

広報 ましけ

2020
2

NO.1320

増毛町公式ホームページ <https://www.town.mashike.hokkaido.jp>



今月の表紙 1月12日(日) 令和2年増毛町成人式 / 文化センター

今月の主な内容

2~3P ... 【特集】スクワットで貯筋しましょう！

4~5P ... 町民税の申告が始まります

6~8P ... まちの話題

(増毛町成人式、全町書き初め大会、日本水難救済会増毛救難所出初式、
増毛歩くスキー愛好会新春初歩き、災害時における物資供給協定締結 ほか)

11P ... 後期高齢者医療制度のお知らせ など

特 集

スクワット

ちょ きん
で貯筋



しましょう!

スクワットは、股関節、ひざ関節、足関節といった下半身の関節と、太ももやお尻、お腹、背中周辺の筋肉を効率よく刺激できる運動で、安全で効果の高い筋トレの1つです。高齢者の転倒予防につながります。また、足腰が丈夫になるだけでなく、免疫力向上、認知症予防、尿もれ防止、便秘改善、心を前向きにするなど、たくさんの効果があるとされています。



健康運動指導士 田村豊さん



昨年よりスクワット運動習慣の普及に力を入れ、「らさんて」や「健康づくり教室」等と呼びかけてきました。「らさんて」や「健康づくり教室」へ来られない町民のみなさんにもスクワットの効果を知ってもらい、ぜひ自宅で実践していただけたらと思っています。また、それぞれの身体状況に合わせたスクワットの方法や頻度・回数について相談に乗りますので、お気軽にお声かけください。“筋トレは未来の自分への投資”です!

スクワットを実践した方の声

骨折をきっかけに体重が急激に減り、ふらつき転ぶことが増えました。1人で歩くのが怖くなり、杖を使うことに。スクワットは「らさんて」で田村さんから教わり骨折する前から続けていましたが、骨折後は手の支えがないとできないくらい筋力が落ちていました。自分でできることはやってみようと思い家でスクワットを再開。当初はすぐに疲れてしまい、無理はしないよう数回程度で終わらせていました。

毎日続けているうちに体力がつき、手の支えなしでできる回数が少しずつ増えていきました。次第に歩くときのふらつきはなくなり、下半身が安定していることを実感。自然と杖がいらなくなり歩く姿勢も改善し、今は全く杖を使わずに生活しています。骨折したときはこのまま歩けなくなるのではないかと不安でしたが、杖なしで歩けるようになったときは飛び跳ねたいくらいに嬉しく、最近は外出することが楽しいです。スクワットで筋力をつけた効果を実感しました。



昨年、腰の骨を3本
圧迫骨折した
吉田麗子さん

診療所 増子院長



今、高齢者のフレイル（虚弱）予防が注目されています。フレイルは要介護の一手手前の段階です。

増毛町民は、高血圧の方が多く、長年の動脈硬化で心不全の患者さんも少なくありません。心不全になると息苦しさからあまり動けなくなり、筋力低下からフレイルの状態になります。相互に悪循環があり、更に心不全を悪化させます。

病気のコントロールとともに、この悪循環を断ち切りましょう。そのために、筋力を維持することは大変重要です。ぜひスクワットに取り組んでみてください!





基本のスクワット

イスに座っているところから始めます
(極端に高かったり低かったりするものは避けましょう)



①椅子に座り背筋を伸ばし
まっすぐ前を向く

両足は肩幅よりやや広い程度

つま先はやや外側



②体を前に倒しながら
ゆっくり立ち上がる

③ゆっくり腰をおろす。

*①～③をくり返す。

足の裏全体で踏み込む

全身を伸ばしきるイメージで



スクワットのポイントと注意点

- 速さは気にせずゆっくり行いましょう。
- 呼吸は止めず、太ももやお尻の筋肉を意識しながら行いましょう。
- 運動の前後には水分をとり、ストレッチを行いましょう。
- イスは安定したものを使用し、平らで滑らない場所において行いましょう。
- バランスを崩さないように注意し、転倒しそうになったりきつい場合は必ず中止しましょう。
- いきなり強い負荷をかけないようにし、痛みを感じた場合もすぐに中止しましょう。



実際に無理をして続けてしまい膝を痛めてしまった
町民の方もいらっしゃいます。

“無理はしない”ことが大切です。

心配な方は、健康運動指導士 田村さん に
相談してから始めましょう!

