

潮風を感じて…自然と味覚とふれあいの町



2025 NO.1390

# 12月号 広報ましけ



2～3P 【特集】「町政へのご意見」の回答【第2弾】

4～5P まちの話題（暑寒大学・認定こども園あっぷる交流会、  
増毛町桜植樹祭 ほか）



増毛町公式  
Instagram



増毛町公式  
HP QRコード



## 特集

# 『町政へのご意見』の回答【第2弾】



町民の皆様からの増毛町の政策に対するご意見を聞くために7月5日～8月29日までの期間実施しました「お寄せください！『町政へのご意見』」では8名の方からの返信があり、内容としては19件のご意見をいただきました。ご意見をお寄せいただいた皆様ありがとうございました。

今回は広報11月号で掲載できなかった6件のお寄せいただいたご意見及び町からの回答について掲載いたします。今後、町では、お寄せいただいたご意見等を参考にして町政を進めていきます。自治会要望と重複する意見については、自治会へ回答させていただきます。

なお、私的な内容や苦情等については掲載いたしませんのでご了承ください。

## 商工観光課・農林水産課

### ご意見⑫ 地元の魚について

海のある町にしては、地元の魚がなかなか手に入りません。なんとかならないでしょうか？



#### 【町からの回答】

町内で水揚げされた漁獲物につきましては、全て漁協市場に出荷するルールであるため、近隣市町のように漁業者による浜での販売はありませんが、町内水産加工会社の売店で購入できます。

町政により漁獲物の流通ルールを変えることはできませんのでご理解ください。

## 地域学習課

### ご意見⑬ 町立体育館について

冬場ウォーキングもままならず、体育館を開放して欲しいと思います。暖房は要りませんので。



#### 【町からの回答】

体育館は17時30分以降、各種の団体利用が入っていますが、休館日の月曜を除く全ての曜日で14時から17時30分までは個人利用が可能となっております。また、屋内グラウンドは月曜から金曜日が13時から15時30分まで、土曜日は15時30分から18時まで個人利用が可能となっております。

こうした時間を活用して、是非室内でのウォーキング等にご利用いただければと思います。

### ご意見⑭ 冬期間の健康づくりについて

冬期間は運動不足になりがちで、体育館を歩行する自由開放をして欲しいです。又は、大ホールを無暖房で開放していただけるとありがたいです。ラ・サンテに行くには距離があり、活用しにくいと思います。

#### 【町からの回答】

ご意見⑬の回答（町立体育館について）と同様に、体育館や屋内グラウンドをご利用いただければと考えております。

### ご意見⑮ 移動図書館の運行について

図書利用者が図書室に出向くのが大変な人や、町民の利便性を考えて、移動図書館を作り、読書しやすくなるようにして欲しい。増毛町は運動や食事を通じて、健康への関心が高い町として評価されています。更に、読書で心と頭を活性化させ、相乗効果によって、より健康的な町に行けたら良いと考えます。

### 【町からの回答】

現在、元陣屋図書室では移動図書館事業という名称で、こども園、小学校、明和園に出張しての団体貸出しを行っています。一般的に言われる、専用の車両や職員を配した「移動図書館」は実施しておりませんが、図書室まで足を運ぶことが困難な方には希望に応じて「本の宅配サービス」を提供することもあります。

いわゆる「移動図書館」は人員体制や予算的な面から実施が難しいのが実情ですが、「本の宅配サービス」の事業も広く周知しながら、利便性の向上を図ってまいります。

### ご意見⑯ 図書室司書の正規職員について

現在の増毛町の司書は、非正規職員という立場にあります。これを増毛町職員にして欲しいです。「図書館や蔵書数の多い自治体ほど要介護者が少ない」という結果が京都大学・慶応大学の調査にあります。そのような環境にするためには、専門職である司書の働きが重要です。司書はただの本の貸出係ではなく、図書室運営の要となる重要な存在です。町民に対して有効な計画を立てスムーズに運営するためには、正規職員であることが必要です。なぜなら、非正規職員という立場では、職員と対等な発言は難しいからです。健康について増毛町が良い成果が出ているのは、保健師と正規職員であることが大きいと思います。司書を正規職員にして、裁量と権限を与えることが必要です。教育委員会に図書室運営に関しての知識と熱量不足を感じます。そのため、今の増毛町図書室は貧相です。観光とスポーツだけに終わらせないで、町民の心を豊かにすることに力を入れてください。



### 【町からの回答】

いただいたご意見の論点を整理いたします、

- 1) 有効な計画をたて、スムーズに図書室を運営するためには図書司書が正規職員の必要がある
  - 2) 図書司書が非正規職員だと職員と対等に話ができない
  - 3) 施設を所管する教育委員会は知識と熱量が不足しており哲学がなく、図書館が貧相である
- の3点になろうかと思います。

1) に関しては、職員の立場によらず、図書司書と担当職員が常に情報交換を行い、その中で計画や企画の立案をするよう心がけております。

2) につきましては、図書司書が専門知識を有する人材であることを踏まえ、雇用が正規・非正規に関わらず責任を持った仕事を行い、対等の立場でそれぞれの業務に取り組んでおります。

3) につきましては、教育委員会の図書室運営の指針として、「図書館法（昭和25年制定）」及び、「ユネスコ公共図書館宣言（平成6年）」を踏まえた上で、書籍を媒体とする情報や知識、娯楽を提供する中で精神的幸福を追求する助力となることを主目的としております。

