



イベント・行事スケジュール

7月11日から8月20日までに行われるイベントや行事をお知らせします。

7月12日(火)	チューリップ生きがい大学「日帰り研修」(10:00 網走市) ジュニアスイミングスクール(16:00 湧別プール)～15日
14日(木)	幼児芸術鑑賞事業(10:30 文化センターさざ波)
15日(金)	幼児芸術鑑賞事業(10:00 文化センターさざ波)
16日(土)	第7回屯田七夕まつり(15:00 上湧別百年記念公園)
17日(日)	第7回屯田七夕まつり(9:00 上湧別百年記念公園)
23日(土)	湧ゆう湧くわく体験塾「川釣り&川遊び」(9:00 開盛) 健康運動教室(10:00、14:00 湧別総合体育館)
28日(木)	移動町長室(9:00-12:00 役場湧別庁舎) 子ども会リーダー研修会(14:00 五鹿山キャンプ場)～29日
29日(金)	チャレンジスポーツスクール「キャンプ」(15:00 すぱーく湧別)～30日
8月2日(火)	新篠津村友好都市交流事業(14:00 五鹿山キャンプ場)～4日
4日(木)	移動町長室(9:00-12:00 役場湧別庁舎)
5日(金)	夏休み子ども木工教室(9:00 老人憩の家 木工室)
6日(土)	湧ゆう湧くわく体験塾「パークゴルフ大会」(9:30 芭露パークゴルフ場) 健康運動教室(10:00、14:00 湧別総合体育館)
13日(土)	ランニング教室(9:00 文化センターTOM、13:30 上湧別百年記念公園) チャレンジスポーツスクール「ランニング教室」(13:30 上湧別百年記念公園)
18日(木)	令和4年度湧別町戦没者・機雷殉難者追悼式(10:00 文化センターTOM)
20日(土)	健康運動教室(10:00、14:00 湧別総合体育館)

※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、中止または延期となる場合があります

～刈田町長と湧別の未来を語りませんか?～湧別庁舎の移動町長室でお待ちしています

オホーツクの短い夏を迎え、湧別町にも本格的な観光シーズンが訪れています。湧別町を訪れる観光客にはもちろんのこと、湧別町のお住いの方にも魅力あふれる湧別町であるために、この移動町長室などさまざまな広聴機会を通じて皆さまのご意見やご要望をお聞かせください。

- ◆開催日程 7月28日(木)、8月4日(木) 午前9時から正午まで
- ◆開催場所 湧別庁舎 移動町長室
- ◆お問い合わせ先 総務課広報・自治会グループ(上湧別庁舎) ☎2-2112

*上記の移動町長室の日程から公務により町長が不在のときは、副町長が対応します。
*上記の日程以外は、上湧別庁舎で執務を行っています。お気軽に町長室へお越しください。



各種大会で活躍

◆令和4年度北海道体育大会兼第77回国民体育大会北海道予選会ラグビーフットボール競技大会

(6月17日～18日/帯広市)
U18・U17オホーツク選抜チームとして出場
湧別高校
岡沢 凱斗(3年)、齊藤 尚汰(3年)
清水 颯人(3年)、堂前 侑杜(3年)
山下 大輝(3年)、佐々木太牙(3年)
林 剛生(1年)

※町内在住で、全道規模以上の大会等に出場した方・団体を掲載しています。(敬称略)



広告

大正琴 ミニコンサート

ソプラノ、アルト、テナー、ベースの四重奏で大正琴を演奏いたします。
それぞれの正琴が織りなす音色をお楽しみください。

と き：7月30日(土) 午後1:00～
と ころ：湧別町文化センターTOM 視聴覚室



主催：琴伝流大正琴 瑠璃の会
問い合わせ先：南 純子 TEL090-9088-0247

大正琴 無料体験教室

と き：8月2日(火)、3日(水)
午前10:00～12:00
と ころ：湧別町文化センターTOM ミーティング室
大正琴は用意しています。



わっこ ～森の輪 鋭意製作中です～

現在、町では木育事業の一環として赤ちゃん向け木製玩具「森の輪」の製作を進めています!



北海道では現在19の市町村が「森の輪プロジェクト」に参加しており、オンコの木を使用するのは湧別町が初!

えっ?...もちろん、私じゃないですよ!
協力隊の竹内さんの赤ちゃんです!

森の輪とは?

