

広報

う ら う す

2026  
No.742

7

目 次

- 表紙 浦臼小学校大運動会  
2 P 第15回うらうす夏の味覚まつり  
3 P 浦臼の子カラ  
6 P ヒグマ出没情報の配信について



第15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。

# 8/2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）

# 浦臼のチカラ

第1号

※「浦臼」のチカラで、地域の活性化を図るために、住民の力を活用し、交流の場を設け、地域力向上を目指す。

## 「浦臼ぶんのひとりの夢」作成のきっかけ

はじめは、役場産業課が農作物のブランド化に取り組むため、総務省の地域力創造アドバイザー制度を活用したことで

すね。生産者の思いを伝えるため、アドバイザーから「人物インタビュー」を行ってはどうか」という提案があり、広報紙での連載がスタートしました。当初は農家の方々を中心に取材していましたが、取材を重ねるなかで、浦臼町には地域への強い思いを持つて活動している方が数多くいることに気づきました。そこで、農業分野に限らず、さまざまな分野で活躍する方々へと取材の幅を広げていきました。

## 取材を通じて感じたこと

どなたにも地域への思いが強く印象的でした。

普段はたわいもない世間話しかしていないのに、取材となると地元への愛や地域をもっと良くしたいという思いを熱く語ってくれる方が多く、いい意味でこの町を諦めてない感じがありました。

取材を通じて、この町で生きている人の格好良さや誇りを感じましたね。

## あなたにとって浦臼ってどんな存在？

自信を持って「我が町」と言えます。

東京に住んでいた頃は居住地の広報紙なんて見たこともありませんでしたが、この町では地域の人たちが自分たちの暮らし場所を知ろうとし、地域の情報にも自然と関心を持ちます。また、町民同士の距離が近く、深くお互いを知ろうとする温かい雰囲気があります。誰かに良いことがあればみんなで喜び、褒め合う。そんな素敵な環境が浦臼にはあると思います。

## これから挑戦、やってみたいことは？

都市部で浦臼産の農作物をもっと広く紹介していきたいと思っています。

目指しているのは、「浦臼」という地名そのものをブランドとして育てていくことです。

「北海道産」という大きなくくりでも充分魅力的に感じてもらえますが、私は「浦臼産」にこだわりたい。我が町で育ったお米や野菜など、農産物の魅力を積極的に発信していきたいと考えています。

そして、それらを全国へ届けることで、「浦臼」という町の名前や魅力を知ってもらいつきかけをつくりたいです。

## 今後浦臼町がどんな姿になってほしいか

私は、浦臼にはまだまだ「地域力」が残っていると感じています。

その地域力は、神社仏閣の様子を見るとよく分かります。例えば、お寺の草刈りを行う際に、忙しい近所の皆さんが集まり、協力して作業を進めてくれます。移住当初の私にとっては、その光景がとても新鮮で驚きでした。

同じような人口規模の町であっても、その違いを生み出すのは「人」だと思います。地域を支えようとする人たちの繋がりが、浦臼の大きな魅力ではないでしょうか。

以前、浦臼小学校の前校長である和田先生を取材した際、「子ども一人ひとりと真剣に向き合える浦臼の環境は、全ての自治体でできるものではない」と話されていました。その言葉がとても印象に残っています。

子どもたちが自身が、その価値に気づくのはもう少し先かもしれませんが、将来、浦臼で暮らし、て良かったと思える町に、そして子どもたちが誇りを持てる町になってほしいと願っています。



(一昨年のハロウィン)

☆うらうすちよう  
地域おこし協力隊／

## 活動報告

今月の隊員

稲野 嘉紀さん

町民の皆様こんにちは、浦臼町地域おこし協力隊の稲野です。

今年10月末の任期満了まであと残り数か月というところまで迫ってまいりました。

わかっていたつもりでしたが、想像していたよりも遥かに月日の経つのが早く、あとわずかです。自立しなければならぬ事実と若干の焦りも感じていますが、これからも地道に残りの期間も精一杯活動したいと思います。

前回の活動報告から現在までの主な活動についてご報告いたします。

### 【2025年10月 鉄道イベント つむぐ札沼線90年の歩み 開催】

一昨年5月の札沼線展示イベントに引き続き、昨年10月は桑園・石狩沼田間が全通から90年ということで、浦臼・新十津川・雨竜・北竜・沼田の5町で同時に展示イベントを開催いたしました。



