

広報 なよろ

2020
June
No.171

6

春の叙勲おめでとうございます 4ページ

家電リサイクル
対象製品の正しい処分方法 6ページ

なよろ煮込みジンギスカンで
名寄を全国にPRしよう!! 7ページ



出前トークを
利用しよう!
5ページ



広報 なよろ

特別定額給付金について

2-3

春の叙勲受賞おめでとうございます
市内企業のコロナ対策を紹介

4

出前トークを利用しよう！

5

家電リサイクル
対象製品の正しい処分方法

6

なよろ煮込みジンギスカンで
名寄を全国にPRしよう！！

7

健康ガイド

8

名寄市立大学の窓から
～知への誘い～

9

楽食レシピ
Let's楽トレ！

10

健やかな成長を願って
今月の手話

11

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

12

もっともち米プロジェクト
なよろっばい家づくりの会

13

Nスポーツコミッション
名寄にUターン

14

施設のお知らせ

15-16

暮らしのお知らせ

17-21

もう申請されましたか？

特別定額給付金について

目的

「新型コロナウイルス感染症緊急経済対策」の趣旨を踏まえ、感染拡大防止に留意しつつ、簡素な仕組みで家計への支援を行うため、特別定額給付金給付事業を実施するものです。

対象者・申請できる方

対象者は、基準日（令和2年4月27日）において、名寄市の住民基本台帳に記録されている方
申請者は、給付の対象となる方が属する世帯の世帯主

給付金額

給付の対象となる方、1人につき10万円
※世帯主、配偶者、子供2人の4人世帯の場合
⇒ 1人につき10万円×4人=40万円を給付

申請書の発送

5月14日以降に世帯主の方へ郵送済みです。
※まだ届いていない場合は、お問い合わせ先までご連絡願います。
※4月28日以降に転入の届け出をされた方は、名寄市で給付を受けることができません。以前にお住まいの市町村での手続きとなります。

申請方法

- 郵送申請方式
市から世帯主宛てに送付された申請書に氏名、連絡先および振込先口座を記入し、本人確認書類の写しと振込先口座の確認書類を同封し、返信用封筒にて市へ郵送
(本人確認書類・・・運転免許証や健康保険証などの写し)
(振込先口座の確認書類・・・通帳やキャッシュカードの写し)
※代理申請ができる方
①基準日時点で世帯主の属する世帯の世帯員
②法定代理人（成年後見人、代理権付与の審判がなされた保佐人および代理権付与の審判がなされた補助人など）
- オンライン申請方式（マイナンバーカード所持者が対象）
パソコンやスマートフォンから、専用サイトであるマイナポータル「ぴったりサービス」にアクセスする。そのサイトで、振込先口座や給付対象世帯員情報などを入力し、振込先口座の確認書類をアップロードして、電子申請する。
※給付手続きが素早く行える郵送での申請にご協力ください。

給付方法

給付は原則として、世帯主名義の銀行口座へ振込みます。

※代理受給ができる方

- 世帯主の属する世帯の世帯員
- 法定代理人（成年後見人、代理権付与の審判がなされた保佐人および代理権付与の審判がなされた補助人など）

公共施設での無料コピー対応

申請に必要な本人確認書類や通帳の写しについて、次の施設で無料でコピーができます。

※利用時間は各施設とも9時から17時まで（土、日、祝日を除く）

※申請書の受け取りはしていません。

- 市役所名寄庁舎(大通南1)
- 市役所風連庁舎(風連町西町)
- 智恵文支所(智恵文)
- 市民文化センター(西13南4)
- ふうれん地域交流センター2階風連生涯学習担当(風連町本町)
- 総合福祉センター(西1南12)
- 保健センター(西2北5)
- 児童センター(西11北2)

受付期限

8月13日(木) ※当日消印有効

まだ申請されていない方は、
お忘れなく申請してください。



問い合わせ

名寄市特別定額給付金担当 専用ダイヤル

☎080-2845-1282、☎080-2845-1284

(9:00~17:30 土、日、祝日を除く)

総務省 特別定額給付金コールセンター

☎0120-260-020 (9:00~18:30)

給付金を語るサギ(詐欺)にご注意を！！

絶対に教えない！渡さない！



・暗証番号 ・通帳 ・キャッシュカード ・マイナンバー

名寄市が以下のことを行うことは絶対ありません！



ATM（現金自動預払機）の操作をお願いすること



受給にあたり、手数料の振り込みを求めること



メールを送り、URLをクリックして申請手続きを求めること



「怪しいな？」と思ったら遠慮なくご相談を！！

名寄市役所（☎01654③2111）・名寄警察署（☎01654②0110）

出前トークを利用しよう!

暮らしの中で「仕組みが難しい」と思ったり、「制度がわからない」など思ったことはありませんか。そんなときは「出前トーク」で詳しく聞いてみましょう。



1 5人以上集めましょう
市内の町内会やサークル、仲間など5人以上で利用できます。
※次のメニューは、10人以上で申し込みください。(7、11、17、33、37、38、39)

2 日時を決めます
基本的に平日の午前10時から午後9時までの開催です。担当者の業務の都合がありますので第2希望まで決めてください。

3 会場を用意します
会場は、参加する人数・内容に応じて申込者側で用意をお願いします。

4 注文します
出前を希望する2週間前までに窓口で直接、または電話で連絡ください。
※次のメニューは、1カ月前までに注文してください。(8、11、12、16、17、22、37、38、39)

5 打ち合わせをします
各メニューの担当職員から申し込みをした代表者へ連絡します。日程や講座内容について最終調整を行います。

6 メニューは39種類!

<p>1 まちづくりはみんなの手から 自治基本条例、総合計画を基にしたまちづくり</p> <p>2 名寄市の街並みをみんなで考えよう 土地利用・都市整備(道路・公園など)の計画、街並みの変遷</p> <p>3 名寄市の台所事情 予算や決算の状況や今後の財政見通しについて</p> <p>4 私もできます「公開請求」 情報公開制度について</p> <p>5 くらしを守る上・下水道 上・下水道の仕組みと負担について</p> <p>6 広げよう救急の輪 救急車が来るまでの応急手当について</p> <p>7 みんなで心肺蘇生法を学ぼう 「あっぱくん」で胸骨圧迫とAED操作を学ぶ</p> <p>8 みんなで備える防災・減災 防災・減災について学び災害に備える</p> <p>9 わが家の防火 家庭における火災予防</p> <p>10 ごみ処理とリサイクル ごみの分別収集とリサイクル推進</p> <p>11 くらしと市税 くらしの中での市税の役割などについて</p> <p>12 名寄市の除排雪 名寄市の除排雪について</p> <p>13 交通事故から身を守ろう 交通安全に関すること</p> <p>14 消費者トラブルの防止 特殊詐欺や悪質商法から身を守る</p> <p>15 高齢者の医療負担など健康保険の仕組み 国民健康保険や後期高齢者医療制度について</p> <p>16 子ども・子育て支援事業計画 子ども・子育てに関する状況や支援について</p> <p>17 地域を結ぶ公共交通 市内と周辺地域を結ぶ公共交通について</p> <p>18 生活習慣病予防と健康管理 生活習慣病予防と健康管理について</p> <p>19 介護保険をもっと詳しく 介護に係る保険料やサービスなどについて</p>	<p>20 高齢者福祉サービスについて 高齢者向けの支援サービスについて</p> <p>21 いつまでも元気はつらつ 介護予防について</p> <p>22 認知症サポーター養成講座 講座を開催し、認知症サポーターを養成</p> <p>23 もっと身近に成年後見制度 成年後見制度について</p> <p>24 みんなで防ごう高齢者虐待 高齢者虐待について</p> <p>25 手話の体験講座 あいさつなどの簡単な手話を体験</p> <p>26 「視覚障がい」について知ろう(点字・サピエ) 「視覚障がい」について</p> <p>27 ユニバーサルスポーツ「ポッチャ」の体験講座 「ポッチャ」を体験</p> <p>28 「発達障がい」について知ろう 「発達障がい」について学ぶ</p> <p>29 障がい者の「就労支援」について知ろう 障がい者の「就労支援(ジョブコーチなど)」について</p> <p>30 「障害者差別解消法」について知ろう 「障害者差別解消法」について</p> <p>31 もっと知ろう! なよろの農業 名寄市の農業や地産地消について</p> <p>32 商工業の支援策～産業の力で名寄を元気に～ 名寄市の中小企業を支援する事業などの説明</p> <p>33 観光とまちづくり 名寄市観光振興計画の概要と市民一体の観光事業</p> <p>34 地域と学校 開かれた学校づくり</p> <p>35 青少年センターの役割 青少年の健全育成と地域活動</p> <p>36 図書館の上手な利用法 本の借り方、予約、リクエストの方法</p> <p>37 知っている? 「市立天文台」 天文台の概要から星空について</p> <p>38 北国博物館100%活用 北国博物館の概要、名寄の歴史・自然について</p> <p>39 男女共同参画社会をめざして 名寄市男女共同参画推進について</p>
---	---

