

- まちづくりかわら版第2号……………2
- キラリ!魅力ある高校づくりへの取り組み……………4
- チャレンジ・モア・スピリッツ 第29号……………5
- 国保のお話vol.24……………6
- ユるっとゆうばりスポーツクラブからのお知らせ……………7
- 沈んだ街あるき～夕張市鹿島地区～……………8
- 流木無料配布の御案内……………9
- 夕張市立診療所ニュース……………10
- そよかぜ通信……………11
- みんなでつながろう通信……………12



長年のご功績を称えて

8月4日、夕張警察庁舎所長室で表彰状の伝達式が行われました。

元紅葉山自主防犯パトロール隊長の下田正人さんが防犯功労表彰を、夕張地区少年補導連絡協議会理事の萬田弘さんが札幌方面少年補導功労者表彰をそれぞれ受賞されました。

下田さんは「長い間の活動が報われ、この度、身に余る賞を賜りました。」と受賞への思いを、萬田さんは「夕張で育ち地域の子ども達にとっても愛情がある。その中から非行は出させない。」と活動への熱意を語りました。

第1回市民会議が開催されました

- 「市民会議」が7月28日(火)に拠点複合施設「りすた」で開かれ、地区運営のあり方について市民の皆さんがワークショップ形式で議論しました。
- 安心して生活するために、にぎわいある市街地には「都市機能の充実」、過疎化が進む地域では「コミュニティの維持や充実」を求める声が多く挙がったほか、「地域資源の利活用の推進」を求める声など、多くの意見を頂きました。

▼ 市街地地区に望むもの(一部抜粋)

- 学生が行けるごはん屋さんやカフェ
- 公園などの遊べる場、学生の溜まり場
- 人が集まれて交流できる場所
- 日用品を購入できるスーパーやドラッグストア
- スポーツ施設など体を動かせる施設
- 高校でやっている活動を知ってもらう場
- 庭のある戸建て住宅を造成する
- 市営住宅に入居しやすくする



▼ その他 市全体に対する意見(一部抜粋)

- スキー場や夕張岳などの地元の宝を利用すべき
- 町内会は担い手不足で活動に支障が出ている
- テレワークできる別荘を作ってはどうか
- 使用されていない古い市営住宅を何とかする
- 上下水道などインフラが維持できるのか心配
- 観光マップをつくり、市内に人を滞留させる
- 廃線を利用してサイクリングロードを作っては

▼ 過疎化が進む地区に望むもの(一部抜粋)

- 宅配サービスを活用した高齢者の生活サポート
- インターネットを活用したボランティア募集
- 人が集まれて交流できる場所
- キャンプ場や星空観察ができる場
- 助け合い活動ができる仕組みづくり

策定スケジュールと現在の進捗状況

- 夕張市では現在、これまで実施した町内会アンケート、策定委員会、市民会議で頂いた意見を踏まえ、まちづくりの方針や将来都市構造などを検討しています。
- 9月下旬に予定している第2回の市民会議では、検討した将来都市構造に対し「夕張での暮らしを実現するための取組」をテーマに意見を頂き、地区別のまちづくり方針などに反映させていく予定です。

| 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 |
|--------------|----------------------|----|---------------------------------|-------------------------|-------------------|---------------------------|
| まちの現状と課題の整理 | まちづくりの方針 将来都市構造など | | 分野別・地区別まちづくり方針、 誘導区域、誘導施設の検討 | | 原案の作成・調整・ 決定など | |
| 町内会 アンケート | 第1回 策定委員会 ● | | 第2回 策定委員会 ●-----● | 第3回 策定委員会 ●-----● | | 第4・5回 策定委員会 ●-----● |
| | 第1回 市民会議 ● | | 第2回 市民会議 ●-----● | 地区 懇談会 ●-----● | | パブリック コメント ●-----● |
| | | | | | | 公 表 |

地区懇談会を開催します

お住まいの地区の今後のあり方について住民の皆さんと市が意見交換を行う「地区懇談会」を10月に開催予定です。会場や日時などの詳細は広報ゆうばり10月号でお知らせします。

夕張市まちづくりマスタープラン見直しおよび夕張市立地適正化計画策定

問合せ先
市建築住宅係
☎52-3119

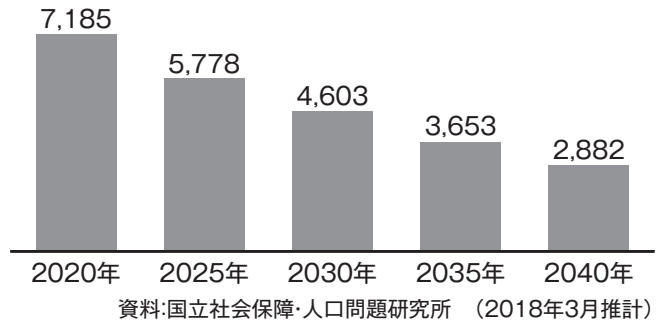
まちづくりかわら版 第2号

夕張市まちづくりマスタープランの見直しおよび夕張市立地適正化計画の策定経過をお知らせします。

夕張市のまちづくり上の課題とは？

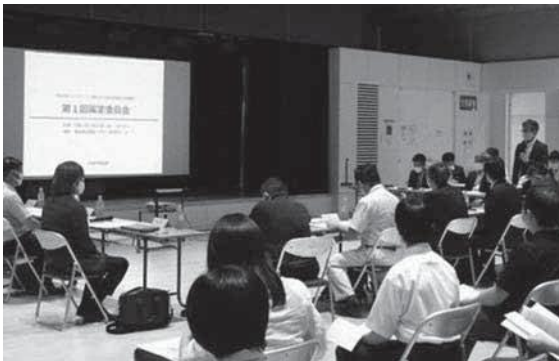
- 夕張市の人口は、2040年には2,882人まで減少すると予測されており、前回計画を策定した2012年の予測を超えるスピードで人口減少が進行しています。
- 各地区に土砂災害警戒区域などが多く指定され、指定された市街地は安全に暮らす場所として課題があります。
- 公共施設は、1981年以前に建てられた旧耐震基準の建物が半数以上で対策が求められます。

