

活力湧き出る みどり美しい水のまち



広報

きょうごく



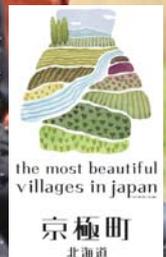
8
月号

2017 (平成29年)

No.725

今月の主な内容

- 今月のまちの話..... 2
- 今月のお知らせ..... 15



京極町は「日本で最も美しい村」連合に加盟しています。



杜 このみさん



新沼 謙治さん

「第28回名水の里きょうこしゃっこいまつり」がふきだし公園で行われました。
 お昼頃には大雨に見舞われましたが、会場に訪れたおよそ6千人の来場客は、流しソーメンや冷たい抹茶の名水野点、かき氷早食い競争、氷の宝探しなど、水にちなんだイベントを楽しんでいました。
 会場内では、親子都市である香川県丸亀市より多数の関係者が訪れ、振る舞われた本場の讃岐うどんなども大変好評でした。またヒーローショーや歌謡ショーやジャグリングショーも人氣があり会場は賑わいを見せていました。

名水の里
 きょうこく
 第28回
 しゃっこい
 まつり
 2017.7.16



かき氷早食い競争



氷の宝探し



ジャグラー KUROさん



ふきだし音頭



しまふくろう



ヒーローショー



【親子都市】丸亀市コーナー



古平町交流コーナー

6/26

保育園運動会



当日は天候が良くないため総合体育館での開催となってしまいましたが、園児たちは元気に走ったり、踊ったりと練習の成果を精一杯発揮していました。

お父さんやお母さん、おじいちゃんやおばあちゃんに楽しく頑張る姿を披露していました。



7/3

第43回 町民レクリエーション大会

43回目を迎えた恒例の町民レクを開催されました。

当日は天候に恵まれ、多くの皆さんが参加の中、レクリエーションが行われました。町内会や町民同士が交流を深め、楽しい時間を共有できた1日になりました。

チーム対抗の結果

優勝	三崎・望羊チーム
準優勝	ときわチーム
三位	南部チーム



みんなで玉入れ



運ぶだけでいいんです



みんなで協力 2升の水を運べ！リレー



分別ゴミだよ すすいで ポイ



選手宣誓



京極町長杯ソフトボール大会

6/18

京極町ソフトボール協会（尼子一夫会長）主催の第38回の京極町長杯ソフトボール大会が行われました。

今年の大会には全7チーム参加し、町営球場で試合が行われました。

各試合接戦が多く、盛り上がりを見せた中、スナイパーズが見事優勝を果たしました。

7/5 「社会を明るくする運動」キャラバン隊来町

第67回「社会を明るくする運動」俱知安地区実行委員会（主管：俱知安地区保護司会）管内キャラバン隊が来町しました。

このキャラバン隊は「青少年の非行防止、罪を犯した人たちの更正の援助」を重点とした本運動の趣旨を受けて山麓7ヶ町村が連携して実施することを目的としております。

当日公民館にて、京極町教育長、町保護司会、更生保護女性会、町健全育成会及び北海道青少年育成運動推進指導員の皆さんが一行を出迎えた後、総理大臣、北海道知事、「社会を明るくする運動」俱知安地区推進委員長のメッセージと啓発品が教育長に手渡されました。



平成29年度消防演習

6/27



消防署京極支署・消防団消防演習が行われました。

当日は小隊訓練や放水訓練のほか、職員による救出訓練が行われ、消防職員、団員の皆さんは本番さながらのきびきびとした動きを見せていました。

羊蹄山山開き式

6/19

ふきだし公園の湧水口で、羊蹄山京極コースの山開き式が行われました。
当日は、多くの来賓の方を迎え、京極八幡神社の尾形宮司によるお祓いが行われた後、参加者全員による玉串拝礼を行い、今年1年間の安全を祈願しました。



7/1

羊蹄山登ろう会

54名参加の中、羊蹄山登ろう会が開催されました。
出発時には顔を出していた羊蹄山が、山に登るにつれ雲に包まれていってしまいましたが、参加者は頂上を目指し、一步一步踏みしめながらの登ろう会となりました。



(頂上での集合写真)



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

8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
7/30	7/31	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	31	9/1★	9/2

※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)

第4回 堀江穎市氏 水彩画作品展

8月10日(木)～29日(火)

