

Shibetsu

2014. No.111

11



文化センター大ホールは今年で50歳

～ 10月5日「50年目の音楽会」関係者で記念撮影～

**特
集**

健康長寿

今年の冬も元気に過ごそう！

「市長への手紙」の回答 5ページ

市長定例会見の概要 6, 7ページ

市民のひろば「今年で40周年 つくも太鼓」 13ページ

移動図書館「ヨムヨム号」が市内を巡回 19ページ



健康長寿

今年の冬も元気に過ごそう

市では、子どもから高齢者まで、誰もが安心して暮らせる「やさしいまちづくり」のため各種事業を推進しています。

毎日健康で過ごすためには、定期的に健康診断を受けることはもちろん、身体の異常を感じたときは早めに受診するなど、健康に対して高い意識を持つことが非常に重要です。今号の特集では、日ごろの健康づくりに役立ててほしいことを紹介します。

また、あわせて「(仮称)いきいき健康センター」の事業経過をお知らせします。

体を動かそう！

運動不足の解消

降雪期を迎え、除雪などの日常作業はあるものの、夏場よりも外出して体を動かす機会が減る方も多いのではないのでしょうか。

体を動かすことが減り、体重が増えてしまう方もいます。急激な体重の増加は、膝への負担も大きくなるため注意が必要です。

また、普段運動をしていない人の生活では、筋力は年1%ずつ低下するといわれており、20歳を100%とすると、70歳では50%低下する計算になります。

毎年1%ずつ低下する筋力を実感するのは難しく、10歳年をとり筋力も10%低下したときなどに、初めて衰えが実感されるのです。

そのため、若いうちから健康を意識して毎日少しのことに気を配り、

みんなでやろう！

サフォーク元気体操



市地域包括支援センター
氏家 崇志 主査
(理学療法士)

将来の病気やけがの危険性を減らすことはとても大切です。

健康づくりのため、毎週300人が参加する「サフォークジム」「サフォーク元気クラブ」で実際にやっている体操を紹介します。

この体操は、誰でも簡単にできるもので年齢は関係ありません。運動した人は効果が少しずつ現れます。

除雪後の疲労した体の手入れにもなりますし、年齢を重ねること骨密度が低くなる女性にもおすすめです。

高齢の方で自分で始められない、継続できない方は、サフォークジムに参加してください。



※少しふらつく人は、椅子や机につかまってもOK

②片足立ち

腰に手をあてて、片足を10cmくらい上げる。かかとを上げ、つま先で立つと効果増。まずは1日左右1分ずつから！慣れてきたら左右1分間×3回を目安に



※膝は、つま先より前に出ると膝に負担がかかるので注意

①スクワット

足は肩幅に開き、つま先を少し外側に出す。椅子に腰をかけるイメージで屈伸しましょう。まずは1日10回から！慣れてきたら10回×3回を目安に



※屋外でのウォーキングなどは、リュックを使用すると転倒時のけがを予防できます。

④足踏み

歌を歌えるくらいのペースで、その場で足踏み。雑誌や階段を使用するとかなりの効果有り。まずは4~5分(歌1曲)くらいから! 20分程度行くと脂肪燃焼に効果的

③前屈運動



※体が温まり、血行が良くなった入浴後に行うと効果が上がる

片膝を立て、胸を張ったまま両手でつま先を触るように。タオルを足裏にかけるのも良い。まずは左右30秒ずつから! 慣れてきたら左右3回を目安に

年齢を重ねてからも日々健康で過ごすために、若いうちから介護予防を意識して生活することは、とても重要です。体操や体を動かす以外にも、日頃から、皆さんに気をつけてもらいたいことを紹介します。特に、これからの季節はインフルエンザやノロウイルス、風邪などが流行しやすくなります。健康管理には十分注意して、元気に楽しい冬を過ごしましょう。

健康管理のポイント

保健師からのお願い

▼半年間、体操を続けた人のアンケート結果
(対象者 269 人の平均値)

	運動前	運動継続後
歩数 (歩)	3,805	7,540
有酸素運動 (分)	7.7	33.8
歩行距離 (km)	2.3	4.6

※約2倍以上の数値に上がりました。

●健康管理のポイントは6つ

○脱水を防ごう

汗をかかないので水分補給も少なくなり、気づかないうちに脱水症状になることがあります。のどが乾燥すると風邪もひきやすくなるので、1日1.5L(湯呑み茶碗10杯程度)を6回に分けて飲むくらいの目安で水分補給をしましょう。

○便秘を防ごう

腸の働きが低下すると、脳の動きも低下しやすくなります。食事前に体を左右にねじると、腹筋が刺激され食後の便通につながります。

○不眠を防ごう

夜ぐっすり眠ることは、とても大切です。安眠のためにも、昼は家の外に出て、しっかりと太陽の光を浴びましょう。昼寝のし過ぎにも注意してください。昼寝をする場合は、1日30分以内が理想です。

○風邪を防ごう

手洗い、うがいをして免疫力を高めましょう。歯磨きや口腔体操など、口の中を清潔に保つことで細菌を減らすことができます。

○骨折を防ごう

骨折などで数カ月動けないでいると、脳の活動も一気に低下します。

高齢者は、

特に注意が必要!



市地域包括支援センター
(左) 村上温美技師 (右) 梶田美佳主任技師
(いずれも保健師)

筋肉は脳からの指令で動くため、筋肉を動かすことは脳にとっても大切なのです。

○栄養バランス

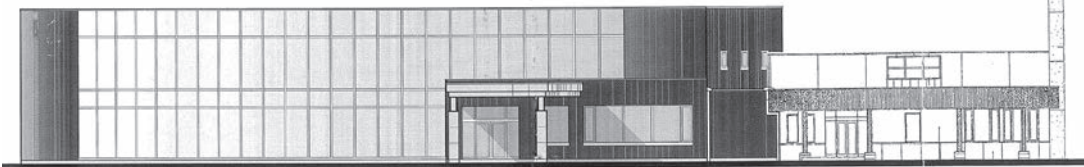
主食(ごはん、パンなど)、主菜(肉、魚、豆腐など)、副菜(野菜など)をバランス良く食べましょう。塩分が多い漬物などは、食べ過ぎに注意してください。

