



9月28日 いきいき秋祭り～いきいき健康センター～

特集

広報しべつお知らせ版（15日号）は廃止となりました。
 今後は月一回、市政版（1日号）のみの発行となります。

食事から考える健康的な生活

市長記者会見・功労章受賞者決定	5ページ
職員給与の公表	6～7ページ
ごみ有料化のページ	8～9ページ



食事から考える 健康的な生活

『食事は健康への第一歩』

毎日何気なくとっている食事から、私たちの体は作られています。

健康で過ごすには、栄養バランスのとれた食事が欠かせません。

食の選択肢が豊富な時代だからこそ、多くの食べ物のなかから体に良いものを選びながら、正しい食生活を送ることが大切です。

毎日を元気で過ごすためにも、自分が健康的な食生活を送れているのか、確認してみませんか？

●問合せ↓市保健福祉センター ☎
(22) 2400

ついついやりがち？

不健康な食生活とは

一般的に、不健康な食生活として次のようなものがあげられます。

- ・不規則な時間帯での食事
- ・栄養バランスの偏った食事
- ・炭水化物など特定の食品を抜いた食事

- ・過度にカロリーを控えた食事
- ・間食の過多

これらの食生活を続けると、生活習慣病(がん・糖尿病など)や肥満、極端な痩せなどとなります。

痩せるために食事自体を抜く人もいますが、無理なダイエットは体に不調をきたすだけではなく、拒食や過食となり、大きな負担を抱えることもあります。



最近では、介護を受けたり、寝たきりにならず、自立して健康に生活できる「健康寿命」を伸ばすことが大事だといわれています。

若いときは、無理な食生活でも体は耐えることができますが、将来にわたって元気で過ごすためにも、規則正しい栄養バランスのとれた食生活を心がけましょう。

何が不足している？

士別市の状況

平成29年度に市内の高校生から39歳までの食事傾向を調査したところ、特に塩分や間食をとりすぎているという結果がわかりました。

また、不足しやすい栄養素である「カルシウム」・「鉄分」・「食物繊維」の摂取量が低い傾向がみられたほか、各世代をとおして穀類やイモ類、豆類、野菜類、果実類、乳類の摂取量が不足しているという結果がわかりました。

間食の摂取量を見直しながら、これらの食材を積極的に食べることで、栄養バランスを整えていきましょ。

一日の目安は？

間食との付き合い方

ジュースやアルコールなどの飲料や間食をとりすぎると、血糖値が上昇します。その結果、空腹感が薄れ食事が減ることで、必要な栄養素の摂取が抑えられることがあります。間食は、一日200キロカロリーが目安です。適時適量を心がけましょう。

何をどれくらい食べたらい良い？

バランスのとれた食事

栄養バランスのとれた食生活とは、どのようなものでしょうか。

基本となるのは、「主食」「主菜」「副菜」の3種類の食品です。

主食は、体と脳が働くための大切なエネルギーです。ごはん・パン・麺類・もちなどの炭水化物が該当します。

主菜は、タンパク質です。筋肉や皮膚、髪の毛や歯など体の細胞をつくる材料となるほか、免疫抗体の手助けをします。肉・魚・卵・大豆製品が該当します。

副菜は、野菜や果物類が該当します。食物繊維や各種ビタミンが豊富で、腸内環境や体内の栄養バランスを整えます。

食育推進計画の策定

市では、「土別市食育推進計画」を策定し、地域の特性をいかした食育を推進しています。

現在、第3次計画の策定を進めており、今後、パブリックコメントも実施しますので、皆さんの意見をお寄せください。

毎食、この3種類をバランス良く

食べることで、カルシウムや鉄分、食物繊維などの栄養素を摂取でき、生活習慣病の予防にもなります。

また、カルシウムは大豆製品にも含まれていますが、体内への吸収率では牛乳や乳製品が効率的です。

コップ1杯の牛乳または体質的に牛乳が飲めない方は、チーズやヨーグルトを毎日とるようにしましょう。



ポテトチップス
1袋(60g)
約330kcal



板チョコ
1枚(50g)
約300kcal



炭酸飲料
500ml
約250kcal



アイスクリーム
1個(200ml)
約380kcal



ビール
350ml
約150kcal



メロンパン
1個
約400kcal

主食の摂取目安

成人男性(デスクワーク中心)
→1食: 約280g
成人女性(デスクワーク中心)
→1食: 約190g

主菜の摂取目安

成人男性(デスクワーク中心)
→1日: 肉・魚あわせて約140g
+納豆1パック+卵1個
成人女性(デスクワーク中心)
→1日: 肉・魚あわせて約100g
+納豆1パック+卵1個

副菜の摂取目安

厚生労働省では、一日平均350g以上の野菜を食べることを推奨しています。

カルシウム

人の体は、摂取するカルシウムが足りないと骨から溶け出し、足りない分を補う仕組みになっています。その結果、骨折しやすくなってしまいます。

カルシウムが豊富な食品
牛乳・乳製品・干しエビや煮干しなどの小魚、小松菜や水菜など

食物繊維

水溶性の食物繊維は、食後血糖値の急な上昇をおさえる働きがあります。不溶性の食物繊維は、腸内環境を整える働きがあります。

食物繊維が豊富な食品
水溶性: オクラ、長芋、こんにゃくなど
不溶性: 大豆、ごぼう、さつまい、きのこなど

鉄分

鉄分は血液中のヘモグロビンの材料になる栄養素です。体中に酸素を運ぶ大切な役割があります。

鉄分が豊富な食品
レバー、牛肉、カツオ、しじみ、あさり、納豆などの大豆製品、小松菜、青のりなど

食事だけではだめ？

運動の必要性

健康的に過ごすためには、食事とともに、適度な運動と休養も大切な要素です。

成人であれば、1日に約1万歩以上歩くことと、週2回を目安に、1回30分以上の息がはずむ程度の運動を行うと良いです。

高齢の方は、ストレッチや体操を1日10分程度行ったり散歩やウォーキングを1日20分程度行うほか、レクリエーション活動や軽スポーツを週に3回程度行うと良いです。

効果的な食事のとり方は？

運動と食事

食事のとり方が偏っていると、せっかく運動をしても、その効果が薄れることがあります。

まず基本となるのは、朝食と、一日三食を規則たたくく食べることです。そのうえで、多くの食品から栄養を摂取できます。

もし、一日に一食や二食しかとらなると、一回の食事が多くなった



り、食事をとるたびに血糖値が急激に上昇し、結果として脂肪のつきやすい体になってしまいます。

また、運動後の空腹状態でも、食べ方に気を付けないと血糖値の急上昇がおこります。

運動後は、急に高カロリーなものを食べるのではなく、「野菜やスーパータンパク質(肉、魚など)↓炭水化物(ごはん)」の順で食べることが有効です。

そして、腹八分目を意識し、ゆっくりと味わって食べることで、糖の吸収が穏やかになります。

健康のために運動をするなら、食事のとり方にも気を付ける必要があります。より良い日常を過ごすにはいかがでしょうか。

しっかり野菜

サフォーク

349g レシピ

市では、毎月19日(食育の日)に「食育の日につくろう！しっかり野菜349g(サフォーク)レシピ」を市ホームページやフェイスブックで紹介しています。

毎日たくさんの野菜を食べることは大変ですが、地元の食材も使用しながら、日々の献立の参考としてみてください。



士別 349 レシピ 検索

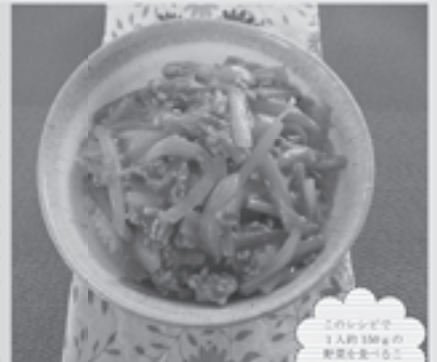
野菜どっさり丼！

野菜は1日300g以上を目標に！地元のおいしい野菜をたくさん食べましょう



(2人分の材料と下準備)

- 玉ねぎ 中1個 一約0.5cm幅にスライス
- 白菜 大1枚一約4cm×0.5cm幅に切る
- にんじん 1/2本(100g) 一皮をむき、白菜と同じ大きさに切る
- 豚ひき肉 80g
- ごま油 大さじ1
- A しょうゆ・みりん 各大さじ1
- 水 250cc
- カレールウ 1かけ(好みの辛さを選ぶ)
- B 片栗粉 大さじ1/2
- 水 大さじ2
- しょうがのしぼり汁 小さじ1
- 白飯 300g~400g



