

2020
2

Shinizu

みんなでつくるまち みんなで考える「広報紙」

広報しみず

ゆう・える

特集 あなたも今から適塩生活

ゆう・える 第71回清水町成人式

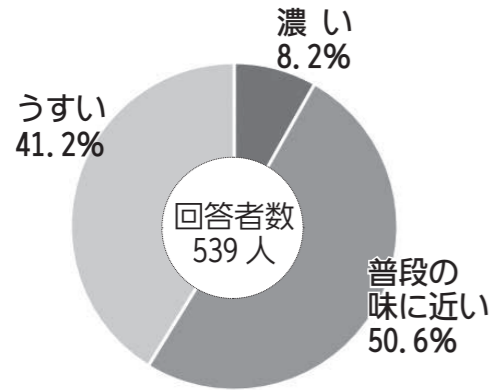
●写真 第71回清水町成人式

祝

成人おめでとう！



みそ汁の試飲調査結果



今年度の特定健診時に、どのくらいの味付けが皆さんにとっての適塩なのかを知る目的で、初めてみそ汁の試飲調査を実施しました。

試飲してもらったみそ汁は、適切な塩分濃度の0.6%。水180mlにみそ小さじ1杯(6g)程度。

このみそ汁に対して、「濃い・普通の味に近い・うすい」のいずれかで回答していただきました。



【今年度実施したみそ汁の試飲調査の結果】

— 調査の結果 —

普段から濃い味付けに慣れている可能性がある人は「うすい」と答えた人で、全体の約40%であることが分かりました。



減塩ランチ会は、今年も開催する予定です！

一緒にランチを食べながら、楽しく学んでみませんか？

詳細は決まり次第、お知らせ版でご案内します。

町では、適切な塩分量の食事を感じてもらうため、昨年8月20日に減塩ランチ会を初開催し、15名が参加しました。

メニューは「ご飯、鮭ときのこのカレークリームソテー※、いんげんとかぼちゃのガリバター炒め、切り干し大根のからし和え※、キウイ」。(※はP5にレシピを載せています)

減塩ランチ会

初開催

町管理栄養士から高血圧や減塩の工夫などの講話や、みそ汁の試飲を行いました。また、特製減塩ランチを、みんなで食べながら普段の味と比べてもらい、減塩の工夫を紹介しました。

参加者からは、「普段の味付けと比べられてとてもよかったです」、「色々な香辛料を使いワンパターンの食事を変えたい。」と、とても好評でした。

普段、何気なく口にしている食事。焼き魚に醤油をかけた、漬物をおかずにご飯を食べたり。日々の食事から過剰に摂取した塩分が、高血圧状態を引き起こす恐れがあるのを「存じていますか？」

そしてこの状態が続くことで、さまざまにリスクにつながっていきま

塩分の身体への影響。そして適切な塩分量はどのくらいなのか、一緒に学んでいきましょう。

高血圧を引き起こす原因

町管理栄養士
得字 千晶
秋島 ほなみ



清水町は、十勝管内の19市町村の中でも高血圧者が多い傾向にあり、ワースト5位です(平成29年度特定健診等結果状況報告書より)。

高血圧は、①塩分の摂りすぎや肥満、運動不足により血液量が増え、血管の壁を押しつぶすこと、②喫煙やストレス、血管の老化により血管が細く硬くなり、血液が流れにくくなることから起こります。

太い血管から、すぐに細い血管につながる臓器は、太い血管の壁に加わっていた圧力が、あまり低下しないまま細い血管の壁にかかるため、高血圧の影響を受けやすくなります。例えば、心臓、脳、腎臓。皆さんは、3つの臓器の血管がどのくらい細いか、イ

メージできますか？実は、心臓だとかまようじ(2〜3mm)、脳だと髪の毛(0.1mm以下)、腎臓だと髪の毛の10分の1(0.01mm前後)程度の細さなのです。

こんなに細い血管の壁に強い圧力がかかり続けると、血管はどんどん老化(動脈硬化)していきます。しかし、血管の老化は目に見えませんが、自覚症状のないうちに、血管がポロポロになっていくかもしれません。その状態を放っておくことで、脳梗塞や心筋梗塞、狭心症、心不全などの疾患を引き起こす可能性があります。

予防のためには、家庭で血圧を測ることが大切です。正常血圧は、最高血圧120mmHg未満、最低血圧80mmHg未満。皆さんの血圧はいくつですか？ぜひ、「自分事」として高血圧予防をしていきましょう！

	男性	女性	高血圧者
1日	8g未満	7g未満	6g未満
1食	約2.6g	約2.3g	2.0g

日本人の食事摂取基準の食塩摂取目標量 2015年版

※塩6gが小さじ1杯相当

食塩は1日何グラムまで？

左の表にある食塩摂取目標量を基準に食事を摂ることで、高血圧予防につながります。



管理栄養士考案!

