士別 Shibetsu

2015. No.123

11

10月４日　トヨタ自動車株式会社主催　「科学のびっくり箱！なぜなにレクチャー」
～お魚ロボットの製作で科学の楽しさを体験しました～

2015年士別市応援大使
木佐貫　洋選手

特集 上手に活用 お薬手帳

市長への手紙の回答を掲載します　・・・・・　９ページ
検診でがんを早期発見④　・・・・・・・・・　10 ページ
「女性に対する暴力をなくす運動」期間　・・・　15 ページ
「ありがとうひつじ年」イベントの開催　・・・・　20 ページ

北海道日本ハムファイターズ　北海道179市町村応援大使

2015年士別市応援大使
市川友也選手

士別薬剤師会会長　山口雅敏氏（山口薬局管理薬剤師）

特集

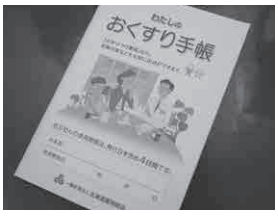
上手に活用 お薬手帳

医療機関を受診すると、医師の診察の結果、必要に応じた「処方せん」が発行されます。「処方せん」とは、医師が患者の治療に必要な薬の種類や量、服用法を記載した書類です。

処方せんを受け取った薬局では、薬剤師がその内容を確認して医薬品を調剤します。薬局での調剤時や皆さんの健康管理を支援するために「お薬手帳」があります。

ご存知ですか お薬手帳

お薬手帳は、病院や薬局でもらった薬の種類や量などを記録する手帳です。



この手帳は、平成5年に起きた、薬の飲み合わせによる死亡事故をきっかけに導入され、阪神淡路大震災や東日本大震災などで利便性が広く周知されました。

いつ、どこで、どのような薬を、どれくらい飲んだかなど、過去の薬の記録が一冊でわかるようになっています。

また、過去の病歴やアレルギーなどで体に合わなかった薬（副作用歴）なども記録できるとても便利なもので、どこの薬局でも無料で配布しています。

今号では、手帳を持つ利点や活用方法などを士別薬剤師会会長の山口雅敏氏にお聞きしました。

「お薬手帳は、自身の健康管理のための備忘録にもなる」と話す山口氏。山口薬局では、85%を超す方がお薬手帳を持参しています。

災害・震災時に大活躍 手帳の重要な役割

震災などで家屋が倒壊したり、水

害で大切なものが流されたりする場合があります。その時、お薬手帳が手元にあれば、それを基に今まで服用していたお薬の内容がわかり、継続して服用することも可能です。

しかし、どんな病気で、何の薬（薬の名前）をいつ、どれだけ飲んでいたかが分からない場合、災害時にその人の状態に合わせた薬を処方することはできません。

緊急時に備えて、お薬手帳は、常に身近な場所に置いておきましょう。

上手に活用しよう 5つのポイント

●旅行先での急病に備える

旅行や出張などで短期間でも自宅を離れる時は、健康保険証と一緒に必ずお薬手帳は持って出かけましょう。知らない土地で、急な病気、事故に遭遇するかはわかりません。

高血圧症や糖尿病などを患っている方は、特にお薬手帳が大切です。

薬の中には受診した医療機関に知らせる必要があるものもあります。

●かかりつけ医以外の受診でも

お薬手帳があれば、初めて受診した医療機関でも、医師が服用している薬の内容が確認できるため、診察が円滑・的確に行えます。お薬手帳は、治療する上でとても重要な役割を果たしています。

●副作用・アレルギーの予測

お薬手帳には、一緒に飲むと良くない薬、アレルギー歴、副作用歴なども記載されています。

特に、薬で副作用が出たことのある方は、ほかの薬でも副作用やアレルギー反応が表れる可能性があります。

また、薬を服用した後、副作用が出るのは服用後3日以内の場合が多いと言われています。薬を初めて服用するときは、湿疹・じんましん・消化器不良などの悪い症状が出ていないか、体調の変化に注意しましょう。

軽い便秘や軟便など、我慢できる場合はそのまま服用を継続することも考えられますが、そうでない場合は、医師または薬剤師にご相談ください。

●お薬手帳は1冊にまとめる

複数の医療機関を受診されている方は、お薬手帳は一冊にまとめた方が良いでしょう。また、受診した日付順にまとめることも忘れずにしてください。

まとめることで他の医療機関の処方薬の確認、飲み合わせなどを薬局で確認することが容易になります。

薬店などで購入した、市販の風邪薬や胃腸薬なども、手帳に記録しておくことを勧めます。

●保険証などと一緒に保管を

受診するときに忘れないためにも、診察券や保険証などと一緒に、いつも同じ場所で保管しておきましょう。

※お薬手帳に記載する内容には、他人に知られたくない情報もあるかもしれません。記録したくない場合などは、薬局窓口で薬剤師に気軽に相談してください。

気軽に相談してください 健康相談・栄養相談

今号では、お薬手帳の活用を紹介しました。市保健福祉センターでは、皆さんの健康に関する相談や栄養に関する相談などを受け付けています。気になった点や困りごとなど、気軽に相談してください。

●相談・問合せ→市保健福祉センター☎（22）2400

11月から受付します

市の除雪サービス

市では、次の方を対象に、玄関から道路まで（幅80㎝を除雪）の通路や居宅の屋根・軒下の除雪を行います。

●対象者

前年中の総収入が、262万7千円を超えない世帯のうち、他からの援助が困難な世帯で、次のいずれかに該当する世帯が対象です。なお、総収入には遺族年金や障害年金などを含みます。

①65歳以上の高齢者世帯
②3級以上の身体障がい者世帯（聴覚、言語障がい者を除く）
③心身障がいや病気の方がいる世帯

※右記の要件に該当しても、次の場合は対象になりません。

①自力で除雪ができる方、親族などから除雪の支援を受けることができる方
②アパートまたは市営住宅など、ほかに居住者がいて、玄関・通路が共同の場合
③店舗兼住宅で、玄関が同じ場合
④空き家・長期入院・長期旅行など、人が住んでいない場合

●利用料

前年中の収入額により、「無料」の場合と「有料」の場合があります。

有料の場合、通路は月額750～3250円、屋根・軒下は作業時間1時間あたり800円になります。

●除雪サービス期間

12月～翌年3月

●申請方法

印鑑・前年の収入がわかるもの（年金支払通知書など）を必ず持参のうえ、申請してください。

●申請期間

11月2日(月)から随時受け付けます。

●申請・問合せ

▽市介護保険課☎内線2131▽朝日総合支所地域住民課☎（28）2121

国民年金保険料

控除証明書の送付

平成27年中に国民年金保険料を納付された方には、「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が、11月または翌年2月に日本年金機構から送付されます。

国民年金保険料は、所得税や住民税の申告において、全額社会保険料控除の対象となります。年末調整や確定申告の際に必要となりますので、大切に保管してください。

▽11月に送付される方→平成27年1月1日から平成27年9月30日までに、国民年金保険料を納付された方

▽翌年2月に送付される方→平成27年10月1日から平成27年12月31日までに、今年初めて国民年金保険料を納付される方

※「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」についての照会は、ねんきんネット等専用ダイヤルに問い合わせください。

●問合せ→▽市市民課☎内線2107▽ねんきんネット等専用ダイヤル☎0570（058）555

※専用ダイヤルでの受付期間は、平成28年3月15日までです。

11月30日は「年金の日」

11月は「ねんきん月間」

厚生労働省では、年金を身近なものとして、意義や役割を理解してもらうため、毎年11月を「ねんきん月間」としています。

また、「ねんきんネット」などを活用しながら、ご自身の生活設計を考えていただく日として、11（いい）月30（みらい）日を「年金の日」と定めています。

この機会に、「ねんきん定期便」や「ねんきんネット」で、未来の生活設計について、改めて考えてみませんか。

自分の年金記録を確認できる

ねんきんネット

「ねんきんネット」は、パソコンやスマートフォンで、年金記録の確認や年金見込額の試算などができる日本年金機構のインターネットサービスです。

●便利な機能

▽24時間いつでも最新の年金記録が確認できます。
▽これからの働き方に応じた年金見込額の試算ができます。
▽年一回送付される「ねんきん定期便」や、年金の支払いに関する「年金振込通知書」などが確認できます。

