

市役所からの おしらせ

information

採用・募集

市職員(言語聴覚士)

- ▼採用人数 1人
- ▼採用予定日 令和6年4月1日
- ▼受験資格・条件 ①言語聴覚士の資格を有する(令和6年3月31日までに取得見込みを含む)方で、昭和55年4月2日以降に生まれた心身ともに健康な方②普通自動車運転免許を有する方③採用となった場合、原則として市内に居住できる方④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/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 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受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

真を貼って郵送または持参するか、北海道電子自治体共同システム(<https://www.hapn.jp/ykhhqvb>)またはQRコードから提出してください。

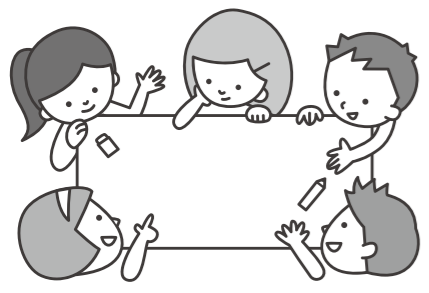
- ▼募集期限 8月25日(金)午後5時まで(代理提出可、郵送は当日必着)
- ▼試験日程 第1次：9月17日(日) 社会人基礎試験・作文/第2次：10月21日(土)予定 面接・集団討論
- ▼その他 受験票は9月上旬に発送予定です。
- ▼応募・問合せ 0741-8650 深川市2条17番17号 健康・子ども課療育支援係(026・2637)



- ### 消防職員
- ▼採用人数 若干名
 - ▼採用予定日 令和6年4月1日
 - ▼受験資格・条件 ①学校教育法に規定する大学・短期大学・高等学校を卒業した方もしくはこれらに相当すると認められる学校を卒業した(令和6年3月までの卒業見込みを含む)方で、平成元年4月2日以降に生まれた心身ともに健康な方②両眼とも視力0.7以上(矯正視力可)で、赤色、青色、黄色の色彩が識別できる方③採用となった場合、市内に居住できる方④次のいずれにも該当しない方 日本国籍を有しない方/地方公務員法第16条(欠格条項)に該当する方
 - ▼応募方法 消防本部総務課に備え付け、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カ月以内に撮影した写真を貼り、卒業証明書または卒業見込証明書(最終学歴)を添えて提出してください。
 - ▼募集期限 9月1日(金)午後5時まで(代理提出可、郵送は当日消印有効)
 - ▼試験日程 第1次：9月30日(日) 消防適性検査・作文/第2次：10月下旬予定 面接・集団討論
 - ▼その他 郵便で受験申込書を請求する場合は、住所・氏名を記入し20円分の切手を貼った返信用封筒(角形2号)を同封してください。
 - ▼応募・問合せ 0741-0008 深川市8条10番20号 深川地区消防組合消防本部総務課庶務係(022・3160)

- ### 子ども子育て審議会委員
- ▼募集人数 2人以内(原則男女各1人)
 - ▼任期 10月1日～令和7年9月30日(2年間)
 - ▼応募資格 児童福祉の施策に関心のある、市内に住む20歳以上の方
 - ▼審議会の役割 市長の諮問に応じ児童・妊産婦および知的障がい者の福祉に関する事項を調査審議し答申するほか、必要に応じて意見を述べます。
 - ▼応募方法 健康・子ども課に備え付けの用紙に応募の動機などを記入し、持参・郵送・FAXのいずれかで提出してください。

- ### 労働委員会委員
- ▼募集人数 1人
 - ▼任期 11月1日～令和7年10月31日(2年間)
 - ▼応募資格 労働施策に関心のある、市内に住む20歳以上の方
 - ▼応募方法 商工労働課に備え付け、または市ホームページからダウンロードした用紙に必要事項を記入し、持参・郵送・FAXのいずれかで提出してください。
 - ▼応募期限 8月28日(月)まで(郵送は当日必着)
 - ▼選考方法 選考会議で決定し、本人に通知します。
 - ▼応募・問合せ 0741-8650 深川市2条17番17号 商工労働課商工労働係(026・2264/022・8134)