おすすめ！減塩レシピ

鮭ときのこのカレークリームソテー

材料(4人分)
 鮭……4切れ
 塩、こしょう……少々
 小麦粉……大さじ2
 油……大さじ1
 酒……大さじ2
 玉ねぎ……60g
 えのき……60g
 しめじ……40g
 ほうれん草……40g
 油……小さじ1

A 小麦粉……小さじ2
 カレー粉……小さじ1/2
 牛乳……1カップ
 塩……小さじ1/3
 こしょう……少々

塩分相当量
0.9 g

【作り方】

- ①鮭に塩、こしょうをふり、全体に小麦粉をまぶす。Aを合わせておく。
- ②えのきとしめじは石づきを取って小房に分け、玉ねぎをみじん切りにする。ほうれん草は下ゆでして、2cm幅に切る。
- ③油を熱したフライパンで①の鮭を焼く。まわりにこんがりとし焼き目が付いたら裏返し、酒を加えてふたをして1～2分蒸し焼きにする。
- ④別のフライパンに油を熱して、玉ねぎとえのき、しめじを炒め、しんなりしたらAを振り入れ、さらに炒める。粉っぽさがなくなったら、牛乳を2～3回に分けて注ぎ入れダマができないようにかき混ぜる。
 とろみがついたら②のほうれん草を加えて、最後に塩とこしょうで味を整える。
- ⑤お皿に鮭を盛り付け、④のカレーソースをかける。

切り干し大根のからし和え

材料(4人分)
 切り干し大根(乾)……32g
 枝豆(むき)……24g
 人参……60g
 ロースハム……20g

A しょうゆ……大さじ1
 酢……大さじ1
 砂糖……大さじ1
 練からし……小さじ1/2
 ごま油……小さじ1
 ごま……大さじ1

【作り方】

- ①Aの調味料を合わせておく。
- ②切り干し大根は水で戻し、食べやすい大きさに切り、しっかり水気を切る。
 人参は千切りにして茹でて水気を切り、ハムは短冊切りにする。
- ③Aと枝豆、②を混ぜ合わせ、お皿に盛り付け完成。

塩分相当量
0.8 g



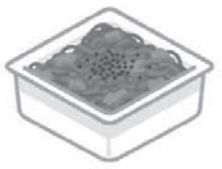

無理なくできる！減塩のコツ

塩を控えるコツはいろいろあります。その中でも手軽に始められるものをご紹介します！今日からどれか一つ、取り組んでみてはいかがでしょうか？

Check! 食品の選び方

身近な食品に含まれる食塩量が思った以上に多いのを知っていますか？食事をするときの選び方の基準にしていきましょう。

【食品に含まれる塩分量】

インスタントみそ汁	インスタントみそ汁(減塩)	カップ焼きそば	きゅうりの浅漬け(30g)	梅干し中1個(13g)
				
2.1 g	1.5 g	6.4 g	0.8 g	2.9 g

Check! 味付けの工夫

普段作る和え物や炒め物、汁物など「減塩するとなんだか味気ない・・・」ということはありませんか？「塩味」以外の風味をいかすことで、美味しく楽しく減塩しましょう！

その1 香りやうま味

- 【香り】
 ・こしょう、ねぎ、しょうが、三つ葉、みょうが、大葉、にんにく
- 【うま味】
 ・昆布、かつお、煮干し、干しいたけ



その2 コク・香ばしさ

- 【コク】
 ・オリーブオイル、ごま油
- 【香ばしさ】
 ・ナッツ、ごま



その3 酸味

- ・酢、トマト、柑橘類の絞り汁(レモン、かぼす、ゆず)



その4 辛み

- ・唐辛子、山椒、カレー粉、ラー油、からし、わさび



緊急時のアラート（全国瞬時警報システム）とも連動します。

なお、今回の機器更新から、



放送内容

今まで農村地区を対象に1日3回の定時放送、農村地区と御影市街地を対象にお悔やみ放送を流していましたが、個人情報保護の観点等を踏まえ検討した結果、1月末をもちまして従来の放送を終了しました。