▼ 夕張市の将来人口推計



第1回策定委員会が開催されました

- 幅広い視点から計画を検討する「計画策定委員会」が7月17日(金)に拠点複合施設「りすた」で開かれました。
- 各分野の有識者9名が出席し、互選により、北海道大学の瀬戸口剛教授を委員長に選出しました。
- 20年後の人口予測などを確認した後、「夕張に住み続けるための課題は?」というテーマで意見交換を行いました。



▼ 意見交換の主な内容

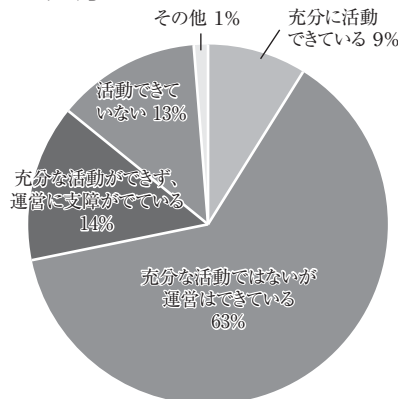
- 上下水道などのインフラにかかる市民負担の軽減策
- 町内会活動の現状と、担い手不足による課題
- 農家の減少や人手不足など、農業における課題
- コンパクトシティ形成のメリットについて
- 20年先だけでなく、短期的な見通しの必要性
- 新技術(AIやIoT)を活用したまちづくり

町内会アンケートの結果について

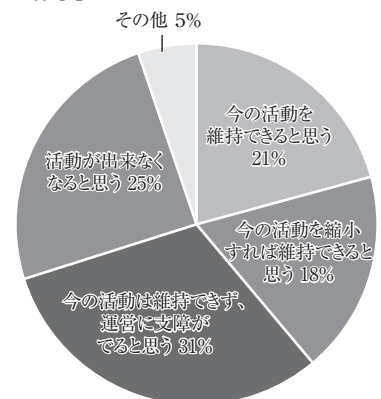
- 6月に市内全81町内会を対象にアンケートを配布し、78町内会の皆さんから回答を頂きました。お忙しい中、ご協力いただきありがとうございました。
- アンケートの結果では、約9割の町内会が、現在でも十分に活動できていないこと、将来的に今の活動を維持することが難しいことが示されています。
- 市では、今回頂いた皆さんの貴重な意見を踏まえ、計画の策定を進めてまいります。

▼ 町内会アンケートの結果(抜粋) ※詳細な結果は、今年12月の計画公表時にお示しします。

Q.町内会活動は十分にできていますか？



Q.今後も町内会活動を維持することができますか？





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

地元就職応援フェア

6月29日、3年生就職希望者7名が岩見沢市のイベントホール赤れんがで開かれた「地元就職応援フェア」に参加しました。当日は約30社から担当者がいらつらつといて、生徒は求人票の公開を目前にして各企業の説明を聞くことができました。参加した生徒からは、「全然知らなかった分野の仕事に興味があった」「わかりやすい説明が聞けた」など充実した様子の声が上がっていました。



「ハッピーフラワープロジェクト」
第3弾/押し花編

7月6日、ボランティア同好会が、ハッピーフラワープロジェクト第3弾として、地域の方々にも楽しんでいただけるような活動にしたいという想いから、押し花作成を行いました。押し花の講師として、源藤様、宮木様、阿部様、吉田様の4名にご協力いただき、先日学校に植えた花を使い作成しました。生徒たちからは、「はじめて作ったが、結構楽しかった。」

「ハッピーフラワープロジェクト」
第4弾/押し花しおり作り

7月13日、ボランティア同好会が、ハッピーフラワープロジェクト第4弾として、先週製作した押し花を使ってしおり作りに挑戦しました。先週に引き続き、源藤様、宮木様、阿部様の3名を講師にお招きし、しおりの作り方を伝授していただきました。まず、生徒たちは講師の方の作品を見て、イメージを膨らませました。その後、各々がお気に入りの押し花を選び、台紙に乗せ作成にかかりました。生徒たちは、思い思いの場所に押し花を台紙に配置し、その様子は真剣そのものでした。仕上げは、台紙をファイ

「早く作品を完成し、地域の方に楽しんでいただきたい。」などの声がありました。また、生徒たちが、真剣な面持ちで自分の作品を作成している姿が印象的でした。今後、押し花を使ったしおりなどを作成し、地域の方々にも楽しんでいただけるような計画を進めていきたいと思っています。



ルムに挟み、ラミネート加工しました。完成したしおりを手にし、満足そうな表情を浮かべる生徒たち。終了後、「次は、自分たちだけで作ってみよう」と早くも意欲を燃やしていました。



家庭科 『新型コロナウイルス感染症
予防のための食育授業』

7月8日3校時、3学年「フードデザイン」選択者21名が『新型コロナウイルス感染症予防のための食育授業』として栄養バランスに配慮した献立のプレゼンテーションを実施しました。この授業は、新型コロナウイルスの予防法を栄養学の観点から考え、日常の生活に活かすことを目的に全10時間実施しました。まずは、生徒1人1人が、臨時休校中に新型コロナウイルスに打ち勝つ献立を考えるとところからはじめました。学校再開後、3人1組のグループとなり、個々の考えを共有しながら望ましい献立を話し合っていました。その過程では、新型コロナウイルスの影響で消費が減少した牛乳や、北海道食材にも目を向けながら、最終的には7パターン(1週間分)の献立を立案することができました。プレゼンテーション当日は、夕張市役所保健福祉課保健係管理栄養士の南 綾香氏を講師にお招きし助言をいただきました。南氏からは、「栄養に配慮した献立作成は大変な作業だったと思う、よく頑張りました」と労いの言葉をいただきました。今後は、南氏のアドバイスを元に献立の再検討を進める予定です。

江崎グリコ株式会社様より
お菓子を寄贈していただきました。

江崎グリコ株式会社様よりポッキー夕張メロン味を寄贈していただきました。今回、新高校1年生に向けて、「故郷北海道の美味しさで少しでも元気に前向きな気持ちになつてほしい」という趣旨でご支援していただきました。ありがとうございました。



夕張高校3年生 進路に向けて奮闘中!

