

広報

ほろがな

2021年

10

No.790



幌加内町

検索



[表紙] 青春の1ページをキザメ!



幌加内中学校体育大会～8月31日（火）



双葉保育園運動会～9月12日（日）





幌加内中学校学校祭～9月11日（土）



劇（穏やかな日々）



ダンス



吹奏楽



シーニックバイウェイ「秀逸な道」に選ばれました！

「シーニックバイウェイ北海道」の取組みの一環として、観光資源として魅力的な景観等を有する道路の区間において「秀逸な道」を選定するもので、全道で12区間が選ばれたうち、天塩川シーニックバイウェイ（和寒以北、中川町までの9町村で構成）、国道275号、町道新成生南三号線／平和基線の4.6kmの「日本一のそば畑を走る道」が認定されました。

※シーニックバイウェイとは、景観の形容詞シーニックと、わき道・寄り道を意味するバイウェイを組み合わせた言葉です。





農業センター君



農業技術センター栽培メロン、寄贈

広報7月号に清月にあるセンター試験圃の概要を紹介しました。その中で研修圃には品種特性試験地域適応性試験・自主研修・産業祭販売用と多岐にわたった目的で栽培しています。

今年試作的に栽培したメロン(品種: マルセイユ) は大きく綺麗に仕上がりに、甘さも十分。販売等はせず3施設に寄贈しました。食べて皆さんが元気になってくれたら幸いです。



《社会福祉協議会》



《特別養護老人ホーム「テルケア」》



《双葉保育園》



《町長にも味見を》

お待ちあれのハロウィン南瓜におもちゃ南瓜

上記メロンのほかに、今年は「ハロウィン南瓜」「おもちゃ南瓜」を栽培しています。ハロウィンはアメリカの行事のひとつになっていますが、「魔除け」の意味合いを持ったイベントで、北海道の七夕習わし「ローソクもらい」みたいなものでしょうか。

(詳細は割愛します)

日本にはあまりなじみの無い行事ですが、最近は南瓜を飾る家や施設が増えています。厳選した数個を団体へ寄贈したいと思います。



～・～・～・～・～ 農業技術センター 10月の予定表 ～・～・～・～・～

10月上～中旬

試験圃・研修圃等の作業
長ネギ・タマネギ収穫調製
サツマイモの収穫調製

10月下旬

農産物販売予定

試験作業

ソバ試験の脱穀調製
薬用植物生育調査
薬用植物収穫調製

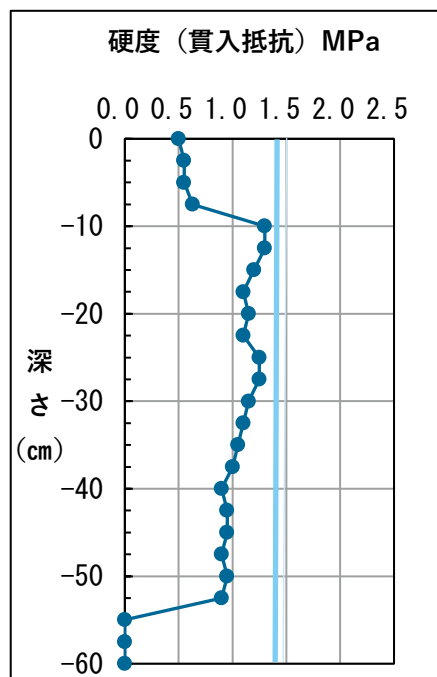


町内でも優良な「センター花壇のキタワセソバ」

9月号では「ほろみのり原種栽培が生育良好」と掲載しましたが、農業技術センター花壇のソバも生育良好です。花壇のソバは昨年ピンク色でしたが、幌加内高校からいただいた花の苗や自家採種した花の色合いを考え、今年はキタワセソバを播種。

9 / 10頃に黒化率70%に達し、花房も多く、町内有数(?)の高収量になるでしょう。原種栽培のようにかん水はしてません。なぜかと言うと、生育旺盛で土壌は粘質が強い「植壤土」であること。

そして、深さ50cmまで土の硬さを調べたのが右図の土壌硬度調査ですが、根や水が通りづらい部分(Mpa1.5以上)がありません。雨がなくても地下から水を吸えるし、根張りも良いのです。干ばつに負けない畑の見本でしょう。



これより右は硬い!

