広報 ほろかない

2021年
8
No.788

幌加内町 検索

[表紙] 目指せ未来のオリンピック選手!

高校魅力化プロジェクト

先進的な教育に取り組んだ幌加内高校

幌加内高校は「地域みらい留学365」という内閣府が発足したプロジェクトに選出され、今年度より4名の生徒が首都圏より1年間幌加内高校へ留学しています。簡単に言うと、大都市の高校生が2年生の1年間だけ、地方の高校に留学する〝国内留学〟です。

首都圏の大きな高校や通信制高校に通っていた彼らにとって、幌加内での留学生活は、山と緑に囲まれた農場で、汗をかきながらの農業実習や、地元のそば打ち指導者から教わるそば授業では、日に日に上手くなっていく様子を見ていると、全てが新鮮で、感動と上達の経験を積み重ねる日々となっています。

そんな彼らが留学して約3ヶ月経過しましたが、たった数ヶ月で大きな変化を遂げていることに親御さんから、驚きの報告が度々寄せられます。

なお、幌加内高校での彼らの様子は「幌加内高校セカンドチャンネル」というブログで主に発信していますので、そちらからもチェックしてみてください。

今後、留学生に限らず、幌加内高校生と地域の皆さんが交流する機会等もあると思いますので、その際は是非とも実りのある交流を楽しんでもらえたらと思います。

また、留学生は定期的に3～5日ほど町内でホームステイを行なっています。受け入れ先も随時募集していますので、興味のある方は幌加内高校にお問い合わせください。

［お問い合わせ］
幌加内高校
☎35-2405

幌加内高校
セカンドチャンネル

昨年11月の融雪洪水を教訓に防災訓練を実施

令和３年６月26日（土）朱鞠内地区、７月17日（土）添牛内地区にて防災訓練を実施しました。当日は大雨災害を想定し、浸水の危険性が少ない安全な場所への避難行動と消防団による巡回ルートの確認などを実施しました。

昨年11月19日の融雪洪水では床下浸水が２件あったものの、幸い人命に係る被害はありませんでした。

町では災害に強い町づくりを進めるため、今後も避難訓練を計画的に行う予定です。

朱鞠内地区避難訓練（ふれあいの家「まどか」）

避難風景

消防団巡回　　避難完了

添牛内地区避難訓練（添牛内コミセン）

防災備品説明　　発電機説明

ダンボールベッド組立　　パーテーション組立　　完　成

町内会や自治区等で避難訓練をご希望される場合は総務課危機対策係までご連絡ください。

Check! 朱鞠内湖安全祈願祭

朱鞠内湖湖水開きが6月25日（金）に幌加内町観光協会（中南裕行会長）の主催で行われました。今年度は新型コロナウイルスの感染拡大のため、規模を縮小し関係者およそ15名のみ参列となりました。

湖畔展望台の殉職者慰霊塔の前で、雨竜ダム工事殉職者と水難犠牲者の冥福と、今シーズンの無事故を祈り祈願祭が行われました。

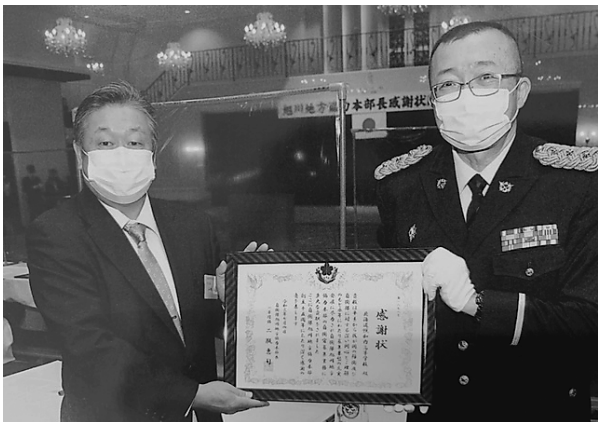
Check! 高齢者いきいき大学

7月12日（月）、高齢者コミュニティセンターにおいて、元中札内村教育長の上松丈夫氏による「高齢者いきいき大学」が開催されました。当日は、幌加内老人クラブから42名、政和地区から5名が参加し、目まぐるしく変化する現代社会において、人との関わりや笑うことの大切さ、生きがいづくりについて講演が行われました。

Check! ふたば保育園体操教室 7月14日（水）

Check! 幌加内高等学校に自衛隊旭川地方協力本部より感謝状

今年4月に幌加内高校生4名が自衛隊に入隊したことに対し、7月4日（日）の自衛隊旭川地方協力本部創立15周年記念式において、自衛隊旭川地方協力本部長から感謝状が贈呈されました。



