

はろのへの窓

幌延町広報誌 No.741

2026
7
月号

注目 運動会特集2026 ……4・5ページ



今月の表紙 6月6日(土)に行われた幌延小学校運動会の様子です。
みんなで力を合わせて、ボールをゴールまで運びます。

幌延町ウェブサイト <https://www.town.horonobe.jp/>



幌延中学校区義務教育学校「ほろのべ学園」 整備内容の見直しについて

～建設費高騰に対応しながら令和10年4月開校を目指します～

令和10年度開校を目指す幌延中学校区義務教育学校の新校舎については、建設資材の大幅な高騰などの影響により、当初想定以上の建設費となることが見込まれたことから、事業費の削減を図るため実施設計の内容を見直しました。令和11年夏の新校舎完成に向けて校舎整備を進めてまいります。

<p>【主な見直し内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・増築棟（メディアライブラリー）の規模縮小 ・武道場新築取り止め ・給食センター新築取り止め ・体育館規模拡大 ・太陽光発電導入凍結 	<p>【概算事業費比較】</p> <p>基本設計 56.9億円 実施設計 77.1億円 見直し後 58.3億円</p> <p>→ 約19億円削減</p>
--	---

年度	新校舎 (幌延小学校増改築)	仮校舎 (幌延中学校改修)	動き・流れ
令和8		<ul style="list-style-type: none"> ・12月～校舎改修工事 ・10～12月プレハブ職員室基礎工事 	<ul style="list-style-type: none"> 校名・校歌・校章・制服・ジャージ選定
令和9	<ul style="list-style-type: none"> ・11月～旧体育館解体、校舎増改築、体育館新築 	<ul style="list-style-type: none"> ・4～6月プレハブ職員室建屋工事 ・～7月校舎改修工事 	<ul style="list-style-type: none"> ・夏休み幌延小学校が仮校舎へ移転 ・3月幌延小学校・中学校閉校式
令和10	<ul style="list-style-type: none"> ・通年校舎増改築、体育館新築 ・7月～グラウンド整備、外構工事 		<ul style="list-style-type: none"> ・4月義務教育学校スタート、開校式
令和11	<ul style="list-style-type: none"> ・～7月完成校舎増改築、体育館新築 ・～9月完成グラウンド整備、外構工事 		<ul style="list-style-type: none"> ・夏休み新校舎へ引越し ・秋落成式

お問い合わせ先: 教育委員会 総務学校係 電話: 5-1117 告知端末機: 5-8817

職員の懲戒処分に関する公表基準に基づく公表について

令和8年6月1日付けで、地方公務員法第29条および職員の懲戒の手續および効果に関する条例に基づき次のとおり懲戒処分を行いましたので、公表いたします。

被処分者の属する部署など	総務企画課 主事 34歳
処 分 内 容	減給10% 1か月
処 分 年 月 日	令和8年6月1日
事 実 の 概 要	不適正な事務処理
被処分者の属する部署など	住民生活課 主任 35歳
処 分 内 容	戒告
処 分 年 月 日	令和8年6月1日
事 実 の 概 要	不適正な事務処理

お問い合わせ先:総務企画課 総務係 電話:5-1111 告知端末機:5-8811

7月は「社会を明るくする運動」強調月間です

社会を明るくする運動によせて、高市内閣総理大臣からのメッセージをご紹介します。

第76回“社会を明るくする運動”

～犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ～

“社会を明るくする運動”は、すべての国民の皆さまが、犯罪や非行の防止と立ち直りについての理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、新たな被害者も加害者も生まない明るい地域社会を築くための全国的な運動です。昭和26年に始まって以来、今年で76回目を迎えました。

社会の中で犯罪や非行から立ち直ろうとする人を支援する「更生保護」は、まさに安全・安心な社会の基盤となる取り組みです。この更生保護を支えているのが、「保護司」をはじめとする更生保護ボランティアであり、過去の過ちから立ち直ろうとする人々に寄り添い、再出発を助けています。

我が国の更生保護の取り組みは、海外でも高く評価されており、令和7年12月に採択された「再犯防止に関する国連準則」でも、推奨される取り組みの一例として、保護司(hogoshi)が紹介されています。しかし、国内において、その取り組みは必ずしも身近な存在として認識されていないのが現状です。

そこで、第76回運動では、「『保護司』をはじめとする更生保護ボランティアを広く知ってもらおう」という統一テーマを掲げ、より一体的に運動を展開することとしました。

政府といたしましては、本運動への賛同を示す“幸福(しあわせ)の黄色い羽根”のもと、更生保護が「あたりまえ」に知られる存在となり、立ち直りの支援の輪が更に広がるよう取り組んでまいります。

国民の皆さまには、ぜひ更生保護の取り組みや意義に関心をお寄せください。そして、安全・安心な社会の実現のため、それぞれの立場でできることに思いを馳せ、一歩踏み出していただけますと幸いです。あなたの一歩が、社会を支える力になります。

運動会特集

2026

町内各小中学校で、体育大会・運動会が開催されました。保護者や地域の方々の声援のもと、白熱した戦いが繰り広げられました。今月号では、チーム一丸となって戦い抜いた児童・生徒たちの輝く姿をお届けします。

5月
31日(日)

幌延中学校

テーマ:「Rich in Color」～彩り豊か～

やや肌寒い中での開催となりましたが、競技は赤青どちらも譲らない非常に白熱した戦いに。最終的には赤組が青組に勝利しました。中学生の団結力の高さや競技のスピードに目を見張る、素晴らしい体育大会になりました。



学年対抗長縄



サロベツの風



全員リレー



徒競走



2人3脚



綱引き

オーエス!
オーエス!
オーエス!

6月
6日(土)

幌延小学校

テーマ:みんなが主役!協力し合い最高の運動会に!

運動会中盤まで同点の、手に汗握る戦いに。結果は競技後半に点数を伸ばした白組が昨年のリベンジを果たして、赤組に勝利しました。

児童は青空の下で一生懸命競技に参加し、明るく元気な姿があふれる運動会となりました。



絶対今年には
勝つ!



