

- 夕張市立診療所ニュース……………2
- 新型コロナワクチン接種情報……………3
- 国保のお話
 <マイナ保険証をご利用ください>…4
- 後期高齢者医療制度のお知らせ……………6
- 北海道お米・牛乳子育て応援事業第二弾/
 そよかぜ通信…7
- キラリ!～魅力ある高校づくりへの取り組み…8
- 夕張高校チャレンジ・モア・スピリッツ……………9
- 拠点複合施設りすたからのお知らせ……………10
- 大谷選手からグローブが寄贈されました/
 石炭博物館だより…13
- ユるっとゆうばりスポーツクラブからののお知らせ…14
- みんなでつながろう通信……………15



まちの変化を見つめて

1/27、清水沢生活館で「第100回清水沢まちあるき」が開催され、月1回、2時間ほどかけて清水沢を中心にまちを歩き、夕張の歴史に触れてきた「まちあるき」のこれまでを振り返りました。

過去だけでなく変化を続ける夕張のまちの姿を見つめながら、未来へと続く希望の芽を探して、これからもまちをあるきます。

夕張市立診療所ニュース

2024年
3月
vol.165



諫山治彦所長

早いもので診療所の移転から半年が過ぎました。新しい機器やシステム導入による移転直後の慌たしさや混雑が解消され、日々の診療も落ち着きを取り戻しています。

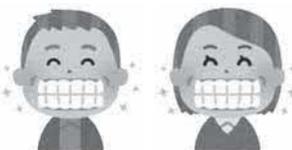
さて、4月から新たに専門外来が開設されることになりました。「もの忘れ外来」です。詳細については次号でお伝えしますが、市民のみなさんにより充実した医療を提供できるようになります。今後ともよろしくお願い致します。

第5回 健康長寿プロジェクト 開催決定!

3月19日(火)に、第5回 健康長寿プロジェクトを開催いたします。今回は八田歯科医師による健康講話です。

お口の健康は心身の健康に大きく関わっています。

みなさんお誘い合わせの上、ぜひご来場ください!



【健康講話】 おいしく食べて、ぴんぴんころり
【日時】 2024年3月19日(火)
【開場】 13:00 【開演】 13:30
【場所】 拠点複合施設りすた 多目的ホール
【講師】 八田 政浩 歯科診療部長
【お問合せ】 夕張市立診療所 ☎57-7781



鬼は外～福は内～



介護医療院では、一足早く2月2日に豆まきを行いました。お昼は太巻きを食べ、その後おやつ時間に赤鬼が登場しました。赤鬼にびっくりする入所者様もいましたが、豆まきよりもおやつ



の甘納豆を早く食べたいな、という方が多かったようです。赤鬼は病棟にもお邪魔し、入院患者様にも節分の雰囲気味わっていただけました。今年もみんなで元気に過ごせますように!

こじか保育園 園児募集!

夕張豊生会のこじか保育園では、夕張の大自然の中で里山保育を行っています。

新年度に向けて園児を募集中です!見学も可能ですので、お気軽にお問い合わせください。

☎57-7660



園の様子はHPやフェイスブックで公開しています!元氣いっぱいの子どもの姿をぜひ覗いてみてください!



3月外来診療体制

		月	火	水	木	金
午前	総合診療科	諫山	諫山・高野	諫山・出張医	諫山	松島・出張医
	歯科	八田	—	八田	八田	八田
	専門外来	—	泌尿器科 (5・12・19・26日)	循環器内科 (6・27日)	—	耳鼻咽喉科 (1・8・15・22・29日)
午後	総合診療科	諫山	—	出張医	諫山 または 松島	出張医
	歯科	八田	—	八田	八田	八田
	専門外来	—	整形外科 (5・12・19・26日)		整形外科・婦人科 (7・14・21・28日)	耳鼻咽喉科 (1・8・15・22・29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)57-7781 FAX(0123)57-7783
〒068-0425 夕張市若菜8番地 / <https://www.houseikai.or.jp/yubari>

新型コロナワクチン接種情報<<38>>



新型コロナワクチンの無料接種は 令和6年3月で終了します

これまで、新型コロナワクチンは通常の定期接種(季節性インフルエンザなど)とは異なる【特例臨時接種】として無料で実施してきましたが、この取扱いは令和6年3月末で終了します。

令和6年3月							
月	火	水	木	金	土	実施期間	ワクチン
				1日 午前10時	2日 ×	市立診療所	第一三共社
4日 ×	5日 ×	6日 ×	7日 ×	8日 ×	9日 午前10時		
11日 ×	12日 ×	13日 ×	14日 ×	15日 午前10時	16日 ×	市立診療所	第一三共社
18日 ×	19日 ×	20日 ×	21日 ×	22日 ×	23日 午前10時	中條医院	第一三共社
25日 ×	26日 ×	27日 ×	28日 ×	29日 午前10時	30日 ×	市立診療所	第一三共社

- 令和5年10月以降に接種していない方で接種を希望する方が対象です。令和5年10月以降に接種した方は、この3月中に接種できませんのでご注意ください。
- 3月は5回の日程で実施します。
- ワクチンは第一三共社になります。
- 接種券がない方は接種券を再発行してから接種できます。お早めにお知らせください。
- 市立診療所…10時～10時30分に受付を済ませてください。
- 中條医院…記載以外の時間でも対応可能な場合があります。予約の際にお知らせください。

◆予約はお早めに!市保健係コロナワクチン専用電話へ

●予約先 ☎52-3173 平日 9時00分～17時30分

◆Q&A

Q令和6年4月以降の接種は有料となるのですか?

