



Shibetsu

2016. No.130



5月22日 しべつわんぱくフェスティバル
ウエイトリフティングのデモンストレーション

特集

保健師を配置して充実した相談体制に 子育て支援センターゆら

- 男女共同参画週間 6ページ
- 市長への手紙の回答を掲載します 7ページ
- 特定健診は、あなたの健康を守る第一歩 ... 16ページ

さほっちファミリー
LINEスタンプ
好評販売中

オレンジリボン
は、児童虐待防止
運動の象徴です。



特集 子育て支援センターゆら
保健師を配置して充実した相談体制に

子育て支援センターゆらは、子育て中の保護者がお子さんを連れて楽しく交流できる施設です。妊娠中の方、就学前のお子さんやその家族の方なら、どなたでも自由に利用できます。

以前は、北星保育園内で運営していましたが、平成24年4月、あいの実保育園の開園にあわせて現在の場所に移転しました。



建物の1階は「あいの実保育園」、2階では「子育て支援センターゆら」と一時保育の「まつぼっくり」を運営

子育て支援センターゆら

子育て中には、お母さんやお父さんも悩むことが多く、不安に感じることもあるかもしれません。

「ゆら」には保育士が常勤しており、お子さんとかかわり方やしつけ、遊び方など、少しでも不安や疑問に思ったことを気軽に相談できます。

みなさんの子育てを
全力で応援します!!



子育て支援センターゆら
副所長 粥川那美 (保育士)

また、4月から保健師がスタッフに加わり、妊娠期から出産、子どもの成長なども相談できるようになりました。

園内には、絵本や木のおもちゃ、多くの遊具を備えているほか、走ったり体を動かすことができるホールもあるなど、設備が充実しています。「ゆら」の情報は、広報しべつで毎月案内しているほか、ゆらメールを配信しています。くわしくは、12、15ページで確認してください。

●所在↓市内東5条7丁目(あいの実保育園2階)

遊ぶ・交流・広場の紹介

●開放日時↓平日の午前9時30分～正午と午後1～4時、土曜日の午前9時30分～正午(祝日・年末年始は休み)

●よちよち広場↓同年齢の友達と室内やテラス、園庭で遊ぶことができます。

●ぴよぴよ広場↓0歳児の赤ちゃんが多く集まります。親子のふれあい遊びや情報交換、交流の場です。

●「ゆら」の取り組み

▽お父さんDAY↓日頃「ゆら」を利用できないお父さんのために、月に1回、お父さんのための日を設け

利用者の声



狩野安菜さん
友理亜ちゃん(右)
真理亜ちゃん(左)

士別に来て半年くらいです。週に1回程度、子どもが遊びたいときに利用しています。施設で遊ぶと満足してくれるので助かります。



森田歩さん
楓ちゃん

楓が入園前なので、ほぼ毎日利用しています。子育ての仲間づくりの場にもなるし、保育士や保健師に気軽に相談できるのも魅力です。

ています。

▽簡単クッキング↓子どもが苦手な食材を使い、簡単な調理方法の副菜(おかず)やおやつをつくりま

す。▽簡単ハンドワーク↓家庭にある物や廃材を利用して、手づくりおも

ちやや季節の飾り物をつくりま

す。▽移動型「ゆら」↓遠方に住んでい



齋藤雅美さん
光希くん

「ゆら」が大好きです。光希は、たくさんの手づくりおもちゃに、いつも夢中です。お母さんも子どもにも環境が良い施設ですね。



中山知佳さん
琴春ちゃん

月に1回は利用しています。広い建物と綺麗なトイレが良いですね。同じ世代が集まるので情報交換もできるし、琴春も刺激を受けます。

る方など、日頃「ゆら」を利用しにくい方のために、遊具や絵本を持って、出張所地区の保育所や自治会館などを巡回します。

子育て相談

「ゆら」に来園するか、電話やメールなどで子育ての相談ができます。

●相談できる時間↓月々土曜日の午前8時30分〜午後5時15分

●訪問「ゆら」↓希望する方の自宅へ、職員が訪問して相談を受けます。

子どもが産まれたばかりで外出が困難、初めての育児で心配が多い場合など、悩まず気軽に相談ください。

母子健康手帳の交付

7月1日から、市保健福祉センターと朝日総合支所に加え、「ゆら」

でも母子健康手帳の交付を始めます。病院で妊娠の診断を受けたら、早めに交付を受けましょう。

●交付日↓平日と毎月第一土曜日の午前9時〜午後5時(祝日、年末年始は休み)

●内容↓母子健康手帳、妊婦一般健康診査受診票、超音波検査受診票の交付、妊婦健康相談

●持ち物↓印鑑、マイナンバー(個

人番号)カード ※持っていない方は、通知カードと運転免許証など

ボランティアスタッフ募集

園内には、保育

士やボランティアスタッフが手づくりしたおもちゃが多くあります。



手づくりおもちゃで夢中に遊ぶ子ども

ボランティアの活動日は、毎月第3火曜日で、7月からは、オンラインボランティアが始まります。ぜひ参加してください。

●6月の日程↓6月21日(火)午前10時〜11時30分

●相談・問合せ

▽子育て支援センターゆら↓ ☎(26) 7202

▽メールアドレス↓yura@city.shibetsu.lg.jp

ボランティア募集中



手づくりおもちゃを作成するボランティアのみなさん

年金額の改定など
国民年金

●年金額の改定

年金額は、物価や賃金の変動に応じて見直しが行われ、毎年改定されます。

平成28年度の年金額は、物価や賃金による調整が行われず、平成27年度と同額になります。(ただし、数円単位で増減する場合があります) くわしくは問い合わせください。

●年金振込通知書の送付

毎年6月に国民年金・厚生年金を口座振込で受給している方に対し、今年度の年金支払額をお知らせする「年金振込通知書」が日本年金機構から送付されます。

▽対象↓平成28年6月から平成29年4月までに振り込まれる予定の方
▽通知内容↓年金支払額、年金から特別徴収する保険料や税額(①介護保険料額 ②国民健康保険料額 ③後期高齢者医療保険料額 ④所得税額 および復興特別所得税額 ⑤個人市民税額)、実際の振込額

なお、年度の途中で年金の振込額や、振込先金融機関に変更があった場合は、あらためて年金振込通知書

が送付されます。

●問合せ↓市市民課 ☎内線2107
▽ねんきんダイヤル ☎0570(05)1165

認定基準の改正

障害年金

6月1日から「代謝疾患(糖尿病)による障害」の認定基準が改正されます。

今まで障害年金に該当しなかった方が、該当する可能性があります。くわしくは問い合わせください。

●改正後の対象者↓次の①〜③の条件を全て満たす方が対象となります。

- ①糖尿病のインスリン治療を90日以上行っている方
 - ②治療しても血糖コントロールが困難な症状の方
 - ③日常生活が一定程度制限される方
- 問合せ↓旭川年金事務所 ☎0166(72)5004

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を行っています。

老人クラブ名	日時・会場
老人クラブ	6月10日(金)午前10時〜11時30分 桜丘自治会館
下士別老人クラブ	6月11日(土)午前10時〜11時30分 下士別自治会館
大成郷老人クラブ	6月13日(月)午前10時〜11時30分 成美自治会館
学田長寿会	6月17日(金)午前10時〜11時30分 学田自治会館
楽々会老人クラブ	6月18日(土)午前10時〜11時30分 あけぼの会館
南士別長生クラブ	6月20日(月)午前10時〜11時30分 南士別会館
福寿会	6月22日(水)午前10時〜11時30分 朝日多目的交流施設
観月親和会	6月27日(月)午前10時〜11時30分 観月自治会館
鶴亀会	7月1日(金)午前10時〜11時30分 朝日公民館分館 三栄分館
川西老人クラブ	7月7日(木)午前10時〜11時30分 川西自治会館

今回の講座では、「介護保険制度の改正から1年〜地域住民による支

えあいの必要性と自分でできる誤嚥ごえん(※)性肺炎の予防」の講演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、近くの間などで開催の際に、気軽に参加してください。

●申込み・問合せ↓市地域包括支援センター ☎内線2121



申請はお済みですか?

