

「ちょっといいね！」がたくさんあるまち

くんねっぷ

9 2022
NO.745

広 報



「防災の知識」と「備え」で減災を
9月1日「防災の日」 防災の大切さを再確認しましょう

わが家の アイドル

町内にお住まいの3歳以下のお子さんを掲載しています。紹介していただける方は、広報IT推進係（☎ 47-2112）までご連絡をお願いします。



ひびき
太田 響牙ちゃん 東幸町 1歳
お母さん 亜美さんのお話

名前は、兄二人の名前にも使っていて、「誇り」という意味がある「牙」を使い、自分の人生に誇りを持ってほしいという思いを込めて、夫婦で決めました。

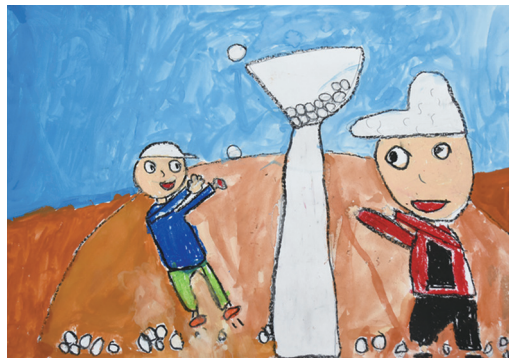
最近はお座りが上手にできるようになり、「たかいたかい」をすると喜んで笑顔を見せてくれます。もう少し大きくなったら、家族でキャンプに行ったり、夫や兄たちと一緒にキャッチボールできる日が来ることを楽しみにしています。自分の好きなことに挑戦して、健康で素直な優しい子に成長してほしいですね。

ふれあいギャラリー

居小2年
浦辺 誠士郎さん
「うんどう会の絵」



居小2年
三浦 健二さん
「うんどう会の絵」



居小6年 泉
遥稀さん



居小6年 日並
泉月さん



居小6年 真木
優和さん

「防災の知識」と「備え」で減災を

6月18日、19日および7月4日、18日に発生した大雨は、町内の道路や河川、農作物などに大きな被害をもたらしました。
 これからの季節に増加する大雨や台風などの風水害、さらに地震は、どこでも発生する可能性のある自然災害です。日ごろの備えや防災情報などの入手方法を確認するとともに、町と地域の皆さんが協力し、防災体制を整えることは被害を最小限に抑える「減災」につながります。
 9月1日の「防災の日」は、風水害や地震などの被害を最小限に食い止めるため、日常の備えの大切さを再確認する日です。家庭や地域、職場で災害への備えを確認しましょう。

9月1日「防災の日」

防災の大切さを再確認しましょう

内閣府から「避難情報に関するガイドライン」が令和3年5月に公表され、その方針に沿って町や気象庁などから発表される防災情報を用いて住民の皆さんがとるべき行動を直感的に理解しやすくなるよう、5段階の警戒レベルを明記しています。

警戒レベル	住民がとるべき行動	町からの情報	目安となる気象庁などの情報
5	命の危険 ただちに安全確保 すでに安全な避難ができず、命が危険な状況。今いる場所より安全な場所へ直ちに移動	緊急安全確保	大雨特別警報
4	危険な場所から全員避難 過去の重大な災害の発生時に匹敵する状況。この段階までに避難を完了しておく	避難指示	土砂災害警戒情報
3	危険な場所から高齢者や障害のある方などは避難 高齢者以外の人も必要に応じ、避難の準備をしたり、自主的に避難	高齢者等避難	大雨警報 洪水警報
2	自らの避難行動を確認 ハザードマップなどにより、自宅などの災害リスクと避難情報の把握手段を再確認		大雨注意報 洪水注意報
1	災害への心構えを高める		早期注意情報

ここまでに必ず避難！

洪水ハザードマップで風水害に備えましょう

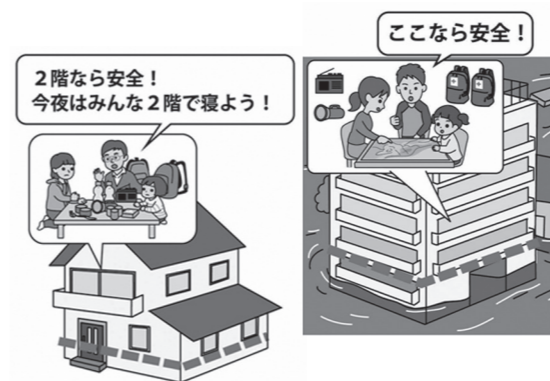
令和4年7月号広報で全戸配布しました「訓子府町洪水ハザードマップ」には、災害が発生する恐れのあるときの避難基準や浸水想定区域、避難所の位置、風水害発生の流れ、気象情報・防災情報の掲載先一覧などが記載されていますので、日ごろの備えに活用しましょう。

洪水ハザードマップが必要な方は、総務課防災危機管理係までご連絡いただくか、右記QRから町ホームページをご覧ください。



■ 最善の安全確保行動

避難に当たっては、指定された避難所へ向かうことにこだわらず、川や崖から少しでも離れた、近くの頑丈な建物の上層部に避難するなど、その時点における最善の安全確保行動をとることが重要です。



■ 災害時の3つの助け

一人一人が「自分の命は自分で守る」、「自分たちの地域は自分たちで守る」という意識を持ちましょう。

- ①自助 一人一人が自分の安全を守る
- ②共助 地域や身近にいる隣近所が助け合う
- ③公助 国や町、消防などの行政機関の取り組み



シェイクアウト訓練を実施します

9月1日(木) 午前10時

町では、北海道が実施する「北海道シェイクアウト訓練」に合わせて、午前10時から約1分間、消防のサイレンを合図に地震を想定したシェイクアウト訓練（安全行動訓練）を町内一斉に行います。

サイレンが聞こえたら、それぞれの家庭や学校、職場で机の下に隠れるなどの安全行動訓練を実施し、防災対策の確認をしましょう。

安全行動①-②-③



消防のサイレンが聞こえたら、上記の安全行動を約1分間とってください。合わせて防災用品などの持ち出し準備や点検なども行いましょう。

情報を得る手段を事前に確認しましょう

■テレビのデータ放送から

地上デジタルテレビの放送を通じて、気象情報や雨量情報、水位情報のほか、町が発信する避難情報や避難所開設などの情報をいち早く見ることができます。

簡単なリモコン操作で防災情報を確認することができます。

- ① NHK 総合テレビにチャンネルを合わせる
- ② リモコンの「d ボタン（データ放送）」を押す
- ③ リモコンの矢印で「防災・生活情報」に合わせ、決定を押す
- ④ 地域の防災情報などが表示されます

■インターネットから

インターネットで「防災情報提供センター」と検索すると、リアルタイムで雨量や川の防災情報を見ることができます。また、町ホームページでは、右記のようにトップページから災害時の気象情報や避難情報を確認することができます。



■「サポートメール@防災くんねっぷ」に登録を

【メールアドレス】
touroku@town.kunneppu.hokkaido.jp
【町ホームページ QR】



町の防災、災害時などの緊急を要する情報が、携帯電話やスマートフォンなどの電子メールで確認できる登録制のメール配信サービスです。随時、登録を受け付けていますので、ぜひご登録ください。左記メールアドレスまたはQRを読み取り、空メールを送信してください。

※登録の仕方について、詳しい内容は、町ホームページをご覧ください。だか、総務課防災危機管理係までお問い合わせください。

■停電情報を LINE・チャットでお知らせします

北海道電力ネットワーク(株)では、自然災害や事故などによって発生する停電に対し、ホームページなどで周知していますが、LINE(ライン)による停電情報サービスも提供しています。

