

からだを守ろう！ 今できること【第6回】

高齢者支援課 地域支援係 ☎(24) 0896 FAX (23) 6700 第2庁舎1階7

口の体操で免疫力アップ!!

えがおで
コロナを
やっつけよう



新型コロナウイルス感染症拡大の影響で、外出自粛期間が長期化したことにより、高齢者のこころやからだの状態が低下してしまうこと(フレイル)が全国的に不安視されています。毎日マスクをつけて生活している中で、表情が乏しくなっていませんか?今回は、心とお口の健康について考えてみましょう。

あいうべ体操にチャレンジ!



- ①「あー」と口を大きく開く
- ②「いー」と口を大きく横に広げる
- ③「うー」と口を強く前に突き出す
- ④「べー」と舌を突き出して下に伸ばす

あいうべ体操は、福岡市の内科医が考案した体操で、舌や口元の筋肉が鍛えられ、免疫力アップや脳の活性化など多くの効果が得られます。①~④を1セットとし、1日30セットを目安に毎日続けてみましょう! 顎関節症の方や口を大きく開けると痛みがある方は、回数を減らすか②、③のみ行うようにしてください。

【詳細】
《千歳市介護予防センター》
☎(23) 0012 FAX (23) 0022

【世帯収入・預貯金上限額】

世帯人数	収入基準額	預貯金基準額
1人	1,332,000円	486,000円
2人	1,920,000円	744,000円
3人	2,376,000円	954,000円
4人	2,832,000円	1,000,000円

あつたか灯油事業の申請を受け付けています
福祉課 ☎(24) 0292 FAX (27) 3743 第2庁舎8階

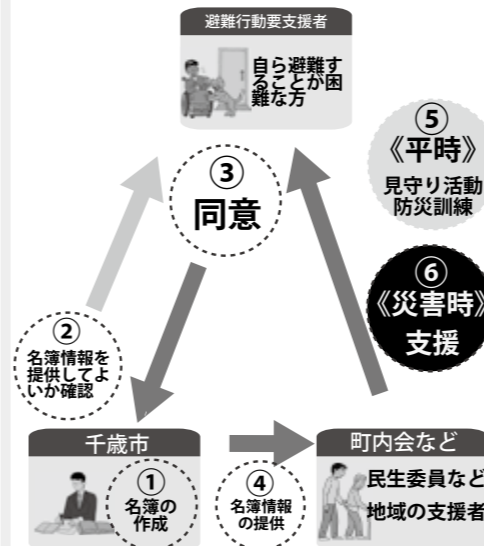
住宅の耐震診断・耐震改修の締め切りが迫っています
建築課 ☎(24) 0751 FAX (22) 8853 本庁舎3階34

児童発達支援センターにご相談ください
こども療育課主査 ☎(24) 0348 FAX (27) 1113 福祉センター2階

トピック

INFORMATION TOPIC

避難の支援イメージ



避難行動要支援者名簿は、災害時に手助けが必要な方に対し、地域の方が平常時から支援や見守りに役立てるために使用します。
【対象者】名簿への登録を希望し、個人情報や町内会など地域の方に提供することに同意する方、次のいずれかに該当する方
①75歳以上の高齢者の方
②75歳以上の高齢者の方と15歳未満の方のみでくらす方、③要介護認定を受けている方、④障がいのある方、⑤自力での避難が難しい方(①~④を除く)
【提供される個人情報】氏名、生年月日、住所、電話番号、身体の状態
【登録方法】10月30日(金)までに同意書(市指定用紙)を福祉課に提出
※同意書は福祉課または市ホームページから入手可。
※11月2日(月)以降の受付分は、5月に登録を行います。
※登録済みの方で、市内で転居された方や、施設に入所された方は、手続が必要ですので、福祉課までご連絡ください。

避難行動要支援者名簿の登録を受け付けています

緊急地震速報訓練を実施します

危機管理課 ☎(24) 0144 FAX (22) 8852 本庁舎2階

お願い

市は、地震や武力攻撃などの発生時に全国瞬時警報システム(J-ALERT)から送られてくる国からの緊急情報、防災行政無線を通じ市民の皆さんに正常に伝達されるかを確認するため、緊急地震速報訓練を実施します。
【実施】11月5日(木)10時ごろ
【放送内容】①チャイム音(ピンポンパンポン) ②「こちらは防災ちとせです。ただいまから訓練放送を行います。③緊急地震速報チャイム音(おじしん)です。大地震です。これは訓練放送です。(3回繰り返す) ④「こちらは防災ちとせです。これで訓練放送を終わります。⑤チャイム音(ピンポンパンポン) ※中止することがあります。

