



イベント・行事スケジュール

9月9日から10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。

9月11日(日)	げんきの森で遊び隊「ツリーイング、箸づくり」(9:30、13:00 いこいの森)
15日(木)	チューリップ生きがい大学「健康体操」(10:00 文化センターさざ波)
17日(土)	湧ゆう湧くわく体験塾「Family 愛 Land YOU」(9:00 Family 愛 Land YOU)
22日(木)	移動町長室 (9:00-12:00 役場湧別庁舎)
23日(金)	第40回湧別町産業まつり (9:00 町民憩の広場)
24日(土)	健康運動教室 (10:00、14:00 湧別総合体育館)
29日(木)	移動町長室 (9:00-12:00 役場湧別庁舎)
30日(金)	湧別町民大学 (講師：東出俊一さん) (19:00 文化センターTOM)
10月1日(土)	健康運動教室 (10:00、14:00 湧別総合体育館) ペネロペのなかよし音楽会 (11:00 文化センターさざ波)
2日(日)	子ども会交通安全駅伝大会 (8:40 開盛小スタート)
6日(木)	移動町長室 (9:00-12:00 役場湧別庁舎) 湧別町民大学 (講師：藪中三十二さん) (19:00 文化センターTOM)
9日(日)	上野カップ2022柔道大会 (7:30 湧別総合体育館)
15日(土)	湧ゆう湧くわく体験塾「湧別の歴史を知ろう」(9:00 ふるさと館JRY) 湧別町総合文化祭展示発表会 (9:00 文化センターTOM) ~16日
18日(火)	チューリップ生きがい大学「マジックショー」(10:00 文化センターさざ波)

※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も終わり、これから収穫の秋を迎えようとしています。湧別の大地や豊かな海の恵みから獲れる秋の味覚を存分に味わってください。今月23日には3年ぶりとなる「産業まつり」が開催されます。「鮭の生け捕り」や「産業レンジャーショー」、「お楽しみ抽選会」など楽しい催しが目白押しですので、ご家族やご友人お誘い合わせのうえ、ぜひお越しください。

◆開催日程 9月22日(木)、29日(木)、10月6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) TEL 2-2112

*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。



広告

上湧別リバーサイドゴルフ場
起伏が少なくピギナーの
チャレンジにも最適!!

沢口産業株式会社
湧別町南兵村三区 582 番地
TEL (01586) 2-3486

温まり感が違います!!

水曜日は **薬草湯** の日

9月の薬草湯は「ハッカ湯」です
和種ハッカ配合のバスソルト(塩)の薬草湯
さわやかな香りとペパーミントグリーンで
気分爽快リフレッシュ!

かみゆうべつ温泉 **チューリップの湯**
湧別町中湧別中町 ☎(01586)④-1126 沢口産業株式会社

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

～湧別町の未来について考える集いに参加～

新しい町おこしの町民団体「^{カイトップ}開tug」が主催する集まりに参加して、いろいろな方と意見交換をしました。



湧別町のあふれる自然とおいしい食材をもっと生かしたい！湧別町のことを考え、伝える良い機会になりました。

ワークショップ型の「超井戸端会議」

気軽に参加していただきたいという主催者の思いから「超井戸端会議」と題しているそうです。本当の井戸端会議のように言っぱなしにならないよう参加者が役割をもって発表するというスタイルになっており、全員が積極的に意見を出し合っている様子が印象的でした。



3つのテーマで話し合い

話し合われたテーマは、
・湧別町ってどんな町？
・案内するならどこ？
・あったらいいなと思うモノ の3つ。
みんながうなずくあるあるネタから、そういうものもあるのか、とちょっと意外な話までさまざまな意見が飛び出しました。ルールの一つに「お互いの意見を否定しない」というものがあり、とっぴな案でも遠慮なく言い合える雰囲気がとても良かったです。



湧別町のこれから

地域おこし協力隊員のように、移住してきた人が見えている良い部分もあるし、一方でずっと住んでいるからこそ出てくる要望もあります。また、年代によって思いも違ってくるでしょう。多種多様な意見が出たからこそ、同じ思いと異なる意見が明確になり、道筋が見えてきたように思いました。



当日はテレビ、新聞の取材もあり、盛り上がりました！

今回の話し合いを通じて具体的なアクションに繋がっていくのは本当に大変だと思いますが、微力ながらお手伝いできればと思っています。私も協力隊卒業まであと一年！自然に関わる仕事で湧別町に貢献できればと考えています！

