



名寄市公式フェイスブック
を開設しました

広報

なよろ

5月号



May, 2013 No.86

特集・主な内容

- 名寄市国民健康保険のお知らせ
- パブリック・コメント
- チャレンジデー2013
- 民生委員・児童委員をお知らせします
- 市立総合病院受付案内
- 大学の窓から～知への誘い～
- なよろ煮込みジンギスカンストーリー

- 2 — 3
- 4
- 5
- 6 — 7
- 10
- 12
- 13



年に一度特定健診を受けましょう

4月から対象年齢が30歳からに引き下げとなりました

名寄市国民健康保険（以下市国保）では、加入する皆さまの健康を守るため、健診や保健指導に取り組んでいます。これまで、40歳以上を対象に実施される特定健診について、本市では独自に35歳以上を対象に実施してきましたが、平成25年度からは、さらに年齢を引き下げて30歳から健診を受診できるようになりました。

若い時からの予防が大切です

国民医療費は、心疾患や脳卒中などの生活習慣病が3割を超えています。若い時から生活習慣の改善に取り組むことにより糖尿病などの生活習慣病の予防と発症による治療を減らすことができます。

これは病気の予防だけではなく介護予防にもつながり、医療や介護給付の適正化がなされます。

健診では、健診結果に応じてバランスのとれた食事や適度な運動習慣など個別に生活スタイルに合ったアドバイスも行っています。

年に1回の健診を受診し、生活習慣の見直しのきっかけにしましょう。

市国保加入者に多い生活習慣病

市国保では、年々増加する医療費の適正化に向けて医療費分析を行いました。多額の医療費がかかる疾患の中には、発病の抑制が難しい疾患もありますが、生活習慣病のように予防が可能な疾患も多くみられています。

市国保の課題として、特に注意が必要である生活習慣病基礎疾患は次の二つです。

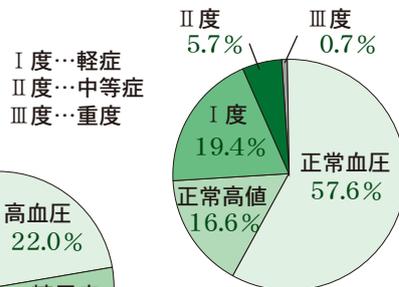


高血圧

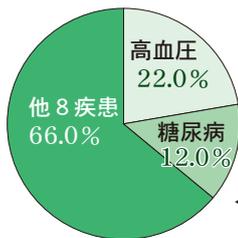
治療中の人数・医療費共に生活習慣病で最も多い疾患

高血圧は、全国的に多い疾患の一つです。本市も例外ではなく血圧有所見者の方が多い傾向にあり（表①）、その医療費は、入院外における上位10疾患のうち最も高い割合を占めています（表②）。高血圧は、脳・腎臓・心臓の重い疾患の原因となるため、予防が大切です。

表① 名寄市の血圧有所見者割合▼



表② 入院外上位10疾患における医療費（診療点数）の割合
市国保平成24年5月診療分



糖尿病

全道に比べ、有所見率が2割も多い疾患

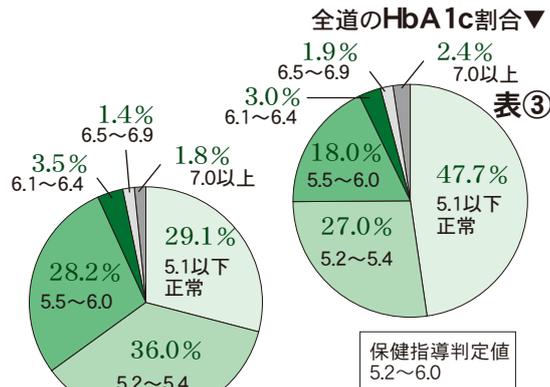
糖尿病は、生活習慣病の中で高血圧に続き2番目に高い医療費がかかっている疾患です。

HbA1cは血糖値が高い状態が続くと上がる糖尿病の検査項目ですが、平成23年度特定健診等結果報告書では、表③・④のとおり、本市は「HbA1

c正常値が全道に比べ2割少ない」という特徴があります。また、「保健指導判定値（5.2〜6.0）」

は全道に比べ2割多い」という結果も出ています。

【HbA1cの検査値から見た有所見者状況】



このことから、市国保に加入する方は「現在治療はしていないけれど将来糖尿病になる可能性が高い糖尿病予備軍の方が多」ことが考えられます。高血糖状態が長く続くと全身の血管の動脈硬化が進みます。

足のしびれや痛み・眼の見えづらさなど、症状が出始めた頃には重症になっていることが多く、特に眼（網膜症）は失明直前まで自覚症状が出ないため、定期検査を受けることがとても大切です。重い疾患を予防するためにも年に一度、健診でご自分の値をチェックしましょう。

■名寄市国民健康保険のお知らせ

●平成25年度 特定健診の日程

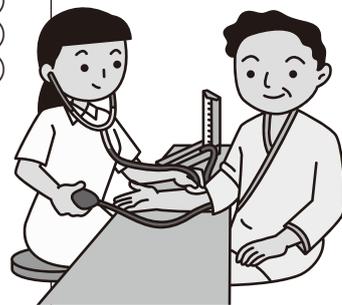
対 象 | 30歳以上の市国保に加入している方

健診料金は
無料です

後期高齢者保険に加入する方も同日程で受診可能です。
人間ドックと重複して受診はできません。

申し込み
保健センター (☎ 01654②1486)
問い合わせ
市民課国保高齢医療係
(☎ 01654③2111 内線3116)

健診の種類	総合健診	組合せ健診	個人健診
健診の特徴	最寄りの市内施設で受診できます	・無料送迎バスつき ・乳がん・子宮がん検診をセットで受診できます	・受診日を自分で決められる ・乳がん・子宮がん検診をセットで受診できます
とき・ところ	保健センター 平成25年 7月19日(金) 7月20日(土) 7月21日(日) 7月22日(月) 7月23日(火) 7月24日(水) 10月29日(火) 10月30日(水) 平成26年 1月30日(木) 1月31日(金) ふうれん健康センター 平成25年 7月5日(金) 7月6日(土) 7月7日(日) 10月31日(木) 平成26年 1月11日(土) 1月12日(日) 風連日進コミュニティセンター 平成25年 7月18日(木) 智恵文多目的研修センター 平成25年11月1日(金) 総合福祉センター 平成25年 7月25日(木)	旭川がん検診センター 平成25年 7月1日(月) 7月2日(火) 7月4日(木) 10月21日(月) 10月23日(水) 10月28日(月)	旭川がん検診センター 平成26年 3月31日までの平日
同日・同会場で受けられる健診	胃がん・肺がん・大腸がん・前立腺がん・肝炎ウイルス検診・エキノコックス症検診	胃がん・肺がん・大腸がん・前立腺がん・乳がん・子宮がん・肝炎ウイルス検診・エキノコックス症検診	
検査内容	計測(身長・体重)・血液検査・問診 血圧測定・尿検査・医師による診察	血液検査項目 糖尿病・痛風(高尿酸) コレステロール(脂質異常) ・腎臓・肝臓などの10種類	



各種がん検診について

健診と同時に受診できます

種類	検査内容	料金
胃がん検診	バリウム検査	無料
肺がん検診	レントゲン検査	無料
結核検診	レントゲン検査	無料
大腸がん検診	便潜血検査	無料
前立腺がん検診	血液検査	1,600円
エキノコックス症検診	血液検査	無料
肝炎ウイルス検診	血液検査	無料
乳がん検診	マンモグラフィ、視触診	2年に1回無料
子宮がん検診	頸部細胞診、エコー検査	2年に1回無料

特定保健指導について



特定健診の結果により必要に応じて保健指導を行っています。
保健指導が必要な方には保健師・栄養士からご連絡させていただきます。

特定健診Q & A

- Q 健康に自信があるのですが、特定健診を受けたほうが良いですか？**
Q 検査結果をみるのが怖いです。
A これまで治療をしたことがなくても、健診で自覚症状のない疾患を発見できます。早期発見ができれば、身体の負担も治療費用も少なくて済みます。ご自身の身体の状態を知っておくことはとても大切です。
Q 料金が高いのでは？
A 市国保に加入している方は、特定健診および各種がん検診(前立腺がん検診を除く)の自己負担額が無料となっています。健診は、年に一度受けられます。
Q 病院で検査をしても、特定健診を受けた方が良いですか？
A 治療している疾患については定期検査をしていますが、その他の項目まで検査しているとは限りません。特定健診は、糖尿病・コレステロールの他、腎臓・肝臓などの項目も含まれ、充実の検査内容となっています。治療中の方も受診をお勧めします。健診結果は、主治医に見てもらおうと更に安心です。



「名寄市住宅マスタープラン（中間見直し版）（案）」に対する市民意見を募集します

市では、市民参加のまちづくりを推進するため、名寄市パブリック・コメント手続条例に基づき、次のとおり計画案を公表しています。ご意見をお寄せください。

●政策案の概要

平成19年に策定した名寄市住宅マスタープランは、平成20年から29年までを計画期間とする本市の住宅政策の指針となるものです。計画期間の前期5カ年が経過したことから、後期5カ年に向けて見直し・検証作業を行い、中間見直し版を策定するものです。

●公表の方法

(1) 名寄市ホームページでの閲覧

URL＝www.city.nayoro.lg.jp/
↓各種情報↓パブリック・コメント

(2) 指定場所での閲覧

市役所（名寄庁舎・風連庁舎・智恵文支所・各担当課）、図書館（名寄本館・風連分館）、北国博物館、市立大学の情報公開コーナーおよび市民文化センター、ふうれん地域交流センター

●意見の提出方法

指定場所に備え付けの「意見提出用紙」に住所と氏名を明記し、持参、ファックス、郵送、電子メールなどで提出してください。

なお「意見提出用紙」は、ホームページからもダウンロードできます。

◆意見提出先

《持参の場合》

名寄庁舎3階・風連庁舎2階

建設水道部建築課

《ファックスの場合》

Fax 01655③3450

《郵送の場合》

〒098-0507

名寄市風連町西町196番地1

建設水道部建築課あて

《メールの場合》

✉ ny-public

@city.nayoro.lg.jp

◆提出期限 5月15日(水)

◆担当 建設水道部建築課建築係

☎ 01655③2511

内線 224

名寄市体育施設のオープン情報

体育施設の使用にあたっては、利用区分・時間区分で使用料が異なりますのでお問い合わせください。

マナーを守り、たくさんの方が利用出来るようお願いいたします。

※雪解けや天候によってオープン日が変わる場合がありますのでご了承ください。

※名寄地区体育施設の利用については名寄市体育協会（☎01654③6627）にお問い合わせください。

※風連地区体育施設の利用申請、各種利用券はふうれん地域交流センター2階風連生涯学習担当（☎01655③2620）で取扱います。また、予約不要の施設でも、大会や大勢で使用する場合は事前に申し込みをお願いします。



	施設名	オープン日	問い合わせ
名寄地区	市営テニスコート	4月28日(日)	名寄市体育協会 ☎01654③6627
	市営球場	4月28日(日)	
	B & G 海洋センター	5月23日(木)予定 (休館日：水曜日の午前中)	
	南水泳プール	5月15日(水)予定 (休館日：金曜日の午前中)	
	智恵文水泳プール	6月15日(土)予定	
	ピヤシリシャンツェ	夏季6月1日(土)予定 冬季12月1日(日)予定	
風連地区	風連東地区パークゴルフ場	5月1日(水) 予約不要	風連B & G 海洋センター ☎01655③2288
	風連テニスコート	5月1日(水) 予約不要 (休館日：月曜日)	
	風連球場	5月1日(水) 事前申し込みが必要です。	風連生涯学習担当 ☎01655③2620
	風連B & G 海洋センタープール	5月26日(日) 予約不要 (休館日：月曜日)	風連B & G 海洋センター ☎01655③2288

5月29日(水) 0:00~21:00

15分の運動を!

