

「ちょっといいね！」がたくさんあるまち

2025

くねっぷ 7

NO.779



特集

新しい町史を未来へつなぐ

新しい町史を未来へつなぐ



訓子府町史

令和2年度から令和8年度まで町の歴史を紡ぐ編さん作業を実施

訓子府町の歩みを未来に伝えるため、令和2年度から令和8年度までの7年間をかけて、新しい町史の編さん作業が進められています。

町史は、先人たちの暮らしや出来事、文化や産業の発展の記録であり、次の世代へと引き継ぐ貴重な財産です。新しい町史では、これまでに発行された町史などの内容を踏まえつつ、それ以降の出来事や変化も反映し、現代の視点から見た町の全体像を描き出すことをめざしています。

今までの発行

①訓子府村史（昭和26年4月発行）

開村30年の記念事業として発行しました

※平成24年に町制60周年記念事業として復刻版を発行しました。



②訓子府町史（昭和42年3月発行）

開基70年を記念して発行しました



③続訓子府町史（平成10年3月発行）

「訓子府町史」以降の歴史を記録するため、開基100年を記念して発行しました



④くんねっぷ再発見物語「クンネップから訓子府へ」（令和3年2月発行）

開町100年・町制施行70年記念事業の記念誌として発行しました。町の歴史についてエピソード（インタビュー）を交えた内容になっています



町史編さん委員会

編さん作業は、町内の歴史資料や記録の調査、地域の方々への聞き取り、写真や古文書の収集・整理など、多くの人の協力を得ながら進められています。町の歩みを形づくってきた一人一人の物語を丁寧にすくい上げ、未来の町民の皆さんが「自分たちの町のルーツ」を知る手掛かりとなるよう取り組んでいます。

新しい町史の目次構成は、第1部と第2部に大きく分かれており、第1部はこれまでに発行された町史などを要約した内容となっています。第2部は「続訓子府町史」以降の町の歩みを記述しています。

目次構成

第1部 訓子府町のあゆみ

- 第1編 訓子府町前史
- 第2編 訓子府村の誕生
- 第3編 高度成長期
- 第4編 安定成長期

第2部 平成以降の訓子府町

- 第1編 訓子府町の概要
- 第2編 自治・行政
- 第3編 産業
- 第4編 福祉・保険・医療
- 第5編 教育・文化
- 第6編 生活環境
- 第7編 治安・防災

この編さん作業の中心を担っているのが、「町史編さん委員会」です。編さん委員会は町史発行に関する全体計画や進捗の管理を行っています。

また、編さん委員会の内部組織として「専門委員会」が設置され、令和2年度から令和6年度までに25回開催しています。

専門委員会は、行政、産業、教育や文化など各分野の有識者で構成されており、歴史的な視点と住民目線の両方から町の記録をまとめるため、編さん業務の委託会社から提出された原稿の校閲を行っています。

委員一人一人の専門性や経験が、町史に厚みと多様性をもたらしています。



令和8年度末に新しい町史が完成予定

新しい町史は、学校や図書館、公共施設などで広く活用されるほか、町民の皆さんにも親しみをもってもらえるよう工夫していきます。

■問合せ 総務課庶務係（☎ 47-2112 役場2階 窓口10番）

令和 7 年第 2 回定例町議会

令和 7 年第 2 回定例町議会が、6 月 17 日から 18 日まで開会され、補正予算 2 件、訓子府町議会会議規則の一部改正など 7 件の議案が原案どおり可決されました。

□各会計の補正予算

一般会計は、歳入歳出の予算から 474 万 2,000 円を減額し、予算の総額を 53 億 7,575 万 8,000 円としました。

介護保険特別会計は、歳入歳出の予算に 2,342 万 4,000 円を追加し、6 億 7,522 万 4,000 円としました。

□訓子府町議会会議規則の一部改正について

□特別職の職員で非常勤のものの報酬及び費用弁償に関する条例の一部改正について

□職員の育児休業等に関する条例の一部改正について

□財産の取得について

- ・除雪ドーザ更新
- ・各小中学校教師用コンピュータ整備

□繰越明許費の報告

令和 6 年度一般会計予算繰越明許費を翌年度に繰り越した旨を町長が報告しました。

□ふるさとのおもいやり寄付金などの運用

令和 6 年度のふるさとのおもいやり寄付金などの運用状況について町長が報告しました。

補正予算など可決

□教育委員会の活動状況に関する点検・評価報告について

令和 6 年度の教育委員会の活動状況に関する点検・評価について報告がありました。

□出納検査結果報告

本年 4 月 10 日・5 月 15 日・6 月 10 日に実施の例月出納検査について、監査委員から「異状ないものと認める」と報告がありました。

□行政報告

企業版ふるさと納税について

□意見書

- ・ゼロカーボン北海道の実現に資する森林・林業・木材産業施策の充実・強化を求める要望意見書
- ・国内農業を犠牲としない日米関税交渉などを求める要望意見書



7 月 20 日は参議院議員通常選挙の投票日

参議院議員通常選挙は、7 月 20 日(日)に投開票が行われます。大切な一票を忘れずに投じましょう。

<参議院議員選挙日程>

- 投票・開票日 7 月 20 日(日)
- 投票所 4 か所の投票所投票時間 7 時～18 時
- 開票所 町公民館講堂 開票時間 20 時～

<投票所>

投票区	投票所	行政区
1	訓子府町公民館	東幸町・西幸町・東町・元町・旭町 大町・栄町（仲町含む）・若富町・若葉町
2	日ノ出地区 ふれあいセンター	日出町・穂波・柏丘・日出・大谷・福野
3	西富会館	西富・北栄・駒里・弥生・農試・高園
4	末広地域集会所	末広町・実郷・緑丘・協成・開盛 常盤（美園含む）・豊坂・清住

◆不在者投票◆

仕事や旅行、病院に入院などで選挙日当日の投票および期日前投票ができない方は、本町以外の市町村や病院などで不在者投票ができる場合があります。この場合、投票用紙の郵送などで時間を要しますので、早めに手続きしてください。

○町内の不在者投票施設

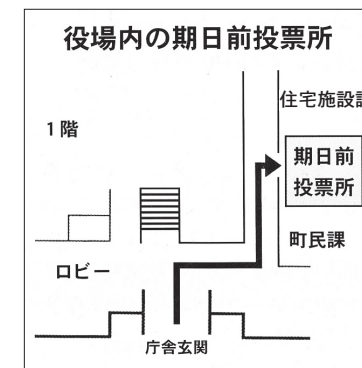
特別養護老人ホーム「くんねっぶ静寿園」および「ケアハウスほなみ」に入所されている方は、施設内で不在者投票ができます。

◆期日前投票◆

選挙当日に仕事や旅行、レジャーなどで、投票所に行けない方は、役場庁舎 1 階で期日前投票ができます。投票時間は下記のとおりです。

【期日前投票日程】

- 投票期間 7 月 4 日(金)～19 日(土)
- 投票時間 8 時 30 分～20 時



町会計年度任用職員（図書館司書）募集

○募集職種 町会計年度任用職員(図書館司書)

○募集人員 1 人

○勤務場所 町図書館

○業務内容 学校図書館支援業務、図書館業務全般

○雇用期間 任用の日から令和 8 年 3 月 31 日（再任用あり）

○勤務時間 週 33 時間 45 分のシフト制

（土・日曜日勤務あり）

○報酬 月額 16 万 9,751 円～

○休暇 有給休暇のほか、町規定に基づき付与

○各種手当 会計年度任用職員に関する規程に基づき支給

○その他 厚生年金、市町村職員共済組合、雇用保険、労働者災害補償保険に加入

○応募資格

- ・司書資格を有している、または資格取得見込の方
- ・町内在住の方、または通勤可能な距離にお住まいの方

○応募要領

- ・履歴書(顔写真添付)を提出してください(郵送可)