夕張高校
チャレンジ・モア・スピリッツ
第二十九号

今回ご紹介する方は、3年生の北越舞さんです。3年生は目指す進路に向け、動き出しています。北越さんには受験生として、どのような変化があったのか、そして日々の努力について聞いてみました。



3年A組
北越 舞さん

目指す進路とは

北 北越さんは進路は進学?それとも就職?

北 道内の大学に進学したいと思っています。

記 そうなんだーなぜ大学に進学したいと思ったの?

北 高校に入ってから、自分のやりたいことを探してたんですが、昔から興味があつた語学をもっと勉強したいと思い、大学進学を考えるようになりました。将来の仕事もまだ決まっていなくても、英語などの語学を勉強して、活かせるような業種に就きたいなと思っています。

記 語学に興味があつたんだね!夕張高校魅力化事業で行っている海外短期留学も参加したことがある?

北 あります!私は中学生の時に、「夕張高校で次年度から海外短期留学がある」と聞き、夕張高校に進学し短期留学に参加したいと思つて、1年生の時に応募してハワイに短期留学させていただきました。

記 そうだったんだね!ハワイに行つてどうだった?

北 ハワイでは、現地の学校に行ったり、ひとりでもホームステイしたりとても楽しかったです。そして言葉が通じた時や、会話できた時の達成感忘れられません。

受験勉強、生活の変化とは

記 普段はどれくらい勉強しているの? 1年生の時と比べて今の生活に変化はあった?

北 1年生の時は、クラッシュ(携帯電話などで、学習できるアプリ)を使って先生が出してくれる宿題を主にやって机に向かう習慣をつけていました。2年生になって進路も決まり、受験を意識し始めたので1日3時間から4時間くらいは勉強していました。3年生になったら、平日は5時間、休日は10時間を意識して勉強しています。この間の4連休も12時間ほど勉強していましたね。

記 そんなに勉強しているんだ。すごいね! 普段は家で勉強する事が多いの?

北 平日は、学校が終わってから公設塾キセキノに通つてそこで勉強しています。休日は家で勉強していますね。

記 北越さんはキセキノに1年生の頃から通塾しているけど、どうですか?

北 キセキノには、色々な参考書があつたり、先生は課題を出してくれたり親身になって教えてもらつてます。最近は週に1回オンラインで英語の授業もあるので、とても助かっています。

記 継続して勉強するための秘訣とかがあつてある?

北 以前は家で勉強している時に携帯電話を見てしまつて、休憩時間が長くなつてしまつたが、最近では勉強中は触らないようにして休憩も長くとりすぎないように意識してますね。あとは二つの科目をずつとやらないで、適度に変えながら勉強しています。今の3年生には大学進学コースが5人いて、1年生の時と同じメンバーで頑張つてきたので、お互いに支えあつたり、時には競い合つたりしています。

記 最後に受験に向けて意気込みを聞かせてください。

北 今回受験勉強している中で、周りに流されないことだったり、何回も反復して勉強する事だったり、とても精神力は鍛えられました。大学進学という進路は自分が決めたことだし、努力して最後までやり抜き、大学に入れたらそこに価値が生まれると思うので、最後まで諦めず志望校合格目指して頑張ります。

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。3年生の皆さんは、それぞれの進路に向けて大変な時期だと思いますが、将来の夢に向かって諦めず頑張ってください!



↑本シリーズの記事のバックナンバーは「夕張高校魅力化プロジェクトポータルサイト」にて掲載中。このQRコードからアクセス!

■国保のお話 vol.24

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。

今回は、医療費通知についてお知らせします。



医療費のお知らせについて

夕張市国民健康保険では、年に2回、医療機関を受診した世帯全員の医療費の総額が示してある「医療費のお知らせ(医療費通知)」を世帯主宛に送付します。

「医療費のお知らせ(医療費通知)」は、国民健康保険の医療費負担のしくみや皆さんの健康に関する認識を深めていただくために送付するお知らせです。(世帯の中に受診者がいなければ送付されません)

令和2年度は、9月と3月にハガキで通知します。

| 発送月 | 診療月 |
|---------|----------------|
| 9月(下旬) | 令和2年1月～令和2年6月 |
| 3月(月上旬) | 令和2年6月～令和2年12月 |

☆医療費通知のイメージ

| 診療年月 | 診療を受けた方 | 医療機関などの名称 | 入外区分 | 日数(回数) | 医療費などの総額(円) | 支払った医療費の額 |
|--------|---------|-----------|------|--------|-------------|-----------|
| 令和2年1月 | 夕張 太郎 | 〇〇病院 | 医科外来 | 1 | 18,000 | 3,600 |
| 令和2年1月 | 夕張 太郎 | △△薬局 | 調剤 | 1 | 10,000 | 2,000 |
| 令和2年3月 | 夕張 花子 | ××病院 | 医科入院 | 6 | 303,000 | 57,400 |
| 合 計 | | | | | 331,000 | 63,000 |

☆医療費通知の活用例

- 医療費の推移が一目で把握でき、ご自身の健康状況の把握や健康管理に活用できます。
- 医療費控除の申告手続きに使用することができます。

※一部の受診について、通知に記載されないことや、医療機関などの名称が記載されないことがあります。その場合、医療費通知書への補記や、「医療費控除の明細書」の別途作成が必要となり、申告後も領収書を保管していただくことになります。医療費控除の申告に関することは、税務署に問い合わせください。

問合せ先 市健康保険係 ☎52-3105

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、6月2日よりクラブの活動を再開しています。活動に際しては、コロナウイルス感染予防のため、当日平熱で体調が万全であることと、活動中はマスクを着用することを参加条件としています。また北海道ソーシャルディスタンスの取り組みとして、一人一人の距離を保ちながらの活動を実施しているため、活動内容も変更しています。活動時には、飲み物を持参し、水分補給を心がけてください。