2月からは試験放送として、時刻を知らせるチャイム(音楽)を放送しています。(チャイムは機器に故障等がないか確認する意味も込めて毎日放送しています)今後、必要に応じて防災情報を放送する予定です。

放送機器

放送を受信するため、町民の皆さんに戸別受信機配布のご案内を差し上げました。

清水地区は2月4日～6日、御影地区は2月12日～14日の期間に配付しましたが、今回の配付期間に受け取りが出来なかった人で、受け取りを希望される人は、総務課までご相談ください。



戸別受信機



情報が文字で表示される戸別受信機



西清水町内会へ戸別受信機を配付

なお、農村地区の一部では電波の関係でアンテナ工事が必要な場合があり、調査を実施し機器の取り付けを行っています。

戸別受信機は音のみでの情報発信なので、耳の不自由な人などに向けた文字表示がされる受信機も一緒に貸し出しますのをご相談ください。

また、町内の事業者で希望される場合にも戸別受信機を貸し出します。



防災行政無線が新しく変わります

非常事態に備える

防災行政無線とは、地域における防災や応急救助、緊急のお知らせなど災害復旧に関する情報発信を行うために設置している機器の一つです。

役場に設置している親局から発信された電波を、町内各所に設置している屋外拡声器や戸別受信機で受信し放送されます。

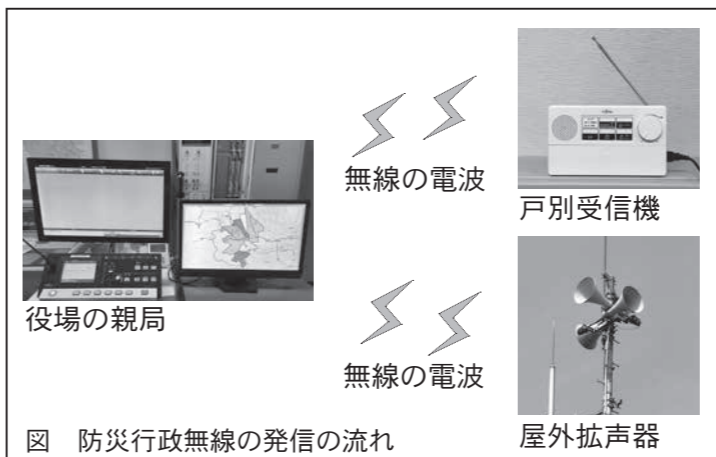


図 防災行政無線の発信の流れ

れるものです。

(図参照)

現在運用している防災行政無線機器の老朽化や平成28年の台風災害時に情報が入りやすくなり、近年全国的に災害時の避難に関する情報を把握できずに逃げ遅れる事例が多いことから、昨年度より防災行政無線機器更新に関する業務を進めてきました。

そして、令和2年4月より防災行政デジタル無線に完全移行します。

防災行政デジタル無線への移行にともない、いくつか変更点がありますので、町民の皆さんにご案内します。

まちの人の声



西清水町内会 原 正勝さん

平成28年台風10号災害の際に、屋外拡声器から何が発信されているか聞き取れず、電話などの連絡手段も途絶え、孤立した人もいました。戸別受信機を全戸に配付するのは情報が迅速に伝わり、逃げ遅れる人が少なくなるので、良い取り組みだと思います。

運用開始に向けて

本格運用開始は4月以降を予定しています。

運用開始後の放送は、現在検討していますので、決まり次第皆さんにお知らせします。

放送機器に関する不明な点については、総務課防災担当(TEL 62・2111、FAX 62・5116)、放送内容は企画課広報係(62・2114)までお問い合わせください。



雪中人間ばん馬競争



元日は毎年恒例のこのイベント! 2020.1.1

新年氷上まつり

1月1日、新年氷上まつり（NPO法人町アイスホッケー協会主催）が町アイスアリーナで開催、家族連れなど約100名が訪れました。

子ども向けイベントが多く、運だめしじゃんけん大会や宝さがし、氷上ゲームランドに子どもたちは大喜び。最後には子ども・大人混合の長靴アイスホッケーの試合と、お楽しみ抽選会が実施され、家族や仲間と楽しいひとときを過ごしました。



最後に記念撮影をパチリ!

2020.1.19

しみずしゃっこい祭

パワーアップして、第2回目の開催!

