

広報 ましけ

2021
2

NO.1332

増毛町公式ホームページ

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



今月の表紙 1月10日(日) 増毛町成人式 / 文化センター

今月の主な内容

2～3P … 【特集】「ら・さんて」で健康づくりしませんか

4～5P … 町民税の申告が始まります

6～7P … まちの話題 (増毛町成人式、増毛漁業協同組合初セリ式、増毛漁協青年部がスキースポーツ少年団へ寄附 ほか)

8P … 血圧未測定者ゼロをめざして ほか



冬期間は運動不足になりませんか？
 そんな方はぜひ、「ら・さんて」を利用してみませんか？
 現在、「ら・さんて」では安全に利用できるようコロナ
 対策を講じながら営業しております。

Q1. どんな対策を行っているの？

- ①予約制、一度に利用できる人数を最大6名までとしています。
- ②入口で検温を行い、手指などの消毒をしてから利用してもらっています。
- ③飛沫防止対策として、ランニングマシンなどの間は透明なシートで区切っています。
- ④ドアなどを開けて換気を行っています。
- ⑤利用後は、運動器具の清掃、消毒を行っています。



▲飛沫防止の透明なシートを設置

Q2. 「ら・さんて」はどこに開設しているの？

オーベルジュましけの2階に開設しています。
 (大浴場連絡通路横に入口があります)



Q3. 営業時間はどうなっているの？

【営業時間】

- 月～土曜日：10時～20時
 ※12時から13時はお昼休みのため利用できません
 祝 日：13時～18時
 日 曜 日：休館日
 ※日曜日が祝日の場合はお休みです

Q4. 持ち物はあるの？

- ①運動に適した服装でお越しください。
- ②屋内用運動シューズをご持参ください。
- ③タオルや飲み物をご持参ください。
 ※コロナ対策のため水の提供は行っていません。

Q5. 利用するにはどうしたらいいの？

電話をして予約してください。

【予約先】 ☎ 070-1298-0713

【受付時間】 月～土曜日：10時～19時
 祝 日：13時～17時
 ※日曜日は予約受付していません。

Q6. どんな運動器具があるの？

- ①ランニングマシン(トレッドミル) 2台
- ②エアロバイク 2台 ③腹筋マシン 1台
- ④筋力トレーニングマシン(油圧式マシン) 5台(5種類各1台)
 ※腹筋・背筋・胸筋・肩や下半身などの筋肉を鍛えることができます



▲腹筋マシン



▲筋力トレーニングマシン(油圧式マシン)



▲ランニングマシン(トレッドミル)

お家で気軽にできる筋力トレーニングのご紹介

- ※自宅にて長期の閉じこもりによる、筋力の低下を防ぐための運動です。
- ※無理なく出来るやり方を選び、毎日続けて実施しましょう。
- ※継続して行う事で効果を得られます。毎日1回～3回程度行いましょう。

LESSON 1



強度が低めのスクワットキープです。膝が痛い方や不安がある方は浅くても良いので軽く負荷がかかっている姿勢で10秒から行います。

まずは2セット出来る様に頑張ってみましょう！

LESSON 2



膝や腰に痛みもない方で、問題なく運動できる方は膝の角度が45度程度に曲げ負荷がかかった状態でキープ。

10～30秒間のキープを2～3セット頑張ってみましょう！

LESSON 3



さらに出来る方は85度を目安に深くしゃがみ背中とすねが平行になるように深くしゃがみ負荷をかけましょう。

10～30秒間のキープを2～3セット頑張ってみましょう！

地域おこし協力隊の^{ししど れん}穴戸 廉さんです！

1月から「ら・さんて」で運動指導を行っています。よろしくお願いします！

★地域おこし協力隊とは

都市地域から過疎地域等の条件不利地域に移住して、地域ブランドや地盤製品の開発・PR等の地域おこし支援や、農林水産業への従事、住民支援などの「地域協力活動」を行いながら、その地域への定住・定着を図る取り組みです。



◆穴戸さんより一言

幼い頃から増毛の人の温かさや優しさに触れてきました。お世話になった増毛町をさらに活性化させるため、自分がスポーツクラブで身に付けた運動に関する知識を活かしていきたいと思っています。そして、町民の皆さんと一緒に増毛町の健康づくりをしていきたいと思っていますので、これからよろしくお願いします。

