



発行／士別市 編集／秘書広報課
 〒095-8686 士別市東6条4丁目
 電話 0165(23)3121 FAX 0165(22)1934
 秘書広報課メールアドレス
 hishokohoka@city.shibetsu.lg.jp
 士別市ホームページ
 http://www.city.shibetsu.lg.jp

広報しべつ2月1日号は1月29日(木)発行予定です。

みんなで考えよう ごみ減量化懇談会

ごみ減量化懇談会を開催します。
 事前の申込みは不要です。

●懇談会日程・会場↓左表のとおり

開催日	開始時間	会場
1月27日(火)	13:30～ 18:30～	市民文化センター研修室 (東6条4丁目 ☎23-3358)
1月28日(水)	10:30～ 13:30～	上士別構造改善センター (上士別町16線南2 ☎24-2207) あさひサンライズホール (朝日町中央4040番地 ☎28-2121)
1月29日(木)	10:30～ 13:30～	温根別生活改善センター (温根別町南1線 ☎27-2324) 多寄研修センター (多寄町36線西4番地 ☎26-2004)

●懇談内容↓①ごみ減量化と排出の抑制 ②ごみの分別 など

●問合せ↓市環境生活課 ☎内線2228、朝日総合支所地域住民課

☎(28) 2121

受付方法の意見交換会

農産加工実習施設

市では、4月から農産加工実習

施設の受付方法を変更するため、新たな受付方法(案)の説明と意見交換会を開催します。

●日時↓2月6日(金)午後1時30分

●会場↓朝日総合支所2階中会議室

●問合せ↓朝日総合支所経済建設課 ☎(28) 2121

食育講座

親子で楽しく学ぼう

士別市食生活改善協議会では、親子の食育講座を開催します。食生活改善推進委員が丁寧(ていねい)に教えますので、初めて料理する方も安心してご参加ください。

●日時↓1月18日(日)午前11時～午後1時

●会場↓市保健福祉センター

●内容↓調理実習(えだまめおむすび・太陽の輝きゼリー)と講話

●対象↓小学生以上の子どもとその保護者(祖父母も可)

●参加料↓大人

300円、子ども

100円(1人につき)

●定員↓10組(先着順) ※アレルギー対応も可能です。

●申込み・問合せ↓市保健福祉センター ☎(22) 2400



入札参加資格申請

建設工事・物品・清掃・警備

入札参加資格審査申請を次のとおり受け付けます。

①建設工事など(初年度)

●資格期間↓平成27年4月1日～

29年3月31日

●申請↓市町村統一様式に記入し、提出してください。

②物品・清掃・警備など(中間年度)

●資格期間↓平成27年4月1日～

28年3月31日

●申請↓申請書を記入し、提出してください。(市財政課、市ホームページから入手できます)

※①・②いずれの申請も

●受付期間↓1月29日(木)～2月10日(火)まで

●受付会場↓市役所会議室303

●問合せ↓市財政課 ☎内線2215

福祉灯油の申請受付

1月15日から3月31日まで、福祉灯油助成事業の申請を受け付けます。

要件など、くわしくは広報しべつ1月1日号にあわせて折込みの申請書(ピンク色)でご確認ください。

●問合せ→市福祉課 ☎内線2126

後期高齢者医療制度 のお知らせ

●高額介護合算療養費について
同じ世帯で、1年間に支払った後期高齢者医療制度と介護保険の自己負担額の合計が限度額を超えた場合、その超えた額が支給されます。市への申請が必要です。

●自己負担限度額→左表のとおり
(計算期間は、8月1日～翌年7月31日)
※後期高齢、介護のいずれかの自己負担額が、0円の場合は対象になりません。
※支給額が500円以下の場合、支給されません。