●相談・問合せ↓市地域包括支援センター ☎内線2125



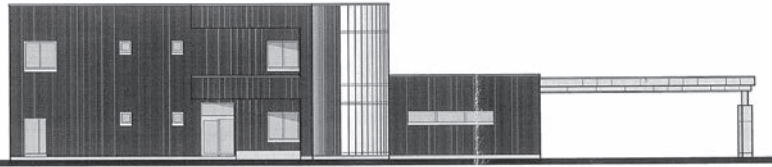
建物東側から見た立面図

※イメージです


▲既存施設 ぶらっと

建物南側から見た立面図

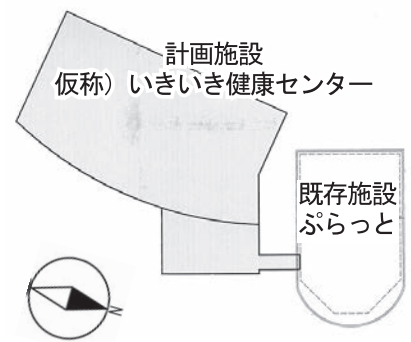
※イメージです



市では、総合福祉センターに代わる「健康長寿日本一」の拠点施設として、「(仮称)いきいき健康センター」建設に向けた事業を進めていきます。

なお、事業の推進にあたって計画段階から多くの市民の声を反映させるため、市内関係13団体の代表者などで構成する市民検討組織を設置しました。

また、検討組織の名称は、第2回の開催時に「高齢者だけでなく多くの市民が気軽に利用できる機能を持った施設となるべき」との考えから、「(仮称)いきいき健康センター建設に伴う市民会議」へと変更されました。

(仮称) いきいき健康センター
進捗状況をお知らせ
平面図 ※イメージです

市民会議の構成員にうかがいました

座長
 横山日出夫さん
 生活・介護サポーター自主会選出

基本設計の作成にあたって、会議を6回と関連施設の見学を行いました。会議では、みなさんから多くの意見をいただき、内容も濃くすばらしい基本設計ができあがりました。

基本的な考え方は高齢者福祉施設ですが、子どもを含め幅広い年齢の市民がつどい、支え合う場所になってほしいと思っています。


構成員
 丸 すみ子さん
 ボランティア運営委員会選出

再来年のオープンが楽しみです。出席者全員が、建設と真剣に向き合い議論する、まさに市民参画を象徴した有意義な会議です。

多世代が利用できる施設として、昔のような中心市街地のにぎわい創出の足掛かりになることを期待しています。みんなのおもいが込められた施設として、多くの方に永く利用されればいいと思います。

市民会議では、施設の位置を「ぶらっと」南側とし、渡り廊下でつながり一体的な施設と決定しました。

あわせて、施設内はサフオーキジム、老人クラブ交流会、市民がふれあう交流スペースなどの設置や、各部屋が有効活用できるように可動式の間仕切りを採用することなど、基本設計の最終確認が行われました。

基本設計とは、建物の位置や機能など基本的な考え方を定めたものです。実際の建築においては、建材や

設備機器の詳細などを定めた実施設計書が必要になります。

現在は基本設計をふまえ、実施設計書の作成作業に着手しています。基本設計同様市民会議から意見・提言をいただきます。

実施設計書は年度内に完成予定で、建設工事は平成27年7月頃に着工を予定、平成28年10月のオープンをめざしています。

●問合せ↓市介護保険課 ☎内線2501

牧野市長 定例会見の概要



この定例会見は、懸案事項や各種事業の進捗状況等を市長から説明し、市民との情報共有をさらに進めるために開催するものです。第3回目は、10月20日に開催し、5つの案件について説明しました。

発表案件

●士別市公共調達基本指針(案)について

労働者の賃金や労働環境の確保など、市民福祉の向上を実現するために、市が発注する建設工事などを公平・公正に行うための指針案を作成しました。

昨年4月から公共調達検討委員会により検討されていたもので、今月、庁内検討委員会に取りまとめたものです。今後、11月までに具体的に市民や議会の意見をいただき、12月に制定し、来年4月から実施する予定です。

●高齢者実態調査の状況と新たな調査の実施について

平成22年から毎年実施している高

齢者実態調査について、今年度は新たに85歳以上の方が同居している世帯の訪問を行います。

地域包括支援センター職員などの専門職が各世帯を訪問して生活状況を把握し、行政や地域が支援できる体制を整えていきます。

●新たな農業生産法人の設立について

てん菜の作付耕作を行う農業生産法人「士別スズランファーム株式会社」が設立され、平成27年度から事業を開始します。

てん菜作付や日甜士別製糖所の操業が士別市にもたらす経済効果は年間約25・6億円にのぼります。士別スズランファーム株式会社と連携をとりながら、私も北海道てん菜振興

自治体連絡協議会の代表として頑張つていきます。

●新年度から開始する農業学習について

マニフェストに掲げる「地域資源を活用した学校教育の推進」の一環として、来年度から小学校3年生く6年生を対象に、総合学習の時間を活用して、農業についての学習を行います。

水稲や畑作、野菜、酪農、畜産とバランスのとれた多様な士別の農業が培ってきた資産や人材を組織的に活用し、農業を通して子ども達の心の豊かさを育む教育を行います。



●再開後の療養病棟の状況について

10月に長島副院長が担当して再開した療養病棟は、現在16人の入院患者を受け入れ、今後9人の入院予定患者がいる状況です。

現在運用している25床に達してしまつたため、看護師の数の充足などクリアすべき課題への対応策を含めて、今後、増床に向けての検討を行います。

質疑応答

●療養病棟の増床について

運用している25床が満床となる見込みで、市民ニーズに的確に対応することができたと考えています。現在30床の許可病床を4月に増加する方針で検討します。

●高齢者実態調査の対象と調査内容について

今年度の実態調査の対象範囲を「85歳以上の方が同居する世帯」としたのは、次の二つの理由があります。

①85歳以上の介護認定率が約5割と高く、また、これまで家族と同居する世帯への調査をする機会がなかったため。

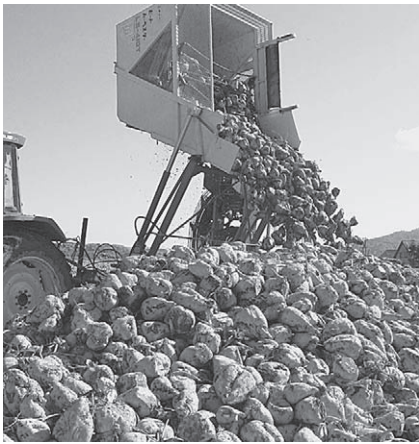
②これから重視される在宅支援を念頭に、行政に求められるサービスなどを調査し、健康長寿に向けての取組みを充実させるため。
調査内容は、これまでの実態調査と変わりませんが、身体状況の確認を行う「基本チェックリスト」が追加されています。

●公共調達基本指針案の今後の予定について

今後、関係機関・議会との意見交換を行うなど、市民の声をいただき、平成27年4月の実施に向けて検討を行っていく考えです。

その他質疑応答

●てん菜作付振興の今後に向けて
てん菜は、5年ぶりに豊穰の秋を迎えたところで、今後も作付面積の



拡大に向けて頑張っていきたいと考えています。また、来年は士別製糖所が開設80周年の節目を迎えるに当たり、日甜や行政、関係団体が連携してより一層盛り上げていきたいと考えています。

●トヨタ自動車士別試験場が30周年を迎えるにあたって



産業フェアでのトヨタ自動車の展示

トヨタ自動車が生別果たす役割は、経済効果、交流人口の増加に限らず、子どもたちへの研修、社員のイベント参加や環境整備ボランティアなどを含めて非常に大きいものです。今後も、まちづくりへの提言をいただくなど、市民と企業とが連携していきたいと考えています。

