



広報

2019. 6 No. 156

あびら

表紙 アサヒメロン初出荷！
（5月8日 安平町野菜共同集出荷場）

— 目次 —

安平町人事行政の運営状況等	2 頁	安平町介護保険料のお知らせ 他	14 頁
平成 30 年度下半期まちの財政状況	4 頁	安平町職員の募集について	17 頁
災害義援金の安平町配分額の変更	5 頁	あびらで健やか安心生活 abiLife	18 頁
ひと月のアルバム	6 頁	あびらで安心子育て abily	19 頁
コラム 未来へつなぐ	7 頁	追分高校です	20 頁
お知らせ	8 頁	休日当番病院 他	22 頁
後期高齢者医療制度のお知らせ	11 頁	戸籍の窓口から	23 頁
税などの納付について	12 頁	元気に大きくな～れ！	24 頁



安平町フェイスブック公式ページ
<https://www.facebook.com/town.abira>



安平町人事行政の運営状況等を公表します

1 職員の任免および職員数に関する状況

(平成 31 年 4 月 1 日現在)

区 分		平成 30 年度 退職	平成 31 年度 新規採用者	職員数
町 長 部 局	総務課	4人	2人	21人
	政策推進課			10人
	税務住民課	1人		14人
	産業経済課	1人	1人	12人
	建設課	2人	1人	15人
	会計課	1人	1人	3人
	健康福祉課	1人	2人	23人
	水道課		2人	10人
	住民サービス課			13人
	地域推進課			6人
議会事務局			3人	
農業委員会事務局			2人	
教育委員会事務局	1人	1人	20人	
計	11人	10人	152人	

※再任用職員を含む

安平町人事行政の運営等の状況の公表に関する条例に基づき、平成30年度における人事行政の運営状況を公表します。

2 給与費の状況

・給与の支払額（普通会計平成 30 年度決算見込み）

(単位：千円)

職員数 (A)	134 人
給与費 (B)	813,395 千円
給料	518,529 千円
職員手当	88,230 千円
期末・勤勉手当	206,636 千円
1人当たり給与費 (B/A)	6,071 千円

- 注) 1 職員手当には退職手当は含まれていません。
2 職員数は平成 30 年 4 月 1 日現在の普通会計から給与を支出する職員数（特別職・再任用職員を含んだ全体数）です。

3 ラスパイレス指数の状況

(各年 4 月 1 日現在)

区 分	安平町	類似団体平均	全国町村平均
平成 27 年	98.1	95.7	95.8
平成 28 年	97.5	96.1	96.3
平成 29 年	98.4	96.1	96.4
平成 30 年	98.2	96.1	96.4

- 注) 1 ラスパイレス指数とは、国家公務員の給与水準を 100 とした場合の地方公務員の給与水準を示す指数です。
2 類似団体平均とは、安平町と人口規模や産業構造等が類似する団体のラスパイレス指数を単純平均したものです。

4 職員の給与の状況

・職員の平均年齢・平均給料月額および平均給与月額

(平成 30 年 4 月 1 日現在)

区分	平均年齢	平均給料月額	平均給与月額	平均給与月額 (国ベース)
安平町	42.4 歳	320,452 円	381,051 円	366,151 円
北海道	43.1 歳	327,050 円	413,909 円	369,953 円
国	43.5 歳	329,845 円	410,940 円	410,940 円
類似団体	41.3 歳	301,998 円	347,512 円	332,402 円

- 注) 1 「平均給料月額」とは、平成 30 年 4 月 1 日現在における各職種ごとの職員の基本給の平均です。
2 「平均給与月額」とは、給料月額と毎月支払われる扶養手当、地域手当、住居手当、時間外勤務手当などすべての諸手当の額を合計したものであり、地方公務員給与実態調査において明らかにされているものです。また、「平均給与月額(国ベース)」は、国家公務員の平均給与月額には時間外勤務手当、特殊勤務手当等の手当が含まれていないことから、比較のため国家公務員と同じベースで再計算したものです。

【初任給と経験年齢別・学歴別の平均給料月額の状況】

区 分		初任給	経験年数 10 年	経験年数 20 年	経験年数 25 年	経験年数 30 年
一般行政職	大学卒	179,200 円	254,600 円	343,266 円	362,933 円	389,950 円
	高校卒	147,100 円	220,800 円	305,900 円	376,400 円	391,033 円

(平成 30 年 4 月 1 日現在)

【職員の手当の状況】

手当名	内容	手当名	内容
扶養手当	・配偶者 6,500円 ・配偶者を除く扶養親族1人につき6,500円～10,000円 特定扶養加算1人につき5,000円	時間外勤務手当	正規の勤務時間外に勤務した場合に支給
住居手当	自ら居住するために住宅を借り受け、月額12,000円を超える額を支払っている職員	管理職手当	・課長職、参事職 月額62,300円～67,500円 ・補佐職 月額31,700円
通勤手当	自家用車を利用する場合（2km以上の者に限る） 2,000円～31,600円の範囲で支給※交通機関を利用している場合も支給	管理職員 特別勤務手当	管理職が臨時または緊急により、週休日または祝祭日・年末年始に勤務した場合または災害対応等で平日深夜に勤務した場合に（勤務1回につき12,000円を超えない額）支給
地域手当	札幌市に勤務する職員に支給 給料及び扶養手当の合計額の3%を支給	期末手当 勤勉手当	期末手当 勤勉手当 6月期 1.225月 0.90月 12月期 1.375月 0.90月 計 2.6月 1.8月
特殊勤務手当	税務等手当（徴収の督励300円/日、滞納処分700円/日）	寒冷地手当	役職加算5～10% 毎年10月から翌年2月までの各月において在職する職員に支給 ・世帯主で扶養親族のある職員 月額26,380円 ・世帯主で扶養親族のない職員 月額14,580円 ・その他の職員 月額10,340円
	移送業務手当 （精神患者または寝たきり老人の移送業務300円/日）		
	死病人処理手当（死病人の処理業務3,000円/回）		
	感染症防疫業務（感染症の防疫等の作業1,500円/日）		
	畜犬・死亡獣畜等処理手当 （畜犬・死亡獣畜等の処理作業1,000円/日）		
	火葬等業務手当（火葬業務10,000円/体）		
家畜伝染病処理手当 （家畜の伝染病予防、検査または消毒業務500円/日）			

（平成30年4月1日現在）

5 職員の勤務時間その他勤務条件

（平成30年4月1日現在）

・勤務時間

始業・終業時間	8時30分～17時15分
休憩時間	12時～13時

・休暇

有給休暇の種類	年次有給休暇、病欠休暇、特別休暇
有給休暇の付与日数	年間20日（繰越可能 限度40日）

6 職員の分限処分および懲戒処分の状況

（平成30年度実績）

・分限処分

種類	処分事由	人数
降任	職に必要な適格性の欠如	1
休職	心身の故障	2

・懲戒処分

区分	免職	停職	戒告
処分人数	0	0	0

7 服務の状況

（平成30年4月1日現在）

職員の服務の基本	職務専念義務免除
地方公務員の服務については、地方公務員法で規定されています。 ①法令・職務上の命令に従う義務 ②信用失墜行為の禁止等の遵守が基本です。	職員の職務免除は次の場合に承認されます。 ①研修を受ける ②免許の更新等

8 研修の状況

（平成30年度実績）

区分	主な研修	参加人数
施設研修	胆振町村会主催研修及び道市町村研修センター並びに東胆振定住自立圏主催研修	42人
グループ研修	—	0人
職場内研修	メンタルヘルス研修、ハラスメント防止研修、女性職員活躍推進研修、例規管理システム操作説明会	延べ104人

