



広報

皆さんと村を結ぶ架け橋

しむかっぷ

6

2022
No.774



TOPICS

- ・地域おこし協力隊「新隊員」のご紹介
- ・行政区長・民生委員児童委員のご紹介
- ・令和3年度住民活動推進事業実績報告
- ・後期高齢者医療制度について

ほか



橋 佳則さん
高台 眞澄さん
児玉 眞澄さん
千歳 眞澄さん
窪田 敏雄さん
本通 敏雄さん
稲田 實さん
宮下 實さん
鈴木 雅士さん
中央第二 雅士さん
藤岡 幸次さん
双珠別 幸次さん
美園 小澤 修さん
占冠第一 小澤 修さん
細谷 誠さん
占冠市街 誠さん
山崎 正紀さん
上トママ第一 正紀さん
船橋 章さん
上トママ第二 章さん
安居 明美さん
中トママ 明美さん
瀬屑 文郷さん

令和4年度 行政区長のご紹介

4月27日（水）に行政区長会議が行われ、令和4年度の行政区長が次のとおり決定しました。
皆さんと行政を結ぶパイプ役を担っていただく行政区長をご紹介します。

図 総務課総務担当 ☎ 56 - 2121

地域の身近な相談相手『占冠村民生委員児童委員』のご紹介

これからも地域と共に

民生委員児童委員は、様々な活動を通じて、皆様の安心を支えています。これからも地域福祉の中核として取組を強化していくとともに、地域住民や地域の多様な主体が住民一人ひとりの暮らしと生きがい、地域をとともに創っていく「地域共生社会」の実現に向けて活動していきます。

地域の身近な相談相手

民生委員児童委員は厚生労働大臣から委嘱された非常勤の地方公務員です。給与の支給はなく、ボランティアとして、占冠村では9名（うち2名は主任児童委員）の委員が活動しています。

村民の身近な相談相手として、常に住民の立場に立ち、生活上の心配ごとや困りごとなどの相談に広く応じるとともに、行政や専門機関へのパイプ役として、関係行政機関の業務にも協力しています。

個人の秘密は固く守られますので、日常生活での困りごとや悩みごとなどがありましたら、お近くの民生委員児童委員にお気軽にご相談ください。



- 暮らしのこと
 - 在宅生活に関すること
 - 家族関係のこと
 - 育児・教育のこと
- お気軽にご相談ください。

民生委員児童委員（ ）内は担当区

鈴木 雅士さん（双珠別・中央第二）	鷺尾 心英さん（宮下）	窪田 敏雄さん（本通・ニニウ）
児玉 仁子さん（千歳）	大和 妙子さん（高台・美園・中央第三・占冠第一）	
原 和恵さん（占冠市街）	坂口 誠さん（下トママ・中トママ・上トママ）	

主任児童委員 ※子どものことを専門に担当し活動します。

江頭 恵美さん（全村） 渡辺 幸恵さん（全村）

図 福祉子育て支援課社会福祉担当 ☎ 56 - 2125



今年度着任した3名の協力隊員をご紹介します

皆さんはじめまして。千葉県から来た熊倉です。トママ保育所に配属され、保育士・幼稚園教諭の資格取得に向けて学びながら、主に1歳～2歳のお子さんの保育を担当しています。

占冠村で暮らし始めて驚いたのが、なんといっても自然の美しさです。すぐそばには野生動物が暮らす森があり、足を踏み入れればそこかしこにあるウサギやシカの足跡、響き渡る鳥の声といった命の気配で溢れています。幼児期は、詰め込みの教育よりも自然を活かした遊びの直接的な体験から、たくましく生活していく知恵や力を身に付けていくのがよいとされており、占冠村は子育てのフィールドとして魅力的な場所だと思いますので、ここで「自然体感占冠」らしい保育を実践していけたらと考えています。

アイヌ文化にもとても興味があり、アイヌのサステナブルな暮らしの知恵を子どもに紹介していきたいと考え、まずは樹皮衣、鮭皮の靴を履いたパペット人形を作りました。これからも子どもが楽しめる保育教材を、私自身もここで様々な学びを得ながら、試行錯誤して作っていききたいと思います。（熊倉）



くまくら ようこ
熊倉 容子さん



おえ まさみ
尾江 理美さん

皆さんこんにちは。占冠保育所に配属された尾江理美です。
苫小牧市から来ました。占冠村に来て早くも2ヶ月が経ち、毎日占冠の自然を感じながら生活しています。

占冠村には観光で何度か訪れたことがあり、平成30年にはトママで移住体験をさせていただいたこともあります。自然豊かな地域での生活に憧れがあったので、このたび地域おこし協力隊として占冠村で暮らせるようになったことをとてもうれしく思っています。

現在は1歳児預かりの業務を担当していますが、住民の皆さんの想いに添った活動ができれば良いなと思っています。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。（尾江）

