

広報 なよろ

1

市民の生活情報誌

2009 No.034

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

年頭のごあいさつ ②-③

私の夢～丑年生まれの子どもたち ④-⑤

みんなでつくろうまちの基本ルール ⑧

名寄市徘徊高齢者SOSネットワーク ⑧

男女共同参画社会の実現をめざして ⑨

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>



年頭のごあいさつ

創業守成

名寄市長 島多慶志



新年あけましておめでとございます。

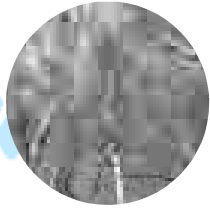
市民の皆様には、清々しいお正月をお迎えのこととお慶び申し上げます。

この一年をふりかえって、道立サンピラーパークが全面オープンされました。平成十年十一月に道北地域道北広域公園誘致推進協議会を設立して十年間、地元選出道議会議員の支援のもと誘致決定。工事着手、管理棟に併設のカーリングホール、冬に利活用出来る公園として名寄市民や観光客の賑わいに、これまで整備にご支援いただいた関係の皆様にご改めましてお礼を申し上げます。

四月には、三カ年の時間をかけ整備した道の駅をオープンすることができました。すでに二十万人以上の観光客や市民に立ち寄りいただき地元産の特産品を食べていただきました。名寄市の地産地消にも一役買っていたいただいていると思います。

風連本町地区市街地再開発事業につづき、名寄市内の中心街の賑わい創出のための協議を熱心に続けています。

中国の唐の時代に二十二年間帝王を勤めた太宗は、近臣に創業と守成とはどちらがむずかしいかと下問し、「もう創業のむずかしさは去った、いまは守成のむずかしさを皆とともに慎んでゆこう」と言ったと伝えられています。一三六〇年も前の中国指導者のことばは、現在の名寄市の中心街の商業者の悩みに繋がっているかと思えます。



星雪きらめき 緑の里なよろ

平成20年の軌跡

- 2・1 道路特定財源の問題で広報なよろ号外を発行
- 3・19 市立名寄短期大学で最後の卒業生
- 4・1 生活習慣病にならないために、特定検診・特定保健指導が始まる
老人保健制度が後期高齢者医療制度に改定により上下水道料金を統一
- 4・6 佐藤愛子選手が北京五輪柔道57kg級代表に決まる
- 4・20 道の駅「もち米の里 なよろ」がオープン
- 5・24 道立サンピラーパークが全面開園
- 7・7 洞爺湖サミット開かれる
- 8・11 佐藤愛子選手北京五輪に登場、熱いテレビ応援会
- 9・1 ふるさと応援寄附条例を制定
- 10・20 市立総合病院で旭川以北初のICU病棟が稼働
- 11・5 星見の丘(日進地区)で新天文台の工事安全祈願祭
- 11・20 レジ袋有料化が始まる



北京オリンピックピク出場の佐藤愛子さんは四戦して二勝二敗、メダルには届きませんでしたが大活躍にご声援を寄せてくれました市民の皆さんにお礼を申し上げます。

今年も市民の皆様が元気で活躍されますことを祈念し、年頭のご挨拶といたします。

今年は、市内小学校校区毎の自治活動が具体的にスタートします。風連地区では現行の行政区から自治活動組織移行にむけ始動しています。少子・高齢社会のなかで近隣の絆をいま一度強めて安心して生活出来る地域づくりに全力投入します。

私の夢

今年の干支は「^{えと}丑^{うし}」。

丑年生まれの子どもたちに、

将来の夢や今年の目標などを語っていただきました。



名寄小学校 5年

たがわ みく
田川 美空さん

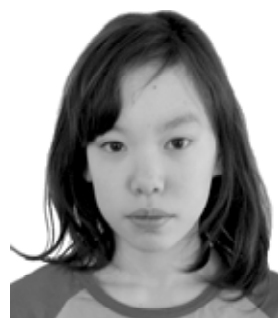
私が今目指している夢は、歌手です。もちろん、歌うことが大好きだからです。歌手は歌がうまいだけではなく、歌詞の意味を心から伝えなければなりません。まだ自分ではそれができませんが、努力して、努力してがんばりたいと思います。私は、歌を心から愛しているので、これからも歌手になるためにがんばります。



名寄南小学校 5年

いしかわ さちえ
石川 幸江さん

私の将来の夢は、二つあります。
一つ目は、デザイナーになることです。服のデザインを描くのが好きだからです。
二つ目は、マンガ家になることです。マンガを描いてたくさんの人に読んでほしいからです。この二つのうち、どちらかになれたらいいと思います。
これから先、勉強してがんばりたいです。



名寄東小学校 5年

むらかみ なお
村上 菜緒さん

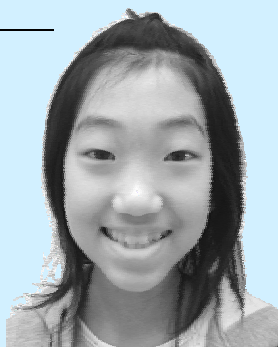
私の将来の夢は、獣医師になることです。
理由は、犬やねこなどの動物が大好きだからです。私のかっている愛犬がケガしたとき、ようすを見に行ったら苦しそうな犬がいました。もうそんな動物たちを見たくありません。
獣医師になって犬やねこなどの命を救いたいです。私にとって、動物は友達です。動物達の命を救いたいです。