「そばの花」景観整備活動

7月16日（金）そばの花が開花を迎える7月下旬を前にそば畑周辺地の景観整備が行われました。

この日は、そば活性化協議会の他、旭川開発建設部とそば関係者の協力を得て、総勢65名が猛暑の中、3時間にわたり作業を実施しました。

添牛内地区で旗の波運動を実施

7月15日（木）観光シーズンを迎えるこの時期に旗の波運動が行われました。

霧立峠のある添牛内地区では、6月23日、羽幌町から幌加内に向かって国道を走行していた乗用車がガードレールに衝突し、同乗していた1名の方がお亡くなりになりました。

交通事故に“あわない”“おこさない”“おこさせない”を合言葉に、士別警察署から3名と添牛内自治区の住民や関係者計25名が通行車両に対し、スピードダウンやゆとりを持った運転、シートベルト着用と書かれた旗を振り、安全運転を呼びかけしました。

雨竜川ダム調査事業所地域貢献活動

北海道開発局札幌開発建設部雨竜川ダム調査事業所（木下誠一所長）が地域貢献活動として、6月29日（月）朱鞠内湖畔周辺及びキャンプ場の草刈りとごみ拾いを実施しました。

この日は、雨竜川ダム調査事業所の他、雨竜川ダム調査関連事業社12業者15名の協力を得て、総勢21名がブラシカッターやゴミ袋を片手に猛暑の中、2時間にわたり作業を実施しました。

雨竜川ダム調査事業所は、雨竜第1ダム（朱鞠内湖）及び雨竜第2ダム（宇津内湖）の再生事業の着工に向け地質調査等を実施するため平成30年4月に設置され、これまで朱鞠内を中心に各種調査を実施しています。

これまでも、地域とのつながりを大切にした事業推進に努められており、今回は、7月1日からの第2、第3キャンプ場のオープンに合わせ朱鞠内湖畔周辺の美化活動を実践されたものです。

なお、今回の地域貢献活動に協力いただいた事業者は次のとおりです。（順不同）

（株）福田水文センター
北電総合設計（株）
八千代エンジニアリング（株）
（株）パスコ
（株）山調住建コンサルタント
（株）ドーコン
（株）ジオテック
北海道土質コンサルタント（株）
（株）レアックス
大地コンサルタント（株）
（株）開発工営社
（株）神部組

いいね！ 農業センター君

農薬は使わないのが一番ですが、使うなら安全で効果的に！

季節が進むと農地や家庭菜園でも、作物に害虫や病気がでますね。

害虫は「手取り」出来るうちはそれで済みますが、多発するとそうもいきません。農薬は使わずに済むことが一番ですが、散布するなら安全且つ効果的に使いたいですね。

ラベルをよく読んで

農薬はどれも使える作物が決まっていて「万能選手」はいません。使えない作物に使用すると「適用外作物使用」で農薬取締法の違反になります。また、作物体に農薬が過剰に残留すると販売品なら食品衛生法に触れてしまいます。

除草剤には「非農耕地用」もありますので、畑に撒布しないように注意が必要です。

これらの農薬も「土に混和する」のか「茎葉にかけるのか」など使用方法については、良くラベルの説明を読んで下さい。

必ず守るべきものは

殺虫剤・殺菌剤の液剤・水和剤は「希釈倍率」、粉剤と除草剤は必要面積の「薬量」を中心に考えてご使用下さい。

某農薬（殺菌剤）の「適用」と「使用方法」（農薬の容器・袋に記載一抜粋）

作物名	適用病害名	希釈・数	10a 当たり使用液量	使用時期（収穫前）	本剤の使用回数	使用方法	当成分を含む農薬の使用回数
すいか	炭疽病	700 倍	100 ～ 300ℓ	3 日前まで	5 回以内	散布	5 回以内
	つる枯病	700 ～ 1000 倍					
メロン	うどんこ病	700 倍					
	べと病	700 ～ 1000 倍					
	つる枯病	1000 倍					

これ以上濃いと薬害や残留があるかも、薄いと効き目が悪いか、徐々に効きづらくなる

液量は「作物の生育量や高さ」で異なる

使用時期は「播種時」とかもあるが、回数を守らないと残留することもある

某除草剤の「適用」と「使用方法」（農薬の容器・袋に記載一抜粋）

作物名	適用雑草名	使用時期	10a 使用量		本剤の使用回数	使用方法	○○を含む農薬の総使用回数
			薬量	希釈水量			
だいず えだまめ	一年生雑草	は種直後～出芽前（雑草発生前～発生始期）	100 ～ 200 g	70 ～ 150L	1 回	全面土壌散布	2 回以内（全面土壌散布は 1 回以内、雑草茎葉兼土壌散布は 1 回以内
		本葉 3 葉期以降～雑草生育期				雑草茎葉撒布兼土壌散布（畦間・株間処理	
いんげんまめ		は種直後	100 ～ 150 g			全面土壌散布	1 回

