

狂犬病予防注射(集合注射)のご案内

令和6年度の幕別・札内地区の狂犬病予防注射(集合注射)を次の日程で実施します。(忠類地域を除く)

実施日	地区	時間	場所
6/16 ⑤	幕別市街	9:30~ 9:45	1 明野 明野近隣センター
		9:55~10:15	2 旭町 幕別北ふれあい交流館
		10:25~10:40	3 南町 南町公園
	札内市街	11:00~11:25	4 暁町 暁町公園
		11:35~11:55	5 中央町 働く婦人の家
		12:05~12:35	6 青葉町 札内コミプラ(札内支所) 東駐車場
6/19 ⑥	農村部 (幕別地区) (札内地区)	9:30~ 9:55	7 古舞 古舞近隣センター
		10:10~10:30	8 途別 途別コミュニティ消防センター
		10:40~10:50	9 // 途別第3会館
		11:10~11:15	10 日新 日新近隣センター
		13:00~13:10	11 依田 依田近隣センター
		13:30~13:55	12 稲志別 稲志別近隣センター
		14:10~14:25	13 相川 相川担い手会館
		14:40~14:55	14 // 相川北近隣センター
6/23 ⑤	札内市街	9:30~10:00	15 新北町 新北町近隣センター
		10:10~10:40	16 桜町 札内北コミセン
		10:50~11:10	17 北栄町 北栄町近隣センター
		11:20~11:50	18 桂町 桂町公園
	幕別市街	12:00~12:30	19 あかしゃ町 あかしゃ近隣センター
		14:00~14:25	20 緑町 緑中央公園
		14:35~15:00	21 // 幕別南コミセン
		15:10~15:30	22 本町 役場南側駐車場
6/26 ⑥	農村部 (幕別地区)	8:50~ 9:10	23 猿別 猿別近隣センター
		9:40~10:00	24 駒島 駒島公民館前
		10:15~10:25	25 中里 中里近隣センター
		10:45~11:00	26 美川 美川近隣センター
		11:20~11:30	27 明倫 明倫近隣センター
		13:30~13:50	28 糠内 糠内コミセン
		14:05~14:20	29 新和 新和近隣センター
		14:45~14:55	30 大豊 大豊近隣センター
		15:10~15:20	31 新川 新川近隣センター



▶接種費用
1頭 3,240円
(注射料金2,690円、注射済票交付手数料550円)
※お釣りのないように用意してください。

▶狂犬病予防注射該当犬
生後91日以上
※動物病院で注射実施済みの方で、注射済票をもらっていない方は、注射済票交付手数料のみが掛かります。
※病気や体調不良の犬は、注射を接種できない場合がありますので注意してください。

▶犬の登録
畜犬登録が未登録の方は、事前に申し出ください。
【畜犬登録手数料】1頭 3,000円
※登録は1頭につき一度です。他の市町村で登録済みの場合は、事前に申し出ください。
※集合注射の会場で登録できますが、当日は混雑が予想されます。事前に役場防災環境課、札内支所で登録することをお勧めします。

▶注意事項
①当日は、混雑が予想されますので、接種費用はお釣りのないようにしてください。
②犬の体調により、注射できない場合は、事前に申し出ください。
③事前に郵送されている「狂犬病予防注射済証」を必ず持参してください。

▶こんなときは届け出してください
①飼い主が変わったとき
②飼い主または飼い犬の住所が変わったとき
③飼い犬が死亡したとき

☎ 防災環境課地域環境係 ☎54-6601



5月21日(火)に、幕別町応援大使の桑井亜乃さんが役場に表敬訪問しました。
ラグビー界で、選手とレフェリーの両方でオリンピックに出場するのは、桑井さんが世界初となります。
飯田町長との対談では、オリンピックでレフェリーとして選出されるまでの試みについて、7月から開催されるパリオリンピックへの意気込みなどについて語りました。

レフェリーに選出されたときの心境について
自分の中でオリンピックが一つの目標だったので、発表されたときは、正直ほっとしました。
ベテランレフェリーが多い中、何試合出場できるかわかりませんが、一試合、試合大切にしていきたいと思っています。

選手だと、準備されたことをこなしていくイメージが強かったのですが、レフェリーは自ら行動していく必要があるなと感じました。
海外でレフェリーをしたい思いが強かったので、友人を通じて海外の試合を調べたり、自分で計画書を作って日本ラグビーフットボール協会に交渉したりしました。



2024パリオリンピックピククラグビー
ラグビー界で世界初!!

