

広報

うらうす

2025
No.730

7



目次

- 表紙 認定こども園運動会
- 2P うらうす夏の味覚まつり
- 3P うらうすぐんのひとりの夢
- 7P 資格確認書を郵送します

第14回

うらうす夏の味覚まつり

浦臼の夏と味覚を楽しむイベントです。浦臼産黒毛和牛やエゾシカ肉をはじめ、地元の野菜、加工品などが味わえます。また、参加型のイベントも多数用意されております。祭りの締めくくりには花火が打ち上げられます。町民のみなさんのご来場をお待ちしております。

8/3日

午前11時00分～午後8時30分

鶴沼公園イベント広場

音楽ライブ、特産品抽選会ほか

主催 浦臼観光協会

お問い合わせ

浦臼観光協会事務局（役場産業課）電話：0125-68-2114

うらうす夏の味覚まつり花火大会の寄付を募集しています

ご寄付いただける方は、観光協会事務局（役場産業課）までお待ちしております。（個人・団体・事業所等問いません。）

後期高齢者医療制度のお知らせ

～ 令和7年度の保険料のお支払いと
保険証及び資格確認書の一斉更新について ～

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》

均等割
【1人当たり保険料】
52,953円

+

所得割
【本人の所得に応じた額】
(令和6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円未満切捨)

○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。

※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
43万円+10万円×(給与所得者等の数-1)	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)	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)	2割

※給与所得者等とは、以下のいずれかに該当する方となります。

- ・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、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。
(52,953円→26,476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)のいずれかに該当する方は「年金天引き」の対象となりません。
「納付書」または「口座振替」にてお納めください。

※ 社会保険料控除は、「年金天引き」の方は本人に、「口座振替」の方は口座名義人に適用されます。

- (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受給額の半分以上を超える方
- (3) 新たに制度に加入された方の半年の期間

※ご注意※
国民健康保険料(税)の口座振替は自動継続されません。
再度、金融機関へ申し出を行ってください。

■ 保険証又は資格確認書の有効期限が切れます

現在、ご使用の水色の保険証又は黄緑色の資格確認書の有効期限が令和7年7月31日をもって満了となるため、8月以降は使用できなくなります。

◆ 水色の保険証をお持ちの方

下記「黄緑色の資格確認書をお持ちの方」以外の者

◆ 黄緑色の資格確認書をお持ちの方

- ・ 令和6年12月2日の保険証廃止後に資格取得した者
- ・ 令和6年12月2日の保険証廃止後に住所変更や負担割合が変更となった者

保険証

後期高齢者医療被保険者証	
有効期限	令和7年7月31日
交付年月日	令和6年7月1日
被保険者番号	01234567
住所	広城市連合町1丁目
氏名	広城 太郎
性別	男
生年月日	昭和7年7月7日
資格取得年月日	平成20年4月1日
発効期日	平成20年4月1日
一部負担金の割合	1割
保険者番号並びに保険者の名称及び印	39011000 北海道後期高齢者医療広域連合 公印(朱)

資格確認書

後期高齢者医療資格確認書	
有効期限	令和7年7月31日
交付年月日	令和6年12月2日
被保険者番号	01234567
住所	広城市連合町1丁目
氏名	広城 太郎
性別	男
生年月日	昭和7年7月7日
資格取得年月日	平成20年4月1日
負担割合	1割
発効期日	平成20年4月1日
限度区分	区Ⅱ
発効期日	平成20年4月1日
長期入院時	令和7年8月1日
特定疾病区分	区分A
発効期日	平成20年4月1日
保険者番号並びに保険者の名称及び印	39011000 北海道後期高齢者医療広域連合 公印(朱)

■ 黄緑色の「資格確認書」を交付します(色変更なし)

現在、ご使用の水色の保険証又は黄緑色の資格確認書の有効期限満了後には、代わりとなる黄緑色の「資格確認書」を交付します。

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日までご使用いただけます(お手元に届いてすぐにはご使用できません)。

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(以下、「マイナ保険証」という。)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。

医療機関等を受診する際に「資格確認書」で掲示することで、これまでの保険証と同様にお使いいただけます。一方で、マイナ保険証には様々なメリットがありますので、マイナ保険証をお使いになれる方は、ぜひマイナ保険証をご利用ください。