地域を登録すると、停電情報がLINEに送られ、いざというときに安心です。ぜひ、ご利用ください。

○問合せ
北海道電力ネットワーク(株)北見支店 お客様サービスグループ(☎0120-060-219 平日9時~17時)



■問合せ 総務課防災危機管理係 (☎47-2112 役場2階 窓口10番)

大切な命を救うために

9月9日は救急の日

救急医療週間 9月4日~10日

北見地区消防組合消防署訓子府支署では、皆さんに救急業務の理解を深めていただき、応急手当の普及・啓発を図る活動を行っています。

■ 昨年の救急出動 215件

訓子府支署では、迅速な出動など救急活動に全力を挙げていますが、119番通報を受けてから現場到着までの所要時間は平均で7.0分(訓子府町令和3年平均値)となっています。

年別救急出動状況		
令和3年		215件
令和2年		219件
令和元年		223件
平成30年		217件
平成29年		198件



■救急車の適正利用についてのお願い

新型コロナウイルス感染症の影響で、医療機関がひっ迫し、通常の救急体制の維持が困難な状況となっており、救急車が本当に必要な方へ到着するまでに時間を要しています。

町民の皆さんには、日ごろから救急車の適正利用を心掛けていただいています。今こそ適正利用が大切となります。

また、救急活動についても救急車を利用する際は、病院決定までに時間を要してしまう可能性があることをご理解ください。



■北海道救急医療・広域災害情報システム

急病・けがなどで受診可能な医療機関をお探しのとき、救急医療情報センターが24時間体制で情報を提供します。※医療相談はしていません。

- ・全道どこからでも (☎0120-20-8699)
- ・携帯電話などから (☎011-221-8699)
- ・インターネットから
<http://www.qq.pref.hokkaido.jp>



■全国版救急受診アプリ「Q助」

住民の皆さんが急な病気やけがをしたときに、医療機関を受診するタイミングや手段、利用できる医療機関および受診手段の情報を提供し、緊急度に応じた必要な対応を支援するための消防庁のアプリです。



■問合せ 消防署訓子府支署 (☎47-2419)

町職員の給与と人事

- 人事行政の運営等の状況 -

町職員の給与は、その職務の内容などに応じた給料と、扶養手当や通勤手当などの諸手当で構成されています。また、給料や諸手当の内容は、国やほかの地方公共団体の職員の給与などを考慮し、町議会の議決を経た「職員の給与に関する条例」で定められています。

採用・退職と職員数

令和4年度採用

職種	採用数
一般行政職	5人
税務職	1人
福祉職	1人
企業職	1人
再任用	2人
計	10人

令和3年度退職

職種	退職数
定年・勸奨	5人
自己都合	3人
その他	2人
計	10人

部門別職員数の状況

区分	定数	職員数		前年比	課ごとの内訳		
		R3年	R4年		R3年	R4年	
町部局	80人	65人	66人	1人	総務課	10人	11人
					企画財政課	6人	5人
					町民課	10人	10人
					福祉保健課	18人	18人
					農林商工課	9人	10人
					建設課・上下水道課	8人	8人
					元気なまちづくり推進室	2人	2人
					出納室	2人	2人
					議会事務局	2人	2人
					管理課・給食センター	5人	5人
町議会	3人	2人	2人	0人	子ども未来課・こども園	17人	17人
					社会教育課・図書館	10人	9人
					農業委員会	2人	2人
教育委員会	31人	32人	31人	△1人	上下水道課	4人	4人
					上下水道課	4人	4人
農業委員会	3人	2人	2人	0人			
企業	4人	4人	4人	0人			
合計	121人	105人	105人	0人			

※定数に含まれる職員数です。

職員の給与

給料は、企業でいう基本給に相当するもので、職務と責任の度合いに応じて定められています。

人件費とは、職員（会計年度任用職員含む）に支給する給料などのほか、退職手当や共済費の事業主負担分および町議会議員や各種委員の報酬などを含む費用です。

給与費の状況

令和4年度の一般会計予算

職員数	103人
給料	3億5,818万円
職員手当	5,598万円
期末・勤勉手当	1億3,430万円
計	5億4,846万円
1人当たり給与費	533万円

令和4年4月1日現在

一般行政職	
平均給料月額	29万3,139円
平均給与月額	32万3,786円
平均年齢	40.9歳

人件費の状況

住民基本台帳人口 (R4.3.31 現在)	4,688人
歳出額	60億9,795万円
実質収支	2億3,611万円
人件費	10億1,939万円
人件費率	16.7%
R2年度の人件費率	20.0%

期末・勤勉手当

令和4年4月1日現在

区分	期末手当	勤勉手当	計	
訓子府町	6月期	1,200月分	0.95月分	2,150月分
	12月期	1,200月分	0.95月分	2,150月分
	計	2,400月分	1.90月分	4,300月分
国	6月期	1,200月分	0.95月分	2,150月分
	12月期	1,200月分	0.95月分	2,150月分
	計	2,400月分	1.90月分	4,300月分

初任給・経験年数別、学歴別給料月額状況（一般行政職）

令和4年4月1日現在

区分	初任給		経験年数区分別平均給料月額				
	訓子府町	国	10～14年	15～19年	20～24年	25～29年	30年以上
大学卒	18万2,200円	18万2,200円	27万150円	28万7,400円	36万1,929円	38万2,850円	40万6,367円
短大卒	16万3,100円	16万3,100円	—	29万4,300円	—	36万3,150円	40万5,900円
高校卒	15万600円	15万600円	23万9,500円	—	29万9,760円	34万7,133円	37万2,575円

職員手当の状況

令和4年4月1日現在

扶養手当	●配偶者	6,500円
	●配偶者以外の扶養親族	父母など：6,500円 子：10,000円
住居手当	●満16歳から満22歳までの子の加算額	5,000円
	●持ち家	7,000円
通勤手当 (通勤距離が片道2km以上の者)	●借家(最高限度額)	2万8,000円
	●交通機関利用の場合	最長6か月定期券の実費
	●2～5km未満	2,000円
	●5～10km未満	4,200円
	●10～15km未満	7,100円
寒冷手当	●15～20km未満	1万円
	●20km以上	1万2,900～3万1,600円
	●世帯主	扶養親族のある者：13万1,900円 扶養親族のない者：7万2,900円 上記以外の者：5万1,700円

退職手当の状況

令和4年4月1日現在

区分	訓子府町(組合)		国	
	自己都合	勸奨・定年	自己都合	勸奨・定年
勤続20年	19.6695月分	24.586875月分	同左	
勤続25年	28.0395月分	33.270750月分		
勤続35年	39.7575月分	47.709000月分		
最高限度	47.7090月分	47.709000月分		
その他加算措置	①退職時前5年間の職責在級期間に応じ加算措置あり		②45～59歳までの定年前早期退職者には、特別措置として2～45%を加算	
	②50～59歳までの定年前早期退職者には、特別措置として2～30%を加算		②45～59歳までの定年前早期退職者には、特別措置として2～45%を加算	

退職手当は、退職の理由と勤続年数に応じて訓子府町が加入している北海道市町村職員退職手当組合が定めた率により、組合から退職者に直接支給されています。

時間外勤務手当の状況

令和3年度一般会計決算

支給総額	831万5,049円
対象職員1人当たりの支給額	11万5,487円

特殊勤務手当の状況

令和3年度一般会計決算

職員全体に占める手当支給職員の割合	5.88%
支給対象職員1人当たり平均支給額	1,167円
手当の名称	野犬等処置手当

勤務時間・休暇など

勤務時間・休日

令和3年度

勤務時間	8時45分～17時30分
休日	国民の祝日・年末年始(12月30日～翌年1月4日)
週休日	土曜日・日曜日

休暇制度

休暇名	与えられる日数	概要
年次有給休暇	1年に20日	翌年度に限り20日を限度に繰り越しが可能
病欠休暇	必要と認められる期間	傷病などで療養の必要があり、勤務しないことがやむを得ないと認められた場合
特別休暇	休暇の種類により期間が定められている	公民権行使等休暇、ボランティア休暇、出産休暇、子の看護休暇、育児休業、夏季休暇、慶弔休暇(結婚、親族の死亡)など
介護休暇	連続する6か月の期間内において必要と認められる期間	配偶者や父母などの疾病および老齢などにより、日常生活を営むのに支障がある者の介護をする場合(無給)

