

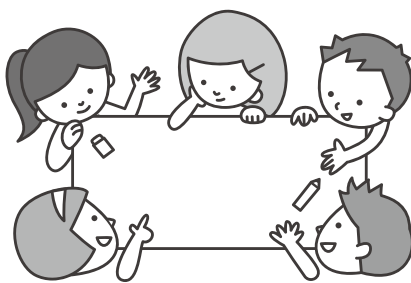
市役所
からの

おしらせ

掲載している行事などは、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止・延期・内容変更となる場合があります。最新の情報は各記事の問い合わせ先に確認してください。

子ども企画運営事業
子どもリーダー募集

11月6日(日)に開催する子ども企画運営事業で遊びのコーナーを運営する子どもリーダーを募集します。▼対象 市内小学4～6年生▼応募方法 生涯学習スポーツ課に備え付けの応募用紙に必要な事項を記入し、持参郵送・FAXのいずれかで応募してください。▼応募期限 8月26日(金)まで▼その他 企画内容についての会議を3回程度行います。▼応募・問合せ ☎074-18650 深川市2条17番17号 生涯学習スポーツ課社会教育係(☎06-2343/☎22-8212)



募集

市職員(医療技術職)

令和5年4月1日採用予定の市立病院に勤務する診療放射線技師と臨床検査技師を募集します。【診療放射線技師】▼採用人数 1人▼受験資格・条件 ①診療放射線技師の国家資格を有する方(免許取得見込みを含む)【臨床検査技師】▼採用人数 1人▼受験資格・条件 ①臨床検査技師の国家資格を有する方(免許取得見込みを含む)【共通事項】▼受験資格・条件 ①平成2年4月2日以降に生まれた心身ともに健康な方②次のいずれにも該当しない方 国籍は問わないが、就業が制限されている在留資格の方/禁錮以上の刑に

処せられ、その執行を終わるまで、またはその執行を受けることがなくなるまでの方/その他地方公務員法第16条(欠格事項)に該当する方▼応募方法 市立病院管理課に備え付け、または市立病院のホームページからダウンロードした試験申込書に必要事項を記入し、3カ月以内に撮影した写真を貼り、次の書類を添えて提出してください。診療放射線技師:診療放射線技師免許証の写し/臨床検査技師:臨床検査技師免許証の写し ※免許取得見込みの方は卒業(見込み)・成績証明書(最終学歴:未開封)▼応募期限 9月29日(休)午後4時まで(代理提出可、郵送は当日必着)▼試験日程 10月15日(土) 午前10時:小論文・面接▼試験会場 市立病院 2階会議室▼採否(内定)通知 試験終了後2週間以内に応募者に通

知▼応募・問合せ ☎074-0006 深川市6条6番1号 市立病院管理課職員経理係(☎22-1101)

文化総合芸術祭の参加団体

芸術の秋を彩る市民文化の祭典「文化総合芸術祭」の展示部門と舞台部門に出品・出演する団体を募集します。【展示部門】▼期日 1部:10月22日(土)〜26日(水)/2部:10月27日(木)〜30日(日) ※作品の搬入は、展示初日の前日▼場所 生きがい文化センター▼作品内容 絵画・書道・写真・短歌・俳句・川柳・立体工芸美術・造形美術・手芸など▼注意事項 ①作品の展示スペースと作品数は、代表者会議で調整します。②作品の搬入・搬出作業と期間中の作品管理は出品する団体で行ってください。【舞台部

お知らせ

緊急通報システムの
利用登録を受け付け

音声での119番通報が困難な方が簡易な操作で救急車や消防車の要請を行うことができるNET(ネット)119緊急通報システムの利用登録を受け付けています。携帯電話やタブレット端末を使用し、簡易な操作で国内どこからでも通報を行うことができます。▼対象 聴覚や言語機能の障がいなどで音声による緊急通報が困難で、本市に居住または通勤、通学している方▼申請方法 消防署指令救急課と市役所健康・子ども課に備え付けまたは、市ホームページからダウンロードした登録申請書に必要な事項を記入し、提出してください。また、インターネットを利用して登録することもできますので、詳しくは市ホームページを確認してください。▼その他 利用する機器によっては一部機能が制限される場合がありますので、詳しくは問い合わせしてください。▼申請・問合せ 消防署指令救急課指令係(☎22-2814)/健康・子ども課障がい福祉係(☎26-2150)

子育て世帯
臨時特別給付金を支給

コロナ禍における原油価格・物価高騰の影響を受けている子育て世帯の家計負担の軽減を図るため、給付金を支給します。

▼支給対象 令和4年7月19日現在(基準日)で本市に住民登録している平成16年4月2日以降に生まれた18歳以下の児童を養育する方 ※基準日以降令和5年2月28日までに転入もしくは生まれた児童も対象になります。▼支給額 児童1人につき3万円▼支給の流れ 市から児童手当を受給している方は、8月下旬に6月の手当を支給した口座に振り込みますので、申請は不要です。平成16年4月2日〜平成19年4月1日生まれの児童のみ養育している方または公務員の方は、8月下旬に申請書を送付しますので、必要事項を記入し申請してください。▼申請・問合せ 健康・子ども課子ども家庭係(☎26-2237)