新隊員 紹介

^{ししど れん}穴戸 廉さん

◆プロフィール

1997年6月7日生まれの23歳。増毛町出身。
札幌のスポーツクラブJOYFITでスポーツインストラクターとして約3年間働き、運動指導や運動の楽しさを伝えてきました。

申告受付は 2月16日(火)から 3月15日(月)まで

市街地区は
3月1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い場合があります。

○年の途中に退職した方等で、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。

○農業や漁業等の事業所得がある方は所得計算内訳書、不動産所得がある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、令和2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

えていただければ申告ができますので、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・任継等の証明書や領収書)、生命保険料・地震保険料の控除証明書等

○農業や漁業等の事業所得、不動産所得のある方は、経費を証明できる領収書等

○所得税が還付になる方は、銀行の口座番号(本人名義)が必要が必要です。

★マイナンバーコード

○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。

★申告をしなくてもよい方

○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内、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3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3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	16	火	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	9:30~11:30 13:30~16:00
			舎熊(朱文別)13区 舎熊(朱文別沢)14区 舎熊(笹沼)14-1区		
2	17	水	阿分1区、3区	阿分会館	9:30~11:00 13:30~16:00
			阿分2区		
2	18	木	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	19	金	雄冬42区	雄冬生活館	10:00~12:00 13:00~15:30
			岩老41区	岩尾保健福祉館	9:30~11:00
2	24	水	別苅(本内)37区、(津田屋)38区	津田屋会館	13:30~16:00
			別苅(谷地町)36区、45区、(萌)35区	谷地町会館	9:30~11:00
2	25	木	別苅(小樽間内)34区、44区、(萌)35区	小樽間内会館	13:30~16:00
			別苅(大別苅)39区	大別苅会館	9:30~11:00
3	1	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	10	水			
3	11	木			
3	12	金			
3	15	月			9:00~11:30

- ※ 申告会場では、マスクの着用などコロナウイルス感染症対策にご協力よろしくお願いします。
- ※ 各地区での受付日に都合の悪い方は、3月1日(月)からの市街地区の会場で「申告」をしてください。
- ※ 3月11日(木)と3月12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15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。

問合せ先：増毛町役場 税務課 電話53-1114

20歳の門出を祝う

令和3年増毛町成人式

1月10日、令和3年増毛町成人式が文化センターで行われ、平成12年4月2日から平成13年4月1日までに生まれた新成人26名が出席しました。地元在住者や進学、就職で町外に出た人のほか、町内で働くベトナムとインドネシアの外国人実習生7名も一緒に参加しました。

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」を原田雄太郎さんが代表して朗読。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。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、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ました。最後に代表の佐藤純さんが「成人の誓いのことば」を述べ、新成人たちは新たな一步を踏み出しました。



横内新樹さんが北海道産業貢献賞(水産関係功労者)を受賞

北海道産業貢献賞を受賞した増毛漁業協同組合元代表監事の横内新樹さんに対する表彰伝達式が、12月16日に増毛漁業協同組合で行われ、留萌振興局産業振興部の諸岡宏一部長から横内さんに表彰状と記念品が手渡されました。

横内さんは、昭和49年に漁業に従事。平成11年から増毛漁協の監事、20年には代表監事に就任し、組合の適正化に尽力したほか、19年からは増毛ホタテ養殖部会の会長として部会員の指導、養殖稚貝の安定供給などホタテ養殖漁業の適正運営に貢献しました。

受賞について横内さんは「このような賞を受けられたのは、周りの協力のおかげです。微力でも地域の水産業発展のため、これからも尽力していきたい」とお礼を述べました。



▲北海道産業貢献賞の表彰状を受け取った横内さん(中央)

剣道級位審査会で受審者9名が日頃の稽古の成果を発揮



留萌剣道連盟主催の増毛町剣道スポーツ少年団の団員を対象とした剣道級位審査会が、12月27日に町立体育館で開催されました。

級位審査会は、例年、8月と1月の年2回、留萌市で開催されますが、今年度は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため各市町別で開催。審査は木刀による剣道基本技稽古法、日本剣道形、実技について町内の有資格者3名が審査し、9名の受審者が審査に挑みました。審査会場では「ヤー」「メン」と気迫のこもった発声が響き渡る中、受審者は合格を目指し日頃の稽古の成果を発揮しました。合格者は次のとおりです。(敬称略)

