



お手玉、上手にできたよ
(浜分小学校との昔遊び交流・浜分ふれあい大学)

今月の主な内容

- (特集)住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けたい …… P2-5
- 秋のさわやか健診のお知らせ …… P6
- 保育士等人材バンクについて …… P7
- 令和6年度北斗市奨学生募集開始 …… P8



北斗市
休日当番医



ずーしーほっきー
official
Facebook



■ 広報マチイロ(デジタル広報)



マチイロ



住み慣れた地域で 自分らしく暮らし続けたい



北斗市の人口実数（4月1日時点）

●2013年

総人口	65歳以上	高齢化率
48,477人	11,456人	23.6%

●2023年

総人口	65歳以上	高齢化率
44,087人	13,776人	31.2%

減

増

今では当たり前前に聞くようになった「人口減少」や「少子高齢化」。
北斗市も例外ではなく、人口が減少傾向にある一方、65歳以上の高齢者の割合は年々増加し、現在は31.2%です。過去10年間の統計では、高齢化率が7.6%上昇しています。
みなさんは、自分や自分の親が高齢になったときにどのような生活を送っているか、考えたことはありませんか？

新型コロナウイルス感染症の影響により、地域で暮らす高齢者の中には他者との接触機会を失ってしまった方もいるようです。以前は、帰省や家族行事などを通して、おのずと親の様子を確認でき、心配を感じた時には介護の相談ができましたが、これらが制限されてしまったことで、心身の機能低下や認知症の兆候に気付く機会が遅れてしまいました。同様に、サロンや団体の活動の制限により地域とのつながりも薄れ、高齢化率の進行と相まって見守りの必要性が高い高齢者が増加しています。

誰もが当事者となる可能性を秘めている

若い時は高齢者や認知症など、どこか自分とは接点のないものを感じたりしますが、人は誰しも歳をとります。筋力や判断力が低下してきた時、例えばゴミ出しの手伝いなどをしてくれる近隣住民や地域コミュニティの存在が助けとなります。介護に限らず、災害時など困った時だけ助けを求めることは難しいため、近所付き合いの重要性をジブンゴトとして早めに気付く必要があります。

— 在宅介護をサポート — 北斗市で提供している助成・補助制度

家具転倒防止器具購入助成

高齢者など、快適な住環境の確保と、自立した日常生活を支援するため、家具転倒防止器具などの取り付けに必要な費用の一部を助成します。

●補助金額

購入費用および取り付け費用の合計額の2分の1
(上限額1万円)

●申請に必要な書類

- ・交付申請書
- ・品名および取り付け費用が明記された領収書

●助成の回数／1世帯につき1回

高齢者見守り確認機器購入費補助金

市内に居住する高齢者と別に居住する親族が高齢者を安心して見守ることができるように見守り確認機器を購入する費用の一部を補助します。

●補助の対象

北斗市に住所を有し、かつ在宅で生活する65歳以上の高齢者のみの世帯

●補助金を申請できる方

補助の対象者とは別に居住する親族(市外でも可)

●補助金額

購入費用および設置費用の合計額の2分の1
(上限額1万円)

●申請に必要な書類

- ・交付申請書
- ・補助対象機器の機能および金額が記載された書類

申請書は、市公式ホームページからダウンロードできます。

詳細については、お問い合わせいただくか市公式ホームページをご覧ください。

認知症高齢者等の見守りシール

認知症の高齢者などが行方不明になったときや、警察などに保護された際に、早期に身元が分かり親族や支援者と連絡が取れる見守り二次元コードシールを交付します。

●対象者

認知症やその他の疾患により行方不明になる可能性のあるおおむね65歳以上の高齢者

●交付枚数

- ・衣類等にアイロンで圧着できるシール(洗濯可能)20枚
- ・杖やバッグ等に貼る蓄光シール10枚

●申請に必要な書類

- ・利用申請書
- ・どこシル伝言板登録シート

●ご利用までの流れ

提出された申請書より専用サイトに必要情報を登録し、後日シールを郵送でお送りします。



問 市役所保健福祉課高齢者・介護保険係[内線158]

まずは住み続けられない
要因を考えてみる

在宅介護については、「自宅で暮らし続けるために何が必要か」と考えるよりも、加齢や認知症により、どんなことができずに困っているのかを分析することが大切です。そして危険因子を見つけ出し、危険な部分のみ取り除くことが重要です。専門家はこれを介護のアプローチとして、「限界点を高める」と表現しています。

例えば、安全に火の取り扱いができなくなった場合、ガスコンロを撤去することがあります。もちろん、安全は確保されるのですが、「調理」という生活行為は一瞬で奪われてしまいます。そこで「撤去」ではなく「交換」はできないか?と考えるのです。できるだけ操作が簡単な電磁調理器(IH)に変更し、本人の能力に合わせて操作練習を繰り返すことで、安全に調理ができるようになった例もあります。同様に危険な徘徊をしてしまう認知症高齢者についても、見守り機器を適切に活用することができれば格段に安全性は向上します。

こうしたさまざまな助成や制度を有効に活用しながら、専門職と協力し限界点を高めることによって、1日も長く自分らしい暮らしを続けることができるのが強く望まれています。



北斗市には、「きらめき」「浜分ふれあい」「せせらぎ」の3つの高齢者大学があります。

この大学では、社会で豊かな経験を積んだ60歳以上のみなさんが、講座を通じて教養と幅広い見識を深め、楽しみながら仲間づくりをしています。

健康長寿のヒントは 会話と運動

年齢を重ねるにつれ、人との交流が希薄になりがちです。何もしていないと、家に引きこもりがちになり、孤立した結果、他人との交流が難しくなるという悪循環になってしまいます。

それを避けるためにも、市で行っている講座などを活用することは、健康長寿になるためのヒントを自分自身で得る機会となるはずですよ。

高齢者大学で行う活動

暮らしに役立つ法律から、健康や経済などの各種講座、宿泊研修、施設見学、レクリエーションなど、バラエティーに富んだプログラムが用意されています。

取材当日は、浜分ふれあい大学が浜分小学校に訪問し、けん玉やお手玉、こま回しなどの昔の遊びを教えながら子どもたちと交流しました。

参加した高齢者大学の学生は、「コロナがあつて人との交流が減ってしまったので、今日は本当に楽しかった。昔の遊びを教えるというよりは、一緒に遊ぶことで私たちが元気をもらった」と話してくれました。

経験豊かな知識が

交錯する場所

60歳以上の方が集まる高齢者大学。

それぞれが色々な人生を歩んできたからこそ、知識や経験、考え方など、一人ひとりに個性があります。



ただ、授業を学ぶだけではなく、人から刺激を受け共感し、「新たな自分」を見つけることができる。話をすることでストレス発散にもなる。

こうした魅力があるからこそ、高齢者大学に人が集うのではないのでしょうか。

会話と運動のきっかけづくりに

第18回北斗市高齢者運動会

今年も58歳以上の方を対象に、スポーツとレクリエーションを通じて健康増進と相互の交流を図るため2つの会場にて、開催します。

- 開催日／9月29日(金)
- 対象／58歳以上の方であれば、どなたでも参加可。
- 申込方法／老人クラブ会長または各町内会会長までお問い合わせください。

〈上磯ふれあい大会〉

- 場所／北斗市総合体育館
- 時間／午前9時～

〈大野せせらぎ大会〉

- 場所／北斗市スポーツセンター
- 時間／午前10時～

シニアのためのいきいき健康イベント 参加者募集

高齢者が生き生きとした生活が送れるように、自身の体の状態のチェックや運動・栄養の知識に触れる機会を提供するイベントを開催いたします。

- 日時／8月23日(水)
午前10時15分～午前11時45分
- 場所／総合文化センターかなで～
- 対象者／65歳以上
- 定員／50名
- 申込開始／8月7日から(当日参加可)
- 申込方法／電話でお申し込みください。

※簡単に自身の身体の状態を確認できるカラダチェックエクササイズや、筋トレ・ストレッチ体験を行いますので、動きやすい服装で水分補給用の飲料水をお持ちください。

問 市役所保健福祉課高齢者・介護保険係[内線156・157]

