

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。

募集

市職員

▼募集職種 事務▼採用人数 若干名▼採用予定日 令和5年4月1日▼受験資格・条件 ①下表の受験区分に該当する方②採用となった場合、原則として市内に居住できる方③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(欠格条項)に該当する方▼応募方法 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受験申込書に必要事項を記入し、3力

▼市職員受験区分

区分	受験資格
短大卒業	短期大学(高等専門学校を含む)を卒業(令和5年3月までの卒業見込みを含む)またはこれに相当する学歴を有すると認められる方で、平成4年4月2日以降に生まれた方。なお、修学年限が2年以上の専門課程を設置する専門学校卒業は「短大卒業」に該当となります。
高校卒業	高等学校を卒業(令和5年3月までの卒業見込みを含む)またはこれに相当する学歴を有すると認められる方で、平成6年4月2日以降に生まれた方。

月以内に撮影した写真を貼って提出してください。▼募集期間 7月11日(月) 午前9時～8月12日(金) 午後5時(代理提出可、郵送は8月12日(金)の消印有効)▼試験日程 第1次：9月18日(日) 教養試験・適性検査／第2次：

10月22日(土)予定 作文・面接・集団討論▼その他 受験票は8月下旬に発送予定です。▼応募問合先 ☎074-8650 深川市2条17番17号 総務課人事文書係(☎06-262144)

ふるさと川柳

五・七・五の言葉で、ふるさとふかがわへの思いを自由に表現してください。▼課題 【小学生】低学年…とり／中学生…虹／高学年…吹く【中学生】1年生…明るい／2年生…意地／3年生…友情【高校生】1年生…影／2年生…恵み／3年生…目標【一般】恋▼応募方法 小・中学生、高校生は各学校で配布される応募用紙で、一般の方は生きがい文化センターや公民館、コミュニティセンターなどの公共施設に備え付け、または市ホームページか

お知らせ

深川市長選挙投票日は
12月25日

令和5年1月20日に任期満了となる深川市長の選挙を次のとおり行います。行事などを計画

らダウンロードした応募用紙で応募してください。FAXまたは電子メールのほか、市役所、中央公民館、生きがい文化センター、プラザ深川に設置した応募箱で受け付けします。応募は1人2回までとします。▼応募期限 8月31日(水)まで▼応募・問合先 文化連盟事務局(生涯学習サポート課内) ☎06-262343／FAX ☎262112／電子メール gskuso@city.fukagawa.lg.jp

▼接種について

接種方法	日 時	場 所
個別接種	7月11日(月)から	市内医療機関
集団接種	8月22日(月)から24日(水) 9:00~16:30	ラ・カンパーニュホテル深川

4回目の接種券が届いた方で、接種を希望される方は左表を参考に、コールセンター(☎012-0750-999)やインターネット、健康子ども課健康推進係のいずれかで予約してください。▼問合先 健康子ども課(☎262606)

新型コロナウイルスワクチン
追加接種(4回目)

する際には、投票日に配慮をお願いします。▼告示日 12月18日(日)(立候補の届け出日)▼投票開票日 12月25日(日)▼選挙権を有する方 12月25日現在で満18歳以上の方(平成16年12月26日までに生まれた方で本年9月17日以前から引き続き本市の住民基本台帳に登録されている方)▼問合先 選挙管理委員会事務局(☎06-262606)

子育て世帯生活支援
特別給付金を支給

新型コロナウイルス感染症により影響を受けた子育て世帯を支援するため、給付金を支給します。※ひとり親世帯分の給付金を受け取った方を除く▼支給対象 次の全てに該当する方 ①令和4年3月31日時点で18歳未満の児童(障がい児の場合は20歳未満)を養育する方 ※令和5年2月末までに生まれた新生児も対象になります②令和4年度住民税(均等割)が非課税の方または令和4年1月1日以降の収入が急変し、住民税非課税相当の収入になった方▼支給額 児童1人につき5万円▼支給の流れ 市から児童手当または特別児童扶養手当を受給している方は、7月下旬に4月分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日生まれの子どものみ養育している方または収入が急変した方は、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申請書に必要事項を記入の上、持参してください。▼申請・問合先 健康子ども課子ども家庭係(☎06-262606)

年金受給者の
住所変更などの手続き

年金を受給している方が、住所や年金を受け取る金融機関などを変更する場合は、次のとおり手続きが必要です。▼通知書などの送付先を変更する場合：「年金受給権者住所変更届」を提出し、旧住所の郵便局にも郵便物転送の届け出をしてください。ただし、日本年金機構にマイナンバーが登録されている方は原則不要になります。▼年金を受け取る金融機関などを変更する場合：「年金受給権者受取機関変更届」に年金を受け取る金融機関の口座番号の証明、または預金通帳の写しを提出してください。▼氏名を変更した場合：「年金受給権者氏名変更届」にマイナンバーを記載、または戸籍謄本や住民票を添付し、年金証書と一緒に提出してください。▼年金証書をなくした場合：「年金証書再交付申請書」を提出して再交付を受けてください。▼届け出・問合先 市民課医療年金係(☎26-21133) 砂川年金事務所国民年金課(☎0125-522144)

