

# 広報 つきがた

## TOPIC

- 1 祝 二十歳を祝う会
- 2 令和8年第1回臨時会・教育委員会表彰

# 2

2026

+



+

# 祝二十歳を祝う会

おめでとうござります

今年の「二十歳を祝う会」では、平成17年4月2日から平成18年4月1日までに生まれた方々が対象となり、町内在住者と本町出身者の計13名の門出を祝いました。

式典では、上坂町長をはじめ、来賓の大釜町議会議長から祝辞が贈られたほか、20歳代表によるあいさつ、町民憲章の朗読、そして宣言文の朗読が行われました。また、式典中には中学時代の映像がスクリーンに映し出され、会場は終始、温かな笑顔と和やかな雰囲気になりました。

今年、月形小学校卒業時の担任の先生や保護者の皆さんも参加され、式典後には記念撮影をしたり思い出話に花を咲かせたりしていました。

20歳の皆さんが、これから社会へ大きく羽ばたいていくことを心より期待しています。

## 20年前の 流行・出来事

2005年  
(平成17年)

● YouTube開設

● 愛知万博開催

● ドラえもんの声優が斉交代

● 日本プロ野球で初のセパ  
交流戦が開幕

● クールビズ開始

● iTunes Music  
Storeが日本でサ  
ービス開始

● 衆院選で自民圧勝、郵政  
民営化法成立

● 千葉ロッテマリーンズが31  
年ぶりに日本一



## 二十歳を迎えられた2名に代表者インタビューをしました！



加藤 ゆらさん

**Q** 将来の夢は？

**A** 就きたい仕事はまだ決まっていませんが、大学で心理学を学んでいるため、心理学に関連する資格を取得して仕事したい。

**Q** これからの目標は？

**A** 将来就いた職に満足しないで、自分で楽しみを見つけながら頑張りたい。

加藤 将太さん

**Q** 将来の夢は？

**A** 実家の農家を継ぎたい。

**Q** これからの目標は？

**A** 責任感のある大人になりたい。やれることをしっかりと行っていく。



## 二十歳を迎えられた皆さん



# 議 会

1月16日に令和8年第1回町議会臨時会が招集されました。  
審議された内容は次のとおりです。

## 令和8年第1回町議会臨時会

### 議 案

#### 令和7年度各会計補正予算及び条例の制定について

- 職員の給与に関する条例等の一部を改正する条例の制定について
- 人事院勧告に準じ、職員等の給料表の改定と期末手当、勤勉手当を引き上げる改正を行いました。
- 令和7年度月形町一般会計補正予算（第6号）
- 歳入歳出予算の総額にそれぞれ1億47万8,000円増額しました。 総額 63億9,303万5,000円
- 令和7年度月形町介護保険事業特別会計補正予算（第3号）
- 歳入歳出予算の総額にそれぞれ41万2,000円増額しました。 総額4億3,270万6,000円
- 令和7年度月形町農業集落排水事業会計補正予算（第1号）
- 収益的収入及び支出の総額にそれぞれ173万5,000円増額しました。 総額1億2,798万7,000円
- 資本的収入及び支出の総額にそれぞれ669万9,000円増額しました。 資本的収入 3,447万円  
資本的支出 6,490万2,000円

### 議 案

#### 条例の改正その他

- 青北橋（下り）補修工事請負契約締結事項の変更について
- 契約金額を「1億2,778万2,600円」を「1億2,818万1,900円」に変更しました。

### 発 議

- 月形町議会議員の議員報酬及び費用弁償に関する条例の一部を改正する条例の制定について
- 人事院勧告に準じ、月形町議会議員の期末手当を引き上げる改正を行いました。

### 会 議 案

- 次のとおり町議会議員を派遣することとなりました
- 各団体等と議会との懇談会（月形町役場）2月10日
- 南空知町村議会議長連絡協議会主催 議員研修会 2月19日

## 令和7年度 教育委員会表彰

12月23日、役場大会議室において、令和7年度月形町教育委員会表彰式が行われました。この表彰は本町のスポーツや文化、教育の振興に特に功績のあった個人および団体を表彰し、その功績をたたえるものです。



#### 教育委員会表彰

### 伊藤 格さん（月ヶ岡）



平成26年より永きにわたり月形町社会教育委員長として、学校教育および社会教育の振興に寄与され、また、令和2年から現在まで月形町学校運営協議会委員、さらに令和2年から令和6年までは会長を務められ、学校教育や地域の振興発展に貢献されています。

# NEWS まちのお知らせ

NEWS  
暮らし  
電気ご使用開始  
には通電(遠隔  
操作)が必要と  
なります

5月から、引越しなどによる電気の使用は、電力会社への使用開始手続き後に、ほくでんネットワークによる(遠隔操作)が必要となります。電気の使用が決まったら電力会社へ早めの手続きをお忘れなく。

問合せ先 ほくでんネットワーク株式会社岩見沢支店 ☎ 0120・06・0408 (音声ガイダンス5を選択)

NEWS  
暮らし  
水道の凍結にご  
注意ください

寒さが厳しくなると日中でも水道管の凍結や破損の恐れがあります。

水道管が凍結した際の修理費用は自己負担となり、破損に伴い流れた水量についても料金が発生しますので、ご注意ください。

なお、水道に関する工事は、月新水道企業団が指定する指定給水装置工事業者が行うこととなります。

連絡は各家庭で直接事業者までお問合せください。

●こんな時は要注意

- ・氷点下4度以下
- ・家を留守にするなど、長期間水道を使用しないとき
- ・真冬日(1日中外気温が氷点下の日)が続いたとき

●自分でできる対策例

- ・水抜き栓での水抜き
- ・水道管に保温材を巻く
- ※月新水道企業団指定給水装置工事業者は左記QRコードよりご確認ください

問合せ先 月新水道企業団 ☎ 53・2365



NEWS  
暮らし  
石綿による疾病  
の労災補償・救  
済について

中皮腫や肺がんなどを発症し、それが労働者として石綿ばく露作業に従事していたことが原因であるときと認められた場合には、労働者災害補償保険法に基づく各種保険給付や石綿による健康被害の救済に関する法律に基づく特別遣族給付金が支給されます。

石綿による疾病は、石綿を吸ってから非常に長い年月を経て発症することが大きな特徴です。

中皮腫などで亡くなられた方が過去に石綿業務に従事されていた場合には、労災保険給付金などの支給対象となる可能性がありますので、最寄りの労働基準監督署または北海道労働局にご相談ください。

問合せ先 北海道労働局労働基準部労災補償課 ☎ 011・709・2311



## 2月7日は「北方領土の日」です

毎年、2月7日は「北方領土の日」です。

この日を中心とする1月21日から2月20日までの1カ月間を「北方領土の日特別啓発期間」と設定し、全道各地においてさまざまな返還要求運動が展開されます。

北方領土の早期返還を実現するためには、皆さん一人ひとりの協力が必要です。月形町では特別啓発期間中、役場庁舎町民サロンに「北方領土返還要求署名コーナー」を設置しています。

役場にお立ち寄りの際は署名にご協力をお願いします。



北方領土復帰期成同盟空知地方支部

## 第1回定例会開催のお知らせ

傍聴へお気軽においでください

令和8年第1回月形町議会定例会が、次の日程で開催される予定です。

傍聴するための手続きは簡単で、傍聴人受付票に住所と氏名を記入するのみです。

日時	3月3日(火)～3月19日(木) 午前10時から ※日程は休会を含め都合により変更する場合がありますのでご承知おきください
場所	役場3階議場

問合せ先

議会事務局 ☎ 53・2321 (内線 372)

Eメール: gikai@town.tsukigata.hokkaido.jp



## 札沼線おもいで 写真展2026 の開催について

令和2年4月にラストランを終えたJR札沼線の「おもいで写真展」を次のとおり開催します。

札沼線フォトコンテストの写真など100点以上を展示し、期間中の土日には、鉄道模型、当時使用していた鉄道物品の展示や当時の映像を放映します。

### ○写真展示

期間 2月20日(金)～3月29日(日)

