

広報 ましけ

2023
2

NO.1355

増毛町公式ホームページ

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



今月の表紙 1月8日(日) 令和5年 増毛町二十歳の成人式

今月の主な内容

2～3P …【特集】運動拠点『ら・さんて』

4～5P … まちの話題(令和4年度増毛町スポーツ表彰式、
令和5年増毛町二十歳の成人式、令和5年全町書き初め大会 ほか)

10P … 増毛町合同墓について ～令和5年4月10日受付開始～

14～16P … 暮らしの情報(暑寒別岳スキー場《2月・3月のお知らせ》ほか)



増毛町公式
ホームページ
QRコード

冬期間の積雪や悪天候による運動不足を
新しくなった“ら・さんて”で解消しませんか

令和4年4月から

新しくなった運動器具を あなたは知っていますか？

広報ましけ2022.7月号（No.1349）の特集では、町民の3人に1人がメタボに該当していることをお伝えしました。

特に男性は若い世代からメタボに該当している方も多く、メタボ対策・健康寿命延伸のため、“ら・さんて”の運動器具を幅広い年代に対応したものに入れ替えました。

今回は新しくなった運動器具をご紹介します。

【ランニングマシン】が、 2台から3台に増設

人気の、ランニングマシン（トレッドミル）が1台増え、3台となりました。

冬期間は、積雪や悪天候により、ウォーキングやランニングが困難となるため、運動不足解消にぜひ“ら・さんて”をご活用ください。

なお、お1人の1回の利用時間は、20分とさせていただきます。利用者同士が気持ちよく利用できるようご協力をお願いいたします。



敷居が高く見えますが、
誰でも使えます

【スミスマシン】

スミスマシンは、レールに沿って、バーベルが動くので安定してバーベルを上げ下げ

することができます。

また、万が一持ち上げ切れなかった場合には、セーフティバーがあるため、途中でバーベルが止まるので、初心者の方でも安心して使用できます。胸や背中・太ももなど比較的大きな筋肉を鍛えることができ、大きな筋肉を動かすと、基礎代謝が良くなり、痩せやすい身体をつくることができます。

※初めて使用する場合は、職員に必ず使用方法を確認してください。

※使用前には必ずセーフティバーがセットされているか確認してください。



腹筋を鍛える器具

【アブドミナル】

アブドミナルは、座りながら、お辞儀をするイメージで

腹筋を鍛える器具です。

腹筋を鍛えることで、バランス力の向上、腰痛の予防を図ることができます。

また、メタボが気になる方やシックスパックを目指す方にもおすすめです。

トレーニングをする際には、呼吸も大切です。

頭を下げる際には、息を吐き、上げるときには、息を吸うことを心がけるとトレーニングの効果を上げることができます。



バストアップや猫背予防に 【ペックフライ】

ペックフライは、大胸筋が主に鍛えられるため、男性は厚い胸板を目指すことができ、女性はバストアップに効果的です。

また、猫背改善や姿勢維持

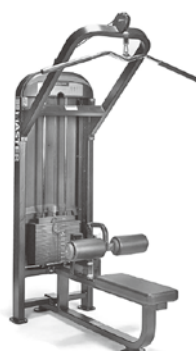
にも役に立ちます。



姿勢改善・巻き肩や反り
腰対策にも

【ラットプルダウン】

ラットプルダウンは、背中の筋肉を広く鍛えることができ、すつと背筋の伸びたキレイな姿勢の実現に効果的です。



スクワットが苦手な方は、
【レッグエクステンション】

レッグエクステンションは、太ももを鍛える器具です。スクワットが苦手な方でも効果的に太ももを鍛えられ、歩く力や走力を鍛えられます。

導入した器具はどれも身体の中で大きな筋肉を効率良く鍛えることができる器具となつ

ら・さんて開館時間

月・木・金・土	10:00 ~ 20:00
火・水	10:00 ~ 21:00
祝日	13:00 ~ 18:00
日	休館日

住所：増毛町別荘217-1 オーベルジュましけ内

電話：0164-53-2222※（内線45番）

（※オーベルジュましけ代表番号）



ています。大きな筋肉を動かすと、効率良くカロリーが消費され、鍛えることで基礎代謝も上がり、脂肪燃焼・シェイプアップ、血流促進、骨密度強化など様々な効果が得られます。健康づくりに「ら・さんて」をご活用ください。

