

広報

No.606

るすつ



るすつ保育所 いちご狩り

6月14日るすつ保育所では、親子で壮瞥町にいちご狩りに行きました。ハウスの中で甘いいちごをたくさん食べて大満足の子どもたち。

2014

7



夢をかなえる暮らし

留寿都村で暮らす

人口1,926人、世帯数905世帯、人口密度16人/平方km。
羊蹄山を望む冷涼な高原地帯。
農業と観光を基幹産業とする留寿都村に、移住を決めた人たち。
今回は留寿都村に移住された方たちの生活をご紹介します。

加地 学さん

陶芸家

移住のきっかけ

留寿都村に来たのは1999年の秋、今年で15年目になります。私は札幌出身ですが、和歌山県で陶芸の修行を積み、北海道各地で移住先を探していました。陶芸をするために、倉庫などの大きな建物があり、窯をつくる敷地のある、離農された方の空き家などを探していました。

移住先の第一印象

移住先を探していたときは、最初に各市町村の役場を

訪ねました。一番最初に対応した方が、その街の第一印象となりました。担当部署の方ではなく、役場に入って一番最初に話しかけた方です。少しでも面倒な素振りをされると、その街とはいいい出会いがなかったと諦めたこともありました。留寿都村に住んでからの印象は、札幌育ちなのでこの辺りの雪の多さはわかっていますでしたが、それでもあまりの雪の多さに驚きました。

仕事の様子

最初の頃は、親戚が近くに住んでいたこともあり、近所の農家の方に、農作業のお手伝いなどに呼んでいただきました。窯も無く、土もまだ無かった頃は助かりました。他にも雪下ろしや留寿都高等学校での美術の講師など、陶芸



以外の仕事もさせていただき
ました。現在は定期的に全国
各地の個展に呼ばれるよう
なり、札幌では大通りビッセ
などに常時作品を置かせてい
ただいています。作品に使用
する土は、北海道内の土を使
用していますが、留寿都村で
粘土が出る場所があれば教え
ていただきたいと思いますね。地元
の土を使えば「留寿都焼き」
ができます。

ルスツリゾートで6月13日
から行われていたGCC（中
東・アラビア湾岸協力会議）
の理事会では6か国の駐日大
使の方への北海道からの贈り
物として、道より依頼を受け、
作品を送りました。いずれは
海外で展覧会をしたいと考え
ているので、いい経験になり
ました。

地域とのつながり

留寿都高等学校で働いてい
た時に英語の先生やALITの
方と知り合い、英会話サーク
ルを立ち上げました。地方か
ら一人で留寿都村に来ている
ALITの先生も喜んでくれま
した。私もこの地に親戚がい
なければ地域に馴染むのに苦
労したと思います。知り合い
もいなく留寿都村に馴染むの

は難しい。外部から来た人を
受け入れる気持ちが必要で
す。

これからの留寿都村

人口減が見られ、村の存続
に危機意識をもっていきます。
出生率を上げることより、ほ
かの地域から移住者を受け入
れることが現実的だと思いま
す。

何代もかけてこの地を起こ
した人たち、留寿都村で生ま
れた人たちに、村を残してい
きたいですかと問いたいで
す。そういった方たちが危機
意識をもって、移住者を受け
入れる体制をつくっていくこ
とが必要だと思えます。



◀加地さんの作品。北海道の土を何種類かブレンド。自宅横には3種類の窯があり、窯には一度に600個近く入るため、1つの作品ができるまでに約1か月半から2か月かかる。



私にとっては留寿都村はふ
るさとはありませんが、こ
こで生まれた私の子どもたち
にとっては大切なふるさとに
なります。そのふるさとを、
留寿都村を盛り上げて、いい
村にして残していきたいとい
う気持ちがあります。留寿都
村は子育てにはもってこいの
いい環境だと思います。そう
いった留寿都村がいいところ
だということを知ってもら
うには、まず村に来てもらわ

なければいけません。全国の知
り合いの工芸作家を集めて大
きな市を開くなど、発信力が
あって、人を呼べる、留寿都
村を知ってもらえるようなイ
ベントを開催したいと考えて
います。廃校を利用してその
ような市を開催し、多くの人
を集めている事例もありま
す。
自らが何かしなければ何も
うまれないのです。



◀ 礪負山へ向かう道の入り口にある「café serendip.」お店ではゆっくりと過ごして欲しいという上村さん。カウンターは新聞を広げて読める位にスペースを広くした。