A65歳以上の方および60～64歳で対象となる方(※)には、新型コロナの重症化予防を目的として、秋・冬に季節性インフルエンザワクチンと同様、有料で定期接種を行うことができます。また、接種に努める義務や市から個別の通知により接種をお勧めすることもなくなる予定です。

令和6年4月以降に定期接種以外で接種を希望する場合は、任意接種として自費で接種していただくこととなります。料金は現段階では未定です。定期接種の自己負担額を含む接種体制については、今後お知らせします。

(※)60～64歳で、心臓、腎臓、または呼吸器の機能に障害があり、身の回りの生活が極度に制限される方、ヒト免疫不全ウイルス(HIV)による免疫の機能に障害があり、日常生活がほとんど不可能な方。これまでの新型コロナワクチン対象者の基礎疾患の方とは異なります。

問合せ先 市保健係 ☎52-3106

! マイナンバーカードを健康保険証として利用するための登録がまだの方は、以下2つの準備をお願いします。

STEP1. マイナンバーカードを申請

■申請方法は選択可能です

- ①オンライン申請
(パソコン・スマートフォンから)
- ②郵便による申請
- ③まちなかの
証明写真機からの申請



STEP2. マイナンバーカードを健康保険証として登録

■利用登録の方法

- ①医療機関・薬局の受付
(カードリーダー)で行う
- ②「マイナポータル」から行う
- ③セブン銀行ATMから行う



よくあるご質問

●マイナンバーカードは安全なの？

マイナンバーカードのICチップには保険証情報や医療情報自体は入っていません。紛失・盗難の場合はいつでも一時利用停止ができますし、暗証番号は一定回数間違えると機能がロックされます。不正に情報を読みだそうとするとチップが壊れる仕組みもあります。



●マイナンバーカードを健康保険証として利用するためにはどうしたらいいの？

マイナンバーカードを健康保険証として利用するためには、ご利用登録が必要です。初めて医療機関を受診していただいても顔認証付きカードリーダーの画面で、そのまま初回の利用登録ができます(医療機関によっては対応していない可能性がありますのでご注意ください)。



●どうやって受付するの？

マイナ受付は顔認証付きカードリーダーで行います。マイナンバーカードを読み取り口に置くと受付が始まりますので、画面の指示に沿って受付をしてください。



詳しくは厚生労働省Webサイトをご確認ください。

マイナンバーカード 保険証利用

検索



ひと、くらし、みらいのために
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

問合せ先 市健康保険係 ☎52-3105

マイナ保険証をご利用ください



マイナ保険証を使うメリット (令和6年1月時点)

①医療費を20円節約できる

紙の保険証よりも、医療費を20円節約でき、自己負担も低くなります。

マイナ保険証の方が
自己負担も低くなるんだ



②より良い医療を受けることができる

過去のお薬情報や健康診断の結果を見られるようになるため、**身体の状態や他の病気を推測して治療に役立てることが**できます。また、**お薬の飲み合わせや分量を調整**してもらうこともできます。

よく覚えてない
内容もあるから
助かるわね



③高額医療の限度額を超える支払いを免除できる

限度額適用認定証などがなくても、高額療養費制度における**限度額を超える支払いが免除**されます。

一度に高額な負担を
しなくて済むわ



●令和6年12月1日の時点でお手元にある有効な保険証は、12月2日以降、**最長で令和7年7月31日まで**使用可能です。

※転出・転職などで加入している保険者が変わった場合は使えなくなります。

●本年12月2日以降、マイナ保険証を保有していない方には、お手元にある保険証が使えなくなる前に、申請いただくことなく「資格確認書」が交付され、引き続き、医療を受けることができます(マイナ保険証を紛失した場合は、申請いただくことで「資格確認書」が交付されます)。

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とは

世帯で1年間(8月1日～翌年7月31日)の医療費と介護サービス費の両方の自己負担額を合算して、基準額(世帯の限度額)を超えた場合には、申請により、その超えた額が支給されます。

- 医療費、または介護サービス費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。
- 基準額を超える額が500円以下の場合、支給の対象となりません。

◆ 基準額表

【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		基準額(世帯の限度額)
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(公的年金控除は80万円を適用。給与と所得がある場合、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月下旬ごろ申請書が届きます

高額介護合算療養費の支給対象となった方には、3月下旬ごろ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)

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

北海道お米・牛乳子育て応援事業第二弾

北海道では、食料品などの物価高騰の影響を受けている子育て世帯の負担軽減と道産品の消費拡大を図るため、対象児童がいる道内の世帯に商品券などを支給します。

〈対象児童〉

平成17年4月2日から
令和6年4月1日までに
生まれた子ども

対象世帯

- ①道内で対象児童と同居する世帯
- ②道内で対象児童だけで構成する世帯
- ③道内に保護者が在住し、道外で対象児童だけで構成する世帯

支給品

5,160円相当の次の支給品から1つを選択 ※1世帯当たり1回限り
A商品券 B電子クーポン C北海道米セット(5,160円に送料含む)

申請方法

令和6年4月30日(火)までに電子・郵送で北海道に申請(当日消印有効)
※第一弾で申請された世帯には、はがきまたは封書が届きますのでそこから申請してください。
※申請書に記載された全員分の氏名・生年月日・住所が確認できる書類の写しが必要です。
(マイナンバーカード、健康保険証、母子健康手帳など)

申請書類

配布先> 市生活福祉係(市役所内) ☎52-1059
市子ども・子育て支援係(りすた内) ☎57-7582

電子申請は
特設サイトから!



