

# 広報 なよろ

2019  
January  
No.154

1

年頭のあいさつ・2018トピックス 2-3ページ  
きらめくまちビト 6ページ  
風連中央小学校オープン 7ページ

4-5 ページ  
ぼくの夢  
わたしの夢



# 広報 なよろ

表紙	1
もくじ	2
年頭のごあいさつ 2018トピックス	2 - 3
ぼくの夢わたしの夢	4 - 5
きらめくまちピト	6
風連中央小学校がオープン	7
安全安心な水を安定的に お届けするために	8 - 9
フォトでお知らせ - 広報版 -	10 - 11
名寄市職員を募集します テレビ視聴に関する重要なお知らせ	12 - 13
声 - Voice -	14
輝け！新春なよろもちつき大会 青少年表彰受賞者	15
「なよろ冬カレンダー」写真等募集 名寄市青少年健全育成標語作品	16
名寄市立大学の窓から ～知への誘い～	17
健康ガイド	18
消費生活センター通信 男女共同参画社会の実現をめざして	19
健やかな成長を願って 今月の手話	20
もっと！もち米プロジェクト なよろっばい家づくりの会	21
施設のお知らせ	22 - 24
暮らしのお知らせ	25 - 29
裏表紙	30

年頭のごあいさつ

あけまして

おめでとうございます



輝かしい新春を市民の皆さまと迎えることができ、大変うれしく思います。

昨年は、冷夏と日照不足の影響で、もち米の作況が平成21年以来の不作となりました。他の畑作野菜についても、平年作を下回る物がほとんどであり、農家の皆さまは大変なご苦労があったものと存じます。

また、全国的に自然災害が頻発しました。北海道においても9月に胆振東部地震があり、自衛隊や消防病院をはじめ、多くの市民がさまざまな形で、被災地支援に関わっていただいたことにお礼を申し上げますとともに、被災者に対し心からお悔やみとお見舞いを申し上げます。

今回の地震による全道規模での大停電で浮き彫りになったのは、効率を求めるあまり進めた過度な一極集中の発電あるいは物流の仕組みが、結果的にシステム全体をとっても弱いものにしてしまっていたということです。名寄市でも多くのまちと同様、停電で牛乳が搾れない、あるいは出荷できず、乳製品がスーパーの棚から消えてしまいました。またとても悲しいことに、牧場では出荷できない牛乳を捨てざるを得ない

3月

2月

1月

## 2018トピックス

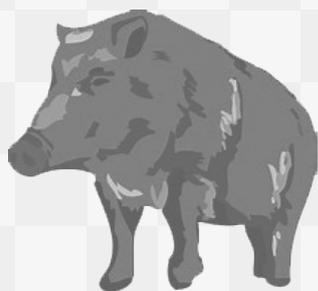
- ◆名寄出身プロバスケットボール  
プレイヤー大塚裕士選手がBリーグオールスターに選出・出場
- ◆北海道中学校スキー大会（フル  
ディック・クロスカントリー）  
がなよろ健康の森で開催
- ◆駅前交番の老朽化などにより、  
西四条北交番が建築され開所
- ◆平昌オリンピック開幕、羽生結  
弦選手の2大会連続金メダルを  
はじめ、日本は合計13個のメダ  
ルを獲得
- ◆名寄市青少年少女オーケストラの  
第1回記念定期演奏会がENI  
RAYホールで開催
- ◆複雑多様化する事案に対応でき  
る資機材を積載した救助工作車  
を配備
- ◆JOCジュニアオリンピックカ  
ップ（フルディック種）が開催
- ◆名寄地区広域最終処分場がオー  
ブン

いという事実もありました。その一方飲食店では、全国チェーンの店よりもまちの定食屋さんの方が早く営業を再開されました。小回りの効くローカルな形態は、多少効率が悪くても、リスクには強いのです。日本においての過度な東京一極集中、北海道においての過度な札幌一極集中がいかにかに国や地域を脆弱にしてしまっているのか。名寄市は北北海道の拠点都市として、さらに役割を果たしていかなくてはなりません。これは地域エゴではなく、北海道や国を守るためなのです。

現在の名寄市において喫緊かつ最大の課題は、人口減少と労働力不足の問題です。そのためには、限られた人財や財源を、どう効率的に生かしながら、総合計画の具現化を進めていくのか。カギとなるのは①「関係人口」を増やす取り組み②政策や投資の選択と集中③広域連携の強化と考えています。そして、こうしたまちづくりを進める上で基本となるのは、市民の皆さまのふるさと名寄市に対する熱い地域愛です。平成から新しい時代へ。いよいよ今年には日本の元号が変わります。私は、この大きな節目を前向きにとらえ、名寄市の地方創生の元年にしていく、そんな新たな決意で突き進んでまいります。市民の皆さま、ともにこの名寄市を明るく元気にしてまいります。今年一年のご健勝とご多幸を、心からお祈り申し上げます。



名寄市長  
加藤 剛士



12月 11月 10月 9月 8月 7月 6月 5月 4月

- ◆ 名寄市立大学新棟がオープン
- ◆ 加藤市長が3期目当選
- ◆ 地域おこし協力隊・農業支援員として山本知弘さんが委嘱
- ◆ 久保副市長が退任
- ◆ 全道ろうあ者夏季体育大会が名寄市で開催
- ◆ 北海道命名150年、松浦武四郎生誕200年を記念したダウン・ザ・テッシーオーペットのスペシャル大会が開催
- ◆ 平成30年7月豪雨が発生、影響は西日本を中心に北海道も被害を受けた
- ◆ てつしまつりがHTBイチオシ！まつりとコラボして開催
- ◆ 市民訪問団がカナダ・リンゼイを親善訪問
- ◆ 北海道胆振東部地震(最大震度7)が発生し北海道全域で大停電に見舞われる
- ◆ ガチパラ! vol.6 in名寄が開催
- ◆ テニス全米オープンで大阪なおみ選手が初優勝
- ◆ ノーベル医学生理学賞に京都大学の本庶祐特別教授が選ばれる
- ◆ ヴォカティ・オリンピッククトレニングセンター調査研究事業を実施
- ◆ 風連中央小学校校舎完成
- ◆ 名寄駅改良工事が完了

# ぼくの夢 わたしの夢

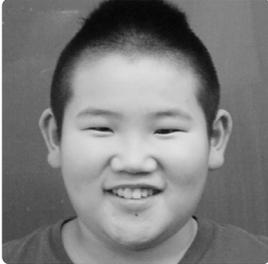
今年の干支は「<sup>いのしし</sup>亥」  
亥年生まれの子どもたちに将来の夢や今年の目標などをかたっていました。

※風連下多寄小学校については、今年度で閉校するため、2人を取り上げています。



[50音順]

伊東 大悟さん  
5年  
智恵文小学校



ぼくの将来の夢は、農家を継ぐことです。なぜかというと、家は代々高祖父から父まで農家をやっているからです。また、家の野菜をもっといろんな人に食べてもらいたいのので農家になりたいです。家の野菜は、夏になると名寄のイオンやマックスバリュで、売っているののでぜひ食べてみてください。

小口 明音さん  
5年  
名寄小学校



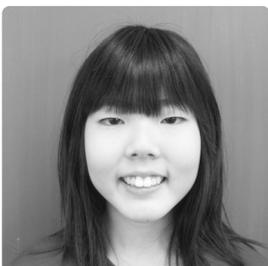
私の将来の夢は、幼稚園の先生か保育士になることです。理由は、お母さんの姉が保育士で、ずっとあこがれていたからです。4年生のときに、看護師にあこがれていた時期もあったけれど、保育士への夢が大きかったからです。保育士の免許を取るために、これから勉強をがんばりたいと思います。

今村 恕那さん  
5年  
風連下多寄小学校



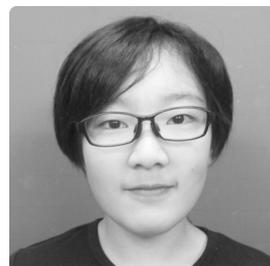
私の将来の夢は、看護師か農家になることです。看護師の理由は、お母さんが名寄市立総合病院で働いているからです。私も看護師になって、一緒に働きたいです。次に、農家の理由は、お父さんもお母さんも家の大人みんなで農家をやっているからです。家の人になくさん教えてもらって、すごい農家になりたいです。

楠本 春花さん  
5年  
名寄西小学校



私の夢は、鳥の研究者です。鳥のことが昔から好きだからです。動物園に行った時も、鳥の生態について書かれた文章にとっても興味がありました。研究者になるために、今からたくさん勉強したり、様々な鳥のことを調べたりすることが大切だと思うので、夢をかなえられるように努力していきたいです。

桶谷 朱李さん  
5年  
風連中央小学校



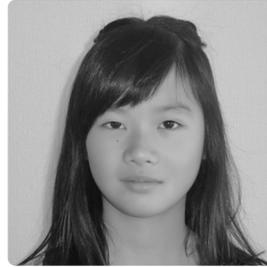
私は将来、家畜の世話をしてみたいです。なぜかというと、本を読んで、おもしろそうだなと思ったからです。読んだ本には、農業高校の生徒が、自分で育てた豚をくんせいにして食べたり、体力をつけるためにトレーニングをする姿が描かれていました。とても大変そうだけど、やりがいのある仕事だと思ったので、家畜の世話をしてみたいです。

名寄東小学校  
5年  
斉藤 守生さん



ぼくの将来の夢は、薬剤師になることです。理由は、親戚のおばさんが亡くなったときに、とても悲しい気持ちになったからです。なので、がんで死んでいく人の人数を薬などで減らして、生きるのを守りたいです。そのために、理科・算数・英語をがんばっています。そして、薬剤師になってがんを治す薬を作ってみんなが幸せな社会をつくりたいです。

名寄南小学校  
5年  
後藤 麻生さん



私の将来の夢は、ダンサーになることです。なぜなら、ダンスで人を元気にしたいからです。昨年の胆振東部地震では、家族が亡くなったたりして悲しんだ人がいました。そのような人たちを自分のダンスで元気づけたいと思いました。そのために、自分に自信がもてるように学校でたくさん発表したいです。

風連下多寄小学校  
5年  
新田 莉央さん



私の将来の夢は、農家になることです。いろいろな人においしい作物をあげて、笑顔を見たいからです。もう一つは、看護師です。国境を越えて、外国の重い病気のかん者さんを治してあげたいです。そして、世界で役に立つすばらしい大人になりたいです。

中名寄小学校  
5年  
奈良 海柊さん



ぼくの夢は、今は2つあります。1つ目は、パン屋になることです。パン屋になりたいと思う理由は、パンがずっと好きで、いろいろな種類のパンを作ってみたいからです。毎日、おいしいパンを作りたいです。2つ目は、農家になることです。ぼくは、野菜も好きなので、いろいろな種類の野菜を作り、家族に食べさせてあげたいです。

社会人編！  
名寄で頑張る  
今年さんの今年の目標

名寄で活躍する今年生まれの社会人に、今年の目標を一言聞いてみました。

佐藤 菜摘さん  
(23歳)



名寄市生まれの佐藤さんは、株式会社名寄振興公社で働きながら柔道整復師の国家試験合格を目指しています。趣味はカーリングで、エアてっしの番組「なっちカフェ」(毎週月曜21時～)のパソナリティを務めています。

北野 裕介さん  
(35歳)



智恵文地区の農家の5代目北野さんは、2006年に大学を卒業して就農し、かぼちゃや加工用のじゃがいもなどを栽培しています。「仕事やプライベートもすべてに熱い気持ちを持って取り組みたい」と語ってくれました。

# きらめく まちビト

## × 田中 佑歩



名寄市立大学保健福祉学部社会保育学科3年生の田中佑歩さん。平成28年に4年制の社会保育学科が新設され、初めての入学生の田中さんに、同大学を選んだ理由や、名寄の魅力、将来の目標などについてインタビューしました。

