

ほろかない

Public Relations Magazine

Horokanai



◆ 幌加内高校生が職業体験！

CONTENTS

- 第12回フォトコンテスト…2～3
- 幌加内町×日本ハムファイターズ…4～5
- News Spot (ニューススポット) …6～7
- Information…8～9
- 国民健康保険の制度が変わります…10～11
- 新鮮！幌高…12
- 年金だより…13
- こんにちは！保健師です…14
- NEW WIND (ニューウインド) …15

<http://www.town.horokanai.hokkaido.jp/>

MARCH 2018

3

No.747

いぬごわし

この度は、「第12回ほろかないフォトコンテスト」にたくさんのご応募をいただき、心より厚くお礼申し上げます。皆様方からたくさんのご応募をいただき、おかげさまで179作品が集まりました。遠方からの応募やリピーターの応募も多数ありました。当町に足をお運びになり、様々な場所にて撮影をして下さいます。誠に有難く実行委員一同感謝しております。

ご応募いただきました作品につきましては、主催・共催・事務局により平成29年11月にフォトコンテスト審査会を開催、「真っ白なそば畑」「四季折々の顔を見せる朱鞠内湖」など、その内容は多岐、豊かであり、審査員一同頭を悩ませながらも厳正かつ慎重に審査を行い、入選作品を決定させていただいております。ご覧のとおりのお優れた作品ばかりであり、入選された皆様方には心よりお祝い申し上げます。

幌加内町新そば祭り実行委員会

委員長 古屋 一郎



「クリスタル・ミルキーウェイ」

佐藤 圭さん(留萌市)



準グランプリ

「星まわる蕎麦畑」

田澤 康史さん(奈井江町)



準グランプリ

「箱 舟」

高橋 敏広さん(群馬県)

2017年第12回 ほろかない フォトコンテスト

入選作品



「感謝を込めて」 山本 義則さん（旭川市）

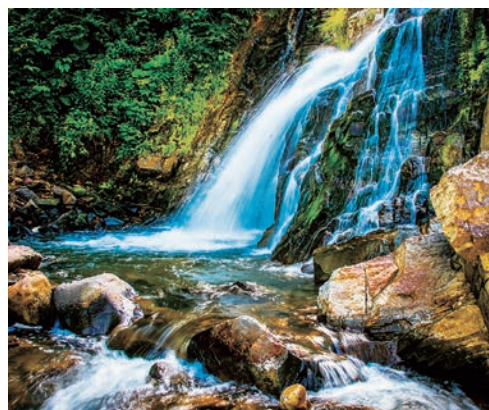
募集テーマ

おいしいほろかない
たのしいほろかない
うつとりほろかない

グランプリ	1点
準グランプリ	2点
入賞	5点
奨励賞	15点
(応募作品数)	179点



「農作業はじめ」 山岸 真理さん（名寄市）



「夏の早雲内滝」 海野 孝さん（滝川市）



「早食いソバの快勝者決まった」
岡本 宏幸さん（名寄市）



「たのしい秋」 堀川 剛史さん（幌加内町）

奨励賞

中村啓介／そばを打つよろこび
佐藤 圭／華やぐ朱鞠内湖
海野 孝／夕暮れのソバ畑
三好春樹／たくさんの人を運んだ鉄路
堀川剛史／白い大地

古平文男／夕暮れ
平石利幸／なつかしの鉄橋
梅澤勇二／船出の時
竹田 司／ムーンライト
高橋敏広／夏の思い出

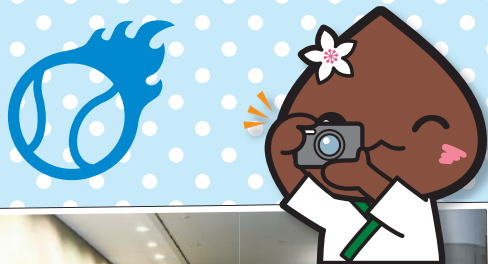
山崎千春／ほそく、ながーく
前田賢一／星空とキャンパー
曾我 亮／原色
佐藤健実／朱鞠内湖でマタニティフォト
ふじもとしょうせい／早春の景

日本ハムファイターズ



観戦ツアー 選手と記念撮影ができます！

対象試合：未定（6月～9月で調整中）
対戦相手：未定
その他：決まり次第、お知らせします。



※昨年の様子

ファイターズ応援大使と一緒にジモトートで 「じ・も・と」を応援しよう！

内容：幌加内町の特徴を取り入れたトートバック「ジモトート」を趣旨に賛同する方の出資を募って制作するプロジェクトです。

目標金額に達すれば、プロジェクト成功となり、1口2,000円で1セットのトートバックや3種の缶バッジがもらえます。皆さまのご協力をお願いします。

ジモトートのホームページ
<https://kibidango.com/650>



幌加内町が2018年北海道日本ハムファイターズ179市町村応援大使に選ばれたことに伴い、観戦ツアーや町オリジナルグッズなど、1年間を通して、様々なイベントを計画します。皆さんも一緒に北海道日本ハムファイターズを応援しましょう。

