

# 広報 なよろ

2020  
May  
No.170

5

新型コロナウイルスに立ち向かう  
名寄市内企業の活動を紹介 2ページ

名寄市のごみ処理状況をお知らせします  
6-7ページ

ひまわりのまちプロジェクト 13ページ

きらめく  
まちビト × 若松 侑治  
若松 衣利加





# きらめく まちビト

## 若松 侑治 若松 衣利加

平成30年にUターンし、3季目の春を迎えた若松さんご夫婦。定番野菜のほか、一風変わった野菜に目を向け好奇心旺盛に農業を行う2人に、今後の目標などについてインタビューしました。

### 未来の農業を見据え、見るだけで心弾む野菜をつくりたい！

戻ろうと思ったきっかけは、大学で札幌に行き、そのま... 実家で過ごしていた頃は、何も思わず食べていた野菜が、働くようになって、とてもおいしく感じるようになった。もともと食べたいと親にお願いをして送ってもらっていました。そのとき、そんなおいしい野菜を一から作ってみたいなあと思うようになり、幸いにも戻ればその環境があったので、一念発起し戻ってきました。その決断に衣利加さんはお付き合いの段階で、いづれ名寄に戻って農業を継ぐことを聞いていました。そのときにこちらにもお邪魔して、お手伝いをしていました。あたたかく受け入れてくれました。札幌にいたときは事務系の会社に勤めていて、今とまったく違うことをしていました。侑治さんも飲食業で忙しく、お互い時間が取れない状況でしたので、生活環境がガラッと変わったものの、今は良い時間を過ごせています。

札幌との違いは、札幌は自転車一台あれば十分でしたが、名寄は車がないと不便に感じます。そして車を利用しすぎて運動不足になり、最近体重が気になっていきます。あと、札幌だとただただ忙しかったので、一日の流れがあつという間ですが、こちらは時間がゆつくりで、余裕を持って計画的に行動ができます。ただ、ちよつとした時間だと言えませんが、休みがヒマなこともありますが、難点です。

これからどんな作物を... 道の駅に出している野菜類は自由度高く取り扱ってもらえるので、見映えがいいものや普段見かけないものを取り入れています。去年も作り、今年も作付けする予定はUFOズッキーニ。個人的な形をしています。食べてもとてもおいしいです。また、もともと作っている農家さんに教えて、山ワサビを作ろうと思つています。さらに今年は、イタリア野菜に目をつけていて、イタリアのトマトやナスなどを作りたいと思つています。インターネットを駆使して、既に育てている地域とこの地域の気候状況などを考えて、この地で作っていけるおいしくて珍しい野菜の種類をどんどん増やしていきたいです。

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。

### 新型コロナに立ち向かう 名寄市内企業の活動を紹介

#### 名寄商工会議所青年部



新型コロナウイルスによる市内の経済影響に対する悪循環を鑑みて、フェイスブックで市内企業のさまざまな取り組みを情報発信しています。現在では、テイクアウトによるスタンプラリー企画も実施。詳しくは、左の二次元コードで同部フェイスブックをご覧ください、多くの皆さまに利用してもらいたいとのこと。

#### 川原石油株式会社



当給油所ではドライバーの方に、笑顔でもう一度会いたいという気持ちから無料で手作りのマスクを配布しています。マスクの材料は全て100円ショップで揃えられるものを使用し、仕事の合間に一つ一つ丁寧に作成しているとのこと。ドライバーも「どこに行ってもマスクを売っていないから助かる」などと好評でした。



## チャレンジデー2020は中止

毎年5月の最終水曜日に開催され、今年は5月27日に開催予定であった「チャレンジデー2020」は、コーディネーターである笹川スポーツ財団が新型コロナウイルスの感染状況を踏まえ全国一斉実施を中止いたしました。本市においても笹川スポーツ財団の方針を受け、中止することいたしました。例年、チャレンジデー実施にあたっては、市民の皆さまや関係各位から多くのご協力をいただき、大変恐縮ですが、ご理解賜りますようお願い申し上げます。

令和2年 5月号 (No.170)

# 広報 なよろ

市内企業のコロナ対策を紹介  
チャレンジデー2020は中止 ..... 2

きらめくまちビト ..... 3

民生委員・児童委員・主任児童委員  
を紹介します ..... 4-5

名寄市のごみ処理状況をお知らせ  
..... 6-7

市立総合病院からのお知らせ  
..... 8-9

年に1回、特定健診を受けましょ  
う ..... 10-11

安全な登山・山菜取りを  
心がけましょ ..... 12

ひまわりのまちプロジェクト  
..... 13

健康ガイド ..... 14

名寄市立大学の窓から  
～知への誘い～ ..... 15

町内会に加入ましょ ..... 16

楽食レシピ  
Let's楽トレ！ ..... 17

健やかな成長を願って  
今月の手話 ..... 18

男女共同参画社会の実現をめざして  
消費生活センター通信 ..... 19

なよろっばい家づくりの会  
なよろアスパラまつりは中止  
..... 20

体育施設オープン情報  
不安がある方はご相談ください  
..... 21

Nスポーツコミッション  
名寄にUターン ..... 22

施設のお知らせ ..... 23-25

暮らしのお知らせ ..... 26-29

# 民生委員・児童委員

## 主任児童委員

### を紹介します

◆問い合わせ  
社会福祉課福祉総務係  
(名寄庁舎2階)  
☎01654③2111  
(内線3221)

### 民生委員・児童委員

名寄地区

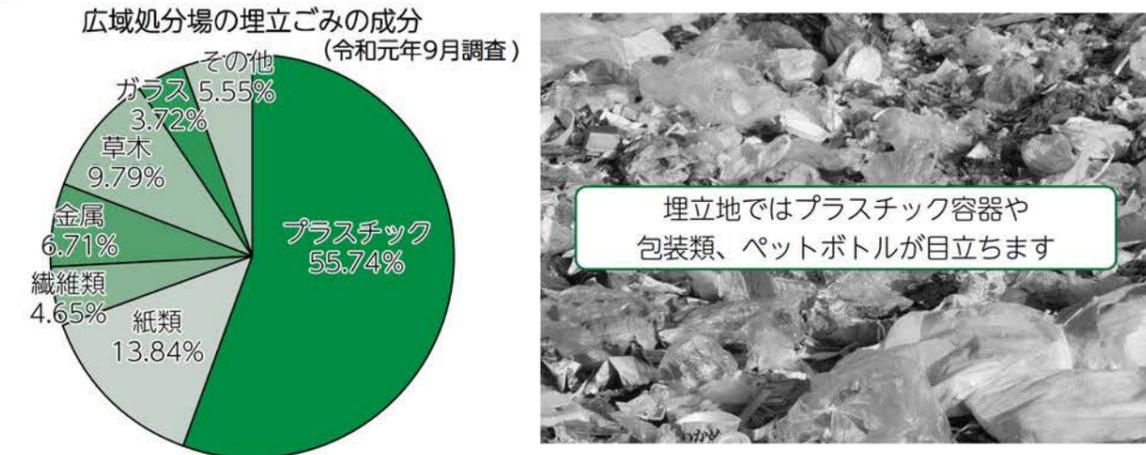
- ◆1区(南9丁目以南) 谷津 万里(西6南9) ☎01654③0377
- ◆1区(南8丁目以北) 藤田 邦子(西5南7) ☎01654②1135
- ◆2区 丸山 隆司(西2北2) ☎01654③5656
- ◆第3区 村上 芳文(西3南2) ☎01654③6458
- ◆4区 若槻 規子(西2南4) ☎01654③7599
- ◆南5区 鳥谷 由美(西5南5) ☎01654②0259
- ◆北5区(西6条以東) 松崎 義昭(西7南3) ☎01654②1421
- ◆北5区(西7条以西) 先田 多美子(西6南3) ☎01654②1102
- ◆第6区 猿谷 由利子(西2南6) ☎01654②3047
- ◆7区 深井 信子(西2南10) ☎01654③6336
- ◆8区 竹山 利男(大通南8) ☎01654②2483
- ◆9区 千々石 奈穂美(大通南5) ☎01654②2081
- ◆10区 岡崎 賢子(西2南3) ☎01654②0071
- ◆11区 池田 幸真(西2南2) ☎01654③9206
- ◆東12区(北3丁目以南) 下澤 道子(東3北4) ☎01654③9171
- ◆東12区(北4丁目以北) 田中 良一(東3北5) ☎01654③9249
- ◆西12区 内海 登久子(大通北3) ☎01654②3517
- ◆第13区(中央通以北) 奥村 澄子(東3北2) ☎01654③0003
- ◆第13区(中央通以南) 今 薫(東4北1) ☎01654③6225
- ◆第14区(南5丁目以北) 遠山 徳治(東2南4) ☎01654③8054
- ◆第14区(東3条以東) 宮越 幹男(東3南6) ☎01654③0282
- ◆第14区(東3条以西) 川上 春男(東2南11) ☎01654②5339
- ◆15区 山岡 貢(大通南10) ☎01654③1510
- ◆16区 太田 國尾(西1南12) ☎01654③0239
- ◆17区 羽根川 瑞江(西5北3) ☎01654③7314
- ◆第18区 森重 裕(西2南12) ☎01654③5417
- ◆第19区 平林 寛夫(西6北2) ☎01654⑧7797
- ◆20区 六戸 智子(西9北2) ☎01654③1683
- ◆21区 三品 勝之(西10北3) ☎01654③3773
- ◆寺町区 原田 多美子(西5南2) ☎01654②5804
- ◆北新区(西2条以東) 向井 孝夫(西1北6) ☎01654③5165
- ◆北新区(西2条以西) 高橋 勝(大通北6) ☎01654③9270
- ◆栄町区(中央通以南・中島区) 吉川 ひさ子(西11南1) ☎01654②5505
- ◆栄町区(中央通以北) 藤平 昭夫(西12南1) ☎01654③0872
- ◆西町1区 帆鷲 吉行(西11南3) ☎01654②5762
- ◆西町2区(豊栄通以東) 原田 友子(西11南6) ☎01654②3181
- ◆西町2区(豊栄通以西) 齋藤 直美(西14南6) ☎01654②1573
- ◆西町3区(西11条以東) 渡辺 すみ子(西11南8) ☎01654③6844
- ◆西町3区(西12条以西) 中林 かつ枝(西12南7) ☎01654③6252
- ◆大町区 荻原 秀仁(西4北4) ☎01654②3925
- ◆麻生区(西6条以東) 杉永 松代(西5南10) ☎01654③5462
- ◆麻生区(西7条以西) 坂口 博貴(西8南12) ☎01654③6423
- ◆旭栄区 宮越 豊美(東6南2) ☎01654③7257
- ◆高見区 中村 幸尚(緑丘13) ☎01654③4018
- ◆旭ヶ丘区・南ヶ丘区 三浦 孝幸(緑丘40) ☎01654②4843
- ◆旭東区・療養所区 松島 廣志(東5南2) ☎01654③7017
- ◆旭東北区 松本 昇(東4北8) ☎01654③4084
- ◆大橋商工団地 矢合 利幸(西8北8) ☎01654②5091