9 福祉および利益の保護の状況

（平成30年度実績）

区分	受診状況
健康診断	総合健診107名、一般健診31名

10 競争試験および選考の状況

・平成30年度採用試験（平成30年度実績）

一般事務職	管内共同試験8名応募 （1次面接6名、2次面接4名） 採用者3名
一般事務職	町独自試験10名応募 （1次試験4名） 採用者2名

上記のほか、専門職試験を実施（国民健康保険関係業務専門（任期付職員）・文化財保護事業関係業務専門・土木技術職）

皆さんに納めていただいた税金や国・道からの補助金などがどのように使われているのでしょうか。

地方自治法及び町条例の規定に基づき平成31年3月31日現在の一般会計の歳入・歳出予算の執行状況をお知らせします。

平成30年度下半期（10月～3月）

まちの財政状況

町有財産の状況

土地

- ① 18,497,999㎡
1人当たり 2,347㎡
- ② 18,467,159㎡
学校用地、山林 ほか

建物

- ① 132,803㎡
1人当たり 16.85㎡
- ② 132,900㎡
役場庁舎、町立学校 ほか

自動車

- ① 69台
- ② 69台
役場乗用車、バス、ダンプ ほか

積立金

- ① 43億144万円
1人当たり 545,799円
- ② 43億2,912万円
財政調整積立金 ほか

有価証券

- ① 1億6,652万円
1人当たり 21,129円
- ② 1億6,652万円
株券(北海道畜産公社 ほか)

出資金

- ① 2,105万円
1人当たり 2,671円
- ② 2,105万円
苫小牧広域森林組合 ほか

①は平成31年3月31日

②は平成30年9月30日
平成31年3月末の人口

7,881人

予算の執行状況

項目	歳入		収入率 (B) ÷ (A)
	予算現額 (A)	収入済額 (B)	
町税	19億5,001万円	19億1,967万円	98.4%
地方交付税	36億711万円	36億711万円	100.0%
使用料・手数料	2億1,237万円	1億9,512万円	91.9%
国庫支出金	47億3,878万円	7億1,744万円	15.1%
道支出金	20億6,610万円	4億5,060万円	21.8%
繰入金	6億7,712万円	2,072万円	3.1%
諸収入	3億7,795万円	2億8,776万円	76.1%
町債	10億3,505万円	0万円	0.0%
その他(※1)	11億529万円	10億8,271万円	98.0%
歳入合計	157億6,978万円	82億8,113万円	52.5%

※1 その他は、地方譲与税、地方消費税交付金、地方特例交付金、分担金及び負担金などです。

項目	歳出		執行率 (B) ÷ (A)
	予算現額 (A)	支出済額 (B)	
総務費	15億7,938万円	12億1,587万円	77.0%
民生費	16億2,259万円	11億6,327万円	71.7%
衛生費	15億5,573万円	4億1,370万円	26.6%
農林水産業費	3億2,396万円	2億5,935万円	80.1%
土木費	7億4,667万円	6億9,709万円	93.4%
消防費	3億9,593万円	3億9,391万円	99.5%
教育費	6億5,239万円	5億3,426万円	81.9%
公債費	10億3,836万円	9億3,906万円	90.4%
給与費	11億621万円	10億9,512万円	99.0%
災害復旧費	64億6,134万円	7億6,992万円	11.9%
その他(※2)	2億8,722万円	2億5,741万円	89.6%
歳出合計	157億6,978万円	77億3,896万円	49.1%

※2 その他は、議会費、労働費、商工費などです。

町債残高の状況

地方債は、家庭での「ローン」にあたるものです。

項目	現在高	比率	町民1人当たり(※3)
公営住宅建設事業債	9億4,845万円	10.5%	120,346円
過疎対策事業債	12億2,396万円	13.5%	155,305円
合併特例債	29億2,542万円	32.2%	371,199円
災害復旧事業債	9,070万円	1.0%	11,509円
減税補填債	7,107万円	0.8%	9,018円
臨時財政対策費	33億8,899万円	37.3%	430,020円
その他(※4)	4億2,990万円	4.7%	54,549円
合計	90億7,849万円	100.0%	1,151,946円

※3 町民1人当たりの額は、平成31年3月31日現在の人口7,881人で算出しています。

※4 その他は、一般公共事業債、一般単独事業債などです。

平成 30 年北海道胆振東部地震 災害義援金の安平町配分額の変更について

北海道義援金配分委員会の第3次配分基準決定により、安平町災害義援金配分委員会において、次のとおり配分額（総支給額）が変更となりました。このことに伴い、下表のとおり被害区分により増額配分されます。

※新たな手続きは必要ありません。

※口座振込をもって支給決定通知とします。

※増額分については、6月末から随時振り込みを行い8月末までに完了する予定です。

被害区分と配分基準について

被害区分		第3次配分基準 (総支給額)	第2次配分基準 (現在支給額)	増額配分額 (道からの追加)
人的被害	死亡者	1人あたり 100万円	1人あたり 100万円	増額配分なし
	重傷者	1人あたり 50万円	1人あたり 30万円	20万円の増額
住家被害	全壊（自己所有） ※長期避難世帯含む	1家屋あたり 120万円	1家屋あたり 100万円	20万円の増額
	全壊（借家） ※長期避難世帯含む	1家屋あたり 105万円	1家屋あたり 85万円	20万円の増額
	大規模半壊（自己所有） ※長期避難世帯含む	1家屋あたり 65万円	1家屋あたり 50万円	15万円の増額
	大規模半壊（借家） ※長期避難世帯含む	1家屋あたり 55万円	1家屋あたり 40万円	15万円の増額
	半壊（自己所有） ※長期避難世帯含む	1家屋あたり 55万円	1家屋あたり 40万円	15万円の増額
	半壊（借家） ※長期避難世帯含む	1家屋あたり 55万円	1家屋あたり 40万円	15万円の増額
	一部損壊（自己所有） ※別途住家修理金上限5万円	1家屋あたり 13万円	1家屋あたり 5万円 ※別途住家修理金上限5万円	8万円の増額
	一部損壊（借家） ※別途住家修理金上限5万円	1家屋あたり 10.5万円	1家屋あたり 2.5万円 ※別途住家修理金上限5万円	8万円の増額
	長期避難世帯で一部損壊 (自己所有・借家) ※別途住家修理金上限5万円	1家屋あたり 45万円	1家屋あたり 37万円 ※別途住家修理金上限5万円	8万円の増額
	長期避難世帯で無被害 (自己所有・借家)	1家屋あたり 35万円	1家屋あたり 35万円	増額配分なし
	無被害 (自己所有・借家)	1家屋あたり 1万円	1家屋あたり 1万円	増額配分なし

問合せ 総務課復興・生活再建支援室 ☎2511

ひと月のアルバム

子どもたちの

元気なプレーを

4月25日(木)、有限会社プロセスグループ夢民舎（宮本正典代表取締役）が、隣接するはだしの広場で普段練習しているサッカー少年団の早来フェリーレFCに対し、チームや大会の運営に活用してほしいと協賛金を贈呈。吉川副社長からチームに手渡されました。



春の北海道を駆ける

12日(日)、富岡地区など町内の一部がコースとなっている「ノーザンホースパークマラソン2019」が行われました。天候に恵まれた当日は、ランナーだけではなく大会ボランティアとして、多くの町民が参加。レースはもちろん様々なブースや催し事が行われ楽しいイベントとなりました。



子ども達に笑顔生まれる

16日(木)、ライオンズクラブ国際協会333-C地区（千葉県）が平成30年北海道胆振東部地震の支援の一環で、はやきた子ども園や早来中学校仮設校舎を訪問。

大型木製遊具がはやきた子ども園に、吹奏楽で使用する楽器が早来中学校に寄贈されました。



令和元年春の叙勲

佐藤進氏に旭日双光章

5月23日(木)、令和元年春の叙勲伝達式が執り行われ、鈴木直道北海道知事より佐藤進氏に勲記と勲章が授与されました。

旭日双光章を授与された佐藤氏は、平成7年5月に早来町議会議員に当選して以来、平成30年4月までの6期24年の永きにわたり在職し、平成15年5月から平成18年3月までは早来町議会副議長を、平成26年4月から平成30年4月までは安平町議会議長を歴任し、合併により誕生した安平町の地域間に生じていた格差や諸問題の解消に向け尽力されました。



今月の「未来へつなぐ」では、“道の駅でのイベントの様子”と“あびら復興感謝フェス”について書いてもらっています。

13日間“完売御礼！”道の駅オープニングイベント「いぶり美食祭」

4月19日(金)、震災の影響で完成が遅れていた「道の駅あびら D51 ステーション」がついにオープンし、4月19日～21日の3日間と4月27日～5月6日のGW10日間の計13日間でオープニングイベント『いぶり美食祭(グルメフェスタ)』が開催されました。

