

広報ましけ 11月号

2018 No.1305



【特集】増毛町の皆様に知って欲しい「高血圧」…… 2~4P

【特集】La・santé（ラ・サンテ）通信

「パートナーストレッチ第1回」…………… 5P

まちの話題（秋の味まつりほか）…………… 7~9P

平成29年度増毛町会計決算報告…………… 10~11P

増毛町フォトコンテスト2018結果発表…………… 18P など

今月の表紙

10月13日(土)

あっぷる保育所発表会 / 文化センター

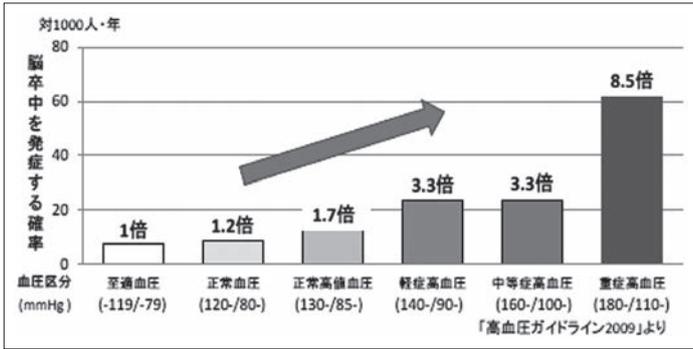
特集

増毛町の皆様に 知って欲しい

高 血 圧

増毛町では町民の皆様の健康と財産を守るために高血圧対策に力を入れています。
今回は「なぜ高血圧対策をしているのか」をお知らせします。

- ① 増毛町民の高血圧の状況はどうなっているの？
- ② 高血圧対策ってどんなことをしているの？
- ③ なぜ増毛醤油を開発したの？



▲グラフ1 血圧が高くなるほど脳卒中をおこす確率が上昇します

増毛町民の高血圧の状況を全道と比較してみることが出来るのは国保特定健診のデータですが、増毛町の高血圧の状況は平成23年度にⅡ度高血圧（160/100）以上の者の割合が高い方から全道で1位となり、平成27年度までは1位から3位以内と高血圧者の割合が高くなっていました。

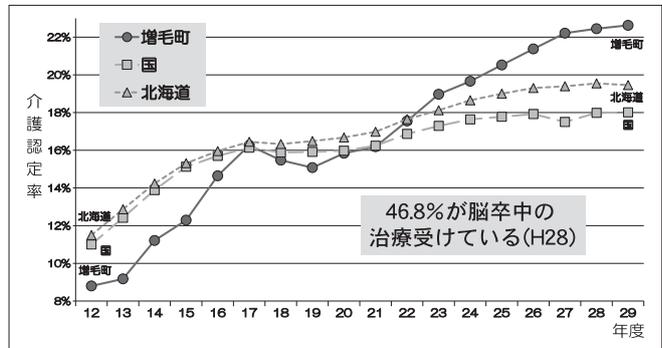
高血圧対策に注力したこともあり、平成27年度には全道で6位に下がりました。

① 増毛町民の高血圧の状況はどうなっているの？

ましたが、まだまだ高い状況にあります。

血圧が高くなるほど脳卒中をおこす確率が上昇することが分かっていますが（グラフ1）、増毛町の介護認定率（グラフ2）をみると、介護保険制度開始当初は全国、全道よりも低い認定率でしたが、現在は全国、全道を上回る水準となっており、認定を受けている方の半数近く（46.8%）が脳卒中の治療を受けています。

介護認定を受けている方一人当たりの介護費用と、介護保険料を納める人数は平成18年度からの10年間で大きな増減はありませんが（表1）、



▲グラフ2 増毛町の介護認定率（全国、北海道との比較）



「健診なんて自分には必要ない」「病院に定期的に行っているから大丈夫」と思われるかも知れませんが、重病にかかってしまう確率を少しでも下げるために、保健師・栄養士にお手伝いをさせて下さい。

保健師・栄養士が町民の皆様に健診のお勧めや、普段病院にかかっている結果の確認に個別訪問をしています。何も身体に異変がないときには「健診なんて自分には必要ない」「病院に定期的に行っているから大丈夫」と思われるかも知れませんが、重病にかかってしまう確率を少しでも下げるために、保健師・栄養士にお手伝いをさせて下さい。

介護を必要とする方は約1.5倍となっており、介護認定率の上昇が介護保険料の上昇の要因となっています。

これは重病になったことにより医療費の支払いが高額になったり、仕事を続けられなくなってしまう事によって生活が苦しくなった町民が増えているということです。増毛町ではこの様な町民をひとりでも少なくするために、特定健診を入口とした高血圧重症化予防を実施しています。

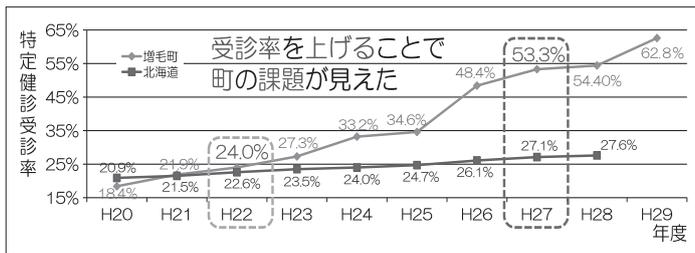
② 高血圧対策ってどんなことをしているの？

増毛町の高血圧対策は、まず特定健診の受診率を向上させて町の実態を具体的に掴み、治療が必要な方に対し「病院に行つて高血圧の診察をしてもらつて下さい」という治療勧奨からスタートしました。

皆様と医療機関のご協力の結果、北海道内でも高い受診率となりましたが、受診率が向上した結果（グラフ3）、町にメタボの課題があることが判明しました。

	平成18年度	平成28年度	H28/18
被保険者数	2,023名	1,978人	0.98倍
介護の費用	4億4,899万円	6億6,603万円	1.48倍
⇒認定者一人当り費用	143万円	150万円	1.05倍
⇒介護認定者数	313人 [15.5%]	444人 [22.4%]	1.45倍

▲表1 介護保険料上昇の分析



▲グラフ3 特定健診受診率の推移

	増毛町	北海道 68市町村分	28都道府県 426市町村分
健診受診者のうち I度以上高血圧[140/90]	233人	23,373人	346,988人
治療者	128人 54.9%	11,209人 48.0%	162,312人 64.8%
未治療者	105人 45.1%	12,164人 52.0%	184,676人 53.2%
降圧薬治療中	194人	30,128人	474,835人
I度以上高血圧 [140/90]	128人 66.0%	11,209人 37.2%	162,312人 34.2%
II度以上高血圧 [160/100]	46人 23.7%	2,304人 7.6%	28,107人 5.9%