湧学館 1階展示コーナー

京極町在住、堀江穎市さんの水彩画作品を展示します。ふきだし公園の風景や花などを描いた作品です。



8/4(金)、18(金) 平家物語 読書会 (文化教室)
午後7時～午後8時まで

そのほか夏休みイベントは、
次のページをご覧ください

★夏休み中のイベントに参加して、スタンプを集めよう！カードは図書カウンターでもらえます。

臨時開館のお知らせ

夏休みは 月曜日 も利用できます
7/31(月)、8/7(月)、14(月)
午前10時から午後6時まで

8月の展示

夏といえば怪談…

怖い話特集

DVDは湧学館で視聴できます
1人用ブースと2人用ブースがありますので
家族や友人といっしょにお楽しみいただけます

● 新着DVD案内 ●

『ファインディングドリー』

忘れんぼうのドリーが忘れなかった [家族の思い出]。ドリーは、ニモたちに支えられ、家族をさがす冒険へ出かけます。



『ハドソン川の奇跡』

2009年1月15日、航空機を突如襲った全エンジン停止事故。機長は機体を不時着させ、乗客の命を救ったが、彼の「究極の決断」に思わぬ疑惑が…



『ファンタスティック・ビーストと魔法使いの旅』

1926年、不可解な何かが暴れるNYに魔法動物の調査保護活動をするニュートが到着。だが魔法動物が逃げてしまい…



『映像の世紀』第1集・第2集

20世紀の映像記録。第1集は、王朝国家が終焉を迎える19世紀末から第一次世界大戦まで。第2集はロシア革命、アメリカ参戦、終戦までを追う。



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!



● 新着図書案内 ●

ひとり5冊まで2週間貸出できます。
(7/25～8/20はひとり10冊まで)
予約、リクエストも随時受け付けています。



◆福袋 (朝井まかて)

商売のさまざま、祭りの熱気、男女の仲…江戸庶民の暮らしを綴る8編の時代小説短編集 [小説]



◆水の土木遺産 (若林高子ほか)

日本の治水、利水のさまざまな施設を写真と暖かみのある解説で紹介。琵琶湖疏水、利根運河など [水資料]



◆警察犬になったアンズ (鈴木博房)

殺処分になりそうなところをベテラン指導士に引き取られたアンズ。コツコツと訓練を重ね、警察犬としてがんばるトイプードルの物語 [児童ノンフィクション]



◆ウルトラ&トレイルランニングコンプリートガイド(ブライアン・パウエル)

トレーニングの進め方、ギア選び、レースなどすべてを網羅した、実践的トレーニング本 [マラソン競技]



◆北海道でがんとともに生きる (大島寿美子)

北海道で暮らす20～70代の〈普通の人たち〉28人が綴るがん体験記。がん体験者による座談会も収録 [郷土・闘病記]



◆おともだちできた? (石井聖岳)

見知らぬまちに引っ越してきた少女。人気のない道、誰もいない公園…恩田陸作、戦慄のホラー絵本 [絵本]

夏休みは図書館へ行こう!

～湧学館夏休みイベントのおしらせ～

映画上映会

「LOVE スヌーピー」

8/1(火) 13:30～

「この世界の片隅に」

8/4(金)①13:30～ ②18:30～

すずしい場所で映画を楽しもう!

会場:湧学館2階視聴覚室【入場無料】



絵本・紙芝居のおはなし会

7/31(月) 11:00～ 8/7(月) 11:00～

幼児～小学低学年対象です。どんなおはなしがお楽しみに! プレゼントありますよ♪

工作会 ※各10名まで

「牛乳パックで作る万華鏡(まんげきょう)」

8/2(水) 13:30～

「ペットボトルで作る宝つりゲーム」

8/9(水) 13:30～

◎7/20から先着順で申込みを受け付けます

クイズにチャレンジ!

「湧学館オリエンテーリング」

8/8(火) 10:00～17:00

湧学館の本で調べながら問題を解こう!

「絵本クロスワードパズル」

8/10(木) 10:00～17:00

その場にある絵本をじっくり読むと答えがわかるパズルをやってみよう!



司書体験・ボランティア

「ちょこっと司書体験」

8/3(木)①10:00～ ②13:00～ 各2時間

新しい本の準備など小学4年生以上対象です。

「図書ボランティア」

8/8(火)、10(木) 1～2時間程度

自分でクイズをクリアできる方が対象です。

◎どちらも事前に申し込みをお願いします。

★8/1(火)～8/3(木)

ぶっくぶくろ(本の福袋)があります!

どんな本が入っている?

かりてみるまでのお楽しみに♪

★7/25(火)～8/20(日)まで

①本を10冊まで借りられます!

②カードにスタンプを集めよう!

本をかりる、DVDを見る、イベントに参加する…

と、スタンプがもらえます。月曜日はスタンプ2倍!