●問合せ↓市秘書広報課 ☎内線2005

平成28年1月から

マイナンバー

(社会保障・税番号制度)

が始まります

どんな制度ですか？

平成27年10月から、市民の一人ひとりに12桁の番号(マイナンバー)が通知され、平成28年1月から、マイナンバーの利用が始まります。

市では、マイナンバー制度について理解を深めていただくため、毎月連載で制度の内容をお知らせします。

●問合せ→市市民課 ☎内線2102

マイナンバー(社会保障・税番号制度)は、住民票を有する全ての方に1人1つの番号を交付して、社会保障、税、災害対策の分野で効率的に情報を管理するためのものです。

マイナンバーの交付は、複数の機関に存在する個人の情報が、同一人の情報であることを確認するために活用します。

マイナンバーは、行政を効率化し、国民の利便性を高め、公平や公正な社会を実現する社会基盤であり、期待される効果は大きく次の3つがあげられます。



① つめは、所得や他の行政サービスの受給状況を把握しやすくなります。本当に困っている方にきめ細かな支援を行えるようになります。
(公平・公正な社会の実現)

② つめは、添付書類の削減など、行政手続が簡素化され、国民の負担が軽減されます。また、行政機関が持っている自分の情報を確認したり、行政機関からさまざまなサービスのお知らせを受け取ったりできるようになります。(国民の利便性の向上)

③ つめは、行政機関や地方公共団体などで、さまざまな情報の照合、転記、入力などに要している時間や労力が大幅に削減されます。複数の業務の間での連携が進み、作業の重複などの無駄が削減されるようになります。(行政の効率化)

※コールセンター ☎0570-20-0178 (平日の午前9時30分～午後5時30分)

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、玄関から道路までの通路（幅80cmを除雪）や住宅の屋根・軒下・居宅前流雪溝の除雪を行います。

●対象者

前年中の総収入が、262万7千円以下の世帯のうち、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等を含みます。



- 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
- 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」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4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2131▽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26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26年1月1日から平成26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26年10月1日から平成26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」についての問い合わせは、控除証明書のはがきに表示されている番号、またはナビダイヤルにお問い合わせください。

●問合せ↓▽市市民課年金担当 ☎内線2107▽ナビダイヤル☎0570(058)555

※ナビダイヤルでの受付期間は、平成27年3月16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、毎年11月を「ねんきん月間」としています。

今年からは、「ねんきんネット」などを活用しながら、ご自身の生活設計に思いを巡らしていた、く日として、11(いい)月30(みらい)日を「年金の日」と決めました。

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考えてみませんか。

「ねんきんネット」をご利用いただく、いつでもご自身の年金記録を確認できます。また、将来の年金受給見込額について、ご自身の年金記録を基に試算することもできます。

「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ご確認いただくか、ねんきんネット専用ダイヤルにお問い合わせください。

また、旭川年金事務所では毎月第2土曜日と同様に、11月30日も「週末相談日」として開所されますので、お気軽にご相談ください。

●問合せ↓▽市市民課年金担当 ☎内線2107▽ねんきんネット専用ダイヤル☎0570(058)555

看護職員の採用試験

平成27年度の看護職員(士別市職員)採用試験実施要領は、11月上旬に地元新聞、ハローワーク求人票でお知らせします。

また、市立病院ホームページには、既に掲載しています。
●問合せ→市立病院事務局総務課 ☎(23)2166

ご確認ください

市内の土砂災害危険箇所

土砂災害は、毎年全国各地で発生しており、私たちの暮らしに大きな影響を与えています。

8月19日には広島市で、8月24日には礼文町で土砂災害が発生し、多くの尊い命が奪われました。

土別市で土砂災害が発生するおそれのある地域は、北海道が一定の基準に基づき「土砂災害危険箇所」として整理しています。

土砂災害危険箇所図は、土別市洪水ハザードマップや旭川建設管理部ホームページでご確認ください。

●問合せ↓市総務課☎内線2202

市議会「決算審査特別委員会」

審査の方法を変更します

市議会は、議会改革の一つとして、11月5日から行う決算審査特別委員会の審査方法を、これまでの総括質問方法から変更します。

これは、一般会計や特別会計など予算の使われ方が、適正で効果的に行われているかなどを専門的に審査し、議会のチェック機能を、より発

揮するため変更するものです。

●今回、実施する審査方法（試行）

▽これまでの総括質問（議案への質問と市政やその他への質問を行ってもいいという方式）から、科目別審査（項目別）へ変更する。

▽質問は事前に通告する。質問の回数や時間に制限を設けない。

▽通告した質問をやめる場合は、該当項目で手をあげないことによる。

議会では、試行結果を踏まえ、さらに改革を進め、わかりやすい議会をめざします。

●問合せ↓議会事務局総務課☎(23) 3009

ご意見募集中!

農産加工実習施設

平成27年度から、土別市農産加工実習施設（朝日町）の受付方法の変更を予定しています。現在、新しい受付方法(案)に対するご意見を募集しています。受付方法(案)の詳しい内容は、担当課にお問い合わせください。実習施設に掲示していますので、ご協力をお願いします。



●問合せ↓総合支所経済建設課☎(28) 2121

気軽に相談を

人権擁護委員の紹介

毎日の生活の中で、「これは人権上問題では」と悩んだり困ったりし

た時には、気軽にご相談ください。

●土別中央↓岡八重子さん・山崎昭子さん・藤田 功さん(新)

●上土別↓種野秀憲さん

●多 寄↓平間明子さん

●温根別↓中西和弘さん

●朝 日↓林 廣志さん

●問合せ↓市環境生活課☎内線2237

市有財産（土地）を売却します

1. 売却方法→申込み順（ただし、同日に申込みがあった場合はくじ引き）
 2. 申込受付期間→11月10日（月）から申し込みがあるまで
 3. 申込様式→11月5日（水）から、次の受付場所でお渡しします。また、市ホームページからダウンロードできます。
 4. 受付場所→市総務部財政課
 5. 売却する土地
 - ①東5条1丁目14番1 宅地 371.89㎡ 最低売却価格 4,949,500円
 - ②東5条1丁目14番3 宅地 371.88㎡ 最低売却価格 4,949,500円
 6. 用途の制限
 - ①都市計画法の第一種住居地域です。建築物に制限があります。
 - ②購入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. 申込資格
 - 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契約代金とは別に最低売却価格の5%の保証金を納付できる方。（契約後、代金を全額納入したときは返却しますが、正当な理由なく契約を締結しないときなどは返却できません）
 - ③契約後、期日までに売却代金を一括納入できる者であること。
 8. 契約者の決定→最低売却価格以上であるとき。
 9. 売買契約→申込みの日から7日以内（土、日、祝日は含まない）
 10. その他→申込書は持参すること（郵送は認めない）
- ※申込条件や必要書類など、くわしくはお問合せください。
- 問合せ→市財政課☎内線 2215・2216

