

広報さらべつ

# Sarabetsu

Public Relations Sarabetsu 2018 vol.670

2018

7

vol.670



## 今月の主な内容

- 特集** 一般介護予防事業を紹介 P 2 ~ 4  
~ 「したいこと」をずっとできる体づくり
- 運動会・体育祭 P 5  
後期高齢者医療制度のお知らせ P 6  
村のわだい P 10 ~ 11

## 表紙の風景

運動会シーズンが幕を開け、村内各所で熱戦が繰り広げられました。

熱い声援と笑い声に包まれていた一日。今年も思い出に残る運動会・体育祭でしたね！

「したいこと」を  
ずっととどける体づくり



介護予防をはじめよう

歳を重ねていく中で、病  
気や周りの環境などが変化  
し、何かしらの支援が必要  
となる可能性があります。  
また、高齢化の進行に伴い、  
この先、一人暮らしや高齢  
者のみの世帯、認知症の高  
齢者が増えることが見込ま  
れています。  
村では、高齢者のみなさ  
んが住み慣れた地域で生活  
が続けられるよう、さまざ  
まな事業に取り組んでいま  
す。今回は、65歳以上の方  
を対象に開催している一般  
介護予防事業について紹介  
します。  
元気であることは日々の  
暮らしを楽しむためにとて  
も大切な要素です。今日か  
ら介護予防に取り組んでみ  
ませんか。

一般介護予防事業を利用してみよう

チェックリストの結果が左の判定方法に当てはまる場合は、介護予防事業に参加することが  
おすすめです。  
村では、チェックリストの結果に見合った介護予防の運動教室や講座を開いています（各活  
動は65歳以上で要介護認定を受けていない方が対象です）。無料で見学や体験もできますので、  
多くの方の参加をお待ちしています。

どうでしたか？  
結果に限らず、  
やってみたい運  
動教室や講座へ  
の参加も、もち  
ろんOKです！



<判定方法>

チェックリストの結果	おすすめの一般介護予防事業
問1～20の合計が10点以上	元気クラブなど、どの教室でもOK
問6～10の合計が3点以上	まる元運動教室、健康増進クラブ
問11、12の合計が2点	元気アップ講座
問13～15の合計が2点以上	元気アップ講座
問16、17の合計が2点	元気クラブなど、どの教室でもOK
問18～20の合計が1点以上	大人のまなびや
問21～25の合計が2点以上	元気クラブなど、どの教室でもOK

①まる元運動教室

立ち座りや歩行などの日常生活に不安のある方におすすめです。



実施日 毎週金曜日  
時間 10:40～、13:30～、15:00～、  
各1時間(コースにより開  
始時間が異なります)  
会場 福祉の里総合センター集会所  
利用料 月1,000円

②健康増進クラブ

無理なく運動したい、1人で運動するのは不安という方におすすめです。



実施日 毎週月曜日  
時間 10:30～、13:15～、14:30～、  
各1時間半程度(コースよ  
り開始時間が異なります)  
会場 福祉の里総合センター健康増進室  
利用料 1回200円

③元気アップ講座

お口の機能と栄養の維持・改善に関する講座です。



実施日 月2回(第2・4火曜日)  
時間 13:30～15:00  
会場 福祉の里総合センター集会所  
利用料 1回200円

④大人のまなびや

脳のトレーニング教材を使って認知症予防を行う教室です。



実施日 毎週火曜日  
時間 9:20～、10:00～、10:40～、  
各30分程度(コースによ  
り開始時間が異なります)  
会場 社会福祉センター小会議室  
利用料 月1,000円

⑤元気クラブ

体操やレクリエーション、子どもたちとの交流などを行っています。



実施日 毎週木曜日  
時間 10:00～12:00  
会場 老人保健福祉センター集会所  
利用料 1回200円

各教室の申し込みは、～は役場保健福祉課へ、～は更別村社会福祉協議会へお願いします。  
役場保健福祉課 53-3000 更別村社会福祉協議会 53-3500

<基本チェックリスト>

さあ、まずはチェックしてみましょう!



問	質問	回答	得点
1	バスや電車で1人で外出していますか	はい:0点  いいえ:1点	点
2	日用品の買物をしていますか	はい:0点  いいえ:1点	
3	預貯金の出し入れをしていますか	はい:0点  いいえ:1点	
4	友人の家を訪ねていますか	はい:0点  いいえ:1点	
5	家族や友人の相談にのっていますか	はい:0点  いいえ:1点	
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	はい:0点  いいえ:1点	点
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	はい:0点  いいえ:1点	
8	15分位続けて歩いていますか	はい:0点  いいえ:1点	
9	この1年間に転んだことがありますか	はい:1点  いいえ:0点	
10	転倒に対する不安は大きいですか	はい:1点  いいえ:0点	
11	6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	はい:1点  いいえ:0点	点
12	BMI(=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m))が18.5未満ですか	はい:1点  いいえ:0点	
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	はい:1点  いいえ:0点	
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	はい:1点  いいえ:0点	
15	口の渇きが気になりますか	はい:1点  いいえ:0点	
16	週に1回以上は外出していますか	はい:0点  いいえ:1点	点
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	はい:1点  いいえ:0点	
18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあると云われますか	はい:1点  いいえ:0点	
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	はい:0点  いいえ:1点	
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	はい:1点  いいえ:0点	
21	(ここ2週間)毎日の生活に充実感がない	はい:1点  いいえ:0点	点
22	(ここ2週間)これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	はい:1点  いいえ:0点	
23	(ここ2週間)以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	はい:1点  いいえ:0点	
24	(ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない	はい:1点  いいえ:0点	
25	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	はい:1点  いいえ:0点	