散布時期は作物での判断と退治したい草の側からの判断

倍率でなく面積あたりの薬量。オーバーすると薬害や残留するかも、少ないと効き目が悪い

効果が薄かったから「もう 1 回」とはならない

農薬の使用量はメーカー等が試験をしてベストな量と濃度で登録しております。基準を超えて使用すると前述した作物の販売ができないこともあります。また、安全のために薄い濃度で散布を繰り返すと、薬に強い病害耐性菌が発生したり、抵抗性を持った害虫が出現しやすくなるので適正量を守りましょう。

（注）「余分に余った薬液の2度がけ」はやめましょう。面積に見合った適量で希釈！

隣の畑に飛ばないように

「ドリフト」とは、よく聞く言葉ですが「漂う」という意味で**農薬が飛散すること**を言います。

風の強い日や隣接圃場ぎりぎりの所に散布した場合等によく起こります。

「風のない日を選ぶこと」や「隣人との情報共有」に心がけましょう。

また、「DL（ドリフトレス）粉剤」でも注意して散布しましょう。

使い方を間違えずに細心の注意を払えば難しいことはありません。

安心に向けて安全に使いましょう

《最近の新規チャレンジ作物》

干ばつや長雨にも遭いながらも着実に育っています。シャクヤクは３年後の秋に収穫予定

▲薬用シャクヤク

▲トウキ

▲ハトムギ

農業技術センター　ワンポイント知恵袋！

テーマ：似て非なる野菜？農薬は？

「これって同じ野菜だよね」「似てるけど..」さて次は？

・**ミニトマトとトマト**：もともと同じものが育種で細分化

・**スイートコーンとヤングコーン**：ヤングコーンはスイートコーンの未熟な雌穂です

・**わけぎと小ネギ**：小ネギはネギですが、わけぎは「ねぎ」と「たまねぎ」の掛け合わせです。

この他にもたくさんありますが、上記の野菜は**「似ている」「同じもの」**ながら使える農薬が全て別に**決められています。「似てるからいいんだよね」とはなりませんのでご注意下さい。**

▲小ネギ

農業技術センター８月の予定表

	試験圃・研修圃等の作業	試験作業詳細
8月上旬	ほろみのり原々種受粉昆虫放飼（２回目）	ハトムギ追肥・中耕
	〃　〃　かん水（干ばつ時）	訪花昆虫調査
	果菜類管理作業（随時）	シャクヤク防除（病害虫発生時）
8月中旬		訪花昆虫調査
8月下旬		そば播種時期別試験収穫

【自主参加型一斉防災訓練】北海道シェイクアウト参加者募集！

北海道では、個人および団体(学校、企業など) を対象に「北海道シェイクアウト」（自主参加型の一斉防災訓練） を実施します。

「シェイクアウト」とは、時間もかからない大変シンプルな訓練で、参加者の防災意識向上に効果的であるとともに、自主訓練と組み合わせることなどにより、災害リスクマネジメントの向上が期待されるものです。

■**日　　時**　令和3年9月1日 (水) 午前10時

■**参加内容**　それぞれの場所でおおむね1分程度、

①まず低く！②頭を守り！③動かない！（安全行動の1-2-3）を実施します。

■**参加方法**　参加費は無料です。
専用Ｗｅｂサイト (https://www.shakeout.jp/event/Hokkaido/) にアクセスし、申し込みフォームから参加登録して下さい。

■**募集期間**　令和3年8月31日 (火) まで

■**詳　　細**　専用Ｗｅｂサイトでご確認いただくか、北海道総務部危機対策課 (☎011-206-7804) へお問い合わせく下さい。

■**そ の 他**　当日は、役場をはじめ公共施設においても、窓口業務などに支障のない範囲で訓練を実施しますので、ご理解とご協力をお願いします。

町民税・道民税第2期の納期限は8月31日(火)です。

「納税通知書」がお手元にある方で、口座振替をご利用でない方は、納付書をお持ちのうえ、納期限までに納付をお願いします。

また、口座振替をご利用の方は、口座残高の確認をお願いします。

■**納付場所**　北空知信用金庫本支店、きたそらち農業協同組合幌加内支所、役場出納窓口、役場朱鞠内支所

【お問い合わせ】
役場住民課税務係　TEL35-2124（内157）

毎年8月は北方領土返還要求運動強調月間

我が国固有の領土である北方四島の早期返還の実現は、道民はもとより国民の長年にわたる悲願であり、昭和41年から毎年８月を「北方領土返還要求運動強調月間」として、重点的な返還要求運動を実施してきております。