問合せ先 申請者用コールセンター

☎011-350-7371
(受付 午前9時~午後5時)

詳しくはホームページをご覧ください
<https://hkd2023kosodate-ouen.jp>

そよかせ通信

※夕張市立診療所の婦人科で診療されている高野先生に寄稿いただきました。

プレコンセプションケア

産みたい時に産むために

「産みたい時に産むために」まず伝えたいことは、妊娠には適齢期がある、ということ。2021年第一子出産時の母の平均年齢は、31歳です。31歳というのは、妊娠しやすい年齢だと思いますか?妊娠のしやすさを妊娠能(にんようのう)といいます。ヒトの女性の妊娠能のピークは20~24歳で、その後は徐々に下がります。24歳では22歳時のおよそ半分まで低下します。下がる原因は、卵子の数が急激に減っていくこと、異常を持つ卵子が増えることです。そして、異常を持つ卵子が増えると、妊娠しても流産したり、胎児が染色体異常を有する率が上がります。この傾向は男性も同じで、男性では40歳を過ぎると、精子の数や運動能が下がり異常が増えることが分かっています。また、母体の年齢が上がるにつれて、婦人科や他科の病気を合併する

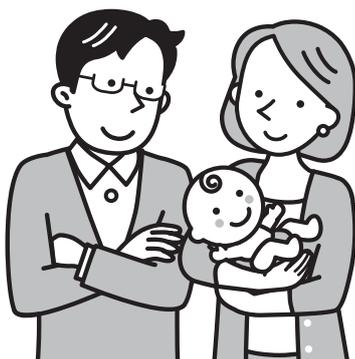
妊娠が多くなります。

さて、「プレコンセプションケア」、まだ聞きなじみのない言葉かと思いますが。これは、女性も男性も、将来の妊娠・出産子どもを持つことを視野に入れて、思春期のころから、自身の健康や子どもの健康につながるような体のケアをしていこう、というものです。2018年に、予防医学の視点から提唱されました。

女性は、自分の人生設計を思い浮かべる時に、「妊娠・出産をどうするか」ということを考えると思います。妊娠・出産をどうするか、するならいつか、何人か。そうして人生設計し、いざ子どもを持ちたいと思った時に、妊娠しなかったら…。不妊の原因は様々です。子宮・卵巣の病気や、排卵がうまくいってなかったり、妊娠しにくくなる内科の病気であったり、など(不妊原因の男女比はおおよそ1:1です)。それら妊娠の妨げとなる因子を早いうちに見つけて治療したり、病気の予防方法や自身の将来の健康につながる生活習慣(例えば生活習慣病予防のための食事・運動・喫煙など)を身につけてもらうことが、プレコンセプションケアの大まかな内容になります。大事なことは、先にもあったように、自身の健康だけでなく、生

まれてくる子どもの健康にもつながるといえます。

自分の体をケアすることは、妊娠・出産に関わらず、性別にも関わらず、とても大切にしてほしいことです。体も心も健康であるために、日常生活の中で、定期的に分の体のことを気遣う時間を持つてもらえたらと思います。



夕張市立診療所婦人科

高野 ゆうき



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

3年生 「高校生のための金融リテラシー講座」

12月20日(水)5・6校時、3年生の授業で三笠郵便局の畠山さんをお招きし、「高校生のための金融リテラシー講座」を実施しました。

ひとり暮らしにかかる食費、光熱費などの費用や、賢い貯蓄の方法、生活していく上でのリスク管理について講演していただきました。班ごとにディスカッションを行い、具体的な将来設計を考えながらお金について勉強していました。これから新生活の準備を進める3年生にとって、貴重な講話となりました。



陸上部12月活動報告

12月16日(土)札幌創生高等学校の樋山先生に本校頂き、本校体育館にてハンマー投げ練習会を実施しました。本校陸上部員4名と北海道選抜選手が集まり、樋山先生の指導のもと、投てき技術の向上を目指しました。選手たちは疑問が見つかればすぐに樋山先生に質問、確認し、選手間で互いに刺激し合いながら練習に打ち込みました。

また、12月18日(月)にはインターハイ優勝選手である寺井先生に円盤投げコーチとして来校頂き、本校体育館にて練習指導をして頂きました。選手たちは円盤投げ技術の細かな箇所まで確認するため、寺井先生に何度も質問を繰り返しながら確認練習に励みました。



3年生 就職対策講座

12月26日(火)、株トモニリユーションズの吉井様をお迎えし、3年生の就職希望者を対象とした就職対策講座を行いました。

前回6・7月に行った「求人票の見方」「履歴書の書き方」「面接の注意事項」に続き、4回目となります。今回は就職、進学が決まっている生徒も多く、「社会人としての立ち振る舞い」「ビジネスマナーの実践」をメインに、約2時間の講話をいただきました。社会人となることに高いハードルを感じるのではなく、時間や期限を守ること、向上心を持つことなど、高校生の間にもやっていたことが社会人としても大切になることをお話していただきました。また、名刺交換や電話応対の実践もあり、「明るく」「元氣よく」「きちんとした挨拶」が社会人として必要であることもお話しいただきました。生徒たちは「普段知ることのできない名刺交換やお茶出しの仕方を教えていただけ良かったです」「説明を聞いた後に実際に練習ができたので、わかりやすく、就職したときに実践したいと思う」と、新しい進路先で頑張ろうという気持ちを改めて感じているようでした。