1級：柏谷賢信、中谷恵満、3級：茨木連、5級：岩谷悠成、高橋優治、川村香純、7級：北原大夢、北原杏菜、茨木爽

☐ 初セリでご祝儀相場 クロガレイが4倍の高値

初セリ式

1月4日、増毛漁業協同組合など主催の初セリ式が、増毛地方卸売市場で行われ、来賓、漁業関係者ら約40人が出席しました。

神事で漁協の発展や今年1年の豊漁などを祈願し、午前9時から始まった初セリでは、1箱5.5キロ入りのクロガレイが68箱、3.1キロ入りのアワビ1箱が並び、セリかぎを手にしたセリ人、買受人組合員が威勢の良い掛け声を場内に響かせました。

クロガレイは1箱4,000円で通常の約4倍、アワビは1箱2万1,700円で通常の約1.4倍のご祝儀相場で次々と引き取られました。



☐ 増毛漁協青年部がスキースポーツ少年団へ寄附



▲スキースポーツ少年団へ寄附を手渡した土橋部長（後列右から3人目）

12月20日、増毛漁業協同組合青年部（土橋淳生部長）が、増毛町スキースポーツ少年団に対し、備品購入等の活動費にしてほしいと、現金3万円を寄附しました。

同青年部は平成22年から「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。

土橋部長は「増毛町から全道や全国に出場する選手に成長することを期待しています」と述べ、寄附を受け取った道添恵太郎主将は「ありがとうございます。多くの大会に出場し、地域の皆さんに期待される選手になりたいと思います」と感謝と抱負を伝えました。

☐ 建設協会が感染症対策支援として町へパーテーションなどを寄贈

12月11日、町建設協会（森竹昌基会長）は災害時の新型コロナウイルス感染症対策支援として町へパーテーション20セットとアルミマット40枚を寄贈しました。

寄贈式には森竹会長と古川秀昭副会長が役場庁舎を訪れ、堀雅志町長に目録を手渡しました。森竹会長は「災害発生時の避難所では人が集まり、密集することが考えられるので、その際の町民の感染症予防にお使いください」と挨拶し、堀町長は「コロナ禍でパーテーションなどの需要が高まり、なかなか手に入らない状況の中、寄贈していただきありがとうございます。今後、町内の感染症対策として有効に活用させていただきます」とお礼の言葉を述べました。



▲堀町長（左）へ寄贈品の目録を手渡す森竹会長（中央）と古川副会長（右）

☐ 留萌地区郵便局長会が増毛町に「アマビエ」の切手を寄贈



▲増毛町へオリジナルフレーム切手を寄贈した長谷川会長（左）と大中潔別対郵便局長（右）

日本郵便株式会社北海道地方郵便局長会留萌地区郵便局長会（長谷川勇恵会長）は12月23日、新型コロナウイルス感染症への対応に取り組む増毛町に対して、疫病を鎮める御利益があるといわれる妖怪「アマビエ」を描いたオリジナルフレーム切手「疫病退散アマビエ」を寄贈しました。

長谷川会長は「新型コロナウイルスに対して最前線に対応している方々には、これまで同様にしっかりと感染予防をしていただき、頑張ってください」とエールを送りました。堀町長は「町民の安全安心を守る立場として、皆さんの気持ちを受け止め、新型コロナウイルス感染対策に取り組めます」とお礼を述べました。

血圧未測定者ゼロをめざして!

増毛町では高血圧ゼロのまちプロジェクトの一環で、公共施設に血圧計の設置、家庭用血圧計の購入補助、貸し出しなどを実施しています。ぜひご自分の健康管理にご活用ください!