くらし

マイナンバーカード出張申請受付を実施します
市民環境部主幹 ☎(24) 0127 FAX (49) 2055 第2庁舎1階1

道の「コロナ感染症の健康相談センター」が開設
健康づくり課 ☎(24) 0361 FAX (24) 8418 保健センター管理係

市役所からのお知らせ

Information

☎は、直通電話、FAXはFAX番号です。内線表示があるとき、夜間、土日・祝日、12月28日~1月3日は、市役所の代表 ☎(24) 31311におかけください。

そなえるの「地震体験」がリニューアル
防災学習交流施設 ☎(26) 9991 FAX (26) 9992 そなえる

千歳市防災学習交流センター「そなえる」では、胆振東部地震の揺れを体験できる地震体験プログラムを追加しました。地震や豪雨などの自然災害は、時として想像を超える力で襲ってきます。地震の揺れを体験し、防災の意識を高めましょう。(新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため入場を制限することがあります)
【申し込み】防災学習交流センター「そなえる」(北信濃631-11)
【利用料】無料

カード取得のメリット
・身分証明書として使えます。
・住民票の写しなど各種証明書をコンビニで取得できます。
・ポイントでお買い物ができます。
【対象】市内に住居登録のある方
【申し込み】10月24日(土)17時
【申し込み】イオン北海道千歳店1階フードコート内特設会場
【持ち物】本人確認書類(運転免許証、健康保険証など)

北海道では、新型コロナウイルスに感染した疑いのある方を診療体制の整った医療機関につなぐため、《北海道新型コロナウイルス感染症健康相談センター》を開設しました。
【詳細】北海道新型コロナウイルス感染症健康相談センター ☎0800(22)0018(フリーコール・24時間受付)

ちとせ子育て特典カードのEメール版を始めました

【子ども政策課】 ☎(24)0341
 【子ども政策係】 ☎(23)6700

ちとせ子育て特典カードの利便性向上のため、希望者を対象に特典カードをEメールで表示できる《ちとせ子育て特典カード(メール版)》を導入しました。スマートフォンなどお店に提示すると、従来のカードと同様の割引サービスなどを受けることができます。詳しくは、ちとせ子育て特典カードのページ(https://chitose-kosodate.net/tokuten/)をご覧ください。

10月15日～31日は秋の市民火災予防運動

【消防本部】 ☎(23)0420
 【予防課】 ☎(22)8850

全国統一防火標語 その火事を防ぐあなたに金メダル

暖房器具を使用する季節が近づいてきました。器具の事前点検を行いましょう。

『命を守る7つのポイント』(JCS監修)

①寝たばこは絶対にやめる
 ②ストーブは燃えやすいものから離れた位置で使用する
 ③ガスこんろなどのそばを離れるときは、必ず火を消す
 【4Uの対策】

①逃げ遅れを防ぐため、住宅用火災警報器を設置する



公設卸売市場の買受人を募集します

【公設卸売市場】 ☎(24)2709
 【管理係】 ☎(23)6335

公設地方卸売市場では、市場内で卸売業者から青果物や水産物など生鮮食料品の販売を受ける《買受人》を募集しています。

【申請方法】申請書類(市指定用紙)に所定事項を記入して公設卸売市場に持参

※審査を受け《買受人》となった後は、(株)千歳市場公社(売買代金決済会社)と契約し、保証金の支払いが必要です。

※申請書類は、市場事務所、市ホームページから入手可。

まっくらの助成金を地域振興(じ)活用ください

【市民生活課】 ☎(24)0183
 【市民生活係】 ☎(27)3743

(一財)自治総合センターの《コミュニティ助成事業》は、全国自治宝くじの社会貢献広報事業として、地域社会の健全な発展と住民福祉の向上に寄与することを目的としています。令和2年度では、みどり台南町内会が助成金を活用して、

②寝具や衣類からの火災を防ぐため、防災製品を使用する
 ③火災を小さいうちに消すため、住宅用消火器などを設置する
 ④高齢者や身体の不自由な方を守るため、隣近所の協力体制をつくる