幌加内町でも役場住民課カウンターに署名コーナーを設けておりますので、町民の皆様のご協力をお願いします。

【お問い合わせ】
役場住民課住民係　TEL35-2124（内155）

8 August　イベントカレンダー　LUONTO 幌加内せいわ温泉ルオント

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
十割そばフェア	平日ランチフェア	平日ランチフェア	休館日	平日ランチフェア	平日ランチフェア	十割そばフェア
ファミリースタンプDay（2倍）					誰でもスタンプDay（2倍）	レディーススタンプDay（2倍）
8（山の日）	9（振替休日）	10	11	12	13	14
十割そばフェア	十割そばフェア	平日ランチフェア	休館日	平日ランチフェア	平日ランチフェア	十割そばフェア
ファミリースタンプDay（2倍）					誰でもスタンプDay（2倍）	レディーススタンプDay（2倍）
15	16	17	18	19	20	21
十割そばフェア	平日ランチフェア	平日ランチフェア	休館日	平日ランチフェア	平日ランチフェア	十割そばフェア
ファミリースタンプDay（2倍）					誰でもスタンプDay（2倍）	レディーススタンプDay（2倍）
22	23	24	25	26	27	28
十割そばフェア	平日ランチフェア	平日ランチフェア	休館日	平日ランチフェア	平日ランチフェア	十割そばフェア
ファミリースタンプDay（2倍）					誰でもスタンプDay（2倍）	レディーススタンプDay（2倍）
29	30	31	【平日限定ランチフェア 11:30～14:00】1日/20食限定 蕎麦の実キーマカレー ～幌高畑の恵み～ 1,000円 税込			
十割そばフェア	平日ランチフェア	平日ランチフェア				
ファミリースタンプDay（2倍）		ルオントスタンプDay（5倍）				

温泉 Hot Spring
大人500円　小人250円　未就学児無料

Free Wi-Fi　電源Free　全館禁煙　足湯（無料）

ルオント スタンプDay（スタンプ５倍）・・・入浴者全員対象（月末）実施
レディース スタンプDay（スタンプ２倍）・・・女性全員
ファミリー スタンプDay（スタンプ２倍）・・・家族全員対象
誰でも スタンプDay（スタンプ２倍）・・・入浴者全員対象

＊他スタンプDay及び割引、サービスとの併用不可
＊スタンプの押印は有料入館者に限ります

ヒグマによる人身事故が多発しています!!

野山はもちろん、市街地、公園、河川敷、緑地帯など、あなたの身近な場所にもヒグマが潜んでいる可能性があります。

あなたが被害者にならない一番の方法はヒグマに遭わないこと

→ そのためにも、私たちのできる次のことを確実に実施して下さい。

<最重要> 市町村や警察などのヒグマ出没情報を積極的に確認

- 一人では野山に入らない（一人で行動しない）
- 野山では音を出しながら歩く（行動する）
- 食べ物やゴミを放置しない
- フンや足跡などヒグマの痕跡を見たら引き返す
- ヒグマが出没しているところでは、早朝や夕暮れ時など、薄暗いときには行動しない
- ヒグマを興奮させるおそれがあるため、ヒグマが出没しているところでは犬の散歩は控える