住民税非課税世帯などに対する臨時特別給付金

新型コロナウイルス感染症の影響が長期化する中、さまざまな困難に直面した方々を支援するため、臨時特別給付金を支給していますが、まだ受給していない世帯で令和4年度の住民税非課税世帯や令和4年1月以降に家計急変のあった世帯を対象に10万円の臨時特別給付金を支給します。

※令和3年度住民税非課税世帯または家計急変世帯としてすでに臨時特別給付金を受給した世帯などのほか、住民税が課税されている方の扶養親族などのみで構成する世帯は対象外です。

対象世帯	申請方法	申請期限
① 令和3年12月10日時点で本市に住民登録している方で、世帯全員の令和4年度住民税(均等割)が非課税の世帯 ※世帯に以下の方が含まれる場合は右記の方法で申請が必要です。 ・収入の申告を行っていない方がいる場合(税務課で申告を行う必要があります)。 ・令和4年1月2日以降に転入した方がいる場合	案内文書を順次発送しますので、中身を確認し、確認書を返送してください。 申請書に必要事項を記入し、振込先口座が確認できる通帳などの写し(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も必要)を添えて、郵送で申請してください。	案内文書発送日から3か月以内 9月30日(金)まで(当日消印有効)
② 新型コロナウイルス感染症の影響を受け、令和4年1月以降の収入が減少し、住民税が課税されている方全員が非課税相当の収入になった世帯(下表を参考にしてください)	申請書に必要事項を記入し、令和4年1月以降に減収したことが確認できる書類(給与明細書など)と振込先口座が確認できる通帳などの写しを添えて、郵送で申請してください。	9月30日(金)まで(当日消印有効)

※申請書は、社会福祉課に備え付け、または市ホームページからダウンロードすることができます。

また、本人確認ができないため、非課税世帯であるかを電話で答えることはできません。

▼対象世帯②に該当する収入などの目安

世帯構成	単身世帯	2人世帯	3人世帯	4人世帯
扶養親族	0人	1人	2人	3人
世帯の年間収入	93万円	138万円	168.3万円	210万円
世帯の年間所得	38万円	83万円	110万円	139万円

※障がい者、寡婦、ひとり親などに該当する場合は、金額が異なります。



申請・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)

後期高齢者医療制度の保険証と減額認定証(限度額適用・標準負担額減額認定証)が新しくなります。7月中旬に新しい保険証および減額認定証(対象者のみ)を郵送します。現在使用中のもの、新しい保険証は黄色、減額認定証は水色です。▼有効期限 ①保険証 9月30日まで(窓口負担割合の見直しのため2カ月間) ※10月以降に使用する保険証は、9月中旬に郵送します。②減額認定証 令和5年7月31日まで(1年間)▼その他 新しい保険証および減額認定証が手元に届いたときは、現在使用中のものを破棄してください。紛失や汚れた場合には再交付します。新たに減額認定証が必要となる方は、市民課医療年金係へ申請してください。▼問合せ 市民課医療年金係(☎26・2133)／北海道後期高齢者医療広域連合(☎011・260・5601)

新型コロナウイルス感染症の影響により保険料の納付が困難となった世帯の保険料の一部または全額を免除します。申請方法など詳しくは問い合わせしてください。▼対象 ①主として生計を維持している方が新型コロナウイルス感染症により死亡、または重篤な傷病を負った世帯 ②主として生計を維持している方の収入が令和3年に比べて減少する見込みの世帯▼申請・問合せ 市民課医療年金係(☎26・2133)

住居表示板の設置

住居表示実施区域内に住宅や店舗などの建物を所有している方は、建築物等新築届を提出した際などに交付する住居表示板を玄関など通行人から見やすい位置に設置する義務があります。経年劣化などで文字が読みづらくなっている場合や紛失した場合は、無料で再交付します。▼連絡・問合せ 市民課戸籍住民係(☎26・2126)

デ・アイ正面出入口の利用中止について

新庁舎建設工事の一環として、デ・アイ正面玄関のひさしを解体し、新庁舎との間に新たなひさしを設置します。工事期間中はデ・アイ正面出入口の利用および工事範囲の通行はできませんので、デ・アイ西側出入口を利用してください。

