市役所からのお知らせ

お知らせ トピック INFORMATION TOPIC

最近の新型コロナウイルスワクチン接種事情

オミクロン株対応ワクチンの接種間隔が短縮されました

オミクロン株対応ワクチンの接種に必要な接種間隔が**5か月**から**3か月**に短縮されました。

※接種間隔の短縮によって11月に接種可能となる方（7～8月に2～4回目の接種を受けた方）には、11月上旬から順次接種券を発送します。お手元に接種券が届き次第、予約することができます。

接種対象者

新型コロナワクチンを2回以上接種している12歳以上の方で、**前回の接種から3か月以上経過している方**

※オミクロン株対応ワクチンの接種は、1人1回です。

乳幼児（6か月～4歳）のワクチン接種が始まります

対象となる方には、ワクチンに関する案内文書を送付しますので、ワクチン接種による感染症予防効果と副反応のリスクを理解したうえで、ワクチン接種を受けるかご検討ください。なお、接種を希望される場合は、インターネットかコールセンター【相談】で接種券の発行申請を行ってください。

接種券発行申請用ＵＲＬ
https://www.harp.lg.jp/HERoiEUy
コールセンター【相談】0120(707)588

使用ワクチン：乳幼児用ファイザー社製ワクチン
接種回数　　：3回

※1回目接種から2回目接種までの間に3週間、2回目接種から3回目接種までの間に8週間の接種間隔が必要となります。

予約相談
千歳市新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター
通話料無料
月～土（祝日除く）9時～18時
☎【予約】0120-707-566
☎【相談】0120-707-588

お願い

全国瞬時警報システムの情報伝達訓練実施

危機管理課 防災・危機対策係 ☎(24)0144 FAX(22)8852 本庁舎2階24

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を市民の皆さんにお伝えするため、防災行政無線を用いた全国一斉の緊急情報伝達訓練を実施します。

【とき】11月16日㈬11時ごろ
【放送内容】❶チャイム音（ピンポンパンポン）❷『これは、Jアラートのテストです』（3回繰り返し）❸『こちらは、防災ちとせです』❹チャイム音（ピンポンパンポン）

野生動物への対応について

環境課 自然環境係 ☎(24)0597 FAX(22)8851 本庁舎1階15

●弱ったり死亡した野鳥を見つけたときは、次のことへの注意と、情報提供をお願いします
・素手で触れないようにしましょう。
・死骸やフンなどに触ってしまったときは、手洗いと、うがいをしましょう。
・水辺などでフンを踏んだときは靴底を洗いましょう。
※鳥インフルエンザウイルスは、通常、人に感染することはないと考えられています。

●野生動物への餌やりはやめましょう
「かわいい」などの安易な気持ちから、野生動物に餌やりをすると、自分で餌をとることができなくなり、渡り鳥が渡りをやめるなど生態系に影響を与えるおそれがあります。
人と野生動物の距離が近くなることで、野生動物が持つ病原体によりさまざまな感染症にかかるおそれがあります。
人と野生動物がよりよい関係を築き、生態系を守り続けるため、餌やりはせず、自然のままの姿を見守りましょう。

くらし

《事前予約制》マイナンバーカード申請サポート

市民環境部主幹（個人番号カード担当） ☎(24)0127 FAX(49)2055 第2庁舎1階1

顔写真の撮影を行うなど、マイナンバーカードの作成をお手伝いします。（無料、事前予約制）ご希望の方は、お問い合わせください。

【とき】11月26日㈯10時～16時
【ところ】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（次の中から2点：運転免許証、障害者手帳、健康保険証、年金手帳、診察券など）
※お持ちの方は、通知カード。
※完成したマイナンバーカードは後日郵送します。手続の際に《本人確認書類》を持参されなかった方は、後日市役所での受け取りとなります。