このレシピで1人約139gの野菜を食べることができます

(作り方)

- ① フライパンか鍋にごま油を入れて、中火で玉ねぎ・白菜・にんじんを炒める。
- ② 野菜が少ししんなりしたらAを加えてふたをして、5分ほど煮る。
- ③ 豚ひき肉を入れてほぐし、肉の色が変わったら火を弱めてカレールウを溶かし、しょうがのしぼり汁を加える(※ひき肉を柔らかく仕上げるために、炒めずに入れます)。
- ④ Bの水溶き片栗粉を加えて混ぜ、中火に戻して30秒ほど混ぜたら白飯にのせて出来上がり。

栄養価(1人分150gとして1人あたり) エネルギー 540kcal たんぱく質 13.5g 脂肪 17.0g 炭水化物 80.5g 食物繊維 3.7g 食塩相当量 2.5g(1日の塩分摂取目標量は男性7g女性7g、食生活改善目標は6g未満)

牧野市長 記者会見の概要



この記者会見は、懸案事項や各種事業の進捗状況などを市長から説明し、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27回は、9月30日に開催しました。

「自動車等試験研究」「合宿」を企業にPRし、連携・協働したい取り組みとして、「合宿の聖地へのさらなる進化」「農業未来都市の創造」「積雪寒冷地の自動車運転技術・MaaSの開発」を提案しました。

本市は、「農業」「羊」「自動車等試験研究」「合宿」を企業にPRし、連携・協働したい取り組みとして、「合宿の聖地へのさらなる進化」「農業未来都市の創造」「積雪寒冷地の自動車運転技術・MaaSの開発」を提案しました。



行程内容は、ボブカーク市長などとの会談、庭園建設地の視察、市内の高校訪問・交流などを予定しています。

を対象とした「喫煙所」を、公用車庫の一部に新設します。新庁舎への移転にあわせて、職員については、来年5月から勤務時間内（昼の休憩時間を除く）は禁煙とします。

市長記者会見のようすや資料は、ホームページからご覧ください。

●問合せ↓市創生戦略課秘書係 内線2006

発表案件

●ほっかいどう応援セミナーについて
ほっかいどう応援セミナーは、鈴木北海道知事が公約で掲げた「ほっかいどう応援団会議」のキックオフイベントとして、9月26日に東京で開催されました。

この応援団会議には企業・団体224社が参加しており、当日は148社、約240人が出席しました。
道内からは、士別市・むかわ町・八雲町などが参加し、PRを行いました。



●グローバルマルワリー市姉妹都市提携20周年記念公式訪問団について
本市とオーストラリア・ゴールドバインマルワリー市は、姉妹都市提携を締結し、今年度で20周年の節目を迎えました。

これを機に、相互理解の一層の促進と、交流のさらなる発展をめざし、11月10日から16日まで、ゴールドバインマルワリー市に公式訪問します。

また、昨年7月、同市のアルフィーウォーカー副市長が来市した際、市内中心部にあるヴィクトリアパークに日本庭園を造成したいと相談されていました。

本市から、20周年の記念として造成する公園に、日高石2石、雪見灯籠1基、記念石碑1石を贈呈します。

●市役所新庁舎等の喫煙所について
本年4月1日に健康長寿推進条例を全道35市で初めて制定し、受動喫煙防止条例も美唄市に続いて制定しました。

現在、未成年者や妊婦などが多く利用する保育園・幼稚園・学校・児童館・病院などの施設を敷地内全面禁煙としています。

また、市役所や出張所、教育委員会などの事務処理施設も敷地内禁煙とし、特定屋外喫煙所を設置しているほか、文化センターや図書館、体育館などの市民が利用する施設は、屋内禁煙としています。

新庁舎を建設するにあたり、庁舎と文化センターの来訪者や職員など

士別市功労章

士別市功労章の受章者が追加決定しました。表彰式は11月1日(金)に開催します。

士別市功労章

☆社会福祉功労 道順 雅行さん
○対象職↓民生委員・児童委員



児、要更等ら
委員としり立問題め
民生委員とわりの童に努
委員にわりの童に努
児童委員にわりの童に努
児童委員にわりの童に努
児童委員にわりの童に努

●問合せ↓市創生戦略課秘書係 内線2007

士別市職員給与の公表

市職員に支払われる給与などのあらましを、国の基準にもとづいて公表します。
 地方公務員の給与は、基本的なことについては地方自治法や地方公務員法などの法律で定められ、その額や支給方法は、各自治体が条例で定めることになっています。
 本市では「士別市職員の給与に関する条例」にもとづき給与を定めています。この条例は、市議会の審議を経て決定しています。 ●問合せ→市総務課職員係 ☎内線 2204

特集

表記者会見

職員給与

ごみ有料化

生涯学習

子育て・健康長寿

お知らせ

表1 職員給与額(特別職を除く)の状況
 (令和元年度当初予算) (単位:人・千円)

会計区分	職員数	職員給与額		合計	一人あたり
		給料	職員手当		
一般会計	313	1,094,928	803,959	1,898,887	6,067
特別会計	7	21,279	17,270	38,549	5,507
企業会計	161	639,019	536,581	1,175,600	7,302
合計	481	1,755,226	1,357,810	3,113,036	6,472

表1は、職員給与の予算額です。
 令和元年度一般会計予算の職員給与費が占める割合は12・3% (約23億0980万円) となっています。
 職員給与には、職員給料や期末・勤勉手当などの職員手当、共済費 (民間企業における社会保険料の事業主負担に相当) などの使用者負担が含まれています。

給与の支給状況

表2 一般行政職の初任給・平均給料・平均年齢 (H31.4.1現在)
 (単位:円・歳)

学歴		初任給	月額平均給料	平均年齢
士別市	大学卒	180,700	298,600	39.5
	高校卒	148,600		
国家公務員	大学卒	180,700	329,433	43.4
	高校卒	148,600		

ただし、この額には特別職(市長・副市長・教育長・病院事業管理者)の給与は含まれません。
 表2は、初任給の状況と職員の平均給料月額・平均年齢について国家公務員と比較しています。
 表3は、平成31年4月1日現在の一般行政職(技能労務職・医療技術職・税務職・企業職・看護保健職・医師を除いた職種)の経験年数別学歴別の平均給料月額です。

表3 経験年数・学歴別平均給料 (H31.4.1現在) (単位:円)

区分	経験年数		
	10年~14年	15年~19年	20年~24年
大学卒	266,900	327,700	350,200
高校卒	232,100	289,500	327,000

表4 期末・勤勉手当支給状況(R1.11.1現在) (単位:月分)

区分	期末手当	勤勉手当	小計	合計	
士別市職員	6月	1.225	0.90	2.125	4.45
	12月	1.375	0.95	2.325	
国家公務員	6月	1.225	0.90	2.125	4.45
	12月	1.375	0.95	2.325	

民間の賞与に相当する期末・勤勉手当の支給割合(令和元年11月1日現在)は表4のとおりです。
 職員が退職した場合の退職手当は、本市が加入している北海道市町村職員退職手当組合から、同組合の条例にもとづいて支払われます。
 支給額は、退職時の給料月額に勤務年数・退職事由に応じた支給割合(表5)を乗じた額に、調整額(職員区分に応じて支給される額)を加えた額です。

期末・勤勉手当と退職手当

表5 退職手当支給状況 (単位:月分)

勤続年数	自己都合	定年・勤奨退職
20年	19.6695	24.586875
25年	28.0395	33.27075
35年以上	39.7575	47.709

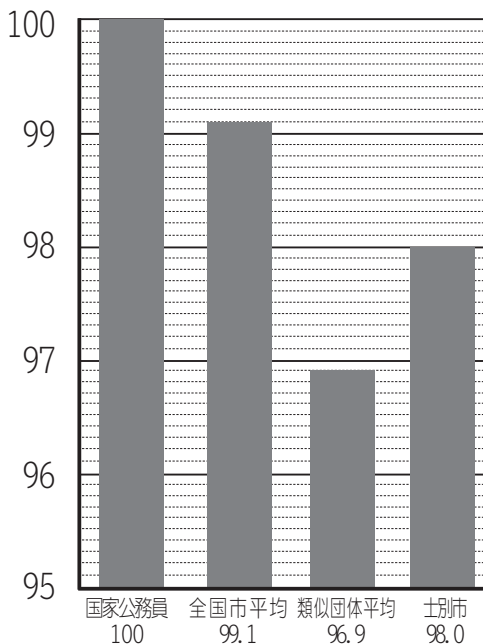
表6 特別職の給料・報酬など (R1. 11. 1 現在) (単位: 円)