☆今年度から年会費を一部変更させていただきました。

| 年 代 | 入会金(年会費 + スポーツ安全保険代) |
|--------------|-----------------------|
| キッズ(中学生以下) | 1,100円(300円 + 800円) |
| アダルト(15~64歳) | 2,500円(650円 + 1,850円) |
| シニア(65歳以上) | 1,500円(300円 + 1,200円) |

※年度途中での入会の方には保険手続き代220円のご負担をお願いします。

☆9月のユるっとゆうばりスポーツクラブの日程は、以下のとおりです。

《文スポ楽々運動教室》

と き 9月3・17日(木) 10:00~11:30
 と ころ ゆうばり文化スポーツセンター
 サブアリーナ
 内 容 簡単な脳トレと筋トレ
 持 ち 物 飲み物、タオル、運動靴
 料 金 200円

《りすた楽々運動教室》

と き 9月12・19日(土) 10:30~11:30
 と ころ 拠点複合施設りすた
 多目的ホール
 内 容 脳トレと簡単な筋トレ
 持 ち 物 飲み物、タオル、運動靴
 料 金 100円

《ボクシングクラブ》

と き 9月1・8・15・29日(火) 18:30~20:00
 と ころ ゆうばり文化スポーツセンター
 サブアリーナ
 料 金 200円(中学生以下100円)

《ピンポン&バドミントンクラブ》

と き 9月2・9・16・30日(水) 18:30~20:30
 と ころ ゆうばり文化スポーツセンター
 メインアリーナ
 料 金 200円(中学生以下100円)

《剣道クラブ》

と き 9月3・10・17日(木) 18:00~20:00
 と ころ ゆうばり文化スポーツセンター
 サブアリーナ
 料 金 200円(中学生以下100円)

《ランニング&ウォーキングクラブ》

と き 9月3・10・17日(木) 18:15~19:30
 と ころ ゆうばり文化スポーツセンター周辺
 野外
 料 金 原則無料

《第2回腰痛膝痛予防ノルディックウォーキング教室》

と き 9月13日(日) 10:30~12:30
 と ころ 拠点複合施設りすた多目的ホール
 内 容 腰痛膝痛の予防方法の解説と実践
 対 象 全世代の市民の方々
 持 ち 物 飲み物、タオル、ヒモで調整のできる
 運動靴
 料 金 490円
 (ノルディックポールはこちらで用意します。)
 定 員 30名(申込締切=9/3(木))

《第2回ハンドクラフト教室》

と き 9月15日(火) 15:30~17:30
 と ころ 拠点複合施設りすた多目的室1・2
 内 容 ビーズアクセサリーと、ハーバリウム
 を、講師の指導のもと、手作りする
 対 象 全世代の市民の方々
 持 ち 物 飲み物、タオル、(必要な方はメガネ)
 料 金 1,000円(材料費・指導費込み)
 定 員 20名(申込締切=9/3(木))

●申込・問合せ先

ゆうばり文化スポーツセンター加藤・中島 ☎(0123) 56-6046

●主催 ムるっとゆうばりスポーツクラブ

スポーツくらぶ





三森大夕張鉄道明石



協和会館



鹿島警察官派出所



夕張消防鹿島出張所



栄町商店街



大夕張会館

沈んだ街あるき～夕張市鹿島地区～



大夕張炭鉱労働組合



大夕張営林署

あなたは沈んだ街を歩いたことはありますか
かつて昭和の時代に鹿島地区には炭鉱があって2万人が住んでいた
それが閉山により400名の街となり、今はダムの底に…
昔人が住んでいた街
なにもない街を少しだけ歩いてみませんか



拓銀鹿島支所



夕張信用金庫鹿島支所

ボランティアガイド募集中

開催日 令和2年9月6日(日) 11:00～15:30 (15時以降は入場できません)

(13:00～14:30 ガイドによる説明散策会)

場所 夕張市鹿島地区 事前申込は必要ありません

(国道452号沿い、シュパロトンネルをこえて車で10分、鉄塔が目印)

問合せ先 電話 0123-55-2522(北宝建設株式会社)

注意事項

- ・入場時、退場時は受付で確認して下さい。
- ・場内は担当者の指示に従って下さい。
- ・場内の交通安全は徹底して下さい。車両事故・ケガは自己責任でお願いします。
- ・釣り目的の入場はできません。
- ・入場にあたっては新型コロナウイルス感染症防止対策をお願いします(マスクの着用など)。
- ・大雨の場合には中止することがあります。

主催 沈んだ街あるき実行委員会

令和2年度

流木無料配布の御案内

なくなり次第
終了します。

夕張スーパーダムでは、施設管理のためダム湖内に流入した流木を毎年回収しています。流木を有効活用していただくため一般の方を対象とした「流木無料配布」を下記の日程で行います。

たくさんの方のご来場をお待ちしております。



配布する流木



配布する流木

配布日 令和2年9月6日(日)
受付時間 10:00~15:00

配布場所 シューパロ湖流木置場
住所 夕張市鹿島栄町



●実施機関
夕張スーパーダム水源地域ビジョン推進協議会
林野庁 北海道森林管理局 空知森林管理署

●問合せ先
夕張川ダム総合管理事務所

【ご利用に当たってのルール】

- (1) 全量有効利用し、絶対に不法投棄はしないようお願いします。
- (2) 営利目的のご利用は、お断りしています。
- (3) 事故やケガについては、ご利用者様各自の責任といたします。ご来場は、4t車程度(ユニック可)までとします。また、切断用具は各自ご持参下さい。
- (4) 当日は入口にて、上記内容の同意書にご記入いただいてから入場可能となります。

【その他】

- ※ 当日は受付へお越しください。
- ※ 悪天候の場合は予告なく中止させていただくことがあります。
- ※ 流木がなくなり次第配布終了とさせていただきます。
- ※ 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、マスク着用にご協力ください。