後期高齢者医療資格確認書	
有効期限	令和7年7月31日
交付年月日	令和6年12月2日
被保険者番号	01234567
住所	広城市連合町1丁目
氏名	広城 太郎
性別	男
生年月日	昭和7年7月7日
資格取得年月日	平成20年4月1日
負担割合	1割
発効期日	平成20年4月1日
限度区分	区Ⅱ
発効期日	平成20年4月1日
長期入院時	令和7年8月1日
特定疾病区分	区分A
発効期日	平成20年4月1日
保険者番号並びに保険者の名称及び印	39011000 北海道後期高齢者医療広域連合 公印(朱)

■「資格確認書」に限度区分等を記載することができます

資格確認書の以下①～③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、①②がすでに併記されていますが、本人の希望により申請していただくことで資格確認書に併記しないことも可能です。

①限度区分、限度区分の発効期日 ②長期入院該当日 ③特定疾病区分、特定疾病区分の発効期日

◆限度区分…医療費が高額になったときの自己負担限度額や入院した時の食事代などの区分を示しており、前年の所得に応じて決まります。資格確認書の表記は下記のとおりです。

限度区分	自己負担割合	対象者
現役Ⅲ	現役並み所得者 3割	住民税の課税所得（注1）が690万円以上の被保険者と、同一世帯にいる被保険者の方
現役Ⅱ		住民税の課税所得（注1）が380万円以上の被保険者と、同一世帯にいる被保険者の方
現役Ⅰ		住民税の課税所得（注1）が145万円以上の被保険者と、同一世帯にいる被保険者の方
一般Ⅱ	一定以上所得者 2割	以下の（1）と（2）両方の要件に該当する方 （1）同一世帯に住民税の課税所得（注1）28万以上145万円未満の被保険者の方がいる。 （2）同一世帯内の被保険者全員の「年金収入+年金以外の合計所得金額（注2）」の合計金額が ・被保険者が1人の場合 → 200万円以上 ・被保険者が2人以上の場合 → 320万円以上
一般Ⅰ	1割	住民税課税世帯で一般Ⅱに該当しない方
区Ⅱ		世帯全員が住民税非課税であり、区Ⅰに該当しない方
区Ⅰ		世帯全員が住民税非課税であり、以下のいずれかに該当する方 ・世帯全員の所得が0円（注3） ・老齢福祉年金を受給している方

（注1）「課税所得」とは、住民税納税通知書の「課税基準」の額（前年の収入から、給与所得控除や公的年金等控除、所得控除（基礎控除や社会保険料控除等）を差し引いた後の金額）であり、確定申告書（所得税）に記載された課税される所得金額とは異なります。

（注2）給与所得がある場合は、給与所得金額から10万円を控除します。

（注3）公的年金控除は80万6,700円（令和7年7月までは80万円）を適用します。給与所得がある場合は、給与所得金額から10万円を控除します。

◆長期入院該当日…直近12ヶ月の入院日数が90日を超える住民税非課税世帯（区Ⅱ）に該当し、申請により認定を受けている方のみ記載できます。

◆特定疾病区分…特定疾病療養受療証をお持ちの方で資格確認書に併記を希望する場合は、申請により記載できます。資格確認書の表記は以下のとおりとなります。

特定疾病区分	認定した疾病名
区分A	人工腎臓を実施している慢性腎不全 (腹膜灌流のみを実施し人工腎臓を実施していない慢性腎不全を含む)
区分B	血漿分画製剤を投与している先天性血液凝固第Ⅷ因子障害又は先天性血液凝固第Ⅸ因子障害（いわゆる血友病）
区分C	抗ウイルス剤を投与している後天性免疫不全症候群 (HIV感染を含み、厚生労働省大臣の定める者に係るものに限る。)

