

～エゾシカ肉の試食会を開催～

ジビエ（シカ肉）事業の継承に向け、ジビエの普及・啓発のため、錦研修センターにて試食会を開催しました。



試食した皆さまからは「くさみもなくおいしい」「ローストを商品化してほしい」など好評の声をいただき、主催者としてもほっと安心しました。

町内外から24人をご招待



ローストヴェニソン



事業継承に向け日々準備を進めていますが、まだまだシカ肉を食べる文化は浸透していないなあと感じていました。

そこで町内の産業団体の皆さまや町外の関係者をお招きし、エゾシカ肉の試食会を開催しました。

調理は元地域おこし協力隊員の野田さんにご協力いただき、ローストヴェニソンとボロネーゼパスタをご提供しました。

※ヴェニソン＝シカ肉という意味です

事業継承の意義についても発信



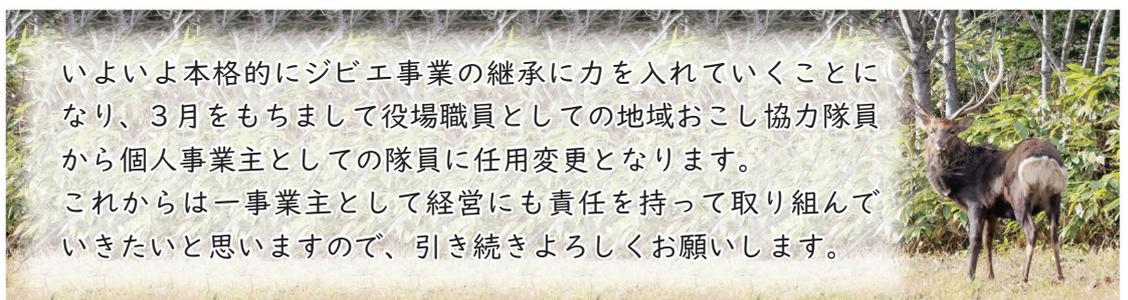
今回はただ食べて「おいしいね」だけでなく、厳しい意見やアイデアも積極的に頂きました。今後につなげられるよう頑張りたいと思います。

また、ただお肉を売るだけでなく鳥獣被害対策のコスト削減など複数のメリットがある点もアピールさせて頂き、シカ革の活用など捕獲したシカを余すことなく使っていきたいというビジョンもお伝えしました。



関係者の方に参考で持ってきていただいたシカ革。

こちらの方も皆さん興味津々でした。



いよいよ本格的にジビエ事業の継承に力を入れていくことになり、3月をもちまして役場職員としての地域おこし協力隊員から個人事業主としての隊員に任用変更となります。これからは一事業主として経営にも責任を持って取り組んでいきたいと思っておりますので、引き続きよろしくお願ひします。

ストレスと上手に 付き合うために



現代は「ストレス社会」ともいわれ、働いている人だけでなく、子どもから高齢者まで幅広い年代で心身の不調を感じることがあります。ストレスを解消しながら、上手に付き合っていきましょう。

◆ストレスとは

外部から刺激を受けたときに生じる緊張状態のことで、「ストレス」^{ストレス}というストレスの原因と、それによって生じた心身の変化(ストレス反応)を合わせてストレスと呼びます。

◆ストレスによる影響

- 身体面**
不眠、頭痛、肩こり・腰痛、食欲低下、下痢・便秘
- 心理面**
憂鬱、不安感、イライラする、緊張感、楽しめない
- 行動面**
ミスの増加、口数が減る、飲酒・喫煙量の増加、人付き合いを避ける

◆対処法

適度なストレスは脳の活性化や、精神的成長のためには必要です。ストレスをゼロにすることは難しいですが、ストレスを解消しながら、上手に付き合っ

ていきましょう。

- 自分に合ったストレス解消法を見つける**
 - ・入浴などのリラクゼーション
 - ・読書、スポーツなどの趣味
 - ・散歩やストレッチなどの適度な運動
- 質の良い睡眠をとる**
 - ・生活リズムを整える。
 - ・夕食後のカフェインやお酒の摂取を控える
 - ・就寝前のスマホやパソコンの利用を控える
- 考え方、環境を変える**
 - ・頑張りすぎない
 - ・悲観的に考えるのではなく、前向きに考える
 - ・ストレスの原因から離れる
- 周りの人へ相談する**
 - ・1人で抱え込まず、職場の上司や友人、家族など信頼できる人へ相談する

