

5月
2023年
NO.206

とやこ TOYAKO

広報

えがおの入学式
きょうから1年生





鹿野内 丈くん
(じょう)
亮さん・奈緒さん
2月3日生 月浦



目次

- 3 pickup news
町内の小学校で入学式
ワンポイント手話
- 4 洞爺湖町議会議員選挙結果のお知らせ
- 5 子ども医療費助成制度拡充のお知らせ
- 6 まちのわだい
- 7 お知らせ
防災とうやこ
気象台からのお知らせ
心からおくやみ申し上げます
わたしのうた
- 12 国民健康保険(国保)手続きを忘れずに
- 13 さわやかだより
フレイルを予防しましょう!
- 14 読書の家から
地域おこし協力隊通信 vol.60
- 15 あぶた福祉会
- 16 北の縄文だより
- 17 イベントカレンダー
- 18 spotlight
洞爺湖有珠山ジオパーク推進協議会学術専門員
金田皓樹さん
東奔西走/今月のワンショット

通学等支援コミュニティタクシー 無料体験乗車会のお知らせ!



洞爺地区と洞爺駅を結ぶ「通学等支援
コミュニティタクシー」の無料体験
乗車会を実施します!

通常の運行時間とは異なる曜日と時間に乗車で
きますので、ぜひご参加ください!

予約が必要となりますので、乗車希望の方はお
忘れのないようお願いいたします!

開催日 5月27日(土)、28日(日)の2日間

運行便 洞爺地区発→JR 洞爺駅着 1 便

JR 洞爺駅発→洞爺地区着 2 便

詳しい乗降場所や運行時間については町のホー
ムページまたはフォームをご覧ください。

町ホームページ



予約フォーム



人口と世帯の動き

	(先月比)
男	3,749人 (-15)
女	4,346人 (-11)
計	8,095人 (-26)
世帯	4,709世帯 (-6)
<3月31日現在>	



今月の表紙

町内の小学校3校の
入学式が行われまし
た。3年ぶりにマスク
の着用義務が解除さ
れ、新入生は満面の笑
顔を見せて小学生に仲
間入りしました。

—関連記事 p 3—



pickup news

町内の小学校 で入学式

町内の各小学校で4月7日、入学式が行われました。虻田、洞爺湖温泉、とうやの3校には、晴れ着に身を包んだ新1年生が元気な顔を見せ、先生から名前を呼ばれると「はい!」と明るい声を響かせて学校生活をスタートさせました。

虻田小学校



洞爺湖温泉小学校



とうや小学校



ワンポイント 手話



毎月、職員が今月の手話を紹介します。
第53回目は企画防災課安藤夕陽です。
■問合せ 健康福祉課福祉・高齢者グループ (☎ 74-3001)

「通う」



右手の親指を立てます。



右手を右斜め前に往復させます。

洞爺湖町議会議員選挙結果のお知らせ

町民代表12人の顔ぶれ決まる！

洞爺湖町議会議員選挙が4月23日に行われ、即日開票の結果、12人の町議会議員が決定しましたのでお知らせします。

町議会議員の当選者



大久保富士子



小林真奈美



石川邦子



大屋治



大西智



板垣正人



千葉薫



五十嵐篤雄



石川諭



越前谷邦夫



室田崇行



今野幸子

■洞爺湖町議会議員選挙の当選者と得票数（届出順）

	得票数	氏 名	年 齢	党 派
	28	竹 林 妙 子	62 歳	無所属
当	116	大 屋 治	76 歳	無所属
当	437	石 川 邦 子	63 歳	無所属
当	281	小 林 真 奈 美	62 歳	日本共産党
当	372	大 久 保 富 士 子	62 歳	公明党
当	269	五 十 嵐 篤 雄	71 歳	無所属
当	322	千 葉 薫	66 歳	無所属
当	313	板 垣 正 人	65 歳	公明党
当	677	大 西 智	63 歳	無所属
当	228	今 野 幸 子	72 歳	日本共産党
当	611	室 田 崇 行	28 歳	無所属
当	511	越 前 谷 邦 夫	78 歳	無所属
	115	宮 下 晃	34 歳	無所属
当	188	石 川 諭	71 歳	幸福実現党



■洞爺湖町議会議員選挙の投票結果

	当日の有権者数	投票者数	投票率
男	3,209 人	2,028 人	63.2%
女	3,807 人	2,482 人	65.2%
計	7,016 人	4,510 人	64.28%

高校生
も対象
です！

子ども医療費助成制度 拡充のお知らせ

■問合せ 住民課国保医療グループ(☎ 74-3002)

洞爺湖町では、令和5年8月1日から「子ども医療費助成制度」の対象年齢を15歳から18歳に拡大し、対象となる子どもの医療費の自己負担額を無料化します。

この医療費助成を受けるには、医療機関などの窓口で「受給者証」の提示が必要となるので、忘れずに受給者証交付の手続きをしてください。

助成拡大後の内容

NEW 助成対象

洞爺湖町在住の0歳～18歳
(満18歳に達した日以後の最初の3月31日まで)で健康保険に加入している子ども

助成範囲

通院、入院、調剤、指定訪問看護、補装具費用などの医療費の自己負担分(保険診療分のみ)

自己負担額 所得制限

所得制限はありません

受給者証の交付手続き

対象となる人には、案内を送付しますのでお子様の「健康保険証」を住民課まで持参してください。
現在「重度心身障害者医療費助成制度」または「ひとり親家庭等医療費助成制度」の受給者証を使っている人も上記の対象年齢内であれば医療費の全額助成を受けられます。

※いずれも、すでに受給者証を持っている人は自動更新となるので手続きは必要ありません

●受給者証の交付時期

毎年、更新時期が8月1日であることから7月下旬に郵送します。

3/13

蛇田高校ボランティア委員会が慈善活動 洞爺湖町社協にボトルキャップ寄付

蛇 田高校（千葉佳貴校長）のボランティア委員会が、洞爺湖町社会福祉協議会にペットボトルキャップ約5キログラムを寄付しました。

同校では毎年、社協にペットボトルキャップの寄付を行っており、今回は昨年の4月から生徒、教職員に協力を呼びかけて集めました。

同委員会の武田桐真委員長（2年）は「困っている人のために役立ててほしいです」と話していました。



ペットボトルキャップを寄付する武田委員長（左）

3/6

勝利目指して熱戦展開 町民ミニバレー大会開催

洞 爺湖町体育振興連絡会（水戸光彦会長）主催の町民ミニバレーボール大会が、あぶた体育館で開かれました。

10チームが出場し、3ブロックに分かれて予選リーグを行いました。優勝した「農協資材センター」は予選リーグを全勝して突破。決勝リーグは1勝1敗でしたが、得失点差で大会を制しました。