上村 ノリさん

カフェ
セレンディップ経営

このお店をオープンして今年で8年目になります。留寿都村の住民になったのは3年前です。以前は壮瞥温泉地区に住んでいました。

移住のきっかけ

老後のライフスタイルとして、ゆったりとした静かな環境の中で大好きな珈琲と共に時間を過ごせたらとよいと思っていました。たまたま晴天の上空にフライト中のパラグライダーが数名目に止まり、いくつものパラシュートが青い空に映え、とてもきれいでした。「ここがいいかも!」と単純な発想でした。国道からも程よい距離があり騒がしくもなく、また、村の方も歩いて来ていただける範囲と思いい、この場所に決めました。

仕事の様子

身の丈にあったことを静かに、自分のペースでやっていきたいと思っているので、あまり宣伝はせず、大人数のお客様が見えたら他をすすめる

こともあります。一人でやっているのですが、お待たせしたり、忙しくなると意図しなくても仕事が雑になってしまったり、かえって迷惑をかけてしまうこともあると思うからです。留寿都村で手に入る食材を使用することもありますが、定休日に札幌などへ行き、お魚や果物などは鮮度のよいお店に仕入れに行っています。既成品は使いたくないので、手作り、自分自身納得したものをお出ししたいと思っています。

地域とのつながり

申し訳ないのですが、町内会には入っておりません。お店の定休日は週2日頂いていますが、一人で営業している手前、諸般の事情によりその都度、臨時休業ともいわず、やむを得なく入会には至れず失礼しております。実家は料亭を営んでおりましたが、父いわく、どんなお商売でも信用第一と、子どもの頃から耳にしておりました。そんな教えも有り、一人のお客様でもわざわざ来てくださるからには、一度告知した事は、極力守らなければならないと思っています。

留寿都村の皆さんには、お店を通じて親しくさせていただき、色々な行事等に声を掛けていただいています。冬期間、お店はクローズなので、ウインタースポーツを楽しんでいます。スノーボードをするのですが、長く続けたいと思いい、足腰を鍛えるため、公民館裏の歩くスキーコースへ出掛け、皆さんと心地よい汗をかいています。お話をしながら、コースを回るのも楽しみの一つです。

町内会には入っていませんが、縁があって留寿都村にお仲間入りさせていただきました。声を掛けていただければできるだけ参加し、地域との係わりを大切にしたいと考えております。また、機会があれば村にも多少なりとも貢献させていたただきたいと思っています。

これからの留寿都

仕入れなど不便なところはありませんが、日常生活においては冬の除雪以外はとくに不便と感ずることはありません。年を重ねると除雪は難しくなりますが、今はまだ大丈夫。こういった小さなエリアにいると、顔見知りになって

会話したり、都会では得られない感触があつていいと思います。留寿都村に移住したいけど、住む所がなくて困っているというお客様もいます。中にあると見えないこともあると思うので、外からよい人材を受け入れていくことが必要かと思えます。

除雪の仕方は体に負担がかかるような工夫したり、冬の天気予測の仕方を教えていただいたり、新しい場所で行く、暮らしの学習をしています。



◀ カレーはベースを継ぎ足して作られ、サラダも鮮度のよい野菜が使われている。



▶向丘地区の吉本さんの農場で研修生として働く寺門さん（22歳）

寺門 雄貴さん

農業研修生

2013年春に留寿都村に移住しました。出身は茨城県で、大学生の時に北海道へ来ました。小学生の頃から農業をやりたいと考えていて、拓殖大学北海道短期大学の環境農学科に入りました。そこで留寿都村出身の同級生と出会い、夏場は向丘地区の吉本さんの農場に手伝いに来ていました。

移住のきっかけ

農作業を手伝わせていただきながら、今後のことを吉本さんに相談し、人柄や仕事をみて、この人について行けば大丈夫だと確信して、大学卒業後に留寿都村に移住してきました。

農業をやりたいと思い始めたのは小学生の頃。親戚が稲作農家をしていて手伝いに行つては、やっぱり農業がいいなと思っていました。自然に触れている、土に触れているという感じが性に合っていると思つています。ごみごみした都会は好きではないので、初めて留寿都村に来た時は、羊蹄山がきれいでした。

だと思いました。

仕事の様子

今は吉本さんの農場で研修生として働かせていただいています。個人農家で人を長期に雇ってくれるところは多くありません。好意で、ほかにモ何軒か手伝いに行かせてもらっているのですが、勉強になります。つらい時もあります。自由にさせてもらっている分頑張ろうと思つています。以前、吉本さんのおじいさんには「頑張つていれば誰かが見ていてくれる」と言われ、昨年はそれを実感しました。行く先々で声をかけられるようになり、それがまた励みになります。

留寿都村には後継者が多いので、同世代の農協青年部の人たちとはよく会います。会議などのあとは、みんなで飲みに行き、農業についてみんな熱く語っています。自分はまだ語る方にはなれないので、たくさん質問をします。一人ひとり考えが違い、話は尽きず、飽きないし、そういう場が楽しいです。いいところに来たと思つています。

