

まるごと元気運動教室に参加して 無理なく体力アップしませんか

～秩父別町とNPO法人が協力し、運動教室を実施しています～

通称
まる元



オススメします！

- ・歩くのがつらくなってきた方
- ・運動自体が苦手な方
- ・膝や腰が痛く激しい運動はできない方
など

運動の専門家が、無理なく「安心」「安全」「科学的」に体力・筋力アップのお手伝いをします。

- 【対象者】 おおむね **60歳** 以上の方
- 【実施日】 **毎週水曜日**開催（各クラス約1時間）
- 【参加料】 **月1,000円**（無料でお試し体験できます）
- 【場所】 研修センター（ファミリースポーツセンター内）
- 【持ち物】 上靴・飲み物・タオル・動きやすい服装



運動教室の内容

ご自身の体力に合わせた内容で取り組むことができるよう、3つのクラスがあります！！

Aクラス

立って運動するのはつらい
という方にオススメ

11:00～12:00

主に椅子に座って運動を行います。

Bクラス

椅子に座った運動だけでは
物足りない方にオススメ

13:30～14:30

椅子に座って運動+立って
軽運動を行います。

Cクラス

今よりも体力・筋力アップを
したい方にオススメ

9:30～10:30

椅子に座って運動+立って
運動を行います。

※初回に体力測定を行います。 ※各クラスの定員は25名です。
※運動開始前に血圧測定などを行いますので、お早めにお越しください。

次のページでは実際に職員が体験した様子をお届けします！



実際にCクラスを体験しました！

ステップ1

まず始めに、椅子に座った状態で準備運動を行います。

指の運動や腕、足を伸ばし、体をほぐしていきます。



ステップ2

体がほぐれた後は、ボールを使った上半身、下半身の運動を行います。

隣の人へ体を大きく使いながらボールの受け渡しをしたり、ひざにボールを挟んで足の筋力アップを行いました。



ステップ3

最後は全身を使った運動を行います。

今回は、床に敷かれたマスで足踏みをしながら隣の人としりとりを行い、一つ答えると1マス進むという、頭と体を同時に使う運動を行いました。

～体験した感想～

会話をしながら運動をするので、皆さんとすぐに打ち解けることができました。

走ったりするわけではなく、座りながら手足を動かす運動が中心で、休憩と水分補給の時間もこまめに取っているのが、運動を無理なく行うことができました。

初めての方でも参加しやすく、皆さんと元気に楽しく体を動かせます。

興味のある方はお試し体験がオススメです！

参加者の方にも聞きました！

- ・まる元に参加してから体が楽になった。
- ・姿勢がとても良くなった。
- ・みんなと会話をして、笑いながら運動するので楽しい。
- ・先生がやさしい！
- ・頭を使いながらの運動もあるので、認知症予防にもいいと思う。
- ・運動は難しくないの、気軽に参加できる。



祝 神薮武様 名誉町民章受章祝賀会



名誉町民章受章祝賀会が開催されました

名誉町民の称号を受けた神薮武氏の名誉町民章受章祝賀会が、6月27日、北いぶき農業協同組合本所で行われ、参会者180名が神薮氏のご功績を称え、受章を祝いました。

祝賀会発起人代表の北いぶき農業協同組合の篠田組合長は、「神薮様には、その豊富な経験と卓越した識見・指導力を発揮され、町の産業振興、福祉の向上、教育文化の振興など広範多岐にわたりご尽力いただきました。この度の受章を心よりお祝い申し上げます。」と挨拶されました。

町長の祝辞では、「数々の輝かしいご功績は、町の将来を見据え、理想を希求し、積極果敢に町の発展に取り組まれた神薮様の先見の明と努力の賜物であり、心から敬意と感謝を申し上げます。これからも、秩父別町のゆるぎない発展のために、ご指導をお願いします。」と述べました。また、寺迫議長からも「常に一貫して郷土を愛され、ひたむきな情熱を傾けられた方であり、心より敬意と感謝を申し上げます。」と祝辞を述べられました。