申告受付は
2月17日(月)から
3月16日(月)まで
市街地区は
3月2日(月)から

町民税の申告が 始まります

★申告の必要な方(所得税の確定申告は町民税の申告を兼ねています。)

※所得税の確定申告が必要ない方でも、町民税の申告が必要な場合があります。

○年の途中に退職した方など、年末調整が済んでいない方。

○家族を含め、医療費控除や雑損控除のある方。

○勤務先での年末調整後に扶養家族等の異動があった方。

○給与の年収が2,000万円を超える方。

○国民健康保険加入世帯の方で世帯主及び国民健康保険加入者は、所得の有無にかかわらず申告をしてください。未申告の方がいると、所得合計額に応じて受けられる軽減が受けられません。

○農業や漁業など事業所得があった方は所得計算内訳書、不動産所得があった方は事業収支内訳書を作成し申告してください。

○老齢年金受給者の方は、平成31年(令和元年)中に受給し

た金額の申告が必要ですが、老齢年金以外に所得のない方は、電話で年金及び社会保険料の金額を教えてください。税務係へ連絡願います。

○ふるさと納税等の寄附をした方。(ワンストップ特例の申請をしていない方)

※寄附をした団体によっては寄附金控除の対象にならない場合があります。

★申告に必要なもの

○印鑑、源泉徴収票(給与・年金等)、社会保険料控除の証明書(国民年金・国保税・任継などの証明書や領収書)、生命保険料・地震保険料の控除証明書。

○農業、漁業所得や不動産所得のある方は、経費を証明できる領収書など。

○所得税が還付になる方は、銀行などの口座番号(本人名義)が必要です。

★マイナンバーについて

○税務署に確定申告書を提出す

る方は、①か②のいずれかのマイナンバー等が必要です。

①個人番号カードをお持ちの方はカードの提示。

②個人番号通知カード及び個人を照合できる運転免許証や保険証等の本人確認ができる書類の提示。

★申告をしなくともよい方

○給与所得者で、勤務先から増毛町に年末調整済の給与支払報告書が提出されている方で他の所得がない方。

○所得税の確定申告書(青色含む)を既に提出した方。

○令和2年1月2日以降に増毛町に転入された方は、増毛町での町民税の申告は不要ですが、前住所地での申告が必要となる場合があります。

★所得税還付金差押の実施について

○町税の滞納がある方で、所得税の確定申告により還付金が生じる場合は、滞納税への充当手続き(差押)をする場合があります。

「令和2年度 町民税申告受付日程表」

月	日	曜	自治会名	申告会場	受付時間
2	17	月	阿分（元阿分）4区、5区 舎熊（彦部）9区 舎熊10区、11区、12区	旧舎熊小学校	9:30～12:00 13:30～16:00
	18	火	舎熊（朱文別）13区 舎熊（朱文別沢）14区 舎熊（笹沼）14-1区		
2	19	水	箸別16区、湯の沢17区	箸別生活館	9:30～11:00
			信砂6区	信砂生活改善センター	13:30～16:00
2	20	木	阿分1区、3区	阿分会館	9:30～11:00
			阿分2区		13:30～16:00
2	21	金	雄冬42区	雄冬生活館	10:00～12:00 13:00～15:30
2	25	火	岩老41区	岩老保健福祉館	9:30～11:00
			別苧（本内）37区、（津田屋）38区	津田屋会館	13:30～16:00
2	26	水	別苧（谷地町）36区、45区、（萌）35区	谷地町会館	9:30～11:00
			別苧（小樽間内）34区、44区、（萌）35区	小樽間内会館	13:30～16:00
2	27	木	別苧（大別苧）39区	大別苧会館	9:30～11:00
3	2	月	市街地区	健康一番館 （保健センター）	9:00～12:00 13:00～16:30
3	11	水			
(土日を除く)					
3	12	木			
3	13	金			
3	16	月			9:00～11:30

※各地区での受付日に都合の悪い方は、3月2日(月)からの市街地区の会場で「申告」をしてください。

※3月12日(木)と3月13日(金)の2日間は、申告受付を18時30分まで延長します。

※3月16日(月)の申告受付は、確定申告書を税務署に提出するため11時30分で終了します。

国民健康保険 税を口座振替 で納税されて いる方へ

- 国民健康保険税を口座振替により納税されている方には、領収書に替えて納税証明書を送付しています。役場（健康一番館）や各地区の会館などで申告する際は、納税証明書の提示をお願いします。
- 税務署などで確定申告する際は、国民健康保険税以外にも後期高齢者医療保険料（保険年金係）や介護保険料(介護保険係)の納付証明書が必要になりますので、各担当係にお問合せください。