木でできた直径8cmのドーナツ型のおもちゃです。赤ちゃんが握ったり噛んだりすることで、成長していくのに必要な力が自然と身につきます。

赤ちゃんが初めて出会うおもちゃに木製品を贈り、木ならではのぬくもりやさわり心地、風合いを楽しんでいただきたいと願っています。



実際に製作する木工所を訪問

実際に製作されている帯広市の(株)中野製作所を訪問し、作業工程を見学させていただきました。

かつて野球の王選手、イチロー選手に提供するバットも製作していたという老舗の木工所で、一つ一つ丁寧に作られていました。

最後の研磨作業では、デコボコやささくれがなくなるまできれいに磨き上げられます。



ネーム入りにした場合のサンプル品。記念品にもなりますね!



使用する樹種は町木「オンコ」に決定!

使用する木材の樹種を検討した結果、町木であるオンコの木(イチイ)に決定しました。

すでに使用する木を伐倒して乾燥させているところですので出来上がりを楽しみにお待ちください!



森の輪プロジェクトは十勝を発祥に道内外で取り組まれています。
プロジェクトのホームページは右の二次元バーコードからご覧ください!



令和4年度 むし歯のない子表彰



6月3日（金）文化センターTOMで令和4年度むし歯のない子表彰式が行われました。

今回受賞されたのは、令和3年度中に行われた3歳児健康診査等で歯科健診を受診した47人のうち、むし歯が1本もなかった41人のお子さんです。

受賞されたお子さんには、表彰状と記念品の歯ブラシを贈呈させて頂きました。

歯は一生使う大切なものです。今後も「食べたらみがく！」を合言葉に、正しい歯みがき方法を習慣づけるよう、ご指導よろしくお願ひします。

むし歯の始まりをチェックしよう

むし歯は、ある日突然できるものではありません。酸の攻撃によって歯のミネラルが溶かされ、むし歯になるまでには、ある程度の時間がかかります。

早めに気付いて、歯の防衛力を高めれば、「再石灰化」の作用で歯は再び硬くなり、むし歯への進行を抑えることができます。

そこで大切なのは、お母さん、お父さんが子どもの歯を観察して、むし歯の始まりを、いち早く見つけるための「見る力」を養うことです。

▼どこを見るの？

- ・ 歯と歯の間
- ・ 歯と歯肉の境目
- ・ 奥歯の上表面の溝

▼どんなふうに見るの？

- ・ 歯をみがいて汚れをとる
- ・ 歯の水分を脱脂綿やティッシュで拭き取り、表面を乾燥させる
- ・ 明るい場所で、歯の色やツヤなどの変化を観察する

▼なにを見るの？

- 歯の表面は…
- ・ 乾燥させてもツヤが保たれているか
 - ・ 歯の色とは違う、白くて取れない汚れはないか
 - ・ ようじなどで触ると、ザラザラしていないか
- 奥歯などの溝は…
- ・ 黄色や茶色になっていないか



むし歯予防

むし歯菌は、砂糖の入った甘いものを食べると活発に働いて「酸」を作り出します。おやつは時間を決めて食べ、食べた後歯をみがきましょう。

小さなお子さんは、自分でみがいた後、大人が仕上げみがきをしてあげましょう。

ココがポイント

さつまいもとレーズン、かぼちゃとチーズなど、お好みの具で作ってみましょう。

～おうちで作ろう♪ ヘルシーおやつ～

バナナチーズパイ



1個分 *エネルギー：36kcal *塩分：0.1g

◎材料（6個分）

- バナナ … 1本
スライスチーズ … 1枚
しゅうまいの皮 … 6枚



◎作り方

- ①オーブンを180℃に温めておきます。
バナナは輪切りにします。スライスチーズは6等分に切ります。
- ②しゅうまいの皮にチーズとバナナを乗せます。
※多すぎると皮からはみ出てしまうので、量に気を付けましょう。（左記参考）
- ③皮のふち（下半分）に水をつけ、折りたたみます。
- ④クッキングシートに③を並べ、オーブンで焼き色がつくまで焼きます。（5～10分くらい）

主食・主菜・副菜をバランス良く食べられるバランス丼、食事の目安量など健康に役立つ情報を町ホームページに掲載していますので、ぜひご覧ください。



75歳からの

後期高齢者医療制度

75歳以上の方が必ず加入する後期高齢者医療制度。一人ひとりが加入する制度です。保険証は毎年8月に新しくなり、保険料も変わります。

【お問い合わせ先】

北海道後期高齢者医療広域連合 ☎011-290-5601
湧別町役場 健康こども課医療グループ ☎5-3765

◆保険料の概要

保険料は毎年変わります。
実際の保険料は7月に郵送でお知らせします。

保険料の計算方法

均等割 1人あたりの額 51,892円	+	所得割 本人の所得に応じた額 (令和3年中の所得－控除額最大43万円) × 10.98%	=	1年間の保険料 限度額66万円 100円未満切り捨て
---	---	---	---	--