子ども企画運営事業 子どもリーダー募集

- 11月26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25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 0741-8650 深川市2条17番17号 生涯学習スポーツ課社会教育係(026・2343/022・8212)

市営住宅の入居者を募集

- ◆募集期間 8月14日(月)～18日(金)
 - ◆公開抽選日 抽選を行う場合は、8月22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20日(金)までの間、随時入居を受け付けます。

応募・問合せ
建築住宅課住宅係(026-2453)

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	蓬 菜	3LDK	5階建ての4階	平成25年	1戸	3人以上	23,900円～46,900円	深川地区	あり	2,200円
2	幸 町	3LDK	5階建ての3階	昭和57年	1戸	2人以上	16,800円～33,100円	一己地区	あり	—
3	あけぼの	2LDK	3階建ての1階	平成9年	1戸	2人まで	16,500円～32,400円	一己地区	あり	1,760円
4	緑 が 丘	3LDK	2階建ての2階	昭和60年	1戸	2人以上	14,600円～28,700円	音江地区	あり	1,760円
5	芙 蓉	2LDK	3階建ての1階	平成11年	1戸	2人まで	17,600円～34,600円	納内地区	あり	1,760円
6	芙 蓉	2LDK	3階建ての1階	平成12年	1戸	2人まで	17,700円～34,800円	納内地区	あり	1,760円
7	み ず ほ	1LDK	2階建ての1階	平成14年	1戸	2人まで	13,600円～26,700円	納内地区	あり	1,760円
8	み ず ほ	2LDK	2階建ての1階	平成15年	1戸	2人まで	17,200円～33,700円	納内地区	あり	1,760円
9	み ず ほ	1LDK	2階建ての1階	平成16年	1戸	2人まで	13,700円～26,900円	納内地区	あり	1,760円
10	み ず ほ	2LDK	2階建ての1階	平成18年	1戸	2人まで	17,400円～34,200円	納内地区	あり	1,760円
11	み ず ほ	1LDK	2階建ての1階	平成18年	1戸	2人まで	13,800円～27,100円	納内地区	あり	1,760円

※申込番号10番は、告知事項があります。

一般公募を2回実施しても応募者のいない住宅は、入居者を随時募集しています。詳細は建築住宅課に問い合わせしてください。

◆随時募集住宅 深川地区(緑町西団地)、一己地区(幸町団地・あけぼの団地)、音江地区(緑が丘団地)、納内地区(芙蓉団地・10区団地・みずほ団地)、多度志地区(多度志団地)



文化総合芸術祭の参加団体募集

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 10月29日(日)～11月3日(金) ※作品の搬入は、10月28日(土)

▼場所 中央公民館
▼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。

【舞台部門】

▼期日 10月29日(日)・11月3日(金) ※リハーサルは、発表日の前日

▼場所 文化交流ホール「みらい」
▼演目内容 ピアノ・箏曲・合唱・詩吟・舞踊・民謡・三味線・尺八など

▼注意事項 出演時間と出演順序は、代表者会議で調整します。

【共通事項】

▼応募方法 文化連盟事務

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・問合せ先 消防署指令救急課指令係(☎22・22814)／健康・子ども課障がい福祉係(☎26・2152)

局に備え付けの応募用紙に必要事項を記入し、持参・郵送・FAXのいずれかで提出してください。

▼応募期限 8月21日(月)まで

▼応募・問合せ先 文化連盟事務局(生涯学習スポーツ課内)

☎26・23433/☎22・8212

道営住宅入居者を募集

▼入居資格 次の全てに該当する方①入居者全員の月額所得が15万8000円(所得税法上の所得額から扶養親族などを控除した額)以下の方(障がいのある方などの場合や子育て世帯向け住宅の場合は21万4000円以下の方)②暴力団員ではない方

▼募集住宅 下表のとおり
※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)

▼入居予定日 10月15日(日)

▼入居受け付け

【日時】8月24日(休)・25日(金) 午前10時30分～午後4時30分/26日(土) 午前10時30分～午後3時30分

【場所】経済センター

【必要なもの】印鑑 世帯全員の収入を証明するもの(源泉

税・年金

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(休)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。

