

後期高齢者医療制度のお知らせ

～保険証(被保険者証)の一斉更新について～

保険証が新しくなります(橙色→黄色)

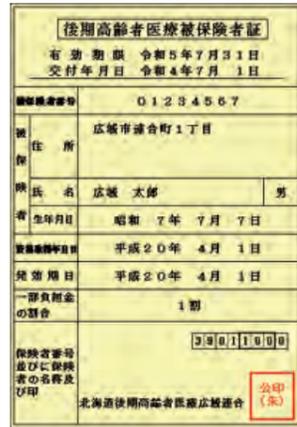
現在、使用している橙色の保険証は令和5年7月31日で有効期限を迎えるため、8月以降は使用できなくなります。

7月中に新しい保険証を交付しますので、手元に届きましたら黄色の保険証を使用してください。

◆新しい保険証の有効期限は、令和6年7月31日です。

◆紛失したときや、汚れたときは再交付しますので、住民課国保医療係まで申し出ください。

新しい保険証は黄色です



減額認定証(限度額適用・標準負担額減額認定証)・限度証(限度額適用認定証)も新しくなります(水色→黄緑色)

現在、使用している水色の減額認定証および限度証は、令和5年7月31日で有効期限を迎えるため、8月以降は使用できなくなります。引き続き交付対象に該当する方は、7月中に減額認定証および限度証を交付しますので、8月1日からは黄緑色の減額認定証および限度証を使用してください。新たに必要となる方は、次の交付要件に該当することを確認の上、住民課国保医療係へ申請してください。

※有効期間は1年間です。

▶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 ※公的年金控除は80万円を適用 ※給与所得がある場合、その金額から10万円を控除 ・老齢福祉年金を受給している方

▶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、その方と同一世帯の被保険者の方
現役並みⅡ	現役並みⅢに該当せず、住民税課税所得が380万円以上の被保険者と、その方と同一世帯の被保険者の方
現役並みⅠ	現役並みⅢ・Ⅱに該当しない3割負担の方と、その方と同一世帯の被保険者の方

新しい減額認定証・限度証は黄緑色です



運転免許証自主返納・運転経歴証明書 交付申請の出張窓口を開設します

運転免許証の自主返納を考えている方で、帯広運転免許試験場や帯広警察署まで行くことが困難な方のために、帯広警察署と連携して出張窓口を開設します。この機会に、ぜひ運転免許証の返納について検討してください。



- 手続きには本人が来場してください。
- 免許証を返納した時点で、自動車を運転することができなくなります。来場には公共交通などを利用してください。

地区	日にち	時間		場所
札内地区	7月20日(木)	午前の部	午前10時～正午	札内コミュニティプラザ 会議室2
		午後の部	午後1時～3時	
幕別地区	7月24日(月)	午前の部	午前10時～正午	役場 1階ロビー
		午後の部	午後1時～2時30分	
忠類地区	7月28日(金)	午前の部	午前10時～正午	忠類コミュニティセンター 児童室
		午後の部	午後1時～2時30分	

予約受け付け

当日受け付けはできませんので、必ず事前に予約してください。

- ▶受付期間 札内地区 7月3日(月)～18日(火) 午前8時45分～午後5時30分
 幕別地区 7月3日(月)～20日(木) 午前8時45分～午後5時30分
 忠類地区 7月3日(月)～26日(水) 午前8時45分～午後5時30分
- ▶申込先 幕別地区・札内地区…防災環境課交通防犯係(☎54-6601)
 忠類地区…忠類総合支所地域振興課住民生活係(☎8-2111)

運転免許証の自主返納

出張窓口では全ての免許の種類を取り消す場合のみ対応します。

- ▶対象者 町内に居住し、運転免許証を保有している方で、次のいずれにも該当しない方
 ①免許の有効期限が切れている方
 ②免許の取り消し基準に該当している方
 ③免許停止中の方または免許停止の基準に該当している方
 ④再試験の基準に該当している方
- ▶持ち物 運転免許証



運転経歴証明書の申請

運転経歴証明書は、運転免許証を自主返納した方に発行する公的な身分証明書です。出張窓口で併せて申請できます。

- ▶対象者 ①今回の出張窓口で自主返納した方
 ②返納・失効してから5年以内の方
- ▶持ち物 ①北海道収入証紙 1,100円分(発行手数料)
 ※町内で購入できる場所…北洋銀行幕別支店、札内農協金融窓口、忠類農協金融窓口
 ②申請用写真(3cm×2.4cm) ※会場にて無償で撮影することも可能です。
 ③運転免許証を返納済みの方は、住所および生年月日の記載がある身分証明書
- ▶交付方法 受け取りまでに1カ月程度かかります。
 ①各窓口での受け取り
 ②自宅への郵送(郵送料は申請者負担)
 ※郵送には返信用のレターパックプラス(520円/赤色)が必要です。
 事前にお近くの郵便局で購入して会場までお持ちください。

