心身が衰える状態のこと

# 防災最前線

北広島町消防本部  
IP050-5812-1119  
火災情報  
IP050-5812-8119

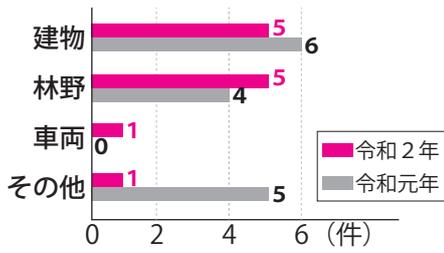
## 令和2年の出動状況



## 火災での出動

出動した12件の火災のなかで、最も多かったのが「建物火災」と「林野火災」の各5件でした。火気の取扱いには十分に注意し、自宅には住宅用火災警報器を必ず設置しましょう。

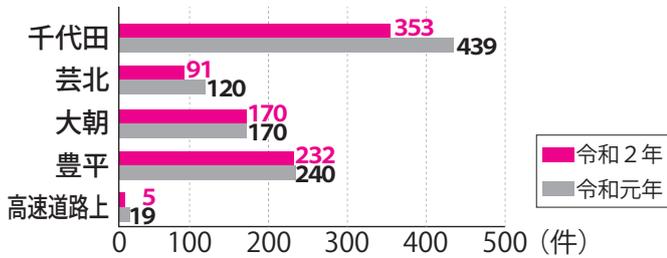
火災件数 (計 12 件)



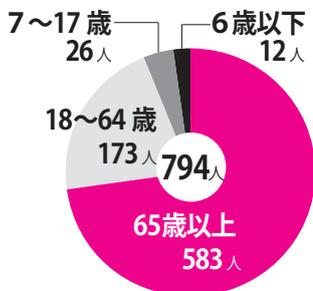
出火原因別件数



地域別救急出動件数 (計 851 件)



年齢別搬送人員



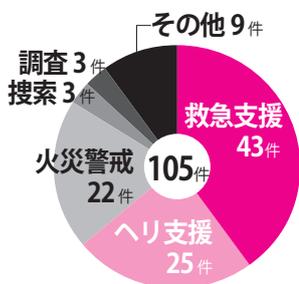
## 救急での出動

救急での出動851件のうち、重症者の搬送は150人、高齢者(65歳以上)の搬送は583人(全体の約73%)でした。また、これらのうち、ドクターヘリを要請した件数は31件でした。

令和2年度全国統一防火標語「その火事を 防ぐあなたに 金メダル」  
住宅用火災警報器を設置しましょう！



その他出動種類別件数



※「救急支援」とは…心肺停止などの傷病者や救急隊のみで搬送や処置を行うことが困難な場合に消防隊が出動し、救急隊と連携して活動を行います。

## その他の出動

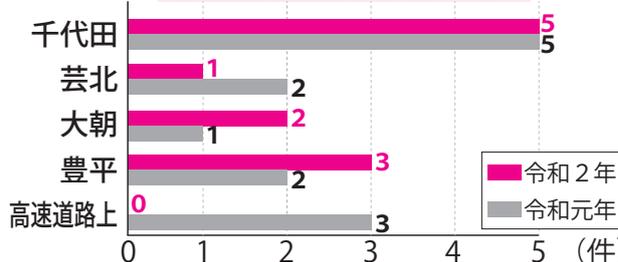
その他の出動(救急支援※・火災警戒など)105件のうち、救急支援による出動が最も多く43件でした。



## 救助での出動

救助での出動11件のうち、交通事故による出動が最も多く9件でした。

地域別救助出動件数 (計 11 件)





# 地域とともに

Vol.5

地域おこし協力隊通信・集落支援員だより

☎まちづくり推進課地域づくり係

IP ☎050-5812-1856

地域おこし協力隊の活動はフェイスブックでも発信中▶



屋根ですが、そのた  
たずまいには日本の  
原風景を感じます。  
自分も何度か茅刈り  
に参加し、地域の人  
と茅束を作りまし  
た。この茅が、どこ  
かの屋根になると思  
うと、感慨深いもの  
があります。(金田)



生物多様性を守る取組です！

茅金市場の活動に参加！

かねだ たつひこ  
金田龍彦 隊員

早いもので、協力隊として着任してから10か  
月になります。何もかも初めてのことはかりで、  
あつという間のことに感じます。

秋の芸北では、毎年あちこちで茅刈りが行わ  
れています。刈られた茅は芸北中学校が運営す  
る「茅金市場」に集められます(芸北茅プロジ  
エクト)。

茅金市場では、持ち込んだ茅の量に応じて、  
地域通貨「せどやま券」が発券されます。集ま  
った茅は「藝州茅」として文化財や個人宅の  
茅葺屋根の材料用に販売されます。