名寄西小学校 5年

きしかわ りほ
岸川 莉保さん

私の将来の夢は、歯科衛生士になってみんなの役に立つことです。
私のお母さんは歯科衛生士で、「ここに虫歯がありますよ」など、患者さんに教えてあげると「ありがとう」と言われるのがうれしくて、仕事を続けてこれたそうです。
私は、「ありがとう」という一言を目標に歯科衛生士になろうと思いました。今、妹の歯みがきの手伝いをして練習しているところです。
歯科衛生士になったら、老人から子どもまで治療できるようになりたいです。



豊西小学校 5年

かりた みずき
刈田 瑞樹くん



ぼくのしょう来の夢は、獣医師になることです。

ぼくが獣医師になりたいと思った理由は、おじさんの家の犬が死んでしまったのを見て、かわいそうだと思ったからです。それから、本やパソコンで動物について調べたり、飼っているペットの世話をしたりしています。

この夢をかなえるために、学校の勉強をがんばりたいです。

中名寄小学校 5年

なかじま そうき
中島 爽喜くん



ぼくの夢は、らくのうかになることです。なぜかという学校でらくのう見学にいいなと思った事が2つあったからです。

1つめは、牛がかわいかったからです。目がくりくりしていて、あったかくて、もこもこしていたからです。

2つめは、仕事をしている人がかっこよかったからです。仕事が速くて牛の事を考えて衛生に気をくばっていたのでかっこいいなあと思いました。これから牛のことをもっと調べていきます。

風連中央小学校 5年

はらこ ちあき
原子 ちあきさん



私の夢は保育士になることです。理由は、小さい子どもが大好きだからです。保育士はいろいろな子どもが来る場所なので、あやしたりするのは大変そうです。

でも他の保育士の人も協力し、責任をもって育てたいです。

保育士になるためにはいろいろなことをがんばらなくてははいけません。でも私は絶対に保育士になりたいです。

風連下多寄小学校 5年

ささき ひろと
佐々木 廣人くん



ぼくの夢は、昆虫博物館を友達といっしょにやることです。

理由は、クワガタ虫が大好きで、他の昆虫にも興味があるからです。

実際に、友達とは昆虫博物館をやろうと約束しました。これがぼくの今の夢です。

これからも、昆虫図鑑等を活用し、昆虫のことをもっともっと知りたいです。

東風連小学校 5年

たかぎ そら
高木 空さん



私のしょうらいの夢は、まんが家、詩人です。私は、まんがを読むのが好きだし、絵を描くのも好きです。そして、詩を書くのが好きです。この夢は、3年生のころから変わらず思っていた事です。

でも、まんが家になるには、苦手な国語をがんばらなくてははいけません。6年生になると、5年生の勉強よりむずかしくなると思うし、考える事も多くなってくると思います。また、「やだな」「やりたくない」と思う事もふえると思います。でも私は、夢が実現できるよう勉強をがんばります。

智恵文小学校 5年

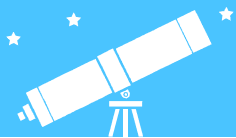
わかしま あつし
若嶋 敦志くん



僕はしょう来の夢が二つあります。

一つ目は学校の先生です。理由は、僕のお父さんは学校の先生で僕も子どもにいろいろなことを教えてみたいからです。

二つ目は科学者です。理由は人のために発明をしてみたいからです。このどちらかの夢をしょう来实现したいです。だからそのために勉強をたくさんしたいと思います。



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 1月31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

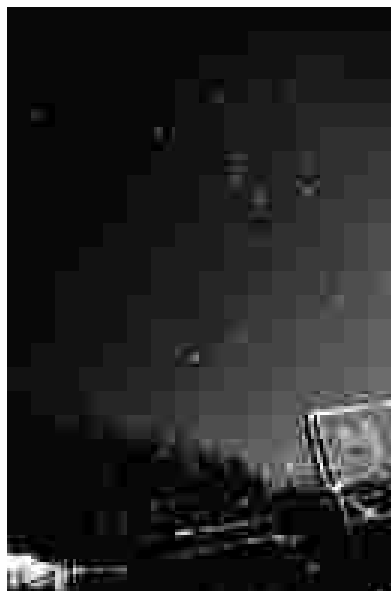
冬休み天文教室

- ・内容 日食の不思議
- ・とき 1月14日(水)・15日(木)の2日間
15:00～(約30分間)
- ・ところ プラネタリウム館
- ・入場 無料(1回の上映は定員65人、当日直接ご来場ください)

1月にみられる天体

- ・月面 1日～12日
- ・金星 今月中
- ・星雲・星団 13日～28日

建設中の新天文台とオリオン座



撮影 平成20(2008)年12月9日



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

展示ホール「であいの広場」

- 新春子ども書き初め作品展 1月 8日(木)～15日(木)
- 上川北部公民館ネットワーク高齢者作品巡回展
1月21日(水)～27日(火)
- 冬休み児童・生徒作品展 1月31日(土)～2月12日(木)

「名寄市成人式」

- ・とき 1月11日(日)
受付13:00～ 式典14:00～
- ・ところ グランドホテルメープル(西3南8)
- ・対象 昭和63年4月2日から平成元年4月1日までに生まれた方。