新規就農

正直なところ、自分の年代で北海道での新規就農は難しいと感じています。

新規就農のためには、広大な土地を購入し設備を整えるため資金が必要です。ハウス栽培などは新規就農に必要な農地の基準が小さくて済みまので比較的ハードルは低くなりますが、畑作をやりたいと思つているので、現状は厳しいものがあります。新規就農で成功している例は30代後半で、資金に余裕のある方が多いです。資金を無利子で借りられたとしても、膨大な借金ができ、そして良いものを作らなければ、今の時代、売れません。

ほかに、第三者経営継承といわれる、後継者のいない農家から経営資産を引き継いで就農する方法もありますが、そのような方は多くありません。経営継承で農地を貸すよりも、売ってしまう方が多いです。

現状は厳しいですが、農家の方などから色々教えていただきながら、今後のプランを検討しています。自分が新規就農を目指す人のモデルとなれるよう頑張つて行きたいと考えています。

留寿都村は北海道移住促進協議会に加入しています

北海道の129市町村が会員となっている「北海道移住促進協議会」では、北海道への移住を希望している方向けのガイドブックを作成したり、ウェブサイトを運営しています。留寿都村も平成25年度より掲載されています。

留寿都村での部屋探し



留寿都村で住宅を探している方に、村内の賃貸住宅や土地などの情報を提供する「空き家バンク」を留寿都村ホームページに掲載しています。村内で部屋などを貸したい方、借りたい方はぜひご利用ください。(http://www.vill.rusutsu.lg.jp/hotnews/detail/00000697.html) 空き家バンクへの住宅・土地の登録は役場企画課へお問合せください。(電話 0136-46-3131)

平成26年度

国民健康保険税についてお知らせします

1 国民健康保険税について

国民健康保険税は、その年度に予測される医療費から、医療機関で支払う一部負担金と国や北海道などの補助金を差し引いた分を各世帯に公平に負担していただくものです。

2 平成26年度納税通知書の送付について

平成26年度納税通知書は6月16日（月）に送付しています。6月以降の届出により国保加入・脱退の異動があった世帯には、届出のあった月の翌月中旬に、国民健康保険税更正通知書と税額を変更した納付書を送付します。

3 納税義務者は世帯主

世帯主が国保ではなく職場の健康保険・後期高齢者医療制度に加入している場合でも、同一世帯に1人でも国保加入者がいれば、世帯主に国保税の納付義務があります。そのため世帯主宛に納税通知書を送付することになります(これを擬制世帯主といいます)。

4 国民健康保険税の税率・課税限度額

	医療給付費分	後期高齢者支援金分	介護納付金分 (40歳から64歳)
所得割率	10%	1.8%	2.5%
資産割率	固定資産税額の80%	—	—
均等割額 (1人あたりの額)	18,000円	6,000円	9,000円
平等割額 (1世帯あたりの額)	30,000円	8,000円	10,000円
課税限度額 (1世帯あたりの年間限度額)	510,000円	140,000円	120,000円

※今年度より医療給付費分の課税限度額が引き上げられています(470,000円→510,000円)。

5 国民健康保険税の計算方法

【医療給付費分】

$$(課税対象所得金額^{*1} \times 10\%) + (固定資産税額 \times 80\%) + (18,000円 \times 被保険者数) + 30,000円 = (1)^{*2}$$

【後期高齢者支援金分】

$$(課税対象所得金額^{*1} \times 1.8\%) + (6,000円 \times 被保険者数) + 8,000円 = (2)^{*2}$$

【介護納付金分】^{*3}

$$(課税対象所得金額^{*1} \times 2.5\%) + (9,000円 \times 被保険者数) + 10,000円 = (3)^{*2}$$

$$\text{国保税合計(年税額)} = (1) + (2) + (3)$$

- 年度内に75歳になる方については誕生月の前月分までを計算します。
- 年度途中で加入・脱退した方の税額の計算方法については、税務課にお尋ねください。

※1 … 被保険者ごとの前年中（1月から12月まで）の合計所得から基礎控除33万円を引いた金額

※2 … 100円未満を切り捨てます。

※3 … 対象となるのは40歳から64歳までの被保険者です。

6 国民健康保険税の軽減

一定の所得以下の世帯に対して、均等割額・平等割額を軽減する制度があります。

7割軽減	世帯の合計所得金額が33万円以下の場合に該当します
5割軽減	世帯の合計所得金額が33万円 + {24万5千円 × (被保険者数 + 特定同一世帯所属者数)} 以下の場合に該当します
2割軽減	世帯の合計所得金額が33万円 + {45万 × (被保険者数 + 特定同一世帯所属者数)} 以下の場合に該当します