はじめまして。占冠保育所に配属された大岩未希と申します。

出身は東京です。都内の中では自然が多い地域で過ごしていましたが、豊かな自然に囲まれたのびのびした環境で保育をしたいと思い、地域おこし協力隊に応募しました。

勤務初日から子どもたちの輝く笑顔にパワーをもらい、雄大な景色に癒やされています。また、占冠の皆さんの優しい人柄に温かみを感じ、これから本格的に始まる占冠での生活に期待を膨らませています。

未熟な部分はありますが、占冠村の子育てに寄り添い、お力添えができるよう精進してまいります。どうぞよろしくお願いいたします。（大岩）



おおいわ みき
大岩 未希さん



令和4年4月からの年金額等について

令和4年4月分（6月15日（水曜日）支払分）からの年金額

法律の規定により、令和3年度から原則0.4%の引き下げとなります。

	令和4年度（月額）	令和3年度（月額）
国民年金（老齢年金（満額））	64,816円	65,075円

年金生活者支援給付金の支給金額

年金生活者支援給付金の給付基準額は、物価の変動に応じて毎年度改定を行う仕組みとなっており、令和4年度は昨年度から0.2%の減額改定となります。

	令和4年度（月額）	令和3年度（月額）
老齢年金生活者支援給付金	5,020円（※1）	5,030円（※1）
障害年金生活者支援給付金	1級 6,275円	1級 6,288円
	2級 5,020円	2級 5,030円
遺族年金生活者支援給付金	5,020円（※2）	5,030円（※2）

※1 実際の金額は、保険料納付期間や保険料免除期間等に応じて算出されます。

※2 2人以上の子が遺族基礎年金を受給している場合、基準額を子の数で割った金額がそれぞれに支払われます。



国民年金保険料学生納付特例制度のご案内

20歳以上の方は、学生であっても国民年金に加入しなければなりません。

しかし、学生の方は一般的に所得が少ないため、ご本人の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される「**学生納付特例制度**」があります。

対象となる方は、学校教育法に規定する大学（大学院）、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校及び各種学校（修学年限1年以上である課程）に在学する学生等で、ご本人の前年所得が次の計算式で計算した金額以下であることが条件です。（**承認期間：4月から翌年3月まで**）

《所得の目安となる計算式》

128万円（令和2年度以前は118万円）＋ {扶養親族等の数×38万円} ＋ 社会保険料控除等

なお、学生納付特例の承認を受けた次の年度も在学予定で引き続き学生納付特例制度をご希望の場合は、申請が必要になります。

本特例制度により、令和3年度に保険料納付を猶予されている方で、令和4年度も引き続き在学予定の方には、3月下旬に基礎年金番号等が印字されたはがき形式の学生納付特例申請書が送付されています。また、同一の学校に在学されている方は、このはがきに必要事項を記入し返送することで、令和4年度の申請ができます。（在学証明書又は学生証の写しの添付は不要。）

令和4年度は学生納付特例制度を利用せず、保険料の納付を希望される場合は納付書を送付しますので、お近くの年金事務所にご連絡ください。

年金との関係は？

老齢基礎年金を満額で受けるためには、40年の保険料納付が必要ですが、原則として保険料の納付済期間（保険料免除期間を含む）が10年以上なければ、年金を受け取ることができません。

学生納付特例の承認を受けた期間は、この老齢基礎年金の受給資格期間に含まれます。ただし、老齢基礎年金の年金額の計算対象となる期間には含まれません。

また、学生納付特例制度の承認を受けていれば、その期間は、保険料納付済期間と同様に障害基礎年金の支給要件となる対象期間に含まれます。

なお、学生納付特例期間の承認を受けた期間の翌年度から10年以内であれば保険料をさかのぼって納めること（追納）ができます。

申請書の提出先は？

申請書の提出先は、住民登録している市区町村の窓口とお近くの年金事務所、在学する大学等の窓口です。

大学等の窓口で申請手続きを行うには、在学する大学等が学生納付特例事務法人の指定を受けている必要がありますので、よく確認してください。

問 住民課戸籍担当 ☎ 56 - 2123

令和3年度 占冠村住民活動推進事業の実績報告

占冠村では住民活動推進規則により、ボランティア団体、NPOなどによる住民の自主的な活動を支援しています。

令和3年度の実績は、次のとおりです。

支援決定団体の名称	支援決定事業の名称と概要	交付決定額
宮下地域ボランティア会	宮下地域ボランティア事業 川添公園を中心とした環境美化、子供会育成支援	80,225円
占冠ボランティア会	占冠ボランティア事業 地域交流館の清掃、占冠地区環境美化活動	38,279円
美園ボランティア会	美園ボランティア事業 美園地区の草刈り等環境美化活動	24,928円
トマムボルダリングサークル	トマムボルダリングサークル事業 ボルタリングを通じた住民の健康づくりと子どもの健全育成、地域の魅力発信	270,000円
花を咲かせよう会	トマム地区環境整備等事業 生活環境整備、子どもの健全な育成を目的とした花壇整備	88,000円

これらは占冠村むらびと条例（第11条・第12条）に定められている「協働の推進」「コミュニティの推進」に基づく取組であり、村民の皆さんがお互いに助け合い安心して暮らすことのできる地域社会の実現とコミュニティを守り地域を活性化することが期待されます。