チェック方法:「はい」「か」「いいえ」の当てはまる方につけ、点数の合計を得点欄に記入してください。

基本チェックリストで心身の状態を確認しよう  
介護予防の第一歩は、自分の状態を確認することです。基本チェックリストは、厚生労働省が作成したもので、25項目の質問に答えることで自分に必要な介護予防の取り組みを知ることができます。

# 支え合いながら心も身体も健康に

一人ひとりの取り組みも大切ですが、地域のみなさんや職員、専門的なサポーターの方と支え合いながら取り組むことも、心身の健康に大きな効果があります。

日頃から、まる元運動教室の健康運動指導士として介護予防事業に携わる三浦良太さんに活動への思いや今後の抱負をお聞きしました。



みうら りょうた さん  
三浦 良太 さん

- ・音更町出身。
- ・身長は192cm(あと1cmでエンゼルスの大谷翔平と同じ身長)!
- ・特技はサッカーやギターです。

昨年の7月から更別村に住み、現在は福祉の里温泉でまる元運動教室を開いています。

まる元運動教室は先生や生徒といった感じはなく、笑いが多く楽しい雰囲気です。運動は頭の体操やボール体操、筋力トレーニング、レクリエーションが中心です。また、3か月に1度体力測定を実施しています。

まる元は運動をする場ですが、様子を見に来てお話しして帰

るだけでもかまいません。また、まる元を生活の一部として考え、まる元で体験した運動を自宅でも実践してもらえたらうれしいです。

今後は、参加者を増やし、さらに盛り上がる教室にしたいと思っています。体験が出来ますので、気軽に参加してください。

たまに村内を散歩しているのを見て、見かけたら声を掛けてください！よろしくお願ひします！



5/26 更別中央中学校体育祭



6/10 更別小学校大運動会



# 運動会・体育祭

気持ちはひとつ！勝利を目指し笑顔あふれた日



6/27 高齢者運動会



6/10 上更別小学校・幼稚園合同運動会



第41回史列村高齢者運動会



## 更別村地域包括支援センターより



保健福祉課包括支援係  
(右)佐々木ひとみ 社会福祉士  
(左)竹村 友美 保健師

認知症や寝たきりなどを予防するために1番効果的なことは、「地域に出て、さまざまな人と交流しながら活動すること」です。

村で実施している各種介護予防事業では、毎回さまざまな方が参加し楽しく活動しています。中でもおすすめるは、昨年の10月から実施している「元気アップ講座」です。食べることでできなくなると、体力が落ちて介護が必要な状態になってしまいます。講座では、歯と栄養に関する講話や口腔体操、調理実習などを行っています。いつまでも美味しく食べるのが楽しめるよう、多くの方にぜひ参加していただきたい講座です。

そのほかの介護予防事業の見学・参加もお待ちしていますので、お気軽にご連絡ください。

2~4ページに関する問い合わせ先  
更別村地域包括支援センター  
(役場保健福祉課) 53・3000

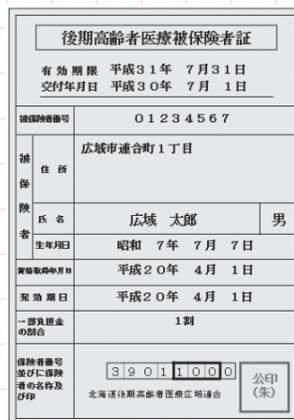
保険証（被保険者証）の一斉更新について

■保険証が更新されます

75歳以上の方や、一定の障がいがあると認定された65歳以上の方が加入する後期高齢者医療制度の保険証の有効期間は1年間です。そのため、毎年更新されます。現在、ご使用いただいている保険証の有効期限が平成30年7月31日で満了となるため、8月以降は使用することができなくなります。新しい保険証は7月中に送付しますので、お手元に届きましたら、現在使用している保険証（黄色）を破棄し、新しい保険証（桃色）をお使いください。

新しい保険証の有効期限は、平成31年7月31日までです。また、紛失したときや汚れてしまったときは再交付を行いますので、役場保健福祉課国保医療係までお申し出ください。

新しい保険証の色は桃色です



■減額認定証も更新されます

現在使用している減額認定証（限度額適用・標準負担額減額認定証）の有効期限が平成30年7月31日で満了となるため、8月以降は使用できなくなります。有効期間は、保険証と同じく1年間です。引き続き交付対象に該当する方には、7月中に保険証とともに送付しますので、8月以降は現在使用している減額認定証（オレンジ色）を破棄し、新しい減額認定証（水色）をお使いください。

