

祝 平成31年安平町成人式



広報

2019. 2 No. 152

あびら

表紙 平成最後の成人式
(1月13日追分公民館)

— 目次 —

お知らせ	2頁	こんにちは保健師です	5頁
防災行政無線を用いた 情報伝達訓練について	3頁	追分高校です	6頁
		休日当番病院	7頁
平成30年分確定申告について	4頁	慶弔録・2月の予定	8頁



お知らせ

義援金・見舞金の申請手続きについて

昨年の12月10日から行っている、平成30年北海道胆振東部地震災害義援金・災害見舞金の申請はお済みですか？申請がお済みでない方は、忘れずに申請を行いましょ。

申請期限 3月29日(金)

17時まで

申請窓口 総合庁舎（2階申請窓口）、総合支所（住民サービス課）

対象 平成30年9月6日時点で安平町に住んでいた方

※2世帯住宅の場合は、代表の世帯主のみが対象となる場合があります。

※借家（公営住宅、アパート、社宅）の世帯も支給対象です。
持ち物 義援金・見舞金配分申請書、り災証明書の写し（被害程度問わず必要）、振込先の通帳またはキャッシュカードの写し、生活根拠を証明する書類の写し（運転免許証や住所が明記されている保険証など）9月6日に被災場所で居住

していたことが分かるもの）
問合せ 総務課復興・生活再建支援室
 ☎ 2511

1月31日時点	義援金・見舞金申請件数		
	被害数	申請数	申請率
全壊	93	72	77%
大規模半壊	54	47	87%
半壊	302	257	85%
一部損壊	2,457	1,897	77%
無被害	185	90	49%
長期避難世帯		16	
計	3,091	2,379	77%
修理金	2,412	390	16%

生活就労相談会について

日時 2月15日(金)

11～12時（総合支所）
 13～14時（総合庁舎）

内容 生活費が足りず困っている、就職したいけれど決まらな、借金の返済で生活が圧迫されている、子どもが引きこもっているなど現在の生活にお困りの方
その他 当日、来られない方は電話相談も随時受付。
問合せ 生活就労サポートセンターいぶり

☎ 0120-0910783
 （フリーダイヤル）

乳児健康相談について

日時 2月28日(木)

受付 9時30分～45分
 終了 12時ごろ

対象 2か月～1歳6か月の乳と保護者

場所 ぬくもりセンター
内容 離乳食講習会（栄養士と一緒に作りみなさんで離乳食を試食します）、保育士とのふれあい遊び、身体計測
 ※希望により保健師による乳児相談、栄養士による栄養相談も行えます。

メニュー おかゆ（10倍粥）、オニオンポテト、豆腐と野菜のうらごし、鮭のマッシュポテト、ブロッコリーとトマトのスパゲティ、ポテトグラタン、ホワイトソース、ふりかけ

持ち物 母子手帳、エプロン
定員 10組
申込期限 2月21日(木)

※定員になり次第募集終了
申込み・問合せ 健康福祉課健康推進グループ
 ☎ 7071

自衛官等募集案内について

職種 自衛官候補生

応募資格 4月1日現在18歳以上33歳未満の者（ただし、32歳の方はご連絡ください）

受付期間 2月15日(金)（必着）
試験日程 2月23日(土)または24日(日)