トタンや瓦に置き換えられ、数の減った茅葺



旧雲月小学校に集められた茅

人がガイドして登りました。  
いいもの市では、藍染めらんらんの作品展示  
販売や地元の長笹よもぎたい焼き・長笹りんご  
ヴァイツェン(ビール)やハーレーダビッドソ  
ンググッズの販売もあり、盛り上がった楽しい1  
日になりました。  
先日は、長笹おためし住宅に沖縄県糸満市か  
ら親子4人がいらっしやいました。他県のお試  
し住宅も利用されているようですが、定住先と  
して北広島町を選んで欲しいものです。(中)

長笹里山の村保存会の活動

楽しい1日になりました！



なかひでお  
中英雄 支援員

秋晴れの10月、「長  
笹里山の村保存会」  
と(株)バルコムが共同  
企画した長笹樂山5  
周年記念イベント  
「秋の長笹散策&長  
笹いいもの市」にス  
タッフとして参加し  
ました。



大丸峰の頂上で

4月  
から

## ごみの収集日が変わります

4月から次のとおりごみの収集日を変更します。

ペットボトル・プラスチック製容器包装は毎週1回、古紙（新聞・雑誌・ダンボール・ざつ紙）は月1回の収集とします。

また、芸北地域・千代田地域では燃えないごみの収集曜日を変更します。

変更前 (3月)	地域	芸北	大朝	千代田	豊平
	燃えるごみ	月・木曜日	火・金曜日	月・木曜日	火・金曜日
	古紙類	第1・3水曜日	第2・4月曜日	第1・3火曜日	第2・4木曜日
	ペット・容器プラ・紙パック	第2・4火曜日	第1・3水曜日	第1・3水曜日	第2・4水曜日
燃えないごみ	第1・3火曜日	第1・3月曜日	第2・4水曜日	第1・3木曜日	

変更後 (4月)	地域	芸北	大朝	千代田	豊平
	燃えるごみ	月・木曜日	火・金曜日	月・木曜日	火・金曜日
	古紙類	第1水曜日	第4月曜日	第3火曜日	第4木曜日
	ペット・容器プラ・紙パック	火曜日 (12月29日除く)	水曜日 (12月29日除く)	水曜日 (12月29日除く)	水曜日 (12月29日除く)
燃えないごみ	第2・4水曜日	第1・3月曜日 (1月は第3・5水曜日)	第2・4火曜日	第1・3木曜日	

※ごみの収集カレンダー（令和3年度版）を3月に全戸に配布します。

燃えるごみを減らそう

### 資源リサイクルステーションを活用！



- ▶場所  
役場本庁駐車場
- ▶時間  
24時間いつでも
- ▶料金  
無料

古紙類は「資源リサイクルステーション」や集団回収を活用してリサイクル。

### プラスチック容器は分別してピンクの袋で！



プラスチック製容器包装マークのついているもの（カップやトレイ、袋など）や、ペットボトルはリサイクルできます。ピンクのごみ袋に分別してから収集に出しましょう。

問 町民課環境管理係

IP ☎ 050-5812-1854

問 芸北広域きれいセンター

IP ☎ 050-5812-6595

## 国の教育ローン

あなたの“未来”応援します！



ご融資額 **350万円以内** (お子さま1人あたり)

【ご相談・お問い合わせは】  
教育ローンコールセンター

**0570-008656**  
(または 03-5321-8656)

ご入学前の  
まとまった費用の  
準備が可能！

固定金利・  
長期返済が  
可能！

受付時間 月～金曜日/9:00～21:00 土曜日/9:00～17:00

JFC 日本政策金融公庫 詳しくはWebで！ [国の教育ローン](#) 検索

# 健康な歯をいつまでも

山県地区歯科衛生連絡協議会による「8020げんきな歯表彰」、  
「はつらつ家族表彰」が行われました。

今年度は、コロナウイルス感染予防のため表彰式は中止となりましたが、受賞者には表彰状と記念品が贈られました。

心身ともに、健康な生活を送るためには、しっかり噛める自分の歯を保つことが必要です。そのためには、毎日正しい歯みがきを行い、口の中をきれいにしておくこと、定期的にかかりつけの歯科医院で歯科健診などを受け、自分の歯の状態を知ることが大切です。

