

令和4年度

公共職業訓練生

【募集科】板金科 および 電気工事科

詳しくはホームページをご覧ください

【問い合わせ】
スキルアップセンター空知
☎ 0125-34-1880

書面申請

2月3日(木)～10日(木)

◆ 願書請求先・問い合わせ
南空知消防組合消防署
☎ 0150

◆ 準備講習
※未受講でも試験申込できます。
【講習場所・日程】
札幌市 北農健保会館
2月21日(月)、22日(火)
午前9時半～午後5時

◆ 内容
・危険物に関する法令
・基礎的な物理学および化学
・危険物の性質並びにその火災
予防および消火の方法 ほか

◆ 受付期間
講習日の1週間前まで(定員
になり次第締切)

◆ 願書請求先・問い合わせ
南空知消防組合消防署
生活安全課
☎ 0150
北海道危険物安全協会連合会
☎ 011(205)5088

◆ 試験日
3月13日(日)

消防設備士試験

◆ 試験場所・種類
札幌市
甲種(第1、4類)、乙種
(第4、6、7類)

◆ 受講資格
甲種は制限あり

◆ 受付期間
電子申請
1月31日(月)～2月7日(月)
書面申請
2月3日(木)～10日(木)

◆ 願書請求先・問い合わせ
南空知消防組合消防署
生活安全課
☎ 0150
消防試験研究センター
北海道支部
☎ 011(205)5371

◆ 日時
2月1日(火)～3月31日(木)
午前10時～午後3時
※土日祝は除く。3月15日(火)お
よび3月31日(木)は正午まで
です。

相談

申告・納税相談(個人事業)
令和3年度分の決算および
申告書(消費税含む)の計算
や記載方法について個別に
応じます。

◆ 場 所
栗山商工会議所

◆ 納付期限
申告所得税 3月15日(火)
消費税 3月31日(木)

◆ 振替納付
申告所得税 4月21日(木)
消費税 4月26日(火)

◆ 延納期限
申告所得税 5月31日(火)
※振替納税利用者も同日です。

◆ 問い合わせ
栗山商工会議所
☎ 1278

◆ 日時
2月18日(金)
午後1時～4時

◆ 場 所
総合福祉センター「しやるる」

◆ 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6人)

◆ 申込先・問い合わせ
町社会福祉協議会
☎ 1322

水道料金

水道料金は、下水道使用
料などと合わせて毎月ご
請求しており、支払方法は
次の3つから選べます。

① 忘れることなくオススメ
口座振替

② 窓口で現金払い
毎月末郵送の納入通知書で
各窓口(役場出納室、農村環
境改善センター、継立出張
所)、コンビニ、各金融機関
でお支払いください。

③ スマホでサクッと支払い
「LINE Pay」「Pay Pay」を
利用してお支払いできます。
納入通知書のバーコードを読
み取りお支払いください。

◆ 問い合わせ
町上下水道課
☎ 7514

トラブルは悩まず相談を...
悪質商法、契約、食品 など

消費者ホットライン

188
いやや!

【受付時間】
平日 9:00～16:30
(消費者庁)

◆ 助成額
・公共交通機関の最低運賃の
を助成
・定期乗車券利用の場合は1日
当たりの乗車料金に通所日数
を乗じた額の半を助成
※身体障がい者手帳・療育手帳
をお持ちの方、生活保護受給
者は対象になりません。
※事業所の送迎を利用している
場合や、在宅での就労の場合
は対象になりません。

◆ 対象
町内に住所を有し居住してい
る精神に障がいのある方(発達
障がいを含む)

◆ 助成内容
次に挙げる町外の障がい福祉
サービス事業所などへの通所に
係る交通費助成

◆ 対象事業所
・自立訓練、就労移行支援また
は就労継続支援を行う事業所
・地域活動支援センター事業を
行う事業所
・その他精神に障がいのある方
の社会参加を促進する事業所
など

◆ 申請受付
令和3年9月～令和4年2月
分(下期分)の申請を受け付
けます。申請に必要な書類な
ど詳しくはお問い合わせくだ
さい。

◆ 申請期限
3月15日(火)

◆ 申請先・問い合わせ
町福祉課
福祉・子育てグループ
☎ 2222

◆ 催し
NHK公開イベント
みんなでケアトレ!
「ケアを明るくエクササイズ」
理学療法士の岡田しげひこ
さん、お笑いコンビ「レイ
ンボー」と一緒にケアのコツや
ストレッチ、トレーニングを
学び、カラダを動かします。