元選手がレフェリーで出場 桑井亜乃さん

本番への意気込み

私の強みは、選手とレフェリーのどちらも経験してきたことなので、選手の気持ちも分かる部分だと思います。選手にストレスが掛からないようなジャッジをしたいです。
今までの成果を発揮できるのは、やはり勝ち取ってきた人だと思うので、グラウンドでは迷わずに強く美しく立ってほしいと思います。

町長は桑井さんに対し、「世界初というのは素晴らしいこと。活躍を見てラグビーや審判を目指す人も生まれる。多くの人が注目してもらいたい。」と激励しました。

桑井 亜乃 さん(34歳)
1989年 幕別町に生まれる
2016年 リオデジャネイロオリンピックに選手として出場
2017年 幕別町応援大使を委嘱
2021年 選手引退後、レフェリーに転向
2024年 パリオリンピックにレフェリーとして出場決定



モットーは
強く、美しく

スマホ決済で「いつでもどこでも」 町税・使用料などの支払いができます

☎ 税務課収納係 (☎54-6603)

コンビニで使用できる町税・使用料などの納付書に印字されているバーコードをスマートフォンから読み取ることで、窓口に出向くことなく、その場で納付できます。

※支払手数料は掛かりませんが、通信料は自己負担となります。

▶スマートフォン決済の種類

PayPay LINE Pay 支払秘書 J-Coin d払い au PAY

※納付方法は各決済サービスのホームページで確認してください。

▶注意事項

- ・30万円以下(LINE Payを利用して「水道料金」を納付する場合は5万円未満)のコンビニ収納用納付書(バーコード付き)のみ利用できます。
- ・バーコード読み取りのみの対応であるため、金融機関やコンビニなどの窓口でのアプリ読み取りによる納付はできません。
- ・スマートフォン決済を利用した場合、払込受領書(領収書)は発行されません。また、納付書の「軽自動車税(種別割)払込受領書兼納税証明書(継続検査用)」は使用できません。

町税の納税相談窓口を開設します

経済的な事情などで納期ごとの支払いが困難な方や、平日の昼間に相談ができない方を対象に「納税相談窓口」を開設しますので、利用してください。

☎ 税務課収納係 (☎54-6603)

忠類総合支所地域振興課税務管財係 (☎8-2111)

☎ 収支が確認できる書類

▶役場 1階税務課

☎ 6月16日(日)～20日(木)

16日 : 午前9時～午後1時

17日～20日 : 午後7時まで

※20日の午後5時30分以降は電話のみ受付

▶札内支所

☎ 6月16日(日)～19日(木)

16日 : 午前9時～午後1時

17日～19日 : 午後7時まで

▶忠類総合支所 1階 地域振興課

☎ 6月17日(月)～18日(火) 午後7時まで

地方税統一QRコードを利用した 納付ができます

☎ 税務課収納係 (☎54-6603)

「町道民税(普通徴収)」及び「固定資産税」、「軽自動車税(種別割)」について、納付書に印刷された地方税統一QRコード(eL-QR)を利用した納付ができます。

納付書のeL-QRをスマートフォンやパソコンなどで読み取り、「地方税お支払いサイト」からクレジットカードやインターネットバンキングなどを利用した納付や、スマートフォン決済アプリを利用した納付が可能です。また、全国のeL-QR対応金融機関での納付もできます。

- ・対応するスマートフォン決済アプリやクレジットカードなどによる納付は、地方税共同機構の「地方税お支払いサイト」<https://www.payment.eltax.lta.go.jp/>を確認ください。
- ・eL-QR対応の金融機関は、<https://www.eltax.lta.go.jp/kyoutsuunouzei/kinyukikan/>を確認ください。
- ・納付手続きの際の通信費やクレジットカード納付による手数料は利用者負担になります。
- ・eL-QRを利用して納付した場合、領収書(払込受領証)は発行されません。
- ・軽自動車税(種別割)をeL-QRで納付後に納税証明書が必要な場合は、役場窓口で手続きが必要になります。

町税は期間内に納付しましょう

6月16日(日)～7月1日(月)は、町道民税、固定資産税、軽自動車税(種別割)、国民健康保険税の第1期納期です。各種町税の納期は次のとおりですので、確認ください。

☎ 税務課収納係 (☎54-6603)

期 間	町道民税	固定資産税	軽自動車税 (種別割)	国民健康保険税
6月16日(日)～7月1日(月)	第1期	第1期	第1期	第1期
7月16日(火)～7月31日(水)				第2期
8月16日(金)～9月2日(月)	第2期	第2期		第3期
9月16日(月)～9月30日(月)				第4期
10月16日(水)～10月31日(木)	第3期	第3期		第5期
11月16日(土)～12月2日(月)				第6期
12月1日(日)～12月25日(水)	第4期	第4期		第7期
1月16日(木)～1月31日(金)				第8期