●利用までの流れ

①日本年金機構ホームページ

(http://www.nenkin.go.jp/) にアクセスし、「新規ご利用登録」を選択。
②利用登録の画面で、基礎年金番号や氏名などを入力。
③5日程度でユーザIDが日本年金機構から送付され、「ねんきんネット」が利用できます。

「ねんきんネット」については、日本年金機構のホームページで確認するか、ねんきんネット等専用ダイヤルに問い合わせください。

●**問合せ→**▽市市民課☎内線210 7▽ねんきんネット等専用ダイヤル0570（058）555

臨時的任用職員の募集

市では臨時的任用職員を募集します。くわしくは、問い合わせください。

●**採用人数→** 事務補助 1人
●**勤務場所→** 市市民課
●**雇用期間→** 平成27年12月1日～平成28年3月31日まで
●**応募資格→** 市内にお住まいの方で、パソコンによる表計算、文書作成のできる方
●**応募期限→** 平成27年11月16日（月）
●**申込み・問合せ→** 市市民課☎内線2102

参加してください 介護予防出前講座

市では、介護予防の出前講座を行っています。老人クラブに加入していない方も、近くの会館などで開催する際に、気軽に参加してください。

●**川西老人クラブ→**11月5日(木)午前10時～11時30分、川西会館
●**朝日百春会→**11月6日(金)午前10時～11時30分、あさひサンライズホール
●**兼内老人クラブ→**11月10日(火)午前10時～11時30分、兼内分館
●**西士別仲良しクラブ→**11月14日(土)午前10時～11時30分、西士別自治会館
●**南方老人クラブ→**11月17日(火)午前10時～正午、豊栄会館
●**温根別長生会→**11月20日(金)午前10時～11時30分、温根別多目的研修集会施設
●**桜丘クラブ→**11月25日(水)午前10時～11時30分、桜丘自治会館

●**申込み→**開催の前日までに、市地域包括支援センター☎内線2135まで申込みください。

緊急地震速報の情報伝達訓練

市では、地震や大雨などの災害時に、全国瞬時警報システム（Jアラート）（※）から送られてくる国からの緊急情報を、さまざまな手段で市民の皆さんへお伝えしていますが、次の日程でシステムを使った情報伝達訓練を行います。

（※）Jアラートとは、地震や大雨、武力攻撃などの緊急情報を、国から市区町村へ人工衛星などを通じて瞬時に伝えるシステムです。

●日時→11月25日（水）午前11時頃
●訓練内容は次のとおり

情報伝達手段	内　　容
防災行政無線の一斉放送	「（上り4音チャイム）→（こちらは、防災士別です。ただいまから訓練放送を行います。）→（緊急地震速報チャイム音→緊急地震速報。大地震（おおじしん）です。大地震です。これは訓練放送です。）×3回 →（こちらは、防災士別です。これで訓練放送を終わります。）→（下り4音チャイム）」
「さほっちメェ～る」のメール送信（登録者のみ）	このメールは、全国瞬時警報システム（Jアラート）を利用した訓練です。内容は架空のものです。 「緊急地震速報（警報）」 「平成27年11月25日11時00分 気象庁発表」など

① 情報伝達のみで、避難訓練などはありません。
② 放送内容やメール内容は、変更になる場合があります。
③ 当日の天候などで、訓練を中止する場合があります。
④ 同じ時間帯に、市以外でも全道で情報伝達訓練が実施されます。
●問合せ→市総務課☎内線2202

皆笑う 明るい未来へ 届け税

税に関する標語コンクール
今年度の金賞は南中3年 前多美幸さん

10月5日(月)に市役所会議室で、平成27年度「中学生の税に関する標語」コンクールの表彰式を行いました。

市内各中学校から応募された255作品の標語から、7作品が入選しました。入選作品は次のとおりです。

●**金賞**「皆笑う　明るい未来へ　届け税」　士別南中学校3年　前多美幸さん

●**銀賞**「納税で　未来へ架け橋　つなげよう」　士別南中学校3年　寺島聖凪さん

●**銀賞**「税金で　みんな幸せ　いい地域」　士別中学校3年　去渡萌乃さん

●**銅賞**「税金で　つくろうみんなの明るいまち」　上士別中学校2年　高橋実来さん

●**銅賞**「税金で　みんなの未来輝くよ」　多寄中学校3年　佐伯歩柚さん

●**佳作**「税金は　未来につながる第一歩」　士別中学校3年　山岡恵那さん

●**佳作**「税金で　つながる日本　支えあう」　上士別中学校3年　伊藤優太さん

金賞を受賞した前多美幸さんの作品は、納税啓発グッズや懸垂幕などの納税啓発活動に活用します。

●**問合せ**→市税務課☎内線２１４９

連載 VOL. 12

平成28年1月から マイナンバーが始まります

【社会保障・税番号制度】

マイナちゃんのお悩み相談⑤

よくある質問について、マイナちゃんがお答えします。

「住民基本台帳カード」を持っているけど、マイナンバー制度が始まったら使えなくなるの？

現在持っている住民基本台帳カードは、有効期限までそのまま使うことができるよ。ただし、「個人番号カード」を申請した場合、「住民基本台帳カード」は市の窓口に返却してね。

ｅ－ＴＡＸを利用して、「住民基本台帳カード」や「個人番号カード」で確定申告を行いたい場合はどうするの？

「住民基本台帳カード」は、電子証明書の有効期限まで使うことができるよ。来年１月から交付が始まる「個人番号カード」も使うことができるよ。ただし、申請が集中すると確定申告に間に合わない場合があるので、早めに申請してね。

※「住民基本台帳カード」の電子証明書の更新は、平成 27 年 12 月 22 日（火）で終了します。確定申告時期に有効期限が満了となる方は注意してください。

●問合せ→市市民課☎内線２１０２

これからも健康で長生きを

敬老祝い金・銀杯の贈呈

市では、多年にわたり社会の発展に寄与した高齢者の長寿を祝い、白寿（数え99歳）を迎えられた方に敬老祝金を贈呈しています。また、満100歳を迎えられた方には、内閣総理大臣から届いた銀杯を贈呈しています。

今年度の該当者は、白寿が13人、満100歳は7人です。

市長が該当する方を訪問し、家族が祝福するなか、贈呈を行いました。

贈呈された方は、「家族と一緒に祝ってもらえて幸せ。」と笑顔で喜んでいました。また、訪問した方たちはみなさん元気で、市長が白寿の方に「来年は100歳のお祝いで会いましょう。」と再会を約束しました。

●問合せ→市介護保険課☎内線2131

市有財産（土地）を売却します

市が持っている土地を売却します。購入を希望する方は、次の内容を確認のうえ、申し込みください。

1．売却する土地

①東２条北７丁目 23 番２ 宅地 334.11 ㎡　最低売却価格 2,728,600 円
②東２条北７丁目 23 番３・東４条北７丁目１番１　２筆合計 宅地 334.10 ㎡
　最低売却価格 2,728,600 円
③東４条北７丁目１番２ 宅地 334.10 ㎡　最低売却価格 2,728,600 円
④東４条北７丁目１番３ 宅地 334.11 ㎡　最低売却価格 2,728,600 円
⑤東２条 10 丁目 20 番１ 宅地 312.40 ㎡　最低売却価格 3,591,000 円
⑥東２条 10 丁目 20 番２ 宅地 310.13 ㎡　最低売却価格 3,752,400 円

2．売却方法→入札

3．入札参加申込期限→ 11 月 30 日（月）午後５時まで

4．入札日時→ 12 月７日（月）午後２時

5．入札会場→市役所会議室３０１（３階）

6．用途制限

①都市計画法の第一種中高層住居専用地域です。建築物に制限があります。
②目的が景観を損なうなど、地域の環境を悪化させるものでないこととします。

7．入札参加資格

①暴力団員による不当な行為の防止等に関する法律に規定する方、および関係する方でないこと。
②入札前に最低売却価格の５％の入札保証金を納付できる方。
③契約後、期日までに売買代金を一括納入できる方。
（契約時には登録免許税の納入が必要です。）