「認知症」をテーマにした
映画上映会を開催します

9月は世界アルツハイマー月間です。身近な病気である認知症について、ユーモアあふれる感動のドキュメンタリー映画を通して理解を深めませんか。▼

災害に備えて

日時 9月19日(月) 1回目:午前10時(午前9時30分開場)/2回目:午後2時(午後1時30分開場)▼場所 文化交流ホール「みらい」▼対象 市民▼定員 各回150人(先着順)▼上映作品 ぼけますから、よろしくお願ひします。〜おかえりお母さん〜▼入場料 無料▼申込期限 9月2日(金)まで▼申込・問合せ 高齢者支援課地域包括支援係(☎26-26009)

災害はいつどこで、どのような起こるか分かりません。避難の指示などがあった場合は落ち着いて行動し、市職員や警察官の指示に従って避難しましょう。また、8月30日(火)から9月5日(月)までは「防災週間」です。家庭でも、災害に対する備えとして次のことを家族全員で確認しておきましょう。①家族が離れ離れになったときに集まる場所や連絡の方法②市が指定する避難場所③災害時に持ち出す大切なもの▼問合せ 総務課自治防災室自治防災係(☎26-2215)

開村130年・市制施行60年記念表彰

「ふかがわふるさと大賞」候補者を募集

市は、今年、開村130年・市制施行60年を迎えます。この節目の年にあたり、市の知名度向上などに貢献された方を対象に記念表彰を行いますので、市民のみなさんが「この人こそ」と思われるふかがわふるさと大賞にふさわしい方を推薦してください。なお、表彰は10月21日(金)に文化交流ホール「みらい」で実施する記念式典の席上で行います。また、当日は記念事業として、深川西高等学校卒業で作家の黒木亮さんによる講演を予定しています。

※推薦の対象 開村120年(平成24年10月)以降の10年間に、芸術・文化・スポーツなどの分野で、その活動が全国大会や全道大会などで優秀な成績、または高い評価を受けるなど、市のイメージアップと知名度向上に大きく貢献された個人・団体、本市出身で活躍されている著名人など。

▶推薦例 ○○高校□□部 平成△年インターハイ□□大会出場(全国大会)
※推薦方法 総務課に備え付け、または市ホームページからダウンロードした推薦書に必要な事項を記入の上、持参・郵送・FAX・電子メールのいずれかで提出してください。

※推薦期限 8月31日(火)(当日必着)
※選考方法 推薦のあった方などから選考委員会で協議し、表彰者を決定します。

※提出・問合せ ☎074-8650 深川市2条17番17号 総務課総務係
(☎26-2228/☎22-8134/✉soumu@city.fukagawa.lg.jp)

後期高齢者医療制度の加入者で、市内に住所を有する住民税非課税世帯の方は、申請により減額認定証(限度額適用・標準負担額減額認定証)の交付を受けることができます。減額認定証と保険証を、医療機関に提示すると、医療機関窓口での負担額が限度額までとなるほか、入院時は食事代の負担額も軽減されます。また、過去12月のうち、減額認定証が交付されていた期間(以前加入していた医療保険より交付されていた期間を含む)に、入院日数が90日を超える場合は、申請し認定を受けることで、入院時の食事代の負担額がさらに軽減されます。申請方法や自己負担限度額など詳細については、問い合わせしてください。

▼問合先 市民課医療年金係(☎06-21-33)

国民年金保険料の納付は
前納がおすすめです

令和5年3月までの国民年金保険料をまとめて前納すると、保険料が割引されます。なお、令和4年度の保険料は、月額1万6590円です。▼前納方法

①10月から半年分(10月～翌年3月分)を現金で前納する場合

▼国民年金保険料を前納する場合の額

納付方法	納付期間	納付額	割引額
口座振替	当日末振替(早割)	16,540円	50円
	6力月前納	98,410円	1,130円
現金・クレジットカード納付	6力月前納	98,730円	810円

は、10月31日(月)までに、金融機関・郵便局・コンビニエンスストアで下期前納用納付書により納めてください。②10月から半年分(10月～翌年3月分)を口座振替で前納する場合は、8月31日(水)までに、保険料納付案内書・通帳・金融機関届出印を持参の上、金融機関・郵便局または砂川年金事務所まで手続きをしてください。③半年分以外の現金での前納を希望する場合は、砂川年金事務所へ申し出て下さい(受付日により、希望月からの前納ができない場合があります)。▼問合先 市民課医療年金係(☎06-21-33)／砂川年金事務所 国民年金課(☎0125-502-2144)

市営住宅の入居者を募集

◆募集期間 8月15日(月)～19日(金)

◆公開抽選日 抽選を行う場合は、8月23日(火)を予定しています。

◆募集住宅 下表のとおり

◆応募方法

建築住宅課に備え付け、または市ホームページからダウンロードした申込書に必要事項を記入の上、募集期間中に建築住宅課に提出してください。なお、応募多数の場合は、抽選で入居者を決定します。

◆その他

- ①応募は1世帯について1戸限りです。
- ②応募の際は、印鑑と世帯全員の収入を証明するもの(源泉徴収票など)を持参してください。
- ③入居資格などについては問い合わせしてください。
- ④外国籍の方は永住許可または中長期在留資格を有していることが条件です。
- ⑤小学生以下の子どもを入居制限人数に含めるかは、応募者の申し出によります。
- ⑥部屋の写真や間取図は、建築住宅課に備え付けていますので、来庁の上、閲覧してください。
- ⑦応募者のいない住宅がある場合は、その住宅について10月21日(金)までの間、随時入居を受け付けます。

応募・問合先
建築住宅課住宅係(☎26-2453)