また、左の要件に該当し、新たに減額認定証が必要となる方は、役場保健福祉課国保医療係へ申請を行ってください。8月以降も随時受け付けをしています。

区分Ⅰ	世帯全員が住民税非課税の方で、次のいずれかに該当する方
区分Ⅱ	世帯全員が住民税非課税の方
	公的年金収入のみの場合、その受給額が80万円以下の方
	世帯全員の所得が0円の方（）
	老齢福祉年金を受給されている方

公的年金収入のみの場合、その受給額が80万円以下の方

■医療費通知を全受診者に送付します

医療費総額などについてお知らせする「医療費通知」を、対象期間に医療機関などを受診した被保険者のみなさんへ送付します。発送日は、9月と翌年3月の年2回です。

<イメージ図>

受診年月	診療を受けた医療機関等	診療区分	日数	医療費総額	自己負担額
H30年1月	〇〇病院	医科外来	1	18,000	1,800
H30年2月	××薬局	調剤	1	10,000	1,000
合計				28,000	2,800

この通知は、みなさんの受診状況についてお知らせするもので、請求書ではありません。

■医療費通知の活用について

医療費の推移が一目でわかるため、ご自身の健康状態の把握や健康管理に活用できます。インフルエンザ予防や健康診断など、みなさんの健康保持・増進に役立つ情報が記載されています。診療日数などに間違いがないか確認しましょう。

6ページの後期高齢者医療制度のお知らせ、7ページの国民健康保険のお知らせに関する問い合わせ役場保健福祉課国保医療係 53・3000

国民健康保険のお知らせ

保険証の一斉更新について

■保険証が新しくなります

これまでは2年に1度更新していましたが、今年から毎年7月に更新を実施します。70歳から74歳の方には、保険証と別に高齢受給者証を交付していましたが、8月1日から1枚となります。新しい保険証は、世帯ごとに7月下旬に郵送しますので、8月1日以降は現在使用している保険証を破棄し、新しい保険証をお使いください。

新しい保険証は8月1日から

<保険証 兼 高齢受給者証>

北海道	有効期限	平成31年 7月31日
国民健康保険	交付年月日	平成30年 月 日
被保険者証	適用開始年月日	平成 年 月 日
兼高齢受給者証	発行期日	平成30年 8月 1日
		一部の負担金の割合2割(特例措置により1割)
記号	更番号	01234567
氏名	更別 花子	
生年月日	平成〇〇年〇〇月〇〇日	性別 女
世帯主	更別太郎	
住所	北海道河西郡更別村字更別南1線93番地	
保険者番号	012070	印
交付者	更別村	

の網掛け箇所は70歳から74歳の方の保険証のみ記載されています。

空き地・空き家バンクをご活用ください

村では、村内の空き地や空き家を登録して利用希望者へ紹介することで、定住および商業活動の促進による地域活性化を図る制度として「更別村空き地・空き家バンク」を設置しています。賃貸や売却などでほかの人に使うことを希望する物件を登録します。村内で宅地を希望している若い世代の方のためにもぜひご活用ください。

売りたい人・貸したい人

登録申込書、登録カード(写真や図面などを添付)を役場企画政策課へ提出してください。内容を確認してバンクに登録後、村ホームページに掲載します。また、利用申し込みを受けた場合、随時お知らせします。