校内研修会(地域みらい留学)

12月27日(水)に、教務部主催で「地域みらい留学」についての校内研修を行いました。全国から生徒を募集する上で、地域みらい留学参画校での合同オンライン説明会で、本校の魅力をどうPRしていくかについて、他校の取り組みを参考にしながら議論を行いました。また、研修会には市の地域振興課職員にも参加していただきました。

先生方からは「地域との連携をもっとPRしてはどうか」「発信者は教員、生徒どちらがよいか考える必要がある」などの意見が出され、活発な議論が行われました。

日々の教育活動はもとより、学校の魅力発信についてもこれからも取り組んでいきますので、皆様のご協力をよろしくお願いいたします。



2年生 課題研究の取り組み プラチナ触媒を使用したフードロス削減

夕張高校
チャレンジ・モア・スピリッツ
第六十九号

今回のチャレンジ・モア・スピリッツでは、夕張高校で実施している2年生課題研究での取り組みについて取材しました。



今回インタビューした
三浦寧音さん(左) 舟橋悠那さん(右)

課題研究ではどのような取り組みをしているの？

- ③ 私たちの班では、プラチナ触媒を使用したフードロスの削減について研究しています。内容としては昨年度、先輩たちが考案した青果鮮度保持運搬バッグの活用方法や、地元農産物の鮮度維持の調整などです。
- ② 昨年は北海道大学主催のフードロス削減アイデアコンテストで、北海道知事賞を受賞できました。
- ① 昨年の先輩達が研究した内容を引き継いで取り組んでいるんだね。プラチナ触媒ってどんなものなの？
- ④ プラチナ触媒は、シリカ(二酸化ケイ素)の土台にプラチナの微粒子を固定したものです。プラチ

ナは植物の老化の原因になるエチレンガスを分解すると同時に二酸化炭素を発生させて酸化を遅らせ、野菜や果物の品質を長持ちさせることができます。

③ 品質を長持ちさせるためにプラチナ触媒を使用するんだね！エチレンガスはどういうものなの？

④ 植物は、エチレンガスという熟成を促すホルモンを出しているんですが、その影響が進むと最終的には腐ったり枯れたりしてしまいます。また、その植物が出したエチレンガスはほかの植物にも同じように影響を与えてしまいます。

⑤ なるほど。エチレンガスを分解して酸化を遅くするのがプラチナ触媒なんだね！フードロスの削減にどのような形で活用するのかな？

⑥ 商品の保存期間が確保できればフードロスの削減につながると考えています。

⑦ 夕張メロンは傷みやすく食べごろのタイミングを調整するのが難しいですが、プラチナ触媒を使用して配送・保管することで、食べごろのタイミングで夕張メロンを届けて食べられるように調整することができます。

⑧ 今後、夕張メロンを沖縄まで配送した場合に品質がどうなるのか実験する予定で、それをもとにプラチナ触媒を使用した容器を商品化できればなと思っています。

⑨ そうなんだね！食べごろのタイミングを調整しやすくなるのはいいね！あと、廃棄の削減につながるの環境にも優しいし、生産者もうれしいね！ちなみに、夕張メロン以外にも実験したのかな？

⑩ トウモロコシと、アスパラガスを使用して実験を行いました。両方とも腐ってしまいました。エチレンガスとうまく反応せず効果が得られなかったことが原因と考えています。夕張メロンに関してはエチレンガスと反応し、プラチナ触媒の効果を確認することができました。

⑪ 夕張メロンがそんなに日持ちしたんだね！今取り組んでいる課題研究を通じてどんなことを学べましたか？これからどのような取り組みをしていきたいですか？

⑫ 授業で取り組んでいくうちに、それまで知らなかったプラチナ触媒のことや実験の方法など様々なことを学べました。また、プラチナ触媒は値段が高価なものだということもわかりました。ほかには夕張メロンの実験を通して、メロンの変化が分かるのも楽しく学びになりました。次年度はプラチナ触媒の量を調整しながら、研究していきたいなと思います。

⑬ 私もプラチナ触媒というものを全く知らなくて、授業を進めていくうちに効果や変化を学ぶことができたのでとてもよかったです。今後は、商品化に向けて実験を重ねて良い結果を出していきたいです！



取組みの様子

拠点複合施設りすたからのお知らせ

学芸員による研究報告会 & 交流会 —りすたを拠点とした、これまでとこれから—

第一部の研究報告会と交流会がメインの催しです。第一部では、これまでのりすたでの活動を学芸員の視点で振り返りながら、特に旧夕張市美術館収蔵コレクションに関連して研究報告します。

第二部は、一部では話せなかったことについて、書籍や対話を通じて、掘り下げます。出入り自由です。お気軽にいらしてください。

と き 3月3日(日) 第一部 午前11時～
第二部 午後2時～
と ころ 拠点複合施設りすた 多目的ホール
参 加 費 無料
申 込 不要
問 合 せ 先 市社会教育係 ☎57-7711