職名	金額	期末手当支給割合	
市長	836,000	6月期 2.125 月分 12月期 2.325 月分 合計 4.45 月分	
副市長	679,250		
教育長	589,000		
病院事業管理者	1,171,400		
議長	380,000		
副議長	334,000		
議員	310,000		

(参考) 所属職員数

所属	職員数(人)		増減
	H30. 4. 1	H31. 4. 1	
総務部	29	30	1
市民自治部	48	50	2
健康福祉部	88	87	△1
経済部	27	29	2
建設水道部	36	37	1
朝日支所	20	16	△4
教育委員会	50	48	△2
議会事務局	4	4	0
選挙管理委員会	1	1	0
監査委員事務局	3	3	0
農業委員会事務局	5	5	0
会計室	3	3	0
土別市立病院	149	149	0
派遣職員など	12	10	△2
合計	475	472	△3

平成30年 ラスパイレス指数の比較



このほか、地方公務員の給与や定員管理の状況について、市ホームページで公表しています。

特別職の給料・報酬など

令和元年11月1日現在の市長・副市長・教育長・病院事業管理者の給料、議会議員の報酬月額と期末手当支給割合は表6のとおりです。

適正な職員の定員管理

平成30年度を始期とする「まちづくり総合計画」を着実に実行するため、市では行財政改革のさらなる取り組みと、戦略的で中長期的な展望に立った今後の行政組織や行政サ

ビス、財政運営の指針として「土別市行財政運営戦略」と「土別市行財政運営戦略実施計画」を策定しました。

このなかで、新庁舎への移転と庁舎機能の分散化や多様化する市民ニーズに柔軟かつ的確に対応するための組織体制の見直しと機構改革を行い、適正な定員管理に努めることとしています。

具体的には、平成30年4月1日現在の職員数336人(病院医療職員を除く)を、令和8年4月1日には8人減の328人にするとしています。

公平委員会

公平委員会は、職員の給与や勤務時間などの勤務条件に関する要求を審査し、必要な措置を講じるほか、職員の不利益処分についての審査請求に対する裁決を行う組織です。

平成30年度の土別市における公平委員会の取り扱った(措置要求・審査請求など)はありませんでした。



ラスパイレス指数の状況

ラスパイレス指数とは、国家公務員の給与水準を100とした場合の地方公務員の給与水準を示すものです。平成30年における本市のラスパイレス指数は、98.0となりました。

なお、全国の市や類似団体との平均比較は、左表のとおりです。※類似団体は、左表のとおりです。人口規模や産業構造が類似している団体など、13市が土別市の類似団体となっています。

ごみ分別・搬出について

「一般ごみ」、「その他プラスチックごみ」、「生ごみ」、「衛生ごみ」の有料化から1カ月が経過しました。

有料化後も、ごみの分別方法や搬出時のルールは変わりません。

ごみの分別や収集については、市環境センターへ問い合わせください。

●問合せ→市環境センター
☎(23)0022

※問い合わせが重なって電話が繋がりにくいことがあります。



ごみ搬出時のルールについて

ごみは、**収集日当日の午前9時**までに出してください。

また、一度に搬出できるごみは、種類ごとに**5袋**までです。

「一般ごみ」「その他プラスチックごみ」「生ごみ」「衛生ごみ」は新しい指定袋を使用してください。

「白色トレイ」「発泡スチロール」「有害ごみ」「小型電気製品」「危険ごみ」「びん」「缶」「ペットボトル」「紙パック」はこれまでどおり**透明か半透明の印字されていない袋**を使用してください。

※レジ袋は搬出に使用できません。

【11月30日まで】 生ごみ袋・衛生ごみ袋の経過措置

生ごみと衛生ごみの旧指定袋は11月30日まで使用できます。

12月1日からは新しい指定袋へ完全に移行しますので、旧指定袋をお持ちの方は、計画的な使用をお願いします。

紙ごみと衣類の回収窓口について

10月1日から旧土別市卸売市場（土別市西5条12丁目）に、「土別市廃棄物収集車両ステーション」が移転しました。

このステーションには、「紙類」と「衣類」を直接持ち込むことができます。持ち込む際には、玄関のインターフォンを押し、職員に連絡してください。費用はかかりませんが、分別して持ち込みしてください。

●開場日時↓平日の午前10時～午後3時



《回収できる紙ごみ》

段ボール・その他紙製容器包装・新聞紙・雑誌・雑紙

※次のものは回収できません。

空きびん（繰り返し利用するびん）

《回収できる衣類》

素材に関係なく衣類、衣料品全般、古布

※次のものは回収できません。

布団、ベッドマット、枕、座布団、じゅうたん、玄関マット、便座カバー、カーテン、ぬいぐるみ、ハギレ、洗濯していないもの、濡れているもの、汚れのひどいもの、カビやペットなどの臭いがあるもの、和服類（浴衣、帯、羽織、袴など）、下着類、スキーウェア、手袋、丹前

☆衣類回収ボックスは次の場所にも設置しています

・西條土別店・ビッグハウス土別店・ツルハドラッグ土別中央店・土別市役所自治環境課・土別市いきいき健康センター・朝日支所（保管庫）
各出張所・土別市生涯学習情報センター（いぶき）
土別市環境センター
土別市保健福祉センター

その他プラスチックごみの分別について

「その他プラスチックごみ」は、プラスチック製のごみの中で、プラマークがついている容器包装類が対象です。

プラスチック製の製品（バケツ、歯ブラシ、CDケース、おもちゃ、クリアファイルなど）は、「一般ごみ」となりますので、一般ごみの指定袋に入れて出してください。

一般ごみの分別について

一般ごみは、「生ごみ・衛生ごみ・その他プラスチックごみ・粗大ごみ・資源ごみ」以外のごみです。

自宅敷地の刈り草、家庭菜園で収穫した野菜の枝類は「一般ごみ」として指定袋に入れて出してください。

衛生ごみの分別について

衛生ごみは、おむつ、生理用品、ペットシート、ペット以外の小動物の死骸、その他福祉・介護用具などが対象となります。

※敷地内で死亡しているカラスやねこなどは、敷地の所有者が「衛生ごみ」として処理してください。

道路敷地で死亡している場合は、各道路管理者へ連絡してください。

生ごみの分別について

堆肥化できる食品類が対象となります。

次のものは堆肥化できなかつたり、処理機械の故障原因となるため、生ごみとして出せません。

アルミホイル、ラップ、スポンジ、紙類、プラスチック製の水切りネット、金属、割りばし、串、医薬品、ガム、歯磨き粉、食用油、剪定枝、刈り草、落ち葉、大きな骨や硬い貝殻・種など

有料化しないごみ

次の資源ごみや有害ごみなどの出し方は、10月1日以降もこれまでと変わりません。

【 】内はごみの出し方です。

- 白色トレイ【透明か半透明の袋に入れる】
- 発泡スチロール【透明か半透明の袋に入れる】
- 有害ごみ(乾電池、水銀体温計、蛍光管、電球など)【透明か半透明の袋に入れる】
- 小型電気製品(アイロン、ひげそり、ドライヤー、リモコンなど)【透明か半透明の袋に入れる】
※乾電池は、はずして「有害ごみ」で出してください。
- 危険ごみ(カセットガスボンベ、スプレー缶など)【透明か半透明の袋に入れる】
※危険ごみを捨てる時は、穴を空けないでください。
- 廃食用油【食用油の容器かペットボトルに入れる】
- 紙ごみ【紐で束ねるか、紙袋などに入れる】
- びん・缶・ペットボトル【透明か半透明の袋に入れる】
※水でゆすぎ、フタやキャップは表示にしたがい分別してください。
- 紙パック【ひもで束ねるか透明または半透明の袋に入れる】
- 剪定枝【ひもで束ねる】
- 自治会の清掃活動で出たごみ【環境センターにご連絡ください。無料で回収します】

