

広報 **なよろ**

3

市民の生活情報誌

2009 No.036

月に1度、市民への大切な生活情報をお届けします



特集

主な内容

- | | |
|------------------------|-----|
| 名寄の冬を楽しく暮らす | ②-③ |
| みんなで作ろうまちの基本ルール | ⑥ |
| 住宅用火災警報機設置費用の助成について | ⑦ |
| 男女共同参画社会の実現をめざして | ⑦ |
| 平成21年度 市立総合病院各種ドックのご案内 | ⑩ |

星☆雪*きらめき
緑の里 **なよろ**

名寄市ホームページ

<http://www.city.nayoro.lg.jp/>

「風連町」合併特例区ホームページ

<http://www.city.nayoro.lg.jp/furen/index.html>



大人が大人の発想で企画するイベントから地域のさまざまな年代が集い、自由な発想で企画するイベントに。そして何よりも参加して楽しめる。雪があるからこそ楽しめる...子どもから大人まで、友人と、そして家族で。冬の生活をほんの少し変えてみてはいかがでしょうか？

名寄の冬を楽しく暮らす

氷点下30度のしばれ、青空に映えてきらきら輝く樹氷、厳寒の朝夕に姿を現すサンピラー、このような自然環境の中で、私たち名寄市民は真っ白い雪像がならぶ街並みをつくるなど、北国特有の生活と文化を創りだしてきました。

しかし、雪や寒さとの付き合いは、いまだ必ずしも十分とはいえません。私たちは「名寄の冬をもっと楽しく、より快適に暮らすこと」を願っています。(名寄の冬を楽しく暮らす条例前文より)

TOPICS | まちの話題

2 / 7 ~ 8 第25回ふうれん冬まつり

2 / 11 ~ / 15 なよろ雪質日本一フェスティバル



2 / 1 4 北の天文字焼き



国際雪像彫刻大会ジャパンカップ



2 / 8 全日本氷上人間カーリング



おらの雪像みてくれコンクール

1 / 31 ~ 2 / 14

地域が集うスノーランタンの集い

今年16回目を迎えた大学公園でのスノーランタンの集い。2月7日には総合福祉センター、豊西小学校、西小学校でも冬を楽しむ集いが行われました。2月14日には北の天文字焼きと花火に合わせて東小学校で9回目となるフェスティバルが開かれました。これからも地域の子どもや大人が集い、冬を楽しむ取り組みが期待されます。

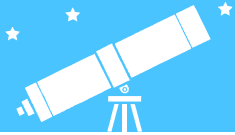


1 / 31 大学公園会場



2 / 1 4 東小学校会場

2 / 7 総合福祉センター会場



木原天文台

東2条北5丁目 ☎01654②3956 e-mail nayoro@nayoro-star.jp

URL <http://www.nayoro-star.jp/>

開 水～日 13:00～19:00 休 月・火、祝日 入館料 無料

プラネタリウム館のご案内

「冬の星座と物語」

- ・投影日 水曜日～日曜日 15:00～
- ・休館日 毎週月曜、火曜日、月末日、祝日
- ・月末休館日 2月28日(土)
- ・入館料 一般100円 小学生～高校生50円 幼児無料

減免：学校、幼稚園、保育所、福祉施設などについては、市内免除市外半額になります(事前に申請が必要です、お問合せください)

- ・連絡先 プラネタリウム館(大通南2丁目) ☎01654 4751

特別観望会

- ・内容 月と惑星観望会～欠けた金星と環の細い土星～
- ・とき 3月4日(水)～6日(金) 18:00～20:00
- ・ところ 木原天文台
- ・入場 無料
天候不良時は、中止となります。

3月にみられる天体

- ・月面 1日～11日
- ・金星 今月初め頃まで
- ・土星 今月中
- ・星雲・星団 14日～28日

「金星と月が並ぶ」

宵の明星(金星)と三日月が隣り合って輝いているのが西の空に見えていました。



2009年1月30日撮影



市民文化センター

西13条南4丁目 ☎01654②2218 FAX 01654②2356

開 9:00～22:00

休 月末・年末年始

第30回名寄市民スキー大会を開催します

競技の申し込みは、すでに締め切りしましたが、当日参加型のレクリエーション(スキー場内特設ジャンプ台の下周辺にて、正午開始予定)などを行いますので、ぜひ会場にお越しください。

- ・とき 3月15日(日)
- ・選手受付 8:00～8:40 ピヤシリフォレスト前
- ・開会式 8:45 ピヤシリフォレスト前
- ・インスペクション 9:00～9:30 コースの下見
- ・競技開始 9:30
- ・ところ 名寄ピヤシリスキー場

荒天により、大会が中止になる場合もあります。

問い合わせ 名寄市民スキー大会実行委員会事務局

(生涯学習課スポーツ振興係)

市民文化センター ☎01654 2218

風連福祉センター ☎01655 2531



60歳からの学生生活!

「名寄ピヤシリ大学」で学生を募集

健康・福祉・法律など知っておくと便利な知識から、名寄の歴史や自然など幅広く学べます。

また、遠足や体育祭、大学祭、クラブ活動など楽しい行事が盛りだくさん!