チャレンジデー 2013

通算成績 10勝9敗

参加目標 20,000人 (参加率65%)

チャレンジデーは、毎年5月の最終水曜日に世界中で行われるスポーツイベントです。

15分以上継続して運動(ジョギング・ウォーキングなど)やスポーツをした市民の参加率(%)を人口規模のほぼ同じ自治体と競い合います。



香川県 たどつちょう VS 多度津町



多度津町

香川県の中部に位置し、港を中心に発達してきた古い歴史と伝統のある町です。



人口 24,002人
昨年参加率 63.9%

チャレンジデー集計本部 ☎ 01654③2111

▶朝のラジオ体操会 6:20~

名寄小・南小・西小・東小・豊西小・中名寄小・智恵文中・風連下多寄小・風連中央小・東風連小・日進コミュニティセンター・風連中・保健センターの各グラウンドにて開催します。(雨天時は体育館での開催となります)

※参加賞を用意しております。



▶市民綱引き大会

16:00~ 小・中学校の部

18:30~ 開会式、北鼓童なよろ演舞、一般の部

会場 スポーツセンターアリーナ(上靴用意)

申込期限 5月17日(金)

【申し込み・問い合わせ】

市民文化センター ☎ 01654②2218

▶各種スポーツイベント(用具は各自でご用意ください)

●パークゴルフ大会

8:00~ なよろ健康の森P G場(名寄市日進)

9:00~ 風連東地区運動広場(風連町新生町)、
天塩川さざなみ公園P G場(風連町瑞生橋)

●グラウンドゴルフ大会

9:30~ 天塩川緑地内G G場(名寄市曙橋下)

●ゲートボール大会

8:30~ スポーツセンターゲートボール場

●体操教室

9:30~ 総合福祉センター

79.9 Airでっし でラジオ体操を放送します!

6:30、8:40、12:40、17:40の4回

※多少時間が前後する場合があります。

※テニスコートなど市の体育施設を無料開放します。

詳しくは名寄体育協会 ☎ 01654③6627

風連生涯学習担当(ふうれん地域交流センター) ☎ 01655③2620

献血にご協力ください



問い合わせ

社会福祉課福祉総務係 名寄庁舎2階

☎ 01654③2111 内線3221

とき	ところ	
5月2日(木)	10:00~16:00	イオン名寄ショッピングセンター
16日(月)	10:00~16:30	名寄市立大学
20日(月)	10:00~11:30	名寄市役所(風連庁舎)
	12:30~16:00	道北なよろ農協(風連本所)
21日(火)	10:00~16:00	西條(株)名寄店
22日(水)	10:00~16:00	名寄市役所(名寄庁舎)
23日(木)	10:00~12:30	名寄河川事務所
	13:30~16:00	北星信用金庫本店
24日(木)	10:00~11:30	旭川日産自動車(株)名寄店
	11:45~12:35	北電(株)名寄電力センター
	13:45~16:00	市民文化センター



広げよう 地域に根ざした 思いやり

毎年、5月12日は民生委員・児童委員の日



皆さまのお住まいの地域の民生委員を紹介します

【名寄地区】

- 1区 大澤 光 西6条南9丁目
☎01654③0675 (南9丁目以南)
川島 征志 西5条南8丁目
☎01654②2820 (南8丁目以北)
- 2区 菊地 紀夫 西2条北3丁目
☎01654③4016
- 第3区 村上 芳文 西3条南2丁目
☎01654③6458
- 4区 中山 妙子 西4条南3丁目
☎01654③1111
- 南5区 鳥谷 由美 西5条南5丁目
☎01654②0259
- 北5区 松崎 義昭 西7条南3丁目
☎01654②1421 (西6条以东)
先田 多美子 西6条南3丁目
☎01654②1102 (西7条以西)
- 第6区 猿谷 由利子 西2条南6丁目
☎01654②3047
- 7区 倉本 万里 西4条南8丁目
☎01654③4400
- 8区 伊賀 順子 大通南9丁目
☎01654③8201
- 9区 千々石 奈穂美 大通南5丁目
☎01654②2081
- 10区 岡崎 賢子 西2条南3丁目
☎01654②0071
- 11区 池田 幸真 西2条南2丁目
☎01654③9206
- 東12区 下澤 道子 東4条北4丁目
☎01654③9171 (北3丁目以南)
國崎 拓也 東4条北6丁目
☎01654③7035 (北4丁目以北)
- 西12区 梅野 典子 西1条北1丁目
☎01654③2840
- 第13区・北東区
川又 恵美子 東3条北1丁目
☎01654③4398 (北東区、中央通以北)
堀田 富多枝 東3条南1丁目
☎01654③2566 (中央通以南)
- 第14区 遠山 徳治 東2条南4丁目
☎01654③8054 (南5丁目以北)
宮越 幹男 東3条南6丁目
☎01654③0282 (東3条以东)
- 川上 春男 東2条南11丁目
☎01654②5339 (東3条以西)
- 15区 森谷 尚弘 大通南10丁目
☎01654②0421
- 16区 佐藤 昂 大通南12丁目
☎01654③4421
- 17区 江口 七郎 西5条北3丁目
☎01654③2457
- 第18区 森重 裕 西2条南12丁目
☎01654③5417
- 第19区 和田 禎子 西7条北3丁目
☎01654③4881
- 20区 永田 順子 西9条北3丁目
☎01654②3846
- 21区 三品 勝之 西10条北3丁目
☎01654③3773
- 寺町区 田畑 義孝 西7条南2丁目
☎01654③2654
- マーガレットヴィラ区、サンピラー区、鉄道区
小原 久美江 西1条南11丁目
マーガレットヴィラC-631号 ☎01654②5589

■民生委員・児童委員をお知らせします

【 名 寄 地 区 】

- 北新区 欠 員 (西2条以東)
小平 一郎 西4条北6丁目
☎01654②1745 (西2条以西)
- 栄町区、中島区
吉川 ひろ子 西11条南1丁目
☎01654②5505(中島区、中央通以南)
藤平 昭夫 西10条南1丁目
☎01654③0872 (中央通以北)
- 西町1区 完土 和明 西12条南3丁目
☎01654②5954
- 西町2区 筒淵 久美子 西11条南6丁目
☎01654③6300 (豊栄通以東)
北村 攻 西15条南5丁目
☎01654③7556 (豊栄通以西)
- 西町3区 寺本 富子 西12条南8丁目
☎01654③4672 (西12条以西)
高橋 良子 西11条南9丁目
☎01654③8511 (西11条以東)
- 大町区 山本 幸雄 西7条北4丁目
☎01654③8011
- 麻生 田澤 淑栄 西8条南10丁目
☎01654③6385 (西7条以東)
宮下 省三 西5条南11丁目
☎01654②5368 (西7条以西)
- 旭栄区 宮越 豊美 東6条南2丁目
☎01654③7257
- 高見区 中村 幸尚 緑丘13番地7
☎01654③4018
- 旭ヶ丘区、南が丘区
池尻 菊男 緑丘40番地19
☎01654③9346
- 旭東区 松島 廣志 東5条南2丁目
☎01654③7017
- 旭東北区 菱嶋 巍 東1条北8丁目
☎01654②3890
- 北斗区 三浦 ゆき子 北斗団地248号
☎01654③7763
- 新北斗団地 吉田 幸子 新北斗団地92号
☎01654②4494
- 大橋商工団地 欠 員
- 大橋区 飛田 聖 西8条北5丁目
☎01654③2489 (西8条以西)
田畑 穂積 西10条北7丁目
☎01654②2139 (西7条以東)
- 砺波 横山 正範 砺波619番地
☎01654②5329
- 日進 水間 博之 日進1145番地
☎01654③3050
- 豊栄区・共和
中村 洋子 西10条南10丁目
☎01654②4018 (豊栄川以北)
横山 くに子 豊栄385番地5
☎01654③4426(共和、豊栄川以南)
- 弥生 木田 芳夫 弥生307番地
☎01654③5089
- 曙 黒井 知恵子 曙838番地1
☎01654②3929
- 徳田区 鈴木 国雄 徳田337番地3
☎01654②3610 (17線以南)
相馬 民男 徳田57番地29
☎01654③5492 (17線以北)
- 緑丘・農高区
大田 勝雄 緑丘52番地2
☎01654③4060
- 中名寄 鷺見 明久 日影546番地1
☎01654②3014
- 瑞穂・内洲
日塔 幸作 瑞穂533番地4
☎01654②5391
- ノースタウン区
明嵐 紀子 東1条北6丁目
☎01654②4385

【 智 恵 文 地 区 】

- 智恵文八幡
納谷 由貴子 智恵文11線北23
☎01654⑧2198
- 智恵文智北
山田 初男 智恵文14線北42
☎01654⑧2402
- 智恵文更正、振興
尾関 章一 智恵文8線南14
☎01654⑧2460
- 智恵文中央、瑞和
安芸 君代 智恵文11線北2
☎01654⑧2750
- 智恵文親和、智西
鷺田 りり子 智恵文14線北1
☎01654⑧2626
- 智恵文智南、南
木之内 與 智恵文12線南46
☎01654⑧2249

【 風 連 地 区 】

- 風連中央区(旧本町、旧南町、旧仲町、旧中央)
石川 敏恵 風連町仲町52-11
☎01655⑦8328(旧仲町、旧中央)
中尾 朋子 風連町本町48
☎01655③2062(旧本町、旧南町)
- 風連南区(旧緑町、旧東町)
稲益 久仁子 風連町緑町22-12
☎01655③2502
- 新大町(旧新生、旧大町)
大野 洋子 風連町大町36-5
☎01655③2433
- 風連北栄(旧北栄、旧若葉、旧6区6行政班)
藤原 十三栄 風連町北栄町1-37
☎01655③3169
- 風連西区(旧西町、旧ひかり25線道路以南)
柿崎 隆弘 風連町西町78-8
☎01655③2728
- 西町瑞祥(旧瑞祥、旧ひかり25線道路以北)
天沼 勉 風連町西町1-1
☎01655③2870
- 風連2区(旧2区、旧3区)
片山 キヨ子 風連町西町205-9
☎01655③2739
- 下多寄(旧4区、旧5区)
新井田 洋 風連町瑞生69
☎01655③2610
- 風連豊里(旧6区2～5・7行政班)
及川 唯夫 風連町豊里1928
☎01655③3976
- 風連アカシヤ(旧8区)
新保 利雄 風連町中央1847
☎01655③3300
- 東風連(旧9区、旧10区1・2・5・7行政班、旧15区)
伊藤 孝義 風連町豊里882-1
☎01655③3428 (旧9区)
小林 修 風連町東風連374
☎01655③4075 (旧9区以外)
- 風連旭(旧10区3・4行政班、旧11区)
中野 律子 風連町旭2137
☎01655③3270
- 風連日進(旧12区、旧13区)
東 富子 風連町日進2815
☎01655②6413 (旧12区)
中村 美佐代 風連町日進5100
☎01655②6266 (旧13区)
- 西風連(旧西風連区)
檜山 さつき 風連町西風連204
☎01655③3525