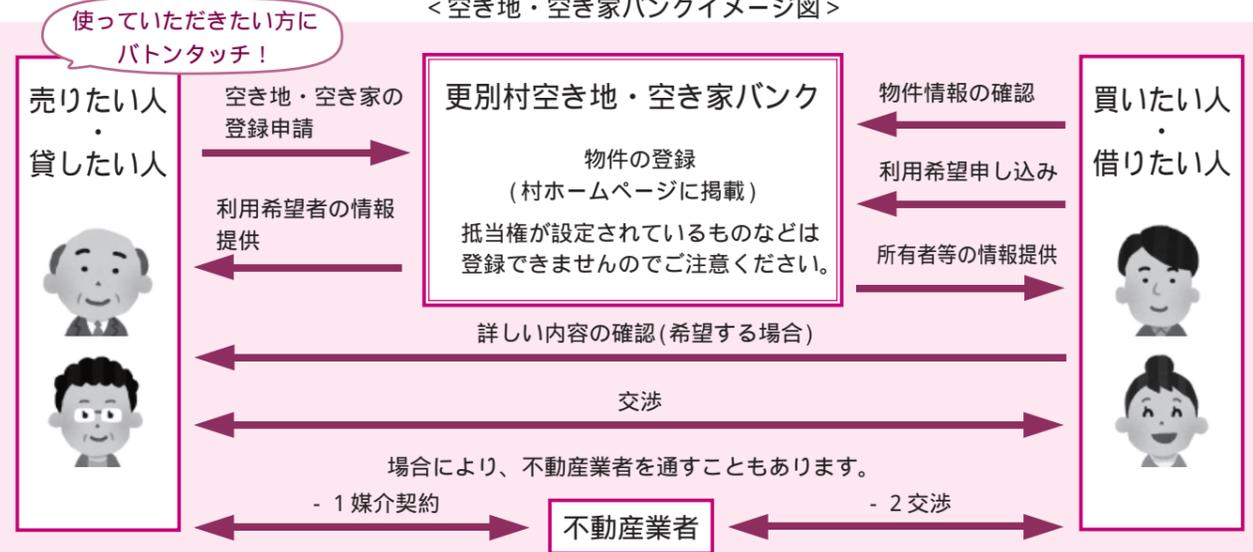
買いたい人・借りたい人

村ホームページで登録物件を確認し、希望する物件の利用申込書を提出してください。内容を確認し、物件の所有者連絡先などの情報を提供します。

各様式は、村のホームページよりダウンロードできます。郵送も可能ですのでご連絡ください。



<空き地・空き家バンクイメージ図>



『役場職員が認知症サポーターになりました！』

平成 30 年 1 月 1 日に「認知症になりにくいまちづくり宣言」をしたことに伴い、役場職員が認知症の方やその家族の応援者になることを目的に、これまで住民向けに開催していた「認知症サポーター養成講座」を職員研修として、6月6日に開催しました。

講座の内容は、認知症についての症状や治療、予防に関することや認知症の方と接するときのポイント、相談窓口について学びました。

講座終了後は、認知症サポーターの目印として「オレンジリング」を配布。また、認知症サポーターが勤務する公共施設には、「認知症サポーターがいます」のステッカーを掲示しました。認知症の方が住み慣れた更別村で元気にいきいきと安心して生活ができるよう、役場職員も応援します！



オレンジ色の  
プレスレットが  
目印です！



- ( 右から ) 住民生活課
- ・資産税係兼住民税係 浦山健太郎 主事
- ・戸籍窓口係 斗澤 沙里 主事
- ・住民税係兼資産税係 中條 百絵 主事
- ・戸籍窓口係 佐々木陸人 主事補



このマークが  
目印ですよ！

認知症サポーターとは？



何か特別な活動をしなければいけないものではありません。認知症サポーターとは、認知症について正しい知識と理解を持ち、認知症の方やその家族を地域で見守る「応援者」です。正しく理解する人が増えると、認知症の方が地域で安心して暮らすことができます。

出 前講座を実施しています！ みなさんも認知症サポーターになりませんか？

地域の集まり(町内会、老人会、女性部などの会合、仲間同士の勉強会)など、村民のみなさんが主催する催しに講師が出向いて実施します。講座の時間は約1時間30分です(ただし、参加者5人以上で開催)。

また、学校および職域団体での講座開催にも講師が出向いて実施することができます。費用は無料です。仲間と一緒に「サポーターの輪」をつくりましょう。



毎年、開催している村主催の住民向け「認知症サポーター養成講座」は、平成 31 年 2 月に開催を予定しています。



問い合わせ 更別村地域包括支援センター(保健福祉課) 53 - 3000

反応がある子どもに対して、背中を強くたたく方法

- ・子どもをうつぶせにし、その下側に腕を通す。
- ・指で子どもの下あごを支えて軽く突き出し、上半身がやや低くなるような姿勢にする。
- ・手の付け根で両側の肩甲骨の間を4~5回迅速にたたく。

背部叩打法

< 1歳未満 >



< 1歳以上 >



反応がある子どもに対して、胸骨を圧迫する方法

- ・上記の方法で除去できなければ、あおむけにし、胸の真ん中を4~5回圧迫する。
- ・2本指を子どもの両乳頭を結ぶ線の少し足側を目安とする胸骨の下半分におく。

胸部突き上げ法

< 1歳未満 >



腹部突き上げ法

< 1歳以上 >



反応がなくなった場合は、ただちに心肺蘇生を開始してください。

救命講習を受講しましょう

万が一のときに子どもの命を守るため、慌てず適切な行動ができるように、救命講習を受講しておきましょう。救命講習は、子どもを模した人形を用いて窒息時の対処方法を実際に体験することや、実践的な技術を学ぶことができます。受講者の方に合わせた救命講習も受講できますので、更別消防署までお問い合わせください。

子どもが誤嚥しやすいものとして代表的なのは、タバコや医薬品、硬貨、洗剤類、電池などです。家族がそばで子どもに注意を払っていても発生してしまいます。子どもの目のつくところや手の届く範囲に、口に入るものを極力置かないよう細心の注意が必要です。

子どもが誤嚥しやすいもの

子どもの誤嚥・窒息時の対処法について

子どもがおもちゃなどの異物やあめなどの食べ物を飲み込んで、のどに詰まり気道閉塞(※1)すると、わずかな時間で重症化し死亡することがあります。窒息が疑われる時は、一刻も早い対処が必要となります。今回は、万が一窒息を引き起こしてしまったときの対処法を紹介いたします。  
※1く食べ物または異物により空気の通り道がふさがること