大学(4年間)を卒業すると大学院(2年間)へ進学することができます。

皆さんも、新しい自分、新しい出会い、新しい仲間を見つけてみませんか。

入学資格 市内にお住まいの満60歳以上の方

募集定員 30人

修業年限 4年間

講義は原則として毎月第2・4火曜日(年間20回程度) 学 費 無料

ただし教材費・自治会費などは自己負担です。

学習内容 一般教養、社会見学、実技、奉仕活動、体育祭、大学祭、遠足、クラブ活動、自治会活動など

入 学 式 4月28日(火)予定

応募方法 入学願書(窓口備え付け)に必要な事項を記入して3月31日(火)までに市民文化センターへ提出してください。

問い合わせ 教育委員会教育部生涯学習課

(市民文化センター内)

☎01654 2218

まなびの部屋



博物館

北国博物館 緑丘222 ☎・FAX 01654 2575

e-mail ny-kitahaku@city.nayoro.lg.jp

開 9:00~17:00

休 月・年末年始

風連分館 風連町南町85 ☎01655 2531 FAX 01655 2321

棚橋美術教室作品展

市内の美術教室に通う子供たちが1年分の作品を発表します。絵画のほか、デザイン、造形作品など、明るく楽しいキッズアートをお楽しみください。

- ・とき 3月7日(土)~15日(日)
- ・ところ 北国博物館ギャラリーホール(無料)
- ・主催 棚橋美術教室(棚橋麗子さん指導)

「新名寄市史」・「風連町史第二巻」

旧名寄市、風連町がそれぞれ開拓100年を記念して編纂した両市町史です。平成18年に合併誕生した現在の名寄市の歩みを知るために読んでみませんか。北国博物館、市立図書館の本館・分館などで閲覧できるほか、それぞれ販売もしていますので、手に置いて活用ください。

「新名寄市史」B5判全3巻(平成11年~14年発行)12,000円

第1巻 先史から昭和20年までの名寄・智恵文地区の歴史(776p)

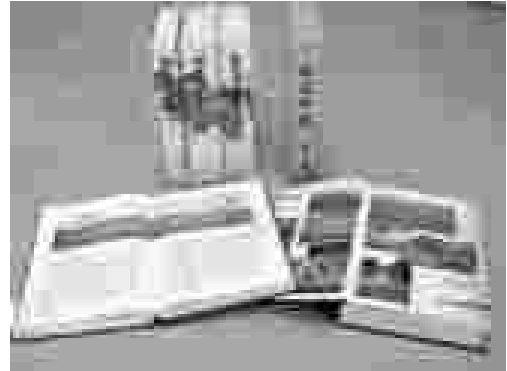
第2巻 昭和20年~平成9年の名寄・智恵文地区の歴史(926p)

第3巻 自然、年表、統計、資料、開拓100年記念事業(543p)

「風連町史第二巻」B5判(平成11年発行)2,000円

昭和42年発行「風連町史」の概略と以後平成9年までの風連地区の歴史(985p)

販売場所は北国博物館と、風連町史第二巻については市役所風連庁舎でも取り扱っています。送付希望の場合は北国博物館にご連絡ください。



新着資料展

本年度中に市民の皆さんからの寄贈によって収蔵した新資料を紹介します。スキー製作用具、農機具、裁縫道具、秤、地図、衣服など、ひと昔前の産業、生活の一端をご覧ください。

- ・とき 3月19日(木)~31日(火)
- ・ところ 北国博物館ギャラリーホール(無料)



図書館

名寄本館 大通南2丁目 ☎01654②4751 FAX 01654②4897

開 火・金 9:30~17:00 水・木 9:30~20:00 17:00以降は1階のみ

土・日 9:30~16:00

休 月・月末・祝・年末年始

風連分館 風連町南町84-1 ☎01655 2871 FAX 01655 2380

開 月~金 9:30~17:00 土 9:30~16:00 休 日・月末・祝・年末年始

【名寄本館の予定】

ミニ展示

「金田一 秀穂」「おひなさま」「幼児に読んであげたいおすすめの絵本」「通園・通学手づくりバック」

きんようおはなしクラブ(毎週金曜日 15:00~)

・とき 3月6日・13日・27日

・対象 3歳以上~小学生

・内容 絵本・紙芝居・工作ほか

ペンギンクラブ

・とき 3月5日(木)10:30~

・対象 3歳未満児・保護者

・内容 「絵本の読み聞かせを楽しもう！」

【風連分館の予定】

おはなしタイム(水曜日 15:00~)

・とき 3月4日・11日・18日・25日

・対象 児童

おはなしポケット(金曜日 11:00~)

・とき 3月6日・13日・27日

・対象 幼児と保護者

自動車文庫「やまゆり号」3月の巡回日程

《名寄地区》

6日	中名寄小学校 砺波保育所	冬期間は、遠隔地の小中学校および保育所、幼稚園などのみの配車となります
11日	東保育所 南児童クラブ	
12日	西保育所 カトリック幼稚園 智恵文小学校 智恵文保育所	
13日	南保育所 名寄拘置所 光名幼稚園 大谷幼稚園 中央保育所 智恵文中学校	

《風連地区》

5日	東風連地区	10:15~10:45
10日	市街地区 日進・旭地区	10:05~10:55 13:00~13:55
11日	下多寄地区	10:15~10:40



みんなで作ろう まちの基本ルール

市民懇話会で検討をすすめています

1月27日、2月10日に第18、19回自治基本条例(仮称)市民懇話会を開催し、市議会議員、市長との意見交換などでの提言の検討とこれまで検討してきた内容について、全体の見直しを行っています。今号では「市民が主役のまちづくり」を進めるための「議会の責務」「市の責務」の検討内容についてお知らせします。

名寄市の自治基本条例

「議会の責務」「市の責務」

懇話会意見交換から

市民議会・市が連携、協力するために

「市民が主役のまちづくり」とは、名寄市のまちづくりは、名寄市民が考え、決定し、行動する権利を持つことと捉え、そのためには、市民、議会、市がまちづくりに関する情報を共有し、かつ互いに連携・協力することが不可欠である。とまちづくりの基本的な考え方を整理しています。また情報を共有し、連携・協力するために議会、市は、どのような役割を担うべきかについてを「責務」として検討しています。

「議会の責務」

議会は、まちづくりに関して総合的な視点と展望を持って、職務を遂行するものと定め、情報共有、連携のための具体的な内容を三点にまとめています。

議会は市民の意思を的確に把握し、政策の形成に反映させるべき。

議会は議会の審議や活動に関する情報を積極的に市民に公開するとともに、広く市民の声を聴く機会を設けるべき。

議会の会議は、原則公開し、できる限り市民が傍聴できる環境を整えるべき。

「市の責務」

市の責務は、市長・市・市職員の責務に分けて検討しています。

市長は、行政の代表者として市民の信託に応え、地方自治の理念を実現するため、公正かつ誠実に市政の執行に当ること。を市長の責務と定め、情報共有、連携を進めるための具体的な考え方を二点にまとめています。