職員の分限および懲戒処分の状況

分限処分とは、心身の故障、刑事事件での訴訟など職務が十分に果たせない場合などについて、公務能率の維持を目的に行う処分、懲戒処分とは、地方公務員法などに違反した場合や職務上の義務違反などに対して、秩序維持を図るために行う処分です。

職員の分限および懲戒処分の状況 令和3年度

分限処分者数				懲戒処分者数				
降任	免職	休職	計	戒告	減給	停職	免職	計
—	—	—	—	1	—	—	—	1

職員研修の状況

職員研修については、職員研修審査委員会を開催し、毎年研修計画を定め、北海道市町村職員研修センター、管内町村会などで行われる研修や庁内研修を実施し効果的・効率的な研修の実施に努めています。

職員研修の参加状況 令和3年度

区分	内容	参加者数
派遣研修	北海道市町村職員研修センター主催の税務事務研修、管理能力研修	5人
	管内町村会主催の新規採用職員・初級職員・中級職員研修、北海道町村会主催の法務実務入門研修	14人
	姉妹町人事交流研修	1人
庁内研修	新規採用初任者研修	3人
	人事評価制度研修、公共施設等総合管理計画に関する研修、法務研修、自治体DX研修、地方行財政講習会	284人
その他研修	健康管理研修	9人
	救命講習	34人
計(延べ人数)		350人

職員の福利厚生について

共済制度の概要

共済制度は、職員と家族の生活の安定と福祉の向上のため地方公務員等共済組合法に基づき、北海道市町村職員共済組合が実施主体となり次の事業を実施しています。

- ①短期給付事業 病気やけが、出産、死亡、休業、災害などに対する給付
- ②長期給付事業 退職後の年金などの給付
- ③福祉事業 保健事業、貯金事業、貸付事業、物資購入事業など

また、北海道市町村職員福祉協会に加入(令和4年度負担金予算額28万円)し、福利厚生事業(負担金事業、掛金事業、共同事業)のほか、医療給付事業や貸付事業、生命共済事業などを実施しています。

職員福利厚生事業

職員の福利厚生事業としては、職員の健康診断を毎年実施しており、令和3年度の健診委託料は、169万8,031円となっています。

特別職などの給料

令和4年4月1日現在

区分	月額	期末手当		
		6月	12月	計
町長	73万円	2.150月分	2.150月分	4.300月分
副町長	61万円	2.150月分	2.150月分	4.300月分
教育長	54万5,000円	2.150月分	2.150月分	4.300月分

■問合せ 総務課職員係 (☎47-2112 役場2階 窓口10番)

服務規律保持のための取り組み状況

町民の不信を招くことのないよう倫理保持および交通安全などについて、機会あるごとに注意を喚起し、服務規律保持を図っています。

夜間町長室開放を実施しました

令和4年度第5回夜間町長室開放を、8月10日に実施しました。今回は2の方が訪れ、町長と懇談しました。

＜来庁者からの要望・意見①＞

- ①私は高校卒業後、女性消防士をめざして、救急救命士の専門学校に進学しています。町では現在、女性消防士は採用されていませんが、私自身、女性消防士の必要性を実感しています。町では、女性団員も含めて、消防団員が年々増加していることもあり、消防職は非常にやりがいのある職だと思うので、卒業後は、消防士として働くことを目標に日々、学習に励んでいます。
- ②「学生応援ふるさと小包事業」について、私も利用させていただきましたが、コロナ禍で制約があり、心細い環境の中、地元の方たちからの心遣いをとても心強く感じ、大変感謝しています。同封されていた町長からの直筆の手紙は、今も大切に手元に残してあります。「学生応援ふるさと小包」も、私が、地元の良さを再認識し、町に戻って地元で働きたいと思ったきっかけの一つでもあります。地元の友人たちもSNS(ソーシャルネットワーキングサービス)に投稿しており、地元から町外に進学した学生の励みになっていると思います。新型コロナウイルス感染症が収束しても、今後も継続してほしいと思います。
- ③「夜間町長室」の周知方法について、今回出席に当たって、町のSNSを検索して発見しましたが、今まで実施していることを知りませんでした。町長と直接、話ができる大変良い機会なので、SNS以外にも、例としてポスターを町内の公共施設やスーパーに掲示するなど、周知方法について検討してほしいと思います。

＜町長の発言①＞

- ①私自身も女性消防士の必要性は認識しています。9月に完成する消防庁舎も女性職員の採用を見込んで、仮眠室や更衣室など、女性専用のスペースを設置しています。救急救命士の国家試験の合格をめざして受験勉強に励んでください。
- ②「学生応援ふるさと小包」を喜んでいただけたこと、私もうれしく思います。昨年度も「夜間町長室」で、私に直接お礼を伝えに来庁された方がいました。今後の継続については担当課に伝えます。
- ③「夜間町長室」の周知方法については担当課に伝えます。

＜来庁者からの要望・意見②＞

- ①私は現在、地元企業に就職して実家から通勤していますが、就職を機にできれば町内で一人暮らしを希望していました。しかし、住宅不足で入居可能な物件が不足しているため、希望が叶わない現状です。特に若い世代向けの住宅が不足しており、周囲でも入居を希望している方がいるので、将来的には住宅をもっと建設してほしいです。

＜町長の発言②＞

- ①町内で住宅が不足していることは理解していますが、民間のアパートなども少しずつ建設されている状況です。今後も検討が必要だと思っています。

今月の夜間町長室開放は9月14日(水)です ご予約は総務課(☎47-2112)まで



開設時間 18時30分～20時30分

■問合せ 総務課広報IT推進係(☎47-2112 役場2階 窓口10番)

秋の全国交通安全運動

9月21日(木)から30日(金)までの10日間「秋の全国交通安全運動」が実施されます。
秋は日没時間の早まりとともに、例年、夕暮れ時や夜間には、重大事故につながる恐れのある交通事故が多発しています。

また、歩行中・自転車乗車中の死亡事故の増加や重大事故の原因となる飲酒運転による悲惨な交通事故が依然として後を絶たないことから、家庭や職場で今一度、交通安全に対する意識を高めましょう。

■重点目標

- 子どもと高齢者をはじめとする歩行者の安全の確保
- 夕暮れ時と夜間の歩行者事故などの防止および飲酒運転の根絶
- 自転車の交通ルール順守の徹底
- スピードダウンと全席シートベルトの着用



■問合せ 町民課町民生活係 (☎ 47-2203 役場 1階 窓口 1番)

全国労働衛生週間 10月1日～7日

令和4年度全国労働衛生週間が、「あなたの健康があってこそ、笑顔があふれる健康職場」をスローガンに、9月1日から30日までを準備期間、10月1日から7日までを本週間として実施されます。

本年については、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、「三つの密」を避けることを徹底しつつ、労使協力のもと、労働衛生意識の高揚を図りましょう。

■問合せ 北見労働基準監督署安全衛生課 (☎ 88-3984)

わたしたちの国民年金

年金生活者支援給付金制度

年金生活者支援給付金は、公的年金などの収入やその他の所得額が一定基準額以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。