図書館からのお知らせ

☎ (29) 2153



市立図書館で開催する次のイベントは、どなたでも参加できます。お気軽にご参加ください。

●転居などにより、図書館登録情報に変更がある方は、早めに図書館で手続きをお願いします。

◇ 11月のよみきかせ会 ◇

①よみきかせ会

●日時→11月2日(土)・17日(日)
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28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

☆落日	湊 かなえ(みなと かなえ)	☆むかしむかしあるところに、死体がありました。
☆罪と祈り	貫井 徳郎(ぬくい とくろう)	青柳 碧人(あおやぎ あいと)
☆土に贖う	河崎 秋子(かわさき あきこ)	◎100年後まで残したい日本人のすごい名言
☆百舌落とし	逢坂 剛(おうさか 剛)	齋藤 孝(さいとう たかし)
☆トリガー(上・下)	真山 仁(まやま じん)	◎ラム肉の歴史 ブライアン ヤーヴィン
☆落花狼藉	朝井 まかて(あさい まかて)	◎ラグビー語辞典 斉藤 健二(さいとう けんじ)
☆罪の轍	奥田 英朗(おくだ ひでお)	◎世界文学アンソロジー
☆亡者は囁く	吉田 恭教(よしだ やすのり)	秋草 俊一郎(あきくさ しゅんいちろう)
☆焼跡の二十面相	辻 真先(つじ まさき)	◎三体 劉 慈欣(リウ ツーシン)

司書のおすすめ

テーマは「ブックガイド」…読書の参考に

みなさんに読んでもらいたい本を図書館職員が選びました。

○一般書『多文化に出会うブックガイド』世界とつながる子供の本棚プロジェクト/編 読書工房

グローバル化が進み、様々な文化がまじりあう今の時代に、各国それぞれの地域性や文化を理解するのに役立つ本が紹介されています。



○一般書『ジャンル別洋書ベスト500』渡辺由佳里/著 コスモピア

難易度、適正年齢、内容を知るためのヒントであるキーワードなどが簡単に紹介されています。解説を読むだけでも楽しめます。



○一般書『オビから読むブックガイド』竹内勝巳/著 勉誠出版

本についている「オビ」に焦点をあてたブックガイドです。普段何気なく見ているオビの奥深さを発見できます。



○児童書『今すぐ読みたい! 10代のためのYAブックガイド150!』金原瑞人ほか/監修 ポプラ社

この本読まなきゃもったいない。本のプロが選びぬいたジャンルのYA本がたっぷり紹介。第2弾もあります。



11.2(土)

13:30 ~ 15:30

いぶき視聴覚室・いぶき市民ギャラリー

読書週間イベント

「古本・古雑誌リサイクルフェア」
「ギャラリーカフェ」

- 内容→古本や古雑誌を無料で提供します。ギャラリーカフェは、コーヒー、お茶などを用意します。
- 料金→大人1杯50円、子どもは無料
- 問合せ→市立図書館 ☎ (29) 2153



令和元年11月士別市立病院受診案内

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(小児科は午前11時30分まで)
 ※当院を初めて受診する方・受診する科が初めての方は、初診窓口で受付(午前8時45分から)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	○	○※	○	○	○	※第2火曜日(12日)・第5金曜日(29日)は神経内科の診療があります。神経内科は予約診療ですので、事前手続きが必要です。平日午後2時から4時までにご連絡ください。
		午後	-	-	-	-	-	
	循環器	午前	不定期のため、留意事項を参照ください。					※第3火曜日(19日)は、ペースメーカー外来です。(予約診療) 今月の診療日は、1日・6日・8日・11日・15日・19日・25日です。
		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。 ※1日(金)は休診です。 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、ストーマ外来を実施します。(予約診療)	
	午後	-	-	-	-	-		
整形外科	午前	○	○	○	○	○	11月から第2、第4木曜日が休診となります。 11月は14日(木)、28日(木)が休診です。	
	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	-	-	-	○	-	午前受付でも患者数により、午後診療となる場合や診療できない場合があります。	
	午後	-	-	-	-	-		
婦人科	午前	○	○	○	-	-	予防接種・産後1か月健診は予約が必要です。 水曜日午前は特定健診のため休診です。 13日(水)・27日(水)の午前は休診です。7日(木)は臨時診療となります。	
	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	○	○	-	○	-	6月から診療開始時刻が10時に変更となっています。	
	午後	-	-	-	-	-		

11月 日曜・祝日当番医

3日	道北クリニック ☎(23)1111
4日	船津医院 ☎(23)2674
10日	しべつ耳鼻咽喉科 あらかわクリニック ☎(29)8733
23日	しべつ内科クリニック ☎(23)2525

※上記のほか、3日・4日・10日・17日・23日・24日は、士別市立病院です。

11月の予防接種

四種混合、日本脳炎ワクチン、B型肝炎、ヒブワクチン、小児肺炎球菌ワクチン、BCG、麻しん・風しん混合、水痘、二種混合、子宮頸がんワクチン、不活化ポリオワクチン

接種場所	接種日
松塚医院	毎週月～土曜日 ※注1
船津医院	毎週木曜日
上士別医院	毎週月～金曜日
市立病院	毎週月・火・水曜日 ※注2
多寄医院	毎週火・木・土曜日 ※注3
あさひクリニック	毎週月～金曜日
しべつ内科クリニック	毎週月～金曜日 ※注4
道北クリニック	毎週月～金曜日 ※注3

※注1 松塚医院では、日本脳炎ワクチンを実施していません。

※注2 市立病院の子宮頸がんワクチンは毎週月・火・水曜日、不活化ポリオワクチンは毎週水曜日です。

四種混合・日本脳炎・ヒブ・小児肺炎球菌ワクチン・BCGは第1・3・5水曜日。

麻しん・風しん混合、水痘は第2・4水曜日の接種です。

※注3 多寄医院と道北クリニックでは、BCGを実施していません。

※注4 しべつ内科クリニックではB型肝炎ワクチンを実施していません。

※接種日時は、予約時にご確認ください。

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
					1	2 よみきかせ会 P10 読書週間イベント P10 ゆらブレババ妊婦体験 P13
3 文化の日	4 振替休日	5 Jアラート情報伝達訓練 P20 虹のかげら【前月号】	6	7 ゆら身長・体重測定 P13 公営住宅見学 P21 ヨガ教室【前月号】	8 移動型ゆら P13	9 ゆらお父さんDAY P13
10 ゆら日曜開放・人形劇 P13 なにいろマルシェ P17	11 栄養相談 P19 冬の交通安全運動～20日 P21	12 女性に対する暴力をなくす運動～25日 P20	13 行政相談 P19 公営住宅抽選会 P21	14 栄養相談 P19 運転免許更新講習(優-)P17 ヨガ教室【前月号】	15 ゆら簡単ハンドワーク P13 ニットフェア～17日 P16	16 くらしと家計のおはなし P16
17 よみきかせ会 P10 無料法律相談 P19	18	19 年末調整等説明会 P16 パーキンソン病学習会 P16	20	21 ゆらマタニティDAY P13 運転免許更新講習(優・達)P17	22 移動型ゆら P13	23 勤労感謝の日 多中閉校式典【前月号】
24	25	26 ゆら離乳食試食会 P13 出張年金相談 P19	27	28 ちびっこよみきかせ会 P10	29	30 障害年金無料相談 P19

カレンダーの内容は、10月23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。

気象状況

◆日の出 6時06分 (2019年11月1日)
◆日の入 16時22分
◆平均気温 2.8℃ (2018年11月平均)



「よちよち広場」と「びよびよ広場」(会場→子育て支援センターゆら内)

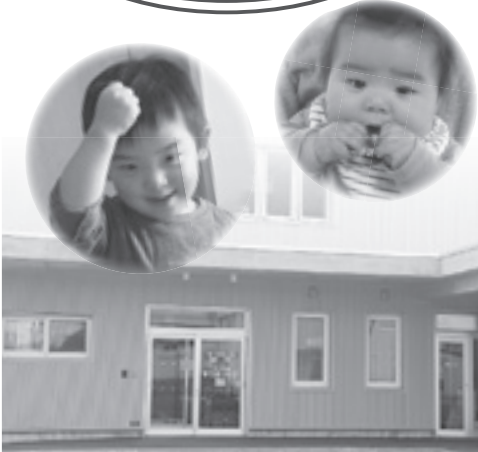
- ◆「よちよち広場」→(対象) 0歳～就学前の親子
(平日) 午前9時30分～正午・午後1時～4時
(毎週土曜日) 午前9時30分～正午
- ◆「びよびよ広場」→(対象) 0歳児の親子
(毎週火曜日) 午後1時～4時
(毎週木曜日) 午前9時30分～正午