※面接日時は別途連絡します。

○応募書類提出先・問合せ

〒099-1433 常呂郡訓子府町仲町 42 番地
訓子府町図書館 ☎0157-47-2700

訓子府町の選挙人名簿投票区別登録者数

参議院議員通常選挙の登録者数とは異なります。

(6 月 1 日現在)

1				2				3				4			
行政区	今回の有権者数(人)			行政区	今回の有権者数(人)			行政区	今回の有権者数(人)			行政区	今回の有権者数(人)		
	男	女	計		男	女	計		男	女	計		男	女	計
東幸町	185	207	392	日出町	84	100	184	西富	54	56	110	末広町	106	149	255
西幸町	108	104	212	穂波	96	127	223	北栄	41	48	89	実郷	45	44	89
東町	186	221	407	柏丘	73	74	147	駒里	36	32	68	緑丘	31	25	56
元町	27	31	58	日出	50	57	107	弥生	28	29	57	協成	14	12	26
旭町	84	92	176	大谷	42	28	70	農試	14	4	18	開盛	11	5	16
大町	46	49	95	福野	67	61	128	高園	53	52	105	常盤	8	7	15
栄町	88	84	172	計	412	447	859	計	226	221	447	豊坂	26	27	53
若富町	88	97	185									清住	56	62	118
若葉町	84	73	157									計	297	331	628
計	896	958	1,854									合計	1,831	1,957	3,788

※行政区の仲町は栄町に、美園は常盤にそれぞれ統合されており、上記表には掲載していません。

■問合せ 選挙管理委員会事務局 ☎47-2112 役場 2 階 窓口 10 番総務課内

受章おめでとうございます

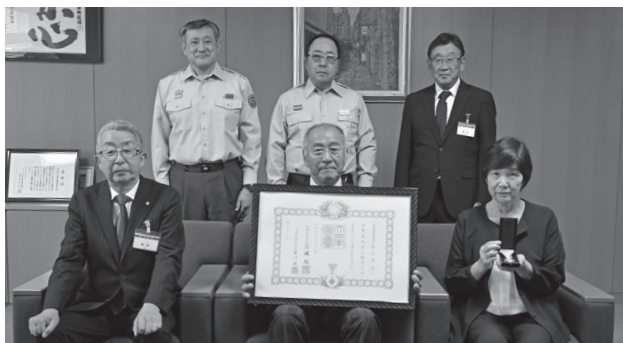
瑞宝単光章（消防功績）

町の消防団活動に尽力

長きにわたり、消防団員として町に貢献し、令和7年春の叙勲で瑞宝単光章（消防功績）を受章した元北見地区消防組合訓子府消防団分団長、森谷秀哲さんへの伝達式が、6月11日に行われました。

森谷さんは「家族や周囲の皆さんの支えのおかげです。大変感謝しています」と受章の喜びを話していました。

森谷 秀哲さん（東 町 67歳）



地域おこし協力隊が着任

新たに1人の地域おこし協力隊が着任しました。

今回着任した隊員の任期は、令和7年6月から令和8年3月（最長3年間まで延長可能）までとなっています。

- 隊 員 井上 ^{りょう} 亮
- 前住所 大阪府河内長野市
- 年 齢 45歳
- 好 物 ビール（サッポロクラシック）
- 活動テーマ まちづくり会社設立
- 活動内容 ○町民などへのヒアリング



○まちづくり会社の企画や立案、設立に向けた視察など、設立に関すること全般

個別テーマのほかに共通業務として、①地域おこしの提案と実践②協力隊員同士の連携・協働活動③地域活動への参加および参画（自治会活動・イベント・祭りなど）④そのほか、各種まちづくり事業への参加を設定しています。

地域などの集まりには積極的に参加しますので、気軽にお声掛けください。

地域おこし協力隊を募集

町では、地域外のさまざまな分野で活動する人材を活用し、地域の振興および活性化を図るため、地域おこし協力隊を新たに2人募集しています。

■募集職種 まちづくり会社設立スタッフ
※具体的な応募資格、活動内容、勤務条件などの詳細については右記QRから町ホームページをご覧ください。

■応募方法
応募用紙および履歴書（自筆し、顔写真を貼付）を郵送または電子メールで提出してください

各種様式は町ホームページからダウンロードできます

■選考方法
書類審査後、オンラインまたは対面での面接（1次・2次）による選考試験を予定しています

■申込み・問合せ
北海道常呂郡訓子府町東町398番地
訓子府町役場経済振興室（☎0157-33-5008）

町ホームページ▶
はこちら



夏の交通安全運動 7月13日(日)～22日(火)

夏の観光・行楽シーズンを迎え、スピードの出し過ぎやうっかり・ぼんやり運転による夏型事故が増加します。

車で出掛ける際は、無理のないゆとりのある計画を立て、安全運転に心掛けましょう。

交通ルールの順守や思いやりのある交通マナーを実践し、交通安全意識を高めましょう。



■運転の重点

- 飲酒運転の根絶
- 自転車利用時のヘルメット着用と自転車・バイクの交通事故防止
- スピードダウンと全席シートベルト着用
- 歩行中の子ども・高齢者の安全確保と高齢運転者の交通事故防止

訓子府町交通安全協会

夏の暴力追放運動

暴力団は、行政・企業に対する不当要求、個人をターゲットにしたヤミ金融や振り込め詐欺などの資金獲得活動などにより私たちの生活を脅かしています。

このため、7月21日(月)～8月20日(水)を夏の暴力追放運動期間に設定し、次の運動目標を掲げ取り組んでいくこととします。

■暴力団追放「三ない運動＋1」

1. 暴力団を利用しない
 2. 暴力団を恐れない
 3. 暴力団に金を出さない
- ＋1 暴力団と交際しない

訓子府町暴力追放推進協議会

夜間町長室開放を実施

令和7年度第3回夜間町長室開放を、6月11日に実施しました。
今回は2の方が訪れ、町長と懇談しました。

＜来庁者からの要望・意見＞

訓子府町に移住して感じたことが多々あり、これから移住される方の参考になればと思い、伊田町長に直接伝えたくて夜間町長室開放に来庁しました。

町長と直接懇談できるこのような機会は、移住者にとって大変心強く感じます。移住者が安心して訓子府町で生活できるように引き続きこれからも継続してほしいと思います。

＜町長の発言＞

移住に伴い、さまざまな面で不安なことがあると思います。これからも気軽に夜間町長室に来庁してください。



今月の夜間町長室開放は7月9日(水)です

Web会議ツール「Zoom」を通してオンライン形式でも実施できます

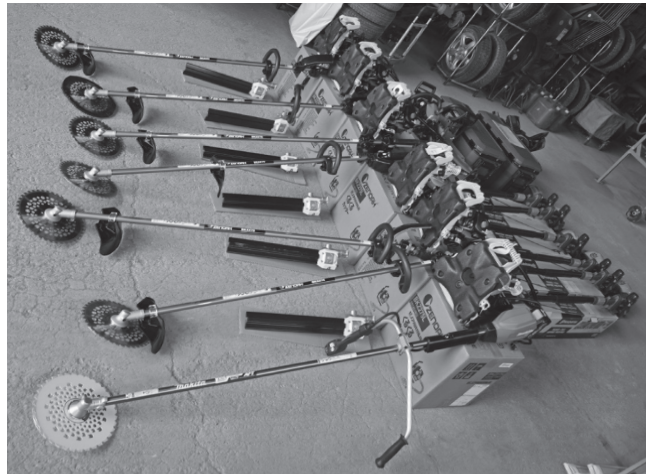
ご予約は政策推進課（☎47-2115）まで 開設時間 18時30分～20時30分

