



きょうごく

Public Information KYOGOKU



「名所」羊蹄山と一本桜

6月号

2016(平成28年)

No.711

今月の主な内容

- 後期高齢者医療制度のお知らせ…………… 2
- 今月のまちの話題…………… 3
- 生涯学習情報…………… 6
- 消防通信…………… 8
- こんにちは保健師です…………… 9
- おはよう…………… 10
- にこにこ栄養相談室…………… 11
- 税のはなし…………… 12
- 今月のお知らせ…………… 14
- 町長室から…………… 17
- 地域包括支援センターだより…………… 18
- ひまわりクリニックきょうごくからのお知らせ 19
- まちの日誌…………… 20



the most beautiful
villages in japan

京極町
北海道

京極町は
「日本で最も美しい村」連合
に加盟しています。

後期高齢者医療制度のお知らせ

平成28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28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 【1人当たりの額】 49,809円	+	所得割 【本人の所得に応じた額】 (平成27年中の所得 33万円) × 10.51%	=	1年間の保険料 【限度額57万円】 (100円未満切捨て)
------------------------------------	---	--	---	--

- 1年間の保険料の上限額は57万円です。
- 所得の少ない人は、世帯主や被保険者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ご希望される方は、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で「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3割以上、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 (内線33)

4 / 20 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ながら横断歩道や交差点でのわたり方や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。



5 / 2 京極支署・消防団模擬火災訓練

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。



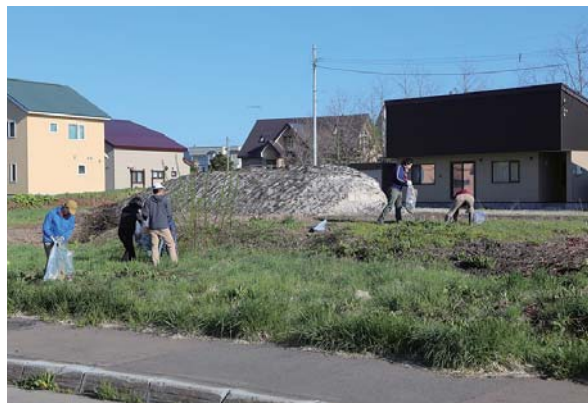
5/14 町内ボランティアの集い

5月14日に、町内ボランティアの集いが行われました。

当日は天候に恵まれ、多くの皆さんの参加のなか、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分程度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、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。



春の訪れ（ふきだし公園）

寒かった冬が明け、春の季節がやってきました。今年も京極町にはこんなにもキレイな桜が咲きました。大型連休中にも多くの方が京極町に訪れ、自然と触れあい癒やされていました。



▲ふきだし公園



京極町森と緑の会総会の開催

去る4月25日、京極町公民館で京極町森と緑の会（会長：山崎町長）総会が行われました。総会には、町内会長のみなさんをはじめ22名が出席し、緑の募金の実施について家庭募金の取り組みを引き続き実施することを確認し、昨年度の事業報告と今年度の活動計画を協議しました。活動計画は、秋に字川西にある町有林「げんきの森」において育樹会が計画され、また、京極町開基120年記念植樹を京極発祥の地で予定しています。会員の皆様をはじめ多くの参加者で実施することを確認しました。



▲会長の挨拶



▲総会の様子

山火事は 森の命を 消していく ～京極町林野火災予消防対策協議会が開催される～

去る4月25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、後志総合振興局林務課長をはじめ関係機関から15名が出席しました。

会長であります山崎町長の挨拶で始まり、来賓では林務課長より平成28年速報ということで、既に7件の林野火災発生、審査中も含むと10件になる見込み、25haを焼失、昨年の被害面積を超えている旨、挨拶がありました。

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。昨年全道での林野火災は28件（前年比7件減）。



▲協議会の様子

今月の生涯学習情報

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

6月のカレンダー ■休館日 ★夜間開館日 ●行事など

日	月	火	水	木	金	土
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★	7/2

※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)

新着図書案内



- ・サブマリン (伊坂幸太郎)
- ・死仮面 (折原 一)
- ・おめかしの引力 (川上未映子)
- ・タマゴマジック (恩田 陸)
- ・孤独の果てで犬が教えてくれた大切なこと (瀧森古 都)



- ・日本史有名人の身体測定 (篠田 達明)
- ・つるとはな 第3号
- ・震災後の不思議な話 (宇田川敬介)
- ・流して焼くだけ簡単魔法のケーキ (Sachi)



- ・ママ、もっと自信をもって (中川李枝子)
- ・翻訳できない世界のことは (エラ・フランシス・サンダース)
- ・アナと雪の女王5氷を愛する人はだれ? (エリカ・デイビッド)



- ・おしりたんてい やみよにきえるきょじん (トロル)
- ・深く深く掘りすすめ! <ちきゅう> (山本 省三)



- ・しんかんせんでゴーッ (視覚デザイン研究所)

*紹介はほんの一部です。そのほかは“新着図書だより”でご確認ください。

読みたい本が貸出中の場合は『インターネット予約』が便利です。
電話42-2700でのご予約や、リクエストも受け付けています。

6/3(金)・17(金) 平家物語 読書会 (文化教室)

午後7時～午後8時まで

6/10(金) 京極文芸館(読書室)

