

# 広報 つきがた

## TOPIC

- 1 月形町農業委員会委員改選
- 2 熱中症を予防しよう!

# 8

2026

+



# 月形町農業委員会

## 委員改選

任期：令和8年7月20日～令和11年7月19日

令和8年7月19日の任期満了に伴い、月形町農業委員会の改選が行われ、新たに農業委員11人が町長から任命されました。

また、7月21日に招集された令和8年第7回農業委員会総会において、互選により会長ならびに会長職務代理者が決定しました。

※敬称略・年齢は8月5日現在

会長

黒宮 勝美

会長職務代理者

瀧澤 剛



石森 誠 49歳  
麻生 就任1期  
(地区推薦)



齋藤 武志 64歳  
新宮2 就任2期  
(地区推薦)



瀧澤 剛 59歳  
知来乙2 就任3期  
(地区推薦)



杉浦 幸喜 62歳  
昭栄 就任1期  
(地区推薦)



渡邊 隆 68歳  
赤川1 就任2期  
(公募)



山崎 琢真 51歳  
南耕地3 就任1期  
(地区推薦)



伊藤 格 58歳  
月ヶ岡 就任1期  
(月形町農業協同組合推薦)



黒宮 勝美 63歳  
月ヶ岡 就任6期  
(地区推薦)



佐藤 達也 46歳  
南札比内1 就任1期  
(地区推薦)



金山 伸吾 65歳  
北農場1 就任3期  
(月形土地改良区推薦)



伊藤 清揮 59歳  
南札比内2 就任2期  
(地区推薦)

# 熱中症を予防しよう！

いつでもどこでも誰でも、条件次第で熱中症にかかる危険性があります。今月号では熱中症から身を守る方法を紹介します。

正しい予防方法を知り、日頃から熱中症対策を心がけて元気に夏を乗り切りましょう。

## ～熱中症とは～

「熱中症」は、高温多湿な環境下で体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。熱中症というと屋外や運動中にかかるイメージがありますが、室内や夜間、何もしていないときでも発症することがあります。特に小さな子どもや高齢者は室内でも熱中症にかかりやすいといわれているため、より注意が必要です。

## ～熱中症を引き起こす3つの要因～

熱中症は年齢や体調などの「からだ」、気温・湿度などの「環境」、活動時間などの「行動」の3つの条件が関係して引き起こされます。自身がどの条件に当てはまるのかチェックし、予防につなげましょう。

### からだの条件 熱中症にかかりやすい方



#### ☑ 高齢者

- 体内の水分量がもとも少ない
- 加齢により、暑さに対する感覚機能・体温調節機能が低下している



#### ☑ 子ども

- 体温調節機能が未熟で、体温が上がりやすい
- 身長が低く、アスファルトの照り返しなどによる熱の影響を受けやすい

## ほかにもこんな方は注意しましょう

#### ☑ 暑さに慣れていない方



暑い環境に慣れるには7日間必要。日ごろから外に出て気温の変化に適応しましょう。

#### ☑ 普段から運動をしていない方



普段から汗を流すことに慣れていない方は暑さに対する体温調節機能が低下している恐れがあります。

#### ☑ 過度なアルコール摂取をした方



アルコールには強い利尿作用があり、体内の水分が排出されてしまうため、適度に楽しみましょう。

#### ☑ 朝食を食べていない方



朝食は睡眠中の発汗により失った水分を補うためにも大切です。

#### ☑ 睡眠不足の方



睡眠不足が原因で自律神経が乱れ、体温調節機能がうまく働かず、熱がこもりやすくなります。

#### ☑ 体調不良の方

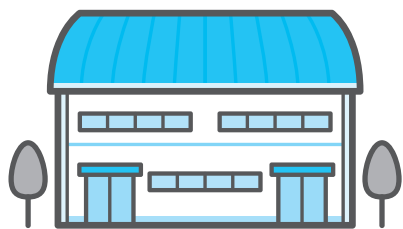


体調不良によって下痢や発熱などの症状があると脱水気味になってしまうため、注意が必要です。

### 環境の条件

#### 熱中症にかかりやすい環境

- ✓ 気温や湿度が高い
- ✓ 風が弱く日差しが強い
- ✓ エアコンが無く、閉め切った屋内  
～こんな場所に注意～  
・体育館 ・風呂場 ・工事現場 など



### 行動の条件

#### 熱中症にかかりやすい行動

- ✓ 激しい運動
- ✓ 久しぶりの運動
- ✓ 長時間の屋外作業
- ✓ 水分補給を忘れやすい行動



#### 熱中症レベル別の症状

##### I度(軽症)



- ・めまい ・立ちくらみ
- ・生あくび ・大量の汗
- ・足がつる ・筋肉痛

##### II度(中等症)



- ・頭痛 ・倦怠感
- ・吐き気、嘔吐
- ・集中力や判断力の低下

##### III度(重症)



- ・意識障害 ・けいれん
- ・手足の運動障害
- ・体温が高く汗をかいていない

#### 食事で熱中症対策

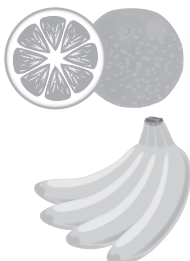
のどの渇きを感じたらすでに脱水状態といわれています。起床時、入浴前後などのタイミングでこまめな水分補給や塩分補給を心掛けましょう。1日当たりの水分補給の目安は1.2ℓです。また、運動後など多く汗をかいたときは追加で多く水分を取るようにしましょう。

