

しままき

2020 7月号 No.539



小学5年生ふるさと教室

『茂津多岬灯台について調べる』

6月17日、島牧小学校5年生の3名がふるさと教室の一環で、茂津多岬灯台について学びました。

ふるさと教室は、普段の生活では触れることの少ない島牧の自然や産業を体験学習を 通して知り、その大切さや産業のなりたちなどを学び、ふるさと・島牧村への郷土愛を 育むことが目的です。

当日は、海上保安庁・第一管区海上保安本部の方に来てもらい、灯台の役割についての授業や灯台の中を見学し、海を照らすレンズに実際に触れるなど貴重な体験をしました。



○灯台の役割ってなに?

…灯台は「航路標識」といい、 船舶が安全に航行するための道 しるべとしての役割があります。

○灯台まめ知識

…現在、ガラスのレンズを新たに制作している国はなく、 壊れてしまったら交換できません。そのためレンズの下に は免振装置が付いています。 〇実はこんな灯台、茂津多岬灯台 …平均水面上から灯台先端までの 高さが日本一の灯台。高さが 290 mあり、天気が良いと奥尻島が見 えます。









善意に感謝いたします

株式会社ジェイマックシステム 様

マスク 1,000枚

(島牧村総合福祉医療センター内備蓄として)

寄附に感謝申し上げ、主旨にそって有効に活用させていただきます。 誠にありがとうございました。

思いやりの心を育てよう 人権の花運動

6月11日と12日、小学校と中学校で「人権の花運動」が実施されました。

「人権の花運動」は、子どもたちを対象にした啓発運動です。その内容は、子どもたちが協力しながら配付された花の種子、球根などを育てることを通して、協力、感謝することの大切さを学ぶとともに、情操を豊かにし、やさしい思いやりの心を体得させ、人権思想を育むことを目的としています。

島牧村では、人権擁護委員の平田敏さんと小川英俊さんが村内の小学校、中学校で人権の花の贈呈を行いました。花を育てることを通して、命の尊さと友人への思いやりの気持ちを育ててほしいと子どもたちに語りかけました。

(例年、保育所でも人権の花運動を行っていますが、今年度は中止しております。)

【小学校】





【中学校】





ひとり親世帯臨時特別給付金のご案内

新型コロナウイルス感染症の影響により、子育てと仕事をひとりで担う低所得のひとり親世帯の支援を行うために1世帯5万円、第2子以降一人につき3万円が支給されるものです。

●対象

- ・令和2年6月分の児童扶養手当が支給されている方は、申請は必要ありません。 (8月末までには支給される予定です。)
- ・公的年金等を受給しており、児童扶養手当の支給が全額停止されている方は申請が 必要となりますので、後日現況届と一緒にご案内いたします。

●追加給付

・新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変するなど、収入が児童扶養手 当を受給している方と同じ水準になっている方には、1世帯につき5万円追加支給さ れます。こちらも申請が必要ですので、後日現況届と一緒にご案内いたします。

詳しくは、<u>厚生労働省「ひとり親世帯臨時特別給付金」コールセンター</u>までお問い合わせください。

【お問い合わせ】

「ひとり親世帯臨時特別給付金」コールセンター (受付時間:9:00~18:00) Tel 0120-400-903

あなたの大切な「遺言書」を法務局が守ります

令和2年7月10日から、全国の法務局で「自筆証書遺言書保管制度」の 運用を開始しました。

この制度は、法務局が、あなたの作成した遺言書を、長期間適正に保管し、 相続開始後はその内容を証明するなどして、あなたの最終意思の実現と相続 をめぐる紛争を防止するというものです。

