

広報 なよろ

2020
December
No.177

12

発熱外来を設置しました 2ページ

声 - Voice - 6-7ページ

市税は納期内に 14-15ページ

きらめく
まちビト
×
中田 一良



名寄市



名寄市公式
facebook



名寄市公式
アカウント

写真：ピヤシリスキー場オープン
(2019年12月26日撮影)

秋の叙勲 受章おめでとうございます

令和2年秋の叙勲受章者が発表され、本市から各種統計調査を長きにわたり尽力された海基務さんが受章されました。

瑞宝単光章（統計調査功労） 海基務さん(80歳)

統計調査に携わるきっかけとなったのは、昭和49年頃に統計調査員だった知人が体調を崩してしまい、代わりに協力したのがはじまり。翌年から正式に各種統計調査員の委嘱を受け、商業統計調査や国勢調査などに従事されています。

今年度は、5年に1度行われる国勢調査が開始100年目となる節目の年。海基さんは今回の調査も含めると、年数にして50年分もの国勢調査に努めてこられました。新型コロナウイルス感染症拡大防止策により、調査票の配布ひとつにしてもマスク着用、入念な手指消毒を実施、また、インターネットや郵送など非対面による回答手法を講じられ、配布した調査票の回収ができず、「今回は少しやりにくく感じました」と話されました。

受章にあたっては「名誉あるものをいただけることとなり、身に余る光栄。これまで続けてくることができたのは、市の担当者や協力していただいた地域の方々のおかげと感謝しています。」と謙虚に述べられました。



名寄市立総合病院からのお願い

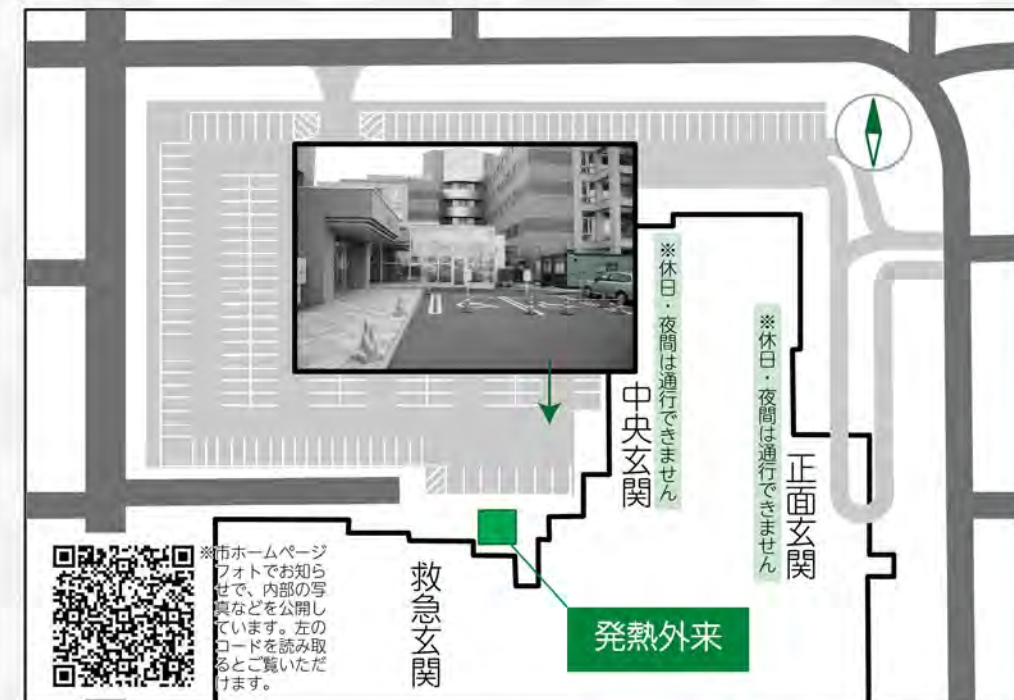
発熱して受診する場合は、必ずお電話で相談ください！

発熱者等診療・検査及び電話相談体制について

インフルエンザが流行する季節となりました。名寄市立総合病院の発熱患者への対応として、症状などを事前に電話で相談いただいたうえで、次の受診方法をご案内しています。発熱などの症状のある患者さんで、新型コロナウイルス感染症が疑われる方（症状①～④）は、検査を受けていただく場合がありますので、来院前に必ず電話でご相談ください。

- ◆診療時間 平日の月～金曜日 9:00～10:30（※予約制）
- ◆診療場所 屋外プレハブ（第一駐車場敷地内）
- ◆連絡先 名寄市立総合病院 ☎01654③3101（代表）
- ◆その他 電話で問診と受診予約を行いますので、診察券を準備のうえおかけください。ご相談の場合は、なるべく平日の日中にお願います。
- ◆症状
 - ①37℃以上の発熱、咳などの軽い風邪症状
 - ②息苦しさ、強いだるさ、高熱、嗅覚味覚障害などの症状
 - ③高齢または基礎疾患があり、発熱や咳などの軽い風邪症状
 - ④4日以上続く発熱・咳などの軽い風邪症状
 ※②③④に該当する方は、すぐにご相談ください。

新型コロナウイルス感染拡大防止対策として、夜間・休日の正面中央玄関を施錠します。また、来院する患者の方全員の体温測定を行うため、平日の病院出入り口を制限する場合があります。あらかじめご了承ください。



広報 なよろ

令和2年
12月号
(No.177)

- 発熱外来を設置しました 2
- 秋の叙勲受賞者紹介 3
- きらめくまちビト 4
- 建設工事等、庁用物品・委託業務等の資格審査を行います 5
- 声 - Voice - 6-7
- なよろの除雪 8-9
- 健康ガイド 10
- フォトでお知らせ - 広報版 - 11
- 名寄市職員を募集します 12
- 名寄市立大学の窓から ~知への誘い~ 13
- 市税は納期内に 14-15
- EN-RAYホールイベント情報 障がい者の雇用に取り組む企業を紹介 16
- もっと！もち米プロジェクト なよろっぽい家づくりの会 17
- 楽食レシピ Let's楽トレ! 18
- 健やかな成長を願って 今月の手話 19
- 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 20
- Nスポーツコミッション 名寄にUターン 21
- 施設のお知らせ 22-24
- 暮らしのお知らせ 25-29

広告

ニトリ NITORI

ニトリ イオン名寄店

パート・アルバイトスタッフ募集中!!