【スタンプラリーの様子】

### 【2025年10月～2026年3月 札沼北線スタンプラリー実施】

上記展示イベントを皮切りに冬の国道275号沿いの誘客を目的として、有償のスタンプラリー企画を実施し、500枚発行したスタンプラリー台紙がほぼ完売するなど、企画としては一定の成功を収めました。

### 【2025年12月 えみる クリスマスイベント 開催】

町内の子供向けに気軽なゲームイベント＆12月に着任した中根隊員のお披露目を兼ねて無料のコミュニティイベントを実施しました。

### 【2026年2月～3月 ぼたんそば粉ベルギーワッフル商品開発】

シフォンケーキに続き、より賞味期限が長く土産品として扱いやすいぼたんそば粉菓子として「ベルギーワッフル」の商品開発を行いました。3月からはパッケージ商品化に先駆けてキッチンカーでの販売を開始し、試験期間を経て遅くとも7月中には正式に道の駅等でのパッケージ商品として販売を開始する予定です。



【ぼたんそば粉のベルギーワッフル】

### 【2026年4月～（一社）北海道地域おこし協力隊ネットワークメンバーとして活動開始】

昨冬に本格始動した（一社）北海道地域おこし協力隊ネットワークメンバーとして参画し、全道の協力隊研修・交流会の運営や個別相談会の対応などに携わり、任期満了後も協力隊制度に関わり続ける予定です。

### 【キッチンカーの動向】

昨年秋より主に土日の時間を使い、浦臼町外での出店を重ねて自身が提供するガレットをはじめとしたぼたんそば粉商品の他に町内の事業者さんが開発・販売されている加工品を担ぎ、浦臼町のPRに努めています。