8．売買代金→ 落札された方は、売買代金を 12 月 31 日（木）までに一括納入していただきます。

※必要書類など、くわしくは問い合わせください。

●問合せ→市財政課☎内線２２１５

東２条北７丁目・東４条北７丁目

東２条 10 丁目

環境センターの建設工事状況をお知らせします

●問合せ→市環境生活課☎内線２２２８

市では、現在利用している一般廃棄物最終処分場が平成 28 年度をもって埋め立て終了となることから、平成 29 年３月の完成をめざし、新しい最終処分場を整備しています。また、リサイクルセンターも供用開始から 20 年以上が経過し、老朽化しているため、整備を進めています。

今年の５月から工事が本格的に始まり、９月末での工事の進捗状況は、最終処分場で 32%、リサイクルセンターで 26%となっています。計画どおりに進んでいるため、今年度の建設作業は 11 月をめどに終了し、来年の雪解け後に再開となります。

工事にともない、皆さんにはご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をよろしくお願いします。

一般廃棄物最終処分場工事内容

●**契約金額→** 24 億 8,400 万円（税込み）
●**工事期間→** 平成 26 年５月 15 日～
平成 29 年３月 31 日
●**受注会社→** 清水・岩倉特定建設工事共同企業体

●**規　　模→** 埋立容量 66,600㎥
クローズド型処分場（鉄骨造）

一般廃棄物最終処分場完成イメージ図

リサイクルセンター工事内容

●**契約金額→** 15 億 4,440 万円（税込み）
●**工事期間→** 平成 26 年５月 15 日～
平成 29 年２月 28 日
●**受注会社→** 極東開発・大野土建特定建設工事共同企業体
●**規　　模→** 破砕選別処理能力 23t/ 日
資源化処理能力 ９t/ 日
リサイクルセンター（鉄骨造２階建）

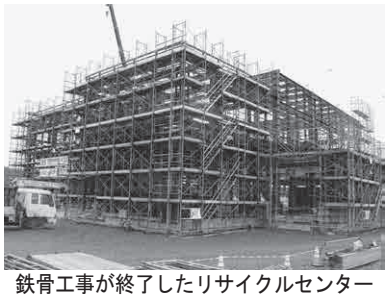
リサイクルセンター完成イメージ図

10月８日 建設工事現場見学会

環境センターへの理解を深めてもらうため、建設会社の協力を得て、市民見学会を開催しました。現在までの工事の進捗状況を確認し、参加した市民からは「こんなに深く掘るのですね」との驚きの声が聞かれました。

最終処分場工事内容の説明

深さ約 10 mの最終処分場



鉄骨工事が終了したリサイクルセンター

最終処分場を臨時開場します

一般廃棄物最終処分場を臨時開場します。受入れ対象廃棄物は、家庭系ごみ（粗大ごみ、一般ごみ等）などになります。
※処分手数料は有料です。
●**臨時開場日→**平成 27 年 11 月 15 日（日）
●**開場時間→**午前９時から午前 11 時 30 分まで
●**問合せ→**市環境生活課☎内線２２２９

市長への手紙

市民の皆さんから寄せられた要望や提言と、市長からの返事を掲載します。

このほか、掲載できなかった内容も、匿名を除き直接ご本人に回答し、改善に努めています。

市立病院にお店の設置を

市立病院内にコンビニや喫茶店などを設置してはどうですか。

また、病院内の壁の色を明るい色に変えたら良いと思います。

〔回答〕

病院1階に食堂と売店を設置していますので、現時点では、コンビニと喫茶店の設置予定はありません。

また、病院内の壁については、部分的な壁の補修はしていますが、全面的な補修はしていません。

全面的な補修となると多額の費用と限られた時間での作業となるため、外来・入院患者様に不便がかかると予想されるため、現在のところは予定していません。

壁の色については、今後、病院の修繕計画で検討します。

「市民の声・お客様の声ＢＯＸ（ご意見箱）」は、行政サービスの改善・向上を目的に、市内41の公共施設などに設置しています。皆さんのご意見をお待ちしています。

総合体育館のトレーニング室

ワンダーコアのような腹筋マシーンを設置してください。

〔回答〕

総合体育館のトレーニング室には、体のさまざまな部位を鍛えるトレーニングマシーンを整備しています。

部屋のスペースに限りがあることから、全ての器具を設置することは難しく、有効にトレーニングができる器具を優先に整備しています。

腹筋マシーンは設置していませんが、トレーニング室中央にあるマットを使用して腹筋のトレーニングに励んでください。

博物館の歩行者用外階段

博物館にむかう途中にある歩行者用外階段がとても急で危険です。

高齢者でも安全に通行できるように手すりなどを設置してください。

〔回答〕

博物館にむかう歩行者用外階段は、開設当初から設置しています。

現在まで、事故などはありませんが、安全に通行ができるように、手すりを設置しましたのでご利用ください。

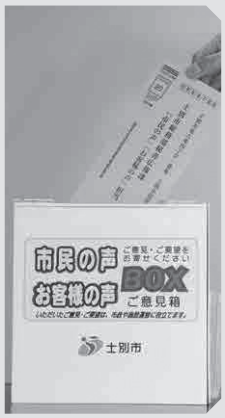
●問合せ→市秘書広報課☎内線2005

市民の声ＢＯＸは、次の場所に設置しています。

【保育施設・児童施設】 南町保育園／こぶたの家保育園／あいの実保育園／あさひ保育園／北星保育園／のぞみ園／あけぼの子どもセンター／ほくと児童館／西児童センター／つどいの広場「きら」／子育て支援センター「ゆら」

【公共施設】 市役所１階／教育委員会／朝日総合支所／各出張所／ 市民文化センター／生涯学習情報センター／あさひサンライズホール／総合福祉センター／勤労者センター／保健福祉センター／桜丘荘／コスモス苑／市立病院１階／多寄医院／上士別医院

【観光・スポーツ施設など】 博物館／総合体育館／つくも青少年の家／朝日地域交流施設／ぷらっと／羊飼いの家／サイクリングターミナル／世界のめん羊館／翠月／日向温泉／のーむ／南郷・朝日プール／日向・あさひスキー場／ＪＲ士別駅（今年７月から設置）



がん検診を受けよう④
～胃がん～

日本では、年間13万人以上が胃がんにかかっています。悪性腫瘍のうち、胃がんは罹患の第1位、死亡原因の第2位となっています。

胃がんの罹患率や死亡率は、胃がん検診が始まった昭和58年時に比べると減少していますが、検診を受けて胃の変化を早期に発見し、対応することや、生活習慣の改善が重要です。

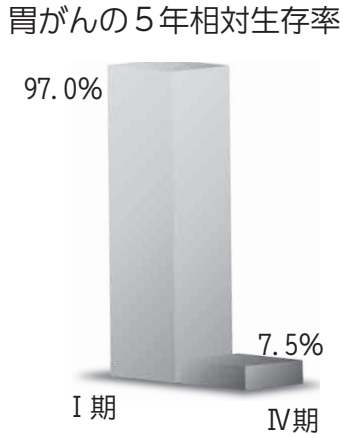
生活習慣などが要因
胃がんの特徴

胃がんは、胃の壁の最も内側にある粘膜に発生します。早い段階で自覚症状が出ることは少なく、かなり進行しても症状がない場合もあります。

胃がんの代表的な症状は、胃の痛み・不快感・違和感、胸焼け、吐き気、食欲不振などですが、これらは胃がん特有の症状ではなく、胃炎や胃潰瘍（かいよう）の場合でも起こります。