※今年度より2割・5割軽減の対象範囲が拡大されています。

※特定同一世帯所属者とは、国民健康保険から後期高齢者医療制度に移行された方で、移行後も世帯主及び世帯構成に変更のない方です。

※65歳以上（昭和24年1月1日以前生まれ）の方で年金所得がある場合、当該所得から15万円を限度に控除した額で判定します。

※このほかにも会社の倒産・解雇などによる離職や雇い止めなどによる離職により、職場の健康保険等を脱退し、国民健康保険に加入された方に対する軽減制度や世帯内の方が後期高齢者医療制度へ移行したことによる負担の増に対する軽減制度などがあります。詳しくは税務課にお尋ねください。

その他、国民健康保険税に関する詳しい内容については、税務課税務係（電話：0136-46-3131 内線182）までお問合せください。



留寿都歯科診療所 歯科医師
岩井 弘一

けんこう だより



今月のテーマ

口臭予防



口の中を清潔にすることは 口臭予防の第一歩

誰かに「あなた口が少し臭いますね」といわれることはめったにありませんし、「私臭いですか？」と他人に聞くこともまずありません。その結果、多くの人はあるかどうかかわからない口臭に悩むこととなります。

口臭とは、第三者が臭いと感ずるかどうかという主観的で曖昧なものです。客観的数値を知りたいのであれば、口臭検査をする必要がありますが、検査した患者さんの半数以上はまったく問題のない程度だったという結果が出ています。口の臭いそのものは誰にでもあるものです。

口の中は新陳代謝が活発で、日々細胞が生まれ変わり古い細胞は剥がれて落ちて口の中や舌の上にたまります。さらに食べカスなども加わります。これらの多くはタンパク質なので、口の中に住む数百億の細菌が分解を始め、「揮発性硫黄化合物（VSC）」という不快な臭いの硫黄ガスを発生させます。これが口臭の原因です。

買っておいした肉を冷蔵庫に入れ忘れ、36度（体温と同じ）の部屋に一晚放置したら、朝にはかなり臭うで

しょう。同じことが毎晩口の中で起こっていると考えてください。ただ、健康な口の中であれば、「放置されたお肉」はとも少ないのでさほどの悪臭にはなりません。

この程度の口臭は「生理的口臭」といわれ、飲んだり食べたりすると消える程度のものであります。また、ニラやんにくを食べたあとの口臭も、時間と共に消えてしまいます。問題は歯周病などの病気があるときです。

口の中の汚れを長時間放置すると、歯の表面やすき間に歯垢が付き、その奥に「嫌気性菌」という悪質な菌が住み着きます。その菌が吐き出す毒素によって、歯肉が炎症を起こし、歯槽骨が破壊され、歯ぐきからは血や膿も出ます。歯周病が重くなると、破壊された組織や血、膿の量も増えるため、細菌によって分解されるタンパク質も増加します。

つまり「放置されたお肉」が増えるので、揮発性硫黄化合物も大量に発生し、ひどい口臭が発生するので、嫌気性菌を取り除くためには、日々の歯みがきで歯垢を落とし、定期的に歯科で歯石を取り除いてもらうことが重要です。歯周病を予防することも、すなわち口臭の予防でもあるのです。

口臭の種類



● 生理的口臭

朝起きたとき、緊張したとき、空腹のときなどは誰でも口臭が強くなります。口の中の唾液の量が減り、細菌が増殖して口の中の汚れ成分を分解するためです。ただし、食事や歯みがきによって気にならないレベルまで下がりますので、神経質になる必要はありません。

● 飲食物や嗜好品による口臭

ニラやんにくなどを食べたあとの口臭は、口の中に残った食べカスが臭う場合と体内に吸収されたにおい物質が血液によって運ばれて呼気となって出る場合の2種類があります。アルコールも体内で吸収されて口から呼気として出ます。どれも一時的なものです。

● 病的な口臭

口の中の病気、鼻やのどの病気、呼吸器系の病気、消化器系の病気が口臭と関連していますが、8割以上は口の中の病気が原因で発生します。歯周病、大量の舌苔の付着、入れ歯の清掃不良、ムシ歯が原因となります。残り15%は耳鼻科系の病気で内臓の病気はわずかです。

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（15,250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1/2として計算されます。
(保険料額は平成26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25年7月～平成26年6月分の申請については、前々年(平成24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3分の1として計算されていましたが、平成21年4月分からは2分の1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5/8 (21年3月分までは3/6)
- 半額免除 (納付額 7,630円) → 年金額6/8 (21年3月分までは4/6)
- 4分の1免除 (納付額 11,440円) → 年金額7/8 (21年3月分までは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25年7月～平成26年6月分の申請については、前々年(平成24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、お近くの年金事務所へお問合せください。

