

市民の生活情報誌



広報 なよろ

2009 No.042
平成21年

月に一度、市民への大切な生活情報をお届けします



特集

いつまでも元気!! 介護予防 ②-③

主な内容

地域をつなぐ明日の公共交通を目指して ④-⑤

情報の地域格差解消で助成制度 ⑧

より一層、親交を深める ⑧

男女共同参画社会の実現をめざして ⑨

間もなく締切です! 定額給付金 ⑮

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>

いつまでも元気!!介護予防

―介護予防サポーター養成講座に参加を―



介護予防サポーター養成講座で高齢に伴う身体機能の低下を疑似体験

介護予防とは…

介護予防とは、元気な人が要介護状態にならないように、また介護が必要な人でもできるだけ機能を維持・改善できるように日常生活を活発にすることです。筋力低下を予防するための体操を生活の中に取り入れたり、定期的に外出し、閉じこもりにならないような生活をしていくことなどがあげられます。

一人で運動をしようと思っても、やり方がわからなかったり、続かなかつたりして、結局実施までに至らないということがあると思います。そのような時、周りに運動をサポートしてくれる人や仲間がいたり、気軽に集まれるような場があるとしたらどうでしょうか?きつと、「運動を続けてやっついこう」「何かやってみようかな」という意欲につながってくると思います。

そのような地域がつくられていくことが、高齢の方にとっての介護予防がより身近なものとなり、安心して生活できる地域がつくられていくことにつながっていくのではないのでしょうか。

介護予防サポーター養成講座レポート

名寄市では、介護予防サポーター養成講座を開講しています。これは、高齢の方の体の仕組みを勉強したり、筋力低下を予防するための体操や食事会などで活用できるレクリエーションを体験し、高齢の方の介護予防をサポートする人材を育てるための講座です。

昨年度は、10月頃に4日間の日程で講座を開催しました。

1日目は、「高齢者の体のしくみを知ろう!」という内容で、高齢に伴う身体機能の低下の疑似体験セットを着用し、体の動きを体験しました。

参加者からは、「話声が聞こえにくい」「目の前が白くぼんやり見えるので、新聞を読むことができなかつた」「階段の上り下りが大変」という声が聞かれました。また、それ以外にも、「歩行がゆっくりになることは仕方ないこと、一緒に歩く時は相手のペースに合わせたい」「大きな声で、はっきり伝えることが大事」といったように、身体機能の低下を体験することで、どのように高齢の方と接することが大切かということを学ぶことができました。

2日目は、レクリエーションについて学びました。座ったままで行えるレクリエーションや、体を動かすもの、いらなくなつた段ボールなどを使ったレクリエーションなどを実施しました。頭ではわかっているつもりでも体がついていかなかったり、指示通りにできずにひっかかってしまつたり



と、そのつど笑いが起こり、楽しみながらレクリエーションを体験することができました。講座終了後、町内の食事で体験したレクリエーションを披露しているサポーターの方もいらっしゃいました。

3日目は、「体力作りの基礎・運動の実際」ということで、体力測定と、筋力の低下を予防するための体操を体験しました。この体操は、高齢の方の嚔下(えんげ)障害・呼吸障害・体幹障害に効果のある体操「嚔呼(えんこ)体操」です。嚔呼体操は、道具を使わずに行える体操で、寝返りや起き上がり、立ち上がりや歩行といった基本

動作を強化することができるため、地域包括支援センターでも介護予防教室の際に実施し、地域に広めている体操です。

最終日は、嚔呼体操を指導・介助する側の声掛け方法を体験し、実際に地域で運動を指導し活動するための演習を行いました。その後は、講座の感想や意見などを参加者で話し合いました。4日間の講座を通し、「町内会で運動を取り組みたい」「自分の健康のために、今回の講座をいかしていきたい」といった参加者の声が聞かれました。

介護予防サポーター養成講座を開催

今年度も介護予防サポーター養成講座を開催します。「運動を覚えたい!」「食事で使えるレクリエーションを知りたい!」という意欲のある方は、「ご参加ください。みなさんで楽しく介護予防について学びましょう!」

ところ 総合福祉センター1階

多目的ホール(西1条南 12丁目)

対象 4回全てに参加でき、講座終了後地域で活動できる方

定員 先着20人(初回受講者優先)

申し込み・問い合わせ 9月18日(金)

までに地域包括支援センターまでご連絡ください。

名寄庁舎 01654 2111

内線 3263

風連庁舎 01655 2511

内線 110

介護予防サポーター養成講座、今年の日程

みなさんで楽しく介護予防について学びましょう!



と き	時 間	内 容
9月28日(月)	13:30~15:30	高齢者の体のしくみを知ろう!
10月1日(木)		みんなで楽しめるレクリエーション
10月5日(月)		寝たきり予防のための運動体験
10月8日(木)		介護予防サポーターになろう!
		体のしくみについての講義と高齢者疑似体験、介護予防についての講義
		レクリエーションの体験
		嚔呼(えんこ)体操の体験、体力測定
		体操の指導体験、講座のまとめ

特集

地域をつなぐ明日の公共交通を目指して

10月～11月実施の実証試験にご協力を



新たな交通システムが話し合われている
地域公共交通活性化協議会

広大な面積をもつこの地域では、自動車移動手段の主流になっていきます。自動車がない生活がとても不便になってしまいう現実があるものの、最近では高齢ドライバーの事故増加が社会問題になっていきます。

一方、バスでの移動は、路線、便数ともに少なく、少子高齢化、過疎化、車社会の進行などの影響で今後の改善が見込まれる状況にはなく、タクシー・ハイヤーは比較的高価な移動手段です。

そこで、利用者の要求・需要(デマンド)に合わせて効率的に運行することで、新たな時代の要請「環境への対応」を実現し、同時に、市内の交通事業者活性化にもつながる新たな市民が利用しやすい「公共交通システム」について、取り組みの現状をお知らせします。

知恵を出し合う
生活のための移動手段を確保することは、住民生活を守るための大きな課題です。
効率的で安心して利用できる新たな交通システムについて話し合うために、名寄市地域公共交通活性化協議会が6月9日に設置されました。

交通環境の変化に対応した新しい形の公共交通を構築するた

めに設置された同協議会は、委員に一般公募を含む住民代表、鉄道やバス、タクシーなどの交通事業者、国や道などの道路管理者など25人で構成しています。

実証が目指すものは

平成21年度～平成22年度の2年間で実証試験を行って、試験の結果を反映した「地域公共交通総合連携計画」を策定します。早ければ平成23年度からオンデ

マンド乗り合い車両の本格運行を計画しています。

今回初めての試みとして、10月から11月の2カ月間、名寄バスが運行している下多寄線バスエリア付近(約250世帯)を対象に実証試験を行います。

利用料金は地区毎に片道400円～900円で設定し、乳児無料、子ども料金半額、障がい者割引などの割引制度も導入します。

オンデマンド交通とは?

