

- 令和4年 夕張市成人祭……………2
- 北海道日本ハムファイターズ北海道179市町村
応援大使事業2021のご報告…3
- 確定申告(所得税)と
市・道民税申告相談のお知らせ…4
- 新型コロナワクチン接種情報<<14>>…6
- 夕張市財政再生計画の変更と補正予算の内容…8
- 使用済みリチウムイオン電池の処分方法について…9
- 住民税非課税世帯等に対する
臨時特別給付金について…10
- 国保のお話vol.36……………11
- みんなのworkshop
「レンジでかんたん!桜もち」…12
- 第7回りすた市民学習講座
「まちの学び場デザイン」…12
- まちあいカフェ……………13
- 夕張市の文化財を紹介します!第7弾
「旧北炭夕張炭鉱専用鉄道 高松跨線橋」…13
- キラリ!~魅力ある高校づくりへの取り組み~…14
- 夕張高校チャレンジ・モア・スピリッツ第46号…15
- ユるっとゆうばりスポーツクラブからのお知らせ…16
- 夕張市立診療所ニュース……………17
- 地域おこし協力隊異文化交流コーナー
~遠く行かなくてもわかる~…18
- みんなでつながろう通信……………19
- そよかぜ通信……………20



今でもとっても楽しい遊び

令和3年12月21日、ゆうばり小学校体育館で、1、2年生が昔の遊びを体験しました。
 少人数のグループに分かれて「こま」「おはじき」「だるま落とし」「けん玉」「お手玉」の5種類の遊びを体験しました。
 初めはうまくできなかった子も、学校ボランティアの皆さんに遊び方を教わりながら、どんどん上達していきました。

令和4年 夕張市成人祭

ふるさと夕張に集った新成人



1月9日、夕張市拠点複合施設「りすた」で夕張市成人祭実行委員会主催の「令和4年夕張市成人祭」が行われ、市内外から24人が出席しました。新成人を代表して、清野茉耶さんと横川寛太さんが、これまで支えてくれた方々への感謝の気持ちと、これからのに向けた決意など、新成人の抱負を述べました。



清野 茉耶さん

生まれ育ったこの自然豊かな夕張で楽しいことも辛いことも分け合ってきた友人と共に成人を祝うことができ、とても嬉しく、喜びを感じています。

私は、これまで支えてくれた方々のおかげで高校を卒業した後、旭川市の看護専門学校に進学し勉学に励んでいます。高校の時とは違う勉強の難しさを実感しながら日々過ごしています。進学に伴い、一人暮らしを始めたためその大変さを実感するとともに家族のありがたみにも気づくことができました。気持ちがぶつかったこともありました。二番近くで支え自分たちの成長を見守り、今も応援し続けてくれます。これからも家族への感謝を忘れずに、歩んでいきたいです。

私はこれから社会人になりますが、今よりたくさん壁にぶつかると思います。その時には、成人として逞しく、一つひとつ乗り越えていきたいと思えます。今は未熟ですが、いつか成長した姿をお見せできるように精一杯頑張りますので、どうかこれからも温かく見守



横川 寛太さん

つてください。また、ご指導ご鞭撻のほど、よろしくお願いいたします。

私たちは「成人」という人生の節目を迎えることができました。

こうして成人を迎えられたのは、育ててくれた家族、お世話になった先生方、地域の皆様がいたからこそです。自分の人生を思い返してみると、数えきれないほど沢山の方にお世話になっており、人との繋がりの大切さを改めて感じました。

私は中学校を卒業後、市外の高校に進学し、現在は青森県の弘前大学で生物学を学んでいます。これは、幼少期に自然と沢山触れ合い、生き物が好きになったことがベースになっています。自然豊かな夕張市で幼少期を過ごしたからこそ、今の私があると言っても過言ではありません。

私たちは、今も勉学に励んでいる者、既に就職して社会で活躍している者、それぞれ三者三様の人生を歩んでいます。私と同じように、市外で暮らしている者が多

くいます。市外で暮らす者として感じたことですが、夕張市は全国的に知名度が高く、「夕張市出身です。」と言うと、自分の事を覚えていただくことが多いです。これは夕張市出身者である私たちの強みだと思います。この強みを活かしながら、たとえどこにいたとしても、夕張市に良いイメージを抱いていただけるような人間になれるよう努力します。まだまだ未熟な私達ですが、どうか今後とも温かい目でご指導いただくと幸いです。



新成人が
生まれた頃の人口

人口 15,115人
男 7,192人
女 7,923人
世帯 7,408世帯

(平成13年9月末)



北海道日本ハムファイターズ 北海道179市町村応援大使事業2021のご報告



令和3年1月1日から12月31日まで、北海道日本ハムファイターズの選手がまちの応援やPRに努める事業『北海道179市町村応援大使2021』が行われました。新型コロナウイルス感染症の影響を受け、本来想定されていた企画ができないこともありましたが、北海道日本ハムファイターズと共に「今だからできること」を中心とした数々の取り組みを行ってきました。

今回は、本事業実施の全貌を市民の皆さまへご報告いたします。

START!

応援大使決定



令和2年12月に実施された北海道日本ハムファイターズのファンフェスティバルにおいて、本市は吉田輝星選手と宇佐見真吾選手の2名が選出されました。決定の知らせは後日、球団職員の方が両名のサイン入りボードと共に届けてくださいました。

サイン・パネル展示inりすた



応援大使選手の直筆サイン入りユニフォームと色紙、等身大パネル、オリジナルポスターをいただきました。多くの皆さまにご覧いただけるよう、令和3年12月28日まで拠点複合施設りすたにて一般公開を行いました。

特別価格チケット販売(中止)



令和3年5月9日実施分の試合観戦チケットについて希望者を募っておりましたが、同日に新型コロナウイルス感染症の感染拡大を受けた札幌市との往来自粛要請により、市民の皆さまの安全を最優先として中止とさせていただきます。

特産品付きチケット販売



北海道日本ハムファイターズの試合観戦チケットを購入されると夕張メロンが付いてくる特産品付きチケットが販売されました。札幌ドーム、東京ドームで実施の試合が対象となり、道内外多くのお客様に夕張メロンを味わっていただく機会が生まれました。夕張メロンを通して、市の魅力PRにもつながりました。また、第2弾ではスイーツ特集として『お菓子のふじ』の夕張銘菓詰め合わせが販売されました。

応援大使タオル販売



応援大使選手の顔写真と夕張市の名前が入った今回限りのオリジナルタオル販売を行いました。道外からのお申し込みも多数あり、夕張市に対する温かい応援のメッセージもいただきました。

成人式メッセージ動画

小・中学校へのメッセージ動画

道の駅用冬の観光PR動画



『令和3年夕張市成人祭』において、お祝いと激励のメッセージ動画が上映されました。また、ゆうばり小学校には後期授業の激励、夕張中学校には文化祭の成功を祈願するメッセージ動画をそれぞれいただきました。道の駅夕張メロードには冬の観光周遊を促進するため、期間限定上映の観光PR動画を作成いただきました。

オンライン交流会in小・中学校

GOAL!



ゆうばり小学校及び夕張中学校にて、選手との交流を深める『オンライン交流会』が実施されました。児童、生徒からは野球の技術や気持ちのコントロールに関する質問をしました。応援大使選手からの回答を真剣に聞き、短い時間ながら全力で楽しんでいる子どもたちの元気な姿が印象的でした。宇佐見選手からは「夕張市へ伺って皆さんと直接お会いしたかったので残念。コロナが落ち着いたら絶対に行きたい!」と嬉しい言葉も飛び出しました。オンラインの画面越しで記念撮影も行い、後日各学校へ応援大使選手の直筆サイン入りグッズをいただきました。

確定申告(所得税)と
市・道民税申告相談の
お知らせ

日 程 表			会場	開始時間	終了時間	お住まいの地区
2 月	14	月	拠点複合施設 「りすた」 多目的ホール	10:00	16:00	清水沢1~3・ 清栄町・清湖町・ 宮前町・清陵町・ 南清水沢1~4・ 南部・沼ノ沢・ 真谷地・紅葉山・ 楓・登川・滝ノ上
	15	火				
	16	水				
	17	木				
	18	金				
	21	月				
	22	火				
	24	木				
3 月	25	金	市役所本庁舎 2階	9:00	17:00	住初・社光・ 本町・旭町・ 昭和・末広・ 鹿の谷・千代田・ 常盤・平和・ 若菜・日吉・富野
	28	月				
	1	火				
	2	水				
	3	木				
	4	金				
	7	月				
	8	火				
月	9	水	市内全域	17:00	19:00	市内全域
	10	木				
	11	金				
	14	月				
	15	火				