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

注文する内容
①希望するメニュー
②希望日時
③会場の場所
④参加予定人数
⑤代表者の名前、連絡先など

春の叙勲 受章おめでとうございます

令和2年春の叙勲受章者が発表され、本市から元日本郵政公社職員(特定郵便局長)の松崎義昭さんが受章されました。

瑞宝双光章(郵政事業功労) まつざき 松崎 よしあき 義昭 さん(70歳)

昭和49年4月に美深町の恩根内郵便局に採用。その後、北海道郵政局貯金部、旭川豊岡郵便局などを経て、昭和62年6月に名寄錦町郵便局長に就任。事務をこなしながらも、北上川地区郵便局長会会長や北海道地方郵便局長会会長、全国郵便局長会理事など歴任し、41年間にわたり全道、全国の郵政事業の発展や後継人材の育成などに尽力されました。

北海道は広大な面積であり、特に冬場などは自然環境も厳しい。さらに郵政民営化の波にも翻弄(ほんろう)され、業務は常に多忙であったものの、郵政サービスを維持・発展させることに傾注してきたと振り返られました。

受章にあたり「私一人の力ではない。力添えをいただいた地域の方々や諸先輩、仲間、サポートしてくれた家族のおかげです。」と感謝を述べられ、また、現在でも名寄地方納税貯蓄組合連合会長や民生委員児童委員などを務められ、「これからも地域に恩返しできるよう、微力ながら頑張っていきたい」と謙虚に述べられました。



※今回の叙勲で、看護業務功労として瑞宝双光章を受賞された方がおられます。ご本人の意向により、氏名等掲載はいたしません。ともに受章にあたっての喜びのご報告とさせていただきます。

新型コロナに立ち向かう名寄市内企業の活動を紹介

名寄青年会議所

新型コロナウイルスにより自粛ムードが続く中でも頑張っている市内飲食店を応援すべく、市内飲食店のデリバリー&テイクアウト情報を簡単に検索できるWEBサイトを構築。詳しくは次の二次元コードを読み取りください。

株式会社もち米の里ふうれん特産館

当館では、500mlのペットボトルに入った次亜塩素酸水を2日間合計1000本、訪れた利用者に無料で配布しました。少しずつマスクや消毒液などの衛生品も購入できる状況になってきているものの、それでもまだ十分ではないため、手に取られた来館者は、安堵の表情を浮かべていました。



で名寄を全国にPRしよう！！

◆問い合わせ
第746なよろ煮込みジンギスカン 事務局
(なよろ観光まちづくり協会) ☎01654⑨6711

隊員募集 第746なよろ煮込みジンギスカン艦隊の活動をとおして名寄のまちづくりに協力しませんか？

同艦隊は、ご当地グルメ「なよろ煮込みジンギスカン」を通じて、道内・道外でのイベントなどに参加し「名寄市」のPR活動を行っています。

◆募集資格
名寄市在住または名寄市にゆかりがあり、元気で明るく、名寄市をPRしたいと考えている方

一緒に楽しく名寄市をPRしましょう！



令和元年に兵庫県明石市で開催された「B-1 グランプリ」での集合写真

専用鍋 貸し出し 専用鍋でなよろ煮込みジンギスカンを堪能しよう！

同艦隊では、市民普及の一環として「なよろ煮込みジンギスカン専用鍋」の無料貸し出しを行っています！人が集まる機会にぜひ利用いただき「なよろ煮込みジンギスカン」を楽しんでください。



- ◆貸し出しできるもの
 - ①なよろ煮込みジンギスカン専用鍋 (大きさ45センチ。約10人分の調理が可能)
 - ②専用カセットコンロ (カセットボンベは利用者側で用意ください)
- ◆貸し出し方法
 - ①利用予定の3日前までに電話で予約する
 - ②鍋の貸し出し
 - ③返却

※①～③いずれも平日のみの受け付けです。
※鍋の数には限りがあります。また、イベント時は貸し出しできない場合があります。



材料：タレ付きジンギスカン、もやし、たまねぎ、キャベツ、うどん
【お好みで】油あげ、もち



ジンギスカンは市内の精肉店で購入できます。店舗によって味が異なるので食べ比べてみましょう！



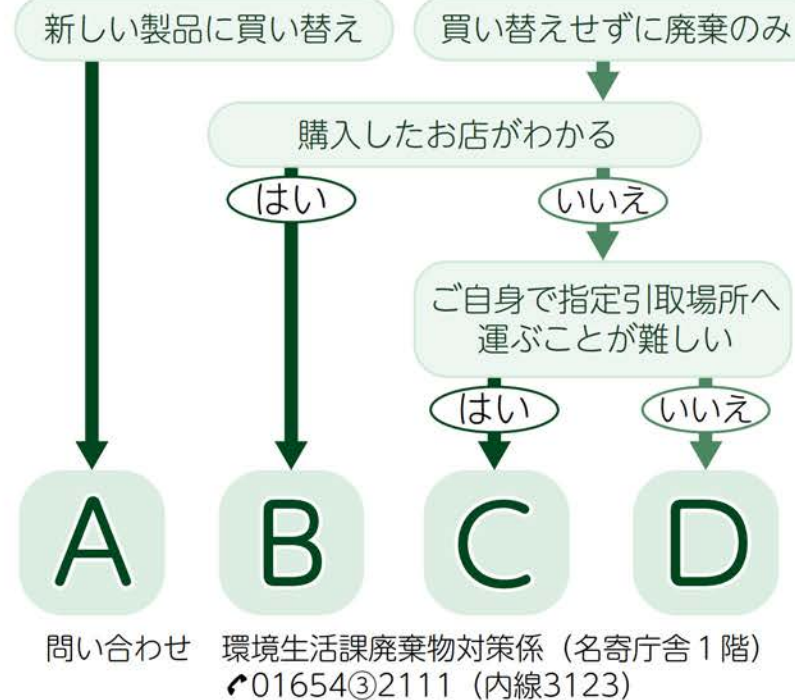
①ジンギスカンをタレごと入れて、肉に火を通します。焼きすぎに注意！

②肉に火が通ったら、あとは野菜を入れて煮込むだけ！
※もちも全体が煮込まれてから最後に入れましょう！



家電リサイクル対象製品の正しい処分方法

テレビ、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機・乾燥機、エアコンは、法律によりリサイクルすることが義務付けられています。埋立ごみや粗大ごみで出したり、小型家電リサイクルとして処分することができないため、次のいずれかの方法により処分してください。