▼問合せ先 空知総合振興局 深川道税事務所(☎23・3578)

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 8月29日(火)に抽選会を行い、入居者を決定します。

▼問合せ先 エムエムエスマンションマネージャーセントサービス(株)

空知事業所(☎0125・233071)

健康・福祉・医療

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21日(休)：午前9時15分～午後2時30分/22日(金)：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「ア・アイ」

▼対象 18歳以上でヘルパーの資格を持っていない、福祉活動に関心のある方

▼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へお問い合わせ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(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・問合せ先 ☎0741

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)

後期高齢者医療の減額認定証

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。

▼問合せ先 市民課医療年金係(☎26・2133)

救急あんしんカードを活用しましょう!

普段から救急時に必要な病歴や服薬などの情報を記入した「救急あんしんカード」を家庭内の身近なところに保管しておく、救急時の救急隊員や搬送先の医療機関がその情報から救急搬送者の状況を把握することが容易となり、適切かつ迅速な救急処置などに役立ちます。

救急時は初期の対応が非常に重要です。その後の救命処置に影響することもありますので、安心・安全のため「救急あんしんカード」を活用しましょう。

*対象者

一人暮らしの高齢者や救急搬送の可能性の高い持病があるなど、救急時に救急隊員や搬送先の医療機関に情報提供を希望する方。

*救急あんしんカードの保管方法

「救急あんしんカード」(申込者に配布します)に自分の状況を記入して、無色透明の筒状の保管容器に入れ、冷蔵庫扉側のドアポケットに保管しておきます。

「救急あんしんカード」のほかに、保険証のコピー、服薬説明書なども入れておくと安心です。

*保管マークの表示

救急隊員などに「救急あんしんカード」を保管していることが一目でわかるように、「保管マーク(黄色シール)」(申込者に配布します)の表示を冷蔵庫扉表面の最上部右側に貼ってください。

* 申込方法

「救急あんしんカード」の保管を希望する方は、健康・子ども課または各支所に申し込みしてください。申込者には、「救急あんしんカード」、「保管マーク」および「保管容器(数に限りがあります)」を配布します。

* 救急時

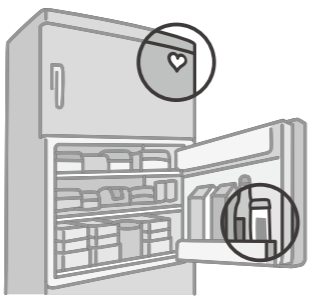
冷蔵庫に「保管マーク」が表示されている場合のみ、救急隊員が冷蔵庫を開け、中に保管してある「救急あんしんカード」を取り出します。「保管マーク」が表示されていなかったり見づかった場合は、「救急あんしんカード」が保管されていないものと判断されますので、必ず所定の場所に「保管マーク」を貼ってください。

* その他

「救急あんしんカード」に記載した内容は、年に1回以上は見直しをするようにしましょう。



▲救急あんしんカード



問合せ先 健康・子ども課障がい福祉係(☎26-2152)

▼交通規制予定区域(網掛け部分)



深川神社例大祭に伴う交通規制

深川神社例大祭に伴い、市道仲町通線と市道8丁目線の一部に露店などが出店するため、左図の区域内で交通が規制される予定です。この区域に居住している方および関係者以外は区域内を車両で通行することができませんので注意してください。なお、祭りを見物する際は、近くの駐車場や指定された駐輪場を利用してください。 ※当日の露店配置状況によっては、規制区間が短くなることがあります。

▼通行止め予定期間 8月19日(土) 午前7時～22日(火) 午前10時(仲町通線は21日(月)午後11時まで)

▼連絡・問合せ先 商工労政課 商工労政係(☎26・2264)

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月から…300グラム1000円

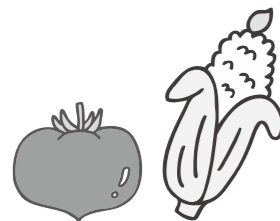
▼トウモロコシ 8月下旬から…1本50円

▼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てください。

▼問合せ先 拓殖大学北海道短期大学農場(☎22・28802)