農業技術センター

ワンポイント^{!!} 知恵袋!

テーマ:身近な生薬①

《タンポポの効用》

よく「根を乾燥させて炒るとコーヒーの代わりになる」と言われるタンポポ。在来種と「セイヨウタンポポ」があり、春しか咲かないのは在来でそれ以外は「セイヨウ」のようです。

さて、この「コーヒーになる」以外に「生薬」としての効果があるのをご存じでしょうか?

ここでは主流になっている「セイヨウタンポポ」について記載します。



処理の仕方: 根ごと引き抜いて是根を含めた全部を掘り上げて水洗いし、2 ~ 3mmに刻んで天日干しして乾燥したら出来上がりです。

効 用: 健胃、強壮、解熱、利尿、貧血、血液の浄化に加えリラックス効果があるとされています。利尿作用からむくみにも効果があるようです。

使 い 方: 乾燥したもの5 ~ 10gを水500ccに入れ、半量まで煮詰め、1日3回に分けて服用します。生の根をワインに3日ほど漬けて飲むと解熱作用アップになる。

*効用については文献によって諸説ありますが、概ね上記が主になっています。

令和2年度 決算に基づく「財政健全化診断比率」

(単位：％)

区 分	健全化判断比率			早期健全化 基 準	財政再生 基 準
	平成30年度	令和元年度	令和2年度		
実 質 赤 字 比 率	該当なし	該当なし	該当なし	15.00	20.00
連結実質赤字比率	該当なし	該当なし	該当なし	20.00	30.00
実質公債費比率	△ 0.2	1.0	2.1	25.00	35.00
将 来 負 担 比 率	該当なし	該当なし	該当なし	350.0	設定なし
各 公 営 企 業 に お け る 資 金 不 足 比 率	特 別 会 計			令和2年度	経営健全化 基 準
	簡易水道事業特別会計			該当なし	20.0
	下水道事業特別会計			該当なし	

* 比率が、早期健全化基準より低いほど、健全度が高いことを意味します。

* 比率が、経営健全化基準より低いほど、健全度が高いことを意味します。

★財政健全化判断比率は、4比率ともに「早期健全化基準」を下回っています。

★資金不足比率は、各公営企業会計ともに「経営健全化基準」を下回っています。

幌加内町財政健全化判断 比率・資金不足比率の公表

地方公共団体の財政の健全度を示す比率について、「地方公共団体の財政の健全化に関する法律」に基づき、公表いたします。

平成21年度以降からは一定基準を超えた場合、財政健全化のための計画を策定し、総務大臣の同意や北海道知事への報告、実施状況の公表などが義務付けられていますので、制度の概要と幌加内町の財政指標を公表します。

用語説明と幌加内町の状況

●健全化判断比率

健全化判断比率は次の4つに区分され、1つでも早期健全化基準を超えると、財政の健全化に注意が必要としての早期健全化団体に指定され、財政健全化計画を策定する必要があります。また、更に財政が悪化し財政健全化基準を超えた場合は企業の倒産と似たような取り扱いになる財政再生団体となり、自由度のない行財政運営をしなければなりません。

①実質赤字比率

一般会計等の実質赤字額（歳入総額－歳出総額）の標準財政規模に対する比率。黒字か赤字かを判断する指標。

☆幌加内町の状況

令和2年度は赤字がないため本比率は算出されませんでした。

②連結実質赤字比率

一般会計等と公営事業会計（特別会計）のすべての会計を連結した実質赤字額（又は資金不足額）の標準財政規模に対する比率。

☆幌加内町の状況

令和2年度は赤字がないため本比率は算出されませんでした。

③実質公債費比率

一般会計等が負担する元利償還金、準元利償還金（公営企業会計に対して一般会計等が負担する償還金）や一部事務組合が起こした起債償還金の標準財政規模に対する比率。

自由に使える収入財源を実質的にどのくらいの借金返済財源に充てているかを示すものです。

☆幌加内町の状況

令和2年度は、平成30年度から令和2年度までの3カ年平均により算出され、2.1%となりました。（R2：2.9%、R1：2.5%、H30：1.2%）

町債の返済費用にあたる公債費は地域密着型老人福祉施設建設費用の元金償還等により平成30年度と比較すると約0.9億円増加しています。また、特定財源である住宅料が減少したことも影響し、前年比1.1%の増となりました。