市営住宅の入居者を募集します

市営住宅課 住宅管理係 FAX(22)8853 ☎(24)0427 本庁舎3階38

【募集住戸】左の表のとおり
【入居資格】▼市内に居住または勤務し、同居する家族がいる方（婚姻予定の方は入居日までに婚姻する方）▼単身者は60歳以上、身体障害者手帳1～4級、精神障害者保健福祉手帳1～3級、知的障害者療育手帳AまたはBを保持している方、生活保護受給者、配偶者からの暴力被害者のいずれかに該当する方▼収入基準を超えない方▼市税などに滞納のない方▼現在、住宅に困っている方（持ち家がないこと）
【申込書類】申込書など
【申込期間】11月11日～18日（平日・土 8時45分～18時15分、日・祝日を除く）
※申込数が募集戸数を超えるときは公開抽選となります。
【抽選日】11月24日㈭10時～／総合福祉センター402号室
※家賃2か月分の敷金が必要。
※当選された方は、納税証明書、所得証明書、直近の家賃領収書などの提出が必要です。
【申込先】市営住宅窓口センター ☎0800（800）1945（通話料無料） FAX(40)8400 幸町3丁目15　エレガンスビル1階

Ⓐ シルバーハウジング

タイプ	団地名	所在	風呂	ｴﾚﾍﾞｰﾀｰ	建一階	家賃（円）	戸数
1LDK	北栄C	新富2	○	○	5－3	17,900～35,200 ※事故物件です	1

※60歳以上の高齢者を対象に生活指導、相談、安否確認、緊急時の対応、関係機関との連絡などのサービスを行う生活援助員を配置した住宅です。家賃とは別に費用負担があります。また、固定電話回線の設置が必要です。

Ⓑ 高齢者世帯向け住宅

タイプ	団地名	所在	風呂	ｴﾚﾍﾞｰﾀｰ	建一階	家賃（円）	戸数
2DK	いずみ	末広8	○	○	5－1	20,300～40,000	1
2LDK	みどり	緑町2	○	○	5－1	22,300～43,800	1

※対象は、60歳以上の方、および同居する家族全員が、配偶者（60歳未満可）、18歳未満の児童、身体障害者手帳（1～4級）・精神障害者保健福祉手帳（1～3級）・療育手帳のいずれかの交付を受けている方に該当する世帯です。

Ⓒ 一般世帯向け住宅

タイプ	団地・建物名	所在	風呂	ｴﾚﾍﾞｰﾀｰ	建一階	家賃（円）	戸数
1LDK	北栄C	新富3	○	○	5－2	17,000～33,400	1
	スカイヒルズ	清水町3	○	○	10－5	15,300～30,000	1
2LDK	北栄B	新富3	○	－	4－4	18,800～37,000	1
	北栄B	新富3	○	－	4－2	18,800～37,000	1
	北栄C	新富3	○	○	4－2	20,600～40,500	1
	うたり	花園7	○	○	10－5	20,600～40,500 ※事故物件です	1
	エクセレンス21	豊里5	○	－	2－2	14,900～29,400	1
3DK	向陽台	若草4	○	－	平屋	11,400～22,400	1
3LDK	北栄A	新富1	○	－	4－1	20,000～39,400	1
	北栄B	新富3	○	－	4－2	20,300～39,800	1
		新富3	○	－	4－2	20,000～39,300	1
	北栄C	新富2	○	○	5－3	26,400～51,900	1
	高台	高台3	○	○	5－5	21,000～41,300	1
	みどり	緑町2	○	○	5－5	26,700～52,400	1

※2LDK・3DKは家族数2人、3LDKは3人以上の方に限ります。
※犬、猫などのペットの飼育はできません。

市民意識調査の結果を公表しています

企画課 企画推進係 FAX(22)8852 ☎(24)0442 本庁舎2階22

市は、市民ニーズを把握し、市政に反映させるため、「市民意識調査」を実施しました。
期間：7月1日～20日
対象：18歳以上の市民2千人
方法：郵送、WEBで回答／回収数762人（回収率38.1％）

●千歳市に愛着や誇りを感じますか？
「感じる」37.0％
「やや感じる」34.6％
「どちらでもない」16.8％
「あまり感じない」6.6％
「感じない」4.3％

