

- 夕張市立診療所ニュース……………2
- キラリ!～魅力ある高校づくりへの取り組み…8
- 新型コロナワクチン接種情報《25》……………3
- 夕張高校チャレンジ・モア・スピリッツ……………9
- 国保のお話……………4
- そよかぜ通信……………10
- 後期高齢者医療制度のお知らせ……………6
- みんなでつながろう通信……………11
- 筋トレはフレイル予防の要です……………7
- ユるっとゆうばりスポーツクラブからのお知らせ…12



湖底の遙か上で

2月9日から12日にかけて夕張シューパロダムで開催された「ゆうばりde冬あそび」に市内外・国外から多くの方が参加しました。ダムの解説を聴きながら、車が通れるほど分厚く凍結した湖面を散策した後、北欧発祥の氷のメリーゴーランド「アイスカルーセル」を体験。円形に切り出した湖面の氷を回転させ、普段は見ることのできないダムの景色と合わせて楽しみました。

夕張市立診療所ニュース

2023年
3月
vol.153



諫山治彦 所長

令和4年度もあとひと月となりました。
 思えば、今年度もコロナウィルスに明け暮れた1年でした。
 病棟や老健ではクラスターにもなり、診療機能が一部停止する等、皆様には大変なご迷惑をお掛けすることになり、職員にも感染者が続出し、多大な労力を費やすこととなりました。

この1年間、市民の皆様にごどれだけ貢献することができたろうかと振り返り、来年度はコロナウィルスにも負けず、更に充実した医療や介護を実践していきたいと思っております。

診療所は9月に新築移転を控え、工事は順調に進んでおり、診療所でも移転に向けた準備が進んでいます。

有資格者の確保等、課題も多くありますが、今よりも充実した機能を持った新しい診療所で、より良いサービスで皆様の期待に応えられるよう努めたいと思っております。

介護老人保健施設 夕張 節分行事



2/3は節分でした。老健夕張では恒例の豆まき大会です。投げるのは豆ではなく新聞紙を丸めたボールですが、みなさん力いっぱい、鬼は外!と投げました。怖い鬼と仲良く記念撮影をする方もいらっしゃいました。お昼は助六寿司や豆の白和えを食べました。

入所者様も職員も、みんなでのこの1年の無病息災を願う節分の日となりました。



中岡先生 着任のお知らせ

なかおか つとむ

3月2日から、中岡 勤 先生が着任いたします。外来診療体制に変更がありますのでご確認ください。よろしくお願いたします。

ゆうゆう寄り添い倶楽部のご案内

今月から前所長の前沢政次先生を講師に迎え、ゆうゆう寄り添い倶楽部を開催します。3/13(月)15:00~を予定しておりますが、詳細が決まりましたら掲示やHP等でお知らせいたします。健康や病気のことに限らず、色々なことを一緒に考えましょう。みなさんのご参加をお待ちしています!

来院されるみなさまへ

○発熱・咳・その他のかぜ症状で受診する方は、事前に診療所へお電話でご連絡ください。
 ○正面玄関に自動体温測定器と消毒液を設置しております。
 検温と手指消毒をお願いいたします。

3月外来診療体制

		月	火	水	木	金
午前	総合診療科	諫山・中岡	諫山・高野	中岡・出張医	諫山・中岡	松島・出張医
	歯科	八田・村井	—	八田	八田	八田
	専門外来	—	泌尿器科 (7・14・28日)	循環器内科 (1・15・29日)	—	耳鼻咽喉科 (3・10・17・24・31日)
午後	総合診療科	中岡	—	出張医	諫山 または 中岡	出張医
	歯科	八田・村井	—	八田	八田	八田・北野
	専門外来	—	整形外科 (7・14・28日)	整形外科 (22日)	整形外科・婦人科 (2・9・16・23・30日)	耳鼻咽喉科 (3・10・17・24・31日)

※医師は変更となる場合もございます。 ※土・日・祝は休診です。 ※火曜の歯科は休診です。 ※(泌)(整)以外は予約制です。
 ※受付時間…8:15~11:00/13:15~16:00(耳鼻咽喉科…9:30~11:30/12:30~15:00)

お問い合わせ 夕張市立診療所 ☎(0123)52-4339 FAX(0123)52-2617
 〒068-0402 夕張市社光20番地 / <https://www.houseikai.or.jp/yubari>

新型コロナワクチン接種情報《27》



新型コロナワクチン接種率

	12歳以上 接種者数 (人)	夕張市 接種率	65歳以上 接種率	北海道 接種率
1回目	6,130	95.5%	99.6%	84.0%
2回目	6,115	95.3%	99.4%	82.9%
3回目	5,638	87.8%	95.8%	70.9%
4回目 *	3,463	86.3%		81.7%
オミクロン対応 2価ワクチン	4,236	66.0%	79.0%	47.3%

* 4回目は60歳以上

令和5年2月16日時点の夕張市の接種率は、左の表のとおりです。

オミクロン対応2価ワクチンは、全体で66.0%、65歳以上高齢者は79.0%となっています。北海道よりも高い接種率となりました。

新型コロナワクチン接種は3月末で終了です

新型コロナワクチンを2回以上接種した方はオミクロン株ワクチンを1回接種できます。

また、1・2回目が未接種の方は、従来株ワクチンの接種が可能ですので希望される方は下記にご予約ください。

日時については、希望に必ずしも添えない場合がありますのでご了承ください。



実施会場・曜日

夕張市立診療所…金曜日 中條医院…火曜日または土曜日

予約先電話 コールセンター(午前9時～午後5時)