町オリジナルグッズ

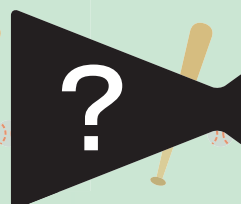
幌加内町限定で下記のグッズを販売します。

タオル 1,000円/枚

メガホン 300円/個



名刺台紙100枚セット 200円/セット





幌加内町 × 北海道

サイン入りユニフォーム・ 等身大パネルの寄贈



西川遥輝選手

西川遥輝選手

浦野博司選手

浦野博司選手

OPENING GAME2018

各目、100名様を御招待！

※募集は終了しました。

日 時：平成30年3月31日（土）

14時30分試合開始

平成30年4月 1日（日）

14時00分試合開始

場 所：札幌ドーム

対戦相手：埼玉西武ライオンズ

なまらうまいっしょ！ぐらんぷりに出店！

日時：平成30年7月27日（金）～7月29日（日）

場所：札幌ドーム 屋外テラス

内容：北海道内18市町村のイチオシグルメが札幌ドームオープンテラスに集結！ファンの心と胃袋をつかみ、グランプリになるのはどの市町村か？お腹いっぱいになること間違いなし！



※昨年の様子

個人観戦ツアー

対象座種：C指定席（塁側・お座席位置はお選びいただけません。）

申込方法：球団公式サイト内の所定申込フォームよりお申しいただけます。

申込枚数：各試合1申込4枚までお申しいただけます。

そ の 他：自治区発送でチラシを送付しますので、そちらでご確認ください。

試 合 日	対 戦 相 手	試合時間	申込み受付期間
4月21日（土）	福岡ソフトバンク	14:00	3月 1日（木）～3月20日（火）
4月22日（日）	福岡ソフトバンク	14:00	3月 1日（木）～3月20日（火）
4月24日（火）	オリックス	18:00	3月 1日（木）～3月20日（火）
4月25日（水）	オリックス	18:00	3月 1日（木）～3月20日（火）
4月26日（木）	オリックス	18:00	3月 1日（木）～3月20日（火）
5月 2日（水）	楽 天	18:00	3月10日（土）～3月30日（金）
5月 3日（木・祝）	楽 天	14:00	3月10日（土）～3月30日（金）
5月 4日（金・祝）	千葉ロッテ	18:00	3月10日（土）～3月30日（金）
5月 6日（日）	千葉ロッテ	14:00	3月10日（土）～3月30日（金）
5月18日（金）	楽 天	18:00	3月20日（火）～4月10日（火）
5月20日（日）	楽 天	14:00	3月20日（火）～4月10日（火）



北海道179市町村応援デー



朱鞠内湖 プレスツアーレポート

1月25・26日に朱鞠内湖観光推進協議会（会長 中南裕行）主催による雑誌やwebなどのメディア関係者を朱鞠内湖に招きモニターツアーが行われました。

1泊2日の滞在期間では湖上でのランチ、ワカサギやマス釣り、雪遊び、スノーモービル、などの体験及び宿泊をしてもらいました。

意見交換では、「朱鞠内湖はアウトドア仲間では評判が良いと聞いていたので来ることができて嬉しかった、別のシーズンも来たい」「朱鞠内湖に来るまでのアクセスが課題」など、今後は朱鞠内湖の冬を象徴するようなプラン化に向けてブラッシュアップしていく良い機会となりました。



竹谷選手！ スキーで全国大会へ



幌加内中学校1年生の竹谷紗里依（さりい）さんが、秋田県鹿野市の花輪スキー場で開催される第55回全国中学生スキー大会女子大回転の出場権を手に入れました。

竹谷選手は、全国大会出場を報告を学校関係者とともに、細川町長を表敬訪問し、「1月13日（土）に小樽市の朝里川温泉スキー場で行われた全道大会で9位に入り、目標であった全国大会へのキップを手に入れました。全国大会でも普段の実力を発揮していきたいです。」と意気込みを述べました。

大会は2月12日（月・祝）に開催され、全国から選ばれた選手165名が出場し、惜しくも途中棄権という結果になりましたが、目標であった全国大会に出場し健闘しました。



わが村は美しく ～大賞受賞記念祝賀会～



1月25日（木）、副町長（村上悟）が発起人となって、幌加内高等学校が北海道開発局の主催する「わが村は美しく - 北海道」運動第8回コンクールで「大賞」を受賞したことを記念して、祝賀会を開催しました。

来賓の細川町長より、「みなさんの活躍が、幌加内町の町づくり、地方創生にとっても大きな発信力、力になっています。この活躍は先輩方から後輩にきっちり繋いでいく、そして後輩の皆さんは、先輩の姿を見て、追いつき、追い越せといった心意気で活動に取り組み、確固たる伝統を築かれることを期待しています。」と祝辞がありました。

祝宴では、生徒の打ったそばやそばパウンドケーキなどに舌鼓を打ち、また、前農生会長の石川朋佳さん、前農生副会長の河口陸斗さんが、受賞事例発表の披露に会場からは大きな拍手が贈られました。



剣道少年団 ライオンズクラブ杯で 団体3位（小学生の部）！

2月4日（日）、芦別市なまこ山総合体育館において第5回芦別ライオンズクラブ杯青少年剣道大会が開催され、空知管内と幌加内のチームが参加しました。

幌加内町からは小学生のみの参加となりましたが、少ない人数でも元気いっぱい試合に臨みました。

この大会では低学年と高学年が一緒の部門で試合をするので、勝ち続けることは大変でしたが、見事3位に入賞しました。

今年度の大会はこれで全て終了しましたが、幌加内町剣道スポーツ少年団は、「新年度に向けてこれからもしっかりと稽古に励みたい」と意気込みを述べました。

●団体戦●

【小学生の部】第3位 幌加内（野原誠也、野村埜明、安藝みなみ、野村啓道、中村大樹）

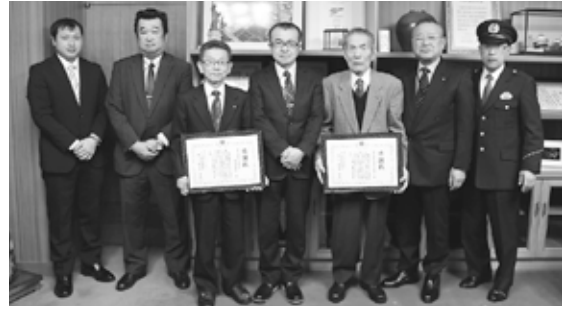


交通死亡事故ゼロ 1,000日達成！



2月8日（木）、平成30年2月1日（木）をもって、交通死亡事故ゼロが1000日を達成し、土別警察署の佐々木浩克署長より、交通安全推進委員会の細川会長、交通安全協会の番水会長へ表彰状が手渡されました。