試験内容 筆記試験、口述試験、身体検査

問合せ 自衛隊札幌地方協力本部 苫小牧出張所
 ☎ 0144-3725

あなたの悩みに

すべての相談の相談料が**無料**になりました。

☎ 0144-35-8373
 平日 10:00～16:00（12:00～13:00を除く）
 土曜 10:00～13:00

相談予約ダイヤル

コタエを出します

札幌弁護士会 苫小牧法律相談センター

真心こめて毎日ご奉仕価格

◆ 出産内祝い ◆ 全快祝い
 ◆ お歳暮 ◆ 入進学内祝い
 ◆ 法要・記念品
 ◆ カタログギフト

贈り物の専門店 **ダイソー**

— ケーズデンキさんとなり —
 苫小牧市新開町4丁目2-12
 ☎ (0144) 53-0901

二百坪の売り場面積、豊富な品揃えでお待ちしております。

ココカラニューズ

～ 自分のお味噌をつくってみませんか ～

町内産の大豆、町内産のお米で作った糀を使って味噌づくりを楽しむことができます。これを機に自分で作ったお味噌をぜひ味わってみてください。

実施日 2月10、24日(日) ※他の日程で希望される場合はご相談ください

時間 10:00～15:00
金額 1kg:500円から + 屋食代(500円)
場所 農産物加工研究センター（安平町道分美園161番地1）
持ち物 エプロン、三角巾、味噌を持ち帰る入れ物

＝申込み・お問合せ＝ NPO法人ココカラ TEL 080-5830-7086（代表携帯）

民生委員・児童委員（主任児童委員）の紹介

平成30年7月24日付けで厚生労働大臣から菅原すみ子さんが民生委員・児童委員（主任児童委員）として委嘱されました。

人権擁護委員の紹介

平成30年10月1日付けで法務大臣から須貝英子さんが人権擁護委員として委嘱されました。

安平町農業委員会委員（欠員補充）の推薦及び公募状況について（中間公表）

農業委員会等に関する法律（昭和26年法律第88号）第9条第2項及び同法施行規則第6条第1項の規定に基づき、平成31年1月21日現在の安平町農業委員会委員の推薦及び応募の状況について下表のとおり公表します。

推薦及び公募状況 平成31年1月21日現在

	人数	うち認定農業者
農業者からの推薦を受けた者	0名	0名
農業者が組織する団体その他関係者から推薦を受けた者	0名	0名
一般応募	0名	0名

第13回安平町アイスゲット大会 出場者募集！

毎年恒例！アイスゲット大会を今年も開催します！
アイスゲットは、小さい子どもから大人まで参加できる安平町発祥の氷上のスポーツです。毎回熱戦が繰り広げられ、盛り上がりを見せているこの大会。お誘い合わせの上、奮ってご参加ください！



日時 3月3日(日) 開会式 9時
会場 安平町スポーツセンター（屋内スケートリンク）
競技部門 一般の部（中学生以上）、小学生の部
その他 2月22日(金)18時30分から出場チームによる監督会議を開催します。チームから必ず代表者1名ご出席ください。
開催要項・申込書は、安平町ホームページ、教育委員会事務局で配布しています。
申込期限 2月19日(火)17時15分まで
申込み・問合せ 教育委員会 社会教育グループ
☎297036
FAX 297030

防災行政無線などを用いた情報伝達訓練の実施について

平成31年2月20日(水)11時、地震や武力攻撃などの発生時に備え、全国瞬時警報システム（Jアラート）を用いた情報伝達訓練を行います。

この訓練は、全国一斉に行われ、防災行政無線から「これは、Jアラートのテストです。」とのメッセージが3回放送されます。

※実際のミサイル発射情報などとお間違えのないように注意してください。

問合せ 総務課情報グループ ☎2511

広告欄

高田法律事務所

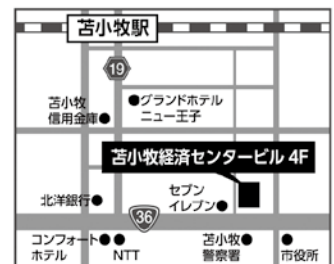
— お気軽にご相談ください。 —

初回相談 60分無料！ 無料駐車場 完備！

- 交通事故
- 借金問題
- 離婚
- 相続・遺言
- 民事全般
- 不動産関連
- 労働問題
- 損害賠償
- 債権回収
- 企業法務その他



弁護士 高田 耕平



予約制 ☎0144-38-0114

【受付時間】平日9:00~17:30 (苫小牧商工会議所が目印)
苫小牧市表町1丁目1-13 苫小牧経済センタービル4階

平成 30 年分 確定申告が始まります

申告会場

2月18日(月)～3月15日(金)