その中で、復興ボラセンがイベントブースを出店し、このイベント限定で「あびチキロール」「あびチキボール」を販売。イベント期間中、復興ボラセンブースを支えてくれたのは、今までも大変お世話になっている「復興ボランティア」の方々。復興ボラセンのメンバーは道の駅オープンの手伝いも行いブースに行けないうち、ブースを支えてくれたのは、毎日来てくれたボランティアの皆さんでした。日差しの強い日や雨、風が強くて肌寒い日もありましたが、復興ボラセンブースではイベント期間中の“13日間全ての日程”で販売していた商品を完売することができ、無事に道の駅オープニングイベント「いぶり美食祭」を最後まで走りきることができました。

今後、道の駅を拠点に様々なイベントが開催されると思いますが、安平町の新しい復興のシンボルとして、道内に限らず全国から遊びに来る人が増える場所になってほしいと思います。



GW中活動していただいたボランティアさん方と

町民からボランティアへ。「あびら復興感謝フェス！」開催！

5月18日(日)道の駅あびら D51 ステーションにて「あびら復興感謝フェス！」が開催されました。

9月6日に発生した「北海道胆振東部地震」で被災した安平町は、全国から約2600人の方が災害ボランティアに登録し、復旧活動に取り組んでいただきました。あびら復興感謝フェスはそんなボランティアの方々に『感謝の気持ちを伝えたい！』という町民の声を聞き、町民とあびら復興加速実行委員会が協力し合い、開催することができたイベントです。



及川町長と井内センター長の復興特別対談「震災から未来へ。」

この中で復興ボラセンはイベントの企画、準備、運営、情報発信など、イベント全般を担当。事前に災害ボランティア登録者には感謝フェスの「招待状」を1人1人に郵送し、イベント参加を呼びかけた結果、当日イベントに来ていただいたボランティアさんは“146名”！ イベントコンテンツの「町民からのおもてなしブース」『安平町内の飲食店にて「復興感謝サービス」の提供』『及川町長と井内センター長の復興特別対談』、元あびら未来塾塾長河嶋愛基による「勉強しない学び舎～from あびらぼ～」等を通じてお世話になった方々に感謝の気持ちを伝えると共に、「今」の安平町の取り組みを紹介しました。

イベントに参加したボランティアの方から「このイベントに来て活動時のことを思い出しました。復興に向けていろんな角度から面白いことがどんどん始まっている。これからの安平がすごく楽しみです！」という声を聞くことができ、今回のイベントに来てもらった方々に自分たちのメッセージが伝わり、開催して本当に良かったと思います。ご協力、ご参加いただいた方、本当にありがとうございました！



“あびらぼ”による探求授業テーマ「冒険」

(一社) 安平町復興ボランティアセンター

TEL: 070-3139-0374

MAIL: abira.fukkouborasen@gmail.com



復興ボランティア
募集！



今、安平を変える時。

記事提供
編集・校正

安平町復興ボランティアセンター
安平町役場総務課情報グループ

お知らせ

乳児健康相談のご案内
(離乳食講習会)

日程 7月10日(水)
時間 受付 9時30分～45分
 終了時間 12時頃予定
対象 2か月～1歳6か月の
 児と保護者
場所 保健センター
内容 ①離乳食講習会(栄養士と一緒に作り皆さんで離乳食を試食) ②保育士とのふれあい遊び ③身体計測
 メニニュー・おかゆ(10倍粥)
 ・じゃがいもとブロッコリーのペースト・バナナのとりとろとマトのせ・たらのパンがゆ・マッシュポテト・ブロッコリーのポテトもち・かぼちやのパンプディング
 ※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。
持ち物 母子手帳、エプロン
定員 10組
申込み 7月2日(火)まで
 ※電話での申し込みです
 ※定員になり次第、募集終了となります

問合せ・申込み 健康福祉課
 健康推進グループ
 ☎7071

令和元年度日本赤十字社による善意の募集について

日本赤十字社は、国内外の災害救護、医療、血液、社会福祉事業やボランティア活動など、幅広い分野で活動しています。

また、こうした活動は、毎年一定の資金を提供して下さる社員や様々な活動を展開するボランティアによって支えられています。

今年も皆さんのもとを日赤奉仕員や町内会の班長さん及び各自治会の組長さんなどが善意の呼びかけに訪問いたしますので、多くの町民の方々がご協力くださいますようお願いいたします。

昨年寄せられた安平町の善意は1,265,000円でした。

募集期間 6月上旬～

7月14日(日)

問合せ 日赤安平町分区事務局(健康福祉課内)

☎7071

安平町の復興を一緒に考えませんか?

町民まちづくり懇談会を開催します

「第2次安平町総合計画 中期基本計画」及び北海道胆振東部地震からの早期復興と町民参加による復興に向けた「安平町復興まちづくり計画」の一体的な策定にあたり、住民の皆さんのご意見やニーズを把握し、同計画に反映させるため、「町民まちづくり懇談会」を開催します。

今後のまちづくり、復興に向けた取り組みの方向性について、皆さんの声を把握しながら策定していきますので、ぜひご参加ください。

懇談会の日程

開催日	開始時間	開催場所
6月17日(月)	18時30分～	遠浅公民館 研修室
6月18日(火)		早来町民センター 中集会室
6月20日(木)		追分公民館 中ホール
6月21日(金)		安平公民館 多目的ホール

※最寄りの会場、または、ご都合の良い会場へお越しください。

問合せ 政策推進課政策推進グループ ☎2751

広告欄

ココロもカラダも
ココカラに関するオトク情報をお伝えします!

ココ・カラニュース

幸せな時間

ビアガーデン開催!
 6月最後の金曜の夜は、ここ茶屋に集まってビールで乾杯しましょう!
 焼鳥を焼きながらお待ちしております♪
6/28(金) 18:00～21:00(受付20:00まで)
生ビール3杯 前売り券1,000円(税込)
 当日券1,200円(税込)
 *チケット販売先:ここ茶屋・新沼商店 (TEL 0145-23-2321)
 生ビール1杯 400円 *食べ飲み物持ち込みOK
 ここ茶屋 TEL 0145-23-2003
 営業時間 11:00～19:00 定休日 土日曜
 勇払郡安平町安平6-7-1-1

お弁当の注文承ります
 全てのおかずが手作りでできるだけ地元や北海道で採れた食材を使用しているカラダにやさしいお弁当を**毎週月・金**にてお届けしています
お弁当1個 500円(税込)
 ・注文はお弁当の日の10時までにみずほ館へご連絡ください。
 ・他の曜日の注文につきましてはご相談ください。
 ・場所によっては配達が可能です。注文時にご相談ください。
 注文受付→ TEL 0145-23-2109 (みずほ館)
 営業日 月・金 9:30～16:30
 安平町みずほ館 勇払郡安平町早来瑞穂1-2-1-1

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。

相談予約ダイヤル **0144-35-8373**
 平日 10:00～16:00(12:00～13:00を除く)
 土曜 10:00～13:00

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

広告欄

北海道住宅の耐震セミナー 2016(2)の3

住宅の耐震改修工事の基本について説明するほか、地震被害による外壁の張替えなどの修繕工事の実施における注意点や修繕に併せて実施することが効率的な耐震改修工事などについて、分かりやすくご説明いたします。皆さんのご参加をお待ちしています。

日時 6月14日(金)18時～19時
場所 保健センター
プログラム
講演 地震に強い家づくりと修繕工事のポイント
講師 (地独) 北海道立総合研究機構建築研究本部建築性能試験センター 森松信雄氏
制度説明等 道の無料耐震診断について(北海道職員)
※当セミナーでは個別相談は行いません
主催 北海道、(地独)北海道立総合研究機構建築研究本部
協力 安平町

介護予防・日常生活圏域ニーズ調査にご協力ください

今後の高齢者支援に対する

整備と対策の検討や「安平町高齢者福祉計画及び第8期介護保険事業計画」策定に向け、現在の生活状況や健康状態、高齢者福祉施策への要望などについてお聞かせいただき、また地震や災害など不測の事態に備え、緊急時の連絡先、かかりつけ医などの把握のため、介護予防・日常生活圏域ニーズ調査を実施します。