エネルギー・食料品価格等物価高騰支援給付金

電力・ガスなどのエネルギーや食料品などの物価高騰による負担増を踏まえ、特に家計への影響が大きい低所得世帯を支援するため、給付金を支給します。

※市民税が課税されている者の扶養親族のみからなる世帯および租税条約による免除の適用届出によって市民税均等割が課税されていない者を含む世帯は対象外です。

対象世帯	①市民税非課税世帯	②市民税均等割のみ課税世帯
要件	令和5年6月1日時点で本市に住民登録している方で、世帯全員の令和5年度分の市民税(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、申請が必要です。 ・収入の申告を行っていない方(税務課で申告が必要です)。 ・令和5年1月2日以降に転入した方	令和5年6月1日時点で本市に住民登録している方で、令和5年度分の市民税が「均等割のみ課税者」または「均等割のみ課税者と非課税者」で構成される世帯
支給額	1世帯あたり3万円	1世帯あたり1万8千円
申請方法	①②の対象者には、案内文書を順次発送していますので、中身を確認し、「確認書」を郵便で返送してください。	
申請期限	令和5年10月31日(火)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、市民税の課税状況について電話で答えることはできません。

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

雨の日に起きるトイレのトラブル



大雨やその後に、トイレからゴボゴボと音がして、水が流れにくくなる場合があります。

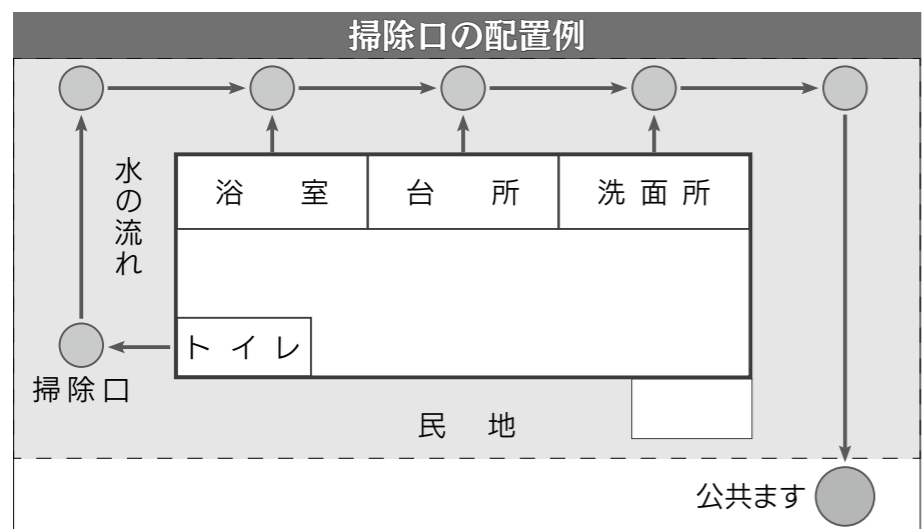
これは、下水道本管に雨水などが勢いよく流れ込み、本管内の空気が家側の排水設備に押し戻されることが原因です。

これを解消するには、敷地内の掃除口のふたを少しずらし、管内の空気を逃がしてください(右図参照)。

なお、掃除口が地面から深い位置にある場合がありますので、無理をせず、けがなどに気を付けて作業してください。

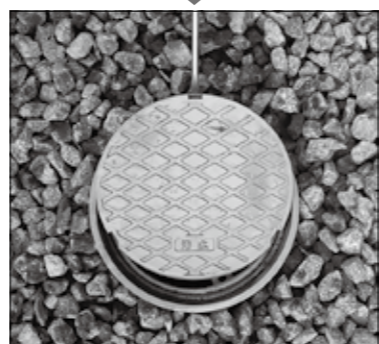
また、市販の通気防水型ますふたに交換する方法もありますので、詳しくは排水設備指定業者に相談してください。

※排水設備指定業者は、毎月の検針票(裏面)または市ホームページに掲載しています。



問合せ 上下水道課工務係(☎26-2373)