コミュニティ助成事業で草刈り機などを整備

開盛実践会では、宝くじの助成金で草刈り機などを整備しました。

この事業は、一般財団法人自治総合センターが、宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源として実施しているコミュニティ助成事業で、地域のコミュニティ活動の充実・強化を図ることにより、地域社会の健全な発展と住民福祉の向上に寄与することを目的として行われているものです。

今回の整備によって、開盛実践会の一斉草刈り作業などが地域一体となって行われ、より一層コミュニティ活動が活発になることが期待されます。



令和 8 年度コミュニティ助成事業を募集

一般財団法人自治総合センターでは、全国自治宝くじの普及広報事業費として、住民のコミュニティ活動を促進し、その健全な発展を図るとともに宝くじの普及広報を目的に「コミュニティ助成事業」を実施しています。

この事業は、コミュニティ活動に必要な設備の整備などに対する助成を行う事業で、町内会・実践会やNPO、自主防災組織、文化・スポーツ団体などが主な対象団体になります。単年度事業となりますが、地域における共同事業やコミュニティ活性化のため、取り組みたい事業があれば、ぜひこの助成事業の活用をご検討ください。

○主な助成事業の内容（助成金は全事業 10 万円単位での交付となります）

1. 一般コミュニティ助成事業【助成金…100 万円～250 万円（補助率 10/10）】
住民が自主的に行うコミュニティ活動に直接必要な設備の整備に関する事業
2. コミュニティセンター助成事業【助成金…上限額 2,000 万円（補助率 3/5 以内）】
集会施設（コミュニティセンター・自治会集会所など）の建設整備に関する事業
3. 青少年健全育成助成事業【助成金…30 万円～100 万円（補助率 10/10）】
親子で参加するソフト事業（レクリエーション活動に関する事業、文化・学習活動に係る事業など）

○過去に対象となった事業

- ・会館の建て替え費用の一部
- ・草刈り機など購入費用
- ・地域集会場活動備品（テーブル・椅子など）購入費用
- ・屋外イベント用テント、イベント用具の購入費用 など

○助成対象団体

市町村が認めるコミュニティ組織（自治会や町内会などの地域に密着した団体またはその連合体）

○申請期限 8 月 25 日(月)まで

○申請方法 政策推進課に申請してください

※申請を希望する団体が複数となった場合は「訓子府町コミュニティ助成事業（一般コミュニティ助成事業）申請審査基準」に基づき、申請団体を選考することがありますのでご了承ください。

■問合せ 政策推進課企画広報係（☎ 47-2115 役場 2 階 窓口 11 番）

地域貢献で駐車場ライン引き実施

地域貢献事業の一環として、6 月 2 日に大和谷工業株式会社が役場庁舎前駐車場の区画線のライン引きを行いました。

当日は早朝から、北見本社の社員 6 人が作業に当たり、来庁者が安全に駐車できる環境を整えていただきました。



交通規制のお知らせ（町道西 17 号線）

道路改修工事のため、町道西 17 号線の日出駅前線から南 10 線間が片側交互通行となります。歩道の縁石も改修しますが、歩行者は通行できます。

工事期間中は、一般車両の通行や通学などにご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。交通規制を実施する期間などは、次のとおりとなっています。

交通規制区間	町道西 17 号線（日出駅前線～南 10 線間）…片側交互通行		
交通規制期間	7 月 1 日～11 月 28 日まで（7 時 30 分～17 時） ※この時間帯以外は、砂利道ですが交通規制を解除し、全面通行とします。また、工事の進捗状況により規制期間が短くなることがあります。		
工事名	通作条件（一般）訓子府西 17 号線地区	事業主体	北海道オホーツク総合振興局

■交通規制箇所図



■問合せ 建設耕地課耕地改良係（☎ 47-2117 役場 1 階 窓口 4 番）

認定こども園 開園 10 年記念イベント 「みんなおいでよ なつかしウィーク」

認定こども園は、今年度開園 10 年目を迎え、この 1 年間いろいろなイベントを開催します。

第 1 弾として、認定こども園を卒園したお子さんを対象に、夏休み中に右記の日程で、在園児や先生たちと一緒に園で遊んだり過ごしたりする「みんなおいでよ なつかしウィーク」を開催します。ぜひ、当時を思い出しながら、認定こども園で遊びませんか。

- と き 8 月 4 日(月)～8 日(金) 9 時～11 時 30 分
- 対象者 平成 22 年 4 月 2 日以降生まれの卒園児
- 内 容 園児と一緒に遊ぼう
- ※事前に申し込みが必要です。また、詳細は、認定こども園までお問い合わせください。

認定こども園「わくわく園」園開放

認定こども園「わくわく園」の園開放「みんなともだち」を行います。認定こども園の園児や先生たちと触れ合い、園の雰囲気を感じながら楽しく遊びませんか。また、育児相談などもありますので、ぜひお申し込みください。

- と き 7 月 22 日(火) 9 時 30 分～11 時 15 分 (受付時間 9 時 15 分)

■問合せ 町認定こども園 (☎ 47-2622)

- ところ 町認定こども園
- 内 容 はだしの庭での水遊び、担当者による手遊びや読み聞かせ
- 申込み 7 月 15 日(火)まで
- ※詳細については、右記 QR よりご確認ください。



楽しい休日のために安全の心掛け

学生の夏休み、夏祭りや連休の帰省など、夏の行事がたくさん控えています。

楽しい夏の思い出となるように安全に楽しみましょう。

■花火

- 子どもだけでなく必ず大人が付き添うようにしましょう
- 花火を人や家に向けたり、燃えやすいものがある場所では行わないようにしましょう
- 風の強いときは、花火遊びはやめましょう
- たくさんの花火に一度に火をつけないようにしましょう
- 点火しなかった花火でも、きちんと水バケツで消火するようにして、噴出花火や打上花火はのぞきこんだりしないようにしましょう
- 周囲の迷惑にならない時間・場所で行い、後始末にも注意しましょう

■キャンプ、焼き肉

- 焼き肉の炭は空気のあるところで熱が残って

いれば再燃する危険があります。専用容器(炭入れ)に入れ密閉する、水をかけて完全に消火するなど、火災が起こらないようにしましょう

- 炭をおこす際に消毒用アルコールやスプレー缶の使用は厳禁です。爆発を起こして大けがや火災につながります。絶対に使用しないでください

- たばこのポイ捨ては禁止です。キャンプ場での火災は山林火災となり逃げ場がなくなるなど、多くの命が犠牲になる恐れがあります。適切な処理、適切な場所で喫煙しましょう

■一人で火を扱うとき(夏休みの学生に向けて)

- 一人で料理をする際は、火のそばから離れない、ガスなどの使用後は直ちに火を消す、料理中のゲーム、携帯電話の使用は禁止するなどのルールを決めましょう
- 消火器の場所やもしものときの避難経路、すぐにつながる電話番号や助けを求める場所を確認しておきましょう



■問合せ 消防署訓子府支署 (☎ 47-2419)