問合せ

税務住民課税務グループ ☎2513

確定申告の時期が迫ってきました。次の項目を参考に、期間中に済ませますようお願いいたします。

申告が必要かどうかご不明な方は、ご相談ください。

申告が必要な方

左記のような場合は申告が必要です。

- ① 生命保険金の満期や解約など、一時的な収入を得た方
- ② 土地・建物などを売却した方

③ 医療費控除や寄付金控除(ふるさと納税「ワンストップ特例」に該当しない方)など、

- 各種控除の適用を受けたい方
- ④ 居宅の取得による借入金等控除の適用を受けたい方
- ⑤ 雑損控除の適用を受けたい方

- 災害、盗難、横領による、住宅及び生活に通常必要な資産の損失額が左記の場合対象となる場合があります。
- ・ 損失額が所得金額の10分の1以上の場合
- ・ 災害に関連したやむを得ない支出が5万円以上の場合

公的年金等の収入が 400万円以下の方

公的年金等でない他の所得が20万円以下の方は、原則、確定申告は不要です。

ただし、公的年金等の源泉徴収票に記載のない控除の適用を受けたい方など、源泉所得税の還付を受けたい場合は申告が必要です。

収入のない方

収入が0円であっても、その旨を申告する必要があります。

申告がないと国民健康保険

税など各種料金(税)が割高になる、各種公的制度が利用できるなくなるなどの不都合が生じる場合があります。

申告に必要なもの

- ・ 源泉徴収票(給与や公的年金等)
- ・ 社会保険料控除証明書(国民年金保険料など)
- ・ 保険料控除証明書(生命・医療介護・個人年金・地震などの任意保険)
- ・ 寄附金控除証明書
- ・ 医療費控除の明細書

- ※10万円を超えなくても控除が適用される場合があります。
- ・ 損害を受けた住宅のり災証明書及び面積・建築年・取得価格の分かるもの
- ・ 災害によってやむを得ない支出をした場合の領収書
- ・ マイナンバーの分かるもの
- ・ 印かん
- ・ 金融機関の口座番号
- ※還付を受ける場合のみ
- このほかに、収入がある場合や控除の適用を受けたい場合は、これらを証する書類をお持ちください。

追分地区の方【申告日一覧】

月日	割当地区	など
2月18日(月)	花園地区	1～2丁目
2月19日(火)	花園地区	3～4丁目
2月20日(水)	若草地区	1～2丁目
2月21日(木)	若草地区	3丁目
2月22日(金)	柏が丘・緑が丘	
2月25日(月)	青葉地区	
2月26日(火)	白樺地区	
2月27日(水)	本町地区	1～4丁目
2月28日(木)	本町地区	5～7丁目
3月1日(金)	中央地区・他指定日に来られない方	
3月4日(月)～15日(金) (土日を除く)	農業所得の方	

申告会場

【早来地区の方】

会場 保健センター2階(総合庁舎横)

受付時間 9時～17時

申告日 事業所得や不動産所得のある方のみ、目安の日時をハガキでご案内します。

【追分地区の方】

会場 ぬくもりセンター内申告会場

受付時間 9時～17時

申告日 左表のとおり、目安の日程を地区毎に分けています。

苫小牧税務署は、下記会場で申告を受け付けます。

会場 苫小牧市労働福祉センター

(苫小牧市末広町1丁目15番7号)

開設期間 2月18日(月)～3月15日(金)の平日

開設時間 9時～16時

※税務署内では、受け付けしていません。

こんにちは

保健師です

(文・山口寛子保健師)

