

広報ましけ 12月号

2018 No.1306



【特集】伸ばそう！健康寿命

～ 生活習慣予防の大切さ ～ 2～3P

【特集】La・santé（ら・さんて）通信

「パートナーストレッチ第2回」 4P

まちの話題（増毛山道が北海道遺産に ほか） 7～9P

栄誉をたたえて 表彰式 10～11P

暑寒別岳スキー場オープン！ 18P など

今月の表紙

11月14日（水）

防犯・交通安全 高齢者ふれあい交流会 / 文化センター

特集

延ばそう！健康寿命

生活習慣予防の大切さ

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。
今回は旭川医科大学教授・長谷部直幸氏と旭川医科大学腎臓内科主任・中川直樹氏が「健康」をテーマに講演された「ましかけ町民スクール第5回講座（旭川医科大学派遣講座）」を振り返りながら、町民の皆様が「健康」について考えるきっかけになればと思います。



旭川医科大学 教授
長谷部 直幸 氏

目指せ健康長寿！

まず、健康寿命のお話しです。健康寿命とは「健康で自立した日常生活を送ることができる期間」のことを言います。

現在の平均健康寿命は男性71.2歳、女性で74.2歳です。平均寿命が男性81歳、女性で87歳となっています。平均健康寿命と平均寿命の差が男性で約10歳、女性で約13歳あることとなります。この差が何を表しているのかというと、その期間は自立した生活ができずに、誰かのお世話になっているということです。日本は長寿の国であるが、誰かの世話になりながらというのは互いに辛いものがあります。だから、「目指せ健康長寿！」ということを実践に考えないといけません。では、どうすれば元気で長生きできるのか？元気な長寿の人に話を聞くと、5つ

の特徴があることがわかりました。
◇元気な長寿の方の5つの特徴

- ① 肥満の人は少ない
- ② たばこを吸わない人が多い
- ③ 血圧が低めの人が多い
- ④ 運動をしている人が多い
- ⑤ 老後も働いている人が多い

① 肥満の人は少ない

日本人は肥満に向かっていると言われています。肥満の問題の1つはメタボリックシンドローム（メタボ）です。メタボのような内臓肥満が動脈硬化を引き起こし、高血圧、糖尿病、脂質異常を引き起こします。

皆さんも毎身体重を測定し、体の変化に敏感になりましょう。

② たばこを吸わない人が多い

日本人が亡くなる原因の1番は、たばこの喫煙で、年間約13万人が亡くなっています。たばこというのは、がん、心血管病（動脈硬化）、呼吸器疾患（肺気腫）などを起こします。

たばこを吸って自分の体を悪くするのは自分の責任だが、たばこのたちが悪いのは、周りの人たちに受動喫煙という害を起こすこと。まずは、たばこをやめるというのが大事です。

③ 血圧が低めの人が多い

血圧が高いことが長く続くと動脈硬化が進行します。動脈硬化は脳卒中や心筋梗塞、腎不全などを引き起こすリスクを高めてしまいます。

しかし、高血圧が1つあるだけで一病息災という言葉があるように、それに気を付けて治療をしていけば、色々な病気を防ぐことが出来るという代表が高血圧です。ですから、高血圧の人はしっかりと健康管理することが大切です。

家庭で血圧を測るというのは、極めて重要で血圧を測る時は、毎日決まった時間に決まった体勢で測るのが望ましいです。また、血圧計は腕で測る上腕血圧計がおすすめです。

◇高血圧の方の目標とする血圧は？

● 75歳未満の方

【病院】	140 / 90
【家庭】	135 / 85
● 75歳以上の方	
【病院】	150 / 90
【家庭】	145 / 85

※家庭で測る場合は、病院で測るよりも目標血圧は低めとなります。



▲腕で測る上腕血圧計

④運動をしている人が多い

運動が体に良いというのは皆さんご存知でしょう。心臓や血管に良いですし、減量、ダイエット、ストレス解消などにもなります。

特に毎日運動することが大切で、ウォーキングやスロージョギングなどもおすすめです。

⑤老後も働いている人が多い

老後も働くということも非常に良いと言われています。また、働く以外にもボランティアなどを生かしていくのも健康寿命延伸に繋がります。老後をどのように過ごすかということを一度考えてみてはいかがでしょうか。

高血圧はコントロールできる

日本には4千3百万人の高血圧の人がいます。本来、高血圧はコントロールしやすい病気です。薬も良いものがあり、すし、生活習慣に気をつければ血圧が下がるということは分かっています。それでも血圧が下がらないという状況が問題であると世界中で言われています。

この現状を打開するためには、医者だけでなく、看護師や保健師、栄養士、薬剤師など色々な職業の人があらゆる機会が高血圧の働きかけを行うことが大切です。皆さんも高血圧について一緒に考えてみませんか。



旭川医科大学 腎臓内科主任
中川 直樹 氏

自分の腎臓は自分で守る

腎臓には1日に約ドラム缶1缶分（150リットル）の血液が流れており、そこから体に水分などの必要なものを再吸収して、最終的に尿として排出される量はペットボトル1本分（1.5リットル）です。このことから腎臓は働きものの臓器であるということが分かります。

腎臓の健康状態をはかる物差しは、たんぱく尿です。慢性腎臓病（CKD）が進行してしまうと血管が痛み、本来漏れないはずのたんぱくが尿に出たり、赤血球が漏れて血尿となります。

腎臓機能を維持するためには、血糖・血圧・コレステロールの改善と禁煙が大切です。

◇腎臓機能を維持するには？

- ①糖分のとりすぎに気をつける
- ②血圧は130/80未満
- ③悪玉コレステロールは120未満
- ④禁煙をする

※検診を受けている方は、結果表で健康状態をご確認ください。分からないことは保健師へお聞きください。

腎臓が悪くなっても、症状が出るのは透析になる一歩手前で、初期段階では検診を受けなければ悪くなっていることが分かりません。ですから、特定健診を受けて自分の腎臓機能を確認しておくことが必要であり、「自分の腎臓は自分で守る」という意識が大切です。