【相談先】

紋別保健所こころの健康相談(事前予約制) TEL0158-23-3108
湧別町役場 健康こども課 TEL5-3765

～おうちで作ろう♪ ヘルシーおやつ～

ごはんせんべい

ココが
ポイント

主食・おやつに、簡単に作ることができます。
じゃこ、青のり、チーズ、おにぎりの素など、
お好みで具をアレンジできます。



1枚分 *エネルギー：80kcal *塩分：0.5g

◎材料（4個分）

ごはん …130g
かつお節 …1袋(2g)
すりごま …小さじ1杯
油 …適量

〈タレ〉

しょうゆ …大さじ1杯
みりん …大さじ1杯
※みそ(大さじ1杯)とみりん(大さじ1杯)
を合わせたタレもよく合います。

◎作り方

- ①温かいごはん、かつお節、すりごまを混ぜ、4等分にしてラップに包みます
- ②ラップの上から手でよくつぶします。
- ③丸めてから平たくのばし、油をひいたフライパンで両面カリカリになるまで焼きます。
- ④〈タレ〉をかけ、焦げ目がついたら出来上がりです。

主食・主菜・副菜をバランス良く食べられるバランス丼、食事の目安量など健康に役立つ情報を町ホームページに掲載していますので、ぜひご覧ください。





引っ越しをしたら 住所異動手続きを

就職・転勤・入学など住所の異動がある方は、役場窓口で手続きを行ってください。

◆届け出の種類と時期

●転出届（町内から町外へ引っ越し）
転出予定日前までに届け出。

※署名用電子証明書が搭載されているマイナンバーカードをお持ちの方は、オンライン申請で手続きできます。

●転入届（町外から町内へ引っ越し）
転入日から14日以内に届け出。

●転居届（町内で引っ越し）
転居日から14日以内に届け出。

◆届け出に必要なもの

●本人確認書類（運転免許証など公的機関発行のもの）

●マイナンバーカード（交付を受けている方のみ）

●健康保険証

●医療受給者証など町から発行されているもの

◆届け出先

役場上湧別庁舎・役場湧別庁舎・中湧別出張所・芭露出張所
※土日・祝日は、中湧別出張所のみ。

※マイナンバーカードをお持ちの方が出張所で転入・転居の手続き

きをした場合、上湧別庁舎・湧別庁舎でカードの更新手続きが必要。

◆お問い合わせ先

住民税務課 住民生活グループ
TEL 2・5863



自動車の住所変更を お忘れなく

自動車税種別割は、毎年4月1日現在の登録に基づいて課税されます。次の場合は、3月末までに登録手続きを行ってください。

●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）

◆登録手続き窓口

北見運輸支局（北見市東三輪）
TEL 050・5540・2007

◆変更登録が間に合わないとき

札幌道税事務所連絡するか、道税ホームページで納税通知書の送付先住所の変更ができます。

◆お問い合わせ先

札幌道税事務所自動車税部
TEL 011・746・1190



3月は道税の 滞納整理強化月間です

3月は自動車税、個人事業税および不動産取得税などの滞納整理を強化しています。給与や預貯金など財産の差し押さえを行いますので、納税がお済みでない方は、至急納税してください。

◆お問い合わせ先

紋別道税事務所
TEL 0158・24・2626



3月は 自殺対策強化月間です

令和3年の自殺による死亡者数は、全国で2万1千人を超えています。自殺の背景にはこころの健康だけでなく、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立などのさまざまな社会的要因があることが知られています。自殺はこうしたさまざまな悩みが原因で心理的に追い込まれた末の死であり、その多くが防ぐことのできる社会的な問題です。

自殺の予防には、自殺を考えるとほど追い詰められている人に気づき、支え合うことが重要です。誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指しましょう。



自殺予防のための行動

気づき～周りの人の悩みに気づき、耳を傾ける～
家族や仲間の変化に敏感になりましょう。じっくりと話を聞く場を持ち、相手の気持ちや尊重し、共感しましょう。

つなぎ～早めに専門家に相談するよう促す～
心の病気の兆候があれば、本人の置かれている状況や気持ちを理解してくれる家族、友人、上司といったキーパーソンと連携して、専門家への相談につなげましょう。

見守り～温かく寄り添いながら、じっくりと見守る～
自然に対応するとともに、身体や心の健康状態について配慮し、優しく見守りましょう。必要に応じ、家族と連携をとり、主治医に情報を提供しましょう。

◆相談・お問い合わせ先

紋別保健所健康推進課
TEL 0158・23・3108



雪崩・屋根からの落雪 に注意しましょう

3月になり、日中の気温が日増しに上がることから雪崩による災害に注意が必要となります。

雪崩は2種類あり、新しく積もった雪だけが滑り落ちるようになり崩れる「表層雪崩」と、斜面に積もっている雪全体が崩れ落ちる「全層雪崩」があります。

「表層雪崩」は、日平均気温が5℃以上で24時間の降雪の深さが30cm以上あるときに、「全層雪崩」は、日平均気温が5℃以上で積雪の深さが50cm以上あるときに発生しやすいことから、気象台ではこの条件になることを予想した場合に「なだれ注意報」を発表しますので、注意してください。