寒い日が続いていますが、皆さんご自宅に閉じこもりがちになっていませんか。

災害から約5か月が過ぎました。年末年始の慌ただしさやご自宅の片付け等で疲労が蓄積し、しばらく時間が経つてから体調を崩すということも多いようです。

今回は冬期間こそ気を付けていただきたい内容について説明いたします。

こまめに

健康状態の確認を

保健師が訪問する中でも震災後から「眠れない」「血圧が高い」という方が多く、冬期間になってからはより体調が悪いという声も多く聞かれています。

大きな災害や衝撃的な出来事が発生すると、塩分の影響を受けやすく、血圧が変動し

やすくなります。これは自然な反応といえますが、このような状態が続くことで、循環器疾患や脳血管疾患が起こる可能性が高まります。普段と違うと思った時や自覚症状はなくても血圧が高い場合には早めに病院を受診しましょう。

「今日できたことを明日も、1年後も」普段から無理のない運動を行うことで体力づくりを

冬という季節柄のために外に出ることが少なく身体を動かす機会が減ると、身体機能が低下する危険性があります。昨年の震災で実感した方も多いと思いますが、何かあった場合には相当な体力と気力を使います。日頃から元気でいられる体力づくりが必要です。

みんなで行う運動
〜地域のサロンなど〜

各地域にてストレッチやふまねっと運動、頭の体操などの活動が盛んに行われています。

す。広報やチラシなどを確認し、参加してみたいかがでしようか。

1人でもできる運動
「ドーミン・リハ体操」

皆さんは「ドーミン・リハ体操」という運動をご存知ですか？

この体操は、一般社団法人北海道リハビリテーション専門職協会が作成したものです。町民の皆さんに行って貰えればと思います、現在あびらチャンネルにおいて、3月31日までの放送予定で放送しています(番組編成上変更の可能性あり)。

この運動の特徴は、普段行っている動作をもとにしています。ゆっくりとした音楽に合わせて、座ったままでもできる運動ですので、ぜひ行ってみてください。体操の一部を下記で紹介いたします。

問合せ

安平町地域包括支援センター

☎ 25 4555

地域包括早来相談センター

☎ 29 7072

ドーミン・リハ体操を実践してみよう!

ココでは2つの運動をご紹介します。

下半身の運動

目的

両足(特に股関節周囲)の筋力トレーニング

関係のある日常動作

階段の上り動作・歩行・つまずきの防止

肘を曲げて、その場で足踏みをします
つま先も上げてみましょう



左右交互に5回ずつ繰り返す



椅子の方も腰掛けたまま手際を振って足踏みしてみましょう

上半身の運動

目的

脇腹の筋肉のストレッチ

関係のある日常動作

歩行・起き上がり・車の乗り降り

手を頭の上で組み、体を横に傾けます



片側4回



左右に揺られるので、体の傾きを加減して椅子からの転落・転倒に注意しましょう

追分高校です



音楽部がクリスマスコンサートを開催！

12月22日に本校格技場にて、音楽部によるクリスマスコンサートを開催。オープニングは、ハンドベルによる演奏でクリスマスソングの定番である「もろびとこざりて」「おめでどうクリスマス」「ムーンライト・セレナーデ」「クリスマス・ハッピー・メロデー」と続き、メインパールの部員がその演奏技術を披露しました。企画コーナーでは曲当てクイズなどを実施。

クリスマスを彩る素敵な時間はあつという間に過ぎてしまいました。来場者の皆さんが笑顔で帰られたのが何よりも印象的でした。
ご来場ありがとうございました。



被災復興への善意や激励の気持ちをいただいています！

長野県立長野工業高等学校機械科「長光プロジェクト」の皆さんが、文化祭で販売した品物の売上金を、この度の被災復興への激励の想いを込めた義援金として、本校生徒会に寄贈いただきました。生

徒会は、現在の追高の様子や追高生が丸となって頑張っている決意を手紙にしたため、追高生・教職員一同の「ありがとう。追分高校は元気です！」というお礼の言葉を届けました！また、日本教育公務員弘済会北海道支部からはブックパックを、同支部長の鈴木富士雄様からは図書を寄贈していただきました。