あっ！ヒグマだ！！

どこにでもヒグマがいる、それが北海道です。決して甘く考えず油断しないで！

※人里周辺などで、ヒグマを目撃した時は、役場産業課又は警察にご連絡ください。

令和３年度　幌加内町建設工事等入札結果

（単位：円、％）

入札年月日	No.	入札方式	工事等の名称	指名業者等（※印は落札・請負業者）	予定価格	契約金額	落札率
R3.6.18	第17号	指名	下幌加内線道路改良工事	※三津橋建設株式会社 新共開発株式会社 幌加内土建株式会社 S.S 工業株式会社	88,209,000	86,900,000	98.52
R3.7.2	第18号	指名	三丁目線側溝改修工事（相澤地先）	※三津橋建設株式会社 新共開発株式会社 幌加内土建株式会社 Ｓ．S工業株式会社	4,939,000	4,862,000	98.44
R3.7.2	第19号	指名	新成生東四線側溝改修工事（宇野地先）	※三津橋建設株式会社 新共開発株式会社 幌加内土建株式会社 Ｓ．S工業株式会社	6,567,000	6,490,000	98.83
R3.7.2	第20号	指名	緑ヶ丘公住東通線舗装及び側溝改修工事	※三津橋建設株式会社 新共開発株式会社 幌加内土建株式会社 Ｓ．S工業株式会社	23,309,000	23,045,000	98.87
R3.7.2	第21号	指名	弥運内川伐木及び堆積土砂除去工事	※三津橋建設株式会社 新共開発株式会社 幌加内土建株式会社 Ｓ．S工業株式会社	8,514,000	8,360,000	98.19
R3.7.2	第22号	指名	幌加内高等学校校舎石油暖房機備品購入	※有限会社アイテック幌加内 弘友設備工業株式会社幌加内営業所 寺崎電器店 水谷家具文具店	4,983,000	4,312,000	86.53
R3.7.2	第23号	指名	情報システム機器等購入	※株式会社つうけんアクティブ道北事業部旭川事業所 システムバンク株式会社 東日本電信電話株式会社北海道事業部	12,870,000	12,430,000	96.58
R3.7.2	第24号	指名	団体内統合宛名システム機器等購入	※株式会社つうけんアクティブ道北事業部旭川事業所 システムバンク株式会社 東日本電信電話株式会社北海道事業部	8,360,000	8,140,000	97.37
R3.7.2	第25号	指名	朱鞠内地区町有住宅外1基合併処理浄化槽設置工事	※フジヤ住設工業株式会社 北垣建設工業株式会社 有限会社アイテック幌加内 吉野清掃商事有限会社	7,755,000	7,480,000	96.45
R3.7.16	第26号	指名	朱鞠内小学校地下タンク内部改修工事	※弘友設備工業株式会社幌加内営業所 株式会社木本動力工業所 株式会社飯塚設備	4,785,000	4,620,000	96.55

～北海道開発局70年～撮ってもいいね！北海道　動画コンテスト開催！

あなたが好きな「北海道」を動画で魅せてください。

四季折々の雄大な自然や動物たち。見渡す限りの農地と豊かな実りの彩り。

北の大地に生きる人々の暮らしや営み。そして、それらを支える道路、ダム、港などのインフラ。そんな「北海道の魅力」や「インフラのちから」を伝える動画を募集します。

スマホによる制作や写真を使用したスライドショーなども大歓迎！

実写映像・CG・アニメーション等の制作手法やドラマ・CM・ドキュメント・チャレンジ映像・思い出映像等々、企画･表現手法はいずれも自由！

特別なテクニックや凝った演出が無くてもOK！

あなたが感じる魅力の詰まった北海道の動画をぜひご応募ください。

■応募期間　2021年7月1日～2022年1月31日

■応募部門　①一般部門／大学生・短大生・専門学校生含む
②学生部門／小学生・中学生・高校生
③なつかし映像 部門

■応募資格
・性別、国籍、プロ／アマ、個人／グループ不問。小学生以上の国内在住者であればどなたでも応募可能です。
・小学生以下は保護者の方が代表者となり応募してください。
・「学生部門」対象の学生は「一般部門」には応募できません。

■応募方法　【一般部門・学生部門】
「撮ってもいいね！北海道　動画コンテスト」Webサイト内応募フォーラムから必要事項を入力の上、作品データをアップロードしてください。
【なつかし映像部門】
「撮ってもいいね！北海道　動画コンテスト」Webサイト内の応募フォーラムから必要事項を入力の上、作品を郵送にて応募してください。

応募作品の規格・キャンペーンの詳細については下記公式サイトをチェック！！
https://tottemo-hokkaido.jp/

ご厚志に感謝します

◆ふるさと納税◆
～６月分の寄付申出状況～

６月分の申出状況は《５７１件》ありました。たくさん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。

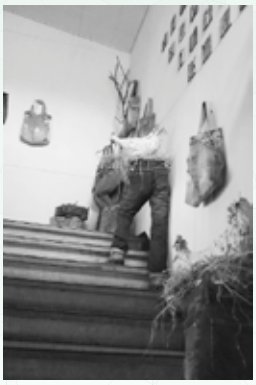
６月２日	白野　哲	様（東京都）
６月３日	澁谷　克弘	様（千葉県）
６月３日	藤本　教太	様（神奈川県）
６月４日	谷藤　泰寛	様（岩手県）
６月６日	橋本　亨	様（千葉県）
６月９日	西尾隆一郎	様（埼玉県）
６月６日	野田　恭宏	様（長野県）
６月６日	鎌田　将利	様（徳島県）
６月６日	中村　祐一	様（埼玉県）
６月６日	延吉　三奈	様（千葉県）
６月９日	渡辺富士雄	様（東京都）
６月11日	安部　末明	様（埼玉県）
６月12日	岸　秀典	様（東京都）
６月11日	水戸　勇貴	様（大阪府）
６月11日	堀井　恒人	様（北海道）
６月11日	佐藤　栄子	様（北海道）
６月12日	松野　敏博	様（東京都）
６月12日	戸田　一美	様（兵庫県）
６月12日	高岡　和佐	様（東京都）
６月12日	牧田彰一郎	様（静岡県）
６月13日	船橋　幸司	様（大阪府）
６月13日	臼山　直樹	様（千葉県）
６月14日	高橋　志帆	様（北海道）
６月15日	池内　英二	様（北海道）
６月16日	小林　透	様（東京都）
６月16日	山本　英司	様（三重県）
６月17日	高橋　秀寿	様（東京都）
６月17日	高村　淳	様（愛知県）
６月18日	飯田　幸雄	様（千葉県）
６月19日	岩切　直子	様（東京都）
６月19日	佐々木正男	様（福岡県）
６月20日	橋本　義一	様（東京都）
６月20日	向原　潤	様（神奈川県）
６月23日	石井　治夫	様（岡山県）
６月24日	上遠野晴美	様（東京都）
６月24日	服部　久敬	様（滋賀県）
６月25日	李　冠	様（神奈川県）
６月26日	中江　正典	様（兵庫県）
６月28日	坪井　保男	様（北海道）
６月28日	十川　和也	様（大阪府）
６月28日	笠　雅樹	様（福島県）
６月30日	田中　修	様（神奈川県）