高血圧の治療は受けているが降圧が十分ではない

128人中
BMI25以上
68人53.1%

背景にメタボと塩分の課題

▲表2 高血圧重症化予防のためのレセプトと健診データの突合

(28都道府県 426市町村データと北海道68市町村分との比較)

平成22年度の受診率24.0%の時点ではメタボ該当者は15.6%と北海道と全国平均の中間程度でしたが、平成27年度に受診率が53.3%となると、メタボ該当率は全国で一番高い沖縄県よりも増毛町の方が高いことや、高血圧の薬を服薬しているのに降圧が十分ではない方の背景にメタボの課題があることが分かりました（表2）。

このメタボの課題を解消するため、増毛町では平成28年度末より健康寿命延伸人材育成事業を始めて「運動一番ら・さんて」の稼働や

「運動教室」の実施によりメタボ対策に取り組んでいます。

「ら・さんて」の取り組みにより体重減少すると血圧も低下する傾向にある事が分かり、また運動を継続して実施している方の多くが体重が減少しています。

これら治療勧奨や運動環境の整備の取り組みにより、高血圧を治療していない方の割合は少なくなりましたが、次に高血圧の薬を服薬しても効果が十分ではない方が多い事が分かりました。

この服薬しても効果が十分ではない



い方に生活習慣を聞き取ったところ、塩分過多の食生活が課題として浮き彫りとなったため、減塩推進に着手することとなりました。

③なぜ増毛醤油を
開発したの？

増毛町の高血圧課題の一旦に塩分の過剰摂取があることが分かったこともあり、全道の保健師・栄養士が住民の健康課題解決のために勉強している「北海道の保健活動を考える自主的研究会」が減塩のエキスパートである野村善博氏（日本高血圧学会減塩委員会アドバイザー）の講演会を増毛町で開催しました。

野村氏は特定健診や保健指導をしつかりと受け、服薬もしているにも関わらず、血圧の課題を抱えている増毛町民が、減塩を進めることにより良い結果に向かうのであれば、同じように高血圧の課題を抱えている沿岸部の健康課題改善のお手本に



なれるかもしれないとして、増毛醤油の開発を始めとした減塩推進の支援をして頂けることになりました。

増毛町の減塩推進のフラッグシップとなる増毛醤油と一般的に流通している減塩醤油との大きな違いは、特許技術「ポリグルタミン酸（納豆の糸引きの成分）」を使う事によって減塩でも濃い味に仕上げられているところだ。

更に、増毛町の魚介類に良く合うように味付けしています。この様に増毛町民の健康を守ることを目指して一つ一つ課題に取り組んできた結果、増毛醤油が誕生しました。増毛醤油は増毛町民の健康を願ってつくられたものです。

☆ここまで読んでいただいた方に野村氏からのワンポイントアドバイス

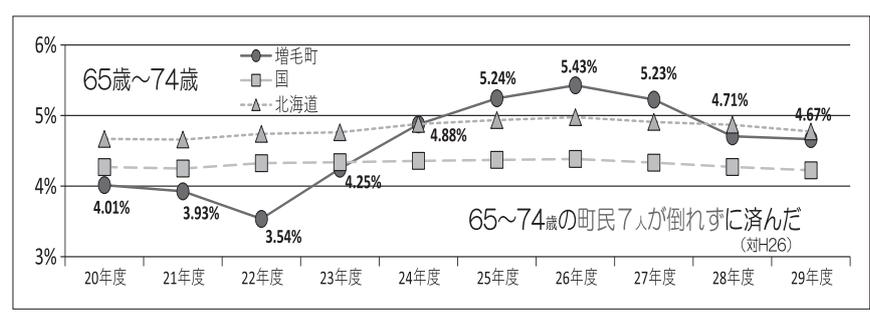
増毛醤油で魚介類を食べる時に、赤ワインを1滴加えると（※）魚の生臭みが更に消えて、後味がまるやかになります。これは増毛醤油特有の性質で、ほかの醤油では効果はありません。

※「沢山いれてしまうと赤ワインの味になってしまおうので注意」とのことです。ぜひお試しください。

終わりに

増毛町の高血圧対策について説明してきましたが、最後に「成果は出ているの？」についてお伝えします。グラフ4は65歳から74歳の前期高齢者の介護認定率の平成20年度から平成29年度の推移ですが、平成26年度にピークとなってから平成29年度まで減少傾向にあります。

これは人数にすると65歳から74歳の町民7人が倒れずに済んだことを表しています。（H29対H26）身体の状態は1人1人違いますので、病気を絶対に防ぐということは



▲グラフ4 65~74歳の介護認定率推移

難しいことですが、多くの方が病気を予防するとグラフ4のとおり町全体では必ず病気が介護は少なくなつてきますので、健診の受診券が届いて、まだ使用していない方は必ず健診を受けて下さい。また、結果について気になることがある方は、保健師、栄養士にご相談下さい。国保、社保、共済といった保険種別に関わらず相談を受けられます。

特集

～La・santé (ラ・サンテ) 通信～

パートナーストレッチ

第1回

運動施設『運動一番La・santé (ラ・サンテ)』では、けが防止、疲労回復、生活筋力向上のためにストレッチを推奨しています！

今月号より3回に分けて、特集として発信していきます！



健康運動指導士
田村 豊先生

ストレッチとは、筋肉を伸縮させて可動域を広げたい関節などを伸ばしていくので、筋肉がほぐれると同時に可動域が広がり、柔軟性を向上させることができます。

しかし、あまりに硬くなってしまった関節周辺の筋肉は、自分だけで動かすことが難しい場合もあります。そういう時にはパートナーストレッチ（2人1組でサポートを受けて行うストレッチ）を実施し、押す・引く・ねじる・回す・ゆるするなど、外部からの刺激により力を入れずにストレッチを受けることで、安全に柔軟性の向上を得られ、怪我の予防やリハビリ、疲労回復、メタボ予防に効果的となり、生活の質（QOL）を高めます。