徒競走



負けなぞ!



リレー(高学年)



一心!二人!三脚!



ダンシング玉入れ



幌小ソーラン!2026★



よっちょれ



宇宙旅行



リレー(低学年)

6月
14日(日)

問寒別小中学校

テーマ:ENJOY~ 笑顔 熱気 13人オールスター 優勝めざせ

児童・生徒一人ひとりが活躍し、赤白どちらが勝利してもおかしくない戦いに。結果は全校リレーに勝利した赤組が僅差で勝利しました。

地域の皆さまの参加もあり、とても盛り上がった運動会となりました。



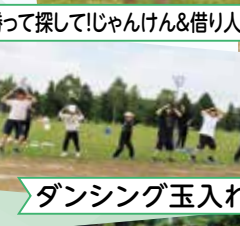
勝って探して!じゃんけん&借り人競争



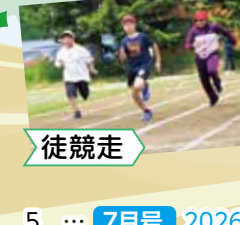
皆と行かん!全校綱引き2026



問寒別ソーラン2026



ダンシング玉入れ



徒競走



運命のサイコロを振れ!



全校リレー

令和7年国勢調査人口速報集計(速報)が公表されました

昨年、皆さまのご協力をいただき実施した国勢調査についての集計値が、令和8年5月29日に総務省統計局および北海道総合政策部計画局統計課のホームページで公表されました。

国勢調査は、5年に1度、日本国内全ての住民を対象に行う統計調査で、この調査の結果が、国や地方公共団体の政策の基礎資料となります。

調査は、令和7年10月1日にその町で暮らす方を対象として行ったもので、毎月、町の人口として公表している住民基本台帳登録者数や人口とは若干異なります。

速報では、我が国の人口は1億 2,304 万9,524人で、前回(令和2年)調査から 309 万6,575人減少(-2.5%)、北海道の人口は498万5,419人で、前回調査から 23万9,195人減少(-4.6%)、本町の人口は2,012人で、前回調査から359人減少(-15.1%)となりました。

また、本町の世帯数は、1,072世帯で、前回調査から153世帯の減(-12.5%)となりました。

なお、この速報は、市町村から提出された「要計表※」を基に集計したもので、総務省統計局が調査票の記入内容に基づいた審査を経て集計する「確定値」(本年9月までに公表予定)とは、必ずしも一致しないことがあります。

※要計表:国勢調査員が調査の過程で作成した調査世帯一覧を基に、各市町村が取りまとめた集計

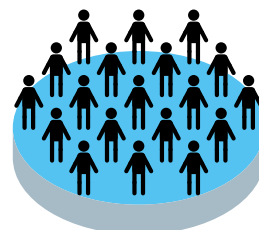
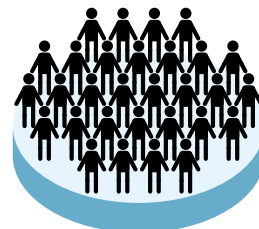
○管内・近隣町村の人口、世帯数 (単位:人、世帯)

町村名	人口	世帯数
猿払村	2,506 (-105)	1,230 (- 8)
浜頓別町	3,039 (-409)	1,599 (-117)
中頓別町	1,415 (-222)	724 (- 32)
枝幸町	7,025 (-540)	3,590 (+ 75)
豊富町	3,431 (-543)	1,711 (-240)
礼文町	2,179 (-330)	1,164 (- 82)
利尻町	1,768 (-236)	931 (-106)
利尻富士町	2,140 (-318)	1,132 (- 67)
天塩町	2,535 (-415)	1,401 (- 24)
遠別町	2,163 (-357)	1,132 (- 68)
中川町	1,230 (-298)	651 (-171)
幌延町	2,012 (-359)	1,072 (-153)

※()内は令和2年国勢調査からの増減

○幌延町の人口 (単位:人)

幌延町	人口		
	男	女	
令和7年国勢調査	2,012	1,083	929
令和2年国勢調査	2,371	1,290	1,081
増減(R7-R2)	-359	-207	-152



無料法律相談会のお知らせ

～弁護士が無料で相談をお受けいたします～

○日 時

令和8年8月3日(月)

13時30分～16時30分(お一人様30分)

○場 所

天塩郡幌延町字幌延102番地1 保健センター内

○主 催

旭川弁護士会

○相談弁護士

稚内ひまわり基金法律事務所

弁護士 佐々木 慶太(旭川弁護士会所属)

