

# 広報 ましけ

2021  
1

NO.1331

増毛町公式ホームページ

<https://www.town.mashike.hokkaido.jp>



今月の表紙 12月1日(火) こども園あっぷる もちつき

## 今月の主な内容

2~3P ... **令和3年 新年のごあいさつ**

4~5P ... **【特集】目指せ、健康寿命日本一のまち！ましけ健康ポイント事業を活用しよう！**

6P ... **まちの話題（秋の叙勲伝達式、令和2年度増毛町スポーツ表彰式 ほか）**

14P ... **暑寒別岳スキー場からのお知らせ ほか**

# つ さ い あ ご の



## 感 所 頭 年

堀 雅志  
町長 増毛

い終息を願うものであります。

町内の一次産業の状況では、農業につきましては、災害も少なく、果樹や米も豊作となり、うれしく思っております。コロナ禍により外食産業が不振で、米余りによる米価の下落を心配しております。

漁業につきましては、漁価が下がり不漁も重なり厳しい経営を余儀なくされている漁業者がおります。昨年三月に雄冬港で群来が確認され、にしんの資源増が期待されており、改めて藻場の重要性を認識しているところでございます。

平成二十六年度からの道営農業基盤整備事業は、令和二年度末で事業進捗率が六十八割となり、農作業の効率化が図られております。今後とも良質米の生産に力を入れていただきたいと考えております。

増毛港では、輸出促進を目的に令和元年度から進められておりました屋根付き岸壁九〇が完成予定で増毛港の機能が更に充実いたします。

令和二年度のイベントは、春の味まつり、港まつり、秋の味まつりと全て中止となりましたが、改めてイベントの重要性を認識した次第です。

増毛町の歴史を大切に、豊かな食を生かす、コロナ後も鑑み、交流人口の拡大を図って参りますので、ご協力をお願い申し上げます。

就任後、町民皆様の健康づくりを重点的に進めて参りました。国民健康保険の特定健診受診率も大幅に改善され、特定保健指導も積極的に進めておりますので、国保会計の医療費が減少するなど効果が出てきております。

健康寿命を延ばすことは、介護保険制度にも良い影響を与えます。町民の皆様お一人お一人の健康づくりへの取り組みをお願い申し上げます。

町の公共施設につきましては、老朽化対策を計画的に実施しており、明和園の建て替え事業を令和三年から二カ年で予定しております。

町民福祉の向上、市場産業の振興、交流人口の拡大など「誰もが住みたい住み続けたいふるさと増毛」を目指し、全力投球で町政を進めてまいりますので町民各位のご支援ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びとなりますが、増毛町の限らない発展と町民の皆様のご健勝ご多幸をご祈念し、新年のご挨拶とさせていただきます。

謹んで新年のお慶びを申し上げます。町民の皆様には、町行政の推進に深いご理解とご支援、ご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

影を落としています。感染予防対策と地域経済や住民生活の支援を図ることを目的に国から交付されました新型コロナウイルス感染症対応地方創生臨時交付金を活用し、第一次において七事業、第二次において三十四事業を進めているところでございます。

コロナ禍以前の状態を取り戻すのは、まだ道のりは厳しいとは思いますが、感染防止対策を徹底し、経済活動も進めていかなければなりません。一日も早

ナ禍は、各産業に暗い

なりませぬ。



# 令和3年新年



## 年頭のご挨拶

増毛町議会議長

飛内 眞吾

明けましておめでとうございます。謹んで新年のお喜びを申し上げます。

町民の皆さまには、日頃より町政に対するご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。おかげをもちまして、農漁業環境の整備をはじめ教育や福祉、商業、防災対策など快適な暮らしを目指し変化していく状況を大変喜ばしく感じております。しかしながら、昨年はじめに発生した新型コロナウイルス感染症は、世界的な猛威とな

り、既に多くの犠牲が出ています。国内でも地域の往来規制や学校の休業、オリンピックの延期、営業時間の短縮や休業など、国民生活に大きな影響を与え、未だ有効な手立てが無いまま、さらなる感染拡大が心配な冬を迎えております。農漁業資源を活かしたイベント開催は、増毛観光の魅力でもありましたが、都市部から多くの集客をするほど中止せざるを得ない現状は、町内経済への影響も甚大であり

ます。地域の暮らしをどう守るのか、経済対策をしっかりと検証しながら、効果的な事業提案が行われるよう議会としても積極的に関わって行かなければならないと思っております。昼夜を問わず奮闘する医療従事者の皆さんへの感謝を忘れず、その労苦に因應するためにも、感染拡大を防ぐ行動を町民みんなで考えていかねばならないと思っております。

昨年は国勢調査が行われました。増毛での人口減少は調査のたびに一割を越え、今回も厳しい結果が予想されます。教育や医療、福祉など基本政策の充実はもちろんですが、都市部との交流状況を見るべき、潜在的な町の魅力とは何か、雇用を作り出すヒントはどこにあるのかとの視点で積極的な施策を打ち出すことも大切かと考え

