

活力湧き出る みどり美しい水のまち



広報

# きょうごく

町営牧場から ～一本桜～

6

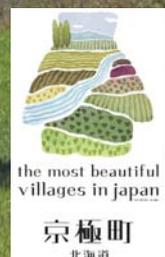
月号

2017(平成29年)

No.723

## 今月の主な内容

- 今月のまちの話題…………… 2
- 今月のお知らせ…………… 13



京極町は「日本で最も美しい村」連合に加盟しています。

4/24

## 京極小学校交通安全青空教室

京極小学校で交通安全青空教室が行われました。  
先生方や交通安全指導員、警察のみなさんの指導を受け、横断歩道や交差点の渡り方、交通安全のルールなどを学びました。  
学んだことをしっかり守って、事故に遭わないように気をつけましょう。



## 京極支署・消防団模擬火災訓練

5/2

京極市街の大火の日にあわせて、京極支署・消防団の模擬火災訓練が行われました。  
昭和34年5月2日に市街地43戸を焼失する火災があり、その翌年から二度と同じような事が起こらないようにと毎年訓練が行われています。  
火災はいつ発生するかわかりません。日頃から注意することを大切にしましょう。



## 5/13 町内ボランティアの集い

5月13日（土）に、町内ボランティアの集いが行われました。  
当日は、少し肌寒くはありましたが多くの方に参加をいただき、町内一円のゴミ拾いを実施しました。最初にラジオ体操で体をほぐした後に、30分程かけて道路脇に落ちているペットボトルや空き缶などのゴミを拾いました。この日集まったゴミの量は、ゴミ袋53袋分で（2トントラック1台分）になりました。  
これからも、きれいなまちづくりへのご協力をお願いします。



## キッズ☆ファーム開催に向けて 5/19

昨年度から始まった事業、「キッズ☆ファーム」の開催に向けて、役場裏で準備が始まりました。今年もたくさんの方の参加をお待ちしております。



## 京極町と北海道新聞販売店が 地域見守り協定を取り交わしました。

平成29年4月27日に京極町役場にて北海道新聞後志地区会会長小林氏と高橋販売所高橋氏が訪れ、高齢者等の見守り活動に関する協力について協定を結びました。

この協定は新聞の配達員が配達先で郵便受けの新聞や郵便がたまっている、何日にもわたり洗濯物が物干しに干したままになっている等の異変に気づいた際は京極町へ連絡をいただく等の取り決めを交わしました。



▲協定書を持つ小林会長(写真左)と山崎町長(写真右)

## 木々たちの 聞こえぬ声が 燃えて散る 京極町林野火災予消防対策協議会が開催される

去る5月1日、京極町公民館で京極町林野火災予消防対策協議会が開催され、後志総合振興局森林室管理課長をはじめ関係機関・事務局を含め16名で協議しました。

協議会は、京極町地域防災計画に基づき、1年間で最も多く発生するこの時期に開かれ、昨年の全道での林野火災発生状況を確認したうえで今年の予消防対策の実施方針についての検討を行い、関係機関が連携して取り組むことを確認しました。また、構成員の中に林野火災消火活動経験者が少なくなってきたこともあり、今年度初めて空中消火資機材取扱訓練を実施することを計画しました。

昨年全道での林野火災は26件(前年比2件減)。



▲協議会の様子

# 後期高齢者医療制度のお知らせ

平成29年度の保険料等について

## 6月に保険料額をお知らせします

平成29年度の保険料につきましては、6月に個別にお知らせします。

《保険料の計算方法》

|                             |   |   |   |                                     |
|-----------------------------|---|---|---|-------------------------------------|
| 均等割<br>【1人当たりの額】<br>49,809円 | + | 所得割<br>【本人の所得に応じた額】<br>(平成28年中の所得-33万円) ×<br>10.51% | = | 1年間の保険料<br>【限度額57万円】<br>(100円未満切捨て) |
|-----------------------------|---|---|---|-------------------------------------|

- 1年間の保険料の限度額は57万円です。
- 所得の少ない方は、世帯主や被保険者の前年の所得に応じて保険料が軽減されます。
- 年度の途中で加入したときは、加入した月からの月割で計算します。

保険料のお支払いは、  
「年金からのお支払い」と「口座振替」を選ぶことができます。  
口座振替を希望される方はお住まいの市区町村にお問い合わせください。

※ 保険料のお支払いが困難な場合は役場住民福祉課保険医療係へご相談ください。  
災害、失業などによる所得の大幅な減少、その他特別の事情で生活が著しく困窮し、保険料のお支払いが困難な方については、保険料の減免を受けられる場合があります。

## ジェネリック医薬品の利用について

- 医療機関で処方される薬には、新薬(先発医薬品)とジェネリック医薬品(後発医薬品)があります。
- ジェネリック医薬品の処方を希望される方は、医師や薬剤師にその旨を伝えるか、医療機関や薬局の窓口「希望カード」を提示することによりお願いすることができます。  
「希望カード」が必要な方は 役場住民福祉課保険医療係までお問い合わせください。

### 効き目・安全性について

ジェネリック医薬品は、新薬と同等の効果・効能を持ち、厚生労働省の基準を満たしている安全なお薬です。

※ ご希望される場合は、必ず主治医や薬剤師によく相談しましょう。

### 価格について

ジェネリック医薬品を利用すると、お薬代が安くなります。薬によって異なりますが、新薬より安くなり、中には5割以上安くなるものもあります。

### お問い合わせ先

北海道後期高齢者医療広域連合  
〒060-0062  
札幌市中央区南2条西14丁目  
国保会館6階  
☎ 011-290-5601

役場住民福祉課保険医療係  
☎ 42-2111

# 今月の生涯学習情報

生涯学習センター湧学館 画 42-2700 ・ 公民館 画 42-2203 ・ 総合体育館 画 42-2075

6月のカレンダー ■ 休館日 ★ 夜間開館日 ● イベント

| 日    | 月    | 火     | 水    | 木  | 金   | 土   |
|------|------|-------|------|----|-----|-----|
| 5/28 | 5/29 | 5/30★ | 5/31 | 1  | 2★  | 3   |
| 4    | 5    | 6★    | 7    | 8  | 9★  | 10  |
| 11   | 12   | 13★   | 14   | 15 | 16★ | 17  |
| 18   | 19   | 20★   | 21   | 22 | 23★ | 24  |
| 25   | 26   | 27★   | 28   | 29 | 30  | 7/1 |

※休館中の本の返却には、正面玄関横の「返却ポスト」をご利用ください。(夜間や早朝にも返却できます)

蔵書数約114万冊!

