

来春のスーパーマーケット開店に向けた事業が始まります！

市民の皆さまの日常生活になくしてはならない買い物環境を整備するため、旧文珠会館跡地に市が施設を整備（公設）し、テナントとして食料品や生活必需品などをそろえる小型スーパーマーケットが出店（民営）する、公設民営方式による「商業施設」の建設工事が来春完成を目指しスタートします。

この施設は、小型スーパーマーケットに併設して、「地域のにぎわいと市民の交流、いこいの場」を目的にコミュニティスペースを設けることとしています。市民の皆さまから親しみを持ってご利用いただける施設となるよう整備を進めていきますので、楽しみにお待ちください。

<ふるさと振興グループ>

Q&A

Q1 買い物バスなどは運行するのですか？

A1 買い物に行くための移動手段の確保については、現在、市内を運行している「チロルの湯巡回バス」を充実させるほか、公共交通を利用した市内移動に対する支援など、市民の皆さまの利便性向上に向けて取り組んでいます。

Q2 コミュニティスペースの使用方法は？

A2 小規模ですが、市民の皆さまが買い物ついでに友人との会話を楽しむ交流場所や、バスやタクシーの待ち合い場所などとしてご利用いただけます。

Q3 なぜ、今年度、施設整備を行うのですか？

A3 このたびの取り組みは、市内からスーパーマーケットが消えてから、市民の皆さまの買い物の不便さを解消するため、平成27年ごろから道内大手の食品小売業者と出店について協議を進めてきました。市は、「このまちは買い物が不便」、「市内で買い物ができるお店がほしい」との声が多く、これがきっかけで市外に引っ越してしまう方も少なくないため、1日でも早く買い物環境を整備することで、人口減少に歯止めをかけたいと考えています。

Q4 施設整備後のまちの将来像は？

A4 スーパーマーケットが開店することで、市内で食料品や生活必需品を買いそろえることがより可能になります。市では、このたびの施設整備を足がかりとして、まちのにぎわいを取り戻すとともに、高齢者のかたがたの外出促進や、自ら買い物をすることが困難な方への「宅配サービス」や「御用聞き」など、新たな買い物支援サービスにも取り組むことで、「住みたいまち、次世代に誇れるまちの実現」を目指すこととしています。

「うたみん市」の出店者を募集します

歌志内市地域交流事業実行委員会では、「うたみん市」に出店する方を募集します。

手作り作品などを通し、来場した方たちとの交流や、新たな出会いの輪を広げることを目的としていますので、ぜひご応募ください。

▶開催日時 9月11日(日) 11時～15時

▶開催場所 うたみん ホワイエ（ロビー）

▶募集店数 10店（面積は、約3.6×2メートル）

▶出店条件 市内外を問わず、出店を希望する個人または団体（出店品目に合致すれば、企業・商店単位でも出店は可）

※現金を取り扱うため、未成年者は成人の方と一緒に出店してください。

▶出店品目 趣味やサークルで作成した手作りの手工芸・陶器・木工等の作品、家庭菜園で収穫した野菜等、趣味を反映した収集品、手作りゲームや作品等の体験コーナー、出店ブースで調理できる食べ物（保健所の指導により、家庭内調理品の持ち込みは不可）など

※不要品を扱うのみのフリーマーケットは、出店をご遠慮いただく場合があります。

▶出店料 無料

▶申し込み 8月26日(金)まで。うたみんに備え付けの申込用紙を事務局（社会教育グループ）に提出

▶その他 新型コロナウイルスの感染状況等により、開催の中止または日程変更、出店を制限する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

申し込み・問い合わせ 社会教育グループ（教育委員会 ☎42-4223）

市と株式会社アールビーズ 健康づくりの推進へ、連携協定結ぶ

市と株式会社アールビーズが7月7日、市役所において、多様な連携を通じて、双方が互いの資源や魅力を活かした事業に協働して取り組むことにより、地域社会の活性化と市民の健康づくりの推進に資することを目的として「包括連携協定」を結びました。

株式会社アールビーズは、ランニング専門誌「ランナース」を発刊するとともに、スポーツ振興や健康増進、スポーツを通じた地域活性化に取り組むなど、ランニングを中心に様々な事業を展開しています。

締結式では、柴田一孔市長と株式会社アールビーズの橋本治朗代表取締役社長が協定書にサインを交わし、柴田市長は、「アールビーズ様との連携を進め、より効果的な施策の推進につなげたい」と述べ、橋本社長は「スポーツの力を最大限活用し、全国から注目されるまちづくりのお手伝いをしていきたい」と話されました。

【連携事項】

- (1) スポーツ振興及び健康増進の普及推進に関すること。
- (2) スポーツ振興及び健康増進関連のイベントに関する
こと。
- (3) スポーツを通じた地域活性化に関すること。
- (4) 青少年の健全育成に寄与するスポーツに関すること。
- (5) イベント等を通じた地域活性化に関すること。
- (6) その他、市民サービスの向上とスポーツ観光に関する
こと。



▲協定書にサインを交わした橋本社長（左）と柴田市長

ただカラッと晴れる日が少なく、蒸し暑さが続く傾向にあるので、灰カビ病などの病気が発生しやすい気象条件ではあります。私は北海道に住み始めてまだ2年目ですが、皆さんはここ数年、気候の急速な変化を実感されているのではないのでしょうか。

先月号から今月号までの間に、ぶどうの花が咲き、実がなりました。品種によって時期は異なりますが、ものの1週間程度のできことです。本当にあつという間だなあと、毎年感嘆しています。