ています。

議会では令和二年度予算で、国の新型コロナウイルス感染症対応特別交付金を活用し、タブレット端末導入による通信網の整備を進めています。本会議での活用はもちろん、各種委員会や日常的な議員活動を機能的、そして町民生活の改善に役立つようスピード感をもって情報収集に努めたいと考えているところであります。過疎地でも都会と同等に競い合える環境が整いつつあります。これまでハングドと思っていた部分も楽しみに替えられるのではないかと、そんな目でふるさと増毛を見ていきたいものと考えています。

議員個々による多様な視点が、行政施策をさらに良い形にして町民福祉に役立てられませう、議論を続けながら増毛らしい議会改

革を目指して参ります。本年も町民の皆さまにとって穏やかな幸多い年となりますようご祈念申し上げます。ご挨拶とさせていただきます。



特集

目指せ、健康寿命日本一のまち！

ましけ健康ポイント事業を

活用しよう！



11月12日開催 町民スクール第2回講座「目指せ！高血圧ゼロのまち」

日本高血圧学会アドバイザー 長谷部直幸教授 中川直樹講師

～健康長寿のための血圧管理のススメ～

講師の旭川医大 長谷部教授の講演より、日本では“しらんぷり高血圧”（高血圧の治療をしていない、又薬を飲んでいても高血圧が未改善）の方は3000万人もいるそうです。血圧は高いほど、どの年代でも死亡リスクが高くなります。しかし、薬や減塩・野菜摂取など生活習慣の修正により血圧値をコントロールすれば、心筋梗塞や脳梗塞のリスクは、血圧が正常な人と同じ割合まで下がるのです。

◎薬や血圧値について、よくある疑問が紹介されました。

- 血圧は変動する → だから高くてよい ×  
変動は当然。目標値内での変動に。家庭血圧では135/85以上が高血圧の基準値。
- 薬は飲むと一生飲まないといけない → だから飲まない ×  
一生飲むとは限らない。血圧値の状況による。
- 血圧が高くても痛くもかゆくもない → だから飲まない ×  
心臓や血管が無理して頑張っているから症状が出ないだけ。  
症状が出たときは、心筋梗塞・脳梗塞・腎不全に。
- 血圧の薬で具合が悪くなった → だから飲まない ×  
体が薬に慣れる過程で起きることもある。医師に相談が必要。



## 介護保険から見える増毛町の課題

**増毛町**  
介護認定率  
22.93%  
(認定者数 424人)  
介護保険料  
月額6,291円



**北海道全体**  
介護の認定率  
20.01%  
全市町村  
介護保険料平均  
月額5,617円

増毛町は要介護認定され介護サービスを受けている人が多く、介護の費用が多くかかっているために介護保険料も高くなっています。

要介護認定者を減らし、介護保険料を安くするためには…

日頃のスポーツ活動やウォーキングなどの軽運動や、健康的な食事、各種教室等を通じて人とのコミュニケーション活動などによる

「心身の健康の保持増進や介護予防の取り組み」が大切です。

増毛町では、町民の「心身の健康の保持増進や介護予防の取り組み」を支援することを目的に「ましけ健康ポイント事業」を行っております。

ぜひ、上手に活用し「健康寿命日本一のまち」を目指しましょう！

## ましけ健康ポイント事業とは？

個人で行っている運動や健康教室、健康診断の保健福祉事業、町民スクール等の地域学習活動等の健康ポイント対象事業に参加し、健康ポイントを集め10ポイントで、増毛町商工会商品券500円と交換できます。

ウォーキング、体操、筋トレ、  
血圧測定、体重測定、健康診断、  
運動教室、減塩食品購入、  
町民スクール等



健康 P10 ポイント



商工会



¥500



### ○ 個人でできる「運動・測定」

◎ウォーキング・体操・筋トレ

月12回以上1ポイント

◎体重測定

週1回(月4回以上)月1ポイント

◎血圧測定

月10回以上月1ポイント

月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ウォーキング	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
体操	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
筋トレ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
体重測定	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
血圧測定	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

堀町長の血圧等の記録

※運動や測定の記録を保健センターにお持ちください。(任意様式)  
※運動、血圧、体重の記録を付ける手帳を配布しております。



### ○ 家庭でできる「減塩活動の推進」



増毛醤油の購入 (1P~3P)  
販売店にてポイント印押します。



減塩食品の購入 (一商品につき、1P)  
保健センターに外装をお持ちください。

### ○ みんなで楽しく「健康教室」



ストレッチヨガ (毎週・火)



関節健康トレーニング (毎週・火)