生涯自分の歯でおいしく食事ができるように、歯と口の健康に関心を持ちましょう。



## 8020 げんきな歯表彰

「8020げんきな歯表彰」は、今年度の歯科健診において、80歳を越えて20本以上の歯を保っている人を表彰するものです。今年度は、35人が表彰されました。



芸北	堀田卓爾	岡本康男	間処ミナ子	堀田五四	片桐守
	小松原キク子	片桐三保子	岡崎文司		
大朝	郷田信夫	白砂紀美江	植田勲		
	森岡寛子	玉理寛	益田佐智子	出口サエ子	大倉一枝
千代田	加藤幹子	舛谷サツキ	榎榮三	後案聖三	大丸肇
	眞田聖都恵	泉チヒロ			
	山崎峯人	沖元幸美	勘坂征和	竹田廣武	清水君恵
豊平	齋藤ヨリ子	栗栖早作實	小田絹子	森照雄	

※敬称略・公表に同意した人のみ掲載

## はつらつ家族表彰

「はつらつ家族表彰」は、令和元年度の3歳児健診において、むし歯がない子どもと、むし歯のないその保護者を表彰するものです。今年度は、19組の家族が表彰されました。

芸北	上新えりか・ことみ			
大朝	松永桃子・暁			
千代田	中村今日子・ひかり	榎田真知子・悠希	益田友香・結翔	財間麻衣・碧衣
	西村健太郎・柊二	中村麻由・彩花	河野香奈・綺音	千田彩・悠実花・恵里花
	谷本有子・圭威	中森菜摘・一翔	甲元あや子・志侑	野田祥太郎・葵心
	石橋慎一・夏凜	平井桃代・奏多		
豊平	山本まどか・絢萌			

※敬称略・公表に同意した人のみ掲載

## 町内の不用な看板を整理しています

北広島町では、町の景観や風景を守る取組として商工会（建設業部会）と協働して、「不用看板整理事業」を実施しています。

今年度は、大朝地域の老朽化した看板の撤去・補修を行いました。令和3年度は、千代田地域で事業を実施する予定です。



不要な看板を撤去したり、補修することで美しい山々や田園、集落のたたずまいなどの景観を守り、生かします。



問 まちづくり推進課地域づくり係 IP ☎ 050-5812-1856

### またひま お知らせ伝言板

問：問い合わせ先

お知らせについて、詳しくは文末に記載されている問い合わせ先へ電話をお願いします。なお、IP電話番号は下4桁のみを記載していますので、電話をかける際は050・5812の後に、4桁の番号をダイヤルしてください。

#### 社会保険料控除証明書の保管を

令和2年1月1日～12月31日の間に納付した国民年金保険料は、所得税や住民税の申告において、全額が社会保険料控除の対象となります。

社会保険料控除を受けるためには、年末調整や確定申告のときに、日本年金機構から送られる「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が必要になります。大切に保管してください。

#### 証明書送付時期

1 令和2年1月1日～9月30日の間に国民年金保険料を納付した

人は10月31日に送付済みです。  
2 令和2年10月1日以降に、年間を通じて初めて国民年金保険料を納付した人は、2月上旬に送付される予定です。

また、家族の国民年金保険料を納付した場合も、本人の社会保険料控除に加えることができるので、家族あてに送られた控除証明書も保管してください。

問 町民課住民係 IP ☎ 1854

問 広島西年金事務所

☎ 082・535・1505

#### 農業委員を任命しました

欠員となっていた農業委員を、令和2年11月30日付けで任命しました。任命したのは中森司委員（なかもりつかさ）で、八重西地区（八重一区～五区）を担当します。



なかもりつかさ  
中森 司 委員

問 農業委員会事務局 IP ☎ 1857



世代を越えて真剣に語り合う参加者たち

### 生涯学習推進計画策定

## 生涯学習アイデアワークショップ

12月5日㊤、19人が参加し、役場本庁で生涯学習アイデアワークショップを開催しました。

まず、アイスブレイク(ゲーム)で打ち解けた参加者たちは、趣旨説明を受けたあと、高校生・大学生を交えた4グループに分かれ、「学びから広がる活動」や「これからの北広島町に何が必要か」など熱心に語り合いました。

本会で得た意見などは、現在策定している「生涯学習推進計画」に生かされます。



大トリを務めた地元広島新庄中学・高等学校吹奏楽部

### 秋のスキー場に吹奏楽が響く

## きたひろゲレンデ音楽祭

11月15日㊤、芸北高原大佐スキー場で県内の中学・高校7校の吹奏楽部が集まり「きたひろゲレンデ音楽祭」を開催しました。

この音楽祭は、コロナ禍により、観客の前で演奏する機会を奪われた学生たちのために用意されたもので、参加した学生たちは、今年度経験できなかった観客の反応があるステージを堪能。さわやかな秋晴れのもと、高らかに日頃の練習の成果を響かせました。