細川会長は、「2015年5月8日から死亡事故がなく、1000日を迎えることができました。これからも皆さまとともに、この記録をさらに伸ばしていけるよう努めてまいります。」と話していました。



プロフィール

佐々木祥信

札幌市出身。平成29年8月幌加内町へ単身赴任。好きなものは妻の笑顔と木の実（とくにクルミとアーモンドが好き）らしい。自家製ミートソーススパゲティと牛丼は有名店の味を超えたかも！？と、独り言を言っている。

地域おこし協力隊とは

都市地域から過疎地域等に住民票を移動し、生活の拠点を移した者を、役場など地方公共団体が委嘱。隊員は一定の期間、地域に居住して、地場産業や観光資源などを広く世の中に情報発信したり、住民の生活支援など行います。その業務は地域の実情により、さまざまです。

町に来て、はや6か月！

こんにちは。幌加内町地域おこし協力隊佐々木です。幌加内町に来て半年たちました。圧倒的な積雪量に驚いています。幌加内町は日本一が3つある（最低気温、広い人造湖、蕎麦作付け面積）と聞いていましたが、雪の量も日本一に匹敵するのではないでしょう！すごいですね。そしてやっぱり寒さにも驚いています。ダイヤモンドダストが普通に見られるんですね、これはすごい所に来てしまったモンです。とほほ・・・

今の私が取り組んでいること

あゆみはゆっくりですが、幌加内町に馴染もうと思って、各地域の老人クラブに顔を出させてもらっています。老人クラブといえは3つの要素がありますね。そうです「健康・友愛・奉仕」

幌加内町地域おこし協力隊から



です。その健康や仲間づくりに活用できたらいいなという思いで「ふまねっと運動」を広めようといろんな人と取り組んでいます。ふまねっと運動は50センチ四方のマス目でできた大きな網を床に敷き、網を踏まないようにゆっくり慎重に歩く運動です。認知機能の改善や歩行バランスの改善に効果があることが実証されており、どなたでも気軽にできる運動ですが、ふまねっと運動の講習会を受けた指導者（サポーター）のもとで行わないと、その効果は発揮されません。そこで私は旭川で開催された講習会に出て、指導者としての「資格」を得てまいりました。講習会はあちこちで開催されていますので、ぜひ幌加内町にお住いの皆さんにもお勧めしたい資格です。筆記試験やら実技試験はありませんのでご安心を！講習会で安全管理と注意事項を学ぶだけです。

さて、このほかにやっている活動に「移送サービス」があります。サービスと言って、何かオマケしてくれるわけではありません。幌加内町社会福祉協議会では移送サービスを既に行っており、ベテランの運転手さんがいます。ベテラン運転手さんだけで回り切れないほどサービスが集中する日などは私の出番。この活動も行うには、国土交通大臣認定の専門機関で講習を受けて、きちんと安全管理と注意事項を学ばなきゃなりません。講習を修了したあかつきには、立派な修了証が発行され、ずっと使える資格になりますのでこれも運転免許をお持ちの皆さまにお勧めしたいところです。そして安否確認も兼ねた配食サービスも大事な任務。ただお弁当を届けるだけではなく、その方の体調を確認したり、いつもと変わりはないかどうか伺ったりするなど、私が昔行っていたヘルパー業

務やケアマネ業務に通じるものがあり、楽しく任務を遂行しております。

老人クラブ訪問や移送・配食サービスを行う中で、地域のさまざまな人たちとの出会いがあります。そしていろんな話を聞きます。健康に関わる話が多いですね。「今は元気に動けるけれど、動けなくなったらどうしよう」という不安感を抱いている方が少なくないです。高齢者に限らず、誰もが抱えている不安だと思います。やっぱりカラダが不調だと、雪かきひとつたいへんな作業になってしまうし、買い物行くのもおっくうになる。だからといって誰かに頼めない。頼んでもいいんだけど、いつまでも続けられないし・・・今や都市部や山間部の両方でこういった生活課題が聞かれます。健康上の問題だけではなく、少子高齢化や経済社会の変化も影響していると思われます。そして、既存の社会保障・社会福祉制度だけでは対応しきれない状況にあるといえましょう。私は隊員として、こうした「声」を聴きながら、課題を分析して整理していくのも活動のひとつなのです。

今後の取り組みと、ひそかな楽しみ

すぐに何かができるわけではありません。幌加内町社会福祉協議会に在籍しながら、今までの活動を続けていき、一歩進んで、住民の皆さんの生活に密着した部分でのお手伝いが何かできればいいなと考えております。

「人に自然にやさしい故郷づくり」をめざす幌加内町。まだまだ寒い日は続きますね。家の前は除雪により高く積まれた雪の山・・・寒いけれど、この雪の山に穴を掘ってカマクラふうに住上げ、その中でお湯を沸かしてコーヒー淹れたいなと秘かにたくらんでいます。一緒にいかがですか？