ご確認ください

市内小中学校の通学区域

小中学生が通学する学校は、小中学校通学区域規則により定められています。

上士別、多寄、温根別、朝日地区に居住する小中学生は、それぞれの地区にある小中学校に通学します。

中士別地区の小中学生は中士別小学校、士別中学校に通学します。

その他の地区は、中央地区の学校

に通学することになります。中央地区の通学区域を掲載しましたのでご確認ください。

また、年度途中の転居など、正当な理由と認められる場合は、定められた期間、指定校以外の学校へ通学することができます。

通学区域の確認や区域外の学校への通学など、くわしい内容は、担当課にお問い合わせください。

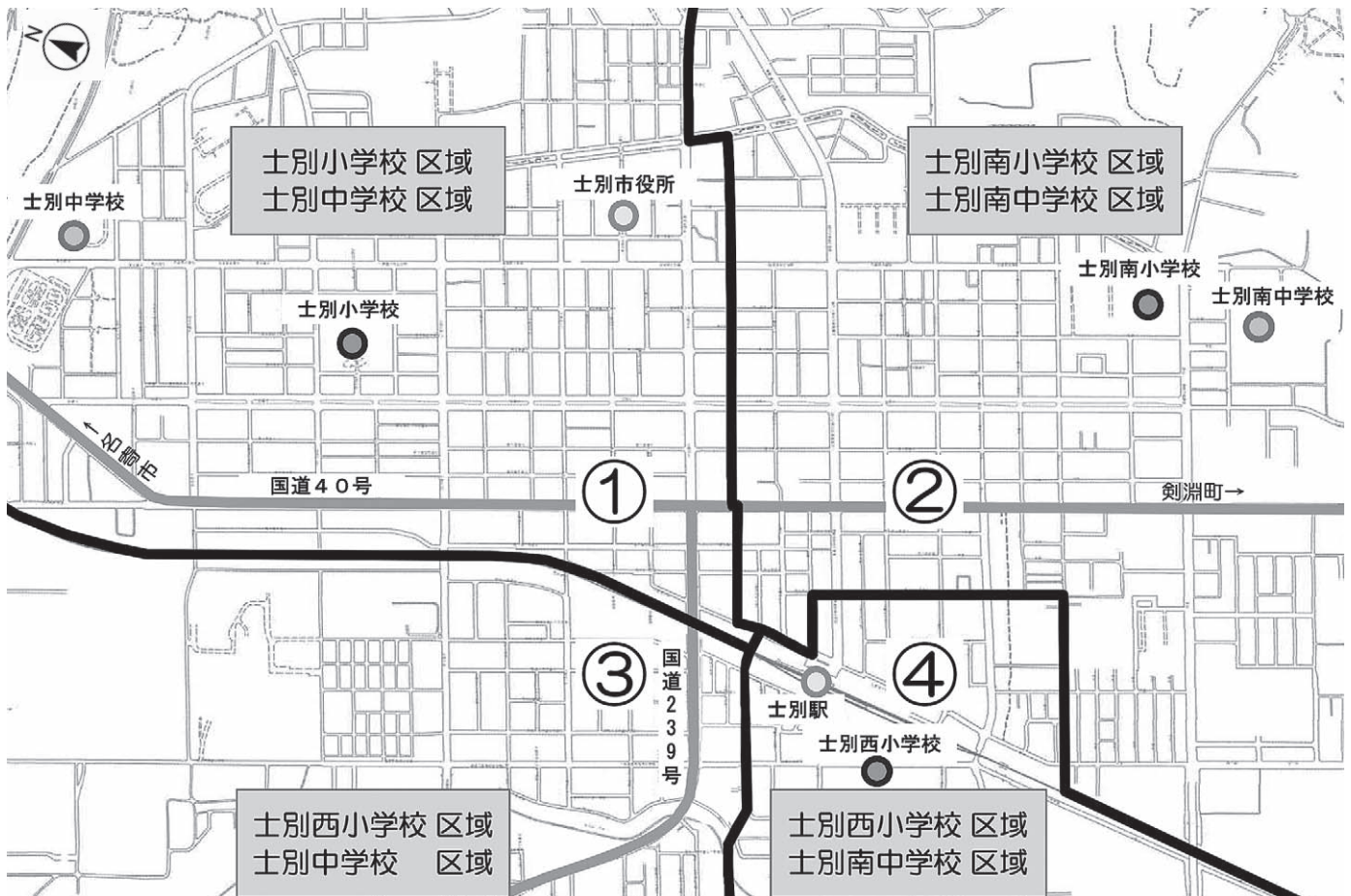
● 問合せ ↓ 市学校教育課 ☎ 内線 3203

<小中学校の通学区域>

学校名	通学区域
士別小学校	下の地図の①の区域、 下士別町と武徳町の全域、北町の一部
士別南小学校	下の地図の②の区域、南町と川西町全域
士別西小学校	下の地図の③と④の区域、 南士別町と西士別町の全域、北町の一部
中士別小学校	中士別町全域
上士別小学校	上士別町全域
多寄小学校	多寄町全域
温根別小学校	温根別町全域
糸魚小学校	朝日町全域
士別中学校	下の地図の①と③の区域 下士別町と武徳町、西士別町、北町、中士別町の全域
士別南中学校	下の地図の②と④の区域 南町と川西町、南士別町の全域
上士別中学校	上士別町全域
多寄中学校	多寄町全域
温根別中学校	温根別町全域(平成27年度から士別中学校に統合)
朝日中学校	朝日町全域

<小中学校の通学区域 (中央地区) >

(——— 通学区域の境界線)



平成26年 11月 土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・火曜日の午後は糖尿病専門外来です。 (予約診療)	
		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・金曜日の午後の受付は、午後1時30分までです。 火曜日は隔週診察です。(受診前に確認してください)	
	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。	
	午後	○	○	—	○	○		
外科	午前	○	○	○	○	○		
	午後	—	—	—	—	—		
整形外科	午前	○	○	○	○	○	 受診の際は必ず 保険証を提示し てください。	
	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) 27日(木)・28日(金)は休診です。	
	午後	○	○	—	○	○		
眼科	午前	○	—	○	—	○	水曜日の午後は予約検査の日です。	
	午後	○	—	—	—	○		
耳鼻咽喉科	※耳鼻咽喉科の外来診療は、10月末で中止になりました。							
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。	
	午後	○	○	—	○	—		

11月日曜・祝日当番医

3日	吉田耳鼻科医院 ☎ (22) 0222
9日	しべつ内科クリニック ☎ (23) 2525
16日	松塚医院 ☎ (23) 1212
23日	上土別医院 ☎ (24) 2250
24日	道北クリニック ☎ (23) 1111
30日	船津医院 ☎ (23) 2674

※上記のほか、2日・3日・9日・16日・23日・24日・30日は、市立病院です。

(11)