▼募集住宅

申込番号	団地名	規格	階数	建設年度	募集戸数	入居制限人数	家賃	団地所在地区	浴槽	駐車場料金
1	緑町西	3LDK	4階建ての4階	昭和56年	1戸	2人以上	16,100円～31,600円	深川地区	あり	—
2	緑町西	3LDK	2階建ての1階	昭和62年	1戸	2人以上	17,200円～33,800円	深川地区	なし	—
3	西町	3LDK	2階建ての2階	平成19年	1戸	2人以上	24,100円～47,300円	深川地区	あり	2,200円
4	幸町	3LDK	4階建ての2階	昭和59年	1戸	2人以上	17,400円～34,100円	一已地区	なし	—
5	あけぼの	3LDK	3階建ての3階	平成7年	1戸	2人以上	19,900円～39,000円	一已地区	あり	1,760円
6	あけぼの	3LDK	3階建ての3階	平成9年	1戸	2人以上	20,800円～40,800円	一已地区	あり	1,760円
7	あけぼの	3LDK	3階建ての3階	平成5年	1戸	2人以上	18,200円～35,700円	一已地区	あり	1,760円
8	あけぼの	3LDK	3階建ての2階	平成5年	1戸	2人以上	18,200円～35,700円	一已地区	あり	1,760円
9	広里	3LDK	平屋	平成12年	1戸	2人以上	20,700円～40,600円	音江地区	あり	1,760円
10	芙蓉	2LDK	3階建ての1階	平成12年	1戸	2人まで	17,800円～34,900円	納内地区	あり	1,760円
11	芙蓉	3LDK	3階建ての3階	平成12年	1戸	2人以上	21,200円～41,600円	納内地区	あり	1,760円
12	みずほ	2LDK	2階建ての1階	平成16年	1戸	2人まで	17,300円～34,000円	納内地区	あり	1,760円
13	多度志	3LDK	平屋	平成11年	1戸	2人以上	19,500円～38,300円	多度志地区	あり	1,540円

※上記以外に、随時入居者を募集している住宅もありますので、詳しくは建築住宅課に問い合わせしてください。

いごみの運搬中における
落下防止

運搬中に落下したと思われるごみが、北空知衛生センター周辺の道路などに多く見受けられます。トラックで北空知衛生センターへごみを直接搬入する際は、袋の口を縛ったり荷台を覆ったりするなどの対策を行ってください。▼問合先 環境課環境係(☎06-2444)／北空知衛生センター組合(☎23-3584)

ぼつかばかであいの市の
開催時間変更

広報6月号の14ページでお知らせしていたぼつかばかであいの市の開催時間を「午後2時～午後3時30分」に変更しました。▼問合先 商工労政課商工労政係(☎06-22604)

食生活応援事業

食生活の応援および家計の負担軽減

コロナ禍における原油価格・物価高騰の影響を受けている非課税世帯などの食生活の応援および家計の負担軽減を図るため、深川産米(10kg)を支給します。

●対象世帯 令和4年4月1日時点から申請時まで引き続き本市に住民登録されている世帯で、令和4年度の市民税が非課税の世帯(世帯主を含む世帯全員が、市民税均等割および所得割ともに非課税の世帯)かつ、次のいずれかに該当する世帯。

※福祉施設などに入所されている方および長期入院をされている方は世帯構成員から除きます。また、親などに扶養されている学生のみで構成された世帯は該当になりません。

①高齢者世帯

- ・70歳以上の単身世帯
- ・世帯全員が65歳以上で75歳以上の方がいる世帯

※令和5年3月31日までにその年齢に達する場合を含みます。

②障がい者世帯

障がい(身体障害者手帳1級または2級、療育手帳の区分A、精神障害者保健福祉手帳1級)のある方と同居している世帯

③ひとり親世帯など

平成16年4月1日以降に生まれた児童を扶養しているひとり親世帯など

④生活保護世帯

⑤低所得者世帯 令和3年中の世帯の総収入額が、市で定める額以下の世帯(下表を参考にしてください。)

▼対象世帯⑤に該当する総収入額の目安

世帯類型	世帯構成	世帯の年間収入
夫婦と子ども2人の世帯	夫妻 35歳 30歳 9歳 4歳	2,938,980円以下
夫婦と子ども1人の世帯	夫妻 33歳 29歳 4歳	2,412,449円以下
高齢者2人世帯	夫妻 72歳 67歳	1,862,770円以下
高齢者1人世帯	世帯主 68歳	1,170,975円以下

※家賃や社会保険料などを支払っている場合は、その金額を控除して可否を決定します。

※年金や手当、恩給(税金が掛からない遺族年金・障害年金・労災年金・老齢福祉年金・寡婦年金・遺族恩給など)も年間収入に含めて可否を決定します。

※令和4年1月2日以降に転入された方は、前住所地で発行される非課税証明書が必要です。

●支給内容 1世帯当たり深川産米10kg(なつぽし)
●申請方法 社会福祉課・市役所各支所に備え付け、または市ホームページからダウンロードした申請書に必要事項を記入・押印し、郵送で申請してください。

●申請期限 8月15日(月)まで(当日の消印有効)



申込・問合先

☎074-8650 深川市2条17番17号
社会福祉課福祉庶務係(☎26-2144)

アグリ工房まあぶからのお知らせ

まあぶ著作教室

ひのきの端材を使って、世界に一つだけの箸を作ります。

- ◆日時 8月21日(日)・28日(日)・9月11日(日) 午後1時30分～3時
- ◆対象 小学生以上
- ◆参加料 700円
- ◆申込期限 各開催日の前日午後5時まで