※持病がある方は水分や塩分の摂取についてかかりつけ医の指示に従いましょう

#### 熱中症対策におすすめの食べ物・飲み物

##### 食べ物

オレンジやバナナなどには、カリウムやクエン酸が含まれており、疲労回復に役立ちます。これらの栄養素は汗で失われやすいため、意識して摂取しましょう。



##### 飲み物

汗として排出されてしまう水分や塩分がしっかりと含まれたものが熱中症対策にピッタリ。水+塩タブレット、大量に汗をかいた時はスポーツドリンクや経口補水液がおすすめです。



#### 熱中症対策に向いていない飲み物

コーヒーに含まれるカフェインや、お酒に含まれるアルコールには利尿作用があり、飲みすぎると脱水症状を起こす可能性があります。



早期発見が重要です

# 熱中症かも・・・と思ったら

熱中症はしっかりと対策を取っていても発症してしまうことがあります。暑い日に体調が悪いと感じたときは無理せず休憩をとりましょう。

また、周りの人の様子が普段と違う場合は声を掛けてあげることが大切です。

あなたの周りの人が熱中症になってしまったら、落ち着いて状況を確認して対処しましょう。最初の処置が肝心です。

## 熱中症の応急措置

### 熱中症を疑う症状がありますか？

めまい、失神、筋肉痛、筋肉の硬直、大量の発汗、頭痛、不快感、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、意識障害、けいれん、手足の運動障害、高体温

↓ はい

### 呼び掛けに応えますか？

いいえ

### 救急車を呼ぶ

↓ はい

涼しい場所へ避難し、服を緩め体を冷やす

救急車が到着するまでの間に応急措置を始めましょう

### 水分を自力で摂取できますか？

いいえ

↓ はい

水分・塩分を補給する 大量に汗をかいている場合は、塩分の入ったスポーツドリンクや経口補水液、食塩水が良いでしょう

### 涼しい場所へ避難し、服を緩め体を冷やす

氷袋などがあれば、首・脇の下、太ももの付け根を集中的に冷やしましょう。無理に水を飲ませてはいけません

### 症状が良くなりましたか

いいえ

↓ はい

そのまま安静にして十分に休息を取り、回復したら帰宅する

### 速やかに医療機関へ

本人が倒れた時の状況を知っている人が付き添って、発症時の状態を伝えましょう

## クーリングシェルター（指定暑熱避難施設）を利用しましょう

クーリングシェルターは熱中症による人の健康に係る被害の発生を防止するため、町が指定した公共施設です。暑さが厳しい時には無理をせずになるべく涼しい場所でひと休みしましょう。

開設期間 7月1日(水)～9月30日(水)

| 施設名    | 開設場所             | 開放日                    | 開設時間        | 問合せ先                 |
|--------|------------------|------------------------|-------------|----------------------|
| 役場     | 町民サロン            | 毎日                     | 9:00～17:00  | 総務課危機管理係<br>☎53・2321 |
| 交流センター | ふれあい広場           | 月～土曜日<br>※祝日除く※日曜日は不定期 | 9:00～17:00  | 交流センター<br>☎37・2210   |
| 図書館    | 1階フロア            | 月～土曜日<br>※祝日を除く        | 10:00～17:00 | 図書館<br>☎53・3677      |
| はな工房   | 1階ロビー<br>キッズコーナー | 毎日<br>※第3火曜日除く         | 10:00～15:00 | 月形温泉<br>☎37・2188     |

# NEWS まちのお知らせ

## NEWS 人 事

### 月形町人事異動

8月1日付け

▽保健福祉課地域福祉係（総務課総務係）米内亜美

## NEWS くらし

### 8月31日(月)は個人事業税の納期限(第1期)

8月31日(月)は、個人事業税第1期の納期限です。

●8月7日(金)に納税通知書を送付します

●今年度の納期は、8月末(第1期)と11月末(第2期)の2期に分かれています

## NEWS くらし

### 運転免許自主返納臨時窓口を開設します

※年額が1万円以下の場合  
第1期のみ対象です  
※年の中途で事業を辞めた方の納期については、別に指定します  
問合せ先 空知総合振興局納税課 ☎20・0055

高齢者などの運転免許返納に係る手続きの負担軽減を目的として、運転免許自主返納の臨時窓口を開設します。

自主返納に関する相談のほか、自主返納される方に商品券を交付する支援事業の申請も受け付けますので、ご利用ください。

実施日 8月25日(火)10時～

正午

場所 町民サロン

持ち物

●運転免許証

※運転免許の有効期限が切れている場合は、自主返納できません

その他

●行政処分の手続き中の方は運転免許の自主返納ができません

●自主返納を希望されるご本人

## NEWS くらし

### 簡易専用水道検査のお知らせ

人がお越しく下さい  
※やむを得ない事情があり、申請者本人の意思確認ができる場合に限り、代理人による手続きができます。詳しくは事前に問合せください  
●運転免許を自主返納された場合、車の運転ができなくなり、帰りの交通手段にご注意ください  
問合せ先 総務課危機管理係 ☎53・2321