石炭細工を 写真に撮らせて もらえませんか？



石炭を削って熊や将棋の駒など様々な形に造形した「石炭細工」を市内で見かけたことはありませんか？

今回、長年親しまれている地域の宝物としてどんな石炭細工があるか、網羅的に調査することになりました。写真に撮ってもよいものをお持ちであれば、4月末まで情報提供を受け付けますので、市社会教育係までお知らせください。

撮影は、約10分で終わります。撮影させていただいたものは、市内施設での展示や市ホームページでの公開を予定しています。

連絡・問合せ先 市社会教育係 ☎57-7711

シマエナガの 目撃情報を教えて もらえませんか？

昨年の夏、市内でカマキリが発見され、子どもたちのため、りすたで生体展示がなされました。最近では「シマエナガ(鳥の一種)を見たよ」と報告に来られる方もいます。

そこで、ささやかですが、夕張の生態系の調査のため、目撃情報を収集することにしました。4月末までのりすた内に地図を置き、目撃場所にシールを貼って書き込めるようにしています。

目撃された際は、こちらの展示にお書きください。なお、シマエナガを探すために無断で私有地や山の中に侵入する行為は絶対にしないようにお願いします。



▲りすたで展示されたカマキリの「かまたらう」

りすたChallenge協働事業 りすたフェスタ
無理なく続けられる優しい運動「あへあほ体操」
親子で楽しもう!アイシングクッキーと
ダンスの楽しい講座

と き 3月17日(日)
と ころ 拠点複合施設りすた 多目的室1・2/ゆうばりっ子ひろば
参 加 費 無料
申 込 第一部、第二部どちらも必要です



第一部 午前10時30分～11時30分

無理なく続けられる優しい運動「あへあほ体操」(高齢者向け)

器具を一切使わず、ご自宅でもできる「あへあほ体操」をします。

「あへあほ体操」は、「あへあほ」と発声を繰り返しながら行う、呼吸トレーニングを少しポップにアレンジしたものです。体力の落ちがちな冬に、ぜひ一緒に取り組みませんか?

第二部 午後1時～2時30分

親子で楽しもう!アイシングクッキーとダンスの楽しい講座(親子向け)

クッキーに可愛いアイシング(お砂糖のクリームのようなもの)でデコレーションします。ご家庭でのお菓子づくりのきっかけにしてみませんか?できあがったら、食べながら子どもたち向けの歌とダンスのショーを観て、一緒に踊れるところは踊ります!

講師のみなさん



第一部 プロトレーナー
しもの まさひろ さん



第二部 アーティスト
HIROKI さん



第二部 お菓子のふじ
前田 直美 さん

申込・問合せ先 市社会教育係 ☎57-7711

りすたChallenge協働事業
めぐる!おさがり第3弾

ご自由におさがりを

お持ちください!



この事業は、家庭で不要となったまだ使える子ども用品を、次の家庭へつなぐことを目的としていて、今年度すでに2回開催しました。3回目はこれまでに集まったおさがりを、ご自由にお持ち帰りいただけるようにします。

お子さん、お孫さん、知人や友人、いろいろな方におさがりたちがめぐるように、ぜひこの期間にお越しください!



と き 3月16日(土)~24日(日)午前7時~午後8時
と ころ 拠点複合施設りすた 待合交流スペース
そ の 他 回収は行いません
問 合 せ 先 市社会教育係 ☎57-7711

ほっとひととき
本とひととき



新着図書のご紹介

「かたばみ」 木内昇/著 KADOKAWA



太平洋戦争直前、槍投げの選手として活躍していた山岡梯子は、肩を壊したのをきっかけに引退し、国民学校の代用教員となった。戦後、梯子は結婚し、養子を迎えることになるが、住居は夫の妹夫婦が営む食堂の2階に下宿したままだった。その一方「女性は結婚したら家庭に入るべき」という偏見にも負けず、小学校の正教員となる。梯子にとっては血のつながらない家族たちだが、ここには、ユーモアと感動があふれるホームドラマがあった。

☆新しく入った本

- ・歌われなかった海賊へ(逢坂冬馬) ・存在のすべてを(塩田武士) ・ストロベリームーン(芥川なお)
- ・ぼっけもん(谷津矢車) ・藍色時刻の君たちは(前川ほまれ) ・でいすべる(今村昌弘)
- ・帆船軍艦の殺人(岡本好貴) ・山旅犬のナツ(服部文祥) ・夜明けを待つ(佐々涼子) ・森羅万象(福岡伸一)

問合せ先 りすた図書館 ☎57-7583



メジャーリーグで活躍する大谷翔平選手から全国の小学校に寄贈されたグローブが夕張市にも届けられました。

大谷選手からグローブが寄贈されました

問合せ先 市学校教育係 ☎57-7581

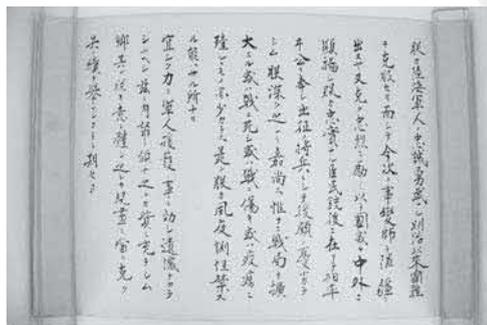
ゆうばり小学校では子どもたちが休み時間などにグローブに触れるようにしており、子どもたちは、今後、体育の授業でグローブを使うことを心待ちにしています。