町税・使用料などの支払いは、簡単便利な 「口座振替」を利用ください

☎ 税務課収納係 (☎54-6603)

町税などの納め忘れをなくすためにも、口座振替をお勧めします。一度手続きを行えば納期ごとに窓口に出向くことなく自動的に税金を納付できますので、納め忘れる心配がありません。便利で簡単な口座振替をぜひ利用してください。

※振替手数料は掛かりません。

▶申し込み手続き

「口座振替申込書」に必要事項を記載・押印の上、役場税務課収納係、忠類総合支所、札内支所、糠内出張所、駒島出張所または次の取扱金融機関の窓口へ提出してください。

※「口座振替申込書」は各取扱金融機関、役場各窓口へ備え付けてあります。町ホームページからダウンロードすることもできます。

▶取扱金融機関

【全店で利用可能な金融機関】

北洋銀行、北海道銀行、北海道労働金庫、みずほ銀行、ゆうちょ銀行、十勝信用組合、帯広信用金庫、幕別町農協、札内農協、忠類農協、帯広大正農協、豊頃町農協、北陸銀行、北見信用金庫、釧路信用金庫

【十勝管内店舗で利用可能な金融機関】 網走信用金庫

▶取扱税目

町道民税(普通徴収分)、固定資産税、軽自動車税(種別割)、国民健康保険税(普通徴収分)、後期高齢者医療保険料(普通徴収分)、介護保険料(普通徴収分)、上下水道使用料、個別排水処理施設使用料、常設保育料、へき地保育料、学童保育料、学校給食費、保育所給食費、へき地保育所給食費、公営住宅料、教員住宅料、公営住宅駐車場使用料、下水道受益者負担金

▶振替日 各納期限の最終日

65歳以上の方の介護保険料が変わります

介護保険料は、事業計画期間の介護サービス見込量や高齢者の状況などをもとに、3年ごとに見直すことになっています。町では、介護サービスの利用者数や利用量の現状などを考慮して、昨年度までの基準月額5,700円を5,683円(基準保険料年額68,200円)に引き下げるなどの見直しを行いました。令和6年度からの3年間の介護保険料は、次のとおりです。

所得段階	対象者		年額保険料 (基準年額 68,200円×基準割合)		
	本人の属する世帯員の状況	本人の状況			
第1段階	世帯員全員が非課税の方	高齢福祉年金受給者の方 生活保護受給者の方 課税年金収入額と合計所得金額の合計が80万円以下の方	19,400円	(基準年額×0.285)	
第2段階		第1段階に該当しない方で、課税年金収入額と合計所得金額の合計が120万円以下の方	27,200円	(基準年額×0.4)	
第3段階		上記に該当しない方	46,700円	(基準年額×0.685)	
第4段階	世帯員に課税者がいる方	本人が非課税の方	課税年金収入額と合計所得金額の合計が80万円以下の方	57,900円	(基準年額×0.85)
第5段階			上記に該当しない方	68,200円	(基準年額)
第6段階		本人が課税の方	合計所得金額が120万円未満の方	81,800円	(基準年額×1.2)
第7段階			合計所得金額が120万円以上210万円未満の方	88,600円	(基準年額×1.3)
第8段階			合計所得金額が210万円以上320万円未満の方	102,300円	(基準年額×1.5)
第9段階			合計所得金額が320万円以上420万円未満の方	115,900円	(基準年額×1.7)
第10段階			合計所得金額が420万円以上520万円未満の方	129,500円	(基準年額×1.9)
第11段階			合計所得金額が520万円以上620万円未満の方	143,200円	(基準年額×2.1)
第12段階			合計所得金額が620万円以上720万円未満の方	156,800円	(基準年額×2.3)
第13段階			合計所得金額が720万円以上の方	163,600円	(基準年額×2.4)

※「課税年金収入額」とは、老齢年金や退職年金などの市町村民税の課税対象となる年金収入額で、遺族年金、障害年金、老齢福祉年金などの年金収入額は含みません。

※「所得金額」とは、収入金額から必要経費等に相当する金額を控除した金額のことで、扶養控除や医療費控除などの所得控除をする前の金額をいい、「合計所得金額」とは、複数の種類の所得がある方において、それぞれの所得で算出された所得金額を合計した金額をいいます。

介護保険料の減免・徴収猶予について

災害や失業などの理由による著しい収入の減少があり、保険料の納付が困難な場合は、その状況に応じて、保険料の減免と徴収猶予の制度があります。該当する場合は、納期限7日前までに申請が必要です。