簡易専用水道（受水槽の有効容量が10立方メートルを超える水道施設）の設置者は、水道法により年1回以上、国などの登録を受けた検査機関による定期検査が義務付けられています。

昨年度、月新水道企業団の検査を受けた事業所などには、検査についての通知をしていますが、今年度、新たに月新水道企業団による検査を希望される場合は、左記まで問合せください。

問合せ先 月新水道企業団 ☎53・2365

## 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  |
|-----------------------------|-------------------------------------------------|-------|
| 航空学生<br>(海・空)               | 18歳以上24歳未満の方<br>高卒者または高専3年次修了者(令和9年3月修了見込みの方含む) | 8月28日 |
| 第2回<br>一般曹候補生               | 18歳以上33歳未満の方<br>(32歳の方は、採用予定月の末日現在、33歳に達していない方) | 9月1日  |
| 第3回<br>2等陸・海・空士<br>(任期制自衛官) |                                                 |       |

8月31日は  
**納期限**です

町・道民税  
国民健康保険税  
後期高齢者医療保険料  
介護保険料

第2期

～2026年の納付期限一覧表～

|            | 第1期   | 第2期   | 第3期   | 第4期    | 第5期    | 第6期    |
|------------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|
| 軽自動車税      | 6月1日  |       |       |        |        |        |
| 固定資産税      | 6月1日  | 7月31日 | 9月30日 | 11月30日 |        |        |
| 町・道民税      | 6月30日 | 8月31日 | 11月2日 | 12月25日 |        |        |
| 国民健康保険税    | 7月31日 | 8月31日 | 9月30日 | 11月2日  | 11月30日 | 12月25日 |
| 後期高齢者医療保険料 | 7月31日 | 8月31日 | 9月30日 | 11月2日  | 11月30日 | 12月25日 |
| 介護保険料      | 7月31日 | 8月31日 | 9月30日 | 11月2日  | 11月30日 | 12月25日 |

NEWS  
くらし  
月形町ふるさと  
活性化事業のお  
知らせ

町の活性化を図る事業を応援するため、次のとおり令和8年度第2期の申請受付を9月1日(火)から開始します。

●事業名

- ・ふるさと活性化事業
- ・ふるさと特産品開発補助事業

●事業内容

左記QRコードよりご確認ください

●受付期間

9月1日(火)～10日(木)

●申請方法

申請書類を企画振興課窓口  
に提出してください

※申請にあたっては必ず、相談が必要となりますので、ご連絡ください

申込・問合せ先 企画振興課  
地域振興係 ☎53・2325



ふるさと活性化事業



ふるさと特産品開発補助事業

NEWS  
健康  
こころの健康相談  
の実施について

岩見沢保健所では、こころの健康問題を抱える人やその家族などに対して、2カ月に一度、精神科医師による「こころの健康相談」を実施しています。

8月の相談については次のとおりです。

日時 8月20日(木)13時～15時

実施場所 岩見沢保健所

実施内容 精神科医師との面接相談

申込方法 前日の正午までに、電話で予約してください。

申込多数の場合は、別日で調整させていただく場合があります

その他 保健師との電話や面接での相談は、随時行っています(平日9時～17時)

申込・問合せ先 岩見沢保健所健康推進課健康支援係  
(岩見沢市8条西5丁目)

☎20・0122



NEWS  
福祉  
ストーマ種別体  
験交流会開催の  
お知らせ

日本オストミー協会北海道支部では、初心者オストメイ  
トを対象として、講演会を次の  
とおり開催します。

演題 こんな時どうする?ス  
トーマケアと暮らしの知恵

日時 8月22日(土)13時30分～  
16時

会場 北海道難病センター3  
階大会議室(札幌市中央区  
4条西10丁目)

参加対象 3年未満のオスト  
メイト(人工肛門・人口膀胱  
保有者)、家族、友人、  
医療関係者

参加料 無料

※申し込み不要、参加者は直  
接会場へ

問合せ先 日本オストミー協  
会北海道支部事務局 ☎01  
1・764・2824



令和8年度  
樺戸監獄物故者追悼式

道内開拓の礎を築き、樺戸監獄に殉じた人々の追悼式を次のとおり執り行います。

開催日 8月27日(木)

時間 14時から

場所 樺戸監獄物故者慰霊碑前

(月形町南耕地 篠津山霊園)

※荒天の場合は  
多目的研修セ  
ンターで行い  
ます



問合せ先

総務課総務係 ☎53・2321  
Eメール: somu@town.tsukigata.hokkaido.jp

第3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3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載するのみです。

日時 9月3日(木)～10日(木) 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

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

# 土地取引に関する届出について

土地の売買や営業譲渡など、一定面積以上の土地取引に係る契約を行った場合の土地の権利取得者（譲受人）は、その土地が所在する市町村へ届出が必要です。

## 届出対象

次の3要件を全て満たすもの

- ・所有権、地上権、賃借権などの権利の取得や移転、設定であること……**権利性**
- ・対価を得て行われるものであること……**対価性**
- ・契約行為によること……**契約性**

