

# 広報 なよろ

2020  
July  
No.172

7

公共交通を守っていくために 9ページ

名寄市アール・ブリュット展  
2020(WE B版)を開催します 10ページ

宗谷線フォトコンテスト 13ページ

きらめく  
まちビト × 撫養 雄太







# きらめく まちビト

## × 撫養 雄太

生まれ育った街を離れ、選んで就いた先は名寄市の一企業。この地で働こうと思ったきっかけや、今後の目標などについてインタビューしました。

### 結果が形に現れる、日々丁寧な仕事を心がけて

**今ほどどんなお仕事を**  
美深の山奥にある林道の整備を行っています。コロナ禍で少し前までは、マスク着用やアルコール除菌などをしていたりしましたが、基本的に

**なぜ名寄で働くこと**  
私が大学で就職活動をしてきたとき、この会社の求人を見つけた。就職担当の方からは、中館社長(当時専務)がこの大学にいられて、直接求人募集依頼をされていたことや、そのときの対応がとても好印象だったと聞かされ、自分で調べたら創業も古く、いい会社だと思ったので受けてみました。札幌など都会では働く気がなく、近くに自然が残る場所で働きたいと思っていました。

**名寄に住んでみていかが**  
大学を卒業するまでの間、ずっと北見に住んでいましたので、比較するとやはり名寄は小さく感じてしまいます。もちろん生活していく分には、不自由なく過ごしているのですが、もう少し「遊ぶ」場所があればなあと思っています。

**仕事で良かったことなど**  
自分のやっていることが、形として残るといいことが、いいことだと思っています。また、それがいいことで市民生活に役立っていると感じられることがやりがいでもあります。一方で、屋外での業種全般に



撫養さんが手掛ける工事現場の作業風景

屋外作業で密になることも少ないため、普段と変わりなく仕事ができている。ただ別の問題として、工事現場の一つの周辺で、「オジロワシ」が確認されました。営巣・繁殖の保全を考えなければいけないため、作業を中断しますが、作業が遅れても丁寧な仕事を心がけています。

**これからの目標は**  
今手掛けている林道整備は、私が現場代理人として初めて請け負った仕事です。まずはこの仕事を無事故・無災害で終わらせることが当面の目標です。

**市民の皆さんにひとこと**  
これから働こうと思う方は、まずインターンシップなどを活用して、実際どんなことをする仕事なのかどうかを見てみてください。それでも興味を持ってくれるなら、私たちが一緒に仕事をしましょう。

### Profile

撫養 雄太 (むや ゆうた)

平成3年3月生まれ北見市出身。北見工業大学社会環境工学科を卒業後、中館建設株式会社へ入社し、現在6年目。今年結婚され、奥様と2人暮らし。趣味は、車とカメラ、キャンプなどアウトドア全般。

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。

もうお済みですか？

## 特別定額給付金の申請はお早めに

### はじめに

新型コロナウイルス感染症緊急経済対策により、1人につき10万円の家計支援を行う特別定額給付金については、市全体の95%を超える世帯に給付を終えている状況です。まだ申請がお済みでない方は、お早めに申請をお願いいたします。

### 対象者

令和2年4月27日において名寄市の住民基本台帳に記載されている方。給付金は世帯主に一括して給付します。  
※代理申請も可能です。詳しくは問い合わせください。

### 申請方法

郵送での申請となります。申請書一式は、対象となる全世帯へ送付済みです。紛失または、なんらかの理由で届いていない場合などお手元に申請書一式がない場合は、再度送付しますので、問い合わせまでご連絡ください。

### 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)

### 申請期限

8月13日(木)

※当日消印有効

### 問い合わせ

名寄市特別定額給付金担当(市役所名寄庁舎)

☎01654-3-2111

申請を忘れないために、できるだけ早めに申請してほしいなあ・・・



# 広報 なよろ

令和2年  
7月号  
(No.172)

特別定額給付金について

2

きらめくまちビト

3

国民健康保険のお知らせ

4-5

後期高齢者医療制度のお知らせ

6-7

介護保険のお知らせ

8

公共交通を守っていくために

9

名寄市アール・ブリュット展2020

10

健康ガイド

11

名寄市立大学の窓から

～知への誘い～

12

宗谷線フォトコンテスト

市立総合病院職員募集

13

Nスポーツコミッション

名寄にUターン

14

なよろっぴい家づくりの会

天塩川だより

15

健やかな成長を願って

今月の手話

16

楽食レシピ

Let's楽トレ!

17

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

18

施設のお知らせ

19-20

暮らしのお知らせ

21-25



# 暮らしの安心 国民健康保険

問い合わせ

市民課国保高齢医療係(名寄庁舎1階)  
☎01654③2111(内線3114、3116、3118)  
地域住民課市民係(風連庁舎1階)  
☎01655③2511(内線2118、2119)

## 令

和2年度の  
国民健康保険税

今年度の国民健康保険税(以下国保税)は、医療分の限度額が61万円から63万円に、介護納付金分の限度額が16万円から17万円に変更されます。保険料率は変更せず、下の表により計算し、それぞれ①～④の合計(限度額を超える場合は限度額)となります。医療分・後期高齢者支援金分は国保加入者全員、介護納付金分(介護保険2号被保険者)については、国保加入者のうち、満40歳以上65歳未満の方が対象になります。

令和2年度の納税通知書は  
7月中旬に送付します

令和2年度の国保税率

	医療分	後期高齢者支援金分	介護納付金分
① 所得割	世帯の所得×7.4%	世帯の所得×3%	世帯の所得×2.4%
② 資産割	固定資産税額×20%	固定資産税額×9%	固定資産税額×4%
③ 均等割	2万1,000円×加入者数	1万円×加入者数	1万円×加入者数
④ 平等割	1万8,000円	8,000円	8,000円
限度額	63万円	19万円	17万円

## 国

保税の納め方

国保税は世帯主が納めます

各種届け出や国保税を納める義務は世帯主にあります。世帯主が国保に加入していても、世帯の中に国保の被保険者がいる場合、納税通知書は世帯主に送られます。

### 普通徴収

(年8回の窓口納付または口座振替)

当初納付書では、令和2年4月分から令和3年3月分までの1年分を年8回で納付することになります。※途中加入や離脱の場合を除く。

### 特別徴収(年金天引き)

国保被保険者が、全員65歳以上で構成される世帯の国保税は、原則として納税義務者の年金から天引きになります。ただし、次に該当する方は従前のおり納付書または口座振替で納めていただくことになります。

- ・国保税の納付を口座振替にしている方
- ・令和2年度中に75歳になる方
- ・年金年額が18万円未満の方
- ・国保税、介護保険料の合計金額が年金額の2分の1を超えている方
- ・介護保険料が年金から天引きされていない方

※特別徴収(年金天引き)を希望しない場合、事前に口座振替手続きが必要になります。

### 加入・離脱したときの国保税

国保税は加入の届け出をした月からではなく、加入資格を得た月から課税されます。年度途中で加入する場合や離脱した場合も離脱の前月までの税額が月割で計算されます。

### 国保税の軽減

国民健康保険制度では、所得や世帯の国保被保険者数、世帯の状況に応じた軽減制度があります。詳しくは納税通知書または同封のパンフレットをご覧ください。

### 低所得世帯に対する軽減

被保険者世帯の人数や所得に応じ、均等割・平等割の7割・5割・2割の軽減措置がとられます。昨年度に引き続き軽減判定基準が拡充し、5割・2割の対象となる世帯が拡大しました。

### 非自営的失業者の軽減

65歳未満の方が解雇や倒産により離職し国保に加入した場合、雇用保険の受給理由によって受けられる軽減措置があります。

■後期高齢者医療制度への移行に伴う軽減、減免

後期高齢者医療制度への移行に伴う激変緩和措置として

軽減措置や減免措置があります。同制度への移行により国保世帯の被保険者が1人になった場合、5年間は平等割の2分の1が減額になり、その後3年間は平等割の4分の1が減額になります。



## 新

型コロナウイルス感染症の影響を受けられた方

新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少した世帯は、申請により、国民健康保険税の減免が受けられます。※申請前に必ずお問い合わせください。

### 対象となる世帯

- ①主たる生計維持者が死亡した、または重篤な傷病を負った世帯
- ②主たる生計維持者の事業収入など(不動産収入、事業収入、給与収入および山林収入)の減少が見込まれ、次の要件の全てに該当する世帯
  - 今年の見込み事業収入など(不動産収入、事業収入、給与収入または山林収入)のいずれかの減少額が、前年のその収入の3割以上である。

○前年合計所得が1000万円以下である。  
○減少した事業収入などに係る所得以外の前年所得額の合計が400万円以下である。  
※主たる生計維持者の事業などの廃止や失業の場合には、前年の所得金額にかかわらず、対象保険税の全部を免除します。

### 減免額

対象者①の場合 全額  
対象者②の場合 減免対象保険税額(A×B/C)に減割割合(D)をかけた金額

- A: 世帯の被保険者全員について算定した保険税額
- B: 減少が見込まれる主たる生計維持者の事業収入などに係る前年の所得額
- C: 世帯全員の前年の合計所得金額
- D: 前年の合計所得金額
 