日本人は塩分を

摂り過ぎている

日本人の食塩摂取量は昔よりは減ってきてはいますが、それでも男性で11g、女性で9gを摂取しています。

食塩の推奨摂取量は、厚生労働省が推奨している目標値は男性8g、女性7g、高血圧の方は男女とも6gとなっています。

普段、何気なく食べているものにも意外と塩分があります。例えば、たくあん2切れで1.4g、梅干し1個で1.6gとなり、毎食食べるのはやめて、1日1回にするなどの改善が必要です。

増毛町は日本海に面しており、鯾の保存など塩蔵の食文化があり、魚介類や水産加工品などから塩分を多く摂っている傾向があります。とてもおいしいですが、食べ過ぎには気をつけなければなりません。

毎月17日は減塩の日

増毛町は

環境整備ができています

増毛町の特徴は、高齢の方が元気に働いている方が多いということです。人口はだんだん減少していますが、大事なのは町民の方が元気にずっと生活することです。そのために町では、運動施設を整備して、専門の運動指導者を導入しています。冬の間も運動ができる環境が整備されているというのは素晴らしいことです。運動をして体重を減らすと血圧も下がります。その結果、より元気で長生きできるということが期待できるわけです。

また、「増毛醬油」を開発するなど減塩にも積極的に取り組まれていることも素晴らしいことです。

高血圧は海に面した自治体の共通課題となっており、増毛町が北海道の沿岸部のモデルケースになるのではないかと期待されています。

◇2人の先生から

増毛町の方へメッセージ

増毛町の皆さんは環境整備なども非常に恵まれています。ただ、塩分という敵も皆さんの周りには多いので、気をつけてください。

まずは特定健診を受けて、自分の健康は自分で守りましょう。

特集

～La・santé (ら・さんて) 通信～

パートナーストレッチ

第2回

運動施設『運動一番La・santé (ら・さんて)』では、怪我防止、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！

今回の特集では、『腰』についてパートナーストレッチを紹介します！



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。

腰痛に効く ～パートナーストレッチ～

※痛い所までは無理して伸ばさないように注意しましょう

※呼吸を止めないように、深呼吸しながら行いましょう

※1人で行っても効果はあります

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。

レッスン 1



両手で膝を抱えるようにポーズを取ります。

パートナーの方は、足の裏を押し、膝が胸に近づくように押します。

レッスン 2



胸を張ってお腹を床に近づけるイメージで行います。

パートナーの方は、骨盤を押さえるように軽く押します。

レッスン 3



下の足は体と一直線にし、腰を捻るように上半身を上に向けます。

パートナーの方は、肩と膝を押さえます。

【問合せ先】役場町民課保険年金係（電話53-1113）

増毛町健康寿命あっぷ

らさんてサポーター（介護予防サポーター）第1期生卒業



町では、高齢者が住み慣れた地域でいきいきと生活するためのボランティア「増毛町健康寿命あっぷ・らさんてサポーター」を募集し、全10回の養成事業を開催しました。そして、今回第1期生として養成講座を受講した9名の方がサポーターとして登録されました。サポーターとしての活動内容は、町の介護予防や健康づくり教室の補助講師、地域での介護予防や健康づくりの普及啓発、地域での自主的な介護予防活動、らさんて内での指導補助等を行います。

らさんてサポーターとは？



▲養成講座で健康運動指導士の田村先生から指導を受ける「らさんてサポーター」

○養成講座の受講動機は？

地域の健康を願い、健康寿命を延ばしたいと思いました。

また体操をすることで薬を飲んでいる方は量が減るのかなどの変化を見ていきたいと思い受講しました。

○ボランティアスタッフとしての今後の目標は？

パートナーとなった方が継続的に来てくれるよう心を配り、楽しみながらお手伝いをしたいと思います。



山田 美子さん

○養成講座の受講動機は？

らさんて開始から利用していますが、以前の運動に対しての考え方が変化してきました。少しずつ結果を得ることによって、喜びを感じるようになり、私自身には運動が身近になり、この思いを少しでも多くの皆さんに体験していただきたいと思い受講しました。

○ボランティアスタッフとしての今後の目標は？

ストレッチ等の説明をテンポ良く、わかりやすく実施することが目標です。



大西 美直さん

○養成講座の受講動機は？

らさんてや健康講座でストレッチを教えて頂き、実践したら長年苦しんできた腰痛が緩和し、自身の為に、家族の為にもっと覚えたいと思い受講しました。

そして、養成講座で学習していく中で介護予防のお手伝いができるようになったら楽しいだろうなと思うようになりました。

○ボランティアスタッフとしての今後の目標は？

相手の方が心地よいと思える実技や声かけをしていきたいです。そして、自分自身も楽しみながらお手伝いできたらいいなと思っています。



宮崎 かおりさん

【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



◆◆◆ 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
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(☆☆☆☆)
11日	13日	14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(☆☆☆☆)
18日	20日	21日
	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(☆☆☆☆)
25日	27日	28日
	18:30-19:30 文化センター中ホール リズムエクサ(☆☆☆)	

☆の数は運動強度を表しており、数が多いほど運動強度が高くなります。

【問合せ先】役場町民課・保険年金係（電話 53-1113）

増毛町介護従事者養成修学資金貸付金のご案内

1. 貸付目的

将来町内に所在する介護保険施設等の職員として介護業務に従事しようとする方に対し、その修学に必要な資金を貸付ることにより、介護従事者の養成及び確保を図り、もって介護の提供体制の充実に資することを目的とします。