楽しいアウトドアライフ に向けて



夏といえば花火！BBQ！！キャンプや海、レジャーで手軽に楽しめるものです。そこで注意していただきたい火の始末。楽しい夏を送るために下記のルールを守り、夏の楽しいひとときを送りましょう！！

花火を楽しむルール

- ★花火を人や家に向けたり、燃えやすい物のある場所で使用しないようにしましょう。
- ★風の強いときは、花火で遊ばないようにしましょう。
- ★一度にたくさんの花火に火をつけないようにしましょう。
- ★必ず水の入ったバケツを用意しましょう。
- ★子供達だけでなく、大人と一緒に遊びましょう。

BBQを楽しむルール



★水を張った金属製のバケツに炭を一つずつ入れ消火しましょう。

★火消し壺を利用し炭を消火しましょう

★土の中に埋めると、火事の原因になるので絶対にやめましょう。

★完全に火を消し、冷めてから持ち帰りましょう。

★炭を捨てる場合は、市町村のルールに従って捨てましょう。



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





～にこにこ・わいわい・遊んだね～

親子で楽しく遊ぶにこにこ教室、わいわい教室が、それぞれ行われ、対象の親子が集まって、お母さんといっしょに支援センターで遊びました。楽しかったね。



にこにこ教室みんなで砂遊びしたね。
砂の感触が気持ちいい～！

わいわい教室、新聞紙遊びです。
まるめてやぶいて、びりびり～！

～ベビービクス教室も楽しかったね～

人気の親子ビクスに続きベビービクス教室も行われ、親子で優しく楽しく、ふれあいました。ベビーマッサージのように軽くストレッチも取り入れながら音楽に合わせて体をゆらしたり、子どもだけじゃなくお母さん達も優しく癒やされていたようです。

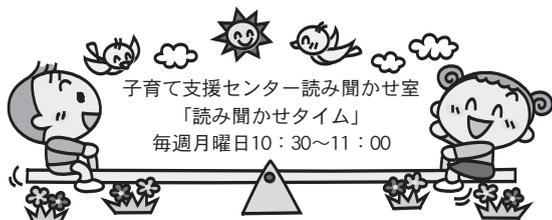


絵本読み聞かせ 8月の予定は次のとおりです。

- 7日紙芝居「ラッコのおやこ」
絵本「くだものだもの」他
- 21日紙芝居「たこちゃんたこちゃん」
絵本「ほっすてつぷかぶとむし」他
- 28日紙芝居「おにぎりたべよう」
絵本「ぎったんこばったんこ」他

～うんどうかい！よーいどん！～

6月の末に行われた保育園の運動会。雨のため町の体育館で行われましたが、子育て支援センターの親子も楽しく競技に参加、いっしょけんめい走りました。はじめての運動会にみんな緊張しながらも元気いっぱい、がんばってゴールしました。



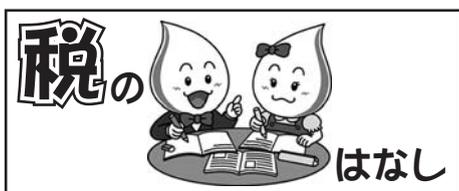
子育て支援センター読み聞かせ室
「読み聞かせタイム」
毎週月曜日10:30～11:00



8月の 子育てカレンダー

- 1歳6ヶ月児・3歳児健診～公民館・・・22日（火）12:30～
- 赤ちゃん健康相談～公民館・・・30日（水）10:00～





今月の夜間納税相談日は
8月17日(木) 午後5時30分～午後8時まで です
どうぞ、お気軽にご相談ください。
※今月は15日ではありませんのでご注意ください。

固定資産税 「家屋」とは？

固定資産税は、土地や家屋、償却資産（これらを総称して「固定資産」といいます。）を所有している人が、その所在している市町村に納める税金です。

毎年1月1日現在の所有者が対象となり、1月2日以降に新築や増築、改築された家屋は、翌年度から課税の対象となります。

また、家屋を取り壊したときは、1月1日が基準日となることから、1月2日以降に取り壊してもその年の課税の対象になりますのでご注意ください。

■家屋とは・・・

家屋とは、住宅・店舗・工場・倉庫・事務所・車庫・物置などの建物のことです。
建物の認定基準は、

- ①屋根及び周壁又はこれらに類するものを有し、
 - ②土地に定着した建造物であって、
 - ③その目的とする用途に供し得る状態にあるものとされています。
- ・面積の大小に関係なく、上記の認定基準を満たした建物については、固定資産税が課税されることとなりますのでご注意ください。
 - ・特に市販されている組立式の車庫（ガレージ）などは、束石を使用していることや軽微なものと考えられて届出をされない場合がありますが、建物の認定基準を満たしており、固定資産税の対象となります。

■家屋を新築、増築、改築又は取り壊したとき

家屋（住宅・車庫・物置等）を新築、増築、改築又は取り壊した場合、届出が必要です。また、所有者を変更した場合も届出が必要です。

①新築、増改築した場所	役場税務課に届出をしてください。後日、職員が家屋の評価額を算出するための実地調査（家屋の間取、構造、使用されている資材などの確認）を行いますので、ご協力をお願いします。
②取り壊した場合	・未登記の家屋は役場税務課に届出をしてください。 ・登記されている家屋は法務局に届出をしてください。
③所有者を変更した場合	

