

広報 ましけ



NO.1349

増毛町公式ホームページ

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



今月の表紙 6月12日(日) 増毛小学校運動会「パワー全開 勝利の道へ 突き進め！」

今月の主な内容

- 2～3P … 【特集】町民の3人に1人がメタボ!?運動習慣を身につけよう
- 4～6P … まちの話題(まちの運動会・体育祭、なおみちカフェ ほか)
- 7P … 新型コロナワクチン接種情報 ほか
- 12P … 非常持出品、備蓄品の準備はできていますか?
- 13～16P … 暮らしの情報(増毛駅舎等貸付制度のお知らせ ほか)



増毛町公式
ホームページ
QRコード

これまでの増毛町の健康づくりへの取組 (高血圧対策)

増毛町にはⅡ度高血圧と呼ばれる血圧160/100以上の方の割合が高く、血管がボロボロになっていたり、脳血管や心臓の疾患を持つ方が多く、介護や医療にかかる費用の高騰や、働きつづけることが出来なくなる人が多かったので、喫緊の最重点課題として、高血圧対策に取り組んできました。

これまでに、特定健診・保健指導の強化や家庭での血圧測定の定着を図るための血圧手帳の配布・血圧計の購入補助、減塩増毛醤油の開発などを行ってきました。



	高血圧 収縮期160mmHg以上 拡張期100mmHg以上	
	H28年度	R1年度
人数	73	43
割合	15.6%	9.2%

※「割合」は健診受診者数に占める割合

Ⅱ度高血圧以上の方は、減少。さらなる減少を目指し、引き続き取り組みましょう。

血圧は改善傾向!引き続き取組を!

これまでの取組の成果が、少しずつ結果として表れてきています。左の表を見ると、血圧160/100以上の方が減っていることが分かります。

また、65~74歳の要介護認定率も減少しており、介護保険料の上昇の緩和、医療費の伸びを抑えることにも繋がっています。

皆さんが特定健診を受けることで、ご自身の健康状態の把握だけでなく、町全体での健康課題や改善状況が把握できるので、毎年、必ず特定健診を受けましょう。

一方で...メタボが増加傾向に!



メタボ (メタボリック・シンドローム) とは

内臓肥満で、①血圧②血糖③脂質のうち2つ以上が基準値を超えている場合に、メタボと診断されます。

メタボの方は、そうでない方に比べて、糖尿病になるリスクが約3倍、心血管疾患を起こしたり、それにより死亡するリスクが約3倍になると言われています。※メタボの基準値は一番下に記載しています。



男性	H28		R3	
	人数	割合	人数	割合
全国		27.1%		31.9%
全道		26.9%		32.6%
増毛町	合計	54 29.5%	58 39.5%	
	40-64	14 22.2%	17 38.6%	
	65-74	40 33.3%	41 39.8%	

女性	H28		R3	
	人数	割合	人数	割合
全国		9.4%		11.0%
全道		9.0%		10.6%
増毛町	合計	42 15.8%	46 20.8%	
	40-64	4 5.6%	12 19.6%	
	65-74	38 19.6%	34 21.3%	

※「割合」は健診受診者数に占める割合

血圧が改善傾向にある一方で、近年は、メタボの方の割合が高くなってきていることがわかりました。肥満と高血圧・高血糖・高脂血が重なると病気のリスクが高まります。

これまでの高血圧対策を継続しつつ、これからは新たな課題 (メタボ対策) にも取り組んでいきましょう。

歩数と早歩き時間で 予防が期待できる病気と症状	
8,000歩	高血圧症、糖尿病、脂質異常症、メタボ
7,500歩	だるさ、むくみ、筋肉の減少、体力の低下
7,000歩	便秘、冷え性、がん、動脈硬化、骨折予防
5,000歩	心疾患、脳卒中、認知症、要支援・要介護
4,000歩	うつ病、イライラ、ストレス
2,000歩	寝たきり

メタボ解消へ、ウォーキングのすすめ

メタボの主な原因は、運動不足と食べ過ぎです。簡単に取り組める運動として、ウォーキングがあります。メタボ解消には、1日8,000歩を目安に取り組みましょう。なお、大切なことは運動を継続すること、運動習慣を身につけることです。無理のない範囲で運動しましょう。

食べ過ぎたと思った日は、少し歩数を増やしたり、高血圧対策としてこれまで取り組んできた、減塩やバランスの良い食事でもメタボ対策に繋がります。

■メタボの基準値

腹囲 (男性: 85cm以上、女性: 90cm以上) の方で、
①血圧 (130/85mmHg以上) ・ ②血糖 (空腹時血糖110mg/dl以上 または HbA1c 6.0以上)
③脂質 (中性脂肪 150mg/dl以上 HDLコレステロール 40mg/dl以下) の3つの基準のうち、
2つ以上該当すると、メタボとなります。(特定健診を受けて調べてみましょう)

特別読切 地域おこし協力隊

突廉の手軽にできる 戸廉簡単エクササイズ

突廉 廉 (25歳)

2021年1月より地域おこし協力隊着任。
主に「らさんて」を拠点に活躍中。
スポーツクラブで勤務した経験や自身の
ボディビルダーとしての知識により、
健康づくりや減量、スタイルの向上など幅
広い年代に対応した運動指導をしています。