○相談例

借金問題、離婚問題、相続に関する問題、交通事故、労災、刑事事件、悪徳手法、ご近所トラブル、賃貸借(土地・アパート・マンションなど)、その他

相談は無料ですので、お気軽にご利用ください。

※ご予約がない場合でもご相談をお受けしますが、ご予約のある方を優先させていただきますので、事前にご予約の上お越しください。

ご予約の際は、「無料相談会」の件とお伝えください。



ご予約・お問い合わせ先:総務企画課 総務係 電話:5-1111 告知端末機:5-8811

夏休み子ども企画のお知らせ ～裁判所ってどんなところ?みんなで体験～

○日 時 8月4日(火) 9時15分から12時5分まで

○場 所 稚内市潮見1-3-10 旭川地方・家庭裁判所稚内支部

○募集人数 小学校5年生および6年生の児童 計15人

※応募多数の場合は抽選。

○実施内容 ①模擬裁判、模擬評議

②法廷見学

③クイズ大会

④裁判官への質問タイム

○参加費 無料

皆さまのご参加をお待ちしております。



お申し込み・お問い合わせ先:旭川地方・家庭裁判所稚内支部庶務課 電話:0162-33-5289

幌延町SNS公式アカウント運用開始記念！

地域の魅力を再発見！「みんなの投稿」事業

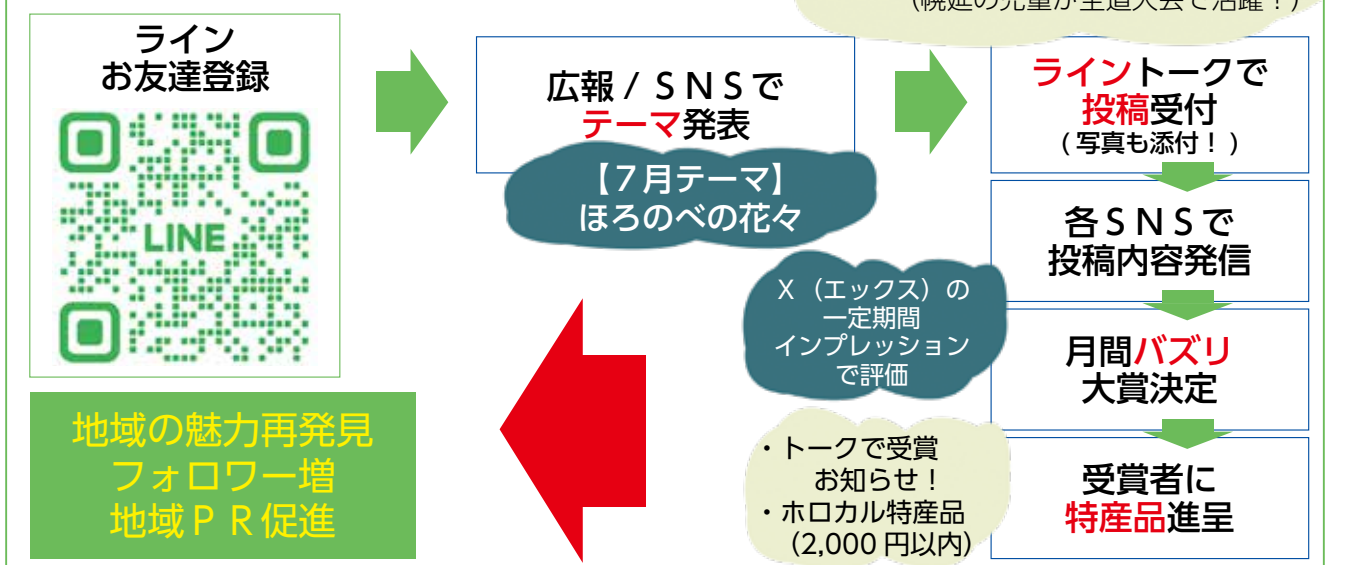
幌延町SNS公式アカウントは、地域に必要な情報発信手段とするとともに、幌延町の魅力を広く発信・共有することで、地域資源の見つめ直しや地域の価値を再創造して、地域づくりや関係人口創出に繋げるために開設しました。

たくさんの皆さまにご利用いただくため、地域の皆さまから地域のステキな幌延投稿を受け付け、町公式SNS発信に活用させていただくことで、より幌延町の魅力を発信し地域をPRする取組がスタートします！

まずは、LINE（ライン）公式アカウントにお友達登録いただき、トーク機能を活用して、設定されたテーマで写真と一緒に投稿してください。その月で一番の人気投稿を「月間バズリ大賞」として記念品を進呈しますので、奮って投稿してください！！

もちろん、テーマとは関係なく、幌延のことを知ってほしい！という投稿も随時お待ちしております。

「みんなの投稿」の流れ



【投稿のご注意点】

- ・幌延町公式SNSで発信する際の**ニックネーム**（本名可）をお知らせください。
- ・受付した投稿は、**選考**のうえ幌延町公式SNSで発信しますのでご了承ください。
- ・**人物**が写っている場合は、本人の**承諾**を得てください。（町は責任を負いません）
- ・自宅や他者の**財産**などが**特定**されるような内容にはご**注意**ください。

「みんなの投稿」のテーマ

- 7月：「ほろのべの花々」
 - 8月：「ほろのべの夏」
 - 9月：「ほろのべのイベント」
- ※その月に撮った写真じゃなくてもOK！

～お問い合わせ先～

住民生活課 地域対策係
電話 5-1112（152/155）
告知端末 5-8812

幌延町国民健康保険の運営状況などについて

町では毎年、国民健康保険の被保険者数、医療費、保険税および当初予算額の状況についてお知らせしています。

(1) 被保険者数の状況

令和8年4月末日現在で世帯数が279世帯、被保険者が433人となっており、町民の約5分の1の方が国民健康保険に加入しています。

表1 幌延町国民健康保険加入率（令和8年4月末日現在）

幌延町全体	被保険者	加入率
1,185世帯	279世帯	23.5%
1,999人	433人	21.6%

(2) 医療費の状況

令和6年度決算の1人当たり総医療費は、297,928円、全道平均1人当たり総医療費は452,512円で、全道平均より下回っています。

表2 1人当たり総医療費と平均被保険者数の推移 【北海道国保連公表資料】

年度	幌延町	全道平均	全道ランキング	平均被保険者数
令和3年度	373,249円	421,056円	100/157	572人
令和4年度	339,683円	429,486円	132/157	538人
令和5年度	363,353円	446,493円	123/157	508人
令和6年度	297,928円	452,512円	155/157	480人
令和7年度	—	—	—	460人