乗客のデマンド(希望)に合わせて走行する次世代の交通手段です。路線バスは時刻表の通りに運行し、その路線全てのバス停を回ります。しかし、時刻表通りに運行するため、乗客がバスの運行に時間を合わせる必要があります。また、路線バスは乗客がいなくても決められた経路を走らなければならない、環境にも負荷がかかってしまいます。一方、タクシー・ハイヤーは、目的地まで直行しますが、乗客が少人数で、比較的高価な乗り物です。これらの問題点を解決するために考えられた新しい公共交通の形がオンデマンド交通です。



地域公共交通実証運行試験（タクシーバス）の概要

実施期間	10月1日(木)~11月30日(月)
運行時間	7:30~18:10
利用料金	400円~900円(片道運賃)
対象者	名士バス下多寄線バスエリア付近にお住まいの方(下図をご覧ください) 風連地区: 2区の一部、3区、4区、5区、6区の一部、西風連 名寄地区: 共和、豊栄の一部
乗降指定場所	名寄地区4カ所(JR名寄駅、3条6丁目、市立総合病院、徳田17線) 風連地区3カ所(市役所風連庁舎、北星信用金庫風連支店、JR風連駅)
運行便	1日各5往復(名寄地区便、風連地区便)

左記の実証試験期間中は、現在運行している下多寄線バスは運休となりますので、ご注意ください。

利用の流れ - 行き -



まず、事前登録



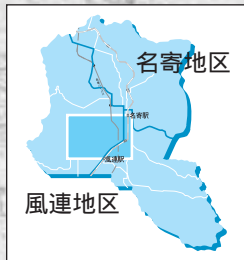
利用日時が決まったら電話予約します



自宅前まで迎えがきます



目的地に近い指定場所で降ります



名寄地区の指定場所
(名士バスのバス停)

- ・JR名寄駅
- ・3条6丁目
- ・市立総合病院
- ・徳田17線(4カ所)



利用の流れ - 帰り -

利用日時が決まったら電話予約します。



目的地に近い指定場所で乗ります



自宅前まで送ってくれます



風連地区の指定場所
(名士バスのバス停)

- ・市役所風連庁舎
- ・北星信用金庫風連支店
- ・JR風連駅(3カ所)

利用するには事前登録が必要です

登録方法

所定の登録用紙に必要事項をご記入の上、次の提出先にご持参ください。

なお、今回の実証試験は地域限定としていきますので、登録用紙は各行政区・町内会を経由して対象地区の皆様へ配布いたします。

登録用紙を提出し、市が発行する利用者登録証などを受け取りましたら登録完了となります。

また、今回に限り登録された方の世帯に無料利用券(10月1日~31日のみ有効)1枚をお渡しします。アンケートにご協力ください。

受付開始 9月15日(火)午前9時~

用紙提出先 名寄市役所
名寄庁舎3階 総務部地域振興課
風連庁舎1階 総務部風連地区振興課

タクシーバス予約方法

申込先 名士バス株式会社

01654 4151

(予約時間は午前8時~午後6時)
最初に「タクシーバス」の利用とお申し出ください。

予約開始 9月24日(木)午前8時~
(実証期間中は、利用の1週間前から予約可)

問い合わせ

市役所総務部地域振興課地域振興係

TEL 01654 2111
FAX 01654 5644



木原天文台

東2条北5丁目 ☎01654 3956 ✉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

「夏の星座と物語」

- ・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 9月30日(水)
- ・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

9月に見られる天体

- ・月面 1日～7日、23日～30日
- ・木星 今月中

建設中の新天文台

サンピラーパークの星見の丘では、新天文台が建設中です。来年4月中旬に新天文台はオープン予定です。



(2009年7月29日撮影)



市民文化センター

西13条南4丁目 ☎01654 2218 FAX 01654 2356

開 8:00～22:00

休 月末・年末年始

生涯学習フェスティバル'09 in なよろ

- ・とき 9月12日(土)～13日(日)
- ・ところ 市民文化センター
- ・内容 2日間にわたり音楽やダンスのステージ
各種模擬店の開設で盛り上げます。



市民文化祭の出演・出展を募集

- ・期間 9月30日(水)まで
- ・内容 11月1日(日)～3日(火・祝)の展示
11月3日(火・祝)の芸能発表について出演者・出展者を募集中です。
市民文化センターへお問い合わせください。

第6回芸術文化鑑賞バスツアー

- ・とき 10月17日(土)～18日(日) 1泊2日
- ・日程
- 17日
9:00 市役所名寄庁舎前出発(ハローワーク前・文化センター前・風連福祉センター前停車)
- 18日
17:00頃 風連福祉センター前 到着
17:30頃 市役所名寄庁舎前到着(ハローワーク前・文化センター前停車)
- ・行き先 札幌市

札幌交響楽団定期公演鑑賞

札幌交響楽団は北海道に本拠を置く唯一のプロ・オーケストラです。

約2千席ある札幌コンサートホールkitaraの大ホールで定期公演を鑑賞しましょう。クラシックコンサートが初めての方も大歓迎です!

札幌芸術の森

芸術の森美術館の「山本正道展」を学芸員の解説を聞きながら鑑賞します。

その他「工芸館」「野外美術館」「佐藤忠良記念子どもアトリエ」など自由見学です。

関口雄揮 記念美術館

日本画家・関口雄揮氏の記念美術館です。日本美術展覧会を中心に活躍し、北海道の風景を描き続けてきた作品を3000点超所蔵しています。

内容・費用等は変更になることがあります。

・費用 12,000円

(定期公演チケット代・宿泊代・傷害保険料などを含む)

(注) 1日目の昼食は札幌ファクトリーで自由に。

夕食はご用意しておりません。

2日目の朝食はホテルで軽食、昼食は芸術の森でとります。

- ・申込期間 9月7日(月)～9月11日(金)受付
- ・定員 33人(最小催行人数20人、定員を超えた場合は抽選とします)
- ・申込み 市民文化センターまたは
風連福祉センター ☎01655 2531

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

企画展「きのこ写真展」

森の恵み「キノコ」の季節です。身近で見られるキノコの写真を数多く展示しています。主な毒キノコと食べられるキノコについては、中毒の症例や食味・食べ方についても紹介しています。

- ・とき 8月28日(金)~9月13日(日)
- ・ところ 北国博物館ギャラリーホール(無料)

北国風景画同好会「風花」会員水彩画展

「風花」は、北国博物館で開かれた風景画講座をきっかけに発足し6周年を迎えています。毎年、会員作品展を開いてきていますが、今回も約30人の会員が近作を持ち寄り、発表します。講師の三宅章さんの作品も合わせて、名寄の身近な風景を描いた水彩画をお楽しみください。

