

広報 あかびら

1

January.2018 No.865

新年あけまして
おめでとうございます

あかびらまちづくりフォトコンテスト2016　応募作品
金井祐貴さん（昭和町）　タイトル「案内人」

赤平市長 菊島好孝



新年あけましておめでとうございます。

市民の皆様におかれましては、輝かしい新春をお迎えのことと心からお祝いとお慶びを申し上げます。

昨年を振り返りますと、日本国内における重要課題とされている人口減少対策として、「赤平市しごと・ひと・まち創生総合戦略」に基づき、継続事業に加え4月以降様々な新規施策に取り組んでまいりました。

特に今年は、統合中学校が完成することとなっております。新しい校舎で、元気に学んでいただきたいと考えております。

また、炭鉱遺産活用では、昨年着工しましたガイダンス施設が、今年夏頃にオープンいたします。多くの企業、団体等の皆さんとも連携を図りながら、様々な活用の取り組みを進めてまいりたいと考えております。文化財的な要素も大事ではございますが、周遊ツアー等旧産炭地を中心に広域的な連携を図りながら、交流人口の増加に努めてまいりたいとも考えております。

さて、本年は「赤平市しごと・ひと・まち創生総合戦略」の5カ年計画の4年目を迎えることになりますが、引き続き産業振興、子育てを含む若年層支援、高齢者対策、まちの魅力づくりの4つの基本目標に沿って、実施に至っていない施策の早期実現を目指しながら移住・定住を促進し、より一層人口減少率を緩和し、将来的にも持続可能なまち赤平を築き上げるよう努めてまいります。

さらに、市民の皆様にご心配をお掛けしております JR北海道根室本線の課題に対しましては、昨年は先進地の視察、あるいは、担当レベルでの会議を毎月行ってきたところでございます。本市といたしましては、市民の皆様にもご意見を伺いながら、今年は一歩進んだものとなるよう、沿線自治体で構成されている根室本線対策協議会で引き続き検討してまいります。

この1年が発展性のあるまちの将来を展望し、次世代を担う子どもたちの夢と希望を叶え、高齢者を含め市民誰もが安全・安心して暮らせるよう、新年も様々な課題解決と共に地域活性化のため、行政として最大限の努力を行ってまいります。市民力・産業力・行政力の三つの力を発揮できますよう市民の皆様のご協力とご支援をよろしくお願い申し上げます。

最後になりますが、市民の皆様のご健勝とご多幸をご祈念申し上げ、年頭のごあいさつとさせていただきます。

申し上げます



赤平市議会議長 北市 勲

新年明けましておめでとうございます。

市民の皆様におかれましては健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年を振り返りますと全国各地で集中豪雨による被害が出ておりますが、特に九州北部においては多くの人命を失う大きな被害がありました。当市においては7月の猛暑、8月の冷夏・日照不足、更に9月の大風などがあり天候不順な年であったように感じております。また、昨年問題となっておりましたJR根室線につきましては関係する市町村との対策協議会で鉄路維持を前提に議論を重ねて来ましたが結論を出すことができませんでした。本年度中に一定の道筋が示されて来るものと思っております。

また、当市の課題である人口減少問題や地域活性化などの解決に向けた「赤平市しごと・ひと・まち創生総合戦略」事業の一つである炭鉱遺産公園事業も本年完成するガイダンス施設については多くの方々がいつでも石炭産業の歴史や資料を見ることができて、かつ、社会教育の場として活用しなければならないと思っております。

また、議会活動としては、障がいのある人、ない人が共に生きてゆくための一歩として「赤平市思いやりあふれる手話言語条例」を制定いたしました。今後、この条例に沿って手話言語に対する理解を広げるために、より細やかな施策の推進を行い、みんなで社会参加できる環境づくりを目指してまいります。

更に、議会改革についても「議会報告と意見交換会」を継続し、多くの市民のご意見や地域が抱える課題、要望の声をお聴きし住みよいまちづくりに努力をしてまいります。市民の皆様にはこれまで同様に議会に対してご支援ご協力をお願い申し上げます。

結びに、市民皆様のご健勝とご多幸をご祈念申し上げ、新年のご挨拶といたします。



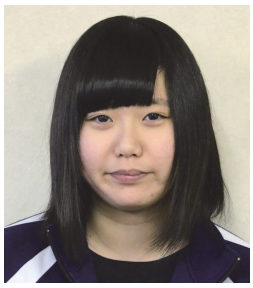


謹んで 新春のお慶びを

第37回全国中学生人権作文コンテスト
滝川地区大会奨励賞受賞作品

全国中学生人権作文コンテストが行われ、札幌法務局滝川支局管内で15校から459編の応募がありました。市内からは２編の作品が滝川地区大会奨励賞を受賞しました。震災・戦争という大きなテーマや、いじめという身近なできごとから感じた中学生の思いを紹介します。

支え合って生きていくために



赤平中央中学校３年
臼谷　七　さん

私はまだ、実際に「震災」にあったことはありません。初めて「震災」と言う言葉を聞いたのは、私が小学生の頃でした。三月十一日、東北でおきた大震災、一人でテレビを見ていたら少しゆれを感じました。学校では訓練はしていたけど、自分の体でゆれを感じたのは初めてでした。すぐにニュースに切りかわって、何がおこっているのか全くわからなかったけど、現地の人はもっと怖くて、無我夢中だったと思います。

被災地に、ボランティア活動がある。ということを私は二年前の熊本地震で知りました。ボランティア活動に参加したいという気持ちはあるけれど、実際に震災にあい、苦しんでいる人を見るときっと動けなくなりそうで、足が動かないと思います。

そんな中、ボランティアに参加する人たちは、本当にすごいなと思いました。

絶対に忘れてはいけない三月十一日。たくさんの尊い命が流された日。今ではキレイに工事され、新しい土地がたくさんできています。震災の時に産まれた小さな命も今年で六歳。小学一年生という、大きな節目。産まれた時のことは、覚えていないかもしれないけどあの日、あの時を思い出し、みんなで支えあって生きていってほしい。

日本は、周りが海なため、地震がおきやすいし、いつどこでなるかわからない。一人一人がしっかりと学びもっと震災についてたくさんの事を知ってほしいし、知りたいと思います。

私は、三月十一日がおきた後に、地元の高校生と一緒に募金活動をしたことがあります。その時の高校生は、「東日本大震災の復興を目ざして募金をお願いします。一日でも早い復興のため、これからのために、是非、よろしくお願いします。」と言っていました。まだ小学生だった自分には、復興ってなんだろうってずっと思っていたかもしれません。でも自分には、その時の高校生が、すごいことをしているなって改めて思ったし、今では尊敬しています。声をからしながらさけんでいたあの姿は、今でも決して忘れません。

そして、支え合って生きることを知った今では、いろいろな事にチャレンジしていきたいと思っています。

少し前の日本では、とても苦しい「戦争」があったことは、みなさん知っていますよね。実際に戦争を体験した人の話を聞いたり、当時の状況などを学び思ったことがあります。どんな時でも、みんな助け合っていること。