北海道立図書館の本を

湧学館で借りる・読むことができます

「湧学館に置いていないけれど、読みたい本がある」…そんな時は、カウンターや湧学館のホームページにある『リクエスト受付票』をご利用ください。リクエストの本は、湧学館で購入もしくは道内の図書館から借り受けてご提供します。

中でも北海道立図書館にある本は、インターネットを使って、ご自身で貸出の申し込みをすることも可能です。受取方法に「湧学館での受け取り」を指定すると、道立図書館での発送後1週間以内に本をご用意できます。また自宅受け取りを指定することも可能です。

これまでは、道立図書館まで直接行かないと見られなかった事典や年鑑などの参考図書も、4月からは湧学館で読むことができるようになりました。

気になる本や調べたいことがありましたら、お気軽に図書カウンターへお尋ねください。



※道立図書館インターネット予約貸出の利用には道立図書館の利用者登録が必要です。道立図書館ホームページをご覧ください。また自宅受け取りの場合のみ送料は自己負担となります。

6/2(金)・16(金) 平家物語 読書会 (文化教室)

午後7時～午後8時まで

6/12(月) 図書臨時開館

午前10時～午後6時まで

京小の運動会振替休日(6/12)は図書館が臨時開館します。本や映画を楽しもう!



## 6月の展示



病気との付き合い方

～病気に負けない

予防・闘病記～



陶芸教室  
夜の部 開催します

日程:6月15日(木)、22日(木)、  
29日(木)、7月6日(木)

時間:午後6時30分から8時30分まで

場所:湧学館 1階 陶芸教室

内容:自分だけの作品作り

講師:陶芸家 池田富次氏(蘭越町在住)

協力:京極町陶芸愛好会

参加料:粘土を使うごとに500円(1kg)

対象:京極町在住の高校生以上の方

定員:8名程度

持ち物:手拭きタオル

(粘土で泥だらけになります)

その他:教育委員会生涯学習課へお申し込みください。(TEL42-2700)

※昼の部は10月に実施予定です。

(広報10月号でお知らせします)



湧学館のホームページでは、新着本情報などを随時お知らせしています。  
インターネット予約もご利用ください

京極町 湧学館

検索

(<http://lib-kyogoku.jp>)

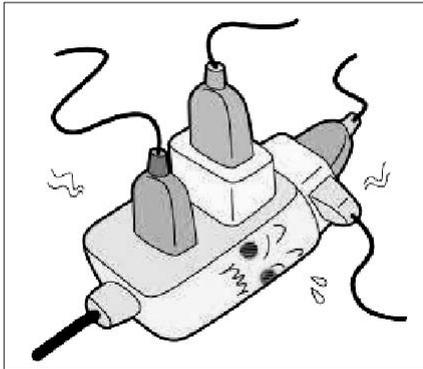
スマホ対応に  
リニューアル!





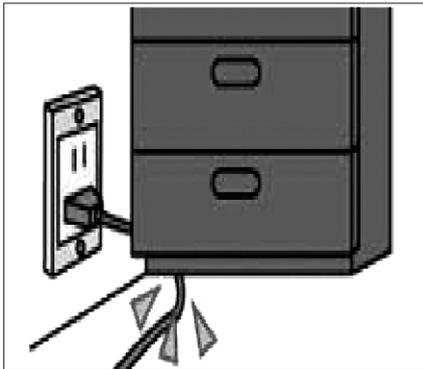
# ご家庭の電気周り おそろかにしていませんか?

電気は私たちの身近な存在ですが、使い方・手入れを間違えると火災に直結する原因となってしまいます。下記の状態に一つでも心当たりがありましたら、火災予防のために確認と改善をお願いします。



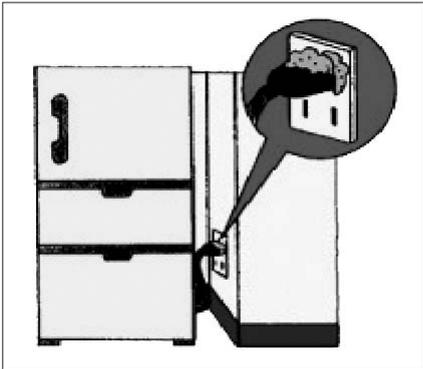
たこ足配線(過電流)をやめましょう!!

配線の許容量を超えて使用すると、熱を持ち大変危険ですので注意しましょう。



電気コードの発熱やショートにご注意!!

タンスの過重による電気コードへの負荷や破損があると、発熱やショートの原因になります。



トラッキング現象にご注意!!

定期的にコンセント周りのほこりを掃除しましょう。

## 街を災害から守る

# 消防団員を募集

あなたのチカラを消防団でためしてみませんか。



京極町内に居住され、18歳以上の方で、健康な方ならどなたでも入団は可能です。お待ちしております。



| 消防への通報・連絡は下記まで     |      |               |   |
|--------------------|------|---------------|---|
| 火事・救急・救助 (指令センター)  | 局番なし | 1 1 9         | 番 |
| 災害案内専用電話 (自動音声)    |      | 2 2 - 6 6 5 5 | 番 |
| その他お問い合わせ(消防署京極支署) |      | 4 2 - 2 3 0 3 | 番 |



# 噛むことでいきいきとした生活を送ろう

自分の歯でよく噛んでゆっくと楽しみながら食べることは、心と体の健康を保ち、生活の質（QOL）を高め、人生をより一層豊かにしてくれます。

6月4日から10日までは「歯と口の健康週間」。この機会に、「噛むこと」について考えてみませんか。



## ●「よく噛む食習慣」を身につけましょう！

食べ物が時代と共に軟らかくなる（軟食）傾向がみられます。軟食は、咀嚼（食べ物を噛みくだく）回数を減らすことになり、あごの骨の未発達や歯並びの悪さをもたらします。

## ●噛むことの効果～子どもからお年寄りまで～

- ☆脳の働きを活発にします
- ☆言葉の発音がきれいになり、顔の表情が豊かになります
- ☆味覚の発達を促します
- ☆歯の病気を防ぎ、口臭を少なくします
- ☆肥満を防ぎ、生活習慣病を予防します
- ☆元気が湧き、ストレス解消につながります
- ☆胃腸の働きを促進します
- ☆がんを防ぎます

