



防災環境課
防災危機管理係
(☎54-6601)

テーマ 暴風雪に備える

暴風雪がもたらす危険について 知っておこう！

近年、北海道では暴風雪災害が繰り返し発生しています。暴風雪に関する気象警報が発表されたときは、不要不急の外出をしないことが身の安全を守る最善の対策となります。暴風雪から身を守るための対策を日頃から理解し、いざというときに備えましょう。

家の中で安全に過ごすための対策

◎家の中でも暴風雪対策が必要です。

- ・停電に備える
懐中電灯、携帯ラジオ、防寒具、ポータブルストーブ、食料や飲料水、常備薬などを用意する。
- ・一酸化炭素中毒の防止
FF式暖房機の給排気口付近が雪でふさがれないように気をつける。ポータブルストーブを使用する際は、定期的に換気をする。



車での外出時の対策（車内対策）

◎やむを得ず外出する場合は、万が一のための備えが必要です。

- ・外出時の持ち物
携帯電話やスマートフォン、防寒具（長靴や手袋含む）、スコップ、食料などを用意する。
- ・燃料の確認
給油はこまめに行い、十分に燃料があることを確認する。
- ・視界不良（ホワイアウト）が発生した場合
コンビニなどのお店や道の駅など安全な場所で停車し、天気のを回復を待つ。
- ・吹きだまりに閉じ込められた場合
原則エンジンを停止（一酸化炭素中毒防止のため）して、防寒具などで体を保温しながら、消防（119番）や警察（110番）に連絡し救助を待つ。また、エンジンをかけるときは、スコップで排気管出口を確実に開放する。



除雪などでの被害防止

◎屋根の雪下ろし中や落氷雪での死傷事故が多発しています。

- 《雪下ろしでの注意事項》
 - ・作業は複数で行う。
 - ・靴やハシゴには滑り止めをつける。
 - ・命綱をつける。
 - ・通行人など、周囲にも注意を払う。
- 《除雪機の使用に関する注意事項》
 - ・機械に巻き込まれない服装をする。
 - ・雪詰まり等のトラブルではエンジンを停止する。
 - ・こまめに機械の点検を行う。
 - ・通行人や子供など、周囲にも注意を払う。

◆◆防災情報メール◆◆

携帯電話／スマートフォンでQRコードを読み取るか、下記アドレスまで空メールを送信し、最新の防災情報を入手しましょう。
✉ touroku.makubetsu-town@raiden.ktaiwork.jp



受付期間は2月1日(月)から3月15日(月)まで

確定申告・住民税(町道民税)申告はお早めに

問・掘 税務課 住民税係 (☎54-6604)

期間内の申告を 忘れずに

令和2年分所得税の確定申告令和3年度分町道民税(住民税)申告の受付が始まります。国民健康保険や後期高齢者医療保険に加入している方また、その同一世帯の方で収入が0円でも、申告がないと本来よりも高い保険税や医療費を負担する場合があります。申告が必要な方は忘れずに申告しましょう。

【収入を証明するもの】

- ・源泉徴収票(公的年金、給与)
- ・収支内訳書
- ※農業、営業所得などの事業所得、不動産所得がある人は、事前に作成して持参してください。

【控除を証明するもの】

- ▼社会保険料控除
 - ・令和2年中に支払った国民健康保険税などの領収書や納付証明書
 - ・国民年金保険料控除証明書

▼生命保険料控除

生命保険料控除証明書

▼地震保険料控除

地震保険料控除証明書

▼障害者控除

身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳など

※申告の際に毎年必要になります。65歳以上で①要介護1と要介護2の方、②介護認定を受けている方で認知症がある方は認知症の程度により障害者控除又は特別障害者控除に該当する場合があります。詳細は福祉課障がい福祉係(☎54-6612)までお問い合わせ下さい。

▼医療費控除

令和2年中に支払った医療費控除の明細書

※医療を受けた人ごと、病院・薬局ごとに医療費を合計した額を、事前に記載して持参してください。

▼住宅借入金等特別控除

金融機関が発行する借入金の年末残高証明書

家屋の登記事項証明書(敷地

【その他必要なもの】

- ・印鑑(認印で可)
- ・マイナンバー(個人番号)
- ・本人名義の振込先口座のわかる預金通帳など(所得税が還付になる場合のみ)

