

平成26年第1回北海道  
警察官採用試験

■受付期間

4月1日(火)～4月16日(水)

※電子申請による場合は4月11日(金)午後5時30分まで

■試験日 5月11日(日)

■採用予定人員

男性A区分 165名

女性A区分 35名

男性B区分 60名

女性B区分 15名

■募集区分

●男性・女性A区分

大学(短期大学を除く)を卒業または卒業見込みの者

●男性・女性B区分

A区分以外の者(高校在学中の者を除く)

■募集年齢

A・B区分とも昭和57年4月2日から平成9年4月1日まで

■問合せ・願書配布先

中標津警察署

TEL 0153(72)0110

国税専門官募集

札幌国税局では、国税局や税務署において、税のスペシャリストとして活躍する国税専門官を募集しています。

平成26年度の採用試験の概要は、次のとおりです。

1 受験資格

(1)昭和59年4月2日から平成5年4月1日生まれの者

(2)平成5年4月2日以降生まれの者で大学を卒業したなど別に定める者

2 申込受付期間

インターネットによる申込み 4月1日(火)9:00～4月14日(月)(受信有効)

申込専用アドレス

<http://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html>

3 第1次試験

【基礎能力試験、専門試験(多肢選択式及び記述式)】 6月8日(日)

4 第1次試験合格者発表日

7月1日(火)

5 第2次試験

【人物試験及び身体検査】 7月15日(火)～7月23日(水)までのうち指定する日

6 最終合格者発表日

8月20日(水)

■問合せ先

札幌国税局人事第2課採用担当

TEL 011(231)5011

(内線23315)

根室税務署総務課

TEL 0153(23)3261

## 消費税率(国・地方)の引き上げについて

### 1 消費税率(国・地方)が引き上げられます。

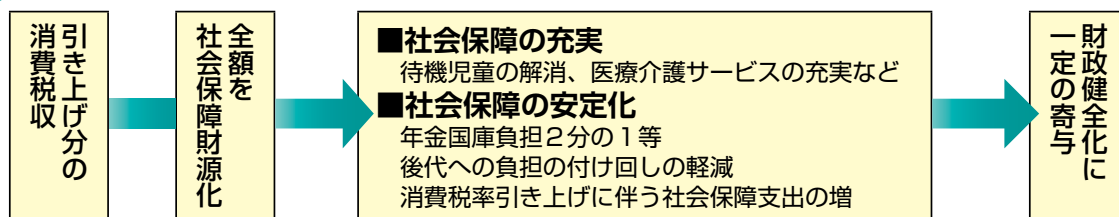
|        |    |        |      |
|--------|----|--------|------|
| 5%     |    | 8%     |      |
| 消費税率   | 4% | 消費税率   | 6.3% |
| 地方消費税率 | 1% | 地方消費税率 | 1.7% |

平成26年4月1日～

※地方消費税率とは、国税である消費税率と同様に、事業として行った商品の販売、サービスの提供等の国内取引や外国貨物の引き取りに対して課税される都道府県税です。

※消費税率10% (消費税率7.8%・地方消費税率2.2%) への引き上げについては、改めて経済状況等を総合的に勘案した検討をおこないます。

### 2 引き上げ分の消費税率(国・地方)は、すべて社会保障財源化されます。



### 3 円滑かつ適正な転嫁にご理解とご協力をお願いします。

○消費税率(国・地方)の引き上げに当たって事業者の方々が円滑かつ適正に転嫁できるよう、転嫁、広告・宣伝、価格表示、便乗値上げ等に関する相談窓口を設置しています。ご相談がある方は以下の相談窓口にお問い合わせください。

**お問い合わせ先** 北海道総務部財政局税務課 TEL:011-204-5062

消費税率価格転嫁等総合相談センター 専用ダイヤル:0570-200-123

【受付時間】 平日9:00～17:00 (平成26年3月・4月は土曜日も受付)

※お住いの地域に応じて、以下の通話料金がかかります。

●固定電話:8.5円～80円/3分間、携帯電話:90円/3分間、公衆電話:30円～220円/3分間

HP上の専用フォーム: <http://www.tenkasoudan.go.jp> (24時間受付)