『石炭博物館だより』

3月10日は、東京大空襲があった日。今回は「戦争」と関連して、夕張市石炭博物館の収蔵品から、あまり目にする事のない珍しい資料をご紹介します。

写真は、1938(昭和13)年10月3日に発布された「軍人援護に関する勅語」です。勅語(ちよくご)とは、主に天皇が発表した宣言や文書を指す時に使われた言葉です。発布された1938年は日中戦争が過渡期に入り、以降日本が太平洋戦争へと向かっていく時代にありました。この勅語からは、当時の日本の様子に加え「言葉の力」についても知ることができます。写真の文書では、始めに全国民の働きに感謝が述べられ、次に戦争で苦しむ国民の心配、そして本題の「軍人援護」を要請した上で、最後に天皇自身も協力を惜しまないことを約束しています。まず相手に寄り添い、その後で要求を示し、自身も協力することを強調するという文章構成からは、人の心を掴むコツを意識して作られたことが伺えます。

戦争下の勅語には、人々を戦争に駆り立てた側面がある一方で、ピンチをチャンスに変える「究極のエール」という側面もあります。この機会に、「なぜ戦争をしたのか」に加えて「なぜ戦争を続けられたのか」という視点で向き合ってみるのはいかがでしょうか。



問合せ先 夕張市石炭博物館 ☎52-5500

ユラッとゆうばりスポーツクラブからのお知らせ

令和6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、下の表の年会費を、ゆうばり文化スポーツセンター窓口で3月29日までに支払ってください。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、ほかの傷害保険に加入することをお勧めします。

3月29日までの申し込みの場合、振込手数料は無料ですが、3月30日以降にスポーツ安全保険に加入される方は、振込手数料として1名につき100円追加となります。

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

■家で簡単に行えるストレッチのご紹介!!

今回ご紹介するストレッチは、夜寝る前に行うと冷え性改善効果のあるストレッチです!簡単に、そして器具なども必要なく行えるのでお勧めです。

やり方はとても簡単です!

正座をし、身体をリラックスした状態で手をグーにします。

そして左右リズムよく、もしくは両手で円を描くように、足の裏全体をマッサージします。これだけです!

簡単に行うことができるので、ぜひ寝る前に行うことをお勧めします!



☆3月の活動日程

《ボクシングクラブ》

日時 3月5・12・19・26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 月曜日～金曜日 初回のみ予約
(予約制 ☎56-6060)
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(4回)

《ピンポンバドミニバレークラブ》

日時 3月6・13・27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7・14・28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14・28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7・14・28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7・14・28日(木) 17:15～18:15
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2・9・23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

みんなで

令和6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63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

本庁地域サロン「えがお」末広2丁目集会所



1/19(金) 末広2丁目集会所にて、地域サロン「えがお」が初開催されました。約20名が集まり、ボランティアサポーターによる軽体操のほか、椅子に座ってのストレッチや筋トシ、手作りの棒を使った体操など全身を動かしながら笑いの絶えない時間を過ごしていました。



新聞紙1日分で作った棒で体操中



紅葉山 新生クラブ

1/23(木) 新生クラブハウスにて、新生クラブ新年会が行われました。初めに、会員の方々の無病息災を願いながら乾杯をした後、たくさんの料理や差し入れのお酒などで楽しみました。参加した皆さんの会話も弾み、賑やかな時間を過ごしていました。



転ばぬ先の体操クラブ



1/26(金) りすたにて、毎週金曜日に活動している「転ばぬ先の体操クラブ」に初めてお邪魔しました。市内各地域からの参加で体操や会話などで楽しんでいます。今回は10名程が市の介護予防事業の体力測定や機器を利用した筋力測定を行いました。「今度は一緒に体操を」とお誘いを受けました。また、お邪魔します。



有償ボランティアサービス ちょっとしたおてつだい😊

のご相談・お問い合わせは ☎ 56-6004

社協内 生活支援コーディネーターまで

令和6年市営住宅第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。

また、既に市道営住宅に入居している方で、お風呂がない方や世帯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。

応募期間

3月1日～3月12日の午前9時～午後5時30分(土日を除く)

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

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	3LDK	2階(エ)	1
	公営	平和	夢3	2LDK	1階	1
	公営	平和	夢3	3LDK	1階	1
	公営	平和	夢3	3LDK	2階	2
	改良	宮前	泉1	2LDK	1階	1
	公営	南清4	萌1	1LDK	1階	1
	公営	南清4	萌1	2LDK	1階	1
中堅所得者枠※4	賃貸	宮前	憩2	2LDK	3階(エ)	1
	賃貸	宮前	憩2	2LDK	5階(エ)	1
東日本大震災避難者世帯枠※5	公営	平和	夢3	2LDK	3階	1

- ※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、エレベータ付きの住宅です。
- ※3) 公営住宅を希望する単身世帯の方については、応募する住戸の面積によっては1割増家賃になります。
- ※4) 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。
- ※5) 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。

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します(3月12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、入居資格審査を受けていただきます。

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

「夕張市
プレミアムチケット事業」
を実施します!