確定申告・住民税(町道民税)申告の日程表

地区	受付期間 (土、日曜・祝日を除く)	時間	場所
幕別・札内	2月1日(月)～2月9日(火)	午前9時～午後4時	幕別町役場 (1階ロビー)
	2月12日(金)～3月4日(土)		札内コミュニティプラザ (集会室)
	3月8日(月)		糠内コミュニティセンター
	3月9日(火)～3月15日(月)		幕別町役場 (1階ロビー)
忠類	2月1日(月)～3月15日(月)		忠類コミュニティセンター (児童室)

※医療費控除の明細書や住宅借入金等特別控除の用紙など、確定申告に必要な書類は、税務課、札内支所、忠類総合支所、糠内出張所にあります。
※3月15日(月)以降の申告は、確定申告は帯広税務署、住民税申告は税務課で受け付けます。

申告書はインターネット・郵送での提出を！

申告会場は例年大変混雑します。申告会場でも新型コロナウイルス感染症拡大防止対策は実施しますが、可能な限り申告会場への来場は避け、インターネットやスマートフォン、帯広税務署への郵送(〒080-0001 帯広市西5条南8丁目 帯広第2合同庁舎)による申告をご検討いただき、感染拡大防止にご理解ご協力をお願いします。

ファン・プロジェクト・まくべつ ニュースレター vol.2

●第2回ファン・プロジェクト・まくべつを開催しました！
令和2年11月14日㊤に第2回ファン・プロジェクト・まくべつを開催しました！大人10名、小学生9名がそれぞれのプログラムに取組み、前回の話し合いの結果を元に、明野ヶ丘公園と幕別町のこれらについてさらに考えを深めていきました。

大人チーム

◆「こうなったらいい明野ヶ丘公園・幕別のまち」

- アイデア（一部）**
- こうなったらいい明野ヶ丘公園
 - 公園の資源を活かしきれていないので、「明野ヶ丘公園でしかできないこと」を考えたい。
 - 人が来るための仕掛けが不足している。
 - 公園をイベントなどで使いたいときに相談でき、アイデアにのってくれる人がいると良い。
 - こうなったらいい幕別のまち
 - 地域全体で子どもを育て、子どもたちが素直に育つことが出来る環境を守りたい。
 - 「子ども」をテーマにするとみんなで協力してまちづくりに取り組めるのではないか。
 - 次の世代のためのまちづくりでもあるが、まずは自分たちの考え方での住民一人ひとりが当事者意識を持ってまちづくりを進めたい。



小学生チーム

◆ワークショップ「みらい物語をつくらう！」

新しい明野ヶ丘公園をつくるために奮闘する女の子の物語は、なんとエンディングが2通りとなりました。物語のイメージをふくらませながらみんなで挿絵も描きました。
起・承・転までの物語は前回のニュースレター（広報まくべつ12月号9ページ）をご覧ください！

起

承

転

結

エンディング①：ばくはつエンド
女の子のお店で大爆発が起き、明野ヶ丘公園のあらゆるものを吹き飛ばしてしまいました。唯一無事だったコロケは、謎の声の主である神様がむしゃむしゃと全部食べてくわしてしまい、明野ヶ丘公園には何も残らなかったのです。

エンディング②：ハッピーエンド
突然、全てを破壊する敵や神様が現れました。しかし、女の子はこれまで作ってきたコロケを食べ、敵を見事にやっつけたのです。明野ヶ丘公園には平和が戻り、人でにぎわうすばらしい公園となりました。女の子はそれを見て「やっぱり明野ヶ丘公園はいいな」と思うのでした。めでたしめでたし。