問合わせ先：増毛町役場 税務課 電話 53-1114

20歳の門出を祝う

令和2年増毛町成人式

1月12日、令和2年増毛町成人式が文化センターで行われ、平成11年4月2日から平成12年4月1日までに生まれた新成人29名が出席しました。また、ベトナムから技能自習生として増毛町で成人を迎えられた5名も参列されました。

式典では、出席した新成人たちが一人ずつ紹介された後、「町民の誓い」を全員で唱和。続いて、教育委員会の佐藤敏治教育長から「いつの時代も世の中をつくり変えていく牽引者は若者の皆さん。その皆さんが無気力、無関心では何も変わらない。絶えず問題意識を持ち努力してほしい」と式辞が述べられました。

式の後半には、小・中学校時代の恩師からのビデオメッセージが上映されたほか、キャンドルサービスが行われ、新成人たちへ次々とキャンドルの火が灯されていき、最後に新成人を代表して杉山佳彦さんと水野瑠聖杏さんが「成人の誓いのことば」を述べ、新成人たちは新たな一歩を踏み出しました。



▲キャンドルに火を受け取る高橋美菜代さん(右)



▲祝賀会での成人者の様子



▲成人の誓いのことばを述べる杉山佳彦さん(左)、水野瑠聖杏さん(右)



▲祝賀会での成人者の様子



▲式典前の成人者の様子



▲祝賀会での成人者の様子

増毛小学校の廣野さん、山田さんが習字の部で最優秀賞に！

「第60回全道漁協みな貯金運動協賛2019年度海の子作品展」の習字の部において増毛小学校6年の廣野晴菜さんが最優秀賞となる北海道知事賞に、増毛小学校3年の山田銀時さんが最優秀賞となる北海道教育委員会教育長賞に選ばれました。

同作品展は、海、漁業、故郷を題材に創造する喜びや海や故郷を愛する心を育むことなどを目的に、道内の沿海市町村の小中学生を対象に実施され、今年は小中学校141校から習字の部に2415点の応募がありました。

北海道知事賞を受賞した廣野さんは「納得するまで何度も書いた作品が北海道知事賞に選ばれて嬉しいです。来年度も入賞を目指します」と話してくれました。

北海道教育委員会教育長賞を受賞した山田さんは「力強く『出港』という字を書くことが出来ました。賞を取ることが出来てとても嬉しいです」と話してくれました。

なお、入賞者は次のとおりです。(増毛町分のみ掲載)



▲最優秀賞を受賞した廣野晴菜さん



▲最優秀賞を受賞した山田銀時さん

【小学校5～6年生】◆最優秀賞（北海道知事賞）：廣野晴菜さん（増毛小学校6年）

【小学校3～4年生】◆最優秀賞（北海道教育委員会教育長賞）：山田銀時さん（増毛小学校3年）

【小学校1～2年生】◆佳作：山田橙侍さん（増毛小学校1年）

たっぷりと墨を付け、筆を走らせる

令和2年全町書き初め大会



1月13日、町文化協会（庄司道子会長）、町教育委員会主催の令和2年全町書き初め大会が町立体育館で開催され、町内の未就学児の幼児や小中学生など36名が参加しました。

参加者たちは、真剣な表情で半紙に向かい、墨をたっぷり含ませた太筆で一字一字丁寧に、力強く書き上げ、納得のいく一枚を提出しました。

学年別に金、銀、銅各賞と努力賞を決めたほか、未就学児の部と一般の部は全員に特別賞が贈られました。

海難事故防止を誓う

日本水難救済会増毛救難所 出初式

1月7日、増毛港岸壁において、日本水難救済会増毛救難所（林隆裕所長）の出初式が行われました。

整列した所員24名が、来賓の観閲を受けた後、救命ポンプ操作や投光機操作、救命索発射、投縄投法などの救助活動訓練が行われました。所員らは日頃の訓練の成果を披露し、海難救助への備えを再確認していました。

その後に行われた交礼式では、飛内眞吾雄冬支部長が「所員一同、救難所の使命を理解し本日の決意を忘れることなく海難事故防止に努めていきたい」と式辞を述べました。



▲救命索発射訓練を行う所員

歩くスキー愛好会 初歩きで爽やかな汗 増毛歩くスキー愛好会 新春初歩き

1月11日、増毛歩くスキー愛好会（海東定一会長）の新春初歩きが暑寒別川河川敷で行われ、会員ら17名が久しぶりの歩くスキーで爽やかな汗を流しました。

暑寒別川河川敷に設営された1周約1.7kmのコースを会員らは自分のペースで初歩きを行い楽しみました。

この日初めて歩くスキーに挑戦した松本章子さんは、「スキーが細くバランスを取るのが難しかったです。でも、天気がよかったので気持ちよく歩くスキーが出来ました。これからも健康づくりのために歩くスキーを続けたいです」と話してくれました。