児童扶養手当と障害年金の併給調整の見直しについて

【子ども家庭課】 ☎(24)0328
 【子ども家庭係】 ☎(23)6700

児童扶養手当法の一部が改正され、令和3年3月分から、児童扶養手当の額と障害年金の子の加算部分との差額を児童扶養手当として受給することができるようになります。

【申請方法】既に児童扶養手当受給資格者として認定を受けている方は、原則申請は不要です。それ以外の方は申請が必要ですので、子ども家庭係までお問い合わせください。

【支給開始月】令和3年3月1日に支給要件を満たしている方は、令和3年6月30日まで申請をすれば、令和3年3月分から受給できます。/令和3年3月1日以降に支給要件に該当した方は、申請した翌月から受給できます。

やぐらステージや紅白幕、テレビ、音響機器、エアコンなどを購入しています。令和3年度の募集は締め切りでしたが、令和4年度に検討されている方は、市民生活課にお問い合わせいただくか、自治総合センターのホームページ(https://www.jichi-sogo.jp/lottery/community)をご覧ください。

千歳市景観条例(素案)への意見を募集します

【まちづくり推進課】 ☎(24)0461
 【都市計画係】 ☎(22)8854

《千歳市景観条例》の制定に向けた意見公募(パブリックコメント)を行います。

【公募期間】10月21日～11月9日
【素案の公表場所】市役所本庁舎1階(市民ロビー・市政情報コーナー)、総合福祉センター、北ガス文化ホール、図書館、公民館、ミナクル、各コミセン、各支所、市ホームページ

【意見の提出方法】公表場所に設置している意見書(市指定用紙)に必要事項を記入し、意見箱に投入するか、住所、氏名(法人は事業所名)、電話番号を明記の上、郵送、FAX、Eメールで提出

【提出先】〒066-8686 東雲町2丁目34 千歳市企画部 まちづくり推進課 都市計画係
 Eメール machi@city.chitose.lg.jp

年末調整関係書類配布のご案内

【市民生活課】 ☎(24)0158
 【市民生活係】 ☎(49)2056

年末調整とは、事業者が従業員などの1年間(1月～12月)の給与の総額に対する所得税額(年税額)を計算し、毎月、給料から源泉徴収(天引き)していた所得税額の合計額とを比べて過不足額を精算する事務です。例年開催していた札幌南税務署による年末調整説明会は、新型コロナウイルス感染症の影響により中止となります。

年末調整関係書類が必要な事業者の方は、次の日程で配布しますので、会場にお越しください。

【ごき】11月19日(木)13時～16時
【ごろ】市役所第2庁舎1階会議室2

大規模な土地取引には届出が必要

【まちづくり推進課】 ☎(24)0463
 【開発指導係】 ☎(22)8854

一定面積以上の土地取引を行うときは、法律にもとづく市への届出が必要です。

《公有地の拡大の推進に関する法律にもとづく届出》

【届出対象】

- ・市街化区域で5000㎡以上の土地を売却する方
- ・都市計画施設を含む200㎡以上の土地を売却する方など

【届出期限】契約締結予定日の

長都駅前広場駐車場のワークショップ参加者募集

【道路管理課】 ☎(24)0394
 【管理係】 ☎(22)8853

【内容】駐車場利便性向上の検討
【対象】市内に居住または通勤・通学する満18歳以上の方で、4回のワークショップ(平日の夜または土日の日中に開催予定)に出席できる方

【募集人数】4人程度(抽選)
【参加期間】令和3年2月まで

※報酬はありません。

【応募方法】任意の用紙に、氏名(ふりがな)、性別、生年月日、住所、電話番号、職業・勤務先を記入し、持参、郵送、FAX、Eメールで応募

【応募期限】10月30日(金)
【応募先】〒066-8686 東雲町2丁目34 千歳市建設部 道路管理課 管理係 Eメール dorokami@city.chitose.lg.jp