〈問合せ先〉

留寿都村役場住民福祉課

電話 0136-46-3131 (代表)

後期高齢者医療制度のお知らせ

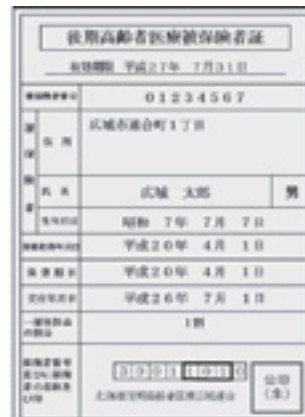
～保険証(被保険者証)の一斉更新について～

■ 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26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月中旬に新しい保険証を交付(郵送)しますので、お手元に届きましたら、お持ちのピンク色の保険証を破棄し、黄緑色のものをご使用ください。

- 新しい保険証の有効期限は、平成27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保健医療係までお申し出ください。



新しい保険証の色は黄緑色です

■ 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26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。有効期限は保険証と同じく1年間です。

引き続き交付対象に該当する方は、7月中旬に保険証とともに減額認定証を交付(郵送)しますので、8月1日からは、お持ちの水色の減額認定証を破棄し、黄色のものをご使用ください。

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保健医療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黄色です



■ 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26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保健医療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 保健医療係
電話 0136-46-3131

(仮称) るすつ子どもセンター の建設工事がはじまりました



平成25年12月号でもお知らせしましたが、平成27年5月にオープンを予定している（仮称）るすつ子どもセンターは、実施設計を終え、平成26年度の事業として6月から施設の建設工事を始めています。

工事期間中は、建物の周辺に工事用の仮囲いを設置、工事車両の通行や工事による騒音など付近の方々にご不便、ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

◆工事期間 平成26年6月3日から平成27年3月20日まで（予定）

8月号では、(仮称) るすつこどもセンターの名称(愛称)の募集についてお知らせします。

～ 後志広域連合からのお知らせ～

高額介護サービス費の支給申請について

介護保険には、利用者の負担軽減のために、同じ月内で負担するサービス費の合計額（同じ世帯に複数の利用者がある場合には世帯合計額）が、下表の負担上限額を超えたときは、超えた分を「高額介護サービス費」として後から支給する制度があります。この高額介護サービス費の支給を受けるには、高額介護サービス費支給申請書の提出が必要です。該当される方は、留寿都村役場保健医療課にご相談ください。

※一度申請書をご提出いただきますと、それ以降につきましては高額介護サービス費の該当がある場合は、自動的にご指定の口座へ振り込みすることとなります。

※入所・入院（ショートステイ）の食費・居住費、差額ベッド代、日常生活費等の費用、住宅改修及び福祉用具購入の自己負担分は高額介護サービス費の支給対象になりません。

利用者負担段階		高額介護サービス費の負担上限額 (月額)
第1段階	老齢福祉年金受給者で、世帯全員が市町村民税非課税の方、又は生活保護受給者	15,000円
第2段階	世帯全員が市町村民税非課税で、合計所得金額と課税年金収入額の合計が80万円以下の方	15,000円
第3段階	世帯全員が市町村民税非課税で、利用者負担第2段階に該当しない方	24,600円
第4段階	上記以外の方	37,200円

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



子どもの力

図書館のためのブックフェア2014で選書

留寿都村教育委員会公民館図書室の今年度蔵書追加購入のため留寿都村教育委員会の担当者、学校支援地域本部事業の一貫として行われている留寿都小学校の絵本の読み聞かせボランティアの南さんとご一緒に、札幌で開催された「子どもの力 図書館のためのブックフェア 2014」会場を訪問しました。

児童書、特に日本の絵本や外国の絵本をはじめ、留寿都村の図書館では、まだ蔵書の少ないCD付き、かつ日本語訳付き英語の絵本、そして小中学生向けの絵付き数学書、理科系図書、バドミントン技術指導書、日本の文化・芸術写真集を中心に購入希望を出させていただきました。私にとって初めてで、とても楽しい経験でした。写真は、ブックフェア会場で選書している時の風景です。



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/>



宮城県南三陸町の歌津中学校にてMTB貸出式をした時の写真です。様々な方の思いが詰まったMTBです。みんなで大事に使っていきましょう！



地域おこし協力隊員

間宮 邦彦さん

留寿都の風景URL

<http://www.rusutsu.gr.jp/scene>



マウンテンバイクを譲り受けました

私は東日本大震災直後から宮城県で被災地支援活動を行っていました。そして南三陸町の小学校教諭に「被災して通学の足を失った子どもたちにパンクしづらい自転車を用意できないだろうか」の一言から、様々な方の協力を得て、100台のマウンテンバイク（以下MTB）を被災地に寄付したことがあります。

