

あか 広報 2 びら

February.2017 No.854

成人式

- 市道民税・所得税の申告
- 社会を明るくする運動作文
- 除雪排雪のお願い
- 安心して暮らせる地域づくり



思い出と希望を胸に
二十歳の誓い



平成29年 赤平市新成人を祝う会



新成人を祝う会



平成29年 赤平市新成人を祝う会



平成29年 赤平市新成人を祝う会

成人の誓い

1. 私達は、晴れて今日、成人になりました。
1. 私達は、これまでの成長を見守ってくださった両親、先生、先輩に感謝いたします。
1. 私達は、人を愛し、平和を愛します。
1. 私達は、自らの道を切り開くたくましい精神と、温かい思いやりのある心を持って、豊かな社会を築くよう努力いたします。

新成人該当者

■男48名 ■女40名 ■計88名

新成人88人の新たな道

市内の新成人88人を対象とした新成人を祝う会が1月8日(日)、交流センターみらいで開催されました。
一生に一度の成人式。会場では久しぶりに再会した友人との会話を楽しみながら、この日の思い出と未来への希望を胸に、20年間培った経験とこれから始まる新しい道に向かい歩み始めました。これからの皆さんの活躍を期待しています。

新成人を代表し、成人の誓いを述べた二人に

岡田 拳 さん



阿寒で調理関係の仕事をしています。親も調理関係の仕事をしているので、将来はそこを引継ぎ、赤平の人たちを笑顔にできるような立派な料理人になりたいです。

インタビュー

山本 茉那 さん



釧路の大学で経営学を勉強しています。将来は人の笑顔を見ることができたいです。また、大人になるということで子どもたちの手本となる行動を心掛けたいです。

今から20年前(1997年)のできごとを振り返る



20年前、新成人を祝う会で成人の誓いを述べた今井基程さんと坂本美津留さん

今から20年前の平成9年。当時はまだ交流センターみらいはなく、「東公民館」で新成人を祝う会が行われました。この年に成人を迎えられた方は204名。20年前は倍以上の方が成人を迎えていたのですね。ちなみに、当時の赤平市の人口は17,514名です。

1997年の主なできごと

- ・「Yahoo! JAPAN」がサービスを開始
- ・任天堂が「NINTENDO64」を発売開始
- ・「たまごっち」が発売

1997年の流行語大賞

- ・「自分で自分をほめたい」
マラソン選手 有森裕子

市・道民税と 所得税の 申告をしましょう

【問合せ・ご相談】市税係 ☎32-2219

市・道民税の申告は
生活に直結します

今年も市・道民税と所得税の申告の時期となりました。例年どおり、市役所コミュニティセンターと東公民館で受け付けます。

市・道民税の申告によって、国民健康保険税や後期高齢者医療保険、介護保険、児童扶養手当などの額が決定されますので、申告されないことによって税や保険料が高くなったり、医療費の助成が受けられなくなったりする場合があります。必ず市役所または東公民館で申告をしてください。

新
マイナンバーの記載
提示が必要です

平成28年分の申告から、申告書へのマイナンバーの記載が義務づけられています。それに伴い、マイナンバーが確認できるものを申告する担当者に提示しなければなりません。

新
代理申告では
委任状が必要です

前回までとは異なり、代理の方が申告をする場合は委任状が必要です。また、申告者だけでなく、代理の方のマイナンバーも確認させていただきます。

受付時間	期 日	指 定 地 域	会 場
午前の部 8:30～11:30 午後の部 13:00～16:00 【注】8:30前、及び11:30 から13:00までの 時間帯は受け付け できません。 ご了承ください。	2月13日(月)	収入のない方	市コミュニティセンター (市役所併設)
	2月14日(火)	障害年金を受給されている方	
	2月15日(水)	遺族年金を受給されている方	
	2月16日(木)	錦町、本町	
	2月17日(金)	大町、東大町、日の出町	
	2月19日(日)	市内全域 ※日曜受付	
	2月20日(月)	泉町、美園町	
	2月21日(火)	桜木町、豊丘町、字豊里	
	2月22日(水)	住友地区、赤間地区、東豊里町、西豊里町	
	2月23日(木)	若木町南、若木町北	
指定地域 ◆混雑をさけるため、なるべく指定する期日に申告してください。 ◆東公民館での相談日(2月26日(日)～3月3日(金))は市役所での受け付けはできません。	2月24日(金)	若木町東、若木町西	東公民館 (茂尻支所)
	2月26日(日)	市内全域 ※日曜受付	
	2月27日(月)	平岸曙町、平岸仲町、平岸南町	
	2月28日(火)	平岸新光町、平岸西町、平岸桂町、平岸東町	
	3月1日(水)	茂尻春日町、茂尻新春日町、茂尻新町、茂尻栄町	
	3月2日(木)	茂尻中央町、茂尻本町、百戸町、エルム町	
	3月3日(金)	茂尻元町、茂尻旭町、茂尻宮下町	
	3月6日(月)	宮下町	
	3月7日(火)	昭和町、幸町	
	3月8日(水)	豊栄町	
日曜受付 ◆期日・場所 2月19日(日) 市コミセン 2月26日(日) 東公民館(茂尻支所) ◆受付時間 午前の部 8:30～11:30 午後の部 13:00～16:00	3月9日(木)	幌岡町、共和町、住吉町	市コミュニティセンター (市役所併設)
	3月10日(金)	東文京町、西文京町	
	3月13日(月)	北文京町	
	3月14日(火)	市内全域	
	3月15日(水)		

今回からマイナンバーの記載、提示が必要です!!

