

広報なよろ

3



特集

地域包括支援センターを開設

高齢者のご自宅での生活を支援する 地域包括支援センター

平成19年4月1日開設します

平成12年4月にスタートした介護保険は、多くの高齢者の皆さんに利用され、老後を支える制度として、定着してきました。昨年の介護保険制度の改正において、高齢者の皆様ができる限り住み慣れた地域で生活をしていただけるような新たな支援策が導入されました。

それらの相談を受けるための拠点となるのが「地域包括支援センター」で、名寄市では、平成19年4月1日より名寄庁舎にメインセンター、風連庁舎にサブセンターを設置し相互に連携を図り、地域に出向き対応をしていきます。

なお、これまでの4カ所の在宅介護支援センターは地域包括支援センターに移行します。



地域包括支援センターの役割

高齢者や家族の総合的な相談を受け付け、支援します。

「要支援1」「要支援2」と介護保険認定された方の介護予防サービス計画書を作成します。

高齢者向けの体力向上や閉じこもり予防等の支援をします。

住み慣れた地域で暮らし続けることができるよう支援します。

高齢者の虐待防止と権利擁護のために活動します。

高齢者や家族の方・地域の方

心身の衰え

介護の不安や悩み

緊急の支援

相談・来所

電話

訪問



地域包括支援センター

保健師 社会福祉士 主任ケアマネージャー

相談・調整

適切な介護予防サービス

高齢者のための総合相談センター

名寄地区：名寄市地域包括支援センター

電話 01654 1000

(市役所名寄庁舎2階)

風連地区：名寄市地域包括支援センター 風連地区サブセンター

電話 01655 2626

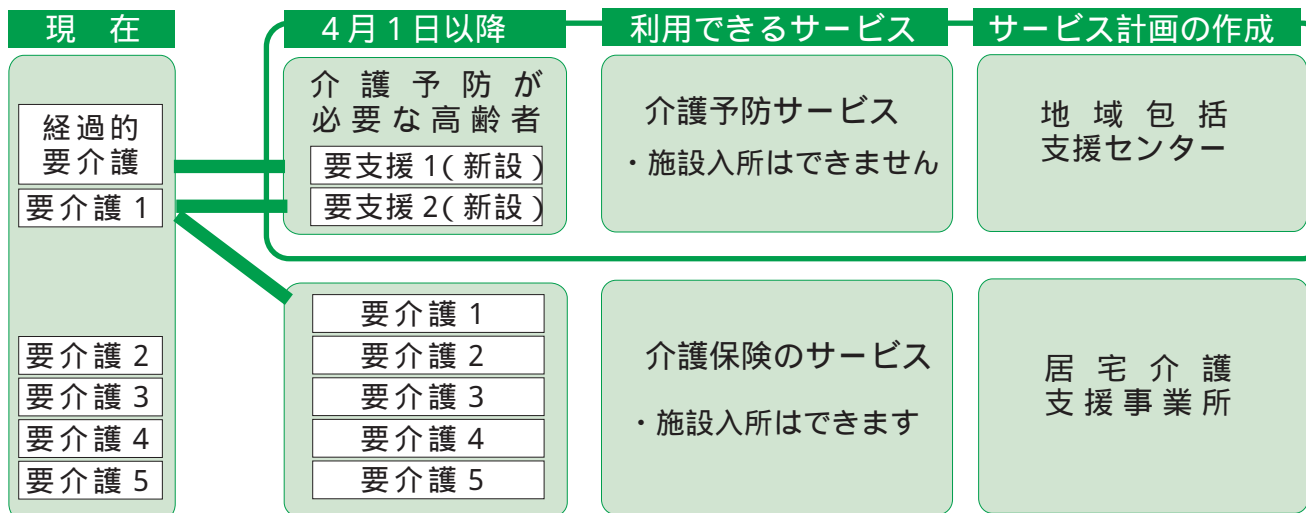
(市役所風連庁舎1階)



平成19年4月から介護予防サービスが始まります

どこが変わるの？

介護を要する状態の区分とサービスの種類が変わります



介護予防サービスとは？

「要支援1」または「要支援2」と認定された方は介護予防サービスを利用することができます。介護度が軽度の方を対象に、要介護状態となることを防ぐ予防重視のサービスで利用者が可能な限り居宅で自立した日常生活が営めるように支援するサービスです。介護予防サービス計画は地域包括支援センター（指定介護予防支援事業所）が作成します。

サービスの種類

区分 利用できるサービス	要支援1、2 介護予防サービス	要介護1、2、3、4、5 介護サービス
サービスの名称	<ul style="list-style-type: none"> ・介護予防訪問介護(ホームヘルパー) ・介護予防訪問看護 ・介護予防訪問リハビリテーション ・介護予防居宅療養管理指導 ・介護予防通所介護(デイサービス) ・介護予防通所リハビリテーション(デイケア) ・介護予防短期入所生活介護 ・介護予防短期入所療養介護 ・介護予防福祉用具貸与 ・特定介護予防福祉用具販売 ・介護予防住宅改修 <p style="text-align: right;">など</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・訪問介護(ホームヘルパー) ・訪問看護 ・訪問リハビリテーション ・居宅療養管理指導 ・通所介護(デイサービス) ・通所リハビリテーション(デイケア) ・短期入所生活介護 ・短期入所療養介護 ・福祉用具貸与 ・特定福祉用具販売 ・住宅改修 <p style="text-align: right;">など</p>

介護サービスを利用する場合の1カ月の基準限度額(点数)

現在	4月1日以降
<p>要介護認定等区分 限度額</p> <ul style="list-style-type: none"> 経過的要介護 = 6,150点 要介護1 = 16,580点 要介護2~5 = 変更なし 	<p>要介護認定等区分 限度額</p> <ul style="list-style-type: none"> 要支援1 = 4,970点 要支援2 = 10,400点 要介護1 = 変更なし