☎52-3173

※接種に関する相談にも応じます。

なお、4月以降の接種のあり方については国の通知に基づき、市で決定します。決まり次第お知らせします。

問合せ先

市保健係 ☎52-3106

市外に住む学生は届出が必要です

大学・高校などに進学するため夕張市外に転出されるとき、夕張市の国民健康保険証をお持ちの方には、学生用の国民健康保険証(マル学保険証)を交付します。

マル学保険証が交付された方は、転出前に所属していた世帯の国民健康保険の加入者となりますので、転出先の市区町村で新たに国民健康保険に加入する必要はありません。

なお、マル学保険証の交付や返還には手続きが必要です。手続きに必要なものをご持参のうえ、健康保険係または南支所(りすた内)までお越しください。

【交付手続きに必要なもの】

◆進学により転出するとき

- 国民健康保険証
- 在学証明書や学生証(写しでも可)など入学の事実が確認できる書類

【返還手続きに必要なもの】

◆卒業などで学生でなくなった場合

- 国民健康保険証
- 卒業証明書や退学証明書など学生でなくなった事実が確認できる書類

転出や社会保険に加入したときは資格喪失の届出を

転出や社会保険加入などで国民健康保険の資格がなくなった後に国民健康保険証を使って診療を受けてしまうと、医療費を返還していただくなど複雑な手続きが発生します。早急に資格喪失の届出と保険証の返却をお願いします。

問合せ先

市健康保険係 ☎52-3105

■国保のお話 vol.45

国民健康保険は、病気やケガをしたときに安心して医療を受けられるよう皆さんで保険料を出し合い、助け合う制度です。

皆さんで支えている国民健康保険制度。その内容や取り組みについて、少しずつ知っていただくことを目的として、シリーズでお知らせします。



ジェネリック医薬品のお知らせ ～差額通知を送付します～

市では、医療費の削減、被保険者の自己負担額を軽減することを目的として、差額通知を送付しています。差額通知は、処方された薬をジェネリック医薬品に切り替えた場合、どのくらい窓口負担額が削減できるかをお知らせしています(差額通知の送付を希望しない方は、健康保険係までご連絡ください)。

処方実績			ジェネリック医薬品に切り替えた場合の差額
医療機関名称	医薬品名称	自己負担相当額	ジェネリック医薬品に切り替えた場合に削減できる自己負担額
医療法人社団 ○○皮膚科クリニック	アレグラ錠 60mg	924	441～

月に支払われた下記薬剤の自己負担額が、少なくとも **441円** 以上安くなる可能性があります。
ジェネリック医薬品とは、先発医薬品(新薬)の特許が切れた後に同一成分(同一効能・効果)を持つ安価な後発医薬品のことです。

受診者氏名: 国保 太郎 様

★ジェネリック医薬品って何??

医療機関で処方される薬には、新薬(先発医薬品)とジェネリック医薬品(後発医薬品)の2種類があります。新たに開発された新薬は、一定期間、独占的に製造、販売ができるよう特許により守られています。この特許期間が切れた後に、新薬と同じ有効成分・効用で作られる後発薬がジェネリック医薬品です。

★安全性は新薬と同じ??

ジェネリック医薬品の有効成分の安全性は、新薬の特許期間中に確立されています。新薬と同じ品質を保つことが義務づけられており、安心して使うことができます。製品によっては、大きさや味などが工夫され、新薬より改善されているものもあります。

★すべての薬をジェネリック医薬品にはできません!!

特許期間が切れていない新薬にジェネリック医薬品はありません。また、症状や病状などにより新薬が適切だと医師が判断した場合など、ジェネリック医薬品にできない場合もありますので、医療機関に相談しましょう。

後期高齢者医療制度のお知らせ

～ 高額介護合算療養費について ～

■ 高額介護合算療養費について

医療と介護の両方を利用している世帯の自己負担を軽減する制度です。
同じ世帯の被保険者が、1年間に支払った後期高齢者医療制度と介護保険の自己負担額の合計が限度額を超えたときは、超えた額が後期高齢者医療制度および介護保険から支給されます。

- 後期高齢者医療制度・介護保険の自己負担額のいずれかが0円の場合は対象となりません。
- 支給額が500円以下の場合には支給されません。

◆ 自己負担限度額表

【1年分の自己負担額の計算期間:8月1日～翌年7月31日】

負担割合	区 分		自己負担額の合計の基準額
3 割	現役並み所得者		【課税所得690万円以上】212万円
			【課税所得380万円以上】141万円
			【課税所得145万円以上】67万円
2 割	一定以上所得者		56万円
1 割	一 般		
	住民税非課税世帯	区分Ⅱ(※1)	31万円
		区分Ⅰ(※2)	19万円

※1 世帯全員が住民税非課税で区分Ⅰに該当しない方

※2 世帯全員が住民税非課税であり、世帯全員の所得が0円(公的年金収入のみの場合、その受給額が80万円以下。給与所得がある場合、その金額から10万円を控除。)または、老齢福祉年金を受給している方

◆ 対象の方には3月下旬頃申請書が届きます

高額介護合算療養費の支給対象となった方には、3月下旬頃申請書が届きますので、市窓口または郵送にて申請をお願いします。

【申請に必要なもの】

- 高額介護合算療養費等支給申請書兼自己負担額証明書交付申請書
- 口座情報(本人以外の口座に振り込む場合は委任状が必要になります)
- 保険証

問合せ先

北海道後期高齢者医療広域連合

住所 〒060-0062
札幌市中央区南2条西14丁目 国保会館6階
☎011-290-5601

市健康保険係

1階 ②窓口
☎52-3105

筋トレはフレイル予防の要です

フレイルとは、加齢とともに心身の生活機能や社会的なつながりが弱くなった状態です。

筋力が低下し始めると「歩くのが遅くなった」「階段の上り下りがつらい」「つまずきやすい」など、ちょっとしたことから外出が億劫になり、さらに筋力が低下して転倒・骨折などの可能性が高くなります。このような機能低下を食い止めるには、「自分はまだ大丈夫!」と感じている今のうちから、筋力を維持するための生活改善により、元気な状態を維持することが大切です。