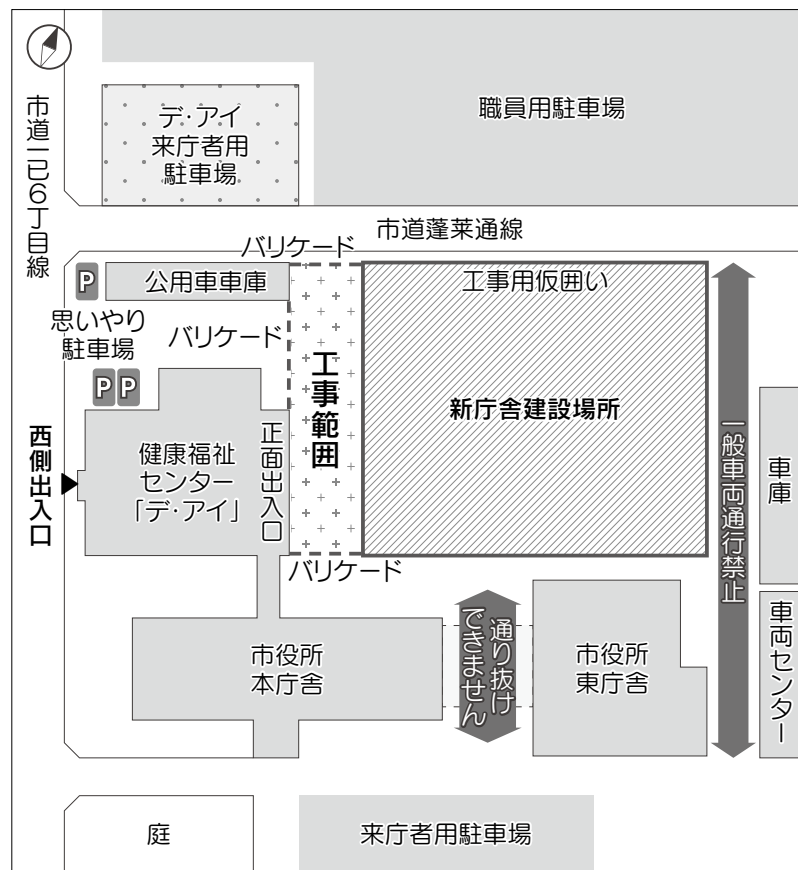
工事期間
7月11日(月)～11月末まで(予定)

新庁舎建設工事の進捗状況

新庁舎建設工事は、3階の床までコンクリート打設工事が完了しました。7月中旬に4階の床までの施工を予定しています。

工事の進捗状況は、市ホームページで随時更新していますので、ご覧ください。

☎ <https://www.city.fukagawa.lg.jp/cms/section/chousha/gm9h2g000000trgr.html>



問合せ 総務課庁舎建設推進室建設推進係(☎26-2226)

結婚新生活支援補助金

新婚世帯の新生活に対する支援として、住居費と引っ越し費用の一部を助成します。

▼助成対象要件

- 令和4年1月1日から令和5年2月28日までの間に婚姻届を提出し、受理された夫婦であり、次の全ての要件を満たす世帯
- ①令和3年1月1日から12月31日までの間の夫婦の合計所得が400万円未満の世帯
- ※夫婦の双方または一方が離職し、申請時に無職の場合は、所得なしとして算出。貸与型奨学金の返済を行っている場合は、所得証明書を基に算出した世帯の所得から当該奨学金の年間返済額を控除した金額が400万円未満であること
- ②婚姻日時時点で夫婦の双方が39歳以下であること
- ③市内の住宅に転居し、令和4年1月1日から令和5年2月28日の間に転居(転入)届を提出し、受理されていること
- ④ほかの公的制度による家賃助成を受けていないこと
- ⑤過去にこの制度に基づく助成を受けたことがないこと

申請・問合せ 健康・子ども課子ども家庭係(☎26-2237)

▼助成内容

住居費と引っ越し費用を合わせて30万円を上限に助成(1,000円未満は切り捨て)

◆住居費

住宅の購入費、賃料、敷金、礼金(保証金など含む)、共益費、仲介手数料
※勤務先から住宅手当が支給されている場合は、その差額分

◆引っ越し費用

引っ越し事業者または運送事業者へ支払う料金など

▼申請期限 令和5年2月28日(火)まで

▼申請方法

健康・子ども課に備え付けの用紙に必要な書類を添付して申請してください。



高齢者現況調査に協力を

高齢者支援や緊急対応に役立てるため世帯形態や在宅状況などを把握する高齢者現況調査を実施します。7月から9月までの間、市から委託を受けた各地域の民生委員児童委員が70歳以上の方がいる家庭を訪問します。で、調査の協力をお願いします。▼問合せ 高齢者支援課地域包括支援係(☎26・2606)

夏の交通安全運動

7月13日(水)から22日(金)までの10日間、全道一斉に夏の交通安全運動が行われます。本格的なレジャーシーズンを迎え、海やキャンプなど家族で外出する機会も多く、解放感によるスピードの出し過ぎ、脇見、気の緩みなどによる交通事故が多発する時期です。【運動の重点】①飲酒運転の根絶②バイク・自転車の交通事故防止③スピードダウンと全席シートベルト着用④子どもと高齢者の交通事故防止▼問合せ 総務課自治防災室自治防災係(☎26・2215)／深川警察署(☎23・0110)

非核平和都市宣言記念式

広島市と長崎市に原爆が投下されてから、今年で77年目を迎えます。本市は昭和60年に非核平和都市宣言を行ってから、恒久平和の実現を願い、記念式を毎年開催しています。多数の参加をお願いします。▼日時 8月6日(土) 午前8時 ※雨天中止▼場所 市役所前庭▼その他 8月6日は広島市に、9日は長崎市に原爆が投下された日です。原爆で亡くなった方を追悼し、黙とうをさげましょう。▼問合せ 総務課自治防災室自治防災係(☎26・2215)

原爆無縁死没者遺骨名簿を掲示

今でも広島市と長崎市に眠っている多くの無縁遺骨のうち、氏名判明者の遺骨名簿を掲示します。遺骨を親族に返せるよう協力をお願いします。また、同時開催する原爆パネル展は音江公民館でも行います。▼場所 アートホール東洲館▼掲示期間 8月1日(月)～15日(月)(休館日を除く)▼問合せ 総務課自治防災室自治防災係(☎26・2215)