◆均等割の額

世帯の所得に応じて、均等割額が次のとおり軽減されます。
(同じ世帯の被保険者全員と世帯主の所得の合計)

令和4年度 均等割の額

被保険者と世帯主の所得の合計額	軽減割合	軽減後の年間均等割額
43万円+10万円×(給与所得者等の数－1)以下の世帯	7割	15,567円
43万円+(28万5,000円×世帯の被保険者数)+10万円×(給与所得者等の数－1)以下の世帯	5割	25,946円
43万円+(52万円×世帯の被保険者数)+10万円×(給与所得者等の数－1)以下の世帯	2割	41,513円

- 軽減は被保険者と世帯主の所得の合計で判定。被保険者でない世帯主の所得も判定の対象になります。
- 昭和32年1月1日以前に生まれた方の公的年金等に係る所得については、さらに15万円引いた額で判定します。
- 給与所得者等とは、「給与等の収入金額が55万円を超える方」、「公的年金の収入金額が60万円(65歳未満)、125万円(65歳以上)を超える方」のいずれかに該当する方です。

今年は8月と10月に保険証を一斉更新します

現在使用中の保険者証、減額認定証・限度証が使えるのは7月31日までです。継続の方は新しい保険者証が郵送されますので、8月よりそちらを使用ください。

なお、10月からの窓口負担割合の見直しに伴い、新しい保険証の有効期限は令和4年9月30日までの2カ月間となっています。9月にすべての被保険者の方(窓口負担割合が変更とならない方も含む)を対象に新しい保険証を交付しますので、お間違えの無いようご注意ください。



減額認定証の交付対象者

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

限度証の交付対象者(現役Ⅰ・Ⅱに該当する方)

現役Ⅲ(対象外)	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
現役Ⅱ	現役Ⅲに該当せず、住民税課税所得が380万円以上の被保険者と、同一世帯にいる被保険者
現役Ⅰ	現役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



北海道苦情審査委員制度

北海道苦情審査委員制度とは、北海道が行った業務や制度の内容を審査する制度です。

自身の利害にかかわる苦情であれば「苦情審査委員」に申し立てができ、公正で中立的な立場から北海道の関係機関に是正や改善を求めることができます。

◆申し立て方法

苦情申立書に必要な事項を記入し提出。郵送、ファクス、メールでも申し立てができます。

◆お問い合わせ・申し立て先

●北海道総合政策部知事室道政相談センター（札幌市中央区北3条西6丁目）

☎ 011・204・5523

FAX 011・241・8181

メール kujyou.koueki@pref.hokkaido.jp

hokkaido.jp

●オホーツク総合振興局総務課（網走市北7条西3丁目）

☎ 0152・41・0603

FAX 0152・45・0336



国税に係るオンライン相談を実施しています

紋別税務署で、旭川中税務署・旭川東税務署の専門官とモニター

越して行うオンライン相談を実施しています。

●国税に関する納付相談

●随時（事前予約は不要です）
●相続税・贈与税・譲渡所得に関する個別相談
毎月第1、第3木曜日（事前予約が必要です）

◆事前予約方法

①紋別税務署に電話する。
☎ 0158・23・2191

②自動音声案内で2を選択する。
③税務署職員に「相談の予約をしたい」旨を伝える。

◆お問い合わせ先

紋別税務署（紋別市南が丘町2丁目）
☎ 0158・23・2191



遺言書に関する終活セミナー

遺言書の作り方について、公証人・司法書士による講演や自筆証書遺言書作成体験会、相談会が行われます。費用は無料です。

◆日時

9月3日（土）
午後1時～5時10分

◆場所

北見市民会館1階1号室

◆定員

50人（予約制、先着順）

◆お問い合わせ先

釧路地方法務局北見支局
☎ 0157・23・6166



暑さへの「気づき」
熱中症警戒アラート

気象庁と環境省は、熱中症の危険性が極めて高くなると予測された際に、暑さへの「気づき」を呼びかけて、国民の熱中症予防行動を効果的に促す「熱中症警戒アラート」を10月26日（水）まで運用しています。