場所 はな工房1階

### ○鉄道模型・鉄道物品展示・DVD放映

期間 2月21日(土)・22日(日)・3月7日(土)・8日(日)・21日(土)・22日(日)

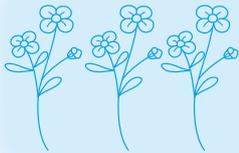
時間 午前11時～午後3時30分

場所 はな工房工芸室

※来場者特典を抽選でお配りします

札沼線が走っていた当時を写真とともに思い出してみませんか。

問合せ先 企画振興課地域振興係 ☎53・2325



# 月形花図鑑



10 その2

こんにちは。月形町地域おこし協力隊の石原絢子です。

こちらのコーナーでは、月形町で生産されているお花を詳しくご紹介しています。

今回は、前回に引き続き「ユリ」について掘り下げていきます。

月形町で昨年生産されたユリの品種は13品種で、なかでも「シベリア」は認知度の高い品種ではないでしょうか。白く清らかな花姿と開花後の甘い香り、しっかりとした上向きに咲く花姿に、花首も丈夫で扱いやすさを感じます。白いユリを仕入れる際、「カサブランカ」よりも「シベリア」を選ぶことが多いです。

この「シベリア」は日本原産のユリがヨーロッパに渡り、品種改良を経て誕生した「オリエンタル・ハイブリッド」の一種です。その歴史は、江戸時代末期にシーボルトらによって、日本のユリがヨーロッパに持ち帰られたことに始まります。「シベリア」はその改良された品種の1つです。

日本でユリの交配が始まったのは江戸時代と考えられ、1695年に記された「<sup>かたんじきんしょう</sup>花壇地錦抄」には、すでに37種の栽培品種が載っていたそうです。この品種が今もこうして残っていることに感動を覚えます。

古来から日本人に親しみのあるユリですが、白いユリはヨーロッパでも昔から大切な存在でした。それは紀元前からのようで、結婚式では花嫁が白ユリの花冠を頭に飾ったそうです。

キリスト教が勢力を広げてからは少しずつ意味合いが変化し、聖母マリアの純潔やイエスの死の象徴とされたようです。そのことからフランス国王は自らのシンボルをユリにし、自身が<sup>けいけん</sup>敬虔なキリスト教徒であることを示したのだとか。このユリの紋章を「フルール・ド・リス」といい、フランス軍の盾や紋章のデザインに多く使われたそうです。現代でもお庭のフェンスの先やオブジェに、このフルール・ド・リスのモチーフは人気ですね。

花言葉と「ユリ」の名前の由来についても見てみましょう。

ユリ全般に共通する花言葉は「純粋、威厳、<sup>むく</sup>無垢」。やはり聖母マリアやフランス王家、日本の神事に<sup>まつ</sup>纏わるものようです。この花言葉からウェディングブーケにご希望される花嫁も多いですね。白いユリだけのブーケはエレガントでとっても素敵です。

また、「ユリ」の名前の由来ですが、特に原種のユリの花は茎が細く花が大きく、風に吹かれて揺れる様子から「揺すり」と呼ばれていたそうです。それが「ユリ」に変化したという説がひとつ。

もうひとつは、ユリの根の球根（<sup>りんげい</sup>鱗茎）が何枚も重なり合っており、その<sup>りんぺん</sup>鱗片を一枚ずつ剥がすと100枚ほどになることから、「百の根が合わさる」という意味で「百合」という漢字が当てられたという説です。

また、<sup>りんぺん</sup>鱗片が「寄り集まっている」様子から「寄り」が「ゆり」に変化したといった説もありました。どれにしても「なるほど」と納得してしまいますね。

北海道では百合根をいただくことも多く、とても親しみのあるユリのお花。調べてみるともっともっと深堀りしたい内容が見つかりました。皆さんもお時間のあるときに、ぜひ、ユリについて深堀りしてみてください!また、ユリは出荷時、蕾の硬い状態なので、さまざまな品種の開花後の姿はなかなか多く見られないものです。もし、近隣の生産者さんからユリを受け取ることがあれば、ぜひ、品種名も教えていただいで、長く楽しんでくださいね。

# 健康に関するアンケート調査へのご協力をお願いします

保健福祉課では、町民の皆さんの健康づくりに役立てるため、アンケート調査を実施しています。

いただいたご意見は、今後の健康づくり事業の参考とさせていただきますので、ぜひご協力をお願いします。

## 調査期間

1月中旬～2月27日(金)まで

## 対象者

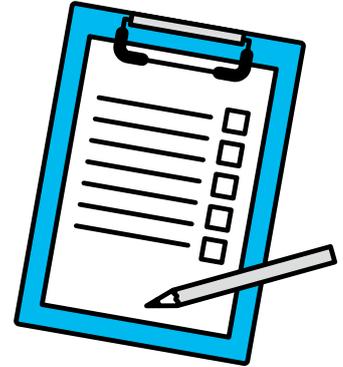
- ①0歳～就学前の乳幼児の保護者
- ②月形小学校に在籍する小学生の保護者
- ③月形中学校に在籍する中学生とその保護者
- ④月形町内の高校生とその保護者
- ⑤高校生を除く18歳以上の町民のうち無作為に抽出された800名

## 回答方法

次のいずれかの方法でご回答ください。

- ①webアンケート：対象者アンケートの二次元コード、またはURLからアクセス
- ②紙アンケート：対象となる方には学校などからの配布または、郵送しています

※回答内容は統計的に処理し、個人が特定されることはありません。集計結果は広報紙やホームページでの公表を予定しています



## 問合せ先

保健福祉課保健係 ☎ 53・3155 Eメール：hoken@town.tsukigata.hokkaido.jp



つきがた健康麻雀に  
参加してみませんか？



4月から保健センターで「つきがた健康麻雀」を始めます。

### ●3つの約束

つきがた健康麻雀は、次の3点を守って楽しく行うものです。

- ①お金を賭けない
- ②タバコを吸わない
- ③お酒を飲まない

### ●健康麻雀で期待される効果

健康麻雀は、指先や頭を使うことで脳を鍛えるトレーニングとなり認知症予防に効果的だと言われています。また、楽しくおしゃべりをしながら行うことで笑うことも増え脳が3歳若返るという研究結果が出ています。

### ●気軽に参加を

麻雀をやったことがない方でも、丁寧に教えてくれるスタッフがおりますので、安心して参加ください。

日時 毎月第2水曜日 午後1時半～午後4時

場所 保健センター

対象 月形町に居住する60歳以上の方

参加費 無料

申込 不要

問合せ先 保健福祉課保健係 ☎ 53・3155 Eメール hoken@town.tsukigata.hokkaido.jp



市南1の児玉義昌さんに制作していただいたテーブル。点棒を置くための棚付きです。



市北1の吉田貢祐さんに寄附していただいた麻雀牌一式。他にも町内の方から麻雀マットや花札などご寄附いただきました。

制作および寄附にご協力いただき、ありがとうございます。

# 民生委員・児童委員を紹介します

3年に1度の民生委員・児童委員および主任児童委員の一斉改選が行われ、令和7年12月1日から一部地域の担当民生委員・児童委員および主任児童委員が変更になりました。

民生委員・児童委員および主任児童委員は、地域住民の暮らしを支える相談役で、地域の中で皆さんと一緒に生活しながら、暮らしの中の不安や悩みについて相談に応じたり、解決するためのお手伝いをしています。