お問い合わせ先

北海道後期高齢者医療広域連合

【住所】〒060-0062

札幌市中央区南2条西14丁目 国保会館6階

【電話】011-290-5601

浦臼町役場住民課住民係

【電話】0125-68-2112

国民健康保険の方も 後期高齢者医療の方も 資格確認書（資格情報のお知らせ）を郵送します！

現在使用している保険証や資格確認書は、令和7年7月31日で有効期限が満了となり、8月から使用できなくなります。

後期高齢者医療の方は**資格確認書**を、国民健康保険の方は**資格確認書または資格情報のお知らせ**を、簡易書留で郵送いたします。

（受取の際にサインなどが必要になります。）

国民健康保険は世帯ごと、後期高齢者医療の保険証は個人ごとに**7月中旬に郵送しますので、役場に来庁する必要はありません。**

7月末までにお手元に届かない場合は、お手数ですが「印鑑」を持参し、役場住民課住民係へお越しください。

令和7年度の後期高齢者医療の保険料や資格確認書の一斉更新については、「後期高齢者医療制度のお知らせ」をご覧ください。

資格確認書が送付される人と、資格情報のお知らせが送付される人の違いは？

●資格確認書が送付される人

- ・マイナンバーカードを持っていない人
- ・マイナンバーカードは持っているが、健康保険証利用登録をしていない人
- ・マイナンバーカードの健康保険証利用登録を解除した人
- ・マイナンバーカードの電子証明書の有効期限が切れた人
- ・後期高齢者医療保険の人

資格確認書は、従来の保険証と同様に医療機関で提示して使うことができます。

●資格情報のお知らせが送付される人

- ・マイナンバーカードの健康保険証利用登録をしている人（マイナ保険証をお持ちの人）

資格情報のお知らせは、自身の健康保険の加入情報を簡易に把握するためのものであり、資格確認書のように、それだけを提示して医療機関で診療を受けることはできません。

マイナ保険証が読み取れない場合などに、マイナンバーカードと一緒に提示することで診療を受けられます。

お問い合わせ 住民課住民係 電話：0125-68-2112

有料広告

ほくもんフリーローン『まねき猫』

ご融資金利 年5.0%、年7.0%、年9.0%、年14.0%
（固定金利・保証料含む）（平成27年4月1日現在）

※ご融資金利は保証会社の審査のうえで決定させていただきます。
※さらにお取引内容によって上記金利より年0.20%優遇いたします。

・ご融資額 500万円以内 ・ご利用期間 10年以内

※融資条件を変更する場合は、手数料がかかる場合があります。

※保証会社の審査によって、ご希望に添えない場合があります。

※詳しくは当金庫本支店窓口にお問合わせください。

他金融機関、クレジット、消費者金融で

ご利用中のローンの**借換もOK**

ふれあいを大切にする

 **北門信用金庫**

<https://www.shinkin.co.jp/hokumon/>

北門信用金庫 浦臼支店 TEL 68-2011

令和7年7月から「どさんこ・子育て特典制度」の対象家庭が拡大されました！

7月からどさんこ・子育て特典制度の対象が「小学生以下のお子さんがいるご家庭」から「18歳以下（18歳に達する日以後の最初の3月31日まで）のお子さんがいるご家庭」へと拡大されました。

この制度を利用するには「どさんこ・子育て特典カード」の提示が必要で、カードは保健センターにて対象のご家庭に配布しています。（現在お持ちのカードはそのまま使用できます。）



どさんこ・子育て特典制度は、北海道内各地の企業や団体と協力して社会全体で子育て家庭を応援する北海道の取り組みです。妊娠中の方もしくは18歳以下のお子さんの方が買い物や施設などを利用する際に特典カードを提示すると、協賛店舗から割引やプレゼントなどの様々なサービスを受けることができます。

対象店舗は「北海道 結婚・妊娠・育児総合ポータルサイト ハグクム」から検索することができます。サービスの詳細については、各店舗にお問い合わせください。

HAGUKUMU

北海道・結婚・妊娠・育児総合ポータルサイト「ハグクム」



お問い合わせ 福祉課子育て支援係 電話：0125-69-2100

第5次総合振興計画・第3期総合戦略を策定しました



第5次浦臼町総合振興計画・第3期浦臼町総合戦略を策定しました。総合振興計画は今後10年間のまちづくりの基本的指針を、総合戦略は地方創生（地域の持つ魅力や特色を活用して発展や活性化のための取組を行うこと）や人口減少対策のために実施する施策を定めています。また、総合振興計画と総合戦略は町公式ホームページにてご覧になれます。QRコードよりアクセスしてご覧下さい。

お問い合わせ 総務課企画係 電話：0125-68-2111



本山町友好親善交流事業の募集期間を延長します

本山町を訪問し現地の方と交流する団体1組を募集しています。たくさんのご応募お待ちしております。

募集期間 4月1日（火）～**8月29日（金）**（募集期間を延長しました。）
（9月以降に実施する本山町への訪問が対象です。）

助成金の額 最大 350,000円

事業詳細 QRコードより町公式ホームページをご確認頂くか、
総務課企画係にお問い合わせください。



お問い合わせ 総務課企画係 電話：0125-68-2111

防災無線の乾電池交換をお願いします

家庭で使用している防災無線の乾電池ランプが赤く点滅する際は、電池の残量が不足している合図ですので、**必ず**交換を行うようお願いいたします。また、長期間乾電池を交換しないまま放置すると、液漏れによる機器の故障や、発熱による火災の原因となることもありますので、年に一度乾電池の交換を行うようお願いいたします。