増毛歩くスキー愛好会は、現在会員25名で毎週土曜日午前10時から1時間30分程度活動しているほか3月に旭川市や沼田町で開催される大会にも参加しています。

また、今シーズンから歩くスキーがない方も用具（男女各3セット）をレンタルできるようになりましたので、一緒に歩くスキーで体を動かし、爽やかな汗を流しませんか。

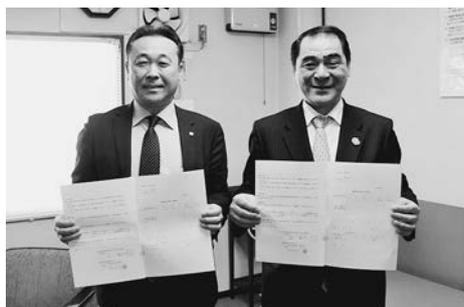
興味のある方は増毛歩くスキー愛好会の武井光昭事務局長（電話53-3011）へお問い合わせください。



災害時における物資供給協定締結



▲協定調印式



1月8日、岩見沢市の王子コンテナ株式会社札幌工場（寺西忠孝工場長）にて、災害時における物資供給について増毛町と同社の協定を締結することを確認し、協定書に調印しました。

増毛町からは堀町長、王子コンテナ株式会社からは寺西工場長が調印式に出席しました。

この協定は、災害時に避難所で使用する段ボールベッドなど、同社の製品を優先的に供給する取り決めについて定めたもので、物資調達が難しくなる災害時などに安定供給を受けられるよう、今後協力体制を維持していくことを確認しました。

また、協定書調印にあたり、同社から段ボールベッド一組の提供を受けました。

町では、災害時に製品供給を受けるだけでなく、あらかじめ避難所に配備しておくことも検討しております。

自殺対策を支える人材育成研修を開催 ゲートキーパー（自殺対策）研修

12月18日、町職員を対象に自殺対策を支える人材育成の一環として「ゲートキーパー（自殺対策）研修」を開催し、町職員63名が参加しました。

研修の前半では、医療法人社団萌仁会荻野病院デイケアセンター長で医師の大島龍男さんが「うつと自殺」をテーマに講演を行い、研修の後半では留萌保健所の職員がゲートキーパーの役割などを説明したほか、相談役とゲートキーパー役に分かれて2人1組によるロールプレイを行いました。

町では、関係機関と連携して支援が必要な人を早期に発見し対応していきます。



地域貢献をたたえ 感謝状を贈呈

11月29日、12月5日、17日に環境整備などの地域貢献活動に対する感謝状贈呈式が役場会議室で行われました。町内企業2社を含む5社1企業体の代表の方へ、堀町長から感謝状が手渡されました。
なお、各社の地域貢献内容については下記のとおりです。



▲地域貢献活動に対する感謝状贈呈式（12月17日）

●増毛土建 株式会社

雄冬漁港内流木漂着の処理作業（9/12実施）

●株式会社 清野建設

「秋の味まつり」ステージ設置作業（9/28実施）

●堀松建設工業 株式会社

「秋の味まつり」の協力として通路用の単管ゲート（50組）組立作業、夜行ライト（20個）回収作業（9/27、30実施）

●萌州建設 株式会社

橋ガードフェンス補修作業（10/15～17実施）
町道岩老1号道路線の車止め用トンパック設置（10/29実施）

●ハラダ工業 株式会社

増毛港物揚場（-2.5m）の海底整地作業（9/7実施）
増毛港中歌荷捌き地の砂利整地作業（11/22実施）

●堀松・三協・内山産業 経常建設共同企業体

朱文別配水池の通路の草刈り作業（9/14、11/12実施）



園教育委員会・総務学校課
（電話 5312427）

※個人情報保護法の趣旨
にのっとり、保護者か
ら承諾をいただいた児
童と保護者名を掲載し
ています。

吉田健介（静子）	松本力翔（敬康）	長谷川来（一）	中島佑（惇）	高山幸（広宣）	進藤源侍郎（正行）	川村大翔（郁夫）	川崎利一朗（準一）	金子詠星（明仁）	小笠原永介（崇範）	遠藤大和（恵一）	石田蒼海（彩加）	石崎雄晟（良太）
三浦小楨（央誉）	中川璃乃（豊）	土門来夢（光秀）	忠鉢桃花（達郎）	棚橋玲菜（昌晃）	田澤梨理花（武蔵）	杉本理愛（将律）	佐賀さくら（智彦）	菅野結花（秀彦）	大井優空（将数）	一岡鈴（亮平）		