※新型コロナウイルス感染症対策のため、e-Taxや郵送による申告にご協力をお願いします。
※事業所得や不動産所得・譲渡所得などのある方は、岩見沢税務署で申告となります。

◎申告に必要なもの
◆個人番号カードか、通知カードなど個人番号がわかるものと運転免許証など本人確認ができるもの
◆本人名義の預金通帳など口座番号のわかるもの(還付になる方のみ)
◆令和3年1月1日から12月31日までの収入が確認できるもの
①給与・年金の源泉徴収票(コピー不可)

②その他収入、経費を証明するもの
◆控除に必要な支払証明書など(令和3年1月1日から12月31日までに支払ったもの、コピー不可)
①社会保険料の領収書(国民年金保険料・健康保険料など)
※市の国民健康保険後期高齢者医療保険・介護保険で口座振替の方は不要
②生命保険料・地震保険料の控除証明書
③寄附金控除証明書
④障害者手帳・障害者控除対象者認定書

⑤医療費控除の明細書 など
※医療費控除を受ける方は、前年から領収書の提出に代わり、「医療費控除の明細書」を添付することが必要となりますので、必ず事前に作成し持参してください
明細書の様式については、岩見沢税務署、市税務課、南支所および各ふれあいサロンに設置しているほか国税庁のホームページにも掲載しています。
(明細書の記入例は次ページ)

◎市・道民税の申告

所得税の確定申告が必要ない場合であっても、市・道民税の申告により、国民健康保険料や後期高齢者医療保険料、介護保険料などの軽減が受けられる場合があります。

また、課税・所得証明書が必要となる方も、申告が必要です。

◎事業所得などの申告相談

事業所得や不動産所得・譲渡所得などのある方は、岩見沢税務署で申告となります。

◎来場される際のお願い

・発熱の症状のある方や、体調の悪い方は、来場をお控えください。
・受付時の検温・マスクの着用・手指の消毒にご協力願います。検温の結果により、入場をお断りさせていただきます。ご了承ください。
・ご了承願います。

・近い距離や大声での会話を控え、他の来場者の方と十分な距離をとっていただきますよう、お願いします。

問合せ先

市賦課係 ☎52-3120
岩見沢税務署

☎0126-22-0810
(音声案内で「2」を選択)

新型コロナウイルス感染症対策のため、

e-Taxや郵送による申告にご協力をお願いします!

来場される方の人数を少しでも減らす取り組みとして、自宅などからのe-Tax(電子申告)、または税務署への郵送による申告にご協力ください。

※来場される場合は、マスクの着用や手指の消毒などにご協力をお願いします。

※e-Taxと郵送による申告の詳細については、国税庁ホームページをご覧ください。

『医療費控除の明細書』の記入例

領収書は
提出不要です

医療費控除の適用を受ける場合は、「医療費控除の明細書」を記載し、申告書に添付する必要があります。

<記入例>

①夕張太郎(夫)、夕張花子(妻)が病院を受診した場合

夕張太郎さん
■■病院
(1~12月分)
54,700円
↓
1行目に記入

夕張太郎さん
▲▲薬局
(1~12月分)
3,000円
↓
2行目に記入

夕張花子さん
●●病院
(1~12月分)
20,000円
↓
3行目に記入

(1)医療を受けた方の氏名	(2)病院・薬局などの支払先の名称	(3)支払った医療費の額
夕張 太郎	■■病院	54,700円
夕張 太郎	▲▲薬局	3,000円
夕張 花子	●●病院	20,000円
合 計		77,700円

「医療を受けた方」、
「病院・薬局」
ごとに記載します

医療費控除の
対象となる医療費の
合計額

②夕張太郎(夫)が病院を受診する際にJRやバスを利用して交通費がかかった場合

夕張太郎さん
■■病院受診
(1~12月分)
54,700円
↓
1行目に記入

夕張太郎さん
■■病院に通院する
際の交通費
(1~12月分)
5,000円
↓
2行目に記入

夕張太郎さん
▲▲病院受診
(1~12月分)
20,000円
↓
3行目に記入

夕張太郎さん
▲▲病院に通院する
際の交通費
(1~12月分)
7,000円
↓
4行目に記入

(1)医療を受けた方の氏名	(2)病院・薬局などの支払先の名称	(3)支払った医療費の額
夕張 太郎	■■病院	54,700円
夕張 太郎	JR、バス	5,000円
夕張 太郎	▲▲病院	20,000円
夕張 太郎	JR、バス	7,000円
合 計		86,700円

JRやバスを利用した
「病院・薬局」ごとに
交通費を記載します

医療費控除の
対象となる医療費の
合計額

※医療費の領収書などは、自宅などで5年間保管してください。(掲示または提出を求める場合があります。)

○支払った医療費のうち、生命保険契約などで支給される入院費給付金や健康保険などで支給される高額療養費などで補てんされる金額があった場合は、それらについても記載してください。

○おむつやストマ用装具の購入費用を医療費控除として申告できますが、申告には、医師の発行する「おむつ使用証明書」または、「ストマ用装具使用証明書」が必要です。



新型コロナワクチン接種情報《14》

1・2回目接種率 全体で9割の方が、新型コロナワクチンの2回接種を完了しました。

R3.12.30時点の接種率

	対象者数	1回目済	割合	2回目済	割合
全体 (12歳以上)	6,769	6,330	93.5%	6,290	92.9%
うち65歳以上高齢者	3,789	3,667	96.8%	3,650	96.3%

1・2回目が未接種の方または12歳になった方でこれから接種を希望する方
人数調整のうえ日程を設定しますので、下記問合せ先まで、ご連絡ください。
12歳になった方には、12歳の誕生月の月末に1・2回目の接種券を送付しています。

医療従事者の方から追加 (3回目) 接種が始まりました

◆接種スケジュールの目安

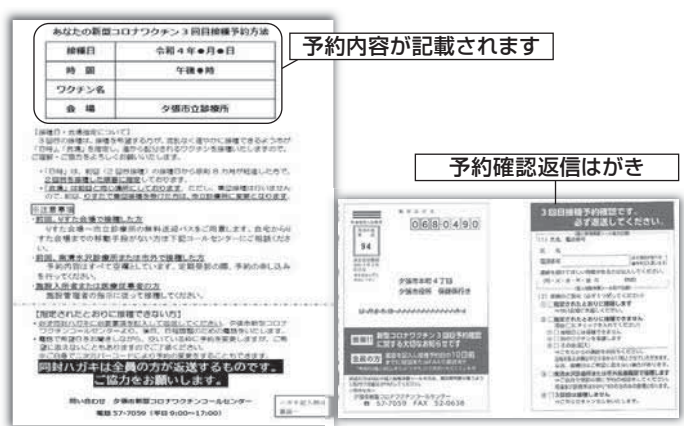
対象者区分	接種券付 予診票 配布時期	接種開始 時期	接種時期の目安時期					
			令和4年 1月 (2回目接種時期 (R3.6月))	2月 (R3.6月)	3月 (R3.7月)	4月 (R3.8月)	5月 (R3.9月)	6月 (R3.10月)
医療従事者等	1月中	1/17の週～	➔					
高齢者施設等入所・ 通所者・従事者	1月末	1/31の週～		➔				
65歳以上高齢者	2月上旬より 順次送付	2/28の週～			➔			
64歳以下の方	4月上旬	4月中・下旬頃～					➔	

2回目接種が早い順に、2月上旬より予診票付接種券等の書類を郵送します

【対象者全員への送付物】
宛名兼接種済証・接種券付予診票
接種券番号



【65歳以上高齢者への送付物】
予約内容通知・予約確認はがき



高齢者の方は、市が接種日時を指定します

希望する方が、混乱なく接種できるよう、市で接種日を指定し通知をします。

指定されたとおりに接種できない方は、変更が可能です。同封のハガキに必要事項を記入し、返送してください。

変更を希望する方には、市より電話をして、内容を確認します。

変更がない方、接種を希望しない方も全員ハガキの該当項目をチェックして返送してください。

ハガキを返送することで予約のために電話をかける必要はなくなります。

◆接種会場について

1・2回目接種会場	3回目の接種会場と接種日
市立診療所	市立診療所 市で指定の日時となります。
中條医院	中條医院 市で指定の日時となります。
※拠点複合施設 りすた	市立診療所 (日曜日) 市で指定の日時となります。ワクチン接種者用バスを運行します。
南清水沢診療所	南清水沢診療所 定期受診時にご自身で予約の相談をします。電話での問い合わせはお控えください。
市外医療機関	各医療機関にお問い合わせください。

※拠点複合施設りすた会場は、副反応への対応など、より体制が整った市立診療所での実施としています。

2月1日～夕張市新型コロナワクチン接種コールセンターを開設

☎ **57-7059** (平日のみ 午前9時～午後5時)

