

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。
資格確認書は毎年8月に新しくなり、保険料も変わります。

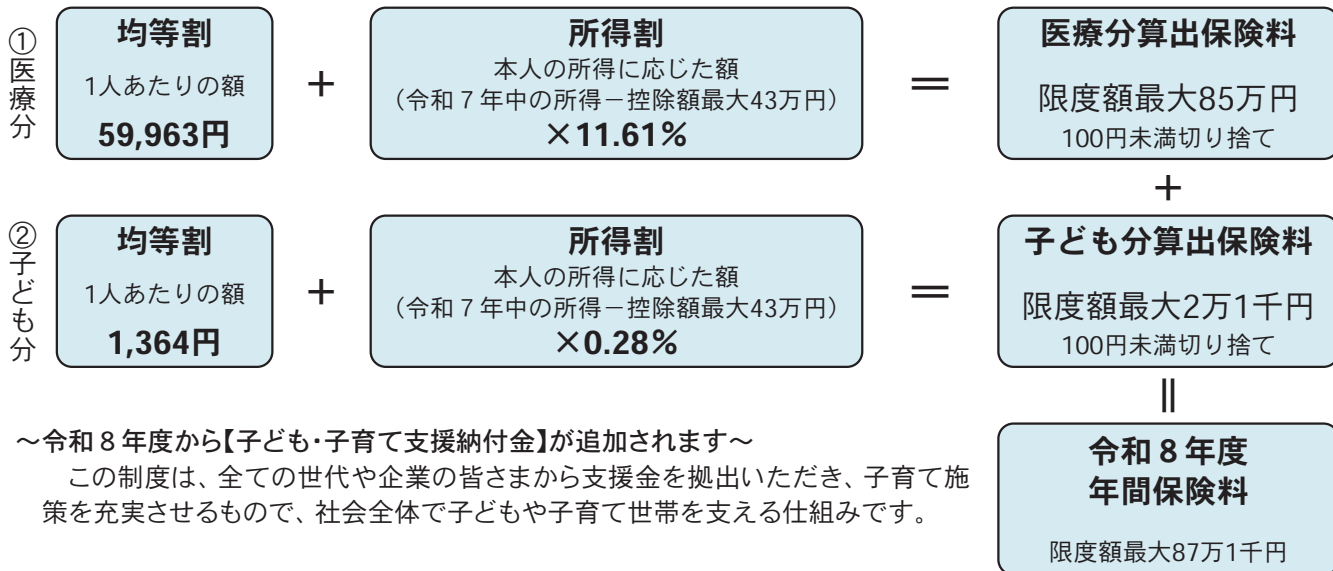
【お問い合わせ先】

北海道後期高齢者医療広域連合 TEL011-290-5601

湧別町役場 健康こども課医療グループ TEL5-3765

◆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。



◆均等割額の軽減

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8年度 均等割の軽減割合

被保険者と世帯主の所得の合計額	軽減割合
43万円+10万円×(給与所得者等の数－1)以下の世帯	7割
43万円+(30万5千円×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
43万円+(56万円×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

- 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対象になります。
- 昭和36年1月1日以前に生まれた方の公的年金など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。
- 給与所得者などとは、「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。



資格確認書の更新方法が変わります

現在ご使用中の資格確認書は8月から使用できなくなります。

8月以降から、マイナ保険証を登録している方には「資格確認書」が送付されず、「資格情報のお知らせ」という通知が送付されます。※85歳以上の方には資格確認書が郵送されます。

「資格情報のお知らせ」は病院を受診する際に使用できませんが、この通知が届いた方は、マイナ保険証が登録されているということになります。受診の際は、マイナ保険証をご利用ください。

令和8年度

むし歯のない子表彰



6月4日(木)、文化センターさざ波で令和8年度むし歯のない子表彰式が行われました。

今回受賞したのは、令和7年度中に行われた3歳児健康診査で歯科健診を受け、むし歯が1本もなかった31人のお子さんです。

受賞したお子さんには、表彰状と記念品の歯ブラシが、加藤町長より贈呈されました。

歯は一生使う大切なものです。今後も「食べたらかみがく！」を合言葉に、正しい歯みがき方法を習慣づけられるよう、ご指導をよろしくお願いします。

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、食べたらかみをみがきましょう。

小さなお子さんは、自分でみがいた後に、大人が仕上げみがきをしてあげましょう。



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、むし歯の進行を抑えることができます。

そこで大切なのは、保護者の皆さんが日常的に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。

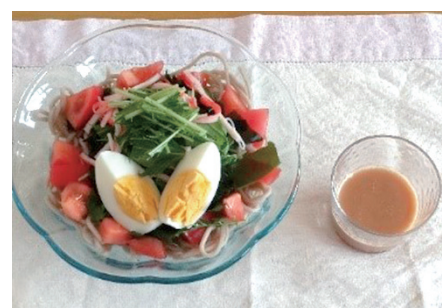
～かんたん♪季節のレシピ～



トマトとわかめのサラダそば

材料（2人分）

そば（乾燥）	200g
乾燥わかめ	6g
トマト	1個
水菜	1/4束
卵	2個
しょうが	ひとかけ
めんつゆ（2倍濃縮）	大さじ5杯
水	大さじ4杯
酢	大さじ3杯
マヨネーズ	小さじ1杯



1人分 *エネルギー：462kcal *塩分：3.7g

作り方

- ①わかめは水でもどして、しっかり水気を切ります。
- ②トマトは食べやすい大きさに、水菜は5cmの長さに切ります。卵はゆで卵にして半分に切ります。
- ③そばをゆで、しっかり水気を切って皿によそい、①、②を盛りつけます。
- ④しょうがをすりおろし、しぼり汁とAを混ぜ合わせて③にかけます。