- ◆大橋区(西7条以東) 石谷 孝雄(西10北6) ☎01654③32888
- ◆大橋区(西8条以西) 飛田 聖(西8北5) ☎01654③2489
- ◆砺波 沼澤 勝良(砺波622) ☎01654②5313
- ◆日進 遠藤 洋子(日進105) ☎01654②4569
- ◆豊栄区(豊栄川以南・共和) 橋本 香代子(共和360) ☎01654③4256
- ◆豊栄区(豊栄川以北) 佐藤 真司(西11南11) ☎01654③0654
- ◆弥生 木田 芳夫(弥生307) ☎01654③5089
- ◆曙 阿部 勇(曙421) ☎01654②4248
- ◆徳田区(17線以南) 草刈 朝(徳田232) ☎01654③1050
- ◆徳田区(17線以北) 井元 和正(徳田65) ☎01654③9789
- ◆緑丘・農高区 照井 光男(緑丘29) ☎01654③7381
- ◆中名寄 平岡 富雄(朝日625) ☎01654②2010
- ◆瑞穂・内端 鈴木 俊一(瑞穂639) ☎01654③2054
- ◆鉄道区・サンピラー区・マーガレットヴィラ 松井 栄子(西2南11) ☎01654②1246
- ◆民生委員・児童委員 智恵文(智北) 越 郁夫(智恵文15線北29) ☎01654⑧2437
- ◆智恵文(八幡・北星) 蓑輪 千恵(智恵文11線北23) ☎01654⑧2424
- ◆智恵文(更正・振興) 智恵文(中央・瑞和) 尾関 章一(智恵文8線南14) ☎01654⑧2460
- ◆智恵文(親和・智西) 松澤 正樹(智恵文10線北4) ☎01654⑧2652
- ◆智恵文(智南・南) 菅野 博(智恵文19線南3) ☎01654⑧2512
- ◆智恵文(智南・南) 菅田 浩司(智恵文模範林大 沢農耕地14) ☎01654③6000
- ◆民生委員・児童委員 風連 風連中央区(旧仲町・旧中央) 中野 祐子(風連町仲町216) ☎01655③3160
- ◆風連中央区(旧本町・風連南区(旧南町)) 中尾 朋子(風連町本町68) ☎01655③2062
- ◆風連南区(旧東町・旧緑町) 熊谷 守(風連町緑町34) ☎01655③4058
- ◆新大町 大野 洋子(風連町大町36) ☎01655③2433
- ◆風連北栄 藤原 士采(風連町北栄町1) ☎01655③3169
- ◆風連西区(西町南側) 久保 慶子(風連町西町169) ☎01655③2398
- ◆風連西区(西町北側) 宮崎 久美子(風連町西町61) ☎01655③4387
- ◆風連2区・下多寄(3区) 宮西 一昭(風連町瑞生43) ☎01655③3697
- ◆下多寄(4区・5区) 湯浅 清二(風連町瑞生33) ☎01655③972
- ◆風連豊里 橋本 良久(風連町豊里10) ☎01655③3015
- ◆風連アカシヤ 住田 信幸(風連町中央16) ☎01655③3308
- ◆東風連(旧9区) 高木 美栄子(風連町東風連3372) ☎01655③3359
- ◆東風連(旧9区以外) 小林 修(風連町東風連37) ☎01655③4075
- ◆風連旭 中野 律子(風連町旭213) ☎01655③3270
- ◆風連日進(旧12区) 横田 則子(風連町日進35) ☎01655②6432
- ◆風連日進(旧13区) 山本 良広(風連町日進52) ☎01655②6222
- ◆西風連 又村 美登理(風連町西風連2300) ☎01655③3590
- ◆東地区 吉川 一茶(東7南1) ☎01654③8890
- ◆東地区 得能 あけみ(東4北7) ☎01654③0020
- ◆西地区 柳谷 千恵子(西7南5) ☎01654③7563
- ◆西地区 宗万 広美(瑞穂354) ☎01654②5519
- ◆南地区 大沼 広明(東4南9) ☎01654③3407
- ◆南地区 笹原 博幸(徳田4) ☎01654③1053
- ◆北地区 川口 昭子(西13南1) ☎01654②5244
- ◆北地区 武田 智恵子(西5北4) ☎01654③6962
- ◆風連地区 鈴木 きみ子(風連町東風連3820) ☎01655③3314
- ◆風連地区 西村 陽子(風連町北栄町15) ☎01655③3257

※民生委員・児童委員と主任児童委員の改選は全国一斉に行われています。町内会長の推薦をいただき、厚生労働大臣などから委嘱を受けました。

## リサイクル可能なごみが多い最終処分場

令和元年9月に最終処分場に埋め立てられたごみの成分を調査しました。その結果、埋め立てられたごみのうち「プラスチック」と「紙」が約7割を占めていることが分かりました。埋め立てられたプラスチックの多くは「プラスチック容器包装類」に分別でき、紙もほとんどを「古紙類」に分別することができます。資源を生かし、最終処分場を長く使うためにも市民一人ひとりが適切にごみの分別を行い、埋立量を減らしていくことが非常に重要です。



## 分別にご協力をお願いします

日本国内で排出される家庭ごみのうち、リサイクルできる「容器」や「包装」が約60% (容積比) を占めると言われています。「プラスチック容器包装類」「資源ごみ」「古紙類」などをリサイクルすることは、限りある資源の循環につながるばかりでなく、CO2排出や海洋プラスチックの排出抑制など、地球にやさしい取り組みといえます。

国を挙げてリサイクルに取り組んでいるところですが、名寄市においてもさまざまな資源物のリサイクルに取り組んでいます。名寄市のきれいな自然環境を残し、ごみ処理施設を長く大切に使うために、資源物の分別にご協力をお願いします。

※分別の方法は「ごみ分別ガイドブック」をご覧ください。



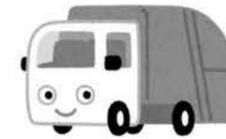
## ごみの分別指導を行っています



名寄地区広域最終処分場では、搬入ごみの分別指導を行っています。受付前に搬入するごみを確認しますので、利用者の皆さまのご協力をお願いします。直接、搬入する場合でも、ごみの分別は必要です。分別が不十分なものは、搬入できませんので、処分場担当者の指示に従ってください。

問い合わせ 市役所環境生活課廃棄物対策係 (名寄庁舎1階) ☎01654③2111 (内線3123)  
名寄地区衛生施設事務組合 (炭化センター内) ☎01654②9090

# 名寄市のごみ処理状況をお知らせします



みなさんが出しているごみは、どのように処理されているかご存じでしょうか？ 収集したごみはそれぞれの処理施設に搬入され、中間処理または最終処分 (埋め立て) を行います。ここでは、名寄市のごみ処理状況をごみ分別区分ごとにお知らせします。

## 令和元年度 名寄市のごみ処理量 (暫定値)

炭化ごみ 2,918 トン → 炭化センター

炭は最終処分場へ

埋立ごみ 5,519 トン → 最終処分場

資源ごみ 1,133 トン → リサイクルセンター

圧縮梱包・選別

再資源化工場へ

プラスチック容器包装類	320トン
資源ごみ(缶・びん・PET)	333トン
古紙類	433トン
古着	13トン
廃食用油	10トン
小型家電	20トン
その他(発泡スチロール・蛍光灯など)	4トン

ごみ・資源物の総量

9,570トン

1年間で  
小型車約5,000台分もの  
ごみが埋め立てられています

名寄市のごみのうち  
58%が「埋立ごみ」です



## 最終処分場の埋め立て量の状況

名寄地区広域最終処分場は、名寄地区衛生施設事務組合 (名寄市、美深町、下川町、音威子府村) が総事業費約21億円をかけて整備し、平成30年4月にごみの埋め立てを開始した施設です。

初年度となる平成30年度の1年間で埋め立てられた容積は9,225m<sup>3</sup>で、これは名寄地区広域最終処分場の埋立容量13万3,000m<sup>3</sup>の7%に相当します。このままのペースで埋め立てしていくと、14年ほどで満杯になり、新たな施設を整備しなくてはなりません。