運動嫌いなあなたへ：スクワットのすすめ

スクワットは、下半身を鍛えることができる王道エクササイズ。

肥満の原因は、「摂取カロリー」>「消費カロリー」のためです。

身体の中で大きい筋肉を動かすことで、効率良くカロリーを消費することが可能です。

身体の中でも大きな筋肉は主に下半身に集まっています。鍛えることで基礎代謝が上がり、脂肪燃焼、シェイプアップ、血流促進、骨密度強化等の様々な効果が期待できます。

おいしいものをお腹いっぱい食べても、効率良くカロリーを消費することで、メタボ対策にもなります。

LESSON 1



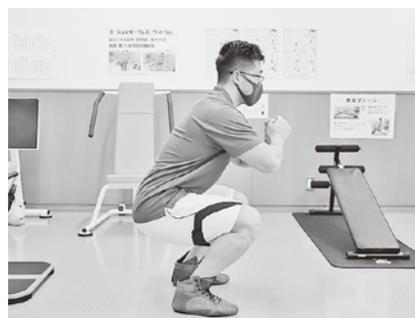
強度が低めのスクワットキープです。膝が痛い方や不安がある方は浅くても良いので軽く負荷がかかっている姿勢で10秒から行います。まずは2セット出来る様に頑張ってみましょう！

LESSON 2



膝もある程度問題なく運動できますという方は膝の角度が45度程度に曲げ負荷がかかった状態でキープ。10秒～30秒で行う。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秒でこちらも2～3セット頑張りましょう！

※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。

脚の幅は、
肩幅より少し開き、つま先と膝が同じ方向になるように意識して、しゃがみましょう



重心は、
土踏まずを意識

スクワットをすると足が太くならないですか？
太ももがムキムキになっても困るのですが...



重いバーベルなどを持ってスクワットしなければ、簡単に太くはなりません。むしろ、脂肪が落ちて脚が引き締まる・お尻が持ち上がり脚が長く見えるなどの美脚効果もあります。フォームが正しくないと、一部の筋肉に偏って鍛えられてしまうので、お気軽にフォームの確認や運動指導のご相談をしてください。

室伏スポーツ庁長官も応援しています

「健康ましけウォーキングの開催」や「らさんての運営」、高血圧対策を始めとする「健康寿命延伸事業」などの健康づくりの取組はスポーツ庁に認定されています。

健康づくりの取組み、始めてみませんか？





まちの運動会・体育祭



6月4日の増毛中学校体育祭を皮切りに、12日に増毛小学校運動会、25日に認定こども園あつがる運動会が開催されました。

昨年に引き続き、新型コロナウイルス感染症拡大防止対策を施しての開催となりましたが、日頃の練習の成果を存分に発揮し、白熱した競技に全力で挑み楽しむたくましい姿を保護者や先生方に見せており、会場内は熱気に包まれていました。

6/4
(土)

増毛中学校体育祭『一絆～心をひとつに 燃えあがれ～』



▲男子1500M



▲長縄8の字跳び



▲選抜リレー

6/12
(日)

増毛小学校運動会『パワー全開 勝利の道へ 突き進め!』



▲ダンシング玉入れ



▲巻き起こせハリケーン!



▲ローハイド2022

6/25
(土)

認定こども園あつがる運動会



▲おべんとうバス



▲出動!!増毛ちびっこ消防隊



▲YOSAKOIソーラン

5/30
(木)

花いっぱい 笑顔溢れるまちに

～「花いっぱい運動」で植栽～



町生きがい活動事業団運営委員会（大中潔運営委員長）が、「花いっぱい運動」の一環として、花の苗を植栽しました。

町から委託を受けて平成28年度から実施されており、今年で7年目となります。

南暑寒町のセイコーマートから暑寒別橋までの国道231号線沿い、道道増毛港線沿いなどにオレンジ色のマリーゴールドなど約4千株を植栽しました。色とりどりの花の苗が植えられ、街並みが綺麗になりました。

5/26
(木)

和気あいあいと 親睦を深めた

～社会福祉協議会「春のバグゴ大会」～



町社会福祉協議会（雨野正治会長）主催の「春のバグゴ大会」が町文化センターで開催され、新・生きがいデイサービス事業に登録している町民21名が参加しました。

また、町ボランティアセンター（甲谷映二委員長）のスタッフ7名がサポート役として競技を支えてくれました。

和気あいあいとしたムードで競技が始まり、一喜一憂しながらも楽しい時間を過ごし、爽やかな汗を流しました。

5/28
(土)

ましけキッズたちが今年度も活動を開始しました！！

～ましけキッズ体験隊2022開校式と今年度初事業～



子どもたちが様々な体験活動を通じて、協調性などを学ぶ「ましけキッズ体験隊2022」の開校式が町文化センターで行われ、小学生53名と小学1・2年生の保護者14名が参加しました。

開校式後には、クラスごとに分かれて、ラーバクラス（1・2年生）は「親子でバスボム（入浴剤）づくり」、ピューバクラス（3・4年生）は「オリジナル缶バッジづくり」、イマーゴクラス（5・6年生）は「コーディネーショントレーニング」と今年度の初事業を行いました。

工作や運動など日常生活ではなかなかできない体験に、子どもたちは創意工夫しながら楽しく有意義な時間を過ごしていました。



6/21
(火)

町民の安心、安全のために

～増毛LCから増毛町へ感染防止衣を寄贈～



増毛ライオンズクラブ（古村勝会長）から増毛町に対し、救急隊員用感染防止衣15着が寄贈されました。

同クラブでは毎年、町消防本部の救急業務に役立ててもらおうと感染防止衣を寄贈しており、今年で16年目となります。

古村会長から感染防止衣を受け取った堀町長は「毎年の寄贈に感謝しております。感染対策として、町民の安心安全のために活用させていただきます。」と感謝を伝えました。

6/6
(月)

町民との交流を深める

～鈴木直道北海道知事が視察「なおみちカフェ」～



鈴木直道北海道知事が地域振興に携わる人たちと現地で懇談する「なおみちカフェ」が留萌管内で開催され、増毛町にも鈴木知事が訪問されました。

堀雅志町長の案内で、ふるさと歴史通りを歩き、旧商家丸一本間家などを視察しました。

国稀酒造では、漁業協同組合青年部と国稀酒造職員との懇談があり、「漁師の力酒」の取り組みや今後の活動などについて意見交換をしました。



消防団員を募集しています!



