



読み手の声に耳を澄ませ、素早く木札を取り合う！

1月20日（土）、市生涯学習総合支援センターで「第21回宗谷管内子ども会かるた大会」が開催されました。北海道独特の百人一首「下の句かるた」で、小学生の部6チーム、中学生の部4チームが参加しました。読み手が下の句を読み始めると、集中力を高め素早く木札を取り合う子どもたち。会場では、畳を叩く音や威勢の良い掛け声が響き、熱戦が繰り広げられました。

発行 稚内市企画総務部企画調整課
〒097-8686 北海道稚内市中央3丁目13番15号
電話0162-23-6161(代表) 0162-23-6387(直通)
編集 稚内市

特集 新型コロナウイルスワクチン接種のお知らせ

2

市立病院だより	2	健康・子育てカレンダー	9
顔認証マイナンバーカードのご案内	3	JAPAN CUP 2024 第39回全国犬ぞり稚内大会	10
冬の安全対策を万全に！		ズームアップ	
市職員の給与等についてお知らせします	4	インフォメーション	11・12
民生児童委員だより「一歩いっぽ」	5・6	新刊・おすすめ本案内、生活用品ダイヤル市	13
ななかまど	7・8	能登半島地震災害義援金にご協力を！	14

【稚内市の人口】 令和5年12月末日現在 ※()は前月比

	日本人	外国人	計
男	15,104人 (-10)	204人 (-28)	15,308人 (-38)
女	15,288人 (-45)	350人 (-17)	15,638人 (-62)
計	30,392人 (-55)	554人 (-45)	30,946人 (-100)
世帯数	16,650世帯 (-25)	497世帯 (-43)	17,147世帯 (-68)

新型コロナウイルス ワクチン接種のお知らせ

問い合わせ／
市新型コロナウイルスワクチン接種実施本部
☎ 0162 - 23 - 2700 FAX 0162 - 29 - 2257
メール：vaccine@city.wakkanai.lg.jp

■無料での接種は、令和6年3月31日で終了します！

新型コロナワクチンの全額公費による接種は、令和6年3月31日で終了します。接種をご希望の方は、期間内に余裕を持って受けてください。

■令和6年4月以降の新型コロナワクチン接種について

令和6年4月以降の新型コロナワクチン接種は、重症化予防を目的に、予防接種法に基づく定期接種として実施します。

【令和5年度と令和6年4月以降の接種の比較】


	令和6年3月まで(令和5年度)	令和6年4月以降
接種の分類	特例臨時接種	定期接種(季節性インフルエンザと同様)
対象者	①春開始接種 65歳以上の方、 5～64歳で基礎疾患を有する方 ②秋開始接種 生後6か月以上の方(上記①含む)	・65歳以上の方 ・60～64歳で重症化リスクの高い方 ※上記対象者以外の方でも任意接種として、 自費で接種が可能です。
接種期間、回数	①春開始接種(1回) 期間：令和5年5月8日から 令和5年9月19日まで ②秋開始接種(1回) 期間：令和5年9月20日から 令和6年3月31日まで	年1回、秋冬の時期に実施予定
接種費用	無料(全額国費で負担)	有料 (自己負担額は、現在検討中です。)
接種会場	市内医療機関(個別接種) ・クリニックはぐ、クリニック森の風、 わっかない耳鼻咽喉科で接種可能です。 ※保健福祉センター(集団接種)は、令和6年1月で 終了しました。	市と契約した市内医療機関 (現在調整中です。)

詳細が決まりましたら、改めてお知らせします。

※令和6年4月以降の接種に関する情報は、現時点のものであり、国の方針次第では変更となる場合があります。

●活動内容について
・全国各地で学会発表を行い、宗谷管内の医療環境と当院の取組について、全国の医療従事者に情報を発信。
・エコーのセミナーを開催し、当院の研修医が講師となり、他病院の研修医や医学生にエコーの基礎知識を普及。
●活動成果について
・昨年7月に当院の研修医

市立病院 だより



このコーナーでは、市立稚内病院の情報をお知らせします。
【稚内エコー部編】

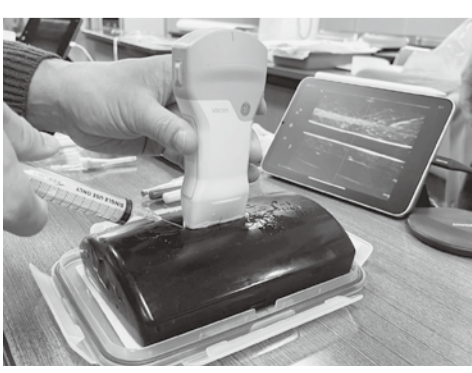
今月は、「稚内エコー部」について紹介します。
当院では、2023年に赴任した超音波専門の総合診療医と、同じく2023年から赴任した1年目初期研修医の3名に(※1)エコーの指導を始めたことをきっかけとして、「稚内エコー部」と銘打った活動を開始しました。

●今後の活動について
・これからもエコー技術の向上に努め、日々の診療に活かしていきます。
・全国の学会で引き続き宗谷管内の医療の広報活動を続け、医学生をはじめとした参加者たちに、将来市立稚内病院で働きたいと感じてもらえる機会をもっと増やしていきます。

が(※2)奨学エコーを受賞し、無料貸与されたポケットエコーを、院内での診察や処置のほか、道北勤医協宗谷病院が行っている訪問診療に同行させていただき、在宅でのエコー検査に活用。
・8月と9月に、超音波診療において著名な他病院の医師や検査技師を稚内に招いて、エコーの(※3)ハンズオンセミナーを開催。当院の医師や検査技師をはじめ、近隣病院の医師などにも参加いただき、宗谷管内の医療従事者のエコー技術向上に寄りました。
・11月に札幌で開催された北海道プライマリケア学会に参加し、当院の研修医が講師として、全道各地の医師や研修医、医学生に向けてエコーのハンズオンセミナーを開催。

(※1) 超音波を使って、心臓などの様々な臓器に異常が無いかが観察したり、膀胱の尿貯留の程度を計測したり、腹腔内出血や胸水などが無いかを調べる機械です。
(※2) 学会でエコーの有効な活用法のプレゼンをした医療従事者の中から選ばれた人が、医療機器メーカーから一定期間エコーを無料貸与いただき、その活用成果について次回の学会で報告するという企画です。
(※3) 参加者がその場で手を動かして実践する体験学習セミナーです。

☆新たな広報活動の一環として、Instagramアカウントを開設！
今後は、SNSでも当院の活動や稚内の魅力を発信していきます。
ID:@resident_wakkanai
フォローをよろしくお願ひします！



(※1) 超音波を使って、心臓などの様々な臓器に異常が無いかが観察したり、膀胱の尿貯留の程度を計測したり、腹腔内出血や胸水などが無いかを調べる機械です。
(※2) 学会でエコーの有効な活用法のプレゼンをした医療従事者の中から選ばれた人が、医療機器メーカーから一定期間エコーを無料貸与いただき、その活用成果について次回の学会で報告するという企画です。
(※3) 参加者がその場で手を動かして実践する体験学習セミナーです。

顔認証マイナンバーカードのご案内

(暗証番号の設定が不要なカード)

問い合わせ／市総合窓口課選挙・戸籍住民グループ
☎ 23 - 6407

顔認証マイナンバーカードとは・・・?