また、気温がプラスと氷点下を繰り返すこの時期は、大量に積もった重い雪が緩んで一気に落ちやすくなり、屋根からの落雪による事故が多く発生します。積雪量が多いほど、より高い気温になつてから落ちる傾向があり、屋根に大量の雪がある状態で気温が上昇すると、落雪事故の危険性が高まりますので、最新の気象情報を入力して、気温の変化に注意するとともに、軒下での事故に遭わないように気を付けてください。

お問い合わせ先

網走地方気象台
TEL 0152・43・4349



海上保安官の募集

海上保安大学校（広島県呉市）で、必要な基礎的知識や船舶運航に関する専門的知識・技能を修得するため2年間の研修を受けます。その後、巡視船の主任（初級幹部）として勤務します。

受験資格

●平成5年4月2日以降に生まれた方で大学を卒業または卒業する見込みの方。

受付期間（インターネット申し込み）

3月20日（月）まで
<https://www.kaho.mlit.go.jp/recruitment/>

試験日

- 第一次試験 6月4日（日）
- 一次合格発表 7月5日（水）
- 第二次試験 7月11日（火）
- 最終合格発表 8月15日（火）

採用時期

令和6年4月

お問い合わせ先

紋別海上保安部管理課
TEL 0158・23・0118



財務専門官の募集

財政・金融のプロフェッショナルとして活躍する財務専門官を募集しています。

受験資格

●平成5年4月2日～平成14年4月1日生まれの方。
●平成14年4月2日以降に生まれた方で、大学・短期大学・高等専門学校を卒業または卒業する見込みの方。

受付期間（インターネット申し込み）

3月20日（月）まで
<https://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html>

試験日

- 第一次試験 6月4日（日）
- 一次合格発表 6月27日（火）
- 第二次試験 7月3日（月）
- 最終合格発表 8月15日（火）

採用時期

令和6年4月

お問い合わせ先

北海道財務局人事課
TEL 011・709・2311

4月9日（日）は北海道知事・北海道議会議員選挙の投票日です

【投票日・投票時間】 4月9日（日） 午前7時～午後6時

【期日前投票期間】 知事：3月24日（金）～4月8日（土）
道議：4月1日（土）～4月8日（土）

【期日前投票場所・期間】 上湧別コミュニティセンター：3月24日（金）～4月8日（土）
役場湧別庁舎：4月1日（土）～4月8日（土）



詳しくは町HPをご覧ください





国民年金 あれこれ

【お問い合わせ先】

北見年金事務所

TEL 0157-25-8703

住民税務課 住民生活グループ

TEL 2-5863

学生納付特例とは

日本国内に住むすべての人は、20歳になった時から国民年金の被保険者となり、保険料の納付が義務付けられていますが、学生については、申請により在学中の保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」が設けられています。

学生納付特例制度の対象者は？

大学（大学院）、短期大学、高等学校、高等専門学校、特別支援学校、専修学校および各種学校等に在学する学生等で、学生納付特例を受けようとする年度の前年の所得が基準以下の方。

【基準額】

128万円（令和2年度以前は118万円）+扶養親族等の数×38万円+社会保険料控除等
※本人の所得のみで、家族は問いません。

保険料を未納したら？

不慮の事故などにより障害が残った場合に、障害年金を受けることができなくなります。

手続き方法は？

「学生証の写し」または「在学証明書原本」を添付して、役場住民税務課または年金事務所で手続きできます。

※「ねんきんネット」上で申請書を作成することができます。詳しくは「ねんきんネット」で検索してみてください。

年金を受け取るためには？

年金を受け取るためには原則、保険料の納付期間が10年以上必要となります。

学生納付特例制度は、納付期間を最大10年猶予することができます、承認された期間は老齢基礎年金を受け取るために必要な期間として算入されるので、放置せずに手続きをすることをお勧めします。

※猶予期間は、保険料を納めていないことから年金額には反映されません。将来受け取る年金額を増額するためにも、追納することをお勧めします。

叙勲 受章者をご紹介します

瑞宝単光章 加藤 勇さん(上湧別屯田市街地)