これまでの実績として新十津川町・月形町・奈井江町・美幌市・砂川市・滝川市・秩父別町・北竜町・沼田町・札幌市・上川町・帯広市・増毛町への出店を行ってきました。

任期満了後に向けて町外でのPRだけでなく、道の駅つるぬまやえみるなど町内出店の頻度も増やす予定のため、出店の際にはどうぞよろしくお願いいたします。

## 7月 は 固定資産税と国民健康保険税の納付月です

**納期限**

**7月31日（金）まで**

7月 は【固定資産税（第2期）】と【国民健康保険税（第1期）】の納付月です。

国民健康保険税は**7月10日（金）発送の納付書**で、納期限までに納付してください。すでに口座振替による納付をご利用の場合は、納期限の日に引き落とします。

やむを得ない理由によって期限内の納付が困難となったときは、納期限の日以前に必ず役場税務係までご相談ください。

※固定資産税の納付書は5月に発送しております。

固定資産税の今後の納付月は9月（第3期）、11月（第4期）です。

※国民健康保険税の今後の納付月は8月（第2期）、9月（第3期）、10月（第4期）

11月（第5期）、12月（第6期）です。

### 【税目ごとの振替口座登録について】

今までは住民税・固定資産税・軽自動車税・国民健康保険税をまとめて口座振替を行っていましたが、令和8年度からは税目ごとに口座を分けて登録することが可能になります。

（税目ごとの振替口座の登録は改めて金融機関への届け出が必要です。）

### 【QRコードによる納付について】

令和8年度から納付書にQRコードが記載されます。

ご自身のスマートフォンなどで読み取り、クレジットカード、インターネットバンキング、スマートフォンの決済アプリなどでお支払いが出来ます。

※支払方法によって手数料などが発生する場合があります。

※詳しくは「地方税お支払サイト」をご確認ください。



（地方税お支払いサイトQRコード）  
<https://www.payment.eltax.lta.go.jp>

### ○納税通知書の再発行について

確定申告時期等に納税通知書の再発行を希望される方がいらっしゃいますが、納税通知書の交付は税を賦課するという「処分」であるため、再度行うことはできません。

受領された納税通知書は大切に保管してください。

お問い合わせ 住民課税務係 電話：0125-68-2112

## 多世代交流施設「えみる」を涼みどころとしてご利用ください



暑さが厳しい時期となりました。多世代交流施設「えみる」は町民のみなさまの「涼みどころ」としてもご利用いただけます。

外出の合間等に気軽にお立ち寄りいただき、フリースペースを暑さをしのぐ場所としてぜひご利用下さい。

また、暑い日には無理をせず、水分補給と適度な休憩を心掛けていただき、健康第一でお過ごしください。

えみる 開館時間 9時00分～21時00分

お問い合わせ 総務課企画係 電話 0125-68-2111

## ヒグマの出没情報の配信について

浦臼町ではヒグマの出没日時や出没場所を「LINE」「ホームページ」「防災無線」の3つの方法で配信しますので、ぜひご活用ください。

また、昨年のまちづくり懇談会におきまして、町民の皆様から「ヒグマ出没情報がわかりにくい」というご意見をいただきました。この課題を解消するため、ヒグマ出没情報の「見える化」として、外部サイト「ひぐまっぷ」を使ったヒグマ出没情報の配信も行います。「ひぐまっぷ」では、ヒグマ出没状況を地図上で確認できます。浦臼町のほか、「ひぐまっぷ」にヒグマ出没状況を公表している他の道内市町村のヒグマ出没情報も閲覧可能です。

### ○浦臼町公式LINE（お友達登録をお願いします！）

防災無線で情報を受け取れない方など、町内外の皆様幅広く早くヒグマ出没状況をお知らせするため、浦臼町公式LINEでもヒグマ出没情報を配信します。配信情報には浦臼町公式ホームページ内の「ヒグマの出没状況」ページに接続するURLも記載します。



（町公式LINE）

### ○浦臼町公式ホームページ

トップページの「くらし・行政」→「くらし・手続き」→「ヒグマ情報」ページに進んでください。

「ヒグマの出没状況」ページではヒグマの出没情報をリストで配信しています。リストには「ひぐまっぷ」へのリンクを設定しており、このリンクからは浦臼町のヒグマ出没情報の地図に直接アクセスできます。



（町公式ホームページ）

### ○浦臼町防災無線

町内で活動されている方にいち早くヒグマの出没情報をお知らせするため、音声放送を行います。ヒグマの出没情報が確認できた時点で第一報を放送し、定時の放送とは別に、再放送する予定です。

もしも、ヒグマを目撃した際は、浦臼駐在所（0125-68-2004）  
又は役場産業課（0125-68-2114）までご連絡ください。

## 指定ごみ袋についてのお知らせ

他市町村で指定ごみ袋の品薄が報道されていますが、本町では現在、十分な在庫を確保しており通常どおり購入できます。大量購入が続くと一時的な品薄になる場合がありますので、必要な分だけの購入をお願いします。今後、品薄のおそれが生じた場合は速やかに対応しお知らせいたします。

お問い合わせ 住民課生活係 電話：0125-68-2112

### 有料広告

ほくもん年金優遇定期預金 「ふれあい」 お取扱い中！！

当金庫で年金をお受け取りいただいている方、  
新規でお手続き中の方向けのおトクな定期預金です。

《詳しくは最寄りの当金庫本支店までお問い合わせください。》



北門信用金庫 浦臼支店 Tel (0125)68-2011

## 絵本読み聞かせ&講演会 『浦臼町町民まちづくり活動応援事業』

絵本作家・宮西達也<sup>みやにしだつや</sup>さんによる読み聞かせライブと絵本セラピストひろたきさちこさんによる宮西さんの絵本を題材とした絵本セラピーを開催します。子どもから大人まで歓迎です！心癒やされる、読み聞かせ&講演会をどうぞお楽しみください。

### <主催：絵本遊びの会>

|                                                                                                                                                                                                |                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <b>絵本作家 宮西達也と絵本のひととき</b>  |                                                                                                              |
| <b>8月7日（金）</b> 場所：多世代交流施設「えみる」                                                                                                                                                                 |                                                                                                              |
| <b>第1部 14時00分～15時30分</b><br>ひろたきさちこ氏 『大人に贈る 絵本のひととき』<br>【対 象】 高校生以上<br>【参加料】 1,000円（おやつ付）                                                                                                      | <b>第2部 16時00分～17時30分</b><br>宮西達也氏 『おやこで楽しむ講演会』<br>【対 象】 年齢制限無し・未就学児は保護者同伴<br>【参加料】 大人1,000円（おやつ付）<br>高校生以下無料 |

お問い合わせ・お申し込み

絵本遊びの会代表：渡辺 電話：090-7653-9064

メール：tonko.venezia.htm@gmail.com

お席には限りがあります。

## 北海道みんなの日

7月17日は「北海道みんなの日」

北海道の価値を見つめ直し、これからの北海道を考える日

1869年（明治2年）、北海道の名付け親とされる松浦武四郎が、明治政府に「北加伊道（ほっかいどう）」という名称を提案した7月17日は、「北海道みんなの日」、愛称「道みんなの日」です。