各種医療費助成制度のお知らせ

健康の保持と福祉の増進を目的として、医療費(自己負担額)の全部または一部の助成を行っています。詳細は問い合わせください。

▶制度の対象者

各制度の対象要件のいずれかに該当し、かつ該当する本人と該当者の生計を主として維持している方の前年(令和4年)の所得が一定未満(下表参照)の方

重度心身障害者医療

- ① 身体障害者手帳の1級、2級または3級(内部障害の方のみ)の交付を受けている方
- ② 療育手帳のA判定を受けている方、もしくは医師から重度の知的障害と判定された方
- ③ 精神障害者保健福祉手帳の1級の交付を受けている方

※65歳以上75歳未満の方は、後期高齢者医療制度に加入しなければ制度の対象とはなりません。

ひとり親家庭等医療

- ① 配偶者のいない母または父で18歳未満の子を扶養、監護している方、または18歳以上20歳未満の子を扶養している方
- ② ひとり親家庭の母または父に扶養、監護され、または両親の死亡、行方不明等により他の家庭で扶養されている18歳未満の方
- ③ ひとり親家庭の母または父に扶養、または両親の死亡、行方不明等により他の家庭で扶養されている18歳以上20歳未満の方

子ども医療

- 18歳に達する日以後の最初の3月31日まで(所得制限はありません)
- ※令和5年10月から助成対象者の範囲を「15歳に達する日以後の最初の3月31日までの間にある者」から「18歳に達する日以後の最初の3月31日までの間にある者」に拡充します。詳細は広報8月号でお知らせします。

受給者証の更新について

有効期間は8月1日から翌年の7月31日までです。

前年の所得による資格の判定を行うため、提出いただいている同意書に基づいて所得などの確認を行い、対象となる方には7月下旬に新たな受給者証を交付します。

なお、生計維持者が町外にお住まいの場合など、所得の確認ができないときは、別途更新の手続きをお願いすることがあります。

▶所得制限の限度額

扶養親族の数	所得額	
	重度心身障害者医療	ひとり親家庭等医療
0人	6,287,000円	2,360,000円
1人	6,536,000円	2,740,000円
2人	6,749,000円	3,120,000円
3人以上	213,000円ずつ加算	380,000円ずつ加算

☎ 住民課国保医療係 (☎54-6602)

国民健康保険に加入している方へ

保険証(被保険者証)の一斉更新

現在、使用している保険証は令和5年7月31日で有効期限を迎えるため、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送付しますので、8月以降に病院などにかかる際は更新後の保険証を窓口で提示してください。※新しい保険証の有効期限は、令和6年7月31日です。※今後、75歳に達し、後期高齢者医療制度の適用となる方は、誕生日の前日が有効期限となります。

『限度額認定証』『限度額適用・標準負担額減額認定申請証』の申請手続きを忘れずに

「70歳未満の方」および「70歳以上で限度額区分(下表参照)が現役並み所得者の現役Ⅰ・Ⅱ、住民税非課税世帯の区分Ⅰ・Ⅱの方」は、申請により『限度額適用認定証』または『限度額適用・標準負担額減額認定証』の交付を受けることができます。この認定証を医療機関の窓口で提示すると、入院時の医療費の支払いが自己負担限度額までとなります。また、住民税非課税世帯の方は、入院の際の食事代が減額となります。

- ▶有効期間 毎年8月1日から翌年7月31日まで
 - ※新たに認定証が必要となる場合、または有効期限が令和5年7月31日までの認定証をお持ちの方で、引き続き必要な場合は申請してください。
- ▶申請に必要なもの
 - ① 被保険者証
 - ② 過去1年以内の入院日数が90日を超える場合は、その期間が分かる書類(領収書など)
- ▶申請場所 役場住民課、忠類総合支所地域振興課、札内支所の各窓口

〈70歳以上75歳未満の場合〉

所得区分	外来(個人単位)	外来+入院(世帯単位)		
			4回目以降	
現役並み所得者	現役Ⅲ	—	252,600円+(総医療費-842,000円)×1%	140,100円
	現役Ⅱ	—	167,400円+(総医療費-558,000円)×1%	93,000円
	現役Ⅰ	—	80,100円+(総医療費-267,000円)×1%	44,400円
一般	※18,000円	57,600円	44,400円	—
住民税非課税世帯	区分Ⅱ	8,000円	24,600円	—
	区分Ⅰ	8,000円	15,000円	—

※年間の限度額は144,000円です。

☎ 住民課国保医療係 (☎54-6602)

熱中症に注意しましょう!