- ・とき 9月18日(金)~30日(水)
- ・ところ 北国博物館ギャラリーホール(無料)
- ・主催 北国風景画同好会「風花」(山田勉会長)

北国講演会

「天塩川流域アイヌ語地名考~新旧の地図比較」

天塩川流域にはアイヌ語に由来する地名が数多くあります。「ナヨロ」「フレベツ」「ピヤシリ」「九度山」などもその一例です。流域のアイヌ語地名を、その語源や変化について、20万分の1の地図の新旧比較を通して考えます。

- ・とき 9月26日(土)14:00~16:00
- ・ところ 北国博物館講堂(無料)
- ・講師 尾崎功さん(旭川市在住)

昭和18年、帯広市生まれ。長く旭川市や士別市内の小中学校で社会科教諭を勤めながら、アイヌ語地名についての研究を続け、平成11年に「士別地方アイヌ語地名考」、12年に「天塩川流域のアイヌ語地名考~天塩から名寄まで」を著し、造詣が深い。

事前の申込みはありません。直接会場へお越しください。



図書館

名寄本館 大通南2丁目 ☎01654 4751 FAX 01654 4897

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】

図書館古典文学講座「雨月物語」(全6回)

- ・とき 9月5日(土)~10月10日(土)の毎週土曜日
13:30~15:30

- ・受講料 無料
- ・講師 佐藤 喜代枝さん
- ・定員 30人
- ・対象 中学生以上
- ・申込み 電話またはカウンターで受付
(定員になり次第締め切ります)

展示会「本の周辺 蔵書票とみちのく豆本」

- ・とき 9月8日(火)~20日(日) 14日はお休み
- ・ところ 名寄本館2階会議室
- ・主催 風樹舎

ミニ展示

「ヴァージニア・リー・バートンの本」「太宰治の本」

きんようおはなしクラブ(毎週金曜日 15:30~)

- ・とき 9月4日・11日・18日・25日

・ところ 名寄本館2階会議室

・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(木曜日 10:30~)

- ・とき 9月3日・17日

・対象 3歳未満児・保護者

・内容 3日「絵本を楽しもう!」・17日「パネルシアターを作ろう」

【風連分館の予定】

おはなしタイム(水曜日 15:00~)

- ・とき 9月2日・9日・16日

・対象 小学生

おはなしポケット(金曜日 11:00~)

- ・とき 9月11日・18日・25日

・対象 幼児と保護者

自動車文庫「やまゆり号」9月の巡回日程

《名寄地区》

1日(火)・15日(火) 麻生公園前 15:00~15:15

ライラック公園前 15:25~15:40

はなぞの広場前 15:55~16:15

2日(水)・16日(水) 緑丘第一団地 15:05~15:20

えんれい公園前 15:30~15:45

サンピラー・マーガレットヴィラ道管住宅前 15:55~16:15

3日(木)・17日(木) 北老人クラブ前 15:15~15:30

ノースタウンふれあい会館前 15:40~16:00

4日(金)・18日(金) コデマリ公園前 15:00~15:15

栄町公園前 15:25~15:40

西10南1自衛隊官舎前 15:50~16:10

8日(火)・24日(木) 錦町公園前 14:40~14:55

第一老人クラブ前 15:05~15:20

ハルニレ公園前 15:30~15:45

浅江島公園築山前 15:55~16:15

《風連地区》

1日(火) 市街地区 10:05~10:55

9日(水) 東風連地区 10:15~10:45

24日(木) 日進・旭地区 13:00~13:55

下多寄地区 10:15~10:40

情報の地域格差解消で助成制度

ー 名寄市ブロードバンド未整備地区解消事業についてー

市では、平成22年3月末までの期間限定で、民間事業者による、ADSL通信、光ケーブル通信、携帯電話高速データ通信などのブロードバンドインターネットサービスを受けることのできない地域にお住まいの方を対象に、人工衛星通信を利用したインターネットサービスの導入をする場合の初期費用を助成します。

対象者

ADSL、光ケーブル、携帯電話高速データ通信を利用したインターネット接続サービスをいづれも利用することのできない地域にお住まいの世帯の方。

前記のサービスの利用対象地域にお住まいの方で、受信速度が500Kbps以下の速度でしか通信ができない世帯の方。

助成の対象

人工衛星を利用したインターネット通信に必要なパラボラアンテナ、衛星通信用モデム、ケーブル等付属品、アンテナ設置費用、インターネット接続設定費用。

助成金額

283500円以内とします。(前記の金額を超える部分は、利用者の自己負担となります。設置の際の自己負担はおおむね3万円から4万円程度のの見込みとなりますが、設置場所の環境により、増加する場合がありますのでご注意ください)

注意点

設置を行う事業者は、市が指定する事業者となります。

設置後のプロバイダー費用などのインターネット接続に要する費用は、利用者の負担となります。設置後5年間は、市の許可無く、この助成を受

けた設備の譲渡、移設、処分などはできません。

この助成は、平成22年3月31日までにサービスの導入が完了することが必要となります。

この助成は、助成予定額が所定の予算額に達した段階で、申し込みを締め切らせていただきます。助成をご希望の方は、お早めに申し込みください。

申込受付

この助成の申し込みは平成21年9月1日(火)より開始します。詳細につきましては左記までお問い合わせください。

問い合わせ
情報システム課(名寄庁舎4階) 01654 2111
内線3402)

より一層、親交を深める 地域国際化協会等先導的施策支援事業



名寄・リンゼイ記念事業実行委員会が発行した記念誌とパークゴルフガイドには、財団法人自治体国際化協会からの助成金が使われています。



名寄市とカナダ国オンタリオ州カワーサレイクス市リンゼイとは、平成21年8月1日姉妹都市提携40周年を迎えました。この間、交換留学生などの人的な交流を中心に、着実に交流を継続し、友好と信頼の絆(きずな)を深めてきました。今回、提携40周年を記念し、リンゼイから訪問団をお迎えし、歓迎レセプション・記念式典を開催しました。また、パークゴルフによる交流やこれまでの交流の歴史を綴

(つづ)った記念誌を作成しました。これらの事業は、財団法人自治体国際化協会が行う地域国際化協会等先導的施策支援事業として助成を受けて実施したものです。この助成事業は、同協会が宝くじの普及広報事業費を財源として地域の国際化を推進することを目的に行われているものです。今回、助成を受けて記念事業を実施したことにより、地域における国際交流の一層の拡大が図られました。

男女共同参画社会の実現をめざして

デートDV あなたは大丈夫？ （お互いが対等なパートナー）

恋人間のデートDV（ドメスティックバイオレンス）が、新たな課題となつています。特に十代は「恋愛はロマンチックでドラマチックなものと思ひこむ」ことや「虐待や支配、嫉妬を愛情と勘違いする」特徴があるとされ、いつの間にか孤立してしまうことなどがあります。学生など若い世代には、正しい知識とDV予防に対する啓発の必要性があります。

