

広報

No.618

# るすつ



## 留寿都小学校 大運動会

1年生はじめての運動会。  
あいにくの雨でしたが、笑顔でいっぱい走る子どもたち。みんな頑張ったね！

2015

7

●ルール・マナーを守って気持ちよく

# ルール マナーを守って気持ちよく

## 知っていますか？ 自転車のルール

平成27年6月1日、道路交通法が改正され、自転車を運転する人が違反した場合、講習を受けなければいけなくなりました。従来から、自転車の運転については、法律によってルールが決められていましたが、今後は違反行為をし、2回以上摘発された場合は、公安委員会から、講習の受講が命じられます。命令を受けてから、3か月以内の指定された期間内に講習を受けなければいけません。これに従わなかった場合は、5万円以下の罰金が科せられます。この講習は今のところ、管内では俱知安警察署内で行うこととされています。自転車の危険運転は重大な事故につながりかねません。決められたルールを守り、周りに注意しながら、安全な運転を心がけましょう。



### 【自転車はどこを走ればいいのか？】

自転車は、車道が原則。車道の左側を通行しましょう。



### 【自転車で歩道を走ったらだめなの？】

歩道は以下の場合、例外的に通行できます。

- 歩道通行可の標識などがあるとき
- 自転車の運転者が、高齢者や児童・幼児等であるとき
- 車道通行が危険なとき

### 【車道で左折・右折はどうするの？】

- 左折・・・あらかじめその前からできる限り道路の左側端に寄り、かつ、できる限り道路の左側端に沿って徐行しなければいけません。
- 右折・・・あらかじめその前からできる限り道路の左側端に寄り、かつ、交差点の側端に沿って徐行しなければいけません（いわゆる二段階右折をしなければいけません）。

### 【一時停止は車だけ？】

一時停止の標識がある場所は危険なところ。自転車も必ず停止線の手前で止まりましょう。

### 【お酒を飲んで自転車を運転しても大丈夫？】

判断力が低下し事故につながる可能性があります。自転車も飲酒運転をしてはいけません。また、酒気を帯びている者に自転車を提供したり、飲酒運転を行うおそれがある者に酒類を提供したりしてはいけません。

片手運転は  
転倒の危険も！



自転車も交通法規をきちんと守りましょう！

- 傘を差して運転してはいけません。
  - 物を手に持って運転してはいけません。
  - 運転しながら携帯電話の通話や操作、画面を注視してはいけません。
  - イヤホンなどをして周りの音や声が聞こえない状態で運転してはいけません。
- など

# 温泉のマナー

温泉はみんな  
が使う場所。  
マナーを忘れ  
ずに。



留寿都村には小さいけれど、良質なお湯の「ルスツ温泉」があります。また、近隣にも温泉で有名なところがあり、温泉に入る機会も多いのではないのでしょうか。たくさんの方が一緒に入ってお湯。基本的なマナーを守り、気持ちよく入りたいものです。「お湯を汚さない」「独占しない」「騒がない」を守り、温泉に訪れるみんなが、ゆつくりリラックスできるようにしましょう。

## 【かけ湯をしてから湯船に入りましょう】

お湯が汚れてしまわないように、まず体を流しましょう。また、急に熱いお湯に体が入るとびっくりしてしまいます。

## 【タオルは湯船に入れないで】

キレイに見えるタオルも汚れや洗剤の残りが付いているかもしれません。

## 【湯船で体をこすらない】

体の汚れを湯船で落とさないようにしましょう。

## 【湯船や休憩所を貸しきらない】

常連さんも、一見さんも温泉を楽しめるように、大声でおしゃべりをしたり、湯船などを占領ないようにしましょう。

## 【イスなどは泡や髪の毛を洗い流してもとの場所に戻しましょう】

他人の髪の毛は1本でも気になるもの。チェックしてから上がりましょう。

朝8時までに出しましょう

# ごみ出しのルール

▶2年間で45リットル袋に62袋集まりました。すべてトラックに積み込みます40袋を引き渡しました。



気温が上がリ、ごみの臭いなどが気になる季節です。「ごみ出しは、決められた収集日の朝8時までにごみステーションに出すようにしましょう。」

また、資源ごみは無料で収集していますので、燃やせるごみや燃やせないごみの中に資源ごみとして出せるものがないか確認してみましょう。

ペットボトルのふたは、その他プラスチック製容器ですが、なんでもチャレンジクラブ<sup>®</sup>会員の小学生も収集しています。「エコキャップ運動」と呼ばれ、北海道では、集めたエコキャップの受入・選別・粉碎の作業所でシニアや障がい者の雇用がされており、エコキャップリサイクル事業の収益の一部で、北海道の難病と闘う子どもたちへの支援も行われています。

## 《資源ごみになります》

### 【Tシャツ・タオルなど】

古着として、役場、公民館、るすつ子どもセンターぽっけの専用回収ボックスに入れる。

### 【パソコン・ゲームソフト・携帯電話など】

使用済み小型電子機器として、役場、公民館の専用回収ボックスに入れる。

今年5月には、集めたエコキャップを「NPO法人全国障害者福祉援護協会北海道地区本部」に引き渡しをしました。今後も、子どもたちの「エコキャップ運動」は続きます。ペットボトルのふたは公民館玄関にある専用ボックスで集めていますので、ぜひご協力をお願いします。