申告が必要な方

- 事業をされている方(報酬のある方)、農業を営んでいる方
- 年金、恩給などを受けている方
- 配当金(株の配当など)、不動産収入(家賃や地代など)、一時的な収入(保健の満期など)、雑収入(その他)などがある方(それぞれが少額であっても申告しなければなりません。)
- 平成28年中の給与の収入金額が2千万円を超える方
- 給与所得者で平成28年12月31日までに退職した方、2力所以上で勤務していたことなどで年末調整ができなかった方
- 所得がない場合で、国民健康保険、後期高齢者医療保険、介護保険に加入されている方
- 児童扶養手当を受給されている方
- 重度心身障がい者医療ひとり親家庭等医療、乳幼児等医療などの医療費の助成を受けている方
- 公的年金収入が400万円以下で公的年金など以外の所得が20万円以下の方(所得税の確定申告は不要ですが、扶養控除や医療費控除などは申告によって受けられるため、申告され

ないと市・道民税が高く計算されることがあります。)

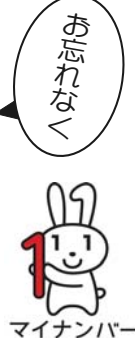
※ただし、滝川税務署や郵送、またはe-taxなどで確定申告された方は市役所での申告は不要です。



申告にあたってのお願い

- 例年と同じく、混雑のため待ち時間が長くなると予想されます。そのため次の申告がある方は直接滝川税務署へお願いします。
- 不動産譲渡所得(土地・建物の売買)
- 配当所得(株の配当など)
- 株式譲渡所得(株の取引)
- 住宅借入金特別控除(初年度の申告)
- 確定申告会場内でのコピーは行いません。申告時の添付書類が必要であれば、事前にコピーしてから申告してください。

持参するもの



◎ マイナンバーがわかるもの(マイナンバーカード、通知カード)



◎ 身分証明書(運転免許証、身体障害者手帳、療育手帳、年金手帳、保険証など)

- 印鑑(所得税の納税で口座振替を希望するときはその銀行印)
- 給与、年金、報酬のある方は、平成28年中の収入を示す資料(源泉徴収票など)
- 営業収入、不動産収入がある方は、売り上げ及び必要経費に関する資料
- 平成28年中に支払った社会保険料(任意継続分、国民年金保険料、国民健康保険、後期高齢者医療保険、介護保険など)の領収書、生命保険料や地震保険料の控除証明書、医療費の領収書、障害者手帳(心身・療育・精神)
- 預金口座番号がわかるもの(通帳やキャッシュカードなど)

医療費の申告

申告者本人やご家族が病気やケガなどのため支払った医療費があるときは医療費控除として所得から差し引くことができます。この控除は会社などで行う年末調整では行えないため、必ず申告しなければなりません。

【医療費控除に必要な書類】

- 医療費を支払った領収書(受診された方ごと、かつ支払い先ごとに分けて計算して合計額を明確にしてください。コピーの提出不可、健康保険組合などから送られる「医療費のお知らせ」も使用できません。)
- 通院費がわかるメモなど(公共交通機関利用分のみ。通院費、片道料金などを整理してご相談ください。ただし、医師の指示でタクシーなどを利用した場合は領収書が必要です。)



寄附金控除

寄附金控除の適用を受けるには、前年中(1月1日～12月31日)に支払った寄附金について、所得税の確定申告または市道民税の申告が必要となります。

寄附先の団体などから交付された受領証や領収書など、寄附を行ったことを証明できる書類が必要です。なお、受領証などは申告者本人が寄附者として記載されているものに限りです。

復興特別所得税

平成49年までの各年分について、復興特別所得税を所得税とあわせて申告・納付することとされています。税率は2.1%です。源泉所得税を徴収されている方には復興特別所得税があわせて徴収されています。

記帳・帳簿等の保存制度

事業所得、不動産所得、山林所得があるすべての方について、記帳と帳簿書類の保存が必要とされています。この保存制度は、所得税の申告が必要ない方も対象となります。

第66回社会を明るくする運動作文コンテスト優秀賞受賞！

札幌地方推進委員会

3,540作品の中から見事、優秀賞に選ばれました。

「犯罪をしてしまった
人の未来」

赤平中央中学校2年

金澤 璃菜さん



私は犯罪を犯したことはありません。それに、自分の周りにも犯罪をした人はいません。なので私には犯罪をしてしまった人の気持ちは、わかりません。それに、本当は犯罪をしていないのに無実の罪を着せられた人いると思います。それに、私は犯罪を減らすことは出来ても、完全になくす。ということは不可能と思っています。理由はまず、犯罪を将来するか、しないかは、その人の親の教育の仕方だと、私は思います。具体例を挙げると子供が虫などの体をバラバラにしても怒らない人が多いと思います。が、これが人間だったら大事となります。していることは