※契約者が国や地方公共団体などであること、競売、相続などや、農地法の第3条第1項の許可を受けることを要する場合などは届出不要となります

## 届出対象面積

都市計画区域外：1万㎡以上

※月形町は都市計画区域外のため、1万㎡以上の土地取引のみが対象となります

## 提出期限

契約締結日から2週間以内

## 届出書類

- ・土地売買等届出書 ・土地売買等契約書の写し ・土地の位置を明らかにした縮尺5千分の1程度の図面
- ・土地の形状を明らかにした縮尺5百分の1から2千分の1程度の図面など

## 届出方法

- ・企画振興課窓口へ直接または、郵送、電子メールで提出してください

※市町村に提出された書類は空知総合振興局で審査されます

- ・届出が必要な場合で、届出をしなかった場合は、法律で罰せられることがあります。提出期限後であっても届出書の提出が必要です

※制度の詳細は、QRコード内をご覧ください



詳細はこちら

**提出・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

## 「子どもの人権 110 番」強化週間のお知らせ

法務局では、子どもの人権についての専用相談電話「子どもの人権110番」を設置してるほか、SNS（LINE）による人権相談も受け付けています。いじめや虐待など、子どもの人権に関する悩みをご相談ください。

また、8月28日(金)から同年9月3日(木)までは、「全国一斉『子どもの人権110番』強化週間」です。

期間中は、平日の受付時間を延長して、土日に対応します。

**子どもの人権110番 0120・007・110（全国共通・通話料無料）**

◆受付時間 平日：8時30分～17時15分（年末年始を除く）

◆強化週間中の受付時間

8月28日(金)、8月31日(月)～9月3日(木)：8時30分～19時

8月29日(土)、8月30日(日)：10時～17時

## SNS（LINE）による人権相談

右記QRコードから公式アカウント「法務局LINEじんけん相談」

を友だち追加して利用することができます。

アカウント名：「法務局LINEじんけん相談」

検索ID：@linejinkensoudan



友達追加はこちら

**問合せ先** 保健福祉課地域福祉係 ☎ 53・3155 Eメール: fukushi@town.tsukigata.hokkaido.jp

NEWS  
表彰  
防犯功労者表彰  
を受賞



▲山越千鶴さん

▲渋谷純子さん

月形防犯協会の副会長として、長年にわたり地域の防犯活動に尽力された渋谷純子さん（南札比内3）と山越千鶴さん（市北6）が、岩見沢地区防犯協会会長および札幌方面岩見沢警察署長の連名による防犯功労者表彰を受賞されました。

6月15日、岩見沢警察署において、表彰状が伝達されました。

NEWS  
表彰  
交通死亡事故  
ゼロ1000日  
達成



▲(左から)小谷学岩見沢警察署長、福井誠交通安全推進協会会長、山越千鶴交通安全指導員会会長

6月19日、町内における交通死亡事故ゼロ1000日を達成しました。  
この功績が認められ、札幌方面岩見沢警察署長から月形町交通安全推進協会および月形町交通安全指導員会へ感謝状が贈呈されました。  
日頃から交通安全運動の推進にご理解とご協力をいただいている町民の皆さんに、心より感謝申し上げます。  
今後も交通死亡事故ゼロの継続を目指し、一人ひとりが交通ルールを守り、安全運転や思いやりのある行動を心がけ、交通安全活動へのご理解とご協力をお願いします。

NEWS  
その他  
北海道苦情審査  
委員制度のご案内



詳細はこちら

「北海道苦情審査委員」制度とは、道が行う業務や制度について、公正・中立な立場で審査する制度です。皆さん自身の利害に関する苦情は、苦情審査委員に申立てができます。苦情審査委員は、道の関係機関を調査し、問題が認められた場合は、必要に応じて是正や改善を求めます。申立てに関する個人情報適切に保護されます。  
問合せ先 北海道総合政策部 知事室道政相談センター  
011・204・5523

8月は 歯舞群島・色丹島・国後島・択捉島  
北方領土返還要求運動強調月間  
「知ること」が 四島(しま)返還の 第一歩

我が国固有の領土である歯舞群島・色丹島・国後島および択捉島からなる北方四島の早期返還の実現は、道民、国民の長年にわたる願いです。

北海道では、一日も早い北方領土問題解決のため、毎年8月を「北方領土返還要求運動強調月間」として重点的に各種運動を実施しています。今年も8月21日(金)に札幌市で開催される「北方領土返還要求北海道・東北国民大会」に併せ、全道各地でさまざまな運動を展開しますので、皆さんのご理解とご協力をお願いします。

強調月間中は、町民ホール、樺戸博物館に北方領土返還要求署名コーナーを設置します。ご賛同いただける方は署名にご協力をお願いします。

問合せ先 北海道総務部北方領土対策本部運動交流グループ  
☎ 011・204・5069

TERAだより Vo.2

★今月のイベント日★

◎第3金曜日(21日) ビールの日

○ビール全品 半額

好評につきお席のご予約をお願いします。

◎第4土曜日(22日) 新設 日本酒の会

○厳選 日本酒3種 飲み放題 お料理付き 隔月開催

予約限定10名様 会費 7000円

◎第4日曜日(23日) オープンマイクの日

○誰でも自由にパフォーマンスできます。

当店ステージが無料で使えます。

発表したいけど機会が無いとか

まだ自信が無いとか

とにかく発散したいとか... 学生さん大歓迎!!