年末年始(12月29日㊤～1月4日㊤)の 水道凍結などの修理業者当番表

12月29日㊤～1月4日㊤の間に自宅内で「水道管が凍った」、「トイレの水が流れない」などの水道トラブルが起きた場合は、当番日の業者にご相談ください。

地区	当番日	会社名	当番日	会社名
幕別・札内	12月29日㊤	(有)錦産業(☎56-4410)	1月2日㊤	大東工業(株)(☎56-2469)
	12月30日㊤	(有)幕別設備工業(☎54-2909)	1月3日㊤	一成技建(株)(☎56-7881)
	12月31日㊤	(有)原工業(☎54-2235)	1月4日㊤	(有)菅設備(☎56-3026)
	1月1日㊤	(株)笹原商産(☎54-2610)	※1月5日以降は町指定の業者にご連絡ください。	
忠類	12月29日㊤～1月4日㊤	(有)森本商会(☎8-2039)	☎水道課水道係(☎54-6624)	

みなさんの意見募集します パブリックコメント

町では、次の計画についてパブリックコメントにより町民のみなさんの意見を募集します。

【意見を提出できる方】
町内に住所を有している方、町内に通勤または通学している方、町内に事務所または事業所を有する方、パブリックコメント(住民意見募集)手続きに関する事案に利害関係を有する方

【意見の提出方法】
資料の閲覧場所に備え付けの「意見の提出書」または、意見を記入した用紙(様式は問いません)に、計画の名称、住所、氏名、電話番号を記載して問い合わせ先に持参、郵送、FAX、電子メールで提出してください。

【注意事項】
①障がいなどの理由により文書による提出が困難な場合以外は、電話や口頭による意見は受付できません。
②提出された意見は、内容を整理し、意見に対する町の考え方を広報紙などで公表します。なお、提出時に記載された住所、氏名については、公表しません。
③意見に対する個別の回答は行いません。また、意見を求める内容と直接関係のない意見と判断できるようなものについては、意見として取り扱いませんのでご了承ください。

幕別町高齢者保健福祉ビジョン2021(案)

団塊の世代が75歳以上となる2025年及び団塊ジュニア世代が65歳以上となる2040年を見据え、高齢者が住み慣れた地域で自立した日常生活を営むことができるよう、地域の実情に応じた地域包括ケアシステムの深化・推進を目指し策定します。

【意見の募集期間】 1月12日㊤～2月12日㊤まで

【資料の閲覧場所】
役場1階ロビー、忠類総合支所1階ロビー、糠内出張所、札内コミュニティプラザ、保健福祉センター、忠類ふれあいセンター福寿、幕別南コミセン、幕別北コミセン、札内北コミセン、札内南コミセン、札内スポーツセンター、農業者トレーニングセンター、百年記念ホール

※町ホームページ <http://www.town.makubetsu.lg.jp/> (トップページ>町政情報>広報>パブリックコメント)

【問い合わせ・提出先】 幕別町保健課介護保険係(☎089-0692 幕別町本町130番地1)

☎54-3812 FAX54-3839 kaigohokenkakarit@town.makubetsu.lg.jp

まくべつ障がい者福祉プラン2021 (幕別町障がい者計画・第6期幕別町障がい福祉計画・第2期幕別町障がい児福祉計画)(案)

障がいのある人が自立して生活できるよう地域全体が支えるまちづくりを目指すため、障害者手帳などを持っている方などを対象にアンケートを実施し、その結果を参考に「自立・社会参加・共生」を基本理念として、その実現に向けた取り組みを総合的に進めるため策定します。

【意見の募集期間】 1月12日㊤～2月12日㊤まで

【資料の閲覧場所】
役場1階ロビー、忠類総合支所1階ロビー、糠内出張所、札内コミュニティプラザ、保健福祉センター、忠類ふれあいセンター福寿、幕別南コミセン、幕別北コミセン、札内北コミセン、札内南コミセン、札内スポーツセンター、農業者トレーニングセンター、百年記念ホール

町ホームページ <http://www.town.makubetsu.lg.jp/> (トップページ>町政情報>広報>パブリックコメント)

【問い合わせ・提出先】 幕別町福祉課障がい福祉係(☎089-0692 幕別町本町130番地1)

☎54-6612 FAX54-3839 shogaifukushikakarit@town.makubetsu.lg.jp

第1期幕別町スポーツ推進計画(案)