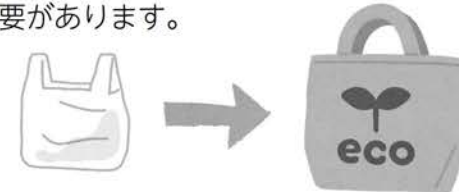


- A** リサイクル料金と収集料金などをお店に支払い処理してもらう
- B** 市が委託する組合に申し込む
申し込み先 名寄市環境保全事業協同組合 ☎01654②4300 受付日時 平日 8:45~17:30
- C** 指定取引場所まで自分で運ぶ (詳しくは別ガイドブックP16をご覧ください)
①メーカー・品番を調べて、郵便局でリサイクル券をもらい、リサイクル料金を支払う
②郵便振替払込受付証明書を添付した家電リサイクル券を家電の右側面上部に貼り付ける
③家電リサイクル対象品の指定引き取り業者(株)もっかいトラス同名寄営業所に運ぶ
- D** 指定取引場所まで自分で運ぶ (詳しくは別ガイドブックP16をご覧ください)

レジ袋有料化 2020年7月1日スタート

レジ袋削減にご協力下さい

プラスチックは、非常に便利な素材です。成形しやすく、軽くて丈夫で密閉性も高いため、製品の軽量化や食品ロスの削減など、あらゆる分野で私たちの生活に貢献しています。一方で、ごみの増加や資源の大量消費、海洋プラスチックごみ、地球温暖化などの課題があります。私たちは、プラスチックの過剰な使用を抑制し、賢く利用していく必要があります。



このような状況を踏まえ、令和2年7月1日から、全国でプラスチック製買物袋、いわゆるレジ袋の有料化を行うことが法令で定められました。これは、普段何気なくもらっているレジ袋を有料化することで、それが本当に必要かを考えていた

だき、私たちのライフスタイルを見直すきっかけとすることを目的としています。皆さんも、レジ袋有料化をきっかけに自身のライフスタイルを見つめ直し、エコバッグを持ち歩くなど、できることからプラスチックを賢く使う工夫をしてみましょう。

【レジ袋有料化に関する問合せ先】
消費者向け ☎0570-080180
事業者向け ☎0570-000930

エコバッグを持って街に出よう。

レジ袋削減にご協力ください

▲制度概要などの詳細はこちら

【出典】プラスチック製買物袋有料化 2020年7月1日スタート (METI/経済産業省)

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 急患に限ります

6月7日 名寄中央整形外科
☎01654③2006
14日 名寄市立総合病院
☎01654③3101
21日 吉田病院
☎01654③3381
28日 名寄東病院
☎01654③2188
なよろ眼科
☎01654③0746
7月5日 名寄市立総合病院
☎01654③3101

…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

6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」を避けながら、心身の健康を保ちましょう

新型コロナウイルスの感染拡大防止のための外出自粛が続くと運動不足になったり、人との会話が減って気がめいったり、食生活が乱れがちになったり…などということはありませんか？

「3つの密」を避けながら心身の健康を保つため、いくつかのポイントをお伝えします。

室内でも体を動かす工夫を (運動)

日常の中に体を動かす工夫を取り入れましょう。また、質の高い睡眠を取ることも大切です。動かない状態が続くと、心身の機能が低下することも考えられます。

- 家事など、日常生活の作業の中で意識して体を動かす。
- 寝転んだり座ったりする時間を減らし、足踏みや体操など家でできる運動をする。
- お天気の良い日には「3つの密」(密閉・密集・密接)を避け、屋外などで散歩やジョギングをする。



バランスの良い食事やお口のケアを (食)

栄養の偏りや低栄養にならないよう、バランスよくしっかりと食事を取りましょう。

- 3食バランスよく、規則正しい時間に食事を取る。
- 毎食後、寝る前に歯磨きをする。
- よく噛んで食べる。硬い・弾力のあるものを食べる。舌や口を動かして口周りの筋力を保つ。



電話やメールなどで人との交流を (社会参加)

自分の好きなことができないといったストレスの多い状況が続いていることと思いますが、今こそ思いやりの心を持つことが大切です。直接会うことができなくても、工夫して人と連絡を取り合ったり、助け合ったりすることが重要です。例えば、家族や友人と、電話やメール、SNSなどを活用して交流すること。また、買い出しや移動などで困ったときに助け合える相手を考えることも必要です。



事実を確認する

新型コロナウイルスの事実と反するうわさが日本だけではなく、世界でも出回っています。不安を過剰にあおるような内容もありますので、適切な予防策が取れるように、国や北海道などが発信する信頼できる情報を探しましょう。また、新型コロナウイルス感染症の情報について疑問などがある場合には保健センターにご相談ください。

なよろ健康マイレージは新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、今年度は中止となります。

6月から開始予定の歯科疾患検診は新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、実施を見合わせています。開始可能な時期になりましたら、今年度対象の方(S55.4.2～S56.4.1生)には個別に通知します。



名寄市立大学の窓から 知への誘い

vol.90



講師 齋藤 千秋

保健福祉学部 看護学科

「看護覚え書」を読む

大学では、今年も4月に新入生の皆さんを迎えました。これから新入生の皆さんと一緒に「看護覚え書」をもう一度読むことを楽しみにしています。5月12日は「看護の日」でした。この日は近代看護の基礎を作ったといわれるフローレンス・ナイチンゲールの誕生日にちなんで制定されました。そして1860年に出版された「看護覚え書」は、ナイチンゲールの代表的な著作です。学生時代に初めて読んだとき、具体的な事柄が書かれているのに、とても難しく感じました。当時の自分には、健康や人間、環境という言葉が十分に理解できなかったからだと思います。この本は現在もたくさんの方の看護師養成機関で教科書として使われています。見える著作でしょう。

100年以上も昔に書かれた本が、今も教科書で読まれていることを不思議に思われるかもしれません。この本には「看護はなにをなすべきか」「病気にかららないような、あるいは病状から回復できるように状態にからだを整えるための知識とはなにか」が書かれています。また療養する環境を整えることや病人を注意深く観察することの大切さに触れています。これらの内容が現代においても新鮮であり、豊かであるため教科書としてあり続けるのではないかと思えます。ここに看護の原点があり、看護についての考えが、深い人間理解に基づいているからではないかとも思えます。生物としての人間は、自然の一部であるという共通点を持ちますが、同時に生活者としての人間は、1人

として同じ人がいないというユニークな存在でもあります。「看護覚え書」を読むことは、そんな人々の健康をどのようにつなげるのかを考える機会になるのです。例えば、看護がなすべきことを「看護とは、新鮮な空気、陽光、暖かさ、清潔さ、静かさなどを適切に整え、これらを活かして用いること、また食事内容を適切に選択し適切に与えること、こういったことのすべてを、患者の生命力の消耗を最小にするように整えること、を意味すべきである」と述べられています。病人を取り巻く環境は大きく変化しました。医療はとも進歩しましたが、病人自身が病気を治そうとする力、回復する力が重要であることは、今も変わりません。おおよその内容を知っていても、忘れていくところ

や十分に理解していません。たところがあります。おおよその内容を知っているからこそ、気持ちに余裕を持って読むこともできます。さまざまな経験を積むことで、初めてしっかりと納得できる内容もあります。読み手に学ぶ準備が整っていないと、学べないので、「看護覚え書」を読むことは、忘れていたことを思い出し、また新たに学ぶ経験です。これも繰り返し手に取る本、看護師はどのように行動しがちか、どのように行動することがふさわしいのかについて書かれた「ナイチンゲールの347」があります。346番目のルールは「フローレンス・ナイチンゲールの『看護覚え書』…本日の看護とそうでない看護」を「読みなさい」です。

大学図書館へようこそ!