デートDVとは？

結婚していない恋人間の暴力を言います。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で、交際相手を束縛したり、支配することが当然と考える自分本位ないけない行為のことです。

こうした行為はすべてDVです

- 身体的暴力
- 性的暴力
- 経済的暴力
- 精神的・社会的暴力

DV度チェック！ ~2つ以上チェックがあったら、
関係を見直し話し合ってみましょう~

まさか加害者では？

- 相手が、自分の意見に従わないと、すごくイライラして不機嫌な態度を取ってしまう
- 相手の行き先、服装、することなど、いちいち指示することが度々ある
- 相手がどんな人と話しているか、すごく気になるので、自分以外の異性と話をしないよう言った
- 「自分とほか（人や物）と、どっちが大切なんだ」という言い方をすることがある
- 腹が立つと、相手の目の前で物をはたいたり、大きな声を出したりして相手を脅かしたことがある
- 女性はいつも男性の言うことを聞くべきだと思っている
- 相手がいやなことでも、自分のことを好きなら、応えてくれて当然と思っている

ひょっとして被害者では？

- あなたのことを、人前でも、あなたがイヤだと思う言葉や内容のことを言ったりしますか？
- 頻繁に携帯へ電話してきてたり、あなたがどこで誰と会っているかひどく気にして、友達との付き合いに口を出したり、自分を最優先にするよう言ったりしますか？
- あなたの携帯を勝手にチェックして、異性の友達のアドレスを消せとやったりしますか？
- あなたは彼（彼女）を怖いと思う時がありますか？
- 彼（彼女）はとても優しくかったり、すごく意地悪だったり、二重人格に思えることがありますか？
- ケンカした時、「怒らせるのはあなたが悪い」など、あなたのせいだと言って責めますか？
- 「俺（私）のことが好きなら、いいだろう」と、あなたの気の進まないことをさせようとしていますか？

「DV？」と思ったら？

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無意識に行動していませんか？デートDVだと思ったら一人で悩まず、まずは信頼出来る人に相談してください。



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
☎1654 2111 内線3308・3309
✉ny-mwkyodo@city.nayoro.lg.jp

美深町

大川栄策歌謡ショー

- 日本を代表する演歌歌手の歌謡ショーです。
その他にも、女性演歌歌手の川野夏美など出演します。
- ・とき 9月26日（土）昼の部 開場13:00 開演14:00
夜の部 開場18:30 開演19:00
 - ・ところ 美深町文化会館COM100
 - ・前売券 2,500円（当日券は500円増）
前売券完売の場合は当日券の販売はいたしません

問い合わせ 美深町文化会館COM100
☎01656 1744



子宮がん検診・組み合わせ検診、受付中

まだ余裕がありますので、ご希望の方は保健センターまで

子宮がん検診

とき 10月3日(土)、4日(日)、5日(月)
 受付 9:00~10:30、13:00~14:30
 ところ 保健センター

組み合わせ検診

とき 11月10日(火)、13日(金)、15日(日)
 ところ 旭川がん検診センター(無料バスが出ます)
 保健センター前(7:00)、風連庁舎前(7:30)
 内容 胃・肺・大腸・前立腺・乳・子宮がん検診、特定健診、肝炎
 ウイルス検診、エキノコックス症検診、骨粗しょう症検診
 希望の項目を選択して受けられます

【対象・料金】

検診	対象	料金	
		市国保の方	市国保以外の方
胃がん検診	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
肺がん検診			400円
大腸がん検診			400円
前立腺がん検診	50歳以上(男性のみ)	1,600円	
乳がん検診	40歳以上の女性(隔年) (名寄市国民健康保険 加入者は30歳以上)	無料	1,800円
子宮がん検診	20歳以上の女性(隔年)		2,000円
特定健診 (健康診査)	35歳以上の名寄市国保の方 後期高齢者(長寿)医療加入者 35歳以上の生活保護世帯で、 生活習慣病で治療中でない方		
肝炎ウイルス検診	35歳以上(条件あり)		500円
エキノコックス症検査	小学校3年生以上(5年に1回)		200円
骨粗しょう症検診	20歳以上の女性	1,500円	

定員に達した場合、締め切らせていただきます。

後期高齢者(長寿)医療保険加入者、前年度市民税非課税世帯、生活保護世帯に
 属する方は、料金が無料になる場合がありますので、お問い合わせください。

名寄市地域子育て支援センター「さくらんぼ」 9月・10月の催し

「親子ミニ運動会」(ところ:大学公園)

- ・とき 9月12日(土)10:00~
人形劇鑑賞「おまちマンと親子で遊ぼう」
(ところ:市民文化センター)
- ・とき 9月17日(木)10:30~11:30
2回目身体測定(ところ:ほっと21)
- ・とき 9月29日(火)10:00~11:30
・内容 身長・体重を測り、手形をとります
「作って遊ぼう」(ところ:ほっと21)
- ・とき 10月6日(火)10:00~11:30
・内容 親子で簡単なオモチャを作ります

問い合わせ さくらんぼ ☎01654 5683

「女性特有のがん検診推進事業」
 国の経済危機対策の一環として行
 っています。対象となる方には、子
 宮頸がんおよび乳がんに関する検診
 手帳と無料クーポン券を送付してお
 ります。
 無料クーポン券をお持ちの方は、
 今年度中にぜひご活用ください。
 また、受診の際には無料クーポン
 券を提示してください。ただし、名
 寄市国保以外の方は、子宮がん検診
 のエコー料金として500円がかか
 りますのでご了承ください。



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

- 9月 6日 市立総合病院
☎1654 3101
 - 13日 名寄東病院
☎1654 2188
 - 20日 岡崎内科
☎1654 2361
 - 21日 あかいし内科医院
☎01654 7177
 - 22日 たに内科クリニック
☎01654 1223
 - 23日 市立総合病院
☎1654 3101
 - 27日 中村整形外科
☎01654 2881
 - 10月 4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 9月

- 1日(火)ちびっこひろば
- 3日(木)3~4カ月児健診
BCG
- 8日(火)もぐもぐ離乳食教室
- 10日(木)のびのび親子教室
- 11日(金)親子ふれあいひろば
- 15日(火)風連幼児健診・ポリオ
<風連会場>
- 17日(木)3歳児健診
- 25日(金)親子ふれあいひろば
- 28日(月)股関節脱臼検診
- 29日(火)赤ちゃん計測日

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。

風連診療所の健康だより

風連国民健康保健診療所

☎01655③2545

「臨床試験」のお話

「臨床試験」なんて聞くとなんだか人体実験するみたいですが、そんな恐ろしいものではありません。実は診療所でも参加しています。診療所で参加しているものは、普通の診療で使われる、普通の薬を使って、糖尿病や高血圧の方に、普通に保険診療で治療しています。ところが「試験」なの？と言われると、患者さんのデータや病気の進行などが起きなかつたか調査することで、本当にその治療が有効なのか、色々ある治療方法で、どれがよいのかなどを調べるのが目的です。また、長い間薬を飲んで副作用が出なかつたか？薬に効果が持続したか？などを調べるものもあります。