町は、地域に根ざしたスポーツコミュニティの確立に向けて、「アスリートと創るオリンピックの町創生事業」を展開し、今後も町民一人ひとりがスポーツに関わることで、スポーツを地域に根ざした文化として醸成するとともに、スポーツ交流人口の拡大や経済の活性化につながるよう、町・町民・地域・関係機関が一体となって、一歩ずつ着実にスポーツ振興に取り組むため、「幕別町スポーツ推進計画(案)」を策定します。

【意見の募集期間】 12月17日㊤～令和3年1月18日㊤

【資料の閲覧場所】
役場1階ロビー、忠類総合支所1階ロビー、糠内出張所、札内コミュニティプラザ、忠類ふれあいセンター福寿、幕別南コミセン、幕別北コミセン、札内北コミセン、札内南コミセン、札内スポーツセンター、農業者トレーニングセンター、百年記念ホール、忠類体育館、図書館本館

※町ホームページ <http://www.town.makubetsu.lg.jp/> (トップページ>町政情報>広報>パブリックコメント)

【問い合わせ・提出先】 幕別町教育委員会生涯学習課社会体育係(☎089-0604 幕別町錦町98番地)

☎54-2006 FAX54-4714 shakaitaikukakarit@town.makubetsu.lg.jp

空き人数、残りわずか！ご予約はお早めに！！

2月スマイル検診を実施します！

今年度は5月のスマイル検診が中止になった振替のために2月も新たに設けております。
スマイル検診は、時間ごとの人数を制限して換気・消毒などの感染拡大防止に取り組みます。短時間・低料金で自分に必要な検診を選択して受けることができます。

◆会場・日程・受付時間

ところ	とき	受付時間
保健福祉センター	2月1日⑧	午前7時、午前8時、午前9時、午前10時
札内コミュニティプラザ	2月2日⑨、3日⑩	

◆検診内容・対象・自己負担額

検診内容	対象	自己負担額	
		69歳以下	70歳以上
大腸がん検診(便潜血検査)	40歳以上の町民	400円	100円
胃がん検診(胃バリウム検査)		1,200円	400円
肺がん検診(胸部エックス線検査)		300円	100円
肝炎ウイルス検査(血液検査)		500円	100円
エキノコックス症検査(血液検査)	8歳以上の町民	300円	100円
幕別町国保特定健診(血液検査ほか)	幕別町国民健康保険加入者	無料	
後期高齢者健診(血液検査ほか)	後期高齢者医療制度加入者		

※年齢は令和3年3月31日時点の年齢です。(例:昭和26年3月31日生まれの方は70歳)

※エキノコックス症検査は小学3年生、中学2年生は無料です。

問・申 保健課健康推進係(☎54-3811)

提出するだけ！「単独大腸がん検診」

提出場所・時間が幅広く、待ち時間なくできるので簡単・気軽に検査が受けられます。

- ▶実施期間 2月1日⑧～2月2日⑨ ※2月3日⑩はスマイル検診会場にて受け取り可能。
2月15日⑪～2月17日⑫
 - ▶提出窓口 役場保健課・札内支所・ふれあいセンター福寿
 - ▶受付時間 午前9時～午後5時まで(札内支所は水曜日のみ午後7時まで受付)
 - ▶対象者 40歳以上の町民
 - ▶自己負担 40歳:無料(クーポン券) 41～69歳:400円 70歳以上:100円
- 問・申 保健課健康推進係(☎54-3811) kenkou@town.makubetsu.lg.jp(QRコードからも送信可能)



減らそう不健康リスク コロナ禍での生活～外出自粛中は、日常に一工夫を！

マスクの着用や3密を避ける工夫などが当たり前になった今、感染対策を十分にとりながら生活していることだと思います。それとともに外出自粛を継続することで起こりうる不健康リスクを減らすための健康習慣を作っていきましょう。

リスク1 運動不足による「筋力低下・コロナ太り」

在宅勤務や外出自粛による運動不足で心配されるのは、下半身の筋力低下です。また急な体重増加は生活習慣病になるリスクもグンと上がるため、少しでも生活の中での「ながら時間」(歯磨きしながら、テレビ見ながら等)を使って行う筋トレ・ストレッチに取り組みましょう。