8月31日は「町道民税」「国民健康保険税」第2期の納期限です

<お問い合わせ先> 役場税務課 ☎42-2111 内線34～36

児童扶養手当、特別児童扶養手当について

児童扶養手当

●児童扶養手当とは

父母の離婚などにより、父または母と生計を同じくしていない児童を養育しているひとり親家庭等の生活の安定と自立を助け、児童の福祉の増進を図るための制度です。

●受給者資格

手当を受けることができる人は、次の条件に当てはまる児童(18歳に達する日以降の最初の3月31日までの間にある者)を監護している父または母や、父母にかわってその児童を養育している方に支給されます。

なお、児童が心身に一定以上の障がいがある場合(療育手帳、障害者手帳をお持ちの方)は、20歳未満まで手当が受けられます。

- ・父母が離婚した後、父または母と生計を同じくしていない児童
- ・父または母が死亡した児童
- ・父または母が重度の障がい(国民年金の障害等級1級程度)にある児童
- ・父または母の生死が明らかでない児童
- ・父または母から引き続き1年以上遺棄されている児童
- ・母が婚姻によらないで懐胎した児童
- ・父母ともに不明である児童
- ・父または母が引き続き1年以上拘禁されている児童

●所得制限

前年分の本人および扶養義務者などの所得が一定額以上の方は、支給が停止されます。

●手当の額(平成29年8月～)

	本体額	第2子	第3子以降
全部支給	42,290円	9,990円	5,990円
一部支給	42,290円～9,980円	9,980円～5,000円	5,980円～3,000円

●手当を受ける手続

認定請求書に次の書類を添えて手続きしてください。知事の認定を受けることにより支給されます。

- ・請求者と対象児童の戸籍謄本
- ・請求者と対象児童が含まれる世帯全員の住民票
- ・印鑑、請求者名義の預金通帳 ※その他必要に応じて追加される場合があります。

●現況届

手当受給者は、毎年8月に届け出て支給要件の審査を受けます。この届を出さないと、8月以降の手当が受けられません。なお、2年間届け出をしないと資格が無くなります。

特別児童扶養手当

●受給資格者

一定以上の障がいのある児童(20歳未満)を扶養する父母または父母に代わってその児童を養育している方。

●次のような場合は手当を受けることができません。

- (1) 児童が障がいを支給事由とする公的年金を受けることができるとき
- (2) 児童福祉施設等に入所しているとき

●支給制限

父母や生計を共にしている扶養義務者の所得が一定以上ある場合は、8月から翌年7月まで支給が停止されます。

●手当の額

- (1) 1級 月額51,450円
- (2) 2級 月額34,270円

●手当を受ける手続

認定請求書に次の書類を添えて手続きしてください。知事の認定を受けることにより支給されます。

- ・請求者と対象児童の戸籍謄本
 - ・請求者と対象児童が含まれる世帯全員の住民票
 - ・診断書(用紙は役場にあり) ・印鑑、請求者名義の預金通帳
- ※その他必要に応じて追加される場合があります。

※診断書は、療育手帳を所持している場合は省略できる場合があります。

●所得状況届

手当受給者は、毎年8月11日から9月10日までの間に届け出て支給要件の審査を受けます。この届を出さないと、8月以降の手当が受けられません。なお、2年間届け出をしないと資格が無くなる場合があります。

国民健康保険限度額適用・標準負担額減額認定申請のお知らせ

高齢受給者（70歳～74歳）の方

国民健康保険高齢受給者（70～74歳の方）で、住民税が非課税世帯に該当する方は、「限度額適用・標準負担額減額認定証」を医療機関の窓口に提示することにより、入院と外来の1カ月の「自己負担限度額」と「入院時食事負担額」が下表の金額に減額されます。

この認定証は申請をしなければ交付されませんので、役場住民福祉課で申請手続きをしてください。

また、国民健康保険制度の改正により、「現役並み所得者」と「一般」に該当する方の高額療養費自己負担限度額が8月から、平成30年4月からは入院時食事負担額が下表のとおり変更になります。

負担区分		自己負担限度額		入院時食事負担額
		外来(個人ごと)	外来+入院(世帯ごと)	
現役並み所得者	3割	57,600円 (44,400円)	80,100円+ 医療費が267,000円を超えた場合、 その超えた分の1%を加算 ※過去12ヶ月で4回目以降は44,400円	1食360円 (平成30年4月から 1食460円)
一般	2割 または 1割	14,000円 年間上限144,000円 (12,000円)	57,600円 (44,400円)	1食360円 (平成30年4月から 1食460円)
住民税 非課税 世帯	低所得Ⅱ	1割	8,000円	90日までの入院 1食210円 過去12ヶ月の入院日数が90日を超える場合 1食160円
	低所得Ⅰ	1割	8,000円	15,000円 1食100円

※「自己負担限度額」の上段は平成29年8月からの改正額、下段カッコ内は7月までの額です。

※「現役並み所得者」とは、70～74歳で課税所得145万円以上の方などが同じ世帯にいる方で、「一般」はその他の住民税課税世帯に属する方です。

「低所得Ⅰ」は住民税非課税世帯で、世帯の各所得が必要経費・控除を差し引いたときに0円となる方で、「低所得Ⅱ」は住民税非課税世帯で「低所得Ⅰ」に該当しない方です。

70歳未満の方

70歳未満の方が入院または外来診療を受けられる場合、医療機関で「限度額適用認定証」を提示することで、医療費の支払額が高額療養費の自己負担限度額までの負担ですむこととなります。