マイナンバーカードを健康保険証や本人確認書類として利用したいが、暗証番号の設定や管理に不安がある方が、安心してカードを取得し、利用できるよう、マイナンバーカードの利用者証明用電子証明書を発行の際の本人確認方法を顔認証または目視に限定し、暗証番号の設定を不要としたマイナンバーカードです。

申請方法は・・・

■申請できる方

どなたでも顔認証マイナンバーカードを申請・取得することができます。

■取得の方法

マイナンバーカードの申請・交付のための来庁時に手続きができます。マイナンバーカードを取得済みの方については、随時手続きができます。

なお、顔認証マイナンバーカードには、マイナンバーカードの追記欄に「顔認証」と記載されます。

■顔認証マイナンバーカードで利用できる／できないサービス

○ 利用できるサービス

- ・健康保険証としての利用
- ・券面の顔写真や記載事項（住所、氏名、生年月日、性別等）を用いた本人確認書類としての利用
- ※訪問診療等は、令和6年10月以降に対応予定

✕ 利用できないサービス

- ・マイナポータル
- ・各種証明書のコンビニ交付
- ・オンライン診療、オンライン服薬指導
- ・その他のオンライン手続等の暗証番号の入力が必要なサービス

暗証番号管理の不安が無くなるよ！



顔認証マイナンバーカードの医療機関・薬局での使い方

来院



顔認証付きカードリーダーにマイナンバーを置く

本人確認

本人確認の方法で「顔認証」を選ぶ

本人確認の方法を選んでください。

顔認証を行う

暗証番号を入力

終了する

本人確認の情報は、他の目的には使用しません。

※顔認証マイナンバーカードでは暗証番号は使えません。

同意確認

各種同意事項の確認・選択

- ・手術情報
- ・特定健診情報
- ・診療・薬剤情報

受付完了

マイナンバーカードを顔認証付きカードリーダーから取り出し、受付完了

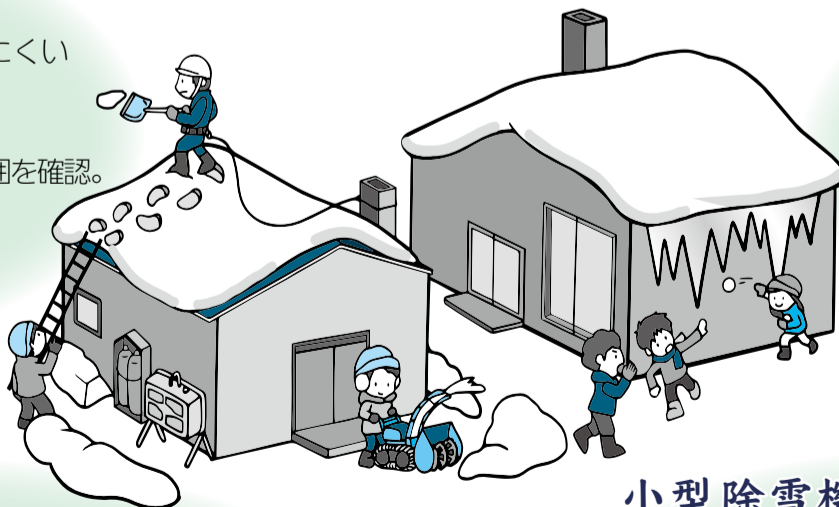
高額療養費制度を利用する方のみ提供する情報(限度額情報)を選択

冬の安全対策を万全に！

屋根の雪下ろし

雪下ろしのときは、安全第一で。

- ◎ヘルメットと命綱を着け、すべりにくい靴を履きましょう。
- ◎作業は、必ず2人以上で行い、落とした雪の先に人がいないか、周囲を確認。
- ◎新雪や晴れの日、雪の緩みにも十分注意が必要です。



雪国の生活では、冬の安全対策は欠かせません。事故なく安全な冬の生活のために、身近に潜む危険や安全対策を再度確認しましょう。

屋根からの落雪

寒暖の差が大きい日は、要注意。

- ◎屋根の雪やつららを常に確認して、早めに落としましょう。
- ◎子どもたちが落氷雪の危険がある場所で遊ばないように、注意しましょう。

雪によるLPガス事故

設備が破損すると、ガス漏れや火災などの危険があります。

- ◎ガス設備周辺に雪がたまらないよう、除雪をしましょう。
- ◎落雪があったときは、ガス設備の確認を。
- ◎屋根の雪下ろしの際には、隣の家のガス設備にも注意。

小型除雪機の使用

除雪機の使用中に起こる事故が増えています。

- ◎周りに人がいないことを確認し、運転しましょう。
- ◎轆かれたりしないよう注意しましょう。
- ◎機械の手入れはこまめに行いましょう。

市職員の給与等について

お知らせします

市では、多様で複雑化する市民ニーズに対応するため、健全な財政の確立と行政サービスの向上に努めています。その中で、効率的な組織運営を行うため、人件費および職員数の適正化に取り組んでいます。

職員の給与(給料と諸手当)は、国や他自治体職員の給与を考慮し、議会の議決を経て条例で定められています。

人件費・職員給与費

■人件費の状況(普通会計決算)

区分	住民基本台帳人口 (令和5年1月1日現在)	歳出額(A)	実質収支	人件費(B)	人件費率 (B/A)	令和3年度の 人件費率(参考)
令和4年度	31,644人	29,188,834千円	270,778千円	2,492,233千円	8.5%	8.9%

■職員給与費の状況(普通会計決算)

区分	職員数(A) ※1	給与費				一人当たり 給与費(B/A)
		給料	職員手当※2	期末・勤勉手当	計(B)	
令和4年度	260人	958,456千円	205,339千円	353,099千円	1,516,894千円	5,834千円

※1 職員数は、令和4年4月1日現在の人数である。 ※2 職員手当には退職手当を含まない。

給料の状況

■一般行政職の初任給及び経験年数区分別平均給料月額等(令和5年4月1日現在)

区分	初任給	平均給料 月額	平均 年齢	経験年数区分別の平均給料月額		
				10年以上15年未満	15年以上20年未満	20年以上25年未満
大学卒	185,200円	298,300円	39.7歳	271,800円	313,400円	360,800円
高校卒	154,600円			233,400円	283,900円	323,100円

特別職の給料等

■特別職の給料及び報酬等(令和5年12月1日現在)

区分	給料・報酬	令和5年度 期末手当 支給割合		退職手当
		市長・副市長・教育長	議長・副議長・議員	
市長	852,000円	市長・副市長・教育長	議長・副議長・議員	852,000円×在職年数×444/100
副市長	707,000円	6月期 2.200月	6月期 2.200月	707,000円×在職年数×370/100
教育長	606,000円	12月期 2.300月	12月期 2.300月	606,000円×在職年数×296/100
議長	429,000円	計 4.50月	計 4.50月	
副議長	389,000円	加算 15%	加算 15%	
議員	355,000円			

職員の手当

■職員の主な手当(令和5年4月1日現在)

手当名	内容及び支給単価	国の制度との異同	国の制度と異なる内容
扶養手当	子(1人につき) 10,000円、 子以外の扶養親族(1人につき) 6,500円	同	—
住居手当	借家 家賃の額に応じて28,000円を限度に支給	同	—
通勤手当	交通機関 55,000円を限度に運賃相当額を支給 交通用具 使用距離に応じて3,000円～33,900円を支給	同 異	— 支給額

■期末・勤勉手当(令和5年度支給割合)

支給月	期末手当	勤勉手当
6月期	1.200月分 (0.675月分)	1.00月分 (0.475月分)
12月期	1.250月分 (0.7月分)	1.05月分 (0.50月分)
計	2.45月分 (1.375月分)	2.05月分 (0.975月分)

※支給割合は国と同じ
 ※()内は再任用職員に係る支給割合
 ※職責加算(国の制度に準拠)
 部長・副部長・監 15%
 課長・主幹 10%
 主査・主任 5%

■退職手当(令和5年4月1日現在)

区分	自己都合	勤奨・定年
勤続20年	19.6695月分	24.586875月分
勤続25年	28.0395月分	33.27075月分
勤続35年	39.7575月分	47.709月分
最高限度額	44.7795月分	47.709月分

※支給率は国と同じ
 ※その他の加算措置
 定年前早期退職特例措置(2%～20%)

■部門別職員数の状況と主な増減理由(各年4月1日現在)

部門	区分	職員数		対前年 増減数	主な増減理由	
		令和4年	令和5年			
普通会計部門	一般行政部門	議会	6	5	△1	職員退職による減
		総務	68	74	6	新規採用職員の仮配置による増
		税務	16	13	△3	職員退職による減
		民生	47	47	0	
		衛生	22	22	0	
		労働	3	2	△1	職員退職による減
		農林水産	13	12	△1	職員退職による減
		商工	13	13	0	
		土木	26	25	△1	職員退職による減
	計	214	213	△1		
	教育部門	46	45	△1	職員退職による減	
小計	260	258	△2			
公営企業会計部門	病院	355	362	7	医療提供体制の強化による増	
	水道	10	10	0		
	下水道	3	3	0		
	その他	18	19	1	専門職の欠員補充による増	
	小計	386	394	8		
合計	646	652	6			

職員数の状況

■一般行政職の級別職員数の状況(令和5年4月1日現在)