このページを取り出して使ってください

11月の行事

子育て支援 センターゆら ☎(26)7202



日曜日	時間	行事名
2 土	10:00 ~ 15:00	プレパパ妊婦体験 前日までに要予約・一組 30 分程度
7 木	9:30 ~ 11:30	身長・体重測定 (1歳6か月児まで) 持ち物: バスタオル・替えのオムツ 2枚
8 金	10:00 ~ 11:30	移動型ゆら (ほくと子どもセンター)
9 土	9:30 ~ 12:00	お父さんDAY
10 日	9:30 ~ 12:00	日曜開放
	10:30 ~ 11:00	人形劇
15 金	9:30 ~ 11:30	簡単ハンドワーク「クリスマス飾り」 定員: 10組 申込期日: 11月13日(水)まで 参加費: 100円
21 木	9:30 ~ 12:00	マタニティDAY 10:30 ~ ミニ講座「おっぱいについて」
22 金	10:00 ~ 11:30	移動型ゆら (サウスタウン青葉集会所)
26 火	14:30 ~ 15:00	離乳食試食会
毎週 火曜日	11:00 ~ 11:30	「親子でわくわく運動遊び」 対象: 1 ~ 2歳

くわしくは、ゆらゆら通信 11月号を
ご覧ください♪

土別 ゆらゆら通信 **検索**

いきいき 健康センター ☎(26)7778



朝日地区では、火曜日に高齢
者生活福祉センター、金曜日
午後朝日支所でもサロンを
行います。

日	月	火	水	木	金	土
午前					1 レク・ゲーム	2 カフェつながり (相談) ※2 パッチワーク サロン ※4
午後					2020年のカレン ダーづくり⑤	
3	4 いきいきサロン はお休みです	5 ぬりえ ※1 ふまねっとサロン 脳トレ	6 昔あそび 松ぼっくりでツ リーをつくらう	7 レク・ゲーム 折り紙あそび	8 軽スポーツ ぬりえ	9 カフェつながり ※2 パッチワーク サロン ※4
10 囲碁サロン ※3	11 健康麻雀	12 ミニ講話「ロコモ を知っていますか?」 ※1 ふまねっとサロン 昔あそび	13 脳トレ レク・ゲーム	14 軽スポーツ ポストカードづ くり	15 折り紙あそび 脳トレ	16 パッチワーク サロン ※4
17	18 健康麻雀	19 レク・ゲーム ※1 ふまねっとサロン 2020年のカレン ダーづくり⑥	20 折り紙あそび 軽スポーツ	21 椅子ヨガ&笑いヨ ガ 脳トレ	22 昔あそび 折り紙あそび	23 カフェつながり ※2 パッチワーク サロン ※4
24 囲碁サロン ※3	25 健康麻雀	26 軽スポーツ ※1 ふまねっとサロン ぬりえ	27 ポストカードづ くり 脳トレ	28 折り紙あそび レク・ゲーム	29 ぬりえ 切り絵	30 パッチワーク サロン ※4

- ※1 ふまねっとサロン→午前は10時~11時30分、午後は1時30分~3時。
それぞれ開催4日前までの申し込みが必要。
 - ※2 カフェつながり→午前9時30分~11時30分。申込不要。
 - ※3 囲碁サロン→午前10時~正午。申込不要。
 - ※4 パッチワークサロン→午前10時~午後3時。申込不要。
- 掲載行事は、すべて健康増進ポイントの対象です。



特
集

表
記
者
会
見

職
員
給
与

ご
み
有
料
化

生
涯
学
習

子
育
・
健
康
寿

お
知
ら
せ

上段が午前10時~11時30分、下段が午後1時15分~2時45分開催

子育て世帯の負担軽減のために
幼児教育・保育の無償化

●対象

▽3〜5歳児クラス↓すべての子どもが無償化の対象となります。
▽0〜2歳児クラス↓市民税非課税世帯の子どもが無償化の対象となります。

【幼稚園の預かり保育】

「保育の必要性の認定」を受けた3〜5歳児クラスの子どもが、幼稚園の預かり保育を利用する場合は、月額11300円（月額450円）まで無償となります。

【認可外保育施設・一時保育事業等】

「保育の必要性の認定」を受けた3〜5歳児クラスの子どもで、市内の保育園や幼稚園、認定こども園を利用していない場合は、月額37000円まで無償となります。
※0〜2歳児クラスは、月額42000円まで無償となります。

【障がい児通園施設等】

これまでどおり「こども通園センターのぞみ園」への通所は無償となります。

●申請手続き

市立保育園や幼稚園、認定こども園を利用す



るために教育認定や保育認定を受けている場合は、手続きは不要です。

●その他

上記以外の方で、幼稚園の預かり保育や認可外保育施設等の利用を希望する場合は、利用する施設または市こども・子育て応援課こども育成係（☎内線2138）まで問い合わせください。

※幼稚園・認定こども園（教育部分）は、満3歳から無償となります。
※行事費、通園送迎費、副食費（おかずやおやつ）などは無償化の対象外です。
※市立保育園の延長保育の利用料は無償化の対象外です。

幼稚園は子どもが初めて出会う学校です
私立幼稚園園児募集

市内の私立幼稚園（土別・瑞祥・カトリック土別）では、令和2年度の入園児を募集しています。希望者は、願書を提出してください。

●入園資格年齢

- ・5歳児（平成26年4月2日〜平成27年4月1日生まれ）
- ・4歳児（平成27年4月2日〜平成28年4月1日生まれ）

・3歳児（平成28年4月2日〜平成29年4月1日生まれ）
※満3歳になった時点で4月を待たずに入園できますので、各園に相談ください。

●願書配付・受付

▽配付↓11月18日(月)から
▽受付↓12月2日(月)から

各幼稚園で配付・受付します。定員になり次第、受付を締め切ります。

●申込み

入園願書に必要な事項を記入し、各幼稚園に提出してください。なお、規則書（手数料300円）が必要になりますので、各幼稚園で買い求めください。

●その他↓私立幼稚園では、預かり

- ▽土別幼稚園（大通西4丁目）☎(23) 2766
- ▽瑞祥幼稚園（大通東10丁目）☎(23) 2729
- ▽認定こども園カトリック土別幼稚園（東3条1丁目）☎(22) 3502
- ▽市こども・子育て応援課こども育成係☎内線2138
- 保育（延長保育）を実施しています。また、子育て支援の一环として、未就園児クラブや子育て相談も行っています。くわしくは各幼稚園に問い合わせください。



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、次の窓口に情報提供してください。連絡（相談）者が特定されないように、秘密は守ります。

●相談窓口

▽市家庭児童相談室☎(23) 3984

メール→kateisoudan@city.shibetsu.lg.jp

▽市こども・子育て応援課子育て支援係

☎内線2139

オレンジリボン運動

オレンジリボンには、子どもの虐待を防止するというメッセージが込められています。このリボンを広めることで、子どもの虐待をなくすことを呼びかける市民運動です。

お知らせのページ

～ お知らせの見方 ～

- 日=日時 所=会場 内=内容
- 対=対象 定=定員 ￥=料金
- 申=申込 ☎=電話 ✉=メール
- 問=問い合わせ FAX=ファックス
- HP=ホームページ

