



特集

主な内容

いつまでも元気!!介護予防	② - ③
みんなでつくろうまちの基本ルール	⑥
今「地球環境」を考える～最終号	⑥
男女共同参画社会の実現をめざして	⑦
感動をありがとう!佐藤愛子選手	⑪
健康まつりのお知らせ	⑬

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

イキイキと自分らしく生きるために



みなさん、ご存知ですか？

全国的にも高齢化の波が押し寄せてきていますが、名寄市でも徐々に65歳以上の人口が増え、高齢化率が25.9%（4人に1人が高齢者）となつてきています（平成20年6月末現在）。これに伴い、介護保険サービスを利用する人も増え、まだまだ介護は必要ないけれど、だんだんと生活機能が低下してきている「介護予備軍」の人も増えてきています。

介護予防とは…

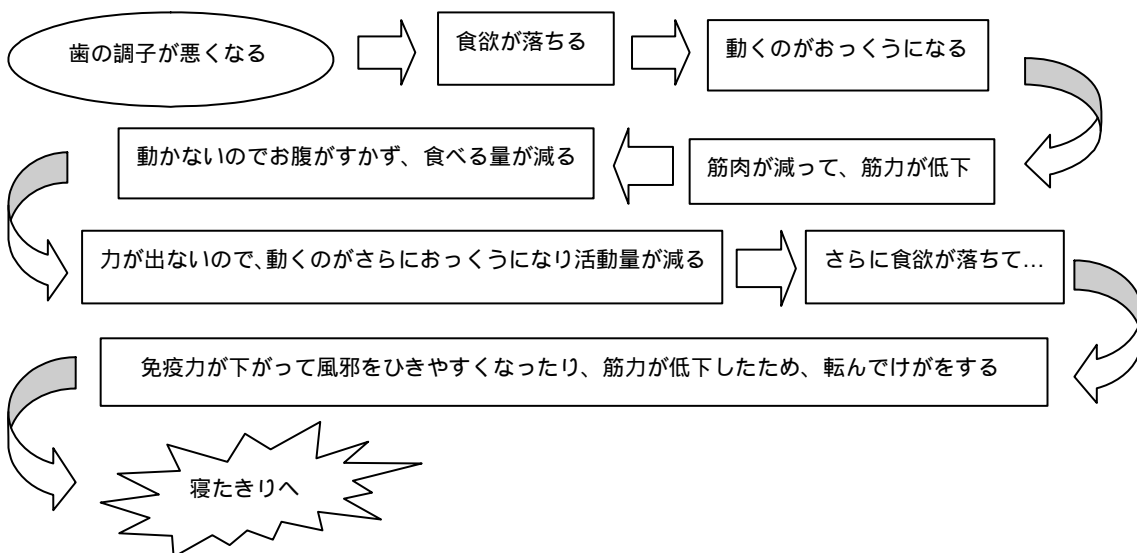
介護予防とは、寝たきりなど介護が必要な状態にならないように、心身の衰えを予防・回復するための取り組みをいいます。そのためには、

活動的に暮らすことで老化を遅らせる運動などで心身機能の保持・増進をはかる
大病やけがを予防する

以上3つが大切な習慣といわれています。

高齢期はささいなことが、老化を招きます。例えば、下図のように、「歯の不調」がきっかけになって、体がどんどん衰弱することもあります。ささいなきっかけで、悪循環が始まるとしだいに衰弱が進み、これに「風邪をひく」「転ぶ」などの出来事で急に衰えたりするのです。この「衰弱の悪循環」におちいらないように気をつけることが、高齢期の健康を守るためには大切なのです。具体的には、

頭もからだも積極的に動かす
入れ歯の不調、ひざの痛みなど、衰弱の悪循環のきっかけになりそうなことを、ささいなことと放置しない
病气やけがを予防し、もしかかった時は治りしだい身体機能の回復をはかる
以上のことが大切です。



特に、頭もからだも積極的に動かすことが大切です。使わなければ、年齢よりしだいに老化が進んで全身が衰え、最終的には身体機能全体が著しく低下した「廃用症候群」の状態になってしまいます。



始まっています。名寄の介護予防!

市では、「介護予防とはなにか」ということで、老人クラブで講話を行ったり、実際に筋力アップのための体操をしながら介護予防を体験する取り組みを行っています。

風連地区

9カ所の老人クラブで、個別の健康相談や介護予防についてのミニ講話を実施しています。それぞれに特色を生かして活動していて、暖かくなったこの時期は、パークゴルフやゲートボールなどに汗を流しています。

名寄地区

マーガレットヴィラの介護予防教室

「家でも運動をしているけど、みんなでやるといいね」、「これからも続けたい!」、「来てよかった」といった参加者の声が聞かれました。

運動の必要性を理解し、自宅で行っている方もたくさんいらっしゃいますが、一人では続かなかつたり、やり方がわからなかつたりすることが多いようです。みんなが集まって行うことで、楽しく運動を実践・継続することにつながると実感できたようでした。

老人クラブなどのように、定期的にみんなが集まって、運動をしたり、楽しい時間を過ごすこと、それが介護予防なのです。

講話をしてほしい、町内で体操をしたいけどやり方がわからないといったことがあれば地域包括支援センターにご相談ください。

介護予防サポーター養成講座を開催

この講座では、高齢者に関する基礎知識やからだを動かすことの大切さについて学びながら、実際に高齢者向けの体操や老人クラブ、食事会で活躍する楽しく体に良いレクリエーションの指導方法を学びます。

健康や介護の知識を学びたい、何か始めたいなど、気になった方はぜひ、地域包括支援センターまでご連絡ください。

介護予防サポーター養成講座

と き	時 間	内 容
9月29日(月)	13:30~15:30	高齢者の体のしくみを知ろう!【講義】
10月2日(木)	13:30~15:30	レクリエーションについて【講義】【実技】
10月6日(月)	15:00~17:00	体力づくりの基礎知識、運動の実際【講義】【実技】
10月9日(木)	13:30~15:30	運動の実際【実技】

ところ 総合福祉センター多目的ホール(西1南12)