区分	標準的な職務内容 ※1	職員数 ※2	構成比	1年前の 構成比
1級	主事・技師	25人	11.0%	13.8%
2級	主事・技師	42人	18.4%	17.8%
3級	主任	57人	25.0%	22.2%
4級	主査・主任	62人	27.2%	27.6%
5級	課長・主幹	36人	15.8%	15.5%
6級	副部長・監	2人	0.9%	0.9%
7級	部長	4人	1.7%	2.2%
合計		228人	100%	100%

※1 標準的な職務内容とは、それぞれの級に該当する代表的な職務である。
 ※2 稚内市の給与条例に基づく給料表の級区分による職員数である。

一歩いっぽ

No.12

令和6年2月発行

発行：稚内市民生委員児童委員連絡協議会
責任者：丸山和彦
編集：広報委員会

地区改変について



稚内市民生委員児童委員連絡協議会
理事長 丸山和彦

一昨年の12月1日付で稚内市民生委員児童委員連絡協議会の理事長職となり1年が過ぎました。

一斉改選に伴い稚内市民生委員児童委員連絡協議会の地区割を改変し、稚内市内の中学校区に合わせた体制に致しました。それによって各地区の委員構成を変えたことにより、今までと違う新しい組織とし、中学校区に合わせたことで、学校と密接に関わっていくことが可能になりました。

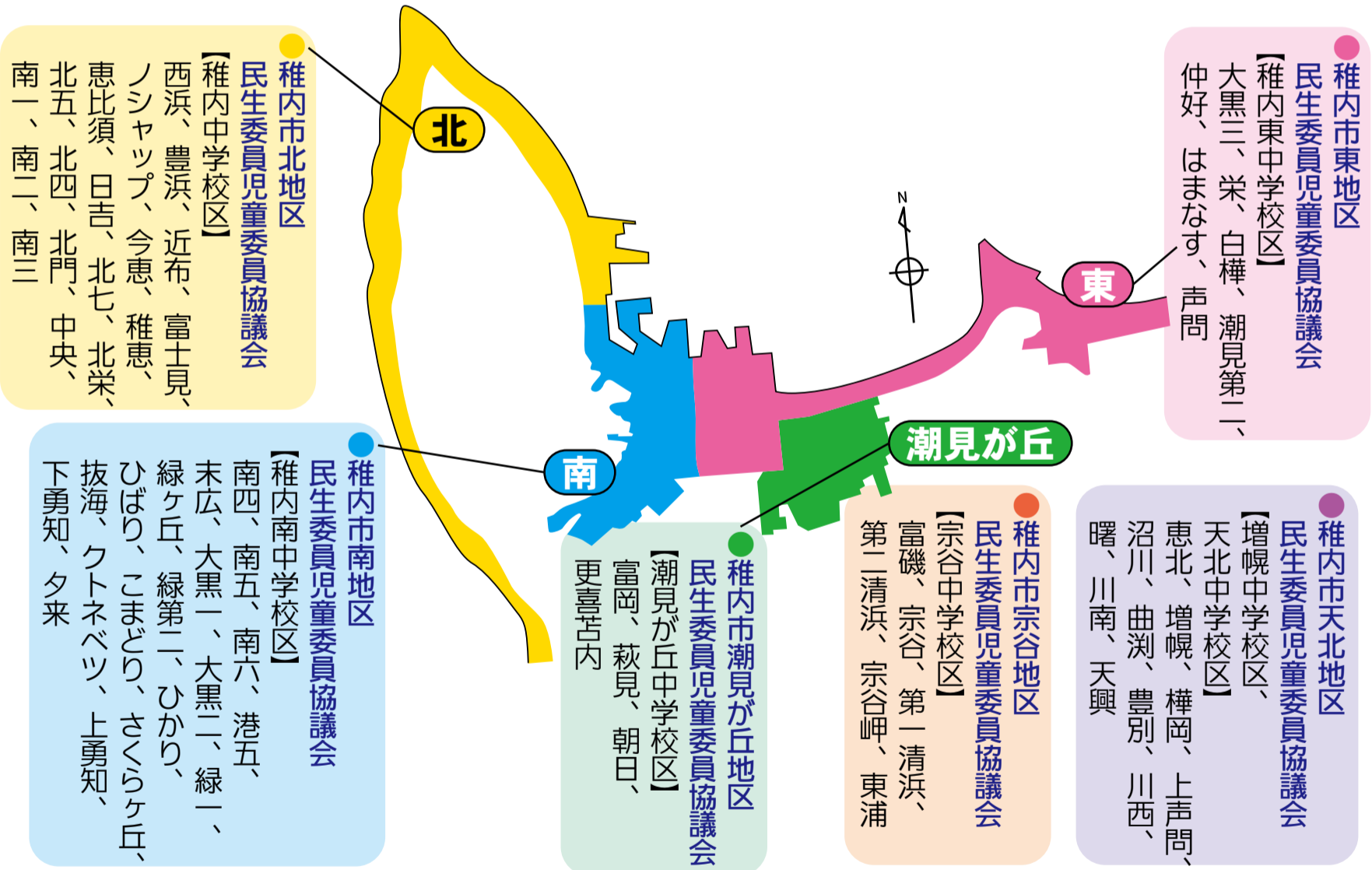
今日、少子高齢化、独り暮らし世帯の増加により家族意識の変容などが進み、住民が生活のなかで直面する生活課題、福祉課題は多種多様化し、近年の不況なども重なり深刻化しております。

また、子育て世代が抱える諸問題も増加し、それを起因とした悲しい虐待が起こり、何年経っても収まらない児童・生徒間のいじめ被害からの自殺等によって将来を担う子供たちの未来が失われていく現実があります。このような現状を少しでも改善していけるよう地域社会の一助になつていく所存であります。

現在、全国的に民生委員児童委員の担い手が不足しているなか、今回の改選で快く民生委員児童委員に就任頂きました委員の皆様方の深いご理解と、日ごろ忙しいなか活動頂いていることに改めて敬意と感謝を申し上げます。

私共、民生委員児童委員は、これからも地域に寄り添った相談支援活動を展開し、各機関に積極的な協力を惜しまないことで「誰もが安心して暮らせる地域づくり」に貢献して参ります。

皆様には引き続き温かいご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。



受賞者

【北海道社会福祉協議会会長顕彰】 早崎 信幸	【北海道社会福祉協議会会長顕彰】 相沢 誠吾	【全国民生委員児童委員連合会会長表彰】 福士 真樹	【全国社会福祉協議会会長表彰】 片桐 廣子
岡宮 茂子	矢吹 美子	福士 真樹	片桐 廣子

1名

新任委員

南				北
大黒一町内会 藤田 智子	大黒一町内会 寒川 弘子	ひばり町内会 林 洋子	ひかり町内会 吉田 涼子	北門町内会 藤谷 良幸



稚内市南地区民生委員児童委員協議会

南地区民生委員児童委員協議会は、稚内市民生委員児童委員連絡協議会の組織の中で、最も人数が多く33名の委員で構成されております。

一昨年12月の一斉改選で、南中学校区をベースに旧北地区、旧中央地区、旧南地区の委員が集約され、比較的新任の委員で構成されておりますが、住民支援のために日々研鑽に励んでおります。心配ごと、困りごとなどがございましたら、民生委員児童委員に相談をして頂けたらと思っております。



稚内市北地区民生委員児童委員協議会

北地区民生委員児童委員協議会は、現在男性10名、女性15名で構成し、西浜から中央までを担当区域としております。

市役所や商店街、駅、フェリーターミナルなど、まちの主要な機関が集中している市民活動の拠点と云える地域です。

当地区の民生委員児童委員は、地域の皆様とのふれあいを大切に、生活の色々な困りごとなどについて、親身にお話を伺いながら活動してまいりますので、いつでも地域の民生委員児童委員にご相談ください。



稚内市潮見が丘地区民生委員児童委員協議会

潮見が丘地区民生委員児童委員協議会(旧東地区)は、先の地区改選で大幅に委員数が少なくなった地区です。

構成町内会は富岡、萩見、朝日、更喜苦内の4町内会と少ないですが、人口が多い町内会でもあり、幼稚園、保育所、小学校、中学校、高等学校、大学と義務教育機関から高等教育機関まであり、児童・学生の活動が盛んな地域です。