統一地方選挙が始まります

4月8日(日)は、北海道知事選挙及び北海道議会議員選挙
4月22日(日)は、名寄市議会議員選挙

「樹木は、一度植えると人間が寝ている間にも絶えず成長するが、政治制度は樹木と違い、人間が動かす努力をして、初めて制度としての働きをする」という、英国・J・S・ミルの言葉があります。

「投票に行かない！投票してもムダ！私の1票なんか！」とお考えのあなた！投票は民主主義の第1歩。よりよい未来を自分たちでつくるため、あきらめずに政治に参加することが大切です。

「よくわからない」「何も変わらない」という前に、自らの権利である「大切な1票」を無駄にせず、必ず投票しましょう！

投票所入場券をお送りします

選挙の期日(投票日)に用事がある方は

今回の選挙で投票できる方に「あなたの投票所と投票時間」をご案内する投票所入場券(ハガキ1枚に2人連記)を世帯主宛にお送りします。投票の際には、ご自分の部分を切り取ってご持参ください。期日前投票が始まるまでには、お手元に届くよう送付します。

期日前投票をご利用ください。仕事、旅行、レジャーや冠婚葬祭などの予定がある方は、次のとおり投票できますので入場券をお持ちの上、お気軽にご利用ください。



の投票日です！

地区	風連地区	名寄地区	
ところ	市役所風連庁舎 1階第1会議室	市役所名寄庁舎 1階ロビー	市役所智恵文支所
とき	知事道議	3月23日(金)～4月7日(土)8:30～20:00 ただし、道議選の期日前投票は、 3月31日(土)からです。	4月4日(水)～ 4月6日(金) 9:00～17:00
	名寄市議	4月16日(月)～4月21日(土)8:30～20:00	4月18日(水)～ 4月20日(金) 9:00～17:00

問い合わせ
名寄市選挙管理委員会事務局
☎01654 2111
(内線3323)

選挙の期日(投票日)に仕事や旅行、入院などで不在となる方は

不在者投票をご利用ください。手続きに日数を要しますので、お早めに選挙管理委員会にお問い合わせください。

名寄市以外で投票する場合は指定の用紙にて、名寄市選挙管理委員会に直接または郵便で請求してください。

後日、指定された場所に投票用紙一式を送付しますので、お近くの市区町村の選挙管理委員会にて投票できます。

病院などに入院している場合入院している方は、一定規模の病院や老人ホームの施設内で投票できます。病院の看護士などに確認して不在者投票の手続きをしてください。

郵便などで投票する場合「広報なよろ」2月号でお知らせしましたが、身体に障がいがある投票所に行けない方は自宅など、自分のいる場所で投票できます。あらかじめ「郵便投票証明書」の交付を受けなければなりませんので、お早めに選挙管理委員会までお問い合わせください。

名寄市内で転居された方は

【知事・道議選挙】
3月18日までに市内での住所異動届出された方は新しい住所地の投票所で投票できます。

【市議選挙】
4月11日までに市内での住所異動届出された方は新しい住所地に属する選挙区の投票所で投票できます。

文字が書けない方は

代理投票制度をご利用ください。投票管理者に申し出ると、補助者が本人の指示に従って代理で投票用紙に記入します。

名寄市議選挙立候補予定者説明会を開催します

とき
3月19日(月)13:30から

ところ
市役所名寄庁舎 4階大会議室

参集者
各候補者につき2人以内

市立総合病院

平成19年度各種ドックのご案内

市立総合病院にて、平成19年度各種ドックの予約を行っています。皆さまのご利用をお待ちしています。
 昨年度から、ドックは各種オプションが充実しています。それぞれのドックの実施日に全て検査することができ、検査結果は後日郵送いたします。

ドックをお申し込みの皆さまへ

問診票などを郵送するときに詳しくご案内させていただきます。

申し込み・問い合わせ

市立総合病院 医事課医事係

☎01654 3101

(内線1321)

印の金額は、名寄市国民健康保険に加入している方が、助成を受けた後の金額です。

国保の助成を受ける方は条件がありますので、市役所市民課国保係窓口までお越しください。

市民課国保係

名寄庁舎1階

☎01654 2111

(内線3114・3115)

風連庁舎1階

☎01655 2511

(内線120)

日帰り人間ドック(火・木曜日)一般ドック

37,590円 (12,590円)

追加検査

① 子宮がん検診	2,100円 (700円)
② 卵巣がんオプション	1,050円
③ 乳がん検診	3,000円 (1,000円)
④ 腫瘍マーカー等オプション	各1,890円
⑤ 脳ドックA	18,000円 (6,000円)
⑥ 脳ドックB	23,000円 (7,700円)

脳ドック(月・水・金曜日)

Aコース	28,000円 (9,400円)
Bコース	40,000円 (13,400円)
ドック併用A	18,000円 (6,000円)
併用B	23,000円 (7,700円)

追加検査

① 乳がん検診	3,000円 (1,000円)
② 腫瘍マーカー等オプション	各1,890円
③ 血管ドックオプション	10,500円
④ 骨粗しょう症オプション	4,200円

血管ドック(火曜日)

18,000円 (オプション項目なし)

健康 ガイド

3月の休日当番医 急患に限ります

- 4日 市立総合病院
☎01654 3101
- 11日 あかいし内科医院
☎01654 7177
- 18日 たに内科クリニック
☎01654 1223
- 21日 名寄三愛病院
☎01654 3911
- 25日 片平外科・脳神経外科
☎01654 3375
- 4月1日 市立総合病院
☎01654 3101
- 8日 中村整形外科
☎01654 2881

救急医療情報案内フリーダイヤル
☎0120-208-699

これからの自分のために、あなたができること・・・

皆さんの趣味や楽しみは何ですか？
何をしているときに一番楽しく、充
実していますか？

では、いつまでそのような時間を持
ち続けたいですか？

そのために今、あなたができること
はなんでしょうか？

「健康診断を受けるといふことは、
あなたの人生をできるだけ長く楽しむ
ための第1歩」こう考えてみたことは
ありますか？私たちの体は、良くも悪
くも日々変化します。長く体を大切に
維持していくためにはそんな変化に気
付き、生活を振り返ることが重要です。
痛い、苦しいといった自覚症状だけ
が体の変化や信号ではありません。普
通に過ごしているだけでは気付かない、
もっと早い段階の変化…それが健康診
断でわかるのです。