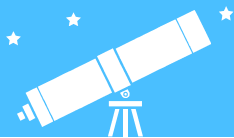
対 象 4回の講座に全て参加でき、修了後地域で活動できる方
ボランティア講座を受講した方で、興味がある方はご相談ください

定 員 先着20人(初回の方を優先します)

申し込み 9月19日(金)までに地域包括支援センターへ

名寄庁舎 電話01654 2111内線3263

風連庁舎 電話01655 2511内線110



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

「夏の星座と物語」

- ・投影日 水曜から日曜日 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(火)
- ・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

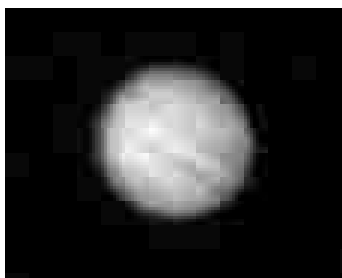
9月にみられる天体

- ・月面 4日～17日
- ・木星 今月中

特別観望会

- ・テーマ 月面デジタルカメラ撮影観望会
- ・とき 9月6日(土)、7日(日) 18:30～20:00
- ・ところ 市立木原天文台
- ・参加料 無料(直接お越しください)

コンパクトデジタルカメラで撮った木星



平成20(2008)年8月10日
移動天文台車の望遠鏡で拡大してから撮影



市民文化センター

西13条南4丁目 ☎01654②2218 FAX 01654②2356

開 9:00～22:00

休 月末・年末年始

第6回芸術文化鑑賞バスツアー

- ・とき 10月2日(木)～3日(金) 宿泊地：網走
- ・日程
2日 8:30 市役所名寄庁舎前 出発
(ハローワーク・市民文化センター・風連福祉センター前停車、帰路も同じ)
3日 17:00頃 市役所名寄庁舎前 到着
- 遠軽町生田原ちゃちゃワールド、コロポックル影絵美術館を観覧
- 博物館網走監獄を観覧
- 湧別漁協ホタテ加工所を見学
- ・申込期間 9月8日(月)～12日(金)
- ・参加料 9,000円(予定、宿泊費・交通費・観覧料など)
- ・定員 33人(最少催行15人、定員を超えた場合は抽選)
- ・申込み 市民文化センター、風連福祉センター ☎01655 2531

市民講座の受講生を募集

申込み 9月1日(月)～19日(金)
市民文化センターへ(定員になり次第締め切り)

家電製品との上手な付き合い方

省エネ・節電術を学びましょう!

- ・とき 9月25日(木) 13:30～15:30
- ・ところ 市民文化センター大会議室
- ・対象 一般
- ・定員 30人(先着)
- ・参加料 無料

- 美しい!宛名 年賀状の書き方を学びましょう(全10回)
- ・とき 10月7日～12月16日
毎週火曜日 19:00～21:00
- ・ところ 市民文化センター視聴覚研修室
- ・対象 一般
- ・定員 20人(先着)
- ・参加料 無料

男の料理教室 料理の基礎から栄養の知識まで一緒に学びましょう!(全3回)

- ・とき 10月9日～23日 毎週木曜日 18:30～20:30
- ・ところ 市民文化センター調理実習室
- ・対象 一般の男性
- ・定員 20人(先着)
- ・参加料 2,000円(材料代)

ハロウィン飾り 親子でカボチャのランタンを作ろう!

- ・とき 10月25日(土) 10:00～
- ・ところ 市民文化センター調理実習室
- ・対象 親子(4歳～小学生とその保護者)
- ・定員 15組(先着)
- ・参加料 1,000円程度(材料代)

陶芸教室(後期)初心者大歓迎です。楽しく作品を作りましょう!(全9回)

- ・とき 10月27日(木)～2月23日(月)
毎月第4月・火曜日
月=13:30～15:00 火=10:30～12:00
- ・ところ 市民文化センター市民工芸室
- ・対象 一般
- ・定員 30人(先着)
- ・参加料 粘土1kgにつき300円

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「昭和の衣服展」

「昭和」をテーマとする本年度の特別展・企画展の中で、衣生活の視点から昭和時代を振り返る内容です。市民の皆さんにも多くの衣服を提供していただきました。今では少し懐かしい昭和スタイルを思い出してみてください。

- ・とき 9月14日(日)まで
- ・ところ 北国博物館ギャラリーホール(無料)

羊毛を使った季節を飾る小物作り講習会

地域の歴史にも関わる羊毛を使って、四季にあわせた小物作りを楽しみましょう。

秋は「キノコの森へ」がテーマ。かわいらしいキノコを主役に秋の情景をフェルトで構成します。子供から大人まで参加できます。

- ・とき 10月4日(土) 13:00~15:00
- ・ところ 北国博物館講堂
- ・講師 逸見りかさん
(美深町仁宇布・ウール工房ひつじ小屋niupu)
- ・対象 小学4年生以上(3年生以下は保護者同伴で)
- ・費用 500円(材料費)
- ・持ち物 エプロン
- ・申込み 9月19日(金)~ 北国博物館へ
定員になり次第締め切り

企画展「キノコ写真展~なよろの森の贈りもの~」

森の恵み「キノコ」の季節です。身近で見られるキノコのうち、約130種をカラマツ林、ミズナラ林、シラカバ林、草地などの生育環境別に写真で紹介します。また、キノコの生態、食毒の区別と食中毒の発生状況などについても解説します。

- ・とき 9月19日(金)~10月1日(水)
- ・ところ 北国博物館ギャラリーホール(無料)

《キノコ観察会》

- ・とき 9月23日(火)「秋分の日」9:00~12:00
- ・ところ 北国博物館集合、バスで「なよろ健康の森」へ
- ・対象 一般市民(小学低学年以下は保護者同伴)
- ・定員 35人
- ・参加費 100円(傷害保険料)
- ・持ち物 お手持ちのキノコ図鑑、観察に必要なもの
- ・申込み 9月5日(金)~17日(水)北国博物館へ
定員になり次第締め切り



キノコ写真展より「タマゴタケ」



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

【名寄本館の予定】

ミニ展示 「きのこ」「おじいちゃん・おばあちゃん」

古典文学講座「源氏物語千年紀-宇治十帖を中心に-」

- ・とき 9月13日~10月25日(毎週土曜日)
13:30~15:30 (全6回)

