広報 星の降る里

芦別市公式ホームページ
https://www.city.ashibetsu.hokkaido.jp/

No. 681

あしべつ

令和３年３月号

p２－３… 新型コロナウイルスにふりまわされない誰にでも起こる心の不調との向き合い方

p５…… 地域おこし協力隊活動日誌

左から、文化活動個人の部／佐藤美咲さん（上芦小６年）、スポーツ活動個人の部／寺島龍一郎さん（芦中３年）・寺島絆さん（芦小３年）

２月７日、芦別市青少年健全育成市民の集いが市民会館で開催され文化、スポーツで活躍した児童・生徒をはじめ「青少年の日」作文の入賞者などを表彰。今回の開催は、コロナ禍のため参加者を限定し表彰のみで執り行われ、18個人１団体が表彰されました。

この広報紙は、震災復興型カーボンオフセット用紙を使用し、CO2 削減事業並びに東日本大震災被災地復興を応援しています。

～新型コロナウイルスにふりまわされない 誰にでも起こる心の不調との向き合い方～

に、「心の不調と向き合い方」について、講演をご依頼していましたが、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため中止となりました。

今後も続くことが予想される「コロナ禍の生活」のなかで、少しでも不安を減らし、こころの病気を防ぐヒントについて、教えていただきます。

この負のスパイラルを断ち切るために、まずはマスク・手洗い・３密回避の感染予防の基本に徹してコロナウイルスの感染症を防ぎましょう。そして、引き起こされる「不安」に振り回されないように周りの意見を聴きましょう。周囲はあなたを支えてくれます。最後に「偏見・差別」に対しては確かな情報に基づいて行動しましょう。みんなが社会を支えている主役ですから、すべての人をねぎらい、敬意をもって接しましょう。

人類が誕生した大昔から、私たちは夜行性の大型捕食動物から身を守るために集団を作り、支えあってきました。しかし、私たちはその集団の豊かさを追求するあまり、今や化石燃料や原子力から莫大なエネルギーを消費して地球環境を破壊する存在になってしまいました。新型コロナウイルスの発現は地球環境破壊と密接に関係し、今の感染拡大は肥大化した人の経済活動によっています。新型コロナウイルスの流行は人の抑制を欠いた活動に対する警鐘なのかもしれません。いま私たちは地球環境の破壊的活動から持続可能な開発目標（ＳＤＧｓ）に切り替える岐路に立たされています（ＳＤＧｓやグリーン・ニュウディール政策だけでは達成できないという諸説もありますが）。コロナ禍の対処として、「〇〇をしてはダメ」「〇〇をしなさい」と言われると、既に圧迫感の中にあって、ますます気持ちが萎縮してしまいます。そこで感染防御に積極的な気持ちになれるように広い視点から、この芦別の豊かな自然を守り、個々人が環境破壊や地球温暖化を阻止するために「エコバックを持っているよ」「節電しているよ」「マスクをしているよ」と全芦別市民が世界中の人たちと連帯していると思ってみてはいかがでしょうか。

〇医療相談／中野記念病院医療相談室☎22-2196
「初めて受診するときはどうしたらよいのかな？」など、受診に関するお困りごとがあれば、医療相談室にお電話を！専門のソーシャルワーカーが対応してくれます。

自分ではどうにもできないような、大変な経験をしたとき、気持ちやからだや考え方に影響が出ることがあります。

◎気持ちの変化
- 涙もろくなる
- イライラする
- 気分の浮き沈みが激しい
- あのときああしておけば良かったという自責感
- 投げやりになる
- 他人に対して怒りっぽくなる
- 不安・緊張が高い
- 誰とも話す気にならない

◎からだの変化
- 疲れやすい
- 目まい、頭痛、肩こり
- 吐き気、胃痛
- 食欲不振や過食
- 夜眠れない
- 同じ夢を繰り返して見る

◎考え方の変化
- 考えがまとまらない
- 同じことをくり返し考える
- 記憶力が低下している
- 皮肉な考え方になる

このような状態が数週間続くことがありますが、大変な経験をした時に、多くのかたに起こる正常な反応です。

このようなストレス反応は、自然に回復していくことがほとんどですが、気持ちを誰かに話したり相談したりすることで、つらさが和らぐことがあります。

●詳細／健康推進係☎27-7365

地域の精神科医からのメッセージ

世界中が直面した新型コロナウイルス感染症の脅威。学校が休校になったり、勤務形態の変化、お祭りやイベントの中止など、私たちの生活スタイルが大きく変わりました。

この１年間の急激な生活の変化に気持ちが追いつかないかたも多いのではないでしょうか。

昨年３月に、中野記念病院院長　古瀬　勉先生

医療法人仁恵会
理事長
中野記念病院
院長　古瀬　勉

新型コロナウイルスの感染は首都圏で２度目の緊急事態宣言が発令されてもその勢いは収まりません。コロナウイルスは身体への直接的被害に加えて、間接的被害として社会活動にも大きく影響を与え、倒産・廃業・自殺等の増加をもたらし、私たちを暗い気持ちにさせています。

日本うつ病学会は新型コロナウイルス感染に伴うストレスを３つに分類しています。

まずはコロナウイルスによる「疾病」としての第１の感染症ストレス、次に感染に対する「不安や恐怖」が伝染する第２の精神的ストレス、最後にこの不安の拡大から生まれる「差別や偏見」などの陰性な心理状況としての第３の集団心理ストレスです。

１月10日付けの朝日新聞のアンケート調査で、コロナウイルス感染症で心配なのは「健康より世間の目」67％とありました。

新型コロナウイルスの変異株も次々と報告され、私たちの不安は募る一方です。このような状況で、どう対処したらいいのか考えてみましょう。

実は上記の３つの「感染症によるストレス」は負の連鎖として繋がっています。今のところコロナウイルスに対する特効薬はなく、ワクチンの効果も明確ではありません。しかもコロナウイルスは災害のように目に見えません。見えないことが多すぎると、「不安」が増強します。肥大化した不安は「差別」を生みます。差別されることが怖くて、体調不良を隠します。その結果「病気」の拡散を招いてしまいます。

こころの相談窓口

新型コロナウイルス感染拡大やそれに伴う影響に関して、不安や疲れを感じているかたがいらっしゃるのではないでしょうか。気持ちを誰かに話したり相談したりすることで、つらさが和らぐことがあります。困っていること、悩んでいることなどお気軽にご相談ください。

名称	電話番号	受付曜日・時間（年末年始を除く）
芦別市健康推進係	27-7365	月～金・8:30～17:15　※
滝川保健所健康支援係	0125-24-6201	月～金・8:45～17:30　※
北海道立精神保健福祉センター	011-864-7121（代表）	月～金・9:00～17:00　※
こころの電話相談ダイヤル（匿名で相談可能）	0570-064556	月～金・9:00～21:00 土、日、祝・10:00～16:00
働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳電話相談」	0120-565-455（通話無料）	月、火・17:00～22:00 ※ 土、日・10:00～16:00