まったく同じことなのに虫か人間か。ということで大きく事が違います。また、最近は戦闘ゲームやテレビなどでも犯罪のようなシーンが描かれることが多くそのことに影響をうける人もいると思います。ゲームやテレビが悪い。という訳ではないと思います。そのゲームをやったり、テレビをみてても影響されない人だっていると思います。けれどゲーム中では許されても現実では許されない。というのを理解してほしいです。

次に、犯罪してしまった人達の立ち直りについてです。犯罪をした人が罪から立ち直るには、社会的に国が積極的に協力すべきだと思っています。前科があったとしても仕事などに積極的だった場合は前科の有無関係なく昇格出来る会社があれば良いと思います。もちろんすべての会社が必要はないと思います。でも少なからず、そついった会社があれば良いと思います。また、犯罪をして、立ち直りたい人の家族も同じように犯罪をしてしまった。という過去は変えられないので未来に向かっていく家族として、応援などをし、サポートをしてあげるべきである、と思います。家族が応援しない

とその人達はいくら変わろうとしていても変われなく、もしかするとまた犯罪を犯してしまう可能性もあります。結論は、犯罪のない世界は無理かもしれないが、犯罪を減らすには幼い時からしてはいけないことはきちんと注意する。ということをしていったり、子供が一人になったりするのを避けるべき。犯罪をしてしまった人の立ち直りは、社会的な面での国の協力、家族のサポートなどが大切だと思います。



12月22日(木)、市長から表彰状が
伝達されました。

平成28年度

全国中学生
人権作文
コンテスト

札幌法務局滝川支局管内14校から
477編の作品応募がありました。
赤平市からは2名、受賞されました。
おめでとうございます。

滝川地区大会奨励賞

赤平中央中学校2年

末本 篤哉さん

赤平中学校3年

清水 美月さん





除雪作業にご理解と ご協力をお願いします

車道・歩道に雪を出さない

除排雪作業前に道路へ雪をかき出すことは大変危険ですし、除雪作業の妨げにもなりますのでおやめください。

また、除雪後に自己所有地の雪を車道や歩道に出すと、道路幅が狭くなります。通行の障害や交通事故の原因にもなるので、道路に雪を絶対捨てないでください。雪は敷地内で処理するか、指定された雪捨て場へ運んでください。

路上駐車は絶対にしない

除雪作業で特に支障になるのが路上駐車です。道路上に駐車しているたつた1台の車のために作業ができず、近所の皆さんや町内会に大変な迷惑をかけることになります。

路上駐車は絶対にしない！させない！ようご協力ください。

玄関先の雪は皆さんの手で

市では、より多くの地域を効率よく除雪しなければなりません。そのため、除雪後の玄関や車庫前の残雪は皆さんの手で取り除くようご協力ください。

除雪車などに近づかない

除排雪作業は安全第一で行いますが、作業車両に近づくとは大変危険です。特に小さなお子さんには、「除雪車に絶対近づかない」よう、各家庭でお話しくださいますようお願いいたします。

路上に物を置かない

のぼり旗用コンクリート台、ごみステーション、金網かご、車両を車庫に入れるための鉄板などが雪におおわれて判別できず、除雪車と接触して破損することがあります。弁償責任は負いかねますのでご注意ください。

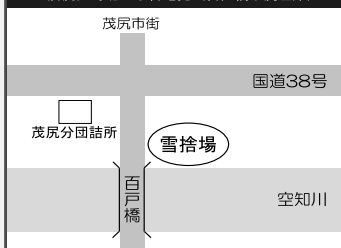
深夜作業にご理解を

通勤通学時までに除雪作業を完了させるため、深夜から早朝にかけて作業を行います。騒音などでご迷惑をおかけしますがご理解願います。

雪捨て場をご利用ください

茂尻雪捨て場

茂尻元町北1丁目地先（百戸橋下流左岸）



赤平雪捨て場

美園町1丁目17（ズリ山階段広場横空地）



今年も市内2カ所に雪捨て場を設置します。注意事項を守ってご利用ください。

- 利用時間 8時～17時
- 排雪の中にごみなどの混入物を絶対に入れないでください。
- 雪捨て場内の事故やトラブルについては一切責任を負いません。

問合せ	
市道	
市役所土木係	☎32-1821
除雪センター	☎32-1216
国道 道道	
札幌建設管理部滝川出張所	☎22-3434
北海道開発局滝川道路事務所	☎22-4147

エルム高原家族旅行村 子どもそりコース開設

冬期間限定で、子ども向けそりコースを無料開放しています。スノーチューブ・そりなども無料で貸し出しますのでぜひ遊びに来てください！（持込みもOKです！）



問合せ 赤平振興公社 ☎32-5121



日本郵便株式会社赤平郵便局
市内各郵便局及び滝川郵便局
(赤平郵便局長 菅原様)