今回紹介する筋トレは、椅子に腰かけて行うものです。比較的簡単で初心者でも取り組みやすくなっています。令和4年の広報ゆうばり12月号に掲載した、ストレッチと組み合わせて行うことをお勧めします。運動に使う椅子は、安定したものを使ってください。

●簡単筋トレ「腹筋」



- ①椅子の背もたれに背中を付け、両腕を胸の前で組み、足を前に伸ばす
 - ②お腹に力を入れ、顎を引いて、背もたれから背中を離す
 - ③お腹に力を入れながらおへそを見るように丸くなり、②に戻る
- ※②③をくり返す

●簡単筋トレ「背筋」



- ①両足を開いて座り、胸の前で両腕を組みまっすぐ前を向く
 - ②お腹背中に力を入れたまま上体を前に倒していき①に戻る
- ※①②をくり返す

問合せ先 包括支援係 ☎52-3107



魅力ある高校づくりへの取り組み

問合せ先 夕張高校 ☎59-7808

分野別進路ガイダンス

12月21日(水)5・6校時に、1年生を対象とした「分野別進路ガイダンス」を実施しました。計10校の大学、短期大学、専門学校が来校し、生徒の進路選択に役立つ話をしてくださいました。

普段上級学校の方々とは直接話をする機会がない生徒たちにとって、さまざまな分野と学習内容を知るよい機会になりました。生徒たちからは「自分の聞きたい大学の話が聞けていい機会だったし、前よりもより詳しく聞けて良かったと思う」、「いろいろな大学の話を聞くことによって、選択肢が少しでも増えればいいなと思っていたのでとてもいい機会だったし、詳しく聞けてよかったです。質問にもすぐ答えてくださったので良かったです!」などという声がありました。様々な校種や分野を知ることが進路選択の第1歩となるので、今回の行事を通して生徒たちは進路選択の幅を広げられたと思います。

参加していただきました皆様、ありがとうございました。

※参加校一覧

北海学園大学、日本医療大学、酪農学園大学、北翔大学・北翔大学短期大学部、國學院大學北海道短期大学部、北海道武蔵女子短期大学、経専調理製菓専門学校、札幌商工会議所付属専門学校、日本工学院北海道専門学校、北海道美容専門学校



2年生 インターンシップ報告会

12月22日(木)5・6校時に、2年生が11月30日(水)・12月1日(木)に行わせていただいたインターンシップの報告会を行いました。

インターンシップでお世話になった実習先から3名の方々に来校いただき、生徒たちの報告会を見て講評もいただきました。

生徒たちは緊張しながらも、実習先で学んできたこと、どのような失敗をしてどう改善しようとしたか、今後の高校生活をどのように送っていききたいかなど、相手に伝わるように話していました。

新型コロナウイルス感染症のため、インターンシップの日程を変更させていただいたり、ご協力いただいた実習先の皆様、多大なご配慮を賜り心からお礼申し上げます。社会人として成長していくための貴重な時間となったインターンシップの経験を今後の高校生活に活かせるよう、本校においても一層の指導を続けてまいります。

来校いただきました夕張市立ゆうばり小学校 羽場様、夕張市役所 佐々木様、夕張市立診療所 前沢様、ありがとうございました。また、実習でお世話になりました清水沢郵便局様、&B Lock's様、沼ノ沢保育園様、ありがとうございました。



第60回南空知地区高等学校
新人学年別バドミントン選手権大会

1月28日(土)、岩見沢スポーツセンターにて今年度最後の大会が行われました。大会結果は次の通りです。

- 1年 女子ダブルス
 - 2回戦 多喜 舟橋 2-0 岩見沢緑陵
 - 準決勝 〃 2-0 岩見沢西
 - 決勝 〃 2-0 長沼
- 2年 女子ダブルス
 - 1回戦 佐藤泉水 0-2 栗山
 - 1年 女子シングルス
 - 1回戦 舟橋 0-2 岩見沢緑陵
 - 2回戦 多喜 2-0 岩見沢緑陵
 - 3回戦 〃 2-0 長沼
 - 準決勝 〃 2-0 岩見沢緑陵
 - 決勝 〃 0-2 岩見沢緑陵
- 2年 女子シングルス
 - 1回戦 佐藤 0-2 岩見沢西
 - 2回戦 泉水 0-2 岩見沢緑陵

今年度最後の大会が終了しました。実力は着実についてきていると思うので、それを大会で100%発揮できるように今後も練習に励んでいきます。2年生は引退まで残り約4カ月です。今大会での反省点をしっかりと改善し、来年度に向けて頑張っていきます。今後も本校バドミントン部の応援をよろしくお願いいたします。



「ゆうばりっこ」のあそび場づくり 除雪ボランティア活動を行いました!

夕張高校
チャレンジ・モア・スピリッツ
第五十九号

今回のチャレンジ・モア・スピリッツでは、2月4日(土)に実施した除雪ボランティアの活動について紹介します。

この取り組みは、生徒会主催の企画として実施しており、高校生の地域貢献とボランティアに対する意識の向上を目的として、今回は「ゆうばり丘の上こども園」の施設周辺の除雪や雪庇落とし、園児用の滑り台づくりを高校生11名、先生9名の合計20名で作業を行いました。

○除雪、雪庇落とし



○園児用滑り台作成



今回、実際に除雪ボランティアに参加していた2年生の中川あおいさんに行ってみての感想などについて話を伺いました!



2年A組
中川 あおいさん

除雪に加えて

園児用の滑り台づくりを実施

ボランティア活動お疲れ様でした!
今回は生徒会企画と聞いているけど、毎年行っている行事なのかな?

去年はコロナ禍ということもあり、学校敷地内の除雪や雪庇落としを行っていました。

今年の活動については、先生とも相談しながらこども園の除雪と合わせて園児たちが外で遊べるように雪で作った滑り台などを作成することに決めました!

すごく良い取り組みだね!

実際に作業してみてもうどうだった?