●千歳市の住みごこちは？
「住み良い」31.5％
「どちらかといえば住み良い」47.5％
「どちらともいえない」13.6％
「どちらかといえば住みにくい」4.3％
「住みにくい」2.6％

●千歳市に住み続けたい？
「住み続けたい」85.0％
「市外に移りたい」14.7％

＊調査結果の詳細は市ホームページで公開しています。
＊調査結果は行政サービスの向上や業務の改善など市政全般で活用していきます。

11月は、固定資産税・都市計画税の第4期の納付月です。市税納付夜間相談は、5月、12月、3月の年3回の実施となります。納税課 ☎(24)0169 FAX(23)6700

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29日～1月3日は、市役所の代表☎(24)3131におかけください。

女性に対する暴力をなくす運動と生理用品の配布

市民生活課 男女共同参画推進係 ☎(24)0551 FAX(27)3743 第2庁舎2階9

毎年11月12日から25日までの期間は《女性に対する暴力をなくす運動》の実施期間です。配偶者やパートナーからの暴力に悩んでいませんか。

市には女性相談員による女性相談窓口があります。人生を自分らしく生きるために、ひとりで悩まずにご相談ください。

また、経済的な理由により生理用品を用意することが難しい方を対象に、生理用品（1人1パック）を無償配布しています。女性相談員に相談の際、申し出ください。

【相談時間】(月)～(金) 9時～17時（祝日・年末年始を除く）

【相談窓口】市役所第2庁舎2階9番（女性相談員）

【電話相談】☎(24)0559

【緊急の場合や女性相談窓口対応時間外（24時間対応）】

《内閣府「DV相談プラス」》☎0120（279）889

《北海道警察相談センター》☎#9110

《北海道警察性犯罪被害110番》☎#8103

《SACRACH（さくらこ）夜間休日対応コールセンター》☎#8891

市ホームページもご覧ください。

保険料の納付をしっかりと国民年金を支えましょう

市民課 年金係 ☎(24)0267 FAX(49)2055 第2庁舎1階1

●支え合いの国民年金制度・保険料はきちんと納めましょう

国民年金の給付には、老齢基礎年金、病気やけがで障がいが残ったときの障害基礎年金、生計を維持している方が亡くなったときの遺族基礎年金があります。

保険料は、日本年金機構から送付される納付書により、金融機関や郵便局、コンビニエンスストアなどで納めてください。納付期限から2年を経過すると保険料を納めることができなくなります。納めずにいると、将来受給する年金額が少なくなったり、まったく受けられなくなったりすることがあります。経済的な理由などで保険料を納めることが困難なときは、申請により保険料の納付が免除される制度があります。

●年末調整や確定申告をする際に社会保険料（国民年金保険料）控除証明書が必要です

国民年金保険料は、納付額の全額が所得税、市民税・道民税の控除対象となります。《控除証明書》は、日本年金機構から送付されます。

【対象】①保険料を令和4年1月1日から令和4年9月30日までに納付した方／②保険料を令和4年10月1日以降に今年初めて納付した方

【証明書の発送時期】①11月上旬に発送予定／②令和5年2月上旬に発送予定

【証明書に関する問い合わせ先】

《ねんきん加入者ダイヤル》☎0570（003）004

☎03（6630）2525

《新さっぽろ年金事務所》☎0011（892）9316

月～金 8時30分～17時15分

第2土曜 9時30分～16時

※第2土曜以外の土日祝日、年末年始（12月29日～1月3日）は除く。

11月の取り組み

エコドライブ推進月間　11月

《アイドリングストップ》や《穏やか発進》などのエコドライブを実践することにより、二酸化炭素排出量や燃料消費量の削減につながります。私たちの取り組みが、地球温暖化防止に貢献します。みなさん、ぜひエコドライブを心がけましょう。

