みんなで支えたい あなたの子育て

～困ったり、悩んでいること 何でもお話しください～

自分を褒めてあげよう

楽しみにしていた赤ちゃんとの暮らし。いざ始まってみると赤ちゃんが何を求めているのか分からなくて途方に暮れる…。

赤ちゃんのお世話や家事に追われて睡眠も十分にとれないこともあるでしょう。

子育てに不安を抱くのは当たり前のこと。むしろよくやっていると自分を褒めてあげましょう。

毎日ひとつでも、自分のできたところを見つけてみましょう。

「こころ」と「からだ」疲れていませんか？

「自分は子育てに向いていないかもしれない」

「いつまでこの状態が続くの？」

こう考えてしまうママは、「こころ」が疲れているかもしれません。

「こころ」が沈んで笑顔になれない時、「からだ」の調子が良くない時は、周りの人に助けを求めましょう。

ひとりで悩まず、自分の思いを伝えよう

誰かに思いを受け止めてもらうことでストレスが軽減することがあります。そのためには、どうせ分かってもらえないと最初から諦めずに、自分がどう感じているか、どう考えているかを、パパや身近な人に言葉で伝えましょう。

夫婦で良い関係を築くためには、自分の気持ちや状況を言葉にしてきちんと伝えることが大切です。パパが家事や子育てに関心がないように見えたとしても、ママを手助けする方法が分からないだけかもしれません。してほしいことを具体的に伝えてみましょう。

また、短時間であっても、1日1回は、じっくり向き合って話し合う時間をつくりましょう。

身近な人だからこそ言えない悩み、身近な人に相談しても解消できない悩みもあります。

子育て世代包括支援センターでは、妊娠・出産・子育て期の不安や悩みをお聞きし、必要な情報・サービスの提供を行っています。お気軽にご相談ください。

湧別町子育て世代包括支援センター

開設時間：月曜日～金曜日（祝日・年末年始を除く）
8：30～17：15
開設場所：栄町112番地の1　湧別庁舎内
連 絡 先：☎5－3765（直通）

～電子メールでも受け付けています！～

メールアドレス
happy-support@town.yubetsu.lg.jp

右のQRコードをスマートフォン等で読み取り、氏名・住所・連絡先・相談内容を入力して送信してください。
※状況によっては直ちにご連絡できない場合がありますので、ご了承ください。

広 告

バランス丼

1人分
＊エネルギー:478Kcal(スパゲッティ75gの場合)
＊塩分:2.8g

Cooking
食育は家庭から
楽しく
おいしく

健康づくり

～豆腐を使ってヘルシーに～

豆腐ソースの和風スパゲッティ

【材料(4人分)】

スパゲッティ	…下記ごはんの1回量相当分
オリーブオイル	…大さじ1杯
にんにく	…1かけ
玉ねぎ	…1個
しめじ	…1袋
ほうれん草	…1袋
ツナ水煮缶	…1缶
バター	…小さじ2杯
豆腐ソース	
絹ごし豆腐	…1丁(450g)
みそ	…大さじ1杯
めんつゆ	…大さじ1杯
顆粒コンソメ	…大さじ1/2杯
すりごま	…大さじ1杯

※材料は4人分になっていますが、自分に必要な主菜・副菜の量は下記の目安量を参考にしてください。

【作り方】

①鍋にたっぷりのお湯を沸かし、スパゲッティを表示時間で茹でます。茹で上がったらザルにあけ、オリーブオイルを絡めます。

②にんにくはみじん切り、玉ねぎは薄切り、しめじは石づきを切りほぐします。ほうれん草は3cmくらいの長さに切ります。ツナは水気を切ります。

③豆腐ソースを作ります。ボウルに豆腐を入れて泡だて器でよく混ぜ、その他の材料を入れてなめらかになるまで混ぜます。

④フライパンにバターを熱し、にんにくを炒めます。香りが出たら玉ねぎを入れ、しんなりしたらしめじ、ほうれん草、ツナを入れて炒めます。全体に火が通ったら豆腐ソースを入れ、混ぜながら加熱します。ふつふつしてきたら火を止めます。

⑤お皿に①を入れ、④のソースをかけていただきます。

食品表示のマメ知識⑥ 栄養強調表示

“カロリー控えめ”“カルシウムたっぷり”などの表示を見たことがありますか。これらの表示は栄養強調表示と呼ばれ、その欠乏や過剰な摂取が健康の保持増進に影響を与える栄養成分等に表示されています。