その他のチームも息の合ったプレーで熱戦を繰り広げていました。



優勝した農協資材センター

3/18

楽しみながら健康づくり 洞老連レクリエーション大会開催

洞 爺湖町老人クラブ連合会（山田晃会長）のレクリエーション大会が、あぶた体育館で開かれました。

団体戦の「スカットボールの部」に24人、個人戦の「レクの部」に22人が出場。スカットボールは、スティックでボールを転がし、得点が決まった穴に入れて合計点を競うゲームで、出場した町民は和気あいあいとプレーしていました。レクの部ではゲートゴルフなどが行われ、笑顔と歓声が絶えませんでした。



スカットボールを楽しむ参加者

3/14

長年の功績を顕彰 故松井保明さんに叙位

旧 蛇田町と洞爺湖町の町議会議員として通算9期36年にわたり、町政を支えた故松井保明さんに対する正六位の叙位伝達式が行われ、妻の瑤子さんに位記が手渡されました。

松井さんは、1971年5月に蛇田町議会議員に初当選。地域振興や住民福祉の増進に長年尽力し、2016年には旭日双光章を授章しました。

瑤子さんは「授与されて夫も喜んでいると思います」と話していました。



伝達を受けた瑤子さん（右から2人目）

お知らせ information

暮らし



国民年金から

年金事務相談所の開設

令和5年度の社会保険出張相談所の開設日程が決定しました。当日は、室蘭年金事務所職員が相談員として対応します。

電話による完全予約制となっているので、開設日1か月前より室蘭年金事務所(☎0143-5011004)へ予約してください。なお、自動音声対応となっていますので、音声案内に従って、「1番」

を選択後、「2番」を押してください。

●洞爺湖町社会保険出張相談所開設日程

■日時 8月3日(木) 10時30分～15時30分

■場所 洞爺湖町役場303会議室

●伊達市社会保険出張相談所開設日程

■日時 5月18日(木)、7月20日(木) 10時～16時

■場所 伊達市役所会議室

■問合せ 室蘭年金事務所(お客様相談室☎0143-5011004) 住民課住民・戸籍年金グループ(☎74-3002)

起業・副業を巡る

消費者トラブルの現況

起業、副業を巡る消費生活相談は増加傾向にあり、その多くは若者です。中でも副業サポート契約は解決困難に陥る事例がみられました。

相談の具体例としては、安価な情報商材などを購入した後、電話勧誘が始まり、副業のサポートに関する高額契約

を勧められる例が目立ちました。これらの販売業者の特徴として、消費生活センターのあつせんに非協力的、連絡不能な点などが挙げられます。

銀行振込や現金手渡しは販売業者との交渉で解決が難しくなる場合があります。消費生活センターで解決できない場合、国民生活センター紛争解決委員会や弁護士、警察などに相談しましょう。

出典・独立行政法人国民生活センター(令和5年3月22日公表)

■問合せ 産業振興課水産・商工グループ(☎74-3005)

伊達警察署から

春の全国交通安全運動

「春の全国交通安全運動」が実施されます。

■運動期間 5月11日(木)～5月20日(土)の10日間

運動重点

・子どもをはじめとする歩行者の安全確保
・横断歩行者事故などの防止と安全運転意識の向上

行政



5月からナチュラルビズ

役場では5月から、執務中の働きやすい服装を励行しています。洞爺湖町地球温暖化対策実行計画に基づいた省エネルギーのための取組で、夏は通気性の良い服装、冬は重ね着など保温性の高い服装で業務を行います。

ナチュラルビズは通年実施し、働きやすく機能的な服装で業務を行うことで冷暖房の節約など省エネに努めます。

■問合せ 総務課庶務・職員グループ(☎74-3000)

6月1日は電波の日

総務省は6月1日を「電波の日」と定め、同月10日までの「電波利用環境保護周知啓発強化期間」に電波利用に関する周知・啓発活動を行います。

総務省北海道総合通信局では、電波の使われ方を監視し、適正な電波環境の維持に努めています。電波に関する困りごとや相談はお問い合わせください。

完全無料

0143-47-8373

平日 10:00～16:00(12:00～13:00を除く)

ハロー弁護士相談 月～金曜日10:00～16:00(祝日・年末年始は除く)

☎011-281-8686 1回15分相談無料

※掲載の時間や相談方法等は予告なく変更する場合がございます。

札幌弁護士会 むろらん法律相談センター



狂犬病予防注射のお知らせ

狂犬病予防集合注射を行います。注射手数料3,240円を持参して、近くの会場へお越しください。予防注射は、毎年必ず接種しましょう。どうしても会場に来られない人は、戸別に出張時間に回診しますので5月25日(木)までに環境課へ連絡してください。回診については、別途千円の負担となります。

初めて登録と注射を行う犬については、登録手数料3千円と合わせて6,240円が必要となります。

犬の登録や予防注射を行っていない犬が、咬傷事故を起こした事例があります。その場合、重大な罪に問われる場合がありますので、必ず登録と狂犬病予防注射を行ってください。

■問合せ 環境課環境推進グループ(☎74-3006)

5月27日(土)

場 所	実施時間
旧花和農協支所前	9:00～ 9:15
月浦集会所前	9:40～ 10:00
珍小島駐車場	10:20～ 10:40
洞爺湖文化センター前	10:45～ 11:00
旧旭ホテル横	11:10～ 11:30
温泉地区出張回診	11:30～ 12:00
セブンイレブン入江店前	13:00～ 13:30
泉公営住宅公園横	13:40～ 14:20
入江4区集会所前	14:30～ 15:00

5月28日(日)

場 所	実施時間
役場庁舎前	9:00～ 9:50
清水集会所前	10:00～ 10:10
ふれ合いセンター前	10:20～ 10:50
4区でんでん広場前	11:00～ 11:20
あぶた体育館駐車場	11:30～ 12:00
高砂広場	13:00～ 13:30
虻田コミセン前	13:40～ 14:10
虻田地区出張回診	14:10～ 15:00