更別消防署からのお知らせ



問い合わせ  
とかち広域消防局更別消防署

52・2201



6/12 衿の合わせ方は左側が上の「右前」です  
浴衣の着付けを体験

更別農業高校で、生活福祉コースの3年生を対象に、日本時代衣装文化保存会から講師を招いて浴衣の着付け講座が開かれました。

講座では浴衣の着付けのほか、浴衣の歴史や日本の伝統的な節句、これから社会に出たときに役立つ挨拶のマナーなどを学びました。慣れない浴衣の着付けに戸惑っていた生徒たちでしたが、回数を重ねる内に早くきれいに着こなせるように。生徒たちは「覚えるのは難しいけど和装は新鮮で楽しい」と話してくれました。



6/11 丹精込めて育てられた20頭  
和牛共進会を開催

品質向上を目的に、更別和牛改良組合の主催による第8回更別和牛共進会が、更別東区にあるアスタカ農場跡地で開催されました。

開会式で稲垣益宏組合長は「この会で学び合い、経営の役に立てる牛が1頭でも多く増えることにならねばと思います」と述べられました。

出品された20頭は肉付きや発育状況などを審査され、審査員を務めた十勝農業協同組合連合会酪農畜産課の山中格主幹から賞賛の言葉が贈られていました。



6/24 歴史を引き継ぎ、よりあたたかい地域へ  
旭区が開拓100周年

旭行政区が開拓100周年の節目を迎え、区にお住まいのみなさんが旭区会館に集まり、式典と祝賀会を開催しました。

式典では、功労者の方へ表彰状と感謝状が贈られ、来賓の西山猛村長、若園則農協代表理事組合長がこれまで区の運営を担われたみなさんに敬意を述べ、お祝いの言葉を送りました。森田邦彦区長は同区のみ歩みを振り返りながら「農業技術も進歩しているが、改めて先人の手から手とつながった礎を次世代へ引き継ぎ、更なる地域の発展を祈ります」と挨拶。同区では記念事業として記念誌の発行や旭神社の鳥居修繕などが行われました。



6/13 心も豊かになります  
花で彩り豊かな村に

平成18年度から続いている花いっぱい運動が、今年も村と村環境美化推進協議会の共催で開催されました。開会式で協議会の増田会長は「旧診療所の花壇は更別農業高校の生徒がデザインを考えてくれています。花いっぱい村を目指しましょう」と挨拶。平日の勤務終了後の時間帯にも関わらず、94名の方が参加し、6300本の花を植えました。

この時期は公共施設や行政区でも植栽されており、各所合わせて約2万本の花が更別村を彩ります。



高円宮賜杯第38回全日本学童軟式野球十勝支部予選大会兼第39回全道スポーツ少年軟式野球交流大会十勝支部予選大会で更別ジャガーズが準優勝に輝き、全道大会への切符を手に入れました。

6月13日、教育委員会事務局を訪れた選手たちは、予選大会の結果報告と7月14日から旭川市で開催される大会への意気込みを語りました。

主将の野々村悠誠くんは「予選はみんなで一致団結して準優勝できた。全道大会でも良い結果を残せるように頑張ります」と挨拶。これを受けて荻原正教育長が「日頃から応援してくれている親や地域の人たちに感謝しながら、十勝の代表として悔いのないよう頑張ってきてください」と激励の言葉を述べました。



6/7 きれいな花がたくさん咲くといいな  
更高生と園児が交流

世代間交流を目的に、更別農業高校の生徒と更別幼稚園の園児が、更別幼稚園の花壇に花の苗植え作業を通じて交流しました。高校生の優しい指導の下、園児たちは慣れない植栽の作業も徐々にコツを掴み、友だちとお話しをしながら楽しそうに植えていました。最後に高校生から「これからたくさん花が咲くと思うので、大切に育ててくださいね」とお話しがあり、「何色の花が咲くか楽しみ」とワクワクの子どもたちでした。



6/5 地域のみなさんに日頃の感謝を込めて  
ヤマジョウがコンサートを開催

株式会社ヤマジョウが会社設立60周年(創業66周年)を迎え、ビートルズの完全コピーバンドのリッキー&ザ・ミッシェルを招き、地域貢献コンサートを開催しました。

ステージは「imagine(イマジン)」の演奏で開演。数々のヒット曲を披露したほか、観客からのリクエストコーナーで会場を沸かせました。もう結成することのないビートルズの曲を完全に再現された演奏に、来場した約220人のみなさんは聞き惚れていました。