戦争は、もう二度とくり返してほしくないです。勝てば、賠償金が手に入るかもしれないけど、人の命をたくさん失ってまでしたくありません。よく「もっと平和にくらしたい」と願う人が、仮にいるとします。そうしたら私はその人に、こう言ってあげたいです。「戦争がない、今がどんなに平和か、考えたことはあるかい。」たった一言、この一言を言いたいです。きっと今以上の平和なんてありません。

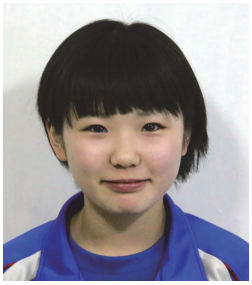
さとうきび畑の唄という映画は、知っていますか。私は、小学六年の頃にこの映画を見ました。そして思わず泣いてしまいました。戦争に連れて行かれる時に政府からくる紙がとても思い出に残っています。敵が来ている時は、地面に入らなくちゃいけないし、赤ちゃんがいる人は、赤ちゃんが泣いてしまうし、何もかもが大変だったと思うと、今の時代に産まれていて良かったって本当に心の底から思います。

私は、今回「支え合って生きていくために」という題名で、震災と戦争、二つのテーマで書きました。支え合っていくには、周りと協力していかなきゃいけないし、そもそも、自分のことだけじゃなくしっかり周りを見ることが一番大切だと思います。何事も逃げず、一生懸命取り組み、本当の「支え合って生きる」という大切さを考えていきたいです。



「復興を目ざして
よろしくお願いします」

いじめと笑顔



赤平中学校２年
今井　雪乃　さん

あなたは、「いじめ」について考えたことがあるだろうか。私は、いじめとはその場の空気を悪くして、その場にいた人達の笑顔を失くしてしまうものだと思う。私はその場で笑顔を失くしてしまった経験がある。

私が六年生の時である。いつものように学校へ行った。一つのグループが交換日記をしていて、私はそのグループの交換日記を見てしまった。すると、日記には自分のことが書いてあった。私は一瞬で笑顔が消えた。その日から、私に聞こえるような大きな声で私の悪口を言っていた。なぜかは分からなかった。私は何かしたのだろうか。そんなことを数日間考えていた。そして学校へ行くと、また悪口を言っている。我慢が出来ず母に相談した。すると母は「あんたも悪いところがあったから言われたんだよ。」と言った。でも、私は納得がいかなかった。私が何かしたから交換日記に書く。悪口をグループで言う。それはあっているのだろうか。私はそう思い、担任の先生に相談した。すると悪口を言っていたグループと私で話す時間をくれた。私はそこで自分が疑問に思っていた事を聞いた。するとグループの一人が答えてくれた。「他の学校の子とうちらの悪口を言っていたから。」と言っていた。私はビックリした。自分が悪気もなく言ってしまった事でこんなことになっていたとは、私は深く反省した。

つぎの日私は、いつものように学校へ行った。すると悪口を言っていたグループの一人が話しかけてくれて私は自然と笑顔が出た。私はその日考えた。一瞬で消えた笑顔が一人が話しかけてくれたことで自然ともどってきていた。私はその後から笑顔いっぱいの日が続いていた。

自分で体験したことをふりかえってみると笑顔の大切さがとても分かったのでよかった。でも、私はもう一つ体験したことがある。

あなたは、身近な友達が笑顔を失ったときどうしているだろうか。私は近くの友達が笑顔を失ったところを見たことがある。

私は、友達三人でおしゃべりをしていた。すると一つのグループが女の子の悪口を言っていた。それのせいか女の子は笑顔を失った。その子は、悪口を言われてからあまり笑わなくなってしまった。私は、グループの子達と一緒になって悪口を言ってしまった。皆で話している時は楽しかった。でも、その女の子が笑わなくなってしまったとき私は楽しくなかった。なぜだろうか。話している時は楽しくて、笑顔を失くした子がいると楽しくない。私は不思議に思った。もしかすると笑顔を失くしてしまうとまわりの空気もそうなるのかもしれない。私は、その日から友達と悪口を言うのはやめようと思った。

このように、「いじめ」とは人の笑顔を失くし、まわりの空気まで悪くしてしまう。そのような悪い事がこの世の中にあっていいものだろうか。もしこの世の中に「いじめ」がなければ、人は笑顔でいられるのかもしれない。私は、「いじめ」がなくなって笑顔が溢れる一日が続くように人の笑顔を失くす「いじめ」をしないように、日々努力したい。



笑顔

手話にチャレンジ





第６回
「よろしくお願いします」

手話モデル　小林 朋美 さん
（赤平手話の会）

鼻先においた右手のこぶしを開きながら前へ出し、
軽く頭を下げる。
※今年も手話にチャレンジを「よろしくお願いします。」

ヘルプマークとヘルプカードの配布を開始します



ヘルプマークとは

援助や配慮を必要としていることが外見からはわかりにくい方が、ヘルプマークを持つことで周囲の方に配慮を必要としていることを知らせ、援助や配慮を受けやすくするものです。

配布の対象者は外見からはわかりにくい障がいのある方や難病の方、妊娠初期の方などです。

「ヘルプマーク」を身に着けた方を見かけたら

電車やバスなどで席をゆずることや困っているようであれば、声をかけるなど、思いやりのある行動をお願いします。

ヘルプカードとは

障がいがある方などの中には、自分から「困った」となかなか伝えられない人がいます。ヘルプカードは障がいのある方などが困ったときに助けを求めるためのものです。「手助けが必要な人」と「手助けできる人」を結ぶカードです。

「ヘルプカード」の提示があったら

災害や緊急時にはカードに記載された内容の手助けなどの配慮をお願いします。

ヘルプマークを希望する方は、社会福祉課地域福祉係で申込みください。ヘルプカードは窓口での配布のほか、北海道のホームページにも様式を掲載していますので、ご自身で印刷し、ご利用ください。

問合せ　社会福祉課地域福祉係　☎32-2216

【予告】平成30年４月から「Yahoo！ウォレット」で市税と料金の一部を納められるようになります。

市では平成28年４月から市税や料金などのコンビニ収納を始めました。

さらに平成30年４月からは、インターネット会社のサービス「Yahoo！ウォレット」を活用して、お手持ちのスマートフォンから、次の市税・料金を納められるようになります。

- 市道民税
- 固定資産税
- 軽自動車税
- 国民健康保険税
- 後期高齢者医療保険料
- 介護保険料

利用にはインターネットを通じて「Yahoo！ウォレット」の登録が必要です。注意書きをよく読み、十分に理解されたうえで登録してください。

※市では登録に関するお問い合わせは受け付けておりません。

◎市有財産貸付料の納付は忘れずに

市では、土地や建物を、賃貸借契約を締結し貸付します。

土地貸付料及び建物貸付料は、お手元に送付した納付書により、納期限までに必ず納付しましょう。なお、著しく不誠実な滞納者と判断した場合には、賃貸借契約の解除や行政サービスの制限などを実施する場合がありますので、ご注意願います。特別な事情により貸付料の納付が困難な場合は、分割納付などもできますので、必ずご相談ください。また、借受人の氏名や住所などに変更があったときや、貸付財産を市に返還しようとするときは、すみやかに届け出をしてください。