既に対象となる方には案内状をお送りしましたが、案内状をお持ちでない方で、出席を希望される方は、直接会場へお越しください。

新春子ども書き初め広場

一年の始まりを書き初めで!申し込み不要です。当日直接会場へお越しください。

- ・とき 1月7日(水) 受付9:00 開会9:30
- ・ところ 市民文化センター多目的ホール
- ・対象 市内在住の親子
- ・持ち物 書き初め道具一式、練習用紙(半切条副)、上履き、下敷き(古新聞など)
- ・課題 小1「はつゆめ」小2「おとし玉」
小3「雪だるま」小4「初日の光」
小5「新雪の朝」小6「白銀世界」
中1「東天初光」中2「春光千里」
中3「春和景明」
冬休み中の課題でも可。幼児・高校生・一般は自由課題。
- ・表彰 学年ごとに金銀銅の各賞(高校生・一般はなし)
- ・問い合わせ 市民文化センターへ

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

冬の室内遊び展

昔の子供達がお正月に楽しんだ羽子板、こま、福笑い、すごろくのほか、メンコ、おはじき、お手玉、かるた、折り紙など、冬の室内遊びを集めました。実際に遊べる物も用意しましたので、家族や友だちと遊んでください。

- ・とき 1月15日(木)まで
- ・ところ 北国博物館ラウンジ(無料)

かんじき・スノーシューの貸し出し

美しい冬景色や野鳥・小動物などの姿を訪ねて、身近な自然に出かけてみませんか。

北国博物館では、冬の野外活動の楽しみを広げるため、かんじき・スノーシューの貸し出しを行っています。博物館周辺にも手軽なフィールドがあり、使い方の指導も行いますので、お試しください。数に限りがありますので、事前に電話などでご連絡の上、窓口へお越しください。

雪あかりコンサート2009

スノーランタンのほのかな明かりを眺めながら聴くロビーコンサートはいかがですか。今回の出演は、美深高等学校教諭の菊地聡照さん(チェロ)と旭川在住の会社員佐藤邦孝さん(電子ピアノ)です。クラシックとジャズのジャンルでお楽しみください。また、当夜は会場周辺にさまざまな雪の明かりを用意してお迎えます。事前の申込みなどはありませんので、直接会場へお越しください。

- ・とき 1月24日(土) 18:00~19:30
- ・ところ 北国博物館ギャラリーホール(無料)
- ・演奏曲 リベルタンゴ、世界の車窓から、ヴォカリーズ、マシュ・ケ・ナダほか

昨年、雪あかりコンサートが開催された北国博物館周辺



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】

特別休館 蔵書点検整理のため、1月26日(月)~29日(木)まで休館します。

ミニ展示 「幼児絵本 おすすめ」「新成人におすすめ」「節分」「バレンタイン」

きんようおはなしクラブ(毎週金曜日 15:00~)

・とき 1月9日・16日・23日・30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 1月15日(木) 10:30~

・対象 3歳未満児・保護者

・内容 お母さんにとっての絵本

【風連分館の予定】

特別休館 蔵書点検整理のため、2月2日(月)~5日(木)まで休館します。

おはなしタイム(水曜日 15:00~)

・とき 1月7日・14日・21日・28日

・対象 児童

おはなしポケット(金曜日 11:00~)

・とき 1月9日・16日・23日・30日

・対象 幼児と保護者

自動車文庫「やまゆり号」1月の巡回日程

《名寄地区》

21日	東保育所 南児童クラブ	} 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
22日	西保育所 カトリック幼稚園	
	中名寄小学校	
	砺波保育所	
23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	
30日	智恵文小学校 智恵文保育所	

《風連地区》

20日	下多寄地区	10:15~10:40
21日	市街地区	10:05~10:55
	東風連地区	10:15~10:45
30日	日進・旭地区	13:00~13:55



みんなてつこう まちの基本ルール

12月9日に第16回自治基本条例(仮称)市民懇話会を開催し、前回に引き続き「市民が主体のまちづくり」を進めるための市民、議会、市の役割や仕組みについて検討を行っています。今号では「市民参加」に関する検討内容のうち、市民に関することらについてお知らせします。

名寄市の自治基本条例

市民参加 懇話会意見交換から

まちづくりの基本原則

市民懇話会では、市民が主役のまちづくりを進めるための大事な考え方として「市民がまちづくりに参加すること」を掲げ、市民の権利と役割の面から検討を行っています。

市民の権利として：

まちづくりに参加するにあたって、「すべての市民は、性別、国籍、年齢、心身の状況や社会的・経済的環境などの違いにかかわらず、平等な権利を持っている」と考えています。そして市は、市民の権利を守る役割を担わなければならないという位置付け、その役割についても検討しています。

市民の役割は：

権利を持つということは、義務も負つとの考え方から、権利を持つ「市民の役割」として整理をしています。「市民は、まちづくりに参加する権利に基づいて、自らの意思によって主体的にまちづくりに参加する」としており、あわせて市民は互いに尊重、協力し、市民全体の福祉や次の世代の責任を持つことが大事であるとまとめています。懇話会では、市民が主役であるための仕組みや制度とともに主役としての市民の姿についても議論を進めています。

= 市民懇話会の取り組み =

「自治基本条例のあり方」を検討する懇話会も16回の会議を重ね全体像が形を成してきました。その内容について広く市民の皆さんにお知らせするとともに意見をお聞きする機会を持つ取り組みを始めました。

11月18日 ピヤシリ大学公開講座「自治基本条例について」

11月26日 市議会議員との意見交換会「自治基本条例のあり方」

これからも多くの市民の皆さんから意見をお聞きし、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。市民懇話会委員による「市民懇話会だより(第2号)」を発行しました。あわせてご覧ください。