インフルエンザ予防接種 予約受付中！！

- 予約受付 → 10月15日(水) ~ (土・日・祝日を除く)
- 予約時間 → 午後1時~5時
- 予約申込 → 市立病院インフルエンザ担当 ☎ (23) 2166
※来院時に予約を希望される方は、午前8時30分~午後5時までに、1階予約コーナーにお越しください。
- 接種日
おとな → 11月13日(木)・20日(木)・
12月4日(木)・11日(木)・18日(木)
子ども → ※13才未満は原則2回接種です
① 11月14日(金)と12月12日(金)
② 11月21日(金)と12月19日(金)
③ 11月28日(金)と12月26日(金)
- 接種会場 → 保健福祉センター 集団健診室 (1階)
- 接種料金 → 1回2,580円 (13歳未満は2,060円)



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
		28	29	30	31	1
11月は「児童虐待防止推進月間」です。						
23 【勤労感謝の日】 博物館テーマ展 (～12月14日) 【P18】	24 【振替休日】	25 出張年金相談【P21】	26	27 赤ちゃん★よみきかせ 会【P18】	28	29
16 子どもの権利フェスタ 【P16】 無料法律相談【P21】	17 水質検査【P21】 女性の権利ホットライ ン強化週間(～23日) 【P20】	18	19	20 栄養相談【お知らせ版】 運転免許更新講習(優 良・違反)【お知らせ版】	21 広瀬光治さんワーク ショップ&トーク ショー【P20】	22 よみきかせ会【P18】
9 子育て支援センター日 曜開放【P17】	10 栄養相談【お知らせ版】 土地売却の受付開始 【P9】	11	12 女性に対する暴力をな くす週間【P15】 移動型子育て支援セン ター【P17】	13	14 公営住宅入居者抽選会 【P21】	15
2 博物館テーマ展(～16日) よみきかせ会【P18】	3 【文化の日】	4 市除雪サービス受付開 始【P8】	5 移動型子育て支援セン ター【P17】	6 運転免許更新講習(優 良・一般)【お知らせ版】	7 女性自主企画事業【お知 らせ版】 育児講座【P17】	8 お父さんDAY【P17】

《カレンダーのみかた》
行事やイベント名と、紙面で紹介して
いるページ番号を記載しています。
(【お知らせ版】とあるのは、前月号のお知ら
せ版に記載)

カレンダー上の内容は、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℃ (25年11月平均)
- ◆ 日の出 6時6分 (26年11月1日)
- ◆ 日の入 16時21分 (26年11月1日)

「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～正午および午後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

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22回

士別市郷土芸能 つくも太鼓

代表者：近藤 浩治 さん
会員数：会員 15人
設立：昭和49年
連絡先：近藤代表 090-2694-8865



◀つくも太鼓代表の近藤さん。取材の時に、手にできたマメを嬉しそうに見せてくれました。心から太鼓を愛していることが分かりました。

Q1 発足について教えてください。

昭和49年に、盆踊りに太鼓を叩いていた仲間が、盆踊りだけではなく士別市の郷土芸能、文化として発展させようと、士別市郷土芸能「つくも太鼓」を発足させました。

先輩方の地道な活動が実を結び、今年で設立40周年を迎えることができました。

Q2 活動内容は？

芸能発表会をはじめ、士別神社祭り、天塩川まつり、仮装盆踊り大会、士別市産業フェア、ハーフマラソン大会、ふれあい青空祭に毎年参加させていただいています。

今年は設立40周年を迎えたことから、8月に記念イベントとして水郷公園わくわくフェスタと共催で、道北地域の和太鼓チーム、10チームに参加していただき、「和太鼓ふれあいフェスタ」を開催しました。

また、10月に開催された市民文化センター50年目の音楽会にも、参加させていただきました。

Q3 太鼓の魅力は？

一つ目には、太鼓の響きです。太鼓の音は、太鼓を叩いていると、手と耳から心の奥底に響いて、とても魅力的です。

二つ目には、曲を叩き終えた時の爽快感がたまりません。

三つ目には、チーム演奏なので団結力がとても大切です。精神的な強さも養われると考えています。



▲8月3日、多くの方が訪れた40周年記念イベント

Q4 今後の課題は？

つくも太鼓には、基本的に楽譜はありません。先輩から学び後輩に教え、郷土芸能が伝えられています。会員の減少から、いつまで伝えられるか少し心配です。

Q5 つくも太鼓への加入希望は？

大歓迎です。興味がある方は見学も可能です。毎週火曜日と木曜日に、文化センター大ホールで練習しています。原則、高校生以上が対象です。みんなで太鼓を楽しみましょう。



◀士別神社祭り。心強い演奏が、心に響きます。

11月 特定健診の日程

市国保では、国保に加入している40～74歳の方に対し、特定健診・特定保健指導を実施しています。今年度、まだ受診・申込みされていない方は、**必ず申込み・受診してください。**

①対象

市国保に加入している40～74歳
※5月下旬に受診券を送っています。

②料金

無 料
健診費用(6,000円相当)は、
全額国保で負担します。

③持ち物

受診券
保険証

④日 程

(1) 成人病健診センター ☎ (22) 2600

健診月	健診日		時 間
11月	12日	26日	午前8時30分・男性 午前9時30分・女性 午前10時30分・女性

●申込み→成人病健診センターに予約をしてください。

(2) あさひクリニック ☎ (28) 3333

健診日	
平成27年1月28日まで ※健診日、時間帯については申込み時に調整します。	

●申込み→あさひクリニックに予約をしてください。

(3) 保健福祉センター → 予約不要

健診月	健診日		時 間
11月	22日	23日	午前7時～11時

●胃、肺、大腸がん検診と同日受診が可能です。
※がん検診を希望する方は、保健福祉センター
☎ (22) 2400 に予約をしてください。

1 職場などで健診を受けた

あなたも対象者です！！

平成26年度に職場や個人で健診を受けた場合は、さらに特定健診を受ける必要はありません。→**健診結果を必ず提出してください。**

<提出先>市民課国保担当・保健福祉センター・朝日総合支所地域住民課
<持参するもの>国保保険証・特定健診受診券・健診結果表

2 市外健診機関で人間ドックなどを受けた(健診料金の自己負担があった)

平成26年度市外健診機関で人間ドックを受けた場合は、健診費用の一部(上限6,046円)を助成します。→**健診結果を必ず提出してください。**

<対象者>年間通して国保に加入している40～74歳の方
<提出先>市民課国保担当・朝日総合支所地域住民課
<持参するもの>国保保険証・特定健診受診券・健診結果表・総合判定表・健診費用の領収書・印鑑・本人名義の振込先口座・本人確認書類(免許証など)

3 生活習慣病で病院に通っている

病院に通っている方も原則、特定健診を受診してください。

※定期的に(2～3か月に一回)生活習慣病の治療で次の血液検査・尿検査を実施している方は、ご相談ください。

- 血液検査項目→中性脂肪・HDLコレステロール・LDLコレステロール・ヘモグロビンA1c
・GOT(AST)・GPT(ALT)・γ-GPT(γ-GT)
- 尿検査項目→尿蛋白・尿糖