改めてもう一度！

「あなたの楽しみはなんですか？」
「そのために今できることは…？」

ご案内

広報4月号に「平成19年度各
種検診のお知らせ」の案内を
折り込みます！！
今年受診した方も、まだ受け
たことがない方も、迷ってい
る方も、ぜひご覧ください。



・保健センター
☎01654 1486

風連診療所の

健康だより

風連国民健康保険診療所【 01655 2545 】

今回は診療所の診療放射線技師による「エックス線のお話」です

医療機関で写真を撮るときに使われている放射線が、
皆さんよくご存知のエックス(X)線です。

これは、今から100年以上も前に、ドイツのレント
ゲン博士が実験中に偶然発見しました。(この発見
により、レントゲン博士は第1回ノーベル物理学賞
を受賞しています。)その当時、この放射線の性質
がよくわからなくて、未知なる物という意味の「X」
を使ってエックス線と呼ばれるようになりました。(レ
ントゲン線と呼ばれることもあります。正式にはエッ
クス線が正しいのです。)

さらにこのエックス線を使って、手が透けて見え、
指の骨がくっきり見える事も発見しました。医師た
ちは、エックス線のこの性質に着目し、骨折の診断、
肺、腹部の診断方法が広まっていきました。

このエックス線が日本に入ってきたとき、これが
どういふものがよく理解されず、物を透過するこ
とに注目され「服を着ていても透けて身体を見られ
てしまう」と心配する声が起こりました。そこで、

ある繊維会社では「エックス線の透らない下着」を大々
的に売り出しました。また、放射線による障害につ
いての知識が不足していたため「エックス線は健康
にいいですよ」と間違った考えのもとで、エックス
線を身体にあてる健康器具なるものを売り出す会社
もあったほどでした。

その後、医学の進歩の中、患者さんに苦痛なく身
体の中の様子=情報を知ることに適したエックス線は、
医療の画像診断の面で中心的な役割を果たしてきま
した。

さらに、エコーや、CT、
MRI(核磁気共鳴装置)などの
コンピューターを利用した
画像診断機器が、広く病気の
診断に導入されています。



子育て保健
ミニカレンダー
3月

- 1日(木) 4ヵ月児健診・BCG
- 6日(火) お母さん教室
- 7日(水) ポリオ
- 8日(木) 3歳児健診
- 9日(金) 親子ふれあいひろば
- 10日(土) お父さん・お母さん教室
- 13日(火) 7ヵ月児健診
- 14日(水) お母さん教室
- 15日(木) 1歳6ヵ月児健診
- 16日(金) ポリオ
- 19日(月) 股関節脱臼検診
- 20日(火) のびのび親子教室・
離乳食教室
- 22日(木) 子育て教室
- 23日(金) 親子ふれあいひろば
- 27日(火) ポリオ
- 28日(水) 幼児健診・ポリオ
(風連会場)

風連会場は風連地区の方のみを対象として実施しています。
詳しくは母子健康カレンダーをご覧ください。

ウォーキングで健康づくり

今年の冬は暖冬と言われていまして、雪解けが例年より早いかもしれません。これからは衣服も軽くなり、気持ちも体も軽くなるようにウォーキングをはじめてみませんか。

まずは歩いてみましょう！

歩き慣れないうちは家の周りから始めましょう。自分だけのお好みのコースを探してみるのもひとつです。徐々に慣れてきたら距離を伸ばす、少し早めに歩いてみるなど加減していきます。

【目標！！1日1万歩】

厚生労働省では1日当たり約300kcal以上のエネルギー消費に相当する身体活動を勧奨しています。歩行時のエネルギー消費量は1,000歩で30kcal（体重60kgの人が時速4km、歩幅70cmで10分間歩く場合）となり、1万歩は300kcalになります。

運動の前後は体操

運動の前には、体を温め、筋肉をほぐして運動しやすい状態にするために、準備運動をしましょう。また、運動後は筋肉をリラックスさせるストレッチングが効果的です。



あごを軽く引いて、目の高さを一定に保ちます。



胸を張って背筋を伸ばします。



肩の力を抜いてリラックスさせ、ひじは伸ばさずに90度曲げてからだの脇を通るように大きく振りまわす。



前方に出す足は、曲げずにまっすぐ伸ばしきるようにします。前方へ大きく足を踏み込み、自然にかかとから着地。後方の足はつま先で地面を蹴ります。



子育て支援センターで 育児の輪を広げましょう！

「さくらんぼ」 開設：月～金曜日
☎01654 5683（東5南3 東保育所内）



「ちゅうりっぷ」 開設：月～金曜日
火・木曜日は女性児童センターで実施します。
☎01654 3361（西2南2 中央保育所内）



「こぐま」 開設：月・木曜日
☎01655 2378（風連町西町 風連さくら保育園内）



3月の催し

ところ 女性児童センター

身体測定

・とき 3月20日(火)
10:00～11:30

測定カード・手形を
プレゼント。



今月の健康すてっぴ教室

★ 今月の夜間健康教室「健康すてっぴ教室」のご案内です。 ★

★ とき 3月19日(月) 19:00～20:00 ★

★ ところ 名寄商工会議所 ★

★ 内容 まだ受ける“だけ”!?健康診断
～健診結果活用術～ ★

★ 対象 市民どなたでも ★

★ 申し込み・問い合わせ ★

★ 保健センター（☎01654 1486） ★

★ または風連庁舎保健係（☎01655 2511） ★

健康づくり体操教室のお知らせ

と き 3月8日(木)・15日(木)・22日(木)・
29日(木) 9:30～11:15

と ころ 総合福祉センター

内 容 フォークダンス・民謡踊り・自きょう術
持ち物 上靴

申し込み 当日会場で受け付けます。

問い合わせ 名寄庁舎2階

高齢福祉課高齢福祉係

☎01654 2111 内線3231

ミズナラの林に囲まれた北国博物館の周囲にはたくさんのスノーランタンがほのかに灯り、幻想的な雰囲気の中でゴスペルの美しい歌声が響きました。

同コンサートは今年5回目で、今回の出演は下川町のゴスペルサークル「Join The Heart(ジョイン・ザ・ハート)」のメンバーの皆さんで、17人が息のあったハーモニーを披露。ロビーを埋めた150人の市民もじっくりと聴き入っていました。