令和３年４月から6月までの寄付申込件数は《1,091》件です

今年で10回目を迎える「政和アートFes」は令和3年7月31日（土）～9月5日（日）で開催されます。

政和在住のステンドグラス作家の吉成洋子さんとその娘さんで工芸家の吉成翔子さんが実行委員会を発足。道内で活躍するアーティストの作品展示や体験ワークショップなどを通して「廃校」となった政和小学校を丸ごとアートな空間に蘇らせています。

詳しくは「政和アートFes」で検索



～Best Shot!～ とれたて 新鮮！幌高

6月3日　3年生　円形花壇作成

3年生の生物活用の時間で、本校校舎前の円形花壇の植栽を行いました。

国道からもみえますので、町民のみなさんもぜひご覧ください。

6月10日　避難訓練

火災を想定した避難訓練を実施しました。災害はいつ起こるかわからないことを再認識し、消火器の使用訓練もあわせて行いました。

6月28日　そば播き授業

幌加内町特産のそば、打つだけでなく、自分達で種を播くところから行っています。今年もおいしいそばを町民の皆さんに提供できたら嬉しいです。

6月12日　校内技術競技大会

農業に関する知識について、用具名を答えたり、パソコンを用いて情報入力するほか、重さを測る競技などに分かれて行われました。全国大会出場を目指していきたいと思います。

Best Shot!　今月の写真

6月26日に行われた幌高商店会夏の市です。

多くの町民の皆様にご来場いただきありがとうございました。

次回の開催は10月23日を予定しています。

引き続き町民の皆様に愛される商店会を目指していきます。

Last Month　7月のできごと

1日　北連意見発表大会（～2日）
2日　頭髪・服装頭髪検査
10日　そば道段位認定会（初・二段）
22日　校外販売促進会（～24日）
26日　夏季休業前集会

This Month　8月の予定

7月27日～夏季休業期間
20日　夏季休業明け集会・頭髪服装検査

記事・写真提供：北海道幌加内高等学校　　お問い合わせ：0165－35－2405　教頭まで

年金Q＆A

年金だより

Q厚生年金保険に加入しましたが、自宅に国民年金の保険料の納付書が届きました。どうしてですか。

A　厚生年金保険の資格取得の手続きと、国民年金保険料の納付書発送との時間差が生じたケースと考えられます。

会社（事業所）にお勤めになると、資格取得日（採用年月日等）から５日以内に、事業主が厚生年金保険の「被保険者資格取得届」を年金事務所へ提出することになっています。厚生年金保険の資格を取得すると、国民年金の資格は自動的に喪失しますので、厚生年金保険の資格取得月以降は国民年金の保険料を納める必要はありません。

Q月の途中で入社したときや、退職したときは、厚生年金保険の保険料はどのようになりますか。

A

（１）月の途中から入社した場合

入社日にて厚生年金の被保険者資格を取得することとなります。保険料は月単位で計算しますので、資格取得した月の保険料から支払う必要があります。

保険料は、会社が被保険者に支払う給与から保険料相当額の被保険者負担分を直接控除し、会社負担分と合わせて翌月末までに国に納めますので、個人で納める必要はありません。

（２）月の途中で退職した場合

退職した日の翌日に厚生年金の被保険者資格を喪失することとなります。保険料は、資格喪失日が属する月の前月分まで納める必要があります。なお、月の「末日」に退職した場合は、翌月１日が資格喪失日となりますので、退職した月分までの保険料を納める必要があります。この場合は、給与計算の締切日によって、退職時の給与から前月分と当月分の社会保険料が控除される場合があります。

（３）入社した月に退職をした場合

厚生年金保険の資格を取得した月にその資格を喪失した場合は、厚生年金保険料の納付が必要になります。被保険者負担分の厚生年金保険料は退職時に給与から控除され、会社が会社負担分と被保険者負担分を翌月末までに納付することとなります。