▶**対象者** 納付義務者またはその世帯の生計中心者が次の①～④のいずれかに当てはまる場合

- ①地震や火災などの災害により、住宅や家財に著しい損害を受けたとき
- ②死亡や心身障がい、長期入院により収入が著しく減少したとき
- ③事業の休廃止や損失、失業により収入が著しく減少したとき
- ④冷害や干ばつなどで農作物の不作、不漁により著しく収入が減少したとき

▶申請方法

減免が受けられると思われる方は、申請手続き前に保健課介護保険係まで問い合わせください。

問 保健課介護保険係 (☎54-3812)


軽自動車税(種別割)の減免申請について

身体などに障がいのある方のために使用する軽自動車で、一定の要件に当てはまる場合、申請により軽自動車税(種別割)の減免を受けることができます。該当する場合は、納税通知書受領後から納期限7日前までに減免の申請手続きをお願いします。なお、申請手続きは毎年必要ですので、注意してください。
※納税通知書の発送は5月31日(金)を予定しています。

▶対象となる車両

- ①身体もしくは精神に障がいがあり、歩行の困難な方が所有する車両
- ②身体もしくは精神に障がいがある方と生計を一にする方が所有する車両
- ③その構造が、もっぱら障がいの利用に供するためのものである車両


▶対象となる障がいの範囲

- ①身体障害者手帳の交付を受けている方(障がいの区分や級により該当にならない場合があります)
- ②療育手帳、精神障害者保健福祉手帳、戦傷病者手帳の交付を受けている方  税務課資産税係 (☎54-6604)

軽自動車税(種別割)を口座振替で納めている方へ

軽自動車税(種別割)を口座振替で納めている方への令和6年度継続検査(車検)用の納税証明書の発送は、7月中旬を予定しています。納税証明書が手元に届く前に必要な方は、窓口で申請することで令和5年度継続検査用納税証明書の有効期限を令和6年7月末日まで延長した納税証明書を発行することができます。

なお、前年度までの納税の確認ができない場合、納税証明書を発行することができませんので注意してください。

 税務課収納係 (☎54-6603)



まずはプラス1皿
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



調理時間
10分

1人分
26
キロカロリー

レタスのレモン風味サラダ



レモンの酸味が甘味が加わり、食欲をアップ！
シャキシャキレタスの食感とよく合います♪



スターレおくさん

材料 (4人分)

- レタス …… 中1玉 (300g)
- 国産レモン …… 1個
- グラニュー糖 …… 大さじ1
(甘めが好きの方は増やしてください)

作り方

- ①レタスは食べやすい大きさに手でちぎり、冷水に浸しシャキッとさせて、ザルにあげ水気を切る。
- ②レモンの表面をよく洗って半分に切り、1/2個分の果汁を絞る。
残りの1/2個分を半分に切り、1つは皮付きのまま薄切りにする。残った分は、皮を薄くむいて千切りにし、果汁を絞る。
- ③レタスをボウルに入れ、グラニュー糖を振り掛けて、レモン果汁と切ったレモンを加え、全体を混ぜ合わせる。食べる直前に和えるのがポイント！



今まで掲載した
レシピは幕別町
ホームページで
ご覧いただけます！



金ちゃん

後期高齢者医療制度のお知らせ

～令和6年度の保険料など～

令和6年度の保険料額は、6月に個別にお知らせします

▶保険料の計算方法

均等割 【1人当たりの額】 52,953円	+	所得割【本人の所得に応じた額】 (令和5年中の所得—最大43万円) ×11.79%	=	1年間の保険料 【限度額80万円】 (100円未満切り捨て)
-----------------------------	---	---	---	--------------------------------------

※1年間の保険料の上限額は80万円です。年度の途中で加入したときは、加入した月からの月割で計算します。

※「所得」とは、前年の「収入」から必要経費(公的年金等控除や給与所得控除額など)を引いたものです。

※前年の所得金額により、43万円の控除額が異なる場合があります。

～ 令和6年度には限度額と所得割額について激変緩和措置があります ～

・「令和6年3月末日までに75歳に到達して資格を取得した方」と「障害認定で資格を取得した方」は、令和6年度の賦課限度額を73万円とします。

・令和6年度の賦課の基となる所得金額が58万円を超えない方は、令和6年度の所得割率を10.92%として算定します。

▶保険料の軽減

①均等割の軽減

令和6年度 所得が次の金額以下の世帯	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)	7割軽減	15,885円
43万円+(29万5千円×世帯の被保険者数)+10万円×(給与所得者等の数-1)	5割軽減	26,476円
43万円+(54万5千円×世帯の被保険者数)+10万円×(給与所得者等の数-1)	2割軽減	42,362円