掃除口の開け方



※掃除口は、マイナスドライバーなどで開きます。

※解消後は、雨の流入や転倒防止のため、ふたを必ず閉めてください。

▼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	当月末振替(早割)	16,470円	50円
	6カ月前納	97,990円	1,130円
現金・クレジットカード納付	6カ月前納	98,310円	810円

国民年金保険料の納付は前納がお得です

令和6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5年度の保険料は、月額1万6520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は、10月31日(火)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(木)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・

暮らし

若年者等人材力向上環境整備助成金

普通自動車運転免許の取得に要する経費の一部を助成します。

▼対象 令和6年3月31日までに深川自動車学校に入校し、次のいずれかに該当する方

①深川西高等学校、深川東高等学校またはクラーク記念国際高等学校本校キャンパスに在籍する生徒

②市立高等学校看護学院または深川医師会附属看護学院に在籍する学生

③深川自動車学校に入校した時点で23歳未満の市民(拓殖大学北海道短期大学に在

籍する学生を除く) ④外国籍の方で、特定技能、技能実習または特定活動の在留資格を有し市内企業と労働契約を締結している40歳未満の市民

▼助成額 深川自動車学校が定める普通自動車運転免許取得に係る教習費用の10%(千円未満の端数切り捨て)

※補習料や2回目以降の技能検定料、学科試験申請手数料は対象外です。

▼申請方法 深川自動車学校に備え付けの申請書に必要事項を記入し、入校時に提出してください。

▼その他 自宅や学校など希望する場所への送迎バスを運行していますので、詳しくは問い合わせしてください。

▼問合せ 助成金の制度について:地域振興課地域振興係(☎26・2276) / 入校・通学について:深川自動車学校(☎25・1500)

市内の農地賃借料の目安として、令和4年4月から令和5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。※畑は、取引件数が少なかつたため、掲載していません。

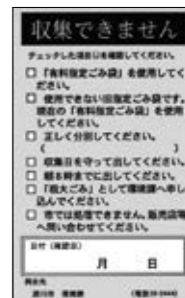
▼田の賃借料水準(10アール当たり)

Table with 5 columns: 地区名, 平均額, 最高額, 最低額, 取引のあった土地の筆数. Rows include 深川地区, 一已地区, 納内地区, 音江地区, 多度志地区, and (参考)市平均.

ごみ出しのルールを守りましょう

ごみ出しのルールが守られないと収集できなかったごみが残ってしまい、ごみボックスの利用者や管理者などの迷惑になります。ごみ処理ガイド、ごみ収集カレンダーを再確認し、ルールを守ってごみを出してください。

- ◆必ず、有料指定ごみ袋を使用してください。
◆ペットボトルはキャップ・ラベルを外し、中をすすいでください。
◆空き缶やペットボトルはつぶさないでください。
◆花火・マッチは水で湿らせてから、燃やせるごみ袋に入れてください。
◆使用済みの食用油は処理方法によって出し方が変わります。
◆収集できないごみには警告シールを貼ります。



⚠️カセットボンベなどは、必ず使い切ってから燃やせないごみ袋に入れてください。

近年、カセットボンベやスプレー缶、ライターなどに残っていたガスが原因と考えられるごみ収集車の火災が多く発生しています。中身が残っているときは、火の気がなく風通しの良い屋外でガス抜きを行ってください。

問合せ 環境課環境係(☎26-2444)

農業用ため池は届け出が必要です

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。

11月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、落下防止対策を行ってください。

災害に備えて

災害は、いつ、どこで、どのように起こるか分かりません。避難の指示などがあつ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(水)から9月5日(火)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。

体育施設の臨時休場

芝生管理作業のため、次のとおり臨時休場します。
【市民球場】
▼期間 9月5日(火)～7日(木)
▼問合せ 総合体育館(☎22-1144)

教育・仕事

建設業退職金共済制度

建退共制度は、建設現場労働者や建設業を営む方のためのもので、建設業界で働くのをやめたときに、建退共が退職金を支払う、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3200円
▼制度の特色 ①新規加入時に国が掛け金の一部を助成します。②掛け金は全額非課税です。③事業主が変わっても退職金は企業間を通算して計算されます。
▼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本部ホームページ(https://www.kentai-kyo.taisyokukin.go.jp/)を参照してください。
▼問合せ 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(☎011-2691-9186)