物価高騰対策として、消費需
要の下支えおよび地域経済の活
性化を図ることを目的に、「夕張
市プレミアムチケット事業」を実施
します。

チケットの販売は4月下旬ごろ
を予定していますので、対象者に
は順次、申請書をお送りします。

問合せ先

夕張市プレミアムチケット事務局
夕張商工会議所 ☎52-3266
市商工観光係 ☎52-3128

市営浴場の
料金改定について

北海道が定める公衆浴場入浴料金上限額の改定に伴い、4月1日から市営浴場の入浴料金を改定します。

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	490円	480円
	中人	150円	140円
	小人	80円	70円
回数券	大人	2,750円	2,650円
	中人	850円	800円
	小人	450円	400円

※今回の料金改定に伴い、大人480円・中人140円・小人70円の入浴券をお持ちの方は、差額分(10円券)を購入して合わせてお使いください。

令和5年度低所得世帯
支援給付金について

電力・ガス・食料品などの価格高騰による影響が特に大きい世帯に対し、給付金を給付します。

給付額

- ① 1世帯あたり7万円
- ② 1世帯あたり10万円
- ③ 児童1人あたり5万円

支給対象世帯

- ① 令和5年度住民税非課税世帯
- ② ①以外の世帯で、令和5年度住民税均等割のみ課税世帯
- ③ ①または②で扶養する18歳以下の児童がいる世帯

※令和5年12月1日時点で夕張市に住民登録があり、①または②に該当する世帯。

※市・道民税申告書の提出をしていない世帯は、給付要件の税情報を確認できないため対象外となりますが、市・道民税申告書の提出をすることで住民税が非課税となった場合には、①の対象世帯となります。

申請方法

給付対象世帯には、①は1月下旬から世帯主宛てに案内をお送りしています。申請期限までにご返送ください。②・③は3月上旬から順次、世帯主宛てに案内をお送りしますので、内容をご確認ください。

令和5年1月2日以降に転入した、①または②に該当する世帯や、市・道民税申告書を提出して新たに非課税となった世帯など、給付対象世帯に該当する場合には、市への申請が必要となります。申請書類が必要な方は、問い合わせください。

申請期限

- ① 令和6年3月13日
- ② ③お送りする案内に記載された日

給付金を装った詐欺にご注意

夕張市からATMなどの操作をお願いすることは、絶対にありません。夕張市が給付のために手数料の振込を求めることは、絶対にありません。

問合せ先

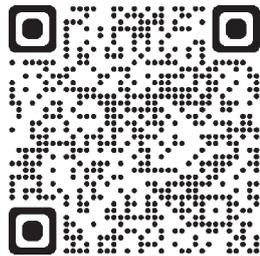
- ・ ①について
市生活保護係 ☎52-3177
- ・ ②と③について
市子ども子育て支援係 ☎57-7582



転出届を
マイナポータルで!

マイナンバーカードをお持ちの方は、マイナポータルから転出の届出ができます。このサービスを利用する方は、転出届を出すために市役所へ来庁することが不要となります。

電子証明書が有効なマイナンバーカードをお持ちの方で、日本国内での引越しをする方が対象です。ご自身のみ引越しのほか、ご自身と同一世帯員、ご自身以外の世帯員の方の引越しでも利用できます。次のQRコードから手続きできます。



※マイナポータルを通じて転出の届出をされた方も、転入先市区町村での窓口で転入届を出す手続きは必要となります。

問合せ先 市市民係

☎52-3104

今年度の高齢者肺炎
球菌接種対象者の
費用助成について

【3月31日まで】

高齢者肺炎球菌に対する予防接種(23価肺炎球菌ワクチン)について、定期接種の対象となる方には次のとおり費用助成を行います。

対象者 過去に一度も高齢者肺炎球菌ワクチン接種を受けたことがなく、次のいずれかの条件に該当する方。

- ・ 令和5年度に次の年齢になる方(65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳)
- ・ 接種日において年齢が60歳以上65歳未満で心臓、腎臓、呼吸器、免疫機能の障害で1級の身体障害者手帳相当の障がいのある方。

助成額 高齢者肺炎球菌の予防接種費用について、3000円を上限に半額を助成します(生活保護の受給者は全額助成)。

対象期間 令和6年3月31日までに接種したものが対象です。対象期間以外での予防接種は、任意接種となり全額自己負担となりますので、接種を希望される方はお早めの接種をお願いします。

提出・問合せ先 市保健係

☎52-3106

「みんなでつくる夕張の記憶ミュージアム」 Episode 68

「127年の歴史を閉じる滝ノ上駅」 新夕張駅所蔵、1997年頃

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、市地域振興係でも受け付けています。

※広報掲載の写真を毎月拠点複合施設りすたで展示しています。

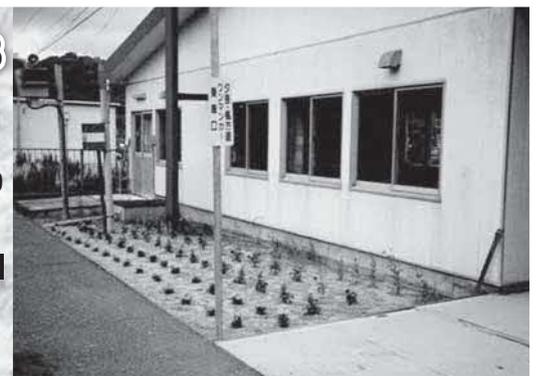
▼この写真は下記でもご覧いただけます。

「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

(市地域振興係 ☎52-3141)