“ら・さんて”を継続利用して“-18kg”のダイエットに成功した近江さんの声

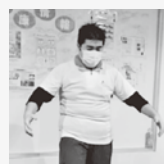
同級生をきっかけに“ら・さんて”に通い始めました

昨年7月、同級生から連絡があり、“ら・さんて”を知りました。連絡があったその日から“ら・さんて”へ運動に行くと、同級生でもあり、日々トレーニングを指導してもらっている“廉師匠”に出会いました。それからは毎日“ら・さんて”に通い、元々106kgあった体重も現在までの約半年で88kg台まで減量できました。

“廉師匠”には、食生活と運動、モチベーションの保ち方等、色々教えていただきました。また、他の“ら・さんて”利用者さんとの繋がりも増え、今では“ら・さんて”に通うことは自分の日課になっています。何度も痩せようとし、何度も挫折してあきらめていた自分でも、「減量できる」「変わるんだ」と気づけました。

トレーニングは難しく、きつい時ももちろんあります。ですが、また何もない自分に、何も変わらない自分に戻ってしまうのは嫌だと思い、これからも“ら・さんて”に通い続けたいと思います。

長くなってしまいましたが、2023年は80kgを切ること、引き締まった身体を目指して頑張ります。



“ら・さんて”に通い始めたころの近江さん



現在の近江さん

運動指導をしたスタッフから



「第一の財産は健康である」ということわざもあるとおり、健康的な生活を心掛けるためには、運動は必要不可欠です。

毎日でなくとも5分、10分と運動を継続して行うことで、ダイエットに成功したり、メンタルの安定、若々しく長く活動できるようになります。

たくましい身体を目指したい方、身体をシェイプアップして引き締めたい方など、目標に向けてサポートいたしますので、お気軽にご利用ください。

穴戸 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。

1/8
(日)

二十歳の若人明日へ翔け

～令和5年 増毛町二十歳の成人式～



令和5年増毛町二十歳の成人式が町文化センターで行われ、平成14年4月2日から平成15年4月1日までに生まれた28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の外国人実習生1名も一緒に参加しました。

式典では、出席者一人ずつの名前を紹介した後、佐藤匠悟さんが代表して「町民の誓い」を朗読しました。続いて、佐藤敏治教育長より式辞、堀雅志町長より祝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ました。最後に三鹿朔哉さんが「いかなる環境と困難にもくじけない、たくましい精神と身体により、国民の権利と義務を守り、責任を果たす市民性の向上につとめます」と誓いの言葉を述べ、出席した28名は新たな一歩を踏み出しました。

12/21
(水)

消防功勞で瑞宝単光章を受章

～消防叙勲伝達式～



瑞宝単光章を受章した横内新樹さんは昭和52年4月に消防団員を拝命。拝命以来43年以上にわたり、一意専心消防業務に精励してきました。

消防施設の整備、有事の現場活動においても卓越した消防技術により多くの功績を残したこと、また、常に団員の教育訓練に意を注ぎ、消防団の資質向上に尽くした功績などが認められ、勲章と勲記が手渡されました。

受章について横内さんは「今後も微力ながら地域防災に貢献していきたい」と話しました。

12/13
(火)

弛まぬ努力と功績が讃えられ

～令和4年度増毛町スポーツ表彰～



町スポーツ協会（小坂泰昭会長）主催の令和4年度増毛町スポーツ表彰式が文化センターで開催され、増毛小学校6年生の原田羅偉玖さん（12）が表彰されました。

今年度は町内で唯一、スポーツ特別賞に原田さんが選ばれました。

「北海道日本ハムファイターズジュニア」のセレクションを通過して、最終合格者16名に選出された功績が讃えられ、小坂会長から原田さんに賞状が手渡されました。

1/11
(水)

思いを込めて力強く筆を走らせた ～令和5年 全町書き初め大会～



町文化協会（庄司道子会長）、町教育委員会主催の令和5年全町書き初め大会が町立体育館で開催されました。

3年ぶりに開かれた書き初め大会には、33名の町民が参加し、真剣な表情で半紙に向き合い、墨をたっぷり含ませた筆を力強く走らせ、自分の納得いく作品を提出しました。

学年別に金、銀、銅各賞が決められたほか、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。《金賞のみ掲載、敬称略》

- | | | |
|---------------|---------------|---------------|
| ▲増小1年金賞 宮津 颯大 | ▲増小2年金賞 山崎 紗蘭 | ▲増小3年金賞 三浦 小模 |
| ▲増小4年金賞 山田 橙侍 | ▲増小5年金賞 土橋 耀汰 | ▲増小6年金賞 山田 銀時 |
| ▲増中1年金賞 石崎 煌晟 | ▲増中2年金賞 竹内 瑛汰 | |