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

名寄市徘徊高齢者SOSネットワーク ワーク 事前登録で、地域でみんな なで安心して暮らせるまちに

まずは事前登録を
事前にネットワークに登録していただくことをおすすめします。これにより、素早い対応と速やかな発見につながります。必要なものは
対象となる方の最近の写真と登録申請をする方の印鑑

登録窓口は
市福祉事務所高齢福祉課(名寄庁舎2階) ☎01654 2111
内線3231・風連庁舎1階 ☎01655 2511
内線113)まで。

利用方法
もしも、行方が分からなくなった場合は、まず名寄警察署にご連絡ください。
連絡先は
名寄警察署生活安全課(☎01654 0110)

家族の方へ
行方が分からなくなった時は、時間がたつにつれ、行動範囲が広がって捜しづらくなりますので、速やかに警察へ連絡してください。
親戚、友人など思い当たる所への確認をしてください。また、本人を発見した時には速やかに連絡をお願いします。何回か行方不明になったことのある場合は、同じ方向など、このあたりを捜してください。

名寄市徘徊高齢者SOSネットワークの流れ

普段からの心得
衣服には名前・連絡先を付けておいてください。
事前に、近所の方に協力ををお願いしておいてください。



男女共同参画社会の 実現をめざして

女も男もわいわいバスツアーに参加して

今年、初めて企画されたバスツアー。果たして、参加された方はどのような感想をもったのか？次回以降に繋がっていく収穫は？
今回は、バスツアーに参加された方からの寄稿をいただきましたので紹介させていただきます。

『語』が題材とされたものでした。

いうまでもなく『源氏物語』は、平安時代中期に成り立った54帖からなる日本の長編物語です。

小森氏によると、それまで男性が専有していた文字を女性自らが使った表現した世界で最も早い例のひとつであることや、権力争いに明け暮れる男性の戦略の道具として、望まない結婚を強いられる女性たちの心情を、女性作家が文字

によって綴ったものであることを解説。後に、女性たちが自分の思いを文字で書き表すことにより、有史以来はじめて性差に基づく不平等が世界的に克服されよ

うとしていることや、私たちが人類史的な変化の現場に立ち会っていることなどを講演いただきました。

かつての歴史を振り返ってみると、女性たちが如何に厳しい時代を過ごしてきたのか、隷属的な地位に甘んじていた女性が歩んできた歴史を知ること、現代あるべき男女共同参画を考えていかなければならないことをこの講演を通して感じることができました。

その後、女性プラザ祭を見学。翌日は膨大な書籍在庫量を含む超大型複合店を見学し帰路に着きました。往復バス中でのクイズ・アンケートがあつたりして、大変楽しく勉強させていただきました。

次回も、ぜひこのような企画をして頂きたいです。

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
☎01654 2111
内線3308・3309

✉ ny-nmkyodo@city.nayoro.lg.jp



天塩川だより

和寒町

多くの皆さんの応援をお待ちしています。

2008 OGASAKACUP in和寒

今年も、和寒でスノーボードの大会が開催され、11日はジャイアントスラローム、12日はデュアルスラロームが行われます。
と き 1月10日(土)～12日(月)
ところ 和寒東山スキー場

第30回全道ジュニアクロスカントリー和寒大会

道内各地から小中学生が集い、白熱した競技が繰り広げられます。
と き 1月11日(日)
ところ 和寒東山スキー場
9:30 個人競技スタート
13:00 継走競技スタート

問い合わせ 和寒町教育委員会
☎0165 (32) 2477

北海道ジュニアスキー技術選手権ブロック大会

小学生から高校生までを対象とした基礎スキーの技術大会です。
と き 1月25日(日) 9:00～
ところ 和寒東山スキー場

問い合わせ 和寒町役場総務課内スキー協会教育部事務局
☎0165 (32) 2421

健康ガイド

HEALTHY GUIDE

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

- 1月 1日 市立総合病院
☎01654 3101
- 2日 名寄東病院
☎01654 2188
- 3日 あかいし内科医院
☎01654 7177
- 4日 吉田病院
☎01654 3381
- 11日 たに内科クリニック
☎01654 1223
- 12日 片平外科・脳神経外科
☎01654 3101
- 18日 名寄三愛病院
☎01654 3911
- 25日 中村整形外科
☎01654 2881
- 2月 1日 市立総合病院
☎01654 3101
- 2月 8日 名寄東病院
☎01654 2188

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 1月

- 8日(木) 3歳児健診
- 9日(金) 親子ふれあいひろば
- 13日(火) 7カ月健診
- 19日(月) 股関節脱臼検診
- 20日(火) 4カ月健診・BCG
- 22日(木) 1歳6カ月児健診
- 23日(金) 親子ふれあいひろば
- 26日(月) 赤ちゃん計測日
- 27日(火) ちびっこひろば
もぐもぐ離乳食教室
- 30日(金) のびのび親子教室

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。

「健康あるキング」12月ランキング発表!!

第3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、保健センターまたは風連庁舎保健係までお問い合わせ
ください。



順位	おなまえ	歩 数
1位	勝子さん	567,177歩
2位	T.Oさん	375,595歩
3位	艶子さん	250,982歩
4位	まりんさん	180,243歩
5位	勝さん	155,567歩

各種検診が実施されます!