今後も図書司書の雇用形態に関わらず、前述のようにより適切かつ有用な図書室運営を目指して参ります。

## 建設課

### ご意見⑰ 社会的インフラの点検・整備について

全国的に下水道管の破裂や道路陥没などが頻発している。増毛町では、各社会インフラの点検・整備などをどのように行っているのか。町道などを見ると、ひび割れや盛り上がりなどの場所もあるが、目視による点検だけでは分からないのではないか。



### 【町からの回答】

現状では道路の詳細点検・道路の個別施設計画は完了しております。これに基づいて、令和6年度から道路の改良工事を行っており、今後も計画に沿って整備していきますが、自治会要望や突発的な事案等があれば、それらを加味し柔軟に対応していきます。

10/29  
(水)

## 初めての学校給食を体験！

～増毛小学校「新1年生体験給食」～



認定こども園あつがるの「新1年生体験給食」が増毛小学校で開催され、来春入学予定の年長児が、学校給食を体験しました。

始めに笹嶋栄養教諭から「給食を食べるときはひじをつけない」といったマナーや、栄養素に関するクイズを出題。1年生との交流授業でお腹をすかせた後は、家庭科室でキンパ風混ぜご飯や餃子、牛乳などをたくさん食べました。

牛乳パックに上手くストローが刺せず戸惑う園児の姿も見られましたが、学校給食の体験を通じて、ひと足早く小学生気分を満喫しました。

11/13  
(木)

## 最も身近な生命保険会社を目指して

～明治安田生命保険相互会社寄付金贈呈式～



明治安田生命保険相互会社より「地域の元気プロジェクト」の一環として、「私の地元応援募金」（寄付金）を増毛町へご寄附いただきました。

令和4年10月31日に町と「健康増進に関する包括連携協定」を締結した同社は、地域に密着した最も身近な生命保険会社を目指し、町民の健康づくりや安心で安全な地域づくりなどを連携して取り組んでいます。

贈呈式では、町民の健康増進・子育て支援・介護・認知症対策に役立ててほしいと目録が手渡され、町から同社へ感謝状が手渡されました。

11/14  
(金)

## 世代を超えた笑顔弾ける交流会

～暑寒大学・認定こども園あつがる交流会～



「暑寒大学・認定こども園あつがる交流会」が文化センターで開催され、学生と園児合わせて約50名が参加しました。

園児たちは、歌やダンス、「YOSAKOIソーラン」など元気いっぱいに披露し、学生たちに元気を分け与えていました。

一緒にバルーン遊びなどをした後は、学生たちは「増毛音頭」を披露。園児たちも一緒に踊り交流を深めると、最後は、暑寒大学から園児たちにお絵かき帳などをプレゼントしました。

11/14 (金)  
11/15 (土)

## 主人公の介護福祉士の奔走に感涙

～「ケアニン～ここに咲く花～」無料上映会～



(有)横木介護サービス主催(横木初芽代表)の「ケアニン～ここに咲く花～」無料上映会が文化センターで開催されました。

主人公の介護福祉士の大森圭が、勤務先の特別養護老人ホームで効率を優先する運営方法に戸惑いを隠せない中、認知症の老婦人の美恵子の入所をきっかけに、美恵子や他の入所者のために奔走する物語となっています。

上司に叱責されながらも信念を貫く主人公の姿を見て、目頭が熱くなる来場者もいました。



10/24  
(金)

## ビニール袋を使った 蕎麦作りに挑戦

～暑寒大学「かんたん袋打ちそば」～



暑寒大学の「かんたん袋打ちそば」が文化センターで開催され、学生約30名が、家にある身近な道具で簡単に作る蕎麦打ちを体験しました。

講師は、畠中町1丁目在住の佐藤吉博さん。

学生たちは、頭に三角巾、エプロンを着用すると、ビニール袋にそば粉・小麦粉・水を入れ、全体が満遍なく混ざるように袋の上から指でもみ、打ち粉を振りながら小さな円状になるようにのし棒で生地を伸ばしました。

その後、包丁で生地を細切りにし、茹で上がった蕎麦を学生同士で食べました。

10/27  
(月)

## 園で収穫した枝豆で パン作りに挑戦

～認定こども園あつがるクッキング～



認定こども園あつがる（村上仁園長）でクッキングが開催され、もも組（4歳児）の園児たちが枝豆パン作りに挑戦しました。

栄養士から注意事項を聞いた後、園児たちはエプロン・三角巾・マスクを身につけ、ボウルにホットケーキミックス・絹ごし豆腐・オリーブオイルを入れて混ぜ、生地がまとまったら、園で収穫した枝豆・ウィンナー・チーズを生地と合わせて、パンの形になるように丸くこねました。

その後、園内の厨房で生地を焼き上げ、この日のメインメニューとしてパンを食べました。

10/22  
(水)

## 歌や踊りを入所者に披露

～増毛町立明和園「交流会」～



認定こども園あつがる（村上仁園長）の園児たちが、町立明和園（大文字司施設長）の入所者と歌や踊りを通じて交流しました。

交流会では、10月18日に文化センターで開催されたこども園発表会の演目の一部を見せたほか、悠々くらぶ（平松富二代会長）も同行して、会員がマジックショーを披露しました。

最後は、威勢の良い掛け声で「YOSAKOIソーラン」を披露し、入所者に元気を分け与えていました。

10/31  
(金)

## 桜が似合う町を目指して

～増毛町桜植樹祭～



町生きがい活動事業団や増毛ライオンズクラブなどの協力を得て、「増毛町桜植樹祭」が町立明和園で開催され、関係者約30名が参加しました。

植樹祭は、「花いっぱい運動」の一環として、桜の植樹によって町内の景観美化の向上を目的として平成30年から毎年行われており、今年はヤエザクラ12本を植樹しました。

堀町長は「植樹を毎年続けることで、町中で桜が見られるようにして、桜が似合う町にしていきたい」と話しました。

# 栄誉をたたえて表彰式

## 令和 7 年度増毛町表彰式

令和7年度増毛町表彰式が11月3日の文化の日にオーベルジュましけで執り行われました。

今年度は、功勞表彰3名、功績表彰11名、善行表彰2名、勤続表彰2名の計18名が表彰され、堀町長から表彰状や記念品などが贈呈されました。受賞された方は以下の通りです。(敬称略)