### 4年間学んだ強みを生かした保育者になり、楽しく仕事がしたい。

**名寄市立大学を選んだ理由は**  
 1 保育士の仕事をしたいと思  
 っていて、知人に名寄にいい  
 大学があると教えてもらいま  
 した。オープンキャンパスに  
 2 回参加して、先輩と交流す  
 る場がありました。そこでい  
 きいきしている先輩の姿を見  
 たり、何でも自分たちから楽  
 しむ気持ちを持っていいとい  
 う話を聞いたりして、保育に  
 対して自分の意見をしっかり  
 持つ先輩をいいなと思いまし  
 た。ただ学校で保育士という  
 資格を取るだけではなく、子  
 どもの視点や保育の世界をよ  
 り自分なりに考えながら学べ  
 る大学だと感じたので選びま  
 した。

**名寄市立大学に入学して良  
 かったことや不安なことは**  
 1 1学年50人の少人数なので、  
 友達や先生との距離が近く、  
 一体感があるところです。4  
 年制大学という面では、保育  
 についていろいろな考えを持  
 つ人がいて、自分の考えが広  
 がって良かったと思います。  
 例えば、短大だとほとんどの  
 人が保育士として就職する  
 と思いますが、4年制だと違  
 道に進みたいと言っている人  
 もいて、さまざまな視点があ  
 って面白いと思います。4年

制になってから初めての学生  
 なので、入学して1年後に先  
 輩が卒業しました。選択する  
 教科が増えたり実習の時期が  
 変わるなど、短大時代と異な  
 るところがあり、先生に相談  
 しながらも、自分たちで考え  
 てやらなければならぬこと  
 が多く、先輩がいらないこと  
 に不安に思うことはあります。

**大学生生活で力を入れている  
 ことは**  
 1 1年生の前半はボランティア  
 ア活動もできず、大学の勉強  
 を頑張っていました。2年  
 生の半ば頃からは学生のうち  
 にしかできないことや、昨年  
 行った地域公演などもやる  
 うと思うようになりました。授  
 業以外の活動を含め、大学の  
 勉強を頑張っています。

**名寄の魅力は**  
 1 商店街のイベントなど、地  
 域の人と接する機会が多いの  
 が魅力だと思います。大学に  
 農家や保健師、看護師の方  
 などが来て講演してくれたり、  
 農業体験をさせてもらったり、  
 学生のことを地域で育てよう  
 という姿勢を感じていいと思  
 います。

**名寄で不便なところは**  
 1 あまり意識していませんが、  
 特に冬は買い物に行くのが大

#### Profile

##### 田中 佑歩 (たなか ゆうほ)

平成9年8月池田町生まれ。  
 大学では柔道サークルに所属  
 し、平成29年に全国大会に出  
 場。趣味はイラストを描くこ  
 ととDVD鑑賞。

変だと感じます。バスだと自  
 分の行きたい、帰りたい時間  
 で動けないので歩くことが多い  
 ですが、寒いし雪が積もる  
 と歩くのが大変だと感じます。

**将来の目標は**  
 1 保育の仕事に就きたいと思  
 っています。短大や専門学校  
 でも保育士や幼稚園教諭の資  
 格は取れますが、それでも私  
 は4年制大学を選んだので、  
 4年制大学を卒業した保育士  
 だからできることや、4年間  
 で身に付けた強みを生かして  
 意味のある保育者になりたい  
 です。大学では子どもはもち  
 るん、保護者や地域のことを  
 支援していく仕事だと学び、  
 そのことも重要だと思いま  
 す。が、ずっと続けていくこと  
 なので、まずは自分が楽しく仕  
 事をするということが目標で  
 す。

きらめくまちビト…名寄市内で活躍する市民などの紹介を通して、地域の魅力を発信します。

12/8  
土

市民見学会を開催しました

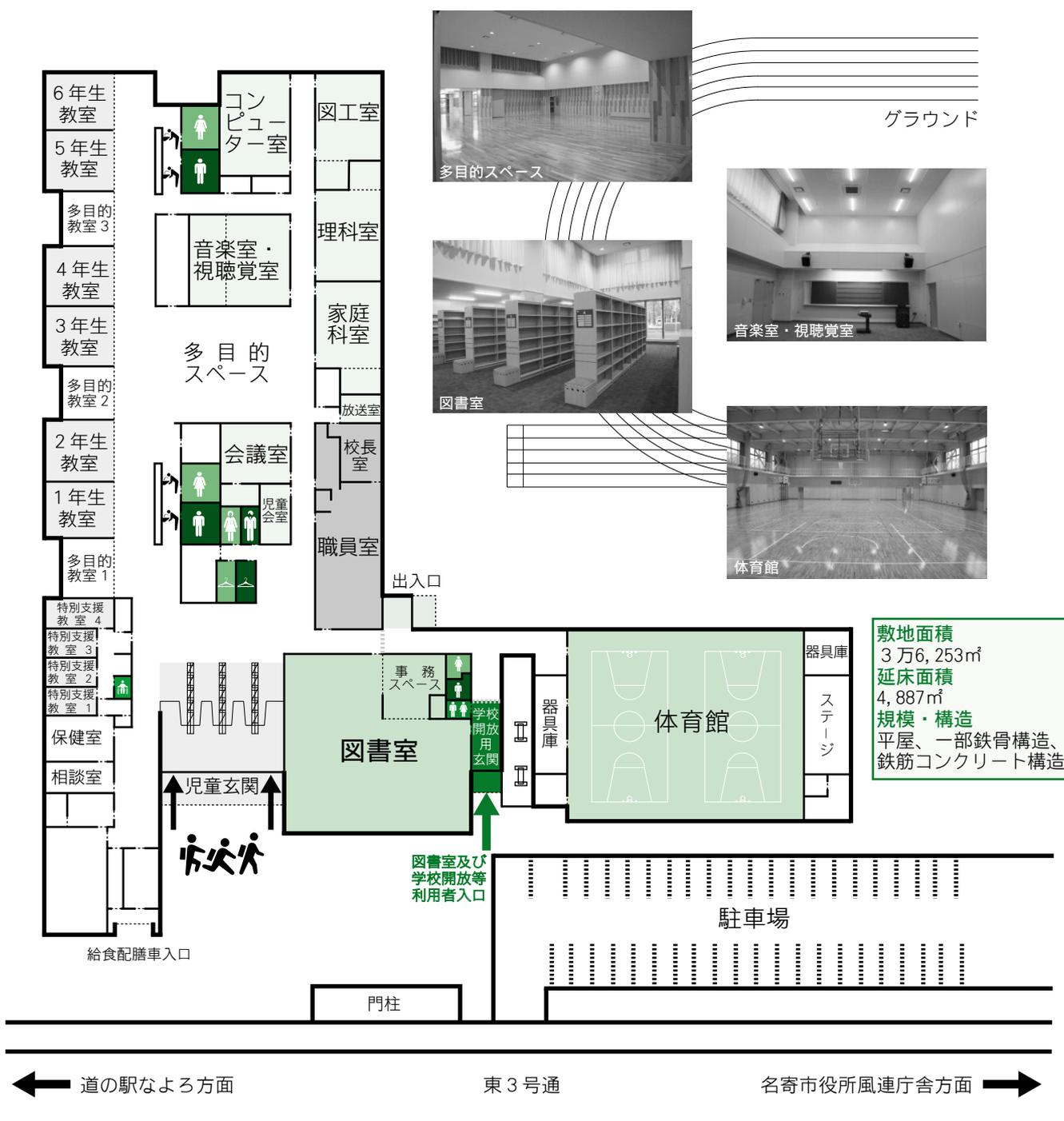


同校の在校生をはじめ、卒業生や地域の方など約200人が参加しました。建設のコンセプトや各教室の説明を聞きながら、参加者たちは完成を喜んでいました。

# 風連中央小学校 オープン

風連中央小学校の新校舎が、平成30年11月に完成しました。冬休み中に引っ越し作業をし、1月16日(水)の3学期始業式から同校の児童が使用します。

なお、図書室は市立図書館風連分室機能を併せ持ち、地域に開放します。図書館風連分室は、学校と同じ1月16日(水)の3学期始業式からオープンします。学校図書室では、防犯性に配慮しながら、子どもたちと地域住民が同じ空間で読書に親しめる環境となっています。



安全安心な

水

を安定的にお届けするために

～水道料金の改定について～

上下水道室業務課

名寄庁舎 ☎01654③2111 (内線 3361 ~ 3363)  
 風連庁舎 ☎01655③2511 (内線 2207 ~ 2208)

第1回 水道料金の改定のお知らせ

水道料金の改定について、平成30年第4回市議会定例会において決定され、平成31年4月から料金を改定することとなりました。

水道は市民生活を支える大切なライフラインですので、将来にわたり、安全安心な水道水を安定的に供給しなければなりません。

現在、市水道では、人口減少などによる水道使用水量の減少、水道施設の老朽化など、将来にわたりさまざまな課題を抱えています。

こうした課題や料金改定に至った経緯などを今月号から連載でお知らせします。

～ 平成31年4月1日から次のとおり変わります ～

【水道料金】

(単位：円、消費税込み)

区別 メーター口径	基本水量	現 行		⇒	改定後	
		基本料金 (1カ月)	超過料金または 従量料金 1 m <sup>3</sup> 当		基本料金 (1カ月)	超過料金または 従量料金 1 m <sup>3</sup> 当
13mm	5 m <sup>3</sup> まで	792		⇒	900	
20mm	8 m <sup>3</sup> まで	2,222	237	⇒	2,530	260
25mm	10 m <sup>3</sup> まで	3,466		⇒	3,950	
30mm	基本水量	4,999		⇒	5,690	
40mm		8,877		⇒	10,110	
50mm		13,866		⇒	15,800	
75mm		31,217	267	⇒	35,580	300
100mm		55,502		⇒	63,270	
150mm		124,869		⇒	142,350	
浴場用	100 m <sup>3</sup> まで	メーター口径 料金の1/2	57	⇒	メーター口径 料金の1/2	60
臨時用	10 m <sup>3</sup> まで	メーター口径 料金+1,986	267	⇒	メーター口径 料金+2,260	300

料金算出後に10円未満切り捨て

Q

いつから新しい水道料金での請求になるの？

基本料金については、平成31年5月請求分からとなります。

A

超過料金または従量料金については、検針地区により異なりますので、料金改定時期が近くなりましたらお知らせします。

Q

どのくらい値上がりするの？下水道使用料は値上がりしないの？

A

下水道使用料は値上がりしません。今回は水道料金のみ改定となります。
それでは、どのくらい値上がりするのか一般家庭の標準的な水量で比較してみましょう。

○計算方法の例

メーター口径13mmで1カ月の使用水量12m³の場合

・現行料金

基本料金792円+超過料金 (12m³- 5 m³【基本水量】) ×237円=2,450円 ①
(10円未満切り捨て)

・新料金

基本料金900円+超過料金 (12m³- 5 m³【基本水量】) ×260円=2,720円 ②

①と②の差 270円の増加 となります。

使用水量によって増加額が変わります。次の使用量別早見表を参考としてください。

【使用量別早見表】 (一般家庭、水道メーター口径13mmの場合) (単位：円、消費税込み)

月使用量 (m³)	水道料金			下水道料金			上・下水道 料金合計	現行料金 合計	増加額
	基本料金	超過料金	合計	基本料金	超過料金	合計			
0~5	900	0	900	710	0	710	1,610	1,500	110
6	900	260	1,160	710	206	910	2,070	1,930	140
7	900	520	1,420	710	412	1,120	2,540	2,380	160
8	900	780	1,680	710	618	1,320	3,000	2,820	180
9	900	1,040	1,940	710	824	1,530	3,470	3,270	200
10	900	1,300	2,200	710	1,030	1,740	3,940	3,710	230
11	900	1,560	2,460	710	1,236	1,940	4,400	4,150	250
12	900	1,820	2,720	710	1,442	2,150	4,870	4,600	270
13	900	2,080	2,980	710	1,648	2,350	5,330	5,030	300
14	900	2,340	3,240	710	1,854	2,560	5,800	5,480	320
15	900	2,600	3,500	710	2,060	2,770	6,270	5,930	340
20	900	3,900	4,800	710	3,090	3,800	8,600	8,140	460
25	900	5,200	6,100	710	4,120	4,830	10,930	10,360	570
30	900	6,500	7,400	710	5,150	5,860	13,260	12,570	690

Q

メーター口径13mm以外の料金はどうか？

メーター口径13mm以外でも

A

【基本料金】 + (【超過料金または従量料金】 × 【水量】) で算定します。
基本料金、超過料金または従量料金は、メーター口径によって異なりますのでご注意ください。