平成20年度最後の集団検診が実施されます。今年度まだ受診されていない方は是非この機会に受診ください。
お申し込みが必要です。お電話をお待ちしています。



集団検診のご案内

と き	検診場所	検診内容	受付時間
1月28日(水)	保健センター	胃・肺・大腸・前立腺がん 検診、特定健診、EKG/コク 症検診、結核検診	保健センターは朝6時から10時まで 風連福祉センターは朝7時から10時 まで、30分おきに予約をいただきま す。
1月29日(木)	風連福祉センター		
1月30日(金)			

料金・対象

検 診	対 象	名寄市国保料金	国保以外の方料金
胃がん	35歳以上 名寄市国民健康保険加入者は30歳以上	無料	1,300円
肺がん		無料	400円
大腸がん		無料	400円
前立腺がん	50歳以上(男性のみ)	1,600円	
特定健診	30歳以上の名寄市国民健康保険加入者	無料	
エキノコックス症	小学校3年生以上	無料	100円
結核検診	65歳以上	無料	

名寄市国民健康保険の方以外でも無料になる場合があります。
詳しくはお問い合わせください。

風連診療所の健康だより

風連国民健康保険診療所 ☎01655 2545

「脂」のお話

外は寒くて、魚も「脂」の乗ってくる時期です。ちなみに、診療所の看護師さんは、みんな「脂」が乗っています…。太っているという意味ではなく、「年季」が入って看護師さんとしてすばらしい？という意味ですが…。

人の「脂」、コレステロールのお話です。コレステロールという言葉はメタボほど有名じゃないかも知れませんが、耳にする機会の多い言葉だと思います。コレステロールというとなんだか悪いもののようなイメージがあるかもしれませんが、実はステロイドホルモンや胆汁酸などの人の体に不可欠なもの、原料になっているもので、人の体にとっては大切なものです。ただ、あまり高くなると、血管の壁の中にたまって動脈硬化などを起こします。それでなんだか悪者のイメージが定着したのだと思います。

と病気の起こりにくい人も治療の対象になってしまっているので、治療のガイドラインが改定されて、悪玉コレステロール（LDLコレステロール）で評価するようになりました。

LDLコレステロールは肝臓で作られたコレステロールを体中に運ぶ役割があり、逆にHDLコレステロールは使いきれずに余ったコレステロールを肝臓に戻す役割があります。LDLコレステロール（悪玉コレステロール）が増えすぎると、血管の壁の中にコレステロールがたまり、動脈硬化（血管が硬くなったり、細くなったり）を起こします。悪玉といわれるのは、動脈硬化の原因になるためです。

そのコレステロールですが、少し前までは「総コレステロール」の値で評価していたのですが、コレステロールにも「善玉」のコレステロール（HDLコレステロール）と「悪玉」のコレステロール（LDLコレステロール）があります。善玉が高く悪玉が低い人は病気が起こりにくいのですが、総コレステロールだけで評価する

めでの症状が、人生最後の症状になるかもしれません。そして、何より問題は、働き盛りの方が、健診で引っかかったけど忙しくて病院に行けず、症状もないので放っておいて、急に…というパターンが多いことです。

もちろん悪玉コレステロールだけが原因ではありません。高血圧や肥満、タバコ、血糖が高い（糖尿病の境界といわれている人も含まれます）などが原因となります。メタボの項目がほとんどですが、悪玉コレステロールはメタボには入っていません。悪玉コレステロールはそれだけで、十分危険なものなので独立しているのです。

特に今、「胸が苦しい」などの症状がない方でも、胸に手を当てて考えてみてください。健診で引っかかったけど、なんともないから放って置いているとか、ストレスが溜まって、「バカバカ」「タバコをすっていると」「少し「こころ」が苦しくなりましただけか？」その「こころ」の苦しみは実は、血管の悲鳴なのかもしれません。

健康は当然あるものではありません。偶然の上に成り立っている場合もあるし、努力の上に成り立っている健康もあります。そして「幸せ」は多くの場合「健康」の上に成り立っています。「幸せ」を偶然ではなく、努力で続けられることを願っています。

【名寄市風連国民健康保険診療所

松田 好人

1月・2月の催し

- わらべ唄あそび（女性児童センター）
- ・とき 1月27日（火）10:00～11:30
- ・内容 親子でわらべ唄を楽しみます
- おひな様制作（女性児童センター）
- ・とき 2月24日（火）10:00～11:30
- ・内容 親子でおひな様を作ります

健康づくり体操教室のお知らせ

- ・とき 1月8日（木）・13日（火）・22日（木）・29日（木）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

子育て支援センターで 育児の輪を広げましょう！

- 「さくらんぼ」開設：月～金曜日 ☎01654 5683（東5南3 東保育所内）
- 「ちゅうりっぷ」開設：月～金曜日 ☎01654 3361（西2南2 中央保育所内）
- 「さくらんぼ」「ちゅうりっぷ」は火・木曜日のみ女性児童センターで実施します
- 「こぐま」開設：月・火・木曜日 ☎01655③ 2378（風連町西町風連さくら保育園内）

子育て支援センター・その他の事業

- | | |
|----------------------|--------------------------|
| なかよしランド（10:00～11:30） | 絵本貸し出し（10:00～15:30） |
| 月・金 さくらんぼ・ちゅうりっぷ | 月～金 さくらんぼ・ちゅうりっぷ |
| 火・木 女性児童センター | 育児相談（10:00～15:00） |
| びよびよランド（10:00～11:30） | 月～金 さくらんぼ・ちゅうりっぷ |
| 水曜日 さくらんぼ・ちゅうりっぷ | 子育てサークル育成支援 さくらんぼ・ちゅうりっぷ |