この制度のご利用には、あらかじめ予約が必要です。

詳しくは、法務省ホームページ(「法務省 遺言書保管制度」で検索)を ご確認ください。

ヘルプマーク配布のお知らせ

役場福祉課では、ヘルプマーク及びヘルプカードを配布します。

ヘルプマーク・カードを身に付けた方を見かけたときは、困っているようであれば 声をかけるなど、思いやりのある行動をしましょう。

(1) ヘルプマーク・ヘルプカードについて

- ○ヘルプマークってどんなもの?援助や配慮を必要としていることが外見からは分からない方が、着用することで周囲の方に配慮を必要としていることを知らせる、援助が得やすくするものです。
- ○ヘルプカードってどんなもの?障がいのある人などが持ち歩き、災害時や緊急時など、周囲の人に手助けを求めたい時などに提示することで、手助けを求めるものです。

<ヘルプマーク>



<ヘルプカード>



(2) 配布対象者

○ヘルプマーク

外見からは配慮や援助が必要と分かりにくい方 ※ヘルプマークの配付に当たっては、手帳などの提示は不要です。

○ヘルプカード障がいなどがあり、周囲から手助けが必要な方

【配布場所】 役場福祉課 Tu 75-6001

災害は忘れたころにやってくる!

近年は日本各地で大雨や台風、地震などの自然災害が多発しています。自然災害は、 私たち人間の力では食い止めることはできませんが、災害による被害は、日ごろの備 えによって減らすことができます。

「自らの命は自らが守る」意識が大切です。村で配布した「防災ガイドマップ」で、 防災に関する情報や避難場所、非常用持出品リストの確認を行い、持出品の中には、 マスク・消毒液・体温計も加えておきましょう。「防災ガイドマップ」が見当たらな い方は、役場総務課までご連絡ください。

【お問い合わせ】 役場総務課 Ta 75-6211

後期高齢者医療制度のお知らせ ~保険配 (被保険者配) の一斉更新について~

■保険証が新しくなります(橙色→水色)

現在ご使用の保険証の有効期限が令和2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、 水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、令和3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、島牧村役場 住民課保険係までお申し出ください。



新しい保険証は水色です

■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(黄緑色→黄色)

現在ご使用の減額認定証の有効期限が令和2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月中に減額認定証を交付しますので、8月1日からは 黄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、島牧村役場住民課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区分Ⅰに該当しない方 |
|-----|---|
| 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

■限度証(限度額適用認定証)も新しくなります(黄緑色→黄色)

現在ご使用の限度証の有効期限が令和2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月中に限度証を交付しますので、8月1日からは黄色の限度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、島牧村役場住民課保険係へ申請してください。

限度証の交付対象・・・次の3区分のうち、現役並み I または 現役並み II に該当する方

| 現役並みⅢ | 住民税課税所得が 690 万円以上の被保険者と、その方と同一世帯にいる被保険者の方 | | | |
|-------|--|--|--|--|
| 現役並みⅡ | 現役並みIIIに該当せず、住民税課税所得額が 380 万円りの被保険者と、その方と同一世帯にいる被保険者の方 | | | |
| 現役並みI | 現役並み III ・ II に該当しない 3 割負担の方と、その方と同一世帯にいる被保険者の方 | | | |



新しい限度証は黄色です

【お問い合わせ】 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 Tel 011-290-5601

お住まいの市区町村 島牧村役場 住民課保険係 Tu 75-6213

健康通信

脱りコロナなりり

新型コロナウイルス感染症による緊急事態宣言に伴い、外出を自粛し、運動不足 や活動低下でズボンがきつくなったという方もいらっしゃるのではないでしょうか。 ニュースなどでも「コロナ太り」という言葉が出て、話題になっています。

太ると肝臓などの内臓周辺に脂肪が蓄積し、その脂肪細胞から血圧を上げる物質や、血糖を下げるインスリンの働きを悪くする物質が出て、結果として高血圧や糖 尿病になりやすくなります。

高血圧や糖尿病などの基礎疾患がある方は、新型コロナウイルスに感染した場合、 重症化しやすい傾向がありますので、やはり、日頃から体重管理をしっかり行って いくことが健康を保つためには大切です。