北海道の魅力と価値を再発見し、北海道を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。

この日をきっかけに、道民の皆様には北海道に愛着や誇りを持っていただき、北海道の魅力を発信する機会としていただければ幸いです。



## 6 / 4 花いっぱい町内を明るく 更生保護女性会道路沿い花植え

更生保護女性会による国道・道々沿い花壇の植栽作業が行われました。

参加者たちは花壇に黄色とオレンジ色のマリーゴールド2,000本を丁寧に植え付けました。

会長の鎌塚晴美さんは「町を花で明るくしたいという思いでこの活動を始め、今年で16回目をむかえました。訪れた人を花でもてなし、少しでも浦臼町を知ってもらいたい」と話していました。



# 後期高齢者医療制度のお知らせ

～ 令和8年度の保険料のお支払いと  
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8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》

①基礎賦課額（以下「医療分」とします。）

|                                                   |   |                                                                          |   |                                                   |
|---------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------|
| <b>均等割</b><br><b>【1人当たり保険料】</b><br><b>59,963円</b> | + | <b>所得割</b><br><b>【本人の所得に応じた額】</b><br>(令和7年中の所得－最大43万円)<br><b>×11.61%</b> | = | <b>医療分算出保険料</b><br><b>【限度額85万円】</b><br>(100円未満切捨) |
|---------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------|

②子ども・子育て支援納付金賦課額（以下「子ども分」とします。）

|                                                  |   |                                                                         |   |                                                     |
|--------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------|
| <b>均等割</b><br><b>【1人当たり保険料】</b><br><b>1,364円</b> | + | <b>所得割</b><br><b>【本人の所得に応じた額】</b><br>(令和7年中の所得－最大43万円)<br><b>×0.28%</b> | = | <b>子ども分算出保険料</b><br><b>【限度額2万1千円】</b><br>(100円未満切捨) |
|--------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------|

○1年間の保険料の上限額は、医療分85万円、子ども分2万1千円の計87万1千円になります。

○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。

||

**令和8年度  
年間保険料**

## ◆ 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36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<br>(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割軽減     |
| 43万円+(31万×世帯の被保険者数)<br>+10万円×(給与所得者等の数－1) | 5割軽減     |
| 43万円+(57万×世帯の被保険者数)<br>+10万円×(給与所得者等の数－1) | 2割軽減     |

※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

※令和8、9年度医療分について、7割軽減に該当するかたは、国からの交付金により更に0.2割の減額を行っています。



## ■「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、本人の希望があれば、申請により併記することが可能です。

- ①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次のとおりとなります。

| 限度区分 | 自己負担割合        | 対象者                                                                                                                                                                      |
|------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 現役Ⅲ  | 現役並み所得者<br>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<br>2割 | 以下の（１）と（２）両方の要件に該当する方<br>（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。<br>（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<br>・被保険者が１人の場合 → ２００万円以上<br>・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<br>・世帯全員の所得が０円（注３）<br>・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。

- ②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。

- ③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<br>（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<br>（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

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！

現在使用している資格確認書は、本年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。

国民健康保険、後期高齢者医療ともに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8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方と、資格情報のお知らせが送付される方の違いは？

### ●資格確認書が送付される方

- ・マイナンバーカードを持っていない方
- ・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方
- ・マイナンバーカードの健康保険証利用登録を解除した方
- ・マイナンバーカードの電子証明書の有効期限が切れた方
- ・後期高齢者医療保険の方（85歳以上）

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方

- ・マイナンバーカードの健康保険証利用登録をしている方（マイナ保険証をお持ちの方）  
※70歳未満の方で、既に「資格情報のお知らせ」が発行されている方には送付されませんので、8月以降も引き続きお手元にある「資格情報のお知らせ」をご利用ください。

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

ご誕生  
おめでとう  
ございます！



くさ かり ふみ と  
草 莉 郁 斗くん

令和8年5月18日生（浦臼第3の2）



保護者 草 莉 良太さん  
友 紀さん



お兄ちゃんと仲良く、  
にぎやかに楽しく過ごそうね!!