成年後見制度の相談窓口

認知症や知的障害、精神障害などで判断能力が不十分な方の保護や支援を行う成年後見制度について、相談窓口を開設しています。日常生活や財産の管理などの悩みごとについて電話や窓口で相談に応じます。▼日時 毎週金曜日 午前10時～正午(祝日を除く)▼場所 市総合福祉センター▼料金 無料▼相談・問合せ 社会福祉協議会(☎262411)

働く婦人の家夜間臨時休館

▼休館日時 8月12日(金)・13日(土)・15日(月)(午後5時～9時)▼休館理由 施設内整備点検▼問合せ 社会福祉協議会(☎26・2411)

変わり風呂(とくだみ風呂)

アグリ工房まあぶの今月の変わり風呂は「とくだみ風呂」です。とくだみは、美肌やデトックス効果が期待できます。▼日時 7月22日(金)～24日(日) 午前10時～午後9時▼問合せ アグリ工房まあぶ(☎26・3333)

わが国固有の領土である北方四島の早期返還は、国民の長年にわたる悲願です。返還運動もすでに半世紀を経過し、一日も早い領土問題の解決に向けた日・露両国間の外交交渉の進展に強い期待が寄せられています。北海道では、8月を北方領土返還要求運動強調月間と定め、領土返還要求運動のより一層の推進を図り、各種の啓発活動を展開します。協力を願います。

▼問合せ 総務課総務係 ☎20・22228

石狩川クリーンアップ作戦

5月1日(日)から8月7日(日)までは「石狩川クリーンアップ作戦」期間です。8月7日の「石狩川の日」にちなみ、河川の美化活動を実施しますので、協力をお願いします。

▼日時 8月3日(水) 午後3時～1時間程度

▼場所 石狩川河川敷(深川浄化センター裏駐車場に集合)▼内容 河川敷内に投棄された空き缶・ごみなどの清掃活動▼持ち物 軍手、タオル、飲み物など

▼問合せ 都市建設課維持管理係 ☎20・2313

道路ふれあい月間

8月は「道路ふれあい月間」です。また、8月10日は「道の日」です。安全で快適な道路環境を保つため、次のことを心掛けましょう。

①道路に空き缶やたばこの吸い殻を捨てない②荷崩れによる落下に注意する③ガードレール・標識・道路照明灯などの交通安全施設を大切に④道路に自転車やバイクを乱雑に止めない⑤車庫などへの出入りのために板材・コンクリート・鉄板などを道路に置かない⑥道路管理者の許可なく道路敷内に農機具・資材などを置かない ※道路敷地内で工事または占用をする場合は、道路管理者の許可が必要です。

▼問合せ 都市建設課維持管理係 ☎20・2313

みどりの体験学習

道民の森で大自然と触れ合いながら「遊んで、体験して、学ぶ」ことで、自然の仕組みや大切さを学びます。

▼日程 8月4日(木) 午前8時30分集合／午後4時55分解散予定▼行き先 道民の森神居尻地区(当別町)▼対象 市内の小学生▼定員 40人(先着順)▼参加料 1,000円(バス代・木工作・保険料の一部負担)

「子育てサポートふかがわ」の会員登録を

「子育てサポートふかがわ」では、育児の援助を受けたい方と、行いたい方が会員登録をして、援助が必要な会員が、子育て支援センター内のアドバイザーを通じて援助を申し込み、援助終了後に報酬を支払うという育児の相互援助活動を実施しています。子育て援助を「したい方」「してほしい方」は、登録してください。

特に、援助を行う方が不足しています。子どもの好きな方や育児経験のある方は、援助会員になって地域の中で活動してみませんか。子育てが一段落した方やちょっとした時間で援助活動ができる方など、ぜひ登録をお願いします。

援助の内容

- ①保育所や幼稚園の開始時間まで、または終了後、子どもを預かります。
- ②保育所や幼稚園に子どもを送迎します。
- ③学童保育の保育時間終了後、子どもを預かります。
- ④子どもの軽度の病気など、臨時的または突発的な事由により必要がある場合に子どもを預かります。
- ⑤その他、会員の育児のために必要な援助を行います。