・講師 佐藤 喜代枝さん(市教育委員会教育専門相談員)

・受講料 無料

・定員 30人

・対象 中学生以上

・申込み 名寄本館(定員になり次第締め切ります)

きんようおはなしクラブ(毎週金曜日 15:30~)

- ・とき 9月5日・12日・19日・26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(第1・3木曜日 10:30~)

- ・とき 9月4日・18日

・対象 3歳未満児・保護者

・内容 パネルシアターを作ろう(4日、18日)

【風連分館の予定】

おはなしタイム(水曜日 15:00~)

- ・とき 9月3日・10日・17日・24日

・対象 児童

おはなしポケット(金曜日 11:00~)

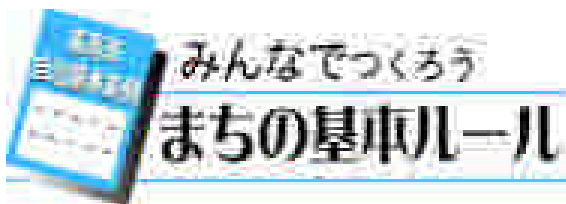
- ・とき 9月5日・12日・19日・26日

・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》

2日	・16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
10日	・24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・マーガレットヴィラ道管住宅前	16:15~16:40
11日	・25日	ハルニレ公園前	15:45~16:00
		浅江島公園築山前	16:05~16:20
5日	・19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》			
	9日	市街地区	10:05~10:55
		日進・旭地区	13:00~13:55
	12日	東風連地区	10:15~10:45
	24日	下多寄地区	10:15~10:40

7月30日、8月12日に第9・10回自治基本条例(仮称)市民懇話会を開催し、条例全体の姿などについて検討を行いました。今号では全体像をあらわす「前文(案)」の一部をお知らせします。



名寄市の自治基本条例 自治にかける意気込み

懇話会の意見交換から

前文(案) (一部掲載)

私たちが住む名寄市は名寄盆地にあつて、天塩川、名寄川に挟まれた自然豊かなまちです。

盆地特有の気候は美味しい農産物を育て、安定した大気は美しい満天の星空を私たちに贈ってくれています。そしてなによりも北国の厳しい自然は人の優しさと智慧、共生のこころを育みました。私たち名寄市民は先人から受けついで宝であるこの優しさと智慧を生かして、未来を担う子や孫の世代のためにこの豊かな自然環境を守り、すべての市民がいつまでも安心して心豊かに暮らせるまちをめざします。

そのためにはまず、私たち市民ひとりひとりが地方自治の本質を理解し、まちづくりの主体は市民であることを自覚して主体的・能動的にまちづくりに参加することが大切です。同時に、主権者である市民から信託を受けた市および市議会は、市民の基本的な権利を守るとともに、市民が持つ創造性や知識、感性を尊重し、市民と連携・協力してまちづくりをすすめる必要があります。

りません。また、名寄市は、独立した自治体として、主体的にまちづくりに取り組む自治・自立の理念を持つことが必要です。

このような基本理念に基づいて、私たちがまちづくりをすすめるためには、市民と市、市議会がまちづくりに必要な情報を共有すること、そして市民がまちづくりに主体的に参加できる権利と機会が制度的に保証されなければなりません。そのために、私たちはここに、名寄市の最高規範としてこの条例を制定します。

自治にかける意気込み

前文では、市民の願いを指すまちの姿としてあらわしています。

また、これまで進めてきた総合計画づくりなどの市民参加によるまちづくりを今後も自治基本条例でしっかりと担保すること。そして地域のことは地域で考えていくことの大切さと決意を表明したいと考えます。

これからの検討は

名寄市のまちづくりを進める理念・原則などについて具体的な検討を進めています。

出前トークメニューに「自治基本条例って何だろう」を追加しました。ぜひご利用ください。

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



今「地球環境」を考える… シリーズ最終号 地球温暖化 20世紀最大の負の遺産

森 林や湿地などの生態系は、大気中の有害な温室効果ガスを取り込む機能を持っています。これを保全・再生することは、温暖化対策としてはもちろん、生物多様性の保全にも効果がある大変重要な取り組みです。

地球温暖化による生物多様性への深刻な影響が指摘されるなか、自然の再生を通じた温暖化対策に、総力をあげて取り組むことが求められます。また、有害な温室効果ガスの排出を抑制するためには、エネルギーの大量消費に頼らない質素な暮らしと、徒歩と自転車と公共交通で暮らすことができる、コンパクトにまとまった簡素なまちづくりを進めていくことも重要だと思えます。

ま ちを集約し、空いた土地に自然を再生することに、温暖化対策と生物多様性の保全を進めながら、快適な住環境、子どもが自然とふれあえる場、隣人の顔が見えるコミュニティが創出され、まちの魅力の向上にもつながると考えます。

現在、世界的となつてきている環境問題は、地球温暖化をはじめとする地球環境への影響が確実に進行しており、人類の生存や社会へ大きな脅威となることが懸念されています。これらの環境問題は、北海道やそこで暮らす私達と密接な関わりをもっています。

将 来世代にどんな地球を手渡すかは、私たちの行動にかかっています。国や地域、立場に関わらず、今を生きる私たちが一丸となつて温暖化の防止に取り組む必要があります。

できることから始めてみませんか

7月に開催された、北海道洞爺湖サミットでの二酸化炭素の削減目標としての具体的な数値目標は、示されなかった。

問い合わせ 生活環境課
環境係 ☎ 01654 2111 (内線3122)

男女共同参画社会の 実現をめざして

事業所における男女共同参画

今月号の『男女共同参画社会の実現をめざして』では、市民から寄せられた投稿を紹介し、事業所における男女共同参画について考えていきます。

今

年5月、読売新聞に掲載されていた「息子介護 読者からの手紙」という記事がある。

「息子介護 読者からの手紙」という記事がある。独身男性が老いた親を介護する「息子介護」。

仕事を失い、困難を抱える現状を訴えた「生活ドキュメント 息子介護」に我が家も同じと思った人は私だけではないと思う。

非婚化によって家族の姿が変わる中、高齢者介護の課題も大きく変わり、「独りきりの介護に苦しんでいる」と訴えた男性たち。多くの人のとって「息子介護」の苦悩が人ごとではなくなっている現実を、「娘介護」である私も、同じく感じているところである。