人間って動かないと本当にダメになるのが早いんですよ

若い方なら予備能力があるから、日常生活に戻りやすいですが、高齢になると体力や筋力が減り、戻りきれずに疲れやすくなります。疲れて動かないと、さらに悪くなり悪循環に陥ることもあります。

運動って聞くと、敷居が高く感じるかもしれませんが、例えば、座っていた手が届かない所に必要な物を置いて動かなければならぬ環境をつくるなど、普段の生活の中で

ちよつとした工夫をするだけでも十分な運動になります。トイレに行くだけでも、立って歩いて、ドアを開け閉めして、ズボンを下げるなど、生活動作のひとつひとつが運動につながるの、トイレに行くことがリハビリだと考えれば、運動へのモチベーションも変わるかもしれません。

自宅でできる運動として、「立ち上がり」がおすすです。

全身の大きな筋肉である足やお尻、背中などを鍛えることができま

す。つかまり立ちでいいので、立って座ってを繰り返してみてください。

ちよつと工夫した動作も運動です



理学療法士 井上 友太 さん

標です。きつい運動は続かないので、継続できる程度の方がよっぽど大事だと思います。

また健康を保つには、人の集まる場所に出ることも大切です。独りだと同じことを考えてしまいがちですが、人と話をする中で、刺激を受け新しい視点を獲得することができます。また、誰かに話を聞いてもらうことは精神的な安定にもつながります。

外に出ることに抵抗がある高齢者もいるかもしれませんが、私たちのようなりハビリ職員やリハビリの存在を広く知っていただき、今は元気で、いつか動けなくなる可能性があることを考慮して、少しずつ行動して欲しいと思っています。

受けて安心! 秋のさわやか健診〈集团健診〉

申込は 8月23日(水) 9:00から一斉受付開始!

健診申込専用ダイヤル (平日午前9時~午後5時)

☎83-1770へお電話ください。

電話回線の混雑により、電話がつながりにくくなる場合がございますのでご了承ください。

さわやか健診では、「特定健診〈生活習慣病健診〉」「がん検診」「肝炎ウイルス検査」を同時に受診することができます。この機会を活用して自分の健康状態を確認してみませんか。

※すでに今年度受診済みの方は、受診することができません。

※予約の受付期限は、健診日の1週間前までです。

(予約枠が埋まり次第終了となります)



お申し込みの際に、受診される健診の種類とお名前、生年月日、住所、電話番号のほか、

- ①受診希望の会場・時刻
- ②保険証の種類をお聞きします。

さわやか健診対象者・料金一覧

健診内容	対象者	対象年齢	料金
特定健診 (生活習慣病健診)	国民健康保険加入者 (受診券を送付)	40歳から74歳の方 [今年度40歳になる方(昭和59年4月1日までに生まれた方)も対象となります。]	無料
	後期高齢者医療保険加入者	・受診日で75歳以上の方 ・65歳から74歳までの方で一定の障がいのある方	
	生活保護受給者	受診日で40歳以上	無料
胃がん検診	どなたでも受診できます ※結核(肺がん)検診 65歳以上の方は、無料で受診できます。	受診日で40歳以上	1,700円
大腸がん検診		受診日で40歳以上	300円
肺がん検診		受診日で40~64歳以下	600円
結核(肺がん)検診		受診日で65歳以上	無料
前立腺がん検診		受診日で65歳以上	500円
肝炎ウイルス検査		40歳以上でこれまで受けたことがない方	無料

さわやか健診 日程表

会場	日程	時間			
保健センター	9月29日(金)				
せせらぎ保健センター	10月2日(月)	① 7:00~7:20		⑤ 9:00~9:20	
久根別住民センター	10月3日(火)	② 7:30~7:50		⑥ 9:30~9:50	
七重浜住民センター	10月4日(水)	③ 8:00~8:20		⑦ 10:00~10:20	
	10月5日(木)	④ 8:30~8:50		⑧ 10:30~10:50	
保健センター	9月30日(土)	① 8:00~8:20	③ 9:00~9:20	⑤ 10:00~10:20	
せせらぎ保健センター	10月1日(日)	② 8:30~8:50	④ 9:30~9:50	⑥ 10:30~10:50	

問 市役所保健福祉課[内線152~155]・国保医療課[内線122~125]

地域と社会があなたを必要としています！ 北斗市保育士等人材バンク 登録者募集



市では、保育士などの資格をお持ちで、市内保育園や認定こども園、放課後児童クラブでの就労を希望される方を募集しています。
子どもたちに囲まれて、笑顔で楽しく働いてみませんか。

▼人材バンク登録から採用までの流れ

- ①人材バンクに登録します。
登録申込書に必要事項を記入のうえ、資格を証明する書類の写しを添えて、郵送またはご持参ください。
- ②職員を募集している施設からの要望に応じて、市役所から施設へ登録情報を提供します。
- ③施設から直接、登録者へご連絡します。

●申込書提出・郵送先

〒049-0192 北斗市中央1丁目3番10号
北斗市役所子育て支援課保育係 宛
※申込書は市公式ホームページからダウンロードできます。

△一定の条件を満たせば奨励金も出ます

北斗市保育士等人材バンクの登録者のうち、次の要件にあてはまる方に対して、奨励金を交付します。

●交付金額／1万円

●対象となる要件

- 北斗市保育士等人材バンクに登録時点で次の全てに該当する方
- 保育士養成施設を卒業した年度の末日から1年以上経過している方、または保育士試験に合格し、保育士登録簿に登録されてから1年以上経過している方
- 他の保育所に勤務していた場合、当該保育所等を退職した日から1年以上経過している方
- 暴力団等と密接な関係にない方
- 過去に本奨励金の交付を受けていない方

▼まずは気軽にご相談ください

働くにあたって、保育園や認定こども園、放課後児童クラブの仕事、子どもとの関わり方、保護者対応など、さまざまな質問にお答えし、相談に応じております。

保育や放課後児童クラブの仕事にご関心があれば、まずは市役所子育て支援課、または各法人にご相談ください。

※事業の詳細については市公式ホームページをご覧ください。

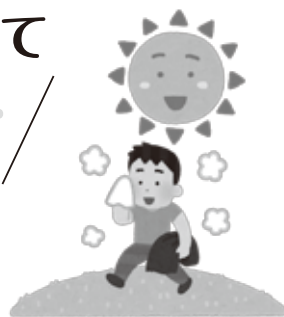
問 市役所子育て支援課保育係

「内線164」



こんにちは
管理栄養士です

暑い夏こそしっかり食べて 夏バテ予防



夏バテや熱中症を未然に防ぐためには、水分補給だけではなく、朝一番の食事が大切です。日々の食事から、暑さに負けない丈夫な体をつくり、1日を元気に過ごしましょう。



朝食

人は寝ている間に水分が失われ、起床時にはすでに脱水状態です。朝食は、起床後の水分補給に加え、エネルギー補給とともに、水分の摂取・塩分の摂取ができます。また、主食だけでなく、たんぱく質や野菜などのおかずを組み合わせることで、ミネラルやビタミンの補給もできます。忙しい朝ではありますが、日々の規則正しい食生活で夏バテ・熱中症予防に努めましょう。

アルコール

大量飲酒にご注意



アルコールには利尿作用があるため、通常より尿の量が増えます。飲酒量が多かった日の翌朝は、普段よりも体が脱水状態になっており、十分な注意が必要です。

こまめな水分補給を忘れずに

暑い日は知らず知らずのうちに汗をかきため、活動量にかかわらず、こまめに水分を摂取しましょう。また、大量に汗をかいた時には、スポーツ飲料が望ましいですが、塩分のほか、中には多量に糖分を含むものもありますので、過剰摂取には気をつけましょう。



栄養相談を受け付けています

食事や栄養面で気になることはありませんか。相談を希望する際は、事前にご連絡ください。

保健福祉課 健康推進係 (内線155)

令和6年度 北斗市奨学生募集



●奨学金の種類

①奨学資金 ②入学一時金

※いずれも無利子、最長20年までの返済

●申請期限／10月31日(火)