変わり風呂(イタドリ風呂)

関節痛・リウマチの緩和が期待できます。

- ◆日時 8月26日(金)～28日(日) 午前10時～午後9時

新そば教室

深川産の新そば「キタワセ」を使って手打ちそばを作ります。

- ◆日時 9月4日(日) 午前10時～午後1時
- ◆対象 小学生以上
- ◆定員 8人(先着順)
- ◆参加料 2,200円
- ◆持ち物 エプロン、三角巾など
- ◆申込期限 9月3日(土)まで
- ◆その他 送迎を希望する場合は、申込時に申し出て、当日は午前9時40分までに中央公民館に集合してください。

申込・問合せ先 アグリ工房まあぶ(☎26-3333)

危険物取扱者試験・消防設備士試験

▼試験日 10月2日(日)▼種類・試験地【危険物取扱者試験】甲種・乙種(第1～6類)・丙種・旭川市ほか(消防設備士試験)甲種(第1～5類)・乙種(第1～7類)・旭川市ほか▼試験手数料【危険物取扱者試験】甲種…6,000円/乙種…4,600円/丙種…3,700円【消防設備士試験】甲種…5,700円/乙種…3,800円▼受付期間 電子申請 8月19日(金)～26日(金)／書面申請 8月22日(月)～29日(月)▼受験願書提出先 ☎060-18603 札幌市中央区北5条西6丁目2-2札幌センタービル12階 一般財団法人消防試験研究センター北海道支部(☎011-205-2055)▼その他 受験願書は、消防署予防課にありまします。また、電子申請の場合は一般財団法人消防試験研究センターのホームページ(<https://www.shoubo-shiken.or.jp/>)から申し込みしてください。▼問合せ先 消防署予防課予防係(☎22-26614)

消防設備士試験事前講習

▼期日 乙種第6類…9月13日(火)14日(水)／甲・乙種第1類…9月12日(月)13日(火)／甲・乙種第4類…9月15日(木)16日(金)▼場所 北海道建設会館(札幌市中央区北4条西3丁目)▼受講料 乙種第6類・甲・乙種第1類…1万3,618円/甲・乙種第4類…1万5,708円▼受付期間 8月15日(月)～31日(火)(必着)▼申請書提出先 ☎060-10004 札幌市中央区北4条西5丁目1-4 大樹生命札幌共同ビル3階 一般社団法人北海道消防設備協会(☎011-205-5951)▼その他 受講案内・受講申請書は、消防署予防課にあります。また、北海道消防設備協会ホームページ(<http://www.hokkaido-setsubikyokai.or.jp/>)に掲載されています。▼問合せ先 消防署予防課予防係(☎22-26614)

講座

竹灯ろつ作り講座

▼日時 8月28日(日) 午後1時30分～3時▼場所 中央公民館▼対象 小学生以上(小学生は保護者同伴)▼定員 15人(先着順)▼内容 竹に絵柄を貼り付けて灯ろうを作ります。▼講師 生涯学習推進会議委員 小西紀雄さん▼参加料 800円▼持ち物 持ち帰り用袋▼申込期限 8月25日(木)まで▼申込・問合せ先 生涯学習スポーツ課社会教育係(☎06-26743)

クリスタルスクエアコンサート

▼日時 9月14日(水) 午後7時▼場所 生きがい文化センター▼定員 70人(先着順)▼出演 河合莉奈さん(本市出身のクラリネット奏者)、佐藤佳代子さん(ピアノ)▼曲目 サン・サーンス／クラリネットソナタ変ホ長調、フィジン／5つのバガルテよりプレリュード、美女と野獣、糸ほか▼入場料 無料▼問合せ先 生きがい文化センター(☎06-35555)

エキノコックス症の感染を予防しましょう

市内各地でキツネが出回っています。エキノコックス症を予防するために、正しい知識を身に付けましょう。

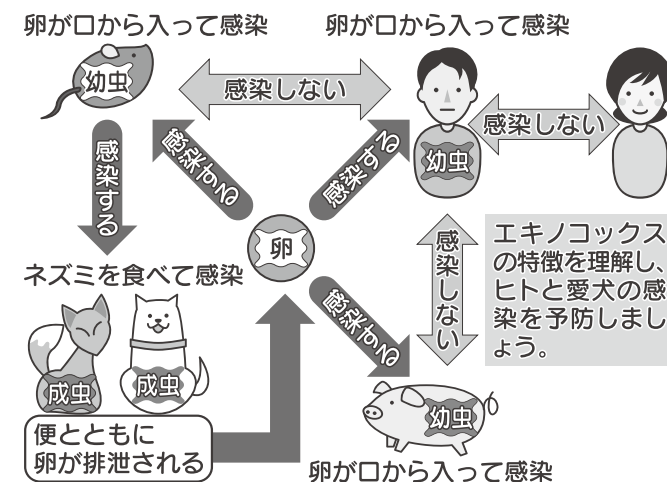
【感染予防方法】

- ・外から帰ったら必ず手を洗う。
- ・キツネをむやみに触らない。
- ・飼い犬が野ネズミを食べないように、放し飼いにしたり野原や公園で放したりしない。また、散歩中に飼い犬に拾い食いをさせない。
- ・山菜や野山の果実などは十分に加熱するか、よく水洗いしてから食べる。
- ・沢水などの生水は飲まない。飲む場合は煮沸してから飲む。