総務省から
10月からインボイス
制度が始まります
インボイスとは、売り手が
買い手に対して正確な適用税
率や消費税額などを伝えるも
のです。現行の「区分記載請
求書」に「登録番号」、「適用

納税通知書につ
いて 札幌道税事務所自動
車税部(☎011-1746
11190)／納税相談に
ついて 胆振総合振興局
納税課(☎0143-241
9584)

■問合せ 総務省北海道総合
通信局(☎011-7371
0099)
令和5年度自動車税種別割
の納期内納税について

自動車税種別割の納期限は
5月31日(水)です。自動車税
種別割は、4月1日の所有者
が納める道税です。納付書に
印字される地方税統一QR
コードなどを利用して納付で
きます。詳しくは「地方税お
支払いサイト」を確認してく
ださい。

町民の皆さんには3月の回
覧でお知らせしていますが、
虻田火葬場は3月末で廃止
し、火葬業務を伊達火葬場
一本化しました。長い間、使
用されてきた施設ですが、ご
理解とご協力をたまわります
ようお願いいたします。
4月1日以降の火葬業務

■問合せ 室蘭税務署(☎
0143-22-4151)
虻田火葬場の廃止に
ついて

税率」および「税率ごとに区
分した消費税額等」の記載さ
れた請求書などの書類や電子
データをいいます。
売り手のインボイス発行事
業者は、買い手である取引相
手から求められた場合はイン
ボイスを交付しなければなり
ません。買い手は仕入税額控
除を受けるために、原則とし
て取引相手であるインボイス
発行事業者から交付を受けた
インボイスなどの保存が必要
となります。インボイス制度
が始まるまでに早期の登録申
請を勧めています。

自衛官募集

募 集

●引き取り場所 西いぶり広
域連合最終処分場(室蘭市神
代町126-1)ほか
■申請書提出場所・問合せ
西いぶり広域連合事務所(☎
0143-5910705)

まきストープなどに活用で
きる流木を無償提供していま
す。

西いぶり広域連合から
流木の無償提供について

■問合せ 住民課住民・戸
籍年金グループ(☎74-
3002)

(火葬に伴う事務含む)は以
下のとおりです。
●廃止後の利用火葬場 伊達
火葬場
●伊達火葬場使用料 洞爺湖
町民は2万円
●死亡届・火葬許可証 受付・
交付窓口は「伊達市役所市民
課窓口」

お知らせ

- 募集種目 ①一般幹部候補生 ②自衛官候補生

■資格 ①22歳以上26歳未満 ②18歳以上33歳未満

■受付期限 ①6月15日(木)まで ②5月17日(水)まで

■試験期日 ①6月24日(土) ②5月26日(金)～29日(月)のいずれか1日

■問合せ 防衛省自衛隊札幌地方協力本部室蘭地域事務所(☎0143-4419533)
- 「行政に関わるくらしの無料相談会」開催

相続手続きや遺言書の作成、契約手続き、また官公署に提出する書類の作成などの相談に応じます。事前予約は不要です。

■日時 5月20日(土)、6月17日(土) 9時30分～12時

■場所 ウトゥラノ

■問合せ 北海道行政書士会室蘭支部(☎76-13538)



令和4年度住民基本台帳の閲覧状況を公表します

住民基本台帳法第11条第3項及び第11条の2第12項、住民基本台帳法の一部の閲覧および住民票の写しなどの交付に関する省令第3条の規定に基づき、下記のとおり公表します。

■問合せ 住民課住民・戸籍年金グループ(☎74-3002)

閲覧申出者	利用目的の概要	閲覧日	閲覧した住民の範囲
自衛隊札幌地方協力本部 本部長 佐藤 和之	「陸上自衛隊高等工科学学校生徒募集」のため対象者抽出 【自衛隊法第29条第1項、同法第35条】	令和4年 4月21日	平成19年4月2日から平成20年4月1日生まれの男性28人
一般社団法人中央調査社 会長 境 克彦	「2022年新聞およびweb利用に関する総合調査」実施のため対象者抽出 【委託者 朝日新聞社】	令和4年 6月28日	清水の15歳以上の男女22人
昇寿チャート株式会社 代表取締役 川井 清維	「令和4年度道民意識調査」のため対象者抽出 【委託者 北海道総合政策部知事室広報広聴課】	令和4年 7月28日	浜町の満18歳以上の男女10人
一般社団法人新情報センター 事務局長 山本 恭久	「令和4年度消費者意識基本調査」のため対象者抽出 【委託者 消費者庁 参事官】	令和4年 9月28日	高砂町の満15歳以上の男女25人



防災とうやこ

全国瞬時警報システム

No.26 (Jアラート)について

全国瞬時警報システム(Jアラート)とは、武力攻撃情報や弾道ミサイル情報、津波警報、緊急地震速報などの事態が発生した場合、国が人工衛星を通じて情報を発信し、自治体で受信した緊急情報を防災行政無線から伝達するシステムです。

最近では、4月13日の朝方に、北朝鮮の弾道ミサイ

ル発射情報が防災行政無線や緊急速報メールなどを通じて北海道全域に情報伝達が行われました。

弾道ミサイルの発射情報があった場合は、焦らずに落ち着いて正しい行動を取ることが大切です。また、テレビやラジオなどの情報に注意し、命を守る行動を取りましょう。

■弾道ミサイル発射の情報伝達が行われた時の行動

- ・屋外にいる場合
近くの建物(できればコンクリート造りなどの頑丈な建物)の中または地下に避難してください
- ・屋内にいる場合
爆風で壊れた窓ガラスなどで被害を受けないよう、できるだけ窓から離れるか、できれば窓の無い部屋に移動してください
- ・付近に建物が無い場合
爆風や破片などによる被害を避けるため、物陰に身を隠すか、地面に伏せて頭部を守ってください
- ・自動車の車内にいる場合
車を止めて近くの建物の中または地下に避難してください。高速道路を通行している時など、車から出ると危険な場合には車を安全な場所に止め、車内で姿勢を低くして頭部を守ってください

■問合せ 企画防災課危機管理室(☎74-3004)

