

広報

No.621

# るすつ



## 2015ルスツふるさとまつり

ふるさとまつり名物イベントのトラクター引き選手権。5トンを超えるトラクターを大人5人で50メートル引きます。トラクターが動き出したら一気に走り抜け、終了後は倒れこむチームも。

2015  
10

# 2015 ルスツふるさとまつり

9月5日・6日開催



①トラクター引き選手権の入賞チームで記念撮影。力自慢の皆さんです！ ②ちびっ子パン食い競争。上手に取れたかな？ ③HBCカーナビラジオ午後一番のパーソナリティーYASUさんのバンド演奏。会場が盛り上がりました！ ④豆トラクター引きでは、小さな手で一生懸命トラクターを引きました。 ⑤各地区で子ども神輿が家内安全を願い、練り歩きました。



ルスツふるさとまつり実行委員会が9月5日・6日に開催した「2015ルスツふるさとまつり」は、両日共に多くの人が来場されました。夜には気温が下がり、秋冬用のコートに身を包む方もいましたが、ライブや子どもたちのダンス、大食いタイムアタックなどには会場に座れないほどの人が集まりました。

今年初の企画となった大食いタイムアタックでは、みそまんじゅう、ルスツ豚串、清水豆腐店の豆腐など約2キロのメニューの完食までの時間を、大食いたレントのアンジェラ佐藤さんと競いました。結果は圧倒的な強さでアンジェラ佐藤さんの勝利。あまりの早さに会場も挑戦者もおどろいていました。



⑥3年目となる自衛隊音楽隊による演奏 ⑦カラオケ大会は皆さん気持ちよさそう！ ⑧ムカデ水汲み競争子ども部。賞品は豪華！ルスツリゾートの遊園地券でした。 ⑨ゲートボール大会後の記念撮影。今年は約3時間の大会。皆さんお疲れ様でした！ ⑩柔道大会は応援にも力が入ります。 ⑪歌謡ショーでは、安倍里穂子さんが、会場にいたお客さん4人とデュエットをしてくださいました。 ⑭パークゴルフ大会でナイスショット！

**大食いタイムアタック！**



1分間のハンデと  
2人1組で挑戦しても  
勝てず...

- 個人戦
- 2位 留寿都Aチーム
- 団体戦
- 2位 留寿都Aチーム
- 個人戦
- 幼児の部
- 3位 石井 愛咲さん
- 低学年男子の部
- 2位 向井 悠翔さん
- 低学年女子の部
- 1位 石井 結菜さん
- 中学年男子の部
- 1位 稲田 光佑さん
- 2位 村田 北斗さん
- 高学年女子の部
- 2位 斎藤 百夏さん
- 3位 加地 風香さん
- 3位 菅井 楓花さん

ルスツふるさとまつり協賛行事として、5日にパークゴルフ大会とゲートボール大会が行われ、6日に柔道大会が行われました。柔道大会の試合結果は次のとおりです。

**【柔道大会試合結果】**



# けんこう だより



今月のテーマ

体の「冷え」を予防しよう。



今月の執筆者



保健師  
西田 優香

夏も終わり、肌寒い季節となってきました。手足など、体の「冷え」を感じ始めている方もいるのではないのでしょうか。冷えは万病のもとと言います。生活を振り返り、冷えを予防しましょう。

## 冷えによって 引き起こされる症状

- 体が冷えることによって、様々な症状が体に現れてきます。たくさんありますので、一部ご紹介します。
- 頭痛・頭重 ○めまい ○のぼせ
  - 肩こり・腰痛 ○疲労・倦怠感
  - むくみやだるさ ○消化器の不調
  - 月経不順・月経困難症
  - 手足の冷えやほてり など

## 体が冷えやすい人はどんな人？

- 筋肉量の少ない人  
↓体の熱は主に筋肉で作られるため、筋肉量の少ない人は熱の生産量が低くなります。
- 女性  
↓男性に比べて筋肉量が少ないことに加え、月経で一時的に貧血状態になったり、卵巣や子宮があることによって男性よりも体が複雑な構造となり、血流が滞るため、冷えが生じやすくなります。

