



## 国民健康保険及び後期高齢者医療加入者のみなさまへ

### 保険証などの更新のお知らせ

#### ◆ 新しい保険証に変わります

現在、ご使用いただいている保険証は、平成29年7月31日をもって有効期間が満了となるため、8月以降は使用できなくなります。

また、70歳から74歳の国民健康保険加入者の方がお持ちの高齢受給者証についても、同様に有効期間が満了となります。

新しい保険証は、郵送にて交付します。

#### ◆ 減額認定証も新しくなります

入院する際などに必要な減額認定証(限度額適用・標準負担額減額認定証)は、平成29年7月31日をもって有効期間が満了となるため、8月以降は使用できなくなります。

8月以降も減額認定証が必要な方は、町民課医療係へ申請してください。ただし、後期高齢者の方で、現在減額認定証をお持ちの方は、保険証と一緒に郵送にて交付します。

#### ◆ 高額療養費の上限額が変わります

平成29年8月から70歳以上の方の高額療養費の上限額が下表のとおりに変更になります。なお、住民税非課税の方は従来通りです。

		平成29年7月まで		平成29年8月から	
適用区分		外来 (個人ごと)	外来+入院(世帯ごと)	外来 (個人ごと)	外来+入院(世帯ごと)
現役並み	課税所得 145万円以上の方	44,400円	80,100円+ (医療費-267,000円) ×1% (多数回44,400円 ※2)	57,600円	80,100円+ (医療費-267,000円) ×1% (多数回44,400円 ※2)
	一般		課税所得 145万円未満の方 (※1)		12,000円
住民税非課税	II 住民税非課税世帯	8,000円	24,600円	8,000円	24,600円
	I 住民税非課税世帯 (年金収入80万円以下など)		15,000円		15,000円

※1 世帯収入の合計額が520万円未満(1人世帯の場合は383万円未満)の場合や、「旧ただし書所得」の合計額が210万円以下の場合も含まれます。

※2 過去12カ月以内に3回以上、上限額に達した場合は、4回目から「多数回」となり、上限額が下がります。

国民健康保険から他の健康保険に加入された場合など、資格に変更があった際は届出が必要になりますので、忘れずに手続きをされるようお願いいたします。

保険証を紛失したときや、汚れたときは再交付しますので、町民課医療係へお申し出ください。

#### ◆ お問い合わせ先

町民課医療係 電話 0136-62-2523

## 重度心身障害者・ひとり親家庭等・子ども医療費 受給者証更新のお知らせ

### ◆ 新しい受給者証に変わります

現在ご使用いただいている各受給者証は平成29年7月31日をもって有効期間が満了となるため、8月以降は使用できなくなります。

新しい受給者証は、郵送にて交付します。

### ◆ 自己負担額月額上限が変わります

平成29年8月から重度心身障害者・ひとり親家庭等・子ども医療費に関する自己負担月額上限が改正され、下表のとおり変更となります。

なお、住民税非課税の世帯は従来通りです。

#### ○課税世帯の医療費自己負担月額上限

平成29年7月診療分まで

平成29年8月診療分から

< 入院+外来 > 月額44,400円	➔	< 入院+外来 > 月額57,600円 (多数回44,400円 ※)
< 外来 > 月額12,000円		< 外来 > 月額14,000円 (年額上限144,000円まで)

※過去12カ月以内に同一助成かつ同一世帯内で3回以上、上限額に達した場合は、4回目から「多数回」となり上限額が下がります。

### ◆ お問い合わせ先

町民課医療係 電話 0136-62-2523

## 「働き方改革推進」に向けて 説明会を開催します

道内における働き方改革の実行を推進するため、非正規労働者の無期転換ルールや改正育児・介護休業法などに関する説明会を札幌市をはじめ道内7カ所で開催します。

詳しくは、北海道労働局ホームページ (<http://hokkaido-roudoukyoku.jsite.mhlw.go.jp>) をご覧ください。

### ◆ お問い合わせ先

北海道労働局雇用環境・均等部指導課  
電話 011-709-2715

## しりべし弁護士 相談センターのご利用を

札幌弁護士会では、気軽に法律相談や事件解決の依頼を行いやすくするため、相談センターを開設しています。お気軽にご相談ください。

- ◆ 日程 7月12日(水) 19日(水)  
26日(水)  
8月 2日(水)
- ◆ 会場 岩内町高台84-3  
しりべし弁護士相談センター

※相談は、事前予約が必要です。

予約受付時間

平日 午前10時から午後4時まで

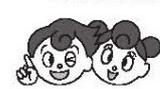
電話 0135-62-8373

**人も、会社も、もっと元気に!**

# 中退共済

CHU小企業退職金共済制度

- ◆ 掛金の一部を国が助成
- ◆ 掛金は全額非課税。手数料も不要
- ◆ 外積立型なので管理が簡単
- ◆ パートさんの加入もOK



詳しくはホームページへ

[中退共](#) [検索](#)