輝く！追高のセンパイ その⑥

本校を卒業して日々頑張っている先輩たちを紹介していきます。今回は、昨年3月に卒業し、専門学校へ進学した漆山里紗さんです。

漆山里紗先輩

【北海道ハイテクノロジー専門学校・医療事務学科】に進学



Q1 進学した専門学校での生活はどうですか？

勉強は大変ですが、友人もたくさんでき、とても楽しい学校生活です。

Q2 追高時代の一番の思い出は何ですか？

自分なりに勉強を頑張りました。委員会活動も積極的にやりました。

Q3 追高生に一言メッセージを！

高校生活は短いので、悔いの残らない高校生活を送ってください。

▼2月の行事予定

20～22日 冬期講習

27日 全校集会、漢字コンクール

28日 卒業考査

▶皆さんのご意見をお寄せください◀

北海道追分高等学校 (☎・FAX ☎2555)

〒059 - 1911 安平町追分本町7丁目8番地

ホームページで「追高の今」をご覧ください。

【<http://www.oiwake.hokkaido-c.ed.jp/>】

追高＝一人ひとりが主役の学校
追分高校は、少人数だからこそ、強い絆で結ばれた仲間と出会う、誰もが主役になれる学校です。

追分高校の教職員は、生徒一人ひとりをかけがえのない存在として認め、3年間かけて、自律した18歳に育て上げます。

追高＝一人ひとりを伸ばせる学校

安平山スキー場 1月11日から Open !

今年度から**町内の子ども**のリフト利用料が**無料**!

今年の冬もオープンを迎えた安平山スキー場。4つのコースに加え、無料のソリコースもあり、家族みんなで楽しむことができます。

お休みの日は、安平山スキー場で冬のアクティビティを楽しみませんか?

町内の子ども限定!

今シーズンから町内の子どもを対象に安平山スキー場のリフトの利用が無料となります!
この機会に、ぜひスキーやスノーボードを体験してみませんか?

対象 (1)町内に居住している3歳以上で就学前の者
(2)町内に居住している小学生および中学生

利用期間 安平山スキー場開設期間中

利用方法 各子ども園や小中学校で配布している「アリーナ使用・プール遊泳許可証」をスキー場(券売窓口)に提出することで、無料利用ができます。
※子ども園に入園しておらず、アリーナ使用・プール遊泳許可証をお持ちでない方は、安平町スポーツセンターまたは安平山スキー場にて手続きを行ってください。

問合せ 教育委員会総合教育グループ ☎2087

安平町 SNS の紹介

～子育て世代向けの情報を発信～

LINE@

～LINE アプリ アクセス方法～

- ・「ID 検索」から「@abira」で検索
- ・下記「QR コード」から読み取る



～日々のできごと・お知らせを発信～

facebook

～公式ページ アクセス方法～

- ・「検索」から「安平町」で検索
- ・下記「QR コード」から読み取る



～安平町の動画を配信～

YouTube

～公式ページ アクセス方法～

- ・「検索」から「安平町」で検索
- ・下記「QR コード」から読み取る



【苫小牧医師会】日曜・祝日当番病院 (市外局番 0144)

月 日	内科		外科		
	病院名 (住所)	電話	病院名 (住所)	電話	
2月	10 日(日)	すがわら内科呼吸器科 (しらかば町1)	(76) 7011	同樹会苫小牧病院 (新中野町3)	(36) 1221
	11 日(月)	柴田内科循環器科 (桜木町1)	(71) 2225	苫小牧泌尿器科・循環器内科 (明野新町2)	(57) 0455
	17 日(日)	いまい内科クリニック (双葉町)	(37) 8686	苫小牧日翔病院 (矢代町2)	(72) 7000
	24 日(日)	苫小牧消化器外科 (北栄町3)	(51) 6655	苫小牧消化器外科 (北栄町3)	(51) 6655
3月	3 日(日)	吉川医院 (表町5)	(34) 4565	みらい整形ペインクリニック (北栄町1)	(53) 7100