平成30年度自衛官等募集案内

●一般曹候補生

資格…日本国籍を有し、平成31年4月1日現在18歳以上27歳未満の男女
受付期間…3月1日(木)～5月1日(火)
試験期日…第1次試験：5月26日(土)
試験会場…受付時にお知らせします。

●お問い合わせ先

自衛隊旭川地方協力本部 南地区隊 (0166-54-5617) 又は、役場窓口まで

士別警察署かわら版

～第1回警察官採用試験～

- 願書受付 3/1(木)～4/23(月)
- 募集人数 大学卒 160名
高校卒 50名
- 受験地 旭川、名寄、稚内、留萌など
詳細については、士別警察署ホームページの「警察官採用情報」のページをご覧ください。士別警察署までお問い合わせください。

■融雪期の事故防止■

△雪下ろし 始める前に 安全確認!!△

例年この時期は、寒暖の差が大きくなり、屋根からの落氷雪が起きやすくなります。落雪事故等を防止するためにも、安全確認と単独での場合は近所の方への声掛けをしましょう。



士別警察署 (代)0165-23-0110

さっぽろ幌加内会定期総会及びふるさと懇親会の開催

さっぽろ幌加内会では、以下の日程で「平成30年度さっぽろ幌加内会の定期総会とふるさと懇親会」を開催いたします。幌加内にゆかりのある方々に多数のご参集をお待ちしています。

【日時】平成30年4月15日(日)

午後11時より総会、正午より懇親会

【会場】ニューオータニイン札幌2階 北斗の間
住所：札幌市中央区北2条西1丁目1
TEL：011-222-1111

【会費】4,000円

【連絡・お問合せ先】

さっぽろ幌加内会 事務局 片岸勝治
TEL：090-9080-0276

東京幌加内会総会及び懇親会の開催

東京幌加内会では、以下の日程で「第33回東京幌加内会総会及び懇親会」を開催いたします。幌加内にゆかりのある方々に多数のご参集をお待ちしています。

【日時】平成30年5月20日(日)

午後11時00分～14時00分

【会場】主婦会館プラザエフ
(東京都中央区・JR中央線「四ツ谷駅」)

【連絡・お問合せ先】

東京幌加内会会長 井口干城
TEL：090-4002-8946

自動車税の住所変更をお忘れなく

自動車税は、4月1日現在の登録に基づいて課税される税金です。

■引っ越しで住所が変わったときなどは、運輸支局で変更登録をしてください。

次の場合は運輸支局で登録手続きが必要です。

- ・住所が変わったとき(変更登録)
- ・自動車を売買したとき(移転登録)
- ・自動車を使用しなくなったとき(抹消登録)

平成30年度の自動車税納税通知書を確実にお届けするために、3月中に手続きをお願いします。

■変更登録が間に合わないときは…

札幌道税事務所自動車税部にご連絡いただくか、道税ホームページから自動車税の住所変更手続きが可能です。

【お問い合わせ先】

札幌道税事務所自動車税部 TEL 011-746-1197

ご厚志に感謝します

ふるさと納税

12月分の寄付申出状況

12月分の申出状況は《295件》ありました。たくさんの方の応援メッセージが幌加内町の力になり励みになります。

※広報掲載希望者のみ掲載させていただいております。

12月31日	12月26日	12月24日	12月20日	12月18日	12月15日	12月9日	12月2日
榎本	浦邊	吉本	山田	山田	戎戸	木澤	芦澤
飯吉	郷子	真知子	紀子	善則	明子	芳奈	実奈
政勝	朱勝	実奈	芳奈	明子	善則	紀子	郷子
様	様	様	様	様	様	様	様
(広島県)	(千葉県)	(北海道)	(栃木県)	(栃木県)	(大阪府)	(東京都)	(東京都)

平成29年4月～12月までの寄付申し込み件数は《1,342件》です。



IP告知端末機を用いた情報伝達訓練

幌加内町では、地震をはじめとする大規模災害や武力攻撃などの緊急事態の発生時に、全国瞬時警報システム（※Jアラート）から発信される国からの緊急放送を、さまざまな情報伝達手段を用いて確実に皆さまへお伝えするため、町内で緊急情報伝達手段の訓練を行います。

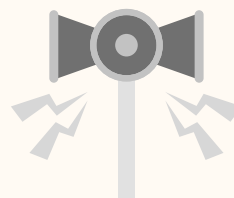
以下の日時に、各戸に設置している「IP告知端末機」及び屋外スピーカーから放送が流れますが、**訓練放送**ですので、実際の災害などとお間違えのないようにご注意ください。