12/6 地場産物を求め多くの市民でにぎわう



地 産地消フェア in なよろが市民文化センターで行われ、多くの市民で会場は賑わっていました。

当日は、牛乳・牛肉・豚肉の格安販売や地場産物の販売コーナー、そば打ち、どん菓子の実演、市内飲食店が考案した「なよろバーガー」や「なよろおこわ」、「ゆきわらべおしるこ」の試食に行列ができる人気でした。

また、名寄産もち米を使ったアイディア料理コンテストの表彰式も行われ、作品も展示されていました。

12/9 女子柔道佐藤愛子選手が帰郷報告



北 京五輪女子柔道57kg級に出場した佐藤愛子選手が五輪後初めて名寄市へ帰郷し、報告会が行われました。

五輪で負傷した右ひざは回復し、現在はランニングや柔道着を着ての打ち込みを開始している。今後は4月の体重別選手権に出場する予定。「オリンピックの借りはオリンピックでしか返せないの一年一年頑張っていきたい。」と抱負を語っていました。

12/12 宝くじの助成で、幼年消防用鼓笛隊セットが贈呈されました



こ の度、上川北部幼少年婦人防火委員会（山崎博信会長）に（財）日本防火協会（片山虎之助会長）から幼年消防用小鼓笛対セットが贈られました。

民間防火組織等の防火・防災普及啓発推進事業として、宝くじの助成金で整備しているもので、贈呈を受けた風連幼稚園・さくら保育園幼年消防クラブでは、子どもたちからの元気いっぱいのお礼の言葉が響き、さっそく元気よく演奏を披露していました。

12/13・14 なよろスペシャルジャンプ2連戦



国 内ジャンプ開幕戦となる第39回名寄ピヤシリジャンプ大会兼第46回北海道新聞社杯ジャンプ大会が13日に、第24回吉田杯ジャンプ大会が14日にピヤシリジャンツェで開催されました。

ピヤシリジャンプ大会には、138人が出場し、吉田杯ジャンプ大会には135人が出場しました。大勢の観衆や応援団が会場を訪れ、選手たちが描く大きなアーチに歓声や拍手を送っていました。

移動窓口

夜間納税窓口 (17:30~19:30)

と き 1月26日(月)
 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 ころ 名寄庁舎1階ロビー
 と き 1月14日(水)
 28日(水)

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 1月 8日(木)
 9日(金)
 市役所会場(名寄庁舎1階)
 と き 1月22日(木)
 23日(金)

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
 ベビー用テーブル・イス
 ピアノ
 ワゴン車用スキーキャリア
 ゆずってください
 子どもの砂場
 書道々具一式
 幼児用両うで浮き輪
 名中女子制服
 女の子の服(100cm以上)
 除雪機

保育所入所児を募集します

保育所は、保護者が仕事や病
 気などの事情で、日中にご家庭
 での保育ができない乳幼児をお
 預かりし、保育をします。

新年度入所申し込み

【西・南・東保育所】
 申込期限 2月27日(金)
 申込み先 社会福祉課児童福
 祉係(名寄庁舎2階16番窓口)

持参するもの 印鑑と平成20
 年中の所得に対する税額がわか
 るもの(例・源泉徴収票や確定
 申告書の写しなど)

【名寄大谷認定子ども園】

4月からの入所についてす
 で受け付け中です。定員になり
 次第受け付け終了となります。
 でお早めにお申し込みください。
 申し込み 印鑑・源泉徴収票
 (市立と同様のもの)を持参し
 名寄大谷幼稚園まで申し込みし
 てください。

説明会 1月17日(土)13時
 名寄大谷幼稚園(保育園内見
 学できます)

次の事業をご利用ください
 子育て支援センター
 育児相談・遊びの広場などを

名 申 2階(内線3226)
 問 社会福祉課児童福祉係
 名寄大谷幼稚園内
 01654 2668

保育所名	新年度予定	
	定員	新規募集
西保育所(西6北4)	70人	2人程度
南保育所(西6南9)	90人	10人程度
東保育所(東5南3)	60人	10人程度
名寄大谷認定子ども園 (西5南2)	60人	20人程度

入所希望先の保育所については、児
 童の年齢によりご希望に添えない場
 合があります。
 新規入所児の年齢により、予定人員
 が増減する場合があります。

実施していません。詳細は、11
 ページをご覧ください。
 一時保育所事業 中央保育所
 で実施しておりますので直接保
 育所にお問い合わせください。
 延長保育事業 西・南・東保
 育所にて、18時から19時まで実
 施しています。
 産休・育休明けの入所予約
 円滑な入所を行うため、予約
 は早めにお問い合わせください

長寿(後期高齢者)医療制度と国保税の特別徴収が 口座振替に変更できます

「年金差し引き」か「口座振
 替」を選択できます
 長寿医療制度の保険料を年金
 差し引きで納めている方、また
 はこれから年金差し引きになる
 方は、口座振替に切り替えるこ
 とができます。

届出に必要なもの
 本人の保険証、振替口座の預
 金通帳と届け印
 届け先
 市民課高齢者医療年金係

1月30日までに届け出をする
 と、4月分の年金からの差し引
 きが中止され、7月から口座振
 替でお支払いいただくことにな
 ります。(年間の保険料は変わ
 りませんが、1回当たりの納付
 額が変わることがあります)

届け出は市役所の窓口で直接
 お申し込みください。郵便局口
 座からの振替を希望する方は、
 郵便局で口座振替手続きをした
 後、本人控えを持参のうえ市役
 所窓口へ届け出ください。