熱中症を引き起こす条件は、「環境」と「からだ」と「行動」によるものが考えられます。

- 環境の要因**
 - ・気温や湿度が高い
 - ・風が弱い
 - ・閉め切った屋内、エアコンのない部屋
- からだの要因**
 - ・高齢者や乳幼児、肥満の方
 - ・下痢や風邪症状での脱水状態
 - ・二日酔いや寝不足といった体調不良
- 行動の要因**
 - ・激しい運動や慣れない運動
 - ・長時間の屋外作業
 - ・水分補給ができない状況

熱中症の応急処置

- ▶ 涼しい場所に避難し、衣服を緩め体を冷やす
- ▶ 首、脇の下、太ももの付け根を氷のうで冷やす
- ▶ 水分や塩分を補給する



呼び掛けへの反応が悪い場合は、無理に水を飲ませてはいけません。ただちに119番通報し、救急車を呼びましょう。

花火・火遊びによる火災に注意しましょう!

花火は楽しく安全に

気軽に楽しめる花火は、取り扱いを誤ると火災ややけどなどの事故につながります。花火をするときは次の点に気を付けましょう。

- ・気象条件を考え、風の強いときは花火をしない
- ・周囲に燃えやすいものがなく、広くて安全な場所を選ぶ
- ・子どもだけではなく、大人と一緒に遊ぶ
- ・説明書をよく読み、注意事項を必ず守る
- ・水バケツを用意し、遊び終わった花火は必ず水につける

子どもの火遊びに目を光らせて

子どもの火遊びによる火災は、発見が遅れ火災が拡大する傾向にあります。次の点に気を付け、火遊びによる火災を防ぎましょう。

- ・子どもだけを残して外出しない
- ・ライターやマッチを子どもの手に届くところに置かない
- ・子どもだけで火を取り扱わせない
- ・火遊びをしているのを見かけたら注意する

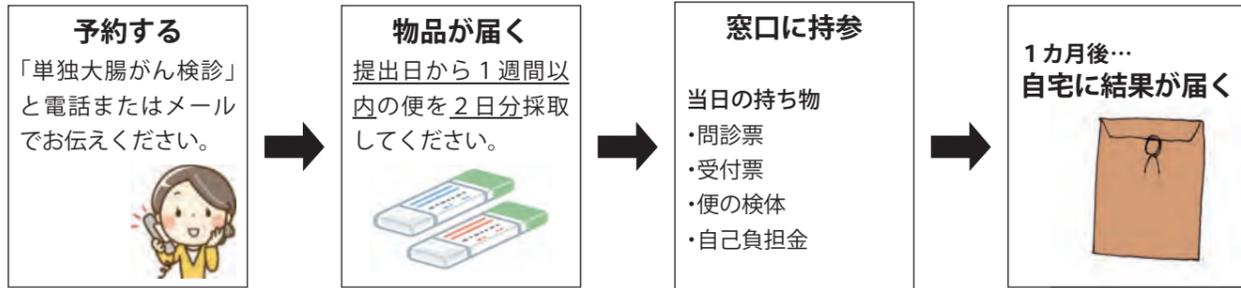
幕別消防署からののお知らせ

☎ 幕別消防署 (☎54-2434)

単独大腸がん検診 気軽に受診できます！

都合に合わせて気軽に検査を受けられます。簡単な検査ですが精度が高く、がんの早期発見につながります。

- ▶実施期間 8月1日(火)～4日(金)
- ▶提出窓口 保健課、札内支所、ふれあいセンター福寿
- ▶受付時間 午前9時～午後5時 ※札内支所は水曜日のみ午後7時まで受け付けします。