午後7時～午後8時まで

6/13(月) 図書臨時開館

午前10時～午後6時まで



6/13(月)京小・南京小の
運動会振替休日は
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

時代劇



陶芸教室
夜の部 開催します

日 程：6月9日(木)、16日(木)、
23日(木)、30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 抹茶茶碗他

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8・9月に実施予定です。

(広報8月号でお知らせします)

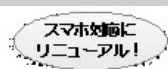


湧学館のホームページでは、新着本情報などを随時お知らせしています
インターネット予約もご利用ください

京極町 湧学館

検索

<http://lib-kyogoku.jp>



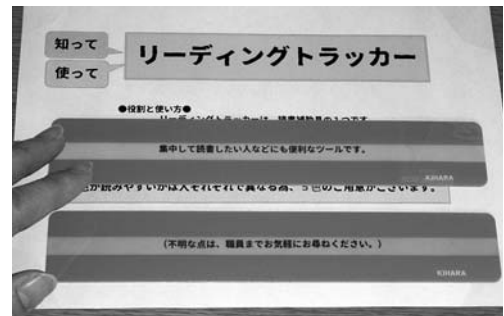


湧学館では、誰もが利用しやすい図書館であるために
いろいろなものや設備を用意しています。



リーディングトラッカー

本の上に当てて使用する読書補助具です。余計な行を隠すことで、読みたい行だけに視点を集中して文章が読めるしおりのようになっています。視えにくい人の読書をサポートするとともに、集中して読書をしたい人にも便利なツールです。5色の中から自分で読みやすい色のものをご利用ください。



■ そのほか 主な設備やサービスなど

館内での ご利用です	拡大鏡・電子拡大鏡	文字や絵を大きくしてみることができます。電子拡大鏡は、大きさを自由に変更したり、色を反転させたりすることができます。
	老眼鏡	+1.5から+3.5まで、5種類を用意しています。
	助聴器(拡張器/集音器)	耳に当て、周囲の音量を調整できます。
貸し出し できます	大活字本	文字が大きく読みやすい本です。
	録音図書	本を朗読したCDです。手を動かしながら、耳で楽しめます。
	さわる図書	点字つき絵本や絵の表面にしかけがある絵本です。
施設・設備 について	夜間開館	火曜金曜は夜8時まで利用できます。日中は忙しい人にも。
	バリアフリー	入口～館内は段差がない造りになっていて、貸出用の車いす・ベビーカーも用意しています。
	幼児室	0～2才向けの絵本と育児関係の本をまとめています。くつを脱いで、ゆっくりと読み聞かせはいかがですか？
	喫茶コーナー	飲み物の自動販売機、畳でくつろげるスペースがあります。図書館の本・雑誌を持ち込んで読むことができます。
	インターネットサービス	調べ物用のパソコン5台を用意しています。また、本の検索、予約、新着本のメール案内、借りたことがある本の一覧など、ご自宅のパソコン・スマートフォンからかんたんに利用できます。



別々だった大活字本・録音図書をまとめて
拡大鏡も近くに置いています。

「障害者差別解消法」が2016年4月に施行されました。
障害や困りごとがあり、図書館の利用が妨げられている方はいらっしゃいませんか？障害がある方も障害のない方と同様に利用できるようにするため、図書館は、個別の対応(合理的配慮)によって社会的障壁を除去し、利用者の対等な権利を保障することが定められています。

湧学館・図書館の利用にあたって、困ったこと・不便なことなどがありましたら、いつでもご相談ください。





ご家庭の

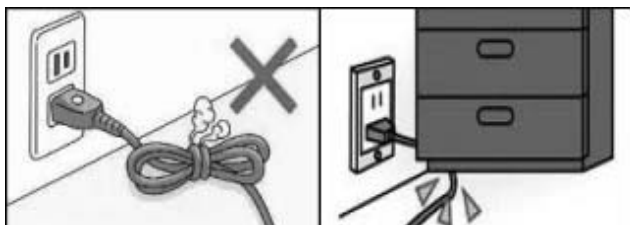
電気周りに
住宅用火災警報器

今一度確認を!

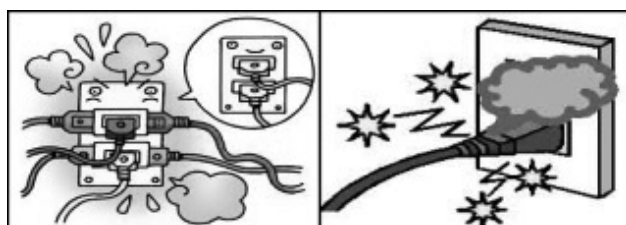
――電気――

私たちの暮らしに欠かすことのできない電気。正しく取り扱っているでしょうか？
電源コードやコンセント周りからの火災が全国で多発しています。
この機会にご家庭の電気周りを確認してみましょう。