負担割合	区 分	自己負担額の 合計基準額
3割	現役並み所得者	67万円
1割	一 般	56万円
	住民税 非課税世帯	区分Ⅱ ※1
		区分Ⅰ ※2

※1 世帯全員が住民税非課税世帯の方

※2 世帯全員が住民税非課税で、全員の所得が0円(公的年金収入のみの場合は受給額80万円以下)、または老齢福祉年金を受給している方

市国保特定健診の結果をお知らせします

**健康と栄養の相談は
気軽に保健師・管理栄養士まで**
生活習慣病の予防など、相談を受け付けます。

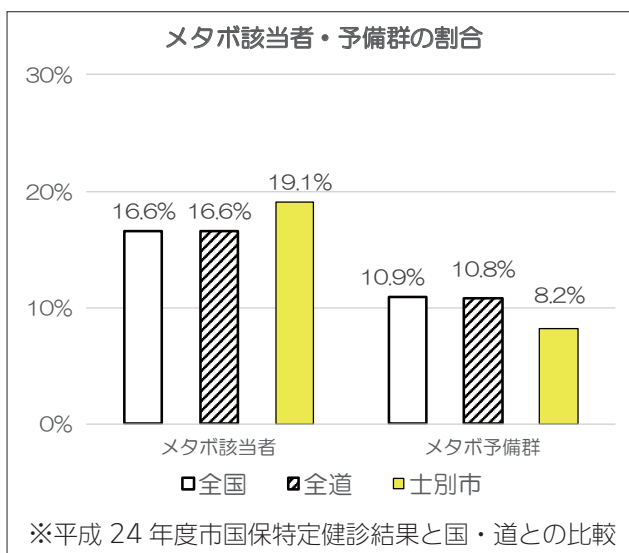
市国保のメタボリック症候群の割合は？

メタボリック症候群(以下、メタボ)とは、お腹まわりの内臓への脂肪蓄積に加え、高血糖、高血圧、脂質異常症のうちいずれか2つ以上合わせもった状態のことをいいます。

メタボは動脈硬化を進行させ、心臓病や脳卒中といった命にかかわる病気を招くことがあります。市国保加入者のメタボ割合は、全国・全道よりも多い状態となっています。

また、脂肪蓄積と高血糖、高血圧、脂質異常症のいずれか1つを合わせもった状態のメタボ予備群は、全国・全道より少ない状況です。

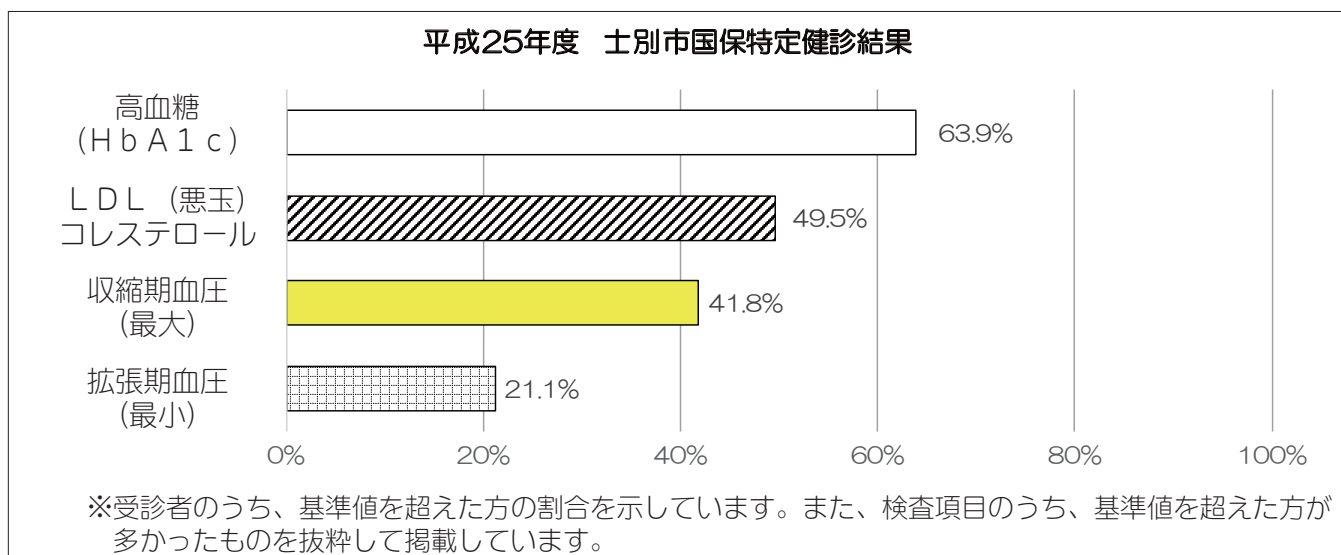
市市民課 内線 2220
市保健福祉センター ☎(22)2400
総合支所地域住民課 ☎(28)2121