1/27 雪あかりコンサート 暖かい光に包まれて

1/24-25 齋藤覚さんが北海道青年 農業者会議で最優秀賞

齋藤覚さん（風連町アグリエイトCLUB運営委員長）が、北海道青年農業者会議の「アグリメッセ」部門で最優秀賞を受賞し、2月27日から東京都で開催された全国青年農業者会議に北海道代表として出場しました。

齋藤さんは、昨年12月8日に旭川市で開催されたアグリフォーラム2006 in かわの「アグリメッセ」部門で最優秀賞を受賞し、各支庁の代表が集う北海道青年農業者会議で、再び最優秀賞に輝きました。齋藤さんが発表したタイトルは「ピンチをチャンスに！」。専門学校在学の頃から現在に至るまでに経験した危機、それをチャンスに変えていったという内容です。



2/8 ホワイトマスター授賞式 1個人・1団体が受賞

北国博物館にて「名寄市ホワイトマスター」の授賞式が行われました。ホワイトマスターとは、冬の暮らしを推進する利雪親雪事業に関わり、他の模範となる活動をしている方に贈られる称号です。

今年は、歩くスキーなどで選手として、各種大会ではボランティア競技役員として活躍されている山本潔さん、風連日進地区で毎年スケートリンクの造成を行い、さらに冬のスポーツ振興にも取り組んでいる日進地区スケートリンク運営委員会（進藤博明会長）に贈られました。



【前列左から2番目】山本さん
【前列左から3番目】日進地区スケートリンク運営委員会会長・進藤さん

ふうれん冬まつり 2/10-11



仮装のチームもあり、盛り上がりを見せた「全日本氷上人間カーリング」

風連町仲町特設会場で開催されたふうれん冬まつりは、今年で23回目を数えます。

11日の本祭りで行われた「全日本氷上人間カーリング」では、ストーンに見たてた乗り手の滑りが観衆の注目の的。1投ごとに会場では歓声や笑い声などが上がっていました。

日進スケート大会 2/2



リンクの上を力強く滑る児童

青空の下、日進スケート大会が、風連の日進地区スケートリンクで行われました。

参加した選手たちは、保護者や地域の人々の声援を受けながら、日頃の練習の成果を発揮した滑りを見せていました。

日進スノーフェスティバル 2/11



クリスタルウォールの前で、風連御料太鼓が演奏を披露

日進100年記念として行われた第17回目の同フェスティバルは、会場全体がクリスタルウォールや灯ろうなどの暖かい光に包まれ、地域内外から訪れた人々で賑わいを見せました。

子どもたちが作った雪像もライトアップされ、観衆の目を楽しませていました。

スノーランタンの集い 2/3.10.17



スノーランタン制作の様子
(会場：豊西小学校)

2月3日の大学公園、総合福祉センター、豊西小学校の3会場が始まったスノーランタンの集い。10日に東小学校、17日に西小学校の5会場での冬の夜を彩るスノーランタンのほのかなあかりが灯りました。

スペシャルオリンピックス(SO)北海道地区冬季競技会 2/17-18



グライド(直滑降)の様子

昨年10月に発足したSON名寄地区会が主管する記念すべき第1回冬季競技会には、全道各地からアスリート、ボランティアなど合わせて300人が参加し、知的発達に障がいのある人たちの自立と社会参加を目指して、日頃のトレーニング成果を発表していました。

なよろ雪質日本一フェスティバル 2/8-12



北の天文字焼き、花火大会、東小学校グラウンドのスノーランタン

冬の一大イベントの同フェスティバル。ジャンボすべり台などは、元気に遊ぶ子どもたちの姿が多く、会場は親子や家族連れなどで賑わっていました。

夜には、会場に並ぶ国際雪像彫刻が鮮やかにライトアップされ、幻想的な雰囲気にも包まれていました。

木原天文台

東2条北5丁目 ☎01654 3956 e-mail nayoro@nayoro-star.jp

URL <http://www.nayoro-star.jp>

開 水～日 13:00～19:00 休 月・火、祭日 入館料 無料

3月に見られる天体

月面 1～4日、21～31日 金星 今月中

土星 今月中

天体写真展を開催します

昨年撮影された主な天文現象の写真を展示いたします。

と き 3月10日(土)～24日(日)

ところ 北国博物館ギャラリーホール

りょうけん座の球状星団「M3」



2006年4月27日
木原天文台の40cm
反射望遠鏡で撮影

特別観望会

インターネットライブ中継

と き 3月19日(月)11:20～12:40

ところ 木原天文台

内 容 部分日食

入 場 無料

天候不良時は、中止となります。

プラネタリウム館のご案内

「冬の星座と物語」

投影日 水曜日～日曜日15:00から

休館日 毎週月曜日・火曜日、月末日、祭日

月末休館日 3月31日(土)

入館料 一般100円 小学生～高校生50円 幼児無料

減免：学校、幼稚園、保育所、福祉施設等は、市内免除・市外半額になります。(事前に申請が必要ですので、お問い合わせください。)

連絡先

プラネタリウム館(大通南2丁目) ☎01654 4751

文化センター

西13条南4丁目 ☎01654 2218 FAX 01654 2356

開 9:00～22:00 休 月末・年末年始

60歳からの学生生活!