言語・聴覚障がいなどにより電話が難しい方は、市保健福祉課FAX (52-0638) へ問い合わせください。

接種の日程・接種券に関する相談窓口です。予約は行っていません。

◆ワクチン接種に関する相談窓口

- ワクチンの副反応などに関する相談

北海道新型コロナウイルスワクチン接種相談センター ☎(0120) 306-154
午前9時から午後5時30分まで フリーダイヤル

- その他ワクチン施策全般

厚生労働省新型コロナウイルスワクチンコールセンター ☎(0120) 761-770
午前9時から午後9時まで フリーダイヤル

高齢者接種の開始時は、武田/モデルナ社ワクチンを使用します

今のところ、ワクチンの配分時期や数量は未定のため、希望の種類のワクチンを接種できるとは限りません。

◆武田/モデルナワクチン3回目の安全性と効果

安全性

ファイザー社及び武田/モデルナ社の薬事承認において、3回目の接種後7日以内の副反応は、1・2回目の接種後のものと比べると、どちらのワクチンにおいても、一部の症状の出現率に差があるものの、おおむね1・2回目と同様の症状が見られました。

発現割合	ファイザー社 (2回目→3回目接種後の症状)	武田/モデルナ社 (2回目→3回目接種後の症状)
50%以上	疼痛 (78.3→83.0%)、疲労 (59.4→63.7%)	疼痛 (88.3→83.8%)、疲労 (65.4→58.7%) 頭痛 (58.8→55.1%)
10 - 50%	頭痛 (54.0→48.4%)、筋肉痛 (39.3→39.1%) 悪寒 (37.8→29.1%)、関節痛 (23.8→25.3%)	筋肉痛 (58.1→49.1%)、関節痛 (42.9→41.3%) 悪寒 (44.3→35.3%)、リンパ節症 (14.2→20.4%)
1 - 10%	38度以上の発熱 (16.4→8.7%) 腫脹 (6.8→8.0%)、発赤 (5.6→5.9%) リンパ節症(※) (0.4→5.2%)	38度以上の発熱 (15.5→6.6%) 腫脹・硬結 (12.3→5.4%) 紅斑・発赤 (8.7→4.8%)

(注) 対象/人数：ファイザー2回目 16～55歳/2,682人、ファイザー3回目 16～55歳/289人、モデルナ2回目 18歳以上/14,691人、モデルナ3回目 18歳以上/167人
(注) 2回目接種と比べた3回目接種での発現割合： 5ポイント以上少ないもの、 5ポイント以上多いもの。
(注) 武田/モデルナ社のワクチンは、1・2回目は100μg、3回目は50μg接種している。

(※) ファイザー社のワクチンのリンパ節症は、接種後1か月以内のデータを記載。

出典：特例承認に係る報告書より

効果

3回目の接種をした人の方がしていない人よりも、新型コロナウイルスに感染する人や重症化する人が少ないと報告されています。

◆1・2回目と異なるワクチンを用いて3回目を接種した場合の安全性と有効性

英国では、2回目接種から12週以上経過した後に、様々なワクチンを用いて3回目接種を行った場合の研究が行われ、その結果が報告されています。

安全性

3回目の接種後7日以内の副反応は、1・2回目と同じワクチンを接種しても、異なるワクチンを接種しても安全性の面で許容されること

効果

1・2回目接種でファイザー社ワクチンを受けた人が、3回目でファイザー社ワクチンを受けた場合と、武田/モデルナ社ワクチン(※)を受けた場合のいずれにおいても、抗体価が十分上昇すること

(※) 武田/モデルナ社ワクチンは、3回目は50μg接種することになっているが、本研究では100μg接種した結果が報告されている。

ワクチンの組み合わせ	抗体価
ファイザー → ファイザー → モデルナ	抗体価は 上昇
ファイザー → ファイザー → ファイザー	

出典：Munro APS, et al. The Lancet. December 2021

○夕張市財政再生計画の変更(令和3年度第5次(1月))の内容

総務大臣あてに協議を行った「夕張市財政再生計画の変更<令和3年度第5次>」について、総務大臣から同意が得られました。今回の計画変更による財政再生計画期間の変更はありません。

同意が得られた変更は、令和3年度第4次(12月)変更以降に生じた、国の補正予算に伴う新たな事業実施などに対応するもので、主な内容は以下のとおりです。

《財政再生計画の変更内容》

令和3年度第5次の計画変更

<一般会計> 変更総額 310,987千円

変更する内容	増減額(単位:千円)
住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金を支給する経費	275,078
子育て世帯への臨時特別給付金を追加支給する経費	30,666
ふるさと納税の返礼品を送付する経費	5,243
計	310,987

なお、上記歳出の財源として、国からの交付金、幸福の黄色いハンカチ基金繰入金を充当しています。

○令和3年度1月補正予算の内容

《令和3年度予算の補正を行った会計と補正予算額》

令和4年1月に総務大臣の同意が得られた「夕張市財政再生計画の変更」に基づき、一般会計について予算の補正を行いました。

(単位:千円)

会計名	補正の内容	補正額	補正後予算額
一般会計	計画変更で計上した各事業経費	310,987	11,254,621

<問合せ先>
市財政係 ☎52-3122

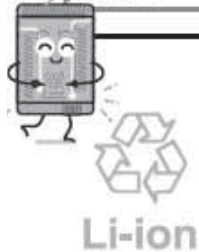
使用済みリチウムイオン電池の処分方法について

リチウムイオン電池 は、**発火・火災**のおそれがあります。ごみ収集者・車両をはじめ、被害を防止するための処分方法について、改めてご協力をお願いします。

処分方法

- ・市内のリサイクルコーナーに持ち込む。
→ 市役所・旧南支所車庫・各ふれあいサロン(若菜・南部・沼ノ沢・紅葉山)
- ・取扱店(販売店)にご相談してください。
- ・わからないことがあれば、下記まで問い合わせください。

			
無理に 外さない	他の廃棄物と 混ぜない	ぬらさない	電池の端子部分を 露出させない
電池一体型の製品は、無理に取り外そうとせず、製品のまま排出する。	リチウムイオン電池・電池使用製品は、その他の廃プラスチックや金属くずと分ける。	雨や水にぬれない場所で保管する。	電池を取り外はしずせる場合は、ビニールテープなどで端子部分を覆う。



リチウムイオン電池・電池使用製品の判別方法

リチウムイオン電池本体には、リサイクルマークが表示されています。



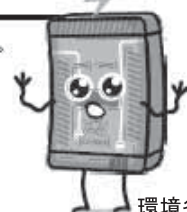
電池使用製品には表示がなくても、「充電できる製品」や「電源につながなくても動く・光るなどする製品」には、リチウムイオン電池が使用されている可能性があります。

リチウムイオン電池が使用されている製品の具体例



分別したリチウムイオン電池・電池使用製品は、処理可能な廃棄物処理業者に委託してください。

セーフリサイクル!
リチウムイオン電池!



環境省HPより引用

市環境生活係(52-3108)

住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金について

○事業概要

新型コロナウイルス感染症の影響が長期化する中、様々な困難に直面した方々が、速やかに生活・暮らしの支援を受けられるよう、住民税非課税世帯等に対して、1世帯当たり10万円を給付する臨時特別給付金事業を実施します。

○給付要件

- 1.基準日(令和3年12月10日)において夕張市に住民登録があり、世帯全員が令和3年度分の住民税均等割が非課税の世帯(生活保護世帯も含む)
(住民税が課税されている者の扶養親族等のみからなる世帯を除く。)
- 2.新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変し、1の世帯と同様の事情にあると認められる世帯(家計急変世帯)

○給付額

1世帯当たり10万円

○申請方法

●給付要件1に該当される方

- 1.市より確認書を対象世帯の世帯主宛てに送付します。
確認書の対象世帯への送付は、令和4年2月中旬～下旬頃を予定しています。
- 2.確認書に必要事項を記入し、返信用封筒に入れて郵送してください。
- 3.本人確認の書類と受取口座の通帳の写しを添付してください。
(令和2年度特別定額給付金と同じ口座での受け取りを希望される方は、口座番号などの記入と添付書類が不要です。)

●給付要件2に該当される方

給付要件1以外の世帯への申請書の送付は、令和4年2月下旬以降を予定していません。

問合せ先
市生活保護係 ☎52-3177

■国保のお話 vol.36

国民健康保険料の納期は2月まで。
保険料は納期限までに納めましょう。



★保険料の納付は期限内に!!

国民健康保険は、病気やケガをしたとき、安心してお医者さんにかかれるように、加入者(被保険者)がお金(保険料)を出し合って、医療費を補助する制度です。保険料がきちんと納められていないと制度を安定的に維持することができません。誰もがいつまでも安心して医療を受けられるように、保険料は必ず納期限内に納めましょう。

★保険料を納めなかったら、どうなるの?