市は、市民への説明責任をはたし、常にまちづくりについての考えを市民に明らかにすべき。

市は、常に市民の声に耳を傾け、誠実に対応するとともに、市民の意思を的確に把握するように努めるべき。

また、市職員の責務に関しては、職員のあるべき姿を再確認し、明示することとしています。

今後の懇話会では、まちづくりの基本的な考え方を具現化するための具体的な仕組みの内容を見直し、提言としてまとめる予定です。

市民懇話会での検討状況は「広報なよろ」でお知らせしているほか、会議録(要旨)などは市のホームページ(窓口案内から探す 総務部 地域振興課情報提供 地域振興課情報サイト)でご覧になれます。また、懇話会の傍聴もできますので開催日程など詳しくはお問い合わせください。

問い合わせ 地域振興課地域自治係(市役所名寄庁舎3階) ☎ 01654 2111 (内線3313)
✉ ny-shinkou@city.nayoro.lg.jp http://www.city.nayoro.lg.jp



天塩川だより

和寒町

全道ジュニアアルペンスキー 和寒大会

全道各地からアルペンNo.1を競う幼児・小学生が集まり、熱戦が繰り広げられます。

- ・とき 3月15日(日)
- ・ところ 和寒東山スキー場

問い合わせ 和寒町教育委員会
☎ 0165(32)2477

塩狩峠記念館オープン

作家三浦綾子さんの代表作「塩狩峠」が執筆された部屋や当時を物語る生活空間の再現、小説にまつわる貴重な資料などが展示されています。

この機会にぜひお越しください。

- ・とき 4月1日(水)
- ・ところ 塩狩峠記念館

問い合わせ 和寒町役場産業振興課
☎ 0165(32)2421

男女 共同参画社会の実現をめざして

あなたは大丈夫ですか？それってデートDVかも…

デートDVとは、結婚していない恋人間の暴力をいいます。配偶者暴力防止法の適用対象は、配偶者や内縁関係に限定されているため、防止法の対象とならないデートDVへの対策が、新たな課題となっています。

デートDVとは？

殴る、蹴るなどの身体的暴力のほか、相手を思い通りに支配しようとする態度や行為も含み、基本的にはDV（ドメスティックバイオレンス）と変わりありません。しかし、配偶者暴力防止法の適用対象とならないことから、デートDVの対策が難しいという問題があります。

道内でもデートDVに悩む若い女性からの相談が増えており、昨年4月には、デートDVをテーマにしたテレビドラマも放送され、この問題に対する関心が高まっています。

こうした暴力行為はDVです

さまざまな態度や行為で相手を自分の思いどおりに支配しようとする次の行為はすべてDVです。

- 身体的暴力＝殴る・蹴る
- つねる・たたく・髪の毛を引っ張る・物を投げる・押さえつける・首を絞めるなど…

性的暴力＝キスや性行為を強要する・ポルノなどを無理やり見せる・避妊に協力しない・性行為について人に話すなど…

- 経済的暴力＝バイトをさせたり、辞めさせたりする
- お金を出させる・借りたお金を返さない・借金をさせると…

せるなど…

精神的・社会的暴力＝繰り返し批判する・皮肉や嫌味を言う・不機嫌になつて無視する・携帯電話の履歴やメールを細かくチェックするなど…

対等である友人関係なら決して許されないようなところが、恋愛関係になつた途端に「女は男の言う事を聞いて当たり前」「愛情のしるし」などという一方的な価値観が生まれてくるようになります。相手が暴力を振るうのは「自分のせいだ」と相手を怒らせないように無意識に行動していませんか？デートDVだと思つたら一人で悩まず、まずは相談してください。

問い合わせ 市役所名寄庁舎
3階企画課男女共同参画担当
016654 2111
内線3308・3309
ny-nmkyod@city.nayoro.lg.jp

70歳以上で構成される高齢世帯の住宅用火災警報器設置費用を助成します

対象になる方

市内に住所があり、70歳以上の方で構成される世帯で、市民税が非課税世帯および均等割のみが課税されている世帯並びに生活保護世帯（市営住宅居住者は除く）

助成の内容

購入・設置費用（1器分）を助成します。ただし、市が指定する火災警報器取扱店に申込みをしていただきます。

申請方法（3月2日より受付）

- 申請場所** 高齢福祉係
- 名寄庁舎 2階11番窓口
- 風連庁舎 1階4番窓口
- 受付時間** 8時45分～17時30分（土・日・祝日を除く）

持参するもの

印鑑・健康保険証、介護保険証など（生年月日などが確認できるもの）
ご家族などによる代理申請もできます。

警報器の種類

煙を感知する煙式と、熱を感知する熱式がありますが、火災をより早く感知するため、煙式を設置してください。（台所など火災以外の煙を感知するおそれのある場所は、熱式でもかまいません。）