震災から3年たち被災地の状況も変化。使われなくなったMTBの一部が倉庫に眠っていました。今回「営利目的で利用しない」を条件に6台のMTBとヘルメットをルスツ産業振興公社に譲り受けました。

現在ふるさと公園にMTBコースを作っていますが、完成したらこのMTBを使って村の子どもたちと遊ぶ機会を作ります。被災地からのビデオメッセージももらってきたので、どこかで公開し大事にMTBを使ってもらいたいと思います。

るすつの美味しい

レシピ



あっさり だいこんの酢漬け

*材料

- ・だいこん・・・ 1/4本
- ・かいわれ大根・・・ 適量
- ・レモン・・・ 1/4個

- ☆酢・・・ 30cc
- ☆砂糖・・・ 大さじ1
- ☆顆粒ダシ・・・ 3g

*作り方

- ①☆の調味料を混ぜておく。
- ②だいこんは千切りにする。塩(分量外)をして少ししんなりするまでもみ込み水気を切る。
- ③レモンは薄くイチヨウ切りにし、かいわれ大根は洗っておく。
- ④②③を①に入れて混ぜる。
- ⑤1時間ほど冷蔵庫で冷やしてできあがり。



留寿都村の特産品であるだいこん。作付面積は全道1位の規模で収穫量も全道2位(平成24年産)。1万4,200トンも生産されています。

6月下旬から7月をピークに出荷され、村内の工場から出荷されるだいこんは、光沢とはり、ほどよい甘みと辛みがあり、好評です。

大根の消化酵素は胃腸を整えてくれますので、こってりとしたものには大根おろしを添えてどうぞ。



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、節電にご協力を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みることにより、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、今夏の需給見通しには、ご家庭や企業における節電の定着分を織り込んでいることから、お客さまには、引き続き、生活に支障をきたさない無理のない範囲での節電にご協力をお願いいたします。



ご家庭で節電をお願いしたい 期間・時間帯

7月1日(火)～9月30日(火)

※お盆(8月13日から8月15日)期間を除く。

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。

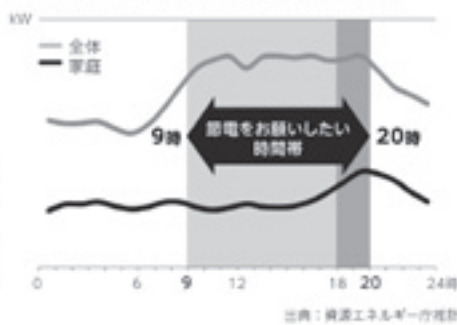
なお、この夏の需要として見込んでいる定額節電量の水準(2010年度比:▲7.1%)を目安に節電をお願いいたします。

節電にご協力いただきたい 電気製品

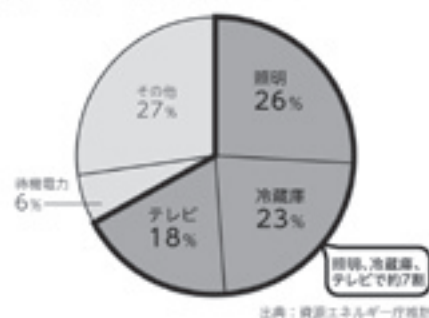
照明、冷蔵庫、テレビなどを中心に、普段からお使いの電気製品について節電のご協力をお願いします。また、外出の際には待機電力等の削減をお願いします。

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。

夏の平日のご家庭での電気の使われ方(イメージ)



夏のご家庭での消費電力(2008.夏まで平均)



5・6月の



ピック アップ

留寿都高等学校で 花・野菜苗即売会

5月22日から24日まで、留寿都高等学校では花苗と野菜苗の即売会が行われました。生徒はお客さんに付いて野菜や花の説明をしながら販売をしていました。即売会では、トマ



トやナスなどの定番のものから芽キャベツや玉ねぎなど、たくさんの種類が販売されており、お客さんも楽しそうに選んでいました。

自然を体験！ なんでも チャレンジクラブ

5月17日、なんでもチャレンジクラブでは、28名が参加して札幌市南区にある滝野すずらん丘陵公園へ行きました。アシリベツの滝と白帆の滝まで散策したり、公園内の遊具で元気に遊んだりして、自然の中で思い切り遊ぶことができました。



5月29日

5月22日

5月21日

5月17日

村内各施設が花いっぱい

5月29日、村内の各施設などの花壇に花を植える「花いっぱい運動」が行われ、ボランティアの方や、留寿都高等学校の生徒が花を植えてくれました。道の駅230ルスツ前の花壇や、留寿都村役場、銀河の杜、三ノ原五輪会館など各地で花植えが行われました。



