



©野田サトル／集英社・ゴールデンカムイ製作委員会



登別が道内をめぐる
 市は、国のアイヌ政策推進交付金を活用し、北海道観光振興機構と共同で、登別市のロゴマークや人気キャラクターをラッピングした大型バスの運行を予定。ウポポイ開設後には、同バスが登別温泉とウポポイを結びます。

2020年8月1日登別市は市制施行50周年を迎えます

もくじ

新型コロナウイルス感染症に関する各種支援	2
くらし・子育て健康・おでかけ	5
地域だより	17

※イベントなどの情報については、5月11日(月)現在の情報を掲載しています。
 ※今号は、議会だよりでいすかす102号との合冊版として発行しています。



新型コロナウイルス感染症の拡大により

お困りの皆さんへ～各種支援のお知らせ～

新型コロナウイルス感染症の拡大により、私たちの生活にさまざまな影響が及んでいます。

市や国、北海道などは、市民の皆さんの生活を支えるため、新たな給付制度や既存支援の拡充などに取り組んでいます。

現在、行われている主な各種支援をお知らせしますので、今後の生活への不安を少しでも和らげるためにご利用ください。

特別定額給付金

緊急経済対策の一環として、家計への支援として行われる給付金

対象 4月27日(月)時点で住民基本台帳に記録されている方

給付額 一人当たり100,000円

申請手続き ①か②のいずれか

①送付された申請書に必要事項を記入し、必要書類を添付の上、郵送または持参（感染症対策のため、可能な限り、郵送手続きをお願いします）

②マイナンバーカードを利用したオンライン申請

申請期限 8月12日(水)

※必要書類が足りていない場合や申請書の記載に不備がある場合は、給付が遅れることとなりますので、提出前に確認をお願いします。

※申請書が自宅に届いていない場合は、問い合わせください。

問い合わせ 特別定額給付金グループ（☎⑧7185）



緊急小口資金・総合支援金（特例貸付）

緊急かつ一時的な生活維持のための生活資金の貸し付け

対象 新型コロナウイルス感染症の影響による減収などで、生活費にお困りの方

※貸し付けのため、返済していただく必要があります。

問い合わせ 社会福祉協議会生活あんしんサポートセンター（☎⑧7379）



市税などの徴収猶予等

市税や国民健康保険税などを納期内に納めることが困難な方は、徴収猶予の特例を受けることができます。

納税が難しい方は、まずご相談ください。

※道税や国税、国民年金保険料などについても、徴収猶予などを受けることができます。

問い合わせ 税務グループ（☎⑧1155）、国民健康保険グループ（☎⑧1771）

令和2年度子育て世帯への臨時特別給付金

子育て世帯の生活を支援するための臨時特別給付金

対象 令和2年4月分の児童手当受給者

給付額 対象児童一人当たり 10,000円

※公務員を除き、申請は不要で、児童手当と同じ口座に振り込みます。（6月予定）

※公務員は、所属庁から配布される申請書に必要事項を記入し、支給対象者であることの証明を受ける必要があります。

問い合わせ こども家庭グループ（☎⑧1223）



住居確保給付金

住居を失うおそれがある方などへの家賃支援

対象 離職や廃業、新型コロナウイルス感染症の拡大に伴う休業などにより収入が減少し、離職などと同程度の状況にある方

支給上限額 単身世帯30,000円、2人世帯36,000円、3～5人世帯39,000円

支給期間 3ヵ月（最大9ヵ月）

※支給要件など、詳しくは問い合わせください。

問い合わせ 生活支援相談室（社会福祉グループ内・☎⑧1911）



傷病手当金（国民健康保険・後期高齢者医療制度）

健康保険の被保険者が、病気やけがの療養のため仕事を休んだ（業務災害を除く）場合の所得保障対象（全てに該当する方）

- 1 新型コロナウイルスに感染、または感染が疑われたことで、仕事ができない方
- 2 4日以上、仕事を休んでいる方
- 3 休んだ期間について、給料がもらえない方
- 4 国民健康保険または後期高齢者医療制度に加入している方

※支給要件など、詳しくは問い合わせください。

※その他の健康保険に加入されている方は、加入されている保険者に問い合わせください。

問い合わせ 国民健康保険グループ（☎⑧1771）、年金・長寿医療グループ（☎⑧2137）

クリーンな店舗づくり事業補助金

感染症対策として、3密の回避や衛生環境を改善するために店舗の増改築などの工事を行う市内飲食店に対する補助金

対象事業者 市内飲食店

補助対象 市内に本社もしくは支社を有する法人または個人に依頼して実施する増改築工事で、①～③のいずれかに該当する工事のうち、店舗の増改築に要する経費や建物と一体となって機能する設備費

①衛生環境を改善するための工事

手洗い場の自動化、店内入り口の自動化など

②密閉を回避するための工事

窓や網戸の設置、換気扇の設置など

③密集・密接を回避するための工事

店内スペースの拡張、可動式間仕切りの設置など

補助額 最大300,000円（補助率4/5）

※既存の『店舗リフォーム補助金』との併用が可能です。

※申請方法など、詳しくは市公式ウェブサイトをご覧ください。商工労政グループにお問い合わせください。

問い合わせ 商工労政グループ
(アーニス内・☎⑤2171)



持続化給付金

大きな影響を受ける事業者に対して、事業の継続を下支えするための給付金

対象 令和2年1月から12月までの間で、1カ月の売り上げが、前年同月比で50%以上減少している事業者

給付額 法人2,000,000円、個人事業者1,000,000円（昨年1年間の売り上げの減少分が上限）

申請期限 令和3年1月15日(金)

問い合わせ 持続化給付金事業コールセンター (☎0120-115-570)



雇用調整助成金（特例措置）

事業活動の縮小を余儀なくされた事業者が、一時休業などを行い、従業員などの雇用維持を図った場合の助成金

対象 新型コロナウイルス感染症の影響を受ける中小企業

助成内容 4月1日から6月30日までにを行った休業等にかかる休業手当に対する助成など

※助成内容や対象が大幅に拡充されていますので、詳しくは問い合わせください。

問い合わせ 学校等休業助成金・支援金、雇用調整助成金コールセンター (☎0120-3999)、ハローワーク室蘭 (☎②8689)



店舗等賃借料サポート給付金

売り上げが減少し、かつ店舗などの賃借料を負担している市内の中小・小規模事業者や個人事業主に対して、事業の継続を支援するための給付金

対象（全てに該当する方）

①持続化給付金の給付要件に該当していない

②1月から4月までのいずれかの月の売り上げが、前年同月と比較して20%以上50%未満の範囲で減少している

③申請日時点で、店舗等（本人もしくは3親等以内の親族が所有する店舗等や居宅を除く）の賃貸借契約を締結し、賃借料を負担している

支給額 一律100,000円

※申請方法など、詳しくは市公式ウェブサイトをご覧ください。商工労政グループにお問い合わせください。

申請期限 6月30日(火)

問い合わせ 商工労政グループ（アーニス内・☎⑤2171）



休業協力・感染リスク低減支援金

北海道からの休業等の要請に協力いただき、感染リスクを低減する自主的な取り組みを行った事業者に対する支援金

対象 北海道の要請を受け、4月25日から5月15日までの期間、継続して休業もしくは酒類の提供時間を短縮した中小企業や個人事業主

支援額 休業した法人300,000円、休業した個人事業者200,000円、酒類の提供時間を短縮した法人・個人事業者100,000円

申請期限 7月31日(金)

※申請方法など、詳しくは問い合わせください。

問い合わせ 休業協力・感染リスク低減支援金お問い合わせセンター (☎011-351-6469)



！給付金などを装った詐欺にご注意を！

市や総務省などが、現金自動預払機（ATM）の操作をお願いしたり、受給のために手数料の振り込みを求めることは絶対にありません。

また、新型コロナウイルスに関連した悪質商法も懸念されています。家族や周囲の方などに相談し、冷静な対応をお願いします。不安に思うことがありましたら、まずご相談ください。

相談先

登別市消費生活センター (☎⑤3491)

消費者ホットライン (☎188)

新型コロナウイルス給付金関連消費者ホットライン (☎0120-213-188)

今号で紹介した支援策などは、5月11日(月)時点において、行われているまたは行われる予定の取り組みのうちの一部となります。今後、新たに予定されているものなどについては、市公式ウェブサイトなどで、随時お知らせしますので、ご確認ください。



知って備える 防災メモ

第88回



避難所での感染を防ぐ

地震や噴火、洪水、土砂災害など、災害はいつ発生するか分かりません。国内において、新型コロナウイルス感染症の拡大が続いている現在も、災害が発生する可能性があります。

災害の発生、または発生するおそれがある場合に市が開設する避難所においても、集団感染が発生しないよう、感染症対策に万全を期すことが重要です。

市は、避難所内で3密（密閉空間・密集場所・密接場面）をつくらず、また、衛生環境を保てるよう、準備を進めています。避難所での感染症対策は、避難される方皆さんの協力が必要不可欠です。

すぐに持ち出すことができるよう、準備をお願いします。

避難所生活は、集団生活

避難所に着いたときには、今一度自身の健康状態を確認し、体調が優れないときには、すぐに市職員などに申し出てください。

避難所において、手洗いや咳エチケットなどの徹底や定期的な健康状態のチェックをしていただくことも重要です。

また、集団感染のリスクを下げるため、受入人数を制限する可能性もあり、災害の状況を見ながら、他の避難所へ移動していただく可能性もあります。

災害発生時には、多くの方が被災者となります。自助・共助の観点から、一定期間避難できるよう、あらかじめ備えることが、避難所における感染症対策にもつながります。

非常用持ち出し品の中にマスクなどを

避難所内のほか、避難時においてもマスク（無い場合は、鼻や口を覆うハンカチなど）が必要となります。

また、除菌シート（アルコール消毒液など）も、さまざまな場面で活用できますので、災害発生時などに

▼問い合わせ
総務グループ (☎0193) 1130

とうほんせいそう 東奔西走

▲支援金を贈呈するのぼりべつ元鬼協議会西尾拓也会長（右から2人目）



市内の飲食店を応援

登別お食事券プロジェクト

4月13日(月)から5月15日(金)にかけて、『登別お食事券プロジェクト』（同実行委員会主催）が実施されました。

このプロジェクトは、新型コロナウイルス感染症の拡大防止に向けた営業自粛などで影響を受けている市内の飲食店を応援するために、クラウドファンディングを活用したものです。約1カ月間で、市内約60店舗の飲食店に対し、431人から1千万円を超える支援が集まりました。