ます。

- ストレスを抱えている人  
↓ストレスが交感神経を優位にすることで体を緊張状態にし、血流を滞らせるため体が冷えやすくなります。

## 冷えの原因と対策

- 薄着  
↓特に首やお腹を冷やさないようにし、羽織るものを1枚持つて出かける習慣を。体を締め付ける服装も血流が滞るため冷えの原因になります。
- 冷たい飲食物  
↓体を内部から冷やすことになり、また、食材は生で食べるよりも火を通した方が体を温める作用がありますので、これからの時期は温かく調理したものがおすすめです。
- 不規則な生活リズム  
↓昼夜逆転の生活は自律神経のバランスを乱し、体温調節を狂わせます。生活リズムを見直してみましよう。また、軽い運動で筋

肉量を増やすのも効果的です。

- 喫煙  
↓喫煙は血管を収縮させるため、血流が滞ります。禁煙をお勧めします。
- 過剰な冷暖房  
↓急激な温度変化によって自律神経のバランスが乱れます。設定温度に注意し、外出先では羽織れるものやひざ掛けを利用するとよいでしょう。

## ○シャワー浴のみ

↓シャワー浴のみでは体が温まりません。湯船に浸かりリラックスする習慣を。体を芯から温めることが大切です。また、足湯をするだけでも体が温まる効果があります。

## 受診が必要な場合も

冷えだけでなく次のような症状のある場合、別の病気が隠れている場合があります。受診をし、医師の診断を受けてください。

- 痛みやしびれ
- 皮膚の色の変化
- むくみ
- 倦怠感や疲労感 など

\*参考文献：主婦の友社 よくわかる最新医学『冷え症・貧血・低血圧』



保育士  
板垣 匡弥

保育所・子育て支援センター・小型児童館・放課後児童クラブからのお知らせです。

るすつ子どもセンター



# ぽっけ

小学生、中学生など、地域の方々の来館をお待ちしております。

るすつ小型児童館は、小学生から18歳未満までの児童に遊び場と遊びを提供し、遊びを通して児童が心身ともに健やかに成長するお手伝いをするところです。また、人との関わり方やルールを学べるなど、子どもたちの社会性の発達に大きな役割をもっています。

現在、児童館では、遊戯室でバスケットやドッジボールなど活発に過ごす子ども達の姿が見られたり、地域の方の協力により、楽しく英語の勉強をしたりと、様々な活動をしています。

また、人形劇や落語会などのイベントも月1回程度開催しています。10月以降は「ひのき屋わいわい音楽隊！」などを行う予定です。みなさん児童館に遊びに来てください。

○利用料…無料

○場所…るすつ子どもセンターぽっけ

○対象者…小学生から18歳未満

○開設日・開設時間…月火水木金土

学校終業時から17時まで（冬季は16時30分まで）土は13時から17時まで（冬季は16時30分まで）

○電話番号…0136-46-3253

## 後志総合振興局からの お知らせ

## 第2回しりべし地方税合同公売会開催の お知らせ

北海道と、後志管内全20市町村、後志広域連合が滞納処分により差し押さえた物件の公売を合同で実施いたします。

- 開催日 10月18日（日） 10時から
- 会場 後志総合振興局 2階 講堂（倶知安町北1東2）
- 日程
  - ・入札：10時から11時30分まで  
開札：11時30分から（場合により再度入札あり）  
※再度入札とは、1回目の入札で入札がなかった場合など、再び入札を行うことです。
  - ・競り売り：11時から11時20分まで
- 【下見：10時から、参加受付：10時50分まで】
- 公売方法 「入札」及び「競り売り」  
当日、身分証明書、印鑑、買受代金（現金）が必要となります。

問合せ  
後志総合振興局地域政策部  
税務課納税係  
電話 0136-23-1334

# 消費生活相談

ようてい地域消費生活相談窓口  
電話 0136-44-1600

悪徳商法など  
消費生活に関する  
相談はこちら

## アダルトサイトを見ていたら 顔写真を撮られてしまった？

スマートフォンでアダルトサイトにアクセスしたところ、突然「登録完了」と表示された。退会する人はこの電話番号へ連絡するようという記載があったので、その箇所をタップ（押した）ところ、「カシヤツ」とシヤッター音がした。自分の顔写真が相手に送信されたのではないかと思う。どうしたらよいだろうか。という相談や、無料アダルト動画サイトにアクセスしたところ、「18歳以上」の表示をタップしたとたん、「登録完了」の画面が出て動かなくなった。次の画面にも進めず、「OK」ボタンしかなかったのでタップしたところ、事業者に電話がつながり、高額な利用料を請求された。支払わなければならないか。という相談が全国的に増えています。