＊男子児童

＊女子児童

◆増毛小学校
【児童氏名（保護者名）】（敬称略）

令和2年度 新入学 一年生

消防本部からのお知らせ

令和2年消防出初式を挙行了しました

令和2年1月5日(日)消防出初式を挙行了しました。出初式に先立ち、増毛町厳島神社で今年の無火災・無災害を祈願しました。その後、文化センターで堀町長や来賓の方々の観閲を受けた後、表彰式を行いました。



▲文化センター前駐車場で整列



▲無火災記録4000日達成表彰(第4分団)



第4分団(阿分地区)
分団長 佐藤 直

第4分団(阿分地区)無火災記録4000日達成

私が所属する第4分団(阿分地区)では、平成20年11月19日に発生した住宅火災を最後に10年以上無火災を維持してきました。ここまで、無火災が続いたのも、町民の皆様一人一人が高い防火意識を持って協力していただいたおかげだと思っています。

近年、住宅火災による逃げ遅れで亡くなるというニュースをよく耳にします。このような火災を増やさない為にも、更なる防火意識の向上が必要となります。私達も消防団員として、皆様の生命と財産を守るよう消防職員と協力して訓練に励む所存ですので、ご協力お願い致します。

増毛町では、消防団員がまだまだ足りません。(特に信砂地区・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ください。

【問合せ先】増毛町消防本部総務課(電話53-2175)

【ロードヒーティング運行休止路線図】

園役場建設課・管理係(電話53-1115)



◇2月29日より◇
ロードヒーティングを休止します!

12月からロードヒーティングの運行をしてきましたが、近年、施設の老朽化が進み、融雪機能が随所に低下していること、電気料金を削減するため、一部の路線のロードヒーティングを休止いたします。

休止路線は、役場、留萌信金増毛支店と役場神社下(左図参照)までの2路線を2月29日(土)より休止いたしますので、皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

また、安全確保のため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。

後期高齢者医療制度のお知らせ

～ 高額介護合算療養費について ～

■ 高額介護合算療養費について

- 医療と介護の両方を利用している世帯の自己負担を軽減する制度です。

同じ世帯の被保険者が、1年間に支払った後期高齢者医療制度と介護保険の自己負担額の合計が限度額を超えたときは、その超えた額が後期高齢者医療制度及び介護保険から支給されます。なお、手続きには市区町村窓口への申請が必要となります。

- 後期高齢者医療制度または介護保険の自己負担額のいずれかが0円の場合は対象となりません。
- 支給額が500円以下の場合には支給されません。

◆ 自己負担限度額表

【1年分の自己負担額の計算期間：8月1日～翌年7月31日】

負担割合	区 分	自己負担額の合計の基準額	
3割	現役並み所得者	【課税所得690万円以上】 212万円	
		【課税所得380万円以上】 141万円	
		【課税所得145万円以上】 67万円	
1割	一 般	56万円	
	住民税非課税世帯	区分Ⅱ（※1）	31万円
		区分Ⅰ（※2）	19万円

※1 世帯全員が住民税非課税で区分Ⅰに該当しない方

※2 世帯全員が住民税非課税であり、世帯全員の所得が0円（公的年金収入のみの場合、その受給額が80万円以下）、または老齢福祉年金を受給している方

申請される方は、増毛町役場 町民課 保険年金係までお申し出ください。

■ 高額介護合算療養費勧奨通知の発送時期について

高額介護合算療養費の勧奨通知は3月～4月に発送予定となっています。
お手元に書類が届き次第、申請いただきますようお願いいたします。

お 問 い 合 わ せ 先

北海道後期高齢者医療広域連合

住所 〒060-0062
札幌市中央区南2条西14丁目
国保会館6階
電話 011-290-5601

お住まいの市区町村

増毛町役場 町民課 保険年金係
電話 0164-53-1113

募集

会計年度任用職員
(臨時職員)の募集

任用・勤務条件等が不明確で、その取り扱いが各地方公共団体で違っていた臨時職員及び非常勤の一部の職員は、地方公務員法等の改正により統一的な取り扱いが定められ、新たな制度として会計年度任用職員制度が制定されたことに伴い、会計年度任用職員へと移行することとなります。

4月より任用する会計年度任用職員を募集します。

任用予定の職種及び人数については次のとおりです。応募方法などの詳細については、増毛町公式ホームページ(URL <https://www.w.town.mashike.hokkaido.jp/>)に掲載しています。