総合相談所を開設します

【市民生活課】 ☎(24)0183
 【市民生活係】 ☎(27)3743

国や北海道、市などから委嘱を受ける相談員が集う「総合相談所(千歳市各種相談員連絡

3週間以上前まで

《国土利用計画法にもとづく届出》

【届出対象】市街化区域で2000㎡以上、市街化調整区域で5000㎡以上の土地を購入した方

【届出期間】契約締結日を含む2週間以内

年金生活者支援給付金制度について

【市民課】 ☎(24)0267
 【年金係】 ☎(49)2055

《年金生活者支援給付金》は、公的年金などの収入やその他の所得額が一定基準額以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。受け取りには請求書の提出が必要です。ご案内や事務手続は、日本年金機構(年金事務所)が実施します。

【対象】▼老齢基礎年金を受給している、次の要件をすべて満たしている方

65歳以上/世帯員全員の市民税が非課税/年金収入額とその他所得額の合計が87万9900円(令和2年7月までは87万9300円)以下

▼障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している前年の所得額が46万1千円以下の方

【請求手続】①新たに《年金生活者支援給付金》を受け取る方
 対象となる方には、日本年金機構から10月中旬頃以降、請

協議会主催)を開催します。

【相談内容】行政相談/人権相談/消費者相談/心配ごと相談/子ども相談/法律相談など

【ごき】10月16日(金)13時～16時
【ごろ】市役所第2庁舎2階

※予約不要、相談無料。

スクールカウンセラーによる教育相談

【青少年課】 ☎(24)0859
 【生徒指導係】 ☎(27)3743

いじめや不登校など、心の悩みをご相談ください。義務教育における児童生徒・保護者の心の悩みに、スクールカウンセラーが専門的な立場で助言・援助を行います。

【ごき】10月28日、11月6日、16日、12月7日、21日/9時～16時
【ごろ】市役所第2庁舎2階相談室6(前日までの予約制)



会計年度任用職員を募集します

【母子保健課】 ☎(24)0771
 【母子保健係】 ☎(24)8418
 【健康づくり課】 ☎(24)0768
 【健康企画係】 ☎(24)8418

《会計年度任用職員》とは、1会計年度内(4月1日～3

求可能な旨のお知らせを送付します。同封のがき(年金生活者支援給付金請求書)に記入し提出してください。令和3年2月1日までに請求手続を完了した方は、令和2年8月分までさかのぼって受け取ることができます。

②年金を受給し始める方
 年金の請求手続とあわせて、年金事務所まで請求手続を行ってください。

※《年金生活者支援給付金》の請求のことでお困りの方はご相談ください。ねんきんダイヤル ☎0570(0)1165(ナビダイヤル)

新型コロナウイルス感染症の各支援策の期限が迫っています

【産業振興部主幹】 ☎(24)0116
 【産業政策担当】 ☎(22)8851

《市内事業者緊急給付金》

申請期限は10月15日(木)です。対象要件を満たす方は、忘れずに申請ください。詳細は、市ホームページ、広報ちとせ5月号号外をご確認ください。

《ちとせ市民応援商品券》

交換期限は10月30日(金)です。《引換券》《本人確認書類》をお持ちになり、引換券に記載されている交換会場で商品券と交換してください。使用期限は10月31日(出)ですので、お手元の商品券は期限内に忘れずにご利用ください。

月31日)で勤務する非常勤の地方公務員です。

【申込】申込書(市指定用紙)を持参または郵送

【職種・募集人員】

- ①歯科衛生士B/1人
- ②保健師(家庭訪問)/1人
- ③精神保健福祉士/1人

【応募資格】①歯科衛生士の資格を有する方/②保健師の資格と普通自動車運転免許を有し、パソコンの基本操作が可能な方/③精神保健福祉士の資格と普通自動車運転免許を有し、パソコンの基本操作が可能な方

【勤務形態】①月5～6回程(半日勤務の場合あり)/
 ②③年43日(月3～4日)

【報酬】①時給915円/②日額8980円/③日額8295円/9110円

【勤務場所】①②③総合保健センター

【任用期間】①②③令和2年12月1日～令和3年3月31日(再任用あり)

【選考方法】書類審査、面接

【申込期限】①10月30日(金)/②③11月16日(月)