参加1回つき、1ポイント

## 秋の叙勲で西野憲一さんが旭日双光章、大石忠幸さんが瑞宝単光章を受章

11月30日、増毛町役場で叙勲伝達式が行われ、宇野留萌振興局長から西野憲一さんと大石忠幸さんへ勲章と勲記が手渡されました。

西野憲一さんは平成22年6月に北海道漁業共済組合の理事に就任。令和元年6月から同組合の副組合長を務める傍ら、平成19年1月から増毛漁業協同組合の組合長を務めています。自ら漁業経営に携わり、豊富な漁業経験で地域や道の水産業の振興と発展に貢献しました。その功績が認められ、「旭日双光章（水産業振興功労）」を受章されました。

大石忠幸さんは昭和55年3月に増毛町消防団員を拝命。平成27年3月に分団長で退団するまでの35年の永きにわたり消防団活動に従事し、分団長として団長を補佐するとともに部下同僚との親和に腐心し、団員の育成指導や地域の予消防活動などに全力を注ぎました。その功績が認められ、「瑞宝単光章（消防功労）」を受章されました。

受章について西野さんは「たくさんの漁業関係者や関係団体、家族などの支えに感謝します。これからも漁業者の目線に立つことを心がけ、その声に耳を傾けていきたい」と話し、大石さんは「受章できたのは、仲間や家族、地域の人たちのおかげであり、今後も微力ながら地域防災に貢献していきたい」と話していました。



▲勲章と勲記を受け取った西野憲一さん（中央）



▲勲章と勲記を受け取った大石忠幸さん（中央）

## 佐藤幸喜さんがスポーツ振興賞を受賞

令和2年度増毛町スポーツ表彰式



▲賞状と記念品を受け取る佐藤幸喜さん（右）

11月30日、町スポーツ協会（小坂泰昭会長）主催の令和2年度増毛町スポーツ表彰式が文化センターで開催され、増毛サッカー連盟の佐藤幸喜さんがスポーツ振興賞を受賞しました。

佐藤さんは、増毛サッカー少年団の指導者として団員の指導に携わり、現在まで25年間にわたり、指導者として活躍しています。留萌地区サッカー協会審判員として、留萌地区でのサッカーの普及及び地域の青少年の育成に寄与しており、現在も指導者として第一線で活躍し、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。受賞について佐藤さんは「名誉ある賞をいただいたのは、団員の保護者や関係団体の皆さんの協力があったからこそ。これからもスポーツの振興に尽力していきたい」と話していました。

## 増毛中学校生徒会が優良青少年表彰

令和2年度優良青少年表彰授与式

12月1日、令和2年度優良青少年表彰の表彰授与式が文化センターで行われ、増毛中学校生徒会が優良青少年表彰を受けました。増毛中学校生徒会の受賞は平成24年度以来の2回目となります。

増毛中学校生徒会は、書記局が主体となり「思いやり集会」や「思いやりDAY」を開催し、思いやりのある行動を全校生徒で実践してきたことが今回評価されました。

前期生徒会長の佐野智尋さんは「生徒会の取り組みが評価され、表彰されたことは嬉しいです」と話し、後期生徒会長の高橋愛子さんは「今後も取り組みを継続していき、全校生徒が人に対して思いやりを持てるような活動をしていきたい」と話していました。



▲優良青少年表彰を受賞した増毛中学校生徒会

## 地域貢献をたたえ 感謝状を贈呈

12月3日、公共施設整備や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3階委員会室で行われました。

町内企業2社を含む4社2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。



### ●株式会社 和秀

暑寒沢東公園の施設整備 (8/25実施)

### ●ハラダ・森田工建 経常建設共同企業体

町道箸別道路線 舗装パッチング (9/21実施)

### ●山高・塩見・三協 経常建設共同企業体

別荘地区側溝清掃  
(土砂上げと舎熊海岸閉塞部処理)  
(9/23実施)

### ●有限会社 タナハシ設備

増毛港 剪定材・掘削残土等の処分 (10/30実施)

### ●有限会社 堀塗装工業

文化センターへ駐車場ライン用塗材  
(10/20 実施)

### ●堀松建設工業 株式会社

増毛港標識灯、港内整地、マーシーくんシールの提供  
(10/15実施)

## 年金相談情報局

### 20歳になったら国民年金加入の手続きをしましょう!



新成人のみなさん、おめでとうございます。

国民年金は、年をとった時、いざという時の生活を現役世代みんなで支えようという考えで作られた制度です。自分の未来のため、必ず加入しましょう。

### 国民年金制度のポイント

#### ○将来の大きな支えになります。

国民年金は20歳から60歳までの人が加入し、保険料を納めます。国が責任をもって運営するため、安定していますし、年金の給付は生涯にわたって保障されます。

#### ○老後のためだけのものではありません。

国民年金には、年をとったときの老齢年金のほか障害年金や遺族年金もあります。障害年金は病気や事故で障害が残ったときに受け取れます。また、遺族年金は、加入者が死亡した場合、その加入者に生計を維持されていた遺族（「子もある配偶者」や「子」）が受け取れます。

☎ 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）

## 上下水道料金の納期内納入にご協力をお願いします

上下水道料金の納期限は毎月25日（土日祝祭日の場合は翌平日）となっております。今月の納期限は1月25日（月）となっておりますので、利用者の皆様におかれましては、納め忘れなどがなくご自身の納付状況をご確認いただきますようお願いいたします。