高齢者向け給付金

市では、低所得の高齢者向け給付金の申請を受け付けています。

対象となる可能性のある方には、申請案内を送付しています。

まだ手続きがお済みでない方は、期間内に申請してください。くわしくは、市福祉課まで問い合わせください。



●受付期間↓7月19日までの平日午前9時〜午後5時

●受付窓口↓市福祉課、朝日総合支所、各出張所

●問合せ↓市福祉課 ☎内線2126

※1 誤嚥 飲食物を食道ではなく気道に入れてしまうこと

6月1日～7日まで

第58回水道週間



市では、水道週間にあわせ、わたしたちの生活から切り離すことのできない「水」について、皆さんの理解と関心を高めるため、広報活動などを行っています。

また、東山浄水場では施設見学を受け付けています。くわしくは問い合わせください。

●問合せ→市上下水道課 ☎内線 2313



無料クーポン券でがん検診を受けよう

市では各種がん検診を行っています。対象となる方には、5月下旬にがん検診の「無料クーポン券」を送付しています。クーポン券が届いた方は、自身の健康管理のためにも検診を受けてください。

●問合せ→市保健福祉センター ☎ (22) 2400

早期発見が大切です

エキノコックス症検診

エキノコックス症は、肝機能障害を引き起こす病気で、早期発見・早期治療が大切です。検診機会も5年に1度ですので、対象となる方は受診してください。

●対象→中央地区（朝日、上士別、多寄、温根別、武徳、中士別以外）に住んでいて、平成29年4月1日までに、満10歳から5歳刻みの年齢になる方

※下士別に住む方で、小学3年生以上の方は受診できません。

●検診内容→血液検査（採血）
●会場・日時→次表のとおり

会場	日時
成人病健診センター	6月7日・9日・14日・16日・21日・23日・28日・30日の午前11時～15時 ※いずれも1日の定員は20人
保健福祉センター	6月25日・26日の午前7時～11時 ※定員なし

●料金→無料
●申込み→検査日の1週間前までに市保健福祉センター ☎ (22) 2400へ

B型・C型肝炎検査

市では、次の方を対象に肝炎検査を無料で実施します。

自覚症状がないうちにウイルスを発見し、適切に対応することが病気の進行予防につながります。血液検査だけで、簡単にウイルスの有無を確認できるので、この機会に検査を受けてください。

●対象→士別市に在住で

- ①平成28年度に満40歳になる方
- ②平成28年度に満41歳以上で過去に肝炎検査を受けたことのない方

※過去に検査を受けたことがない45歳以上の方で、5歳刻みの年齢の方には個別に案内します。

●検査方法→血液検査

●料金→無料



●検査日程

(1) 集団検査→次の日程で実施

申込み	検査希望日の1週間前までに市保健福祉センター ☎ (22) 2400へ
検査会場	成人病健診センター（保健福祉センター3階）
日程	6月7日・9日・14日・16日・21日・23日・28日・30日 ※いずれも1日の定員は20人

※10月以降も各出張所、自治会館などで集団検査を実施します。日程は9月1日以降の広報でお知らせします。

(2) 個別検査

①成人病健診センター（保健福祉センター3階）

申込み	特定健診・人間ドックの申込時にあわせて市成人病健診センター ☎ (22) 2600へ
-----	--

②国保特定健診会場

申込み	健診当日、受付時に申し込みください。
あさひサライ*ホール	6月21日・22日、8月4日
壬子生活改善センター	6月22日
三栄公民館	6月23日
登和里コミュニティセンター	6月23日
保健福祉センター	6月25日・26日、8月20日

問合せ 市保健福祉センター ☎ (22) 2400・朝日総合支所地域住民課 ☎ (28) 2121

男女共同参画社会づくり No.102

一人ひとりがきらめくまちをめざして

6月23日(木)～29日(水)は

男女共同参画週間です

平成11年6月23日に「男女共同参画社会基本法」が施行され、毎年6月23日から29日までの1週間を「男女共同参画週間」として、男女共同参画社会への理解を深める取り組みが全国的に行われています。

職場で、学校で、地域で、家庭で、それぞれの個性と能力を發揮できる「男女共同参画社会」を実現するためには、皆さん一人ひとりの取り組みから始まります。

この機会に、自分らしくいきいきと生活するため、男女共同参画について考えてみませんか。



平成28年度男女共同参画週間ポスター

●～男女がともにきらめくまちプラン～第2期士別市男女共同参画行動計画

市では、平成25年3月に策定した行動計画にもとづき、「男女平等と人権を尊重する意識づくり」、「男女の自立を支援する環境づくり」、「男女共同参画の社会づくり」の3つの基本目標のもと、市民や関係団体・企業などの皆さんと連携・協働を図りながら、男女共同参画社会の実現をめざした取り組みを進めています。各年度の行動計画・実績は、ホームページに掲載していますのでご覧ください。

●男女共同参画週間の取り組み

市では、男女がともに自分らしく生活できる社会に向けた理解を深めるため、図書展やポスター展などを開催します。多くの皆さんの利用をお待ちしています。

【図書展】

- 開催期間→6月16日(木)～30日(木)
- 会場→市立図書館1階
- 内容→男女共同参画に関連する約50冊の展示・貸出
- 問合せ→市立図書館
☎(29)2153

【ポスター展】

- 開催期間→6月16日(木)～30日(木)
- 会場→生涯学習情報センター地階
- 内容→「男女雇用機会均等月間」ポスターの展示

【市内バス広告】

- 広告期間→6月1日(水)～30日(木)
- 内容→士別軌道市内循環路線バス車体への広告を掲示

●女性の職業生活における活躍の推進に関する取り組み

平成27年8月に「女性の職業生活における活躍の推進に関する法律(女性活躍推進法)」が成立しました。この法律では、女性の個性と能力が十分に發揮され、男女の仕事と家庭の両立に必要な環境整備を図るため、状況把握や改善事項の分析、それを踏まえた「事業主行動計画」の策定が義務付けられました。(労働者300人以下の事業主は努力義務)

これにより、市では「女性活躍推進法に基づく士別市特定事業主行動計画」(ホームページに掲載中)を策定し、男性職員の育児参加の促進、女性職員の各種研修の実施、超過勤務の縮減など、男女ともに働きやすい職場環境づくりをめざしています。