## 後期高齢者医療制度のお知らせ

# 保険証(被保険者証)の一斉更新について

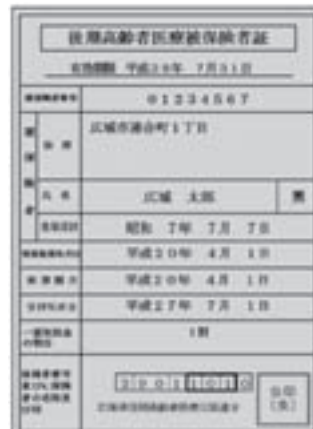
### ■ 保険証が新しくなります

現在ご使用の保険証の有効期限が平成27年7月31日をもって満了となるため、8月以降は使用できなくなります。

7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、オレンジ色の保険証をご使用ください。

- 新しい保険証の有効期限は、平成28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、留寿都村役場保健医療課介護保険係までお申し出ください。

新しい保険証はオレンジ色です



### ■ 減額認定証(限度額適用・標準負担額減額認定証)も新しくなります

現在ご使用の減額認定証の有効期限が平成27年7月31日をもって満了となるため、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。

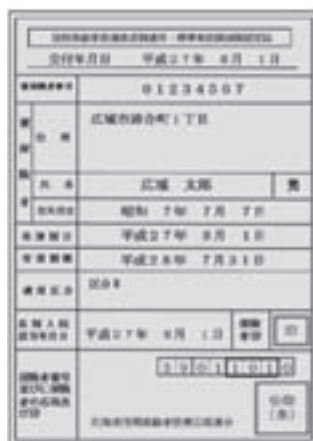
引き続き交付対象に該当する方は7月中に減額認定証を交付しますので、8月1日からはピンク色の減額認定証をご使用ください。

新たに必要となる方は、下記の交付要件に該当することをご確認の上、留寿都村役場保健医療課介護保険係へ申請してください。

減額認定証の交付対象…次の区分Ⅰまたは区分Ⅱに該当する方

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

新しい減額認定証はピンク色です



### ■ 医療費通知の発行を希望される方へ

被保険者の皆様に健康や医療に対する理解を深めていただくために、医療費を半年ごとにまとめ、発行をご希望の方を対象に医療費通知を送付しています。

なお、次の発行は、9月(平成27年1月～6月の医療費を対象)に行います。

### ◆ 新たに発行をご希望の方はご連絡ください

新たに発行をご希望の方は、お手数ですが、北海道後期高齢者医療広域連合または留寿都村役場保健医療課介護保険係へご連絡ください(電話でのご連絡だけで手続きできます)。

○すでに「発行希望」のご連絡をいただいている方には、継続して発行しますので、再度のご連絡は必要ありません。

○この通知を受け取られたことにより、申請等の手続きをされる必要はありません。

※この通知を確定申告などの「医療費控除」の領収書の代わりとすることはできません。

#### お問合せ先

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  
電話 011-290-5601

お住まいの市区町村  
留寿都村役場 保健医療課 介護保険係  
電話 0136-46-3131

## 国民年金 保険料納付免除制度があります！

所得が少ないなど、保険料を納めることが経済的に困難な場合には、ご本人の申請手續によって、保険料の納付が「全額免除」または「一部免除（一部納付）」される制度があります。

### 全額免除制度

保険料の全額（15,590円）が免除

全額免除された期間は、保険料を全額納付したときに比べ、年金額が $\frac{1}{2}$ として計算されます。  
(保険料額は平成27年度の額)

#### 全額免除となる所得の「めやす」

前年所得が以下の計算式で計算した金額の範囲内であること  
(扶養親族等の数 + 1) × 35万円 + 22万円

- ※申請者ご本人のほか、配偶者および世帯主の方も所得基準の範囲内である必要があります。
- ※平成26年7月～平成27年6月分の申請については、前々年(平成25年)の所得で審査を行います。
- ※これまで、保険料の全額が免除された期間の年金額は、保険料の全額を納付した場合と比較して $\frac{3}{4}$ として計算されていましたが、平成21年4月分からは $\frac{1}{2}$ として計算されるようになりました。

### 一部免除（一部納付）制度

保険料の一部を免除、残りの保険料は納付  
一部免除は3種類です。

一部免除をした場合、追納をしなければ、次のように将来の年金額は少なくなります。

- 4分の3免除（納付額 3,810円）→ 年金額 $\frac{5}{8}$ （21年3月分までは $\frac{3}{6}$ ）
- 半額免除（納付額 7,630円）→ 年金額 $\frac{6}{8}$ （21年3月分までは $\frac{4}{6}$ ）
- 4分の1免除（納付額 11,440円）→ 年金額 $\frac{7}{8}$ （21年3月分までは $\frac{5}{6}$ ）

#### 一部免除となる所得の「めやす」

前年所得が以下の計算式で計算した金額の範囲内であること

- 4分の3免除 → 78万円 + 扶養親族等控除額 + 社会保険料控除額等
- 半額免除 → 118万円 + 扶養親族等控除額 + 社会保険料控除額等
- 4分の1免除 → 158万円 + 扶養親族等控除額 + 社会保険料控除額等

- ※申請者ご本人のほか、配偶者および世帯主の方も所得基準の範囲内である必要があります。
- ※平成26年7月～平成27年6月分の申請については、前々年(平成25年)の所得で審査を行います。
- (注) 一部納付制度は、納付すべき一部の保険料を納付されない場合、その期間の一部免除が無効（未納と同じ）となるため、将来の老齢基礎年金の額に反映されず、また、障害や死亡といった不測の事態が生じた場合に、年金を受け取ることができなくなる場合がありますのでご注意ください。