300万円以下	100%
400万円以下	80%
550万円以下	60%
750万円以下	40%
1000万円以下	20%

## 納

期内の納税にご協力を

皆さまに納めていただく国保税は医療費の支払いなど国保事業の運営

## 国

民健康保険証の更新

今年も保険証の更新時期が8月となります。新しい保険証は、7月中

旬に世帯主あてに簡易書留郵便で送付します。

転居や不在などの理由により配達されなかった保険証は、市役所で保管されています。保険証が届いていない場合はお問い合わせください。また、ほかの健康保険に加入済みで国保の保険証が届いた方は脱退手続きが必要です。手続きをされない場合は保険税がかかり続けますので必ずご連絡ください。

## 限

度額適用認定証の更新

70歳未満の方、70歳以上非課税世帯および70歳以上現役並み所得者(区分:現役I、現役II)の方は、限度額適用認定証の有効期限が7月31日金までとなっています。8月以降も限度額適用認定証が必要な場合は更新手続きが必要になります。※保険税の納付状況によって交付できない場合もありますので事前にお問い合わせください。

◆持ち物 印鑑、保険証、マイナンバーのわかるもの





# 後期高齢者医療制度

問い合わせ  
 北海道後期高齢者医療広域連合  
 (札幌市中央区南2条西14丁目 国保会館6階)  
 ☎011-290-5601  
 市民課国保高齢医療係(名寄庁舎1階)  
 ☎01654③2111(内線3118)

**均** 等割の軽減割合が見直しされました

保険料均等割の軽減割合が、次のとおり見直しされました。

【令和元年度】	所得が次の金額以下の世帯	軽減割合
	33万円 (かつ、被保険者全員が所得0円) ※年金収入のみの場合、受給額80万円以下	8割軽減
	33万円	8.5割軽減

↓

【令和2年度】	所得が次の金額以下の世帯	軽減割合
	33万円 (かつ、被保険者全員が所得0円) ※年金収入のみの場合、受給額80万円以下	7割軽減
	33万円	7.75割軽減

**均** 等割2割・5割軽減の範囲が見直しされました

保険料均等割軽減のうち、2割・5割軽減に係る所得判定基準が、次のとおり見直しされました。

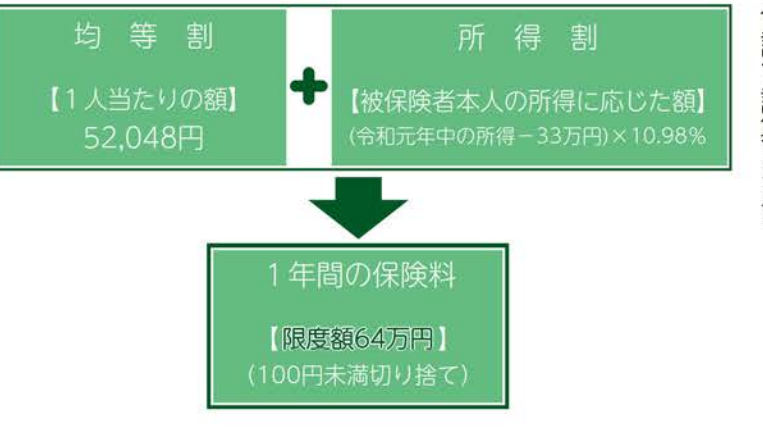
【令和元年度】	所得が次の金額以下の世帯	軽減割合
	33万円 + (28万円 × 世帯の被保険者数)	5割軽減
	33万円 + (51万円 × 世帯の被保険者数)	2割軽減

↓

【令和2年度】	所得が次の金額以下の世帯	軽減割合
	33万円 + (28万5千円 × 世帯の被保険者数)	5割軽減
	33万円 + (52万円 × 世帯の被保険者数)	2割軽減

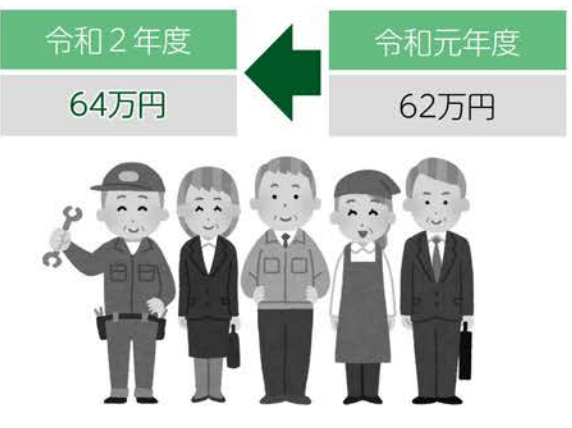
**保** 保険料の計算方法(令和2年度)

保険料額は、被保険者全員が等しく負担する「均等割額」と、前年の所得に応じて負担する「所得割額」の合計で計算します。



**1** 1年間の保険料の賦課限度額が見直しされました

保険料の賦課限度額が、次のとおり見直しされました。



**保** 保険料の支払い方法

保険料の支払いは「年金大引き」か「口座振替」どちらか選択できます。  
 □座振替を希望する方はお問い合わせください。  
 ※年金大引きから口座振替に切り替わる時期は、申し出の時期により異なります。  
 ※年金大引きの場合、確定申告などの社会保険料控除は、天引きされる年金の受給者のみが対象です。

**保** 保険証が新しくなります

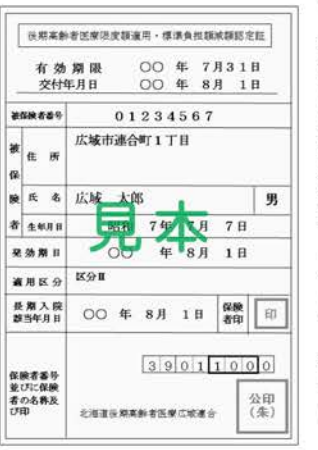
現在ご使用の保険証は7月31日(金)で失効し、使用できなくなります。  
 7月中に新しい保険証(有効期限が令和3年7月31日)を簡易書留郵便で送付しますので、8月1日(土)以降はお持ちのください色の保険証を破棄して、水色の保険証をご使用ください。



新しい保険証は水色です

**減** 減額認定証も新しくなります

保険証と同様に減額認定証(限度額適用・標準負担額減額認定証)も7月31日(金)で失効し、使用できなくなります。  
 引き続き交付対象に該当する方は、7月中に保険証とともに減額認定証(有効期限は保険証と同じ)を送付しますので、8月1日(土)以降はお持ちの黄緑色の減額認定証を破棄して、黄色の認定証をご使用ください。



新しい減額認定証は黄色です

**限** 限度額適用認定証も新しくなります

保険証と同様に限度額適用認定証も7月31日(金)で失効し、使用できなくなります。  
 引き続き交付対象に該当する方は、7月中に保険証とともに限度額適用認定証(有効期限は保険証と同じ)を送付しますので、8月1日(土)以降はお持ちの黄緑色の限度額適用認定証を破棄して、黄色の認定証をご使用ください。



新しい限度額証は黄色です

**保** 保険料の減免

新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、次の要件を満たす方は保険料が減免となります。

保険料の減免の対象となる方

- ① 新型コロナウイルス感染症により、主たる生計維持者が死亡し、又は重篤な傷病を負った世帯の方  
↓ 保険料を全額免除
- ② 新型コロナウイルス感染症の影響により、主たる生計維持者の収入減少が見込まれる世帯の方で、次の要件の全てに該当する世帯  
○ 今年の見込み事業収入など(不動産収入、事業収入、給与収入または山林収入)のいずれかの減少額が、前年のその収入の3割以上であること  
○ 令和元年度の所得の合計額が1000万円以下であること  
○ 収入減少が見込まれる種類の所得以外の令和元年度の所得の合計額が400万円以下であること  
↓ 保険料の一部を減額

減額認定証の交付対象…区分I・II

区分II	世帯全員が住民税非課税で区分Iに該当しない方
区分I	世帯全員が住民税非課税である方のうち、次のいずれかに該当する方 ・世帯全員の所得が0円の方(公的年金収入のみの場合、その受給額が80万円以下の方) ・老齢福祉年金を受給されている方

限度額証の交付対象…現役並みI・II

現役並みIII	住民税課税所得が690万円以上の被保険者と、その方と同一世帯にいる被保険者の方
現役並みII	現役並みIIIに該当せず、住民税課税所得が380万円以上の被保険者と、その方と同一世帯にいる被保険者の方
現役並みI	現役並みIII・IIに該当しない3割負担の方と、その方と同一世帯にいる被保険者の方

減免に関する詳細については、国保高齢医療係までお問い合わせください。



# 介護保険 制度



## 問い合わせ

高齢者支援課介護保険係(名寄庁舎2階)  
☎01654③2111(内線3234~3236)  
地域住民課福祉係(風連庁舎1階)  
☎01654③2111(内線2112、2113)