※1人当たり総医療費とは、自己負担額を含めた総医療費を被保険者数で割った額。

(3) 国民健康保険税の状況

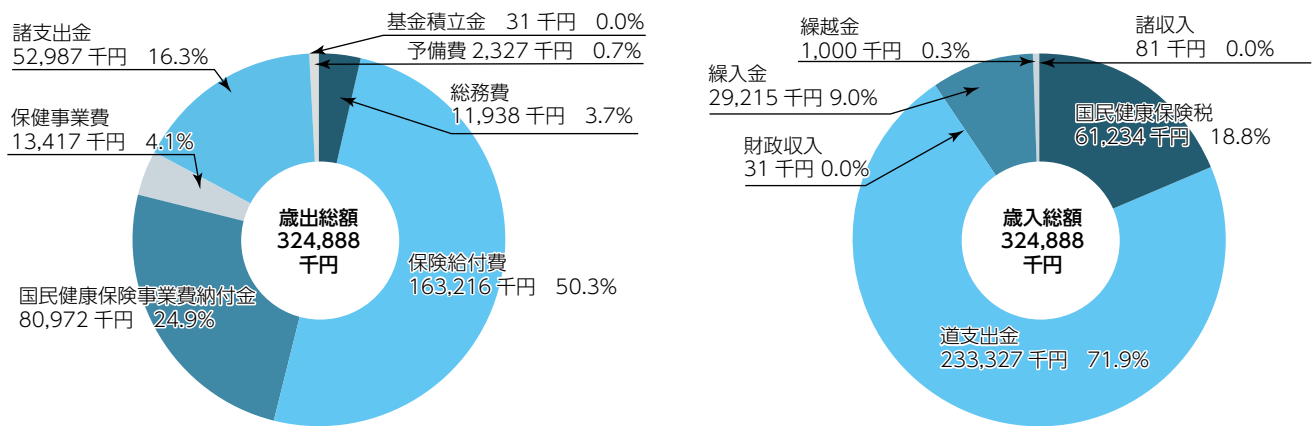
令和6年度決算の1人当たり保険税額は、130,974円、全道平均1人当たり保険税額は103,607円で、全道平均を上回っています。

表3 1人当たり保険税額 【北海道国保連公表資料】

年度	保険税調定額		保険税調定額 全道ランキング
	幌延町	全道平均	
令和3年度	121,573円	94,068円	59/157
令和4年度	111,576円	95,345円	85/157
令和5年度	123,990円	99,319円	69/157
令和6年度	130,974円	103,607円	62/157
令和7年度	126,584円	—	—

※1人当たり保険税額とは、現年度保険税額を平均被保険者数で割った額。

(4) 令和8年度幌延町国民健康保険特別会計当初予算の状況



国民健康保険制度の財政は、被保険者の医療給付などにかかる費用を、国・北海道から交付される補助金などと、被保険者の方が納めた保険税により運営しています。

国民健康保険の被保険者証、資格確認書または資格情報のお知らせ および各種医療受給者証の更新について

現在使用されている国民健康保険の資格確認書または資格情報のお知らせおよび各種医療費受給者証は、**令和8年7月31日**が有効期限です。

昨年までは、7月中に役場または問寒別出張所に来庁していただき交付していましたが、今年度は7月中に「資格確認書」または「資格情報のお知らせ」および「医療費受給者証」をご自宅などに**郵送**します。現在使用されている資格確認書または資格情報のお知らせ、および医療費受給者証は、令和8年8月以降にはさみなどで裁断し、破棄してください。

○更新の対象となるもの

- ・国民健康保険の資格確認書または資格情報のお知らせ※
- ・重度心身障害者医療費受給者証（緑色）
- ・ひとり親家庭等医療費受給者証（黄色）
- ・こども医療費受給者証（白色）

※資格確認書が届く方……マイナ保険証登録をしていない方、

マイナンバーカードの有効期限が切れている方

資格情報のお知らせが届く方……マイナ保険証登録をしている方

○手続きが必要な方

- ・保険が変わった方は手続きが必要になります。新しい資格確認書または資格情報のお知らせが届き次第、役場住民生活課または問寒別出張所にて手続きをお願いいたします。

お問い合わせ先: 住民生活課 生活環境係 電話: 5-1112 告知端末機: 5-8812

後期高齢者医療制度のお知らせ

～資格確認書または資格情報のお知らせの交付について～

○資格確認書の有効期限が切れます

現在、交付している資格確認書の有効期限が令和8年7月31日をもって満了となるため、8月以降は使用できなくなります。

○新しい「資格確認書」または「資格情報のお知らせ」を郵送します

昨年までは、7月中に役場または問寒別出張所に来庁していただき交付していましたが、今年度は7月中に「資格確認書」または「資格情報のお知らせ」をご自宅などに郵送いたします。

○資格確認書（はがき型）が届く方

- ・85歳以上の方
- ・84歳以下の方でマイナ保険証をお持ちでない方

○資格情報のお知らせ（A4サイズ）が届く方

- ・84歳以下の方でマイナ保険証をお持ちの方

○令和8年8月以降の医療機関への受診について

○資格確認書が届いた方

資格確認書を医療機関などの窓口で提示してください。

○資格情報のお知らせが届いた方

マイナ保険証を医療機関などの窓口で提示してください。

※資格情報のお知らせは、自身の資格情報を把握するためのものであり、資格情報のお知らせのみで医療機関などの受診はできません。なお、マイナ保険証の読み取りができない場合に、マイナ保険証とともに資格情報のお知らせを提示することで、正しい資格情報で医療機関などを受診することができます。

○資格確認書の限度区分について

過去に「限度額適用・標準負担額認定証」や「限度額適用認定証」が交付されていた方は、限度区分などが資格確認書に併記されています。

限度区分	自己負担割合	対象者
現役Ⅲ	現役並み所得者 3割	住民税の課税所得（注1）が690万円以上の被保険者と、同一世帯にいる被保険者の方
現役Ⅱ		住民税の課税所得（注1）が380万円以上の被保険者と、同一世帯にいる被保険者の方
現役Ⅰ		住民税の課税所得（注1）が145万円以上の被保険者と、同一世帯にいる被保険者の方
一般Ⅱ	一定以上所得者 2割	以下の(1)と(2)両方の要件に該当する方 (1)同一世帯に住民税の課税所得（注1）28万円以上145万円未満の被保険者の方がいる。 (2)同一世帯内の被保険者全員の「年金収入＋年金以外の合計所得金額（注2）」の合計金額が ・被保険者が1人の場合 → 200万円以上 ・被保険者が2人以上の場合 → 320万円以上
一般Ⅰ	1割	住民税課税世帯で一般Ⅱに該当しない方
区Ⅱ		世帯全員が住民税非課税であり、区Ⅰに該当しない方
区Ⅰ		世帯全員が住民税非課税であり、以下のいずれかに該当する方 ・世帯全員の所得が0円（注3） ・老齢福祉年金を受給している方