入団に特別な資格不要! 必要なものは『地域に貢献したい』という気持ちのみ!

地域に貢献したいという気持ちを持っている方で以下の条件を満たしている方

- ①増毛町に「居住」または「勤務」している方 ②年齢が18歳以上の方 ③心身共に健康な方

消防団活動には手当が支給されます!

消防団員は特別職の地方公務員となるため、年間の活動に対する報酬・出勤や訓練参加に伴う手当が支給されます。

また、公務中のみならず公務外での疾病や怪我で7日以上入院に対して「入院見舞金」が支給されます。さらに一定期間以上勤務した場合に退団した時は「退職報償金」が支給されます。

可能な範囲での活動!

消防団員は、自分の仕事を持ちながら、出勤や訓練など参加できる時に活動しています。
(※公務員、自営業、農業、漁業、郵便局など)

活動内容は、火災時の消火活動・風水害時の水防などの活動、火災予防の啓発活動など



消防団に入団したいという方、話だけでも聞いてみたいという方、お気軽に下記までご相談ください。

【お問合せ先】増毛町消防本部総務課 ☎53-2175



新型コロナウイルスワクチン接種情報

(6月13日現在の情報)

※状況により内容が変更になる場合もありますので、ご了承ください。

◆4回目接種は、7月～9月頃、月3～4回の実施予定です！(医師1人体制のため)
場所は保健センター『健康一番館』になります。

【対象】

①60歳以上の方→7月から順次ご案内を郵送します。
※日程変更や、**接種を希望しない方は、保健指導係に必ずご連絡をお願いします。**

②**基礎疾患がある**18～59歳の方→希望する方は必ず申請してください。

【接種間隔】：3回目接種後、5か月以上

【ワクチンの種類】：モデルナ、ファイザーの2種類

(今回も種類は選ぶことが出来ません)



◎なお、ワクチン接種の日は、診療所が休診になります。ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いします。

ノバックス(武田社)ワクチンについて

不活化ワクチンなので、副反応が少ないワクチンとなっています。
北海道ワクチン接種センター(ホテルエミシア札幌)で接種可能で、対象は1～3回目の接種です。
接種券があれば誰でも予約可能。再発行が必要な方は、保健指導係までご連絡下さい。
9月25日(日)まで、毎週日曜日に実施しています。希望される方はお早めにご予約下さい。
→北海道ワクチン接種センター(☎050-3851-0181)

【ワクチン接種のお問合せ先】増毛町役場 福祉厚生課 保健指導係 ☎53-3111



今年も受けよう! 年に1度の^{けんこう}健口チェック ～高齢者歯科健診のお知らせ～



増毛町では、後期高齢者医療加入者の皆さまを対象に歯科健診を実施しています。先日、**80歳未満**の方(R4.3.31時点)には受診券を送付しました。**80～84歳**の方は秋にご案内予定です。**85歳以上**でご希望の方は保健指導係(☎53-3111)までご連絡ください。R2年度、R3年度の2年間で延べ162名の方が受診されています。毎年受けている方も初めて…という方も、ぜひ歯科健診を受けてみませんか？

受診方法

【場 所】風間歯科医院(☎53-1166)

【時 間】月～金) 9:00～12:30

14:00～19:00

土曜日) 9:00～13:00

【持ち物】受診券・問診票、
健康保険証、お薬手帳

【受診料】無料(精密検査・治療を受けた場合は費用がかかります)

【予 約】ご自身で直接予約します



歯科健診を受けたら、入れ歯の調節をしてくれて。今は調子が良くてご飯が食べやすいの。今年も受けますよ。

(入れ歯が合わなくなっていたAさんの声)

歯科健診では、虫歯や歯周病のほか、入れ歯の状態や口腔機能全体をチェックします。

いつまでも、おいしく食事ができるっていいですね!



【お問合せ先】

増毛町役場 福祉厚生課 保健指導係 ☎53-3111

■ 後期高齢者医療制度のお知らせ ■

～令和4年度の保険料のお支払いと保険証(被保険者証)の一斉更新について～

■ 7月に保険料額をお知らせします

令和4年度の保険料につきましては、7月に個別にお知らせします。

【保険料の計算方法】

均等割
【1人当たりの保険料】
51,892円

+

所得割
【本人の所得に応じた額】
(令和3年中の所得-最大43万円)
×**10.98%**

=

1年間の保険料
【限度額66万円】
(100円未満切捨)



- 1年間の保険料の上限額は、66万円になります。
- 年度の途中で加入したときは、加入した月からの月割で計算します。
- ※「所得」とは、前年の「収入」から必要経費(公的年金等控除や給与所得控除額など)を引いたものです。
- ※前年の所得金額により、43万円の控除額が異なる場合があります。

■ 保険証が新しくなります(黄緑色から黄色へ変わります)

現在、ご使用の黄緑色の保険証の有効期限が令和4年7月31日をもって満了となるため、8月以降は使用できなくなります。

7月中に新しい保険証を交付しますので、お手元に届きましたら**黄色の保険証**をご使用ください。

- 新しい保険証の有効期限は、令和4年9月30日です。
- 窓口負担割合の見直しに伴い、9月中に、すべての被保険者の方を対象に新しい保険証を交付します。

【お問合せ先】 北海道後期高齢者医療広域連合 ☎011-290-5601
増毛町役場町民課保険年金係 ☎0164-53-1113

夏期における海の安全推進活動 ～留萌海上保安部からのお願い～

留萌海上保安部では7月16日から8月31日までの間、夏期における海の安全推進活動を実施します。これからマリレジャーシーズンの本番を迎えることとなりますが、海へ出かける際は、まず気象状況を事前に把握し、荒天が予想される場合は無理せず中止しましょう。また、以下のポイントに注意して、マリレジャーを楽しみましょう。