図 企画商工課企画担当 ☎ 56 - 2124

応急手当普及員養成講習（女性消防団員）を実施しました

占冠消防では、消防団員で応急手当の普及、指導にあたる人材を養成することを目的として、占冠消防団第2分団（トマム）の女性消防団員4名を対象に、応急手当普及員養成講習会を開催しました。

講習は3日間にわたり、1日目は基礎医学（人体の構造、感染防止等）の座学、2日目からは2人1組で交互に指導役と受講役となり実技が行われ、全課程終了後、筆記及び実技試験を実施し無事全員が合格しました。

生業を持つ傍らで、平常時、非常時間問わず地域に密着し、住民の安心安全を守るという重要な役割を担う消防団員として、今後も活躍の場が広がっていくことが期待されます。



近年、日本では台風、地震、豪雪など自然災害が連日のように猛威を振るい、多くの方が被害に遭われています。また、災害は多種多様化、大規模化しており、それに伴い被災者も増え、消防機関のみでは対処しきれないのが現状であり、そういった有事の際、地域住民における共助が必要不可欠です。

占冠消防では消防団員を随時募集していますので、自分たちの地域の安心安全のために活動していただける方のご連絡をお待ちしております。

図 富良野広域連合富良野消防署占冠支署 ☎ 56 - 2119



5月7日（土）

占冠地区周辺でのごみ拾い
を実施していただきました。

占冠地区ボランティア会
（松下抄子会長）の皆さま



5月11日（水）

地域貢献事業として路面清掃
ボランティアを実施していただ
きました。

株式会社川端組（馬瀬戸祐則代表取締役）様
株式会社カンキョウ（根本健史代表取締役）様



5月15日（日）

古新聞・古雑誌・空き瓶
等の廃品回収や地域のごみ
拾いを実施していただきま
した。

占冠村子ども会（森満美子会長）の皆さま

環境美化で住みよい地域に
クリーン体感しむかっぷ

地域企業やボランティア団体な
ど、多くの皆さまに環境美化活動
を実施していただきました。本当にあ
りがとうございました。

これからも占冠村が清潔で住みよ
い村であり続けられるよう、皆さま
のご協力をお願いいたします。



子どもたちの健やかな成長を願って
端午の節句をお祝いしました

4月28日（木）に占冠保育所、5月9日（月）に
トママ保育所で、端午の節句の
催しが行われました。

当日はみんなでミニゲームを
して遊んだり、自分たちで作っ
たこいのぼりを持って五月人形
の前で記念撮影を行うなど、と
ても賑やかで楽しそうな様子で
した。



星野リゾート トママの人気スポット
雲海テラスがオープンしました

5月11日（水）、雲海テラスのオープニングセレ
モニーが開催され、多くの来場者で賑わいました。

当日は、残念ながら雲海は発生しませんでした
が、美しい山々を一望することができました。



雲海テラスには個性的な展望
スポットなど楽しめるアイテム
が充実していますので、皆さん
も遊びに行ってみてはいかがでしょうか。



これから楽しく元気に学習を
清流大学の入学式・始業式

4月28日（木）、占冠村コミュニティプラザにて
清流大学の入学式ならびに始業式が行われ、本科生2
名、大学院生1名が入学しました。

清流大学では、地域と交流を図りながら高齢者の方
が楽しく元気に学習活動ができる機会を提供していま
すので、ご興味のある方



は教育委員会社会教育担
当（☎56-2183）までご
連絡ください。



ルールを守って交通事故防止
交通安全教室を実施しました

4月28日（木）に占冠中央小学校、5月9日（月）
にトママ学校で交通安全教室が実施されました。

子どもたちは自転車の乗り方や横断歩道の渡り方な
どを学ぶとともに、占冠駐在
所の方からの交通事故防止に
関するお話を真剣に聞いてい
ました。今回学んだことを忘
れずに、これからも交通事故
防止に努めましょう。





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される方は、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、住民課後期高
齢者医療担当までお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・効能を
持ち、厚生労働省の基準を満たしている安全なお薬で
す。
※ご希望される場合は、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、お薬代が安く
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。

☎ 北海道後期高齢者医療広域連合 ☎ 011 - 290 - 5601 / 住民課後期高齢者医療担当 ☎ 56 - 2122

児童手当制度が"6月"から一部変わります

児童手当の現況届が原則提出不要になりました

児童の養育状況が変わっていなければ、下記に該当する場合を除き、現況届の提出は不要です。

- 【現況届の提出が必要な方】
- ・配偶者等からの暴力等により、住民票の住所地と異なる市区町村で受給している方
 - ・支給要件児童の戸籍がない方
 - ・離婚協議中で配偶者と別居されている方
 - ・その他、市区町村から提出の案内があった方