●申請方法／学校教育課(かなで～る内)または総合分庁舎市民窓口課に備え付けの申請書に内容を記載し、必要書類を添付の上、提出してください。

※他の奨学金の貸し付けと併用することはできません。

●要件

- (1)向学心に富み、学業の優れた方。
- (2)高等学校、高等専門学校、短期大学、大学または専修学校(修業年限2年以上の高等課程・専門課程)に在学または進学希望の方。
- (3)奨学生希望者の保護者の住所が北斗市にあり、その保護者の所得の合計が一定の基準以下であること。
- (4)2人の連帯保証人が得られること(うち1人は保護者)。

奨学金の種類	①奨学資金(月額)				②入学一時金(入学年度のみ)	
	自宅通学		自宅外通学		自宅通学	自宅外通学
学校区分	国公立	私立	国公立	私立	※貸付金額は、国公立・私立に関係なく選択制	
高等学校、専修学校[高等課程]	12,000円	24,000円	17,000円	29,000円	・100,000円 ・200,000円	・100,000円 ・250,000円
高等専門学校 第1学年～第3学年	15,000円	26,000円	20,000円	29,000円		
高等専門学校 第4学年～第5学年、専攻科					・200,000円 ・300,000円 ・400,000円	・200,000円 ・400,000円 ・600,000円
短期大学(専攻科を含む)、 専修学校[専門課程]	34,000円	42,000円	40,000円	49,000円		
大学	34,000円	43,000円	40,000円	53,000円		



入学一時金は、成績優秀者に対して免除制度があります。

●要件／申請時に在籍している学校の在学期間中の評定平均が4.5以上の方(ただし申請者の保護者の住民税が申請時点で非課税の場合は4.0以上)

卒業後に北斗市に居住し、
就職した場合

奨学金の償還を北斗市が支援します！

若年層の回帰と定住促進のため、市内に居住し、市内または近隣市町の事業所等に就職した方の奨学金の償還を免除します。

制度名	対象	要件	備考
北斗市奨学金償還免除制度	北斗市奨学金の貸し付けを受けた方(高等専門学校(4～5年生分)、短期大学、大学、専修学校の専門課程の在学分として貸し付けた北斗市奨学金)	・ 次の①または②のいずれかに該当する方 ①卒業して1年以内に北斗市または近隣市町の事業所に正規雇用として就業した市内在住の方。 ②令和3年4月以降に北斗市内に転入し、北斗市または近隣市町の事業所に正規雇用として就業した市内在住の方。	就業地によって、免除額が異なります。 
北斗市UIJターン奨学金償還支援事業補助金	北斗市以外の奨学金の貸し付けを受けた方	・ 次の①または②のいずれかに該当する方 ①市内・近隣市町の事業所に正規雇用として勤務する方で、令和3年4月1日以降に市内に転入した方 ②すでに市内に居住しており、令和2年度以降に大学等を卒業し、その翌年度末までに市内・近隣市町の事業所に正規雇用として勤務する方	奨学金の償還の一部を補助 * 補助要件を満たしてから、6か月以内に認定申請をしていただく必要があります。 

*奨学金の償還に滞納がある方は、免除や補助を受けられません。

*申請方法や補助の条件などその他詳細については、市公式ホームページでご確認いただくか、お問い合わせください。

●北斗市奨学金について

問 教育委員会学校教育課学校教育係 ☎74-2000

●北斗市UIJターン奨学金償還支援事業補助金

問 市役所企画課企画係[内線237]

「あったらいいな」を見つけませんか？

問 市役所水産商工労働課商工労働係 [内線285~287]

求人情報掲載費用等助成事業補助金

市内事業所の人手不足を解消するため、求人広告の掲載料や配布に係る経費などの一部を助成しています。

●対象となる求人活動

北斗市内で勤務し、雇用形態が正社員(フルタイム・無期雇用)の求人であること。

●対象となる経費

- ①求人サイト・求人情報誌の掲載料
(掲載媒体の要件あり)
- ②テレビ、ラジオ、新聞への掲載に係る経費
- ③求人活動に使用するチラシ等の作成、印刷および配布に要する経費

●補助金額／対象となる経費の2分の1 (上限20万円)

※今年度の2月末日までに完了しない求人活動は対象外となります。申請をご検討される場合は、事前にご相談ください。



就職活動交通費等助成事業補助金

市内事業所に就職を目指す渡島・檜山管外からの受験者に対して、採用試験地までの交通費、宿泊費を助成しています。

遠方から採用試験の応募があった際は、受験者にぜひお勧めください！

●対象となる求人／就業地が北斗市で、雇用形態が正社員(フルタイム・無期雇用)の求人であること。

●対象となる経費／

- ・鉄道・航空・バス・フェリーの料金
- ・宿泊施設利用に係る経費

●補助金額／対象となる経費の全額(上限3万円)

※この補助金は、受験者による事前登録が必要です。事業の詳細については、市公式ホームページをご覧ください。



育児休業取得支援事業補助金

仕事と子育てを両立できる職場環境の創出と、出産・育児に伴う離職を防ぐことを目的として、国の両立支援等助成金に市が上乗せして補助金を支給しています。

●対象となる方

次のいずれにも該当すること。

- ①北斗市に事業所を有する法人もしくは個人事業主
- ②北斗市内に勤務する者を対象労働者として、国の両立支援等助成金の次の(ア)(イ)のいずれかのコースで支給決定通知を受けていること。

(ア)出生時両立支援コース(第1種に限る)

(イ)育児休業等支援コース(育休取得時に限る)

●補助金額／10万円

※各コース毎に、1年度につき1回限り

申請期限は国の助成金の支給決定日の翌日から起算して60日以内です。

事業の詳細や申請については、市公式ホームページをご覧ください。



商店街等元気づくり事業補助金

活発な人材による地域づくりを推進するため、空き家・空き店舗で事業の計画をしている方を支援し、事業開始に必要な建築物の取得費や改築費、設備費等を補助しています。

補助金の交付を受けるには、事業計画の段階で、審査会による認定が必要です。

●認定審査会日程／年3回を予定

●申込期限(第2回認定審査会)／8月31日(木)

※事業の詳細や申込方法については、市公式ホームページをご覧ください。





募集します

第17回北斗市少年少女兼 市民駅伝競走大会

学校の友人や気の合う仲間や職場など、チームで走ってみませんか？

●日時／9月23日(土・祝)午前9時

〓開会式、午前9時30分〓スター

ト北斗市運動公園多目的広場)

●参加資格

▽小中学生の部／市内の小中学校または市内のスポーツ少年団・クラブなどに在籍する小中学生

▽一般の部／市民または市内の事業所に在勤、高校に在学する方

●種別／小学生男子の部・小学生女子の部・中学生男子の部・中学生女子の部・一般の部(いずれも4区間7・95km)チーム登録は監督1名、選手4名以上6名以内。

※一般の部のみ男女混合チームで参加可。

●申込期限／9月5日(火)午後5時

●申込み／総合体育館窓口、または北斗スポーツクラブホームページよりダウンロードした申込用紙を窓口へ提出、もしくはメールでお送りください。

申込アドレス info@hokuto-noss.net

各体育施設の後定期利用サークル

利用申込受付(10月～3月)

各体育施設では、令和5年度後定期サークル利用申込を受け付けます。

▽後定期利用サークル説明会

申込用紙は説明会で配布しますので、申込予定の団体は、説明会にご参加ください。

●日時／8月21日(月)午後6時

●場所／北斗市総合体育館小体育室

●利用申請受付施設／総合体育館、

浜分体育センター、久根別体育センター、茂辺地体育センター、スポーツセンター

●対象期間／令和5年10月1日から令和6年3月31日までの半年間

●申込期間／8月21日(月)～8月28日(月)

●申込み／各施設窓口へ備え付けの所定の用紙に必要事項を記入の上、提出ください。

※同じ時間帯の申し込みが2団体以上あった場合は、調整します。

問 総合体育館 ☎73-6481

北斗スポーツクラブ イベントのお知らせ

【SASUKE】

さまざまな障害物を乗り越えてタイムを競います。

●日時／8月19日(土)受付・午前8時

20分～午前8時50分

*荒天中止(前日の午後5時以降HPに開催の有無を掲載)