福祉



ご利用ください 宅配行政サービス



市では、各種証明書などを宅配する「宅配行政サービス」を行っています。

- 対① 70歳以上の市民
- ② 心身に障がいのある方
- ※いづれも、本人およびその家族が市役所に来ることが困難な方
- 内① 住民票の写し、戸籍の謄抄本の宅配
- ② 印鑑証明書、所得証明書など各証明書
- ③ 印鑑証明書の写し、戸籍の謄抄本の宅配
- ④ 印鑑証明書、所得証明書など各証明書
- ⑤ 印鑑証明書の写し、戸籍の謄抄本の宅配
- ⑥ 印鑑証明書の写し、戸籍の謄抄本の宅配
- ⑦ 印鑑証明書の写し、戸籍の謄抄本の宅配
- ⑧ 印鑑証明書の写し、戸籍の謄抄本の宅配
- ⑨ 印鑑証明書の写し、戸籍の謄抄本の宅配
- ⑩ 印鑑証明書の写し、戸籍の謄抄本の宅配
- ⑪ 印鑑証明書の写し、戸籍の謄抄本の宅配
- ⑫ 印鑑証明書の写し、戸籍の謄抄本の宅配
- ⑬ 印鑑証明書の写し、戸籍の謄抄本の宅配
- ⑭ 印鑑証明書の写し、戸籍の謄抄本の宅配
- ⑮ 印鑑証明書の写し、戸籍の謄抄本の宅配
- ⑯ 印鑑証明書の写し、戸籍の謄抄本の宅配
- ⑰ 印鑑証明書の写し、戸籍の謄抄本の宅配
- ⑱ 印鑑証明書の写し、戸籍の謄抄本の宅配
- ⑲ 印鑑証明書の写し、戸籍の謄抄本の宅配
- ⑳ 印鑑証明書の写し、戸籍の謄抄本の宅配
- ㉑ 印鑑証明書の写し、戸籍の謄抄本の宅配
- ㉒ 印鑑証明書の写し、戸籍の謄抄本の宅配
- ㉓ 印鑑証明書の写し、戸籍の謄抄本の宅配
- ㉔ 印鑑証明書の写し、戸籍の謄抄本の宅配
- ㉕ 印鑑証明書の写し、戸籍の謄抄本の宅配
- ㉖ 印鑑証明書の写し、戸籍の謄抄本の宅配
- ㉗ 印鑑証明書の写し、戸籍の謄抄本の宅配
- ㉘ 印鑑証明書の写し、戸籍の謄抄本の宅配
- ㉙ 印鑑証明書の写し、戸籍の謄抄本の宅配
- ㉚ 印鑑証明書の写し、戸籍の謄抄本の宅配
- ㉛ 印鑑証明書の写し、戸籍の謄抄本の宅配
- ㉜ 印鑑証明書の写し、戸籍の謄抄本の宅配
- ㉝ 印鑑証明書の写し、戸籍の謄抄本の宅配
- ㉞ 印鑑証明書の写し、戸籍の謄抄本の宅配
- ㉟ 印鑑証明書の写し、戸籍の謄抄本の宅配
- ㊱ 印鑑証明書の写し、戸籍の謄抄本の宅配
- ㊲ 印鑑証明書の写し、戸籍の謄抄本の宅配
- ㊳ 印鑑証明書の写し、戸籍の謄抄本の宅配
- ㊴ 印鑑証明書の写し、戸籍の謄抄本の宅配
- ㊵ 印鑑証明書の写し、戸籍の謄抄本の宅配
- ㊶ 印鑑証明書の写し、戸籍の謄抄本の宅配
- ㊷ 印鑑証明書の写し、戸籍の謄抄本の宅配
- ㊸ 印鑑証明書の写し、戸籍の謄抄本の宅配
- ㊹ 印鑑証明書の写し、戸籍の謄抄本の宅配
- ㊺ 印鑑証明書の写し、戸籍の謄抄本の宅配
- ㊻ 印鑑証明書の写し、戸籍の謄抄本の宅配
- ㊼ 印鑑証明書の写し、戸籍の謄抄本の宅配
- ㊽ 印鑑証明書の写し、戸籍の謄抄本の宅配
- ㊾ 印鑑証明書の写し、戸籍の謄抄本の宅配
- ㊿ 印鑑証明書の写し、戸籍の謄抄本の宅配

の午前8時30分～午後4時
宅配時間 申し込み当日または翌日の午前10時～午後5時
宅配行政サービス専用電話
 ☎(22) 3377・朝日地区(28) 2121

11月から受け付けます
市の除雪サービス
 市では、12月から翌年3月までの期間で、通路や屋根・軒下の除雪サービスを行っています。
 11月1日から、随時申請を受け付けますので、ご利用ください。
対前年中の総収入が270万4千円を超えない世帯のうち、ほかからの援助が困難で、次の①から③のいずれかに該当する世帯



① 65歳以上の高齢者世帯
 ② 3級以上の身体障がい者がいる世帯(聴覚、言語障がいを除く)
 ③ 心身障がいや病気がいる世帯
※要件に該当しても、次の場合は対象になりません。
 ▽自力で除雪ができる方、親族などから支援を受けることができる方

▽ほかに居住者がいる集合住宅で、玄関・通路が共同の場合
 ▽店舗兼住宅で、玄関が同じ場合
 ▽空き家・長期入院・長期旅行など、人が住んでいない場合
※世帯収入額により次のとおり算定

除雪サービスの利用料金

前年中の世帯収入額	利用料金	
	通路 (1月あたり)	屋根・軒下 (30分あたり)
～162万2千円	無料	390円
～189万2千円	660円	780円
～216万3千円	1,320円	1,170円
～243万3千円	1,980円	1,320円
～270万4千円	2,640円	1,980円

※今年度から、対象となる収入額と利用料金を改定しています。

申請窓口 ▽上記対象①の方
 市介護保険課、朝日支所地域住民課
 ▽上記対象②・③の方
 市福祉課、朝日支所地域住民課

持参するもの 印鑑、前年の世帯収入がわかるもの(年金振込通知書など)
問市介護保険課高齢者福祉係 ☎内線 2503、市福祉課福祉係 ☎内線 2122、朝日支所地域住民課 ☎(28) 2121

十別市プレミアム付商品券

購入引換券の交付申請はお済みですか

市では、プレミアム付商品券購入引換券の交付申請を受け付けています。
 購入の対象になると思われる方には、8月中旬に案内をお送りしています。
 まだ手続きがお済みでない方は、受付期間内に手続きをお願いします。

◎受付期間 ↓ 11月29日(金)までの午前9時～午後5時(※平日に限る)
 ◎受付窓口 ↓ 市福祉課、朝日支所、各出張所

商品券の購入には購入引換券が必要です



◎販売期間 ↓ 令和2年2月28日(金)までの午前9時～午後5時(※平日に限る)
 ◎販売窓口 ↓ 市福祉課、朝日支所、各出張所
 ◎使用期限 ↓ 令和2年3月31日まで

問合せ ↓ 市福祉課生活支援係 ☎内線 2126、市子ども子育て応援課子育て支援係 ☎内線 2137

11月は「ねんきん月間」 11月30日(いいみらい)は「年金の日」

日本年金機構では、年金制度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月30日を「年金の日」と定めています。この機会に、未来の生活設計について改めて考えてみませんか。

「ねんきんネット」を利用してみませんか

「ねんきんネット」は、パソコンやスマートフォンで、24時間いつでもどこでも年金情報が確認できるインターネットサービスです。



利用登録は、日本年金機構のホームページから行ってください。
 ▼年金記録の確認
 ▼将来の年金見込額の試算
 ▼「ねんきん定期便」や「年金振込通知書」などの確認 など

国民年金保険料 控除証明書の送付

国民年金保険料を納付された方には、日本年金機構から「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が送付されます。

国民年金保険料は、全額が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月上旬に送付される方
 本年1月1日から9月30日までに、国民年金保険料を納付された方
 ▼翌年2月上旬に送付される方
 本年10月1日から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

問 市市民課給付年金係 ☎ 内線 2107
 ▼ねんきんネットのこと
 ねんきんネット等専用ダイヤル ☎ 0570(058)555
 ▼控除証明書のこと
 ねんきん加入者ダイヤル ☎ 0570(003)004

催し・講座



年末調整と消費税軽減税率 年末調整等説明会

年末調整に関する書類の作成要領説明会と、10月から実施された消費税軽減税率制度に関する説明会を開催します。事業所等は、名寄税務署から事前に送付されている関係書類を持参してください。

日 11月19日(火)

▼年末調整 午後1時～3時
 ▼消費税軽減税率制度 午後3時10分～3時40分

所 市民文化センター小ホール

問 ▼市税務課市市民税係 ☎ 内線 2145
 ▼朝日支所地域住民課 ☎ (28) 2121
 ▼名寄税務署 ☎ 01654(2) 2157

15～17日は㈱サフォークへ サフォークニットフェア



サフォーク研究会くるるん会では、サフォークニットフェアを開催します。会員が作製したニット製品などを販売します。
 日 11月15日(金)～17日(日)午前10時～午後6時(17日は午後5時まで)

所 株式会社サフォーク(大通西8丁目) 問 めん羊工藝館くるるん ☎ (23) 3793

理解を深めてみませんか パーキンソン病の学習・交流会

日 11月19日(火)午後1時30分～3時30分(午後1時～受付)