国民健康保険（国保）の資格情報のお知らせおよび 資格確認書を 8 月に更新

昨年 12 月 2 日以降、従来の被保険者証が新たに発行されなくなり、健康保険証の利用登録をしたマイナンバーカード（マイナ保険証）を基本とする仕組みに移行しました。

現在お使いの国保の保険証は、令和 7 年 7 月 31 日をもって使用できなくなります。

8 月 1 日以降は、ご自身のマイナンバーカードの利用状況に応じて、7 月中旬以降に下記の書類を郵送しますのでご確認をお願いします。

- マイナンバーカードに保険証の利用登録をしている方には「資格情報のお知らせ」を郵送します
- マイナンバーカードを持っていない、もしくは保険証の利用登録をしていない、または資格確認書発行申請をしている方は、従来の被保険者証に代わるものとして「資格確認書」を簡易書留にて郵送します

入院・外来で医療費が高額になる場合は 限度額適用認定証の申請を

国民健康保険（国保）に加入している方は、入院時に「限度額適用認定証（70 歳未満課税世帯の方、70 歳以上 75 歳未満現役並み所得の一部世帯の方）」および「限度額適用・標準負担額減額認定証（非課税世帯の方）」を提示することにより、医療機関での支払額が、高額療養費の自己負担限度額までとなります。

限度額適用認定証の交付を希望される方は、福祉保健課医療給付係窓口で申請してください。

※町民税非課税世帯の場合は、入院時の食事代が減額されます。

※すでに交付を受けている方も有効期限は令和 7 年 7 月 31 日までとなっています。8 月以降有効の限度額適用認定証を希望される方は、あらためて申請が必要です。

■申請受付 7 月 22 日(火)から

■申請に必要なもの 印鑑、マイナンバーカードまたは写真付き身分証明など

マイナ保険証を利用すれば、事前の手続きなく、高額療養費制度における限度額を超える支払いが免除されます。
限度額適用認定証の事前申請は不要になりますので、ぜひマイナ保険証をご利用ください。

重度心身障害者医療費・ひとり親家庭等医療費・子ども医療費 受給者証更新のお知らせ

現在交付している各種医療費受給者証の有効期限は、令和 7 年 7 月 31 日までとなっています。

8 月以降の受給者証は 7 月下旬に発送予定ですが、次の事項に該当する方は 7 月中旬までに届け出をしてください。

○転入された方

令和 7 年 1 月 2 日以降に訓子府町に転入された方は、前住所地の市区町村から生計維持者の「令和 7 年度所得課税証明書」を取り寄せていただく場合があります
なお、非課税世帯（世帯全員が住民税非課税）

として認定を受けるためには、世帯全員の所得課税証明書が必要です

○健康保険に変更があった方

各種医療費助成の対象になっている方で、健康保険に変更があった場合には、速やかに届け出をしてください

○生計維持者に変更があった方

○父子家庭の方

「ひとり親家庭等医療費助成」の対象となります

■問合せ 福祉保健課医療給付係 (☎ 47-5555 総合福祉センター 窓口 7 番)

後期高齢者医療制度のお知らせ



令和 7 年度の後期高齢者医療保険料額を通知

7 月に保険料額をお知らせします

令和 7 年度の保険料につきましては、7 月に個別にお知らせします。

■ 保険料の計算方法

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{均等割} \\ \text{【1 人当たり保険料】} \\ \hline 5 \text{ 万 } 2,953 \text{ 円} \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|} \hline \text{所得割} \\ \text{【本人の所得に応じた額】} \\ \text{（令和 6 年中の所得－最大 43 万円）} \\ \text{× 11.79\%} \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|} \hline \text{1 年間の保険料} \\ \text{【限度額 80 万円】} \\ \text{（100 円未満切り捨て）} \\ \hline \end{array}$$

- ・ 令和 7 年度（1 年間）の保険料の上限額は、80 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。
また、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（年額）

- ・ 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 35 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 万円を引いた額で判定します

対象者の所得要件 （世帯主および世帯の被保険者全員の所得が次の金額以下の場合）	均等割の軽減割合 （令和 7 年度）
43 万円 + 10 万円 × （給与所得者などの数－1）	7 割軽減
43 万円 + （30 万 5,000 円 × 世帯の被保険者数） + 10 万円 × （給与所得者などの数－1）	5 割軽減
43 万円 + （56 万円 × 世帯の被保険者数） + 10 万円 × （給与所得者などの数－1）	2 割軽減

※「給与所得者など」とは、以下のいずれかに該当する方となります。

- ・ 給与などの収入金額が 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、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（5 万 2,953 円 → 2 万 6,476 円）

※被用者保険とは、協会けんぽなど主にサラリーマンの方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などは含まれません。

保険料の支払方法

保険料のお支払いは、「年金天引き」と「口座振替」を選ぶことができますが、国民健康保険税の口座振替は自動継続されませんので、新たに手続きが必要です。

「年金天引き」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、お支払いする方に適用されます。（「年金からのお支払い」の場合、お支払いいただく本人の社会保険料控除の対象になります）

「口座振替」を希望される方は、口座の預金通帳と届け印を福祉保健課医療給付係までお持ちください。

資格確認書の一斉更新

「資格確認書」を交付します

現在ご使用の保険証（水色）または資格確認書（黄緑色）の有効期限が 7 月 31 日までとなっていますので、8 月以降は使用できなくなります。有効期限満了後は、代わりとなる黄緑色の「資格確認書」を交付します。

なお、今回交付する「資格確認書」は健康保険証の利用登録をしたマイナンバーカード（マイナ保険証）の保有状況に関わらず令和 8 年 7 月末まで暫定的な運用として一律で全被保険者へ交付します。

医療機関へ受診する際に「資格確認書」を提示することで、これまでの保険証と同様にご使用いただけます。一方でマイナ保険証にはさまざまなメリットがありますので、マイナ保険証を利用可能な方は、ぜひマイナ保険証をご利用ください。

新しい「資格確認書」は令和 7 年 8 月 1 日から令和 8 年 7 月 31 日までご使用できます。
※お手元に届いてすぐには使用できません。

資格確認書に限度区分を記載することができます

資格確認書の限度額区分および長期入院該当日の欄については、本人の希望に基づいて、申請により併記することが可能です。

なお、過去に「限度額適用・標準負担額減額認定証」や「限度額適用認定証」が交付されていた方は、すでに併記されていますが、本人の希望により申請いただくことで資格確認書へ併記しないことも可能です。

窓口負担割合 2 割の方への配慮措置が終了となります

窓口の負担割合が 2 割となる方に対して、令和 4 年 10 月 1 日から実施しておりました配慮措置が、令和 7 年 9 月診療分をもって終了となります。

○ 終了となる配慮措置の概要

令和 4 年 10 月 1 日の施行後 3 年間（令和 7 年 9 月診療分まで）は、2 割負担となる方について窓口負担割合の引き上げに伴い、1 か月の外来医療の負担増加額を 3,000 円までに抑えます。（入院の医療費は対象外です。）

■ 問合せ 福祉保健課医療給付係（☎ 47-5555 総合福祉センター 窓口 7 番）



人いきいき

訓高の魅力を伝える教育活動を

堀井 圭司さん（東幸町 55歳）

4月に訓子府高校の校長として着任した堀井さん。「小規模校の特色ある取り組みを積極的に発信しながら、生徒が安心して学校生活を送ることができるように教育活動に取り組んでいきたい」と抱負を話していました。