特別な理由がないのに保険料を滞納すると、次のような措置がとられることがありますので、ご注意ください。

督促状～ 納期限が過ぎると、督促状が送付されます。延滞金が課せられることもありますので確認の上、速やかに納めてください。

財産の差し押さえ～ 納期限から一定期間を過ぎると、預貯金、給与、生命保険などの財産を差し押さえる場合があります。

保険料を納めないでいると…

さらに未納が続くと…

短期被保険者証

通常の保険証より有効期限が短くなり、頻繁に更新手続きが必要になります。



資格証明書

医療機関にかかる際には、医療費をいったん全額自己負担することになります。(高校生以下の方には、短期被保険者証を交付します。)

給付の差し止め

保険料に滞納があると、国保の給付(療養費、高額療養費、葬祭費など)の全部または一部を差し止めます。

やむを得ない事情で納付が困難な場合は、お早めにご相談ください。

失業、倒産、破産、災害、病気などやむを得ない事情により、生活が著しく困難になることがあります。そのために保険料の納付が難しい場合は、納付相談により保険料の軽減や免除ができる場合があります。お早めに市収納係・市健康保険係へご相談ください。

★保険料は社会保険料控除の対象となります

1月1日から12月31日までの期間に納めた保険料は、その年分の確定申告・年末調整および住民税の申告の際に、社会保険料控除の対象となります。

★所得の申告を忘れずに!!

保険料の決定や減額、入院時の食事代、高額療養費の算出にあたっては世帯全員の所得の申告が必要です。確定申告や住民税の申告などをしていない人がいる世帯は、必ず申告をしましょう。

- ◆資格・給付について 市健康保険係 ☎52-3105
- ◆保険料について 市賦課係 ☎52-3120
- ◆納付について 市収納係 ☎52-3129

拠点複合施設りすた からの お知らせ

りすた Challenge 協働事業・みんなの workshop

「レンジでかんたん！桜もち」

イベント友の会では、10月から月に1回、みんなで楽しめるワークショップを開催しています。今回は、3月のひなまつりを前に、桜もちづくりを体験します。子どもの成長をお祝いするために、練習してみませんか？どなたでもご参加できます。

と き 2月20日(日) 第1部 午前10時～正午
第2部 午後1時～2時

ところ 拠点複合施設りすた・キッチンスペース

参加者 3歳以上の方が対象です。
各回定員6名/組(先着順)です

料 金 無料

持ち物 三角巾、エプロン、手拭き

主 催 イベント友の会

共 催 夕張市教育委員会

申込/問合せ先

市社会教育係 ☎57-7711

名前・年齢・連絡先を教えてください。

申込期限は2月15日です。

↓講師お菓子のふじ 店主 前田 直美氏



第7回りすた市民学習講座

「まちの学び場デザイン」

令和3年度の市民学習講座は、「地域で自分なりにデザインする」をテーマに全8回開講しています。どなたでも参加できますので、ぜひご参加ください。

と き 2月20日(日) 午後1時～2時15分

ところ 拠点複合施設りすた・多目的室2

内 容 第6回の講座では、図書館の所蔵本に手書きのポップをつけましたが、第7回はみんなが学べる図書館づくりについて考えながら、りすた図書館に実際に収蔵する本を選びます。普段から図書購入リクエストは実施していますが、蔵書を組み合わせることで「場づくり」ができることを体験しましょう。

申 込 不要

問合せ先 市社会教育係 ☎57-7711

↓第5回市民学習講座の様子。
遊びのデザインについて体験しながら、毛糸でツリーを作りました。



りすた Challenge 協働事業

まちあいカフェ

定期的にキッチンスペースを活用し、コーヒーやパンを提供しています。地域の皆さんが新たなつながりを築き、地域の居場所として親しまれることを目的としています。ぜひ、ひと息つきにいらしてください。

2月開所日時 8日(火)、22日(火)
午前11時～午後3時

開催場所 拠点複合施設りすた・
キッチンスペース

料金 珈琲 100円～
問合せ先 市社会教育係 ☎57-7711
主催 まちあいカフェ
共催 夕張市教育委員会



第7弾 夕張市の文化財を紹介します！

「旧北炭夕張炭鉱専用鉄道 高松跨線橋」 こせんきょう

旧北炭夕張炭鉱専用鉄道高松跨線橋は、昭和2年(1927年)に開通した北炭夕張炭鉱専用鉄道上に夕張で最初の炭鉱住宅地が形成された後、地域住民の生活利便性の確保のため、浴場や坑口を結ぶ連絡用人道橋として昭和11年(1936年)に建設されました。

地盤高が異なる地点を結ぶため橋桁を傾斜させていることや、橋の両側に階段があるなど、特徴のある外観となっています。

浴場があった場所には、映画「北の零年」のロケセットを移設し開放された「北の零年」希望の杜が創設され、この跨線橋はロケ地を訪れる観光客などの通路として使用されていましたが、平成30年度に当施設が休止されてからは立入禁止区域となっているため、現在は見学および橋を渡ることはできません。

旧北炭夕張炭鉱専用鉄道高松跨線橋は、平成18年10月に国登録有形文化財に登録されました。



↑傾斜のある橋桁がわかる

○旧北炭夕張炭鉱専用鉄道高松跨線橋の詳細○

所有者: 夕張市

構造: 鉄筋コンクリート造単アーチ橋、橋長22m、幅員2.4m

特徴: 橋桁を傾斜させており、橋の両側に階段がある。



←両側にある階段。橋では珍しいものとされている。



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

2学年 見学旅行

12月8日から3泊4日で行った2学年の見学旅行では東北地方を巡りました。

1日目は新千歳空港から秋田空港へ渡り、秋田県立美術館、秋田市民俗芸能伝承館を見学した後、秋田県鹿角市の男鹿観光ホテルに宿泊しました。

2日目は秋田県鹿角市のなまはげ館真山伝承館、北秋田市の道の駅たかのす大太鼓の里を見学し、青森県弘前市の津軽藩ねぶた村で伝統工芸制作体験や周辺見学を行い、秋田県鹿角市の鹿角ホテルに宿泊しました。



3日目は岩手県盛岡市での自主研修、わんこそば体験、宮沢賢治記念館の見学を行い、岩手県花巻市のホテル紅葉館に宿泊しました。見学旅行最終日は、岩手県奥州市の歴史公園えさし藤原の郷、西磐井郡平泉町の関山中尊寺を見学し花巻空港から新千歳空港へ帰着しました。

家庭科 『生活的自立に向けたお弁当づくり』

12月10日の3、4校時、1学年「家庭総合」の授業では、夕張市保健福祉課保健係管理栄養士南綾香氏を講師に招きお弁当づくり挑戦しました。はじめに講師より栄養学の観点から将来健康な体を維持するために必要な事についてお話しいただきました。中でも、市販のジュースやお菓子を過剰に摂取することで引き起こされるさまざまなリスクを知り、自身の食生活を見直すきっかけとなりました。その後、手順をiPadで確認しながら1時間で主菜2品、副菜2品をつくった生徒たち。持参した白飯とともに自分にあつた分量を容器に詰め、思い思いの配置でお弁当を完成させました。

この実習が生徒たちにとって、生活的自立を図るきっかけになってくれることを期待します。



お仕事スタートアップガイダンス

12月15日5、6校時に1、2年生を対象とした「お仕事スタートアップガイダンス」を実施しました。自衛隊や北海道警察、ほか全部で10の団体・事業所が来校し、生徒の進路選択に役立つ話をしてくださいました。

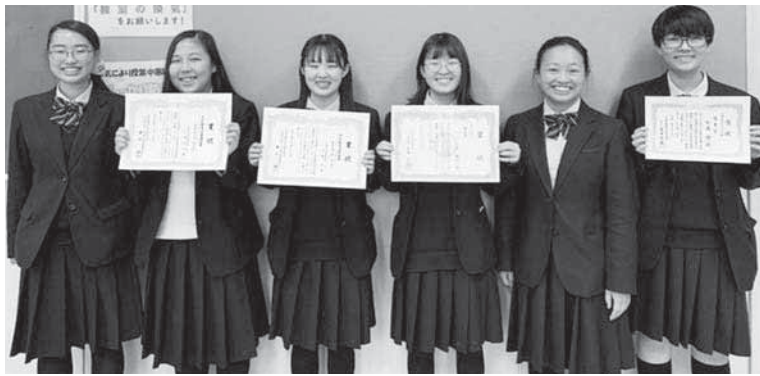
ふだん企業の方々と直接話をする機会がない生徒たちにとって、さまざまな職種とその仕事内容を知るよい機会になりました。生徒たちからは「ホールやキッチンだけが重要ではなく、マネジメントなどの仕事があつてこそ円滑に仕事ができる」とわかった。「介護にも種類があり、その人に合った施設を見つけられることがわかった。」などという声がありました。様々な職種や業種を知ることが進路選択の第1歩となるので、今回の行事を通して生徒たちは進路選択の幅を広げられたと思います。



令和3年度 夕張高校「受賞報告」!