## ●よく噛んでだ液の分泌量を増やそう

☆はたらき～だ液は何がいいのか～

- ・胃腸での消化・吸収を高める
- ・細菌やウイルスを殺菌する
- ・むし歯、歯周病を予防する
- ・皮膚細胞の代謝を活発にして、張りのある肌を保つ



☆食材・調理の工夫～よく噛むために～

- ・硬いもの、繊維質のもの、弾力があり噛み切りにくいものなど、噛みごたえのある食材を取り入れる
- ・素材を大きく切ったり、加熱時間を工夫する

### <乳幼児期>

○よく噛む食習慣は、正しい哺乳から始まります  
母乳を吸う際の顎の上下運動は、口の周りの筋肉を発達させ乳歯の歯並びを整えます。ミルクの場合は、ほ乳瓶の乳首の穴の形状を成長発達に合わせて替えましょう。

○離乳食は噛むための大切なステップです  
「噛む」という動作は訓練によって身につくものです。離乳食は、栄養摂取だけでなく、噛む力を育てるためにも必要なのです。また、できるだけ薄味にし、よく噛んで素材の味を感じさせてあげましょう。

○シュガーコントロールと  
歯みがきの習慣をつけましょう  
よく噛めるよう歯を健康に保つには、甘い物を飲食する量と時間を決めること、歯みがきをする習慣・・・特にお母さんやお父さんによる仕上げみがきが必要です。

### <成・壮年期>

○よく噛むことで肥満を防ぎ、生活習慣病を予防  
よく噛むと満腹中枢が働き、食べ過ぎを抑え、代謝活動も活発になります。

○歯の病気を防ぎ、口臭を少なくします  
よく噛むとだ液がたくさん分泌します。だ液の自浄作用によって細菌感染・増悪を防ぐことで、歯を失う原因となる歯周病やむし歯を予防します。

○歯周病チェック！ 当てはまる項目があれば歯科医師へ！  
 歯ぐきが腫れ・発赤・出血していませんか  
 口臭があるといわれたことがありますか  
 お口の中で、変な味がしませんか  
 歯がぐらぐらしませんか  
 冷たいものや熱いもので歯がしみませんか  
 歯の根元が露出しむし歯になりかけていませんか

### ライフステージ別 噛むか生活 のポイント

### <学童期・思春期>

○毎日の食事からよく噛む習慣を身につけて  
前述のように、噛むことには脳の働きを活発にするなど、多くのはたらきがあります。記憶や知能を統合する大脳皮質の発育にも大きな影響を与えとも言われます。

日頃から噛みごたえのある食材を用い、噛んで味わって食べることの大切さを教えましょう。

○親が子どもに歯みがき方法を教えましょう  
生え替わりの時期（乳歯と永久歯が混在した状態）は手入れが難しく、むし歯がしやすい時期です。また、生活リズムも崩れがちになります。よく噛める歯を維持するため、歯科医院の力を借りつつ、親が子どもに歯みがきの大切さや方法を教えましょう。

### <高齢期>

○よく噛んで老化を防止  
噛むことの効果で脳の老化を防ぎます。「歯が抜けてよく噛めない」「軟らかい食べ物ばかり食べてしまう」ということは、脳への刺激が少なくなり、ひいては認知症にもつながります。

○入れ歯と上手につき合おう  
歯を抜けたままにしておくと、かみ合わせが悪くなり、他の歯も抜けやすくなるなど様々な影響が出ます。入れ歯は慣れるまでに時間がかかる場合もありますが、歯科医師とじっくり相談しましょう。

○お口を清潔にして誤嚥性肺炎を防ぎましょう  
食べ物やだ液が誤って気管に入っても肺炎を起こさないために、普段からお口を清潔に保ちましょう。

# おはよう

子育て支援センター情報



京極町子育て支援センター TEL42-3000  
 開園時間 月～金曜日 AM9:00～11:30  
 PM1:00～4:30  
 閉園日 土・日曜日、祝日



## ～にこにこ教室楽しかったね～

今年度はじめての「にこにこ教室」が行われ対象の親子が集まり楽しく遊びました。

みんなでズズを鳴らして歌ったり、手遊び歌を楽しんだり、ホールでわらべうた遊びもしました。

パネルシアターや大型絵本を見たり、集団での遊びを体験し親子で笑顔があふれました。



## ～運動会のお知らせ～

6月25日(日)は保育園運動会です。支援センターでも親子競技がありますので、ぜひはりきってご参加ください。参加希望の親子は20日までに申し込んでください。みんなでよーいどん!



## ～春の親子ピクス教室がんばってます～

恒例の親子ピクス教室がはじまり、元気いっぱいに参加親子が奮闘中です。

音楽に合わせて動く有酸素運動エアロピクスに親子いっしょに楽しめる要素を取り入れた親子ピクスは人気の教室です。

お母さん達も、こちよいい汗をかいてリフレッシュできたようですね。



## 絵本読み聞かせ 6月の予定は次のとおりです。

- 5日紙芝居「かたつおりさんのおはなみ」  
絵本「かささしてあげるね」他
- 12日紙芝居「あめがあがったよ」  
絵本「あかくんまちははしる」他
- 19日紙芝居「かけっこどん！」  
絵本「おやおやおやさい」他
- 26日紙芝居「てるてるてるこさん」  
絵本「ことりのゆうびんやさん」他

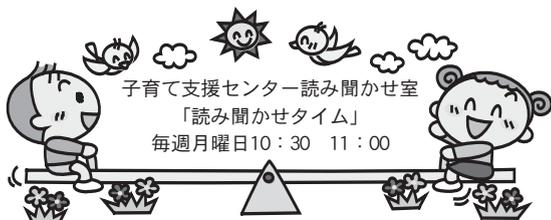
## ～親子インタビュー～

今月は、下田健心くんしもだ けんしん健勝くんけんしょうと、お母さんの理英子さんりえこに支援センターの話を聞いてみました。

「支援センターだと広い空間で自由に遊べるのがいいと思うんです。健心はバランスボールが好きで跳んだりはねたりするので広い場所だと安心して遊べます。支援室のままごと遊びも好きで料理をつくったり、鏡台に向かってお化粧してる時も楽しそうですよ。健勝もここに来ると同じ年齢の子と会えて刺激を受けているみたいで、あっちこっち見回しているんです。」と、3人笑顔で話してくれました。