(注1) 「課税所得」とは、住民税納税通知書の「課税基準」の額(前年の収入から、給与所得控除や公的年金等控除、所得控除(基礎控除や社会保険料控除など)を差し引いた後の金額)であり、確定申告書(所得税)に記載された課税される所得金額とは異なります。

(注2) 給与所得がある場合は、給与所得金額から10万円を控除します。

(注3) 公的年金控除は80万6,700円を適用します。給与所得がある場合は、給与所得金額から10万円を控除します。

お問い合わせ先

北海道後期高齢者医療広域連合(札幌市中央区南2条西14丁目国保会館6階) 電話:011-290-5601
 住民生活課 生活環境係 電話:5-1112 告知端末機:5-8812

インフォメーション

積乱雲による急な天気の変化に注意

朝は晴れて良い天気でも、午後になると突然の雷雨や大雨、ひょう、竜巻など、天気が急変することがあります。このような急な天気の変化は、入道雲や雷雲とも呼ばれる発達した積乱雲によって引き起こされます。

気象台では、災害を伴う積乱雲の発生が予想される場合、天気予報などで「雷を伴う」「大気の状態が不安定」「竜巻などの激しい突風」「急な強い雨」などの言葉を使ってお知らせしています。これらの現象が間もなく発生する、またはすでに発生している場合は雷注意報や気象防災速報（竜巻注意/竜巻目撃）を発表しますので、天気の急変に注意してください。

また、急に冷たい風が吹く、雷の音が聞こえる、黒い雲が近づくといった現象は、天気が急変する前触れです。このような場合には、次のような行動をとってください。

- 屋外にいる場合は頑丈な建物の中に入る、または物陰に隠れて姿勢を低くする
- 屋内にいる場合は窓から離れ、丈夫な机の下などに入り、頭を守る

雷や竜巻などに関する情報は、気象庁のホームページで確認できますので、日頃からご活用ください。

災害は「まさか」ではなく「いつかは」起きるものです。「自分だけは大丈夫」などと油断せず、いざという時は、安全第一の対応をお願いします。

気象庁HP雨雲の動き

<https://www.jma.go.jp/bosai/nowc/>



お問い合わせ先: 稚内地方気象台 電話: 0162-23-2679

マリレジャー愛好家の皆さまへ

マリレジャーを楽しむためには、いくつかの注意が大事です。

- 海へ行く前にその日の気象海象をチェック
- ライフジャケットを常時着用、携帯電話などの連絡手段の確保
- 単独行動しない
- 海水浴場以外の一般海岸や遊泳禁止区域などでは泳がない
- プレジャーボートに乗る際は発航前検査の確実な実施
- SUPやカヌーなどに乗る際は基本的な知識・技能を身につける

事故に遭ってしまった、または事故を見かけた場合は海上保安庁直通の緊急ダイヤル118番、**【海のもしもは118番】**にご連絡ください。

また、海上保安庁では、釣り、遊泳、カヌーなどのマリレジャーを誰もが安全、安心して楽しめるように、それぞれの種別に応じた事故防止のための情報サイト「ウォーターセーフティガイド」を開設していますので、ぜひご活用ください。

ウォーターセーフティガイド

検索



お問い合わせ先: 稚内海上保安部 交通課 電話: 0162-24-8810

地域おこし協力隊

通信

VOL.124

観光部門（花壇管理担当） 神原 理恵隊員



こんにちは。協力隊のガーデン担当、神原です。

6月2日、トナカイ観光牧場に隣接するノースガーデンで、花植えボランティアを開催し、8名の町民の皆さんにご参加いただきました。

当日は「誰も来てくれなかったらどうしよう」と少し不安もありましたが、懐かしい顔ぶれにも再会でき、とてもうれしい一日となりました。中にはハイヤーを利用して来てくださった方もおり、皆さんのご協力に心より感謝しています。

今回植えたのは、ポピーブラックマジックとシャーレーポピーのミックス、そしてニゲラです。花のレイアウトは参加者の皆さんで相談しながら決めていただき、株間にも気を配りながら手際よく植えてくださいました。おかげで作業はあっという間に終わり、その後は草取りまでお手伝いいただきました。改めて、人手があることのありがたさを実感しました。

作業後には、お礼としてドライフラワーにもなるヘリクリサム（通称「カサカサ花」）と、植え付けで余った苗をお持ち帰りいただきました。

ご参加いただいた皆さま、本当にありがとうございました。これから花壇がどのように成長していくのか、楽しみに見守っていただければと思います。



新規採用職員のご紹介



土門 剛
(どもん つよし)

- 所属 住民生活課 税務住民係
- 出身地 浜頓別町
- 趣味 ドライブ・音楽を聴くこと・カフェ巡り
- 好きな食べ物 ラーメン・グラタン

はじめまして、住民生活課の土門と申します。
幌延町に住むのも役場の仕事も初心者なので、いろいろ教えていただけたら幸いです。
よろしくお願いします。



土門 渚
(どもん なぎさ)

- 所属 総務企画課 総務係
- 出身地 浜頓別町
- 趣味 カラオケで歌うこと・散歩
- 好きな食べ物 オムライス・漬け物

慣れないことばかりですが、一つひとつ着実に仕事を覚えて町民の皆さまのお役に立てるよう頑張っております。
皆さまどうぞよろしくお願いいたします。



ローリングストックで無駄なく備蓄を！ ～日々の食生活で防災を意識してみましょう～



みなさんこんにちは。今月号は、災害時でも普段の食事に近いものが食べられるように、日々の生活の中でも意識しやすい備蓄方法である、「ローリングストック」について解説します。普段の買い物や備蓄品を選ぶ際の参考にしてください。