契約管財係　☎32-2212

市税等収納向上 information

問合せ
納税係　☎32-2219

今月の納付

納期限 平成30年1月31日(水)	● 市道民税 4期	● 後期高齢者医療保険料 7期	● 国民健康保険税 7期

医療費控除が大きく変わります！

◆医療費の領収書の提出が不要になりました

これまで医療費控除を適用する方には医療費の領収書を提出していただいていましたが、平成30年度（平成29年分）の申告からは領収書の提出が不要となりました。代わりに「医療費の明細書」（新様式）を作成していただく必要があります。この医療費の明細書の作成が困難な方につきましては医療費の確認のため、領収書をご持参願います。

領収書は確認の後、お返しすることになります。お返しした領収書は自宅で５年間の保管をしていただく必要がありますのでよろしくお願いします。

◆医療費の通知書（お知らせ）が使えるようになりました

これまでは使うことができなかった医療費の通知書（お知らせ）が添付書類として認められるようになりました。この通知書を添付することにより前記の「医療費の明細書」への記入を省略することができます。

◆セルフメディケーション税制の創設

一年間の医療費が10万円を超えていなくてもこの特例を適用することにより医療費控除が受けられるようになりました。対象は健康診査、がん検診、予防接種、定期健康診断、特定健康診査など、健康の保持増進及び疾病の予防への取組を行っている方で、検診などにかかる費用とＯＴＣ医薬品の購入額の合計が12,000円を超えている場合に限ります。なお、控除の上限は88,000円となります。

※セルフメディケーション税制を適用すると従来の医療費控除は受けることができませんのでご注意ください。

給与支払報告書の提出について

平成29年分給与支払報告書の**提出期限は、平成30年１月31日となっています。**給与支払報告書は、給与所得者にとって市・道民税の申告書にかわる重要な書類となりますので、**必ず期限までに提出をお願いします。**

「医療費のお知らせ」について

年６回、世帯主の方へ国民健康保険で診療を受けた医療費の額をお知らせしています。

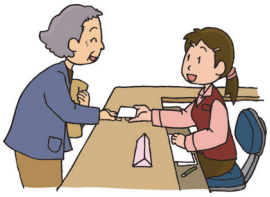
医療費のお知らせには、受診者、診療年月、医療機関などの名称、入院・通院の別、入院・通院の日数と医療費などの総額（自己負担額と国保が負担した額の合計）が記載されています。

通常、受診時に窓口でお支払いただく自己負担額は、総医療費の３割～１割ですが、それ以外の部分（７割～９割）は、加入者の皆さんにお支払いただいた国民健康保険税や、国からの交付金などで賄われています。医療費通知の内容を参考に、医療費負担のしくみや健康について理解を深めていただき、国民健康保険事業の健全な運営にご協力ください。

また、医療機関などからの請求内容に誤りがないかを確認していただくための参考資料としてご利用ください。

なお、後期高齢者医療制度に加入されている方は、９月と３月の年２回、北海道後期高齢者医療広域連合から「医療費通知」を発行しています。

※診療内容の審査などの都合上、一部の受診記録を記載していない場合があります。



申告のお知らせ

問合せ
市税係　☎32-2219

医療保険 information

問合せ
医療保険係
☎32-2214

医療コーナー



●市立病院外来診療日程●

市立病院の診療日程

	内科	整形外科	外科	産婦人科	皮膚科	泌尿器科	耳鼻咽喉科	小児科	眼科
月	○	△	△	休診	休診	△	×	○	×
火	○	□	△			×	△	○	×
水	○	△	○			□	×	△	×
木	○	△	△			△	×	○	×
金	○	○	△			×	△	○	○

○…午前・午後とも診療　△…午前のみ診療　×…休診
□…午後のみ診療

年末年始外来診療日程のお知らせ

■ 12月30日㈯～１月４日㈭ 休診日
１月５日㈮ 診療日
１月６日㈯～１月８日㈷ 休診日
※１月５日㈮の振替として、１月26日㈮が休診日となります。

小児科外来からのお知らせ

■ 都合により、１月19日㈮の午前の診療は休診とさせていただきます。ご迷惑をおかけいたしますが、よろしくお願いいたします。



再来受診機

平日の受付時間

午前	午後			
7時45分～11時30分	13時00分～15時30分	13時00分～14時30分	13時00分～15時00分	15時00分～16時00分
全科	泌尿器科	眼科	内科・外科・整形外科	小児科

※初診の方、及び診療券(カード)をお忘れの方の受付は8時からです。土曜日、日曜日、祝日は休診です。

市立病院スタッフ募集のお知らせ

◘募集職種及び人員

▶ **病棟看護助手(嘱託・臨時・パート)** …若干名
【嘱託】
・介護福祉士の資格を有する方　160,000円(月給)
・資格をお持ちでない方　152,000円(月給)
【臨時・パート】
・介護福祉士の資格を有する方　1,010円(時給)
・資格をお持ちでない方　989円(時給)

▶ 薬剤師(嘱託職員) …１名

▶ 救急外来専従者(臨時職員/看護師・准看護師) …若干名

▶ 看護師・准看護師(嘱託・臨時・パート) …若干名
(病棟・外来・透析)

あかびら市立病院管理課☎32-3211(内線406)

歯科 休日診療

1月	病・医院名
1日(月)	もじり歯科クリニック(赤平市) ☎32-1181
2日(火)	はぎわら歯科クリニック(芦別市) ☎0124-22-5858
3日(水)	いち花歯科クリニック(芦別市) ☎0124-22-2207
7日(日)	もじり歯科クリニック(赤平市) ☎32-1181
8日(祝)	いち花歯科クリニック(芦別市) ☎0124-22-2207
14日(日)	おおさき歯科(芦別市) ☎0124-23-0648
21日(日)	神山歯科医院(赤平市) ☎32-2575
28日(日)	スマイル歯科(滝川市) ☎74-5028

歯科診療時間　午前９時から正午まで

パブリックコメント【意見募集】

第7期赤平市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画への意見募集

平成30年から3カ年にかかる第7期赤平市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画について、計画策定委員会での審議を経て素案がまとまりました。