今回はその中でも表現が紛らわしい、「含まない旨」「低い旨」の表示について紹介します。これらの表示は熱量および栄養成分が食品100g当たり(液状の食品の場合は100ml当たり)次の基準値未満である場合に表示されています

		「含まない旨」の表示	「低い旨」の表示
表示例		無、ゼロ、ノン、レス等	低、控えめ、少、ライト、ダイエット 等
基準値	熱量	5Kcal(5Kcal)	40Kcal(20Kcal)
	糖類	0.5g(0.5g)	3g(1.5g)
	ナトリウム	5mg(5mg)	120mg(120mg)

※( )内は液状の食品の場合

(例)500mlの飲料に「カロリーゼロ」の表示があったら…
100ml当たり5Kcal未満の熱量、500mlでは25Kcal未満の熱量である場合に表示されます。

“ゼロ”や“控えめ”の表示があるからたくさん食べても大丈夫!と量を気にせずに摂取することは危険です。普段食べているものや飲んでいるものの代替として利用するなど、食べ過ぎ・飲み過ぎにならないよう注意しましょう。

ごはん・主菜・副菜の1回の目安量
～ご自身の手で目安量がわかります～

ごはんの1回量
両手の手のひらにおさまる茶碗に入る量(親指のラインまで)

●計量の仕方
1. 両手を〝水をすくう形〟にし、茶碗をのせる。
2. 親指のラインのところまでごはんをよそう。

ごはん100gに相当する麺類の量
(コンビニのおにぎりサイズ168Kcal)

●スパゲッティ(乾)	50g	189Kcal
●そば(乾)	50g	172Kcal
●うどん(乾)	50g	174Kcal
●中華麺(生)	1/2玉	169Kcal
●うどん(茹で)	2/3玉	167Kcal

主菜の1回量
両手の手のひらの1/3にのる量

副菜の1回量
両手の手のひらに山盛りのる量

ご存知ですか？

国民年金あれこれ

【お問い合わせ先】
北見年金事務所
☎0157－25－9635
住民税務課 住民生活グループ
☎２－５８６３

受給する年金額を増やせる付加年金とは

国民年金第1号被保険者ならびに任意加入被保険者は、定額保険料に付加保険料を上乗せして納めることで、受給する年金額を増やせます。

上乗せして納めることができる方

●国民年金第1号被保険者
●任意加入被保険者（65歳以上の方を除く）

付加保険料の月額

400円
（令和2年度定額保険料：月額16,540円）

付加年金額

付加年金額は、「200円×付加保険料納付月数」です。
年金を２年以上受け取ると、納めた付加保険料以上が受け取れますので、大変お得です！

20歳から60歳までの40年間、付加保険料を納めていた場合の年金額は次のとおりです。

●40年間で納める付加保険料
400円×480月（40年）＝192,000円

●毎月の定額保険料（令和２年度：16,540円）を40年間納めた場合に受け取れる年金額
781,700円（年額）※令和2年度時点の金額

●付加保険料を納めることで、上記金額に上乗せされ、受け取れる年金額
200円×480月（40年）＝96,000円（年額）

※付加年金は定額のため、物価スライド（増額・減額）はありません

納める際の注意点

①付加保険料の納付は、申し込みをした月分からです。

②付加保険料の納期限は、翌月末日と定められています。

③納期限を経過した場合でも、期限から2年間は付加保険料を納めることができます。

④付加保険料を納付することを希望しない場合は、付加保険料納付辞退申出書の提出が必要です。

⑤国民年金基金に加入している方は、付加保険料を納めることはできません。

⑥月末が土曜日、日曜日、祝日および年末の納期限は、翌月最初の金融機関等の営業日です。

国民年金保険料は口座振替がお得です

口座振替には、当月分保険料を当月末に振替納付することにより、月々50円割引される早割制度や、現金納付よりも割引額が多い6カ月前納・１年前納・２年前納もあり大変お得です。