【 主 任 児 童 委 員 】

- 第6区 稲場 由美子 西1条南5丁目
☎01654②2487 (南地区)
- 21区 古家 純志 西12条北4丁目
☎01654②0148 (北地区)
- 旭栄区 吉川 一茶 東7条南1丁目
☎01654③8890 (東地区)
- 旭ヶ丘区 笹原 博幸 徳田4番地12
☎01654③1053 (南地区)
- 旭東北区 岩端 裕見子 東4条北8丁目
☎01654③8877 (東地区)
- 栄町区 川口 昭子 西13条南1丁目
☎01654②5244 (北地区)
- 豊栄区 中村 洋子 豊栄219番地
☎01654③4234 (西地区)
- 瑞穂区 宗万 広美 瑞穂534番地1
☎01654②5519 (西地区)
- 風連南区 田中 多喜子 風連町緑町30-27
☎01655③3890 (風連地区)
西村 陽子 風連町北栄町15-12
☎01655③3257 (風連地区)

町内会に加入しましょう

～安心して暮らせる地域づくりを支えているのは町内会です～

本市では現在82の町内会が活動し、暮らしやすい環境づくりのために公園や道路の草刈りや清掃、防犯灯や街路灯の管理、市などからの広報配布などの情報提供、子どもをはじめとする地域住民の見守りなどの様々な活動を行っています。

多くの皆さんが参加することによって豊かな地域づくりができます。

～町内会ではこんな活動をしています～



環境美化活動

道路や公園などの清掃、
廃品回収など



情報伝達

各種生活情報の回覧板、
広報の配布など



防災活動

防災訓練、子どもやお
年寄りの見守り活動な
ど



親睦活動

お祭り、忘年会、新年
会、ビールパーティー
など

近年、各町内会では未加入世帯の増加が課題となっています。阪神・淡路大震災では、救助された約3.5万人のうち約2.7万人が、警察、消防、自衛隊ではなく、近隣住民によって救助されました。現在復興が行われている東日本大震災においては、町内会による安否確認の取り組みで、住民の安全をいち早く確認できた地域がありました。

災害時には、住民の安否確認が行われ、各世帯にどんな人が何人住んでいるのかという情報が必要になってきます。災害時に町内会組織は機能しないと軽視する人もいますが、町内会は上から下への命令で動くかたい組織ではありません。むしろ、住民の日常的なふれあいから、自発的、自主的な活動に支えられ運営されている柔軟な組織です。

小さな範囲の交流から、隣近所とのコミュニケーションを深め、連携を作っておくことが重要です。単身世帯や高齢世帯の方、また仕事により昼間や夜間に子どもだけになってしまう世帯はもとより全ての方に町内会へ加入して頂き、いざという時に備えて交流を深めて頂くことが大切です。

町内会に加入するには

町内会の加入を希望する方は、お住まいの地域の町内会長に連絡して加入することになります。ご自分の町内会、町内会長がわからない方は、名寄市町内会連合会事務局（市総務部企画課企画調整係）までご連絡ください。



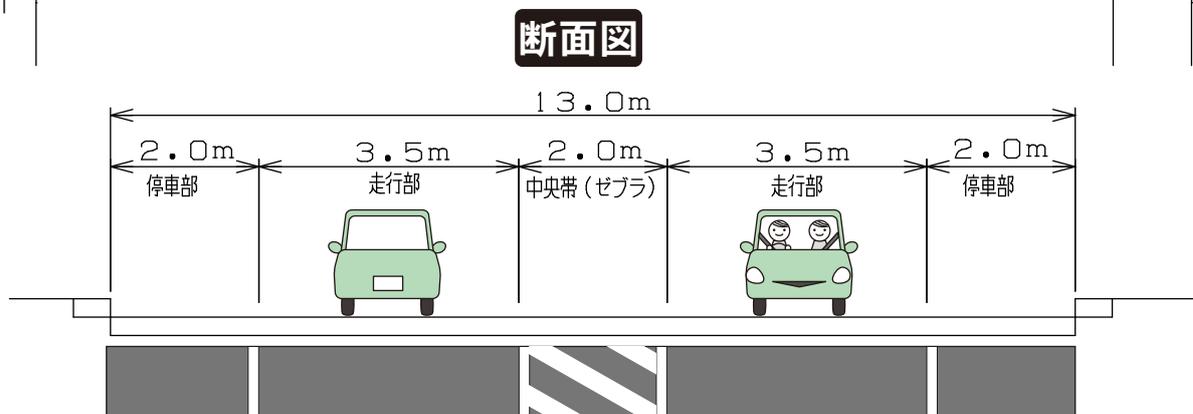
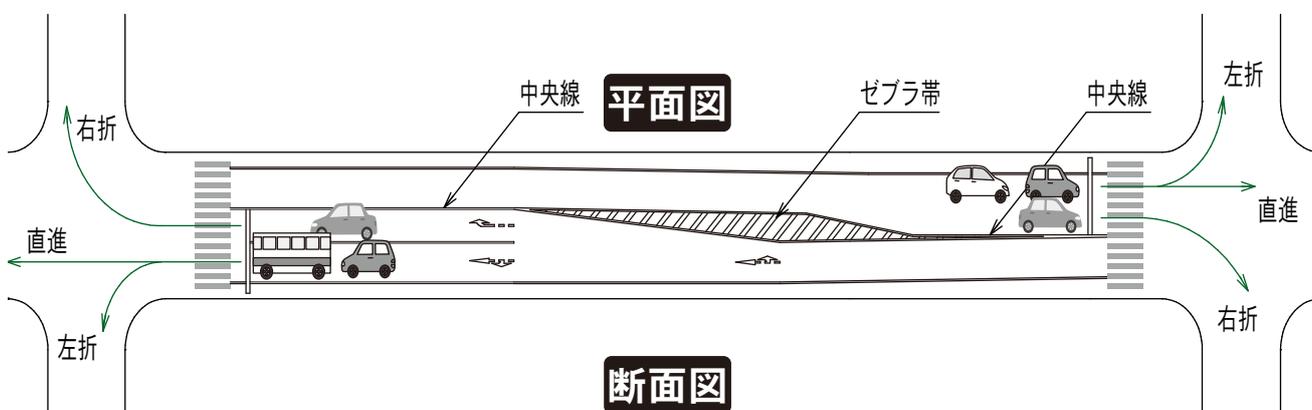
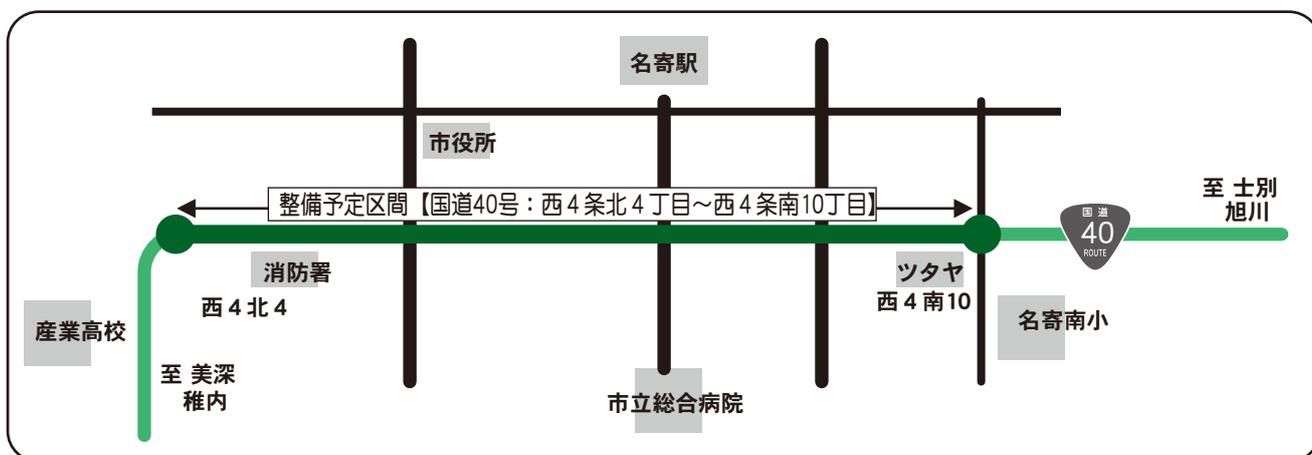
問い合わせ 総務部企画課企画調整係（名寄庁舎3階） ☎ 01654③2111 内線3311

国道40号線 名寄市街の区画線標示が変わります

市内を通過する国道40号の西4条南10丁目から西4条北4丁目の区間は、道路幅が13mと広く、車両2台が並行して走行しているため、駐車車両や右左折車の接触事故が発生しています。

このような事故を防止するため、片側1車線の走行車線や中央のゼブラ帯、歩道側の駐車帯を区画線により明確にするとともに、各交差点には、右折レーンもしくは右折だまりを設置します。

今後は、区画線、路面標示を守り、より安全な運転をお願いします。



問い合わせ 旭川開発建設部 士別道路事務所 計画課第2計画係
☎ 0165-22-3152 fax 0165-23-4960
建設水道部 都市整備課 (風連庁舎2階)
☎ 01655-3-2511 fax 01655-3-3450

名寄市立総合病院 受付案内

診療受付時間

【午前の部】 8:00 ~ 11:30

【午後の部】 13:00 ~ 15:15

平成25年4月現在 外来診療受付一覧表

◆土曜日・日曜日・祝日は休診です。

科目	曜日	受付区分	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
循環器内科	午前		○	○	○	○	○	・予約変更は直接循環器内科外来に連絡してください。 ※初診の予約は行なっていません。
	午後		×	×	×	×	×	
呼吸器内科	午前		○	○	×	○	出張医	・予約センターで予約（火曜日以外）できます。 ※予約外は待ち時間が長くなる場合があります
	午後		※午後の診療は行ってありません					
神経内科	午前		×	×	△	×	×	・完全予約制のため、予約センターで予約してください。 ・毎月第1水曜日のみの診療です。 ※初診は紹介状が必要です。
	午後		×	×	△	×	×	
消化器内科	午前		○	○	○	○	○	・予約センターで予約できます。
	午後		※午後の診療は行ってありません					
糖尿病・代謝内科	午前		○	○	○	○	○	・予約センターで予約できます。
	午後		×	×	×	×	×	
小児科	午前		○	○	○	○	○	・1カ月健診（毎週火・水・木曜日）は予約センター、専門外来は小児科外来で予約できます。 当日の担当医は電話にて確認してください。
	午後		○	○	○	○	○	
外科	午前		○	×(手術)	○	×(手術)	○	・予約センターで予約できます。水曜日午後は原則予約のみ。 ・月曜日と、水曜日(初診)は午前10時から診察します。 ・乳がん検診は月・水曜日で予約が必要です。
	午後		×	×(手術)	○	×(手術)	×(手術)	
心臓血管外科	午前		×(手術)	○	×(手術)	○	×(手術)	・予約センターで予約できます。 ・下肢静脈瘤外来は予約が必要です。 ・■=下肢静脈瘤外来
	午後		×(手術)	○再診	×(手術)	■	×(手術)	
整形外科	午前		○	○	○	○	○	・予約センターで予約できます。
	午後		×(検診)	×(手術)	×(検査)	×(手術)	×(手術)	
脳神経外科	午前		○	○	○	○	○	・予約センターで予約できます。
	午後		×(手術)	×(検査)	×(手術)	×	×(検査)	
産婦人科	午前		○	○	○	○	○	・予約制のため予約センターで予約してください。 ・母乳についてのご相談は随時受付しています。
	午後		△	○	△	○	△	
眼科	午前		○	○	○	○	○	・予約センターで予約できます。
	午後		○	×(手術)	×(特殊検査)	×(特殊検査)	×(手術)	
耳鼻咽喉科	午前		○	○	○	○	○	・予約センターで予約できます。 ・午後の診療は14時からです。
	午後		○	○	×(手術)	○	○	
泌尿器科	午前		○	○	○	○	■	・完全予約制のため、新患の方のみ予約センターで予約してください。 ・■=特殊外来
	午後		×(透析)	×(手術)	×(透析)	×(手術)	×(透析)	
皮膚科	午前		○	○	○	○	○	・予約センターで予約できます。
	午後		×(手術)	○	○	×(手術)	○	
心療内科・精神科	午前		○	○	○	○	○	・初診は心療内科・精神科外来で直接予約してください。
	午後		×	×	×	×	×	
麻酔科	午前		×(手術)	×(手術)	×(手術)	×(手術)	出張医	・予約センターで予約できます。
	午後		※午後の診療は行ってありません					