○対象となる方

- ・老齢年金を受給している方は、
- ① 65歳以上である
- ② 世帯員全員の市町村民税が非課税となっている
- ③ 年金収入額とその他の所得の合計が約88万円以下であり、上記の要件を全て満たしている方
- ・障害基礎年金、遺族基礎年金を受給している方は、前年の所得額が約472万円以下の要件を満たしている方

○請求手続き

- ① 新たに受け取る方
対象になる方には、日本年金機構より9月初旬ごろから請求用のお知らせが送付されますので、そちらを使用して請求の手続きを行ってください。
- ② 年金を受給し始める方
年金の請求手続きと同時に、年金事務所か役場窓口で請求手続きをしてください。詳しくは下記QRから日本年金機構ホームページ「年金生活者支援給付金」をご確認ください。

※日本年金機構や厚生労働省を装った不審な電話や案内には注意し、疑問に思ったときはすぐに役場窓口までご相談ください。

■問合せ

- ・町民課戸籍年金係 (☎ 47-2203)
- ・日本年金機構給付金専用ダイヤル (☎ 0570-05-4092 ナビダイヤル)



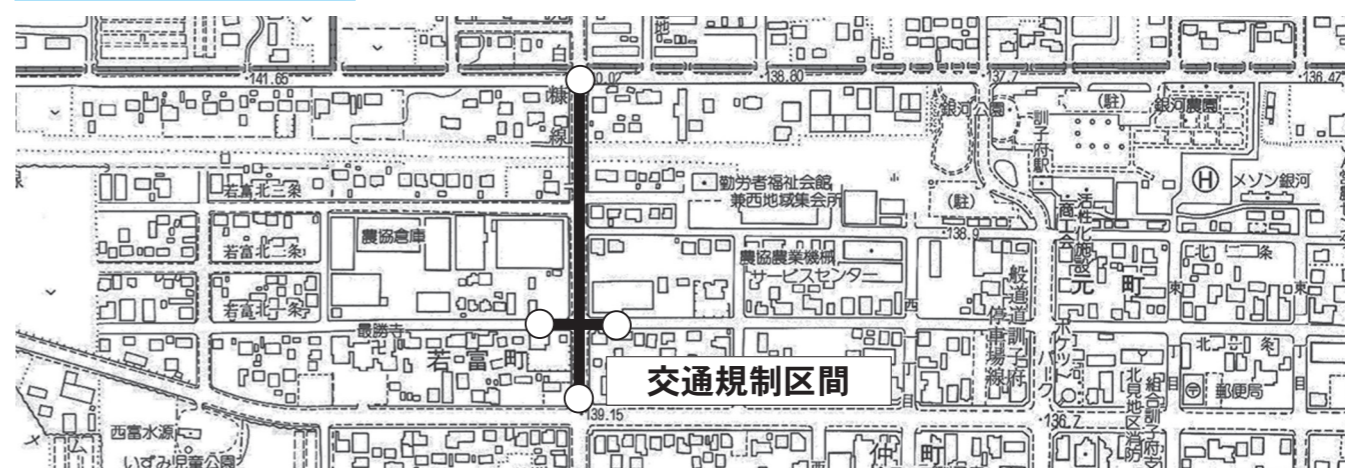
交通規制のお知らせ (道道北見白糠線)

道道北見白糠線老朽管更新工事のため、工事期間中は下記の路線で片側通行となります。
工事期間中は、一般車両の通行および住宅への出入りなどご迷惑をお掛けしますが、ご協力をお願いします。

なお、交通規制を実施する期間などは、次のとおりとなっています。

交通規制区間	道道北見白糠線 (南12線から道道北見置戸線間および北1条線交差点部)		
交通規制期間	9月初旬～12月中旬まで		
事業名	道道北見白糠線老朽管更新工事	事業主体	上下水道課施設係

■交通規制箇所図



■問合せ 上下水道課施設係 (☎ 47-2118 役場 1階 窓口 5番)

交通規制のお知らせ (農業交流センター東側駐車場連絡道路)

農業交流センター高圧ケーブル更新工事のため、工事期間中は下記の道路が全面通行止めとなります。

農業交流センターを利用される方には、ご迷惑をお掛けしますが、ご協力をお願いします。
なお、交通規制を実施する期間などは、次のとおりとなっています。

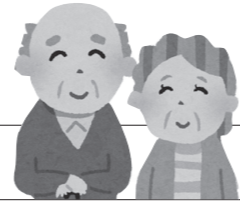
交通規制区間	農業交流センター東側駐車場連絡道路
交通規制期間	9月5日(月)～6日(火) (2日間)

■交通規制箇所図



■問合せ 農林商工課農政係 (☎ 47-2116 役場 2階 窓口 13番)

後期高齢者医療制度のお知らせ



医療費の窓口負担割合が見直しされます

一定以上の所得のある後期高齢者医療の被保険者の医療費の窓口負担割合が変わります

令和4年10月1日から、一定以上の所得のある方は、現役並み所得者(窓口負担割合3割)を除き、医療費の窓口負担割合が2割になります。窓口負担割合の変更対象となる方は、後期高齢者医療の被保険者全体のうち約20%です。

窓口負担割合が2割となる方は、以下の項目に全て該当する方です

- ①住民税課税世帯で、3割負担(現役並み所得者)ではない方
- ②同一世帯に住民税の課税所得が28万円以上の被保険者がいる方
- ③年金収入およびその他の合計所得金額が以下に該当する方
 - ・被保険者が1人世帯の場合、200万円以上
 - ・被保険者が2人以上の世帯の場合、合計320万円以上

見直しの背景

令和4年度以降、団塊の世代が75歳以上となり、医療費の増大が見込まれています。後期高齢者の医療費のうち、窓口負担を除いて約4割は現役世代(子や孫などの世代)の負担(支援金)となっており、今後も拡大していく見通しとなっています。今回の窓口負担割合の見直しは、現役世代の負担を抑え、国民皆保険を未来につないでいくためのものです。

被保険者証の一斉更新

保険証が新しくなります

後期高齢者医療被保険者証	
有効期限	令和5年7月31日
交付年月日	令和4年9月1日
被保険者番号	01234567
住所	広域市連合町1丁目
氏名	後期 太郎 男
生年月日	昭和7年7月7日
資格取得年月日	平成20年4月1日
発効期日	平成20年4月1日
一部負担金の割合	1割
保険者番号並びに保険者の名称及び印	390110000 北海道後期高齢者医療広域連合

現在、ご使用の黄色の保険証の有効期限が令和4年9月30日で満了となるため、10月以降は使用できなくなります。9月中に新しい保険証を交付しますので、お手元に届きましたら橙色の保険証をご使用ください。10月以降の窓口負担割合が引き続き1割または3割の方も、保険証が新しくなります。

- 新しい保険証の有効期限は、令和5年7月31日までです。
- 紛失したときや汚れたときは再交付しますので、福祉保健課医療給付係までお申し出ください。
- ※減額認定証(限度額適用・標準負担額減額認定証)、限度証(限度額適用認定証)は有効期限が令和5年7月31日までのため、再交付しません。

※新しい保険証の色は だいたい 橙色です

窓口負担割合が2割となる方には負担を抑える配慮措置があります

令和4年10月1日の施行後3年間(令和7年9月診療分まで)は、2割負担となる方について窓口負担割合の引き上げに伴い、1か月の外来医療の負担増加額を3,000円までに抑えます。(入院の医療費は対象外です)

配慮措置の適用で払い戻しとなる方は、高額療養費として、事前に登録されている高額療養費の口座へ後日払い戻します。

■配慮措置が適用される場合の計算方法
例：1か月の医療費全体額が5万円の場合

①窓口負担割合1割のとき	5,000円
②窓口負担割合2割のとき	10,000円
③負担増(②-①)	5,000円
④窓口負担増の上限	3,000円
払い戻し(③-④)	2,000円