納付書を紛失した等、お手元がない場合は再発行しますので、役場上下水道課までご連絡いただきますようお願いいたします。



☎ 役場上下水道課（電話 53-1152）



# 塩分摂取量はどれくらい？

高血圧予防のために減塩が重要なことは広く知られていますが、「薄味を心がけているけれど、なかなか血圧が下がらない。」と感じている方もいるのではないのでしょうか。1日にどれくらい塩分を摂っているのかは見た目では分かりにくいですね。



## 尿ナトリウム・カリウム比

塩分の摂りすぎは高血圧の原因のひとつです。一方で野菜や果物などに多く含まれているカリウムを摂ると、血圧が低下するという研究報告があります。近年、塩分（ナトリウム）と野菜（カリウム）摂取のバランスを表す指標として、尿ナトリウム・カリウム比（ナトカリ比）が注目されています。ナトカリ比が低いほど塩分摂取量が少なく野菜などに多く含まれているカリウムをしっかりと摂っていることとなります。

去年11月に開催された『町民スクール』の会場で、尿中ナトリウム・カリウム検査を自宅でできるキットの紹介と、希望される方の受付を行いました。この検査では、1日に摂った塩の量と、ナトカリ比が分かります。

また、11月に国保・後期高齢者の特定健診が文化センター等で開催されましたが、その際の尿検査でも同様の検査を行っています。健診結果は1月中旬以降にお渡しします。結果をお待ちください。



年末年始に塩分を取り過ぎちゃった！野菜は足りているのか気になる！という方は是非、ナトカリ比検査をしてみませんか？

ナトカリ比検査のご希望・お問合せは、役場福祉厚生課（電話53-3311）まで

## 野菜をたくさん食べよう 〜ごまだれのもと〜

健康づくり道民調査（平成28年度）では、1日の野菜摂取量は290.7gとなっており、全国平均を下回っています。野菜の目標量は1日350g以上なので、道民は約60g不足していると言えます。野菜の健康効果は多く、最近特に注目したいのは、活性酸素・酸化ストレスによる、血管の内側の壁（血管内皮）の『炎症』を防ぐビタミンのエース（A・C・E）の効果です。炎症が起こる原因はいろいろありますが、ウイルスもそのひとつです。新型コロナウイルスやインフルエンザに負けない身体づくりのためにも、ビタミンエースの

## ごまだれのもと

（出来上がり 約180g 食塩相当量 5.16g）

増毛醤油	大さじ3 (54g)
ねりごま	大さじ3 (54g)
すりごま	大さじ4 (36g)
砂糖	大さじ4 (36g)
酒	大さじ1 (15g)



かぼちゃのごま煮  
だしとたれで煮るだけ！



ほうれん草のごま和え  
茹でた青菜と和えるだけ！

多く含まれる緑黄色野菜をたくさん食べてほしいです。そこで、手軽に野菜を食べられる方法をご紹介します！材料を全部合わせて混ぜるだけの『ごまだれのもと』を使って、和えるだけ、煮るだけで野菜料理が一品簡単にできます。鍋物のたれ・ドレッシングなどにも応用できます。増毛醤油は減塩率35%なので、今回ご紹介した分量は、従来品（こいくち醤油）を使った場合と比べると、食塩量を3g減らせます。また、カリウムについては従来品の9.5倍含まれており、ナトカリ比が低いのも増毛醤油の特徴です。野菜を食べて、この冬も元気に過ごしてください！



# ◆◆障害者控除対象者認定書の交付について◆◆

## 認定基準表

区 分		認定要件	控 除 額 (1人あたり)	
			所得税	住民税
障 害 者	知的障害者 (軽度・中度)に 準ずるもの	要介護度が1～3で、 認知症度がⅡ以上	27 万円	26 万円
	身体障害者 (3級～6級)に 準ずるもの	要介護度が1～3で、 寝たきり度がA以上		
特 別 障 害 者	知的障害者 (重度)に 準ずるもの	要介護度が3～5で、 認知症度がⅢ以上	40 万円	30 万円
	身体障害者 (1・2級)に 準ずるもの	要介護度が3～5で、 寝たきり度がB以上		
	ねたきり 高齢者	要介護度が4～5で、 寝たきり度がC以上		

- ※1 居住者の控除対象配偶者又は扶養親族が同居特別障害者である場合は、所得税は35万円、住民税は23万円の控除額が加算されます。
- ※2 介護度のみで一律に判定するものではありません。
- ※3 認定要件にある「認知症度」とは、認知症高齢者の日常自立度判定基準（平成5年厚生省老人保健福祉局長通知）のことをいいます。
- ※4 一定要件にある「寝たきり度」とは、障害高齢者の日常生活自立度（寝たきり度）判定基準（平成3年厚生省大臣官房老人保健福祉部長通知）のことをいいます。
- ※5 認定書は、令和2年分所得税及び令和3年度住民税の申告に適用されます。
- ※6 介護保険の要介護度認定を受けている場合は、認定対象者の要介護度認定情報を参考にしますので本人の同意が必要になります。