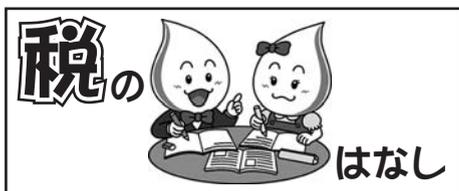


6月はにこにこ・わいわい・よちよち・ベビーピクス教室をそれぞれ行います。忘れずに申し込みましょう



## 6月の 子育て カレンダー

- 幼児交流倶楽部なつ組～公民館・体育館・・・7・14・21・28日(水) 10:00～11:30
- 2歳児健康相談～公民館・・・9日(金) 10:00～13:30
- よちよち教室①～子育て支援センター・・・16日(金) 10:00～11:00
- わいわい教室①～子育て支援センター・・・23日(金) 10:00～11:00
- 保育園運動会～保育園園庭・・・25日(日) 9:00～
- にこにこ教室②～子育て支援センター・・・27日(火) 10:00～11:00
- ベビーピクス教室①～子育て支援センター・・・30日(金) 10:00～11:00



今月の  
 ◎夜間納税相談日 6月15日(木) 午後5時30分～午後8時  
 ◎休日納税相談日 6月25日(日) 午前9時～午後5時  
 ※お気軽にご相談ください。

# 平成29年度

# 国民健康保険税について

国民健康保険（国保）は、病気やケガに備えて加入者（被保険者）がお金（国保税）を出し合って医療費などにあてる助け合いの医療保険制度で、国・道などからの補助金とみなさんが納める保険税によって、みなさんの医療費をまかなっています。

保険税は期間内にきちんと納め、国保が健全に運営できるようご理解とご協力をお願いします。

## 1 今年度の税率

| 税率区分 | 説明     | 平成29年度   |           |                         |
|------|--------|----------|-----------|-------------------------|
|      |        | 医療給付費分   | 後期高齢者支援金分 | 介護納付金分<br>(40歳以上～65歳未満) |
| 所得割  | 所得に応じて | 8.0%     | 3.5%      | 1.0%                    |
| 資産割  | 資産に応じて | 50.0%    | 30.0%     | 7.0%                    |
| 均等割  | 一人当たり  | 25,000円  | 2,000円    | 7,000円                  |
| 平等割  | 一世帯当たり | 33,000円  | 2,000円    | 7,000円                  |
| 限度額  | 最高限度額  | 540,000円 | 190,000円  | 160,000円                |

●各世帯の1年間の保険税額は、所得割、資産割、均等割、平等割の合計額となります。

- 【注意事項】**
- ①保険税は年度ごとに決められます。（毎年4月から翌年3月までの1年間）
  - ②保険税は国保加入の資格が発生した月から納めます。国保加入の届出をしたときからではありませんのでご注意ください。
  - ③年度の途中で加入・脱退したときは月割りで計算します。
    - ・年度途中で国保加入した場合：国保に加入した月の分から3月分までの月割り計算
    - ・年度途中で国保をやめた場合：国保をやめた月の前月までの分を月割り計算

## 2 納付方法

- ①納付書または口座振替による納付 ……普通徴収
  - ②年金からの天引き（世帯内の国保加入者の全員が満65歳から74歳までの場合） ……特別徴収
- ※申出により「口座振替」による納付も可能となっています。

## 3 納付期限

普通徴収による保険税の納付は、1年間の保険税額を4期に分けて納めます。納付期限は次のとおりとなっていますので、納期限までの納付をお願いします。

|      | 第1期   | 第2期   | 第3期    | 第4期    |
|------|-------|-------|--------|--------|
| 納付期限 | 6月30日 | 8月31日 | 10月31日 | 12月20日 |

- どうしても納付が困難な場合は分割による納付も可能ですので、役場税務課へご相談ください。
- 第4期以降に国保に加入された場合は、加入月から平成30年3月までの分を一括で納付していただくこととなります。

#### 4 低所得者の方の軽減制度

世帯主及び国保加入者の合計所得が一定金額以下の場合、所得に応じて保険税のうち均等割額と平等割額の7割・5割・2割が減額されます。

| 軽減率  | 軽減後の額   |         | 医療給付費分 |        | 後期高齢者支援金分 |        | 介護納付金分 |     |
|------|---------|---------|--------|--------|-----------|--------|--------|-----|
|      | 均等割     | 平等割     | 均等割    | 平等割    | 均等割       | 平等割    | 均等割    | 平等割 |
| 7割軽減 | 7,500円  | 9,900円  | 600円   | 600円   | 2,100円    | 2,100円 |        |     |
| 5割軽減 | 12,500円 | 16,500円 | 1,000円 | 1,000円 | 3,500円    | 3,500円 |        |     |
| 2割軽減 | 20,000円 | 26,400円 | 1,600円 | 1,600円 | 5,600円    | 5,600円 |        |     |

#### 平成29年度 軽減の 判定基準

7割軽減：所得金額 < 33万円の世帯

5割軽減：所得金額 < 33万円 + 27万円 × (国保加入者数 + 特定同一世帯所属者数) の世帯

2割軽減：所得金額 < 33万円 + 49万円 × (国保加入者数 + 特定同一世帯所属者数) の世帯

※特定同一世帯所属者とは、国保から後期高齢者医療制度に移行したことにより国保の資格を喪失した方で、継続して同一の世帯に属する方のことです。

国民健康保険法施行令及び京極町国民健康保険税条例の一部改正により、平成29年度から算定基準がそれぞれ変更になっています。

#### 【均等割と平等割における2割・5割軽減の適用となる世帯の総所得の対象範囲】

平成28年度

|      |   |
|------|---|
| 5割軽減 | 33万円 + 26.5万円 × (国保加入者数 + 特定同一世帯所属者数) 未満の世帯 |
| 2割軽減 | 33万円 + 48万円 × (国保加入者数 + 特定同一世帯所属者数) 未満の世帯   |

平成29年度

|      |   |
|------|---|
| 5割軽減 | 33万円 + 27万円 × (国保加入者数 + 特定同一世帯所属者数) 未満の世帯 |
| 2割軽減 | 33万円 + 49万円 × (国保加入者数 + 特定同一世帯所属者数) 未満の世帯 |

#### 5 雇用先の都合により離職された方の軽減制度

リストラや会社の倒産、解雇などの雇用先の都合(非自発的理由)で離職された方の国民健康保険税については、軽減制度が設けられています。

#### 【軽減の対象者】(①～③のすべてに該当する方)

- ①平成21年3月31日以降に、雇用先の都合により離職された方
- ②離職時の年齢が65歳未満の方
- ③雇用保険の「特定受給資格者」または「特定理由離職者」



※雇用保険受給資格者証の離職理由コードが「11・12・21・22・23・31・32・33・34」が該当

#### 【軽減措置の内容】

- ・保険税算定の際に、離職された方の前年の給与所得を100分の30とみなして計算します。

#### 【軽減の期間】

- ・離職した日の翌日から翌年度末までの期間の保険税が軽減されます。

#### 【軽減を受けるには】

- ・届出に必要なもの：①印鑑 ②国民健康保険証 ③雇用保険受給資格者証(ハローワークで交付)