Q

詳しく料金改定の説明を聞きたい場合は？

市民説明会を開催します。

A

日程については、チラシなどであらためてお知らせします。
また、事業者を対象とした説明会の開催や、要望に応じて町内会をはじめとした各種団体へ出前トークにも伺いますので、お気軽にお問い合わせください。

◆このように水道料金を改定するにあたり、市民の皆さまのご負担が増えることとなりますが、これからも経営の健全化に向けて経費の削減等に努めてまいりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。
◆第2回は「水道使用水量の減少」についてお知らせします。



11/17~

市内各所でもちつき



11/17 風連下多寄小学校「収穫祭」



12/7 親子お出かけバスツアー「もちつき」



12/15 台湾高校生の教育旅行にて

11月から12月にかけて市内の小学校やイベントなどでもちつき会が開催されました。使用したもち米はもちろん名寄産！参加した皆さんは臼と杵を使い、みんなで力を合わせてもちをつき、出来たてのおもちをあんこやきなこ、お雑煮などさまざまな食べ方で味わいました。

今年収穫したもち米をみんなでさっそくおもちつき

11/23

お赤飯の日



名寄市もち米生産組合が駅前交流プラザ「よるーな」で、名寄を代表するもち米「はくちょうもち」を使ったお赤飯の無料配布が行われ、多くの市民たちで賑わいました。



11月23日は収穫した新穀を神に捧げて感謝する日

11/20

ピヤシリスキー場安全祈願祭



ピヤシリスキー場の安全祈願祭が行われ、関係機関の代表者などおよそ50人が出席しました。神官による祝詞や玉ぐし奉納のあと、ゲレンデを前にテープカットを行いました。



今シーズンの無事故・無災害を祈願して

11/30~

市内の農業青年が台湾の嘉義県太保市を訪問



市内の農業青年3人が11月30日~12月6日まで、台湾の太保市を訪れ、農業実習や国立嘉義大学の学生と意見交換を行うなど、幅広い視野と国際感覚を養いました。



台湾の農作物の栽培方法を学んできました

11/23

子ども会スポーツ大会「フットサル」競技



名寄市子ども会育成連合会主催でスポーツセンターにて開催。小学生低学年・小学生高学年・中学生でクラス分けされ、合計225人が参加し、スピード感あふれる熱戦が繰り広げられました。



ゴールしたときは大きな拍手や歓声が送られていました

市ホームページでまちの出来事を紹介している「フォトでお知らせ」。広報版はホームページから内容を抜粋して掲載しています。

## 12/15 風連下多寄小学校 ウインターフェスティバル



今年度で閉校となる風連下多寄小学校が閉校記念事業としてウインターフェスティバルを開催。屋外ではスノーモービル体験が用意され、児童や保護者たちは大声を出して楽しんでいました。

同体育館でブリギウギ専務でおなじみ上杉周大さんがコンサート

## 11/30 ふるさと未来トーク



市長と教育長と児童との懇談会「ふるさと未来トーク」が名寄南小学校で行われ、同校の6年生が名寄市のまちづくり計画についての意見を発表していました。

観光・施設・特産物3つの分野でそれぞれ提案しました

## 12/15 台湾の高校生が教育旅行で市を訪問



12月14日～15日の日程で台湾の「国立鳳新高級中學」の高校生をはじめ36人が、教育旅行で本市を訪れ、北国博物館と市立天文台きたすばのの見学やスキー体験などを行いました。

「雪」の感触は生まれて初めて

## 12/15 第49回 名寄ピヤシリジャンプ大会



ピヤシリジャンツェで行われ、道内外から男子91人、女子30人が出場。選手たちのアーチ合戦が繰り広げられ、男子は佐藤慧一選手、女子は小林諭果選手が優勝しました。

翌日には第34回吉田杯ジャンプ大会が行われました

## PICK UP 名寄市観光大使 大塚裕土選手が2年連続でBリーグオールスターに選出



名寄市観光大使を務めるプロバスケットボールプレイヤーの大塚裕土選手(富山グラウジーズ所属)が、昨年に引き続き「Bリーグオールスターゲーム2019」に出場します。今年は大塚選手が所属するチームの本拠地である富山県富山市で行われますので、本人も地元開催で気合いが入っています。当ゲームは1月19日(土)19時に開催され、NHK-B S 1などで放送されますので、皆さんもぜひ観戦し、応援しましょう!

今年は「ファン投票枠」で堂々の先発選手として選出

# 平成31年度※名寄市職員を募集します

## 市役所職員

### 職種と募集人数

- 1 一般事務職 …………… 若干名
- 2 保健師 …………… 1人

### 試験日・会場(1次試験)

- とき 1月27日(日) 午前9時
- ところ 名寄市立大学(西4北8)

### 試験区分

- 1 一般事務職
  - 大学卒
  - 社会人枠(民間企業等経験者)
- 2 保健師
  - 大学卒
  - 短大卒(高等専門学校・専修学校卒含む)
  - 社会人枠(民間企業等経験者)

### 受験資格・試験内容(1次試験)

#### 一般試験枠

- 1 一般事務職

平成元年4月2日以降に生まれた方で、学校教育法に基づく4年制大学を卒業、または平成31年3月卒業見込みの方(大学院含む)  
 ↓教養試験、適性試験、論文

#### 2 保健師

- 大学卒

昭和54年4月2日以降に生まれた方で、学校教育法に基づく4年制大学を卒業し保健師免許を有する方、または平成31年3月卒業見込みで保健師免許を取得予定の方(大学院含む)  
 ↓教養試験、専門試験、論文

- 短大卒

昭和54年4月2日以降に生まれた方で、学校教育法に基づく短期大学・高等専門学校・専修学校(修学年数2年以上)を卒業し保健師免許を有する方、または平成31年3月卒業見込みで保健師免許を取得予定の方  
 ↓教養試験、専門試験、論文  
 ※すでに保健師免許を有する方は専門試験が免除されます。

#### 社会人枠(民間企業等経験者)

民間企業で培った専門的知識および創意工夫を行う意欲を持った人材を求め、これらの知識を公務に発揮してもらう、また組織の活性化を図ることを目的に、即戦力として社会人経験を有する方を募集します。

#### 社会人枠の注意事項

・職務経験を確認するため、職歴証明書などを提出していただくことがあります。  
 ・高等学校以上を卒業し、大学院・大学・短期大学、高等専門学校、専修学校の専門課程の卒業も含みます。  
 ・「職務経験」は、会社員等正規職員または正規職員と同等の勤務形態および職務内容で勤務した経験をいい、6カ月以上勤務して就業した期間が該当しますが、同一期間内に複数の職務経験がある場合は、いずれか一方のみとなります。

#### 1 一般事務職

昭和54年4月2日から平成元年4月1日までに生まれた方で、学校教育法に基づく高等学校以上を卒業、またはこれと同等の学力を有すると認める方で平成31年3月末現在において、民間企業や各種行政機関などにおける職務経験が通算して5年以上ある方、または見込まれる方

#### 2 保健師

昭和54年4月2日から平成元年4月1日までに生まれた方で、保健師の免許を有し平成31年3月末現在において、民間企業や各種行政

機関病院などにおける職務経験が通算して5年以上ある方、または見込まれる方  
 ↓社会人基礎試験、論文

#### 採用条件(全職種)

名寄市内に居住可能な方

#### 応募方法(全職種)

・受験申込書に所定の事項を記入のうえ、提出してください。  
 ・受験申込書は問い合わせ先に請求または市ホームページからダウンロードしてください。

#### 応募受付期間(全職種)

12月25日(火)～1月16日(水)  
 ※郵送の場合、簡易書留にして1月16日(水)必着

#### 応募先・問い合わせ

〒096-8686  
 名寄市大通南1丁目1番地  
 名寄市役所

#### 総務課職員係(名寄庁舎3階)

☎01654③2111  
 (内線3324・3326)  
 HP <http://www.city.nayoro.lg.jp/>

# 名寄市立総合病院職員

職種と募集人数

一般事務職 …………… 若干名

試験日・会場(1次試験)

■とき 1月27日(日) 午前9時

■ところ 名寄市立大学(西4北8)

試験区分・受験資格  
試験内容(1次試験)

■大学卒

平成元年4月2日以降に生まれた方で、学校教育法に基づく4年制大学を卒業、または平成31年3月卒業見込みの方(大学院含む)  
↓教養試験、適性試験、論文  
※市立総合病院採用となります

採用条件

名寄市内に居住可能な方

応募方法

・受験申込書に所定の事項を記入のうえ、提出してください。  
・受験申込書は問い合わせ先に請求または市ホームページからダウンロードしてください。

応募受付期間

12月25日(火)～1月16日(水)  
※郵送の場合、簡易書留にして1月16日(水)必着

申し込み・問い合わせ

〒096-8686  
名寄市大通南1丁目1番地  
名寄市役所  
総務課職員係(名寄庁舎3階)

☎01654③2111  
(内線3324・3326)

HP <http://www.city.nayoro.lg.jp/>

職員採用情報の詳細は  
ホームページをご覧ください



## テレビ視聴に関する重要なお知らせ

平成31年1月24日(木)から名寄市の一部地域で、携帯電話事業者による新しい電波の利用が開始されます。新しい電波の利用開始に伴い、テレビ映像に影響の出る恐れのあるご家庭には、事前にチラシが配布されます。

影響が出た場合は、一般社団法人700MHz利用推進協会にて回復作業を行いますので、コールセンターまでご連絡ください。なお、工事に関する費用は700MHz利用推進協会が負担し、費用を請求することは一切ありません。

どうして新しい電波の利用を開始するの？

近年普及しているスマートフォンなどで高品質な通信サービスが求められており、新しい電波が必要となるためです。



どうしてテレビに影響を与えるの？

携帯電話の新しい電波が地上デジタルテレビ放送に近い周波数を利用するため、旧型のアンテナ設備などに影響が出ることがあります。テレビアンテナで受信している地上デジタルテレビ放送は、映像にノイズなどが発生する場合があります。

テレビ映像の回復作業について

回復作業は、協会指定の工事業者が視聴者のご自宅へ伺います。視聴者のご了承のもと、室内でテレビ映像の確認などを行います。



詐欺にご注意ください

回復作業の費用は一切かかりません。また、費用を請求することはありません。工事業者は、「テレビ受信障害対策員証」を携帯しています。不審に思われた場合は提示を求め、問い合わせ先までご連絡ください。

■問い合わせ

一般社団法人700MHz利用推進協会テレビ受信障害対策コールセンター

フリーダイヤル ☎0120-700-012 / I P 電話 ☎050-3786-0700 / 受付時間 9時～22時(土日・祝祭日含む)

総合計画(中期)策定に向け、平成30年3月に18歳以上の市民から無作為に抽選された2,000人にアンケート調査を行い、630人の方から回答をいただきました。その際いただいた意見や質問、提言などについて、毎月テーマごとに、市としての方針や考え方などをお知らせします。



今月のテーマ

冬季スポーツ拠点化について

いただいた意見、質問、提言など

◆冬季スポーツ拠点化に関する問い合わせ  
スポーツ・合宿推進課スポーツ・合宿推進係  
☎01654②2218(市民文化センター)

- 「ジュニアアスリート、指導者育成、スポーツによる健康増進など頑張っていると思いますが、小学校から高校生が利用できる施設が少ないと思う」
- 「冬季スポーツ拠点化への取り組みが経済効果につながっていると思うので、引き続き持続可能な形に向けてがんばってほしい」
- 「冬季スポーツに力を入れているようですが、土別のように夏季スポーツにも力を入れる事はできないでしょうか」 など

回答

市が推進している「冬季スポーツ拠点化事業」は、冬季スポーツに最適な気候・施設を利用した地域活性化の取り組みのみならず、ジュニアの育成や指導者の養成など、夏季スポーツも含めスポーツ全般を通じた地域振興を目指す取り組みです。

平成28年度には、リレハンメルオリンピック金メダリストの阿部雅司あべまさしさんにスポーツアドバイザーとして就任していただき、大会や合宿の誘致・ジュニア育成・市民の健康づくりなど、幅広い取り組みを進めています。これらの取り組みにより、近年は海外も含め合宿者が増加傾向にあり、大きな経済効果を上げるとともに、全国大会出場のジュニア選手も増えるなど、予想を上回る成果が出ています。