今年度65歳になる方を対象に、訪問して聞き取り調査を行います。(身分証明証または調査員証を持って伺いしませので提示を求めてください)

調査期間 6月3日(月)～11月29日(金)

問合せ 住民サービス課 地域包括支援センター
☎4555

市民後見人養成講座について

認知症高齢者や精神・知的しょうがいなどで判断能力が十分でない方のために、ご本人に代わって財産管理や身上監護などの支援を行う成年後見制度。その新たな担い手として、同じ地域に住み共に生

活している地域住民の特性を活かした後見業務を行うことができる「市民後見人」を養成する講座を開催します。

令和元年7月からの「市民後見人養成講座」の開催に先立ち、趣旨や内容をご説明するため、事前説明会を開催します。ぜひご参加ください。

日時 6月14日(金)13時～15時
場所 苫小牧市民活動センター(3階会議室2)

内容 成年後見制度・市民後見人養成講座の受講などについて

申込期限 6月10日(月)

問合せ 健康福祉課国保・介護グループ ☎7072

市民後見人養成講座について
日程 7月3日(水)～8月21日(水)までの水曜日 全8回予定
各日 9時30分～17時
(実習は別途2回予定)

会場 苫小牧市民活動センター(実習は施設等を予定)
参加費 無料

介護支援専門員(嘱託職員)の募集について

町では、7月から雇用する

介護支援専門員(嘱託職員)の募集を行います。応募資格等を確認いただき、期限までにお申込みください。

応募方法 履歴書に3か月以内に撮影した写真を貼付し必要事項を記入の上、応募先に持参提出してください。(郵送提出可)

選考方法 書類選考及び面接により決定(面接日は別途通知)

応募期限 6月17日(月)

職種 介護支援専門員(認定調査・予防ケアプラン作成業務など)

賃金 月額200,000円

募集人員 1名

雇用期間 7月1日(月)～令和2年3月31日(火)月～金(週5日勤務)

資格 介護支援専門員資格を有する方・心身ともに健康な方

応募先及び問合せ 健康福祉課国保・介護グループ
☎7072

早来・追分公民館図書室の臨時休館について

早来・追分公民館図書室について、蔵書点検作業を行うため下記のとおり臨時休館いたします。

臨時休館日：6月18日(火)～19日(水)

※返却については、ブックポストなどをご利用ください。図書室利用者の皆様にはご迷惑をおかけしますが、よろしくお祈いします。

問合せ 早来公民館 ☎23224
追分公民館 ☎252087

広告欄

ポロポロの本でも古雑誌も何でも買取いたします!

古本出張買取の数奇縁堂

- ・全ての本にお値段を付けて買取
- ・100冊ごとに500円ずつアップ
- ・梱包材不要、整理不要、自宅まで取引

安平町追分本町4丁目22番地(店長：村田)

電話：090-9439-2335

※受付時間 19時～22時(日中の着信で夜に折り返し致します)

E-mail：books-hokkaido@suukiendou.com

URL：https://suukiendou.com

【古物商】北海道公安委員会許可 第101230001111号



公認HP



安平町地域ブランド化推進事業支援補助金について

申請方法 所定の申請書、計画書を作成のうえ、下記問い合わせ先に提出してください。
※様式については、お問い合わせください。

申請期間 6月28日(金)まで

決定方法 審査会での審査を経て補助の可否を決定します。(7月上旬予定)

	地域特産品開発事業	道の駅新規商品開発事業
対象事業	①地域資源を活用した新規商品開発 ・新たな製品の開発や商品化に関する事業 ・既にある商品のレベルアップ、付加価値向上に関する事業 ・生産技術の開発、新技術取得のための調査研究 ・町の知名度向上や特産品の宣伝普及事業	②道の駅での販売を主たる目的とした新規商品開発 ・道の駅への納品に確実性がある商品開発 ・当町、または道の駅の独自性を有し、特産品として定着することが期待される商品開発
対象者	・町内に住所を有する個人 ・町内に事業所等を有する法人、または団体	・道内に本店、営業所、事務所等を有する法人及び、安平町商工会に加盟する町内事業主
補助額	・対象事業経費の10/10以内(上限50万円、下限5万円) ※ただし、イベント等への出店にかかる出店料、旅費、販売員経費の補助は、総事業経費の40%まで	・対象経費の1/2以内、上限額50万円
対象経費	原材料費 開発に直接利用する原材料 用具購入費 開発に直接利用する用具の購入費 試験分析費 開発に伴う専門機関の分析費 謝礼 専門家の指導、助言への謝礼 旅費 専門家招聘や研修のための旅費 デザイン費 商品ラベル、パッケージの製作費 広告宣伝費 商品の開発や既存特産品の改良に伴うパンフレット製作費 販路開拓費 販路拡大を目的としたイベント出店料、旅費、販売店員経費。ただし事業費全体の40%が上限 ※販路開拓のみの事業は対象外	原材料費 開発に直接利用する原材料 試験分析費 開発に伴う専門機関の分析費 謝礼 専門家の指導、助言への謝礼 旅費 専門家招聘や研修のための旅費 ラベル製作費 商品ラベル、パッケージの製作費 ※PR経費、イベント出店費、パンフレット製作、用具購入に関する経費は対象外
問合せ	産業経済課商工労働観光グループ ☎ 22 2515	地域推進課道の駅経営推進グループ ☎ 29 7083

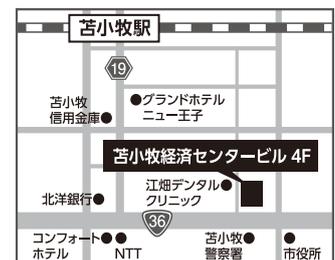
高田法律事務所

— お気軽にご相談ください。 —

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



広告欄

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

後期高齢者医療制度のお知らせ

～制度の見直しについて～

■ 均等割の軽減割合が見直しされました

【平成 30 年度（2018 年度）】

所得が次の金額以下の世帯	軽減割合
33 万円（かつ、被保険者全員が所得 0 円） ※年金収入のみの場合、受給額 80 万円以下	9 割軽減



【令和元年度（2019 年度）】

所得が次の金額以下の世帯	軽減割合
33 万円（かつ、被保険者全員が所得 0 円） ※年金収入のみの場合、受給額 80 万円以下	8 割軽減

■ 均等割 2 割・5 割軽減の範囲が見直しされました

【平成 30 年度（2018 年度）】

所得が次の金額以下の世帯	軽減割合
33 万円+（27 万 5 千円×世帯の被保険者数）	5 割軽減
33 万円+（50 万円×世帯の被保険者数）	2 割軽減



【令和元年度（2019 年度）】

所得が次の金額以下の世帯	軽減割合
33 万円+（ 28 万円 ×世帯の被保険者数）	5 割軽減
33 万円+（ 51 万円 ×世帯の被保険者数）	2 割軽減

■ 被用者保険の被扶養者だった方の均等割軽減措置期間が見直しされました

【平成 30 年度（2018 年度）】

区 分	所得割	均等割
被用者保険の被扶養者だった方	かかりません	5 割軽減



【令和元年度（2019 年度）】

区 分	所得割	均等割
被用者保険の被扶養者だった方	かかりません	<u>制度加入から2年を経過する月までの期間のみ</u> 5 割軽減

※ 所得の状況により、均等割の軽減割合が 8.5 割または 8 割に該当することがあります。

◆ 令和元年度（2019 年度）の保険料の計算方法

保険料額は、被保険者全員が等しく負担する「均等割額」と、前年の所得に応じて負担する「所得割額」の合計で計算します。

均等割 【1人当たりの額】 50,205 円	+	所得割 【被保険者本人の所得に応じた額】 (平成 30 年(2018 年)中の所得 - 33 万円) × 10.59%	=	1 年間の保険料 【限度額 62 万円】 (100 円未満切り捨て)
--	---	--	---	--

問合せ 保険料の決定に関すること 北海道後期高齢者医療広域連合 ☎ 011-290-5601
 保険料の納付に関すること 税務住民課税務グループ ☎ @2513

税などの納付について

納付書をお送りします

令和元年度分の町税や後期高齢者医療保険料の納税（納入）通知書を、それぞれ最初の納期の月に送付します。

町税や保険料は、納期限内に納付してください。事情により期限内の納付が難しい方は、相談に応じますのでお早めにご連絡ください。

審査請求

納税（納入）通知書をご覧になり、納得できないなどと感じた際には、納税（納入）通知書を受け取った日の翌日から起算して3か月以内に町（後期高齢者医療保険料にあつては北海道）に対して審査請求することができます。