スクワット

- 足を肩幅よりも広く開いて、つま先をやや外側に向ける
- お尻を後ろに引きながら、膝を直角になるまで曲げる
- ひざはつま先よりも前に出ないようにする
- ゆっくり4秒かけて曲げ4秒かけて元に戻る

最初は無理せず10回×1セット、慣れてきたら3～5セットに。太ももと床と平行になるくらいまでしゃがむと負荷が高まります。

カーフレイズ(かかと上げ)

- 自然体で立ち、お腹に力を入れておく
- 2～3秒かけてゆっくりかかとを上げてつま先立ちに
- かかとが上がりきったら少し停止してからゆっくり戻す
- かかとを床につけないようにすると効果アップ

はじめは10～20回×1セット、慣れてきたら3～5セットに。ふらついてしまう場合は壁に手をつけて行いましょう。片足ずつ行うと負荷が高まります。

毎日挑戦してみよう！

リスク2 不安やストレスによる「心の不調」

「感染への不安や、生活の変化で少し疲れてしまった」という方も多いかもしれません。誰もが変化を感じる今年、不安やストレスを感じるのは当然のことです。自分の気持ちを大切に、自分自身を十分にいたわりましょう。

- #### ♥心を整えるポイント
- ・規則正しい生活で、体内時計を整える。
 - ・家族や親しい人とのつながりを保つ。
 - ・1日1回リラックスする時間を持つ。

リスク3 通院や健診、予防接種などの「受診控え」

病院へ行くのが不安で控えてしまう方もいるかと思いますが、通院や健診、予防接種などの行動は不要不急ではありません。医療機関や健診会場では、換気や消毒でしっかり感染防止対策を行い、受付時間や受診者同士の間隔などに配慮しています。

通院

病気や高血圧などの基礎疾患があると、感染症の重症化リスクも高めるため、きちんと治療や定期検査を受けて今の状態を把握しコントロールすることが大切です。

健診・がん検診

生活スタイルが変化している今年こそ、身体の点検は大切です。生活習慣病やがんは、早期では無症状であることが多いため、知らぬ間に進行していることもあります。健康診断やがん検診の受診は毎年継続しましょう。

予防接種

予防接種を遅らせると、免疫がつくのが遅れ、重い感染症になるリスクが高まります。推奨する接種時期に受けに行きましょう。

健康相談

身体やこころの健康に関することなどを保健師にご相談ください。電話やメールでも相談できます。

健康相談室	電話番号	受付時間
札内支所 住民相談室	☎67-1566	月曜～金曜(祝日除く) 午前8時45分～午後5時30分
幕別町役場 健康相談室	☎54-3811	(札内支所住民相談室では水曜日のみ午後7時まで延長します。)
ふれあいセンター福寿健康相談室	☎8-2910	※業務により不在の場合があります。

急がない相談は24時間送信できるメール相談へ
☎ kenkou@town.makubetsu.lg.jp

●新型コロナウイルス感染症関連SNS心の相談
※受付時間: 月・火・木・金・日 17時～22時30分(22時まで受付)
水 11時～16時30分(16時まで受付)
<https://lifelinksns.net/>

●こころのほっとチャット【新型コロナ関連】
※受付時間: 12時～16時(15時まで受付)
<https://tsunasou.jp/entrance/kokorohotchat2>

※なお、新型コロナウイルス感染症に関する一般的な相談を行いたい方は北海道新型コロナウイルス感染症健康相談センターにご相談ください。
電話: 0800-222-0018【フリーコール 24時間相談窓口】

問【幕別・札内地区】保健課健康推進係(☎54-3811)

【忠類地区】保健福祉課保健係(☎8-2910)

中小事業者の皆さまへ

事業収入減少の申告で固定資産税が軽減

☎ 税務課資産税係 (☎54-6604)

新型コロナウイルス感染症の影響により、一定の収入の減少があった中小事業者等の「償却資産」および「事業用家屋」にかかる固定資産税の課税標準を令和3年度課税分の1年に限り、2分の1またはゼロとします。