昨年の今ごろは、干ばつの影響で葉が枯れ始めたので、水やりに追われていました。今年はほとんどに雨が降っており、そこまで心配が要らなさそうでホッとしています。

ぶどう畑の ひとりごと

No.36



まだこしよの粒ほどの小ささですが、実がつくと、今シーズンのおおよその収穫量や収穫時期の予想ができるようになります。これ以上実の数が増えることはなく、病気で枯れたり、虫や動物に食べられたりして減る一方です。ただし多ければ多いほど良いというわけでもなく、ぶどうの樹に負荷がかかりすぎていて、秋までに熟しそうにしなければ、わざと実を落とすこともあります。それは一本一本の樹の様子を観察して決めます。

昨シーズンは約1トンの収穫量がありました（※ワインは醸造中）。昨年を超える量を収穫できるよう、ぶどうのお世話を頑張ります。



〈地域おこし協力隊 太田〉



6名が全道・全国へ

中体連 歌志内学園の選手各種競技で

7月15日、令和4年度北海道

道中学校体育大会（全道大会）などの出場権を獲得した歌志内学園の各種競技の選手6名が教育委員会を訪れ、予選での成績を渡部一幸教育長に報告しました。

渡部教育長は、「大会まで練習を重ね、それぞれの目標に向けてベストを尽くすことを期待します。良い報告を待っています」とエールを贈りました。

出場する各選手の紹介と予選での成績は次のとおりです。

【全道大会】

●陸上

・久道愛斗さん（9年）

男子3000m

・清水野屈音さん（8年）

男子1000m、男子2000m

・西本瑠奈さん（8年）

女子200m

※6月11日、岩見沢市陸上競技場で行われた北空知大会

においてそれぞれ優勝。

●水泳

・渡部滯さん（8年）

女子100m平泳ぎ、女子200m平泳ぎ

※昨年11月7日、札幌平岸プールで行われた北海道スプリント大会に

おける100m平泳ぎで全

道標準記録1

分27秒09を1

分18秒48で突

破。また、2

00m平泳ぎ

では全道標準

記録3分10秒

09を2分55秒

55で突破。

●卓球

・川野龍神さん

（9年）

男子個人戦

※7月9日、砂

川市総合体育館で行われた

【全国大会】

空知大会において6位入賞。

●ボウリング

・田村悠さん（8年）

男子個人戦

※5月8日、ボウルサンシャ

イン函館で行われた北海道

新人ボウリング競技大会兼

全日本中学選手権大会北海

道予選会において中学男子

の部で優勝。



▲（左から）渡部教育長、久道愛斗さん、清水野屈音さん、西本瑠奈さん、川野龍神さん、渡部滯さん、田村悠さん、富樫校長

マスク着用の考え方について

各地でお祭りや花火大会などのイベントの開催が予定されている中、気温や湿度の高いこの時期は、熱中症のリスクが高くなる懸念などもあることから、マスク着用の考え方などについて、国から取り扱いが示されました。

下表のとおり整理しましたので、熱中症予防の参考にしてください。

<企画広報グループ>

●マスク着用の考え方

		マスク着用が必要ない場面			
		屋 内		屋 外	
		人との距離がある (2m以上を目安)	人との距離がない	人との距離がある (2m以上を目安)	人との距離がない
会話をほとんどしない		必要ない	着用を推奨	必要ない	必要ない
会話をする		着用を推奨	着用を推奨	必要ない	着用を推奨
就学前	2歳未満(乳幼児)	マスク着用をすすめません			
	2歳以上	人との距離に関わらず、マスク着用を一律には求めません			

創業支援事業補助金の交付第1号が決定

市内で起業を目指す方への支援として、市が実施している「歌志内市創業支援事業補助金」の交付第1号が決定しました。

交付の決定を受けたのは、6月に「軽食りんどう」をオープンした田中一紀さんです。

起業に挑戦した田中さんに、オープンしたお店や本事業の活用などについてお話を伺いました。

<企画広報グループ>

軽食りんどう
代表 田中一紀さん

本町



住所:本町20番地
電話:0125-74-7217
定休:月・火曜日
道道赤平奈井江線を砂川方面から赤平方面へ向かい、市役所を過ぎて250メートルほど進むと左手にりんどうが見えてきます。



田中さんは、2年前に本市へ移住してきました。猟友会と消防団に所属し、歌志内にもすっかり溶け込んでいます。そんな田中さんが飲食店を始めるきっかけとなったのは、移住先に選んだ歌志内のため、自分にできることで協力したいとの想いからでした。「これまで自分が車で旅をしていて、道の駅に立ち寄り、情報収集をしてから地元のお店に行ってみるということが楽しみでした。歌志内にも食べるところがあって、観光案内する場があれば…」と起業を考



▲看板メニューのチャーシュー丼は600円とリーズナブル



▲コーヒー、緑茶、紅茶などの無料サービスも充実

えましたが、現実的な可能性に不安を感じていた矢先、「創業支援事業補助金」の存在を知り、これが起業を決意する後押しにもなりました。店舗は旧歌志内プロパンの建物を借り、内装などは田中さんの手づくりによって施され、看板には鹿の角を使っています。店名を「りんどう」としたのは、花言葉の「正義感」を持ち続けるということ、そして、自身が狩猟をしていることもあり、(林道の中の)ハンターの休憩所のような場を提供したいとの想いからです。お店の看板メニューはチャーシュー丼。豚肩ロースを2