2. 貸付対象者

介護福祉士養成施設（大学・専門学校等）に在学中の方であって、将来本町において介護業務に従事しようとする方に対し修学資金を貸付します。

3. 貸付上限額及び貸付期間等

月額5万円以内とし、学校等の在学期間中貸付します。なお、貸付金は無利子とします。

4. 貸付金の償還免除

養成施設を卒業後、3ヶ月以内に増毛町内の介護保険施設等に就職し、借受年数の2倍の期間に従事した場合は貸付金の償還を全額免除します。

5. 貸付金の償還

修学資金を辞退したときや養成施設を退学したときなどは貸付金の償還が必要となります。



【問合せ先】増毛町立明和園（電話 53-1601）

増毛町で2件目の選定 増毛山道が北海道遺産に

11月1日、NPO法人北海道遺産協議会は、後世に引き継ぎたい貴重な自然や建造物を選ぶ「北海道遺産」15件を選定し、その中に増毛町と石狩市浜益区幌をつなぐ「増毛山道と濃昼山道」が選定されました。

増毛町には、平成13年に北海道遺産に選定された「増毛小学校と駅前歴史建物群」、そして今回選定された「増毛山道」の2件となりました。

北海道遺産は、「次世代に引き継ぎたい北海道ならではの宝物」として、豊かな自然や北海道に生きてきた人々の歴史、文化、生活・産業など様々な有形無形の価値の中から、平成13年の第1回選定で25件、平成16年の第2回選定で27件、今回の第3回選定で15件が選定され、計67件の北海道遺産が誕生しています。

今回の第3回選定は、北海道命名150年の記念の年に道民に北海道遺産を再認識するとともに、北海道の魅力を見つめ直す機会にしようと実施されました。

高橋はるみ知事

増毛山道の会との懇談で 山道への魅力理解を深める

11月6日、高橋はるみ知事が役場を訪れ、堀町長とNPO法人増毛山道の会の渡邊千秋会長ら3人と懇談を行いました。

懇談では、渡邊会長が北海道遺産に選定された増毛山道の歴史や山道の復元までの取り組みについて写真を用いて紹介。高橋知事は「北海道命名150年の節目の年に北海道の宝となった増毛山道を、ぜひトレッキングのモデルコースとなるよう旅行会社や仲介し、1人でも多くの人に素晴らしい増毛山道を知ってもらう機会を作る手助けをしたい」と話していました。

また、11月16日には「石狩と増毛の懸け橋『増毛&濃昼山道』北海道遺産決定とその再生を祝う会」がオーベルジュまじけで盛大に開催されました。



▲NPO法人増毛山道の会の会員から山道復元までの取り組みについて説明を受ける高橋知事（中央）

NPO法人増毛山道の会（渡邊千秋会長）は、約160年の歴史を持つ山道を復元させようと、平成20年に地元住民有志らで前身となる任意団体として設立し、国や道の機関と連携し、ササ刈りやルート調査などを行ってきました。平成22年に別荘―岩尾分岐間、平成26年には岩尾分岐―雄冬山山頂付近間を復元し、平成28年に全線を開通させています。

また、平成29年には国土地理院が管理する地理院地図（電子国土web）に増毛山道の位置情報が掲載されています。

同会では、遭難防止のための案内標識や記念標柱の設置。中学生への増毛山道体験学習の講師。年に数回開くガイド付きトレッキング事業を実施するなど、地域資源の活用にも力を入れています。

渡邊会長に今後の活用方法についてお話を聞くと、「今後はもう少し整備を行い、北海道のトレッキングのモデルコースになることを目指していきたい。そのためには若い世代に増毛山道の魅力を伝え、地元に残って増毛山道に携わっていただきたい」と話していました。



▲NPO法人増毛山道の会
渡邊 千秋 会長

練習の成果を披露

来年度から認定こども園あつぷるが開園するため、今回で最後となったあつぷる保育所発表会が10月13日に、増毛幼稚園お遊戯会が11月4日に開催されました。子どもたちはこの日のために練習してきたお遊戯や劇、合唱などを緊張しながらも元気いっぱい披露しました。



▲増毛幼稚園ひまわり組による劇「ジャックと豆の木」では、覚えたセリフを堂々と喋り、練習の成果を十分に発揮していました。



▲増毛幼稚園ばら組による「ハッピージャムジャム」では、リズムに乗った元気いっぱいの踊りで会場を湧かせていました。



▲あつぷる保育所ぶどう組の女の子による「魔女っ子ルーンちゃん」の遊戯では、女の子が大人びた表情と踊りで会場の視線を集めていました。



▲あつぷる保育所りんご組の男の子が、「ヤングマン～Y. M. C. A～」の踊りを元気いっぱいに披露し、会場からは大きな拍手が送られていました。

増毛産の新米に舌鼓



11月6日、町主催の「増毛産新米試食会」が文化センター大ホールで開催され、来場した約310名が炊きたての新米を味わいました。新米試食会は今年で4回目を迎え、新米の食比べを楽しんでもらおうと「ななつぼし」と「ゆめぴりか」の2種類を用意。おかずとして用意された町内の水産・農産加工品に加えて、南の農協女性部による「りんごケーキ」のデザートも提供され、終了時間を待たずに品切れになるものもありました。新米を試食した方にお話を聞くと「初めて増毛産のお米を食べたが、とても美味しかった。今後は増毛産のお米を買うようにしたい」と話していました。また、新米試食会に合わせて福祉厚生課保健指導係から減塩いなりと減塩の炊き込みご飯も提供されました。

サッカー少年団へ寄贈

11月8日、増毛漁業協同組合青年部（林一了部長）から増毛町サッカー少年団へフットサルゴールネットが寄贈されました。

寄贈式は屋内グラウンドで行われ、林部長が「これからの練習でお使いください」と挨拶し、サッカー少年団を代表して6年生の林祈吏さん、大井月星さんが受け取り、全員でお礼を述べていました。