※郵送のときは簡易書留で同日必着。申込書類は、申込先の窓口か市ホームページで入手可。

【申込先・詳細】①千歳市保健福祉部 母子保健課 母子保健係/②③千歳市保健福祉部 健康づくり課 健康企画係



環境センター
 廃棄物対策課 資源循環推進係
 ☎(23)2110 FAX(23)2492

4種資源物の出し方について

4種資源物を、正しく分別しないて出されている事例が見られます。

リサイクルに支障が出るだけでなく、作業中のけが、火災などの原因になりますので、適正な分別をお願いします。

4種資源物として出せるものは、①びん ②缶 ③ペットボトル ④発泡スチロールです。

中身を空にして、汚れをすすいでから、透明・半透明の袋に入れて収集日の午前8時30分までにごみステーションに出してください。

【注意】次のものは、4種資源物には出せません。

- スプレー缶・ガスボンベ → 《有害ごみ》です。
- ペットボトルのキャップ・ラベル → 《プラスチック製容器包装》です。
- 段ボール・雑誌・新聞紙 → 町内会の集団資源回収や、民間事業者の資源回収に出してください。

10月は《3R推進月間》です。

《3R》とは

- ・Reduce: ごみを減らすこと
- ・Reuse: 繰り返し使うこと
- ・Recycle: 資源として再利用すること

資源を大切にするため、《3R》を心がけましょう。

市民病院の職員募集

市民病院事務局 ☎(24)3000
 総務課総務係 FAX(24)3005
 内線8233 市民病院2階

- 【採用予定】①④⑤随時、②免許取得者は令和3年4月1日、免許取得見込者は令和3年5月1日（令和3年4月1日から会計年度任用職員として採用予定）、③免許取得者は随時、免許取得見込者は令和3年5月1日（令和3年4月1日から会計年度任用職員として採用予定）、⑥令和3年1月1日
- ※免許取得見込の方が、資格免許などに係わる試験に不合格となった場合は、採用を取り消します。
- ※④⑤⑥の身分は会計年度任用職員です。任用期間は1会計年度（4月1日～翌年3月31日）ごとですが、業務成績により最大5年間の範囲で再任用が可能です。
- 【試験方法】①②③性格適性検査・小論文・個別面接、④⑤⑥随時面接



【日程】①②③11月7日(土)（9時～17時）

【会場】市民病院2階講義室

【申込】①②③10月30日(金)まで、④⑤⑥随時/申込書類を持参または簡易書留で郵送

【提出先】〒066-8550 北光2丁目1-1 市立千歳市民病院事務局総務課総務係

【詳細】市民病院ホームページで確認するか、直接お問い合わせください。

職種/採用予定人員	受験資格	給料(月額)
①薬剤師/1人	▶昭和55年4月2日から平成4年4月1日までに生まれた方▶薬剤師免許を有し、薬剤師の実務経験が3年以上ある方	大学6卒者 228,300円 大学4卒者 207,300円
②薬剤師/1人	▶平成5年4月2日以降に生まれた方▶薬剤師免許を有する方(免許取得見込可)	大学6卒者 228,300円 大学4卒者 207,300円
③臨床工学技士/1人	▶平成2年4月2日以降に生まれた方▶臨床工学技士免許を有する方(免許取得見込可)	大学4卒者 188,400円 短大3卒者 177,400円

職種/採用予定人員	勤務時間	給料(月額)
④夜間専従看護師/若干名	(1)3交代制①16:30～1:00、②0:30～9:00 (2)2交代制③16:30～9:00	164,720円～173,120円 ※特殊勤務手当あり
⑤看護助手/1人	6:00～21:00 7時間勤務 シフト制 ※配属先により始業時間変更あり。資格などにより賃金加算あり。	144,606円～166,103円 ※資格により加算あり
⑥看護師(支笏湖診療所)/1人	月曜日8:30～15:15、火～金曜日8:30～15:00 ※休日は、土・日・祝日。 ※診療所までの通勤は市民病院からの送迎あり。	160,080円～167,713円

医療費が高額となったときは…

医療機関などに支払う一部負担金が高額になったときは、診療を受けた日の翌月から2年間に限り、申請により自己負担限度額を超えた分が高額療養費として支給されます。

なお、事前に国保医療課へ申請し、交付を受けた限度額適用認定証を医療機関などに提示すると、入院時や外来診療時の支払いが自己負担限度額(所得区分により異なります)までとなります。

10月は、国民健康保険料と後期高齢者医療保険料【第5期】の納付月です

国保医療課 ☎(24)0274
国保給付係 ☎(23)6700
【第2庁舎1階2】