日間たれに漬け込み、1日かけてじっくり火を通し、3日間かけてチャーシューを完成させています。時間をかけて作ったチャーシュー丼は、お吸いものとフルーツが付いて税込み600円とリーズナブル。ほか、カレーライスや焼き飯、トッピング用の鹿肉ソーセージなども低価格で提供し、テイクアウトもできます。今後は、ジビエ料理の提供も考えており、「お店を知っていただき、お客様に来ていただくことで、新たなメニューにも挑戦していきたい」と田中さん。歌志内の新たなスポットとなることを期待しています。



マイナンバーカードについてのお知らせ

問い合わせ 戸籍保険グループ（市役所1階 ☎42-3217）

マイナンバーカードをつくりましょう

マイナンバーカードの申請方法は、スマートフォン、パソコン、証明用写真機、郵送の4つの中から選べます。

市役所では郵送による申請のお手伝いをしています。写真撮影や申請書の準備などのため、事前に電話でのご連絡をお願いします。

お仕事などで日中に市役所へ来ることができない場合は、平日の時間外での対応を行いますので、必ず事前に電話で予約をお願いします。

●申請に必要なもの：運転免許証などの本人確認書類

※顔写真のついた運転免許証などは1点での確認が可能ですが、顔写真のない健康保険証や年金手帳などは2点必要となります。



マイナポイント第2弾が始まりました



政府では、令和4年度中にマイナンバーカードがほぼ全国民に行き渡ることを目指して、その普及促進に取り組んでいます。

マイナポイント第2弾では、本年9月末までにマイナンバーカードの新規申請をすることで最大2万円相当分のマイナポイントを取得できます。内容は以下の3点です。すでに健康保険証の利用申し込みや公金受取口座の登録を行った方も、マイナポイントの申し込みが必要となりますのでご注意ください。

①マイナンバーカード新規取得者及びマイナポイント第1弾に申し込んでいない方

- ・付与ポイント：最大5,000円相当

※キャッシュレス決済サービスで20,000円までのチャージまたはお買い物に対し、最大5,000円相当のポイント付与（付与率25%）

- ・申込期間：令和5年2月末まで

②健康保険証としての利用申し込みを行った方（すでに利用申し込みを行っている方も含みます）

- ・付与ポイント：7,500円相当

- ・申込期間：令和5年2月末まで

③公金受取口座の登録を行った方（すでに登録を行っている方も含みます）

- ・付与ポイント：7,500円相当

- ・申込期間：令和5年2月末まで

●くわしくは、マイナポイント事業ホームページ（<https://mynumbercard.point.soumu.go.jp>）へ



令和4年度介護保険料決定のお知らせ

～65歳以上の皆さんへ8月中旬に発送します～

介護保険制度は、国、道及び広域連合(市町)が負担する「公費」と、皆さんが納める「介護保険料」を財源として運営しています。

介護保険料の額は、皆さんが住み慣れたまちで、いつまでも安心して暮らせるように、介護保険サービスがどれくらい必要になるのかを見込んで介護保険事業計画を策定し、決定しています。

介護保険料基準額：年額62,400円（月額5,200円）

段階	対象者	算定基準	年間保険料額
第1段階	・生活保護を受けている方 ・世帯全員が市民税非課税で、老齢福祉年金を受けている方、または前年の課税年金収入額＋その他の合計所得金額が80万円以下の方	基準額×0.3	18,720円
第2段階	・世帯全員が市民税非課税で、前年の課税年金収入額＋その他の合計所得金額が120万円以下の方	基準額×0.5	31,200円
第3段階	・世帯全員が市民税非課税の方（第1、2段階以外の方）	基準額×0.7	43,680円
第4段階	・本人は市民税非課税だが、世帯の誰かに市民税が課税されていて、前年の課税年金収入額＋その他の合計所得金額が80万円以下の方	基準額×0.9	56,160円
第5段階	・本人は市民税非課税だが、世帯の誰かに市民税が課税されている方（第4段階以外の方）	基準額	62,400円
第6段階	・本人が市民税課税で、前年の合計所得金額が120万円未満の方	基準額×1.2	74,880円
第7段階	・本人が市民税課税で、前年の合計所得金額が120万円以上210万円未満の方	基準額×1.3	81,120円
第8段階	・本人が市民税課税で、前年の合計所得金額が210万円以上320万円未満の方	基準額×1.5	93,600円
第9段階	・本人が市民税課税で、前年の合計所得金額が320万円以上500万円未満の方	基準額×1.7	106,080円
第10段階	・本人が市民税課税で、前年の合計所得金額が500万円以上の方	基準額×1.8	112,320円

■所得の申告をお忘れなく

空知中部広域連合では介護保険法に基づき、構成市町から皆さんの所得情報を得て本人と世帯員の市民税の課税状況と所得等を基に介護保険料を算定しています。

所得が未申告ですと正しい介護保険料の算定ができません。未申告の方はお住まいの市民税担当窓口へ所得の申告をお願いします。

■介護保険料が未納だと・・・

介護保険料の納め忘れがあると、未納期間に応じて、介護サービスを利用しようとするときに給付に制限を受けます。必ず納期限内に納めてください。



問い合わせ 空知中部広域連合事務局介護保険係 ☎66-2152

健幸寿命の延伸に向けて

～健康で幸せな人生を長く続けられるように～

「健康寿命」という言葉をご存じですか？健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のこと。本市の健康寿命は、男性は78.8歳、女性は75.7歳と全道（男性79.3歳、女性84.0歳）の平均と比べて低く、課題となっています。