## 介護保険料の軽減を拡大します

市では3年ごとに介護保険料の見直しをしており、平成30年度から令和2年度までの保険料を平成30年4月に決定しました。令和元年10月の消費税増税にあわせて第1~3段階の方の令和元年度分保険料を軽減拡大しておりますが、本年はさらなる軽減拡大を行います。

所得段階ごとの変更保険料は下表のとおりです。なお、第4段階から第10段階の方の保険料等の変更はありません。

65歳以上の方には、7月中旬に令和2年度の保険料の納入通知書を送付しますので、同封のお知らせにてご確認ください。

令和2年度の65歳以上の介護保険料(基準月額5,225円)

所得段階	対象者	基準額に対する調整率	年額保険料 ※1
第1段階 ※2	次のいずれかに該当する方 ・生活保護を受給している方 ・世帯全員が市民税非課税で、合計所得金額と課税年金収入額の合計が80万円以下の方	(0.50) ※3 0.3 ※4	(3万1,300円) 1万8,800円
第2段階 ※2	世帯全員が市民税非課税で、合計所得金額と課税年金収入額の合計が80万円を越えて120万円以下の方	(0.65) ※3 0.5 ※4	(4万700円) 3万1,300円
第3段階 ※2	世帯全員が市民税非課税で、合計所得金額と課税年金収入額の合計が120万円を越える方	(0.75) ※3 0.7 ※4	(4万7,000円) 4万3,800円

第4段階から第10段階の対象者、調整率、保険料の変更はありません。

※1 年間保険料は基準月額(5,225円)×12カ月×調整率で計算し、100円未満は切り捨てます。  
※2 所得段階が第1~3段階の方は公費(国・北海道・名寄市)により保険料が軽減されています。  
※3 軽減前の(本来の)調整率  
※4 軽減後の(公費による)調整率



合には、前年の合計所得金額にかかわらず、対象保険料の全額を免除します

## 減免額

対象者①の場合 全額

対象者②の場合

減免対象保険料額(A×B/C)に減免割合(D)をかけた額

A: 当該第1号被保険者の保険料額

B: 第1号被保険者の属する世帯の生計を主として維持する者の減少することが見込まれる事業収入等に係る前年の所得額

C: 第1号被保険者の属する世帯の生計を主として維持する者の前年の合計所得金額

D: 前年の合計所得額  
200万円以下 100%  
200万円以上 80%

減免に関する詳細については、介護保険係までお問い合わせください。

## 新型コロナウイルス感染症の影響を受けられた方へ

新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少した介護保険の第1号被保険者は、申請により、介護保険料の減免が受けられます。

### 対象となる第1号被保険者

- ①主たる生計維持者が死亡した、または重篤な傷病を負った第1号被保険者
  - ②主たる生計維持者の事業収入など(事業収入、不動産収入、山林収入または給与収入)の減少が見込まれる第1号被保険者であって、次のいずれにも該当するもの
    - 今年の見込事業収入など(事業収入、不動産収入、山林収入または給与収入)のいずれかの減少額が前年のその収入の3割以上である
    - 減少が見込まれる事業収入などに係る所得以外の前年の合計所得額が400万円以下である
- ※主たる生計維持者の事業等の廃止や失業等の場

# 公共交通を 守っていくために



## 宗谷本線の歴史

旭川~名寄間は、天塩線として建設され、旭川から名寄に向かつて段階的に開業しながら1903年(明治36年)に全線が開業しました。

名寄~稚内間は、天塩線、天塩南線、天塩北線として建設され、1926年(大正15年)に稚内までの全線が開業しました。

その後、路線の編入・分離・改称を行い、1930年(昭和5年)に現在の宗谷本線となりました。

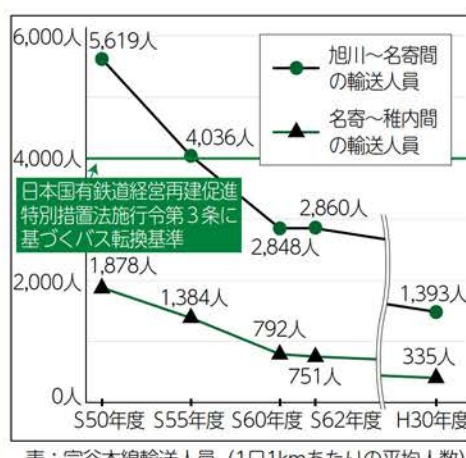


開業当時の名寄駅の様子

## 鉄道の利用状況

旭川~名寄間の輸送人員では、昭和50年と平成30年の比較で、約4分の1に減少し、名寄~稚内間の輸送人員で見ると、約5分の1に減少しております。原因としては、この区間の人口減少や、自動車の普及、高規格道路の整備などにより、移動手段が自動車にシフトしていると考えられます。

しかし、現在の宗谷本線は旭川~名寄間が高速化されており、特急が運行されています。旭川まで1時間を切り、特急「宗谷」号であれば、札幌まで2時間30分を切る速さで移動することができ、都市間の貴重な移動手段となっています。



公共交通を担うものとして、バスと鉄道があげられます。どちらも民間企業が運営しており、持続して運営を続けるためには一定程度の利用者が必要で、私たちの移動手段の選択肢が狭くならないよう、通勤や出張、レジャーで利用するなど上手に利用し、市民自らの手で創り育て上げる公共交通としていく必要があります。

## バス・鉄道の特色

バスの特色としては、短距離移動や需要に合わせた柔軟なダイヤ編成により、利用の多い病院や商店街の前に停留所を設置することが可能です。

一方、鉄道の特色は、何と云っても大量輸送・高速長距離移動が可能なこと。通勤・通学時間帯や特急列車の運行は鉄道の特色を十分に発揮しているといえます。

とりわけ鉄道は「路線が地図に掲載されている」点において他の公共



交通と大きく異なっており、地図を見ながら経路や時刻を検索できるという特色があります。

今年度は新型コロナウイルス感染症の影響により、不要不急の外出を自粛する日々が続く、新たな生活様式が推奨されています。

公共交通は単に移動するだけでなく「移動を楽しむ」という素晴らしい側面を持っています。特筆すべき点としては、通話や喫煙はできないものの、自動車運転中は禁止されている携帯電話(スマートフォン)の利用や飲酒などができるといったことです。

新型コロナウイルス感染症が終息した日には、バスや鉄道を乗り継いで遠くの街まで足をのびてみるいかがでしょうか。



公共交通利用促進キャラクターのりたろう

問い合わせ  
総合政策課総合政策係  
企画課企画調整係  
(両係とも名寄庁舎3階)  
☎01654③2111  
(内線3306、3312)



## ..... 熱中症予防行動のポイント

これから夏を迎えるにあたり、新しい生活様式における熱中症予防の行動のポイントが以下のように厚生労働省と環境省より示されました。

3密（密集・密接・密閉）を避けながら、以下のポイントに気をつけ、熱中症にならないように注意しましょう。

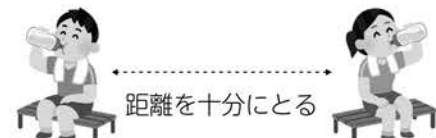
### 1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用するなど部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日などは特に注意する



### 2 適宜マスクをはずしましょう

- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を



### 3 こまめに水分補給しましょう

- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに



### 4 日頃から健康管理をしましょう

- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養



### 5 暑さに備えた体作りをしましょう

- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度



## ..... 組合せ検診を追加実施します

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、広報なよる4月号と同時に配布しました「令和2年度各種検診のお知らせ」でご案内している各種検診を受付時間の変更や人数制限を行い、実施しております。

夏の総合検診（特定健診、胃・肺・大腸・前立腺がん検診）の受け付けは、5月末の時点で定員となっています。市民の皆さまが検診を受診できる機会を確保するため、旭川がん検診センターへのバス送迎付きの組合せ検診の日程を追加します。

日時：9月16日（水）

【出発時刻】保健センター前 7時、風連庁舎前 7時30分

※秋の保健センターでの総合検診の定員に若干の余裕ができました。

検診の申し込み、日程の変更の希望がある場合は、保健センターまでご連絡ください。



# 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

7月5日 名寄市立総合病院  
☎01654③3101  
12日 たに内科クリニック  
☎01654③1223  
19日 名寄三愛病院  
☎01654③3911  
23日 あべクリニック  
☎01654⑨7011  
24日 名寄市立総合病院  
☎01654③3101  
26日 名寄中央整形外科  
☎01654③2006

☎0120(20)8699  
フリーダイヤル  
…救急医療情報案内……

## 子育て保健 ミニカレンダー

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため休止していた乳幼児健診は、感染防止に配慮し、再開しています。

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などは随時お電話で受け付けています。

## 「名寄市アール・ブリュット展 2020(WEB版)」を開催しています！

例年12月に開催してきたアール・ブリュット展は、アート作品を通じて、障がい福祉に興味関心を持っていただくとともに、市民の皆さまに、少しでも元気になっていただきたいと思い、この時期に開催することとしました。市ホームページに、カラーで色鮮やかな作品を多数公開していますので、ぜひご覧ください。

開催期間：6月15日(月)～7月31日(金)