問合せ 市企画課 ☎内線3445



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。



総合体育館でのウォーキング

市総合体育館でも和寒町総合体育館と同じような「アリーナウォーキング」を行いたい。

〔回答〕

近年、日常の運動として体に無理なく行える「ウォーキング」をする市民の方が増えています。

和寒町の総合体育館は、2階ギャラリーにジョギングコースが整備され、十分な走路幅と距離表示があります。

本市の総合体育館は、多くの市民やスポーツ団体に活用されていますが、「アリーナウォーキング」の機能を備えていません。

館内の通路を活用した歩行やジョギングは他の利用者の妨げにならない範囲で、ご利用ください。



市役所本庁舎の期日前投票所

選挙時の期日前投票所として使用する2階会議室への誘導経路をエレベーターから行くようにするか、1階に投票所を設置してください。

〔回答〕

市役所本庁舎の期日前投票所は、2階会議室を利用していることから、市民の皆さまにご不便をおかけしています。

誘導経路は、投票所までの距離が最も近い、階段を上がる方法とあわせて、エレベーターを利用する経路を表示していますが、今後も、できるだけわかりやすいものとなるよう努めます。

一方、本庁舎1階には、投票の秘密が守られ、他の来庁者と混雑を招くことがないような空間がないことから、投票所を設置することは困難です。

現在、市では、本庁舎の整備にむけた計画を進めており、「すべての人が利用しやすい庁舎」を第一に掲げ、市民利用の多い窓口や機能は1階に集約し、わかりやすく、使いやすい庁舎となるように整備を進めま

すので、今後も皆さまの声をお寄せください。



▲期日前投票所として利用する本庁舎2階会議室



公園に残る雪の処理

子どもたちが早く公園で遊べるように排雪をしてください。

〔回答〕

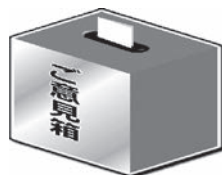
公園内の排雪を行うためには、ロータリーやダンプなどの重機が入る必要があります。

常時除雪を行っていない公園では、排雪が難しく、無理に作業を行うと、草地・遊具・柵などを傷めてしまう可能性があるので、排雪作業ができません。

また、冬期間の道路環境を維持するため、地域内に適当な市有地がない場合は、公園を堆雪場として

おり、公園内に雪が残っている場合があります。

こうした状況から、早い時期に公園を使うことができるよう、毎年3月中旬以降に、雪割り作業を行うとともに、可能な限り公園内への雪入れを行わないようにします。



「市民の声・お客様の声BOX（ご意見箱）」は、行政サービスの改善・向上を目的に設置しています。皆様のご意見をお待ちしています。



日向温泉の飲食持ち込み

日向温泉休憩室に飲食物の持ち込みをさせてほしい。

〔回答〕

日向温泉の休憩室へは、持ち込みによる食中毒の発生防止と食堂・自販機の利用を促進する目的で、リニューアル時から飲食物の持ち込みをお断りしています。

皆様のご理解とご協力をお願いします。

●問合せ↓市秘書広報課 ☎内線 2005

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10回は、4月25日に開催しました。

ホストタウン構想について

ホストタウン構想は、本市の地方創生総合戦略の柱である合宿の聖地創造と関連が深い事業です。施設整備などを行いつながらソフト事業を充実させる方針のもと、取り組みを進めていく考えです。

●青少年会館および総合体育館の改修について

ホストタウン構想では、2020年東京オリンピック・パラリンピックを契機に、台湾のウエイトリフティングチームの招聘を通じて、台湾との文化的交流や経済的交流などを幅広く行う予定です。

ホストタウン構想の実現や、昨年行われた日本ウエイトリフティングナショナルチーム合宿の継続開催、大学チーム合宿の受入れを常時可能とするために、青少年会館の改修を

行います。

また、健康スポーツ都市宣言をしている本市において、市民の健康づくりに大きな役割を果たしている総合体育館トレーニング室の改修をあわせて行い、高まる個人トレーニング

●第34回全日本マスターズウエイトリフティング競技選手権大会開催について

6月9日〜12日に、第34回全日本マスターズウエイトリフティング競技選手権大会が本市で行われます。来年のワールドマスターズゲームの代表選考会を兼ねていますので、多くの方の来市をお待ちしています。

士別ふるさと大使について

4月21日に、早稲田大学スポーツ科学学術院教授で士別出身の岡田純一さんに士別ふるさと大使を委嘱し、



ご快諾いただきました。

岡田さんは、日本ウエイトリフティング協会の常務理事や早稲田大学のウエイトリフティング部の監督を務めるなど、日本のウエイトリフティングの中心的役割を担っている方です。これまでも、台湾のウエイトリフティング協会関係者を紹介いただくなど、ご協力をいただけてきました。今後も一層連携して、合宿の聖地づくりをめざしていく考えです。

社会資本整備交付金の減額にもなう対応について

本市では、さまざまなまちづくり事業に、国から交付される社会資本整備交付金を活用しています。近年、交付額が要望額に満たない状況で、いくつかの事業に直接影響が及び、事業期間を延長せざるを得ない状況です。

●つくも水郷公園再整備事業

平成27年度から3年間での整備を計画していましたが、今年度末の事業進捗率は48%にとどまる見込みで、今後3年ほど計画期間を延ばす予定です。

再整備完了まで当初計画期間の倍の期間が必要となりますが、市民検

討委員会をはじめとする市民の皆様にご理解いただき、

みなんで素晴らしい公園をつくっていききたいと考えています。



昨年実施した市民植樹祭

●西広通整備事業

平成22年度から今年度までを事業期間としていた事業ですが、今年度末の事業進捗率は74%にとどまる見込みです。都市計画法にもとづく事業期間延長の申請を行い、5年程度計画期間を延ばす予定です。

ふるさと応援寄附金の

見直しについて

ふるさと応援寄附金の返礼品は、これまで8種類の地元特産物をラインナップしていました。本年度からは、新たな特産物に加え、寄附金額に応じたコースを設定して、全19種類に拡大して取り組みます。

※市長定例会見の様子や会見資料は、市ホームページからご覧ください。

●問合せ↓市秘書広報課 ☎内線 2005

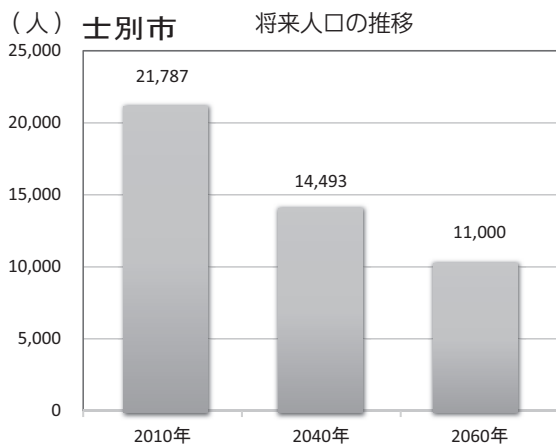
公共施設
マネジメント

市公共施設の 現状と今後の方針

公共施設白書にもとづく 施設の現状と今後

●市の人口推移

現在、市民の37%が65歳以上の高齢者であり、今後も人口減少や少子高齢化は進行すると予想されます。本市の将来人口の推計(左グラフ)では2060年の人口を1万1000人と想定しています。



