



Shibetsu

2016. No. 135



士別市PRCM試写会

10月20日 士別翔雲高校の生徒がつくった士別PRCMの試写会
〈市民文化センター〉

特集 日本の伝統的な食文化 **和食**

- 防災対策 災害に備える 6・7ページ
- 男女共同参画社会づくり 9ページ
- 市民のひろば「士別市食生活改善推進協議会」 . . . 13ページ
- イベントがたくさん「カメラレポート」 . . . 14・15ページ

さほっちファミリー
LINEスタンプ
好評販売中





和食

日本の伝統的な食文化

11月24日は「和食の日」。

「和食」は、ユネスコ（国際連合教育科学文化機関）の無形文化遺産に登録され、世界的な関心も高まっています。

今号では、日本の伝統的な食文化としての「和食」について紹介します。

日本の伝統的な食文化

「和食」とは何か

「和食」は、私たちが毎日のように食する身近な存在です。

そもそも、「和食」とは料理を指すだけの言葉ではなく、日本の食文化の総称です。

例えば、お正月のおせち料理は、新しい年を迎え、今年一年を元気で幸せいっぱいにご過ごせるようにと願いが込められています。

また、食前と食後に口にする「いただきます」や「ごちそうさま」は、料理をつくる人はもちろんのこと、食材を育んだ自然や自然を守ってきた先祖などへの感謝が込められています。

このように食文化は、自分たちをとりまく自然環境とその国や地域ならではの文化を背景にして育まれます。



ものです。

「和食」には、日本が古来から受け継いできたおもてなしの心と自然を尊重する精神があるといえます。

ユネスコ無形文化遺産

「和食」の特徴

「無形文化遺産」とは、芸能や伝統工芸技術などの形のない文化で、土地の歴史や生活風習などと密接にかかわるものとされています。現在、日本の登録数は能楽や歌舞伎など22件で、平成25年に登録された「和食」には、4つの特徴があります。

①多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重



日本の国土は南北に長く、海や山川などの豊かな自然があります。さらに四季があることで、穀物や野菜、果物、魚などのその地域でしか味わ

えない多様多種な自然の恵みがあります。

また、素材の味わいをいかす調理方法や食材そのものの味をいかに料理が発達してきました。

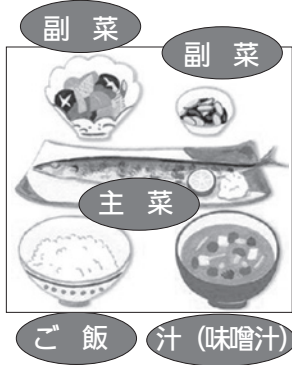


② 健康的な食生活を支える

栄養バランス

「一汁三菜」を基本とする組み合わせは、栄養バランスがとりやすいといわれています。また、出汁の旨みや納豆などの発酵食品をうまく使った動物性油脂の少ない食生活を實現しており、日本人の長寿や肥満防止に役立っています。

(一汁三菜)



③ 自然の美しさや季節の移ろいの表現

季節の花や葉などで料理を飾り付けたり、季節に合った調度品や器を利用して、季節感を楽しみます。



④ 正月などの年中行事との密接なかわり

日本の食文化は、

年中行事と密接にかかわって育まれてきました。家族の食卓での団らんや祝いごと、地域のお祭りなどで食事を共にすることをとおして、人と人の絆を深めてきました。



「和食」は、いつの時代も、人をつなぐ役割の中心にあるといえます。

笹寿司



笹寿司は、鮭のお寿司の上に生姜をのせ、笹の葉でくるんだ郷土料理です。笹の葉と酢飯、生姜の香りの相性が良く、食欲をそそります。

おもに朝日地区で、お正月やお祭りなど人が集まるときに食べられてきました。家庭でも簡単につくれるほか、市内朝日町のリカー&フードかわ井では、「あさ飛寿司」として毎週金曜日午前9時から販売しています。

時代や環境にに応じて

変化・発展・継承する

前述の特徴②で紹介した、おかずと汁と漬物でご飯を食べる「一汁三菜」という基本的な食べ方は、主食であるご飯をおいしく食べるために工夫された様式で、ご飯とおかずをあわせて食べて味わうという特徴があります。

「和食」は、このかたちを基本にしながら継承されてきた一方、海外の食材や料理、調理方法を柔軟に取り入れてきました。特に明治時代には、西洋文化が入ってきたことで、肉じゃがやカレーライスなどの和洋折衷料理が生まれました。

しかし、食の多様化が進むにつれ、ファストフード店やコンビニエンスストアなどの増加により、家庭内で調理をする機会が減りつつあります。和食文化が大きな曲がり角にきている現状はありますが、世界に誇れる食文化を持つ国として、今こそ「和食」の良さを改めて見つめ直すことが必要です。

一人ひとりができること

守り、未来へつなぐ

「和食」は、ユネスコ無形文化遺産の登録により、世界の中でも優れた食文化として認知されるようになりました。

和食文化を守り、未来につないでいくためには、私たちが日々の生活に息づく和食文化に気づき、理解を深めることが大切です。まず、自分のできる範囲から、地域や家庭で受け継がれてきた料理や味、作法などを子どもや孫の世代へと伝えていきましょう。



士別グランドホテル 調理部 津島 幸生 さん

和食は、新生児が生まれて100日目のお祝い初めから始まり、毎日の食事や冠婚葬祭などで、私たちの生活に密接な関わりを持つ存在です。和食は、その地域や四季の移ろいによる旬の素材の良さをいかし、幅広い料理に活用できるところが魅力です。

今後も形にとらわれず、地域の食材を使って、世界に通じるものをつくっていきたいです。

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80cmを除雪）の通路や居室の屋根・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。

- ① 65歳以上の高齢者世帯
- ② 3級以上の身体障がい者世帯（聴覚、言語障がい者を除く）
- ③ 心身障がいや病気がある世帯

※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、ほかに住居者がいて、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、算定します。有料の場合、通路は月額750〜3250円、屋根・軒下は作業時間30分あたり400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（年金振込通知書など）を必ず持参のうえ、申請してください。

●申請期間

11月1日(火)から随時受け付けます。

●申請・問合せ

▽市介護保険課 ☎内線2124
▽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28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28年1月1日から平成28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28年10月1日から平成28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、ねんきん加入者ダイヤルに問い合わせください。

●問合せ↓▽市市民課 ☎内線2107
▽ねんきん加入者ダイヤル ☎0570(003)004
※専用ダイヤルでの受付期間は、平成29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。