～作品紹介～  
ホームページで公開している作品の一部を紹介します。

市ホームページの二次元コード▶



作者：鈴木 奈々絵、田中 瑠奈（名寄市）  
タイトル：P. P. O. P

画 材：さをり織り、色鉛筆  
大 小：縦53cm×横60cm  
説 明：P=ペン。

絵や文字を描く事が大好きな作者たち。毎日の制作で、色鉛筆はどんどん短くなりました。  
〇=織り。  
「さをり織り」の布を使用して、カバンや小物を作った際に出る端布をコツコツと溜めました。そんな、身近にあるけど、普段はあまり活躍しない2つの画材を利用して、ワイワイ楽しみながら、彩り豊かな素敵な作品に仕上げました。



作者：星野 智博（神奈川県）  
タイトル：ひよこちゃん ことりちゃん

画 材：イースターエッグ・アクリル絵の具・ペン・モール・ホットボンド  
大 小：縦15cm×横19cm×高さ9cm  
説 明：NPO法人ハイテンションで、最も多作なアーティストです。

イラスト、切り絵、立体と表現スタイルも多彩です。その時々でブームがあり、今はこの「ひよこちゃんことりちゃん」がブームです。100円均一の真っ白なイースターエッグからひよこのようなニワトリのようなかわいい小鳥が生まれました。目の大きさやくちばしの表情がそれぞれ個性的でユニークです。

※「アール・ブリュット」とは  
フランス語で「生(き)の芸術」を意味し、正式な美術教育を受けず、既存の技巧や流派に流されることなく、自由な発想と方法により制作された作品を指します。

問い合わせ：基幹相談支援センター障がい相談支援係(名寄庁舎2階) ☎01654-3-2111(内線 3218)  
※ご意見ご感想は☒ny-kikansoudan@city.nayoro.lg.jp までご連絡ください。





私は、公衆衛生看護学を担当し、保健師養成に携わっています。

保健師は、地域で生活するすべての人々を対象に活動します。保健師の活動の中には、直接地域に向かう家庭訪問などがあります。そのため、本学の保健師教育では、講義の一環として、地域で行われる活動を通して学習を実施しています。地域で行われる活動を通して学習では、市内5つの町内会の協力を得て実施しています。この活動は、学生が3年生のときに行っており、健康な人が1年間を通して、健康づくりに取り組む姿や生活上での工夫、住民同士の交流の楽しさ、地域の特徴などを幅広く学習しています。このことにより、健康な地域づくりを目指す保健師の基本姿勢について学んでいます。地

保健福祉学部 看護学科 域の方々には、保健師教育に関わる学習へのご協力に感謝しております。

4年生になると、上川北部や宗谷管内の保健所、市町村で実習を行います。実習先にいる保健師の指導のもとに、健康相談や家庭訪問、町内会活動に取り組み方々へのインタビュー訪問などを実施しています。学生は、3年生で見聞できた実績をもとに、さらに視野を広げて学んでいます。保健師活動の展開に必要なことを、直接地域住民から聞いて学ぶなど、積極的に保健師の活動を深化させていきます。



講師 作並 亜紀子



今年度は、新型コロナウイルス感染症の影響で、保健師教育に関わる内容を、今後の状況にもより一部変更する予定としています。4年生については昨年度、直接地域に向かい学習していますので、実習内容が例年のものと変更されても、積み重なっている基礎があり、就職後の保健師活動につながると思っています。3年生は、平常通りの学習ができるようになったときに、再び地域の方々の協力を得て、学習に取り組めるよう準備を進めています。

6月1日現在、本学の保健師教育の講義でも、新型コロナウイルス感染症対策として、遠隔授業を行っています。情報通信技術の発達により、学生が将来保健師として活躍するときには、保健師の活動の場でも、

インターネットを用いる手法が伸びると想定されています。大学で行う講義の意義や個人情報保護、インターネット環境なども考慮した上で、学習のサポートをしていきたいと考えています。

新型コロナウイルス感染症対策が行われているこの時期、本学の保健師を目指す学生にとっては、全国で感染症対策に取り組む専門職の中で、保健師が活躍していることを知る機会となりました。また、遠隔授業で行った感染症対策の講義を通して、新たな学びを得ることができています。これらの学びも将来活躍する看護の場に取り入れられることができると考えています。



今後も学習の一環として市民の皆さまのご理解ご協力をいただきながら、保健師養成に取り組んでいきますので、よろしくお願います。

# 宗谷線フォトコンテスト～みんなの宗谷線～

## 応募方法

- ・応募できる写真は、宗谷線に関係するものとします。
- ・応募写真には、必ずその写真に込めた想い(コメント)を添えてください。
- ・春部門、夏部門、秋部門、冬部門の4つから応募する部門を選択してください。
- ・お一人2点まで応募できます。
- ・作品は令和元年9月1日以降に自身で撮影した未発表のものとしてします。

### ◆メールで応募する場合

送付先アドレス：ny-sousei@city.nayoro.lg.jp  
件名に「宗谷線フォトコンテスト」と表記し、応募用紙に必要事項を記載し、写真データを添付して送付してください。(サイズ1作品10MB以下、形式：JPEG、PNG、BMP)

### ◆Webで応募する場合

市ホームページまたは右から応募フォームにアクセスし、必要事項を記入してご応募ください。(サイズ1作品10MB以下、形式JPEG)  
※プリントした写真の応募はご遠慮ください。



## その他

- ・立入禁止区域での撮影はご遠慮ください。
- ・受賞者への賞状・副賞の発送にあたり、応募時に記入いただいた個人情報(住所、氏名、電話番号)

## 応募期限

9/30 wed



令和元年度 一般部門最優秀賞作品「村長さんもお出迎え」

を協議会構成員が必要最低限の範囲で使用しますので、あらかじめご了承ください。

・撮影の際は“3密”(密閉・密接・密集)を避けるなど、感染症予防に配慮してください。

## 賞

・部門毎に賞を決定します。受賞者には賞状と副賞として応募作品を掲載した協議会公式オリジナルカレンダーを贈呈します。

最優秀賞1点、優秀賞3点、JR北海道賞1点、上川総合振興局長賞1点、宗谷総合振興局長賞1点  
※受賞は一人一作品までとします。

※発表は、令和2年11月下旬に各沿線自治体のホームページで行う予定です。

## 問い合わせ

宗谷本線活性化推進協議会  
(総合政策部総合政策課内)  
☎01654③2111 (内線3305)

# 令和3年度市立総合病院職員を募集します

## 職種と募集人数

1 看護師	20人程度
2 助産師	若干名
3 薬剤師	若干名
4 メディカルソーシャルワーカー	2人
5 診療情報管理士	若干名

## 受験資格

- 1 昭和36年4月2日以降に生まれた方で、看護師の免許を有する方および文部科学大臣の指定した学校または厚生労働大臣の指定した看護養成所を令和3年3月卒業見込で免許取得見込の方
- 2 昭和36年4月2日以降に生まれた方で、助産師の免許を有する方および文部科学大臣の指定した学校または厚生労働大臣の指定した助産養成所を令和3年3月卒業見込で免許取得見込の方
- 3 昭和55年4月2日以降に生まれた方で、薬剤師免許を有する方または学校教育法に基づく大学において薬学の正規の課程を修了し、令和3年3月卒業見込で免許取得見込の方
- 4 昭和45年4月2日以降に生まれた方で、社会福祉士の資格を有する方および、社会福祉士国家試験の受験資格に該当し、当該学校を令



## 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～

保健師に関する図書を紹介します。

『保健師ものがたり』  
大阪府保健所の保健師活動を語り継ぐ会/編 せせらぎ出版  
→16人の保健師・元保健師が語る保健師という仕事の原点。

『コミュニティヘルスのある社会へ』 秋山美紀/編 岩波書店  
→コミュニティヘルスとは何か、その活動を支える保健師などの実践を紹介し、地域づくりのあるべき姿を問う本です。

『無名の語り 保健師が「家族」に出会う12の物語』  
宮本ふみ/著 医学書院  
→ごみ屋敷・ネグレクトなど病んだ家族と、苦悩しながら援助し続けた保健師のリアルな姿が描かれています。

## 大学図書館へようこそ！

大学では一部の授業が教室で行われるようになりましたが、多くはインターネットを利用して講義を配信したり、会議システムでやり取りしたりと、さまざまな工夫をしながら授業を進めています。

### 【7月以降の利用について】

- 現在、学外の方の利用ができませんが、次の点にご注意ください。
- マスク着用 ○手指消毒を徹底してください。
  - 連絡先・入退館時刻を明記してください。
  - 利用する図書は電話やメールでご予約ください。
  - 閲覧席は利用できません。 ○利用時間：9:00～18:50

◆問い合わせ 名寄市立大学図書館 ☎01654⑧7671(直通) ✉ncu\_library@nayoro.ac.jp

## 試験内容

◆第1次試験 書類選考(第1次試験合格者は、本人に通知します)

## ◆第2次試験

論文試験と面接

## 2次試験日程

◆とき 8月22日(土)または23日(日)