### ◎障害者控除について

所得税法施行令、地方税法施行令の規定により、身体障害者手帳の交付を受けている者等のほか、身体障害者に準ずる者として市町村長の認定を受けている者が障害者控除の対象とされています。(所得税及び住民税の課税所得の計算に当たって所得金額から一定額を控除)

申請により障害者に準ずると認定した場合、「障害者控除対象者認定書」を交付します。

### ◎「障害者控除対象者認定書」認定の対象者及び認定基準

次のいずれにも該当する方で、認定基準を満たす場合に対象となります。

- 満65歳以上の方（確定申告や年末調整する年の12月31日現在）
- 寝たきり又は認知症の方
- 身体障害者手帳・精神障害者保健福祉手帳の交付及び知的障害の認定を受けていない方
- 本人またはその扶養者が所得税控除等の対象となる方

#### ■申請受付期間

随時、受付しております。

#### ■申請受付場所

役場福祉厚生課・民生係（健康一番館内）

#### ■申請に必要なもの

申請者及び認定対象者の印鑑

※認定要件が確認できない場合は、状況に応じて必要な書類の提出を求める場合があります。

☎ 役場福祉厚生課・民生係（健康一番館内）  
電話 53-3111

募集

学童保育(マシーくらぶ) 利用児童を募集します

令和3年4月からの学童保育(マシーくらぶ)の利用児童を次のとおり募集します。

■保育児童

原則として小学1年生から3年生までで、次に該当する児童(4年生以上で希望する場合は要相談)

①父子、母子及び共稼ぎ家庭の児童

②保護者等が入院などをしていいる家庭の児童

③町長が特に必要と認める児童

■保育場所

文化センター 大会議室

■保育時間

・平日 下校時〜18時00分  
・土曜日 8時30分〜18時00分

(ただし、1月〜4月は12時00分まで)

・夏・冬・春休みなど 8時30分〜18時00分

■募集定員

40名

■保育料

無料ですが、おやつや教材費などを実費徴収します。

■申込方法

4月1日からの利用を希望する方は、3月5日(金)までに教育委員会総務学校課(文化センター)へ申込書を提出願います。

■その他

・送迎は、保護者の責任となります。  
・町税などを滞納している世帯の児童は、町条例により利用できない場合があります。

・保育中の事故については、町が加入するスポーツ安全保険等の範囲内において対応します。

■教育委員会総務学校課

(電話 5312427)

令和3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3年2月15日(月)から3月15日(月)まで  
奨学生採用願書に必要書類を添えて、左記へお申込みください。

採用の可否は、4月上旬の選考委員会後通知します。

■願書

役場総務課で配布するほか、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 5311111)

町立市街診療所

会計年度任用職員

【フルタイム調理員】

■募集人員

3名

■勤務日数

月概ね21日勤務(シフト制)

■勤務時間

・早出6時00分〜14時15分  
・遅出10時30分〜18時45分

■賃金

月額141,387円  
※同職種経験年数に応じ、前歴加算あり

■手当等

通勤手当、期末手当、社会保険、労災・雇用保険加入

■応募資格

特になし

■勤務先

増毛町立市街診療所

■採用期日

面接試験後、随時採用予定

■受付期間

随時募集(欠員補充するまで)

■提出書類

履歴書を市街診療所へ提出(郵送可)

申込・問合せ先

増毛町立市街診療所

(電話 5311811)

町立明和園

会計年度任用職員

【介護員】

■募集人員

養護・特養 2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

3交替制や日勤2交替制の勤務

■賃金

資格なし

○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

○日給 7,100円

○時給 920円

■手当

各種手当あり

■採用期日

採用決定後、速やかに採用(心相談)

■申込方法

左記までお問合せ願います。(郵送可)

■増毛町立明和園

(電話 5311601)

## 町営住宅空家情報 (12月20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南暑寒町5丁目
- ②南暑寒町7丁目

### ■団地名・募集戸数

- ①南暑寒5丁目団地 3戸  
(2LDK)
- ②アップル団地 3戸  
(3LDK) ※除雪当番あり

### ■住宅料

- ①南暑寒5丁目団地 13,900円  
↳26,800円程度
- ②アップル団地 20,000円  
↳36,000円程度  
(共益費・500円  
↳1,000円程度)

※年間所得により異なります。

### ■資格要件

- 町税等の滞納がないこと
- 収入基準を超えていないこと
- (公営住宅)・世帯の所得の合計が月額158,000円以下)

### ■申込方法

○連帯保証人がいること

役場建設課建築係で申込書を受け取り、関係書類を添えてお申込みください。詳しくはお問合せください。

### ■町役場建設課・建築係

(電話) 53-11115

## お知らせ

### 令和3年新年交礼会中止のお知らせ

例年1月に開催しておりました「増毛町新年交礼会」について、令和3年は新型コロナウイルス感染症の感染拡大予防と、参加される皆様の健康・安全を最優先とし、中止させていただきますので、ご理解をお願いいたします。