●会場／北斗市運動公園多目的広場

●対象／幼児～一般

●参加料／500円

●申込期限／8月13日(日)

【トランポリン体験教室】

トランポリンでカラダが浮く感覚を体験してみませんか？

●日時／8月10日(木)

午後2時～午後3時30分

●会場／北斗市総合体育館

●対象／小学生・中学生・高校生

●参加料／200円

【ジャイロキネシス®無料体験会】

体に負担をかけないエクササイズで呼吸に合わせて無理なく体を動かし、腰痛などの痛みの軽減やリハビリの効果が見込める教室です。

●日時／8月22日(火)

午後6時30分～午後7時30分

●会場／北斗市総合体育館

●対象／18歳以上

●講師／山崎理恵 氏(道南初のジャイロキネシス®認定トレーナー)

【はつらつ健康教室無料体験会】

体幹トレーニング・チューブトレーニングなどを行い、無理なく体力向上を目指します。

●日時／8月14日(月)

午前10時～午前11時30分

●対象／40歳以上

●場所／総合文化センターかなでる

●講師／佐藤崇生 氏(ストレングス&コンディショントレーナー)

■申込み／総合体育館窓口

口か電話・メール・専用フォームからお申し込みください。

問 総合体育館 ☎73-6481

初級者向け英会話講座

●日時／9月5日～10月17日 毎週

火曜日 午後6時30分～午後8時

●場所／北斗市公民館

●対象／市内に在住または在勤している方(ただし高校生以下不可)

●受講料／無料

●定員／30名(先着順)

●講師／ALT、日本人講師(一般社団法人国際交流団体BLOCK)

●申込期限／8月25日(金)

●申込み／申込フォームからお申し込みください。

※ハガキでの申し込みを希望する方はお問い合わせください。

問 市教育委員会社会教育課

☎74-2000



運動施設子ども 無料開放のお知らせ

子どもたちの健康増進と遊び場の提供を目的に、市内在住の幼児から中学生までの子どもとその保護者を対象に、運動公園内の施設を無料開放します。

【運動公園フットボール場】

●無料開放日／8月26日(土)
午前9時～午後4時

【運動公園パークゴルフ場】

●無料開放日／8月26日(土)
正午～午後5時
・午前中は、一般利用が可能です。

※用具の貸し出しを行います。数に限りがありますので、用具をお持ちの方はご持参ください。

※幼児には保護者が付き添ってください。
※小学生以上の場合、保護者と連絡がとれる電話番号を受付で記載してください。

問 市役所都市住宅課都市計画係

〔内線2555～2557〕



スポーツ・水泳教室参加者募集

市内在住または在勤の方が対象です。受講料は無料です。窓口またはお電話でお申し込みください。

教室	夏休み体力づくり教室		
	器具・用具を使って楽しく体力づくりをします。		
開講日	8月15日(火)・16日(水)・17日(木)・18日(金)		
コース	キッズ	親子	小学生
時間	9:00～10:00	10:00～11:00	11:00～12:00
対象	5歳から6歳の幼児	2歳から4歳までのお子さんと保護者	小学生
定員	30名	15組	30名
申込み	8月14日(月)まで		
会場・問	総合体育館 ☎73-6481(受付時間/9:00～17:00)		

教室	親子リフレッシュ教室	大人のマルチたいいく教室	シニアうんどう教室	成人水泳教室
教室	器具や用具を使って楽しく体力づくりを行いながら親子の交流を図ります。	ストレッチからスポーツ全般の軽運動プログラムで、心と体をリフレッシュし、運動不足解消を図ります。	いろいろなスポーツやゲーム、また体幹・軽筋カトレーニングを行いながら、運動する習慣づくり、仲間づくり、健康維持増進を図ります。	初心者でも大丈夫。水に対する正しい知識や水泳の基礎を一緒に学びましょう。
開講日	8月14日、21日、28日、9月4日の月曜日(全4回)	8月14日、21日、28日、9月4日の月曜日(全4回)	8月18日、25日、9月1日、8日の金曜日(全4回)	8月22日～9月12日の毎週火曜日(全4回)
時間	15:30～16:20	19:00～20:00	9:00～10:00	12:00～13:00
対象	2歳から4歳までの幼児とその保護者	20歳以上の方	50歳以上の方	20歳以上の男女
定員	15組	30名	30名	20名(先着順)
申込み	8月13日(日)まで	8月13日(日)まで	8月17日(木)まで	8月20日(日)まで
会場・問	総合体育館 ☎73-6481(受付時間/9:00～17:00)			第2市民プール ☎77-6510(受付時間/10:00～17:00) ※お電話でお申し込みください。

WAKUWAKU図書館 本を読もうよ!

児童書の無料譲渡会を開催します!

■日時：8月20日(日)午前10時～ ■場所：総合文化センター かなで～ 大会議室
※申込不要。どなたでも参加できます。本を入れるための袋を各自お持ちください。

『お盆と供養について知る本』(本館)

日本の夏の風物詩「お盆」。亡くなられた方を想うこの時期、お盆にまつわる話や供養、お墓に関する本を読んでみませんか?

『感想文コンクール課題図書』・『北海道青少年のための200冊』(本館・分館)

展示中です。

8月の
特設コーナー



休館日のお知らせ

	8月	9月
総合体育館	1日(火)～9日(水)	休館日なし
スポーツセンター	休館日なし	
浜分体育センター		
久根別体育センター		
茂辺地体育センター		
市民プールかみんぐ 第2市民プール	毎週月曜日・13日(日) ※かみんぐのみ4日(金)～6日(日)	毎週月曜日(18日を除く) 19日(火)・20日(水)・26日(火)
本館	毎週月曜日・12日(土)	毎週月曜日(18日を除く) ・19日(火)
分館	毎週火曜日・12日(土)	毎週火曜日・25日(月)
郷土資料館	毎週月曜日	毎週月曜日(18日を除く) ・19日(火)

※小中学生 市民プールかみんぐ無料開放のお知らせ
(毎月第3土曜日の10時～正午)8月19日(土)・9月16日(土)

図書館講演会

「和歌の世界にふれてみませんか？」

市立図書館では、「古代和歌の押しウタを探そう!」と題して日本最古の歌集『万葉集』をテーマにした講演会を開催します。

●日時／9月3日(日)午後2時

●場所／総合文化センターかなでる 小ホール

●講師／月岡道晴氏(國學院大學北海道短期大学部国文学科教授・歌人)

●参加料／無料

●申込／電話もしくは申込フォームから事前にお申込みください。

申込先 ☎74-2071



♪音楽のまち・ほくと♪



フルートとピアノで奏でるキラキラミュージック! ファミリー・コンサート



- 日時／8月20日(日) 開場10:00 開演11:00
- 場所／総合文化センターかなでる 大会議室
- 入場料／無料(事前申込みが必要)定員150名
- 出演／フルート 池田 桂子、滝 亜矢
ピアノ 山本 和生
- 申込期限／8月15日(火)

- 申込方法／二次元バーコードからお申し込みください。
※定員になりましたら受付を締め切ります。
- 主催／北斗市かなでる協会
- 後援／北斗市、北斗市教育委員会、
北斗市吹奏楽連絡協議会



第2回

はたち 北斗市二十歳を祝う会実行委員

大募集!!