1月19日、しみずしゃっこい祭（町商工会青年部主催）が中央公園と文化センターで開催されました。

すっきりと晴れた青空の下、雪中人間ばん馬競争や宝さがしゲーム、お菓子まきなどが行われ、多くの来場者でにぎわいました。

ほかにも縁日やフリーマーケット、あたたかい食べ物を提供する売店も大好評で、会場は活気いっぱいでした。



勝田 圭太さん (清水小3年)

徳山 琉生さん (清水小1年)



雪中宝さがしゲーム

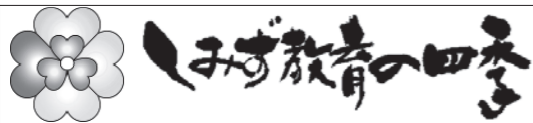


雪山に埋まっているカプセルをさがせ!



田代 琉理愛さん (御影小1年)

高橋 日虹さん (御影小1年)



冬～厳しさに生きる 人の中で 共に磨く
学びのサポート

冬季休業期間に、各小中学校で冬の学びのサポートなどの学習会が行われました。

小学校では、宿題はもちろん、自分で持参したプリントなど、地域の方たち・学校の先生にサポートやアドバイスをいただきながら一生懸命に取り組んでいました。

途中の休み時間には体育館で思いっきり走り回ったり息抜きもして気分転換。いろいろな人との出会いで学びにも個の育みにも充実した時間になったようです。



御影小学校4・5年グループ

社会教育関係団体紹介

● やよいの会 ●



「細く長く気軽に！継続は力なり！」をモットーに簡単な動きでサラッと汗を流し続けて20数年が経ちました。誰にでもできる歩きやステップに手の動きを加えたりして、たくさんの酸素を身体に取り入れて心拍数を上げることで心肺機能の維持・向上を目的としています。週に1度、午前中の1時間程度、仲間と一緒に運動不足解消とストレス発散をしましょう。お待ちしております。

- 活動日時 毎週火曜日 10時30分～11時30分(変更あり)
- 活動場所 文化センター
- 持ち物 運動靴、バスタオル、水分補給用の水
- お問い合わせ先 川上繁子 (Tel 62-3004) まで。

図書館だより

毎月19日は読(19)書の日

2019 ベストリーディング!

昨年の清水町図書館での児童書と一般書の貸出数ベスト3を紹介します。(同率あり)

- 児童書■
- 1位『女の子男の子の名前うらない 3555人』 章月綾乃監修/ナツメ社
 - 2位『ふたご魔女の誕生日うらない』 絹華著/ポプラ社
 - 2位『すみっこぐらしまちがいがし』 主婦と生活社
 - 2位『おしりたんてい プブックやまのしろいかいぶつ!?』 トロル作/ポプラ社
 - 2位『ポケモンをさがせ! サン&ムーン』 吉野恵美子絵/小学館

- 一般書■
- 1位『ひとつむぎの手』 知念実希人著/新潮社
 - 2位『ひと』 小野寺史宜著/祥伝社
 - 2位『さざなみのよる』 木皿泉著/河出書房新社
- 児童書は、占いの本、謎解きや絵探しを楽しめる絵本が人気で、一般書は現役医師による医療ミステリー『ひとつむぎの手』が1位に。この作者は、3月に著作『仮面病棟』の映画公開を控え、引き続き注目を集めそうです。今年はどうな本が人気となるのでしょうか。

新着図書からピックアップ

- 『できない相談』 森絵都著/筑摩書房
この短編小説集では「夫の部屋は掃除しない」「ストレス解消に甘納豆を作る」「エスカレーターは使わない」など、人からみると奇妙なこと、些細なことでも、譲れない気持ちを抱えて生きている人々が描かれています。その姿に身につまされたり、思わず笑ってしまったりする作品です。
- 『看守の流儀』 城山真一著/宝島社
- 『黒武御神火御殿 三島屋変調百物語六之続』 宮部みゆき著/毎日新聞出版
- 『老人初心者の覚悟』 阿川佐和子著/中央公論新社
- 『知っておきたい「がん講座」リスクを減らす行動学』 中川恵一著/日経サイエンス社
- 『大水害「安全対策」完全ガイドブック 2020年保存版』 別冊宝島編集部編/宝島社