### ■町役場総務課・庶務係

(電話) 53-11111

### 令和3年消防出初式中止のお知らせ

令和3年1月5日(日)に開催を予定しておりました「消防出初式」は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止と、参加する皆様の健康と安全を最優先に考え中止とさせていただきます。

ていただきます。

### ■町増毛町消防本部・総務課

(電話) 53-12175

### 令和3年全町書き初め大会中止のお知らせ

1月上旬に開催を予定しておりました「全町書き初め大会」は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止と、参加する皆様の健康と安全を最優先に考え中止とさせていただきます。

### ■町教育委員会地域学習課・文化振興係

(電話) 53-12427

### 除雪機を貸し出します

除雪を行うことが困難な世帯への支援除雪や、地域の安全確保等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たいたします。

### ■対象

支援除雪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

平日の9時から17時まで

土・日・祝日は、金曜日(休日の前日)から次の平日まで(12月30日から1月5日までを除く)

### ■申込み・注意事項等

- ★事前に社会福祉協議会に連絡して予約状況等を確認してください。
- ★除雪機、軽トラックを貸し出しする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 YTY1390EXR」

(全高1・36m、全長1・70m、全幅0・93m、エンジン374CC 13PS)

### ■町増毛町社会福祉協議会

(電話) 53-13600

### ◇日曜当番医◇

【1月17日】(留萌市)

### 整形外科稲垣医院

(幸町3-4-313311)

※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ください。

## 町総合交流促進施設元陣屋 (電話 53-3522)

### ホテルのアダムとほしぞらパーティー

アダムくんはホテルの男の子。ピカピカ光るお腹に劣等感を持っていました。そんなアダムくんは、ある日、可愛いてんとう虫の女の子に出会います。子ども達の生きる力を育てる絵本。

香川 照之 著  
ロマン・トマ 絵



## 新着本案内

### 八本目の槍

出世。愛。裏切り。秀吉の配下となった八人の若者は、己の望みをかなえるため、別々の道を選んだ。共に生き、闘った者だけが知る石田三成の本当の姿とは。これが「戦国時代」だ!

今村 翔吾 著



# できていますか？ 暴風雪への備え



## 暴風雪による被害に遭わないために

- 暴風雪による被害は、晴天から悪天へと天気が急変した時に特に多く発生しています。
- テレビやラジオなどで悪天が予想されていることを知ったときは、今の天気が良くても油断することなく、最新の気象情報や道路情報などを事前に十分確認しましょう。
- 暴風雪が予想されているときは、無理をせずに外出は避けましょう。

**気象庁**

<http://www.jma.go.jp/>

警報・注意報  
気象情報  
天気予報  
気象レーダー

気象庁 検索

**北海道地区道路情報**

<http://info-road.hdb.hkd.mlit.go.jp/>

国道通行止情報  
道内主要峠画像

北海道地区道路 検索

**北の道ナビ**

<http://northern-road.jp/navi/>

道路情報総合案内  
吹雪の視界情報

北の道ナビ 検索

**北海道防災情報**

<http://www.bousai-hokkaido.jp/>

防災情報  
避難情報  
防災携帯メール配信

北海道防災情報 検索



## こんなときは要注意！

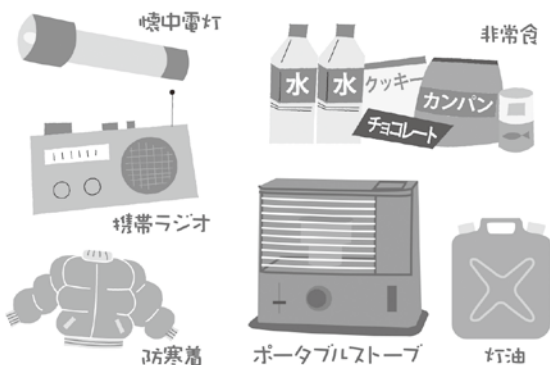
気象台から「数年に一度の猛吹雪」「外出は控えてください」のキーワードを使った情報が発表されたら、厳重に警戒を！



## 日常から暴風雪に備える

### ★ 家の中で安全に過ごすために ……

- 気象情報に注意して、暴風雪が予想されているときは外出を避けましょう。
- 停電に備えて、懐中電灯、携帯ラジオ、防寒具、ポータブルストーブや灯油、非常食、飲料水などを準備しておきましょう。
- FF式暖房機等を使用している場合は、給排気口付近が雪でふさがれないよう注意しましょう。



### ★ 止むを得ず車で外出するときは…

- 天気の急変などにより車が立ち往生することを想定して、防寒着、長靴、手袋、スコップ、けん引ロープなどを車に用意するとともに、十分に燃料があることを確認しましょう。