※祝日を除く

★市長だより★ 44

先の市長選挙で、はからずも、再び無投票当選の栄に浴し、芦別市長としてその重責を担わせていただくこととなり、改めて、身の引き締まる思いをいたしております。

これからも、初心を忘れることなく、市民目線、市民感覚に沿い、おごらず、真摯に、誠実に市政運営に取り組んでまいります。

2期目におきましては、これまでの4年間の取り組みを土台として、さらに深化させ、「誇れる・愛するふるさと芦別」の持続的発展に全力を期すとともに、今年度スタートした本市まちづくりの羅針盤ともいえます「第6次総合計画」を礎に、限られた財源を効率的かつ効果的に活用しながら、誰もが「住みやすく、働きやすく、学びやすく、子育てしやすく」、そして「訪れてみたい」と思っていただけるまちづくりを推進してまいります。

「市民皆様の福祉（幸福）増進」、「行財政の健全化」、「地域経済の活性化」を、政策の柱に、人口減、少子高齢化等の社会情勢の変化に対応するため、地域や行政の仕組みを工夫をもってコンパクト化、縮小しながらも、行政サービスの質の充実や、公民連携、広域連携、国・道との政策連携等を重視した「縮充と連携」をキーワードに政策を推進し、さまざまな課題の克服にチャレンジしてまいります。

現下の優先課題は、市民皆様の生命と健康を守るための新型コロナウイルス感染症対策であることから、今後希望されるかたへのワクチン接種の安全かつ円滑な実施を含めた感染拡大防止対策に万全を期すとともに、社会経済活動の回復に力を尽くしてまいります。

2月7日、芦別市青少年健全育成市民の集いに出席し、文化、スポーツなどによる子どもたちの輝かしい活躍を称えました。

11日から定例市議会が開会され、新年度予算（今回は骨格予算となり、政策予算は5月開会予定の市議会に提出を予定しております。）等について議員皆様にご審議いただくこととなりますが、市民皆様の安全安心な生活向上や地域経済活性化、交流人口の創出などについても、今の芦別、そして未来の芦別のためにしっかり議論してまいりたいと考えております。

2年後には市制施行70周年、開拓130周年の節目を迎えます。

これまで先人のかたがたが歯を食いしばって築きあげられた「ふるさと芦別」を市民皆様との協働のもと、共に創りあげながら次代に引き継いでいく責務をしっかり果たせるよう取り組んでまいる所存でありますので、引き続き、市民皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

芦別市長　**荻原　貢**

令和３年度保険料率改定のお知らせ

令和３年３月分（４月納付分）から健康保険料率は10.45％（プラス0.04ポイント）、介護保険料率は1.80％（プラス0.01ポイント）となります。

健康保険料率及び介護保険料率の引き上げに関しまして、何卒ご理解をいただきますようお願い申し上げます。

保険料率は各都道府県の医療費水準に基づき算出されており、北海道の医療費の上昇を抑えることができれば、保険料率の伸びを抑えることができる仕組みになっています。

医療費の上昇を抑えるため、健診の受診、企業を挙げての健康づくり、ジェネリック医薬品の使用促進などの取り組みにご協力をお願いいたします。

●詳細　全国健康保険協会（協会けんぽ）
北海道支部☎011-726-0352（代表）

地域おこし協力隊活動日誌

57

■古内　賢

皆さま、こんにちは。

地域おこし協力隊としての3年の任期が3月末日をもって終了し卒業を迎えます。

農業という事で、すっかり生活リズムも変わり、早寝早起きは勿論の事、食生活や肉体労働のおかげで、移住前よりも健康になっている次第です。

協力隊卒業後は、3年間ご指導をいただいた、旭町の旭栄農園さんで従業員として引き続き農業に携わる所存でございます。

芦別に来てから色々ご教授頂いたかたがたには感謝の気持ちを忘れず、これからもこの街に貢献出来る様、日々精進して参る次第です。

末筆ながら芦別市の皆様には末永いご健勝とご多幸を心よりお祈り申し上げます。

■栗田順一

皆さま、こんにちは。

3年前の6月に新規就農したいという目標を掲げて地域おこし協力隊となり、当初は慣れない土地と環境で右も左もわからないなか、研修先の皆さま、市役所の皆さま、そのほか多くの皆さまのご支援をいただき、3年間充実した時間を過ごすことができました。ありがとうございます。

そして、まだいろいろな手続きが残っているのですが、今春からメロン農家として新規就農するという目標に向けて、この3月末をもって地域おこし協力隊を卒業することとなりました。昨今の気象変動や環境に農業の世界は大変左右される状況にあり、厳しい中での出発になりますが、日々勉強を続け、今後はメロンの栽培面積を増やしていったりと安定した収入を得られるよう努力していきたいと思っています。新規就農できるところまで育てていただいたことに対し、あるドラマのセリフにもありましたが「感謝と恩返し」の気持ちを忘れずに日々過ごしていきたいと思います。

まだまだ周りの皆さまに助けていただければならないことが、たくさんあると思いますが、何卒よろしくお願いいたします。

令和３年芦別消防団定例表彰伝達式

「令和３年芦別消防出初式」の式典において、受章消防団員に対し表彰伝達が行われる予定でしたが、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止となったことから、１月20日に消防庁長官表彰（永年勤続退団者）受章者８名を代表し元芦別消防団第一分団分団長　松井秀世様、北海道知事表彰の受章者19名を代表し芦別消防団第六分団分団長　川村正洋様へ荻原市長から表彰伝達されました。

また、１月22日に日本消防協会長表彰を受章された芦別消防団副団長　斎藤勉様をはじめ、各消防機関からの表彰受章者49名を代表し、芦別消防団各分団長へ髙砂消防団長から表彰伝達されました。

受章された皆さまは、市民の安全安心の確保のため、消防団員として多年にわたり職務に精励されたご功績が認められ表彰されました。

松井秀世様　　川村正洋様

髙砂消防団長　　副団長　斎藤勉様

イベント広場

星の降る里百年記念館

◆休館のお知らせ

２月10日(水)～３月19日(金)まで、空調設備工事のため休館とします。

※工事が早く終わりましたら、開館いたしますので、市のホームページにてお知らせします。

●問い合わせ／星の降る里百年記念館☎24-2121

滝里湖オートキャンプ場 3月1日から予約受付を開始

◎受付開始／３月１日(月)～

◎受付時間／午前９時～午後５時

◎開設期間／４月下旬～10月中旬

※予約は翌月、翌々月分のみ受付可能。

※予約は電話のみ。電話回線が一本のためつながりにくい場合があります。メールやＦＡＸでの受け付けはできませんのでご了承ください。

●予約・問い合わせ／滝里ダム防災施設☎27-3939

スターライトホテル

◆臨時休館のお知らせ

温泉配管の清掃のため次の期間中休館とさせていただきます。宿泊や入浴、食事等はできませんので、ご了承ください。

◎休館施設／ホテル、国民宿舎・星遊館（油谷体育館は利用可）

◎休館期間／３月15日(月)～16日(火)

◎営業再開／３月17日(水)午前10時～

◆市民還元ご宿泊プラン

期間中、市民限定の宿泊プランをご利用できます。この機会にご宿泊とお風呂をお得にご堪能ください。

◎期間／３月31日(水)まで

※３月15日(月)と16日(火)は休館のためご利用できません。

◎価格(税込)