痛い所までは伸ばさず、気持ちいいと感じられる範囲で無理なく行いましょう。

普段からストレッチや軽運動を実施して筋肉を動かす習慣をつけておくことが生活習慣病の予防や健康寿命延伸に繋がります。

肩こりや背中の丸まり予防に効く

～パートナーストレッチ～

※1人で行っても効果はあります

今回の特集では、『肩』について
パートナーストレッチを紹介します！

第2回は『腰』、第3回では『膝』
についてのパートナーストレッチの紹介
を予定しています。

肩のパートナーストレッチ LESSON 1



両手を合わせ、肩甲骨を広げるイメージで背中を丸めます。

パートナーの方は、肩を内側に寄せるよう前方へ動作します。

肩のパートナーストレッチ LESSON 2



胸を張り、手と肘の角度を45度に肋骨を広げるイメージで肘を後方へ動作します。

パートナーの方は、肘を後ろへバランスよく引っ張ります。

【問合せ先】 役場町民課保険年金係（電話53-1113）

健康寿命延伸事業

※地方創生推進交付金事業

『生涯現役で働き続けられる町を実現する健康寿命延伸人材育成事業』

健康づくり教室



◆◆◆ 11、12月の各教室は下記の日程で行います。参加料は無料です。◆◆◆

火曜日	木曜日	金曜日
11 / 6日	8日	9日
10:30-11:30 保健センター 関節健康トレーニング(☆) 18:30-19:30 文化センター中ホール リズムエクサ(☆☆☆)	18:30-19:30 文化センター中ホール ワークアウト(☆☆☆☆)	
13日	15日	16日
10:30-11:30 保健センター 関節健康トレーニング(☆) 18:30-19:30 文化センター中ホール ストレッチヨガ(☆☆)	18:30-19:30 文化センター中ホール リズムエクサ(☆☆☆)	18:30-19:30 文化センター中ホール ワークアウト(☆☆☆☆)
20日	22日	23日
10:30-11:30 保健センター 関節健康トレーニング(☆) 18:30-19:30 文化センター中ホール ストレッチヨガ(☆☆)	18:30-19:30 文化センター中ホール リズムエクサ(☆☆☆)	
27日	29日	30日
10:30-11:30 保健センター 関節健康トレーニング(☆) 18:30-19:30 文化センター中ホール ストレッチヨガ(☆☆)	18:30-19:30 文化センター大ホール リズムエクサ(☆☆☆)	18:30-19:30 文化センター中ホール ワークアウト(☆☆☆☆)
12 / 4日	6日	7日
10:30-11:30 保健センター 関節健康トレーニング(☆) 18:30-19:30 文化センター中ホール ストレッチヨガ(☆☆)	18:30-19:30 文化センター中ホール リズムエクサ(☆☆☆)	18:30-19:30 文化センター中ホール ワークアウト(☆☆☆☆)

年金相談情報局

年金受給権者の氏名変更届の届出が原則不要となりました



▲町民課 保険年金係
若林亮平 職員

平成30年3月5日から、日本年金機構が住民基本台帳ネットワークの情報を基に氏名変更を行うことにより、年金受給権者の方の氏名変更届の届出が原則不要となりました。

年金受給権者の方が氏名を変更した時は、日本年金機構から、変更後の氏名の年金証書への交換や年金振込先金融機関の口座名義の変更手続きをご案内する「氏名変更のお知らせ」が送付されますので、必要な手続きを行ってください。

※日本年金機構でマイナンバーが未収録となっている方や、海外居住等でマイナンバーが指定されていない方は、引き続き氏名変更届の届出が必要です。
※日本年金機構のマイナンバーの収録状況は、「ねんきんネット」から確認することができます。

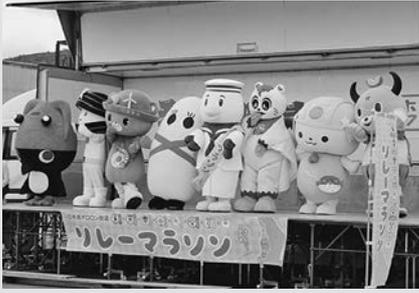
【問合せ先】 留萌年金事務所(電話43-7211)
役場町民課保険年金係(電話53-1113)

第47回増毛秋の味まつり〜ホタテもサケもフルーツも!〜

9月30日、第47回増毛秋の味まつり〜ホタテもサケもフルーツも!〜が増毛港中央埠頭で行われ、町内外から約5千5百人が訪れ、秋サケやホタテなどの新鮮な鮮魚類や旬の果実などを買い求めたほか、海産物をその場で焼いて味わい、増毛の秋の味覚を堪能しました。

「うまいもの屋台街」では町内から13団体のテントが並び、海鮮丼や秋鮭鍋、カニ弁当、焼イカ、えび唐揚げなどが販売され、買い求める人で長い列を作っていました。

また、人気アトラクションのホタテ・フリスビー、ステージイベントの音楽ライブ、留萌管内8市町村のゆるキャラが集合した「日本海オロロン街道リレーマラソン」、秋サケや日本酒など増毛の特産品が当たる大抽選会などで会場は大いに盛り上がりました。



▶留萌管内のゆるキャラが集合した「日本海オロロン街道リレーマラソン」



▶人気アトラクション「ホタテフリスビー」



▲買ったホタテなどをその場で焼いて味わうことができる「焼き台コーナー」



▲温かい歌声を披露した男女デュオの「GRACE(グレース)」



▲たくさんの方が秋の味覚を堪能した「うまいもの屋台街」

増毛中吹奏楽部へ寄贈

9月21日、留萌地方法人会増毛支部(赤島春樹支部長)から増毛中学校吹奏楽部(棚橋七海部長)へ、LEDパーライト一式が寄贈されました。寄贈式は増毛中学校で行われ、赤島支部長が「吹奏楽の演奏でお使いください」と挨拶し、「ありがとうございます」と挨拶し、「大切に使用させていただきます」と棚橋部長がお礼を述べました。

留萌地方法人会増毛支部では、社会貢献事業の一環として、毎年町内で頑張っている団体等へ寄贈を行っています。



▲寄贈されたLEDパーライト一式



増毛醤油は魚との相性が良い

10月23日、町民の健康づくりのため開発された減塩醤油「増毛醤油」が各自治会館前で町民に無料配布されました。増毛醤油は特許技術を使用して製造されており、味はしっかりとついでいて薄味に我慢せず減塩できる醤油となっています。増毛醤油を手にした町民は「配布を楽しみにしていました。お魚料理に合うと聞いたので、魚の煮付けなど作る時に使ってみよう」と話していました。

無料配布は1世帯1本で、文化センター・ましけマルシェでは11月末まで、保健センター(健康一番館)では来年3月末まで配布します。



練習の成果を発表

9月30日に増毛中学校で第61回学校祭が、10月7日には増毛小学校で学習発表会がそれぞれ開催され、保護者を含むたくさんのお客様に、この日のために練習してきた成果を発表しました。



▲劇中で「よさこいソーラン」も披露され、会場から大きな拍手が送られていました。



▲合唱コンクールで最優秀賞を受賞した3年生が自由曲「虹」を披露しました。



▲6年生による劇「いっぺんさん」では、感動を誘う展開で観客を魅了しました。



▲1年生による表現「め組のひと」では、ノリノリのダンスを披露し、観客を楽しませていました。

増毛中学校校祭では、合唱コンクールから始まり、弁論発表・英語暗唱発表、オリジナル創作演劇、吹奏楽発表、展示や屋台などのフロア発表が行われ、観客を楽しませていました。