民生委員児童委員として、いつでも地域の皆様のご相談をお受けいたしますので、お気軽にご相談ください。



稚内市東地区民生委員児童委員協議会

東地区民生委員児童委員協議会は一昨年12月、民生委員児童委員の一斉改選を迎えて新しい地区となりました。

東地区は東中学校区に該当する委員が旧東地区、旧南地区より集まり構成されております。

民生委員児童委員として、地域福祉の推進を念頭に活動してまいりますので、何か困りごとがございましたら地域の民生委員児童委員にご相談ください。



稚内市宗谷地区民生委員児童委員協議会

宗谷地区民生委員児童委員協議会は日本最北端の民児協です。近年の社会状況は少子高齢化と言われておりますが、宗谷地区では児童が増えている大変貴重な地域でもあります。

現役の漁師の方々が仕事の合間に民生委員児童委員活動をし、地域と学校が連携して積極的に学校行事に参加しております。また、地域から住民同士の支え合いが発達した地域でもあります。

心配ごと、困りごとがございましたら、地域の民生委員児童委員にご相談を願います。



稚内市天北地区民生委員児童委員協議会

天北地区民生委員児童委員協議会は一昨年の一斉改選で委員の半分が入れ替わり新しい委員を迎えて、それぞれの町内を担当し、互いに協力をしながら活動しております。

天北地区民児協では地域でお子さんを出産されたご家庭に「赤ちゃんおめでとう訪問」として粗品をお届けし、子育て、児童教育を応援する活動をしております。

生活の中で困りごとがありましたら、お近くの民生委員児童委員にお気軽にご相談ください。

けんこうライフ

ななかまど

第67号

令和6年2月

発行 稚内市
稚内市地域保健推進委員連絡会
(稚内市保健福祉センター内)
☎0162-23-4000



がん予防道民大会の様子

がん予防道民大会は、道内でも死亡者が増加しているがんについて、検診の重要性とがん予防の正しい知識の普及を図るため、毎年開催されています。稚内市では初めての開催となり、高校生など若い世代をはじめ多くの市民にご来場いただきました。

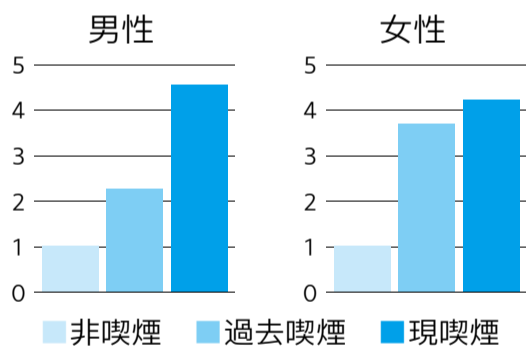


特別講演をした磯部宏氏

今大会ではKKR札幌医療センター病院長の磯部宏氏から「肺がんで困らなくなる日を目指して」のテーマで特別講演がありました。『がんは、人体の細胞の設計ミスから、がん細胞ができ、長年かけて増え続け病気になる。そして無限に増殖する能力を持っていきます。肺がんの一次予防は、何といても禁煙です。北海道は喫煙率が高く、特に女性は全国1位、男性は9位です。喫煙により肺がんの発生確率は4〜5倍になります。さらに、肺がんの死亡原因の中で、喫煙によるものは、男性で7割、女性で2割になるとのデータがあります。また、たばこは美容の大敵で肌を老化させます。体の中で肺がん細胞を発生させないためには、禁煙をし、受動喫煙にも気を付ける事が大切です。

第53回がん予防道民大会in稚内 令和5年10月20日(金) 会場 稚内総合文化センター

喫煙により肺がんの発生は4~5倍になる



がんのリスク・予防に関する生活習慣

	喫煙	確実
リスク要因	多量飲酒	可能性あり
	運動不足	研究不十分だが、可能性あり
予防要因	野菜・果物を多くとる	研究不十分だが、可能性あり
	緑黄色野菜を多くとる	可能性あり

禁煙と検診を強く呼びかけていました。

引き続き、「健康講話「がんと共に生きる」をテーマに、医療キャスターでジャーナリストの松本裕子氏の講話がありました。UHBのニュース



医療キャスターの松本裕子氏

キャスター時代、元気の母親が突然がんになったことをきっかけに、がんに関する取材・啓発活動を始め、以降もライフワークとして取り組んでいます。

北海道はがんで亡くなる死亡率が全国2位と高く、2人に1人ががんになる時代です。自覚症状がなくても検査や検診を受けることの大切さ、もしがんになったらどう向き合うのか、予防のための生活習慣改善などについて、取材をもとに作成、放映された映像を見ながら、話されました。映像で見るがんになった方の体験談は強く心に残るものでした。

がんの診断、治療法は大きく進歩し、生存率も向上していますが、まだまだ克服できない病気で、がんを正しく知り、一人一人の意識と行動で、がんで苦しむ人や、亡くなる人を少しでも減らす事をめざしましょう。

感想 .. がん予防道民大会に参加して

「肺がん」は、予防できるものなら予防しておくべきと、この講演でも確信しました。禁煙すれば男性で7割、がんによる死亡が減ること。令和3年に夫が肺がんで亡くなりました。気が付いたらあつという間でした。

「たばこ」を吸う量は、確かに多く、ヘビースモーカーでした。3時間やめているだけでイライラしていましたので、私も本人も禁煙をあきらめたのが命を縮めたのでしょうか。

先日マレーシアのたばこを見る機会があり、パッケージを見て驚きました。パッケージの半分がんに侵された肺の生写真、生まれたばかりの胎児の写真、粘膜のがん腫瘍の写真がカラーで印刷されています。マレーシアでは非常に禁煙率は低いということですが、ちなみにアメリカは日本と同じく文字でたばこの弊害を訴えているパッケージだそうですね。喫煙率はアメリカより日本の方が高いそうです。

予防は「禁煙と検診」、我が家は1月に家族でがん検診を受ける予定です。

がんにならないためにできること

がんを正しく知って、行動する

“自覚症状がなくても”
検査や検診を受ける!

がんは、自分の人生や家族の人生を大きく変えてしまう病気で



野菜をたくさん摂れていますか？ 自分の野菜摂取量をチェックしてみよう

地域保健推進委員連絡会研修会 (ななかまどリフレッシュ研修会)

令和5年11月1日(水)開催 会場 稚内市保健福祉センター

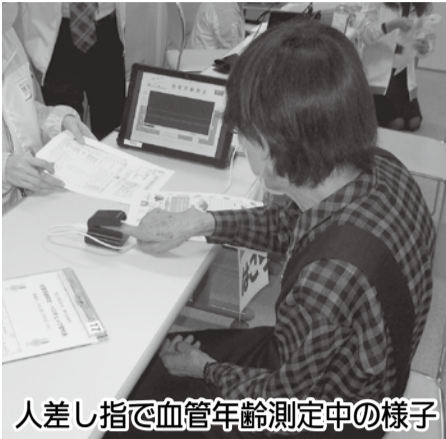
**リフレッシュ
研修会の感想**
南4町内会北川 静子

令和5年11月1日に保健福祉センターにて地域保健推進委員連絡会の研修会がありました。

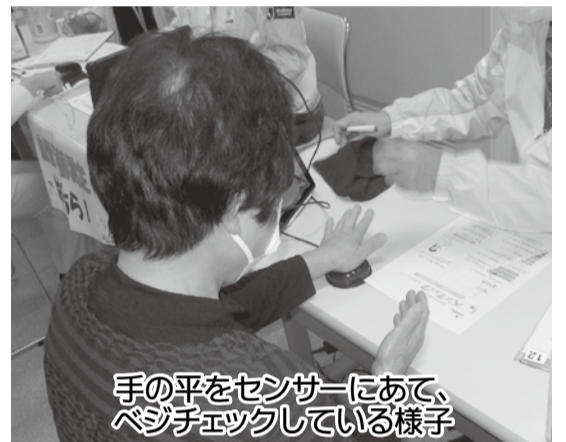
今回は市と包括連携協定を結んでいる明治安田生命保険相互会との協力のもと「血管年齢測定とベジチェック、調理実習」と題して、18名の推進委員が参加しました。血管年齢は何度か計ったことがありましたが、ベジチェックは初めてという方が多くおり、私もその一人でした。

ベジチェックは手の平をセンサーにあてて、約30秒で自身の野菜摂取量を推定しみえる化できる機器です。

普段あまり野菜を食べないので、チェックする時はドキドキしながら、手の平をあてました。その結果ももう少し意識して野菜のおかずを増やしましょうという結果でした。野菜を多く摂取する食事を実践し2〜4週間経過すると、