男性が介護者になると、仕事との両立という壁にぶつかる。それは働く女

性も同じである。「親が入院し、さらには大手術をしなければならなくなった場合、仮に退院できても一人で家に置いても大丈夫なのか？いつまで仕事を続けることが出来るのだろうか？もし認知症になつてしまつたら仕事も辞めなければならぬのか」など、思うことが多々ある。

最

近、ニュースでもよく目にする、高齢者虐待・児童虐待が年々増えている現実がある。それに歯止めをかけるために、介護サービス・保育サービス等を利用し、地域の人たちとのコミュニケーションが救いの手となるのだろう。しかし、実際に働いていると、母親の面倒をみながら町内会の行事にもなかなか参加出

来ず、子供がいなければ、地域のお母さんとの接点もない。母親と一緒に私も歳を重ねていく。

一

の先あと何年、仕事を続けていけるのか。いつまで在宅介護を続けられるのか、眠れない夜は今日も続く。しかし、私の職場では制度が整っているし、職場の理解もある。自分の仕事の都合さえつけば、休むことができるのだ。一方、周りの事業所で働く多くの人たちは、職場環境が整っていない中、不安を抱え、悩みながら日々の介護・育児に追われている人がいないだろうか。一日でも早く、すべての事業所でも制度が整い、誰もが仕事と家庭生活との両立が出来る社会になることを強く望む。

そのためには、厚生労働省が進める介護休業や育児休業を推進し、男性も女性も働き続けられる職場環境が必要になってくるだろう。

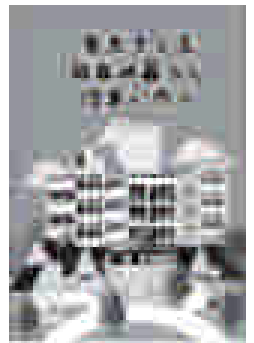
問い合わせ 企画課男女共同参画担当(市役所名寄庁舎3階)
☎01654 2111(内線3308・3309) ✉ny-mwkyodo@city.nayoro.lg.jp



平成20年 住宅・土地統計調査

10月1日、全国で「平成20年住宅・土地統計調査」が行なわれます。この調査は、わが国の住宅・宅地に関する最も基本的な統計調査で、昭和23年以来、5年ごとに行なわれています。国から指定された地域の世帯には、知事が任命した調査員が調査票を持っておうかがいしますので、調査にご協力くださいますようお願いいたします。なお、調査内容を統計の作成以外の目的に使用することは一切ありません。

問い合わせ 総務部企画課 統計担当 名寄庁舎3階 01654 2111
内線 3309



秋の全国交通安全運動 9月21(日)～30日(火)

日没が早まる秋は、夕暮れ時などに見落としの危険が増加し、事故の危険性も高まります。歩行者や自転車、車のドライバーも、油断せず交通安全防止に努めましょう。飲酒運転は犯罪です！



危険物取扱者資格取得試験(乙種4類) 受検予定の方は事前講習会の受講を

- ・とき 10月21日(火)～24日(金)18時～21時
- ・ところ (社)上川北部地域人材開発センター(緑丘30番地1、☎01654 2393)
- ・受講料 5,000円または6,000円
- ・定員 50人
- ・申込み 10月7日(火)までに所定の申込書でお申込みください

問い合わせ 上川北部消防事務組合消防本部
☎01654 2627 FAX 01654 2219

ご存知ですか？組み合わせ検診

市では、決められた日時に市内の施設で受診する集団検診のほかに、旭川がん検診センターで受診する組み合わせ検診を実施しています。料金は集団検診と同じです。

《組み合わせ検診》

日 程	10月27日(月) 10月31日(金)
受診項目	胃・肺・大腸・前立腺がん検診、乳・子宮がん検診、特定健診(名寄市国保のみ)、エキノコックス症検診、骨粗しょう症検診(女性のみ)
検診場所	旭川がん検診センター(無料バス送迎)
出発場所・時間	保健センター前 7:00 出発・風連庁舎前 7:30 出発

1日で全ての検診が受けられ、午前中に終わります。

《集団検診のご案内》

月 日	10月3日(金)	10月5日(日)	10月6日(月)	11月17日(月)
検診場所	保健センター			午前：保健センター 午後：智恵文支所
内 容	乳がんのみ	乳・子宮がん	乳がんのみ	午前：子宮がんのみ 午後：乳・子宮がん
料 金	乳がん(40歳以上)1,800円、子宮がん(20歳以上)2,000円 市国保の方は乳がん検診は30歳以上が対象です			
受付時間	9:00～9:30 14:00～14:30	10:00～10:30	13:00～13:30	

定員になりしだい締め切らせていただきます。10月5日(日)の乳がん検診は定員に達しています。

市国保の方は検診料金が無料、それ以外の方も無料になる場合があります。

なよろ健康あるキングのご案内

昨年好評を得た「あるキング」を今年も実施いたします。「運動したいけどなかなか・・・」「忙しくて健康教室などには参加できない」とそんな方でも気軽に参加できるのがこの「あるキング」です。「あるキング」とはつまり「歩(き)キング」のこと。

1か月間のウォーキング(歩数)の順位をつけて、ランキングを広報なよろやAirで発表します。

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
☎01654 5683
(東5南3 東保育所内)



「ちゅうりっぷ」開設：月～金
☎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・木のみ女性児童センターで実施します。

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



参加方法は自分の好きな時に万歩計を付けて歩き、その歩数を報告するだけです。“忙しくても健康なからだ作り”を目標に参加してみませんか?