●問合せ

▽市市民課 ☎内線2107



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
- ③ 5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2107
▽ねんきんネット等専用ダイヤル
0570(058)555

参加をお待ちしています

介護予防の出前講座

市では、介護予防の出前講座で、「おなか元気教室」おなかの健康と乳酸菌とのかかわり」の講話と簡単にできるサフォーク元気体操を行います。
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の際に、気軽に参加してください。

●申込み・問合せ↓市いきいき健康センター ☎(26)7778

老人クラブ名	日時・会場
上士別中央老人クラブ	11月14日(月)午前10時 ～11時30分・上士別構造改善センター
学田長寿会	11月17日(木)午前10時 ～11時30分・学田自治会
福寿会	11月23日(水)午前10時 ～11時30分・朝日多目的交流施設
桜丘クラブ	11月25日(金)午前10時 ～11時30分・桜丘自治会館
中士別長寿会	11月30日(水)午前10時 ～11時30分・中士別長寿会館
多奇瑞穂クラブ	12月5日(月)午前10時 ～11時30分・多奇研修センター
南方老人クラブ	12月6日(火)午前10時 ～正午・豊栄会館
川西老人クラブ	12月8日(木)午前10時 ～11時30分・川西自治会館

敬老祝い金・銀杯の贈呈

満100歳を迎えられた方には、内閣総理大臣から銀杯が贈られます。また、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。

今年度の該当者は、白寿が20人、満100歳は11人いらっしゃいました。

牧野市長や相山副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。

家族もほほ笑みながら見守るなど和やかな雰囲気、市長から「これからもお元気でいてください。」と声をかけると笑顔で応えられました。



白寿を迎えられた汐川 榮次郎さん



満100歳を迎えられた村上 武さん



市街南地区



学田地区



西士別地区

■防災対策 災害に備える

この夏、北海道には観測史上初めて3つの台風が次々と上陸し、4つ目の台風も急接近したことにより、大きな被害が発生しました。

士別市でも、7月31日の大雨に始まり2つの台風の影響で、8月23日までに各所で被害がありました。比較的災害が少ないといわれているこの地方でも、常に災害とは隣り合わせであるということを感じさせられました。

被害を最小限に抑えるために、何をすべきか考えてみましょう。

士別市では、8月20日午前9時までの1時間に42ミリの雨量を計測し、1日の総雨量も147ミリ（1976年の統計開始以降歴代2位を記録）を計測しました。

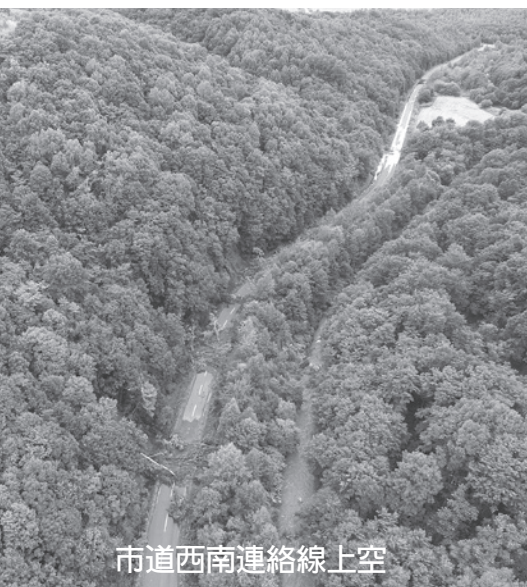
この雨によって、住宅の床上・床下浸水のほか、複数の道路の冠水や多くの農地で浸水や冠水などの被害が発生しました。

温根別地区では、犬牛別川と温根別川の水位が氾濫危険水位を超えたため、全域に「避難勧告」と一部地域に「避難指示」を発令しました。

天塩川でも避難判断水位を超え、引き続き水位の上昇がみられたため、浸水の危険が生じた上士別町、中士別町、川西町の一部地域に対して、「避難勧告」と「避難指示」を発令し、多くの方に避難していただきました。

災害が発生するおそれがあるときや避難情報が発令される前でも、危険を感じた場合には、自分の身を守るための行動をとるように心がけることが重要です。

災害への備えを怠らず、あらかじめ避難所の場所や経路を確認し、どのような情報収集の手段があるのか、日ごろからの準備を心がけてください。



市道西南連絡線上空



市道西南連絡線



剣淵川上空

ハザードマップ などで避難所の確認

ハザードマップ（災害予測図）には、天塩川、剣淵川、犬牛別川、温根別川の浸水想定区域や土砂災害警戒区域と基本的な避難所（指定避難所）などを図示しています。

また、被害状況によっては、指定外避難所（他の公共施設など）を実際の避難所として使用する場合があります。ハザードマップは自治会を通じて配布していますが、お手元がない方は、総務課にお問い合わせください。



士別市の 避難勧告などの種類

洪水などの災害が発生するおそれがある場合、市からは下表の3種類の避難情報を発令します。

避難準備情報を発令した場合には、いつでも避難できる準備をしてください。

避難勧告を発令した場合には、避難所が開設されていますので、速やかに避難所へ避難してください。

避難指示を発令した場合には、災害が発生する危険性が相当高まっている状態です。避難行動がとれる場合には直ちに避難所へ避難し、すでに危険が迫っている場合は屋内の安全な場所に退避して、自らの生命を守る行動をとってください。

避難勧告よりも**避難指示**のほうが災害の危険度や避難への緊急度は高くなります。

状況によっては**避難準備情報**や**避難勧告**がなくても**避難指示**を発令することがあります。

種別	内容	みなさんがとるべき行動
避難準備情報	災害による被害の発生が予想され、避難が必要になると判断されたときに発令します。	○家族との連絡・非常持出品の準備など ○高齢の方や障がいのある方など、避難に時間を要する方は避難行動を開始してください。
避難勧告	災害による被害の危険性が高まり、被害が予想される地域の住民のみなさんに対して、避難を勧める段階です。	○指定された避難所への避難を開始してください。
避難指示	災害による被害の危険性が非常に高まり、もしくはすでに被害が発生した状況で、避難勧告よりも強く避難を求める段階です。	○避難途中の方は速やかに避難を完了してください。 ○避難していない方はすぐに避難してください。避難できない場合は屋内の安全な場所で生命を守る行動をとってください。

市からの防災情報は、ホームページや緊急速報メール、防災無線、広報車などで周知します。災害が発生するおそれがある場合には、自主的に情報を収集するように心がけてください。