参加条件 演者・観覧ともに1オーダー

ギター・ピアノ他あります。

お問い合わせ ご予約 37-2128



有料広告

# 令和8年8月から 高額療養費制度が見直されます

## 高額療養費制度とは

ひと月に医療機関に支払った額が高額になった場合に、定められた上限額を超えて支払った額を払い戻す制度です。上限額は、個人や世帯の所得に応じて決まっています。

## 公的医療保険制度の持続可能性の確保

### 高額療養費の上限額が変わります

月単位の自己負担について、将来にわたり制度を維持するため、医療費の伸びや所得に応じてご負担いただきます。ご理解をお願いいたします。

## 長期にわたり治療が必要な方のセーフティネット機能の強化

### 新たに年間の上限額が新設されました

月ごとの自己負担額が積み上がっても、年間の上限額に達した後は、それ以上の医療費については、保険者から還付を受けることができます。

※年間とは8月から翌年の7月までをさします

年間上限額の新設により、  
以下の方は医療費負担が軽くなる場合があります。

- これまで「多数回該当」に該当しなかった方
- 見直しにより「多数回該当」の対象から外れる方
- 現在、毎月高額療養費を利用している方
- 極めて高額な医療を受けた方

例：これまで多数回該当に該当しなかった方  
(区分ウ：年収約370万円～約770万円)の場合



## ほかにも負担を軽減する仕組みがあります

### ●多数回該当

直近12カ月以内に3回以上、上限額に達した場合、4回目から上限額が下がります。

### ●外来特例（70歳以上で現役並み以外の方）

外来診療だけの月の上限額があります。さらに、年間の上限額が設定され、月ごとの自己負担額が積み上がっても、上限額に達した後は、還付を受けることができます。

上限額は所得等に応じて異なります。詳細は厚生労働省のウェブサイトをご覧ください。

- 健康保険組合、全国健康保険協会、共済組合、国民健康保険組合にご加入の方→ご加入の医療保険者まで
  - 国民健康保険にご加入の方→住民課戸籍保険係 ☎53・2323
  - 後期高齢者医療制度の方→各都道府県の後期高齢者医療広域組合、住民課戸籍保険係 ☎53・2323まで
- なお、今回の見直しの背景などに関するご質問などは、厚生労働省コールセンター 0120・617・111 においても承っております。  
※対応時間：月曜日～土曜日 9時～18時（日曜日・祝日・年末年始は休業）  
※運用期間：令和8年7月～令和9年3月

# 高額療養費制度の上限額

(令和8年8月から令和9年7月まで)

※高額療養費制度の見直しは令和8年度と令和9年度の2段階にわけて実施します

※下の表は令和8年8月から令和9年7月までの内容です。令和9年8月以降の見直しについては、厚生労働省ウェブサイトをご参照ください

| 適用区分  |           | 年収目安                                 | 入院+外来【月額上限】<br>(世帯ごと)<br>〈多数回該当〉 | 入院+外来【年間上限】<br>(世帯ごと) | 外来<br>(個人ごと)<br>※70歳以上のみ      |
|-------|-----------|--------------------------------------|----------------------------------|-----------------------|-------------------------------|
| 70歳未満 | 70歳以上     |                                      |                                  |                       |                               |
| 区分ア   | 現役並みⅢ     | 約1,160万円～                            | 270,300円+1%<br>＜140,100円＞        | 1,680,000円            | —                             |
| 区分イ   | 現役並みⅡ     | 約770万円～<br>約1,160万円                  | 179,100円+1%<br>＜93,000円＞         | 1,110,000円            | —                             |
| 区分ウ   | 現役並みⅠ     | 約370万円～<br>約770万円                    | 85,800円+1%<br>＜44,400円＞          | 530,000円              | —                             |
| 区分エ   | 一般Ⅰ・Ⅱ     | ～約370万円                              | 61,500円<br>＜44,400円(※1)＞         | 530,000円(※2)          | 月額上限 22,000円<br>(年間上限 21.6万円) |
| 区分オ   | —         | 住民税非課税<br>【70歳未満】                    | 36,900円<br>＜24,600円＞             | 290,000円              | —                             |
| —     | 住民税非課税世帯Ⅱ | 住民税非課税<br>【70歳以上】                    | 25,700円<br>＜24,600円＞             | 290,000円              | 月額上限 11,000円<br>(年間上限 9.6万円)  |
| —     | 住民税非課税世帯Ⅰ | 一定所得以下<br>(年金収入約80万円以下など)<br>【70歳以上】 | 15,700円                          | 180,000円              | 月額上限 8,000円                   |

