

紫外線と健康への影響

紫外線による健康影響には、日焼けなど急性のもの、長年にわたる蓄積により皮膚がんなどの病気になるリスクを高めるといった慢性のものがあります。紫外線には、体内でビタミンDを作るなど良い役割もありますが、一方で悪影響をもたらすことがあるため、正しい紫外線対策を行うことが大切です。

◆紫外線とは

太陽光は、可視光線のほかに目に見えない赤外線や紫外線が含まれています。そのうち紫外線は地表に届く光の中で最も波長が短いものです。紫外線は波長により、UV-A/ UV-B/ UV-Cに分類されます。

UV-B…大部分は大気層（オゾンなど）で吸収されますが、一部は地表へ到達し、皮膚や眼に影響を与え、日焼けや皮膚がん、眼の障害の原因となります。

UV-A…UV-Bほど有害ではありませんが、長時間浴びた場合の健康影響が懸念されています。日焼けサロンで使用されているのはこの紫外線です。

UV-C…波長が短く地表には到達しません。

◆紫外線の人体への影響

①皮膚への影響

…日差しを浴びることで日焼けをします（人により、赤くなったり黒くなったりします）。日焼けは紫外線による皮膚の損傷ですので、これが過度に進むと皮膚のコラーゲン線維が損傷するためにシミやシワ、さらに皮膚細胞のDNAが障害されるために良性・悪性の腫瘍（がん）が発生する下地となってしまいます。

②目への影響

…強い紫外線を目に浴びると紫外線ばく露による刺激が原因となり、目に炎症や白内障等の視力障害を起こすことがあります。

③子どもへの影響

…細胞分裂が激しく成長が盛んなため、大人よりも紫外線に対して敏感です。とくに18歳未満の日焼けは、後年の皮膚がんや目のダメージ（とくに白内障）発症のリスクを高めます。適度な日光浴は必要ですが、過度な日焼けには注意しましょう。

◆健康への悪影響を防ぐために

①紫外線をできるだけ浴びない

…紫外線の強い正午前後の外出はできるだけ避けましょう。曇りの日も同様です。ハイキングなど標高の高い場所や緯度が低いリゾート地などに出かける際はより注意が必要です。

②日傘を使う、帽子をかぶる、衣服で覆う

…紫外線をさざざり身体を覆うのが一番効果的です。日傘やつばの広い帽子、色が濃い衣類は紫外線の防護に役立ちます。

③紫外線カット機能を持つサングラスをかける

…サングラスや紫外線カット眼鏡を適切に使用すると、目へのばく露を90%カットすることが出来ます。

④日焼け止めを上手に使う

…顔など衣類などで覆うことのできないところは、日焼け止めを使うのが効果的です。

⑤バランスの良い食事をして体調を維持する

…日焼けは細胞のダメージです。酸化防止作用のあるビタミンCやビタミンEを意識して摂取しましょう。



海を楽しむために

これからマリンレジャーシーズンの本番を迎えますが、留萌管内でも遊泳者、釣り人の事故が発生していますので、以下のポイントに注意して、マリンレジャーを楽しみましょう。

【お出かけ前】

- ・事前に気象状況を確認し、荒天が予想される場合は無理せず中止しましょう。
- ・「少しくらいなら大丈夫だろう」の判断が重大事故を招きます。

【海水浴】

- ・開設された監視員がいる海水浴場に行きましょう。
- ・離岸流に入り込んだ場合は、慌てずに岸と平行に泳ぎ、流れから抜け出しましょう。

【釣り、プレジャーボート水上オートバイなど】

- ・ライフジャケットの着用と連絡体制の確保を徹底しましょう。
- ・釣りは滑らない靴を履き、突起物や岩場など周りの状況を確認し、海中転落に注意しましょう。

【緊急時】

- ・緊急時は118番に通報してください。（海の事件事故は118番）

【お問い合わせ】

留萌海上保安部交通課
TEL0164-42-0414

公開は7月1日から！

新卒求人はハローワークへ申込を！

令和6年3月新規学校卒業者（中学・高校）の求人は6月1日から受付開始、7月1日から順次公開となります。

生徒の多くは地元での就職を希望していますが、ここ数年は就職活動が早期化しており、希望業種の求人公開が遅れると進学や地元を離れての就職に進路変更するケースがみられます。

