

夜間窓口

11/11 (木) 11/25 (木)

マイナンバーカード

カードの交付
電子証明書の更新
暗証番号の再設定

【受付時間】 17:15 ~ 19:00
☎ 73-7509 町住民保健課住民グループ

試験日 12/18 (土)

令和4年度 町職員 (保育士・保健師) 採用試験

保育士

【対 象】 保育士免許、普通自動車第一種運転免許取得者 (昭和57年4月2日~平成14年4月1日までに生まれた方)

【試験方法】 適性検査、小論文試験、面接試験 ※提出書類は、町ホームページでダウンロードできます。

【申込期限】 11月26日(金) 【申込先・問い合わせ】 町総務課総務グループ ☎ 72-1111

保健師

【対 象】 保健師免許、普通自動車第一種運転免許取得見込みの新規卒業者 (平成9年4月2日~平成12年4月1日までに生まれた方)

くらし

火災想定訓練を実施します

栗山消防団では、不時呼集 (日にちを指定せず左記の期間内で実施) で訓練を行いますので、火災と間違わないようご注意ください。

期 間 (分団ごとに実施)

11月1日(月)~5日(金)

時 間

午前6時~7時

問い合わせ

南空知消防組合消防署

☎ 72-0150

工事費用を一部助成(12月末までにやさしい住宅助成)

対 象 者

町内に住所を有し、かつ住宅を所有している方
※解体工事および本町に移住予定の場合は町外の方も可

対 象 工 事 ・ 助 成 額

町内に事業所のある法人または町内に住所のある個人事業所が行う次の工事

① バリアフリー改修工事

工事費の3割 (10万円以上の工事で、限度額は30万円)

② 解体工事

工事費の2割 (50万円以上の

工事で、限度額は20万円)
※着工前に要申請が必要です。
◆ 申請先・問い合わせ
町建設課技術グループ
☎ 75-13

催 し

どリーむ(夢) キッズ&シニア オープニングセレモニー(内覧会)

旧天野印刷(桜丘1)を活用し、キッズ(6歳以下)、シニア(60歳以上)の身体づくりのための施設を開設。オープンに先立ち、左記の日程で内覧会を開催します。

日 時

11月14日(日) 午前10時~正午
※1人15分程度でお願いします。

開講予定

令和4年4月
(書道、卓球、ヨガ、けん玉など)

問い合わせ

チーム夢(ときわ)
代表 吉田 礼子
☎ 75-436

おとなの寺子屋開講

唯専寺(松風2)で、町民の学びあい、交流促進のため開催します。事前申込は不要です。

日 程

① 11月20日(土) ② 27日(土)
午後4時~5時半(①②共通)

講 師

① 長田工務店 長田 勝さん

受講料

お気持ちの金額

主催・問い合わせ

寺子屋ぶろじえくと
代表 吉田 飛鳥

☎ 70-8488 3141

募 集

道央廃棄物処理組合

会計年度任用職員の募集

職 種 ・ 募 集 人 数

保安監督員1人(フルタイム
会計年度任用職員)

業 務

千歳市内の道央廃棄物処理組合焼却施設建設および発電所にかかる電気工作物の工事、維持および運用に関する保安の監督業務

勤務場所

道央廃棄物処理組合事務局

必要な資格など

・ 第1種または第2種ボイラー
・ タービン主任技術者
・ 普通自動車運転免許

任用期間

令和4年4月1日から令和5年3月31日まで(勤務成績などにより更新の場合あり)

給 料

月額 26万2500円
27万1800円

募集期間

※基準を満たした場合、期末・通勤手当などを支給します。

申込書類

12月28日(火)まで
・ 申込書兼履歴書(道央廃棄物処理組合事務局で配付するほか、同組合ホームページからダウンロード可)

申込先・問い合わせ

道央廃棄物処理組合事務局
千歳市役所西庁舎2階
☎ 0123(40)5300

【お詫び】

広報くりやま10月号掲載に一部誤りがありました。お詫びして訂正します。

◆ 12頁(栗山ロッキーズ)

誤 田中 凛さん

◆ 36頁(行政相談員)