また、住民税が非課税世帯に該当する方には「限度額適用・標準負担額減額認定証」を交付しますので、医療機関で提示することにより、入院時の食事代の負担額が左表の金額に減額されます。

この認定証は申請をしなければ交付されませんので、役場住民福祉課で申請手続きをしてください。

また、平成30年4月から国民健康保険制度の改正により、住民税課税世帯の入院時食事負担額が1食360円から460円に変更になります。

←左ページへ続く

負担区分		1 ヶ月自己負担限度額		入院時食事負担額
		3 回目まで	4 回目以降	
ア	上位所得者	252,600円 + (医療費 - 842,000円) × 1 %	140,100円	1 食360円 (平成30年4月から 1 食460円)
イ		167,400円 + (医療費 - 558,000円) × 1 %	93,000円	
ウ	一般	80,100円 + (医療費 - 267,000円) × 1 %	44,400円	
エ		57,600円		
オ	住民税非課税世帯	35,400円	24,600円	90日までの入院 1 食210円 過去12 ヶ月の入院日数が 90日を超える場合 1 食160円

認定証の有効期限 「認定証」の交付申請を行った月の初日から平成30年7月31日までとなります。

認定証の有効期限 ●印かん ●健康保険証
●過去1年間に90日以上入院がある方は、その期間を証明できる「領収書」など

- ・負担区分の判定は、前年所得により判定され8月から新しい所得区分が適用されます。そのため、負担区分が変わる場合があります。
- ・認定証をお持ちの方で、有効期限が平成29年7月31日までの方も、再度申請が必要となります。

※なお、社会保険等に参加の方は、勤務先又は各保険者にお問い合わせください。
【申請場所・お問い合わせ先】役場住民福祉課保険医療係 ☎42-2111 内線32

*** 知っていますか？ 建退共制度 ***

建退共制度は、中小企業退職金共済法に基づき建設現場労働者の福祉の増進と建設業を営む中小企業の振興を目的として設立された退職金制度です。

この制度は、事業主の方々が、労働者の働いた日数に応じて掛金となる共済証紙を共済手帳に貼り、その労働者が建設業界で働くことをやめたときに建退共から退職金を支払うという、いわば業界全体での退職金制度です。

加入できる事業主：建設業を営む方
対象となる労働者：建設業の現場で働く人
掛 金：日額310円

★ 特 徴

- ◎国の制度なので安全、確実、申込み手続きは簡単です。
- ◎経営事項審査で加点評価の対象となります。
- ◎掛金の一部を国が助成します。
- ◎掛金は事業主負担となりますが、法人は損金、個人では必要経費として扱われ、税法上全額非課税となります。
- ◎事業主が変わっても退職金は企業間を通算して計算されます。

詳しいことは、最寄りの建退共支部へお問い合わせ下さい。

地域おとし協力隊活動報告

トピックス

- ・「日本で最も美しい村」連合総会&フェスティバル（6/28～30）；山形県飯豊町で行われた総会に、協力隊（加藤、西澤）も参加させて貰いました。今年のテーマは「住民主体のまちづくり」澁澤寿一氏による基調講演、各町村の取り組みの紹介、町村長によるグループ討論、北海道ブロック会議がありました。行政と町民の協同による町づくりが大事だと思えます。
- ・条例による規制が美しい村をつくる一因になっているという事、京極町にもそういった条例が必要であると感じた総会でした。
- ・来年は鶴居村で、7/5～7の間で開催されます。



写真：日本で最も美しい村連合総会風景

☆6月の活動内容☆

〈共通〉

- ・ふきだし公園樹木プレート準備、京極小学校5年生と設置（16日）
 - ↳樹木の特徴を一緒に学習しました。
- ・福祉拠点の日曜日運営の管理人として参加（11、25日西澤、4日加藤）
- ・景観保全活動（9、22日）
 - ↳ワッカタサップ川 常盤橋～京極橋付近まで、少しずつ進めています。
- ・キッズファーム対応（適宜）
 - ↳誘引、草取り、脇芽かきなど、第2回（7/1）に向けた準備をしました。
- ・しゃっこいまつり、ふるさとまつり対応（適宜）
 - ↳実行委員会などの案内準備、流しそうめん台の運搬支援など
- ・京極町の潜在的な観光資源検討
 - ↳賀老溪谷、地神などを見て回り、観光の可能性があると感じました。
- ・羊蹄山山開き式典（19日）
 - ↳式典の準備と共に登山の無事を一緒に祈りました。登山者が参加できれば良いと思います。
- ・「日本で最も美しい村」連合総会（6/28～30）