私は、元からあった滑り台の階段作りを担当しました。設計図のようなものは作っていませんでしたが、一緒に作業するみんなと話し合いながら、園児の身長や歩幅を考えて作成することができたと思います。

計画していたわけではないけど、みんなで知恵を振り絞って作ったことは、いい経験になったね!

階段の出来栄ははどうだった?

自分としてはもうすこし上手く作れたと思っていた、作業する人で階段の高さや幅がバラバラになってしまっているので、そこが難しいと思いました。

そうなんだね。でもとても上手に作れていたと思うよ!子どもたちに沢山遊んでもらえると良いよね!

これからの学校生活の目標について

4月からは3年生になって進路活動も始まると思うけど、将来やりたいことは決まっているの?

将来は事務系の職業に就きたいと思っているので、卒業後就職するか事務処理を学ぶことができる専門学校に進学するか迷っています。

どうして事務系の職業に就きたいと思ったの?

学校の部活動でワープロ部に入っていて、普段からパソコンを使っているんで、それを活かした仕事をしてみたいと思ったからです。

具体的な目標があるのは良いことだね!最後に今後の学校生活での抱負を教えてください!

勉強もそうですけど、部活動に生徒会活動もあるんで、両立できるように取り組んでいきたいです!

特にワープロ部は今部員が私一人なので、一緒に活動してくれる後輩ができれば嬉しいです!

○今回高校生が作成した階段(上)と園児用滑り台(下)



当日参加した皆様、お休みのところ作業お疲れ様でした!
(記者:まきを)

キセキノクイズ

<問題>

今月も面白い意味の英単語を紹介したいと思います!

今月の単語は、

Athlete's foot
(アスリーツ・フット)

直訳するとアスリート(スポーツ選手)の足ですが、どういう意味で使われる単語でしょうか?

(ヒント:病気の名前)



そよがせ通信

ご存じですか？8050問題

コロナ禍になってから3年が経過しました。感染防止のため3密を避けるなどと言われ、人との交流もしくい世の中になりました。

コロナの影響ばかりではありませんが、日頃の地域保健活動の中で、困っている状況にあっても相談できない人や困っている自覚がなく相談できない人、人との関わりがなく相談できない人や誰に相談したらよいかわからなくて相談できない人などに出会うことが多くなってきたように感じます。

以前は働きに出ているのに急にひきこもりようになった、子どもごろからの延長線上で50代になってもひきこもりを続けているなど様々なケースがあります。

80代の親が50代の子どもの面倒を見る(経済的なことを含め)、世話をするという意味から、「8050問題」と言われています。

このような状況の背景には介護問題や貧困問題をはじめとする様々な事情が複雑に絡み合っていることも多くあり、1個人の問題ではなく、社会問題となっている。

ます。

親が元気なうちは子どもを扶養することは可能です。しかし、年数が経ち親も子ども年を取り、親が病気になる、初めてひきこもりの子どもがいることがわかった事例もありました。

中高年のひきこもりは、社会に対する不安や対人関係などが主な原因で社会不適應を起している。「自分はどの仕事にも向いていない」「こんな自分は誰からも必要とされていない」などと自分に自信を無くしてしまっている状態にあります。心の中では誰かに話を聞いてほしい、味方になってほしい、認めてほしいという気持ちを持つているので、どんな状況でも家族だけは味方でいてあげることが大切なポイントになります。

また、家庭の出来事や家族の問題はできるなら家族だけで解決したいと考える方が多いと思います。しかし、家族だけで抱え込み、状況に変化がなく問題が解決していかない場合、家族の中だけで解決するのではなく、外に助けを求める勇氣を持つことが大切です。

まずはお話をお聞かせください。

<相談窓口のご紹介>

北海道ひきこもり成年相談センター
(公財)北海道精神保健推進協会
☎011-863-8733 (相談専用)
月~金 午前9時~午後0時30分、午後1時~4時
※ひきこもりの背景は様々で、それによってアプローチの方法も異なります。

保健師 馬 渕 知 美



解決の糸口を一緒に探しましょう。

ほっとひととき
本とひととき



本のまわりの話



『紙つなげ!彼らが本の紙を造っている』 佐々涼子/著 早川書房



東日本大震災が起きてから12年が経とうとしている。あの日何をしていましたか? 私は出会った人に聞くことがある。私はあの日、夜が明けて広がるであろう光景におびえながら、朝まで職場のテレビで燃えさかる海の映像を見続けた。この本はあの日を乗り越えた日本製紙石巻工場取材したノンフィクション作品である。

この本は多くのことを教えてくれる。震災の夜、地元の人達が体験した生々しい状況。復旧までの気が遠くなるような道のり。そして、何気なく毎日触れている様々な紙に込められた思いと紙の奥深さ。製紙工場の被災によって、出版業界が揺らぐ事態となっていたとはあの時知る由もなかったが、多くの人達が誇りをかけて工場の復興を成し遂げたその軌跡を追想することができる一冊である。

問合せ先 りすた図書館 ☎57-7583

みんなで

令和5年3月吉日

つながろう通信

夕張市生活支援コーディネーター 谷口・山田
社会福祉協議会内(56-6004)

よりぬき第51号

手を洗おう

地域資源をつなぎながら 支えあい活動の推進をしています



ちょっとしたおてつだい😊

厳しい寒さと雪が続きますが、日が伸び春が待ち遠しい季節になりました。ボランティア希望の問い合わせや春先の窓ふきの相談などが増えています。定期的なお手伝いとあわせ、ボランティアさんと利用者さんをつなぐ活動をしています。新規利用や作業内容など、お気軽にご相談、お問い合わせください。



若菜

世代間交流 書道体験

清水沢



1/10(木)若菜すくすく学童クラブ、1/11(水)清水沢なかよし学童クラブにて、市内書道教室の先生を講師に書道体験が行われました。筆を初めて手にする低学年から手慣れた様子で書き上げる高学年、それぞれ先生方から丁寧な指導を受け、素晴らしい作品が仕上がりました。