※軽減は被保険者と世帯主の所得の合計で判定します。被保険者ではない世帯主の所得も判定の対象となります。

※65歳以上の方の公的年金等に係る所得については、さらに15万円を引いた額で判定します。

※給与所得者等とは、次のいずれかに該当する方です。

- 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

②被用者保険の被扶養者だった方の軽減

この制度に加入したときに被用者保険の被扶養者だった方は、負担軽減のための特別措置として、所得割は掛からず、制度加入から2年を経過していない期間のみ均等割が5割軽減となります。(52,953円→26,476円)

※所得の状況により、均等割の軽減割合が7割に該当することがあります。

※被用者保険とは、協会けんぽなど、主にサラリーマンの方々が入入している健康保険のことで、市町村の国民健康保険等は含まれません。

▶保険料の減免

保険料の支払いが困難な場合は、住民課国保医療係へ相談してください。

災害、失業などによる所得の大幅な減少、その他特別の事情で生活が著しく困窮し、保険料の支払いが困難な方は、保険料の減免を受けられる場合があります。

▶保険料の支払い方法

保険料の支払いは、「年金からの支払い」と「口座振替」を選ぶことができます。

※「口座振替」を希望する方は、住民課国保医療係へ申し出ください。なお、「年金からの支払い」から「口座振替」に切り替わる時期は、申し出の時期により異なります。

※税申告の際の「社会保険料控除」は、支払いする方に適用されます。(年金からの支払いの場合、支払いをする本人の社会保険料控除の対象となります。)

ジェネリック医薬品の利用について

医療機関で処方される薬には、新薬(先発医薬品)とジェネリック医薬品(後発医薬品)があります。

ジェネリック医薬品の処方を希望する方は、医師や薬剤師にその旨を伝えるか、医療機関や薬局の受付窓口に「希望カード」を提示することによりお願いすることができます。「希望カード」が必要な方は、住民課国保医療係まで問い合わせください。

▶効き目・安全性について

ジェネリック医薬品は、新薬と同等の効果・効果を持ち、厚生労働省の基準を満たしている安全な薬です。

※希望する場合は、必ず主治医や薬剤師によく相談しましょう。

▶価格について

ジェネリック医薬品を利用すると、薬代が安くなります。薬によって異なりますが、新薬より3割以上、中には5割以上安くなるものもあります。

児童手当の年度更新について

毎年6月以降に受給者が児童手当を引き続き受給する資格があるか審査を行います。手続きが必要な場合がありますので、必ず内容を確認してください。制度内容など、不明な点があれば問い合わせください。

現況届について

毎年6月に提出していただいていた現況届は、令和4年度から、児童の養育状況が変わっていなければ、受給者の現況を公簿などにより確認することで不要となりました。

ただし、次に当てはまる方は現況届の提出が引き続き必要です。対象となる方には現況届を郵送しますので、期日までに提出してください。

提出がない場合、6月分以降の児童手当が差し止めとなりますので、注意してください。

▶提出が必要な方

- ①配偶者からの暴力などにより、住民票の住所地が幕別町と異なる方
- ②支給要件児童(18歳に達した日以降の最初の3月31日までの児童)の住民票が幕別町にない方
- ③離婚協議中で配偶者と別居している方
- ④法人である未成年後見人や施設などの受給者(里親)
- ⑤その他、町から提出の案内があった方

▶提出期日 6月28日(金)

▶提出先 こども課、札内支所、忠類総合支所、ふれあいセンター福寿、糠内出張所

所得制限限度額・所得上限限度額について

児童を養育している方の前年度の所得額が下記表の①所得制限限度額未満であれば「児童手当」が、①以上②所得上限限度額未満の場合には「特例給付」が支給され、②以上の場合には「特例給付」が支給されなくなります。

審査結果により区分が変更となる方には、順次「認定通知書」又は「消滅通知書」を送付します。

令和4年中の所得が②以上となり児童手当が支給されなくなった方で、令和5年中の所得が②未満となった場合には、認定請求書を提出することで、児童手当を受給することができます。対象となる方は令和5年中の所得を確認してください。

扶養親族などの数	①所得制限限度額		②所得上限限度額	
	所得額	収入額の目安	所得額	収入額の目安
0人	622万円	833.3万円	858万円	1071万円
1人	660万円	875.6万円	896万円	1124万円
2人	698万円	917.8万円	934万円	1162万円
3人	736万円	960万円	972万円	1200万円
4人	774万円	1002.1万円	1010万円	1238万円
5人	812万円	1042.1万円	1048万円	1276万円