一生に一度の思い出を自分たちの手でプロデュースしてみませんか? ご興味のある方は、ぜひご連絡ください。

〈二十歳を祝う会〉

- 日時／令和6年1月7日(日)午後1時～
- 場所／総合文化センターかなでる 大ホール
- 対象／平成15年4月2日から
平成16年4月1日生まれの方
- 主な仕事／式典の司会、アトラクションなどの運営、
その他式典に関すること
- 申込期限／9月1日(金)までに社会教育課まで
ご連絡ください。

問 教育委員会社会教育課 ☎74-2000



昨年の二十歳を祝う会の様子。二十歳代表挨拶やアトラクションなど、実行委員のみなさんが企画・演出し、二十歳の門出を祝いました。

申請・届出の提出をお忘れなく

低所得世帯支援給付金支給について

住民税非課税世帯の方に「北斗市低所得世帯支援給付金」として1世帯当たり3万円を支給します。

■支給対象世帯

令和5年6月1日において北斗市に住所があり、世帯全員の令和5年度住民税均等割が非課税である世帯

■給付金の支給額／1世帯当たり3万円

■給付金の支給手続

①北斗市低所得世帯支援給付金支給要件確認書が届いた方／**返送が必要です。**

②令和5年1月2日以降に北斗市に転入した方がいる非課税世帯／**申請が必要です。**転入された方の前住所地での非課税証明書が必要となりますので、市役所企画課までお問い合わせください。

※詳しくは、市公式ホームページから、ご確認ください。

問 市役所企画課企画係
[内線235~238]



児童扶養手当現況届の提出について

児童扶養手当を受けている方は、毎年8月中に現況届を提出する必要があります。

この届けは、受給者や同居家族の状況等を記載し、手当を引き続き受ける要件を満たしているかどうかを確認するためのものです。

届出がない場合、11月分以降の手当が受給できなくなりますのでご注意ください。

なお、前年の所得等により手当の全額が支給停止されている方についても、現況届の提出が必要となります。

▽**現況届の書類は、該当する方へ郵送します。**

現況届のほか、手当の受給年数や世帯構成により添付書類が必要です。詳細については、個別に郵送している文書に記載していますのでご確認のうえ、必要事項をご記入いただき必ず受給者ご本人が提出してください(8月中旬までに書類が届かない場合は、お問い合わせください)。

▽**現況届の受付場所**

会場	受付日	受付時間
市役所子育て支援課 (1階7番窓口)	8月31日(木)までの平日	8:30~17:00
	【特設】8月18日(金)のみ	17:00~20:00
総合分庁舎市民窓口課 七重浜支所	8月31日(木)までの平日	8:30~17:00
	【特設】8月19日(土)のみ	9:00~20:00

問 市役所子育て支援課子育て支援係 [内線163]

マイナンバーカード時間外窓口の開設について(要予約) 問 市役所市民課窓口係 [112~116]

開庁時間にマイナンバーカードを受け取れない場合は、夜間・休日窓口(予約制)をご利用ください。

●開設窓口／市役所、総合分庁舎、七重浜・茂辺地両支所

●予約方法／①市役所市民課へ電話で申込み(平日の午前8時30分から午後5時)
②二次元バーコードからインターネットで申込み

●ご注意／マイナンバーカードは、交付通知書(ハガキ)に記載の窓口以外ではお受け取りできません。



マイナンバーカード関連サービスの登録状況確認について

ご自身のマイナンバーに、ひも付いている情報は、マイナポータルからご自身で確認ができます。また、市役所、総合分庁舎、七重浜・茂辺地両支所でも確認ができますので、マイナンバーカードをお持ちのうえ、窓口までお越しください。

●夜間窓口

(午後5時から午後7時30分まで)

開設日	予約申込期限
8月 8日(火)	8月 3日(木)
8月22日(火)	8月17日(木)

●休日窓口

(午前8時30分から正午まで)

開設日	予約申込期限
8月27日(日)	8月23日(木)

随時募集する市営住宅のご案内

問 市役所都市住宅課建築住宅係 [内線 252 ~ 254]

No	団地名	建築年など	住戸番号	公募する住戸	家賃(最低~)
1	当別	昭和54年 EV無	1-4	1階 3DK	9,300円~
2	中野通	昭和52年 EV無	5-301	3階 3DK	13,700円~
3	富川	昭和53年 EV無	3-304	3階 3DK	12,500円~
4	市渡中央	平成元年 EV無	3-202	2階 3LDK	18,900円~
5	千代田	昭和62年 EV無	2-3	2階 3LDK	14,400円~
6	久根別	昭和57年 EV無	1-204	2階 3LDK	17,700円~
7	東前西	平成23年 EV無	6-103	1階 3LDK	23,600円~

(1)No.1~4の住戸は、单身の方の申込みが可能です(No.1、4の住戸は60歳以上や障がいのある方などの条件があります)。

(2)No.7の住戸は、子育て世帯(小学校修了前までのお子さんのいる世帯)を主にお申し込みください。

●申込先／市役所都市住宅課(2階) ※郵送不可 ●申込みの詳細についてはお問合せください。

北斗市の医療費助成制度について

北斗市では、各種医療費助成制度を実施しており、保険適用の自己負担分を助成しています。
(自費分や予防接種、検診等は対象となりません)

助成対象者には、医療費受給者証が交付されています。

制度名	対象となる方	備考
子ども医療	満18歳の年の年度末までのお子さん	令和5年7月1日から、高校等に進学・在学していない方、就労により被保険者となった方、婚姻した方も対象
ひとり親家庭等医療	満18歳の年の年度末までのお子さんと、その子を扶養するひとり親家庭の父または母	お子さんが18歳を過ぎても、学生・未就労で父または母の扶養を受けている場合は、満20歳に達した月の月末まで対象(申請が必要です。)
重度心身障がい者医療	以下のいずれかの手帳をお持ちの方 ・身体障害者手帳1級～4級 ・療育手帳A・B・IQ65以下 ・精神障害者手帳1級	65歳以上の方で一定の障がいをお持ちの方が医療助成を受ける場合は、後期高齢者医療制度に加入することが要件

Q. 医療機関等を受診するときは？

A. 医療機関等を受診する時は、健康保険証と受給者証の両方を窓口へ提示してください。

ただし、北海道外など受給者証を使えない地域で受診し医療費を支払った場合などは、次のものをお持ちになり、払戻しの手続きをしてください。

健康保険証／医療費受給者証

医療機関等の領収書(患者名・医療点数の記載のあるもの)／振込先となる通帳等(写し可)

本人または保護者以外の方が申請される場合は対象となる方の印鑑(シャチハタ不可)

Q. 届出が必要な場合とはどのようなものがありますか？

A. 次に該当する場合には、速やかに届出をしてください。

- ・転職や勤務先が変わり、健康保険証が変更になった
 - ・転居や転出で住所が変更になった
 - ・世帯の状況に変更があった
- 等

Q. 受給者証が使用できない場合はありますか？

A. 次に該当する場合は、受給者証を使用できません。(使用した場合、別途届出が必要となることがあります)

- ・他の医療費助成の対象となっている(2つ以上の医療費助成を重複して受けることはできません。)
 - ・日本スポーツ振興センター災害共済給付金など、他の公的制度の対象となる治療を受ける
 - ・受給者証の有効期間が過ぎている
 - ・交通事故などの第三者行為による治療を受ける
- 等

Q. 他の公的制度から医療費が支給されたときは？

A. 労働者災害補償の保険給付や日本スポーツ振興センター災害共済給付金などから支給される医療費相当額と北斗市の医療費助成を重複して受給することはできません。

医療費助成を受けた治療について、他の公的制度で医療費分が支給された場合は返納していただきますので、国保医療課医療給付係までご連絡ください。

各種申請・届出場所 市役所市民課、総合分庁舎市民窓口課、七重浜・茂辺地両支所

問 …………… 市役所国保医療課医療給付係 [内線 122 ~ 125]

8月の新型コロナワクチン情報

令和5年春開始の追加接種について

現在実施しているオミクロン株対応2価ワクチン追加接種は、8月31日をもって終了します。

接種対象者で、接種を希望する方は、お早めにご予約下さい。

※対象者

- ① 65歳以上の方（令和5年8月31日までに65歳に達する方）
 - ② 基礎疾患を有する方、または重症化リスクが高い方
 - ③ 医療従事者、介護施設・障がい者施設従事者
- ※②③の方は申請が必要です

(1) 電子申請

下記の二次元バーコードからお申し込みください



(2) 郵送申請

北斗市役所保健福祉課宛

(3) 窓口申請

市役所保健福祉課、総合分庁舎、七重浜・茂辺地両支所に申請書を提出ください。

※申請書は各庁舎に設置しているほか市公式ホームページからダウンロード可能です。

その他の接種について

● 乳幼児（6か月～4歳）

・接種日／8月5日(土)