お問い合わせ 総務課交通防災係 電話：0125-68-2111



坂本龍馬直筆の手紙 特別展示の開催 ～若き日の貴重な直筆書簡を期間限定で展示～

郷土史料館では、当館所蔵の坂本龍馬直筆の手紙（安政5年／1858年）を期間限定で公開します。

この手紙は、龍馬が姉・乙女に宛てて書いたもので、若き日の龍馬の人物や想いが伝わる大変貴重な史料です。

原本ならではの筆跡や言葉の温かさを、ぜひこの機会にご覧下さい。

【展示期間】 令和7年7月9日（水）～7月21日（月）

【開館時間】 9時00分～16時00分

【休館日】 14日（月）、15日（火）



お問い合わせ （平日）教育委員会社会教育係 電話：0125-68-2166
（土日祝日）郷土史料館 電話：0125-68-2237

浦臼中学校 資源回収の取りやめについて

これまで8月中旬にPTA活動として行っておりました資源回収につきまして、今年度から実施しないことといたしました。

長年にわたり町内の皆様方にご協力いただきましたことに改めて感謝申し上げます。

なお、町内での回収は行いませんが、今年度につきましては8月20日までに学校へ持参いただいた資源についてはお引き取りいたします。

お問い合わせ 浦臼中学校 電話：0125-68-2574

6/13 櫻井 晴美さん 第五十回池坊北海道連合コンクール展 華道家元賞受賞

櫻井晴美さんが札幌市で開催された第五十回池坊北海道連合コンクール展で最も優れた作品に贈られる華道家元賞を受賞されました。

櫻井さんは「幸いにも華道家元賞という名誉ある賞を授かりました。今後も華道を広めるために尽くしたいと思います。」と話していました。

また、櫻井さんが講師となり多世代交流施設えみるにて7月6日（日）13時30分から1時間程度の生け花体験会を開催します。参加費は無料で、事前予約なくどなたでもご自由に参加できます。櫻井さんは「七夕に思いを寄せた生け花を皆さんで作りませんか。お子様、女性、男性問わず大歓迎ですので、ご参加お待ちしております。」と話していました。



自衛官募集

募集種目	資格	受付期間	試験日
航空学生 (海上・航空)	<ul style="list-style-type: none"> ・ R 8 年 4 月 1 日現在高卒 (見込含) 又は高専 3 年次修了者 (見込含) ・ 航空自衛隊は 1 8 歳以上 2 4 歳未満の者 ・ 海上自衛隊は 1 8 歳以上 2 3 歳未満の者 	7 月 1 日) 8 月 2 9 日	1 次 : 9 月 2 0 日、2 7 日 2 次 : 1 0 月 1 6 日 ~ 2 3 日 のうち指定する 1 日 3 次 : (海) 1 1 月 2 1 日 ~ 1 2 月 1 7 日の内指定する日 (空) 1 1 月 1 5 日 ~ 1 2 月 1 8 日の内指定する日
一般曹 候補生	R 8 年 4 月 1 日現在 1 8 歳以上 3 3 歳未満の者 (3 2 歳の者は、採用予定月の末日現在、3 3 歳に達していない者)	7 月 1 日) 9 月 2 日	1 次 : 9 月 1 3 日 ~ 2 1 日 のうち指定する 1 日 2 次 : 1 0 月 1 1 日 ~ 2 6 日 のうち指定する 1 日
自衛官 候補生	1 8 歳以上 3 3 歳未満の者 現在 3 2 歳の方は生年月日により応募の可否が変わります。 詳しくはお問い合わせください。	年間を通じて行っております。 第 2 回メ切 8 月 1 9 日 第 3 回メ切 9 月 2 日	第 2 回 : 8 月 2 8 日 ~ 3 1 日 のうち指定する 1 日 第 3 回 : 9 月 2 2 日 ~ 2 7 日 のうち指定する 1 日 (2 6 日は滝川駐屯地で実施)

※受付期間および試験日が変更・延期される場合があります。

詳しくは、自衛隊札幌地方協力本部滝川地域事務所までお問い合わせください。

電話 : 0 1 2 5 - 2 2 - 2 1 4 0 ホームページ : <https://www.mod.go.jp/pco/sapporo>



(ホームページ)