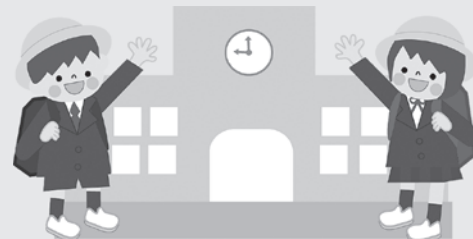
NHKのデータ放送では、随時、市から発信する情報が更新されますので、積極的に活用してください。

●問合せ→市総務課☎内線 2208

パブリックコメント募集

市では、小中学校が適正な配置となるよう、検討委員会からの提言を踏まえて、小中学校適正配置計画（案）をまとめました。多くの方のご意見をお待ちしています。

- 意見を集める計画→ 平成28年度改訂 士別市小中学校適正配置計画（案）
- 募集期間→ 11月18日（金）まで
- 閲覧場所→ 市役所1階情報公開コーナー、市教育委員会、朝日総合支所、各出張所、生涯学習情報センター
※市ホームページでも閲覧できます。
- 意見を提出できる方→ 市内に住所がある方、市内の学校に通学する方およびその保護者など
- 提出方法→ 閲覧場所や市ホームページにある「意見提出用紙」に意見を記載し、郵送、FAX、メール、持参のいずれかで提出してください。
- 提出先→ 〒095-8686 士別市東5条3丁目9番地 士別市教育委員会学校教育課
<FAX> 0165(23)4281
<メール> gakkoh@city.shibetsu.lg.jp
※意見を提出される方の住所、氏名などは公表しません。
※電話での受け付けはしません。
※意見への個別回答はせず、内容ごとに分類し、意見への考え方を公表します。
- 問合せ→ 市学校教育課 ☎内線 3202



年末調整説明会

担当者の出席を
お願いします

平成28年分の年末調整および源泉徴収票・支払調書などの作成要領説明会を開催します。

- 日時→ 11月21日（月）午後2時～4時
 - 会場→ 市民文化センター小ホール
 - その他→ 個人事業者、各事業所には事前に名寄税務署から関係書類が送付されています。説明会当日に持参してください。
- 同封の法定調書などの各種用紙が不足する場合は、説明会の会場に用意してあります。
- また、国税庁ホームページ（<http://www.nta.go.jp/>）からダウンロードもできます。



昨年の説明会

シリーズ①



公共施設マネジメントの取り組みは、現在、今後の公共施設のあり方についての方向性を示す「基本計画」の策定に向けて、次期総合計画検討市民委員会で議論いただいています。

計画の策定は、将来的な人口規模や財政の見通しなどをとくに、公共施設のあり方についての長期的な方針とするため、計画期間を平成29年度から平成53年度までの25年としました。

また、公共施設マネジメント基本計画は、着実な推進を図るためにも、次期総合計画と連動していくことを想定して議論を進めています。

●問合せ→ 市財政課 ☎内線 2216

基本計画期間は

25年を設定

○計画の期間

H29	H30	H31	H32	H33	H34	H35	H36	H37	H38	H39	H40	H41	H42	H43	H44	H45	H46	H47	H48	H49	H50	H51	H52	H53
次期総合計画									次期総合計画									次期総合計画						
基本構想(8年)									基本構想(8年)									基本構想(8年)						
検証									検証									検証						
マネジメント基本計画・1期(9年)																								
									マネジメント基本計画・2期(8年)															
																		マネジメント基本計画・3期(8年)						
																		検証						
公共施設マネジメントの計画期間(25年)																								

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. 103

11月12日(土)～25日(金)

「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 3445

配偶者からの暴力の種類

▷ 身体的暴力
殴る、蹴る、物を投げつける、突き飛ばしたりする
▷ 心理的攻撃
長期間無視するなどの嫌がらせ、人格を否定するような暴言、監視
▷ 経済的圧迫
生活費を渡さない、貯金を勝手に使う、外で働くことを妨害する
▷ 性的強要
性的行為の強要、避妊に協力しない、見たくないポルノ映像を見せる

～あらゆる暴力を許さない社会にむけて～

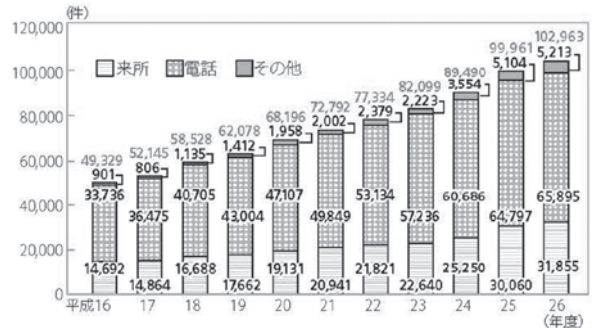
配偶者などの身近な関係者でも、暴力は犯罪であり、重大な人権侵害です。



女性に対する暴力根絶のためのシンボルマーク (内閣府)

内閣府の調査(右表)では、配偶者暴力相談支援センターへの相談は増加傾向にあり、5人に1人が「配偶者や交際相手から暴力を受けた」、また、9人に1人が「配偶者から命の危険を感じた経験がある」という結果がでています。

配偶者暴力相談支援センターへの相談件数



資料出所：H26内閣府調べ

相談窓口

一人で悩まず、まず相談を!! (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	☎ 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
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)
士別市役所DV専用ホットライン	☎ 0165-22-1055	平日 8:30～17:15

男女共同参画セミナー

家事も仕事も子育ても!! 欲張りワークライフバランス

日時 **11月10日(木)**

午後7時～9時

会場 市民文化センター 1階研修室

定員 50人 ※入場無料

申込み 11月7日(月)まで市企画課(☎内線3445)または市中央公民館(☎(23)3358)に申し込みください。

なお、託児を希望される方は、あわせて事前の申し込みが必要です。(託児無料)



内容

第1部 講演会 第2部 おしゃべりタイム

福祉アナリストの藤井さんに家庭と仕事を両立するためのポイントを講演いただきます。



《講師》

ふじい まどか

藤井 円さん

福祉アナリスト/介護支援専門員

大阪生まれ。短大卒業後、一般企業に勤務した後、介護保険法成立を受けて転職。老人保健施設に7年勤務。福祉施設運営会社でグループホームなどの立ち上げを行い、施設長や計画作成担当者を歴任する。2013年HAPPYLEAF設立。研修や介護施設設立支援、コンサルティングを行っている。

$$\frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2} = \text{BMI}$$

身長はメートルで計算します

判定	BMI
やせ	～ 18.4
標準	18.5 ～ 24.9
肥満	25.0 ～

健康結果のうち、身長と体重から「肥満指数」が簡単に計算できます。一般的に、成人に対しては、BMI (ボディ・マス指数) という数値で肥満かどうかを簡単にチェックする方法がとられています。上の計算式に体重と身長を記入して計算してみてください。計算結果がBMIの数値です。BMIが25以上の