(独) 勤労者退職金共済機構 中小企業退職金共済事業本部  
TEL.03-6907-1234 FAX.03-5955-8211

## サマージャンボ宝くじが発売されます

サマージャンボ宝くじの収益金は、市町村の明るいまちづくりなどの地域住民の福祉向上のために活用されます。

今年の1等・前後賞は合わせて7億円です。ぜひチャレンジしてみてください。

◇販売期間 7月18日(火)~8月10日(木)

◇抽せん日 8月20日(日)

- ・ 1 等 : 5億円 × 20本
  - ・ 前後賞各 : 1億円 × 40本
  - ・ 2 等 : 1,000万円 × 60本
- ※当せん本数は発売総額600億円・20ユニットの場合

# 平成30年度後志町村職員 採用資格試験のお知らせ

## ◆ 試験区分及び職務内容

一般事務職 初級・上級

※町村長部局、教育委員会など各種委員会事務局、議会事務局などに勤務し、一般行政事務に従事します。

## ◆ 受験資格

＜初級試験＞

平成8年4月2日から

平成12年4月1日までに生まれた者。

＜上級試験＞

平成2年4月2日から

平成8年4月1日までに生まれた者。

## ◆ 第一次試験日程、会場、合格発表

- ・日程 平成29年9月17日（日）
- ・会場 北海道倶知安高等学校
- ・発表 第一次試験の結果は10月上旬、合格者に通知し、各町村役場庁舎及び後志町村会ホームページに掲示します。

## ◆ 受付期間及び受験手続など

- ・受付期間  
平成29年7月3日（月）～8月3日（木）  
（8月3日消印有効）
- ・申込書の請求先  
後志各町村役場総務課又は後志町村会  
※郵送による場合は封筒の表に「町村職員試験申込書請求」と朱書きし、120円切手を貼った宛先明記の返信用封筒（A4伴が入る大きさ）を必ず同封して請求してください。
- ・申込方法及び申込先  
申請書に所定事項を記入し、後志各町村役場総務課又は後志町村会に、郵送もしくは持参で提出してください。  
受験票は後日送付しますので、必ず住所、氏名、郵便番号を記入し62円切手を貼ってください。  
申し込みの際、写真は必要ありませんが、第一次試験の際は、受験票に貼ってきてください。

## ◆ お問い合わせ先

後志町村会

〒044-8588 倶知安町北1条東2丁目

電話 0136-22-0216

寿都町役場総務財政課総務係

〒048-0406 寿都町字渡島町140番地1

電話 0136-62-2511

# 寿都町臨時職員を募集します

平成29年8月採用の寿都町臨時職員（一般事務補助1名）を募集します。

勤務箇所	寿都町役場
要件	寿都町内居住で、ワード・エクセルなどのパソコン操作（必須）及び普通自動車運転免許を持つ者。
雇用期間	平成29年8月（採用の日）から6カ月間
待遇	・賃金（日額） 7,370円 ・勤務時間 午前8時40分～午後5時25分 ・社会保険、厚生年金、雇用保険
申込期限	平成29年7月20日（木） 午後5時まで（郵送可）
提出書類	・履歴書（写真添付） ・運転免許証の写し
面接日程	応募者に後日お知らせします。

## ◆ お申し込み先

寿都町役場総務財政課総務係

〒048-0406

寿都町字渡島町140番地1

電話 0136-62-2511

# 北海道警察官募集のお知らせ

## ◆ 受験資格

昭和60年4月2日から平成12年4月1日までに生まれた者。

＜A区分＞

学校教育法による大学（短期大学を除く）などを卒業した者。（平成30年3月卒業見込みの者を含む）

＜B区分＞

A区分以外の者。

## ◆ 受付期間及び試験日程

- ・受付期間  
8月1日（火）～8月28日（月）  
※受験願書は警察署などで交付しています。
- ・試験日程 9月17日（日）

## ◆ お問い合わせ先

寿都警察署

電話 0136-62-2110

北海道警察本部

電話 0120-860-341

# 自衛官募集のお知らせ

## ◆ 受験資格

- ・一般曹候補生  
18歳以上27歳未満の者。
- ・航空学生  
海：18歳以上23歳未満の者。  
空：18歳以上21歳未満の者。

## ◆ 受付期間及び試験日程

	一般曹候補生	航空学生
受付期間	7月1日(土)～9月8日(金)	
試験日程 (第一次試験)	9月16日(土) 17日(日)	9月18日(月)