▶対象者

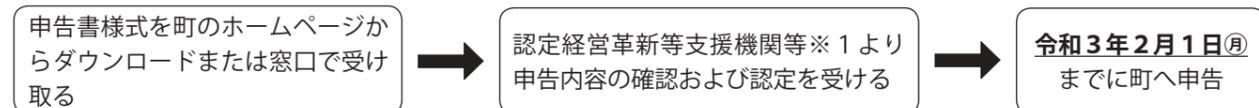
- 中小企業者等の次のいずれかに該当する法人又は個人
 - ①資本金の額または出資金の額が1億円以下の法人
 - ②資本または出資を有しない法人のうち、常時使用する従業員数が1,000人以下の法人
 - ③常時使用する従業員数が1,000人以下の個人
- ※ただし、大企業の子会社などは対象外となります。

▶要件・軽減率

令和2年2月～10月までの任意の連続する3カ月間の事業収入が前年同期比で次の減少率となっていること

事業収入の減少率	軽減率
30%以上 50%未満の減少	2分の1
50%以上の減少	全額

▶手続方法



(※1) 同機関の一覧は、中小企業庁ホームページで公表されています。

▶申告期間 令和3年1月4日☎～2月1日☎まで ※詳しくは町ホームページをご覧ください。

幕別清陵高校 活動報告 VOL. 3

— 「どさんこ☆子ども十勝地区会議」 —

11月28日☎午前、令和2年度「どさんこ☆子ども十勝地区会議」が本校をメイン会場として開催されました。本年度はオンライン会議システムを利用して、本別高校会場とのオンライン会議という形式で行われました。本校会場、本別高校会場ともに、町内の小中学生が参加し、町内児童会・生徒会交流も図るなど有意義な会議となりました。

今回のテーマは「とかちのみんなが『いじめはどんな理由があっても許されない』と思うために私たちが今できること」について話し合い、意見を出し合いました。各会場では様々な意見が交わされ、各学校の現状や地区での違いなどもあり、複数の視点を持てる機会となりました。「いじめ」を学校からなくすため、本校生徒会も今後の様々な角度から、挑戦を続けていきたいと考えています。

— 「幕別町内中高生交流会」 —

11月28日☎の午後からは、町内中学校生徒会代表生徒と本校生徒会代表で、「持続可能な町づくり」について、意見を交わしました。町内在住だからこそ見えていることや感じていることを互いに出し合い、学生の自分たちが町の活性化に向けてできることについて考えました。束の間の交流だったため、方向性や意見がまとまったわけではありませんが、膝をつき合わせて話をすることで、互いに顔見知りになれたことは大きな一歩だと感じています。今後も継続的に交流を図り、町内の学生が協力し、町に向けて還元していく何かを形にできたらと考えています。どんな展開を見せるのか、これから楽しみです。

— 「英語弁論大会3名入賞」 —

第41回北海道高等学校英語弁論大会十勝地区大会が6日行われ、本校からは2年生の6名が出場しました。

前列左から菅井麻弥さん、小森颯蘭さん、島崎愛彩さん
後列左から平木鈴愛さん、遠藤令菜さん、高木ひなさん

生徒は自分たちの意見や思いを英語で伝えるべく何度も英文を直しながら、放課後に練習を重ね、スピーチに大切な流暢さ、発音力、表現力を伸ばしてきました。本番では島崎愛彩さんが、「人種差別」について語り第3位の優良賞、小森颯蘭さんが、「芸術の可能性」について語り第5位の優良賞、菅井麻弥さんが「人それぞれの輝き」について語り特別審査員賞に選ばれました。惜しくも受賞とはなりませんでした。遠藤令菜さんは「Thank you」という言葉の意味、高木ひなさんは「本校で取り組んだSDGs」、平木鈴愛さんは「嘘」について英語で堂々と語りました。第3位の島崎さんは十勝代表として全道大会に出場しました。



☎北海道幕別清陵高校 (☎55-6500)