## 自衛官募集

| 募集種目   | 資格                                                                 | 受付期間                                             | 試験日                                                                                                         |
|--------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 航空学生   | 18歳以上<br>24歳未満の者（高卒者（見込）又は高専3年次修了者（見込））                            | 7月1日<br>～<br>8月28日                               | 1次：9月19日、26日<br>2次：10月15日～22日<br>のうち指定する1日<br>3次：（海）11月20日～<br>12月16日の内指定する日<br>（空）11月14日～<br>12月17日の内指定する日 |
| 一般曹候補生 | 18歳以上<br>33歳未満の者<br>（32歳の者は、採用予定月の末日現在、33歳に達していない者）                | 7月1日<br>～<br>9月1日                                | 1次：9月16日～27日<br>のうち指定する1日<br>2次：10月17日～11月1日<br>のうち指定する1日                                                   |
| 2等陸海空士 | 18歳以上<br>33歳未満の者<br>現在32歳の方は生年月日により応募の可否が変わります。<br>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。<br>第2回メ切<br>8月5日<br>第3回メ切<br>9月7日 | 第2回：8月21日～24日<br>のうち指定する1日<br>第3回：9月24日～30日<br>のうち指定する1日<br>（26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：0125-22-2140 ホームページ：<https://www.mod.go.jp/pco/sapporo>

（ホームページ）



## 令和8年度 北海道戦没者追悼式をYouTubeでライブ配信します

道では、7月28日（火）、北海道立総合体育センター（北海きたえーる）において、「北海道戦没者追悼式」を開催いたします。

参列できない方々向けには、式典の様子をYouTubeでライブ配信いたします。

配信の視聴方法等については、北海道庁HPにて御案内しておりますので、ぜひ御覧ください。

### 1 令和8年度北海道戦没者追悼式について

北海道庁ホームページ（地域福祉課）

URL <https://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/feg/217542.html>



### 2 YouTubeライブ配信の実施内容

（北海道庁ホームページ）

#### （1）配信日時

7月28日（火）11時53分～13時00分

#### （2）YouTubeチャンネル名

【公式】北海道戦没者追悼式配信チャンネル

#### （3）チャンネルURL

<https://www.youtube.com/channel/UC9dP1nXmCZYU1lg7eC0vUgg>

※ライブ配信を御覧になれない方に向けて、アーカイブ配信も行予定です。



YouTube

（北海道戦没者追悼式  
配信チャンネル）

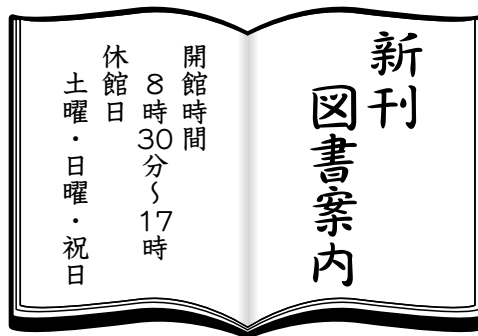
### 3 お問い合わせ先

北海道保健福祉部福祉局地域福祉課援護係

電話：011-231-4111（代表）内線：25-623

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？

農村センター図書室では、何もかもがうろ覚えのかわいいアヒルの一家の絵本や、池上彰監修のキャリア教育の本などが入荷しました。また、今月15日は第175回芥川賞・直木賞の選考会です。受賞作・候補作は入荷次第、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。



## 児童書 10冊 (リクエスト本含む)

|                                        |                     |            |
|----------------------------------------|---------------------|------------|
| ピアトリクス・ポター物語<br>ピーターラビットと自然を守った人       | ジニー・スー              | 化学同人       |
| うろおぼえ一家のパーティー                          | 出口 かすみ              | 理論社        |
| 怪談えほん どうないえ？                           | さかた きよこ             | 岩崎書店       |
| 最強王〈イラストの描き方〉大図鑑<br>好きな「最強王」が、自分で描ける!! | 国際〈最強王図鑑〉協会【監修】     | Gakken     |
| なぜ僕らは働くのか 君が幸せになるために<br>考えてほしい大切なこと    | 池上 彰【監修】            | Gakken     |
| おしっこ、ヒル、頭にドリル<br>本当にあったトンデモナイちりょう      | クライブ・ギフォード          | 化学同人       |
| はじめましての量子力学<br>ふしぎがいっぱいミクロの世界          | ジェダード・カイド＝サラーフ・フェロン | 化学同人       |
| だれのせい？〈第15回ようちえん絵本大賞受賞〉                | レジーナ・ルック・トゥーンペレ     | グリーンシードブック |
| ビッグ・コロタン ドラえもん科学ワールド<br>新版 ロボットの世界     | 藤子・F・不二雄            | 小学館        |
| どこにいったの？ ちびねこちゃん                       | リチャード・ジョーンズ         | 化学同人       |