支援者からは『応援しています』、『落ち着いたら食べに行きます』などの温かい応援メッセージも寄せられました。

4/13
~
5/15

『危険』を『目』で

4/20

山菜採りによる遭難事故防止啓発看板設置

雪解けが進んだ4月20日(月)、市は上登別町や鉾山町に遭難事故防止を呼びかける看板を設置しました。

市内では、山菜採りに出掛けた方が遭難する事故が後を絶たず、残念ながら、令和2年度においても遭難事故が発生しています。

遭難する人は、初めての方よりも毎年のように山菜採りを行っている方が多く、いつもの場所だから大丈夫などといった油断が危険を招いています。

大切な命を落とさないよう、責任ある行動をお願いします。



▶過去に遭難事故が発生した地域に看板を設置する黒崎登別交番所長

※内容については、5月11日(月)現在の情報を掲載しています。イベントなどについて中止や延期となっている場合がありますので、ご注意ください。

くらしのガイド

市や国、道からのお知らせ



住まい



幌別ダムからのお知らせ

幌別ダムに設置している放流警報装置の点検のため、サイレンやスピーカーによる放送を実施します。

点検期間 6月8日(月)～12日(金)
問い合わせ 北海道企業局室蘭地区工業用水道管理事務所
 (☎011-28221)

防災行政無線のサイレンを吹鳴します

全国瞬時警報システム(Jアラート)を用いた情報伝達訓練に伴い、防災行政無線のサイレンを吹鳴します。

実際の災害とお間違いないようご注意ください。
日時 6月17日(水)10時ごろ、6

月24日(水)14時ごろ
場所 市内全域

※気象などの影響により、中止となる場合があります。

※聞き逃し確認ダイヤル(☎0193)も利用できます。

問い合わせ 総務G
 (☎011-301130)

国民年金保険料の追納制度

保険料の免除や納付猶予、学生納付特例制度の承認を受けた場合は、保険料を全額納付した場合に比べ、将来受け取る年金額が少なくなります。

そのため、免除などを受けてから10年以内であればさかのぼって納付することができる『追納』という制度があります。

※免除などの承認を受けた期間の翌年度から起算して3年度の目以降に追納する場合、当時の保険料額に、一定の加算額が上乗せされます。

※追納を希望する方は、年金事

忘れずに納めましょう

務所への申し込みが必要です。
問い合わせ 室蘭年金事務所
 国民年金課 (☎247104)

市・道民税(普通徴収第1期)、国民健康保険税(普通徴収第1期)の納期限は6月30日(火)です。納付には口座振替やコンビニエンスストア払いが便利です。

※新型コロナウイルス感染症の影響で、市税や国民健康保険税の納付が困難な方は、猶予制度が受けられる場合がありますので問い合わせください。

問い合わせ 税務G (☎011-5511771)

水銀を含んだごみは有害ごみ

水銀を含む体温計や蛍光管などは、有害ごみに分別されます。有害ごみと書いた透明または半透明の袋に入れて、収集日に、「燃やせないごみ」と同日に、ごみステーションに出してください。

※割れた蛍光管は「燃やせないごみ」に分別されます。

7月の粗大ごみ収集

地区	収集期間	申込期間
大和町、栄町	6月29日(月)～7月4日(土)	6月15日(月)～6月26日(金)
若山町	7月6日(月)～7月11日(土)	6月22日(月)～7月3日(金)
登別東町	7月13日(月)～7月18日(土)	6月29日(月)～7月10日(金)
鶯別町4～6丁目	7月20日(月)～7月25日(土)	7月6日(月)～7月17日(金)

※家具やじゅうたんなどの粗大ごみは、電話で申し込みの上、1品ごとに『ごみ処理券(1枚160円)』を貼って出してください(1回につき5品まで)。ごみ処理券は、指定ごみ袋の取り扱い店で販売しています。

収集の申し込み (有)登和清掃 (☎080200)

※土・日曜日、祝日を除く9時～17時。
 ※電話のかけ間違いに十分注意してください。
 その他の問い合わせ 環境対策グループ(クリンクルセンター内・☎011-2958)

問い合わせ 環境対策G(クリンクルセンター内・☎011-2958)

58)

指定ごみ袋等取扱店の新規指定

新規指定店 ローソン登別中央三丁目店(中央町3丁目14-5)

問い合わせ 環境対策G(クリンクルセンター内・☎011-2958)

排水設備工事指定店解除のお知らせ

指定店解除
 ・遠田建設株式会社(緑町2丁)

問い合わせ 日南産業株式会社(札幌市東区東雁来6条2丁目6-18・☎011-7867111)

58)

問い合わせ 下水道G(☎011-9052)

水道週間(飲み水を未来につなごう) ぼくたちで

6月1日(月)～7日(日)は、「水道週間」です。市は、水道週間に合わせ、登別管工事業協同組合の協力を得て、市内31カ所の公園や広場などの水道設備の点検を予定しています。

問い合わせ 水道G (☎011-5510)

『申し込み』中の『G』は『グループ』の略です
 『問い合わせ』

小型はかりの定期検査を延期します

北海道計量検定所が毎年6月に行っている『小型はかり(能力が1ト未満)の定期検査』については、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、延期としました。

※延期後の日程などについては、決定次第お知らせします。

問い合わせ 市民サービスG

(☎011-572-1178)
量検定所(☎011-572-1178)
8)

危険物安全週間

『訓練で確かな信頼 積み重ね』

6月7日(日)～13日(土)は、『危険物安全週間』です。ガソリンや灯油などの危険物は、保管できる数量(指定数量)が消防法や市火災予防条例によって規制されているためご注意ください。保管量にかかわらず、高温になる場所や直射日光の当たる場所を避けて保管しましょう。

また、ホームタンクからの油の流出事故を防ぐため、定期的な点検してください。

※詳しくは問い合わせください。
問い合わせ 消防本部総務G
(☎011-9611)

『北海道苦情審査委員制度』をご存じですか

北海道が行った業務や制度の内容について、自身の利害に関わる苦情がある場合は、苦情審査委員に申立てができ、同委員が公正な立場から審査を行います。申立方法などについては、問い合わせください。

問い合わせ 北海道総合政策部
知事室道政相談センター
(☎011-204-5523)

電波利用環境保護周知啓発強化期間

6月1日(月)～10日(水)は、『電波利用環境保護周知啓発強化期間』です。総務省北海道総合通信局では、電波の使われ方を監視し、不法無線局対策などを実施して適正な電波環境の維持に努めています。

電波に関する困り事や相談は、問い合わせください。

問い合わせ 総務省北海道総合通信局(☎011-737-0099)

『申し込み』
『問い合わせ』

中の『G』は『グループ』の略です

湯のまち、youのまち、登別。

登別市市制施行50周年記念事業市民実行委員会の取り組みをお知らせします



登別市市制施行50周年を記念した『登別市PR動画』を順次公開しています

市民実行委員会は、登別市市制施行50周年まで「あと100日」となった4月22日(水)より、『登別市PR動画第1弾』を公開しています。

動画は第8弾まであり、8月1日の市制施行の記念日までに順次公開しますので、お楽しみください。



市制施行50周年のPR隊になりませんか

市制施行50周年を幅広くPRするため、自動車用の記念マグネットシートを作成しました。市制施行50周年をPRしていただける事業所の皆さまには郵送しますので、お問い合わせください。

※数に限りがあります。

マグネットシート大▶
(右)：縦18センチ×横26センチ、小(左)：縦12センチ×横12センチ



問い合わせ 登別市市制施行50周年記念事業市民実行委員会事務局 (企画調整グループ内・☎011-222)

胆振から日本を元気に!

各種無料相談(平日・土曜)・出張相談を承ります。

- 離婚 ●相続・遺言 ●交通事故 ●刑事弁護
- 犯罪被害者支援 ●債務整理・過払金回収



弁護士 北海道みらい法律事務所
相談は要予約 ☎0143-83-4131

弁護士 増川 拓(札幌弁護士会) 弁護士 阿部 洋介(札幌弁護士会) 弁護士 本間 寛菜(札幌弁護士会)

室蘭市東町2-27-4 セミナービル3階(東室蘭駅東口より徒歩1分・東室蘭郵便局となり) P有
http://www.hokkaido-mirai.com/



株式会社SRテクノ
再資源化工場

第3期管理型最終処分場

**産業廃棄物を資源に。
ここは、すべてが生まれ変わる場所。**

R&D 株式会社
アール・アンド・イー

本社 / 登別市 富浦町 223-1 TEL(0143)80-2233 FAX(0143)80-2232
札幌事業所 / 北広島市 大曲工業団地 4-4-1 TEL(011)370-3232 FAX(011)370-3233

産業廃棄物収集運搬業許可 第00110098348号(通) / 産業廃棄物処分業許可 第00140098348号(通)
特別管理産業廃棄物収集運搬業許可 第00150098348号(通) / 特別管理産業廃棄物処分業許可 第00180098348号(通)

写真で語る昔の話

▶問い合わせ 秘書広報G市史編さん担当
(☎506039)