スマートフォンからカメラの「シヤッター音」のような音を発生させて、自分の写真が撮影・送信されたと不安にさせたり、登録を承諾しないと画面にロックがかかったままになり、スマートフォンが使えなくなると焦らせたりするのは消費者を心理的に動揺させ、事業者に連絡させようとする手口です。事業者に連絡してしまうと、自分の電話番号やメールアドレスを知られてしまい、執拗に支払請求をされることがあります。事業者に連絡することは絶対にやめましょう。

画面がロックされてどうしたらよいかわからない場合や、請求内容に不安や、疑問を感じた場合などは、役場産業課や相談窓口にご相談ください。

# 遺言Q&A

小樽公証役場 電話 0134-22-4530

札幌公証人会(札幌大通公証役場) 電話 011-241-4267

**Q1** 遺言には、自筆証書遺言と公正証書遺言があるようですが、自筆で遺言を作成するのは難しいですか？

**A1** 自筆証書遺言は、全文を自分で書きする必要がある、訂正変更をする場合厳格な方式があるなど、面倒な所があります。そして、何よりも難しいのは、自分の書いた遺言が有効なのかどうか判断することだと思えます。

**Q2** それでは、公正証書で遺言を作るメリットはどこにあるのですか？

**A2** 公正証書遺言は、法律の専門家である公証人が、遺言者の真意を確かめて正確に文章にまとめ、法律的に整理された遺言を作成しますので、遺言が無効になる心配はありません。また、自分で字を書けない方のためには公証人が署名を代書しますし、病気のため外出が不可能な方のためには、公証人が病院等へ出張しますので、自筆で遺言が作成できない方には大きなメリットがあります。

**Q3** 公正証書で遺言を作成するには、作成手数料が必要だし、証人2名も必要だと聞きましたが？

**A3** そのとおりですが、作成手数料については法令で定められていてそれ程高額ではありませんし、証人を用意できない方は、公証役場で手配できます。詳細は、お近くの公証役場にお尋ねください。相談は無料です。

地域おこし協力隊

## 活動レポート

毎月の活動内容をお知らせします



### 2015年秋のスイートコーンフェア

道の駅230ルスツ直売所の売り上げ拡大と、その為のイベント企画を担当するようになって3年目、今年も、直売所の「秋のスイートコーンフェア」が9月5日（土）、晴天に恵まれ多くのお客様の来場を得て開催することができました。フェア恒例の3種の留寿都村産スイートコーンの無料試食サービス、そしてヤーコン茶の無料試飲サービスなどを道の駅正面玄関前横で実施しました。好評の当直売所のお買い物500円券50本、道の駅オリジナルTシャツ5本など合計110本の豪華賞品が当たる抽選会、そして小学生以下のお子様限定100名様を対象としたキャンディ2つ入り手作りミニバックプレゼントなども行いました。直売所の野菜生産者、スタッフのご協力もあって、昨年同様、高い売り上げ成果を上げることができました。



地域おこし協力隊員

片山 健司さん

ブログURL

<http://www.iju-join.jp/chiikiokoshi/blog/4214/>



マウンテンバイク体験後の1枚。母国語以外に数か国語話すのは当たり前。皆さん英語の発音も完璧でした。



地域おこし協力隊員

間宮 邦彦さん

留寿都村観光協会 Facebook

<https://www.facebook.com/rusutsutourism?ref=hl>



### Tシャツデザイン

今まで毎月休み返上で働いてきましたが、8月は少しゆっくとさせてもらいました。ようやく田舎暮らしを楽しむ余裕が出てきた…かな!?

そんな中で8月の主な活動を報告させていただくと、道の駅の「秋のスイートコーンフェア」と「ルスツふるさとまつり」のTシャツなどをデザインさせてもらいました。お祭りに参加した人は黄色の派手なスタッフTシャツを目にしたことと思います。あっ、ちなみに黄色を選んだのは私ではありませんよ。(笑)

他には昨年同様に東京外国語大学の留学生に体験プログラムの一貫としてマウンテンバイク教室を開催。様々な国の学生と触れ合え、刺激的で有意義な時間を過ごせました。

映像の方は、るすつ子どもセンター「ぽっけ」の紹介映像を作成中。外観工事が終わるまでの間にIllustrator（イラストレーター）というソフトを使って、映像内で使用するデータを地味に作成している最中です。