問・申 保健課健康推進係 ☎54-3811 ✉kenkou@town.makubetsu.lg.jp

※メールの送信には、10ページの二次元コードを使用できます。

毎日野菜を+1 プラス1皿
まずはプラスひとくち つぎはプラス1皿

大量消費&使い切り
かんたん野菜レシピ

このメニューでひとり分
60gの野菜がとれます！

レタス1/2玉消費する！

調理時間 25分

1人分 226キロカロリー

1人あたりの野菜目標量 1日350g以上

町特産野菜の「レタス」をたっぷり食べられるメニューです。サラダとは違う「レタス」の美味しい食べ方をお試しください。

肉巻きレタスのレンジ蒸し

問 保健課健康推進係 ☎54-3811

材料 (4人分)

- 豚うす切り肉 …… 200g
- レタス …… 1/2玉(200g)
- 酒 …… 大さじ2

【香味だれ】

① 長ねぎ …… 5cm(15g)

① 生姜(または市販のおろし生姜) …… 10g

① おろしにんにく… 大さじ1

① 醤油 …… 大さじ1

② 砂糖 …… 小さじ2

② 酒 …… 大さじ2

② ごま油 …… 小さじ1/2

作り方

①下準備をする

- ・【香味だれ①】の長ねぎと生姜は、みじん切りにする。
- ・レタスは長さ5cm、幅1～2cmに切り、肉の枚数に合わせて分けておく。豚肉を1枚ずつ広げ、レタスをのせて端から巻く。

②肉巻きレタスを電子レンジで加熱する

- ・耐熱容器に肉巻きレタスをのせて、酒をふりかける。
- ・ふんわりとラップをかけて、電子レンジで600w約4分加熱し、豚肉に火が通っていれば皿に盛り付ける。

③【香味だれ】を作り、肉巻きレタスの上にかける

- ・耐熱容器に【香味だれ②】を入れ、電子レンジで600w30～40秒加熱する。
- ・熱いうちに【香味だれ①】を加えて混ぜ、②にかける。

保険のことならなんでもご相談ください。
自動車保険、生命保険、医療保険等

ウイズT&C株式会社

札内桜町136番地30-4 ☎0155-28-7700

保険のウイズと一緒に働きませんか？
保険の仕事に興味のある方募集中です。

◆北海道電力からのお知らせ◆

本年6月1日から電気料金の値上げを実施させていただきました。お客さまに一層のご負担をおかけすることにつきまして、深くおわび申し上げます。電気料金以外の供給条件についても、来年2月より一部見直します。

←詳しくは、ほくでんホームページをご覧ください。
【住】帯広市西5条南7丁目2番地1
【問】特設コールセンター(通話料無料)
【☎】0120-700-689

有料広告

スマイル検診 予約枠を追加して受け付け中！

8月のスマイル検診の予約枠が残りわずかとなったため、平日の受付時間を延長し、予約枠を拡大しました。午前10時の予約枠は特に少ないため、早めに申し込みください。

▶日時・場所

日にち		場所	受付時間
8月	1日(火)	ふれあいセンター福寿	午前6時、7時、8時、9時
	2日(水)	保健福祉センター	午前6時、7時、8時、9時、10時
	3日(木)	札内コミュニティプラザ	
	4日(金)、5日(土)、6日(日)	札内コミュニティプラザ	午前6時、7時、8時、9時
11月	14日(火)	保健福祉センター	午前7時、8時、9時、10時
	15日(水)、16日(木)、17日(金)、18日(土)	札内コミュニティプラザ	

▶検診内容・対象・自己負担金

検診名	検査内容	対象 ^{※1}	自己負担金	
			69歳以下	70歳以上
特定健康診査	血液検査、尿検査、身体計測、 血圧測定、診察、心電図検査、眼底検査	40歳以上の国民健康保険加入者	無料	
後期高齢者健康診査		後期高齢者医療加入者		
胃がん検診	胃バリウム検査	40歳以上	1,200円	400円
大腸がん検診 ^{※2}	便潜血検査	40歳以上	400円	100円
肺がん検診	胸部X線検査	40歳以上	300円	100円
肝炎ウイルス検査 ^{※3}	血液検査	40歳以上	500円	100円
エキノコックス症検査		8歳以上	300円	100円

※1…年齢は令和6年3月31日に迎える年齢(例:昭和29年3月31日生まれの方は70歳)

※2…40歳は無料 ※3…過去に一度も検査を受けたことがない方が対象

エキノコックス症検査

エキノコックス症の患者の早期発見・早期治療のため、「北海道エキノコックス症対策実施要領」に基づき実施しています。希望者は申し込みください。

日にち	場所	受付時間
8月1日(火)	ふれあいセンター福寿	午前6時30分、7時30分、8時30分、9時30分、10時30分 ※8月1日(忠類)8月4日、5日、6日(札内)は9時30分まで
8月2日(水)	保健福祉センター	
8月3日(木)、4日(金)、5日(土)、6日(日)	札内コミュニティプラザ	