<相談先>市民課国保担当☎内線2220・保健福祉センター☎(22)2400
・朝日総合支所地域住民課☎(28)2121



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. 95

11月12日(水) ~ 25日(火)

「女性に対する暴力をなくす運動」期間

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)

配偶者やパートナーからの暴力や性犯罪、売買春、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、女性の人権をいちじるしく侵害するもので、男女共同参画社会をつくるうえで、克服すべき重要な課題です。
また、暴力は誰に対するものでも、決して許されるものではありません。男女がともに人権を尊重し、自らの生き方を自由に選択できる社会をめざしましょう。

●あなたは配偶者や交際相手のことを怖いと感じていませんか？

配偶者やパートナーなど親密な関係にある相手から、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、それはDV(ドメスティック・バイオレンス)です。

※配偶者・元配偶者も含まれます。事実婚や元配偶者も含まれます。

DVの種類

▼身体的なもの

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

▼精神的なもの

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たおどすなど

▼経済的なもの

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

▼性的なもの

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

●次のチェックリストで2人の関係をみつめ直してみよう

デートDVをしていませんか？

□相手が言うことをきかないとイライラする。

□相手が携帯電話にすぐ出なかつたり、メールを返信しないと不機嫌になる。

□相手がどんな人と話しているかが、気になって仕方がない。

□腹が立つと相手の前で、物をたたいたり、大きな声を出したりする。
□相手が自分のことを好きなら、嫌なことでも応じるべきだと思う。

デートDVを受けていませんか？

□「バカ」、「何もできないやつ」などと、傷つく言い方をされる。

□相手との用事を最優先にしないと、相手が不機嫌になる。

□携帯電話をチェックして、「他の人のアドレスを消せ」と言われる。

□相手を怖いと思うことがある。

□「俺が好きならいいだろう」と気が進まないことをさせようとする。

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)

相談先	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(水曜日) 17:30~20:00
	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!



権利を楽しく学ぼう

子どもの権利フェスタ



昨年のフェスタの様子

市では、昨年4月に「子どもの

権利に関する条例」を施行しました。子どもたちが自ら「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参加してください。

当日のステージ発表者や、子どもスタッフも募集中です。

●日時↓11月16日(日)午前10時〜正午

●会場↓あけぼの子どもセンター「愛遊夢」

●イベント内容↓「子どもの権利」についてのパネル展示や、ステージ発表

ゲームなど

※くわしい内容は、学校を通して案内するほか、新聞・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



発表者・スタッフ募集中!

併給制限の見直し

児童扶養手当

これまで公的年金などが受給できる場合、併給の制限により児童扶養手当は支給されませんでした。

平成26年12月から制度の見直しにより、「公的年金給付等の額」が「児童扶養手当額」を下回る場合は、差額分の児童扶養手当が支給されるようになります。

●支給要件↓父、母などが次に記載した子どもを養育している場合

ぎゃくたい

11月は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。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。

●オレンジリボン運動

オレンジリボンは、子ども虐待防止運動の象徴であり、虐待を防止し、子どもたちが幸福になれるようにと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。

●相談窓口

児童虐待の相談、または虐待を受けたと思われる子どもを見つけたときは、次の窓口まで連絡してください。連絡(相談)者の秘密は守ります。

▶家庭相談室→☎(23)3984

▶メールアドレス→kateisoudan@city.shibetsu.lg.jp

▶市こども・子育て応援室 ☎内線2139



①父母が離婚した子ども

②父または母が死亡した子ども

(ただし、遺族年金などを受けていない場合)

※平成26年12月から見直し予定

③父または母が一定程度の障がいの状態にある子ども

④父または母が裁判所からのDV保護命令を受けた子ども

※この他の要件もあります。

●申請に必要なもの↓請求者および

該当する子どもの戸籍謄本と住民票 ※その他必要に応じて、関係書類を

提出していただきます。

●手当月額

①子ども1人の場合↓4万1020円(所得により変動)

②子ども2人以上の加算額

▽2人目5000円

▽3人目以降1人3000円

●支給時期↓申請した月の翌月分から支給され、年間3回(4カ月分ごと)4月・8月・12月に支給されます。

●申請・問合せ↓市こども・子育て応援室 ☎内線2157



子育て支援センター「ゆら」からのお知らせ

▶ 移動型子育て支援センター

ゆらの職員が定期的に各地区を訪問し、手作りおもちゃの紹介・本の読み聞かせなどを行います。

- ▶ 11月5日(水) 午前10時～11時30分
兵村自治会館(東3条北5丁目)
- ▶ 11月12日(水) 午前10時～11時30分
多寄保育園(多寄町35線西4)

▶ 育児講座

栄養士が、家でもできるとっておきの簡単レシピを教えます。事前の申込みが必要です。

- ▶ 日時→11月7日(金) 午前9時45分～
- ▶ 会場→保健福祉センター 調理室(2階)

▶ お父さんDAY

月1回、土曜日に「お父さんDAY」を設けています。普段ゆらに来ることができないお父さんも一緒に遊びませんか？

- ▶ 開催日→11月8日(土)

▶ 日曜開放

来年の4月まで、月1回の日曜開放を行います。普段来ることが出来ない方など、ぜひ遊びに来てください。

- ▶ 日時→11月9日(日) 午前9時30分～正午



QRコードからは、「ゆらゆら通信」を見ることができます。

★子どもは親のいうことをあまり聞きません
親のやることをまねします★

※安心子育てカレンダー(佐々木正美氏)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

くもり あいさ
久守 愛味ちゃん
(1歳1ヵ月)



ママからの MESSAGE

最近たくさんおしゃべりしてくれるようになり毎日元気いっぱい楽しいことだらけ。元気にすてきな大人に育ててね♡



いわき
岩城 ことみちゃん
(0歳10ヵ月)



ママからの MESSAGE

最近、鏡がお気に入りです。自分が写っているのを見て楽しそうに笑っています。これからも可愛い笑顔をたくさん見せてね♡



さとう つばき
佐藤 椿ちゃん
(3歳10ヵ月)



ママからの MESSAGE

アナと雪の女王が大好き。毎朝「エルサの髪形にして～」と編み込みで元気に保育園へ通う椿。これからも明るくやさしい女の子でいてね♡



今月の 士別っ子!