なお、ホームページを閲覧できない方は、総務課庶務係へお問い合わせください。関係資料を送付いたします。

- 役場 総務課
- 公務補 1名
- 事務補助員 10名
- 町民課
- らさんてサポート10名
- 福祉厚生課
- 保健師業務補助員 1名
- 福祉バス運転手 1名
- 事務補助員 1名
- ケアマネージャー 1名
- 老人福祉寮管理人 (週5日勤務) 1名
- 老人福祉寮管理人 (週2日勤務) 1名
- 商工観光課
- 雄冬公衆トイレ清掃員 1名
- 暑寒荘管理清掃員 1名
- 建設課
- P B S 施設管理作業員 3名
- P B S 施設清掃員 1名
- 上下水道課
- 水道料金徴収、検針員 1名
- 市街診療所
- 事務補助員 1名
- 医師事務作業補助員 1名
- 栄養士 1名
- 給食調理員 3名
- 宿日直員 3名
- 看護師 2名
- 介護、看護補助員 5名
- 明和園(養護・特養・訪問介護事業所)
- 公務補 4名
- 事務補助員 2名
- 看護師兼機能訓練指導員 2名
- 支援員 4名
- 調理員 6名
- 清掃員 4名
- 介護員 26名
- 生活相談員 1名
- 訪問介護員 4名
- 栄養士 1名
- 日直員 1名
- 教育委員会(総務学校課)
- 公務補 1名
- 事務補助員 2名
- 放課後児童支援員 6名
- 教育委員会(地域学習課)
- 社会教育指導員 2名
- パークゴルフ場管理人 1名
- 町立体育館管理人 1名
- 屋内グラウンド管理人 1名
- 温水プール管理人 2名
- 総合交流施設元陣屋 1名
- 事務補助員 1名
- 図書館
- 公務補 1名
- 旧商家丸一本商家
- 本間家管理人 1名
- 受付、説明員 1名
- 公務補 1名
- 教育委員会(増毛小学校)
- 事務補助員 1名
- 特別支援教育支援員 2名
- 給食調理員 4名
- 給食調理員補助 1名
- 代替給食調理員 若干名
- 給食事務補助員 1名
- 教育委員会(増毛中学校)
- 事務補助員 1名
- 公務補 1名
- 学校教育活動支援員 1名
- 学習支援員 1名
- 給食調理員 3名
- 給食調理員補助 1名
- 代替給食調理員 若干名
- 給食事務補助員 1名
- 教育委員会(認定こども園)
- 保育教諭等 8名
- 保育教諭助手等 5名
- 代替保育教諭 3名
- 通所バス添乗員 若干名
- 公務補 1名

2月7日は『北方領土の日』

「北方領土の日 特別啓発期間」1月21日(火)～2月20日(木)

択捉島、国後島、色丹島及び歯舞群島の北方四島は、私たちの先人が開拓したわが国固有の領土です。



絶やさぬ
熱い世論で
四島返還

- 栄養士 1名
- 給食調理員 3名
- 代替給食調理員 若干名
- 申込・問合せ先 役場総務課・庶務係 (電話 53-1111)

令和2年度 増毛町奨学生募集

■奨学金貸与額

高校 月額9,000円
 高専 月額22,000円
 大学(短大・専門学校・大学院含む) 月額24,000円

※無利子で貸与されます。

■貸与期間

正規の修学期間

■受付期間等

令和2年2月17日(月)～
 3月16日(月)

奨学生採用願書に必要書類を添えて、左記へお申し込みください。

採用の可否は、4月上旬の選考委員会後通知します。

■願書

役場総務課のほか、増毛中学校、留萌高校に配布しています。

■返済方法

貸与終了から1年経過後、7年以内の返済で、月賦などの返済方法が選択できます。

ただし、規定により、一

括返済していただくことがあります。

申込・問合せ先

役場総務課・庶務係

(電話) 53-1111

町営住宅空家情報

(2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

南暑寒町5丁目

■団地名・募集戸数

南暑寒5丁目団地 5戸

■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

お知らせ

ハイヤー運行に係るお知らせ

令和元年11月から小鳩交通(株)留萌営業所が増毛町内でハイヤー運行をしています。

原則、8時から16時まで町内に1台待機しています。が、混雑した場合や夜間などは留萌から配車されるため到着までに時間がかかることがあります。24時間まで運行しております。

ご利用の際は、23時30分までにご予約ください。運行状況・予約・お問合せなどは左記へご連絡をお願いします。

予約・問合せ先

小鳩交通(株)留萌営業所

(電話)

0164-42-2233
 0120-325-818
 (通話料無料)