〈西澤〉

・しゃっこいまつりのポスターを町内各所に配布させていただきました。初めて何う所も多く、町内を知る一助になりました。

・町内の活性化のためには、若い人に魅力のある町づくりが大切と考え、アンケートを実施しました。高齢者のみならず、若い女性にも、交通の便が大事だと判りました。

<写真>

澁澤寿一先生と @飯豊町



〈加藤〉

・ふきだし公園の樹木プレートを京極小学校5年生の皆様と一緒に付けました。子供たちは好奇心旺盛で、樹木の説明をしているこちらが気づいていない素朴な事に気づかれ、パワーをもらいました。



・日本で最も美しい村連合総会の澁澤氏の講演で「若者に対し、『世界に羽ばたけ』ではなく、『ここに残れ』と言わなければならない」とのお話があり、とても考えるものがありました。



西澤

・日本で最も美しい村連合総会で基調講演した澁澤寿一氏は、私が1年間お世話になった恩師であり、最も尊敬する一人です。久しぶりに一緒にお酒を飲み、懇談させていただきました。



加藤

・ふきだし公園の案内看板制作状況加工→塗装と進み、文字を入れる段階になりました。完成までまだ少し・・・





住民福祉課

ちよつと増やせる

「付加年金」をご存じですか

受給年金額をもつと引き上げたいとお考えの方には、「付加年金」という制度が設けられています。

付加保険料と付加年金の額

国民年金の第一号被保険者の方や任意加入被保険者が、定額保険料に月額400円をプラスして納付すると、老齢基礎年金に付加年金が上乗せして支給されます。

付加年金の額は、「200円×付加保険料を納めた月数」の式で計算されます。

老齢基礎年金といっしょに支給される付加年金を2年間受給すると、納付した付加保険料の総額と同額になります。つまり、2年間で元金がかえってくることになり
ます。

付加年金は、老齢基礎年金とあ

わせて受給できる終身年金です。物価の上下に対応した「物価スライド制度」（増額や減額）などはありませんが、老齢基礎年金といっしょに支給されるため、繰上げ支給または繰下げ支給をしたときには、本体の老齢基礎年金と同じ割合で減額または増額されることになります。

付加保険料を納められる方

付加保険料を納められる方は、次のとおりとなっています。

① 自営業者などの国民年金の第一号被保険者の方

② 国民年金の任意加入者の方

なお、半額免除などの一部免除を含め、保険料を免除されている方や、国民年金基金に加入中の方は、付加保険料を納められません。納付期限を過ぎると納められません。付加保険料の納付は、申し込んだ月分からとなります。

納付期限は翌月末日（休日・祝日の場合は翌営業日）となっており、納付期限を過ぎても、期限から2年間は付加保険料を納付することができます。

なお、口座振替や割安になる前納制度も設けられています。

納付をやめても掛け捨てに なりません

付加保険料を納付している方は、いつでも任意のときに申し出て、その納付をやめることができますが、その場合でも掛け捨てにはなりません。

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 0134-234236

までお問い合わせください。

8月の小樽年金事務所 出張相談日

住民福祉課

● 開設日時

8月17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

0134-655002

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。

8月は北方領土返還

要求運動強調月間です

住民福祉課

四島の未来

心かよわせ

返還へ

我が国固有の領土である歯舞群島、色丹島、国後島及び択捉島からなる北方四島の早期返還は、道民はもとより国民の長年にわたる悲願です。

いまだに四島の帰属の問題が解決されていない、この北方領土問題が解決するため、日露両国間では精力的な外交交渉が続けられてきましたが、領土返還への具体的な道筋は今なお見えないまま現在に至っています。一日も早い返還を実現するため、各地で行われる行事や署名活動への参加、ご協力をお願いします。



自衛隊札幌地方協力本部 倶知安地域事務所

平成29年度自衛官募集のお知らせ

次のおとり平成29年度の自衛官学生を募集します。

募集種目	受験資格	受付期間	試験日
自衛官候補生(第2・3回)	18歳以上 27歳未満の者	男子	第2回: 8月26日(土)・27日(日) 第3回: 9月20日(水)~26日(火)
		女子	第2回: 8月26日(土) 第3回: 9月24日(日)・25日(月)
第一回 一般補曹生	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)・17日(日) 2次: 10月5日(木)~11日(水)
航空学生	海: 18歳以上23歳未満 空: 18歳以上21歳未満	7月1日(土)~ 9月8日(金)	1次: 9月18日(月) 2次: 10月17日~22日(予定) 3次: 11月18日~12月21日(予定)

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

倶知安地域事務所

TEL 0136-23-3540

農業委員会

農業委員会からのお知らせ

8月の総会は、

8月24日(木)午後1時30分

開会予定です

後志総合振興局地域政策課

Shiribeshi(しりべし)グローバルサポーター派遣事業について

後志総合振興局では、住民団体等が主催し、高校生以下の若者が参加するイベント・行事に、管内で活躍する国際経験豊かな人材(外国人・日本人)を無料で派遣する「グローバルサポーター派遣事業」を実施しています。

