



『しゃっくりが止まらない事件』

美幌町地域包括支援センター所長 佐々木 将明

ゴールデンウィーク中に実家に帰省した時のこと、お酒を飲み過ぎたのか何なのか、しゃっくりが止まらなくなったのです。普段であれば数分もしないで落ち着くのですが、今回ばかりはいつまでたっても治まらないどころか、ますますひどくなる始末。あまりに私が苦しんでいるので、見かねた家族がネットでしゃっくりの止め方を調べて、「1分間、息を止める」「冷水を飲む」「両耳を押さえつける」など、色々と試したのですが、全然効きません。すると母親が「ぬるま湯に塩を溶かして一口ずつゆっくりと飲む」方法を提案。5口ほど飲んだところで嘘のようにしゃっくりが止まったのです。



この方法に科学的な根拠はないようですが、本当に一瞬で止まったのでビックリしました。みなさんもしゃっくりが止まらなくなった時にはぜひお試しください!!

新人紹介



5月1日付で美幌町地域包括支援センターに配属になりました、柴田亮と申します。

以前はケアマネジャーのお仕事を7年程度しておりました。

今後は包括支援センターの社会福祉士として、地域に貢献できるよう努力してまいります。

微力ではございますが、何卒宜しくお願いいたします。

生前整理を始めてみませんか Part3

今号では『墓じまい』『家の名義変更』について調べてみました。

1. 墓じまい

近年、社会状況の変化により「お墓の承継者がいない」「子供たちに負担をかけたくない」などの理由から墓じまいを検討する方が増えています。墓じまいは大切な人との別れの間でもあります。故人を思い、供養することは遺族にとって大切な思い出となります。

墓じまいを行う前に慎重に考え、家族とよく話し合いながら、最適な選択肢を見つけて下さい。

下記に墓じまいのメリット・デメリットを紹介します

メリット	デメリット
お墓の後継者問題の解消	墓じまいにかかる高額な費用
お墓の維持管理費用などの軽減	お墓参りの機会の減少

2. 家の名義変更

令和6年4月1日の法改正により相続にて不動産を取得する人は3年以内に名義変更をすることが義務化されました。

「家の名義変更ってどうやってやるんだろう?」「実家を相続する予定だけど維持費や税金が怖い」「親から子供への名義変更をするにはどうすればいいんだろう?」など考えている方もいるかと思いますので、ご参考にして下さい。

① 家の名義変更をするケースは

- ・生前贈与（親から実家の名義を譲ってもらうとき）
- ・相続登記（親が亡くなったあと実家の名義を変更するとき）



② 家の名義変更をする手続きは

家の名義変更は不動産の所在地を取り扱っている法務局で行います。自分で行う方法と司法書士など専門家に依頼する方法があります。

③ 家の名義変更にかかる税金は

家の相続や生前贈与で名義変更をすると不動産の評価額に応じて相続税や贈与税がかかります。

下記に家の名義変更をするメリット・デメリットを紹介します

メリット	デメリット
家の所有者を明確にできる	相続税、贈与税がかかる
節税ができる	
相続時のトラブル防止になる	



おしゃべりカフェのご案内



おしゃべりカフェとは、認知症の方やその家族、認知症に関心のある方、サポートしたい方が集まり、ゆっくり気軽に話や相談ができるカフェです。

【日程】 7月23日(水)美幌町役場1階第1会議室
9月27日(土)しゃきとプラザ1階和室
11月18日(火)ふらっとホームさらら
令和8年1月23日(金)美幌町役場1階第1会議室

【時間】13:00～15:00 (今年度は1時間早い開催)

★参加費：無料 予約：不要



3回以上の参加で粗品をプレゼント! どうぞお立ち寄りください。

令和7年度 男性介護者の会のご案内



今年も
やります

男性だけが集まり、介護の悩みや様々な体験談など情報交換をしています。誰かと話をすることでストレス発散の機会にもなるのでお気軽にご参加ください。

【日程】9月2日(火)「歯の手入れや歯科受診のタイミングについて」
12月9日(火)「食事の工夫(冷凍食品を活用)と栄養バランスについて」

介護者の会のご案内



今年度より
新開催です

介護者ならではの介護の悩みや様々な体験談など情報交換をしたり、話をすることで気分転換にもなりますよ。介護に関心のある方もお気軽にご参加ください。

【日程】 7月8日(火)「町内の施設のことを聞いてみよう①」
10月28日(火)「町内の施設のことを聞いてみよう②」
令和8年2月10日(火)「チェックリストで介護者自身のことについて考えてみよう」

どちらも場所は役場1階第1会議室にて、時間は13:30～15:00になります。
★申し込みは下記までお願いします

問い合わせ・申込先：美幌町地域包括支援センター 電話 75-3220

連載 ちょっと行ってみよう！やってみよう！

集う、参加する、活動出来る 介護保険外の社会資源について紹介していきます

『生き生きサロン 希(のぞみ)』の事務局 采女(うねめ)さんにお話を伺いました。

質問① 活動の開始時期や目的についてお聞かせください。

当サロンは、佐野代表を中心に令和 4 年 10 月に立ち上げました。現在は 28 名(女性 23 名、男性 5 名)の方が参加されています。人生 100 年時代。

笑って楽しみながら運動することで元気な身体をつくるのみでなく、頭(脳)を活性化させることも意識して行っています。

質問② 活動内容を教えてください。

毎月第 2 水曜日と第 4 水曜日の 14 時から 15 時 30 分に東町集会室で活動しています。少人数のグループに分かれて行う脳トレ(なぞなぞや計算、間違い探しなど)から始まり、座って行う手足の運動、立って行うラジオ体操やふまねっと運動を行っています。不定期で屋内外の活動もあり、今年度はお楽しみ会やクリスマス会に加え、東藻琴の芝桜公園散策や網走でさくらんぼ狩りを企画しています。

質問③ 利用資格や申し込み方法、料金について教えてください。

美幌町民が利用できます。入会時に年会費 1,000 円お支払い頂いています。ご利用時は運動しやすい服装と運動靴、汗を拭くためのタオルや水分補給用の飲み物の持参をお願いしています。申し込みは下記までお願いします。

事務局 采女博安(うねめ ひろやす) 様 ☎ 090-3776-0106



編集後記

夏の到来です。大空の下で大地(土や草花、作物など)を鑑賞し、自然の彩りを愉しみたいと思います。 

美幌町地域包括支援センターだより 『 ぽけっと 』 第 65 号

発行：美幌町地域包括支援センター 発行日：令和 7 年 7 月 1 日(火)

住所：〒092-8650 網走郡美幌町字東 2 条北 2 丁目 25 番地

美幌町役場内 1 階 9 番窓口

電話：0152-75-3220 ファックス：0152-73-4787