電気を安全に使う為のポイント



コードを束ねたり、重いものを乗せたりしない。

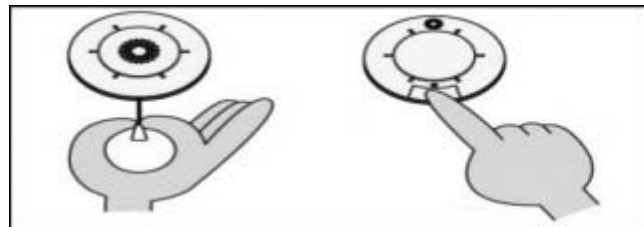


たこ足配線やホコリの付着防止。

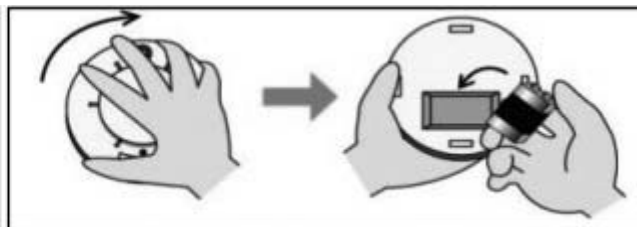
――住宅用火災警報器――

2006年6月1日に住宅用火災警報器の設置が義務化されてからまもなく10年が経過します。
「いざ」という時のために、今一度点検をお願いします。

いざという時の為に



定期的な作動点検をしましょう。



電池切れの期限を確認しましょう。

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。

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てみませんか。



消防からのお知らせ

- 1 全ての住宅に『住宅用火災警報器』を設置する必要があります。又、設置済みの方は定期的に作動試験を行いましょう。
- 2 AED（自動体外式除細動器）の使用法を含めた救急講習会を開催しています。職場や町内会等で計画してみたいかがでしょうか。
- 3 防火査察のため各家庭を訪問しています。消防職員が伺いましたら、ご協力をお願い致します。

詳しくは、消防署京極支署にお問い合わせ下さい。

火事・救急・救助（消防本部司令センター）
災害案内専用電話（自動音声ガイダンス）
その他お問い合わせ（消防署京極支署）

電話又はFAX 119番
22-6655番
42-2303番



未来の笑顔のために 今日から歯周病予防を始めよう！

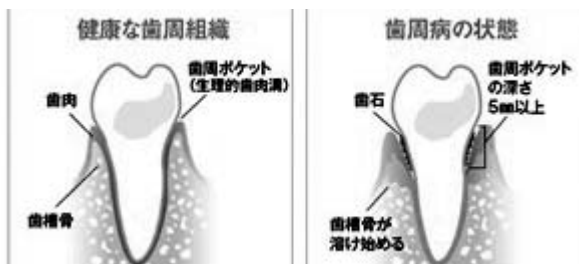
日本で成人の約80%、10代でも半数以上で見られるなど、幅広い年代で罹患している「歯周病」は、「全世界で最も患者が多い病気」としてギネスブックにも認定されているほどです。
6月4日～10日は「歯と口の健康週間」であり、今年度の標語は「健康も 楽しい食事もいい歯から」。
生涯にわたって健康を保ち、家族みんなで楽しく食事をするためにも、今日から歯周病予防を始めましょう。

歯周病セルフチェック！～鏡の前で確かめてみよう！

痛みなどの自覚症状が乏しいまま進行する歯周病。気づかずに放置すると、最悪の場合歯がグラグラして抜けてしまいます。また、慢性的にかかっていると、全身の健康に影響を及ぼすことも知られています。

歯周病の早期発見のために、歯科医師など専門家による定期的なチェックの他、自分でも日頃から歯と歯ぐきの状態をチェックすることが大切です。

※右の項目に1つでも当てはまったら、歯周病かも知れません。
歯科医院などでチェックを受けましょう。



歯周病セルフチェックシート

- ☐ 歯をみがくと歯ブラシに血がつく
- ☐ 歯ぐきが腫れている
- ☐ 冷たい水を飲むと、歯ぐきがしみて痛い
- ☐ 口臭が気になる
- ☐ 歯がグラグラする、噛みにくい
- ☐ 歯と歯の間に食片がよくはさまる
- ☐ 歯が以前より長くなったように見える
- ☐ 朝起きたとき、口の中に粘つきがある
- ☐ 歯ぐきを押すと膿（うみ）が出る
- ☐ 歯ぐきの周りに歯垢（プラーク）や歯石がついている

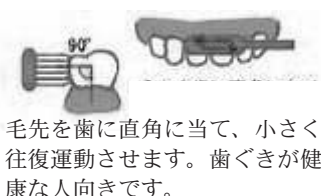
歯周病セルフケア！～健康と歯と歯ぐきをまもるために！

歯ブラシ選び

- ・毛足はストレートで毛束は3～4列くらい
- ・清掃しやすく、通気性がよいもの
- ・健康な人の歯ブラシは普通かやや硬め、歯ぐきに炎症がある場合は柔らかめのもの
- ・持ち方は鉛筆を持つような「ペングリップ」

適切なみがき方

a)スクラッピング法



毛先を歯に直角に当て、小さく往復運動させます。歯ぐきが健康な人向きです。

b)バス法

毛先を歯と歯ぐきの境目に向けて45°の角度に当て、軽い力で小刻みに動かします。歯ぐきに炎症がある方向きです。

補助清掃器具の活用

a)

歯間ブラシ

b)

部分みがき専用歯ブラシ

c)