無料法律相談会開催

金銭、相続、夫婦間、交通事故、消費者問題のトラブルなどの相談に応じます。

必ず2日前の17時までに事前予約してください。定員(3人)になり次第締め切ります。

■日時 ①5月18日(木) 13時30分～15時 ②6月1日(木) 13時30分～15時

■場所 ①洞爺湖町役場 ②観光情報センター

■担当 ①高村真人弁護士(むろらん法律事務所)

②増川拓弁護士(北海道みらい法律事務所)

■問合せ 住民課住民・戸籍年金グループ(☎74-3002)

無料なんでも相談 「特設人権・困りごと相談所」の開設

札幌法務局室蘭支局、室蘭人権擁護委員協議会は、6月1日の「人権擁護委員の日」に「特設人権・困りごと相談所」を開設します。

人権、夫婦・親子関係、不動産・金銭トラブル、いじめ、差別などさまざまな問題でお困りの人は気軽に相談してください。相談は無料です。秘密は固く守られます。

■日時 6月1日(木) 10時～12時

■場所 虻田ふれ合いセンター、洞爺総合センター

■問合せ 室蘭人権擁護委員協議会事務局(☎0143-221511)

行政相談委員は役所と皆さんのパイプ役です！

行政相談委員の増山和世さんが3月31日をもって任期満了で退任されました。横山さんには平成27年4月1日から4期8年間にわたり、役所と町民のパイプ役を務めていただきました。

4月1日付で永井宗雄さんが新たに総務大臣から行政相談委員に委嘱され、大廣功さんが再委嘱されました。

行政相談委員は皆さんから年金、登記、道路、窓口サービスなど役所の業務について



気象台からの お知らせ



黄砂について

黄砂とは、ゴビ砂漠、タクラマカン砂漠などの東アジアの砂漠から吹き上げられた多量の砂やちりが、上空の風によって運ばれ、浮遊しつつ降下する現象です。日本における黄砂は春に観測されることが多い現象です。

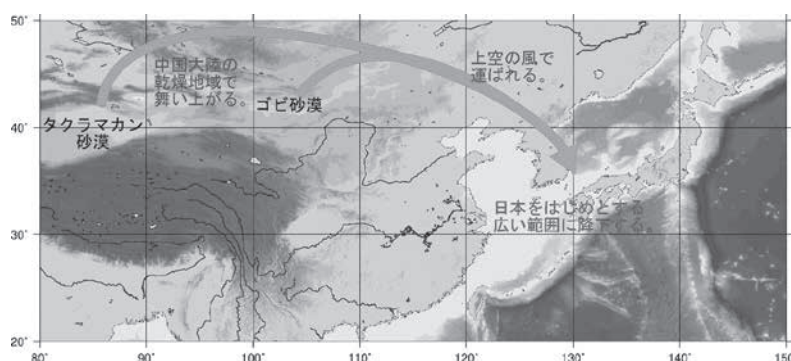
黄砂の発生は、発生場所の強風の状況に加えて植生、積雪の有無、土壌水分量などの地表面の状態や日本付近へ飛散する上空の風の状況によって大きく

左右されます。黄砂による影響として、航空機の離発着の影響や洗濯物などへの付着が挙げられます。そのため、黄砂が予想されたら洗濯物は外に干さない、車にはカバーをかけるなどの対策が必要です。また、見通しのきかない場合は交通障害が発生する恐れがあるため、車の運転などに注意してください。

交通への支障や日常生活に広い範囲で影響を及ぼすような黄砂が観測された場合に加え、スーパーコンピュータや天気図などから向こう24時間先までに影響を及ぼすような黄砂が予想された場合には、黄砂に関する情報を発表します。

また、地表付近の黄砂濃度や大気中の黄砂の総量の分布を、黄砂のスーパーコンピュータによる予想で計算した黄砂解析予測図は、前日の3時間ごとの解析結果、当日から1日先まで3時間ごと、2日先から3日先まで6時間ごとの予測を見ることができます。黄砂の予想があるときには、これらの情報も活用し、日常生活に役立ててください。

■問合せ 室蘭地方気象台(☎0143-22-4249)



黄砂解説図

心からおくやみ 申し上げます

故小西ツヤ子さん
■3月17日死去■98歳■遺族は小松外樹さん■虻6区

故花田幸一さん
■3月18日死去■88歳■遺族は幸子さん■入1区

故工藤幸男さん
■3月30日死去■86歳■遺族は晴美さん■大原

故篠原健一さん
■4月3日死去■74歳■遺族は奥山加代子さん■温8区

故池田ミサホさん
■4月5日死去■98歳■遺族は泰信さん■入1区

故太田シヅ子さん
■4月6日死去■102歳■遺族は敏雄さん■泉区

故森粹子さん
■4月11日死去■81歳■遺族は一生さん■虻3区



3月22日から4月19日届出分

広報紙への掲載は申請手続きが必要です。

人権擁護委員は、あなた
のまちの相談パート
ナー

人権擁護委員
▽藤川知子さん（洞爺町
223-1 電話82-
5726）
問合せ 室蘭人権擁護委員

■日時 6月8日（木）13
時30分〜15時30分
■場所 ハローワーク伊達
■対象 おおむね15歳から
49歳の人・家族

行政相談委員
▽大廣功（香川132-3
電話82-5637）
▽永井宗雄（泉21-52 電話
4152）

意見などを聞き、改善を図り
ます。
相談は無料で秘密は守られ
ますので、口頭、手紙、電話
などで申し出てください。

んが3月31日をもって任期満
了で退任されました。村上さ
んには平成25年4月1日から
9年間にわたり、人権啓発な
どにご尽力いただきました。

協議会事務局（電話0143-
221511）
働きたい人のための
出張相談会

■内容 就労相談・就労体
験ほか
■問合せ とまこまい若者
サポートステーション（電話
0143-5016128）

副町長に 八反田稔氏就任

洞爺湖町議会3月会議で、
八反田稔氏の副町長選任が同
意され、4月1日付で就任し
ました。

八反田副町長は就任に当た
り「職員一丸
となつて町民
のために働い
ていきましょ
う」と抱負を
述べました。



寄付



善意のご寄付ありがとうございます。

●社会福祉協議会

▽荒澤圭吾さんは3千円、匿
名は2万円

△寄付物品▽

▽高田生子さん（入1区）▽妻
木征男さん（泉区）▽矢野孝典
さん（虻7区）▽境慶子さん
（虻2区）▽服部タミ子さん
（虻2区）▽佐藤艶子さん（虻
3区）▽ふるさとの丘総合福
祉館▽グループホームひまわ
り荘▽虻田郵便局▽あさひ団
地一同