早期に採用計画を立て、ハローワークへ求人申込みされますようお願いいたします。

【お問い合わせ】
ハローワーク滝川 TEL0125-22-3416
ハローワーク砂川 TEL0125-54-3147
ハローワーク深川 TEL0164-23-2148

	新規中学校卒業者	新規高等学校卒業者
求人受理開始	6月1日から	6月1日から
事業主への求人票（控）返戻	7月1日から	7月1日から
推薦（紹介）開始	12月1日から	9月5日から
選考・採用内定開始	12月1日から	9月16日から

国民年金よりお知らせ

■国民年金保険料がスマートフォンアプリで納付できます！

令和5年2月20日から現金、口座振替、クレジットカード、Pay-easy等による納付に加え、新たにスマートフォンアプリを使用した電子（キャッシュレス）決済での納付ができるようになりました。

【ご利用に必要なもの】

- ①納付書 ②スマートフォン ③決済アプリ

【対象決済アプリ】

- ・auPAY ・d払い ・PayB ・PayPay ・楽天ペイ

■ねんきんネットについて

24時間いつでもどこでもパソコンやスマートフォンで年金加入期間や保険料納付期間の確認をすることができます。また、将来受取る年金の見込み額について試算することもできます。

ぜひ、利用登録を行いご自分の年金記録等について確認をしてください。詳しいことはWEB「ねんきんネット」で検索してください。

■国民年金の加入手続き・保険料の免除申請は電子申請できます！

申請にはマイナンバーカードが必要となりますが、国民年金1号被保険者の資格取得・種別変更、保険料免除・納付猶予申請、学生納付特例申請については、マイナポータルを利用した電子申請ができるようになりました。

マイナポータルの情報を活用してスマートフォンなどで申請書を作成することができるため、紙の申請書より簡単に申請することができます。

また、申請結果もスマートフォンなどで確認することができます。お手続きの際はぜひご利用ください。

詳しくは、日本年金機構のホームページをご確認ください。

【お問い合わせ先】

役場住民課住民グループ

TEL0164-32-2031（直通）

令和5年度自衛官募集案内

・自衛官候補生

資格	日本国籍を有し、採用予定月の1日現在18歳以上33歳未満の男女	試験期日	7月9日（日）・10日（月）のいずれか1日
受付期間	年間を通じて受付を行っております。	試験会場	陸上自衛隊旭川駐屯地（旭川市春光町）

【お問い合わせ先】

自衛隊旭川地方協力本部 旭川地区隊 TEL0166 - 55 - 0100

妹背牛駐在所よりお知らせ

【法改正】自転車にはヘルメットを！

- ・年齢問わず、自転車に乗る際のヘルメット着用が努力義務となりました。
- ・大人の方は自ら着用し、子どもたちの模範となるようお願いします。
- ・保護者の方は、お子様への呼びかけをお願いします。

自転車事故に注意！

- ・町内で高齢者による自転車の転倒事故が発生。
- ・頭部をアスファルトに打ちつけていたら大事故です。
- ・昨年、道内の自転車死亡事故の約6割が頭部外傷によるものです。

悪質セールスには気をつけて！

・「査定するだけ、1個だけでも…」 「あなたの健康をサポートさせてほしい…」などの悪質セールスの電話は言葉巧みです。

- ・必要ないものは最初からきっぱり断りましょう。

適切な時期の夏タイヤへの交換を！

- ・スタッドレスタイヤは舗装路面でグリップが低下。制動距離が伸びたりする可能性があります。
- ・適切な時期に夏タイヤへ交換し、空気圧の確認も忘れずに。

深川警察署妹背牛駐在所

働くみんなに、大きな安心。

中退共は、60年で110万社以上の中小企業にご利用いただいている国の退職金制度です。

中退共 退職金 共済制度

CHU TAI KYO
小企業 退職金 共済制度

安心

確実な退職金支払
安心の資産運用

有利

掛金は全額非課税
掛金の一部を国が助成

簡単

外部積立型で管理が簡単
退職金試算額もお知らせ

詳しくはホームページをご覧ください。 [中退共](#) [検索](#)

中退共 (独)勤労者退職金共済機構 東京都豊島区東池袋1-24-1 TEL.03-6907-1234 FAX.03-5955-8211
中小企業退職金共済事業本部

花・野菜技術センター「公開デー」 4年ぶりの開催!