熱中症警戒アラートは、網走・北見・紋別地方の算出地点のいずれかで暑さ指数（WBGT）33以上と予測した場合に発表されます。熱中症警戒アラートが発表されている日には、外出を控える、エアコンを使用する等の熱中症の予防行動を積極的にとりましょう。

◆予防行動

●外出はできるだけ控え、暑さを避ける。
●熱中症のリスクが高い方に声を掛けをする。

●普段以上に「熱中症予防行動」を実践する。

●外での運動は、原則中止・延期をする。

●暑さ指数を確認する。

●暑さ指数の確認方法

次の地図で確認できます。なお、環境省のLINE公式アカウントを登録すると、設定した条件で通知を受け取れます。

環境省のLINE公式アカウント

次の地図で確認できます。なお、環境省のLINE公式アカウントを登録すると、設定した条件で通知を受け取れます。

次の地図で確認できます。なお、環境省のLINE公式アカウントを登録すると、設定した条件で通知を受け取れます。

次の地図で確認できます。なお、環境省のLINE公式アカウントを登録すると、設定した条件で通知を受け取れます。

次の地図で確認できます。なお、環境省のLINE公式アカウントを登録すると、設定した条件で通知を受け取れます。

次の地図で確認できます。なお、環境省のLINE公式アカウントを登録すると、設定した条件で通知を受け取れます。

次の地図で確認できます。なお、環境省のLINE公式アカウントを登録すると、設定した条件で通知を受け取れます。

日常生活における熱中症予防指針

温度基準（WBGT）	注意すべき生活活動の目安
危険（31以上） 嚴重警戒（28～31）	すべての生活活動でおこる危険性
警戒（25～28）	中等度以上の生活活動でおこる危険性
注意（25未満）	強い生活活動でおこる危険性

環境省のLINE公式アカウント



◆お問い合わせ先

網走地方気象台
☎ 0152・43・4349

地図URL https://www.wbgt.env.go.jp/wbgt_data.php?region=01&prefecture=17



国民年金 あれこれ

【お問い合わせ先】

北見年金事務所

☎ 0157-25-9635

住民税務課 住民生活グループ

☎ 2-5863

保険料を納めることが、難しいときは？

所得が少ないときや失業などにより、保険料を納めることが難しいときは、未納のままにしないで「国民年金保険料免除・納付猶予制度」の手続きを行ってください。

※保険料の免除・納付猶予が承認された期間は年金の受給資格期間に算入されます。

◆免除・納付猶予制度の手続き

●免除（全額免除・一部免除）申請

本人、配偶者、世帯主の前年所得が一定額以下の場合や失業などの場合に、保険料を全額免除または一部免除します。

●納付猶予申請

50歳未満の方で、本人、配偶者の前年所得が一定額以下の場合に、納付を猶予します。

●学生納付特例申請

学生の方で、本人の前年所得が一定額以下の場合に、納付を猶予します。

◆過去2年まで遡って免除申請が可能

一定の将来期間のほか、過去2年（申請時点から2年1カ月前までの期間）まで遡って免除を申請できます。

※申請が遅れると不利益を生じる場合があります。

◆受給する年金額を増やすには

保険料免除や納付猶予になった保険料を後から納める「追納制度」があります。

10年以内であれば、保険料を遡って納めることができ、老齢基礎年金の受給額を満額に近づけることができます。

◆申請方法

役場（上湧別庁舎・湧別庁舎・中湧別出張所）、または年金事務所に申請してください。

※必要書類など詳しくはお問い合わせください。

7月は「第72回社会を明るくする運動」の強調月間です

社会を明るくする運動は、保護司の皆さんが中心となり啓発活動を行っており、6月15日（水）に内閣総理大臣からの本運動に対する支援と協力の要請に関するメッセージを遠軽地区保護司会湧別町分区の野口信敏分区長から刈田町長に伝達されました。

【伝達内容抜粋】

「社会を明るくする運動」は、すべての国民が、犯罪や非行の防止と立ち直りについて理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、明るい地域社会を築くための全国的な運動です。

犯罪や非行の背景には、望まない孤独や社会的孤立など社会におけるさまざまな“生きづらさ”が存在しており、安全に安心して暮らしていきたいという誰もが抱く願いは、この“生きづらさ”に寄り添う草の根活動、人と人とが支え合うコミュニティを通じて実現されていきます。

「社会を明るくする運動」の社会的意義をご理解いただき、犯罪のない明るい地域社会づくりに取り組む決意のしるしである「幸福(しあわせ)の黄色い羽根」のもと、本運動にご協力をお願いいたします。