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。



地元企業による地域貢献活動

11月6日、増毛町における地域貢献活動による感謝状贈呈式が行われ、町内企業2社に対して堀町長から感謝状が手渡されました。各企業名と活動内容は次のとおりです。

◆増毛土建 株式会社

【北海道胆振東部地震発生後の停電時に発電機、投光器を提供】

9月6日、増毛土建株式会社（古川秀昭代表取締役）が北海道胆振東部地震発生後の停電時に発電機（3台）、投光器（4台）の提供を行いました。

提供された発電機と投光器は文化センターでの炊き出し作業時や携帯電話の充電用電源として使用させていただきました。

◆株式会社 清野建設

【リバーサイドパーク多目的広場を整備】

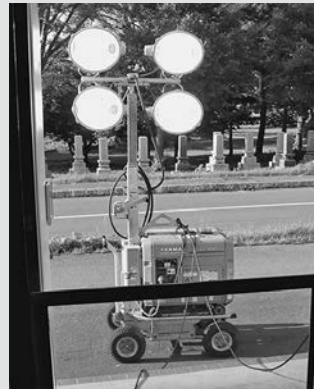
10月19日、株式会社清野建設（森竹昌基代表取締役）がリバーサイドパーク多目的広場の排水処理作業を行いました。

同社は、留萌開発建設部から「一般国道231号線増毛町新武好覆道補修工事」を受注しており、地域貢献活動として同作業を申し出ました。

作業は5名の職員で一日かけて行われ、雨水の溜まりやすい箇所ドリルで穴を空け砂利を詰めて水はけを良くしていただきました。



▲ドリルで穴を開け砂利詰め作業を行う職員



▲停電時に提供された投光器

年末年始は、ふるさとで同窓会を！ 増毛町同窓会支援事業補助金



町では、町内で開催する同窓会に対し、町商工会商品券にて補助金を交付しており、これまでに多くの同窓会が町内で開催されております。

これから迎える忘年会・新年会の季節、久しぶりに会う同級生と増毛町で同窓会を開きませんか？

補助金の利用を検討される方は、下記の補助要件等をご確認のうえ役場企画財政課企画係まで申請をお願いします。

1. 【補助要件】

- (1) 町内の飲食店等にて開催する同窓会の出席者が15名以上で、うち町外居住者が5名以上出席する同窓会。
- (2) 町内在住者及び増毛町出身者の幹事による同窓会で、出身学校の所在地は問わない。
- (3) 同一の同窓会（出身学校、卒業年、参集者等）への補助は、年一回限りとする。

2. 【補助金額】

- 15名以上30人未満 町商工会商品券 30,000円分
- 30人以上 町商工会商品券 50,000円分

【その他】

- 補助金を交付した同窓会には、町職員が同窓会にお伺いして、ふるさと納税のPRをさせていただきます。
- 補助金の交付には、申請書等の提出が必要となりますので、増毛町ホームページにてダウンロードしていただくか、役場企画財政課企画係（TEL53-1110）までご連絡ください。

栄誉をたたえて 表彰式

◇平成30年度増毛町表彰式◇

平成30年度増毛町表彰式が11月3日の文化の日にオーベルジュましけで行われました。
今年度は、功労表彰3名、功績表彰5名、善行表彰1名、勤続表彰3名の計12名が表彰され、堀町長から表彰状や記念品などが手渡されました。受賞された方は以下の通りです。
(敬称略)

功 労 表 彰

櫻井 和義 (栄町)

永年に亘り、日本水難救済会増毛救難所所長のほか数々の要職を歴任し、町勢の振興に多大な貢献をされました。

佐藤 善一 (暑寒沢)

永年に亘り、増毛町議会議長のほか数々の要職を歴任し、町勢の振興に多大な貢献をされました。

澁谷 忠良 (暑寒沢)

永年に亘り、南るもい農業協同組合代表監事のほか、増毛町果樹協会会長等の要職を歴任し、町勢の振興に多大な貢献をされました。



▲堀町長から賞状を受けとる佐藤さん(写真中央)と澁谷さん(写真左)

功 績 表 彰

○自治振興部門

加藤 和義 (雄冬)

○産業部門

前田 哲雄 (信砂)

○教育部門

武井 光昭 (見晴町)

庄司 道子 (南畠中町1)

○社会事業部門

大中 潔 (別荘)

善 行 表 彰

故 畑中 光雄 (箸別)

ふるさと増毛町の発展を願い、平成29年から多額の寄附を続けられ、町勢の振興に多大な貢献をされました。

勤 続 表 彰

[増毛町]

古川 滋郷 (留萌市)

西村 祐子 (別荘)

川上 輝久 (南畠中町2)

飛内
雅彦

増毛町防犯協会長表彰

高 北 大 成 按 和 飛	畠 山 石 澤 田 田 内	實 三 信 繁 努 美 吾
佐 柴 佐 八 船 杉 豊	藤 田 藤 代 水 山 田	輝 真 修 邦 則 喜 敏
洋 也 一 彦 幸 久 巳		

増毛町長感謝状

10月26日、文化センターにおいて行われた町防犯協会(合羽井達男会長)主催の増毛町防犯協会創立60周年記念式典の中で、増毛町長感謝状・増毛町防犯協会会長表彰状の贈呈が行われました。
感謝状・表彰状を受賞された方は次の通りです。
(敬称略)



▲堀町長から感謝状を受けとる飛内真吾さん

◇増毛町防犯協会創立60周年
記念式典 感謝状・表彰状贈呈◇

◇平成30年度増毛町体育協会スポーツ表彰◇

10月5日、文化センターにおいて行われた町体育協会（武井光昭会長）主催の平成30年度増毛町体育協会50周年記念「体育の日」前夜祭の中で、平成30年度体育協会スポーツ表彰、体育協会50周年記念事業特別表彰が行われました。受賞された方は以下の通りです。（敬称略くゝ内は推薦団体）

スポーツ振興賞

杉本 要〈増毛サッカー連盟〉

平成4年4月から現在に至るまで25年間、増毛町サッカースポーツ少年団指導者として団員の指導にあたり、その間、同チームを数回、全道大会に出場及びコンサドーレカップ優勝に導きました。また、女子選手の強化にも力を注ぎ、全道女子フットサル大会で優勝に導きました。