認知症の本人と家族を 地域でサポートしましょう！

～認知症の方と接するときの心がまえ～

認知症は「本人に自覚がない」は大きな間違いで、認知症の症状には、本人が最初に気付くことが多いようです。次のことに気を付けて接しましょう。

基本姿勢

- ・驚かせない
- ・急がせない
- ・自尊心を傷つけない

具体的な対応の7つのポイント

①まずは見守る

認知症と思われる人に気付いたら、本人や他の人に気付かれないように、一定の距離を保ち、さりげなく様子を見守ります。

②余裕をもって対応する

こちらが困惑や焦りを感じていると、相手にも伝わって動揺させてしまいます。自然な笑顔で応じましょう。

③声をかけるときは1人で

複数人で取り囲むと恐怖心をあおりやすいので、できるだけ1人で声をかけます。



認知症はさまざまな症状が現れます。それは本人だけでなく、介護する家族にとっても大きな負担となります。みんなで認知症を理解して、本人と家族をサポートしましょう。

④後ろから声をかけない

一定の距離で相手の視野に入ったところで声をかけます。唐突な声かけは禁物。「何かお困りですか」「お手伝いしましょうか」「どうなさいましたか」「こちらでゆっくりどうぞ」など。

⑤やさしい口調で

小柄な方の場合、体を低くして目線を同じ高さにして対応します。

⑥おだやかに、はっきりした話し方で

高齢者は耳が聞こえにくい人が多いので、ゆっくり、はっきりと話すように心がけます。

⑦相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する

認知症の人は急がされるのが苦手です。同時に複数の問いに答えることも苦手です。相手の反応を伺いながら会話をしましょう。たどたどしい言葉でも、相手の言葉をゆっくり聴き、何をしたいのかを相手の言葉を使って推測、確認していきます。

一人ではありません！ 地域包括支援センターにご相談ください

認知症の本人や家族を支えるサービスなどがあります。一人や家族間で抱え込まずに、まずは地域包括支援センターへご相談ください。訪問での相談対応もできますので、お気軽にご連絡ください。

～おうちで作ろう♪ ヘルシーおやつ～

しっとりかぼちゃクッキー

ココがポイント

くるみやナッツ、レーズンなどを混ぜてもおいしくいただけます。



1個分 *エネルギー：48kcal *塩分：0.1g

◎材料（18個分）

ホットケーキミックス	…100g
かぼちゃ	…200g
バター	…35g
砂糖	…15g

◎作り方

- ①かぼちゃは一口大の大きさに切り、耐熱皿に入れてラップをし、レンジで温めます。オーブンは180℃に温めておきます。
- ②熱いうちにかぼちゃをビニール袋に入れ、バター、砂糖を入れて（熱ければスプーンや麺棒などで）つぶします。
- ③ホットケーキミックスを入れてよく混ぜ合わせます。
- ④袋の中で棒状に形を整え、袋から出し18等分に包丁で切ります。（クッキーの型を使っても良いです）
- ⑤クッキングシートを敷いた天板に④を並べ、180℃のオーブンで15～20分ほど焼きます。

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。





**9月10日から16日は
「自殺予防週間」です**

令和3年に全国で自殺によって亡くなった方は、前年と比較して0.4%減少したものの、2万1千人を超える方が自ら命を絶っており、深刻な状況が続いています。

自殺の背景にはこころの健康だけでなく、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立などのさまざまな社会的要因があることが知られています。自殺はさまざまなきっかけが原因で心理的に追い込まれた末の死であり、その多くが防ぐことのできる社会的な問題です。自殺の予防には、住民一人ひとりが自殺を考えるほど追い詰められている人に気づき、支え合うことが重要です。誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指しましょう。

自殺予防のための行動3つのポイント
(自殺総合対策大綱より)

- ◆**気づき** 周りの人の悩みに気づき、耳を傾ける
- 家族や仲間の変化に敏感**にないまじよう。じっくりと話を聞く場を持ち、相手の気持ちを尊重し、共感しましょう。

◆**つなぎ** 早めに専門家に相談するよう促す

●**心の病気の兆候**があれば、本人の置かれている状況や気持ちを理解してくれる家族、友人、上司といったキーパーソンと連携して、専門家への相談につなげましょう。

◆**見守り** 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

●**自然に対応**するとともに、身体や心の健康状態について配慮し、優しく見守りましょう。
●**必要に応じて**、家族と連携を取り、主治医に情報提供しましょう。