会員の種別

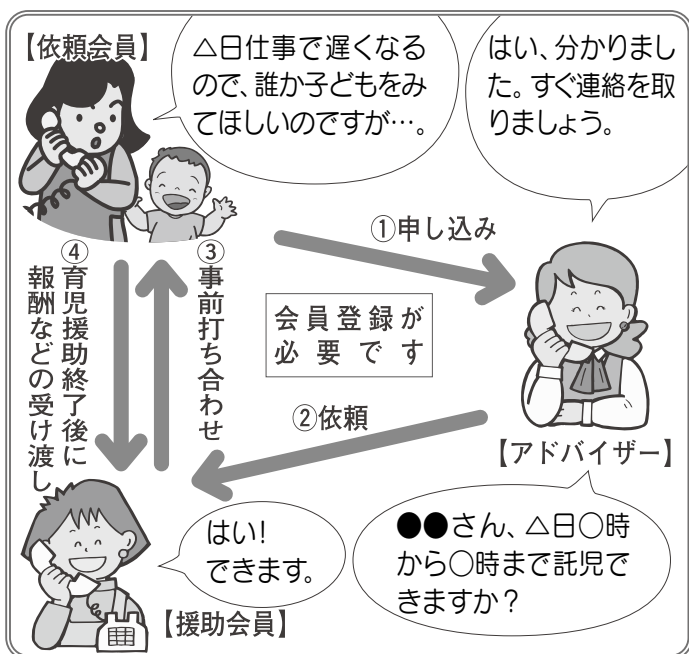
- ①依頼会員(育児の援助を受けたい方)
 - ②援助会員(育児の援助を行いたい方)
 - ③両方会員(①と②の両方に登録したい方)
- ・資格の有無は問いません。
 - ・育児の援助活動中の事故などに備え、補償保険に加入します。
 - ・援助は原則として援助会員の自宅で行います。
 - ・入会に伴う会費は必要ありませんが、会員証発行実費100円が必要です。

報酬

月～金曜日 午前7時～午後8時…1時間につき500円
※上記以外の曜日・時間帯は、割り増しになります。



申込・問合せ先
子育て支援センター ☎23-3455



【事前説明会】

日 時	場 所
平日 8:45～17:15(うち1時間程度)	子育て支援センター

※入会希望者は事前説明会に参加する必要があります。

【会員講習会】

日 程	内 容	場 所	受講対象者
平日 (日程調整します)	講義①小児看護の基礎知識 講義②心の発達とその問題点 講義③活動時における安全対策について 講義④保育の心 ※各1時間30分程度 実習1 9:00～10:30 実習2 15:00～16:30 (乳児・幼児クラス)	子育て支援センター	援助・両方会員希望者
	子育て講座 18:30～20:00	新中央保育園	
9月8日(木)	子育て講座 18:30～20:00	子育て支援センター	依頼・援助・両方会員希望者

- 申込期限 随時受付中
- その他 説明会・講習会中の託児を希望する方は、申込時に申し出てください。

収入が一定額以下の世帯への
「上下水道料の軽減」「し尿くみ取り料の助成」「指定ごみ袋の支給」

◆対象

市内に住所があり、世帯の前年の総収入額が市で定める額を下回る世帯(生活保護世帯の方も対象になりますが、申請の必要はありません)。

◆助成内容

- ①上下水道料金の軽減
月額基本料金を次のとおり減額します。(営業用で利用する場合は、軽減の対象となりません)
・水道料金…1,826円→1,122円(704円減額)
・下水道使用料…1,474円→979円(495円減額)
- ②し尿くみ取り料の助成
くみ取り料金の3分の1を助成します。
- ③指定ごみ袋の支給
市が定める数量の指定ごみ袋を支給します。

◆申請に必要なもの 印鑑

- ※年金や恩給を受給している場合は、支払通知書など受給額が分かる書類を持参してください。
- ※家賃を払っている場合は、賃貸契約書の写しなど金額が確認できる書類を持参してください。

◆申請方法

社会福祉課、または市役所各支所に申し出てください。指定ごみ袋の支給については、上下水道料などの軽減が決定した後、別途申請が必要です。

申込・問合せ先
社会福祉課福祉庶務係 ☎26-2144

▼対象となる例

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 35歳 妻 30歳 子 9歳 子 4歳	2,938,980円以下
夫婦と子ども1人の世帯	夫 33歳 妻 29歳 子 4歳	2,412,449円以下
高齢者2人世帯	夫 72歳 妻 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。
※家賃の控除額は下記のとおり上限があります。

【世帯人員別の家賃控除上限額】

- ・1人世帯…25,000円
- ・2人世帯…30,000円
- ・3～5人世帯…33,000円
- ・6人世帯…35,000円
- ・7人以上世帯…39,000円

※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・高齢福祉年金・寡婦年金・遺族恩給なども含みます)も年間収入に含めて可否を決定します。



ラジコンヘリによる 水稲の病害虫防除を実施

ＪＡきたそらちでは、ラジコン操作によるヘリコプターでの水稲の病害虫防除を実施します。

▼実施期間(予定) １回目…７月下旬／２回目…８月上旬 ※水稲の生育状況や天候などにより変更する場合があります。

▼散布時間 午前５時ごろ～午後６時ごろ▼作業地域 市内水稲作付地全域▼その他 主要道路周辺や住宅が隣接している水田周辺は、飛散防止などに細心の注意を払います。薬剤は低毒性のものを使用します。▼問合先 農政課農産係(☎26・26・2555)／ＪＡきたそらち米穀課(☎26・0132)

危険物取扱者試験

▼試験日 ９月４日(日)▼種類・試験地 甲種…札幌市／乙種(第１～６類)・丙種…札幌市ほか▼試験手数料 甲種…６６００円／乙種…４６００円／丙種…３７００円▼受付期間 電子申請 ７月２５日(月)～８月１日(月)／書面申請 ７月２８日(木)～８月４日(木)▼受験願書提出先 ☎06018603 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