※1か月5,000円の負担増を3,000円に抑制するため差額を払い戻します。

2割負担となる方で高額療養費の口座が登録されていない方へ

2割負担となる方で高額療養費の口座が登録されていない方には、10月中に北海道後期高齢者医療広域連合(以下「広域連合」という)から申請書が郵送されます。申請書がお手元に届いたら、申請書の記載内容に沿って記入し、広域連合に郵送してください。

詐欺などにご注意ください

厚生労働省や地方自治体が電話や訪問で口座情報登録をお願いすることやATMの操作をお願いすることは絶対にありません。

不審な電話があったときは、警察署(☎#9110)または消費生活センター(☎23-4013)にお問い合わせください。

※書類は必ず郵送でお届けしています。



■問合せ 福祉保健課医療給付係(☎47-5555 総合福祉センター 窓口7番)

秋はヒグマに注意しましょう

秋のヒグマ注意特別期間 9月3日(土)～10月31日(月)

ヒグマによる人身被害は春と秋に多く発生しています。また、山菜やキノコ採りに行った方が被害に遭うことが多いようです。

ヒグマの被害に遭わないよう以下のことに注意しましょう。

- ・食べ物やごみは必ず持ち帰りましょう
- ・一人では野山に入らないようにしましょう
- ・野山では音を出しながら歩きましょう
- ・事前にヒグマの出没情報を確認しましょう
- ・薄暗いときには行動しないようにしましょう
- ・ふんや足跡を見たら引き返しましょう

※人里周辺などでヒグマを目撃したときは、町または警察にご連絡ください。

また、ヒグマ出没情報は右記QRでご確認ください。



■問合せ 農林商工課経済林務係(☎47-2116 役場2階 窓口13番)



みんなのひろば

楽しい学校

一人一人が主役の生徒会活動を

佐々木亜美乃さん（訓中3年 末広町）

昨年11月から生徒会の副会長をしており、生徒会長をサポートしながら、他の生徒会の仲間と協力して、みんなが主役になれる活動を心掛けています。

趣味は絵を描くことと、料理です。人や風景を題材にイラストや水彩画を描いたり、きょうだいの誕生日にケーキやクッキーを作ってお祝いしています。

将来の夢は自分自身が楽しめる職業、好きな英語を生かせる職業に就いて、人の役に立つことです。

人いきいき

地域に貢献できる企業でありたい

深澤 方浩さん（北見市 54歳）

味の素食品北海道株式会社取締役社長として6月に就任した深澤さん。「地域の食材を生かし、消費者ニーズに沿った商品の提供を通して、地元企業として地域に貢献していきたい」と抱負を話していました。

「静岡県静岡市出身で高校まで静岡市で過ごし、高校卒業後、群馬県の大学に進学、卒業後に神奈川県川崎市の旧クノール食品株式会社に就職しました。長く生産技術部に所属し、新製品の開発や技術支援などの業務に従事していました。平成15年には、味の素食品のカップスープの開発プロジェクト参加に伴い、2年間、中国の上海で勤務しました。帰国後も生産技術部に長く所属し、神奈川県川崎市の高津工場長から取締役社長として訓子府に着任しました」

「味の素食品では訓子府小学校の3年生を対象に、スイートコーンの栽培観察を通して地域と地場産業の関わりを学ぶ、コーンレンジージュニア隊の取り組みに協力しており、今後も継続していきたいです。その他、コロナ禍で現在は中止している工場見学やサマーフェスティバルなどの事業も、新型コロナウイルス感染症が落ち着いたら再開させたいですね。また、地域ブランドを生かした新製品の開発にも取り組み、地域に貢献したいと考えています」

「今まで出張で訓子府には何度か来町していたので、社員とも面識があり、仕事がしやすい環境であることに感謝しています。家庭菜園が趣味なので、こちらでも引き続き楽しみたいです。ライオンズクラブにも入会したので、ボランティア活動を通して地域貢献もできたらと考えています」



みんなのひろば

短歌 訓子府短歌会

蜘蛛の巣に羽だけ揺らし雨前の
紋白蝶は蜘蛛の餌食に
東幸町 中島 玲子

ウクライナに今も向日葵咲いて居るか
戦闘機飛びロケット弾飛ぶも
東幸町 吉野 良華

郷土史と俳句短歌に名を残し
飯田氏身罷る九十五歳
旭町 瀬谷 隆夫

降雹に玉葱畑は無残にも
葉がちよん切られ廃耕最中
日出 山内スミエ

降雹に逢ひし玉葱廃耕に
悩む俵にかけける声出ぬ
清住 太田 豊

私の歌よく見たよとて損保レディ
心躍りて判を押すなり
西富 山本 祐一

盆祭り櫓の上のその上の
「おかえりなさい」祖霊を迎う
西幸町 乃里子

吾が頭上レーダー捉へし赤き雲
一千町歩の畑に雹降る
大谷 昆野 範雄

— 表紙から —

築山遊び、楽しいな

8月8日に行われたわくわく園での築山遊びの写真です。この写真をプレゼントしますので、ご希望の方は9月26日(月)までに、役場総務課窓口へお越しください。



地域おこし協力隊だより (畠山 真季)

東京都で7月24日に開催された北海道移住相談会に参加しました。初めて対面で移住希望の方と話しをする機会だったので、とても良い経験になりました。

移住希望の方は、希望と楽しみな気持ちを持っている半面、いろいろな疑問とたくさんの不安を抱えていました。私の場合、その疑問や不安を取り除いてくれたのは、親切的な近所の方々や役場に会いに来てくださる町民の方々でした。今後も移住者には、皆さんの温かい声を掛けてあげてください。

よろしくお祈りします。



姉妹まち・津野町から交換留学生

訓子府町の姉妹まち・高知県津野町から中学1年生4人の交換留学生と引率の津野町教育委員会振興監の高石智子さんが7月22日に来町しました。

来町したのは、葉山中学校の谷脇帆乃果さん、大崎笑里さん、東津野中学校の齋藤菜々美さん、高橋未空さんです。

当初は今年2月に来町予定でしたが、新型コロナウイルス感染症の影響で延期となり、今回の来町となりました。

生徒たちは受け入れ家庭に滞在しながら、彫刻体験ワークショップに参加したり、訓子府中学校の部活動の見学などを通して町民の皆さんとの交流を深め、たくさんの思い出を胸に26日に離町しました。



交換留学生歓迎セレモニー

野生大麻撲滅へ



約 7,000 本を除去

町内に自生する大麻の集団抜き取り作業が、8月4日に行われ、北見保健所、警察、町職員などの関係者および、消防団、防犯協会、ライオンズクラブなどのボランティア合わせて約40人が参加しました。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、当日は参加人数を例年よりも減らして実施しました。

参加者は野生大麻を1本ずつ手作業で抜き取り、撲滅に向けて汗を流していました。

わたしの



交換留学生 姉妹まち・津野町へ

訓子府町の姉妹まち・高知県津野町に訓子府町の児童4人が、交換留学生として、7月23日から28日まで訪問しました。

訪問したのは、訓小6年の清野文斗さん、杉山椿さん、居小6年の泉遥稀さん、泉遥華さん。

4人は受け入れ家庭や通学先の小学校の児童とさまざまな体験を通して交流を深め、たくさんの楽しい思い出を胸に帰町しました。

消防開放デー

現消防庁舎ありがとう

昭和43年10月に落成し、半世紀以上にわたり訓子府町の防災のシンボルとして、町民の安全・安心を守り続けてきた現消防庁舎に対し、敬意と感謝の気持ちを込めて8月20日に「消防開放デー」が行われました。