した。

神薮氏は「大勢の方のお集まりのもと祝賀会を開いていただき、ありがとうございます。」と挨拶しました。祝宴は、松本徳一名誉町民の乾杯で始まり、大勢の参会者により盛大な祝賀会となりました。



「かみやぶ文庫」披露

6月25日、神薮氏の寄附により設置された児童書コーナー「かみやぶ文庫」のお披露目が図書館で行われました。

披露にあたり教育長から「ご厚意により素晴らしい文庫を設置することができました。大変ありがとうございます。」とお礼を述べ、神薮氏から「立派な文庫を設置していただき感動しました。この文庫が子どもたちにとって楽しい、ワクワクするコーナーになってもらえれば」と話されました。

児童書は現在270冊あり、今年度中に約1,000冊の図書が設置される予定です。



水道料金と下水道料金を改定します

◆令和元年10月1日から消費税及び地方消費税の税率8%が10%に引き上げられるため、消費税引き上げ分の料金を改定します。

【水道料金】			
区分	水量	改定前料金 (消費税率8%)	改定後料金 (消費税率10%)
一般用	4 m ³	1,058 円	1,078 円
	6 m ³	1,587 円	1,617 円
	10m ³	2,635 円	2,684 円
	超過料金 1 m ³ につき	286 円	291 円
臨時用	10m ³	10,800 円	11,000 円
	超過料金 1 m ³ につき	1,080 円	1,100 円

【下水道料金】			
区分	水量	改定前料金 (消費税率8%)	改定後料金 (消費税率10%)
一般用	4 m ³	959 円	976 円
	6 m ³	1,439 円	1,466 円
	10m ³	2,376 円	2,420 円
	超過料金 1 m ³ につき	236 円	240 円
営業用 団体用	10m ³	2,376 円	2,420 円
	超過料金 1 m ³ につき	236 円	240 円

【改定時期】(水道料金・下水道料金とも)

○令和元年9月30日以前から継続して使用している方

10月検針分までは改定前料金(消費税率8%)、11月検針分から改定後料金(消費税率10%)が適用されます。

○令和元年10月1日以降に水道を新設・開栓した方

10月検針分から改定後料金(消費税率10%)が適用されます。

◆水道加入負担金や各種手数料も令和元年10月1日から消費税が10%となります。

【令和元年10月1日以降の料金表】			
水道		下水道	
水道加入負担金	110,000 円	排水設備設計審査手数料	1,100 円
工事検査手数料	3,850 円	材料検査手数料	1,100 円
工事事業者指定申請手数料	11,000 円	工事検査手数料	1,650 円

※この表は、住宅新築などで水道・下水道を新設した場合の手数料等です。

(ただし、工事事業者指定申請手数料は事業者負担)

お問い合わせ 役場建設課建設グループ 電話 33-2111 (内線94)



後期高齢者医療制度のお知らせ

～ 令和元年度（2019年度）保険料のお支払いと
保険証（被保険者証）の一斉更新について ～

■ 7月に保険料額をお知らせします ■

令和元年度（2019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人あたりの額】 50,205円	+	所得割 【本人の所得に応じた額】 (平成30年中の所得 - 33万円) × 10.59%	=	1年間の保険料 【限度額 62万円】 (100円未満切り捨て)
------------------------------------	---	---	---	--

- 1年間の保険料の上限額は、令和元年度は62万円になります。
- 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。
- ※ 均等割は所得等により軽減を受けることができます。

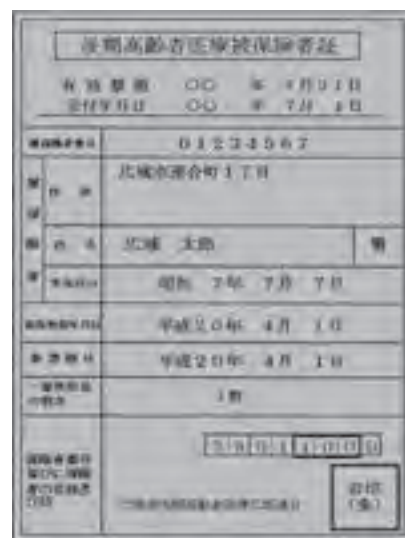
■ 保険証が新しくなります ■

現在ご使用の桃色の保険証の有効期限が令和元年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。

7月中に新しい保険証を交付しますので、お手元に届きましたら、橙色の保険証をご使用ください。

○新しい保険証の有効期限は、令和2年7月31日までです。
○紛失したときや、汚れたときは再交付しますので、役場
住民課住民福祉グループまでお申し出ください。

新しい保険証は **橙色** です



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 住民課住民福祉グループ 電話 33-2111 (内線46)
---	-------------------------------------

