

# 広報 **なよろ**

**10**

NAYORO PUBLIC RELATIONS

2008 No.031



## 特集

主な内容

新天文台が平成22年度開館予定	2 - 3
みんなでつくろうまちの基本ルール	6
始まります！地上デジタル放送	6
男女共同参画社会の実現をめざして	7
ふるさと名寄の応援を	11 - 12

星☆雪\*きらめき  
緑の里 **なよろ**

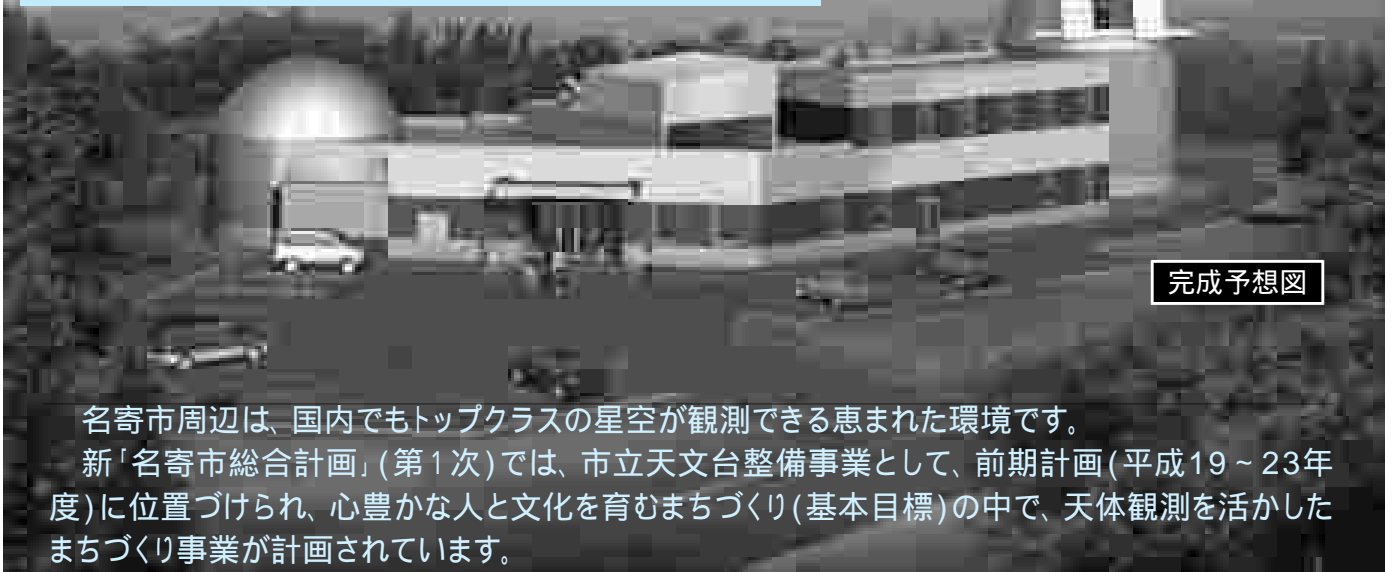
名寄市ホームページ

<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>

# 新天文台が 平成22年度開館予定



完成予想図

名寄市周辺は、国内でもトップクラスの星空が観測できる恵まれた環境です。

新「名寄市総合計画」(第1次)では、市立天文台整備事業として、前期計画(平成19~23年度)に位置づけられ、心豊かな人と文化を育むまちづくり(基本目標)の中で、天体観測を活かしたまちづくり事業が計画されています。

すでに基本設計、実施設計を終え、日進地区にある道立広域公園サンピラーパーク内「星見の丘」に平成20年度工事着工、平成22年度には開館が予定される新天文台の概要についてお知らせします。

## 全国でも屈指の観測条件と 積み重ねてきた歴史

美しい天文現象に魅せられた木原秀雄故人(さん)。

昭和23年の礼文島での金環日食を自作した15センチ望遠鏡で観測。金環日食のすべてを記録した写真は学術的にも貴重なもので、東京の科学博物館に15年間もの間展示されました。

「多くの人に宇宙の広さや、神秘を味わってもらいたい。そして宇宙のロマンにふれて欲しい。」と名寄高等学校の教員だった木原さんは、退職を機に、昭和48年12月、東2条北5丁目の自宅隣に『私設木原天文台』を開設しました。

自費で口径25センチの反射望遠鏡を設置した当時道内初で最北の私設天文台でした。

昼間は標準観測者として黒点観測



天文台を開放する木原さん

に当たる一方、夜間には施設を無料開放しました。これらの活動が契機となり、昭和51年には「名寄天文台愛好会」が発足。

その活動は昭和62年に設立された「天斗夢視(てんとむし)」へと引き継がれました。

その後、名寄市は平成4年に天文台の寄贈を受け、9月には『市立木原天文台』としてオープン。澄みきった名寄の夜空を全国に情報発信しています。

## 北海道大学との協定

天文観測施設がない北海道大学では、交通の便、観測条件、観測技術者などの面で名寄市を重視、平成17年12月には地域間の交流促進および施設・機器等の相互利用を図るために相互協力協定を締結しています。

これまでも天体観測で協力関係にあり、同大学による光ファイバー敷設により、大学と木原天文台が直結したことで高速データ通信が可能となり、大学から天文台の望遠鏡を遠隔操作し観測することが可能となりました。

協定による相互協力事項は、大学院生の宇宙観測やデータの活用をはじめ、地域振興に関することなどが盛り込まれています。



北海道大学と相互協力協定



現在の市立木原天文台



## 北海道大学と連携した 新天文台の整備概要

新たな天文台は、鉄筋コンクリート一部2階建てで、天体観測やプラネタリウムスペースなどの施設整備を市が行います。すでに実施設計などを終え、市全体の事業費は8億5千500万円を予定しております。

また、整備計画では、口径1・4メートル規模の望遠鏡を北海道大学が用意することになっております。施設整備の目標としては、天文

台特有のドーム形を有効に生かし、市内から一目で分かる市民のシンボルとなる施設を目指します。「星・雪・きらめき・緑の里なよろ」のキャッチフレーズを生かし、星のみならず、降雪地、森林地の季節を感じる施設とします。児童・高齢者の多様なニーズに応えるべく、多機能なプラネタリウム投影、屋上スペースを生かした体験学習、周辺の自然環境に配慮した施設とします。