今後は、少年団・部活動や小中学校体育授業へのトレーナーの派遣による子どもたちの運動能力向上の取り組み、市民の皆さんの健康増進を目指したスポーツ教室・講習会の開催などに努めるとともに、名産農産物による「スポーツフードやヘルスケアフードの開発」などの新たな取り組みも行っていくこととしています。

参考

	平成26年度	平成27年度	平成28年度	平成29年度
ジュニアオリンピック参加者数(延べ参加者人数)	—	—	443人	※1 1,024人
新規冬季スポーツ大会誘致数	0大会	2大会	4大会	7大会
合宿受入人数	2,500人	3,485人	6,020人	8,081人
スポーツ講演会開催数	2回	2回	13回	13回
スポーツ全国大会出場者人数	8人	7人	15人	25人

※1 小学生の全国大会部門が本市で同時開催されたため増加

	平成28年度		平成29年度	
合宿誘致における直接経済効果と経済波及効果(スポーツ・合宿推進課試算)	直接消費額	3,923万円	直接消費額	6,301万円
	波及効果	2,400万円	波及効果	4,200万円
	合計	6,323万円	合計	1億501万円

※直接経済効果…合宿で訪れた方々が市内で直接消費した額  
※経済波及効果…消費した額がさまざまな産業に波及した額

# 2019 輝け！ 新春なよろもちつき大会

もち米生産日本一！  
名寄のもちで新年を♪

無料

とき

1月12日(土) 10:30~

ところ

駅前交流プラザ「よろーな」  
(東1南7)



もちつき  
大会



もちつき名人  
「なよろもち大使」と  
一緒におもちをつこう！

お雑煮の  
提供



先着 200 人！整理券を配布  
します。  
美味しいお雑煮でおもちを  
味わいましょう♪

もち米生産日本一の名寄の「もち」について市民の皆さまとともに新年を祝おうと「もちつき大会」を企画しました。ぜひお越しください！

【主催】名寄もつともち米プロジェクト  
【共催】名寄市・道北なよろ農業協同組合  
【問い合わせ】農務課農政係

☎01655③2511(内線 2312)

## 平成30年度 名寄市青少年表彰受賞者

平成30年度名寄市青少年表彰として、次の3個人、2団体の受賞が決定しました。

表彰式は、10月18日(木)に市役所名寄庁舎で行いました。

個人受賞者

鈴木 涼さん

(18歳) 名寄高校3年

河野 夏輝さん

(18歳) 名寄産業高校3年

塩崎 日奈さん

(22歳) 名寄市立大学4年

団体受賞者

名寄高校 野球部

名寄市立大学 吹奏楽団



問い合わせ

青少年センター ☎01654③3465

## 平成31年 名寄消防出初式

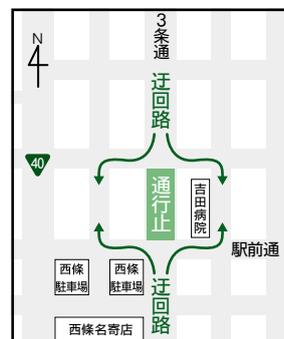
1/12  
土

出初式

◆とき 14:00

◆ところ 西3条本通 南5丁目～南6丁目の間  
※13:30～15:00の間交通規制を行います。

◆内容 分列行進、  
登梯など



式典

◆とき 15:00

◆ところ グランドホテル藤花

◆内容 表彰、管理者告辞など

問い合わせ

名寄消防署 ☎01654③3319

# 2020年 なよろ冬カレンダーの 写真・絵を 募集します！

ひとり  
2点まで



申込期限  
3月31日 日

## テーマ

名寄の冬（冬の生活や活動・人・動物・景色など）

## 応募資格

どなたでもご応募できます。

## 応募規格

写真は横長2L判まで、絵は横長A4判まで

## 応募方法

### ①持参または郵送による応募の場合

応募用紙に規格サイズにプリントしたもの（またはCDやUSBなどの記録媒体）を添えて事務局まで持参または郵送してください。

※記録媒体を郵送いただいた場合、返却できませんのでご了承ください。

### ②パソコン、スマートフォンによる応募の場合

ホームページまたは下の応募フォームにアクセスし、必要事項を回答のうえご応募ください。

（1作品：10MB以下、形式：JPEG）

※応募いただいた写真は、他の利雪親雪推進事業で使用する場合があります。

▼ホームページ・応募用紙はこちら



▼応募フォーム



申し込み・問い合わせ

名寄市利雪親雪推進市民委員会事務局  
企画課企画調整係（名寄庁舎3階） ☎01654③2111（内線3311）

## 平成30年度 名寄市青少年健全育成標語作品

### 最優秀賞

#### ◆小学校の部

「『ありがとう』一言で咲く 笑顔の花」 風連中央小学校 6年 梅村 秀果

#### ◆中学校の部

「たくさんの 笑顔が世界の 共通語」 名寄東中学校 3年 山本 夢

#### ◆高等学校の部

「ありがとう いつも君は 優しいな」 名寄産業高等学校 1年 上田 千春



▲表彰式の様子（11月28日）

### 優秀賞

#### ◆小学校の部

「一人じゃない 家族がそっと 支えてる」  
名寄小学校 6年 矢北 勇生

「一人じゃない みんなの力を かりてみよう」  
名寄南小学校 5年 一兜 滯音

「ありがとう あなたの笑顔は エネルギー」  
名寄東小学校 6年 菅藤 瑠乃

「最高の 友達つくろう 君の手で」  
名寄西小学校 6年 水木 劉恵

「まず自分 あなたがかわれば みんなもかわる」  
中名寄小学校 5年 羽田 成海

「それでいいの 自分の勇気 しんじよう」  
智恵文小学校 5年 渡部 翔空

「友だちに 言っていていいの その言葉」  
風連下多寄小学校 4年 高岩 愛花

#### ◆中学校の部

「健康な 人のところに 笑顔咲く」  
名寄中学校 2年 丸山 夏花

「ありがとう ほらね笑顔の 花が咲く」  
智恵文中学校 1年 遠藤 みのり

「気付いてよ 助けを求める 心の声」  
風連中学校 1年 高岩 百楓

#### ◆高等学校の部

「相手との ころのLINE つなげてる」  
名寄高等学校 2年 後藤 駿介

### ■問い合わせ

青少年センター ☎01654③3465



# 名寄市立大学の窓から

## 知への誘い

vol.73

お餅の科学〜目に見えない小さなところで起っていること〜

保健福祉学部 栄養学科 講師 田邊 宏基



あけましておめでとうございませう。本年も名寄市立大学をよろしくお願い申し上げます。1月号への寄稿を受けましたので、これから皆さんがたくさん食べられると思います「お餅」を題材にお話しさせていただきます。

お餅のアレコレを知ってもらうために、最初はお餅がもち米の何という物質からできているか、どうやって消化吸収されるのかをお話しします。お餅の主成分は「デンプン」という物質であり、これはご飯と同じです。しかし、お餅とご飯とは、似て非なるものであり、これらの違いは加工・調理法の違いだけでなく、デンプンの種類が違うことに起因します。

アミロースと、枝分かれ型もの（アミロペクチン）の2種類に大別されます。1本の長さや枝分かれの頻度によってさまざまなデンプンが存在します。薄力粉、強力粉、片栗粉、白玉粉と数多くのデンプン粉があるのはそのためです。

今回の主役であるお餅は、アミロペクチンのみで構成されていて、ご飯は、2割のアミロースと8割のアミロペクチンから構成されています。また私たちの唾液・すい液には、アミラーゼと呼ばれる酵素が含まれています。この酵素は、デンプンを目に見えないくらい小さな粒に分解する能力を持っています。そのため、お餅に限らずご飯やパンなどデンプンでできている食品は、全てアミラーゼによって小さく分解され体内へ取り込まれます。ここまでのお話

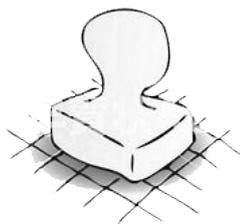
しをもとにお餅の良さを科学的にご紹介します。

お餅は、エネルギー密度が高い食品です。その加工過程で、内部の水分を追出し、最終的にデンプン5割・水分5割となります。一方、ご飯は精米こそしますがそのまま炊き上げますので、デンプン4割・水分6割となります。そのため100グラムあたり、ご飯は168キロカロリー、お餅は234キロカロリーになります。

また、お餅は腹持ちが良いと言われます。これは消化しにくいことを意味しますが、お餅が消化に良いという話も聞かれます。この矛盾はそしやくにあります。温かいお餅をよく噛んで食べた場合、ご飯と同等に消化されます。反対にお餅をよく噛まないことは大変危険です。近年CT技術の進

歩により、餅が喉だけでなく、小腸や大腸を詰まらせることが分かってきました。お餅の塊の表面が、分解されている間に温度が低下し、デンプンが老化していきます。老化されたデンプンはアミラーゼで分解できません。石ころが小腸にあるのと同義になります。

はくちようもちは、老化デンプンに成りにくい特徴を持っています。日本に何種類が存在するもち米の中で、はくちようもちのアミロペクチンは分岐が多く、直鎖が短い特徴を持ちます。この構造は、温度が低下しても抱えた水を放出しにくく、老化デンプンに成りにくいのです。



お正月の料理の花形であるお餅、喉や腸で詰まらせないようよく噛んでご賞味ください。

### 大学図書館へようこそ！

お正月中は休館していますが、7日からは通常開館、授業も15日から始まります。来月早々に後期試験、また社会福祉士、看護師・保健師、管理栄養士の国家試験が順次行われますので、この時期の図書館は学生の利用が非常に多く、真剣さが漂っています。

#### 【1月の開館について】

- ・新年は7日(月)から開館します。
- ・日曜日と成人の日は休館です。



#### ◆問い合わせ

名寄市立大学図書館 ☎01654⑧7671(直通)

### 大学図書館にはこんな本があります

～く「知」への誘い～からもう1歩～

お餅に関する本を紹介します。

『餅と日本人』やすむらさきとる 安室知/著 雄山閣出版

→餅について民俗学の視点から書かれたものです。

『もち 雑煮(聞き書ふるさとの家庭料理：5巻)』

農文協/編 農山漁村文化協会

→日本各地に伝わる餅の食べ方と雑煮を紹介。

『もちの絵本(つくってあそぼう4)』

えがわり かずのり 江川和徳/著・たけつとみ つるが 竹内通雅/絵 農山漁村文化協会

→子ども向け絵本ですが、餅の特性・成分・製品としての流通の歴史までわかりやすく解説しています。



名寄市保健  
推進委員協  
議会主催

# 冬期健康体操教室に 参加してみませんか



冬は寒さや雪道での転倒の不安もあり、どうしても運動不足になりがちという方も多いのではないのでしょうか？  
保健推進委員と一緒にリズムに合わせて楽しくいい汗を流しませんか。

◀教室のようす

## とき・ところ

各13:30~14:30

### 総合福祉センター

- ① 2月6日(水)
- ② 2月13日(水)
- ③ 2月20日(水)
- ④ 2月27日(水)

### ふうれん健康センター

- ① 2月4日(月)
- ② 2月12日(火)
- ③ 2月19日(火)
- ④ 2月25日(月)

**講師** | 菊地 幸子氏 (健康運動指導士)

**内容** | リズムに合わせて健康体操を行います。

**参加費** | 無料

**持ち物** | バスタオル(床に敷いて使用)、汗拭き用タオル、室内用運動靴、動きやすい服装、飲み物(水分補給用)

**申し込み  
問い合わせ** | 名寄市保健推進委員協議会事務局  
(保健センター内)



# 健康 ガイド

## 申し込み・問い合わせ

保健センター (西2北5)

☎01654②1486

FAX 01654②7267

開館 9時~17時30分

休館 土・日・祝日・年末年始

ふうれん健康センター

(風連町本町76)

☎01655③2373

開館 9時~12時(月曜のみ)