△=一部診療あり

★一部の診療科を除き、予約のない方の診療も行ってはいますが、待ち時間の短縮のため、あらかじめ予約することをお勧めします。

★医師の出張などにより、診療体制が変更になる場合があります。

●全ての外来診療科で院外処方を行っています。

●日帰り人間ドックおよび脳ドックは火・木曜日に実施しています。(事前予約制)

●産婦人科母親学級は、毎月第2・4火曜日14:00からです。

●保険証を毎月確認しています。なお、変更があったときは必ず窓口へ届出をしてください。

小児専門外来一覧表

心臓外来	神経発達外来	内分泌外来	アレルギー外来
診察日と予約は、小児科外来へ直接お問い合わせください。			

お願い

- ・新患の方は、出来るだけ午前中に受診してください。
- ・診察券をお持ちの方は、必ずご持参ください。お忘れになった場合は、再発行させていただきます。(実費100円)

お願い! 予約電話の際は、診察券を準備のうえ予約願います。



※予約センター直通電話の受付時間は、平日の13:30~17:00となります。
※午前中は予約センターの窓口が大変混雑します。代表電話経由での予約センターへの電話も、午後以降にかけていただきますようご協力をお願いします。

名寄市立総合病院 〒096-8511 名寄市西7条南8丁目

☎01654③3101 FAX 01654②0567 (予約センター直通) ☎01654③0489

名寄市立総合病院に着任しました

循環器内科



井澤 和真 医長

小児科



中西 香織 主任医長

外科



中西 喜嗣 医長

名寄市立総合病院は、地方・地域センター病院の指定を受け、ICU病棟の設置、小児科24時間診療に対応できる救急外来の増設など、道北地方の皆さまの医療ニーズに応えられるよう基幹病院の役割を果たしています。

平成25年度は、17診療科57人体制で診療業務を行います。今回、新たに着任した18人の医師を紹介します。

消化器内科



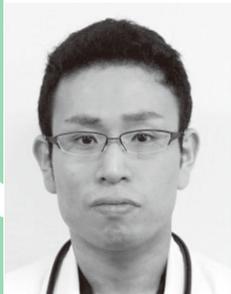
芹川 真哉 医員

消化器内科



井尻 学見 医員

小児科



佐藤 雅之 医員

産婦人科



水崎 恵 医員

整形外科



上徳 善太 医員

整形外科



高橋 要 医員

麻酔科



和泉 裕己 医員

麻酔科



井尻 えり子 医員

研修医



高橋 健太 医師

研修医



岩田 周耕 医師

研修医



佐藤 ゆかり 医師

研修医



多田 雅博 医師

研修医



筒井 真博 医師

研修医



村上 雄紀 医師

研修医



瀧本 理子 医師



名寄市立大学の窓から知への誘い

「免疫とアレルギー」～食品成分からのアプローチ

保健福祉学部栄養学科 准教授 工藤慶太

vol.6

私たちのからだには、無数の異物から身を守る手段のひとつとして免疫機構が備わっています。この機構を担う重要な物質の中に「抗体」というものがあります。主な抗体にはIgG(イムノグロブリンG)、IgA(イムノグロブリンA)、IgE(イムノグロブリンE)などがあり、それぞれに重要な役割を担っています。

ところで、「アレルギー」という言葉を聞いたことがあるかと思いますが、アレルギーにはいろいろなタイプがあるのですが、今回はI型アレルギーについてお話します。

I型アレルギーとは、体内にアレルギー(アレルギー)を引き起こす異物のことをアレルギーといい、卵、牛乳、花粉などが相当します。が入ると、体の中でIgEが作られ、その後いくつかの段階を経て、じんま疹、鼻水や鼻つまりなどのアレルギー症

状がすぐに現れるタイプのアレルギーのことです。代表的なものは食物アレルギーや花粉症などです。身を守るはずの抗体ですが、IgEに関してはアレルギーを引き起こす抗体なのです。また、何らかのアレルギーを有している人の血中IgE濃度をみると、アレルギーを有していない人よりもはるかに高い値を示しています。

さて、I型アレルギーの発症抑制や症状の軽減に、食品学的観点からのアプローチはあるのでしょうか。

一つ目はアレルギーの摂取を控えることです。極端なことをいうと、米アレルギーであれば米、小麦アレルギーであればパンや麺を摂取しないことです。しかし、このようなことをすると、食生活の幅が制限されます。I型アレルギーを引き起こす原因の多くはたんぱく質です。現在では、たんぱく質中のどの部分がア

レルゲンになるのかということも解明されてきており、アレルギーを除去した低アレルギー米や低アレルギー小麦粉なども市販されているので利用するのも方法です。

二つ目は糖を加えて加熱をすることです。生のフルーツを食べると、のどに違和感があるけれども缶詰の場合は大丈夫という経験をした人もいます。全ての食品に有効なわけではありませんが、糖を加えて加熱することにより、アレルギーの構造が変化してアレルギー活性を低下させる場合があります。

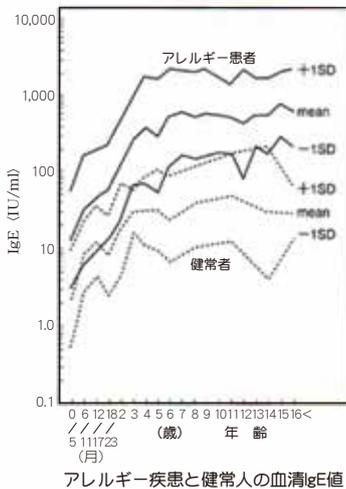
三つ目は免疫力を強化することです。食物アレルギーや花粉症のアレルゲンは消化管、のどや鼻腔などの粘膜から侵入してきます。粘膜ではIgAが盛んに作られ、侵入してきた異物を積

極的に排除しようとしています。

ある乳酸菌の摂取によって粘膜における免疫力が強化されるということが知られています。このことをプロバイオティクスといいます。

また、フラクトオリゴ糖や一部の食物繊維の摂取は腸内の乳酸菌を増やし、粘膜免疫を強化することも知られています。このように乳酸菌の工サとなる食品成分を食べて、間接的に免疫力を強化することをプレバイオティクスといいます。

広報4月号でお知らせしていますが、脂質の摂取の仕方によつては、アレルギーの発症抑制が期待できます。薬とは違い即効性はないですが、これらのことを考えた食生活をしてみればどうでしょうか。



図書館的話題・図書館ガイダンス

大学生活にとって図書館はとても大切なものです。本学では1年生の授業のグループ単位で図書館ガイダンスを実施しています。

前期には図書館内の各コーナーの案内や、蔵書検索の仕方を中心に行います。必要な図書をパソコンで検索し、該当する図書の請求記号をもとに本棚から探し出すことを実際にやってもらっています。後期には文献・情報検索を中心に行います。学習や教養、あるいは純粋に読書を楽しむために図書館を大いに利用してもらえたいことを願っています。

市民の皆さんも初めて利用される際は、図書館スタッフへ気軽にお声掛けください。必要な図書や資料を探してお手伝いをさせていただきます。

大学図書館にはこんな図書があります

- ～免疫やアレルギーに関する図書～
- 『食物アレルギーの栄養指導』
今井孝成ほか/編 [医歯薬出版]
- 『食と健康のための免疫学入門』
上野川修一ほか/編 [建邦社]
- 『食べて治す食物アレルギー』
栗原和幸 [診断と治療社]
- 『免疫力があがる発酵食のおいしいレシピ』
[コスミック出版]
- 詳しい利用案内は名寄市立大学図書館のホームページでご確認ください。(大学ホームページ>附属機関>図書館)
- 問い合わせ：本館 ☎01654②4199[内線3114](ダイヤル)
分館 ☎01654②4199[内線2200]



なよろ煮込みジンギスカンストーリー 最終回

「なよろうがお奨めする煮込みジンギスカンのレシピを紹介します」編

5回にわたり「なよろ煮込みジンギスカンストーリー」として、ジンギスカンの歴史や雑学などを紹介しましたが、今月号が最終回です。煮込みジンギスカンは、各家庭で作り方・鍋に入れる材料などオリジナルの流儀？があるようですが、ぼく、なよろうがお奨めする「野菜たっぷり煮込みジンギスカン鍋」のレシピを紹介します。

1

材料：タレ付きジンギスカン、もやし、たまねぎ、うどんのほかに、ぼくはお好みとして油あげ、もちを入れ、特にキャベツを多めに使うのがコツです。



ポイント！

もやしを熱いお湯で30秒ほど湯通しの下準備をすると、短時間で調理できシャキシャキした食感が楽しめます。



2

最初にジンギスカンをタレごと入れて、肉に火を通します。このときこがさないように注意しましょう！



3

肉に火が通ったら、後は野菜を鍋いっぱいに入れて、煮込むだけ！



4

野菜を大量に煮込むと、少し味が薄くなるため、お好みに合わせて、市販の焼肉のタレを加えると味がまろやかになります。



5

後は、ふたをして煮込むだけ！野菜がたっぷり入った煮込みジンギスカン鍋の出来上がり！もちは全体が煮込まれてから最後に入れましょう。



ぼくは、特に冬になると煮込みジンギスカンを土鍋で調理します。煮込みジンギスカンは調理も簡単ですし、通常の焼肉よりも野菜をいっぱい食べることができるヘルシーな料理でもあります。

市内にはオリジナルのタレに漬けたジンギスカンを販売している精肉店が7店舗あります。それぞれジンギスカンを食べ比べするのも煮込みジンギスカンの楽しみ方のひとつです。ぜひ試してください。

問い合わせ 営業戦略課 (名寄庁舎3階) ☎01654③2111内線3342



北国博物館 緑丘222 ☎・FAX 01654③2575
 e-mail ny-kitahaku@city.nayoro.lg.jp
開 9:00~17:00 **休** 月・年末年始
 風連分館 (風連歴史民俗資料館 風連町南町85)

■野外植物展

設立30周年を迎えるなよろ野の花の会が、毎年芽吹き
 の季節に合わせて開いている展示会です。会員が押し葉
 ・リース・写真・絵画・造形などさまざまな作品を持ち
 寄り、地域の植物の魅力を伝えています。