【詳細】環境課 環境計画係
☎(24)0590 FAX(22)8851 本庁舎1階15

冬の交通安全運動　11/13 - 11/22

早朝、夜間は路面凍結などの可能性があります。スリップ事故や子どもと高齢者の交通事故に注意しましょう。また、飲酒運転は、重大な事故に直結する極めて悪質で危険な犯罪です。《飲酒運転をしない、させない、許さない》を合言葉に、飲酒運転を根絶しましょう。

【詳細】市民生活課 防犯・交通安全係
☎(24)0263 FAX(27)3743 第2庁舎2階9

犯罪被害者週間　11/25 - 12/1

犯罪被害にあわれた方やその家族が置かれている状況についての理解を深めましょう。また、被害にあわれた方は、一人で悩みを抱えずに、次の専門機関にご相談ください。

・市民相談員 ☎(24)0194
・北海道被害者相談室 ☎011(232)8740

【詳細】市民生活課 防犯・交通安全係
☎(24)0263 FAX(27)3743 第2庁舎2階9

令和5年度市内小中学校の土曜授業について

学校教育課 学校教育係 ☎(24)0839 FAX(27)3743 第2庁舎2階10

令和5年度の土曜授業の実施日についてお知らせします。

【実施日】①5月13日／②10月21日／③12月2日

※学校の都合により日程が変更になることがあります。

家屋の解体にともなう給排水施設の撤去について

水道サービス課 給排水係 ☎(23)1707 FAX(22)8810 水道局1階

家屋を解体するときは、水道局に給排水の撤去申請（水道メーター返納）が必要となります。

【撤去申請の手順】①水道局料金センター（☎(24)3253）に水道閉栓の連絡をする。②指定給水装置工事事業者および排水設備指定工事店へ連絡し、撤去の申請および工事を依頼する。

制度

住居表示番号の届出について

事業庶務課 用地庶務係 ☎(24)0691 FAX(22)8853 本庁舎3階35

次の《住居表示実施区域》に、建物・その他工作物を新築した際には、建物の住居番号を設定するための届出が必要です。

住居表示実施区域の住所は、街区番号（番）と設定した住居番号（号）で表します。

※住居表示は、地番とは関係がない番号です。

※転入、住所変更などの届出は、設定された住所を記入してください。

【住居表示実施区域】青葉、旭ヶ丘、あずさ、稲穂、梅ヶ丘、長都駅前、春日町、桂木、幸福（2～4丁目）、寿、桜木、信濃、自由ヶ丘、新星、新富、末広、住吉、清流、高台、東郊、富丘、豊里、花園、日の出、富士、北栄、北斗、北陽、北光、真々地、緑町、みどり台北、みどり台南、大和、弥生、勇舞

【届出時期】建築確認済証の発行後から

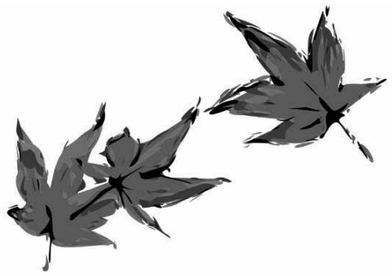
【届出できる方】建物、その他の工作物の所有者、管理者、占有者

【提出書類】建物その他工作物新築届出書、配置図、付近見取図、地積測量図（分筆合筆した場合）、確認シート（窓口以外の申請）

【届出方法】窓口、FAX、郵送、メール（jigyoshomu@city.chitose.lg.jp）

【手数料】無料

【お渡しする書類など】住居番号設定通知書、住居表示板



価格高騰緊急支援給付金 について

電力・ガス・食料品などの価格高騰緊急支援として、
住民税非課税世帯などに対して1世帯あたり5万円を給付します。

■対象世帯

① 令和４年度住民税非課税世帯

基準日（令和４年９月 30 日）において、世帯全員の令和４年度分の住民税均等割が非課税である世帯

※ただし、一人暮らしの学生や家族が単身赴任中の世帯など、住民税が課税されている方の扶養親族のみで構成される世帯は対象となりません。

② 家計急変世帯

予期せず家計が急変したことにより減収し、令和４年1月から 12 月までの任意の1か月の収入額を 12 倍した額が住民税非課税相当となる世帯

例：単身世帯／97 万円以下
世帯主と扶養親族1人／148 万円以下

◆①の対象と思われる世帯には、11月中に支給要件確認書をお送りする予定です。届きましたら、必要事項を記入の上、返送してください。

◆次の世帯は申請が必要です。
・①の世帯で支給要件確認書が送られていない世帯（①令和４年1月2日以降に千歳市に転入してきた方を含む世帯や令和３年中の所得未申告の方がいる世帯、離婚・死亡などにより世帯に変更があった世帯など）
・②の世帯