身長と体重でわかる
肥満指数 BMI

身体の状態を知ろう②
「BMI」

生活習慣病を予防するには、毎年健康診断を受けて、自分の身体の状態がどのように変化しているのかをみる必要があります。今月は、健診結果の「身長」や「体重」から得られる情報を紹介します。

方は、肥満と判定されます。

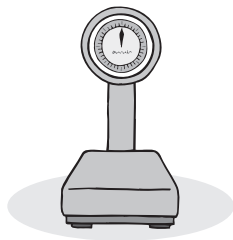
腹囲測定の数値も参考に

BMIは、身長と体重から単純に計算された値で、これだけでは筋肉質なのか、脂肪過多なのか区別できません。

BMIで標準と判定された方でも、内臓脂肪の表面積と関連の深い、腹囲測定の数値を参考にする必要があります。腹囲測定では、男性85cm以上、女性90cm以上が肥満と判定されます。この値は、内臓脂肪面積100cm²以上に相当するため、BMI25以下で、現時点で健康障がいのない方も、減量しましょう。

毎日体重を測る習慣を

生活習慣病予防は、日々の生活の中で意識する必要があります。毎日自宅で体重を測る習慣を身につけ、肥満と判定される方は、3～6カ月かけて、体重を5%減らすことから始めましょう。



●問合せ↓市保健福祉センター ☎ 2400

いきいき健康センター
からのお知らせ

☎ (26) 7778

いきいき健康センター

11月の行事



ふまねっとサロンに
参加する方へ

ふまねっとサロンに参加を希望する方は、期限までにいきいき健康センターに申し込みください。

開催日時	申込期限
11月14日(月) 13:30～15:30	11月11日(金)
12月5日(月) 10:00～12:00	12月2日(金)
12月12日(月) 10:00～12:00	12月9日(金)
12月19日(月) 10:00～12:00	12月16日(金)

日	曜日	時間	行事名
4	金	10:00～12:00	ふまねっとサロン*
10	木	13:30～15:00	認知症予防教室*
12	土	9:30～11:30	カフェ「つながり」*
13	日	10:00～12:00	いきいき健康教室* 『自分でできる認知症予防』
14	月	13:30～15:30	ふまねっとサロン*
26	土	9:30～11:30	カフェ「つながり」*
27	日	10:00～12:00	囲碁サロン*
30	水	10:00～12:00	いきいき健康教室* 『おせち料理の食べ過ぎに気をつけよう』

*印がついている行事は、参加すると健康増進ポイントがもらえます。

平成28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、初診窓口で受付(8時45分～)してください。

【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	-	-	○	-	○	水・金曜日の午後受付は、午後1時30分までです。 ※予約診療ですので、事前予約が必要です。
	午後	-	-	○	-	○	
小児科	午前	○	○	○	○	○	午後の診察は、午後1時から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	○	○	○	○	○	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> 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。 </div> 
	午後	-	-	-	-	-	
皮膚科	午前	○	-	○	-	-	患者数により、診療できない場合があります。
	午後	○	-	○	-	-	
泌尿器科	午前	-	-	-	○	-	受付は、午前10時59分までです。午前受付でも患者数により、午後診療となる場合があります。 患者数により、診療できない場合があります。
	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) ※17・18日は休診です。
	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	○	○	-	○	-	

11月日曜・祝日当番医

3日	あらかわクリニック ☎(29) 8733
6日	吉田耳鼻咽喉科士別分院 ☎(22) 0222
13日	士別内科クリニック ☎(23) 2525
20日	松塚医院 ☎(23) 1212
27日	道北クリニック ☎(23) 1111

※上記のほか、3日・6日・13日・20日・23日・27日は、士別市立病院です。



予約受付中 インフルエンザの予防接種

市立病院では、インフルエンザの予防接種を次の日程で行います。接種を希望する方は、電話などで事前に予約してください。

●予約時間→平日の午前8時45分～午後5時まで

※来院時に予約を希望される方は、1階会計窓口にお越しください。

●接種日・会場など

区分	会場	接種日			
		11月	7日	14日	21日
大人	保健福祉センター	11月	7日	14日	21日
		12月	5日	12日	
子ども	市立病院小児科	11月2日(水)～毎週水曜日、午後3時30分～4時30分			

※13歳未満の接種回数は、原則2回です。



●接種料金→1回3,400円(13歳未満の2回目は、1回2,700円です)

※65歳以上の方は、1,300円で接種できます。

●予約・問合せ→市立病院☎(23) 2166

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。お手元で、ご活用ください。

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
市民総合文化祭 各公民館で、 関係作品を展示中 ※15日号をご参照ください	 除雪サービス受付開始 P 4 児童虐待防止推進月間 P 16	1 除雪サービス受付開始 P 4 児童虐待防止推進月間 P 16	2 写真を楽しむための学 習会 (15日号)	文化の日 3 総合文化祭芸能発表会 (15日号) ※温根別会場を除く	4	5	
6 よちよち広場日曜開放 P 17 子育て支援講演会 P 17 よみきかせ会 P 18	7 栄養相談 (15日号) 水質検査 P 21	8 家事家計講習会 P 20	9 男女共同参画セミナー P 9	10 男女共同参画セミナー P 9	11 冬の交通安全運動期間 (～20日) P 20	12 女性に対する暴力をな くす運動期間(～25日) P 9 お父さんDAY P 17	
13 最終処分場の臨時開場 (15日号)	14 公営住宅抽選日 P 21	15 家事家計講習会 P 20	16 簡単ハンドワーク P 17	17 栄養相談 (15日号) 運転免許更新時講習 (優良・一般) (15日号) 移動型ゆら P 17	18 よみきかせ会 P 18	19 よみきかせ会 P 18	
20 子どもの権利フェスタ P 16 無料法律相談 P 21	21 年末調整説明会 P 8	22 献血車ひまわり号来市 (～28日) P 20 出張年金相談 P 21	勤労感謝の日 23 映画「エンディングノー ト」 P 20	24 運転免許更新時講習 (優良・違反) (15日号) 移動型ゆら P 17 ちびっ子よみきかせ P 18	25	26 亜麻とイラクサでコー スターづくり P 18	
27 みんなで楽しくおうち ごはん P 13	28 こぶし座士別公演P 18	29 年金の日 P 4	30 年金の日 P 4	士別市PRCM完成! 市ホームページで公開中です。 ※くわしくは、裏表紙でご確認ください。			