◆ところ 市立総合病院2階講義室

## 応募方法(全職種)

7月31日(金)までに、受験申込書に所定の事項を記入のうえ提出。

※受験申込書は問い合わせ先に請求または市立総合病院ホームページからダウンロードしてください。

## 問い合わせ

〒096-8511  
名寄市西7条南8丁目1番地  
名寄市立病院総務課職員係  
☎01654③3101  
(内線2213)



夏を過ごしやすい

札幌管区気象台は、今年6～8月の天候の見通しとして「暖かい空気に覆われやすく、気温は平年並みか高いでしょう。」「期間の後半は湿った気流の影響を受けやすい可能性がある」と発表されています。名寄もまた暑い夏になりそうです。

海へ川へと、屋外では楽しいイベントがわんさかありますが、家の中では、涼しく快適に過ごしたいものです。クーラー(冷房設備)で、冷たい空気を循環させることや、扇風機やうちわで空気の流れ(気流)を作り、暑い空気を排出することなど、涼しくなる方法はさまざまです。

◀部屋が涼しくなるためのポイント▶

- ①熱気の放出…室内の熱気を外に逃がす (早朝・夜間)
- ②冷気の導入…室内に冷気を取り込む
- ③日射の遮蔽(しゃへい)…室内に日射を入れない (日中)
- ④涼しさ保持…外気温が上がる前に窓を閉める

次のポイントをもとに紹介したいのは「高窓換気」です。高窓換気では、夜間から早朝にかけて、天井など屋内の高い場所にある窓を開放し、室内の熱気を排出して同時に外の冷気を取り込む方法です(①と②)。気温が上がる日中に窓を閉じることで、涼しい空気を閉じ込めます(③と④)。また、外気温が下がってくる夜間に窓を開放し、室内の熱気を排出する熱対流型の自然換気をすることができます。

建物の断熱・気密性を向上させることは、冬の「寒さ」だけでなく夏の「暑さ」にも対応します。熱損失が少なく、安定した室温を保つことのできる建物は、寒地の特徴でもある朝晩の外冷気を室内の熱容量に生かすことで、過ごしやすい夏を手に入れることができます。



■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) ☎01654⑨6711

楽しく、元気に、スポーツしよう!



Nスポーツコミッションより、スポーツ情報をお届けします

Nスポーツ人/file No.10

野球 **松下 繕之介**さん、**関口 颯人**さん、**中村 陸人**さん (南クラブ野球少年団)



左-松下さん、真ん中-関口さん、右-中村さん

名寄には2つの野球少年団がありますが、今月は「南クラブ野球少年団」をご紹介します。20～30人の小学2～6年生が参加し、6月から練習が始まりました。月曜日を除く週6日、平日は16:00から南小学校グラウンドで練習しています。

キャプテンの関口さんはキャッチャー。「チームで協力して勝っていくのが楽しいので、みんなとの練習が始まってうれしい」と話してくれました。このチームはどんなチームですか?と聞くと、副キャプテンの松下さん、中村さんともに声をそろえて「全員野球!」と教えてくれました。ユニフォームの背中にも入っているこの言葉。キャプテン、副キャプテン同じ思いでチームを引っ張っています。

「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スポーツコミッション事務局  
市民文化センター内 ☎01654②2218  
✉info.nsportscommission@gmail.com

Nスポーツコミッションでは、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!



名寄のもち米を使ったスポーツフード「モチート」販売中!

オリゴノールやパラチノース配合で、持続性を高めて運動後の身体を整えます。あんこ入りの食べやすいお餅です。道の駅「もち米の里☆なよろ」などで販売中! (2個入り 税込 248円)



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)

 **天塩川だより**  
定住自立圏の構成市町村のイベントを紹介します

美深町 美深ふるさと子供盆踊り

とき 8月13日(木)  
ところ 美深町民体育館横イベント広場 (美深町西1条北1丁目)  
内容 夏の風物詩「盆踊り」。郷土太鼓が鳴り響くやぐらの周りを、子どもから大人までみんなで踊り、夏の終わりを楽しみます。たくさんのお店が並び、踊りの最後には子どもたちが大好きな駄菓子まきも行われます。日本の文化「盆踊り」を踊りましょう!

問い合わせ 美深町観光協会 ☎01656⑨2470

新型コロナウイルス感染症の影響により、中止・延期になる可能性があります。

移住情報をお届け!

名寄にUターン!

「オンライン移住相談」ができるようになりました

新型コロナウイルス感染症の拡大防止に向けた取り組みの一つとして、リモートワーク・テレワークが普及し、都市部での働き方改革が推進されてきました。このことがきっかけとなり、「生まれ育った名寄で豊かに生活したい」「家族が近くにいる環境の中で暮らしたい」との思いから、名寄市に移住を検討されるご相談を多く寄せられています。相談の方法として、離れた場所でも顔や資料を見ながら、わかりやすく親しみやすくご相談ができるように「オンライン移住相談」を始めました。住宅やお仕事、移住に関して気になるアレコレについてご相談を受けていますので、お気軽にお問い合わせください。



「カスタマイズツアー」を実施します

このツアーは名寄市への移住に関心がある方が対象で、住まい探しや仕事探しなど、7つのモデルコースから2つの移住体験をされた方に対し、宿泊費を助成します。ツアーの内容は、希望の暮らしに寄り添いながら組み立てていきますので、まずはご相談ください。

「オンライン移住相談」や「カスタマイズツアー」の詳細は、「名寄市移住促進協議会のホームページ」に掲載しておりますので、離れて暮らすご家族やご友人にぜひお知らせください。



名寄市移住促進協議会ホームページの二次元コード▲

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)  
✉ info@nayoroiju.com  
HP http://nayoroiju.com/

随時移住相談を承っています!



# らくたべ 楽食レシピ

フレイルを予防しよう!

今月号の「楽食レシピ」は『さば缶納豆うどん』です。うどんは温かなくても、冷たくてもおいしく食べることができます。

## さば缶納豆うどん

### ◆材料 (1人前)

- うどん (3袋入りゆで麺) ..... 1人前
- 納豆 (お好みでひきわり) ..... 1/2パック
- さばみそ煮缶 ..... 1/3缶
- 削り節(小袋) ..... 1/2パック
- オリーブオイル ..... 小さじ1/2
- A めんつゆ(3倍濃縮) ..... 小さじ2
- 大根おろし ... 50g
- ねぎ ..... 10g
- 水 ..... 100g
- のり ..... お好みで



さば缶納豆うどん

### ◆栄養価

エネルギー量:350kcal  
炭水化物:47.9g/脂質:9.5g/食塩相当量:1.92g

### ◆行程

- ①大根をおろし、ねぎを刻みます。さば缶はざるで汁をきります。納豆は混ぜておきます。
- ②うどんをゆでて、ゆで汁ごとどんぶりに入れます。
- ③Aの具材を混ぜ合わせてつけだれにします。
- ④③にうどんをつけていただきます。

### ◆調理のコツ

つけだれに、梅干し、しそ、とろろなどを入れてもおいしいです。



内海さん 鹿内さん 早崎さん

つけだれは、お好みで自分だけのレシピを作って楽しんでください。

### ◆栄養ポイント

さばには「DHA」「EPA」が多く含まれています。栄養がさば缶の汁に溶け出しているのので、汁をきらずに使用する方法もあります。ただし、塩分も高いので、めんつゆの量を微調整してください。

### 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)

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。



長谷川 葉羽ちゃん  
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☆  
これからものびのびすくすく大きくなってね♡  
生まれてきてくれてありがとう♡



赤木 信司くん  
令和元年5月生まれ

### 保護者からのメッセージ

大きくなって天まで届け!

### 「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)



# Let's 楽トレ!

## おうちで体操 リフレッシュ No.4



### 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)

ウォーキングは手軽にできる運動です。歩くことにより、運動不足解消、体力や下肢筋力低下の予防、リラックス効果などがあります。外の空気が気持ち良い季節になりましたので、ウォーキングでこころとからだをリフレッシュしませんか?