・使用ワクチン／乳幼児用ワクチン

● 小児（5～11歳）

(1・2回目接種)

・接種日／8月18日(金)

・使用ワクチン／小児用従来型ワクチン

(3・4回目接種)

・接種日／8月19日(土)

・使用ワクチン／5～11歳用オミクロン株対応2価ワクチン

● 12歳以上の1・2回目接種

・接種日／8月26日(土)

・使用ワクチン／ファイザー社製従来型ワクチン

令和5年秋開始の追加接種について

9月より、5歳以上の方を対象とした追加接種が始まります。

使用するワクチンは、現在の流行主流株である「オミクロン株XBB

・1系統の成分を含有する1価のワクチン」となる方針が示されています。

接種券の送付時期や予約方法等の詳細については、市公式ホームページ

や広報9月号でお知らせいたします。

問 北斗市新型コロナワクチンコールセンター

0570-0000-3338

(平日午前9時～午後4時)

国民健康保険に加入している方へ

高額療養費制度のお知らせ

同じ月内で医療機関に支払った自己負担額（保険適用外を除く）が自己負担限度額を超えた場合、その超えた額を高額療養費として支給します。なお、支給時期は、診療を受けた月から最短で2～3か月後です。

限度額は、毎年8月に世帯の前年の所得によって判定されます。

【高額療養費の計算方法】

● 70歳未満の方

同一世帯で同じ月内に、受診者・医療機関ごと（入院・外来ごと、歯科・歯科ごとに分けます。薬局分は処方医療機関分の医療費に合算します）に計算して21,000円以上の支払いが複数あった場合等、それらを合算し、自己負担限度額を超えていた場合、高額療養費の対象となります。

● 70歳以上の方

同じ月内に支払った医療費を合算して自己負担限度額を超えている場合、高額療養費の対象となります。なお、70歳未満の同一世帯員の医

療費を合算する場合は、自己負担額は70歳未満の区分が適用されます。

【申請に必要なもの】

- 国民健康保険被保険者証
- マイナンバーが確認できる書類
- 医療機関の領収書
- 振込先となる世帯主の預金通帳（写し可）

限度額適用認定証について (限度額適用標準負担額減額認定証)

すでに交付を受けている方で認定証の有効期限が切れている場合は、8月中に申請手続きを行ってください。（自動更新ではありません）

※70歳以上の方で高額療養費区分「一般」と「現役並みⅢ」に該当する方は、申請が不要です。

【申請に必要なもの】

- 国民健康保険被保険者証
- マイナンバーが確認できる書類
- ※代理申請の場合は、代理人の本人確認書類（運転免許証、健康保険証等）が必要です。



問 市役所国保医療課国保係

「内線1225～125」

人権や国の行政機関等の業務に関することで お困りのことはありませんか？



例えば (人権相談)
 ●性別、障がいなどを理由に差別を受けた
 ●暴力、虐待、セクハラ、パワハラを受けた
 ●インターネット上で誹謗中傷された など

(行政相談)
 ●国が取り扱う制度(道路、交通機関
 など)についての苦情や意見、要望
 ●複数の行政機関にまたがっているもの など

市では人権擁護委員と行政相談委員が人権や行政に関する相談をお聞きする場を月3回設けております。お気軽にご利用ください。

区分	内容	曜日	開設場所	開設時刻
人権悩みごと相談	差別やいじめ、家庭問題や近隣とのトラブルなど	第1木曜日	総合分庁舎	午前9時30分 から正午
行政相談	国の行政機関等の業務に関すること	第2木曜日	七重浜住民センター	
		第4木曜日	総合文化センター かなでーる	



人権擁護委員 木村 丹鶴子 さん

人権擁護委員の下重建治さんが6月30日をもって退任され、7月1日付けで後任には、木村丹鶴子さんが委嘱されました。



行政相談委員 下國 季継 さん

行政相談委員の楠美元孝さんが5月31日をもって退任され、7月1日付けで後任には、下國季継さんが委嘱されました。

ふれあいフォト ギャラリー PHOTO GALLERY



気持ちよくて眠っちゃうよ



母子保健推進委員会がベビーマッサージ教室を開催。赤ちゃんとその保護者4組が参加し、コミュニケーションを図りました。



未来へ、繋げる

市では、高校3年生を対象とした合同企業説明会を初開催し、市内事業者15社が社業の説明やPRを行いました。

当日は、高校生約80名が参加し、熱心に企業の説明に耳を傾けていました。



令和5年台風第2号等 大雨災害義援金

日本赤十字社北斗市地区では、令和5年台風第2号等の大雨災害により被災された方々への支援を目的とした義援金を受け付けています。

●受付期間／9月30日(土)まで

●募金箱設置場所／市役所社会福祉課、総合分庁舎市民窓口課、七重浜・茂辺地面支所、総合文化センターかなでくる、せせらぎ温泉
※受領証の発行を希望される場合は、募金する前に各窓口へお申し出ください。

●郵便局・ゆうちょ銀行での受付

▽口座記号番号／00180011-7926689

▽口座加入者名／日赤令和5年台風第2号等大雨災害義援金

※受領証発行を希望する場合は、通信欄に「受領証希望」と記載してください。

※このほかの銀行振込についてはホームページをご覧ください。

●連絡先

【開庁時間 平日8時30分～17時】
(市外局番0138)
北斗市役所 ☎73-3111
総合分庁舎 ☎77-8811
七重浜支所 ☎49-2356
茂辺地支所 ☎75-2001

●人のうごき (6月30日時点)

人口	43,911人	(-8人)
男	20,616人	(-8人)
女	23,295人	(0人)
届出別対前月比		
転入	125人	(21人)
出生	17人	(6人)
転出	95人	(-35人)
死亡	55人	(5人)
世帯数	22,229世帯	(18世帯)

●休日当番医

【診療時間10:00～16:00】
8月6日
藤原内科・こころクリニック
追分2丁目56-13 ☎48-1556
8月11日
平田博巳内科クリニック
七重浜4丁目27-40 ☎48-2200
8月13日
治耳鼻咽喉科
東浜2丁目14-14 ☎74-4133
8月20日
たや内科クリニック
久根別1丁目26-8 ☎73-1241
8月27日
しいき循環器科内科医院
本町665-18 ☎77-1225

HP <https://www.jrc.or.jp/contribute/help/20230609/>



第18回通学路の安全を 進める大会を開催します

問 日本赤十字社北斗市地区事務局 (市役所社会福祉課社会福祉係) [内線179]

児童生徒が通学路で事件・事故に巻き込まれる事案が全国で発生しており、北斗市においても不審者による声かけ事案などが報告されています。児童生徒が安心して登下校ができる環境づくりを推進するため、通学路の安全を進める大会を開催いたします。
●日時／8月26日(土)午前10時
●会場／総合文化センターかなでくる小ホール
●内容／北海道警察函館中央署からの講演、地域団体取組事例の発表など

問 市役所市民課市民係

[内線112]

令和5年度 北斗市保健医療福祉講演会

わたしたちの健康や生活の質と深く関連のある「眠り」について、専門医を招いて講演を行います。
正しい知識を身につけて、より健康で快適な生活を送りましょう。

●日時／8月30日(水)午後1時30分～午後2時30分 開場午後1時
●場所／総合文化センターかなでくる小ホール
●テーマ／睡眠について知っておきたいこと

●講師／桜町メンタルクリニック 院長 新出 泰士 氏

※申込みは不要です。直接会場までお越しください。
※発熱している場合、風邪症状がある場合は来場をご遠慮ください。

問 市役所保健福祉課健康推進係

[内線154]

ヒロシマ・ナガサキ 被爆写真パネル展

原爆犠牲者へ哀悼の意を表するとともに、世界平和を考えるため、被爆写真パネル展を開催します。

●期間／8月5日(土)・6日(日)
●場所／総合文化センターかなでくる特別展示室

問 市役所総務課総務係

[内線221]

せせらぎ温泉

今月は「スカイミント湯」

温度を少し下げた泡風呂に、ミントの入浴剤を入れて、清涼感あふれるお風呂をお楽しみいただけます。

(実施期間)

8月8日(火)～8月20日(日)