④将来負担比率

幌加内町の全会計や一部事務組合などの関係団体が実質的に将来負担すべき負債から負債に対して充当可能な基金や収入を差し引いた残額の標準財政規模に対する比率。

現状把握できる将来の実質的な負債と資産（現金収入見込）の割合です。

☆幌加内町の状況

令和2年度は赤字がないため、本比率は算出されませんでした。

●資金不足比率

各公営企業で最終的に算出される資金不足額を各公営企業の主たる事業収入である料金収入等と比較し、経営状況の深刻度を示します。幌加内町では、簡易水道事業特別会計、下水道事業特別会計が対象となります。

資金不足比率が経営健全化基準を超えた場合は会計ごとに経営健全化計画を策定し、経営の健全化を図らなくてはなりません。

☆幌加内町の状況

令和2年度は、全会計で赤字がないため、本比率は算出されず、健全な状況であるということが出来ます。

新型コロナウイルスワクチン接種について

旭川市と上川中部地域の9町（鷹栖町，東神楽町，当麻町，比布町，愛別町，上川町，東川町，美瑛町，幌加内町）において、ワクチン接種の円滑な実施と地域住民の利便性の向上になることなどを目的とした「新型コロナウイルスワクチン接種体制構築に関する連携協定」を締結しております。この締結により、本町の住民が旭川市内で接種を受けることができるようになりました。予約の方法については以下のとおりです。

医療機関での接種

旭川市ホームページの「[新型コロナウイルスワクチン接種医療機関予約受付状況](#)」で接種医療機関及び「対象者」欄を確認し、医療機関に直接電話などで予約する。

※対象者欄に「市民」と記載がある医療機関では予約できません。



集団接種会場での接種

旭川市新型コロナコールセンター（0166-25-3501）に電話し、
①幌加内町民であること ②希望する会場・日時を伝え予約する。

※市外の方の予約受付ができるのは上記コールセンターのみです。「予約専用コールセンター」及びインターネットでは受付できませんのでご注意ください。

■受付開始日 各月によって受付開始日が決まっているため、旭川市ホームページの「[新型コロナウイルスワクチン接種医療機関予約受付状況](#)」でご確認ください。

■コールセンター受付時間 8：45～17：15（土日祝含む）

■接種日 土・日

■接種会場 市内3会場

会場名	住 所	市外の方の1日当たり上限人数
旭川市総合防災センター	旭川市東光 27 条	12 人
イオンモール旭川駅前	旭川市宮下通 7 丁目	6 人
イオンモール旭川西	旭川市緑町 23 丁目	6 人



幌加内診療所の診療時間のお知らせ

○水曜・木曜の午後休診継続～

5月よりコロナワクチン接種のため、水曜・木曜の午後から休診し、ワクチン接種を行っていましたが、10月からインフルエンザワクチン接種が始まりますので、診療時間を通常に戻さず水曜・木曜の午後を休診といたします。

皆様にはご理解とご協力の程、よろしくお願いします。



令和3年度 インフルエンザ予防接種

今年度は、全国的にインフルエンザワクチンの供給量が少ないうえ、ワクチンの入荷時期が遅れるため、例年通りの接種方法とすることができません。（昨年の7～8割程度の供給量と予想されます。）

今年度の変更点は以下のとおりです。

- ①当診療所で設定した優先順位に従って、接種希望者から予約申込を行っていただき、指定された日時に診療所へ来院し予防接種を受けていただくこととします。
- ②小児については、（13歳未満は原則2回接種のところ）1回のみの接種となる可能性があります。
- ③65歳未満の成人については、接種数がかなり限定されること、接種時期が12月以降になることが予想されます。