平成26年4月より、申請時点の2年1か月前の月分まで免除を申請できるようになりました。過去2年間に国民年金保険料の未納期間がある方は、住民福祉課へお問合せください。

お問合せ先  
住民福祉課  
(電話：0136-46-3131)

# けんこう だより



今月のテーマ

## 唾液のはたらき



今月の執筆者



留寿都歯科診療所 歯科医師  
今井 宏

皆さんこんにちは。今年の4月から留寿都歯科診療所に勤務させていただいております。今井 宏と申します。来ていただく患者さんお一人お一人に、日々感謝しながら、真摯に取り組んで参ります。今回は、唾液についての理解を深めていただきたいと思います。

### 唾液のはたらき

唾液とは、口の中の耳下腺・顎下腺・舌下腺などの3大唾液腺や、唇・口蓋・舌下などの小唾液腺から分泌される液体で、無色・無味・無臭、大部分は水分です。ムチンやたんぱく分解酵素のプチアリンなどが含まれています。

唾液の主な役割についてみていきましょう。まずは、お口の中の健康を保つ役割です。

- ① 湿潤・潤滑・もしも唾液がなかったら、しゃべったり、食べたりするときに硬い歯と柔らかい粘膜がこすれて、傷ついたり、まいます。
- ② 洗浄・自浄・もしも唾液がなかったら、お口の中に食べカスが残ったり、虫歯や口臭の大きな原因を作ってしまう。
- ③ pHを一定に保つ・食後はお

口の中が酸性に傾きがちで、その酸が歯を溶かしてしまいますが、唾液がお口の中をいち早く中性に戻すことで、歯が溶けて虫歯になるのを防ぎます。

④ 再石灰化・唾液に含まれる、カルシウムやリンで食後の酸を中和し、歯から溶け出したエナメル質を補います。また、歯を強くするスタテリンというたんぱく質は、徐々に歯にしみこんでいくことで歯を硬くします。

さらに、おいしい食事を助ける役割として、こんなものがあります。

① 消化・唾液の中には、糖質を分解し、体内に吸収しやすくする消化酵素のアミラーゼが含まれています。

② 咀嚼(そしゃく)・嚥下(えんげ)・例えばご飯をずっと噛み続けていると、米と唾液が混じり合い、お粥のような状態になります。つまりスムーズに飲み下すことができます。

③ 味わうことを助ける・食べ物に含まれる、味のもととなる物質は唾液に溶け込み、下の味蕾(みらい)という味覚受容器に届くことで味を感じます。唾液がないと、舌がこすれて味蕾がなくなったり、舌炎を起こすなどで、味物質もきちんと味蕾に

届かなくなり、つまり、唾液がなければ味覚障害に陥ってしまうのです。

そして、これも重要ですが、身体に侵入してくる敵と戦う役割もあります。これは、人体で外に開いている部分(目、口、鼻など)は、外から侵入してくる細菌にさらされています。唾液に含まれるリゾチームは、抗菌作用を持った酵素です。リゾチームは唾液だけでなく、涙や汗、リンパ腺、鼻粘膜、肝臓、腸管など、体内に広く分布していて、細菌感染から生体を守り、生命維持に欠かせないものです。また、前記のムチンには、菌を凝集させて菌塊とし、排出させる働きがあります。

### 唾液の分泌を促すには

では、最後になりますが、唾液の分泌を促す方法にはどんなものがあるでしょうか。唾液は、お口を動かした方が出やすいのです。前記の3大唾液腺を、マッサージする方法や、ガムを噛むのも有効です。ガムの甘味が誘因ですが、これに関しては虫歯の原因となりにくい代用甘味料(キシリトール、リカルデントなど)を配合したガムが望ましいでしょう。

# るすつ小型児童館主催 桂 三段 落語会

るすつ子どもセンターぽっけでは、児童の夏休みにあわせ落語会を企画しました。当日は、札幌在住の「桂 三段 (さんだん)」さんをお招きし、おはなしいただきます。どなたでも入場できますので、ぜひご参加ください。

- 日時 平成27年 7月30日 (木)  
10時30分 開演
- 会場 るすつ子どもセンターぽっけ  
児童館遊戯室
- 入場 無料



保育士  
板垣 匡弥

保育所・子育て支援センター・小型児童館・放課後児童クラブからのお知らせです。

るすつ子どもセンター



## ぽっけ

### 子ども達の生活の場所、放課後児童クラブ

- 放課後児童クラブの事業（一般的には、「学童保育」、「学童クラブ」と呼ばれています。）は、児童福祉法で定める事業であり、保護者が就労等により家庭にいない、放課後に閉じこもりがち等の理由により小学校に就学している児童を対象として、授業の終了後に小学校の余裕教室や児童館等の施設を利用して適切な遊び及び生活の場を提供し、児童の健全な育成を図る事業です。留寿都村では、これまで武道館を拠点として事業を行ってきましたが、今般、るすつ子どもセンターぽっけの開設に伴い、放課後児童クラブ専用室ができ引っ越しを行ったところ。新しい施設では、34名の児童が登録し専用室で家庭学習やゲームなどを行ったり、図書室で読書や遊戯室で卓球やサッカーなど軽スポーツを楽しんでいます。このような活動を通して児童自ら考え、自ら行動し、仲間や大人たちと協調して生活していけるように支援をしていきます。
- 利用 放課後児童クラブ加入申請書が必要。るすつ子どもセンターぽっけに問合せください。
  - 場所 るすつ子どもセンターぽっけ専用クラブ室他
  - 対象者 おおむね10歳未満の児童
  - 開設時間
  - ・学校授業日 学校終業時から17時30分まで（保護者の都合に応じて18時30分まで延長可）
  - ・土曜日・長期休業日・学校行事の振替休業日 7時30分から17時30分まで（保護者の都合に応じて18時30分まで延長可）
- 電話番号 0136-46-3253