まずは「ローリングストック」とは、どんな方法なのかわかりますか？

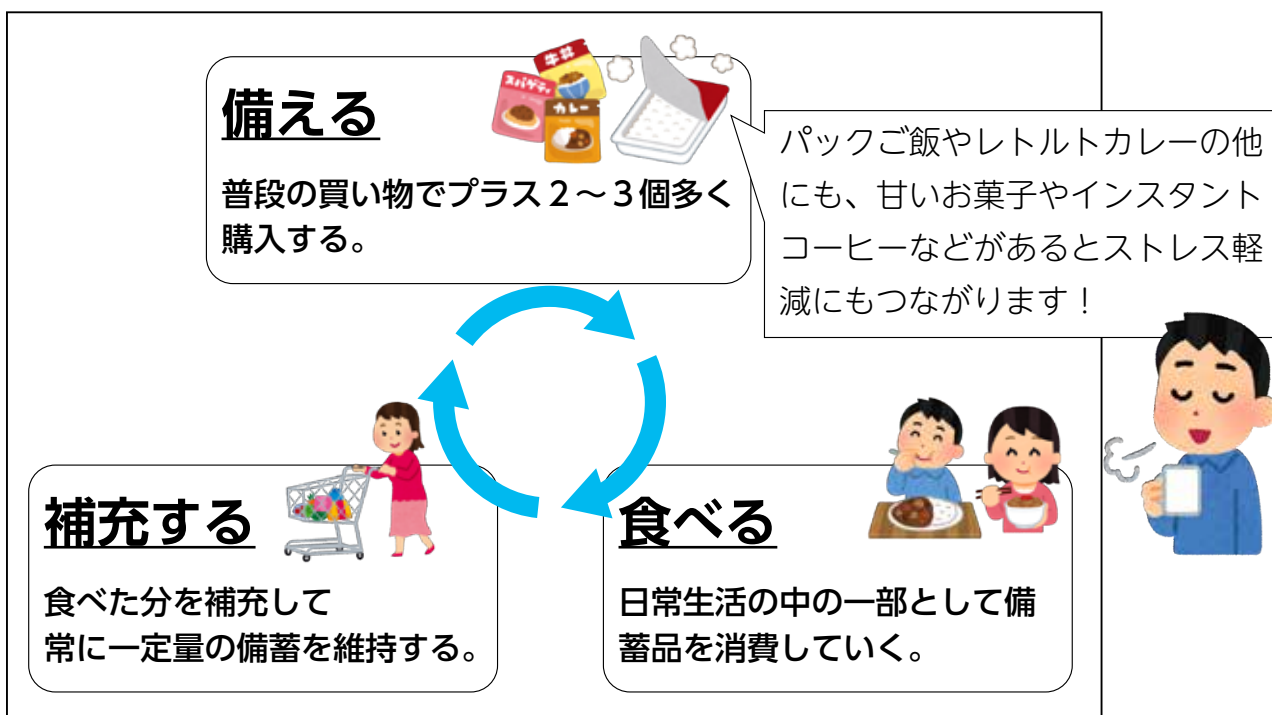
「ローリングストック」とは、普段食べているものを少し多めに購入し、賞味期限の近いものから消費し、消費した分を買い足すことで、無駄なく備蓄品をストックする方法です。

具体的な実践方法は、次のとおりです。

- ①備える(備蓄する):普段食べているものを少し多めに購入する。
- ②食べる(消費する):普段の食事や間食として備蓄品を食べる。
- ③補充する:食べた分を買い足して補充し、一定の備蓄量を保つ。

この「備える」→「食べる」→「補充する」の流れを繰り返すことで、常に一定量の食品が備蓄され、災害時でも普段の生活に近い食事をとることができます。

図で表すと下図のようになります。



この方法で備蓄すると、普段の食事と災害時の食事の変化が少なくなるため、災害時の不安を和らげ、栄養の偏りを防ぐことが期待できます。また、アレルギー食や離乳食も同様に備蓄することで、災害時でも安心して食事をとることができます。

なお、食品に限らず日用品や衛生用品に対しても、この方法は使えるので、いろいろな視点でローリングストックを実践してみましょう。



では、今月のワークです。前ページで学んだことを確認し、ワークの穴埋めを行い、知識の定着を図りましょう！

第1問

- ・ローリングストックとは、普段食べているものを（ ① ）多めに購入し、賞味期限の（ ② ）ものから消費し、消費した分を買い足すことで、備蓄品をストックする方法である。
- ・ローリングストックとは（ ③ ）、（ ④ ）、（ ⑤ ）の3つの流れを繰り返すことで常に（ ⑥ ）の食品を備蓄することである。

第2問

- ・ローリングストックで備蓄をすると（ ⑦ ）に近い食事をとることができる。
- ・災害時でも食事の変化が（ ⑧ ）ため、災害時の（ ⑨ ）を和らげ、（ ⑩ ）の偏りを防ぐことが期待できる。
- ・アレルギー食や（ ⑪ ）も同様に備蓄することで、災害時でも（ ⑫ ）して食事をとることができる。

語群

少し 不安 近い 補充する 安心 食べる 備える 一定量 普段の生活
離乳食 少なくなる 栄養

①	②	③	④	⑤	⑥
⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫

6月号の回答はこちら

第1問

- ・「避難場所」とは「(一時的)に避難し、(命)を守る場所」である。
- ・火災や土砂災害などから(身を守る)ための(緊急的)な避難が必要なときに使われる。
- ・町内では(31)か所が指定されており(開進集会所)や(下沼寿の家)などが指定されている。

第2問

- ・「避難所」とは「(一定期間)生活する場所」である。
- ・幌延町の避難所は全部で(6)か所が指定されており、「幌延小学校」、「(☆¹ 問寒別小中学校)」、「幌延町生涯学習センター」、「問寒別生涯学習センター」、「(☆² 総合体育館)」、「幌延深地層研究センター国際交流施設」の6か所である。
- ※☆1と☆2は語群には無いので避難所リストを読み込んで探してみましょう。