※上記日程で都合の合わない方は、11月も日程を設けていますので相談ください。

対・小学3年生、中学2年生 ・令和4年度に検査を受けていない小学4年生、中学3年生

結核健診

日にち	場所	受付時間
8月1日(火)	ふれあいセンター福寿	午前9時30分～10時
8月2日(水)	保健福祉センター	午前10時30分～11時
8月3日(木)	札内コミュニティプラザ	

対 町内在住の65歳以上の方で、令和5年度に胸部X線検査を受ける予定のない方
※年齢は令和6年3月31日時点
¥無料 内胸部X線検査 他予約不要

【スマイル検診、エキノコックス症検査、結核健診の問い合わせ・申し込み】
保健課健康推進係 ☎54-3811 ✉kenkou@town.makubetsu.lg.jp
保健福祉課保健係 ☎8-2910・ふれあいセンター福寿内)

保健課健康推進係のメールはこちら！





▶地球を守る。未来を守る。そのために今できることを。

環境ナビ

防災環境課
地域環境係
(☎54-6601)

◆資源ごみの分別状況調査

町内の家庭から排出される資源ごみは、十勝リサイクルプラザで資源化されています。しかし、その中には、依然として適正に分別されていないものや汚れたまま排出されているものが混ざっています。このことから、十勝圏複合事務組合では資源化率を向上させるため、毎年、資源ごみの分別状況調査を行っており、幕別町も調査を受けています。

令和5年度の分別状況調査結果とともに、改めて資源ごみを出すときの注意点をお知らせしますので、適正な資源ごみの排出をお願いします。

【資源ごみ分別調査結果】

調査した資源ごみの量	不適切なごみの量	割合
56.00kg	11.11kg	19.8%

※10%未満が目標です。

①汚れたままの容器包装プラごみ



・タレや汁でベタベタ
・食べ残しをそのまま排出

・歯ブラシ
・製品の袋(ジップロック)
・ビニールテープ など

②プラ製品等(容器包装以外)



③他素材(プラスチック以外)のごみ



・ペットボトル

・紙製の容器
・アルミ製の容器
※カップヌードルは紙製です。



④禁忌品やその他のルール違反

- ・禁忌品……かみそり
- ・ルール違反…二重袋でのごみの排出

二重袋とは、ごみを小袋に入れ、さらに大きな袋に入れている状態のことです。



知っていましたか!?
手作業で分別が行われています。



▲ベルトコンベア
流れてくる資源ごみの中から、不分別ごみや汚れたごみを手で取り除いています。

《出すときの注意点》

- ・汚れは水で洗い流して！
(水洗いしても取れない着色汚れは大丈夫です。)
- ・生ごみは「燃やせるごみ」です。
- ・製品などの容器包装以外のプラごみは「燃やせないごみ」です。
- ・♻️マークが「プラスチック製容器包装」の目印です。
- ・ペットボトルはラベルやキャップを取り、洗ってからペットボトルだけでまとめて捨ててください。
- ・📄マークは「紙製容器包装」です。
- ・アルミ製のごみは「燃やせないごみ」です。
- ・かみそりやライターは「危険ごみ」です。
- ・二重袋は分別作業時に中の小袋を手で破かなくては行けないので、やめてください。

◆7月7日は「北海道クールアース・デイ」 町では「ガイアナイト」に取り組みます

7月7日は、平成20年のG8サミット(洞爺湖サミット)開催を契機に「クールアース・デー」と定めて、地球温暖化防止対策を行う日とされています。北海道でも「北海道地球温暖化防止対策条例」でこの日を「北海道クールアース・デイ」と定めていて、幕別町では、令和4年度から十勝総合振興局とともに、家庭で電気の照明を消し、キャンドルの光の中で地球環境について考える時間をつくる「ガイアナイト」の取り組みをはじめたところです。

令和4年度は近隣1市3町での実施でしたが、令和5年度は十勝管内全体に取り組みを広げた「ガイアナイトinとかち2023」として実施することとなりました。

「ガイアナイトinとかち2023」では、令和4年度と同様に図書館でポスター展示やキャンドルおよびパンフレットの配布、絵本の読み聞かせを行いますので、開催期間中に図書館へ足をお運びください。詳細は、31ページの「図書館・今月の行事と催し」をご覧ください。