### 功 勞 表 彰

#### 庄司 道子(南畠中町)

平成17年1月から令和2年3月まで人権擁護委員、平成17年4月から令和7年3月にわたり増毛町文化協会会長を務め、文化の振興発展に大きく寄与されました。

このほか、行政相談委員などを歴任されました。



#### 林 隆裕(港町)

昭和38年9月から現在に至るまで漁業に従事し、産業の振興発展に大きく寄与されました。

このほか、(社)日本水難救済会増毛救難所所長などを歴任されました。



#### 飛内 眞吾(雄冬)

昭和62年4月から増毛町消防団に入団し、令和2年4月から令和7年3月にわたり増毛町消防団団長を務め、自治振興発展に大きく寄与されました。

このほか、増毛漁業協同組合副組合長理事などを歴任し、産業の振興に多大な貢献をされています。



### 功 績 表 彰

#### 【自治振興部門】

○竹内 廣中(南永寿町)

○高田 真人(別荘)

○佐藤 健一(暑寒沢)

#### 【産業部門】

○森竹 昌基(阿分)

#### 【教育部門】

○西本 章夫(暑寒町)

○山口 加代子(暑寒沢)

○大文字 ちえみ(南畠中町)

#### 【防災部門】

○佐々木 哲也(阿分)

○山崎 巖(稲葉町)

○土橋 邦彦(箸別)

○工藤 悟(別荘)

### 善 行 表 彰

○佐伯 美代子(南暑寒町)

○川上 清貴(雄冬)

### 勤 続 表 彰

【増毛町消防職員】 ○島野 勇治(南畠中町)

【商工会職員】 ○斉藤 絵里(畠中町)

## 〈増毛町フォトコンテスト 2025 結果発表〉

6月1日から10月31日まで募集していた「増毛町フォトコンテスト2025」にご参加いただいた皆さま、素敵な写真をありがとうございました。

一般の部28作品、学生の部6作品の中から、部門ごとに入賞作品が決定しましたので、選考結果を発表します。

### 一般の部受賞作品

**最優秀賞** 該当者なし

**優秀賞**



「豊」  
後藤 香織さん  
(南暑寒町)



「蜂屋さんの仕事」  
仙北 清孝さん  
(暑寒沢)

### 入 選

「増毛のぶどう、  
食べたいな」  
坂口 功さん  
(畠中北町)



「増毛の恵み」  
宮崎 かおりさん  
(南畠中町)



### 学生の部受賞作品

**最優秀賞** 該当者なし

**優秀賞** 該当者なし

### 入 選

「どこまでも続くりんご」  
棚田 侑奈さん  
(南永寿町)



文化センター、増毛駅舎で入賞作品をカラー写真で展示いたします。【展示期間：12月12日（金）まで】  
※増毛町ホームページでも入賞作品を掲載いたします。

【お問合せ先】増毛町フォトコンテスト事務局 (☎53-1112)



# 除雪業務にご協力ください!



## ①路上駐車はやめましょう

早朝の除雪時に路上駐車をしている車が数多く見受けられます。吹雪の時は確認が困難であり、追突・接触等により損傷を受ける場合もありますので、路上での終夜駐車は絶対しないでください。また、所用で駐車している場合に除雪車が来たら支障のない場所に移動してください。

## ②道路に雪を捨てないでください

除雪道路内に自宅玄関先や裏小路の雪を捨てている人が多数見受けられます。雪を捨てると道路幅が狭くなり、交通の安全性を害しますので、除雪道路内には捨てず道路外に捨てるようにしてください。

## ③雪捨て場所について

商店・事業所等の個人が排雪する場合の雪捨て場は、暑寒海浜キャンプ場（旧暑寒海水浴場）としておりますので、道路には絶対に投雪せず運搬排雪をお願いします。また、石・土砂等が混じり、汚染公害を招く廃棄物は捨てないでください。なお、ゴミの不法投棄は法律により罰せられますので絶対に捨てないでください。

共同使用の雪捨て場ですので、皆様のご協力をお願いします。

## ④除雪機械による除排雪について

個人や会社が除雪機械により除排雪する時は、河川（永寿川、錦川等）や道路には投雪しないでください。また、公共施設（縁石、フェンス、側溝、橋欄干等）の損傷には十分注意し、万一、損傷したときは直ちに報告してください。

## ⑤流雪溝の管理運営について

流雪溝を利用される方は、約束事項を守って、事故の無いように使用しましょう。

また、気象状況により中止とする場合があります。その場合は、防災無線等によりお知らせします。



### 【お問合せ先】

国道：留萌開発事務所・道路課  
(☎ 42-3168)

道道：留萌建設管理部・事業室事業課  
(☎ 42-1849)

町道：増毛町役場・建設課管理係  
(☎ 53-1115)

町道：増毛産業振興協同組合  
(☎ 53-3810)

## 12月からロードヒーティングの運転を開始しました

例年、冬季に運転しておりますロードヒーティングを12月1日(月)より開始いたしました。

ただし、ロードヒーティング施設の老朽化、融雪機能が随所に低下していることに加え、電気料の経費削減をはかる目的でロードヒーティングの運転期間短縮や休止を図ります。なお、安全確保のため、代替措置としてスリップ防止剤の散布を行います。

皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

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)

短縮路線は、役場～留萌信用金庫増毛支店と役場～神社下までの2路線で、**12月1日(月)から2月28日(土)までの運転**といたします。

【ロードヒーティング  
運転期間短縮箇所図】





# 歳末火災予防運動

期間:令和7年12月25日～31日

歳末を迎え、火気を使用する機会が多くなり、火災の発生する危険性が高くなっております。各家庭及び事業所等より火災の発生を未然に防止するためにも火の取扱いには十分注意し、次の項目をしっかりと守るようにしましょう。

## 〈一般家庭での注意点〉

- ガスコンロ等の調理器具、暖房器具を安全に使用し、取扱いを確認しましょう。
- 就寝時または外出時は必ず火の元を確認しましょう。
- 放火を防止するために、燃えやすい物はしっかりと管理し、物置は必ず施錠しましょう。
- 住宅用火災警報器を設置しましょう。

## 〈飲食店等の多数出入りする施設での注意点〉

- 防火管理を行い、夜間の巡視を実施しましょう。
- 消防用設備等の点検・整備をしましょう。
- 消火作業や避難するときに障害となるようなものが置かれていないか確認しましょう。

## 〈休日中の事務所等での注意点〉

- 火気管理や通報体制を整備し、部外者の侵入防止等、警備体制を確認しましょう。

【お問合せ先】増毛町消防本部予防課（☎53-2175）

## 増毛町同窓会支援事業補助金のお知らせ

町では、町内で開催する同窓会等に対し、町商工会商品券にて補助金を交付しており、これまでに多くの同窓会が町内で開催されております。

補助金の利用を検討される方は、下記の補助要件等をご確認のうえ役場企画財政課企画係まで申請をお願いします。

### 1. 補助要件

- (1) 町内の飲食店等にて開催する同窓会の出席者が12名以上で、うち町外居住者が2割以上出席する同窓会。(町内在住者がいなくても良い)
- (2) 町内在住者及び増毛町出身者の幹事による同窓会で、出身学校の所在地は問わない。
- (3) 同一の同窓会(出身学校、卒業年、参集者等)への補助は、年一回限りとします。

### 2. 補助金額

- ・1人につき 町商工会商品券 2,000円分

### 3. その他

- ・補助金を交付した同窓会には、増毛町のPRをさせていただきます。
- ・補助金の交付には、同窓会開催日の7日前までに申請書及び出席者名簿、収支予算書等の提出が必要となりますので、増毛町ホームページにてダウンロードしていただくか、役場企画財政課企画係までご連絡ください。



【お問合せ先】役場企画財政課・企画係（☎53-1110）



## 【防災特集】 冬への備えと注意喚起



### ～冬の北海道の災害リスク～

大地震が冬に起こると、道内の被害は阪神・淡路や能登よりも大きくなりかねません。

屋根に積もった雪の重みで建物が倒壊しやすくなり、倒壊による家屋や家財の下敷きになると圧死することになります。何とか津波や建物の倒壊から無事に逃げることもできても、寒さによる低体温症のリスクがあり、凍死する可能性が非常に高くなります。

また、冬には空気が乾燥し、火災が発生しやすくなる上に、インフルエンザなどの感染症も流行します。さらに氷点下の気温に加え積雪や暴風雪などが避難や救助、被災者支援の障壁となります。

このように北海道に住む私たちには、北国ならではの災害に対する備えが必要です。

### 【寒さと雪への備えを万全に】

災害時の冬の寒さに家庭や個人でどう備えるか。まずはガスや電気などのライフラインが止まっても体を温められる準備が必要です。

- ・ 防寒具（防寒衣、帽子、手袋、マフラーなどは車内にも積載）
- ・ 高性能下着
- ・ 毛布、寝袋、アルミ製の防寒シート
- ・ 使い捨てカイロ、湯たんぽ
- ・ 電気を使用しない暖房器具
- ・ カセットコンロ、ガスボンベ
- ・ ガソリンの残量が半分を切ったら満タンにする習慣（自動車内で暖がとれるように）
- ・ 車にスコップを積載（立ち往生の際にCO中毒を防止するためのマフラー付近の除雪）



### 【歩行型除雪機による事故を防ごう】

除雪機による事故を防止するため、以下の項目に留意して正しく、安全な作業を行って下さい。

- ・ 安全装置が正しく作動しない状態では絶対に使用しないこと。また、デッドマンクラッチ機構の無効化は絶対にしてはいけません。
- ・ 除雪機を使用する場合は、周囲に人がいないことを確認し、人を絶対に近づけさせない。また、不意に人が近づいた場合には除雪機を直ちに停止できるような状態で除雪を行いましょう。
- ・ 投雪口に詰まった雪を取り除く際には必ずエンジンを停止し、オーガやブロワの回転が停止したことを確認してから雪かき棒を使用して雪を取り除きましょう。
- ・ 特に後進時は足元や周囲の障害物に注意を払い、無理のない速度で使用しましょう。
- ・ 建物の軒下付近での除雪作業を行う際には、落雪に十分注意して作業しましょう。
- ・ 屋内や換気の悪い場所では、CO中毒の恐れがあるのでエンジンをかけないようにしましょう。
- ・ 作業中はエンジンや風の音に加え、帽子や耳当て、防寒衣のフードを被ることで周囲の音や視野がさえぎられるため、交通事故には十分留意しましょう。