問 市民課高齢者医療年金係
 1階(内線3118)
 風 1階(内線1119)
 北海道後期高齢者医療広域
 連合
 011(290)5601

直接金融機関で手続きされた
 場合、市役所に書類が届くまで
 期間を要しますので、期日まで
 に間に合わない場合があります。
 随時受け付けていますが、年
 金差し引きから口座振替に切り
 替わる時期は、届け出の時期に
 よって異なります。
 なお、口座振替に切り替えた
 後に滞納が続いた場合、年金差
 し引きに戻ることがありますの
 でご了承願います。

保険料は税金控除の対象になり
 ます

国保からのお知らせ

国保も長寿医療制度と同様
 に、特別徴収(年金天引)から
 口座振替への納税に変更するこ
 とができます。手続きは長寿医
 療制度と同様の流れとなります。
 出産育児一時金の一部が変わ
 ります

1月から、産科医療補償制
 度(出産時の事故で子どもが脳性
 まひになった場合、家族に補償
 金を支給する制度)が創設され
 ました。この制度に加入する医
 療機関などで妊娠22週以降に出
 産した国民健康保険加入者は、
 申請により出産育児一時金が3
 万円加算となり、38万円を支給
 いたします。

問 市民課国保係
 1階(内線3114)
 風 1階(内線120)

携帯電話・IP電話の位置情報 通知システムの運用を開始

上川北部消防事務組合では、1月20日から携帯電話・IP
 電話等から119番通報した場合、音声通話と併せて通報
 者の発信位置に関する情報が消防署に通知されます。
 特に、携帯電話による通報では、通報者が住所に不案内
 な場合でも発信位置を把握することが可能になります。
 対象となるのは、いわゆる第3世代の携帯電話、IP電話
 等です。

問 上川北部消防本部消防企画課 ☎01654 2627

小規模校における区域外 通学特認校を紹介します

市では、豊かな自然環境に恵まれた校外の小規模学校において、基幹産業を活用した特色ある学習活動を体得し、より豊かな心とたくましい身体を育てたい」という希望がある場合に、一定の条件のもとで通学区域外就学を認めている学校が6校あります。

特認校および通学児童生徒数
(通常の通学区域内通学含む)
 中名寄小学校 各学年8人以内
 智恵文小学校 各学年10人以内
 東風連小学校 各学年8人以内
 風連日進小学校 各学年8人以内
 智恵文中学校 各学年20人以内
 風連日進中学校 各学年8人以内

特認入学の期間は、1年以上の通学通学に限りません。原則的には入学から卒業までです。

特認校における制度の適用を受けた児童生徒の通学費については、公共交通機関の旅客運賃の2分の1の額を、市が補助いたします。

各校とも随時見学・入学説明を行っていますので、事前に各学校へご連絡ください。その他詳細は、左記までお問い合わせください。

問 教育委員会学校教育課
名 3階（内線3375）

建築確認申請手数料が 変更になります

市建築確認申請等手数料徴収条例の一部が改正され、確認申請手数料が変更になります。

確認申請区分手数料	新	旧
床面積が30㎡以内の建築物	12,000円	8,000円
床面積が30～100㎡の建築物	19,000円	13,000円
床面積が100～200㎡の建築物	27,000円	19,000円
床面積が200～500㎡の建築物	37,000円	25,000円
工作物	15,000円	13,000円
工作物の変更	10,000円	8,000円
構造計算適合性判定手数料 ()内は大臣認定プログラム使用の場合	150,000円 (100,000円)	

市審査物件が対象で4月1日申請分から適用になります。

風 問

住宅を購入されるみなさまへ 「保険や供託の確認をお忘れなく」

平成21年10月1日以降に引き渡される住宅には、「特定住宅瑕疵担保責任の履行の確保等に関する法律」により消費者保護のため事業者が保険や供託が義務付けられます。住宅を購入される際は、その住宅がきちんと保険や供託の措置がとられているか忘れずに確認してください。

問 建築課建築指導係
風 2階（内線226）

市立大学・同大学短期大学部で 科目等履修生・聴講生を募集します

○科目等履修生

科目の履修および単位の修得を希望する方を選考のうえ、受け入れます。(ただし、実験・実習を除きます)

履修資格 高等学校卒業または同等以上の資格があると認められる方。詳しくはお問い合わせください。

募集期間 2月2日(月)～13日(金)

履修開始時期 4月から(詳しい日程は、入学許可後にお知らせします)

出願手続 科目等履修生願書 履歴書 最終出身学校の卒業(修了)証明書 最終出身学校の成績証明書 承諾書 入学検定料9800円(本学所定の納付書で納入し、領収控えを同封すること)

・ ・ ・ は本学所定用紙
 ・ ・ ・ は在職中の方
 ・ ・ ・ は郵便局を除く最寄りの金融機関で納入してください。

出願方法 窓口へ持参(8時45分～17時30分)または郵送書留(期限まで必着)

選考方法 出願書類および必要に応じて実施する面接により選考します

授業料 1万4800円(1単位につき)

○聴講生

大学教育を皆さんに開放し、受け入れます。(ただし、実験・実習を除きます)

履修資格 高等学校卒業または同等以上の資格があると認められる方。詳しくはお問い合わせください。

募集期間 2月2日(月)～13日(金)

履修開始時期 4月から(詳しい日程は、入学許可後にお知らせします)

出願手続 聴講生願書 履歴書 最終出身学校の卒業(修了)証明書 最終出身学校の成績証明書 承諾書

・ ・ ・ は本学所定用紙
 ・ ・ ・ は在職中の方

出願方法 窓口へ持参(8時45分～17時30分)または郵送書留(期限まで必着)