# 生き活き 長寿振興券 ♡

交付手続受付中  
使用期間中

村では、長年にわたり地域の発展の礎となってきた高齢者の方々に対し、長寿を祝し、健康で安らかな生活保障の一助としていただきたく、期間を限定して村内で使用できる生き活き長寿振興券を交付しているところです。

この事業は、平成12年度より実施しているもので、金券を交付することにより、個人消費の喚起と村内商工業の活性化を図り、地域経済振興に資することも目的としているところです。

対象の方々には個別に通知し、現在、交付手続を受け付けているところです。手続がまだで交付を希望される方は、お早めの手続をお願いします。

## ● 交付対象者

本年9月15日を基準日として、年齢75歳以上の住民の方

## ● 交付手続場所及び使用期限

役場住民福祉課窓口で交付申請（交付手続）をしてください。長寿振興券が使用できるのは、平成28年2月1日(月)までなので、お早めの手続をお願いします。

## ● 交付手続（交付申請）の際持参するもの

本人が申請される場合	本人確認書類(注1)、印鑑(注2)
代理人が申請される場合	本人の印鑑(注3)、代理人の本人確認書類(注1)、代理人の印鑑(注2)

注1 本人確認書類とは、運転免許証、健康保険証、その他本人と確認することができる書類です。

注2 印鑑は認印で構いませんが、シャチハタ等の浸透印は印鑑と認められません。なお、自署される場合は、押印を省略することができます。

注3 代理申請の場合は、本人の自署をいただくことはできませんので、必ず本人の印鑑が必要となります。

## ● 交付枚数（交付額）

対 象 の 区 分			交付枚数（交付額）
住民である期間の区分	年 齢 区 分		
住民である期間が5年以上の方	喜 寿	昭和14年生まれの方	10枚（10,000円）
	米 寿	昭和3年生まれの方	20枚（20,000円）
	白 寿	大正6年生まれの方	30枚（30,000円）
	百歳以上	大正4年以前生まれの方	50枚（50,000円）
	上記以外の75歳以上の方		3枚（3,000円）
住民である期間が5年未満の方	75歳以上の方		2枚（2,000円）

## ● 取扱店

「イキイキ長寿振興券取扱店」の表示がある村内の店舗にてご使用いただくことができます。9月14日現在、32店が取扱店として登録されています。

## ● お問合せ先（留寿都村役場 電話 0136-46-3131）

長寿振興券の交付に関することは  
取扱店の登録、換金等に関することは

住民福祉課住民福祉係  
産業課商工係

8・9月の

ピック  
アップ



## ほっとなサロン ういず・ゆー

女性団体連絡協議会が開催する「ほっとなサロン ういず・ゆー」が9月2日に行われました。参加者は28人で、札幌市社会福祉総合センター内の福祉用具展示ホールの見学をしました。様々な福祉用具に実際に触れたり、試乗することができました。また、アドバイザーから福祉用具の選び方なども教えていただき、参加者も参考にされていました。



9月9日

9月2日

## 太鼓を通じて 異文化交流

8月28日、留寿都村に滞在中の東京外国語大学の留学生6人が、留寿都太鼓愛好会の皆さんと一緒に太鼓の練習をしました。留学生は、インドやペルーなど国籍も様々。子どもたちは積極的に留学生の手を取り、太鼓のたたき方を教えていました。



8月30日

8月28日

## 林野庁長官 子どもセンターぽっけ視察

9月9日に、林野庁長官がるすつ子どもセンターぽっけの視察に来村されました。るすつ子どもセンターぽっけは、建設する際に「北海道森林整備加速化・林業再生事業補助金」の交付があったことから、視察が行われたものです。保育所や小型児童館の子どもたちが、センター内を元気に過ごしている中視察が行われ、関係者も終始朗らかな雰囲気ですべて視察されました。



## 留寿都の味覚をPR

第36回ルスツ産業まつりが、8月30日に道の駅230ルスツ裏の特設会場で開催されました。少し涼しい日でしたが、多くの方に来場いただき、バーベキューコーナーや野菜・豚肉などの直売もにぎわっていました。馬鈴しょや高原野菜の詰め放題は1袋300円でたくさんの野菜を詰めることができ、大人気で袋を買い求める長い行列ができていました。