《申請期限》
令和５年１月 31 日(火)
期限を過ぎると給付できません。

■申請方法

次の必要書類を郵送するか給付金受付窓口に提出してください。

（1）申請書（①で申請が必要な世帯用、②の世帯用）
（2）申請者（世帯主）の本人確認書類（写真付公的身分証明は1点、その他は2点）の写し
（3）受取口座（世帯主名義）を確認できる書類（通帳やキャッシュカード）の写し

②の世帯は上記のほかに
（4）収入見込額の申立書
（5）令和４年１月から12月までの任意の１か月の収入が確認できる書類（給与明細書など）
※世帯に課税されている方が複数いた場合、それぞれ必要です。

詳細・申請書のダウンロードはこちら

【担当・郵送先】〒066-8686 東雲町2丁目 34
保健福祉部主幹（非課税世帯等給付金担当）
☎(24)0523 FAX (27)3743 第2庁舎2階8

【詳細】住民税非課税世帯等給付金コールセンター
☎ **0120(010)300**（通話料無料）
8時 45 分～17 時 15 分（土、日、祝日、年末年始を除く）

大規模な土地取引には届出が必要です

まちづくり推進課 開発指導係 ☎(24)0463 FAX(22)8854 本庁舎4階43

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。届出をしないと法律で罰せられることがあります。

《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5千㎡以上、市街化調整区域で5千㎡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

【届出期間】契約締結予定日の3週間以上前まで

【提出書類】土地有償譲渡届出書、位置図、形状図 各1部

《国土利用計画法にもとづく届出》

【届出対象】市街化区域で2千㎡以上、市街化調整区域で5千㎡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

【提出書類】土地売買等届出書、土地売買等の契約書の写し、位置図、現況図、形状図、代理人による届出の場合は委任状 各3部

提出様式や制度の詳細はこちらから

【詳細・申込】〒066-8686 東雲町2丁目34
千歳市 総務部 職員課 人事係
☎(24)0502 FAX(22)8854 本庁舎4階45

職員募集

■ 千歳市職員

採用予定日 令和5年4月1日

申込 申し込みには、Web登録と申込書類の提出が必要です。
Web登録：**12月5日(月)**まで、申込書類の提出：**12月12日(月)**まで

職種／採用予定人数	試験区分	受験資格	一次試験	二次試験
事務職／3人程度	大学の部	平成7年4月2日以降に生まれ、学校教育法による大学（短期大学を除く）を卒業した方（令和5年3月卒業見込可）	小論文試験（申込書類とともに提出してください）	■内容 SPI3試験 面接試験 ■日時 令和5年1月予定 ■会場 千歳市役所
	短大の部	平成7年4月2日以降に生まれ、学校教育法による短期大学、高等専門学校もしくは専修学校（修業2年以上の専門課程に限る）を卒業した方（令和5年3月卒業見込可）		
	社会人の部	次に掲げるすべてに該当する方 ・平成2年4月2日から平成11年4月1日までに生まれた方 ・学校教育法による短期大学、高等専門学校もしくは専修学校（修業2年以上の専門課程に限る）以上の学歴を有している方 ・民間企業などにおける実務経験が通算3年以上ある方		

※日程などの詳細は市ホームページ職員採用情報に掲載の実施要領を確認してください。
※受験者の人数により、試験日程及び会場を変更することがあります。
※一次試験の合格者は、合格発表後、Web上でエントリーシートを提出していただきます。