新たに民生委員・児童委員、主任児童委員になられた方および再任された方の担当地域は表のとおりです。

問合せ先 保健福祉課地域福祉係（保健センター内） ☎ 53・3155

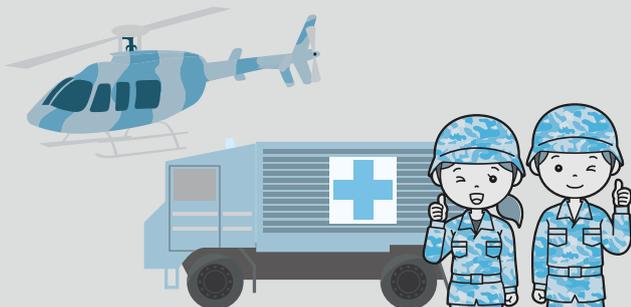
- どんな相談をするの？
- 介護や福祉サービスなどの在宅生活に関すること
- 近所付き合い、生活保護など暮らしに関すること
- いじめや不登校、児童虐待に関する育児、教育に関すること

NO	委員	新任	住所	氏名	担当区域
1	民生委員 児童委員		札比内2	残間孝子 (任期:令和8年3月末まで)	新宮1・2、札比内2・3
2		○	南札比内1	山田肇	南札比内1・2・3
3			豊ヶ丘2	上葛トシ子	新富1・2、豊ヶ丘1・2、厚栄
4			北農場1	東出真由美	北農場1(北農沢川以南、国道以东)
5		○	北農場1	藤井和恵	北農場3・1(北農沢川以北、国道以西)、 (月形緑苑)
6			赤川1	上野麻里子	赤川1
7			市北6	板垣美千代	市北6、新生
8			市北5	松山俊子	市北1・2・3・4・5
9		○	赤川3	工藤俊二	市北8・9、赤川3・4、(友朋の丘)
10			市南4	對馬照巳	市南1・2・4、農事会
11			麻生	新村喜代美	市南3・5、麻生、(愛光園)
12			南耕地1	大関博子	南耕地1・2・3、月ヶ杜、昭栄、中野
13			知来乙2	瀧澤剛	知来乙1・2・3、北郷
14				月ヶ岡	伊藤千賀子
15	主任児童委員		北農場1	本多裕子	町内全域
16		○	月ヶ岡	東出亜由美	町内全域

## 自衛官募集 ~可能性にチャレンジ~

【問合せ先】自衛隊札幌地方協力本部岩見沢地域事務所 TEL23・5514  
【町の窓口】総務課危機管理係 TEL53・2321

募集種目	受験資格	受付期限
第8回自衛官候補生	18歳以上33歳未満の方 (32歳の方は、採用予定月末日現在、33歳に達していない方)	令和8年 2月19日



## 水道管漏水の早期発見にご協力ください

月新水道企業団では、水道管漏水の早期発見に努めております。お住まいの地域で「もしかしたら漏水では？」と思われる箇所がありましたら、ご連絡をお願いします。

～漏水発見のポイント～

- ・雨や雪が降った後にずっと同じ場所に水が溜まっている
- ・最近、水の出が弱くなった気がする



問合せ先 月新水道企業団 ☎53・2365  
Eメール: suido@town.tsukigata.hokkaido.jp

## 月形消防出初式開催

1月5日、令和8年月形消防出初式が開催されました。出初式は年頭にあたり消防団員や消防職員が一堂に会し、地域の安心・安全を守る決意と防災意識の高揚を目的に毎年開催されています。厳寒のなか、月形支署前で集合整列・敬礼をおこない、消防職団員と消防車両が市街地中心部を分列行進しました。その後の式典では、消防業務に貢献された消防団員への表彰が行なわれ、本年も「安全、安心のまちづくり」を更に目指していくことを誓いました。受章者は次のとおりです。



### 各種表彰受章者

#### ◆北海道知事表彰

勤労章 (20年) 相田 晶仁  
表彰状 (10年)  
東出 明美、佐藤 達也、野崎 大輔

#### ◆北海道消防協会長表彰

勤続章 (20年) 相田 晶仁  
勤続章 (10年)  
佐藤 達也、野崎 大輔

#### ◆空知地方支部長表彰

勤続章 (25年)  
鈴木 哲也、吉田 俊輔、松本 潤

#### ◆岩見沢分会勤続章

勤続章 (25年)  
鈴木 哲也、吉田 俊輔、松本 潤

勤続章 (15年)  
岡 浩之、上葛 徹

#### ◆月形消防団長表彰

吉田 昌代、辻 裕哉、吉田 和朗



## 後期高齢者医療制度のお知らせ

### ～高額介護合算療養費について～

#### ■高額介護合算療養費とは

世帯で1年間（8月1日～翌年7月31日）の医療費と介護サービス費の両方の自己負担額を合算して、基準額（世帯の限度額）を超えた場合には、申請により、その超えた額が支給されます。

支給対象となる方には毎年3月から4月頃に申請のお知らせをお送りします。

- 医療費、または介護サービス費の自己負担額のいずれかが0円の場合は対象となりません
- 基準額を超える額が500円以下の場合、支給の対象となりません
- 新たに後期高齢者医療制度に加入された方、北海道外から転入された方など、申請のお知らせをお送りできない場合があります

#### ◆令和6年度分計算期間

令和6年8月1日～令和7年7月31日

#### ◆令和6年度分負担割合

負担割合	区 分	基準額(世帯の限度額)	
3割	現役並み所得者	【課税所得690万円以上】212万円	
		【課税所得380万円以上】141万円	
		【課税所得145万円以上】67万円	
2割	一定以上所得者	56万円	
1割	一 般		
1割	住民税非課税世帯	区 分Ⅱ(※1)	31万円
		区 分Ⅰ(※2)	19万円

※1世帯全員が住民税非課税で区分Ⅰに該当しない方

※2世帯全員が住民税非課税であり、世帯全員の所得が0円（公的年金控除は80万円を適用。給与所得がある場合、その金額から10万円を控除）、または老齢福祉年金を受給している方

問合せ先

住民課戸籍保険係 ☎ 53・2323 Eメール:kokuho@town.tsukigata.hokkaido.jp

# ～除雪費用の一部を助成します～

## 高齢者世帯等除雪費助成事業のお知らせと利用方法について

### 1 事業概要

除雪を自力で行うことが困難な高齢者などの世帯に対し、町の受託事業者名簿に登録された事業者などに委託した除雪費用の一部を町が助成します。

### 2 助成対象世帯

- (1) 町内に居住し、次のいずれかに該当する世帯主が助成対象です。
  - ①世帯全員が70歳以上の世帯
  - ②ふれあい見守り推進事業の対象世帯
  - ③障がい者が属する世帯（18歳以上70歳未満の当該障がい者以外の方が同居する世帯を除く）
  - ④ひとり親世帯（ひとり親と18歳未満の子だけで構成する世帯）
  - ⑤世帯員の病気やけがなどのため、一時的に支援が必要と認められる世帯
  - ⑥その他町長が認める世帯
- (2) 次のいずれかに該当する場合は助成対象外です。
  - ①同一住居に世帯を別にする70歳未満の者が同居している世帯
  - ②本助成事業以外で除雪に関する補助を受けている、または補助を受ける予定がある世帯（月形町私道除雪費補助世帯は除く）
  - ③町の公租公課を滞納している世帯

### 3 助成対象範囲

家屋などが所在する敷地内の除雪および排雪

### 4 助成額など

- (1) 除雪の委託に要する費用の1/2（千円未満切捨て）
- (2) 2万円が助成上限額（1シーズン1回限りの申請）

### 5 申請期日

随時申請受付中 ※利用希望の方はお早めに申請してください

### 6 利用方法

- (1) 利用希望の方は、事前登録が必要なため「利用申請書」を保健センターへ提出してください。  
※申請書は保健センターでお渡ししています
- (2) 申請後、町から「利用決定通知書」・「助成金交付申請書」・「受託事業者名簿」を送付します。  
※利用できない方にはその旨を通知いたします
- (3) 「助成金交付申請書」・「振込先通帳」・「契約書」・「領収書」を、3月31日までに保健センターへ提出してください。提出された書類を確認後、指定口座へ振り込みます。（印鑑必要）  
※振込先通帳、契約書、領収書は写しを提出してください