ただし、厚生年金保険の資格を取得した月にその資格を喪失し、さらにその月に厚生年金保険の資格又は国民年金（第２号被保険者を除く。）の資格を取得した場合は、先に喪失した厚生年金保険料の納付は不要となります。この場合、年金事務所から対象の会社あてに厚生年金保険料の還付についてのお知らせを送付します。厚生年金保険料の還付後、被保険者負担分は会社から被保険者であった方へ還付することになります。

詳しくは、お近くの年金事務所または役場住民課住民係(35-2124)へお問い合わせください。

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　TEL：0166-72-5004，5005（自動音声案内）

こんにちは！保健師です

健康コラム2021

肥満だと、どうして健康に良くないの？

広報６月号では、幌加内町は肥満者の割合が高く、心疾患、脳血管疾患で亡くなる方が多いことをお話しました。

今回は肥満についてお話します。脂肪は、脂肪細胞という細胞に蓄えられています。脂肪細胞は、脂肪を溜め込む働きと、ホルモンを分泌する働きがあります。この分泌されるホルモンの一部が厄介で、脂肪細胞がたくさんの脂肪を蓄えると、血糖値を下げるインスリンというホルモンの効きを悪くしたり、動脈硬化を促進させたり、血圧をあげさせたりしてしまいます。

みなさんは、皮下脂肪や内臓脂肪という言葉を聞いたことはありませんか。脂肪の集まっている場所が皮下か内臓周辺かという違いですが、内臓脂肪の場合は脂肪細胞から出るホルモンなどが、直接肝臓に届いてしまいます。肝臓は血糖コントロールのための大切な臓器なので、糖尿病などの生活習慣病の危険が高まります。

内臓脂肪の蓄積を評価する腹囲ですが、腹囲の基準値は、男性が 85㎝以下、女性が 90㎝以下です。なぜ男女で違いがあるのでしょうか。内臓脂肪と皮下脂肪の体積を比べると、女性の方が、皮下脂肪が多い傾向にあります。皮下脂肪の量を考慮しての値なんですね。

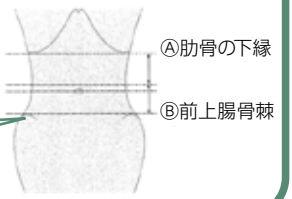
ちなみに、腹囲が男性 85㎝、女性 90㎝だと、内臓脂肪の面積が 100㎠あると言われています。例えば腹囲が 2㎝小さくなると、脂肪の体積は $2cm^3$ の８倍小さくなります！なので、腹囲を小さくしようと体幹トレーニングなどをすれば、見た目も大きく変化し、スマートになれるのではないでしょうか。

腹囲の測り方

腹囲は、お腹の一番細いところではなく、臍の高さではかります。

●立った姿勢で
●息を吐いて
●おへその高さに巻き尺を水平に巻いて測定する。

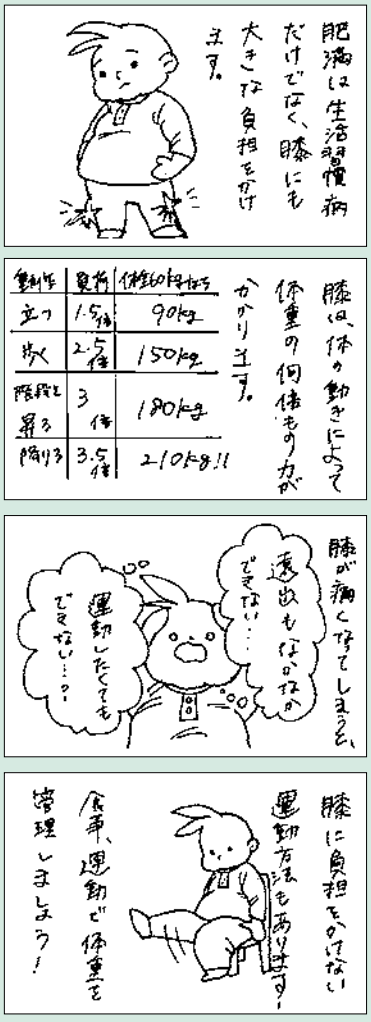
おへその位置が下に移動しているときは、A．肋骨の下縁と B．前上腸骨棘の中点の高さで測定します。