紋別保健所では、こころの健康を守るために、次のような活動を行っています。ぜひご利用ください。

●**職場、自治会、青年部会**等の地域の団体の依頼に応じて、こころの健康に関する講話を行います。派遣にかかる費用は無料です。

●**保健師や専門医**が、こころの健康に心配のある方、飲酒やアルコール、ギャンブル問題をお持ちの方の相談を受け付けています。ご本人だけではなく、ご家族や関係者の方も利用できますので、お気軽にご相談ください。

◆**お問い合わせ先**

紋別保健所 健康推進課
TEL 0158・23・3108



**消費税の仕入税額控除
インボイス制度**

◆**インボイス制度とは?**

令和5年10月1日から始まる消費税の仕入税額控除の方式です。

◆**利用方法は?**

買手は、税額控除のために売手が交付する税率ごとに区分した消費税額等を記載した適格請求書(インボイス)を保存する必要があります。

売手がインボイスを交付する場合は、登録番号の記載が必要であり、登録番号を取得するためには「登録申請手続」が必要です。

◆**登録申請の手続き方法**

令和5年10月1日から登録を受けるには、原則、令和5年3月31日までに登録申請書を提出する必要があります。

※期限間近には申請が集中することが予想されます。申請を予定されている事業者の方は早期提出にご協力ください。

◆**インボイス制度説明会**

消費税の基本的な仕組みから説明する、「インボイス説明会」を

オンラインで開催しています。

※説明会の模様は、YouTubeのいつでも視聴可能です。

◆**お問い合わせ先**

●**一般的な質問**や相談
消費税軽減税率・インボイス制度
電話相談センター
TEL 0120・205・553

●**個別相談**
紋別税務署
TEL 0158・23・2191

第32回「公証週間」電話相談

10月1日から7日までは公証週間です。期間中は、日本公証人連合会本部において次のとおり電話相談を実施しますので、ご利用ください。

- 【日時】 10月1日(土)～7日(金)
午前9時30分～午後4時30分(正午～午後1時を除く)
- 【電話】 03-3502-8239
- 【内容】 遺言、任意後見契約など公証事務全般



相続登記申請が義務化されます

令和6年4月1日から土地・建物の相続登記の申請が義務化されます。正当な理由がないのに、土地・建物の相続を知ってから3年以内に相続登記の申請をしないと10万円以下の過料が科される可能性があります。

また、すでに相続登記をしていないままの土地・建物がある場合も令和6年4月1日から3年以内に登記の申請をしないと、過料の対象になることがあります。

相続登記の方法は、法務局のホームページで調べることができるとは、相続登記相談会の開催もありますので、ぜひご利用ください。

◆相続登記相談会（先着18組）

予約制で料金は無料です。

日時：10月12日（水）

午前9時～午後3時40分

場所：釧路地方法務局北見支局

予約：9月26日（月）～10月7日（金）

午前9時～午後5時（土日を除く）

日を除く

◆お問い合わせ先

釧路地方法務局北見支局（北見市高砂町）

TEL 0157・23・6166



9月24日から30日は「結核予防週間」です

結核は現在も、日本で毎年約1万7千人が新たに発症しており、「過去の病気」ではありません。新たに結核を発症する方の半数以上が70歳以上となっています。これは、若いときに結核に感染し、発症が抑えられていたものの、高齢になって免疫力が落ちたことから発症すると考えられています。

◆どんな病気？

結核は結核菌によって主に肺に炎症を起こす感染症です。症状は、せき、たん、発熱、けん怠感などで風邪と似ています。「結核かな？」と思ったら、医療機関を受診しましょう。また、せきがある人はマスクをつけて、周りの人に感染を広げないように心がけましょう。

定期的に健診（胸部レントゲン検査）を受けることも、早期に結核を発見するためには有効です。

◆こんなときは病院へ

●せきが2週間以上続く

●たんが出る

●急に体重が減る

●体がだるい

◆年に1回検査を

せき・たんなど目立った症状が現れにくいのが、高齢者の結核の特徴です。

食欲がない・元気がない・体重が減る・微熱などの症状しか出ない場合がありますので、日頃から健康状態に注意するとともに、65歳以上の方は、年に1回胸部レントゲン検査を受け、精密検査が必要となった場合は、自覚症状が無くても必ず受診しましょう。

◆お問い合わせ先

紋別保健所 健康推進課
TEL 0158・23・3108



借金・金融一般相談会が開催されます

北海道財務局の専門の相談員が、「借金の悩み」を聴き、あなたに合った解決方法を提案します。そのほか、「預金・融資、保険など金融全般」の相談も受け付けています。料金は無料で、秘密は厳守されますので、ぜひご利用ください。