正 田中 凛さん
誤 田中 凛さん
☎ 75110
☎ 724868

【表 歳末たすけあい見舞金対象世帯】

対象世帯	収入基準額 (目安) ※世帯ごとに算出
(1) 母子(父子)世帯 ※18歳以下の子どもがいる世帯	2,755,000 円以内
(2) 70歳以上の一人暮らし高齢者世帯	1,001,000 円以内
(3) 70歳以上の高齢者夫婦世帯	1,461,000 円以内
(4) 心身障がい児・者のいる世帯① ※身体障害者手帳1・2級または精神障害者手帳1級のいずれかの所持が条件です。	3,064,000 円以内
(5) 心身障がい児・者のいる世帯② ※身体障害者手帳3級または精神障害者手帳2級のいずれかの所持が条件です。	2,965,000 円以内
(6) 心身障がい児・者のいる世帯③ ※身体障害者手帳4~6級または療育手帳A・Bまたは精神障害者手帳3級のいずれかの所持が条件です。	2,765,000 円以内
(7) 在宅で寝たきりの方がいる世帯	収入額を問いません
(8) 児童福祉施設入所(入居)者の方がいる世帯	
(9) 高齢者福祉施設入所(入居)者かつ無年金者	

※(1)~(6)の収入基準額は生活保護世帯の約1.1倍の収入額を算出します。
※70歳以上の世帯は(2)または(3)の基準額が該当します。

国民年金

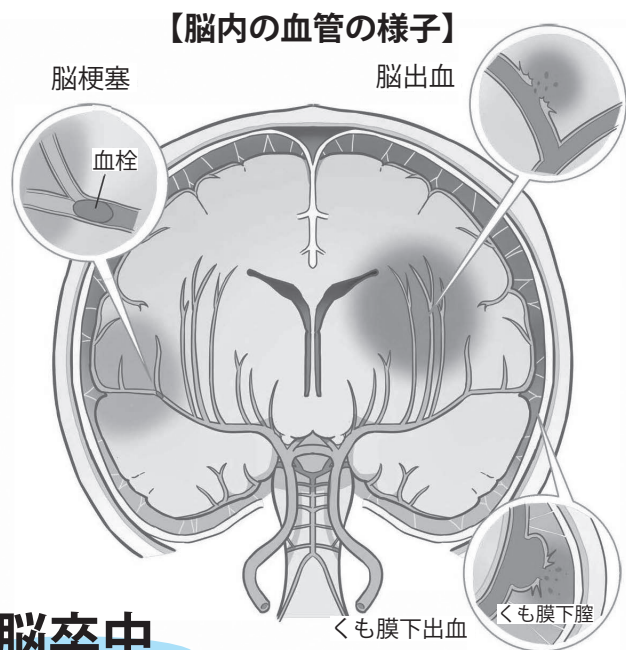
11月30日は
年金の日

年金情報を気軽に確認
ねんきんネット 活用してみませんか

「ねんきんネット」をご利用いただくと、いつでもご自身の年金記録を確認できるほか、将来の年金受給見込額について、ご自身の年金記録を基にさまざまなパターンの試算ができます。

ご自身の年金記録と年金受給見込額を確認し、未来の生活設計について考えてみませんか。

【問い合わせ】
・ 日本年金機構ホームページ「ねんきんネット」
https://www.nenkin.go.jp/n_net/
・ ねんきんネット専用ダイヤル
☎ 0570(058)555(ナビダイヤル)
・ 町住民保健課国保グループ ☎ 73-7508



脳卒中

脳の血管が詰まったり（脳梗塞）、破れたりする（脳出血）ことによって脳が障害を受ける病気。最大の原因は**高血圧**といわれています。

脳卒中

予防法を ご存知ですか？

高血圧の診断基準			
	収縮期 (上の血圧)	または	拡張期 (下の血圧)
家庭で測定	135 以上	または	85 以上
病院や健診で測定	140 以上	または	90 以上



町では、血圧計の貸出や血圧手帳の配布、保健師・管理栄養士による健康相談を行っています。

脳の血管を守るための予防

血圧が高い状態が長く続くと、発症の危険性が高くなります。血圧を下げるためには、まずは生活習慣の改善が必要です。減塩、野菜の摂取、減量などの方法があり、血圧を下げるために服薬による治療が必要な場合もあります。

脳の血管は高血圧に弱い

脳の血管は、直角に曲がっていたり、太い血管から細い血管になる（3mm→0.2mm）ため、血圧が高いと脳の血管が傷みやすい構造になっています。血管は痛みを感じないため、高血圧であっても自覚症状がなく、気付かないうちに血管が傷ついていきます。自覚症状の有無にかかわらず、自分の血圧の値を知ることが大切です。血圧の変化を早期に見つけることで、脳卒中予防につながります。