夕張高校
チャレンジ・モア・スピリッツ
第四十六号

今回のチャレンジ・モア・スピリッツは、令和3年度に各賞を受賞した方々に、「受賞した時の気持ち」や「こだわりのポイント」など取材してきました。



3学年 星場風花さん 3学年 青山茜さん 3学年 鈴木杏奈さん
3学年 三浦幸美さん 3学年 川岸楓奈さん 3学年 七森結さん

【受賞一覧】

○令和3年度第40回交通安全標語

ポスターコンクール
(主催：高等学校校長協会)

ポスター部門
優秀賞 七森 結さん(写真右)



○斎藤茂吉記念第28回中川町短歌フェスティバル
優秀賞 川岸楓奈さん(写真右から3番目)
「黄金の光に伸びるひまわりは」

佳作 鈴木杏奈さん(写真右から2番目)
「ラムネ瓶飲みほす底にはガラス玉」

○令和3年度「絆づくりメッセージコンクール」
いじめやネットトラブルの根絶を目指して
ことばメッセージ部門 高等学校
最優秀賞 三浦 幸美さん(写真右から5番目)
「匿名で人のココロがえぐられる」

奨励賞 青山 茜さん(写真右から4番目)
「SNS 表と裏がある恐怖」

○第23回三浦綾子作文賞
上富良野町賞
星場 風花さん(写真右から6番目)

タイトル「トリガー」

○七 皆さん各賞受賞おめでとうございます！素晴らしいですね！最初に交通安全ポスターコンクールで優秀賞を受賞した七森さんからお伺いしますが、「入賞した時の気持ち」や「こだわりのポイント」、「皆さんに伝えたい事」などを伺ってもいいですか？

私は昔から絵を描く事が好きだったので、コンクールに入賞できて嬉しかったです。こだわりの「携帯を持っている人物」と「携帯の中に映っている人物」は同一人物として描いたので、「この人が歩きスマホをして事故にあった未来が携帯に映っている」イメージで描いた所がポイントです。(伝えたい事としては、今携帯がたくさん普及してよく歩きスマホをしている人も見かけるので、いつ自分の身に起こるかわからないので気を付けてほしいと伝えたいです)

○記 なるほど！描かれている「人物」が事故にあった事をイメージしているんですね！次に短歌フェスティバルで優秀賞と佳作を受賞した川岸さんと鈴木さんはどうですか？

○川 この短歌は現代文の授業の中で考えましたが、応募する事にあまり深く考えていなかったもので、受賞した時はとても驚きました。夏をテーマで考えたものだったので、夏といえば「太陽」や「ひまわり」という言葉が浮かび、授業で習った表現を使いながら繋げていきました。伝えたい事は、これを見る人それぞれに解釈があると思うので、それぞれ違った情景を思い浮かべて楽しんでほしいと思います。

○鈴 私が入賞すると思っていなかったもので、とても驚きました。作品を考える中でテーマは夏だったのでインターネットを使い「夏」というキーワードを探しました。その中で「ラムネ」玉を出して机に置いたところ夏の厳しい太陽に反射したようなイメージを表現しています。伝えたいことは、私も見る人によって受け取り方は違うと思うので、皆さんそれぞれで考えて、思い浮かべてほしいと思います。

○記 読めば読むほど引き込まれ、とても素晴らしい作品ですね。次に絆づくりメッセージコンクールで最優秀賞と奨励賞を受賞した、三浦さんと青山さんはどうですか？

○三 最優秀賞と聞いた時はとても嬉しかったです。こだわりの事としては、インターネットが普及し、見ず知らずの人からSNSなどを通して誹謗中傷を受けるなどの問題が注目されているので、普段はあまり使わない「えぐられる」という言葉を使い、強いメッセージを表現しました。伝えたい事は、世の中から「いじめ」がなくなるとしてほしいなと思っています。

○青 私が入賞したと聞いた時は驚きましたし嬉しかったです。こだわりとしては、今SNSを使っている人でも「メイン」で使うアカウントの他に「サブ」のアカウントを持つなど、複数作ることができると、「表の顔」と「裏の顔」があるという事を表現しました。伝えたい事は表の顔でも裏の顔でも「いじめはやめよう」という事を伝えたいです。

○記 今どきの「いじめ問題」を伝えるためには、お二人の作品はとても素晴らしいですね。最後に、三浦綾子作文賞で上富良野町賞を受賞した、星場さんはどうですか？

○星 受賞できて、とても嬉しかったです。私は今回、課題図書部門で応募した三浦綾子さんが書いた「泥流地帯」という本を読みました。内容はある町で家族が泥流に巻き込まれ、兄妹だけが生き残り町を復興させていく物語で、作文を書くにあたりタイトルを「トリガー」と決め、泥流地帯を読んだ事がきっかけ(トリガー)「引き金」となり、自分の過去に経験した地震の事を思い出して、原稿用紙9枚にまとめました。今まで三浦綾子さんの作品は読んだ事がありましたが、とても面白かったです。

今回は、忙しい中取材に協力していただきありがとうございました！今後も様々な事にチャレンジして頑張ってください！応援しています！



ユるっとゆうばりスポーツクラブからのお知らせ

ユるっとゆうばりスポーツクラブでは、引き続き感染症対策を講じながら活動をしています。参加される皆さんには引き続きご協力をお願いします。今月は寒暖差疲労による体調の変化について紹介します。

“寒さに負けず運動を”【寒暖差疲労に対応して体調を整えよう】

■寒暖差疲労とは何か

「寒暖差によって疲労が蓄積した状態」を指します。季節の変わり目に大きな気温の変化があったり、朝と夜とで気温差が激しかったりすると、体は寒暖差を感じて疲労を溜め込んでしまいます。人間の体には暑いと汗をかくように、外気温の高さに応じて熱を作ったり逃がしたりと体温調節を行う機能が備わっています。この体温調節の役割を担うのが「自律神経」です。自律神経が正常に機能するためには、一定以上のエネルギー消費をしないように体温調節をすることが重要であり、疲労を防ぐこととなります。

■寒暖差疲労による体調不良のリスク

主に体の冷えの症状が進行しやすくなります。さらには様々な体調不良にもつながることもあります。①肩こり ②めまい ③顔のほてり ④食欲不振といったことが連鎖的に引き起こされることとなります。

しっかりとした対策を取ることで寒暖差疲労を溜めこまないことができます。

■寒暖差疲労を溜めない対策方法

体を内側と外側のどちらからも温めることがポイントです。そのための方法を3つ紹介します。

- ①**毎日湯船に入る** 入浴することで老廃物や疲労物質が取り除かれる「温熱作用」、血液やリンパの流れを改善する「水圧作用」、筋肉や関節をリラックスさせる「浮力作用」の3つの効果を得られます。
- ②**蒸気温熱で体を温める** じんわりとした蒸気温熱は、乾いた熱よりも広く深く体を温めるため、冷えの解消が期待できます。体を温めるときは首・手首・足首の「三首」を重点的に温めましょう。三首をしっかりと温めることで、効率的に全身に血液をめぐらせることができます。
- ③**日常的な動作に軽く負荷をかける** エレベーターを使わずに階段を使うなど、日頃の生活に工夫を入れて体を温めることで寒暖差疲労に対応できます。

気軽にスポーツをして体を動かしたい皆さん、ユるっとゆうばりスポーツクラブへのご参加お待ちしております！

☆2月の活動日程

《ボクシングクラブ》

日 時 2月1・8・22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)

《剣道クラブ》

日 時 2月3・10・17日(木) 18:00~20:00
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)

《ピンポンバドミントンクラブ》

日 時 2月2・9・16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&ノルディックウォーキングクラブ》

日 時 2月3・10・17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 ノルディックポール(貸出可)

《文スポ楽々運動教室》

日 時 2月3・17日(木) 9:30~11:30
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

《りすた楽々運動教室》

日 時 2月5・26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 ゆうばり文化スポーツセンター中島 ☎56-6046



前沢政次所長

新しい年になり、はや1ヶ月。夕張は大雪の日が多いですね。2年ぶりのスキー場もますますの滑走者数でしょうか。老健夕張の事業の一部として訪問介護サービスを昨年末からスタートしました。これまでも訪問診療、看護、リハビリテーションをしておりましたが、まだまだ「市民の皆さまの暮らし」をきちんと見ていなかったと訪問介護をして初めて気づきました。コロナはオミクロン株が増えそうです。わたしたちも、かからない、うつさない、ひろめないように細心の注意を払っていきましょう。