▼町道民税

町道民税（いわゆる住民税）は、その年の1月1日現在の居住地で課税されます。

この税は所得割と均等割から成り立っており、一定の所得がある方に対して課税され

ます。例えば、前年中に退職された方でも、前年の所得（退職手当に類する分は除く）に対して課税されます。

納税通知書 給料から特別徴収（天引き）される方は5月上旬に会社を経由して、普通徴収（納付書または口座振替で納める方法）の方は6月上旬に送付します。

・町道民税の年金からの

特別徴収について

年金からの特別徴収（天引き）の対象となる方は、4月1日現在で65歳以上の公的年金を受給している方です。

ただし、介護保険料が年金から特別徴収されていない方など、一定の要件を満たさなければ対象になりません。

年金以外の所得に対しても課税される方の場合、年金からの特別徴収と平行して、普通徴収または給料からの特別徴収で納めていただくことがあります。

対象となる方には、7月中旬に決定通知書を送付します。

▼国民健康保険税

国民健康保険税は、同一の世帯に属する方の分をまとめて世帯主の方に課税されます。今年度から、次の2点について課税の仕組みが変わります。※詳細についてはお尋ねください。

- ①限度額が変更になります。
- ②加入者や世帯主の所得が一定の基準を下回る場合の減額措置が昨年に引き続きさらに拡大されます。

納税通知書 普通徴収の方は、6月上旬に送付します。

年金からの特別徴収となる方には、7月中旬に決定通知書を送付します。
なお、申し出により口座振替に切り替えることができますので、ご希望の方は、ご連絡ください。

▼固定資産税

固定資産税は、1月1日現在で固定資産（土地・家屋・償却資産）を所有している方に対して課税されます。

納税通知書 7月上旬に送付します。

・昨年と状況が変わらないはずなのに、税額が昨年度より高くなった方

次のいずれかの要因が考えられます。

- ①土地の課税標準額が上がった
- ②新築住宅に対する軽減が終了した

・家屋を取り壊したのに、税額が昨年度より高くなった方

土地の上に一定要件を満たす住宅があると、その土地に係る税額が特例により軽減されます。

しかし、住宅を取り壊すことでその特例から外れ、税額が高くなる場合があります。

なお、災害により損壊した住宅の場合、住宅用地の特例が2年間に限り延長される場合がありますので、該当される方は申告をお願いします。

・家屋が年々老朽化していくのに評価額が下がらない

家屋の評価額は、再建築価格（評価当初の価格）に経年

劣化を減点補正する「経年減点補正率」のほか、「再建築費評価補正率（建築物価上昇率）」などを掛けて求められます。

これらの補正は、3年に1度の評価替えの年（次回は令和3年）に行われますが、前年度の評価額を超える場合は、据え置かれる仕組みとなっているため、下がらない場合があります。

・課税明細書を

1)確認願います

内容（所有している資産）をご確認いただき、変更等ございましたらご連絡ください。

▼軽自動車税

軽自動車税は、4月1日現在の所有者（使用者）に対して課税されます。

使用していない軽自動車等の廃車手続きをしていない場合は、軽自動車税が課税され続けますので、早急に手続きをお願いします。

また安平町に新たに転入された方で、車の定置場が前の住所のままの方についても、

住所変更の手続きをお願いします。

納税通知書 5月10日に送付しております。

▼後期高齢者医療保険料

後期高齢者医療保険料は、75歳以上の方（65歳以上で一定のしょうがいのある方を含む）が加入者となって納めていただくものです。

保険料率等については、2年に一度見直され本年度が見直しの年となります。

納税通知書 普通徴収の方の納入通知書は、6月上旬に送付します。

年金から特別徴収となる方は、7月中旬に決定通知書を送付します。

なお、申し出により口座振替に切り替えることができますので、ご希望の方は、事前にご連絡ください。

また、国民健康保険税を口座振替で納めていた方も振替は自動継続されないため、改めて手続きが必要になりますのでご注意ください。

▼減免について

減免とは、納付すべき額の一部または全部を免除するものです。

次の事項に該当すると思われる方は、納税通知書が届いてから納期限の7日前までに申請してください。

解雇・病气・災害などで以前より著しく所得が減少したなどの場合に、減免を受けることができます。

ただし、生計を一にする方の資力の状況などにより生活に支障がないと認められるときは受けられません。

※減免に該当すると思われる方、何らかの理由で納付が困難な方は、お早めにご相談ください。

問合せ

税務住民課税務グループ

☎2513

令和元年度 町税等納期限一覧表

納期限	期別	税目等	期別	税目等
5月31日	-	軽自動車税		
7月1日※	1	町・道民税	1	国民健康保険税 後期高齢者医療保険料
7月31日	1	固定資産税	2	国民健康保険税 後期高齢者医療保険料
9月2日※	2	町・道民税	3	国民健康保険税 後期高齢者医療保険料
9月30日	2	固定資産税	4	国民健康保険税 後期高齢者医療保険料
10月31日	3	町・道民税	5	国民健康保険税 後期高齢者医療保険料
12月2日※	3	固定資産税	6	国民健康保険税 後期高齢者医療保険料
1月6日※	4	町・道民税	7	国民健康保険税 後期高齢者医療保険料

※月末が土日のため、翌平日となっています。

問合せ 税務住民課税務グループ ☎2513（直通）

税務職員の募集について

受験資格 高卒見込みの者及び高卒後3年を経過していない者

受付期間 インターネット 6月17日(月)～26日(水)

申込専用アドレス <http://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html>

インターネット申込み以外 第1次試験地を管轄する人事院地方事務局へ問い合わせ

人事院北海道事務局 〒060-0042 札幌市中央区大通西12丁目 ☎011-241-1248

第1次試験 9月1日(日) 基礎能力試験、適正試験、作文試験

問合せ 札幌国税局人事第2課採用担当 ☎011-231-5011（内線2315）

苫小牧税務署 ☎0144-293165

65 歳以上の方へ

令和元年度 安平町介護保険料のお知らせ

町に納めていただく 65 歳以上の方の令和元年度の保険料についてお知らせします。

介護保険料は、40 歳以上の方全員が被保険者となり、介護が必要となったとき、みんなで介護を支えるために納めるものです。なお、40 歳から 64 歳以下の方は、現在加入されている健康保険等の医療保険の保険料と併せて介護保険料が徴収されますので、現在加入している健康保険等にお問い合わせください。

住民税非課税世帯（第1段階～第3段階）の方の介護保険料が軽減されます

本年 10 月から消費税率が 10% へ引き上げられる予定です。それに伴い公費を投入し低所得者（第1段階から第3段階）の介護保険料の負担が軽くなるよう介護保険法の一部が改正されました。

保険料基準額に対する調整率

保険料段階	平成 30 年度	令和元年度	令和2年度
第1段階	0.45	0.375	0.3
第2段階	0.75	0.625	0.5
第3段階	0.75	0.725	0.7

保険料の決め方 【令和元年度の介護保険料に改定はありません】

65 歳以上の方の保険料については、前年度の本人及び世帯の課税や所得の状況に応じて9段階に分けられています。

保険料段階	対 象 者	介護保険料 (上段：年額、下段：月額)
第1段階	・生活保護受給者 ・世帯全員が住民税非課税で老齢福祉年金の受給者 ・世帯全員が住民税非課税で前年の本人の課税年金収入額と合計所得金額の合計が 80 万円以下の方	23,400 円 1,950 円
第2段階	・世帯全員が住民税非課税で前年の本人の課税年金収入額と合計所得金額の合計が 80 万円を超え、120 万円以下の方	39,000 円 3,250 円
第3段階	・世帯全員が住民税非課税で前年の本人の課税年金収入額と合計所得金額の合計が 120 万円を超えた方	45,240 円 3,770 円
第4段階	・住民税が課税されている世帯員がいるが、本人は住民税非課税で前年の課税年金収入額と合計所得金額の合計が 80 万円以下の方	56,160 円 4,680 円
第5段階 【基準額】	・本人が住民税非課税で世帯に住民税が課税されている世帯員がいる	62,400 円 5,200 円
第6段階	・本人が住民税課税で前年の合計所得金額が 120 万円未満の方	74,880 円 6,240 円
第7段階	・本人が住民税課税で前年の合計所得金額が 120 万円以上 200 万円未満の方	81,120 円 6,760 円
第8段階	・本人が住民税課税で前年の合計所得金額が 200 万円以上 300 万円未満の方	93,600 円 7,800 円
第9段階	・本人が住民税課税で前年の合計所得金額が 300 万円以上の方	106,080 円 8,840 円