●市公共施設の現状

本市の公共施設は、335施設、延床面積の合計は約31万㎡(平成27年4月現在)となっています。そのうち、4割の建物は建築後30年以上が経過しています。

また、現在の公共施設全体の維持

管理などに必要な費用は、年間80億円となっており、公共施設全体の収入である38億円を大きく上回っています。

今後は、施設の老朽化により、維持管理費が増大することが予想されます。

表 公共施設数(平成27年4月現在)

施設区分	施設数
文化・社会教育施設	32
スポーツ・レクリエーション施設	32
産業振興施設	16
学校教育施設	15
子育て支援施設	8
保健福祉医療施設	16
市営住宅	37
公園	40
その他	139
合計	335

●大規模修繕と建て替えの将来費用

現在の公共施設を全て建て替えるには、今後30年間で、860億円が必要になると見込まれます。

近年の公共施設関連予算と比較すると、毎年9億4千万円が不足すると想定されます。

公共施設マネジメント

3つの基本方針

次の3つの「方針」を掲げ、時代

の変化に対応し、市民が必要とするサービスを将来にわたって、持続的に提供できる取り組みを進めます。

- 1

方針 1

公共サービス提供のあり方や公共施設の配置を見直し、「最適化」します。
- 2

方針 2

公共施設の管理や運営方法を見直し、「効率化」します。
- 3

方針 3

安全・安心を第一に、今ある公共施設を「長寿命化」します。

市民アンケートにご協力を!

市内にお住まいの16歳以上の方から2000人を無作為に選び、公共施設の利用状況や基本方針についてアンケート調査を実施します。

今後の公共施設のあり方を検討する重要なアンケートのため、調査票を受け取られた方は、ご協力をお願いします。

●問合せ↓市財政課 ☎内線2216

認知症を予防する③

毎日の適度な運動や体操は、脳の活性化に役立ち、認知症の予防につながることが、さまざまな研究で明らかになっています。

今月は、日常生活でも取り入れられる認知症予防に効果的な運動を紹介します。できることからチャレンジしてみませんか。

無理な運動は逆効果

認知症を防ぐ運動のコツ

車など乗り物の発達にともなう、若い人からお年寄りまで運動不足の方が増えています。運動不足の方が、おおむね40歳以降になって、いきなり激しい運動をすると、心臓への負担や活性酸素を増加させることにもなり、認知症のリスクを高めてしまうため、おすすめできません。

運動といっても、何か特別なスポーツを行うのではなく、「近所のスーパーへ歩いて買い物に行く」「最寄りのバス停のひとつ前で降りて1区間分を歩く」「できるだけ階段を上る」などの運動を日常生活に組み込んでみましょう。

日常のちょっとした心がけでできる運動を習慣化して、運動不足を解消するのが、認知症を防ぐ効果的な方法です。

おすすめの運動①

ウォーキング

ウォーキングは、年齢に関係なく、適度な負荷で手軽にできる有酸素運動です。認知症予防のためには1日30分以上のウォーキングが理想ですが、まずは1日10分程度の時間から始めましょう。可能であれば、ご家族や友達と会話をしながら歩くことが有効です。会話をすると、その分身体に負荷がかかり、酸素を多く取り入れることができます。

また、外に出て歩くと、周りの景色が変化するため、目から入る情報が増え、それに合わせて、脳が活性化するという効果もあります。継続してできるようなったら、簡



トヨタ自動車土別試験場での「健康ウォーキング」

単な計算や、しりとりをしながらウォーキングをすると、より脳が活性化しますので、チャレンジしてみましよう。



ウォーキングでも参加できる「オリンピックデーラン」

おすすめの運動②

拮抗体操

認知症予防のための体操として、拮抗体操が注目されています。

拮抗体操とは、体の左右で同時に別々の動きをする体操です。

①右手をパーにして、前につき出します。

②左手をグーにして、自分の胸に当てます。

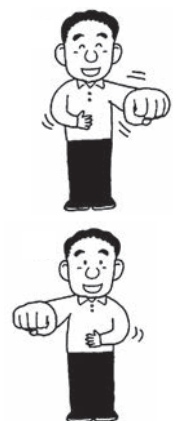
③右手をグーにしながら胸に当て、左手をパーにしながら前に出します。

前に出ている手は常にパー、胸に当てている手は常にグーです。できたら「前に出ている手がグー、胸に当てている手がパー」、慣れてきたら「前に出ている手がグー、胸に当てている手がチョキ」など違う

おすすめの運動③

サフォークジム

パターンにチャレンジしてみましょう。



運動習慣をどうしても身に付けられないという方は、市で実施しているサフォークジムに参加してみましょう。今回おすすめした認知症予防の効果的なウォーキングや、拮抗体操などの運動習慣を、無理なく楽しく身に付けることができます。



本年度から、サフォークジムの定員を1教室当たり13人から15人に、また、対象年齢を65歳以上から60歳以上へと拡大しましたので、多くの方の参加をお待ちしています。

●問合せ↓地域包括支援センター
☎内線2125

平成28年6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。 第3火曜日は、ペースメーカー外来です。(予約診療)
		午後	-	-	-	-	
	循環器	午前	-	○	○	○	
		午後	-	-	-	-	
	消化器	午前	○	○	○	○	
		午後	-	-	-	-	
精神神経科	午前	○	-	○	-	○	月・水・金曜日の午後の受付は、午後1時30分までです。 ※5月から診療日が変更になりました。 ※予約診療になりましたので、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	○	-	○	-	-	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)
	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。



6月日曜・祝日当番医

12日 道北クリニック ☎(23) 1111

19日 船津医院 ☎(23) 2674

※上記のほか、5日・12日・19日・26日は、士別市立病院です。

4月1日付 新たに着任した医師を紹介します



内科医師 **じん たかし**
神 崇志



●神先生からのメッセージ

この広々とした大地で、医師としてさらに育ててほしいと思います。誠意を持って取り組ませていただきます。

6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
 <p>5 日曜公証相談【お知らせ版】 士別ハーフマラソン企画展 P 18</p>	<p>6 栄養相談【お知らせ版】</p>	<p>7 アンガーマネジメント研修会【お知らせ版】 移動型「ゆら」(宮下会館) P 15</p>	<p>1 水道週間 P 5 児童手当現況届受付開始 P 14</p>	<p>2 運転免許更新時講習(優良・違反)【お知らせ版】</p>	<p>3 織りマフラー講習会【お知らせ版】</p>	<p>4 お父さんDAY P 15</p>
<p>12 よみきかせ会 P 19</p>	<p>13 楽しい俳句講座 P 19</p>	<p>14 移動型「ゆら」(宮下会館) P 15</p>	<p>8 移動型「ゆら」(上士別保育園) P 15 春季市民ラジオ体操 P 13</p>	<p>9 栄養相談【お知らせ版】 運転免許更新時講習(一般)【お知らせ版】</p>	<p>10 学校支援サポーター応募期限 P 18 公営住宅抽選日 P 21</p>	<p>18 オストメイト講演会 P 20</p>
<p>19 無料法律相談 P 21</p>	<p>20 水質検査 P 21</p>	<p>21 「ゆら」ボランティア活動日 P 3</p>	<p>22 「ゆら」ボランティア活動日 P 3</p>	<p>23 運転免許更新時講習(優良・初回)【お知らせ版】 男女共同参画週間 P 6 ちびっこよみきかせ P 19</p>	<p>24 松井朝子パントマイム 士別公演 P 18</p>	<p>25 よみきかせ会 P 19</p>
<p>26 国際麻薬乱用撲滅デー P 20</p>	<p>27 フラワーアレンジメント講座 P 19</p>	<p>28 友禅染講習会 P 19 出張年金相談 P 21</p>	<p>29 鬼太鼓座公演 P 18</p>	<p>30 参加者募集中 7/24 第30回サフォークランド士別ハーフマラソン大会 ※くわしくは大会ホームページで確認してください。</p>		