接遇対応マナー研修



職員を対象に接遇対応マナー研修を行いました。医療機関における接遇とは、「患者様の気持ちに寄り添う対応」をすることです。それを心がけた上で、話し方、身だしなみ、電話対応などを行うこと、また職員同士も接遇を意識することで良好なコミュニケーションを築いていけることを学びました。

みなさまが安心して気持ちよく来院していただけるよう、今回学んだことを生かしていきたいと思えます。

老健夕張&デイケア

☆老健夕張では12月にクリスマス会が開かれました。

前沢所長夫妻による歌やハーモニカ演奏の他、諫山施設長も参加してのゲーム大会やプレゼント贈呈などたくさんのプログラムがあり、入所者様も職員も一緒に楽しみました。



☆デイケアでは、久しぶりに手作りおやつの日がありました。

今回はホットケーキです。生クリームやジャムなど、好きなものをトッピングし、いい香りに包まれて出来立てを味わいました。

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。各自、検温と手指消毒をお願いいたします。
- ☎52-4339

2月外来診療体制

※吉平医師は、東京医療センターから来られる研修医です(1/31~2/26)

		月	火	水	木	金
午前	総合診療科	諫山・前沢	諫山・高野	前沢・出張医	前沢・諫山	松島・出張医
	歯科	八田・田端	—	八田	八田	八田
	専門外来		泌尿器科 (1・8・15・22日)	循環器内科 (2・16日)		耳鼻咽喉科 (4・18・25日)
午後	総合診療科	前沢(吉平)		出張医	前沢(吉平)	出張医
	歯科	八田・田端	—	八田	八田	八田
	専門外来		整形外科 (1・8・15・22日)	整形外科 (16日)	整形外科・婦人科 (3・10・17・24日)	耳鼻咽喉科 (4・18・25日)

※医師は変更となる場合もございます。ご理解の程よろしくお願ひいたします。※土・日・祝は休診です。
※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>

地域おこし協力隊による異文化交流コーナー ～遠く行かなくてもわかる～

JAPAN&CHINA

皆様こんにちは！地域おこし協力隊の蔣静文（しょうせいぶん）です！夕張市に来て半年の間、いろんな方にお世話になっており、誠にありがとうございます！今回紹介させていただきたいのは、中国の正月に関する物語でございます。皆様ご存知のとおり、中国は広いので、祝日の文化も地域によってそれぞれ違います。今回は私の出身地の山東省（さんとうしょう）について少しずつご紹介していきたいと思っております。



春節の由来

日本の正月は1月1日ですが、中国の正月は毎年日付が変わっており、「春節」（2022年は2月1日）を中心に、約一ヶ月間に及びます。なぜ毎年変わるのでしょうか。それは古代の農業の時期を基準に定められたからです。夕張市と同じく、冬は寒いので、農作業は一旦お休みします。雪が降る時、「瑞雪兆豊年（レイシュエチョウフォンネン）」ということわざがあって、「適時の降雪は翌年の豊作の前触れで縁起が良い」という意味です。

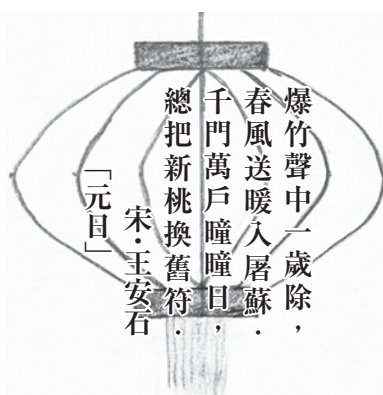
古代の人が毎年五穀豊穰となるように、個々の天体の明暗、位置、運行などを見て、農暦を作りました。それは、エジプトとバビロンが各自の暦法があるのと同じです。この農業が始まる日は『立春』と呼びます。『立春』の前後、皇帝が神々と祖先を祭祀し、民がお祝いの活動を行います。1949年以降、この期間を『春節』（しゅんせつ）と呼んでいます。



【お掃除】春節の一週間前、掃除を行い、台所の神を礼拝します。あらゆる種類の調理器具を洗い、寝具やカーテンを分解して洗い、中庭を掃除し、クモの巣や下水道などのつまりを取り除きます。これは不運を取り除き、新しい良い運気を招くことです。台所の神のポスト（台所の神が描かれた紙）を張り替え、食物を供えて、お香を焚きます。

民のお祝い

【春聯】春節前日（この日から一週間の「春節休み」に入ります）、昼は団らんを象徴する灯笼、吉祥を表す春聯（しゅんれん）と年画、悪鬼を駆除してくれる「門神」を張ります。夜12時になったら、爆竹、花火などを打ち上げて、神様を迎え、たたりを排除します。



爆竹の音とともに一年が終わり、ツス酒（ツスという漢方薬のお酒）で春のそよ風の暖かさを感じます。何千もの世帯が初春の太陽の光に沐浴し、毎年新しい春聯（しゅんれん）というお札を古いお札と交換します。

【年夜饭】春節の前夜、帰省した人々は家族と一緒に餃子を作りながら、「春節聯歡晚会」という日本の大みそかの特番のようなテレビ番組を見ます。この時の晩御飯は日本のおせち料理のように「年夜饭（ねんやはん）」というものを食べるのですが、鳥（解決策ある）、魚（余裕がある）、レタス（財を儲ける）、湯葉（裕福である）、レンコン（聡明である）などを食べます。神様と祖先にお祈りをしてから始まり、家族団らんを図る、年末の最も重要な食事です。



さて、春節について、イメージが出来ましたでしょうか？中国では「あけましておめでとうございます」を「新春快樂」（しんしゅんかいらく）と言います。春節に中国人に会ったら、新春快樂と挨拶してみませんか？

みんなで

令和4年2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 櫻井・谷口
社会福祉協議会内(56-6004)

よりぬき第38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

丁 神
寧 棚
に も



ちょっとしたおてつだい😊

大掃除のお手伝いが何件か入った年の瀬は神棚の掃除、すす払いなど気になっていた部分のお掃除が済んで良かった！と喜んでいただきました。普段の掃除もなかなかできないという高齢の方々にはサポーターさんが強い味方です。中にはシャッター式のゴミステーションなので開けるだけでも大変だと…日々の暮らしの不便をちょっとでも解決できるよう動いています。気兼ねなくご相談くださいね。



いつもの
お洗濯も

サポカフェ☕



気軽に相談し合える環境を

12月14日(火)
老人福祉会館での3回目のサポカフェは映像を使っての在宅療養と看取りの勉強会。話題にしにくい終末期について話し合い、お互いに理解を深めました。

12月24日(金)
長寿会主催のお食事会が沼ノ沢くるみ食堂で開かれ14名の会員で賑わいました。パスタやサンドイッチを頬張りながら新しい集いの場を喜びました。

沼ノ沢長寿会



評判のくるみ食堂さんで

あちらこちらで愛のプレゼント🎁

12月、市内はそれぞれの地域で 赤い衣装のサンタが出没。ケーキやお弁当、お菓子、野菜、干支の置物、エコバッグなどなど様々なプレゼントを手渡していました☆子どもも大人もニッコリ。「ありがとう」が連鎖する夕張、喜ばせたい気持ちが溢れていました。



南 部



ホクユー
パック



南清水沢



こども園



若 菜

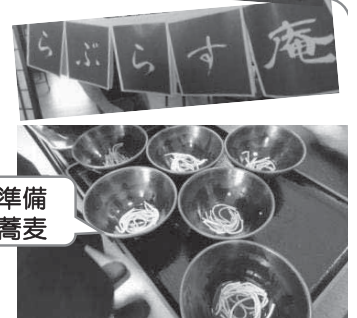


第1回わんこそば大会～らぶらす



12月27日(月) 若菜のじじばば食堂で初めての「らぶらすわんこそば大会」が開催。児童デイサービスの子供達と職員が一堂に会し熱戦が繰り広げられました。どーんどん♪じゃーんじゃん♪飛び散る蕎麦つゆ…優勝者は63杯完食！賞品は金色のお椀♪楽しい企画ですね～

大量に準備
された蕎麦



そよかぜ通信

続・中高年女性の健康

更年期症状により日常生活に支障が出る「更年期障害」と呼び、治療が必要になります。薬物療法には左記があります。

・ホルモン補充療法…ホットフラッシュ、発汗、生殖器萎縮症状(腔の乾燥感や搔痒感、外陰部の痛みや不快感、排尿障害や反復性の膀胱炎など)といった、エストロゲン低下による症状を改善します。飲み薬と、皮膚に貼る薬があります。