そんな「試験」に参加して何かいいことあるのか！と言われるとちよつと辛いのですが、参加された方にとっていい事がある。「試験」もあります。直接的なものでは、金券をくれるものがあったり、検査の一部が無料になるもの、保険診療では検査できない項目を調べてもらえたりします。もちろん、まったく

何のメリットもないものもあります。まったく直接メリットのないものでも、間接的にはいいことがあると言われていきます。「試験」に参加した患者さんのほうが色々な病気になるににくいという論文があります。確かに「試験」に参加していただく、色々データを確認したり、報告用紙に書き込んだりして、送りますので、何度も何度もよく見ます。その中で気付くことや、漏れがなくなったり、データをしっかりとしたものにしようにと医者の方もかなり疲れますが、緊張もします。それがよきちつとしたコントロールにつながるのでしょう。（普段、手を抜いているわけではありません！！ホントです）

参加された方の悪いことはあまりないと思います。いまだきは個人情報管理も厳しいですし、無理な治療やいらぬ検査をされることはまず、絶対ありません。それじゃ私に何かいい事があるのか？と聞かれると、これがまた全くありません。確かに「試験」に参加することで「事務費」として、お金をくれる「試験」もあります。（まったく一円もくれないものもいっぱいあります…）でも、もちろん私の懐ではなく、市の会計に入っていきます。（「少しくれ〜！」って言いたいですけど、一円ももらえません…）そして、書類を書いたり、説明したり、データを揃えたり、めんどくさいことがいっぱいあります。本当にめんどくさいです。じゃ、なんで？と思うかも知れませんが、日本では外国に比べてこのような「試験」が進みません。「臨床試験」の中に「治験」という新しいお薬の試験もあります。これもなかなか進みません。ですから日本が開発された薬なのに、外国で先に使用されて、日本では保険診療では使えずに、個人輸入しているなんて変なことが起きています。私は日本のこんな現状を変えよう！なんて大それたことを思っているわけではあります。ただ、普通に使われている薬が本当に長い間にわたって有効なのか？長く飲んで副作用が出ていないのか？本当に皆さんがなつては困る病気（脳卒中や心筋梗塞、失明、腎不全など…）を減らす効果が一番高い薬はどれなのか？などを調べないといつまで経つても、進歩がありません…。それで…つまりはお願いなのですが、条件が揃っている方にお声をおかけします。もし声を掛けられたら、びつくりせずに説明を聞いてください。まあいいな〜と思つたらぜひ参加してください。「臨床試験」以外にもアンケートなどの形式などもあります。皆さまのご協力をお願いいたします。

【名寄市風連国保診療所

松田 好人

健康づくり体操教室のお知らせ

- ・とき 9月3日(木)・10日(木)・17日(木)・28日(月)
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
☎1654 2111 内線3231

子育て支援センター「ちゅうりっぷ」(☎01654 7711)

9月の催し

- ・すくすく広場
- ・とき 9月3日(木)・17日(木)・25日(金)
10:00~11:30
- ・ところ 名寄大谷こども園保育園
子育て支援事業「よつばクラブ」(参加自由)
- ・とき 9月9日(水)9:00~10:30
- ・ところ 名寄大谷こども園保育園2階
ちゅうりっぷ土曜開放予定
- ・とき 9月26日(土)



7/26 見事な大ジャンプ 第7回サマージャンプ大会

サンプラー国体記念サマージャンプ大会がピヤシリシャンツェで行われました。

成年の部は伊東大貴選手（写真）が大会4連覇を飾ったほか、葛西紀明選手も2位、女子の部では伊藤有希選手（下川ジャンプ少年団）が2位、少年の部で成田祐介選手が4位に入るなど下川出身選手の活躍が目立ちました。訪れた観客はジャンプ台から飛び出した美しいV字の前傾姿勢や選手の大ジャンプに多くの声援を送っていました。



8/6～9 藤島少年少女訪問団が来名、サッカーで交流

姉妹都市山形県鶴岡市からふじしまジュニアサッカークラブ9人の子ども達が名寄を訪れ、期間中、市内の公共施設の見学や星空観察などが行われたほか、名寄ピヤシリサッカー少年団と交流試合が行われました。

気温30度の中、子ども達は元気よくボールを追いかけていました。

名寄・藤島少年少女相互交流事業は、児童がお互いのまちを訪問し、歴史、文化、産業などに対する理解を深め、相互の末長い友情を育むことを目的としています。



8/7 夏休みトークイベント「昆虫と仲良くなろう」

版画家の末武英一さん（旭川高等専門学校講師）を講師に迎え、夏休みトークイベントが北国博物館講堂で行われました。

昆虫を作品の素材やモデルとして使う技法を通して、昆虫の並べ方により作品の印象がさまざまに変わるなど、昆虫の魅力や標本作りの楽しさなどについて説明され、参加者は熱心に講師の話に耳を傾けていました。



8/23 東風連小学校、地域と歩んで開校100周年

明治37年開校のフーレベツ簡易教育所が通学域の分割のため、明治42年に東風連尋常小学校と改称されたのが始まりとされる東風連小学校。この日行われた記念式典には卒業生や歴代の教職員、そして地域の皆さんが集い、これまでの歴史を振り返りながら今後の発展を祈っていました。

校舎には特大の看板が設置され、100周年の節目を祝っていました。

同校の敷地には樺太松などとも呼ばれるグイマツ（市指定文化財）が100年の樹齢を重ねています。





みんなでひろげよう健康の輪！

第22回

なよろ

健康まつり

とき 9月26日(土) 9:30~12:00

ところ 総合福祉センター(西1南12) 参加無料

9:15から各コーナーの整理券を配布します。

健康チェックコーナー

骨密度測定

あなたの骨は大丈夫？
年齢からみた骨の健康度がわかります！
先着 250人

体内健康測定

はかって予防 生活習慣病
見た目ではわからない内臓脂肪や筋肉率など、大切な体の組織・成分を一度に測定します
先着 150人



動脈硬化測定

あなたの大切な血管は守られていますか？
先着 30人

内臓脂肪CT(断層)検査

メタボリックシンドロームにご用心
先着 50人

保健推進員コーナー

転ばないために...足指力測定と乳がん自己検診法について、一緒に体験しませんか？

食生活改善推進員コーナー

おいしさいっぱい試食品!!
地場産の素材たっぷり旬の味覚にこだわりました!



販売コーナー

ハートフルみらいの手づくりパン
地場産品!採りたての新鮮野菜!