HP <http://www.makubetsuseiryu.hokkaido-c.ed.jp> ※随時更新中。「よくある質問」も公開しています。ぜひ、ご覧ください。

傷病手当金の適用期間を延長しました

☎ 住民生活課国保医療係 (☎54-6602)

幕別町国民健康保険および後期高齢者医療保険の被保険者の方が、新型コロナウイルスに感染した場合または感染が疑われる場合に、療養のため仕事を休んだ期間について、療病手当金を支給しています。

適用期間は令和2年12月31日まででしたが、令和3年3月31日までに延長しました。

<対象者>以下の①～③の全てに該当する方

- ①幕別町国民健康保険または後期高齢者医療保険の被保険者
- ②給与の支払を受けている方
- ③新型コロナウイルス感染症に感染した方、または発熱などの症状があり感染が疑われ、労務に服することができない方（できなかった方）

<支給対象となる日数>

労務に服することができなくなった日から起算して3日を経過した日から労務に服することができない期間

<適用期間>

令和2年1月1日から令和3年3月31日までの間（ただし、入院が継続する場合は最長1年6カ月間）

<支給方法>

支給が受けられると思われる方は、申請手続き前に住民生活課国保医療係までお問い合わせください。

<支給額> ※給与の全部または一部を受け取ることができる場合は、支給額が減額されます。

直近の継続した3カ月間

$$\frac{\text{給与収入の合計}}{\text{就労日数}} \times \frac{2}{3} \times \text{支給対象日数}$$

新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少した世帯に対する国民健康保険税および後期高齢者医療保険料の減免についても、引き続き申請を受け付けていますので、詳しくは住民生活課国保医療係までお問い合わせください。

<減免内容>

- ①新型コロナウイルス感染症により主たる生計維持者が死亡、または危篤な重傷を負った場合 ⇒保険税および保険料の全額を減免します。
- ②新型コロナウイルス感染症の影響により、主たる生計維持者の収入が減少した場合 ⇒保険税および保険料の一部を減免します。

<減免申請期限>

令和3年3月31日まで

<減免の対象となる保険税(料)>

令和2年2月1日から令和3年3月31日までの間に納期限が設定されている令和元年度および令和2年度の保険税(料)



幕別の野菜をおいしく食べる「かんたん野菜レシピ」

1月の旬
ゆり根

ゆり根は、カリウム、鉄、亜鉛など体調を整えるミネラルが豊富に含まれるため、昔から滋養強壯の薬としても使われてきました。

家族で楽しく作ってほしい♪
ゆり根入りお花*のピザ



ゆり根がホクホクおいしいです♡ホットプレートでギョウザの皮の枚数を増やし、大きなピザに挑戦しても楽しいですよ♪



材料 (2人分)

- ・ギョウザの皮 … 6枚
- ・ゆり根 …… 小 1/2ケ (30g)
- ・ホールコーン缶… 20g
- ・冷凍枝豆 …… 30g
- ・ハム …… 1枚
- ・溶けるチーズ… 30g
- ・ケチャップ …… 大さじ1
- ・サラダ油 …… 適宜



野菜料理
0.5皿分

調理時間
20分

1人分
179
キロカロリー

幕別町の特産物「ゆり根」

北海道が主産地のゆり根は昭和37年に忠類地区でも栽培が始まりました。食卓に並ぶまで「約6年」という長い歳月がかかる上、毎年畑の植え替えも必要となるため、農家さんが手間ひま掛けて丹念に育てています。様々な食材と相性がよく、加熱することで甘くてホクホクとした食感を味わえます。

作り方

- ①下準備をする
ゆり根をほぐして1cm角に切る。ラップに包み、レンジ500wで2分加熱する。ハムは1cm角に切る。枝豆はサヤから出す。
- ②フライパンにピザの具を入れて焼く
フライパンに薄く油をひいて、ギョウザの皮を花型になるよう並べてケチャップをぬり、野菜・ハムをのせる。その上にチーズをのせてフタをして、やや弱火で加熱する。チーズが溶けて皮がこんがり焼けたら出来上がり。

☎ 保健課健康推進係 (☎54-3811) 保健福祉課保健係 (☎8-2910)