・漢方薬…症状に応じて多種類の漢方薬が使われます。多彩な症状がある場合や、精神症状にも効果があります。

・向精神薬…ホットフラッシュや精神症状に効果があります。

また、適切な栄養摂取、適正体重の維持、運動の習慣化は、更年期症状の軽減だけでなく、今後の生活習慣病や骨粗鬆症の予防のために、とても大切です。運動は、歩行や速歩などを週2-3回で良いとされています。更年期症状は「過性のもの」ですから、その間家族や周囲の理解と協力を得ながら、過剰してもらえたらと思います。

さて、ここからは、気を付けてほしい婦人科疾患です。

四十歳あたりから無排卵周期が増え、月経周期も不順になってきます。1年以上無月経が続けば閉経です。平均閉経

年齢は五十歳。四十歳未満で閉経した場合は「早発閉経」といい、ホルモン療法が勧められます。更年期の不正性器出血は、多くの場合ホルモン環境のバランスの変化による出血ですが、更年期から老年期はがんの好発年齢でもあるため、頻回な場合は、一度婦人科を受診してください。婦人科のがんの罹患率は、乳がんでは閉経前と閉経後にそれぞれピークがあり、子宮頸がんは閉経前、子宮体がん、卵巣がんは閉経後が高くなっています。

閉経後は泌尿生殖器の萎縮が進み、中高年以降では腹圧性尿失禁や過活動膀胱、老年期に入ると骨盤臓器脱(骨盤内の子宮・膀胱腸が下垂し、進行すると腔から脱出する)が多くみられるようになります。骨盤底筋体操はどちらの予防・治療にも効果がありますので、ぜひ取り入れてください。

女性の皆さまに幸あれ!

産婦人科医師 高野ゆうき
(夕張市立診療所 婦人科)



除雪などによる事故防止について

毎年、屋根からの転落や落雪(氷)による事故が多く発生しています。除雪などによる事故を未然に防ぐために、次のことに注意しましょう。

◆屋根の雪下ろし

- ・雪下ろしは、一人ではなく複数人で声をかけあって!
- ・靴やはしごには滑り止めを、腰には命綱を着けて!
- ・屋根の上での作業、はしごの上り下りは気をつけて!
- ・晴れた日ほどご用心、雪と一緒に転落注意!
- ・落とした雪の先に人がいないか、周囲を確認!
- ・万一来に備え、携帯電話を身につけて!

◆除雪

- ・健康に注意し、無理な作業はしない。
- ・除雪機に、巻き込まれない服装で。
- ・除雪機に、雪が詰まったなど、トラブル時はエンジン停止!
- ・除雪器具は、こまめに手入れ、点検を。



～除雪中の事故事例～

- 屋根の雪下ろし中に“屋根”や“はしご”から転落し、骨折した。
- 歩行中または除雪中に屋根から落氷雪で、生き埋めになった。
- 除雪機に手足が巻き込まれて、大けがをした。

問合せ先

市消防本部予防課 ☎53-4121

栗山警察署からの
お知らせ

◆サイバー空間の脅威に立ち向かう社会全体のセキュリティ意識の向上

Cybersecurity for All～誰も取り残さないサイバーセキュリティ

政府では、毎年2月1日から3月18日までの期間を「サイバーセキュリティ月間」としており、北海道警察においても、同期間中、サイバーセキュリティに関する普及啓発活動を集約的に推進しています。

近年、スマートフォンの普及などにおけるインターネット利用者への増加傾向に伴い、ネットバンキングに係る不正送金事案や偽サイトに係るフィッシング詐欺事案、ランサムウェアなどの不正プログラム事案など、国民生活を脅かすサイバー犯罪の危険性が社会全体で大きく取り上げられています。サイバー犯罪の被害に遭わないように、次の対策を実施しましょう。

- ・IDやパスワードは、自分自身でしっかり管理する。
- ・パソコンやスマートフォンにはウイルス対策ソフトをインストールする。
- ・パソコンの基本ソフト(OS)やウ

イルス対策ソフトは常に最新の状態でしておく。

・身に覚えのないメールの添付ファイルやURLは開かない。

・不必要なアプリや信頼のかけないサイトからソフトウェアをダウンロードしない。

・定期的にバックアップデータを保存する。

・オンラインショップでの買い物では、そのサイトが本物かどうかよく確認する。

サイバーセキュリティは、つの対策を講じれば大丈夫というわけではありません。複数の対策を併用して、インターネットを安全に利用しましょう。

◆ストップ・ザ・交通事故！めざせ安全で安心な北海道！
余裕を持った運転を

冬道は、天候や道路状況により渋滞が発生し、目的地までに時間がかかります。目的地までの天気や道路の状況を事前に把握して、時間に余裕を持って出発しましょう。

ス・ビードダウンと慎重な運転を

冬道では、スリップによる正面衝突の交通事故が多発しています。特に日陰やトンネルの出入口は滑りやすいので、ス・ビードダウンと道路状況にあわせた慎重な運転を心がけましょう。

「急の付く運転操作は危険

急発進、急ハンドル、急ブレーキといった「急」のつく運転操作は、スリップにつながり大変危険ですのでやめましょう。

交差点に注意

雪山で見通しが悪い交差点などでは、「車が来ているかもしれない」「歩行者が横断するかもしれない」と予測して、徐行と安全確認を徹底しましょう。

悪天候に注意

吹雪や大雪など悪天候時の運転は、吹きだまりや視界不良による立ち往生などの危険が伴いますので、不要な外出は控えましょう。

やむを得ず車で外出するときには、事前に道路情報を確認するとともに、防寒具やスコップなどを準備しましょう。

◆やめましょう みんなが困る迷惑駐車

違法、迷惑駐車は、次のような危険や障害の原因となります。道路を狭くして通行を妨害

違法駐車があるために、交通渋滞を引き起こし、スムーズな車両走行ができなくなる場合があります。また、歩道上の駐車は歩行者の通行を妨げます。

交差点事故などの原因
交差点付近の違法駐車は、通

行する車両や歩行者の見通しを妨げ、交差点事故の原因となります。

緊急車両の活動の妨害

狭い道路に違法駐車があると、他の車両が通行不能となります。特に、消防車や救急車などの緊急車両の活動を妨げ、人命救助に重大な影響を与えます。

歩行者事故などの原因

住宅街での違法駐車は、駐車車両の直前や直後から幼児、児童の飛び出しによる事故や、夜間には走行車両が駐車車両に気付かず衝突するなど、交通事故の原因にもなります。

除排雪作業の障害

違法駐車が除排雪作業の妨げとなり、住民に迷惑をかけ、生活にも重大な影響を与えます。

問合せ先

北海道警察栗山警察署
☎0123-72-0110

第2回りますた景観

美化活動ワークショップ

りますたを親しみやすく入りやすい施設にしたいため、景観づくりや花壇づくりについて学びながら、アイデアを出しあおう全3回のワークショップを開催します。

とき・テーマ

2月13日 午後1時～2時30分
「植えてみたい花鹿との共生？」

ところ 拠点複合施設りすた
対象 どなたでも参加できます。

申込 不要

留意点 緑地スペースに隣接する借用地は、都市計画によっては、将来使用方法が変わる可能性があります。

問合せ先 市社会教育係

☎57-7711

南清水沢地域資源マップ

制作ワークショップ

拠点複合施設りすたを訪れた人に地域ならではの魅力をPRし、また、マップの活用と普及を通じて、地域の結束や繋がりを大切にする機会をつくるため、南清水沢地区の地図づくりワークショップを開催します。

とき・テーマ

2月13日 午後3時～4時30分

「魅力を言葉にまとめ、内容をリフト化する。」

ところ 拠点複合施設りすた

対象 どなたでも参加できます。南清水沢に居住しているかは関係ありません。

申込 不要

問合せ先 市社会教育係

☎57-7711

夕張中学校地域参観日

オンライン配信のお知らせ

今年度の地域参観は、新型コロナウイルス感染症の拡大状況を踏まえ、Zoomによるオンライン配信で実施します。

と き 2月15日

1校時～5校時

午前8時35分～午後2時5分

参観方法

参観を希望する方は、問合せ先に連絡してください。配信閲覧に必要な、ミーティングIDとパスワードをお伝えします。

問合せ先 夕張中学校

☎59-7340

令和4年度

奨学生を募集

令和4年度の奨学生を募集します。

※令和4年度予算が議決された場合に限り募集。

応募資格

●夕張市民で経済的理由により学資の支払いが困難な方

●大学、短期大学、高等専門学校第4学年以上に在学する方、専修学校専門課程に在学する方

奨学資金貸付金額

正規の最短期間、月額3万円以内(無利子)償還期間

●卒業後6カ月後から10年以内※10年間のうち市内で継続して5年以上事業を営むか、事業所に勤務したときは、貸付金額の10分の5の償還を免除

募集期間 4月1日～30日

募集人数 3名

申込方法 市学校教育係または夕張高校に置いてある必要書類

に、必要事項を記載のうえ、市学校教育係へ提出してください。

申込問合せ先 市学校教育係

☎57-7581

所得税・住民税の障害者控除対象者認定書の交付

身体障害者手帳などの交付を受けていない方でも、65歳以上で介護保険の認定を受けている方は、障がい者に準ずるものとして障害者控除の対象となる場合があります。

市では、要支援・要介護認定を受けている方からの申請に基づき、介護保険主治医意見書の内容により審査し、障害者控除を受けるための認定書を発行します。

この認定書で、令和3年分の所得税・住民税の申告時に控除を受けることができます。

認定の対象者(次のいずれにも該当する方)