暑寒別岳スキー場

《2月・3月のお知らせ》

スキー場の2月・3月の営業についてお知らせします。

■2月の営業時間

・月～土曜日

10時00分～17時00分

・日曜日・祝日

9時30分～17時00分

・ナイター(金曜日・土曜日)

17時00分～21時00分

■3月の営業時間

・月～金曜日

13時00分～21時00分

※平日の営業は、第1リフトのみの運行になります。

・土曜日

10時00分～21時00分

・日曜日

9時30分～17時00分

暑寒別岳スキー場

(電話) 53-3002

新着本案内

Iの悲劇

米澤 穂信 著

山あいの小さな集落に人を呼び戻すためIターン企画が実施されることになった。公務員達が向き合うことになったのは、一癖ある移住者達と彼らの間で次々と発生する謎だった。



総合交流促進施設元陣屋 (電話 53-3522)

キツネのはじめてのふゆ

マリオン・デー・パウアー 作
 リチャード・ジョーンズ 絵
 横山 和江 訳

冬に備えてすることはたくさんあります。木の実を隠したり、南へ飛んで行ったり。けれど、どれもキツネのすることではなさそうです。冬の間、キツネはいったい何をするのでしょうか？



**増毛町プレミアム付き
商品券のお知らせ**

増毛町プレミアム付き商品券の申請期限が2月21日までとなっております。

対象になると思われる方は期限まで申請願います。

また、商品券の使用期限は2月29日までとなっております。返金には対応出来ませんので、期限までの使用をよろしく願います。

このプレミアム商品券は、消費税対策で行っているものであり、商工会で行っているプレミアム商品券発行事業とは違いますので、お間違えのないようお願いいたします。

問合せ先
役場福祉厚生課・民生係
(電話) 53-3111

**弁護士による
出張無料法律相談会**

あなたがお住まいの地域まで、弁護士が出張します。
■相談日時

2月25日(火)
13時00分～16時00分
(30分×6枠分)

※相談は、前日までの事前予約制とさせていただきます(先着順)。

■場所
増毛町文化センター

■相談料
無料

■相談担当者
旭川弁護士会に所属する
弁護士

■相談内容
債務整理、離婚・相続、民事事件、刑事事件など、幅広い相談に対応します。この機会に、日頃の悩みについて、お気軽にご相談ください。

事前予約・問合せ先
役場町民課・町民環境係
(電話) 53-1112

**『ら・さんて』の
利用時間のお知らせ**

10月より平日の火曜日及び水曜日の利用時間を21時まで延長しております。

町民皆様の健康づくりのためにぜひご利用ください。

■開館時間・休館日等

- ・月曜日 10時～20時
- ・火曜日 10時～21時
- ・水曜日 10時～21時
- ・木曜日 10時～20時
- ・金曜日 10時～20時
- ・土曜日 10時～20時
- ・日曜日 休館日
- ・祝日 13時～18時

※火曜日と水曜日が祝日の場合は、祝日の利用時間(13時～18時)となります。

問合せ先
役場町民課・保険年金係
(電話) 53-1113

**飼っている犬の登録は
お済みですか？**

生後90日を経過した犬を新しく飼われた方は、狂犬病予防法の定めにより、犬の所在地の市町村に登録をしなければなりません。

未登録の場合は、毎年5月に町内全域を対象に実施する狂犬病予防注射の案内文書が発送されますので、

速やかに登録をお済ませください。

■犬の新規登録料

3,000円(犬の登録は一生に一度のみ)。

■その他の手続き

次の場合は、費用はかかりませんがお手続きが必要です。

- ①犬が死亡したとき
- ②犬、又は飼い主の所在地が変わったとき
- ③犬を譲渡した、または譲り受けたとき

■手続き方法
役場町民課町民環境係にて手続き願います。

問合せ先
役場町民課・町民環境係
(電話) 53-1112

**ふるさと納税
説明会の開催**

ふるさと納税説明会を開催します。

■日時

2月27日(木)15時～

■会場

増毛町文化センター中

ホール
■その他
参加申込は不要ですので、当日会場までお越しください。

問合せ先
役場企画財政課・企画係
(電話) 53-1110

「ひきこもり」のごとで、何かお困りごとはありませんか？

ひきこもりは、誰にでも起こりえます。特別なことでも恥ずかしいことでもありません。

家族だけで抱え込まず、お悩み・気になっていることなど、気軽に相談してください。ご本人でも、ご家族でもOKです。

◆平日8:45～17:15(その他の時間をご希望の場合、ご相談ください)