■ 千歳市任期付職員

申込 申込書類を提出：11月30日(水)まで

職種／採用予定人数	任期	受験資格	試験
保育教諭／1人	令和5年1月下旬～令和5年4月5日（令和5年4月6日～令和6年2月7日）	幼稚園教諭免許（有効であるものに限る）と保育士の資格を有する方	■内容 性格適性検査、作文、面接試験 ■日時 12月16日(金) ■会場 千歳市役所

※《任期付職員》とは、産前・産後休暇などを取得する職員の代替として、任期を定めて採用する職員です。
※産前・産後休暇任期付職員として良好な成績で勤務した場合には、引き続き任期下段の（ ）内の期間を育児休業代替任期付職員として勤務していただきます。
※年齢制限はありません。
※職員の産前・産後休暇および育児休業取得期間に変更があったときは、任期を変更することがあります。
※新型コロナウイルス感染症の影響により、試験日程を変更することがあります。

市民病院の職員募集

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

【採用予定】❶❹❺❻❼随時／❷令和4年12月1日以降
※❸❹❺❻❼の身分は会計年度任用職員（非常勤の地方公務員）です。
※年2回の期末手当あり。
【試験方法】❶❷性格適性検査・小論文・個別面接、❸書類選考・面接、❹❺❻面接
【試験日程】❶❸❹❺❻❼随時／❷12月18日(日)
【会場】市民病院
【申込】❶❸❹❺❻❼随時／❷12月12日(月)まで／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

職種／採用予定人員	受験資格	月額給料（初任給）※採用前の経験などに応じて加算あり
❶看護師／若干名	▶昭和47年4月2日以降に生まれた方 ▶看護師免許および実務経験を有する方 ▶2交代もしくは3交代勤務が可能な方または手術室勤務が可能な方（未経験可） ※入職時の配属先は、病棟または手術室を予定。	大学4卒者 209,800円 短大3卒者 200,700円 短大2卒者 192,400円
❷病院事業職員（一般事務職）／若干名	▶平成5年4月2日以降に生まれた方 ▶4年制大学を卒業し民間企業などの実務経験が3年以上ある方または下記の①から③までのいずれかの資格を有する方（卒業見込みの方を含む） ①四病院団体協議会および医療研修推進財団が付与する診療情報管理士の資格 ②日本医療情報学会が付与する医療情報技師の資格 ③日本医療保険事務協会が行う診療報酬請求事務能力認定試験（医科に限る）認定証	大学4卒者 182,200円 短大2卒者 163,100円

職種／採用予定人員	勤務時間	給料（月額）
❸保健師または看護師（健診センター）／1人	8:00～12:30 内4時間勤務	保健師 114,374円～119,690円 看護師 106,270円～111,690円
❹看護師／若干名	8:30～17:00 内7時間勤務 ※病棟以外（外来など）における看護業務。	185,974円～195,458円
❺夜間専従看護師／1人	①16:30～1:00（3交代制） ②0:30～9:00（3交代制） ③16:30～9:00（2交代制）	164,720円～173,120円 ※夜勤手当の支給あり。
❻看護助手／若干名	6:00～21:00 内7時間勤務 シフト制 ※配属先により始業時間変更あり。	144,606円～166,103円 ※資格・経験不問。（有資格の方は賃金加算あり）
❼医師事務作業補助者／1人	8:30～17:00 内7時間勤務 ※エクセル、ワードができる方。	131,961円～153,909円 ※資格・経験不問。（有資格の方は賃金加算あり）

国民健康保険料を滞納していると…

保険料を滞納していると、有効期限の短い「短期被保険者証」や医療費が全額自己負担となる「資格証明書」に切り替わってしまいます。
また、高額療養費などの給付が差し止めになることもあります。
特別な事情により保険料の納付が困難なときは、お早目にご相談ください。