「名寄ピヤシリ大学」で学生を募集

健康・福祉・法律など、知っておくと便利な知識から、名寄の歴史や自然などを幅広く学べます。

また、遠足、体育祭、大学祭やクラブ活動など楽しい行事が盛りだくさんです。

大学(4年間)を卒業すると大学院(2年間)に進学することができます。

皆さんも、新しい自分・出会い・仲間を見つけてみませんか。

入学資格 市内にお住まいの満60歳以上の方

募集定員 30人

修業年限 4年間

講義は原則として毎月第2・4火曜日(年間20回程度)

学費 無料

ただし、教材費・自治会費などは自己負担です。

学習内容

一般教養、社会見学、実技、奉仕活動、研究発表、大学祭、遠足、運動会、クラブ活動、自治会活動など。

入学式 4月24日(火)予定

応募方法

入学願書(窓口備え付け)に必要な事項を記入し、3月30日(金)までに、市民文化センター、または市役所名寄庁舎1階市民課窓口へ提出してください。

問い合わせ 生涯学習課(市民文化センター内)

「サークル・サー来る」改訂版が完成

団体・サークル情報誌「サークル・サー来る」の最新版(第7号)が発刊となりました。

ご入用の方は、市民文化センター、または風連福祉センター(風連公民館)までお越しください。

ジャックの豆事業

(自主的学習グループ・サークル活動促進事業)

「サークルを立ち上げたい」「今あるサークルをもっと活性化させたい」と思っている方は、いらっしゃいませんか?

そんなあなたのグループ・サークル活動をお手伝いします。

どうぞ、お気軽にご相談ください。詳しくは、市民文化センターへお問い合わせください。

対象

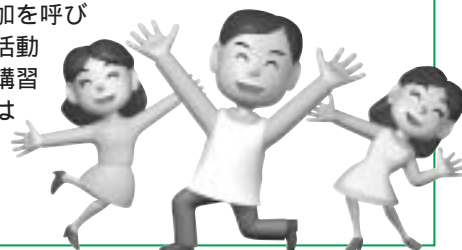
市内の5人以上のグループ・サークルが、同様の学習を希望する市民の参加を呼び

かけて実施する文化活動

その他で、学習会、講習

会、講演会など形式は

問いません。



まなびの部屋

博物館

北国博物館 緑丘222 ☎ 01654 2575

e-mail ny-kitahaku@city.nayoro.lg.jp

開 9:00 ~ 17:00 休 月・年末年始

風連分館 風連町南町85 ☎ 01655 2531 FAX 01655 2321

棚橋美術教室作品展

市内の美術教室で学ぶ子どもたちの絵画、デザイン、造形などを紹介します。

と き 3月1日(木)~7日(水)

ところ 北国博物館ギャラリーホール(無料)

新着資料展

平成18年度中に市民の皆さんから寄贈された資料を整理して、一堂に紹介します。今ではあまり見かけなくなった懐かしい生活用具などをご覧ください。

と き 3月29日(木)~4月8日(日)

ところ 北国博物館ギャラリーホール(無料)

ご協力ありがとうございました

北国博物館のバードテーブル用に、この冬も市民の皆さんからクルミ、ヒマワリの種など、たくさんの餌を提供していただきました。おかげさまで、カケス、カラ類、アカゲラなどが毎日訪れ賑わっています。雪解けの頃まで給餌を続けますので、ギャラリーホールから観察してください。

風連地区の文化財リーフレットを無料配付します

名寄市指定文化財のうち、風連地区の「風連獅子舞」「グイマツ」を紹介するリーフレットを作成しました。A4判三つ折で、風連町時代からの保存経過などをまとめています。ほかに「風連駅通発祥の地」「風連水田開発発祥の地」など、史跡の紹介も掲載しています。ご入用の方は、北国博物館、または風連福祉センターまでお越しください。



図書館

名寄本館 大通南2 ☎ 01654 4751 FAX 01654 4897

開 火・金 9:30 ~ 17:00 水・木 9:30 ~ 20:00 17:00以降は1階のみ

土・日 9:30 ~ 16:00 休 月・月末・祝・年末年始

風連分館 風連町南町84-1 ☎ 01655 2871 FAX 01655 2380

開 月~金 9:30 ~ 17:00 土 9:30 ~ 16:00 休 日・月末・祝・年末年始

【名寄本館の行事】

ミニ展示

「ひなまつり」3月4日(日)まで

「1ねんせい」3月22日(木)~4月15日(日)

金曜おはなしクラブ(毎週金曜日15:30から)

3月2日・9日・16日・23日・30日

・対象 3歳以上のお子さん

ペンギンクラブ

3月1日(木)10:30~11:30

・対象 3歳未満児・保護者

・内容 絵本の読み聞かせ

【風連分館の行事】

風連分館改修工事のため、行事は風連福祉センターで開催します。

風連分館は、4月2日から通常開館いたします。

おはなしタイム(毎週水曜日15:00から)

3月7日・14日・28日

・対象 児童

おはなしポケット

3月2日(金)11:00から

・対象 就学前の幼児・保護者

カンガルーのポケット

3月28日(水)10:00から

・内容 お楽しみ会

・対象 就学前のお子さんと保護者

自動車文庫「やまゆり号」3月の巡回日程

《名寄地区》

第1老人クラブ前	冬期間中止
錦町公園前	〃
麻生公園前	〃
ライラック公園	〃
ハルニレ公園前	〃
浅江島公園築山前	〃
道営サンビラ・マーガレットヴィラ	〃
白樺団地内	〃
南が丘団地内	〃
新大橋会館前	〃
西10南1自衛隊官舎前	〃
東三条郵便局前	〃
名農教員住宅前	〃
緑丘第1団地	〃
北体育館前	〃
新北斗団地集会所	〃
8日(木) 智恵文支所前	11:00~11:20
女性児童センター	15:10~15:30

《風連地区》

7日(水) 東風連地区	10:00~
13日(火) 下多寄地区	9:45~
14日(水) 日進・旭地区	12:45~
16日(金) 市街地地区	10:00~

電源立地地域対策交付金事業

地域医療に役立てられます



この交付金は、発電施設周辺の市町村が行う事業に対して交付されるもので、名寄市は風連町字西風連に雨竜発電所が設置されているため、対象地域となっています。

今年度においても地域医療体制の継続と充実を図るために、交付金の450万円を風連国民健康保険診療所の運営費に充てています。



天塩川だより

士別市

「春はぼたもち」公演

森さゆ里（文学座所属）演出による市民参加で創るお芝居です。連日連夜の稽古の成果をご覧ください。

- ・とき 3月21日(水)15:00開演
 - ・ところ あさひサンライズホール
 - ・入場料 1,000円(当日1,500円)
- 問い合わせ あさひサンライズホール ☎0165-28-3146)

