

お知らせ

記事の掲載を希望される方は、
掲載希望月の締切日まで
ご連絡してください。

申込 うちのPR係
☎63・01113



▲詳しくは
コチラ

スポーツ・運動

びび助健康体操

日 毎週木曜日 10時～11時
所 総合体育館
持 230円(入館料)
持 上靴、タオル、飲み物
問 保健センター ☎62・1173

びびがっやかウォーキング

～DAIMA GARDENコース～
日 7月3日(金) 受付9時30分～
※雨天中止

所 旭公園集合
持 飲み物、帽子、お薬手帳(持病をお持ちの方)

※今後の日程は市ホームページをご覧ください。
問 保健センター ☎62・1173



第18回北海幹線水路ウォーキング ～水士里の路を歩こう～

日 7月26日(日) 受付9時～
※雨天決行
所 光珠内調整池管理棟前集合
内 3・7・10kmの3コース
対 完歩できる自信のある方
※小学生以下は保護者同伴
持 雨具、タオル、着替え、ごみ袋、
飲み物、敷物 など
問 北海土地改良区総務課
☎22・2400



▲ホームページ

講習・講座

消防等に関する講習会

次の講習が開催されます。日程および申し込みなど、詳しくは(公財)札幌市防災協会のホームページ<https://www.119.or.jp/>をご覧ください。



▲札幌市防災協会

- ▼自衛消防業務再講習
- ▼甲種防火管理新規講習
- ▼甲種防火管理再講習
- 問** 指導係 ☎66・2225

庭木のせん定技能講習

日 7月29日(水) 9時～16時30分
内 樹木医による庭木のせん定技能講習
対 就業希望の60歳以上の市民
定 10人(定員になり次第締め切り)
持 動きやすい服装、せん定はさみ
所 美唄市シルバー人材センター
☎66・2468

赤十字雪上安全法救助員Ⅰ養成講習

日 9月6日(日) 8時50分～18時(予定)
所 市役所
内 スキー場で急病人やけが人を正しく救助するための応急手当の知識と技術の習得
対 18歳以上で赤十字救急法救急員の資格を有し、かつ全日本スキー連盟技能検定2級に相当する技術を有する方
定 10人(申し込み少数の場合は中止)
持 700円(教材代)
締 8月6日(木)

申 日赤美唄市地区(市役所生活交通係内) ☎62・3142

資格

消防等に関する試験

次の試験が開催されます。日程および申込など、詳しくは



▲消防試験研究センター

資源ごみを出すときのポイント

- ▶空き缶やペットボトルは、つぶしてしまうとリサイクルの過程で機械に詰まってしまう場合があるため、つぶさずに出してください。
- ▶ペットボトルに中身が残っていたり、汚れが付着している場合は、水で軽くすすいでください。
- ▶ペットボトルのキャップとラベルは取り外し、資源ごみとして出してください。
- ▶ダンボールは開いて、ひもなどで縛って出してください。

▶電子タバコやリモコン、電卓などの電気、電池で動く製品は小型家電になりますので、燃やせないごみとして出してください。

▶発泡スチロールは、白色のものは資源ごみとして出してください。

※分別方法や出し方など、詳しくはごみ分別辞典をご覧ください。



▲ごみ分別辞典

(一財) 消防試験研究センター北海道
支部のホームページ

<https://www.shoubo-shiken.or.jp/>を

ご覧ください。

▼第4回危険物取扱者試験

▼第4回消防設備士試験

問 予防係 ☎ 66・2223

相談

ふれあい相談センター

▼法律相談

日 7月8日(水) 13時～16時

定 6人(定員になり次第締め切り)

締 相談日 9時～正午

▼身体障がい者生活相談

日 7月15日(水) 13時～15時

所 総合福祉センター

申 社会福祉協議会 ☎ 62・0770

人権心配ごと相談

日 7月10日(金) 13時～15時

所 ふるさとハローワーク(旧コアビ

バイ内)

内 いじめ、虐待、離婚、

暴力などの人権について

での相談受け付け

問 まちのPR係 ☎ 63・0113



市役所から

市長の資産などの公開

「美幌市長の政治論理に関する条例」に基づき、市長の資産などを次のとおり公開します。

日 7月1日(水)

所 市役所2階総務課

内 閲覧による公開(市ホームページ

にも内容を掲載)