診療受付時間  
午前 8:00~11:30  
午後 13:00~15:15  
※土曜日・日曜日・祝日は休診

## 外来診療の受付 (令和2年4月現在)

○=診療可能 ×=診療不可

科目	曜日	受付区分	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	備考	
循環器内科	午前		○	○	○	○	○	・初診の予約は行っていません。 ・予約変更は直接外来に連絡してください。 ・午後完全予約制で再診のみ診察。 ・午後完全予約制で再診のみ診察。 ※予約外は待ち時間が長くなります。	
	午後		○	○	○	○	○		
呼吸器内科	午前		○	○	×	○	出張医	・完全予約制。予約センターで予約してください。 ・毎月第1・3水曜日のみの診療です。 ※出張医の都合で変更する場合があります。 ※初診の方は紹介状が必要です。	
	午後		○	○	×	○	出張医		
神経内科	午前		×	×	出張医	×	×	・完全予約制。予約センターで予約してください。 ・毎月第1・3水曜日のみの診療です。 ※出張医の都合で変更する場合があります。 ※初診の方は紹介状が必要です。	
	午後		×	×	出張医	×	×		
消化器内科	午前		○	○	○	○	○	・初診は予約センターで予約できます。 ※予約外は待ち時間が長くなります。	
	午後		○	○	○	○	○		
糖尿病・代謝内科	午前		○	○	○	○	○	・完全予約制。予約センターで予約してください。 ※初診の方は紹介状または健康診断結果書が必要です。	
	午後		○	○	○	○	○		
総合内科	午前		○	○	○	○	○	・予約は行っていません。 ※午後の診療は行っていません。	
	午後		○	○	○	○	○		
小児科	午前		○	○	○	○	○	・1カ月健診(火・水・木曜日)、ワクチン外来(火・木曜日)は予約センターで予約してください。 ・専門外来、その他の予約は小児科外来で予約できます。 ・小児科は中学3年生までが対象です。	
	午後		○	○	○	○	○		
外科	午前		○	×	○	×	×	・予約センターで予約できます。 ・午前は10時から診療します。 ・乳腺外来は乳がん検診を行っています。完全予約制です。 ・予約センターで予約できます。 ・下肢静脈瘤外来は予約が必要です。 ■=下肢静脈瘤外来	
	午後		×	×	×	×	×		
心臓血管外科	午前		×	○	×	○	×	・予約センターで予約してください。 ※予約外は待ち時間が長くなります。	
	午後		×	○	×	○	×		
整形外科	午前		○	○	○	○	○	・予約センターで予約してください。 ※予約外は待ち時間が長くなります。	
	午後		×	×	×	×	×		
脳神経外科	午前		○	○	○	○	○	・初診の予約はできません。 ・水曜日は11時までの受け付けとなります。	
	午後		×	×	×	×	×		
産婦人科	午前		○	○	○	○	○	・第1・第4金曜の午後および第3金曜は、専門外来です。 ・第1・第4金曜の午後は予約外の受け付けはできません。 ・母乳についての相談は外来に電話をしてください。 ※予約外は待ち時間が長くなります。	
	午後		○	○	○	○	○		
眼科	午前		○	○	○	○	○	・完全予約制。予約センターで予約してください。	
	午後		○	○	○	○	○		
耳鼻咽喉科	午前		○	○	○	○	○	・初診、再診とも予約センターで予約できます。 ・午後は14時から診療します。	
	午後		○	○	×	○	○		
泌尿器科	午前		○	○	○	×	○	・完全予約制。予約センターで予約してください。 ・木曜の午前は予約検査のみです。	
	午後		×	×	×	×	×		
皮膚科	午前		○	○	○	○	○	・予約センターで予約できます。 ・午後は14時から診療します。 ※予約外は待ち時間が長くなります。	
	午後		×	○	○	×	○		
心療内科・精神科	午前		○	○	○	○	○	・初診は外来で予約してください。 ※予約外は待ち時間が長くなります。	
	午後		○	○	○	○	○		
ペインクリニック 外来	午前		×	×	×	×	○	・予約センターでご相談ください。 ・毎週金曜、午前みの診療です。 ※初診の方は紹介状が必要です。	
	午後		×	×	×	×	○		
専門外来	小児科		心臓外来、神経発達外来、内分泌外来、アレルギー外来					○	・診察日と予約は、小児科外来に直接連絡してください。
	外科		乳腺外来					○	・月2~3回木曜日午後。予約制。
	産婦人科		不妊・不育症外来 更年期外来					○	・毎月第1金曜午後、第3金曜日。予約制。 ・毎月第4金曜午後。予約制。

- 日帰り人間ドックと脳ドックは火・木曜日に実施しています。(事前予約制)
- 産婦人科母親学級は、毎月第2・4火曜日14時からです。
- ★一部の診療科を除き、予約のない方の診療も行ってはいますが、あらかじめ予約することをお勧めします。
- ★緊急の患者対応のため、予約の時間にお呼びできない場合があります。
- ★医師の出張などにより、診療体制が変更になる場合があります。
- ・診察券をお持ちの方は、必ず持参ください。忘れた場合は、再発行します。(実費110円)

⚠️ お願い! 電話で予約の際は診察券を準備のうえ予約してください。  
午前窓口が混雑するため、電話は午後をお願いします。  
なお、午後電話がつながりにくい場合があります。

初診の方は、  
午前中に受診し  
てください。

## 新たに着任した医師を紹介します

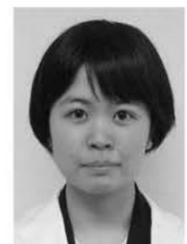
名寄市立総合病院は、これからも名寄市民、そして道北地域の住民の皆さまに対して、急性期医療を提供する基幹病院としての役割をより一層果たしてまいります。令和2年度は、18診療科76人体制で診療業務を行っております。  
今回、新たに着任した22人の医師を紹介します。



小児科 医師  
福井 晨介



循環器内科 医師  
樋口 隼太郎



心臓血管外科 医師  
瀬戸川 友紀



心臓血管外科 医師  
宮本 寛之



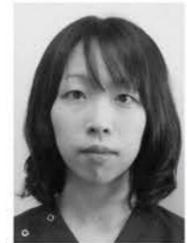
外科 医師  
小菅 信哉



小児科 医師  
柴垣 有希



小児科 医師  
若林 伊織



眼科 医師  
笹森 あすか



産婦人科 医師  
酒井 美穂



産婦人科 医師  
竹内 肇



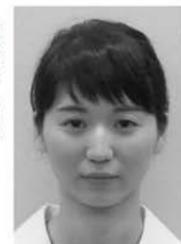
産婦人科 医師  
石田 久美子



整形外科 医師  
市原 一矢



救急科 医師  
森 香苗



救急科 医師  
岩原 素子



麻酔科 医師  
和知 修太郎



心療内科精神科 医師  
福家 章太



泌尿器科 医師  
杉戸 悠紀



研修医 医師  
高田 舞



研修医 医師  
清水 淳貴



研修医 医師  
藤井 尚三郎



研修医 医師  
佐野 海渡



研修医 医師  
長谷川 千紘

名寄市立総合病院

〒096-8511 名寄市西7条南8丁目 ☎01654③3101 FAX 01654②0567  
予約センター直通(平日13:30~17:00) ☎01654③0489

## 令和2年度 特定健診の日程

種類	特徴	とき・ところ	同時に受けられる検診	検査内容
総合検診	最寄りの市内施設で受診できます <b>対象者</b> 30歳以上	保健センター 7月16日(木) 7月17日(金) 7月18日(土) 7月19日(日) 7月20日(月) 7月21日(火) 10月30日(金) 10月31日(土) 令和3年1月14日(木) 1月15日(金) ふうれん健康センター 6月28日(日) 6月29日(月) 6月30日(火) 11月1日(日) 令和3年1月16日(土) 1月17日(日) 風連日進コミュニティセンター 6月27日(土) 智恵文多目的研修センター 10月29日(木) 7月22日(水) 総合福祉センター	胃がん 肺がん 大腸がん 前立腺がん 肝炎ウイルス エキノコックス症	○計測 ・身長 ・体重 ・腹囲  ○血液検査  ○尿検査  ○血圧測定  ○問診  ○医師による診察
組合せ検診	無料送迎バスつき <b>対象者</b> 30歳以上	旭川がん検診センター 7月7日(火) 7月8日(水) 11月4日(水) 11月19日(日)	胃がん 肺がん 大腸がん 前立腺がん 肝炎ウイルス エキノコックス症 子宮がん 乳がん	○計測 ・身長 ・体重 ・腹囲  ○血液検査  ○尿検査  ○血圧測定  ○問診  ○医師による診察
個人検診	受診日を自分で決められます <b>対象者</b> 30歳以上	旭川がん検診センター 令和3年3月31日まで随時	胃がん 肺がん 大腸がん 前立腺がん 肝炎ウイルス エキノコックス症 子宮がん 乳がん	○計測 ・身長 ・体重 ・腹囲  ○血液検査  ○尿検査  ○血圧測定  ○問診  ○医師による診察

新型コロナウイルス感染症対策について  
道内においても新型コロナウイルスの感染者の増加が続いています。  
そのため、各種検診の急な延期や中止の可能性があります。ご了承ください。



種類	特徴	とき・ところ	同時に受けられる検診	検査内容
個別健診	かかりつけ医で受診できます <b>対象者</b> 40歳以上	たに内科 ☎01654③1223【要予約】 名寄三愛病院 ☎01654③3911 名寄中央整形外科 ☎01654③2006 名寄東病院 ☎01654③2188【要予約】 吉田病院 ☎01654③3381【要予約】 名寄市風連国民保険診療所 ☎01655③2545【要予約】 6月1日～令和3年3月31日まで随時 ※予約が必要な場合は、直接医療機関へお電話ください。	特定健診のみ ※がん検診は受けられません	○計測 ・身長 ・体重 ・腹囲  ○血液検査 ○尿検査 ○血圧測定 ○問診 ○医師による診察

### 各種検診の申し込み

保健センター(西2北5) ☎01654②1486

### その他問い合わせ

市民課国保高齢医療係(名寄庁舎1階)  
☎01654③2111(内線3116)

# 年に一度 特定健診を受けましょう

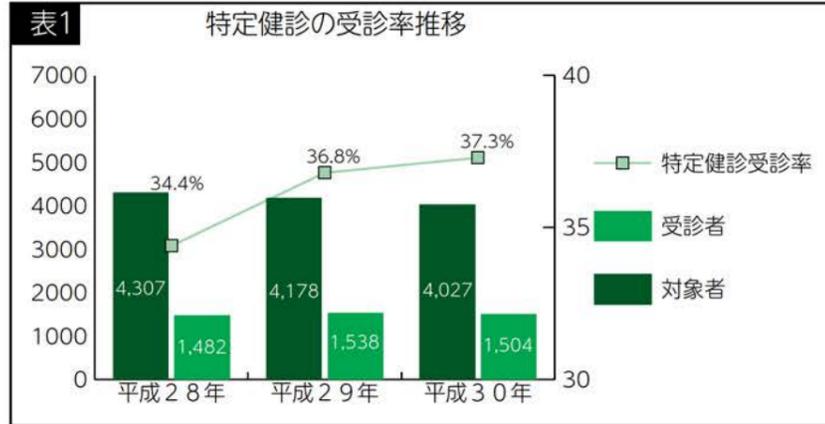
### 特定健診の実施状況

名寄市では、国保に加入する40～74歳の方は、無料で特定健診を受診することができます。

平成30年度の名寄市国保における特定健診受診率は37.3%で(表1)、過去3年間で比較すると毎年受診率が上昇しています。しかし、国の目標受診率である60%に達成するためには、あと約900人の受診が必要となります。

※国保に加入する30～39歳の方、後期高齢者医療保険に加入する方も無料で特定健診を受診することができます。

特定健診はメタボリックシンドローム(内臓型肥満)に着目した健診です。内臓脂肪の多さを反映する腹囲(おへそまわり)を適正に保ちましょう。  
内臓脂肪の基準値(腹囲)  
・男性…85cm未満  
・女性…90cm未満



### 特定健診の3つのメリット

- ①病気の早期発見！  
初期の生活習慣病は自覚症状がほとんどないため、早い段階で病気を発見することが大切です。定期的に特定健診を受けましょう！
- ②家計にやさしい！  
特定健診は無料です。病気の早期発見ができる、治療費や通院費など家計への負担が抑えられます。
- ③医療費や保険料の上昇を抑える！  
より多くの方が特定健診を受診し、病気の重症化を防ぐことで、医療費の上昇が抑制され、さらには国保加入者全体の保険料負担の軽減につながります。