素案に対する市民の皆さんからのご意見を募集しています。

◆計画の名称
第7期赤平市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画

◆意見募集期間
1月28日(日)まで

◆公表場所
市のホームページ、市役所(コミセン閲覧コーナー、介護健康推進課)、茂尻支所、平岸コミセン、交流センターみらい、コミセン別館

◆意見ができる方
市内在住・在勤・在学の方、市内に事業所を有する個人及び法人

◆意見の提出方法
①持参(各公表場所) ②郵送 ③ファックス ④メール

◆意見の提出様式
提出様式は任意の様式、または公表場所に備え付けている用紙をご使用ください。

◆意見などの取り扱い
お寄せいただいたご意見に対する個別の回答は行いませんが、個人が特定されない形で意見の概要とそれに対する市の考え方を、2月上旬をめどに公表する予定です。

問合せ 介護保険係
☎32-2217 FAX34-4188



砂川市からのお知らせ

砂川市立病院の内科・循環器内科における初診時選定療養費が変更になります

砂川市立病院では、医師不足と周辺医療機関の縮小による患者の集中が進み、医師の過重労働が放置できない状態となっています。この課題に対し、かかりつけ医制度や、ほかの病院・診療所との連携を積極的に進めるなど、患者数増加の解消を図っていますが、根本的な解決には至っておりません。

そのため内科、循環器内科では、平成30年1月1日から、ほかの医療機関から紹介状の持ち込みがない方(救急外来受診や公費負担医療の受給者などを除く)については、初診時選定療養費を1,080円から3,780円(本体3,500円+消費税)へと見直します。

また、内科における午後の新患受付を当面の間中止することとし、症状が安定した方の地元医療機関への逆紹介を行います。もちろん病状に変化があったときには、連携体制を活用して砂川市立病院で診療を行います。

受診される皆様には大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をいただきますよう、お願いします。

問合せ 砂川市立病院医事課(砂川市西4条北3丁目1-1)
☎54-2131





【用語解説】

「初診時選定療養費」
病院と診療所の機能分担の推進を図る観点から、ほかの保険医療機関からの紹介なしに200床以上の病院を受診した患者については、自己の選択に関わるものとして、保険診療分とは別に費用(保険外)を徴収できる制度です。

「救急外来受診や公費負担医療の受給者などを除く」の範囲
初診時選定療養費の見直し後も、従来と同様、次にあてはまる方は徴収対象外です。

①他院からの紹介状をお持ちいただいた方
②救急外来受診の方(救急車による搬送など)
③初診で受診される以前から、砂川市立病院のいずれかの科で継続して治療されている方
④公費負担医療の受給対象の方(精神保健法、生活保護法、更生医療、育成医療、原爆医療、指定難病、乳幼児医療、小児慢性特定疾病、重度心身障害者医療)


（交流センターみらい）

国際交流クリスマスパーティー　12/9

市内の小・中学生に外国語を教えているチャン先生と、そのお友達が準備したゲームや工作を楽しみ、一足早くクリスマスを楽しみました。


（愛真ホーム）

消防団女性分団福祉施設訪問　12/12

女性分団員が愛真ホームを訪問し、入居者一人ひとりにメッセージ入りのティッシュを配布して、防火を呼びかけました。


（農産物加工実習センター）

市民味噌作り　11/30

赤平産の大豆を使用した、味わい豊かな味噌を手作りしました。調理中、センター内には大豆の良い香りが広がっていました。



（若葉保育所）

お米の贈呈式　12/4

春から田んぼを借りて田植え・稲刈り体験をさせていただいた池松洋一様から、ゆめぴりか40kgを市内保育所へ寄贈していただきました。


（市役所）

感謝状贈呈式　11/27

旧住友赤平炭鉱立坑櫓をライトアップするための照明器具を寄贈いただいた西出興業㈱、丸宮建材㈱、㈱川本鉄工所に感謝状を贈呈しました。


（市役所）

北海道産業貢献賞受賞　11/28

布施洋一氏が、赤平市の商店街振興と、地域経済活性のために尽力された功績により、北海道産業貢献賞を受賞されました。

保育所・幼稚園 発表会

若葉保育所




文京保育所




赤平幼稚園






平成30年度 赤平幼稚園入園児募集



【3歳児】 平成26年4月2日～平成27年4月1日生
【4歳児】 平成25年4月2日～平成26年4月1日生
【5歳児】 平成24年4月2日～平成25年4月1日生

■申請書配布場所・期間
●赤平幼稚園
●1月17日(水)～19日(金) 9時～15時

■申請書提出先(面接場所)・期間
●赤平幼稚園
●2月5日(月)～6日(火)

■募集人数
●3歳児 25人 ●4歳児 54人
●5歳児 57人
※募集人数を超えた場合は選考となります。

■保育料 月額6,100円
※右記を上限として、世帯の所得状況やお子さんの人数により金額が異なります。

○預かり保育
保護者が就労している場合、午後からの預かり保育を実施しています。幼稚園保育料とは別に、利用料金(月額4,000円)がかかります。
※詳しくは入園許可申請書配布時にお知らせします。
※当園の保育料に滞納がある世帯のお子さんは入園できません。

■問合せ 赤平幼稚園(幌岡町113)
☎32-2416

クエスト

さわやか



市民健康ガイド

寝る前にお酒を飲む習慣はありますか？

睡眠前に飲酒をすることを「ナイトキャップ」といい、アルコールは睡眠に大なり小なり影響を及ぼします。「良い睡眠」が得られるか否かは、アルコール量にもかかわってくるため、適正飲酒が必要です。ほろ酔いくらいにとどめておくべきで、酔っぱらってしまうほど飲んでから寝ると、睡眠に悪影響を及ぼす可能性があります。



ナイトキャップのメリットとデメリット

メリット	デメリット（適正飲酒を超えた場合）
・寝つきが良くなる ・リラクゼーション効果 ・血性心疾患などを減少させる	・アルコール依存になる可能性 ・トイレが近くなる ・生活習慣病のリスクが上がる ・睡眠時無呼吸症候群の悪化 ・睡眠の質が浅くなり、睡眠の質が低下する

デメリットの１つに挙げた「睡眠時無呼吸症候群の悪化」について

アルコールには筋弛緩作用があるため、体の筋肉が緩くなると喉の周辺の筋肉も緩んでしまいます。すると気道が狭くなり、酸素を十分に取り入れることができなくなります。



適度な飲酒は血行を良くしたり、食欲を増進させたりするほかに、ストレス発散の効果や善玉コレステロールを増やし心疾患のリスクを低くする効果があります。入眠前ではなく夕食時（入眠３時間前までに済ませることが望ましい）に、食事と一緒に楽しむのが良いでしょう。そして、週１～２回は休肝日を設けることを心がけましょう。

アルコールでお悩みの方は「断酒会」または健康づくり推進係 保健師にご相談ください。

歌志内断酒会　会長　遠藤茂　☎33-8712

問合せ　健康づくり推進係　☎32-5665　FAX 34-4188

Health Guide

今月のお知らせ

健康トピック

タバコラム



喫煙と歯周病

喫煙は、健康にさまざまな悪影響を与えますが、歯周病もそのひとつです。タバコの煙が最初に通過する口腔（お口）は、喫煙の悪影響が最初に蓄積される器官で、歯周病の直接の原因になっており、重症化しやすいこともわかっています。また、ヘビースモーカーはタバコを吸わない人に比べ５倍以上歯周病になりやすいといわれ、口腔がん・咽頭がん・味覚障害になるリスクも高くなっています。