沼ノ沢 歩こう会

寒さに負けず、各地域で活動中！

紅葉山 新生クラブ



冬季間は農業研修センターでの活動となった沼ノ沢歩こう会、冬の運動不足解消と体力維持のため、音楽を流しお話を楽しみながら室内を歩いています。

1/24(木) 新生クラブにて新年会が行われました。この日はいつもより豪華な食事がふるまわれ、今年一年の無病息災を祈りました。



カナダのメジャーな スイーツ

ゆうばり国際交流広場カナダDAY



1/22(日) りすた内の待ちあい広場にて国際交流会「カナダDAY」が開催されました。今年度5回に分けて、様々な国の方々をお招きして文化交流を行うこの企画。年度最後ということで多くの参加者で賑わっていました。



ユラッとゆうばりスポーツクラブからのお知らせ

令和5年度の会員入会・継続手続きを行います。入会・継続される方は、下記表の年会費を、ゆうばり文化スポーツセンター窓口で3月24日までにお支払いください。スポーツ安全保険への加入は任意となりますが、スポーツ安全保険に加入しない方は、他の傷害保険に加入することをおすすめします。

3月24日までの申し込みは振込手数料無料ですが、それ以降に保険に加入される方は、振込手数料として1名につき100円必要となります。

年代区分	年会費 (スポーツ安全保険なし)	年会費 (スポーツ安全保険あり)
キッズ(中学生以下)	300円	1,100円
アダルト(高校生～64歳)	650円	2,500円
シニア(65歳以上)	300円	1,500円

■体脂肪を落とすために、日々の食事に気をつけよう!

体脂肪を1%落とすためには何キロカロリー消費しないといけないか知っていますか?正解は7,200キロカロリーです。体脂肪を減らすためには運動と食事がすごく大事です。日々の運動を心がけながら、食事については、次の3つを意識しましょう。

(1)糖質と脂質のとりすぎに注意する (2)よく噛んで食事をする (3)毎日カロリー計算する

特にカロリー計算はおすすめです。カロリー計算をすることで日々の食事への意識が続きます。ただあまりストレスを溜めないように、好きなものを自由に食べる日もつくりましょう。

次回は食事バランスガイドについて紹介します。お楽しみに!

☆3月の活動日程

《ボクシングクラブ》

日時 3月7・14・28日(火) 18:30～20:30
場所 ゆうばり文化スポーツセンター サブアリーナ
持ち物 飲み物、タオル、運動靴、バンテージ(ある方)

《フィットネスクラブ体験コース》

曜日 火曜日、木曜日(予約制 ☎56-5586)
時間 午後1時・午後2時
場所 ハッピーロードフィットネスクラブ
持ち物 運動靴、タオル、飲み物
料金 1回400円(全8回)

《ピンポンバドミニバレークラブ》

日時 3月1・8・15・29日(水) 18:30～20:30
場所 ゆうばり文化スポーツセンター メインアリーナ
持ち物 飲み物、タオル、運動靴、ラケット(ある方)

《ランニングクラブ》

日時 3月2・9・16・23・30日(木) 18:15～19:30
場所 ゆうばり文化スポーツセンター周辺野外 トレーニングルームなど
持ち物 飲み物、タオル、運動靴

《文スポ楽々運動教室》

日時 3月9・23日(木) 10:15～11:30
場所 ゆうばり文化スポーツセンター サブアリーナ
持ち物 飲み物、タオル、運動靴

《剣道クラブ》

日時 3月2・9・16・23・30日(木) 18:30～20:30
場所 ゆうばり文化スポーツセンター サブアリーナ
持ち物 飲み物、手ぬぐい、(稽古着、竹刀、防具)

《ノルディックウォーキングクラブ》

日時 3月2・9・16・23・30日(木) 17:00～18:00
場所 ゆうばり文化スポーツセンター周辺野外 トレーニングルームなど
持ち物 ノルディックポール(貸出可)

《りすた楽々運動教室》

日時 3月4・18・25日(土) 10:30～11:30
場所 拠点複合施設りすた 多目的ホール
持ち物 飲み物、タオル、運動靴

●申込・問合せ先 ☎56-6046 ゆうばり文化スポーツセンター 竹部

市営住宅第1回一般公募
入居者募集

入居資格 政令で定める収入の基準を満たす方、地方税を滞納していない方、住宅に困っている方など。すでに市道営住宅に入居している方で、風呂がない方や世帯

募集枠	種別	地区	住棟	間取	階情報	戸数
一般世帯枠 住宅に困っている方対象	改良	末広	恵3	2LDK	4階(エ)	1
	改良	鹿の谷	曙	3LDK	4階(エ)	1
	改良	平和	和1	2DK	1階	2
	公営	平和	夢5	3LDK	1階	1
高齢者世帯枠(60歳以上)※5	道営	宮前	光A	2LDK	4階(エ)	1
3人以上世帯および中堅所得者枠※6	賃貸	宮前	憩1	3LDK	5階(エ)	1
中堅所得者枠※7	賃貸	宮前	憩2	2LDK	4階(エ)	1
東日本大震災避難者世帯枠※8	公営	平和	夢3	2LDK	3階	1

構成員が増減した方など特別な事情があり、住替えの条件を満たす方。
申込方法 市役所3階建築住宅係、夕張市営住宅管理センターまたは南支所に、関係書類(申込用紙、印鑑、

入居者全員分の住民票と収入証明など)をお持ちください。
持参することが困難な場合は郵送による提出も受け付けます(3月10日必着)。応募者が複数となった場合は抽選(3月13日予定)で決定します。当選者は、入居