警報器の設置場所

寝室 普段就寝に使われる全ての部屋に設置します。
階段 寝室がある階の階段の上部に設置します。

消防法が改正され、平成23年5月末までに住宅用火災警報器を設置することが義務付けられました。

問い合わせ
高齢福祉課高齢福祉係
名寄庁舎
016654 2111
（内線3231）
風連庁舎
016655 2511
（内線113）

平成21年度 各種検診の申し込みについて

平成21年度より、各種検診の申し込み時期が早まります。また、風連地区に電話受付が導入されますのでご確認ください。

風連地区の方へ

申し込み方法は二つの方法で実施します。

例年通り、保健推進委員に申し込み用紙を提出する。

保健センターへ電話で直接申し込む。

平成21年度より新しく電話での受け付けを始めます。

名寄地区の方へ

保健センターへ電話で直接申し込む。

申し込み用紙を保健センターに持参する。

例年よりも申し込み開始時期が早まりますのでご注意ください。

《電話受付の方法》

検診をご希望の方は直接保健センターへお電話ください。

住所、氏名、生年月日、希望の検診項目など、必要事項を担当者が直接お聞きします。

検診日が近づきましたら、必要書類一式を送ります。

担当スタッフと直接やり取りをしますので、検診への質問などにもお答えできます。ある程度の混み具合もお伝えできます。希望の日時を予約しやすくなります。

《注意事項》

- ・保健推進委員へ申込用紙を提出する方は、検診日時はこちらで振り分けさせていただきます。検診日時の指定はできません。希望の日時のある方は電話受付をご利用ください。
- ・申し込み受付は**全て保健センターで行います。風連庁舎では行いません。**

検診受付開始日時

名寄地区 4月14日(火) 8時45分～

風連地区 4月16日(木) 8時45分～

申し込み先(郵送不可、FAX不可)


名寄市保健センター(西2北5) 01654 1486
8時45分～17時まで

検診の日時・種類・料金など詳しいお知らせは、広報なよろ4月号の折り込みチラシでご案内いたします。

♪♪ 「健康あるキング」2月ランキング発表!! ♪♪

♪♪ 第5回目のランキングはつぎのようになりました!! ♪♪
♪♪ おめでとうございます!! ♪♪
♪♪ 健康あるキングの参加者を随時募集しています。♪♪
♪♪ 詳しくは、保健センターまで お問い合わせください。♪♪

順位	おなまえ	歩数
1位	勝子さん	621,998歩
2位	T.Oさん	567,702歩
3位	艶子さん	335,556歩
4位	勝さん	196,850歩




申し込み・問い合わせ

保健センター 01654 1486

休日当番医 急患に限ります

- 3月 1日 市立総合病院
☎01654 3101
- 8日 吉田病院
☎01654 3381
- 15日 名寄中央整形外科
☎01654 2006
- 20日 あかいし内科医院
☎01654 7177
- 22日 市立総合病院
☎01654 3101
- 29日 片平外科・脳神経外科
☎01654 3375
- 4月 5日 市立総合病院
☎01654 3101

救急医療情報案内フリーダイヤル
☎0120-208-699

子育て保健 ミニカレンダー 3月

- 4日(水) お母さん教室
- 5日(木) 1歳6カ月児健診
- 6日(金) のびのび親子教室
- 10日(火) 4カ月健診・BCG
- 11日(水) ポリオ
- 13日(金) 親子ふれあいひろば
- 16日(月) 股関節脱臼検診
- 17日(火) 7カ月健診
- 18日(水) ポリオ
- 19日(木) 3歳児健診
- 23日(月) 赤ちゃん計測日
- 24日(火) もぐもぐ離乳食教室
- 26日(木) ポリオ
- 27日(金) 親子ふれあいひろば

風連会場は風連地区の方のみを対象として実施しています。
詳しくは母子保健カレンダーをご覧ください。

「血圧」のお話

何だ、また血圧の話か〜といわれると辛いのですが…。なんでもたまたま血圧の話かというところ、今年の1月に、「高血圧治療ガイドライン」が改定されました。高血圧に関してはこれが5年ぶり3回目の改定です。

最近よくこの「ガイドライン」なるものが出ています。「標準的な治療はこうするものです」というものを示したものです。人それぞれの体の事情は違うので、必ずこれに従う必要はないのですが、「偉い」先生たちが、日本や世界の論文などを検討して決めたものなので、かなり重みのあるものではあります。

そもそも高血圧は血圧がいくつからなのかというところ、病院で計ったときは140/90以上で、お家で計ったときは135/85以上です。正常といわれるのは病院で計ったときは130/85以下（両方も）お家では125/80以下が正常です。

で、治療を開始したらどのくらいを目標にするのかというと、これが人によって違います。65歳以下で他に糖尿病や心臓・腎臓の病気がない人は130/85以下、65歳以上で他に病気がない人、脳卒中を起こしたことがある人

は140/90以下、糖尿病や、心筋梗塞を起こしたことがある人、腎臓の機能が低下している人は130/80以下を目指します。ちなみに140以下ということは130代でなければダメということですが、しかし、実際に高血圧の治療を受けている人で目標の血圧まで下がっている人は約半分なのだそうです。これが、糖尿病や腎臓の機能の悪い人などの目標の130/80以下となるとさらに悪くなりやすい。（ここまでがガイドラインに書いてのことです）理由は

はおそらく、医者が「まあこのくらいならいいか」と思うことが一つ、患者さんの「あんまり下げないほうがいいのでは？」と思ってしまうのも一つの理由でしょう。160くらいのほうが調子がいいとおっしゃる方もたくさんあります。実際はゆっくり時間をかけて血圧を下げれば具合が悪くなることはあまりありませんし、高いままにしておくことも色々な病気に、中でも脳卒中が起りやすいことが問題になります。ところで、血圧って測るたびに違います。5〜10は平気で違うので、いったいどれを見たらいいのかということになります。そして、病院で計るとなぜか高

くなる人もいっぱいいるので、簡単にはいきません。ものすごく大雑把に言うとお家には血圧計のある人は、決まった時間（出来れば朝起きて活動する前）に一回でいいので計ってください。（余裕があれば夜も）血圧計が自宅にない人は役場でも、どこでも血圧計の置いてあるところを見つけたら計ってみてください。何回か計ったその数字を眺めて140/90以上（どちらか）が全体の1/3以上あったら病院にかかって相談してください。（医療関係者の皆さん、甘すぎたらごめんなさい）