※「収入額の目安」は、給与収入のみで計算しています。あくまで目安であり、実際に給与所得控除や医療費控除、雑損控除などを控除した後の所得額で所得制限を確認します。

児童手当制度の改正について

令和6年10月1日から児童手当の制度が一部変更される予定となっていますが、それまでは、現行制度のとおり認定、支給、資格喪失などの処理を行います。改正後の制度の詳細は、法案成立後にホームページなどでお知らせします。

☎こども課こども支援係(☎54-6621)

☎住民課国保医療係(☎54-6602)、北海道後期高齢者医療広域連合(☎011-290-5601)

9 広報まくべつ No.869 日とき 所ところ 対対象 定定員 料料金 内内容 持持ち物 期申込期限 他その他 申申し込み 提提出先

☎問い合わせ ☎Eメール HPホームページ ※【市外局番】☎0155 ☎01558

2024.6月号 8

日本脳炎ワクチンの特例接種(20歳未満)は 令和9年3月31日までです

平成17年から平成22年にかけて積極的勧奨を控えていた期間に接種の機会を逃した方に、予防接種法施行令等に基づく特例措置が設けられています。20歳を過ぎると公費での接種はできません。4回の接種を完了するまでに約7カ月の期間を要するため、接種を希望される方は早めの接種を検討してください。

- ◆対象者 平成16年4月2日～平成19年4月1日生まれの20歳未満の方で、4回の接種を完了していない方
- ◆接種期限 令和9年3月31日*
- ◆接種場所 (予約の有無を確認ください)

指定医療機関名	電話番号	予約
景山医院	☎54-2350	必要
緑町クリニック	☎54-6900	必要
おち小児科医院	☎56-5522	不要
さつない耳鼻咽喉科	☎21-4187	不要
十勝の杜病院	☎56-8811	必要
札内北クリニック	☎20-7750	必要
忠類診療所	☎8-2053	不要

- ◆自己負担額 無料
 - ◆持ち物 母子健康手帳 (予診票は、各指定医療機関にあります)
 - ◆その他
 - ・学生や疾患を有する等の理由により、指定医療機関以外で接種を希望する場合は依頼書が必要です。事前に問い合わせください。
- ☎保健課おやこ保健係(☎54-3811)

HPV(子宮頸がん予防)ワクチンの公費による接種 (キャッチアップ接種)は令和7年3月31日までです

平成25年から令和3年にかけて積極的勧奨を控えていた期間に接種の機会を逃した方に、予防接種法に基づくキャッチアップ接種を実施しています。3回の接種を完了するまでに約6カ月の期間を要するため、接種を希望される方は早めの接種を検討してください。

- ◆対象者 平成9年4月2日～平成20年4月1日生まれの女性
- ◆接種期限 令和7年3月31日*
- ◆ワクチンの種類 シルガード9、サーバリックス、ガーダシル
- ◆接種場所 (予約の有無を確認ください)

指定医療機関名	電話番号	予約
緑町クリニック	☎54-6900	必要
いしむら内科循環器クリニック	☎66-8233	必要
おち小児科医院	☎56-5522	不要※
十勝の杜病院	☎56-8811	必要
忠類診療所	☎8-2053	不要

- ※サーバリックス、ガーダシルのワクチンを接種する場合は予約が必要です。
 - ◆自己負担額 無料
 - ◆持ち物 母子健康手帳、4月に通知済の予診票(予診票は、各指定医療機関にもあります)
 - ◆その他
 - ・学生や疾患を有する等の理由により、指定医療機関以外で接種を希望する場合は依頼書が必要です。事前に問い合わせください。
- ☎保健課おやこ保健係(☎54-3811)

言葉を通して知るアイヌ文化 15

文・写真:阪口諒(さかぐちりょう)
☎生涯学習課 学芸員(☎54-2006)

アイヌ民族は食用・薬用・まじないなど、さまざまな分野にわたって植物を利用してきました。その中でもオオウバユリは、ギョウジャニンニクとともにハル・イッケウ(食料の・背骨)中心になるものと呼ばれ、食料として大切にされていました。オオウバユリはアイヌ語ではトウレブといい、種子から花が咲くまで7、8年掛かります。アイヌ民族は花のないものを「雌のオオウバユリ」、花を咲かせたものを「雄のオオウバユリ」と呼んでいました。日本語のウバユリは、ウバ(姥)とおばあさんユリという意味で、花が満開になるころに葉(歯)がなくなってしまうことに由来します。