本市は、少子高齢化が著しく進み、高齢化率は全道1位の53.3%で、市民の2人に1人が65歳以上という超高齢化社会を迎えています。

そこで市では、市民の皆さんの心身の健康のため、高齢者の介護予防や、生活習慣病の発症予防・重症化予防に向けて、一人ひとりの健康づくりの取り組みを呼び掛けています。市民の皆さんが自分らしく、住み慣れた歌志内で安心して健康で意欲的に過ごすため、様々な取り組みを行っています。

「今すぐ」できることもあるはずです。

「人生100年時代」を見据えて、できることから始めてみましょう！

市で進めている主な取り組みの内容をお知らせしますので、ぜひ、ご参加・ご利用ください。

<企画広報グループ>

●栄養に関する事業

事業名	概要	令和4年度 予算額	担当
子どもの食育事業	幼少期から望ましい食習慣を確立するため、こども園で『食育だより』を配付、園児への食育教室（調理体験）を行う。	31千円	保健介護グループ
食生活改善推進員の育成	講話や調理実習を通して食や健康について学習機会を設け、円滑な地区活動を支援する。	112千円	
いきいき健康食普及事業	健診受診者や高齢者の食改善の実践につながるよう、展示やレシピ紹介等を行う。	51千円	

●運動に関する事業

事業名	概要	令和4年度 予算額	担当
元気はつらつ教室 (介護予防普及啓発事業)	介護予防に関する実技や講話、個別指導等を通して、基本的な知識の普及啓発を行う。全38回	2,141千円	保健介護グループ
介護予防出前講座 (介護予防普及啓発事業)	介護予防に関する実技や講話をとおして、基本的な知識の普及啓発を行う。運動の継続ができるよう、運動器具の貸し出しを行う。	976千円	
チェアピクス教室	健康運動指導士による楽しみながらできる運動の実践、普及啓発を行い、要介護状態になることを予防。全12回	302千円	
うたみん市民講座 ヨガ教室	体調を整えるヨガ運動を基礎から指導し、ストレス解消や健康増進を図る。講師は上砂川町在住の元地域おこし協力隊員。全5回	50千円	社会教育グループ
うたみん市民講座 フィットネス教室	ストレッチ・エアロピクス等の指導により、日ごろの運動不足解消や、体力の向上、健康的な生活の助長を図る。講師は札幌のスポーツクラブから派遣。全10回	308千円	
子ども水泳教室	幼児から前期課程3年生を対象に、水慣れから、泳げるようになるまで指導し、夏期間の体力向上を目指す。講師は市外の専門家を依頼。3日間	75千円	
スキリフトシーズン券 購入助成事業	体力向上を目指し、市民がかもい岳スキー場を利用しやすくするため、シーズン券購入時に助成を行う。	1,000千円	
プール利用料助成事業	体力向上を目指し、市民がかもい岳スキー場を利用しやすくするため、シーズン券購入時に助成を行う。	53千円	

●コミュニケーションに関する事業

事業名	概要	令和4年度 予算額	担当
高齢者つどいの場事業 (介護予防普及啓発事業)	お茶を飲みながら会話を楽しみ、健康維持・増進のための軽運動やレクリエーション、趣味活動を実施。	1,364千円	保健介護グループ
温泉施設利用優待事業	健康の維持・増進と他者交流による閉じこもりの防止や意欲の向上を目的として温泉での入浴代を助成。	3,132千円	福祉事業グループ
外出支援助成事業	通院等の際のタクシー代、またはバス代を助成。	7,570千円	
高齢者補聴器購入費用助成 事業	補聴器購入費用の一部を助成し、聴力低下による閉じこもりを防ぐ。	900千円	保健介護グループ
うたみん市民講座 チロル学園	市民講座として、外部講師による座学、視察研修など、幅広い生涯学習活動を実施。全14回	110千円	社会教育グループ

●健康管理に関する事業

事業名	概要	令和4年度 予算額	担当
各種健康診査・保健指導	生活習慣病の早期発見と重症化予防のため、健康診査を行う。また、健康診査の結果に応じた保健指導を行う。	1,523千円	保健介護グループ
五大がん検診 前立腺がん検診 HPVウイルス検査	がんの早期発見・治療及び予防に対する意識の向上を図る。また、未受診者には受診勧奨を行い、受診率の向上を図る。	4,925千円	
肝炎ウイルス検診	肝炎による健康被害を回避し、また、症状を軽減し、進行を遅延させるために行う。	134千円	
エキノコックス症検診	エキノコックス症の早期発見・治療に努める。	138千円	
成人歯科健診	糖尿病と歯周病の重症化予防のため、歯科健診を行う。	82千円	
妊婦歯科健診	歯周病を予防し、安心して健康的な出産を迎えることができるよう、歯科健診を行う（幼児健診と同時実施）。	—	
幼児歯科健診	幼児の健全な口腔状態を保持するとともに、フッ素塗布により歯質の強化を図る（幼児健診と同時実施）。	—	
幼児健診	疾病の予防や早期発見をするとともに、保護者の子育てを支えるための支援を行う。	197千円	
乳幼児相談	乳幼児期の心身の発達や育児に関する相談に応じ、子どもの健やかな発達と育児不安の軽減を図る。	140千円	
妊婦一般健康診査・超音波 検査	定期的な健診を促し、母体や胎児の健康確保を図るほか、必要に応じて適切な指導を行う。	1,358千円	
新生児聴覚検査	聴覚障がいを早期に発見し、適切な支援につなげるため、新生児聴覚検査の初回検査分を助成。	102千円	
介護教室	適切かつ心身の負担が少なくなるような介護技術や知識を身につけてもらうことにより、地域の介護力の向上を図り、要介護者が住み慣れた我が家で長く在宅生活が継続できるよう支援。	200千円	
定期予防接種 任意季節性インフルエンザ の助成	定期接種及び任意季節性インフルエンザ（1歳～高校生相当・妊婦）の助成を行い健康の保持を図る。	10,594千円	