地域を水害から守る田んぼダム

田んぼダムとは

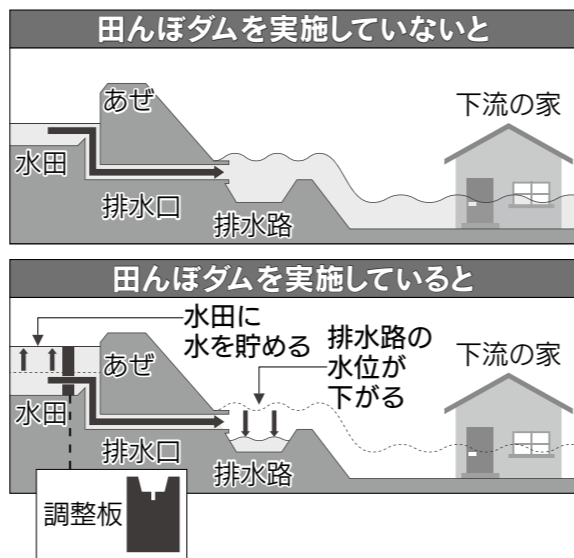
大雨が降った時に、田んぼの排水口に設置された調節板により流量を調節し、一時的にためた水を緩やかに河川などへ排出することで、洪水被害を軽減しようとする取り組みのことです。

田んぼダムの効果

市内の水田面積は約8,100ヘクタールですが、その半分以上が大雨時に10cm貯留するだけで、東京ドーム3杯分に相当する410万m3もの雨水をためることができます。農地が持つ多面的な機能の一つとして、田んぼは非常に大きな防災機能を有しているといえます。

農業者のみなさんの理解と協力を

田んぼダムは、より多くの田んぼで取り組むことにより効果を発揮するものですが、収穫への影響や田んぼの破損などが生じた場合でも、補償制度などがなく、取り組みへの参加は、農業者の任意の判断に委ねられています。災害に強い地域づくりのため、田んぼダムの取り組みに協力をお願いします。



問合せ 総務課自治防災室自治防災係(☎26-2215)

高血圧予防に必見! 生活の中で取り組むポイント!

高血圧は、最も多い慢性疾患の一つで、本市でも重要な健康課題として取り組みを進めています。高血圧の最大の原因は塩分の取りすぎで、日本には高血圧患者が約4,000万人以上いると推計されており、20歳以上では「2人に1人」、65歳以上では「3人に2人」が高血圧と言われています。厚生労働省によると、もし高血圧が完全に予防できれば、年間で10万人以上の方が死亡せずに済むと推計されています。

高血圧の種類

高血圧は、以下の2種類に分けられます。

本能性高血圧	• 原因が特定できない ⇒遺伝子が関係しているが、生活習慣も大きく関係している!
二次性高血圧	• 病気によっておこる

自律神経の乱れ

過剰な飲酒や喫煙

塩分の取りすぎ

生活の中でおこる原因は…

運動不足

精神的なストレス

ビタミンやミネラル不足

生活の中でできる工夫

適度な運動!	ウォーキングなど全身を使う有酸素運動がおすすめです。筋肉と一緒に血管を伸ばすことで、血液が流れやすい状態になり、血圧低下にもつながります♪
呼吸を意識!	深呼吸やゆったりとした腹式呼吸には、自律神経を整える効果があります。特に、吐く息を長くすると、よりリラックスしやすく血圧を下げるのにも有効です!
良質な睡眠!	寝不足になると、血管が収縮して心拍が増加し血圧が上がりがやすくなります。就寝前はリラックスできる環境を整え、質の良い睡眠に心がけましょう。
温度変化に注意!	血圧は温度の変化に敏感です。特に温度差が10度以上ある場所の移動で急激に体を冷やすと、血管が収縮し血圧が上がりがやすくなるので注意が必要です。
塩分に注意!	食事は「塩分控え目」を意識しましょう。香味野菜や酢、香辛料などを使い、調味料を控えたり、麺類の汁を残したりするなど、塩分を控えることを意識しましょう!右記の減塩レシピも活用してください!