『うろおぼえ一家のパーティー』  
出口 かすみ/作

とあるアヒルの一家は、家族全員うろおぼえ。まもなく誰かの何かのお祝いの日。いざパーティーを開こうとすると…想定外の訪問者、抜け落ちた歯、片方だけの履き物…波乱のパーティーがはじまる！



『おしっこ、ヒル、頭にドリル  
本当にあったトンデモナイちりょう』  
クライブ・ギフォード/作  
アン・ウィルソン/絵  
鈴木 真奈美/訳

古今東西で本当に行われていた、怪しい様々な医療や治療法をユニークなイラストとともに紹介。現在の真つ当な医療が出来上がるまで、昔の人が必死に試行錯誤を重ねた歴史が学べる一冊。

## 一般書 5冊 (リクエスト本含む)

|                                     |         |       |
|-------------------------------------|---------|-------|
| これなら弾ける 超・簡単ピアノ初心者<br>スタジオジブリ作品集 新版 | デブOMP 編 | デブOMP |
| いつでもどこでも、きくらげ日和。きくらげ<br>幸せレシピ       | 春日井ファーム | ポプラ社  |
| 異常に非ず                               | 桜木 紫乃   | 新潮社   |
| コズミック・ガール 宙わたる教室                    | 伊与原 新   | 文藝春秋  |
| 猫君 りんねの輪                            | 畠中 恵    | 集英社   |



『コズミック・ガール  
宙わたる教室』  
伊与原 新/著

『宙わたる教室』待望の続編！ある事情で私立の超進学校から定時に転入してきた飯屋佐那は、消滅した科学部を復興しようと動き出す。

次回是一般書を中心にをご紹介します！

## 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18日(土)

11時30分～13時30分

※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)

メニュー：マーボーなす丼

料 金：大人200円 18歳以下無料

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。

## 脂質を控えて健康になろう！



「脂質異常症」とは血液中のLDLコレステロール（悪玉コレステロール）や中性脂肪が多すぎる状態、またはHDLコレステロール（善玉コレステロール）が少なすぎる状態のことをいいます。保健センターで毎年行われている健診の結果でも若者健診からすべての年代においてLDLコレステロールが高い傾向にあります。LDLコレステロールが高い状態をそのままにしておくと動脈硬化が進み脳梗塞や心筋梗塞などを引き起こします。健診結果で値が高かった方はかかりつけ医に相談しましょう。

「脂質異常症」を予防、改善するためには運動、節酒、食事の見直しが必要です。

- ・食べすぎない
- ・肉の脂身や鶏肉の皮、バターなどの固まった脂や脂肪分を多く含むスナック菓子やアイスを抑える
- ・アルコールは適量を心がける
- ・血流を改善したりコレステロールを下げる働きのある青魚や大豆製品を積極的にとる
- ・コレステロールの吸収を抑える野菜、海藻、キノコ類等に含まれる食物繊維を毎日の食卓に取り入れる

以上のことが大切になります。

今回は忙しい夏に簡単に作れる具がたっぷりそうめんをご紹介します。

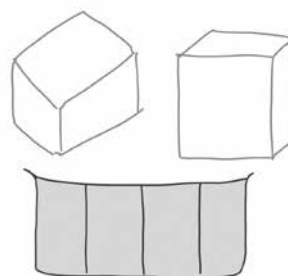
### カン で カン サバ缶 de 簡単ごちそうめん

#### 材料2人分

|        |                                                                                                                            |       |      |        |      |       |    |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------|--------|------|-------|----|
| そうめん   | 200g（4束）                                                                                                                   |       |      |        |      |       |    |
| サバ味噌煮缶 | 1缶                                                                                                                         |       |      |        |      |       |    |
| 絹豆腐    | 1丁                                                                                                                         |       |      |        |      |       |    |
| きゅうり   | 1本                                                                                                                         |       |      |        |      |       |    |
| 大葉     | 10枚                                                                                                                        |       |      |        |      |       |    |
| 大根     | 200g                                                                                                                       |       |      |        |      |       |    |
| ミニトマト  | 適量                                                                                                                         |       |      |        |      |       |    |
| オクラ    | 4本                                                                                                                         |       |      |        |      |       |    |
| ネギ     | 10センチ                                                                                                                      |       |      |        |      |       |    |
| a      | <table><tr><td>白いりゴマ</td><td>小さじ1</td></tr><tr><td>めんつゆ+水</td><td>カップ1</td></tr><tr><td>おろし生姜</td><td>適量</td></tr></table> | 白いりゴマ | 小さじ1 | めんつゆ+水 | カップ1 | おろし生姜 | 適量 |
| 白いりゴマ  | 小さじ1                                                                                                                       |       |      |        |      |       |    |
| めんつゆ+水 | カップ1                                                                                                                       |       |      |        |      |       |    |
| おろし生姜  | 適量                                                                                                                         |       |      |        |      |       |    |