「月形町出身で、父の転勤で小中学校を赤平市で過ごし、札幌市の高校に進学、大学を卒業後、教員になりました。教員である父を通して、教員を身近に感じていたこと、自分が関わった多くの先生方からの温かい言葉などに影響を受け、教員をめざしました」

「初任地は真狩高校で1年間の期限付教諭のあと、正式採用で函館恵山高校、余市高校（現・余市紅志高校）、札幌稲雲高校に赴任し、浜頓別

高校で教頭になり、札幌東高校全日制、石狩翔陽高校を経て、校長として訓子府高校に着任しました」

「訓子府高校の生徒は明るく素直で、しっかりとあいさつのできる生徒が多いですね。町の訓子府高校に対するさまざまな手厚い支援には、大変感謝しています。小規模校だからこそ、生徒一人一人にきめ細かな支援ができることが訓子府高校の魅力であり、生徒が安心して学校生活を送ることができることを積極的に外部に発信していきたいと考えています。私自身が先生方から励ましを受けたり、声を掛けてもらいながら多くの人との関わりを通して成長してきたので、訓子府高校の先生方にも生徒をはじめ、人との関わりを大切にしながら教育活動に取り組んでほしいと思っています」

「オホーツク管内での生活は初めてですが、雄大さを感じますね。早速、近隣の町へドライブに行きました。休日は趣味の家庭菜園やDIY、温泉巡りなどを楽しみながら訓子府町での生活を満喫したいですね」



今月の1枚

町の素敵な瞬間を紹介しています。
今月は居武士小学校のぞうりを履いた「はだしの生活」です。



町のホームページでも写真や動画で行事などを掲載していますので、ぜひご覧ください。

地域おこし協力隊だより（大槻一男ホナウド）

訓子府町に来てからもう11か月になります。この町の暮らしにも慣れてきて、今は新しい生活をととても楽しんでいます。地域の皆さんとの交流も少しずつ増えてきて、うれしく感じています。

5月28日には、OiCaFeで交流イベントを行い、参加者の皆さんのご協力のもと、ブラジルについて文化や人々、自然の美しさなどを紹介することができました。参加された皆さんはブラジルに興味を持ち、会場は和やかで楽しい雰囲気に包まれていました。

また、訓子府町の魅力発信について、SNSで投稿しています。町の素晴らしさを一緒に感じてもらえたらうれしいので、ぜひフォローしてご覧ください。



Instagram ▶

Facebook ▶



短歌 訓子府短歌会

腕時計は引き出しと決め日々過すラジオを腰に今日もHBC
哀楽の思ひを宿す夜の闇にテールランプの川は流れる
町広報表紙をかざる一年生無垢な笑顔にほっこり癒さる
真新しこいのぼりおよぐ大空に家族の宝町の財産
悠久の時の流れに想ひ馳せトコロチャシ跡遺跡を眺む
天高くさえずり楽しヒバリらに季節は巡り子育ての春
津野町の棚田に穫れし餅米を木臼でつきて彼の地を想ふ
腹を撫で夫と語らふ娘の姿指折りかぞふ五月十九を
甥っ子の小学初の運動会手を振る姿に顔がほころぶ
紺青の水をたくわえ静もれる摩周の湖は霧に隠れる
縄糸解いて我が知る和の心交わす笑顔に数尚深く
母の作施設の壁に阿寒の絵母は父との思ひ出語る
空仰ぎ涙こぼれる徒競走来年こそは悔しさバネに
日鉄の三百四十屯吊るクレーン匠の男は駒里生まれ
(植田 重信)

※作品は、「訓子府短歌会」の選定により掲載しています。

大谷 昆野 範雄	若葉町 柴田 遼	埼玉県 知子	愛知県 植田 重信	西幸町 長江 建夫	北見市 小泉 智也	西幸町 乃里子	大町 佐藤 幸子	清住 太田 豊	西富 山本 祐一	日出 山内スミエ	旭町 瀬谷 隆夫	東幸町 吉野 良華	東幸町 中島 玲子
----------	----------	--------	-----------	-----------	-----------	---------	----------	---------	----------	----------	----------	-----------	-----------

小中学校で運動会

みんなで力を合わせてがんばったよ

町内では、5月31日に訓子府中学校、6月7日に訓子府小学校、居武士小学校でそれぞれ運動会が行われました。

児童、生徒たちは徒競走やリレー、綱引きなど各種目に全力で取り組み、けんめいな姿に家族から大きな声援が飛んでいました。



わくわく園運動会

元気いっぱいがんばったよ

わくわく園の運動会が、6月21日にわくわく園のグラウンドで行われました。

当日は晴天に恵まれ、2部制で行われました。親子競技や徒競走、組体操など各種目に園児たちは全力で取り組み、練習の成果を会場に訪れた保護者たちに元気良く披露しました。



給食のデザートに乳製品贈呈

町酪農振興会から、牛乳消費拡大の取り組みの一環として、6月2日に町給食センターとわくわく園に乳製品が贈呈されました。

永井会長は、「園児、児童、生徒の皆さんに乳製品を食べて、元気な体づくりにつなげてほしいです」と話していました。

牛乳プリンはいわくわく園で6月25日に、各学校で6月26日に給食メニューとして提供される予定です。



くねっぴ銀河公園まつり開催

第6回くねっぴ銀河公園まつりが、6月8日に旧訓子府駅裏にある銀河公園特設会場で開催されました。

会場には、屋台、キッチンカーなどが並んだほか、焼き肉が楽しめるバーベキューコーナーが用意され、大勢の方が炭火を囲み、焼き肉に舌鼓を打っていました。

旧駅のプラットホームを利用したステージショーでは、吹奏楽の演奏やヒップホップダンスの披露、こどもジャンケン大会、抽選会などが行われました。

当日は大勢の来場者が会場に訪れ、祭りを楽しんでいました。



訓子府消防団消防演習

北見地区消防組合訓子府消防団の消防演習が6月14日、団員55人、消防車両6台が出動して行われました。

開会式のあとは小隊訓練やポンプ車操法訓練、模擬火災訓練など、団員は日ごろの訓練の成果を披露しました。



つながる初夏マルシェを開催

手作りの雑貨や町内で生産された農産物などを販売する「第10回つながる初夏マルシェ」が6月15日、町公民館で行われました。

当日は布の小物や木工製品、野菜、パンなどの商品のほか、まちづくり会社設立準備室による商品販売、駐車場では15台のキッチンカーが出店しました。

そのほか、ハーブを使った作品作りなどの体験ができる多目的ブースやロビーでは訓高軽スポーツ部の協力のもと、スポーツセンターと連携した「スポーツ遊び体験ブース」が設置され、会場は大いににぎわいました。





◀ QR がついている記事は詳細情報をウェブで公開しています

くらしの伝言板

人の動き



5 月末現在（前月比）

人 口：4,414 人（＋ 5）

男：2,153 人（＋ 4）

女：2,261 人（＋ 1）

世帯数：2,099 世帯（＋ 5）

救急・火災



令和 7 年 1 月～ 5 月末

救 急：82 件

火 災： 3 件

人の動き
伝言板

使用料などの納期限	
7 月 25 日	特定公共賃貸住宅使用料、町有住宅貸付料、上下水道料金、児童クラブ保育料、学校給食材料費
7 月 31 日	町営住宅使用料、定住促進住宅使用料、国民健康保険税（第 2 期）、介護保険料（第 2 期）、後期高齢者医療保険料（第 1 期）