皆様のご理解とご協力の程、よろしくお願いいたします。

【お問い合わせ】

幌加内診療所 ☎35-2321



国有林内での狩猟解禁について

当支署管内において、令和3年10月1日～令和4年3月31日までの期間、狩猟が解禁となり、多くの狩猟者が国有林に入林します。

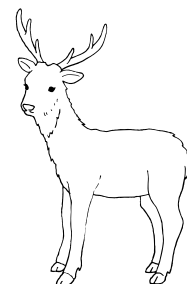
狩猟に伴う事故防止及び安全を確保するため、この期間の狩猟目的以外での入林の自粛をお願いします。

詳しくは北海道森林管理局ホームページで確認いただくか、

空知森林管理署北空知支署へご連絡下さい。

<http://www.rinya.maff.go.jp/hokkaido/apply/nyurin/181204.html>

空知森林管理署北空知支署（電話0165-35-2221）



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. 8.31	第 29 号	指 名	幌加内町中央生活改善センター 解体工事	※ 新共開発株式会社 三津橋建設株式会社 幌加内土建株式会社 S.S工業株式会社	42,911,000	42,460,000	98.95
R3. 8.31	第 30 号	指 名	朱鞠内湖畔第二・第三キャンプ場 トイレ洋式化工事	※ 三津橋建設株式会社 大野土建株式会社 新谷建設株式会社 株式会社橋本川島コーポレーション	12,067,000	11,440,000	94.80
R3. 8.31	第 31 号	指 名	小林秀勝宅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	3,311,000	3,179,000	96.01
R3. 8.31	第 32 号	指 名	自動式心肺人工蘇生器購入	※ 日本船舶薬品株式会社 札幌営業所 株式会社ムトウ 名士支店 株式会社ムラカミ	3,259,300	3,036,000	93.15
R3. 8.31	第 33 号	指 名	感染患者搬送装置購入	※ 日本船舶薬品株式会社 札幌営業所 株式会社北海道モリタ 株式会社ムトウ 名士支店	1,760,000	1,705,000	96.88

ご厚志に感謝します

◆ふるさと納税◆ ～ 8月分の寄付申出状況 ～

8月分の申出状況は《268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。

8月1日	新江 正人 様 (北海道)	8月13日	長野 良則 様 (北海道)
8月2日	杉本 亮輔 様 (千葉県)	8月14日	白野 哲 様 (東京都)
8月5日	矢野 健二 様 (神奈川県)	8月15日	古玉 利生 様 (宮崎県)
8月6日	太田 雅彦 様 (埼玉県)	8月16日	野瀬 憲範 様 (東京都)
8月6日	本橋 慶章 様 (東京都)	8月20日	小西 順子 様 (大阪府)
8月7日	辻 賢哲 様 (東京都)	8月20日	緒方 伸夫 様 (大阪府)
8月8日	掛札 賢一 様 (茨城県)	8月22日	馬場 博康 様 (神奈川県)
8月9日	田島 英治 様 (千葉県)	8月23日	村上 優子 様 (北海道)
8月9日	森本亜由美 様 (千葉県)	8月24日	嶋田 純也 様 (東京都)
8月11日	佐藤みよ子 様 (東京都)	8月25日	山崎 耕一 様 (東京都)
8月11日	大谷 宏美 様 (神奈川県)	8月26日	酒井 大輔 様 (石川県)
8月11日	都丸 義郎 様 (東京都)	8月27日	三上 博亮 様 (栃木県)
8月11日	渡辺 広光 様 (栃木県)	8月27日	笠 雅樹 様 (福島県)
8月11日	清野 賢一 様 (東京都)	8月27日	内山 卓治 様 (神奈川県)
8月11日	秋山 浩志 様 (神奈川県)	8月28日	幸山 裕之 様 (東京都)
8月12日	片山 哲哉 様 (神奈川県)	8月29日	馬渡 弘典 様 (神奈川県)
8月12日	小島 克美 様 (北海道)	8月31日	阿部 仁 様 (東京都)