#### 作り方

- ①豆腐は8等分する。きゅうりと大葉は千切りにし、大根はおろして水気を切る。  
オクラは塩でこすり洗いしてからさっと茹でて水にとり、小口切りにする。ネギも小口切りにする。
- ②そうめんは袋の表示通り茹でて水でしめる。
- ③器にそうめんと①、ほぐしたサバ味噌煮をのせ、ミニトマトを添える。
- ④aをかけていただく。





今月の

粗大ごみ収集日

は

7月21日(火)

です。

7月14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18日(火)です。申込締切日は8月10日(月)です。



## 短歌

浦臼短歌会

紅白の旗ひらめく校庭に  
孫の成長眩しく見ゆる

井川 恵美子

「チュンチュン」と雀の声に癒やされつ  
庭の草とり一時間まで

井下 隼子

夏迎へ花の名前は判らねど 狭庭  
の花は次つぎと咲き

藤岡 恭萬

好きな事好きな時間に好きなだけ  
できる倅せ感謝せし日々

森 一喜

見送りし駅のホームは悲しけれ  
千葉へと帰る吾娘との別れ

森 小夜子

### お誕生おめでとうございます

草 苅 郁 斗 くん 良 太さん 5月18日  
友 紀さん 浦臼第3の2

### おくやみ申し上げます

三 宮 トミ子 さん 78歳 5月12日 晩生内第3  
菅 根 和 子 さん 96歳 5月22日 浦臼第7  
渡 邊 一 男 さん 95歳 5月25日 鶴沼第1

### ご厚志ありがとうございます

〇社会福祉協議会へ  
故人の生前のお礼として  
三 宮 一 夫さん 晩生内第3  
(故 三 宮 トミ子さん) 5万円  
渡 邊 博 子さん 鶴沼第1  
(故 渡 邊 一 男さん) 3万円

## 編集後記

4月から総務課企画係に配置になりました宮本麻鈴(みやもと まりん)と申します。広報の取材で皆様の写真を撮らせていただきますので、ご協力のほどよろしくお願いします。暑い日が多くなってきましたね。気づかないうちに脱水になることもありますので、こまめな休息と水分補給を心がけください。(宮本)

#### 有料広告

あなたの  
悩みに  
コタエを  
出します

相談予約  
ダイヤル

**完全無料**

**0125-22-8373**

平日 10:00~16:00(12:00~13:00を除く)

お気軽に  
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等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<br>採取日 | 水素イオン<br>濃度<br>〔pH〕 | 浮遊物質<br>量<br>〔SS〕 | 生物化学的<br>酸素要求量<br>〔BOD〕 | 化学的<br>酸素要求量<br>〔COD-Mn〕 | 全窒素<br>〔T-N〕 |
|-----------|---------------------|-------------------|-------------------------|--------------------------|--------------|
| 5月7日(木)   | 7.6                 | 2                 | 0.5                     | 3.0                      | 1.0          |
| 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16日(木)・18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                |     |
| 2<br>(5)  | 0<br>(0) | 8<br>(27)   | 0<br>(0) | 0<br>(1) | 5月1日<br>↓<br>5月31日 | 5月分 |
| 9<br>(18) | 0<br>(0) | 26<br>(121) | 1<br>(4) | 1<br>(1) | 1月1日<br>↓<br>5月31日 | 累 計 |

浦臼町内の出動状況( )内は奈井江・浦臼支署全出動状況

### ひとのうごも

男 747人(-2人) 女 777人(-2人)  
計 1,524人(-4人) 世帯数 770戸(+2戸)  
( )内は前月との比 ■5月末現在

# 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。

6/13

認定こども園運動会



6/6

小学校運動会



6/1

中学校陸上記録会