1/20
(金)

フォークダンスなどで心地よい汗を流す

～暑寒大学「ダンス教室」～



暑寒大学の「ダンス教室」が町文化センターで開かれ、学生25名がフォークダンスなどを踊り、心地よい汗を流しました。

講師は、増毛フォークダンスサークルはまなすのメンバーが務めました。

音楽に合わせて講師を見本にしなが、スコップを担ぎ地面を掘る振り付けの「炭鉱節」など4曲を踊り、軽やかなステップを踏みました。

最後には、輪になって「二十一世紀音頭」を踊り、学生たちは笑顔を広げていました。

1/16
(月)

町民の福祉向上や地域の活性化等を図ることを目的として

～日本生命保険と包括連携協定締結～



増毛町は、日本生命保険相互会社旭川支社と町民の福祉向上、地域の活性化等を図ることを目的とする包括連携協定を締結しました。

それに伴う締結式が町役場で行われ、堀雅志町長と同社旭川支社根津雅憲支社長が協定書に署名をして取り交わしました。

この協定締結により、根津支社長は「健康増進や疾病予防、生きがい増進など町民のために安心安全を届けていきたい」と町との連携した地域づくりをしていく旨を話しました。

町民税の申告が始まります

申告受付は、

2月16日(木) から 3月15日(水) まで

※市街地区は、3月1日(水) から始まります。



■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4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

- 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・任意継続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の内、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5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5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	木	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
2	17	金	舎熊(朱文別) 13区 舎熊(朱文別沢) 14区 舎熊(笹沼) 14-1区		
2	20	月	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	21	火	雄冬42区	雄冬生活館	10:00～12:00
					13:30～16:00
2	22	水	阿分1区、3区	阿分会館	9:30～11:00
			阿分2区		13:30～16:00
2	24	金	岩老41区	岩尾保健福祉館	9:30～11:00
			別苅(本内) 37区、(津田屋) 38区	津田屋会館	13:30～16:00
2	27	月	別苅(谷地町) 36区、45区、(萌) 35区	谷地町会館	9:30～11:00
			別苅(小樽間内) 34区、44区、(萌) 35区	小樽間内会館	13:30～16:00
2	28	火	別苅(大別苅) 39区	大別苅会館	9:30～11:00
3	1	水	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	金			
3	13	月			9:00～12:00
3	14	火			13:00～18:30
3	15	水			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(水)からの市街地区の会場で「申告」をしてください。

※ 3月13日(月)と3月14日(火)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(水)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。

【お問合せ先】増毛町役場税務課(☎53-1114)



新型コロナワクチン接種情報

○オミクロン株対応ワクチン接種実績 12月末までに接種した方（町外接種含む） 2,622人
2回接種完了者（3,373人）の接種率 77.7%

○「オミクロン株対応ワクチン（ファイザー社）」の最後の接種を、3月7日（火）15:30から文化センターで実施予定です。接種を希望する方は、早めに保健指導係にご連絡をお願いします。

「新型コロナウイルス感染症」のお問合せは…

- 増毛町役場福祉厚生課保健指導係（ワクチンや一般的なこと） 0164-53-3111
- 北海道新型コロナウイルス感染症健康相談センター（全般の相談）
0120-501-507（24時間対応）
- 北海道陽性者登録センター（検査キットで陽性の場合）
- 北海道陽性者健康サポートセンター（陽性者の方が、体調悪化した場合の相談）
0120-303-111（24時間対応）



北海道コロナ
チャットボット

Dr. 慶のひとりごと

8 むしばのおはなし



むし歯は口の中の2大疾患の1つなのはご存知ですよね？（もう1つは歯周病です）むし歯の原因はミュータンス菌を中心とした複数の細菌による感染症なのはご存知ですよね？

むし歯菌は生まれたての赤ちゃんの口の中で感染しません。歯のない総入れ歯の方の口の中でも感染しません。つまり、歯があることでむし歯菌は感染します。赤ちゃんは周りの人たちから唾液を介してむし歯菌に感染すると言われています。（食べ物の口移し、キス、同じ食器の使用など）40～50年前までは子どもの口の中はむし歯で洪水の時代と言われていましたが、近年、少子化や親の意識の向上などによってかなりの減少傾向になっています。とても素晴らしいことですが、**逆に高齢者の方のむし歯率が増加してきています。**なぜかという、高齢者の方でも残っている歯の数が以前に比べて増加しているからです。