## 身近に潜む危険～ネット依存について



現在、私達の生活にとってインターネットは欠かすことのできないものになってきています。仕事上はもちろん、旅行や買い物など様々な場面で私達はインターネットを利用しています。

しかし、そうした一方でインターネットを通じたトラブルも増え続けてきています。最近あらたな問題となってきているのが「**ネット依存**」の問題です。厚生労働省の研究班は、全国の中高生のうち51万人がネット依存の疑いがあるという調査結果を公表しています。大人を含めた国民では、その数は270万人ほどになるともいわれています。

ネット依存は、研究がはじめられたばかりで、国際的な基準はありませんが、インターネットにはまることで実生活に悪影響が出ている人達が増えてきているのが実情です。

ある高校生は、中学受験に備えて部屋にパソコンを置いてもらったところから少しずつゲーム等で遊ぶようになり、高校生になったときにMMORPG(※1)をはじめると夢中になりました。アルバイトで稼いだお金でゲームのアイテムを手に入れ、その結果としてゲームの中で強くなり、ますます夢中になっていきました。部活もやめ、家に帰ればすぐネット、土日は1日中ネットという生活になっていきました。この頃から頭痛に悩まされはじめ、体重が1カ月に5kgも減りました。学校にもいけなくなってしまいましたが、それでもネットがやめられません。親に「いいかげんにしろ」といわれても、自分の身体がつらくても、それでも止められない状態になっていました。最後には総合病院を受診し、そこで紹介された専門医に依存症と診断されました。

上に挙げたのは「ネット依存」の一例ですが、こういった事例の他にも、特に目的もなくインターネットのニュースを追いかけて数時間を潰してしまったり、メールやラインが気になってすぐ返信しなければいけない心理状態に陥ってしまったりと、人によって症状は様々です。

「ネット依存」を防ぐには、インターネットやスマートフォンの活用についてルールを決めて、それをしっかり守っていくことが重要になってきます。家族で話し合い、ルールを決めて守っていくことが、「ネット依存」から身を守る一番の手段です。

※1 ネットを通じて大人数が参加して遊べるロールプレイングゲーム。自分の分身を作り、アイテムを使って装備を整えたり、仲間を作ってストーリーを追いかける。

参考文献：樋口 進 監修 『ネット依存症のことがよくわかる本』（講談社）

**早寝早起き朝ごはんテレビを止めて外遊び**

別海町子育て  
支援センター

**「はみんぐ」**

4月の予定

『はみんぐ』は、子育て中の親子の交流、子育てに関する情報、地域の子育て関連情報の提供の場として、いつでも気軽に利用できる施設です。

子育てに不安や悩みがありましたら、相談日(木曜日・予約制)があります。

スタッフが親身になってお話しを聞きますので、気軽にご連絡ください。

### 「はみんぐ」1週間のスケジュール

| 曜日          | 月曜日              | 火曜日     | 水曜日     | 木曜日           | 金曜日     |
|-------------|------------------|---------|---------|---------------|---------|
| 時間          |                  |         |         |               |         |
| 10:00～11:30 | 午前・午後<br>自由に遊べます | はみんぐひろば | 赤ちゃんひろば | 個別相談<br>(予約制) | ひよこはみんぐ |
| 13:00～16:00 | 自由に遊べます          | 自由に遊べます | 自由に遊べます | 自由に遊べます       | 自由に遊べます |



＊お知らせ＊

16日(水)午後お休み

17日(木)午前お休み

23日(水) はみんぐセミナー  
11:00～11:30

デコパージュブックを作ります♪  
準備の都合上予約制とさせていただきます。参加される方は「はみんぐ」まで連絡をお待ちしています。

### 今月のこにちは『はみんぐ』

|     |        |             |      |                       |
|-----|--------|-------------|------|-----------------------|
| 西春別 | 10日(木) | 10:00～11:30 | 西児童館 | 準備の都合上、予約制とさせていただきます。 |
| 尾岱沼 | 24日(木) | 10:00～11:30 | 東公民館 |                       |