現在も指導者として第一線で活躍され、増毛町におけるサッカーの振興と青少年の育成に多大な貢献をされました。



▲武井会長から賞状を受けとる杉本さん

体育協会50周年記念事業特別表彰

増毛町剣道スポーツ少年団〈増毛町剣道連盟〉

佐藤 弓子〈増毛町ミニバレーボール連盟〉

坂口 功〈増毛町剣道連盟〉

岡谷 岡一〈増毛山岳会〉

木村 俊幸〈増毛サッカー連盟〉

荒谷 キク〈増毛町歩くスキー愛好会〉

◇増毛町読書感想文コンクール表彰式◇

11月18日、元陣屋において平成30年度増毛町読書感想文コンクールの表彰式が行われました。受賞された方は次のとおりです。（敬称略）

【小学校低学年の部】

最優秀賞 廣野 日菜子（増毛小1年）

タイトル 「こめんねともだち」をよんで

優秀賞 北原 杏菜（増毛小1年）

優良賞 直江 龍海（増毛小2年）

優良賞 高橋 優治（増毛小2年）

【小学校中学年の部】

最優秀賞 福原 花純（増毛小4年）

タイトル 音楽の力

優秀賞 道添 恵太郎（増毛小3年）

優良賞 宇治 詩帆（増毛小4年）

優良賞 宮本 英司（増毛小3年）

【小学校高学年の部】

最優秀賞 高橋 愛子（増毛小6年）

タイトル 「隻腕の剣士教壇に立つ」を読んで

優秀賞 佐藤 耀斗（増毛小6年）

優良賞 佐藤 心美（増毛小5年）

優良賞 中垣 玲菜（増毛小5年）

【中学校の部】

最優秀賞 渋谷 宗太郎（増毛中3年）

タイトル 食堂かたつむりを読んで

優秀賞 鈴木 菜菜（増毛中2年）

優良賞 寺澤 海知人（増毛中2年）

優良賞 林 悠仁（増毛中3年）



納め忘れはありませんか？

12月は 年 末 諸 税 特 別 徴 収 月 間 です

道町民税、固定資産税、国民健康保険税及び軽自動車税の納め忘れはありませんか。

12月は留萌管内統一「滞納整理強化月間」であり、町としては「年末諸税特別徴収月間」とし、催告書の発送や自宅・勤務先を訪問しての催告及び給与・預貯金の差押えを実施します。

多くの方はルールを守り納税されています。まだ、納税されていない方は早急に納税されるか、納税について必ずご連絡ください。

税金は、皆さんの暮らしを支える貴重な財源です。納税へのご理解とご協力をお願いします。

12月の5のつく日は納税窓口サービスデー

『納税窓口 サービスデー』を開設します！

「特別徴収月間」に合わせ、夜間及び休日に役場1階税務課において、納税窓口を開設します。お仕事や用事で「日中は忙しい」「平日はなかなか役場に行けない」…

この機会に納税及び納税相談にお気軽にご連絡・お越しください。

※状況により訪問しての徴収も検討しますのでご相談ください。



夜 間 窓 口

12月5日(水)、25日(火)の
午後5時15分～午後7時00分まで

休 日 窓 口

12月15日(土)の
午前9時00分～午後5時00分まで

<問合せ先> 役場税務課 税務係・納税係(電話53-1114)

「平成30年12月25日～31日」

歳末火災予防運動

一年の終わりを迎えるにあたり、何かと忙しくなることで火災に対する警戒心が緩みがちになります。各家庭及び事業所等では、火気の使用に十分注意し、次の項目を守り、火災のない安全・安心な一年を迎えられるようにしましょう。

【一般家庭での注意点】

- ガスコンロ等の調理器具、暖房器具を安全に使用し、取扱いを確認しましょう。
- 就寝時又は外出時は必ず火の元を確認しましょう。
- 放火を防止するために、燃えやすい物はしっかりと管理し、物置は必ず施錠しましょう。
- 住宅用火災警報器を設置しましょう。

【飲食店等の多数出入りする施設での注意点】

- 防火管理を行ない、夜間の巡視を実施しましょう。
- 消防用設備等の点検・整備をしましょう。
- 消火作業及び避難時に障害となる物件の除去をしましょう。

【休日中の事務所等での注意点】

- 火気管理及び通報体制の整備、部外者の進入防止等、警備体制の確認をしましょう。



園増毛町消防本部・予防課(電話53-2175)

除雪業務に ご協力ください!

④除雪機械による除排雪について

個人や会社が除雪機械により除排雪する時は、河川（永寿川、錦川等）や道路には投雪しないでください。また、公共施設（縁石、フェンス、側溝、橋欄干等）の損傷には十分注意し、万一、損傷したときは直ちに報告してください。

⑤流雪溝の管理運営について

流雪溝を利用される方は、約束事項を守って、事故の無いように使用しましょう。
また、気象状況により中止とする場合があります。その場合は防災無線等により、お知らせします。

【問合せ先】

国道：留萌開発建設部・第1道路工務課
(電話 42-3168)
道道：留萌建設管理部・事業室事業課
(電話 42-1849)
町道：増毛町役場・建設課管理係
(電話 53-1115)
町道：増毛産業振興協同組合
(電話 53-3810)

①路上駐車はやめましょう

早朝の除雪時に路上駐車をしている車が数多く見受けられます。吹雪の時は確認が困難であり、追突・接触等により損傷を受ける場合もありますので、路上での終夜駐車は絶対しないでください。また、所用で駐車している場合に除雪車が来たら支障のない場所に移動してください。

②道路に雪を捨てないでください

除雪道路内に自宅玄関先や裏小路の雪を捨てている人が多数見受けられます。雪を捨てると道路幅が狭くなり、交通の安全性を害しますので、除雪道路内には捨てず道路外に捨てるようにしてください。