花を咲かせたオオウバユリ

6月から7月になると、花の咲いていないオオウバユリを掘って、でんぷんがたまった塊茎(球根)を集めます。集めた塊茎は鱗片を一枚ずつはがして丁寧に洗い、白や桶で潰します。十勝地方ではこれを樽に入れて、フキの葉で包み数日間発酵させます。その後、ザルで漉して、でんぷんと繊維質に分けます。不純物が少なく粒子の細かい一番粉は、お腹を下したときに飲むと良いといわれています。また、粒子が粗くて繊維などを含む二番粉は、おかゆに混ぜたり、団子状にして焼いたりしたそうです。また、繊維質はドーナツ状に固めて乾燥させます。こちらは削ったものを水に戻し、鍋で煮たり、おかゆに加えたりしました。

トウレブ(オオウバユリ)

目の屈折検査を実施しています

令和5年4月から、弱視や斜視の早期発見のため、3歳児健診で屈折検査を実施しています。子どもの目の機能は3歳までに急速に発達し、6～8歳までに完成するため、治療の効果がみられるこの時期までの早期発見、早期治療がとて大切で。検査を希望する方は、日程を調整しますので問い合わせください。

- ▶場所・日時 役場、札内コミュニティプラザ、忠類ふれあいセンター福寿
- ▶対象 3歳児健診を受診済みで、屈折検査を受けたことがない就学前のお子さん ※年長児のおさんは、10月の就学時健診で実施します。
- ▶自己負担額 無料
- ▶持ち物 母子健康手帳
- ▶実施方法 保護者と一緒に椅子に座り、薄暗い部屋で1m離れた場所から、屈折検査機器(カメラ)の点滅している光を3～5秒見ます。光感受性てんかん発作が起こる可能性がありますので、てんかんの既往がある方は事前に主治医に相談してください。

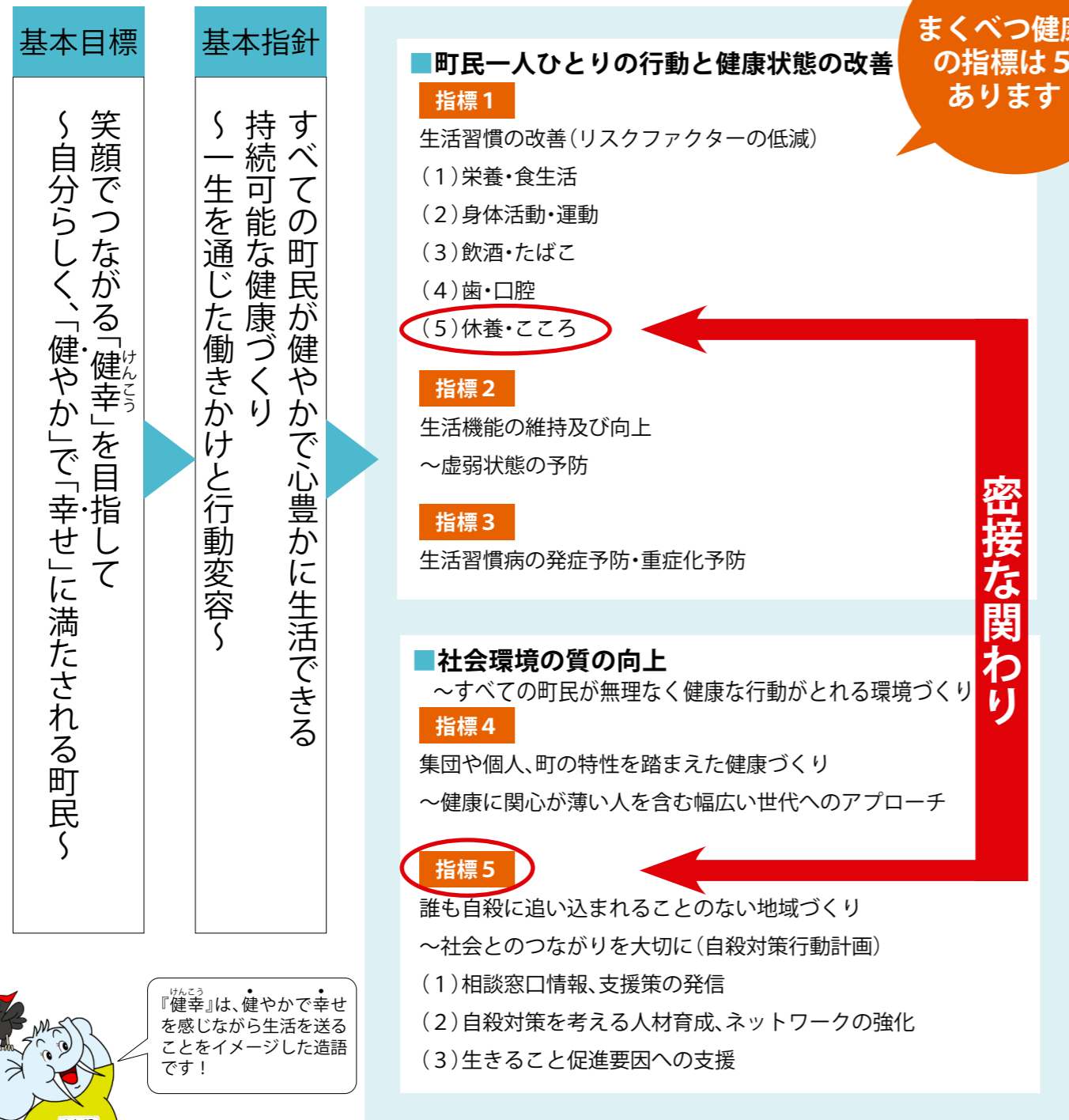
- ▶お問い合わせ ☎Eメール HPホームページ ※【市外局番】☎0155 ☎01558
- ☎保健課おやこ保健係(☎54-3811) ✉kenkou2@town.makubetsu.lg.jp)