増毛町
高血圧ゼロのまち
プロジェクト



①自動血圧計の設置

- 文化センター 1階ロビー
- 増毛町役場 1階ロビー

ご自由にお使いください。使用前後に手指のアルコール消毒にご協力ください。



②家庭用血圧計の購入補助

オムロン上腕式自動血圧計
コンパクトな血圧計です。

価格 6,468 円のところ
町民限定価格 2,000 円



③スマホ対応血圧計の無料貸し出し&購入補助

Bluetooth機能搭載なので
スマートフォンで血圧記録を管理
できます。

検証事業として血圧データの提
供にご協力頂いた方は、その期間
中無料で貸し出します。(1か月以上)

購入希望の方は価格 15,400 円の
ところ町民限定価格 4,700 円



※購入補助は1世帯1台までです。申請書は健康一番館にあります。

お問合せは、役場福祉厚生課・保健指導係(電話 53-3111)まで

新型コロナワクチン接種にむけて

現在国では2月にワクチン承認を目指し、すみやかなワクチン接種にむけて準備中です。現在のところ、3月に65歳以上の方に新型コロナワクチン接種券を郵送する予定です。随時、防災無線等でお知らせ致します。

★予防接種スケジュール(予定)

- 医療従事者→3月
- 65歳以上の高齢者→3月下旬~4月
- その他の方→4月以降

*変更となる可能性もありますのでご了承ください。



Dr.慶のひとりごと

④ 歯科衛生士 佐藤美紀子さん編 歯周病のはなし②

生活習慣病とも国民病ともいっていいほど歯周病(歯槽膿漏)に感染している人は多いです。成人の約8割は歯周病といわれています。歯周炎は歯周病菌による感染症で、世界で最も多い感染症と言われています。最近の研究では歯周病菌の中には治りにくい種類(難治性)の細菌も発見されています。歯周病の予防法はもちろん、日々のお手入れだということはみなさんご存知かと思います。みなさんはどのようなお手入れをしていますか?基本は毎食後の歯磨きだと思いますが、歯ブラシ以外に何か使っていますか?歯ブラシにもいろいろな形のものが市販されていて、歯ブラシのみでも歯の表面はある程度磨くことはできますが、ブラシの毛先は歯と歯の間まで届くでしょうか?

隙間にはデンタルフロス(糸ようじ)や歯間ブラシがとても有効な道具です。実は歯ブラシのみでは汚れの6割ほどしか取れていないというデータがあります。フロスや歯間ブラシを用いることで8割以上の汚れが除去できるのです。

長時間磨けばいいというものではなく、効率よく汚れを取ることも大切です。使い方に自信のない方は、かかりつけ歯科医に聞いてみてください。知らないうちに進行するのが歯周病です。定期的な検診をお勧めします。

令和3年度新入学一年生

◆増毛小学校

【児童氏名（保護者名）】（敬称略）

✿男子児童

阿部 颯馬（崇史）
 新谷 飛翔（誠）
 石田 瑛人（悠）
 石田 琉晟（幸太）
 小野 仁椰（英美）
 後藤 曄怜（香織）
 竹澤 嵩剛（敬文）
 丹保 龍（操）
 丹保 瑠王（貴詞）
 能美 隼太（寿幸）
 堀井 蒼太（拓哉）
 丸山 蓮（貴久）
 山口 煌太郎（雅彰）
 山崎 朔弥（憲二）

✿女子児童

相内 陽菜（雄寿）
 石田 心愛（貴裕）
 大津 望愛（孝司）
 佐藤 ころこ（幸喜）
 菅野 なつ（裕介）
 高橋 このみ（菜都花）
 中嶋 月乃（翔）
 成澤 志帆（貴）
 松本 梨愛（敬康）
 山崎 紗蘭（慎）

※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せん。

問 教育委員会・総務学校課
 （電話 5312427）



2月28日から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**（右図参照）までの2路線を**2月28日(日)から休止**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。



【ロードヒーティング運行休止路線図】

問 役場建設課・管理係（電話53-1115）

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（土日祝日の場合は翌平日）となっております。今月の納期限は**2月25日(木)**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。



問 役場上下水道課（電話53-1152）

募集

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、次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 2戸

(3LDK)※除雪当番あり

■住宅料

①南暑寒5丁目団地

13,900円

②アップル団地

20,000円

※年間所得により異なります

(共益費：500円)

①1,000円程度

②36,000円程度

■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)

0円以下)

○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。

■役場建設課・建築係

(電話 5311115)