また、機能面では

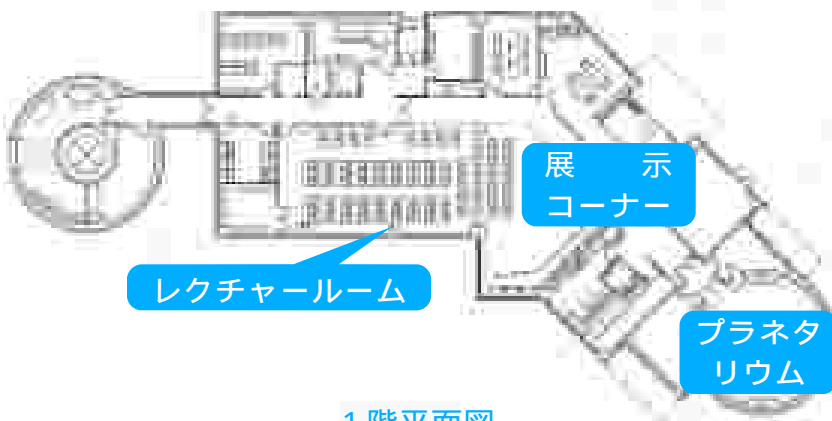
- ・多機能なプラネタリウム
- ・最先端のデジタルプラネタリウム機器を導入し、バーチャル宇宙体験ができる施設を目指します。また、従来の投影時間が限定されたものではなく、オート番組の投影を実施することで利用しやすいシステムとします。
- ・体験を通して楽しく学ぶ展示室、常設展示には木原さんの足跡や、

天体写真など、リアルタイムな天体現象を大型ディスプレイで楽しむことができます。

その他レクチャールームなどを利用した企画展示が可能になります。

- ・学校および生涯学習

レクチャールームは団体利用による事前説明会、学校のカリキュラムに合わせてクラス単位での天文授業に対応できるほか、星と音楽による



1階平面図



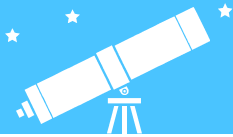
2階平面図

コンサートなど、新たな企画実施が可能になります。

- ・新天文台とまちづくり

教育・研究・観光などのあらゆる分野で天体観測を生かした特色あるまちづくりを目指しております。

特に、低緯度オーロラの出現はインターネットを通じて全国に情報発信できるものと期待されます。



# 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

### 「秋の星座と物語」

- ・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 10月31日(金)
- ・入館料 一般100円 小学生～高校生50円  
幼児無料

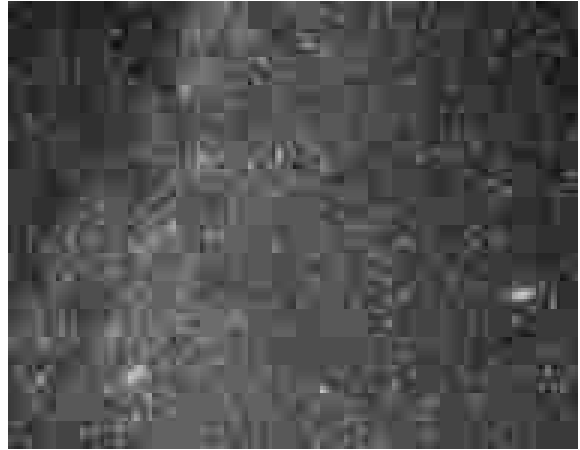
減免：学校、幼稚園、保育所、福祉施設などについては、市内免除市外半額になります(事前に申請が必要です、お問合せください)

- ・連絡先  
プラネタリウム館(大通南2丁目) ☎01654 4751

## 10月にみられる天体

- ・月面 4日～18日
- ・木星 今月中
- ・星雲・星団 19日～31日

## 秋の天の川とアンドロメダ大星雲



平成20(2008)年8月22日智恵文で撮影



# 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

## ジャックの豆事業「子育て親育ての会」講演会へご参加を!

マニュアルのない子育て…。ひとりで頑張りすぎないでみんなの手を取り合いましょ!

- ・とき 10月11(土) 13:30～15:00  
(受付13:00～)
- ・ところ 名寄市立大学(本館2階321教室)
- ・講師 佐々木 彰氏(市立総合病院小児科医師)
- ・演題 発達障害・心身症の診療で思う命の尊さと育児論
- ・主催 子育て親育ての会
- ・問い合わせ 午後6時以降に代表吉田さんへ  
☎01654③2350

託児希望の方は10月9日(木)までにお申し込みください。(費用500円)

「ジャックの豆事業」は自主的なグループ・サークル活動を支援する制度です。

詳しくは市民文化センターへお問い合わせください。

## 市民講座の受講生を募集

ステンドグラス【クリスマスの飾りに!】(全6回)

- ・とき 11月5日～12月10日 毎週水曜日  
10:00～12:00
- ・ところ 市民文化センター市民工芸室
- ・対象 一般
- ・定員 15人(先着)
- ・費用 3,000円程度
- ・申込み 10月1日(水)～17日(金)市民文化センターへ  
定員になり次第締め切り

## 第51回市民文化祭

### 生涯学習フェスティバル 08in なよろ

#### 【展示】

- ・とき 11月1日(土)～11月3日(月)
- ・ところ 市民文化センター
- 初日 展示、お茶席、ロビーコンサート、ホールコンサート、喫茶コーナー
- 二日目(生涯学習フェスティバル)  
ワークショップブース(体験、実演) 出合いの  
広場コンサート、なよろ名店街(模擬店)
- 三日目 展示、喫茶コーナー

#### 【芸能】

- ・とき 11月3日(月) 9:30～
  - ・ところ 市民会館大ホール
- 詳しい内容は、ホームページ・新聞などに掲載しますのでご覧ください。

## 市生涯学習リーダーバンク登録者を募集します

市民で「伝えたい知識、経験、技能を持っている」または、「持っている人を知っている」という方は、ぜひご連絡ください。

生涯学習リーダーバンクは、そういう技能をお持ちの方に登録していただき、学ぶ意欲を持つ市民に紹介する制度です。

趣味、教養、文化、スポーツ、特殊技能など何でもかまいません。

登録は、いつでも受け付けています。

- ・問い合わせ 教育委員会生涯学習課生涯学習係(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

### MOA 児童絵画展

市内と近隣の小中学生の絵画、書道作品などが展示され、優秀作品に賞が贈られます。

- ・とき 10月4日(土)~5日(日)
- ・ところ 北国博物館ギャラリーホール(無料)
- ・主催 同展名寄実行委員会

### 純朴会展

下川町の美術サークル「純朴会」(矢野梅子代表)の作品展です。海外の美術展でも活躍する及川幸雄さんはじめ、会員の絵画・木工品約20点を展示します。

- ・とき 10月29日(水)~11月9日(日)  
最終日は16:00まで
- ・ところ 北国博物館ギャラリーホール(無料)
- ・主催 純朴会

### なつかしの建物水彩画展

今は失われた昭和の名寄を代表する建物を、地元の三宅章さんが描く淡彩水彩画で紹介します。労働会館、亜麻工場、名寄劇場、鉄道官舎、風連高校など、かつて多くの市民になじみの深かった建物の姿を思い出してみてください。それぞれの建物の歩みの概略も解説します。