喫煙すると

- 歯にプラークや歯石が付着しやすくなる
- 必要な栄養や酸素が届かなくなり、免疫力が弱まる
- 唾液の分泌が減る
- 歯肉が硬くゴツゴツしてくる
- 歯や歯肉が黒くなる
- 口臭が発生しやすい

喫煙による歯周病は、歯肉の腫れや出血が起こりにくく、気づかないうちに進行するので歯周病の治療では、禁煙を行うことが必要不可欠です。

歯周病になりやすくなる



受動喫煙による影響は、衣類や髪、壁やカーテン、車のシートに付着したタバコの有害物質を吸うことも健康に悪影響を与えます。また、歯周病にも非喫煙者の３倍かかりやすく、子どもの歯肉も年齢とともに黒く（歯肉のメラニン色素沈着）なっていくこともあります。

元気がみつかるところ
「にじカフェ」

「工房赤平虹の架け橋」の通所者がカフェスタッフをつとめている、誰もが気軽に参加できるコミュニティカフェです。手づくりスイーツを味わいながら健康について楽しくお話ししませんか。

１月のにじカフェはお休みです
次回のにじカフェは２月８日㈭14:00～16:00
場所は未定（広報２月号でお知らせします）

お知らせ

akabira information

行政・公共

無料法律相談会

無料法律相談会を開催します。債務整理、交通事故、離婚、相続など、お困りのことがありましたらご相談ください。

日　時
◆1月9日(火)(赤平市)
村田　雅彦 弁護士
◆1月16日(火)(歌志内市・上砂川町)
河西　宏樹 弁護士
◆1月23日(火)(赤平市)
丸山　健 弁護士
◆1月30日(火)(歌志内市・上砂川町)
小林　杜季子 弁護士

赤平会場　市コミセン別館（商工会議所となり）

開催時間
▼赤平市・歌志内市（10時～12時）
▼上砂川町（13時30分～15時30分）

申込み・問合せ
生活環境交通係☎32-2215
歌志内市役所☎42-3217
上砂川町役場☎62-2011
※先に申し込みをされている方が優先されます。

こんばんは市長室

まちづくりや地域が抱える課題について、市長と直接お話ししませんか。昼間働いている方や大勢の中で話すことが苦手な方など、ぜひご利用ください。

対象者　市内に居住されている方、または市内の企業に勤務されている方。

日　時　1月22日(月)　18時～（変更になる場合があります。）

※懇談時間は1人（1団体）30分となっております。なお、個人的なご相談は受け付けできませんのでご了承ください。

定期行政相談

毎日の暮らしの中で、行政について苦情、要望、意見はありませんか。行政相談の対象は、国の行政機関、特殊法人（JRやNTTなど）の業務、年金、登記、道路、河川、郵便、窓口サービスなどの業務です。相談は無料で秘密は厳守します。口頭、電話、手紙での相談にもおこたえします。気軽にお越しください。

受　付　1月9日(火)～15日(月)

申込み・問合せ
広報広聴係☎32-1834

日　時　1月17日(水)　13時～16時

場　所　市産業研修ホール2階（総合体育館横）

行政相談委員
堀口 妥 氏・北村 則子 氏

問合せ　生活環境交通係☎32-2215

子ども相談支援センターに相談してください

いじめられている、学校に行きたいのに行けない、誰かに聞いてほしい…。

そんなときに、相談できる窓口があります。

●**電話相談**（無料、24時間対応）
☎0120-3882-56

●**メール相談**（急ぎの場合は電話相談を利用してください。）
✉doken-sodan@hokkaido-c.ed.jp

※子ども相談支援センターホームページのQRコード

akabira information



かわいいおともだちを紹介します！



ひろた あたる くん（2歳）

あかびらの人口

（平成29年11月末日現在）
※（　）内は前月比

総　数	10,490人	（⬇13）
男	4,788人	（⬇3）
女	5,702人	（⬇10）
世帯数	6,008世帯	（⬇8）

お天気メモ

（平成29年11月）

		前　年
最高気温	17.3℃	（13.9℃）
最低気温	−11.0℃	（−12.8℃）
降水量	193.5mm	（110.5mm）
降雪量	128cm	（90cm）

司法書士中根事務所

◆業務内容◆
登記相談・法律相談(※)・不動産登記（相続・売買その他）
商業登記・成年後見・債務整理・裁判所提出書類の作成・
簡易裁判所訴訟代理(※)（※）は請求額140万円以下の民事に関するものに限られます。
同一案件につき初回の相談は無料です。

司法書士 中根　大
赤平市東文京町2丁目4番地2
電話 0125-74-5550
ブログ：http://ameblo.jp/shihoushoshi-dai-nakane

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**になりました。

相談予約ダイヤル　0125-22-8373
平日 10:00～16:00（12:00～13:00を除く）
土曜 10:00～13:00

札幌弁護士会 中空知法律相談センター

建設工事等（中間年）指名願いの受付

市では、平成30年度に発注する建設工事、製造の請負、物件の販売・買入、設計、測量等委託業務の中間年での入札参加希望業者の競争入札参加資格申請を受け付けます（1年間のみ有効）。

建設工事の指名願いをする方は、事前に必ず建設業法により、大臣または知事の経営審査を受けていなければなりません。なお、審査にはP点（総合評定点）での審査が必要になります。

提出書類

●**建設工事●委託業務（設計など、その他業務・役務）**…市町村統一様式に納税証明書、納税状況確認書などを添付

●**物件の製造・販売など**…市指定様式（契約管財係窓口で配布、または市のホームページからダウンロード）に、納税証明書、納税状況確認書などを添付

◎提出書類の詳細などについては必ずお問い合わせいただくか、市のホームページでの確認をお願いします。

◎受付は持参のみです。

◎平成29・30年度指名参加登録を行っている場合は、中間年での登録は必要ありません。

受付期間　1月15日㈪～2月16日㈮

受付・問合せ　契約管財係　☎32-2212

土砂災害警戒区域指定に係る説明会

土砂災害防止法に基づき、北海道が調査した次の区域に関する説明会を行います。土砂災害警戒区域指定などについて説明を受けたい方はご参加ください。

対象区域

【急傾斜地崩壊危険箇所】

大町4丁目、北文京町2丁目、若木町東5丁目、若木町西1丁目・同1丁目2・同6丁目、若木町北1丁目、東豊里町1・同2・同21、西豊里町1・同2・同3・同4、美園町2丁目・同3丁目1・同3丁目3、幌岡町1、茂尻本町1丁目