令和6年度前期 技能
検定受検者募集について

受付期間

4月3日(水)～4月16日(火)

受講資格

・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

・単一等級 3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、左官など

その他

経験年数の短縮、免除、実施職種、受検手数料など詳しいことは空知地方技能訓練協会まで問い合わせください。

問合せ先

空知地方技能訓練協会

☎0125-24-1880

YOSAKOI

ソーラン祭り

市民審査員募集

YOSAKOIソーラン祭りの市民審査員を募集します。演舞を

観て感じた「感動」が審査基準のため、特別な技術や知識は必要ありません。

とき 次の内3～4時間程度

・6月8日(土)

午前9時30分～午後7時

・6月9日(日)

午前9時30分～午後9時

ところ

札幌市中央区大通公園周辺

活動内容

YOSAKOIソーラン祭りにおける演舞の審査

募集人数 180人程度(抽選)

応募

4月1日(月)～30日(火)の期間中にホームページ、FAX、郵送で申し込みください。

※応募用紙はホームページで入手可

問合せ先

YOSAKOIソーラン祭り実行委員会

☎011-231-4351

FAX011-233-4351

札幌市中央区北1条西2丁目

北海道経済センター4階

栗山警察署からの
お知らせ

北海道警察官採用試験受験者
募集

◆北海道警察官採用試験受験者募集

受験申込期間 3月1日(金)～29日(金)午後5時

※受験案内は3月1日から配布を開始します。

試験日 4月28日(日)

採用予定人数 250名程度

男性 A区分 140名程度

B区分 40名程度

女性 A区分 50名程度

B区分 20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7年3月末日までに卒業見込みの者を含む)

※高度専門士の称号を取得または令和7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

【年齢】

平成4年4月2日～平成19年4月1日に生まれた方

(令和7年4月1日時点で18歳以上33歳未満)

あなたにしかできない仕事がここにあります!

【知らなかったやりがいがあります】

警察官の仕事は交番勤務や犯罪捜査、防犯活動、交通指導取締、災害救助など多岐にわたります。どんな方でも自身の個性を活かすことができますので、今まで知らなかったやりがいに出会ってみませんか。

【仕事も私生活も充実させたい、その思いをかなえます】

北海道警察は、私生活の充実を大切にしている組織です。休暇や給料、育児や介護との両立など、私生活も充実させたい方にとって魅力あふれる組織です。

【まずは北海道警察について知ろう】

北海道警察では、ウェブや対面型など各種説明会やイベントを開催していますので、説明会やイベントに参加して、リアルな道警を知ることから始めましょう。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。

または北海道警察官の募集に関することは、なんでも栗山警察署警務課に問い合わせください。

問合せ先 栗山警察署

☎0123-72-0111

夕張メロンのお仕事について

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。

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)

ゆうばりキネマ・クラブ 20周年記念無料上映会

上映作品『最高の人生の見つけ方』

- ・出演 吉永小百合、天海祐希、ムロツヨシほか
- ・監督 犬童一心
- ・主題歌 竹内まりや「旅のつづき」

日時 3月17日(日)

・昼の部 午後1時～

・夜の部 午後6時～

会場 拠点複合施設りすた 多目的ホール

あらすじ 吉永小百合(専業主婦 幸枝) × 天海祐希(女社長 マ子)

余命宣告を受けた2人が探していく「最高の人生の見つけ方」。

<ありえない出会い>と<想定外の行動>から始まる奇跡のヒューマンドラマ!

問合せ先 ゆうばりキネマ・クラブ代表 松宮 ☎090-3019-1735



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るので、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。



道路情報



気象情報

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、発電所・ダム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



ボランティア学習会 防災意識を高めよう! 災害に備えるための ポイント、自助・共助

日々のボランティア活動に役立つ知識を学び、充実を図ることを目的として学習会を開催します。

ボランティア活動者として、また、市民として、災害時の備えの大切さを学び、自身の防災意識の向上につながるよう、今年度は防災をテーマに、講師による講演や防災備蓄品の紹介、体験コーナーを実施します。

日時 3月12日(火)
午後1時30分～3時30分
場所 夕張市社会福祉協議会
(老人福祉会館内 集会室)

参加対象 どなたでも参加可能
参加費 無料
講師 市消防本部保安係

参加方法 3月8日(金)までに
申込先に電話かFAXで連絡ください。

申込・問合せ先
夕張市ボランティアセンター
☎56-6004
FAX 56-6005

令和6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：3月1日（金）～3月15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。

申込方法 所定の申請様式に必要事項を記載し、提出してください（郵送可）。

その他 書類、審査会でのプレゼンテーションにより審査します。
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。

提出・問合せ先 市地域振興課 ☎52-3141
〒068-0492 夕張市本町4丁目2番地

令和6年度 夕張市体育協会助成事業の募集

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：3月1日（金）～3月15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事項を記載し、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。

提出・問合せ先 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、
4月2日に配布します。

令和6年2月1日 現在

人口 6,374人(-37人)
男 3,013人(-19人)
女 3,361人(-18人)

世帯数 3,863世帯(-22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。

夕張市の情報はこちらから



夕張市ホームページ 夕張市 X (旧Twitter)

※QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