当日は望楼見学、煙体験、防火衣試着撮影会、屈折はしご車の搭乗体験などが行われ、家族連れなど約150人の来場者で会場はにぎわいました。



わたしの

ファーマーズマーケット 夢ミールオープン

町内で生産された野菜や加工品などを販売する「ファーマーズマーケット夢ミール」が7月24日、農業交流センターで今年度の営業を開始しました。

当日は感染予防対策を講じて、キャベツ、キュウリ、トマト、ナス、大根、メロン、スイカなどの野菜や果物、ごぼう茶などの加工品、作業用帽子やエコたわしなどの手芸品などが販売され、会場は大勢の来場者でにぎわいました。

夢ミールは、11月下旬まで毎週日曜日に営業されます。(8月下旬から9月下旬まで、収穫作業のため休店)



今月の一枚

町の素敵な瞬間を紹介しています。
今月は「ゆめゆめ館七夕まつり」です。

町ホームページでも写真や動画で行事などを掲載していますので、ぜひご覧ください。





◀ QR がついている記事は詳細情報をウェブで公開しています

くらしの伝言板

人の動き

7月末現在 (前月比)

人 口：4,693 人 (+ 3)
 男：2,262 人 (+ 1)
 女：2,431 人 (+ 2)
 世帯数：2,090 世帯 (+ 5)

救急・火災

令和4年1月～7月末

救 急：131 件
 火 災： 2 件

くねっぶの情報発信

お知らせや緊急情報などを発信しています

ホームページ
 サポートメール @防災くねっぶ
 Facebook フェイスブック
 Twitter ツイッター
 マイ広報紙
 子育てアプリ 母子モ

危険物取扱者試験準備講習

- と き 9月27日(火)・28日(水)
- と ころ 北見市 (芸術文化ホール)
- 受付期間 講習日の10日前まで
- ※定員に達した場合は申し込み期間内でも受け付けを締め切ることがあります。
- 問合せ 消防署訓子府支署 (☎ 47-2419)

サイレン吹鳴中止のお知らせ

消防庁舎移転による無線局やサイレンの移設工事に伴い、下記の日程で町内のサイレン吹鳴を中止します。

- 期 間 9月中旬～9月末まで
- サイレンの場所 日出、穂波、末広町、若富町、元町に設置のサイレン
- 問合せ 消防署訓子府支署 (☎ 47-2419)

電話切り替え工事による消防庁舎問い合わせ先のお知らせ

消防庁舎移転による電話切り替え工事により、消防庁舎への一般電話がつながりにくい場合は下記の電話番号にお掛けください。

- 切替日 10月1日(土)
- 電話番号 (☎ 090-2693-0148)
- ※火災や救急のときは119番にお掛けください。
- 問合せ 消防署訓子府支署 (☎ 47-2419)

まずはワンチェック・ワンアクションで農作業安全

秋の農繁期は、例年農作業事故が最も多く発生する時期です。

事故を防止するため、農業者一人一人、また家族などが「声掛け」を行い、一層の事故防止意識を持って、農作業をしましょう。

- トラクターは転倒防止など安全対策を
- 機械の点検整備、異物除去時はPTO (トラクターと連結する作業機械に動力を送る部分) の回転を止めてから
- 作業者が複数の場合は、互いに声を掛け合い作業しましょう
- 低速車マーク・反射テープなどの装着を
- 運搬中の落下事故防止

この時期、運搬中の農作物、牧草ロール、空コンテナなどの落下事故が見られます。一歩間違えると、大事故につながる恐れがありますので、十分に注意してください。

- 問合せ 農林商工課農政係 (☎ 47-2116)

水道の使用開始と中止の届け出を

営農用などを目的に散水栓を設置されている方に、使用期間の実態に合わせた水道料金を負担していただいています。

使用開始および使用中止に当たっては、あらかじめ町に届け出が必要です。直接役場上下水道課窓口で手続きを行うか、電話での手続きも受け付けていますので、必ず使用開始・中止時の届け出を行ってください。

転出・転居および使用者変更の場合も届け出が必要ですので、忘れずに行ってください。

- 問合せ 上下水道課業務係 (☎ 47-2118)

敬老祭を中止します

9月9日に開催を予定していましたが「敬老祭」は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、昨年度に続き中止することとしました。開催を楽しみにしていた皆さんには誠に申し訳ありませんが、ご理解をお願いします。

なお、米寿(数え年88歳)、珍寿(数え年95歳)および満100歳の方には、記念品をお届けします。

- 問合せ 福祉保健課社会福祉係 (☎ 47-5555)

指定難病など各受給者証の更新申請のお知らせ

次の各医療受給者証の有効期間が令和4年9月30日までとなっている方で、引き続き医療費の助成を希望される方は、更新申請が必要です。

更新申請を行わない場合、令和4年10月1日以降、お手持ちの医療受給者証は使用できなくなります。

また、申請受け付け後、結果をお知らせするまでに時間がかかりますので、早期の申請をお願いします。

- 更新対象医療受給者証種別
 - ・特定医療費 (指定難病) 受給者証
 - ・肝炎治療特別促進事業受給者証 (B型慢性肝炎の方で、核酸アナログ治療を受けている方)
 - ・小児慢性特定疾病医療受給者証
 - ・特定疾患医療受給者証
 - ・ウイルス性肝炎進行防止対策医療受給者証
- 更新申請期限

令和4年9月30日(金)まで
 ※当日消印有効です。

- 申請受付場所 北海道保健福祉部健康安全局地域保健課手当支給係

※令和4年4月1日から全ての申請書類の提出先が北海道庁に一元化となりました。それに伴い、郵送などにより手続きをしてください。

- 問合せ
 - ・北海道保健福祉部健康安全局地域保健課手当支給係 (☎ 011-231-4111)
 - ・北見保健所健康推進課保健係 (☎ 24-4173)

国保と後期高齢者医療からのお知らせ～交通事故にあったとき～

国民健康保険と後期高齢者医療制度の加入者が交通事故でけがをした場合、本来は加害者が医療費を負担すべきものですが、被害者本人の保険証を使って治療することもできます。その場合は、必ず医療機関に伝えてください。

保険証を使った場合は、あとで保険者から加害者に医療費を請求します。

そのため交通事故で保険証を使った場合は、必ず福祉保健課医療給付係に届け出をしてください。

届け出には、被害届・被保険者証・印鑑・交通事故証明書が必要です。示談の前に必ずご相談ください。

- 問合せ 福祉保健課医療給付係 (☎ 47-5555)

みんなで秋の大掃除

町民憲章の一つに「自然の恵みに感謝し、美しい町をつくりまします」とあり、町では美しいまちづくりの一環として、期間を定めて一斉清掃を実施しています。

みんなで自宅や庭周辺などをきれいにしましょう。

- 一斉清掃期間 9月10日(土)～18日(日)
- 問合せ 町民課町民生活係 (☎ 47-2203)

町道民税・国保税の納期限は9月30日

町道民税第2期分と国保税第4期分の納期限は、9月30日(金)です。納期限内に忘れずに納めましょう。

納期限を過ぎた町税で、納め忘れの方は、至急納入してください。

- 問合せ 町民課税窓口 (☎ 47-2193)



◀ QR がついている記事は詳細情報をウェブで公開しています

夜間納税相談および収納窓口開設のお知らせ

日中、仕事などの都合により、納税相談や納付に向くことが難しい方に、次のとおり夜間納税相談および収納窓口を開設します。

収納窓口では税のほか、使用料など（町に係るものに限り）も納付することができます。

- と き 9月14日(水)・10月12日(水)
17時30分～20時
- ところ 町民課窓口
- 問合せ 町民課税窓口 (☎ 47-2193)