※訓練当日、実際の災害が発生する可能性がある場合は、中止いたしますのでご了承願います。

●**訓練実施日時** 3月14日（水） 午前11時00分

●**配 信 文** ①上りチャイム音
②「これは、Jアラートのテストです。」×3
③下りチャイム音

●**問 い 合 せ 先** 役場総務課防災係（TEL：0165-35-2121 内線113）



そば粉等活用料理講習会を開催します

麺以外のそばの新たな食べ方・楽しみ方を皆さまにご提案するべくそば粉等活用料理講習会を開催いたします。

開催5年目となる本年は、そばの実ブームの火付け役NHKテレビ番組「あさイチ」で紹介されたそばの実の調理を行います。

受講を希望される方は、**3月16日（金）まで**に直接役場にてお申込みいただくか、下記申込先までお電話でお申込みください。

【そば粉活用料理講習会】

開催日時 平成30年3月23日（金）18時00分～20時30分（17時45分 受付開始）

講 師 幌加内町役場 地域振興室 飯沼・西山

場 所 幌加内町生涯学習センターあえる97 クッキングルーム

持 ち 物 エプロン・バンダナ

申 込 先 幌加内町役場 地域振興室 担当：飯沼

TEL：0165-35-2121

※会場の都合により、定員に達しましたら受講をお断りさせていただきます。
場合がございますので、ご了承願います。

※参加される方が高校生以下の場合、保護者同伴で参加が可能です。



労働基準監督署及び公共職業安定所の管轄区域の変更

平成30年4月1日から、幌加内町の管轄が滝川労働基準監督署から旭川労働基準監督署へ、滝川公共職業安定所深川分室から旭川公共職業安定所へ、それぞれ変更となります。

これにより、幌加内町に所在地のある事業主、お住まいの皆様の各種手続き、届出等の提出先が変更となりますので、ご理解とご協力をお願いします。

【4月からの問い合わせ先】

旭川労働基準監督署 〒078-8508 旭川市宮前1条3丁目3-15
TEL：0166-35-5901 FAX：0166-35-6599

旭川公共職業安定所 〒070-0902 旭川市春光町10-58
TEL：0166-51-0176 FAX：0166-54-6600

後期高齢者医療制度のお知らせ

～運営協議会委員の募集について～

■ 運営協議会委員を募集しています

北海道後期高齢者医療広域連合では、住民の皆様の代表として、制度の運営に関する重要事項を審議していただく運営協議会委員を募集しています。

【応募資格】 道内在住の満20歳以上の方（ただし、議員や公務員等を除く）

【募集人数】 5名

【任期】 平成30年7月から2年間（開催は年3回を予定しています）

【応募方法】 北海道後期高齢者医療広域連合及び市区町村窓口にある応募要領を参照してください

【応募締切】 平成30年4月27日（金）

【選考】 選考委員会を設置し、提出された小論文等により総合的に委員を選考します

【報酬など】 1日につき5,000円の報酬と旅費を支給します

【お問い合わせ先】

北海道後期高齢者医療広域連合

〒060-0062 札幌市中央区南2条西14丁目国保会館6階

電話 011-290-5601

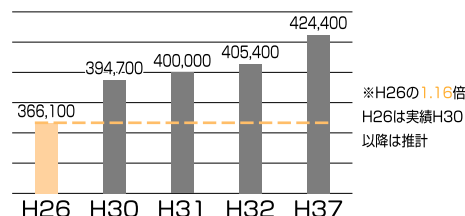
平成30年から

国民健康保険の制度が変わります

- 道民の1/4が加入する国保。国民皆保険を支えるため、みんなで守っていきましょう。
- 平成30年4月から、市町村に加え、道も国保の運営に関わります。
- 全道で同じ水準の保険料（保険料の平準化）をめざします。

【北海道国保の課題】

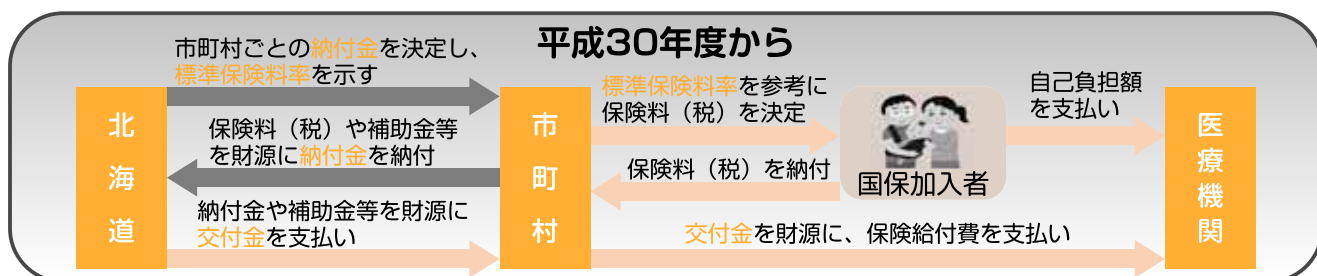
- 加入者に高齢者が多く、医療費水準が高い。
- 一人当たりの医療費が年々増加、平成37年には現在の約1.16倍に。
- 所得の低い加入者（非正規労働者、年金受給者）が多く、負担が重い。



【財政運営の仕組み】



- ・ しかしこの方法では、市町村内の国保加入者の保険給付費が急増した場合、財源が不足するといったリスクがありました。
- ・ そこで平成30年度から、保険給付費に相当する費用は全額、道が各市町村へ支払う仕組みに変更となります。これにより、保険給付費に対する市町村の財政上のリスクが解消されます。
- ・ 代わりに道は、交付金の財源となる国保事業費納付金を算出し、道内市町村の医療費水準や所得水準に応じて各市町村に振り分けます。
- ・ また道は、市町村が保険料（税）率を設定する際の参考として標準保険料率を示します。



【高額療養費の多数回該当】

国保には、医療費の自己負担額が高額になったとき、年齢や所得に応じて定められた自己負担限度額を超えた分が支給される制度（高額療養費）があります。

高額療養費制度では、1年間のうちに高額療養費の支給が4回以上あった場合（多数回該当）、自己負担限度額が低くなりますが、これまでは違う市町村に住所異動をした場合は、国保の資格を喪失するため、高額療養費の該当回数を通算することができませんでした。