わたしのうた

あぶた俳句会 4月定例会



オキザリス咲かせ九十一の春

矢野知子

悔いあれど教への庭は春門出

亀倉千鶴子

春の雲離れまた寄る向こう岸

小笠原勇

薄衣なびかす様や春の雲

千葉征子

けふもまた頼杖ついて春の雲

佐藤美風

国民健康保険(国保)健康保険 手続きを忘れずに

■問合せ 住民課国保医療グループ(☎74-3002)

私たちは、日ごろ健康でも、いつ病気やけがをするかわかりません。そんな場合に備え、皆さんが保険税を出し合って医療費に充てる制度が「国民健康保険制度」です。

国民健康保険(国保)は、市町村と都道府県が運営し、地

域の健康生活を支えています。

洞爺湖町民で、職場の健康保険・共済組合など他の健康保険の加入者や、生活保護法による扶助を受けている人以外のすべての住民は、国民健康保険に加入しなければなりません。

国民健康保険(国保)の手続き

国保に加入するとき、また、やめるときは14日以内に手続きをしなければなりません。

国保に加入するとき

手続きが必要なとき	手続きに必要なもの
他市区町村から洞爺湖町へ転入したとき	転出証明書(保険証)
職場などの健康保険をやめたとき	健康保険の資格喪失証明書(保険証)
職場などの健康保険の扶養家族を外れたとき	扶養家族を外れた証明書(保険証)
子どもが生まれたとき	保険証、母子健康手帳(保険証)
生活保護を受けなくなったとき	生活保護廃止決定通知書(保険証)

※国保に関する注意事項 保険証は、すでに国保加入者がいる世帯の場合に必要です

国保をやめるとき

手続きが必要なとき	手続きに必要なもの
洞爺湖町から他市区町村へ転出するとき	保険証
職場などの健康保険に加入したとき	保険証、職場などの保険証
国保の被保険者が亡くなったとき	保険証、通帳、死亡を証明するもの
生活保護を受けることとなったとき	生活保護開始決定通知書、保険証

その他の手続き

手続きが必要なとき	手続きに必要なもの
住所、氏名、世帯主が変わったとき	保険証
修学のため、他の市区町村に住所を移すとき	保険証、在学(園)証明書
保険証を紛失したり、汚れて使用できなくなったとき	身分を証明するもの(運転免許証など)

資格喪失後の診療

国保の資格を喪失した後、新しい社会保険などの保険証が手元に届くまでの間に、国保の被保険者証を使用して診療を受けた場合、国保で負担した医療給付費を返還してもらうことになります。

①返還手続きについて

国保から医療給付費の返還請求の通知が届いたら、案内に従い請求金額を支払います。その後、領収書と国保より送付される書類(診療報酬明細書の写しなど)を社会保険などの保険者に請求すると、国保に支払った金額が返還されます。詳しくは社会保険などの保険者へ問い合わせてください。

②間違えて国保を使わないために

新しい社会保険などの保険証の交付前に医療機関を受診する場合は、現在「保険証切替手続き中」であることを医療機関の窓口伝え、国保の保険証は使用しないでください。

保険証は正しく使用し、大切に保管しましょう

保険証(国民健康保険被保険者証)は、国保の加入者であることの証明書です。加入者が医療機関にかかる時の受診券となりますので、正しく使用し、大切に保管しましょう。

さわやかだより

フレイルを 予防しましょう！

フレイルとは…

高齢者の健康状態と要介護状態の間にある「虚弱状態」を指します。「まだ介護は必要ないけれど、なんとなく体調が優れない」、「足腰や口周りに不安がある」、「人付き合いがおっくう…」など年齢と共に生じ

る心身の衰えのことをいいます。

フレイルが進むと体の回復力や抵抗力が低下し、疲れやすさが改善しにくくなります。また、感染症にかかると重症化しやすい傾向にあります。

① フレイル予防のポイント

① 持病をコントロールしましょう

糖尿病や高血圧、心臓病や、整形外科疾患など慢性疾患をコントロールすることが大切です。



② 運動をしましょう

ウォーキングやパークゴルフなど屋外で身体を動かしましょう。難しい人は、テレビのCM中に足踏みをしたり、ラジオ体操など自宅でできる運動を取り入れ、筋肉を維持することが大切です。



③ バランスの良い食事を心がけましょう

65歳以上の高齢者にとっては、太り過ぎよりも痩せ過ぎに注意が必要です。3食しっかり食べ、筋肉を作る大切な栄養素であるたんぱく質（肉・魚・卵・豆類などに含まれる）を意識して取りましょう。



④ こころの健康も大切です

趣味や老人クラブなどの集まりの場に参加し、友人や知人とおしゃべりを楽しんだり、交流を持つことが活力につながります。不安など悩みはため込まず、家族や周囲の人に相談することも大切です。



介護予防健診(特定健診)の案内 ご自身の運動機能を確認しましょう！

洞爺湖町では70歳以上を対象に介護予防健診を実施しています。

介護予防健診の結果を見ると2、3人に1人の割合でバランス能力の低下がみられます。また、町で要介護認定を受けている人の介護が必要となった主な原因を見ると、認知症、脳血管疾患に次いで、関節疾患、骨折・転倒の割合も多くなっています。

コロナ禍による外出制限が撤廃されましたが、いざ外に出ようとしたら以前と比べて足腰が弱っていたり、体力が落ちたと感じている人も多いのではないでしょうか。これらはバランス能力や筋力などの運動機能が低下してきたことを表します。この機会に介護予防健診を受けて運動機能の低下がみられた場合は生活習慣を見直してみましょう。

日時・会場

- 6月7日(水)・8日(木) 健康福祉センターさわやか
 - 6月9日(金) 洞爺ふれ愛センター
- ※申込みが必要です。時間など詳しくは広報とうやこ4月号と合わせて配布したチラシをご覧ください。

介護予防健診の内容

対象:70歳以上の人(65歳以上の希望者も受診可)

内容:特定健診(医師の診察、身体測定、腹囲測定、血圧測定、尿・血液検査、心電図、眼底検査)と運動器検査

運動器検査の詳細

- ・5m歩行(歩行能力検査)
- ・握力検査(筋力検査)
- ・開眼片足立ち検査(バランス検査)