この制度を利用するには申請が2回必要となります。

**1回目** ⇒ 事前登録申請

**2回目** ⇒ 助成金交付申請 ※印鑑、振込先通帳・契約書・領収書の写しが必要

申請・問合せ先

保健福祉課高齢者支援係（保健センター内） ☎ 53・3155  
Eメール:korei@town.tsukigata.hokkaido.jp

農地法改正により、標準小作料制度が廃止され、賃貸借契約の際の目安となっていた標準小作料がなくなりました。

賃借料については当事者が協議し決定することになりますが、賃借料の目安がなければ協議に支障を生じる場合がありますので、令和7年中に月形町内で賃貸借契約が締結された農地の実勢賃借料をお知らせいたします。

なお、農業委員会へのあつせん申し出に基づく協議も、この実勢賃借料を基に行われます。

(単位：円/10a)

区分	田	畑
平均	11,433円	2,875円
最高	13,822円	5,000円
最低	6,402円	2,000円
契約物件	22件	8件

問合せ先 農業委員会事務局  
☎ 53・2324

## 月形町農業委員会委員を募集します

農業委員会は、農地の権利移動や担い手への農地の集約など、農業者の皆さんに直接関係のある農業全般に関する重要な事項について、さまざまな仕事を行う行政機関です。

現在の農業委員の任期が令和8年7月19日をもって満了を迎えるため、次のとおり次期農業委員候補者の募集（推薦および公募）を行います。

### 募 集 内 容

■募集人員 11名

■任用期間

令和8年7月20日～令和11年7月19日の3年間

■農業委員の身分 月形町の特別職の非常勤職員

■主な職務内容

- (1) 農地の権利移動などの申請許可、決定などの審査のための委員会の会議への出席（原則月1回）
- (2) 担い手への農地の集積・集約化
- (3) 耕作放棄地の発生防止、解消のための活動

■委員報酬 月額40,000円

■推薦および応募方法・手続き

規定の様式に必要な事項を記入のうえ、郵送または持参にて、提出してください。なお、持参の場合は、役場の開庁時間内（8時30分～17時15分）に提出をお願いします。

- (1) 地区または全域からの推薦の場合…様式第1号
- (2) 農業者または農業者が組織する団体からの推薦の場合…様式第2号
- (3) 個人による応募の場合…様式第3号



▲様式1



▲様式2



▲様式3

■推薦を受ける方および応募する方の資格

農業に関する識見を有し、農地などの利用の最適化の推進に関する事項その他の農業委員会の所掌に属する事項に関し、その職務を適切に行うことがで

きる方で次のすべてに該当する方

- (1) 月形町に住所を有する方（ただし特別な事情がある場合にはこの限りではありません）
- (2) 他の公職に就いており、関係法令などで兼職が禁止されていない方（例：教育委員、公平委員、固定資産評価審査委員は兼職が禁止されています）
- (3) 月形町職員ではない方
- (4) 次の①、②いずれにも該当しない方
  - ①破産手続き開始の決定を受けて復権を得ない方
  - ②拘禁刑以上の刑に処せられ、その執行を終えるまで、またはその執行を受けることがなくなるまでの方

■受付期間

3月3日(火)～30日(月)まで

※書類の提出期間は延長する場合があります。その場合は、受付期間最終日以降に月形町ホームページや公式LINEなどでお知らせいたします

■選任方法

月形町農業委員候補者評価委員会による書類審査や、必要に応じて面接などを行う場合もあります。※法律の規定などにより選考に当たっては、次のような条件があります

- (1) 認定農業者などが過半数を占めること
- (2) 農業委員会の所掌事務に関し、利害関係のない方（農業に従事していない方）を1人以上含めること

提出・問合せ先

月形町農業委員会事務局 ☎ 53・2324 FAX53・3190

〒061-0592 樺戸郡月形町1219番地 Eメール：nogyoinkai@town.tsukigata.hokkaido.jp

## 国民健康保険からのお知らせ 医療費の適正化にご協力ください

国民健康保険は、被保険者の皆さんから納めていただいた保険税や国・道の補助金で運営されています。生活習慣病をはじめとする長い治療期間を必要とする慢性疾患の増加や医療の高度化に伴って、医療費が増加する傾向にあります。

国民健康保険は、加入する皆さんが安心して医療を受けるための大切な制度です。国民健康保険を健全に運営し、これからも皆さんが安心して医療を受けられるよう、医療費の適正化にご理解とご協力をお願いします。

### ○医療費適正化に向けた月形町の取り組み

- 1 月形町国民健康保険に加入している皆さんのレセプト情報の点検を行い、正しい請求が行われているか点検しています。また、受診や服薬の状況を確認し、同様の病気で複数の医療機関を受診している方（重複受診）、同じ医療機関を受診する回数が多い方（頻回受診）、複数の医療機関から同時期に類似している薬効のお薬を処方されている方（重複処方）、必要以上に多くの種類のお薬を処方されている方（多剤処方）に対し保健指導を行っています。
- 2 特定健診の結果に基づき、医療機関への受診の勧奨や、生活習慣の改善に向けた保健指導を行っています。また、生活習慣病の予防と改善を目的とした健康教室などの保健事業を行っています。
- 3 ジェネリック医薬品の利用を推進しています。ジェネリック医薬品希望シールの配付やジェネリック医薬品に切り替えた場合、自己負担額が安くなる方への「ジェネリック（後発）医薬品差額通知」を6月と12月に送付しています。
- 4 医療費負担のしくみや健康に関する認識を深めていただくため2カ月ごとに「医療費のお知らせ」を送付しています。
- 5 医療費適正化のリーフレットの配付などによる情報提供、マイナ保険証利用による適切な医療の提供を促進しています。

### ○医療費節約のために被保険者の皆さんができること

- 1 かかりつけ医、かかりつけ薬局をもちましょう。
- 2 同じ病気などで複数の医療機関で受診したり、何度も受診することはやめましょう。
- 3 お薬手帳を医療機関や薬局に持参して、不必要な薬はもらわないようにしましょう。
- 4 ジェネリック医薬品への変更について医師や薬剤師に相談しましょう。
- 5 1年に1度、特定健診を受診し、病気の早期発見・治療を心がけましょう。
- 6 交通事故、飲食店などでの食中毒、他人からの暴力などが原因で医療機関を受診をしたときは、月形町に届出をしましょう。

## くすり、いつ飲んでいますか？

### ポリファーマシーについて

#### ポリファーマシーとは？

多くのくすりを服用しているために、副作用を起こしたり、きちんとくすりが飲めなくなったりしている状態をポリファーマシーと言います。単に服用するくすりの数が多いことではありません。

#### ポリファーマシーの何が問題なの？

くすりの数が増えると、くすり同士が相互に影響し合うこともあります。そのため、くすりが効きすぎてしまったり、効かなかったり、副作用が出たりすることがあります。高齢になると、内臓の働きが弱くなり、くすりを分解したり、排泄したりするのに時間がかかります。高齢者では、使っているくすりが6種類以上になると、副作用を起こす人が増えるというデータもあります。

#### ポリファーマシー予防・解消のためには？

##### ◆おくすり手帳を活用しましょう

自分の処方されているくすりがかかるように、おくすり手帳は1冊にまとめておきましょう。医療機関を受診するときや薬局に行くときは持参しましょう。

##### ◆かかりつけの薬局や薬剤師を持ちましょう

日頃から、かかりつけの医師や薬剤師を持って、処方されているくすりの情報を把握してもらっておくのが安心です。使っているくすりは、必ず全部伝えましょう。くすり以外で毎日飲んでいる健康食品やサプリメントがある場合は、その情報も伝えましょう。

##### ◆気になる症状は医師・薬剤師に相談しましょう

くすりを飲んでいて、物忘れ、食欲低下、便秘など「なにか変だな」「いつもと違う」と感じたら必ず、医師や薬剤師に相談しましょう。勝手にくすりをやめたり、減らしたりするのはよくありません。くすりによっては、急にやめると病状が悪化したり、思わぬ副作用が出ることがあります。