訓子府町民憲章

1. 自然の恵みに感謝し、美しい町をつくります。
1. 元気に働き、豊かな町をつくります。
1. きまりを守り、明るい町をつくります。
1. たがいに助け合い、楽しい町をつくります。
1. 未来に希望をいだき、文化の町をつくります。

【昭和 45 年 8 月 1 日制定】

夜間納税相談および 収納窓口開設のお知らせ

日中、仕事などの都合により、納税相談や納付に向くことが難しい方に、次のとおり夜間納税相談および収納窓口を開設します。

収納窓口では税のほか、使用料など（町に係するものに限り）も納付することができます。

○と き 7 月 9 日(水)・8 月 13 日(水)
17 時 30 分～ 20 時

○ところ 町民課窓口

○問合せ 町民課税窓口（☎ 47-2193）

国税第 2 期の納期限は 7 月 31 日

国民健康保険税第 2 期の納期限は、7 月 31 日(木)です。納期限内に必ず納めましょう。

○問合せ 町民課町民税係（☎ 47-2193）

納税には簡単で便利な 口座振替制度がおすすめ

町税などの納付では、手続きが簡単で便利な「口座振替制度」をご利用いただけます。

納税者の方が指定する下記の金融機関の預金口座から自動振替しますので、大変便利です。

○口座振替取扱金融機関

- ・北見信用金庫本店、各支店
- ・きたみらい農業協同組合本店、各支店
- ・ゆうちょ銀行または郵便局

○申込方法

役場または各金融機関の窓口に「納税通知書」および「口座取引印鑑と通帳」をご持参ください

※ゆうちょ銀行および郵便局を希望の場合は、直接ゆうちょ銀行などの窓口で手続きしてください。

○問合せ 町民課町民税係（☎ 47-2193）

土地・家屋の異動届はお早めに

固定資産税は、1 月 1 日現在で町の固定資産課税台帳に記載されている事項に基づき、課税されます。**土地および家屋の異動（売買・地目変更・贈与・相続・取り壊しなど）**があったときは、町民課資産税係へ**届け出**をしてください。

○問合せ 町民課資産税係（☎ 47-2193）

省エネ改修住宅の固定資産税を減額

平成 26 年 4 月 1 日以前に建てられた住宅について、令和 4 年 4 月 1 日から令和 8 年 3 月 31 日までの間に、一定の省エネ改修工事を行った場合、申告により、完了した翌年度 1 年分に限り 120 m²分までの固定資産税を 3 分の 1 減額しています。

なお、バリアフリー改修に伴う固定資産税の減額措置を除き、新築住宅の軽減や住宅耐震工事による固定資産税の減額措置との重複適用はできません。

○対象となる改修工事（次に該当する工事を行い、50 万円を超える費用を要したもので床面積が 50 m²以上 280 m²以下であるもの）

- ・窓の断熱性を高める改修工事（必須）
- ・床の断熱性を高める改修工事
- ・天井の断熱性を高める改修工事
- ・壁の断熱性を高める改修工事

○申請の手続き

改修工事を終了後、原則として 3 か月以内に関係書類を添付して町民課資産税係に提出してください

○関係書類

- ・改修工事に要した費用の領収書の写し（当該改修工事の内容および費用を確認できるもの）
- ・増改築工事証明書

○問合せ 町民課資産税係（☎ 47-2193）

徴収高計算書の提出および源泉所得税の納付は、まとめて e-Tax で！

源泉徴収義務者が源泉徴収をした所得税および復興特別所得税は、その源泉徴収の対象となる所得を支払った月の翌月 10 日が納期限です。

また、給与の支給人員が常時 10 人未満である源泉徴収義務者で納期の特例の制度を利用している場合、1 月から 6 月までに源泉徴収した所得税および復興特別所得税の納期限は 7 月 10 日(木)です。

e-Tax を利用することで、自宅や会社から時間を気にせず徴収高計算書の送信を行うことができます。

また、自動ダイレクトを利用することで、徴収高計算書の送信と同時に納付手続きが完了します。詳しくは右記 QR をご覧ください。

○問合せ

北見税務署（☎ 23-7151）



所得税および復興特別所得税の 予定納税（第 1 期分）を忘れずに

予定納税が必要な方には、6 月中旬に税務署から「令和 7 年分所得税及び復興特別所得税の予定納税額の通知書」が送付（「電子交付」を希望した方については e-Tax により通知）され、この通知書に記載された「第 1 期分」の金額が納税する額です。

第 1 期分の予定納税額の減額申請をする場合は、7 月 15 日(火)までに「予定納税額の減額申請書」に必要事項を記載し、e-Tax にて北見税務署へ送信、もしくは書面により提出する場合は札幌国税局業務センター旭川分室へ郵送してください。

○問合せ 北見税務署（☎ 23-7151）

7 月から申告書などの郵送提出先が変更

北見税務署は 7 月 10 日(木)から「内部事務のセンター化」を実施することから、申告書など（申告書・申請書および添付書類など）を書面により提出する場合は、業務センターへ郵送いただくようご協力をお願いします。

窓口で提出される際は、従前どおり北見税務署に提出が可能です。

○送付先

札幌国税局業務センター旭川分室（旭川市宮前 1 条 3 丁目 3 番 15 号 旭川合同庁舎）

7 月 17 日は「北海道みんなの日」

7 月 17 日(木)は北海道みんなの日（愛称「道みんなの日」）です。北海道の歴史や文化、豊かな自然や風土など、北海道の価値を見つめ直し、誇りに思う心を育み、より豊かな北海道を築き上げることを期する日として、平成 29 年に制定しました。

○問合せ 北海道環境生活部道民生活課（☎ 011-204-5211）

川をきれいに 7 月は河川愛護月間

- ・河川へのごみ、汚水などの投棄はやめましょう
- ・河川敷地を無断で占用しないようにしましょう
- ・河川敷地を犬の散歩などで利用する場合は、ふんの後始末をしましょう
- ・堤防や河川を利用してレクリエーションを楽しんだあとは、ごみを持ち帰るようにしましょう



◀ QR がついている記事は詳細情報をウェブで公開しています

スマホ窓口開設

スマホ窓口では、スマートフォンの操作方法や日々の困りごとを丁寧にサポートしています。予約不要で相談も無料ですので、スマートフォンなど相談に必要なものを持参の上、お気軽にご相談ください。

- と き 7月2日(水)、16日(水)
9時～12時、13時～15時
- ところ 喫茶たんぽぽ
- その他 スマホ窓口は毎月2回開催を予定しています
- ※8月号以降は折り込みチラシ「訓子府町カレンダー」で開設日をご確認ください。
- 問合せ 総務課DX推進室（☎47-2112）

サマージャンボ宝くじ サマージャンボミニが同時発売

この宝くじの収益金は、市町村の明るく住み良いまちづくりに使われています。

- 「サマージャンボ宝くじ」
 - 1等 5億円×23本
 - 前後賞 各1億円×46本
 - ※当選本数は発売総額690億円・23ユニットの場合です。
- 「サマージャンボミニ」
 - 1等 3,000万円×70本
 - 前後賞 各1,000万円×140本
 - ※当選本数は発売総額210億円・7ユニットの場合です。
- 発売期間 7月11日(金)～8月11日(月)
- 抽選日 8月21日(木)
- 支払開始日 8月26日(火)
- ※宝くじはどちらも1枚300円です。また、パソコンやスマートフォンからネット購入もできます。