### 健診結果を生かしましょう

特定健診を受診した方には、結果に応じてバランスのとれた食事や適度な運動習慣など生活スタイルにあったアドバイスを行っています。症状はなくても健診を受け続けることで、自分の生活・食生活を振り返りながら、健康状態を確認することができます。

### 特定健診受診券を送付します

名寄市国保に加入する40～74歳年度内に75歳になる方は除くこの方へ、5月下旬に「特定健康診査受診券」を送付します。  
※年度の途中で国保に加入される場合は、発送の時期が変わります。

特定健診を受診する際は、受診券と保険証が必要です。紛失された場合は、国保高齢医療係へお問い合わせください。



# ひまわりのまちプロジェクト

## ひまわりの「種」無料配布

名寄市観光交流振興協議会では、「ひまわり」で名寄を盛り上げる「ひまわりのまちプロジェクト」を進めています。ひまわりで元気を発信するための活動にご協力ください。

市内9カ所でひまわりの種を無料配布します。

ご家庭の庭先や玄関先、花壇などに「ひまわりの種」を植えて、一緒に「ひまわりのまち」をつくりませんか？

### ◆ひまわりの種類

スマイルラッシュ（40センチくらいに成長）

ひまわりの種は、まいてから約60日後に花が咲く予定です。（天候により前後する可能性があります）

### ◆種の配布場所

市役所名寄庁舎（1階総合窓口）、市役所風連庁舎（1階地域住民課）、智恵文支所（智恵文多目的研修センター）、市民文化センター、観光案内所（駅前交流プラザ「よーな」1階）、風連商工会（ふうれん地域交流センター1階）、なよろ温泉サンピラー、サンピラー交流館、なよろ市立天文台きたすばる

### ◆配布期間

5月11日（月）～6月12日（金）

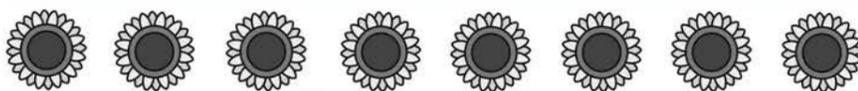
### 育て方のポイント！

- ・日当たりの良い場所を好みます
- ・土の表面が乾いたらたっぷり水を与えてね

### ◆その他

なくなり次第、終了します

※例年、募集していた「ひまわりボランティア」は、今年度は新型コロナウイルス感染症拡大防止対策のため、募集いたしません。



### 問い合わせ

【名寄市観光交流振興協議会事務局】

- ①産業振興課（名寄庁舎3階）  
☎01654③2111（内線3344）✉ny-sangyo@city.nayoro.lg.jp
- ②NPO法人なよろ観光まちづくり協会（駅前交流プラザ「よーな」1階）  
☎01654⑨6711 ✉otoiawase@nayoro-kankou.com

## 日進地区でのバスの乗降が無料です！

道立サンピラーパーク、なよろ健康の森、ピヤシリスキー場など、日進地区の公共施設の利用促進を目的に、「日進ピヤシリ線」のバスを利用し、日進地区で乗降する方は運賃が無料となります。

◆期間 令和3年3月31日（水）まで

◆対象 日進研修センター～ピヤシリスキー場間で乗降する方  
※名士バス～北斗団地前間で乗降する方は通常料金となります。

### 問い合わせ

産業振興課(名寄庁舎3階)  
☎01654③2111(内線3344)



## 安全な登山・山菜取りを心がけましょう

### ヒグマによる人身事故・農業被害を防ぐために

ヒグマは一時の出没をきっかけに人里を利用可能な環境であると学習すると、その後も繰り返し出没するようになり、人身被害などが発生する可能性も高くなります。このため、森林に近接した地域では、ヒグマを引き寄せない、出没した個体を餌付けさせないための取り組みを行うことが重要です。また、市街地にヒグマが出没した場合など、早急に市民の方への周知が必要と判断した際は、町内会関係者の皆さまに情報伝達の協力をお願いすることがありますので、ご理解とご協力をお願いします。

### ◆誘引物の適切な管理

◇家庭では

- ・ごみ出しのルールを守る
- ・ごみやペットフード、漬物などの保存食を屋外に放置しない
- ・家庭菜園の作物や果実を早めに収穫する

◇農地や果樹園では

- ・適切な電気柵を設置する
- ・未収穫物や収穫残さ、放任果実や廃果を適切に処分する

◇家畜飼育場では

- ・飼料は頑丈な施設に保管し、また、こぼれた飼料は除去する



### ◆周辺環境の管理 家や農地などの周囲の草刈りをし、見通しをよくする。

野山でヒグマに遭わないための基本的なルール

### ◆山でヒグマに出合わないために

市内の山林では、毎年ヒグマの目撃があります。登山・山菜取りで山林に入るときは、音の出るもの（ラジオ、鈴など）を携帯してヒグマに出合うことのないよう注意してください。万が一ヒグマに出合ったときは、あわてず落ち着いて行動してください。



事前にヒグマの出没情報を確認する  
※市ホームページ>暮らしの情報>防犯・安全>生活安全情報>ヒグマに注意！名寄の出没・目撃情報

単独行動を避け、複数で行動する



鈴・笛など音の出るものを鳴らす



クマの足跡やフンを見つけたら、すぐに引き返す



## 山火事注意

4月21日(火)～5月31日(日)は林野火災予防強調期間です。

林野火災の出火原因は、「ゴミ焼き」「たばこのポイ捨て」「たき火」などの火気の取り扱い不注意、不始末による人為的な過失によるものが大半を占めています。火災原因によっては、賠償責任が発生します。強調期間中はもとより、期間外においても林野火災を起こさないように注意してください。



原則、野焼きは禁止されていますが、農業・林業などを営むためにやむを得ず行う場合は、市役所市民部環境生活課か名寄消防署に連絡し、次のことに注意して実施してください。

### 原則禁止の野焼きをやむを得ず行う場合の注意点



風の強い日は避ける

※天候によっては風が吹いていなくても突然吹き始め、風向きが変わる場合があります

一度に広い範囲で行わず、刈った草などは少しずつまとめ区画ごとに行う

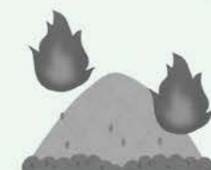


複数で行い、監視する人や消火する人などの役割分担を決める



火のそばを離れず、必ず消火準備が整ってから行う

山林への延焼の恐れがある場所では行わない



◆問い合わせ 耕地林務課林務係(風連庁舎1階) ☎01655③2511(内線2317)

# 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 8時45分~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 急患に限りです

5月3日~6日 市立総合病院  
 ☎ 01654③3101  
 10日 たに内科クリニック  
 ☎ 01654③1223  
 17日 名寄三愛病院  
 ☎ 01654③3911  
 24日 市立総合病院  
 ☎ 01654③3101  
 31日 片平外科・脳神経外科  
 ☎ 01654③3375  
 6月7日 名寄中央整形外科  
 ☎ 01654③2006

…救急医療情報案内…  
 フリーダイヤル  
 ☎ 0120(20)8699

## 子育て保健 ミニカレンダー

### 5月

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、母子保健事業は休止しています。  
 一部乳幼児健診は、感染防止に配慮し実施しますが、通常の日程及び時間に変更があります。対象の方には個別に連絡します。  
 なお、子育てに関する相談は随時お電話で受け付けています。

# 3つの「密」を避けましょう!

新型コロナウイルスの集団発生防止にご協力をお願いします。

## 換気の悪い「密」閉空間



## 大勢がいる「密」集場所



## 間近で会話する「密」接場面



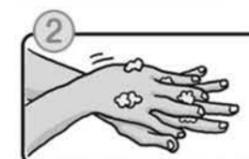
## 正しい手の洗い方

### 手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう



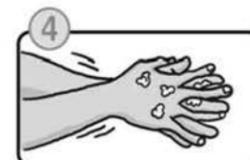
流水でよく手をぬらした  
後、石けんをつけ、手の  
ひらをよくこすります。



手の甲をのばすようにこ  
すります。



指先・爪の間を念入りに  
こすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり  
洗います。



手首も忘れずに洗いま  
す。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、  
清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。



## 名寄市立大学の窓から

### 知への誘い

vol.89

## 子どものがんばる力を支える「プレパレーション」

保健福祉学部 看護学科

講師 佐々木 俊子



◆「プレパレーション」とは、子どもでも分かる方法で入院や処置について説明を行い、子どもなりに納得し心の準備ができるように関わることです。病院では、処置前の説明による心構えづくりのほか、子どもが受け入れやすいように、DVDなどで説明したり、おもちゃの注射器でごっこ遊びなど疑似体験したりと工夫して行われ、ストレス緩和のための遊びが重点的に行われています。また、タイミングも大切です。例えば、3〜6歳頃の子どもは、記憶できる期間が2、3日と言われています。説明して覚悟を持たせても、早すぎるといざという時には忘れてしまっていることになってしまいます。説明で重要なことは、子どもが自分に何が起るかイメージさせることで

「元気になるように、チツクン(注射)しようね」と「なぜするのか」だけでは、「チツクンって何、痛い」と不安や恐怖が強くなってしまつてしまいます。「手を出してもらうけど寝ころ抱っこしてもらう?」「刺すときはチツクンと痛いよ、一番大事なところだから泣いてもいいけど手は動かさないでね」など、どんな感覚で具体的によいようにしたいのかを伝えることがポイントです。そして、子ども自身がどうやってやりたいか選択できると覚悟も固まります。また、子どもにとってぬいぐるみや人形は空想の世界で実在する仲間・ヒーローであるため、「ピカチュウも頑張れたよ」、「仮面ライダービルド頑張れつて言ってるよ」とおまじないで頑張れることもあります。

◆「プレパレーション」の効果  
 プレパレーションを行っても、緊張したり痛くて泣いてしまつことは、どうしても起こりうることなのですが、採血のときに泣きながら手も動かさなかつたことや、緊張のあまり怒りながらも看護師と手をつないで処置室に行くことができたと、その子なりに頑張っている姿が見られます。1歳以下の子どもは処置中に音の鳴るおもちゃやお気に入りぬいぐるみなどで気を逸らし少しの間泣き止むことができます。プレパレーションの効果は、子どもなりに頑張れた・上手くいったという経験になり、



自信を高めることです。処置が終わる看護師さんから「頑張ったね、えらかったね」と褒められたり、頑張ったシールやキャラクターの絵が描かれたばんそうこうを貼つたりすると、それは子どもにとつて頑張った証となります。さらに、親御さんからも褒められ認められると成長の階段を少し登ることが出来ます。この頑張りは、子どもが自分の力を信じるための大切な経験となります。

本学の学生もプレパレーションを学び、子どもの発達に合わせて絵本や変身ベルトなどを製作しています。

病院実習では、子どもたちが痛くないことから少しでも気が紛れ頑張る力を発揮できるように一生懸命応援しています。



◀学生が作製したプレパレーショングッズ▶

大学図書館へようこそ!