※1 年収約200万円未満である方は、令和9年8月以降、多数回該当の金額が引き下がる(44,400円→34,500円)

※2 年収約200万円未満であることが確認できた方は、年間上限41万円を適用し、令和9年8月以降に償還払い

## 高額療養費制度の見直しに係る Q & A

### Q. 8月から医療機関の窓口で支払う医療費が増えるのですか？

A. 窓口で支払う医療費は、その月にどのくらい医療を受けるか、そしてその月の医療費が上限額に達するかどうかによります。

### Q. 自身の適用区分はどのように確認できますか？

A. どの適用区分に該当するかは、マイナポータル、資格確認書(任意記載事項あり)または限度額適用認定証等でご確認いただけます。

### Q. 高額療養費の支給を受けるには、どうしたらいいですか？

A. 原則、マイナ保険証をお持ちの方は、医療機関を受診する際、手続きなしで高額療養費の適用を受けられます。マイナ保険証をお持ちでない方は、資格確認書(任意記載事項あり)または限度額適用認定証等をご用意いただくか、保険者に申請を行う必要があります。(ただし、75歳以上の方は、2回目以降は申請がなくても自動的に口座に振り込まれます)

なお、年間上限額を超えた部分については、一旦医療機関の窓口でご負担いただき、保険者から償還払いにより支給されます。

# 情報カレンダー

●●●●●●●● CALENDAR

| WED水                                                                                       | THU木                                                                                     | FRI金                                                                | SAT土                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| <b>5</b><br>役 ラジオ体操③ (6:30～7:00)<br>総 水泳教室 (1・2年生対象) (10:00～12:00)<br>保〇なごみ会 (10:00～14:00) | <b>6</b><br>保〇脳元気塾 (10:00～11:30)<br>保〇すっきりスリム教室 (13:30～15:30)                            | <b>7</b><br>多 ふれあい大学 (10:00～12:00)<br>〇ラウンド栄養士 (10:00～13:00) ナカジマ薬局 | <b>8</b>                           |
| <b>12</b><br>交 無料法律相談 (13:00～14:30)<br>保〇健康麻雀 (13:30～16:00)                                | <b>13</b>                                                                                | <b>14</b>                                                           | <b>15</b><br>図 おはなし会 (10:30～11:10) |
| <b>19</b>                                                                                  | <b>20</b><br>保〇脳元気塾 (10:00～11:30)<br>保〇すっきりスリム教室 (13:30～15:30)                           | <b>21</b><br>2026北方領土返還要求北海道・東北国民大会 (13:00～) 札幌市共済ホール               | <b>22</b>                          |
| <b>26</b><br>総 運動教室 (15:00～17:00)                                                          | <b>27</b><br>保〇脳元気塾 (10:00～11:30)<br>物故者追悼式 (14:00～) 篠津山霊園                               | <b>28</b><br>多 ふれあい大学 (10:00～12:00)                                 | <b>29</b>                          |
| <b>②</b>                                                                                   | <b>③</b><br>役 第3回定例会① (10:00～16:00)<br>保〇脳元気塾 (10:00～11:30)<br>保〇すっきりスリム教室 (13:30～15:30) | <b>④</b>                                                            | <b>⑤</b>                           |
| <b>⑨</b><br>役 第3回定例会⑤ (10:00～16:00)<br>交 無料法律相談 (13:00～14:30)<br>保〇健康麻雀 (13:30～16:00)      | <b>⑩</b><br>役 第3回定例会⑥ (10:00～16:00)<br>保〇脳元気塾 (10:00～11:30)                              |                                                                     |                                    |

| 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         | 〇～保健センターの行事 |               |
| 多目的アリーナ   |             |               |

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

2026年8月5日

9月10日

## 保健センターの行事

8/5～9/10

## 健康増進教室・介護予防事業のお知らせ

|           |                               |
|-----------|-------------------------------|
| なごみ会      | 8月5日(水)10:00～14:00<br>保健センター  |
|           | 9月2日(水)10:00～14:00<br>保健センター  |
| 健康麻雀      | 8月12日(水)13:30～16:00<br>保健センター |
|           | 9月9日(水)13:30～16:00<br>保健センター  |
| 脳元気塾      | 8月6日(木)10:00～11:30<br>保健センター  |
|           | 8月20日(木)10:00～11:30<br>保健センター |
|           | 8月27日(木)10:00～11:30<br>保健センター |
|           | 9月3日(木)10:00～11:30<br>保健センター  |
|           | 9月10日(木)10:00～11:30<br>保健センター |
| すっきりスリム教室 | 8月6日(木)13:30～15:30<br>保健センター  |
|           | 8月20日(木)13:30～15:30<br>保健センター |
|           | 9月3日(木)13:30～15:30<br>保健センター  |
| 健康相談のお知らせ |                               |
| ラウンド栄養士   | 8月7日(金)10:00～13:00<br>ナカジマ薬局  |
|           | 9月8日(火)10:00～13:00<br>保健センター  |

## 町立病院外来診療

8月5日～9月15日

## ●整形外科(午前)

8月18日(火)、8月25日(火)

9月1日(火)、9月8日(火)、9月15日(火)