〒068-0546 夕張市南部青葉町573番
Tel (0123) 55-5151 9:00~17:00(土・日・祝日を除く)

夕張市立診療所ニュース

2020年
9月
vol.123

—「ゆうゆう寄り添い倶楽部」のご案内—

再開後初の「ゆうゆう寄り添い倶楽部」にご参加いただいたみなさま、ありがとうございました。マスク着用、検温、手指消毒、密にならない座席配置など、引き続き感染防止対策をした上で9月も開催いたします。参加されるみなさま、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



前沢政次所長

9月のテーマは…

「身につけておきたい運動習慣」

日時 **9月23日(水)**
時間 **15:00～**

場所 夕張市立診療所 外来ホール 講師 前沢 政次 所長

※今後変更が生じた場合には、診療所内への掲示、HP等でお知らせします。

在宅カンファレンス～ウェブ会議～

診療所では、新型コロナウイルスの影響で休止していた在宅カンファレンスを7月から再開しました。在宅カンファレンスは、多職種の方が一堂に会し、訪問診療を利用されている患者様の治療や生活を支えていくために必要なことを話し合う会議です。

しかし、今は三密を避けなければいけませんので、診療所では会場を分散し、各会場を映像でつなぐウェブ会議という形で行っています。今後も時代に合った柔軟なスタイルを取り入れ、患者様に寄り添えるよう取り組んでまいります。



福祉メロン贈呈

JA夕張市 青年部のみなさん



7月、JA夕張市青年部のみなさんから介護老人保健施設 夕張の利用者様へ、夕張メロンが贈呈されました。食べ頃となった夕張メロンは、翌日の昼食で利用者のみなさまで美味しくいただきました。今年初の夕張メロンに、「おいしいね。うれしいね。」の声があちらこちらで聞かれました。

青年部のみなさん、今年もありがとうございました！

～お願い～

発熱症状等で受診される方へ

発熱・咳などの風邪症状で受診される方は、事前に必ず診療所まで電話をして下さい。

ご協力の程よろしくお願いいたします。

☎52-4339

9月外来診療体制 ※9/1(火)…泌尿器科休診

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | |
|----|-------|----------------|----------------------|---------------------|---------------------------|------------------------|
| 午前 | 総合診療科 | 前沢 森下または出張医 | 森下 | 前沢・森下 | 前沢・高野 | 森下・出張医 |
| | 歯科 | 八田・熊谷 | 八田 | 八田 | 八田 | 八田 |
| | 専門外来 | | 泌尿器科 (8・15・29日) | 循環器内科 (2・16・30日) | | 耳鼻咽喉科 (4・11・18・25日) |
| 午後 | 総合診療科 | 前沢・出張医 | | | 前沢・森下・星野 (交替制) | 森下・出張医 |
| | 歯科 | 八田・熊谷 | 八田 | | | 八田 |
| | 専門外来 | | 整形外科 (1・8・15・29日) | | 整形外科・婦人科 (3・10・17・24日) | 耳鼻咽喉科 (4・11・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いいたします。※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>

そよがぜ通信

身体を守る免疫機能を維持しよう



新型コロナウイルス感染症により「免疫」という言葉を見聞きすることが多くなっていると思います。

免疫とは、自分の身体に入ってきた細菌やウイルスの病原体など、自分以外の物を取り除くしくみです。免疫は大きく2つにわかれ、自然免疫と獲得免疫があり、その2つの機能により、身体が守られています。

自然免疫は、身体に入ってきた病原体を見つけると素早く反応し、排除する働きをしていて、日常的に身体の中をパトロールしています。

獲得免疫は、普段は休んでいて、自然免疫だけでは病原体を排除できない時に、自然免疫からの情報により活性化し働きます。そして、病原体に対する抗体を作り、次に同じ病原体が身体に入ってきた時には、自然免疫と同時に早く働き、同じ病原体による病気に2度からならないようにしています。

また、獲得免疫は、過度な栄養不足のような極めて異常な状態にならない限り安定した働きができますが、自然免疫は、生活習慣などにより反応性が変化することがわかっています。そのため、健康を維持するには、自然免疫の働きを低下

させない生活習慣づくりが大切といえます。

免疫機能を低下させないために

(自然免疫に影響を与える要因)

・生活リズムを整える

早寝早起きが理想です。仕事の関係などで難しい場合には、自分の生活スタイルに合わせて、できるだけ睡眠時間を一定にし、不規則にならないようにする。

・適度な運動

気持ち良いと感じられる程度・話しながらできる程度の運動を日常的に継続して行う。

・休養・ストレスの解消

過度のストレスを溜めないように、休養やリラクゼーションの時間を確保する。また、おもしろいことがなくても、腹筋を動かして大笑いすることも有効といわれています。

・食事

バランスの良い食事が基本になります。が、食品に含まれる成分が免疫機能に影響を与えることもわかっています。

今回は免疫機能と食事についてお伝えします。

保健師 辻 弓香子

ほっとひととき
本とひととき



『銀の鯨亭』のご挨拶 小路幸也/著 光文社



『銀の鯨亭』かつて賑わった鯨御殿、現在は料亭旅館となっている。そこで当主とその妻が火事で亡くなった。二人を助けようとした若女将である娘の文も、大怪我をして記憶を失った。さらに当主夫妻の他に身元不明の二体の焼死体も見つかって…。火事は事故か事件か。1年後、若女将の甥・光が叔母をサポートするため同居を始めた。光と共に事故に疑問を抱く刑事の磯貝が真実を追う。

☆新しく入った本

- ・魚眉 (今野敏) ・罪の轍 (奥田英朗) ・暴虎の牙 (柚月裕子) ・夜がどれほど暗くても (中山七里)
- ・怖い患者 (久坂部羊) ・猫君 (畠中恵) ・綴る女 (林真理子) ・農家はつらいよ (寺坂祐一)
- ・90歳セツのちぎり絵 (木村セツ) ・サラリーマン川柳とびきり傑作選 (やくみつる他選)



問合せ先 りすた図書館 ☎57-7583

みんな

令和2年9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 原・櫻井
社会福祉協議会内(56-6004)