増毛小学習発表会では、各学年が練習してきた劇や器楽演奏を元気で発表しました。1年生はノリノリで踊る「め組のひと」を披露し、会場から大きな拍手が送られていました。

バレーボール少年団へ寄付

10月16日、増毛漁業協同組合青年部林一了部長が、増毛町バレーボール少年団（伊藤実羽主将）に対し、備品購入等の活動費にしてほしいと、現金を寄附しました。

同青年部は平成22年より「漁師の力酒」の収益金を利用して、町内小・中学校や少年団などに備品や現金を寄附する取り組みを行っています。

バレーボール少年団においては、10月13・14日に江別市で行われた「ななかまど杯第24回北海道小学生バレーボール大会」で3位という優秀な成績を収めていました。

また、現在バレーボール少年団では、団員を募集しています。



児童が英語に親しむ

教育委員会主催で、小学生が放課後にALT（外国語指導助手）と英語を親しむ「増毛英語塾」が10月3日に開講しました。

増毛英語塾の講師は、ALTのアンドリユー・グリフィン先生が担当し、毎回テーマを決め、ゲーム形式で楽しく英語に触れられるような内容となっています。

同塾は小学3年生から6年生までを対象で、12月19日までの毎週水曜午後4時15分から5時まで開催しています。途中からの参加も可能ですので、興味のある方は教育委員会総務学校課（電話531-2427）までお問合せください。

MOA美術館増毛児童作品展

9月29日、元陣屋において第27回MOA美術館増毛児童作品展の表彰式が行われました。

作品展は町内の児童から絵画の部96点、書写の部77点の応募があり、絵画の部から12点、書写の部から10点が入賞。入賞した児童らは嬉しそうな表情を浮かべ、賞状を受けとっていました。

なお、受賞者は次の通りです。※今回「MOA美術館奨励賞」を受賞した下田瑛太さん、吉田風花さんの作品は、MOA美術館全国児童作品展に出品されます。

【絵画の部】

◆MOA美術館奨励賞

下田 瑛太さん (増毛小1年)

◆増毛町長賞

猪股 星奈さん (増毛小5年)

◆増毛町教育長賞

山口 空夏さん (増毛小3年)

◆増毛町文化協会長賞

山田 銀時さん (増毛小2年)

◆金賞

菅野 恵太さん (増毛小1年)

岡田 琉之介さん (増毛小4年)

◆銀賞

中谷 恵満さん (増毛小6年)

工藤 凜子さん (増毛小5年)

丹保 歩さん (増毛小2年)

◆銅賞

茨木 爽さん (増毛小1年)

茨木 漣さん (増毛小3年)

宮本 英司さん (増毛小3年)

【書写の部】

◆MOA美術館奨励賞

吉田 風花さん (増毛小6年)

◆増毛町長賞

廣野 晴菜さん (増毛小5年)

◆増毛町教育長賞

竹内 瑛汰さん (増毛小4年)

◆増毛町文化協会長賞

廣野 日菜子さん (増毛小1年)

◆金賞

鈴木 晃司さん (増毛小6年)

奈良岡 裕匠さん (増毛小5年)

◆銀賞

山田 銀時さん (増毛小2年)

藤井 穂乃花さん (増毛小4年)

◆銅賞

岩谷 そらさん (増毛小6年)

前野 結菜さん (増毛小3年)



▲MOA美術館奨励賞を受賞した吉田風花さんと作品「心に太陽」(写真左)、下田瑛太さんと作品「消防車」(写真右)

給食はまるごと増毛産



町では、保護者の負担軽減を図るため、平成29年度より小中学校の給食で、米やパン等の主食及び牛乳に係る費用を補助しています。また、地場産物消費奨励の目的で、給食で増毛産の食材を利用する際の材料費の一部も補助しています。

増毛小学校では地場産物消費を活用し、10月18日に「まるごと増毛Day」と称して増毛の食材を使用して作られた給食が児童たちに提供されました。

「まるごと増毛Day」の献立は、バターロール、じゃがいものコンソメスープ、サクッと揚がった甘えびの唐揚げ、生パスタのサラダ、デザートにブルーインの5品目。

児童たちは、増毛の食材で作られたおいしい給食に大満足の様子でした。

減塩料理だけどおいしい！

料理は1日1メニューで1食200円。食堂は11月29日までの毎週木曜午前11時30分から午後1時30分まで、毎回20食限定の提供。

18日の食堂メニュー「チャーハンとスープ」を食べた町民の方に話を聞くと、「減塩料理なので味気ないのかと思っていたが、しっかりと味が付いていて美味しかったです」と話していました。

また、ましけマルシェでは10月から「カップラーメン」や「チャーハンの素」などの減塩商品の販売も行っておりま。



10月11日からましけマルシェで「ましけマルシェ食堂」が始まりました。

平成29年度 増毛町会計決算報告

平成29年度の増毛町の各会計歳入歳出決算について、9月に開かれた町議会第3回定例会で認定されました。

一般会計の決算状況

一般会計の決算額は、歳入（収入）が50億5,026万円、歳出（支出）が49億4,460万円で、翌年度へ繰り越す事業の財源956万円を差し引き、9,610万円の黒字決算となりました。

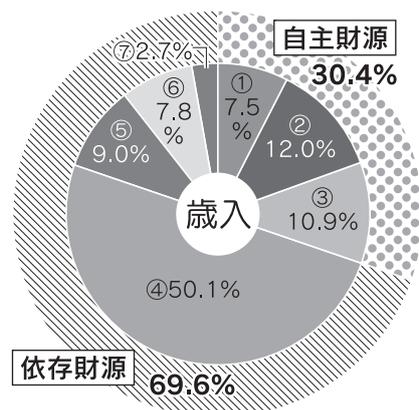
歳入 (一般会計)

歳入は、大きく分けて「自主財源」と「依存財源」に区分することができます。

「自主財源」は、町税や使用料・手数料など、町が自主的に収入を得ることができるお金で、歳入全体の30.4%を占めます。

「依存財源」は、地方交付税や国・道支出金、町債などで、歳入全体の69.6%を占めており、特に地方交付税は50.1%と歳入全体の半分以上を補っているのが現状です。地方交付税は景気に大きく左右されますが、今後も堅実な財政運営が求められます。

【歳入】 50億5,026万円



- ①町税 ②使用料・手数料ほか ③寄附金
④地方交付税 ⑤国道支出金 ⑥町債
⑦地方譲与税ほか

歳出 (一般会計)