地域おこし協力隊

## 活動レポート

毎月の活動内容をお知らせします



### 道の駅230ルスツ 「春一番 アスパラフェア！」

去る5月24日(日)、道の駅230ルスツ農林水産物直売所で、今年のアスパラフェアが開催されました。今年は、ゴールデンウィーク後からフェア開催前日まで寒い日が続きアスパラが伸びず、フェア開催日の入荷量を危ぶむ声もありましたが、フェア当日は、快晴で気温も高くなり、アスパラ生産者の協力もあって、入荷量も一気に増え十分な量のアスパラを確保でき、売り上げもここ2、3年の売り上げを上回ることができました。今回、私が担当したアスパラフェアのPRでは、村役場企画課の協力をいただきながらNHKのテレビ・ラジオの生番組出演、HTBテレビ、STVテレビ、函館FMいるか、北海道新聞、じゃらんのネット配信など、数多くのメディア取材協力をいただき、大盛況の内にフェアを終えることができました。

フェア当日、直売所の開店をお待ちになるお客様の列



地域おこし協力隊員

片山 健司さん

ブログURL

<http://www.iju-join.jp/chiikiokoshi/blog/4214/>



空から見た重兵衛沼

### 新緑の重兵衛沼

5月の活動報告です。毎月ほぼ同じ活動を繰り返しているのに、ネタを探してレポートを書くのが大変です。「先月と同じ活動です」と書きたいところですが、そうもいかないので1か月を振り返ってみます。

雪がよいよ解け、冬を越えたマウンテンバイクコースの補修と昨年できなかった排水パイプの埋設、休憩スペースの整地、コース以外の草刈りをしています。熊笹の根を取り除き牧草の種をまく予定なので、来年以降は綺麗な緑の美しいコースになります。

もう一つの活動であるPRビデオ作りも頑張っています。新緑の重兵衛沼を空撮したくて3回ほど通いました。まだ雪が多くて撮影できなかったり、風が強くてラジコンヘリコプターが飛ばせなかったりと苦戦しています。まだ狙っている「春」のカットがあるので、ビデオが完成するのはもう少し先になりそうです。



地域おこし協力隊員

間宮 邦彦さん

留寿都村観光協会 Facebook

<https://www.facebook.com/rusutsutourism?ref=hl>

# 消費生活相談

ようてい地域消費生活相談窓口  
電話 0136-44-1600

悪徳商法など  
消費生活に関する  
相談はこちら

## 個人情報流出をかたる詐欺被害に ご注意ください

企業などが顧客などの氏名や住所といった個人情報を出したというニュースがあると、そのニュースに乗じた振り込み詐欺や個人情報の詐取の事件が増えます。このようなニュースの後は、「流出した個人情報を削除するために住所や氏名の確認をさせて欲しい」という電話がかかってきたが、「本当か」また、「お詫びの気持ちでお金を振り込むのでATMに携帯電話と預貯金カードを持参して来てほしい」という電話があったが、「大丈夫か」という相談や問合せが相談窓口にも寄せられます。

通常、個人情報を流出させた事業者が直接電話で住所や、氏名、家族構成などの個人情報を聞き出したり、ATMの操作を依頼したりすることはありません。不審な電話がかかってきた場合には、すぐに相手の指示に従うのではなく、一度、電話を切ってください。電話の相手が伝える電話番号が正しい連絡先でない場合がありますので、事業者の正しい連絡先を確認してから問合せをし、伝えられた内容が本当かどうかの確認をするか、家族や身近な人に相談してください。また、自分の個人情報流出対象かどうか知りたい場合や、疑問がある場合にも必ず事業者の正しい連絡先を確認してから、問合せをしてください。不安に思ったり、トラブルにあった場合は、役場産業課や警察、相談窓口にご相談ください。

# 登記に関するQ&A

札幌司法書士会 小樽地区  
電話 0134-62-6734

## 「誰が相続人になるの？」

**Q1** 先月父が亡くなりました。実は父は再婚で、前妻との間に道男さんという子がいます。前妻に引き取られ父の戸籍から抜けていますが、それでも道男さんに相続権はあるのでしょうか？

**A1** 前妻との間の子 道男さんも相続権があります。認知した子、養子縁組している子も同様に相続権があります。

**Q2** (Q1から数年後) 道男さんと話し合いをするのが気が引けて、手続きをせずにいたところ、道男さんが亡くなってしまいました。道男さんには5人の子供がいたようです。どうなってしまうのでしょうか？

**A2** 道男さんに代わって、道男さんの妻と、道男さんの5人の子供全員が相続権を引き継いでいます。相続手続きをするためには相続権のある者全員の間で話し合いをする必要があります。

このように、時間が経つと相続関係が複雑になってしまう場合があります。相続手続は、早めに済ませておくとう安心です。



## ご家庭における節電のお願い

平素より弊社事業にご理解を賜り、厚く御礼申し上げます。

また、日頃から、節電にご協力いただき重ねて御礼申し上げます。

この夏におきましては、さまざまな電力需給対策に最大限取り組むことにより、電力を安定供給するうえで最低限必要な供給予備力は確保できる見通しです。

しかしながら、今夏の需給見直しには、ご家庭や企業における節電の定着分を織り込んでおりますので、お客さまには、引き続き無理のない範囲での節電に、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。