- ・とき 10月10日(金)~26日(日)
- ・ところ 北国博物館ギャラリーホール(無料)



「なつかしの建物水彩画展」から昭和初期の名寄町役場



## 図書館

名寄本館 大通南2 ☎ 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・風連分館共通の行事】

特別開館 11月3日(月)・(祝) 9:30~16:00

雑誌リサイクル

- ・とき 11月3日(月)・(祝)
- ・ところ 名寄本館 3階国際親善メモリアルホール  
9:30~11:00  
風連分館 ゆうぎ室  
9:30~14:00
- ・内容 古雑誌・寄贈図書を本人に限り一人10冊差し上げます

おはなしタイム(水曜日 15:00~)

- ・とき 10月1日・8日・15日・22日・29日
- ・対象 児童

おはなしポケット(金曜日 11:00~)

- ・とき 10月3日・10日・17日・24日
- ・対象 幼児と保護者

### 【名寄本館の予定】

ミニ展示 「セクハラ」「どんぐり」「ハロウィン」

特別展示

- ・テーマ 「源氏物語千年紀 かさねと香りの世界」
- ・とき 10月7日(火)~11月2日(日)  
9:30~16:30 月曜日は休館

・ところ 2階会議室

きんようおはなしクラブ(毎週金曜日 15:00~)

- ・とき 10月3日・10日・17日・24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 10月2日(木) 10:30~
- ・対象 3歳未満児・保護者
- ・内容 わらべうた絵本

### 【風連分館の予定】

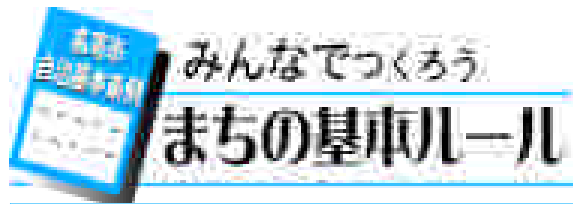
小学生1日司書体験

- ・とき 10月14日(火)~16日(木)  
15:30~16:30
- ・対象 小学1年生~3年生
- ・定員 1日2人
- ・申込み 10月1日(水)~風連分館へ  
定員になり次第締め切り

### 自動車文庫「やまゆり号」10月の巡回日程 《名寄地区》

7日・21日	錦町公園前	14:40~14:55
	第一老人クラブ前	15:05~15:25
	麻生公園前	15:35~15:50
	ライラック公園前	16:00~16:15
8日・22日	東三条郵便局前	13:25~13:40
	緑丘第一団地	13:50~14:05
	南が丘総合福祉会館前	14:15~14:30
	はなぞの広場	15:35~16:00
	サンビラー・マーガレットヴィア道管住宅前	16:15~16:40
9日・23日	ハルニレ公園前	15:45~16:00
	浅江島公園築山前	16:05~16:20
3日・17日	コデマリ公園	14:30~14:45
	ノースタウンふれあい会館前	14:55~15:15
	西10南1自衛隊官舎前	15:55~16:25
《風連地区》		
14日	市街地区	10:05~10:55
	日進・旭地区	13:00~13:55
15日	下多寄地区	10:15~10:40
16日	東風連地区	10:15~10:45





市民懇話会で検討をすすめています

9月2日に第11回自治基本条例(仮称)市民懇話会を開催し、「地域自治」に関する検討を行いました。今号ではその検討内容と検討の土台としている全体構成の素案についてお知らせします。

名寄市の自治基本条例  
懇話会の検討状況と今後の検討内容

「地域自治」の考え方

まちづくりに最も大事なことを「基本理念」として、まちづくりの主体は市民であること(住民自治)、と名寄市は自立する団体であること(団体自治)を二つの柱としていましたが、第11回懇話会では、小さな地域単位でのまちづくりの積み上げが市全体のまちづくりにつながるという観点から「地域自治」の考え方を基本理念に盛り込もうと議論し、次回も継続して検討することとしています。

検討状況と今後の検討内容

これまで市民懇話会では、「前文(案)」をもとにした全体構成を素案(別図)として「条例の位置づけ」「ことばの定義」「まちづくりの基本理念・基本原則」について検討しており、それぞれ整合を図りながら議論を深めてきました。今後は地域自治に関する内容の整理と基本理念・基本原則を具体化する役割や仕組みについて検討を進めます。

1. 前文
2. 基本理念
  - ・まちづくりの主体は市民
  - ・名寄市の自治、自立
3. 定義
4. まちづくりの基本原則
  - ・市民参加
  - ・情報共有
  - ・連携、協力
5. 基本原則に基づく連携、協力のあり方と行政運営の原則
  - ・役割と責務(市民、議会、市)
  - ・行政運営の基本
6. 基本原則に基づくまちづくりの推進
  - ・市民参加
  - ・情報共有
  - ・連携、協力
7. 条例の位置づけ(最高規範)・見直し

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

始まります!地上デジタル放送

2011年の地上デジタルテレビ放送(地デジ)への完全移行を前に、市内において、NHK・民放(TVHを除く4社)が年内の地デジ放送開始を予定しています。

地デジを見るためには

地デジ放送を見るためには、UHFアンテナ(設置されている場合は、通常そのまま使用できます)、地デジ対応のテレビやチューナーが必要となり、マンション、アパートなど、共同アンテナにより受信している場合は、地デジ対応かどうか確認が必要です。



また、大きな建物などの影響による電波障害のため、共同受信施設によりテレビをご覧の方は、共同受信施設の改修も必要になるため、地デジ放送が開始されても視聴することができません。

なお、施設の影による電波障害のため、共同受信施設によりテレビを視聴されている方がおられますが、平成21年度以降に必要な調査、施設の改修を予定しておりますので、ご理解をお願いします。



不要なテレビは適正な処理を

この機会にテレビの買い替えを予定している方もいると思いますが、不要なテレビは家電小売店などに相談のうえ、適正な処理をしてください。不法投棄は家電リサイクル法で処罰されます。