第35回 『登別市民会館 開館』

—昭和58年6月1日—



▲市内外から約500人が参加した開館記念式典

市民文化、コミュニティ活動の拠点の一つとなっている『登別市民会館』が開館したのは、昭和58年6月1日。この日、市民会館では、多くの参加者のもと、完成を祝う記念式典が盛大に執

り行われました。琴や尺八などの演奏や合唱団による合唱などに続き、当市初となる『名誉市民章』の授与式も行われ、昭和12年5月の初当選から11期(46年間)、市議会議員を務めた志賀裕さんが、名誉市民第1号になりました。それから約40年、市民会館は、さまざまな式典や市民文化祭をはじめとする行事・イベントなどの会場として、また、災害時には避難所として、市民生活に欠かせない大切な施設の一つとなり、多くの方に愛され、幅広く活用されています。

募集や試験など



就職セミナーを開催します

日時 6月18日(木)13時30分～16時30分

場所 アーニス1階

内容 ①適性職種とライフプラン、②履歴書の書き方、③面接対策、④その他
※①～④から希望の内容を選択して申し込みください(複数)

選択可。

定員 5人(申し込み順)

申し込み 6月12日(金)までに登別職業訓練協会
(☎851450)

登別市景観・みどり審議会の委員を募集します

対象 市内居住の20歳以上の方
任期 委嘱された日から2年間
内容 良好な景観と豊かなみどりづくりに関する重要事項の調査・審議など
定員 2人

※定員を超えた場合は、書類審査などにより選考します。

申込期間 6月1日(月)～15日(月)

申し込み 市公式ウェブサイトに掲載の申込書に必要事項を記入し、都

市政策グループに持参または郵送(〒059-

8701中央町6丁目11)、Eメール: f-seisaku@city.no

boribetsu.jp)に提出

問い合わせ 都市政策G (☎3230)



道営住宅の入居者を募集します

募集住宅

①登別東町団地D-408(4階2DK)

②新川団地2-232(3階3LDK)

申込要件

- 同居者がいる方
- 持ち家のない方
- 入居者全体の収入が公営住宅法で定める基準内であり、それを証明できる方
- 入居者と同居者が『暴力団員による不当な行為の防止等に関する法律』第2条第6号に規定する暴力団員でない方



が『暴力団員による不当な行為の防止等に関する法律』第2条第6号に規定する暴力団員でない方

申込期間・場所

○6月8日(月)・9日(火)9時30分～16時30分:市民会館

○6月10日(水)～12日(金)9時30分～16時30分:北海道営住宅胆振管理センター(室蘭市東町2丁目17-11)

問い合わせ 北海道営住宅胆振管理センター公募係

(☎837240)

オフィスでのお困りごともありませんか?

富士ゼロックス 特別店

複合機の更新
コピー用紙
印刷・製本
カラー封筒や色紙、特殊紙
etc.

オフィスのセキュリティ

ぜーんぶまとめて相談しちゃおう!

日光印刷はお客様のビジネスパートナーとしてお手伝いいたします。

株式会社 日光印刷

登別支店
登別市常盤町3丁目30番地4
☎(0143)81-3388 FAX(0143)47-2513
本社/室蘭市寿町2丁目3番1号
☎(0143)47-8308 FAX(0143)47-2513
支店/札幌・伊達

お気軽にご相談ください
☎(0143)47-8308
http://www.nikko-print.com

四季折々 海鮮満載 美味万来

浜小屋 らんぼっけ

登録ブランド認定品

みっけ らんぼっけたらこ

地方発送OK!

冷凍毛ガニ販売中!

紅鮭・干しガレイ たこわさび その他海産品

有限会社 武澤水産 本社/登別市富浦町1丁目24の7 T83-3466 F83-3757 不定休

『通所型サービズB』を
実施する法人を募集します

市は、『通所型サービズB』を実施する団体を募集します。

○『通所型サービズB』とは

介護保険加入者のうち一定の要件を満たす方が利用できる日常生活での支援や介護予防事業（介護予防・日常生活支援総合事業）の一つで、介護予防や認知症予防などに役立つ30分以上の体操、施設までの送迎、交流の場などの提供をするものです

※事業にかかる活動費などの一部を補助します。

募集要件

- ・ 法人格を有すること
 - ・ 1週間に1回以上、1回あたり3時間程度、事業を実施すること
 - ・ 傷害保険や損害賠償保険などに加入し、利用者の事故などに備えること
 - ・ 事業の実施にあたり、管理者と体操サポーターを配置すること
- ※特定の個人のみにも効果のある事業や物品販売を主目的とした事業などは『通所型サービズB』に該当しませんので、ご注意ください。

スB』に該当しませんので、ご注意ください。

※詳しくは問い合わせください。

申込期限 6月30日(火)

申し込み 市公式ウェブサイト

に掲載の申込書に必要

事項を記入

し、高齢介

護グループ

に持参また

は郵送(〒

059-870

1中央町6丁目11)

問い合わせ 高齢・介護G

(☎5720)



令和3年3月新規高卒者用の
求人を受け付けます

事業主の皆さんへ

地元での就職を希望する高校生の支援や地域活性化のため、新規高卒者の採用をご検討ください。

求人受付開始 6月1日(月)

求人公開 7月1日(水)

推薦開始 9月5日(土)

選考・内定開始 9月16日(水)

※詳しくは問い合わせください。

問い合わせ ハローワーク室蘭

(☎28689)

申し込み・問い合わせ
下水道グループ (☎9052)

令和2年度
浄化槽設置希望者を募集します

浄化槽は、個人向けの下水道です。浄化槽内では、微生物が有機物（汚物）を食べて分解してくれます。家庭の生活排水を適切に処理してくれるほか、水洗トイレにすることができるので、身近な生活環境の改善や保全に役立ちます。

市の浄化槽整備事業では、宅地内のおよそ乗用車1台分のスペースに10日程度の工事で浄化槽を設置することができ、希望者の申請により、市が浄化槽を設置し、保守点検や清掃などの維持管理を行います。年度ごとの設置基数に限りがあるため、早めに申し込みください。

対象となる地域

- ▶ 町内全域 カルルス町、上登別町、登別温泉町、中登別町、札内町、富浦町、来馬町、鉦山町、川上町
- ▶ 町内の一部地域 登別東町、登別本町、登別港町、新栄町、幸町、千歳町、常盤町、柏木町、富士町、片倉町、桜木町、青葉町、緑町、若山町、富岸町、新生町、若草町、鷺別町、美園町、上鷺別町

対象となる建物

一般住宅、店舗併用住宅、共同住宅、事務所
※別荘は対象外ですので、個人で設置してください。

個人の負担

市が設置した浄化槽の工事費用の1割を、個人負担分として、5年間（年4期）に分けて納めていただきます。

また、使った水の量に応じて浄化槽使用料を、2カ月に一度納めていただきます。浄化槽に空気を送るブロワなどの電気代は使用者の負担となります。

なお、市が行う工事は、浄化槽の設置のみで、①水洗トイレへの改造工事、②生活排水を浄化槽まで流すための工事は、個人の負担で行ってください。

※①・②の工事は融資あっせん制度の対象となり、市の浄化槽整備事業の対象となる区域では、無利子で融資を受けられますので、詳しくは下水道グループまで問い合わせください。

法律相談いたします

**初回相談無料！
お気軽にご相談を！**

不動産の相続登記・名義変更手続
会社の設立・役員変更登記・定款作成
過払金返還請求・債務整理・破産手続

まずはお電話！ TEL0143-81-2000
HP: <http://www.kurosaki-office.com>

黒崎司法書士事務所

登別市千歳町1-5-3 登別市役所入口踏切近く

不動産査定・相談

無料です

情熱 情熱をもって 環境 地球全体を視野に入れて 誠実 誠実に

TEL 0143-85-5573 有限会社 山田不動産企画
YAMAJI 登別市中央町5丁目11-1
北海道知事免許 厚振(8)第690号 北海道地建物取引業協会会員 北海道不動産公正取引協議会加盟

TEL 0143-82-5139 常口アトムFC 登別室蘭店
不動産売買仲介営業部
登別市若草町3丁目31-1

2020年登別市市制施行50周年記念

のぼりべつ景観・みどり
フォトコンテスト

市は、登別市の良好な景観や豊かなみどりを、多くの方に紹介するとともに次の世代へ残していくため、登別市の魅力を伝える景観とみどりの写真を募集しています。

▶募集テーマ

『のぼりべつの景観とみどり』

※作品の応募は一人2点まで。

▶募集期限 6月30日(火)

※作品の規格や応募方法など、詳しくは市公式ウェブサイトをご覧ください。

▶問い合わせ のぼりべつ景観・みどりフォトコンテスト実行委員会事務局（都市政策グループ内・☎853230）



※電子申請については、消防試験研究センターのウェブサイト

※願書は消防本部や消防署、各消防支署に備え付けています。

受験願書受付期間

・書面：6月12日(金)～19日(金)
・電子：6月9日(火)～16日(火)

◆①消防設備士試験、②危険物取扱者試験

試験日 7月19日(日)

場所 苫小牧市など

内容 ①甲種特類、甲種（第1～5類）、乙種（第1～7類）、②甲種・乙種（第1～6類）、丙種

令和2年度
第2回消防設備士試験
第3回危険物取扱者試験

トをご覧ください。
問い合わせ 消防本部総務G
(☎859611)

令和2年度第1回危険物
取扱者保安講習

日時・区分

○一般：7月1日(水)9時30分～12時30分

○コンピュータ：7月1日(水)13時30分～16時30分、7月2日(木)9時30分～12時30分

○給油取扱所：7月2日(木)13時30分～16時30分

場所 市民会館

申し込み 受講希望日の10日前

までに、消防本部・消防署・各消防支署に備え付けの申請書に必要事項を記入し、北海

道危険物安全協会連合会に提出
問い合わせ 消防本部総務G
(☎859611)