デンタルクロス（糸ようじ）



生活習慣の改善

a)禁煙

一酸化炭素やニコチンは、病原菌への抵抗力をさげる。

b)よく噛む

だ液の分泌を促し、免疫力もアップ

c)食生活の見直し

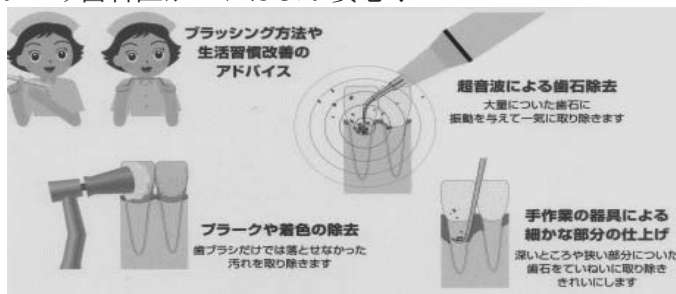
暴飲暴食を避け、栄養バランスのとれた食事を。

d)ストレスの解消

楽しくおしゃべりしたり運動するなど、自分に合ったリラックス法を見つけよう。

定期的なプロフェッショナルケア～かかりつけ歯科医がいればより安心！

かかりつけ歯科医がいる人は寿命が長いという研究もあります。毎日のセルフケアを適切に行うためにも、歯ブラシでは取り切れない歯周ポケットに入り込んだ歯垢（プラーク）や歯石を取りのぞくためにも、定期的に歯科医院などで「プロフェッショナルケア」を受けることも大切なのです。





～はじめての「にこにこ教室」①～

今年度はじめての「にこにこ教室」が行われ親子で楽しく遊びました。

みんなでス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。

パネルシアターのお話をきいて、大きな絵本を見て・・・と集団での遊びを体験し親子で笑顔があふれました。



～親子ピクスでストレス発散！～

恒例の春の親子ピクス教室の様子です。親子でふれあいながら楽しく運動してストレス発散！

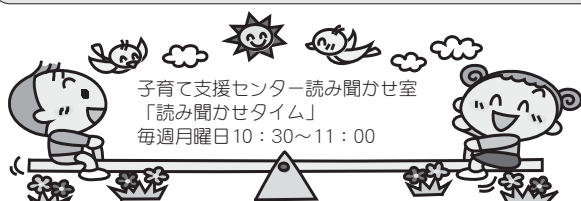
気持ちよく汗を流しました。



絵本読み聞かせ

6月の予定は次のとおりです。

- 6日 紙芝居「おむすびくん」
絵本「おそろいパンツ」他
- 13日 紙芝居「ごちそうなにができるかな」
絵本「なににしているなににしている」他
- 20日 紙芝居「くもにのったポグちゃん」
絵本「ないてるこだあれ」他
- 27日 紙芝居「ユックのおさんぽ」
絵本「どこでおひるねしようかな」他



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

親子インタビュー

今月は山崎結莉夏ちゃん、澄佳ちゃんと、お母さんのみゆきさんに支援センターのお話を聞いてみました。

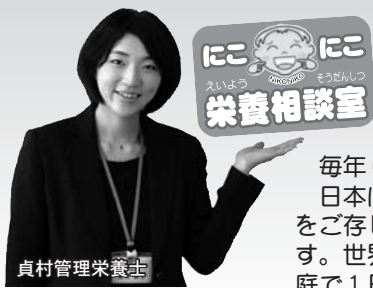
「悩み相談ってほどの事じゃなくても、ここで話しているうちに、お母さん同士で解決できたりするので、とても安心するんです。いろいろ楽しくおしゃべりするのがストレス解消にもなってますし、私みたいに他町村から嫁いで来て地元の人と知り合えて、たくさんの友だちができるのは嬉しいとおもいますよ。支援室には木のおもちゃがいっぱいあって楽しいし、なかなか家にはない物で遊べるのがいいですね。」と親子3人で楽しく遊びながら話してくれました。



6月の 子育て カレンダー

- 幼児交流倶楽部なつ組①②③④～公民館・・・1・8・15・22日(水) 10:00～11:30
- 幼児交流倶楽部なつ組⑤～子育て支援センター・・・29日(水) 10:00～11:30
- 2歳児健康相談～公民館・・・10日(金) 9:30～
- 離乳食教室～公民館・・・14日(火) 10:00～11:30
- よちよち教室①～子育て支援センター・・・21日(火) 10:00～11:00
- わいわい教室①～子育て支援センター・・・23日(木) 10:00～11:00
- キッズ☆ファーム②～役場・・・25日(土) 10:00～11:30
- 保育園運動会～保育園園庭・・・26日(日) 9:00～
- にこにこ教室②～子育て支援センター・・・28日(火) 10:00～11:00
- ベビーマッサージ教室～子育て支援センター・・・30日(木) 10:00～11:00





『もったいない』気持ちをもういちど

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。

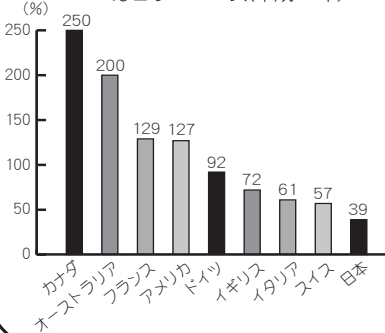
日本は、「もったいない」という言葉の発祥地ですが、食品ロスの量が多い現状にあることをご存じですか？食品ロスとは、食べられるにもかかわらず、廃棄されているもののことをいいます。世界の食料事情を知り、食品ロスを少しでも減らせるよう取り組むことも食育の一つです。家庭で1日にどれくらいの食品ロスがあるか調べてみてはいかがでしょうか。