### ウォーキングの姿勢

- あごを引いて、数メートル先を見る
- 肩の力を抜いて背筋を伸ばす

歩数を数えたり、しりとりをしながら歩くことで、運動と同時に脳トレも行って、脳の活性化につながります。



肘を軽く曲げ前後にリズムカルに振る

おなかを引き締める



着地はかかとから

足先で地面をしっかりと蹴る

### ⚠ウォーキング時の注意点

- ・ウォーキングの前後にウォーミングアップとストレッチを行う。
- ・炎天下を避け、過ごしやすい気温の時間に行う。
- ・適度な水分補給、休憩を行う。
- ・治療中の疾患がある方は、主治医に相談してから行う。
- ・体調がすぐれないときは無理に行わず中止する。

# 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52 「ありがとう」

1



①手の甲に他方の手を乗せます。

2



②乗せた手を上にあげます。



※「ありがとう」は勝ったお相撲さんが賞金をもらって手刀を切るしぐさから生まれた手話です。

### 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。



※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、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ご確認ください。

**ひまわりらんど**  
 ※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、事前予約によって施設が利用可能としています。来館前にご連絡をお願いします。また、2階の飲食専用の部屋は、使用不可としていますので、ご了承ください。

※8月末までの親子講座は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止とさせていただきます。

**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)  
 01654②1333  
 nykosodate@suden@city.nayoro.lg.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「ひまわり」(風連町西町284)  
 認定こども園風連幼稚園内  
 01655③21333  
 開館 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

**北国研究集録第17号の刊行**  
 地域の自然や歴史に関する調査・研究、名寄市北国博物館の事業を報告する内容で隔年度発行しているものです。A4判48ページ1000円。北国博物館窓口で頒布し、送付にも対応しています。

**博物館**  
 北国博物館(緑丘222)  
 01654②2575  
 nykita@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42回特別展「フクロウ」  
 道北地方に生息する10種類のフクロウ類を中心に、体の仕組み、生態、生息環境、アイヌ文化や人との関わりなどを紹介し、複製を展示するほか、幌延町の写真家、富士元寿彦さんの撮影作品によるフォトギャラリーも設けます。

◇と き 7月3日(金)～8月25日(火)  
 ◇ところ 北国博物館ギャラリーホール

**図書館**  
 図書館名寄本館(大通南2)  
 01654②4751  
 FAX 01654②4897  
 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  
 休館 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  
 01655⑦8000  
 開館 月・金 9時30分～17時  
 土 9時30分～13時  
 休館 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**

**自動車文庫「やまゆり号」7月の巡回日程**

【名寄地区】		
14・28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
8・22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
15・29日(水)		
	緑丘第1団地	15:10～15:25
	サビテ・マカレツグ行 道宮住宅前	15:35～15:50
9・30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】		
	7日(火) 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

**企画展示**  
 「がんを身近に考える」  
 ◇と き 7月7日(火)～19日(日)  
 ミニ展示コーナー  
 ・スムーズな人間関係のつくりかた  
 ・やさしいだすき!

**本の読み聞かせなど**  
 ◆土曜読書会  
 ◇と き 7月11日 13時  
 ◇対象 誰でも参加可  
 ◇内容 ビブリオトーク(参加者同士による本の紹介と意見交流)  
 ◇持ち物 お気に入りの本1冊  
 ◆金曜おはなしクラブ(金曜日)  
 ◇と き 7月3日、10日、17日 15時30分  
 ◇対象 3歳以上小学生

**7月の休館日**  
 ◇と き 7月2日、16日、23日(木)、31日(金)  
 ◇対象 3歳以上小学生

**風連分室**  
 ミニ展示コーナー  
 「夏の空」  
 ◆おはなしタイム(木曜日)  
 ◇と き 7月2日、16日 15時15分  
 ◇ところ 風連児童会館  
 ◇対象 3歳以上小学生

**「火災保険を使って壁を修理しませんか」と勧誘する住宅修理サービスに注意!**

**事例**  
 数日前、突然訪問してきた住宅修理業者に「外壁のへこみが火災保険で自己負担なく直せる」「保険金が出るようサポートする」などとしてこく勧誘され、断り切れずに契約してしまった。断りたい。

◆訪問や電話で「火災保険で家の修理ができる」「無料で申請書などを手伝う」と話を待ち掛け、住宅修理工事や保険申請の契約を結ばせるトラブルが全国的に増えています。  
 ◆火災保険では、自然災害で損害を受けた場合は保険金が給付されますが、破損の原因が老朽化などと保険会社が判断した場合は給付されません。  
 ◆請求した保険金が支払われず、工事費が自己負担になったり、高額な解約料を請求されるケースもあります。事業者の説明をうのみにせず、慎重に判断しましょう。  
 ◆住宅が損害を受けたら、まずは自分で保険会社や代理店に連絡し、保険金支払いの対象となるか、申請をどのようにするかを確認しましょう。また、工事を依頼する際は複数の業者から見積もりを取り、慎重に判断しましょう。  
 ◆訪問販売や電話勧誘による契約は、クーリング・オフが可能です。契約書面を受け取ってから8日間は無条件で契約解除ができます。

**アドバイス**  
 困ったときは早めに消費生活センターに相談ください。

**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 01654②3575

**男女**  
 共同参画社会の実現をめざして

**仕事と生活の調和(ワーク・ライフ・バランス)の実現のために**

子育て期にある男性の家事・育児時間  
 子育て期にある男性の1日当たりの育児・家事関連平均時間は1時間23分(※1)であり、「令和2年までに2時間30分」という国の目標とはまだかけ離れています。

また、週間就業時間60時間以上の雇用者の割合は、子育て期と重なる30歳代や40歳代の男性ではその割合が高く、それぞれ13.5%、13.8%となっており、男性が家事・育児に関わる時間を確保することはなかなか難しいようです。

今年は新型コロナウイルスの影響で雇用環境は甚大な負の影響を受けている状況ですが、一方で一人ひとりが働き方について考えるきっかけとなった側面もあり、今後のウィズコロナ・アフターコロナにおける働き方に革新が訪れるかもしれません。

「仕事と生活の調和(ワーク・ライフ・バランス)」の実現に向けて、働き方を工夫してプライベートを楽しむ時間をつくり出すために、今日から変えられることがないか、今一度考えてみましょう。

(※1: 総務省 平成28年社会生活基本調査)

**ひとつ「働き方」を変えてみよう! カエル! ジャパン**  
 Change! JPN

**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

**「火災保険を使って壁を修理しませんか」と勧誘する住宅修理サービスに注意!**

**事例**  
 数日前、突然訪問してきた住宅修理業者に「外壁のへこみが火災保険で自己負担なく直せる」「保険金が出るようサポートする」などとしてこく勧誘され、断り切れずに契約してしまった。断りたい。

◆訪問や電話で「火災保険で家の修理ができる」「無料で申請書などを手伝う」と話を待ち掛け、住宅修理工事や保険申請の契約を結ばせるトラブルが全国的に増えています。  
 ◆火災保険では、自然災害で損害を受けた場合は保険金が給付されますが、破損の原因が老朽化などと保険会社が判断した場合は給付されません。  
 ◆請求した保険金が支払われず、工事費が自己負担になったり、高額な解約料を請求されるケースもあります。事業者の説明をうのみにせず、慎重に判断しましょう。  
 ◆住宅が損害を受けたら、まずは自分で保険会社や代理店に連絡し、保険金支払いの対象となるか、申請をどのようにするかを確認しましょう。また、工事を依頼する際は複数の業者から見積もりを取り、慎重に判断しましょう。  
 ◆訪問販売や電話勧誘による契約は、クーリング・オフが可能です。契約書面を受け取ってから8日間は無条件で契約解除ができます。

**アドバイス**  
 困ったときは早めに消費生活センターに相談ください。



### 児童センター

児童センター「ほっと21」  
(西11北2)  
☎ FAX 016554③3465  
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

#### 水遊びデー

水でつぼつや水風船などを使って水遊びをします！

- ◆とき 8月3日(月)、4日(火) 14時30分～16時
  - ◆ところ 児童センター 玄関前(雨天時は体育館)
  - ◆対象 市内小学生
  - ◆定員・申し込み なし
  - ◆持ち物 帽子、着替え、タオル、かばん
- ※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、行事が中止になる場合があります。



### 公民館

市民文化センター(西13南4)  
016554②2218  
FAX 016554②2356  
nynunsa@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)  
ふれん地域交流センター内  
016555③2620  
FAX 016555③2321

#### 市民文化センター

#### 第2回文化芸術鑑賞

バスツアーは中止します  
本バスツアーは、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止とします。ご理解いただけますようお願いいたします。

問い合わせ 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

なよろ市立天文台「きたすばる」  
(日進157道立サンピラーパーク星見の丘)  
☎ 016554②3956  
FAX 016554②0267  
kirasubaru@nayo-star.jp  
HP https://www.nayo-star.jp  
開館 火～日・祝日  
13時～21時30分  
(21時までに入館)

### 7月の利用案内

- ◆休館日 6日(月)、13日(月)、20日(月)
- ◆観覧料 一般410円、学生310円、65歳以上200円、高校生以下無料
- ◆予約について  
新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、当面の間、望遠鏡の見学・観望会、プラネタリウムの観覧、イベントは予約制とします。(1階展示コーナーは予約不要、イベントは各イベントの詳細をご確認ください。)
- ◆予約方法 電話にて受け付け 13時～20時(休館日は除く)
- ◆天体観望  
◇月面が見える日 1日(水)～5日(日)、23日(木)～31日(金)  
◇今月見える惑星 水星(中旬から)、金星、木星、土星(下旬から)
- ◆16メートルピリカ望遠鏡見学・観望  
※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため当面の間、観望会は中止とし、見学のみのとなります。

### 七夕観望会

七夕にまつわる星々を中心に夏の夜空を観望します。  
◆とき 7月1日(水)～7日(火) 20時～21時30分(休館日を除く)