また、いつ頃から、どのような症状が出てきたのか、気になる症状をメモしておき、その情報を伝えましょう。

問合せ先

住民課戸籍保険係 ☎ 53・2323 Eメール:kokuho@town.tsukigata.hokkaido.jp

ご存じですか？

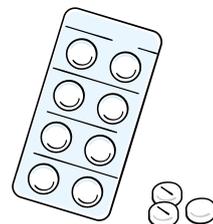
## セルフメディケーションについて

### ◆セルフメディケーションとは？

平均寿命が長くなった現代、いかに毎日を健康的に生きるかが、幸せな生活を送る上でも重要になってきます。そこで注目されているのが「セルフメディケーション」です。これは「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当すること」を意味しています。

### ◆セルフメディケーションの効果

- ①毎日の健康管理の習慣が身につく
- ②医療や薬の知識が身につく
- ③医療機関で受診する機会が減少する
- ④国民全体の医療費が抑制される



### ◆取り組み方法

健康寿命を延伸するためには、自分の身体は自分自身で管理しなければなりません。しかし、現代人は日々の忙しさから、頭痛や風邪などの体調不良を引き起こすこともあります。そんなときは、OTC医薬品を上手に活用して、自らセルフメディケーションを図っていきましょう。具体的には、風邪が重症化する前に風邪薬を飲む、小さな切り傷にばんそうこうを貼る、疲れた時にはビタミン剤を飲む、などが考えられます。

### ◆OTC (Over The Counter) 医薬品とは？

薬局やドラッグストアなどにおいて処方箋なしに購入できる医薬品のことです。今までは「市販薬」などと呼ばれていましたが、2007年より呼称が統一されました。これに対して、医師が処方する医薬品は「医療用医薬品」と呼ばれます。

### ◆セルフメディケーションを効果的に行うためには？

セルフメディケーションの基本として、まずは自分の身体の状態を知ることが第一です。さらに、病気や薬についての正しい知識を身につけることも大事です。自分が飲んでる薬の記録などをつけることで、医師や薬剤師などに自分の体質に合ったアドバイスも受けることが可能となります。そして、普段から適度な運動と栄養バランスの良い食事を取り、十分な睡眠を確保し、自然治癒力を高めていきましょう。

## リフィル処方箋について

### ◆リフィル処方箋とは

リフィル処方箋とは、長期間にわたって症状が安定している生活習慣病などの慢性疾患の患者に対し、医師が最大3回、リフィル処方箋を発行し、診察を受けることなく、薬局で薬を受け取ることができる制度です。通院にかかる負担の軽減と受診時の感染リスク低下などのメリットがあります。

◇1回当たりの投薬期間や総投薬期間については、医師が患者の状態などを踏まえて判断することになります。  
◇投薬量に限度が定められている医薬品および湿布薬などの一部のくすりは、リフィル処方箋の対象外となっています。

◇リフィル処方が可能かは医師にご確認ください。

### ◆リフィル処方箋と分割調剤との違い

1枚の処方箋で複数回薬を受け取る制度には、リフィル処方箋のほかに分割調剤というものもあります。

分割調剤は、1回の処方薬を一度に受け取らずに最大3回に分けて受け取るというもので、長期保管が困難な場合や、後発医薬品を初めて処方された場合などに、医師の指示に基づいて行われます。リフィル処方箋は1つの処方箋で繰り返し同じ薬を受け取れる、分割調剤は1つの処方について数回に分けて受け取るという違いがあります。

### ◆リフィル処方箋の使い方

1回目は交付日から4日以内に薬局で調剤してもらいます。調剤後は、薬局からリフィル処方箋（原本）の返却がありますので、なくさないよう保管してください。

2回目以降は、リフィル処方箋に記載されている調剤予定日の前後7日以内に薬局で調剤してもらいます。

医療機関の受診がありませんので、服用中に気になったことや症状の変化は薬剤師に相談してください。必要な場合は、医療機関の受診をすすめてくれます。

継続的な薬学的管理指導を受けるため、基本は同一の薬局で調剤してもらうことが推奨されます。

(注) リフィル処方箋には、「リフィル可」欄の医師のチェックが入っていないと利用できません。

問合せ先

住民課戸籍保険係 ☎ 53・2323 Eメール:kokuho@town.tsukigata.hokkaido.jp

# 月形町地域公共交通だより

第13号



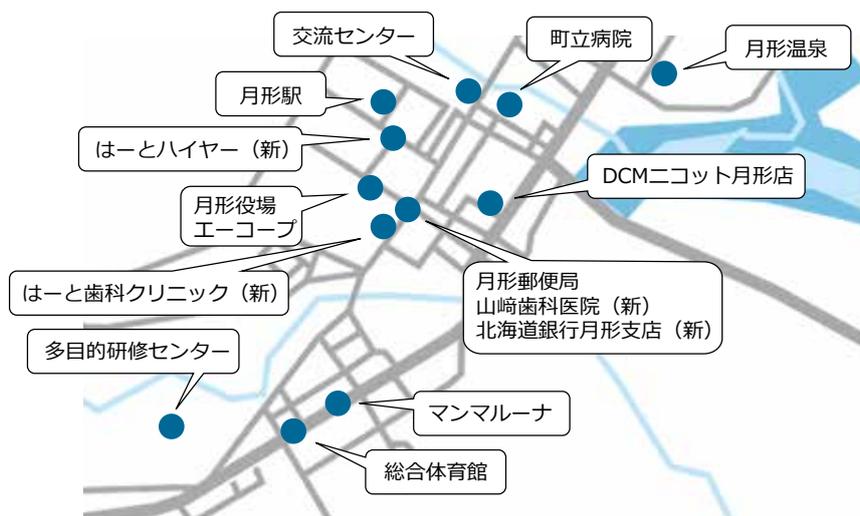
## 「おでかけハイヤー」の目的施設が、4カ所追加されました

「おでかけハイヤー」の目的施設が、令和8年1月より、新たに4カ所追加され、計15施設となりました。より便利になりましたので、ご利用ください。

また、対象者であり、まだ利用者登録をされていない方がいましたら、ご登録のうえ、ご利用ください。

### 1 目的施設

- ①月形駅
- ②月形役場
- ③エーコープ
- ④月形郵便局
- ⑤DCMニコット月形店
- ⑥町立病院
- ⑦交流センター
- ⑧月形温泉
- ⑨多目的研修センター
- ⑩総合体育館
- ⑪マンマルーナ
- ⑫山崎歯科医院（新）
- ⑬北海道銀行月形支店（新）
- ⑭はーと歯科クリニック（新）
- ⑮はーとハイヤー（新）



### 2 利用時間

【平日】午前9：00～午後5：00 【休日】土日祝日はご利用できません。

### 3 利用対象者

町内に居住し、次のいずれかに該当する方が対象です。

- ・75歳以上の方
- ・70歳以上で運転免許をお持ちでない方
- ・障がいをお持ちの方

### 4 定額運賃

片道400円/台（対象地区：北農場、市北、市南、赤川行政区にお住まいの方）

片道1,000円/台（対象地区：札比内、南耕地昭栄、知来乙、中和行政区にお住まいの方）

### 5 利用方法

- (1) 登録申請 利用には登録申請が必要となります。申請書に必要事項を記入し、役場企画振興課窓口、またはお電話にて申請してください。申請後、登録者証を交付します。
- (2) 利用予約 はーとハイヤー（53・2088）へ電話し、電話予約の際に、「おでかけハイヤーを利用」と伝えてください。
- (3) 乗車 行きは自宅から目的施設、帰りは目的施設から自宅のみとなります。目的施設は、上記の15カ所となります。
- (4) 降車 降車の際に登録者証を提示し、定額運賃を支払ってください。

### 6 注意事項

- (1) 定額運賃内の場合は、実費となります。
- (2) 乗車後の寄り道はできません。自宅と目的施設の間みの運行となります。
- (3) 行きと帰りの目的施設は、同一でなくても対象となります。