令和3年4月から8月までの寄付申込件数は《1,649》件です



訓練生募集

「北海道障害者職業能力開発校」では令和4年度の訓練生を募集します。

- 対象者 障がいをお持ちの求職者
- 訓練科目 建築デザイン科・CAD機械科・総合ビジネス科・プログラム設計科・総合実務科
- 願書受付期間 11月1日(月)～11月19日(金)まで
- 選考試験日 12月6日(月)
- 選考場所 北海道障害者職業訓練能力開発校 砂川市焼山60番地
- 試験内容 数学、国語、面接

【お問い合わせ】

最寄りのハローワーク又は下記までお問い合わせください。

北海道障害者職業能力開発校 ☎0125-52-2774 FAX0125-52-9177



「みんなチェック!最低賃金」北海道最低賃金

北海道内の事業場で働くすべての労働者(会社員、パート、アルバイト、学生など働くすべての人)及びその使用者に適用される北海道最低賃金が次のとおり改定されました。

最低賃金額 時間額 889円

効力発生日 令和3年10月1日

○最低賃金には、精皆勤手当、通勤手当、家族手当、臨時に支払われる賃金及び時間外等割増賃金は算入されません。

○最低賃金額以上の賃金を支払わない場合は、最低賃金法違反として処罰されることがあります。

○特定の産業(「処理牛乳・乳飲料、乳製品、糖類製造業」、「鉄鋼業」、「電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造業」、「船舶製造・修理業、船体ブロック製造業」)で働く方には北海道の特定(産業別)最低賃金が適用されます。

厚生労働省北海道労働局 労働基準部賃金室 ☎011-709-2311

秋の行政相談週間

毎日の暮らしの中で、年金・道路・住宅・衛生などで相談したいことはありませんか？

行政相談委員・民生児童委員による相談所を開いたしますので、お気軽にご相談下さい。

また、相談料金は無料。相談内容・秘密は固く守ります。

■日 時

10月20日（水）13時00分から14時30分

■場 所

保健福祉総合センター「アルク」

■相談員

行政相談委員・民生児童委員・人権擁護委員

町民税・道民税第3期の納期限は11月1日(月)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、納税通知書をお持ちの上、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いたします。



■納付場所 北空知信用金庫本支店、きたそらち農協幌加内支所、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 ☎：35-2124（内157）

秋の火災予防運動（10月15日～10月31日）



「おうち時間 家族で点検 火の始末」

寒くなり、乾燥する季節になりました。
ストーブなどの火の元に注意しましょう。



もしものために**住宅用火災警報器・消火器・防災品！**

士別地方消防事務組合消防署幌加内支署



10 October イベントカレンダー



LUONTO
幌加内せいの湯温泉ルオント



日	月	火	水	木	金	土
【平日限定ランチフェア 11:30～14:00】 1日/20食限定 1,000円 税込 メニューは月替わりです。		【お客様感謝企画】各土日(カレンダー内★の付いた日)にご入浴のお客様にそぼの実クッキープレゼント!! (週末限定・無くなり次第終了させていただきます)				1 平日ランチフェア 誰でもスタンプ Day (2倍)
3★	4	5	6	7	8	2★ 十割そばフェア レディーススタンプ Day (2倍)
十割そばフェア ファミリースタンプ Day (2倍)	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 レディーススタンプ Day (2倍)
10★	11	12	13	14	15	16★
十割そばフェア ファミリースタンプ Day (2倍)	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 レディーススタンプ Day (2倍)
17★	18	19	20	21	22	23★
十割そばフェア ファミリースタンプ Day (2倍)	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 レディーススタンプ Day (2倍)
24★	25	26	27	28	29	30★
十割そばフェア ファミリースタンプ Day (2倍)	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 レディーススタンプ Day (2倍)
31🍁						

31🍁
十割そばフェア
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

【10月31日 ハッピーハロウィン】

ご入浴のお子様にお菓子プレゼント!!
(無くなり次第終了させていただきます。)

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



幌加内町 スマホアプリ

無料!

「ほろみんナビ」

幌加内町がもっと身近になる「幌加内町専用」のアプリが誕生しました。
幌加内町の情報があなたの「スマホ」に届きます。

お知らせ

天気予報

定点カメラ



役場からのお知らせの見逃しを防ぎます。

中心部・政和周辺・添牛内～朱鞠内・母子里・沼牛～下幌加内のピンポイント天気予報。農作業にも有効です。

中心部の五叉路カメラや雨竜川の水位カメラ等の画像が見られて、外に出なくても雪の状況が確認できます。

その他にも様々なお役立ち情報をお届けします!