日本の食料自給率

食料自給率とは、自分の国の食べ物で自分の国でどれくらい作られているかを表す割合です。平成26年度の日本の食料自給率（カロリーベース）は39%で前年度と変わりませんが、長期的に見ると低下傾向にあります。

諸外国と比較すると日本の食料自給率は低く、食料を他国からの輸入に頼っているのが現実です。

カロリーベース(平成23年)

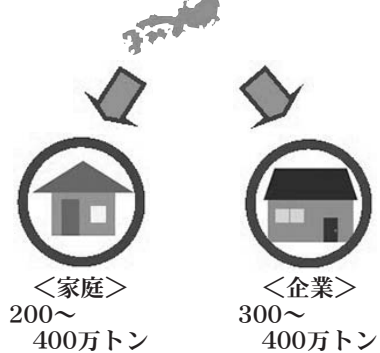


日本の食品ロス

日本の食品ロスは年間500～800万トンで、家庭から200～400万トン、メーカー・スーパー・レストラン等の企業から300～400万トンが毎年捨てられています。

これは、1人当たり1日おにぎり1～2個程度捨てている計算になります。

食品ロス：500～800万トン



世界の食糧事情

世界には70億人の人口がいて、年々増加傾向にあります。そのうち、約9億人（全人口の約8人に1人）が栄養不足状態となっており、その6割はアジア地域の人たちです。

このような地域への食料援助量は390万トンですが、世界では13億トンもの食料が毎年捨てられています。

世界の人口：70億人



家庭でできること

- ①在庫を定期的にチェックする
- ②買いすぎない
- ③消費期限や賞味期限を把握する
- ④野菜の葉や皮も、きれいに洗い料理に活用する
- ⑤冷凍を上手に活用する
- ⑥出された食事は食べきる

～余り野菜でおかずを1品♪～ 野菜のペペロンチーノ

【材料（2人分）】

- 大根の皮…… 1/3本分
- にんじんの皮… 1本分
- ブロッコリーの皮… 1本分
- にんにく…… 1かけ
- 鷹の爪…… 1本
- オリーブオイル… 小さじ1
- 塩…… 少々



* 1 回分 *
40kcal 塩分0.7g

【つくりかた】

- ①大根・にんじん・ブロッコリーの皮はきれいに洗い、千切りにする。
- ②にんにくはみじん切りにする。
- ③フライパンにオリーブオイル、にんにく、鷹の爪を入れて強火にかける。にんにくの香りが出てきたら①を入れて炒め、塩で味つけする。

管理栄養士からのポイント！

- 2人分の分量で、約100gの生ゴミを減らすことができます。
- やや厚めに皮をむくと、食べ応えもアップします。



飲食店でできること

- ①食べられる分だけ注文する
- ②宴会の幹事になったら食べきるよう声かける
- ③飲食店の許可が得られたら余った料理を持ち帰る



今月の

◎夜間納税相談日 6月15日（水）午後5時30分～午後8時

◎休日納税相談日 6月26日（日）午前9時～午後5時

お気軽にご相談ください

平成28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す。国・道などからの補助金と、みなさんが納める保険税は、みなさんがお医者さんにかかったときの医療費にあてられる大切な財源です。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 平成28年度国民健康保険の税率

税率区分	説明	平成28年度		
		医療保険分	後期高齢者支援金分	介護納付金分 (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(改正)	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 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、それぞれ減額後の額で計算されます。

軽減後の額 軽減率	医療保険分		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
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

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 + (26.5万円 × 国保加入者 + 特定同一世帯所属者) の世帯

2割軽減：所得金額 < 33万円 + (国保加入者 + 特定同一世帯所属者) × 48万円の世帯

※特定同一世帯所属者とは、国保から後期高齢者医療制度への移行により、国民健康保険者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。

3 国民健康保険税の納期限

保険税の納付は、特別徴収(年金からの天引き)以外は、1年間の保険税額を4期に分けて納付します。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。

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28年度より下記の内容がそれぞれ変更となっております。

【限度額】

平成27年度

区 分	医療保険分	後期高齢者支援金分	介護納付金分
限度額	510,000円	160,000円	140,000円

平成28年度

区 分	医療保険分	後期高齢者支援金分	介護納付金分
限度額	540,000円	190,000円	160,000円

【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27年度

5割軽減	33万円 + 26万円 × (国保加入者数 + 特定同一世帯所属者数) 以下の世帯
2割軽減	33万円 + 47万円 × (国保加入者数 + 特定同一世帯所属者数) 以下の世帯

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) 以下の世帯
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) 以下の世帯

4 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)により離職された方の国民健康保険税について、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「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