家での血圧はとても重要なのですが、血圧計は今度買っただけですが、腕に巻くだけの手首ではなくて、腕に巻くものにしてください。（ガイドラインにそう書いてあります）手首のものはかなりバラつきがあるので正確なことが多いようです。今持っているものが手首のタイプの人は、病院に持って行って計り比べてみて、大まかな目安を立てるとよいかと思えます。結構ズレがあります。ちなみに高血圧患者さんの77%の人が自宅に血圧計を持っているのだそうです。結構皆さん持っているのですね。

それからガイドラインの中に書いてあることで、注意しなくてはいけないものに、30・40歳の高血圧患者さんの80〜90%が治療を受けていないとの調査があるそうです。確かにそのくらいの年齢の方は体にまだ自信があつて自分が高血圧とはなかなか思わないものですね。ただ若いうちからの高血圧を放っておくとより脳卒中などにかかりやすいようです。職場の健診や町の健診、などチャンスを見つけて血圧を測ってみましょう。血圧が高いと脳卒中にかかりやすくなります。上の血圧（収縮期血圧）が10上がると脳卒中の死亡率が男で20%、女で15%上昇するそうです。そしてさらに問題なのは、脳卒中の死亡率（発症後28日以内）は低下しており、15%程度です。そして、生き残った人の29〜45%が日常生活で介助が必要になっていきます。

血圧は高くても症状の出ないことがほとんどです。でも、あるとき急に今までのツケを一気に払わなくてはならないことがあります。私は時々患者さんにするお話があります、「生きている間は元気でいましょうね」と。

【名寄市風連国民健康保険診療所

松田 好人】

3月の催し

- 茶話会（女性児童センター）
- ・とき 3月 3日(火) 10:00~11:30
- ・内容 子育ての悩み、不安、センターへの意見など
- 3回目身体測定（女性児童センター）
- ・とき 3月17日(火) 10:00~11:30
- ・内容 測定カード・手形のプレゼント

健康づくり体操教室のお知らせ

- ・とき 3月5日・12日・19日・26日(毎週木曜日) 9:30~11:15
- ・ところ 総合福祉センター
- ・内容 フォークダンス・民謡踊り・自きょう術
- ・持ち物 上靴
- ・申し込み 当日会場で受け付けます。
- ・問い合わせ 名寄庁舎2階 高齢福祉課高齢福祉係 ☎01654 2111 内線3231

平成21年度 市立総合病院各種ドックのご案内

市立総合病院では、平成21年度「日帰り人間ドック」と「脳ドック」の予約を開始しております。みなさまのご利用をお待ちしております。ドックの各種オプションもご利用ください。それぞれのドックの実施日に全て検査することができません。検査結果は後日郵送いたします。

各種ドックをお申し込みの皆さまへ
国保加入の方には助成があります

問診票等を郵送するときに詳しくご案内させていただきます。

申し込み問い合わせ

市立総合病院医事課医事係
☎01654 3101
(内線1317)



国保加入の方には助成があります

名寄市国民健康保険に加入している方は、助成を受けることができます。(下の料金表の印は助成後の自己負担額です) 予約後、市役所市民課国保係の窓口で申請されますと受診票が発行となりますので、受診の際に病院窓口にて提示してください。

ただし、助成を受けるには要件がありますので、詳しくはお問い合わせください。

問い合わせ

市役所市民課国保係

名寄庁舎1階

☎01654 2111

(内線3114・3115)

風連庁舎1階

☎01655 2511

(内線120)

日帰り人間ドック(火・木曜日) 一般ドック 37,590円(12,590円)

毎日の生活習慣や食習慣により自覚症状がないまま進行しているあらゆる生活習慣病をチェックします。

生活習慣病は早期発見と早期治療が大切といわれています。

あなた自身やあなたの大切なご家族のために年に1度は人間ドックを受けましょう。

オプション項目	価格
1 子宮がん検診	2,100円(700円)
2 卵巣がんオプション	4,200円
3 乳がん検診	3,000円(1,000円)
4 腫瘍マーカー等オプション	各1,890円
5 脳のオプションA	18,000円(6,000円)
6 脳のオプションB	23,000円(7,700円)

脳ドック(火・木曜日)

脳卒中など脳の病気は、大きな後遺症を残す恐ろしい病気です。しかし、脳卒中は検診や適切な投薬治療により未然に防ぐことができる病気です。脳ドックであなたの大切な脳のチェックをお勧めします。脳外科医が担当いたします。

併用コースは、当院日帰りドックとの併用に限らず3カ月以内に実施された他の医療機関での人間ドックとの併用扱いも可能です。

Aコース	28,000円(9,400円)
Bコース	40,000円(13,400円)
ドック併用A	18,000円(6,000円)
併用B	23,000円(7,700円)

オプション項目	価格
1 乳がんオプション	3,000円(1,000円)
2 腫瘍マーカー等オプション	各1,890円
3 動脈硬化オプション	10,500円
4 骨粗しょう症オプション	4,200円

広報なよろへの有料広告募集

発行部数 毎月14,300部
掲載位置・枠数 お知らせページ(5段組)の最下段
枠サイズ・料金 (原則2枠募集)
1枠15,000円(縦45×横90)
2枠22,000円(縦45×横180)
掲載条件 地元商工業者の広告に限定など
問い合わせ 企画課広報広聴係 名寄庁舎3階
☎01654③2111(内線3307)

問い合わせ
市立総合病院総務課総務係
☎01654 3101
(内線2213)

(市立総合病院循環器内科医員)
講師 武田 智子

健康づくり市民公開講座
みなさんの関心の高い病気などをテーマに講座を開催します。
とき 3月12日(木)18時30分
19時30分
ところ グランドホテル藤花
テーマ 循環器内科医のしごと

市立総合病院診療時間の変更
4月から脳神経外科外来は
午前のみの診療となります。

移動窓口

夜間納税窓口 (17:30~19:30)

と き 3月23日(月)
24日(火)
25日(水)

ところ 名寄庁舎2階
税務課納税係

パスポート移動窓口 (11:00~14:00)