◆借金・金融一般相談会

日時：9月22日（木）

午前9時～正午

場所：北見地方合同庁舎2階第2共用会議室（北見市青葉町）

葉町）

次の常設窓口でも相談できますので、ご利用ください。

◆借金・金融一般電話相談

●多重債務相談窓口

TEL 011・807・5144

●金融ほっとライン

TEL 011・807・5145

●中小企業等金融円滑化相談窓口

TEL 011・729・0177

◆お問い合わせ先

北海道財務局
TEL 011・807・5144

広告

カーライフプラン
金利割引実施中

所定の審査がございます。商品内容等、詳しくは当金庫ホームページをご覧ください。

ふれあい さわやか 遠軽信用金庫

https://www.shinkin.co.jp/engaru/



国民年金 あれこれ

【お問い合わせ先】

北見年金事務所

TEL 0157-25-9635

住民税務課 住民生活グループ

TEL 2-5863

任意加入制度

60歳までに老齢基礎年金の受給資格を満たしていない場合や、40年の納付済期間がないため老齢基礎年金を満額受給できない場合などで年金額の増額を希望するときは、60歳以降でも任意加入をすることができます。(厚生年金保険、共済組合等加入者を除く)

ただし、申し出のあった月からの加入となり、遡って加入することはできません。

◆納付方法

任意加入については、「外国に居住する日本人で、20歳以上65歳未満の方」を除き、保険料の納付方法は、口座振替が原則となります。

◆手続きに必要なもの

- マイナンバーまたは年金番号の分かるもの
(マイナンバーカード、年金手帳等)
- 通帳および金融機関への届出印

◆任意加入をする条件

次のすべての条件を満たす方が任意加入をすることができます。

- ①日本国内に住所を有する60歳以上65歳未満の方
- ②老齢基礎年金の繰り上げ支給を受けていない方
- ③20歳以上60歳未満までの保険料の納付月数が480月(40年)未満の方
- ④厚生年金保険、共済組合等に加入していない方

※年金の受給資格期間(10年)を満たしていない場合、65歳以上70歳未満の方も加入できます。

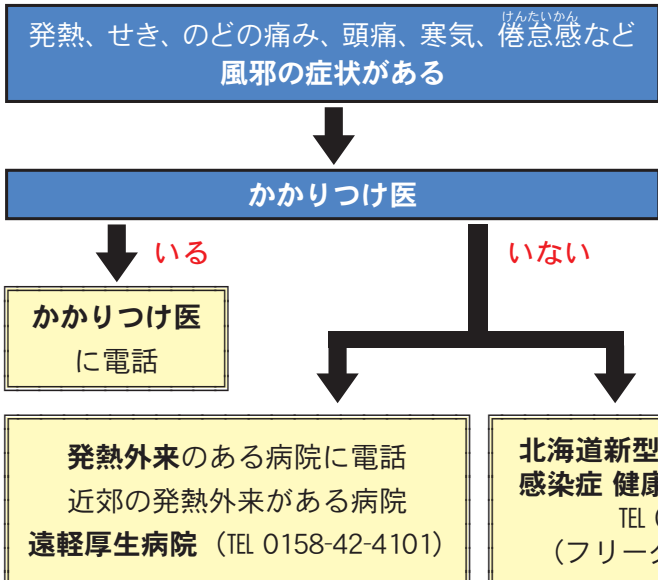
※外国に居住する日本人で、20歳以上65歳未満の方も加入できます。

※①の60歳以上65歳未満の方は、60歳の誕生日の前日より任意加入の手続きをすることができます。

新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防ぐため

体調の変化を感じた方は

あなたの大切な人を守るため、体調変化を感じた場合は「私は大丈夫」と勝手に判断せずに、下記のフローチャートのとおりに、電話で相談しましょう。



ワクチンの有効性や安全性、副反応について知りたい方

北海道新型コロナウイルス
ワクチン接種相談センターに電話
TEL 0120-306-154
(フリーダイヤル・午前9時～午後5時)

療養解除日カレンダー

道ホームページでは、ご自身が感染者になった場合の「療養解除日(外出等通常生活の可能日)の考え方」が掲載されています。



<https://covid-19-ryouyo-calendar-hkd.jp/>





「顔を上げて、しっかりと見てプレーしよう」、「もう一度パスをつないで組み立て直そう」。大きな声が広場に響く。

ミラグロスジュニアを設立して23年。設立当初から指導するのは、遠軽地区広域組合で消防署員として働く兼田真一さんと2人のコーチ。

社会人チーム「ミラグロス」として活動をしていた際に子どもに教えてほしいと頼まれたのが始まりで指導をスタート。「湧別町にサッカー文化が根付くきっかけになれば」との思いで、指導に当たる。

「どんな単純なプレーでも細部にこだわる」ことを信念とし、

監督 **兼田 真一** さん

かねた しんいち

輝け ゆうべつ人



山本 真由さん
(湧別小4年)



中村 創真さん
(湧別小6年)

ミラグロス ジュニア
サッカー FC Miragross Jr.