和寒町

全道ジュニアアルペンスキー和寒大会

全道各地からアルペンナンバーワンを競う幼児・小学生が集まり、熱戦が繰り広げられます。

- ・とき 3月18日(日)10:00競技開始
 - ・ところ 和寒東山スキー場
- 問い合わせ 和寒町教育委員会 ☎0165-32-2477)

塩狩峠記念館オープン

作家三浦綾子さんの代表作「塩狩峠」が執筆された部屋や当時を物語る生活空間の再現、小説にまつわる貴重な資料などが展示されています。

- ・とき 4月1日(日)
 - ・ところ 塩狩峠記念館
- 問い合わせ 和寒町役場産業振興課 ☎0165-32-2421)

美深町

スキー選手権大会エアリアル

「第26回北海道スキー選手権大会エアリアル種目」

- ・とき 3月17日(土)12:00
- 「第27回全日本スキー選手権大会エアリアル種目」
- ・とき 3月18日(日)12:00

今年度、美深スキー場にフリースタイルスキーエアリアルの専用コースが整備されました。大会では3回転ジャンプなどの大技が連発！選手たちの豪快で華麗なジャンプをぜひご覧ください。また、18日には美深町長杯のエアリアル大会も開催されますので、あわせてご声援ください。

- ・ところ とも美深スキー場
(美深町字敷島347番地)
- 問い合わせ 美深町教育委員会体育振興担当
(☎01656 1744)

暮らしのお知らせ

問 問い合わせ 申 申し込み
 名 名寄庁舎 (☎01654 2111)
 風 風連庁舎 (☎01655 2511)

公営住宅入居者募集

募集期間 3月5日(月)～12日(月)
 募集住宅

団地名	所在地	規格	戸数	家賃	摘要
道営サピラなよろ団地	西2南11	3LDK 5階建	1戸	23,600～39,000円	世帯向け
市営ノスタリなよろ団地	東1北6	2LDK 3階建	1戸	19,200～31,800円	世帯向け
市営ノスタリなよろ団地	東1北6	1LDK 3階建	1戸	14,900～24,700円	単身者向け
市営栄町55団地	西11北1	3LDK 3階建	3戸	19,000～23,000円	改良 世帯向け
市営東光団地	東8南9	2LDK 2階建	1戸	22,900～37,900円	世帯向け
市営緑丘第1団地	字緑丘6番地	2LDK 2階建	1戸	22,800～37,800円	世帯向け
市営若草団地	字智恵文11線北3番地	3LDK 2階建	1戸	19,000～31,500円	世帯向け

単身者向け住宅は、昭和31年4月1日以前に生まれた高齢者、身体障害(4級以上)、生活保護者などが対象となります。

申し込み方法 収入のわかる

名 申・問 維持管理センター住宅係 3階(内線3352)

もの(源泉徴収票など)と納税証明書、印鑑を持参し、市役所名寄庁舎へお越しください。仮審査の上、入居適格者は、申込書に必要な書類を添えて提出していただきます。申込書の配布は3月1日(木)から、申し込み窓口で開始します。

入居時期 修繕終了後の入居となります。

入居者の決定 書類審査により決定します。ただし、申し込みが重複した場合は抽選とします。

家賃 入居者の収入に応じた家賃となります。

入居抽選会と説明会 とき 3月20日(火)14時から

ところ 市役所名寄庁舎4階大会議室

連絡がなく欠席の場合は、入居申し込みを取り消したものとみなします。

名 問 市民課国保係 1階(内線3114・3115)

風 1階(内線120)

国民健康保険のお知らせ

国民健康保険加入者で70歳未満の方が入院したとき、自己負担分(医療費の3割または2割)を全額負担し、後日申請により自己負担限度額を超えた分が高額療養費として支給されていますが、4月からは入院時に窓口で支払う金額が、自己負担限度額で済むようになります。

適用を受けるには、限度額適用認定証の交付を受ける必要がありますので、入院する前に必ず申請してください。

ただし、保険税の納付状況によって交付することができない場合もあります。詳しくは、市民課国保係までお問い合わせください。

名 問 教育委員会 学校教育課学校教育係 3階(内線3375)

小規模校における区域外通学(特認校)を紹介いたします

市では、豊かな自然環境に恵まれた校外の小規模学校において、基幹産業を活用した特色ある学習活動を体得し、より豊かな心とたくましい身体を育てたい」という希望がある場合に、一定の条件のもとで通学区域外就学を認めている学校が4校あります。

特認校及び通学児童生徒数(通常の通学区域内通学含む)

- ・中名寄小学校 各学年8人以内
- ・智恵文小学校 各学年10人以内
- ・智恵文中学校 各学年20人以内
- ・東風連小学校 各学年8人以内

特認入学の期間は、1年以上の通学通学に限りません。原則的には入学から卒業までです。

特認校における制度の適用を受けた児童生徒の通学費については、公共交通機関の旅客運賃の2分の1の額を、市が補助いたします。

各校とも随時見学・入学説明を行っておりますので、事前に各学校へご連絡ください。

その他、肢体不自由・病氣治療等の身体的理由、「通学の利便性」「家庭の事情」など特別な事情で就学校変更申し立てがある場合は、左記までご連絡ください。

移動窓口

夜間納税窓口
 (17:15～19:30)
 とき 3月26日(月)
 ところ 名寄庁舎2階 税務課納税係

パスポート移動窓口
 (11:00～14:00)
 とき 3月14日(水)
 ところ 名寄庁舎1階ロビー
 とき 3月28日(水)
 ところ 名寄庁舎3階会議室

社会保険事務相談窓口

1日目) 13:00～16:30
 2日目) 9:00～11:30
 商工会議所会場
 とき 3月8日(木)
 9日(金)
 市役所会場(名寄庁舎1階)
 とき 3月22日(木)
 23日(金)