【土石流危険渓流箇所】

若木町（若木中央川、若木寺沢川）、美園町（本間の沢川、和気の沢川、美園沢川）、西豊里町（西豊里沢川、加藤の沢川、吉中川）、幌岡町（幌倉小学校沢川）

※該当の地区にお住まいの方には、1月にチラシにてお知らせします。

日　時　1月25日㈭18時～

会　場　交流センターみらい

問合せ　防災対策係　☎32-2211

平成30年赤平消防出初式

一年の防火・防災と地域の安全のため、消防職・団員が一致団結して消防出初式を行います。

日　時　1月7日㈰
9時30分　サイレン吹鳴
10時　分列行進

場　所　分列行進…赤平消防署庁舎前
式典…総合体育館サブアリーナ

問合せ　赤平消防署警防係　☎32-3181

生活

水道メーターを見やすい状態にしてください

適切な検針を行うために、水道メーター付近の除雪や、付近に物を置かないなどのご協力をお願いします。積雪などのためにメーター検針ができなかったときは、推定水量（過去6カ月の平均水量）で請求します。

◎漏水や故障の早期発見のため、月に数回は水道メーターを確認しましょう。

問合せ　上下水道課　☎32-2218

年始の水道修繕

■**1月1日**㈷
㈲竹山育芸社☎32-0626

■**1月2日**㈫
西出興業㈱　☎32-3456

■**1月3日**㈬
植村建設㈱　☎090-4873-3084　伊藤

■**1月4日**㈭
㈱和泉組　☎080-2876-2841　佐々木

■**1月5日**㈮
㈲竹山育芸社☎32-0626

■**1月6日**㈯
西出興業㈱　☎32-3456

■**1月7日**㈰
㈲竹山育芸社☎32-0626

■**1月8日**㈷
西出興業㈱　☎32-3456

◎年始の修繕（凍結解氷、漏水調査）は赤平市水道技術指導者協同組合が実施しています。

◎受付と業務は、午前8時から正午までです。状況によって作業が翌日以降になることもありますのでご了承ください。

警察通報は110番　警察相談は#9110番

●**110番**は、緊急の事件・事故などをいち早く警察へ通報するための緊急電話です。電話に出た警察官が、事件・事故の内容について必要な質問をしますので、あわてず落ち着いて正しくお答えください。警察官が早く現場に到着できるように、その場所の住所や付近の目標となる建物などを正しく伝えてください。

●**携帯電話で110番**をするとき、車で移動しながら（助手席などから）の通報は通話が途切れることがありますので控えてください。運転しながらの通報は法令違反ですので、安全な場所に停車し、通報してください。

●**メール110番**は、耳や言葉の不自由な方、声を出せない状況にある方が、インターネット端末を利用して通報するシステムです。通報するときには、通報者のメールアドレスを正しく入力してください。

●緊急の対応を必要としない遺失物・拾得物の届け出、諸手続きに関する照会などは、最寄りの警察署、交番の電話を。

●**相談や警察業務に関する意見・要望は、短縮ダイヤル「#9110」の警察相談専用電話**を利用してください。ダイヤル回線電話、IP電話などで利用できないときは赤歌署におかけください。

問合せ　赤歌警察署　☎32-0110

募集

赤平市職員募集

【職種及び募集人員】
●ダム管理主任技術職…1名

【採用予定年月日】
●平成30年4月1日

【応募資格・試験区分】
ダム管理主任技術者の資格を有する方。または昭和52年4月2日以降に生まれ、学校教育法による大学または短期大学（いずれも土木課程専攻）を卒業された方、もしくは平成30年3月までに卒業見込みの方（修学年限が2年以上の土木専門課程を設置する専門学校はこれに含む）。
※赤平市職員となった場合、赤平市内に居住できる方。

【採用試験】
日　時　2月18日(日)9時受付
場　所　赤平市役所3階第1会議室（赤平市泉町4丁目1）
試験内容　教養試験・小論文・面接試験など
結果通知　3月初旬（予定）文書で通知します。

【受験の手続き】
受付期間　1月9日(火)～29日(月)8時30分～17時（土日を除く）
◎申込書の提出は、代理人・郵送でも可能です。
◎郵送の場合は1月29日(月)必着。
※提出書類や、受験できない方などの詳細については、市のホームページをご覧ください。

申込み・問合せ
〒079-1192
赤平市泉町4丁目1番地
赤平市役所総務課職員係
☎32-2211（内線324）

自衛官募集

防衛省では、平成29年度自衛官候補生、平成30年度予備自衛官補の募集を行っています。

【自衛官候補生・男子】
資　格　18歳以上27歳未満の方
受付期間　各試験日の1週間程度前まで
試験日
①1月27日(土)、28日(日)（予定）
②2月24日(土)、25日(日)（予定）
③3月10日(土)（予定）
※採用計画数に達した時点で、以降の試験を実施しない場合があります。

【予備自衛官補】
資　格
●一般公募…18歳以上34歳未満
●技能公募…18歳以上で国家免許資格などを有する方（資格などによって53～55歳未満まで。詳しくはお問い合わせください。）
受付期間　1月上旬～4月上旬
試験日　4月中旬
問合せ　自衛隊札幌地方協力本部滝川地域事務所☎22-2140

学校給食センター臨時職員

【職種及び募集人員】
調理員…2名

【雇用形態など】
期　間　6カ月以内（更新もあり）
勤務場所　学校給食センター
賃　金　時給843円（翌月15日支給）
勤務時間　7時45分～16時（7時間30分）
社会保険など　社会保険、雇用保険、労災保険に加入
応募資格　赤平市臨時職員登録条件と同じ

【申込み方法】
事前に臨時職員の登録が必要です。登録申込書と指定の履歴書に必要事項を記入の上、市役所職員係へ提出願います。
問合せ　学校給食センター☎32-3417

河川愛護モニター

札幌開発建設部では、河川整備、利用、環境に関する地域の要望を把握し、河川愛護思想の普及・啓発、河川の適正な維持管理に役立てるため、河川愛護モニターを募集しています。
資　格　満20歳以上の健康な方で、空知川に接する機会が多く、河川愛護に関心がある方。
業務内容　日常の生活の範囲内で知り得た近隣の方などからの要望、河川環境、河川利用における危険箇所、ごみなどの投棄、河川の流水や施設などの異常、その他の地域情報などを月1回程度報告。
区間名・モニター区間
空知川1　豊橋下流0.25km～虹かけ橋上流0.8km
任　期　5月1日～10月31日
募集人数　1名
報　酬　月額4,000円（予定）
応募方法　メール、ファックス、はがきのいずれかで①区間名②氏名③生年月日④年齢⑤職業⑥郵便番号⑦住所⑧電話番号⑨応募動機を明記して送ってください。
応募締切　3月2日(金)必着
選考結果　応募者に通知
申込み・問合せ　北海道開発局札幌開発建設部公物管理企画課企画スタッフ（札幌市中央区北2条西19丁目）
☎011-611-0328
FAX011-618-4369
✉hkd-sp-kokanki@ml.mlit.go.jp