現在登録しているグローバルサポーターは、10カ国出身の22名。これまで管内のイベントや行事、10カ所に派遣しています。

後志管内に暮らす外国人とイベントで交流しませんか？

グローバルに活躍する先輩と話をしてみませんか？

詳しくは、後志総合振興局地域政策課のウェブサイトをご覧ください。

<http://www.shiribeshi.pref.hokkaido.lg.jp/ts/fss/global-supporter.htm>

お問い合わせ先

後志総合振興局 地域政策課

TEL 0136-23-1419

(ダイヤルイン)

QRコード



北海道総務部

8月11日は山の日！

8月11日は「山に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝する」日、国民の祝日「山の日」です。

登山者の皆様、登山届の提出を忘れていませんか？「提出するのが面倒」「日頃よく登っている山だから大丈夫」「遭難するはずがない」等の理由で登山届を提出しない方がおられます。

登山届は、登山で道に迷ったり、怪我をするなどして行動不能となった場合、あなたの情報を迅速に収集し、救助活動を行うために大変重要なものです。必ず提出しましょう。また、ふもとには夏の暑さが訪

れています。山頂付近では夏でも気温が10℃以下になることもあり、過去には低体温症で亡くなるなど、大きな事故も発生しています。

夏休みなどに登山をされる方は、稀翔や地形などの条件を十分に調べ、無理のない計画を立て、万全の準備をしましょう。

■登山届とは？

①登山者の氏名・年齢・連絡先・予定登山ルート・装備等を記入し提出します

②登山届を作成することにより登山計画を見直すことができるため、遭難防止の第一歩となります。

■どうやって作成・提出するの？

北海道警察ホームページで作成・提出、様式の印刷ができるほか、印刷した用紙に必要事項を記載の上、近くの交番・駐在所、警察署等へ郵送、FAX等で提出することが出来ます。

〈北海道警察ホームページ(安全登山情報)〉

<https://www.police.pref.hokkaido.lg.jp/info/chiiki/sangaku/sangaku-top.html>

【問い合わせ】

総務部危機対策局危機対策課防災グループ

TEL 011-204-5008

(ダイヤルイン)

るい 松谷 琉生くん



駅前（8月22日）
竜一さん=裕美さん

るい、いつもかわいい笑顔をありがとう。
るいは、パパとママの大切なたからもの。
パパとママのところに生まれてきてくれて
ありがとう♡



ま ち の 事 件 簿

事 件

- 窃盗（車上ねらい）事件の認知
温泉施設駐車場に駐車中の車両からバッグ等が盗まれる事件がありました。

事 故（事例）

- 6月中、京極町内において交通事故の発生はありませんでした。

平成29年6月末 交通事故発生状況

	29年	28年
人身	0件	0件
物損	25件	29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171号）