検査をしなければ正確な診断ができませんので、症状に応じた胃薬を飲んで様子を見るよりも、まず医療機関を受診し、検査を受けることが重要です。

また、胃がんの5年相対生存率は、末期であるⅣ期では7％と極めて低く、早期発見が何よりも重要です。



（全国がんセンター協議会加盟施設生存率調査）

胃がんの原因

胃がんの要因として、塩分の多い食品の摂取、野菜果物の摂取不足、喫煙などの生活習慣や、ヘリコバクター・ピロリ菌の持続感染などがあげられます。

高濃度の食塩は、胃の表面の粘膜を荒らし、炎症を起こすほか、ピロリ菌の働きをより強くするという研究結果が出されています。

また、野菜・果物を「ほとんど食べない人」に比べ「週1日以上食べる人」は、がんの発生率が2～5割ほど低いという研究結果が出ています。

これからの季節、越冬野菜を食べる機会が増えますが、胃がんを予防するためにも、漬物以外の新鮮な野菜の摂取を心がけましょう。

定期的な受診を！
胃がん検診について

市では、35歳以上の方を対象に、胃バリウム検査を行っています。

胃がんを発見するために、胃の壁をレントゲン撮影しますが、そのままでは写らないため、造影剤（バリウム）を使用して撮影します。

また、さまざまな角度から胃の壁を写すために、検査台の上で体の向きを変えながら撮影します。

水分・薬は検査の2時間前まで

正確な検査を行うため、検査前には食事の摂取や、喫煙を控えるようにお願いしていますが、検査の2時間前までであれば、コップ1杯程度の水を飲んでも問題ありません。

特に、血圧や心臓の薬を常用している方は、検査の2時間前までにコップ1杯程度の水で服用してください。

検査後は早めの排便を

検査終了後は、次の点に気を付けて、早めにバリウムが混ざった便が出るように心がけましょう。

○水分を多めに取る。
○しっかりと食事をとる。
○歩くなどの運動をする。
○検査のときに受け取った下剤を飲む。

普段から強い便秘で、検査前4日間便が出ていない方は、胃バリウム検査を受けられない場合があります。その場合は医療機関での内視鏡検査受診をお勧めしています。

今後のがん検診の予定

11月21日(土)、22日(日)に保健福祉センターで胃・肺・大腸がん検診を行います。また、11月26日(木)、30日(月)には、旭川がん検診センターで胃・肺・大腸・子宮・乳がん検診を同時に受けることのできるバスツアー検診を行います。

今年度最後の集団検診です。がん検診を受けて、健康管理に役立てましょう。

●問合せ→市保健福祉センター☎(22)2400

平成27年 11月 士別市立病院受診案内 ☎23-2166

再来機受付時間

【午前診療】午前７時30分 から 午前10時59分
※当院を初めて受診する方、または受診する科が初めての方は、初診窓口にて８:45からの受付となります。
【午後診療】午前11時 から 午後３時（小児科は午後４時まで）

診療科			月	火	水	木	金	留意事項
内科	一般	午前	○	○	○	○	○	月曜日の午前は、一般診療と糖尿病専門外来です。火曜日の午後は糖尿病専門外来のみです。（糖尿病専門外来→予約診療）第２火曜日・第４金曜日は、神経内科の診療があります。
		午後	－	－	－	－	－	
	循環器	午前	－	○	○	○	○	第３火曜日は、ペースメーカー外来です。（予約診療）
		午後	－	－	－	－	－	
	消化器	午前	○	○	○	○	○	
		午後	－	－	－	－	－	
精神神経科		午前	－	○	○	－	○	火曜日は、隔週診察です。（受診前に確認してください） 水・金曜日の午後の受付は、午後1時30分までです。 初めて受診される方は、事前予約が必要です。 6日（金）は、休診です。
		午後	－	－	○	－	○	
小児科		午前	○	○	○	○	○	午後の診察は、午後１時から午後４時までです。 水曜日の午後は、予防接種です。（予約制）
		午後	○	○	－	○	○	
外科		午前	○	○	○	○	○	水・木曜日の午前は、ストーマ外来も実施します。（予約診療）
		午後	－	－	－	－	－	
整形外科		午前	○	○	○	○	○	
		午後	－	－	－	－	－	
皮膚科		午前	○	－	○	－	－	
		午後	○	－	○	－	－	
泌尿器科		午前	－	－	－	○	－	
		午後	－	－	－	○	－	
婦人科		午前	○	○	○	○	○	水曜日の午後は、予防接種・産後１カ月健診・赤ちゃん健診です。（予約制） 19日（木）・20日（金）は、休診です。
		午後	－	－	－	－	－	
眼科		午前	○	－	○	－	○	水曜日の午後は、予約検査です。
		午後	○	－	－	－	○	
麻酔科		午前	○	○	－	○	－	
		午後	－	－	－	－	－	
療養診療科		午前	－	－	－	－	－	診療時間は、午後１時 30 分から４時までです。 水・木曜日の午前は、スキンケア外来です。（予約診療）
		午後	○	○	－	○	－	
診療科			月	火	水	木	金	留意事項

受診の際には、「保険証」と「お薬手帳」を必ず持参してください。

11月 日曜・祝日当番医

1日	道北クリニック ☎（23）1111
3日	船津医院 ☎（23）2674
15日	吉田耳鼻咽喉科分院 ☎（22）0222
23日	松塚医院 ☎（23）1212
29日	上士別医院 ☎（24）2250

※上記のほか、1日・3日・8日・15日・22日・23日・29日は、士別市立病院です。

市立病院看護職員採用試験（平成 28 年4月1日採用）

平成 28 年度採用予定の看護職員（市職員）の採用試験を実施します。採用要領については、11 月上旬に地元新聞紙、ハローワークの求人票でお知らせします。

なお、市立病院のホームページにはすでに掲載していますのでご覧ください。

●問合せ→市立病院事務局総務課
☎２３－２１６６（内線２３３５）

11月広報カレンダー

「広報しべつ」でお知らせした行事やイベントをカレンダーにまとめました。このページだけを取り出し、手元に置いてお使いください。

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1 児童虐待防止推進月間 P16 よみきかせ会　P18	**2** 除雪サービス受付開始 P4	文化の日 **3**	**4**	**5** 運転免許更新時講習（優良・一般）【お知らせ版】	**6**	**7** お父さんＤＡＹ　P17
8 日本版画協会巡回展 P18	**9** 栄養相談【お知らせ版】	**10** 男の料理教室【お知らせ版】	**11** 移動子育てセンター　P17	**12** 女性に対する暴力をなくす運動期間　P 15 体操教室　P 17	**13** 公営住宅抽選日 P21 	**14** やまびこネットワーク講演会【お知らせ版】
15 子どもの権利フェスタ P 16 ゆら日曜開放　P 17 ありがとうひつじ年ﾆｯﾄﾌｧｯｼｮﾝｼｮｰなど　P20 ほか	**16** 保健所水質検査　P21	**17** 家事家計講習会　P20	**18** 移動子育てセンター　P17	**19** 栄養相談【お知らせ版】 運転免許更新時講習（優良・違反）【お知らせ版】	**20** 育児講座　P 17	**21** よみきかせ会　P18
22	勤労感謝の日 **23** 日本版画協会会員ワークショップ　P18	**24** 朗読＆トークショー「ニングルの森」　P18 出張年金相談　P21	**25** 緊急地震速報の情報伝達訓練　P 5	**26** 赤ちゃん★ちびっこよみきかせ会　P18	**27**	**28**
29	**30** 年金の日　P 4 市有財産入札申込期限　P 7	**1** 夜間無料法律相談　P21	**2** 演劇「杏仁豆腐のココロ」　P18			

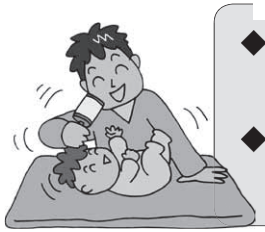
献血車が巡回します。皆さんの協力をお願いします。　日程は 21 ページで確認してください。