トマトの赤色はリコピンという色素です。老化や病気の原因となる物質から身体を守る「抗酸化作用」があり、免疫力の向上や、アンチエイジングの効果が期待できます。

鮮度の良いトマトはヘタが濃い緑色でピンとしているので、選ぶときの参考にしてください。



町ホームページでは、ヘルシースプーン会のレシピを紹介しています。





輝けゆうべつ人

頭と体の運動に

上湧別ゲートボール協会

会長 片平 喜一



3つのゲートを順番に通過し、ゴールを目指す。一見単純なルールだが、実際はとても頭を使うゲートボール。戦略と技術、そして自信が求められる、奥が深いスポーツだ。

ゲートボールは、5人対5人のチーム戦。交互に自分の球を打ち、ゲートをくぐらせるごとに1ポイント。すべてのゲートを通過した後、ゴールポールに当てると2ポイント加算される。また、単に自分の球を打つだけでなく、他のプレイヤーの球に当てる事も可能。当てた球を自分の球の横に置き、間接的に打つ「スパーク打撃」という特徴的な打法があり、相手の球をより良いポジションにずらすだけでなく、相手の球をゲートから遠くへ弾き出すこともできる。試合時間は30分。限られた時間の中で相手の動きを阻みながら、チームの合計点を競う。

上湧別ゲートボール協会の会長、片平喜一さんがゲートボールを始めたのは、60歳のころ。友人に誘われて初めてゲートボールに触れると、難解なルールに戸惑いを隠せなかったという。しかし、その難しさがゲートボールの魅力のひとつ。技術はもちろんだが、戦略的に攻めていくことが重要で、1打で流れが変わるためチーム内の声がけにも力が入る。また、良いプレーには自信が欠かせないという。熟練プレイヤーは、かなりの距離でも臆せず打って球を当て、会場を驚かせる。

協会では毎月、遠軽・白滝・湧別・上湧別のチーム

で交流大会を開催しており、競い合いながら親睦を深めている。

年齢問わず楽しめるスポーツ

上湧別ゲートボール協会は、ゲートボール発祥の地である芽室町で毎年開催されている全国大会に10年ほど出場していた。熱心な活動を続けていたが、現在は会員の高齢化により、遠軽地区での交流大会が主な活動となっている。協会の会員は70代以上がほとんど。なんと90歳を超える会員が3人も在籍しているが、頭と体をフルに使うゲートボールを通じて、生き生きとしたプレーを見せている。6月に行われた交流大会でも、92歳の女性プレイヤーが大活躍する姿が印象的であった。

5人1チームでの競技のため、会員数の減少は大きな課題だと話す片平さん。「道具はあります。どんな方でも始められるスポーツなので、興味のある方、体を動かしたい方はぜひ体験だけでも。」と参加者を募集している。



自分の球を足で抑え、他プレイヤーの球を並べて間接的に弾く「スパーク打撃」



町の動き 5.21~6.20



人口と世帯(6.30)

人口：(男) 3,712人(+6)
(女) 4,040人(+21)
計 7,752人(+27)
世帯数： 4,071戸(+31)
()は前月対比



まちへ善意をありがとう

・企業版ふるさと納税として 株式会社NilCraft様



ご結婚おめでとう

大澤 和正さん(芭露)
今井はるかさん(札幌市厚別区)



お誕生おめでとう

今泉 八笑ちゃん (女)
(祐宇治・和さん 緑町)
尾関 清花ちゃん (女)
(克哉・由未奈さん 芭露)
東海林暖音ちゃん (男)
(隆史・明香さん 開盛)
田中 奏輔ちゃん (男)
(佑弥・愛子さん 中湧別東町)

山田 瑠星ちゃん (男)
(活己・栞李さん 遠軽町)
山口 陽愛ちゃん (女)
(智毅・有理奈さん 上富美)
山根 向葵ちゃん (女)
(涼・加奈さん 栄町)
加藤 紡ちゃん (女)
(有馬・永未里さん 南兵村二区)

令和7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)



ろあ
明坂 瑠空ちゃん
令和7年7月4日生まれ
「声が大きくて
わんぱくな女の子です♪」
健・光咲



かの
石黒 楓乃ちゃん
令和7年7月14日生まれ
「愛想笑いが得意だよ♡」
翔・星奈



小野 なごみちゃん
令和7年7月16日生まれ
「これからも笑顔あふれる
毎日を過ごそうね」
幸輔・真奈

湧別漁協がホタテ、湧別町農協がバターとスキムミルクを全世帯に配布

6月23日（火）、毎年恒例のホタテとバターの町民向け無料配布が実施されました。湧別漁業協同組合（阿部俊彦組合長）、湧別町農業協同組合（上田範幸組合長）のご厚意により行われ、1世帯あたり約20枚のホタテと、バター1パック、スキムミルク1袋と一緒に配られました。

各自治会では午前11時ごろからホタテ配布が行われ、自治会役員が次々と訪れる町民に「漁協と湧別町農協から今年もホタテとバターとスキムミルクが届きました」と手渡しました。

新鮮なホタテが入った袋を受け取った方々は、「刺身にするかバター醤油で浜焼きにするか迷います。」と話し、笑顔で持ち帰っていました。



貝がらは「燃やすごみ」です。分別の際はお気をつけください。

この広報紙は町民有志プロジェクトにより選定された5色のゆうべつの色を基調としています。