能力開発セミナー

日時 7月13日(月)～8月6日(木)
18時～19時40分(金・土・日
曜日、祝日は除く)

場所 北海道立室蘭高等技術専門学院(室蘭すみゆき町2丁目9-5)

対象 業務上、エクセルの基本的なスキルが必要な方

内容 パソコン入門(エクセル基礎)

定員 15人(申し込み順)

テキスト代 約1千円

申し込み 6月1日(月)から19日(金)までに同学院
(☎447820)

自衛官候補生を募集しています

対象 18歳以上33歳未満の方

申込期限 8月21日(金)

試験日 8月29日(土)～31日(月)の
いずれか1日

問い合わせ 自衛隊札幌地方協力本部室蘭地域事務所
(☎449533)

耐震診断に補助金を交付します

問い合わせ
建築住宅グループ (☎854399)

木造住宅や一定規模の建築物への耐震診断実施に要する費用の一部を、建築物の所有者に補助します。ただし、予算額を超える申し込みがあったときは選考を行う場合があります。

◎木造住宅に対する補助

○補助の主な条件

- ・一戸建て住宅か併用住宅であること
- ・地上2階建て以下の在来軸組工法であること
- ・所有者が居住する住宅であること
- ・昭和56年5月31日以前に着工した住宅であること
- ・建築基準法その他の関係法令に違反がないこと
- ・市税の滞納がないこと
- ・暴力団員、暴力団関係事業者でないこと

○補助額

- ・補助対象費用の3分の2（限度額5万円）

※地上2階建て以下、延床面積が500平方メートル以下の木造住宅で所有者または居住者が希望するときは、北海道が無料耐震診断を実施しています。詳しくは、胆振総合振興局建設指導課（☎249594）まで問い合わせください。

◎一定規模の建築物に対する補助

○補助の主な条件

- ・耐震改修促進法で定める特定既存耐震不適格建築物であること
- ・昭和56年5月31日以前に着工した建築物であること
- ・建築基準法その他の関係法令に違反がないこと
- ・市税の滞納がないこと
- ・暴力団員、暴力団関係事業者でないこと

○補助額

- ・補助対象費用の3分の2（限度額200万円）

▶申込期限 木造住宅…10月30日(金)、一定規模の建築物…8月31日(月)

▶申し込み 建築住宅グループに備え付けの意向確認書に必要事項を記入し、図面などを持参の上、建築住宅グループに提出

国民健康保険に加入している皆さんへ

▶ 問い合わせ 国民健康保険グループ (☎⁰⁵1771)

令和2年度国民健康保険税の納税通知書を6月中旬に送付します

◇ 令和2年度国民健康保険税額の計算方法

区分	①医療給付費分	②介護納付金分(40歳以上65歳未満の加入者がいる場合に算定)	③後期高齢者医療支援金等分
(A) 所得割	各加入者の課税標準額(令和元年中の所得-33万円)の合算×9.1%	40歳以上65歳未満の加入者の課税標準額(令和元年中の所得-33万円)の合算×2.5%	各加入者の課税標準額(令和元年中の所得-33万円)の合算×2.9%
(B) 均等割	世帯の加入者数×30,000円	40歳以上65歳未満の加入者数×8,700円	世帯の加入者数×8,400円
(C) 平等割	29,000円 (1世帯当たりの定額)	5,900円 (1世帯当たりの定額)	8,300円 (1世帯当たりの定額)
合計	(A)+(B)+(C)=①の納税額 (課税限度額63万円)	(A)+(B)+(C)=②の納税額 (課税限度額17万円)	(A)+(B)+(C)=③の納税額 (課税限度額19万円)
①+②+③=1年間の国民健康保険税額			

※国民健康保険税は世帯ごとに計算され、低所得世帯には保険税が軽減されます。

※地方税法施行令の一部改正に伴い、『医療給付費分』の課税限度額が61万円から63万円に、『介護納付金分』の納付限度額が16万円から17万円になりました。

医療費の抑制にご協力ください

国民健康保険に加入している皆さんが医療機関で支払う自己負担額以外の医療費は、皆さんが納めている国民健康保険税や国などからの交付金などで賄っており、医療費の増加は、国民健康保険税の値上げにつながります。

『かかりつけ医・かかりつけ薬局』を決めて検査・投薬などの重複を防ぐ、医療費が高く設定されている休日・夜間診療を避け、急病以外ではできるだけ平日の診療時間内に受診する、ジェネリック医薬品(後発医薬品)へ切り替えるなど、医療費抑制に向けた取り組みにご協力ください。

65歳以上の方の介護保険料について

▶ 問い合わせ 高齢・介護グループ (☎⁰⁵5720)

収入や市民税の課税状況に応じて10段階で算定している65歳以上の方(第1号被保険者)の介護保険料について、市は、令和元年10月に実施された消費税率引き上げに伴い、市民税非課税世帯などの保険料軽減を強化するため、令和2年度における第1段階から第3段階までの保険料を改正しました。

令和2年度の年間保険料			令和元年度 年間保険料
保険料段階	対象となる方	年間保険料	
第1段階	<ul style="list-style-type: none"> 生活保護受給者の方 世帯全員が市民税非課税で、老齢福祉年金受給者の方 世帯全員が市民税非課税で、本人の前年の課税対象年金収入額と合計所得金額の合計が80万円以下の方 	15,400円	← 19,300円 30,900円 37,400円
第2段階	<ul style="list-style-type: none"> 世帯全員が市民税非課税で、本人の前年の課税対象年金収入額と合計所得金額の合計が80万円を超えて120万円以下の方 	25,800円	
第3段階	<ul style="list-style-type: none"> 世帯全員が市民税非課税で、本人の前年の課税対象年金収入額と合計所得金額の合計が120万円を超える方 	36,100円	

※第4～第10段階までの年間保険料は、令和元年度と変わりません。

※令和2年度の介護保険料は、前年の収入や課税状況などに基つき算定し、7月中旬に郵送でお知らせします。

困った!ときには **まず** 相談

相談名	日時	場所	相談内容	申し込み・問い合わせ ※『G』はグループの略
無料法律相談 札幌弁護士会室蘭支部	7月18日(土) 10時～12時	鉄南ふれあい センター（幌 別町）	交通事故や金銭貸借、損害賠 償、離婚など 定員：6人（申し込み順）	7月10日(金)までに 市民サービスG (☎☎2139)
くらしの無料相談 北海道行政書士会室蘭支部	6月27日(土) 10時～12時	鉄南ふれあい センター（幌 別町）	相続や遺言、各種契約、官公 署に提出する書類など 定員：10人（申し込み順）	6月26日(金)までに おおたに行政書士事務所 (☎☎3360)
市民相談	月～金曜日 9時～17時30分	市民サービス グループ	市民生活や多重債務、家庭内 暴力など	市民サービスG (☎☎2139)
消費生活相談	月～金曜日 9時～17時30分 ※登別消費者協会は、火 ～金曜日の10時～16時。	消費生活センタ ー（市民サービ スグループ内） または登別消費 者協会（労働福 祉センター内）	契約や解約に関するトラブル、 インターネットのトラブルな ど	消費生活センター (☎☎3491) 登別消費者協会 (☎☎8307)
人権相談所	月～金曜日 8時30分～17時15分	札幌法務局室 蘭支局 (室蘭市入江町)	人権問題や家族問題、金銭ト ラブル、雇用や給与の問題、 いじめや体罰、差別など	札幌法務局室蘭支局 (☎☎225111)
生活にお困りの方 の相談窓口	月～金曜日 9時～17時30分	生活支援相談 室（社会福祉 グループ内）	仕事や生活などの困りごと	生活支援相談室 (☎☎1911)
児童虐待について の相談窓口	月～金曜日 9時～17時30分 ※時間外も、相談くださ い（こども相談室につ ながらない場合は、市 役所（☎☎2111） にかけ直してください）。	こども相談室 （こども家庭 グループ内） または室蘭児 童相談所（室 蘭市寿町）	虐待が疑われる子ども・家庭 の情報	こども相談室 (☎☎6677) 室蘭児童相談所 (☎☎44152) ※緊急の場合は児童 相談所全国共通ダ イヤル（☎189）
障がいのある方 の就労相談窓口	6月18日(土) 13時～16時	障がい福祉グ ループ	障がいのある方の就労や雇用	6月11日(木)までに 障がい福祉G (☎☎3732)
若年者等キャリア カウンセリング 事業 (市委託事業)	水・金曜日 8時30分～17時	職業訓練セン ター（青葉町）	就職活動などで抱える不安や 悩みなど	登別職業訓練協会 (☎☎1450)
	月～金曜日 17時以降（予約制）			
	土曜日 10時～17時	地域職業相談室 (アーニス内)		
一日行政相談	6月15日(月) 10時～12時	登別郵便局 (JR幌別駅 西口前)	国や特殊法人、北海道、市の 業務の苦情や意見、要望	市民サービスG (☎☎2139)

新型コロナウイルス感染症に関する主な相談窓口

ご自身の症状に不安がある場合など、一般的な問い合わせについては、次の窓口にご相談ください。

- 厚生労働省電話相談（コールセンター）（☎0120-565-653）（フリーダイヤル、9時～21時）
- 室蘭保健所（☎☎9833）（平日8時45分～17時30分）
- 北海道地域保健課（☎011-204-5020）（24時間対応）

※内容については、5月11日(月)現在の情報を掲載しています。イベントなどについて中止や延期となっている場合がありますので、ご注意ください。

日時 6月12日(金)10時～12時
場所 かめだわんパーク(亀田)

子育てCAFFE
～富岸子育てひろば～

定員 10組(申し込み順)
申し込み 6月13日(土)までに特定非営利活動法人登別自然活動支援組織モモンガくらぶ(☎080-11890-0865)

対象 親子
内容 とんこクイズなどのゲームや自由遊びをして親子で楽しみます

日時 6月16日(火)11時～12時
場所 かめだわんパーク(亀田)