カレンダーの内容は、5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。

氷雪月の気象

- ◆ 平均気温 14.7℃ (27年6月平均)
- ◆ 日の出 3時50分 (28年6月1日)
- ◆ 日の入 19時07分 (28年6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・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



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。

市民のひろば

第40回



士別ラジオ体操連盟

- 会 長 本間勇夫さん (左写真)
- ラジオ体操への参加・問合せ
本間会長宅 ☎ (23) 2838

Q1 ラジオ体操の醍醐味

昭和3年11月1日の朝7時、日本で初めてラジオ体操の放送が行われました。

ラジオ体操は、一つひとつの動きに目的があり、自身の体力などに合わせて続けて行うことで、年齢を問わず、健康の保持増進効果が期待できます。いつでも、どこでも、誰とでも行える運動です。

Q2 体操連盟の活動を始めたきっかけは？

昭和50年頃に、自治会の文化・体育部役員になってから、夏休み中の子ども会ラジオ体操などで、体操にかかわる機会が増えました。

以降も、市の体育指導委員（現在のスポーツ推進委員）などを務め、「市民皆スポーツ」を合言葉に、健康増進を図る運動として、ほかのスポーツと同様、ラジオ体操の普及に努めてきました。

Q3 ラジオ体操への参加は？

市内の中央地区では、会員や地区担当の方などに協力いただき、13カ所でラジオ体操を実施しています。このほか、連盟には未加入ですが、朝日や多寄地区でも朝の体操が行われています。

- 実施会場 () は実施予定期間
- ※市総合体育館以外は、雨天中止です。

弥生緑地公園 (6月上旬～9月下旬)	南郷児童公園 (7月下旬～8月上旬)	市総合体育館 (通年)
桜丘児童公園 (7月下旬～8月中旬)	東丘自治会館 (7月下旬～8月中旬)	ひばり児童公園 (7月下旬～8月中旬)
士別小学校 (7月下旬～8月中旬)	士別南小学校 (7月下旬～8月中旬)	士別西小学校 (8月上旬～中旬)
日甜警備所前 (7月)	北星公園 (7月下旬～8月中旬)	東山自治会館 (8月上旬～中旬)
西教寺駐車場 (4/1～10月下旬)	あさひライヴ ホール (7/23～8月中旬)	朝日トニグセタ前 (5/9～10月中旬)

Q4 一番の思い出は？

平成16年に、旧士別市の市制施行50周年記念事業として士別南小学校のグラウンドで、NHK全国公開ラジオ体操を行いました。

前日から、会場設営や生演奏で使うピアノ搬入など、とても苦勞しましたが、約1,000人が参加し、無事に公開放送が終了しました。

終了後に関係者と仲間が笑顔で懇談し、とても良い思い出となっています。



みんなで体を動かそう

春季市民ラジオ体操会

●日時→6月15日
(水) 午前6時20分
～6時40分

士別市スポーツ都市宣言記念 1万人ラジオ体操会

●日時→7月1日
(金) 午前6時20分
～6時40分

●会場→市総合体育館前駐車場
※雨天時は体育館で行いますので、上靴を持参してください。

●参加賞→参加者全員にあります。
※申込みは不要です。問合せは会長の本間まで

Q5 今後の目標は？

前会長の思いを引き継ぎ、使命と責任感を持って普及・推進に努めていきます。

しべつ雪まつりで「耐寒ラジオ体操」「健康ウォーキング in 士別」との連携など、今後も関係機関と連携してさらなる推進に努めます。

- ▶「ラジオ体操の目的は、健康増進と朝のコミュニケーション」と話す本間会長



いごも・子育て 応援室だより



必ず提出してください

児童手当現況届

児童手当を受けている方は、毎年1回、市に現況届を提出する必要があります。届出がない場合は、6月分以降の手当が受けられなくなりま

すので、ご注意ください。
対象者には、案内文書を送付して

● 受付期間 ↓ 6月1日(水)～30日(木)

※ 土・日曜日は受付していません。

● 受付場所

▽ 市子育て支援課

▽ 朝日総合支所地域住民課

▽ 各出張所

● 申請に必要なもの ↓ 案内文書に記載していますので、確認してください。

● 問合せ ↓ 市子育て支援課 ☎ 内線 2117



新しくなりました

子育て支援パスポート

市では、子育て家庭を社会全体で応援するため、指定店舗でさまざまな特典が受けられる「子育て支援パスポート」を配付しています。

このパスポートが6月から変更になり、対象世帯に送付されています。古いパスポートは利用できなくなりますので、ご注意ください。



小学生以下・妊娠中の方用のパスポート



中学生用パスポート

なお、小学生以下と妊娠中の方用のパスポートは、全国の41都道府県の指定店舗でも利用できるようになりました。



特典が受けられる店舗の目印

くわしくは、問い合わせください。

● 対象 ↓ 中学生以下、妊娠中の方
いる世帯

● パスポートの種類と利用範囲

▽ 小学生以下・妊娠中の方用 ↓ 市内商店などの指定店舗および全国41都道府県の指定店舗

▽ 中学生用 ↓ 市内商店街などの指定店舗

● 問合せ ↓ 市子育て支援課 ☎ 内線 2137

気軽に越してください

きら・きらあさひ

「きら」は、

0～3歳の乳幼児とその保護者が気軽に集まり、交流や育児相談をする場として、安心して

子育てができる環境を整えることを目的に設置しています。

利用は無料で、事前申し込みは必要ありませんので、気軽にお越しください。

【きら】

● 開館日時 ↓ 毎週月～土曜日 午前10時～正午・午後1時～3時



子育て関係の情報を発信 市公式 Facebook ページ

子育て分野の市公式フェイスブックページ「子育て応援のまち士別」を開設しています。市の子育てに関する情報を随時配信していますので、ご覧ください。

【アドレス】
<https://www.facebook.com/shibetsu.kosodate/>

【QRコード】



ぜひ見てね★



● 休館日 ↓ 日曜日・祝日・年末年始
・特別休館日
● 会場 ↓ 生涯学習情報センター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

● 休館日 ↓ 水・土・日曜日・祝日・年末年始

● 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)

子育て支援センター「ゆら」からのお知らせ

●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。

○日時→6月7日(火) 午前10時～11時30分

会場→宮下会館

○日時→6月15日(水) 午前10時～11時30分

会場→上土別保育園



●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→6月11日(土) 午前9時30分～正午



★お父さんお母さんへの応援メッセージ
★すぐに泣く子は、人一倍、感受性が豊かで、敏感な、優しい子です★

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



「ゆらめーる」を配信しています

「ゆら」から子育て情報をメールマガジンとして提供しています。「ゆらめーる」を受け取りたい携帯電話やパソコンから、下記アドレスにメールを送り、登録してください。(QRコードからもメールが送れます。)

・メール→yura-join@suffolkland.net



ゆらゆら通信

「ゆら」のくわしい情報は、こちらから。



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

よしかた ゆうま
吉方 悠真 くん
(2歳11カ月)



よしかた あやね
吉方 絢音 ちゃん
(0歳11カ月)



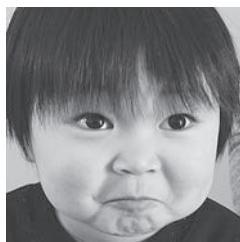
今月の
土別っ子!