現況届は、毎年6月1日における受給者の状況を調査し、児童手当を引き続き受けることができるかどうか
を判定するためのものです。

現況届の提出がない場合は、6月分以降の児童手当が受けられなくなりますので、ご注意ください。

所得上限限度額が設けられました

これまで、受給者の所得が所得制限限度額以上の場合、児童手当の額は、児童の年齢に関わらず児童1人当
たり月額5,000円の支給でしたが、所得上限限度額（下表参照）が設けられました。

それにより、"**所得制限限度額以上**" "**所得上限限度額未満**" の場合、児童手当の額は、児童の年齢に関わ
らず児童1人当たり月額5,000円を支給します。

なお、令和4年10月支給分から、児童を養育している方の所得が所得上限限度額以上の場合、児童手当等
は支給されません。

	所得制限限度額		所得上限限度額	
扶養親族等の数 (カッコ内は例)	所得額 (万円)	収入額 の目安 (万円)	所得額 (万円)	収入額 の目安 (万円)
0人 (前年末に児童が生まれて いない場合 等)	622	833.3	858	1,071
1人 (児童が1人の場合 等)	660	875.6	896	1,124
2人 (児童1人＋年収103万円 以下の配偶者の場合 等)	698	917.8	934	1,162
3人 (児童2人＋年収103万円 以下の配偶者の場合 等)	736	960	972	1,200
4人 (児童3人＋年収103万円 以下の配偶者の場合 等)	774	1,002	1,010	1,238
5人 (児童4人＋年収103万円 以下の配偶者の場合 等)	812	1,040	1,048	1,276

児童手当とは？

- 1 目 的** 児童を養育している方に手当を支給することにより、家庭等における生活の安定に寄与するとともに、次代の社会を担う児童の健やかな成長に資するもの。
- 2 支給対象** 中学校修了前の児童を養育している方
- 3 支給額**
- | 児童の年齢 | 児童手当の額
(1人当たり月額) |
|----------------|----------------------------|
| 3歳未満 | 一律15,000円 |
| 3歳以上
小学校終了前 | 10,000円
(第3子以降は15,000円) |
| 中学生 | 一律10,000円 |
- 4 支給時期** 毎年2月、6月、10月に、それぞれの
前月分までの手当（4ヵ月分）を支給

☎ 福祉子育て支援課子育て支援室担当 ☎ 56 - 2125

後期高齢者医療制度のお知らせ
～ 令和4年度の保険料等について ～

令和4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人当たりの保険料】 51,892円	+	所得割 【本人の所得に応じた額】 (令和3年中の所得－最大43万円) × 10.98%	=	1年間の保険料 【限度額66万円】 (100円未満切捨)
--------------------------------------	---	---	---	---

- 1年間の保険料の上限額は、66万円になります。
- 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。

保険料の軽減

① 均等割の軽減

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。
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15万円を引いた額で判定
します。

対象者の所得要件 (世帯主及び世帯の被保険者全員の軽減判定の所得額)	均等割の軽減割合 令和4年度
43万円＋10万円×(給与所得者等の数－1)	7割
43万円＋(28万5千円×世帯の被保険者数) ＋10万円×(給与所得者等の数－1)	5割
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)	2割

※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。

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、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、
所得割がかからず、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。
(51,892円 → 25,946円)

※被用者保険とは、協会けんぽ等、主にサラリーマンの方々が加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。

保険料のお支払い方法

保険料の納め方は、原則「年金天引き」です。(申し出によって「口座振替」も可能)
ただし、次の(1)～(3)のいずれかに当てはまる方は「年金天引き」の対象となりませんので、「納付書」
または「口座振替」にてお納めください。

- (1) 介護保険料が「年金天引き」されていない方（年金額が年額18万円未満の方）
- (2) 介護保険と後期高齢者医療の保険料の合計額が、介護保険料が天引きされている年金の受給額の半分
を超える方
- (3) 新たに制度に加入された方の半年の期間

保険料の減免

保険料のお支払いが困難な場合は役場住民課後期高齢者医療担当へご相談ください。
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お支払いが困難
な場合は、保険料の減免を受けられる場合があります。



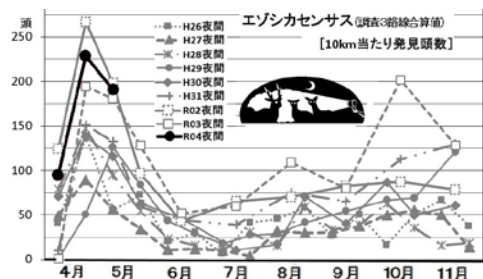
野生動物対策の状況

問 農林課林業振興室
野生鳥獣専門員
☎ 56 - 2174

エゾシカ

例年、4月から5月は村内で見るシカが急増する時期です。冬の間、山林も含めてシカがいなくなる地域もあるので、季節的な移動があるはずですが、日高町側からの経路が確認されていますが、ほかにどのような動きがあるのか、今後の研究課題です。

月例調査の結果、今年も春に高い数値が示されました（下図）。特に多かった昨年、一昨年とほぼ同じ水準です。4月は狩猟と駆除併せて51頭を捕獲しました。今後さらに捕獲を推進していきます。