①１泊朝食付き4,900円

②１泊２食付き7,900円

※おひとり様ご利用はプラス1,000円

※土曜日、祝前日はプラス2,000円

●問い合わせ／スターライトホテル☎23-1155

観光物産センター

◆レストラン料理のテイクアウト

観光物産センター２階レストラン「ラ・フルール」ではレストラン料理のテイクアウトを行っています。本町、上芦別町にお住まいのかたは５品以上のご注文で配達も承ります。

◎受付／午前９時～午後５時15分

◎引き渡し時間／午前11時～午後５時30分

◎メニュー／観光物産センターまでお問合せください。

◎お支払い／現金のみ（一部の商品券・クーポン利用可）

◆若鶏半身揚げテイクアウト

観光物産センター２階レストラン「ラ・フルール」では、好評につき期間中レストラン特製の若鶏半身揚げをお持ち帰り限定で販売します。

◎価格／若鶏半身揚げ（５切入）1,200円(税込)

◎期間／３月26日(金)～４月９日(金)午前９時～午後５時

◎引渡し／午前11時～午後５時30分※出来上がりまで30分ほどかかります。

◎お支払い／現金のみ（一部の商品券・クーポン利用可）

◆売店情報

観光物産センター売店では、期間限定の割引商品を販売しています。割引商品はその都度変更がありますので、売店にてご確認ください。

●問い合わせ／観光物産センター☎23-1437

鉄道等の利用促進のための道民向けパネル展を開催

北海道鉄道活性化協議会では、新型コロナウイルス感染症感染拡大の影響により利用者が大幅に減少している、鉄道をはじめとした公共交通の利用促進を目的に、広く道民の皆さんに安心・安全・快適な公共交通について知っていただくためのパネル展を実施します。

お近くにお越しの際にはぜひお立ち寄りください。

◎日時　３月13日(土)～14日(日)午前10時～午後５時

◎場所　イオンモール旭川西

◎内容　①新型コロナウイルス感染防止対策紹介パネル、公共交通利用促進パネルなどを設置 ②パンフレット、フリーペーパー配布③動画放映（ボクらの鉄道応援動画､「富良野･美瑛ノロッコ号」「くしろ湿原ノロッコ号」動画など）④お子様向けノベルティの配布（数量限定）

●詳細　まちづくり推進係☎27-7061

吹奏楽ポップスコンクールの開催を中止します

星の降る里ウインズバンドプロジェクトの主催により、毎年３月中旬に開催している「吹奏楽ポップスコンクール」については、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、出演者及び来場者の健康と安全を第一に考慮し、開催を中止といたします。開催を楽しみにしていた皆さんには大変申し訳ありませんが、何卒ご理解をいただきますようお願い申し上げます。

●問い合わせ　社会教育係☎22-3110

ハーイ デミアンです

国際交流員　エッセートーク 55

University（大学）

去年の７月から、私の姉は大学に行き始め、日本語を勉強しています。

姉と旦那さんは日本が大好きで、毎年日本を訪問しています。

姉が日本語を勉強することにしたので、次回日本に来るときはさらに楽しめるでしょう。

ニュージーランドと日本の大学のシステムは異なっています。将来大学に通いたいと考えているほとんどの日本の中学生は、高校入試のために一生懸命に勉強します。それから、さらに難しい大学の入試です。すべての大学には独自の試験があります。そしてもちろん、最も権威のある大学の入試は一番難しいです。

日本では、大学に入学した学生のほとんどが、無事に卒業までいきます。

ニュージーランドでは高校を卒業する前に一連の試験があります。これらの試験に合格すると、すぐ大学に入れます。ただし、年を重ねるまで待ちたい場合は、後から応募できます。問題ありません。

例えば、私の父は21歳の時に大学を卒業しましたが、30年後にもう１度大学に入りました。

私は、28歳で大学を卒業しました。

皆さんが高校に在学していたとき、大学に行きたいという考えは一般的でしたか？

図書館へ行こう

◎休館日／３月１日・２日・８日・15日・22日・29日・４月１日・５日

芦別市立図書館☎22-2204　開館時間／9:30～18:00

◆新着図書ピックアップ◆

《小説、実用書など一般図書》

推し、燃ゆ【第164回芥川賞受賞作】（宇佐見りん）、バイター（五十嵐貴久）、羊は安らかに草を食み（宇佐美まこと）、オルタネート（加藤シゲアキ）、マイ・シスター 、シリアルキラー【ロサンゼルス・タイムズ文学賞（ミステリ部門）受賞作】（オインカン・ブレイスウェイト）

《児童書》

くつやさんとおばけ（いわさきさとこ）、いえのなかのかみさま（もとしたいづみ／早川純子）、すきっていわなきゃだめ？（辻村深月／今日マチ子）、なぜ？どうして？子どもと大人の疑問に答える新型コロナウイルスハンドブック（岡田晴恵）

えほんおはなし会／３月12日（金）、26日（金）午前11時～
絵本読み聞かせ会／３月20日（土）、４月10日（土）午後２時～

展示

３月	・日本習字芦別支部作品展（２階）＝30日（火）午後６時まで ・スクラッチアート（１階）＝31日（水）午後５時まで
４月	・芦別市短歌連盟作品展（２階）＝30日（金）午後１時まで ・ＰＯＯＨ熊谷の模型作品展（１階）＝５月30日（日）午後３時まで

おもひで映画館

● ３月19日（金）午後２時～４時55分

『ニュー・シネマ・パラダイス』　1989年

イタリア／フランス作品　カラー　字幕スーパー

監督／ジュゼッペ・トルナトーレ

出演／フィリップ・ノワレ、ジャック・ベランほか

おすすめの１冊

『バイデン大統領が世界を破滅させる　親中に傾く米国と日本に迫る危機』

宮崎　正弘 著　　徳間書店

カネで日台を中国に売り渡す、１年後にカラマ・ハリス政権誕生、アリババ上場延期と中共の権力闘争…暗黒の４年が始まり、世界と日本に何が起こるのか。「バイデン・リスク」を徹底分析する。

■３月の移動図書館車運行日程

日	曜日	ステーション名	時　間
10、24	水	かざぐるま 西芦別共同浴場 頼城消防分遣所	14:10～14:30 14:45～15:05 15:15～15:35
11、25	木	西山商店（野花南町） 上芦別生活館 芦別小学校 ケアハウスあしべつ 中野記念病院 さくらハイツ	13:20～13:40 13:50～14:10 14:20～14:50 15:00～15:20 15:45～16:15 16:20～16:50
10	水	マックスバリュ芦別店	13:10～13:30
26	金		
12、26	金	にしむら商店（上芦別町）	15:00～15:20
12	金	上芦別小学校	13:40～14:00
23	火		14:30～14:50

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、今後実施予定の行事等についても、状況により中止になる場合があります。ご了承ください。

まちかど情報掲示板

芦別市役所
☎ 22-2111(代表)
FAX 22-9696

子ども◇子育て

乳幼児の健康ガイド

種　類	期　日（受付時間）	対象、その他
1歳6か月児健康診査	3月18日㈭ 12:30～12:55	令和元年7月22日～9月18日生まれの幼児
3歳児健康診査		平成30年1月～2月生まれの幼児

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、日程が変更になることがあります。その際は、個別にお知らせします。
○**場所**　子どもセンター