●その他の事業

事業名	概要	令和4年度 予算額	担当
健康ポイント事業	個々の健康づくりの取り組みや、健康に関するイベント等への参加にポイントを付与することで、一人ひとりが健康に関心を持ち、継続的に取り組むための環境づくりを行う。	206千円	保健介護グループ

総	予	算	額	37,774千円	
---	---	---	---	----------	--

参議院議員通常選挙 投・開票結果

第26回参議院議員通常選挙の投・開票が7月10日(日)に行われ、本市では投票率(選挙区)が64・12%と、前回(令和元年)を1・14ポイント下回りました。投・開票の結果は次のとおりです。

〈選挙管理委員会 市役所2階 42・3211〉

参議院議員通常選挙の投票結果

投票区・投票所		当日有権者数	投票者数	投票率
第1	コミュニティセンター	663人	287人 (287人)	43.29% (43.29%)
第2	上歌新栄地区集会所	61人	26人 (26人)	42.62% (42.62%)
第3	歌神地区集会所	312人	132人 (132人)	42.31% (42.31%)
第4	神威児童センター	192人	73人 (73人)	38.02% (38.02%)
第5	中村地区集会所	295人	129人 (129人)	43.73% (43.73%)
第6	社会福祉協議会	747人	332人 (332人)	44.44% (44.44%)
第7	歌志内学園	425人	204人 (204人)	48.00% (48.00%)
期日前投票			545人 (545人)	
合計	今回	2,695人	1,728人 (1,728人)	64.12% (64.12%)
	前回	3,008人	1,963人 (1,963人)	65.26% (65.26%)

※1 投票者数の上段は選挙区、下段()内は比例代表

※2 第1投票区の当日有権者数には9人、投票者数には3人の在外選挙人を含む

選挙区選出議員選挙の開票結果

候補者名	党派	得票数
大村 小太郎	参政党	22
ふなはし 利実	自由民主党	348
浜田 さとし	N H K 党	4
さいとう 忠行	N H K 党	12
沢田 英一	新党くにもり	12
はたやま 和也	日本共産党	168
長谷川 岳	自由民主党	320
森山 よしのり	幸福実現党	8
うすき ひでなげ	国民民主党	28
徳永 工リ	立憲民主党	376
石川 ともひろ	立憲民主党	316
石井 よしえ	N H K 党	26
合計		1,640

※無効 88票、有効 1,640票

比例代表選出議員選挙の開票結果

政党等の名称	得票数	政党等の名称	得票数
幸福実現党	5.000	日本第一党	4.000
日本維新の会	67.000	日本共産党	154.000
れいわ新選組	40.000	新党くにもり	2.000
公明党	385.000	自由民主党	449.000
ごぼうの党	5.000	社会民主党	16.000
立憲民主党	419.586	N H K 党	28.000
国民民主党	23.413	維新改党・新風	0.000
参政党	18.000	合計	1,615.999

※無効 112票、有効 1,616票

Jアラート 全国一斉試験放送

市では、大規模地震や武力攻撃といった緊急事態が発生したときに、全国瞬時警報システム(Jアラート)により国から送られてくる緊急情報を、市民の皆さんへお伝えするための試験放送を行います。市が実施する試験放送等は、次のとおりです。

■試験放送及び訓練メール配信日時
8月10日(水) 11時ごろ

▼消防の放送
市内各所に設置してあるスピーカーから日ごろの放送と同じくらいの音量で放送します。

▼登録制メール
登録制メール「防災情報」の配信登録者に訓練メールを配信します。

※8月9日に、訓練周知のメールを配信します。

▼問い合わせ
庶務グループ
(市役所3階 42・3212)



消防本部からのお知らせ

消防本部 ☎42・3255

消防本部からのお知らせは、今回から本市の消防設備などを4コマで紹介するコーナーを連載します。

普通救命講習会の開催について

消防本部では、胸骨圧迫や人工呼吸、けがをしたときの止血法、AED（自動体外式除細動器）の使用方法など、

応急手当を身につける講習会を次のとおり実施します。大切な人の生命を守るために、ぜひこの機会に受講してください。

- ▼日時 9月10日（土）9時30分～12時30分
- ▼場所 消防本部大会議室
- ▼講習内容 心肺蘇生法（AED取扱要領含む）、止血法、異物除去

▼対象者 中学生以上

▼受講料 無料（受講者には講習修了証を交付します）

▼定員 30名

▼申し込み 9月8日（木）までに警防・救急グループへ

※新型コロナウイルスの感染状況により中止する場合があります。



〈警防・救急グループ〉

歌志内市の地形や天候により、聞こえにくい場合があります。



文珠方面は、上砂川消防のサイレン音が聞こえることもあります。

発電機の取り扱いについて

発電機は電動工具を使用する場合や大規模停電に対する備えとして、また、最近ではキャンプなどのアウトドアで使うこともありますが、取り扱い方法を間違えると火災や重大な事故につながります。