第17回まちづくり推進会議を開催

町民主体のまちづくりの実現に向けて、町民の皆さんの意見をまちづくりに反映させることを目的に実施しています「まちづくり推進会議」を開催します。どなたでも傍聴できますので、ぜひご来場ください。

- と き 7月15日(火)19時
- ところ 町公民館多目的ホール
- 主な内容（予定）
まちづくり推進会議について（仮）
- 問合せ 政策推進課企画広報係（☎47-2115）

釧路弁護士会おなやみごと相談会を開催

「釧路弁護士会おなやみごと相談」は、弁護士が不在の地域で釧路弁護士会が実施している無料の法律相談です。

今年度2回目の相談会を次のとおり開設します。釧路弁護士会所属の弁護士が皆さんの日ごろの悩みや困りごとの相談に応じます。どんな些細なことでも結構です。気軽にご相談ください。

- と き 7月22日(火)13時30分～16時30分
- ※7月21日(月)16時までに予約してください。
事前予約がない場合は、中止となります。
- ところ 町公民館小会議室
- 予約・問合せ
釧路弁護士会法律相談センター
(☎0154-41-3444)
- ※相談を担当する弁護士が利害関係を有するため、相談をお受けできない場合がありますので、ご了承ください。

7月15日に戦没者追悼式

訓子府町戦没者追悼式を7月15日(火)11時から忠魂碑前で行います。式典終了後には、遺族会総会が長寿会館で開かれます。

- 問合せ
福祉保健課社会福祉係（☎47-5555）

「どさんこ・子育て特典制度」拡大実施

道では、子育てにやさしい環境づくりの推進のため、家族で外出する際に協賛店舗で特典カードを提示することにより、協賛事業者の特典サービス（割引引きやプレゼントなど）を受けられる取り組みを実施しています。

これまで、道内にお住まいの妊娠中の方、小学校6年生までのお子さんのいる世帯を対象としていましたが、令和7年7月から18歳以下(18歳に達したあと、最初の3月31日を迎えるまで)のお子さんのいる世帯まで対象が拡大されます。

特典カードの配布を希望される方は、お子さんの年齢が分かるものをご持参の上、福祉保健課健康増進係までお申し出ください。

- 問合せ
福祉保健課健康増進係（☎47-5555）

特定健診・各種がん検診など実施

- と き 7月31日(木)・8月1日(金)・2日(土)
(受付6時30分～10時30分)
- ところ 町総合福祉センター
- 健診機関
北海道対がん協会旭川がん検診センター
- 対 象
・各種がん検診 今年度で30歳以上の方
- ※前立腺がん検診は50歳以上の男性となります。
- ・肝炎検査 今年度40歳以上の方（今までに肝炎ウイルス検査を受けたことがない方）
- ・エキノкокクス症検診
次の地区にお住まいの小学3年生以上の方で、過去5年間エキノкокクス症検診を受けていない方
対象地域：東幸町、西幸町、大谷、緑丘、開盛、協成、常盤、美園
- ・特定健診 健診当日に国保に加入されている方で、今年度で40歳以上の方

自衛官募集

自衛隊帯広地方協力本部北見地域事務所（☎23-6826）

募集種目	応募資格	受付期間	試験期日（1次）
一般曹候補生（一次）	18歳～33歳未満	7月1日(火)～ 9月2日(火)まで	9月17日(水)または18日(木)： 北見
自衛官候補生		年間を通して	9月23日(火)～25日(木)のうち1日：美幌
予備自衛官捕（一般・技能）	15歳～52歳未満	9月11日(木)まで	技能9月13日(土)：帯広 一般9月14日(日)：美幌

夜間／日曜・祝日診療

夜間や休日昼間の急病の際は、休日夜間急病センターをご利用ください。受診をご希望の方は、事前にご連絡をお願いします。

- 北見市休日夜間急病センター
(北見市北3条東1丁目21番地 ☎25-0099)
- 日曜日、祝日など診療（日曜日・祝日・年末年始）
 - ・診療科目 内科・小児科・外科
 - ・診療時間 9時～17時
- 夜間診療（年中無休）
 - ・診療科目 内科・小児科
 - ・診療時間 19時～翌日7時

7月の日曜歯科当番医

- 6日(日)、13日(日)、20日(日)
耳鼻咽喉科麻生北見病院（☎23-4134）
- 21日(月) 卸町歯科医院（☎36-6287）
- 27日(日) 耳鼻咽喉科麻生北見病院
(☎23-4134)

※診療は9時～12時まで(祝日は13時まで)です。また、当番病院は急きょ変更になる場合があります。



◀ QR がついている記事は詳細情報をウェブで公開しています

くらしの伝言板

社明運動にご理解とご協力を

犯罪や非行の防止と、罪を犯した人たちの更生について理解を深め犯罪や非行のない地域社会を築くため、7月の1か月間、全国一斉に「社会を明るくする運動」が展開されます。

本町においても、この運動の一環として次の活動が予定されていますので、皆様のご理解とご協力をお願いします。

■啓発運動

- ・町内各所にのぼり旗の掲出、ポスター貼付
- ・懸垂幕の設置（役場庁舎）
- ・ふるさとまつり会場での啓発資材配布
- ・町内児童、生徒へ啓発資材配布
- ・「音楽の広場」への共催および啓発資材配布

災害で被災した皆様に支援のお願い

◇大船渡市赤崎町林野火災災害義援金 0円（令和7年6月30日まで）

◇令和6年能登豪雨災害義援金 0円（令和7年12月26日まで）

◇令和6年能登半島地震災害義援金 70万8,639円（令和7年12月26日まで）

町民の皆さんの変わらぬ支援をお願いいたします。

※金額は、令和7年5月末現在の義援金額です。

■問合せ 町社会福祉協議会（☎ 47-3536 総合福祉センター内）

わたしたちの国民年金

国民年金保険料の納付が困難なときは

国民年金保険料の納付が困難なときは、申請により保険料が免除・猶予される制度があります。（申請日時点から2年1か月前の月分までさかのぼって申請できます）

■免除制度 免除には「全額免除」と保険料の一部を納付する「4分の3免除」、「半額免除」、「4分の1免除」があります

■納付猶予制度 申請して承認されると、保険料の納付が猶予されます。10年間は後から納める（追納）ことができます

免除・納付猶予期間については、受給資格期間には算入されますが、受け取る年金額は免除の区分と期間に応じて減額されます

■免除・納付猶予対象者

○本人・配偶者・世帯主の前年所得が一定基準以下の方

○失業または事業を廃止した方

○災害により損害を受けた方

※納付猶予は20歳以上50歳未満の方が対象となります。

■申請に必要なもの 年金手帳など基礎年金番号が分かるもの、来られる方の本人確認ができるもの（免許証など）、離職などの事実が確認できる公的機関の証明書（「雇用保険受給資格者証」など）

■できるだけ「追納」を

免除・猶予が承認されると、その分、将来受け取る年金額が少なくなります。免除期間の保険料は過去10年以内のものであればあとから納める（追納）ことができます。受け取る年金額を少しでも多くするために、できるだけ計画的に追納するように心掛けましょう

■問合せ

- ・北見年金事務所（☎ 25-8703）音声案内にしたがって、電話機の②を押したあと続けて②を押してください
- ・町民課戸籍年金係（☎ 47-2203）

保険料納付は便利な口座振替で



●訓子府町健康増進計画③●

＜栄養・食生活＞分野の課題とめざす姿

令和7年3月に新たに策定した「第3期訓子府町健康増進計画」の内容をシリーズで紹介しています。今月号からは健康づくりに関する8つの分野ごとに、町の課題に応じた生活のポイントを提案します。