- ※1) 募集住戸および募集枠については変更する場合があります。
- ※2) 階情報に(エ)が付いているものは、エレベータ付の住宅です。
- ※3) 種別が「道営」の住宅は単身者の申し込みはできません。
- ※4) 公営住宅を希望する単身者の方については、応募する住戸の面積によっては1割増家賃になります。
- ※5) 高齢者世帯枠(60歳以上)に申し込みをお考えの方は事前にご相談ください。
- ※6) 3人以上世帯および中堅所得者枠に申し込みをお考えの方は事前にご相談ください。
- ※7) 中堅所得者枠に申し込みをお考えの方は事前にご相談ください。
- ※8) 夕張市内の民間賃貸住宅に入居している避難者世帯が対象。

資格審査を受けていただきます。
受付期間 3月1日～10日
午前9時～午後5時30分
(土日を除く)

問合せ先

夕張市営住宅管理センター

市建築住宅係 ☎57-7593
☎52-3119

オンラインで転出届の
受付を開始しました

マイナンバーカードをお持ちの方は、転出元の市町村窓口に行かずにマイナンバーから転出届を提出できます。
オンライン申請のため24時間手続きができ、必要な手続きや持ち物についてあらかじめ表示されます。
届出ができる方の範囲は、マイナンバーカードをお持ちの方の同一世帯員の方のみです。
申請に必要なもの
・電子証明書が有効なマイナンバーカード(暗証番号も必要)
・新しい住所など、転出先の情報
・マイナポータルにアクセス可能な端末(スマートフォン/パソコン)
※アプリのダウンロードやカードの読み込み機器の接続が必要な場合があります。

問合せ先

マイナンバー総合フリーダイヤル

☎0120-95-0718

市市民係 ☎52-3104

自動車税種別割の
住所変更をお忘れなく

自動車税種別割は、4月1日現在の登録に基づいて課税される税金です。
引越しなどの際は運輸支局で変更登録をしてください
次の場合は運輸支局で登録手続きが必要です。
・住所が変わったとき(変更登録)

録)

- ・自動車を買ったとき(移転登録)
- ・自動車を使用しなくなったとき(抹消登録)

令和5年度の自動車税種別割納税通知書を確実にお届けするために、3月中に手続きをお願いします。
変更登録が間に合わないときは

道税ホームページの「自動車税種別割住所変更手続」から納税通知書の送付先の変更をしてください。

北海道 自動車税 住所変更

で検索

問合せ先

札幌道税事務所自動車税部

☎011-746-1190

市営浴場の
料金改定について

北海道で定める公衆浴場入浴料金の改定に伴い、4月1日から市営浴場の入浴料金が改定されるのでお知らせします。

利用者の皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

対象施設 宮前町浴場・真谷地浴場・清陵浴場
改定後の料金

区分		料金(改定後)	料金(改定前)
1回券	大人	480円	450円
	中人	140円	140円
	小人	70円	70円
回数券	大人	2,650円	2,550円
	中人	800円	800円
	小人	400円	400円

※450円の入浴券は差額(30円、10円)と合わせてお使いください

令和5年度前期
技能検定受検者
募集について

令和5年度前期技能検定試験の受検申請受付について、次のとおり実施します。

受付期間 4月3日～14日

受検資格

1級 7年以上または、2級取得後2年以上の実務経験を有する方

2級 2年以上の実務経験を有する方、または3級取得者

3級 検定職種従事者、または該当する科目で職業訓練校・高等学校・短期大学・大学各種(専修)学校(厚生労働大臣指定に限る)の在校生を含む

実施職種 造園、とび、建築板金、建築塗装など

その他 経験年数の短縮、免除および実施職種、受検手数料など詳しいことは左記まで問い合わせください。

申込・問合せ先 空知地方技能訓練協会 滝川市流通団地3丁目6番地23号 スキルアップセンター 空知内

0125-24-11880
FAX 0125-23-5261

森林活用機材の
貸出について

市森林係では、森林を活用する地域人材の育成や活動の推進、技術向上に資することを目的として、市が所有する電動工具などの機材を貸し出します。

詳細については、市ホームページの行政情報/産業ビジネス/林業のページをご覧ください。

問合せ先 市森林係
052-3124



夕張市農業委員会の
農地利用最適化
推進委員を募集します

応募資格 農業に関する識見を有し、農地等の利用の最適化の推進に関する事項、その他の農業委員会の所掌に属する事項に關し、その職務を適切に行うことができる方(原則として市内居住者に限ります)。

募集人数 7人

農地利用最適化推進委員 5人

各委員の任期 7月20日から3年間

募集人数 7人

農地利用最適化推進委員 5人

各委員の任期 7月20日から3年間

募集期間 3月1日～3月28日

応募方法 推薦書または応募申込書に必要事項を記入し、市農業委員会事務局に郵送または持参してください。

※推薦書・応募申込書は、市農業委員会事務局または市ホームページより入手できます。

問合せ先 市農業委員会事務局
052-3124

北海道財務局
財務専門官採用試験

受験資格

○平成5年4月2日～平成14年4月1日生まれの方

○平成14年4月2日以降生まれの方で次のいずれかに該当する方

(1)大学を卒業または令和6年3月までに卒業する見込みの方

(2)短期大学・高等専門学校を卒業または令和6年3月までに卒業する見込みの方

受付期間 3月1日午前9時～20日(受信有効)

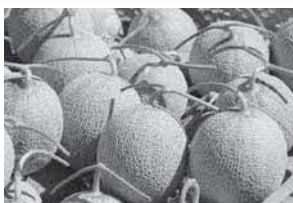
申込方法 次のURLから申し込みください。

<https://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html>

第1次試験日 6月4日(日)

問合せ先 財務省北海道財務局 人事課 人事係
011-709-2311
(内線4252)

夕張メロンの「お手伝い」してみませんか？



JA夕張市では、夕張メロン農家で一緒にお仕事をしてくれる方を募集し、無料で農家さんを紹介しています。

農業に興味のある方など、年齢・男女問わず様々な方が活躍していますので、気になった方はお気軽にお問い合わせください!! (相談だけでも大歓迎です!!)