会計年度任用職員
放課後児童支援員

■募集人員

1名

■勤務場所

学童保育マーシーくらぶ
(文化センター内)

■応募資格

教員又は保育士の資格を有する方歓迎

※無資格可(採用後、資格研修受講)

■勤務日

月曜日から土曜日のうち、週3～5日程度(応相談)

■勤務時間

平日13時30分～18時00分

土曜日及び夏・冬休み等

8時00分～18時00分

■賃金

時間給950円以上

※資格等により変動あり

■採用月日

令和3年4月1日

■申込期限

令和3年3月12日(金)

■申込方法

履歴書を左記まで提出願います。※郵送可

申込・問合せ先

教育委員会総務学校課・こども係

(電話 5312427)

増毛町奨学生受付中

1月号でお知らせした、令和3年度の奨学生の申込みを受付中です。

願書は3月15日(月)までに左記へ提出してください。

申込・問合せ先

役場総務課・庶務係

(電話 5311111)



増毛～留萌間完全予約制乗合タクシー(有料)について

JR 留萌線増毛～留萌間の廃線後、町では、仕事や通院等で留萌や深川、旭川、札幌等に用事のある方の早朝及び夜間の路線バスの運行がない時間帯に完全予約制乗合タクシー(有料)を委託運行しております。

◆運行便

早朝便：6時10分に旧JR増毛駅舎前を出発します

夜間便①：20時30分にJR留萌駅正面玄関前を出発します

夜間便②：21時15分にJR留萌駅正面玄関前を出発します

◆利用方法(※予約しないと利用できません)

早朝便は、電話で前日の18時までに予約が必要です。

夜間便は、電話で当日の15時までに予約が必要です。

※予約時に住所、氏名、連絡先電話番号、乗降場所をお伝えください。

◆予約先

小鳩交通(電話 42-2233 または 0120-325-818(フリーダイヤル))

◆お問合せ

役場町民課・町民環境係(電話 53-1112)



お知らせ

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

■第15回暑寒別岳スキー場まつり中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、今年度のスキー場まつりの開催を中止させていただきます。

楽しみにされていた方にはご迷惑をおかけしますが、ご

理解の程よろしくお願いいたします。

■2月のお客様感謝Dayについて

・2月12日（金）

ナイター料金 500円

・2月13日（土）

ナイター料金 500円

・2月14日（日）

リフト1日券1,000円

■暑寒別岳スキー場

（電話 5313002）

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（木）

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 5311112）

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。

■役場町民課・町民環境係

（電話 5311112）



◇日曜当番医◇

〔2月28日〕（留萌市）

富山整形外科

（末広町1 ☎4212030）

※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。

新着本案内

トップリーグ

大和新聞の松岡は、大手出版社のエース記者として活躍している友人と都内の埋立地で発見された1億5千万円の真相を追う。政界の深い闇に切り込んだ二人の記者の運命は…

相場 英雄 著



■総合交流促進施設元陣屋（電話 53-3522）

おはよう おやすみ ぼくのせかい
お日様がのぼって、一日が始まりました。子ウサギは、みんなに朝の御挨拶。日が沈み始めて今度は「おやすみなさい」を言う時間。ゆっくりと豊かに動いている自然が感じられる絵本。

マーガレット・ワイスブラウン 作



屋根から落ちる雪や氷にご注意を！

雪・氷・つららの落下に
注意

毎年、冬になると屋根に積もった雪、氷、つららが落ちて、歩行者がケガをしたり、死亡したりする事故がしばしば起こっています。冬期間の通行を円滑にし、事故を無くすため、特に次のことに注意するようお願いいたします。

屋根の雪、氷、つららが道路に落ちる建物には、これに伴う事故を避けるため雪止めをつけるようにしてください。

屋根の雪、氷、つらは、気温が上昇したとき、特にマイナス3℃くらいからプラス3℃くらいになったときに落ちやすい状態となるため、そのような時は早めに落とすようにし、落とすときは歩行者や遊んでいる子供などに十分注意するようにしてください。