## 休日当番医 急患に限ります

1月1~3日 市立総合病院

☎01654③3101

6日 吉田病院

☎01654③3381

13日 名寄東病院

☎01654③2188

14日 名寄中央整形外科

☎01654③2006

20日 たに内科クリニック

☎01654③1223

27日 名寄三愛病院

☎01654③3911

2月3日 片平外科・脳神経外科

☎01654③3375



…救急医療情報案内……

フリーダイヤル

☎0120 (20) 8699

## タッチケアサロンのご案内

赤ちゃんとの触れ合いを通し、育児や生活の情報など、お茶を飲みながら気軽にお話しませんか？

◆とき 1月15日(火)、29日(火) 14:00~15:30

◆ところ 市立大学 5号館 小児・母性看護実習室

◆内容 タッチケア(マッサージ)、茶話会、育児相談など

◆対象 2~12カ月までのお子さんと保護者、妊娠中の方

◆持ち物 バスタオル、ベビーオイルやローション(使用している方)

◆講師 日本タッチケア協会認定指導者

市立大学 保健福祉学部 看護学科

教授 笹木葉子 / 准教授 加藤千恵子 /

助教 渡邊友香



要申込

無料

◆申し込み・問い合わせ

市立大学 笹木研究室 ☎01654②4194 (内線5303) ☒touchcare@nayoro.ac.jp

件名を「タッチケア」で送信

## 子育て保健 ミニカレンダー



### 1月

9日(水) のびのび親子教室

11日(金) 親子ふれあいひろば

15日(火) 3歳児健診

17日(木) 1歳6カ月児健診

21日(月) 股関節脱臼検診

24日(木) 4カ月児健診

発育相談

25日(金) 親子ふれあいひろば

28日(月) 赤ちゃん計測日

29日(火) ちびっこひろば①

30日(水) 7カ月児健診・BCG

※詳しくは母子保健カレンダーをご覧ください。

# 除雪機による 事故を防ぎましょう！

名寄市  
消費生活センター通信

問い合わせ 消費生活センター ☎01654③3575

毎年、雪のシーズンになると、家庭用除雪機の使用時の事故が多発し、死亡事故も発生しています。除雪機を使うときは、使用者の責任で、正しく安全に作業しましょう。

## 除雪機を使用するときは…

- ◆作業前に取扱説明書をよく読み、除雪機の正しい使い方を理解する。
- ◆安全装置は作動するか必ず確認し、安全装置が正しく作動しない状態では絶対に使用しない。
- ◆使用するときは、周囲に人がいないことを確認し、人を近づけさせない、人が近づいても直ちに停止できるような状態で作業を行う。
- ◆雪詰まりを取り除くときは、エンジンを停止し、回転部が完全に止まったことを確認してから、雪かき棒を使って雪を取り除く。
- ◆後進するときは、足元や周囲に障害物がないことを確認し、無理のない速度で使用する。



詳しくはこちら

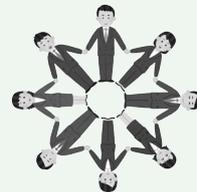
除雪機安全協議会



男女

共同参画社会の  
実現をめざして

## STOP! セクハラ! 相手や周囲に配慮した言動を



「今日の服、かわいいね。俺、好みだな」

「痩せてきれいになったんじゃない？」

ついつい言ってしまう、何気ない言葉…これこそセクハラに当たるかもしれないなんて考えたことはありますか？セクハラかどうかを決めるのは言葉を発した側ではありません。

セクハラ防止には、この問題に対する日頃からの一人ひとりの意識が重要です。どのハラスメントにおいても被害者は「自分さえ我慢すれば」「この程度のことで」など自分を責める傾向があります。もしセクハラと見られる言動があったら、一人で悩まないで周囲の人や相談窓口に相談しましょう。

### セクシャルハラスメントとは…

広い意味では相手の意に反する性的な言動をさします。職場や学校で、立場や権限を利用して、相手の意志に反して不快や不安な状態に追い込んで、性的な言葉をかけたり、行為を強要するものです。

ハラスメントと思われる行為をされた場合は、

いつどこで誰が何を何のためにしたのかを記録しましょう。後々の事実確認などで有効なので、メモや録音など最適な方法で記録を残すことをお勧めします。

近年では、妊娠・出産を理由に解雇・雇止めをされることや、産前・産後・育児休業・介護休業の取得を理由に減給されるなど、不利益な取り扱いを受けるマタニティハラスメント、育児に参加しようとする男性に対して差別的発言をしたり嫌がらせをしたりするパタニティハラスメントも問題になってきています。

男女問わず、育児と仕事を両立できる社会づくりが必要です。

職場のセクハラ対策は事業主の義務です！

相談は北海道労働局まで ☎011-709-2715

問い合わせ 企画課 男女共同参画担当 (名寄庁舎3階)

☎01654③2111 (内線3309)

✉ ny-mwkyodo@city.nayoro.lg.jp



誕生もち助成事業

# 健やかな成長を願って

市では1歳を迎えるお子さまに、日本一の名寄産もち米を使った「誕生もち」を贈呈しています。



たかしま なのは  
高嶋 菜羽ちゃん  
平成29年10月生まれ  
保護者からの  
メッセージ  
1歳のお誕生日おめで  
どう！  
小さな体けどたく  
さん食べて元気に育  
ってくれてありがと  
う。  
これからも菜羽らし  
く成長してくれるこ  
とを願っています。



よしおか たいち  
吉岡 汰知くん  
平成29年11月生まれ  
保護者からの  
メッセージ  
たいち。一歳のお誕  
生日おめでとう！た  
いちが日々ぐんぐん  
成長していて、感動  
しています。キラキ  
ラ輝かしい毎日をあ  
りがとう。これからも  
元気にすくすく育っ  
てね！それだけがパ  
パとママの願いです。  
大好きだよ～！

## 「誕生もち」とは

お子さまの満1歳の誕生日を祝う行事に使うもちで、1升ほどのもちを風呂敷などにくるんで赤ちゃんに背負わせて歩かせたりします。「もちのように粘り強い体と心を授かる」「一生食べ物に不自由しない」「すくすくと成長する」などさまざまな願いが込められています。

問い合わせ こども未来課子育て支援係(名寄庁舎2階) ☎01654③2111(内線3245)



# 今月の手話

平成27年3月に「名寄市みんなを結ぶ手話条例」が施行されました。このコーナーでは、市民の皆さまに、手話を親しんでいただくために、毎月1つずつ、手話を紹介します。

◆問い合わせ 社会福祉課(名寄庁舎2階)  
☎01654③2111(内線3225)

## その34 「好き」

1



2



右手の親指と人差し指を  
ひらいてアゴの下に当て、  
指を閉じながら下にさげ  
ます。



### 解説

「〇〇したい」という意味でも使われます。

### 今月の講師

上川北部聴覚障害者協会名寄支部(※)

藤森 洋子さん

※名寄近郊に住む聴覚障がい者の会です。

# もっと！ もち米プロジェクト

※  
45

毎月10日は  
「名寄もち米の日」

問い合わせ・申し込み先  
名寄市食のモデル地域実行協議会  
(農務課農政係・風連庁舎1階)  
☎01655③2511(内線2312)  
ホームページ [名寄もっともち米](http://nayoro-mochigome.com/)  
<http://nayoro-mochigome.com/>

名寄市はもち米生産日本一のまちです。もち米を市民の皆さまの誇りとし、子どもたちが自慢できるふるさとづくりを進めるために「もっと！もち米プロジェクト」を実施しています。

## 名寄のもち米の品種について知ろう！

名寄産もち米は、大福やコンビニのおにぎりなど、もち米を使ったさまざまな商品に使われています。今回は名寄産もち米の品種についてお伝えします！



2019年も「名寄産もち米」を  
よろしくお祈りします♪

名寄のもち米といえば！

### はくちょうもち

伊勢名物「赤福」の原料にもなっている名寄産もち米を代表する品種で、大福やおこわの原料としても幅広く使われ、名寄市で生産されるもち米の約5割がこの品種。「はくちょうもち」という名前は、真っ白なお米が力強くはばたいて、広く普及されることを願って名付けられました。

おこわに最適！

### 風の子もち

粒が大きくたくさん収穫できる品種。粒張りが良いのでおこわに適していると言われ、名寄市では「はくちょうもち」に次いで多く生産されています。また、ロッテ「雪見だいふく」の原料にも使われています。

寒さに強い！！

### きたゆきもち

お米の色が白いことが特徴で、寒さに強い品種としても知られています。つやと味の良さも評価されています。

切り餅に最適！！

### きたふくもち

他の品種とは異なり、「硬くなりやすい」特徴をもち、切り餅などの加工食品に適しています。

COLUMN\*

VOL.19

## なよろっぽい家づくりの会



### 高齢者にやさしい住まいづくり①

一般的に、人は加齢により身体機能および注意力が徐々に低下していき、今までは不便を感じなかった住まいも徐々に使い勝手が悪くなっていくところが多くでてきます。今回は、それらを改善するために考慮すべきポイントを取り上げます。

なお、改善するにあたり理想的な方法があるわけではありません。経済的な事情、身体機能低下の程度、家族あるいはヘルパーによる介護の状態、介護用具等の利用の状況など、個々の事情があり、それぞれで方法は異なります。

段差の解消、手すりの設置などによる安全性の向上以外にも、本人や家族はどのような暮らし方や住み方をしたいのか、将来も可能な限り現在の家で暮らすのか、あるいは住まいを変えることも考えられるのかなど、総合的な検討や判断が必要です。

#### 居室内部

寝室を起点としてトイレ、洗面・脱衣室、浴室の動線(移動ルート)と、キッチン、洗濯室、居間の動線をチェックポイントとして改善すべき箇所を検討します。

居室内を容易に移動できるためには、動線上に段

差がない、幅にゆとりがある、障害物や突起などがない、床が滑りにくいことなど安全性の配慮が必要です。また、動線上にある出入口のドア・戸などは極力なくす、または余裕のある寸法にし、設備など各種器具については、操作が簡単で保守管理が容易なものにしましょう。

#### 居室外部

居間、玄関、アプローチ、車庫、道路までの動線をチェックポイントとして改善すべき箇所を検討します。加えて積雪地帯である名寄は雪処理の問題が特に重要です。また、非常時には素早く外に逃げられるように避難ルートの確保も必要ですし、隣家や近所の助けも必要になるかもしれません。日ごろから良好な近所づきあいを心掛け、雪処理や落ち葉などのトラブルが起きないように配慮することも必要です。



■問い合わせ なよろっぽい家づくりの会事務局  
(NPO法人なよろ観光まちづくり協会内)  
☎01654⑨6711

### 子育て支援センター



子育て支援センターは、未就学児童が保護者と一緒に利用できる施設です。

地域子育て支援センター

「ひまわりらんど」(西2南9)

☎01654②5683

☒my-kosodaresoudan @city.nayoro.lg.jp

開館 午前 9時～12時  
午後 13時30分～16時

休館 土・日・祝日・年末年始

風連地域子育て支援センター

「こぐま」(風連町西町284・

風連さくら保育園内)

☎01655③2378

開館 遊びの広場 10時～11時30分

休館 水・金・土・日・祝日・年末年始

相談 10時～15時

### ひまわりらんど

ひまわりらんどについて

行事に参加されなくても、施設で遊ぶことができます。

また、子育てに関する相談も随時受け付けています。(電話・メールも可能)

### 身体測定



身長・体重を測りカードに手形を押しましょう。

◆とき 1月10日(木)、11日(金)  
①9時30分～11時30分

◆②13時30分～15時30分  
◆ところ ひまわりらんど  
◆申し込み 不要

### ベビークラフト

0歳のお子さまと保護者の方で「ホースのおもちゃ」を作ります。

◆とき 1月21日(月)、22日(火)

①9時30分～11時30分

②13時30分～15時30分

◆ところ ひまわりらんど

◆申し込み 必要

◆申込期限 1月15日(火)

### 絵本のお話



絵本の選び方や読み方を学びましょう。

◆とき 2月5日(火)、7日(木)

10時30分～11時30分

◆ところ ひまわりらんど

◆講師 今野道裕氏(市立大学教授)

◆定員 各回親子15組

◆申し込み 必要

◆申込期間 1月7日(月)～1月31日(木)

### 親子雪遊び会

親子で雪中運動会を楽しみましょう。

◆とき 2月16日(土) 10時～11時

◆ところ ひまわりらんど

◆定員 親子15組

◆申し込み 必要

◆申込期間 1月7日(月)～1月31日(木)