ヒグマ

4月下旬、下トマムの農場内に若い個体1頭が滞在し、追い払って終息した事案がありました（写真）。足を怪我しており、列車と接触していた可能性も

あります。捕獲されたシカやヒグマに、骨折の治癒した痕を見ることはあるので、この個体も当面は生存するものと思われます。

例年、6月はヒグマ対応が少ない静かな月ですが、昨年は上トマムで市街地への接近が始まっています。今年は早めに警戒レベルを上げていきます。

その他

- 狩猟期間のガイドハンティング対応は、事故等なく好評のうちに、4月15日に終了しました。ご協力ありがとうございました。
- 鳥インフルエンザ検査のため、双珠別で自然死亡したクマタカを研究機関に送りましたが、死骸が古くて分析できず、感染の疑いを残しました。
- 酪農学園大学の今期の調査活動が5月18日に始まりました。村や森林管理署の協力のもと、ヒグマの個体追跡や遺伝子分布調査、アライグマの捕獲調査等に取り組んでいきます。成果に期待しましょう。



こちら駐在所です

問 占冠駐在所
☎ 56 - 2110

二輪車の交通事故防止！

スピードは
視野も心も
狭くする

より安全で快適な走行を

バイクは車体が小さく、他の車のドライバーからは、ミラー等の死角になって見落とされたり、距離感や速度感覚がわかりにくく、交通事故になるケースがあります。運転する際には、前の車両とは車間距離をしっかりととり、自動車の死角にならないよう走行しましょう。

スピードの出し過ぎは、カーブで曲がりきれずに路外逸脱事故などにつながる確率が上がり、正面衝突を引き起こす要因になります。また、ちょっとした砂や石によって転倒してしまうおそれがあるので、運転する際はスピードダウンで安全に走行しましょう。



交通事故を防止するために

バイク仲間とツーリングをすることもありますが、ツーリング中の交通事故も発生しています。ツーリング中の交通事故を防ぐためには、ツーリング前に仲間同士で入念な計画を立てることや、仲間から離れてしまった場合のために集合場所をあらかじめ決めておくことが重要です。

これをしておかないと、バイクの運転経験が浅い人が遅れを取り戻そうとして無理な運転をして交通事故に発展することも考えられます。

また、経験豊富なベテランドライバーも無理な運転はせず安全運転に努めましょう。そして、時間と計画にゆとりをもったツーリングをしましょう。



生涯学習の窓

教育・文化・スポーツの
ホットな情報をお届けします。

問 教育委員会社会教育担当
☎ 56 - 2183

『貯筋運動』始めませんか？

社会教育担当の田中です！
私が紹介します！

貯筋運動とは、腕立て伏せや上体起こし、スクワットなど、自重で「筋肉を貯める」筋力トレーニングのことです。特別な器具を使わなくても、いつでも、どこでも気軽にできる運動です。老後の健康維持のため皆さんもぜひ始めてみませんか？

貯筋運動のテーマ

- みんなで延ばそう健康寿命！
- 使えばなくなるお金の貯金！
- 使って貯めよう筋肉貯筋！
- 老後に備えて貯金と貯筋！

運動不足に注意！

運動不足は、体力や筋力、全身持久力の低下をもたらします。それによって「立つ」「歩く」といった移動機能が低下し、普段の家事や仕事にも支障が出てしまうことに加え、外出して趣味や旅行を楽しむといった活動も減少し家に閉じこもりがちになり、気分的にもふさぎ込みやすくなります。

また、脂質異常や高血圧、肥満などの生活習慣病の発症リスクを増大させ、心筋梗塞や脳卒中といった命に関わる疾患にもかかりやすくなります。

運動を習慣化しましょう！

運動は、身体面だけでなく精神的、心理的、社会的効用など幅広い効用が期待できます。また、糖尿病やがんといった生活習慣病になるリスクを減らし、認知症など生活機能の低下リスクを減らす効果があります。また、気分転換やストレス解消にもつながり、メンタル不調の一次予防にも期待が持てます。

ストレッチや筋力トレーニングでは、腰痛や膝痛の改善が期待され、中程度の運動では風邪にかかりにくくなるとされており、健康的な体型を維持することで自己効力感が高まるとも言われています。

運動といってもランニングやウォーキング、腕立て伏せなどだけでなく、「ながら」でもできる運動もあります。テレビを見ながらのストレッチや、歯磨きしながらのスクワットのような「ながら運動」を日常生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。きつい運動を短期間行うよりも、長く続けていくことが大事です。