プレママクラス

妊娠期から産後のお話、栄養のお話、赤ちゃんふれ合い体験や先輩ママたちとの交流などを行います。

○**日時**　3月9日㈫ 午前10時～正午
○**場所**　子どもセンター
○**対象**　妊婦さんとご家族
○**出産予定月**　4月～
○**その他**　事前に予約をお願いします。
●**申込・詳細**　健康推進係☎27-7365

子育て支援センターからのお知らせ

■子育てサロン
子どもと親と地域のかたが集まって楽しい交流をしましょう。異年代との楽しい情報交換の場です。
○**日時**　3月5日㈮ 午前10時～11時30分
○**場所**　であえーる緑幸団地集会所
○**内容**　ゲーム遊びをしよう
○**対象**　0歳～就学前のお子さんと保護者
○**費用**　無料
○**持ち物**　飲み物

■わんぱくデー
のびのび身体を動かして、元気に遊びましょう。
○**日時**　3月11日㈭ 午前10時45分～11時30分
○**集合場所**　子育て支援センター窓口横
○**場所**　児童センター体育室
○**対象**　1歳～就学前のお子さんと保護者
○**持ち物**　飲み物
●**申込・詳細**　子育て支援センター係☎24-2778

ひきこもり家族交流会「虹の会」

ひきこもっている子どもや兄弟姉妹がいて心配、同じ境遇の家族と話したいと思っているかたなど、ぜひご参加ください。匿名での参加も可能で秘密は厳守します。
○**日時**　3月12日㈮ 午後1時30分～3時30分
○**場所**　滝川市まちづくりセンター「みんくる」（滝川市栄町3丁目6番28号）
○**その他**　初めての参加を希望されるかたは、事前にお申込みください。
●**申込・詳細**　滝川保健所☎0125-24-6201

芦別みどり幼稚園 一時預かり事業（一般型）

みどり幼稚園では、子育て支援活動の充実のため、2歳児を対象に一時預かり保育を実施しています。急用や親族の介護、学校行事など保護者のニーズに応じてお預かりします。
※詳細は、幼稚園に直接お問い合わせください。
●**詳細**　芦別みどり幼稚園☎22-3426

芦別みどり幼稚園 子ども・子育て支援事業 ちびっこランド（2歳児親子教室）

月に2～3回程度、子ども・子育て支援事業の一環として「ちびっこランド」を開催します。幼稚園の様子を知っていただくとともに、お子さんや保護者同士の親睦・交流を深めていただく場として、ぜひご利用ください。
○**対象年齢**　平成30年4月2日～平成31年4月1日までに生まれた末就園児（本園の満3歳児に入園願書を提出されているお子さんも対象）。
○**実施時期**　5月13日㈭に第1回目のちびっこランドを開催します。
○**申込方法**　5月6日㈭より、お電話での先着予約となります。たくさんのかたに利用していただけるよう、その都度、予約を受け付けます。
○**内容**

実施日	内容
5月13日㈭	幼稚園で遊ぼう
5月20日㈭	親子で遊ぼう
5月26日㈬	リトミックday

●**詳細**　芦別みどり幼稚園☎22-3426、または芦別みどり幼稚園ホームページの「ちびっこランド」をクリック

広報あしべつホームページに広告を掲載しませんか

「広報あしべつ」は毎月約6、800世帯に配布され「芦別市公式ホームページ」は毎月1万件以上のアクセスをいただいております。
企業の宣伝などに大きな効果が期待できますのでぜひご活用ください。

掲載料
【広報誌】縦45㎜×横180㎜……1万円／月
縦45㎜×横 88㎜……5千円／月
【ホームページ】縦60ピクセル×横175ピクセル……5千円／月

●**申込・詳細**／秘書係☎27-7065

福祉◇健康◇高齢者

高齢者の集いの場「いきがいさろん」

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、開設時間が午後1時30分～2時30分になりました。参加されるときは、マスクの着用をお願いします。

○**日時**　毎週水曜日（祝日の場合は休み）午後1時30分～2時30分　※受付は1時から

○**定員**　12人（事前に申込みが必要となります。）

○**内容**　介護予防体操・ふまねっと運動ほか

○**場所**　総合福祉センター多目的室

●**詳細**　社会福祉協議会☎22-2369（担当＝荒木）

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、開催中止になる場合があります。

認知症カフェ「いきがい」

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、開設時間を午後1時30分～2時30分に変更します。参加されるときは、マスクの着用をお願いします。

○**日時**　3月8日(月)、26日(金)午後1時30分～2時30分

※受付は1時から

○**参加費**　無料

○**定員**　12人（事前に申込みが必要となります。）

○**内容**　手工芸ほか

○**場所**　総合福祉センター多目的室

●**詳細**　社会福祉協議会☎22-2369（担当＝池田）

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、開催中止になる場合があります。

百歳おめでとうございます

市では、満百歳を迎えたかたに、市長よりお祝いを申し上げるとともに祝品を贈呈しました。

◇**寺岡　ハシメさん**
大正10年2月8日生まれ

●**詳細**　高齢者支援係☎27-7752

くらし

駅前交番及び新城駐在所の統廃合について

駅前交番と新城駐在所は、変化する社会情勢への対応や施設の老朽化などから、駅前交番を警察署内へ移転して署所在地交番とし、新城駐在所を廃止して渓水駐在所と統合することになりました。それぞれ4月1日から運用を開始します。

統廃合後もこれまでと変わらず、住民の皆さんが安心して暮らせるよう、パトロールなどの警戒活動を強化してまいります。ご理解とご協力をよろしくお願い致します。

●**詳細**　芦別警察署☎22-0110

新型コロナウイルス感染症対策係を新設

2月より新型コロナウイルス感染症対策係が新設されました。新型コロナウイルス感染症予防やワクチン接種について、ご相談ください。

●**詳細**　新型コロナウイルス感染症対策係☎27-7831

お詫び申し上げます

2月号の2ページで掲載いたしました明治安田生命保険相互会社との包括連携協定の記事におきまして、旭川支社長のお名前の漢字表記に誤りがありました。正しくは、森元旭川支社長です。関係各位にご迷惑をおかけしましたことにお詫びするとともに、ここに訂正させていただきます。

●**詳細**　健康推進係☎27-7365

国民年金保険料の納期は毎月です。便利な口座振替のご利用を

国民年金保険料学生納付特例制度のご案内

国民年金は、20歳以上であれば、学生も加入、国民年金保険料を納付しなければなりません。

しかし、ご本人の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」があります。

対象となるかたは、学校教育法に規定する大学（大学院）、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校及び各種学校（修業年限1年以上である課程）に在学する学生等で、ご本人の前年所得が次の計算式で計算した金額以下であることが条件です。

【所得の目安】118万円＋（扶養親族等の数×38万円）

ただし、学生納付特例の期間は年金額に反映されないことから、将来受け取る年金額を増額するためにも、後から納付（追納）することをお勧めします。

学生納付特例の承認期間は4月から翌年3月までの1年間となりますが、承認を受けた次の年度も在学予定である場合は、4月初めに再申請の用紙が届きます。引き続き、学生納付特例制度の申請を希望される場合は、必要事項を記入の上、ご返送ください。