悪質商法にご注意を

地デジ移行に便乗した詐欺や悪質商法が多発しています。行政機関の名をかたった架空請求や頼んでいない工事費用の請求など、さまざまな手口による被害が報告されています。少しでも怪しいと感じたら、消費者相談窓口、警察などにご相談ください。



- 相談窓口
- ・名寄市消費者センター  
☎01654②3575
  - ・名寄市消費者協会  
☎01654③5630
  - ・風連消費者協会  
☎01655③2818
  - ・市役所生活環境課生活安全係  
☎01654③2111  
内線3126
  - 警察
  - ・名寄警察署  
☎01654②0110
  - ・旭川方面本部警察相談センター  
☎#9110(相談専用)

# 男女共同参画社会の実現をめざして

## 農業・自営業で働く女性の立場

農業や自営業における男女共同参画とは、どのような現状や課題があるのでしょうか。農業や自営業で働く女性は、会社で勤める女性や家事労働している女性と何が違うのでしょうか。今月号では、農業や自営業で働く女性について考えましょう。

**社** 会では、女性の社会参画や共稼ぎ夫婦が増える中、男女雇用機会均等法・育児休業法などの法整備は進んできていますが、家庭内における家事・育児・介護などの負担は依然として女性に強いられている状況にあります。しかし、少しずつではありますが、いわゆる「勤め人」には会社や家庭において、男女共同参画の意識は着々と進んできているように思われます。

**そ** れでは農業や自営業で働く女性の立場はどうでしょうか。農業者や自営業者は3世代世帯が多い状況となっています。これまでの慣習やしきたりが無条件に世代間で受け継がれている可能性が高く、なかなか男女共同参画社会が実感できないのが現実だと思われまます。農業や自営業で働く女性は、仕事と家事の両方を負担しているにも関わらず、職場と家庭との境目があいまいなため、賃金や休日などの労働条件もきちんと定まってはいません。気楽に外出することもできず、町内会や各種団体などの社会的な活動にも参画しづらいのが現状です。農業者には、賃金や休日などの決めごとを書面に明記した「家族経営協定」の締結を進めています。自営業者には就労環

境を整備し、女性の活動の機会を増やすことが重要であると考えます。

## 現

在、名寄市の自営業で働く女性は、農業者と連携した野菜市や空き店舗を活用したポツクスショップなど、活発な活動を展開しています。今後さらなる活躍を期待していますが、そのためには家庭におけるパートナーの協力・理解が最も重要であり、中心市街地活性化においても、自営業で働く女性の力が大いに発揮されることを願っています。

## 男女平等参画を阻害する暴力の根絶

～女性に対する暴力の根絶～  
毎年11月12日から11月25日までは「女性に対する暴力をなくす運動期間」です。

問い合わせ 企画課男女共同参画担当(市役所名寄庁舎3階)

☎01654 2111(内線3308・3309) ✉ ny-mwkyodo@city.nayoro.lg.jp

## 女も男もわいわいバスツアー

とき 11月12日(水)～13日(木)  
行き先 札幌市(宿泊地)  
行程 <12日(水)>  
8:30 市役所名寄庁舎前 出発  
8:50 JAなよろ本社前 経由  
12:00 サッポロファクトリー(昼食)  
13:30 教養講演会(かでの2・7)  
講師 東京大学大学院教授 小森陽一氏  
15:00 女性プラザ祭見学、パネル展・茶会など  
<13日(木)>  
9:30 コーチャンフォー見学  
16:00 市役所名寄庁舎前 到着  
参加費 5,800円(宿泊料として)  
申込期間 10月14日(火)～受付開始  
定員 30人(定員になり次第〆切)  
申込先 市役所名寄庁舎企画課  
☎01654 2111(内線3308・3309)  
その他 昼食代は実費負担となります。  
コーチャンフォー...全国最大の超大型複合店。  
広い店内には全国有数の品揃えを誇る、書籍、CD&DVDをはじめ、女性に大人気の「ステーションリー」が驚きの品揃え。



## 天塩川だより

中川町

### 丸太押し相撲大会・秋味まつり

丸太押し相撲は林業の町中川で生まれたスポーツで、長さ10m、重さ100kgの丸太を5人で(女子は6人)双方から押し合い勝敗を競います。

続いて行われる秋味まつりは、収穫の秋を思う存分満喫できるお祭りです。会場内には、地元の農産物や近海産の魚介類格安販売、秋味干しなべや手打ちそば・やきとりなどの味覚コーナー、姉妹町村の長野県中川村特産品コーナーをはじめ食欲の秋らしい露店が軒を連ねます。また、フリーマーケットにもたくさんの掘り出し物が並びます。天塩川奏乱隊のよさこいソーランやばんびら太鼓、歌謡ショーなどの楽しいステージと、鮭のつかみ取りなどたくさんの催しがあります。

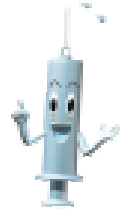
・とき 10月5日(日)9:00～15:30  
・ところ 天塩川河川敷イベント広場  
問い合わせ 中川町役場経済課産業振興室  
☎01656 2816

# ワクチン接種料金を一部助成します

## 《高齢者肺炎球菌ワクチン》

肺炎球菌による肺炎の発症および重症化の予防のため、肺炎球菌ワクチン接種料金の一部を助成しています。

対象者：65歳以上の接種希望者  
 助成額：接種料金7,000円のうち3,500円を助成  
 生活保護受給者で対象の方は無料

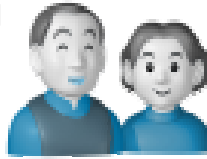


このワクチンは、日本の医療制度において生涯1回かぎりの接種です。接種を希望するには接種券を発行しますので、保健センターまでご連絡ください。接種医療機関など詳しくは、接種券発行の際にお知らせします。

## 《高齢者インフルエンザワクチン》

インフルエンザ予防接種を10月末頃から各医療機関で予定していますが、今年度も接種料金の一部、一人につき1,000円を助成します。

接種医療機関、日時などの詳しい内容は、広報なよろ11月号でお知らせします。



# 個人検診をご存知ですか？

市では、個人で都合のよい時に検診を受けることのできる個人検診を実施しています。年中実施しているので忙しい方、日程が合わない方にピッタリです。料金は市で実施している検診とそれぞれ同額です。まずは保健センターへお申し込みください。

検診機関	受診できる項目	住所・電話番号
旭川がん検診センター	胃・肺・大腸・前立腺がん検診・特定検診(健康診査)・乳がん・子宮がん検診	旭川市末広東2条6丁目 ☎0166-53-7111
名寄市立総合病院	乳がん・子宮がん検診	西7条南8丁目 ☎01654③0489 (予約センター)