【お問合せ先】 役場総務課 防災担当（☎53-1111）



## ◆◆ 高齢者の運転免許自主返納を支援します！ ◆◆

運転免許を自主返納した70歳以上の方に交通費5万円分を助成します。

最近、高齢ドライバーによる自動車事故が全国で相次いで報道されています。増毛町内の交通事故のうち、約2割が高齢者による交通事故です。

増毛町では、運転に不安のある高齢者の運転免許の自主返納を促進し、高齢者による交通事故の減少を図るため、増毛町が運転免許証を自主返納された方に対し、公共交通機関を利用する場合の交通費（上限5万円分の沿岸バス回数券・あっぷるハイヤー乗車券・特急ましけ号利用電子マネー）を助成します。

### 助成の対象者について

- ・満70歳以上の町民の方
- ・運転免許証に記載されている有効期限内に運転免許を自主返納してから1年以内であること
- ・町税等に滞納のない方（同居者含む）及び暴力団員等でない方

### 自主返納支援事業申請の流れ

- ① 留萌警察署に出向き、『運転免許証』と『印鑑』を持参し、運転免許証返納の手続きを行います。そこで『運転免許取消通知書』をもらいます。  
※留萌警察署に出向くのが困難な方は、留萌警察署（☎42-0110）までご相談ください。
- ② 増毛町役場の町民課町民環境係（1階1番窓口）へ出向き、助成金の申請をします。『運転免許取消通知書』と運転免許証以外の『身分証明書』をご持参ください。

【お問合せ先】役場町民課・町民環境係（☎53-1112）

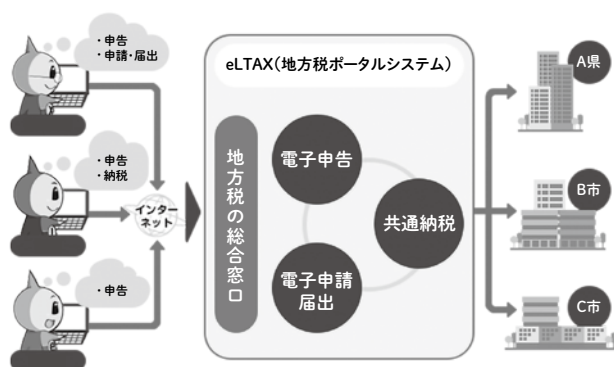
エル タ ッ ク ス  
**eLTAX**

## 道税・町税の申告・納税がネットでできる

北海道と留萌管内の全市町村では、地方税ポータルシステムeLTAXを利用して、道税（法人道民税・法人事業税・特別法人事業税・軽油引取税等）及び市町村税（個人住民税・法人市町村民税・固定資産税（償却資産）・入湯税等）の申告並びに一部の申請・届出を自宅やオフィスのパソコンから行うことができます。

また、一部の税目を除き電子納税することもできます。

- ご利用はeLTAXのホームページから ▶ <https://www.eltax.lta.go.jp/>  
ヘルプデスクへのお問い合わせ ▶ 0570-081459  
eLTAXをご利用できる時間 ▶ 8:30～24:00（土日祝日、年末年始は除く。）



eLTAX  
(地方税ポータルシステム)



【お問合せ先】役場税務課（☎53-1114）  
北海道留萌振興局税務課（☎42-8416）

## おトクに高血圧対策！ 減塩食品健康ポイント事業



食塩摂取と血圧は深く関連しています。高血圧治療ガイドラインでは目標値を「6g/日未満」に設定しています。また、減塩1gで血圧1mmHg低下すると言われています。

少なく感じる方もいるかもしれませんが、例えば1年間1日5mmHg下げると血管が受けるダメージを8,760時間減らせると考えると、その効果は大きいですね！

そんな減塩に役立ってくれるのが、減塩食品です。



### ましけ健康ポイント

- ・減塩食品を購入したら、その外袋を持って保健センターへ！
- ・1点につき1P付与します。  
(びんやボトルの商品はラベルのみお持ちください)
- ・10Pで500円分の商品券を商工会で交換できます。



※大袋のものは1つ1Pです。あまり大量にまとめずにお持ちいただけると助かります。

### 減塩食品 増毛町人気ランキングトップ3 (令和6年)

1

アマノフーズ  
いつものおみそ汁シリーズ  
(1食あたり0.9～1.2g)



2

キッコーマン  
味わいリッチ本醸造減塩しょうゆ  
(15mlあたり1.4g)



3

雪印  
6Pチーズ塩分25%カット  
(1個あたり0.26g)



いくら減塩でも食べ過ぎると効果が少ないよ！量にも注意してね♪



【お問合せ先】役場福祉厚生課・保健指導係 (☎ 53-3111)

## 地域包括支援センターだより

～実際によくある高齢者の相談事例を紹介します～

★一人暮らしで膝痛や腰痛があり、通院や入浴が大変になってきた。子どもも遠方で困っているため、地域包括支援センターに相談

→介護保険を申請し、要支援2の認定になる ※認定結果に1～2か月かかります

○デイサービス(入浴)(半日)週2回 デイアスモア(留萌):要支援2の場合  
加算込み月4,500円弱

※定員満員で空き待ちの場合もあります

○介護タクシー(通院) 留萌の病院:片道20kmで5,000円程度～

※事業所で料金が違います。

※町の補助事業に該当の場合、半額助成あり(月1回まで、上限5,000円)

○町の配食サービス 週2回(火・金の夕方おかずのみ) 1回400円

○高齢者見守り支援事業

生活反応を感知する電球をトイレ等に設置し、24時間電気の使用が確認できない場合、家族にメール通知される。家族の依頼で委託業者に訪問してもらうことも可能。利用開始時に自己負担分3,000円。

月々の費用は町が負担。



【お問合せ先】地域包括支援センター(健康一番館内) (☎53-3111)