高齢者・障がい者・子どもなどの住民の異変、道路の異常、不法投棄などの情報提供をお願いします。



社会医療法人博友会 (理事長 谷様)
社会福祉法人赤平友愛会 (理事長 大坂様)
社会福祉法人北海道光生舎 (理事長 高江様)

災害時、高齢者や障がい者などの要配慮者のために、福祉避難所の設置と運営をお願いします。



空知地方石油業協同組合
(理事長 山口様)

大規模災害時、緊急車両や避難所などへ石油類燃料の優先供給と安定供給をお願いします。



株式会社セブン-イレブン・ジャパン
(北海道地区ゾーンマネージャー 内竹様)

平常時の地域見守り、災害時の物資供給と営業継続・早期再開による市民生活の安定確保をお願いします。

安心して
暮らせる
地域づくり

赤平市と多くの企業・団体との間で、平常時の地域見守りや、災害時のさまざまな応援体制について協定を締結しました。私たちの心強い味方になっていただく皆さんです。

日本年金機構からのお知らせ 年金の受給資格期間が 「10年」に短縮されます

年金の受給には、現在は保険料を納付した期間または免除を認められた期間が「25年」必要ですが、**今年8月からは法律改正によって「10年」に短縮となります。10年以上あれば年金の受給資格を得ることが可能です。**

※資格期間とは、保険料納付済・免除期間、合算対象期間、厚生年金などの加入期間など。

年金を受給するための年齢要件は変更ありません。

老齢基礎年金の受給は65歳からです。すでに65歳以上で、今回の短縮によって受給が可能となる方には、2月下旬から7月上旬にかけて、日本年金

機構からお客様のご自宅宛てに老齢年金の請求書(黄色)が順次発送されます。65歳以上であっても対象基準によっては、年金請求書が届かない場合がありますので、そのときは『ねんきんダイヤル』(下記番号)へ直接お問合せください。

黄色の請求書がお手元に届いた方は、市役所戸籍年金係窓口で必要な各種証明書類の発行を受け、砂川年金事務所にご提出ください。

今回の改正により年金を受給する権利が発生する日は、平成29年8月1日となります。

お問合せは「ねんきんダイヤル」へ
☎0570-05-1165

※お電話の際、年金手帳など基礎年金番号がわかるものをご用意ください。

年 金

information

問合せ

戸籍年金係

☎ 32-1823

砂川年金事務所

☎ 52-2144

介護保険料 納め忘れにご注意を

介護保険でサービスを利用される
とき、利用者はかかった費用の1割ま
たは2割を負担するだけで、残りは介
護保険から給付されます。

納付期限から1年以上、特別な事情
がないまま介護保険料を納めていな
い方には、滞納期間に応じて保険給付
が制限されますのでご注意ください。

【1年以上滞納すると】

費用の全額を利用者が一度自己負
担し、申請によってあとで保険給付
分(費用の9割または8割)を受け
取る形となります。

【1年6カ月以上滞納すると】

費用の全額を利用者が負担し、申請
後も保険給付の一部、または全部が
差し止めとなります。さらに滞納が
続くと、滞納していた保険料と相殺
されます。

【2年以上滞納すると】

利用者負担が3割に引き上げられ
たり、高額介護サービス費が受けら
れなくなったりします。

※滞納が2年以上続くと、介護保険料
をさかのぼって納めることができ
なくなりますのでご注意ください。

広がる納付窓口 (コンビニ、口座振替)

昨年4月から、納付窓口に「コンビ
ニエンスストア」を追加しました。コ
ンビニの営業時間でししたらいつでも
ご利用できます。現在、多くの皆さん
にご利用いただいています。

また、納期ごとに払い込む時間がな
い方には、安心・安全・便利な口座振替
をおすすめします。市役所の各担当係
窓口にお電話いただければ、書類をご
自宅に送付します。

ご利用の方は、通知書に記載されて
いる各担当係までご連絡ください。

市 税 等 収 納 向 上

information

問合せ
納税係 ☎32-2219
介護保険係
☎32-2217

今月の納付

納期限 2月28日(火)まで

- 介護保険料 6期
- 後期高齢者医療保険料 8期
- 国民健康保険税 8期

自己負担を軽減！「高額介護合算療養費」



高額介護合算療養費とは

1年間(8月～翌年7月)で医療と介護サービスの自己負担額の合計が限度額を超えた場合、申請をすると超えた分の金額を高額介護合算療養費として受け取ることができます。

平成27年度分(平成27年8月1日～平成28年7月31日)の支給対象者に申請のご案内をします。

国民健康保険・後期高齢者医療＋介護保険の合算限度額

- 国民健康保険加入世帯(70歳～74歳)と後期高齢者医療加入世帯

所得区分	限度額
現役並み所得者(上位所得者)	67万円
一般	56万円
住民税非課税	区分Ⅱ※ 31万円
	区分Ⅰ※ 19万円

- 国民健康保険加入世帯(70歳未満を含む世帯)