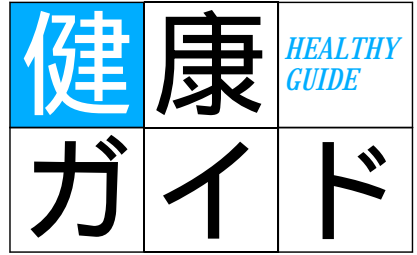
### <料金表>

検診項目	名寄市国保以外の保険	名寄市国保
特定検診		40歳以上 無料
健康診査	35～39歳で名寄市国保の方 後期高齢者医療被保険者で生活習慣病で治療中でない方 35歳以上の生活保護受給者で生活習慣病で治療中でない方	
胃がん検診	35歳以上 1,300円	30歳以上 無料
肺がん検診	35歳以上 400円	
大腸がん検診	35歳以上 400円	
乳がん検診	40歳以上 1,800円	20歳以上 無料
子宮がん検診	20歳以上 2,000円	
前立腺がん検診	50歳以上の男性 1,600円	

市が実施します特定健診は市国民健康保険加入者が対象となります。

### <検診の手順>

保健センターに 受診の書類が届く 各機関に予約する  
 (余裕をもって予約してください)



### 申し込み・問い合わせ

保健センター 01654 1486  
 風連庁舎保健係 01655 2511

## 休日当番医

急患に限ります

- 10月 5日 市立総合病院  
☎01654 3101
- 12日 名寄東病院  
☎01654 2188
- 13日 名寄中央整形外科  
☎01654 2881
- 19日 名寄三愛病院  
☎01654 3911
- 26日 片平外科 脳神経外科  
☎01654 3375
- 11月 2日 市立総合病院  
☎01654 3101
- 3日 吉田病院  
☎01654 3381

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 10月

- 1日(水) のびのび親子教室
- 7日(火) ちびっこひろば
- 8日(水) 7カ月健診
- 9日(木) ポリオ
- 10日(金) 親子ふれあいひろば
- 14日(火) 4カ月健診・BCG
- 15日(水) お母さん教室
- 16日(木) 1歳6カ月児健診
- 17日(水) ポリオ
- 20日(月) 股関節脱臼検診
- 21日(火) お母さん教室
- 22日(水) 発育相談
- 24日(金) 親子ふれあいひろば
- 22日(水) 発育相談
- 25日(土) お父さん・お母さん教室
- 27日(月) 赤ちゃん計測日
- 29日(水) ポリオ
- 30日(月) 3歳児健診
- 31日(月) お母さん教室

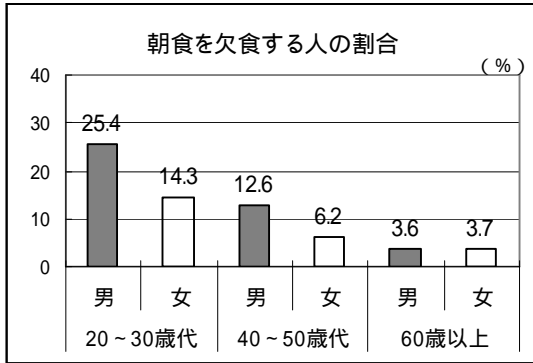
風連会場は風連地区の方のみを対象として実施しています。詳しくは母子保健カレンダーをご覧ください。



## 健康増進計画「健康なよろ21」

計画策定にあたり名寄市民生活習慣アンケート調査や、各地区・各団体のみなさんから、日頃の健康についての声を聴かせていただきました。今月はその中から“食生活”についてお伝えします。

### 見直そう生活習慣！！その ～食生活の現状～



(名寄市民生活習慣アンケート調査 H19.5)

～食生活改善推進員、健康づくり座談会より～

- ・料理教室を通して、健康レシピを広められたらいい...
- ・食育を推進している団体と一緒に何かできないか...

その具体的な取り組みを紹介します



～なよろ食育推進ネットワーク、食生活改善推進員で、これからお母さんになる妊婦さんを対象に地場産の採りたて野菜をたっぷり使った「食育セミナーと料理教室」を行いました～

目標：1人ひとりがバランスのとれた食習慣を身につけよう  
朝食は必ず食べよう。  
不足しがちな野菜を食べよう。  
家族や仲間との食事を楽しもう。



自分らしく  
いきいき  
元氣な人生をめざして!!

みんなで広げよう健康の輪

## 10月・11月の催し

作って遊ぼう(女性児童センター)

- ・とき 10月 7日(火) 10:00～11:30
- ・内容 簡単なオモチャを作ります  
人形劇(女性児童センター)
- ・とき 10月 14日(火) 10:00～11:30
- ・内容 きつねくんとさくらのき  
お楽しみ会(女性児童センター)
- ・とき 11月 4日(火) 10:00～11:30
- ・内容 パネルシアターなどを楽しみます

## 健康づくり体操教室のお知らせ

- ・とき 10月9日(木)・16日(木)・23日(木)・28日(火)  
9:30～11:15 (28日のみ13:30～15:15)
- ・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

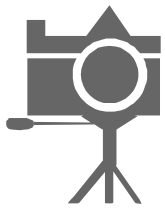


「こぐま」開設：月・火・木曜日  
☎01655 2378 (風連町西町風連さくら保育園内)



### 子育て支援センター・その他の事業

- |                      |                             |
|----------------------|-----------------------------|
| なかよしランド(10:00～15:30) | 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)           |
| ぴよぴよランド(10:00～15:30) | 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<br>さくらんぼ・ちゅうりっぷ |



9 / 6

### 勇壮な獅子舞が奉納されました

**重** さが約6キログラムもある獅子頭。さらに、「カヤ」と呼ばれる獅子の胴体部分は大人が10人がかりで動かします。市の文化財に指定されている風連獅子舞が下多寄神社祭典で奉納されました。獅子取と呼ばれる、獅子を倒す4人の子どもたちが、笛などのはやしに合わせて舞を披露すると、大きな拍手が送られました。



9 / 7

### 市民水泳大会で水に親しむ



**名** 寄水泳協会(国府壮会長)が主催する市民水泳大会が南水泳プールで行われ、幼児から大人まで83人が参加しました。大会では、日頃の練習成果が発揮され、見事な泳ぎが披露されたほか、幼児プールでは宝さがしやビート板競争が行われ、参加した子どもたちが水に親しむ姿が見られました。

9 / 16

### 幼年消防防火フェスティバル



**消** 消防服に身をまとった小さな消防士が放水体験。遠くまで放水される先を見つめます。9月16日、幼年防火フェスティバルがスポーツセンター駐車場で行なわれ、市内保育所、幼稚園から多くの園児が参加しました。放水体験のほかにも煙体験や消防車を背景にした記念撮影など、火災防止の意識をまなびました。