暮らしのリサイクル (10:00～16:00)

名寄消費者協会 ☎01654 5630
 毎週水曜日は定休日
 不用になった家庭用品などを紹介いたします。お気軽にお電話ください。

ゆずります

- カーテン ひな人形
- 名中女子制服(上着・ベスト)
- 階段ガード
- スキーウェア
- 東中女子制服
- 光陵男子制服

ゆずってください

- カービングスキー
- スキーウェア (男性L・女性M)
- 歩行器
- ベビー用品
- ・食卓椅子 ・おくるみ
- ・おんぶひも ・おまる
- ・ベビーおむつカバー
- 新生児・ベビー用衣類
- 中学男子制服上着
- ストーブガード
- 手話辞典

あん摩等施術費助成制度が廃止されます

高齢者の健康増進を目的に、昭和57年度から名寄市独自の事業として続けてきました「あん摩マッサージ指圧・はり・きゅう施術費助成事業」は、高齢者の活動が盛んになり効果が見られること、福祉施策に対する国、道からの補助金が大幅に減額されたこと、他の福祉施策の充実などの理由から、平成18年度をもって廃止することになりました。

本事業費は増加する除雪サービスマスターなどに充当されますので、ご理解をいただきますようお願いいたします。

「冬の森林観察会」のご案内

歩くスキーを使って、冬の木々の様子や動物の足跡などを観察しながら「望の森」を散策します。

とき 3月16日(金)9時30分～正午
 ところ 美深町字川西「望の森」
 定員 30人
 定員になり次第締め切ります。

参加料 100円(傷害保険料として、当日集めます。)
 持ち物 歩くスキー用具一式(往復4～5キロメートル程度のコースを歩きます。)
 防寒対策、軽食などが必要な方は各自でお願いします。昼食時間は特に設けていません。

集合 バスで現地まで送迎
 現地周辺には、駐車スペースがありませんので、なるべくバスをご利用ください。

名寄市立大学・市立名寄短期大学公開講座のご案内

「名寄で考えるスローフード・食育・カントリーライフ」をテーマとして講演会を開催いたします。参加費は無料です。当日会場へお越しください。

第4回公開講座
 とき 3月15日(木)18時30分～20時30分
 ところ 市立大学新館2階中講義室
 演題 風土と食生活
 講師 三島徳三氏(市立大学教養教育部教授、前北海道大学大学院農学研究科教授)
 道北地域研究所
 ☎01654 4194

ピラティス講座のご案内

骨盤のゆがみを改善し、しなやかで健康的な体づくりをしませんか。

とき 3月13日(火)・20日(火)10時～11時30分(全2回)
 ところ 女性児童センター2階第1和室
 参加費 無料
 定員 20人
 定員になり次第締め切ります。

持ち物 タオル、つば押し(動きやすい服装でお越しください。飲み物が必要な方は持参してください。)

高齢者住宅相談員を募集します

市営住宅に同居するお年寄りの相談業務を担当する高齢者住宅相談員を募集します。

募集期間 3月1日(木)～13日(火)
 業務内容 市営緑丘第1団地・東光団地に入居する高齢者宅の巡回、相談など。
 その他 緑丘第1団地内にある、相談員用の住宅に住み込んで業務を行います。
 応募・問い合わせ 特養「清峰園」
 ☎01654 3228

中小企業大学校旭川校・研修のご案内

コース名	研修期間	対象者	定員
説得力を高めるプレゼンテーション実践力講座	3月15日～16日	営業・企画担当者	30人
企業を伸ばすための人材採用術と職場定着術	3月19日～20日	経営者、人事担当管理者	30人
事例演習で鍛える！「問題解決」実践力	3月22日～24日	製造、建設部門のリーダー	30人

受講に際しては受講料が必要となりますが、市では受講料の助成を行っています。詳しくは、産業振興課までお問い合わせください。

申・問 産業振興課産業振興係
 3階(内線3342)

無料相談窓口

..... 市民相談室

ところ 名寄市民会館 1階(大通北1)
申込・問 01654 2111 (内線3616)

市民相談 9:00 ~ 16:00
とき 月 ~ 金曜日
無料法律相談 11:00 ~
とき 3月4日(日)
4月15日(日)

事前予約が必要です
行政相談 13:00 ~ 16:00
とき 3月8日(木)
4月12日(木)

結婚相談
とき 第1金曜日 17:30 ~ 19:00
その他の金曜日 13:00 ~ 15:00

.....

消費者相談 9:00 ~ 16:00
とき 月 ~ 金曜日
ところ 市民会館 2階
消費者センター
☎ 01654 3575

労働相談 8:45 ~ 17:15
とき 月 ~ 金曜日
ところ 名寄庁舎 3階
産業振興課労働相談所
☎ 01654 2111

人権相談 8:30 ~ 16:30
とき 月 ~ 金曜日
ところ 旭川地方法務局名寄支局
☎ 01654 2349

心配ごと相談(24時間)
とき 月 ~ 金曜日
ところ 総合福祉センター
☎ 01654 3968

精神障害者生活相談
(酒害相談も) 13:00 ~ 15:00
とき 毎月第3木曜日
ところ 総合福祉センター
☎ 01654 3968

教育相談ハートダイヤル
9:00 ~ 17:00
とき 月 ~ 金曜日
ところ 女性児童センター
☎ 01654 1000

年金無料相談 13:30 ~ 15:00
とき 3月22日(木)
ところ 風連庁舎 1階相談室
年金相談・資格確認については
無料ですが、各種申請は有料となります。

予備自衛官補募集中
普段はそれぞれの職業に、ときに非常勤の特別国家公務員として

予備自衛官補(一般公募)
応募資格 18歳以上34歳未満の方

予備自衛官補(技能公募)
応募資格 18歳以上55歳未満の方

募集する技術については、お問い合わせください。

受付期限 4月9日(月)
試験日

4月14日(土)・15日(日)・16日(月)
のいずれか1日を指定されます。

自衛隊旭川地方協力本部
寄出張所(西1南9)