大学では授業開始が遅れたため、その後の様々な日程の変更が余儀なくされています。平穏なあたり前の学生生活が一日でも早く送れるよう願っています。

【5月の開館について】  
 ・新型コロナウイルス感染拡大防止の観点より、現在、学外者の大学図書館利用を休止しています。学外者の利用可否につきましては大学ホームページ等で随時お知らせします。(https://webopac.nayoro.ac.jp/)

◆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~

子どもの医療やプレパレーションに関する図書を紹介いたします。  
 『医療を受ける子どもへの上手なかかわり方』  
 原田香奈・相吉恵ほか/編 日本看護協会出版会  
 →子どもの医療現場でのかかわり方・支援の仕方がわかりやすく解説されています。  
 『チームで支える!子どものプレパレーション』  
 古橋知子・平田美佳/編 中山書店  
 →病院の様々な場面でのプレパレーションの実践例が豊富に紹介されています。  
 『いつもいいことさかし』『いつもいいことさかし 2』  
 細谷亮太/著 暮らしの手帖社  
 →小児がん専門医の著者が見た、子どもたちのいのちの成長を綴っています。雑誌『暮らしの手帖』連載の文章です。

## らくたべ 楽食レシピ

フレイルを予防しよう!

今月号から、高齢者のフレイルを予防するために必要なたんぱく質が豊富で、調理が簡単な「楽食レシピ」をご紹介します。ぜひお試しください!

### ◆行程

- ①サラダチキンを食べやすい大きさにちぎる。ミックスマックスを細かく砕いておく。わかめを水で戻す。
- ②レタス以外の野菜とわかめを火の通りやすい大きさに切る。人参は千切りにすると火が通りやすい。
- ③フライパンにオリーブオイルを引き、②を炒める。お好みで塩コショウをふる。
- ④レタスを手でちぎり、お皿に盛る。その上から①と③を盛り付け、お好みのドレッシングをかけてできあがり。

### ◆調理のコツ

サラダチキンは、鶏肉を密閉袋に入れてストープで湯煎してもできます。野菜は冷凍やカット野菜を使うと調理が楽になります。

### チキンDEサラダ

#### ◆材料 (1人前)

サラダチキン(120g) 1/3パック  
小松菜 3枚  
人参 3~4cm  
わかめ(乾燥) 2g  
ミックスマックス 10g  
オリーブオイル 小さじ1/2  
レタス 2枚  
お好みのドレッシング 10g  
塩コショウ お好みで



チキンDEサラダ

### ◆栄養ポイント

ミックスマックスのアーモンドはビタミンEを含み、くるみにはα-リノレン酸が含まれているので、脳機能の向上や認知症予防などの効果があると期待されています。

### ◆栄養価

エネルギー量: 131kcal  
炭水化物: 6.2g / たんぱく質: 10.6g  
脂質: 8.1g / 食塩相当量: 1.56g



高野さん 平間さん 中居さん  
私たちのアイデア料理です。ナッツを入れることで、食感もアップ。

### 問い合わせ

地域包括支援センター(名寄庁舎2階)  
☎01654③2111(内線3267)

## Let's 楽トレ!

おうちで体操 リフレッシュ No.2



### 問い合わせ

地域包括支援センター(名寄庁舎2階)  
☎01654③2111(内線3267)

新型コロナウイルス感染症の終息のめどが立たず、家の中で閉じこもり、運動不足になっていませんか?生活の中に運動を取り入れることで、運動不足解消、フレイル予防になるだけでなく、免疫力を高めたり、こころのリフレッシュなどの効果もあります。自宅で無理なくできる運動をご紹介しますので、ぜひ行ってみてください。



片足を伸ばし、反対の足は直角に曲げる。伸ばした足のつま先に触れるように体を曲げる運動。1,2,3,4で体を曲げて、5,6,7,8でゆっくり戻す。(左右3回ずつ)



膝を伸ばし、足首をしっかり曲げて片足ずつ上げる運動。1,2,3,4で足をあげて、5,6,7,8でゆっくり戻す。(左右10回ずつ3セット)



うつぶせになり片足ずつ、まっすぐ後ろに上げる運動。1,2,3,4で足をあげて、5,6,7,8でゆっくり戻す。(左右10回ずつ3セット)



体に痛みのある方、体調が優れない方は無理のない範囲で行いましょう。かつこの中は目標回数です。体調によって回数を調整して行いましょう。

# 町内会に加入しましょう

## ★安心して暮らせる地域づくりを支えているのは「町内会」です

名寄市では、現在72の町内会が暮らしやすい環境づくりのために、公園・道路の草刈りや清掃、防犯灯や街路灯の管理、市などからの広報配布などの情報提供を行っています。また、子どもをはじめとする地域住民の見守りなどさまざまな活動も行われており、多くの皆さまの参加によって安心して暮らせる地域づくりがすすめられています。

町内会は地域に住む皆さまにとって一番身近な組織です



## ★町内会ではこんな活動をしています

### 市などからの情報の回覧

広報の配布のほか、市やその他行政機関からのお知らせ、催しの情報などの回覧・掲示を行っています。



### きれいな環境づくり

地域での清掃活動やごみの減量に向けた取り組みなど、清潔で快適なまちづくりのための活動を行っています。



### ふれあい活動

地域のお祭りや親睦会、子ども会、敬老会など、住民の皆さまのふれあいの場を作っています。



### 安全・安心の地域づくり

災害に備えた防災訓練や、犯罪を起こさせないための防犯パトロールなど、地域の安全・安心のための活動を行っています。



## ★町内会に加入するには

お住まいの地域の町内会長に連絡して加入します。自分の町内会や町内会長がわからない場合は、町内会連合会事務局でも加入の手続きができますので、ご連絡ください。



### ◆問い合わせ

名寄市町内会連合会事務局(名寄庁舎3階 企画課企画調整係)  
☎01654③2111(内線3311)



## 女性も男性もすべての人が輝ける社会へ！ ～異性の多い職場で働くということ

昭和61年4月に男女雇用機会均等法が施行されて34年が経過しました。かつては男性だけ、女性だけの職場とされていた分野に、異性が進出しているのをよく目にするようになりました。今回は男性が多数を占める職場に飛び込んだ陸上自衛隊名寄駐屯地勤務の山口結希さんにお話を伺いました。



陸上自衛隊名寄駐屯地  
第3普通科連隊 第1中隊  
3等陸曹 山口結希さん

Q. 男性が多数を占める職種を志した理由は何ですか？

自衛隊入隊前は、巫女として神社に勤務し、神楽や舞の奉仕などを行っていましたが、近年災害派遣などで自衛隊の活躍が注目される中、特に女性自衛官の活躍を知り、私も自衛官として人々の役に立てる職業に就きたいと思い志願しました。

Q. 実際に仕事に就いて、よかったことは何ですか？

公務員としての安定だけでなく、男女を問わず多くの隊員と関わりを持つことにより、一般的な教養の他、自衛官としてさまざまな専門的知識を身に付け、教育・訓練を通じ、学びながら人間性を高め、一社会人、一自衛官として成長ができ、大変やりがいがあることです。

Q. 反対に困ったことやつらかったことはありましたか？

訓練中、普通科隊員として、どうしても男性隊員より体力が劣ってしまうことです。しかし、自身で、体

力練成をしたり、訓練の際に体力以外で活躍できる分野を増やすなど、体力面での弱みを克服することを大切にしています。

Q. 同じ職種を目指す同性の方にメッセージをお願いします。

男女を問わず、自衛官という仕事は、常に学ぶことが多く、新しい発見をすることができる職種です。近年では、育児支援に関する制度の拡充や取り組みが活発になってきています。私も、2月に入籍したばかりですが、家庭と仕事を両立させるために防衛省でも推進している働き方改革などに基づき、女性自衛官を志願している皆さまの先駆けとなるよう頑張ります。

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3313)  
✉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、日本一の名産もち米を使った「誕生もち」を贈呈しています。



田岡 愛唯ちゃん  
平成31年1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とう (^\_^) 病気やけがもなく1年を過ごせて良かったね♪愛唯の笑顔に毎日癒されているよ!! たくさんの幸せをありがとう♡そして生まれてきてくれてありがとう♡♡



奥村 律月ちゃん  
平成31年1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とう! お話もできるようになったね! これからもみんなで楽しく過ごそうね!

「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)



## テレビショッピングで注文時にサブリを勧められた!

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



テレビショッピングを見ていて消毒液を購入しようと注文の電話をした。すると、コロナ感染予防にサブリを何度も勧められて承諾した。その後よく考えて、「サブリは不要」と断わりの連絡をしたが「キャンセル料がかかる」と言われた。支払わないといけないうか。(60代女性)



- ◆テレビショッピングで自分から電話をして注文した場合、通信販売に該当しクーリング・オフが出来ません。返品・キャンセル料などは事業者の定めたルールに従うことになります。
- ◆上記の相談事例では、消費者が希望した商品以外に、事業者からサブリの勧誘を受け契約をしました。このサブリの契約は、電話勧誘販売にあたると考えられます。
- ◆電話勧誘された商品に関しては、商品を受け取ってから8日以内であれば、クーリング・オフ(契約解除)ができます。
- ◆事業者が対応してくれないなど、困ったときは、早めに消費生活センターに相談してください。



困ったときは消費生活センターに相談ください。

## 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3226)

その50 「こんにちは」

1



①顔を時計に見立て、長針と短針が12時のところで重なるように、人差し指と中指を眉間にあてます。(昼という手話です)

2



②向かい合わせた人差し指を、会釈させるように折り曲げます。(あいさつという手話です)

3



今月の講師

上川北部聴覚障害者協会名寄支部(※) 森 幸子さん

※名寄近郊に住む聴覚障がい者の会です。

5月から順次オープン予定です

# 体育施設 オープン情報

各施設で利用・時間によって使用料が異なりますので、詳しくは問い合わせください。  
なお、雪解けや天候により、オープン日が変わる場合がありますのでご了承ください。  
利用にあたってはマナーを守りましょう。