# ふるさと名寄を応援してください

市では、「名寄市ふるさと応援寄附条例」を制定し、ふるさと納税制度がスタートしました。

- ・名寄市で生まれ育って、今は名寄市から離れている人
- ・名寄市に親しみや、共感を持ってくださっている人
- ・名寄市に今住んでいる人

皆様の名寄市を応援したい、貢献したいという思いを「ふるさと納税制度」による寄附という形でご協力をお願いいたします。

**ふるさと納税制度とは** 「ふるさとを応援したい」、「ふるさとに貢献したい」という納税者の思いを形にするため、「ふるさと」という自治体（名寄市）に、5千円を超える寄附を行った場合、一定の限度額まで個人住民税や所得税が軽減される制度です。



寄附金の使いみちは、次の5つの事業から指定（申込書に記入）してください。

## 1 大学を活かしたまちづくり事業

名寄市立大学において蓄積された教育研究等、大学の資源を地域社会の発展のために活用し、地域及び市民との交流を図る事業

## 2 天体観測を活かしたまちづくり事業

優れた自然条件を活かし、天体観測の成果を全国に発信し、宇宙への魅力を子どもたちに伝えとともに、北海道大学との相互協定に基づき学术交流を進める事業



## 3 雪を活かし雪に強いまちづくり事業

冬をさらに親しみ、冬をもっと楽しむ暮らしづくりやより快適な冬の生活環境づくりを進める事業

## 4 医療と福祉による安心して暮らせるまちづくり事業

市民が生涯を通じ、心身ともに健康で、どこにいても適切な医療が受けられるよう、名寄市立総合病院が地域センター病院としての地域医療の充実を図るとともに市民一人ひとりがお互いに助け合う地域福祉社会の体制づくりや環境づくりに努める事業



## 5 その他まちづくりに必要な事業

上記以外に必要な事業

親戚や知人、友人にも声をかけてください。

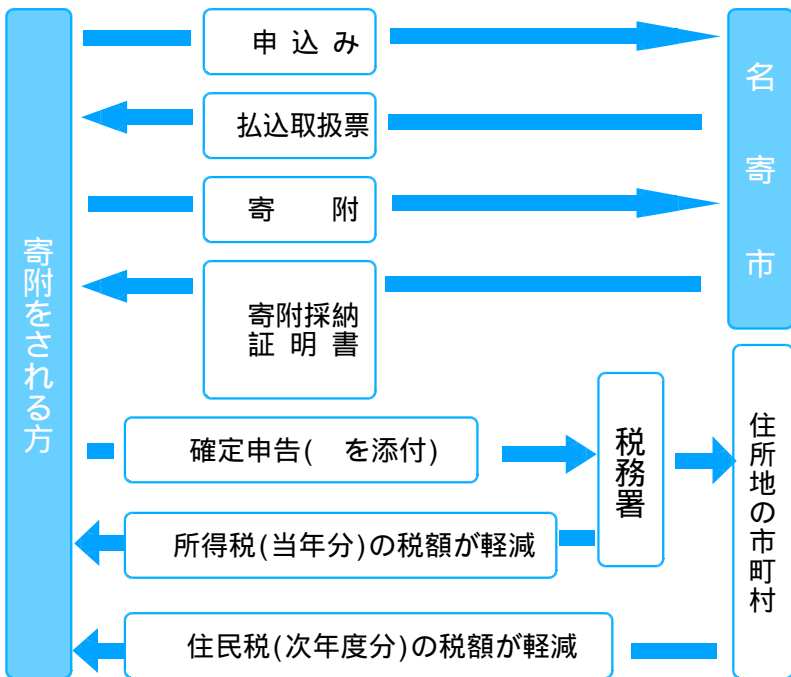




名寄市ふるさと応援寄附金 親戚や知人、友人にも声をかけてください

- 1 寄附金の使いみち  
寄附金は、市の基金に積み立てて、前ページにある5つのまちづくり事業に活用させていただきます。
- 2 申し込み方法  
所定の「ふるさと応援寄附申込書」によりお願いいたします。（市役所名寄庁舎・風連庁舎1階市民課窓口にも用意しています）  
電話・ファックスでも受け付けています。連絡をいただければ「ふるさと応援寄附申込書」を送付いたします。  
なお、申込書は名寄市ホームページの「ふるさと納税」のページからもダウンロードできます。
- 3 納入方法  
「ふるさと応援寄附申込書」が名寄市に届き次第払込取扱票を送付いたしますので、払込取扱票によりゆうちょ銀行から納入してください。  
また、現金書留及び口座振り込みもできます。（現金送付専用封筒、振込手数料などについては寄附される方の負担となります）

ふるさと納税制度の手続きの流れ



4 税金の控除を受けるための手続き  
所得税の確定申告または住民税の申告が必要です。  
申告の際は、名寄市から送付する寄附採納証明書が必要です。大切に保管してください。（住民税のみの控除を受ける場合は、「市町村民

寄附の強要や詐欺行為には、十分ご注意ください。  
税寄附金税額控除申告書」を住所地の市区町村税務課へ提出してください）  
年間総寄附金のうち、寄附される方の負担となる5千円は控除対象外となります。また、控除額には上限があり、住民税の1割程度までが控除されます。  
企業などが寄附をした場合は、これまでどおり全額が損金の額に算入されます。

担当窓口は、次のとおりです  
〒096-8686 北海道名寄市大通南1丁目1番地  
名寄市総務部総務課総務係  
☎01654 2111 FAX 01654 5644  
ホームページ <http://www.city.nayoro.lg.jp>



ふるさと名寄、短信

平成18年3月に合併した新「名寄市」では、名寄市立大学が開学。地域FMコミュニティ放送の開局、道の駅「もち米の里 なよろ」のオープン、国内屈指のカーリング場が整備された道立サンピラーパークが全面開園するなど、先人が築いた社会基盤と人的資源を活かしたまちづくり「自然の恵みが人と地域を育み市民みんなで創る心豊かな北の都」を目指しています。



## 移動窓口

### 夜間納税窓口 (17:30~19:30)

とき 10月27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 10月 8日(水)  
 22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 10月 9日(木)  
 10日(金)  
 市役所会場(名寄庁舎1階)  
 とき 10月23日(木)  
 24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  
 なく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  
 中学制服  
 シングルベッド  
 ソファー用テーブル  
 7段飾りおひな様一式  
 ゆずってください  
 子供の砂場  
 自転車  
 はた織機  
 ストーブガード  
 ピアノ