市立大学コーナー

ノルディックウォーキングと健康づくり
足から若さと元気を取り戻そう



赤十字救急法体験コーナー

あなたも救える尊い命

歯の健康コーナー

一生自分の歯でおいしく食べよう
かむ力を試してみませんか?

休足日コーナー



足の裏から心地よい刺激を
毎日の元気は足の裏から!

ちびっこひろば

のびのび子育て ワンポイント!
親子あそび
時間 10:15~11:15



なよろ健康あるキング表彰式



あるキングって...
6月~8月で報告のあったウォーキング(歩数)の順位を発表します。
時間 11:15~

送迎バスのご案内(風連地区)



行き 風連庁舎 8:45 風連駅前 8:50 総合福祉センター着 9:10
帰り 総合福祉センター発 11:30で同経由となります

主催: なよろ健康まつり実行委員会 後援: 名寄開業医師会、名寄三師会
問い合わせ: 保健センター ☎01654 1486

暮らしのお知らせ

問 問い合わせ **申** 申し込み
名 名寄庁舎 (☎01654 2111)
風 風連庁舎 (☎01655 2511)

移動窓口

夜間納税窓口

(17:45~19:30)
 と き 9月24日(木)
 25日(金)
 28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 9月9日(水)
 24日(木)

社会保険事務相談窓口

1日目) 12:00~16:30
 2日目) 9:00~11:30
 商工会議所会場
 と き 9月29日(火)
 30日(水)

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
 ピアノ
 灯油ストーブ(煙突式)
 灯油ストーブ用床暖シート
 ゆずってください
 電子ピアノ
 百人一首(木札)
 草刈機
 パソコン一式
 子どもの衣類(100cm以上)

国民健康保険からの お知らせ

国民健康保険からの
 国民健康保険税の納付方法
 の変更について
 現在、特別徴収(年金天引
 き)により国保税を納めてい
 る方で、今後口座振替での納
 付を希望される場合には、金
 融機関での登録の他に、市役
 所国保窓口での申請が必要と
 なります。
 詳しくは国保高齢医療係ま
 でお問い合わせください。

遊休市有財産(土地・建物) 売却します

申込期限 9月30日(水)
 売却決定日 10月5日(抽選
 の場合は当日市役所にて実施)
 売買契約日 10月9日(金)まで
 売却価格

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1	452.74m ²	3,169,000円
2	土地	風連町仲町	56番2	452.71m ²	3,248,000円
3	土地	大通北5	4番7	257.84m ²	4,004,000円
	建物	大通北5	4番7	1F 56.70m ² 2F 25.11m ²	

建物については、昭和51年10月建築(築32年)構造
 は木造一部2階建
 売却条件につきましてはお問い合わせください。

風連庁舎エレベーター 改修工事のお知らせ

風連庁舎では、安全性の向上
 と、利用者の皆さんに快適にご
 利用いただくため、エレベーター
 の改修工事を実施いたします。
 工事期間中は、エレベーター
 をご利用いただけませんので、
 階段をご利用いただくことにな
 ります。
 市民の皆さまには、大変ご不
 便とご迷惑をおかけしますが、
 ご理解とご協力をお願いします。

工事期間
 9月11日(金)~9月30日(水)
 (工事の進捗状況により前後す
 ることがあります)

風 問
 風連庁舎総務係
 1階(内線123)



高齢福祉課高齢福祉係 からののお知らせ

「長寿を祝う会」を開催します
 多年にわたり、郷土の発展と
 社会のために貢献された高齢の
 方々へ、心から敬愛の
 意を表し、「長寿を祝
 う会」を開催します。



と き 9月19日(土) 10時~11時
 ところ 総合福祉センター
 対象

- ・市内最高齢の方(長寿)
- ・数え99歳の方(白寿)
- ・明治44年1月1日から明治44
 年12月31日までに生まれた方
- ・数え88歳の方(米寿)
- ・大正11年1月1日から大正11
 年12月31日までに生まれた方

対象になられる方には封書で
 ご案内していますので、同封の
 八ガキにより出欠についてご連絡
 ください。また案内未着の方
 はお手数ですがご連絡くださ
 いますようお願いいたします。

老人文化祭に出品・参加を 「我が意とするものは出来ず、 未完成も又楽し」をテーマに、 市内にお住まいの60歳以上の方 の作品を募集します。

と き 9月19日(土)~9月23
 日(水) 9時~17時
 ところ 総合福祉センター
 作品の受付・搬入
 9月18日(金) 13時30分~15時
 総合福祉センター
 募集する作品 文芸・美術・
 伝承工芸・発明工夫・銘木・盆
 裁など(お一人につき2点まで
 とさせていただきます)



公衆浴場が2日間
 無料になります
 北海道公衆浴場業生活衛生同
 業組合では、毎年「敬老の日」
 を中心に2日間公衆浴場を無料
 開放します。

と き 9月21日(月)、22日(火)
 ところ 日の出湯(大通南10)
 対象者 65歳以上の方と小学
 生以下のお子様(小学生・幼児)
 利用するときにお年寄りとお
 子様が発台に申し出てくださ
 い。また、お年寄りを介護する方
 についても無料となります。

風 名 問
 高齢福祉課高齢福祉係
 2階(内線3232)
 1階(内線113)



定額給付金の申請はお済みですか？

9月18日（金）期限！印もれ不備なしで申請を！

平成21年9月18日(金)の申請期限をもって、定額給付金の申請受付が終了します。

まだ、申請をされていない方はお急ぎください。

特にご注意ください点

1. 申請書には、氏名記入欄内の押印を忘れずをお願いします。
2. 郵送の場合は当日消印有効です。平成21年9月17日までに郵便ポストに投函してください。
郵便ポストによっては申請期限当日に投函しても、消印が翌日になってしまうことがあります。
3. 口座を確認する書類で、銀行の合併などにより新しい口座番号に変更になっている場合は、旧口座番号のキャッシュカードなどは添付書類として使用できません。

平成21年9月18日までに申請が行われなかった場合や、書類の不備により受付ができなかった場合は申請を辞退したとみなされますのでご注意ください。

なお、申請書が届いていない、申請書について分からないことがある場合には、定額給付金給付事業推進本部 ☎01654 2111 (内線3390) にお電話ください。

定額給付金の申請・給付状況
 (平成21年8月11日現在)
 郵送件数： 14,824件
 申請件数： 14,266件
 給付決定額： 4億7,069万2千円

最終受付日の平成21年9月18日（金）については、市役所名寄庁舎の定額給付金窓口を午後8時まで延長して受付いたします。

長寿医療制度のお知らせ(75歳以上の方と65歳~74歳で一定の障害がある方対象)