例) 行き：自宅→月形役場 帰り：エーコープ→自宅

※詳細、申請書などは、月形町ホームページをご確認ください



月形町ホームページ

問合せ先

企画振興課地域振興係 ☎ 53・2325 Eメール :chiikishinko@town.tsukigata.hokkaido.jp

## 令和7年度月形町物価高騰に関する生活支援・経済支援一覧

月形町では、国から交付される物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金（※）を活用し、エネルギーや食料品価格などの物価高騰の影響を受けている生活者や、事業者を支援する取り組みを行っています。1月までに決定された支援内容は、以下のとおりです。

### ※物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金

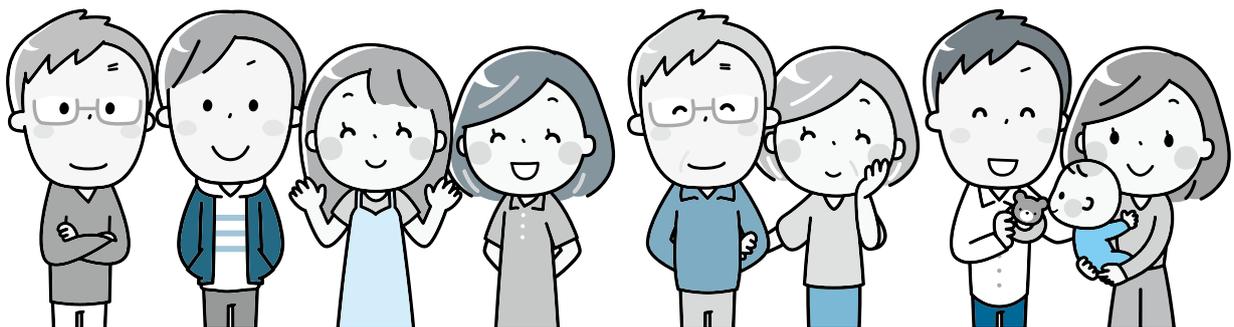
「デフレ完全脱却のための総合経済対策」への対応として、地方公共団体が地域の実情に応じてきめ細やかに必要な事業を実施できるよう、地方公共団体が作成した実施計画に基づく事業に要する費用に対し、国が交付金を交付する。

(令和8年1月16日)

No	区分	対策・支援など	対象者	概要	開始時期	問合せ先
1	個人	物価高騰対策地域振興商品券交付事業	すべての住民の方（矯正施設入所者を除く）	<p>エネルギーや食料品価格などの物価高騰の影響により低迷する個人消費の活性化および町民の生活支援として全町民へ次のとおり地域振興商品券を交付します。</p> <p>■配付要件 令和8年1月1日時点で月形町に住民票がある方</p> <p>■交付額 世帯員全員に1人20,000円（500円×20枚つづりを2セット）</p> <p>■交付方法 各世帯へ直接郵送</p> <p>■交付時期 令和8年3月中旬予定</p> <p>■有効期限 令和8年6月下旬予定</p> <p>■取扱可能店舗 事業に参加する町内の事業所</p>	令和8年3月 (予定)	企画振興課 商工観光係
2	個人	すこやか子育て応援手当臨時給付事業	町内の18歳（高校3年生）までの児童の保護者	<p>国の重点支援地方交付金を活用し、国の物価高対応子育て応援手当に上乗せ支給します。</p> <p>■支給対象者 物価高対応子育て応援手当給付事業の支給対象者</p> <p>■支給内容 対象児童1人につき2万円</p> <p>■申請方法 ・公務員の方：物価高対応子育て応援手当の申請があった方に対し、申請不要で口座振込します。 ・公務員以外の方：申請不要で、町から児童手当の振込口座へ振り込みます。 ※本給付金は、差押禁止および非課税の対象となります</p>	令和8年3月 (予定)	保健福祉課 地域福祉係
3	個人	物価高騰支援小中学校給食費無償化事業	児童生徒の保護者	<p>エネルギー・物価高騰により影響を受けている子育て世帯の家計負担を軽減することを目的に、小中学校の学校給食費を無償化します。 令和7年4月からの学校給食費を無償化します。</p>	令和7年4月	教育委員会 学務係
4	個人	物価高騰対応こども園給食費無償化事業	花の里こども園に通園する3～5歳児の保護者	<p>物価高騰で費用がかさむ子育て世帯に、町内唯一の保育・教育施設である認定こども園の給食費を無償化します。</p>	令和7年4月	保健福祉課 地域福祉係
5	個人	商品券発行事業	商品券購入者	<p>物価高騰の影響を受けている町民の生活支援および町内商工業者の振興を図るため、町内で使用可能なプレミアム付き商品券を発行します。</p> <p>■プレミアム率 20%</p> <p>■販売価格 1セット 10,000円 (500円券×24枚入り12,000円分)</p> <p>■有効期限 令和8年2月28日</p> <p>■取扱可能店舗 事業に参加する町内の事業所</p>	令和7年11月 (商品券は完売しました)	企画振興課 商工観光係

No	区分	対策・支援など	対象者	概要	開始時期	問合せ先
6	事業者	月形町農業資材等物価高騰対策支援事業	農業者	<p>農業資材などの高騰によって生産コストが増加している農業者に対し、支援金を交付します。</p> <p>■対象者</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>令和6年中の農業収入が年間100万円以上あり、かつ令和7年も継続して営農している個人または法人</li> <li>認定農業者または認定新規就農者若しくは農地を所有し、農業収入で生計を成り立たせていると町長が認める方</li> </ul> <p>■支給要件</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>令和8年1月1日時点で月形町に住民票がある農業者</li> <li>営農を継続する意思があること</li> <li>町税の滞納がないこと</li> <li>農業を営むに当たって関連する法令および条例などを遵守していること</li> </ul> <p>■支援内容</p> <p>令和6年の農業収入に応じて2万円から10万円を交付します。</p> <p>農業収入 1千万円以上 10万円 300万円以上1千万円未満 5万円 100万円以上300万円未満 2万円</p> <p>■申請方法</p> <p>郵送方式、窓口申請方式、電子メール方式のいずれか</p> <p>■申請期限</p> <p>令和8年2月27日</p>	令和8年2月2日	農林建設課 農政係
7	事業者	医療・福祉施設物価高騰対策支援事業	町内に所在する福祉施設・医療関係機関など	<p>物価高騰に大きな影響を受ける医療・福祉関係施設などに対し、運営の安定を図るため支援金を支給します。</p> <p>■対象</p> <p>(対象13法人24事業所)</p> <p>町内に所在する福祉施設、医療関係機関など</p> <p>■交付額</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>定員がある福祉施設など 定員×20千円</li> <li>定員のない福祉施設など 50千円</li> </ul> <p>※自宅を使用しかつ基本的に利用者が事業所を訪れて使用することのない福祉施設などは20千円</p> <p>■申請方法・期限</p> <p>別途対象の福祉施設などに連絡します</p> <p>■支給対象者</p> <p>対象となる福祉施設などの長</p>	令和8年1月	保健福祉課 高齢者支援係
8	事業者	公衆浴場物価高騰対策支援金	株式会社月形町振興公社	<p>物価高騰および原油価格高騰の影響を大きく受けている公衆浴場運営事業者に対し、事業の継続に向け支援金を交付します。</p> <p>■対象事業者</p> <p>令和7年4月1日時点で営業許可を受けている公衆浴場営業者</p> <p>■支援内容</p> <p>原油価格高騰による負担増額分を補助する。(重油に限る)</p>	令和8年2月(予定)	企画振興課 商工観光係
9	施設	農業集落排水事業会計繰出金	月形地区終末処理場	<p>月形地区終末処理場に係る照明設備のLED化および機械設備の制御装置を導入することで省エネ化およびコスト低減を図り、下水道料金の増額改定を抑制します。</p> <p>■内容</p> <p>月形地区終末処理場の照明設備LED化および機械設備の制御装置(インバータ)を導入。</p>	令和8年2月	住民課 生活環境係
10	施設	農業集落排水事業会計繰出金	月形地区・市南地区終末処理場	<p>電力価格の高騰により経費が増大した農業集落排水事業会計に対し、一般会計繰出金を充当することで、下水道料金の増額改定を抑制します。</p>	令和7年4月	住民課 生活環境係