## ◆ お問い合わせ先

自衛隊札幌地方協力本部  
 倶知安地域事務所 電話 0136-23-3540  
 自衛官募集相談員  
 中里徳男 電話 0136-62-2207  
 石澤尚俊電話 0136-62-3958

# ボランティア活動を助成します！

公益社団法人北海道地域活動振興協会では、北海道のボランティア活動の支援及びまちづくり推進活動支援事業の振興を目的とし、道内で実施しているボランティア事業などに対し、助成を行っています。

詳しくは、北海道地域活動振興協会ホームページ (<http://www.fureaizaidan.or.jp>) をご覧ください。

**募集期間 6月16日(金)～7月31日(月)**  
(当日消印有効)

	ボランティア活動支援事業	まちづくり推進活動支援事業
助成額 (上限)	3万円	25万円
対象団体数	200団体	14団体
対象期間	平成29年4月1日 ～平成30年3月2日	

# 海上保安大学校・海上保安学校学生募集

## ◆ 受験資格

<海上保安大学校>

平成29年4月1日で高等学校又は中等教育学校を卒業した日の翌日から起算して2年を経過していない者。平成30年3月までに高等学校又は中等教育学校を卒業する見込みの者など。

<海上保安学校>

平成29年4月1日で高等学校又は中等教育学校を卒業した日の翌日から起算して5年を経過していない者。平成30年3月までに高等学校又は中等教育学校を卒業する見込みの者など。

## ◆ 試験日程

		海上保安大学校	海上保安学校
申込用紙等配付開始		6月14日(水)	
受付期間	インターネット	8月24日(木) ～9月4日(月)	7月18日(火) ～7月27日(木)
	郵送・持参	8月24日(木) ～8月28日(月)	7月18日(火) ～7月20日(木)
試験日程 (一次試験)		10月28日(土) 29日(日)	9月24日(日)

## ◆ お問い合わせ先

小樽海上保安部管理課  
 電話 0134-27-6118  
 詳しくは、海上保安庁ホームページ  
 (<http://www.kaiho.mlit.go.jp/ope/saiyou/bosyu.html>) をご覧ください。

# 個人事業税(第1期分)の納税をお忘れなく！

個人事業税は個人で事業を行っている方に納めていただく道税です。

個人事業税(第1期分)の納税が必要な方には、8月10日(木)に振興局から納税通知書が送付されます。

納税についてのご相談は、下記へご連絡ください。

**納期限 平成29年8月31日(木)まで**

## ◆ お問い合わせ先

後志総合振興局税務課  
 電話 0136-23-1334

# 入国警備官募集のお知らせ

## ◆ 受験資格

### < 警備官 >

- ①平成29年4月1日において高等学校又は中等教育学校を卒業した日の翌日から起算して5年を経過していない者及び平成30年3月までに高等学校又は中等教育学校を卒業する見込みの者
- ②人事院が①に掲げる者に準ずると認める者

### < 警備官（社会人） >

昭和52年4月2日以降に生まれた者（上記①に規定する期間が経過した者及び人事院が当該者に準ずると認められた者に限る。）

## ◆ 申し込み

次の人事院インターネット申込専用アドレスからお申し込みください。

<http://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html>

## ◆ 受付期間及び試験日程

- ・受付期間  
7月18日（火）～7月27日（木）
- ・第一次試験 9月24日（日）
- ・第二次試験  
10月24日（火）～26日（木）の3日間のうち、第一次試験合格通知書で指定されたいずれかの日

## ◆ お問い合わせ先

人事院北海道事務局 電話 011-241-1248  
法務省札幌入国管理局総務課  
電話 011-261-7502

# 漁港内は遊泳禁止です！

平成29年4月1日から、漁業者と遊泳者とのトラブル防止のため、北海道の条例により、道内の全漁港（分区、分港も含む）の指定区域で、遊泳や潜水、入水し釣りをすることが禁止になりました。