# 村からのお知らせ

## Information from the Village



### 各種アイコンの説明

📣 = お知らせ 🏠 = 健康・福祉 👤 = 募集 💰 = 税金 📖 = 国民年金

📅 とき 📍 場所 🎯 対象 💰 料金  
 📋 定員 📄 申し込み 🗨️ 問い合わせ  
 ☎️ 電話番号 📠 ファクス 📧 メールアドレス

行政に対するご意見やご要望などを、ハガキ・Eメールなどでお寄せください。  
 ※ハガキは3か月ごとに広報紙へ折り込みしています。

**福祉職場説明会を開催します**  
 午前の部では就職活動に役立つ応援セミナー、午後の部では採用予定のある福祉職場の人事担当者と直接話すことができ、参加費無料の個別相談会を実施します。  
 📅 8月11日(土)  
 📍 帯広市西4条南13丁目1番地 とかちプラザ  
 1階ギャラリー・大集会室  
 内容  
 【午前の部】10時30分～11時30分  
 就活応援セミナー、「知りたい情報を引き出すコミュニケーション」事前申込必要  
 【午後の部】13時00分～15時30分  
 福祉職場人事担当者との個別説明、就職相談(25法人参加予定) 受付は15時00分まで、事前申込不要、入退場自由  
 🗨️ 帯広市社会福祉協議会 帯広市福祉人材バンク  
 27・2525

自衛官候補生(男子)	自衛官候補生(女子)	一般曹候補生	航空学生	募集項目
18歳以上27歳未満			高卒見込(含)	募集資格
7月1日(日)～9月7日(金)				受付期間
9月30日(日)	9月29日(土)	1次 9月21日(金) ～23日(日)	1次 9月17日(月)	試験日
10月1日(月)				

### 募集

方々に安心していきいきとした生活を営んでいただくために、脊髄損傷等の傷病・障がいに対応した専門的な介護サービスを提供するための施設として、厚生労働省が設置しています。  
 入居等のご相談は一般財団法人労働者福祉センターまでお問い合わせください。  
 🗨️ 一般財団法人労働者福祉センター  
 📍 帯広市かえで町8-1-1  
 ☎️ 0126・259001

**健康・福祉**  
**高齢者肺炎球菌予防接種について**  
 肺炎球菌性肺炎は成人肺炎の2～4割を占め、肺炎リスクの高い高齢者においては、予防接種により肺炎予防効果が高いといわれています。  
 現在、年度年齢で65歳の方、70歳の方、75歳以上の方、また、60～65歳未満の方で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する方は、自己負担3000円で受けられます。それ以外の方は、全額自己負担(8360円)です。  
 70歳の方、75歳以上の方が自己負担3000円で受けられるのは、平成31年3月31日までのため、今まで一度も接種していない方は、更別診療所に予約をして受けてください。  
 予約先  
 更別村国民健康保険診療所  
 接種日  
 毎週木曜日  
 13時00分～14時00分、または52・2301

**国民年金**  
**納付猶予期間がある方へ**  
 経済的な理由などで国民年金保険料を納付することが困難な場合には、保険料の免除(全額免除・一部免除・法定免除)や納付猶予・学生納付特例ができますが、免除などを受けた場合は保険料を全額納めたときと比べ、老齢基礎年金の受け取り額が少なくなります。  
 しかし、後から納付できる「追納制度」によって、将来受け取る額を増やすことができます。また、社会保険料控除により所得税・住民税が軽減されますので、ぜひご利用ください。  
 追納する際の注意事項  
 ・追納ができるのは追納が承認された月の10年以内になります。  
 ・追納は免除などを受けた期間のうち、古い期間から納

**税金**  
**固定資産税 国民健康保険税 第1期納期限は7月31日(火)**  
 固定資産税と国民健康保険税の第1期納期限は7月31日までです。  
 納税には便利で確実な口座振替をご利用ください。  
 🗨️ 役場住民生活課資産税係・住民税係  
 52・2112

**お知らせ**  
**家畜商講習会を開催**  
 北海道では、家畜商講習会を開催します。講習を修了することで家畜商免許が取得できます。詳しい内容などは役場産業課へお問い合わせください。  
 🗨️ 家畜取引業務(売買・交換・あっせん)に従事しようとする方  
 📅 11月15日(木)～16日(金)  
 両日とも9時00分～17時20分  
 📍 札幌市 北海道庁  
 🗨️ 9月28日(金)まで  
 講習手続・受講料  
 所定の願書(北海道のホームページからダウンロードするか、十勝総合振興局から取り寄せ)に北海道収入証紙3550円分を貼り付け、役場産業課へ提出してください。  
 その他  
 獣医師免許などの免許を所有する方は、一部講習が免除されます。  
 🗨️ 役場産業課畜産係  
 52・2115

**お知らせ**  
**北海道苦情審査委員制度のお知らせ**  
 道が行った業務や制度の内容を審査する北海道苦情審査委員制度があります。みなさんに代わって苦情審査委員が公正で中  
 立的な立場から、道の関係機関に対し調査などを行い、審査の結果、道の業務に不備な点や制度に問題があるときは改善を求めます。申し立てされた内容や個人情報には適切に保護されます。  
 申し立て方法など詳しくはお問い合わせください。  
 🗨️ 北海道総合政策部知事室道政相談センター  
 011・204・5523  
 十勝総合振興局総務課  
 27・8502