子ども手作り教室

▼日時 ８月８日(月) 午前１０時～１１時３０分▼場所 中央公民館▼対象 市内小学生▼定員 ２０人(先着順)▼内容 作って楽しむ回して楽しむ夏のあんどん▼講師 拓殖大学北海道短期大学保育学科学生▼持ち物 筆記用具、はさみ ※汚れてもいい服装で参加してください。▼申込期間 ７月１５日(金)～２９日(金)▼申込・問合先 生涯学習スポーツ課社会教育係(☎26・2343)

第３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 ８月６日(土) 午前１０時～１１時３０分▼場所 拓殖大学北海道短期大学▼定員 ５０人(先着順)▼内容 講演「子どもはどのように『発達』していくのか」胎児期から思春期まで…▼講師 拓殖大学北海道短期大学准教授 穴水ゆかりさん▼参加料 無料▼申込期限 ８月５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)

消防試験研究センター北海道支部(☎011・205・5371)▼その他 受験願書は、消防署予防課にあります。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(<http://www.sfpob-japan.org/>)から申し込みしてください。▼問合先 消防署予防課予防係(☎22・2814)

夏だー楽しもつin体育館

総合体育館や総合運動公園内でレクリエーションや工作などが楽しめる２日間を過ごしませんか。▼日時 ８月２日(火)、３日(水) 午前９時３０分～午後３時(午前９時受付開始)▼場所 総合体育館ほか▼対象 市内小学３～６年生▼定員 ２５人(先着順)▼内容 １日目…総合体育館施設利用体験・運動を取り入れたゲームほか／２日目…工作・スポーツレクリエーションほか▼参加料 ４０００円(工作材料費・保険料・昼食代を含む)▼申込方法 電話で申し込み後、７月２７日(水)までに参加料を持参してください。▼申込開始 ７月１３日(水) 午前９時３０分▼その他 持ち物は参加料を持参した際に連絡します。▼申込・問合先 総合体育館(☎22・1144)

ウェストスリムセミナー

保健師と管理栄養士が、生活習慣病が体に及ぼす影響や減量のごつ、運動のポイントなどを調理実習や実技を交えて話します。▼日時 ８月１９日(金) 午前１０時～午後２時(午前９時４５分受付開始)▼場所 健康福祉センター「２Ｆ・アイ」▼対象 ①特定健診や職場健診などで、生活改善の必要があると判定された市民 ②メタボリック症候群や生活習慣病の予防に関心のある市民▼定員 ７人(先着順)▼内容 講話 調理実習「５００キロカロリーで満腹・満足レシピ」／運動実技「１日１０分続ける！」を意識した運動を始めよう」▼受講料 ５００円(調理実習費)▼申込期限 ８月１２日(金)まで▼持ち物 エプロン、筆記用具▼申込・問合先 健康子ども課健康推進係(☎26・2606)

まあぶ著作リ教室

▼日時 ７月１５日(金)・２４日(日) 午後１時３０分～３時▼場所 アグリ工房まあぶ▼対象 小学生以上▼内容 ひのきの端材を使って、世界で一つだけの箸を作ります。▼参加料 ７００円▼申込期限 各開催日の前日午後５

ウォークラリー 「運動公園の〇〇見てきて」

▼日時 ７月２３日(土)～８月１６日(水) 午前９時～午後５時(総合体育館休館日を除く)▼内容 総合運動公園内の指定されたポイントを巡り、問題を解きながらゴールを目指すウォークラリーです。▼参加料 無料▼参加方法 総合体育館窓口で地図を受け取って参加してください。▼問合先 総合体育館(☎22・1144)

夏季ラジオ体操会

ラジオ体操会を開催します。で、町内会や会社、子ども会、老人クラブなどで誘い合って参加してください。早朝の爽やかな空気をいっしょに吸って、健康づくりを楽しみましょう。▼日時 ７月３０日(土) 午前６時３０分(６時２０分集合)▼場所 総合体育館前▼その他 事前の申し込みは不要です。終了後、参加者に記念品を差し上げます。▼問合先 総合体育館(☎22・1144)

時まで▼申込・問合先 アグリ工房まあぶ(☎26・3333)

パソコン教室・８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

▼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	8/1(月) 14:00～15:30	500円
Excel基礎講座	8/1(月) 18:00～19:30	－
Wordステップ1	8/3(水) 14:00～15:30	500円
Wordマスター	8/3(水) 18:00～19:30	－
Wordステップ2	8/5(金) 14:00～15:30	500円
Wordデザイン講座	8/8(月) 14:00～15:30	500円
Excelステップ1	8/17(水) 14:00～15:30	500円
Excelマスター	8/17(水) 18:00～19:30	－
Excelステップ2	8/19(金) 14:00～15:30	500円
インターネット活用講座	8/22(月) 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	8/24(水) 14:00～15:30	500円
②iPad基礎講座	8/26(金) 14:00～15:30	500円
③iPadマスター講座	8/29(月) 14:00～15:30	－

①②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。③2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。