①要支援・要介護認定を受けている満65歳以上の方

②認知症または寝たきり状態(おおむね6カ月以上)で、日常生活に支障のある方

認定基準日 令和3年12月31日

申請場所 市介護保険係、南支所、各ふれあいサロン

申請に必要なもの 介護保険被保険者証、印鑑

申請方法 申請場所の窓口を用意してある申請書に、必要事項を記入し提出してください。随時受け付けします。

問合せ先 市介護保険係

☎52-3164

全国瞬時警報システム (Jアラート) 全国一斉情報伝達訓練の実施について

地震や武力攻撃などの発生時に備え、全国一斉にJアラートによる情報伝達訓練を実施します。この訓練では、やはり小学校と夕張中学校の屋外スピーカーから音声情報が放送されます。

と き 2月16日 午前11時

放送内容

〈上り4音チャイム〉

「これは、Jアラートのテストです。」×3回

〈下り4音チャイム〉

Jアラートは、弾道ミサイル情報、緊急地震速報などの情報を国から人工衛星を通じて、地方公共

団体に瞬時に伝達すると同時に、携帯電話会社を通じて緊急速報メールを送信するシステムです。

問合せ先 市消防本部予防課

☎53-4121

花・野菜新技術

セミナー2022

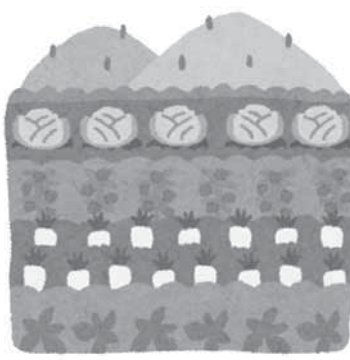
毎年2月下旬に開催している花・野菜新技術セミナーは、新型コロナウイルス感染症対策のためオンラインでの開催となります。花と野菜の新技術について、ごなたでもご覧いただけます。

詳細は、花・野菜技術センターホームページ

<https://www.hro.or.jp/list/agricultural/research/hanayasai/kuho/index.html>をご覧ください。

問合せ先 花野菜技術センター

☎0125-28-2211



「みんなでつくる夕張の記憶ミュージアム」 Episode 43

「清水沢駅の旧駅舎。2月で開駅から125年。」
上木薫さん所蔵、1956年

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)



1月9日 消防出初式

拠点複合施設りすたを会場に、消防出初式が挙行されました。

ますがど
スケッチ



令和3年度 夕張市冬期生活特別支援金給付事業の実施について

原油価格の高騰にかんがみ、高齢者などの低所得者に冬期間の増嵩経費に対する特別支援金を給付します。

●対象世帯

申請時点で夕張市住民基本台帳に登録された令和3年度市民税非課税世帯のうち、次の①～③のいずれかに該当する世帯

①高齢者世帯

世帯全員が65歳以上の世帯（令和4年3月31日までに65歳になる方も対象とします。）

②重度心身障害者世帯

身体障害者手帳1・2級、療育手帳A判定、精神障害者保健福祉手帳1級のいずれかの交付を受けている障がい者がいる世帯

③ひとり親世帯

母子世帯または父子世帯で、平成13年4月2日以降に生まれた子を養育している世帯

●対象とならない世帯

生活保護世帯と社会福祉施設などに入所している世帯、長期入院者は対象外です。

給付内容 1世帯あたり4千円（1回限り）を指定する金融機関の口座に振り込みます。

申請期限 2月28日

申請場所 市生活福祉係、南支所、夕張市社会福祉協議会、各ふれあいサロン

申請が必要です。申請書は各申請場所にあります。

申請の際は、振込誤りを防ぐため、指定する金融機関の通帳をご持参ください。

電話による課税状況の問い合わせには回答できません。

問合せ先

市生活福祉係 ☎52-1059

令和4年度
市道営住宅使用料の
減額申請手続き受付中

申請期限 3月11日
受付場所 市役所3階建築住宅係、夕張市営住宅管理センター、南支所(拠点複合施設りすた内)
※2月16～18日の午前10時～午後3時は、拠点複合施設りすたで臨時窓口を開設します。
必要書類

①住宅使用料減額申請書(受付場所へ交付)

②収入のわかる書類(源泉徴収票、確定申告書の控え、年金通知書など)

※入居者全員分必要です。

※年金通知書は、個人年金・遺族年金・障害年金も必要です。

③印鑑

※シャチハタは使用できません

④身体障害者手帳(等級1級～3級)

⑤令和3年中に支払った医療費の領収書

※市営住宅入居中の方のみ必要です。

※確定申告で使用した場合は、確定申告書の控えをお持ちください。

※領収書は事前に整理し合計額を記入してください。医療機関への交通費は、日付・乗降場所・

料金の一覧表を作成してください
(※バスやJRなどの公共交通機関を使用した場合のみ該当します。)

◆④⑤は該当する方のみ提出してください。

※令和3年度中に収入に変動があった場合は問合せ先に相談ください。

問合せ先

市建築住宅係 ☎52-3119

夕張市営住宅管理センター

☎57-7593

献血へのご協力をお願い

献血車が市内を巡回します。

ご協力をお願いします。

ときとところ 2月25日

◆午前9時～11時30分

夕張市役所前(本町)

◆午後1時10分～2時30分

シチズン時計マニアクチャリング(株)夕張工場前(南清水沢4丁目)

◆午後3時～3時45分

農協本部前(沼ノ沢)

内容

400ml献血へのご協力をお願いします。一人あたりの所要時間は20～30分です。

※献血は不要不急の外出には当たりません。

◆「ラブラッド」への加入の推奨

ラブラッドとは

日本赤十字社が運営する献血Web会員サービスです。

メリット

①全国の献血会場での献血のご予約が可能です。(前日の午後5時まで)

②血液検査結果が郵送(はがき)よりも早く通知されるほか、過去のデータ3回分がグラフとして表示されるため、結果の推移がわかりやすくなっています。

③献血にご協力いただく度にポイントがたまり、20ポイントで赤字オリジナル記念品とご交換いただけます。(400ml1回で10ポイント)

問合せ先

市生活福祉係 ☎52-1059

北海道赤十字血液センター 献血推進課

☎011-613-8335

このころの健康相談の実施

このころの健康問題を抱える人や家族などに、精神科医師による相談を実施します。精神疾患の早期発見、早期治療、精神保健福祉サービスに繋がるよう支援し、問題解決を図ります。

とき

2月17日

午後1時～3時

ところ

岩見沢保健所(岩見沢市8条西)

5丁目空知総合振興局内) 精神科医師との面接相談

内容

※予約制(前日の正午まで) 申し込み多数の場合は、別日で調整する場合があります。

その他 保健師との電話や面接での相談は、随時行っています。

申込・問合せ先 岩見沢保健所健康推進課健康支援係

☎0126-2010122

国民年金保険料は
口座振替で!

国民年金保険料の納付は、口座振替を利用すれば納め忘れもなく安心です。

口座振替を希望する方は年金手帳・通帳・金融機関届出印をお持ちのうえ、年金事務所・市役所・金融機関のいずれかで手続きを行ってください。

保険料が割引になる早割・6ヵ月前納・1年前納・2年前納もあり、大変お得です。4月からの6ヵ月前納・1年前納・2年前納を新たに希望する方は、2月中の手続きが必要ですよ。

問合せ先

岩見沢年金事務所

☎0126-2215804

市市民係 ☎52-3104

2月7日は北方領土の日

手を繋ぎ
返還願う
大きな輪



令和4年1月1日 現在

人口	7,055人(-48人)
男	3,290人(-13人)
女	3,765人(-35人)
世帯数	4,188世帯(-36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。

次号、広報ゆづばり3月号は、3月1日に配布します。