※天候により中止になる場合があります。



### こぐま

### 節分製作

親子で節分の製作をします。

◆とき 1月24日(木) 10時～11時30分

◆ところ さくら保育園

◆申し込み 必要

◆申込期限 1月21日(月)



### 雪中レクリエーション

親子で雪遊びやゲームをして楽しみます。

◆とき 2月7日(木) 10時～11時30分

◆ところ さくら保育園

◆申し込み 必要

◆申込期限 1月31日(木)

### 博物館

北国博物館(緑丘222)

☎FAX 01654③2575

☒my-takaku@city.nayoro.lg.jp

開館 9時～17時

休館 月・年末年始

風連歴史民俗資料館

(風連町南町85)

※問い合わせは北国博物館へ

### 企画展(無料)

◆第39回特別展

「名寄開拓母村の冬と暮らし」



明治末期に名寄に団体入植した山形県、富山県、福島県などの気候風土、暮らしはどうだったのでしょうか。これらの地域の稲わら、木を利用した民具などを紹介し、道北に合わせた工夫、時代と共に変わった雪との接し方を考えます。

◆とき 2月10日(日)まで

◆ところ 北国博物館ギャラリーホール(1階)

◇内容 団体入植のふるさと／「北越雪譜」の世界／

雪国伝来の民具／雪と共に暮らす

### 野鳥が観察できます

ギャラリーホール前にバードテーブルを設け、自然の餌の少なくなる冬期間に給餌を行っています。市民寄贈のヒマワリの種、クルミ、脂身などを置き、カラ類、アカゲラ、ミヤマカケスなどで賑わっています。シマエナガやヤマゲラが訪れることもあります。広いガラス越しにゆっくり観察できますのでぜひお越しください。



▲ミヤマカケス



▲シジュウカラ

### かんじき・スノーシューの貸し出し

冬の野山を歩くのに便利なかんじき・スノーシューを無料で貸し出しています。近くには適した林があり、使い方を説明しますので試してみてください。数に限りがありますので、事前に電話などで確認の上、窓口で受け取りください。

## 図書館



図書館名寄本館(大通南2)

TEL 016554②4751

FAX 016554②4897

開館 火・金 9時30分～17時

水・木 9時30分～20時

※17時以降は1階のみ

土・日 9時30分～16時

休館 月・月末・祝・年末年始

図書館風連分室(風連町西町20)

TEL 016555⑦8000

FAX 016555⑦8008

開館 月～金 9時30分～17時

土 9時30分～16時

休館 日・月末・祝・年末年始

## 新着図書

毎週土曜日に市ホームページでお知らせします。

## 自動車文庫「やまゆり号」 1月の巡回日程

【名寄地区】

冬期間(1月～3月)は、遠隔地の小中学校と保育所・幼稚園などへの運行のみです。

【風連地区】

16日(水) 市街地区(野村様宅前) 10:35～10:45  
フロンティアハウス 10:55～11:10

※「やまゆり号」駐車中は音楽が流れています。

## 名寄本館

### 土曜読書会

◆とき 1月12日(土) 13時

◆内容 参加者同士が本の紹介をして意見交流するピブリオトークをします。

◆持ち物 お気に入りの本1冊

◆ミニ展示コーナー

「北海道青少年のための200冊」  
「しかけ絵本の世界」  
「2019 大河ドラマ」いだてん

◆本の読み聞かせなど

◆金曜おはなしクラブ(金曜日)

◆とき 1月11日、18日、25日 15時30分

◆対象 3歳以上小学生

◆ペンギンクラブ(木曜日)

◆とき 1月17日 10時30分

◆対象 3歳未満児・保護者

◆1月の休館日

1日(火)～7日(月) 14日(月)  
21日(月) 28日(月) 31日(木)

## 風連分室

風連分館は、1月15日(火)まで移転準備のため臨時休館します。1月16日(水)から風連中央小学校内に「風連分室」として開館します。

◆おはなしポケット(火曜日)

◆とき 1月29日 11時20分

◆ところ 子育て支援センター

◆対象 3歳未満児・保護者

## 1月の休館日

1日(火)～15日(火)、20日(日)  
27日(日)、31日(木)

## 公民館

市民文化センター(西13南4)

TEL 016554②2218

FAX 016554②2356

開館 8時～22時

休館 月末・年末年始

風連公民館(風連町本町63)

ふつれん地域交流センター内

TEL 016555③2620

FAX 016555③2321

## 市民文化センター

平成31年名寄市成人式

◆とき 1月13日(日) 15時  
(受け付けは14時から)

◆ところ 市民文化センター

◆対象者 平成10年4月2日～平成11年4月1日に生まれた方

※既に対象となる方には案内状を送付しましたが、案内状をお持ちでない方で出席を希望される方は、直接会場へお越しください。

◆「千支の置物」を贈呈します

名寄市成人式記念品として

寄贈された「千支の置物」を

一般の方にも贈呈します。

◆とき 1月18日(金) 10時

◆ところ 市民文化センター

※数量限定。ご希望の方はお早めにお越しください。  
◆新春子ども書き初め広場

◆とき 1月10日(木) 9時30分受け付け、10時開始

◆ところ 市民文化センター

◆対象 幼児・小学生・中学生(高校生・一般は自由参加)

◆持ち物 書き初め道具一式

練習用紙(半切条幅)、古新聞、上靴

◆表彰式 学年ごとに金銀銅の各賞(高校生・一般を除く)

◆とき 1月21日(月) 17時

◆ところ 市民文化センター

◆修業年限 4年間

◆対象・定員 市内にお住まいの60歳以上の方・30人

◆対象が盛りだくさんです!

◆祭、かるた大会など楽しい行事が盛りだくさんです!

◆健康、福祉、法律など知っておくと便利な知識や名寄のまちづくりなど幅広く学べます。また、遠足、体育祭、大学祭、かるた大会など楽しい行事が盛りだくさんです!

◆「名寄ピヤシリ大学」  
学生を募集

健康、福祉、法律など知っておくと便利な知識や名寄のまちづくりなど幅広く学べます。また、遠足、体育祭、大学祭、かるた大会など楽しい行事が盛りだくさんです!

◆対象・定員 市内にお住まいの60歳以上の方・30人

◆対象が盛りだくさんです!

◆祭、かるた大会など楽しい行事が盛りだくさんです!

◆健康、福祉、法律など知っておくと便利な知識や名寄のまちづくりなど幅広く学べます。また、遠足、体育祭、大学祭、かるた大会など楽しい行事が盛りだくさんです!

◆「名寄ピヤシリ大学」  
学生を募集

健康、福祉、法律など知っておくと便利な知識や名寄のまちづくりなど幅広く学べます。また、遠足、体育祭、大学祭、かるた大会など楽しい行事が盛りだくさんです!

◆対象・定員 市内にお住まいの60歳以上の方・30人

◆対象が盛りだくさんです!

◆祭、かるた大会など楽しい行事が盛りだくさんです!

◆健康、福祉、法律など知っておくと便利な知識や名寄のまちづくりなど幅広く学べます。また、遠足、体育祭、大学祭、かるた大会など楽しい行事が盛りだくさんです!

◆「名寄ピヤシリ大学」  
学生を募集

健康、福祉、法律など知っておくと便利な知識や名寄のまちづくりなど幅広く学べます。また、遠足、体育祭、大学祭、かるた大会など楽しい行事が盛りだくさんです!

◆対象・定員 市内にお住まいの60歳以上の方・30人

◆対象が盛りだくさんです!

◆祭、かるた大会など楽しい行事が盛りだくさんです!

◆健康、福祉、法律など知っておくと便利な知識や名寄のまちづくりなど幅広く学べます。また、遠足、体育祭、大学祭、かるた大会など楽しい行事が盛りだくさんです!

◆「名寄ピヤシリ大学」  
学生を募集

※授業は原則として毎月第2・4火曜日(年間20回程度)  
※大学(4年間)を卒業すると大学院(2年間)に進学可能

◆学費 無料(教材費、自治会費などは自己負担)

◆学習内容 一般教養、社会学、実技、奉仕活動、体育祭、大学祭、遠足、クラブ活動、自治会活動など

◆入学式 4月下旬

◆申し込み 2月1日(金)から

◆市民講座

「作って学ぶ!料理教室

〜ワイン編①〜

名産ワインについて学びながら、料理を作り試食します。試食の際にはグラス一杯の森臥ワインを試飲します。

◆とき 2月17日(日) 18時30分～20時30分

◆ところ 市民文化センター

◆講師 竹部 祐二氏 森臥 ハウス、伊藤 隆啓氏(雨後の宵)

◆対象 20歳以上の市民

◆定員 24人

◆参加費 2000円

◆持ち物 エプロン、三角巾、持ち帰り用タッパー

◆申込期間 1月22日(火)～2月8日(金)

◆交通手段への配慮をお願いします。

# 児童センター

児童センター「ほっと21」  
(西11北2)

TEL 01654-33465  
FAX 01654-33465

開館 9時～21時

※放課後児童の利用時間は13時～17時

休館 日・祝日・年末年始

## まめまき



みんなでまめまきをして、鬼を追い払おう！

◆とき 2月2日(土) 13時30分～15時

◆ところ 児童センター

◆対象 市内小学生・幼児

※幼児は保護者同伴

◆定員 30人

◆参加費 無料

◆持ち物 上靴、かばん

◆申込方法 なよろっこ1月号に掲載の申込書に必要事項を記入し、窓口へ提出。

電話申し込み可。

◆申込期間 1月12日(土)～18日(金)

# 天文台

なよろ市立天文台「きたすばる」  
(日進街道立サンビラーパーク星見の丘)

TEL 01654-23956  
FAX 01654-20267

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

開館 火～日・祝日  
13時～20時  
(19時30分までに入館)

## 1月の利用案内

◆休館日 1日(火)～7日(月)

◆観覧料 一般410円、学生300円、65歳以上200円、高校生以下無料

◆天体観望

◇月面が見える日 8日(火)～22日(火)

◇今月見える惑星 水星(上旬まで)、火星、天王星、海王星

※晴れている昼間に見ることが出来る星もあります。

◆1.6メートル「ピリカ」望遠鏡見学・観望

◇見学のみ 8日(火)～31日(木) 13時～16時頃(休館日を除く)

◇天気が良ければ星が見える日

11日(金)～13日(日)、18日(金)～20日(日)、25日(金)～27日(日) 16時頃～20時

## ◆プラネタリウム

時間	平日プログラム	土日祝日プログラム
14:00	オデッセイ 果てしなく美しい宇宙	ぬすまれた月
16:00	ダイナミック アース	ダイナミック アース
18:00	オデッセイ 果てしなく美しい宇宙	オデッセイ 果てしなく美しい宇宙
19:00	ダイナミック アース	ダイナミック アース

◇プラネタリウム特別上映  
「太陽と私たちの母なる星」  
1月19日(土)～2月24日(日)  
土日祝日15時

部分日食観望会  
(観覧料のみ)

日本では約3年ぶりの部分日食を安全に見ませんか。名寄で今回の日食より欠けるのは2030年の北海道金環日食までありません。

◆とき 1月6日(日) 8時30分～12時

※観望会時間中のみ開館。プラネタリウムの投影などは行いません。

## 世界中で宇宙を観ようよ

100時間(観覧料のみ)

2019年で国際天文連合は創立100周年。それを記念し、約100時間世界中の人々が宇宙を眺める、世界一斉イベントです。

◆とき 1月10日(木)～13日(日) 18時～20時



## テンモン・カフェ

宇宙天文ゆく年くる年

2018→2019くる年編 (無料)

2019年の注目すべき天文現象を紹介する、サイエンスカフェ形式の市民講演会です。

◆とき 1月20日(日) 14時～15時

◆ところ ふうれん地域交流センター 中会議室

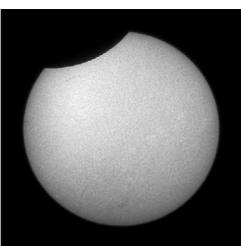
◆内容 天文台長おすすめ

の2019年注目天文現象

2016年3月の部分日食は、2016年3月以来約3年ぶりに日本全国で見ることが出来る部分日食です。食分が最大になるのは北極圏に近い所で、日本では北に行くほど欠け方が大きくなります。2019年は部分日食を2回見ることができ、次回は12月26日です。