## ●整形外科(午前・午後)

8月12日(水)、8月19日(水)、8月26日(水)

9月2日(水)、9月9日(水)

## ●眼科(午後)

8月18日(火)、8月25日(火)

9月1日(火)、9月8日(火)、9月15日(火)

## ●精神科(午後)予約制

8月5日(水)、8月19日(水)、9月2日(水)

## ●皮膚科(午後)

8月7日(金)、8月21日(金)、9月4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

| SUN日                                                 | MON月                                    | TUE火                                             |
|------------------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------|
|                                                      |                                         |                                                  |
| 9                                                    | 10                                      | 11                                               |
| 16                                                   | 17<br>中学生リーダー研修(8:45～17:00)ツキガタアートヴィレッジ | 18<br>ゆりかご休館                                     |
| 23<br>そらちグルメフォンド(7:00～16:30)岩井沢、栗山、長沼、南幌、由仁※受付は5:30～ | 24                                      | 25<br>役 運転免許自主返納臨時窓口(10:00～12:00)                |
| 30                                                   | 31                                      | 9/1                                              |
| ⑥                                                    | ⑦                                       | ⑧<br>交 あずまし茶屋(10:30～12:30)                       |
| 総 温水プールクローズ(10:00～17:00)<br>月形消防演習(14:00～16:00)月形支署前 | 役 第3回定例会③(10:00～16:00)                  | 役 第3回定例会④(10:00～16:00)<br>保○ラウンド栄養士(10:00～13:00) |

# すこやかメニュー

## 脂質異常症を予防しよう



健康診断で「コレステロールが高めですね」「中性脂肪が高いですね」と言われたことはありますか？「症状がないから大丈夫」と思っている方もいるかもしれません。

しかし、脂質異常症は自覚症状がほとんどないまま進行し、重大な病気に繋がる可能性があります。だからこそ早めに気づき、生活習慣を見直すことが大切です。今回は、脂質異常症の予防のポイントについてご紹介します。

血液中のLDLコレステロールまたは中性脂肪が基準値より高い、HDLコレステロールが基準値より低い、これらのどれかに該当する状態をいいます。この状態が続くと、動脈硬化（血管が硬くなって弾力が失われ、狭くなって詰まりやすくなった状態）が進み、心筋梗塞や脳卒中などを引き起こす可能性がとても高くなります。

### ・今日からできる予防ポイント

① バランスの良い食事を心がける

肉の脂身や揚げ物、お菓子などの食べ過ぎには注意しましょう。一方で、魚や大豆製品、野菜、きのこ、海藻などを積極的に取り入れることがおすすめです。食物繊維にはコレステロールを抑える働きがあります。

### ② 適度な運動を続ける

ウォーキングやサイクリングなどの有酸素運動を1日30分程度行うことが理想です。無理にまとめて行う必要はなく、10分程度の運動を数回に分けても効果があります。散歩や庭仕事、畑仕事、家事など、日常生活の中で体を動かすことを意識しましょう。

### ③ 禁煙・節酒を心がける

喫煙は動脈硬化を進める原因となります。また、お酒の飲みすぎは中性脂肪を増やすため、適量を守り、休肝日を設定することも大切です。

### ・健康診断を健康づくりに生かしましょう

脂質異常症は自覚症状がないため、健康診断での早期発見が重要です。健診結果で「要指導」「要精検」と判定された場合は、そのままにせず医療機関を受診しましょう。必要に応じて生活習慣の改善や治療を行うことで、将来の心筋梗塞や脳梗塞を予防することが出来ます。

毎日の小さな積み重ねが、10年後、20年後の健康につながります。今できることから始めて、脂質異常症を予防し、いきいきとした毎を送りましょう。

## 今月・来月の無料法律相談

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 8月12日(水)、9月9日(水)

13時～14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 各開催日の前日まで

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

## 学童保育所へおもちゃなどの寄附をお願いします

学童保育所では、遊びや制作活動に使用するおもちゃなどの寄附を受け付けています。

ご家庭で使わなくなったもので、まだ使用できるものがありましたら、ぜひお譲りください。

※破損や著しい汚れのないものをご提供ください

### 募集しているもの

- ・ブロックおもちゃ (レゴやLaQ)
- ・DVD (映画鑑賞会用)
- ・リカちゃん人形着せ替え服
- ・毛糸 ・ビーズ など

問合せ先

保健福祉課保健係  
(保健センター内)

☎ 53・3155

Eメール:hoken@town.tsukigata.hokkaido.jp

## 保健センターからのお知らせ

## 戸籍の窓

### ご結婚 おめでとう ございます

7月7日

菊池 一輝さん 市南4  
片岡 葉菜さん 市南4

### ごめいふくを お祈りします

6月18日

山本 重子さん 96歳 市北8

7月2日

新妻 美夕起さん 65歳 市北1

7月4日

米谷 博さん 86歳 赤川1

7月8日

星 きみ子さん 92歳 昭栄

## ご厚志ありがとうございました

月形町へ

●亡き妻生前のお礼として  
新妻 智也 様(市北1)  
(故美夕起様)