11月は、国民健康保険料と後期高齢者医療保険料【第6期】の納付月です。

国保医療課 収納係 ☎(24)0287 FAX(23)6700 【第2庁舎1階2】

美々ちゃんのひとくちメモ

ごみ

不法投棄は犯罪です

廃棄物対策課 廃棄物対策係 ☎(23)2110 FAX(23)2492

法律では、**「廃棄物を不法に投棄した者は、5年以下の懲役もしくは1,000万円以下の罰金または、両方を科す（法人は3億円以下の罰金）」**となっています。「たかが不法投棄」ではなく、重い罰則が法に定められていることを認識して、正しく処理するようにしてください。

《不法投棄を見かけたら》
・千歳警察署 ☎(42)0110
・不法投棄専用ダイヤル ☎0120(538)742
日時と場所、通報者の住所・氏名などをお知らせください。

《不法投棄をされないために》
不法投棄をした者が判明しない場合は、**土地、建物の所有者、または管理者が自らの責任で適正に処理しなければなりません。**みだりに人が立ち入れないよう、日ごろから、視界を広くし清潔にしておくことや、柵や警告看板の設置など適切な土地の管理をお願いします。

市は、不法投棄の監視・啓発活動などを目的として、春と秋の2回、パトロール強化期間を設けて、不法投棄の防止に努めています。

11月のごみ減量・リサイクル標語

リサイクル この合い言葉で 千歳がかわる

窪田 環（くぼた かん）さんの作品

ZOOMUP

令和4年度 各種表彰制度受賞者決定

■市政の振興、スポーツや文化の分野で永年の活動や後進の育成などに尽力された皆さんを紹介します。

千歳市功労表彰　1人
千歳市技能功労表彰　1人
千歳市スポーツ賞　1人
千歳市民文化賞　1人
千歳市善行表彰　3個人・11団体

千歳市功労表彰

社会福祉功労

伊林　敏（いばやし　さとし）さん（73歳）

平成11年から20年間の永きにわたり保護司として、誰もがくらしやすい明るい社会を築くため、社会奉仕の精神を持って犯罪や非行をした人の立ち直りを地域で支える活動に尽力し、市の福祉行政に貢献されました。

千歳市民文化賞

詩吟

鷲出　功（うぐで　いさお）さん（92歳）

昭和51年より詩吟をはじめ、平成元年の北海道樽前岳風会千歳支部創設に尽力されるとともに、平成4年には市内に教道を開設し、門弟の育成に努められました。また、千歳吟道連盟副会長として、組織の発展や吟詠の普及向上など、本市の文化振興と発展に貢献されました。

千歳市スポーツ賞

剣道

千葉　英一（ちば　えいいち）さん（66歳）

千歳剣道連盟において永きにわたり活動され、平成22年から13年間、同連盟の会長として組織強化に尽力されました。また、石狩管内剣道連盟連絡協議会の会長として、競技者の資質向上や指導者の育成など、剣道競技の普及・発展を通して本市のスポーツ振興に貢献されました。

千歳市技能功労表彰

自動車整備工

井坂　好伸（いさか　よしのぶ）さん（63歳）

昭和56年から41年間、自動車整備一筋の道を歩まれ、札幌地方自動車整備振興会の支部長として点検整備の必要性や環境整備対策の普及促進を図るとともに、千歳自動車整備協同組合の理事長として組合員の経済的地位の確立をめざすなど、本市の自動車整備業界の活性化に貢献されました。

株式会社 グローバル・ハンドシェイク
国際ソロプチミスト千歳
生活協同組合 コープさっぽろ
千歳聴力障害者協会
千歳電業協会
中田工業 株式会社
故 明野　宣子／あけののりこ　　里見　治／さとみはじめ　　藤本　敏廣／ふじもととしひろ
中山建設 株式会社
株式会社 フジプラ
北土建設 株式会社
一般財団法人 北海道信用金庫 ひまわり財団
株式会社 村上組