しかし、平成30年4月からは、道内の異動は資格喪失とはならないため、世帯としての継続性が保たれていれば、該当回数を通算できるようになります。

新しい国保制度に関する疑問にお答えします！



現在国保に加入しているけど、改めて加入の手続きは必要ですか？

○現在国保に加入されている方は、改めて加入の手続きをする必要はありません。



国保の窓口業務はどこが行うのですか？

○これまで通り、国保の加入脱退や保険給付（療養費や高額療養費など）の申請といった各種窓口業務は市町村が行います。



保険証はどこから交付されるのですか？

○これまで通り、市町村から交付されます。（紛失等による再発行も含みます）
ただし、資格管理を都道府県単位で行うので、
保険証の様式が一部変更となります。（4月以降の一斉更新から変更）
※保険証と高齢受給者証が一体化となる市町村もあります。



保険料（税）の支払い方法はどのようにしますか？

○これまで通り、市町村が決めた納期、納付方法（口座振替等）により納付していただきます。



北海道が国保運営に加わると、保険料は安くなるの？

○道は、標準的な保険料を市町村に示し、市町村が実際の保険料を決定します。
○これまでは、医療費や所得の状況が異なる中で、市町村が保険料を決めていたので、現在の保険料は市町村ごとに大きく異なっています。
○新たな制度では、全道で割り勘することになり、保険料が全道で同じ水準に近づいていきますが（平準化）、市町村によっては現在と比べて、保険料が上がったり、下がったりします。
○ただし、新たな制度になって急激に保険料が上がる市町村がないように、全道で支え合いながら激変緩和措置を行います。

各種給付の申請や保険料・保険証に関するお問合せについては、
平成30年4月以降も、お住まいの市町村窓口へおたずねください。



北海道

新たな国保制度に関するご意見・ご質問については、
北海道保健福祉部健康安全局国保医療課へお問い合わせください
〒060-8588 札幌市中央区北3条西6丁目
電話番号：(011) 204-5244（直通）
E-mail：hofuku.kokuhounei@pref.hokkaido.lg.jp

~Best Shot!~



新鮮! 幌高 とれたて

2月15日 1年生職場体験実習
町内各事業者様のご協力のもと、就業体験を行いました。アルバイトの経験などほとんどない1年生が、働くことの大変さと、社会人としての心構えを学びました。



2月23日 スキー授業
今年も恒例のスキー授業を、1~2年生で3日間ずつ実施しました。中にはスキー初体験という1年生もあり、幌加内自慢のパウダースノーを思う存分満喫しました。



2月18日 下の句歌留多大会
町内で開かれた百人一首の大会に今年初めて高校生チームが参加しました。国語の授業の一環で、生徒達は読み上げられる句に集中しながら、木札を追いかけてきました。



Best Shot!~今月の写真

幌加内に来て早3年。平成27年に入学した生徒17名が3月1日、笑顔で本校を巣立っていきました。卒業後の進路はそれぞれ違いますが、離れていても幌加内で過ごした3年間を思い出し、みんな頑張ってくれましょう。町内の皆様には農業体験実習など大変お世話になりました。ありがとうございます。



iPadが本格導入された1年間

今年度より本格導入されたiPadと電子黒板。普段の授業での調べ学習や発表活動はもちろんのこと、幌高商店会、委員会でのポスター作成など、本校教育のさまざまな場面で活用しています。来年度はさらにパワーアップしたICT教育をお見せできるよう教職員一同取り組んで参ります。授業見学等もお気軽にご相談ください。

平成29年度卒業生 進路先一覧

3月1日までに、卒業生17名全員の進路先が決定しました!

(国立大学)
小樽商科大学 商学部夜間主コース
(私立大学)
札幌学院大学 経営学部経営学科
國學院大學北海道短期大学部国文学科(専門学校)
北海道情報専門学校 ITシステム科
旭川調理師専門学校 調理師養成科

(公務員)
陸上自衛隊(一般曹候補生・自衛官候補生)
(民間就職)
有限会社社長五郎本舗銘雪食品(そば店員・旭川市)
モダグループ 株式会社自動車検査場(GSスタッフ・旭川市)
ワタキューセイモア株式会社北海道支店(クリーニング・旭川市)
株式会社 渡辺組(そば店員・遠軽町)
株式会社 ホクリヨウ(養鶏農場員・安平町早来)
富士産業株式会社北海道北事業部(調理員・旭川市)
株式会社 寒地防水(防水工・旭川市)
株式会社 テックサプライ(清掃員・札幌市)
株式会社 至誠(介護員・旭川市)
幌加内土建株式会社(土木作業員・幌加内町)

Next Month 3月・4月の予定

- 3月 1日 第62回卒業証書授与式
- 6日 公立高校入学者選抜試験
- 8日 全校朝会・頭髮服装検査
- 12日 性に関する保健教室
- 16日 公立高校入試合格発表(午前10時)
- 23日 修了式・離任式・大掃除
- 24日 学年末休業(~4/8)
- 4月 9日 始業式・入学式・入寮式
- 10日 全校朝会・農く入会式・新入生歓迎会

気になる年金記録・未統合記録とは



従来、年金記録はそれぞれの制度ごとに設定された年金手帳記号番号により記録を管理していましたが、平成9年1月からすべての記録を一つの基礎年金番号で管理する制度が導入されました。これに伴い、従来の年金手帳記号番号の記録を順次基礎年金番号に結びつけてきました。

未統合記録の問題を解消するため、「ねんきん特別便」をはじめとする各種のお知らせをお送りし、年金記録の確認をお願いしてきましたが、いまだ持ち主が確認できない記録が残っています。