口座振替をご希望の方は、納付書または年金手帳、通帳、金融機関届出印を持参のうえ、ご希望の金融機関または年金事務所へお申し出ください。

相続手続きが簡単に「法定相続情報証明制度」

全国の登記所(法務局)では、各種相続手続に利用することができる「法定相続情報証明制度」を取り扱っています。

現在、相続手続では、お亡くなりになられた方の戸除籍謄本等の束を各種窓口に何度も出し直す必要がありますが、この制度を利用することで、簡略化できます。また、相続登記はもちろん、亡くなった方名義の預貯金の払い出しや相続税の申告、年金等の手続きにも利用することができます。

◆制度の概要

●申し出（法定相続人または代理人）
①本籍地で戸除籍謄本等を取得。
②法定相続情報一覧図を作成。
③所定の申出書を記載し、①・②の書類を添付して登記所に提出。

●確認・交付（登記所）
①登記官による確認・法定相続情報一覧図の保管。
②認証文付き法定相続情報一覧図の写しの交付、戸除籍謄本等の返却。

●利用（法定相続人または代理人）
登記所で交付された書類を各種相続手続でご利用ください。

詳細は法務局ホームページをご覧いただくか、法務局にお問い合わせください。

◆お問い合わせ先
釧路地方法務局 北見支局
☎0157-23-6166

自動車事故被害者への支援制度

自動車事故対策機構（NASVA：ナスバ）は、国土交通省所管の独立行政法人で、法律に基づき交通事故被害者世帯の方を支援する取り組みを進めています。

◆重度後遺障害者へ介護料支給

●対象者
自動車・バイク事故により介護を必要とする方で、一定の要件に該当する方。

●支給額
月額36,500円～
※介護保険サービス、労災の介護給付等との併用は不可。

◆交通遺児友の会

●対象者
①自動車・バイク事故により、保護者が亡くなった方・重度後遺障害者の子ども（義務教育終了前の児童の方）。
②交通遺児等育成基金に加入されている方。
③「①・②」の方と同居されている方。

●会費　無料

●内容
①義務教育終了前の交通遺児等の方に育成資金の無利子貸付
②思い出作りができるようなレクレーション活動。

◆お問い合わせ先
自動車事故対策機構 旭川支所
☎0166-40-0111
http://www.nasva.go.jp/
ナスバ で 検索

役場人事異動のお知らせ

※1月22日付け
※（ ）内は前職等
※Gはグループの略
GLはグループリーダーの略

町長部局

健康こども課
▼主幹・健康相談GL・医療GL（住民税務課主幹・住民生活GL）出口幹敏

住民税務課
▼主幹・住民生活GL（住民生活G主査）鈴木俊一

～新成人の方へ～
北海道コンサドーレ札幌のホームゲームにご招待

新型コロナウイルス感染症の影響により、各地で成人式が中止・延期されています。北海道コンサドーレ札幌では、道内の新成人の皆さまをお祝いするため、２０２１シーズンのホームゲームへ無料でご招待します。

●内　　容　2021シーズンのコンサドーレホームゲームへ無料招待（1人1回のみ）
●対 象 者　新成人（H12.4.2～H13.4.1生まれの方）
●申込方法　右のQRコードから専用申込フォームにアクセスし、必要事項を入力して送信
●申込期限　2月28日（日）
※詳しくは北海道コンサドーレ札幌のホームページをご覧ください。

コンサドーレ ホームページ

叙位・表彰

受章者をご紹介します

特旨叙位

正六位　故 市川太平さん（錦町）

昭和38年に湧別町議会議員に初当選以来、9期36年の長きにわたり地方自治に参画。議会議長を務めるなど、豊富な経験と卓越した識見をもって、地方自治の発展に鋭意努力されました。