まくべつ健康21の取り組みを心掛け、健康で自分らしい生活を送りましょう

町では、町民の健康上の課題を改善するため、健康増進計画として「第3期まくべつ健康21」を策定しました。近年の社会動向、本町の保健医療及び健康状況を踏まえ、「笑顔でつながる『健(けん)幸(こう)』を目指して」を基本目標とし、自分らしく「健やか」で「幸せ」に満たされる町民が増えることを目指します。また、「第2期まくべつ健康21」の基本目標である「健康寿命の延伸」については、引き続き本計画でも目指していきます。

第3期まくべつ健康21の基本目標と基本指針



基本目標で掲げた健康づくりの実現に当たり、「すべての町民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な健康づくり」を基本指針とし、胎児期から高齢期まで一生を通じた働き掛けを行い、健康につながる行動変容を図ることを目指します。基本指針は、主に個別対応となる「町民一人ひとりの行動と健康状態の改善」と、主に集団及び地域対応となる「社会環境の質の向上」に分け、具体的な取り組みの指標として、以下の5つの指標を設定しています。



目標に向けて町民一人ひとりの取り組みや、地域や各団体と行政で一緒に取り組むことが大事です！

町民一人ひとりの行動と健康状態の改善

～個人の生活習慣や症状に合わせたアプローチを目指す取り組みです。

指標1 **生活習慣の改善**を目指し、各項目のリスクファクターを低減するための5項目で構成しています。第2期から継続して、健康の維持及び増進を目指します。

- (1) 栄養・食生活
食事のバランスや生活リズムを整えましょう。野菜の摂取も心掛けましょう。
- (2) 身体活動・運動
日常生活の中で、意識的に体を動かしてみましょう。
- (3) 飲酒・たばこ
適正な飲酒量や禁煙への取り組み、受動喫煙の予防に心掛けましょう。
- (4) 歯・口腔
歯科健診を受けて、歯や歯肉の健康を保ちましょう。
- (5) 休養・こころ
からだところの不調を感じたら、休養したり周りにSOSを発信したりしましょう。

NEW/

指標2 **生活機能の維持及び向上**は、第3期から取り入れた新しい項目です。骨粗鬆症や貧血、フレイルといった低栄養、運動機能の衰え、口腔機能の低下など、からだの虚弱状態の予防を目指します。

指標3 **生活習慣病の発症や重症化を予防**する項目です。第2期から継続して、検診受診の勧奨やメタボリックシンドロームの予防、生活習慣病の治療継続を目指します。

社会環境の質の向上

～よい環境につなげるために、集団の場や地域の特徴を生かしたアプローチを目指す取り組みです。

NEW/

指標4 **集団や個人、町の特性を踏まえた健康づくり**は、第3期から取り入れた新しい項目です。健康に関心が薄い人を含む幅広い世代へ健康づくりを勧められるよう、気軽に使えるアプリやSNS等による健康情報の発信や町独自の取り組みを目指します。

指標5 **誰も自殺に追い込まれることのない地域づくり**は、社会とのつながりを大切に「自殺対策行動計画」の取り組みです。指標1の(5)休養・こころとの関わりもあるため、左の図では矢印でつなげています。対象者の悩みに寄り添い、身近な人が変化に気づいてサポートできる取り組みを目指します。

まくべつ健康21は町ホームページのほか、役場保健課、札内支所、糠内出張所、忠類総合支所、町内各図書館で閲覧することができます。

保健課健康推進係 ☎54-3811