寄贈された標本と上野社長 (写真中央)

### 日本では採集できない大型の蝶など 広島日野自動車(株)が標本を寄贈

12月11日㊤、広島日野自動車(株)の上野孝史代表取締役社長が町長室を訪れ、モルフォ蝶など貴重な蝶の標本22ケースを寄贈しました。

この標本は、会長である兄弘文ひろふみさんが収集したもので、同社の75周年記念事業としてゆかりのある市町や小学校に寄贈しています。

上野社長は「本物を見れば、子どもたちも理解が深まる。活用してもらえたら」と笑顔。標本は芸北高原の自然館で活用される予定です。



きたひろ産品フェアの会場の様子

### 町内産品をギフトで送る

## きたひろ産品フェア

11月28日㊤・29㊤の2日間、コロナ禍で売り上げが減少した生産者や事業者を支援するため、今年度2回目となる「きたひろ産品フェア」をショッピングセンターサンクスで開催し、町内9事業者が出展しました。

このフェアは、町内産品をギフトで送る新習慣を提案するもので、ギフトを贈る人も贈られる人も、改めて北広島町のことを知る良い機会となりました。

どうなるちかう仲間

# 地域づくりセンターだより



地域づくりセンターでは、年間を通じてさまざまな行事・講座や自主サークルの活動などが行われています。施設利用案内や自主サークルの一覧表など、詳しくは町ホームページをご覧ください。

## ノルディック・ウォーク講座を開催しています

大朝地域づくりセンターでは、<sup>わさんちゅ</sup>大朝人くらぶと大朝地域体育協会との共催で、令和元年度から「ノルディック・ウォーク講座」を開催しています。ノルディック・ウォークとは、2本のポールを使った歩行運動です。正しく歩くことで全身が鍛えられます。

令和2年度は10月と11月に実施。軽く準備運動をした後、ポールの使い方を学んで歩き始めます。紅葉を楽しんだり、ふだんは歩かない旧道を通ったり、大朝地域を巡って、新たな発見を楽しみました。

この講座は、令和3年度も開催予定です。詳しくは大朝地域づくりセンターまでお問い合わせください。

寒曳山を横目に  
ほとげばら遊園へ



富士神社付近

地域づくりセンターの情報はこちら▶



問 芸北地域づくりセンター（芸北文化ホール）  
千代田地域づくりセンター

IP ☎ 2 0 7 0  
IP ☎ 2 2 4 9

大朝地域づくりセンター  
豊平地域づくりセンター

IP ☎ 3 0 2 5  
IP ☎ 4 0 2 0

## とよかん通信

今月の  
図書館職員  
おすすめ本

### 『おばあちゃんのえほうまき』

（野村たかあき作・絵／佼成出版社）

この本は、恵方巻の作り方がイラストとともに紹介されている食文化を伝える絵本です。レシピも掲載されていますので、2月3日の節分には、恵方巻を作ってみてはいかがでしょうか。

ちなみに、今年の恵方（縁起がよいとされる方角）は「南南東」です。

※紹介した本は、図書館芸北分館に所蔵しています。貸出中の場合には予約もできます。

問 北広島町図書館 IP ☎ 0 5 0 - 5 8 1 2 - 3 7 7 5



### ひとり親世帯臨時特別給付金 申請はお済みですか？

申請期限は2月28日⑩までです。支給要件などを確認し、申請の必要がある人は、福祉課まで連絡してください。

支給要件など詳しくは二次元コードから確認してください。



問 福祉課子育て支援係 IP ☎ 1 8 5 1

### 北方領土の早期返還を実現させよう！

2月7日⑩は「北方領土の日」です。私たち一人ひとりの声を結集し、協力し合って北方領土の早期返還を実現させましょう。

令和2年度の標語最優秀作品は「絶やすまい 返還つなぐ強い声」です。

問 総務課総務係 IP ☎ 1 8 5 0

### 今年は丑年！「花田舞太郎写真展」を開催します

2月1日⑩は花田舞太郎の誕生日。今年は丑年でもあります。

これを記念して、2月10日⑩～23日⑩までショッピングセンターサンクス1階で一般募集した花田舞太郎の写真を展示します。

問 商工観光課 IP ☎ 8 0 8 0

## 2月 1日(月)

- 町県民税 [4期]
- 国民健康保険税 [7期]
- 後期高齢者医療保険料 [7期]

## 3月 1日(月)

- 国民健康保険税 [8期]
- 後期高齢者医療保険料 [8期]