マイナンバーを知らせる「通知カード」は、11 月中旬から送付が始まります。不明な点は、市民課☎内線２１０２まで問い合わせください。

カレンダーの内容は、10月5日現在の情報をもとに作成しています。内容が変更になる場合がありますが、ご了承ください。

霜月の気象

◆平均気温　2.7℃（26年11月平均）
◆日の出　6時6分（27年11月1日）
◆日の入　16時22分（27年11月1日）



「よちよち広場」と「ぴよぴよ広場」の開催情報（会場→ 子育て支援センターゆら内）

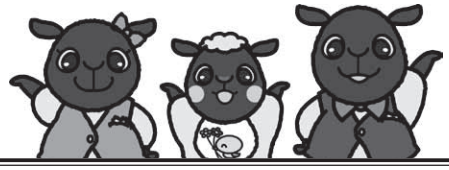
◆「よちよち広場」→（対　　象）０歳～就学前の親子
（平　　日）午前９時 30 分～正午および午後１時～４時
（毎週土曜日）午前９時 30 分～正午

◆「ぴよぴよ広場」→（対　　象）０歳児の親子
（毎週火曜日）午後１時～４時
（毎週木曜日）午前９時 30 分～正午

このページをとり出してお使いください

市民のひろば

第33回



このコーナーでは、皆さんからの投稿をお待ちしています。イベントなどの告知、サークルや団体の紹介・会員募集などにもご利用ください。くわしくは、市秘書広報課におたずねください。

第70回国民体育大会ウエイトリフティング
少年男子94kg級スナッチ　4位
ジャーク　2位
トータル　3位

福本龍馬さん（土別翔雲高校3年）

Q１　競技を始めたのはいつから？

競技を始めたのは、高校生になってからです。走る競技は苦手でした。競技を始めてから記録が一気に伸びて、春の高校選抜では準優勝することができました。自分でもとても驚きました。

Q２　今大会の感想は？

今までトレーニングを重ねてきた成果が実って良かったですが、記録的には、調子もベストであれば優勝できていたので、その点は少し悔しい気持ちもあります。自分では、まだまだやれると思います。

Q３　練習で心がけていることは？

ウエイトリフティングでは、下半身の強化が記録につながります。普段は、バーベルを持ってスクワットするなど足腰を鍛え、試合が近づくと上げる重量を軽くして、フォーム確認などを入念に行います。中川監督からは、的確なアドバイスをもらっています。

Q４　今後の進路と目標は？

高校生の競技が終了したので、まずは大学進学をめざします。大学生になってから、さらにトレーニングを積み、学生チャンピオンを目標に頑張ります。階段を一段ずつ上がることで、日本代表に近づくと思います。

国体でジャーク143ｋｇを記録

第33回北海道小学生陸上競技大会
走り高跳び　優勝
走り幅跳び　3位

布目朱里（あかり）さん（土別小学校6年）

Q１　全道優勝の気持ちは？

１ｍ20ｃｍを跳んだ選手が３人いて、優勝者を決めるジャンプオフ（同点決勝）になりました。その大会では、各種目の優勝者しか全国大会に進めないため、とても緊張しました。自己ベストの１ｍ30ｃｍを跳ぶことができ、優勝が決まったときはとても嬉しく、今でも覚えています。

Q２　全国大会に出場した感想は？

会場は横浜市の日産スタジアムで、とても広く驚きました。感じたことは、全国の選手はレベルが高く、大会に向けての調整なども上手でした。いつもどおり跳べていれば入賞できる記録だったので少し悔しかったですが、良い思い出になりました。

Q３　走り高跳びを始めたきっかけは？

昨年も走り幅跳びでは、全道大会に出場しました。高跳びの選手を見て、楽しそうだなと思ったのがきっかけで、今年の５月から競技を始めました。高跳びと幅跳びは「踏み切り」がとても重要で、高跳びを始めてから、幅跳びの記録も５８ｃｍ伸びました。

Q４　今後は？

これから冬になるので、２歳から続けているアルペンスキーに集中したいです。オリンピック選手（走り高跳び）の太田陽子さんから、「走ることはどんな競技でも基本だよ」と教わりました。

中学生になっても、陸上は続けたいです。

9月5日 太田陽子（右）さんと握手を交わす布目さん

9/8 羊肉食べてメェ～リードを 日ハム市川友也捕手を激励

会場：スタルヒン球場（旭川市）

旭川での開催試合に、牧野市長や士別地区後援会の会員らが訪れ、応援大使の市川選手を激励しました。

市川選手は、11月下旬に来市し、士別のＰＲ活動などを行う予定※です。

※詳細は未定のため、別途お知らせします。

9/26 ダム周辺の植樹活動 市民植樹祭＆ハイキング

会場：岩尾内湖周辺

植樹祭では、野球用バットの原材料となるアオダモを、70本植樹しました。

植樹後は、ダム築堤からエリカ公園まで紅葉を楽しみながら歩いて移動し、昼食にジンギスカンを堪能しました。

9/26 士別の恵みと海の幸を直売 しべつまるかじりフェア＆にぎわい市場

会場：北星信用金庫士別中央営業部駐車場

午前10時の開始前から、多くの市民が来場し、農産物や加工品、海産物を袋や箱いっぱいに抱える姿が見られました。

子ども向け遊具のエアスライダーも、人気を集めていました。

9/28 士別ふるさと大使 畠山みどりさんが介護施設を慰問

会場：美土里ハイツ・桜丘荘

27日にコンサートを開いた畠山みどりさんが、会場に足を運べなかった施設入所者を訪問し、歌をプレゼントしました。

歌の後には「体を大切に」と、入所者と触れ合っていました。

10/3 士別消費者協会・士別市ごみ減量化推進協議会・市が連携 まなびとくらしのフェスティバル

会場：士別勤労者センター

「安全・安心・豊かな生活」をテーマにさまざまな催しを行いました。

参加者は、体験コーナーや、暮らしに役立つ情報展示コーナー、農産物販売などを思い思いに楽しみました。

10/9 半年ぶりに販売再開 もっと恋し羊（こいよう）が完成

完売状態が続いていた、多寄産春小麦を使用した本格焼酎「恋し羊」が、市内酒店などで10月23日から販売再開されました。9日、村中吉宏代表と山本栄一さん（いずれもたよろ春小麦の会）が、牧野市長に完成を報告しました。

多寄産ハト麦が原料に加えられ、「もっと恋し羊」と名称とラベルが新しくなりました。お土産や贈答用としても好まれ、多くの方に購入されています。

希望小売価格：40度 2,160円
25度 1,620円（いずれも税込）

●販売店（敬称略・五十音順）→Ａコープ多寄、井上商店、大懸商店、岡田酒店、佐々木酒店、高島商店、西條士別店、渋川商店、ビックハウス士別店、山崎酒店

STOP THE 暴力

女性に対する暴力根絶のためのシンボルマーク（内閣府）

シンボルマークは、女性が腕をクロスさせた姿を描いており、女性の表情、握りしめたこぶし、クロスさせた腕により、女性に対する暴力を断固として拒絶する強い意志を表しています。

一人ひとりがきらめくまちをめざして

男女共同参画社会づくり

No. 99

11 月 12 日（木）～ 25 日（水）

「女性に対する
暴力をなくす運動」期間

●問合せ→市企画課☎内線 3446

女性に対する暴力をなくすために

11 月 25 日は「女性に対する暴力撤廃国際日」です。毎年 11 月 12 日から 11 月 25 日までの２週間を「女性に対する暴力をなくす運動」期間とし、地方自治体、女性団体その他の関係団体との連携・協力のもと、社会への意識啓発など、女性に対する暴力の問題に関する取り組みを一層強化することを目的としています。

また、配偶者やパートナーからの暴力のほか、性犯罪、売買春、人身取引、セクシュアル・ハラスメント、ストーカー行為などの女性に対する暴力は、早急に克服すべき重要な課題です。市民一人ひとりが、性に関して正しい理解と認識を深め行動し、男女ともお互いの人権を尊重し合える社会をめざしましょう。