■町民の皆さんの取り組み

次世代期	青壮年期～高齢期
・「早寝、早起き、朝ごはん」の規則正しい生活リズムを整えましょう ・食への興味、関心を持つ力を育て、多くの食体験をしましょう	・生活リズムを整え、毎日朝食を食べましょう ・自分の活動量に見合った食事量や間食の適量を知りましょう ・今よりも野菜の摂取量を小鉢1皿分増やしましょう ・腹八分目を意識して、よく噛んで食べましょう ・いろいろな食材を偏りなく食べましょう

■今日からはじめる！健康プラス行動

朝は何か口にすることから



朝食は脳や体のエネルギーとなり、1日の活動のスイッチをONにします。朝食を食べる時間や習慣がない人は、飲み物からでも良いので、何かを口にすることから始めてみてください。慣れたら少しずつ種類を増やしてみましょう。

適正な体重維持や将来の生活習慣病を予防するためには、子どものころからの規則正しい食生活を身に付けることが大切です。

入浴後や寝る前は甘くない飲み物を



入浴後や寝る前の時間帯は、糖分が脂肪に変わりやすく、虫歯のリスクも高まります。飲み物を飲むときは家族で水やお茶など無糖のものに統一しましょう。

野菜を一品プラス



野菜に豊富なビタミンが不足すると、せっかく摂取した糖質やたんぱく質が有効に使われません。毎回、食卓に野菜が片手1杯分あるかなと気にすることから始めましょう。野菜から食べることで糖質の吸収を穏やかにする「ベジファースト」も忘れずに

＼イベントなどの情報を紹介／

ひだまり

子育て支援センター☎ 47-3039

今月の予定表▶



第2回ミニ講座

「Let's enjoy sports」

スポーツセンターで、モルックなどの競技を楽しみながら汗を流してみませんか。

○と き 7月3日(木)10時～11時30分

○ところ スポーツセンター

※託児を利用される方は、9時45分までにひだまりへお越しください。

○持ち物 飲み物・汗拭きタオル・上靴

○申込み 7月2日(水)

※詳細は7月号ひだまりをご覧ください。

ひよこひろば	7月7日(月)10時～11時30分
こぐま・うさぎひろば	7月10日(木)10時～11時30分
ちょこっとひだまり	7月22日(火)14時～15時
親子たいむ	7月15日(火)、28日(月) 13時30分～16時30分
ランチたいむ	7月28日(月)11時30分～13時30分

第2回ひだまりひろば

「ひだまり夏まつり」

○と き 7月18日(金)10時～11時30分（開場9時50分）

○申込み 7月11日(金)まで

第3回ひだまりひろば

「香りゃんせ公園に行こう」

○と き 7月23日(水)9時30分～12時（集合9時20分）

○申込み 7月22日(火)まで

津野町

姉妹まちからの お便り

～高知県津野町～

第 21 回ふれあい特産市開催

「第 21 回津野町ふれあい特産市」が 5 月 25 日に津野町かわうそ自然公園で開催されました。

特産品であるお茶の販売と食のおもてなしを通じて、産業振興と町の PR を目的に開催したもので、天気にも恵まれ、町内外からたくさんの方が来場されました。

パフォーマンスユニットおんぷらんとによるショーやお笑い芸人ツーライスによる司会、そのほかにも会場内では移動式動物園など子どもたちが楽しめる催し物が盛りだくさんで賑わいのあるイベントとなりました。



交流職員からの お便り



津野町でもがんばってます
交流職員 寺町 知晃

今年 4 月から葉山地区のにじいろ園に異動となり、4 歳児の担任をしています。さくらんぼ園は少人数の園でしたが、にじいろ園の在園児数は訓子府町のわくわく園と同じくらいなので、わくわく園でのことを思い出しながら過ごしているところです。

プライベートでは、つのせいねんだん T-KNOT のメンバーとしてふれあい特産市に輪投げの出店をし、町民の方や子どもたちと交流することができました。残り 9 か月も子どもたちを通してたくさんの方と交流したいと思います。

くんねっぷの情報発信

お知らせや緊急情報などを発信しています



ホームページ



サポートメール
@防災くんねっぷ



Facebook
フェイスブック



X (旧 Twitter)
エックス



LINE ライン



マイ広報紙



子育てアプリ
母子モ



5 月 11 日から 6 月 10 日受付分

●すこやかに育ててください

菅野 瑛愛ちゃん 福 野
父・涼介さん 母・寿莉さん

高倉 晴瑠ちゃん 高 園
父・英介さん 母・好美さん

南 春花ちゃん 若葉町
父・雅之さん 母・友美さん

蝦名 千遥ちゃん 大 町
父・武大さん 母・葉月さん

龍田 苑果ちゃん 穂 波
父・光貴さん 母・由希さん

三浦 空ちゃん 西幸町
父・芳亮さん 母・奈緒美さん

●いつまでもお幸せに

長屋 翔さん 若富町
越智 柚月さん 若富町

※慶弔欄につきまして、町外で届け出をされた場合や過去に本町に住所があった方で、掲載をご希望の方は、町民課戸籍年金係、または政策推進課企画広報係までお問い合わせください。

●ごめい福をお祈りします

小林 昭子さん 84 歳 東幸町
太田トシエさん 86 歳 東 町
及川 節子さん 91 歳 末広町

●ご寄付ありがとうございます

▷町への寄付

・企業版ふるさと納税

株式会社パル設計事務所様 北見市

▷図書館への寄付

・図書を

なぎさ こうさん 大空町

さいはてのふだん記グループ様 北見市

開盛小学校閉校事業協賛会様 湧別町

津野町教育委員会事務局様 高知県

日本・トルコ友好絵本制作委員会様

神奈川県

▷社会福祉協議会への寄付

・香典返しにかえて

鎌田 勝子さん 穂 波

太田 悟さん 東 町

小林 智光さん 東幸町

南 博敏さん 北 栄

及川 孝芳さん 西幸町

※ふるさとおもしろい寄付につきましては、町のホームページにお名前を掲載しています。

ー 表紙から ー

しゃぼんだま待ってー！

5 月 27 日に行われたわくわく園の春の遠足の写真です。

この写真をプレゼントしますので、ご希望の方は 7 月 25 日(金)までに、役場政策推進課窓口へお越しください。



▶ 7 月に入り、レジャーシーズンを迎えます。熱中症や交通事故に気を付けて、夏を楽しみたいですね。
▶ 7 月 12 日と 13 日に訓子府の夏を彩るふるさとまつりが開催されます。皆さんの来場をお待ちしています。

わが家のアイドル★楽しい学校



ゆずは
日並 柚羽さん (居小6年)

4月から児童会書記として、みんながルールを守り、安全に楽しくけじめのある学校生活を送れるように活動しています。

学校の授業では、計算が好きなので、算数が得意です。

1年ほど前から猫を飼っており、猫が家族の一員になってから、今まで以上に毎日が楽しいです。

一人で味噌汁が作れるようになったので、これからいろいろな料理に挑戦したいです。

将来の夢は決まっていますが、興味のあることがたくさんあり、いろいろなことに挑戦しながら見つけていきたいと思っています。

ふれあいギャラリー

訓小2年
河合 柊星さん
しゅうせい



「ふしぎなたまご」



訓小2年
中島 琉さん
るい



「ふしぎなたまご」



訓小5年
片桐 そらさん
そら



訓小5年
細川 桃護さん
とうご



訓小5年
森谷 琉良さん
るい