大学では6月から少しずつ対面授業が始まる予定としていますが、まだまださまざまな制約があり、通常の大学生生活に戻れるのはもう少し先になります。

【6月以降の利用について】

・6日以降に在学生の通常利用が開始になりますが、「密」の状態を避けるため、学外の皆さまは当面の間、利用することができません。今後の利用は大学HPなど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 ～「知」への誘い～からもう1歩～

ナイチンゲールに関する図書を紹介いたします。
『ナイチンゲールの「看護覚え書」イラスト・図解でよくわかる!』
金井一薫/編著 西東社
→ナイチンゲールの思想を現代の看護に合わせ、わかりやすく解説しています。
『ナイチンゲールって、すごい』
エキスパートナース編集部/編 照林社
→医師・看護師・建築家・作家などさまざまな分野の人物が語るナイチンゲール像。『看護覚え書』を読む参考になります。
『統計学者としてのナイチンゲール』
たおきよこ 田尾清子/著 医学書院
→データ収集とその分析を看護実践に生かした、統計学者としてのナイチンゲールの業績を紹介しています。



※引用文献
フローレンス・ナイチンゲール著
看護覚え書―看護であること
看護でないこと(改訂第7版)
湯橋ます他訳 現代社
ナイチンゲールの347
井部俊子訳 南江堂

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。



佐藤 駿丞くん
平成30年12月生まれ

保護者からの メッセージ

にこにこ笑顔がとっても
かわいいしゅんすけ
くん♪
これからもすくすく大
きくなってね!



高原 奨真くん
平成31年3月生まれ

保護者からの メッセージ

1歳の誕生日おめでと
う!
いつも元気な奨真!
これからもたくさん食
べてたくさん遊んで元
気に育ってね!

「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 ども未来課子育て支援係(名寄庁舎2階) ☎01654③2111(内線3245)



らくたべ 楽食レシピ フレイルを予防しよう!

5月号から掲載しています「楽食レシピ」、今月号
は「大豆ざんまい!びっくり鍋」です。お味噌汁
の代わりにもなりますので、ぜひお試しください。

大豆ざんまい!びっくり鍋

- ◆材料(1人前)
- お鍋用カット野菜 …………… 1人前
 - 油揚げ(5枚入り) …………… 1枚
 - 納豆(1パック40g) …………… 1/2パック
 - お茶漬の素(1袋6g) …………… 1/4袋
 - 豆腐(400g) …… 1/16丁
 - 豚バラ肉 …… 20g
 - つみれ …… 20g
 - 豆乳鍋の素 …… 1人前



- ◆栄養価(鍋の素により変更あり)
- エネルギー量: 300kcal
 - 炭水化物: 20.7g / たんぱく質: 18.9g
 - 脂質: 16.2g / 食塩相当量: 2.34g

◆行程

- ①油揚げに切れ込みをいれる。必要であれば、油抜きを
する。納豆はお茶漬の素を入れてかき混ぜておく。
- ②納豆を油揚げに入れる。口を両端から折っていき、
真ん中で折り合わせる。爪楊枝を刺して止める。
- ③お鍋の素の作り方に従い、②の巾着、カット野菜、
豚バラ肉、つみれを入れて煮る。
火が通ればでき上がり。

◆調理のコツ

カット野菜やお鍋の素を使
うと調理が楽になります。



相澤さん 田畑さん 野原さん
私たちのアイデア料理です。
お茶漬の素を使うと納豆独自の
苦みが和らぎます。

◆栄養ポイント

豆乳は「サポニン」の力で動脈硬化と老化の防止、
「レシチン」の力でコレステロール低下の効果があ
り、生活習慣病の予防に効果があります。
食物繊維を野菜と豆乳で補完しましょう。

問い合わせ
地域包括支援センター(名寄庁舎2階)
☎01654③2111(内線3263)

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51 「令和」

1



①片手の5本指を胸の前で
すぼめます。

2



②すぼめた指を前に出しながら、緩やかに開きます。
※未来に向かって花のつぼみが開いていく様子を表現しています。



今月の講師

上川北部聴覚障害者協会名寄支部(※) 藤森 元年さん ※名寄近郊に住む聴覚障がい者の会です。

Let's 楽トレ!



おうちで体操 リフレッシュ No.3

問い合わせ
地域包括支援センター(名寄庁舎2階)
☎01654③2111(内線3263)

新型コロナウイルス感染症の影響で、外出の機会が減り、運動不足になっていませんか?
「動かない」(生活が不活発な)状態が続くことにより、心身の機能が低下して「動けなくなる」こ
とが懸念されます。健康を維持するためには、日ごろから体を動かすことが大切になりますので、
自宅で無理なくできる運動を行いましょ。



両腕をあげて左右に倒す運動。
1,2,3,4で両腕を左側に倒し
て、5,6,7,8でゆっくり戻す。
右側も同様に行う。
(左右各3回ずつ)



イスに浅く座り、つま先を上
げ下げする運動。
1,2,3,4でつま先をあげて、
5,6,7,8でゆっくり戻す。
(10回ずつ3セット)



両足のかかとを同時に上げ下
げする運動。
1,2,3,4でかかとをあげて、
5,6,7,8でゆっくり戻す。
(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。
かっ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。

もっと！ もち米プロジェクト

※
61

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。

名寄のもち米って すごいんです



名寄市は、市内にある水田の約9割がもち米です。北海道は全国一のもち米産地ですが、そのうち3割以上が、全国では1割以上が名寄産のもち米なんです。



さまざまなイベントで もちが登場します



毎年8月頃に行われる「なよろ産業まつり～もち米日本一フェスタ～」のもちまきで使用するもち米の量はなんと300キロ！。1月には市民もちつき大会が行われるなど、日本一の産地ならではのイベントが1年を通して開催されます。

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/>

もちつき名人「もち大使」 がいるんです



現在、名誉もち大使が4人(水間健詞さん、及川友和さん、今田正志さん、大出崇博さん)ともち大使(山家智彦さん、谷田華菜さん)が活躍されています。名誉もち大使はもちつきチャンピオン決定戦を4年間勝ち抜いたもち大使を殿堂入りさせて名誉の称号を授与しております。

▲現在のもちつき大使(右…谷田華菜さん、左…山家智彦さん)



DVのお悩み、 ひとりで抱えていませんか？

DV相談ナビ+ (プラス) が開設されました

新型コロナウイルス感染症拡大防止対策に伴い、外出自粛や休業などが行われている中、生活不安・ストレスが引き起こす配偶者などからの暴力(DV)の増加や深刻化が懸念されています。