# お知らせ

## お問合せ先

- 留寿都村役場 0136-46-3131  
留寿都村教育委員会 0136-46-3321  
留寿都診療所 0136-46-3774  
地域包括支援センター 0136-47-2277  
羊蹄山ろく消防組合留寿都支署 0136-46-3304  
後志広域連合介護保険課 0136-55-8013

## 税務課 (庁舎②番窓口)

### 家屋の新築等がある場合はご連絡ください

家屋の新築または増築があった場合は、役場税務課までご連絡ください。翌年からの固定資産税を計算するために家屋の評価をさせていたいただきます。ご連絡をいただければ、都合のよい時間を相談の上、役場税務課職員が伺います。(役場から連絡訪問をすることもあります。)

家屋を取り壊した場合、所有権を移転した場合もご連絡ください。

## 納 期 限

10月26日(月)

### 介護保険料第4期納期限

※介護保険料については、後志広域連合介護保険課までお問合せください。

11月2日(月)

### 村・道民税第3期納期限

### 国民健康保険税第5期納期限

### 後期高齢者医療保険料第5期納期限

忘れず納めましょう

## 総務課 (庁舎⑥番窓口)

### 無料登記相談会を開催します

留寿都村と札幌法務局、札幌司法書士会、札幌土地家屋調査士会では、司法書士と土地家屋調査士による『無料登記相談会』を、次のとおり開催します。既に所有者が亡くなっているのに相続登記をしない場合、土地や建物の処分等の際に手続がスムーズにいかず、残された親族に迷惑がかかることがあります。

また、隣の家との境がはつきりしない、壊した建物の登記がそのままになっている、生前に土地を孫に譲りたい、ローンを返し終わったのに担保がそのままになっているなど、土地や建物に関する悩みに、登記の専門家である司法書士・土地家屋調査士がお答えします。この機会にぜひ、安心して相談ください。

○日時 11月14日(土) 10時から16時まで

○場所 留寿都村公民館(字留寿都206番地1)

○相談時間・枠 1相談30分・相談枠1日約10人

○相談料 無料

○予約・問合せ先 お電話での事前予約制(予約先 留寿都村役場総務課管財厚生係

☎0136-46-3131(内線125)

※当日飛び込みでの相談にも応じます。(ただし、相談枠(1日約10人)が予約で埋まっている場合はご相談いただけない場合もありますので、なるべくお電話でご予約のうえお越しください。)

## 企画課 (庁舎⑦番窓口)

### 10月19日～25日は行政相談週間です

### 国の行政等に関する相談をお寄せください

長年にわたって、行政相談委員として活躍された安部憲照さんが退任され、その後任として、和田幸弘さんが平成27年8月1日付で、総務大臣から行政相談委員に委嘱されました。

行政相談委員は、国民と行政の架け橋として、国の役所や特殊法人の業務に関する苦情や意見要望を受け付け、解決を促進する仕事を行っています。行政相談委員が、住民の皆さんからの行政に対する苦情や意見・要望等の相談に応じる「秋の特設行政相談所」を次の日程で開設しますので、お気軽にご相談ください。また、相談は行政相談所以外でも行政相談員や函館行政評価分室でも随時受け付けています。相談は無料で秘密厳守です。

○このような相談はありませんか。

- ・道路がでこぼこになっていて通行に支障がある。
- ・道路標識が分かりづらい、見えづらい。
- ・登記や社会保険について、聞きたいことがある。
- ・役所に相談したいがこの窓口に行けばよいかわからない。