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 ♥

元気いっぱいのおやんちゃ坊主で、ママの体力がついていきません。妹のお世話やお手伝いと、優しいところも最近みせてくれるね。これからも元気に兄妹仲良く育ててね。



♥ママからの MESSAGE ♥

お兄ちゃん大好きな甘えん坊。お兄ちゃんと遊んでると、かわいい笑顔を見せてくれます。笑顔のすてきな女の子に育ててくれるといいな。

特定健診は、 あなたの健康を守る第一歩!

市国保では、国民健康保険に加入している方に対し、特定健診・特定保健指導を実施しています。

特定健診を受けることで、体の状態を客観的にみることができ、自分では気づかない病気の早期発見につながります。

対象となる方は、年に1回特定健診を受けましょう。



特定健診とは?

生活習慣病は自覚症状がないため、自分では気づきません。それをいち早く発見・予防するのが、特定健診です。

特定健診では次のような検査をします。

検査項目		わかること	
基本的な検査項目	身体計測	身長	肥満度 内臓脂肪の程度
		体重	
		BMI	
		腹囲	
	肝機能	AST (GOT)	心臓・肝臓の障害
		ALT (GPT)	
		γ-GT (γ-GTP)	
	血圧	収縮期血圧	高血圧
		拡張期血圧	
	代謝	尿酸	痛風
血中脂肪	中性脂肪	脂質異常	
	HDLコレステロール		
	LDLコレステロール		
インスリン抵抗性	ヘモグロビンA1c	糖尿病	
	尿糖		
腎機能	クレアチニン	腎臓病	
	尿蛋白		
詳細な健診項目	血液	赤血球	貧血
		血色素	
		ヘマトクリット値	
心電図		心臓の状態	
眼底検査		血管の状態	

ポイント

生活習慣病は自覚症状がなく、重症化するまで気がつきません。

動脈硬化の原因になりやすい

自覚症状がほとんどない

重症化

- ◆ 脳梗塞
- ◆ 心筋梗塞
- ◆ 狭心症
- ◆ 心不全
- ◆ 腎不全

これらの病気はギリギリまで自覚症状が出ません。

受診対象者

昭和 17 年 4 月 1 日～昭和 52 年 3 月 31 日生まれで、市国保に加入している方 ※現在、治療中の方も対象です。

健診の種類

対象となる方は、次の①国保人間ドック、②国保特定健診のいずれかを必ず受診してください。


種類	健診機関 (電話番号)	日程	料金	健診時に必要なもの
①国保人間ドック (※1)	成人病健診センター (☎ 22-2600)	平成 29 年 3 月 31 日まで	5,000 円	保険証 受診券 (※2) 自己負担分の料金
	あさひクリニック (☎ 28-3333)			
②国保特定健診	次ページの日程表 (1)、(2)、(3) のとおり		無 料	

(※1) オプション検査 (前立腺がんなど) も希望があれば実施します。(有料)

(※2) 5月中～下旬に、対象となる方に送付しています。

士別市国保特定健康診査 後期高齢者医療制度健康診査 日程表

(1) 成人病健診センター (要予約 ☎ 22-2600・22-2655)

健診月	健診日 (水曜日)					時間
6月	8日①	22日②	8月と9月は、 健診強化月間です			①8時30分・男性 9時30分・女性 10時30分・女性
7月	13日①	27日②				
8月	3日①	10日②	17日①	24日②	31日①	②8時30分・女性 9時30分・男性 10時30分・男性
9月	7日①	14日②	21日①	28日②		
10月	12日①	26日①				
11月	9日①					
12月	14日①					
1月	11日①	25日①				

●住所→東11条5丁目3029番地1 (市立病院となり保健福祉センター3階)

(2) あさひクリニック (要予約 ☎ 28-3333)

健診日は、6月8日から平成29年1月25日まで
健診日、時間については、予約の時に調整します。

●住所→朝日町中央4029番地

(3) 旭川市医師会健康管理診療所 (検診車による巡回 予約不要)

会場		健診日	時間
出張所・ 周辺地区	多寄研修センター	10月24日(月)	8時00分～10時00分
	下士別自治会館		11時00分～12時00分
	上士別構造改善センター	10月25日(火)	8時00分～9時30分
	成美自治会館		11時00分～12時00分
	温根別出張所	10月28日(金)	8時00分～9時30分
	武徳自治会館	11月4日(金)	8時00分～9時30分
	中士別自治会館		10時30分～11時30分
保健福祉センター ※特定健診と胃・肺・大腸の がん検診が同時にできます		6月25日(土)	7時00分～11時00分
		6月26日(日)	
		11月19日(土)	
		11月20日(日)	
保健福祉センター ※土日特定健診		8月20日(土)	8時30分～11時00分
		1月22日(日)	
朝日 地区	登和里コミュニティセンター	6月23日(木)	8時00分～8時30分
	三栄公民館		9時30分～10時00分
	壬子生活改善センター	6月22日(水)	10時30分～11時00分
	あさひサンライズホール	6月21日(火)	8時30分～10時30分
		6月22日(水)	8時30分～9時30分
		8月4日(木)	8時30分～10時30分

●がん検診と同時受診の場合は予約が必要です。

(予約先→市保健福祉センター ☎ 22-2400)

●旭川市医師会提供のオプション検査 (動脈硬化検査など) も希望があれば実施します。(有料)

年に1回は健診を
**後期高齢者医療制度
健康診査**

後期高齢者医療制度では、生活習慣病の早期発見や予防を図ることを目的に健康診査を実施します。

いくつになっても元気でいきいきと過ごすために健診を受けましょう。
●対象の方↓後期高齢者医療保険に加入している方(個別に健康診査受診券を送付します)
※長期間入院している方や介護保険施設などに入所中の方は、健康診査

を受ける必要がありません。
●受診機関・健診日程
▼成人病健診センター↓日程表(1)のとおり
▼あさひクリニック↓日程表(2)のとおり
▼旭川市医師会健康管理診療所(検

診車での巡回方式) ↓日程表(3)のとおり
●健診料金↓無料
●持参するもの↓被保険者証・受診券
●問合せ↓▼市市民課給付担当 ☎ 内線2109 ▼朝日総合支所地域住民課 ☎ (28) 2121

生涯学習情報



言葉を使わずに空間を描く

松井朝子パントマイム士別公演

パントマイムは、言葉や道具を使わず、体の動きや表情で見えないものを表現する演劇のひとつです。着物を着たオリジナルのパフォーマンスも披露されます。空想の世界をお楽しみください。

●日時↓6月24日(金)午後6時30分(開場6時)