公民館事業として、「ヨガ講座」や「らくらくヨガ」といった運動を実施しています！
初心者の方も大歓迎ですので、ぜひご参加ください！



気象台一口メモ 「オホーツク海高気圧、低温に注意」

いよいよ初夏が訪れ、登山やキャンプ、スポーツなど屋外でのレジャーを楽しむシーズンとなりました。

6月から7月にかけて北海道は、オホーツク海に中心を持つ高気圧に覆われることが多くなります。天気は大きく崩れることはありませんが、高気圧から湿った寒冷な空気が吹き出し、オホーツク海側では曇天で霧雨が降る天気となります。上川・留萌地方では、日中は晴れますが朝晩は低い雲がかかり、曇天となり肌寒くなります。この高気圧は動きが遅く、北海道がオホーツク海高気圧に覆われた気圧配置が1週間以上も続くことがあります。寒冷な空気の影響で低温となるため、農作物の生育への影響などが懸念されます。また、この時期は遅霜が降りることがあります。旭川地方気象台が観測した最近の遅霜の記録は、平成30年6月10日で、この日の最低気温は旭川では3.1℃、名寄では0.3℃を観測し、強い霜が降りた所があったと考えられます。

このように、この時期は低温に加えて遅霜にも注意が必要です。旭川地方気象台では、低温の可能性があるときには低温注意報を発表し、霜のおそれがあるときには霜注意報を発表して農作物などの管理に注意を呼びかけています。ほかに週間天気予報や2週間気温予報で今後の気温推移を予想し発表していますので、観光やレジャーなどの計画や農作物の生育の管理に、これらの情報をお役立てください。

☎ 旭川地方気象台 ☎ 0166 - 32 - 7102
旭川地方気象台ホームページアドレス
<https://www.data.jma.go.jp/asahikawa/index.html>



赤い羽根共同募金 「ご当地ピンバッジ」が完成しました

2022年度版のご当地ピンバッジが完成しました。今回のデザインは、占冠村の四季折々の魅力がテーマです。四季の中でも2001年にマイナス35.8度を記録したことで全国的にも有名となった『冬』のシーズンに、しむかっぴーと雪だるまが手をつないでいる姿は、地域での『助け合い』をイメージしたものとなっています。

このバッジは500円の募金につき1個進呈されるもので、次の2カ所で頒布されています。

【頒布場所】

○占冠村社会福祉協議会事務所

☎ 56 - 2700

○占冠・村づくり観光協会（道の駅内）

☎ 39 - 8010



なお、制作費を除いた金額が寄付され、占冠村の地域福祉推進のために使われるほか、北海道広域での災害準備金や車両購入助成金として積み立てられます。皆さんのご協力をよろしくお願いいたします。

☎ 占冠村共同募金委員会（社会福祉協議会）
☎ 56 - 2700



■入居資格

次の条件を満たす方が申し込むことができます。

- 占冠村にお住まいの方、村外から移住される方
- 月収が15万8000円以下の方

（例えば、給与収入者で扶養家族がある場合、源泉徴収票の給与所得控除後の金額から同居扶養控除等の金額を引き、残りの額を12ヶ月で割った金額が15万8000円以下の方）

※敷金の納入が必要です。

※連帯保証人が2人必要です。

★入居者と同等以上の収入のある方

■家賃 入居される世帯の収入等に応じて決定されます。

■入居可能日 概ね7月1日（金）

■入居決定 入居者選考委員会の審査によります。

■申込受付場所 建設課建築担当
トマム支所

■お問い合わせ 建設課建築担当 ☎ 56 - 2172

村営住宅等入居者募集のご案内

募集団地	受付期限 6月15日（水）
●中央地区 8戸	
○中央団地	1LDK 1戸 2LDK 4戸
○千歳団地	3LDK 1戸
○第2千歳団地※	4LDK 2戸
※第2千歳団地は所得基準が異なります。 詳しくは建設課建築担当へお問い合わせください。	



生活・仕事相談会を開催します

日時 令和4年6月22日（水）
①10時00分～10時50分
②11時00分～11時50分
場所 占冠村役場
対象者 生活・しごとについてお悩みの方
申込 6月21日（火）の午後3時までに
電話、FAX、メールで予約してください。
相談料 無料

☎ 自立相談支援事業所「かみかわ生活あんしんセンター」
☎ 0166 - 38 - 8800 FAX 0166 - 33 - 0021
メール anshin@kamikawa19.hokkaido.jp



6月は「外国人労働者問題啓発月間」です

外国人は「ルールを守って」適正に雇用しましょう。

- ① 雇い入れる前に、就労が認められているか在留資格を確認してください。
- ② 外国人の雇入れと離職は、必ずハローワークに届け出てください。
- ③ 労働保険・社会保険等の加入をはじめ適正な雇用管理を行ってください。

☎ ハローワーク富良野 ☎ 23 - 4121
旭川労働基準監督署 ☎ 0166 - 99 - 4703
（総合労働相談コーナー）



道村民税 第1期の納入期日は6月30日です

村道民税を普通徴収で納付していただく場合、1年の税額を3回に分けて納めていただきます。

納税通知書がお手元に届きましたら、納期限までに納めていただくようお願いします。

納期限(第1期) 6月30日（木）
納付場所 占冠村役場会計室・トマム支所
旭川信用金庫・ふらの農業協同組合

☎ 総務課税務担当 ☎ 56 - 2121



労働保険のお知らせ

令和4年度 労働保険（労災保険・雇用保険）の年度更新期間は、

6月1日（水）～7月11日（月）です。

最寄りの労働局・労働基準監督署・金融機関で申告・納付をお願いします。

年度更新申告書の書き方および申告・納付方法等の詳細につきましては、年度更新申告書に同封しているパンフレット等をご参照ください。
厚生労働省ホームページでもご覧いただけます。