問 総務係 ☎ 62・3131

漏水調査の実施

市内の指定水道業者に委託し、11月末まで漏水調査を行います。敷地内に入って調査を行いますので、ご協力をお願いいたします。

対 茶志内、日東、母町東地区

問 事業係 ☎ 63・0118

光回線に係るアンケートの実施

国の補助金を活用して整備した光回線の利用状況を把握するため、調査を行います。調査票が送付された方は、ご協力をお願いします。

対 令和4年度に光回線の利用が可能

になった区域にお住まいの方

発送日 7月上旬

問 DX推進担当 ☎ 63・0113

契約管財係からのお知らせ

①市有財産の売却

地域活性化等の向上を図るため、民間事業者等の創意工夫による提案を募り、土地の利用計画等を選定する公募型プロポーザル方式により売却します。

物件 西4条北1丁目1263番6

他5筆

②指定管理者モニタリング評価結果

令和7年度に指定管理者制度を導入していた施設のモニタリング評価の結果を公表します。

※財産の売却や評価結果の詳しい内容は、市ホームページをご覧ください。お問い合わせ

問 契約管財係 ☎ 62・3136



市長との対話の日

市民生活や地域の現状を把握するため、毎月対話の日を設けています。市長との対話から市政に対する理解を深めてみませんか。

日 7月23日(木) 10時～正午

所 市役所

内 市民と市長との対話の場

締 7月17日(金)

申 問 まちのPR係 ☎ 63・0113



ごみの分別方法や出し方はありますか？

問合せ
環境係
☎ 62-3145

出されたごみの調査を行った結果、「燃やせないごみ」に、プラマークのついていないプラスチック製品が多く混入していました。プラマークのついていないプラスチック製品は、「燃やせるごみ」として出してください。



プラマークがついていないものは「燃やせるごみ」だよ！

燃やせるごみとして出すプラスチック製品

- ・歯ブラシ ・洗面器 ・バケツ ・ストロー ・ボールペン ・フリーザーバッグ(ジップロックなど)
- ・CDケース ・ゴム手袋 ・洗濯ばさみ ・タッパー など

ぴば健診・バス健診

申込方法など詳しくは市ホームページをご覧ください。



●ぴば健診

| と き | 申込締切 |
|------------------------------|----------|
| 8月20日(休) 21日(金) | 7月10日(金) |
| 9月12日(土) 14日(月) 15日(火) | 7月31日(金) |

●バス健診

| と き | 申込締切 |
|---------|----------|
| 9月1日(火) | 7月17日(金) |

申問 保健センター ☎62・1173

水道料金の支払い決済アプリ追加

7月1日から上下水道料金の支払いに、利用可能な決済アプリが追加されます。

追加決済アプリ ▼p払い ▼LEON Pay
詳しい操作方法は、各アプリ内のヘルプやサポートをご覧ください。

問 業務係 ☎63・0134

北海道から

高次脳機能障がい者と家族の「ごどう」

日 7月17日(金) 13時30分～15時30分

所 空知総合振興局1階

対 高次脳機能障がいをお持ちの方や家族

締 7月16日(木)

申問 岩見沢保健所 ☎20・0122

そのほか

最高裁判決を踏まえた保護費の追加給付

対 平成25年8月～平成30年9月までの間に生活保護を受給したことがある世帯

支給金額 生活扶助基準の「新たな水準」と「従来の水準」との差額
支給までの手続きとスケジュール

▼現在、保護を受給している世帯…
▼手続きは不要で、8月より順次支給予定
▼現在、保護を受給していない世帯…
保護を受けていた当時の世帯主からの申し出が必要

詳しくは、相談センターのホームページをご確認ください。

問 最高裁判決を踏まえた保護費の追加給付
相談センター
☎0120・179・445



▲相談センター

「北海道障害者職業能力開発校」令和9年度訓練生募集

日 9月3日(木) (試験日)

所 北海道障害者職業能力開発校 (砂川市焼山60番地)

内 数学、国語、面接

対 障がいをお持ちの求職者

申 7月24日(金)～8月24日(月)