万歩計をお持ちでない方は貸し出しも行なっております。詳しくはお問い合わせください。



健康 ガイド

HEALTHY
GUIDE

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

- 9月 7日 市立総合病院
☎01654 3101
- 14日 名寄東病院
☎01654 2188
- 15日 中村整形外科
☎01654 2881
- 21日 あかいし内科医院
☎01654 7177
- 23日 たに内科クリニック
☎01654 1223
- 28日 岡崎内科
☎01654 2361
- 10月 5日 市立総合病院
☎01654 3101
- 救急医療情報案内フリーダイヤル
☎0120-208-699

子育て保健 ミニカレンダー 9月

- 2日(火) 7か月健診
- 4日(木) 1歳6か月健診
- 9日(火) 乳幼児健診・BCG
(風連会場)
- 11日(木) 4か月健診・BCG
- 12日(金) 親子ふれあいひろば
- 16日(水) 離乳食教室
ちびっこひろば
- 18日(木) 3歳児健診
- 22日(月) 股関節脱臼健診
ちびっこひろば
- 26日(金) 親子ふれあいひろば
- 27日(土) 健康まつり
- 29日(月) 赤ちゃん計測日
- 30日(火) ちびっこひろば

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

風連診療所の健康だより

風連国民健康保険診療所 ☎01655 2545

「心臓」と「腎臓」のお話

暑い日々が続いています。皆さんのお手元に広報が届くころには涼しくなっていると思いますが…。

今回は心臓と腎臓の「特別」な関係についてのお話です。心臓と腎臓は離れたところにあつて、その役割も心臓は主にポンプの働きを、腎臓は老廃物を体外にすてたり、体の中の水分を調節する働きをしています。一見まったく別々の働きのようにですが、実はこの2つの臓器には密接な「特別」な関係があります。

血圧というのは、ポンプ（心臓）の押し力、水（血液）の量、それを通している管（血管）の通過しやすさによって決まっています。皆さんにもっともなじみのある血圧を通じて心臓と腎臓はとても密接な関係にあります。

心臓は一個しかなくて、止まると死んでしまいます。（当たり前ですが…）ですから実はいろいろな障害があつても頑張つて動いてくれます。心臓に酸素や、栄養を運んでくれる血管は90%とか、ひどいときは99%狭くなつていても何とか動いてくれます。どこかで限界が来ると、（悪玉コレステロールが高くて、動脈硬

化を起こしてる血管の壁が壊れて急に詰まったりします）心筋梗塞を起こして場合によっては死んでしまいます。「突然死」なんていわれれます

が、実は心臓の血管は徐々に傷んでいて、ぎりぎりまでガンバつてくれていたんです。元氣そうに見える人でも実は心臓は少しずつ傷んでいてギリギリまで頑張っているのか、本当に元氣なのは、専門の先生に病院できちつと調べてもらつと、わかりますが、その検査を全員にするのは大変なことです。それに対して腎臓は、オシッコの検査であつたり、血液の検査でその機能の低下を比較的簡単に知ることが出来ます。腎臓は血管の塊なのでその傷み具合はほかの血管の傷みの程度を予想するのにも役立ちます。オシッコにアルブミンという蛋白（たんぱく）一種が出てくると心臓のトラブルが起こる確率が2倍近くになるといふ報告もあります。

最近、メタボほど有名ではありませんが、慢性腎臓病（CKD）という言葉を聞かせるようになりました。メタボの行き着く先の一つです。CKDの最後の形は腎不全で透析です。メタボになつて、糖尿病、高血

圧、コレステロールが高くて…これらは結局血管を傷めます。やられるのは、心臓、腎臓、脳などの生きてゆくのに必要なものばかりです。

これらを守るのにもっとも大切なことは血圧を十分に下げることです。別に血圧が150/100であっても痛くもかゆくもありません。でも確実に血管を蝕んでゆきます。症状がなくて、なんともないのに血圧を下げるといわれても納得いかないかも知れませんが、あなたの知らないうちに腎臓や心臓は傷んでいて、無理して頑張つてくれているだけなのかも知れません。

腎臓と心臓は「血圧」というなじみ深いもので密接に繋がつています。お互いが影響しあつて働いてくれています。腎臓は比較的簡単な検査でその機能を知ることが出来ます。そして心臓のトラブルの予想にも役立ちます。そして血圧を測るとも簡単な検査の積み重ねも、皆さんの健康を守ることに大きく貢献しています。（ですから、高血圧の人は自分の家でぜひ血圧を測ってください）

【名寄市風連国民健康保険診療所

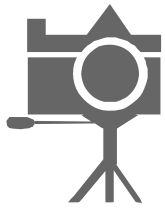
松田 好人】

9月・10月の催し

- 木夢へバス遠足
- ・とき 9月17日（水）ちゅうりっぷ
- ・とき 9月19日（金）さくらんぼ
身体測定2回目（女性児童センター）
- ・とき 9月30日（火）10:00~11:30
- ・内容 測定カード・手形プレゼント
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る

健康づくり体操教室

- ・とき 9月4日・11日・18日・25日（毎週木曜日）
9:30~11:15
- ・ところ 総合福祉センター
- ・内容 フォークダンス・民謡踊り・自きょう術
- ・持ち物 上靴
- ・申し込み 当日会場で受け付けます。
- ・問い合わせ 名寄庁舎2階高齢福祉課高齢福祉係
☎01654 2111 内線3231



TOPICS

まちの話題

7 / 3 0

夏休みにキャンプ生活を体験



「**っ**ちゃLAND 2008」が7月29日から8月1日まで行なわれ、36人の小学生のほか、市立大学の1年生7人がサブリーダーとして参加しました。

道立トムテ文化の森にテントを張り、自然体験や集団生活を楽しみました。2日目の登山では、山頂を目指して一步一步登って、山頂での昼食。登山後はみんなでお風呂に入って汗を流しました。

子どもたちにとっては思い出の多い夏休みとなりました。

8 / 3 ~

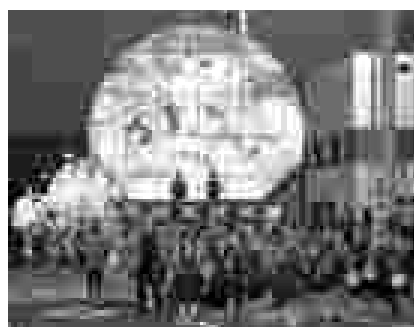
名寄の夏のイベント



毎年、多くの市民でにぎわうてっしフェスティバル。8月3日、天塩川曙橋下流河川敷の特設ステージでは、「VIVA CROW Jr」などによるチアリーディング、北鼓友、北鼓童によるYOSAKOI披露、風連御料太鼓演奏のほか「鼓単」「中西圭三」ライブコンサートなど多彩なステージが行なわれ、締めくくりとなる恒例の花火大会では音と光の競演に大きな歓声があがっていました。