- ①屋内や車内などの換気の悪い場所での使用はやめましょう。
- ②燃料は専用の携行缶に保管

しましょう。

③給油は発電機を停止させ、火気のない場所で行いましょう。

④発電機の周囲に燃えやすい物を置かないようにしましょう。

⑤こぼれたガソリンやオイルはきれいに拭き取りましょう。

⑥発電機は地盤が固く、平らで安定した場所に置き、運転時は移動させないようにしましょう。

⑦車内や高温になる場所には置かないようにしましょう。

⑧排気口は、人や家屋に向けないようにしましょう。

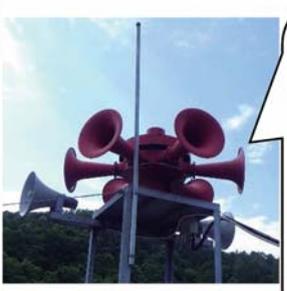
⑨感電する恐れがあるので、雨天時や水の近くでは使用しないようにしましょう。



〈予防・保安グループ〉

第1話 消防署のサイレンについて

警防・救急グループ



市役所屋上

消防署では、災害時に消防職員・消防団員を招集するため、市役所と第2分団詰所に大サイレンを設置しています。※テストのため、毎日正午にサイレンを10秒間鳴らしています。



第2分団詰所前

市役所と第2分団詰所の大サイレンは種類が異なるため、音量や音色が異なります。



(C) OpenStreetMap contributors



大サイレンの聞こえにくい場所を補うため、災害時は有線放送設備のスピーカーから電子サイレンを鳴らし、消防職員と消防団員を招集します（市内に15か所あります）。

次回～第2話 消防署の有線放送設備について

乳がん・子宮がんの早期発見！早期治療！ バスツアー検診のご案内

バスツアー検診では、各バス停から札幌がん検診センターまで無料で送迎します。
まだ子宮がん検診・乳がん検診を受けていない方は、ぜひご利用ください。

- 実施日時 9月3日（土） 8時 歌志内出発～14時 歌志内到着予定
※時間は申し込み人数により変更になる場合があります
- 検診場所 札幌がん検診センター（札幌市東区北26条東14丁目1-15）
- 検診種別・内容など



検診種別	内 容	対 象 者	料 金
乳がん検診	マンモグラフィ(乳房のレントゲン検査)	30歳以上で、原則、昨年度市の乳がん検診を受けていない方	無 料
	☆乳房エコー検査	50歳未満で希望する方	
子宮がん検診	子宮の入り口の細胞検査	20歳以上の方	1,100円
	☆HPV検査	30～60歳の方（5年に1回）	
	☆婦人科超音波検査	希望する方	

☆は、がん検診に追加で受けられる検査です。

<その他、追加で受けられる検査>

- ・骨検査 2,100円 ・内臓脂肪測定 3,410円 ・肺ヘルカルCT検査 11,000円
- ・ヘリコバクターピロリ検査（血液検査）2,640円

砂川吉野から乗車することも可能です。送迎バスは行きのみでも利用することができます。



- 申し込み 8月15日（月）までに保健介護グループ（市役所2階☎42-3213）へ
申し込み時に、検診項目、乗車場所、お弁当（500円）の可否を確認します

市民税非課税世帯の方へ

水道・下水道福祉料金の手続きはお済みですか？

本市独自の取り組みとして、水道・下水道料金の福祉料金制度があります。

現在「家事用」のご家庭で、世帯全員の市民税が非課税の場合、申請により（代理人、または郵送でも提出できます）審査のうえ、「福祉用」の対象となります。

●対象となる世帯

本年度分の市民税非課税世帯で次の①から④のいずれかに該当する世帯です。

①生活保護世帯 生活保護法による生活保護世帯

②寡婦（寡夫）世帯 所得税法の寡婦（寡夫）控除の適用を受ける世帯、またはこれに準ずる世帯で、該年度分市民税非課税世帯

③老人世帯 70歳以上の老人単身世帯、夫婦のいずれかが70歳以上の世帯、または70歳以上の方が生計を維持する世帯

④重度身体障がい者世帯 所得税法の障がい者控除のうち特別障がいの範囲の適用を受ける世帯で、当該年度分市民税非課税世帯

●申請に必要なもの

・印鑑

・寡婦（寡夫）世帯 ひとり

・親家庭等医療費受給者証

・老人世帯 健康保険証等年齢の確認ができるもの

・重度身体障がい者世帯 身体障害者手帳

※すでに「福祉用料金」の世帯は、更新等の手続きは不要です。なお、随時受付となりますので、事前に電話にてお問い合わせください。

お問い合わせ 土木建築グループ（市役所2階☎42-2222）または42-2222



お問い合わせ 土木建築グループ（市役所2階☎42-2222）または42-2222

5)

得とく健診のご案内



得とく健診では、がん検診と健康診査を同時に実施します。
全て無料で受けることができますので、ぜひお申し込みください。

※昨年度より自動予約受付を行っています。昨年度に秋の得とく健診を受診された方は、自動的に予約が入りますので電話予約は不要です。

● 検診日・会場等

検査月日	会場	受付時間
9月17日(土)	うたみん	① 6:00～ 6:10
		② 6:30～ 6:40
		④ 7:30～ 7:40
		⑤ 8:00～ 8:10
		⑥ 8:30～ 8:40
		⑦ 9:00～ 9:10
		⑧ 9:30～ 9:40
		⑩ 10:30～ 10:40