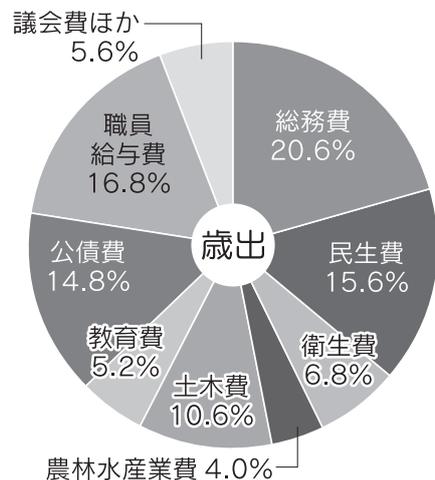
歳出は、大きく分けて「投資的経費」と「消費的経費」に区分することができます。

「投資的経費」は、その経費の支出効果が長期にわたり、固定的な資本形成となるもので、普通建設事業費の4億8,721万円と災害復旧事業費の364万円がそれにあたり、歳出全体の9.9%を占めています。

「消費的経費」は、支出効果が単年度または短期間で終わるもので、投資的経費以外の44億5,739万円で、歳出全体の90.1%を占めています。

また、目的別では右の円グラフのとおり、公債費（借金の返済）に占める割合が14.8%（7億3,280万円）と大きく、苦しい財政状況を表していますが、借入を圧縮しているため、借金の残高や返済額は年々減少してきています。

【歳出】 49億4,460万円



特別会計・公営企業会計の決算状況

特別会計

一般会計とは別に独立して経理を行う会計

会計	歳入	歳出
国民健康保険	7億4,378万円	7億447万円
観光施設事業	5,202万円	5,202万円
診療所事業	2億558万円	2億558万円
介護保険	9億1,719万円	9億471万円
公共下水道事業	2億6,324万円	2億6,324万円
後期高齢者医療	7,751万円	7,502万円

公営企業会計

民間企業のように利用料金などの収益で運営する会計

会計	歳入	歳出	
水道事業	収益的収支	1億5,080万円	1億3,534万円
	資本的収支	1万円	7,372万円
簡易水道事業	収益的収支	2,103万円	1,877万円
	資本的収支	343万円	1,156万円
碎石事業	収益的収支	2億3,189万円	2億3,866万円
	資本的収支	0万円	246万円

※資本的収支の差し引き不足分は留保資金で賄っております。

平成29年度決算における健全化判断比率

増毛町の比率は、早期健全化基準と財政再生基準ともに基準以下となっているため、財政健全化計画と財政再生計画の策定は必要ありません。

近年、各数値とも改善傾向にあります。今後も公債費（借金）の負担縮減を図るなど、引き続き財政の健全化に努めます。

また、公営企業ごとに算定する資金不足額が事業規模に占める割合を示した資金不足比率は、増毛町ではすべての公営企業会計について、資金不足は発生していません。

《健全化判断比率》

	内 容	H 29	H 28 (参考)	早期健全化基準	財政再生基準
実質赤字比率	一般会計などにおける赤字の割合	赤字なし	赤字なし	15%	20%
連結実質赤字比率	すべての会計の赤字の割合	赤字なし	赤字なし	20%	30%
実質公債費比率	年間の借金返済額などの割合	10.9%	11.7%	25%	35%
将来負担比率	将来負担する可能性がある負債の割合	なし	なし	350%	

《資金不足比率》

	H 29	H 28 (参考)
水道事業会計	すべての会計で資金不足なし	すべての会計で資金不足なし
簡易水道事業会計		
碎石事業会計		
観光施設事業特別会計		
公共下水道事業特別会計		



◇◇ 町民の皆様へ ◇◇

玄関前の除雪ができないために困っている高齢者がいます。この事業は、地域の支えあいで行うものです。有償ボランティアとして協力して下さる方がおりましたら福祉厚生課に連絡をお願いします。

高齢者世帯等を対象にした
除雪サービス

のお知らせ

申込方法

- ・利用申請書に利用者負担金を添えて、役場福祉厚生課（健康一番館）に提出して下さい。有償ボランティア除雪事業（玄関前の除雪）の申込みには、ボランティアの同意が必要です。
- ・福祉厚生課に来られない場合は、社会福祉協議会または民生委員を通して申し込み

- ・おことができません。電話での仮受付も行います。
- ・利用が決定した世帯には、決定通知書をお送りします。
- ・申込書は、福祉厚生課、社会福祉協議会の他、増毛町役場ホームページ、各課情報・福祉厚生課・介護保険係のページから得ることができます。



【問合せ先】役場福祉厚生課介護保険係
電話53-3111（内線518・519）

■除雪サービスを申込みできる人

- ①平成30年度の町民税が非課税の世帯
- ②本年12月1日時点で65歳以上のみの世帯及び障がいなどにより除雪が困難と認められる世帯

（住民票上の世帯が別でも、同じ家に住んでいる場合は同居と見なします。）

（有償ボランティア除雪事業は、近所に親類等がいる場合は対象になりません。）

屋根及び家のまわりの
除雪サービス事業

■除雪内容

- ・平成30年12月1日から平成31年3月17日の期間中、自宅の屋根の雪下ろし、窓の下、軒先等の除雪及び緊急避難口の確保を年2回まで行います。
- ・3回目の除雪が必要な場合は、改めて申込みが必要です。

■負担金

- ・1,000円（納付された負担金は返却できません）
- ・3回目は1回500円

■申込期限

- ・平成31年2月28日まで（3回目の申込は、3月も受け付けます）

有償ボランティア除雪事業

■除雪内容

- ・平成30年12月1日から平成31年3月17日の期間中、除雪車が出動したときの午前中や大雪の時に、玄関から生活道路までの幅おおむね80センチを、申込者が指定した有償ボランティアが除雪を行います。