**お知らせ**  
**来て・見て・体験、帯広盲学校**  
 北海道帯広盲学校で学校見学会を開催します。参加を希望される方は事前にお申し込みください。  
 📅 7月28日(土)  
 9時30分から12時15分まで  
 📍 北海道帯広盲学校  
 帯広市西25条南2丁目9-1  
 内容  
 体験グループ(ボルトリング、点名刺、歩行体験)各45分  
 見学グループ(校内ガイドツアー)60分  
 オリエンテーリング(自由参加)  
 コースに参加する方は靴を持参ください。なお、保険などには加入していませんので、ご注意ください。  
 問い合わせ・申し込み  
 北海道帯広盲学校  
 37・2028



# 更別農業高校 ニュース

現場実習を終えて

農業科3年 松浦 雪乃

私は北央道路(株)十勝営業所様で現場実習をさせて頂いていただきました。実習内容は主に事務所内清掃、書類等のPC入力・コピー、ファイリング、お茶出しなどです。そのほかにも現場での測量コア掘りなども体験しました。また、2日目の午前中には本社の方から講話をいただきました。事務の仕事はやる事が多く、改めて働くことの大変さを知りましたが、今後は何事にも挑戦することとメモをとることを心がけていきたいと思っています。

生活科学科3年 宮下 留菜

私は道の駅さらべつ様で実習を行いました。実習内容はトイレ掃除、レストランの手伝い、レジ接客などです。トイレが広く掃除を終えるのに初日は1時間もかかってしまいました。私は主にレジ接客を担当しましたが、農業高校の商品のPOPを作り、実際に店内に掲示していただきました。また、休憩時間には従業員の方とお話をして楽しい時間を過ごすことができました。

この現場実習を通して、自分の得意・不得意がわかり、良い経験ができたと思います。道の駅さらべつの皆様にはとてもお世話になりました。ありがとうございました。



この現場実習を通して、自分の得意・不得意がわかり、良い経験ができたと思います。道の駅さらべつの皆様にはとてもお世話になりました。ありがとうございました。

新コーナー

もっと知りたいあなたにお届け!

## 熱中



## レポート

vol.1

気になるぞ! 熱中小学校



### 熱中食堂と熱中ゲストハウスがオープンしました

6月30日、更別村地域創造複合施設にレストランと宿泊施設がオープンし、村内外からたくさんの方が訪れにぎわいました。

レストランでは、更別村地域おこし協力隊を卒業した川口達也シェフと札幌から地元十勝にUターンし村に移住された中村果歩さんが、パスタやリゾットなど本格的なイタリア料理を提供しています。

レストランの営業日は金曜日から月曜日までとなっており、土・日曜日はランチ(午前11時半~午後2時)、カフェタイム(午後2時~午後4時)、ディナータイム(午後5時~午後10時)、金曜日はディナー、月曜日は、ランチ、カフェの営業となります。予約も可能で団体も受け付けており、メニューの相談もできます。

宿泊施設は、ツイン個室(バス、トイレ付)、クイーン個室、ダブル個室(いずれもシャワー、トイレ付)、エコノミーツイン(シャワー、トイレ共同)、ドミ

トリーの部屋を備えています。料金はドミトリーの2,500円から。専用の予約サイト(<http://sarabetsu.com/>)での予約もできますのでお申込みください。

また、キャンパス内の熱中小学校の教室(ホール150名収容)やコワーキングスペース、スタジオも専用の予約サイトから予約ができます。

### 8月の熱中小学校は、8月4日(土)開催です

講師は、黒笹慈幾さん(高知大学地域協働学部特任教授)、堀口純一さん(EROBILLBANK LTD 代表取締役社長)、高田直樹さん(登山家)です。授業は無料で見学もできますので、お気軽にお越しください(当日は13時から受付しています)。

十勝さらべつ熱中小学校は、内閣府(国)が地方創生(にぎわい創出、人材育成等)の取組に対して、地方創生推進交付金を財源とすることが認められた事業です。毎月、多種多様なおもしろい授業が開催されています。多くの村民のみなさまの参加をお待ちしています!

施設に関する問い合わせなどは、熱中開拓機構(67-5959)へお願いします。

letter from Takeshi

## 村長室 だより

NO.32

多くの意見・要望を村政に!



祝 旭区開拓百年  
誠におめでとうございます

6月24日、旭区開拓百年記念式典・祝賀会が角玄勝信協賛会長のもと、多くの皆様のご出席のなか盛況に開催されました。ここに、偉大なる百周年の節目を迎えられた旭区の皆様にご心よりの敬意とお慶びを申し上げます。めでたいです。ここで、当日の祝辞を紹介させていただきます。

### 更別村旭開拓百年記念式典祝辞

旭開拓百年記念式典にあたりお祝いの言葉を述べさせていただきます。今日は、開拓百年の記念式典、誠にめでとございます。

大正8年、芦が密生し柏の巨木が林立する旭のこの地に、岡佐次郎氏が入植して開拓の跡がおろされ、以来、多くの先人がこれに続き、昭和11年ごろのピーク時には90戸、600人を超えたとの記録があります。入植当時の艱難辛苦の開拓生活は筆舌に尽くせぬものと推測されるものであります。