役場住民福祉課

国民年金の保険料の免除の期間・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乗せされます。

・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ければ追納はできません。

・「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になります。

・「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

☎ 0134-2314236

までお問い合わせください。

6月の小樽年金事務所 出張相談日

役場住民福祉課

開設日時

● 6月16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

☎ 0134-6515002

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」

役場住民福祉課

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

④ 国民年金基金のメリット

① 掛金は全額社会保険料控除となり、税金が軽減されます。

② 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。

③ 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

☎ 0120-6514192

までお問い合わせください。

全国一斉「子どもの人権110番」強化週間のお知らせ

役場住民福祉課

平成28年6月27日（月）～同年7月3日（日）までは、全国一斉「子どもの人権110番」強化週間です。

いじめ、虐待、インターネットを悪用したプライバシー侵害など、子どもの人権に関する悩みごとや心配ごとについて、法務局職員や人権擁護委員が電話相談時間を延長して対応し、解決に導きます。

相談は無料で、秘密は厳守されます。お気軽にご相談ください。

● お問い合わせ先

（専用相談電話）

☎ 0120-0007110

● 相談時間

6月27日（月）～7月1日（金）

午前8時30分～午後7時

7月2日（土）・3日（日）

午前10時～午後5時

移動献血車「ひまわり」が やってきました

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28年7月5日(火)

※ボランティアセンター通信に掲載された日付から変更となっています。

●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。

※健康状態を確認したうえで、400ml献血のご協力をお願いしています。

6月18日(土)は 「定例行政相談日」です

住民の皆さんから、行政に対する苦情や意見、要望をお聞きしています。

毎日の暮らしの中で、国の役所や公団等が行っている仕事について困っていること、納得できないこと、意見をお持ちの方はお気軽においで下さい。相談は無料です。

●定例行政相談日

日時

6月18日(土)

午前10時～午後1時

場所

京極町公民館 1階会議室

●行政相談員

氏名 多田 英利

連絡先 ☎42-2645(自宅)

●相談内容

年金、老人保健、福祉、道路、登記、消費者保護、雇用保険、役所の窓口サービス等

役場農業委員会

農業委員会からのお知らせ

6月の総会は、

6月23日(木)午後1時30分

開会予定です。

陸上自衛隊俱知安駐屯地創立61周年記念行事(一般開放)

○解放時間 平成28年6月26日(日)

午前9時～午後3時

○場所 陸上自衛隊 俱知安駐屯地

住所 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

●子どもパレード

「俱知安スクールバンド」

午前11時から

●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」

「俱知安高校」「俱知安中学校」「北陽小学校」

午後0時45分～午後2時

●戦車・装甲車両等体験試乗、装備品展示、乗馬

こども広場(タヌレンジャー)、模擬売店

午前9時～午後2時30分

○同時開催

全道サマークロスカントリー大会

(主催 俱知安スキー連盟)

雨天時は、一部中止をする場合があります。

あります。(駐車場あり)

■問い合わせ

俱知安駐屯地広報班

電話 0136-22-11195 (内40)

平成28年度自衛官学生募集

●募集種目

第1回自衛官候補生

●受験資格

18歳以上27歳未満の者

男子

●受付期間

6月7日締切

●試験日

6月10日(金)

6月11日(土)

6月12日(日)

※いずれか1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

俱知安地域事務所

☎0136-23-3540

京極町役場総務課

自衛官募集相談員

京極町字京極 平岡 秋弘

☎0136-42-3208

ヒグマによる 人身事故を防ぐために

ヒグマによる人身事故の多くは、山菜採りなどで野山に入った際の突発的な遭遇により発生していることから、ヒグマとの遭遇を未然に防ぎ、事故に遭わないよう十分注意する必要があります。

ヒグマと遭遇しないために、野山に入るときには、次のことに注意しましょう。

1 ヒグマと遭遇しないために・・・

(1) 野山に入る前に
地元の市役所や町村役場、森林管理署などで、事前にヒグマの出没情報を確認してください。

ヒグマの出没情報のある地域や、ヒグマの出没を知らせる看板がある場所への立ち入りは避けましょう。また、イヌを連れての立ち入りは、ヒグマを興奮させることがあるため危険です。

(2) ヒグマに出会わない工夫を
ヒグマの出没が予想される野山では、単独行動を避け、集団での行動を心掛けましょう。野山での単独行動は、人とヒグマの双方で気付くのが遅れ、

危険な状況になる場合があります。

また、鈴などの鳴り物を携行したり、見通しの悪い場所では笛を吹くなど、人の存在を早めにヒグマに知らせる工夫をしましょう。

特に、ヒグマの活動が活発になる早朝や夕方、ヒグマが人に気づきにくい濃霧や雨のときには注意が必要です。

(3) 野山での飲食の際に
にの強い強い食料はヒグマを引き寄せる場合がありますので控えた方がよいでしょう。また、残飯、空き缶などのゴミは必ず持ち帰りましょう。

野山にゴミを捨てたり埋めたりすると、ヒグマがこれらを食べて味を覚えてしまいます。いったん味を覚えたヒグマは、これらの魅力的な食物を得るため、人に対して危険な行動をとるようになることが知られています。

2 ヒグマに遭遇したら・・・

(1) まず落ち着く
慌てることは事故につながります。落ち着いて状況を判断しましょう。特に走って逃げると追いかけてくることがあるので危険です。

(2) ヒグマを刺激しない

ヒグマがこちらに気づいていないようであれば、静かに立ち去りましょう。また、距離が近い場合は、視線をそらさずゆっくりと後退してください。

(3) 持ち物を取られたら
リュックサックなどの持ち物を取られたときは、あきらめましょう。

※注意：野生のヒグマとの遭遇については様々なケースがあり、これで絶対安全という対処方法はありません。ここに示した内容については、調査研究や経験から有効と考えられている方法です。野山に出かける際には細心の注意をお願いします。