全ての人に暴力は決して許されません

次のような暴力により、身体的・精神的苦痛を受けていれば、ＤＶ（ドメスティック・バイオレンス）です。

身体的暴力　殴る、蹴る、物を投げつける、刃物を突きつける、やけどをさせる、髪をつかみ引きずり回すなど

精神的暴力　無視する、外出を制限する、人格を否定するような暴言を吐く、交友関係や電話を細かく監視する、子どもに危害を加えるといっておどすなど

経済的暴力　生活費を入れない、借金を重ねる、金銭的な自由を与えない、仕事をさせないなど

性 的 暴力　性的行為の強要、避妊に協力しない、見たくないのにポルノビデオやポルノ雑誌をみせる、中絶を強要するなど

暴力による影響として

①女性は、けがや不眠、うつ症状、自殺願望など日常生活に支障をきたす深刻な影響をもたらします。

②子どもは、父親から母親への暴力を目撃した場合など、情緒不安定や無気力・無感情などの症状が多くみられます。子どもに直接暴力を振るわなくても、暴力を見せつけることは、児童虐待にあたります。

相談窓口　一人で悩まずに相談してください!! (いずれの窓口も相談は無料で、秘密は守られます)

北海道立女性相談援助センター ※ 10 月 1 日から月～金曜日の夜間および休日の電話相談を実施しています。	☎ 011-666-9955	**平日** 9:00 ～ 17:00 **夜間電話相談** 17:30～20:00 **土・日曜日・祝日電話相談** 9:00 ～ 17:00
士別市役所DV専用ホットライン	☎ 0165-22-1055	**平日** 8:30 ～ 17:15
旭川市配偶者暴力相談支援センター	☎ 0166-25-6418	**平日** 8:45 ～ 17:15
北海道警察各方面本部警察相談センター	☎ #9110	**24 時間対応（相談専用）**

こども・子育て応援室だより

▽市こども・子育て応援室☎内線2139
▽市保健福祉センター☎（22）2400
▽朝日総合支所地域住民課☎（28）2121

オレンジリボン運動

児童虐待防止推進月間

毎年11月は、国が推進する「児童虐待防止推進月間」です。市では、児童への虐待を防止するため、オレンジリボン運動を推進しています。

児童虐待の相談や、虐待を受けたと思われる子どもを見つけたときは、次の窓口に連絡してください。

連絡（相談）者の秘密は守ります。

【オレンジリボン運動】

オレンジリボンは、児童虐待防止運動の象徴として、虐待防止と子どもたちの幸福への願いが込められています。オレンジリボンの啓発を通じ、地域全体が児童虐待についての知識を共有し、虐待がない地域づくりをめざしています。

オレンジリボン

●相談窓口
▽家庭児童相談室☎（23）3984
メールアドレス→kateisoudan@city.shibetsu.lg.jp

楽しく学ぼう

子どもの権利フェスタ

市では、平成25年に「子どもの権利に関する条例」を施行しました。子ども達が「子どもの権利」を知り、学ぶ機会となるようイベントを開催します。

小・中学生をはじめ、高校生、大人の皆さんもぜひご参加ください。

なお、当日のステージ発表者や子どもスタッフも募集中です。

昨年のようす

●日時→11月15日(日)午前9時30分～正午
●会場→あけぼの子どもセンター
●内容→「子どもの権利」のパネル展示やステージ発表、ゲームなど
※くわしい内容は、学校を通じて案内するほか、新聞や市ホームページでお知らせします。
●問合せ→市こども・子育て応援室☎内線2157

自由にご利用ください

きら・きら　あさひ

「きら」は、遊びと交流、情報交換の場として開放しています。

おおむね0～3歳の乳幼児とその保護者が自由に利用できます。申し込みは不要ですので、気軽にご利用ください。

【きら】
●開館日時→毎週月～土曜日　午前10時～正午・午後1時～3時
●会場→生涯学習情報センターいぶき2階
●問合せ→つどいの広場きら☎（23）0789

【きら　あさひ】
●開館日時→毎週月・火・木・金曜日　午前10時～正午・午後1時～3時
●会場→朝日総合支所　1階和室
●問合せ→つどいの広場きら　あさひ☎（28）2121（朝日総合支所地域住民課）

～商品券を配付しています～

すくすく子育て応援券

市では、子育て世帯の支援を目的に、市内商店などで利用できる商品券「すくすく子育て応援券」を配付しています。

対象世帯には、案内文書を送付していますので、期限までに申請ください。

■対象世帯
平成9年4月2日～平成27年12月31日生まれの子どもがいる世帯（※）
■交付額
対象の子ども1人につき2,000円
■使用期限
平成27年12月31日まで（※）
■申請に必要なもの
案内文書に記載していますので、ご確認ください。
■申請先
こども・子育て応援室、朝日総合支所、各出張所
■申請期限
平成27年12月30日（火）まで

（※）平成27年12月10日～31日生まれの子どもの分は、申請・使用期限を延長します。（対象世帯には、個別に案内します。

問合せ→こども・子育て応援室
☎内線2137

子育て支援センターゆらからのお知らせ

●お父さんＤＡＹ
月１回土曜日に「お父さんＤＡＹ」を設けています。普段、なかなか「ゆら」に来られないお父さんも一緒に遊びませんか？
・日時→11月7日（土）　午前9時30分～正午

●移動型子育て支援センター
「ゆら」の職員が定期的に皆さんの地区におじゃまし、手づくりおもちゃの紹介や、本の読み聞かせなどを行います。参加は無料で、事前予約は必要ありません。
・11月11日（水）　午前10時～11時30分（温根別保育園）
・11月18日（水）　午前10時～11時30分（多寄保育園）

●体操教室　※要事前申込
子どもたちを対象に、体操教室を行います。
・日時→11月12日（木）　午前10時～11時

●日曜開放　※要事前申込
来年３月まで毎月１回、日曜開放を行います。
・日時→11月15日（日）　午前9時30分～正午
◎親子ヨガを午前10時30分～11時15分まで行います
（※要事前申込）

●育児講座　※要事前申込
保健福祉センターの栄養士による、食育講座を行います。
・日時→11月20日（金）　午前9時45分～正午
・会場→保健福祉センター２階　母子プレイルーム（現地集合）

ＱＲコードからは、「ゆらゆら通信」を見ることができます。↓

お父さんお母さんへの応援メッセージ
★「ありがとう」は、最高のほめ言葉★
※1万年堂出版発行　明橋　大二著
「日めくりカレンダー大好き！が伝わる　ほめ方・叱り方」から

申込み・問合せ　市子育て支援センター「ゆら」（あいの実保育園内）☎（２６）７２０２

今月の士別っ子！

このコーナーでは、１歳から４歳くらいのかわいい盛りのお子さんを紹介しています。お気軽にお申し込みください。
●申込み→市秘書広報課☎内線2007
メール：hishokohoka@city.shibetsu.lg.jp

大きくなぁ～れ

中西 琴葉（なかにし ことは）ちゃん
（1歳6カ月）

近藤 妃香里（こんどう ひかり）ちゃん
（1歳4カ月）

♥ママからのMESSAGE♥
最近、おっぱい星人からマンマ星人に大変身！！
１日中食べ物をねだられて困っちゃうけど、たくさん食べて元気に育ってね♡

♥ママからのMESSAGE♥
たいこドンドン大好き！ワンワンはもっと大好き♡パパに似てすでにデカいけど…これからもいっぱい食べて、いっぱい寝て、大きくなってね♡

ご来場をお待ちしています
博物館11月の予定
電話・FAX（22）3320

特別企画展
「第83回日本版画協会巡回展」

●日時→11月8日(日)～29日(日)午前9時～午後10時
●会場→生涯学習情報センターいぶき市民ギャラリー
●料金→無料

日本版画協会会員によるワークショップ

●日時→11月23日（月・祝）午後1時30分～4時
●会場→生涯学習情報センターいぶき工房2
●講師→濱田富貴（日本版画協会会員）
●定員→15人

平成27年度版
サークルメイト

教育委員会では生涯学習推進のため、市内で文化・スポーツなどのサークル活動をしている団体や、自治会などの団体を紹介した冊子「サークルメイト」を発行しています。

この度、平成27年度版が完成しましたので、ぜひご活用ください。

また、掲載を希望する団体を随時募集しています。

●おもな配布先→教育委員会、生涯学習情報センター、中央公民館、上士別公民館、多寄公民館、温根別公民館、あさひサンライズホール
●問合せ→市社会教育課☎内線3241