○**申請について**　学生納付特例制度により、令和2年度に保険料納付を猶予されているかたで、令和3年度も引き続き在学予定のかたへ、3月末に基礎年金番号等が印字されたハガキ形式の学生納付特例申請書を送付します。同一の学校に在学されているかたは、このハガキに必要事項を記入して返送いただくことにより、令和3年度の申請ができます。（この場合、在学証明書または学生証の写しの添付は不要です。）

なお、令和3年度は学生納付特例制度を利用せず、保険料の納付をご希望の場合は、納付書を作成して送付します。お手数をおかけしますが、お近くの年金事務所までお問い合わせください。

●**詳細**　砂川年金事務所☎0125-52-2144
市民年金係☎27-7357

市立芦別病院からのお願い

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、発熱または発熱のおそれがあることを理由に当院を受診されるかたは、事前に電話連絡をお願いします。

また、当院では、新型コロナウイルス感染症にかかわって自費(任意)によるPCR検査を行っていませんので、ご承知おき願います。

●詳細　市立芦別病院総務係☎22-2701

芦別産純米吟醸酒「あしべつだけ」販売中

芦別産の酒米「彗星」を原料として1000本限定で生産している純米吟醸酒「あしべつだけ」が市内の酒販店及び一部コンビニエンスストアで販売中です。

地酒「あしべつだけ」令和三年新酒

平成27年度より芦別食農産業推進協議会が中心となって生産しており、四合瓶(720㎖)のみの販売で価格は1630円(税込み)です。

すっきりとした辛口で口あたりのよい「あしべつだけ」をこの機会にぜひご賞味ください。

○詳細　芦別食農産業推進協議会(芦別商工会議所内)☎22-3444

中空知交通災害共済加入のご案内

○受付期間　2月1日より受け付けています(年度途中でも加入できます)

○共済期間　4月1日～翌年3月31日

○申込書　広報あしべつ2月号と一緒に配布しています

※申込書がない場合は受付窓口に用意しています

○加入会費　1人につき400円／年(災害の程度により、2万円～120万円の見舞金が支給されます)

●申込・詳細　生活交通係☎27-7358、北門信用金庫芦別支店☎23-1211

進学・進級時における少年の非行・犯罪被害防止と有害環境の浄化

～さしのべる　手のぬくもりを　どの子にも～

○インターネットの世界は危険がいっぱい

SNS等の利用をきっかけとした犯罪被害が増加しています。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。SNS等で知り合った相手に、だまされたり、おどされたりして自分の裸の画像などを送る「自画撮り被害」が増え続けています。インターネット上で知り合った人に「会いたい」、「写真を送って欲しい」と言ってきた時は、すぐに家族に相談しましょう。

○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。インターネット利用に起因して、犯罪被害に遭う子どもが後を絶ちません。家庭でのルールづくりや情報モラルについて家族で話し合いましょう。

○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、サイトやアプリの許可・制限などができます。18歳未満の児童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の設定をしてもらいましょう。

●詳細　芦別警察署☎22-0110

学びのひろば

高齢者大学・女性大学の受講申し込みについて

令和3年度の高齢者大学・女性大学の受講申し込みを4月1日から受け付けます。

■高齢者大学

○開講式　4月21日㈬

○期間　原則月2回(隔週水曜日)開催・全20回予定

■女性大学

○開講式　5月7日㈮

○期間　原則月2回(隔週金曜日)開催・全18回予定

○その他　詳細は広報4月号及び市ホームページでお知らせします

●詳細　社会教育係☎22-3110

1月分教育委員会だより

○報告事項　①令和2年度教育費予算の補正について②芦別市奨学金の貸与の休止について(以上①、②について報告済み)

○協議事項　①芦別市私立幼稚園就園奨励費補助金交付条例を廃止する条例の制定について②芦別市宿泊交流センター条例の一部を改正する条例の制定について③令和2年度教育費予算の補正見積りについて④令和2年度奨学資金特別会計予算の補正見積りについて⑤令和3年度奨学資金特別会計予算の見積りについて(以上①～⑤について原案どおり決定)

あなたの悩みに
コタエを出します
すべての相談の相談料が無料です。
相談予約ダイヤル
0125-22-8373
平日 10:00～16:00(12:00～13:00を除く)
札幌弁護士会 中空知法律相談センター

ウエイトトレーニング初心者講習会を開催

○**日時**　3月17日㈬、18日㈭　全2回、午後6時15分～7時45分
○**場所**　総合体育館会議室、2階ウエイトトレーニングコーナー
○**対象**　市内在住のかた（未成年のかたは保護者同伴）
○**定員**　1回の教室につき定員12人（全2回のうち、どちらかのみの参加）
○**内容**　トレーニングについての講習会、昨年度導入したウエイトトレーニングマシンの初心者向けの使用方法を学びます。
○**申込期間**　3月1日㈪から定員に達するまで。午前8時30分～午後5時15分（電話申込も可）
○**その他**　①参加料無料②新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、規制を設ける場合や、開催中止になる場合があります。
●**詳細**　体育振興係　☎24-2525

3月定例市議会を開催

○**会期**
3月11日㈭～24日㈬
○**日程**
▶3月11日㈭
本会議（議案の提案）
▶15日㈪・16日㈫
本会議（一般質問）
▶17日㈬・18日㈭
常任委員会
▶19日㈮・22日㈪・23日㈫
予算審査特別委員会
▶24日㈬
本会議（議案の議決）
○**開会時間**　いずれも午前10時からです。
※日程・時間は、議会運営上変更する場合があります。

募集◇試験

市の奨学生を募集します

○**応募資格**
①芦別市に住所を有するかた（本人または親）②大学（大学院を除く）、短期大学、高等専門学校（4年次及び5年次に限る）。または、修業年限が2年以上の専修学校（独立行政法人日本学生支援機構奨学金専修学校（専門課程）奨学金対象学科一覧参照）に在学するかた③経済的理由で修学が困難なかた④学業優秀、性行善良で健康なかた
○**奨学金の月額**　区分（国公立大学生・私立大学生・国公立及び私立の高等専門学校生・私立の専修学校生）に関係なく一律月額6万円を超えない額（毎年度予算の範囲内）
○**貸与方法**　毎月末日までにご指定の口座に振り込みます。ただし、1回目の貸与については、6月からで、4月から6月分は6月末日までに振り込みます。
○**返還方法**　卒業後6か月を経過した後、年2回（3月及び9月）で返還していただきます。無利子＝15年以内
○**その他**　令和3年度の申込受付けは4月からとなります。
なお、申込みのご案内は今月から配布いたします。
●**申込・詳細**　学務課総務係　☎27-7586

前期技能検定試験

○**受付期間**　4月5日㈪～16日㈮
○**実施検定級**　1級、単一等級、2級、3級
○**実施職種**　造園、とび、建築板金、建築塗装、左官など
○**その他**　試験会場、試験日時、経験年数の短縮・免除、実施職種、受検手数料などについてはお問い合わせください。
●**申込・詳細**　空知地方技能訓練協会　☎0125-24-1880