よりぬき第21号

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

感染予防のポイント～地域サロン「えがお」サポーター学習会

少人数で換気を十分に



7月29日(水) 共生型ファームらぷらすで本町・末広・鹿の谷地区の生活支援サポーター発案の感染症予防学習会が開かれました。地域サロンを再開するにあたり、正しい知識を得たいと包括支援係の芝木保健師に講義を依頼。14名の参加で3密の避け方、正しい消毒方法、熱中症予防、カラオケでの感染予防など日常的な対策を学びました。みなさん真剣です



消毒液はたっぷりとし
指の先にも刷り込んで

紅葉山 地域ささえあい連絡会議



8月5日(水)紅葉山会館にて今年度1回目のささえあい連絡会議を開催。町内会や新生クラブ、地区協、生活支援サポーター、包括支援係と私たちの7名で今後のサロン活動や地域の困りごとの把握など意見交換を行いました。コロナ禍での思い通りにならない現実、逆に大切なことは何かを気付かされた半年間。地域のニーズ収集、サロンの目的を再確認することが必要など再スタートへの展望を語り合いました。

ともこクラブ

お久しぶりの!

オレンジカフェ

7月9日(木) 豊生会主催の健康教室「ともこクラブ」が再開し、市長を含めた7名が参加。しりとりや足で輪を渡す運動、ステップ運動のコグニサイズなど様々な脳トレが体験できます。脳も身体も熱くなり効果抜群です!



7月15日(水)17日(金) 認知症予防活動をすすめるオレンジの会が4か月ぶりのオレンジカフェを再開。場所をりすたに代え2日間に分けて実施しました。15名程度で間隔をあげ、懐かしい写真で回想したり、リズム体操や釣りゲームなど工夫を凝らして楽しみました!



クレヨン会BBQ

7月18日(土) 子どもの居場所クレヨン会のバーベキューが快晴の下で行われ30名程の親子で賑わいました。子ども達は食材を切ったりお皿を用意したりお手伝いもバッチリ。みんなでもりもり食べました。



夕張社協

ピンバッジ募金受付中!!

2020年デザインの夕張市メロン熊ピンバッジができました。500円の募金で1個引き換えいたします。赤い羽根共同募金として地域福祉活動に役立つ企画ですのでぜひ一家におひとついかがですか? 可愛いですよ!



メロンを持ったメロン熊☆

認知症になっても
安心して暮らせる
まちを目指して

◆9月は「認知症周知啓発月間」
世界アルツハイマーデーとは？

国際アルツハイマー病協会(AID I)は世界保健機関(WHO)と共同で、毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」と制定しました。これは、1994年9月21日、スコットランドで第10回国際アルツハイマー病協会国際会議が開催され、会議の初日であるこの日を「世界アルツハイマーデー」と宣言したことに由来します。

日本でも9月を「認知症周知啓発月間」として、認知症の普及啓蒙に取り組むようになりました。

◆認知症は特別な病気？

アルツハイマー型認知症をはじめとする認知症は、誰でもかかる可能性のある病気です。

認知症の方は2025年には700万人を超えると予測され、認知症の方とその予備軍は、高齢者の約4人に1人と言われています。

認知症の発症率は高齢になるほど高くなり、誰でもかかる可能性のある身近な病気です。

ご自分や家族が認知症になった場合、いかに暮らしていくか、元氣

なうちから考えておく必要があります。

◆「認知症」の理解を深めよう！

認知症とは、脳に起きた何らかの障害により、これまで培ってきた記憶や思考などの能力が徐々に低下し、日常生活に支障をきたす病気です。

認知症を理解するために重要な情報がわかりやすく、一冊にまとめられた認知症ガイドブックを知っていますか？

認知症の始まりに見られる症状、主な認知症の種類、認知症と疑われる症状がある場合、どこに相談したらよいか、また、その進行や状態に応じて、どのような医療や介護サービスを利用できるのかを示したガイドブックです。



認知症になっても安心して暮らせるまちを目指して

認知症ガイドブック

認知症とは？
認知症とは、脳に起きた何らかの障がいにより、これまで培ってきた記憶や思考などの能力が徐々に低下し、日常生活に支障をきたす状態です。

認知症は誰でもかかる可能性のある身近な病気です
認知症の人は2025年には全国で700万人を超え、65歳以上の高齢者のうち、5人に1人が認知症になると推計されています。
高齢化により認知症の人は今後さらに増加すると見込まれています。
認知症に対する理解を深め、認知症の人と家族が安心して暮らせる地域をつくるのが大切です。

認知症と老化によるもの忘れの違い

| 認知症 | 老化によるもの忘れ |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ○もの忘れの自覚がない ○ご飯を食べたことなど、体験したこと自体を忘れる ○判断力が低下する ○場所や時間、人との関係が分からなくなる | <ul style="list-style-type: none"> ○もの忘れの自覚はある ○食事のメニューなど、体験の一部を忘れる ○判断力の低下は見られない ○場所や時間、人との関係などは分かる |

夕張市



認知症の方やその家族が、できる限り住み慣れた地域で安心して暮らしていくために、ご活用ください。

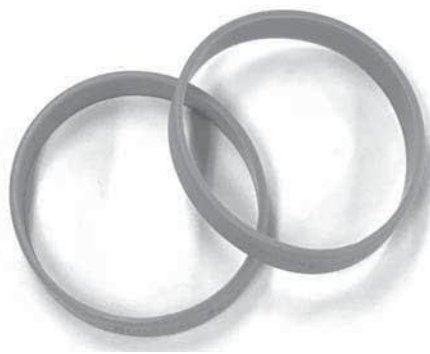
認知症ガイドブックの配布窓口

- 夕張市役所2階 保健福祉課 24番窓口
- ※市ホームページからダウンロードできます

◆広げようオレンジリングの輪

市では、認知症を正しく理解し、自分たちのできる範囲でサポートする身近な応援者となる「認知症サポーター」の養成を進めています。講座終了後には認知症の応援者という証である「オレンジリング」(写真)が渡されます。