○日時 10月21日(水) 13時30分から16時まで

○場所 留寿都村公民館 第2会議室

○相談料 無料

○行政相談委員 和田 幸弘さん



住所 留寿都村字留寿都186番地75

☎0136-46-3360

○函館行政評価分室 行政苦情110番

☎0570-090110

## 他機関からのお知らせ

### 社会保障・税番号制度(マイナンバー制度)が始まります

社会保障・税制度の効率性・透明性を高め、国民にとって利便性の高い公平・公正な社会を実現することを目的として、社会保障・税番号制度(マイナ

# 10月・11月の健康カレンダー

10月7日(木)	BCG・麻しん風しん混合1期(1歳児対象)・水痘予防接種 受付/13:00~13:15 場所/診療所
10月14日(木)	4種混合・ヒブ・小児用肺炎球菌予防接種 受付/13:00~13:15 場所/診療所
10月15日(金)	乳児健康診査 受付/13:00~14:30 場所/子どもセンター
10月21日(木)	4種混合・ヒブ・小児用肺炎球菌予防接種 受付/13:00~13:15 場所/診療所
10月26日(土)	いきいき体力アップ教室(対象者65歳以上) 受付/13:30 場所/公民館
11月4日(木)	BCG・麻しん風しん混合1期(1歳児対象)・水痘予防接種 受付/13:00~13:15 場所/診療所
11月11日(木)	4種混合・ヒブ・小児用肺炎球菌予防接種 受付/13:00~13:15 場所/診療所

※予防接種につきましては、ワクチン確保の都合がありますので予約が必要となります。対象となる方は個別にスケジュール表を送付していますので、そちらをご覧ください。(診療所:電話0136-46-3774)  
※担当 健診等/保健医療課  
いきいき体力アップ教室/地域包括支援センター  
健康スポーツ教室/教育委員会

# 10月・11月の救急当番病院

(土曜日受付時間12:00~17:00、休日受付時間9:00~17:00)

10月10日(土)、11日(日)、12日(祝)、17日(土)、18日(日)、24日(土)、25日(日)、31日(土)、11月1日(日)、3日(祝)

倶知安厚生病院 ☎0136-22-1141

※夜間(17:00~21:00)は倶知安厚生病院が対応します。

○事業者の方は、従業員の方などの個人番号を取り扱うこととなりますが、その際には、特定個人情報保護委員会が作成したガイドラインを踏まえた対応が必要となります。特定個人情報の漏えい・紛失を防ぐために、事業内容や規模に応じて、必要な対応ができるよう準備をお進めください。  
○詳しくは、国税庁ホームページ(www.tta.go.jp)

所得税	記載対象	一般的な場合
法人税	平成28年1月1日以降に開始する事業年度に係る申告書から	平成28年12月末日決算の場合(平成28年2月28日まで)
法定調書	平成28年1月1日以降の金銭等の支払に係る法定調書から	(例)平成28年分給与所得の源泉徴収票、平成28年分特定口座年間取引報告書(平成29年1月31日まで)
申請書・届出書	平成28年1月1日以降に提出すべき申請書等から	各税法に規定する、提出すべき期限

ンバー制度)が導入されます。平成27年10月から、個人番号(マイナンバー)・法人番号が通知され、平成28年1月から順次利用が開始されます。  
○**税務関係書類への番号記載について**  
マイナンバー制度導入に伴い、国税分野では、税務署等へ提出いただく申告書・法定調書等にも番号(個人番号又は法人番号)の記載が必要となります。番号の記載が必要となる時期の例は、以下のとおりです。

○事業者の方は、従業員の方などの個人番号を取り扱うこととなりますが、その際には、特定個人情報保護委員会が作成したガイドラインを踏まえた対応が必要となります。特定個人情報の漏えい・紛失を防ぐために、事業内容や規模に応じて、必要な対応ができるよう準備をお進めください。  
○詳しくは、国税庁ホームページ(www.tta.go.jp)

○**岩内調停協会**では、調停相談を下記のとおり実施します。裁判所の調停委員が、調停手続の利用についてご相談に応じます。交通事故、金銭、土地建物などの民事の紛争や、夫婦関係・遺産相続などの家事の心配事でお困りの方は、この機会にぜひご相談ください。  
相談された事項については、秘密は固く守られ、費用は一切かかりません。  
○日時 10月13日(火) 13時30分から15時30分まで  
○場所 岩内地方文化センター(岩内町字万代51番地の7)  
○相談員 札幌地方・家庭裁判所岩内支部所属の民事調停委員及び家事調停委員  
○問合せ 岩内調停協会  
☎0135-6210138 (岩内簡易裁判所内)

内「社会保障・税番号制度(マイナンバー)について」をご覧ください。  
○**無料調停相談のお知らせ**  
岩内調停協会では、調停相談を下記のとおり実施します。裁判所の調停委員が、調停手続の利用についてご相談に応じます。交通事故、金銭、土地建物などの民事の紛争や、夫婦関係・遺産相続などの家事の心配事でお困りの方は、この機会にぜひご相談ください。  
相談された事項については、秘密は固く守られ、費用は一切かかりません。  
○日時 10月13日(火) 13時30分から15時30分まで  
○場所 岩内地方文化センター(岩内町字万代51番地の7)  
○相談員 札幌地方・家庭裁判所岩内支部所属の民事調停委員及び家事調停委員  
○問合せ 岩内調停協会  
☎0135-6210138 (岩内簡易裁判所内)