図書館今月のおすすめ

『友情　平尾誠二と山中伸弥「最後の一年」』
山中伸弥　平尾誠二・惠子　講談社



告げられた余命はわずか3カ月。生還か、永遠の別れか。「自分の全力をかけます」「僕は山中先生を信じるって決めたんや」大人の男たちが挑んだ極限の闘い。

『もふもふ動物』
今泉 忠明（監修）　学研プラス



「もふもふ」たちの生態がわかる!!身近な動物から、世界の遠く、森や氷の上にすむ動物まで、いろいろな動物に出会えるよ。

問合せ
図書館☎32-2224

市民行事

交流センターみらい

新成人を祝う会

日　時　1月7日㈰14時～
対象者　平成9年4月2日～平成10年4月1日生まれ
問合せ　社会教育係　☎32-1822

ふれあいホール

青少年健全育成　子どもかるた会

日　時　1月13日㈯9時～
チーム　小学生男女混合　中学生男女混合
申込み　各地区育成会を通じて申し込んでください。
問合せ　社会教育係　☎32-1822

総合体育館

青少年冬季スポーツ大会

日　時　1月20日㈯9時～
競　技　ミニバスケットボール
チーム　小学生男女
申込み　各地区育成会を通じて申し込んでください。
問合せ　社会教育係　☎32-1822

東公民館

東公民館機会事業

【ホットスイーツ「シナモン・ベイクドアップル」寒い冬に心も温まる美味しいスイーツ】
日　時　2月2日㈮18時～19時
定　員　20名
講　師　レファエリナガイア ビラン氏（滝川／アビの台所）
材料費　1,000円
持ち物　エプロン、三角巾、手拭きタオル
申込み　東公民館☎33-7537

善意

ありがとうございました

【市内社会福祉施設へ】
◈北海道コカ・コーラボトリング株式会社（滝川市）
清涼飲料水30箱（774本）
【小中学校、保育所の給食へ】
◈JAたきかわ女性部赤平支部
（向井紀子 支部長）
手作りみそ「虹の糀（はな）」
（敬称略）

その他

年始業務の一部訂正

平成29年12月号の年末年始業務案内で、茂尻支所の休日を1月5日㈮までとしていましたが、年始の休業は1月8日㈪までで9日㈫から窓口業務を始めます。お詫びして訂正します。

道営住宅入居者の募集

募集戸数		■文京団地3LDK5戸 ■豊丘南団地2DK2戸 〃　2LDK2戸 ■宮下団地3LDK30戸 ・応募者多数の場合は抽選となります。 ・宮下団地は随時募集しています。
資格		暴力団員でない方 単身者は入居できません。 （豊丘南2DKのみ単身者可） ※詳細は受付時にご説明します。
家賃		世帯の収入によって決定
入居		3月1日㈭予定
受付	期間	1月18日㈭～20日㈯ 9時30分～18時30分※20日㈯のみ17時まで
	場所	交流センターみらい研修室1
抽選	日時	1月23日㈫10時～
	場所	交流センターみらい研修室1
問合せ		MMSマンションマネージメントサービス㈱　担当：袴田 ☎23-3071（平日8時45分～17時30分）

年末年始業務案内

施設名	休日
市役所 茂尻支所 平岸連絡所 産業研修ホール	**12月30日㈯～1月8日㈪** **（1月5日㈮は市役所戸籍年金係にて戸籍・住民票・印鑑証明の交付のみ行います。）**
あかびら市立病院	12月30日㈯～1月4日㈭ （1月26日㈮は休診日となります。）
交流センターみらい 総合体育館 ふれあいホール	12月31日㈰～1月5日㈮ （JR利用の方は、交流センターみらい西側通路をご利用ください。）
図書館 東公民館	12月30日㈯～1月5日㈮ （東公民館は6日㈯から利用可。 茂尻支所は9日㈫から業務開始。）
ごみ収集	12月30日㈯～1月2日㈫ （1月3日㈬から収集を行います。）
リサイクリーン	12月31日㈰～1月2日㈫
じん芥処理場	12月30日㈯～1月8日㈪
し尿収集	「くみ取り」の申し込みは1月9日㈫から受け付けします。 申込み先　織田商事☎32-2948
エルム高原温泉「ゆったり」	12月31日㈰は午後9時営業終了。 その他の日は平常どおり営業します。 保養バスは、1月1日㈪のみ運休。

あかびらの 今 と 昔

今と昔のあかびらでは、どのように変化をしているのでしょうか。ここでは、昔の懐かしいイベントや風景、建物などを紹介していきます。

赤平橋

赤平橋の橋げた(上流側)を撤去する工事に伴い、下流側を夜間通行止にし皆さんにご不便をおかけしましたが、11月で無事撤去が完了しました。今月号はこの赤平橋について振り返りたいと思います。

赤平橋はこれまでに3回架け替えられています。最初は昭和2年7月に完成した吊橋(写真①)で、当時は今の場所より百メートルほど上流側にありました。

昭和16年3月に道路の改良工事の一環で架替えが同時に行われ、木橋(②)が今の場所に架けられました。

昭和27年11月に永久橋(鉄やコンクリートで整備をされた橋)(③)が完成しました。車の大型化や交通量が増えてきたことにより、次第に狭くなってきたため、もう一度架け替え計画が持ち上がりましたが、昭和42年11月に文京町方面に向かう現在の赤平橋が新設されて、今回撤去された橋と、新・旧赤平橋が併用されることになりました。

今回の工事によって、一つの橋で片側一車線となりますので、渡るときには反対車線を走らないよう、気をつけてください。


①赤平橋吊橋


②赤平木橋完成渡り初めの様子


③鉄やコンクリートで整備された赤平橋

地域おこし協力隊通信



空知フェア(札幌で開催)で赤平の農産物をPR！



収穫されたお米と心がこもったカレーは最高！

新年明けましておめでとうございます。

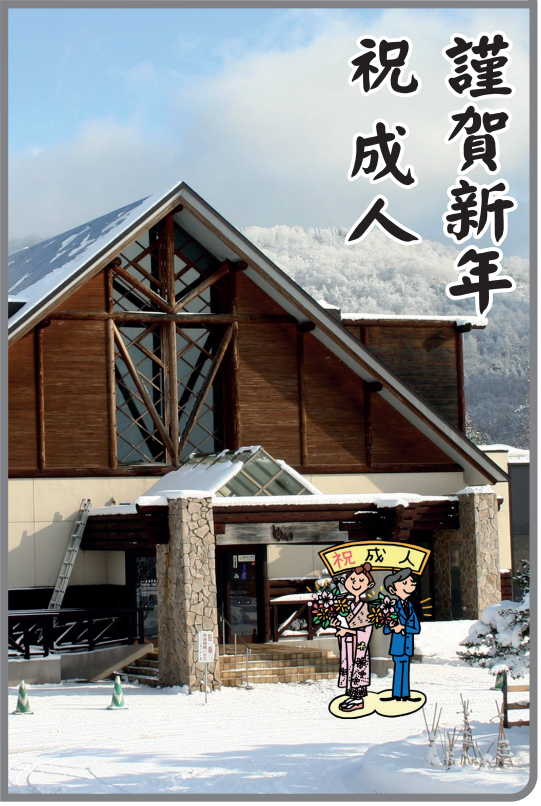
地域おこし協力隊の活動を始めて半年。本当に多くの皆さんにお世話になり、AKABIRAベースでの活動のほか、市内外のイベントでの赤平の農産物・特産品のPR活動、トマトジュース作りなどいろいろな体験をさせていただきました。