# もしも暴風雪に遭遇してしまったら…

## ★ 歩行中や屋外で作業中のとき…

視界不良（ホワイトアウト）により方向感覚がなくなり、自分の位置が分からなくなることがあるので…

！ 商店やコンビニ、人家など建物の中の安全な場所へ移動して天気の回復を待つ

！ 歩行中は風で飛ばされてくる物に注意する

！ 重ね着や肌の露出を少なくし、体温が低下しないようにする

## ★ 家の中にいるとき

FF式暖房機等の給排気口が吹きだまりでふさがれると、一酸化炭素中毒を起こす可能性があるため…

！ 給排気口がふさがれていないか確認する

！ 出入口を確保するため、吹きだまりの状況を見て除雪する

## ★ 車を運転しているとき

1. 運転中に暴風雪となり視界が悪くなったときは、そのまま運転を続けるのは大変危険なので…

！ 道の駅、コンビニなどで天気の回復を待つ

！ 気象情報や道路情報を確認する

2. 途中で立往生をしてしまったときは、後続車から追突されないように…

！ ハザードランプを点滅、停止表示板を置く

！ JAF等のロードサービス、近くの商店や人家等に救助を求める

！ 避難できる場所や救助を求められる人家が近くに無いときは、警察・消防に連絡して救助を求める

3. 車内で救助を待つときは、排気ガスによる一酸化炭素中毒や低体温症に十分注意が必要なので…

！ 原則エンジン停止

一酸化炭素中毒の危険をなくすにはエンジンを切ることが大切です。防寒着や毛布、新聞紙などで体温の低下を防ぎましょう。

！ 一酸化炭素中毒の危険性

車が雪に埋もれたときにエンジンをかけ続けると排気ガスによる一酸化炭素中毒の危険性が生じます。埋もれる深さが深いほど危険です。

！ エンジンをかけるときは

防寒等でやむを得ずエンジンをかけるときには、排気管出口を確実に大気へ開放し、追加の降雪や吹きだまりによる再埋没に注意しましょう。

！ 窓を開けていても絶対安全とは言えません

風向や窓の開度などの条件によっては、窓を開けていても閉めているときより一酸化炭素中毒の危険性が高くなることもあります。

緊急時の 連絡先	車の故障・不具合・レッカー移動などは	車の事故・人命救助の要請などは	
	JAF ロードサービス救援コール <b>0570-00-8139</b> 又は <b>#8139</b> (短縮ダイヤル)	警察 <b>110</b>	消防 <b>119</b>

# 暑寒別岳スキー場 《1月のお知らせ》

SYOKANBETSUDAKE SKIING GROUND

in f o m a t i o n

t o p i c s

◆営業時間

月～土曜日 10:00～17:00

日曜日・祝日 9:30～17:00

ナイター (金曜・土曜)

17:00～21:00

※ナイターの営業開始は、1月8日(金)からです。

※大晦日の12月31日の営業は午後3時までです。

◆スタンプ2倍サービスデー

期間：1月1日～3日

1,000円以上のリフト券購入者(シーズン券・30日券を除く)に押すスタンプが2倍のサービスデーです。10個たまると1日券と交換できます。

◆お客様感謝デー

日時：1月11日(月・成人の日)

リフト1日乗り放題 1,000円!

## 令和2年度 スキーバス運行表

〈運行期間 1月2日から2月28日までの計21日間〉

	スキー場行き					帰 り	
	留萌合同 庁舎前発	旧阿分小前 バス停発	舎熊郵便局 前バス停発	増毛町文化 センター発	スキー場着	スキー場発	留萌合同 庁舎前着
1月2日～2月28日 までの ・土曜日 ・日曜日 ・祝日 (1/11、2/11、2/23)	午前 9:30	午前 9:45	午前 9:50	午前 10:00	午前 10:15	午後 4:30	午後 5:15

【注意事項】

※今年度のスキーバスの運行は、1月2日～2月28日までの土曜・日曜・祝日の21日間です。

※往路は午前便、復路は夕方の便のそれぞれ一便ずつです。

※12月及び元日、3月1日以降の運行はありません。

問合せ先 増毛町暑寒別岳スキー場  
電話 53-3002

## 「年末年始」新型コロナにご注意！

年末年始の帰省や旅行をご検討されている方も多いかと思えます。

人の移動に伴い、新型コロナウイルス感染症が拡大することのないよう、帰省や旅行の際には次の点に十分留意していただくようお願いいたします。

- 人の移動が集中し「密」になりがちのため、帰省や旅行は分散取得にご協力をお願いします。
- 「体調が悪い方」は帰省や旅行を控えましょう。また、帰省先や旅行先で体調が変化した場合は会食や外出・観光は控え、感染拡大防止のためにその地域の保健医療当局に協力してください。
- 会食の際には、「会話の時はマスク着用」、「飲酒は少人数・短時間で」、「席の配置は斜め向かい」など感染リスクを下げながら楽しむ工夫をしましょう。
- 新型コロナウイルス感染症は誰もがどこでも感染する可能性があります。自分もいつ感染してもおかしくないと考え、注意力の低下や気の緩みなどに注意しましょう。