第3問

- ・避難所開設の案内は(告知端末)や町の(ホームページ)で行われる。
- ・自宅の(安全)が確保されている場合は、(避難所)に避難する必要はない。
- ・安全な地域にいる(親戚)や(知人宅)に避難することも有効である。

お問い合わせ先:総務企画課 総務係 電話:5-1111 告知端末機:5-8811

5月26日(火)

春のクリーン作戦

各団体やボランティアの皆さまのご協力により行われている「春のクリーン作戦」を、今年度も実施しました。

道端や草むらに捨てられていたペットボトルなどを拾い、きれいなまちづくりにご協力していただきました。

参加した皆さん、おつかれさまでした！



▶深い茂みの中にもゴミがあります



▶たくさん拾いました

5月25日(月)
27日(水)

町営草地の入牧

南沢団地にて令和8年度の町営草地への預託牛入牧を行いました。

町内の酪農家から預託された若牛318頭は、広い草地を元気に走り回り、のびのびと過ごします。

半年後に退牧する成長した牛たちを見るのが楽しみです。



▶牛が運ばれてきました



▶のびのびと過ごしています

5月30日(土)

ワラベンチャー問寒別クラブ 「砂金堀り体験」

今年度第1回目のワラベンチャーの活動は、問寒別におけるゴールドラッシュの歴史を想い、「砂金堀り体験」が行われました。

外は雨のため、現場の川には行くことはできませんでしたが、川から砂利を運び、簡易的ですが、実際に砂金堀りを体験しました。



▶砂金堀りについて学びます



▶実際に砂金堀りを体験

6月2日(火)

ずいほうそうこうしょう 松永 継男氏が瑞宝双光章(消防功労) を受章しました

令和8年春の叙勲、瑞宝双光章を受章した前北留萌消防組合幌延町消防団長の松永継男氏へ、叙勲伝達式を行いました。

松永氏は、1976年に消防団に入団し、2008年4月から2025年3月までの17年、団長を務め、長きにわたり消防団活動にまい進し、地域の防災にご尽力しました。



▶町長から勲記の授与



▶記念撮影

6月13日(土)

道道豊富遠別線花壇整備

道道豊富遠別線の花壇整備を第7町内会、第9町内会、第10町内会、さくら町内会の皆さんと役場職員会の有志で行いました。

参加された皆さまは、声を掛け合いながら、和気あいあいと花植えを行い、今年も歩道が明るい花でいっぱいになりました。



▶参加された皆さんの力で、一つひとつ丁寧に花植えが行われました



6月20日(土)

ふるさと自然体験チャレンジ教室 「地引網・海釣り体験」

天塩町の天塩港にて、「地引網・海釣り体験」を開催しました。

地引網体験では、北るもい漁業組合ご協力のもと、力を合わせ沖に入れた網を引き上げました。

また、遊考会指導のもと、海釣りを体験しました。



▶皆で力を合わせて網を引きます



▶海釣り体験ではたくさん魚が釣れました

国民年金保険料の免除制度・納付猶予制度について

国民年金第1号の被保険者は、毎月の保険料を納付する必要があります。しかしながら、所得が少ないなど、保険料の納付が困難な場合があります。そのような場合は、未納のままにせず、「国民年金保険料免除・納付猶予制度」の手続きをすることで、保険料の納付が免除または猶予となる場合があります。申請を行わずに保険料を未納のままにしておくと、将来受け取る老齢基礎年金や、障害・死亡といった不慮の事態が発生したときの障害基礎年金や遺族基礎年金を受け取ることができないおそれがあるため、保険料の納付が困難なときは申請しましょう。

また、所得があっても、失業した場合は申請することにより、保険料の納付が免除または猶予となる場合があります。必要な書類を添付のうえ、申請してください。

※学生の方はこの制度が利用できないため、「学生納付特例制度」を利用してください。

学生納付特例制度については広報誌5月号に掲載しています。



○保険料免除

(承認されると保険料の納付が免除になります。)

- ・免除額は【全額】【4分の3】【半額】【4分の1】の4種類です。
- ・対象者は本人・世帯主・配偶者の前年所得が一定額以下の方です。
※一部免除の場合は減額された保険料を納付しなければ未納期間となるため必ず納付してください。
- ※免除期間は年金の受給資格期間に算入されますが、将来受け取る年金額は、保険料を納めた時に比べて2分の1になります。

○保険料納付猶予

(承認されると保険料の納付が猶予されます。)

- ・対象者は20歳から50歳未満の方で、本人・配偶者の前年所得が一定額以下の方です。
※納付猶予期間は年金の受給資格期間に算入されますが、年金額には反映されません。

○申請手続きについて

必要な書類

- ・個人番号カードまたは基礎年金番号通知書(年金手帳)
- ・退職(失業)による申請を行う場合は、退職(失業)したことを確認できる書類(雇用保険受給資格者証や雇用保険被保険者離職票などの写し)



申請期間

- ・令和8年度の免除などの申請は令和8年7月1日からできます。
※保険料の納付期限から2年を経過していない期間(申請時点から2年1ヵ月前までの期間)はさかのぼって免除などの申請が可能です。(令和8年7月に免除申請した場合は、令和6年6月分の保険料までさかのぼれますが、保険料をすでに納付している月は免除できません。)

申請方法

- ・役場または年金事務所の窓口
- ・電子申請
(スマートフォンなどとマイナンバーカードでマイナポータルから手続きします)



○追納について

- ・保険料免除・納付猶予は10年以内であれば、後から追納して老齢基礎年金の受給額を満額に近づけることが可能です。ただし、保険料免除・納付猶予を受けた年度から3年度目以降は、当時の保険料に一定の金額が加算されます。