内閣府では24時間通話無料の相談窓口【DV相談+ (プラス)】を開設しました。同行支援・保護・緊急の宿泊提供について対応されています。

DV相談+ (24時間電話相談)
フリーダイヤル つなぐ はやく
0120 - 279 - 889

また、24時間対応のメール相談、チャット相談窓口も開設されています。



相談フォーム▶

配偶者やパートナーから受けているさまざまな暴力(DV)について、専門の相談員と一緒に考えてくれます。

「これってDVかな?」「暴力を振るわれている」「今すぐパートナーから逃げたいけどどうしたらいいの?」「自分だけでなく子どもたちのことも心配」など、お気軽にご相談ください。

なお、従来からの【DV相談ナビ☎0570-0-55210】でも相談を受け付けています。こちらは最寄りの配偶者暴力相談支援センターにつながります。お急ぎの相談については、こちらにご連絡ください。

また、緊急の場合にはためらわずに110番通報をしてください。



6月23日から29日までの1週間は「男女共同参画週間」です

令和2年度のキャッチフレーズは『そっか。いい人生は、いい時間の使い方なんだ。』『ワクワク・ライフ・バランス』です。

自分らしい人生を実現するために、時間の使い方、その後押しの方を考えてみましょう。



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

COLUMN 暮らし VOL.36 なよろっぽい家づくりの会

住まいの省エネ・エコについて

「エコキュート」と呼ばれている給湯システムは、よく知られていると思いますが、これは非常に大きく環境に配慮し、経済的な電気エネルギーを使用した給湯システムです。自然界にある物質で二酸化炭素(CO2)を自然冷媒として使用し、冬の温度の低い状態であっても、ヒートポンプ(HP)技術により熱を作ります。その大気熱と少しの電気、給湯機内の水をお湯に変える事ができ、外気温が-25℃であっても最高80℃前後のお湯を作ることができます。また、電気料金も一般の電気温水器の1/3程度で済みます。

この「エコキュート」が普及し始めてから19年程になり、販売台数も600万台を超え、急速に広まった要因は、『便利で電気料金が安い上に、環境にも優しいから』だと思います。最近では機能が先進的なものも多く、エコナビや人感センサーなどの機能がついていたり、浴槽内の湯温の自動化や省エネ運転でき、保温する機能が非常に高くなりました。

しかしデメリットとして、機器自体が高額であることや貯湯タンクから蛇口までの距離が長いとお湯の出る時間が長くなること。貯湯量と使用人数を把握しておかないと湯切れを起こすことなどがあります。(※) また、外部のHPユニットのプロペラ部で、吹雪で氷などが付着してしまい、プロペラが回らなくなりお湯が作れないということもまれに起こりますので、吹雪には特に注意が必要です。それから、長く安全に機器を使用し続けるために、年2回程度のメンテナンスを実施しないといけないということが、注意しなければならぬことです。



※目安は参考として次のとおりです。
●1人: 200ℓ ●2~3人: 300ℓ ●3~4人: 370ℓ
●4~5人: 460ℓ ●5~7人: 550ℓ

■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

「法務省管轄支局 管理部」 から届く封書に注意!

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



事例

「法務省管轄支局管理部」から84円切手が貼られた茶封書が届いた。「訴状」と書かれた書面には、「未納された総合消費料金について訴状が提出された」「訴訟取り下げ最終期日を経て裁判開始」「連絡しないと給与、動産・不動産を差し押さえる」などと書いてあるが、全く心当たりはない。相談窓口の電話番号が書いてあるが、連絡はしていない。情報提供する。
(市内80代女性)



- ◆全国的に不審な封書が届いたとの相談が寄せられています。
- ◆「法務省管轄支局 管理部」などの名称で送付されますが、法務省には「管轄支局」という組織は存在せず、法務省をかたった架空請求です。
- ◆取り下げ期日の迫った書類が届きますが、慌てて書面に記載している電話番号に連絡しないでください。もし連絡すると、相手に電話番号が知られてしまい、さまざまな名目でお金を要求されます。
- ◆このような封書が届いても慌てないでください。心配なときは、消費生活センターや名寄警察署(☎01654②0110)に相談してください。



アドバイス

困ったときは消費生活センターに相談ください。

※新型コロナウイルス感染症の影響により、急ぎ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確認してください。

※9月までの親子講座は新型コロナウイルス感染症対策のため、中止とさせていただきます。

※2階の飲食専用の部屋は新型コロナウイルス感染症予防対策のため使用できません。



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ご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
mykosodate sudan@city.nayoro.jp

開館 9時～12時
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「つばき」(風連町西町284)
認定こども園風連幼稚園内
〒01655321333
遊びの広場 10時～11時30分
相談 10時～15時
休館 水・金・土・日・祝日・年末年始

ひまわりらんど

◆ところ 北国博物館ギャラリー
リーホール

◆主催 北国風景画同好会「風花」(菊地利明会長)

◆とき 6月12日(金)～28日(日)

◆お申し込み 北国博物館ギャラリー

本館展示コーナー

◆お申し込み 北国博物館ギャラリー

◆とき 6月5日、12日、19日、26日 15時30分

◆金曜おはなしクラブ(金曜日)

◆とき 6月5日、12日、19日、26日 15時30分

博物館

北国博物館(緑丘222)
〒0165424751
mykitahaku@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)
〒01654248977

※問い合わせは北国博物館へ

企画展(無料)

◆北国風景画同好会「風花」作品展

博物館を拠点に活動する水彩画同好会の会員と講師の三宅章さんが、近作を持ち寄り発表します。

名寄市内の田園風景や公園、街並みなど身近な風景画に植物などの静物画を加えた作品が展示されます。

図書館

図書館名寄本館(大通南2)
〒0165424751

開館 火・金 9時30分～17時
水・木 9時30分～19時
※17時以降は1階のみ
土・日 9時30分～17時
月・月未・祝日・年末年始

図書館風連分室(風連町西町201)
風連中央小学校内
〒01655780000

開館 月・金 9時30分～17時
土 9時30分～13時
日・月未・祝日・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ています。

名寄本館

◆お申し込み 北国博物館ギャラリー

自動車文庫「やまゆり号」6月の巡回日程

【名寄地区】		
9・23日(火)	麻生公園前	15:10～15:25
	ライラック公園前	15:35～15:50
	はなぞの広場前	16:00～16:20
3・17日(水)	第1老人クラブ前	15:10～15:25
	ハルニレ公園前	15:35～15:50
	浅江島公園築山前	16:00～16:20
10・24日(水)	緑丘第1団地	15:10～15:25
	サビラー・マーガレット行道堂住宅前	15:35～15:50
11・25日(木)	コデマリ公園前	15:35～15:50
	西10南1自衛隊官舎前	16:00～16:20
【風連地区】		
12日(金)	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

ミニ展示コーナー

「わたしのおかあさん」

◆対象 3歳以上小学生

◆とき 6月4日、18日、10時30分

◆対象 3歳未満児・保護者

6月の休館日
1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29日(月)、30日(火)

本の読み聞かせなど

◆おはなしタイム(木曜日)

◆とき 6月4日、18日、15時15分

◆ところ 風連児童会館

◆対象 3歳以上小学生

6月の休館日
7日(日)、14日(日)、21日(日)、28日(日)、30日(火)