歯が多く残っていることで色々な食事を楽しむことができる一方、**歯ぐきが痩せて歯の質が弱い‘根の部分’が出てくることで、むし歯になりやすくなっているのです。（根面う蝕といいます）**

お子さんたちのむし歯予防の1つに「フッ化物」を利用する方法がありますが、中高年の方で最近歯ぐきが痩せてきたと思われる方も、フッ化物を利用したむし歯予防法は有効です。歯磨き粉にも高濃度のフッ化物を配合したものがあるので、利用してみてもいいかもしれません。ただし、磨きすぎや強く磨くことはよくありません。また、歯にはいろいろな形があり、凹凸しているため、歯の表面は歯ブラシである程度除去できますが、歯と歯のすき間、歯と歯ぐきの境目、奥歯の溝などはとても磨きにくい場所です。つまり、そういう磨きにくいところから、歯周炎や虫歯は発生します。



年1回無料で受けられる後期高齢者の歯科健診では、入れ歯の具合のほか、口腔機能のチェックも実施します！健診のご予約は、風間歯科医院53-1166へお願いします。必ず受診票を持参して下さい。（ない場合は保健指導係にご連絡ください。）

増毛町の介護保険について

介護保険制度とは

介護保険は、介護が必要な方の所得に応じて、その費用の9割から7割を負担する制度です。各自治体単位で、介護保険料と税金（国・道・町）で運営されています。

増毛町の介護保険の状況を見ましょう。

1. 要介護認定者数と要介護認定率

増毛町には令和4年9月末で401人の要介護認定者がいます。（65歳以上1,779人中）

認定率は道内156保険者（自治体・広域組合）の中で16番目です。

2. 介護サービス給付費

1年間に給付する介護サービス給付費の合計です。

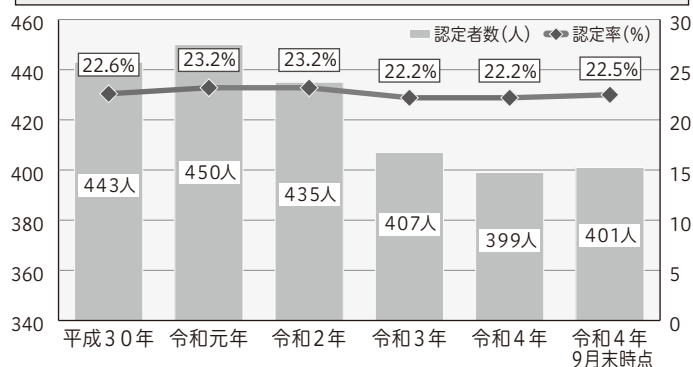
昨年度は要介護認定者に約5億8,000万円の給付をしています。

3. 介護保険料の変遷

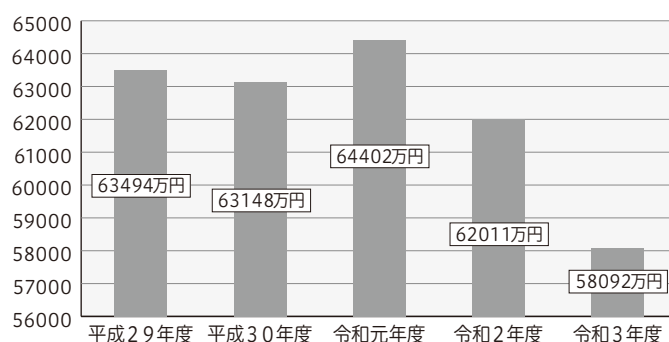
現在は、第8期介護保険計画により運営しています。

介護保険料は道内156保険者（自治体・広域組合）の中で76番目です。

増毛町の介護認定者数と認定率



増毛町の介護サービス給付費



期	第1期	第2期	第3期	第4期	第5期	第6期	第7期	第8期
年度	H12～14	H15～17	H18～20	H21～23	H24～26	H27～29	H30～R2	R3～5
年額 (基準額)	32,508	33,600	33,600	40,200	48,300	63,600	75,500	73,100
月額 (基準額)	2,709	2,800	2,800	3,350	4,025	5,300	6,291	6,091

介護保険料はどうやって払う？

- 40歳になると介護保険の加入が義務づけられ、加入している健康保険と一緒に徴収され介護保険料を支払うことになります。
- 65歳になると住んでいる自治体が自治体毎に決められた介護保険料を納入します。納入方法は、納入通知書を使って窓口で払う普通徴収と、年金から天引きされる特別徴収があります。