と き 3月11日(木)
名寄庁舎1階ロビー

と き 3月25日(水)
名寄庁舎3階会議室

社会保険事務相談窓口

1日目)13:00~16:30

2日目)9:00~11:30

事前予約制です。

(0166-72-5004へ)

商工会議所

と き 3月12日(木)
13日(金)

市役所会場(名寄庁舎)

と き 3月26日(木)

暮らしのリサイクル (10:00~16:00)

名寄消費者協会 01654 5630

毎週水曜日は定休日

不用になった家庭用品などを紹介
します。お気軽にお電話ください。

ゆずります

端午の節句段飾り五月人形

書道々具一式

光凌高校ベスト(LLサイズ)

ゆずってください

子どもの砂場

除雪機

名中女子制服

電子ピアノ

トミカのプラレール

最終処分場に搬入するごみ処理手数料を 平成21年4月から統一します

変更するのは指定ごみ袋を使
わないで直接ごみ処理処分場
に搬入する場合の手数料です。

指定ごみ袋と炭化ごみについ
ては従来と変更はありません。

変更の理由は、風連最終処分
場への搬入量のかたよりのため
で、地域住民の利便や災害など
の非常時対応のためにそれぞれ
の地区に処分場を維持し、受益
者負担の公平を確保するために
手数料を統一します。

処理手数料 10kg当たり80円

生ゴミの水切りに皆さんのご協力を

皆さんの家庭から排出される
生ゴミは、炭化センターにて安
全・衛生的に処理されています
が、その半分は水分が占めてい
ます。

生ゴミの水分を取ることで燃
料費などの節減につながりま
す。生ゴミは十分に水切りをし

家庭系・事業系・許可業者の 埋立ごみの受け入れ先

内淵最終処分場(字内淵33
1番地)☎01654 159
8) 月~土曜日8時45分~16
時30分

家庭系埋立ごみの受け入れ先
風連最終処分場(風連町字中
央768番地)☎01655
2004) 月・火・木・金と
第2土曜日・第4日曜日10時~
15時 12月~3月は13時まで

生活環境課廃棄物対策係
(内線3123)

てから、できれば乾燥させて出
すようご協力をお願いします。

問 炭化センター

☎01654 9090

名 生活環境課廃棄物対策係
(内線3123)

障がい者(児)に平成21年度 分ハイヤー券を交付します

市内に居住する障がい者(児)
が病院の通院などのため、市内
全域で利用するハイヤーの一部
を助成します。

対象

- ・身体障害者手帳1級または2級の方
- ・視覚、体幹、下肢、または腎臓機能障害により、身体障害者手帳3級の方
- ・療育手帳を有する方で、障害程度がAである知的障がいの方

申請に必要なもの 印鑑、身体障害者手帳または療育手帳
交付開始日 4月1日(水)から
交付場所 名寄庁舎
1~2日は1階ロビー、3日以降は2階係窓口で交付します。
風連庁舎
1階の係窓口で交付します。

重度視力障がい者の電話料 基本料金を助成します

市内に居住する、電話を設置
している重度の視力障がい者
に、電話料の基本料金を助成し
ます。

対象者

- ・身体障害者手帳1級(視力障がい)の方で、本人が世帯主、または障がい者本人契約の電話を設置している方。
- ・申請に必要なもの
- ・普通為替(315円分。郵便局で購入できます)
- ・自宅の住所と氏名を記入し、80円切手を貼った返信用封筒

印鑑
交付開始日
4月1日(水)から

4月から各事業の実施保育 所が変わります

保育所では、多様化する保育ニーズに対応するため以下の保育サービスを実施しています。
4月1日から中央保育所が閉所し、各事業については次のとおり保育所で実施する予定です。
また、4月からは「名寄大谷認定こども園」(現在、認定申請中)が開設され、市と同様の保育が実施されます。
詳しいことは、担当係または各保育所にお問い合わせください。

問 社会福祉課児童福祉係 2階(内線3226)

事業	実施保育所	利用料金
延長保育	東・西・南保育所	30分100円、1時間200円
障害児保育	西保育所	
一時保育	東保育所	3歳未満児 午前1,000円、午後800円 3歳以上児 午前800円、午後700円 1日利用の場合は合計額
子育て支援センター	「さくらんぼ」 (東保育所内)	

公営住宅の定期募集

募集期間

3月4日(水)～3月11日(水)

申し込み方法

収入のわかるもの(源泉徴収票など)と納税証明書、印鑑を持参し、市役所名寄庁舎・風連庁舎へお越しください。仮審査の上、入居適格者は申込書に必要書類を添えて提出していただきます。申込書の配布は、申し込み窓口で行ってま

入居時期

修繕終了後の入居となります。

入居者の決定

書類審査により決定します。

ただし、申し込みが重複した場合は抽選とします。

家賃

入居者の収入に応じた家賃となります。

「入居抽選会と説明会」

とき 3月13日(金)15時から

ところ 市役所名寄庁舎4階

大会議室(大通南1丁目)

5分前までにお越しください。

連絡がなく欠席の場合は、入居申し込みを取り消したものとみなします。

入居説明会

抽選終了後(入居決定者は必ず出席してください)

4月1日から家賃制度が改正となるため、4月1日以降に入居の場合、新制度での家賃となり、表記の家賃額とは異なる場合がありますので、ご了承ください。

募集住宅

団地名	住所	規格	戸数	家賃	摘要	
市営栄町55団地	西11条北1丁目	3LDK	66.5㎡	3階建	2戸 18,600～30,800円	世帯向け
市営ノースタウン	東1条北6丁目	3LDK	70.4㎡	3階建	1戸 22,500～37,300円	高齢世帯向け
市営ノースタウン	東1条北6丁目	2LDK	59.1㎡	3階建	1戸 17,900～29,600円	高齢世帯向け
市営ノースタウン	東1条北6丁目	2LDK	59.5㎡	3階建	1戸 18,500～30,700円	世帯向け
市営ノースタウン	東1条北6丁目	2LDK	60.9㎡	3階建	1戸 19,000～31,400円	世帯向け
市営若草団地	字智恵文	2LDK	58.9㎡	2階建	1戸 14,200～23,600円	世帯向け
市営白かば団地	風連町新生町	3LDK	63.7㎡	平屋建	1戸 11,400～18,800円	世帯向け
道営サンピラー	西2条南11丁目	3LDK	74.6㎡	5階建	2戸 23,600～39,000円	世帯向け・EVチャージ有
道営マーガレットヴィラ	西1条南11丁目	2LDK	59.3㎡	3階建	1戸 20,400～33,800円	世帯向け
道営ノースタウン	東1条北6丁目	2LDK	62.2㎡	3階建	1戸 16,700～27,600円	世帯向け