【キツネを寄せ付けない対策方法】

- ・キツネが家に近寄らないよう、生ごみなどは適正に処理し、敷地内に犬よけの薬剤を散布するなど、継続して追いつ。
- ・キツネを餌付けしたり、餌になるものを放置しない。

エキノコックスの寄生サイクル



問合せ 環境課環境係(☎26-2444)
空知総合振興局保健環境部深川地域保健室(☎22-1421)

体育施設の臨時休場・休館

【市民球場】▼期間 9月5日(月)～7日(水)▼休場理由 芝生の管理作業のため【陸上競技場】▼期間 9月20日(火)～22日(木)▼休場理由 芝生の管理作業のため【総合体育館】▼期日 9月27日(火)▼休館理由 職員の視察研修のため▼問合せ先 総合体育館(☎22-1144)

農業用ため池は届け出が必要

近年、大雨の影響などで農業用ため池が決壊し、農地が浸水するなど多くの被害が発生しています。農業用ため池の適正な管理を促し、被害を防止するため、農業用ため池を所有、管理している方には、届け出が義務付けられています。現在利用していないため池でも、届け出が必要ない場合もありますので、詳しくは問い合わせしてください。▼問合せ先 農政課耕地林務係(☎26-22555)

農地の賃借料情報

市内の農地賃借料の目安として、令和3年4月から令和4年3月までに締結(公告)された賃借料情報を左表のとおりお知らせします。これから農地を貸し借りする際の参考として利用してください。▼問合せ先 農業委員会事務局農地振興係(☎26-2385)

▼田の賃借料水準(10アール当たり)

地区名	平均額	最高額	最低額	取引のあった土地の筆数
深川地区	12,200円	13,100円	7,800円	62筆
一己地区	12,300円	13,900円	7,200円	43筆
納内地区	10,200円	12,700円	6,800円	35筆
音江地区	8,800円	11,200円	5,200円	48筆
(参考)市平均	11,000円			

▼畑の賃借料水準(10アール当たり)

地区名	平均額	最高額	最低額	取引のあった土地の筆数
多度志地区	3,600円	5,000円	2,200円	16筆
(参考)市平均	3,600円			

【注】

- ・平均額は加重平均したものです。
- ・田の賃借料水準には、あぜを含みます。
- ・取引件数の少なかった地区は、記載していません。

ヘルシーファミリー教室 家族みんなのごはん！編

自分や家族の生活習慣、食生活を振り返り、健康について考えてみませんか。▼日時 9月9日(金) 午前9時30分～正午(午前9時15分受付開始)▼場所 健康福祉センター「デ・アイ」▼対象 未就学児を育児する保護者▼定員 10人(先着順)▼内容 講話と調理見学▼受講料 300円(材料費)▼申込期限 9月2日(金)まで▼その他 託児を行いますので、利用する方は申し出てください。▼申込・問合先 健康子ども課健康推進係(☎26・26009)

市認定ヘルパー養成研修会

軽度の介護が必要な高齢者などの自宅を訪問して家事の援助を行う、認定ヘルパーの養成研修会を開催します。修了すると市認定ヘルパーとして市内で働くことが可能になります。▼日時 9月15日(木)・16日(金) 午前9時15分～午後2時30分(16日は午前9時～午後3時) ※別日に協力事業所で3時間程度の実習も行います。▼場所 健康福祉センター「デ・アイ」▼対象 18歳以上でヘルパーの資格を持つていない、福祉活動に関心のある

男性のための介護予防教室

トレーニング機器などを使った、男性限定の介護予防教室を開催します。▼日時 9月22日(木)・29日(木)、10月6日(木)・15日(木)・20日(木)・29日(木)、11月1日(火)・10日(木)・17日(木)・24日(木)、12月1日(木)・8日(木) 午後1時30分～3時30分 ※使用する器具の都合上、一部の方の開催時間が午前になる場合があります。▼場所 音江広里交流館「エフパシオ」▼対象 おおむね65歳以上の男性で、原則全ての日程(全12回)に参加できる方▼定員 20人(申し込み多数の場合は抽選)▼内容 専用の器具を使用した筋力トレーニングなどの運動、健康や地域づくりなどに関する講話▼申込期限 8月29日(月)まで▼申込・問合先 高齢者支援課介護予防係(☎26・26044)

普通救命講習会

消防署では「救急の日」にちなみ普通救命講習会を開催します。▼日時 9月10日(土) 午後1時～4時▼場所 消防総合庁舎▼定員 20人程度(先着順)▼内容 意識がなく倒れている人を発見した時の心肺蘇生法およびAED(自動体外式除細動器)

方▼定員 15人(先着順)▼受講料 無料▼申込方法 電話で申し込み、または高齢者支援課窓口に備え付けの申込書に必要事項を記入し、郵送またはFAXで申し込みしてください。▼申込期限 9月8日(木)まで▼その他 託児を行いますので、利用する方は申し出てください。▼申込・問合先 ☎074-8650 深川市2条17番17号 高齢者支援課介護予防係(☎26・2644/☎23・0800)

インドヨガ教室

▼日時 8月23日(火) 午後6時30分～7時30分(午後6時15分受付開始)▼場所 総合体育館▼対象 20歳以上65歳未満の市民▼定員 30人(先着順)▼内容 家庭で簡単にできるヨガ▼講師 ヨガインストラクター レファエリ長井亜香里さん▼参加料 無料▼持ち物 飲み物、タオルなど▼申込期限 8月16日(火)まで▼その他 動きやすい服装で参加してください。託児を行いますので、利用する方は申し出てください。▼申込・問合先 健康子ども課健康推進係(☎26・26009)