所 駅前交流プラザ よろーな

演題 パーキンソン病について知ろう

講師 元独立行政法人国立病院機構旭川医療センター長 神経内科医師 箭原修さん

申 11月11日(月)までに、名寄保健所へ 問 名寄保健所 ☎ 01654(3) 3121

「士別友の会」主催 くらしと家計のおはなし

日 11月16日(土)午前10時～正午、20日(水)午前10時～正午

所 市民文化センター

内 ①家計く自己流からの脱皮
 ②料理く粉豆腐の簡単お好み焼き
 ③ごみを減らすには…

料 ¥400円※別途料金で託児あり

申 事前に、士別友の会へ

問 士別友の会 岡さん ☎ (26) 2307

成人式のお知らせ

令和2年の成人式は次のとおりです。
 住民登録が士別市でない方で、士別市の成人式に出席を希望する方は、問い合わせください。

- 日時→令和2年1月12日(日)午後2時～
- 会場→文化センター大ホール
- 対象→平成11年4月2日～平成12年4月1日に生まれた方
- 問合せ→市社会教育課 ☎3241

家族・親戚・友人も参加できます。一緒に会場で新成人の門出を祝いましょう。

11月の運転免許更新時講習日程

優良	11月14日(木) 午後1時～1時30分 11月21日(木) 午後6時～6時30分
一般	11月14日(木) 午後2時～3時
違反	11月21日(木) 午後7時～9時
初回	11月は未開催《次回は12月5日(木)》

会場→市民文化センター

問合せ→士別地区交通安全協会連合会(士別警察署内) ☎(23)0110

特集

記者会見

職員給与

ごみ有料化

生涯学習

子育て・健康

お知らせ

多数の出店されます
 なにいろマルシェ

ハンドメイドの会「なにいろ」主催による「なにいろマルシェ」を開催します。ワークショップやハンドメイド体験などの出店があります。
 日11月10日(日)午前10時～午後4時
 所生涯学習情報センター地階
 問生涯学習情報センター ☎(29)2153

くるくるレインボーをつくろう
 科学工作体験

日12月7日(土)午前10時～正午
 所市立博物館
 対小学4～6年生※小学3年生以下は保護者同伴
 定10人(先着順) ¥無料
 申12月1日(日)までに、博物館へ
 問市立博物館 ☎(22)3320

環境・衛生



道路へ雪をださないで
 除雪マナーをまもろう

今期も除雪作業を安全・迅速に行うため、次のことに注意してください。みなさんの協力をお願いします。
 ▽雪は、市内各所の市民雪捨て場ま

たは自宅の敷地内で周囲に迷惑をかけるない場所に捨てましょう。
 ▽除雪車はとても危険です。周りには絶対に近づかないでください。

▽路上駐車はやめましょう。通行や除雪作業の妨げになります。
 問市施設維持センター ☎(23)2251

正しく利用しましょう
 流雪溝のルール

令和元年度は、11月23日(土)から利用開始します。ルールをまもって正しく利用してください。
 ▽投雪時間は1時間です。そのうち、機械による作業は20分です。時間は必ずまもってください。



▽投雪時は、必ず「投雪作業中」の看板を立ててください。歩行者や車両にも注意してください。

▽投雪口にスコップなどを落下させてしまったときは、速やかに巡回のパトロール員や施設維持センターに連絡してください。
 ※投雪用具の修理が必要な場合は、パトロール員や施設維持センターに連絡してください。

問市施設維持センター ☎(23)2251

名寄保健所水質検査

日11月11日(月)午前10時～正午
 所サポートセンターしべつ
 申名寄保健所 ☎01654(3)3121

不用品ダイヤル

- ゆずりませ
- ▽振袖
- ゆずってください
- ▽手動シュレッダー



※個人間の電話連絡により、受渡方法などを調整していただきます。
 問合せ→市自治環境課自治広報係 ☎内線2235

5	4	3	日
木	水	火	曜日
兵村・屯田	多寄東地区(国道の東側)	北光	収集地区

12月上旬紙類収集日

28	27	26	20	19	14	13	12	7	6	日
木	水	火	水	火	木	水	火	木	水	曜日
南町南光・南町南進	南町第二・南町南郷	南町南栄	下土別・北町・朝日	駅南	観月	武徳	東丘	東山	九十九・桜丘	収集地区

11月紙類収集日



特集

記者会見

職員給与

ごみ有料化

生涯学習

子育て・健康長寿

お知らせ

募 集

士別市病院事業職員 診療放射線技師の募集

診療放射線技師採用試験を行います。
 日 12月14日(土)午前9時30分
 内 小論文試験、口述試験
 申 11月22日(金)までに、書類を市立病院事務局経営管理課に郵送または持参(必着)
 資格 診療放射線技師免許取得者または免許取得見込者
 書類 △免許取得者 受験申込書、履歴書、診療放射線技師免許証の写し

狂犬病予防注射料金の改定

公益社団法人北海道獣医師会は、10月1日から狂犬病予防注射料金を改定しました。

【改定前】 1頭につき 2,560円
 ↓
 【改定後】 1頭につき 2,690円

問合せ→市自治環境課環境係 ☎内線 2225
 朝日支所地域住民課 ☎(28) 2121



募 集

学校支援サポーターの募集

市教育委員会で、市内小中学校のスキー授業を手伝っていただける方を募集しています。活動日は、サポーター登録後、学校の希望に応じて調整し、連絡します。
 対 市民※資格は不要
 内 スキー授業の児童生徒の指導・指導補助
 活動期間 12月中旬～2月下旬
 活動場所 日向スキー場、あさひスキ―場
 申 12月16日(月)までに、市社会教育課へ
 問 市社会教育課社会教育係 ☎内線 3242



求む。

△免許取得見込者 受験申込書、履歴書、卒業(見込)証明書、成績証明書
 ※受験申込書は、市立病院事務局に請求するか、市立病院ホームページからダウンロードしてください。
 問 市立病院事務局経営管理課総務係 ☎(23) 2166

求む。



自衛官募集中

●問合せ→自衛隊旭川地方協力本部 名寄出張所 ☎01654(2)3921

募集内容	自衛官候補生	陸上自衛隊高等学科学校生徒
応募資格	18歳以上33歳未満の男女(令和2年4月1日現在)	17歳未満で中卒(見込み含む)の男性(令和2年4月1日現在)
受付期間	随時	▷推薦 11月29日(金)まで ▷一般 1月6日(月)まで

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。接種を希望される方は、接種日の2日前までに予約してください。

- ◎受付時間→平日の午前8時45分～午後5時
- ◎予約方法→①電話で予約
②市立病院1階会計窓口で予約
- ◎接種料金→1回3,460円(13歳未満の方は、1回2,750円です)
- ◎予約・問合せ→市立病院インフルエンザ担当
☎(23)2166

区分	会場	接種日
大人	保健福祉センター	11月12日(火)、26日(火) 12月10日(火)、17日(火) 午後1時30分～2時30分
	市立病院内科	11月11日(月)～毎日 午後2時～ ※上記日程を除く
子ども	市立病院小児科	11月6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。

お困りごとなどを受け付けます

相談窓口

●無料法律相談●

弁護士が無料で相談に応じます。3日前までに申し込みください。

日時→11月17日(日) 正午～午後3時
※1人25分間

会場→市役所来賓室(2階)



●行政相談●

行政相談委員が公正中立の立場から、行政サービスに関する相談の解決をはかります。申込みは不要です。

日時→11月13日(水) 午後1時～3時
会場→市役所会議室201

相談委員→寺田さとみさん

申込み・問合せ→市自治環境課自治広報係 ☎内線2235

●健康づくりに関する相談●

保健福祉センターでは、保健師や栄養士が健康づくりに関するさまざまな相談に応じます。申し込みは不要です。

- ◎健康 ◎こころ ◎妊婦の健康 ◎育児 ◎栄養(月1回開催)