注意事項

- ・特定健診と併せて行います。運動器検査のみの受診はできません
- ・病院での個別健診では行っていません

問合せ 健康福祉センターさわやか (☎ 76-4006)



研究するって面白い！

岩波書店

理系の専門分野で活躍する女性科学者 11人による研究案内。それぞれの研究内容やその魅力を余すことなく伝える。また、彼女たちが日々努力し続ける姿から、元気や生きるヒントをもらえる本(あぶた読書の家所蔵)

読書の家から

あぶた読書の家 (☎ 76-2100)

【時間】 10時～16時30分 【休館日】 木曜日、祝日

みずうみ読書の家(☎ 76-2100 <あぶた読書の家>)

【時間】 9時～17時 【休館日】 木曜日、祝日

洞爺総合センター図書室 (☎ 82-5111)

【時間】 9時～16時30分 【休館日】 なし

新刊案内

■あぶた読書の家

△一般▽▽祝祭のハンダ

マン(中山七里)▽審議官 隠

蔽捜査9.5(今野敏)▽今

日はいい天気ですね。(群よ

うこ)▽ある愛の寓話(村山

由佳)▽覇王の轍(相場英雄)

▽固結び 損料屋喜八郎始末

控え(山本一力)▽ぬいぐるみ

としゃべる人はやさしい(大

前栗生)▽こんなときどうし

たらいいの?感情的にならな

い子育て(高祖常子)▽女性と

子どもの貧困(樋田敦子)▽研

究するって面白い!(伊藤由

佳理)

△児童書▽地球の中に、潜

っていくと...(入船徹男)▽ど

うやってできるの?チョコレ

ート(田村孝介)

■洞爺総合センター図書室

△一般▽▽パレードのシ

ステム(高山羽根子)▽この気

持ちもいつか忘れる(住野よ

る)▽君のクイズ(小川哲)▽

犬のかたちをしているもの

(高瀬隼子)▽迷路館の殺人

(綾辻行人)▽明日のフリル

●絵本の玉手箱 5月のおはなし会

■日時 ①5月18日(木)14時30分～16時、22日(月)・27日(土)10時～11時30分

②5月19日(金)14時～15時30分

■場所 ①あぶた母と子の館 ②あぶた読書の家

■問合せ 佐藤(☎ 76-2487)

■ピノキオの会 読み聞かせ

■日時 5月24日(水)14時30分～15時

■場所 あぶた読書の家

■問合せ 松本(☎ 76-2613)

(松澤くれは)▽おやつの時
間毎日作れる秘密のレシピ
(gemomoge)

△児童書▽▽へんしんマジ

ック(あきやまただし)▽へん

しんクイズ(あきやまただし)

▽へんしんマンザイ(あきや

まただし)▽へんしんプレゼ

ント(あきやまただし)▽とび

だすえほん もっとたべるの

だあれ?(すぎはらけいたろ

う)▽そらまめくんのおやす

みなさい(なかやみわ)▽ちい

さなちいさなこねをさがし

て(さかいちえ)▽のりものべ

んと(八木佳奈)▽だいきき

ぎゅっきぎゅつ(フィリス・ゲイ

シャトール)▽へんしん!こん

こんバス(新井洋行)

地域おこし協力隊



通信

vol.60

今月の
リポーター
折原英明さん



地域おこし協力隊の折原
です。

町内の桜や梅も花開き、
春満開となってきました。
洞爺湖温泉をはじめ、町内
の様々な場所で観光客とみ
られる人々も増えてきてい
る印象です。

新年度となり、配属先の
商工会でも体制変更もあり
ながら事業所支援を継続し
ています。

4月から開始された「住
宅等リフォーム・住環境整
備支援事業」については私
もこの2年間業務サポート
をしており、例年多くのお
申し込みをいただいていま
した。今年から2回目以降

も利用可能となり、待ち望
んでいた方もいるのではな
いかなと思います。

5月以降はイベント関係
もコロナ前の状況に々と

戻りつつある印象です。洞
爺湖ロングラン花火大会の
開催、5月には洞爺湖マラ
ソン、6月にはTOYAK
Oマンガ・アニメフェスタ
2023も開催されますの
で、協力隊としてもお手伝
いや情報発信をしていき
たいと考えています。

最後に、4月以降新しい
地域おこし協力隊隊員が着
任しており、様々な形で町
民の皆さんと関わっていく
ことになりました。今後、
こちらの協力隊通信で自己
紹介や活動報告していきま
すのでよろしく願います。



えぼし岩公園で
撮影した桜

あぶた福祉会

第74回

地域サポートセンター
ふれんどの感染症対策

新型コロナウイルスの感染 対策として、グループ

ホーム（GH）での対策は世
話人の協力の下、しっかりと
行ってきましたが、1月から
2月にかけてはコロナ感染が
GH内にまん延し、ほぼ1
か月間、施設内での生活を余
儀なくされていました。

普段の生活では、居間で3
〜4人の利用者が音楽番組を
楽しんでいることが多いので



食事を楽しむ利用者

すが、コロナ感染での静養中
は、居間に出てきて団らんし
たいところを自室で静養する
ことになってしまいました。
普段からお話し好きな利用者
ばかりなのですが、会話をす
ることを我慢して治療に専念
したことで、大きな後遺症も
なく皆さんが回復され、今で
はいつもの日常生活を送って
います。

コロナ感染予防のため、
GH生活者はしばらくの間、
外出も自粛していましたが、
このたび、行動制限が解除さ
れることになり、余暇などコ
ロナ禍前の生活に戻れること
を楽しみにしています。

余暇を楽しむための物を自
分で選んで購入することは久
しぶりなため、出かけること
ができると伝えた時にはと
ても喜び、「CDが欲しい」、
「本を選びたい」、「お菓子や
ジュースを自分で選びたい」
などと明るい声が聞かれまし

た。普段から感染予防をして
我慢することが増えていたの
で、当たり前前の生活に戻るこ
とがとてもううれしいのだと利
用者の表情や話から伝わって
きます。

また食事の際にも会話が
増えてきています。自粛中は、
極力大きな声での会話を控え
ていました。今後も感染予防
をしっかりとしながら、普段
通りの生活を送れることを
願っています。