- ・と き 5月12日(日)まで
- ・ところ 北国博物館ギャラリーホール (無料)
- ・主 催 なよろ野の花の会

■道北の野鳥写真展

名寄野鳥の会が地域で見られる野鳥の写真を紹介しま
 す。アカゲラ、ヤマゲラ、カワセミ、クイナなど、旭川
 野鳥の会会員の協力出品も合わせ、約50点を展示しま
 す。

- ・と き 5月17日(金)~6月2日(日)
- ・ところ 北国博物館ギャラリーホール (無料)
- ・主 催 名寄野鳥の会 (佐藤明会長)

■SL「キマロキ」が見学できるようになりました

道北地方の鉄道の除排雪に活躍した「キマロキ」は、
 機関車、マックレー車、ロータリー車、機関車に車掌車
 を加え、全長75mに及び編成です。全国で唯一北国博
 物館前に保存され、毎年多くの見学者が訪れます。冬期
 間は風雪から車体を守るシートで覆っていますが、4月
 末にシートを外し、黒々とした車体を現しました。これ
 から10月中旬まで見学できます。

日曜日と祝日の午後
 には、名寄SL排雪列
 車(キマロキ)保存会
 (中田一良会長)が安
 全管理を兼ねて案内を
 行います。



準鉄道記念物に指定されている「キマロキ」

なよろ市立天文台



日進157番地1 (道立サンピラーパーク内星見の丘)
 ☎ 01654③3956 ✉ kitasubaru@nayoro-star.jp
 URL <http://www.nayoro-star.jp/>
開 火~日・祝日 13:00~21:30 (21:00までに入館)

■天文台利用案内

- ・休 館 7日、13日、20日、27日
- ・観覧料 大人400円、大学生300円、70歳以上
 および高校生以下無料。

※4月より開館時間が夏時間になりました。

■プラネタリウムのご案内

時 間	プログラム
14:00~	はびたぶるぞ〜ん
16:00~	エターナルリターン
18:00~	はびたぶるぞ〜ん
20:00~	エターナルリターン

※4月より投影時間が変更になります。

■1.6m「ピリカ」望遠鏡見学・観望案内

- ・見学のみ(13:00~18:30)
 1~6日、8日~12日、14日~19日、
 21日~26日、28日~31日
- ・天気が良ければ星が見られる日時(18:00頃~21:30)
 3~5日、10~11日、17~19日、
 24日~26日、31日

■天体観望案内

- ・月面が見える期間 11日~25日
- ・今月見える惑星 土星

※晴れている昼間に、望遠鏡で見ることで見られる星も
 あります。

※急ぎよ、必要な観測が生じた場合は、見学・観望がで
 きないことがありますので、ご了承ください。
 ※詳しい時間などはホームページをご確認いただくか、
 天文台にお問い合わせください。

■ゴールデンウィーク観望会(※観覧料のみ)

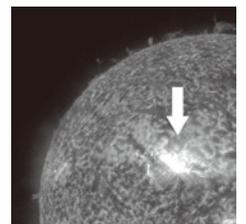
- ・と き 5月6日(月)まで
 19:30~21:30

■木原秀雄氏没後20周年記念展(※無料)

- ・と き 5月26日(日)まで
 13:00~21:30 (※休館日を除く)

太陽フレア

太陽表面で起きる爆発現象「フ
 レア」。大きいフレアが起きると
 オーロラを発生させ、名寄でも
 「低緯度オーロラ」が見られる可
 能性がある。



2013年4月11日©NASA / SDO ▲

5月の太陽・月の暦

日	日の出	日の入	月の出	月の入	日	月の形
1日	4時20分	18時35分	23時59分	9時13分	2日	☾下弦
10日	4時08分	18時46分	4時08分	18時59分	10日	☉新月
20日	3時57分	18時57分	13時10分	0時46分	18日	☽上弦
31日	3時48分	19時08分	23時41分	10時32分	25日	☽満月

まなびの部屋



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 ☎・FAX 01655③2871
 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】

■ミニ展示コーナー

「大活字本」「理科読をはじめよう！」

■おはなしクラブ(金曜日 15:30~)

・とき 5月10日、17日、24日
 ・対象 3歳以上~小学生

■ペンギンクラブ(木曜日 10:30~)

・とき 5月16日
 ・対象 3歳未満児・保護者
 ・内容 「生活絵本」

【風連分館の予定】

■ミニ展示コーナー

「どうぶつの本」

■春のおはなし会

・とき 5月16日(木) 10:30~
 ・ところ 風連子育て支援センターこぐま
 ・対象 幼児・保護者
 ・内容 絵本読み聞かせ、パネルシアター

■おはなしタイム(水曜日 15:00~)

・とき 5月1日、8日、15日、22日、29日
 ・対象 小学生

■おはなしポケット(金曜日 10:00~)

・とき 5月10日、24日
 ・対象 幼児と保護者

自動車文庫「やまゆり号」5月の巡回日程

《名寄地区》

2日(木)・17日(金)	ノースタウンふれあい会館前	15:25~15:40
	コデマリ公園前	15:50~16:05
7日(火)・21日(火)	麻生公園前	15:10~15:25
	ライラック公園前	15:35~15:50
	はなぞの広場前	16:00~16:20
8日(水)・22日(水)	第一老人クラブ前	15:10~15:25
	ハルニレ公園前	15:35~15:50
	浅江島公園築山前	16:00~16:20
9日(木)・23日(木)	錦町公園前	15:10~15:25
	米町公園前	15:35~15:50
	西10南1自衛隊官舎前	16:00~16:20
15日(水)・29日(水)	緑丘第1団地	15:10~15:25
	サビラ・マカレツグイ道営住宅前	15:35~15:50

《風連地区》

8日(水)	東風連地区(東風連小学校)	10:15~10:35
	旭地区(大久保様宅前)	11:00~11:10
16日(木)	日進地区(日進コミセン)	10:10~10:25
23日(木)	下多寄地区(下多寄小学校)	10:15~10:40
	フロンティアハウス	10:50~11:05
	市街地区(野村様宅前)	11:15~11:30



生涯学習課・公民館

市民文化センター 西13条南4丁目 ☎01654②2218

開 9:00~22:00 休 月末・年末年始

■第1回芸術文化鑑賞バスツアーに参加しませんか？

・とき 6月12日(水)旭川市
 8:50 名寄庁舎前出発
 18:00 名寄庁舎前到着予定

(その他乗降場所/ハローワーク前・文化センター前・風連駅前)

・行き先

- ①北海道伝統美術工芸村
 …優佳良織工芸館、国際染織美術館、雪の美術館の3館で構成。
- ②北海道立近代美術館
 …特別展「画家 岸田劉生の軌跡—油彩画、装丁画、水彩画などを中心に」近代洋画史上に特異な輝きを放つ岸田劉生。「内なる美」を探究した精緻な写実を経て、晩年は東洋的な美への傾倒を深めた。その軌跡を油彩等により紹介。

・参加費 3,200円

(入館料・昼食代・傷害保険料を含む)

・申込期間 5月7日(火)~5月15日(水)

※定員33人

(最小催行人数15人、定員を超えた場合は抽選)

■第2回芸術文化鑑賞バスツアーに参加しませんか？

・とき 6月26日(水)~27日(木)帯広方面
 26日 8:15 名寄庁舎前出発
 27日 19:00 名寄庁舎前到着予定

(その他乗降場所/ハローワーク前・文化センター前・風連駅前)

・行き先

- ①よつ葉工場見学
- ②柳月スイートピアガーデン
 …大人気「三方六」の製造方法を見学。
- ③六花の森
 …10万平方メートルの敷地に十勝六花などが花開き、庭にはクロアチアの古民家を移築した美術館が点在。
- ④神田日勝記念美術館
 …営農のかたわら油彩画を制作し、没後、具象の画家として美術史上に定位される神田日勝の美術館。

・宿泊先 帯広ワシントンホテル

・参加費 9,000円

(入館料・両日昼食代・宿泊費・傷害保険料等を含む)

・申込期間 5月17日(金)~5月27日(月)

※定員33人

(最小催行人数20人、定員を超えた場合は抽選)

※内容・費用などは変更になることがあります。

■市民講座「なよろ入門」に参加しませんか？

名寄の自然、施設、福祉など広く名寄について学びます。
 (道民カレッジ連携)

・とき 5月23日(木)~3月6日(木)【全13回】
 10:00~12:00(変動あり)

・ところ 市民文化センターほか

・定員 30人

・申込み 5月17日(金)まで

各種検診の申込み受付中です

平成25年度の各種検診の申込み受付を開始しています。申込みはお済みでしょうか？広報なよろ4月号とともに「各種検診のお知らせ」を配布していますが、6月に受けられる検診日程をご案内します。



子宮がん検診

対象	検診場所	日程
20歳以上(女性) ※2年に1回検診の対象になります。	保健センター	6月26日(水) ①10:30~11:00(プレイルームご利用の方) ②13:00~14:30 ③14:00~14:30

子育て中のお母さんのために、プレイルームを利用できる時間帯があります。要予約です。申込み時にご予約ください。

※すでに定員に達している場合があります、ご了承ください。

※料金などの詳細については、お問い合わせください。

道内で風しんが流行しはじめています！

札幌、函館、旭川などで風しんが流行しはじめています。

風しんウイルスが患者の喉から排出されて、飛沫感染により流行が広がります。主な症状は発疹、発熱、リンパ節の腫れなどで、発疹の出る2~3日前から発疹が出た後の5日間ぐらゐは感染力があるとされています。

風しんは全国に広がってきているため、厚生労働省では次のように予防接種を勧めています。

妊婦への感染を抑制するために、特に下記の方に接種を勧めています。

任意接種なので、接種料金は自己負担です。

- (1) 妊婦の夫、子どもおよびその他の同居家族
- (2) 10代後半~40代の女性
(特に妊娠希望者または妊娠する可能性の高い方)
- (3) 産褥^{じやく}早期の女性(次の妊娠前に接種)

※風しんにかかったことのある方、予防接種を受けたことがある方、または抗体陰性若しくは低抗体価でないと確認ができた方を除き、予防接種を受けるようご検討ください。

申込み・問い合わせ

保健センター
名寄市西2条北5丁目
☎01654②1486

休日当番医 急患に限ります

5月3日	片平外科脳神経外科 ☎01654③3375
4日	名寄中央整形外科 ☎01654③2006
5日	名寄市立総合病院 ☎01654③3101
6日	岡崎内科 ☎01654③2361
12日	たに内科クリニック ☎01654③1223
19日	あかいし内科医院 ☎01654③7177
26日	名寄市立総合病院 ☎01654③3101
6月2日	名寄市立総合病院 ☎01654③3101
9日	吉田病院 ☎01654③3381

救急医療情報案内
フリーダイヤル
☎0120-20-8699

なよろ健康あるキング 参加者募集！

~手軽にできるウォーキングを始めませんか？~

6~8月の3カ月間、歩数を毎月報告していただき、参加の皆さんで歩数を競います。お誘い合わせの上、ぜひご参加ください。

- 期間 6月1日(土)~8月31日(土)
- 参加方法 ①保健センターにお申し込みください。
(記録用紙になっているメンバーズカードをお渡しします)
②毎月歩数を報告していただきます。
③3カ月間継続できた方全員に参加賞を用意しています。
※上位入賞者は9月28日(土)のなよろ健康まつりの中で表彰します。
- 募集期限 5月31日(金)