なお、野山でヒグマに遭遇したり、足跡などの痕跡を見つけた場合は、各総合振興局・振興局保健環境部環境生活課自然環境係や地元市役所・町村役場などに情報をご提供ください。

【問い合わせ】

環境生活部環境局生物多様性保全課
動物管理グループ
電話 011-204-5205
FAX 011-232-6790
各総合振興局・振興局保健環境部環境生活課自然環境係

平成28年度 第1回道営住宅入居者募集案内

住 所	戸 数	間取り	団地名	募集区分	駐車場
倶知安町南4条東6丁目	1 戸	3LDK	えぞ富士団地	一般	3,050円
倶知安町北3条東7丁目	2 戸	2DK	羊蹄団地	一般	3,050円

①入居予定・・・平成28年8月中旬

②申込書配布・受付・・・平成28年6月16日(木)～18日(土) 倶知安町公民館2F小会議室
9時00分から19時30分(18日(土)は17時00分まで)

③入居抽選会・・・平成28年6月22日(水) 10時00分～倶知安町公民館2F小会議室

※お問い合わせは・・・エヌエスマンションマネジメントサービス(株)(道営住宅指定管理者)

☎0136-34-1373まで

後志総合振興局 建設指導課

6月は「外国人労働者問題啓発月間」です！

外国人は、「ルールを守って」適正に雇用しましょう。

- ①雇い入れる前に、就労が認められるか在留資格を確認してください
- ②外国人の雇い入れと離職は、必ずハローワークに届け出てください
- ③社会保険等の加入をはじめ適正な雇用管理を行ってください

お問い合わせは、お近くのハローワーク又は労働基準監督署まで。

厚生労働省北海道労働局

まちの事件簿

事 件

- 器物損壊事件の発生について
車両のドアの鍵穴が壊される事件が発生しました。

事 故（事例）

- 4月9日、国道の直線路を走行中、小動物が道路に飛び出したことから、避けるためハンドルを切ったところ、路外に逸脱する事故が発生しました。
- 4月22日、町道の十字路交差点を走行中、ブレーキ操作が遅れ、前方の車両に接触する事故が発生しました。

平成28年4月末 交通事故発生状況

	28年	27年
人身	0件	0件
物損	23件	33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159号）

5月20日午前9時、穏やかな天気での後、気温も上昇しそうです。

京極の桜の花も散り、新緑の季節となります。

私は、日の出も早くなり、木々が一斉に芽吹く今の時期が好きです。

5月13日、全国で観測している桜前線が、稚内地方気象台の開花発表で、ようやく列島最北の地に届いたと新聞報道がされておりました。

昨年より10日遅く、平年より1日早いそうです。

京極も、最北の地とそんなに変わらないのかなと思っております。

桜は、雪と風に弱いので京極では、あまり育たないと聞いておりましたが、ふきだし公園（遊具付近・展望台）・尻別川の河川敷（宅地分譲地西側）・ふきだし沢川河川敷・ライオンズの森（神社社殿裏側）

等々、見所も意外と多くあります。

来年、散歩をしながら満開の桜を見ていただきたいと思っております。

今年は、雪解けも早く農作業も順調かと思っておりますが、その後の天候不順により遅れぎみと聞いております。

ここに来て、ようやく天候も回復し、まき付け作業もほぼ平年並みになったのかなと思っております。

この後、順調に推移し豊稔の秋を願っております。

山崎 一雄

京極町地域包括ケア勉強会

「ひろげよう支え合いのまちづくり」

～この町で安心して暮らし続けるために私たちができること～

去る3月24日に ウェルビー デザイン理事長 篠原辰二先生をお招きして勉強会を開催しました。住民、役場職員など69名の方が参加され、高齢になってもこの町で安心して暮らし続けるために私たちができることはどんなことなのか、わかりやすく講話をしていただきました。後半は参加者11グループにわかれて意見交換を行いました。最初は年齢も職種も違うグループで緊張ぎみでしたが、後半は「こんなサービスがあったらいいよね。」と、楽しく意見交換を行う様子も伺え、世代間の交流の場にもなりました。

◆篠原先生の講話より抜粋

1. 地域包括ケアとは・・・「介護」「医療」「予防」という専門的なサービスとその前提としての「住まい」と「生活支援・福祉サービス」が相互に関係し、連携しながら在宅の生活を支える仕組みづくり
2. 地域包括ケアシステムとは・・・地域包括ケアの仕組みが地域に根付き、誰もが住みなれた町で最後まで暮らすことができるようなネットワークづくりを行うこと

3. 地域包括ケアシステムの構築に向けて・・・

＜事例で考える支えあいのまちづくり＞

- ①課題を抱えているのは誰？
- ②誰が支えるの？
- ③支え手が活躍できない社会も地域の課題
- ④私たちは支えあいのなかで暮らしている
- ⑤自助・互助・共助・公助の役割分担を果たしあう