地域・職場・学校の他、お友達グループ5名以上集まる場があれば、講師を派遣する出前講座を行います。受講を希望する方は、問い合わせください。



◆一人で抱え込まないで！

認知症やその介護についての悩みや不安がある場合、本人や家族だけで抱え込まず、早めに相談しましょう。

相談問合せ先 市包括支援係

☎52-3107

通電火災にご注意ください

地震や風水害などにより長時間停電が発生した場合、停電から再通電時において、電気機器または電気配線からの火災、いわゆる「通電火災」が発生するおそれがあるため、次の点にご注意ください。

- ・停電中は電気機器のスイッチを切るとともに、電源プラグをコンセントから離脱しましょう。
- ・停電中に自宅を離れる際はブレーカーを落としましょう。
- ・再通電時には、家具などの転倒や漏水により、電気機器などが破損していないか、配線やコードが損傷していないか、燃えやすいものが近くにないかなど、十分に安全を確認してから電気機器を使用しましょう。
- ・建物や電気機器に外見上の損傷がなくとも、壁内配線の損傷や電気機器内部の故障により、再通電から長時間経過した後、火災に至る場合があるため、煙の発生などの異常を発見した際は直ちにブレーカーを落とし、消防機関に連絡してください。

問合せ先

市消防本部予防課保安係
☎53-4121

栗山警察署からの
お知らせ

秋の全国交通安全運動が実施されます

◆運動期間 9月21日～9月30日

◆運動重点

- ・子どもと高齢者の安全な通行の確保
- ・高齢運転者の交通事故防止
- ・夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止
- ・すべての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
- ・飲酒運転の根絶

◆9月30日は「交通事故死ゼロを目指す日」です

◆ドライバーの皆さんへ

夕方から夜間にかけて、歩行者や自転車の見落としや発見遅れによる交通事故を防ぐために、対向車や前車がない時は、ライトをハイビームに切り替えましょう。特に、右から横断してくる歩行者に注意しましょう。

◆歩行者の皆さんへ

横断する前に左右を確認し、道路中央で左をまた確認しましょう。

外出する時は、明るい服装や反射材用品を身につけましょう。

◆飲酒運転は悪質な犯罪です

「飲酒運転をしない、させない、許さない」を徹底し、「二日酔い運転を含めた飲酒運転を根絶しましょう。」

知っていますか？北海道自転車条例

自転車に乗る時は、乗車用ヘルメットを被り、夜間は自転車の側面に反射器材をつけましょう。万が一に備えて、自転車損害賠償保険などに加入するようにしましょう。

問合せ先 栗山警察署

☎0123-72-0110



9月21日から30日は
秋の全国交通安全運動

運転手のみなさんは

夕暮れ時から夜間には、歩行者や自転車乗用者などの発見が遅れがちになるので、早め点灯、交差点では徐行し、しっかり安全確認しましょう。「あおり運転」(妨害運転)は重大な交通事故につながる

除雪会員の募集

シルバー人材センターでは、除雪会員を募集しています。高い高齢化率などを背景として、除雪を希望する方が増加する一方、除雪作業に従事するシルバー会員は減少しており、年々、除雪体制を維持することが難しい状況となっています。今年も臨時会員(冬期のみ)の登録に頼らざるを得ない状況が見込まれますので、おおむね60歳以上で、除雪の手伝いができる方は、シルバー人材センターへ登録のうえ、協力をお願いします。

| | |
|---------|--|
| 作業内容 | おおむね15cm以上の降雪があった場合の除雪 |
| 作業場所 | 高齢者住宅の玄関と通路、公共施設、消防施設(消火栓など)、その他一般家庭など |
| 配分金(報酬) | シルバー人材センターより支給 |
| 募集期限 | 10月31日(その後も随時受け付けます。) |



申込・問合せ先 夕張市シルバー人材センター ☎59-7722

る危険な行為です。周りの車などに対する「思いやり・ゆずり合い」の気持ちをもつて、安全な速度、十分な車間距離を保ち、不必要な急ブレーキや無理な進路変更は絶対にやめましょう。

家庭では
夕暮れ時や夜間に外出するときは、明るい服装や反射材を着用しましょう。

自転車に乗るときは、交通ルールマナーを守り、安全・適性に利用しましょう。

◆セーフティコールゆうばり
とき 9月18日
午後1時30分
ところ 紅葉山武道館横
問合せ先 交通安全対策本部事務局(南支所) ☎59-6111

赤十字からのお知らせ

◆赤十字の社資募集

日本赤十字社では、世界各地での救護活動はもとより、国内での災害救護、血液事業、医療事業、社会福祉事業などの活動を展開しています。

このような赤十字の活動は、皆さんからの社資(会費寄付金)により支えられています。

夕張市地区では、町内会や赤十字奉仕団の皆さんに協力していただき、社資募集を実施しています。

実施期間 11月30日まで
※実施期間以外でも受け付けています。

※社資は全額、日本赤十字社へ送金します。

◆赤十字の社員制度

赤十字の理念と活動に賛同し、支援してくださる方を「会員」または「協力会員」といいます。会員は年額2,000円以上、協力会員は年額500円以上の協力をいただくことで誰でも加入でき、法人単位でも加入できますので、皆さんの協力をお願いします。

問合せ先 日本赤十字社夕張市地区(市生活福祉係)

☎52-1059

台風に備えましょう

8月下旬から9月は、台風が北海道に接近・上陸することが多くなる季節です。台風の元になる熱帯低気圧は、フィリピンの東の海上で発生し、最大風速が17・2m/s以上になったものが台風と呼ばれます。北海道付近まで接近した台風は、北の寒気と混ざりあうことで温帯低気圧に変化し、再発達して風や雨が強まることがあります。