このような未統合記録は、本人しか知りえない当時の状況が原因で持ち主が判明しない可能性があるため、年金記録を回復するにはご本人から心当たりの事柄について申し出ていただくことが必要です。

..... こんな方はご確認を！

転職のたびに年金手帳が発行された方・勤務先の会社がその後、合併、社名変更、倒産した方

年金手帳（オレンジ色、青色）を複数お持ちの方は、これまでの年金記録が1つの基礎年金番号に統合されていない可能性がありますので、今一度、年金記録のご確認をお願いします。また、廃業した会社で働いていた方で、離職直後の期間に「未納」期間がある方も、今一度、年金記録のご確認をお願いします。遡及して「適用事業所全喪届」の届出処理が行われた場合、国民年金保険料が「未納」となっている場合があります。

いろいろな名前の読み方がある方・退職後、結婚し姓が変わった方

年金記録は、漢字とともにカナでも登録されています。漢字は正しくても、登録されたカナが異なる年金記録は、基礎年金番号に統合されていない可能性があります。これまで基礎年金番号に統合した年金記録の中には、「旧氏名」が登録された年金記録が多くありました。

学生であったが国民年金に加入していた方・夫（妻）の扶養家族であったが国民年金にも加入していた方

平成3年3月までは20歳以上であっても、大学生や専門学校生は国民年金への加入は任意となっていました。また、昭和61年3月以前は、厚生年金保険や共済年金の加入者に扶養されていた方は、国民年金に任意で加入することができました。これらに該当する方は、今一度、年金記録のご確認をお願いします。

ご相談 方 法

相談窓口：旭川年金事務所

必要書類：①年金番号のわかるもの…年金手帳、ねんきん定期便等

②身分のわかる証明書……免許書、保険証

③印鑑

④未加入期間のわかる証明書等（お持ちであれば）

● 詳しくは、お近くの年金事務所または役場住民課戸籍年金係(35-2124)へお問合わせください。 ●

幌加内町は旭川年金事務所の管轄区域です。

住所：〒070-8505 旭川市宮下通り2-1954-2 電話：0166-25-5589

便秘トラブル防止、快便生活を

排便回数は個人差がありますが、一般的に「排便が週に3回未満」が便秘とされる状態の目安です。腸が活発に動いていれば1日3回～週3日程度、蠕動（ぜんどう）運動は起こり、排便があるといわれています。今月の広報では「便秘」についてお伝えします。



便秘の原因と症状

便秘の原因は以下の大きく2つに分類されます。がんなどの病気を除き、主に腸の働きの低下や便の硬さ、大きさなどの変化によって起こります。

病気が原因	生活習慣が原因
ポリープ	食生活
腸炎	運動不足
腸閉塞	ストレス
大腸がん	不規則な生活

便秘が慢性化すると体に様々なトラブルが生じます。症状が重い場合は医師に相談しましょう。

症状：痔、むくみ、冷え、肌荒れ、腹痛、肩こり

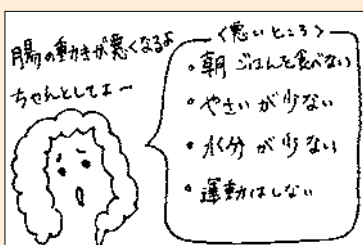
快便のポイント

- ・朝食をしっかりにとる～胃から直腸にかけて反射が起き、排便が促されます。規則的な排便リズムをつくるのが大切です。
- ・1日3回の食事、栄養をバランスよくとる～食事の量が少なかったり、偏った食事が続くと便秘につながります。
- ・便通をよくする食べ物の選択～海藻類、きのこ類、いもなどの食物繊維を多く含んだ食べ物は、便をやわらかくしたり、便通を促進する働きがあります。
- ・水分を十分にとる～便の7～8割を水分が占めます。腸管から水分が吸収されることで、便の形状が整えられます。水分が少ないと硬くなり、排便されにくくなります。
- ・適度な運動で腸の動きをよくする～歩くことは自律神経のバランスを整え、腸の動きを適度に調整するといわれています。

健康まんが

第218回

「規則正しい生活で快便生活を」



便秘で悩んでいる方は、女性に多いですが、高齢になると男性の方も増えてきます。便秘で悩んでいる方は、生活習慣を見直し、改善に取り組みましょう。それでも、改善が難しい方は、医師に相談しましょう。

また、便秘の原因が病気の場合もあります。幌加内町では、大腸がん検診を毎年実施しています。何年も受けていない方や1度も受けたことのない方は、ぜひ受けましょう。

4月の健康/カレンダー

●乳幼児・児童に関する行事

子育て教室	19日(木)	農業活性化センター	10:00～11:30
乳幼児予防接種	3日(火)	町立幌加内診療所	15:00～16:30
	10日(火)		
	17日(火)		
	24日(火)		

●成人・老人に関する行事

老人健康相談	4日(水)	母子里老人クラブ	10:00～11:00
	10日(火)	幌加内老人クラブ	9:00～10:00
	12日(木)	添牛内老人クラブ	10:00～11:00
	13日(金)	政和老人クラブ	10:00～11:00
	18日(水)	朱鞠内老人クラブ	10:00～11:00
おたっしや健診	16日(月)	保健福祉総合センター	9:00～11:00
			13:00～16:00
	17日(火)		9:00～11:00
		母子里コミュニティセンター	13:00～16:00
	18日(水)		10:00～11:00
			13:00～15:00
	19日(木)	政和コミュニティセンター	9:30～11:00