人差し指で血管年齢測定中の様子



手の平をセンサーにあて、ベジチェックしている様子

※カロテノイドが蓄積されること。食生活の改善に意欲的に取り組もうと感じる良い機会になりました。

ベジチェックの後に血管年齢測定も行いました。血管年齢とは、血管のしなやかさ・硬さを基準とした血管自体の年齢のことです。血管の老化度、つまり動脈硬化(血管が硬くなること)がどれだけ進行しているかを表す目安になります。

血管年齢の測定もとても簡単で人差し指を機器に差し入れるだけで、計測が出来ました。実年齢よりも血管年齢が若く出ると皆さん喜んでいました。どちらも現在の食生活が健康面に与える影響を、見える形で知ることができました。

ベジチェックと血管年齢測定が終わった後は、会員同士でお互いの測定結果を見ながら、「あなた若いわね」「毎食野菜食べているの？」などにぎやかに話しながら、測定結果の良かった人の食生活について参考にする事ができました。



調理実習の様子

野菜を簡単に摂取できる調理実習も行い、野菜を間食や食事の中で上手に取り入れるためのレシピに沿って参加者で作り、試食しました。感染症が流行する季節になり、健康を維持するために野菜を普段の食事などで取り入れる重要性を学ぶことができました。

ベジチェックでは、皮膚カロテノイド量を測定しています。野菜(特に緑黄色野菜)を食べると、野菜に含まれるカロテノイドが体に吸収され、やがて皮膚にも蓄積します。そのため、皮膚のカロテノイド量を測定すれば、野菜摂取量を推定することができます。

※カロテノイドとは動植物に広く存在する黄色や赤色の色素成分。緑黄色野菜に含まれるα-カロテン、β-カロテンやリコピンなどが代表的で、トマトやにんじん、かぼちゃ、ほうれん草などに多く含まれています。

食べて「元気」になるはなし No.36

かぼちゃやトマトなどの緑黄色野菜などに含まれるカロテン(β-カロテンなど)は、体内でビタミンAへと変わります。ビタミンAのほか、かぼちゃ等に含まれるビタミンE、さらに野菜や果物等に含まれるビタミンCには「抗酸化作用」があり、体の酸化をおさえて老化や動脈硬化を防止します。

かぼちゃのマフィン

《材料・2個分》

- ・かぼちゃ50g
- ・卵1/2こ
- ・ホットケーキミックス60g
- ・低脂肪乳50cc
- ・オリーブオイル小さじ1

《作り方》

- ①かぼちゃは約1.5cmの角切りにし、レンジで約3分加熱をする。かぼちゃを半分ずつに分ける。
- ②かぼちゃ(半分)の皮をとり、フォークなどでつぶす。
- ③②のかぼちゃ中に卵、ホットケーキミックス、低脂肪乳、オリーブオイルを入れて混ぜ合わせる。
- ④マフィンカップに③の材料を入れる。残りのかぼちゃをトッピングする。
- ⑤あらかじめ予熱した180度のオーブンで15〜20分焼く。



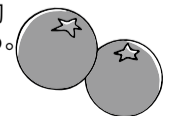
トマトと果物のコンポート

《材料・2人分》

- ・ミニトマト6粒
- ・ぶどう(皮付き種なし) ...6粒
- ・レモン汁10cc
- ・水100cc
- ・白ワイン(※白ワインがない場合、水を計160ccでも可能)60cc
- ・グラニュー糖(または砂糖)5g

《作り方》

- ①ミニトマトは洗ってヘタをとる。湯を沸かし、ミニトマトを入れ30秒ほど加熱したら取り出して、皮をむく。ブドウは房からとり洗っておく。
- ②鍋に水、白ワイン、グラニュー糖を入れて火にかける。
- ③②の鍋にトマトとブドウを入れ、落とし蓋(アルミホイル)をして約5分加熱し、火を止める。
- ④器に盛る。



体内でのほたらき

ビタミンA	目や皮膚・粘膜の健康を維持する。 ※野菜の色素であるカロテンが体内に入るとビタミンAに変わる。
ビタミンE	細胞の酸化を防ぎ動脈硬化を予防する。血液の流れをよくする。
ビタミンC	酸化を防ぎ、老化や動脈硬化を予防する。コラーゲンの合成にもはたらく。

栄養量	かぼちゃのマフィン	トマトと果物のコンポート	一日あたりの目安量(女性)		
			50~64歳	65~74歳	75歳~
エネルギー	179kcal	87kcal	1950kcal	1850kcal	1650kcal
ビタミンA	130ug	50ug	700ug	700ug	650ug
ビタミンE	1.8mg	0.7mg	6.0mg	6.5mg	6.5mg
ビタミンC	10mg	24mg	100mg	100mg	100mg

健康子育て

保…市保健福祉センター ☎23 - 4000

※会場記載のない健康診査等の会場は保健福祉センターです。

図…市立図書館 ☎23 - 3874

※会場は図書館で、読み聞かせの対象は幼児です。

法…市生活衛生課 ☎23 - 6413

予…事前の予約・申し込みが必要です。

科…青少年科学館 ☎22 - 5100

カレンダー 2/15~3/31

2月	24(土) 科 サイエンスクラブ予 10:00~12:00	4(月) 保 1歳児健康相談 (R5.2.1~2.28生) 10:00~10:30 ◆ ころの健康相談予 13:30~16:00 (稚内保健所)	12(火)	21(木) 保 股関節脱臼検診 (R5.12.1~12.31生) 12:15~12:30
15(木)	25(日) 科 ちょこっとラボ 11:00~12:00 14:00~15:00 保 マタニティ教室 13:00~15:00	5(火) 保 乳児健康相談 (R5.7.1~7.31生) 10:00~10:30	13(水)	22(金)
16(金) 保 胃・肺・大腸・前立腺がん検診予 6:30~10:45 保 なんでも健康相談予 13:00~15:00	26(月) 保 なんでも健康相談予 9:30~11:30	6(水) 保 8020教室予 12:30~13:00	14(木) 保 1歳6か月児健診 (R4.8.4~8.31生) 12:00~12:30	23(土)
17(土) 保 胃・肺・大腸・前立腺がん検診予 6:30~10:45 科 サイエンスクラブ予 10:00~12:00	27(火) 保 乳児健診 (R5.10.1~10.31生) 12:15~12:45	7(木)	15(金) 保 3歳児健診 (R3.1.21~2.28生) 12:00~12:30	24(日) 科 ちょこっとラボ 11:00~12:00 14:00~15:00
18(日) 保 子宮がん検診予 8:30~10:30 12:30~14:00	28(水)	8(金) 保 もぐもぐ赤ちゃん教室 (R5.8.1~9.30生) 10:00~11:00	16(土) 保 乳幼児フッ化物塗布予 13:00~16:00	25(月)
19(月)	29(木)	9(土) 保 なんでも健康相談予 13:00~15:00	17(日)	26(火)
20(火)	3月	10(日) 法 無料法律相談予 古井 健司さん [旭川弁護士会] 11:00~15:00	18(月) 保 なんでも健康相談予 9:30~11:30	27(水)
21(水)	1(金)	11(月)	19(火) 保 乳児健診 (R5.11.1~11.30生) 12:15~12:45	28(木)
22(木) 保 股関節脱臼検診 (R5.11.1~11.30生) 12:15~12:30	2(土) 保 乳がん検診予 8:30~10:30 12:30~14:00 科 サイエンスクラブ予 10:00~12:00		20(水) 春分の日	29(金)
23(金) 天皇誕生日	3(日)			30(土)
				31(日)

総合文化センター ☎22 - 2727

● 人形劇「ふしぎ駄菓子屋銭天堂」

2月17日(土) 開演 14:00

入場料 中学生以上 1,000円

小学生以下 500円

混ぜればごみ！分ければ資源！「その他の紙」の分別を

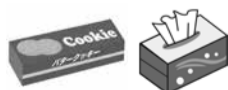
令和5年11月に行った調査の結果、家庭から排出された一般ごみのうち、約30%が資源物としてリサイクルできるものでした。また、その中でも「その他の紙」が占める割合が大きいことが分かりました。

この「その他の紙」を適正に分別することで、リサイクル率の向上に繋がります。ここでは「その他の紙」について、改めて確認してみましょう。

● その他の紙とは？

「新聞」や「雑誌」、「段ボール」、「紙パック」以外のリサイクルできる以下のような紙になります。

(例)



お菓子やティッシュの箱

※紙以外の部分は取り外してください。



はがきや封筒



コピー用紙



紙袋 等

「その他の紙」は、紐で縛って出すか、紙袋や封筒の中に入れて出すことも可能です。ご家庭に紙袋がない場合でも、不要となったカレンダーやチラシ等を使って手軽に回収袋をつくることができます。市ホームページでは、紙回収袋の作り方を紹介していますので、ぜひお試しください。紙の再資源化にご協力ください。



※上記の二次元バーコードを読み取りください。

問い合わせ/市生活衛生課衛生グループ ☎23 - 6529

2月の上映予定作品 T・ジョイ稚内 ☎29 - 1081

- ◆ 「鬼滅の刃」 絆の奇跡、そして柱稽古へ
- ◇ 身代わり忠臣蔵
- ◆ マダム・ウェブ
- ◇ ゴールデンカムイ
- ◆ 奇跡の子 夢野に舞う

市立稚内病院 救急外来当番薬局 開局時間9時~17時

2月18日(日) 大谷薬局 ☎33-7784

2月23日(金) アイン薬局 稚内店 ☎29-2371

2月25日(日) ユアーズ調剤薬局 ☎34-8671

※当番薬局は変更になる場合があります。



レース犬じゃなくても
参加できるイベント
「ワンワンタッシュ」も
あります!