北のカーニバルが8月6日に行なわれ、9組が参加し、それぞれ華麗なパフォーマンスを披露しました。

今回は、道警音楽隊・カラーガード隊が特別参加し、音楽にあわせての旗の演舞に沿道につめかけた市民から盛大な拍手がおこっていました。ほかにも人気アニメの衣装をしたダンスパフォーマンスなどに声援が送られていました。



風連ふるさとまつりが8月12日、13日と行なわれました。13日の本祭では、夏の夜を彩る風舞あんどん16基が街を練り歩きました。見事に描かれた色鮮やかなあんどんと響き渡る太鼓や笛の音色が、沿道に集まった観客を魅了していました。

感動をありがとう！ 佐藤愛子選手

8/11市内が熱い応援に包まれました



市内随所に応援看板・のぼりを設置



熱気に包まれたテレビ応援会場



北京に向かう現地応援団

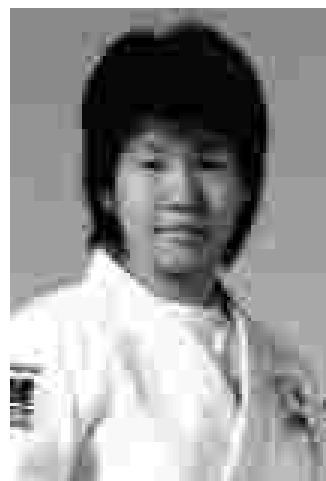
8月11日、市民文化センターで北京五輪女子柔道57キロ級のテレビ応援会が行われました。予選がテレビ放映される午後1時には、2000人を超える市民が会場に詰めかけ、今月号の表紙で紹介したように、大型スクリーンに登場した佐藤愛子選手に熱い声援を送りました。

北海道関係では、柔道をはじめ陸上、水泳、自転車、体操、射撃、野球の各競技に17人の道産子アスリートが北京五輪の代表として4年に1度の舞台に挑みました。

4月6日に五輪への出場が決まり、北京オリンピック女子柔道「佐藤愛子選手」名寄市民後援会が5月20日に結成されました。

市民後援会では、応援看板・のぼりを設置するなど、応援ムードを盛り上げる一方、総勢20人が応援団として現地に向かいました。

メダルには届かなかったものの、五輪の舞台で見事な逆転一本勝ちを納めるなど、名寄市初めての夏季五輪代表として新たな歴史を刻み、感動を与えてくれました。



佐藤選手の紹介

1983年10月18日、名寄市中名寄生まれ。小学校2年生から柔道を始め、旭川南高校、筑波大学を経て、現在了徳寺学園(千葉県浦安市)所属。得意技は背負い投げ。



感動をありがとう！ 広報なよろを飾った佐藤愛子選手



広報なよろ平成20年8月号では市民後援会が開いた壮行会の模様を紹介



広報なよろ平成20年5月号では夏季競技での初めての五輪代表に決まったことを紹介



広報なよろ平成19年10月号では熱心に地元少年団を指導する写真と世界選手権銅メダル獲得を紹介



広報なよろ平成19年7月号に佐藤選手が初登場

移動窓口

夜間納税窓口
 (17:30~19:30)

とき 9月25日(木)
 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10日(水)
 24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 9月11日(木)

12日(金)

市役所会場(名寄庁舎1階)

とき 9月25日(木)

26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

子供の砂場

冷蔵庫

石油風呂釜

中学制服

ゆずってください

婦人用自転車 自転車

女の子の自転車

編み機 はた織機

ストーブガード

光凌高校女子制服

ピアノ

10月1日から医療費助成対象者が拡大します

小学生の入院医療費、1級の精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方の通院医療費が助成拡大となります。

なお、いずれの制度も所得制限がありません。

乳幼児等医療費助成制度

対象者 小学校1年~6年生
 (満6歳に達した最初の4月1日
 から満12歳に達した最初の3
 月31日まで)

助成の範囲 健康保険が適用
 となる入院医療費の助成(通院
 医療費は助成対象外)

申請手続き お子さんの健
 康保険証 印鑑 保護者の所得
 課税証明書 (平成20年1月
 1日に名寄市に住居登録があつ
 た方は必要ありません)平成20
 年1月2日以降に名寄市に転入
 された方は、平成20年1月1日
 現在住民登録があつた市町村が
 発行する「平成20年度(平成19
 年分)所得課税証明書」が必要
 です。

重度心身障害者医療費助成制度

対象者 1級の精神障害者保
 健福祉手帳をお持ちの方。

助成の範囲 健康保険が適用
 となる通院医療費の助成
 申請手続き 1級の精神障
 害者保健福祉手帳 健康保険証
 印鑑 生計維持者の所得課税
 証明書(上記と同じ)

問 障害福祉課福祉給付係
 名 2階(内線3243)



高齢福祉課高齢福祉係からのお知らせ

除雪サービス等助成事業の指定
 業者を募集します

指定業者にならなければ、市
 で発行する除雪助成券での請求
 ができません。

申請条件 会社および団体
 のみで個人での申請はできませ
 ん。 11月15日から翌年3月31
 日までの期間で、市の除雪後か
 ら午前9時30分までに除雪が完
 了できる。大雪の場合、市の
 除雪が、1日に複数回行なう場
 合にも対応できる。 納税証明
 書の添付が必要です。 その他
 の注意点がありませんので、申請
 時に確認してください。

申込方法 高齢福祉係にある
 申請書に必要書類を添えて提出
 してください。

募集期間 9月1日(月)~12日
 (金)

説明会 9月17日(水)10時~
 市役所名寄庁舎3階会議室

「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15日(月)・(敬老の
 日)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43年1月1日から同年12
 月31日までに生まれた方
 ・数え88歳の方(米寿)
 大正10年1月1日から同年12
 月31日までに生まれた方

対象になられる方には、封書
 でご案内いたしますので、同封
 のハガキにより出欠についてご
 連絡ください。案内未着の方は
 ご連絡ください。

利用するときには番台へ申し出
 てください。また、お年寄りを
 介護者する方も無料です。

問 高齢福祉課高齢福祉係
 名 2階(内線3232)