- 母子健康手帳および妊婦一般健康診査受診票の交付は、アルクで行っております。妊娠がわかりましたら、早めに交付を受けてください。また、来所の前にアルクへご連絡いただくと交付がスムーズです。
- 肝炎ウイルス検診を実施しています。対象者は、40歳以上の方で過去に検診を受けられたことのない方です。検査を希望される方は、事前にアルク保健師までご連絡ください。

ニュー・ウインド NEW WIND 社会教育からのお知らせ

□ スポーツ安全保険のご案内

【保険内容】 団体活動中の事故や往復中の事故の補償。
【対象】 4名以上で構成しているスポーツおよび文化団体。

【期 間】 平成30年4月1日～
平成31年3月31日
(4月1日以降の申込みの場合は掛金支払いの翌日から摘要)

*申込み及び掛金・補償などに関するお問合せは社会教育係へお願いします。なお、平成29年度に加入されていた方は3月31日で保険期間が終了しますので、新規加入申込みをお願いします。申し込み用紙等、書類が必要な場合は教育委員会へご連絡ください。



□ まちづくり講座

まちづくり講座は役場のしくみやまちづくりの課題を職員と一緒に学習することを目的としています。町民の皆様方の多数のご利用、ご参加をお待ちしております。

【受付対象】 町民で構成される10名以上の団体

【受講料】 無料(教材費等がかかる場合があります)

【開設時間】 9:00～21:00までの間で、2時間以内

【申込み先】 教育委員会社会教育係

【平成30年度講座リスト】

- ・ごみ処理について
- ・国民健康保険／国民年金制度について
- ・後期高齢者医療制度について
- ・みんなで学ぶ交通安全
- ・安心生活術(防犯・消費生活等)
- ・上下水道のしくみ
- ・幌加内そばの現状の課題
- ・考えようまちづくり
- ・健康づくり／あんしん介護講座
- ・ケガや病気に対する処置
- ・火災予防と災害時の準備
- ・生涯学習センターの見学

*その他学びたいことがありましたら、お気軽にご相談下さい。



図書室だより



◇ 今月の新しい本

・ハリケーン

高嶋哲夫／著(幻冬舎)
連続発生する台風、記録的豪雨と暴風、地盤の変容、急増する土砂崩れ…。自然の猛威に翻弄される気象予報官の焦燥と葛藤を描いたサスペンス大作。



・ある日突然、普通ママが子どものネットトラブルに青ざめる
長谷川陽子／著
(アイエス・エヌ株式会社 コミュニティ・パブリッシング事業部)

・新日本遺産 (平凡社)

・英龍伝 佐々木譲／著(毎日新聞出版)

・天翔ける 葉室麟／著(KADOKAWA)



◆ ◆ ◆ ◆ ◆ 生涯学習カレンダー ◆ ◆ ◆ ◆ ◆

3月	16日(金)	スポーツ講習会「健康エクササイズ教室」	町民研修センター「住民研修室」	18:00～
	23日(金)	スポーツ講習会「健康エクササイズ教室」	町民研修センター「住民研修室」	18:00～
	24日(土)	おはなしにこにこ	図書室	11:00～
4月	5日(土)	幌加内中学校入学式	幌加内中学校	13:30～
	6日(金)	幌加内小学校入学式	幌加内小学校	10:00～
		朱鞠内小学校入学式	朱鞠内小学校	10:00～
	9日(月)	幌加内高校入学式	幌加内高校	13:30～

我が家の アイドル!



寺林 桜輔(おうすけ)くん

平成29年4月2日

父 和哉
母 葉

桜輔は、食べることが大好きで、ご飯を見ると「ニコニコ」好き嫌いもなく、何でもおいしそうに食べてくれ、食べ終わると「たーりない」と怒りだすこともあります。また最近では「バイバイ」と手を振ると、まねをして手を振り返してくれるようになりました。毎日出来ることが少しずつ増えてきてこれからの成長がとても楽しみです。これからも笑顔がかわいいおうちゃんできてね。

今月の表紙 幌加内高校生が職業体験!

幌加内高校生が2月15・16日の2日間、町内の企業や教育センターなど職業体験(インターシップ)を行いました。学校では学べない、実際に経験しないとわからない「働くことの大変さ」を学べる機会となり、職場体験が、将来の進路・生き方を考えるきっかけになったことでしょう。



お誕生おめでとう
1月29日 菅原さくら

ちゃん
(父 正剛)

ひなのひな

Public Relations Magazine

Horokanai

広報ほろかない3月号
2018 MARCH No.747

編集室から

人の背丈の倍以上まで積み上げられた雪壁に、「どこまで成長するのですか?」と尋ねたくなる2月。とうとう幌加内の積雪が、2月25日の22時に324センチを記録し、最深積雪の道内記録をさらに更新しました。そんな幌加内でも、地域内で雪かきに困るお年寄りの方などに、ささっと、雪かきをしてあげる町民の心あたたまる姿を見ることができました。「助け合い」大事ですね。

町の人口

Population

(1月末現在)



世帯数 808世帯
(前月比0)

人口 1,553人
(前月比0)

男 763人
女 790人

道の駅 クーポン

日頃より、道の駅「森と湖の里ほろかない」をご利用いただきありがとうございます。道の駅では、町民の皆様に対して毎月クーポンを発行することといたしましたので、ご利用いただきますようお願いいたします。

せいわ温泉ルオント入浴料

大人500円→400円
子供250円→200円
平成30年4月30日まで有効

※有効期限内、何度でも利用可。
他サービス券等の併用不可。
※クーポンは切り取り、ご提示願います。