健康まんが

第256回

「肥満の魔の手は膝にも！？」



9月の「健康」カレンダー

※当初の予定と変更になる可能性があります。IP をご確認ください。

●乳幼児・児童に関する行事

フッ化物塗布	６日(月)	保健福祉総合センター	15：30～16：30
	７日(火)	みゆき保育所	10：30～10：45
乳幼児健康診査	16日(木)	保健福祉総合センター	受付９：00～
子育て教室	30日(木)	農業活性化センター	10：00～11：30
乳幼児予防接種	７日(火)	町立幌加内診療所	15：00～16：30
	14日(火)		
	21日(火)		
	28日(火)		

●成人・老人に関する行事

老人健康相談	１日(水)	母子里老人クラブ	10：00～11：00
	９日(木)	添牛内老人クラブ	10：00～11：00
	10日(金)	幌加内老人クラブ	９：00～10：00
	13日(月)	政和老人クラブ	10：00～11：00
	22日(水)	朱鞠内老人クラブ	10：00～11：00
送迎バス検診	８日(水)	旭川がん検診センター	案内文をご確認ください

移動芸術鑑賞会「放浪の天才画家　山下清展」

参加募集

【日　時】令和３年９月23日（木）
【会　場】旭川市　北海道立旭川美術館
【定　員】先着15名（３名未満の場合中止予定）
【参加料】大人500円　高・大学生300円
中学生以下無料（要保護者）
【申し込み】８月30日までに教育委員会社会教育係まで直接又は電話でお申し込みください。

【日程】８：30　幌加内町生涯学習センター前出発
９：30「旭川美術館」会場到着
「山下清展」会場散策（自由行動）
11：00「旭川美術館」会場出発
12：00 幌加内町生涯学習センター前到着・解散

教育委員会社会教育係
電話番号：0165-35-2177

事業の記録

◇幌加内高等学校 共催　花いっぱい運動
花の苗の配布終了について

６月24日（木）、６月25日（金）の２日間で標記事業による花の苗の配布を実施しました。本事業で配布された花は、配布を受けた町内団体により道路や公共施設等の花壇に植えられました。

なお、本事業においては幌加内高等学校（以下　幌高）の農場で育てた花の苗を配布しています。今年度は配布の準備の際に幌高の教員の方々に加え、生徒たちにも参加していただき農場の暑さにも負けず熱心に作業を手伝っていただきました。

図書室だより

今月のあたらしい本

●なぜ秀吉は

愚挙か果てぬ野望の現れか―。わずか6年半だけの主都となった名護屋を舞台に繰り広げられた天下人最後の仕事と人間ドラマ。

●帰らざる故郷

1972年、アメリカ。ベトナム戦争中に海兵隊を不名誉除隊させられた刑務所にいた兄と、数年ぶりに再会した弟。しかし、町で起こるある惨殺事件が、彼らを引き離す―戦争が人々の心に残した傷跡、そして兄弟の絆を描くクライム・フィクション。

生涯学習カレンダー

9月	23日(木)	移動芸術鑑賞会	旭川	8:30～12:00

Welcome BABY

吉成　祥汰（しょうた）くん

「贈られた方は幸せになる」
ククサのマグカップを
プレゼント

及川　瑞（すい）ちゃん

元気に大きくなってね

ひとのうごき

おくやみ申し上げます

6月8日　小原サキ子様（99歳）
6月9日　水谷　忍様（87歳）
6月16日　市川　キヌ様（89歳）

ご厚志に感謝します

6月15日　小原　一男様（母、サキ子様の葬儀に際して）
6月15日　水谷ツネ子様（夫、忍様の葬儀に際して）
6月22日　市川　秀雄様（母、キヌ様の葬儀に際して）
6月22日　秋保　チヨ様（社会福祉事業に）

担当者からのひと言

目指せ未来のオリンピック選手！

7月に入り、30度を超える真夏日が続いていますが、オリンピックが始まったと同時に幌加内でも猛暑日となる35度を超えるようになってきましたね。選手の熱戦が繰り広げられているうちは、まだまだ暑い日も続くのでしょうか？

先日、プールで気持ちよさそうに泳ぐ子ども達にお願いし、何枚か撮らせてもらった1枚です。いい笑顔ありがとう!!

まちの人口

※6月末現在

［世帯数］　734世帯（前月比−5）

人　口		1,349人（前月比−9）
	男	670人
	女	679人

道の駅クーポン

せいわ温泉ルオント入浴料

大人　100円引き

小人　50円引き

さらに！スタンプ2倍

■2021年9月末迄
■何度でも利用可

※クーポンは切り取り、ご提示ください。
※他スタンプDay及び割引、サービスとの使用不可

幌加内町 広報ほろかない 2021年8月号（No.788）

■発行日　令和3年8月3日　■発行所　幌加内町（北海道雨竜郡幌加内町字幌加内 ☎0165-35-2121）
■印　刷　株式会社 須田製版

※広報ほろかないは、見やすく読みやすいユニバーサルデザインフォントを採用しています。 UD FONT