「よちよち広場」と「びよびよ広場」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・午後1時～4時
 (毎週土曜日) 午前9時30分～正午
- ◆「びよびよ広場」→ (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



霜月 の気象

- ◆平均気温 1.6℃ (27年11月平均)
- ◆日の出 6時07分 (28年11月1日)
- ◆日の入 16時21分

このページを取り出して使ってください

カレンダーの内容は、10月21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。

市民のひろば

第45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。



士別市食生活改善推進協議会

- 会長 安達美智子さん (左写真)
- 副会長 澁谷裕子さん
- 書記兼副会長 久保田美恵さん
- 設立 平成13年
- 会員数 47人
- 事務局 市保健福祉センター
☎(22)2400

平成28年度 全国統一スローガン

「私達の健康は 私達の手で」

Q1 士別市食生活改善推進協議会とは？

食生活改善推進員とは、地域で食育推進に努める担い手で、全国でそれぞれの協議会が組織されています。士別市でも「食改さん」の愛称で覚えてもらってるのではないのでしょうか。

士別市の場合では、平成13年に46人の推進員が集い、協議会を設立しました。それ以降、親子や高校生、サフォークジムでの料理教室の開催、健康的な食事メニューの発案など、幅広い食育に努めています。会員も40歳代から80歳代と幅広く、自分たちも楽しみながら活動しています。

Q2 活動の目的は？

私たちの目的は、会員自らが健康な食生活の実践者となること、家族や地域、さらには市民のみなさんにイベントや料理教室で食育を普及することです。これからも「私達の健康は私達の手で」のスローガンの実現に努めます。



▲10月8日(日)のしべつまるかじりフェアにて、野菜重量当てクイズなどで食育推進に努めた会の皆さん

Q3 皆さんへ伝えたいこと

10月に開催された「しべつまるかじりフェア」では、約100人の方に食育ブースへ足を運んでもらいました。多くの方が、食育に興味を持っていると感じとても嬉しかったです。

私たちは、料理教室などで「減塩」や「糖분을控える」ことが健康を保つために重要と話すほか、「野菜を食べること」が大切と話します。

市が主催する健康づくり講演会などでも、著名な講師が「野菜をたくさん食べる」ことが健康長寿に必要と話をされます。1日350gを目安に、正しい食生活を送るよう心がけてください。



両手にいっぱい野菜350gの目安

Q4 活動に興味を持った方は？

私たちの活動に定年はありません。それぞれがやりがいを持って活動しています。食生活推進委員として活動するには、規定で定められた講義(全20時間)を受講する必要があります。くわしくは、市保健福祉センターまで問い合わせください。

料理教室

みんなで楽しくおうちごはん

参加者募集中

士別市食生活改善推進協議会では、市民を対象にした料理教室を開催します。多くの参加をお待ちしています。

●日時→11月27日(日)午前10時～午後1時

●会場→市保健福祉センター

●内容→調理実習と講話

▷メニュー→雑穀入り手まり寿司、鶏チャーシュー、かぼちゃと豆のスープ、ぶどうゼリー、コロコロサラダ、プチトマト de サンタ・きゅうり de ツリー (右下写真)

●参加料→300円

●対象→小学生以上(小学生は保護者同伴)

●定員→15人 ※先着順

●申込み・問合せ→18日までに市保健福祉センターへ



10/2 市民100人が参加 いきいき健康ウォーク

会場：市いきいき健康センター

いきいき健康センターのオープンを記念して「いきいき健康ウォーク」を開催しました。参加者は、日本甜菜製糖士別製糖所内の並木道を通る約3kmのコースで汗を流しました。



10/1 消費者協会などが連携 まなびとくらしのフェスティバル

会場：市勤労者センター

多くの市民が来場し、全問正解で新米がもらえるクイズコーナーなどを思い思いに楽しみました。

衣類リフォームや段ボールを使った堆肥コーナーなども人気を博しました。



10/3 生活習慣の見直しを 第1人者の島本総長が講演

会場：市民文化センター

日本医療大学総長の島本和明氏（医師・前札幌医科大学学長）を招き、健康づくり講演会を開催しました。

島本総長からは、正しい食生活で自己管理が大切などと話がありました。



10/1 健康長寿の拠点 いきいき健康センター

会場：市いきいき健康センター

オープンセレモニーには、約150人の市民が参加しました。

参加者は、セレモニー終了後に、ふまねっと運動や足湯、クライミングウォールなどを楽しみました。



10/8 地産地消と商店街へのにぎわい マルかじりフェア×にぎわい市場

会場：あすなる公園

「食育」に関する体験、農産物や海鮮販売などがあり、来場者の行列ができました。

農業O×クイズやお楽しみ抽選会などのステージイベントも行われ、人気を集めました。



10/2 北のうまいもの市と連携 復活！朝日町商店街2016

会場：朝日町一円

「商店街のにぎわいを」と、朝日商工会など関係団体が連携して開催しました。

ヤマベの塩焼きや剣淵・和寒・幌加内の特産品などを求める多くの来場者で、商店街がにぎわいました。



10/13 士別サフォーク研究会による ノーベル文学賞受賞を見守る集い

会場：ひつじ堂

著書「羊をめぐる冒険」の取材で、本市と縁が深いとされる村上春樹氏の受賞を心待ちに会員が集いました。

今年は、ボブ・ディラン氏が選考との一報に、会場からは、ため息がもれました。



10/10 Jリーガーによる指導 キッズサッカーフェスティバル

会場：市総合体育館

子ども達にサッカーの面白さを知ってもらおうと、サフォークランド士別サッカークラブが実施しました。

未就学から小学校低学年まで、約100人の子どもが運動の楽しさを体験しました。



10/18 音楽とふれあう きら親子コンサート

会場：市民文化センター

子育てサポート「むっくり」が主催して行われました。

つどいの広場「きら」の利用者や保育園児など約100人が、演奏を聞いたほか楽器を使って歌や踊りを楽しみました。



10/11 国体ウエイトリフティング競技で入賞 翔雲高の澁谷瑠樹君と齋藤玄君

会場：市役所

第71回国民体育大会で入賞した2人が、牧野市長へ活躍を報告しました。

澁谷君は「今後も国体で活躍したい」齋藤君は「もっと記録を伸ばしたい」とさらなる目標を掲げていました。



10/16 市民120人が参加 トヨタ自動車士別試験場で健康ウォーキング

会場：トヨタ自動車士別試験場内

秋晴れのなか、健康ウォーキングが開催されました。

1周10kmの周回コース、周回コースを半周する5kmコース、標高差52.2mの坂路コースがあり、参加者は、紅葉が進む景色を楽しみながら、心地よい汗を流しました。





オレンジリボン運動

児童虐待防止推進月間

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、次の窓口ご連絡してください。

連絡（相談）者の秘密は守ります。

【オレンジリボン運動】

オレンジリボン運動は、児童虐待防止の象徴としてオレンジリボンを広めることで、児童虐待をなくすことを呼びかける市民運動です。

この運動をとおして、地域全体が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 ↓ kateisoudan@city.shibetsu.lg.jp