北海道警察官採用試験

～北海道警察官募集中「83・424㎢　ケタ違いのフィールドを守る」～
○**受付期間**　3月1日㈪～4月2日㈮
○**第一次試験**　5月9日㈰
○**第二次試験**　6月中～下旬
○**採用予定人員**　①A区分（大学などを卒業または卒業見込みのかた）男性125人程度、女性40人程度②B区分（A区分以外のかた（短大卒・卒業見込み、高校卒など））男性40人程度、女性15人程度③高等学校に在学中のかたは、第2回試験（7月受付）をお待ち下さい。
○**年齢基準**　A・B区分ともに、18歳以上33歳未満（採用基準日現在）
●**詳細**　芦別警察署　☎22-0110

寄付ありがとうございます

■新型コロナウイルス感染症対策事業に
▽株式会社　道北アークス様……3万円

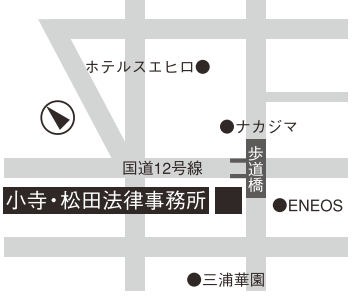
K&M Law ●●●● 初回相談料無料 ●●●●

相続問題、離婚、借金問題、交通事故などの個人の問題から
企業経営に関する法務まで、様々なご相談をお受けしています。
初回相談料無料です。お気軽にご相談ください。

どんなことでもお気軽にご相談ください〈電話予約制：平日9時から18時〉 初回相談料無料

〈滝川事務所〉
滝川市花月町1丁目1番10号
TEL.0125-23-8455
http://www.kmlaw.jp

札幌弁護士会所属
弁護士法人 小寺・松田法律事務所



保健福祉施設すばる 介護職員を募集します

■採用職種　正規介護支援専門員

○資格要件　介護支援専門員及び普通自動車運転免許の資格を有し、採用日現在30歳以下のかた

○採用予定日　4月1日㈭

○勤務形態　平日の午前8時30分～午後5時15分

○選考方法　個別面接試験

○給与　給与規程に基づき支給

○申込期限　3月17日㈬

○その他　就業支援金制度あり（10万円支給）

■採用職種　正規介護職員

○資格要件　介護福祉士の資格を有するかた

○採用予定日　随時

○勤務形態　1か月単位の変形労働時間制（月4回程度当直有り）

○選考方法　個別面接試験

○給与　給与規程に基づき支給

○その他　就業支援金制度あり（10万円支給）

■採用職種　嘱託介護職員

○資格要件　介護福祉士または介護職員初任者・実務者研修修了者（ホームヘルパー2級以上）の資格を有するかた

○雇用期間　採用日から令和4年3月31日（更新制度あり）

○勤務形態　1か月単位の変形労働時間制（月1回程度当直有り）

○選考方法　個別面接試験

○給与　月額15～16万円、その他、賞与等の手当あり

■採用職種　臨時介護職員

○資格要件　介護福祉士または介護職員初任者・実務者研修修了者（ホームヘルパー2級以上）の資格を有するかた

○雇用期間　採用日から令和4年3月31日（更新制度あり）

○勤務形態　午後4時30分～翌午前9時30分までの月単位の変形労働時間制（週1～2回程度）

○選考方法　個別面接試験

○賃金　時給1100～1200円

■採用職種　臨時介護職員

○資格要件等　勤務日及び時間はご相談に応じます。資格が無いかたも応募できます。

○選考方法　個別面接試験

○賃金　時給880円～1000円

●詳細　芦別市社会福祉事業団（〒075-0041　芦別市本町14番地）☎22-1816　E-mail：soumu-3@rouken-subaru.jp

道営住宅の入居者を募集します

団地名		規格	階数	戸数	募集区分	家賃（円）
芦別ふれあい		2DK	1・5階／5階	2戸	シルバー	16,400～32,100
であえーる	緑幸A	2LDK	1・2階／3階	4戸	一般	19,800～38,900
	緑幸B	2LDK	1階／3階	2戸	子育て	19,900～39,100
※エレベーター有り、駐車場使用料2,730円						

○入居資格

①入居者全員の月額所得（所得税法上の所得額から扶養親族などの控除を行った額）が15万8000円以下のかた。障がい者や子育て世帯などの裁量階層に該当する場合は、21万4000円以下のかた

②芦別ふれあい団地はシルバーハウジング住宅指定につき、要支援または要介護1～3に該当するかた（同居者を含む）が対象（単身入居も可能）

③子育て世帯向け住宅は、家族の中に1人小学校就学の始期に達するまでのかたと同居している、または同居しようとするかたに限り申込みできます。

④暴力団員でないかた

⑤2DKのみ単身者申込み可

募集戸数は若干変更する場合があります。

※今回公募終了後も芦別ふれあい団地は、随時応募受付をしています。

○家賃

①収入区分に応じて決定

②駐車場を使用されるかたは、別途駐車場使用料がかかります

③初回の支払いは、敷金（家賃の2か月分）

○入居予定　5月15日㈯

○申込受付　エムエムエスマンションマネージメントサービス㈱空知事業所

①3月11日㈭・12日㈮午前9時30分～午後5時30分

②3月13日㈯午前9時30分～午後4時

※応募の際には、印鑑と世帯全員の収入を証明するもの（源泉徴収票など）をご持参ください。申込者または同居者で障がい者手帳をお持ちのかたは、交付されている手帳をご持参ください。

○入居者選定方法　エムエムエスマンションマネージメントサービス㈱空知事業所にて3月16日㈫午前10時より抽選会を行います。

●詳細　エムエムエスマンションマネージメントサービス㈱空知事業所（滝川市本町2丁目3番5号TSビル2階）☎0125-23-3071、午前8時45分～午後5時30分（土・日曜日、祝日を除く）

住宅の入居者を募集します

■特定公共賃貸住宅　渓水団地（勤労者向け単身者住宅）

○所在地　北4条西4丁目1番地

○規格　1DK

○家賃　3万2000円

○受付期間　随時　※土・日曜日、年末年始・祝日を除く

○入居日　随時

○その他

①単身者で18歳以上45歳以下のかた（満46歳になった場合や同居者が生じた場合は退去していただきます）

②応募条件などがありますのでお問い合わせください。

●申込・詳細　芦別市営住宅管理センター☎27-7250　月～金曜日（年末年始・祝日を除く）午前8時30分～午後6時

会計年度任用職員を募集します

■職種及び人数　介護福祉士及び看護助手（病棟）　若干名

○勤務内容　入院患者さんのお世話（食事、入浴、排泄、着替えなど）及び病室の環境整備（ベッドメイク、清掃）

○報酬等　看護助手（病棟）時給924円～984円（介護福祉士、夜勤は加算あり）その他、賞与

○勤務形態　週5日のシフト勤務制
①午前7時～午後3時30分
②午前8時30分～午後5時
③午前10時30分～午後7時
④午後4時30分～午前9時（夜勤）

○任用期間　採用日～採用年度の3月31日（次年度以降も登録可能）

○応募期間　随時（採用状況により募集が終了している場合があります）

●申込書の請求・提出・詳細　市立芦別病院総務係（〒075-8501芦別市本町14番地）☎22-2701

令和３年度　芦別市任期付職員候補者名簿登録試験案内

市で働く保育士（任期付職員）を募集します。任期付職員とは採用時に予め任期を定めて勤務する職員のことをいいます。候補者名簿登録試験の合格者は、任期付職員の候補者として令和６年３月31日まで登録され、上位から任期を定め採用されます。