## 増毛町サッカースポーツ少年団が北海道スポーツ少年団表彰を受賞

増毛町サッカースポーツ少年団は、多年にわたりスポーツ少年団として優れた活動を続け、青少年の健全育成に大きく寄与しました。その優れた活動は他のスポーツ少年団の模範となると評価され、北海道スポーツ少年団本部から北海道スポーツ少年団表彰を受賞しました。

11月30日には、文化センターで表彰伝達式が行われ、佐藤敏治教育長らが見守る中、増毛町スポーツ少年団本部渋谷正之本部長から増毛町サッカースポーツ少年団を代表して指導者の三浦晶宣さんへ表彰状が手渡されました。三浦さんは「今回、賞をいただいたのは保護者やサッカー連盟、地域の方々のご協力ご支援のおかげです。これからも増毛の少年少女のためにご支援をお願いしたい」と受賞の挨拶をしました。



▲表彰状を受け取る三浦晶宣さん

### 水道と下水道の 基本料金の減免を終了します



新型コロナウイルス感染拡大の影響を受けて、広く町民生活並びに経済活動を支援するため、水道と下水道の基本料金を全額減免しておりましたが、令和2年12月請求をもちまして減免を終了し、令和3年1月請求から基本料金の請求を開始しますのでお知らせします。

期限内のお支払いにご協力いただきますよう  
よろしく申し上げます。



☎ 役場上下水道課（電話 53-1152）

■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

- ・岩見 守さん（弁天町）47-1区自治会へ
- ・鶴東 則夫さん（舎熊）14区自治会へ
- ・西田 学さん（阿分）2区自治会へ

◆増毛町社会福祉協議会へ（現金）（受付順）

○社会福祉に（香典の一部から）

- ・鶴東 則夫さん（舎熊）
- ・林 明美さん（南暑寒町）

【2月号への掲載希望 1月20日（水）まで】

☎ 役場町民課・町民環境係（電話 53-1112）

### 町税等の納期について

#### 上下水道料金 1月25日（月）

☎ 役場上下水道課（電話 53-1152）

#### 国民健康保険税（第7期） 2月1日（月）

☎ 役場税務課・税務係（電話 53-1114）

### ハイヤー運行のお知らせ

現在、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おりますが、年末年始（12月31日～1月3日）については、ハイヤー運行はお休みとなります。詳しくは下記へご連絡をお願いします。

■小鳩交通（株）留萌営業所

電話：42-2233

0120-325-818（通話無料）



いまは、  
きよりをとって



手を洗おう



咳エチケット



換気をしよう



北海道コロナ通知システムと  
接触確認アプリ(COCoA)を  
活用しよう



新北海道スタイル



3つの「密」を  
さげよう



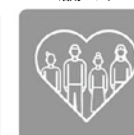
テイクアウトや  
デリバリーも



オンラインを  
上手に使おう



いまは、小聲で



正しく理解し  
思いやりある行動を

はじめてよう、  
つづけよう。  
「新北海道  
スタイル」

# 健康・暮らし・環境カレンダー

12/25金	●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 不燃 か・び	16土	
26土		17日	
27日		18月	生 木
28月	生 粗大	19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
29火	可燃	20水	●BCG・麻疹風疹・水痘予防接種 15:30~16:00 市街診療所 ペット プラ
30水	役場・教育委員会・診療所等 御用納め ペット プラ	21木	生 金属・危険
31木		22金	☆粗大ゴミ申込受付最終日 不燃 か・び
1/1金	祝元旦	23土	
2土		24日	
3日		25月	●乳幼児相談 9:30~11:30 健康一番館 生 粗大
4月	●増毛漁業協同組合 初セリ 8:00~ 増毛地方卸売市場 生	26火	●定例行政相談所開設 10:00~12:00 文化センター ●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 資源1
5火	可燃	27水	●日本脳炎予防接種 15:30~16:00 市街診療所 ペット プラ
6水	役場・教育委員会・診療所等 御用始め ●四種混合・B型肝炎・ロタ予防接種 15:30~16:00 市街診療所 ペット プラ	28木	生 資源2
7木	生	29金	不燃 か・び
8金	不燃 か・び	30土	
9土		31日	
10日	●増毛町成人式 14:00~ 文化センター	2/1月	生
11月	祝成人の日 生	2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
12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 資源1	3水	●四種混合・B型肝炎・ロタ予防接種 15:30~16:00 市街診療所 ペット プラ
13水	●ヒブ・小児肺炎球菌予防接種 15:30~16:00 市街診療所 ペット プラ	4木	生
14木	生 資源2	5金	●広報ましけ2月号発行 不燃 か・び
15金	●乳幼児総合健診 (個別通知) 健康一番館 不燃 か・び	6土	

## 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
イ	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		
ク	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)に電話申請してください。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。