台風や温帯低気圧から命を守るため、災害への備えを確認しておきましょう。

・ 最寄りの指定避難所の避難経路を確認しておきましょう。

・ 水や非常食（3日以上）、常備薬、懐中電灯、ラジオなどの非常用品をすぐに持ち出せるように準備しておきましょう。

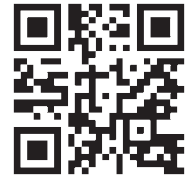
・ テレビやラジオ、気象庁ホームページなどの最新の気象情報をチェックして台風にも備えましょう。

・ 強風により、飛ばされそうな物品などは、固定または家の中に格納しましょう。

・ 窓は、しっかりとカギをかけ、必要に応じて補強しておきましょう。

・ 市から避難勧告などの発令が

あった場合は、身の安全を確保し、速やかに避難しましょう。



↑気象庁HP「台風情報」

問合せ先
市消防本部予防課保安係

☎53-4121



「夕張市ふるさと人材バンク」のご案内

「学びでつながる人と人」、専門的な知識や技能・学習経験などをお持ちの方に「登録いただいております(市HP)」。

自分の、そして仲間同士の学びの場に人材バンクを大いに活用してください！

問合せ先 市教育係

☎57-7581

市民の皆さんへマスクを配布しました

新型コロナウイルス感染症の感染予防対策が長期化していることを踏まえ、夕張市では市民の皆さんへマスクを配布しました。

◆配布について

- 配布対象 令和2年7月1日現在、住民基本台帳にて3歳以上の市民
- 配布枚数 1人10枚1セット
- マスクの種類 不織布による3層式フィルタ(ブリーツタイプ)使い捨てマスク
- 配布方法 中学生以上は世帯主宛に郵送しました。中学生未満のお子さんは、小学校・幼稚園・保育園を通じて配布しました。



◆配布状況

7月末までに全世帯へ配布済み
マスクが届いていない場合や不良品などがあった場合は、市保健係までご連絡ください。

問合せ先 市保健係 ☎52-3106

「みんなで作る夕張の記憶ミュージアム」Episode 26

「第1回目の夕張国際冒険・ファンタスティック映画祭」
久保田総合印刷撮影 1990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 宮口23)に持参いただくか、市役所地域振興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。

「みんなで作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)
(市地域振興係 ☎52-3141)



こどものへや



滝本 梓 来ちゃん
あずき

平成30年1月9日生まれ

清水沢宮前町

このコーナーに掲載する乳幼児(小学校入学まで)の写真をお待ちしています。

●送り先 市総務係 ☎52-3170

大型ごみの収集

品目ごとに定められた金額に相当するごみ処理券を貼つて、当日午前8時まで所定の場所に出してください。

※大型ごみの品目と料金は、パンフレット「家庭ごみの出し方」をご覧ください。大型ごみを回収する際、回収車から広報(アナウンス)はありません。

●大型ごみに出せないもの
家電リサイクル法の対象品、オートバイ、タイヤ、ドラム缶、灯油ホムタンクなど

※ごみ処理券を貼っていないものや、規定の金額の処理券を貼っていないものは収集しません。

| 収集日 | 収集地区 |
|----------|---|
| 10月6日(火) | 社光、住初、本町、旭町、昭和、末広、鹿の谷、千代田、若菜、常盤、平和、日吉、富野、南部 |
| 10月7日(水) | 清水沢(全地区)、南清水沢 |
| 10月8日(木) | 沼ノ沢、真谷地、紅葉山、楓、登川、滝ノ上 |

問合せ先 市環境生活係
☎52-3108

市民パークゴルフ大会

紅葉山パークゴルフ場を守る市民の会主催のパークゴルフ大会を開催します。1週間前までに申込をお願ひしています。詳しくは問合せください。

とき 9月19日、10月3日
午前9時～

ところ 紅葉山パークゴルフ場

参加費 一般 700円
会員 500円

申込・問合せ先 紅葉山パークゴルフ場を守る市民の会 大谷
☎58-3011

共同浴場の無料開放について

敬老の日は、共同浴場の無料入浴を実施します。(対象者に限る)

実施日 9月21日

実施浴場 各共同浴場(宮前町・真谷地清陵)

対象者 65歳以上の方、小学生以下のお子さん

※対象者と入浴する65歳未満の介護者は通常料金となります。

入浴方法 対象者は受付(番台)に申し出てください。

問合せ先 市環境生活係
☎52-3108

市民健康講座

『かけがえのない命を地域で守るために』
北海道大学教育学研究
院准教授による健康講座

知って得する「睡眠」のチカラ!

「睡眠」のメカニズムを知って、

「ころもカラダも元気はつらつ」わたしたちの人生のおよそ1/3を占めている「睡眠」は、健康と深く関わっている大切な生活習慣です。

健康を保つために必要な睡眠の長さは、年齢や1日の過ごし方によつて異なります。睡眠不足は様々な健康問題と関係することがわかってきました。

睡眠についての正しい知識とからだの仕組みを知って、ぐっすり眠って健康な毎日を送りたい。

日本睡眠学会に所属され、現在、北海道大学教育学研究院の准教授である山仲勇二郎先生をお招きし、講座を開催します。

とき 10月13日
午後6時～午後7時45分
(受付開始 午後5時30分)

ところ 拠点複合施設「りすた」

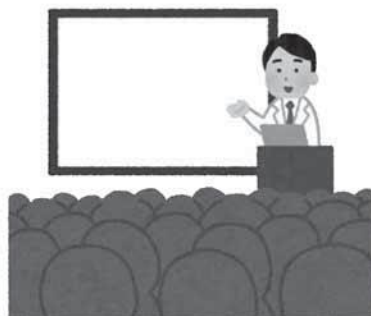
※新型コロナウイルス感染症に対する感染防止対策にご協力をお願いします。

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況によつて講座の開催が

延期または中止になる場合があります。

※当日参加もできますが、会場準備の都合上、事前に電話で申し込み下さい。(参加無料)

申込・問合せ先 市保健係
☎52-3106



令和2年8月1日 現在

人口 7,637人(-23人)
男 3,518人(-11人)
女 4,119人(-12人)

世帯数 4,558世帯(-8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10月号は、10月1日に配布します。

※QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です。