介護保険のサービスを受けるには？

健康一番館内の福祉厚生課・介護保険係の窓口で介護認定の申請をします。

主治医のいる方は、「主治医の名前・病院名」などの情報をお知らせください。

本人・家族が申請できる他、ケアマネージャーなどが申請の代行をします。

まずは、福祉厚生課・介護保険係・地域包括支援センターにお電話（0164-53-3111）でご相談ください。



町営暑寒沢墓地敷地内（小笠原丸慰霊碑裏）に「増毛町合同墓」が完成しました。
今回は、使用条件及び使用料についてお知らせします。

なお、**合同墓に一度納骨した焼骨は取り出すことは出来ません**。ご使用にあたっては、
申請する方だけで決めますに、必ず他の親族等とご相談のうえご検討ください。

	使用条件	使用料(1体につき)
1	増毛町内に住所又は本籍がある方	20,000円
2	死亡時に増毛町内に住所又は本籍があった故人の焼骨を管理している方	
3	増毛町内にある焼骨を改葬し、合同墓の使用を希望する方	
4	暑寒沢墓地の使用者で、その墓地の返還後に合同墓の使用を希望する方	
5	申請者又は故人が、過去に増毛町内に住所又は本籍があった方（2に該当する方を除く）	40,000円

合同墓とは？

一つのお墓に不特定多数の方の焼骨をまとめて納骨するお墓のことで、個別にお墓を建てる必要がない分安価で済み、また、お墓の建立者（増毛町）が管理するため将来お墓を承継する方がいなくても無縁墓になる心配がなくなる一方、一度納骨すると取り出すことが出来ません。

☆申請手続き等につきましては、広報ましけ3月号でお知らせします。

【お問合せ・担当】 役場企画財政課財政係（☎53-1110）

2月のマイナンバーカード夜間窓口開設について

- 2月 8日(水) 17時15分～19時00分 増毛町役場 町民課戸籍係窓口(役場 1 階)
- 2月 22日(水) 17時15分～19時00分 増毛町文化センター(1 階会議室)



- ・マイナンバーカードの更なる普及促進を図るため、出張申請受付(戸別訪問・事業所への訪問)を行っています。ご希望の方はお問い合わせください。
 - ・マイナンバーカードに係る役場窓口での日中の受付時間について、当面の間、9時から15時までとします。時間内にお越しいただくことが難しい場合は、事前に戸籍係へ電話でご連絡ください。
- ※『カードをつくる申請の際にご持参いただくもの』、『マイナポイントの受け取り手続きに必要なもの』については、広報1月号をご覧ください。

町内各郵便局で「マイナンバーカード申請サポート事業」が実施されています

増毛町内の郵便局(増毛・舎熊・別荘・雄冬の各郵便局)でマイナンバーカードをつくる申請を受け付ける「マイナンバーカード申請サポート事業」が3月31日まで行われています。

現在、全国の携帯電話ショップで申請サポート事業が行われていますが、今回の事業は携帯電話ショップがない市町村にある郵便局で、交付申請手続きのお手伝いをする内容となります。

郵便局での手続きをご希望の方は、町内各郵便局へお越しください。その際「QRコード付き交付申請書」をお持ちの方はご持参ください。また、手ぶらでの手続きも可能となっています。

マイナポータルからオンラインで転出届を提出できるようになりました

2月6日から、転出届についてマイナポータルを通じたオンラインでの届出が可能になりました。このサービスを利用する方は、転出にあたり増毛町役場への来庁が原則不要となります。

電子証明書が有効なマイナンバーカードをお持ちの方で、日本国内での引越しをする方がご利用いただけます。ご自身単身での引越しの他、ご自身と同一世帯員、ご自身以外の世帯員の方の引越しでも利用可能です。

※マイナポータルを通じて転出届の提出をした後は、別途、転入先市区町村の窓口で転入届等の手続きが必要です。

■お問合せ先 役場町民課戸籍係(☎53-1112)