問 せせらぎ温泉 ☎77-7070

北方領土返還要求運動にご協力を

8月は「北方領土返還要求運動強調月間」です。次の施設に返還要求署名コーナーを設置していますので、ご協力を願います。

- 署名コーナー設置場所／市役所、総合分庁舎、七重浜・茂辺地両支所、総合文化センターかなで、総合体育館、公民館、せせらぎ温泉、観光交流センター別館ほつくる
- 問 市役所総務課総務係「内線2023」

排水設備工事責任技術者試験

市では、排水設備工事指定店の資格要件に排水設備工事責任技術者の配置を義務付けています。

- 試験日／10月17日(火)、午後1時30分～午後3時30分(120分)
- 試験会場／函館市勤労者総合福祉センター
- 住所／函館市大森町2番14号
- 受験料／7千円
- 受付期間／8月17日(木)～8月28日(月)
- 申込先／市役所上下水道課
- その他
 - ・試験前講習会はありません。
 - ・試験実施に際し、変更がある場合は、(一財)札幌市下水道資源公社のホームページにてお知らせします。
- ・試験用問題集・テキストの販売については、東京官書普及(株) ☎03-

329213701)までお問い合わせをください。

すでに登録されている方は、受験の必要はありません。

問 市役所上下水道課事務係

「内線245」

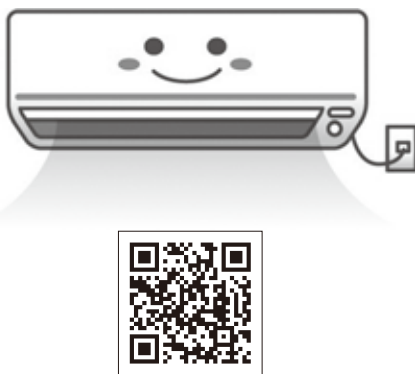
熱中症警戒アラートについて

「熱中症警戒アラート」は、危険な暑さ(高温・多湿・強い日差しなど)によって熱中症の危険性が極めて高くなると予測された日の当日や前日に、気象庁と環境省が共同で注意を呼びかける情報です。

危険な暑さを避けるため、熱中症警戒アラートが発表された時は、いつも以上に積極的に熱中症予防に努め、以下のことに注意しましょう。

- ①どうしても急ぐ用事などがある場合以外は、外出を控えましょう
- ②部屋の中でも昼夜を問わず、エアコンや扇風機を使って涼しく過ごしましょう
- ③のどが渇く前に、こまめに水分・塩分をとりましょう(1日あたり1.2リットルが目安)
- ④熱中症に気を付けるように声を掛け合いましょう
- ⑤屋外や空調のない屋内での運動は、原則中止や延期をしましょう

なお、熱中症警戒アラートを発表していない場合であっても、周辺の環境や、行動の内容によっては、熱中症を引き起こす可能性があります。熱中症予防の指数(暑さ指数)も確認し、行動の目安にしましょう。



熱中症予防情報サイト

問 函館地方気象台 ☎46-2211

令和5年度予算編成に対する町内会要望について

市では安全・安心なまちづくりの推進にあたり、各町内会から予算編成に対する町内会の要望事項をお寄せいただき、政策立案の参考としています。

このたび、令和5年度予算編成に対する町内会要望回答会を市内10地区で開催しましたので、内容の一部をお知らせします。

要望内容と回答の一例

町内会の要望内容	市の回答
・市民の安全を守るための防災無線について、戸別受信機の配置を早期に完了するよう年次計画を立てて進めて欲しい。	・災害情報伝達の多重化を図るため、一定の要件を満たす高齢者世帯などに、防災無線と連動した自動起動型防災ラジオの無償貸与を進めてまいります。
・市道久根別停車場線の「渡島信用金庫上磯支店」前後の歩道が設置されていない区間について、計画の進捗状況を伺いたい。	・歩道設置に向けた基本設計を令和5年度予算で計上しており、実施に向け進めてまいります。
・老朽した飯生三睦会館について、今後の維持、管理が大変なので解体したいが、市から解体費用を補助して欲しい。	・町内会館の解体につきましては、令和5年度中に町内会館建築費補助規則を一部改正し、町内会の負担を軽減できるよう制度設計を進めます。
・富川団地公園内にある和式トイレは、段差があり不便で危険なので洋式トイレの設置を希望します。	・現トイレは整備後40年経過しており、令和5年8月末までに段差のない洋式便器に改修いたします。

問 市役所市民課市民係

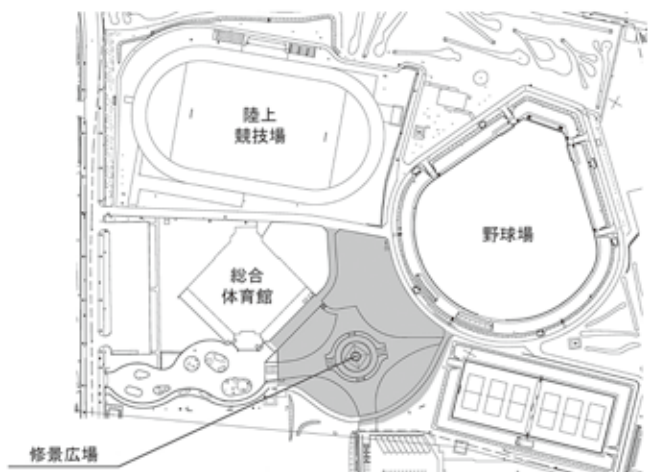
「内線112」

運動公園立入制限のお知らせ

現在、噴水を含む修景広場を中心とした運動公園改修工事のため、7月24日(月)から立入規制を行っております。

付近を通る際は、交通誘導員の指示に従い通行ください。

詳しくは、各施設に案内を掲示しておりますので、ご協力をお願いいたします。



問

市役所都市住宅課都市計画係

[内線2505~2507]

収納状況のお知らせ 6月の財産差押実績と市税等収納率について

○6月の財産差押実績

1 給与・預貯金	351,200円 (3件)
2 その他	0円 (0件)
合計	351,200円 (3件)

○6月までの令和5年度市税等収納率

税目等	収納率 (%)		前年同月比 (%)
	令和5年6月	令和4年6月	
市民税	16.23	16.34	▲ 0.11 ↓
固定資産税	39.95	40.10	▲ 0.15 ↓
軽自動車税 (種別割)	90.27	90.33	▲ 0.06 ↓
国民健康保険税	8.84	9.24	▲ 0.40 ↓
介護保険料 <small>注1</small>	19.92	16.75	3.17 ↑
後期高齢者医療保険料 <small>注1</small>	17.53	15.45	2.08 ↑
保育所利用負担金	53.00	47.40	5.60 ↑
放課後児童クラブ利用料	34.43	39.91	▲ 5.48 ↓
学校給食費	19.76	20.64	▲ 0.88 ↓

※注1：普通徴収のみ

市税等の納付相談はお早めをお願いいたします

工事契約情報

6月16日~7月15日分

土木・建築工事など市の契約状況を公表します。

工事名	業者名	請負金額 (予定価格)	落札比率	完成期限
運動公園施設改修工事その3	鈴木中川建設(株)	57,970,000 (59,719,000)	97.1%	R5.12.20
都市公園遊具改修工事その1	(株)高田建設	11,770,000 (12,221,000)	96.3%	R5.9.20
第1学校給食共同調理場空調ダンプ更新工事	(有)石岡工業	1,892,000 (1,936,000)	97.7%	R5.8.30
向野浄水場水質計更新工事	北海道富士電機(株)	14,245,000 (14,960,000)	95.2%	R6.3.11
村内通線配水管布設替工事	幸栄設備工業(株)	6,996,000 (7,216,000)	97.0%	R5.9.20
特環下水道整備工事その1【事後審査型一般競争入札】	和田・函館ホーム特定建設工事共同企業体	64,559,000 (67,155,000)	96.1%	R5.12.20
市営住宅退去修繕工事その3	(株)ダイワメタル	5,896,000 (6,061,000)	97.3%	R5.8.30
富川団地集会所改修工事	(有)佐々木建設土木	4,598,000 (4,730,000)	97.2%	R5.10.2
南部坂ダム観測機器修繕工事	北海道富士電機(株)	2,057,000 (2,068,000)	99.5%	R5.11.30
道路照明器具更新工事その1	(有)平野電気	4,174,500 (4,268,000)	97.8%	R5.11.30
道路照明器具更新工事その2	日函機器(株)	4,180,000 (4,268,000)	97.9%	R5.11.30