令和 8 年度 空知総合振興局管内町職員採用資格試験

受 付 令和 7 年 7 月 1 日 (火) ~ 8 月 1 日 (金)

1. 試験日 令和 7 年 9 月 2 1 日 (日)
2. 試験会場 岩見沢平安閣 (岩見沢市 5 条東 2 丁目)
3. 試験区分 一般事務職上級及び初級
4. 受験資格
 - ①上級 平成 1 0 年 4 月 2 日から平成 1 6 年 4 月 1 日までに生まれた者
 - ②初級 平成 1 6 年 4 月 2 日から平成 2 0 年 4 月 1 日までに生まれた者
5. 試験内容

第 1 次試験	上級 教養試験、論文試験
	初級 教養試験、作文試験
第 2 次試験	第 1 次試験合格者は、「採用候補者名簿」に登録され、就職希望町ごとに面接試験を実施します。
6. 申込書の受取先 空知総合振興局管内の各町役場総務課のホームページからダウンロードできます。また、空知総合振興局管内の各町役場総務課、空知町村会 (岩見沢市) で配布しています。郵送を希望される場合は、1 4 0 円切手を貼った宛先明記の返信用封筒 (A 4 版が入る大きさ) を必ず同封し請求してください。

お問い合わせ 〒 0 6 1 - 0 6 9 2 浦臼町字ウラスナイ 1 8 3 番地の 1 5 浦臼町役場 総務課
電話 : 0 1 2 5 - 6 8 - 2 1 1 1

〒 0 6 8 - 0 0 2 8 岩見沢市 8 条西 5 丁目 1 - 3 (空知総合振興局内) 空知町村会事務局
電話 : 0 1 2 6 - 2 0 - 0 1 9 5

スキルアップセンター空知 開催イベント・一般住民講座受講者募集

項目名	内 容
タ イ ト ル	夏休み子ども工作教室
主 催	(一社) 中空知地域職業訓練センター協会
日 時	8月8日(金) 午前の部 9時00分～11時50分 午後の部 13時00分～15時50分
参 加 費	全コース無料
内 容	1. 銅板ネームプレートの作成 2. 太陽光で動くロボットの組立て
対 象 者	中空知管内の小学校4～6年生
会 場	スキルアップセンター空知
募 集 期 間	7月10日(木)～7月24日(木)
申 込 方 法	ご希望の方はセンターへご連絡ください。
備 考	※ 内容は変更することがあります。
お問い合わせ	スキルアップセンター空知(担当:研修課 芝田) 電話:0125-24-1880

項目名	内 容
講 座 名	初心者のための Word2021 (Windows11 対応) 受講者募集
主 催	(一社) 中空知地域職業訓練センター協会
概 要	文書の作成や編集、印刷、表の印刷、画像の挿入など基本的な機能の操作方法を紹介します。
定 員	12名(6名未満で中止)
日 程	8月26日(火)～9月18日(木)(火・木/計8回)
時 間	18時30分～20時30分
受 講 料	13,750円(テキスト代・消費税込)
対 象 者	文字入力とマウス操作ができる方
応 募 〆 切	8月18日(月)
会 場	スキルアップセンター空知
申 込 方 法	お電話にてお申込みください(平日 9時00分～17時30分)
お問い合わせ	スキルアップセンター空知(担当:研修課 川嶋) 電話:0125-24-1880

北海道警察官募集 令和7年度(第2回)

- 受付期間 7月1日(火)～8月15日(金)17時00分まで
- 試験日 1次試験 9月21日(日) 2次試験 10月下旬～11月上旬
- 採用予定人員 男性A区分40名程度 女性A区分20名程度
男性B区分140名程度 女性B区分50名程度
- 受験資格
 - ・A区分=平成5年4月2日から平成20年4月1日までに生まれた者で、学校教育法による大学(短期大学を除く。)等を卒業した者(令和8年3月末日までに卒業見込みの者を含む。)
 - ※高度専門士の称号を取得又は令和8年3月末日までに取得見込みの者は、A区分での受験となる。
 - ・B区分=平成5年4月2日から平成20年4月1日までに生まれた者で、A区分以外の者
- 受験申込方法 原則インターネット(電子申請)によるお申込み。詳細については、滝川警察署までお問い合わせください。