パン屋「あるそゝれ」 フェア開催

デイセンターあすなろ内の
焼き立てパンの店「あるそゝ
れ」では、毎月パンフェアを
開催しています。毎回多くの
お客様にご来店いただいてお
り、大好評で早い時間に完売
になってしまいうことも多くあ
ります。

5月のパンフェアは、天然

酵母を使用した食パン「ル
ヴァンブレッド」を2割引で
提供します。

併せて、枝豆、チーズ、サ
ラミが入った「枝豆チーズ」
と、黒糖生地の中にコーンフ
レーク入りのきなこクリーム
をサンドした「黒糖きなこパ
ン」が求めになりやすい価
格となりますので、この機会
にぜひお立ち寄りください。

開店とともに大勢の来店が
予想されます。電話での注文
も受け付けていますが、接客
中は電話に出られないことが
あるので、ご了承ください。

■日時 5月13日（土）、
14日（日） 10時〜15時

■場所 デイセンターあす
なろ（洞爺湖町入江44-1）

■問い合わせ デイセンター
あすなろ（☎74-3988）



あるそゝれイベント出店

「第49回洞爺湖マラソン
2023」でイベント出店す
ることになりました。イベン
ト限定の「洞爺湖バーガー」
は会場でパテを焼いてレタス
と秘伝のオーロラソースを当
店自慢のバンズでサンドしま
す。作りたてを提供できるこ
とは、作り手にとってもうれ
しいことです。数量限定です
のでぜひご賞味ください。

また、6月には日ごろの感
謝を込めて、あるそゝれ店内
で「大感謝祭」を開催予定で
す。こちらも3年前まで毎年
行っていた大好評のイベント
です。詳細が決まったら店舗
または新聞折り込みチラシで
お知らせしますのでご確認ください。

さらに今年度は小学生対象
のパン体験も開催予定です。
基本的な感染症対策を実施
し、安全な環境で行うので利
用者の皆さんとともに参加を
お待ちしております。

世界へ発信！

北の縄文だより

vol.9



～みんなの知らない「JOMON World」～

社会教育課社会教育・文化財グループ (☎ 74-3010)

「JOMON 世界遺産講座&JOMON 体験事業 in 洞爺」を開催しました！

3月25日、洞爺総合センターで、「JOMON 世界遺産講座&JOMON 体験事業 in 洞爺」(アプタ・フレナイの会、洞爺湖町教育委員会共催)を開催しました。

入江・高砂貝塚から離れている洞爺地区で、縄文文化に触れる機会を増やし、講座や体験を通して世界遺産の価値や魅力を知ってもらおうと開催し、約40名の参加がありました。

洞爺湖町の角田学芸員による「JOMON世界遺産講座」では、「世界遺産」が、エジプトのアブ・シンベル神殿をダム建設による水没から守るために始まったことや、「北海道・北東北の縄文遺跡群」の特徴について講演しました。



JOMON 世界遺跡講座

縄文ゲームコーナーでは、縄文パズルやホタテガイ神経衰弱などを行い、多くの子どもたちが楽しんでいました。



ホタテガイ神経衰弱

「JOMON体験事業」は、小学生から大人まで、約20名の方が、勾玉作りに挑戦しました。また、入江・高砂貝塚から出土した土器や石器、動物の骨などの展示も行いました。展示の中には、触れるコーナーもあり。来場者は本物の縄文土器や縄文人が食べたイルカの骨に触れ、縄文時代について、楽しく学んでいました。



勾玉作り



出土された動物の骨、土器



「TOYAKO 縄文ガイドの会」誕生！

「TOYAKO縄文ガイドの会」は、昨年、入江・高砂貝塚でガイドを行っていた方々が中心となり、令和5年3月26日に設立されました。

入江・高砂貝塚の魅力をより多くの方に知っていただくため、遺跡でのガイド活動を中心に、学習会や他地域の縄文ガイド団体との交流など、様々な活動を行っていきます。

会では、会員を募集しています。縄文文化が好きな方、ボランティア活動に興味がある方など、どなたでも大歓迎です！

興味のある方は、入江・高砂貝塚館(76-5802)へお気軽にお問い合わせください。



「TOYAKO 縄文ガイド会」のみなさん

イベントカレンダー

イベントカレンダーの見方 時 時間 所 場所 詳 詳細

4月1日(土) ～6月21日(水)	ビエンナーレコレクション展Ⅰ ■ 詳 ピックアップイベント
5月14日(日)	春の烏帽子岩散策 ■ 詳 ピックアップイベント
15日(月)	「ひじり在宅クリニック」健康教室 ■ 時 11:00～ ■ 所 ひじり在宅クリニック (☎ 76-4838)
17日(水)	保育所開放 ■ 時 10:00～11:30 ■ 所 洞爺保育所 (☎ 82-5559)
	無料法律相談会 ■ 詳 p 10
18日(木)	脳の健康教室 ■ 時 9:45～11:30 ■ 所 ウトゥラノ (☎ 76-4363 <社会福祉協議会>)
	コグニの集い ■ 時 13:30～14:30 ■ 所 洞爺駅交流センター2階(☎ 76-4363 <社会福祉協議会>)
19日(金)	保育所開放 ■ 時 10:00～11:30 ■ 所 本町保育所 (☎ 76-2673)
20日(土)	行政に関わるくらしの無料相談会 ■ 詳 p 9
24日(水)	保育所開放 ■ 時 10:00～11:30 ■ 所 本町保育所 (☎ 76-2673)
25日(木)	脳の健康教室 ■ 時 9:45～11:30 ■ 所 ウトゥラノ (☎ 76-4363 <社会福祉協議会>)
	親子ふれあい遊び ■ 時 10:00～11:30 ■ 所 洞爺ふれ愛センター(☎ 76-2008 <子育て支援センター>)
26日(金)	保育所開放 ■ 時 10:00～11:30 ■ 所 本町保育所 (☎ 76-2673)
29日(月)	「ひじり在宅クリニック」健康教室 ■ 時 11:15～ ■ 所 ひじり在宅クリニック (☎ 76-4838)
6月1日(木)	脳の健康教室 ■ 時 9:45～11:30 ■ 所 ウトゥラノ (☎ 76-4363 <社会福祉協議会>)
	特設人権・困りごと相談所 ■ 詳 p 10
2日(金)	保育所開放 ■ 時 10:00～11:30 ■ 所 本町保育所 (☎ 76-2673)
7日(水) ～8日(木)	特定健診、胃・大腸・肺・前立腺がん検診、肝炎・ エキノコックス健診、ピロリ菌検査 ■ 時 6:30～ ■ 所 健康福祉センター (☎ 76-4006)
7日(水)	保育所開放 ■ 時 10:00～11:30 ■ 所 桜ヶ丘保育所 (☎ 75-2088)
	脳の健康教室 ■ 時 9:45～11:30 ■ 所 ウトゥラノ (☎ 76-4363 <社会福祉協議会>)
8日(木)	親子ふれあい遊び ■ 時 10:00～11:30 ■ 所 地域交流センター (☎ 76-2008 <子育て支援センター>)
	コグニの集い ■ 時 13:30～14:30 ■ 所 洞爺駅交流センター2階(☎ 76-4363 <社会福祉協議会>)