『釣り、プレジャーボート、水上オートバイ等での注意点』

- ① ライフジャケットの着用と連絡体制の確保を徹底しましょう。
- ② 釣りに行く際は、滑らない靴を履き、突起物や岩場等周りの状況を確認し、海中転落に注意しましょう。
- ③ プレジャーボートや水上オートバイ等を運行する際は、乗上げや機関故障等の発生を防ぐため、船体・機関・燃料等の発航前点検、常時適切な見張りを確実にいきましょう。

『海水浴での注意点』

- ① 海水浴は、開設された監視員がいる海水浴場に行きましょう。
- ② 離岸流に気を付けましょう。もし流れに入り込んでしまった場合は、慌てずに岸に平行に泳ぎ、流れから抜け出しましょう。

『緊急時の連絡先』

※緊急時には、**118番**に通報してください。
(海のもしもは118番まで)

【お問合せ先】 留萌海上保安部交通課 ☎42-0414

65歳以上の方に介護保険料のお知らせ

～ 介護保険料納入通知書を7月中旬に送付します ～



65歳以上の方に、令和4年度の介護保険料が記載された「納入通知書（介護保険料額決定通知書）」を7月中旬に送付します。

お手元に届きましたら、介護保険料額と納入方法をご確認ください。

納付書が封入されている場合は、ご自身で納入する「普通徴収」になります。期日まで忘れずに納入をお願いします。

課税区分		区 分		令和4年度保険料
本人が町民税非課税	非課税世帯	第1段階	生活保護受給者 老齢福祉年金受給者 本人年金収入額等が80万円以下の方	22,000円
		第2段階	本人年金収入額等が 80万円超120万円以下の方	36,600円
		第3段階	本人年金収入額等が120万円超の方	51,200円
	課税世帯	第4段階	本人年金収入額等が80万円以下の方	65,800円
		第5段階	本人年金収入額等が80万円超の方	73,100円 (基準額)
本人が町民税課税	第6段階	合計所得金額が120万円未満の方	87,800円	
	第7段階	合計所得金額が 120万円以上210万円未満の方	95,100円	
	第8段階	合計所得金額が 210万円以上320万円未満の方	109,700円	
	第9段階	合計所得金額が320万円以上の方	124,300円	

【お問合せ先】 増毛町役場福祉厚生課・介護保険係 ☎53-31111

令和4年度住民税非課税世帯等に対する 臨時特別給付金(1世帯あたり10万円)について

●支給対象 令和3年12月10日時点で増毛町に住民登録がある世帯で、以下に該当する世帯。

①世帯全員 令和4年度「住民税均等割が非課税」の世帯

- ➡ ○令和4年6月1日時点で増毛町に住民登録のある世帯へ、役場から給付内容や確認事項が書かれた『確認書』を送付します。必要事項を記入の上、役場へ返信ください。
(令和3年12月11日以降に転入した方がいる世帯は別途申請が必要です。)
- 令和3年度分の本給付金をすでに受給した世帯は、受給できません。

②新型コロナウイルス感染症の影響で収入が減少し、世帯全員が住民税非課税相当となった世帯(家計急変世帯)

- ➡ ○世帯全員のそれぞれの年収見込額(令和4年1月以降の任意の1ヶ月×12倍)が町民税均等割非課税水準以下となる世帯です。
該当すると思われる世帯は、下記担当へご相談ください。

【お問合せ・担当】 役場企画財政課財政係 ☎53-1110 (受付時間 平日8:45～17:15)
内閣府住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金コールセンター
☎0120-526-145 (受付時間 9:00～20:00)

草の特別収集について

町では、8月に家庭の周りから出る「草」を無料で収集します。指定された日以外の排出は、有料扱いとなりますのでご注意ください。

【草の出し方】

- 中が透けて見えるポリ袋に入れて出してください。
- 指定日以外に出す場合は、不燃系埋立ごみとなります。
- 使用しているゴミステーションの横に、午前9時までに出してください。



【草の特別収集日】

収集日	収集地区
8月1日(月)	阿分、信砂、舎熊、箸別、湯の沢 『ステーション番号 1~54、192、200』
	中歌、港町、見晴町、市街地区（海岸通線から3丁目通線まで） 『ステーション番号 55~106、202~206、208』
8月8日(月)	市街地区（4丁目通線から暑寒沢まで） 『ステーション番号 107~166、201、207』
	別苅、岩尾、雄冬 『ステーション番号 167~191、193~199』

◆◆ 杉、松、おんこ等の針葉樹のせん定枝も収集します！ ◆◆

枝の長さを1m未満（太さ5cm未満）にして、1mくらいの紐で縛り、上記の日程に合わせて使用しているゴミステーションの横に午前9時までに出してください。

※針葉樹以外の通常のせん定枝は収集しませんのでご注意ください。

【お問合せ先】 留萌南部衛生組合（☎43-2555、43-2588）
役場町民課・町民環境係（☎53-1112）

■ 狂犬病予防注射・畜犬登録のお知らせ ■

【狂犬病予防注射及び畜犬登録日程表】

実施月日	実施時間	実施場所	
7 月 11 日 (月)	9:00 ~ 9:25	弁天町3	増毛町役場前
	9:30 ~ 9:55	見晴町	旧増毛小学校(町民グランド)横
	10:00 ~ 10:10	舎熊	舎熊駅跡地
	10:20 ~ 10:45	南暑寒町3	ホームックニコット増毛店駐車場
	10:50 ~ 11:15	畠中町2	メモリアルパーク駐車場
	11:20 ~ 11:45	弁天町1	旧商家丸一本間家駐車場
	13:00 ~ 13:20	別苅	津田屋会館前
	13:30 ~ 13:55	南畠中町2	文化センター駐車場
	14:00 ~ 15:00		個別訪問

《狂犬病予防注射料金及び畜犬登録手数料》

- ◆狂犬病予防注射料金 1頭につき 3,240円（毎年1回の予防接種が法律で義務付けられています）
 - ◆畜犬登録手数料 1頭につき 3,000円（生後91日以上の子犬は登録が法律で義務付けられています）
- ※飼犬が死亡した場合は届出が必要です。お問合せ先までご連絡をお願いします。

【お問合せ先】 役場町民課・町民環境係（☎53-1112）

マイナンバーカードを作りましたよ!!