■ 減額認定証（限度額適用・標準負担額減額認定証）も新しくなります ■

現在ご使用の水色の減額認定証の有効期限が令和元年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。有効期間は保険証と同じく1年間です。

引き続き交付対象に該当する方は7月中に減額認定証を交付しますので、8月1日からは黄緑色の減額認定証をご使用ください。

新たに必要となる方は、下記の交付要件に該当することを
ご確認の上、役場住民課住民福祉グループへ申請してください。

減額認定証の交付対象・・・次の区分Ⅰ又はⅡに該当する方

区分Ⅱ	・世帯全員が住民税非課税で区分Ⅰに該当しない方
区分Ⅰ	・世帯全員が住民税非課税である方のうち、次のいずれかに該当する方
	・世帯全員の所得が0円の方 (公的年金収入のみの場合、その受給額が80万円以下の方)
	・老齢福祉年金を受給されている方

新しい減額認定証は **黄緑色** です



■ 限度証（限度額適用認定証）も新しくなります ■

現在ご使用の水色の限度証の有効期限が令和元年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。有効期間は保険証と同じく1年間です。

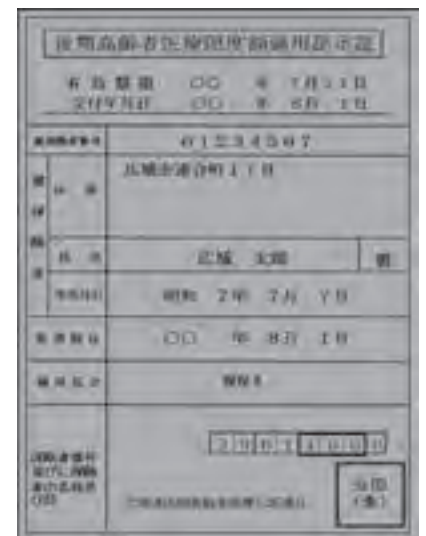
引き続き交付対象に該当する方は7月中に限度証を交付しますので、8月1日からは黄緑色の限度証をご使用ください。

新たに必要となる方は、下記の交付要件に該当することを
ご確認の上、役場住民課住民福祉グループへ申請してください。

限度証の交付対象・・・次の3区分のうち、現役並みⅠ または現役並みⅡに該当する方

現役並みⅢ	住民税課税所得が690万円以上の被保険者と、その方と同一世帯にいる被保険者の方
現役並みⅡ	現役並みⅢに該当せず、住民税課税所得が380万円以上の被保険者と、その方と同一世帯にいる被保険者の方
現役並みⅠ	現役並みⅢ・Ⅱに該当しない3割負担の方と、その方と同一世帯にいる被保険者の方

新しい限度証は **黄緑色** です



新しい保険証等は、7月中に郵送（簡易書留）で交付します。

令和元年度 医療給付事業のお知らせ

秩父別町と北海道は、健康や福祉の増進を図ることを目的として、医療費の一部を助成しています。なお、現在受給資格を有している方については、6月に更新（継続）のご案内をしていますので、申請手続きをお願いします。