子育て保健 ミニカレンダー



5月

- 1日(水) のびのび親子教室
- 10日(金) 親子ふれあいひろば
- 13日(月) 風連幼児健診
- 14日(火) もぐもぐ離乳食教室
- 20日(月) 3歳児健診
股関節脱臼検診
- 24日(金) 親子ふれあいひろば
- 27日(月) 3~4カ月児健診
- 28日(火) 赤ちゃん計測日
- 30日(木) 1歳6カ月児健診
- 31日(金) ちびっこひろば①

※詳しくは母子保健カレンダーをご覧ください。

地域包括支援センターからのお知らせ

基本チェックリストの返信にご協力ください

●二次予防事業の対象者把握事業を実施します！

市では、65歳以上の方を対象に、市内を5地区（民生児童委員連絡協議会の風連地区・東地区・西地区・南地区・北地区）に分け、地区ごとに年次計画で「基本チェックリスト」を送付、回収しています。（要介護認定者は除く）

年次計画	平成23年度	風連地区
	平成24年度	東地区
	平成25年度	西地区
	平成26年度	南地区
	平成27年度	北地区

「基本チェックリスト」は、自分では気づきにくい心身の健康度を確認するためのものです。心身の衰えがみられた方（二次予防事業の対象）は、介護予防など健康づくりが必要になります。

地域包括支援センターでは、二次予防事業の対象となった方に、健康づくりや心身機能の維持・増進のための、さまざまな介護予防プログラムを紹介しています。

今年度は西地区を対象に実施しますので、基本チェックリストが届いた方は、記載と返信のご協力をお願いします。

ご不明な点などありましたらお問い合わせください。

問い合わせ

地域包括支援センター（市役所名寄庁舎2階）
☎01654③2111 内線3266

5月12日は看護の日～看護の心をみんなの心に～

看護の日のイベントを行います

- と き 5月11日（土）
12:00～14:00
- ところ イオン1F中央特設コーナー
- 内容 妊婦さん疑似体験、赤ちゃん抱っこ体験など
- 問い合わせ 名寄市立大学保健福祉学部
看護学科加藤研究室
☎01654②4199（内線3120）



健康づくり体操教室のお知らせ

- ・と き 5月8日(水)、16日(木)、23日(木)、29日(水)
9:30～11:15
- ・ところ 総合福祉センター
- ・持ち物 上靴
- ・内容 フォークダンス、民謡踊り、自きょう術
- ・申込み 当日会場で受け付けます。
- ・問い合わせ 名寄庁舎2階 高齢介護課高齢福祉係
☎01654③2111（内線3231）

子育て支援センターの主な行事

名寄市子育て支援センター合同

●「親子お出かけバスツアー」

- ・と き 6月14日(金)
- ・ところ 風連日進保育所
- ・内容 お弁当持参のバス遠足（参加費無料）
- ・申込方法 市内各子育て支援センターへ直接
または電話でお申し込みください。
- ・申込締切 5月31日(金)



「さくらんぼ」

（東保育所内 ☎01654②5683）

5月の行事

●人形劇鑑賞「ポケットママ」

- ・と き 5月14日（火）10:00～11:30
- ・ところ ほっと21
- ・内容 人形劇を鑑賞します。

●親子遊びの広場「身体測定」

- ・と き 5月28日（火）10:00～11:30
- ・ところ ほっと21
- ・内容 身長・体重を測って手形を取ります。
（カード持ち帰り）



「ちゅうりっぷ」

（名寄大谷認定こども園保育園内 ☎01654⑧7711）

5月の行事

●ファミリーひろば「はじめまして会」

- ・と き 5月11日（土）10:00～11:00
- ・ところ 名寄大谷幼稚園ゆうぎ室

●のびのびひろば「散歩」

- ・と き 5月15日（水）9:00～10:30
- ・ところ 名寄大谷認定こども園保育園2階
- ・内容 自由遊び後、散歩します。
※詳しい内容はお問い合わせください。



「こぐま」

（風連さくら保育園内 ☎01655③2378）

5月の行事

●親子遊びの体験教室「運動あそび」

- ・と き 5月2日（木）10:00～11:30
- ・ところ さくら保育園
- ・内容 親子で元気に身体を動かします。

●親子遊びの体験教室「春のおはなし会」

- ・と き 5月16日（木）10:00～11:30
- ・ところ さくら保育園
- ・内容 図書館主催による本の読み聞かせです。



男女共同参画社会の実現をめざして

落語と男女共同参画!!

落語と男女共同参画。不思議な組み合わせのように見えますが、男女共同参画を取り上げた落語は最近フォーラムや講演会、シンポジウムなどでたびたび行われています。

なぜ落語なのか？答えは落語の世界に見られる多様性にあります。男女共同参画というとその言葉から堅苦しいイメージを持ちますが、これまでの「男らしさ、女らしさ」といった性別分担意識から、個人が自分らしく生きるために自由にやわらかな発想を持つとうというのが男女共同参画の大きな目的となつています。

日々の生活の中で「男だから…」「女だから…」という理由で「こうあらねば」と堅苦しく考えてしまいがちになっていないでしょうか。何気なく笑いを誘う古典落語の「長屋の熊さん（熊五郎）、八つつあん（八五郎）」の会話の中で、男女を固定化した表現が繰り返され、考えさせられる場面があります。これからの男女共同参画は男性も女性も一人ひとり『自分ごと』として捉え、自分の生き方を自分で選択できる社会にしていきたいものです。

落語家は一人の人間がいろんな顔を演じ分けます。そして落語は「面白おかしさ」と「ん？何か変だな？」という意味でのおかしさの二通りの『おかしさ』に気付くことができます。実際の落語の噺には男女共同参画のテーマにふさわしい内容のものも少なからずあります。

たとえば『替わり目』という古典落語は酔っ払い亭主に愚痴を言いつつ数十年。古典的な日本の夫婦像から今後の家庭のあり方、職場の男女関係を考える事ができます。そして大笑いしながらも自身の生き方を振り返り、何かに気付くことができます。

このように、落語の世界に見られる「多様性」にはこれからの男女共同参画のあり方を教えてくれる一つの答えがあります。また、男女共同参画落語や人権落語といった創作落語も笑いをとおした中での「気付き」の手段として大変有効ではないでしょうか。



▼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) ☎01654③2111 (内線3305)
名寄市ホームページ(<http://www.city.nayoro.lg.jp>)



天塩川だより

士別市

第17回しべつわんぱくフェスティバル

- ・とき 5月19日(日) 10:00~15:00
- ・ところ 士別市総合体育館前駐車場
- ・内容 ゲームコーナー(型ぬき、ヨーヨーすくいなど)、食べ物コーナー(フライドポテト、わたあめなど)、その他多数のアトラクションを行う。
- ・問い合わせ 士別市中央公民館
☎0165(23)3358

美深町

北の星座音楽祭「小山実稚恵ピアノリサイタル」

- ・とき 5月29日(水) 開場18:30 開演19:00
- ・ところ 美深町文化会館COM100 文化ホール
- ・入場料 大人2,000円、高校生以下1,000円(未就学児入場不可)
- ・内容 NHK交響楽団など国内オーケストラと協演を重ね、実力・人気ともに日本を代表するピアニスト。珠玉のレパートリーを披露。
- ・問い合わせ 美深町教育委員会
☎01656(2)1744

和寒町

三笠山夜桜まつり

- ・とき 5月10日(金) 18:30~19:45
- ・ところ 和寒町三笠山自然公園
- ・内容 ライトアップされた桜を眺めながら、和寒名物のジンギスカンが味わえるほか和寒の特産品が当たる抽選会などが行われる。
- ・問い合わせ 和寒町観光協会
☎0165(32)2341

下川町

「築城27年万里長城祭」

- ・とき 5月19日(日) 11:00~14:30
- ・ところ 桜ヶ丘公園
- ・内容 城壁よこばいレース、もっこレース 溪流太鼓、焼き肉 など
- ・問い合わせ NPO法人しもかわ観光協会
☎01655(4)2718

名寄市

かみかわ「まるごと食べに」よろーなフェスタ～なよろアスパラまつり～

- ・とき 6月2日(日) 11:00~16:00
- ・ところ 駅前交流プラザ「よろーな」、駅前商店街
- ・内容 上川管内市町村それぞれの地場製品の販売会を行うほかステージイベントもあり。
- ・問い合わせ NPO法人なよろ観光まちづくり協会
☎01654(9)6711



今日の表紙のイベント 4月1日 駅前交流プラザ「よろー な」開設式



3月22日 北海道ジュニアカーリング選 手権大会結果報告

3月17、20日に北見市で開催の大会で優勝した名寄ジュニアクラブ（名寄カーリング協会）に所属する選手たちが加藤市長に優勝の喜びを報告しました。



3月25日 春休み子ども英語クラブ



新2、6年生を対象にした春休み子ども英語クラブの1回目が行われました。2クラスに分かれ、自己紹介からスタート。最初は小さな声で話していた子どもたちも、慣れてくると徐々に元気な声が出るようになりまし

3月27日 風連国保診療所長が「日本医 師会赤ひげ大賞」を受賞



風連国保診療所の松田好人所長が「日本医師会赤ひげ大賞」を受賞し、「地域の皆さんを代表し、名寄市として受賞したと思っています。これからも息長く気長に頑張ります」と受賞の喜びを述べました。

3月31日 なよろ市立天文台「きたすば る」プラネタリウムコンサート



近江利佳さんと門間優子さんによるピアノとシンセサイザーのほか、ゲストで大西ひさ子さんが出演。星にまつわる曲など9曲を披露し、幻想的な雰囲気の中で演奏に、観客から大きな拍手が送られていました。

4月2日 誕生もち贈呈式

1歳を迎えたお子様に誕生もちを贈る助成事業が平成25年度から開始しました。第1号となる加藤紫月ちゃんとその家族が、加藤市長から誕生もちを贈呈されました。紫月ちゃんは誕生もちを背負うと、おもちの重さに負けず元気に歩く姿を披露しました。



4月4日 名寄市立大学・同短期大学部 入学式



新入生203人がスーツに身を包み、新たな学生生活をスタート。青木学長からの告辞のあと、在校生を代表して近藤百恵さんは「短い期間の中でしっかりと目標を立て、充実した学生生活を送ってください」と歓迎の辞を述べていました。

4月5日 名寄西小学校入学式



新1年生42人は先生を先頭に一列で入場。室篤宏校長の式辞では良い子になるお願いが述べられ、新1年生は優しいお兄さん、お姉さんたちからの歓迎を受けながら、これから始まる小学校生活への期待に胸をふくらませていました。

4月6日 名寄商工会議所事務所移転 記念講演会

経済アナリストの森永卓郎氏を講師に「日本経済に何が起きているのか」をテーマにして講演会が行われました。講演では、経済の仕組みをわかりやすく説明。時おり会場から笑いが出るなど、市民は森永氏の講演に魅き込まれていました。



4月10日 交通安全旗の波啓発運動

春の交通安全運動の一環として、旗の波啓発運動が国道40号沿い市内百貨店前で行われました。開会式が終わったあと、交通安全関係団体約200人が安全旗を持ちながら通過するドライバーに安全運転を呼びかけました。



暮らしのお知らせ

問 問い合わせ **申** 申し込み
名 名寄庁舎 (☎01654③2111)
風 風連庁舎 (☎01655③2511)

特別窓

夜間納税窓口

とき 5月23日(木)
 24日(金)
 27日(月)
 17:30~19:30
ところ 名寄庁舎2階
 税務課納税係

社会保険事務相談窓口

とき 5月14日(火)
 10:30~16:00
ところ 名寄商工会議所
 完全予約制☎0166(72)5004

暮らしのリサイクル (10:00~16:00)