訓練期間や申込方法など、詳しくは最

寄りのハローワークまたは北海道障害者職業能力開発校へ問い合わせください。
問 北海道障害者職業能力開発校
☎0125・52・2774

赤い羽根共同募金「寄付金付バッチ」

市のマスコットキャラクターであるマイちゃんをモチーフにした寄付金付バッチを今年も作りました。美唄市社会福祉協議会のほか、アンテナショップPineやゆくりん館などでも取り扱っており、500円以上の募金につき、バッチを1つ進呈します。寄せられた募金は、市内外の福祉活動や災害支援に活用されます。詳しくは問い合わせてください。

問 美唄市共同募金委員会
☎62・0770

小学生のための2026年夏休み国内交流事業

所 静岡県、東京都

日時や申込方法など詳しくは国際青少年研修協会ホームページ

http://www.ksk.or.jpをご覧ください。

問 (公財) 国際青少年研修協会
☎03・6825・3130



▲国際青少年研修協会

無償でください

ください ▼チェアソナー ▼ドラム

セット ▼電動式マジシャン卓

問 生活交通係 ☎62・3142

土地の売買・賃借をした際は届け出をしてください

問合せ
都市建築係
☎63-0139



土地の売買・賃借・営業譲渡など、一定面積以上の土地取引に係る契約をした場合には、国土利用計画法の規定により、その土地が所在する市町村への届け出の義務があるため、届け出をしなかった場合は法律で罰せられます。

届け出対象となる面積や期限、提出書類など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

ガンバ・ビバイ

第62回北海道空手道選抜選手権大会 4月18・19日／千歳市

【幼児混合 形の部】2位：松田玲旺（美唄東支部）

【中学1年生女子 組手の部】4位：堀本瑠夏（美唄東支部）

第55回全美韻バドミントン選手権大会 5月17日／総合体育館

【一般男子ダブルス2部】1位：新山満（飛翔会）・池田（右見沢）

【中学男子ダブルス】1位：古庄浩人・和田陸斗（美唄東中）

【中学女子ダブルス】1位：白戸愛歌・新山璃杏（美唄東中）

【中学男子シングルス】1位：和田陸斗（美唄東中）

第38回しもかわ万里長城クロスカントリー大会 5月17日／下川町

【小学5・6年生女子の部 2・2km】1位：深澤あこ（美唄東小）

文化・スポーツの大会やコンクールなどで好成績をあげられた方を寄せられた情報をもとに掲載しています。まちのPR係へ情報を寄せてください。

市民文芸



俳句

片隅に熊のニュースや蕨狩

吉村道雄

新緑の香り溢るゝ駐車場

岡崎治幸

グエグエと気象予報士雨蛙

伊藤英美

高台の緑緑の芝生かな

鈴木ミツ子

老鷹（たづな）や真下高速見え隠れ

石垣晶子

さくらんぼ介護の二人よく笑ふ

斎藤慶子

明日の健康

味噌がみそ

日本人の hypertension 疾患は推計患者数4、

300万人（2019年）といわれ、収

縮期血圧が140mmHg以上の男性は27・5%、

女性は22・5%（2023年）といわれ

ています。その原因の一つに塩分過剰摂

取が指摘され、目標1日6g以内に対し、

男性で10・7g、女性で9・1g摂取す

るといわれます。以前、聞いた講演会で

は、アラスカの先住民の方たちは、1日

なんと0・5gの塩分摂取で健康に生活

され、高血圧の方はほとんどいなかった

そうです。現代では、電気の普及や物流

の改善などで塩分摂取量が増え、高血圧

患者数も増えています。

ところで、私は患者様に塩分摂取のこ

とをよく尋ねていました。そのとき、

「味噌汁は1日何杯飲みますか？1日1

杯で我慢しましょう」と言っていました。

味噌汁には1杯あたり1・2〜1・5g

の塩分が含まれています。1日2杯で

2・4〜3gの塩分摂取になってしまい

ます。ところがなぜだか味噌汁を1日2

杯以上飲むと高血圧になるリスクが0・

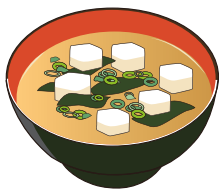
18倍に下がることが分かっています。さ

らに、脳卒中にも効果があり、食後の高

血糖を抑え、ある種のがんの発生も抑え

るといいうデータも出ています。

味噌に含まれる塩分は別物のようです。



【執筆者紹介】

美唄市医師会・

三田 昌輝

国民健康保険 月形町立病院
院長