● 休日当番医 ● 防犯メール ● 時刻表 ● 防災情報 など

ダウンロード方法

「ほろみんナビ」は地域情報アプリ「JC-Smart」内のアプリです。「JC-Smart」をダウンロード後、ご利用いただけます。



アイコンをタップ!



アプリ起動後、利用規約に同意し
局選択画面から「ほろみんナビ」を選択

QRコードを読み取るか、アプリストアで「JC-Smart」と検索

JC-Smart

問合せ先 幌加内町役場 総務課 危機対策係

☎ 0165-35-2121 (内線 113)

とれだて

新鮮！幌高

~Best Shot!~



9月3日 現社 町政への提言
12月に行われる予定の町政の提言に向けて、2~3年生が現代社会の授業で準備を始めました。自らが住む幌加内町についてさらに知識を深め、高校生らしい提言ができるようこれから頑張っていきます。



9月6日 そば局 テレビ取材
本校のそば局がTVHの取材を受けました。コロナ禍で活動が難しい中、そば局を取り上げていただき、生徒たちも熱心に取り組んでいました。放映日は10月9日20時からの予定です。



9月9日 英語 プレゼンテーション
2年生の夏休み課題として、興味がある市町村のご当地キャラクターについて、英語でのプレゼンテーションに挑戦しました。



幌高商店会 秋の市

10月23日(土)

開催予定!

今年度 最後の幌高商店会です。

現在、生徒たちが知恵を絞りながら企画をしています。

当日はそば、パン、加工品などを取りそろえて皆様のご来店をお待ちしています。

※新型コロナウイルス感染症拡大につき、変更・中止の可能性があります。

Last Month 9月のできごと

- 6日 朝会
- 10日 生活体験発表大会(旭川市)
- 25日 幌高祭
- 27日 町内合同清掃
- 28日 SDGs実践に向けた講演会
- 29日 前期終業式

Best Shot! 今月の写真

9月10日生活体験発表がありました。幌加内高校からは、6月の校内意見発表大会で選ばれた代表者2名が参加しました。

当日は練習の成果を発揮し、思いや考えを発表することができました。

NHK旭川放送局長賞(2位)

長谷川翔太 演題「高校生活で見つけた夢」

努力賞

椿 怜奈 演題「農業と変わった私」

This Month 10月の予定

- 6日 始業式・頭髪服装検査
- 9日 地域みらい留学365オープンスクール
- 18日 秋季教育相談期間(~29日)
- 23日 幌高商店会 秋の市
- 26日 基礎力診断テスト
- 27日 農業クラブ全国大会
- 29日 体育祭

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

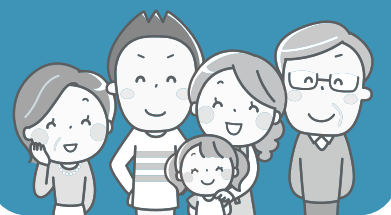
Q 年金手帳を紛失したのですが、再発行はできますか。

A 年金手帳の再交付は、年金事務所で行っておりますので、お近くの年金事務所に申出ください。年金手帳は、後日発送させていただきます。

なお、年金事務所の窓口での交付については、緊急性の高いものであってご本人（申請者がご本人であることが確認できる運転免許証などの身分証明書等を持参された場合に限る）もしくは、次の代理人の方に限り可能です。

- ・ 社会保険労務士、社会保険労務士の代理の方
- ・ 法定代理人（法定代理人であることがわかる書類の持参が必要です）
- ・ 事業主、事業主の代理の事務員（事業主を通じて申請書を提出されたもの）

また、既に年金を受給されている方は、年金証書が手もとにあれば、年金手帳は必要ありません。



Q 60歳以降も引き続き勤めます。勤めていても年金は受けられますか。

A 一般的には、年金を受けられる加入期間を満たし、支給開始年齢に到達し、年金を受ける手続きをすることで、特別支給の老齢厚生年金が支払われます。勤めていても給料と賞与によって決められる総報酬月額相当額と1か月あたりの年金額の合計収入または、標準報酬月額に応じて、特別支給の老齢厚生年金を受けられる場合もありますので、詳しいことはお近くの年金事務所におたずねください。