▽市子育て支援課 ☎ 内線 2139

楽しく学ぼう

子どもの権利フェスタ

子ども達が「子どもの権利」について知り、学ぶ機会となるようイベントを開催します。

小・中・高校生をはじめ、大人など多くの方の参加をお待ちしています。



また、当日のステージ発表やイベントのお手伝いをする子どもスタンプも募集しています。くわしくは、問い合わせください。

●日時 ↓ 11月20日(日)午前10時～正午(予定)

●会場 ↓ あけぼの子どもセンター 愛遊夢

●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。 ※くわしくは、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 ↓ 市子育て支援課 ☎ 内線 2138

みんなの遊び場

児童館・放課後児童クラブ

児童館は、小学生（あけぼの子どもセンターは高校生まで）が利用できる遊び場です。就学前児童は、保護者同伴で利用できます。

放課後児童クラブは、保護者の就労などにより、留守家庭となる児童が利用できます。

おもに小学3年生（朝日は4年生）までを対象としています。4年生以上の児童で、保育が必要な場合も利用できますので、ご相談ください。

児童虐待やいじめなどから守るために 子どもの権利救済委員会

子どもの権利条例では、すべての子どもが「子どもの権利」を持つと定めています。市では、さまざまな権利侵害から子どもを守るために、「子どもの権利救済委員会」を設置しています。くわしくは、市のホームページをご覧ください。

●問合せ → 市家庭児童相談室 ☎ (23) 3984、市子育て支援課 ☎ 内線 2139

Q 子どもの権利って何だろう？

A 子どもが健やかに成長するために、なくてはならない大切なものです。

- 安心して生きる権利
あらゆる差別や暴力、いじめを受けず、愛情と理解をもって育てられる。
- ゆたかに育つ権利
学び、遊び、休むことができる。自分のことを自分で決めることができる。
- 自分を守り、守られる権利
成長をさまたげることから守られ、ひどい扱いを受けない。
- 意見表明や参加する権利
自分の意見や考えを安心して表し、社会に参加することができる。

施設名	児童館・児童センター	放課後児童クラブ
	開館日時	
あけぼの子どもセンター ☎ (23) 3274	【小学生】 ●登校日（月～金曜日） 下校時～午後5時 ●土曜日・休校日 午前9時～午後5時	●登校日（月～金曜日） 下校時～午後5時15分 ●土曜日・休校日 午前8時30分～午後5時15分
ほくと児童館 ☎ (23) 4798	【中学生】 ●月・水・金曜日 下校時～午後5時 ●火・木曜日 下校時～学校で決められた帰宅時間の30分前	※保護者の仕事の都合により、保育時間外に保育が必要な方は下記の保育を実施していません。 ●早朝保育 → 午前8時から ●延長保育 → 午後6時まで
西児童センター ☎ (22) 3964	●土曜日・休校日 午前9時～午後5時	●登校日（月～金曜日）下校時～午後6時 ●土曜日・休校日 午前8時30分～午後5時15分
朝日学童保育所 ☎ (28) 2510		

子育て支援センター「ゆら」からのお知らせ ☎ (26) 7202

●お父さん DAY

毎月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過ごしませんか？

・日時→11月12日(土) 午前9時30分～正午



●日曜開放(よちよち広場)

来年3月まで、毎月1回日曜開放を行います。

・日時→11月6日(日) 午前9時30分～正午

●子育て支援講演会・プレパパママ講座

・日時→11月6日(日) 午前10時30分～

・講師→旭川赤十字病院小児科部長 諏訪 清隆さん

・演題→「電子メディアと子どもの発達～子どもの心と体を育てるために大切なこと～」



●簡単ハンドワーク ※要事前申込

クリスマスに向けて飾りをつくります。

・日時→11月16日(水)、11月18日(金)

午前9時30分～正午、午後1時～4時(1日2回に分けて実施します)

●移動型ゆら

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。

【宮下会館】・日時→11月17日(木) 午前10時～11時30分

【多寄保育園】・日時→11月24日(木) 午前10時～11時30分



「お父さんお母さんへの応援メッセージ」
 子どもは、言っても言っても同じ失敗をするものです。

1万年堂出版発行
 大好き！が伝わる
 明橋大二著「日めくりカレンダー」
 ほめ方・叱り方から

わたなべ みさき
渡邊 実咲 ちゃん
 (4歳7カ月)



わたなべ たくま
渡邊 拓真 くん
 (1歳10カ月)



今月の 土別っ子!

このコーナーでは、1歳から4歳くらいのお子さんを紹介しています。気軽に問い合わせ・申し込みください。

●問合せ→市秘書広報課 ☎内線 2007



♥ママからの MESSAGE ♥

弟思いのお姉ちゃん♡
 小さなお母さんとして頑張ってくれているね。
 実りが多く、笑顔の花をたくさん咲かせられる人生が送れますように!!



♥ママからの MESSAGE ♥

お姉ちゃんが大好きで、いつも真似をしたり、「ギュー」と言って抱きつきにいく拓真♡
 切磋琢磨(拓真)し、自分の人生を開拓できる人になってね!!

生涯学習情報



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

講座「亜麻とイラクサでコースター

「ぶづくり」縄文の布づくりにも挑戦!