※ご令室の弘子さんに伝達されました。
ご冥福をお祈り申し上げます。

大臣表彰

農林水産大臣賞　中川哲夫さん（北兵村三区）

国や道の各分野の重要な政策や方針を決定するために用いる基礎数値を調査する2020年農林業センサスをはじめとした農林水産統計調査に数多く従事されました。

大臣表彰

農林水産大臣賞　緑川光雄さん（富美）

国や道の各分野の重要な政策や方針を決定するために用いる基礎数値を調査する2020年農林業センサスをはじめとした農林水産統計調査に数多く従事されました。

大臣表彰

農林水産大臣賞　千葉紘一さん（上富美）

国や道の各分野の重要な政策や方針を決定するために用いる基礎数値を調査する2020年農林業センサスをはじめとした農林水産統計調査に数多く従事されました。

オホーツク紋別空港をご利用ください

お得な補助制度もあります

補助金額（町民限定）	片道	往復
	5,000円	10,000円

※町外者限定の補助制度もあります
役場企画財政課（☎2-5862）

ANA 3月1日～3月27日 紋別⇔羽田便ダイヤ

羽田 → 紋別		紋別 → 羽田	
375便	10:30 ➡ 12:15	376便	12:55 ➡ 14:50

※新型コロナウイルス感染症の影響により減便となる場合があります。
※運賃等は(株)紋別観光振興公社旅行センターへご確認願います。

遠軽～紋別空港間　無料送迎バス時刻表（3日前までの事前予約制となります。）

往路	【遠軽発】せいきょう横ろうきん前	【上湧別】ローソン前	【中湧別】道の駅チューリップの湯前	【湧　別】文化センターさざ波前	【紋別着】紋別空港ターミナル前	ANA便紋別空港出発時刻
	10：50	11：10	11：20	11：30	12：00	12：55
復路	ANA便紋別空港到着時刻	【紋別発】紋別空港ターミナル前	【湧　別】文化センターさざ波前	【中湧別】道の駅チューリップの湯前	【上湧別】ローソン前	【遠軽着】せいきょう横ろうきん前
	12：15	12：30	13：00	13：10	13：20	13：40

※予約者数が0人の場合は運行を中止しています。
ご予約は定休日（日・祝）を除いた3営業日前までとなっています。
【事前予約先】㈱紋別観光振興公社旅行センター ☎0158－23－3100

町の動き

12月16日～1月31日

◆お誕生おめでとうございます

福澤　衣都（いと）ちゃん（祐太・由莉さん　女子）中湧別北町
谷口　瑛音（えいと）ちゃん（柊風・祐美さん　男子）緑町
山下　月麦（つむぎ）ちゃん（大介・礼依さん　女子）曙町
目黒　音羽（おとは）ちゃん（良一・由季さん　女子）芭露
吉田　旭冴（あさひ）ちゃん（知孝・未規さん　男子）錦町
佐藤　　旬（しゅん）ちゃん（健二・希代子さん　男子）旭

◆ご結婚おめでとうございます

北谷　良介さん　緑町
播摩菜津子さん　緑町
竹下　一真さん　計呂地
西村祐紀乃さん　計呂地
出口　大悟さん　中湧別南町
斎藤しおりさん　中湧別南町
尾関　克哉さん　芭露
高橋由未奈さん　紋別市

◆お悔やみ申し上げます

小川　富雄さん	86歳	錦町
坂田　照喜さん	76歳	栄町
堀部エミ子さん	73歳	川西
柴田　トモさん	78歳	中湧別南町
國松　チヱさん	87歳	港町
椛沢　　泰さん	89歳	港町
森山　キンさん	90歳	登栄床
多田　文義さん	67歳	中湧別南町
西尾　行弘さん	84歳	中湧別南町
井上　静子さん	92歳	南兵村二区
小野寺恒雄さん	89歳	中湧別南町
吉松　　学さん	86歳	緑町
諏訪間けさゑさん	99歳	芭露
今　　淳史さん	78歳	中湧別東町
鈴木　峯行さん	93歳	上湧別屯田市街地
井上ミツ子さん	96歳	開盛

◆善意をありがとうございます

■湧別町へ
・雑巾　チューリップの会様
・不織布マスク　えんゆう農業協同組合様

■湧愛園へ
アサヒ食品工業㈱様、㈱山口産商様
㈱龍角散様

■湧別オホーツク園へ
小野直敏さん（芭露）、港町自治会様
日本生命労働組合旭川支部様

■サポートセンターばろうへ
加藤弘一さん（錦町）、小野直敏さん（芭露）
諏訪間俊吉さん（札幌市）、岩佐祐行さん（信部内）

■湧別町社会福祉協議会へ
押野雅俊さん（東）、小川キヨ子さん（東）
堀部克己さん（川西）、坂田富士子さん（栄町）
柴田勝さん（中湧別南町）、籔重男さん（中湧別中町）
間嶋久美子さん（栄町）、椛沢久美子さん（港町）
多田良寛さん（紋別市）、小野寺雪子さん（中湧別南町）
井上政徳さん（南兵村二区）、諏訪間俊吉さん（札幌市）