No	区分	対策・支援など	対象者	概要	開始時期	問合せ先
11	個人	住民税非課税世帯等重点支援臨時給付金給付事業	令和6年度住民税均等割が非課税である世帯	<p>価格高騰による負担増を踏まえ、特に家計への影響が大きい低所得世帯に対し、給付金を支給しました。</p> <p>■対象世帯 令和6年12月13日時点で月形町に住民票がある世帯のうち、令和6年度分住民税均等割が非課税である世帯。</p> <p>□対象外 世帯の全員が「住民税が課税されている人」の扶養親族などである世帯。</p> <p>■給付内容 1世帯当たり3万円給付 ※本給付金は、差押禁止および非課税の対象となります</p>	令和7年3月 (この事業は完了しました)	保健福祉課 地域福祉係
12	個人	住民税非課税世帯等重点支援子ども加算臨時給付金給付事業	令和6年度住民税均等割が非課税である子育て世帯	<p>価格高騰の影響により特に家計への影響が特に大きい低所得の子育て世帯に対し、給付金を支給しました。</p> <p>■対象世帯 住民税非課税世帯等重点支援臨時給付金の対象となった世帯で、令和6年12月13日時点において、18歳以下の児童(平成18年4月2日以降に生まれた児童)がいる世帯、もしくは令和7年7月31日までにお子さんが生まれた世帯。</p> <p>■給付内容 児童1人当たり2万円給付 ※本給付金は、差押禁止および非課税の対象となります</p>	令和7年3月 (この事業は完了しました)	保健福祉課 地域福祉係
13	個人	定額減税補足給付金(不足額給付金)給付事業	令和6年に支給した調整給付(当初給付分)の支給額に不足が生じた方など	<p>物価高への支援として、令和6年分所得税額および定額減税の実績額などが確定した後に、本来支給すべき支給額(調整給付所要額)と調整給付金の支給額(当初調整給付額)に差額が生じた方などへ、その差額として給付金を支給しました。</p> <p>■対象者 対象者① 令和6年に支給した調整給付(当初給付分)の算定に際し、令和5年所得などを基にした推計額(令和6年分推計所得税額)を用いて算定したことにより、結果として支給額に不足が生じた方など 対象者② 令和6年分所得税額および令和6年度分個人住民税額がいずれも0円の方、かつ令和5・6年度分の非課税世帯(または均等割りのみ世帯)向け給付金を、世帯主または世帯員として受給していない方であって、青色事業専従者または事業専従者の方・合計所得金額が48万円超である方など</p> <p>■給付内容 対象者① 「不足額給付時における調整給付所要額」-「当初調整給付時における調整給付所要額」 対象者② 4万円(令和6年1月1日時点で国外居住者であった場合は3万円)</p>	令和7年8月 (この事業は完了しました)	保健福祉課 地域福祉係



# 情報カレンダー

●●●●●● CALENDAR

WED水	THU木	FRI金	SAT土
	5 保○いきいき元気教室 (10:00~11:30)	6	7 図 おはなし会(10:30~11:10)
11	12 保○いきいき元気教室 (10:00~11:30)	13	14
18	19 図 蔵書点検のため休館 保○いきいき元気教室 (10:00~11:30) 交 あずまし食堂(11:30~13:30)	20 図 蔵書点検のため休館 総合健診(8:00~10:00)	21
25	26	27	28
④ 保○なごみ会(10:00~14:00)	⑤	⑥ 保○ラウンド栄養士(10:00~13:00)	⑦

開催場所凡例		
役	保	総
役場	保健センター	総合体育館
病	図	交
病院	図書館	交流センター
多	月	札
多目的研修センター	月ヶ岡ふれあいセンター	札比内コミュニティセンター
ア	○~保健センターの行事	
多目的アリーナ		

問合せ先	
[総務課] ・総務係 ・危機管理係 ・財政係	☎53・2321 (代表)
[企画振興課] ・企画係 ・商工観光係 ・地域振興係	☎53・2325
[住民課] ・戸籍保険係 ・生活環境係 ・税務係	☎53・2323
[農林建設課] ・農政係 ・土木管理係 ・住宅建築係 ・農村整備係	☎53・2322
[議会事務局] ・総務係	☎53・2321
[出納室] ・出納係	☎35・7010
[月新水道企業団] ・総務会計係 ・工務係	☎53・2365
[農業委員会] ・総務係	☎53・2324
保健福祉課(保健センター) ・保健係 ・高齢者支援係 ・地域福祉係	☎53・3155
町立病院 ・総務係 ・医事係	☎53・2241
教育委員会(総合体育館) ・学務係 ・社会教育係	☎53・3443
岩見沢地区消防事務組合月形支署 ・総務係 ・警防係 ・予防係	☎53・2154
社会福祉協議会(交流センター)	☎53・2928

2026年2月5日

3月10日

保健センターの行事

2/5~3/10

健康増進教室・介護予防事業のお知らせ

いきいき元気教室 2月5日(木)10:00~11:30  
保健センター  
2月12日(木)10:00~11:30  
保健センター  
2月19日(木)10:00~11:30  
保健センター

なごみ会 3月4日(水)10:00~14:00  
保健センター

健康相談のお知らせ

ラウンド栄養士 3月6日(金)10:00~13:00  
保健センター

健診のお知らせ

総合健診 2月20日(金)8:00~10:00  
交流センター

SUN日	MON日	TUE火
8	9	10
15	16	17
総 バドミントンフェスティバル(9:00~12:00)		
22	23	24
3/1	2	3
		役 第1回月形町議会定例会(19日まで)(10:00~16:00)役場議場 交 あずまし茶屋(10:30~12:30)
8	9	10

町立病院外来診療

2月5日~3月15日

●整形外科(午前)

2月17日(火)、3月3日(火)

●整形外科(午前・午後)

2月18日(水)、2月25日(水)  
3月4日(水)、3月11日(水)

●眼科(午後)

2月10日(火)、2月17日(火)、2月24日(火)  
3月3日(火)、3月10日(火)

●精神科(午後) 予約制

2月18日(水)、3月4日(水)

●皮膚科(午後)

2月6日(金)、2月20日(金)、3月6日(金)

■終日休診 土曜日・日曜日・祝日

※診療日程は変更となる場合があります

# すこやかメモリー

## 冬の気分の落ち込みに気づいていますか？

2月は寒さが続き、日照時間も短くなるため、心や体の不調を感じやすい季節です。最近「なんだか気分が晴れない」「やる気が出ない」「以前より疲れやすい」と感じることはありませんか。冬は太陽の光を浴びる時間が減ること

でできる心のケアを行うことや、メンタルヘルスの不調がある場合は、医療機関などへの早期の相談が大切です。

### 日常生活でできる心のケア

で体内リズムが乱れやすく、自律神経のバランスが崩れ、気分の落ち込みや集中力の低下につながる場合があります。

気分の落ち込みを防ぐためには、日中にできるだけ日光を浴びること、無理のない範囲で体を動かすことが大切です。また、あたたかい食事をする、十分な睡眠を確保する、人と会話をするなど、心がほっとする時間を意識的につくりましょう。散歩やストレッチ、電話で近況を話すといった小さな行動でも、心の負担は和らぎます。日常生活のなかでできる心のケアはたくさんありますので、ぜひ自分にあった心のケアを実践してみてください。

冬の不調は誰にでも起こり得るものです。無理をせず、自分の心と体の変化に目を向けながら、健やかな毎日を過ごしましょう。

### 冬に増えやすい心の不調

寒い時期は外出の機会が減り、人と話す時間も少なくなりがちです。その結果、気分が沈んだり、物事を悲観的に考えやすくなったりすることがあります。このような状態が続くと、季節性のうつなどメンタルヘルスの不調につながる場合もあります。気分の変化は誰にでも起こり得るもので、特別な弱さや性格の問題ではありません。日常生活