受給には手続きが必要な場合があります

1人当たり5万円

低所得の世帯対象 子育て世帯生活支援特別給付金

食費などの物価高騰に直面し、影響を特に受ける低所得の子育て世帯に対し、生活支援を行うため、給付金を支給します。

支給額

児童1人当たり一律5万円

ひとり親世帯

ひとり親世帯以外の子育て世帯分の給付金をすでに受給している方は対象外

▶対象者

- 児童を養育するひとり親の方のうち、次の①から④のいずれかに該当する方
- ②から④に該当する場合は、令和5年3月31日時点で18歳未満(障害児の場合は20歳未満)の児童を養育する方
- ①令和5年3月分の児童扶養手当受給者(※対象者にはすでに北海道から支給済みです。)
 - ②令和5年4月分の新規児童扶養手当受給者(※対象者には北海道から可能な限り速やかに支給します。)
 - ③公的年金等を受給していることにより、令和5年3月分の児童扶養手当を受給していない方
 - ④食費などの物価高騰の影響を受けて家計が急変し、令和5年1月1日以降の収入が児童扶養手当を受給している方と同じ水準となっている方

▶申請方法

申請者の世帯の状況によって、必要な申請書・添付書類が異なります。申請前にこども課こども支援係まで連絡ください。町ホームページでも申請書様式などを掲載していますので、そちらも参照ください。

▶支給時期

申請内容を確認後、北海道から指定口座に可能な限り速やかに支給します。

申請期限 令和6年2月29日(※)

問こども課こども支援係(☎54-6621)

HP <https://www.town.makubetsu.lg.jp/kenkou/news/2023-0510-1358-19.html>

ひとり親世帯以外の子育て世帯

ひとり親世帯分の給付金をすでに受給している方は対象外

▶対象者

- 次の①、②のいずれかに該当する方
- ①令和4年度子育て世帯生活支援特別給付金の受給者(※対象者にはすでに幕別町から支給済みです。)
 - ②令和5年3月31日時点で18歳未満(障害児の場合は20歳未満)の児童(令和6年2月末までに生まれた新生児も対象)を養育する父母等で令和5年度住民税(均等割)が非課税(未申告の場合は対象外)の世帯または令和5年1月1日以降の収入が食費などの物価高騰の影響を受けて急変し、住民税非課税相当の収入となった世帯

▶申請方法

申請前にこども課こども支援係まで連絡ください。町ホームページでも申請書様式などを掲載していますので、そちらも参照ください。

※対象者のうち、児童手当(受給者が公務員の場合は申請必要)または特別児童扶養手当を受給していて、令和5年度の住民税(均等割)が非課税の方は申請不要で受給できます。

▶支給時期

申請内容を確認後、幕別町から指定口座に可能な限り速やかに支給します。申請不要の対象者には随時支給します。

申請期限 令和6年2月29日(※)

※新生児の場合は3月15日(※)

町ホームページ



言葉を通して知るアイヌ文化 4

文:阪口諒(さかぐちりょう)

生涯学習課 学芸員(☎54-2006)

アイヌ語の発音

— 小文字のプ、ツ、ク —

広報6月号のチピヤク(オオジシギ)では、見慣れない文字が出てきて不思議に思った方もいらっしゃるかもしれません。アイヌ語では、カタカナ表記をする場合、日本語にない発音をこつとした小文字のカタカナを使って表記します。十勝の語源であるトカプチという言葉にも小文字が使われます。小文字のプ、ツ、クは、アイヌ語では母音がつかない音を表します。プ、クで表記される音は日本語話者が「ツ」に聞き間違っていることが多くあります。どうやってそれらの文字を発音するか、サという音と組み合わせると説明したいと思えます。サブ《下りる》は日本語で「さつぱり」と言ってもいいですが、「ぱり」を言わないで発音します(このとき唇が閉じています)。サク《夏》は「サッカー」と言ってもいいですが「カー」を言わないで発音です(舌の先が下の歯の後ろあたりまで奥のほうでくっついた感じがします)。サツ《乾く》は「さつ」と言ってもいいですが「と」を言わないで発音します(舌の先が口の中の上の部分につきます)。

ちなみに、札内はアイヌ語のサツナイに由来しますが、これはサツ《乾く》ナイ《川》という意味です。水量が少なくなる時期があるので、そう名付けられたともいわれています。