を使用した応急手当などの実習▼受講料 無料▼申込期限 8月19日(金)まで▼その他 受講者にはテキストを無料で配布します。講習を修了した方には「普通救命講習修了証1」を交付します。▼申込・問合先 消防署指令救急課救急救助係(☎26・2814)

第4回市民公開講座

拓殖大学北海道短期大学と連携した市民向けの教養講座を開催します。▼日時 9月17日(土) 午前10時～11時30分▼場所 拓殖大学北海道短期大学▼内容 簿記入門 ビジネス活動における「売上高」とは？持続可能な社会と企業と生活を考える▼講師 拓殖大学北海道短期大学教授 我妻公裕さん▼参加料 無料▼申込期限 9月16日(金)まで▼その他 当日参加はできませんので、必ず事前に申し込みしてください。▼申込・問合先 生涯学習スポーツ課社会教育係(☎26・2343)

謎解きゲーム&フォトコンテストに参加しよう！

企画① 北海道ライスランドふかがわ王国 謎解き探偵団 2部作

★開催期間 10月16日(日)まで

この謎解きゲームは、深川を架空の王国と位置付け、参加者が探偵団員となり、次々に謎を解くことで深川の特徴や歴史などを学ぶことができる体験型観光です。見事、ミッションをクリアした方には、各協力店でお得なサービスが受けられる「謎解き探偵団員認定パスポート」をプレゼント！さらに、抽選で特産品が当たるチャンスも用意しています！ファミリー層を中心に大人から子どもまで楽しめますので、ぜひ家族で参加してください。

★参加料 無料

★事前予約 不要

★問合先

①道の駅「ライスランドふかがわ」(☎26-3636)

②深川市商店街振興組合連合会(☎23-4595)

①イルムの秘宝を探せ!!

(ドライブ版 体験時間1時間半～2時間半程度)

★申込先 道の駅「ライスランドふかがわ」総合案内

★フィールド 音江山麓一帯

★開催時間 午前10時～午後5時(受け付けは午後4時まで)

②キナンのいたずら! 幻の花の封印を解け!

★申込先 深川物産館

★フィールド 中心商店街

★開催時間 午前10時～午後5時

(受け付けは午後3時まで)



パソコン教室・9月分

▼日程 左表のとおり▼場所 マルチメディアセンター▼対象 市民または市内の事業所に勤務する方▼申込受付時間 午後1時～8時(日曜日、第4土曜日、祝日を除く)▼その他 ①掲載講座のほかにも、設定人数以上の事前の申し込みで随時対応講座を開催します。職場の仲間や友達と誘い合って申し込みしてください。②持ち物 使用ソフト、講座内容など詳しくは問い合わせてください。③教材費

▼パソコン教室日程(定員 12人/先着順)

講座名	日時	教材費
パソコン基礎講座	9/5(月) 14:00～15:30	500円
Excel基礎講座	9/5(月) 18:00～19:30	—
Wordステップ1	9/7(水) 14:00～15:30	500円
Wordマスター	9/7(水) 18:00～19:30	—
Wordステップ2	9/9(金) 14:00～15:30	500円
Wordデザイン講座	9/12(月) 14:00～15:30	500円
Excelステップ1	9/14(水) 14:00～15:30	500円
Excelマスター	9/14(水) 18:00～19:30	—
Excelステップ2	9/16(金) 14:00～15:30	500円
インターネット活用講座	9/21(水) 14:00～15:30	500円
①スマホ・タブレットでコミュニケーション	9/26(月) 14:00～15:30	500円
②iPad基礎講座	9/28(水) 14:00～15:30	500円
③iPadマスター講座	9/30(金) 14:00～15:30	—

①1無料通信アプリLINE(ライン)を使用できる機器(iPad、スマートフォンなど)を持っている方は持参してください。

②2アップル社製iPadの講座です。iPadを持っている方は持参してください。

※iPadの貸し出しを希望する場合は申し込みが必要です。

中継

中学校卒業程度認定試験

文部科学省では就学義務免除者などの中学校卒業程度認定試験を行います。▼試験日 10月20日(木)▼受験資格 次のいずれかに該当する方 ①病気などやむを得ない事由で就学義務を猶予または免除された方で、令和5年3月31日までに満15歳以上になる方②令和5年3月31日までに満15歳以上で、令和5年3月31日までに満15歳以上になる方④令和5年3月31日までに満16歳以上になる方▼願書受付期限 9月20日(金)まで(当日消印有効)▼その他 出願書類の提出方法など、詳しくは問い合わせてください。▼申込・問合先 文部科学省生涯学習推進課(☎03-5253-4111)



「健康は今から!自ら!仲間から!」 高血圧を知ろう!