市国保の健診結果は？

国保特定健診受診者のうち、基準値を超えた方で1番多いのは高血糖(HbA1c)です。次いで、LDL(悪玉)コレステロール、血圧が高くなっています。いずれも高い状態が続くと心臓病(狭心症、心筋梗塞)や脳卒中(脳出血、脳梗塞)になる可能性も高くなり、腎機能の低下にもつながります。

年に1回、特定健診を必ず受診し、自身の健康状態を知り生活習慣病の予防と改善を図りましょう。



日曜・祝日当番医

士別市立病院 ☎ (23) 2166
と次の医院が当番医です。

月	日	当 番 医	電話番号
1	18	船 津 医 院	(23)2674
2	8	吉田耳鼻咽喉科分院	(22)0222
2	11	しべつ内科クリニック	(23)2525
2	15	松 塚 医 院	(23)1212

お詫びと訂正

広報しべつ1月1日号で、1月25日の当番医をあらわな耳鼻科クリニックと掲載しましたが、正しくは市立病院のみでした。お詫びして訂正いたします。

2月の予防接種

三種混合(ジフテリア・百日ぜき・破傷風)
ポリオ(急性灰白髄炎)・**四種混合**
子宮頸がんワクチン・**ヒブワクチン**
小児肺炎球菌ワクチン

接 種 場 所	接 種 日	時 間 帯
松 塚 医 院	毎週月～土曜日	要 予 約
船 津 医 院	毎 週 木 曜 日	要 予 約
上士別医院	毎週月～土曜日	要 予 約
多 寄 医 院	毎週火・木・土曜日	要 予 約
市 立 病 院	第1・3水曜日	要 予 約
あさひクリニック	毎週月～金曜日	要 予 約
しべつ内科クリニック	毎週月～金曜日	要 予 約
道北クリニック	毎週月～金曜日	要 予 約

※市立病院の子宮頸がんワクチン・ポリオワクチンの接種は、毎週水曜日です。

麻しん・風しん混合

接 種 場 所	接 種 日	時 間 帯
松 塚 医 院	毎週月～土曜日	要 予 約
船 津 医 院	毎 週 木 曜 日	要 予 約
上士別医院	毎週月～土曜日	要 予 約
多 寄 医 院	毎週火・木・土曜日	要 予 約
市 立 病 院	第2・4水曜日	要 予 約
あさひクリニック	毎週月～金曜日	要 予 約
しべつ内科クリニック	毎週月～金曜日	要 予 約
道北クリニック	毎週月～金曜日	要 予 約

BCG(結核)

接 種 場 所	接 種 日	時 間 帯
松 塚 医 院	毎週月～土曜日	要 予 約
船 津 医 院	毎 週 木 曜 日	要 予 約
上士別医院	毎週月～土曜日	要 予 約
市 立 病 院	第1・3水曜日	要 予 約
あさひクリニック	毎週月～金曜日	要 予 約
しべつ内科クリニック	毎週月～金曜日	要 予 約

●接種日・接種時間は予約時にご確認ください。

参加者募集中

第40回サフォークランド士別 ピヒカラ樹氷歩くスキー大会

●開催日→2月22日(日)

▷受付→午前8時～9時30分

▷スタート→午前10時(開会式→9時50分～)

●会場→市陸上競技場(市内南士別町)

●コース

▷ナナカマド→3km ▷サフォーク→5km

▷ピヒカラ→10km ▷日向樹氷→30km

※日向樹氷コースは、北海道セブンスター組織委員会の公認コースです。道内で開催される全ての公認コースを完走すると、生涯有効なパスポートメンバーに登録できます。(登録は有料)

●申込期限→1月30日(金)