● 検診種別・内容等

検診種別	検査内容	対象者
胃がん検診	胃バリウム検査	40歳以上
肺がん検診	胸部レントゲン検査	
大腸がん検診	便潜血検査	
前立腺がん検診	血液検査	40歳以上の男性 前立腺の病気で治療中の方は除く
健康診査 ①国民健康保険等の特定健診 ②後期高齢者の健診 ③生活保護受給者の健診 ④20代・30代の健診	身体計測、血液検査、血圧測定、尿検査、診察、心電図検査(④は除く)、眼底検査(一部の方のみ)	①国民健康保険加入者、協会けんぽ加入の被扶養者(家族)で40～74歳の方 ②後期高齢者医療保険加入者 ③生活保護受給者で40歳以上の方 ④20～39歳の方
エキノコックス症検診	血液検査	健康診査受診者のうち、平成29年度以降受診していない方
肝炎ウイルス検診	B型・C型肝炎ウイルス検査(血液検査)	健康診査受診者のうち、40歳以上で、過去に受診していない方
風しん抗体検査	血液検査	昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性 ※対象者へ案内送付済み

● 料 金 無料

● 申し込み 8月17日(水)までに保健介護グループ(市役所2階 ☎42-3213)へ

こんにちは!

よし だ かず ゆき
市立病院 薬局長 吉田和幸です

はじめまして、市立病院の薬剤師の吉田和幸です。実は平成29年から会計年度任用職員として市立病院で勤務していましたが、この度採用試験を受けて正規職員となりました。

北竜町で生まれ、滝川市で育ち、大学は富山県に行きました。卒業後はそのまま富山で医薬品を合成する仕事をしていましたが、実家の都合で北海道に戻ってからは調剤薬局や病院などの薬剤師や大学の教員として働いてきました。

歌志内市は、山と緑が豊かなのでチロルの湯には毎週のように通っていました。特に朝の山の景色が好きで、通勤時の運転は気持ちが良いです。鹿やキツネなどの野生動物もふつうに歩道を歩いているのを見かけると一瞬驚きますが癒されます。なんと!?職場には熊を見たことがあるという人が多くいますが、幸いまだ見かけてはいません。

私の仕事は院内で必要とする薬を調達し管理することです。これまでの経験をもとに、お薬の面から市立病院の医師や他の医療従事者を支え、ひいては歌志内市民の皆さんに貢献していきたいと思えます。



自然災害から身を守るために ～もしものときに備えましょう～

これから大雨や台風のシーズンを迎え、土砂災害や洪水の発生する恐れが高まります。
災害から命を守るために、次のことを考えておくことが大切です。

●避難の必要性を検討しておきましょう

災害時に危険な場所にいる場合は避難することが原則ですが、安全な場所にいる場合は必ずしも避難する必要はありません。日ごろから、歌志内市防災マップを利用して、自宅周辺の各種災害の危険性を確認し、避難の必要性を検討しておきましょう。自宅で安全が確保できる場合、在宅避難（垂直避難を含む）も可能です。

●悪天候の際は情報収集し、早め早めの避難を

避難の遅れは命に関わります。気象庁や自治体が発信する情報ととるべき避難行動などを事前に確認しておきましょう。特に高齢者など避難に時間のかかる方は、移動時間を考えて早めの行動が大切です。

- ・テレビのNHK（3チャンネル）などを選択し、テレビリモコンの『d』ボタンを押すと、データ放送のメニューが表示され、最新の気象情報や市の発表する避難情報などを確認することができます。
- ・市が、災害情報を発表した際に、市内各所に設置しているスピーカーや広報車のスピーカーで情報を伝えます。家の中で雨音などにより内容が聞き取りにくい場合は、専用番号（☎42-5577）におかけいただきますと、消防有線放送で放送した内容を再度聞くことができます。
- ・近年では、新型コロナウイルス感染症対策も重要となっています

●感染を予防するため、可能な限り分散避難を

避難先は、うたみん、学校などの指定避難所だけではなく、安全な親戚・知人宅などへの避難も含めた「分散避難」を検討しておきましょう。

●非常持ち出し袋に感染症対策物品を入れましょう

非常持ち出し袋を見直し、避難先で感染予防に必要なマスク、消毒液、体温計、除菌シートを入れておきましょう。

避難所における新型コロナウイルス感染症対策について

避難所では、感染リスクを抑え、安全に避難できるよう、次のような感染症対策を実施しますのでご協力をお願いします。

- ・受け付けでの検温・健康状態の確認
- ・3密を避けるため、避難者同士の距離の確保・換気の実施
- ・マスクの着用、手洗い、手指消毒のお願いなど



問い合わせ 庶務グループ（市役所3階 ☎42-3212）

「熱中症警戒アラート」の活用を

「熱中症」に
注意！

北海道では、7月下旬から8月上旬ごろに暑さのピークを迎えます。このピークとともに注意しなければいけないのが「熱中症」です。熱中症への注意を呼びかけるため、気象庁と環境省は連携して「熱中症警戒アラート」をテレビ、ラジオなどを通じて皆さまにお知らせしています。

- ・「熱中症警戒アラート」を発表するような日は、気温だけでなく、地面の温度も高くなり、アスファルト面では50℃以上になる場合もあると言われています。ベビーカーを使った散歩の場合、地面に近い赤ちゃんへの影響が大きいことがありますので、注意してください。
- ・熱中症は、気温だけでなく湿度や風も関係します。また、屋外だけでなく風通しの悪い工事現場、体育館、家庭の浴室など、汗のかきやすい環境の影響も大きく、要注意です。
- ・対策として、暑さを避け、こまめな水分や塩分の補給が重要で、室内では換気、風通しをよくするほか、エアコンや扇風機を適切に使用して涼しい環境を作ってください。
- ・新型コロナウイルス感染症対策も必要ですが、マスクも状況に応じて着脱し、熱中症予防もこれまで以上に心がけるようにしましょう。

●気象庁ウェブサイトにおける熱中症警戒アラートのページアドレス

<https://www.jma.go.jp/bosai/map.html#element=heat&contents=information>

<庶務グループ>



問い合わせ 札幌管区気象台 防災調査課（☎ 011-611-6149）

あなたの健康を応援します!