保険税を納める義務は世帯主にあります。そのため、世帯主が国保に加入していなくても、世帯の中に国保に加入している方がいる場合は、納税通知書は世帯主に送られます。

<問い合わせ先>

税務課 税務係：国保税・所得申告・軽減に関すること

住民福祉課 保健医療係：国保制度・医療給付・保険証に関すること

# 地域おとし協力隊活動報告

## トピックス

・ 昨年のまち懇でご意見があった、町営牧場一本桜付近の観光客と農牧業の作業が少しでも両立するよう整備案を提案。関係者からは好意的なご意見をいただき、作業を開始しています。今年の様子をみて、来年は本格整備したいと思います。

(西澤)

・ 4月から商店街にオープンした福祉拠点の活動に参加させていただいています。町の事を知るきっかけとなったり、普段接点のない方とお話しができたりと、とても勉強になっています。

(加藤)



一本桜(町営牧場)の整備状況(途中)

## ☆ 4月の活動内容 ☆

### 〈共通〉

- ・ 景観保全活動の企画提案  
⇒観光客と共に、町民の方々にも町に愛着を持って貰えるよう、少しずつですが、定期的に景観整備(草刈り・除伐等)を実施していきたいと思ひます。
- ・ 観光協会事務局長退職に伴い、企画振興課兼松係長と共に局長の業務内容を確認(6日～)
- ・ ふきだし公園樹木説明看板の設置準備(10日～)  
⇒京極小学校の児童と一緒に設置予定です。
- ・ 福祉拠点H29第1回住民作戦会議(12日～)  
⇒今後の活用・運営に必要なことを話し合いました。  
我々からも、日曜日にもオープンする企画提案し、社協の方と5月から試行することを相談しています。
- ・ キッズファーム打合せ(13日～)  
⇒健康推進課の企画(5～8月実施予定)に、我々も参加致します。
- ・ 暴風による影響確認で町内&ふきだし公園見回り(17&19日)  
⇒折れた枝や縦割れした樹木を発見。ロープで立ち入りを制限する暫定対応をしました。落ちた枝や除伐も少し行いました。

### 〈西澤〉

・ 町内及びふきだし公園の看板や案内板を調査。町中の案内板は見づらく、公園の看板は外国語表記が殆どありません。今年度は看板更新予算がないので、暫定対応を考えたいと思ひます。

・ 化粧品会社からの湧水に関する質問の回答作成湧学館司書の野口さんに資料探しでお世話になりました。  
〈写真〉  
ちょっと変な看板発見駐車場公園??



### 〈加藤〉

・ 福祉拠点H29第2回住民作戦会議(4/26) → 企画を持ち寄り、実施日程を話し合いました。  
・ 福祉拠点の企画として、算数(数学)限定の学習支援を考えています。塾のようにがっちり教えるという事ではなくて、親戚と一緒に宿題を見てくれるような、ゆるい勉強を考えています。日程は調整中ですが、週1時間位で長く続けていけたらいいなと思ひています。



西澤

・ 春になり、あちこちで路の臺、ヤチブキ、カタクリ、土筆などが芽生え、本州から来た人間にとって、お宝の宝庫といった感があります。

残念なのは、京極町内でそれらを売っているor 食事が出来る所が見つけられないことです。



加藤

・ 長年乗った車を買替える事になりました。次は4WDで活動します。



13年間お疲れ様!

### 〈企画振興課より〉

雪が解け、多くの観光客が訪れた際に分かりやすい案内看板の立案や、町営牧場の整備など環境の改善に取り組んでいただいております。



住民福祉課

## 国民年金保険料の免除期間・納付猶予期間がある方へ

国民年金保険料の追納制度があります。

国民年金保険料の免除（全額免除・一部免除・法定免除）、若年者納付猶予、学生納付特例の承認を受けられた期間がある場合、保険料を全額納めた方と比べ、老齢基礎年金（65歳から受けられる年金）の受取額が少なくなります。