！ 血圧値の把握が大切 脳の血管を守り予防

- ◆ 日程 12月12日(日)
 - ◆ 場所 総合福祉センター「しゃるる」
 - ◆ 健診機関 北海道結核予防会
 - ◆ 受診できる項目
 - 特定健診、生活習慣病予防健診、いきいき健診、各種検診（胃・肺・大腸・子宮・乳）
- ※詳細は広報4月号折込の「保健サービスガイド」を参照

！ 集団健診の活用

しゃるるで行う集団健診では、網膜の血管の状態から脳の血管の状態を予測できる、眼底検査を実施しています。これからは元気に過ごすために、健康状態を確認しませんか？

！ ヒートショックに注意

暖かい部屋から寒いトイレや浴室への移動など、急激な温度変化により血圧が大きく変動することで、脳卒中や心筋梗塞など血管の病気を引き起こすことを「ヒートショック」といいます。特に冬場の入浴時に起こりやすくなります。入浴前に暖房器具で暖めるなど、温度差をなくす環境づくりを心がけましょう。



令和4年度
園児募集

栗山いちい認定こども園

1号認定の園児（保護者が就労されていない家庭の子ども）を募集します。
【願書受付】11月1日(月) 9:00～
【募集人数】3～5歳児 各3人程度
【問い合わせ】☎ 72-1572 (担当：福士)

- ◆ 準備講習 (未受講でも試験申込可)
- ◆ 講習場所・日程
 - 札幌市（北農健保会館）
 - 12月4日(土)、5日(日)
 - 午前9時半～午後5時
- ◆ 講習科目
 - 危険物に関する法令
 - 危険物の性質並びにその火災
- ◆ 申請書請求先・問い合わせ
 - 南空知消防組合消防署
 - ☎ 01150
 - 消防試験研究センター
 - 北海道支部
 - ☎ 011(205)5371

- ◆ 受講対象
 - 危険物取扱者の従事者で平成31年3月31日以前に保安講習を受講された方
 - 新たに危険物取扱者で従事される方で、免状交付日または保安講習受講日以降における最初の4月1日から3年以上経過している方
- ◆ 受付期間(定員次第締め切り)
- ◆ 講習日の10日前まで
- ◆ 申請書の請求先・問い合わせ
 - 南空知消防組合消防署
 - ☎ 01150

みんなの 水道

もしもに備えて

災害時に備えて水を備蓄しましょう。

- ポイント①【必要な備蓄量（目安）】
- 1人当たり
- ⇒1日3リットルを3日分
- 合計9リットル



- ポイント②【水道水の保管に注意！】
- 清潔で口が閉められる容器に入れ、直射日光の当たらない涼しい場所で保管しましょう。水道水の塩素による消毒効果は時間が経つにつれて減少しますので、3日程度でくみ替え、期間が過ぎた水は洗濯などにご利用ください。

- ポイント③【お風呂を活用！くみ置き】
- 災害時は、飲み水以外にも多くの生活用水が必要です。お風呂の残り湯をすぐに捨てずにくみ置きしておくと、水洗トイレを流すなど雑用水に利用できます。

【問い合わせ】町上下水道課 ☎ 73-7514

あなたの
悩みに

すべての相談の相談料が
無料になりました。

相談予約ダイヤル

コタエを
出します

0126-33-8373
平日 10:00～16:00(12:00～13:00を除く)

札幌弁護士会 南空知法律相談センター

講習

危険物取扱者試験

- ◆ 試験
 - 試験日 12月19日(日)
 - 試験場所・種類
 - 札幌市
 - 甲種、乙種（第1～6類）、丙種
- ◆ 講習資格
 - 甲種は制限あり
- ◆ 受付期間
 - 電子申請 11月9日(火)～16日(火)
 - 書面申請 11月12日(金)～19日(金)
- ◆ 申請書請求先・問い合わせ
 - 南空知消防組合消防署
 - ☎ 01150
 - 消防試験研究センター
 - 北海道支部
 - ☎ 011(205)5371

相談

無料法律相談

- ◆ 日時 11月19日(金) 午後1時～4時
- ◆ 場所 総合福祉センター「しゃるる」
- ◆ 内容 札幌弁護士会所属弁護士による30分程度の法律相談
- ◆ 申込方法 事前に電話で予約
- ◆ 相談料 無料（定員各6人）
- ◆ 申込先・問い合わせ 町社会福祉協議会
- ☎ 1322

家庭内暴力、セクハラ
ストーカー ご相談ください

**女性の人権
ホットライン**

強化週間

11/12 (金)

11/18 (木)

【受付時間】8:30～19:00
※土・日は10:00～17:00

☎ 0570 (070) 810 (全国共通ナビダイヤル)