マイナンバーカードの主なメリット

- 健康保険証として使えます。
- マイナポイントがもらえます。
- 本人確認書類になります。



マイナンバーカードの作り方

①カードの申請をする



役場での申請をご希望の方は、申請のお手伝いをしますので「本人確認書類」をお持ちになり役場へお越しください。役場では、無料で顔写真の撮影サービスも行っています。

※本人確認書類：顔写真入り証明書は1点（運転免許証など公的機関発行の証明書）
顔写真がない証明書は2点（健康保険証、年金手帳、学生証など）

申請書（マイナンバーカード交付申請書）をお持ちの方は、申請書にあるQRコードをスマートフォンで読み取り、スマートフォンでご自身の顔写真を撮影することにより申請できます。

②カードを受け取る



マイナンバーカードの申請後1～2ヶ月で役場からはがき（交付通知書）が届きますので、届きましたら役場にカードを受け取りに来てください。その際、はがきのほか本人確認書類が必要となります。

■お問合せ先 役場町民課戸籍係（☎53-1112）

7月17日は『北海道みんなの日』 ～北海道の価値を見つめ直し、これからの北海道を考える日～

1869年（明治2年）、北海道の名付け親とされる松浦武四郎が、明治政府に「北加伊道（ほっかいどう）」という名称を提案した7月17日は、「北海道みんなの日」、愛称「道みんなの日」です。

北海道の魅力と価値を再発見し、北海道を誇りに思う心を育み、より豊かな北海道を築き上げることを期する日として平成29年に制定しました。

この日をきっかけに、道民の皆様には北海道に愛着や誇りを持っていただき、北海道の魅力を発信する機会としていただければ幸いです。



【お問合せ先】

北海道総合政策部計画局統計課（☎011-204-5144）

非常持出品、備蓄品の準備はできていますか？

○非常持出品とは…災害時に備えて、自宅から避難する際に持ち出す物品

○備蓄品とは…救援物資など外部からの支援が届くまでの間、生活するための物品

以下に代表的な非常持出品、備蓄品の例をリストにしましたので、必要なもの・準備できているものをチェックしてみましょう。高齢者や乳幼児、慢性疾患のある人などは、状況に応じてリストに必要なものを加えておきましょう。



非常持出品リスト

必要最小限のもの(飲料水、食料は3日分)をリュックなどに入れておきます。持ち歩ける重さは、男性で15kg程度、女性で10kg程度です。

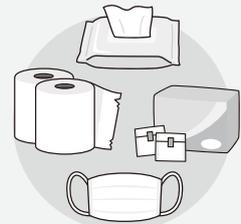
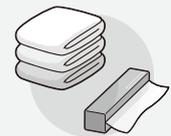
- 飲料水(ペットボトル)
- 非常食(缶詰、栄養補助食品など)
- 携帯電話の充電器
- 懐中電灯(予備の電池)
- 携帯ラジオ(予備の電池)
- ヘルメット、防災ずきん
- 救急医薬品(常備薬、体温計、お薬手帳など)
- 貴重品(通帳、権利証書のコピーなど)
- 現金
- タオル
- 着替え
- マスク
- 軍手
- 雨具
- ティッシュペーパー(ウェットティッシュ)
- 消毒用エタノール
- ナイフ、缶切り、栓抜き
- ライター(マッチ)、ろうそく
- ポリ袋、レジ袋
- 健康保険証(コピー)
- 母子健康手帳、乳幼児医療証(コピー)



備蓄品リスト

できれば1週間分(少なくとも3日分)を用意し、自宅や自家用車内などに保管しておきます。

- 飲料水(1人1日3Lが目安)
- 食料(米、即席めん、缶詰、レトルト食品)
- 食品(調味料、スープ、みそ汁など)
- 食品(チョコレート、あめなど)
- 燃料 (カセットコンロ
予備のカセットボンベ
ランタンなど)
- 毛布、タオルケット、寝袋
- 洗面用具
- 鍋、やかん
- 割り箸、紙皿、紙コップなど
- ラップ、アルミホイル
- ウェットティッシュ、トイレトペーパー
- 生理用品
- マスク
- 消毒用エタノール
- 安全靴
- ブルーシート
- 新聞紙
- 使い捨てカイロ
- 簡易トイレ
- 予備のメガネ、補聴器、つえ
- 工具類(ロープ、スコップなど)



■お問合せ先 役場総務課庶務係(☎53-1111)

試験

増毛町職員 一般事務(初級)

増毛町では、令和5年度において一般事務職員1名(初級)を採用する予定です。

採用を希望される方は、左記の日程で行われる職員採用資格試験を受験してください。

■受付期間

7月1日(金)～

8月5日(金)

■第1次試験日

9月18日(日)

■試験地

羽幌町

■その他

職務内容・受験資格など詳細については「令和5年度留萌管内町村職員採用資格試験案内」に掲載されていますので、役場総務課に請求するか、増毛町公式ホームページを閲覧してください。

また、試験当日は新型コロナウイルス感染症予防のため、マスク着用や手洗い消毒等の対策をしていただくことにな

りますので予めお知らせします。



増毛町
ホームページ
QRコード

関役場総務課・庶務係

(☎5311111)

増毛町消防職員採用 試験(救急救命士)

増毛町消防本部では、令和5年度において救急救命士1名を採用します。

採用を希望される方は、左記の日程で行われる採用試験を受験してください。

■受付期間

6月27日(月)～

8月2日(火)

■試験日

8月31日(水)