お楽しみ会
～富岸子育てひろば～

すくすく子育て

すくすく子育て
健康
いきいき

※当日、直接会場にお越しください。

内容 アター、道具を使った自由遊びなど

日時 6月24日(水)10時～12時
場所 登別子育て支援センター
対象 小学校入学前の子どもとその保護者

お楽しみデー「七夕製作」
～登別子育て支援センター～

申し込み 6月11日(木)までに特定非営利活動法人登別自然活動支援組織モモンガくらぶ(☎080-11890-0865)

記念公園管理棟2階
対象 子育て中の方、子育て支援をしている方
内容 外遊びの楽しさについて
定員 15組(申し込み順)
※託児を希望する方は、申し込み時に申し出てください。
※動きやすい服装・靴でお越しください。

「申し込み」「問い合わせ」中の「G」は「グループ」の略です

日時 6月20日(土)10時～12時
場所 登別子育て支援センター

お父さんと遊ぼう
～登別子育て支援センター～

お問い合わせ 登別子育て支援センター(☎02772)

お問い合わせ 登別子育て支援センター(☎02772)

内容 絵本の読み聞かせ、手遊び、七夕飾り製作など
※当日、直接会場にお越しください。

対象 小学校入学前の子どもとそのお父さん

乳幼児健康診査 健康相談

お問い合わせ 健康推進グループ(しんた21内・☎0100)

診査・対象	日時	内容	持ち物	場所
4～5カ月児健康診査(令和2年2月生まれ)	7月2日(木) 時間は個別通知	診察、身体計測、栄養相談、育児相談	母子健康手帳、バスタオル、替えオムツ	しんた21
10カ月児健康相談(令和元年9月生まれ)	7月16日(木) 時間は個別通知	身体計測、栄養相談、育児相談、地域子育て支援拠点の紹介		
1歳6カ月児健康診査(平成30年11月21日～12月20日生まれ)	7月22日(水) 時間は個別通知	診察、歯科検診、身体計測、栄養相談、歯科相談、育児相談、フッ素塗布(希望者800円)		
3歳児健康診査(平成29年5月21日～6月30日生まれ)	7月9日(木) 時間は個別通知	診察、歯科検診、尿検査、身体計測、栄養相談、歯科相談、育児相談	母子健康手帳	
5歳児健康相談(平成27年6月1日～8月15日生まれ)(事前の申し込みが必要です)	7月15日(水) 時間は個別通知	育児相談、集団遊び、視力検査、就学準備の講話、発達相談		
すくすく☆親子相談(事前の申し込みが必要です)	7月29日(水) 9時40分～10時30分	発育・発達・育児・栄養などの相談		

子ども達の笑顔は未来の財産
愛おしみ、認め、育む。
私達は、子ども達の保育、教育に使命を捧げます。
登別市私立幼稚園協会

学校法人 北海道カトリック学園 登別カトリック聖心幼稚園 登別市中央町7丁目15 T85-2414
学校法人 登別立正学園 認定こども園 白菊幼稚園 登別市桜木町2丁目5番地3 T85-2545
学校法人 北斗文化学園 リリー文化幼稚園 登別市鷺別町2丁目17 T87-2211
学校法人 登別立正学園 認定こども園 白雪幼稚園 登別市登別本町2丁目25番地8 T83-1162

JCHO 登別病院 新病院
地域に貢献できる医療を目指して!

JCHO 登別病院
健康管理センター併設
登別市登別東町3丁目10番地22
☎0143-80-1115(代)

子宮がん検診日 6/23(火)・7/21(火)・8/18(火)・9/29(火)

🦷 6～7月の歯科救急医療 🦷

日時	診療所・住所・電話番号
6月7日(日) 9時～11時	谷口歯科医院 (☎②③ 9 0 9 0) 室蘭市御前水町2丁目1-16
6月14日(日) 9時～11時	野村歯科 (☎⑥⑥ 8 8 4 4) 登別市新生町1丁目1-6
	村上歯科医院 (☎0 1 4 2 ②③ 2 0 2 1) 伊達市網代町35
6月21日(日) 9時～11時	川本歯科医院 (☎④⑤ 0 6 5 6) 室蘭市中島町2丁目11-14
6月28日(日) 9時～11時	すずき歯科医院 (☎④⑥ 3 4 3 4) 室蘭市高砂町5丁目12-15
7月5日(日) 9時～11時	サイトウ歯科医院 (☎④③ 6 6 8 6) 室蘭市日の出町2丁目16-11

問い合わせ 室蘭歯科医師会 (☎④③ 3 5 2 2)

出張子育てひろば

～富岸子育てひろば～

日時 6月19日(金)10時～12時
集合場所 潮見公園駐車場(室蘭市みゆき町3丁目)
対象 小学校入学前の子どもとその保護者
内容 海の生き物や漂流物を観察しながらイタンキ浜を散歩
定員 15組(申し込み順)
持ち物 飲み物、帽子、動きやすい服装と靴(長靴)、着替えなど
申し込み 6月18日(木)までに特

定非営利活動法人登別自然活動支援組織モモンガくらぶ
(☎080-1890-0865)

あそびの広場0歳児

『ママ1年生の応援団』

～中央子育て支援センター～

日時 6月16日(火)14時～15時30分
場所 中央子育て支援センター
対象 生後2カ月から1歳2カ月までの第一子とその保護者
内容 手遊びやふれあい遊びなど
定員 5組(申し込み順)

持ち物 飲み物(お茶や水など)、着替え、オムツなど
申し込み 6月15日(月)までに中央子育て支援センター(☎⑧1 3 7 1 5)

とんかつレンズパークの日

～富岸子育てひろば～

日時 6月20日(土)10時30分～12時
場所 亀田記念公園
対象 親子
内容 自然の素材を使った親子のふれあい遊び
定員 10組(申し込み順)
参加料 100円

1st BIRTH

～富岸子育てひろば～

日時 6月25日(木)10時30分～12時
場所 かめだわんパーク(亀田記念公園管理棟2階)

対象 妊婦の方(子ども連れ可)
内容 新緑の中を歩いてリラックスクス
定員 10人(申し込み順)
申し込み 6月23日(火)までに定非営利活動法人登別自然活動支援組織モモンガくらぶ(☎080-1890-0865)

すこやかマタニティ教室『プレ育児コース』に参加しませんか

日時 7月17日(金)13時30分～15時30分
場所 しんた21
対象 妊婦の方とその家族
内容 沐浴、抱っこ、オムツ交換の体験実習、妊婦体験など
定員 15組(申し込み順)
申し込み 6月1日(月)から7月14日(火)までに健康推進G(しんた21内・☎⑧⑤ 0 1 0 0)

『もももく食育ひろば』に参加しませんか

日時 6月26日(金)10時～11時30分
場所 しんた21
対象 生後7カ月から8カ月までの子どもとその保護者

内容 離乳食の話、試食(保護者のみ)、遊びの紹介など

参加料 200円
持ち物 筆記用具、母子健康手帳

申し込み 6月24日(水)までに健康推進G(しんた21内・☎⑧⑤ 0 1 0 0)

もの作り講座

『牛乳パックの椅子づくり』
～登別子育て支援センター～

日時 7月11日(土)10時～12時
場所 登別子育て支援センター
対象 小学校入学前の子どもと保護者2人
※子どもが参加しない場合は、保護者1人で参加できます。
定員 5家族(申し込み順)
※参加者多数の場合は、初めて参加される方を優先します。



持ち物 飲み物(お茶または水)
申し込み 6月1日(月)から5日(金)までに登別子育て支援センター(☎⑧⑤ 2 7 7 2)



子育てに関する各種手当をご存じですか

児童手当

対象 中学校卒業前までの子ども（15歳到達後、最初の3月31日を迎えるまで）を養育している方

手当月額 3歳未満…15,000円、3歳から小学校卒業前までの第1子・第2子…10,000円、3歳から小学校卒業前までの第3子以降…15,000円、中学生…10,000円

※児童手当でいう第1子・第2子・第3子は、18歳に達する日以後の最初の3月31日までの間にある子どもの中で何番目に当たるかを表したものです。

※所得が一定額以上の場合、子ども一人につき5,000円。

児童扶養手当

対象 父母の離婚などにより、父または母と生計を同一にしていない子ども（18歳到達後、最初の3月31日を迎えるまで）を養育しているひとり親家庭の方など

※政令で定める障がいのある子どもは20歳に達するまで。

手当月額 43,160円

※第2子は10,190円、第3子以降は6,110円を加算。

※所得制限があります。

特別児童扶養手当

対象 政令で定める障がいのある20歳未満の子どもを養育している方

手当月額 1級（重度）…52,500円、2級（中度）…34,970円

※所得制限があります。

災害遺児手当

対象 自然災害や交通事故などにより、父や母を亡くしている、または父や母が重度の障がい状態にある小・中学生を養育している方

手当月額 10,000円

児童手当・特例給付の『現況届』を忘れずに

児童手当などを受給されている方は、毎年『現況届』を提出する必要があります。該当する方には5月末に書類を送付していますので必ず期間内に提出してください。

※郵送での提出にご協力ください。

※提出されない場合、6月分以降の手当が支給停止となりますので、ご注意ください。

※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、驚別公民館などでの出張受付は行いません。

▶**受付期間** 6月1日(月)～30日(火)

※郵送の場合については、6月30日(火)必着。

▶**受付場所** こども家庭グループ（〒059-8701中央町6丁目11・市役所1階7番窓口）

臨時特別給付金を支給します

『新型コロナウイルス感染症緊急経済対策』として、児童手当を受給する世帯に対し、対象児童一人当たり10,000円を支給します。詳しくは、2ページをご覧ください。

問い合わせ こども家庭グループ (☎841223)