講座

「早寝早起き朝ごはん」 おなか元気教室

▼日時 ７月２９日(金) 午前９時～１１時▼場所 中央公民館▼内容 「早寝、早起き、朝ごはん、朝うんち」をテーマに、正しい食習慣・生活習慣を学ぶ(ヤクルトムース作り体験有り) ※ヤクルトムースは持ち帰り▼対象 小学生(未就学児は保護者同伴)▼定員 ２０人(先着順)▼講師 ㈱ヤクルト北海道「出前授業」担当栄養士▼参加料 無料▼持ち物 エプロン、三角巾、ハンカチ▼その他 ヤクルトムースは牛乳を使用しますので、牛乳にアレルギーがある方は注意してください。▼申込期間 ７月１５日(金)～２５日(月)まで▼申込・問合先 生涯学習スポーツ課社会教育係(☎26・2343)

中継

拓殖大学北海道短期大学 第１８回農場公開デー

拓殖大学北海道短期大学の学生が、日ごろ実習などで取り組んでいる水稲、畑作物、野菜、花卉(かき)、農産物の加工技術などの課題を、地域や教育・研究機関の方に説明し交流することを目的に、農場を一般公開します。今年は、本学の山黒良寛教授による講演「ミトマツの魅力」を予定しています。市民のみさんの来場をお待ちしています。

▼日時 ７月１３日(水) 午後１時～３時(午後の３時３０分受付開始)▼場所 拓殖大学北海道短期大学農場▼参加料 無料▼申込方法 「農場公開デー参加希望」と明記し、氏名・住所を記入してFAXで申し込みしてください。▼申込期限 ７月１２日(火)まで▼申込・問合先 拓殖大学北海道短期大学(☎23・4111)／☎234411

熱中症は予防が大切!!

熱中症は、高温多湿な環境で過ごすうちに、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調節機能がうまく働かなくなることが原因で発症し、命に関わることもあります。強い日差しの下での作業や運動時だけでなく、普通に生活している中でも発症する可能性があるため、日頃からできる予防法と対処法を確認し、熱中症から身を守りましょう。



基本の予防法

- ◆暑さを避けましょう(急に暑くなる日は要注意!)
- ・涼しい服装で、外出時には帽子や日傘を活用する
- ・窓から射し込む日光を遮り、窓を開け風通しを良くする
- ・扇風機やエアコンを活用し、室温を調節する
- ◆こまめに水分補給をしましょう
- ・のどが渇いていなくてもこまめに水分を補給する
- ・大量に汗をかいたときは、塩分も補給する
- ◆日ごろから健康管理をしましょう
- ・体温測定や健康チェックをし、体調が悪いと感じた時は無理せず静養する
- ◆暑さに備えた体づくりをしましょう
- ・暑くなり始めの時期から適度な運動をし、体を暑さに慣れさせる



感染症対策と熱中症対策の両立

マスクは飛沫拡散防止に有効ですが、皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になるなど、熱中症のリスクが高まります。気温・湿度が高い時は注意が必要です。

- ・マスク着用時は、強い負荷のかかる作業や運動は避ける
- ・屋外で十分な距離(2m以上)がとれている時は、体調に応じてマスクを外す

暑さ指数(WBGT)の活用

暑さ指数(WBGT)とは、熱中症の危険度を判断する数値です。単位は気温と同じ摂氏度(℃)ですが、その値は気温とは異なり、人体と外気との熱のやりとり(熱収支)に着目し、①湿度②日射・放射など周辺の熱環境③気温の3つを取り入れた指標です。暑さ指数が25度を超えると警戒が必要で、28度を超えると熱中症患者が著しく増加します。

※詳しくは厚生労働省ホームページ「熱中症予防情報サイト」を参照してください。

☎ <https://www.wbgt.env.go.jp/>



熱中症の主な症状と対策

予防をしても気温や体調により、熱中症になることがあります。軽症の段階で早めの応急措置が重要です。

分類	症状
重症度Ⅰ度 (軽症)	・意識ははっきりしている ・手足がしびれる ・めまい、立ちくらみがある ・筋肉が痛い、こむら返りがある
重症度Ⅱ度 (中等症)	・意識が何となくおかしい ・頭が痛い ・吐き気がする、吐く ・体がだるい、倦怠感
重症度Ⅲ度 (重症)	・意識がない ・呼びかけに対し返事がおかしい ・体にひきつけが起こる、けいれん ・まっすぐに歩けない・走れない ・体温が高い

【対処法】

- 涼しい場所へ避難しましょう
風通しの良い日陰やエアコンが効いている室内などに移動する
- 衣服をゆるめ体を冷やしましょう
皮膚を濡らしてうちわで扇ぐほか、氷やアイスパックで首や太ももの付け根、脇の下などを冷やす
- 水分や塩分を補給しましょう
経口補水液、スポーツドリンク、食塩水などが有効です



自分の力で水分摂取ができない場合や、意識障害がみられる場合はすぐに病院に搬送しましょう。

問合先
健康・子ども課健康推進係(☎26-2609)

コーラスグループ
ベイビーブー

8月7日(日) 開場 13:30 開演 14:00
指定席 5,000円 (当日 500円アップ)

会場: 深川市文化交流ホールみ・らい

神田 将
エレクトーン

11月20日(日) 開場 13:30 開演 14:00
指定席 2,500円 自由席 2,000円

会場: 深川市文化交流ホールみ・らい

OPEN: 月・水・金 12:00~18:00
不在: 火・木・土 定休: 日・祝日

会員募集中!!