☎ 01654 2391
受験の申し込みは、市役所名寄庁舎3階企画課でも対応いたします。

申告書は、自分で書いて、お早めに！

所得税の確定申告相談・申告書の受け付けは3月15日(木)、消費税・地方消費税(個人事業者)の確定申告相談・申告書の受け付けは4月2日(月)までです。

毎年、期限間近になりますと税務署は大変混雑しますので、申告書は前年の「申告書の控え」や「確定申告の手引き」などを参考に自分で作成し、お早めに提出してください。

また、申告書は、国税庁ホームページ【www.nta.go.jp】の「確定申告書等作成コーナー」で簡単に作成することができます。作成した申告書は、送付により提出できます。

さらに、e-tax(イタックス)を利用すると、税務署に行くことなく、自宅やオフィスからインターネットを利用して申告や納税、さまざまな申請・届出などができます。

ことができます。

【www.e-tax.nta.go.jp】インターネット環境をお持ちの方は、e-taxのご利用をお勧めします。

なお、税務署の申告相談会場にお越しの際には、印鑑、前年の「申告書の控え」、使い慣れた計算器具や筆記具をご持参ください。

詳しくは、名寄税務署までお問い合わせください。
税務署の閉庁日(土・日曜日、祝日など)は、相談・申告書の受け付けは行っていませんので、ご注意ください。

名寄税務署
☎ 01654 2311

平成19年度河川愛護モニターを募集

モニター区間の河川に関して、河川の利用・環境・愛護活動の情報などを、月1回程度河川管理者に報告していただきます。

モニター区間 名寄川(名寄市日進橋~東橋)

応募資格 満20歳以上の健康な方で、モニター区間からおおむね5キロメートル以内に居住し、当該モニター区間の河川に接する機会が多く、河川愛護に関心をお持ちの方

募集人員 1人
任期 5月1日~10月31日
報酬 月額2320円

応募方法 官製ハガキに郵便番号・住所・氏名・年齢・性別・職業・電話番号、その他地域における活動を記入し「河川愛護モニター希望」と明記の上、4月4日(水)までに(必着)まで送付してください。

応募先
〒078 8513

旭川市宮前通東4155番31
旭川開発建設部管理課「河川愛護モニター募集」係

旭川開発建設部
管理課企画係
☎ 0166 32 1111
名寄河川事務所
☎ 01654 3177

ご寄付

ありがとうございました
(順不同・敬称略)

病院施設の整備等のために

真鍋 和一

地域振興のために

○名寄躍進会(臼井義光会長)



市民カレンダー 3 弥生

日	月	火	水	木	金	土	
				1 ・運転免許更新時講習会 文 優良13:00 一般14:00	2 ・ひなまつり 15:00-16:30 児	3 ・第32回中学ソフトテニスインドア選手権大会 9:00 文	
4 ・片平杯市民卓球大会 9:00 文	5	 なよろ雪質日本一フェスティバルにて			8 ・陶芸教室 陶 9:00-12:00 13:00-16:00 18:00-21:00 要予約 ・運転免許更新時講習会 文 一般17:30 優良19:00	9	10 ・名寄、東、智恵文、風連中学校卒業式 ・第32回名寄地区フットサル大会 13:30 文 【11日まで】 11日は9:00
11 ・名寄少林寺拳法協会昇級試験 文 9:00	12				13	14 ・早朝診療 予約制 7:00 風連国保診療所	15 ・風連日進小中学校卒業式 文 ・運転免許更新時講習会 優良18:00 違反19:00
 ふうれん冬まつりにて		20 ・風連中央小学校卒業式	21 春分の日 ・平成18年度上川北部冬季ゲートボール大会 文 9:00	22 ・陶芸教室 陶 9:00-12:00 13:00-16:00 18:00-21:00 要予約 ・運転免許更新時講習会 文 初回14:00	23 ・各小中学校修了式	24 ・名寄ピヤシリサッカー少年団6年生を送る会 文 13:30	
		25 ・ミヤザキスポーツ杯ミニバレーボール大会 文 9:00	26	27 ・バス遠足 9:00-15:30 児	28	29	30 ・卒業・進級お祝いの会 10:00 児 ・スポーツセンター休館日 ・広報「なよろ」4月号配布予定日

児 ...女性児童センター 文 ...市民文化センター ス ...スポーツセンター 福 ...風連福祉センター 陶 ...風連陶芸センター

人のうごき

1月末日現在住民基本台帳
 ()は平成18年12月末日
 人口 31,462人 (- 9)
 男 15,245人 (- 10)
 女 16,217人 (+ 1)
 世帯数 14,559世帯 (- 4)
 外国人登録者 54人 (- 3)

名寄庁舎

〒096-8686
 北海道名寄市大通南1丁目1番地
 ☎ 01654 2111 FAX 01654 5644

風連庁舎

〒098-0507
 北海道名寄市風連町西町196番地1
 ☎ 01655 2511 FAX 01655 2510

名寄市ホームページアドレス

<http://www.city.nayoro.lg.jp/>
 「風連町」合併特例区ホームページアドレス
<http://www.city.nayoro.lg.jp/furen/index.html>

表紙の写真

名寄の冬をもっと楽しく、より快適に

昭和27年の「雪人形コンクール」で始まった名寄の冬のイベントは、道内でも3番目の歴史を誇ります。平成3年には「北の天文字焼き」「国際雪像彫刻大会ジャパンカップ」などをひとつにしてなよろ雪質日本一フェスティバルとなりました。写真は、南広場で多くの子もたちが、犬ぞりを楽しんだ試乗会の様子です。



3月の太陽・月の暦

日	日の出	日の入	月の出	月の入	日	月の形
1日	6時 7分	17時19分	14時19分	5時 4分	4日	○満月
10日	5時51分	17時30分	--時 --分	8時 2分	12日	▶下弦
20日	5時33分	17時43分	5時52分	19時20分	19日	新月
31日	5時13分	17時57分	15時31分	4時15分	26日	◀上弦