昨年10月以降、年金からの保険料のお支払いがなかった方は、今年度の保険料のお支払い方法が年度途中で変わります。

平成20年度の保険料のお支払いが、保険料軽減措置(均等割8・5割軽減、所得割5割軽減)により平成20年8月の年金からのお支払いをもって、年間保険料のお支払いが終わっていた方が、今年度の保険料を年金からのお支払いとされている場合は、9月までは納入通知書又は口座振替によるお支払いとなり、10月からは年金からのお支払いへと年度途中で変わりますので、ご注意ください。(手続きにより口座振替に変更することができません)

今年度の保険料のお支払い方法につきましては、すでにお送りしています平成21年度後期高齢者医療保険料納入通知書をご覧ください。

年金からのお支払い方法を「口座振替」に変更できます。口座振替への変更をご希望される方は、市民課国保高齢医療係へお申し出ください。

お申し出の際に必要なもの
 「本人の保険証」「口座振替の預金通帳とお届け印」

注意

口座振替へ変更しても、年間の保険料は変わりません。既に年金からのお支払いから口座振替への変更手続きをされている方は、改めてお申し出いただく必要はありません。国民健康保険税を口座振替によるお支払いをされていた方も、長寿医療制度へ加入された場合は、お手数ですが、再度口座振替の手続きが必要となります。

年金からのお支払いなどから口座振替に変更となる時期はお申し出の時期により異なります。保険料の支払い額は、所得税や個人住民税の社会保険料控除の対象となります。

なお、加入者本人以外の口座からお支払いの場合は、支払われた方の社会保険料控除の対象となります。

年金からのお支払いなどから口座振替への変更を希望されない方は、お手続きの必要はありません。

問 北海道後期高齢者医療広域連合 ☎011(290)5601

名 市民課国保高齢医療係
 1階(内線3114)
 1階(内線120)

「オレオレ詐欺」に「用心」!

「ご主人やお子さん、お孫さんなど身内を装い、「オレだけのお金が必要となった」などと話し、指定した銀行口座にお金を振り込ませる詐欺です。

名目は、「会社でのトラブル」や「借金の返済」、「交通事故の示談金」などさまざまで、警察官や弁護士、暴力団員などを名乗るケースもあります。

最近では、事前に個人情報を入力し「オレ」ではなく家族の名前を名乗るケースも増えていきます。

詐欺の対策

電話での振り込み要求には、本人かどうか必ず確認しましょう。
 (家族間で事前に合い言葉を決めておきましょう)
 ATMの操作を求められる電話や郵便物は「詐欺」と考えましょう。

問 生活環境課交通・生活安全係
 1階(内線3125)

公営住宅の定期募集

募集期間

9月3日(木)～9月10日(木)

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います。

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】

名寄地区住宅

とき 9月15日(火)14時から

ところ 市役所名寄庁舎4階

大会議室

風連地区住宅

とき 9月25日(金)14時から

ところ 市役所風連庁舎3階

大会議室

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。

募集期間内に申し込みのない住宅については随時募集します

募集住宅

団地名	住所	規格	家賃	建築	備考
市営ノースタウン なよろ団地	235号 東1条北6丁目	2LDK 59.0㎡ 1戸	17,900円 ～26,600円	H 1	世帯向け
市営緑丘第1団地	111号 字緑丘6-1	2LDK 67.0㎡ 1戸	22,400円 ～33,400円	H10	世帯向け シルバーハウジング
市営緑丘第1団地	316号 字緑丘6-1	2LDK 67.1㎡ 1戸	22,800円 ～33,900円	H13	世帯向け
市営若草団地	25号 字智恵文	3LDK 70.1㎡ 1戸	16,900円 ～25,200円	H 3	世帯向け
市営若草団地	26号 字智恵文	2LDK 58.8㎡ 1戸	14,200円 ～21,200円	H 3	世帯向け
市営北栄団地	37号 風連町北栄町	3LDK 75.3㎡ 1戸	17,200円 ～25,600円	H 3	世帯向け
市営北栄団地	55号 風連町北栄町	1LDK 47.4㎡ 1戸	12,000円 ～17,800円	H 4	単身用住宅 高齢者住宅
市営西町団地	514号 風連町西町	1LDK 46.2㎡ 1戸	13,800円 ～20,600円	H15	単身用住宅
市営白かば団地	323号 風連町新生町	3LDK 63.7㎡ 1戸	11,300円 ～16,900円	S57	世帯向け
市営風舞団地	346号 風連町北栄町	3LDK 78.7㎡ 1戸	20,800円 ～31,000円	H 6	世帯向け

家賃のほかに共益費(共用部分の電気代、除雪費など)、浴槽やボイラーのリース代などが別途かかります。

単身用住宅 昭和31年4月1日以前にお生まれの方や法令で規定する程度の障害をお持ちの単身者などが入居できます。
 シルバーハウジング 入居者や同居者が60歳以上であることや法令で定める程度の障害をお持ちである方で自立した生活を送ることができると認められる方(世帯)が入居できます。
 高齢者住宅 60歳以上の方が入居できます。

現在名寄市西2条南11丁目に建設中の「市営南団地」についての入居募集に関する問い合わせを多数いただいておりますが、「市営南団地」は建て替えのための住宅であり、一般に募集する予定はありません。

申・問 建築課住宅係 名 3階(内線3353) 風 2階(内線212)

来春入学する児童の健康診断を実施します

来春、小学校に入学する平成15年4月2日～平成16年4月1日生まれのお子さんの健康診断を行います。

対象になるご家庭には封書で通知します。通知が届かないときや、当日受診できないときは、お知らせください。(会場は各学校となります)

- 名寄小学校 9月10日(木) 13時
- 名寄南小学校 9月9日(水) 13時
- 名寄東小学校 9月16日(水) 13時
- 名寄西小学校 9月2日(水) 13時
- 豊西小学校 10月5日(月) 13時30分
- 風連中央小学校 10月6日(火) 13時
- 中名寄小学校入学予定者
- 名寄南小学校で実施
- 智恵文小学校入学予定者
- 名寄小学校で実施
- 東風連・風連下多寄・風連日進小学校入学予定者
- 風連中央小学校で実施

名 問 教育委員会学校教育課 3階(内線3379)

秋の全国交通安全運動 9月21日(月)～30日(水)

- 高齢者の歩行者事故防止5つのポイント
1. 通り慣れた道路でも、横断する前に必ず安全確認を!
 2. 青信号でも右・左折車の動きに目配りを!
 3. 道路の左右の見通しが悪いところでの横断禁止!
 4. 近づいてくる車があるときは通りすぎるまで待つ!
 5. 特に夜間は、左からくる車にしっかり目配りを!(ドライバーから横断歩行者が見づらい傾向にあります)

ご円満に解決したい困った悩み。法律のプロがしっかりアドバイス 広告

弁護士に相談してみませんか?
 クレジット・サラ金・過払金請求、離婚・相続・売買・借地借家、交通事故・医療事故をはじめ、全般にわたる各種法律問題に対応。相談後の正式な依頼もできます。

