

『一日が一生、と生きて生きる』

私は毎日、一日の終わりにひとり反省会を行っている。その日の仕事内容や起こった出来事に、私は何ができたのか、中途半端や明日に先延ばししてしまったことなどの反省会である。

3年前、巨人から日ハムにトレードで入団した大田泰示選手が道新のコラムに高校の恩師の言葉「一日一生、できることはその日一日で全てやり尽くす」ということ。一日は貴い一生と同じで、これを空費してはならない」という言葉を胸に刻んでいてと書かれていた。私はその日から大田選手のファンになった。そして、その本を購入しようとしたが売り切れで読んではいない。

私は、訪れた街で必ず本屋に寄り、荷物になるのがわかっていのに本を購入する癖がある。その日もそうだった。すると「一日一生」の本が店主お勧めの1冊で並んでいた。これは私が読むための必然だと思い購入。比叡山飯室

谷不動産長寿院の住職で酒井雄哉さんが2008年に書かれた本である。その中に「行に入ると毎朝毎朝、草履を履いて出てゆき、上り、平坦、下りの道を30キロぐるぐる歩く。そうして一日中歩き通して帰ってくると草履がくたび

れてボロボロになっている。もしも自分が草履だったら今日でおしまい。明日になるとまた新しい草履を履く。生まれ変わるみたいだなあ。草履も人間も同じなんじゃないかって。」と書かれていた。今日の自分は草履を脱いだ時におしまわうために一生懸命反省すればいい。今日は何故こういう結果になったのか。じゃあ明日は二度と再び同じことが起こさないように努力しよう。今日の自分は今日でおいしまい、明日はまた新しい自分が生まれる。一日が一生、今日失敗したからってへこたれることはない。明日はまた新しい人生が生まれるのだから。でも裏を返せばそれは「今日を大切にしなければ、明日はありませんよ」ということなのではないかと感じた。

「一日が一生」と生きて生きるため、今夜も私のひとり反省会が始まる。



(文責) 看護師長 佐々木千代子

【問い合わせ先】天塩町立国民健康保険病院 ☎ (2) 1058

福祉助成制度

2019年度においても次の助成制度を実施いたします。対象となる方は次のとおり交付手続きを行ってください。

■夕映いきいき入浴券

・対象者

天塩町に住民登録されていて、次のいずれかに該当する方

- ① 満70歳以上の方
- ② 身体障害者手帳をお持ちの方で1級又は2級の方
- ③ 療育手帳をお持ちの方でA判定の方
- ④ 精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方で1級の方
- ⑤ 介護認定で要保護認定された方

・交付枚数

年間18枚を限度に交付します。
※交付した月によって交付枚数が変わります。

・交付手続

交付を希望される方は、印鑑と対象者(①～⑤)を証明できる健康保険証や手帳等を持って、福祉課福祉係又は雄信内支所で手続きを行ってください。

■ハイヤー運賃助成券

・対象者

天塩町に住民登録されていて、次の①～③に該当する方

- ① 身体障害者手帳をお持ちの方で肢体不自由の障害が1級～4級、またはその他の障害が1級～2級の方
- ② 介護認定で要介護1以上を認定された方で住民税非課税世帯の方
- ③ 右記以外で満70歳以上の方

・交付枚数

①・②の対象者には、年間30枚を限度に、③の対象者には、年間12枚を限度に交付します。
※交付した月によって交付枚数が変わります。

■交付手続

交付を希望される方は、印鑑と対象者(①～⑤)を証明できる健康保険証や手帳等を持って、福祉課福祉係又は雄信内支所で手続きを行ってください。

■使用方法

複数枚で精算することができません(助成券で精算する場合はお釣りは出ません)。

◆問い合わせ先◆

福祉課福祉係
☎内線 133

粗大ごみ収集日のお知らせ

〔粗大ごみの出し方〕

★粗大ごみの収集は、4月から11月までの第1土曜日に行います。お申し込みは、収集日の前々日の木曜日までです（木曜日が祝日の場合は、その前日までです）。収集する「粗大ごみ」は電話予約による個別収集です。

③処理権に受付番号と名前を記入し、「粗大ごみ」の見やすいところに処理券を貼ります。
④申込時に打ち合せした日に玄関前に出してください。

★直接搬入する場合は、土日、年末年始（12月31日～1月3日）の休み以外はいつでも受け入れしています（受入れ時間は、9時～12時、13時～16時までです）。

★手続き方法は、
①西天北衛生施設組合へ電話で申し込みします（受付番号が決まります。）
②粗大ごみ処理券（シール）を取扱小売店で購入します。

★直接搬入する場合は、組合に申し込む必要はありません。直接、西天北リサイクルプラザへ搬入してください。粗大ごみ処理券も販売しています。

【申込期限・収集日】

| 回収月 | 申込期限 | 収集日 |
|-----|--------|-------|
| 4月 | 4月4日 | 4月6日 |
| 5月 | 4月26日 | 5月4日 |
| 6月 | 5月30日 | 6月1日 |
| 7月 | 7月4日 | 7月6日 |
| 8月 | 8月1日 | 8月3日 |
| 9月 | 9月5日 | 9月7日 |
| 10月 | 10月3日 | 10月5日 |
| 11月 | 10月31日 | 11月2日 |

※5月の収集については、ゴールデンウィークのため、申込締切日が早くなっておりますので注意願います

■保険料均等割軽減の割合が見直しされました。

【平成30年度（2018年度）】

| 所得が次の金額以下の世帯 | 軽減割合 |
|--|------|
| 33万円（かつ、被保険者全員が所得0円） ※年金収入のみの場合、受給額80万円以下 | 9割軽減 |

【平成31年度（2019年度）】

| 所得が次の金額以下の世帯 | 軽減割合 |
|--|------|
| 33万円（かつ、被保険者全員が所得0円） ※年金収入のみの場合、受給額80万円以下 | 8割軽減 |

■保険料均等割軽減のうち、一部の所得判定基準が、見直しされました。

【平成30年度（2018年度）】

| 所得が次の金額以下の世帯 | 軽減割合 |
|----------------------------|------|
| 33万円 + (27万5千円 × 世帯の被保険者数) | 5割軽減 |
| 33万円 + (50万円 × 世帯の被保険者数) | 2割軽減 |

【平成31年度（2019年度）】

| 所得が次の金額以下の世帯 | 軽減割合 |
|--------------------------|------|
| 33万円 + (28万円 × 世帯の被保険者数) | 5割軽減 |
| 33万円 + (51万円 × 世帯の被保険者数) | 2割軽減 |

■制度加入後、被用者保険の被扶養者だった方の均等割軽減の期間が見直しされました。

【平成30年度（2018年度）】

| 区分 | 所得割 | 均等割 |
|----------------|--------|------|
| 被用者保険の被扶養者だった方 | かかりません | 5割軽減 |

【平成31年度（2019年度）】

| 区分 | 所得割 | 均等割 |
|----------------|--------|------------------|
| 被用者保険の被扶養者だった方 | かかりません | 制度加入後2年間 5割軽減 |

■平成31年度（2019年度）の保険料の計算方法

| | | | | |
|-----------------------------|---|--|---|------------------------------------|
| 均等割 【1人当たりの額】 50,205円 | + | 所得割 【被保険者本人の所得に応じた額】 (昨年の所得 - 33万円) × 10.59% | = | 1年間の保険料 【限度額62万円】 (100円未満切捨) |
|-----------------------------|---|--|---|------------------------------------|

※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。