■負担額

- ・1,500円

■ボランティアが受け取る額

- ・15,000円

■申込期限等

- ・平成31年1月26日までとしますが、先着15名で締め切ります。

在宅高齢者等 配食サービスのご案内

町内にお住まいの65歳以上のひとり暮らしや、高齢者世帯、心身に障害を持っている等の方を対象として、夕食のおかずの配食サービスを実施しております。

週2回、減塩や栄養を考えた夕食のおかず4品が一つになったパックを1食400円でご自宅までお届けします。

※1週間に2回お届けします。

※おかずのみになります。

※1食400円です。お届けしたときに料金をいただきます。

※町内全域を対象としています。

<例：10月5日にお届けしたおかず>



10月5日金曜日の献立

○ハンバーグ（きのこソースかけ）

○信田巻き（すりみ）

○マカロニサラダ

○薄切り大根の簡単炒め

エネルギー 478キロカロリー

（1日1500～1850Kcal）

たんぱく質 28.5g（1日55～70g）

塩分 3g（1日8g）

食物繊維 3.4g（1日20g）

【申し込み先】

増毛町地域包括支援センター（健康一番館内）

増毛町役場福祉厚生課介護保険係（健康一番館内）

電話 53-3111

☆☆☆ 新入消防団員紹介 ☆☆☆



【氏名】

松本 整郁

【年齢】

31歳

【職業】

漁業関係

【入団日】

平成30年9月1日

◆消防団へ入団を決めたきっかけは？

私は増毛町から補助を受け、漁師として独り立ちをする事ができました。また、幼少の頃、サッカー少年団で指導を受け、様々な事を教えてもらった恩があります。

私をここまで育ててくれたこの増毛町に少しでも恩返しをしたいと思い入団を決意しました。まだ入団したばかりでわからない事が多いですが、町民の皆様の安全と安心を守るために頑張りたいと思います。

増毛町では、消防団員がまだまだ足りません。（特に別荘地区・舎熊地区・信砂地区・阿分地区）特別な資格・経験は一切必要ありません。私達が住むこの町を私達の手で一緒に守りませんか？少しでも興味を持った方、入団希望者は下記までご連絡下さい。

【問合せ先】消防本部総務課（電話 53-2175）

農家のための農業者年金！ 安心で豊かな老後を

農業者年金の加入資格

- 年間60日以上農業に従事している
- 国民年金の第1号被保険者（なお、保険料納付免除者は除きます）
- 年齢は20歳以上60歳未満



1、少子高齢時代に強く安定した年金

自分が納めた保険料と運用益を、将来受給する年金の原資として積み立てていき、この年金原資の額に応じて年金額が決まる積立方式の年金です。毎年度の個人ごとの積立・運用状況は、農業者年金基金から加入者全員に対して、「付利通知」によりお知らせします。

2、保険料の額は自由に決められます

自分が必要とする年金額の目標に向けて、保険料を自由に決められ（月額2万～6万7千円の間で千円単位）、経営の状況や老後設計に応じていつでも見直せます。

3、税制の優遇措置

支払った保険料は全額（1人当たり最大80万4千円）が社会保険料控除の対象になり、所得税・住民税が節税になります。農業者年金基金が保険料を運用して得られる収益（保険料の運用益）は非課税です。将来受け取る農業者年金には、公的年金等控除が適用されます。

4、終身年金で80歳までの保証付き

原則65歳から生涯受け取ることが出来ます。仮に80歳前にお亡くなりになった場合でも、80歳まで受け取れるはずであった農業者老齢年金の額の現在価値に相当する額をご遺族に死亡一時金として支給されます。

5、農業の担い手には保険料の国庫補助

認定農業者で青色申告している方やその方と家族経営協定を結んだ一定の要件を満たす方には、保険料の国庫補助（月額最高1万円、通算すると最大で216万円）があります。この国庫補助額に見合う年金は、農地等の経営移譲をすれば原則65歳から特例付加年金として受給できます。

【問合せ先】 南るもい農協増毛支店 ☎53-2027
農業委員会事務局 ☎53-1116

農地を転用するときは、農地法による手続きをお忘れなく

- 農地を農地以外にすることを、農地転用と言います。

※農地以外の例：住宅・工場等の建物敷地・資材置き場・駐車場、山林

- 農地を転用する場合は、事前に農地法の許可が必要です。

- 農地を、許可なく転用したり、許可通りに転用しない場合は…

- 違反転用 → 3年以下の懲役 または
- 違反転用における原状回復命令違反 → 300万円以下の罰金（法人は1億円以下の罰金）

※農地転用の許可申請は、町農業委員会で受付しておりますので、お問い合わせください。



試験

平成30年度陸上自衛隊
高等工科学校生徒試験

自衛隊旭川地方協力本部
では、陸上自衛隊高等工科学校生徒試験を次のとおり
行います。

■応募資格

平成31年4月1日現在中
卒(見込含)の15歳以上17
歳未満の男子

■試験日

・一次試験
平成31年1月19日(土)

■試験会場

留萌駐屯地又は留萌地域
人材開発センター

■試験科目

筆記試験(国語、数学、
社会、理科、英語、作文)

■応募締切

平成31年1月7日(月)
締切日必着

自衛隊旭川地方協力本部
留萌地域事務所

(電話 42-4650)

募集

町立明和園臨時職員
(介護員・栄養士)

【介護員】

■募集人員

養護・特養 複数名

■応募資格

年齢18歳～65歳
※無資格可、介護福祉士及
び介護職員初任者研修修
了以上の方歓迎

■勤務時間

・早出7時30分～16時00分
・遅出9時30分～18時00分
・夜勤16時15分～
翌日9時15分

※勤務形態

一、フルタイム職員

3交替制の勤務

二、日勤職員

日勤2交替制の勤務

三、パート職員

勤務日数や勤務時間を調
整した勤務(応相談)

■賃金

フルタイム・日勤職員

○資格なし

月額136,700円以上

○有資格者(初任者研修)

月額141,800円以上

○有資格者(介護福祉士)

月額146,500円以上

パート職員

時給 890円

・日給 6,900円

食事介助パート職員

・時給

950円(初任者研修)

1,050円(介護福祉士)

■手当 各種手当有り

■採用期日

採用決定後、速やかに採
用(応相談)

【栄養士】

■募集人員

管理栄養士又は栄養士
1名

■応募資格

年齢20歳～65歳

《栄養士免許所持者》

■勤務時間

8時45分～17時15分
(土・日・祝祭日は休み)

■賃金

○管理栄養士

月額156,700円以上

○栄養士

月額146,500円以上

※資格・経験年数に応じ前
歴を換算し増額

■手当 各種手当有り

☆勤務年数に応じて就労継
続手当を月五千円～二万円
支給します。(一年以上継
続勤務の場合)

■採用期日

採用決定後、速やかに採
用(応相談)

■申込方法

左記までお問合せ願いま
す。(郵送可)

申込・問合せ先

増毛町立明和園

(電話 53-1601)

日曜当番医 (留萌市)

【11月11日】

留萌セントラル

クリニック

(采町1丁目)