令和3年の健診結果や医療費を基に分析した結果、本市の健康課題は「1位:高血圧、2位:糖尿病、3位:運動機能の低下」であることが分かりました。

市では、これらの健康課題を解決するため「①減塩」「②仲間と運動」「③健診を受けよう」をキャッチフレーズに、健康づくりとフレイル予防に取り組んでいます。

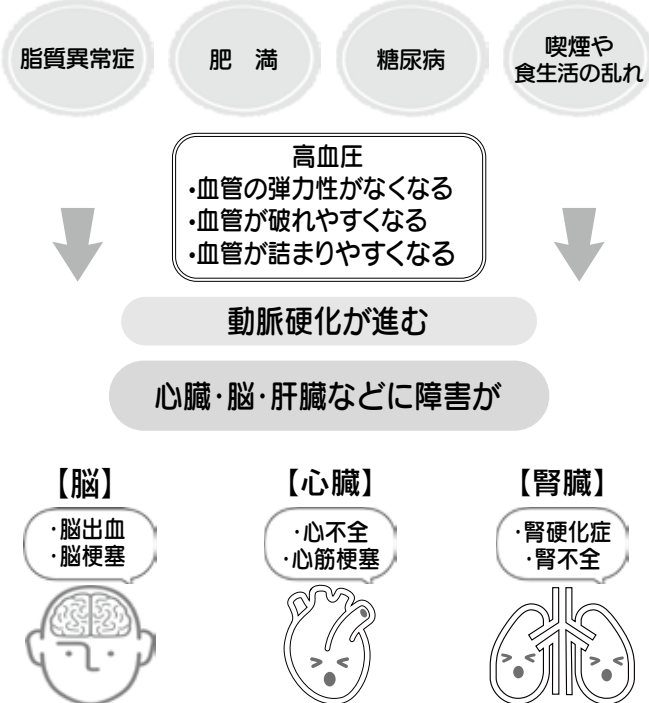
今回のヘルシーコラムでは「高血圧」の仕組みと「減塩」のコツをQ & A方式でお伝えします。

Q 血圧って何?

▲血圧とは、心臓から送り出される血液が全身へ流れていくときに血管の壁を押す力のことです。よく、血圧の「上」とか「下」という言い方をしますが、上は心臓が収縮して血液を送り出すときの血圧(最高血圧)のことで、下は次に送り出す血液をため込むために、心臓が拡張しているときの血圧(最低血圧)のことで、安静にしているときでも常に最高血圧が140以上、最低血圧が90以上のとき、高血圧と診断されます。※年齢や持病によって異なる場合があります。

Q 高血圧だと何が悪いの?

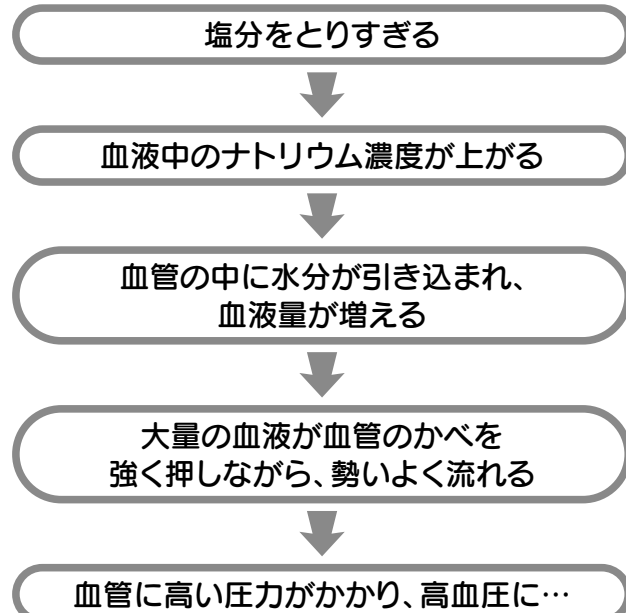
▲高血圧の状態では、血管の壁に常に強い圧力がかかっています。血管の壁はその圧力に負けないように厚く硬く変化するため、動脈硬化が進行しやすくなります。血圧が高い状態が長く続くと、脳梗塞や心筋梗塞、腎不全などの重大な病気を引き起こす原因になるので、注意が必要です。



問合先 高齢者支援課介護予防係 ☎26-2644

Q 高血圧と塩分ってどんな関係があるの?

▲人の体には、水分と塩分を一定の濃度に保つ機能があります。塩分を取りすぎると一時的に高くなった塩分(ナトリウム)濃度を下げるため、体内に水分がため込まれます。このため、心臓に送り込まれる血液量が増え、血管にかかる圧力が増し血圧が上昇します。



Q 減塩ってどうやったらいいの?

▲厚生労働省の食事摂取基準では、食塩摂取を1日6g未満に抑えるのが望ましいとされています。普段の食生活の中で簡単にできる減塩のコツを紹介します。

①「食材を選ぶとき」は…

食材は新鮮なものを選び、その食材の味を生かすため調味料を最小限に使用することがポイントです。外食や弁当の場合は、表示シールなどで食塩量を確認してから選ぶことも習慣づけましょう。

②「調理するとき」は…

だしの旨味や酸味、薬味の香り、スパイスの辛味などをうまく利用して、薄味をカバーすることがポイントです。また、目分量の味付けは塩分が多くなりがちなので、調味料を量ることを習慣づけましょう。

③「食べるとき」は…

ラーメンやうどんなどのスープには食塩量が多く含まれているので、「スープを残す」よう意識することが大切です。また、調味料のつけ方や選び方を変えることもポイントです。

個人事業税第1期分
納期限は8月31日
個人事業税第1期の納期限は8月31日(※)です。忘れずに期限までに納めてください。個人事業税は8月と11月の2回に分けて納めますが、年額1万円以下の場合、8月に一括で、また、年の途中で事業をやめた場合は、別に指定した期限までに納めます。納入通知書が届かない場合や納期限までに一括納付が困難な場合は、問い合わせしてください。▼問合先 空知総合振興局深川道税事務所 ☎26-2644