2016年3月9日 (撮影者 渡辺文健)

## 2016年3月の部分日食



1月6日の部分日食は、2016年3月以来約3年ぶりに日本全国で見ることが出来る部分日食です。食分が最大になるのは北極圏に近い所で、日本では北に行くほど欠け方が大きくなります。2019年は部分日食を2回見ることができ、次回は12月26日です。

2016年3月9日 (撮影者 渡辺文健)

ピリカ望遠鏡は急ぎよ、必要な観測が生じた場合に、見学・観望ができないことがあります。ご了承ください。詳しくは天文台までお問い合わせください。



## 1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	7:03	16:04	1:59	12:57	6日	●新月
10日	7:02	16:13	9:29	20:06	14日	●上弦
20日	6:57	16:25	15:13	5:50	21日	○満月
31日	6:49	16:40	3:03	12:42	28日	●下弦

問 問い合わせ 申 申し込み 名 名寄庁舎

- ◆特認校への就学・就学校の變更
- 市教育委員会では小・中学校の就学にあたり、一定の条件のもとで通学区域外の学校への就学を認めています。
- ◆特認校への就学を希望する場合
- 「豊かな自然環境に恵まれた郊外の小規模学校で、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、次の学校で通学区域外の就学を認めています。
  - ◇中名寄小学校 (8人)
  - ◇智恵文小学校 (10人)
  - ◇智恵文中学校 (20人)
- ※カッコ内の人数は、各学年の通常通学区域内の通学者を含む児童・生徒数の上限。
- ※特認校の就学期間は、原則1年以上(入学から卒業まで)

名 名寄庁舎 ☎01654③2111

- ◆特別な事情により就学校の變更を希望する場合
- 「肢体不自由・病氣治療などの身体的理由」「いじめや不登校への対応」「家庭の事情」「学期途中での転居」など、特別な事情により就学校を變更したい場合はご相談ください。
- 申・問 学校教育課学校教育係  
名 3階(内線3379)
- がん患者サロン  
「よりみち茶話会」  
市立総合病院では、がんの

風 風連庁舎 ☎01655③2511

- ◆内容 ストーマ造設後の
- ◆とき 1月11日(金) 13時
- ◆ところ 市立総合病院2階 和室(西7南8)
- ◆内容 ストーマ造設後の
- ◆とき 1月31日(木) 13時
- ◆ところ 市立総合病院2階 和室(西7南8)
- ◆内容 少しのきっかけで眠れなくなったり、何度目も目が覚めたりなど、眠りに関する最新情報をお伝えします。
- ストーマの会
- ストーマについて、日常生活の工夫やケアの方法などなかなか聞けない疑問はありませんか。困りごとや体験談などをおしゃべりする会です。

名 名寄庁舎 ☎01654③3101

- ◆高額療養費と確定申告(医療費控除)について
- 高額療養費の該当世帯には、受診月から約3カ月後に手続き案内を送付しています。手続きには領収書が必要となりますので、紛失にご注意ください。また、確定申告で医療費控除を受ける場合、平成30年1月から12月までの支払い分が申告対象になります。12月診療分の高額療養費の支給手続きは、2月下旬にご案内する予定です。
- 申・問 市民課国保高齢医療係  
名 1階(内線3118)

夜間窓口

- ◆とき 1月25日(金) 17:30~19:30
- ◆ところ 納税窓口 税務課納税係 名 2階 国保窓口 市民課国保高齢医療係 名 1階

暮らしのリサイクル (10:00~16:00)

不用になった家庭用品などを紹介します。お気軽にお電話ください。※受け渡しは原則として無償で行います。

- ◆ゆずります
- ①レッグジム
  - ②未使用の綿入り丹前(防寒着)
- ◆ゆずってください
- ①筋トレ器具 (レッグカール・エクステンションマシン)
  - ②ゴルフネット
  - ③ロックミシン
  - ④アコースティックギター
  - ⑤医療用ウイッグ
  - ⑥ノルディックウォーク用ポール
  - ⑦パークゴルフ用具一式
  - ⑧手話辞典
  - ⑨着物

問 名寄消費者協会 ☎01654③5630

市長室開放事業を開催します

- ◆対象 市民または市民が組織する団体やサークルなど
- ◆開催日時 土日祝を除いた1月7日(月)~31日(木) 9時~17時30分の20~30分 ※市長の公務を優先します。
- ◆懇談場所 市役所名寄庁舎や風連庁舎の市長室など
- ◆懇談内容 地域活動やまちづくりの話、市政への要望・疑問など
- ※個人的な要望・相談・苦情・宗教に関する意見、書面による要望の提出、または懇談にふさわしくないと判断される場合は、お断りさせていただきます。

申・問 企画課秘書係  
名 3階(内線3304)

節電にご協力を

日頃よりご家庭や職場などにおいて、「無理のない範囲での節電」についてお願いしているところですが、この冬も引き続き同様の節電にご協力をお願いいたします。

詳しくは、ほくでんホームページをご覧ください。



問 ほくでん名寄ネットワークセンター (西3南4) ☎0120-060-167 HP <http://www.hepco.co.jp>

問 問い合わせ 申 申し込み 名 名寄庁舎(☎01654③2111)

風 風連庁舎(☎01655③2511)

**救命講習会のご案内**

突然、大切な家族や友人が倒れたとき、どのような行動をとりますか。現在、救急車が到着するまでの時間は、全国平均で約9分です。この間に救命措置をしていない場合の方が助かる確率は10%以下になってしまいます。そのため、最初の発見者となった方の行動が非常に大切となります。

◆とき 1月19日(土) 15時30分〜17時

◆ところ 名寄消防署2階大会議室(西4北3)

◆内容 胸骨圧迫、人工呼吸、AEDの使用方法など

◆定員 30人

※5人未満の場合中止となります。

◆参加費 無料

◆申込期限 1月12日(土)



申・問

名寄消防署風連出張所  
☎01655③2119

**水道凍結にご注意を**

冷え込みが厳しい時期になると、給水管が凍結し破損することが多くなります。凍結を防ぐには、水抜栓を操作して給水管の中に残っている水を抜くことが大切です。特に長期間家を空けるとときや、冷え込みの厳しい夜は注意してください。



なお、各家庭へ引き込まれた給水管の修繕は、自己負担です。凍結による破損も例外ではありません。

水道管の凍結や漏水を発見したときは、修理業者の手配を依頼しましょう。

◆修理業者依頼先 名寄市管工事業協同組合

☎01654②1140

◆年始の検針開始日 1月3日(木)

◆冬期の検針のお願い 冬期は積雪により水道メーターが見えにくくなります。スムーズな検針を行うためにメーター付近の除雪にご協力をお願いします。

名 問 上下水道室業務課業務係

3階(内線3361)  
3363

**事業主は「給与支払報告書」の提出が必要です**

平成30年中に給与や賃金など(専従者給与やパート・アルバイト代を含む)を支払った事業主は「給与支払報告書」を提出する義務があります。税務署へ提出する基準に満たない支払額の場合であっても、給与支払報告書は給与所得者に代わる重要な資料となりますので、必ず期限までに提出をお願いします。

また、作成にあたっては、個人番号(マイナンバー)・法人番号の記入が必要です。忘れずに記入してください。

◆対象 平成31年1月1日現在、名寄市に住んでいる受給者

※市外の方に支払などがある場合は、その方が住む市町村へ提出してください。

◆提出期限 1月31日(木)

※給与支払者が個人事業主の場合は、事業主の個人番号(マイナンバー)の記入と、提出時に事業主の番号確認書類と身元確認書類の提示が必要です。郵送の場合は確認書類の写しを添付してください。

◇番号確認書類

**の提出が必要です**

①マイナンバーカード  
※身元確認もできます。  
②通知カード  
③マイナンバー記載の住民票

◇身元確認書類

①運転免許証など顔写真入り  
の身分証明書の場合は1点  
②健康保険証や年金手帳など  
顔写真のない身分証明書の  
場合は2点  
提出先・問

名 2階(内線3201・

3202・3203)

風 地域住民課総務・税務係

1階(内線2125)

**自衛官等の募集**

◆自衛官候補生(男子・女子)  
◇応募資格 採用予定月の1日現在、18歳以上32歳以下

◇受付期限 2月12日(火)

◇試験日 2月17日(日)・18日(月)

※希望のいずれか1日。  
※試験会場は旭川駐屯地。

※2月以降の試験も受け付けていますが、採用予定数に達した場合は実施しません。

申・問

自衛隊旭川地方協力本部  
名寄出張所(西1南9)  
☎01654②3921

広告

名寄市北国雪国ふるさと交流館  
**雪あかり館**



お問い合わせ TEL: 3-4705

～ みんなが集える場所がある ～

夏はバーベキュー

ママ友パーティー

冬は鍋パーティー



指定管理者 **名寄美装工業(株)**

nabiko.jp

検索

**児童手当等各種手当と医療費の助成制度**

◆児童手当

◇対象者 0歳～15歳（中学校修了前）の子どもを養育している方

◇手当額（月額）

年齢区分	第1子	第2子	第3子以降
3歳未満（一律）	1万5,000円		
3歳以上小学校終了前	1万円	1万5,000円	
中学生（一律）	1万円		
特例給付（一律）※1	5,000円		

※1 受給者の所得が所得制限限度額を超え、中学生までの子どもを養育している場合。

※公務員の方は勤務先での手続きとなります。

◆児童扶養手当

◇対象者 父または母がいない（行方不明・重度心身障がい者などを含む）家庭で、18歳までの子どもを養育している父または母など

※18歳になる年度の3月31日までが対象期間です。

※子どもに一定の障がいがある場合は20歳未満までが対象期間となります。

◇手当額（月額）

支給区分	第1子	第2子	第3子以降
全部支給	4万2,500円	1万40円	6,020円
一部支給 ※2	1万30円～4万2,490円	5,020円～1万30円	3,010円～6,010円

※2 所得により手当額が変動します。

◆特別児童扶養手当

◇対象者 心身に障がいのある20歳未満の子どもを養育している父母または養育者

◇手当額（月額）

- ① 1級 5万1700円
- ② 2級 3万4430円

◆乳幼児等医療費助成

◇対象者 0歳～12歳（小学校修了前）の子ども

◇内容 全額助成

※小学生は入院・指定訪問看護のみ助成

◆ひとり親家庭等医療費助成

◇対象者 ひとり親家庭などの父または母および18歳までの子ども

※子どもは18歳になる年度の3月31日までが対象期間となり、さらに学生の場合には20歳の誕生日まで対象です。

◇内容 乳幼児等医療費助成に加え、小学生の入院は全額助成。小学生以上の子どもがいる世帯で、非課税の場合は一部負担金のみを自己負担し残額を助成。それ以外の方は医療費の1割を自己負担し、残額を助成。

※父または母は入院・指定訪問看護のみ助成

◆その他 乳幼児等医療費助成を除く各種手当・助成制度は、所得制限などの支給条件があります。詳しい内容や申請方法などはお問い合わせください。

申・問 2階（内線3241・3245）

◆子ども未来課子育て支援係

みんなの国民年金  
新成人の皆さまおめでとう  
ございます。

20歳になったら、すべての人が公的年金に加入し、保険料を納めなければなりません。

公的年金制度とは、老後の生活だけでなく、病气やけがで障がいが残ったときや、一家の働き手が亡くなったときに生活を守ってくれる制度です。20歳の誕生日の前月または当月に日本年金機構から送られる「国民年金被保険者関係届書」で加入手続きをすることができ、誕生日の前日以降に問い合わせ先で手続きしてください。

年金を納めることが困難な場合は、申請により免除（全額・一部）または納付が猶予される「保険料免除・納付猶予制度」があります。学生の方は、在学期間中の保険料納付を猶予される「学生納付特例制度」もありますので、希望される方は、問い合わせ先で手続きしてください。

※「保険料免除・納付猶予制度」「学生納付特例制度」を利用した方で、その期間が10年以内であれば保険料をさかのぼって納める（追納する）ことができます。

申・問 市民課市民年金係  
1階（内線3112）  
地域住民課市民係  
1階（内線2119）

健康づくり体操教室  
とき 1月10日（木）、17日（木）、24日（木） 9時30分～11時15分  
ところ 総合福祉センター 多目的ホール（西1南12）  
対象 おおむね60歳以上  
内容 ラジオ体操、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 高齢者支援課高齢福祉係  
2階（内線3231）