電話 43-9500

※右記以外の土日祝日及び夜間
診療は、かかりつけの病院へ
お問合せ下さい。

<この欄は、有料で商業広告などを掲載しています。>

○全国どこの病院からの処方せんでも
受け付けております。

○お家にお薬余っていませんか?
余っているお薬のご相談もお気軽にどうぞ。

○お薬の数が多くて管理が大変だ……
服用しやすい様にまとめることも出来ます。

調剤薬局

唐木屋ファーマシー

〒077-0214

北海道増毛郡増毛町畠中町5丁目

TEL 0164-53-9000

FAX 0164-53-9090



お知らせ

特設人権心配ごと相談所のご案内

特設人権心配ごと相談所を増毛町文化センターにて開設します。人権や家庭内問題、お金の貸し借り、いじめ等日頃の生活の中で自分で考えても解決できない、どんな小さなことでも相談に応じます。

なお、費用は無料で、相談内容は他に漏れることはありませんので、安心してご相談ください。

■日時

12月8日(土)10時～12時

■場所

増毛町文化センター

■その他

相談をご希望の方は、当日増毛町文化センターに直接お越しください。

問合せ先

役場町民課・戸籍係
(電話 53-1112)

老人福祉寮やすらぎ荘 空室のお知らせ

現在、老人福祉寮やすらぎ荘(南永寿町3丁目)には、3名が入居されており、3部屋の空室がありますので入居希望の方がおりましたら左記の担当までご相談下さい。

入居条件は、60歳以上の単身者で、健康状態が良好であり、共同生活に適應できる等の条件があります。居室は個室で、トイレ、お風呂等は共同で使用します。入居には、健康診断等の提出や入居に対しての審査があります。

■住宅所在地

増毛町南永寿町3丁目2

84番地

■定員

6名(現在3名入居中)

■居室

個室 和室7畳半(押し入れ収納有り)

■食事

朝、昼、夕 3食付き

■入居費

1ヶ月 55,200円
(毎月払い)

■その他

夜間は管理人が常駐しておりません。
入浴は週2回です。(シャワー浴は毎日利用できます。)
冬期間のみの入居も可能です。

問合せ先

役場福祉厚生課・介護保険係(健康一番館内)
(電話 53-3111)

町営住宅空家情報 (10月1日現在)

町営住宅に空きがあることから、左記のとおり募集します。

■住宅所在地

① 増毛町南暑寒町5丁目

② 増毛町暑寒町4丁目

■団地名

① 南暑寒5丁目団地

② 暑寒共栄団地

■募集戸数

① 南暑寒5丁目団地

5戸

② 暑寒共栄団地 2戸
※全て2LDK
浴槽、給湯設備、照明器具、ホームタンク、TVアンテナ、網戸等はありません。

■住宅料

13,900円

～26,800円程度

※年間所得により異なります。

■資格要件

① 町税等の滞納がないこと

② 収入基準を超えていないこと(所得が月額1

58,000円以下)

③ 連帯保証人がいること

■申込方法

役場建設課建築係で申込書を受取り、関係書類を添えてお申込みください。

申込・問合せ先

役場建設課・建築係
(電話 53-1115)

新着本案内

買ってはいけない家と土地

マイホーム探しの初心者が知っておきたい不動産の知識。土地を購入したいけど、思いがけない出費がある、思い通りの建物が建てられないなど、物件のリスクについて解説した一冊です。

高橋 輝 著



園 総合交流促進施設元陣屋 (電話 53-3522)

はじめてのはじまり

「おはよう」お日様が顔を出す。1日の始まり。ガラガラガラ。シャッターが開く。パン屋さんの始まり。「おぎゃー」赤ちゃんが生まれた。命の始まり。今日もたくさんの初めてが始まる。

中川ひろたか 文
中野 真典 絵



元陣屋まつりを開催します

元陣屋を会場に、クリスマスにちなんだワークショップを開催します。たくさんのご来場をお待ちしております。参加には申込みが必要です。

■日時

12月2日(日) 14時00分

■開催場所

総合交流促進施設元陣屋

■対象

小学生・幼児(未就学児は保護者の同伴をお願いいたします)

■その他

事前の申し込みをお願いいたします。

問合せ・申込先

総合交流促進施設元陣屋
(電話 53-3522)

指名手配被疑者の 検挙にご協力を!

平成30年8月末現在、全国の警察から指名手配されている者は、凶悪事件など

特に警察庁が指定している重要指名手配被疑者を始めとして、約660人の上つています。

これらの被疑者は、殺人、強盗等の凶悪事件のほか、暴行、傷害、窃盗、詐欺、横領等の事件に関して指名手配されており、再び犯罪を敢行するおそれがあります。

警察では、特に重大な犯罪の被疑者を選定した上で、11月中旬に全国警察の総力を挙げて追跡捜査を行うこととし、これら被疑者の早期検挙に取り組んでいるところです。

この指名手配被疑者の発見に向けた捜査活動には、国民の皆さんの御協力が是非とも必要です。

指名手配被疑者によく似た人を見つけたといった情報など、どんなわずかなことでも結構ですので、警察に通報していただくようお願いいたします。

留萌警察署刑事課

(電話 42-0110)

食品ロスを減らしましょう!

まだ食べられるのに捨てられている食べ物のことを「食品ロス」と言います。日本では、年間で約632万トンもの“まだ食べられる食品”が廃棄されています。国民一人あたりに換算すると、毎日お茶碗約一杯分(約136グラム)のご飯の量を捨てていることになります。とてももったいなく、生ごみ処理施設の負担も相当なものです。

町では、食品ロスを減らし、生ごみの減量化を図るため、お持ち帰り用のプラのパックを町内の飲食店等の事業者者に配布いたします。

町内飲食店の事業者でこの取り組みにご賛同いただける方は、下記までご連絡願います。

【問合せ先】 役場町民課町民環境係 (電話53-1112)



相続登記はお済みですか?

近時、相続した不動産について相続登記がされていないケースが数多く存在していることが、東日本大震災からの復興に関連して報道されるなど、相続登記が社会的な関心を集めていることをご存じでしょうか?