Q 会社を退職した場合は、国民年金に加入しなければならないのですか。

A 日本国内に住所を有する20歳以上60歳未満の方は、厚生年金保険や共済組合などの公的年金制度に加入している方を除き、自ら国民年金への加入手続きをしなければなりません。

会社を退職したことにより厚生年金保険に加入しなくなったことから、国民年金の第1号被保険者として自ら加入手続きを行っていただくこととなります。お住まいの市（区）役所または町村役場の国民年金担当窓口で加入の届出を行ってください。

なお、60歳未満であっても、厚生年金保険の老齢年金や共済組合の退職年金を受けている場合には加入する必要はありません。



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。

梶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）

こころのSOSに耳を傾けてみませんか

新型コロナウイルス感染症の流行により、私たちは今まで以上のストレスにさらされています。先の見えない不安や、感染への恐怖、生活様式の変化や、不要不急の外出や行動の自粛を求められる中で、少しずつ、心がダメージを受けていきます。みなさんの体や心は悲鳴を上げていませんか。下記の変化がないか確認してみましょう。

こころのSOSチェックリスト

- | | | |
|---|--|--|
| <p>こころ</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ わけもなくイライラする ☐ 目の前のことに集中できない ☐ ゆうつな気分が続く ☐ 何もやる気が起きない | <p>体</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ 眠れない ☐ 食欲が減った(増えた) ☐ 頭痛や肩こりがある ☐ 下痢や便秘が続く | <p>行動</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ 好きだったことが楽しめない ☐ 身だしなみを気にしなくなった ☐ 仕事や勉強でミスが増えた ☐ 飲酒・タバコの量が増えた |
|---|--|--|

気になる項目があった場合は、家族、友人など身近な人に相談したり、専門の相談機関を頼ることも重要です。

一人で抱え込まず、相談してみましょう

こころの健康相談統一ダイヤル

おこなおう まもろうよ こころ
電話：0570-064-556

よりそいホットライン(24時間対応)

つなぐ ききえる
電話：0120-279-338



厚生労働省
SNS 相談QRコード

年齢・性別を問わず、LINE・チャット等によるSNS相談もあります。詳しくは右のQRコードで確認できます。

また、周りに心配な方がいましたら、アルク保健師までご相談ください。

保健福祉総合センターアルク 保健師 ☎：35-3090



また、普段から毎朝の起床時間を揃えて朝日を浴びたり、決まった時間にバランスの良い食事をとったりすることも、精神の安定を図り、病気に負けない体づくりに繋がります。基本の生活習慣を見直してみましょう。

11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

乳幼児健康診査	18日(木)	保健福祉総合センター	受付9:00～
子育て教室	15日(月)	保健福祉総合センター	10:00～11:30
乳幼児予防接種	2日(火)	町立幌加内診療所	15:00～16:30
	9日(火)		
	16日(火)		
	30日(火)		

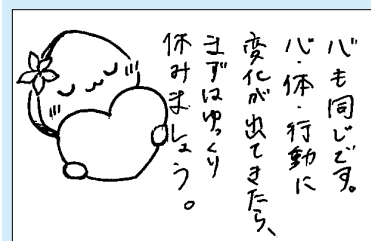
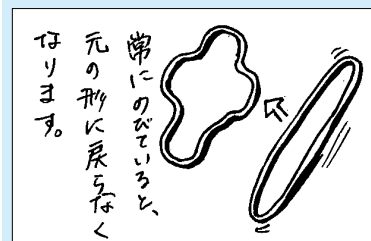
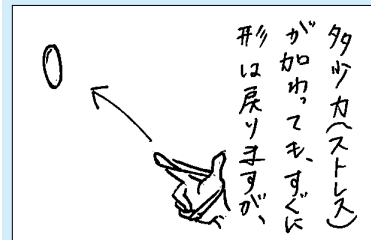
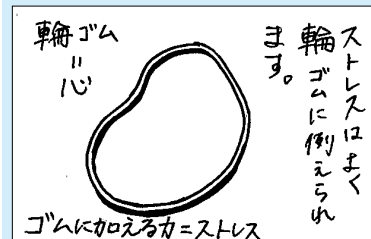
●成人・老人に関する行事