このコーナーでは、1歳から4歳くらいの士別っ子を紹介しています。掲載を希望される方は市秘書広報課まで申込みください。

●申込み・問合せ→市秘書広報課

☎内線2007 FAX(22)1934

メール→hishokohoka@city.shibetsu.lg.jp

生涯学習情報



富良野GROUP 2015冬公演

夜想曲—ノクターン

地震と津波と原発事故、浪打ち際で風化する男の人生。古里を捨てて行く男の悲しみに、破壊された彫刻は何を想ったか。



北海道文化財団共催、シアターネットかんげき共同開催事業。



- 日時↓平成27年1月21日(水)午後7時開演(6時30分開場)
- 会場↓あさひサンライズホール
- 料金↓前売3000円、当日3500円(全席自由)
- チケット取扱い↓フードショップかわ井、朝日石油、市民文化セン

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、お気軽にお越しください。

①よみきかせ会

- 日時→11月2日(日)・22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27日(木)午前10時30分~11時
- 会場→図書館読みきかせ室(2階)

◇インターネット予約サービス◇

図書館の蔵書検索画面から、インターネットを通じて、貸出中の資料に予約ができるサービスです。携帯電話・スマートフォン・ご自宅のパソコンなどから利用できます。

利用には事前に登録が必要となります。ご希望の方は、士別図書館、朝日図書室、各出張所でお申し込みください。

◇新刊案内◇

- ◎開発主義の時代へ 高原 明生 (たかはら あきお)
- ◎日米<核>同盟 太田 昌克 (おおた まさかつ)
- ◎アベノミクスの終焉 服部 茂幸 (はっとり しげゆき)
- ◎食と農でつなぐ 塩谷 弘康 (しおや ひろやす)
- ◎ものの言いかた西東 小林 隆 (こばやし たかし)
- ◎復活祭 馳 星周 (はせ せいしゅう)
- ◎妻恋坂情死行 鳥羽 亮 (とばりょう)
- ◎大正の後 植松 三十里 (うえまつ みどり)
- ◎近所の犬 姫野 カオルコ (ひめの かおるこ)
- ◎スターダストパレード 小路 幸也 (しょうじ ゆきや)
- ◎侵入者 折原 一 (おりはら いち)
- ◎笹の舟で海をわたる 角田 光代 (かくた みつよ)
- ◎群青のタンDEM 長岡 弘樹 (ながおか ひろき)
- ◎阿蘭陀西鶴 朝井 まかて (あさい まかて)
- ◎いつか、あなたも 久坂部 羊 (くさかべ よう)
- ◎ラストレター さだ まさし
- ◎変愛小説集 岸本 佐知子 (きしもと さちこ) 編
- ◎杖ことば 五木 寛之 (いつき ひろゆき)
- ◎明日は、いづこの空の下 上橋 菜穂子 (うえはし なほこ)

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

11月は、二つのテーマ展を行います。期間中、毎週月曜日は休館ですが、11月3日(文化の日)は開館します。博物館入館料は、高校生以上

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

※前売券完売の時は、当日券を発売しません。未就学児の入場はご遠慮ください。

1000円、中学生以下無料、団体(20人以上)80円です。

館で所蔵の彫刻、絵画、版画などの作品を博物館と朝日総合支所の2会場で展示します。

テーマ展「下川まちなかアートフェスがやってきた!」

下川町で開催された「しもかわアートフェス」で出品されたさまざまな芸術作品を博物館で展示します。

●期間↓11月2日(日)~16日(日)午前10時~午後4時30分

●協力↓NPO法人しもかわ観光協会

テーマ展「士別ゆかりの造形品展」

士別ゆかりの作家の作品や、博物

博物館 森学芸員のつとこと



士別にゆかりのある作家の作品を鑑賞しながら、郷土の風土にねぎした文化芸術をお楽しみください。

●期間↓11月23日(日)~12月14日(日) 午前10時~午後4時30分

●料金↓朝日総合支所は無料です。



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。

絵本や紙芝居などの児童書のほか・小説・エッセイ・料理などの本や雑誌を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・かしの木	西1条18丁目	14:25～14:45	4日 (火)	9日 (火)	6日 (火)	10日 (火)	10日 (火)	7日 (火)
	観月保育所前	西3条3丁目	14:50～15:05						
	ふれあい交流館とも	東1条1丁目	15:10～15:20	18日 (火)	22日 (月)	20日 (火)	24日 (火)	24日 (火)	21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	5日 (水)	10日 (水)	7日 (水)	4日 (水)	11日 (水)	8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	19日 (水)	24日 (水)	21日 (水)	25日 (水)	25日 (水)	22日 (水)
	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	6日 (木)	11日 (木)	8日 (木)	12日 (木)	12日 (木)	9日 (木)
	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	20日 (木)	25日 (木)	22日 (木)	26日 (木)	26日 (木)	23日 (木)
	東山団地	東丘2丁目	14:00～14:10						
	市立病院くすみ保育園	東11条5丁目	14:20～14:30	7日 (金)	12日 (金)	9日 (金)	13日 (金)	13日 (金)	10日 (金)
	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	21日 (金)	26日 (金)	23日 (金)	27日 (金)	27日 (月)	24日 (金)
	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 (火)	16日 (火)	20日 (火)	17日 (火)	17日 (火)	14日 (火)
	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	12日 (水)	17日 (水)	21日 (水)	18日 (水)	18日 (水)	15日 (水)
	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	13日 (木)	18日 (木)	22日 (木)	19日 (木)	19日 (木)	16日 (木)	
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	14日 (金)	18日(木) 19日(金)	23日 (金)	13日(金) 20日(金)	20日 (金)	17日(金)	
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	10日 (月)	15日 (月)	26日 (月)	16日 (月)	16日 (月)	13日 (月)	
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	12日 (水)	17日 (水)	21日 (水)	18日 (水)	18日 (水)	15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	13日 (木)	18日 (木)	22日 (木)	19日 (木)	19日 (木)	16日 (木)	
上士別小学校	上士別町16線南	11:05～13:00							
上士別出張所前	上士別町16線南	11:45～12:00	14日 (金)	18日(木) 19日(金)	23日 (金)	13日(金) 20日(金)	20日 (金)	17日(金)	
上士別中学校	上士別町16線南	12:55～13:15							
中士別小学校	中士別町7線東	10:15～10:35	10日 (月)	15日 (月)	26日 (月)	16日 (月)	16日 (月)	13日 (月)	
温根別中学校	温根別町南1線	12:55～13:10							
多寄小学校	多寄町37線西	10:20～10:50	11日 (火)	16日 (火)	20日 (火)	17日 (火)	17日 (火)	14日 (火)	
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	12日 (水)	17日 (水)	21日 (水)	18日 (水)	18日 (水)	15日 (水)	
多寄中学校	多寄町37線西	12:55～13:15							

※各ステーションの混み具合や交通事情により、到着時刻が遅れることがあります。ご了承ください。



全国一斉 女性の人権ホットライン 強化週間

☎0570 (070) 810

法務局と全国人権擁護委員連合会は、多くの女性から相談していただくため、強化週間にあわせて受付時間を延長して電話での相談に応じます。夫・パートナーからの暴力や、セクハラ、ストーカー被害など、一人で悩まずに相談してください。

- 期間→11月17日(月)～23日(日)
平日は午前8時30分～午後7時まで、
22日(土)・23日(日)は午前10時～
午後5時まで
- 電話相談→電話は、最寄りの法務局につながり、法務局の職員や人権擁護委員が対応します。相談は無料で秘密は厳守します。
- 問合せ→旭川地方法務局名寄支局
☎01654 (2) 2349