名寄消費者協会
 ☎01654③5630
 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
 - 防寒靴(男性用27.5cm)
 - 本棚
 - NECワープロ
 - シングルベッド
 - 歩くスキーの板(190cm)
- ゆずってください
 - オープンレンジ
 - FFストーブ
 - ベビーベッド
 - ベビーカー

市長室開放事業を開催します

- ▶**対象** 市民、市民で組織する団体やサークルなど
- ▶**開催日時** (土日祝は除く)
 5月1日(水)~31日(金)
 9:00~17:30の20~30分間
 ※市長の公務が優先
- ▶**懇談場所** 市役所名寄庁舎・風連庁舎の市長室など
- ▶**懇談内容** 地域活動やまちづくりの話、市政への要望・疑問など
 ※個人的な要望・相談・苦情・宗教に関する意見、書面による要望の提出、または懇談にふさわしくないと判断される場合は、お断りさせていただきます。

申・問 企画課秘書係

名 3階(内線3304)

遊休市有財産(土地)を売却します

▼売却条件

① 契約後5年以内に購入地を
 活用(住宅・マンション・ア
 パートなどの建設)をするこ
 と。

② 契約後5年間、更地のまま
 土地の所有権を第3者に移転
 しないこと。

③ 一人複数区画の申し込みを
 認め、同一区間に2人以上の
 申し込みがあった場合は、抽
 選とします。

④ 性風俗営業および指定暴力
 団などの事務所の用途に供し
 ないこと。

⑤ 市税に滞納のない方。

⑥ 支払いについては、契約時
 に契約保証金(契約金の10%
 相当額)と、契約時から40日
 以内に全額を支払ってください。

▼申込期間

5月24日(金) 5月13日(月)~

▼売却決定日

5月27日(月)
 (抽選となった場合、当日市
 役所にて実施します)

▼売却価格
 ▼売買契約日 5月31日(金)ま

NO.	区分	所在	地番	地積/m ²	売却価格
1	土地	風連町仲町	56番2	452.71m ²	2,546,000円
2	土地	風連町北栄町	48番1	377.71m ²	1,716,000円
3	土地	風連町北栄町	48番2	340.91m ²	1,549,000円

名問

3階(内線3334)
 財政課管財係

まちづくり推進事業に助成制度の活用を
 個人または団体が取り組む
 地域活性化事業に対し、費用
 の一部を助成します。
 現在、前分(9月30日ま
 で)の申込受付を行っていま
 す。詳しくはお問い合わせく
 ださい。

▼対象事業
 ① 特産品づくりの開発研究に
 関する事業
 ② 市民生活の向上、文化・ス
 ポーツの振興に関する事業
 ③ 観光振興に関するイベント
 などの催事に関する事業
 ④ 生涯学習・国際交流・後継
 者育成等の人材育成に関す
 る事業

▼助成額
 対象事業経費総額の2分の
 1以内で、予算の範囲内で交
 付します。(限度額は下表の
 とおり)

経費区分	助成限度額	費用の例示
開発研究	20万円	素材や器材を用いて行う試験に要する費用
イベント開発	20万円	会場設備や宣伝広告等に要する費用
人材育成	10万円	先進地への派遣研修、講師を招く費用

▼助成の条件
 ① 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できる場
 合もあります。
 ② 事業完了後は、成果品、実
 績報告書と収支決算書を提出
 していただきます。
 ③ 市から他の補助金対象事業
 になっていないこと。

名問

3階(内線3309)
 企画課企画調整係

アライグマ(特定外来生物)が発見されました

3月下旬、智恵文智西地区
 の農家納屋に設置していた箱
 わなに、特定外来生物のアラ
 イグマがかりました。
 本市では昨年3月にも、き
 つね捕獲用箱わなにアライグ
 マがかかっています。
 一匹見つかる10匹前後は
 生息しているのではと言われ
 ています。



農務課農政係

1階(内線3122)
 環境生活課環境・生活安
 全係
 1階(内線3122)



携帯電話のトラブル！名義貸しや料金滞納でクレジットカードが作れない？

知人に携帯の名義を貸したら、3カ月分の料金が未納のまま音信不通になっていた。携帯電話本体と通信料を請求されている、私が支払わなければならないのでしょうか。

【消費者へのアドバイス】

携帯会社との関係では、契約した名義人が利用料金を支払う必要があります。

遅れている料金は名義人が支払い、後にその知人に支払ってもらうしか方法はありません。

携帯電話料金の滞納は、通信料金の滞納だけでなく電話機本体の分割代金にも発生しています。このことは「商品の支払金滞納」として指定信用情報機関に記録され、さらに3カ月以上滞納するとすべての支払いが終わった後でも5年間は滞納情報が影響することになり、この信用情報がクレジットや各種ローンの契約時にも利用されるため審査が通らなくなるなどの事例もあります。安易な名義貸しや料金の滞納に気を付けましょう。



問い合わせ
 消費生活センター
 ☎01654②3575



●電話番号が変わります
 風連生涯学習担当・風連公民館などの電話番号が変わりました。
 ▼風連地区体育施設、公民館への申し込み・問い合わせ
 ☎01655③2620
 ▼ふうれん地域交流センターへの申し込み・問い合わせ
 ☎01655③2531
 ご迷惑をおかけしますがよろしく願います。

●風連瑞生大学公開講座のお知らせ
 加藤剛士名寄市長を講師に「市長のはなし」と題して講話を開催します。
 市民の皆さまもぜひお越しください。
 ▼とき 5月27日(月) 11時～12時
 ▼ところ ふうれん地域交流センター(風連町本町63番地)
 ▼対象 風連瑞生大学生、市民
 ▼参加料 無料
 問 風連生涯学習担当(ふうれん地域交流センター内)
 ☎01655③2620

上下水道の使用開始・中止の届け出を忘れていませんか

転入・転出の時期です。上下水道の使用開始・中止には届け出が必要です。忘れずに届け出をしましょう。
 また、地下水をご利用の方(下水道と市が管理する浄化槽が整備されている場合に限り)も同じく届け出が必要です。使用開始・中止または、住居人数・使用施設(台所・トイレ・風呂)の変更がある方は忘れずに届け出をお願いします。

水道料金の集金および検針のお知らせ

市では、料金収納・検針事務を次のとおり委託し、水道使用の利便性を図っています。委託員がご家庭に伺ったときは、ご協力をお願いいたします。
 水道料金の口座振替をご希望の方は、市内の各金融機関、ゆうちょ銀行、または市役所上下水道室(名寄庁舎3階・風連庁舎2階)で手続きをしてください。

【名寄地区】

水道料金収納業務委託員
 ・松田 友子・夏坂 弘實
 水道メーター検針業務委託員
 ・長濱 政江・平間 京子
 ・山口 恵子・清水ひろえ
 ・佐々木敏子・吉田 千尋
 簡易水道料金収納・水道メーター検針業務委託員
 ・蓑輪 健二・蓑輪 頼子

【風連地区・名寄地区曙、共和、瑞穂、砺波、各水道施設地域】
 上下水道料金徴収および収納
 ・水道メーター検針業務委託
 先
 ・株式会社 カンリ

問 上下水道業務課業務係
 3階(内線3360)～3
 363)
 風 2階(内線206)～20
 9)

～ 皆様にささえられて、おかげさまで創立45周年～

清掃・ごみ収集のことならお任せ下さい

☆引っ越しに伴う清掃・店舗の定期清掃・事務所の日常清掃
 ・お住まいの部分清掃(水回り、換気扇、エアコン、ガラス等)
 ☆不要になった大型ごみ、粗大ごみの大量処分、機密書類処分



上記の内容などは非ご相談下さい。

名寄美装工業株式会社 TEL: 2-3046
 ホームページ <http://www18.ocn.ne.jp/~nbk/> 名寄市字徳田114-30

エアコンの内部清掃しませんか

臭いを解消 エアコンの風に乗って部屋中にカビや嫌な臭いをまきちらしています

節電効果 冷却装置部分がホコリをかぶり、多大な電力を使用しています

負荷低減 内部が汚れていると、電圧が上がり、機器へ負荷をかけてしまいます

見積り無料 まずはお気軽にお問い合わせください

※機種によっては出来ないことがあります

名寄消防署からのお知らせ

●春季消防訓練を実施します
 ▼とき 5月19日(日) 10時
 ▼ところ 介護老人保健施設「そよかぜ館」(緑丘11番地) ※雨天決行
 当日は、市内に設置されているサイレンを吹鳴し、介護老人保健施設「そよかぜ館」にて消防訓練を実施します。
 なお、訓練で消火栓を使用するため、付近にお住まいの方は水道の水が濁る恐れがあります。ご注意ください。
 また、会場や隣接する道路で混雑や騒音など、皆さまには大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解ご協力をお願いします。

●消火栓放水点検を行います
 消火栓の故障確認、漏水の有無確認、清掃などを行うため実施します。作業区域の付近では、一時赤水の発生や、水が濁る恐れがあります。ご理解をお願いします。
 ▼実施期間・時間
 5月8日(水)～6月28日(金) 10時～11時、13時～16時
 ※実施期間・時間については、多少の変更があります。

▼実施地域 市内各地区(風連地区を除く)
問 名寄消防署
 ☎01654③3319

妊婦さんのタッチケアに参加しませんか

便秘の解消やむくみの改善レシピを学ぶほかストレッチスリッパに体操を行います。
 ※予約制です
 ▼とき(毎週火曜日)
 5月7日・14日・21日・28日、6月4日・11日・18日・25日、7月2日・9日・16日・23日・30日、8月6日・14日間 13時～16時
 ▼ところ 雪あかり館1階多目的室(大通北1)

※会場が変更となる場合があります。
 ▼対象 妊娠中の方、産後の方と赤ちゃん、家族の皆さま
 ▼講師 加藤 千恵子氏(市立大学准教授・タッチケア認定講師)
 ※実習のため、市立大学保健福祉学部看護学科4年生数人が参加します。

▼内容 赤ちゃんの初着作り、便秘解消レシピ、むくみ改善レシピ、腰痛体操、妊婦

体操、赤ちゃんの沐浴や体重測定、赤ちゃんとお母さんのマッサージなど

問・申

市立大学保健福祉学部
 看護学科加藤研究室
 ☎01654②4199
 (内線3120)
 FAX 01654③3354



マンホールの老朽化について

道路上などにある下水道マンホールは、市として適正な管理に努めていますが、老朽化などにより破損・陥没など異常がある場合があります。歩行・走行する際には注意していただき、ふたがずれていたり、ぐらぐらするなど異常を発見した場合にはお知らせください。

問 上下水道室工務課下水道
風 2階(内線228)

木造住宅の耐震診断について

●補助金交付事業(有料)

地震による建築物の倒壊被害から市民の皆さまの生命や財産を守り、安心・安全なまちづくりを進めるため、次の対象建築物を所有している対象の方が建築物の耐震診断を実施する場合に、その費用の一部を補助(一件につき3万円以上の耐震診断費用で3万円の補助)する事業です。
 なお、補助を受ける場合の診断は北海道建設部に登録されている耐震診断技術者が行なわなければなりません。
 診断を実施する前に補助金交付申請が必要ですのでご注意ください。

▼対象建築物
 ①建物用途は木造住宅の一戸建て、または併用住宅(居住部分の床面積が延べ床面積の2分の1以上)であること
 ②地上階数が2階以下で床面積が500㎡未満のもの
 ③昭和56年5月31日以前に着工したものであること