「申し込み」「問い合わせ」中の「G」は「グループ」の略です

あそびの広場1歳児グループ
中央子育て支援センター

日時 7月2日(木)から8月6日(木)までの毎週木曜日10時～12時（7月23日を除く。全5回）
場所 中央子育て支援センター1
対象 1歳6カ月から2歳5カ月までの子どもとその保護者
内容 手遊びや運動遊び、絵本の読み聞かせ、製作など
定員 5組（申し込み順）
申し込み 6月8日(月)から12日(金)までに中央子育て支援センター（☎843715）

お楽しみ会

中央子育て支援センター

日時 7月3日(金)10時～12時、14時～16時
場所 中央子育て支援センター1
対象 小学校入学前の子どもとその保護者
内容 七夕飾り製作
持ち物 飲み物（お茶または水）、着替えなど
※当日、直接会場にお越しください。
問い合わせ 中央子育て支援センター（☎843715）



第一滝本館
TAKIMOTOKAN
HOKKAIDO
☎0120-940-489



無料体験実施中!
ジュニア水泳・
ベビー・選手・大人水泳
ヨガ・アクアスティックマジック
※詳しくはお気軽にお問い合わせ下さい。
日本水泳連盟最優秀校
JSS登別スイミングスクール
登別市若草町1丁目4-6 TEL(0143)86-6800


※内容については、5月11日(月)現在の情報を掲載しています。イベントなどについて中止や延期となっている場合がありますので、ご注意ください。

市立図書館 休館情報

6月は、6月26日(金)と毎週月曜日が休館日です。

▶問い合わせ 市立図書館 (☎854324)

※市内公共施設の開館状況については市公式ウェブサイトに掲載しています。



わくわく おでかけナビゲーション!

6月号



ピアスアクセサリー教室に参加しませんか

日時 7月3日(金)10時～12時
場所 市民会館
内容 ネットレスヤリングなどの作り方を学びます
対象 初級者から中級者
定員 10人(申し込み順)
受講料 1千500円～2千円(材

料費)

講師 ジャパンビーズクラフト協会インストラクター・鈴木麻紀さん
申し込み 6月25日(木)までに登別市文化・スポーツ振興財団 (☎881116)

縄文むしパンをつくらう

日時 6月27日(土)10時～12時
場所 カント・レラ
内容 どんぐりとホットケーキミックスを使った縄文風むしパン作り
定員 10人(申し込み順)
参加料 200円
申し込み 6月2日(火)～25日(木)までにカント・レラ (☎842069)

市民向け特別優待券

登録マリンパークニクス

3月に登録マリンパークニクスから市民の皆さん向けに寄贈

中止や延期が決定している令和2年度の主なイベント

※5月11日(月)現在

月	イベント名	場所	開催の状況
6月	地獄の谷の鬼花火	地獄谷展望台	延期 (開催時期未定)
7月	リサイクルまつり'20イン登録・白老	クリンクルセンター	中止
	市民スポーツ健康フェスティバル	市民プールらくあ・岡志別の森運動公園	中止
	わくわく広場のぼりべつ	登録ビーチパーク(登録マリンパークニクス前庭)	中止
8月	市制施行50周年記念式典	市民会館	延期 (開催時期未定)
	第2回のぼりべつ元鬼まつり	川上公園	中止
	登録グリーンピア・サマーフェスティバル	若草中央公園	中止
	登録地獄まつり	登録温泉街	中止
9月	登録漁港まつり	登録漁港新港区	中止

された特別優待券については、新型コロナウイルス感染症の拡大防止の観点から、市連合町内会による配布を延期しています。配布前の利用を希望される方は、市民サービスグループや各支所で申し出てください。

※登録マリンパークニクスの開館情報について、同ウェブサイトを確認の上、ご利用ください。

問い合わせ 市民サービスG

(☎852139)



暮らし なんでも相談室

仕事・借金・法律・介護・福祉
暮らし・年金・子育て

一人で悩まず、
まずはお電話を!

フリーダイヤル無料
☎0120-783-000
毎週月・水・金曜日10時から16時まで受付(祝日除く)

なやみゼロ
北海道ライフサポートセンター
TEL.0143-46-7830
日胆サテライト
室蘭市東町3丁目26番17号
第2山本ビル3F

皆様のプライバシーには最大限配慮いたします。

のぼりべつ法律事務所

弁護士 八木橋俊輔 札幌弁護士会

離婚・相続・消費者被害・債務整理
交通事故・その他

個人のお客様は初回無料です。
その他の相談も扶助制度が利用できる場合には無料となります。

http://nolibetsu-law.jp/

相談は要予約
0143-83-7381
月～金 9:00～17:30
※夜間・土日は完全事前予約
登別市若山町4丁目40-5
メーブル・ペット・ワン303号

※内容については、5月11日(月)現在の情報を掲載しています。イベントなどについて中止や延期となっている場合がありますので、ご注意ください。

ふおれすと鉱山

に遊びに行こう

申し込み・問い合わせ ☎02569



イベントの開催状況などについては、ふおれすと鉱山のウェブサイト (<http://npo-momonga.org/>) をご覧ください。



ながぐつレンジャー

～フィールド整備とあそび場づくり～

ふおれすと鉱山の遊歩道などフィールド整備を行います。

日時 6月7日(日)10時～12時

対象 小学1～6年生

参加料 100円

持ち物 野外で活動できる服装、長靴、軍手、タオル、帽子、着替え、カップ、飲み物など

申し込み 6月6日(出)までにふおれすと鉱山

森のようちえん

～土あそび～

森の中に入って、どろ遊びをします。

日時 6月14日(日)10時～12時

対象 2～6歳の子どもとその保護者

参加料 100円

持ち物 野外で活動できる服装と靴、帽子、飲み物

申し込み 6月13日(出)までにふおれすと鉱山

鉱山町フラワーズン

林道で春の植物の開花調査を行います。

日時 6月13日(出)10時～12時

対象 18歳以上の方

定員 15人(申し込み順)

参加料 200円

持ち物 野外で活動できる服装、飲み物、図鑑(お持ちの方のみ)など

申し込み 6月12日(金)までにふおれすと鉱山

里山づくりの日

～田植えの日～

田んぼの整備と田植えを行います。

日時 6月27日(出)10時～12時

対象 どなたでも(小学生以下は保護者同伴)

定員 30人(申し込み順)

参加料 200円

持ち物 野外で活動できる服装と靴、帽子、着替え、飲み物など

申し込み 6月26日(金)までにふおれすと鉱山

はじめてのは虫類・両生類

カエルやトカゲの仲間など、は虫類や両生類を探しに行きます。

日時 6月21日(日)10時～12時

対象 どなたでも(小学生以下は保護者同伴)

定員 15人(申し込み順)

参加料 200円

持ち物 野外で活動できる服装と靴、帽子、飲み物、図鑑(お持ちの方のみ)など

申し込み 6月20日(出)までにふおれすと鉱山

市民活動センター『のぼりん』 からのお知らせ

申し込み・問い合わせ ☎06866



イベントの開催状況などについては、のぼりんのウェブサイト (<http://noborin.org/>) をご覧ください。



のぼりん文化講座

- ・申し込みは原則、開催日の3日前までです
- ・初めての方でも参加できます

□演『登別野辺歩き』(街道 重昭講師)

日時 6月8日(月)10時～11時30分

対象 18歳以上の方

内容 登別の風土を見つめます。『あつ、そうか』の発見を期待

定員 10人(申し込み順)

葉画教室(高野 恵子講師)

日時 6月12日(金)10時～12時

対象 18歳以上の方

内容 乾燥させた葉の形や色を生かし、重ね合わせ絵画を表現します

定員 10人(申し込み順)

参加料 1,000円

かつぼれ(櫻川 俣有講師)

日時 6月15日(月)13時30分～15時30分

対象 18歳以上の方

内容 和風エアロビクスともいわれています。適度な運動に最適です

定員 15人(申し込み順)

持ち物 動きやすい服装、日本手ぬぐい

初心者書道教室(成田 成峰講師)

日時 6月17日(水)10時～12時

対象 18歳以上の方

内容 気軽に、気楽に文字文化を楽しく学びましょう

定員 10人(申し込み順)

持ち物 硯、墨液、筆(大小)、文鎮、下敷き、半紙、新聞紙

陶芸教室(佐藤 彰講師)

日時 6月20日(出)9時30分～12時30分

対象 18歳以上の方

内容 土にさわるとは全身運動にもなります。造形は心身共に豊かになります

定員 20人(申し込み順)

参加料 1,000円(材料費)

のぼりんイベント

今年度の会員募集、団体紹介のポスター作りをしませんか

日時 6月23日(水)10時～12時

対象 登録団体、または登録をしたいと考えている団体、個人の方

持ち物 パソコン(必要な方)、使用したいポップなど

参加料 100円(印刷代)

申し込み 前日までにのぼりん

「申し込み」
「問い合わせ」
中の「G」は「グループ」の略です

数年ぶりの新一年生

クリンクルセンターから登別方面に進んだ先にある地域の全85世帯のすずらん団町内会。令和2年度、数年ぶりとなる新一年生が幌別東小学校に通うこととなり、同町内会では、バス通学する児童が慣れるまで、見守りと朝の声かけ、国道を通る車への交通安全の呼びかけを行い、地域の安全安心を高めています。

すずらん団町内会

会長 竹中 博和



地域でリサイクル

新和会では、ごみの減量と資源の有効活用を推進するため、男性役員が、トラックとパッカー車で地域をめぐり、各家庭の古新聞や古雑誌、空き瓶などを収集しています。

町内会の会員皆様さんのご協力により、令和元年度の回収量は64ト。資源回収で得た奨励金は、町内会全戸に指定ごみ袋として還元しています。

新和会

会長 島田 幸一



不用品ダイヤル市

申し込み・問い合わせ
登別消費者協会 (☎⑧8307)