所得区分	限度額
901万円超	212万円
600万円～901万円以下	141万円
210万円～600万円以下	67万円
210万円以下	60万円
住民税非課税	34万円

※区分Ⅱ：世帯全員が住民税非課税である方

区分Ⅰ：世帯全員が住民税非課税であり、世帯全員の所得が0円(公的年金収入のみの場合で受給額が80万円以下)、または老齢福祉年金を受給している方

医療保険

information

問合せ
医療保険係
☎32-2214

～お願い～

医療保険(後期高齢者医療を含む)では、所得状況により負担区分が決定されますので、収入の有無にかかわらず、市役所市税係にて収入の申告を行ってください。



(赤平消防署)

消防出初式

1/8

今年一年の無火災と市民の安全を祈念して出初式が行われました。消防職員・団員が力強く行進し、防火・防災への決意を高めました。



(みらい)

新年交礼会

1/6

菊島市長、北市議長、西出会頭の鏡開きで新年の幕開けを祝いました。出席者はあいさつを交わしながら近況や今年の展望について歓談しました。



(ふれあいホール)

青少年健全育成こどもかるた会

1/14

市内のかるた競技人口が減っている中、小学生8人、中学生1人が参加しました。先生・保護者の大人チームを交えて交流試合を楽しみました。



(総合体育館)

青少年スポーツ大会

1/21

小学生の男女各3チームがミニバスケットボールで熱戦を繰り広げました。男子は赤間小校区、女子は茂尻小校区の育成会が優勝しました。



(市役所)

叙位伝達

12/19

赤平消防司令長を務められました故谷口敏和氏に対し、生前の功績により正七位が授与され、ご遺族の谷口陽子氏に位記が伝達されました。



(市役所)

厚生労働大臣表彰

12/27

戦没者の慰霊や戦没者遺族への援護、戦中・戦後の労苦の継承など、50年以上にわたって尽力されている藤永貞治氏に表彰状が贈られました。

●市立病院外来診療日程●

○…午前・午後とも診療 △…午前のみ診療 ×…休診
□…午後のみ診療

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	
○	△	△	休 診	×	△	×	○	×	月
○	□	△		△	×	△	○	×	火
○	△	○		×	□	×	△	×	水
○	△	△		×	△	×	○	×	木
○	○	△		×	×	△	○	○	金



市立病院の診療日程

医 療



コーナー

泌尿器科外来からのお知らせ

- 都合により、2月15日(木)及び27日(月)は休診とさせていただきます。
 - 2月23日(木)の受付時間は8時～10時30分に変更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。

※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。

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

再来
受診機

平日の受付時間

市立病院スタッフ募集のお知らせ

□募集職種及び人員

- ⑧外来看護助手(臨時・パート) …若干名
820円(時給)
- ▶臨床工学技士(嘱託職員) …1名
 - ▶看護師・准看護師(嘱託・臨時・パート) …若干名(病棟・外来・透析)
 - ▶救急外来専従者(臨時職員/看護師・准看護師)
 - ・夜間当直 1,600円(時給)
(1回の夜間当直につき23,200円)
 - ・日直(土日/祝日) 1,600円(時給)
(1回の日直につき12,000円)
 - ▶病棟看護助手(嘱託・臨時・パート) …若干名(資格のない方でも応募可能です)

問合せ
あかびら市立病院管理課 ☎32-3211(内線406)

歯科

26日(日)	19日(日)	12日(日)	11日(祝)	5日(日)	2月
はぎわら歯科クリニック(芦別市) ☎0124-225858	田中歯科医院(芦別市) ☎0124-228700	ひらやま歯科(新十津川町) ☎72-2323	押尾歯科医院(砂川市) ☎52-2811	もじり歯科クリニック(赤平市) ☎32-1181	病・医 院 名

歯科診療時間 午前9時から正午まで

休日診療

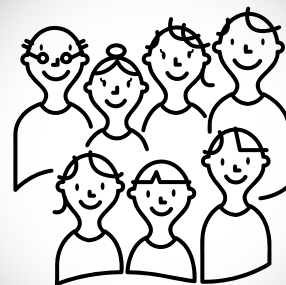


さわやか

子どものうちから 減塩を

生活習慣は幼児期から小学校のころまでに身につくと言われています。

食事のとり方、家庭の味が引き継がれる食習慣。濃い味で育つと濃い味をおいしく感じるようになり、将来、塩分のとり過ぎで高血圧や脳卒中、心疾患につながる可能性があります。



市民健康ガイド

1日の食塩摂取基準

男性(12歳以上)	8.0g未満	女性(12歳以上)	7.0g未満
10～11歳 男児	6.5g未満	10～11歳 女児	7.0g未満
8～9歳 男児	5.5g未満	8～9歳 女児	6.0g未満
6～7歳 男児	5.0g未満	6～7歳 女児	5.5g未満
3～5歳 男児	4.0g未満	3～5歳 女児	4.5g未満
1～2歳 男児	3.0g未満	1～2歳 女児	3.5g未満



知らずに食べている食塩(例)