- ②。コロナ太りを解消するにはどうしたらいいの?
- ① 1日 100 k c a | 食べる量を減らすか、脂肪を燃焼する ことを 70 日間続ければ 1 k g減らすことが可能です。
 - ①食べる量を減らす(70日間) 米飯なら…毎日60g減らす 6枚切り食パンなら…毎日1/3枚減らす ビールなら…毎日250ml減らす
 - ②脂肪を燃焼する(70 日間) ウォーキングなら…毎日 38 分 ランニングなら…毎日 16 分 子どもと活発に遊ぶなら…毎日 20 分



この運動は体重 50 k g の方の目安です。体重が 50 k g より軽い方は、もう少し時間を増やす必要があり、重い方は、少ない時間で燃焼できます。

1と2をバランス良く組み合わせて取り組むのも効果的です。

毎日、取り組むのが難しい方は、1日おきに取り組み140日後に1kg減らす目標をたてても良いでしょう。

あくまでも目安ですので、自分のペースで継続して取り組める方法を選択しましょう。

【お問い合わせ】

役場福祉課 保健指導係 Tel 75-6001

田上先生は所長として島牧診療所に着任され、 6月より診療を開始しております。 皆さまには よろしくお願い申しあげます。

たがみ 田上 ひるき広樹 氏 名

年 齢 69 歳 出 身 地 広島県

出身大学 京都府立医科大学卒業



診療所に新しい医

広報活動についてのご意見は 企画情報係までお寄せください。 (電話 75-6212)

開設のお知らせ

しりべし弁護士相談センター

お知らせ

樹からの

します。 7 月、 ▽相談日程 しりべ 8月の相談日程をお知らせ 、し弁護士相談センターの

7月22日、 8月5日、 ▽事前予約制 毎週水曜日、) 12 日 29 日 相談無料 19 日

平 日 ▽住所 ▽予約受付時間 午前10時~午後4時 岩内町高台84-3

TEL

Fax Tel

未来につなぐ相続登記

問題が顕在化しております 相続登記が放置されているため、 づくりのための公共事業が進まな 所有者の把握が困難となり、 いなどのいわゆる所有者不明土地 相続登記を長年放置すると、 時、 相続した不動産について まち 当

> なり、 を受けることがあります。 支局までお問い合わせください。 ませんか? なるなど、子や孫が思わぬ不利益 生により、 詳しくは、 自身の権利を大切にするととも 未来につながる相続登記をし 次世代の子どもたちのために 不動産をすぐに処分できなく 函館地方法務局八雲

中小企業の退職金 国の制度がサポートし

存知ですか? 国がバックアップする退職金制 中小企業退職金共済制度をご

-小企業退職金共済制度は… 社外積立型なので管理が簡単で 掛金は全額非課税。 掛金の一部を国が助成します。 手数料も不要です。

事者の所在不明や更なる相続の発 手続に時間が掛かるばかり 相続人の確定が困難と 独

パートタイマーさんも加入でき す。

(お問い合わせ)

中小企業退職金共済事業本部 (東京都豊島区東池袋1-03 - 6907 - 1234 03 - 5955 - 8211 勤労者退職金共済機構 24 1

Fax Tel

00 発売期間 7/14の 抽せん日 8/21@ 日见 2種類同時発売! 各1枚 300円

| 募集種目 | | 受験資格 | 受付期間 | 試験日 |
|--------------|----|--|------------|--|
| 自衛官候補生 | 男子 | 採用予定月の 1 日現 在、18 歳 以 上 33 歳 未満の者 | 7月1日~8月21日 | 8月28日~30日 |
| (第2回) | 女子 | | | 8月28日・30日 |
| 自衛官候補生 | 男子 | | 7月1日~9月11日 | 9月23日~10月1日 (上記の内、27日を除く) |
| 自衛官候補生 (第3回) | 女子 | | | 9月25日~30日 (上記の内、27日・28 日を除く) |
| 一般曹候補生(第2回) | | | 7月1日~9月10日 | 1 次:9 月 18 日~ 20 日 2 次:1 次試験の合格通 知でお知らせします |