▼対象者
 ・前記の住宅を所有し、現在住んでいる方
 ・建築基準法その他関係法令に明らかに違反していない方
 ・市税滞納のない方

▼募集期間 5月1日(水)～11月29日(金)

先着順に受け付けますが、当該年度の予算に達した場合募集を終了します。(本年度の診断補助は10件程度)
 ○別途6月から耐震改修工事の補助の受付も行う予定です。耐震改修工事を実施する費用に係る一部(工事費の10%、最大30万円を上限)を補助する事業も実施していきます。

いづれも事前に内容を聞き取りますので、まずはお電話か窓口にお越しください。詳しくは名寄市ホームページをご覧ください。

●無料診断を実施しています
 お住まいの住宅が地震に對してどの程度被害を受けにくいかを簡易に判定します。現地調査は行わず、建設当時の確認申請の図面と居住者の聞き取りから建築課にて無料で簡易に判定します。

補助の対象建築物にお住まいの方で建築確認申請図面をお持ちの方であれば判定可能です。

問 建築課指導係

2階(内線226)

お困りのことがありましたら、お気軽にご相談ください。

- ▼身体障がい者相談員
 ・成田勇一
 ☎01654③2877
 ・山内勝義
 ☎01654③5365
- ▼知的障がい者相談員
 ・石森和敬
 ☎01654②4857
- ▼精神障がい者相談員
 ・村上義一
 ☎01654③8007

問 社会福祉課障害福祉係
名 2階(内線3225)

点訳初心者講習会のお知らせ

▼とき 5月14日(火) 10時
 ▼ところ 総合福祉センター
 ▼2階会議室(西1南12)
 ▼受講料 無料
 ▼締切り 5月10日(金)
 ▼持ち物 筆記用具
 ▼主催 点訳赤十字奉仕団

問・申
 社会福祉協議会窓口
 ☎01654③9862
 点訳奉仕団事務局田原宅
 ☎01654②4602

※年間を通して申し込みを受け付けています。

「特設人権心配」と相談所」を開設します

▼とき・ところ
 ①6月1日(土) 10時~15時
 駅前交流プラザ「よろーな」
 1階中会議室
 ②6月3日(月) 10時~15時
 風連郵便局内 風の広場

▼相談員 人権擁護委員
 ▼相談内容
 人権問題、家庭問題、「いじめ」問題を始め、近隣関係のいざこざなどの身近な法律問題、その他なんでも結構です。

※相談は無料で秘密は守られます。

問
 環境生活課
 1階(内線3126)

名寄市国民健康保険からのお知らせ

●ジェネリック医薬品差額通知を実施します
 慢性疾患などで長期間薬を服用している方など、一定の条件に該当する方を対象にジェネリック医薬品(後発医薬品)に切り替えた場合に見込まれる薬代の軽減額などをお知らせします。

この通知は、軽減額の目安を参考としてお知らせするものであり、ジェネリック医薬品への切り替えを強要するものではありません。また、場合により切り替えができない場合もあります。通知が届いた方で内容に不明な点などがありましたら「ご連絡ください」。

※ジェネリック医薬品とは
 ジェネリック医薬品は「後発医薬品」と呼ばれ、新薬(先発医薬品)の独占販売期間が終了した後に販売が許可された医療用医薬品のことをいいます。新薬と違い開発コストがかからない分、より安く提供することができます。

農業用水路などでの事故に気を付けてください

農作業が本格化する季節になると農業用貯水池や農業用水路などの農業用排水施設における事故が起こりやすくなります。

特に小さなお子さんは好奇心から施設に近づいてしまうことがありますので、保護者は施設に近づかないよう注意を喚起するとともに、農業用排水施設が近くにある場所では幼児や児童などから目を離さないでください。

また、大人であっても事故にあう危険がありますので、たとえ用事があるときでも施設にひとり近づいたり、暗い時間帯に近づいたりすることは避けてください。

行政相談員はあなたと行政のパイプ役

こんな相談はありませんか?
 ▼国の仕事など行政全般について
 ・手続・サービスなどについて
 ・制度や仕組みがわからない
 ・苦情を申し出たが、説明や措置などに納得がいかない
 ・苦情がある、困っていることがある など

年金、窓口サービス、登記、道路などの役所の仕事について、お困りごとや苦情などがありませんら、行政相談委員がご相談に応じます。

ご寄附ありがとうございました

(順不同・敬称略)
 ▼新1年生へ入学記念品として
 ○国際ソロプチミスト名寄(今 範子会長)
 ○田淵夏子・川原夏子
 ▼名寄市のために
 ○中村 綾子
 ▼観光振興のために
 ○株式会社松前(松前 衛代表取締役)
 ▼地域振興のために
 ○名寄躍進会(藤野 光弘会長)
 ▼市立病院・市立大学のために
 ○佐古 和廣
 ▼青少年健全育成のために
 ○医療法人社団 たに内科クリニック(谷 光憲理事長)
 ▼駅前交流プラザ「よろーな」のために
 ○名寄産業高等学校(田邊 孝次校長)
 ▼市立病院のために
 ○佐藤 美代子

無料相談窓口

ところ 駅前交流プラザ「よろーな」2階
 名寄消費生活センター(東1南7)

①消費生活相談 9:15~16:00
 とき 月~金曜日

②市民相談 9:15~16:00
 とき 月~金曜日

③無料法律相談 11:00~
 とき 5月12日(日)
 6月2日(日)

※事前予約が必要です

④行政相談 13:00~16:00
 とき 5月9日(木)

⑤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

① ☎01654②3575
 ②~⑤ ☎01654③2111(内線3616)

労働相談 8:45~17:30
 とき 月~金曜日
 ところ 名寄庁舎3階
 営業戦略課労働相談所
 ☎01654③2111

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
 ☎01654②2349

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
 ☎01654②3968

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
 ☎01654②3968

教育相談ハートダイヤル 9:00~17:00
 とき 月~金曜日
 ところ 児童センター
 ☎01654③1000

名寄市の行政相談員

名寄地区 高田 護氏
 風連地区 関下 富士夫氏

問 消費生活センター(駅前交流プラザ「よろーな」内)
 ☎01654③2111
 (内線3616)

無料相談窓口

ところ 駅前交流プラザ「よろーな」2階
 名寄消費生活センター(東1南7)

①消費生活相談 9:15~16:00
 とき 月~金曜日

②市民相談 9:15~16:00
 とき 月~金曜日

③無料法律相談 11:00~
 とき 5月12日(日)
 6月2日(日)

※事前予約が必要です

④行政相談 13:00~16:00
 とき 5月9日(木)

⑤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

① ☎01654②3575
 ②~⑤ ☎01654③2111(内線3616)

労働相談 8:45~17:30
 とき 月~金曜日
 ところ 名寄庁舎3階
 営業戦略課労働相談所
 ☎01654③2111

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
 ☎01654②2349

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
 ☎01654②3968

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
 ☎01654②3968

教育相談ハートダイヤル 9:00~17:00
 とき 月~金曜日
 ところ 児童センター
 ☎01654③1000

無料相談窓口

ところ 駅前交流プラザ「よろーな」2階
 名寄消費生活センター(東1南7)

①消費生活相談 9:15~16:00
 とき 月~金曜日

②市民相談 9:15~16:00
 とき 月~金曜日

③無料法律相談 11:00~
 とき 5月12日(日)
 6月2日(日)

※事前予約が必要です

④行政相談 13:00~16:00
 とき 5月9日(木)

⑤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

① ☎01654②3575
 ②~⑤ ☎01654③2111(内線3616)

労働相談 8:45~17:30
 とき 月~金曜日
 ところ 名寄庁舎3階
 営業戦略課労働相談所
 ☎01654③2111

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
 ☎01654②2349

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
 ☎01654②3968

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
 ☎01654②3968

教育相談ハートダイヤル 9:00~17:00
 とき 月~金曜日
 ところ 児童センター
 ☎01654③1000

5月(皐月)市民カレンダー

May Calendar

日	月	火	水	木	金	土	
			1	2	3	4	
風連陶芸センター陶芸教室 (要予約) 5/9(木)、23(木) ①9:00~12:00 ②13:00~16:00 ③18:00~21:00 費用 粘土代1Kg200円 持ち物 エプロンなど 詳しくはお問い合わせください。 申込み・問い合わせ 風連陶芸センター01655③2743			GW企画「博物館であそぼう！」 4月27日(土)~5月6日(月) 北国博物館		・春季近隣中学生 バドミントン大会		
5	6	7	8	9	10	11	
				・運転免許更新時講習会 優良13:00 一般14:00		・名寄地区会長杯争奪 バスケットボール 大会(12日まで) 10:00~	
				・教育相談センター 夜間相談日 17:45~20:45		・母の日の プレゼント作り 13:30~15:00	
12	13	14			16	17	18
・第61回なよろ憲法 記念ロードレース なよろ健康の森 陸上競技場 10:00スタート					・運転免許更新時講習会 初回14:00 一般17:30		・会長杯高校選手権 卓球大会 ・一輪車教室 10:00~11:30 ・原田さんの工作と 本読み聞かせ 13:30~
19	20	21	22	23	24	25	
・第58回協会結成兼 道新スポーツ杯 バレーボール大会 9:20~	・運転免許更新時講習会 優良18:00 違反19:00		誕生もち贈呈式	・夜間納税窓口 17:30~19:30 名寄庁舎2階税務課 ・教育相談センター 夜間相談日 17:45~20:45	・夜間納税窓口 17:30~19:30 名寄庁舎2階税務課 ・高体連名寄支部 バドミントン 選手権大会 (26日まで)	・一輪車教室 10:00~11:30 ・本の読み聞かせ 13:30~	
26	27	28	29	30	31		
	・夜間納税窓口 17:30~19:30 名寄庁舎2階税務課		・チャレンジデー		・「広報なよろ」 6月号配布予定日		
児童生徒の帰宅時刻のお知らせ 小学生 18時 中学生 19時 高校生 21時 児童生徒補導協議会 (小中高等学校)			陸上自衛隊名寄駐屯地創立60周年記念音楽祭 ■とき 6月1日(土) 17:00開場 18:00開演 ■入場料無料 ■問い合わせ 陸上自衛隊名寄駐屯地広報班 ■ところ スポーツセンター 01654③2137				

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 児…児童センター

ひとのうごき

平成25年3月末日現在 ※ () は前月末比
 人口 29,573人(-361) 男14,306人(-182) 女 15,267人(-179)
 世帯数14,398世帯(-147) 外国人登録者58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
 防災時にはFMラジオ78.8MHz Airてっしで災害・緊急情報をお知らせします。

広報なよろは名寄市ホームページでも
 ご覧いただけます。
 名寄市ホームページ <http://www.city.nayoro.lg.jp>
 右のQRコードを読み取るとアクセスできます。



今月の表紙

駅前交流プラザ「よろーな」開設式

施設に入居する団体や関係者が見守る中、加藤市長の主
 催者あいさつのほか、来賓からの祝辞が述べられた後、高
 橋経済部長より施設概要の説明がありました。

名称命名者感謝状授与では代表して武田のみ子氏に感謝
 状が贈呈。式の最後は外に移動し加藤市長はじめ10人によ
 りテープカットが行われ、名寄市の新しい玄関口がスター
 トしました。
 (4月1日撮影)

広報なよろ

平成25年5月1日発行 第86号

■発行/名寄市 ■編集/総務部企画課広報推進係 ■印刷/株式会社北方印刷所

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