身近な場所で見ることができイラクサを利用して、縄文時代の糸づくりと簡単な布織を体験しながらコースターを作成します。全2回。道民カレッジ連携講座。

日時↓①縄

文の糸づくり
11月26日(土)午
後1時〜4
時、②木杵織
機を使った簡
単機織り体験
12月3日(土)午後1時〜4時



縄文糸の原料「イラクサ」

●会場↓博物館視聴覚室、グリーン
スポーツ

講師↓博物館職員

●料金↓600円(木杵織機その他の
材料代として)

●対象・定員↓中学生以上(小学生



☎ (29) 2153

図書館からのお知らせ

◇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6日(日)・19日(土)午前10時30分〜11時
●会場→図書館読みきかせ室(2階)

②ちびっこよみきかせ会

●日時→11月24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

☆ヒポクラテスの憂鬱

中山 七里(なかやま しちり)

☆農ガール、農ライフ 垣谷 美雨(かきや みう)

☆駄犬道中おかげ参り

土橋 章宏(どばし あきひろ)

☆戦国24時 木下 昌輝(きのした まさき)

☆失踪者 下村 敦史(しもむら あつし)

☆たてもの怪談 加門 七海(かもん ななみ)

☆料理通異聞 松井 今朝子(まつい けさこ)

☆何様 朝井 リョウ(あさい りょう)

☆スペース金融道 宮内 悠介(みやうち ゆうすけ)

☆危険なビーナス 東野 圭吾(ひがしの けいご)

◎ときめく貝殻図鑑

寺本 沙也加(てらもと さやか)

◎家庭の医学 川名 正敏(かわな まさとし)

◎鉄道唱歌と地図でたどるあの駅この街

今尾 恵介(いまお けいすけ)

◎60歳からはじめる風景スケッチ

鈴木 新(すずき あらた)

◎茶の湯ブンガク講座 石塚 修(いしづか おさむ)

以下は保護者同伴) 15人

●申込期限↓11月22日(火)

士別市文化振興補助事業

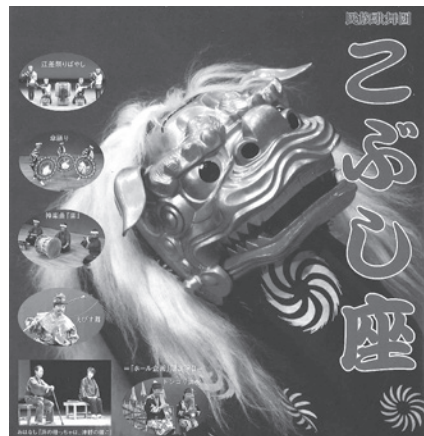
こぶし座 士別公演

江差祭りばやしや民謡「道南口説くどき節」、アイヌの歌や踊りなど、北海道の地域文化を再発見してみませんか。

●日時↓11月28日(月)午後6時30分開演(午後6時開場)

●会場↓市民文化センター小ホール

●料金↓一般1500円、小中高生



5000円。未就学児は無料。
●チケット取扱い↓市民文化センター、図書館、博物館、夢企画、ヒルサイドボックス、上士別・多寄・温根別各公民館、あさひサンライズ

成人式のお知らせ

平成29年成人式を平成29年1月8日(日)午後2時から市民文化センター大ホールで行います。新成人への案内は、12月に行います。住民登録が士別市ではない方で、士別市の成人式に出席を希望される方は、問い合わせください。

また、新成人の家族、親戚、友人も成人式に参加できます。会場で一緒に新成人の門出を祝いましょう。

●問合せ→市社会教育課 ☎内線 3241

ホール、和寒町公民館、剣淵町公民館
●問合せ↓こぶし座士別公演実行委員会(中央公民館・大前) ☎(23) 3358



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 …次の巡回日に返します。図書館で借りた本もOK！

本を予約するとき …読みたい本を予約やリクエスト！

	駐車場所	住所	停車時間	11月	12月	1月	2月	3月	4月						
市街	瞻の木・かしの木	西1条18丁目	14:15～14:35	8日 (火)	6日 (火)	10日 (火)	7日 (火)	7日 (火)	4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	22日 (火)	20日 (火)	24日 (火)	21日 (火)	21日 (火)	18日 (火)						
	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	9日 (水)	7日 (水)	11日 (水)	8日 (水)	8日 (水)	5日 (水)						
	総合福祉センターさんあい	東6条5丁目	14:10～14:30												
	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							21日 (月)	21日 (水)	25日 (水)	22日 (水)	22日 (水)	19日 (水)
	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	10日 (木)							8日 (木)	12日 (木)	9日 (木)	9日 (木)	6日 (木)	
東山団地	東丘2丁目	14:00～14:10													
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		24日 (木)	22日 (木)	26日 (木)	23日 (木)	23日 (木)	20日 (木)						
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		11日 (金)	9日 (金)	13日 (金)	10日 (金)	10日 (金)	7日 (金)						
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													
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	25日 (金)							19日 (月)	27日 (金)	24日 (金)	24日 (金)	21日 (金)	
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	15日 (火)							13日 (火)	23日(月)	14日 (火)	14日 (火)	11日 (火)	
温根別小学校	温根別町南1線	10:15～10:35													
温根別保育園	温根別町南1線	10:40～10:50													
J A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		9日 (水)	14日 (水)	18日 (水)	15日 (水)	15日 (水)	12日 (水)						
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		17日 (木)	15日 (木)	26日 (木)	16日 (木)	16日 (木)	13日 (木)						
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		12日(月)	19日(木)	6日(月)	13日(月)	17日(金)	14日(金)						
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	18日 (金)	16日 (金)	27日 (金)	24日 (金)	17日 (金)	14日 (金)							
多寄小学校	多寄町37線西	10:20～10:50													
J A北ひびき多寄支所	多寄町36線西	11:00～11:30													
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				13日(月)									

※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。



名寄友の会士別支部
では、家事家計講習会

家事家計講習会

参加をお待ちしています

- 自衛官などを募集しています。受付期間や試験日など、くわしくは問い合わせください。
- 高等工科学校生徒（男子）↓中学校卒業（見込み含む）以上17歳未満
- 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

自衛官の募集

申込みをお待ちしています

親善の架け橋に 士別地域日台親善協会



士別市と中華民国（台湾）の交流活性化に向けて、士別地域日台親善協会が設立されました。和寒町・剣淵町・幌加内町・士別市が連携して、経済・観光・文化・スポーツ・教育などによる交流が進められます。趣旨に賛同いただける方の入会をお待ちしています。

●年会費

〈法人〉4,000円
〈個人〉2,000円

●問合せ→同会事務局（JA北ひびき）☎（23）2115



士別警察署かわら版 冬の交通安全運動

11月11日～20日までの間は「冬の交通安全運動」期間です。路面凍結などによる交通事故に気をつけましょう。

女性に対する暴力被害の防止

11月12日～25日は「女性に対する暴力をなくす運動」期間です。一人で悩まず、警察署に相談してください。

●相談・問合せ→士別警察署 ☎（23）0110

北海道最低賃金

時間額

786円

◆効力発生日

→平成28年10月1日

◆問合せ

→名寄労働基準監督署

☎ 01654(2)3186

- 日時↓▽（1回目）11月15日（火）午前10時～正午、▽（2回目）11月19日（土）午後1時30分～3時30分
- 会場↓いずれも市民文化センター
- 内容↓家計についての講話、手づくりおやつ紹介
- 参加料↓400円
- 託児料金↓軽食付きで150円
- 申込み・問合せ↓事務局（岡）☎（26）2307