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13日(土)~15日(月)
 9時~17時

ところ 総合福祉センター
 作品の受け付け・搬入
 9月12日(金)13時30分~15時30分
 総合福祉センター

募集作品 文芸・美術・伝承
 工芸・発明工夫・銘木・盆栽な
 ど

お一人につき2点までとさせ
 ていただきます。

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



第21回

みんなでひろげよう健康の輪！

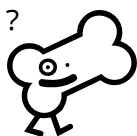
なよろ

健康まつり

と き 9月27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 130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



かんたんにできる動脈硬化検査
あなたの大切な血管は守られて
いますか？
先着 30人

転倒予防に向けて
足指力測定とかんたん体操
というっかり転ばないために...
みんなで体を動かしてみませんか？
~保健推進委員~

特別講演会

夢をかなえる食生活
と き 9月27日(土) 13:30~15:10
ところ: ホテルメープル
講 師: 星澤 幸子氏
STV どさんこワイドで活躍中



市立大学コーナー

糖分やカロリーについて！
健康のために...
一緒に考えてみませんか？
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！

販売コーナー

試食コーナー

おいしさいっぱい!!
地場産の素材たっぷり
旬の味覚にこだわりました！
~食生活改善推進員~

ちびっこ広場

親子あそび
のびのび子育て
ワンポイント！
時間 10:15~11:15



歯の健康コーナー

見て聞いて！知って得する
歯の健康
かむ力が一目でわかります！

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！



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

問い合わせ: 保健センター ☎01654 1486



天塩川だより

美深町

呼布の会「きものリフォームファッションショー」

タンスに眠ったままの着物をリフォームして日常生活に着られる服をつくり、主婦たちがモデルとなってショーを行います。ぜひ、ご家族、ご友人と一緒にお願いします。

- ・と き 9月28日(日) 開場13:30 開演14:00
- ・ところ 美深町文化会館COM100
- ・入場料 無料(整理券が必要です)

問い合わせ 佐藤 道子 ☎01656 2062
苔米地慶子 ☎01656 1047

演劇ユニットイナダDX「キカヌクスリ」

2006年に上演された「キカヌクスリ」を、新たな切り口で書き下ろした不幸シリーズ最新作!32歳フリーター月島翔子。厄年女に降りかかる災難は、さらに加速する...!?

- ・と き 10月10日(金) 開場18:30 開演19:00
- ・ところ 美深町文化会館COM100
- ・前売券 一般1,800円 高校生以下800円(当日券500円増)

問い合わせ 美深町文化会館COM100
☎01656 1744

公営住宅の定期募集

募集期間

9月3日(水)～9月10日(水)

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

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】

とき 9月12日(金)15時から

ところ 市民会館3階33号室
(大通り北1丁目)

入居説明会 抽選終了後(入居決定者は必ず出席してください)

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かった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	戸数	家賃	摘要
市営栄町55団地	西11条北1丁目	3LDK 3階建	3戸	18,100～30,800円	世帯向け
道営マーガレットヴィラ	西2条南11丁目	2LDK 3階建	2戸	20,400～34,200円	世帯向け
市営若草団地	智恵文11線北3	2LDK 2階建	1戸	14,200～23,600円	世帯向け

家賃のほかに、共益費、お風呂やボイラーのリース料などが別途かかります。また別途駐車場使用料がかかる団地もあります。

新築公営住宅の募集

募集期間

9月3日(水)～9月10日(水)

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

入居時期 11月末～12月中旬頃を予定しています。(前後する場合があります)

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 平成19年度建設の同住宅家賃を参考として表示しております。これは家賃を算出する際には、建設にかかった経費などが反映されるため、現時点での正確な家賃額は表示できません。入居の際には家賃額が変動することがありますので、ご了承ください。

【入居抽選会と説明会】

とき 9月19日(金)14時から

ところ 市役所風連庁舎
3階会議室(西町196番地1)

入居説明会 抽選終了後(入居決定者は必ず出席してください)

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かった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	戸数	家賃(参考)	摘要
西町団地	風連町西町79-8	1LDK 平屋建	1戸	14,600～24,200円	単身者入居可能
西町団地	風連町西町79-8	2LDK 平屋建	4戸	20,800～34,500円	世帯向け
西町団地	風連町西町79-8	3LDK 平屋建	3戸	24,400～40,500円	世帯向け

家賃のほかに、ボイラーのリース料などが別途かかります。
 単身入居可能住宅へ入居できる単身者は、昭和31年4月1日以前に生まれた高齢単身者、身体障がい単身者(4級以上)生活保護受給単身者が対象となります。

8月15日付発行の「お知らせ風」に掲載しました新築公営住宅の募集記事に一部誤りがありましたことをお詫びいたします。
 募集期間 9月10日(金) 9月10日(水)
 摘要欄 単身者向け 単身者入居可能
 単身者の条件 60歳以上の高齢単身者 昭和31年4月1日以前に生まれた高齢単身者

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14年4月2日～平成15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 10月2日(木) 13時
- 名寄南小学校 10月3日(金) 13時
- 名寄東小学校 10月27日(月) 13時
- 名寄西小学校 9月3日(水) 13時
- 豊西小学校 9月29日(月) 13時
- 風連中央小学校 10月21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

問 教育委員会学校教育課
 3階(内線3375)

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7日(日)

10月5日(日)

事前予約が必要です

行政相談 13:00~16:00

とき 9月11日(木)

10月9日(木)

結婚相談

とき 第1金曜日 17:30~19:00

その他の金曜日 13:00~15:00

消費者相談 9:00~16:00

とき 月~金曜日

ところ 市民会館2階

消費者センター

☎01654 3575

消費生活に関わる相談

労働相談 8:45~17:30

とき 月~金曜日

ところ 名寄庁舎3階

産業振興課労働相談所

☎01654 2111

人権相談 8:30~16:30

とき 月~金曜日

ところ 旭川地方法務局名寄支局

☎01654 2349

心配ごと相談(24時間)