③雪捨て場所について

商店・事業所等の個人が排雪する場合の雪捨て場は、暑寒海浜キャンプ場（旧暑寒海水浴場）としておりますので、道路には絶対に投雪せず運搬排雪をお願いします。

また、石・土砂等が混じり、汚染公害を招く廃棄物は捨てないでください。なお、ゴミの不法投棄は法律により罰せられますので絶対に捨てないでください。

共同使用の雪捨て場ですので、皆様のご協力をお願いします。



短縮路線は、役場～留萌信用金庫増毛支店と役場～神社下までの2路線で、12月2日(日)から2月28日(木)までの運転といたします。



12月からロードヒーティングの運転を開始しました
例年、冬季に開始しておりますロードヒーティングを12月2日(日)から運転いたしました。
ただし、ロードヒーティング施設の老朽化、融雪機能が随所に低下していることに加え、電気料の経費削減をはかる目的でロードヒーティングの運行期間短縮や休止を図ります。なお、安全確保のため、代替措置としてスリップ防止剤の散布を行います。
皆様のご理解とご協力をお願いいたします。
スリップ防止剤を散布いたしますが、通行される方はスピードの出し過ぎ等に十分注意し、安全運転を心がけてください。
【問合せ先】役場建設課・管理係
(電話 53-11115)

砕石ペット「まくべい」の配布

増毛町では、高齢者の雪道での転倒を防止するために積雪凍結時に自宅前などにまく、500mlペットボトル入り砕石「まくべい」を無償で配布しております。今年度も、増毛町黒岩砕石事業所で製造した「まくべい」を600本配布します。高齢者がいる世帯に「1軒あたり2本」配布いたしますので、希望する方は福祉厚生課53-3111(内線514、520)までご連絡ください。

なお、雪が解けた後、道路に残った「まくべい」は、まいた人が掃除するよう御協力願います。



募 集

認定こども園あつぶるの
入園児童を募集します

平成31年4月からの「認定こども園あつぶる」入園児を募集しますので、次の「支給認定基準」をご覧の上、希望される方は必要書類を提出願います。

■支給認定基準

1号認定

主に教育を希望する者

2・3号認定

就学前の児童のうち、その保護者のいづれもが次の事由に該当するため、児童の保育を必要とする者

①保護者が1日4時間以上、かつ、月12日以上就労することが常態の場合

②保護者が妊娠又は出産後で間もない場合

③保護者が疾病、負傷又は障がい有している場合

④保護者が常時、親族の介護・看護をしている場合

⑤保護者が災害復旧にあたりっている場合

⑥保護者が求職活動を継続

的に行っている場合

⑦保護者が就学中又は職業訓練中である場合

⑧その他の理由で希望する場合（要相談）

■申込方法

入園申込書、保育を必要とする事由申立書等の必要書類を教育委員会又はあつぶる保育所に提出願います。

■募集期間

12月20日（木）

～1月25日（金）

■保育料

町が行う保護者負担軽減により無料です。

■その他

2月下旬に入園説明会を行う予定です。入園予定者に、後日、開催日時をご連絡いたしますので、必ずご出席ください。

問合せ先

教育委員会総務学校課

（電話 5312427）

明和園入所者募集

明和園では特別養護老人と養護老人ホームがありま

がありますので、入所を希望する方は明和園までお問い合わせください。

また、入所に関するご相談や施設見学も随時行っておりますのでお気軽にお問い合わせください。

問合せ先

増毛町立明和園

（電話 5311601）

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

・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元～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 5311601）

増毛町看護職員

■募集人員

看護職員2名

■応募資格

看護師免許・准看護師免許取得者

■勤務先

増毛町立市街診療所（有

床診療所）又は増毛町立
明和園（老人福祉施設）

■試験の方法

面接試験及び健康審査
（健康診断書）

■受験手続

次の書類を左記申込先ま
で提出願います。

（ア）増毛町職員（看護職）
採用試験申込書

（イ）健康診断書

（ウ）免許証（写）※卒業見込
みの方は不要

※（ア）、（イ）は指定様式で
すので増毛町HPよりダ
ウンロードするか直接役
場総務課へ請求願います。

■受付期間

随時募集（欠員補充する
まで募集します）

■採用期日

採用決定後、速やかに採
用（応相談）

■初任給及びその他給与

増毛町職員の給与に関す
る条例に基づき、給与及
び諸手当を支給します。

勤務年数に応じて奨励金
を支給します。（3年間
で最大100万円）

■試験の日時等

後日、本人へ連絡します

申込・問合せ先

役場総務課・庶務係

（電話 53-1111）

増毛町看護職員
（パート職員）

■募集人員

若干名

■応募資格

看護師免許・准看護師免
許取得者

■勤務先

増毛町立市街診療所（有
床診療所）

■試験の方法

面接試験

■受験手続

次の書類を左記申込先ま
で提出願います。

（ア）履歴書

（イ）免許証（写）※卒業見込
みの方は不要

■受付期間

随時募集（欠員補充する
まで募集します）

■採用期日

採用決定後、速やかに採
用（応相談）

■賃金

正看護師：時給1,500円
准看護師：時給1,200円

■勤務時間

応相談、調整します

■試験の日時等

後日、本人へ連絡します
申込・問合せ先
町立市街診療所
（電話 53-1811）

臨時職員（調理員）

■募集人員

1名

■応募資格

年齢18歳以上

※無資格可、経験者・調理
師免許取得者歓迎

■勤務先

増毛町立市街診療所（有
床診療所）

■勤務時間

・早出5時45分～14時00分
・遅出10時30分～18時45分
※勤務表によるシフト制
（月概ね21日勤務）

■賃金

月額139,800円
※資格・経験年数による

■採用期日

採用決定次第、随時採用

■申込方法

履歴書（有資格は免許証
の写しを添付）を市街診
療所に提出願います（郵
送可）。

申込・問合せ先
町立市街診療所
（電話 53-1811）

お知らせ

平成31年

増毛町成人式

■開催日時

平成31年1月13日（日）
14時00分～

■開催場所

文化センター大ホール

■対象者

平成10年4月2日～
平成11年4月1日生

■内容

大人としての第一歩を記
念して式典と祝賀会を開催
します。

増毛町に住民登録をされ
ている方には、すでにご案
内をしておりますが、他の
市町村に転出され、出席を
希望される方は12月11日
（火）までにご連絡ください。

また、成人式の実行委員
を募集しておりますので、
成人者でお手伝いをしてい

ただける方も12月11日（火）
までにご連絡願います。

問合せ先

教育委員会・地域学習課
社会教育係（電話 53-
2427）

オーベルジュまじけ浴場行き
送迎バスのお知らせ

町では、岩尾温泉あつた
まーるが休業する期間、
オーベルジュまじけを利用
する高齢者などを対象に送
迎バスを運行します。

運行期間は12月3日から
3月25日までの毎週月曜日
です。バスの運行時間及び
停留所は、11月号広報の折
込チラシをご覧ください。

問合せ先
福祉厚生課・民生係（電
話 53-3111 内線
514）

日曜当番医（留萌市）

【12月9日】

西原賢・泌尿器科

クリニック

（花園町1丁目）

電話 56-1678

※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。

町営住宅空家情報

(11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158,000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)