安平町ホームページでは、苫小牧歯科医師会の休日当番医も確認することができます。

URL = <https://www.town.abira.lg.jp/kurashi/yakan-kyujitsu>

戸籍の窓口から

※戸籍の窓口で掲載の確認ができた方を掲載しています。

○お誕生おめでとうございます

野本 七聖ちゃん (女・貴文)	1/4	早来大町
瀬川 莉穂ちゃん (女・錠二)	1/7	遠浅
前田 紗良ちゃん (女・稔)	1/10	遠浅
木村 陽ちゃん (男・元)	1/15	早来栄町

○ご結婚おめでとうございます

模原 伸明さん (早来源武)	三田村 安弘さん (追分緑が丘)
小池 あおいさん (早来源武)	齋藤 美由紀さん (千歳市)

○お悔やみ申し上げます

早川 照子さん (85)	早来富岡	1/2
高橋 教文さん (83)	早来大町	1/3
島田 和典さん (82)	追分花園	1/8
田中 征広さん (62)	追分青葉	1/10
井上 芳郎さん (86)	遠浅	1/11
増坂 敏子さん (97)	早来栄町	1/12
石橋 三代治さん (94)	追分本町	1/16
山本 ヨシ子さん (89)	追分白樺	1/22
友廣 春二さん (90)	追分花園	1/23

※社会福祉協議会に寄せられた「善意」は、社協だよりをご覧ください。

ふるさと納税 (合計寄附件数)

安平町は、たくさんの方に応援いただいています。
・18,534件 (金額 201,490,817円)

善意

篤志寄付

- ・一般社団法人室蘭地区自動車協会
町立小学校新入学児童用として
リフレクター (120個)

～ぬくもりの湯からのお知らせ～

スタンプ2倍デーはスタンプカードを忘れずに!

☆シルバーデー (毎週木曜日)

☆夫婦の日 (毎月22日)

☆風呂の日 (毎月26日)

※2月は26日が休館日のため27日

【2月の休館日】

12日・26日 (第2・4火曜日)

問合せ ぬくもりの湯 ☎ 2968

(営業時間 11時～22時)

2月の行事予定・広報配布日

2/6(水)	1歳6か月児・3歳児健診 (ぬくもりセンター)	2/21(木)	パパママ教室 (保健センター)、マタニティヨガ (スポーツセンター)
2/13(水)	乳児健診 (ぬくもりセンター)	2/26(水)	平成30年度安平町町政功労賞等表彰式 (追分公民館 10:00～)
2/18(月)	確定申告 (早来:保健センター 追分:ぬくもりセンター) ※所得税3/15まで、消費税4/1まで	3/4(月)	弁護士無料法律相談 (午前:厚真/午後:追分)
	弁護士無料法律相談 (午前:早来/午後:厚真)		

【次回広報配布日】 ・広報笑顔 (スマイル) 2月号:2月20日(水)
・広報あびら3月号:3月5日(火)

編集後記

1月に入ってからの安平町は、一度にたくさん雪が降る日が増え、雪の少ない冬だね」と話していたことが嘘みたい。いつぞやかは、北海道内で1番の降雪量だった日もあったりしましたね。雪による災害が起こらないことを願うばかりです。安平町ではここ最近、大きな揺れに見舞われていませんが、昨年末に北海道十勝地方で震度4、年明け早々、熊本県で震度6弱を記録するなど、日本列島北から南まで、地震大国であることを再認識させられた年末年始でした。そんな地震の発生で、私は防災グッズ集めを再び始めました。今回購入したのは、普段のアウトドアから利用でき、ポータブルバッテリーで動く電気毛布。楽しいアウトドアなどで使い続けられれば良いなと思っています。(誠)

マチの人口・世帯 (平成31年1月31日現在)

総人口 7,954人 (-9) 男性 3,959人 (-9) 女性 3,995人 (±0) 世帯数 4,149世帯 (-9)

※交通事故死ゼロ運動の日数は、交通安全だよりをご確認ください。

発行

安平町 企画編集/総務課情報グループ

☎ 059・15955

勇払郡安平町早来大町95番地 (☎ 0145②2511)