善行表彰

市民の模範となるような善行をされた方や公益のため個人で50万円以上、団体で100万円以上の寄付をされた方に贈られるものです。（敬称略）

PEOPLE 人の窓

みなさんの活躍紹介します

《はたちのつどい》を企画・運営

忙しい中でも来てよかったと思える式に

はたちのつどい協働会議
メンバー
井下田　晴香（いげた　はるか）さん

来年の《千歳市はたちのつどい》を企画・運営する協働会議に、メンバーとして参加した3人のうちの1人。中学、高校と生徒会に所属。中学3年生だった平成29年、《少年の主張》石狩地区大会において、最優秀賞を受賞。

――協働会議に参加したきっかけは何ですか。

協働会議には中学、高校と所属していた生徒会に近いイメージがあり、大学の先生から声をかけられたことをきっかけに参加を決めました。参加する前はもっと大人数でやる印象でしたが、3人でも仲良く協力してやれていますし、私自身、企画を考えるのが好きなので、楽しく取り組んでいます。

――協働会議での自身の役割を教えてください。

3人で企画を話し合うほか、私は参加者に配るしおりのデザインリーダーを担当しています。また、当日は代表として誓いの言葉を述べます。中3だった5年前と同じ場所（※）で、大勢の方々を前にお話しできるのは感慨深いです。

――将来の夢は何ですか。

《少年の主張》では「将来は人の役に立つ仕事をしたい」と話しましたが、今は「子どもの教育に関わる仕事に就く」という夢があります。私には年の離れた妹がいるのですが、妹が周りの先生方に良い影響を受けながら成長する姿を間近で見て、私も子どもの教育に携わりたいと思うようになりました。

――《はたちのつどい》をどんな式にしたいですか。

学校に通っている人や就職している人、各々が忙しい中、それでも来てよかったと思えるような式にしたいです。一緒に千歳で育ってきた仲間とともに節目の日を迎えられることがとても嬉しいです。

――はたちを迎えられることの感謝を誰に伝えたいですか。

まず、お世話になった先生方です。生徒会での活動や《少年の主張》など、今の自分に繋がるよい経験をさせてもらえました。私が「子どもの教育に携わる」という夢を持てたのは、先生方がいたからこそです。

次に友人です。仲良くしてくれている友人には感謝の気持ちでいっぱいです。

最後に家族。私の夢を応援してくれる大切な存在です。はたちになるまで支えてくれてありがとう。これからもよろしくお願いします。

※石狩地区大会最優秀賞を受賞した自身の《少年の主張》を、北ガス文化ホールで行われた顕彰セレモニーで朗読した経験を持つ。

第2回

先生、教えて！

CHITOSE CITY HOSPITAL
市立千歳市民病院 地域医療連携課
☎(24)3000　内線 8138

成長期のスポーツ傷害

市立千歳市民病院
整形外科診療科長 神谷 智昭

前回に引き続き成長期のスポーツ傷害についてコラムを担当します。

今回は10歳前後の小学生に多く発生する踵骨骨端症（シーバー病）についてのお話です。

運動後に踵がジンジン痛む、というのが踵骨骨端症の特徴です。成長期の骨には成長軟骨が存在し、成長軟骨に異常が生じるのが骨端症です。ダッシュやターン、ジャンプを繰り返して、アキレス腱や足底の筋肉が付着する踵骨の骨端部に炎症が起こってしまうのが病態です。扁平足や足の裏が硬すぎたり柔らかすぎたり、片脚で立った時に足がグラグラしてしまう選手に発生しやすい傷害です。

最近は足の筋肉を上手く使えない選手を多くみます。同じ運動やスポーツばかり行っていると、いつも同じ筋肉しか使いません。週に1～2回ぐらいは、普段使わない筋肉を中心にトレーニングすることも予防になります。

しかしながら正しい動き方、正しいストレッチを自分で見極めるのは難しい可能性があります。少しでも不安があればいつでも相談に来てください。

今回は成長期のスポーツ傷害の一部についてお伝えしました。怪我をしてしまったら早く治療をすることが大切ですが、もっと重要なのは予防です。

予防には運動だけでなく、栄養、睡眠も大切です。日頃からスポーツ傷害の予防とパフォーマンスの向上に努めてください。