また、地元の小学生と一緒に人生初の田植え・稲刈りも体験し、収穫祭では児童がつくったおいしいカレーをご馳走になりました。

今年も赤平の魅力を肌で感じながら、たくさん情報発信していきますので、皆さんよろしくお願いします。

地域おこし協力隊　高橋

年始の催し
エルム高原温泉「ゆったり」



お正月抽選会

新年が皆様にとって幸多い年でありますようにとの願いと、日ごろの感謝の気持ちを込めて、お正月抽選会を開催します。

◍**抽 選 日**　１月１日㈪、２日㈫、３日㈬の３日間
◍**抽選時間**　午前10時から午後３時までに入館された方
◍**抽選会場**　エルム高原温泉「ゆったり」館内

新成人 半額の日!!

１月８日㈪は成人の日を祝して、本年成人式を迎えられた平成９年４月２日から平成10年４月１日までに産まれた方を対象に、入館料を半額とします。新成人の皆さん、ぜひご利用ください。
※誕生日確認のため、免許証などの提示をお願いします。

◍**開 催 日**　１月８日㈪

冬恒例のお楽しみ
エルム高原家族旅行村



子どもそりコース開設

ただいまエルム高原家族旅行村では、冬期間限定で子ども向けそりコースを無料開放中です。スノーチューブ・そりなどを無料で貸し出していますので、気軽に雪遊びを楽しんでください。そりの持ち込みもＯＫです！



広報のつぶやき

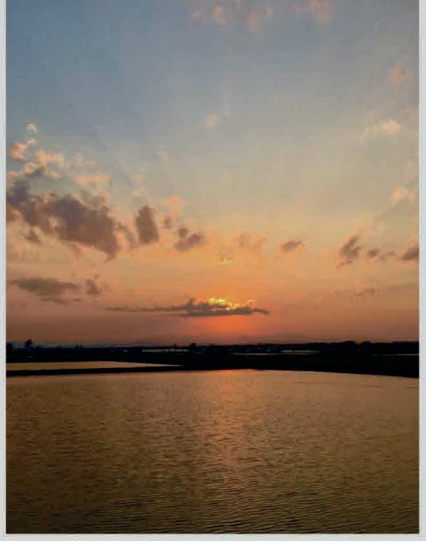
◆明けましておめでとうございます。昨年もたくさんの人と触れ合うことができました。今年も色々なところに取材で出没するかと思います。よろしくお願い致します。／Ｄ

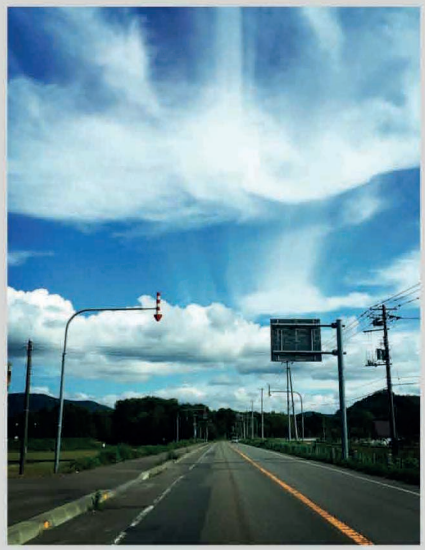
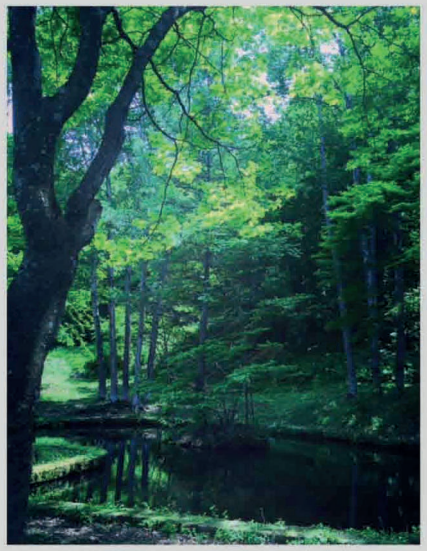
◆田植え・稲刈りの取材をした縁で、小学校と保育所の収穫祭に伺いました。新米・炊きたての赤平米とカレーはベストマッチ。今年もまた、子どもたちの元気な活動を追いかけたいと思います。／Ｓ

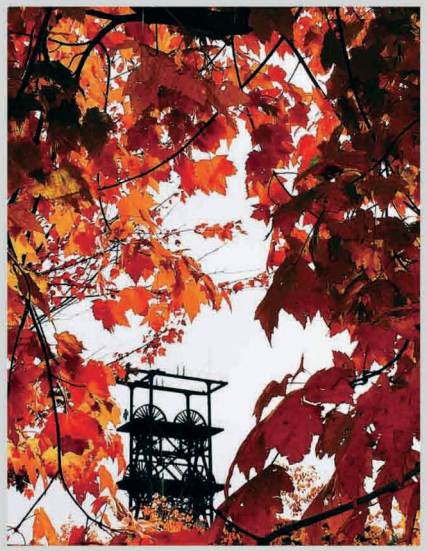
広報あかびら
2018年（平成30年）１月号

赤平市役所
〒079-1192　赤平市泉町４丁目１番地
☎ 0125-32-2211　FAX 0125-32-5033
ＵＲＬ　http://www.city.akabira.hokkaido.jp/
Email　info@city.akabira.hokkaido.jp
赤平市役所公式 FacebookとYouTubeも公開中

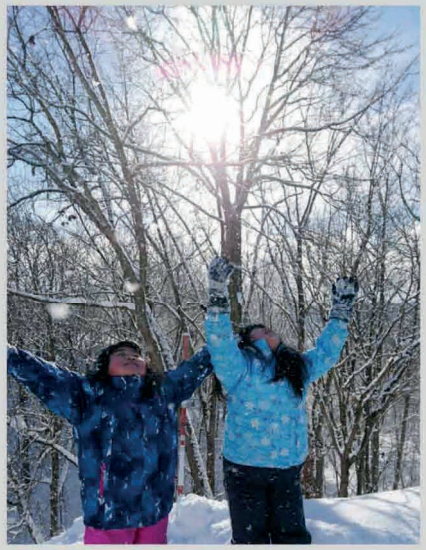











平成30年1月1日発行／赤平市　編集／企画課広報広聴係　印刷／光文堂

あかびらまちづくりフォトコンテスト2016　スマホ部門受賞作品