募集期間内に申し込みのなかった住宅については随時募集します。

国民健康保険からお知らせ

高齢受給者証の更新

4月に予定されていた高齢受給者証の自己負担割合の変更は、1年据え置きとなり、平成22年4月からの実施となりました。これにより、高齢受給者証の記載内容が変更となるため、3月下旬に新しい受給者証を郵送します。

【70歳～74歳の方の負担割合】

4月以降も今までどおり「1割」負担です。なお、平成22年4月からは「2割」負担になります。(一定以上所得者は3割)

4月から特別徴収の仮徴収が始まります!

国税の支払方法が特別徴収(年金から天引き)となる世帯は4月から仮徴収が始まります。該当する世帯には4月に通知書を郵送しますので、詳しくはそちらをご覧ください。

特別徴収に該当する世帯

- (1) 世帯内の国保加入者全員が65歳以上75歳未満
- (2) 世帯主の年金の年額が18万円以上
- (3) 国民健康保険税と介護保険料を合わせた額が世帯主の年金額の1/2以下

支払方法を口座振替にされている世帯は特別徴収に該当しません。

夜間相談窓口

日中、国民健康保険税に関する相談が難しい方は、この機会にどうぞご利用ください。ご相談は、日中も受け付けています。

とき 3月23日(月)・24日(火)

25日(水) 17時30分～19時30分

ところ 市役所名寄庁舎1階

市民課国保係

市民課国保係

1階3番窓口(内線3114・3115)

口座振替通知書を廃止します

市では、これまで「口座振替」でお支払いを受けている方に振込内容の確認にご利用いただけよう「支払案内書」を郵送していましたが、経費削減などの理由により4月1日分から廃止することといたしました。

支払案内書を希望される事業所につきましては、会計課窓口で直接お渡しいたしますので事前にお申し出ください。

皆さまには、ご不便をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

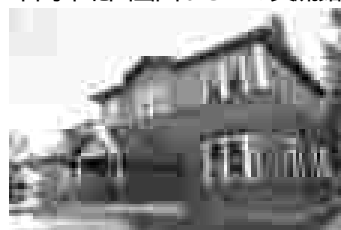
なお、ご不明な点がございましたら会計課会計係までお問い合わせください。

名・問 会計課会計係
2階(内線3253)

ハウスクリーニング
ごみ収集

引っ越しに伴う清掃やゴミ処理など全てお受け致しております。不要になった物や大型ゴミなどの収集も行っておりますので、ご希望の際には是非ご相談ください。

名寄市北国雪国ふるさと交流館



会合や講習会などのご利用をお待ちしています

広告

この街が好きだから...
もっと快適に美しく

なよろ美装工業(株)

住所 名寄市徳田114番地30
Tel (01654) 2-3046
Fax (01654) 2-2884
Mail nayoro-27.bisou-100k@abelia.ocn.ne.

無料相談窓口

市民相談室

ところ 名寄市民会館1階(大通北1)
申・問 ☎01654 2111
 (内線3616)

市民相談 9:00~16:00

とき 月~金曜日

無料法律相談 11:00~

とき 3月1日(日)
 4月12日(日)

事前予約が必要です

行政相談 13:00~16:00

とき 3月12日(木)
 4月9日(木)

結婚相談

とき 第1金曜日 17:30~19:00
 その他の金曜日 13:00~15:00

消費者相談 9:00~16:00

とき 月~金曜日
 ところ 市民会館2階
 消費者センター
 ☎01654 3575

消費生活に関わる相談

労働相談 8:45~17:30

とき 月~金曜日
 ところ 名寄庁舎3階
 産業振興課労働相談所
 ☎01654 2111

人権相談 8:30~16:30

とき 月~金曜日
 ところ 旭川地方法務局名寄支局
 ☎01654 2349

心配ごと相談(24時間)

とき 月~金曜日
 ところ 総合福祉センター
 ☎01654 3968

精神障害者生活相談

(酒害相談も) 13:00~15:00

とき 毎月第3木曜日
 ところ 総合福祉センター
 ☎01654 3968

教育相談ハートダイヤル

9:00~17:00
 とき 月~金曜日
 ところ 女性児童センター(西11北2)
 ☎01654 1000

「定額給付金をよそおつた」「振り込み詐欺」「個人情報「の搾取」にご注意を」

市区町村や総務省などがATM(銀行・コンビニなどの現金自動預払機)の操作を願うことはありません。ATMを自分で操作して、他人からお金を振り込んでもらう事は絶対できません。市区町村や総務省などが「定額給付金」の給付のために、手数料などの振り込みを求めるとは絶対にありません。現時点で、市区町村や総務省などが住民の皆さんの世帯構成や銀行口座の番号などの個人情報照会することは、絶対にありません。

市区町村や総務省(の職員をかたつた電話がかかってきたり、郵便が届いたら、迷わずお住まいの市区町村や最寄りの警察署(または警察相談電話☎9110)にご連絡ください。



電源立地地域交付金事業 地域医療に役立てられます

この交付金は、発電用施設周辺の市町村が行う公共用施設の整備や住民福祉の向上に資する事業に対して交付されるものです。当市は風連町字西風連に雨竜発電所が設置されていることにより、交付金の対象地域となっています。