しりべし弁護士相談センター(10・11月)  
毎週水曜日 13:00~16:00  
10月 7日、14日、21日、28日  
11月 4日、11日、18日、25日  
※相談は事前予約制  
※予約受付時間 月~金 10:00~16:00 (12:00~13:00を除く)  
[住所] 岩内町字高台84番地3 (佐藤精肉店となり)  
[電話] 0135-62-8373

○**最低賃金額** 時間額 764円  
○**効力発生年月日** 平成27年10月8日  
○**問合せ** 厚生労働省 北海道労働局 労働基準監督署(支署)  
○**「財務行政懇話会」開催のお知らせ**  
○日時 10月22日(木) 13時30分から15時まで  
○場所 留寿都村役場第1会議室  
○内容 「我が国の財政事情等について」  
「金融犯罪被害」その防止と対処法」ほか  
○講師 財務省 北海道財務局小樽出張所長 皆川 功  
○申込方法 どなたでも参加できますので、参加を希望される方は、事前にお電話にてお申込み願います。  
○問合せ・申込先 財務省 北海道財務局小樽出張所 総務課 秋元、小谷  
☎0134-2314103

しりべし弁護士相談センター(10・11月)  
毎週水曜日 13:00~16:00  
10月 7日、14日、21日、28日  
11月 4日、11日、18日、25日  
※相談は事前予約制  
※予約受付時間 月~金 10:00~16:00 (12:00~13:00を除く)  
[住所] 岩内町字高台84番地3 (佐藤精肉店となり)  
[電話] 0135-62-8373



## ほくほく焼きかぼちゃ

### \*材料

- ・かぼちゃ・・・200g
- ・ベーコン・・・1枚
- ・溶けるチーズ・・・1枚
- ・塩・コショウ・・・少々
- ・にんにく・・・少々
- ・オリーブオイル・・・大1

### \*作り方

- ①かぼちゃは薄切りにする。ベーコンとにんにくは細かくきざむ。
- ②フライパンにオリーブオイルを入れ、ベーコンとにんにくを加え、弱火でベーコンがカリカリになるまで炒める。
- ③②にかぼちゃを並べ入れ、蓋をして、中火で5分焼く。
- ④かぼちゃを裏返し、塩・コショウをして、蓋をして3分焼く。
- ⑤好みの硬さになったら、溶けるチーズを乗せ、溶けるまで蓋をして加熱する。

かぼちゃは、β-カロチンが豊富なほか、カルシウム、鉄などをバランスよく含んだ栄養面ですぐれた野菜です。β-カロチンには、粘膜などの細胞を強化して、免疫力を高める働きがあります。秋の深まりと共に気温も下がってきましたが、風邪などひいていませんか？栄養のある野菜をしっかり食べて、冬に備えましょう。

## 人口と世帯 (外国人を含む)

(平成27年8月末現在)

	人口	1,900 (前月比 -20)
	男性	931 (前月比 -14) (内外国人：15人)
	女性	969 (前月比 -6) (内外国人：43人)
	世帯	918 (前月比 -17)

## 戸籍の窓

8月16日～9月15日届出分

### こんにちは赤ちゃん

- 8月18日 山形 <sup>こうた</sup> 煌太くん  
保護者/孝宏さん=雅美さん(南町)
- 8月23日 松尾 <sup>そうた</sup> 颯太くん  
保護者/隆太さん=文香さん(本町)
- 8月27日 山本 <sup>すすむ</sup> 進くん  
保護者/泰土さん=恵梨香さん(新町)
- 9月1日 山田 <sup>まほ</sup> 真穂ちゃん  
保護者/ティルシナ・マンチャンさん=山田奈々恵さん(新町)

### お悔やみ申し上げます

- 8月22日 桑原 遼さん 満92歳(南三線)
- 9月4日 鈴木 正男さん 満86歳(新町)
- 9月9日 松倉 正利さん 満77歳(北町)

### 末永くお幸せに

- 8月30日 丸岡 正彦さん 泉 淳子さん(北二線)