⇒ ホームページQRコード



厚生労働省・都道府県労働局・労働基準監督署

占冠村の放射線量の状況（5月分）

測定日 令和4年5月9日（月）

【単位：マイクロシーベルト毎時】

測定場所	測定時間	天候	測定値
中央小学校グラウンド	15時22分	晴	0.038
双民館グラウンド	15時03分	晴	0.045
占冠地域交流館グラウンド	14時45分	曇り	0.050
占冠保育所グラウンド	15時15分	晴	0.043
トマム学校グラウンド	14時03分	曇り	0.035
トマム保育所グラウンド	14時10分	曇り	0.042

※北海道の空間放射線量率モニタリング結果（上川総合振興局0.0210～0.0980）と比較して平常レベルと判断されます。「北海道の空間放射線率モニタリング結果」は、下記のホームページで公開されています。

『環境放射線測定結果【北海道立衛生研究所】』

<http://www.iph.pref.hokkaido.jp>

☎ 総務課総務担当 ☎ 56 - 2121

運転免許更新時講習会

会場 富良野地域人材開発センター
〒076-0055 富良野市西麻町1番1号
☎ 22 - 2619

■優良講習（30分）

◎6月6日（月） 13時～

◎6月14日（火） 13時～

■一般講習（1時間）

◎6月6日（月） 14時～

◎6月14日（火） 14時～

■違反講習（2時間）

◎6月10日（金） 13時～

◎6月24日（金） 13時～





火災・救急・救助 119

まとい

消防瓦版 纏 No.404

岡 富良野広域連合富良野消防署占冠支署 ☎ 56 - 2119

春の全道火災予防運動実施！！

4月20日から4月30日までの11日間にわたり、「春の全道火災予防運動」を実施しました。この運動では、火災予防思想の一層の普及を図り、火災の発生を防止し、火災による死者の発生を減少させるとともに、財産の損失を防ぐことを目的としています。占冠支署では、期間中における毎日の火災予防広報、防火対象物立入検査、住宅用火災警報器の設置状況調査を行いました。



今年度、該当となり調査を実施した世帯は36世帯です。ご協力いただきました世帯の方に厚く御礼申し上げます。住宅用火災警報器は火災の発生をいち早く知る手段となり自分自身の命を守ることにつながります。いざという時に正常に作動するよう半年に一回を目安に点検するようにしましょう。また、交換の目安は設置から10年となっていますので、ぜひ、一度ご家庭の住宅用火災警報器を確認してください。

救急出場状況 (4月分)

急病	2件(2人)
4月計	2件(2人)
累計	62件(55人)
※()内は搬送人員	



地域とともに コミュニティ・スクール情報 ～占冠中学校～

岡 占冠村教育委員会 ☎ 56 - 2182

小中一体での教育活動の推進について

占冠中学校と占冠中央小学校が施設分離型小中一貫校となり、5年目に入りました。年度始めには、小中連携会議や合同研修会を行い、一貫教育に関わる情報共有や今後の方向性等の確認・改善に取り組んでいます。また、一部の教職員の兼務発令による指導体制の充実や授業協力、合同学習の実施、合同行事の検討など、地域全体で子どもたちを育てる取組を進めています。

各教科・各学年の授業においては、小中の教員で互いに保有する教員免許の専門性を生かし、9年間の学びの連続性を踏まえた授業展開を行っています。

今年度は、本校から体育担当の工藤教諭、理科担当の奥野教諭、英語担当の紙谷教諭が小学校の中・高学年の授業を担当しています。また、小学校からは畠山教諭が中学の音楽を、トナム学校からは藤田教諭が美術を担当しています。他に、今年度以前より小中を兼務していた教員もあり、小中相互の乗り入れ授業の充実度も高まってきました。このことで、小中の接続がスムーズになり、教員による互いの児童生徒理解も深まってきました。児童生徒にとっては、小中の教員が相互に関わることで、中1ギャップの緩和にもつながっていると思います。

小中一貫校として枠組みを越え、各学校の教職員の共通理解と、保護者や地域の方々の支援を受けながら、義務教育9年間で子どもたちの「生きる力」を小中一体となって育んでいきます。



脂肪肝について

こんにちは
保健師です

脂肪肝とは、肝臓に中性脂肪がたまった状態です。肝臓は「沈黙の臓器」とも呼ばれ、異常に気付かず大きな病気につながる可能性があります。人間ドックや健診を受け、早期発見と早めの治療・改善を心がけましょう。