花・野菜技術センター公開デー 2023

日時：8月9日(水) 10:00～12:00

場所：花・野菜技術センター(滝川市東滝川735番地)

内容：フラワーデザインセミナー
土壌診断、病害虫診断、園芸相談
農業研修生の新鮮野菜販売会
場内試験ほ場見学ツアー ほか

- ・当センターに触れて楽しんでいただく企画を多数準備しております。
- ・詳細はHPに順次掲載します。
<https://www.hro.or.jp/list/agricultural/research/hanayasai/koho>
- ・お問い合わせ先
TEL0125-28-2800 担当：齊藤




7月17日は「北海道みんなの日」

北海道の価値を見つめ直し、これからの北海道を考える日

1869年(明治2年)、北海道の名付け親とされる松浦武四郎が、明治政府に「北加伊道(ほっかいどう)」という名称を提案した7月17日は、「北海道みんなの日」、愛称「道みんなの日」です。

北海道の魅力と価値を再発見し、北海道を誇りに思う心を育み、より豊かな北海道を築き上げることを期する日として平成29年に制定しました。

この日をきっかけに、道民の皆様には北海道に愛着や誇りを持っていただき、北海道の魅力を発信する機会としていただければ幸いです。



一定面積以上の土地取引には届出が必要です

土地の売買・賃借・交換・営業譲渡など、一定面積以上の土地取引に係る契約をした場合には、国土利用計画法の規定により、その土地が所在する市町村に届出が必要です。

【届出の対象となる面積】

- ・市街化区域 2千㎡以上
- ・市街化区域以外の都市計画区域内 5千㎡以上
- ・都市計画区域外 1万㎡以上

【届出者】
土地の権利取得者(買主等)

【届出期限】
契約締結日から2週間以内
※提出期限を過ぎた場合でも、届出書の提出にご協力願います。

【提出書類】 各3部

- ・土地売買等届出書
- ・土地売買等契約書の写し
- ・土地の位置を明らかにした縮尺5万分の1以上の地形図
- ・土地及びその付近の状況を明らかにした5千分の1以上の図面
- ・土地の形状を明らかにした図面
- ・委任状(代理人が届出する場合)

【罰則】
届出をしないと法律で罰せられることがあります。

【届出・問合せ先】
企画振興課企画振興グループ
☎0164-34-8581
※提出様式や制度の詳細はホームページをご覧ください。

サマージャンポ7億円
(1億円増額・新設賞金1億円まで)
サマージャンポミニ3,000万円
(1億円増額・新設賞金1億円まで)
この宝くじの収益金は市町村のふるさと宝くじに振り分けられます。
7月4日 2種類同時発売! 発売期間 7/4(金)～8/4(木) 抽籤日 8/18(日)
公益財団法人北海道市町村振興協会 各1枚 300円



ご厚志ありがとうございました

妹背牛町社会福祉協議会

高野 保様(1区)	河嶋 ヨシさん
義母 田中ラク子氏 死去に際して	6月13日
後藤 あや子様(6区)	6月8日
後藤 三郎氏 死去に際して	6月8日
佐藤 克行様(9区)	石窪 道子さん
佐藤 セツ氏 死去に際して	6月3日
関口 正利様(6区)	関口 保子さん
関口 保子氏 死去に際して	5月25日
河嶋 茂様(10区)	後藤 三郎さん
河嶋 ヨシ氏 死去に際して	5月15日
	佐藤 セツさん
	5月15日
	田中 ラク子さん
	5月15日

戸籍の窓

5月15日～6月15日 届け出分

お悔やみ 申し上げます

田中 ラク子さん	5月15日	96歳
佐藤 セツさん	5月15日	88歳
後藤 三郎さん	5月25日	75歳
関口 保子さん	6月3日	95歳
石窪 道子さん	6月8日	85歳
中園 一行さん	6月8日	87歳
河嶋 ヨシさん	6月13日	97歳