そこで、これらの期間の保険料は、将来受け取る老齢基礎年金を増額するため、10年以内であれば遡って古い月分から収める（追納）ことができます。

ただし、免除等の承認を受けられた期間の翌年度から起算して3年度目以降に追納されると、当時の保険料額に一定の加算額が上乘せされます。

一部免除を受けた期間は、残りの

納付すべき保険料が納付されていない場合は追納はできません。

・「若年者納付猶予・学生納付特例期間」が「法定免除・申請免除期間」より先に経過した（古い）月分である場合は、「若年者納付猶予・学生納付特例期間」が優先します。

・「法定免除・申請免除期間」が「若年者納付猶予・学生納付特例期間」より先に経過した月分である場合は、どちらを優先して納めるか本人が選択できます。

・「若年者納付猶予・学生納付特例期間」の中では、先に経過した月分から納めることとなります。

・「法定免除・申請免除期間」の中では、先に経過した月分から納めることとなります。

くわしくは、

役場住民福祉課または、

小樽年金事務所国民年金課

TEL 0134-2314236

までお問い合わせください。

## 日本年金機構からのお知らせ

住民福祉課

年金を受け取るために必要な保険料の納付機関が25年から10年に短縮されました。

対象となる方に日本年金機構より

「短縮」と記載した黄色の封筒を順次お届けしています。

お手元に届きましたら、「ねんきんダイヤル（0570-051165）」でご予約の上、出来るだけお早めに手続きをお願いします。

## 6月の小樽年金事務所 出張相談日

住民福祉課

### ●開設日時

6月22日（木）

午前10時30分～午後3時30分

### ●開設場所

後志労働福祉センター

（倶知安町南1条東1丁目）

### ●予約申込受付

小樽年金事務所お客様相談室

TEL 0134-6515002

午前8時30分～午後5時

（土・日・祝日を除く）

・ご予約を受付の際には、相談者及び配偶者氏名、基礎年金番号、電話番号、相談内容について確認させていただきます。

## ご存知ですか？

### 「国民年金基金」

住民福祉課

国民年金基金は、自営業やフリー

で働く方が、老後に受取る国民年金（老齢基礎年金）の不足分を補うための上乗せ年金として創設された公的な年金です。

### 国民年金基金に加入できる方

国民年金基金に加入できるのは、次のいずれの条件も満たしている方です。

① 20歳から60歳未満の方、又は60歳から65歳未満で国民年金に任意加入している方

② 国民年金の保険料を納めている方（国民年金の保険料を免除されている方や、農業者年金の被保険者の方は加入できません。）

③ 道内に住民票のある方  
国民年金基金のメリット  
税金が軽減されます。

④ 加入した時の掛金や受取る年金額は変わりませんので、自分に合わせた年金設計ができます。

⑤ 保証付に加入した方が保証期間内に亡くなられた場合、遺族の方に一時金が支給されます。

くわしくは、

北海道国民年金基金

TEL 0120-6514192

までお問い合わせください。

### 移動献血車「ひまわり」が やってきます

日頃、町民の皆さまには献血事業にご協力いただきありがとうございます。

左記のとおり、移動採血車「ひまわり」が町内を廻りますので、皆様のご協力をお願いいたします。

●とき 平成29年7月5日(水)

#### ●場所と時間

①JAようてい京極支所前

10時00分～12時00分

②京極町役場

13時30分～16時30分

#### ●対象者

400ml献血

男性17歳～69歳 女性18歳～69歳

(男女とも体重50kg以上)

※65歳以上の献血は、60歳～64歳

の間に献血の経験がある方が対象

です。

※検査成績は約2週間後に親展で

送付されます。

※献血カードをお持ちの方は忘れ

ずにお持ちください。

※今回は200ml献血を行います

ん。健康状態を確認したうえで、

400ml献血のご協力をお願いします。

### 陸上自衛隊俱知安駐屯地 創立62周年記念行事(一般開放)

○開放時間 平成29年7月2日(日)

午前9時～午後3時

○場所 陸上自衛隊 俱知安駐屯地

俱知安町字高砂232-2

○内容 (予定)

●式典及び観閲行進

午前10時～11時

●太鼓演奏「羊蹄太鼓保存会(鼓流)」

午前11時10分から

●訓練展示「災害派遣時の人命救助」

午前11時30分から

●音楽演奏「陸上自衛隊第11音楽隊」

午後12時45分～午後2時

●体験試乗「戦車・装甲車両装備品

展示、乗馬こども広場

午前9時～午後2時30分

●模擬売店

午前9時～午後2時

雨天時は、一部中止をする場合があります。

(駐車場あり)

■問い合わせ

俱知安駐屯地広報班

TEL 0136-22-11195

(内404)

### 生涯学習委員を募集します。

京極町教育委員会が行っている社会教育事業や読書活動推進事業に関心がある方で、事業の検討や協議を行う会議(年間2回から3回予定)に出席できる方

●対象

町内にお住いの20代から50代までの方

●募集人数

若干名

●任期

平成31年3月31日まで

●申込み

6月15日(木)までに教育委員会生涯学習課に配置している応募用紙に

必要事項を明記の上、応募してください。

### 農業委員会からのお知らせ

6月の総会は、

6月22日(木)午後1時30分

開会予定です。

### 介護予防・日常生活圏域ニーズ調査を実施しています。

後志広域連合では、平成28年12月31日現在、要介護認定を受けている方を除く65歳以上の方を対象に、第7期介護保険事業計画の策定及び皆さんの介護予防に役立てることを目的として、介護予防・日常生活圏域ニーズ調査を行っています。

対象となる方には、調査票を郵送しておりますので、ご協力をよろしくお願いいたします。(6月20日(火)までにご投函ください。)

お問い合わせ

後志広域連合介護保険課

TEL 0136-55-8013

京極町役場健康推進課介護保険係

TEL 0136-42-2111



精神保健相談（こころの健康相談）のご案内

子どもからお年寄りまで、先進保健に関する相談が身近で気軽に受けられるよう、こころの健康について、専門医が相談に応じる場を設けています。

●日時

毎月2回  
（俱知安会場・余市会場各1回ずつ）

第1木曜日13時30分～15時30分

第4木曜日14時00分～16時00分

※一部、相談日の変更あり。

●場所

第1木曜日

俱知安保健所余市支所

第4木曜日

俱知安保健所

●利用料

無料

●対象者

住民等で、こころの健康について不安や心配等を持っている方やそのご家族等（原則精神かや心療内科に受診していない方）

●相談方法

予約制。予約申込みは相談日の3日前まで。

●お問合せ

後志総合振興局保健環境部保健行

政室（俱知安保健所）

健康推進課 健康支援係 橋

TEL 0136-23-1957

FAX 0136-22-5875

夏山の遭難防止

警察本部地域企画課

山登り体力・技量を考えて

山の雪解けとともに、登山やハイキング等で山に出かける機会が多くなります。

山岳遭難を未然に防止するため、次の点に注意しましょう。

- 登山は十分な装備とゆとりある計画を立て、自分の体力や技量にあつた登山を心がけましょう
- 登山計画書を作成し、家族や職場のほか、最寄りの警察署や交番・駐在所にも提出しましょう。
- 経験あるリーダーのもと、複数人での登山に努め、単独での登山は控えましょう。
- ヒグマとの遭遇を避けるため、ヒグマ出没に関する情報を知るほか、人の存在を知らせるため音を出しながら歩きましょう。
- 万が一遭難したときのために、携帯電話などの通信手段を携行しましょう。

行楽期の交通安全

道環境生活部

これからの時期は、本格的な観光シーズンを迎え、行楽地などに車で出かける機会が多くなります。

ドライバーの皆さんは、子供や高齢者を見かけたときは、その行動に注意して一時停止や徐行など、とつさの対応ができる運転をしましょう。また、ドライバーはもちろん、歩行者や自転車の利用者も、積極的に交通安全教室等に参加して交通安全のポイントを学び、交通事故を防止しましょう。

\* 毎月15日は「道民交通安全の日」です。

ご家庭や職場などで交通安全の大切さを考える機会としましょう。

- 「ドライバー、同乗者の皆さんへ」
- 疲れや眠気を感じた時は、運転を中止して休憩し、居眠り運転やうつかりぼんやり運転による交通事故を防止しましょう。
- 速度の抑制、車間距離の十分な確保を心がけ、常に危険に対応できる運転をしましょう。
- シートベルトはもしもの時の命綱です。