相続登記制度が新しくなります

令和6年4月1日から土地・建物の相続登記の申請が義務化されます。

正当な理由がないのに、土地・建物の相続を知ってから3年以内に相続登記の申請をしないと、10万円以下の過料が科される可能性があります。

また、すでに長期間相続登記しないままの土地・建物がある場合も令和6年4月1日から3年以内に登記の申請をしないと、過料の対象

になることがあります。

法務局のホームページで相続登記の方法などをお知らせしています。相続人が多いなど自力で相続登記の手続きが困難な場合は、登記の専門家である司法書士にご相談ください。

- 問合せ
釧路地方法務局北見支局 (☎ 23-6166)

相続登記相談会開催のお知らせ

司法書士・法務局職員による相続登記相談会を下記の日程で開催します。

相続登記の申請義務化を控えて、すでに相続が発生しているのに相続登記をしないままの土地・建物があるという方は、ぜひご利用ください。

- と き 10月12日(水)9時～15時40分
- ところ 釧路地方法務局北見支局
- 定員 先着18組(予約制)
- 料金 無料
- 申込み・問合せ
釧路地方法務局北見支局 (☎ 23-6166)
9月26日(月)～10月7日(金)の平日9時～17時まで音声案内にしたがって、電話機③を押してください。

第9回まちづくり推進会議を開催しました

第9回まちづくり推進会議を7月29日に町公民館多目的ホールで開催しました。前回の第8回まちづくり推進会議では、「まちの魅力向上について」をテーマとして、意見交換をしました。その中で出された「町内外にまちの魅力が十分に発信できていないのではないか」という意見から、今回の第9回まちづくり推進会議では、その課題に焦点を当て、「まちの魅力向上について～まちの情報発信について考える～」をテーマとして、より活発な意見が出るよう2グループに分かれ、意見交換をしました。

その主な意見を一部抜粋して、紹介します。
※詳細は右記 QR から町ホームページ、まちづくり情報コーナーでご確認ください。



各グループワークでの主な意見

- 町ホームページをどのような場面で活用したことがあるか
 - ・他市町村から訓子府町へ転入するときに活用した
 - ・ゴミの分別などの情報を「分別収集のてびき」や「ごみ収集カレンダー」で見るとより早く確認したい場合にホームページを活用する
 - ・広報紙などの紙媒体に慣れているため、ホームページは活用したことがない
 - 町ホームページの改善点についての意見
 - ・情報によっては、写真が少なく文字が多いページもあり、魅力が十分に伝わっていない部分があると感じる
 - ・町内の運動施設の場所が一目で分かるようなものがあると良いのではないか
 - ・トップページに「訓子府の魅力」が伝わるような動画があると良いのではないか
 - ・公営住宅入居を検討するための情報量が少ない。写真や間取りがあるとイメージしやすいと思う
 - ・町内の自然や生態の紹介があると、観光に訪れる方もいるのではないか
 - ・こども園がまちの魅力の一つと考えるが、ホームページでどのような活動をしているか、もっと発信した方が良いと感じる
 - ・町内の塾や各種教室などの情報がないため、飲食店のようにホームページで周知できないか
 - 町 SNS の改善点についての意見
 - ・ホームページの延長という印象を受ける
 - ・災害などの道路の通行止めや解除の情報があると便利だと思う
 - その他の意見など
 - ・「訓子府（くんねっぷ）」は読み方が難しく、読めない人もいるので、それを逆手にとってPRしても良いのではないか
 - ・広報紙の折り込みが少なくなり、紙面も改良され、見やすくなったという意見とチラシを楽しみにしていたという意見に分かれた
- 今回の会議では、委員の皆さんから現在の「まちの情報発信」をより良くするための意見を多数いただいたことから、今後、町では見直すべき点を検討・改善していきます。



8・9月は北方領土返還強調月間です

インボイス制度が始まります

インボイス制度とは、令和5年10月1日から始まる消費税の仕入税額控除の方式です。この制度下では、買い手は消費税の仕入税額控除のために、原則として売り手が交付するインボイスを保存する必要があります。売り手がインボイスを交付する場合は、登録番号の記載が必要であり、登録番号を取得するためには登録申請手続きが必要です。

- 登録申請手続
インボイス制度が始まる令和5年10月1日から登録を受けるためには、原則、令和5年3月31日までに登録申請書を提出する必要があります。
 - ※期間間近には申請が集中し、処理に一定の時間を要する場合がありますので、申請を予定されている事業者の方は早期提出にご協力ください。
 - インボイス制度説明会・登録申請相談会
税務署ではインボイス制度の概要を説明する「インボイス制度説明会」や登録申請を希望される方へ、スマートフォンを利用した登録申請手続きを説明する「登録申請相談会」を開催しています。
- ※詳細については、右記 QR から札幌国税局ホームページをご覧ください。



■問合せ 北見税務署 (☎ 23-7151)

■問合せ 企画財政課企画係 (☎ 47-2115 役場2階 窓口12番)



◀ QR がついている記事は詳細情報をウェブで公開しています

くらしの伝言板

「ひまわり号」が巡回します

移動献血車「ひまわり号」が今月来町しますので、皆さんの献血へのご協力をお願いします。



と き	ところ
9月7日(水)	14:00～14:40 東 町 味の素食品北海道株式会社前
	15:00～15:30 東 町 訓子府機械工業株式会社前
	16:00～16:30 日 出 訓子府石灰工業株式会社前
9月8日(木)	9:00～10:20 仲 町 JA きたみらい訓子府地区事務所前
	10:50～11:30 弥 生 北見農業試験場前
	13:10～16:30 東 町 町公民館前

※場所によっては、始まる時間が予定より多少遅れる場合がありますので、ご了承ください。

新型コロナウイルス感染予防対策のご協力のお願い

- ・献血会場では、マスクの着用と手指消毒をお願いしています
- ・入口で体温測定を実施しています（発熱が確認された方については、献血車内への入場をご遠慮いただいています）

※日本赤十字社では、職員の健康チェック、職員の手指消毒を徹底し、献血車内の良好な衛生環境を保持しています。



■問合せ 福祉保健課健康増進係 (☎ 47-5555 総合福祉センター 窓口7番)

自衛官募集

自衛隊帯広地方協力本部北見地域事務所 (☎ 23-6826)

募集種目	応募資格	受付期間	試験期日(1次)
一般曹候補生(男女)	18歳～33歳未満	9月5日(月)まで	9月15日(木)、16日(金)のいずれか 1日:美幌
自衛官候補生(男女)		9月16日(金)まで	9月27日(火)、28日(水)のいずれか 1日:美幌
航空学生(海・空)	18歳～21歳未満	9月8日(木)まで	9月19日(月):帯広・釧路・美幌

災害で被災した皆様に支援をお願いします

◇ウクライナ人道危機救援金 5万3,506円 (令和4年9月30日まで)
町民の皆さんの変わらぬ支援をお願いいたします。

※金額は、令和4年7月末現在の義援金額です。

新たに義援金をお受けしています

- ◇令和4年7月15日から大雨に係る災害義援金 令和4年10月31日(月)まで受け付け
- ◇令和4年8月3日から大雨災害義援金 令和4年12月28日(水)まで受け付け
- ※上記の「ウクライナ人道危機救援金」を新たに設け、令和4年9月30日(金)まで受け付けています。

■問合せ 町社会福祉協議会 (☎ 47-3536 総合福祉センター内)

健康だより

●心の健康づくり情報●

心を整える3つのアプローチ

コロナ禍が長期化する中で、コロナ前に比べてリフレッシュが思うようにできず、気付かないうちにストレスがたまっていませんか。ストレスと上手に付き合っていくために、自分自身で心を整えるアプローチを紹介いたします。ご自身の心や生活環境にも良い変化が起き、好循環が生まれてきます。ぜひ試してみてください。