## 名寄地区

施設	オープン日	備考
市営テニスコート	5月1日(金)	
市営球場	5月1日(金)	
B & G海洋センタープール	5月24日(日)予定	水曜の午前中休館
南水泳プール	5月15日(金)予定	金曜の午前中休館
智恵文水泳プール	6月15日(月)予定	

【問い合わせ】一般財団法人名寄市体育協会(スポーツセンター内) ☎01654③6627

## 風連地区

施設	オープン日	備考
風連東地区パークゴルフ場	5月1日(金)	全3コース、無料
風連テニスコート	5月1日(金)	風連B G窓口で受け付け、月曜休場
風連球場	5月1日(金)	事前申込が必要です
風連B & G海洋センタープール	5月23日(土)予定	月曜休館

※各施設を大会などで使用する場合は事前に申し込みください。月曜が祝日・休日の場合、開館時間から17時まで利用できます。

【問い合わせ】風連生涯学習担当(ふうれん地域交流センター内) ☎01655③2620

# 生活に困りごとと不安がある方は ご相談ください

## 生活困窮者自立相談支援事業

働きたくても働けない、経済的な問題や家族の問題などでお困りの方からの相談を受け、専門の相談員が相談者の抱える問題や状況を確認し、一人ひとりの状況に合わせた具体的な支援計画を作成し、寄り添いながら自立に向けた支援を行います。



## 家計改善支援事業

家計状況の「見える化」と根本的な課題を把握し、相談者が自ら家計を管理できるように、状況に応じた支援計画の作成、相談支援、関係機関へのつなぎ、必要に応じて貸し付けのあっせんなどを行い、早期の生活再生を支援します。



## 住居確保給付金

離職により住居を失う、またはその可能性が高い方に家賃相応額(上限あり)を有期で給付する事業です。  
※給付を受けるには、収入、資産、雇用施策による給付金の授受などいくつかの支給要件があります。



### 相談先

名寄市社会福祉協議会  
「生活相談支援センター」  
(総合福祉センター内)  
☎01654③9862

### 問い合わせ

社会福祉課福祉総務係  
(名寄庁舎2階)  
☎01654③2111(内線3221)



市民の皆さまにさまざまな情報を幅広く周知できる「広報なよろ」を使用しませんか

### ◆掲載枠

1号広告	縦45mm×横90mm
2号広告	縦45mm×横180mm
3号広告	縦125mm×横180mm
4号広告	縦260mm×横180mm

※おおよそ3号広告は1ページ半分、4号広告は1ページ分

### ◆掲載金額

1号広告	15,000円 (13,000円)
2号広告	22,000円 (18,000円)
3号広告	52,000円 (46,000円)
4号広告	100,000円 (92,000円)

※()書きは、6カ月以上の継続掲載申し込みによる割引後の金額です。

### ■申し込み・問い合わせ

企画課広報推進係 (名寄庁舎3階)  
☎01654③2111 (内線3315)

## 住まいの省エネ・エコについて

夏は涼しく、冬は暖かい・・・しかも熱エネルギーは工夫次第でゼロに近い「パッシブハウス」について述べてきました。確かに現在の技術からは可能で、細かな配慮があれば、夏・冬快適に過ごせます。しかし、それは寒くない限界、熱くない限界温度が一般的見地による場合であって、個人差・年齢差・体調の度合いによっては大きく変わってくると思います。そのような視点でこの受動型エネルギー住宅を考えたとき、断熱などの施工は、デザイン・使用材・個々に合ったライフスタイルに縛りを設けず、また燃費基準なども満足できれば、理想的かつ自由で良いと思いますが、天候にも大きく左右されるので、冷・暖房エアコン1、2台の備えがあれば、個人差のある限界温度にも対応できると考えます。

次に重要なのは「換気」です。夏期は窓を開けると換気できますが、冬期・中間期の寒い日は開けることができません。そこで、最近多く使われているのが、暖気を逃さずに汚れた空気のみを排出し、か

つ新しい空気を取り入れる換気システムの熱交換型換気です。給排気する際に、排気される室内の空気から熱を回収して、新しく取り入れた外気に熱を移す仕組みで、室内の温度を大きく下げずに空気の入替えをする理想的な換気システムです。ここまで、低燃費を基準とした設備について触れてきましたが、もうひとつ給湯設備があります。一般的には、石油やガスでお湯を沸かすことが多いと思いますが、とても環境に配慮し、非常に経済的な電気エネルギーを使用した給湯設備で「エコキュート」と呼ばれている給湯方式があります。自然冷媒の二酸化炭素(CO2)を利用する「エコな給湯」でエコキュート、次回詳しく述べたいと思います。



■問い合わせ なよろっぴ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)  
☎01654⑥6711

## なよろアスパラまつりのお知らせ

毎年、恒例となりました春のイベント『なよろアスパラまつり』は、新型コロナウイルス感染拡大防止対策の観点から、誠に残念ながら従来形式での実施は中止とさせていただきます。

しかし今年度におきまして、集団感染防止予防である「3つの密」を念頭に、会場での開催ではなく、市民の皆さまが自宅に居ながら参加できる形での実施を計画しております。今後決まり次第、内容をお伝えしていきますので、詳細につきましては、なよろ観光まちづくり協会のホームページやFacebook、新聞などをご覧ください。

### ■問い合わせ

なよろアスパラまつり実行委員会  
(NPO法人なよろ観光まちづくり協会)  
☎01654⑥6711



※新型コロナウイルス感染症の影響により、急きよ開催を中止または延期する場合があります。電話や市ホームページなどで最新情報をご確認ください。

### 児童センター

児童センター「ほっと21」  
(西11北2)  
FAX 01654③3465  
開館 9時～21時  
※放課後児童館の利用時間は13時～17時  
休館 日・祝日・年末年始

### 父の日のプレゼント作り

お父さんに感謝の気持ちを込めて手作りのプレゼントをあげましょう。  
とき 6月20日(土) 13時～30分～15時

- ◆ところ 児童センター
- ◆対象 市内小学生
- ◆定員参加費 20人・無料
- ◆持ち物 上靴、かばん
- ◆申込方法 なよろっこ6月号に掲載の申し込み用紙に記入し、児童センター窓口へ提出または、電話でお申し込みください。
- ◆申込期間 5月30日(土)～6月5日(金)



### 公民館

市民文化センター(西13南4)  
FAX 01654②2218  
FAX 01654②2356  
E-mail: n.punson@city.nayoro.jp  
開館 8時～22時  
休館 月・年末年始  
風連公民館(風連町本町63)  
ふれんど地域交流センター(内)  
FAX 01655③2620  
FAX 01655③2321

### 市民文化センター

### エンレイホールボランティアスタッフを募集します!

名寄市民文化センター EN-RAYホールでは、コンサート・演劇などのホール公演の際にお手伝いいただける「ホールボランティア」を募集しています。  
「フロントスタッフ」として、チケットもぎりや客席案内などのフロント業務、「バックステージスタッフ」として、舞台設営や音響照明の補助業務にご協力いただける方をお待ちしております。興味のある方は、まずお問い合わせください。

- ◆募集対象 高校生以上で、音楽・舞台芸術などに関心があり、無償でボランティア活動にご協力いただける方

※高校生の方は、保護者の同意が必要  
◆申込方法 応募用紙に必要事項を記入し、持参または郵送してください  
※応募用紙は名寄市民文化センター EN-RAYホール チケットセンター横にあります

- ◆その他 報酬・交通費などの支給はありませんのでご了承ください
- ◆問い合わせ先 EN-RAYホール ホールボランティア事務局 T096-0023 名寄市西13条南4丁目2番地名寄市民文化センター EN-RAYホール管理事務室内 01654③3333

### 「ジャックの豆事業」グループ・サークル

### 活動を応援します!

- ◆対象 市民5人以上で構成される自主的な学習グループ・サークル
- ◆用途 参加者を一般募集して行う学習会、講習会、講演会などの活動等
- ◆要件 1グループにつき

令和3年4月利用分	5月29日(金)
令和3年5月利用分	5月29日(金)
令和3年6月利用分	5月29日(金)
令和3年7月利用分	6月30日(火)
令和3年8月利用分	7月27日(月)
令和3年9月利用分	8月31日(月)
令和3年10月利用分	9月30日(水)
令和3年11月利用分	10月29日(木)
令和3年12月利用分	11月30日(月)
令和4年1月利用分	12月25日(金)
令和4年2月利用分	1月29日(金)
令和4年3月利用分	2月26日(金)
令和4年4月利用分	3月29日(月)



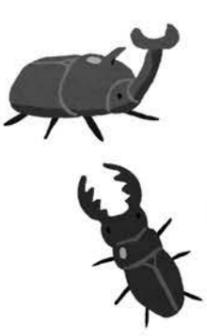
- ◆一斉予約受付日
- ◆対象経費 消耗品費、講師謝礼、旅費、借上料、その他必要と認める経費
- ◆申込み・問い合わせ 名寄市民文化センターへ(随時受付)
- ◆助成額 2万円を限度とし、対象経費の2分の1以内の額(千円未満切り捨て)
- ◆対象経費 消耗品費、講師謝礼、旅費、借上料、その他必要と認める経費
- ◆申込み・問い合わせ 名寄市民文化センターへ(随時受付)
- ◆一斉予約受付以降の予約受付 随時予約を受け付けます。
- ◆予約受付時間 14時～15時
- ◆予約受付方法 大ホール利用予約受付票を市民文化センター窓口へ直接提出をお願いいたします。(来館できないときは、電話やファックスでも受け付けます。)
- ◆利用希望が重なったとき 一斉予約受付時間終了時に来館している利用者相互で話し合い、それでも決まらないときは抽選します。

### 博物館

北国博物館(緑丘22南)  
FAX 01654③2515  
E-mail: mykatakaku@city.nayoro.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)

◆企画展「カブトムシとクワガタムシ」  
カブトムシとクワガタムシについて、共通の特徴や違い、取り巻く環境と外来種問題、生活や文化との関わりを解説し、採集や飼育についても詳しく紹介します。  
◆とき 5月15日(金)～6月10日(水) 北国博物館ギャラリー  
リーホール(1階)



SLキマロキが見られます  
かつて冬の道北で活躍したSL排雪列車「キマロキ」は、機関車、マックレー車、ロー

タリ車、機関車に車掌車の75m編成で、北国博物館前に野外展示されています。全国で唯一の静態保存として、毎年、多くの鉄道ファンが訪れます。冬の間は雪囲いをしていましたが、このほどシートを外して見学できるようにになりました。降雪前の10月中旬まで公開しています。