＜グループワークから出た意見の抜粋＞

自助→自分や家族でできること：運動・散歩・生きがい等

互助→地域やボランティアでできること：趣味の場・町内の見守りボランティア等

共助→介護保険などでできること：ヘルパー・ディサービス・訪問看護等

公助→町役場の仕組みでできること：集まれる場所の提供・相談窓口・医療等



人がつながれば未来がつながる
(篠原先生より)



参加者からのアンケートより(抜粋)

- ・支え合いのまちづくりはということか講話を聞き、とても勉強になりました。
- ・違った年代の方々の意見を聞くという貴重な体験になりました。
- ・京極町に根差した政策が必要ということが印象的でした。

地域包括支援センターだより

電話：55-8615(直通)

担当：大木・兼松・本田・本間・藤原

ひまわりクリニックきょうごくからのお知らせ

医療 愛の学校②

所長 前 沢 政 次

シュヴァイツァー 『わが生活と思想より』

幼いころのぼくは、本はほとんど読みませんでした。野原を駆け回る、野球に夢中になっていた小中学生時代でした。高校に入ってから、友人たちの刺激もあり本を読むようになりました。そして、高校2年生のとき、運命を変える本に出会いました。

アルバート・シュヴァイツァーの『わが生活と思想より』を読んで、自分の頭の中が、いかに自己中心的であったかを知らされました。親の苦労も、友人たちのことも、あこがれた人の幸せも、考えないわけではありませんが、いかに試験で高得点をとるか、自分が何になるか、やりたいことは何かで頭の中がいっぱいでした。

シュヴァイツァー博士はすぐれた研究をしていた学者でした。哲学、神学、音楽の分野で活躍していました。神学というのは、聞き慣れない言葉ですね。博士の場合は、キリスト教の聖書の研究をしていました。哲学はドイツの哲学者であるカントの研究、音楽はバッハの研究です。また、博士は幼少期からパイプオルガンを演奏することができました。ぼくは博士が演奏したバッハのオルガン曲のレコードを持っています。

学者としての将来を期待されていた博士が、21歳のとき夏のある朝に突然、「自分は30歳になるまでは学問と芸術のために生きることが許される。それからあとは直接人間への奉仕に一身をささげよう」と決意します。孤児や浮浪者、前科者などの養育や更生の仕事も計画しますが、うまくいきませんでした。29歳の時に、アフリカのことを知って、野心ではなく、静かで謙虚な情熱が湧きあがってくるのを感じます。そして、30歳の誕生日にアフリカに行き、医師として働くことを決心します。その秋に医学の勉強を始めます。

38歳でアフリカの赤道直下の国ガボンのランバレネで医療活動を開始、以来90歳で亡くなるまで活躍します。

ぼくが心打たれたのは、二つあります。一つは仕事のこと。もう一つは「生命への畏敬（いけい）」です。

直接人間へ奉仕することが仕事である人は限られています。農林業や製造業などで働く人もたくさんいます。直接奉仕の仕事ができる人は、他のたくさんの人々が支えてくださっていることに感謝して、謙虚でなければならないこと。

「生命への畏敬」とは、シュヴァイツァー博士の思想と実践の根底にある考え方です。人間をはじめとして生命をもつあらゆる存在を敬い、大切にすることを意味しています。博士は生命あるものすべてに、生きようとする意志があると考えました。すべての人が自分の生きようとする意志を大切にすると同時に、自分と生きようとしている他の生命をも尊重しなければならないと考えたのです。それは自己と他者、および生命あるものとの共存をめざす考え方であり、アフリカでの医療活動はまさにその実践であったといえるでしょう。

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>

お誕生おめでとうございます

三 崎 小 澤 結^{ゆづき} 月ちゃん 4月4日
(徹さん=加奈さん)

ご結婚おめでとうございます

第2ときわ 遠藤 和則さん 丹保 直子さん
四 区 森 忠志さん 神谷 明里さん

おくやみ申し上げます

第2ときわ 五十嵐 信義さん 4月1日(66歳)
中 野 大磯 ツルエさん 4月2日(89歳)

6月当番病院

4日[±]

5日^日

11日[±]

12日^日

18日[±]

19日^日

25日[±]

26日^日

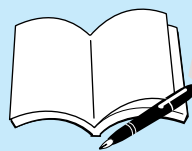
俱 知 安 厚 生 病 院 ☎22-1141

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・祝日／午前9:00～午後5:00

※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)

● 編集後記 ●

春が到来してから、早いもので一気に暖かくなりました。天候が悪い日が続く中、今年の桜の開花はどうなるのだろうと不安を感じていましたが、とてもキレイな桜が咲いてくれました。大型連休中にはふきだし公園にもたくさんのお客が訪れ賑わっていました。今後屋外レジャーに出かける機会も多くなるとは思います。来月には保育園や各小学校で運動会が開催されます。子どもたちの頑張る姿を楽しみにしています。



まちの日誌 4月

1日 保育園入園式



6日 京極小学校入学式



7日 京極中学校入学式



18日 健康推進員協議会総会

25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

京極町林野火災予消防対策協議会

京極町森と緑の会総会

27日 産業担い手育成協議会総会



人のうごき

平成28年4月末現在
()は前月との比較

- 人 口 3,157人 (+11)
- 男 性 1,530人 (+1)
- 女 性 1,627人 (+10)
- 世帯数 1,497戸 (+13)