相続登記が放置されているため、所有者の把握が困難となり、まちづくりのための公共事業が進まないなどのいわゆる所有者不明土地問題が顕在化しており、また相続登記の未了は適切な管理がされていない空き家が増加している大きな要因の一つであるとの指摘もされています。

未来につなぐ、相続登記をしませんか。詳しくは、法務省ホームページでご確認ください。

http://www.moj.go.jp/MINJI/minji05_00207.html

未来につなぐ相続登記

検索

〈増毛町フォトコンテスト2018結果発表〉

7月5日から10月10日まで募集していた「増毛フォトコンテスト2018」の選考結果は下記のとおりとなりました。たくさんのご応募、誠にありがとうございました。

入賞作品については、役場、文化センター、元陣屋、増毛駅舎にカラー写真で掲示いたします。(11月30日まで)

(応募総数17名 30作品)



最優秀賞

「旧き良きを残して」
佐藤 心一さん (野塚町)



優秀賞

「桜咲き誇る境内」
佐伯 義晃さん
(南暑寒町)



優秀賞

「光のページェント」
山本 義則さん
(旭川市)

入選



「にしん街道に燃ゆる漁火」
佐藤 心一さん (野塚町)

入選



「ふるさとの川と水平線」
山本 卓矢さん (見晴町)

入選



「秋サケ遡上」
渡辺 一夫さん (留萌市)

入選



「オジロワシの幼鳥」
敦賀 善敬さん (留萌市)

特別賞



「しあわせ届けます」
山本 義則さん (旭川市)

人の動き

10月1日～10月31日届出分

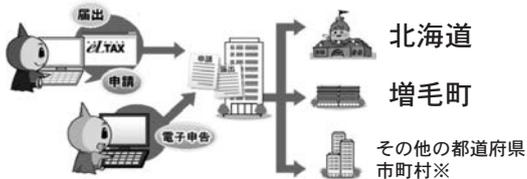
10月末 人口と世帯

人口 4,262 人 (-21)
 男 1,969 人 (-11)
 女 2,293 人 (-10)
 世帯 2,228 世帯 (-9)
 ()は前月との増減

エルタックス
eLTAX

道税・町税の
申告がネットできる!

エルタックスは、道税の「法人道民税・法人事業税・地方法人特別税」と町税の「個人住民税」「法人町民税」「固定資産税(償却資産)」の申告、一部の届出をインターネットを利用して行えるシステムです。詳しい情報、ご利用届出はホームページをご覧ください (<http://www.eltax.jp/>)。



問 北海道留萌振興局税務課 (電話 42-8416)
 増毛町役場税務課 (電話 53-1114)

12月号への掲載希望 11月22日(木)まで
 問 役場町民課町民環境係 (電話 53-1112)

- 社会福祉に
 - ・荒木 芳子さん(南島中町)
 - 社会福祉に(香典の一部から)
 - ・(株)遠藤水産 代表取締役 遠藤 秋由さん
 - ・宮津 麻里子さん(南暑寒町)
 - ・三國 奈美子さん(阿分)
 - ・佐藤 恵一さん(留萌市)

◆増毛町社会福祉協議会へ(現金)

- 香典の一部から
 - ・菅澤 邑子さん(阿分) 1区自治会・婦人部へ
 - ・土田 智洋さん(見晴町) 46-1区自治会へ
 - ・吉宮 幸治さん(暑寒沢) 30区自治会へ
 - ・(株)遠藤水産 代表取締役 遠藤 秋由さん 23-4区自治会へ
 - ・三上 晴夫さん(南島中町) 29区自治会へ
 - ・佐藤 恵一さん(稲葉町) 21-1区自治会へ
 - ・廣谷 郁子さん(南島中町) 29-2区自治会へ

◆各自治会等へ(現金) (受付順)

■ご厚志ありがとうございます■

町税の納期について

**固定資産税
(第3期)**
**国民健康保険税
(第5期)**
11月30日(金)

問 役場税務課税務係
(電話 53-1114)

◆新たに増毛町教育委員に任命されました◆

櫻庭 敢さん(見晴町)

任期:平成30年10月26日から4年間

教育委員は、創造的で人間性豊かな人材を育成するため、教育、文化、スポーツの振興など幅広い分野にわたる教育行政を一体的に推進していく上で重要な役割を担っており、教育委員会において、教育施策等の協議、決定を行います。



健康・暮らし・環境カレンダー

11/5月	●広報ましけ11月号発行 生	21水	●BCG・麻疹風疹・水痘予防接種 13:30~14:00 市街診療所 ペット プラ
6火	●新米試食会 11:30~ 文化センター 可燃	22木	生 資源2
7水	●四種混合・B型肝炎予防接種 13:30~14:00 市街診療所 ペット プラ	23金	●少年の主張大会 『僕の主張・私の主張』 9:30~ 文化センター ☆粗大ゴミ申込受付最終日 不燃 か・び
8木	生 資源2	24土	
9金	不燃 か・び	25日	
10土	●おはなしポトフセレクション 13:30~ 元陣屋	26月	●乳幼児相談 9:30~11:30 健康一番館 ●ベビーマッサージ教室 10:00~11:00 健康一番館 生 粗大
11日		27火	●定例行政相談所開設 10:00~12:00 文化センター 可燃 資源1
12月	生	28水	●日本脳炎予防接種 15:30~16:00 市街診療所 ペット プラ
13火	●総合健診（個別通知） 旭川がん検診センター 可燃 資源1	29木	生
14水	●インフルエンザ・高齢者肺炎球菌予防接種② 9:00~14:00 健康一番館 ●防犯・交通安全高齢者ふれあい交流会 9:30~ 文化センター ●ヒブ・小児肺炎球菌予防接種 13:30~14:00 市街診療所 ペット プラ	30金	●親子遊びの広場（おもちつき） 9:30~11:30 あつがる保育所 不燃 か・び
15木	●インフルエンザ・高齢者肺炎球菌予防接種③ 9:00~16:00 健康一番館 生 金属・危険	12/1土	
16金	不燃 か・び	2日	●元陣屋まつり 14:00~ 元陣屋 ●インフルエンザ・高齢者肺炎球菌予防接種④ 8:30~16:00 健康一番館
17土	●乳幼児総合健診（個別通知） 健康一番館	3月	生
18日		4火	可燃
19月	生 木	5水	●広報ましけ12月号発行 ペット プラ
20火	可燃	6木	生

家庭ごみの収集日について

マーカーの見方	生 生ごみ	可燃 可燃系埋立ごみ	不燃 不燃系埋立ごみ	プラ プラ製容器	ペット ペットボトル
	か・び かん、びん	木 木くず	金属・危険 金属類、危険ごみ	粗大 粗大ごみ	
	資源1 紙製容器、雑がみ、白色トレイ、発泡スチロール	資源2 新聞・チラシ類、雑誌、ダンボール、紙パック			

粗大ごみの収集について（毎月第4月曜日） 留萌南部衛生組合（電話43-2555・43-2588）

① 1回の収集につき5点までしか出すことができません。粗大ごみ収集の申込は9:00~17:00(受付最終日は15:00)までに、留萌南部衛生組合（電話43-2555・43-2588）に電話申込してください。その際にステーション番号を忘れずに伝えてください。

※「ごみ分別ハンドブック」では、申込は2日前の15:00までとなっていますが、増毛町の場合は、3日前(休日の場合、その前日)の15:00までとなります。

② ごみ袋販売店にて粗大ごみ処理券を購入し、当該粗大ごみに貼り付け、収集日の9:00までにごみステーション横又は自宅前に出してください。