話し合いによる解決に向けて 無料調停相談会

日本調停協会連合会では、家庭内や親族間の問題、交通事故など民事上のもめ事でお悩みの方から、調停手続きなどの相談を受け付けます。

裁判所の調停委員が相談に応じ、秘密は固く守られます。費用は無料ですので、気軽にご相談ください。

- 日時→11月18日(火)
午前10時～午後4時
- 会場→駅前交流プラザ「よろーな」2階(名寄市大通南7丁目)
- 問合せ→名寄調停協会事務局(旭)



川地方裁判所名寄支部内) ↓ ☎
01654 (3) 3331

申込みをお待ちしています

自衛官の募集

自衛官などを次のとおり募集しています。受付期間などくわしくは問合せください。

- 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)
- 高等工科学校生徒(男子) ↓ 15歳以上17歳未満(平成27年4月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 (受験申込みは、市)

環境生活課でも対応します。

11月は強化期間です

労働保険の適用促進

労働保険は、労働者の生活安定や福祉の増進などを図るため、農林水産業の一部を除き、労働者を一人でも雇用する事業主は法人・個人を問わず加入が義務付けられています。まだ加入していない事業主は、公共職業安定所に相談してください。

- 問合せ ↓ 名寄公共職業安定所土別出張所 ☎(23) 3138

748円に改定

北海道最低賃金

平成26年10月8日から、道内で働くすべての労働者(臨時、パートタイマー、アルバイト含む)の最低賃金が748円に改定されました(これまで734円)。

- 最低賃金には、通勤手当、時間外手当、家族手当などは含まれませんので、最低賃金以上支払われているか確認をお願いします。
- 問合せ ↓ 名寄労働基準監督署 ☎01654 (2) 3186

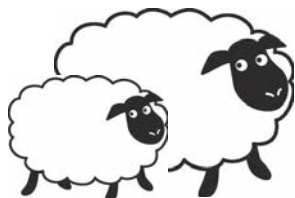
テレビでおなじみのニットデザイナー

広瀬光治さんトークショー

サフォークランド土別プロジェクトでは、「ニットの伝道師」としてテレビなどで活躍しているニットデザイナーの広瀬光治さんを招き、ワークショップ＆トークショーを開催します。多くの方の来場をお待ちしています。



- 開催日 ↓ 11月21日(金)
- ワークショップ「ミニストール」づくり ↓ 午前10時～正午
- 会場 ↓ 市民文化センター会議室3
- 参加料 ↓ 講習料は無料ですが、材料費は実費負担です。
- 定員 ↓ 30人 ※先着順
- トークショー「羊のひとりごと」 ↓ 午後1時30分～3時30分
- 会場 ↓ 市民文化センター研修室
- 参加料 ↓ 無料
- 定員 ↓ 200人 ※先着順
- 申込み・問合せ ↓ めん羊工芸館くるるん ☎(23) 3793



お知らせのページ

●申込み↓名寄保健所 ☎ 01654
(3) 3121

●日時↓11月17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。

名寄保健所水質検査

士別に出向きます

●日時↓11月25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

出張年金相談

専門員がお受けします

●日時↓11月16日(日)・12月14日(日)午
前11時〜午後2時
●会場↓市役所来賓室(2階)
●締切り↓それぞれ11月14日(金)・12
月12日(金)まで
●定員↓10人
●申込み↓環境生活課 ☎ 内線 2223

無料法律相談

一人で悩まず相談を

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
サウスタウン青葉	西2条15丁目 C棟306号	単身不可	H13・3階	3LDK	71.7㎡	23,000円〜
東山	東丘2丁目3-2 B-2棟203号	単身不可	H4・2階	3LDK	72.1㎡	20,600円〜
北部	東3条北8丁目 B棟203号	一部単可	H15・2階	1LDK	46.2㎡	14,900円〜
桜丘	東8条2丁目 A棟203号	一部単可	H11・2階	1LDK	51.9㎡	17,800円〜
東雲	東6条12丁目 H78-A-1棟1号	単身不可	S53・1階	3DK	59.1㎡	10,900円〜
東雲	東6条12丁目 H78-B-1棟3号	単身不可	S53・1階	3DK	57.0㎡	10,500円〜
もみじ	朝日町中央4027 1棟4号[H20住宅内全面改修]	なし	S62・1階	2LDK	66.6㎡	17,700円〜
その他	士別地区の東山団地、朝日地区の曙・三望台団地に空室があるのでご相談ください。					

▶ 心身障がい者・老人・未就学児の子どもがいる世帯 (限定世帯)

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3丁目1-4 D-4棟104号	単身不可	H9・1階	3LDK	73.3㎡	23,000円〜

▶ 一定の所得がある方 (特定公共賃貸住宅)

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
曙第2	朝日町中央 アカシア棟203号	単身のみ	H9・2階	1LDK	49.2㎡	65,600円

- 受付期間→11月4日(火)から11月12日(水)まで
 - 住宅見学→11月10日(月)午前11時から午後1時の間、自由見学。
 - 入居予定日→12月から ※サウスタウン青葉は1月から
 - 抽選日(時間厳守)→11月14日(金) 午前10時〜
- 【士別地区】市役所301会議室 【朝日地区】朝日総合支所第1会議室
※申込条件や必要書類など、くわしくはお問い合わせください。

●申込み・問合せ→市建築課 ☎ 内線 2325
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】
- ▷ 煙突式石油ストーブ
 - ▷ ポータブルストーブ
 - ▷ 介護用ベッド
 - ▷ パソコンデスク
(横104cm×奥44cm×高70cm)
 - ▷ パソコンラック
(横65cm×奥46cm×高145cm)
 - ▷ 食卓テーブル
- 【ゆずってください】
- ▷ 車いす
 - ▷ ベビーカー



11月の紙類収集日

日	曜日	収集地区
5	水	創成
6	木	九十九・桜丘
10	月	東山
11	火	東丘
13	木	武徳
17	月	観月
18	火	駅南
19	水	下士別・北町
20	木	南町南栄(旧宿舍含む)
24	月	朝日
25	火	南町第二・南町南郷
27	木	南町南光・南町南進
12/2	火	北光



の動き 9月末現在（ ）内は前月比

◆人口 20,753人 (-26)

男性 9,807人 (-12)

女性 10,946人 (-14)

《出生7人 死亡26人 転入38人 転出45人》

◆世帯数 9,763世帯 (-15)

地区別人口

中央地区	17,042人
上士別地区	896人
多寄地区	993人
温根別地区	361人
朝日地区	1,461人

平成26(2014)年11月1日発行

■発行・編集／士別市・総務部秘書広報課
 〒095-8686 士別市東6条4丁目1番地
 ☎(代表)0165(23)3121 FAX 0165(22)1934
 メール hishokohoka@city.shibetsu.lg.jp
 ■印刷／齊木印刷株式会社
 ■士別市ホームページ <http://www.city.shibetsu.lg.jp>

「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。