問合せ／子育て支援センター「はみんぐ」 別海寿町1番地 中央児童館内  
TEL・FAX 75-1828 メール:hamingu@arens.or.jp

子育て支援センター及び児童館へのご意見・ご要望などがありましたら、児童館または福祉課児童福祉担当(内線1313・1314)までお願いいたします。

# 保健センター からの お知らせ

## 4・5月の 母子保健 業務予定



| 月  | 日  | 曜日 | 予定内容                                                                                        | 場 所             | 時 間                        |
|----|----|----|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------------|
| 4月 | 2  | 水  | 乳 幼 児 相 談                                                                                   | 尾岱沼地域センター       | 10:00-11:00(受付)            |
|    | 3  | 木  | 乳 幼 児 相 談                                                                                   | 町 民 保 健 セ ン タ ー | 9:00-11:00/13:00-15:00(受付) |
|    | 4  | 金  | 乳 幼 児 相 談                                                                                   | 西春別ふれあいセンター     | 10:00-11:00(受付)            |
|    | 9  | 水  | 1歳3か月歯磨き教室                                                                                  | 町 民 保 健 セ ン タ ー | 10:00-11:30                |
|    | 15 | 火  | 離 乳 食 教 室                                                                                   | 町 民 保 健 セ ン タ ー | 10:30-12:00                |
|    | 16 | 水  | 4 か 月 健 診                                                                                   | 町 民 保 健 セ ン タ ー | 12:50-13:00(受付)            |
|    | 17 | 木  | 1歳6か月児健診                                                                                    | 町 民 保 健 セ ン タ ー | 9:15-9:45(受付)              |
|    |    |    | 3 歳 児 健 診                                                                                   | 町 民 保 健 セ ン タ ー | 13:00-13:30(受付)            |
|    |    |    | ★午前中に1歳6か月健診、午後に3歳児健診を予定していますが、予定人数のばらつきにより、午前・午後の呼び出し時間が替わる場合があります。必ず3週間前に発送される案内をご確認ください。 |                 |                            |
|    | 25 | 金  | フ ッ 素 塗 布                                                                                   | 町 民 保 健 セ ン タ ー | 9:30-11:30/13:00-15:30     |
| 5月 | 13 | 火  | 離 乳 食 教 室                                                                                   | 町 民 保 健 セ ン タ ー | 10:30-12:00                |
|    | 14 | 水  | 4 か 月 健 診                                                                                   | 町 民 保 健 セ ン タ ー | 12:50-13:00(受付)            |
|    | 15 | 木  | 1歳6か月児健診                                                                                    | 町 民 保 健 セ ン タ ー | 9:15-9:45(受付)              |
|    |    |    | 3 歳 児 健 診                                                                                   | 町 民 保 健 セ ン タ ー | 13:00-13:30(受付)            |
|    | 20 | 火  | 1歳3か月歯磨き教室                                                                                  | 町 民 保 健 セ ン タ ー | 10:00-11:30                |
|    | 21 | 水  | 乳 幼 児 相 談                                                                                   | 西春別ふれあいセンター     | 10:00-11:00(受付)            |
|    | 22 | 木  | 乳 幼 児 相 談                                                                                   | 町 民 保 健 セ ン タ ー | 9:00-11:00/13:00-15:00(受付) |
|    | 28 | 水  | 5 歳 児 相 談                                                                                   | 町 民 保 健 セ ン タ ー | 9:15-9:30(受付)              |
|    | 29 | 木  | 5 歳 児 相 談                                                                                   | 町 民 保 健 セ ン タ ー | 9:15-9:30(受付)              |
|    |    |    | フ ッ 素 塗 布                                                                                   | 西春別ふれあいセンター     | 10:00-11:30/13:00-14:30    |
|    | 30 | 金  | フ ッ 素 塗 布                                                                                   | 町 民 保 健 セ ン タ ー | 9:30-11:30/13:00-15:30     |

- ◆4月の4か月健診対象者 対象者には個別に通知します ◆4月の1歳6か月児健診対象者 平成24年9月生まれのお子さん  
◆4月の3歳児健診対象者 平成23年3月生まれのお子さん ◆4月のマタニティクラス対象者 平成26年8月～9月出産予定の方

## 元気 未来っ子 1歳6か月児

( )内は保護者名  
※希望された方を掲載  
しています。



坂本 千咲ちゃん  
(正志)



三宅 悠斗くん  
(徹)