広告

お電話1本、24時間、365日お迎えに伺います

株式会社

えんがる葬祭

☎ 0158-42-9898

遠軽町学田2丁目6-1 FAX 0158-42-9933



24時間
受付

式場収容数
・大ホール400名
・中ホール200名
・小ホール100名
・法事ホール



「しっかりとバットを振っていいこう」、「ナイスプレー」。大きな声が球場に響く。

前身の野球スポーツ少年団を含めると湧別マリナーズが誕生して47年。毎年のように全道大会に出場する強豪で、過去には全道大会を制し全国大会に出場したこともある伝統あるチームを指導するのは、平田弥さんと3人のコーチ。普段は湧別町農協で営農相談課長として農家の営農指導をする平田さんをはじめ、住職や農家など仕事の合間を縫って指導に当たる。

「相手に敬意を持ち、1アウト1アウトを大切に」を信念に、卒団生でコーチを務める畠山



監督
平田
ひらた
弥
さん

輝け
ゆうべつ人

主将 畠山 結心さん (湧小6年)



野球 湧別マリナーズ

「野球を好きになってもらって、甲子園を目指し高校生までも続けてほしい」

智光さんと菅井慎也さん、仁木宏紀さんと共に、団体競技ならではの仲間との喜びなど「野球の楽しさ」を伝え、卒団後も甲子園を目指し野球を続けてもらえることを目標に指導している。

「ホームランを打ったとき、三振を取れたときが楽しい」

主将の畠山結心さんは、父の影響もあり気付いたら白球を握っていた。最初は父と上手にキャッチボールができるようになってきたと始めた野球。ピッチャー・キャッチャー・バッターの「三刀流」で、7月に行われる全道大会「優勝」を目指して、日々練習に励んでいる。



野球 湧別マリナーズ
練習時間： 9:00~12:00 (土・日)
16:30~19:00(火~金※冬季は金のみ)
場 所：湧別野球場
連絡先：090-1525-7960 (仁木)

小学1年生から募集しています。見学・体験はいつでも大歓迎です!!

町の動き
6.1~6.30

人口と世帯 (6.30)

人 口：男 3,933人(+7)
女 4,264人(+2)
計 8,197人(+9)

世帯数： 4,055戸(+27)
() は前月対比

お誕生おめでとう

梅本 條一朗ちゃん (男)
(丈靖・英里香さん 中湧別南町)

ご結婚おめでとう

三澤 陽樹さん (緑町)
平間 愛佳さん (旭川市)

佐藤 広基さん (中湧別北町)
大平 萌加さん (中湧別北町)

まちへ善意をありがとう

・地域医療の充実のため 佐々木正知さん(遠軽町)
・芸術文化振興のため 企画委員会ビッグ・ウェーブ様

は~い 元気です!!

7月生まれ(1歳)

令和3年生まれの1歳になったお子さんを対象に掲載しています。
(写真：保護者提供)



菊地 志維真ちゃん
令和3年7月8日生まれ
「毎日元気な
我が家の怪獣くん☆」
巧桃・愛理



佐藤 えまちゃん
令和3年7月14日生まれ
「えがおで
まわりをHappyに♡」
雄馬・礼美



山口 悠和ちゃん
令和3年7月19日生まれ
「お姉ちゃんとお兄ちゃんが
大好き♡」
裕・知里



ハッチンソン あらは新葉ちゃん
令和3年7月23日生まれ
「お散歩大好き。
元気に大きくなってね!!」
オリバー・由衣



相場 かいり海李ちゃん
令和3年7月26日生まれ
「毎日めっちゃ元気な
海李の笑顔が1等賞♡!!」
章宏・梨乃

町民を笑顔に ホタテとバターを無料配布

6月21日(火)、湧別漁業協同組合(阿部俊彦組合長)が毎年実施しているホタテと、昨年に引き続き湧別町農業協同組合(上田範幸組合長)のバターが無料配布されました。

町民の皆さまに湧別の味覚を楽しみ、元気になっていただきたいと今年も例年より多い1世帯25枚のホタテが配布されました。また、新型コロナウイルスの影響で消費が減少した乳製品を味わっていただきたいと、1世帯に150gのバター2パックが併せて配布されました。

各配布場所には心待ちにした町民が次々に訪れ、「いつもホタテが食べられてうれしいです。バターもあるからどんな料理にしようか楽しみです。」と笑顔で受け取っていました。

※Instagramでは当日のホタテ漁の様子を紹介していますので、そちらもぜひご覧ください。