問合せ先 / 〒068-0751 夕張市沼ノ沢 213 番地 27
JA夕張市 営農推進課 ☎57-3115 (営業時間：月～金、午前8時30分～午後4時30分)

令和4年の
救急出動状況

令和4年中の夕張市における救急出動件数は419件(対前年比77件減)、搬送人員は361人(対前年比57人減)でした。救急搬送人員で、最も多かった

区分	計	救急事故種別					管外搬送
		急病	一般負傷	転院搬送	交通事故	その他	
出動件数	419	263	70	55	13	18	217
搬送人員	361	222	63	55	11	10	218
傷病程度	死亡	14	9	1	1	1	3
	重症	76	39	15	18	2	61
	中等症	186	119	27	33	2	115
	軽症	85	55	20	3	6	40
その他	0	0	0	0	0	0	
備考	・令和3年の出動件数は496件 ※死亡:初診時において、死亡が確認されたもの。 重症:傷病の程度が3週間以上の入院加療を必要とするもの。 中等症:傷病の程度が重症または軽症以外のもの。 軽症:傷病の程度が入院加療を必要としないもの。						

事故種別は急病222人(61.5%)、次いで一般負傷63人(17.5%)でした。

傷病程度別で見ると、軽症85人(23.5%)、中等症186人(51.5%)、重症76人(21.1%)、死亡14人(3.8%)となっており、前年と

比較すると軽症、中等症が減少し、重症、死亡が増加しました。救急出動件数の半数は市外へ搬送されています。

病气やけがで救急車を要請するか判断に迷った場合は、消防署に電話をしてください。消防職員が相談に応じます。

引き続き救急車の適正利用について、市民の皆様のご協力をお願いします。

問合せ先 市消防署救急係
☎53-4122

雪解け時期の事故に
注意しましょう

毎年、3月は気温の上昇や降雨により、落雪による事故が発生していますので、次のことに注意しましょう。

- ・気温の上昇により、屋根などに積もった雪が落下する危険が高まります。軒下などを通るときは、落雪に注意しましょう。
- ・河川は、融雪や降雨により水位上昇の可能性がありますので、近づかないよう注意しましょう。
- ・気温が上昇し、雪解けが進むと山間部や急傾斜地では雪崩の危険が高まります。お出かけ前に気象情報や道路情報を確認しましょう。

問合せ先 市消防本部保安係
☎53-4121



札幌管区気象台 (気象情報)



北海道開発局 (道路情報)

川の増水に
注意しましょう

市内を流れる夕張川には北海道企業局が管理する水力発電所と沼の沢取水堰、清水沢ダムがあります。

水力発電所では、発電を行うために川へ水を流し、沼の沢取水堰、清水沢ダムでは、雪解け水や大雨で降った水を、水門などを開けて川に流します。

このため、川の水が増えて危険ですので、川遊びや釣りなどで河原や川の中には入らないようお願いいたします。

なお、ダム、発電所などから水を流すときは、サイレンやスピーカーでお知らせします。

問合せ先 北海道企業局夕張川発電管理事務所 ☎57-2542

「みんなでつくる夕張の記憶ミュージアム」

Episode 56

「楓坑事務所」 江畑正明さん撮影、1980年代なかば

懐かしい夕張の写真をお寄せください。

下記フェイスブックに投稿または清水沢コミュニティゲート(宮前町39宮コ23)に持参いただくか、市企画係でも受け付けています。

▼この写真は下記でもご覧いただけます。

「みんなでつくる夕張の記憶ミュージアム」 <https://yubarinokioku.net/>

フェイスブックページ <https://www.facebook.com/yubarinokioku/>

夕張の記憶ミュージアム実行委員会(幹事・清水沢プロジェクト) ☎57-7463

(市企画係 ☎52-3141)



栗山警察署からの お知らせ

◆北海道警察官募集中

採用予定人数 200名程度

男性 A区分 115名程度

B区分 35名程度

女性 A区分 35名程度

B区分 15名程度

受検資格

【学歴】

A区分

学校教育法による大学(短期大学を除く)を卒業した方(令和6年3月末日までに卒業見込みの方を含む)

※高度専門士の称号を取得または令和6年3月末日までに取得見込みの方を含む

B区分

A区分以外の方(学校法による高等学校在学中の方を除く)

【年齢】

平成3年4月2日〜平成18年4月1日に生まれた方

北海道警察では、WEBや対面型など、各種説明会を開催しています。

説明会の案内は、北海道警察ホームページや採用センターのSNSをご覧ください。



◆進学進級時における少年の非行犯罪被害防止

さしのべる 手のぬくもりをどの子にも

●少年の皆さんへ

万引きは犯罪

万引きをするほか、万引きの見張りや命令も犯罪になります。盗んだ物を買うことや、もらうことも犯罪になります。お酒やたばこは20歳になつてから

20歳未満の飲酒や喫煙は、心身への悪影響が大きいため禁止されています。お酒やたばこは非行の入り口とも言われています。勧められてもきつぱりと断りましょう。

大麻は脳に影響を与える違法な薬物です

大麻の使用を誘われたら、最初いきつぱり断ることが大切です。断りづらいつきは、その場から離れましょう。

特殊詐欺に加担しない！軽はずみな行動が重大な犯罪に！

「受け子」「出し子」は犯罪です。SNSで募集されている高額アルバイトは危険です。現金や書類を受け取ったり、ATMから現金を引き出したりするバイトは、特殊詐欺の可能性がります。

インターネットの世界は危険がいっぱい

インターネットの世界は危険がいっぱい

SNSの利用をきっかけとした犯罪被害が増えています。インターネットは、相手の名前や顔が分からない分、恐ろしい犯罪や罠が潜んでいます。インターネットで知り合った人が、「会いたい」「写真を送ってほしい」と言ってきた時は、すぐに家族に相談しましょう。