増毛町農業委員会委員の募集

農業委員の任期が令和5年7月19日に満了となります。

農業委員の主な役割：農地の権利移動や転用に係る許認可業務及び担い手への農地の集積・集約化、耕作放棄地の発生防止・解消、新規就農・その他農業に関する指導相談業務等

対 象 者	農業に関する識見を有し、農業委員会の所掌に属する業務を適切に行うことのできる方
募 集 人 数	11人
応 募 資 格	○原則、増毛町に在住されている方 ○増毛町が設置する執行機関の委員でない方 ○増毛町職員でない方 ・次のいずれかに該当する方は、委員になることはできません ①破産手続開始の決定を受けて復権を得ていない方 ②禁固以上の刑に処せられ、その執行を終るまで又は執行を受けることがなくなるまでの方
応 募 方 法	○農業に関係する団体からの推薦 ○3名以上の連名による推薦 ○自薦 所定の様式に必要事項を記載し、下記の申込先へ持参又は郵送願います ※申込用紙は町ホームページからダウンロードするか農業委員会事務局に備え付けてあります
応 募 期 間	令和5年3月1日(水)から令和5年3月30日(木) 必着
任 期	3年間(令和5年7月20日から令和8年7月19日)
お問合せ先 お申込み先	〒077-0292 増毛町弁天町3丁目61番地 増毛町役場内 増毛町農業委員会事務局(☎0164-53-1116)



問
教育委員会・総務学校課
(☎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。

若林 愛来(秀行)	山口 奈那子(雅彰)	山口 蒼馬(亮)	仙北 啓介(昌洋)	佐藤 大翔(正樹)
山崎 ちあ(聡士)	成澤 実莉(貫)	西村 咲利(人嗣)	中嶋 小春(翔)	佐田 百々歌(裕太)
山崎 奈那子(雅彰)	新田 すみれ(敏行)	濱本 美琴(康平)	成澤 実莉(貫)	

＊男子児童

＊女子児童

【児童氏名(保護者名)】(敬称略)

令和5年度新入学一年生

～ 市街診療所医師着任のお知らせ ～

令和5年1月より、通山 健(とおりやま たけし)医師が町立市街診療所に着任しましたのでお知らせいたします。昨年実施したコロナワクチン集団接種では、診察も担当していただきました。

○プロフィール

鹿児島県出身。鹿児島大学医学部卒業後、県内の病院に勤務。その後、東日本大震災の被災地支援のため、岩手県・福島県の病院に勤務。

趣味はバイクでのツーリング。世界各国を旅すること。



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(火)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。



【お問合せ先】役場建設課・管理係(☎53-1115)

【ロードヒーティング運行休止路線図】

サイバー犯罪の被害に遭わないために

毎年2月1日から3月18日までの期間を「サイバーセキュリティ月間」としており、北海道警察においても、サイバーセキュリティに関する広報啓発活動を集中的に推進しています。サイバー犯罪に遭わないように、次の対策を実施しましょう。



- IDやパスワードは、自分自身でしっかり管理する。
- 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。
- パソコンの基本ソフト(OS)やウイルス対策ソフトは常に最新の状態にしておく。
- 身に覚えのないメールの添付ファイルやURLは開かない。
- 不必要なアプリや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。
- 定期的にバックアップデータを保存する。
- オンラインショップでの買い物では、そのサイトが本物かどうかよく確認する。

サイバーセキュリティは、ひとつの対策を講じれば大丈夫という訳ではありません。複数の対策を併用し、また、危機意識を持って、インターネットを安全に利用しましょう。

【お問合せ先】留萌警察署(☎42-0110)

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5年1月請求をもちまして減免を終了し、**令和5年2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。

納期限内のお支払いにご協力いただきますようよろしくお願いいたします。



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**2月27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、納め忘れなどがないかご自身の納付状況をご確認いただきますようよろしくお願いいたします。

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。

【お問合せ先】役場上下水道課(☎0164-53-1152)

募 集

令和5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5年2月15日（水）から3月15日（水）まで
奨学生採用願書に必要書類を添えて、下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
（☎5311111）