違反すると、5万円以下の罰金に処されることがあります。

漁港内での遊泳は事故を招く恐れのある危険な行為です。絶対にやめましょう。

# 「北方領土の日」 ポスターコンテスト作品募集中

道では、北方領土問題への関心を高めることを目的とし、次の期間でポスターコンテストの作品を募集しています。

最優秀作品は、今年度の「北方領土の日」（2月7日）啓発ポスターや啓発資材として活用されます。

詳しくは、北方領土対策本部ホームページ（<http://www.pref.hokkaido.lg.jp/sm/hrt/index.htm>）をご覧ください、奮ってご応募ください。

**募集期限 10月20日（金）まで**  
（当日消印有効）

### ・ 選考対象

- 一般の部：高校生以上の方
- 子どもの部：小学校5・6年生、中学生

## ◆ お問い合わせ先及び提出先

北海道総務部北方領土対策本部  
〒060-8588  
札幌市中央区北3条西6丁目  
電話 011-204-5069

# 食中毒を防ぎましょう

食中毒の発生を予防するには、食品を食中毒菌やノロウイルスによる汚染から守ることが大切です。

次のことに注意して、食中毒を未然に防ぎましょう。

## 食品衛生の心得

- ・調理前、食事前、用便後は手をよく洗う
- ・生鮮食品はできるだけ早く調理する
- ・調理した食品は早く食べる
- ・食べる前に食品に火を通す
- ・食べ物は低温（10℃以下）で正しく保管する
- ・ふきん、まな板などの調理器具はよく洗って乾燥させる
- ・台所は整理整頓し、常に清潔にする
- ・冷蔵庫内の清掃は、定期的実施する
- ・ハエなどの衛生害虫は、定期的駆除する

# ★鮭の冷や汁風★

～骨を強くするカルシウムがたくさん摂れます～



1日の目標量は  
700～800mgです。

1人分のエネルギー 257kcal カルシウム量 281mg

## <材料 (2人分)>

鮭水煮缶・・・1缶  
絹豆腐・・・1/2丁  
きゅうり・・・1/2本  
オクラ・・・1本  
大葉・・・4枚  
白ゴマ・・・大さじ1  
<A>みそ・・・大さじ1強(20g)  
酒・・・小さじ1  
みりん・・・小さじ1  
冷水・・・1+1/2カップ



## <作り方>

- ①きゅうりは薄く輪切りにし、塩を少々ふってから、水気をきる。オクラは塩もみしてうぶ毛をとりサッと水洗いし、水気をきってから薄く小口切りにする。
- ②軽くすりつぶした白ゴマに<A>を加え、さらに冷水を少しずつ加えてみそを溶く。
- ③②に、鮭水煮缶(汁ごと)、大きめに崩し水気をきった絹豆腐を入れてから、冷蔵庫で冷やす。
- ④器に盛り付け、千切りにした大葉をのせる。

骨の成長・強化に必要な栄養素のカルシウムは、牛乳や小魚だけではなく大豆製品、青菜、海藻からも摂ることができるのをご存知ですか。さらに、カルシウムはビタミンDやビタミンKと一緒に摂ることで吸収率がアップします。今回は豆腐、ゴマからのカルシウムと、鮭からのビタミンD(骨ごと食べられる缶詰を使うことでカルシウムも摂れます。)、大葉からのビタミンKと一緒に摂れるメニューです。火を使わずに作れるので、これからの暑い時期にもぴったりです。ご飯やそうめん、うどんなどにかけて召し上がってみてください。

## ～もしものときこそ普段の食事～ 「北の災害食」 レシピ募集中!

道では、災害時の長期にわたる避難生活において、食により被災者が心身の健康を維持できるよう、ライフラインが途絶した状態でも入手しやすい食材を工夫して調理する「災害食」のレシピを募集しています。

詳しくは、危機対策局ホームページ(<http://kyouiku.bousai-hokkaido.jp/wordpress/about/kitano-saigaishoku/>)をご覧ください。

応募期限 7月14日(金)まで

### ◆ お問い合わせ先

北海道総務部危機対策局危機対策課  
防災グループ  
電話 011-204-5900

## お墓参りのときの注意

お墓参りや墓地掃除の際は  
環境美化に努めましょう

墓地のごみステーションには、枯れた花や枯れ草などの「燃やせるごみ」だけを入れてください。

空き缶やペットボトル、掃除の際に使用した除草剤の容器などは、家に持ち帰り資源ごみとしてリサイクルしましょう。

お墓参りでの供物は必ず持ち帰りましょう

例年、お盆の時期は、お墓参りをする方が多く、お墓に供物などをそのままにしておくと、カラスやキツネが散らかし、スズメバチの餌になるなど、墓地全体が不衛生になります。このようなことを防止するために必ず供物は持ち帰りましょう。