JAPAN CUP 2024 第39回全国犬ぞり稚内大会

日時 / 2月24日(土)・25日(日)
9:00 ~ 15:00

会場 / 大沼特設会場(大沼バードハウス横)

※ 降雪状況によっては、大会の中止または内容の変更
(日数、レース内容など)する場合があります。



【会場までの送迎バスについて】

道立宗谷ふれあい公園までは、宗谷バス「声問線」をご利用ください。
道立宗谷ふれあい公園から会場までは、無料のシャトルバスを運行します。
※ 発着時刻等については、後日、市HPでお知らせしますのでご確認ください。
※ その他「声問線」各停留所の発着時刻、料金については(株)宗谷バスの時刻表、料金表をご確認ください。(参考：稚内駅前ターミナル～道立宗谷ふれあい公園＝290円)



稚内市在宅医療・介護連携推進事業市民フォーラムを開催します

ご自宅で最期を迎えたいときなど、ご自身の医療や介護の希望を叶えるために、稚内ではどのようなことができるのか、ぜひこの機会に知ってみませんか?

医療・介護分野の立場からそれぞれの魅力を発信する内容です。

日時 / 3月17日(日) 13:00 ~ 15:00

場所 / 稚内総合文化センター 小ホール

内容 / 「希望がかなう～最期の生き方、わっかないの今～」

一部 講演 二部 シンポジウム

講師 / 市立稚内病院 医師 植村 和平 氏

定員 / 150名

料金 / 無料

申込期限 / 3月11日(月)まで

シンポジストの紹介

- ・道北勤医協宗谷医院 師長 山本 由美子 氏
- ・宗谷医院指定居宅介護支援事業所 所長 出倉 幹也 氏
- ・稚内訪問看護ステーション 所長 古川 典子 氏
- ・稚内市生活福祉部長寿あんしん課(地域包括センター)
主任 後藤 容晃 氏
- ・市立稚内病院医療支援相談局地域連携支援課
課長 横澤 恵 氏

問い合わせ・申し込み / 道北勤医協宗谷医院

☎ 24 - 1117

※市から本事業を受託しています。



二十歳の節目を友と喜ぶ

1月7日(日)、二十歳の集いが稚内総合文化センターで開催されました。スーツや袴、華やかな振袖に身を包んだ205人が出席しました。友人との再会を懐かしむ姿や、これまで育ててくれた両親などへの感謝を胸に、新たな節目を祝いました。



防火の決意を新たに



ズームアップ

1月7日(日)、稚内地区消防事務組合による「消防出初式」が行われました。消防署員、消防団員など約140人が出席。今年1年の無火災・無災害などを祈念しました。

1月6日(土)、稚内市地方卸売市場で、新年の初競りが行われました。買受人、水産業関係者の皆さんによる三本締めを行い、今年の豊漁を祈願し、競りを開始。場内には威勢の良い声が響いていました。



威勢よく初セリ!

お知らせ information

2024 2

■各種がん検診のご案内

市では、次の日程で、各種がん検診を実施します。

■子宮がん検診

日時／2月18日(日)
受付時間／

- 8時30分～9時30分
- 9時30分～10時30分
- 12時30分～13時15分
- 13時15分～14時00分

場所／保健福祉センター
対象／20歳以上の女性

料金／

子宮頸部がん検診：
1500円
超音波検査：300円

■乳がん検診

日時／3月2日(土)

受付時間／

- 8時30分～9時00分
- 10時00分～10時30分
- 12時30分～13時00分
- 13時30分～14時00分

場所／保健福祉センター

対象／40歳以上の女性

料金／40～49歳：2500円

50～74歳：2000円

75歳以上：無料

▼料金について

・市内市国民健康保険加入の方は、助成制度により検診料金はかかりません。
※生活保護、市民税非課税世帯等の方は、減免制度がありますので、申し込み時に申請してください。

▼検診について

・検診する場合は、事前申し込みが必要です。
・市の検診は、2年に一度となっています。令和4年4月以降に、上記の検診を受けた方は利用できません。
・検診結果は、1か月～1か月半後に郵送します。
・「子宮がん・乳がん検診無料クーポン券」をお持ちの方は、ご利用ください。

申し込み・問い合わせ

市健康づくり課健康推進グループ

☎23・4000

■高齢者肺炎球菌予防接種のご案内

令和5年度対象者の高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種費用の助成は3月末までです。接種を希望する方は、早めにお申し込みください。
※令和6年度以降は、65歳になる方のみ対象。

接種回数／1回

料金／3500円

※生活保護世帯の方は無料。
実施医療機関

市立稚内病院、市立稚内こまどり病院、えきまえ診療所、クリニック森の風、クリニックはぐ、道北勤医協宗谷医院、稚内禎心会病院、南稚内クリニック

問い合わせ

市健康づくり課地域医療グループ
☎23・4000

【対象者】

年齢	生年月日
65歳	昭和33年4月2日～昭和34年4月1日
70歳	昭和28年4月2日～昭和29年4月1日
75歳	昭和23年4月2日～昭和24年4月1日
80歳	昭和18年4月2日～昭和19年4月1日
85歳	昭和13年4月2日～昭和14年4月1日
90歳	昭和8年4月2日～昭和9年4月1日
95歳	昭和3年4月2日～昭和4年4月1日
100歳	大正12年4月2日～大正13年4月1日



■ピロリ菌除菌事業のご案内

市では、「ピロリ菌除菌事業」を実施しています。

ピロリ菌は、胃の表層粘膜に生息する細菌で、慢性胃炎、胃・十二指腸潰瘍、胃がんなどの原因になると言われています。

ピロリ菌の有無を調べ、除菌を希望される方は治療を受けることができます。

対象／これまでに受けたことがない中学2年生、3年生の方

料金／無料

期日／3月15日(金)まで

実施方法

- ①尿検査でピロリ菌の陰性・陽性を確認します。
- ②尿検査が陽性の方は、別途検査や除菌治療のご案内をします。

申し込み・問い合わせ

市健康づくり課健康推進グループ
☎23・4000

産前産後期間の国民健康保険税の免除制度

国民健康保険加入者の方で、出産予定又は出産した被保険者への免除制度が令和6年1月1日から始まりました。

対象者／令和5年11月1日以降に出産された被保険者

※妊娠85日(4ヶ月)以上の出産が対象です。

受付期間／出産予定日の6ヶ月前から届出ができるほか、出産後の届出も可能です。

届出に必要なもの／届出書、母子健康手帳等(親子関係を明らかにする書類)

問い合わせ／市総合窓口課保険年金グループ

☎23 - 6410

◆単胎の方

3ヶ月前	2ヶ月前	1ヶ月前	出産予定月	1ヶ月後	2ヶ月後
免除期間(4ヶ月間)					

◆多胎の方

3ヶ月前	2ヶ月前	1ヶ月前	出産予定月	1ヶ月後	2ヶ月後
免除期間(6ヶ月間)					