その出会いに想いを込めて。 広告



株式会社 三浦ハイヤー  
(TEL) 2-4321 / 3-4321

町内会に入りましょう

「広報なよろ」は、お住まいの地域の町内会が町内会加入世帯を中心に市民の皆さまへ回覧板やポスト投函などにより配布しています。一人でも多くの皆さまが広報を手にとれるよう、町内会に加入しましょう。



◆加入するには  
お住まいの地域の町内会長、または町内会連合会事務局へご連絡ください。

申・問 町内会連合会事務局  
(企画課企画調整係)  
名 3階 (内線3311)

無料相談窓口

- ①消費生活相談  
とき 月～金曜日 9:15～16:00
- ②市民相談  
とき 月～金曜日 9:15～16:00
- ③無料法律相談  
とき 1月13日(日) 11:00～  
2月3日(日) 11:00～  
※事前予約が必要です。
- ④行政相談  
とき 月～金曜日 9:15～16:00
- ⑤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  
ところ 名寄市消費生活センター  
(駅前交流プラザ「よるーな」)  
① ☎01654②3575  
②～⑤ ☎01654③2111(内線3616)
- ◆年金事務相談  
とき 1月8日(火) 10:30～16:00  
ところ 名寄商工会議所  
(駅前交流プラザ「よるーな」)  
※完全予約制(☎0570-05-4890)
- ◆人権相談  
とき 月～金曜日 8:30～16:30  
ところ 旭川地方法務局名寄支局  
☎01654②2349
- ◆生活相談支援センター  
とき 月～金曜日 9:00～17:00  
ところ 社会福祉協議会  
(総合福祉センター内)  
☎01654③9862
- ◆心配ごと相談  
とき 月～金曜日 10:00～17:00  
ところ 西條名寄店 1階ここほっと  
☎01654②3968
- ◆障がい者差別についての相談  
とき 月～金曜日 8:45～17:30  
ところ 名寄庁舎 2階  
社会福祉課障がい相談支援係  
☎01654③2111(内線3218)
- ◆公証相談  
とき 日～土曜日 9:00～17:00  
ところ 名寄公証役場(西1南9)  
※完全予約制(☎01654③3131)
- ◆教育相談ハートダイヤル  
とき 月～金曜日 9:00～17:00  
ところ 児童センター  
☎01654③1000  
☎0120-874-746(フリーダイヤル)

赤十字救急法基礎講習

意識障害・気道閉塞・呼吸停止・心停止など直ちに手当てが必要な人に、救急隊が到着するまでの間、救命措置に必要な知識と技術を身につけられます。

◇とき 2月16日(土) 9時～13時

◇ところ 総合福祉センター(西1南12)

◇内容 心肺蘇生やAEDの使い方

◇対象 15歳以上

◇定員 20人

◇受講料 1500円(教材費)

◇申込期限 2月4日(月)

申・問

名 社会福祉課福祉総務係  
2階(内線3221)



保育所入所児を募集します

平成31年4月からの入所児を募集します。

◆保育施設・定員

保育所等名	定員
西保育所(西6北4)	70人
南保育所(西6南9)	90人
東保育所(東5南3)	60人
名寄大谷認定こども園(西5南2)	60人
認定こども園風連幼稚園(風連町西町)	40人
認定こども園名寄幼稚園(東1南2)	30人

※入所希望先は、児童の年齢により希望に添えない場合があります。

※新規入所児の年齢により、

予定人員が増減する場合があります。

※定員人数は募集人数ではありません。

※名寄大谷認定こども園、認定こども園風連幼稚園、認定こども園名寄幼稚園への入園申し込みは、同園に直接申し込みください。

◆入所要件 児童の保護者が就労、妊娠・出産、求職活動などにより児童の保育が必要と認められる場合

※要件を証明する書類が必要です。詳しくは問い合わせください。

◆受付期間 1月7日(月)～2月15日(金)

◆持参するもの

①印鑑

②児童の属する世帯全員分のマイナンバーがわかるもの

③手続きに来られる方の本人確認ができるもの(運転免許証など)

◆その他 年度途中の入所申し込みは受付期間以外でも随時行っていますが、今年度中の入所を希望される場合(産休・育休明けなど)は早めの手続きをお願いします。

申・問

名 2階(内線3242)

風 地域住民課福祉係

1階(内線2113)



ご寄附

ありがとうございます(順不同・敬称略)

◆特別養護老人ホームのために

○有限会社石守産業

(高儀 巖雄代表取締役)

◆地域環境整備のために

○株式会社道北鋪道

(坂上 尚代表取締役)

○岩田地崎建設株式会社

(岩田 圭剛代表取締役社長)

◆地域貢献のために

○株式会社山崎組

(山崎 晴一代表取締役社長)

# 市役所関係 年末年始の休業

問 問い合わせ  
申 申し込み  
名 名寄庁舎  
風 風連庁舎

施設	通常	その他	休業	平成30年12月					平成31年1月							
				28日 金	29日 土	30日 日	31日 月	1日 火	2日 水	3日 木	4日 金	5日 土	6日 日	7日 月	8日 火	9日 水
市役所											①					
(※1) 名寄庁舎・風連庁舎																
(※1) 智恵文支所																
市立総合病院						②	②	②	②	②	③					
保健センター																
スポーツセンター											④	④	④			
ピヤシリスキー場							⑤									
駅前交流プラザ「よろーな」(※2)																
図書館名寄本館																
市民文化センター																
北国博物館																
なよろ市立天文台「きたすばる」(※3)														⑥		
児童センター																
地域子育て支援センター「ひまわりらんど」																
総合福祉センター(※4)																
風連国保診療所																
ふうれん健康センター																
風連B&G海洋センター・風連農村環境改善センター																
風連スキー場																
ふうれん地域交流センター(※5)																
図書館風連分館																
風連児童会館																
風連陶芸センター																
道の駅「もち米の里☆なよろ」																
農業振興センター																

- ※1 出生・死亡などの届け出は名寄庁舎・風連庁舎の宿直室で受け付けます。
- ※2 12月31日(月)～1月5日(土)は貸館を行いませんが、バス待合所とエントランスホールは開館します。
- ※3 1月6日(日)は部分日食観望会のため臨時開館します。(プラネタリウムの投影はありません。)
- ※4 12月28日(金)は貸館を行いませんが、入館できます。
- ※5 使用するには事前の申し込みが必要です。12月29日(土)～1月6日(日)は受け付けていませんのでご注意ください。

ごみ・し尿の収集など	通常	その他	休業	平成30年12月					平成31年1月							
				28日 金	29日 土	30日 日	31日 月	1日 火	2日 水	3日 木	4日 金	5日 土	6日 日	7日 月	8日 火	9日 水
ごみの収集																
名寄地区																
風連地区																
ごみの受け入れ業務																
炭化センター																
リサイクルセンター																
風連リサイクルプラザ																
名寄地区広域最終処分場																
風連一般廃棄物最終処分場																
し尿の収集業務(※6)																

- ※6 平成30年内のし尿の収集申し込みは締め切りました。

申・問 名寄市環境保全事業協同組合 ☎01654②4300

# 1月市民カレンダー

# January

日 Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
<b>児童生徒の帰宅時刻</b> <b>小学生 16時</b> <b>中学生 18時</b> <b>高校生 21時</b> 児童生徒補導協議会 (小中高等学校)	<b>2月の予定</b> ★2/2 児 まめまき ★2/9~11 雪質日本一 フェスティバル ★2/16~17 ふうれん冬まつり	<b>1 元日</b> あけまして おめでとう ございます 	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b> ★市民新年交礼会 12:00~13:00 (グランドホテル藤花) ★新春書初め・墨絵 詩書講座 13:00~15:00 ★初打ちソフトテニス 大会
<b>6</b> ★無料法律相談 11:00 ★部分日食観望会 8:30~12:00	<b>7</b> ★運転免許更新時講習会 優良13:00 一般14:00	<b>8</b> ★北海道スキー選手権 大会 9:00 (ジャンプ、コンバインド) ★風連消防出初式 14:00	<b>9</b>	<b>10</b> ★新春こども 書き初め広場 10:00 ★教育相談センター 夜間相談日 17:45~20:45 ★運転免許更新時講習会 優良18:00 違反19:00 ★世界中で宇宙を観よ うよ100時間 18:00~20:00(13日まで)	<b>11</b>	<b>12</b> ★卓球教室① 10:00 ★2019輝け！新春 なよろもちつき大会 10:30 ★土曜読書会 13:00(図書館名寄本館) ★名寄消防出初式 14:00
<b>13</b> ★名寄市成人式 15:00 ★名寄地区高校ソフト テニス強化講習会	<b>14 成人の日</b> ★運転免許更新時講習会 初回14:00 一般17:30 ★高校バスケットボール ウィンターフェス ティバル (15日まで)	<b>15</b> ★北海道スキー選手権 大会 10:00 (クロスカントリー、17日まで)	<b>16</b> ★北海道カーリング 選手権大会 (道立サンピラーパーク、20日 まで) ★小中学校3学期 始業式	<b>17</b> ★運転免許更新時講習会 初回14:00 一般17:30	<b>18</b>	<b>19</b> ★スキーこどもの日 9:00~16:30 ★卓球教室② 10:00 ★本の読み聞かせ 13:30 ★第44回高校インドア ソフトテニス選手権 大会
<b>20</b> ★なよろサンピラー スノーマラソン 10:00(道立サンピラーパーク) ★エンレイ・カレッジ 「青少年と活力のある まちづくりセミナー」 13:30 ★テンモン・カフェ 14:00	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b> ★教育相談センター 夜間相談日 17:45~20:45	<b>25</b> ★認知症カフェ 13:30~15:30(雪あかり館) ★夜間窓口 17:30~19:30 市役所名寄庁舎 [納税窓口]2階[国保窓口]1階	<b>26</b> ★本の読み聞かせと工作 13:30 ★ふうれん新春のつどい 17:00 ★第37回名寄新聞社杯 兼市民フットサル大会 (27日まで)
<b>27</b>	<b>28</b>	 子ども会スポーツ大会 フットサル競技 (11月23日)		<b>31</b> 広報2月号 配布予定日	<b>風連陶芸センター陶芸教室</b> ◆とき 1/24(木) ① 9:00~12:00 ② 13:00~16:00 ③ 18:00~21:00 ※各15人まで ◆費用 粘土代 1kg200円 ◆持ち物 エプロンなど ◆申し込み・問い合わせ 風連陶芸センター ☎01655③2743	

☒…市民文化センター ☒…スポーツセンター 北…北国博物館 児…児童センター 天…天文台 よ…駅前交流プラザ「よるーな」  
福…総合福祉センター シ…ピヤシリシャンツェ ピ…ピヤシリスキー場 健…なよろ健康の森 ふ…ふうれん地域交流センター

## Airてっしで

市からのお知らせを放送中

市からのお知らせやイベント  
情報などを紹介しています。

### ◆放送

毎週月～金曜日 ① 8:10  
② 12:30  
③ 17:10

※災害時には防災・緊急情報  
をお知らせします。

## 名寄市の人口

平成30年11月末日現在

### ◆人口

全体 27,578人(-78)  
 男 13,450人(-45)  
 女 14,128人(-33)  
 外国人住民登録者 66人(-51)  
 出生 23人(7)  
 死亡 36人(-1)

### ◆世帯数

全体 14,267世帯(-81)  
 ※( )は前月末比

## 広報 なよろ

平成31年1月1日発行 第154号

◆発行/名寄市 ◆編集/総務部企画課広報推進係  
◆印刷/吉川印刷株式会社

## 名寄市役所

開庁時間 [平日]8:45~17:30 ☎01654③2111(交換)  
 HP <http://www.city.nayoro.lg.jp>  
 ☒ [nayoro@city.nayoro.lg.jp](mailto:nayoro@city.nayoro.lg.jp)

◆名寄庁舎/〒096-8686 北海道名寄市大通南1丁目1番地  
FAX 01654②5644

◆風連庁舎/〒098-0507 北海道名寄市風連町西町196番地 1  
FAX 01655③2510