食パン(60g)	0.8g	うどん・そば	4.5g	ウインナー(3本)	1.0g
みそ汁(150ml)	2.3g	焼きそば	4.0g	塩鮭(1切れ)	3.5g
ポークカレー(350g)	3.0g	プロセスチーズ(1個)	0.5g	ポテトチップス(60g)	0.7g

●こんな方法で食塩量を減らせます

- ①食品表示に食塩量が書かれています。表示をよく見て購入しましょう。
- ②外食した翌日は食塩量に気をつけましょう。
- ③めん類の汁は残すようにしましょう。
- ④ウインナーなどは一度ゆでこぼして食塩を減らしましょう。
- ⑤フライなどにはすぐソースをかけず、味見をしてから適量を。かけなくてよい場合もあります。
- ⑥しょうゆ・ソースなどの調味料は、子ども自身の判断でかけさせないようにしましょう。

みそ汁のつくり方

適度な塩味の基準

幼児期は大人の半分
離乳食期は大人の1/3

○大人用 2人分【塩分0.8%】

だし汁…400cc

みそ(塩分含有量12%)…大さじ1と1/2

○幼児用 【塩分0.5%以下】

大人用のみそ汁50ccに、同量のだし汁またはお湯を加えて薄める。

○離乳食 【塩分0.3%以下】

大人用のみそ汁30ccに、50ccのだし汁またはお湯を加えて薄める。



元気がみつかるころ
「ほろカフェ」

「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。

日時 2月9日(木) 14:00～16:00

場所 あかびら市立病院 かあさん食堂「ぼらん亭」

テーマ 生活不活発病、ゆる元体操



今月の
お知らせ

タバコのコラム タバコラム



「タバコ、なぜやめられないの？」



脳のメカニズム

初めてのタバコ

- ニコチンを受け取る神経が脳内にないため、おいしく感じません。



タバコがおいしくなる

- 続けて吸っていると、脳内にニコチン受容体ができます。
- ニコチンを受け取ると、脳内にドーパミン(快楽物質)が出て「気持ちよい」「ストレスが取れた」と感じ、タバコがおいしくなります。
- 非喫煙者は、食事など日常の中でドーパミンが出て「満足」が得られます。それに対し、喫煙者は、食事などの日常の中ではドーパミンが供給されません。食後何か物足りなく感じ、喫煙でニコチンを入れないと満足できない脳になります。



ニコチン依存の強化

- タバコを吸うとおいしく感じるようになった脳は、ますますニコチンを要求します。
- 毎日ほぼ同じ時間、同じ状況(起床後、食後、仕事の合間など)で喫煙するようになります。



脳がニコチンを求める(ニコチン離脱症状)

- ニコチンが足りなくなると、脳がニコチンを求めてイライラを感じます(離脱症状)。
- タバコを吸うとホッとしてきます。タバコを吸うと次のニコチン切れによる離脱症状を招き、このサイクルが続くことで喫煙が続きます。

ニコチンは依存性のある薬物です。

ニコチン受容体をなくす

- ニコチンが脳に供給されなくなると、ニコチン受容体は減少していきます。
- 完全に禁煙したあと、ニコチン受容体が減少していくのに必要な期間は3～7日間。この期間、「1本だけ」の誘惑に負けないように！わずか1本でニコチン依存に逆戻りです。

禁煙にチャレンジ

- 喫煙と結びつく生活パターンを変えましょう。
 - 食後はすぐに歯磨き
 - コーヒーや飲酒を控える
 - 朝一番の喫煙習慣を、洗顔などほかの行動におきかえる
- 吸う環境をつくらないようにしましょう。
 - タバコや灰皿を捨てる
 - タバコを買っていた場所に行かない
 - 喫煙所に近づかない など
- 吸いたくなったら代わりの行動をしましょう。
 - 深呼吸、水やお茶を飲む、体操、歯磨き など
- 禁煙外来や禁煙補助薬を利用しましょう。

禁煙外来

- 一定の条件で健康保険が適用されます。
 - 目安として3カ月(5回)通院、成功率8割、自己負担は2万円弱です。
- ※あかびら市立病院に禁煙外来があります。

禁煙補助薬

- ニコチンパッチやニコチンガムなど、薬局で購入できます。
- ※健康保険の適用にならない人や通院が難しい人などはご検討ください。

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、
悪質商法など、お気軽にご相談
ください。

日時

◆2月7日(火)歌志内市・上砂川町

中島 正博 弁護士

◆2月14日(火)赤平市

丸山 健 弁護士

◆2月21日(火)歌志内市・上砂川町

林 順敬 弁護士

◆2月28日(火)赤平市

本多 良平 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 2月20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
的なご相談は受付できません
のでご了承ください。



かわいいおともだちを
紹介します!