◇健診で見つかる脂肪肝

健診を受けた人の約2割に脂肪肝が見つかると言われています。

通常、肝臓は健康な時でも3%から5%の脂肪を含んでいるものですが、様々な要因により肝細胞に中性脂肪が必要以上(30%以上)たまりと脂肪肝と診断されます。

脂肪肝で肝臓の働きが著しく低下したり慢性化することはありませんが、気付かずに放置すると肝炎や肝がんなど大きな病気につながる可能性があります。

◇脂肪肝の原因

脂肪肝にはアルコール性と非アルコール性があります。アルコール性の原因は、過剰な飲酒によるものですが、非アルコール性の原因は、肥満や糖尿病、脂質異常(高脂血症)などによるものです。

◇脂肪肝にはなぜなるのか

肝臓の働きは大きく分けて「解毒」「分泌」「代謝」の3つの機能があります。「解毒」はアルコールやアンモニアなど有害物質を分解し無毒化する働



きです。「分泌」は腸で消化液となる胆汁を作る働き、「代謝」は腸から吸収された栄養を体内で利用できる形に作り替える働きですが、これらが脂肪に大きく関わってきます。例えば、食物として摂取されたバターや肉類の脂質は小腸で分解され肝臓へ運ばれて行きます。ここでコレステロールや中性脂肪といった様々な脂肪に合成されて体の各細胞へ運び出されていきます。しかし、過食や大量の飲酒などで中性脂肪が多く作られると、肝臓の外に運び出す能力が落ち、肝臓内に脂肪がたまって脂肪肝になります。肝臓に中性脂肪が蓄積されていると血液中の脂質も高くなり動脈硬化や狭心症につながります。

◇脂肪肝かどうかを調べるために

自分が脂肪肝であるか調べるには、まずは血液検査の肝機能検査の項目(左表)で判断できます。血液検査で肝機能に異常がみられれば医療機関で超音波検査やCTスキャン等を行います。

検査	参考基準値	脂肪肝では?
AST(GOT)	30U/L 以下	軽度以上。過栄養では ALT>AST
ALT(GPT)	30U/L 以下	アルコール性の場合は AST>ALT
γ-GTP	50U/L 以下	アルコール性で高くなる
総コレステロール	150~219mg/dl	高くなる
中性脂肪	149mg/l 以下	高くなる

◇脂肪肝を改善するために

脂肪肝を改善するためには、食習慣の改善が重要です。食事のバランスや摂取カロリーを適正に保ち、極端に炭水化物や脂肪を制限することは避けましょう。また、適度な運動や質の良い睡眠をとるなど、生活習慣全般の改善を心がけましょう。

占冠村では、18歳から74歳の国民健康保険加入している方や75歳以上の方等を対象に血液検査を含む総合健診を実施しています。総合健診を希望する方は、**住民課保健予防担当(☎ 56 - 2122)**にお電話いただくか、右のQRコードからお申し込みください。※**申込期限 6月30日(木)**

○総合健診：7月28日(木) トナムコミュニティセンター 6時00分～7時00分
占冠村コミュニティプラザ 9時30分～11時00分
29日(金) 占冠村コミュニティプラザ 6時00分～10時30分





山菜実習にお邪魔しました！

占冠中学校（3学年）で実施された山菜実習にお邪魔しました。この実習は、生徒たちに地域の食文化への理解を深め、関心を持ってもらうとともに、地域の食材を活用することのよさに気づいてもらうことを目的としています。

生徒たちは、ボランティアの方々にご指導いただきながら山菜の採取や調理の仕方について学び、とても楽しそうに実習を受けている様子でした。皆さんとても手際が良く、できあがった料理のクオリティも高く驚きました。

これからも、占冠の美味しい山菜をたくさん食べて、どんどん地域のよさを発信していきましょう！

広報からのお知らせ

各行事等では広報の取材・写真撮影をさせていただいています。
広報への掲載をご承諾いただけない場合は、その場でお申し出いただくか担当までご連絡ください。広報紙に関する情報・意見・要望もお待ちしております。

お悔やみ申し上げます

はやで くにあき
字中央（宮下）早出 國昭 さん（84歳）
令和4年4月28日

編集後記

皆さんこんにちは。占冠もようやく暖かくなり、過ごしやすくなってきましたね。

さて、今月の表紙は、占冠保育所で行われた端午の節句の催しを取材した際に、「すずめ組」の子たちを撮影した1枚です。本当は全員が正面を向いてくれている写真を撮れ良かったのですが、なかなか上手くはいかないものですね。修行不足を痛感しております。次回リベンジしたいと思います！（大谷）



人口・世帯数（4月末住民基本台帳登録数）

人口	男	女	世帯数
1,198人 (6)	584人 (-8)	614人 (14)	750 (5)

《うち外国人の人数 114人》

中 央	占 冠	双珠別	トマム	出 生	死 亡	転 入	転 出
659人	82人	41人	416人	0人	1人	59人	53人



広報しむくっぱは、震災復興型カーボンオフセット用紙を使用し、CO₂削減事業ならびに東北経済復興を応援しています。

発行／占冠村 編集／企画商工課 印刷／(株)総北海

☎ 079-2201 北海道勇払郡占冠村字中央 ☎ 0167-56-2124 FAX 0167-56-2184

占冠村ではホームページを開設しています。アドレス <https://www.vill.shimukappu.lg.jp>