せせらぎ合唱団と「歓喜の歌」を声高らかに

希望を胸に令和最初の門出

第71回 清水町成人式

清水町成人式が、1月12日に文化センターで行われ、振り袖やスーツ姿などの新成人62名が出席しました。

開式前には、華結びの会による新成人への着物の着付けが行われ、また、華道連盟とこども文化教室によるお祝いのいけ花がロビーに飾られました。

式典は文杉会による琴の祝賀演奏で華やかに始まり、式辞では阿部町長が「ご家族や同級生、恩師などのぬくもりを忘れず、ふるさと清水町を愛し続けてください。」と述べられました。

新成人を代表し、青沼一樹さんが「社会人としての義務と責務を果たし、清水町民または清水町ゆかりの一人として、町をつくることに力を尽くします。」と宣誓した後、林田絵菜美さんと堀文佳さんが町民憲章を朗唱しました。

新成人へのお祝いとして、中学生時代の恩師からのビデオメッセージを上映。会場からは歓声が上がっていました。また、せせらぎ合唱団によるお祝いの歌が贈られた後には、新成人が同合唱団とともに「歓喜の歌」を合唱しました。

結びに新成人を代表して、寺原巧麻さんが答辞を述べ、式典は終了し、集合写真の撮影が行われました。

学習情報



宣誓では新成人への誓いを新たに



故郷清水への思いを込めた答辞



写真撮影はなごやかな雰囲気

しみず成人祝賀会を開催

成人式終了後、新成人による実行委員会主催の「しみず成人祝賀会」を開催。この祝賀会は、教育委員会の呼びかけに応じてくれた新成人が企画を考え、買い物や当日の進行を行っています。祝賀会には新成人49名が出席。オードブルなどを食べながら、久しぶりに会う同級生との会話に花を咲かせていました。



祝賀会実行委員の皆さん
青沼さん、寺原さん
堀さん、大江さん、林田さん



清水御影アイスホッケー少年団

5年ぶり
全道V!

第40回全道小学生アイスホッケー選手権大会（1月11日～13日）が札幌市で開催され、帯広地区代表として出場した清水御影アイスホッケー少年団が、5年ぶり3度目の優勝を果たしました。

同少年団は清水・御影小の児童及び帯広や近隣町の児童で構成。優勝を目指し毎日厳しい練習に励み、同大会へは5・6年生19名が出場しました。

2回戦で優勝候補の一角、苫小牧レッドスターズに5-0で勝ち、決勝では釧路地区代表の標茶・富原少年団に1-0で勝利し、見事全道一に輝きました。



1月24日、清水・御影小の児童11名が優勝報告に訪れました

自分のポジションはDF。守りの要として、仲間とともにディフェンス強化に力を入れ練習してきました。大会では「このチームで勝つ、負ける気がしない!」という強いイメージを持って試合に臨みました。優勝をつかむことができたのも、指導者の皆さん、家族、地域の皆さんの応援のおかげです。これからも応援よろしくお願いします!



副主将
中村 悠唱さん
(御影小6年)

地域共生社会の実現に向けて

保健福祉課福祉係
Tel 69・2222

今のわたしたちの暮らしの背景について

ここ数年、世の中がめまぐるしく変わっています。

「国も地方も財政難」「社会の仕組みも変わってきた」「一人ひとりの価値観も多様化してきた」など、社会・経済状況の変化のなかで「地域の福祉課題」もますます複雑化しています。この問題は本町でも起きています。

このような背景から、様々な自治体が「誰もが支える人にも支えられる人にもなる『お互いさま』の関係づくり」といった「地域共生社会」の実現に向けて取り組み始めています。

分野別に縦割りでサービスや仕組みをつくるのではなく、1つの課題に色々な立場の人が関わり、誰もが支える側にも、支えられる側にもなって、地域の困りごとを一緒に考えていく取り組みです。

この取り組みで、重要な存在となっているのが「社会福祉協議会」です。

社会福祉協議会の取り組み

地域の課題を把握するために、支援が必要な方のご自宅へ伺ったり、各関係団体へ課題の聞き取り調査を実施したりしています。

また、地域課題についての「話し合いの場」を開催し、生活課題の支援について町民のみならずと一緒に考える機会を積み重ねた結果、「地域交流のサロン送迎」や「買い物や銀行への移動支援サービス」について試験運行する「取り組みへとつながりました。」

これからの取り組みについて

全国的に広がりを見せている、赤ちゃんからお年寄りまでのすべての人が対象となる「地域共生社会」を、本町でも展開していきたいと思っています。

人とモノ、人と人、モノとモノがつながること色々な可能性が生まれます。

その一つとして、老人福祉センターを地域福祉活動の拠点として「食を通じて多世代が集える場づくり」に取り組むことも考えています。

世代や立場を飛び越えて、みんなと一緒に考える場をつくっていきませんか。



HELLO BABY



「HELLO BABY」は、6か月から2歳くらいの赤ちゃんを掲載しています。希望される方は広報広聴係までお気軽にどうぞ。



お姉ちゃんと仲良く元気にね!