拓殖大学北海道短期大学
図書館を地域開放

保育・農業・経済関係約5万5000冊を含め約10万冊の蔵書のほか、約100種の雑誌を備えていますので利用してください。

▼開館時間 月曜日から金曜日
午前9時~午後6時(春休み期間は午前9時~午後5時)▼
館外貸し出し ※高校生以上の方に限定 【普通貸し出し】貸出期間は2週間、1人5冊までです(貸し出しに制限のある本は、館外貸し出しはできません) 【特別貸し出し】(夏季・冬季休暇前に特別貸し出しを行います。特別貸し出しの内容と実施日は、7月中旬と12月中旬に電話や電子メールなどで問い合わせしてください)▼貸し出しの継続 返却期限以降も貸し出しを希望する場合は、本学に借りた本を持参し手続きしてください。▼利用方法 事前に電話などで問い合わせの上、カウンターで「学外者図書館利用申込書」に必要事項を記入し申し込みしてください。申し込みの際には、現住所を確認できるもの(運転免許証・健康保険証など)と印鑑が必要です。▼問合先 拓殖大学北海道短期大学図書館(☎23・4111 / 電子メール takushoku-hc.ac.jp) takushoku-hc.ac.jp

▼募集住宅

団地名	規格	階数	募集戸数	募集区分	家賃	団地所在地区	駐車場料金
緑町中央	2LDK	3階建ての1階	2戸	一般	19,500円~64,000円	深川地区	3,060円
緑町中央	3LDK	3階建ての3階	1戸	一般	22,700円~72,700円	深川地区	3,060円
であえ〜 北光中央	2LDK	5階建ての2・3・4・5階	5戸	一般	19,000円~76,300円	一已地区	3,060円
であえ〜 北光中央	2LDK	5階建ての1・3・4・5階	5戸	子育て世帯	19,000円~73,700円	一已地区	3,060円

※であえ〜北光中央団地には、エレベーターがあります。

▼募集住宅 上表のとおり ※
①家賃は収入区分に応じて決定
②初回の支払いは敷金(家賃2カ月分)▼入居時期 9月15日(休)予定)▼入居受け付け 1日時7月21日(休)22日(金) 午前10時30分~午後4時30分/23日(土) 午前10時30分~午後3時30分
【必要なもの】印鑑、世帯全員の収入を証明するもの(源泉徴収票など)、障害者手帳(交付を受けている方)▼入居者の決定 7月26日(火)に抽選会を行い、入居者を決定します。▼申込・問合先 滝川市本町2丁目3番5号TSビル2階 エムエムエスマンションマネージメントサービス(株) 空知事業所(☎0125・23・3071)

「親子トンカチ広場」
参加者募集

北空知森林組合緑友会では、木を使った工作を通して自然と一体となる楽しさや木のぬくもりを体感し自然の大切さを知る親子トンカチ広場を開催します。自由工作の時間も設けますので、夏休みの工作にも最適です。▼日時 8月7日(日) 午前9時~11時 場所 林業センター▼対象 中学生以下の子どもとその保護者 ▼定員 30組(先着順)▼参加料 無料▼持ち物 軍手 ※汚れて

もいい服装で参加してください。

▼申込期間 7月11日(月)~8月5日(金)▼申込・問合先 北空知森林組合(☎22・7400)

早寝早起き朝ごはん運動
啓発強化期間

7月から8月までと12月から1月までは、子どもたちの生活リズムの向上を目的とした早寝早起き朝ごはん運動の啓発強化期間です。子どもたちが健やかに成長していくためには、適切な運動やバランスの取れた食事、十分な睡眠が大切です。長期休暇中は生活リズムが乱れやすいので、家庭や地域において、早寝早起き朝ごはん運動に積極的に取り組みましょう。▼問合先 北海道教育庁生涯学習推進局社会教育課(☎011・204・5742)

自衛官候補生を募集

▼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 8月21日(日)・22日(月) ※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 8月15日(月)まで ▼応募・問合先 自衛隊旭川地方協力本部南地区隊(☎0166・550100)

マリネレジャーを
安全に楽しむために

海に出掛ける際は、気象情報や安全情報を事前に収集し、マリネレジャーを楽しむ時は、次のことに注意してください。【自己救命第3つの基本】①ライフジャケットを着用しましょう。②防水対策をした携帯電話を携帯しましょう。③海の事故は18番に通報しましょう。【ボートに乗る時の注意点】出発前の点検整備を万全にしましょう。見張りを徹底しましょう。海上交通のルール、マナーを守りましょう。【岸壁などで釣りをする時の注意点】できるだけ複数人での行動を心掛けましょう。消波ブロックなどの危険な場所には上からなないようにしましょう。岸壁際の駐車は避けましょう。【海水浴をする時の注意点】決められた遊泳場所で泳ぎましょう。保護者は子どもから目を離さないようにしましょう。飲酒後の遊泳はやめましょう。また、沖に戻る波に流されたときは、慌てず岸と平行に泳ぎ流れから抜け出しましょう。▼問合先 留萌海上保安部交通課(☎0164・42・0414)