今のあなたの心と体の状態は10点満点中何点ですか

心 /10点 体 /10点

何点以上が良いか悪いか、基準はありません。今の自分を振り返り気付くことが、心を整える原点となります。

～3つのアプローチ～

1. 体編

気持ちが落ち込んだとき、姿勢は猫背になり、呼吸が浅くなります。気持ちを切り替えたいときは、空を見上げるように上を向き、胸を大きく広げて、口元は口角を上げて深呼吸してみましよう。

2. 意識編

できていないこと、うまくいっていないことばかりにとらわれすぎていませんか。「○○すべき」などの固定観念や否定的な意識に気付いたときは、できている部分に目を向けることを意識的に行いましょう。

3. 言葉編

普段から自分へどんな言葉掛けをしていますか。「疲れたな」、「○○できなかったな」、「私なんて…」という言葉が思い浮かんでも、「とはいえ…、よくがんばったな」、「とはいえ…、大丈夫大丈夫」などプラスの言葉掛けに変えると、気持ちの面だけでなく、行動や結果にも変化が出てきます。

＼イベントなどの情報を紹介／

ひだまり

子育て支援センター ☎ 47-3039

今月の予定表▶



ひよこひろば	9月6日(火)・22日(木) 10時～11時30分、14時～15時30分
こぐま・うさぎひろば	9月12日(月)・26日(月) 10時～11時30分
ちよこつとひだまり	9月20日(火)14時～15時

第4回ミニ講座

ひだまり収穫祭

春に植えた野菜が大きくなりました。みんなで「うんとこしょ!どっこいしょ!」畑でおいしい野菜を収穫しましょう。

- と き 9月2日(金)10時30分～
- ※雨天の場合は、5日(月)に延期します。
- と ころ 支援センター畑
- 持 ち 物 野菜を持ち帰る袋
- 服 装 汚れても良い服、長靴
- 申 込 み 9月1日(木)まで



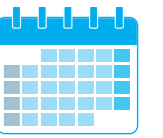
第6回ひだまりひろば

リンゴ狩り遠足

今年の秋の遠足は、スクールバスに乗ってリンゴ狩りに行きます。木から自分でとって食べるリンゴはすごくおいしいですよ。

- と き 10月5日(水)9時20分～12時
- ※雨天の場合は、7日(金)に延期します。
- 行 先 篠根果樹園(北見市)
- 持 ち 物 弁当、水筒、おしぼり、敷き物
- 定 員 親子10組
- 申 込 み 10月4日(火)まで





日	月	火	水	木	金	土
				1 ■シェイクアウト訓練 (10時町内一斉)	2	3 ■秋のロードレース大会(8時訓中グラウンド)
4 ■いしかわこうじ絵本ライブ & ワークショップ(10時公民館) ■身体障害者70周年記念式典(11時公民館)	5	6 ■健康・栄養相談(①10時②13時30分うらら)	7 ■みんなのカフェ「かなえーる」(13時30分公民館0ピロ) ■移動献血(~8日)	8 ■土地改良区断水式(10時30分常呂川頭首工)	9 ■バス定期販売延長営業日(20時まで商工会)	10 ■秋の一斉清掃(~18日)
11 ■新型コロナワクチン集団接種(9時うらら) ■図書館開館日(10時~17時図書館)	12	13 ■健康・栄養相談(①10時②13時30分うらら) ■しゃきつと倶楽部(10時公民館) ■若がえり学級(10時公民館) ■定例町議会(~15日予定)	14 ■夜間納税相談・収納窓口開設(17時30分~20時) ■夜間町長室開放	15	16	17
18	19 【敬老の日】	20 ■健康・栄養相談(①10時②13時30分うらら) ■消防庁舎開所式	21 ■秋の交通安全パレード(16時30分仲町公共駐車場)	22 ■ほっとなまちをつくり隊(13時30分公民館)	23 【秋分の日】	24 ■消防庁舎町民見学会(①10時②13時新消防庁舎)
25 ■新型コロナワクチン集団接種(9時うらら)	26	27 ■健康・栄養相談(①10時②13時30分うらら) ■若がえり学級(10時公民館) ■すすく教室(10時うらら)	28 ■1歳6か月児・3歳児健康診査(12時45分うらら)	29	30 ■1歳児健康相談(10時うらら) ■6か月児健康相談(10時うらら)	
※新型コロナウイルス感染拡大防止対策などにより、行事日程が変更される場合がありますので、ご了承ください。						



シトラスリボンづくりワークショップ開催

シトラスリボンプロジェクトとは、愛媛県の有志団体「ちょびっと19+」がコロナ禍での差別や偏見をなくすため、コロナ禍においても「ただいま」、「おかえり」を言い合え、誰もが心地よく暮らせるまちになるようにと願いを込めて始めた活動です。

地域活性化団体が連携してまちづくり活動を行う「津野町まちづくりネットワーク fuu-hot」

が、葉山小学校の5年生、4年生を対象に片岡直輝・直温生家でシトラスリボンづくりのワークショップを開催しました。

参加した子どもたちは、願いが叶うという意味が込められている「叶結び」に挑戦し、リボンづくりに悪戦苦闘しながらも、「家で結び方を教えない」、「家族にプレゼントしたい」と前向きに挑戦していました。



津野町夏まつり花火大会開催

交流職員 合田 吏希

「津野町夏まつり花火大会」を8月15日に葉山運動公園総合センターグラウンドで開催しました。

津野町の夏のイベントとして例年では、歌謡ショーや夜店、富くじ抽選会などの催しを用意していましたが、今年度は花火大会のみ実施しまし

た。約1,300発の花火が夏の夜空を彩り、当日は町民の皆さんやお盆で帰省している方などたくさんの方でにぎわいました。



7月11日から
8月10日受付分

●すこやかに 育ってください

林 蒼空ちゃん 西 富父・裕太さん 母・李沙さん

●ごめい福をお祈りします

山川 博さん 69歳 高 園
小澤 慶子さん 88歳 北 栄
林 弘一さん 89歳 駒 里
中塚 四郎さん 88歳 柏 丘
平田 陽子さん 86歳 清 住

寺田 行子さん 95歳 西 富
藏田 忠さん 84歳 東幸町

●ご寄付 ありがとうございます

▷家族史を 美 園
中野 浩司さん (町、図書館)

▷図書館を 学校法人鶴岡学園様 恵庭市 (図書館)

▷香典返しにかえて 山川 裕司さん 高 園
小澤 忠浩さん 北 栄
林 浩幸さん 駒 里

中塚 保さん 柏 丘
平田 康弘さん 清 住
指物 正幸さん 西 富 (社会福祉協議会)

※慶弔欄につきまして、本町に住所があって、町外で届け出をされた方で、掲載ご希望の方は、町民課戸籍年金係、または総務課広報IT推進係までご連絡ください。

※ふるさとおもいやり寄付につきましては、町のホームページにお名前を掲載しています。

訓子府町民憲章

1. 自然の恵みに感謝し、美しい町をつくります。
 1. 元気に働き、豊かな町をつくります。
 1. きまりを守り、明るい町をつくります。
 1. たがいに助け合い、楽しい町をつくります。
 1. 未来に希望をいだき、文化の町をつくります。
- 【昭和45年8月1日制定】

使用料などの納期限

9月26日	こども園保育料、こども園給食材料費、児童クラブ保育料、学校給食材料費、上下水道料金、特定公共賃貸住宅使用料、町有住宅貸付料
9月30日	町営住宅使用料、定住促進住宅使用料、町道民税(第2期)、国民健康保険税(第4期)、介護保険料(普通徴収第4期)、後期高齢者医療保険料(普通徴収第3期)



▶ 9月1日の10時から約1分間、消防サイレンを合図に地震を想定したシェイクアウト訓練を町内一斉に行います。皆さんぜひご参加ください。
▶ 季節が収穫の秋へと移り変わります。今後は、昼と夜の寒暖差が大きくなりますので、健康面にご注意ください。