◆来所相談、訪問による相談、電話相談が可能です。

増毛町保健センター 53-3111(福祉厚生課)
「保健師に相談」とお伝えください。

人の動き

12月末 人口と世帯

人口 4,136 人 (-9)
 男 1,908 人 (-3)
 女 2,228 人 (-6)
 世帯 2,165 世帯(-6)
 ()は前月との増減

1月末 人口と世帯

人口 4,131 人 (-5)
 男 1,908 人 (±0)
 女 2,223 人 (-5)
 世帯 2,162 世帯(-3)
 ()は前月との増減

■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

- ・田中 寛孝さん(舎熊) 9区自治会へ
- ・赤平 政和さん(阿分) 4区自治会へ
- ・高橋 ヒサさん(南島中町) 29区自治会へ
- ・山崎 一さん(別荘) 32区自治会へ
- ・石山 輝子さん(永寿町) 22-1区自治会へ

◆増毛町社会福祉協議会へ(現金)

○社会福祉に(香典の一部から)

- ・加賀 睦男さん(南暑寒町)
 - ・藤井 英美さん(南島中町)
 - ・石山 輝子さん(永寿町)
- 社会福祉に
 ・増毛町役場親和会

【3月号への掲載希望 2月17日(月)まで】

問 役場町民課・町民環境係(電話 5311112)

町税の納期について

国民健康保険税(第8期)

2月28日(金)

問 役場税務課・税務係(電話 5311114)

ネットの影に潜むサイバー犯罪 あなたを守るサイバーセキュリティ

ネットバンキングに係る不正送金事案、偽サイトに係るフィッシング詐欺事案及びランサムウェア等の不正プログラム事案等、国民生活を脅かすサイバー犯罪の危険性が社会全体で大きく取り上げられています。サイバー犯罪の被害に遭わないように次の対策を実施しましょう。

- ① パソコンやスマートフォンにはウイルス対策ソフトをインストールする。
- ② パソコンの基本ソフトやウイルス対策ソフトは常に最新の状態にしておく。
- ③ 身に覚えのないメールの添付ファイルやURLは開かない。
- ④ 信頼のおけないサイトからソフトウェアをダウンロードしない。
- ⑤ 定期的バックアップデータを保存する。
- ⑥ IDやパスワードは自分自身でしっかり管理する。
- ⑦ オンラインショップでの買い物は、サイトが本物かどうかよく確認する。



問 留萌警察署
(電話42-1110)

※サイバーセキュリティは、一つの対策を講じれば大丈夫というわけではありません。複数の対策を併用してインターネットを安全に利用しましょう。

健康・暮らし・環境カレンダー

2/5水	●広報ましけ2月号発行 ペット プラ	21金	☆粗大ゴミ申込受付最終日 不燃 か・び
6木	●リズムエクサ 18:30~19:30 文化センター 生	22土	●ゆうゆうマーシーフェスティバル 10:00~14:30 健康一番館
7金	●増毛町収穫祭「郷土の味覚を楽しむ会」 17:00~20:00 文化センター 不燃 か・び	23日	祝天皇誕生日
8土		24月	祝振替休日 生 粗大
9日	●スキー場まつり 10:30~14:00 暑寒別岳スキー場	25火	●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 ●出張無料法律相談会 13:00~16:00 文化センター ●ストレッチヨガ 18:30~19:30 文化センター 可燃 資源1
10月		26水	●日本脳炎予防接種 15:30~16:00 市街診療所 ペット プラ
11火	祝建国記念の日 可燃 資源1	27木	●ふるさと納税説明会 15:00~ 文化センター ●リズムエクサ 18:30~19:30 文化センター 生 資源2
12水		28金	
13木	●リズムエクサ 18:30~19:30 文化センター 生 資源2	29土	
14金		3/1日	
15土		2月	
16日		3火	●関節健康トレーニング 10:30~11:30 健康一番館 ●ストレッチヨガ 18:30~19:30 文化センター 可燃
17月	●乳幼児相談 9:30~11:30 健康一番館 生 木	4水	●四種混合・B型肝炎予防接種 15:30~16:00 市街診療所 ペット プラ
18火	●関節健康トレーニング 10:30~11:30 健康一番館 ●ストレッチヨガ 18:30~19:30 文化センター 可燃	5木	●広報ましけ3月号発行 ●リズムエクサ 18:30~19:30 文化センター 生
19水		6金	●献血車「ひまわり号」巡回 9:00~15:30 役場、旧増毛駅前、文化センター ●暑寒大学「卒業・修了式」 11:00~ 文化センター 不燃 か・び
20木	●第3回全町老人クラブ対抗ゲーム大会 9:30~ 文化センター ●リズムエクサ 18:30~19:30 文化センター 生 金属・危険	7土	

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。