※免除期間相当分の所得割保険税と均等割保険税が年額から免除されます。産前産後期間の保険税が0になるとは限りません。

◆令和5年11月に出産した場合

令和5年11月	令和5年12月	令和6年1月
出産予定月		免除期間

※保険税が減額された場合、払いすぎになった保険税は還付されます。

確定申告は「予約制」です

申告を市役所でされる方は、電話で予約をしてください。

※予約をせずに会場に来られた場合には、受付ができないことがあります。

予約電話番号
0162-23-6232

予約受付期間／2月1日(木)から

申告受付期間／2月16日(金)から

3月15日(金)まで

問い合わせ先

市税務課市民税グループ

☎23-6392

市ホームページは
こちらから➡



※なお、詳細は広報わっかない1月号または市ホームページをご確認ください。

▼運行時間表(1日3往復)

行き	市役所前発	10:00	11:00	13:00
	稚内霊苑前着	10:10	11:10	13:10
帰り	稚内霊苑前発	10:50	11:50	13:50
	市役所前着	11:00	12:00	14:00

■彼岸時期の「稚内霊苑へのお墓参り」について

市では、3月の彼岸時期に稚内霊苑へお墓参りに行く市民の方を対象に、送迎車両を運行します。

利用する場合には、事前の申し込みが必要です。期限までに生活衛生課へ申し込みください。

申し込み期限／3月8日(金)まで

運行期間／3月19日(火)～21日(木)

利用について／出発時間の10分前までに市役所ロビーに集合してください。

送迎は霊苑入口までです。送迎車両は霊苑内で待機しています。お墓参り後は車内でお待ちください。お墓参りに時間がかかり、

■稚内市空家等対策協議会の公募委員を募集

市では、市民の積極的な意見を空家等対策に反映させていくことを目的に委員の一般公募を次のとおり行います。

募集人員／1名

募集期間／2月20日(火)から3月21日(木)まで

申込方法／都市整備課に申込書を提出してください。

選考方法／稚内市公募委員選考委員会にて選考します。

任期／委嘱した日から令和8年3月31日(火)まで

報酬／会議出席ごとに日額支給

お問い合わせ／市都市整備課建築指導グループ
☎23・6466

■北方領土早期返還実現へ 署名にご協力を!

1月21日～2月20日は「北方領土の日」特別啓発期間です。

わが国固有の領土である北方四島(歯舞群島、色丹島、国後島、択捉島)の早期返還実現のため、各種啓発活動や署名運動など様々な活動が行われています。

本市でも、市役所1階受付において署名簿を設置しています。

市民の皆さんのご協力をお願いします。



お問い合わせ／市総務防災課総務・統計グループ
☎23・6235

出発時間までに戻れない方は予備車に対応します。お墓参りに使用する水や長靴、除雪用具は各自で用意、持参してください。花、お供え物は各自で持ち帰るようお願いします。

注意事項／稚内霊苑までは、交通車両の安全確保のため、一般車両は通行できません。気象条件等により、送迎を中止する場合があります。

申し込み・問い合わせ／市生活衛生課衛生グループ
☎23・6181

【地区ごとの申し込み期限】

収集地区	申し込み期限
宝来・港・末広・新港町・大黒 こまどり・朝日・はまなす 声問 宗谷岬・東浦 富磯・宗谷・清浜	3月15日(金)まで
恵比須・中央・開運 潮見・栄 曲淵・川南・豊別・天興 沼川・川西・曙 樺岡・上声問	4月12日(金)まで
ノシャップ・富士見・西浜 緑・萩見・富岡・若葉台 下勇知・抜海・ウトネベツ 更喜苫内・上勇知 増幌・恵北	5月17日(金)まで

■令和6年度「し尿汲み取り」のお知らせ

し尿汲み取りは「事前申し込み制」です。収集地区ごとに申込期限が異なるため、左表を確認し、期限までに申し込みください。

料金は、汲み取りの際にお渡しする「納入通知書」でお近くの金融機関や各支所

必ず納期限までにお支払ください。なお、納期限を過ぎた場合は、次回以降の汲み取りを行わない場合があります。

※表札や住所番号は、分かりやすく表示してください。

臨時汲み取りについて／臨時汲み取りは、毎月3回(1日・10日・20日)です。定期汲み取りを申し込んでいる方で、次の定期汲み取りまで間に合わない等、臨時汲み取りを希望する方は、臨時汲み取りの4日前までに申し込みください。

汲み取る便槽の上や周辺には物を置かないでください。また、冬期間は必ず便槽周辺の除排雪をしてください。

冬期間は、除雪の都合で汲み取り日程が前後する場合があります。

申し込み・問い合わせ／市生活衛生課衛生グループ
☎23・6181

障害者差別解消法が変わります!

令和6年4月1日から事業者による「合理的配慮の提供」が義務化されます。

「合理的配慮の提供」とは、障害のある方から「社会的なバリア(障壁)を取り除いてほしい」との意思が伝えられた際に行政機関や事業者が、負担が重すぎない範囲で必要かつ合理的な対応をすることです。

「合理的配慮の提供」を通じて、「共生社会」の実現を目指しましょう。

「合理的配慮」の具体例



意思を伝え合うために、絵や写真、タブレット端末などを使う。



段差がある場合に、スロープなどを使って補助する。

■消費生活モニターを募集します

市では、令和6年度稚内市消費生活モニターを募集します。

対象／市内在住の18歳以上の市民の方

内容／生活関連物資の小売価格、出回り状況の月例調査、報告(毎月20日、47品目)

・食料品に表示されている内容量が適正かどうか調査する「試買量目調査」やアンケートなど、消費生活の安定向上のための施策等への協力

任期／令和6年4月1日～令和7年3月31日

謝礼／年額3万円(年2回に分けて支給)

募集人員／6人

募集期限／3月1日(金)まで

選考方法／年齢、家族構成、地域・調査店舗等を考慮して行い、結果は3月中旬に通知します。

※北海道消費生活モニターも募集します。詳細は問い合わせください。

申し込み・問い合わせ／市生活衛生課市民生活グループ
☎23・6413

★市の情報番組★

あなたのラジオ

FM **わっぴー** 76.1MHz



■ハートフルわっかない

日常の行政情報(各種手続きの申請やイベント情報)などをお知らせしています。

平日 8時22分～・12時42分～
17時40分～

土日 8時22分～・11時30分～

■元気はつらつ稚内

市の事業や、市民の皆さんの生活に役立つ情報を放送しています。

毎週金曜日 14時～

※毎月第3金曜日の14時24分頃に防災ラジオの緊急テスト放送を行います。

■防災・災害ひとロメモ

防災や災害時に役に立つ情報を放送しています。

平日 12時55分～

土日 8時55分～

■市政ふれあい通信

市政運営や主要施策など、毎月テーマごとにわかりやすく説明して放送しています。

毎月第1月曜日 14時～

毎月第3金曜日 18時～(再放送)

☆「市政ふれあい通信」と「学びふれあい再発見(終了番組)」は、ウェブラジオ(インターネット放送)で、過去の放送分も聴くことができます。

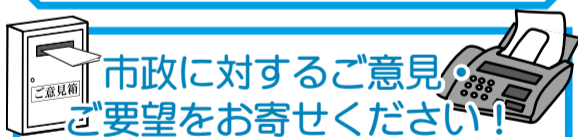
市政ふれあい通信

<http://www.wappy761.com/fureai/>

学びふるさと再発見(終了番組)

<http://www.wappy761.com/furusato/>

STVで放送中!
稚内市民ニュース
毎週土曜日 10:25～
市内で行われたイベントや季節の話題などを紹介しています。



市政に対するご意見・ご要望をお寄せください!

ご意見箱…市役所1階ロビー、公衆電話横に設置しています。

気楽ックス…市民の声専用
FAX 23-3281

※どちらも回答が必要な場合は、住所・氏名・電話番号の記入をお願いします。

市立図書館からのお知らせ

※ここで紹介しているほかにもたくさんのお知らせがあります。図書館のホームページから新刊案内をご覧ください。

稚内市大黒4丁目1番1号 ☎23-3874 <https://www.city.wakkanai.hokkaido.jp/toshokan/>

郷土資料展のお知らせ

図書館では現在、郷土資料展示コーナーにて、「ありがとう さようなら 稚内市総合福祉センター展」を開催しています。

総合福祉センターは、今年度をもって閉館しますが、1975年の開館当時の写真や利用案内、広報紙の記事など懐かしい資料を集めて展示しています。2003年まで2階に入っていた、市立図書館の懐かしい写真も合わせて展示していますので、ぜひ、ご利用ください。

今月の新着図書案内

一般書

- 50代からの大人ひとり旅(地曳いく子・著)
- きみのお金は誰のため(田内学・著)
- 遠距離介護の幸せなカタチ(柴田理恵・著)
- 図解ですぐわかるノ自力で下げる!尿酸値(大山博司・著)
- 墓じまいラプソディ(垣谷美雨・著)

児童書

- あかいたまご?だれのたまご?(アデレイド・ホール・作)
- ゾウのはなのあなは、どこまでつづいてるの?(高岡昌江・ぶん)
- ともだちのかたち(ダニエラ・ソーサ・ぶん/え)
- とらまる、山へいく(なかがわちひろ・作/絵)
- アナグマの森へ(アンソニー・マゴワン・作)

今月のおすすめ本

「お餅の便利帳」 飛田和緒・著(東京書籍)

お正月だけじゃもったいない!