在宅での看取りがテーマ

映画「エンディングノート」

映画鑑賞を通じて、終末期における在宅医療と介護の連携、終活などを考える講座が行われます。どなたも参加できます。事前に申し込みください。

- 日時↓11月23日（水）午後1時～4時20分（一部↓映画、二部↓意見交換）
- 会場↓名寄市民文化センター（名寄市西13条南4丁目）
- 参加料↓無料
- 定員↓670人
- 申込み↓市地域包括支援センター ☎ 内線 2125
- 問合せ↓上川北部圏域在宅医療推進ネットワーク協議会（名寄保健所）☎ 01654(3)3121



献血に

協力を

多くの方が血液を必要としています。皆さんのご協力をお願いします。



- 11月22日（火）▽市役所↓午前10時～午後1時30分
- ▽市立病院↓午後2時50分～4時
- 11月24日（木）▽JA北ひびき多寄支所↓午前10時～10時30分
- ▽JA北ひびき温根別支所↓午前11時30分～正午
- ▽トヨタ自動車士別試験場↓午後1時30分～4時30分
- 11月25日（金）▽生涯学習情報センター↓午前10時～11時30分
- ▽北星信用金庫士別北支店↓午後1時～1時45分
- ▽ビッグハウス士別店↓午後2時15分～4時
- 11月28日（月）▽上川北農業共済組合↓午前10時～11時
- ▽ツルハドラッグ士別中央店↓午前11時30分～午後1時
- ▽西條士別店↓午後2時30分～4時
- 問合せ↓市福祉課 ☎ 内線 2122

一人で悩まず相談を

無料法律相談

●日時↓11月20日(日)正午〜午後3時

※時間は1人20分

●会場↓市役所来賓室(2階)

●締切り↓11月18日(金) ※先着順

●定員↓8人

●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22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7日(月)午前10時〜正午

●会場↓サポートセンター1しべつ

※4月から検査料金が変わりました。事前に確認してください。

●申込み↓名寄保健所☎01654

(3)3121

11月紙類収集日



日	曜日	収集地区
1	火	創成
7	月	九十九・桜丘
8	火	東山
9	水	東丘
10	木	武徳
15	火	観月
16	水	駅南
17	木	下士別・北町
21	月	南町南栄(旧宿舍舎)
24	木	南町第二・南町南郷
26	土	朝日
28	月	南町南光・南町南進

公営住宅入居者募集

※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 B6棟102号	单身不可	H6 ・1階	3LDK	74.5㎡	22,000円~
桜丘	東10条4丁目 H72-2棟7号	单身可	S47 ・1階	2DK	40.5㎡	5,900円~
寿	東6条8丁目 79-8棟3号	单身不可	S54 ・1階	3DK	62.3㎡	11,900円~
寿	東6条8丁目 79-8棟2号	单身不可	S54 ・1階	3DK	62.3㎡	11,900円~
あけぼの	東2条10丁目 あけぼの1-204号室	单身不可	S63 ・2階	3LDK	63.1㎡	18,100円~
つくも	東8条北4丁目 H73-A-1棟4号	单身可	S48 ・1階	3DK	45.2㎡	6,700円~
北星	東3条北5丁目 H81-A-1棟4号	单身不可	S56 ・2階	3LDK	62.1㎡	15,900円~
水郷	東8条北5丁目 H77-3棟8号室	单身不可	S52 ・1階	3DK	56.7㎡	9,700円~
中央	朝日町中央4029 B棟104号	单身可	H14 ・2階	2LDK	70.1㎡	21,100円~

次の住宅(団地)では、申込みを随時受け付けます。

【士別地区】東山、寿、北星、上士別、多寄、温根別

【朝日地区】一二三、中央、三望台、曙、特定公共賃貸住宅

- 受付期間→11月1日(火)~10日(木)まで
- 住宅見学→11月7日(月)午前11時~午後1時の間に、自由見学。
- 入居開始月→12月~
- 抽選日(時間厳守)→11月14日(月)
 - 【士別地区】午前10時~市役所301会議室
 - 【朝日地区】午後2時~朝日総合支所第1会議室
 ※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】
今月はありません

【ゆずってください】
▷合皮ソファ(2~3人掛け)
▷子ども用スキーウェア
(110cm、120cm)



市では、士別翔雲高校総合ビジネス科（2年生）と士別ふるさと大使で映画監督の水戸英樹さんの全面協力により、士別市のCMを制作しました。グループ毎に撮影・編集を行った計6本の作品です。市ホームページとフェイスブックからご覧いただけます。



1班 【走れ誠くん!】

誠君が、市の特産品を紹介しながら、市内各所を全力で走ります。



2班 【晴れ時々ひつじ雲】

さほっちファミリーのテーマソングにあわせて、たくさんの人が楽しく踊ります。



3班-1 【羊クイズ大会】

高校生とさほっちファミリーが、クイズ大会で競います。勝つのはどちらでしょうか。



3班-2 【明日へ翔ける】

高校生の思い出が詰まったアルバム。ページをめくると回想が浮かびます。



4班 【不機嫌な羊】

ひつじのまちで、平和に暮らすさほっちファミリー。ある日家族の生活に変化が・・・



5班 【ほのぼの坂道ゴロゴロ】

羊と雲の丘に広がる丘陵地は絶景です。みんなが笑顔で坂を転がります。

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
- 【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/北星信金市内各店（上士別を除く）
- 【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/あさひサンライズホール/勤労者センター/いきいき健康センター



人の動き 9月末現在（ ）内は前月比

◆人 □	19,794人 (-32)
男性	9,338人 (-22)
女性	10,456人 (-10)
◀出生11人 死亡29人 転入29人 転出42人 その他減1人▶	
◆世帯数	9,581世帯 (-21)

地区別人口	中央地区	16,370人
	上士別地区	821人
	多寄地区	934人
	温根別地区	319人
	朝日地区	1,350人

平成28(2016)年11月1日発行 広報しべつNo.135号

■発行・編集/士別市役所総務部総合企画室秘書広報課
〒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、年末年始は閉庁)
メール hishokohoka@city.shibetsu.lg.jp
■印刷/志村印刷株式会社

「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。