選考方法 出願書類および必要に応じて実施する面接により選考します

聴講料 1単位3000円

申・問

名寄市立大学教務課
 ☎01654-4194

募集要項は、1月26日(月)より配付を予定しています。

新年明けましておめでとうございます

広告

この街が好きだから... もっと快適に美しく

清掃
 ごみ収集
 施設警備

名寄美装工業(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.jp

昨年は無事創立40周年を迎える事ができました。厚く御礼申し上げます。なにとぞ本年もよろしくご愛顧のほどひとえにお願い申し上げます。

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 1月11日(日)
 2月1日(日)
 事前予約が必要です
- 行政相談 13:00~16:00
 と き 1月8日(木)
 2月12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

平成21年度自衛官募集(特別職国家公務員)

資格 18歳以上27歳未満
 種目 2等陸・海・空士
 休日 週休2日制(年次休暇および特別休暇有)
 および特別休暇有
 給与 15万9千5百円(学歴・経歴により異なります)
 待遇 ボーナス年4・5ヶ月(約70万円) 食費・住居費無料
 応募 電話連絡により自衛隊広報官が対応いたします。または、左記住所へお越しください。
 受験の受付は年間を通じて行っています。

陸上自衛隊高等工科学校生徒(仮称)募集
 詳しくはお問い合わせください

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。

住宅リフォーム促進助成事業のお知らせ

冬期間のリフォーム助成事業を実施しておりますので、ご利用ください。

助成件数 50件
 助成金額 定額20万円
 受付期限 2月27日
 施工業者 本制度にもとづく登録施工業者
 対象住宅 申請する方が所有し、かつ現に居住している住宅(共同住宅、賃貸目的の住宅は除く)
 対象工事
 ・リフォームに要する経費が100万円以上(消費税、地方消費税を除く)
 ・補助金交付決定通知後(着工)から3月31日までに工事費用の支払いも含めて完了する工事

問 産業振興課産業振興係
 3階(内線3341)

水道凍結にご注意ください

冷え込みが厳しい季節になり、給水管などが凍結し、破損することが多くなります。凍結を防ぐには、水抜栓を操作して給水管の中に残っている水を抜きましよう。長期間家を空けるときや冷え込みの厳しい夜は特に注意してください。各家庭へ引き込まれた給水管の修繕は自己負担となります。凍結による破損も例外ではありませんので、水道が凍結した時は名寄市管工事組合(☎01654 1140)に修理業者の手配を依頼しましょう。漏水を確認したときと修繕工事が完了したときは、必ず上下水道室へご連絡ください。

問 上下水道室業務課
 3階(内線3361)
 2階(内線206)

市立総合病院「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 1月22日(木) 18時30分~19時30分
 ところ グランドホテルニール
 テーマ「麻酔科医のしごと」
 講師 館岡 一芳
 (市立総合病院集中治療室医長)
 問 市立総合病院総務係
 ☎01654 3101
 (内線2213)

調理師のみなさまへ
 調理業務に従事する調理師の方は、2年ごとに届け出が必要です。平成20年12月31日現在の状況を1月15日までに届けてください。詳しくは、お問い合わせください。
 《事務取扱所》
 (社)北海道全調理師会名寄支部
 西川鮮魚仕出し店 西川 剛弘方
 (西2南6) 01654 3386
 問 名寄保健所健康推進課
 ☎01654③3121

「寄付」

ありがとうございます
 (順不同・敬称略)

社会福祉事業推進のために
 イオン社会福祉基金
 (岡田 元也代表)
 丸井 葉子
 社会福祉のために
 つばさー実歌謡教室みのり会
 (中野 克己会長代行)
 ハッピードリームズ
 (片山 さつき代表)
 地域振興のために
 村田 和実
 中村 光一郎
 天体観測を活かしたまちづくり
 事業のために
 北村 知一

日	月	火	水	木	金	土
---	---	---	---	---	---	---

<p>平成19年度名寄市青少年健全育成標語 優秀作品・小学生の部 もうやめよ 見てみないふり 知らぬふり 名寄南小学校 星 奈那さん</p>			1	2	3	
4	5	 <p>南保育所もちつきにて</p>		8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
 <p>中央保育所もちつきにて</p>						

文・・・市民文化センター 文・・・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

広報誌は保存しておきましょう

ひとのうごき

平成20年11月末日現在 ※（ ）前月末比
人口 31,243人 (-4) 男15,106人 (-3) 女16,137人 (-1)
世帯数14,756世帯 (+3) 外国人登録者70人 (-79)

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

1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	7時04分	16時03分	9時32分	20時43分	4日	●上弦
10日	7時03分	16時13分	14時50分	6時17分	11日	○満月
20日	6時58分	16時25分	2時02分	11時06分	18日	●下弦
31日	6時48分	16時40分	8時36分	21時57分	26日	●新月

表紙の写真

「よいしょー」と楽しくもちつき

全国一の作付面積を誇るもち米の産地名寄市では、昨年12月中に市内保育所などでもちつきが行われました。



当日集まった保護者やおじいちゃん、おばあちゃんがついたおもちを納豆やあんこ、きな粉、しょうゆで美味しく食べ、何度もお代りをしていました。

また、子どもたちももちつきを行い、「おもしろかった」「楽しかった」と喜んでいました。

(12月9日西保育所にて撮影)



広報 なよろ

平成21年1月1日発行 第34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 ☎01654③2111 FAX 01654②5644
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 ☎01655③2511 FAX 01655③2510