除雪機を貸し出します

自力で除雪を行うことが困難な世帯への除雪支援や、地域の交通確保のためのボランティア除雪などに、除雪機及び除雪機を運搬する軽トラックを貸し出します。

■対象

除雪支援又はボランティア除雪を行う自治会、団体、グループ等

■貸出期間

- 平成30年12月10日～
- 平成31年3月31日

除雪機の借用及び返却は、平日の午前9時から午後5時までです。

(土・日・祝祭日も貸し出したします。年末年始は貸し出したしません。)

■申込み・注意事項等

★事前に社会福祉協議会に

連絡して使用状況等を確認してください。除雪機、軽トラックを貸し出す際に申請書を提出していただきます。

★除雪機の運搬は利用者が行ってください。燃料代は利用者負担となります。

★その他、不明な点は社会福祉協議会にお尋ねください。

★貸し出し機種「ヤマハYT-1390EXR」(全高1.36m、全長1.70m、全幅0.93m、エンジン374CC 13PS)

増毛町社会福祉協議会(電話 53-3600)

増毛オロロン出張無料相談会のご案内

弁護士による出張無料相談会が、増毛町文化センターにて開催されます。

相続・遺産分割、離婚、不動産や賃貸借の悩み事、交通事故、企業の悩み事、成年後見、借金、過払金など、あらゆるご相談に弁護士がお答えします。ご相談に乗るのはオロロンひまわ

り基金法律事務所の河本晃輔弁護士です。

無料で弁護士に相談できる貴重な機会ですので、ぜひご利用ください。相談時間は1枠30分で、事前予約が必要です。

■日時

- 平成30年12月21日(金)
- 13時30分～16時30分
- (1枠30分)

■場所

増毛町文化センター

■予約・問合せ先

オロロンひまわり基金法律事務所(0164-5614312)までご連絡ください。(予約期間…12月20日(木)16時30分まで)

国立小樽海上技術学校
平成31年度生徒募集

国立小樽海上技術学校では、中学生卒業者に船員となるための教育を行っています。入試試験等、詳しくは同校教務課までお問い合わせください。また、ホームページもご覧ください。

【問合せ先】

国立小樽海上技術学校・教務課
(電話 0134-54-2122)

新着本案内

受かる面接、落ちる面接

兵藤 秀一 著

就職活動は、努力すべき方向がわかれば面接を突破できます。最も大事なことは、出来るだけ不安な感情を打ち消すこと。面接官の心をつかむ事が重要です。採用と不採用の境界線を紹介します。



園 総合交流促進施設元陣屋 (電話 53-3522)

あのこヘンナコ

ワダ アスカ 作・絵

ある所に、どんな動物にも似ていないヘンナコがいました。羽根もないのに空を飛び、雨を降らせます。「雨だ!」ひでり続きで苦しんでいた動物たちは大喜び。みんなから、たいそう喜ばれました。



年末年始休業のお知らせ

■ 休業日 ■ 時間帯注意

	12 月						1 月							
	26 (水)	27 (木)	28 (金)	29 (土)	30 (日)	31 (月)	1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)	5 (土)	6 (日)	7 (月)	8 (火)
留萌振興局などの道の機関														
役場、健康一番館 ※ 1														
教育委員会														
文化センター（貸館業務）														
証明書自動交付機 ※ 2			17時											
市街診療所 ※ 3														
元陣屋														
町立体育館														
屋内グラウンド														
暑寒別岳スキー場 ※ 4						15時 ※ 4								
ごみの収集														
し尿くみ取り ※ 5														
ましけ葬苑														

※ 1 死亡や出生、婚姻届などは、役場で日直者が受け付けます（8時45分～17時15分）。

※ 2 証明書自動交付機の使用は、12月28日（金）は17時00分までです。

※ 3 急病により診療を受けたい方は、まず、市街診療所（電話53-1811）へ症状などを連絡してください。

※ 4 暑寒別岳スキー場の営業は、12月31日（月）のみ15時00分までです。1月1日（火）は10時00分から営業を開始します。

※ 5 年内のくみ取りの申込は、12月26日（水）17時00分までに頼増毛清掃（電話53-2574）へ連絡してください。

新年のくみ取りの申込は、1月5日（土）から受付を開始します。

なお、1月、2月中の土曜日・日曜日・祝日は休みになります。

年末年始のごみ出しにご注意！



～年末年始の時期にごみを集中して出さないようにご協力をお願いします～

年末年始のごみの収集日程については下記のとおりとなりますのでご注意ください。年末年始の時期には、ごみ排出量の増加などのため、すべてのものがステーションに入りきらない可能性があります。資源物を外に置くなどの工夫をお願いします。また、普段よりごみの収集時間が遅くなる場合がありますので、ご了承ください。

◇年末年始ごみ収集スケジュール◇

日	月	火	水	木	金	土
12/23	24 生ごみ 粗大ごみ	25 可燃ごみ 資源ごみ 1	26 ペットボトル プラ製容器	27 生ごみ 資源ごみ 2	28 不燃ごみ かん・びん	29
30	31 収集なし	1/1 収集なし	2 収集なし	3 収集なし	4 不燃ごみ かん・びん	5

※12/24（月）の粗大ごみの申込は12/21（金）15時までに留萌南部衛生組合（電話43-2555、43-2588）へお申込みください。

※12/29（土）から1/3（木）までは、各ごみ処理場への直接搬入も休みとなります。

図役場町民課・町民環境係（電話53-1112）

暑寒別岳スキー場

Mt.syokanbetsu skiing ground

12月15日(土)

10:00～オープン!