### 天文台

なよろ市立天文台「きたすばる」  
(日進15道立サンピラーパーク星見の丘)  
FAX 01654②3956  
FAX 01654②0267  
E-mail: kitsubarun@ayoro-star.jp  
HP: https://www.nayoro-star.jp  
開館 火～日・祝日 13時～21時30分(21時までに入館)

### 5月の利用案内

- ◆休館日 1日(金)～7日(木)、11日(月)、18日(月)、25日(月)、26日(火)
- ◆観覧料 一般410円、学

生310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(金)、27日(水)～31日(日)
- ◆今月見える惑星 水星(中旬から)、金星(中旬まで)
- ◆16メートルピリカ望遠鏡見学・観望
- ◆見学のみ 8日(金)～31日(日) 13時～19時頃(休館日を除く)

- ◆天気良ければ星が見える日 8日(金)～10日(日)、15日(金)～17日(日)、22日(金)～24日(日)、29日(金)～31日(日)
- ◆19時頃～21時30分 プラネタリウム
- ◆平日プログラム 14時～18時 イマジジン・ザ・ムーン月への想い
- ◆16時～20時 新番組 土日祝日プログラム
- ◆14時/見上げた空のその先に
- ◆16時～20時/新番組
- ◆18時 イマジジン・ザ・ムーン月への想い

- ◆春眠テラ寝たりウム 詳細は天文台Webページをご覧ください。
- ◆とき 5月24日(日)

### ◆参加費 無料



◆参加費 無料  
6月21日(日)の夕方、日本全国で部分日食が見られます。名寄では16時14分ごろから太陽が欠けはじめ、16時59分ごろに最も欠けた状態になります(太陽の面積の1割ほどが欠けます)。その後、1時間ほどかけて太陽は元の姿に戻っていき、17時42分ごろに日食が終わります。肉眼で直接観察するなど、不適切な方法で日食を観察すると目を損傷してしまう恐れがあり大変危険です。市立天文台では特別な望遠鏡や観察方法を通じて日食を安全に観察することができますので、ぜひご参加ください。

### ◆参加費 観覧料のみ



◆参加費 観覧料のみ  
◆とき 6月21日(日) 16時～18時

ピリカ望遠鏡は急きよ、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。

日	日の出	日の入	月の出	月の入	日	月の形
1日	4:19	18:36	10:38	1:10	1日、30日	●上弦
10日	4:07	18:47	22:05	6:10	7日	○満月
20日	3:56	18:58	2:59	16:17	14日	●下弦
31日	3:48	19:09	12:08	0:53	23日	●新月

春の星座、おおぐま座の頭の方向にある渦巻銀河で、距離は約1200万光年です。M81近くにはM82という不規則銀河の姿も見ることが出来ます。



M81  
2019年5月25日  
撮影者 渡辺文健



※新型コロナウイルス感染症の影響により、急きよ開催を中止または延期する場合があります。電話や市ホームページなどで最新情報をご確認ください。

**夜間窓口**

◆とき 5月21日(木) 22日(金) 25日(月) 17:30~19:30

◆ところ 納税窓口 名2階  
 税務課納税係  
 国保窓口 名1階  
 市民課国保高齢医療係

**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。

◆ゆずりませ

①茶道の風呂釜(プラスチック製)  
 ②大正琴  
 ③毛布(クリーニング済)  
 ④ベビーベッド  
 ⑤ベビーバス  
 ⑥マッサージチェア

◆ゆずってください

①女子スキーウェア (130cm以上)  
 ②ダブルベッド  
 ③プラスチックチェスト  
 ④女の子用三輪車  
 ⑤リヤカー

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  
 5月1日(金)~29日(金)  
 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 総合政策課秘書係  
 名 3階 (内線3304)

障がい者相談員を紹介し  
 ます

◆身体障がい者相談員  
 成田 勇一  
 ☎01654③2877

◆知的障がい者相談員  
 石森 和敬  
 ☎01654②4857

問 社会福祉障がい福祉係  
 名 2階(内線3225)

**タッチケアサロンのご案内**

全国的な新型コロナウイルス  
 入感染拡大防止の観点によ  
 り、5月のタッチケアサロ  
 ンは保留とします。再開する  
 際は、市立大学ホームページに  
 掲載いたします。

HP <https://www.nayoro.ac.jp/>

問 市立大学 笹木研究室  
 ☎01654②4194

総合福祉センター使用料  
 等の収納業務委託

市では、名寄市総合福祉セ  
 ンター使用料などの料金収納  
 業務を次の事業所に委託して  
 います。

◆委託事務の内容  
 会場使用料金や冷暖房料、  
 浴室使用料金の収納事務

◆委託期間  
 令和3年3月31日まで

◆受託者  
 社会福祉法人名寄市社会福  
 祉協議会(西1南12)



問 社会福祉障がい福祉係  
 名 1階(内線3221)

**国勢調査員募集**

10月1日に全国一斉で国勢  
 調査が実施されます。市では、  
 国勢調査に従事する調査員を  
 募集しています。

◆業務期間 8月中旬~10月  
 下旬

◆業務内容 調査員説明会へ  
 の出席、担当調査区の確認、  
 調査票等の配布・回収・点検

◆資格要件  
 ・20歳以上で、責任をもって  
 従事し、知り得た秘密を守  
 ることができる方

・警察官、選挙に直接関係せ  
 ず、暴力団その他の反社会  
 的勢力に該当しない方

◆報酬 1調査区(40~70  
 世帯)約4万円

◆前回実施時での参考額  
 ◆募集人数 180人

◆応募方法 問い合わせ先ま  
 でご連絡ください。

◆応募期限 第3次応募締め  
 切りとして5月29日(金)

※次の二次元コードを読み取  
 るとインターネットで申し  
 込みがで  
 きます。

申・問 企画課企画調整係  
 名 3階(内線3313)



**上下水道料金の  
 集金・検針のお知らせ**

市では次の方々に水道メー  
 ターの検針や料金の徴収など  
 の事務を委託しています。ご  
 家庭に伺った際はご協力を  
 ください。また、料金は口座振替  
 による支払いをしていただけ  
 ますようお願いいたします。

地区	業務	委託員(業者)
名寄地区 (曙・共和・瑞穂・ 砺波・内淵を除く)	上下水道料金徴収・収納 水道メーター検針	夏坂 弘實 清水ひろえ 佐々木敏子 佐藤 彩 松田ゆかり 川崎由希子 中山 精子
智恵文地区	上下水道料金徴収・収納 水道メーター検針	みづの けんじ 丸のわ 頼子 袁輪 健二 袁輪
風連地区 (曙・共和・瑞穂・ 砺波・内淵)	上下水道料金徴収・収納 水道メーター検針	株式会社カンリ

手続先・問 上下水道室業務課業務係  
 名 3階(内線3360)

**自主防災組織の組織化・活動を支援します**

いざというときのための防  
 災活動を行う自主防災組織を  
 立ち上げる、または自主防災  
 活動を行う町内会は、補助金  
 が利用できます。

◆補助金対象事業

◇防災資機材整備事業  
 ※自主防災組織がその活動に  
 必要な防災資機材を整備す  
 る事業

①組織準備用資機材  
 ヘルメット、スコップ、ロー  
 プ、土のう袋、携帯消火器など

②情報伝達・収集用資機材  
 ラジオ、メガホン、トランシ  
 ーバー、ラジオ受信アンテナ  
 など

③その他  
 ストープ、カセットコンロ  
 など

◇地域防災活動事業  
 ※自主防災組織が行う啓発、  
 訓練、研修活動

◆支援額

①~③ 経費の3分の2  
 ④ 経費の3分の2(一部  
 全額)

⑤ 経費の全額

※上限6万5000円

◆申請について  
 申請は1組織につき、各事  
 業ごとに年度内に1回とし  
 ます。

申・問 防災担当  
 名 3階(内線3382)

**子どもたちの健やかな  
 育ちのために**

子どもたちの学力・体力の  
 向上や豊かな心の育成には、  
 望ましい生活習慣や学習習慣  
 などの定着が大切です。市教  
 育委員会では「家庭で取り組  
 む7つのポイント」を示し、  
 学校と家庭や地域の皆さまに  
 ご協力いただいています。

◆家庭で取り組む7つのポイ  
 ント

- ①朝食を食べる習慣が大切です
- ②節度ある生活習慣が大切です
- ③家庭で学習する習慣が大切です
- ④読書に親しむ習慣が大切です
- ⑤運動する習慣が大切です
- ⑥自尊感情を育むことが大切です
- ⑦いじめは許されないと教える  
 ことが大切です

※詳細は、市のホームページ  
 をご覧ください。

問 学校教育課  
 名 3階(内線3377)

**健康づくり体操教室**

新型コロナウイルス感染症  
 拡大防止のため、活動を休止  
 しています。再開が決定次第、  
 連絡先をいただいた方には連  
 絡するとともに、広報なよろ  
 に掲載します。なお、再開決  
 定の連絡を希望される方は、  
 問い合わせ先までご連絡くだ  
 さい。

問 高齢者支援課高齢福祉係  
 名 2階(内線3231)

**新型コロナウイルス感染症  
 の影響により納税が困  
 難な方へ**

新型コロナウイルス感染症  
 の影響により、納税者が罹患  
 された場合や、やむを得ず休  
 廃業された、または利益の減  
 少により著しい損失を受けた  
 場合など、市税または道税を  
 納付することが困難な場合は  
 ご相談ください。

問 市税の場合  
 名 2階(内線3206)

問 道税の場合  
 名寄道税事務所  
 (西4南2)  
 ☎01654②4148

**自衛官等の募集**

	自衛官候補生 6月試験	自衛官候補生 7月試験
応募資格	採用月の1日現在 18歳以上32歳以下	採用月の1日現在 18歳以上32歳以下
受付期間	受付中 ~ 6月8日(月)まで	受付中 ~ 7月13日(月)まで
試験日	6月14日(日) 6月15日(月)	7月19日(日) 7月20日(月)

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

※会場は旭川となり、詳しくは受け付け時にお知らせします。

**第11回特別弔慰金の  
 請求受付が開始されます**

◆支給対象者 戦没者などの  
 死亡当時のご遺族で、4月1  
 日において、「恩給法による公  
 務扶助料」や「戦傷病者戦没者  
 遺族等援護法による遺族年金  
 」などを受ける方がいない場  
 合に、次の順番による先順位  
 のお一人に支給します。