## 平成21年度採用 市立病院職員を募集

職種・募集人数  
 看護師 10人  
 助産師 若干  
 薬剤師 2人  
 作業療法士 1人  
 受験資格  
 看護師の免許を有する方または平成21年4月までに資格取得見込の方で、昭和43年4月2日以降に生まれた方  
 助産師の免許を有する方または平成21年4月までに資格取得見込の方で、昭和38年4月2日以降に生まれた方  
 薬剤師の免許を有する方または平成21年4月までに資格取得見込の方で、昭和48年4月2日以降に生まれた方  
 作業療法士の免許を有する方または平成21年4月までに資格取得見込の方で、昭和58年4月2日以降に生まれた方  
 試験の方法 論文試験と面接

### 試験の日程

12月7日(日)9時30分  
 11月9日(日)9時30分  
 市立総合病院1階会議室  
 応募方法

11月21日(金)、10月28日(火)までに、受験申込書に所定の事項を記入のうえ提出(受験申込書は希望職種を明記して市立総合病院総務課総務係に請求または市立総合病院ホームページからダウンロード)してください。

平成20年度の採用について  
 については、今年度採用の職員も随時募集中です。詳しくはお問い合わせください。

### 申・問

市立総合病院総務課総務係  
 西7条南8丁目  
 ☎01654 3101  
 (内線2213)

## 国民健康保険証を送付

保険証の更新により、新しい保険証を配達記録郵便で送付しました。転居や不在などの理由により配達にならなかった保険証については国保係で保管しています。お手数ですが左記までお問い合わせください。

ほっと21フェスティバル  
 とき 10月18日(土)・19日(日)  
 開場 午前10時  
 ところ 女性児童センター  
 主な内容 同好会作品展、バザー、ミニライブ、お抹茶、子ども縁日、抽選会など  
 女性児童センター  
 ☎01654 3465

## 市物品・委託業務競争入札参加資格申請について

2年ごとに実施している物品・委託業務競争入札参加資格申請について、平成19・20年度の競争入札参加資格申請を行い、すでに登録済みの事業者は、今回に限り有効期限を1年間延長し、平成22年3月末までとし、平成21年度の申請は不要です。

平成21年度の市物品委託業務競争入札参加資格申請は、平成19・20年度未登録の新規事業者

問・申 財政課契約係  
 名 3階(内線3333)

行政相談を行ないます  
 お気軽にご相談ください  
 毎日の暮らしの中で、道路・年金・登記・窓口サービスなど、行政の仕事についての苦情や意見要望を受け付け、公正で中立な立場から解決・改善を図るため行政相談を行います。相談は無料で、秘密は守られますのでお気軽にご相談ください。

行政相談委員  
 ・名寄地区 高田 護  
 ・風連地区 安澤 正

とき	ところ
10月 9日(木) 13:00~16:00	市民会館市民相談室
10月21日(火) 13:00~16:00	風連西町 コミュニティセンター
10月23日(木) 13:00~16:00	智恵文 多目的研修センター
10月24日(金) 13:00~16:00	総合福祉センター

問 生活環境課交通・生活安全  
 名 1階(内線3125)

【表1】高額療養費の自己負担額

所得区分	外来の限度額 (個人ごと)	外来+入院の限度額 (世帯ごと)
現役並み所得者	44,400円	80,100円 + 1% <sup>1</sup>
一般	12,000円	44,400円
住民税 非課税 世帯	区分	24,600円
	区分	15,000円
	8,000円	

1 医療費が267,000円を超えた場合は、超えた分の1%が加算されます。また、過去12か月の間に、外来+入院の支給を4回以上受ける場合、4回目以降の限度額は、44,000円です。

また、該当する方のうち、まだ振込口座を登録していない方には北海道後期高齢者医療広域連合から申請書を送付しますので、市役所市民課まで提出してください。(一度登録しますと、その後は自動的に口座に振り込まれます)

長寿医療制度(後期高齢者医療制度)のお知らせ  
 医療費の自己負担額が高額になったとき、高額療養費を支給します  
 1 1カ月に支払った医療費の自己負担額が限度額を超えた場合は、高額療養費として限度額を超えた額を支給します。(限度額は、【表1】のとおり)該当する方には、口座に振り込む前に支給決定通知書でお知らせします。

入院したときの費用(食費や  
 入院したときの費用)食費や  
 入院したときは、かかった医療費の自己負担額のほか、食費を自己負担します。【表2】  
 なお、療養病床に入院したときは、食費と居住費を自己負担します。

【表2】入院したときの食費および居住費

	入院したとき	療養病床に入院したとき	
		1食当たり食費	1食当たり居住費
現役並み所得者	260円	460円	320円
一般	260円	460円	320円
住民税 非課税 世帯	区分	210円	320円
	区分	100円	320円
		90日を越える入院は160円	老齢福祉年金受給者は100円
			老齢福祉年金受給者は0円

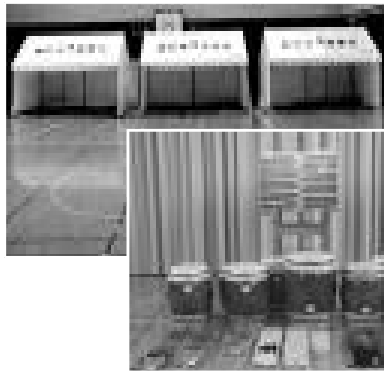
住民税非課税世帯(区分・の方)は、入院の際に「限度額適用・標準負担額減額認定証」が必要になりますので、市役所市民課に申請してください。

風 名 問

1 階(内線119)  
 1 階(内線3118)  
 市民課高齢者医療年金係

名 問

3 階(内線3311)  
 地域振興課地域振興係



コミュニティ助成事業  
 がより一層活動を充実させる  
 (自治総合センターのコミュニティ助成事業の助成を受け、中名寄町内会(高橋富雄会長)では、和太鼓や半天など。南区地域協議会(野本征清会長)では、音響機材や投光機、テントなどの備品を整備しました。  
 この事業は、同センターが全国自治宝くじの受託事業収入を財源として、住民の行なうコミュニティ活動を促進し、その健全な発展を図るとともに、宝くじの普及活動を目的として行なわれているものです。  
 今回の備品により、各種イベントに積極的に参加するとともに、地域内においても交流事業の取り組みなど、より一層コミュニティ活動の充実が期待されます。