会計年度任用職員
教育委員会（臨時職員）

【パークゴルフ場管理作業員】
採用予定人員
1名

■勤務場所

教育委員会（パークゴルフ場）

■職務内容

施設管理、整備、清掃等

■応募資格

特になし

■勤務日

月～火曜日、木～土曜日（水曜日、日曜日休み）

■勤務時間

8時00分～16時30分

■報酬（賃金）

月額7,500円
各種手当であり

■任用期間

令和5年5月1日～
令和5年10月31日

■申込期限

令和5年3月15日（水）

■申込方法

履歴書を左記まで提出願います。（郵送可）

■選考方法

書類審査

申込・問合せ先

教育委員会地域学習課
（☎5312427）

【温水プール管理人】

■採用予定人員

1名

■勤務場所

教育委員会（温水プール）

■職務内容

水温管理及び機械の運用、利用者の監視、施設内外の清掃業務等

■応募資格

特になし

■勤務日

火～日曜日（月曜日休み、月曜日が祝日の場合は火曜日休み）

■勤務時間

・開館前及び閉館後
9時00分～17時00分
・平日
13時00分～21時00分

・土日、祝日

9時00分～20時00分

・夏休み期間中

9時00分～21時00分

■報酬（賃金）

時給920円
各種手当であり

■任用期間

令和5年4月1日～
令和5年9月30日

■申込期限

令和5年3月15日（水）

■申込方法

履歴書を左記まで提出願います。（郵送可）

■選考方法

書類審査

申込・問合せ先

教育委員会地域学習課
（☎5312427）

会計年度任用職員
教育委員会

【増毛中学校 給食調理員】

■採用予定人員

1名

■勤務場所

増毛中学校

■職務内容

学校給食の調理及び衛生管

理に関する業務

■勤務日

月～金曜日（夏・冬・春休みの長期休業期間を除く）

■勤務時間

8時30分～15時15分（1日の勤務時間は原則6時間）

■報酬

時給1,060円
（令和4年度単価）

■採用期日

令和5年4月1日（土）

■申込期限

令和5年2月28日（火）

■申込方法

履歴書を左記まで提出願います。（郵送可）

■選考方法

書類審査または個別面接

申込・問合せ先

教育委員会総務学校課総務係（☎5312427）

会計年度任用職員
町立明和園

【調理員】

■募集人員

1名

■応募資格

年齢18歳～

（上限なし、健康であれば可）
※無資格可、調理師免許所有の方歓迎

勤務時間

- ・早出6時30分～15時00分
- ・遅出9時30分～18時00分

勤務形態

日勤2交替制の勤務・週休2日制

※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139,700円以上

○調理師免許所有

月額142,400円以上

※経験者は前歴を考慮し、加算して決定します。

手当

各種手当あり

採用期日

採用決定後、速やかに採用（応相談）

【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139,700円以上

○有資格者（初任者研修）

月額144,800円以上

○有資格者（介護福祉士）
月額149,500円以上

○日給 7,400円

○時間給 990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（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）

【養護清掃員】

募集人員

1名

応募資格

年齢18歳～65歳

勤務時間

- ・早出7時30分～16時00分
- ・遅出9時30分～18時00分

勤務形態

日勤2交替制の勤務

※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

○日給 6,900円

○時間給 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

（応相談）

申込・問合せ先

増毛町立明和園

（☎5311601）



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

①南暑寒町5丁目

■団地名・募集戸数

①南暑寒5丁目団地 5戸

※全て2LDK

■住宅料

①13,900円

※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

（☎5311115）

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
■ 暑寒別岳スキー場
(☎5313002)



増毛町飲食業等 事業継続応援補助金 のお知らせ

町では、新型コロナウイルス感染症により大きな影響を受けている飲食店事業者や酒類小売販売事業者を対象に応援補助金を交付しております。本補助金の申請をされていない事業者の方で補助金の申請を希望される場合はお問合せください。

■対象事業者

- ① 飲食業事業者（店内に客席を設けていること）
- ② 一般酒類販売事業者（飲食店に対し酒類を卸していること）

■対象条件

- ① 令和4年5月若しくは令和

4年6月の売上高が、令和2年又は令和元年の同月期比で20%以上減少している事業者。

- ② 令和4年7月若しくは令和4年8月の売上高が、令和2年又は令和元年の同月期比で10%以上減少している事業者。

※感染症対策を講じていない者や、通常の営業をしていない者など、対象とならない場合があります。

■支援金額

- ① 概ね18時までの昼間営業を主とする飲食店 12万円
- ② 概ね18時以降の夜間営業を主とする飲食店 30万円
- ③ 夜間営業のうち大規模店 40万円
- ④ 酒類小売販売業 30万円

■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。

■申請期限

令和5年2月28日
申請・問合せ先
役場商工観光課
(☎5313332)

増毛町商工業燃料等 高騰対策支援金 のお知らせ

町では、新型コロナウイルス感染症拡大の状況下において、原油価格高騰による燃料費等の高騰に直面する本町の商工業支援の一助とするため支援金を交付しています。

■対象事業者

- ① 町内事業所において事業を行うために支払った令和3年1月期から令和3年12月期までの燃料費、電気料金、ガス料金の合計額（以下、燃料費等という。）が10万円を超える商工業者