大正13年、旭特別分教場開設  
開拓の労苦の中でも師弟の教育の

~子どもからお年寄りまで  
笑顔と笑い声があふれ、  
一人ひとりが輝く村~

重要性を大切にしたいとの強い思いから、更別小学校の前身となる旭特別分教場を大正12年に開設したのも旭の皆さんであります。墳墓の地としての覚悟で入植をされた皆さんの血と汗の結晶である土地を引き継ぎ、地域の強い連携、協調のもとに発展されて、今の旭区があります。

近代農業の実践者・大規模安定経営の範時代とともに戸数こそ減少していますが、近代農業を実践し、研究、研鑽の努力を続け、大規模な安定経営のたくさんの農業者を保ち、前途に勢いを持って進んでおられる旭の皆さんに、先人への畏敬の念とともに、心からの敬意を表したいと思います。これからも更別農業の牽引車として、力強くまい進いたたく事をご期待申し上げます。

旭区のみならず、この隆盛・ご発展を祈念ここに、百年という歴史の祝典に心からのお祝いを申し上げます。旭地区の発展に寄与いただいた先人の皆さんへの感謝とともに、旭区の今後ますますのご発展、ご隆盛を、加えて区内の皆様方の一層のご健勝を、ご祈念申し上げます。また何よりも本年の豊穡の出来秋を心より祈念申し上げ、百周年記念式典にあたってのご挨拶とさせていただきます。

各行政区におかれましては輝かしい開拓40周年を迎えられ、式典祝賀会・行事等が開催されます。本におめでとございます。

歴史の大きな節目を村民皆様とお祝いし、村をあげて、次の時代への確かな歩みを開始したいと考えています。

### 世界一の珍しい鳥 蜂須賀 正氏 / 著



エキゾチックな旅行記や、辺境の驚異、絶滅鳥類を題材とした文章を収めたエッセイ集。

### お母さんだけが頑張らないラクチン片づけ 小宮 真理 / 著



片づけが苦手なお母さん、家族の協力が得られないと悩んでいるお母さん、もう一人で頑張らなくていいのです。

### 絶景 ビジュアル図鑑 神奈川県立生命の星・地球博物館 / 監修



地形や自然現象を科学的な目で見る事ができるようになると、地球はとても面白い!

## 農村環境改善センター 今月の図書室 おすすめ本



# 更別村こども夢基金

子どもたちの  
体験活動などを支援します



子どもたちが目標を持っていきいきと夢に挑戦し、豊かな体験の充実を図る支援として更別村こども夢基金を設置しています。子どもたちの健やかな育ちをはぐくむ事業を支援します。

近年の多様化する子どもたちの様々な活動に対して支援を行うため、基金の助成範囲を拡大しました。

### 【対象事業】

- 読書活動など健全育成に関する活動
- 自然観察や社会奉仕など体験に関する活動
- 宿泊学習など交流に関する活動
- 芸能・芸術鑑賞などの活動

### 【拡大部分】

- 社会教育活動（少年団など）または学校教育活動（部活動など）以外の多様な活動
- （例）・上記の各活動以外の文化・スポーツの活動による全道・全国大会への出場
- ・上記の各活動の対象とならない文化・スポーツ活動での臨時的な備品の購入など
- その他村長が適当と認める事業

### 【募集期間】

平成 31 年 2 月 1 日（金）まで

### 【対象者】

村内に住所を有する個人または団体

### 【対象経費】

会場使用料や報償費、消耗品費など直接的経費に限る

### 【助成金額】

事業費の 8 割以内とし、1 事業 100 万円の上限（村予算の範囲内）

### 問い合わせ

教育委員会事務局社会教育係 52 - 3171

## 地域安全ニュース

更別村の交通死亡事故死ゼロ記録  
4日（6月30日現在）

地域安全運動のお知らせ  
夏の交通安全運動が実施されます  
7月11日から20日まで夏の交通安全運動期間、7月13日は飲酒運転根絶の日となっています。交通安全を自らのことと捉え、ルールを守り、思いやりのある交通マナーを実践しましょう。

## 戸籍の窓口

お悔み申し上げます

- 河瀬 レイさん（南更別区）90歳
- 八田 信秀さん（更別区）97歳
- 藤谷 正男さん（上更別南区）77歳



お題の人を見つけていざゴールに向かって思いきや、用意されたマイクの前へ。そこでさらにカードをもう一枚めくり、書かれたお題のモノマネを一緒に披露してからがゴールでした（おまけにお題は芸人が多め！）取材の立場ですが、はじめて参加した小学校の運動会、とてもおもしろかったです。



更別小学校大運動会6年生の競技「一緒に走ってゴールをめざせ！」にてバチリ。カードに書かれたお題に合う人を探して一緒にゴールを目指す競技だなど見ていると：

ぱ・ち・り

人の動き  
(2018年6月1日現在)  
※ ( ) 内の数字は前月比



総人口  
3,200人  
( - 3人)



男性  
1,585人  
( - 1人)



女性  
1,615人  
( - 2人)



世帯数  
1,321世帯  
( + 1世帯)