①4月1日までに戦傷病者戦  
 没者遺族等援護法による弔  
 慰金の受給権を取得した方

②戦没者の子

③戦没者等の父母、孫、祖父  
 母、兄弟姉妹

※戦没者等の死亡当時、生計  
 関係を有していることなど  
 の要件により、受給対象者  
 が選定されます。

④①~③以外の戦没者等の三  
 親等内の親族(甥、姪等)  
 ※戦没者等の死亡時まで引き  
 続き1年以上の生計関係を  
 有していた方に限ります。

◆支給内容 額面25万円、5  
 年償還の記名国債

◆請求期限 令和5年3月31日

申・問 社会福祉障がい福祉係  
 名 2階(内線3221)

風 地域住民課福祉係  
 名 2階(内線2112)

問 問い合わせ 申 申し込み 名 名寄庁舎(☎01654③2111) 風 風連庁舎(☎01655③2511)

お問い合わせ

申し込み

名寄庁舎(01654-3211)

風連庁舎(01655-3251)

負担した医療費を返還していただきます。また、会社などの健康保険に加入後、国保脱退の届け出をしていない場合、社会保険料と国保税を二重に支払うことがあるのでご注意ください。

広告

道営住宅入居者の募集

◆書類配布期間 5月12日(火)～29日(金) ※土日を除く

◆募集受付期間 5月27日(水)～29日(金)

◆申込方法 収入のわかるもの(源泉徴収票など)と、印鑑を持参し、O&R名寄建物コンソーシアムへお越しください。仮審査のうえ、入居適格者には申込書を配布します。必要書類を添えて提出してください。

◆障害者手帳などをお持ちの方は持参してください。

◆入居時期 7月初旬に入居

◆入居者の決定 書類審査により決定します。

◆申し込みが重複した場合は抽選を行います。

◆家賃 入居者の収入に応じた家賃となります。

◆入居抽選会と仮当選者の書類説明会

◇とき 6月4日(木) 14時

◇ところ 駅前交流プラザ(よろな)1階(東1南7)

※コンピューターによる抽選となります。

◆募集住宅 ※記載された家賃は、収入によって高くなる場合があります。 ※家賃のほかに共益費(共用部の電気代、除雪費など)、ボイラー、ガス警報機のリース料などが別途かかります。 ※今回シルバーハウジング住宅の募集はありません。



団地名	住所	規格	家賃	建築	階数	備考
ノースタウン名寄プラタナス棟	621号 東1北6	2LDK 62.2㎡	1戸 1万6,400~2万4,400円	H2	2階	世帯向け
ノースタウン名寄プラタナス棟	631号 東1北6	2LDK 62.4㎡	1戸 1万6,400~2万4,500円	H2	3階	世帯向け
ノースタウン名寄アカマツ棟	531号 東1北6	2LDK 62.4㎡	1戸 1万6,900~2万5,100円	H4	3階	世帯向け
ノースタウン名寄アカマツ棟	532号 東1北6	2LDK 62.4㎡	1戸 1万6,900~2万5,100円	H4	3階	世帯向け
名寄マーガレットヴィラC棟	625号 西1南11	2LDK 63.1㎡	1戸 1万9,800~2万9,500円	H11	2階	世帯向け
名寄マーガレットヴィラD棟	521号 西1南11	2LDK 63.0㎡	1戸 1万9,900~2万9,600円	H12	2階	世帯向け

◆国保からのお知らせ  
 ◇国保に加入するとき  
 ・転入した  
 ・退職などで職場の健康保険をやめた  
 ・子どもが生まれた  
 ◇国保をやめるとき  
 ・転出する  
 ・就職などで職場の健康保険に加入した  
 ・被保険者が死亡した  
 ※他の健康保険に加入しているながら国保の保険証で医療機関を受診した場合、市が



届出先・問  
 市民課国保高齢医療係  
 1階(内線3114  
 ・3118)  
 地域住民課市民係  
 1階(内線2119)

その出会いに想いを込めて。

**MIURA 株式会社 三浦ハイヤー**

代表取締役社長 眞鍋 和一

TEL 01654-2-4321

女性 乗務員募集

お気軽にご相談ください。

お問い合わせ(事務所) TEL01654(2)3669

献血にご協力を

献血車「ひまわり号」運行日程

とき	ところ
5月8日(金) 10:00~12:00	五十嵐組株式会社 (西5北11)
13:10~16:00	

名 問 社会福祉課福祉総務係 2階(内線3222)

ヘルプマーク・ヘルプカード

「ヘルプマーク」と「ヘルプカード」は、義足や人工関節を使用している方、内部障害や難病の方など、外見からは、援助や配慮を必要としていることが分かりにくい方の意思表示を支援するためのものです。このマークを見かけたら、思いやりのある行動をお願いします。



名 問 配布場所・問 社会福祉課障がい福祉係 2階(内線3225)  
 地域住民課福祉係 1階(内線2113)

消火栓放水点検

漏水の確認、清掃などのため消火栓放水点検を5月から9月にかけて市内各地区(私設、風連地区を除く)で行います。作業区域では、一時赤水の発生や、水が濁る場合がありますが、ご理解をお願いします。



◆点検時間 10時~12時、13時~16時  
 ※多少変更の可能性あり  
 ◆5月点検地域 旭東北区、ノースタウン区、東12区、日進、北斗区、新北斗団地、大橋区、大橋商団地、北新区、西12区、2区、第13区、旭東区、大町区  
 名寄消防署 警防課警防係 01654-33319

ご寄附

ありがとうございます

- ◆社会貢献のために
  - 名寄建設業協会 (五十嵐 正幸(会長))
  - ◆地域環境整備のために
    - 有会社吉田工業 (吉田 和文(代表取締役))
    - 宮武電機株式会社 (奈良 康弘(代表取締役))
    - 北建工業株式会社 (山本 和則(代表取締役))
    - 株式会社橋本川島 (橋本 毅(代表取締役))
  - ◆新入学児童のために
    - 名寄文具商組合 (湯川 孝一(組合長))
    - 北星信用金庫 (岡本 守理(理事長))
    - 田淵 夏子・川原 夏子
  - ◆公共施設の消毒のために
    - 五十嵐グループ (五十嵐 正幸(代表))
- ◆年金事務相談
  - とき 5月21日(木)10:30~16:00
  - ところ 名寄商工会議所 (駅前交流プラザ「よろな」)
  - ※完全予約制(0166-72-5004)
- ◆人権相談
  - とき 月~金曜日 8:30~16:30
  - ところ 旭川地方務局名寄支局 01654(2)2349
- ◆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) 01654(3)9862
- ◆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 01654(2)3968
- ◆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 01654(3)2111(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(01654(3)3131)
- ◆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 01654(3)1000 0120-874-746(リダイヤル)

町内会に入りました

安心して暮らせる地域づくりを支えている町内会では、さまざまな活動を行っています。◆市などからの情報の回覧広報の配布や町内会に送られてくる市やその他行政機関からのお知らせ、催しの情報など回覧・掲示を行っています。◆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。

名 問 町内会連合会事務局 (企画課企画調整係) 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 5月10日(日)11:00~6月7日(日)11:00~
  - ※当日2日前の午後3時まで予約
- 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「よろな」)
  - ①~⑤共通 01654(2)3575
  - ①~⑤共通 01654(3)2111(内線3616)
- ◆年金事務相談
  - とき 5月21日(木)10:30~16:00
  - ところ 名寄商工会議所 (駅前交流プラザ「よろな」)
  - ※完全予約制(0166-72-5004)
- ◆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) 01654(3)9862
- ◆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 01654(2)3968
- ◆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 01654(3)2111(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(01654(3)3131)
- ◆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 01654(3)1000 0120-874-746(リダイヤル)

お問い合わせ

申し込み

名寄庁舎(01654-3211)

風連庁舎(01655-3251)

負担した医療費を返還していただきます。また、会社などの健康保険に加入後、国保脱退の届け出をしていない場合、社会保険料と国保税を二重に支払うことがあるのでご注意ください。

広告

# 5月市民カレンダー

May

日 Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday	
児童生徒の 帰宅時刻 小学生 18時 中学生 19時 高校生 21時 児童生徒補導協議会 (小中高等学校)	6月の予定 ★6/20 父の日のプレ ゼント作り 園 ★6/21 部分日食観望会 天	風連陶芸センター陶芸教室 ◆とき 5/14(木)、28(木) 要予約 ①9:00~12:00 ②13:00~16:00 ③18:00~21:00 ※各10人まで ◆費用 粘土代1kg200円 詳しくは ◆持ち物 エプロンなど お問い合わせください ◆申し込み・問い合わせ 風連陶芸センター ☎01655③2743			1	2	※新型コロナウイルス感染症の影響により、急きよ開催を中止または延期する場合があります。 電話や市ホームページなどで最新情報をご確認ください。
3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日 	6 振替休日	7 ★教育相談センター 夜間相談日 園 17:45~20:45 ★運転免許更新時講習会 優良13:00、一般14:00 文	8 ★年間パスポートデ ザインコンテスト 作品展 (17日まで) 天	9 ★小さな自然観察ク ラブ 9:00~12:00 北	
10 母の日 ★無料法律相談 11:00 ※完全予約制 文 	11	12 ナインゲルデー 看護の日 	13	14 ★運転免許更新時講習会 初回14:00、一般17:30 文	15 ★企画展 「カブトムシとクワガタムシ」 (6月10日まで) 北	16	
17	18	19	20	21 ★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 ★教育相談センター 夜間相談日 園 17:45~20:45 ★運転免許更新時講習会 優良18:00、違反19:00 文	22 ★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	23	
24 ★春眠プラ寝たリウム ①15:00 ②17:00 天	25 ★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	26	27	28	29 広報6月号 配布予定日 本	30	
31 世界禁煙デー 	天文台ロゴマーク発表 (4月17日) 			 <h2>マチイロ</h2> <p>広報なよろが アプリで読める</p> <p>◀ダウンロードはこちらから</p> 			

☒…市民文化センター ☒…スポーツセンター 北…北国博物館 園…児童センター 天…天文台 天…駅前交流プラザ「よろーな」  
福…総合福祉センター ☒…ピヤシリシャンツェ ☒…ピヤシリスキー場 健…なよろ健康の森 ☒…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  
②12:30  
③17:10

※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

令和2年3月末日現在

### ◆人口

全体 26,993人(-247)  
男 13,141人(-136)  
女 13,852人(-111)  
外国人住民登録者 72人(-2)  
出生 11人(-4)  
死亡 31人(2)

### ◆世帯数

全体 14,198世帯(-83)

※( )は前月末比

## 広報 なよろ

令和2年5月1日発行 第170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