楽しく、元気に、スポーツしよう！



Nスポーツミッションより、スポーツ情報をお届けします

Nスポーツ人 / file No.9

ノルディックウォーキング **森 龍一 さん**



ノルディックウォーキングをご存知ですか？スキーのストックのような「ポール」を手に持って歩くスポーツです。最近では、街中でもさっそうと歩く方が増えてきましたね！毎週水曜日の18:30～、木曜日の10:30～に「靴スポーツのすま」から「すまのノルディックウォーキング」が発足します(現在は休止中)。2017年に阿部雅司さんの声かけで始まりました。このサークルを運営する「靴スポーツのすま」の森さんによると「毎回10～20人が参加しています。水曜は近隣企業の方、木曜は60～70代の方が多いです。ただ歩くよりも全身運動になるのはもちろん、ポールを使って歩くと楽しいんですよ。運動不足解消に始めてみてはいかがでしょうか？サークルやポールの詳細は靴スポーツのすまにお問い合わせください。Facebookページでも情報発信しています。

※ジョギングやウォーキングも3密を避けて行いましょう！

●阿部雅司が教える【1分でわかる】ノルディックウォーキングの歩き方



「Nスポーツ人」の過去記事を、ウェブサイトで公開しています。「なよろスポーツナビ」から「ブログ」にアクセスを！

問い合わせ

Nスポーツミッション事務局
市民文化センター内 016542218
info.nsportscommission@gmail.com

Nスポーツミッションでは、名寄のスポーツ情報を発信しています！ぜひ「いいね」やフォローをお願いします！

QR codes for Facebook, Instagram, and Twitter.

- File.1 八十嶋弘一さん(トライアスロン)
- File.2 瀬川瑠奈さん(ウエイトリフティング)
- File.3 名寄産業高校から世界へ(バイアスロン)
- File.4 竹内すえさん(ゲートボール)
- File.5 村中虹介さん(スノーボード)
- File.6 名寄市役所「BUDDY」(カーリング)
- File.7 五十嵐晴冬さん(エアリアル)
- File.8 遠藤和之さん(マサシナイトラン)

名寄にUターン！

今回のコーナーでは名寄に移住された方の声をお届けします。

「大学卒業直前に決めた起業。夢だった居酒屋をオープン」
堀 伸吾 さん

満腹居酒屋くま 経営
1996年生 2019年移住 北海道当別町出身

名寄なら、知らない土地で始めるよりも、支えてくれる方たちの顔が見えるので、オープン後のイメージができたと思います。オープン時には、フリーペーパーや新聞に取り上げていただき、「こないだまで学生だったんでしょ？」「新聞見てきたよ！」「頑張ってる！」と多くの人に気にかけていただきました。

高校生の時に食に携わりたい、料理人になりたいと思い、名寄市立大学の栄養学科に進学しました。「居酒屋をやりたい」という夢は50代からでもいいと思っており、卒業後は管理栄養士としての就職も決まっていたのですが4年生の後半、卒業論文や高齢者医療・介護の現場で実習や調査で、精神的に追い詰められてしまい、改めて「本当に自分がやりたいことはなんだろう」という問いにぶつかりました。そして、どう考えても居酒屋をやることしか考えられず、もう50歳まで待つことはできませんでした。

この店は、母校である名寄市立大学の学生たちが活躍できる店にしたいです。大学生でもいろんなことを考えられるし、できるぞ、ということを町の人たちに感じてもらいたいです。飾っている絵やメニューも大学生に書いてもらいました。今後は学生たちやスタッフと協力してメニューの開発など、いろんなことをやってみたいですね。

そこからはいろんな人に「居酒屋をやりたい」と相談しました。そんなときに「そこまで覚悟があるなら投資するからやってみなよ」と支えてくれる方たちに出会いました。

※「満腹居酒屋くま」は、新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、当面の間縮小して営業する予定です。

名寄移住ワンストップ窓口

【名寄市移住促進協議会】

0165435771(直通) 随時移住相談を承っています！
info@nayoroiju.com
HP http://nayoroiju.com/

児童センター

児童センター【ほっこり21】
 (西11北2)
 FAX 01654②2218
 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

七夕デー

児童センターでたなばた飾りを作りませんか？



- ◆とき 7月6日(月)、7日(火) 15時～
- ◆ところ 児童センター 児童室
- ◆対象 市内小学生
- ◆定員 なし
- ◆参加費 無料
- ◆申し込み なし



公民館

市民文化センター(西13南4)
 01654②2218
 FAX 01654②2356
 mybunsen@city.nayoro.jp
 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)
 ふうれん地域交流センター内
 01655③2620
 FAX 01655③2321

市民文化センター

第2回文化芸術鑑賞バスツアーについて

【申込受付延期のお知らせ】
 広報なよろ4月号と同様配布のご案内していた、第2回文化芸術鑑賞バスツアーの申し込み受け付けについては、延期とさせていただきます。今後の予定については、決まり次第広報なよろなどでお知らせさせていただきますので、よろしくお願ひします。

◆問い合わせ先
 名寄市教育委員会生涯学習課文化振興係
 (市民文化センター内)



天文台

なよろ市天文台「きたすぼる」
 (日進15道立サンジラーパーク星見の丘)
 01654②3656
 FAX 01654②0267
 kitasubarun@nayo-star.jp
 https://www.nayo-star.jp
 開館 火～日・祝日 13時～21時30分
 (21時までに入館)

6月の利用案内

- ◆休館日 1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29日(月)、30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 2日(火)～7日(日)、25日(木)～28日(日)
 ◇今月見える惑星 金星(中旬から)
- ◆1.6メートル「ピリカ」望遠鏡見学・観望
 ◇見学のみのみ 2日(火)～28日(日) 13時～19時(休館日を除く)
 ◇天気が良ければ星が見える日
 5日(金)～7日(日)、12日(金)～14日(日)、19日(金)～21日(日)、26日(金)～28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/イマジン・ザ・ムーン月への想い
 16時・20時/銀河の渚で
- ◇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/銀河の渚で
 18時/イマジン・ザ・ムーン月への想い

部分日食観望会

夕方ごろに、名寄では太陽の面積が1割ほど欠ける部分日食が見られます。今回の日食を見逃すと次回は10年後の金環日食まで、全国的に見られる日食はありません。

◆とき 6月21日(日) 16時～18時

◆参加費 無料

◆市民天文講座・初級編「はじめての天文(全3回)」
 詳細は天文台Webページをご覧ください。

◆とき 第1回：13日(土)、第2回：20日(土)、第3回：27日(土) 各回15時から15時50分

◆定員 10名

◆参加費 無料

◆申し込み 電話にて要予約



M92



2018年5月22日
 (撮影者 渡辺文健)

ヘルクレス座の方向にある球状星団で、地球からは約26700光年離れたところにあります。直径約100光年の中に数十万個の星たちが球状に密集しています。

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。

6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	3:47	19:09	13:23	1:21	6日	○満月
10日	3:44	19:16	23:05	7:50	13日	●下弦
20日	3:44	19:20	2:49	18:19	21日	●新月
30日	3:47	19:20	13:41	0:17	28日	●上弦

夜間窓口

- ◆とき 6月25日(木) 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毛布(クリーニング済)
- ②マッサージチェア(ほぼ新品)
- ③ヤマハエレクトーン(20年位前)
- ④ブリタニカ百科事典(30年位前)
- ⑤女子中・高生用自転車(22～24インチ、5年前購入)