元気いっぱい遊んで大きくなってね!



いまこそ禁煙!

片桐 あかね 保健師

最近、飲食店や職場などが完全禁煙になったり、たばこの値段が上がったり、喫煙者にとっては肩身の狭い環境になっていると思います。今回は禁煙についてお話します。

本町の男性の喫煙率は北海道の喫煙率よりも高くなっています。喫煙者が多いと受動喫煙も増えてしまい、自分や周囲の人の健康に悪影響を及ぼしてしまいます。

みなさんご存知のとおり、喫煙は肺・肝臓・胃・食道・すい臓などのがんの原因になったり、動脈硬化を進行させ、狭心症・心筋梗塞・脳卒中の危険性を高めます。たばこを吸っていないくても、喫煙者のたばこの煙を吸い込む受動喫煙も上記の病気の原因になります。

従来のはたばこより健康にいいのかなと思いつつ、電子たばこを使用している人もいるかもしれません。しかし、現在のところ電子たばこが健康への悪影響が少ないと医学的に証明されているわけではありません。

図は平成30年度に実施した本町特定健診の結果です。北海道は全国平均よりも喫煙率が高く、喫煙者の多い土地です。しかし、

禁煙のためにできること
以上のことからやはり禁煙をお勧めします。たばこをやめたいのにやめられない人は、ニコチン依存症という病気に陥っている可能性があるため、禁煙治療を受けることをお勧めします。禁煙治療は身近で行っている病院があるため、気になる方はぜひ健康推進係までご相談ください。また、禁煙治療のほかにも貼る薬のニコチンパッチや飲み薬のバレニクリン等禁煙補助薬もあります。自分と周囲の人の健康のためにも今から禁煙にチャレンジしてみませんか?

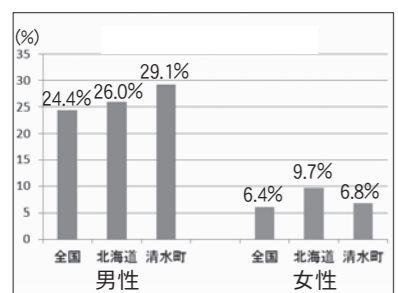


図 清水町特定健診における喫煙率

人口 9,358人 (-12)
 男 4,599人 (-4) 女 4,759人 (-8)
 世帯数 4,721 (-9)
 令和2年1月末現在()は前月比

TOWN EVENT CALENDAR

2/16	日		3/1	日	■エントランスホール展「定岡武夫油彩画展」(～29日)(図書10時) ■清水高校卒業式(9時30分)
17	月		2	月	
18	火	■映画「ぼけますから、よろしくお祈いします。」上映会(文セ9時30分、18時30分)	3	火	
19	水		4	水	
20	木	■運転免許更新時講習(文セ優良13時30分、一般14時30分、違反16時)	5	木	
21	金		6	金	
22	土	■お話し会(図書10時30分) ■清水ジュニアコーラスwith The GOUGE コンサート(文セ14時30分)	7	土	
23	日		8	日	
24	月		9	月	■町民と町長のふれあいトーク(役場9時)
25	火		10	火	
26	水		11	水	
27	木		12	木	
28	金		13	金	■清水中学校卒業式(9時) ■御影中学校卒業式(9時30分)
29	土		14	土	■お話し会(図書10時30分)
			15	日	

役場=清水町役場 文セ=文化センター 御支=御影支所 保セ=保健福祉センター 図書=図書館
 ハモ=ハーモニープラザ 町体=清水町体育館 アリ=アイスアリーナ 改善=改善センター
 消防=清水消防署 第1=第1保育所 第2=第2保育所 御こ=御影こども園 幼稚=幼稚園
 清小=清水小学校 御小=御影小学校 清中=清水中学校 御中=御影中学校