募 集

認定こども園あつぷる  
の入園児を募集します

令和8年4月からの「認定こども園あつぷる」入園児を募集しますので、次の「保育の必要性の基準」をご覧の上、希望される方は必要書類を提出願います。

■保育の必要性の基準

1号認定（満3歳児以上）

主に教育を希望する者

2・3号認定

就学前の児童のうち、その保護者のいずれもが次の事由に該当するため、児童の保育を必要とする者

- ① 保護者が1日4時間以上、かつ、月12日以上就労することが常態の場合
- ② 保護者が妊娠又は出産後で間もない場合
- ③ 保護者が疾病、負傷又は障がい有している場合
- ④ 保護者が常時、親族の介護・看護をしている場合
- ⑤ 保護者が災害復旧にあたる場合
- ⑥ 保護者が求職活動を継続

的に行っている場合

⑦ 保護者が就学中又は職業訓練中である場合

⑧ その他の理由で希望する場合（要相談）

■申込方法

入園申込書、事由申立書等の必要書類を教育委員会又は認定こども園あつぷるに提出願います。

■募集期間

12月12日（金）～

1月23日（金）

■保育料

国の無償化政策及び町が独自に行う保護者負担軽減施策により無料です。

園教育委員会総務学校課

（☎5312427）

増毛町一般事務職  
（社会人ふるさと枠）

■募集人員

1名

■職務内容

一般行政事務

■受験資格

- ① 増毛町出身など、増毛町に関係のある方
- ② 令和7年4月1日現在で

増毛町に居住していない方

③ 採用後、増毛町に居住できる方

④ 令和8年4月1日現在で満35歳以下の方

⑤ 学校教育法に基づく高等学校以上を卒業された方

⑥ 最終学歴が高等学校の場合

令和7年4月1日現在で通算10年以上の職務経験がある方

※経歴年数は正規雇用・非正規雇用の区別は問わない

⑦ 最終学歴が大学、短期大学、専門学校の場合

令和7年4月1日現在で通算5年以上の職務経験がある方

※経歴年数は正規雇用・非正規雇用の区別は問わない

⑧ 試験方法

書類審査、面接試験

■受験手続き

次の書類を役場総務課に提出願います。

① 増毛町職員採用試験申込書（申込書に所定事項を記入し、最近3ヶ月以内の帽子をつけない上半身

写真（縦4.5センチ×横3.5センチ）を添付したもの）

② 増毛町職員採用試験エントリーシート

※指定様式ですので、増毛町公式ホームページからダウンロードするか、役場総務課に直接ご請求願います。

③ 申込期限

令和7年12月30日（火）午後5時15分まで（郵送の場合は、締切日までに到着したもの）

※申込多数の場合は、受付期間内でも締め切る場合有り

■採用期日

令和8年4月1日

④ 初任給及びその他の給与

増毛町職員の給与に関する条例による

⑤ 試験日時

後日、申込者に通知します。



増毛町公式  
ホームページ

役場総務課・庶務係  
（☎5311111）

道路が凍結する季節になりました！転倒しないように気をつけましょう！

例年、朝晩が冷え込む初冬の路面凍結で、転倒し怪我をする高齢者が多くいます。

高齢者は、転倒による怪我（骨折等）でその後の生活に支障をきたし、介護認定につながる場合もあります。

いつまでも健康に過ごすためにも、この冬期間の外出にお気を付けてください。



会計年度任用職員  
〔認定こども園あつぷる給食調理員〕

- 募集人員 1名
- 勤務場所 認定こども園あつぷる
- 応募資格 調理師免許を有する方歓迎  
※無資格可
- 職務内容 調理業務および清掃業務等
- 勤務時間 週5日勤務  
8時30分～16時45分
- 報酬 月額 197,225円  
※前歴・資格等で変動あり
- 採用予定日 採用決定後、速やかに勤務
- 申込方法 履歴書を12月26日（金）までに左記へ提出願います。  
（郵送可）
- 教育委員会総務学校課  
（☎5312427）  
認定こども園あつぷる  
（☎5312879）

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
- 勤務日 月曜日から土曜日のうち、週3～4日程度
- 勤務時間 平日13時30分～18時00分  
・土曜日及び夏休み等  
8時30分～18時00分（2交代制）
- 報酬 時給1,140円  
※資格有は、1,210円
- 採用予定日 採用後、速やかに勤務
- 申込方法 履歴書を12月26日（金）までに左記へ提出願います。  
（郵送可）
- 教育委員会総務学校課  
（☎5312427）

町営住宅空家情報  
（12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7丁目  
②暑寒海岸町
  - 団地名・募集戸数 ①アップル団地 3戸  
※全て3LDK、除雪当番があります
  - ②かもめ改良団地 4戸  
※2・3LDK、除雪当番があります
  - 住宅料 ①20,000円  
②35,000円程度  
（共益費・500～1,000円程度）  
※年間所得により異なります。
  - ②21,000円  
③27,000円程度  
（共益費・3,000～4,000円程度）
  - 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

- ・公営住宅…世帯所得の合計が月額158,000円以下
- ・改良住宅…世帯所得の合計が月額114,000円以下
- 申込方法 役場建設課建築係で申込書を取り、関係書類を添えてお申込みください。  
■役場建設課・建築係  
（☎5311115）

救急救命士採用試験

- 増毛町消防本部では、令和8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願います
- 試験日 申込み後、消防本部総務課より通知します。
  - 受付期間 令和7年10月14日（火）から令和8年2月27日（金）まで必着
  - 受験資格 ・平成12年4月2日から平成17年4月1日までに生