町内小中学校へ

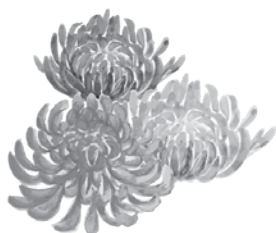
●学校で役立ててくださいと  
月形更生保護女性会 様  
雑巾125枚

小学校へ

●いちごを給食で食べてくださいと  
株式会社ユニティファーム  
代表取締役 岸上 知明 様  
下坂 和也 様

☎社会福祉協議会へ

●亡き父の生前のお礼として  
柴田 達弥 様(北農場1)  
(故隆一様)



## 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

『朝日のある病院』

本城 雅人 著

子供の命に本気で勝負して  
いる医師がここにいる。  
大学病院の小児外科病棟を  
舞台に描く、命と希望の熱い  
物語

大人だったら今の痛みをな  
んとかしてほしいと思って病  
院にやってくる。あと何年か  
は生かしてほしいと願う。で  
も子供は違おうだろうか？この先、  
何十年も生きるんだ。その途  
中に思春期があり、結婚して

『旅のある暮らし』

植松 良枝 著

えむでい 60 S 著

『夢中になれる子の脳』

瀧 靖之 著

『春雨だから罪悪感なく食べ  
られるレシピ50』

小川 洋子 著

『劇場という名の星座』

朝倉 かすみ 著

『けんぐわい』

佐藤 愛子 著

『ぼけていく私』

桜木 梨乃 著

『異常に非ず』

えむでい 60 S 著

『はじめていく私』

朝倉 かすみ 著

『けんぐわい』

佐藤 愛子 著

『ぼけていく私』

桜木 梨乃 著

『異常に非ず』

えむでい 60 S 著

『はじめていく私』

朝倉 かすみ 著

『けんぐわい』

佐藤 愛子 著

『ぼけていく私』

桜木 梨乃 著

『異常に非ず』

えむでい 60 S 著

『はじめていく私』

朝倉 かすみ 著

『けんぐわい』

佐藤 愛子 著

『ぼけていく私』

桜木 梨乃 著

『異常に非ず』

### close 休館日

8月

2日、9日、11日、  
16日、23日、30日

9月

6日、13日、20日、  
21日、22日、23日、  
27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 8月15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、データ移行など、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  
ご了承ください。

問合せ先

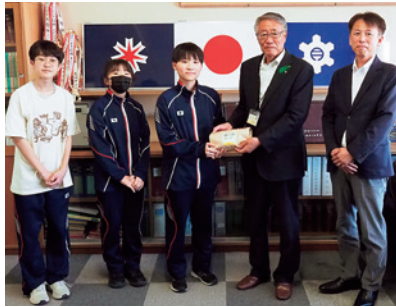
総務課危機管理係 ☎53・2321 FAX 53・4373  
Eメール: kikikanri@town.tsukigata.hokkaido.jp



## 総合的な探究の時間まとめ発表会

6/19

北海道MA+CHプロジェクトの一環として、月形高校3年生が「総合的な探究の時間」のまとめ発表会を開催しました。生徒たちは5月に実施した就業体験を通して学んだことを報告し、「今回の体験を今後の進路選択に生かしたい」と話しました。



## 緑の募金運動

6/16

月形中学校生徒会が校内で実施した「緑の募金運動」で集められた募金が、月形町へ寄附されました。寄せられた募金は、植樹や清掃活動など町内の緑化推進事業に充てられ、地域の緑豊かな環境づくりに役立てられます。



## いちごの寄附 給食で提供

6/18

株式会社ユニティファーム（岸上知明・下坂和也 代表取締役）より、給食で食べてくださいと、いちごの寄附がありました。いちごは小学6年生のバイキング給食で提供され、児童からは喜びの声があがり、完食となりました。



## 戦没者追悼式

7/3

交流センターにおいて、物故者追悼式が執り行われました。式典では、130柱の御霊に対し、参列者一同が黙とうと献花を捧げ、哀悼の意を表しました。また、戦争の悲惨さを決して風化させることなく、恒久平和への願いを新たにしました。



7/1

## 月形町産の特産が初出荷されました

ミニトマト「キャロル10」

月形ミニトマト生産組合（一柳 直之 組合長）

「ダイナマイトスイカ」

山田 啓一さん（南札比内3）

※写真は代理 山田 直樹さん

赤肉メロン「北の女王」

小林 衡さん（南札比内1）

青肉メロン「月雫」

小林 衡さん（南札比内1）

明田 大樹さん（南札比内2）



## 行政区ソフトボール大会

7/5

第46回行政区対抗ソフトボール大会が開催されました。今年は中学生から大人まで97名が参加し、6行政区7チームによるトーナメント戦を行いました。激闘の末、【北農場第2行政区】が優勝しました。

人のうごき

|     |        |     |   |
|-----|--------|-----|---|
| 総人口 | 2,583人 | 前月比 | 3 |
| 男   | 1,333人 |     | 1 |
| 女   | 1,250人 |     | 2 |
| 世帯数 | 1,465戸 |     | 4 |

令和8年  
6月30日現在

広報 花の里つきがた 8月号

■発行日/令和8年8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)