※第1から第3段階の保険料は軽減後の保険料となります。

※第1から第3段階では、令和2年度に保険料が軽減されます。

※この保険料段階に基づく令和元年度の介護保険料を納付書でお支払いの方は、6月中（年金天引きの方は 10 月）に個別に通知します。

次のページに続く

保険料の納め方

- ・特別徴収の方（年金から天引きされている方）
年金の支払い（年6回）の際にあらかじめ差し引かれます。
- ・普通徴収の方
6月中に町から送付される納付書で納めていただきます。納期内の納付にご協力をお願いします。
納期内に納付が困難な場合は分割納付も可能ですのでご相談ください。（納期限は下記のとおりです。）

令和元年度 介護保険料の納入期限

期別	普通徴収の（納付書の方）の納付期限	期別	普通徴収（納付書の方）の納付期限
1期	令和元年 7月 1日(月)	3期	令和元年 10月 31日(木)
2期	令和元年 9月 2日(月)	4期	令和2年 1月 6日(月)

問合せ 健康福祉課国保・介護グループ ☎⑨7072

地域公共交通助成事業の申請について

町では、下記の要件に該当する方に、デマンドバス・循環バス・ハイヤー・町内運行路線のあつまバスの4種類の地域公共交通機関で共通に利用できる「共通回数乗車券」を交付します。8月以降分の交付を希望される方は、申請手続きが必要となりますので下記窓口へ申請ください（申請には印鑑を持参ください）。

対象者

- (1) 満70歳以上（翌年7月31日までに満70歳に到達する者を含む）の者で、介護保険料第3段階以下の者
- (2) 身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳いずれかを所持する者（未就学児を除く）または障害年金を受給している者
- (3) 生活保護世帯に属する者（未就学児を除く）
- (4) 介護保険施設等の入所者
- (5) ひとり親世帯に属する者（未就学児を除く）
- (6) 満80歳以上の者

助成内容

年間16,500円分として、共通回数乗車券を以下の枚数を交付します。

「50円券11枚つづり4冊」、「200円券11枚つづり2冊」、「300円券11枚つづり3冊」

申請窓口

総合庁舎 健康福祉課福祉グループ

総合支所 地域推進課地域推進グループ

問合せ

健康福祉課福祉グループ ☎⑨7071

「経済センサス - 基礎調査」を実施します

総務省統計局・北海道・安平町では、「経済センサス - 基礎調査」を実施します。

この調査は、我が国のすべての産業分野における事業所の活動状態等の基本的構造を全国及び地域別に明らかにするとともに、事業所・企業を対象とする各種統計調査の母集団情報を整備することを目的としています。

調査は、調査員が全国すべての事業所の活動状態を実地に確認し、新たに把握した事業所など一部の事業所には調査票を配布することにより行います。

皆様の調査へのご理解・ご回答をよろしくお願いします。



法改正により 2022 年 3 月 31 日までの3年間に限り、 風しん抗体検査・予防接種が公費対象に！

▶風しんの予防接種は、現在、予防接種法に基づき公的に行われています。しかし、公的な接種を受ける機会がなかった昭和 37 年 4 月 2 日から昭和 54 年 4 月 1 日の間に生まれた男性は、抗体保有率が他の世代に比べて低く(約 80%) になっています。

▶そのため、2022 年 3 月 31 日までの期間に限り、昭和 37 年 4 月 2 日から昭和 54 年 4 月 1 日の間に生まれた男性が風しんの定期接種※の対象者となります。

※予防接種法(昭和 23 年法律第 68 号) 第 5 条第 1 項の規定に基づく定期の予防接種

▶今年度は特に患者数の多い昭和 47 年 4 月 2 日から昭和 54 年 4 月 1 日生まれの方が対象となります。

※クーポン券送付予定

▶対象者の方には、お届けするクーポン券を利用して、まず抗体検査を受けていただき、抗体検査の結果、十分な量の抗体がない方は、定期接種の対象となります。

抗体検査・予防接種までの流れ

クーポン券(右図)が届きます



抗体検査(クーポン券、本人確認書類が必要です)

抗体検査の結果が届きます

※医療機関に結果を受け取りに行くこともあります。



抗体なし

- ・風しんへの抵抗力がありません
- ・風しんにかかるリスクがあります

抗体あり

- ・風しんへの抵抗力があります
- ・定期の予防接種の対象となりません



予防接種を受けましょう

(クーポン券、本人確認書類、抗体検査結果通知が必要です)

※予防接種は、本事業に参加している全国の医療機関等で受けられます。

※抗体検査・予防接種を受けられる医療機関等のリストは、厚労省 HP に掲載されています。

抗体検査は、

①事業所健診や特定健診の機会に、その場で受けられます。

※勤務先の企業(事業所健診の方)や市区町村(特定健診の方)にお問い合わせください。

本事業に参加している全国の医療機関等で受けられます。

予防接種は、

当日の体調や基礎疾患等で受けられない可能性もあります。また、接種後、副反応が発生する恐れもありますので、必ず医師と相談してください。

クーポン券(イメージ)



医療機関や健診会場の窓口でクーポン券を提示すれば、風しんの抗体検査や風しんの予防接種を受けられます。

よくあるご質問

Q どうして風しんの追加的対策を実施しているのですか？

A 風しんは、感染者の飛まつ(唾液のしぶき)などによって他の人にうつる、感染力が強い感染症です。妊娠早期の妊婦が風しんに感染すると、出生児が先天性風しん症候群(眼や耳、心臓にしょうがいが出ること)になる可能性があります。

大人になって感染すると無症状～軽症のことが多いですが、まれに重篤な合併症を併発することがあります。また、無症状でも他人に風しんをうつすことがあるので、感染を拡大させないためには、社会全体が免疫を持つことが重要です。



風しんの追加的対策の詳しい情報については、厚生労働省のホームページをご覧ください。

風しんの追加的対策

検索

問合せ

健康福祉課健康推進グループ ☎ 29 7071

安平町職員を随時募集します

詳細は、下記問い合わせ先に連絡するか、安平町ホームページをご覧ください。

募集職種	採用予定人数	年齢・資格要件
一般事務職 情報通信技術担当	1名	<ul style="list-style-type: none"> 概ね 25 歳未満の方で、高等学校以上を卒業し、次のすべての要件を満たす方。 基本情報技術者の資格を有する方、または採用日までに取得見込みの方。 民間企業等における社内情報システムの運用保守等について 2～3 年程度実務経験がある方。 普通自動車運転免許を保有している方、または採用日までに取得見込みの方。
専門職 精神保健福祉士	1名	<ul style="list-style-type: none"> 概ね 30 歳未満の方で精神保健福祉士の資格を有する方、または、採用日までに取得見込みの方。 普通自動車運転免許を保有している方、または採用日までに取得見込みの方。
技術職 農業土木技師	1名	<ul style="list-style-type: none"> 概ね 35 歳未満の方で、高等学校以上を卒業し、次のすべての要件を満たす方。 1 級もしくは 2 級土木施工管理技士の資格を有する方。 農業土木技術者（土地改良事業）としての、実務経験が 5 年以上ある方。 普通自動車運転免許を保有している方、または採用日までに取得見込みの方。

※採用後、安平町内に居住することが条件となります。

※地方公務員法に規定する欠格条件に該当する方は、試験を受けることができませんのでご注意ください。

（詳細につきましては、総務課総務グループへお問い合わせください。）

試験日程及び試験内容等

試験期日	試験内容	試験会場
応募受け付けし書類選考後、受験者へ通知します。	<高卒者試験> 適性試験（作文・面接） <大卒者試験> 適性試験（論文・面接）	安平町役場総合庁舎