うえむら りこちゃん
(2歳4カ月)

あかびらの人口

(平成28年12月末日現在)

※()内は前月比

総数	10,772人	(↓41)
男	4,932人	(↓16)
女	5,840人	(↓25)
世帯数	6,118世帯	(↓25)

お天気メモ

(平成28年12月)

		前年
最高気温	10.1℃	(8.3℃)
最低気温	-16.4℃	(-12.1℃)
降水量	83.0mm	(89.5mm)
降雪量	207.0cm	(180.0cm)

フロン排出抑制法の
適正な運用

業務用エアコンや冷凍・冷蔵
機器のうち、冷媒としてフロン



北方領土は、私たちの祖先が
心血を注いで開拓した日本固有
の領土です。北方領土返還実現
に向けてご協力をお願いします。

2月7日は「北方領土の日」

受付 2月1日(水)～8日(水)
申込み・問合せ
広報広聴係 ☎ 32-1834

類が使用されている機器の管理
者・使用者を対象として次のよ
うな内容が求められています。
・適切な場所への設置など
・3カ月に1回以上の簡易点検
または専門家による定期点検
の実施

・漏えい防止措置、修理しない
ままでの充填の原則禁止
・点検などの履歴の保存など
・フロン類算定漏えい量の報告
※北海道では法制度の出前講座
を開催しております。

※法令に違反すると「1年以下の
懲役または50万円以下の罰金
が科せられる罰則があります。
問合せ 北海道低炭素社会推進室

☎ 011-204-5190



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 電話 0125-74-5550

赤平市東文京町2丁目4番地2

ブログ: <http://ameblo.jp/shihoushoshi-dai-nakane>



こっこのちゃん募集中

かわいいお子さん・お孫さん
の写真を広報に載せてみませ
んか(10カ月～3歳くらい)。

現在、写真を募集中です。

まずはご連絡ください。

広報広聴係 ☎ 32-1834



お知らせ

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。

日時 2月15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・22215

臨時福祉給付金(経済対策分の受付が始まります)

対象と思われる方には、2月中旬に申請書などの案内文書を郵送しますので、内容を確認の上、給付金が該当すると思われる場合は、同封の返信用封筒にて郵送するか、市役所の給付金担当窓口で申請するようお願いいたします。

なお、赤平市からＡＴＭの操作依頼や、手数料を求めることはありませんので、不審な電話

があった場合は警察に連絡してください。

対象者

- ①平成28年度分の住民税が非課税の方(課税者の扶養親族や生活保護の受給者は対象外)
- ②平成28年1月1日時点で赤平市に住民票がある方

支給額

1人につき1万5千円(平成31年9月までの2年半分一括支給)

申請期間

2月下旬から申請受付開始予定

問合せ 臨時福祉給付金担当

☎34・2050

募集

河川愛護モニターの募集

河川の整備、利用、環境に関する地域の要望を把握し、地域との連携を進めるとともに、河川愛護思想の普及啓発と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。

応募資格

満20歳以上、健康で、空知川に接する機会が多く、河川愛護に関心をお持ちの方。

業務内容

日常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

から虹かけ橋上流0.8kmまで。

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、FAX、はがきのいずれかに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応募動機を明記のうえ、応募してください。

応募締切 3月3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

☎011・611・0328

FAX 011・618・4369

メール kkd-sp-kokanki@mlit.go.jp

〒060-8506 札幌市

中央区北2条西19丁目

臨時職員の採用候補者登録

登録条件

原則として市内居住者の中で、登録申込時現在、職務遂行上支障のない良好な健康状態である

求職中の方。
※障がい者の方の登録も受付しております。

業種 事務補助など

雇用形態など

期間6カ月以内(更新もあり)。

勤務場所は市役所ほか各公共施設。賃金は時給で、翌月15日に支給。雇用形態により社会保険・健康保険・厚生年金・雇用保険・労災保険に加入。

登録期間 平成29年2月1日(水)から平成30年3月30日(金)まで

登録方法

総務課で交付した指定の登録申込書と履歴書に必要事項を記入の上、総務課職員係へ提出願います。

※申込書・履歴書は赤平市のホームページからもダウンロードできます。

※現在、登録されている方も新たに登録が必要です。

採用方法 登録された方の中から必要に応じ、書類選考及び面接の上採用します。

受付順の採用ではありませんので、ご了承ください。また、採用人数の関係など、登録いただいても採用がない場合もあります。

問合せ 職員係 ☎32・2211

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 ◆ 毎月第3土曜日 午後1時から4時まで休日相談開催中 ◆ (土曜日相談の受付は前日まで)



その他

スキー講習検定会の開催

■開催日

- ① 2月5日(日) ジュニア・級別
- ② 2月19日(日) ジュニア・級別
- ③ 3月12日(日) ジュニア・級別
- ④ 3月20日(日) 級別
- ⑤ 3月26日(日) 級別

■会場 かもい岳スキー場

■受付場所 東側ロッジ4階

■スケジュール

受付 8時45分～

講習会 9時45分～(2時間)

検定会 13時～

【テクニカルプライズ講習・検定】

■開催日

3月18日(土)講習、19日(日)検定

※テクニカルプライズの詳細・

スケジュールなどは問合せ先
にご確認ください。

問合せ かもい岳スキー連盟

事務局 ☎42・2772

成年後見講演会

「権利擁護の側面から考える、市民後見人の活動」

日時 2月18日(土)