【お問い合わせ】

俱知安地域事務所(倶知安町南 3 条東 1 丁目) Tel 0136 - 23 - 3540 自衛官募集相談員 後藤 諭 Tel 76 - 7504

年金の窓口

国民年金保険料免除等の申請について

保険料が納め忘れの状態で、万一、障害や死亡といった不慮の事態が発生すると、障害 基礎年金や遺族基礎年金を受けられない場合があります。

経済的な理由等で国民年金保険料を納付することが困難な場合には、保険料の納付が免除・猶予となる「保険料免除制度」や「納付猶予制度(50歳未満)」がありますので、住民登録をしている市(区)役所・町村役場の国民年金窓口で手続きをしてください。申請書は窓口に備え付けてあります。

令和2年度分(令和2年7月分から令和3年6月分まで)の免除等の受付は令和2年7月1日から開始されます。

また、申請時点の2年1か月前の月分までさかのぼって申請することができます。

失業等により保険料を納付することが経済的に困難になったものの、申請を忘れていた期間がある方は、市(区)役所・町村役場の国民年金窓口または年金事務所へご相談ください。

新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少している方へ

令和2年5月1日から、新型コロナウイルス感染症の影響により収入が下がった場合に 国民年金保険料の免除申請が可能となりました。手続きの方法や申請書等は、日本年金機 構のホームページ(https://www.nenkin.go.jp)に掲載しております。

【お問い合わせ】





わが家の

お姫様



字泊/山下 (平成30年3月23日生) 拓実・ 胡桃さんのお子さん

好奇心旺盛で、元気いっぱい、甘えん坊のあ んちゃん。家族を笑顔にしてくれます。 これからも姉妹仲良く、健康に育ってほしい です!

村の名誌

6月16日~7月15日

17日 小学5年生ふるさと教室 6月

移動献血者 来村

5日 軽トラ市

夏の交通安全運動街頭啓発

般·違反講習 7月14日(火) 8月18日(火) 者者 般 13:00~14:00 反 14:45~16:45 運 更新時講習 寿都町総合体育館 優良·初回講習 転 8月21日(金) 7月17日(金) 者 13:00~13:30 免 初回更新者 14:15~16:15 許

八雲自動車学校 ハラロ刺・ 0137-63-2111 ※ご予約はお早めに

アイヌの人々にとって冬には保存食として重宝するした「トゥレッポん」があります。オオウバユリはのPRキャラクターとしてオオウバユリをイメージ て回った」という昔話があります。▼ウポポイでは、リが人間の姿になり、食糧になることを人間に伝え を味わうことができます。 重要な食べ物で、 らウポポイ(民族共生象徴空間) 見たこともあり、その花も知っている人はいますか? 突然ですが、 イヌ文化。そういった昔話に目を向けてウポポイ さて、 物館や体験交流といったほかにアイヌの伝統料理 がある人はとても運が良い人かもしれませんね。 咲く時期は発芽してから6 オウバユリの花は一生に一度しか花をつけず、 オオウバユリについてですが、7月12日 オオウバユリを見たことはありますか? アイヌの口承文芸で「オオウバユ 北海道と繋がりが深いア がオー。 花も見たこ そ そ か



6月17日、狂犬病予防注射で村内をまわりました。(6/17撮影)



(6月1日~6月30日掲載申出分・敬称略)

R2. 6.29 蟻波 義弘 (98 歳) ……千走

■人口及び世帯数(R2年6月30日現在)……

1,424人(前月比 ▲ 7人) 712 人 (前月比 712 人 (前月比 712 人 (前月比 808 戸 (前月比 ▲ 4 人) ▲ 3 人) ▲ 3 戸)

交通安全はみんなの願い

死亡交通事故

6月30日現在