相談しなくてもいいですか?
 相談後依頼することもあります。

名寄法律相談センター
 法律相談の日時・場所
 日時 毎月1回第3金曜日午後1時～4時
 場所 名寄市民文化センター 名寄市西13条南4丁目2番地
 法律相談 1回30分 5,000円(要予約)
 法律相談の予約方法
 毎日午前10時～午後4時まで電話にて 旭川弁護士会事務局へ(但し、土・日・祝祭日を除きます)

お問い合わせご予約は 旭川弁護士会 (0166)51-9527

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 9月6日(日)
10月4日(日)
事前予約が必要です
- 行政相談 13:00~16:00
とき 9月10日(木)
10月8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
- 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
☎01654 1000

自衛官就職説明会

ただいま、平成22年3・4月採用の自衛官を募集中です。
一般曹候補生・2等陸・海・空士・航空学生(9月11日締切)、看護学生・防衛大学校学生・防衛医科大学学生(10月2日締切)、陸上自衛隊高等工科学校生徒(平成22年1月8日締切)、自衛官の待遇等詳しく説明いたします。
とき 9月5日(土)17時~19時
ところ 森林館(西2南9)
☎01654 4466
1回目 17時~18時
2回目 18時~19時
説明会は2回実施します。
自衛隊旭川地方協力本部
名寄出張所(西1南9)
☎01654 3921
本説明会への参加に年齢制限はありません。受験希望者、興味のある方等々、皆さまお誘い合わせの上お越しください。

母子家庭等就業・自立支援セミナーの開催

お母さん頑張つて！仕事も家事も子育ても乗り切る方法を教えます！
テーマ 「シングルマザーの子育て術」
とき 9月27日(日)13~15時
ところ 総合福祉センター(西1南12)
講師 山下由美氏
(ムジカ研究所代表)
参加料 無料(託児も無料)
申込み 左記申込先まで電話にて住所、氏名、電話番号、託児希望の有無をお知らせください。

申・問 社会福祉課児童福祉係
2階(内線3228)

講演会のお知らせ

食生活と肥満の関係や食事に対する正しい知識を得て、健康な行動をとることが出来る力を講義の中で探ります。
テーマ「今、生活習慣病と食生活を考える」
とき 10月3日(土)10時
ところ グランドホテル藤花
参加無料
講師 小野章史氏
(川崎医療福祉大学大学院教授)
申込方法 9月24日(木)までに電話・FAX・ハガキいずれかの方法でご連絡ください。

申・問 名寄市立大学 小平
☎01654 4194
☎01654 3354
名寄市西4条北8丁目
(社)北海道栄養士会名寄支部事務局「道民栄養改善事業講演会」係

名寄三師会市民公開講座

テーマ 「元気に(と)しをかさねるために」
とき 10月8日(木)18時30分
ところ 紅花会館(西4南4)
参加無料
第1部「一病息災のすすめ」
・講師 赤石直之氏(あかいし内科医院院長)
第2部「あなたの歯年齢はいくつ」
・講師 阿部朝彦氏(片平外科・脳神経外科・歯科 歯科医師)
第3部「薬を味方につけよう」
・講師 深井康邦氏(名寄調剤薬局薬局長)
講演終了後、参加者からの質問にお答えします

問 (社)上川北部医師会
☎01654 5311

市立総合病院の健康づくり市民公開講座

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 9月15日(火)18時30分~19時30分
ところ グランドホテル藤花
テーマ 「小児のアレルギー疾患」
講師 平野至規氏(小児科医長)

問 託児所を用意していません。
市立総合病院総務課総務係
☎01654 3101
内線2213

ご寄付

ありがとうございました
(順不同・敬称略)

- 社会福祉事業のために
株式会社豊凜
- (山口 律子代表取締役)
- 社会貢献のために
名寄美装工業株式会社
(村西 博代表取締役)
- 交通安全のために
安全マインドツーリングクラブ
- (小笠原 弘会長)
- 産業振興のために
大谷 信幸
- 地域振興のために
中原 忠夫

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
				・運転免許更新時講習会 優良13:00 初回14:00 一般17:30		・本のよみかせ (12日、26日) 13:30~ ・高校バスケットボール選抜優勝大会 名寄地区予選会 (6日まで)
6		8		10	11	12
		仮装盆踊りにて		・運転免許更新時講習会 優良18:00 違反19:00 ・陶芸教室 要予約 9:00~12:00 13:00~16:00 18:00~21:00	・幼年消防大会	・小さな自然観察クラブ 9:00~12:00 ・サイクリング 10:00~ ・市民水泳大会 南水泳プール
13	14	15	16	17	18	19
・紅花杯ソフトバレーボール大会 ・きのご観察会 9:00~12:00			・早朝診療 要予約 7:00 風連国保診療所	・運転免許更新時講習会 優良13:00 一般14:00		・原田さんの工作と本のよみかせ 13:30~ ・秋季近隣中学生バドミントン大会
20	21	22	23	24	25	26
				・陶芸教室 要予約 9:00~12:00 13:00~16:00 18:00~21:00		・チームジャンプ in NAYORO 2009
27	28	29	30	<p>9月11日は「警察相談の日」 ストーカーや家庭内暴力、振り込め詐欺、ヤミ金の不当請求など 警察相談電話「☎#9110」または 名寄警察署☎01654 0110へ お気軽に相談してください。</p>		
・50周年記念卓球大会			・「広報なよろ」10月号 配布予定日 ・スポーツセンター 休館日			

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

▶ 広報誌は保存しておきましょう

ひとのうごき

平成21年7月末日現在 ()は前月末比
 人口 30,952人(+17) 男14,986人(+45) 女15,966人(-28)
 世帯数14,755世帯(+26) 外国人登録者155人(+2)

78.9 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 ① 8:10から ② 12:30から ③ 17:10から

9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51分	18時09分	16時25分	1時03分	5日	満月
10日	5時01分	17時53分	20時04分	11時03分	12日	▶下弦
20日	5時13分	17時34分	6時48分	17時45分	19日	新月
30日	5時24分	17時15分	15時16分	0時59分	26日	◀上弦

表紙の写真

一面のヒマワリが幸福な二人を見守る

大好きなひまわりに囲まれて結婚式を挙げたい...
 そんな夢を実現したのが、
 大阪在住の大谷信幸さん麻理子さんご夫妻。



会場となった道立サンピラーパークでは、24,400㎡の敷地に約30万本のひまわりが咲いていて、トラクター馬車で登場した2人を、親族・参列者と共に祝福しているようでした。

同パークの敷地に栃の木を植樹した2人は、多くの実が結ぶことを願っていました。(8月2日撮影)



広報 **なよろ**

平成21年9月1日発行 第42号

発行 / 名寄市 編集 / 総務部企画課広報広聴係 印刷 / (株)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 ☎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