試験区分		受験資格	試験日及び内容	初任給（経験や学歴に応じて加算措置あり）
		学歴等	試験日：随時	
免許資格	保育士	平成30年４月１日以降に保育士資格を取得したかた。（令和３年３月末までに資格取得見込みのかたを含む）	小論文及び個別面接試験（予定）※申込者数により、個別面接を別日程で実施する場合があります。	大卒／18万2,200円 短大卒／16万3,100円
採用予定人員		令和３年度は２人程度の採用を予定しています。		
諸手当		個々の状況に応じて、扶養手当、通勤手当、住居手当、時間外勤務手当、期末勤勉手当、寒冷地手当が支給されます。		

受験手続等

①任用条件等
⑴任期＝採用から最大３年間の範囲内
⑵勤務時間＝①午前７時30分～午後４時15分
②午前８時30分～午後５時15分
③午前９時～午後５時45分
④午前９時45分～午後６時30分（休憩１時間）週38.75時間
⑶休日・休暇＝年次有給休暇（年間20日　※初年度20日未満）、夏季休暇、忌引休暇ほか

②提出書類等
採用試験申込書１通、学業成績証明書（未開封のものに限る）１通、資格免許の写し（有資格者）、返信用封筒１枚

③受付期間
各月月末まで（必着）

④採用試験申込書の請求及び提出先
芦別市役所総務部総務課職員係（〒075-8711 北海道芦別市北１条東１丁目３番地）☎0124-22-2111

⑤受験をすることができない者
⑴日本の国籍を有しない者
⑵地方公務員法第16条の規定に該当する者
①禁錮以上の刑に処せられ、その執行を終わるまで、またはその執行を受けることがなくなるまでの者
②日本国憲法施行の日以後において、日本国憲法またはその下に成立した政府を暴力で破壊することを主張する政党その他の団体を結成し、またはこれに加入した者
⑶芦別市職員として懲戒免職の処分を受け、その処分の日から２年を経過しない者

⑥試験会場等
試験会場及び試験開始時間等については、市ホームページに掲載、または募集要領に記載しています。

令和３年度採用　芦別市職員採用試験案内

試験区分		採用予定人員	受験資格 学歴等	試験日及び内容 第１次試験 令和３年４月25日(日)	試験日及び内容 第２次試験 令和３年５月中旬予定	初任給（経験や学歴に応じて加算措置あり）
一般事務職	上級	若干名	学校教育法による大学（短期大学を除く）を卒業したかた。 （令和３年３月までに卒業見込みのかたを含む）	教養試験（試験区分別筆記試験） 性格特性検査 小論文（上・中級・社会人Ⅰ・Ⅱ） 作文（初級）	第１次試験合格者に対し、個別面接試験	上級・社会人Ⅰ・Ⅱ（大卒） 18万2,200円～
	中級		学校教育法による短期大学、高等専門学校、専修学校及び専門学校（短期大学卒業と同程度の資格を取得できる課程に限る）を卒業したかた。 （令和３年３月までに卒業見込みのかたを含む） ※学校教育法による大学を卒業したかたは、中級での受験はできません。			中級・社会人Ⅰ・Ⅱ（短大卒） 16万3,100円～
	初級		学校教育法による高等学校を卒業したかた。 （令和３年３月までに卒業見込みのかたを含む） ※学校教育法による大学、短期大学、高等専門学校、専修学校及び専門学校（短期大学卒業と同程度の資格を取得できる課程に限る）を卒業したかたは初級での受験はできません。			初級・社会人Ⅰ・Ⅱ（高卒） 15万600円～
	社会人Ⅰ		学校教育法による高等学校以上の学校を卒業したかたで、民間企業、官公庁等で正社員・正職員として勤務した経験が３年以上のかた。			
	社会人Ⅱ		学校教育法による高等学校以上の学校を卒業したかたで、民間企業、官公庁等で正社員・正職員として勤務し、ＩＣＴの活用や業務のデジタル化に取り組んだ経験が３年以上のかた。			
資格免許職	保健師		保健師免許を有するかた。 （令和３年３月までに取得見込みのかたを含む。ただし、試験日において免許を有しないかたは受験できません。）	性格特性検査 小論文		大卒 22万700円～ 短大卒 21万5,200円～
	社会福祉士		社会福祉士資格を有するかた。 （令和３年３月までに取得見込みのかたを含む。ただし、試験日において資格を有しないかたは受験できません。）	性格特性検査 小論文		大卒 18万2,200円～ 短大卒 16万3,100円～
諸手当			個々の状況に応じて、扶養手当、通勤手当、住居手当、時間外勤務手当、期末勤勉手当、寒冷地手当が支給されます。			

受験手続等

①採用年月日
　令和３年７月１日(木)
②提出書類等
　採用試験申込書１通、学業成績証明書（未開封のものに限る）１通、資格免許証の写し１部（有資格者のみ）、返信用封筒１枚
③受付期限
　４月９日(金)（必着）
④採用試験申込書用紙の請求及び提出先
　芦別市役所総務部総務課職員係（〒075-8711 北海道芦別市北１条東１丁目３番地）☎0124-22-2111
⑤受験をすることができない者
　⑴日本の国籍を有しない者
　⑵地方公務員法第16条の規定に該当する者
　　①禁錮以上の刑に処せられ、その執行を終わるまで、またはその執行を受けることがなくなるまでの者
　　②日本国憲法施行の日以後において、日本国憲法またはその下に成立した政府を暴力で破壊することを主張する政党その他の団体を結成し、またはこれに加入した者
　⑶芦別市職員として懲戒免職の処分を受け、その処分の日から２年を経過しない者
⑥試験会場等
　試験会場及び試験開始時間等については、市ホームページに掲載しています。

健康のひろば

高齢期の健康づくり　感染症予防とフレイル対策

フレイルとは、健康な状態と要介護状態の中間くらいの状態を指します。なんとなく体が疲れやすい、足腰が弱ってきた、人付き合いがおっくう…など。気になる心身の変化があれば、もしかしたらフレイルのサインかもしれません。

フレイルは、早めに変化に気づき、対応することで進行を防ぐことができるとされています。フレイルの進行を防ぐポイントは、運動の機会を得ることやお食事の内容やバランスを見直すこと、社会とのつながりを持つことなどです。

現在、新型コロナウイルス感染症対策の影響で通いの場が休止となったり、人とのつながりが持ちにくかったりする状況ですが、手洗いやマスク着用など感染症予防に気を付けつつ、ご自宅で無理なく出来る体操や家事をしたり、ご家族やご友人と電話で連絡をとりあったりなど今の状況で出来そうなことを続け、感染症とフレイルを予防していきましょう。

その他、高齢期の健康づくりに関するお問い合わせは、地域包括支援センターまでご相談ください。

●詳細／地域包括支援センター☎27-7705

【健康ひと口メモ】

あなたとあなたの大切な人のいのちを守るために

日本の年間自殺者数を知っていますか？

答えは、年間２万９１９人（令和２年速報値※確定値は３月発表予定）。本市の人口より多くのかたの尊い命が失われています。警察庁と厚生労働省の発表によると前年比７５０人増で、これまで10年連続で減少していたのが、２００９年以来11年ぶりに増加に転じ、なかでも女性や若年層の増加が目立つそうです。