◆ 日時
3月20日(日)
午後2時～3時半(予定)

◆ 場 所
カルチャープラザ「Eki」

◆ 参加料
無料

◆ 申込期限
3月1日(火)

◆ 申込方法
NHK札幌拠点放送局のホ
ムページで申し込み

◆ 問い合わせ
NHK札幌拠点放送局
☎ 011(232)4040
町社会福祉協議会
☎ 1322

◆ 講座
くりやまライフサポーター事業
「社会人のライフプラン」
「金融リテラシーを身につける」
給料明細書の手取り額だけ確
認して終わっていませんか?
経済的に自立するために必要
なスキルを身につけませんか?
社会人なら知っておきたい話
がたくさんです。

◆ 日時
2月25日(金)
午後1時～2時半

◆ 場 所
北海道介護福祉学校

◆ 講師
ファイナンシャルプランナー
星 洋子さん

◆ 参加料
無料

◆ 対象
町民、町内企業の従業員など
40人

◆ 定員
(定員になり次第締切)

◆ 申込先・問い合わせ
町若者定住推進課
☎ 7521

◆ 試験
危険物取扱者試験
◆ 試験日
3月13日(日)

◆ 試験場所・種類
札幌市
甲種、乙種(第1～6類)、
丙種

◆ 受験資格
甲種は制限あり

◆ 試験願書の受付期間
電子申請
1月31日(月)～2月7日(月)

夜間窓口

2/10(木) 2/24(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

◆ 申請受付
令和3年9月～令和4年2月
分(下期分)の申請を受け付
けます。申請に必要な書類な
ど詳しくはお問い合わせくだ
さい。

◆ 申請期限
3月15日(火)

◆ 申請先・問い合わせ
町福祉課
福祉・子育てグループ
☎ 2222

◆ 講座
くりやまライフサポーター事業
「社会人のライフプラン」
「金融リテラシーを身につける」
給料明細書の手取り額だけ確
認して終わっていませんか?
経済的に自立するために必要
なスキルを身につけませんか?
社会人なら知っておきたい話
がたくさんです。

◆ 日時
2月25日(金)
午後1時～2時半

◆ 場 所
北海道介護福祉学校

◆ 講師
ファイナンシャルプランナー
星 洋子さん

◆ 申込方法
NHK札幌拠点放送局のホ
ムページで申し込み

◆ 問い合わせ
NHK札幌拠点放送局
☎ 011(232)4040
町社会福祉協議会
☎ 1322

◆ 講座
くりやまライフサポーター事業
「社会人のライフプラン」
「金融リテラシーを身につける」
給料明細書の手取り額だけ確
認して終わっていませんか?
経済的に自立するために必要
なスキルを身につけませんか?
社会人なら知っておきたい話
がたくさんです。

◆ 日時
2月25日(金)
午後1時～2時半

◆ 場 所
北海道介護福祉学校

◆ 講師
ファイナンシャルプランナー
星 洋子さん

◆ 申込方法
NHK札幌拠点放送局のホ
ムページで申し込み

◆ 問い合わせ
NHK札幌拠点放送局
☎ 011(232)4040
町社会福祉協議会
☎ 1322

◆ 講座
くりやまライフサポーター事業
「社会人のライフプラン」
「金融リテラシーを身につける」
給料明細書の手取り額だけ確
認して終わっていませんか?
経済的に自立するために必要
なスキルを身につけませんか?
社会人なら知っておきたい話
がたくさんです。

◆ 日時
2月25日(金)
午後1時～2時半

◆ 場 所
北海道介護福祉学校

◆ 講師
ファイナンシャルプランナー
星 洋子さん

◆ 参加料
無料

◆ 対象
町民、町内企業の従業員など
40人

◆ 定員
(定員になり次第締切)

◆ 申込先・問い合わせ
町若者定住推進課
☎ 7521

◆ 試験
危険物取扱者試験
◆ 試験日
3月13日(日)

◆ 試験場所・種類
札幌市
甲種、乙種(第1～6類)、
丙種

◆ 受験資格
甲種は制限あり

◆ 試験願書の受付期間
電子申請
1月31日(月)～2月7日(月)