詳細な内容については日本年金機構のHPから確認できます。

【国民年金保険料の免除制度・納付猶予制度】

(<https://www.nenkin.go.jp/service/kokunen/menjo/20150428.html>)



お問い合わせ先：稚内年金事務所 電話：0162-33-7011

住民生活課 税務住民係 電話：5-1112 告知端末機：5-8812

7月 町民くらしのカレンダー

期日	行 事	時 間	場 所
1 水	まちいちカフェ	9:45~	保健センター
	問寒別町民プールオープン	13:00~	問寒別町民プール
2 木			
3 金	にこにこ教室(幌延)	9:30~	保健センター
4 土	認定こども園・問寒別へき地保育所 合同運動会	9:30~	認定こども園グラウンド (雨天時、総合体育館)
5 日			
6 月			
7 火			
8 水	心療内科		幌延町国民健康保険診療所
9 木	幼年消防クラブ・女性防火クラブ 「火の用心」防火パレード(雨天中止)	10:00~	幌延市街地
10 金	わくわくひろば	10:30~11:30	子育て支援センター
	包括講演会	13:30~	国際交流施設 (多目的ホール)
	問寒別出張所診療		問寒別診療所
11 土	ふるさと自然体験チャレンジ教室 「カヌー体験」	9:20~12:00	三日月湖
12 日			
13 月	出張ひろば	10:30~11:30	子育て支援センター
14 火	幌延神社例大祭(宵宮祭)		
15 水	幌延神社例大祭 (例祭・御神輿渡御)		
16 木	幌延神社例大祭(後日祭)		
17 金			
18 土			

期日	行 事	時 間	場 所
19 日			
20 月	海の日		
21 火	わくわくひろば	10:30~11:30	子育て支援センター
22 水	にこにこ教室(問寒別)	10:00~	問寒別生涯学習センター
	心療内科		幌延町国民健康保険診療所
23 木	すくすく検診	13:00~	保健センター
	各小中学校終業式		
24 金	まちいちカフェ	9:45~	保健センター
	各小中学校夏休み(7/24~8/17)		
25 土	おもしろ科学館2026inほろのべ	9:30~16:00	総合体育館・ ゆめ地創館
	サイエンスピアガーデン・サイエンス カラオケ大会	16:30~20:00	総合体育館屋外 特設ステージ
26 日	おもしろ科学館2026inほろのべ	9:30~16:00	総合体育館・ ゆめ地創館
27 月	特定健診・がん検診	6:30~(予約制)	保健センター
	ラジオ体操(7/31まで)	6:30~	役場駐車場
28 火	特定健診・がん検診	6:30~(予約制)	保健センター
	朝活(人形劇)	10:30~11:30	国際交流施設
29 水			
30 木	親子サロン	10:30~11:30	子育て支援センター
31 金			

※ 子育て支援の事業については告知端末機でご案内します。随時ご確認ください。



戸籍の窓 5月

■お悔み申し上げます
 富樫 京子さん(96歳)字下沼
 三上 侖さん(88歳)元町

◇幌延町社会福祉協議会へ
 (香典返しの一部)
 三上 和土さん(父)札幌市
 富樫 栄さん(母)字下沼

ご寄付ありがとうございます 5月



令和7年10月15日生

深津 ふかつ

泰志 たいし くん

栄町

お父さん 勇 太さん
お母さん 聖 香さん

第二子の泰志です。
ご機嫌なときは「えぷー」と言って、
家族みんなを癒してくれます。
これからも、みんなで楽しく
元気に過ごそうね♡

新登場!
サマージャンボプレミアム
1等・前後賞合わせて12億円
サマージャンボ・サマージャンボミニ同時発売

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

プレミアム：1枚 500円
ジャンボ・ミニ：1枚 300円

6月30日(火)3種類同時発売!
発売期間 6/30(火)~7/31(金)

公益財団法人北海道市町村振興協会

ほろのべの裏窓

■今月号を作成するにあたり、各運動会に取材で参加させていただきました。一生懸命競技に取り組む児童・生徒の姿に目を奪われ、また、保護者の皆さまもそんな子どもたちの姿をフレームに収めようと、カメラ片手に飛び回り、競技と同じくらいの熱量を感じました。運動会に参加することは十数年ぶりですが、会場の熱気にとても大きなパワーをいただき、太陽の光ですっかりと日に焼けました。

■さて、運動会のシーズンは終わりましたが、あつという間に7月です。7月の幌延町はと言つと、幌延神社祭例大祭、おもしろ科学館inほろのべ2026などイベントが盛りだくさんです。今年から町民になった僕にとっては、すべてが初めてのイベントであり、今からわくわく、そわそわしています。

■いよいよ夏本番。夏を全力で楽しむためにも熱中症などには十分気をつけ、こまめに水分補給を行ってくださいね。それではみなさん、幌延の夏を思う存分満喫していきましょう!

五月定例俳句会作品 幌延ほおずき俳句会

幼子を這わせた草も五月尽
やわらかき日差し優しき五月晴れ
さみだるる草木も険し独り庭
牛ドンと飛んで出てゆく五月晴れ
墨の香の五月の門出凜とする
寝ていても仕事渦巻く五月なり

熊谷 陽一
田中 順子
熊谷千恵子
小川遼太郎
佐々木千恵子
富樫とも子



男	1,065 (+2)
女	942 (+6)
合計	2,007 (+8)
世帯数	1,189 世帯(+4)

令和8年5月末日現在 ※()内は前月比

広報へのご意見、ご要望をお寄せください

総務企画課 企画振興係

電話 5-1114 / 告知端末機 5-8814



広報ほろのべの窓 7月号

令和8年7月
発行 / 幌延町

■企画・編集 / 総務企画課 企画振興係 ■印刷 / 株式会社須田製版
■幌延町ホームページアドレス / <https://www.town.horonobe.lg.jp>

UD FONT この広報誌は、読みやすさに配慮したユニバーサルデザインフォントを採用しています。

●この広報誌は、資源保護のため再生紙を利用しています。