「仲間がつかないだ思いを大切にし、
チーム競技の楽しさを知ってほしい」

「相手ゴールにシュートが入った時の高揚感がサッカーの醍醐味。その感動を仲間と分かち合っしてほしい。」との思いで、卒団生でコーチを務める谷川蘭さん・丸山恭吾さんと共に、熱意あふれる指導をしている。

「**相手を抜いたとき**」、「**ゴールを決めたとき**」が楽しい

中村創真さんは「相手の逆を取り、ドリブルで抜いたとき」、山本真由さんは「ゴールを決めて仲間と喜びを共有できたとき」が楽しいと話す。1点、1勝を大切にし、カップ戦での決勝トーナメント進出を目指し、日々練習に励んでいる。



サッカー FC Miragross Jr.
練習時間： 9:00~12:00 (土・日)
16:30~19:00 (火~金の2~3回)
場 所：上湧別百年記念公園
連絡先：090-6264-3753 (兼田)

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
8.1~8.3!

人口と世帯 (8.31)

人 口：男 3,931人(-3)
女 4,247人(-8)
計 8,178人(-11)
世帯数： 4,052戸(-7)
() は前月対比

まちへ善意をありがとう

寄付等はありませんでした

お誕生おめでとう

菊地 和奏ちゃん (男)
(翔太・香奈子さん 芭露)

井上 源隆ちゃん (男)
(真源・琴美さん 中湧別南町)

加藤 奏海ちゃん (男)
(凌平・楓さん 上湧別屯田市街地)

ご結婚おめでとう

三浦 拓さん (遠軽町)
原 茉畝さん (緑町)

菊地 悠汰さん (中湧別北町)
城岡 有希さん (南兵村二区)

佐藤 凌也さん (中湧別東町)
吉本 奈々さん (中湧別南町)

は~い 元気です!!

9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)



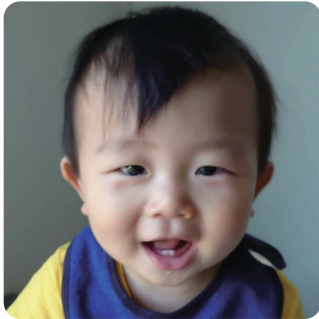
尾形 依湖ちゃん
いこと
令和3年9月4日生まれ
「にいに達には負けないように頑張るぞ☆」
湧人・はるか



渡辺 一悟ちゃん
いちご
令和3年9月7日生まれ
「どーもつおじ2つです。元気いっぱいです！」
武文・ゆかり



北谷 柁太ちゃん
しゅうた
令和3年9月7日生まれ
「いつもニコニコ 僕の取り柄です(^)」
良介・菜津子



野津 維吹ちゃん
いぶき
令和3年9月10日生まれ
「イタズラ大好き、わんぱく三男です」
峻弥・智世



菅原 悠以ちゃん
ゆい
令和3年9月14日生まれ
「天気予報大好き！我が家のプリンセス♡」
恵介・真理子



本間 叶真ちゃん
とうま
令和3年9月14日生まれ
「どーも天然パーマです。元気いっぱいです！」
丞・愛林



稲田 綾世ちゃん
あやせ
令和3年9月21日生まれ
「にいちゃん大好き!! 元気なやんちゃぼうや♡」
皓太・東子



石垣 誠也ちゃん
せいや
令和3年9月29日生まれ
「食べるの大好き！元気いっぱいの甘えん坊」
美幸



川端 陸ちゃん
りく
令和3年9月30日生まれ
「いつも笑顔で、とにかく元気！」
スベディレク ナット・美津子



向平 瞬ちゃん
しゅん
令和3年9月30日生まれ
「歯みがき大好き！1歳おめでとう~！」
豪・翁子

マイナンバーカードで生活がますます便利

9月までに申請された方は、最大2万円相当のマイナポイントが受け取れます。

9月13日(火)、9月20日(火)、9月27日(火)は夜間窓口(事前予約制)を開設します。この機会に申請しませんか。

【お問い合わせ先】住民税務課 住民生活グループ TEL2-5863

夜間窓口(午後7時まで)