今、話題の「腸活」

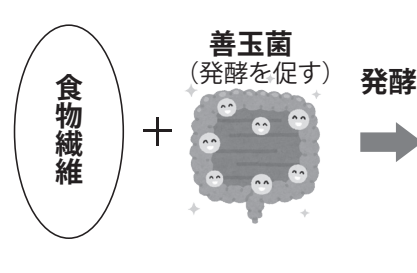
腸内細菌が作り出す

たんさしぼうさん

短鎖脂肪酸のチカラ

「腸活」(腸の働きを整えること)は、肥満やアレルギーなどに効果的だと研究で明らかになっています。その腸内細菌の働きで産生される「短鎖脂肪酸」は健康維持に大切なものです。腸内細菌が作り出す短鎖脂肪酸の特徴と働き、日常生活での上手な増やし方を紹介します。

短鎖脂肪酸とは？



- ・腸のバリア機能を高め、全身の炎症を予防する
- ・脳や脂肪細胞に働きかけ、食欲を抑制する
- ・血糖値上昇抑制
- ・アレルギーを抑える

腸内細菌のうち、善玉菌は食物繊維を分解・発酵し、短鎖脂肪酸を作り出します。短鎖脂肪酸は、腸内だけでなく血液によって全身へ運ばれます。

短鎖脂肪酸の上手な増やし方

腸内細菌は、数週間で入れ替わります。元気な腸を手に入れて、若々しく過ごしましょう！

1 善玉菌を育てる食品を摂取

細菌増殖を促してくれるオリゴ糖や食物繊維などの食品です。特に食物繊維は、腸内環境を整え、便通に良いので積極的に摂りたいものです。

オススメ食材

ひじき、海藻、ごぼう、きのこ、切干大根 など

2 善玉菌を応援する食品を摂取

腸で良い働きをしてくれる細菌や酵母が多く含んだ食品(発酵食品)をしっかり摂ることを意識しましょう。

オススメ食材

キムチ、納豆、ヨーグルト、麹、甘酒 など

3 適度な運動をしましょう

運動によって体の外から腸を刺激し、腸の働きを良くします。

4 お腹を温めましょう

「冷えは万病のもと」です。お腹が冷えると、腸が冷えて腸内環境が悪くなります。

お子さんの臨時予防接種を日曜日に実施します

(接種内容は「保健サービスガイド」14～15ページ参照)

【日 時】 3月6日(日) 9:00～12:00

【申込先】 町住民保健課健康推進グループ

【場 所】 にしみこどもクリニック

【申込期限】 3月4日(金) 13:00 まで

募集

栗山町職員

会計年度任用職員

会計年度任用職員とは、1会計年度内(4月1日から翌年3月31日まで)で勤務する一般職非常勤職員です。

受付期間

2/1(火) ▶ 2/18(金)

※受付は平日8:00～17:15、郵送も可能です。

業務内容

一般事務、庶務事務、学校事務、印刷事務、社労士、管理栄養士、歯科衛生士、看護師、保健師、児童厚生員、放課後児童クラブ支援員・補助員、子育て支援センター従事者、ファミリー・サポート・センターアドバイザー、介護支援員、特別支援教育支援員、特別支援教育介助員、開拓記念館研究員、普通作業員、特殊作業員
※内容、勤務先などの詳細はお問い合わせ下さい。

申込方法

「栗山町会計年度任用職員登録申込案内」を役場旧庁舎2階(総務課)に配置しますので、期間内にご確認ください。また、町ホームページにも詳細を掲載しています。



【選考および任用の流れ】

- ① 申込者を名簿登録
 - ② 登録者から各担当課所が書類選考を行い、通過者へ連絡
 - ③ 面接などで選考。任用者を決定
- ※年度ごとに必要に応じて選考を行い任用するため、必ずしも任用されるものではありません。

【申込先・問い合わせ】町総務課総務グループ ☎ 72-1111

【問い合わせ】
町住民保健課国保グループ
☎ 73-7508

- ◆ 対象者
国民年金第1号被保険者で出産日が平成31年2月1日以降の方
- ◆ 届出時期
出産予定日の6カ月前から届出可
- ◆ 届出に必要なもの
○ 母子健康手帳など出産予定日が分かるもの
○ 年金手帳またはマイナンバーの分かるもの

- ◆ 免除期間
○ 出産予定日または出産日の月の前月から4カ月間
- 多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日の月の3カ月前から6カ月間
- ※平成31年4月以降の期間が対象となります。

産前産後期間の国民年金保険料が免除されます

国民年金