お問い合わせ 滝川警察署 電話:0125-24-0110

野菜摂取量を測定してみませんか？

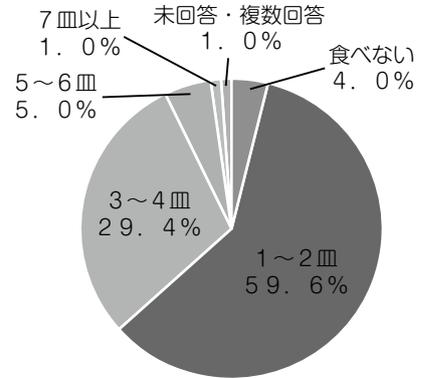
厚生労働省は、生活習慣病などを予防し健康な生活を維持するため、野菜類を1日350g以上摂ることを目標の一つに掲げていますが、令和5年に20～74歳の町民の方を対象に実施した「町民の健康に関する調査」の結果から、どの年代も野菜が不足していることがわかりました。

日頃の食事ですぐの野菜が摂れているか、気になりますか？

保健センターでは11月までの期間限定で、推定野菜摂取量が簡単に測定できる『ベジチェック』を設置しました。

この機会にぜひ測定してみませんか？

・野菜のおかずを小皿に換算すると1日にどのくらい食べますか？



令和5年「町民の健康に関する調査」より



- ・7月と10月の健診の会場でも測定できます。
 - ・保健事業で機械を使用していることがあるため、来所時使用できないこともあります。
 - ・医療機器ではないため測定結果は、あくまでも目安となります。
- 「ベジチェック」は、手のひらを30秒ほどセンサーにかざすだけで、簡単に測定できます！

“かんたん・おいしく” 野菜を食べましょう

1日分の野菜が摂れる『サラダ丼』をご紹介します。

栄養たっぷりのおいしい野菜を食べて、健康維持にお役立てください！



材料（1人分）と準備

A	にんじん	1/4本 (30g) 千切り	C	卵	1個	
	ピーマン	1個 (30g) 細切り		D	しらす干し	大さじ1
	サヤインゲン	3本 (30g) 斜め切り			かつお節	5g
	ブロッコリー	2かけ (30g) 半分に切る			さけるチーズ	1本
	レタス	2枚 (60g) 手でちぎる			ごま油	小さじ1
	たまねぎ	1/4個 (50g) 薄切り			白いりごま	小さじ1/2
B	もやし	1/4袋 (50g)				
	大根	2cm (80g) 皮つきのままおろす	ごはん	適量		
	大葉	5枚 (5g) 手でちぎる				

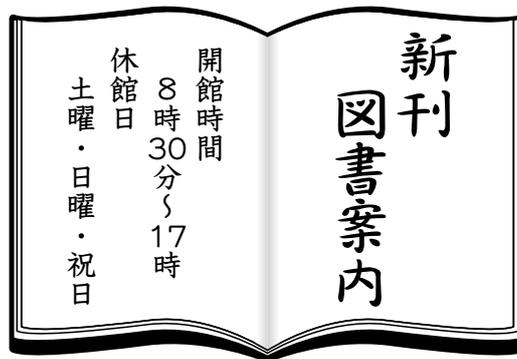
※だし醤油
(作りやすい分量)
・しょうゆ 150cc
・みりん 100cc
・かつお節 20g
(作り方)
しょうゆとみりんを鍋に入れて煮立たせる。かつお節を加えて2分加熱し、ザルでこす。

作り方

- ①Cの卵は小鉢に割り、卵がかぶるくらいの水を入れ、黄身の真ん中に竹串などで1ヶ所穴を開け、600Wで50秒レンジで加熱し、温泉卵をつくる。
- ②Aを皿に盛り、軽くラップをかけて600W2分30秒レンジで加熱する。
- ③器にご飯を盛り、②とBとDと最後に①のをせ、だし醤油大さじ1をかけてできあがり♪

夏の暑さが厳しい季節となりました。みなさんいかがお過ごしでしょうか？

農村センター内図書室では、子どもたちに人気の『パンダのおさじ』や『大ピンチずかん』の新刊を入荷しました。また、図書室前掲示板に第173回芥川賞・直木賞候補作の一覧を掲示しました。候補作は入荷次第、速やかに貸出しできるように準備いたします。多くの方のご利用をお待ちしております。