>>> Population

### 人口と世帯

[12月末日現在]	( ): 前月比
人口	18,220人 (16減)
転入	63人
転出	73人
出生	13人
死亡	19人
世帯数	8,536世帯 (10減)

>>> Questionnaire

### 読者アンケート

#### 広報きたひろしまへ

#### ご意見などをお寄せください

アンケートに答えるには、左下の二次元コードから町ホームページのアンケートフォームにアクセスしてください。

なお、回答内容については、紙面で紹介する場合があります。



今回のテーマは  
「私のストレス解消法」

>>> Editor's postscript

### 編集後記

13ページ「地域とともに」の金田さんの記事を読んで、中学生まで住んでいた芸北の実家を思い出しました。

当時でも珍しい茅葺き屋根の家で、「アマダ」と呼ばれる屋根裏部屋には、葺き替え用の茅や、祖父が焼いた掘りごたつ用の炭がたくさん保管され、イタチやネズミ、「家の守り神」大きな蛇まで住んでいました。

家庭訪問に来た小学校の先生の「『たぬきの糸車』の舞台のようなおうちですね」というコメントに、4世代8人の家族で大笑い。今考えると不便なことも多い家でしたが、豊かな暮らしだったと思います。④

# Stop

## 消費者トラブル

セルフ式ガソリンスタンド  
給油中の吹きこぼれに注意

### 事例

セルフ式ガソリンスタンドで給油した際に、ノズルを給油口に入れてレバーを引いたがガソリンが出なかった。ノズルを少し引き上げると、ガソリンが急に吹き出し、顔や服にかけ、目にも入ってしまった。(60代男性)



### ＜ひとこと助言＞

- ガソリンは引火しやすいので、吹きこぼれてしまうと大変危険です。給油ノズルを給油口の奥までしっかりと差し込み、レバーを止まるところまで確実に引き、しっかり握って給油しましょう。
  - 給油口からガソリンが吹きこぼれる危険があるので、自動的に給油が止まったらそれ以上の給油はやめましょう。
  - 給油方法がよく分からなかったり、不安があったりするときは、従業員に正しい給油方法について説明してもらってから給油しましょう。
- (参考：見守り新鮮情報 第378号)

### ◎困ったときは、消費生活相談室へ!!

#### 北広島町消費生活相談室

☎0826-72-5571 [消費生活相談室専用]  
毎週木曜日(祝日・年末年始除く)10時~12時・13時~16時

#### 問 広島県生活センター

☎082-223-6111  
月~金曜日(祝日・年末年始除く)9時~17時

#### 問 北広島町人権・生活総合相談センター

IP ☎050-5812-5020



町では、無料職業紹介を行っています。町内求人情報の検索はこちら

町内での就職を考えている人は、気軽に相談してください。

#### 問 北広島町求人情報センター

(まちづくり推進課定住推進係内)  
IP ☎050-5812-1856



北広島町 求人情報 検索



【審査員賞】「雪の天狗シデ」 [撮影場所：大朝地域]

【第14回（令和元年）審査員賞】

撮影者 吉田一志さん  
よしだ なすし

(広島市安佐南区)

平成30年12月28日の午前9時半ごろ、雪が降りだしたので、大朝の天狗シデに撮影に向かい、昼前に現地に着きました。

たくさん雪が降っていました。撮影していると赤い傘をさした人が、雪の降る天狗シデを見物にいられたので、お願いして撮影をさせてもらいました。

雪と天狗シデ、赤い傘の人が合わさって、気に入った写真になりました。北広島町には、20数年前から芸北（八幡）、豊平、大朝、千代田と足を運んでいます。これからも四季折々の自然やイベント（花田植）など、楽しく元気に撮影していきたいと思えます。

任期満了に伴う北広島町長・町議会議員選挙が執行されます。  
選挙は私たちの意見を政治に反映させる重要な機会です。棄権せず投票を！

## 立候補予定者説明会

◎役場本庁 2階会議室

◎1月27日(水) 10:00～町長選挙

14:00～町議会議員選挙

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、各立候補予定者につき3人までの出席としてください。



## 北広島町長・町議会議員選挙

期日前投票：3月3日(水)～6日(土)

みんなで徹底「3ない運動」 寄附を求めない・送らない・受け取らない



新型コロナウイルス感染症予防には、みなさん一人ひとりの心がけや協力が必要です。  
デマや風評に惑わされず、感染者や医療従事者、その家族への誹ぼう・中傷・差別はやめましょう。  
「こんなときだから」こそ、人には優しく、地域で支え合ってコロナ禍を乗り越えましょう。