昭和29年から平成6年に至るまで永きにわたり消防団員を務め、在職期間中は副団長などの要職につき、誠意と熱意をもって消防団活動に取り組み民生安定に努めました。

広告

カーライフプラン

金利割引実施中

所定の審査がございます。商品内容等、詳しくは当金庫ホームページをご覧ください。

ふれあい さわやか
遠軽信用金庫

<https://www.shinkin.co.jp/engaru/>



お電話1本、24時間、365日お迎えに伺います

株式会社

えんがる葬祭

☎ 0158-42-9898

遠軽町学田2丁目6-1 FAX 0158-42-9933



24時間
受付

- 式場収容数
- ・大ホール400名
- ・中ホール200名
- ・小ホール100名
- ・法事ホール



最高時速100kmを超える圧倒的スピードで急斜面を滑り抜ける競技スキー（アルペンスキー）。

上湧別競技スキー少年団が発足して約50年。指導するのは卒団生でスキー協会の理事も務める因裕哉さんをはじめとする7人の指導者。

因さんは、在団時に身に付いた挨拶やマナーが大人になった時に役立つと感じたことから、継承していきたいという思いと、きれいな斜面で練習出来ていたのは、監督やコーチ、スキー場の方々の支えがあったからという事に気が付き、スキーの普及活動や人材育成に携わることで恩返しできたらと



コーチ 因裕哉さん

輝け ゆうべつ人

上湧別競技スキー少年団

「成績だけ求めるのではなく
感謝の気持ちを持てる人になってほしい」

の思いで指導者を目指した。技術継承はもちろんながら、挨拶やマナー、気遣いがしっかりとできる選手になってほしいとの思いで指導にあたっている。

「仲間と競い合い強くなっていける」のが楽しい

佐藤太陽さんは、先に少年団で活躍していた兄の背中にも憧れ入団。「コーチに指導してもらったことが上手にできて、タイムが速くなるとうれしい。仲間と競い合いながら、楽しく強くなっていけるのが競技スキーの魅力。」と話し、3月に行われる「オホーツク管内スポーツ少年団スキー大会」での4連覇を目指して日々練習に励んでいる。

佐藤 太陽さん
(上湧別小6年)



どんな急斜面でも滑れるようになります。

小学1年生から募集しています。見学・体験はいつでも大歓迎です!!



上湧別競技スキー少年団
練習時間：10:00～15:00（土・日）
18:00～20:00（火～金）
場 所：五鹿山スキー場
連絡先：090-4874-7572（因）

町の動き 2.1～2.28

人口と世帯 (2.28)

人口：♂3,889人(+4)
♀4,183人(-5)
計8,072人(-1)

世帯数：4,005戸(-2)
()は前月対比

お誕生おめでとう

田中 琉叶ちゃん (男) 緑町
(大貴・愛梨さん)

篠原 成ちゃん (男) 北兵村一区
(健一・朱里さん)

関野 白花ちゃん (女) 登栄床
(友洋・みさとさん)

上原 直之ちゃん (男) 計呂地
(恒一郎・陽子さん)

ご結婚おめでとう

工藤 嘉信さん (栄町)
如澤 愛絵さん (栄町)

柿崎 輝太さん (栄町)
岡本 明里さん (栄町)

まちへ善意をありがとう

- 子育て支援として 沢口産業(株)様
- 新型コロナウイルス感染症対策として 水元建設(株)様
- 雑巾 5の3睦会老人クラブ様

は~い 元気です!!

3月生まれ(1歳)

令和4年生まれの1歳になったお子さんを対象に掲載しています。
(写真：保護者提供)



ちふゆ
小原 千冬ちゃん
令和4年3月1日生まれ
「毎日癒しをありがとう♡
憂平・彩香

チューリップの歌で湧別町を広くPR

はんざき よしこ

半崎美子さんが「チューリップ応援大使」に就任

かみゆうべつチューリップ公園の絶景に感激し湧別町のイメージソング「春を受け継ぐチューリップ」を作詞作曲いただいたご縁から、「湧別町チューリップ応援大使」として活動していただくことが決まり、刈田町長から委嘱状が手渡されました。

半崎さんの活動の中で湧別のPRにお力添えをいただきます。湧別町の魅力を幅広くたくさんの方に発信いただきますよう、よろしくお願いいたします。



半崎美子さん

パン屋に住み込みで働きながら曲を書き続け、個人で全国のショッピングモールをまわり、歌を届け「ショッピングモールの歌姫」として数々のメディアで話題に。

17年間の下積みを経て2017年にメジャーデビュー。同年「第50回日本有線大賞新人賞」を受賞し、2018年TBS「情熱大陸」への出演でも反響を呼んだ札幌市出身のシンガーソングライター。

マイナンバーカードがあると転出の届け出もオンラインで簡単に

マイナンバーカードがあれば、マイナポータルからオンラインで転出の届け出が可能です。

●対象者

電子証明書が有効なマイナンバーカードを持っていて、国内に転出する方が利用できます。ご本人以外に世帯員の方も利用が可能です。

※転入先の市区町村では、窓口での手続きが必要です。

※転出の届け出以外の上下水道、公営住宅、国民健康保険・医療保険など役場窓口での手続きが必要となる場合があります。



手続き方法

- ①マイナポータルで転出届、来庁予定を送信
→役場から、転入先の市区町村に通知
- ②転入先の市区町村にマイナンバーカードを持参のうえ、来庁予定日に来庁