■地域活動支援センターポレポレゆうべつへ
松原光江さん（北兵村三区）、青木裕子さん（中湧別南町）
尾﨑晌さん（東京都大田区）、宝珠寺様
アサヒ食品工業㈱様

◆人口と世帯（1月31日現在）（ ）は前月対比

人口	男	4,030人（+2）
	女	4,429人（+3）
	合計	8,459人（+5）
世帯数		4,083戸（+10）

◆町長の主な動静（12月16日～1月31日）

12月
17日（木）議会定例会、議会全員協議会
18日（金）えんゆう農業協同組合組合長来庁
20日（日）告別式参列
22日（火）保健医療福祉協議会
23日（水）叙位伝達
湧別町バイオガス事業推進に関する連携協定締結式
24日（木）全日本合気道連盟理事長来庁
25日（金）建設工事入札、告別式参列
26日（土）告別式参列（遠軽町）
27日（日）告別式参列

1月
4日（月）告別式参列
5日（火）職員辞令交付、課長会議
湧別町社会福祉協議会会長来庁
7日（木）移動町長室
8日（金）建設工事入札
12日（火）新型インフルエンザ等対策本部会議
13日（水）告別式参列（遠軽町）
14日（木）告別式参列、移動町長室
15日（金）会計年度任用職員採用試験
網走開発建設部治水課長および遠軽開発事務所長来庁
16日（土）告別式参列（遠軽町）
17日（日）告別式参列、告別式参列（遠軽町）
19日（火）オホーツク総合振興局水産課長来庁
21日（木）移動町長室
遠軽地区広域組合正・副管理者会議（遠軽町）
22日（金）職員辞令交付、告別式参列、総合教育会議
24日（日）告別式参列
26日（火）上湧別玉葱振興会来庁
28日（木）移動町長室
社会を明るくする運動「作文コンテスト」入賞伝達式

◆ふるさと応援寄附金

令和2年12月16日～令和3年1月31日分

	2,032件	26,611,000円
令和2年度累計	6,647件	84,678,000円

広報 ゆうべつ
public relations of yubetsu
No.137 2021.2

は~い 元気です!!

2月生まれ(1歳)

令和２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。

島田　七緒(なお)ちゃん
令和２年２月４日生まれ
「いつも優しくしてくれる
お姉ちゃんが大好き」
貴章・奈月

川端　寛(ひろ)ちゃん
令和２年２月10日生まれ
「色んな物に
興味津々です」
スベディ レクナット・美津子

下田　詠汰(えいた)ちゃん
令和２年２月27日生まれ
「にこにこ笑顔のえいた
パパとママの宝物♥」
利貴・清美

五鹿山スキー場 芭露スケートリンク をご利用ください

本格的なウインタースポーツシーズンを迎えています。

新型コロナウイルス感染症の感染予防対策のもと、五鹿山スキー場と芭露スケートリンクがオープンしていますので、ご利用ください。

●五鹿山スキー場
午前10時から午後９時まで毎日営業しており、スキーやスノーボードを楽しむ方で賑わっています。上級者向け最高斜度27度のオホーツクコース、親子でも楽しめる初心者向けのパノラマコース、ナイター完備の中級者向けゴールデンコース、シルバーコースなど全４種類のコースがあり、頂上からはオホーツク海が一望できます。

●芭露スケートリンク
午前９時から午後９時まで毎日どなたでも無料で利用できます。1周300mのコースでナイター設備も完備しています。

注意点
・マスク（スキー用フェイスマスクやネックウォーマーなど鼻まで隠れるもの）の常時着用をお願いします。
・検温、消毒をお願いします。
・発熱や咳など風邪症状のある方は、利用をお控えください。
・スキー場ロッジ内で休憩する際は、十分な間隔を空けてご利用ください。
・今年度 スキー場ロッジ内での食堂・お菓子の販売はしません。

◆お問い合わせ先
五鹿山スキー場　　指定管理者 沢口産業㈱　☎2-3111
芭露スケートリンク　　教育委員会社会教育課　☎5-3132

令和３年２月10日発行　■発行　北海道紋別郡湧別町　■編集　総務課広報・自治会グループ
〒099-6592 北海道紋別郡湧別町上湧別屯田市街地318番地　☎（01586）2-2111（代表）
■ホームページ https://www.town.yubetsu.lg.jp/　■電子メール main@town.yubetsu.lg.jp（代表）