### 相談することも大切な選択です

つらさを感じたときは「こ



## 今月の無料法律相談

月形町では、毎月弁護士による無料法律相談を開催しています。なお、前日までの事前予約が必要です。

- 開催日時 3月11日(水)  
午後1時～午後2時30分
- 開催場所 交流センター
- 相談内容 相続、離婚、金銭貸借、  
損害賠償問題など
- 申込期限 開催日の前日まで



問合せ先

保健福祉課地域福祉係（保健センター内） ☎53・3155  
Eメール :fukushi@town.tsukigata.hokkaido.jp

## 保健センターからの お知らせ

# 戸籍の窓

こんにちは よろしく

12月11日

増 富 音 羽<sup>ちゃん</sup> 卓哉・美咲  
(市北6)

ご結婚 おめでとう  
ございます

1月1日

今 井 博 明<sup>さん</sup> 岩見沢市  
小久保 景 子<sup>さん</sup> 札比内3

ごめいふくを お祈りします

12月17日

太 田 義 一<sup>さん</sup> 101歳 北農場1

12月24日

土 佐 ス 工<sup>さん</sup> 94歳 市南4

1月6日

齊 藤 滋<sup>さん</sup> 76歳 市北6

1月9日

永 井 勁 石<sup>さん</sup> 91歳 北郷

ご厚志ありがとうございました

## 社会福祉協議会へ

### ●亡母の生前のお礼として

坂 本 清 伸 様(赤川1)  
(故宣子様)

### ●社会福祉のために

(財)北海道信用金庫ひまわり財団 様  
100,000円

### ●亡妻の生前のお礼として

齋 藤 久 雄 様(新宮2)  
30,000円(故シマ子様)

## 4コマ漫画「月形グラフィティ」

「月形町のちょっといいところ」など、たくさんの方に月形町を知ってほしいとの思いから月形町のホームページで「月形グラフィティ」を掲載しています。ベルデくんと町のことが大好きな人々との掛け合いで心がほっこりするお話をお届けします。



# 図書館だより



## 開館日

毎週月～土曜日

## 開館時間

午前10時～午後6時

## 貸出

午後5時30分まで

## 新着図書

「キャベツ炒めに捧ぐ」

井上 荒野 著  
リターンズ

60代後半の江子、麻津子、郁子は、都内のちいさな商店街で「ここ家」という、お惣菜屋を営んでいる。最愛の男性を亡くし悲しみを抱えつつも、にぎやかな江子。結婚して5年目の麻津子は、夫が最近よそよそしいと心配ばかり、息子も夫も早くに亡くした郁子は、ようやくひとりで暮らしを楽しめるようにな

## 新着図書

「彼女たちは楽園で遊ぶ」

町田 そのこ 著

「さよならジャバウォック」

伊坂 幸太郎 著

「ちやぶ台ぐるぐる」

群 ようこ 著

「せいろで蒸しパンとおやつ」

中川 たま 著

「上沼恵美子の人生笑談白黒つけましょ」

上沼 恵美子 著

り：3人で、とびっきり美味しいお惣菜を作っているときが、最高に幸せ。そんなある日の「ここ家」の立ち退き問題がふってわき、さらには江子が結婚を申し込まれたり：いろいろありながらも、前を向いて歩く彼女たちのたまたまなく愛おしい物語。

## close 休館日

### 2月

1日、8日、11日、15日、22日、23日

### 3月

1日、8日、15日、20日、22日、29日

臨時休館(蔵書点検)  
2月19日～20日

## 次のおはなし会

おはなし会を開催します。

絵本の読み聞かせや大型かみしばいなどをおこないます。

ぜひお越しください!

開催日 2月7日(土)

時間 10:30～11:10

場所 月形町図書館2階 会議室

インターネットで蔵書検索

「図書館検索システム」

<http://210.190.119.167/tsukigata/>



問合せ先 | 月形町図書館 ☎53・3677

## スマートフォン操作に関するお悩み解消をサポートします!

町では、スマートフォンの基本的な操作や「月形町公式LINEアカウント」をはじめとするアプリの導入方法など、日頃のちょっとしたスマートフォンに関するお悩み相談窓口を開設しています。

「スマホの使い方がわからない」「身近に使い方を相談できる人がいない」という方は、お気軽に役場2階総務課窓口までお越しください。

なお、料金プランのご相談や機器不良、データ移行、スマートフォン以外の機器操作を伴うご相談などは対象外となりますのでご了承願います。

## 問合せ先

総務課危機管理係 ☎53・2321 FAX 53・4373

Eメール: [kikikanri@town.tsukigata.hokkaido.jp](mailto:kikikanri@town.tsukigata.hokkaido.jp)



## クリスマス会

12/26

学童保育所「きららクラブ」でクリスマス会が行われました。日清医療食品株式会社北海道支店の調理ボランティア3名が訪れ、地域貢献の一環として、児童たちに人気の唐揚げやオムライスなど10品以上の料理をbuffetスタイルで提供しました。児童たちは好きなメニューを自由に選び、ハンバーガーを作るなど楽しみながら食事をしていました。会場は笑顔であふれ、子どもたちにとって思い出に残る素晴らしいクリスマス会となりました。

▲石森雄大くん(左)、富永鼓太郎くん(右)

## 月形小学校の児童が新聞コンクールで受賞

12/1

月小6年生の富永鼓太郎くん、石森雄大くんが北海道新聞社主催の第2回「まなbellでつくろう!新聞コンクール」で、それぞれ優秀賞、入選を果たしました。全932作品の中から選ばれ、2人とも修学旅行で学習した体験を見事にまとめ、評価されました。



## 町内バドミントン大会

12/6

笠原管設工業株式会社が主催する「第二回笠原管設杯バドミントン大会」が開催されました。会場には、ダブルスのリーグ戦に出場する21ペアが集まり、熱戦を繰り広げました。観客席には多くの人が集まり、会場は終始盛り上がりを見せました。



## しめなわリース作り

12/9

しめなわリース作り講座が総合体育館で開催されました。今年は19名が参加し、講師からリース作りの基本を学びました。参加者はそれぞれ、自分のアイデアを盛り込んだデザインを楽しみながら、個性豊かなリースを完成させました。



## 町民バレーボール

12/14

月形郵便局が主催する「第44回町民バレーボール大会」が開催されました。今年は6人制に5チーム、9人制に2チームが参加しました。白熱したプレーの中、6人制は「えぞしか勝たん」が、9人制は「ポパイズ」が見事優勝しました。

## 第13回全国小・中学校リズムダンスふれあいコンクール

12/26

月小対象のジュニアダンススクールと月中3年生が、全国の自由振付曲部門にそれぞれ出場しました。ダンス動画と結果はYouTubeライブで発表され、児童・生徒たちは、審査の結果を見守りました。日々の練習の成果を発揮した、元気いっぱいのパフォーマンスは、審査員から「ダンスから目が離せなかった」などの好評を得ました。なお、月中3年生は2年連続で全国大会に出場し、今回、見事全国3位に輝きました。入賞について、若槻さんは「2年連続で出場できて嬉しい。ほかのチームのレベルが高くて不安もあったけど、選ばれて安心した」と話しました。

人のうごき

総人口	2,624人	前月比 -19
男	1,357人	-10
女	1,267人	-9
世帯数	1,479戸	-11

令和7年  
12月31日現在

広報 花の里つきがた 2月号

■発行日/令和8年2月5日

■発行/北海道月形町 ■編集/月形町企画振興課企画係

☎ 0126-53-2325 FAX 0126-53-4373

月形町ホームページ <https://www.town.tsukigata.hokkaido.jp/>

月形町Eメールアドレス [kabato@town.tsukigata.hokkaido.jp](mailto:kabato@town.tsukigata.hokkaido.jp)