利雪親雪の取り組みに  
 助成制度の活用を

雪や寒さを活かして、冬の生活をより暮らしやすく、楽しいものにすることを目的に利雪親雪推進事業に積極的に取り組む団体に対し、事業に要する費用の一部を助成します。  
 受付期限 10月23日(木)  
 対象事業 北国の冬にふさわしい暖かく、楽しい装いの開発研究に関する事業  
 冬の環境を活かし、豊かな地産物を利用した北国の食文化づくりに関する事業  
 冬の生活が快適になる住まいづくりに関する事業  
 冬の生活をいきいきと過ごすため、冬のスポーツ活動の推進に関わる事業  
 冬の生活が楽しいものとなるようアウトドア行事をはじめ、冬のレクリエーション、イベントなどの催事に関する事業  
 冬の自然環境を活かした芸術文化活動に関わる事業

助成の条件  
 助成は一事業について一回とします。ただし、事業内容により継続して助成する場合もあります。

事業完了後は、成果品、実績報告書と収支計算書を提出してください。

市から他の補助金対象事業になっていないこと。

助成額 事業対象経費の2分の1以内で、原則、上限を10万円としますが、応募数が多数の場合は、予算の範囲内で交付します。  
 申・問 地域振興課地域振興係  
 3 階(内線3311)

地域シンポジウムの開催

テーマ 「地域資源の掘り起こしと産業化の課題 食料とエネルギー資源を中心に」  
 第1部 報告と講演  
 第2部 パネルディスカッション  
 と き 11月1日(土)13時30分~17時  
 と ころ グランドホテル藤花  
 参加費 無料(先着150人)  
 申込み 10月24日(金)までにFAXまたはEメールで左記へ申し込んでください。

問  
 FAX 01654 3354  
 E-mail chicken@nayoro.ac.jp  
 市立大学道北地域研究所  
 ☎ 01654 4194  
 (内線2101・2210)



## 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 10月5日(日)

11月2日(日)

事前予約が必要です

行政相談 13:00~16:00

とき 10月9日(木)

11月13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

**問** 旭川社会保険事務所  
 ☎0166(46)1611

実施期間 10月1日~平成22年9月30日  
 委託事業者 (株)オリエントコーポレーション  
 対象者 国民年金保険料が未納となっている方

10月から、旭川社会保険事務所の管轄である市では、民間事業者が国民年金保険料の納付に関する電話や文書での案内、戸別訪問を行います。  
 民間事業者による保険料の収納は、お客様が保険料の納付書をお持ちの場合に限られます。社会保険庁発行の保険料の納付書をお預かりして、領収書を発行することはありません。

## 保険料の収納業務が民間委託されます

## 名寄三師会 市民公開健康講座

とき 10月24日(金)18時30分  
 ところ グランドホテルメーブル  
 内容・講演会

第1部「認知症も生活習慣病だった!」

・講師 片平外科 脳神経外科 齊藤 武志 院長  
 第2部「離乳食を卒業したらすぐ始めよう!認知症予防」  
 ・講師 吉田歯科分院 寺尾 導子 院長

第3部「薬で認知症を予防できるのか?」  
 ・講師 名寄調剤薬局 深井 康邦 薬局長

参加料 無料  
 講演会終了後、参加者からの質問にお答えします。

主催 名寄三師会(医師・歯科医師・薬剤師)  
 (社)上川北部医師会

## 中小企業大学校旭川校 研修のご案内

コース名(各定員20人)

・利益を生みだす現場改善 11月5日(水)~7日(金)  
 ・明日からできる!お客様ニーズのつかみ方 11月10日(月)~12日(水)  
 ・業務改善PC活用術 11月13日(木)~14日(金)  
 ・経営数学の見極め方・活かし方 11月17日(月)~19日(水)

・トップのための「発想力」講座 11月20日(木)~21日(金)  
 ・人間力をアップする職場の心理学 11月26日(水)~28日(金)

受講に際しては受講料が必要となりますが、市では受講料の補助を行っております。詳しくはお問い合わせください。

**名申・問** 産業振興課産業振興係  
 3階(内線3342)

## 名寄光凌高等学校開放講座のお知らせ

とき

第1回開講式10月30日(木) 18時~20時30分  
 第2回11月4日(火) 18時30分~20時30分  
 第3回開講式11月7日(金) 18時30分~20時30分

ところ 名寄光凌高校  
 対象 一般市民(高校生以上)  
 講座内容(定員・受講料)  
 木製ゴミ箱の製作 (8人、1000円)  
 ゴミステーションの製作 (4人、3000円)

短時間でできる料理教室 (12人、1000円)  
 10月30日、11月7日の2回  
 初心者向けパソコン教室 (10人、無料)

キャリア・カウンセリング (20人、無料)

申込方法 10月17日(金)までに電話またはFAXにて名寄光凌高校事務室 川上へ  
 ☎・FAX 01654 3066  
 各講座定員になり次第締め切ります。  
**問** 名寄光凌高校総務部(関原)

## 市立総合病院の健康づくり市民公開講座

生活習慣病などの予防や健康づくりを目指し、みなさんの関心の高い病気などをテーマに医療講座を開催します。

とき 10月9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 脳卒中と血管内治療  
 講師 和田 始氏(はじめ)  
 (市立総合病院・脳神経外科)

**問** 市立総合病院総務係  
 ☎01654 3101  
 (内線2213)



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</p> <p>優秀作品・小学生の部</p> <p>友達と いつも仲よく 接したい</p> <p>智恵文小学校 菅野 美咲さん</p>			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



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 麻・・・麻生テニスコート 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8月末日現在 ( ) 前月末比  
 人口 31,241人(+30) 男15,114人(+27) 女16,127人(+3)  
 世帯数14,752世帯(+14) 外国人登録者155人(±0)

**78.8** Air<sup>てっし</sup>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 ②11:10から ③17:10から

### 10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	5時26分	17時13分	7時23分	17時32分	7日	●上弦
10日	5時37分	16時57分	14時40分	00時00分	15日	○満月
20日	5時49分	16時40分	20時47分	12時09分	22日	●下弦
31日	6時04分	16時23分	8時28分	17時05分	29日	●新月

## 表紙の写真

### 第30回なよろ産業まつり

なよろ健康の森特設会場でなよろ産業まつりが開催されました。

第30回目を迎えた今回は「もちつきチャンピオン決定戦」「ちびっこもちつき」など多くのもちに関連したイベントが行

なわれたほか、多くの売店がならび農産物や農機具を販売。なかでもサッポロビールと共同開発したもち米を副原料とした「もちビール」は多くの市民に好評でした。



(8月31日撮影)



広報 なよろ

平成20年10月1日発行 第31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