留寿都神社でお花見

5月21日に行われた「ほっとなサロン ういず・ゆー」では、留寿都神社の境内を見て回りました。エゾエンゴサクなどがきれいに咲き、留寿都神社から見える景色を楽しみました。その後は、昼食にジンギスカンを食べ、にぎやかなお花見となりました。



留寿都小学校運動会

6月7日、留寿都小学校の運動会が行われました。終始曇り空の下、少し肌寒い中での運動会でしたが、たくさんの保護者や地域の方の声援もあり、子どもたちは力いっぱい最後まで全力で競技をしたり演技をしていました。



道の駅でアスパラフェア開催

6月1日、道の駅230ルスタでアスパラフェアが開催されました。直売所にアスパラを出荷している生産者の方などが、アスパラの試食などを行いました。試食されたお客さんの多くが購入され、当日は地方発送の料金も格安になり、留寿都村のアスパラを多くの方にPRすることができました。また、この日の売上は過去最高となりました。



6月8日

6月7日

6月6日

6月1日

雨天決行 国道沿いで花植え

6月8日、国道230号沿いに花を植える「花いっぱい運動パート2」が行われました。小雨が降る中、住民の方や事業所のボランティアの方などが集まり、約1万本の花が植えられました。花はマリーゴールドとピンカで、夏季の留寿都村を彩ります。



留寿都中学校体育大会

6月6日、留寿都中学校の体育大会が行われました。午前中は個人種目の100m走や走幅跳び、午後からは団体種目の大縄跳び、綱引き、100m全員リレーが行われました。団体種目では各チーム一丸となって戦い、観客からも声援が送られていました。



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健課 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25日(金)

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

7月31日(木)

国民健康保険税第2期・後期高齢者医療保険料第2期納期限

固定資産税第2期納期限

忘れずに納めましょう

他機関からののお知らせ

福祉まつり「ふれあい広場2014」を開催します。

- 日時 平成26年7月19日(土) 10時～14時30分(雨天決行)
- 場所 留寿都村公民館
- 内容 無料カレールライス・ジュース・かき氷・たこ焼きなど
- 留寿都高校生の出店・シリバーオリンピック・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

☎0136-46-3886

ふれあいホール会を開催します。

住民の交流・癒しの場の提供を目的として、夏のビヤガーデンを開催します。

- 日時 平成26年7月18日(金) 17時～20時30分
- 平成26年7月19日(土) 14時30分～20時30分
- 場所 留寿都村公民館横駐車場 (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24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

☎0570-001085

精神障がい者家族学習会のお知らせ

俱知安保健所では、精神障害の病気や対応について学んでいただき、家族同士の交流の機会として学習会を2回開催します。ぜひご参加ください。

- 第1回 ○日時 平成26年7月7日(月) 13時30分から15時まで
- 場所 俱知安保健所 会議室(俱知安町北1東2)
- 内容 統合失調症について病気の理解、講師 俱知安厚生病院精神神経科医師 幡賢氏
- 申込期限 6月27日
- 第2回 ○日時 平成26年7月22日(火) 13時15分から15時45分まで
- 場所 俱知安保健所 会議室(俱知安町北1東2)
- 内容 病気や障がいとの付き合い方、家族交流会 講師 俱知安厚生病院 精神保健福祉士 黒木 満寿美 氏
- 申込期限 7月11日
- 申込先 俱知安保健所 松本・井原 ☎0136-23-1957

糖尿病講演会のお知らせ

俱知安保健所では、日本糖尿病学会において認定を受けている専門医などをお招きして講演会を開催します。

- 日時 平成26年7月26日(土) 14時
- 場所 余市町中央公民館 3階 (余市町大川町4丁目143)
- 内容 「糖尿病のほんとうの姿は血管病である」 「糖尿病患者の脳梗塞・脳出血の現状」 「糖尿病の食事管理で大切なことは何か：1汁3菜のすすめ」 「糖尿病の運動とリハビリの基本、とくに糖尿病神経症と閉塞性動脈硬化症の予防のための下肢筋力の増強を目指して」

7月・8月の健康カレンダー

7月9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16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16日水	離乳食教室 (午前の部)10:00～12:30 (午後の部)13:30～16:00 場所／公民館
7月23日水	献血 受付／10:00～12:00 場所／役場前駐車場
7月24日木	2種混合予防接種 受付／15:00～15:15 場所／診療所
7月28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
7月30日水	麻しん風しん混合1期予防接種(1歳児対象) 受付／13:00～13:15 場所／診療所
8月6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
8月13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、そちらをご覧の上、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下さい。
(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5日(土)、6日(日)、12日(土)、
13日(日)、19日(土)、20日(日)、
21日(祝)、26日(土)、27日(日)、
8月2日(土)、3日(日)