図書館からのお知らせ

☎(29)2153

◇11月のよみきかせ会◇

どなたでも参加できますので、お気軽にご参加ください。

①よみきかせ会
●日時→11月1日(日)・21日(土)午前11時～11時30分
●会場→図書館読みきかせ室（2階）

②赤ちゃん★ちびっこよみきかせ会
●日時→11月26日（木）午前10時30分～11時
●会場→図書館読みきかせ室（2階）

◇新着図書◇

☆→小説　◎→その他書籍

☆カフェ、はじめます　岸本 葉子（きしもと ようこ）
☆テルアビブの犬　小手鞠 るい（こでまり るい）
☆アルテーミスの采配　真梨 幸子（まり ゆきこ）
☆繭　青山 七恵（あおやま ななえ）
☆ジミ・ヘンドリクス・エクスペリエンス　滝口 悠生（たきぐち ゆうしょう）
☆Masato　岩城 けい（いわき けい）
☆下山事件 暗殺者たちの夏　柴田 哲孝（しばた てつたか）
☆たらふくつるてん　奥山 景布子（おくやま きょうこ）
☆出張料理・おりおり堂　安田 依央（やすだ いお）
☆ワクチンX　桂 望実（かつら のぞみ）
☆マイストーリー　林 真理子（はやし まりこ）
☆虚ろまんてぃっく　吉村 萬壱（よしむら まんいち）
◎不可能を可能に　田中 徹二（たなか てつじ）
◎在宅介護　結城 康博（ゆうき やすひろ）
◎英語学習は早いほど良いのか　バトラー 後藤 裕子（バトラー ユウコ ゴトウ）

あさひサンライズホール公演情報

朗読＆トークショー「ニングルの森」

森上千絵さんの朗読と、納屋真大さんとのアフタートークをお楽しみください。

納屋真大さん

森上千絵さん

●日時→11月24日(火)午後7時～(午後6時30分開場)
●会場→あさひサンライズホール・特設会場
●料金→1,000円(全席自由)
※未就学児の入場はご遠慮ください。

杏仁豆腐のココロ

クリスマス。
離婚について話し合う夫婦。
この二人の結末は…

●日時→12月2日(水)午後7時～(午後6時30分開場)
●会場→あさひサンライズホール
●料金→前売2,000円(当日2,500円)全席自由
※未就学児の入場はご遠慮ください。
※前売券完売時には当日券は発売しません。

チケット取扱い

フードショップかわ井、市民文化センター、市立図書館、夢企画、道北日報社、お食事処こいなか、あさひサンライズホール

市立図書館では、移動図書館車「ヨムヨム号」を巡回させ、本の貸出しを行っています。
小説・エッセイ・料理などの本や絵本、雑誌など幅広くとりそろえています。
近くにお立ちよりの際は、ぜひご利用ください。

【問合せ→市立図書館☎ (29)2153】

本を借りるとき …図書館と同じカードを使います。初めての方もＯＫ！
本を返すとき …図書館で借りた本も返すことができます。
本を予約するとき …読みたい本を予約やリクエスト！

	停車場所	住　所	停車時間	11月	12月	1月	2月	3月	4月
市街巡回	瞻の木（せんのき）・かしの木	西１条18丁目	14:20～14:40	10日（火） 24日（火）	8日（火） 21日（月）	12日（火） 26日（火）	9日（火） 23日（火）	8日（火） 22日（火）	5日（火） 19日（火）
	グループホーム和（１号棟･２号棟）	東１条２丁目	14:45～15:05						
	ふれあい交流館とも	東１条１丁目	15:10～15:20						
	西児童センター	西４条８丁目	15:25～15:45						
	士別幼稚園	大通西４丁目	15:55～16:10						
	総合福祉センターさんあい	東６条５丁目	14:10～14:30	11日（水） 25日（水）	9日（水） 22日（火）	13日（水） 27日（水）	10日（水） 24日（水）	9日（水） 23日（水）	6日（水） 20日（水）
	日下様宅前（士別中学校横）	東６条北７丁目	14:40～14:55						
	カトリック士別幼稚園	東３条１丁目	15:00～15:15						
	ほくと児童館	東３条１丁目	15:25～15:40						
	北川団地	大通北８丁目	15:45～16:00						
	北星保育園	東５条北５丁目	16:05～16:20						
	東山団地	東丘２丁目	14:00～14:10	12日（木） 26日（木）	10日（木） 24日（木）	14日（木） 28日（木）	8日（月） 25日（木）	10日（木） 24日（木）	7日（木） 21日（木）
	市立病院くるみ保育園	東11条５丁目	14:20～14:30						
	グループホーム・サンフラワー	東５条16丁目	14:40～14:55						
	道職員住宅	東７条11丁目	15:05～15:20						
	サフォークニュータウン	東２条18丁目	15:30～15:45						
	瑞祥幼稚園	大通東10丁目	15:55～16:05						
	あいの実保育園	東５条７丁目	16:10～16:25						
	南町保育園	東２条14丁目	14:20～14:30	13日（金） 27日（金）	11日（金） 25日（金）	15日（金） 29日（金）	12日（金） 26日（金）	11日（金） 25日（金）	8日（金） 22日（金）
	デイサービスハウスこもれ陽	東５条11丁目	14:40～14:50						
	南町商工団地	西２条17丁目	15:00～15:20						
	あけぼの子どもセンター	東３条10丁目	15:30～15:45						
	こぶたの家保育園	東２条11丁目	15:55～16:10						
学校等巡回	温根別小学校	温根別町南１線	10:15～10:35	17日（火）	15日（火）	27日（水） 19日（火）	16日（火）	15日（火）	12日（火）
	温根別保育園	温根別町南１線	10:40～10:50						
	ＪＡ北ひびき温根別支所	温根別町本線	11:00～11:10						
	士別翔雲高等学校	東６条北６丁目	13:00～13:20						
	武徳保育園	武徳町44線東	13:30～13:40						
	上士別保育園	上士別町16線南	10:45～10:55	11日（水）	16日（水）	20日（水）	17日（水）	16日（水）	13日（水）
	上士別小学校	上士別町16線南	11:05～13:00						
	中士別小学校	中士別町７線東	10:15～10:35	19日（木）	17日（木）	21日（木）	18日（木）	17日（木）	14日（木） 13日（水）
	上士別出張所前	上士別町16線南	11:45～12:00						
	上士別中学校	上士別町16線南	12:55～13:15						
	多寄小学校	多寄町37線西	10:20～10:50	16日（月）	18日（金）	25日（月） 22日（金）	19日（金）	18日（金）	15日（金）
	ＪＡ北ひびき多寄支所	多寄町36線西	11:00～11:30	20日（金）					
	多寄保育園	多寄町36線西	11:40～11:50						
	多寄中学校	多寄町37線西	12:55～13:15						

※天候や交通事情により、到着時間が遅れたり、巡回を中止することがありますので、ご了承ください。

公式キャラクター
けんけつちゃん

「献血」で、血液を必要とする多くの患者さんが日々救われています。「献血車ひまわり号」が、11月に巡回します。皆さんの協力をお願いします。

9日（月）	午前10時～午後1時30分 士別市役所
	午後2時50分～4時30分 士別市立病院
10日（火）	午前10時～10時30分 JA北ひびき多寄支所
	午前11時30分～正午 JA北ひびき温根別支所
11日（水）	午前10時～11時30分 生涯学習情報センター
	午後1時～2時 北星信金士別北支店
	午後2時30分～4時30分 ビッグハウス士別店
12日（木）	午前10時～11時 上川北農業共済組合
	午前11時30分～午後1時 ツルハドラッグ士別中央店
	午後2時30分～4時30分 西條士別店
13日（金）	午前10時～11時 JA北ひびき上士別支所
	午前11時～午後0時40分 あさひ農業者トレーニングセンター
	午後2時～4時 朝日総合支所