町長の日記

今日、清水高校アイスホッケー部高橋監督と丸山キャプテンがインターハイ3位の報告にきてくれた。3年連続3位の成績、おめでとう！

全町挙げての応援にも感謝の気持ちを伝えてくれた。高校のスポーツは私立が全盛の時代であったが、清水高校の活躍は称賛される。悲願の初優勝は後輩に託そう。

丸山キャプテンをはじめ他の3年生たちは、明治大学や立命館大学、中央大学など有名私大に進学することである。清水高校で鍛えあげた精神力で未来を切り開け！

いつも、そしていつまでも君たちを応援してるよ！

(1月29日の日記より)



あとがき

■2月2日、沢沢栄一記念館長講演会が開催され、講師の坂倉館長から沢沢栄一の人物像や功績等を中心とした話いただきました。生誕の地である埼玉県深谷市では、尊敬の意を込め「沢沢栄一翁」と呼称されているそうです。そのため、名前を「栄一」ではなく「栄一翁」だと思っている子どももいる。とのエピソードも。とても興味深い講演会でした。(下保)

■しゃっこい祭、今年も行ってきました！雪が降らなくて心配でしたが、無事開催できて良かった！元気がいい子どもたち、可愛かったなあ！屋内外ともににぎわう冬のお祭りでした！取材にご協力いただいたみなさん、ありがとうございました。今年も行ってきましました！雪が降らなくて心配でしたが、無事開催できて良かった！元気がいい子どもたち、可愛かったなあ！屋内外ともににぎわう冬のお祭りでした！取材にご協力いただいたみなさん、ありがとうございました。今年も行ってきましました！雪が降らなくて心配でしたが、無事開催できて良かった！元気がいい子どもたち、可愛かったなあ！屋内外ともににぎわう冬のお祭りでした！取材にご協力いただいたみなさん、ありがとうございました。(長谷川)

確定申告書 A用、B用の違い



確定申告書の用紙には、AとBがあり、主にサラリーマンの給与所得者が使用するAと、事業主が使用するBに分けられます。例えば、サラリーマンの方が医療費控除を受ける場合は、一般的にA用を使用しますが、他に事業所得があれば、B用を使用します。

●確定申告書A

申告書用紙を広げると、申告書の左半分が第一表、右半分が第二表です。この左側の部分にある収入金額等の部分に記入するのは、給与、公的年金、配当など全て、手取り金額ではなく支給額(支払金額)を記入します。収入とは「何か引かれる前の金額」というのがポイントです。給与でいうといわゆる年収に当たり給与の場合、その合計額を記入します。年金が基礎年金Aと企業年金Bからであれば、その合計金額を年金欄に記入します。給与の場合、源泉徴収票の支払金額欄から転記すると簡単です。

●確定申告書B

主に個人営業や不動産業など事業所得者が使用するタイプです。第一表の左側の部分にある収入金額等の部分に記入するのは、収支計算書で計算した収入を事業欄に、その他配当などがあれば源泉税を引かれる前の金額を記載します。

インフォメーション

誕生

田村 市華(真悟/佑奈)
 澁谷 菜月(啓介/奏恵)
 渡辺 大和(康介/美貴)
 篠原 綾花(直也/美裕記)

結婚

渡辺 秀さん×佐藤 亜未さん
 河原 健介さん×金 里美さん

哀悼

山口 敬さん(南2の2)
 室谷 明雄さん(御影日の出)
 平井 京子さん(中羽帯)
 小野寺 浪子さん(日の出3)
 宮崎 文子さん(桜ヶ丘団地)
 斉藤 キミさん(黎明)
 安藤 シノブさん(日の出1)
 松原 保男さん(御影更生)
 深沼 正子さん(日光)

こんにちは 広報モニターです

★特集の写真の数が多いので、小さくなるのは仕方ないものか。高齢者には見えづらい。
 ★アイディアが輝くコルクボード風の背景と吹き出しのかわいらしさで見やすかった。

★コイノヨカンプロジェクトが人口減少対策として始まったということ詳しく再度表示したほうが良かった。
 ★図鑑作成のその後の出来事も書かれていて良かった。
 ★どの特集も興味を持ちにくい印象を持った。
 ★まちづくり懇談会の報告の以降の報告も興味がある。

★町民と町長とのやりとりが質問と回答形式でコンパクトにまとめられていて、読みやすかった。
 ★まちづくり懇談会の報告は興味深かった。要望ばかりでコストを考えない質問もあり返答も大変だと感じた。