※廃業の意志を持っている者など、対象とならない場合があります。

■支援金の額

- ① 燃料費等が5,000万円を超える事業者 100万円
- ② 燃料費等が3,000万円超5,000万円以下の事業者 50万円
- ③ 燃料費等が1,000万円超3,000万円以下の事業者 30万円

- ④ 燃料費等が500万円超1,000万円以下の事業者 20万円
- ⑤ 燃料費等が100万円超500万円以下の事業者 10万円
- ⑥ 燃料費等が50万円超100万円以下の事業者 5万円
- ⑦ 燃料費等が30万円超50万円以下の事業者 3万円
- ⑧ 燃料費等が10万円超30万円以下の事業者 1万円

■申請方法・申請先

お問合せ先に備え付けている申請書により、増毛町商工会に申請してください。

■申請期限

令和5年2月28日

■増毛町商工会

(☎5312319)

■役場商工観光課

(☎5313332)

◇日曜当番医◇

〔2月26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

茜さす日に嘘を隠して

就職活動の面接で、質問にうまく答えることができず落ち込んでしまう女子大生。社会人の恋人とも疎遠な日々が続く。誰かに理解してほしい葛藤を抱える「大人未満」な人間を描く。

真下みこと 著



図総合交流促進施設元陣屋（電話 53-3522）

ちちんぷいぷい

あれ、キツネさんがいるよ。
キツネさんの帽子の中からリンゴや、柿がどんどん出てきたよ。
まだ、何か出てくるのかな？動物たちの生き生きした表情が楽しい、元気になれる絵本です。

谷川俊太郎 文
堀内 誠一 絵



12月1日～12月31日届出分(敬称略)

人の動き

1月1日～1月31日届出分(敬称略)

12月末 人口と世帯

人口 3,768 人 (-15)
男 1,726 人 (-8)
女 2,042 人 (-7)
世帯 2,061 世帯 (-5)
()は前月との増減

1月末 人口と世帯

人口 3,757 人 (-11)
男 1,726 人 (±0)
女 2,031 人 (-11)
世帯 2,049 世帯 (-12)
()は前月との増減

町税等の納期について

上下水道料金 2月27日(月)

図 役場上下水道課(☎53-1152)

国民健康保険税(第8期) 2月28日(火)

図 役場税務課・税務係(☎53-1114)

【3月号への掲載希望 2月17日(金)まで】
図 役場町民課・町民環境係(☎53-1111・12)

・掲載はありません。

○社会福祉に(香典の一部から)

◆増毛町社会福祉協議会へ(現金)

○香典の一部から

◆各自治会等へ(現金)(受付順)

・中村 ひろみさん(信砂)6区自治会へ
・吉田 優さん(信砂)6区自治会へ

■ご厚志ありがとうございます■

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(土)～2月20日(月)

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。



絶やさない
熱い世論で
四島返還

健康・暮らし・環境カレンダー

2/6月	●広報ましけ2月号発行 ●ニューススポーツ体験会「ボッチャ」① 18:30～ 文化センター	21火	●元陣屋臨時休館日（蔵書点検） ●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
7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 18:30～19:40 文化センター	22水	●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 ●マイナンバーカード夜間窓口開設 17:15～19:00 文化センター ●元陣屋祝日の振替休館日
8水	●四種混合・B型肝炎・ロタ予防接種 15:30～16:00 市街診療所 ●マイナンバーカード夜間窓口開設 17:15～19:00 役場町民課戸籍係窓口	23木	祝天皇誕生日
9木	●ザ・サーキット for ビギナーズ 18:30～ 文化センター	24金	☆粗大ごみ申込受付最終日
10金		25土	
11土	●ふまねっと運動教室 祝建国記念の日 13:30～14:30 文化センター	26日	
12日		27月	●町民健康相談 9:00～11:30 健康一番館
13月	●ニューススポーツ体験会「ボッチャ」② 18:30～ 文化センター	28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 18:30～19:40 文化センター
14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 18:30～19:40 文化センター	3/1水	
15水	●脳生き生き音楽教室 10:30～11:30 健康一番館 ●ヒブ・小児肺炎球菌予防接種 15:30～16:00 市街診療所	2木	●ザ・サーキット for ビギナーズ 18:30～ 文化センター
16木	●ザ・サーキット for ビギナーズ 18:30～ 文化センター	3金	●献血車「ひまわり号」巡回 9:00～15:30 増毛町役場、北日本水産物(株)、文化センター
17金		4土	
18土		5日	
19日		6月	●広報ましけ3月号発行
20月	●元陣屋臨時休館日(蔵書点検) ●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		

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。