受験手続きについて

(1) 応募方法

次の書類を添えて応募してください。

- ① 受験申込書 ② 履歴書（町指定の様式を使用し、写真を貼ること） ③ 各種資格免許証の写し
④ 職務経歴書（任意の様式（A 4 版）） ⑤ 卒業証明書または卒業証書の写し ⑥ 成績証明書

※受験申込書・履歴書は、総務課総務グループに直接請求するか、町ホームページからダウンロードしてください。

(2) 受付期間

随時（合格者が決定されるまで、随時受け付けます。）

※直接役場に持参する場合は、8時30分から17時15分までの平日に限り受け付け

問合せ・請求・申込み 総務課総務グループ 〒059-1595 安平町早来大町 95 番地 ☎2511

URL <https://www.town.abira.lg.jp/>



腎臓に負担をかけない食事を

慢性腎臓病の食事療法は塩分とたんぱく質の制限、摂取エネルギー調整の3つが基本になります。今回は減塩ポイントとたんぱく質の摂り方を中心に、健康福祉課健康推進グループの関あずさ管理栄養士が説明します。

1. 塩分

腎機能が低下すると塩分と水分の調整がうまくいなくなるため、高血圧やむくみの原因になります。1日の塩分摂取量の目標値は男性8g未満、女性7g未満ですが、腎臓病の食事療法では塩分を1日6g未満に抑えることで、腎臓の負担を軽くすることができます。

塩分を控えるポイント

① 調味料を減らす

私たちは塩分の約7割を調味料から摂取しています。

小さじ1杯に含まれる塩分量	
食塩	6g
醤油	1g
みそ	0.7g
ポン酢	0.5g
だしの素	2.5g

② 汁物は汁の量を減らす

薄味の汁物が慣れない場合は、汁物のお椀を小さくし、具たくさんにしましょう。汁の量を減らすことで塩分も減ります。

③ 加工食品を減らす

加工食品やドリンク類の塩分は見落としがちです。

塩分0.5gって？※目安量

- ・スライスチーズ 1枚
- ・ロースハム 1枚
- ・ウインナー 小1本
- ・さつま揚げ 小1枚
- ・スポーツドリンク 500ml
- ・野菜ジュース 190ml

市販の菓子類や弁当、惣菜等栄養成分表示を確認して適量に抑えるようにしましょう。

栄養成分表示は商品の側面や裏面に以下のように記載しています。

栄養成分表示 (1食当り)
 エネルギー 40kcal
 たんぱく質 2.9g
 ナトリウム 910mg(食塩相当量 2.3g)

④ 塩味以外の味覚の活用

上手に減塩するためには、塩味以外の味をプラスすることでおいしく食べられます。

〈香味野菜〉

ねぎ・しょうが・青じそ・バジル・パセリ

〈香辛料〉

こしょう・カレー粉・粒マスタード・七味とうがらし

〈うま味〉

かつおぶし・干しいたけ・いりこ

〈酸味〉

酢・レモン汁・すだち

〈その他〉

ごま・塩分不使用のナッツ類

2. たんぱく質

腎臓をはじめとする体の組織を作る主材料です。

たんぱく質の摂り方

たんぱく質は、肉や魚、卵や乳製品、大豆製品に多く含まれていますが、米やパン、麺類等の穀類、お菓子やアルコール等の嗜好飲料にも含まれています。菓子類や嗜好飲料はなるべく控え、良質なたんぱく質(肉・魚・卵・大豆製品等)から摂るようにしましょう。

お菓子は意外に高たんぱく!

1個当りのたんぱく質含有量	
プリン	2~9g
ケーキ類	6~8g
大福もち	3~5g

1日のたんぱく質の目安は?

成人男性 60g 成人女性 50g

食品にすると?(1日分)

卵:1個 魚:切り身1切れ程度 肉:50~60g
 豆腐:1/2丁 牛乳:コップ1杯程度

腎臓は自覚症状が現れにくいのが特徴で、症状が出る頃には、機能が低下している場合が多いので、日ごろから健康な食生活を心がけることが必要です。



あびらで安心子育て

abiliy

abira × family

今回の abily は、健康福祉課福祉グループの福原美樹主査が「安平町子ども発達支援センターで実施している療育について」をご紹介します。

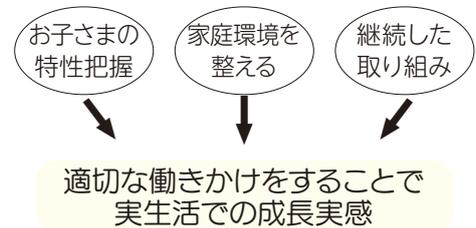
問合せ 健康福祉課福祉グループ（子ども発達支援センター） ☎ 29 7071

1. 療育（りょういく）とは？

医学的治療と保育・教育で、子ども達が抱える「困っている」特性をできる限り改善し、生かせる長所は伸ばしていく理解・支援を「療育」といいます。具体的には、生活への不自由をなくすよう専門支援プログラムを行い、言葉や身体機能など、発達が緩やかなお子さまについて、遊びを通してトレーニングをしていきます。

2. 成長にとって大切なこと

生活の中で一番多くの時間を過ごす家庭において、お子さまに対し、適切な働きかけを行うことは成長を促す上でとても大切です。日々継続した取り組みにより、普段から学習成果を発揮できるようになります。



3. 療育ではどんなことをするのか？

子育ての困り感？

- ・ひとり遊びばかりしている
- ・言葉が出るのが遅い
- ・視線が合いにくい
- ・動きがぎこちない
- ・指示が入りにくい
- ・こだわりが強い
- ・落ち着かない
- ・抱きにくい



実際に行うアプローチとは？

- ・運動：ボール遊び、トランポリン、体操など
- ・感覚遊び：リトミック、粘土など
- ・ことばの練習：絵カード、発音・発声など
- ・SST（ソーシャルスキルトレーニング）：あいさつ、ルールや順番を守るなどの社会性を育む
- ・就学に向けての準備：読み書き、数字など

気軽に相談してください

子育て支援センターには、言語聴覚士をはじめ特別支援教員、療育担当保育士、療育担当指導員、臨床心理士（委託）などがいます。

気になることがあれば、一人で悩まずに気軽にご相談ください。見学や体験療育なども随時、行っています。

～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



～子ども成長記録を～

成長ログ

～成長ログ 利用方法～

- ・下記「QR コード」から読み取る



～多岐にわたる情報を発信～

安平町ホームページ

- ・子育て世代に向けた「安平で安心子育て」
- ・子育て支援センターの行事予定やリアルタイムな情報を随時更新





交通安全教室を実施

4月26日(金)、苫小牧警察署の松井様と「交通事故被害者の会」の白倉様を講師に迎え、交通安全教室を実施しました。実際に交通事故でご長女を亡くされた白倉様の講演は、「行ってきました」と「おかえり」はセットであることや兄弟や両親を大切にすることなど、涙を流す生徒もおり、生徒の心に響く講演でした。

講演終了後、生徒と教職員代表による交通安全宣言が行われ、交通安全を一層深め

ることができた貴重な交通安全教室となりました。また、準備や後片付けなど生徒が自ら行うことで、させられている行事ではなく、生徒が主体となって行事に参加する大切さを再認識できました。



ノーザンホースパークマラソンをボランティアとしてサポート！

5月12日(日)、追高校生19名がノーザンホースパークマラソンにボランティアスタッフとして参加しました。追分高校は、このボランティア活動には第1回大会から毎年連続して取り組んでおり、追高校生は、参加選手が気持ち良くゴール

を目指せるよう、積極的に心を込めて活動しました。

鮮やかなイエローのスタッフジャンパーを身にまとった追高生ボランティアは、給水の補助やイベント進行、会場案内などを担当。朝から夕方までのボランティア活動に対して、参加選手や観衆の皆様から励ましと感謝の言葉をいただき、多くの人たちと触れ合うことができ、爽やかな一日となったようです。