◆参加費 観覧料のみ  
◆申し込み 事前申込必須  
※詳細は天文台ホームページをご覧ください。

時間	平日プログラム	土日祝日プログラム
14:00	イマジン・ザ・ムーン 月への想い	見上げた空のその先に
16:00	銀河の渚で	銀河の渚で
18:00	イマジン・ザ・ムーン 月への想い	イマジン・ザ・ムーン 月への想い
20:00	銀河の渚で	銀河の渚で

◆見学のみのみ  
◇13時～19時頃  
1日(水)～31日(金)(休館日を除く)  
◇19時頃～21時30分  
3日(金)～5日(日)、10日(金)～12日(日)、17日(金)～19日(日)、24日(金)～26日(日)、31日(金)  
◆プラネタリウム

### 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。

7月の太陽・月の暦			
日	日の出	日の入	月の形
1日	3:48	19:20	5日 ○満月
10日	3:54	19:17	13日 ●下弦
20日	4:03	19:10	21日 ●新月
31日	4:14	18:58	27日 ●上弦

### わし座のアルタイル

アルタイルはわし座の一等星です。七夕の彗星として知られており、地球からは約17光年の距離にあります。こと座のベガ、はくちょう座のデネブとともに、「夏の三角形」を形作っています。  
2013年6月6日 (撮影者 中島克己)

### 夜間窓口

- ◆とき 7月27日(月) 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ヤマハエレクトーン(20年位前)  
②ブリタニカ百科事典(30年位前)  
③ルームウォーカー  
④光ナビゲーションキーボード(カシオ 10年位前)  
⑤IH電磁調理器卓上型(ドリテック製 5年以上前)  
⑥折り畳み自転車(15年位前の物)  
⑦椅子  
⑧マッサージチェア(畳一畳位、重い)
- ◆ゆずってください  
①女子スキーウェア(130cm以上)  
②リヤカー

### 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7月1日(水)～31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)

#### 遊休市有財産(土地)を売却します

- ◆売却条件  
①契約後5年以内に購入地の有効活用(住宅・マンション・駐車場などの建設)をする(こと)
- ②契約後5年間、更地のまま土地の所有権を第三者に移転しない(こと)
- ③性風俗営業および指定暴力団などの事務所用途に供しない(こと)
- ④市税に滞納がない(こと)
- ◆申込期間 10月30日(金)まで 随時受け付け
- ◆売却決定 申し込みの先着順となります。
- ◆支払条件 契約時に契約即納金(契約金の10%相当額)と、契約時から40日以内に全額を支払ってください。

区分	所在	地番	地籍	価格
土地	風連町仲町	56番2	452.71㎡	200万4,000円
土地	西11北4	8番10,70,71	523.04㎡	485万円
土地	西5北11	58番22	945.68㎡	417万4,000円
土地	西5北11	58番25	952.79㎡	408万3,000円
土地	西10南1	97番4,9	258.50㎡	350万2,000円

名 問 財政課管財係 3階(内線3334)

#### 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、ご理解をお願いいたします。



### 名寄消防署

◆点検時間 10時～12時、13時～16時  
※多少変更の可能性あり  
◆7月点検地域 西町2区、西町3区、南5区、1区、第6区、7区、8区、9区、旭栄区、旭東区、第13区、第14区(北側)、高見区

名 問 名寄消防署 警防課警防係 ☎ 016554③3319

#### 教科書提示会の開催

市教育委員会では、令和2年度教科書提示会を次の会場で開催いたします。  
◆市立名寄図書館(大通南2) 7月1日(水)～16日(木) ※月曜日は休館です。  
◆風連地域交流センター(風連町本町62) 7月1日(水)～14日(火)

### 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。

名 問 HP https://www.nayoro.ac.jp/ 市立大学 笹木研究室 ☎ 016554④4194

### サマージャンボ7億円 (1等5億円・前後賞各1億円合わせて)

### サマージャンボミニ1,000万円 (1等1千万円)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

7月14日(火) 2種類同時発売! 発売期間 7/14⑩～8/14⑩ 抽せん日 8/21⑩ 各1枚 300円

公益財団法人北海道市町村振興協会



問 問い合わせ 申 申し込み 名 名寄庁舎(☎01654③2111)

国民年金の免除・猶予制度
経済的な理由などで国民年金保険料を納めることが困難なときは、申請し承認されると、保険料の免除または納付が猶予される制度があります。令和2年度分の申請は7月から受け付けます。

今年度の国民年金保険料 16,540円(月額)

Table with 2 columns: 免除・猶予制度, 月額保険料. Rows include 全額免除 (0円), 納付猶予 (0円), 4分の3免除 (4,140円), 半額免除 (8,270円), 4分の1免除 (12,410円).

自衛官等の募集

Table with 4 columns: 種目, 応募資格, 受付期間, 試験日. Rows include 一般曹候補生, 自衛官候補生, 航空学生.

※新型コロナウイルスの影響により、試験日を変更する場合があります。

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)

避難所での感染リスクを避けるために

新型コロナウイルスによる感染拡大が不安視される状況下においても災害はいつ起きるかわかりません。避難所での感染リスクをできるだけ避けるために次の事を心がけましょう。

- 事前準備 次のものを持ち出せるよう準備しましょう。
①マスク(ハンカチでも可)
②アルコール消毒液(ウェットティッシュでも可)
③体温計
◆避難先・避難方法の確認
避難所が過密状態になることを防ぐため、親戚や知人宅などへの避難も検討する。
◆予防対策 手洗い・消毒、マスクの着用、咳エチケットを徹底する。2メートル間隔を保ち、3つの密を避ける。

問 問合わせ 申 申し込み 名 名寄庁舎(☎01654③2111)
総務部防災担当
3階(内線3327)
01654-23303

海の夏季安全推進活動

留萌海上保安部では7月1日から8月31日まで海の夏季安全推進活動を実施します。マリンレジャーシーズンも本番を迎え、夏休みには釣りを楽しまれる方が多くなり、釣りをするとときには、足を滑らせ海中に転落することのないよう、周りの状況をつかりと確認してください。また、気象の把握や複数での行動に心がけ、安全な釣りを楽しみましょう。小型船舶を運航される方は、ライフジャケットの着用とともに、機関・船体の発航前点検、運航中の常時適切な見張りを行い、万一のための連絡体制の確保をお願いいたします。

◆自己救命策3つの基本
①ライフジャケットの着用
②携帯電話などの連絡手段の確保
③海のもしもは118番
◆海の安全情報 次の二次元コードを
読み取り
ご覧ください。
0164-420414



風 風連庁舎(☎01655③2511)

7月17日は「北海道みんなの日」

1869年(明治2年)、北海道の名付け親とされる松浦武四郎が、明治政府に「北海道」という名称を提案した7月17日は「北海道みんなの日(道みんなの日)」です。詳しくは、北海道ホームページをご覧ください。
HP: http://www.pref.hokkaido.lg.jp/ks/dms/ss/717/event.htm



健康づくり体操教室
◆とき 7月2日(木)、9日(木)、16日(木)、30日(木) 9時30分~11時15分
◆ところ 総合福祉センター(西1南12)多目的ホール
◆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、自きよう術
◆持ち物 上靴
◆申し込み 当日会場で受け付けます。
◆高年齢者支援課高齢福祉係
2階(内線3231)
01654-23921

医療費受給者証の更新
◆乳幼児・ひとり親・重度障がい
◇対象 乳幼児・ひとり親家庭・重度障がいなどの医療費受給者証の交付を受けている方で、有効期限が7月31日(金)の方
◇受給者証の送付 公簿などにより受給資格要件を確認し、認められた方には、市より更新後の受給者証を7月下旬に送付します。

◆青少年表彰該当者の推薦
◆対象 市内に在住する青少年(義務教育を修了したおおむね20代までの方)が主として組織する団体、または個人で次のいずれかに該当する場合
①青少年団体として、構成が堅実で、運営が優れ、活動内容が青少年健全育成に寄与し、将来に期待ができる
②青少年団体の構成員として、団体活動に寄与し、青少年健全育成に多大な功績が認められる
③社会奉仕などに尽力し、その功績が認められる
④学校や家庭生活において、他の模範となる行いをした
◆推薦方法 青少年センターにある推薦状に必要事項を記入し、提出してください。
◆推薦期限 8月31日(月)



◆がん患者・家族サロン「よしみち茶話会」
市立総合病院で7月30日(木)に開催を予定していた「よしみち茶話会」は、新型コロナウイルスの感染対策のため、開催を延期します。次回は8月27日(木)に開催予定です。詳細が決まり次第、広報によるなどでお知らせします。
市立総合病院
地域医療連携室
☎01654③3101

海上保安学校学生採用試験

◆第一次試験 9月27日(日)
◆ところ 札幌市、函館市、小樽市、旭川市、釧路市
◆受験資格
①2020年4月1日現在で、高等学校または中等教育学校を卒業した日の翌日から起算して12年を経過していない者
②2021年3月までに高等学校または中等教育学校を卒業する見込みの者
③高等専門学校の第3学年の課程を修了した者など、人事院が①に掲げる者と同等の資格があると認める者

◆申込方法
次のアドレスに接続し、インターネットで申し込みください
http://www.jinji-shikengo.jp/juken.html
※郵送持参でも可能です、詳しくは問い合わせください
◆申込期限
7月21日(火)~30日(木)
※インターネット申し込みでない場合、期限が7月22日(水)までとなります。
◆第一管区海上保安本部
人事課(小樽市港町)
☎0134-270118

Table with 3 columns: とき, ところ, 献血にご協力を 献血車『ひまわり号』運行日程. Rows show dates from 7/7 to 7/10 and locations like 名寄警察署, 西條 名寄店, etc.