●問合せ→市福祉課☎内線2122

申込みをお待ちしています
自衛官の募集

自衛官などを募集しています。くわしくは問い合わせください。

●陸上自衛隊高等工科学校生徒（男子）→中卒（見込み含む）以上17歳未満（平成28年4月1日現在）

●自衛官候補生（男子）→18歳以上27歳未満（採用予定月の1日現在）

●申込み・問合せ→自衛隊旭川地方協力本部名寄出張所☎01654（2）3921

スーパー主婦の友の会
家事家計講習会

●日時→11月17日(火)午前10時～正午、11月21日(土)午後1時30分～3時30分

●会場→市民文化センター

●内容→家計の役立つ話、ジャガイモ料理の紹介

●参加料→400円（託児は、要予約。託児料150円で軽食付き）

●主催・申込み・問合せ→士別友の会（加藤）☎（22）2335

11月は強化期間です
労働保険の適用促進

一人でも労働者を雇用する事業主は、労働保険の加入が義務付けられています。未加入の場合は、相談しください。

●相談・問合せ→名寄公共職業安定所士別出張所☎（23）3138

社会に広げよう被害者支援の輪

犯罪被害に遭った方は、心の傷などを抱えて苦しむことがあります。

被害者の現状を理解し、社会全体で支える支援の輪を広げましょう。

●問合せ→士別警察署☎（23）0110

ありがとうひつじ年
ニットファッションショーなど開催

ファッションショーで使用したニット製品（総額30万円）が、来場者に抽選で当たります。

サフォークランド士別プロジェクトでは、2015年のひつじ年にさまざまな「羊のまち士別」ＰＲ活動を行いました。今年の締めくくりに、「ありがとうひつじ年」イベントを開催しますので、多くの来場をお待ちしています。

●日時→ 11月15日（日）午後6時～（5時30分開場）

●内容→▷ニットファッションショー（羊毛製品を着用したショー）▷村上春樹「羊をめぐる冒険」舞台はどこだ？〈道北日報社北村代表取締役インタビュー、安川としおさん小説の一部を朗読〉▷さほっちファミリーテーマソング発売ライブ！～小松和子 with スモゥルフィッシュ～）

◀士別出身の小松さん（中央）とメンバー

●参加料→ 無料

●会場→ 市民文化センター大ホール

●その他→ 来場した方先着200人に羊毛小物製品が配られます。

●問合せ→ めん羊工芸館くるるん☎（23）3793

一人で悩まず相談を

無料法律相談

●日時→11月15日(日)午前11時～午後2時、12月1日(火)午後6時～8時(夜間の相談時間は1人30分です)
●会場→市役所来賓室（2階）
●締切り→それぞれ11月13日(金)・11月30日(月)まで　※先着順
●申込み→環境生活課☎内線2223

専門員がお受けします

出張年金相談

●日時→11月24日(火)午前10時～午後4時30分（完全予約制）
●会場→市民文化センター
●予約申込み→旭川年金事務所☎0166（72）5004

士別に出向きます

名寄保健所水質検査

●日時→11月16日(月)午前10時～正午
●会場→サポートセンターしべつ
※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。
●申込み→名寄保健所☎01654（3）3121

公営住宅入居者募集

※募集内容は、変更になる場合があります。

団地名	所在地	世帯条件	建築年・募集階	間取り	面積	月額家賃
東山	東丘2丁目 B－2棟106号	一部単身可	H4・1階	2DK	50.1㎡	14,900円～
東山	東丘2丁目 B－2棟306号	単身不可	H4・3階	3LDK	74.5㎡	21,400円～
東山	東丘2丁目 C－5棟201号	単身不可	H8・2階	3LDK	72㎡	21,800円～
北部	東2条北8丁目 D棟405号	単身不可	H19・4階	2LDK	68.6㎡	22,800円～
桜丘	東9条2丁目 B棟105号	一部単身可	H12・1階	1LDK	51.9㎡	17,700円～

次の住宅では、申込みを随時受け付けます。
（士別地区）東山団地、西栄団地、東雲団地、温根別団地
（朝日地区）中央団地、三望台団地、曙団地

一定の所得がある方（特定公共賃貸住宅）
朝日地区の曙第2団地に空室があります。

●**受付期間→** 11月2日(月)～11日(水)まで
●**住宅見学→** 11月5日(木)午前11時～午後1時の間、自由見学。
●**入居開始月→** 12月から
●**抽選日（時間厳守）→** 11月13日(金)
【士別地区】午前10時～　市役所会議室301
※申込条件や必要書類など、くわしくは問い合わせください。
●**申込み・問合せ→** 市建築課☎内線2322
朝日総合支所経済建設課☎（28）2121

不用品ダイヤル

市環境生活課☎内線2235

【ゆずります】
▷唐箕（とうみ）（穀物選別機）
▷10リットル灯油タンク2個
▷電子ピアノ
▷食器棚（1人用）
▷電気オルガン

【ゆずってください】
▷子ども用ビニールプール
▷ベビーバス

11月の紙類収集日

日	曜日	収集地区
4	水	創成
5	木	九十九・桜丘
10	火	東山
11	水	東丘
12	木	武徳
17	火	観月
18	水	駅南
19	木	下士別・北町
24	火	南町南栄（旧宿舎含）
25	水	南町第二・南町南郷
26	木	南町南光・南町南進
28	土	朝日
12/2	水	北光
3	木	多寄東地区（国道の東側）

雨がときどき降り、肌寒いなか子どもたちは、今年最後のゴーカートやボートなどをたのしみました。また、来年も遊びにきてね！

10月12日　水郷公園遊具無料開放日

広報しべつは、次の場所にも置いています。ご自由にお持ち帰りください。

【コンビニ等】 セイコーマート北大通店・南大通店・西店／セブンイレブン市内各店／ローソン市内各店／フジヤ金物店（バス待合スペース）

【保育施設・児童施設】 南町保育園／こぶたの家保育園／あいの実保育園／あさひ保育園／北星保育園／あけぼの子どもセンター／ほくと児童館／西児童センター／つどいの広場「きら」／子育て支援センター「ゆら」

【金融機関・公的施設】 ＪＲ士別駅／士別市社会福祉協議会／北海道銀行／北洋銀行／北星信金士別中央営業部・北支店・朝日支店

【公共施設】 市役所１階／教育委員会／朝日総合支所／各出張所／総合体育館／市民文化センター／生涯学習情報センター／勤労者センター

士別市まめ知識（No.15）

☆火災発生件数

平成26年の１年間に、市内で発生した火災件数は８件です。そのうち、火災の発生原因で多かったのがコンロ・ストーブで３件となっています。

これから冬にむけて、ストーブを使う機会が増えます。火の取り扱いには十分気をつけましょう。

人の動き　９月末現在（　）内は前月比

◆人　口　　２０，２９３人（－19）
男性　　９，５８４人（－９）
女性　１０，７０９人（－10）
≪出生13人　死亡21人　転入23人　転出34人≫
◆世帯数　　９，７０６世帯（－４）

地区別人口

中央地区	16,749人
上士別地区	857人
多寄地区	962人
温根別地区	335人
朝日地区	1,390人

平成２７（2015）年11月１日発行　広報しべつNo.123号

■発行／士別市役所
〒095-8686　士別市東６条４丁目１番地
☎（代表）0165(23)3121　FAX 0165(22)1934
士別市ホームページ　http://www.city.shibetsu.lg.jp
開庁時間　午前８時30分～午後５時15分（土日祝日、年末年始を除く）
■編集／総務部秘書広報課　メール　hishokohoka@city.shibetsu.lg.jp
■印刷／田中印刷株式会社

「今月の士別っ子」のコーナーの掲載希望や各種イベント開催の情報提供、サークル会員募集、講演会の記事掲載依頼は、電話のほかにFAXやメールでも受け付けています。