暑寒別岳スキー場が12月15日(土)から営業をスタートします。今シーズンは2019年3月10日(日)まで毎日営業!この暑寒別岳スキー場、実は道内でも有数のパウダースノースポットとして、道内外のスキー・スノーボード愛好家の間で話題が沸騰中。暑寒別岳を眺めながら極上のパウダースノーをお楽しみください。(おすすめは、朝一番の第2リフトチャレンジコース!)

※ナイター営業は1月、2月の金・土曜日、3月は9日までの日曜以外毎日

【リフト料金】

- 1回券 240円 (120円)
- 11回券 2,400円 (1,200円)
- 1日券 2,500円 (1,500円)
《1,500円》
- ナイター券 1,000円 (1,000円)
- シーズン券 24,000円 (12,000円)
《18,000円》
- 30日券 10,000円 (5,000円)
《7,500円》

(30日券は購入日より30日間乗り放題)

※ () 内は中学生以下の子ども料金
《 》 内は60歳以上のシニア料金

《無料!!スキーバス》

無料で乗れるスキー場までの送迎バスを1月5日(土)から2月24日(日)まで、土日・祝日限定で運行します。

発着場所は留萌市住之江町の留萌合同庁舎(留萌振興局)前から増毛町文化センター経由となります。詳しくは広報ましけ1月号にてお知らせします。

オープン初日は スタンプ2倍!!

回数券または一日券を購入するごとにスタンプ1個押印。10個たまると一日券に交換できます。オープン初日の15日は、スタンプ2倍のサービスデー! たくさんのご来場お待ちしております。

シーズン券予約受付中!

大人 24,000円
子ども 12,000円

《予約特典》

ロッジ食堂お食事券
600円分×2枚!!

～12月13日受付分まで
受付: 役場商工観光課
(53-3332)

スキーロッジ食堂 《営業時間》

平日 11:00～16:00
ナイター 11:00～20:00
3月平日 13:00～18:00
3月土日 11:00～16:00

OPEN 10:00 ▶ CLOSE 17:00

ナイター営業日(1月・2月の金・土) CLOSE 21:00
日曜・祝日 OPEN 9:30

《3月平日》OPEN 13:00 ▶ CLOSE 21:00
《3月土曜》OPEN 10:00 ▶ CLOSE 21:00
《3月日曜》OPEN 9:30 ▶ CLOSE 17:00

年末年始営業は

12月31日 15:00 CLOSE 1月1日 10:00 OPEN

増毛町暑寒別岳スキー場

〒077-0216 増毛郡増毛町暑寒沢698番地1

TEL&FAX 0164-53-3002

(役場内連絡先: 増毛町役場商工観光課 TEL.0164-53-3332)



人の動き

11月1日～11月30日届出分

11月末 人口と世帯

人口 4,259 人 (-3)
男 1,968 人 (-1)
女 2,291 人 (-2)
世帯 2,226 世帯 (-2)
()は前月との増減

不法投棄は 犯罪

不法投棄は、
5年以下の懲役
もしくは1,000万円以下の
罰金に処せられます。

最近、川や海へ生ゴミなどを捨てられている状況を見かけます。川への不法投棄は流雪溝が詰まる原因にもなります。

不法投棄は犯罪です。不法投棄の現場を見つけたら、警察に通報してください。

岡 役場町民課町民環境係 (電話 53-1112)

町税の 納期に ついて

国民健康保険税 (第6期) 1月7日(月)

岡 役場税務課税務係 (電話 53-1114)

■ご厚志ありがとうございます■

◆各自治会等へ(現金) (受付順)

- 香典の一部から
- ・中嶋 孝さん(港町) 20-2区自治会へ
- ・小坂 睦子さん(南永寿町) 23-3区自治会へ
- ・中村 勝彦さん(暑寒町) 22-7区自治会へ
- ・佐藤 勝明さん(札幌市) 22-3区自治会へ
- ・櫻井 清光さん(稲葉海岸町) 22-3区自治会へ

◆増毛町社会福祉協議会へ(現金)

- 社会福祉に
- ・増毛サッポロビール会
- 社会福祉に(香典の一部から)
- ・中嶋 孝さん(港町)
- ・小坂 睦子さん(南永寿町)

【1月5日への掲載希望 12月12日(水)まで】

岡 役場町民課町民環境係 (電話 53-1112)

＜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



健康・暮らし・環境カレンダー

12/5水	●広報ましけ12月号発行 ペット プラ	16日	●浜益小劇場 第2回増毛公演 14:00～ 文化センター
6木	生	17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 木
7金	●増毛町収穫祭 ～郷土の味覚を楽しむ会～ 18:00～ 文化センター大ホール 不燃 か・び	18火	可燃
8土	●特設人権心配ごと相談所開設 10:00～12:00 文化センター	19水	ペット プラ
9日		20木	生 金属・危険
10月	生	21金	●親子遊びの広場（クリスマス） 9:30～11:00 あっぶる保育所 ☆粗大ゴミ申込受付最終日 不燃 か・び
11火	可燃 資源1	22土	
12水	ペット プラ	23日	祝天皇誕生日
13木	生 資源2	24月	振替休日 生 粗大
14金	不燃 か・び	25火	●広報ましけ1月号発行 ●町民健康相談 9:00～11:30 健康一番館 ●定例行政相談所開設 10:00～12:00 文化センター 可燃 資源1
15土	●暑寒別岳スキー場オープン 10:00～	26水	●日本脳炎予防接種 15:30～16:00 市街診療所 ペット プラ

家庭ごみの収集日について

マ	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
の	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		
見	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						
方										

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。