とき 月~金曜日

ところ 総合福祉センター

☎01654 3968

精神障害者生活相談

(酒害相談も) 13:00~15:00

とき 毎月第3木曜日

ところ 総合福祉センター

☎01654 3968

教育相談ハートダイヤル

9:00~17:00

とき 月~金曜日

ところ 女性児童センター(西11北2)

☎01654 1000

陸・海・空自衛官の募集

対象 18歳以上27歳未満
種目 2等陸・海・空士 一般曹候補生 航空学生(海・空) 看護学生 防衛大学校学生 防衛医科大学校学生

年間を通じて受け付けています(一番近い試験日をご案内します)。
8月1日(金)~9月10日(水) 9月8日(月)~30日(火)
試験日 一般曹候補生 9月20日(土)市民文化センター、2等陸・海・空士 9月29日(月)名寄駐屯地、11月3日(月)旭川駐屯地、11月4日(火)旭川駐屯地
防衛(医科) 大学校・航空学生・看護学生などの試験日については、お問い合わせください。
自衛隊旭川地方協力本部 名寄出張所(西1南9) ☎01654 3921

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)
明日から使える提案営業
10月6日(月)~8日(水)
やさしい品質管理入門講座
10月9日(木)~10日(金)
新任管理者養成講座(実践編)
10月21日(火)~23日(木)
失敗から学ぶ経営学
10月27日(月)~28日(火)
決算書の読み方・使い方(実践編)
10月29日(水)~31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。

申・問 産業振興課産業振興係
3階(内線3342)



講演会のご案内

講師 養老 孟司 氏
(東京大学名誉教授)



著書「壁の壁」(新潮社)ほか
「パカ死の壁」(新潮社)

テーマ 「わかりやすい脳のはなし」

とき 10月5日(日) 13時~14時30分(受付12時30分)

ところ 市立大学 本館321教室(西4条北8丁目)

入場料 無料
主催 市立名寄短期大学同窓会

問 市立名寄短期大学同窓会
☎01654 4194(代表)

西4条北8丁目1番地
市立大学内



悪質な貸金業者に ご注意ください

最近、登録を受けている貸金業者による高金利の被害が相次いでおります。新聞や雑誌に広告が掲載されている業者でも安全とは限りません。不当な高金利の契約を迫られたときや、契約書を渡さないような業者は利用せず、道庁などに相談してください。

市内でも相談に応じています。
名寄市消費者センター
(大通北1丁目 市民会館内)
☎01654 3575

問 上川支庁商工労働観光課
産業振興係 ☎0166 465940(または、
北海道経済部商工局商工金融課)
☎011 20415345

9月11日は「警察相談の日」

警察相談専用電話
「☎#9110」
または、
名寄警察署(☎01654 0110)へお気軽に
相談してください。

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)豊凜
(山口律子代表取締役)

なる健康の森のために
○北海道コカコーラボトリング(株)
(佐藤裕治所長)

交通安全活動のために
○名寄自動車学校安全マインドツーリングクラブ
(小笠原弘会長)

日	月	火	水	木	金	土
31 ・なよろ産業まつり 9:30~14:30 なよろ健康の森	1	2	3	4 ・運転免許更新時講習会 優良13:00 一般14:00 文	5	6 ・本の読み聞かせ (13日・27日も) 13:30~ ・文学バスツアー 名寄図書館 女
7 ・西條杯争奪ソフトテニスブロック対抗戦 麻	8  夏休み子ども写真会にて	9	10 ・運転免許更新時講習会 優良13:00 初回14:00	11 ・陶芸教室 要予約 9:00~12:00 13:00~16:00 18:00~21:00 陶	12	13 ・小さな自然観察クラブ(松山湿原) 8:30~12:00 北
14	15 ・岡崎杯市民卓球大会 文 ・道北五都市ソフトテニス対抗戦 麻	16 ・幼年消防防火フェスティバル 文 9:00~12:00	17 ・早期診療 予約制 7:00 風連国保診療所 ・木夢へバス遠足 ちゅうりっぷ	18 ・運転免許更新時講習会 一般17:30 優良19:00 文	19 ・木夢へバス遠足 さくらんぼ	20 ・原田さんの工作と本の読み聞かせ 13:30~ ・秋季近隣中学生バドミントン大会 文
21 ・秋の全国交通安全運動(30日まで) ・ミヤザキスポーツ杯ソフトバレーボール大会 文 ・市民硬式テニス大会 麻	22 ・運転免許更新時講習会 違反19:00 文	23 ・モルテン杯中学新人バレーボール大会 文 ・防犯野球大会 市営球場 ・中学生インドアソフトテニス研修大会選考会 麻	24	25 ・陶芸教室 要予約 9:00~12:00 13:00~16:00 18:00~21:00 陶	26	27 ・チームジャンプ in NAYORO 2008 文
28 ・会長杯争奪ソフトテニス選手権大会 麻	29	30 ・広報「なよろ」10月号配布予定日 ・スポーツセンター休館日 ・身体測定2回目 10:00~11:30 女	・固定資産税第3期納期 ・国民健康保険税第3期納期	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 励まして 共に笑って いい仲間 名寄小学校 田中 裕也さん		

広報誌は保存しておきましょう

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 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7月末日現在 ()前月末比
人口 31,211人(+29) 男15,087人(+21) 女16,124人(+8)
世帯数14,738世帯(+33) 外国人登録者155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 ②11:10から ③17:10から

9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	4時51分	18時09分	6時13分	18時26分	7日	☉上弦
10日	5時01分	17時52分	15時16分	--時--分	15日	☾満月
20日	5時13分	17時33分	19時45分	11時04分	22日	☽下弦
30日	5時25分	17時15分	6時14分	17時10分	29日	●新月

表紙の写真

感動をありがとう！佐藤愛子選手
北京で行われた夏季五輪で、名寄市出身の佐藤愛子選手が女子柔道57キロ級に出場しました。
競技当日の8月11日には、市民文化センターでテレビ応援会が行なわれました。大型スクリーンに映し出された佐藤愛子選手に、柔道少年団の子どもたちをはじめ200人を超える市民が熱い声援を送りました。(関連記事11ページ)
(8月11日撮影)




広報なよろ

平成20年9月1日発行 第30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 千096 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 千098 0507 北海道名寄市風連町西町196番地1 01655 2511 FAX 01655 2510