★町出身の職員が減少する中、自分も住民のひとり、そして積極的な住民としての意識を持つ職員を期待している。
 ★広報しみずの記事を企画する部分から町民に任せようか？

ちよらみん作品館

短歌の寄稿がありましたので、紹介します。

短歌

久に会ふ曾孫に手紙渡されし
 「トク」ばあちゃん好きと智慧の驚き 田村徳子
 歌の道不向きな吾も二十五年
 亡き師を偲び歌集ひもとく 藤原静子
 断捨離せんと子の文集を又開く
 盲腸手術の小三の文 森山ヤヨイ
 窓に見る大雪山の山並みが
 白衣まといて空に聳ゆる 宗像三郎
 知らさせし喪中の義母は九十才
 友をねぎらい供物と香典 村谷三恵
 明日の晴れ告げゆきしごと茜色
 闇を越えゆき朝はくるや 橋本佳代子
 夏来なば出面に行くど如月を
 作業衣靴下繕いてをり 坂下洋子



全日本U・15フットサル選手権
大会に出場し、準優勝！

一 重県で行われた第10回全日本U・15女子フットサル選手権大会に出場し、見事準優勝を飾った十勝フットサルリトルガールズ。今回、この大会にチームの一員として出場し準優勝に貢献した、御影中学校3年の大西暖乃さんと松田凛さんにお話を伺いました。

二 人とも小学一年生のときに、フットサルをやっていた兄や父などの影響を受け、御影小学校サッカー少年団に入団。中学生になると現在のチームに所属するようになり、週に数回



全国大会での銀メダル



大西さん 松田さん

十 勝地区大会を勝ち抜き、道代表決定戦で見事優勝、念願の全国大会への切符を手に入れた十勝フットサルリトルガールズの2人。

帯広で練習を積み重ねています。現在競技歴は2人とも9年目に突入。

十勝フットサルリトルガールズ

大西 暖乃さん
松田 凛さん

われたアドバイスなどを忘れず、フットサルとともに春からの高校生活も頑張っています！と力強く話してくれました。

大西さんは、「初の全国大会で決勝戦まで進めたのが良かった。決勝戦では、相手チームが素晴らしいプレーをしていたので、今後も見習っていききたい。全国大会出場で得ることができた貴重な経験を、周りのチームメイトにも伝えていきます！」と話していました。

松田さんは、「全国大会では、迫力のある上手な選手がたくさんいたので、とても良い刺激になった。今までサッカーを通じて学んできたことやコーチや監督等から言



全国大会での集合写真 (前列右から1人目が松田さん、同3番目が大西さん)

3 月の高校受験を間近に控え緊張の面持ちの2人でしたが、今大会で得た経験をいかし、将来の夢を叶えるべく自らの進路の希望を勝ち取っていくことでしょう。今後もフットサルを続けていきたいと話していたので、更なる活躍が期待される大西さんと松田さん。文武両道かつ才能あふれる二人の今後の輝く未来に、まだまだ目が離せません。

4期16年にわたり町議を務めた山本久米雄さんに旭日単光章を伝達 1/16

- 無火災を祈念し見事な登梯 - 清水消防団出初式 1/7

- 一糸乱れぬ分列行進を披露 - 御影消防団出初式 1/6

- 新たな年の幕開けを祝う - 新年交礼会 1/6

JA十勝清水町組合長の乾杯の挨拶

全国中学校スケート大会に出場する御影中学校の竹田真穂さんが教育長へ報告 1/28

生徒と教育委員会職員が協力。清水高校の魅力を伝えるパンフレットを作成 1/22

教育長として町の教育の発展に尽力した伊藤登さんに、北海道社会貢献賞を伝達 1/16

新規入団者確保に努めた清水消防団に対し、消防団等地域活動表彰を伝達 1/15

1/31 伝統文化1日体験授業 ー御影小学校6年生が日本の伝統文化に挑戦ー

日本の伝統文化をグループに分かれ体験する授業が行われました。午前中に各伝統文化の基礎を学び、午後は成果発表をしました。大変貴重な学びを得た1日となりました。



剣武 三味線



茶道



華道



日本舞踊



日本舞踊



広報しみず732号
学習情報ゆう・える455号

発行 北海道清水町 ●編集 企画課広報広聴係
発行・編集 清水町教育委員会
北海道清水町ホームページ <http://www.town.shimizu.hokkaido.jp/>
☎0156(02)5115



令和元年度 清水町成人式 2020.1.12