奉仕の精神 道の駅周辺ゴミ拾い

3年生4名が、先日オープンした「安平町道の駅」へ。その際、ゴミが散乱して大変

汚かったことが気になり、相原瑠斗くん、砂原広輝くん、村井翔一くん、梅木琴美さんが自主的にゴミ拾いを行いました。

真の奉仕の精神だと思えます。この精神が広まってくれたらと思うとともに、ポイ捨てのゴミがなくなることを期待しています。



▼6月の主な行事予定

- 14日 漢字検定(3年)
- 20日 インターシッパ
- (21日)
- 27日 安平町内の中学生を対象とした高校説明会

▶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え、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

安平町菜の花畑：5月24日撮影

今年も多くの人が町内各所の菜の花畑を訪れている。

風景写真を撮影しているプロカメラマンがカメラ雑誌で紹介したりするなど

年々注目を集めている安平町の菜の花。

道内各所からの来訪はもちろんのこと、

道外からのツーリングや旅行者の姿もありました。



コラム 「私たちの公共交通」 ～JR室蘭線で行こう！うまかまつり～

JR北海道が単独では維持することが困難な線区としている室蘭線の沼ノ端～岩見沢間。室蘭線の利用促進を図るために、また、うまかまつりに町内外からのたくさんのお客様を誘客するために、このたび、うまかまつり開催日の指定便（土曜6便、日曜2便）に乗り、早来駅で降車してうまかまつりへ向かう方を対象に、まつり会場で使用できる商品券をプレゼントする事業を実施します。この機会に、室蘭線を利用し支える気運を盛り上げていきましょう！

実施日 7月6日(土)、7日(日)

対象者 小学生以上の方（町内・町外問わず）

対象便	〈6日〉	遠浅駅	早来駅	安平駅	追分駅
		13時43分	→ 13時49分		
			13時52分	← 13時46分	← 13時40分
			16時11分	← 16時05分	← 15時58分
		16時12分	→ 16時19分		
			17時32分	← 17時26分	← 17時19分
		17時26分	→ 17時33分		
	〈7日〉	遠浅駅	早来駅	安平駅	追分駅
		8時54分	→ 9時00分		
			10時08分	← 10時02分	← 9時56分



みんなで乗れば、
未来が変わる。
乗えよう、行楽しよう、公共交通の未来。

プレゼント内容 うまかまつり出店商品券 1,000円分

問合せ 地域推進課地域推進グループ ☎②7083

令和元年度緊急地震速報訓練について

6月18日(火)10時、全国瞬時警報システム（Jアラート）を用いた全国一斉の緊急地震速報訓練が行われ、防災行政無線からの訓練放送の他、あびらチャンネルのデータ放送やホームページも緊急画面に切り替わります。

地震はいつ起きるかわかりませんが、日頃から心構えをしておくことで被害を少なくすることは可能です。

この訓練を機会に、水や食料の準備、家具の固定、電気器具や火の始末、地震発生時の身を守る行動をあらためて確認してみましょう。

問合せ 総務課情報グループ ☎②2511

【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	
6月	9日(日)	にっしん内科クリニック（日新町2）	(71) 1500	同樹会苫小牧病院（新中野町3）	(36) 1221
	16日(日)	さくらファミリークリニック（東開町3）	(55) 6526	苫小牧日翔病院（矢代町2）	(72) 7000
	23日(日)	稲岡内科小児科（北光町2）	(72) 5141	三上外科整形外科（元中野町3）	(33) 7815
	30日(日)	加藤胃腸科内科クリニック（緑町2）	(35) 2125	にっしん泌尿器科クリニック（日新町2）	(71) 1100
7月	7日(日)	沖医院（旭町4）	(32) 8870	勤医協苫小牧病院（見山町1）	(72) 3151

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

まきはら 槇原 ことねちゃん (女・^{のぶあき}伸明) 5/10 早来源武

○お悔やみ申し上げます

とぼ 鳥羽 ヒナさん (96) 遠浅 5/2
 とよた かずよ 豊田 和代さん (91) 追分本町 5/5
 しもかわら ちよこ 下河原 千代子さん (87) 早来栄町 5/6
 にしじま かずゆき 西島 和行さん (79) 追分美園 5/7
 しろはま さかえ 黒濱 榮さん (74) 早来北町 5/8
 よしだ ひろし 吉田 博さん (79) 追分若草 5/10
 あべ しんじろう 阿部 信次郎さん (91) 追分花園 5/15
 おぼら てるこ 小原 輝子さん (90) 早来大町 5/21

○ご結婚おめでとうございます

かぶとや まきのり 甲谷 正憲さん (早来栄町)
 やまもと ももこ 山本 桃子さん (早来栄町)
 いわだて よしのぶ 岩館 圭伸さん (遠浅)
 ひらおき みかこ 平沖 美歌子さん (遠浅)
 くどう たつや 工藤 辰也さん (追分青葉)
 おおくぼ ちえ 大久保 千絵さん (札幌市)
 ほりた たけし 堀田 健さん (遠浅)
 あべ まきこ 阿部 真紀子さん (千歳市)
 いとう なおき 伊藤 直希さん (釧路市)
 わたなべ まりな 渡辺 満里奈さん (追分若草)

○善意

・一般寄付
 のらぼー から町へ (イベント売上金の一部)

※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。

・3,363件 (金額 36,430,000円)

今月の広報あびらは、お届けしている情報が盛りだくさんになっています。北海道胆振東部地震に関連するお知らせや医療制度の見直しに関するお知らせ、緊急地震速報の訓練など多岐にわたっていますので、見落としがないようご覧いただければと思います。さて、5月下旬にはとてもない気温を記録した北海道。熱中症や食中毒対策をお忘れなく。

(誠)

編集後記

町職員人事

退職 5月31日付け

総務課復興・生活再建支援室課長補佐

佐伯 晃

採用 6月1日付け

総務課復興・生活再建支援室課長補佐

柳原 和弘

ていあんくんから

■町民からのご意見

・ていあんくんの活用について

①「ていあんくん」の投稿フォームに、返答の必要の有無を設ける。
 ②回答の実施要領をホームページ内で閲覧できるようにする(簡素にわかりやすく)。
 ③もっと住民が利用しやすく、意義のあることをPRする。

【回答】

①投稿フォーマットを変更し、返答の必要の有無欄を新たに設けました。

問合せ

総務課情報グループ

☎2511

②所要の修正を加えました。
 ③「ていあんくん」制度につきましては、町政に対する町民の皆様の声を聴く、また、協働のまちづくりを進めていく上での重要かつ有効な機会と捉えております。定期的に広報に掲載するなどPRに努めてまいりますとともに、町民の皆様が利用しやすい環境を作っていきたいと考えておりますので、今後ともご意見を賜りますよう、お願い申し上げます。

～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)

【6月の休館日】

11日・25日 (第2・4火曜日)

問合せ ぬくもりの湯 ☎252968

(営業時間 11時～22時)

元気に 大きくな～れ!



熊澤咲希ちゃんと
お母さんの恵世さん
(追分白樺)



伊比大晴くんと
お母さんの亜矢子さん
(追分向陽)



中村 錦くんと
お父さんの潤さん
(早来栄町)



6月の行事予定・広報配布日

6 / 9 (日)	第 20 回ホスピタリティ安平ペタンク選手権大会 (ときわスケートリンク内グラウンド)	6 / 19 (水)	安平町議会定例会 (～ 20 日) ※ 21 日予備日
6 / 10 (月)	弁護士無料法律相談 (午前: 早来 / 午後: 厚真)	6 / 20 (木)	マタニティヨガ (スポーツセンター)
6 / 12 (水)	乳児健診 (ぬくもりセンター)	6 / 22 (土)	おいわけ子ども園・はやきた子ども園運動会
6 / 15 (土)	早来小学校・遠浅小学校運動会	6 / 24 (月)	弁護士無料法律相談 (午前: 厚真 / 午後: 追分)
【次回広報配布日】 ・ 広報笑顔 (スマイル) 6 月号: 6 月 20 日 (木) ・ 広報あびら 7 月号: 7 月 5 日 (金)			

マチの人口・世帯 (令和元年 5 月 31 日現在)

総人口 7,901 人 (- 18) 男性 3,929 人 (- 20) 女性 3,972 人 (+ 2) 世帯数 4,153 世帯 (- 12)

※ 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・1595

勇払郡安平町早来大町 95 番地 (☎ 0145②2511)