- ⑥ルームウォーカー
- ⑦自転車(26インチ)
- ⑧光ナビゲーションキーボード(カシオ 10年位前)
- ⑨IH電磁調理器卓上型(ドリテック製 5年以上前)

◆ゆずってください

- ①プラスチックチェスト
- ②女子スキーウェア(130cm以上)
- ③女の子用三輪車
- ④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6月1日(月)～30日(火) 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)

児童手当の現況届の提出が必要

児童手当を受給している方は、毎年6月中旬に現況届の提出が必要となります。これは、引き続き受給資格があるかどうかを確認するためのものです。本年5月に認定請求された方を除き、提出が必要となります。現況届については、6月上旬までに対象となる方へお知らせを同封して送付します。提出をされない場合は、児童手当を受給できなくなりますので、必ず提出ください。なお、新型コロナウイルス感染症予防対策のため、郵送での提出をお願いします。公務員の方は職場で手続きを行うってください。

問 2階(内線3241) 3245
 申 3245

名寄市・杉並区 子ども交流事業は中止

小学校4年生から6年生を対象に実施している「名寄市・杉並区子ども交流事業(都会つ子交流事業)」は、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点や、参加される皆さまやご協力いただくボランティアリーダーの方々の健康と安全を考慮し杉並区と協議の結果、本年度の開催を中止することといたしました。本交流事業を楽しみにされていた皆さまには、大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解・ご協力をお願いいたします。

問 ふうれん地域交流センター 1階(風連町本町62) 01655③2620

雇用や労働における相談

次のことで困っている、悩んでいる方は、解決する方法を探している方は、問い合わせ先にご連絡ください。相談内容に応じた専門機関をご紹介します。



- ・職場において性別を理由とする差別を受けている
 - ・妊娠、出産、育児休業などを理由とする不利益を受けている
 - ・不当な賃金で長時間働かされている
 - ・上司からパワハラを受けている
- 産業振興室産業振興課 3階(内線3342)

農業用水路などの事故に気をつけてください

農作業が本格化する季節を迎え、用水路への転落など農業用排水施設における事故の発生が懸念される時期となりました。ため池には、たくさんの水が蓄えられ、用水路にはたくさんの水が流れており、大変危険な場所となります。特に小さな子どもは好奇心から施設に近づいてしまつことがあるので、保護者は施設に近づかないよう注意喚起するとともに、大人でも事故にあつた危険がありますので、たとえ用事があるときでも施設にひとり近づいたり、暗い時間帯に近づいたりすることは避けてください。

問 耕地林務課管理係 1階(内線2222)

パブリック・コメント実施結果

一般廃棄物処理広域化基本計画の改定について(素案)
 意見等の募集期間 3月27日(金)～4月27日(月)
 意見等の提出者数・件数 提出者数：0人/提出件数：0件(0項目)
 実施の結果 修正なし
 問い合わせ 市民部環境生活課 01654③2111(内線3120)
 ※意見等の詳細はパブリックコメント各閲覧場所または市ホームページ(トップページ)お役立ち>パブリック・コメント>令和元年度名寄市パブリック・コメント実施結果一覧をご覧ください。

お問い合わせ

申し込み

名寄庁舎(01655432111)

風連庁舎(0165532511)

市営住宅の入居者募集

市では、年4回(3月、6月、9月、12月)市営住宅の定期公募を行っています。

◆募集期間 6月8日(月)～22日(月) ※土日・祝日を除く

◆申込方法 世帯の収入がわかるもの(源泉徴収票など)と印鑑を持参し、申込窓口にお越しください。

◆名寄市営住宅抽選カードをお持ちの方は必ず持参してください。

◆入居者の決定 書類審査により決定します。

◆入居時期 即時入居可能。

◆家賃 一緒に入居するすべての方の収入総額に応じた家賃となります。

◆募集住宅 下段の表のとおり。

※抽選の際、当選率を引き上げる優遇措置があります。詳細は問い合わせください。

市営住宅の入居者募集

※住宅により家賃のほか共益費(共用部分の電気代、除雪費など)、浴槽やボイラーのリース料などが別途かかります。

◆募集要件 ◆単身可能 2人以上の親族または次のいずれかに該当し、日常生活が可能な単身の方が入居する住宅。

◆世帯用 2人以上の親族で入居する住宅。

◆高齢者世帯用 2人以上の親族で、入居申込者および同居者が60歳以上の方が入居する住宅。

◆シルバーハウジング世帯用 単身可能 高齢者支援課高齢福祉係での審査など要件がありますので、詳しくは問い合わせください。

◆入居抽選会と説明会 ◆と き 6月24日(水) 14時 ◆ところ 市役所名寄庁舎4階大会議室 ◆入居説明会 すべての住宅の抽選終了後(入居が決定した方のみ)

名寄庁舎(01655432111)

風連庁舎(0165532511)

軽自動車税の軽減措置

軽自動車税の軽減措置は、令和3年3月31日までとなります。

◆軽自動車税の軽減措置 ※令和2年度燃費基準+10%達成車両

Table with columns: 団地名, 所在地, 規格, 家賃, 建築, 募集要件. Lists various housing units and their specifications.

ライトダウンにご協力を

国では温室効果ガスの排出量を削減するため、脱炭素社会づくりに貢献する製品への買い換えなど、地球温暖化対策のための国民運動「COOL CHOICE」を推進しています。

近年はLED照明が普及していますが、身近な明かりを消すことでさらに地球温暖化対策の一つとなります。

◆ライトダウン実施日 6月21日(日)(夏至)、7月7日(火)

※洞爺湖サミットで7月7日(七夕)は「フル・アースデー」と定められました。

◆内容 20時から22時までの時間帯で各家庭の照明の一斉消灯



木造住宅の耐震診断・耐震改修費用の補助をします

◆耐震診断補助金交付事業 ◆対象住宅 次のすべてに該当するもの

①市内の戸建て住宅、長屋、共同住宅または併用住宅(住宅部分の床面積が延べ床面積の2分の1以上)

②昭和56年5月31日以前に着工した、木造地上2階建て以下で延べ床面積が500平方メートル以下の住宅

③建築基準法やその他の関係法令に違反していないこと

④対象住宅に固定資産税の滞納がないこと

◆補助金額 耐震診断に要する額(上限5万円)

◆診断者 北海道に登録されている耐震診断技術者

◆耐震改修補助金交付事業 ◆対象住宅 耐震診断補助対象①から④すべてに該当し、耐震診断の結果、耐震強度が不足していると判断された住宅

Table with columns: 耐震改修工事に要する額, 補助金の額. Shows subsidy amounts for different renovation cost ranges.