◆北海道医療給付事業◆

	重度心身障がい者医療給付事業	ひとり親家庭等医療給付事業	乳幼児等医療給付事業
受給対象者	<ul style="list-style-type: none"> 身体障害者手帳1、2、3級の交付を受けた方（3級は内部障害のみ対象） 精神障害者保健福祉手帳1級の交付を受けた方 重度知的障害者（児） 	<ul style="list-style-type: none"> 母子、父子等の母、父及び扶養されている児童（原則18歳以下） 	<ul style="list-style-type: none"> 0歳から6歳（小学校就学前まで） 小学生（入院のみ、外来は対象外）
助成内容	<ul style="list-style-type: none"> 3歳未満児及び市町村民税非課税世帯…かかった医療費より、初診時一部負担金を差し引いた額を助成。 初診時一部負担金…医科580円、歯科510円、柔道整復270円 上記以外の世帯…かかった医療費の1割に相当する額を差し引いた額を助成。但し、月額上限あり。 月額上限 外来：18,000円（年間限度額144,000円）【個人】 入院+外来：57,600円（多数該当の場合44,400円）【世帯】 <p>※薬の容器代、文書料等保険診療外、入院時の食事にかかる自己負担分は、助成の対象外</p>		

◆秩父別町独自の事業◆

秩父別町乳幼児等医療費助成事業

受給対象者	<ul style="list-style-type: none"> 0歳～18歳（高校3年生まで）
助成内容	<ul style="list-style-type: none"> 保険診療分の自己負担額全額を助成。但し、北海道医療給付事業対象者は残る自己負担額を助成。 <p>※薬の容器代、文書料等保険診療外、入院時の食事にかかる自己負担分は、助成の対象外</p>

●申請時に必要なもの●

受給者証の交付申請

- 印鑑、受給者本人の健康保険証（写し）
 - 前年の所得が確認できる書類（町で所得の確認ができる方は必要ありません）
- ※所得によっては、北海道医療給付事業の対象とならない場合があります。
- 身体障害者手帳等（重度心身障がい者医療給付事業対象者のみ）

支払い後の支給申請

- 医療機関の領収書（診療月、初診・再診、診療点数、支払額等の確認ができる領収書）
- 印鑑
- 通帳等（振込口座がわかるもの）

※注意事項

- 自立支援医療、特定疾患等の公費負担制度や、高額療養費や学校等でのケガによる医療給付がある場合は、その残額を助成の対象とします。

◆お問い合わせ 住民課住民福祉グループ 電話 33-2111（内線47）



Vol.13 「北海道の春」

日本の年度の初めは4月ですが、北海道なら5月になるような気がします。なぜなら、北海道では5月にやっと雪が解けきって、桜が咲き始めるからです。私はゴールデンウィークから5月末まで色々な花を見に行きました。函館の五稜郭公園の桜、平岡公園の梅の花、滝川の菜の花、網走の芝桜、湧別のチューリップ公園のチューリップ、そして秩父別の桜の杜の桜を見に行きました。有名な所に負けず劣らず、秩父別町の桜もとても綺麗でした。写真を撮って、SNSに載せたら、「見に行きたい」「きれいだね」などの褒めるコメントがたくさん来ました。秩父別の桜は綺麗ですが、まだ知られていないので残念です。来年から、花見をするために秩父別町に来てくださる観光客がいたらいいですね。

また、田植えも取材しに行きました。秩父別の農家さんによると、北海道は乾燥しているので、田んぼに毎晩お水を入れ、まだ植える前のハウスの中にある苗には1日2回お水をかけるそうです。田植えを取材したとき、まだ雪の残る山の景色がとても綺麗で、最高でした。



秩父別桜の杜



町内米農家にて田植え取材

内閣府からプレミアム付商品券のお知らせ

消費税率の引上げが家計に与える影響を緩和するとともに、地域の消費を下支えするためにプレミアム付商品券を発行します。

プレミアム付商品券を購入できるのは？

① 非課税者分

2019年度分の住民税(均等割)が課税されていない方

ただし、下記に該当する方は除きます。

- ・住民税が課税されている方に扶養されている方(生計を一にする配偶者、扶養親族等)
- ・生活保護の受給者等

おひとりにつき、
最大2.5万円分の商品券を
2万円で購入できます。

② 子育て世帯分

2016年4月2日から
2019年9月30日までに
生まれたお子さまがいる
世帯の世帯主



お子さまおひとりにつき、
最大2.5万円分の商品券を
2万円で購入できます。



上記に該当しない方に対して、秩父別町独自で商品券を発行します。
詳細は8月にお知らせします。

◆お問い合わせ 産業課産業グループ 電話 33-2111 (内線62)