### ご家庭で節電をお願いしたい 期間・時間帯

**7月1日(水)～9月30日(水)**

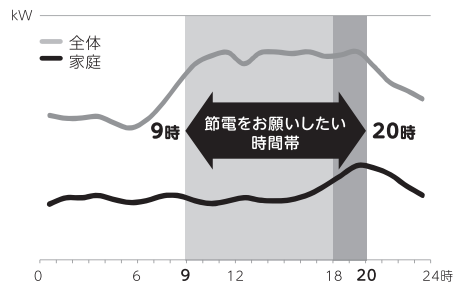
※お盆期間(8月13日および14日)を除く。

**平日9時～20時**

特にご家庭においては、電気のご使用が増える**夕方以降(18時～20時)の時間帯**のご協力をお願いします。

なお、この夏の需要として見込んでいる定着節電量の水準(2010年度最大電力比:▲7.1%)を日々に節電をお願いいたします。

夏の平日のご家庭での電気の使われ方(イメージ)



出典：資源エネルギー庁推計

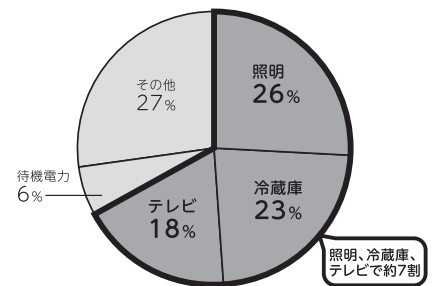
### 節電にご協力いただきたい 電気製品

照明、冷蔵庫、テレビなどを中心に、普段からお使いの電気製品について節電のご協力をお願いします。また、外出の際には待機電力等の削減もお願いします。

ご家庭において夏の20時頃、在宅世帯では平均で約700Wの電力を消費しており、**照明、冷蔵庫、テレビで約7割**を占めています。

外出中の場合でも、冷蔵庫、温水洗浄便座、待機電力などにより、平均で約200Wの電力を消費しています。

夏のご家庭での消費電力(20時、在宅世帯)



出典：資源エネルギー庁推計

## 気象台からの お知らせ

### 竜巻から身を守る

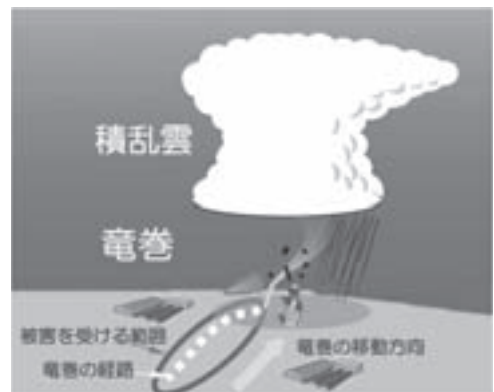
竜巻は積乱雲に伴う激しい空気の渦巻きです。一般的に直径は数十～数百メートル、数キロメートルに渡って移動し、家の倒壊や自動車が飛ばされるなど、人命に関わる非常に大きな災害が発生します。気象台では、竜巻のおそれがある場合、一日程度前に「雷と突風に関する気象情報」、数時間前に「雷注意報」、直前に「竜巻注意情報」を発表します。特にお住まいの地域に「竜巻注意情報」が発表されたら、周囲の状況に気を配ってください。

#### □ 積乱雲が近づく兆し

- 真っ黒い雲が近づき、周囲が急に暗くなり、冷たい風が吹き出す。
- 雷鳴が聞こえたり、雷光が見え、大粒の雨や「ひょう」が降り出す。

#### □ 竜巻が間近に迫ったら

- 屋外では頑丈な建物の中に移動する。
- 頑丈な建物がない場合は、なるべく低い場所で姿勢を低くして頭を守る。
- 屋内ではカーテンを閉め窓から離れて、1階の丈夫なテーブル等の下に入って頭を守る。



竜巻のイメージ図

お問合せ先 札幌管区気象台天気相談所(電話：011-611-0170)

るすつの美味しい



## とうきびバターご飯

### \*材料

- ・とうもろこし・・・1本
- ・米・・・・・・・・・・2合
- ・酒・・・・・・・・・・小さじ1
- ・醤油・・・・・・・・・・小さじ1
- ・塩・・・・・・・・・・小さじ1/2
- ・バター・・・・・・・・10g
- ・水・・・・・・・・・・適量

### \*作り方

- ①とうもろこしは、半分に切って、粒を包丁で削ぎ落とす。
- ②米をとぎ、水を2合用に合わせて入れる。
- ③②に酒、醤油、塩、バター、とうもろこしを入れて炊飯器で普通に炊く。この際、とうもろこしの芯も入れて炊く。
- ④炊きあがったら、芯を取り除き、へうで混ぜてできあがり。

とうもろこしの主な成分は炭水化物ですが、胚芽の部分には脂質、ビタミン、ミネラルをバランス良く含む栄養豊富な野菜です。また、食物繊維も豊富で、粒の皮に含まれる不溶性食物繊維のセルロースには、腸内環境を整える効果があります。とうもろこしを選ぶ時は、皮は緑が濃く、先端のひげは黒褐色のものが完熟しています。ひげは1本1本粒とつながっているため、ひげが多いものほど粒が多いものになります。