「近所までだから」、「慣れている道だから」と油断せず、後部座席を

含めたすべての座席でシートベルトを必ず着用しましょう。

また、6歳未満の幼児を乗車させるときは、必ずお子様の体格にあったチャイルドシートをしつかり取り付け、ゆるみなどが生じないよう着用させましょう。

○ デイ・ライト（昼間点灯）は自らの車の存在を他の車両や歩行者、自転車等に目立たせることにより、交通事故の防止を図る効果が期待できることから、率先して実践しましょう。

○ 飲酒運転は重大な犯罪です。飲酒が予想される場所には車で出掛けないようにしましょう。

また、周りの皆さんも運転者が飲酒することのないよう注意しましょう。

【問い合わせ】

環境生活部くらし安全局道民生活課  
交通安全グループ

TEL 011-204-5219

FAX 011-232-4820  
(直通)



| 募集種目   | 受験資格                         |    | 受付期間            | 試験日   |
|--------|------------------------------|----|-----------------|---|
| 自衛官候補生 | 18歳以上<br>27歳未満の者             | 男子 | 年間を通じて受付しています   | 受付時にお知らせします。                                  |
|        |                              | 女子 |                 |   |
| 一般曹候補生 | 18歳以上27歳未満の者                 |    | 7月1日(土)～9月8日(金) | 1次：9月16日(土)～18日(月)<br>2次：10月5日(木)～11日(水)      |
| 航空学生   | 海：18歳以上23歳未満<br>空：18歳以上21歳未満 |    |                 | 1次：9月18日<br>2次：10月17日～22日<br>3次：11月18日～12月21日 |

詳しくは次にお問い合わせください。  
自衛隊札幌地方協力本部

TEL 0136-2313540

倶知安地域事務所

倶知安税務署 総務課

税務職員を募集します。

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税務職員を募集しています。

平成29年度の採用試験の概要は、次のとおりです。

- 受験資格  
高卒見込みの者及び高卒後3年を経過していない者
- 申込受付期間  
・ インターネット  
6月19日(月)～28日(水)

申込専用アドレス

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

・ 郵送又は持参

6月19日(月)～21日(水)「通信日付印有効」

インターネット申込みができない場合は、第1次試験地を管轄する人事院地方事務局に郵送又は持参により申込書を提出します。

※人事院北海道事務局

〒060-0042

札幌市中央区大通西12丁目

TEL 011-241-1248

- 第1次試験【基礎脳力試験、適正試験、作文試験】  
9月3日(日)

- 第1次試験合格者発表日  
10月5日(木)

- 第2次試験【人物試験、身体検査】  
10月11日(水)～20日(金)のうち指定する日

- 最終合格者発表日  
11月14日(火)

● 不明な点は、札幌国税局人事第2課採用担当(TEL 011-231-5011内線2315)又は最寄りの税務署(総務課)にお尋ねください。



法人道民税等の申告等を電子で

札幌道税事務所

法人道民税・事業税及び地方税法特別税の申告及び各種申請・届出を電子で行うことができます。ご利用にあたっては、地方税ポータルシステム(エルタックス)のホームページから利用開始の手続きが必要になります。

左記に各ホームページのアドレスを記載しておりますので、詳細についてはそちらでご確認くださいませようお願いします。

エルタックスホームページ

<http://www.eltax.jp/>

道税ホームページ

<http://www.pref.hokkaido.lg.jp/sm/zim/dshinkoku/>

【お問い合わせ先】

札幌道税事務所税務管理部課税第一課

TEL 011-281-7834

香川 <sup>ゆい</sup> 結衣ちゃん



駅前（6月8日）  
将人さん=ともみさん



結衣がうまれてから、あつという間の1年でした。

次から次へと色んなことに挑戦したり、お兄ちゃんと一緒にあそんだり、結衣の色んな表情を見るたびにとても幸せな気持ちになります。

元気に育ってくれてありがとう。これからもよろしくね。

## まちの事件簿

### 事件

- 暴力事件の認知  
知人同士の暴行事件がありました。
- 窃盗（車上ねらい）事件の認知  
駐車場車両のガラスが割られ、車内から現金が盗まれる事件がありました。

### 事故（事例）

- 4月25日、駐車場内において、前方不注視により、停止中の車両に衝突する事故が発生しました。

### 平成29年4月末 交通事故発生状況

|    | 29年 | 28年 |
|----|-----|-----|
| 人身 | 0件  | 0件  |
| 物損 | 20件 | 23件 |
| 死者 | 0人  | 0人  |

京極町防犯協会  
倶知安警察署

### 町長室から (第169号)

5月13日（土）、町内ボランティアのつどいを開催いたしました。

早朝の午前6時20分に集合し、ラジオ体操を行った後、町内のゴミを拾っていただきました。

約150名の方に参加をいただき、ゴミ袋53個分のゴミが集められました。

冬の間に、目立たなかった道路脇の空き缶や川西霊園のゴミ、ふきだしの沢川の雑木整理を行っていただき、京極の街も一段ときれいになりました。

本にご苦勞様でした。ありがとうございました。

私の主催者挨拶の中で、京極は「日本で最も美しい村連合」に加盟していますという話をさせていただきました。

美しい村連合は、失ったら二度と取り戻せない農山村の景観・文化を誇り、守り育てていくことを目的として平成17年10月に設立されました。

現在、全国で63村が加盟しており、北海道は10村、京極は平成20年10月に加盟が認められています。

加盟するには、「人口が概ね1万人以下であること」「地域資源景観・文化が2つ以上あること」「地域資源を活かす活動があること」の3つの条件を満たしている必要があります。

京極は、「羊蹄山を背景とした農村風景」「京極のふきだし湧水」が地域資源として、またそれらの保全活動や名水の郷としてのまちづくりを实践する住民活動が認められたものであります。

ボランティアのつどい、各町内会で行っている道路清掃活動もこの一環であり、今後とも皆さんのご協力をお願いいたします。

山崎 一雄

# あなたは虚弱（フレイル）の状態になっていませんか？

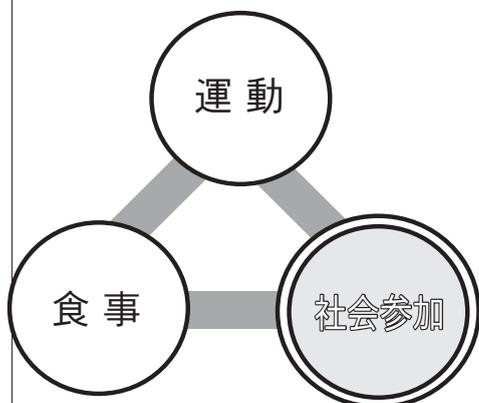
「フレイル」とは聞き慣れない言葉ですが、2014年に日本老年医学会が提唱した「高齢期の虚弱」を表す考え方です。健康と要介護の中間的な状態であり、早期に発見し、対応することで再び元気を取り戻し、健康寿命を延ばすことが可能といわれています。