今年度においても地域医療体制の継続と住民福祉の向上を図るために、交付金の450万円を風連国民健康保険診療所の運営に充てています。

平成21年度採用予備自衛官補募集

普段は社会人や学生でも、いざという時には自衛官として社会に貢献できる予備自衛官補(一般と技能コース)を募集しています。

採用年齢
 一般・技能ともに18歳以上
 詳しくはお問い合わせください。

訓練内容
 一般公募は3年以内に50日、技能公募は2年以内に10日の教育訓練を受けます。

教育訓練召集手当
 月額7千9百円(別途交通費支給)

衣食住
 教育訓練召集期間中は駐屯地の定められた宿舎に起居(無料)し、食事は無料支給、作業服などは無償貸与されます。

応募
 電話連絡、または自衛隊旭川地本名寄出張所にお越しください。

受付
 4月13日(月)まで(締切日必着)

試験日
 4月18日(土)・19日(日)・20日(月)のいずれか

女性の健康サポートセンター開設

思春期の性感染症、妊娠、出産、子育てについての相談、不妊に関する一般相談、更年期の心身の健康に関する相談など保健師が対応します。

女性の健康相談ダイヤル

月~金 9:00~17:00(土日祝を除く)
 代表電話ですので、「女性の健康相談のことで」とお伝えください

女性の健康相談の日(要予約)

毎月第1金曜日 10:00~12:00

問 名寄保健所健康推進課
 ☎01654③3121(代表)

問 自衛隊旭川地方協力本部
 名寄出張所(西1南9)
 ☎01654 3921

受験申し込みは、市役所総務部企画課でも対応いたします。

「ご寄付

ありがとうございます

(順不同・敬称略)

病院施設の整備等のために

真鍋 和一

なよろ健康の森のために

名寄歩くスキー協会

(谷 光恵会長)

図書館のために

池田 節子

地域振興のために

名寄躍進会

(臼井 義光会長)

医療と福祉による安心して暮らせるまちづくり事業のために

千葉 喜久子

大学を活かしたまちづくり事業のために

茂木 隆

環境教育や環境保全活動のために

道北なよろ農協Aコトブ風連店

日	月	火	水	木	金	土
1 ・片平杯市民卓球大会 ・ピヤシリ歩くスキー大会 なよろ健康の森	2 ・運転免許更新時講習会 優良13:00 一般14:00	3 ・ひなまつり 15:00~	4	5 ・運転免許更新時講習会 一般17:30 優良19:00	6 ・北海道jrカーリング選手権(9日まで) サンピラー交流館	7 ・名寄、智恵文中学校卒業式 ・本の読み聞かせ 13:30~ ・名寄地区フットサル大会(8日まで)
8 ・名寄東、風連中学校卒業式	9 ・運転免許更新時講習会 優良13:00 初回14:00	10  なよろ雪質日本一フェスティバルにて		12 ・運転免許更新時講習会 違反19:00 ・陶芸教室 要予約 9:00~12:00 13:00~16:00 18:00~21:00	13	14 ・名寄市子ども会スポーツ大会 ・原田さんの工作と本の読み聞かせ 13:30~
15 ・風連日進小中学校卒業式 ・市民スキー大会 ピヤシリスキー場	16	17	18 ・早朝診療 予約制 7:00 風連国保診療所 ・名寄大学短期大学部 児童学科卒業式	19 ・名寄、名寄南、名寄東、名寄西、豊西、中名寄、智恵文、風連下多寄、風連中央、東風連小学校卒業式 ・新着資料展 (31日まで)	20	21 ・本の読み聞かせ 13:30~
22 ・道北クラブバレーボール選手権大会	23	24 ・各小中学校修了式	25	26 ・陶芸教室 要予約 9:00~12:00 13:00~16:00 18:00~21:00 ・バス遠足	27	28 ・名寄サッカー少年団6年生を送る会 ・本の読み聞かせ 13:30~
29	30	31 ・「広報なよろ」4月号 配布予定日 ・スポーツセンター 休館日	ふうれん冬まつりにて 			

広報誌は保存しておきましょう

文・・・市民文化センター ス・・・スポーツセンター 陶・・・風連陶芸センター 北・・・北国博物館 女・・・女性児童センター

ひとのうごき


平成20年1月末日現在 () 前月末比
人口 31,207人 (-20) 男15,098人 (+1) 女16,109人 (-21)
世帯数14,756世帯 (+4) 外国人登録者70人 (±0)

78.8% Air^{てっし}で「名寄市からのお知らせ」を放送中
市からのお知らせ、イベント情報などを紹介しています。
放送 = 毎週月~金曜日 ①8:10から ②12:30から ③17:10から

3月の太陽・月の歴						
日	日の出	日の入	月の出	月の入	日	月の形
1日	6時06分	17時20分	7時27分	22時12分	4日	●上弦
10日	5時50分	17時31分	16時37分	5時08分	11日	○満月
20日	5時32分	17時44分	2時15分	10時54分	19日	●下弦
31日	5時12分	17時58分	7時15分	23時42分	27日	●新月

表紙の写真

犬ぞりのスピード感を体験 犬ぞり試乗会
2月14日、なよろ雪質日本一フェスティバル会場内で犬ぞりの試乗会が行われました。犬たちが力強く引くそりはスピード感たっぷり。
そりに乗った子供たちはみな、あいにくの雪模様の中笑顔で楽しんでいました。(2月14日撮影)



広報なよろ 平成21年3月1日発行 第36号

発行/名寄市 編集/総務部企画課広報広聴係 印刷/吉川印刷株式会社
名寄市役所名寄庁舎 〒096 8686 北海道名寄市大通南1丁目1番地 ☎01654 2111 FAX 01654 5644
名寄市役所風連庁舎 〒098 0507 北海道名寄市風連町西町196番地1 ☎01655 2511 FAX 01655 2510