北海道みんなの日（愛称・道みんなの日）が、制定されたことを知っていますか。

7月17日に道議会議場で記念式典が行われ、私も出席いたしました。

この日は、幕末の探検家・松浦武四郎が1869年（明治2年）、蝦夷地の名称に関し「北加伊道（後に北海道）」を含む、6候補を政府に提案した日とされています。

北海道の名付け親、松浦武四郎は6度に渡り蝦夷地調査を行い明治維新の時に開拓使の判官を務め、現在に至る道名案を考えたこのことです。

北海道みんなの日条例は、道議会の全会派で条例案を提案し、今年3月の定例会で成立されました。

趣旨は、道民が地域の歴史・文化・風土などに理解を深め、豊かな北海道を築くことを目指す日と定めております。

知事は、式典の挨拶の中で「道民であることを誇りに思う心を育み、今後の北海道を考える契機にしたい」と述べておりました。

京極温泉敷地内に、松浦武四郎の歌碑があります。

この歌碑は、松浦武四郎が羊蹄山に京極側から登った時に読んだ歌だと言われています。

京極町史80年記念誌に、松浦武四郎の歌碑のことが記述されておりますのでこの機会に、少しでも勉強してみたいと思います。

また、16日に行われたしゃっこいまつりは、あいにくの大雨に見舞われました。

関係者の皆さん大変お疲れ様でした。

山崎 一雄

フレイル（高齢期の虚弱）を予防しましょう【運動編】

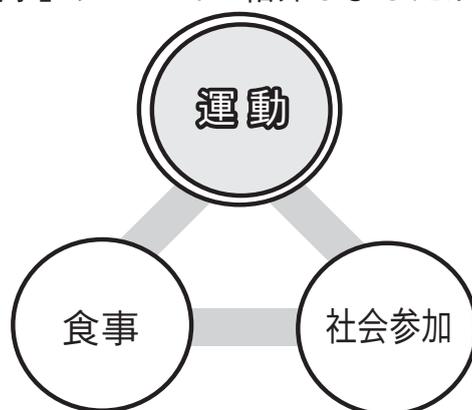
年齢に伴って、筋力や心身の活力が低下した状態を「フレイル」と言います。

これまでフレイルの予防に大切な『社会参加』『食事』についてご紹介しましたが、今回は『運動』についてご紹介します。

☆運動の効果に、年齢は関係ありません！

身体を動かさなければ、高齢になるほど筋力が衰えやすくなることは事実ですが、何歳になっても身体を鍛えることで筋力や体力がつくとされています。

『歳だから仕方ないよ』とあきらめず、それぞれができる運動に取り組むことが大切になります。



たとえば、日常の中で取り組める『運動』にはこのようなものがあります

①毎日の生活の中で、身体を動かす機会を増やしましょう

- ・歯磨き中につま先立ちをする、などの「ながら運動」を行う。
- ・家事で手足をしっかり動かす、力を入れるなど、意識して行うと効果があります。

②歩くことを心がけましょう

- ・まずは10分歩行からはじめて、1日8,000歩を目標に！
- ・ノルディックウォーキングなど、健康づくり教室の参加もお勧めです。



③負担の無い程度でレジスタンス運動（筋トレ）を行いましょう

- ・少し負荷をかけた運動を週3回程度取り入れることで、筋力アップに効果的です。
- ・福祉センターで毎週火曜日・金曜日に行っているシャキッと会でも、運動に取り組んだり、方法を覚えることができます。



チェックしてみましょう！！

- ① 6か月間で2～3kg 体重が減った
- ② 以前に比べて歩く速度が遅くなった
- ③ ウォーキングなどの運動を週に1回以上していない
- ④ 5分前の事が思い出せない
- ⑤ わけもなく疲れたような感じがする

①～⑤のうち、3つ以上当てはまるとフレイルの可能性ががあります。

フレイルの予防や改善のポイントは『社会参加』『食事』『運動』の三位一体です。

まずは自分の身体や生活などに目を向けて、取り組めることから取り組み、元気で過ごせるようにしていきましょう。（6月号：社会参加、7月号：食事も参考にしてください！！）

地域包括支援センターだより

☎ 55-8615（直通）

担当：兼松・丹保・本間・藤原・増田

疲労感と脳(1)

コミュニケーションや思考の男女差と脳の関係を考えてきましたが、8月ですので夏バテ疲労と脳の関係を考えてみましょう。

働いている日本人の60%が疲れている。また、40%近くの人が「半年以上疲労が続いて悩んでいる」のだそうです。

疲れというと、体の疲れと心の疲れがありそうですが、最近の研究では、からだ自体はあまり疲れることはないと言われています。ではどこが問題かということ「脳」ですね。

脳のどの部分でしょうか？ 視床下部や前帯状回です。視床下部は自律神経である交感神経・副交感神経の機能及び内分泌機能（ホルモンの調節）を総合的に調節しています。前帯状回は以前に学びました。共感する脳の大切な部分ですね。他人の痛みを自分の痛みとして感じる部分です。

たとえば、運動でからだを使うと、これら2つの部分、視床下部と前帯状回に負担がかかります。脳の細胞の活性酸素が発生し、酸化ストレス状態となります。これによって本来の自律神経機能が果たせなくなります。この状態が「脳疲労」と呼ばれています。そのとき、「体が疲れた」というシグナルを眼窩前頭野がんかぜんとうやに送ると「疲労感」が自覚されるそうです。眼窩前頭野は前頭眼窩野とも呼ばれ、目の奥にあって前頭葉の腹側面（下部）に位置しており、この脳部位には視覚、聴覚、体性感覚とともに味覚、嗅覚情報も集まっています。見ること、聴くこと、からだのバランス、味、匂いなどは、疲れると変化します。

たとえば見ることは「目」です。パソコンにむかって長く仕事をすれば、目が疲れ、肩こりが出てきたりします。VDT症候群（ブイ・ディー・ティーしょうこうぐん、英語:Visual Display Terminal Syndrome）です。別名テクノストレス眼症とも呼ばれています。目による疲労感を避けるために、長時間の作業を行う際には1時間に10分程度の適度な休息を取り、軽い体操をして体をほぐしたり、遠くの景色を見て眼の疲れを取るなどするとよいと言われています。

お子さまたちも、長時間のゲームをしない、戸外で遊ぶ、好き嫌いを無くした栄養バランスのとれた食事をとるなどで、疲労の予防をすることがたいせつです。逆に、脳の働きとしての疲労シグナルが弱い場合、疲労が蓄積されてしまって、「ゲーム脳」という重大な病気に至ることもあります。（ただし、ゲーム脳の研究には多くの反論もあります）

さて、来月は疲れの治療について考えてみましょう。

今月号は次の2冊の本を参考にしました。

梶本修身：すべての疲労は脳が原因（集英社新書）2016年

築山節：「疲れな脳」のつくり方（PHPビジネス新書）2017年

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
公式ホームページ <http://www.kyogoku-clinic.com>