一般書 12冊

パンダのおさじとせっけんパンダ	柴田 ケイコ	ポプラ社
大ピンチずかん 3	鈴木 のりたけ	小学館
少年とクスノキ	東野 圭吾	実業之日本社
徳間アニメ絵本40 君たちはどう生きるか	宮崎 駿	徳間書店
ピピピピトピーチポピー	ガタロー☆マン	誠文堂新光社
あおいよのゆめ	ガブリエーレ・クリーム	ワールドライブラリー
いちごりら	かねこ まき	ポプラ社
オニハハ	田中 ひろこ	ニコモ
やなせたかし物語	やなせスタジオ	フレーベル館
小石 ゲートにとざされた町のユダヤ人	インガ・ダギレ	汐文社
わすれないヒロシマ・ナガサキ 1 原爆はなぜ落とされた	安斎 育郎	新日本出版社
見たい、知りたい世界の学校	二宮 皓	学事出版

一般書 13冊 (リクエスト本含む)

ちいかわ 1～7巻	ナガノ	講談社
フリーランス農家という働き方 おためし農業のすすめ	小葉松 真里	太郎次郎社エディタス
大人も子供も楽しい！工場見学＆社会科見学	—	コスミック出版
笑う森	荻原 浩	新潮社
偽医者がある村	藤ノ木 優	KADOKAWA
北国の暮らし 今を豊かに生きる家しごと庭しごと	Kuro	KADOKAWA
ちいさい世界づくり 身近なものでできる ジオラマとドールハウス	Hanabira工房	ワニブックス

『大ピンチずかん 3』
鈴木 のりたけ/作

大ピンチは思いがけない理由でやってくる。大人気絵本『大ピンチずかん』の第3弾は「うっかりメーター」が初登場。

『やなせたかし物語』
やなせスタジオ/作

アンパンマンの作者、やなせたかし。その人生は、明るく楽しいことばかりではありませんでした。生前に自画像がわりに描いていた「やなせうさぎ」をモチーフにした伝記絵本。

『ちいかわ』
ナガノ/作

なんか小さくてかわいいやつ＝通称「ちいかわ」たちが繰り広げる、楽しくて、切なくて、ちょっとハードな日々の物語。『キャラクター大賞2024』グランプリ受賞。

☐ 次回は一般書を中心に紹介します！

だれでも食堂のご案内

浦臼の野菜をできるだけ使用して月に1回町民が開く、町民のための食堂です。混雑をさけるため、予約制での開催といたしますので、事前にお申し込みをお願いします。たくさんの方のご来場をお待ちしております。

日 時：7月19日(土) 11時30分～13時30分
メニュー：マーボーなす丼・サラダ
料 金：大人200円 18歳以下無料
※11時30分から30分ごとの時間予約制です。申 込 先：電話 090-2811-8196
開催場所：ふれあいの家(中央団地敷地内) 代表 鎌田 眞美

※会場が使用できない場合は中止となります。

5 / 27 浦臼町建設業協会、浦臼技能協会ボランティア活動

浦臼町建設業協会（竹内勝人会長）と浦臼技能協会（横井正男会長）によるボランティア活動が行われました。

鶴沼公園キャンプ場のバンガロー2棟の塗装を行い、新築のような外観を取り戻しました。

この取り組みは地域貢献活動の一環として実施されております。



6 / 5 花で町並みを明るく 更生保護女性会 道路沿い花壇植栽作業

更生保護女性会（鎌塚晴美会長）による国道・道道沿い花壇の植栽作業が行われました。

参加者たちは国道と道道沿いにある花壇にマリーゴールド2,000本を手際よく植えていました。

鎌塚会長は「町並みを明るくしたいとの思いで更生保護女性会では約15年この活動をしています。花壇の近くにお住まいの皆さんには水やりなどの手入を協力していただき、気にかけて頂ければ」と話していました。



6 / 8 浦臼町商工会青年部、町内清掃奉仕事業

浦臼町商工会青年部で「清掃奉仕事業」を行いました。

「青年部と地域の絆」を事業テーマに、地域に根差す団体として自分たちが住む町を少しでもきれいに保っていきたいと考え昨年より開始し、今回は道の駅つるめま周辺と晩生内地区コミュニティセンター周辺のゴミ拾いを行いました。