老人健康相談	2日(火)	母子里老人クラブ	10:00～11:00
	10日(水)	幌加内老人クラブ	9:00～10:00
	11日(木)	添牛内老人クラブ	10:00～11:00
	12日(金)	政和老人クラブ	10:00～11:00
	24日(水)	朱鞠内老人クラブ	10:00～11:00
送迎バス検診	5日(金)	旭川がん検診センター	案内文をご確認ください

健康まんが

第258回

「ストレスがたまりすぎていませんか」



図書室だより



▶ 今月のあたらしい本

● 残響 警視庁監察ファイル

警視庁職員4万人の不正を取り締まる部署、人事一課監察係に所属する佐良。庁内に存在するという「互助会」の全容を掘むため、同僚の皆口奈子、毛利と共に、本格的な監察を始めていた。「互助会」は法律では罰せられない悪党たちへの私刑を加えているという。その矢先、監察トップの警務部長が狙われた。これは警察内部の犯行か、犯罪組織による警察への報復なのか。「警視庁監察ファイル」シリーズ、最大の戦いと謎の結末は!?



● やまがみさまのきょうだいべんとう

20年に一度やってくる「やまがみさま」のために、村中で力を合わせて巨大なおべんとうを作ります。やまがみさまっていったい誰?このお祭りはいったい何のため?細かく描きこまれた絵も、お話の謎も楽しい、何時間でも楽しめる絵本。



● アイスクライシス

資源探査会社に勤める郷田裕斗は、海底油田の探査のために北極の基地にいた。仲間と同僚や、アメリカ人の準石油メジャーのオブザーバー、海洋学者、そしてカナダ系イヌイトたち。ある日、北極海の水中で核実験が行われる。だが、郷田たちはまだそのことを知らず、いつの間にか孤立していたのだった。通信機器の故障により外部との連絡は取れず、氷の割れ目は増え続け、燃料と食料も刻一刻と減る中、ついに精神を追い詰められるもので現れて。



大国の思惑と駆け引きに巻き込まれた郷田たちは、氷の世界で生き残ることができるのか。

● いただきまーす

今日のごはんはおさかな。「このおさかなは、いったいどこからきたんだろう?」お料理するおとうさんと一緒に、おさかながやってきた道をたどって、食への理解を深めれば、最後はもっと食べることが好きになる!そんな食育絵本です。



町民ミニバレー大会中止のお知らせ

今年度の「町民ミニバレー大会」につきまして、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、一般の部、女子の部、学生の部の全部門を中止とさせていただきます。恐れ入りますが、ご了承のほどよろしくお願いします。



生涯学習カレンダー

10月	10月2日(土)	世代間交流事業 陶芸教室	生涯学習センター
	10月4(月)~10月5(火)	スタンドグラス教室	生涯学習センター
	10月13(水)~11月3日(水)	生涯学習フェスティバル	生涯学習センター
	10月16日(土)	若人会 世代間交流事業	生涯学習センター



Welcome BABY



中南はな乃ちゃん



大家 えま 咲菜ちゃん



峰岸 さな 咲那ちゃん



元気に大きくなってね



「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

今年の中学校の学校祭は新型コロナウイルスの影響の中、「人数制限、消毒、密を避ける」さまざまな工夫を凝らして開催されました。数少ない発表の機会ということもあり、緊張もありましたが生徒が一体となって来場者を楽しませておりました。

拍手者からのうたい

今月の表紙は、吹奏楽部を今までけん引してきた部長のソロパートを選ばせていただきました。



8月31日 花岡 俊男様 90歳
おくやみ申し上げます

ひとのうたき

まちの人口

※8月末現在

[世帯数] 727世帯 (前月比±0)

人口	1,341人 (前月比+3)
男	665人
女	676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11月末迄
■何度でも利用可

幌加内町 広報ほろかない 2021年10月号 (No.790)

■発行日 令和3年10月5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

※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