午後1時30分～

■試験場所

増毛町消防本部

■受験資格

平成9年4月2日から平成14年4月1日までに生まれた方で救急救命士の資格を有する方(または取得見込み)

■その他

職務内容、詳細な受験資格等については、増毛町消防本部総務課までお願いします。

関町消防本部総務課

(☎5312175)

北海道警察官 採用試験

北海道警察は、採用試験を次のとおり行います。

■採用予定人員

男性A区分 35名程度

男性B区分 115名程度

女性A区分 15名程度

女性B区分 35名程度

■受験資格

令和5年4月1日現在で18歳以上33歳未満の方

■受付期間

7月1日(金)～

8月19日(金)

■第1次試験日

9月18日(日)

■第2次試験日

10月下旬～11月上旬

■その他

詳しくは北海道警察ホームページや北海道警察採用センターのSNSをご覧ください。

留萌警察署

(☎4210110)



自衛官採用試験

自衛隊旭川地方協力本部では、自衛官採用試験を次のとおり行います。

【自衛官候補生】

■受験資格

18歳以上33歳未満

■受付期間

通年行っています。

■試験日

受付時またはホームページにてお知らせします。

■試験地

留萌市・旭川市

【一般曹候補生】

■受験資格

18歳以上33歳未満

■受付期間

7月1日(金)～

9月5日(月)

■第1次試験日

9月15日(木)～18日(日)

のうち1日

■試験地

留萌市・旭川市

※航空学生、防衛大学校、防衛医大医学科学生、防衛医大看護学科学科学生の試験は、左記のお問合せ先まで連絡願います。

※新型コロナウイルス関連により試験日が変更になる場合もありますが、各種目試験案内については自衛隊旭川地方協力本部ホームページ内の「募集種目のご案内」からご確認ください。



自衛隊旭川地方協力本部
ホームページ
QRコード

関自衛隊旭川地方協力本部
留萌地域事務所
(☎4214650)

募集

町営住宅空家情報 (7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 南暑寒町5丁目
- ② 南暑寒町7丁目
- ③ 舎熊606番地

■団地名・募集戸数
① 南暑寒5丁目団地 5戸

※全て2LDK
② アップル団地 2戸

※全て3LDK

③ 舎熊いちご団地 1戸
※3LDK

■住宅料

① 13,900円

26,800円程度

② 19,400円

30,000円程度

③ 21,100円

31,500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

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

(☎5311115)

会計年度任用職員
町立明和園

【特養介護員】
募集人員
若干名

■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

※夜勤明けの翌日・翌々

日は連休となります。

※年間休日120日以上

(長期休暇あり)

※時間給希望の場合、勤

務日数や勤務時間を調

整することができます。

(応相談)

■賃金

○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

○日額 7,100円

○時間給 950円

※経験者は前歴を考慮し、
加算して決定します。

■手当

各種手当(期末・業務・夜

勤・新規就労・就労継続・処

遇改善等)あり

■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。

申込・問合せ先

増毛町立明和園

(☎5311601)

まして葬苑の管理人
を募集します。

まして葬苑の管理人を次の

とおり募集します。

●応募資格

町内在住の通勤可能な方

●業務内容

・まして葬苑管理業務

●火葬業務
(委託契約)

●委託料
月額136,000円

●採用期日 応相談

●申込方法
履歴書(写真貼付)を申込

先まで提出してください。
申込・問合せ先
役場町民課・町民環境係

(☎5311111)

お知らせ

増毛駅舎等貸付制度
のお知らせ

町では、増毛駅舎等の貸付

けに係る取扱い要綱を制定し、

増毛駅の有効活用をすすめる

事としております。増毛駅の

空きスペースを使って物産販

売やイベント開催などに利用

できます。

■使用できる者

① 販売事業者

② その他(増毛駅でイベント

等を予定する個人・団体)

■使用申請書

① 駅の使用を希望される場合
は、使用申請書の提出をお

願います。
② 申請内容を確認し、使用の
可否を決定します。

③ 申請状況により希望通り使
用できない場合があります。

④ 貸付開始日は令和4年7月
1日からとなります。

■使用料

① 町内居住の者は1日(9時
～17時)につき駅舎内1区

画550円、駅舎周辺1区

画440円

② 町外居住の者は1日(9時
～17時)につき駅舎内1区

画1,100円、駅舎周辺

880円

③ 駅舎使用料には駅舎内の電

気料を含みます。

④ 使用実態により水道料1㎡

ごとに220円を加算しま

す。

⑤ 公益のために行う催しは使

用料を免除する場合があります。

ます。

■申請方法

役場商工観光課に備え付け

の申請書に関係書類を添えて

申請してください。

問役場商工観光課

(☎5313332)

**暑寒別岳トレイルラン
目的の入山禁止**

暑寒別岳でのクマの目撃情報
が毎年寄せられております。
山に入ることは、クマの生息
区域に入ることでもあります
ので、細心の注意をはらって
行動してください。

登山の際は、ベルやラジオ
などの音響物や熊避けスプ
レーを必ず携帯し、ゴミを捨
てる行為は絶対にやめましょ
う。

クマは走るものを追う習性
があります。山野を走るトレ
イルランニング目的の入山は、
クマと出会い頭に遭遇し、襲
われる可能性が高いため、禁
止することとします。ご
理解いただきますようよろし
くお願いします。

園役場商工観光課
(☎531-3332)

**生活・法律・仕事
相談会のご案内**

るもい生活あんしんセン
ターでは、生活・法律・仕事
に関する相談会を実施します。

事前予約制で相談料は無料
です。

■対象者

生活・法律・仕事等でお困
りの方

■開催日

- 令和4年
7月19日(火)
- 8月8日(月)、23日(火)
- 9月6日(火)、20日(火)
- 10月4日(火)、18日(火)
- 11月8日(火)、21日(月)
- 12月6日(火)、20日(火)
- 令和5年
1月10日(火)、24日(火)
- 2月7日(火)、20日(月)
- 3月7日(火)、20日(月)