★11月の栄養相談日程

日時	会場
11月11日(月) 午前9時～正午	保健福祉センター
11月14日(木) 午前10時～午後3時	朝日支所

申込み・問合せ

- ▷市保健福祉センター ☎(22)2400
- ▷朝日支所 ☎(28)2121
- ※朝日支所は要事前予約

●障害年金無料相談●

社会保険労務士が無料で相談に応じます。事前に申し込みください。

日時→11月30日(土) 午前10時～午後3時
会場→土別商工会議所

申込み・問合せ→障害年金サポートの会 神田さん ☎090(6995)7969

●出張年金相談●

旭川年金事務所では、月に1回出張年金相談を実施しています。

年金記録や見込み額の確認、年金請求の手続きなどができます。

日時→11月26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

申込み・問合せ→旭川年金事務所 ☎0166(72)5004 ※自動音声 1番→2番

●子育てに関する相談●

子育てに関する窓口を設置しています。専門の相談員が応じます。

- ◎ひとり親家庭に関すること(①)
- ◎子どもの養育、虐待、権利侵害に関すること(②)

申込み・問合せ

- ①市こども・子育て応援課子育て支援係 ☎内線2137
- ②家庭児童相談室 ☎(23)3984

●高齢者の総合相談●

介護・福祉の相談や介護状態の予防などの相談を受け付けています。

申込み・問合せ→市地域包括ケア推進課予防支援係 ☎内線2135

その他の



緊急地震速報
 Jアラート情報伝達訓練
 国からのJアラート通知による情報伝達訓練を行います。

Jアラート(全国瞬時警報システム)とは、国からの緊急情報を瞬時に皆さんに伝える仕組みです。

訓練放送が流れたら、頭を保護し、机の下に避難するなどの身を守る行動をとりましょう。

④ 11月5日(火)午前10時頃

⑤ 防災行政無線から放送が流れます。

⑥ チャイム音

⑦ こちらは防災士別です。ただし

「まから訓練放送を行います」

③ 緊急地震速報チャイム音

④ 「緊急地震速報。大地震です。大地震です。これは訓練放送です」を3回

3回

⑤ 「こちらは防災士別です。これで訓練放送を終わります」

⑥ チャイム音



※情報伝達のみで、避難訓練などはありません。

※放送内容は、変更になる場合があります。

※当日の天候などで、訓練を中止する場合があります。

問 市総務課行政係 ☎ 内線 2208

これまでの年末年始休業日
 12月31日～1月5日
 ↓
 今年度の年末年始休業日
 12月29日～1月3日

市の年末年始の休業日が変わります

市役所と市の施設の年末年始休業日について、今年度から国や北海道と日程を合わせるように変更します。
 各施設のくわしい業務日程は、広報しべつ12月号に掲載します。

● 問合せ
 市総務課行政係 ☎ 内線 2201

11月12日(火)～25日(月)

「女性に対する暴力をなくす運動」

～ あらゆる暴力を許さない社会にむけて ～

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.123

配偶者などからの暴力(DV)の種類

▶ 身体的暴行	殴る、蹴る、物を投げつける、突き飛ばしたりするなど
▶ 心理的攻撃	人格を否定するような暴言、監視、長期間の無視など
▶ 経済的圧迫	生活費を渡さない、貯金を勝手に使うなど
▶ 性的強要	避妊に協力しない、見たくないポルノ映像を見せるなど

毎年11月12日から25日は「女性に対する暴力をなくす運動」期間です。

配偶者などからの暴力(DV)は、人権を著しく侵害する行為です。

また、暴力は性別や加害者・被害者の間柄を問わず、決して許されるものではありません。

期間中に限らず、日ごろから暴力をなくす意識を持ち、皆さんが幸せに暮らせる社会をめざしましょう。

相談窓口

一人で悩まずに
 まずは相談を!

※緊急の場合はすぐ警察
 に相談してください。

北海道立女性相談援助センター	☎011(666)9955
士別市役所DV専用ホットライン	☎0165(22)1055
旭川市配偶者暴力相談支援センター	☎0166(25)6418
上川総合振興局	☎0166(46)5081
北海道警察各方面本部警察相談センター	☎#9110
北海道DV被害男性相談電話	☎011(661)3210

士別警察署かわら版

11月11日から20日まで
冬の交通安全運動を実施します ～暗い道 私のお守り 反射材～

●交通事故防止のポイント

- ▷ 急な降雪や凍結路面に備えるため、早めに冬タイヤに交換しましょう。特に、山間部や峠などを通行する場合は必ず冬タイヤを装着しましょう。
- ▷ 日陰や橋の上、トンネルなどでは、路面が凍結している恐れがあるため、慎重に運転しましょう。
- ▷ 外出する際は、明るい服装を心掛け、反射材を身に付けましょう。
- ▷ 飲酒運転を「しない・させない・許さない」を徹底し、二日酔い運転も含めた飲酒運転を根絶しましょう。

●冬山遭難の防止

- ▷ 無理のない計画を立て、登山計画書を提出しましょう。
- ▷ 経験者と一緒に、複数で登山しましょう。
- ▷ 十分な装備をして、食料や携帯電話などを携行しましょう。
- ▷ 入山前には必ず天気予報を確認しましょう。
- ▷ 危険な場所を回避し、慎重な行動を心掛けましょう。

指名手配被疑者の発見にご協力ください ～ピンときたら110番～

北海道警察では、凶悪事件などで指名手配した被疑者の発見に全力を挙げています。
 よく似た人を知っている… よく似た人をみかけた…
 どんな些細な情報でも警察署に通報をお願いします。

問合せ→士別警察署 ☎ (23) 0110

公営住宅入居者募集

団地名	所在地	世帯条件	建築年 募集階	間取り	月額家賃
北部	東3条北8丁目 B棟109号室	单身 不可	H15 ・1階	2LDK	19,800円 ～
北部	東2条北8丁目 C棟301号室	※一部 单身可	H17 ・3階	1LDK	15,800円 ～
桜丘	東9条2丁目 B棟203号室	※一部 单身可	H12 ・2階	1LDK	17,600円 ～
桜丘	東9条2丁目 C棟302号室	单身 不可	H13 ・3階	2LDK	23,200円 ～
寿	東6条8丁目 80-9A棟101号室	单身可	S55 ・1階	3LDK	16,700円 ～
あけぼの	東2条10丁目 1-204号室	单身 不可	S63 ・2階	3LDK	18,000円 ～
つくも	東7条北4丁目 A棟201号室	单身 不可	H27 ・2階	3LDK	28,100円 ～

※一部单身可は、満60歳以上の方、障がいのある方、生活保護受給者などが入居可能です。

※内容は、変更になる場合があります。

受付期間 11月1日(金)～11日(月)

受付場所 市施設管理課住宅係
朝日支所経済建設課建設係

見学 11月7日(木)
午前11時～午後1時

入居 12月から
(サウスタウン青葉は1月から)

抽選会 11月13日(水)午前10時～
市役所3階会議室301

追加公募 11月14日(木)まで

申込みを随時受け付けます。

【士別地区】 サウスタウン青葉、東山、寿、北星、東雲、
弥生、北川、南西、温根別

【朝日地区】 一二三、中央、曙、特定公共賃貸住宅

申込み・問合せ

▷ 市施設管理課住宅係 ☎ 内線 2322
 ▷ 朝日支所経済建設課建設係
 ☎ (28) 2121



10月18日撮影

士別市産大豆「つくも四号」
手塩にかけて立派に育ちました。
粒が大きくて甘い茶色の大豆です。

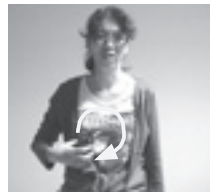
みんなで学ぼう手話コーナー (第21回)

手話が、皆さんの身近なものとなるよう、毎回1つずつ紹介しています。

「くやしい」



①右手の指先を折り曲げ、指先を胸にあてます。



②胸の中心で、2回ほど回します。

講師：士別聴覚障がい者の会 林 真由美さん

●問合せ→市福祉課福祉係 ☎内線 2 1 2 2

広報しべつは、次の場所にも置いています。

【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/ほくと子どもセンター/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/朝日支所/各出張所/総合体育館/市民文化センター/あさひサンライズホール/生涯学習情報センター/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 □	18,652人 (-49)
男性	8,820人 (-20)
女性	9,832人 (-29)
《出生7人 死亡18人 転入19人 転出54人 その他3人》	
◆世帯数	9,318世帯 (-23)

地区別人□

中央地区	15,549人
上士別地区	773人
多寄地区	850人
温根別地区	279人
朝日地区	1,201人

令和元(2019)年11月1日発行 広報しべつNo.171号

■発行・編集/士別市役所市民自治部自治環境課

〒095-8686 士別市東6条4丁目1番地

☎(代表)0165(23)3121 FAX 0165(23)4790

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)

■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。