9日(金)	特定健診、胃・大腸・肺・前立腺がん検診、肝炎・ エキノコックス健診、ピロリ菌検査 ■ 時 6:30～ ■ 所 洞爺ふれ愛センター(☎ 76-4006<さわやか>)
	保育所開放 ■ 時 10:00～11:30 ■ 所 本町保育所 (☎ 76-2673)
11日(日)	親子コンサート ■ 詳 ピックアップイベント
12日(月)	「ひじり在宅クリニック」健康教室 ■ 時 11:15～ ■ 所 ひじり在宅クリニック (☎ 76-4838)
	フッ素塗布 ■ 時 13:00～15:00 ■ 所 健康福祉センター (☎ 76-4006)
13日(火)	献血 ■ 所 虻田地区・洞爺地区
	脳トレサロン ■ 時 10:00～11:30 ■ 所 洞爺ふれ愛センター (☎ 76-4363 <社会福祉協議会>)
14日(水)	保育所開放 ■ 時 10:00～11:30 ■ 所 洞爺保育所 (☎ 82-5559)
	ばんきクラブ ■ 時 13:30～15:00 ■ 所 ウトゥラノ (☎ 76-4006<さわやか>)
15日(木)	脳の健康教室 ■ 時 9:45～11:30 ■ 所 ウトゥラノ (☎ 76-4363 <社会福祉協議会>)
	ばんきクラブ ■ 時 13:30～15:00 ■ 所 洞爺ふれ愛センター(☎ 76-4006<さわやか>)

》ピックアップイベント

洞爺湖芸術館からのお知らせ

《5月の開館時間》9:30～17:00(受付は16:30まで)

ビエンナーレコレクション展Ⅰ
■ 日 程 4月1日(土)～6月21日(水)

親子コンサート(未就学児対象)

■ 日 時 6月11日(日)※要事前予約
■ 開 演 ①13時～②15時～(開場は30分前)
■ 演 奏 加藤亮子と仲間たち
■ 定 員 ①②15組(保護者2人までとお子さん)
■ 予約受付(電話) 5月12日(金)9時30分～
※事前申込み(当日受付不可)、コンサート開催中は予約者のみ入館できます。

■ 問合せ 洞爺湖芸術館(☎ 87-2525)
WEB <http://www.geijutukan.net/>

春の烏帽子岩散策

■ 日 時 5月14日(日)9時30分～12時30分
■ 場 所 えぼし岩公園駐車場集合
■ 定 員 15人(申込み順)
■ 参加料 1人300円
■ 持ち物 動きやすい服装、運動靴、帽子、タオル、飲み物、虫よけスプレー、おやつ、マスクなど
■ 問合せ 洞爺財田自然体験ハウス (☎ 82-5999)

上記のイベントなどの情報は4月24日現在の情報です。新型コロナウイルス感染症拡大の影響で、予定されているイベントが中止や延期となる場合がありますので、ご了承ください。詳細は問い合わせください。



子どもたちに教えたい

ジオパークの魅力

profile

平成4年7月30日生まれ。秋田県出身。趣味は野球観戦。虻6区在住。30歳。

Spotlight

スポットライト



洞爺湖有珠山ジオパーク推進協議会学術専門員

金田 皓樹さん

子どもに何かを教えることが大好きという金田さん。小中学校の理科教員として働く傍ら、学術専門員を志して勉強を続けていました。念願が叶い、これからは洞爺湖有珠山ジオパークで見識を深めて「自分で作った教材で子どもたちにジオパークのことを伝えたいです」と夢を膨らませます。

ジオパークについて学びきっかけが訪れたのは、故郷・秋田の秋田大学教育学部で学んでいた頃でした。苦小牧出身の火山学者、林信太郎教授などの教えを受け、ジオパークや防災を研究。洞爺湖町と同様にジオパークがある上、鉱山資料が豊富な地域で育った影響もあり、高校時代から地学に興味をもっていた金田さん。いつしか「地学系の仕事に就きたい」と夢を抱くようになっていました。

大学卒業後は地元の食品会社に就職し、広報担当としてイベント企画などに携わった

ものの「ジオのイベントがやりたい」と熱意は増すばかり。何より忘れられなかったのは、教育実習中の思い出でした。子どもの前で、手作りの教材を使って噴火のメカニズムを解説すると「目が輝いていて他の事を教えた時と反応が全く違いました」。食品会社から小中学校の教員に転身し、教える子たちと過ごす中で「いつか自分でジオパークの教材を開発したい」と決意しました。

これまでは北海道にほとんど縁がありませんでしたが、3月に引越して以来「食べ物がいっぱい、山・海・湖の全部がきれいな場所に住んだのは初めて。毎日楽しいです」と充実した様子を見せます。

洞爺湖有珠山ジオパーク推進協議会は、今秋の世界ジオパーク再認定を目指して準備の真っ最中。「海外観光客向けのガイドなどを充実させて再認定のための力になりたいです」と意気込んでいます。

東奔西走

- 3 年ぶりにマスクの着用義務が無くなった今年の入学式。久しぶりに晴れ舞台上で子どもたちの笑顔を見ることができ、カメラ越しに明るい気持ちになりました。今年は様々なイベントで笑顔が見られそうなので今から取材が楽しみです。(D.Y)
- 4 月から広報担当に配属された新入職員です。5月号制作の取材では、きれいな景色を間近で見たり、心の温かい人たちと関わることができたりと、嬉しいことばかりでした。これからの活動も精一杯頑張ります。(Y.A)

今月のワンショット



洞爺湖町老人クラブ連合会
レクリエーション大会の参加者