建設業退職金共済制度
建設共済制度は、建設現場労働者や建設業を営む方のための退職金制度です。この制度は労働者が建設業界で働くのをやめたときに、建設共済が退職金を支払う、業界全体での退職金制度です。▼加入できる事業主 建設業を営む方▼対象となる労働者 建設業の現場で働く方▼掛け金 月額200円▼制度の特色 ①国の制度のため安全、安心です。②新規加入時に国が掛け金の一部を助成します。③掛け金は全額非課税です。④パートタイマーの方も加入できます。▼その他 詳しくは、独立行政法人勤労者退職金共済機構中小企業退職金共済事業本部ホームページ(https://chitaiyo.taisyokukin.go.jp/)を参照してください。▼問合先 独立行政法人勤労者退職金共済機構中小企業退職金共済事業本部 ☎03-6909-1234

中小企業退職金共済制度
中退共済制度は、中小企業で働く従業員のための退職金制度です。退職金制度を持つことは、優秀な人材の確保や従業員の労働意欲を高めるためにも重要なことですので、利用してください。▼制度の特色 ①国の制度のため安全、安心です。②新規加入時に、国が掛け金の一部を助成します。③掛け金は全額非課税です。④パートタイマーの方も加入できます。▼その他 詳しくは、独立行政法人勤労者退職金共済機構中小企業退職金共済事業本部ホームページ(https://chitaiyo.taisyokukin.go.jp/)を参照してください。▼問合先 独立行政法人勤労者退職金共済機構中小企業退職金共済事業本部 ☎03-6909-1234

令和4年度自衛官を募集
【自衛官候補生】▼資格 日本国籍を有し、採用予定月の1日現在で18歳以上33歳未満の方▼第1次試験日 9月26日(月)～29日(木) ※いずれか1日▼試験会場 陸上自衛隊旭川駐屯地(旭川市春光町)▼応募期限 試験日により異なりますので、問い合わせください。▼一般曹候補生▼資格 日本国籍を有し、採用予定月の1日現在で18歳以上33歳未満の方▼第1次試験日 9月16日(金)～18日(日) ※いずれか1日▼試験会場 陸上自衛隊旭川駐屯地(旭川市春光町)▼応募期限 9月5日(月)まで▼航空学生▼資格 海上…日本国籍を有し、令和5年4月1日現在で

JR北海道バス深名線が無料で乗れる9日間
JR北海道バス深名線は、本市から幌加内町を経由し、名寄市までをつなぐ地域の重要な公共交通です。深名線の利用促進を図るため、対象となる9日間、幌加内町内の停留所まで乗降をした方限定で運賃が無料になります。申請は不要ですので、この機会にぜひ利用してください。▼期日 8月11日(木)、9月19日(月)、23日(金)、10月10日(月)、11月3日(木)、23日(木)、令和5年1月9日(月)、2月11日(木)▼その他 予算の上限に達した場合は、早期に事業が終了する場合があります。最新の情報は幌加内町のホームページ(https://www.town.horokanai.hokkaido.jp/)を確認してください。▼問合先 幌加内町役場地域振興室 ☎01-656-2121

拓大農場のミニトマト・トウモロコシのもぎとり
拓殖大学北海道短期大学では、地域との交流の一環として実習農場で生産した農作物を市民のみなさんに提供します。▼ミニトマト 8月8日～30日 8月下旬から1本50円▼時間 午前9時～午後5時▼場所 拓殖大学北海道短期大学農場(校舎裏側)▼その他 袋などを持参し各自で収穫してください。なくなりしだい終了となりますので、収穫時期は問い合わせください。▼問合先 拓殖大学北海道短期大学農場 ☎011-880022

第5回こめツちカード・パークゴルフ大会
▼日時 9月17日(土) 午後1時スタート(午後0時30分受付開始) ※少雨決行▼場所 リバーサイドパークゴルフ場▼募集人数 60人(先着順)▼参加条件 こめツちカードの満点カードを1人につき1枚申込時に持参してください。▼募集期間 8月29日(月)～9月9日(金)▼その他 パークゴルフ場シーズン券を持っている方は当日持参してください。▼応募・問合先 深川市商店街振興組合連合会ポイントカード会事務局 ☎23-4565

て計算されます。▼その他 詳しくは、独立行政法人勤労者退職金共済機構建設業退職金共済事業本部ホームページ(https://www.kentaiyo.taisyokukin.go.jp/)を参照してください。▼問合先 独立行政法人勤労者退職金共済機構建設業退職金共済事業北海道支部 ☎011-261-6186

北海道障害者職業能力開発校 入校生募集
北海道障害者職業能力開発校の、令和4年度10月生を募集します。詳しくは本校または最寄りの公共職業安定所(ハローワーク)に問い合わせください。▼応募科目 建築デザイン科▼応募期限 8月22日(月)まで▼選考試験日 9月9日(金)▼問合先 北海道障害者職業能力開発校 ☎011-555-2774

18歳以上23歳未満の方/航空…日本国籍を有し、令和5年4月1日現在で18歳以上21歳未満の方▼第1次試験日 9月19日(月)▼試験会場 陸上自衛隊旭川駐屯地(旭川市春光町)▼応募期限 9月8日(木)まで▼応募・問合先 自衛隊旭川地方協力本部南地区隊 ☎0166-55-0100