火～金曜日(祝日を除く) 10時～16時

※申し込みは、市内に居住する方が対象で、登録期間は6カ月です。継続希望の場合は、再度申し込みください。

※無料に限ります。

▶登録できないもの

衣類、食料品、貴金属、美術品などの高価なもの、自動車、バイク、船、傷みの激しいものやあつせん品としてふさわしくないもの

ゆずります

- いす(木製・3脚) ●ひな飾り(七段) ●五月人形(ガラスケース入り、ケースなし) ●アルミ製鍋(40㍉)
- 洗濯機 ●剣道具一式 ●電子ピアノ ●DVD再生専用デッキ ●2段ベッド(子ども用) ●ベビータンス ●マガジンラック(50㍉×25㍉×45㍉)
- 折りたたみ式自転車 ●ぶら下がり健康器

ゆずってください

- いす(キャスター付き・丸型) ●洋服ダンス(90～120㍉)
- 冷凍冷蔵庫 ●フードプロセッサ ●ハンディ掃除機 ●空気清浄機 ●液晶テレビ(40㍉) ●オーブンレンジ ●電動ミシン ●ロックミシン ●ビデオデッキ ●セミダブルベッド ●じゅたん(4.5畳) ●シーカヤック ●こいのぼり ●ひげそり機

ほん

今月の新着図書

市立図書館

☎⑧4324

散歩が楽しくなる空の手帳



森田 正光 監修

空はなぜ青い、ひつじ雲が出た翌日は雨、木枯らしの定義は東西で異なるなど、雲や大気光学現象について、名前や仕組みを紹介します。ついつい誰かに話したくなる雑学や俳句も。

- ◇罪人の選択
- ◇暴虎の牙
- ◇つりが好き

貴志 祐介 著

柚月 裕子 著

井伏鱒二ほか 著

こどものほん

あいちゃんのひみつ



えがらし みちこ 絵

ダウン症の女の子、あいちゃん。ゆっくりだけどいろんなことができるようになってきたあいちゃんは、特別支援学校から地元の小学校に転校して。ダウン症の特徴なども学ぶことができる絵本。

- ◇ママはかいぞく
- ◇いえででんしゃ、しゅっぱつしんこう! あさのあつこ
- ◇ドリトル先生アフリカへ行く100周年記念版

ヒュー・ロフティング 著

※市立図書館では、毎月購入している本の一覧を差し上げています。ご利用ください。



議会だより

でいすかす

102号

発行：登別市議会／編集：広聴・公開委員会／発行日：2020.6.1

登別市議会

で

検索

または



市議会ホームページで、議会の活動や各種情報をご覧くださいませ

予算審査特集 令和2年度予算を問う

令和2年度各会計予算審査における質問数・委員数

会計	質問数	質問委員数
国民健康保険特別会計歳出・歳入	2	2
学校給食事業特別会計歳出・歳入	1	1
カルルス温泉スキー場事業特別会計歳出・歳入	3	2
水道事業会計歳出・歳入	1	1
下水道事業会計歳出・歳入	1	1
一般会計歳出・総務費	33	14
一般会計歳出・民生費	15	6
一般会計歳出・衛生費	8	7
一般会計歳出・労働費	1	1
一般会計歳出・農林水産業費	8	7
一般会計歳出・商工費	15	12
一般会計歳出・土木費	14	8
一般会計歳出・消防費	5	4
一般会計歳出・教育費	23	11
一般会計歳出・給与費	1	1
一般会計歳入全般	1	1
総括質疑	2会派	3
合計	132 2会派	82

令和2年第1回定例会において、3月17日～19日及び23日の4日間、予算・決算委員会（予算審査）を開催し、令和2年度の予算関連議案の審査を行いました。

委員17名から132項目にわたる質疑の後、総括質疑を行い、審査は合計で19時間47分に及びました。

その結果、一般会計予算、各特別会計予算及び各事業会計予算をすべて全会一致で可決しました。

令和2年度

予算審査の概要

令和2年第1回定例会において、予算・決算委員会に付託された「令和2年度各会計予算」9件（全会計で375億2千460万円）については、資料要求のための委員会を行うとともに、3月17日から4日間にわたり、慎重な審査を行いました。

初めに、議案第7号「令和2年度登別市一般会計予算」について、歳出に關しては各款ごとに、歳入は全般にわたり、それぞれ質疑を行い、2会派からの総括質疑終了後、合計で218億2千

令和2年度当初予算を

全会一致で可決

500万円を全会一致で原案のとおり可決しました。

次に、議案第8号「令和2年度登別市国民健康保険特別会計予算」、議案第9号「令和2年度登別市学校給食事業特別会計予算」、議案第10号「令和2年度登別市介護保険特別会計予算」、議案第11号「令和2年度登別市カルルス温泉スキー場事業特別会計予算」及び、議案第12号「令和2年度登別市後期高齢者医療特別会計予算」、以上5つの特別会計については、歳入歳出全般にわたり質疑を行い、質疑終了後、合計で104億2千880万円を全会一致で原案のとおり可決しました。

次に、議案第13号「令和2年度登別市水道事業会計予算」、議案第14号「令和2年度登別市下水道事業会計予算」及び、議案第15号「令和2年度登別市簡易水道事業会計予算」、以上3つの公営企業会計については、収支全般にわたり質疑を行い、質疑終了後、合計で52億7千80万円を全会一致で原案のとおり可決しました。

審査にあたり、各委員からは、各事業における目標や取り組みへの質疑に加え、課題や今後のあり方など具体的な提案もありました。

（天神林）

予算・決算委員会（令和2年度予算審査）総括質疑、各委員の質疑

総括質疑

過去20年で

最も厳しい財源状況

市民・前進

初めに令和2年度予算編成の特徴を確認し、市税収入の収納率や各種使用料・手数料など、受益者負担のあり方などについて伺いました。

2億2千万円の財源不足を、北海道市町村備荒資金組合超過納付金の取り崩しで補てんする点については、「4年連続の取り崩し・補てんであり、過去20年で最も厳しい状況と認識している。基金の確保は10億円を目安と考え、予算執行段階で基金を積み増すため、歳出圧縮と歳入確保に努める」との答弁でした。

新型コロナウイルスの影響により、地域経済や消費行動が衰退し、思うように歳入が見込めないと思われる点については、「入湯税など一部見込むも、現時点では収束が見通せず、その影響を見定めるのが難しい状況である」との答弁でした。

そのほか、市職員の業務量と勤務状況の把握や改善、本市の未来像と市制施行50周年記念事業や各種事業の将来ビジョンとの関連性についての考えや、市長任期3期12年の成果の認識など、市政全般にわたり市の考えをただしました。

(二瓶・千田)

*災害による減収を補てん、または災害応急復旧事業等に伴う費用に充てるための積立金に関する事務を共同で処理する組合で、道内全179市町村が加入している。

総括質疑

財政状況と

コロナウイルスへの対応策は

市政クラブ21

総額218億2千500万円の予算をどのように捉えているか。

消防支署など大型事業が一段落し、昨年より2億9千500万円減少した。また、歳入は市税の増加とふるさと納税の増収が見込まれるなどの要因で、財源不足額は昨年比2億8千万円の減額となったものの、市税増加の主な要因は、4月からの入湯税超過課税分を除けば1%程度の見込みとなる。

実質的の地方交付税も前年から減となり、約2億2千万円の財源不足が生じており厳しい予算編成であった。

新型コロナウイルス感染症拡大による財政運営への影響は。

予算編成には、中国での感染症拡大の影響は多少見込めたが、この度は見込みをはるかに超えた状況であり、市税収入への影響も見込まれる。

歳出でも今年度からすでに財政支出が発生しており、次年度以降もさらなる支出が見込まれる。

収束期は、市内消費や観光対策に一定規模の財政支出が見込まれる。市内事業者及び市民への支援体制は、強い危機感を持って受け止めている。

(杉尾)

国民健康保険均等割の現状は

本市の国民健康保険被保険者のうち、18歳以下の人数と世帯数は。

608人で365世帯である。

全道における本市の均等割額の順位は。

全道35市中、額の高いほうから6位となっている。

子育て世帯にとっては大きな負担となっているが、子どもの均等割額の減免は、本市で実施しているのか。

本市では実施していないが、国に対して要望している。

(佐々木)

下水道処理場施設の修繕は

予算計上されている修繕は、計画的に実施されているのか。

運転管理受託者が運転状況を監視する際、機械などに異常があることが判明したとき、その都度報告を受け、優先順位を付け計画的に実施している。

機械などの異常をどのように見つけているのか。

各機械の電流値計測や動作確認、異音や振動の有無など、日常的な点検に基づき予防保全的な修繕を実施し、大きな事故を未然に防いでいる。

(井野)

組織力のさらなる向上を

組織力の強化として、職員間のコミュニケーション能力を高めることや、組織の全員が共通認識を持つことができる研修を行うことが重要と考える。

具体的な研修内容として、職員全員を対象としてハラスメントに関する研修を行う考えは。

ハラスメントに関しては、現在管理職向けの研修となっている。職員全員が受講するには、時間的な問題もあり、今後は長期的に考えた受講者の拡大を検討していく。

(伊藤)



予算・決算委員会（令和2年度予算審査）各委員の質疑

衛星パラボラアンテナの更新は

質 市役所前に設置の衛星パラボラアンテナの更新に伴い、「北海道総合行政情報ネットワーク」を災害時などの非常事態に備えて活用できるように、北海道へ働きかけていくべきではないか。

答 災害時の活用に関しては、情報セキュリティの観点から、ほかのネットワークとの接続や回線の解放は行わないとの回答があったが、このような意見があったことを、北海道に伝えていきたいと考える。

（田中）

共生社会ホストタウンの成功を

質 2020東京オリンピック・パラリンピックにおける、デンマークとのホストタウンからさらに進化した、共生社会ホストタウンの認定申請中とのことだが、認定後の取り組みは。