肥満と脳の関係についてお伝えします。肥満の方が、『食欲が抑えられない』『お腹がいっぱいになる感覚がない』『食べることがやめられない』のは、自分の意志が弱いからではなく、“脳の変調” だということが研究の結果でわかってきました。

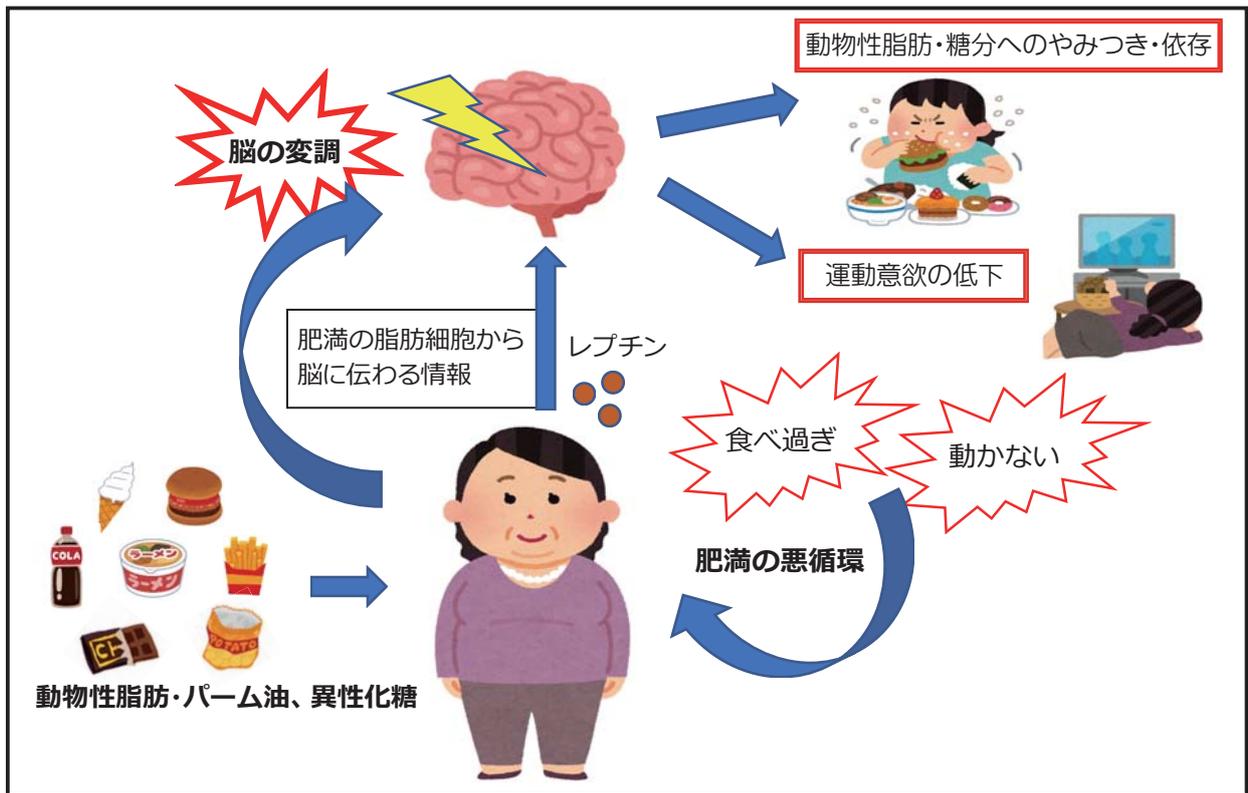
●脳の変調を起こす原因は？

特 に	<ul style="list-style-type: none"> ・動物性脂肪 (肉) ・工業的に作られた油脂 (スナック菓子などのジャンクフード) ・工業的に作られた甘み (ジュースやアイスなどの異性化糖) 	加工食品
--------	---	------

●脳の変調によって肥満の悪循環に！

脂肪細胞からは、脳に満腹を伝えるレプチンというホルモンが分泌されています。肥満状態では、レプチンをたくさん分泌して食欲を抑えようとしますが、脳の変調によって言うことを聞いてくれません。もっと食べたい！とやみつきになり、脂肪や糖分への依存性が高まってしまいます。

また、レプチンは、もう動かなくていいと脳に伝える役割もあります。たくさん分泌されること、運動する気をなくしてしまい、ますます太ってしまう悪循環に陥ってしまうのです。



●脳の変調の修正を助けてくれるものは？

玄米に含まれる『 γ -オリザノール』という成分が脳に作用し、高脂肪食を食べたい欲求を抑える効果があるという研究成果が発表されています。可能であれば、白米を玄米に替えるのがおすすめです。また、腸と脳の関連性も明らかになっており、腸の善玉菌のエサとなる食物繊維を多く含む野菜を毎日食べることも大切です。そして、まずは加工食品をとりすぎない食生活が、肥満の悪循環を断ち切るポイントになります。食生活を改善することで脳の変調が修正されていけば、動く意欲も出てくるかもしれません。

問い合わせ

保健介護グループ (市役所 2階 ☎ 42-3213)