増毛町社会福祉協議会  
職員（増毛町立明和園）

- 【養護・特養介護員】
- 募集人員 若干名
- 応募資格 年齢18歳（上限なし、健康であれば可）  
※介護福祉士、介護職員初任者研修修了以上の方
- 勤務時間 ・早出7時30分～16時15分  
・遅出9時30分～18時15分
- 勤務形態



日勤2交替制の勤務

※年間休日123日以上  
(長期休暇あり)

## ■賃金

○有資格者(初任者研修)

月額180,900円以上

○有資格者(介護福祉士)

月額183,200円以上

○日額 8,800円

※経験者は前歴を考慮し、加算して賃金を決定します。

## ■手当

・各種手当あり

・期末・勤勉手当

年2回支給(6・12月)

合計 給与月額から月分

※採用期日によって支給要件は異なります。

## ■採用期日

採用決定後、速やかに採用

(応相談)

岡増毛町立明和園

(☎5311601)

## 放送大学入学生募集のお知らせ

放送大学は、テレビやインターネットで授業を行う通信制の大学です。10代から90代の幅広い世代、約8万5千

人の学生が、大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、様々な目的で学んでいます。

心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など約300の幅広い授業科目があり、1科目から学ぶことができます。

全国に学習センターが設置されており、サークル活動などの学生の交流も行われています。

資料を無料で差し上げていますので、お気軽にお問い合わせください。

放送大学北海道学習センター旭川サテライトスペース(☎016612212627)

## ◇日曜当番医◇

(12月7日)(留萌市)

わたべ整形外科医院

(栄町3☎4215011)

※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い合わせください。

## お知らせ

### 市街診療所からのお知らせ

感染症拡大防止のため、発熱や風邪症状(発熱なくても咳や喉の痛み、鼻水等の症状)がある方は、診療所へお越しいただく前に、9時以降に必ずお電話ください。症状について迷われている場合も、市街診療所までお問い合わせください。

市街診療所

(☎5311811)

### 砕石ペット「まくべい」の配布について

増毛町では、高齢者等の雪道での転倒を防止するために、積雪凍結時に自宅前などにまく500mlペットボトル入り砕石「まくべい」を無償で配布しています。

配付対象は、概ね65歳以上の配付を希望する高齢者や障がいのある方がいる世帯に対し、2本を配布いたしますので、希望する方は、

左記までご連絡ください。

なお、雪が解けた後、道路に残った「まくべい」は、まいた人が掃除するようご協力願います。

岡役場福祉厚生課・民生係  
(☎5313111)



## 有償運送事業あつがるハイヤー 年末年始休業について

12/31(水)～1/3(土)は終日運休です

※1/4(日)から通常運行開始します



【お問合せ先】あつがるハイヤー (☎53-1022)

## 📖 新着本案内

### 乱歩と千畝

青柳 碧人/著

乱歩と千畝は名もなき若者だったが夢だけはあった。探偵作家と外交官という大それた夢。浅草の路地を歩き語り合った二人は、友となり歴史を変えた。斬新な発想で描く波乱万丈の物語。



## 岡総合交流促進施設元陣屋 (電話 53-3522)

はじめてのカエル 正しい飼い方・育て方 谷渕 史明/監修

お家に迎える準備から、いつものお世話や健康チェックまで、飼育に役立つポイントがいっぱい。写真とイラストを使ってやさしく解説。生き物を飼う楽しさが、この1冊でよくわかります。



# 年末年始休業のお知らせ

■ 休業日  
■ 時間帯注意

	12月							1月					
	25 (木)	26 (金)	27 (土)	28 (日)	29 (月)	30 (火)	31 (水)	1 (木)	2 (金)	3 (土)	4 (日)	5 (月)	6 (火)
留萌振興局などの道の機関													
役場、健康一番館 ※1													
教育委員会													
文化センター（貸館業務）													
証明書自動交付機 ※2						※2							
マイナンバーカード窓口受付													
市街診療所 ※3						※3							
元陣屋													
町立体育館													
屋内グラウンド													
暑寒別岳スキー場 ※4							※4						
ごみの収集													
し尿くみ取り ※5			※5			※5							
ましけ葬苑													
ら・さんて													

- ※1 死亡や出生、婚姻届などは、役場で日直者が受付します（8時45分～17時15分）。  
 ※2 証明書自動交付機の使用は、12月30日(火)は17時00分までです。  
 ※3 12月30日（火）はコロナワクチン接種の為、午後診療は休診となります。  
 なお、1月6日（火）からは通常通り火/水曜日の午後診療を実施します。  
 ※4 暑寒別岳スキー場の営業は、12月31日(水)は15時00分に営業終了。  
 月～土曜日の営業は、10時00分～17時00分、日曜日・祝日の営業は、9時30分～17時00分となります。  
 ナイター営業は、1・2月の金・土曜日で21時00分までの営業となります。  
 ※5 年内の申込は、12月24日(水)までに(株)増毛清掃（☎53-2574）へ連絡してください。  
 年始の申込は、1月5日(月)から受付を開始します。  
 12月27日(土)は12時00分に営業終了。12月30日（火）は下水道汚泥のみ受付となります。

## 年末年始のごみ出しにご注意！



～年末年始の時期にごみを集中して出さないようにご協力をお願いします～

年末年始のごみの収集日程については下記のとおりとなりますのでご注意ください。年末年始の時期には、ごみ排出量の増加などのため、すべてのものがステーションに入りきらない可能性があります。資源物を外に置くなどの工夫をお願いします。また、普段よりごみの収集時間が遅くなる場合がありますので、ご了承ください。