今後も町内の景観美化に努めていきます。

（情報提供：浦臼町商工会青年部）



NEW FACE

ニューフェイス

プロフィール

- ①勤務先
- ②出身地
- ③趣味・特技
- ④浦臼町の印象
- ⑤今後の抱負

浦臼町に着任・就職された方を紹介します。



なかむら あゆむ
中村 歩夢さん

- ①役場総務課企画係
- ②浦臼町
- ③読書
- ④自然が豊かで町民同士の距離が近く、温かみを感じることができる町だと思います。
- ⑤一日でも早く仕事を覚えて住民のみなさまの一助になれるよう頑張ります。また、総務課企画係に配属になりましたので、興味を持ってもらえる広報づくりや町外の方も含めて浦臼町の魅力を知ってもらうため情報発信を積極的に行っていけるよう頑張りますのでよろしくをお願いします。



今月の

粗大ごみ収集日

は

7月15日(火)

です。

7月8日(火)までに申し込みをされた方の戸別(訪問)収集日です。

※8月の収集日は8月19日(火)です。申込締切日は8月12日(火)です。

短歌

浦白短歌会

孫のため今風弁当詰めながら
ふと思ひ出す昔のことを

井川 恵美子

八十路きて「免許返納」決意する
足腰きたえ余生楽しむ

井下 隼子

「元氣かい！」久しく会わぬ友が来て
老いた話題に話しは尽きぬ

藤岡 恭萬

盆栽の新芽つみつつ水やりぬ
朝日が眩し至福の刻よ

森 一喜

尺八の細き音色は幼き日
亡父が奏でしなつかしの音

森 小夜子



おくやみ申し上げます

前田 壽子さん 96歳 6月17日
浦白第6

編集後記

6月から総務課企画係に配属になり、広報を担当させていただくことになりました中村歩夢(なかむら あゆむ)と申します。

イベントや行事の取材でお話しを聞かせていただいたり、写真を撮らせていただきますのでご協力お願い致します。

6月も暑い日がありましたが、いよいよ夏本番で暑くなる日が多くなりますね。お祭りやBBQ、キャンプなどを楽しみにしている方も多くいらっしゃるのではないのでしょうか？

怪我や熱中症には十分気をつけて楽しい夏をお過ごしください。(中村)

ひとのうごき

男 759人(0人) 女 804人(0人)
計 1,563人(0人) 世帯数 776戸(0戸)
()内は前月との比 ■5月末現在

有料広告

あなたの幅みに
コタエを出します

面談 完全無料
電話 相談予約ダイヤル **0125-22-8373**
平日 10:00~16:00(12:00~13:00を除く)

気軽に電話で相談 **011-281-8686** 1回15分 相談無料

※掲載の時間や相談方法は予告なく変更する場合がございます。

札幌弁護士会 中空知法律相談センター

最終処分場放流水水質検査結果(5月分)

項目	水素イオン濃度(pH)	浮遊物質(SS)	生物化学的酸素要求量(BOD)	化学的酸素要求量(COD-Mn)	全窒素(T-N)
採取日	7.6	1未満	0.5未満	2.8	0.54
基準値	5.8~8.6	10以下	20以下	90以下	120以下

自動車運転免許更新時講習会

優良運転手のみが受講できる講習会で、ご自宅に「運転免許証更新連絡書」が届きますので、滝川警察署砂川警察庁舎等で更新の手続き(申請等)を済ませ、「優良講習」対象者に該当するかどうか確認の上、受講してください。

更新手続きは、誕生日の前後合わせて2ヶ月の間に行ってください。

とき 7月17日(木)・午後6時から
ところ 奈井江町文化ホール(JR奈井江駅前)

はい!こちら119番



その他の出動	救助出動	救急出動	警戒	火災出動	区分	
					期間	
1 (4)	0 (0)	2 (24)	0 (0)	0 (0)	5月1日 ↓ 5月31日	5月分
2 (12)	0 (4)	16 (134)	0 (1)	1 (1)	1月1日 ↓ 5月31日	累計

浦白町内の出動状況()内は奈井江・浦白支署全出動状況

サマージャンボ7億円
(1等5億円・前後賞各1億円合わせて)

サマージャンボミニ5,000万円
(1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

7月11日(金)2種類同時発売! 発売期間 7/11(金)~8/11(金) 抽せん日 8/21(金)

公益財団法人北海道市町村振興協会 各1枚 300円

認定こども園・小学校運動会、中学校陸上記録会

認定こども園・小学校運動会、中学校陸上記録会が行われました。その様子を写真にて紹介します。

6/14

認定こども園運動会



6/8

小学校運動会



5/30

中学校陸上記録会



HP

印刷／(株)テラックス