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) TEL01654②3669

問 問合わせ 申 申し込み 名 名寄庁舎(☎01654③2111) 風 風連庁舎(☎01655③2511) 風 風連庁舎(☎01655③2511) 23 Nayoro Public Relations 2020. 7 広報なよろ令和2年7月号 22



広告

# 宝くじ公式サイトで宝くじを 購入できるようになりました!

## お得な特典、便利なサービスいろいろ! 宝くじ公式サイト会員登録ステップ

宝くじ  
公式サイトは  
こちらから

### STEP1 「宝くじ公式サイト」を検索!メールアドレスの登録(仮登録)

「宝くじ公式サイト」を検索して、宝くじ公式サイトの新規会員登録ページでメールアドレスを登録(仮登録)します。



### STEP2 会員情報の入力(会員登録)

入力いただいたメールアドレス宛に、メールが届きます。



メールに記載されている会員登録用のURLをクリックします。



画面に従って、氏名や生年月日等の情報を入力いただくと新規会員登録が完了します。



宝くじ売り場でポイントをためる/つかうための手続きは以上で完了です。  
宝くじ公式サイトでのネット購入をご利用の方は、引き続き次のSTEP3の手続きをお願いします。

### STEP3 決済情報の入力

ネット購入をご利用される方は、宝くじを購入するための「クレジットカード情報」および当せん金のお受け取りに利用する「口座情報」をご登録ください。

以上で、カンタン・便利な宝くじの「ネット購入」がご利用いただけるようになります!

クレジットカード情報のご登録にあたり、下記の2点をご確認ください。

- ① 宝くじ公式サイトで利用可能なクレジットカード発行会社か
  - ② 本人認証サービス(3Dセキュア)を有効化しているか
- クレジットカード発行会社の確認方法、本人認証サービス(3Dセキュア)については [https://www.takarakuji-official.jp/special/creditcard\\_guide/](https://www.takarakuji-official.jp/special/creditcard_guide/) をご確認ください。

宝くじコールセンター

TEL 0570-01-1192 (ナビダイヤル 有料) TEL 011-330-0777 (有料)  
受付時間 10:30~18:30 (土・日・祝日、年末年始を除く)  
※電話番号を十分ご確認ください。おかけ間違いのないようお願いいたします。

本件に関する  
お問い合わせ先

環境生活課  
環境・生活安全係  
1階(内線3122)

「蜂の巣」駆除  
令和2年度から自宅敷地内にできた蜂の巣は、市で駆除を行います。蜂の巣ができた建物や土地の管理責任者において駆除をお願いします。また、ご自身で駆除できない場合でも、費用負担の上、駆除業者に直接ご依頼ください。市有地や空き家(空き地)にできた蜂の巣を発見したときは、問い合わせ先までご連絡ください。

名寄警察署  
01654-20110



名寄警察署のお知らせ  
西小学校周辺道路は、スワールゾーン(歩行者専用道路)です。次の時間帯は、自動車の通行はできません。児童の安全を確保するため、登下校時間帯における交通取り締まりも実施しますので、ご理解ご協力をお願いします。  
◆交通規制時間 7時30分~8時30分、13時~15時  
※土日・休日を除く  
※自転車を除く

名寄市長の資産等を公開します

「政治倫理の確立のための名寄市長の資産等の公開に関する条例」と「名寄市長の資産等の公開に関する規則」に基づき、市長の資産を公開します。市民は、資産等補充報告書、所得等報告書および関連会社等報告書を閲覧できます。  
◆資産等(令和元年変更分) 借入金 455万3897円  
◆令和元年所得等 給与所得 1395万4900円  
◆関連会社等 名称(有)ケイ・ティ・パ イオニア  
◆住所 名寄市西4条南4丁目  
◆役職名 取締役  
◆総務課総務係 3階(内線3329)

「ご寄附 ありがとうございます」(順不同・敬称略)

- ◆地域環境整備のために
  - 中館建設株式会社 (中館 孝彰代表取締役)
  - 北海舗道株式会社 (高木 常芳代表取締役)
  - 名寄ライオンズクラブ (幸田 和男会長)
  - 北建工業株式会社 (山本 和則代表取締役)
- ◆新型コロナウイルス感染症対策のために
  - 中村 勝
  - 大和谷工業株式会社 (伊藤 勲代表取締役)
- ◆地域福祉のために
  - 金住 一平
- ◆医療現場のために
  - 名寄市立総合病院 サポートクラブ
  - 田畑 忠行代表

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。  
◆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。  
◆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。  
甲・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 7月5日(日)11:00~8月2日(日)11:00~  
※当日2日前の午後3時までに予約
- 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「よろーな」)  
①~⑤共通 01654-23575  
①~⑤共通 01654-2111(内線3616)
- ◆年金事務相談 とき 7月14日(火)10:30~16:00  
ところ 名寄商工会議所(駅前交流プラザ「よろーな」)  
※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 旭川地方法務局名寄支局 01654-2349
- ◆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) 01654-9862
- ◆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 社会福祉障がい相談支援係 01654-2111(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(01654-3131)
- ◆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 01654-1000  
0120-874-746(フリーダイヤル)

お問い合わせ 甲 申し込み 名 名寄庁舎(01654) ③ 2111 風 風連庁舎(01655) ③ 2511



# 7月市民カレンダー

July

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>	<p><b>風連陶芸センター陶芸教室</b></p> <p>◆とき 7/9(木)、30(木)</p> <p>① 9:00~12:00 ②13:00~16:00 ③18:00~21:00 ※各15人まで</p> <p>◆費用 粘土代1kg200円 <b>要予約</b></p> <p>◆持ち物 エプロン・上靴など</p> <p>◆申し込み・問い合わせ 風連陶芸センター ☎01655③2743</p>	<p><b>1</b></p> <p>★七夕観望会 (7日まで)</p>	<p><b>2</b></p> <p>★運転免許更新時講習会 初回14:00 一般17:30</p>	<p><b>3</b></p> <p>★特別展「フクロウ」 (8月25日まで)</p>	<p><b>4</b></p> <p>★本の読み聞かせ 13:30</p>	<p><b>5</b></p> <p>★無料法律相談 11:00 ※完全予約制</p>	<p><b>6</b></p> <p>★七夕飾り作り 15:00~16:00</p>	<p><b>7</b></p> <p>★七夕飾り作り 15:00~16:00</p> <p>★企画展「がんを身近に考える」 (19日まで、図書館名寄本館)</p>	<p><b>8</b></p>	<p><b>9</b></p> <p>★教育相談センター 夜間相談日 17:45~20:45</p> <p>★運転免許更新時講習会 優良18:00 違反19:00</p>	<p><b>10</b> 名寄もち米の日</p> <p>★名寄市戦没者追悼式 受付9:00、開式9:50</p> <p><b>黙とうをささげましょう</b></p> <p>戦没者の冥福と恒久的な平和に願いを込め、黙とうをしましょう。10時にサイレンを吹鳴します。</p>	<p><b>11</b></p> <p>★本の読み聞かせ 13:30</p>	<p><b>14</b></p>	<p><b>15</b></p>	<p><b>16</b></p> <p>★運転免許更新時講習会 優良13:00 一般14:00</p>	<p><b>17</b> 道民の日</p> <p><b>北海道 みんなの日</b></p>	<p><b>18</b></p> <p>★本の読み聞かせと工作 13:30</p>	<p><b>19</b></p>	<p><b>20</b></p>	<p><b>21</b></p>	<p><b>22</b></p>	<p><b>23</b> 海の日</p>	<p><b>24</b> スポーツの日</p>	<p><b>25</b></p> <p>★本の読み聞かせ 13:30</p>	<p><b>26</b></p>	<p><b>27</b></p> <p>★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</p>	<p>西小地域連絡協議会が西小の花壇を整備 (6月12日)</p>	<p><b>30</b></p>	<p><b>31</b> 広報7月号 配布予定日</p>	<p><b>8月の予定</b></p> <p>★8/3、4 水遊デー</p> <p>★8/11 一日司書体験 (図書館名寄本館)</p>



**マチイロ**



広報なよろが  
アプリで読める  
ダウンロードはこちらから

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  
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5月末日現在

◆人口  
全体 27,084人(-9)  
男 13,154人(-9)  
女 13,930人(0)

外国人住民登録者 75人(0)

出生 17人(4)  
死亡 21人(-2)

◆世帯数  
全体 14,342世帯(-1)

※( )は前月末比

**広報 なよろ** 令和2年7月1日発行 第172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