### ◇年末年始ごみ収集スケジュール◇

日	月	火	水	木	金	土
12/28	29 生	30 可燃	31 収集なし	1/1 収集なし	2 収集なし	3
4	5 生	6 可燃	7 PET ペット・プラ	8 生・資源2	9 不燃・かん・びん	10

※ 12/31(水) から 1/3(土) までは、各ごみ処理場への直接搬入も休みとなります。

【お問合せ】 役場町民課・町民環境係（☎ 53 - 1112）

# 人の動き

11月1日～11月30日届出分(敬称略)

## 11月末 人口と世帯

人口 3,399 人 (-17)  
男 1,577 人 (-5)  
女 1,822 人 (-12)  
世帯 1,919 世帯 (-3)  
( )は前月との増減

## 町税等の納期について

### 上下水道料金 12月25日(木)

☎ 役場上下水道課(☎53-1152)

### 国民健康保険税(第6期) 12月30日(火)

☎ 役場税務課・税務係(☎53-1114)

■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

・渋谷 幸一さん(南畠中町) 29-2区自治会へ

・妻鳥 早苗さん(見晴町) 19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

・渋谷 幸一さん(南畠中町)

・妻鳥 早苗さん(見晴町)

「1月号への掲載希望 12月12日(金)まで」

☎ 役場町民課・町民環境係(☎53-1112)

## 12月は 年 末 諸 税 特 別 徴 収 月 間 です

町では12月を「年末諸税特別徴収月間」として、道町民税や固定資産税、軽自動車税、国民健康保険税等を納めていない方に対して、催告書の発送や自宅への訪問、勤務先には給与調査を行い給与・預貯金の差押えを実施し、税の徴収強化を図ってまいります。

多くの方は、納付期限等のルールを守り納税されています。まだ、納税されていない方は納税してくださるようお願いいたします。

税金は、皆さんの暮らしを支える貴重な財源です。納税へのご理解とご協力をお願いします。

【お問合せ先】役場税務課・納税係 (☎53-1114)



# 健康・暮らし・環境カレンダー

<b>12/5</b> <b>金</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>●広報ましけ12月号発行</li> <li>●ふまねっと運動教室 13:30～14:30 文化センター中ホール</li> </ul> <b>不燃 か・び</b>	<b>16</b> <b>火</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>●関節健康トレーニング 10:30～11:30 健康一番館</li> <li>●ストレッチヨガ 18:30～19:40 文化センター</li> </ul> <b>可燃</b>
<b>6</b> <b>土</b>	<b>17</b> <b>水</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>●脳生き生き音楽教室 10:30～11:30 健康一番館</li> <li>●麻疹風疹・水痘予防接種 15:30～16:00 市街診療所</li> </ul> <b>ペット プラ</b>
<b>7</b> <b>日</b>	<b>18</b> <b>木</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>●フレイル予防教室 10:00～11:30 老人福祉センター2階</li> <li>●ザ・サーキット 18:30～ 文化センター</li> </ul> <b>生 金属・危険</b>
<b>8</b> <b>月</b>	<b>19</b> <b>金</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>☆粗大ゴミ申込受付最終日</li> <li>●ふまねっと運動教室 13:30～14:30 文化センター中ホール</li> </ul> <b>不燃 か・び</b>
<b>9</b> <b>火</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>●関節健康トレーニング 10:30～11:30 健康一番館</li> <li>●ストレッチヨガ 18:30～19:40 文化センター</li> </ul> <b>可燃 資源1</b>	<b>20</b> <b>土</b>
<b>10</b> <b>水</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>●脳生き生き音楽教室 10:30～11:30 健康一番館</li> <li>●BCG・小児肺炎球菌予防接種 15:30～16:00 市街診療所</li> </ul> <b>ペット プラ</b>	<b>21</b> <b>日</b>
<b>11</b> <b>木</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>●ザ・サーキット 18:30～ 文化センター</li> </ul> <b>生 資源2</b>	<b>22</b> <b>月</b>
<b>12</b> <b>金</b>	<b>23</b> <b>火</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>●定例行政相談所開設 10:00～12:00 文化センター</li> <li>●関節健康トレーニング 10:30～11:30 健康一番館</li> <li>●ストレッチヨガ 18:30～19:40 文化センター</li> </ul> <b>可燃 資源1</b>
<b>13</b> <b>土</b> ●暑寒別岳スキー場オープン予定 10:00～	<b>24</b> <b>水</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>●日本脳炎・子宮頸がん・二種混合予防接種 15:30～16:00 市街診療所</li> </ul> <b>ペット プラ</b>
<b>14</b> <b>日</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>●ましけキッズ体験隊閉校式 9:30～ 文化センター</li> <li>●元陣屋まつり 元陣屋 10:00～</li> </ul>	<b>25</b> <b>木</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>●広報ましけ1月号発行</li> <li>●町民健康相談 9:00～11:30 健康一番館</li> <li>●ザ・サーキット 18:30～ 文化センター</li> </ul> <b>生 資源2</b>
<b>15</b> <b>月</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>●乳幼児相談 9:30～11:30 健康一番館</li> <li>●ベビーマッサージ教室 10:00～11:00</li> </ul> <b>生 木</b>	

## 家庭ごみの収集日について

<b>生</b> 生ごみ	<b>可燃</b> 可燃系埋立ごみ	<b>不燃</b> 不燃系埋立ごみ	<b>プラ</b> プラ製容器	<b>ペット</b> ペットボトル
<b>か・び</b> かん、びん	<b>木</b> 木くず	<b>金属・危険</b> 金属類、危険ごみ	<b>粗大</b> 粗大ごみ	
<b>資源1</b> 紙製容器、雑がみ、白色トレイ、発泡スチロール	<b>資源2</b> 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)

①1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。