●参加料

▷一般→1,500円 ▷小・中・高生→500円

●申込み・問合せ→市体育協会内大会事務局

☎(22)0360



無料

正午から2時まで、バナナポートやチューブスライダーなどが楽しめるスノーパークフィールドを開催します。ぜひ遊びに来てください。

妊婦健康相談

●内容↓健康相談・母子健康手帳交付・妊婦受診券発行
▽保健福祉センター↓開所の午前9時～正午
▽朝日総合支所↓電話でご予約ください。

栄養相談

▽保健福祉センター↓2月2日(月)午前9時～正午
▽朝日総合支所↓2月19日(木)午前10時～午後3時

赤ちゃんひろば

●対象↓生後1～3カ月のお子さんと保護者
●内容↓赤ちゃんとの関わり方のポイントふれあい体験
▽保健福祉センター↓1月30日(金)午前10時～正午

電話番号→保健福祉センター(22)2400、朝日総合支所(28)2121
このほか、健康と育児の相談も随時受け付けます。朝日総合支所は電話で予約してください。



消防からお知らせ

まきストーブ使用時の注意点

まきストーブを使用する際には、次の点に注意しましょう。

- 乾燥したまきを使用
湿ったまきを燃やすと、多量の煙が発生します。
- まき以外は燃やさない
接着剤や塗料が付いた木材を燃やすと、悪臭や有害成分が発生します。
- 定期的に点検、清掃する
煙突にすすがたまると、近隣に飛散したり、引火する恐れがあります。
- 火災発生に注意
非常に高温になるため、炉台や遮熱壁を適正に設置してください。



士別地方消防事務組合消防署 ☎(23)2619

士別市指定給水装置工事業者

次の事業者を追加しました。

- 株式会社 グラシアス (旭川市大町1条3丁目9番地28 ☎0166(73)9618)

消費者被害を防ごう

平成26年度介護教室

市では、家族を介護されている方や福祉に関心を持つ方などを対象に、介護教室を開催します。

今回は、悪質商法から高齢者を守るため、事例から消費者トラブルを未然に防ぐ方法を学びます。多数ご参加ください。

- 日時↓1月31日(土)午後1時30分～3時30分(受付1時～)
- 会場↓市民文化センター研修室
- 演題↓「消費者被害の実態と対処法」悪質商法から高齢者を守るために

- 講師↓野村裕子氏(市広域消費生活センター消費生活相談員)
- 劇団さくら寸劇↓「きつぱり断ろう!高齢者を狙った悪質な販売」
- ① 開運商品の次々送り付けの手法
- ② 劇場型勧誘・温泉付き有料老人ホーム利用権勧誘
- ③ めがねの訪問販売
- 参加料↓無料
- 申込み↓1月26日(月)まで
- 問合せ↓市地域包括支援セン



ター ☎内線2121

「マイプラン・マイスタディ」事業 ひとり健康ダンスサークル講習会

曲にあわせてステップを踏み、楽しみながら健康の増進を図ります。参加は無料です。

- 日時↓1月23日(金)、30日(金)いずれも午後1時～3時

- 会場↓士別市勤労者センター
- 講師↓畑山守氏(旭川健康スポーツクラブ代表)

- 定員↓市民30人(先着順)

- 持ち物↓動きやすい靴、タオル、飲料水(水分補給用)

- 主催↓ひとり健康ダンスサークル
- 申込み・問合せ↓1月20日までに市中央公民館 ☎(23)3358へ

小林白炎「命の言葉」共同展 佐々木春行「命」共同展

心温まる墨絵詩書と繊細かつダイナミックな墨絵など、モノクロの世界を楽しみませんか。そして命の大切さをもう一度見つめなおしませんか。

- 期間↓1月18日(日)～30日(金)まで
- 会場↓生涯学習情報センター地階
- 問合せ↓墨絵サークル癒し庵(清水) ☎(29)2153

2月の運転免許更新時講習日程

- 優良運転者講習
2月5日(木)午後1時～1時30分
2月19日(木)午後6時～6時30分
- 一般運転者講習
2月12日(木)午後6時～7時
- 違反運転者講習
2月5日(木)午後2時～4時
- 初回運転者講習
2月19日(木)午後7時～9時

◎会場は、士別市民文化センターです。
※問合せは、士別地区交通安全協会連合会(士別警察署内) ☎(23)0110まで

出張年金相談

- 1月27日(火)午前10時～午後4時30分 ※完全予約制です。
- 会場↓市民文化センター
- 予約・問合せ↓旭川年金事務所 ☎0166(72)50004

保健所水質検査

- 2月16日(月)午前10時～正午
- ※検査は有料で専用容器が必要です。事前に連絡してください。
- 会場↓サポートセンターしべつ
- 問合せ↓名寄保健所 ☎01654(3)3121

児童巡回相談

- 子どもの発達が気になったらご相談ください。
- 事前申込みが必要です。日時 は申込み時にお知らせします。
- 申込み↓市子ども・子育て応援室 ☎内線2138