※相談会以外での相談も受け
付けています。

■時間

- ① 10時30分～
- ② 11時30分～

■場所

予約時にご確認ください。

■申込期限

開催日の前日15時まで

申込・問合せ先

るもい生活あんしん
センター(☎561-616)

**オロロン出張無料
相談会のご案内**

オロロンひまわり基金法律
事務所(留萌市)の弁護士に
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、離婚、不動産や賃貸
借についての悩み事、交通事
故、会社に関するトラブル、
成年後見、借金、過払金など
の相談に弁護士が無料でお答
えます。

相談時間は30分で、事前の
予約が必要です。直接オロロ
ンひまわり基金法律事務所ま
で電話で予約してください。

増毛町内で無料で弁護士に
相談できる貴重な機会ですの
で、ぜひご利用ください。

■日時

7月11日(月)

13時～15時(1枠30分)

■場所

増毛町文化センター

■予約

オロロンひまわり基金法律
事務所(0164-5614
312)までご連絡ください。

**令和3年度増毛町
情報公開条例などの
開示状況について**

■期間

令和3年4月1日～
令和4年3月31日

■開示状況

【増毛町情報公開条例に基づ
く実施状況】

- 請求受理件数 1件(全部
公開1件)
- 不服申立件数 0件

【増毛町個人情報保護条例に
基づく実施状況】

- 請求受理件数 0件
- 不服申立件数 0件

園役場総務課・情報管理係
(☎531-1666)

**海上保安庁図画コン
クール開催について**

海上保安庁では、将来を担
う小中学生が海洋環境につ
いて考える機会を持つことで海
への関心を高め、海洋環境保
全思想の普及を図ることを目
的として「第23回未来に残そ
う青い海・海上保安庁図画コ
ンクール」を開催します。

■応募期間

6月1日(水)～

9月9日(金)

■応募対象

- 小学生低学年の部
(1年生～3年生)
- 小学生高学年の部
(4年生～6年生)
- 中学生の部

■作品テーマ

- きれいな海で楽しく遊んで
いる人々の様子
- きれいな海を走る船の様子
- 海の生き物たちがいきいき
としている様子
- 未来に残したい海 など

応募用紙については、留萌
海上保安部HPからダウン
ロード可能となっております。
たくさんのご応募お待ちしております。

留萌海上保安部HP



留萌海上保安部
ホームページ
QRコード

園留萌海上保安部

(☎421-9118)

元陣屋からブック・リサイクルのお知らせ

7月11日(月)から17日(日)まで、元陣屋図書室で除籍した本や雑誌を皆様に無料配布します。「今日の料理」、「すてきなハンドメイド」など人気雑誌のバックナンバー、推理小説や児童書などもあります。

本は何冊でもお持ち帰りいただけますが、雑誌はお一人様8冊までとさせていただきます。

図書室に来られる際は、本を入れるバックをご持参ください。

また、本が無くなり次第、終了とさせていただきます。

園総合交流促進施設元陣屋
(☎53-3522)

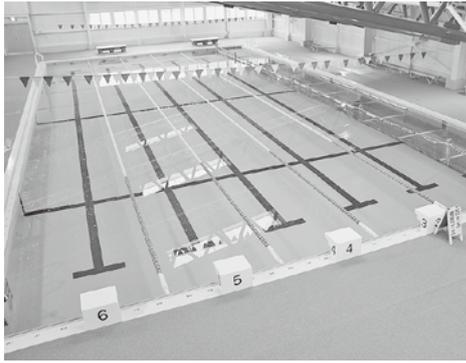
温水プールから夏休み営業のお知らせ

7月23日(土)～8月17日(水)まで、小中学校の夏休みに伴い営業時間を変更します。通常、平日は14時00分から営業を開始していますが、

夏休み期間中は平日・土日祝日ともに10時00分から営業します。

また、期間中の月曜日は休館とし、8月18日(木)からは通常営業に戻ります。

園教育委員会地域学習課・スポーツ係(☎53-2427)



「ぞうきん掛け選手権」及び「きもだめし大会」開催中止のお知らせ

7月30日に予定しておりました「ぞうきん掛け選手権」及び8月5日に予定しておりました「きもだめし大会」ですが、新型コロナウイルス感染症の影響により、昨年引

き続き開催を中止とさせていただきます。例年、多くの方々に参加いただいていることから、感染拡大防止のため、やむを得ず中止といたしました。参加を予定されていた皆様には大変申し訳ありませんが、ご理解いただきますようよろしくお願いいたします。

園役場商工観光課
(☎53-3332)

野生動物にエサを与えないでください！

野生動物へのエサやりについて毎年多くの情報が寄せられています。

野生動物に安易にエサを与えるると、

○野生動物本来の習性が変わってしまう、生態系に影響を与える恐れがあります。

○フンや鳴き声などにより近隣住民の生活環境へ被害をもたらします。

○農作物への被害が増加する恐れがあります。

これらのように近隣住民へ迷惑をかけてしまいますので、

ご協力をお願いします。

野生動物はペットではありません。「かわいい」「かわいそう」などの人間側の感情で接するのではなく、自然のバランスに配慮した接し方が必要です。

人間と野生動物とがより良い関係を築いていくためにも、むやみなエサやりを行わないようお願いいたします。

園役場町民課町民環境係
(☎53-1112)



◇日曜当番医◇

(7月10日)(留萌市)

西原 賢・泌尿器科
クリニック

(花園町1 ☎56-11678)

※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

ようが 熔果

白昼堂々と起きた5億円の金塊強奪事件。退職して無為な日々を過ごしている元刑事は、相棒だった男に誘われて金塊の行方を追うことに。元刑事コンビが爆走する痛快サスペンス！

黒川 博行 著



園総合交流促進施設元陣屋 (電話 53-3522)

うみがめのおじいさん

いとう ひろし 作

海ガメのおじいさん。若い頃は、広い海のあちこちを旅していましたが、今はもう旅することはありません。たくさんの思い出が、おじいさんの心を作りました。優しい心を育てる絵本。



人の動き

6月1日～6月30日届出分(敬称略)

6月末 人口と世帯

人口 3,808 人 (-10)
 男 1,747 人 (-3)
 女 2,061 人 (-7)
 世帯 2,065 世帯(-4)
 ()は前月との増減

コロナに負けるな! 増毛元気回復!!