●会場↓市民文化センター大ホール

●料金↓大人1500円、中学生以下は無料

●チケット取扱い↓市民文化センター、上士別・多寄・温根別公民館、あさひサンライズホール、市立図書館

※託児が必要な方は、事前に申し込みください。

●問合せ↓実行委員会事務局(市社



青年自主企画委員募集

イベントなどの企画および運営を通して、メンバーの交流を図ります。

士別市を盛り上げたい! たくさんの人を笑顔にしたい! 街を元気にしたい! など熱い想いを持った青年を募集します。

●活動期間→平成28年7月1日~平成30年3月31日

●募集人数→30人

●対象→自主企画活動に関心のある18歳以上(高校生を除く。)からおおむね40歳までの市民。

●申込方法→6月30日(木)までに事務局(市中央公民館 ☎(23)3358)へご連絡ください。

●平成27年度のおもな活動状況→イベントなどでのバルーンアート、サンタがおうちにやってくる、スノーチューブNo.1決定戦の開催など

学校支援サポーター募集

士別市学校支援地域本部では、市内小中学校の水泳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教育委員会から連絡し、調整します。

●対象→20歳以上の市民

●内容→水泳授業の児童生徒の指導・指導補助

●活動場所→おもに南郷プール

●資格→不要

●申込締切→6月10日(金)

●申込み→市社会教育課 ☎内線3242

※昨年までに登録している方は、新たに申し込む必要はありません。

※活動に対する傷害保険に加入します。

会教育課) ☎内線3242

ご来場をお待ちしています

博物館6月の予定

電話・FAX(22)3320

特別企画展

「士別ハーフマラソン30周年

「合宿の里とまちづくりにかけた人々」

40年前に始まったスポーツ合宿招

致と、30年前に始まったハーフマラ

ソン大会。士別のまちづくりの柱で

ある二つの事業の歴史と魅力を、当

時立ち上げに携わった人々の視点か

ら紹介します。

●期間↓6月5日(日)~8月21日(日)午

前9時30分~午後4時30分

●休館日↓毎週月曜日。※7月18日

(月・祝)、8月11日(木・祝)は臨

時間館、7月19日(火)は振替休館。

●会場↓市立博物館・公会堂展示館

2階特別展示室

●料金↓博物館入館料として 高校

生以上100円、中学生以下無料

鬼太鼓座

暁(AKATOKI)を駆ける!

疾風迅雷

今年のおんでこぎ

舞踊家の花柳琢

次郎さんをゲス

トに迎え、「打」

と「舞」の真っ

向からのコラボ

レーションで

す。

●日時↓6月30日(木)午後7時開演



掲載希望団体募集中

教育委員会では、社会教育団体の活動を紹介する名簿「サークルメイト」を作成しています。昨年掲載された団体の皆さんに平成28年度版への掲載案内を送付しています。まだ届いていない団体や、新たに掲載を希望する団体の方は、ご連絡ください。

●申込期限→6月10日(金)

●問合せ→市社会教育課 ☎内線3241

(開場午後6時30分)

●会場↓あさひサンライズホール

●料金↓前売2000円(当日

2500円)

●チケット取扱い↓フードショッ

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

ル

士別ディスタンス

士別陸上競技協会が公式記録会として開催します。自己記録の更新にチャレンジしてみませんか。

- 日時→7月3日(日)正午スタート予定(受付は午前11時から)
- 会場→士別市陸上競技場
- 料金→小学生300円(市内小学生は無料)、中学生・高校生500円、一般1,000円 ●申込期限→6月24日(金)午後3時
- 種目→小学生800m、中学生・高校生・一般3,000m、5,000m(高校生・一般は陸連登録者のみ参加可能)
- 申込み・問合せ→士別ディスタンス大会事務局(士別中教諭・遠藤さん) ☎(23)3524



ディスタンスチャレンジ士別大会



この大会は道内4市(士別・深川・北見・網走)で開催されます。出場選手は自己記録の更新をめざし、迫力あるレースを展開します。みなさまのご来場・ご声援をお待ちしています。

- 日時→7月3日(日)午後3時スタート予定
- 会場→士別市陸上競技場 ●入場料→無料
- 種目→男子1,500m・5,000m・10,000m、女子1,500m・3,000m・5,000m
- 問合せ→市合宿の里推進室スポーツ課 ☎内線 3225

図書館からのお知らせ

☎(29)2153

◇6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→6月12日(日)・25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→6月23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

☆ままならないから私とあなた

朝井 リョウ(あさい りょう)

☆死仮面 折原 一(おりはら いち)

☆天下一の軽口男 木下 昌輝(きのした まさき)

☆彼女に関する十二章

中島 京子(なかじま きょうこ)

☆私のサイクロプス 山白 朝子(やましろ あさこ)

☆戦うハニー 新野 剛志(しんの たけし)

☆蛇の道行 加藤 元(かとう げん)

☆札幌アンダーソング(3)

小路 幸也(しょうじ ゆきや)

☆ワンダフル・ワールド 村山 由佳(むらやま ゆか)

☆幕末!疾風伝 天野 純希(あまの すみき)

☆眩(くらら) 朝井 まかて(あさい まかて)

☆暗幕のゲルニカ 原田 マハ(はらだ まは)

☆アンと青春 坂木 司(さかき つかさ)

◎小さな本の大きな世界 長田 弘(おさだ ひろし)

◎世界の名前 岩波書店辞典編集部

◎水の未来 沖 大幹(おき たいかん)

◎あやしい探検隊台湾ニワトリ島乱入

椎名 誠(しいな まこと)

6月のマイプラン・マイスタディ

6月に開催される市民自主企画事業を紹介します。申込みは、市中央公民館 ☎(23)3358 まで。

友禅染講習会

初心者の方でも楽しめる型染で素敵な作品をつくってみませんか。

- 日時→6月28日(火)午前10時~午後4時
- 会場→生涯学習情報センター工房2
- 講師→小森則子さん(手描友禅染同好会ひまわり会代表)
- 定員→市民20人 ●料金→無料
- 持ち物→エプロン、手拭きタオル
- 問合せ→「切り絵どんぐり会」守屋久子さん ☎(23)3341
- 申込み期限→6月22日(水)

楽しい俳句講座

初心者の方にもわかりやすく、俳句の楽しみ方を学びます。

- 日時→6月14日(火)、22日(水)午後1時30分~3時30分
- 会場→市民文化センター視聴覚室
- 講師→北村浩史さん(道北日報社代表取締役社長)、士別俳句会会員
- 定員→市民30人 ●料金→無料
- 持ち物→筆記用具
- 問合せ→「士別俳句会」伊藤弘子さん ☎(23)4423
- 申込み期限→6月10日(金)

6月の公民館講座

素敵にアレンジしよう!