俱知安厚生病院 ☎0136-22-1141

※夜間(17:00～21:00)は俱知安厚生病院が対応します。

道営住宅入居者募集

- 受講料 無料(申し込み不要)
- 問合せ 俱知安保健所 健康推進課健康増進係
☎0136-23-1952
- 抽選日時 平成26年7月15日(火)午前10時
- 抽選会場 俱知安町公民館2階 小会議室
- 募集団地 羊蹄団地(俱知安町北3東7)
2LDK(一般世帯向け) 3戸
えぞ富士団地(俱知安町南4西6)
3LDK(一般世帯向け) 1戸
- ※今回は単身世帯向けの募集はありません。
- 申込受付期間 7月10日～7月12日 9時～19時
(最終日17時まで)
- 申込用紙配布場所 俱知安町公民館
(俱知安町南3東4)
- 入居予定日 平成26年9月中旬
- その他 収入等入居にあたり制限があります。
- 問合せ 俱知安町道営住宅指定管理者
MMS・HBSグループ
☎0136-34-1373

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 9日、16日、23日、30日 8月 6日、13日、20日、27日

※相談は事前予約制、30分以内相談料無料です。
※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

平成26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 年間を通じ受付しています	受付時にお知らせします。 平成27年3月高卒予定者については原則として平成26年9月16日以降に実施します。
		女子 8月1日～9月9日	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9日	1次9月19日・20日の指定する1日 2次10月9日～15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9日	1次9月23日 2次10月18日～23日 3次(海上)11月20日～12月17日の指定された1日 (航空)11月15日～12月18日の指定された期間

- 問合せ 俱知安地域事務所(俱知安町南3東1) 電話 0136-23-3540
- 役場担当窓口 留寿都村役場企画課 電話 0136-46-3131

消費生活相談 不審な電話にご注意ください

行政機関の担当者を装った人物から電話で「流出している個人情報削除する」ともかけられた「医療費を還付するので手続きをするように指示された」などの相談が全国の相談窓口寄せられています。多くの場合、消費者を信用させようと、よく知られている行政機関の名称を告げたり、複数の人が電話をかけてきたりしています。さらに、「震災復興支援と関係している」などの虚偽の説明をする事もあるようです。

実在の名称や類似する名称を名乗っていても、心当たりのない還付金について連絡があったときは、相手が告げた電話番号ではなく、役場や相談窓口へ連絡し、内容を確認してみてください。また、行政機関であれば、必ず「手続」が必要で、相手から「法律が変わった」等ともっともらしい理由を言われても何の手続もなく、医療費や保険料が還付されたり、窓口以外で現金の受け渡しが行われたりすることはありません。

不審な電話があった、相手と連絡をしてしまったなど、何かあった場合は、すぐ役場産業課や相談窓口にご相談ください。

○問合せ ようてい地域消費生活相談窓口 相談員 池田/電話0136-44-1600

かわい こうせいくん



保護者・正広さん(新町)
航正、これからもハミガキがんばろう!

かたの ゆうたくん



保護者・精一さん(南町)
やったね!虫歯0本!
食べることが大好きな夢大。これからも歯磨きがんばろうね。
お父さん・お母さんより

おはら ほのかちゃん



保護者・弘樹さん(横町)
これからも虫歯にならないようにハミガキ頑張ろうね!

虫歯0本の3歳児

(平成26年 5月22日実施)

みんながんばったね!

やまだ ゆなちゃん



保護者・奈々恵さん(新町)
これからも歯みがき頑張ろうね♪

たけうち れいくん



保護者・智大さん(南町)
虫歯0おめでとう♪(^ω^)
チョコが大好きな伶だけどこれからも食べたら歯磨き頑張ろうね☆パパ・ママより

もとう えいたくん



保護者・皓亮さん(新町)
瑛くん、虫歯ゼロおめでとう!これからもしっかり歯磨きをしていこうね。虫歯のないきれいな歯で、美味しいものをたくさん食べて元気に大きくなってね。お父さん・お母さんより

くしもと かぐらちゃん



保護者・武さん(北町)
毎日ハミガキしようね。

人口と世帯 (外国人を含む)

(平成26年 5月末現在)

	人口	1,926 (前月比 +12)
	男性	949 (前月比 +4) (内外国人: 14人)
	女性	977 (前月比 +8) (内外国人: 28人)
	世帯	905 (前月比 +12)

戸籍の窓

5月16日～6月15日届出分

- こんにちは赤ちゃん
- 5月28日 工藤 遙耶くん
ほるや
 保護者/史貴さん=美智さん(泉川)
- お悔やみ申し上げます
- 5月16日 玉手 要さん 満85歳 (北四線)
 6月12日 栗林 六三さん 満79歳 (横町)