インターネットを安全・安心に使うためにフィルタリングを使いましょう。

SNSなどに書き込んだり写真を掲載する際には、掲載してよいか立ち止まって考えましょう。自分自身を守るための3つの約束

- ① 出会いを求める内容を書き込まない！
- ② 個人情報や写真は掲載しない！
- ③ ネット上で知り合った相手とは会わない！

●保護者の皆さんへ

非行防止は家庭から

家庭は最も身近な社会です。社会のルールやマナーを守らせ、善悪のけじめをつけさせましょう。

インターネットの利用に起因して、犯罪被害に遭う事例が後を絶ちません。

家庭のルールづくりや情報モラルについて家族で話し合ひましょう。

大麻の乱用で検挙される少年が増えています。大麻に「害はない」「依存性はない」という情報は間違いです。大麻が違法薬物であることを教えてあげましょう。

特殊詐欺で検挙される少年が増えています。「急に金遣いが荒くなった、最近付き合う友人が変わったなど子どもの様子がおかしいと感じたら警察に相談してください。

こんな兆候は注意です。悩んだら警察に相談を！

行き先を言わず外出したり、帰宅時間が不規則になり、夜遊びや外泊が多くなった。

親に隠れて長時間携帯電話を利用したり、知らない人からメールが届くようになった。

フィルタリングで有害サイトをブロック

フィルタリングは、年齢に応じてサイトやアプリの許可制限などができます。子どもが使用するスマートフォンを購入する際は、販売店でフィルタリングを設定してもらいましょう。

◆融雪期の事故の防止

氷雪落下に注意

屋根からの氷雪落下による事故が発生しています。雪が屋根からせり出している軒下などは、危険ですので近づかないようにしましょう。

道路に面している建物を管理している方は、適切な時期の氷雪下ろしと、氷雪が落下する危険がある場所については、看板やロープなどにより、歩行者に注意を促しましょう。

屋根の氷雪下ろし中には、ごや屋根から転落する事故も発生しています。作業するときは、補助者を置くなど複数で行い、命綱や安全帯を装着するなど万全の措置を講じ自身の安全を確保しましょう。

除雪機による作業中の安全確保

除雪機による作業中に、衣類が巻き込まれたり、下敷きになるなどの事故が発生しています。

除雪作業時は、作業に適した服装を着用し、エンジンを掛けたま雪詰まりを取り除くなどの作業は絶対に行わないようにしましょう。

問合せ先 栗山警察署

0123-72-0110



まちがど スケッチ

地域の保育への功績に感謝 社会福祉功労者厚生労働大臣表彰伝達式



1/19(木)、夕張市役所で社会福祉功労者に対する厚生労働大臣表彰の伝達式が行われました。

39年にわたって夕張保育協会の保育士として活動し、令和3年4月からはゆうばり丘の上こども園の園長として保育園の運営指導にあたるなど、地域の保育事業に貢献した功績を称え、野尻知恵子さんが表彰されました。

行政と民間の強みを生かす 明治安田生命保険相互会社との連携協定



2/1(水)、夕張市役所で夕張市と明治安田生命保険相互会社が「地方創生の連携に関する包括連携協定」の締結式を行いました。

この協定は、明治安田生命保険相互会社がこれまでの事業で培ってきたノウハウを活かし、高齢者・健康づくり、結婚・出産・子育て支援、産業・観光支援、地域経済の自立などの分野で夕張市と連携した取り組みを行うことを目的としています。



選挙管理委員会からのお知らせ

●第20回統一地方選挙の執行について

【北海道知事選挙・北海道議会議員選挙】
投票日時 4月9日 午前7時～午後7時
開票日時 4月9日 午後8時15分
期日前投票
知事 3月24日～4月8日
道議 4月1日～4月8日

【夕張市長選挙・夕張市議会議員選挙】
投票日時 4月23日 午前7時～午後7時
開票日時 4月23日 午後8時15分
期日前投票 4月17日～4月22日

●詳細は別紙折込をご覧ください。

●令和5年夕張市長選挙・夕張市議会議員選挙 立候補予定者説明会の開催について

開催日時 3月8日 午後1時30分
場 所 市役所4階会議室

●投票所の変更について

4月9日執行の北海道知事選挙・北海道議会議員選挙より、第2投票区の投票所を次のとおり変更します。

変更前 新夕張保育園

変更後 末広2丁目集会所

問合せ先 市選挙管理委員会 ☎52-3142

令和5年度「幸福の黄色いハンカチ基金」助成事業の募集

市民が主体となる団体が行う、地域活動について助成を行います。

募集期間 令和5年3月1日(水)～3月17日(金)

助成金の上限 大型イベント事業 40万円、それ以外の事業 30万円

※対象となる事業や助成上限額の詳細については、助成の手引きをご覧ください。

所定の申請様式に必要な事項を記載のうえ、提出してください(郵送可)。

申込方法 書類、審査会でのプレゼンテーションにより審査します。

その他 申請書類と助成の手引きは、市ホームページからダウンロードしてください。

問合せ・提出先 市企画係 ☎52-3141

〒068-0492 夕張市本町4丁目2番地

令和5年度 夕張市体育協会助成事業

市民が主体となる団体が行う、継続性のあるスポーツ関連事業について夕張市体育協会から助成を行います。

募集期間 令和5年3月1日(水)～3月17日(金)

助成金の上限 20万円

申込方法 所定の申請様式に必要な事項を記載のうえ、提出してください(郵送可)。

その他 書類、事業内容の聞き取りにより審査します。

申請書類、助成の手引きは市ホームページからダウンロードしてください。

問合せ・提出先 夕張市体育協会 ☎56-6046

〒068-0425 夕張市若菜2番地

次号、広報ゆうばり4月号は、3月31日に配布します。

令和5年2月1日 現在

人口 6,708人(-21人)
男 3,140人(-14人)
女 3,568人(-7人)

世帯数 4,040世帯(-11世帯)
()は前月比

※住民基本台帳法の改正に伴い、外国人住民が含まれています。

夕張市の情報はここから



夕張市ホームページ



夕張市Twitter