フラワーアレンジメント講座

色とりどりのお花を素敵に楽しくアレンジしてみませんか。道民カレッジ連携講座。

- 日時→6月27日(月)、7月4日(月)、11日(月)午後6時30分~8時
 - 会場→市民文化センター工芸室
 - 講師→櫻井佳子さん(フラワーアレンジポピーの会)
 - 定員→市民15人
 - 料金→1回1,300円(材料費)
 - 持ち物→はさみ、ごみ袋
 - 申込み期限→6月1日(水)~20日(月)
 - 問合せ・申込み→市中央公民館 ☎(23)3358
- ※託児を希望する方は、事前に申し込みください。



士別警察署かわら版
薬物乱用の防止

～ 薬物、ダメ。ゼッタイ。～

6月26日は「国際麻薬乱用撲滅デー」です。

北海道警察では、関係機関とともに覚醒剤や危険ドラッグを「売らない、買わない、所持しない」ことを呼び掛けています。地域の力で、薬物を撲滅しましょう。

●相談・問合せ→士別警察署 ☎(23) 0110 または相談電話 #9110 まで

ご存じですか
士別中小企業
勤労者福祉協会

士別中小企業勤労者福祉協会は、市内の中小企業などで働く勤労者の総合福祉を支援する団体で、現在は134の事業所が加入しています。

安価な掛金で、がん検診や人間ドックなどの健康事業のほか、結婚や出産祝金などの共済給付をはじめとした充実したサービスを受けることができます。

加入に関する相談やくわしい内容は、問い合わせください。

●会費→月額400円(1人あたり)

●問合せ→同協会事務局(士別市勤労者センター事務局長 古川)

☎(23) 2482



参加をお待ちしています
オストメイト講演会

北海道身体障害者福祉協会の主催で、オストメイトの社会生活適応訓練講演会が開催されます。

オストメイトの方やその家族などが、日頃の体調管理方法などを学び、旅行など気兼ねせずに楽しむことができるように支援する講演会です。参加は無料、申込みは不要です。当日会場までお越しください。

●日時→6月18日(土)午後2時～

●会場→市保健福祉センター(市内東11条5丁目)

●講師→士別市立病院 医師 澤口 裕二氏

●アドバイザー→同院皮膚・排泄ケア認定看護師高橋良太氏

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。受付期間や試験日など、くわしくは問い合わせください。

- 一般曹候補生→18歳以上27歳未満(平成29年4月1日現在)
- 自衛官候補生→18歳以上27歳未満(採用予定月の1日現在)
- 航空学生→18歳以上21歳未満(平成29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

近隣市町村のイベントを紹介
天塩川だより



【名寄市】

●会場・問合せ→いずれも名寄 EN-RAY ホールチケットセンター(名寄市西13条南4丁目) ☎01654(3) 3333

ソイル アンド ピンプ セッションズ
SOIL&"PIMP" SESSIONS
TOUR2016"BLACKTRACK"

欧州でも注目を集めるSOIL&"PIMP"SESSIONSのライブツアーです。

●日時→6月3日(金)午後7時～

【名寄の第九】メモリアルコンサート
EN-RAY ホールのこけら落とし公演「名寄の第九」の公演です。

●日時→6月5日(日)午後2時～

日野皓正クインテットコンサート
世界で活躍するスーパージャズトランペッター日野皓正の演奏をお楽しみください。

●日時→6月7日(火)午後7時～



【剣淵町】

アルパカの毛刈りショー

●開催日→6月4日(土)

●会場→VIVAアルパカ牧場(剣淵町東町)

●問合せ→株式会社ビバカンパニー ☎0165(34) 3911

【幌加内町】

朱鞠内湖観光汽船

●運行期間→10月下旬までの午前8時～午後5時

●会場→朱鞠内湖(幌加内町字朱鞠内)

●問合せ→朱鞠内観光汽船 ☎0165(38) 2158

【西興部村】

木夢木工体験教室

●日時→毎週土・日曜日午後2時～4時

●会場→森の美術館木夢(西興部町字西興部)

●問合せ→木夢 ☎0158(87) 2600

一人で悩まず相談を

無料法律相談

●日時↓6月19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↓6月17

日(金) ※先着順

●定員↓10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↓6月28日(火)午前10時〜午後4時30分(完全予約制)

●会場↓土別商工会館

●予約申込み↓旭川年金事務所☎0

166(72)5004

士別に出向きます

名寄保健所水質検査

●日時↓6月20日(月)午前10時〜正午

●会場↓サポートセンターしべつ

※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

6月紙類収集日



日	曜日	収集地区
1	水	北光
2	木	兵村・屯田
7	火	多寄(国道の東側)
8	水	宮下・にってん
9	木	第一町内・親栄
14	火	多寄(国道の西側)
15	水	第三・第四・第5町内
16	木	中央・七星・南親会
18	土	朝日
21	火	親和・東栄・第9
22	水	あけぼの

不用品ダイヤル

市環境生活課☎内線 2235

【ゆずります】

- ▷ 多機能ベビーカー
- ▷ ベビーベッド
- ▷ テント
- ▷ カラオケセット(ステレオ型)
- ▷ 電子ピアノ
- ▷ 和裁用たち板、はり板

【ゆずってください】

- ▷ 炊飯器(一升炊き)
- ▷ 電動自転車(24~26インチ)
- ▷ スキー板
(小学1~2年生)
- ▷ 中学男子学生服



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 A棟304号	单身 不可	H12 ・3階	3LDK	71.7㎡	23,000円 ~
東山	東丘2丁目 B-2棟205号	单身 不可	H4 ・2階	3LDK	72.1㎡	20,700円 ~
東山	東丘2丁目 C-1棟302号	单身 不可	H3 ・3階	2LDK	61.4㎡	17,400円 ~
北部	東4条北8丁目 F棟106号	单身 不可	H22 ・1階	3LDK	76.3㎡	25,200円 ~
桜丘	東10条4丁目 H72-2棟2号	单身 可	S47 ・1階	2DK	40.5㎡	5,900円 ~
寿	東6条8丁目 80-9A棟201号	单身 不可	S55 ・2階	3DK	66.3㎡	16,500円 ~
もみじ	朝日町中央4027 2棟5号	单身 可	S61 ・1階	2LDK	66.6㎡	17,200円 ~

次の住宅では、申込みを随時受け付けます。

【士別地区】東雲団地、温根別団地

【朝日地区】中央団地、三望台団地、特定公共賃貸住宅

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(1LDK)があります。

●受付期間→6月1日(水)~8日(水)まで

●住宅見学→6月3日(金)午前11時~午後1時の間、自由見学。

●入居開始月→7月から(サウスタウン青葉は8月から)

●抽選日(時間厳守)→6月10日(金)

【士別地区】午前10時~市役所会議室301

【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



◆4月24日 牧柵整備 〈羊と雲の丘〉

サフォークランド士別プロジェクトの主催による牧柵整備が行われ、ボランティア240人が参加しました。参加者は、ペンキ塗りなどの作業を1時間ほど行い、美味しい豚汁を食べながらきれいに整備された牧柵を満足そうに眺めていました。

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.22)

☆市の花「エゾノリュウキンカ」

旧士別市で、市の花選定委員会を設置し、同委員会からの答申を受け、平成3年12月に制定しました。

また、平成17年の合併後も引き続き、市の花として制定しています。

湿地などに咲く多年草で、寒い地域に広く分布し、市内ではグリーンスポーツやエリカ公園などで見ることができます。黄金色の美しい花の姿は春を感じさせてくれます。



人の動き 4月末現在（ ）内は前月比

◆人 □ 19,917人 (-87)
 男性 9,408人 (-43)
 女性 10,509人 (-24)
 <出生8人 死亡27人 転入188人 転出256人>
 ◆世帯数 9,646世帯 (-2)

地区別人口

中央地区	16,434人
上士別地区	839人
多寄地区	948人
温根別地区	325人
朝日地区	1,371人

平成28(2016)年6月1日発行 広報しべつNo.130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／斉木印刷株式会社

「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FAXやメールでも受け付けています。