軒下を通行するときは、屋根からの落氷雪に十分注意するようにしてください。

軒下や道路では、子供を絶対に遊ばせないようにしてください。

屋根から大量の雪が落ちたときは、直ちに事故がないかどうか確かめるとともに、歩行者の通行への影響を避けるため、速やかに処理してください。



屋根の雪下ろしは安全対策を万全に！

屋根の雪下ろしによる事故が毎年起きています。万全の安全対策をとった上で作業を行うようにしてください。

- 命綱の使用、ヘルメット等の着用
- はしごの固定、足場の確保
- 軽くて使いやすい除雪道具をつかう
- 一人で作業をしない



増毛町消防団員募集



消防団は、それぞれ仕事をしながら地域の安心・安全を守るために活躍している人たちが集まる消防機関の一つです。火災発生時の消火活動、地震や風水害などの災害発生時の救助・救出活動、警戒巡視等を任務とし、地域住民の生命・財産を守るために活躍しています。また、災害発生時だけではなく、平常時においても訓練や広報活動をし、防災力の向上を目指しています。



入団資格

増毛町に居住または勤務し、18歳以上であること。
心身ともに強健な者。



お問合せ

増毛町消防本部 総務課 電話53-2175
またはお近くの消防団員へ！



処遇

条例に基づき年報酬・手当が支給されます。
活動に必要な被服を貸与します。
公務災害補償、退職報償金、表彰などの制度があります。



人の動き

12月1日～12月31日届出分(敬称略)

1月1日～1月31日届出分(敬称略)

12月末 人口と世帯

人口 4,029 人 (-5)
 男 1,861 人 (-1)
 女 2,168 人 (-4)
 世帯 2,138 世帯(+1)
 ()は前月との増減

1月末 人口と世帯

人口 4,016 人 (-13)
 男 1,854 人 (-7)
 女 2,162 人 (-6)
 世帯 2,130 世帯(-8)
 ()は前月との増減

町税等の納期について

国民健康保険税(第8期)	上下水道料金
3月1日(月)	2月25日(木)
☎ 役場税務課・税務係 (電話 53-1114)	☎ 役場上下水道課 (電話 53-1152)

2月7日は『北方領土の日』

【特別啓発期間】 1月21日(木)～2月20日(土)

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

■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

- ・三上 千賀さん(札幌市) 34区自治会へ
- ・奈良岡 春樹さん(見晴町) 19区自治会へ
- ・佐藤 レエ子さん(中歌) 18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)

- ・奈良岡 春樹さん(見晴町)
- ・佐藤 レエ子さん(中歌)

○社会福祉に

- ・増毛町役場親和会

【3月号への掲載希望】 2月19日(金)まで

☎ 役場町民課・町民環境係(電話 53-1111)

はじめよう、
つづけよう。

「新北海道

スタイル」



新北海道スタイル



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



換気をしよう



咳エチケット



手を洗おう



いまは、
きよりとって



正しく理解し
思いやりある行動を



いまは、小聲で



オンラインを
上手に使おう



テイクアウトや
デリバリーも



3つの「密」を
さげよう

健康・暮らし・環境カレンダー

2/5金	●広報ましけ2月号発行 不燃 か・び	21日	
6土		22日	生 粗大
7日		23日	祝天皇誕生日 可燃 資源1
8月		24日	●定例行政相談所開設 10:00~12:00 文化センター ●日本脳炎予防接種 15:30~16:00 市街診療所 ペット プラ
9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	25日	●町民健康相談 9:00~11:30 健康一番館 ●出張無料法律相談会 13:00~16:00 文化センター 生 資源2
10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	26日	不燃 か・び
11木	祝建国記念の日 生 資源2	27日	
12金	不燃 か・び	28日	
13土		3/1日	生
14日		2日	●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
15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	3日	●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
16火	●元陣屋臨時休館 ●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	4日	生
17水	●元陣屋臨時休館 ペット プラ	5日	●広報ましけ3月号発行 ●献血車「ひまわり号」巡回 9:00~15:30 役場、北日本水産物(株)さん前、文化センター ●暑寒大学 卒業式・修了式 10:30~ 文化センター 不燃 か・び
18木	生 金属・危険	6日	
19金	☆粗大ごみ申込受付最終日 不燃 か・び	7日	
20土		8日	生

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						

粗大ごみの収集について(毎月第4日曜日) 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。