丹羽 紅巴ちゃん  
(哲也)



今井 泰智くん  
(大輔)



妻沼 香穂ちゃん  
(和紘)



佐藤 恵悟くん  
(貴也)



山本 葉月ちゃん  
(健治)



木幡 蓮之亮くん  
(友哉)



木村 俐玖くん  
(和也)



森重 快都くん  
(秀之)



目黒 零也くん  
(和希)



紫藤 伊織くん  
(有策)



神野 冴由ちゃん  
(徹)



羽石 啓人くん  
(紀之)

## ★インファントマッサージ教室

オイルを使用したマッサージです。お母さんと赤ちゃんの絆を深めます。

申込締切は  
4月15日

5月コース

全4回

★5月8日  
★5月15日  
★5月22日  
★5月29日

**対象** 寝返り前の赤ちゃん  
町内に住所のある方  
……1,000円  
その他…2,000円

**料金**  
1回

## 母子健康センター からのお知らせ



母子健康センターでは、24時間電話相談を受け付けております。妊娠中から赤ちゃんの事など困った時は、いつでもご利用ください。

問合せ／母子健康センター  
TEL 75-2262 FAX 75-0337

## こころの健康相談

町民保健センターでは、  
町民を対象に、臨床心理士による  
「こころの健康相談」  
を行っています。

### こんなことで悩まれている方はいませんか？

- この頃気分が落ち込んで元気が出ない……
- 悩みを誰かに話したいけど、安心して話せない……
- 最近なぜか不安でたまらない……
- 家族や友人にこころの病気と言われたけど、本当に病気かな？
- 家族や職場の悩みを誰かに相談したい…… などなど

### 4月予定（予約が必要です。）

3日（木）13:00～17:00  
10日（木）13:00～17:00  
24日（木）13:00～17:00

相談は  
無料  
です

**5月** 8日（木）・14日（水）・22（木）  
**予定** 13:00～17:00

誰かに話すことで気持ちが楽になったり、  
考えが整理されたりすることがあるはずです。  
お気軽にご相談ください。

■予約先・相談場所：町民保健センター  
TEL75-0359 担当：健康づくり担当

\*すでに精神科・心療内科通院中の方は、主治医の了解を得てからご予約ください。

## 体験運動教室のご案内

日々の食生活を栄養士とともに振り返り、運動インストラクターが個人に合った運動プログラムを提供いたします。

詳細は下記のとおりです。興味がある方はお問い合わせください。

■対 象：18歳～70歳未満の別海町民で医師に運動を禁止されていない方のうち、以下の①②いずれかに該当する方

①健康診断や病院受診の際に血液検査を受けたことがある方のうち平成26年4月1日～平成27年3月31日に健康診断や血液検査を受ける予定がある方

②BMI25以上でやせたい方 ※BMIの計算方法 BMI＝体重(kg)÷{身長(m)×身長(m)}

■場 所：別海町民保健センター

■定 員：限定5名（定員になり次第締切り） \*4回すべての日程に参加できる方優先です。

■持ち物：上靴、汗をふくタオル、水分補給できる飲み物、血液検査の結果がわかるもの

■申込み期間：4月7日(月)～4月11日(金)



| 日 程                          | 内 容                                                                         |
|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| 第1回目 4月21日(月)<br>13:00～15:00 | ①身体計測（身長・体重・腹囲・体脂肪率）、血圧測定<br>②運動実技指導                                        |
| 第2回目 4月28日(月)<br>13:00～15:00 | ●姿勢改善 ●バランスボールを使った運動 ●生涯運動&ケア方法<br>●踏み台昇降などの有酸素運動 ●脂肪燃焼させるための筋力トレーニング など    |
| 第3回目 5月12日(月)<br>13:00～15:00 | ③個別指導<br>●目標設定（第1回目）<br>例：糖尿病予備軍から脱出したい、体重を3kg減らしたい                         |
| 第4回目 5月19日(月)<br>13:00～15:00 | ●食日誌をつけてきてもらい、管理栄養士と食事についての相談（第1・3回目のみ）<br>●運動インストラクターによる、自宅でできる運動メニュー作成 など |

【申込み・問合せ】 町民保健センター TEL 0153-75-0359 FAX 0153-75-0337