**事業主さん** 国がバックアップする退職金制度があること、ご存知ですか？

それが、**中小企業退職金共済制度**

1. 国の制度だから安心  
しかも掛金の一部を国が助成します。  
ます、特長はこの3つ
2. 社外積立でラクラク管理  
社外積立なので手間がかかりません。
3. 掛金は全額非課税で有利  
手数料もかかりません。

さらに  
パートタイマーさんや家族従業員も加入できます。

詳しくはホームページで  
中退共 検索

\*解任貯蓄型厚生年金基金からの移行先の一つです。お問合せもお気軽に

**中退共** (独)勤労者退職金共済機構 中小企業退職金共済事業本部  
TEL(03)6907-1234 FAX(03)5955-8211

5・6月の



# ピック アップ

## ほっとなサロン ういず・ゆー

毎月1回開催されている、女性団体連絡協議会が主催する「ほっとなサロン ういず・ゆー」では、6月3日に壮瞥と伊達の道の駅を巡るバス遠足を行いました。33人が参加し、野菜や花の収穫時期、種類などそれぞれの道の駅の違いや特徴などを感じながら、新鮮な野菜や花などを手に取り買い求めています。



6月5日

6月3日

## 留寿都小 春の農業体験

5月25日、留寿都小学校の3, 5, 6年生がJAようてい青年部留寿都支部のボランティアの方の指導を受け、校内の畑に馬鈴しょ、かぼちゃ、人参、ビートの作付けを行いました。植え方や今後の世話の仕方などをていねいに教えてもらい、子どもたちも楽しそうに植えていました。これから子どもたちが育て、留寿都村の主要な農作物の成長過程の学習をしていきます。



5月28日

5月25日

## 留寿都中 体育大会

6月5日、留寿都中学校で体育大会が行われました。「Do one's best」をスローガンに、それぞれが各種目に最善を尽くし、練習の成果を発揮しました。曇り空の中、気温も上がらず寒い日でしたが、全校が2チームに分かれ、100メートル走、走り幅跳び、綱引きなどを競いました。



## 花いっぱい運動

5月28日、社会福祉協議会と留寿都高等学校が実施する「花いっぱい運動パート1」が行われました。道の駅「230ルスツ」周辺の国道230号沿いに、ボランティアの方にも協力していただき、ビンカなど約5,000本の花苗を植えました。また、留寿都村役場、高齢者生活支援ハウスなど村内にある施設の花壇にも、高校生が花苗を植えてくれました。これから夏に向けて、村内でたくさんのお花を見ることができます。



## ボランティアで裁縫指導

6月18日、留寿都小学校5年生の裁縫の授業で、みやこ会の皆さん11人がボランティアで裁縫を教えてくださいました。11人の裁縫のベテラン先生に、基本である、玉どめやボタン付けを、個別にていねいに習うことができました。また、25日には、なみ縫いなどを習い、タオルから雑巾を作りました。



6月23日

6月18日

## 国道230号を花いっぱい

6月7日、観光協会主催の、国道230号沿いの緑樹帯に花を植える「花いっぱい運動パート2」が行われ、早朝からたくさんのボランティアの人たちによって、約1万本の花が植えられました。今年は「ケイトウ」という花で、色は赤やオレンジ、白などの5色になります。色とりどりの花が、これから秋にかけて留寿都村の街並みを彩ります。



6月13日

6月7日

## 春季消防演習

6月23日、サブグラウンドにて羊蹄山ろく消防組合留寿都消防団・支署の春季消防演習が行われました。演習では、団員による小隊訓練、ポンプ操法、一斉放水訓練が披露され、きびきびとした動きで日頃の訓練の成果を発揮していました。また、この日は消防隊員による煙の中から救助者を救出する訓練も一緒に行われました。



## 留寿都小 大運動会

6月13日留寿都小学校で大運動会が行われました。小雨が降る中始まった運動会でしたが、子どもたちは練習の成果を力いっぱい発揮していました。テーマは「協力してチームの絆を深め、思い出に残る運動会にしよう！」で、徒競走や全学年参加の団体競技「こいのたきのぼり」、「棒引き」など、たくさんの種目がありました。紅組も白組も自分たちが参加する種目以外も大きな声で声援を送り、頑張りました。



# お知らせ

## お問合せ先

- 留寿都村役場 0136-46-3131
- 留寿都村教育委員会 0136-46-3321
- 留寿都診療所 0136-46-3774
- 地域包括支援センター 0136-47-2277
- 羊蹄山ろく消防組合留寿都支署 0136-46-3304
- 後志広域連合介護保険課 0136-55-8013

## 税務課 (庁舎②番窓口)

### 家屋の新築等がある場合はご連絡ください

家屋の新築または増築があった場合は、役場税務課までご連絡ください。翌年からの固定資産税を計算するために家屋の評価をさせていただきます。ご連絡をいただければ、都合のよい時間を相談の上、役場税務課職員が伺います。(役場から連絡訪問をすることもあります。)

家屋を取り壊した場合、所有権を移転した場合もご連絡ください。

## 納 期 限

7月27日(月)

### 介護保険料第1期納期限

※介護保険料については、後志広域連合介護保険課までお問合せください。

7月31日(金)