※金額はいずれも消費税込みです。落札比率は小数点以下第2位で四捨五入しています。

エコライフメモ

耳から涼やかな心地よさを

ここ道南でも、年々暑くなり、猛暑を乗り切るにはエアコンを設置している家庭も少なくないと思いますが、特に今年は電気代が気になるようです。

そんな時、風鈴は、いかがでしょうか？

風鈴の「チリンチリン」という音。風鈴の音で涼しく感じるのは気のせいではなく、実際に体温が下がる研究結果があります。

風鈴が鳴る→風が吹いている→風が吹いているから涼しい、という体験を繰り返した結果、条件反射的に風鈴が鳴る→涼しいと錯覚した脳の指示が末梢神経に働きかけ、体温が下がるそうです。

また、風鈴の音は、リラックス効果があるゆらぎのリズムを刻むともいわれています。

今年の夏は、風鈴の音に癒されながら、耳から涼しく過ごしてみませんか？



交番ニュース

暴力団排除活動の推進

警察で、暴力団の壊滅に向けて強力な取締りを推進していることから、市民のみなさまも「暴力団を利用しない」「暴力団を恐れない」「暴力団に金を出さない」「暴力団と交際しない」を合い言葉に、暴力団の違法・不当な活動や犯罪被害に関することは、わずかなことでも早期に警察に相談、通報する強い意志と勇気を持って、社会から暴力団を追放しましょう。

問 函館中央警察署 ☎54-0110

8 August

3 ㊦ ◆人権悩みごと相談・行政相談[9:30~12:00]総合分庁舎
◆消費生活相談[10:00~15:00]市役所

4 ㊦ **インターハイ相撲競技大会**
北斗市総合体育館 [8/4(金)~8/6(日)]

5 ㊦ 七重浜商店会納涼夏まつり[15:00~20:30]

6 ㊦

7 ㊦ ◆消費生活相談[10:00~15:00]総合分庁舎

8 ㊦ ◇3歳児健診[12:20~13:30]保健センター
☆おはなし会[10:30~11:00]市立図書館(本館)
マイナンバーカード夜間窓口(予約制)[17:00~19:30]

9 ㊦ ◇10か月児健診[12:50~14:00]保健センター
◇移動ちいばっば[12:50~14:00]保健センター

10 ㊦ ◆人権悩みごと相談・行政相談[9:30~12:00]れいんぼー
◆消費生活相談[10:00~15:00]市役所
学校閉庁日

11 ㊦ 山の日

12 ㊦

13 ㊦

14 ㊦ ◆消費生活相談[10:00~15:00]総合分庁舎
学校閉庁日

15 ㊦ ◆法律相談[13:00~15:00]かなで〜る
農地相談[9:00~16:00]総合分庁舎
学校閉庁日

16 ㊦ ◇離乳食教室(もぐもぐ教室)[10:00~12:00]保健センター
☆おはなし会[13:30~14:00]市立図書館(分館)

17 ㊦ ◇1歳8か月児健診[12:20~13:30]保健センター
◆消費生活相談[10:00~15:00]市役所

18 ㊦ ◇お母さん教室(安産教室)[13:00~15:00]保健センター

19 ㊦

20 ㊦ ☆おはなし会[10:30~11:00]市立図書館(本館)
児童書の無料譲渡会[10:00~]かなで〜る
ファミリー・コンサート[11:00~11:30]かなで〜る

21 ㊦ ◆消費生活相談[10:00~15:00]総合分庁舎

22 ㊦ マイナンバーカード夜間窓口(予約制)[17:00~19:30]

23 ㊦

24 ㊦ ◆人権悩みごと相談・行政相談[9:30~12:00]かなで〜る
◆消費生活相談[10:00~15:00]市役所

25 ㊦

26 ㊦ ☆おはなしひろば[10:30~11:30]谷川小学校

27 ㊦ マイナンバーカード休日窓口(予約制)[8:30~12:00]

28 ㊦ ◆消費生活相談[10:00~15:00]総合分庁舎

29 ㊦ ◇乳幼児健診[12:50~14:00]せせらぎ保健センター

30 ㊦ ◇4か月児健診[12:50~14:00]保健センター
◇移動ちいばっば[12:50~14:00]保健センター

31 ㊦ ◇赤ちゃん相談[10:00~11:00]保健センター
◆消費生活相談[10:00~15:00]市役所

9 September

1 ㊦

2 ㊦ ☆おはなしひろば[10:30~11:30]市渡会館

3 ㊦ 図書館講演会[14:00~]かなで〜る

4 ㊦ ◆消費生活相談[10:00~15:00]総合分庁舎

5 ㊦ ◆法律相談[13:00~15:00]かなで〜る
☆おはなし会[10:30~11:00]市立図書館(本館)

6 ㊦



社会福祉士・介護福祉士 波並 孝さん

今回、道南在宅ケア研究会幹事である波並孝さんに、在宅介護についてお話を伺った。

——私は、在宅介護とは、「現状を分析し、障壁となっている課題を取り除くこと」だと考えています。

本人の思いを大切に、尊厳を守りながら、「持っている力=できる力」となるよう見極め、本当に必要なケアを提供することが重要です。できることを奪われず自ら行うことで、自己の存在意義や価値を感じることができ、その結果、介護をする側の負担の軽減にもつながります。

例えば、認知症により炊飯器のスイッチを押すことができなくなった高齢者に対して、全ての作業を家族が行っている場合、専門職が作業を分解し、本人の能力を見極め、「米を研いで水を入れる」といった本人ができる行為は本人に任せ、「本人ができないスイッチを押す行為」は家族が行う方法もあることを提案します。こういったアプローチも含め、安全と自己の尊厳のバランスを保つことができれば、自宅に住み続けられる期間を大きく延ばすことができます。その過程では、「本人の想い」と「家族の想い」が相違する場合があり、調整が必要となることもあります。特に本人が認知症などで判断力が低下し現状を理解できない場合には、本人の思いに寄り添い、それを代弁して「双方の想いをリンクさせる」ことが大切です。

多くの人々が「住み慣れた地域で、自宅で暮らし続けたい」と願っています。1日でも長く、その人らしい暮らしが続けられるよう支援し、「在宅介護の限界点」を高めていけるよう、専門職と地域の連携を高めていきたいと思っています。

◆教育相談

教育委員会学校教育課 ☎74-2000	月~金	8:30~17:00
------------------------	-----	------------

◆子ども家庭相談

子ども家庭総合支援班 ☎73-3111(内線182-183)	月~金	8:30~17:00
-----------------------------------	-----	------------

◆子育て相談(電話)

ピュアランド(七重浜子ども園) ☎49-2590	月~金	9:30~17:00
ちいばっばクラブ(東前子育て支援拠点施設) ☎77-7151	月~土	10:00~17:00
なかよし広場(第二東光保育園) ☎73-8154	月~金 土	9:00~17:00 10:00~13:00
ゆめのポケット(大野保育園) ☎77-1904	月~金 土	10:00~17:00 10:00~13:00
おひさまクラブ(久根別子育て支援拠点施設) ☎73-5567	月~金 土	10:00~17:00 9:00~14:00

◆心配ごと相談(電話)

北斗市社会福祉協議会 ☎74-2500	月~金	9:00~17:00
------------------------	-----	------------

◆防災行政無線放送内容案内

自動音声ダイヤル ☎0800-800-9918(無料) https://www.city.hokuto.hokkaido.jp/docs/bosaihokuto.html	24時間
--	------

【ご注意】◆法律相談は正午に受付を開始し、番号札をお渡しします(先着10名)。詳細は、市民課市民係(内線112、113、115)までお問い合わせ願います。

【市の木】



くろまつ

【市の花】



マリゴールド