軽自動車税の軽減措置

軽自動車税の軽減措置は、令和3年3月31日までとなります。

◆グリーン化特例(軽課税率) 約25%軽減※1 約50%軽減※2 約75%軽減※3

◆申請方法 診断や改修を行う前に申請が必要です。

◆共通事項 ◆対象者 対象住宅の所有者または居住者(対象住宅所有者の2親等以内の親族に限る)で市税の滞納がない市民

◆募集期間 6月1日(月)～11月30日(月)

◆先着順に受け付けし、今年度予算枠(診断2件、改修1件程度)に達した場合は募集を終了します。

◆申請方法 診断や改修を行う前に申請が必要です。

◆無料簡易耐震診断 お住まいの住宅がどの程度地震の被害を受けにくいかを簡易に判定します。

◆建築課指導係 2階(内線22226)

交通事故根絶を目指し安全運転を

車での活動範囲が広がる季節となりました。初めて訪れる地域はもちろん、通い慣れた道であっても、慣れから生まれるちょっとした気の緩みが事故の原因となります。

◆交通安全 市では、名寄警察署や交通安全関係団体と連携し、交通事故根絶に向けさまざまな啓発活動を実施していますが、交通事故が無くならないのが現状です。

◆安全運転 車を運転するときは、次のことを守り、交通事故に遭わない、遭わせないを実践しましょう。

- ①運転開始の前に一旦深呼吸
②交通ルールを守る
③しっかりと安全確認をする
④思いやりのある運転を心掛ける

◆環境生活課 環境・生活安全係 1階(内線3126)

軽自動車税の軽減措置

軽自動車税の軽減措置は、令和3年3月31日までとなります。

◆グリーン化特例(軽課税率) 約25%軽減※1 約50%軽減※2 約75%軽減※3

◆申請方法 診断や改修を行う前に申請が必要です。

◆共通事項 ◆対象者 対象住宅の所有者または居住者(対象住宅所有者の2親等以内の親族に限る)で市税の滞納がない市民

◆募集期間 6月1日(月)～11月30日(月)

◆先着順に受け付けし、今年度予算枠(診断2件、改修1件程度)に達した場合は募集を終了します。

◆申請方法 診断や改修を行う前に申請が必要です。

◆無料簡易耐震診断 お住まいの住宅がどの程度地震の被害を受けにくいかを簡易に判定します。

Table with columns: 車種, 排気量などの車両条件, グリーン化特例(軽課税率). Lists vehicle types and their corresponding tax reduction rates.

◆軽四輪車などのグリーン化特例(軽課) 令和元年10月の税制改正により、従来の「自動車取得税」は廃止され、車の取得時に

◆軽自動車税の減免申請 ※取得価格が50万円未満は適用されません。 ◆軽自動車税の減免申請 身体や精神に障がいのある方が所有する軽自動車などは、一定の要件を満たした場合、軽自動車税が減免されます。

お問い合わせ

申し込み

名寄庁舎(01654-3211)

風連庁舎(01655-3251)

薬草・花まつりの開催

薬用植物資源研究センター 北海道研究部(旧北海道薬用植物栽培試験場)では、特に寒冷地で栽培される薬用植物の品種育成や栽培技術の開発、品質向上に関する研究などを行っています。...

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

国民健康保険傷病手当金

新型コロナウイルス感染症の拡大を受け、市では、次の対象者に傷病手当金を支給します。対象者 就労による給与を受けている中、新型コロナウイルス感染症に感染、または、感染が疑われ療養のため労務に服することができず、給与の全部、または一部を受け取ることができない名寄市国民健康保険加入者

子育て世帯への臨時特別給付金について

新型コロナウイルス感染症の影響を受けている子育て世帯の生活を支援するため、児童手当を受給する世帯に対し、臨時特別の給付金が支給されます。対象者 3月31日時点で名寄市に住所があり、児童手当の支給を受ける方

◆申込方法 問い合わせ先までご連絡ください。◆申込期限 6月22日(月)◆農務課農政係 1階(内線2309)

◆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、知り得た情報を保持できる方。◆報酬 1調査区(40〜70世帯)約4万円

◆支給対象期間 労務ができなくなった日から起算して4日目を以降の期間。◆支給額の計算方法 直近の継続した3カ月間の給与収入の合計にその期間の就労日数を割り、その商に3分の2を乗じた金額を1日当たりの支給金額とし、対象日数を乗じた金額

◆申請方法 市から児童手当を受給している方は必要ありません。◆申請時期 令和2年6月から支給予定としています。◆振込日は振込通知書でご確認ください。

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。



タッチケアサロンのご案内

新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点により、当面の間、タッチケアサロンの開催を見送っています。再開の際は、市立大学ホームページに掲載いたします。

HP https://www.nayoro.ac.jp/ 市立大学 笹木研究室 01654-4194

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、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、広報による掲載いたします。

◆点検時間 10時〜12時、13時〜16時 ◆多少変更の可能性あり ◆6月点検地域 大町区、19区、20区、砺波、21区、中島区、栄町区、西町区、4区、10区、11区、1区、寺町区、北5区、3区

◆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、知り得た情報を保持できる方

◆申請方法 市から児童手当を受給している方は必要ありません。◆申請時期 令和2年6月から支給予定としています。◆振込日は振込通知書でご確認ください。

町内会に入りましょう 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。◆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。

◆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。 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 6月7日(日)11:00〜7月5日(日)11:00

自衛官等の募集

Table with 3 columns: 一般曹候補生試験, 自衛官候補生 6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

※新型コロナウイルスの影響により採用試験の日程等に変更があります。※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。

「寄附」ありがとうございました

- 地域環境整備のために 株式会社五十嵐組 (五十嵐 正幸代表取締役) 中館建設株式会社 (中館 孝彰代表取締役) 各小中学校のために スキル株式会社 (金住 徹哉代表取締役) 北海舗道株式会社 (高木 常芳代表取締役) 北昭産業株式会社 (常本 照也代表取締役) 名寄生コンクリート株式会社 (中山 翠代表取締役社長)

- ◆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) 01654-9862 ◆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階こほっと 01654-3968 ◆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 01654-3211(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(01654-33131) ◆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 01654-1000 0120-874-746(フリーダイヤル)

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

お問い合わせ




申し込み

名寄庁舎(01654-3211)

風連庁舎(01655-3251)

6月市民カレンダー

June

日 Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
<p>児童生徒の 帰宅時刻</p> <p>小学生 18時 中学生 19時 高校生 21時</p> <p>児童生徒補導協議会 (小中高等学校)</p>	1	2 ★年間パスポートデザインコンテスト 作品展 (14日まで)	3	4 ★運転免許更新時講習会 優良13:00 一般14:00	5 世界環境デー 環境の日 	6
7 ★無料法律相談 11:00 ※完全予約制	8	9	10 名寄もち米の日 	11 ★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 一般17:30 優良19:00	12 ★北国風景画作品展 「風花」 (28日まで)	13 ★市民天文 講座(第1回) 15:00~15:50 ※完全予約制
14	15	16	17	18 ★運転免許更新時講習会 優良13:00 違反14:00	19	20 ★市民天文 講座(第2回) 15:00~15:50 ※完全予約制
21 父の日 ★部分日食観望会 16:00~18:00 	22	23	24	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 ★教育相談センター 夜間相談日 17:45~20:45	26	27 ★薬草・花 まつり 9:00~11:00 (薬用植物資源 研究センター) ★市民天文 講座(第3回) 15:00~15:50 ※完全予約制
28	29	30 広報7月号 配布予定日	7月の予定 ★7/6、7 七夕デー		 <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> 	

※新型コロナウイルス感染症の影響により、急ぎ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確認ください。

広報誌は保存しておきましょう

☒…市民文化センター ☒…スポーツセンター ☒…北国博物館 ☒…児童センター ☒…天文台 ☒…駅前交流プラザ「よーな」
☒…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 ☒…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
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

令和2年4月末日現在

◆人口
全体 27,093人(100)
男 13,163人(22)
女 13,930人(78)
外国人住民登録者 75人(3)
出生 13人(2)
死亡 23人(-8)

◆世帯数
全体 14,343世帯(145)
※()は前月末比

広報 なよろ

令和2年6月1日発行 第171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

◆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