### 固定資産税第2期納期限

### 国民健康保険税第2期納期限

### 後期高齢者医療保険料第2期納期限

忘れずにお納めましょう

## 企画課 (庁舎⑦番窓口)

### 2015年留寿都村応援大使が変わりました

北海道日本ハムファイターズが企画する「北海道179市町村応援大使」は、選手が各市町村の応援大使を務め、地域活性化を図ることを目的に2013年から実施されています。今年は投手の矢貫俊之選手と上沢直之選手に2015年留寿都村応援大使を務めていただいておりますが、6月10日、矢貫俊之選手がトレードにより読売ジャイアンツに移籍したことにより、今後の応援大使は上沢直之選手1名となりますのでお知らせいたします。今後も矢貫選手の一層のご活躍をお祈りしております。

## 他機関からののお知らせ

### 福祉まつり「ふれあい広場NO.5」を開催します。

- 日時 平成27年7月18日(土) 10時～14時30分
- 場所 留寿都村公民館
- 内容 無料カレーライス・ジュース・かき氷・たこ焼きなど・留寿都高校生担当の焼きそば・フランクフルト・焼鳥・シリバーオリピック・よさこいソーラン・ビンゴ大会
- 健康診断・血圧測定コーナーなど
- 問合せ 留寿都村社会福祉協議会  
☎0136-47-2222

### ふれあいゴルフ大会を開催します。

- 住民の交流・癒しの場の提供を目的として、夏のピヤガーデンを開催します。
- 日時 平成27年7月18日(土) 14時30分～20時30分
  - 場所 留寿都村公民館駐車場(雨天時：公民館ホール)
  - 内容 ビール・焼鳥・アルコール類・ジュースの販売
  - 問合せ 留寿都商工会青年部  
☎0136-46-3453

### アイアンマン・ジャパン北海道が開催されます。

昨年開催された、トライアスロンの大会である「アイアンマン・ジャパン北海道」が、今年も8月23日(日)に開催されます。競技中は、村内一部の道路で交通規制がありますので、ご協力をお願いいたします。なお、交通規制の時間やコースについては、決定次第、地区連絡員文書などでお知らせします。

- 問合せ アイアンマン・ジャパン北海道実行委員会事務局 ☎0142-73-11085

### フレンドリーな商品券の発行や旅行券の割引販売等の実施

北海道では、道民の皆さんが道内で積極的に消費いただけるよう、国の交付金を活用して、プレミアム付き商品券の発行や旅行券の割引販売等を行います。大変お得な内容となっておりますので、ぜひこの機会に、お買い物や道内旅行をお楽しみください。

【道が予定している取組のうち、道民の皆さんも利用できるもの】

#### ○旅行

【旅をしよう！】道産子旅券発行事業  
道内の宿泊施設や観光施設で利用できる旅行券を割引販売します。額面10,000円分の旅行券を8,000円で販売します。販売開始時期は、7月下旬頃。

※使用期間 9月1日～平成28年2月29日

※札幌市の施設は除きます。

#### ○商品購入

### 【道産品消費拡大特別割引事業①】

道のアンテナショップ「北海道どきんこプラザ」で使用できるプレミアム付きの商品券を発行します。額面7,000円分の商品券を5,000円で販売します。販売開始時期は、6月下旬頃。

※使用期間 7月15日～平成28年2月14日

※どきんこプラザは札幌のほか全国に合計7店舗。

【小規模企業等「ふるさと名物商品」全国道産品消費販路開拓支援事業】

## 7月・8月の健康カレンダー

7月9日(木)	成人用肺炎球菌予防接種 受付/13:00~13:30 場所/診療所
7月15日(水)	4種混合・ヒブ・小児用肺炎球菌予防接種 受付/13:00~13:15 場所/診療所
7月22日(水)	4種混合・ヒブ・小児用肺炎球菌予防接種 受付/13:00~13:15 場所/診療所
7月23日(木)	献血 受付/10:00~12:00 場所/役場前駐車場
7月23日(木)	2種混合予防接種(小学6年生対象) 受付/15:00~15:15 場所/診療所
7月27日(月)	いきいき体力アップ教室(対象者65歳以上) 受付/13:30 場所/公民館
8月5日(水)	BCG・麻しん風しん混合1期(1歳児対象)・水痘予防接種 受付/13:00~13:15 場所/診療所
8月12日(水)	4種混合・ヒブ・小児用肺炎球菌予防接種 受付/13:00~13:15 場所/診療所

※予防接種につきましては、ワクチン確保の都合がありますので予約が必要となります。対象となる方へは個別にスケジュール表を送付していますので、そちらをご覧ください。実施を希望される日の1週間前までに診療所までご予約ください。(診療所：電話0136-46-3774)  
※担当 健診等/保健医療課  
いきいき体力アップ教室/地域包括支援センター

## 7月・8月の救急当番病院

(土曜日受付時間12:00~17:00、休日受付時間9:00~17:00)

7月11日(土)、12日(日)、18日(土)、19日(日)、20日(祝)、25日(土)、26日(日)、8月1日(土)、2日(日)

倶知安厚生病院 ☎0136-22-1141

※夜間(17:00~21:00)は倶知安厚生病院が対応します。

**スリップ・転倒事故の予防に心がけよう**  
7月11日から20日まで、「夏の交通安全運動」が実施されます。  
○ドライバーの皆さんへ

○注意 販売開始時期や使用期間は予定です。今後変更となる場合もあるほか、転売の禁止など購入や使用にあたっての条件等もありますので、ご注意ください。※最新の情報や詳細は道のホームページ( <http://www.pref.hokkaido.lg.jp/kz/kks/H27koufukin.htm> ) 等を1覧ください。  
○問合せ 経済部経済企画室経済企画グループ ☎011-204-5309