13時30分～15時30分

場所 砂川市地域交流セン

ターゆう(砂川市東3条北2丁

目3・3)

講師 田頭 理氏

(知事公館前法律事務所)

申込先 NPO法人 中空知成

年後見センター

☎74・5661 FAX 74・5662

農業委員を募集します

平成27年に「農業委員会等

に関する法律」が改正され、

農業委員の選出方法が選挙

制度から市長が議会の同意

を得て任命する方法に変更

されました。

このことにより、平成29年

7月20日付で赤平市農業委

員会委員を選任することに

なりました。農業に関する識

見を持つ方を募集します。

募集期間

2月1日(水)～28日(火)17時

応募資格

・赤平市に住所を有する者

(特別な事由がある場合は

この限りでない)、赤平市

の執行機関の委員でない

者、赤平市の職員でない者

応募方法

・赤平市農業委員会事務局

に直接申し込む

※赤平市ホームページから

申込み様式がダウンロード

できます。

問合せ 農業委員会事務局

☎32・1842

広報のつばやき

◆成人式の取材にお邪魔しました。袴・スーツ・振袖どの姿のみなさんも素敵でした。取材しながら、自分の〇年前の成人式を思い出して懐かしい気持ちに浸らせてもらいました。／D

◆育成会のお手伝いをしています。行事の参加者減に悩む昨今、子どもを巻き込むほど大人が楽しめばいいんだと、かるた会の人チームを見て思いました。／S

図書館 今月の



『糖質オフの作りおきでやせるワンプレート』 牧田善二 著 河出書房新社

主食ガマンのストレスを解消するワンプレート。ダイエットが三日坊主にならない糖質オフのワンプレートメニューを紹介しします。



『耳の聞こえないメジャーリーガーウィリアム・ホイ』 光村教育図書 ナンシー・チャーニン文 ジャズ・ツヤ絵 斉藤洋訳

すべての野球ファンにおくる！
「ストライク」「セーフ」誰もが知っているジェスチャーを考案したメジャーリーガーの伝記。



問合せ 図書館 ☎32-2224

市営住宅入居者の募集

募集戸数	■シルバーハウジング(幸・新光・青葉) ■特公賃住宅(単身者・東大町) ■その他市営住宅若干戸 応募者多数の場合は抽選となります。
家賃	世帯の収入によって決定
受付期間	2月1日(水)～9日(木)
問合せ	住宅係 ☎32-1820
企業向け住宅随時受付中	

広報あかびら

2017年(平成29年)2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



＼ 支援を通して、私も日々勉強です /

NPO法人ラポラポ 施設長 野村 亜希子 さん



ラポラポ設立の経緯は？

きっかけは、障がいを持った方々の保護者の皆さんでした。高等養護学校を卒業した後も、住み慣れた土地で生活したいという思いを実現しようと立ち上がり、作業訓練と就労の場を提供するため設立しました。

野村さんが参加した
きっかけはなんですか？

以前は、名寄で働いていましたが、縁あって施設立ち上げのころから関わらせてもらっています。地域に根ざした形で支援したい気持ちが強くなって、この施設で働くようになりました。現在は施設長という立場上、なかなか一緒に作業することができませんが、支援員だったころは利用者さんが行なうリサイクル用品の分別や販売用の工芸品・手芸品づくりを見守りながら、一緒に作業することもありました。

最近では作業以外に、イベントで歌とダンスを発表しています。チームワークの良さを発揮できるようにみんな頑張っています。

活動を通して
やりがいを感じる瞬間は？

利用者さんのちよつとした変化を感じられたときにやりがいを感じますね。一人ひとり個性があるので、同じ内容でも人によつては理解するまでに時間がかかることもあります。

以前、感情を表に出すことがあまり得意ではない利用者さんがいて、なかなかあいさつがでなかつたんです。でもある日突然「おはよう」とあいさつしてくれて、嬉しくて思わず「やればできるじゃん！」と声に出して一緒に喜んだこともあります。また、自分と違った視点で物事をみている姿を見て私自身も日々勉強になりますよ。

今後の意気込みや目標を
教えてください！

設立当初から多くの皆さんにご支援いただいたおかげもあり、今年の7月で開所から15年を迎えます。これからも少しずつ活動の幅を広げながら、利用者の皆さんにとって居心地のいい場所をつくっていかれたらと思っています。

今日も笑顔で
頑張りやあ～よ



地域おこし協力隊 まちの情報発信部門
愛知県出身 野口 暢子



先日、不覚にも風邪を引いてしまいました。原因は間違いなく、最強寒波が襲来するなか、バナナで釘を打ったからだと思います(笑)。一度でいいから極寒体験を肌で感じたかったです…。どうか皆さん、笑って許してください!!(汗)。



ラポラポでは現在15名の利用者さんが在籍しており、日々さまざまな作業を分担しています。取材に伺った日は、豆腐づくりで使用する大豆の選別作業を行なっていました。

～地域の魅力発信中！～
赤平市地域おこし協力隊 Facebook