調理が手軽で、量もちょうどよく、腹持ちもいい、と三拍子そろった「お餅」ですが、みなさんは普段から食べているでしょうか。

本書では、人気料理家の飛田和緒さんおすすめの、とにかく手軽

で、食材も少なく調理でき、毎日でも食べ飽きないお餅の食べ方が数多く紹介されています。焼き餅、からみ餅、揚げ餅をはじめ、全国各地の特色あるお雑煮のレシピも掲載されていますので、挑戦してみるのも楽しいのではないのでしょうか。ぜひ、ご活用ください。



図書館 映画会スケジュール

- 2/15(木) 14:00～ 『戦争は終わった』
- 2/16(金) 18:00～ 『間諜最後の日』
- 2/18(日) 14:00～ 『植村直己物語』
- 3/7(木) 14:00～ 『レベッカ』

※入場は無料です。

施設のご案内

開館時間 火・水・木・金 10:00～20:00
土・日・祝 10:00～18:00

休館日 毎週月曜日
2/29(木) 月末図書整理休館

生活用品ダイアル市

詳しくはお問い合わせください。市のホームページでも公開しています。

譲りたいもの

- 除湿器 ● 桐3段収納ケース ● アップライトピアノ
- 東中学校女子制服 ● キャリーバッグ(あずき色) ● 犬のケージ
- 健康ステッパー ● 二段ベッド(木製) ● 学習机 ● 歩くスキー(ストック・靴付き)

◎上記の掲載している品物については、すでに交渉中のももあり、紹介できない場合があります。また、キャンセル待ちの方もいるので、交渉が決まり次第、すみやかに生活衛生課までご連絡ください。

◎譲ってくださる場合の品物については、本人保管となっております。市ではお預かりしておりませんので、ご了承ください。

◎譲られた品物に関する事故等について、市は責任を負いませんので、ご了承ください。

すべて無料です

問い合わせ/市生活衛生課市民生活グループ ☎23-6413

購読の申し込み・広告のご依頼は

☎(0162)23-5010



宗谷の息吹、新聞が伝える。地域の情報をお届けします。

1ヶ月1,500円 1部80円(税込)月曜休刊 ※地域によって郵送になります。(送料別)

株式会社 宗谷新聞社 稚内市開運2丁目1番8号 <https://www.nikkanso-ya.com>

支局 枝幸町・豊富町・浜頓別町・利尻町



交通事故

12月の発生状況

【R5.12月末日現在】

件数 3 (20)
死者 0 (0)
傷者 5 (25)

※()内は令和5年の累計

市内のセイコーマートに「広報わっかない」を配置しています。ぜひご利用ください!

問い合わせ/市企画調整課広報広聴グループ ☎23-6387

令和6年 能登半島地震 災害義援金にご協力を!

このたびの令和6年能登半島地震で被災された方々を支援するため、日本赤十字社 北海道支部 稚内市地区では、下記のとおり義援金の受付を行っています。

受付期間/令和6年12月27日(金)まで

+ 市役所1階ロビーに 募金箱を設置しています

※領収証が必要で直接持ち込む場合は、日本赤十字社 北海道支部 稚内市地区(市役所1階 社会福祉課)まで持参ください。

■銀行口座で振り込む場合

【ゆうちょ銀行】

口座記号番号 00150-7-325411

口座加入者名 日赤令和6年能登半島地震災害義援金

【その他の銀行】

三井住友銀行 すずらん支店 普通 2787501

三菱UFJ銀行 やまびこ支店 普通 2105493

みずほ銀行 クヌギ支店 普通 0620669

※口座名義はすべて日本赤十字社(ニホンセキジユウジシャ)

赤十字災害救援車が寄贈されました!

災害救護用の車両「赤十字災害救援車」が、日本赤十字社北海道支部から稚内市地区に寄贈されました。

救援車は、災害救護をはじめとする赤十字の活動や地域福祉の推進に役立てられており、これらは、毎年皆さんからいただいている日赤一般社資、事業者や個人からの寄付金などが購入財源となっています。

災害時の物資の搬送、災害支援、日赤事業に活用していきます。



問い合わせ/日本赤十字社 北海道支部 稚内市地区
(市社会福祉課地域共生社会推進グループ)
☎23-6453

寄付ありがとうございます (敬称略)

令和5年12月1日~12月31日該当分

- ふるさと納税「日本のてっぺん応援基金」へ
▶小笠原 康正 ▶永盛 祐介 外27,884件
- 稚内市特別養護老人ホーム富士見園(従来型)へ
▶目黒 テツ子 ▶竹内 ひとみ
- 稚内市特別養護老人ホーム富士見園(ユニット型)へ
▶匿名
- 稚内市養護老人ホーム富士見園へ
▶目黒 テツ子
- 稚内緑風苑へ
▶鈴木 明
- 稚内はまなす学園へ
▶稚内漁業協同組合 女性部
- 社会福祉法人緑ヶ丘学園へ
▶石塚 宗博

令和5年度 第2回リフォーム教室の開催

日時/2月18日(日) 10:00~12:00

場所/稚内市立図書館 研修室

内容/「端切れを使ったおしゃれなメガネケースづくり」

持ち物/裁縫道具(材料は消費者協会で用意)

募集人数/20名(児童・生徒等含む)

お子さんの参加も可能です。

料金/無料

こんなメガネケースを
作りますよ!



申込期限/2月11日(日)まで

問い合わせ・申し込み/

稚内消費者協会 山田 ☎22-8409

または堀 ☎32-7471

ご相続登記、お済みですか?

※不動産(土地・建物)の相続登記が令和6年4月1日より義務化となります。

ご相続手続きはお早めに!

— お気軽にお問い合わせください。初回、ご相談無料です。 —

相続手続・不動産登記(贈与・売買・抵当権抹消等)・会社法人登記

司法書士 須崎事務所 ☎0162-73-1335

旭川司法書士会所属 司法書士 須崎 直

稚内市宝来5丁目5番1号

ホームページ: 稚内 須崎事務所 検索

印刷のことならなんでもご相談ください

懇切丁寧な
対応

高画質
印刷技術

豊富な
実績

未来につながるビジネスサポート

総合印刷
株式会社 国境

お気軽にお見積もりご依頼ください

〒097-0001 稚内市末広4丁目4番24号
TEL:0162-32-1600 FAX:0162-32-1601

中古住宅買取ります。

☎0162-23-8615

まずはご相談ください。査定無料です!

全国不動産買取引業保証協会
北海道不動産買取引業協会
北海道知事免許第(1)第58号

稚内市緑一丁目十五番十四号 ホームページに物件多数掲載中! ヒナコトラ で検索!

ドコモショップ稚内大黒店

正社員募集

未経験者大歓迎!

詳しい応募要項はこちらから↓

マイカー通勤OK!

研修制度充実!



デジタルで 未来をつかむ大学

システムエンジニア	映像制作	ドローン
ゲームプログラマー	飛行制御	数学・情報教員
ネットワーク	画像編集	アート・デザイン
アニメーション・CG	人工知能	eスポーツ
Webデザイン	IoT	カーリング

育英館大学

〒097-0013
稚内市若葉台1丁目2290番地28
TEL: 0162-32-7511
HP: https://www.ikuikan.ac.jp/



■会社法務■企業顧問■国際取引■相続■遺言■財産管理

北の杜法律事務所

旭川弁護士会弁護士 古井健司

0162-24-6300

稚内市中央 3-10-18 丹羽ビル 2階 市役所向い

稚内市は、環境保全に関する普及啓発のシンボルとしてエコマークを使用しています。この広報紙は、道産間伐材を原料とした用紙と環境にやさしい植物油インキを使用しています。