○地域材活用住宅等リフォーム促進事業  
道内で生産・加工された木材を活用して住宅等のリフォームや増改築を行った場合、商品券を配布します。木材使用量や施工面積に応じ、商品券を配布(最大20万円)します。6月15日第1回受付開始。  
※対象工事契約期間 平成27年4月1日~平成28年1月29日  
○住宅工事  
販売開始時期は、6月下旬頃。  
全国商工会連合会が運営するウェブサイト「ニッポンセレクト」の北海道サイトにおいて、道産品を割引価格で販売します。指定の商品を30%割引で販売します。販売開始時期は、6月下旬頃。

○ホームページ <http://www.kyonkaikempo.or.jp/shibu/hokkaido>  
○問合せ 全国健康保険協会北海道支部 ☎011-726-0352 (代表)

北海道は全国的に見て、喫煙率が高い地域であることをご存知でしょうか? 男性は全国3位、女性は全国1位となっております。特に女性の喫煙率が高い結果がでています。協会けんぽ北海道支部では、喫煙対策を通じて加入者皆さまの健康を守る、様々な取り組みを行っております。ホームページでは禁煙啓発動画や禁煙講座のご案内をしております。ぜひご覧ください。

**協会けんぽ北海道支部からのお知らせ**  
・ 右からの横断歩行者に注意  
・ 夜間はこまめにライト切り替え(こまめにハイビーム運動)  
・ 2時間おきに休憩を取り、居眠り運動防止  
・ 飲酒運転は犯罪です。飲んだら乗らない・乗るなら飲まない・乗る人には飲ませない  
○歩行者の皆さんへ  
・ 横断前に左右をよく見る。道路中央で左をまた見る。  
・ 明るい服装で、夜光反射材を着用

## 平成27年度採用 自衛官募集

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27歳未満の者 男子 女子	年間を通じ受付しています。 8月1日~9月8日	受付時にお知らせします。平成28年3月高卒予定者については原則として平成27年9月16日以降に実施します。 9月25日~29日の指定する1日
一般曹候補生	18歳以上(高卒見込)27歳未満の者	8月1日~9月8日	1次 9月18・19日の指定する1日 2次 10月8日~14日の指定する1日
海上・航空自衛隊航空学生	18歳以上(高卒見込)21歳未満の者	8月1日~9月8日	1次 9月23日 2次 10月17日~22日 3次 (海上) 11月19日~12月16日の指定された1日 (航空) 11月14日~12月17日の指定された期間

○問合せ 倶知安地域事務所(倶知安町南3東1) 電話 0136-23-3540  
留寿都村役場企画課 電話 0136-46-3131  
自衛官募集相談員 森川 勝之 電話 090-2818-9144

## しりべし弁護士相談センター(7・8月)

毎週水曜日/13:00~16:00

7月 8日、15日、22日、29日 8月 5日、12日、19日、26日

※相談は事前予約制

※予約受付時間 月~金 10:00~16:00(12:00~13:00を除く)

[住所] 岩内町字高台84番地3(佐藤精肉店となり)

[電話] 0135-62-8373

# 虫歯0本の3歳児

みんな  
がんばったね!



いはら あおと  
**井原 蒼斗くん**

保護者 井原 匡啓・桂子さん



泣いたり、笑ったり、歌を歌ったりしながら、歯磨き頑張ったね！これからもキレイな歯でいようね！！



にし えいま  
**西 永馬くん**

保護者 西 英之・可那さん



虫歯0おめでとう！これからも歯みがき頑張ろうね！



ほりた あかり  
**堀田 明里ちゃん**

保護者 堀田 智美・衣理江さん



虫歯ゼロ良かったね！歯は一生の宝物。これからも歯みがき頑張って虫歯ゼロを継続しようね。



ほりた りお  
**堀田 理央ちゃん**

保護者 堀田 智彦・民子さん



虫歯ゼロおめでとう。これからもはみがき頑張ってきれいな歯でいようね！

## 人口と世帯 (外国人を含む)

(平成27年5月末現在)

	人口	1,873 (前月比 - 1)
	男性	925 (前月比 ± 0) (内外国人：17人)
	女性	948 (前月比 - 1) (内外国人：23人)
	世帯	895 (前月比 + 4)

## 編集後記

今年の中学校の体育大会、小学校の運動会は天候が悪く、残念でしたね。小雨が降っても子どもたちは笑顔で元気いっぱい走っていました。途中長袖のジャージ姿の子も腕まくりをして、体が温まったよう。個人的には紅組・白組テントの前で、同じ組の友達を必死に応援している姿が印象的でした。



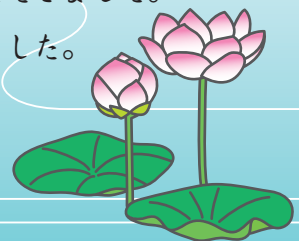
## 戸籍の窓

5月16日～6月15日届出分

### お悔やみ申し上げます

6月14日 末永 武夫さん 満97歳 (三ノ原)

故 森 タミ子様 (北四線) の生前のご意思を尊重されたご遺族の方から、留寿都村にご寄附をいただきました。誠にありがとうございました。



平成27年7月号 16