自殺の背景には、失業、倒産、多重債務、過労、いじめや孤立などの社会的要因があり、また、今般の新型コロナウイルス感染症の影響などにより自殺リスクが高まるとも言われています。経済・生活問題をはじめとする他の問題が深刻化するなかで、うつ病等の精神疾患が、これらと連鎖して発症することも多いと考えられています。

うつ病は、特別な人がかかるものではなく、誰もがかかる可能性があります。

気づくのに遅れ、症状を悪化させてしまうことや、判断力が低下することで強いマイナス思考に陥り、自殺へと傾いてしまうことがあります。こころの赤信号に気づいたら、迷わず専門医に相談しましょう。

３月は自殺対策強化月間です。市役所や図書館で自殺対策に係る展示を行いますので、ぜひご覧ください。大切な命をみんなで支えて守ることについて考えてみませんか？

また、市では、心の健康相談を行っています。お気軽に、ご相談ください。

●詳細／健康推進係　☎27-7365

最近こんなことはありませんか？

あなたについて	あなたの大切な人について
□理由もなく悲しい・憂うつな気分	□表情が暗く、元気がない
□何事にも興味がわかず、楽しくない	□体調不良を訴えることが増えた
□疲れやすい、元気が出ない	□人づきあいを避けるようになった
□気力がわかない、何もする気がしない	□遅刻や欠勤をするようになった
□自分が役に立つ人間だとは思えない	□趣味やスポーツ、外出をしなくなった
□今まで楽しんでやれたことが、楽しめない	□飲酒量が増えたり、刺激物を好んで食べたがる
□なかなか寝付けない、夜中に目が覚め眠れない	□１日のうち、朝方に調子がすぐれない様子である

☞これらは**「うつ病」の兆候を示すサイン**です。
思い当たることがあれば、専門医に相談するなど
早めの対応が必要です。

栄養士さんおすすめ　健康レシピ

豚肉の柳川風

１人分のカロリー
【182Kcal】

提供：野口病院

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆

ゴボウには、大量の水分を吸収して、腸の運動を活発にする食物繊維が多く含まれています。

便秘や肥満を予防し大腸がんの原因物質を体外に排出したり、血糖値の上昇を抑えるなどの効果があります。

▶材料　２人分……

・豚こま切れ50ｇ・ゴボウ50ｇ・玉ネギ40ｇ・干シイタケ３ｇ・卵２個・だし汁100㎖・しょうゆ、砂糖各大さじ1/2・みりん、酒各小さじ1/2・ミツバ６ｇ

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆

▶作り方……

①豚肉はひと口大に切る。

②ゴボウは汚れを水洗いし、ささがきにして水にさらし、ザルに上げて水気をきる。玉ネギは薄めのくし形に切る。干シイタケは水戻ししてスライス、ミツバは長さ２㎝に切る。

③鍋にだし汁と調味料を入れ火にかけ、煮立ったら豚肉、ゴボウ、玉ネギ、シイタケを入れ弱火で煮る。

④卵を割りほぐし、具材が煮えた所に回し入れる。半熟状になったらミツバを散らし、サッと蒸し煮する。

市民くらしのカレンダー

3月 March

1	月	
2	火	ピヨピヨひろば（10:30～11:30） 子育て支援センター広場
3	水	
4	木	
5	金	子育てサロン（10:00～11:30） であえーる緑幸団地集会所
6	土	
7	日	
8	月	
9	火	ピヨピヨひろば（10:30～11:30） 子育て支援センター広場
10	水	年金相談（10:30～15:00）商工会議所 ※要予約・問い合わせ／砂川年金事務所お客様相談室 ☎0125-28-9002、☎0125-28-9003
11	木	行政相談（8:30～12:00）市役所市民相談室 わんぱくデー（10:45～11:30）児童センター体育室
12	金	
13	土	
14	日	
15	月	夜間納税相談（17:15～20:00）市役所納税係
16	火	
17	水	
18	木	マイナンバーカード夜間交付窓口（17:15～19:00） 市役所市民年金係
19	金	
20	土	春分の日
21	日	
22	月	
23	火	
24	水	
25	木	行政相談（8:30～12:00）市役所市民相談室
26	金	
27	土	
28	日	
29	月	
30	火	夜間納税相談（17:15～20:00）市役所納税係
31	水	夜間納税相談（17:15～20:00）市役所納税係

4月 April

1	木	
2	金	
3	土	
4	日	
5	月	
6	火	
7	水	
8	木	行政相談（8:30～12:00）市役所市民相談室
9	金	
10	土	

■高齢者の集いの場「いきがいさろん」

○日程・内容

3月3日㈬／介護予防体操　3月10日㈬／ふまねっと運動

3月17日㈬／手工芸　3月24日㈬／介護予防体操

※3月31日㈬は、都合により休止させていただきます。

○定員　12人（事前に申込が必要となります。）

○場所　総合福祉センター多目的室（13:30～14:30）

■認知症カフェ「いきがい」

○日程・内容

3月8日㈪／手工芸

3月26日㈮／レクリエーション

○定員　12人（事前に申込が必要となります。）

○場所　総合福祉センター多目的室（13:30～14:30）

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、開催中止になる場合があります。

ウェイトトレーニング教室（18:30～20:30）

○場所　油谷体育館トレーニングセンター

○期日　3月5日、12日、19日、26日、4月2日、9日（すべて金曜日）

移動献血車「ひまわり号」運行日程

月　日	時　間	場　所
3月19日㈮	14:30～16:00	中野記念病院

休日当番医（診療時間 8:30～17:00）

3月14日・20日・21日・28日・4月4日
市立芦別病院（本町14 ☎22-2701）

休日〔歯科〕当番医（診療時間 9:00～12:00）

3月	14日	杉村歯科医院（深川市☎0164-22-2323）
	20日	あい歯科クリニック（滝川市☎0125-22-8500）
	21日	河村歯科（滝川市☎0125-74-6332）
	28日	舟山歯科医院（深川市☎0164-23-2255）
4月	4日	押尾歯科医院（砂川市☎0125-52-2811）

※医療機関の都合により変更がありますので、空知歯科医師会のホームページでご確認ください。

人口・世帯

令和3年2月1日現在の人口
カッコ内は前月比

人口　12,749人　（－25人）
男性　5,844人　（－12人）
女性　6,905人　（－13人）
世帯数　7,235世帯（－11世帯）

納税・納税相談・口座振替のお問い合わせは市役所税務課納税係（直通）☎22-2428へ

芦別市公式ＬＩＮＥ

芦別市公式LINE、防災ツイッター登録のお願い
観光やイベントなどのお知らせ、市政や防災等の情報を発信しています。ぜひご登録ください。

芦別市防災ツイッター

編集・発行／芦別市総務部企画政策課
〒075-8711 北海道芦別市北1条東1丁目3番地
☎0124-27-7065 FAX0124-22-9696

芦別市は、環境保全に関する普及啓発のシンボルとして、エコマークを使用しています。この広報紙は道産間伐材を原料とした印刷用紙を使用しています。