問合せ 高齢者支援課介護予防係 (☎26-2644)

市管理栄養士の
減塩レシピ

柔らかい!へるしー!
鶏のさっぱり煮

【1本あたり】
◆125kcal
◆たんぱく質12g
◆塩分0.6g

【材料 15本分】

- ◆鶏手羽元……………15本
- ◆酢……………100cc
- ◆しょうゆ……………大さじ3
- ◆砂糖……………大さじ3
- ◆みりん……………大さじ3
- ◆生姜(薄切り) ……1片分

【作り方】

- ①調味料を合わせて、鍋に鶏を並べ、材料を全て加える。
- ②中火で加熱し、煮立ったら蓋をし、汁が1/2くらいになるまで煮る。途中、煮汁をまんべんなくかける。
- ③器に盛り付けて出来上がり。

酢を加えて煮ることで肉のたんぱく質分解酵素が働き柔らかくなります。
また、酢は塩味を引き立てる働きがあります。

中小企業退職金共済制度

中退共制度は、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新規加入時などに、国が掛け金の一部を助成します。②掛け金は全額非課税です。③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://chutaiyo.taisyokukin.go.jp/>)を参照してください。
- ▼問合せ 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・6907・1234)

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19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

危険物取扱者試験 準備講習

- ▼期日・場所 8月22日(火) 23日(水)：札幌市
- ▼種類 乙種第4類および丙種
- ▼受講料 各地区危険物安全協会会員・学生：8000円/非会員：1万円 ※受講テキスト・例題集代は別途負担
- ▼申込期限 講習日の10日前まで

消防設備士試験 事前講習

- ▼申込先 ☎060100004 札幌市中央区北4条西6丁目1番地 毎日札幌会館9階 一般社団法人北海道危険物安全協会連合会(☎011・205・5088)
- ▼その他 受講申込書は、消防署予防課にあります。詳しくは同連合会ホームページ(<http://www.hokkaido.or.jp/>)を参照してください。
- ▼問合せ 消防署予防課予防係(☎22・2814)
- ▼期日 1類：9月11日(月) 12日(火)／4類：9月14日(木) 15日(金)／6類：9月12日(火) 13日(水)
- ▼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
- 【一般】1類：1万3618円／4類：1万5708円／6類：1万3618円
- 【会員・学生】1類：5667円／4類：3601円／6類：5249円
- ▼受付期間 8月14日(月)～30日(水)(必着)
- ▼申請書提出先 ☎06010004 札幌市中央区北4条西5丁目1-4 大樹生命

消防設備士試験

- ▼試験日 10月15日(日)
- ▼種類・試験地 甲種(第1類)～第5類・乙種(第1類)～第7類)：札幌市ほか
- ▼試験手数料 甲種：5700円 乙種：3800円
- ▼受付期間 電子申請 9月1日(金)～8日(金)／書面申請 9月4日(月)～11日(月)
- ▼受験願書提出先 ☎060108603 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(☎011・205・5371)
- ▼その他 受験願書は、消防署予防課にあります。また、電子申請の場合は同研究センターのホームページ(<https://www.shoubou-shiken.or.jp/>)から申し込みしてください。
- ▼問合せ 消防署予防課予防係(☎22・2814)

警察官を募集

- ▼資格 日本国籍を有し、平成3年4月2日から平成18年4月1日までに生まれた方
- ▼第1次試験日 9月17日(日)
- ▼応募期限 8月18日(金)まで
- ▼その他 応募方法など、詳しくは問い合わせしてください。
- ▼応募・問合せ 旭川方面深川警察署警務課(☎23・0110)

自衛隊職業説明会

- ▼対象 中学生から32歳まで
- ▼日時 8月25日(金) 午後1時～5時／26日(土) 午前11時～午後3時
- ▼場所 中央公民館
- ▼内容 自衛隊の業務や学校の紹介など
- ▼その他 事前予約は不要です。家族の同伴も可能です。
- ▼問合せ 自衛隊旭川地方協力本部旭川地区隊(☎0166・55・0100)