マスク・手洗い・3密回避!!

令和3年度 増毛町消防後援会収支決算書

◎収入 1,011,696円 (単位:円)

科目	予算額	決算額	増減	摘要
負担金	340,200	336,000	▲4,200	市街自治会負担金 220,200 各支部負担金 115,800
寄付金	0	0	0	35事業所寄付金 0
雑収入	12	7	▲5	預金利息 7
繰越金	675,689	675,689	0	前年度繰越金 675,689
合計	1,015,901	1,011,696	▲4,205	

◎支出 390,794円 (単位:円)

科目	予算額	決算額	増減	摘要
会議費	90,000	60,000	▲30,000	総会(書面会議)、役員会 60,000
団体慰労会	300,000	244,244	▲55,756	消防出初式中止 244,244
助成金	165,000	23,600	▲141,400	会員相互扶助事業 23,600 教育訓練(管内中止) 0 消防大会中止 0 分団視察研修(研修分団なし) 0
表彰費	70,000	28,160	▲41,840	退団者表彰2件 28,160
慶弔費	100,000	15,000	▲85,000	弔事1件 15,000
交際費	52,000	0	▲52,000	0
宣伝費	50,000	0	▲50,000	0
事務費	10,000	16,990	▲6,990	事務用品・通信費(切手)等 16,990
積立金	0	0	0	記念事業積立金(現在額) 551,426
雑支出	20,000	2,800	▲17,200	2,800
予備費	158,901	0	▲158,901	0
合計	1,015,901	390,794	▲625,107	

◎差引 1,011,696 - 390,794 = 620,902円(次年度へ繰り越す)

上記のとおり、収支決算の報告をいたします。

令和4年3月31日 増毛町消防後援会 会長 山郷 佳克

【8月号への掲載希望 7月20日(水)まで】
 園役場町民課・町民環境係(電話 5311112)

・掲載はありません。

◆増毛町社会福祉協議会へ(現金)

- ・ 佐藤 幸也さん(南暑寒町) 44区自治会へ
- ・ 齊藤 和範さん(留萌市) 22-3区自治会へ
- ・ 佐藤 心一さん(野塚町) 22-3区自治会へ
- ・ 山根 鐵子さん(野塚町) 22-3区自治会へ
- ・ 清水 康子さん(阿分) 5区自治会へ

○香典の一部から

◆各自治会等へ(現金) (受付順)

■ご厚志ありがとうございます

サマージャンボ7億円

(1等5億円・前後賞各1億円合わせて)

サマージャンボミニ3千万円

(1等3千万円)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。



各1枚 300円
7月5日(火)2種類同時発売!

発売期間 7/5(火)～8/5(金)

公益財団法人北海道市町村振興協会

町税等の納期について

固定資産税

(第2期)

国民健康保険税

(第1期)

8月1日(月)

園役場税務課・税務係
 (☎53-1114)

上下水道料金

7月25日(月)

園役場上下水道課
 (☎53-1152)

健康・暮らし・環境カレンダー

7/5火	●広報ましけ7月号発行 ●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	21木	●ザ・サーキット for ビギナーズ 18:30~ 文化センター 生 金属・危険
6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 ブラ	22金	●元陣屋シアター①「ミラベルと魔法だらけの家」 18:00~ 元陣屋 ☆粗大ごみ申込受付最終日 不燃 か・び
7木	●ザ・サーキット for ビギナーズ 18:30~ 文化センター 生	23土	●水中運動講習会② 14:00~ 温水プール ●元陣屋シアター②「逢いたい」 18:00~ 元陣屋
8金	●おはなしポトフ・プチ 14:00~ 健康一番館 ●乳幼児総合健診 (個別通知) 健康一番館 不燃 か・び	24日	
9土	●ふまネット教室 13:30~14:30 文化センター	25月	生 粗大
10日		26火	●こども水泳教室① 10:00~ 温水プール ●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
11月	●狂犬病予防注射町内巡回 ●乳幼児相談 9:30~11:30 健康一番館 生	27水	●脳いきいき音楽教室 10:30~11:30 健康一番館 ●日本脳炎予防接種 15:30~16:00 市街診療所 ●子宮頸がん予防接種 16:00~16:15 市街診療所 ペット ブラ
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	28木	●ザ・サーキット for ビギナーズ 18:30~ 文化センター 生 資源2
13水	ペット ブラ	29金	●水中運動講習会③ 14:00~ 温水プール 不燃 か・び
14木	●ザ・サーキット for ビギナーズ 18:30~ 文化センター 生 資源2	30土	
15金	●水中運動講習会① 14:00~ 温水プール 不燃 か・び	31日	
16土		8/1月	●草の特別収集日 市街地区 (海岸通線から3丁目通線まで)・阿分・信砂・舎熊・箸別・湯の沢・中歌・港町・見晴町 生
17日		2火	●こども水泳教室② 10:00~ 温水プール ●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
18月	祝海の日 生 木	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 ブラ
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 ●町民スクール第1回講座「石原良純氏」 19:00開演 文化センター 可燃	4木	●ザ・サーキット for ビギナーズ 18:30~ 文化センター 生
20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 ブラ	5金	●広報ましけ8月号発行 不燃 か・び

家庭ごみの収集日について

マ イ ク 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	ブラ 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。