答 国の支援を受けながらパラリンピックのさらなる普及や、障がいに関する理解促進に取り組む。

*ノーマライゼーションの発祥国であるデンマークとの共生社会ホストタウンの取り組みにより、本市の共生社会のレガシーとなるよう訴えました。

（今野）

※障がいのある人が障がいのない人と同等に生活し、ともにいきいきと活動できる社会を目指すという理念



生徒を派遣する際の選考方法は

質 多文化共生推進事業は、中学校5校と登別明日中等教育学校から、各1名計6名をサイパンに派遣するものだが、その選考方法は。

答 各学校の定員を超える応募があった場合は、学校ごとに抽選を行う。

質 抽選で選考とのことだが、より熱意のある生徒を選考するためには、書面審査とすべきと考えるが見解を伺う。

答 選考方法に関しては不断の検討を行っているが、今後も意欲のある生徒を派遣できるよう検討していく。

（小栗）

社協補助金・児童クラブ運営経費ほか

社会福祉協議会補助金では、同協議会からの要望内容を質問し、これらについて相互に理解できる協議の実施を求めました。

放課後児童クラブ運営経費では、利用料減額の影響や、児童への公平・安全性及び利便性の観点から、幌別東小学校への設置について伺いました。

不法投棄等防止経費では、啓発やパトロール強化、市民相談の状況を確認し、私有地への投棄があった際の対処方法に関して質問しました。

（杉尾）

本市における消費者被害の状況は

質 市民の方から消費者被害に関する相談を受けることがある。

本市における被害状況については。

答 昨年4月から本年2月末までに寄せられた相談件数は206件で、すべて解決済みとなっている。

相談者の7割が60歳以上の方で、架空請求に関する相談が66件と多く、傾向として高齢の女性が狙われていること。また、20代若者の被害の特徴として、ダイエットサプリなどの定期購入により、高額な請求となる相談が多い。

（村井）

鉄南ふれあいセンターの快適度が向上

アイヌ協会の重要な活動拠点で、市内の主要な集会施設及び避難所でもある鉄南ふれあいセンターが、安全・安心に活用できるよう整備されます。

設置から34年が経過したボイラーは、重油からLPガスに変更されます。メリットを確認すると、ボイラーの寿命が長くなる、CO₂の排出抑制が図られる、災害時のガス供給が行える、燃料費が削減になるなどがあります。

また、以前から要望していたトイレが、3階の一部を除き洋式化されます。

（千田）

保育所待機児童急増に早期対策を求める

出生数が減少する一方で、ライフスタイルの変化により保育所の入所希望者数は増加傾向です。これまで年度初めの待機児童数はゼロでしたが、令和元年度初めに32名の待機児童が発生。

また、本年1月時点で59名の待機児童が発生しており、新年度以降も待機児童解消の見込みがないことが確認されました。主な要因は深刻な保育士不足にあることから、具体的に事業予算化した対策を取るよう求め、今後検討が進められることになりました。

（辻）

予算・決算委員会（令和2年度予算審査）各委員の質疑

自殺防止対策の具体的な取り組みは

本事業費は、平成31年度の予算額約250万円から約3倍の720万円が予算措置されており、財源のほとんどは北海道からの支出金ですが、その事業内容について質問しました。

主な内訳としては、自殺多発地付近の巡回警備の委託料約430万円と、登別溪谷駐車公園付近の監視カメラ設置料約270万円です。

また、昨年度より巡回警備を開始したからの当該地での自殺は、1件も発生していないとの答弁がありました。

（若木）

若年者キャリアカウンセリングの現状は

【質】 新型コロナウイルス感染症問題で、企業への内定取り消しや解雇が報道されているが、本市で事例が起きた場合、地元経済の事情に詳しい職業訓練協会の協力を得るべき事を検討すべきではないか。

【答】 市内の専門学校、高校では、今のところ内定の取り消しや解雇の事例はない。

求職希望者のニーズに答える取り組みを行っていく。

（渡辺）

鬼花火が内閣総理大臣賞受賞

【質】 本年「地獄の谷の鬼花火」が、ふるさとイベント大賞最高賞である「内閣総理大臣賞」を受賞したが、記念イベントなどは考えていないのか。

また、新型コロナウイルスが収束した際の取り組みについては。

【答】 鬼花火は、地域資源を組み合わせ、宿泊増につながっている点など総合的に評価されたものだが、記念イベントは検討していない。新型コロナウイルスが収束した際は、多くの観光客にお越しいただけるよう検討していく。

（二瓶）

安全に使用できる公園管理を

【質】 平成23年に策定された「都市公園施設長寿命化計画」の中で、これまで遊具の改築を行った公園数と遊具数は。

【答】 平成23年度から令和元年度までの9年間で、35公園において136基の遊具改築を実施している。

【質】 まだ改築できていない遊具の維持・管理は。

【答】 1年に1回の定期点検、1カ月に1回の日常点検を行い、異常があった場合、必要に応じて補修を行うなど、適切な維持・管理に努めている。

（足立）

消防本部建て替えの進捗状況は

事業実施にあたり、埋蔵文化財の調査結果や、市民要望の実現の可能性、統合によって職員の充足率は改善されるのか質問しました。

2回の調査の結果、文化財等は確認されませんでした。要望のあった市民が利用できるスペースの確保は、東支署と同規模を検討しており、統合により、現在61・8%の充足率が70%以上になることが見込まれ、新庁舎建設に向けて滞りなく計画が進行するよう鋭意努力するとの答弁がありました。

（米田）

中学校部活動の新たな取り組み

平成29年に、中・高等学校において部活動の技術指導や大会引率などを行う部活動指導員が制度化され、本市では本年度から、市内中学校の部活動に3名の指導員が配置されます。

【質】 中学校の部活動は、今後どのように発展していくのか。

【答】 将来的に、地域クラブへの移行や地域との連携・役割分担、他校との合同部活動の実施など、質の高い部活動を実施できる体制を整えていく。また、そのための計画策定を予定している。

（宮武）

岡志別の森運動公園事業効果拡大要望

現状においても限られた予算の中で、適切な施設の維持管理・運営にご尽力いただいています。さらなる事業効果を上げるためには、市民要望への対応や検討、魅力ある施設とするための工夫が必要と考えます。

市民の健康増進、交流人口や関係人口の拡大、地域経済の振興、市内への波及効果など、地域に貢献する施設になるものと思います。事業効果の拡大という視点で、コースの増設等発展的な検討を促し、見解を求めました。

（成田）

議会中継をスマートフォンなどで閲覧しませんか？

令和2年第2回定例会は、6月12日（金）から開会する予定です。

本会議や各委員会は、スマートフォンやパソコンでご覧いただけます。

新型コロナウイルスの感染防止のため、できる限り議場での傍聴はお控えいただき、スマートフォンやパソコンにより議会中継をご覧いただくよう、ご協力をお願いいたします。

皆様からのご意見をお聴かせください！

gikai@city.noboribetsu.lg.jp

問い合わせ

議会事務局 ☎09220



で健康づくり



▶問い合わせ 高齢・介護グループ (☎05720)

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のために取り組んでいただいている『不要不急の外出を避ける』、『人と人との接触を避ける』などにより、特に高齢の方の身体機能の低下が心配されています。

加齢による心身の衰えや病気、生活の変化などによって、日常生活が不活発になり、『健康な状態』から『要介護状態』に近づくことを『フレイル(虚弱)』といい、フレイルが進行すると、体の回復力や抵抗力が低下し、感染症に対しても重症化しやすくなります。

フレイルの進行を防ぎ、いつまでも住み慣れた地域でいきいきと暮らし続けるため、自宅などでの健康づくりを心掛けましょう。



◀▲
自宅のいすに座りながら、もも上げやつま先上げをすることで体力維持につながります



ちょっとした運動で体力維持

外出せず、歩くことが少なくなると、いつの間にか筋力が低下してしまいます。

ラジオ体操のほか、足踏みや片足立ちなど、ちょっとした運動で筋肉の衰えを抑えることができます。

また、天気の良い日は、マスクを付けて、ウォーキングに出掛けることも効果的です。

外出した際は、人との距離をしっかりと保ち、帰宅後には忘れずに手洗いやうがいをしましょう。

市公式ウェブサイトでは、北海道地域リハビリテーション専門職

協会が考案した『ドミン・リハ体操』を紹介していますので、ご覧ください。



栄養バランスのとれた食事

買い物に出る機会が減ることで、食事がおろそかになっていませんか。

筋肉の元となるたんぱく質や体の調子を整えるビタミンなど、栄養バランスの良い食事は、免疫力の維持にもつながります。食事中は、しっかりかむことを心掛けることで、口の周りの筋肉により刺激を与えることができます(食事制限を受けている方は、かかりつけ医の指示に従ってください)。

また、毎食後や寝る前の歯磨きで、口の中を清潔に保つことも大切です。

▶歯磨きの際に、ほほの内側の筋肉をマッサージすることも、効果的です



絶やさない人との交流

日頃から参加していた『町内会活動』や『サロン活動』、『サークル活動』などが行えず、人と話す機会が減っていませんか。

また、長引く外出自粛により、気持ちもふさがちになっていませんか。

こんなときこそ、親しい人や離れて暮らす家族などと電話での会話を楽しんだりするなど、意識して会話を増やしましょう。人との交流が、互いの支え合いにつながります。

新型コロナウイルス感染症に関する情報は、随時、市公式ウェブサイトなどでお知らせしていますので、ぜひご覧ください。



人のうごき (令和2年4月末日現在) / 人口47,208人 (+32) 世帯24,678 (+110) ()は前月比

発行・編集 / 登別市総務部秘書広報グループ 〒059-8701 登別市中央町6丁目11 ☎014306586 014301108
ウェブサイト: <http://www.city.noboribetsu.lg.jp/> Eメール: pr@city.noboribetsu.lg.jp