- ① 6カ月間で2～3kgの体重が減った
- ② 以前に比べて歩く速度がおそくなった
- ③ ウォーキング等の運動を週に1回以上している
- ④ 5分前のことが思い出せますか？
- ⑤ わけもなく疲れたような感じがする



①～⑤のうち、3つ以上当てはまる場合「フレイル」の可能性がります。

フレイル予防や改善には『運動』『食事』『社会参加』が大切です。



☆今回はその中の『社会参加』についてご紹介します

一日のほとんどを自宅から出ないで過ごす「閉じこもり」になると、物忘れの進行やフレイルの状態になりやすいといわれています。

- ・趣味やボランティア活動、図書館通いなどの楽しみや役割交流の機会を持ちましょう
- ・サロンや介護予防事業、福祉拠点などを利用もお勧めです

《京極町での社会参加一例》



福祉拠点での寺子屋サロン



ふまネットサロン



ボランティア活動



つどいの場(かがやけ)



絵手紙



シャキッと会

☆『食事』については7月号、『運動』については8月号の広報でご紹介します！

**地域包括支援センターだより**

☎ 55-8615

担当：兼松・丹保・本間・藤原・増田

### 自分の痛み、他人の痛み

良いコミュニケーションのための6つの能力が必要であることは先月学びました。相手の目つき、表情などを見て、その人の気持ちや本心を推測するために脳の中の4か所が働いています。さて、今回は、他人の心の痛みを自分の心の痛みとして感じる共感脳について考えてみましょう。

でも、人間って自分の心の状態を客観的にみることも難しいのに、他の人の心まで読めるのでしょうかね。劇作家平田オリザさんは本『わかりあえないことから』の中で、「医療や福祉や教育の現場で、多くの若者たちが、患者さんの気持ちがわからない、障害を持った人たちの気持ちが理解できない、と絶望感にうちひしがれて、この世界を去っていく。真面目な子ほど、そのような傾向が強い」と述べています。そして、「言語やコミュニケーションの変化は、一朝一夕に大きく変わるものではない。わかりあえないというところから歩き出そう」と。この出発点の確認「人間は簡単にはわかりあえない」をたいせつにしたいものですね。

さて、まず「自分自身の痛み」について調べてみましょう。少し古い整形外科の教科書にはこんなふう書いてありました。体の一部に痛みの刺激が加わったときに脳の3つの場所に伝わっていく。前頭葉では「痛みの場所」を認識する、頭頂葉に近い後中心回では「精密な痛みの場所と痛みの質（ズキンズキン、キリキリ、締め付けるようななど）」を認識する。そして、側頭葉では「痛みの記憶」を受け持っている。

長引く痛み（慢性痛）はストレスによって痛みの記憶が長引くため、あるいはストレスで過去のことを思い出すようになるためと考えられてきました。

最近ではさらにたくさんの部位が痛みと関連し、特に左背外側前頭前野という場所が痛みに関する脳の神経細胞の興奮をしずめる働きを持っていると言われていています。この働きが弱ると背中や腰痛が治らないのですね。この左背外側前頭前野はうつ病とも深い関係があります。

さて、自分以外の人々の痛みはどこでどう感じるのでしょうか。他人の痛みを自分のことのように共感できる脳は、前部帯状回、両側島皮質、視床下部が主たるものと言われていています。おおよそ、自分の痛みの場所と共通しているようです。

それでは、認知症の人の脳はどうなっているのでしょうか。共感に関わる脳でいちばん重要な前部帯状回が侵されやすい部分で、アルツハイマー型認知症でも、前頭側頭型認知症でも同じ場所の働きが悪いと言われていています。認知症の人は共感が難しくなるのですね。孤独になりがちなのです。周りの人はそのことを理解して接することが必要です。認知症になったら、ますますわかりあえないけれど、つながっている状態でありたいものです。

ご意見、ご質問はこちらまで

ひまわりクリニックきょうごく ☎ 42-2161 FAX 42-3359  
E-mail : [sinryo@town-kyogoku.jp](mailto:sinryo@town-kyogoku.jp)  
公式ホームページ <http://www.kyogoku-clinic.com>

## お誕生おめでとうございます

駅前 櫻井 <sup>せれな</sup> 汐玲奈 ちゃん 4月13日  
(博和さん=好美さん)

## おくやみ申し上げます

三条通 安藤 民江さん 4月15日 (78歳)  
共栄1 竹内タイ子さん 4月18日 (87歳)  
七区 小野寺利博さん 4月25日 (68歳)  
三区 酒井 幸二さん 4月27日 (80歳)

## 6月当番病院

土・日祝祭日

倶知安厚生病院

☎ 22-1141

受付 夜間 午後5:00～午後9:00  
土曜日 午後0:00～午後5:00  
日曜日 午前9:00～午後5:00  
・ 祝日

※平日の夜間や土曜・日曜・祝日であっても、ひまわりクリニックの医師がかりつけ医の場合や、症状が比較的軽い場合はクリニックへご相談ください。(☎ 42-2161)

## 6月の主な行事予定

11日(日) 京極小学校運動会  
場所: 京極小学校グラウンド  
25日(日) 保育園運動会  
場所: 保育園

## ● 編集後記 ●

町 宮牧場から望む一本桜が今年も綺麗に咲きました。満開のタイミングでは中々天候に恵まれず、ベストショットというまでのものは撮れませんでした。羊蹄山をバックに佇む一本桜には魅力があります。町内に住んでいる方でも見たことが無い方は多くいると思います。是非一度は見ていただきたいと思います。来月は、保育園や小学校での運動会が開催されます。天候に恵まれ最高の運動会となることを祈っております。



1日 保育園入園式



6日 京極町防犯協会総会

京極町交通安全運動推進委員会総会  
京極小学校入学式



7日 京極中学校入学式



17日 健康推進員協議会総会

京極町地域安全協会設立総会

21日 京極町母子寡婦会総会

27日 京極町森と緑の会総会

地域見守り協定取り交わし式

## 人のうごき

●人口 3,101人 (+13)  
●男性 1,508人 (+9)  
●女性 1,593人 (+4)  
●世帯数 1,496戸 (+17)  
平成29年4月末現在  
( )は前月との比較