ご希望の勤務コースお選び下さい。下記時間内で勤務時間相談!

コース	時間(シフト制)	条件
短期 売場スタッフ 商品陳列・品出し・荷受・レジ等	7:00~21:00	1日8h、週5日
	1日4h~、週2~5日	2ヶ月未満
長期 売場スタッフ 商品陳列・品出し・荷受・レジ等	7:00~21:00	1日8h、週5日
	1日4h~、週2~5日	社会保険完備
	家具接客スタッフ 家具の接客販売・売場管理等	10:00~20:00
		週20h未満
		社会保険完備

時給

短期:フルタイム**1,100円**
短時間**1,000円**

長期:平日**870円**(17時~:**900円**)
日祝**900円**

待遇/制服貸与、有給休暇
(長期のみ)昇給制度、社員割引制度(入社3ヶ月以降可)、
福利厚生施設(軽井沢・湯布院・熱海等)、
定期健康診断費用負担制度、慶弔休暇制度

応募はこちら

「ニトリ バイト」で検索!
Webでは24時間受付中

■家具・インテリア商品の専門店

ニトリ イオン名寄店 北海道名寄市徳田80-1
イオン名寄ショッピングセンター内2F

☎0570-064-342

ニトリグループ採用受付センター(受付/11:00~18:30)

きらめく まちビト × 中田一良



今年がSL排雪列車「キマロキ」の展示保存が始まって45周年という節目の年です。10月24日に「キマロキ」の冬囲いを行った「名寄SL排雪列車保存会」。同会の3代目の会長である中田さんに「キマロキ」の魅力や今後の目標などについてインタビューしました。

名寄発展の象徴である「キマロキ」を残し続けていきたいですね。

「キマロキ」の魅力を教えてください

「キマロキ」は4両(車掌車を含めると5両)編成で、先頭から機関車、マックレー車、ロータリー車、機関車(さらに最後尾に車掌車)という編成になっており、それぞれの車両の頭文字を取って、「キマロキ(車掌車を含めると)キマロキヨ」と呼ばれています。キマロキはマックレー車とロータリー車で排雪する列車で、普通の除雪はラッセル車で雪を横によけますが、ラッセル車では横によけた雪が次第に高く積み重なり、除雪が難しくなるということがありました。

キマロキは、積み重なった雪を崩すマックレー車と、崩した雪を回転はねで遠くに吹き飛ばすロータリー車が編成されているので、吹きだまりで不通になったときや、線路が密集していて除雪が難しいところで活躍しました。

保存会発足のきっかけは?

幼いころ、機関士の父の影響で、大人になったら機関士になりたいと思っていました。しかし当時は戦時中で、機関士にはなれませんでした。

SLが廃止になったとき、名寄市職員だった私は、機関士への憧れと、名寄は旭川・稚内間を鉄道でつないで発展した「鉄道のまち」だった証にSLの保管を機関区長などに働きかけ、最終的にはキマロキの保管が、そして展示が始まりました。保存会発足時の会員は、ほとんどが国鉄OBで、一般人は私だけでした。

また今年が45周年の節目の年だったので、キマロキ祭りなど開催したかったのですが、コロナの影響で開催できなかったので、50周年のときはイベントを開催したいです。

市民の皆さまにひとこと

キマロキの展示保存が始まって45年、名寄が「鉄道のまち」だったという証でもあるので、市民のみなさんには、名寄はこうい町だったということを後生に伝えるために、見に来て欲しいです。



▲毎年6月に実施しているキマロキの塗装作業の様子

これからの目標
全国各地から見学者が来て、良く整備されてますね、こ

Profile

中田 一良 (なかた かずよし)

昭和3年9月生まれの92歳。西興部村生まれ、3歳から名寄市で育つ。機関士の父の影響で、幼いころから機関車に興味を持つ。名寄SL排雪列車保存会発足から45年間、キマロキを保全管理してきた。キマロキにいろいろな仕掛けを施すため、電子機器などで日々研究。

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。

建設工事等(定期受付)および 庁用物品・委託業務等(中間受付)の 資格審査を行います

(入札に参加される事業者は手続きが必要です)

◆申し込み・問い合わせ
財政課契約係(名寄庁舎3階)
☎01654③2111(内線3333・3336)

別表	1件の 予定価格
建設工事等	130万円
印刷等の請負	130万円
物品購入	80万円
物件の借入れ	40万円
物件の売払い	30万円
委託業務等	50万円

申請の条件

競争入札に参加希望の事業者は、次の要件を満たしていること

◆共通要件 建設工事、設計、測量等を除く
北海道内に本社・支社および営業所を有している事業者

◆個別要件
①建設工事、物品の購入印刷の請負および物品の賃貸借等
②令和3年1月1日現在において、引き続き2年以上その事業を営んでいること

③建設業許可(物品の製造、販売が法的許認可を必要とする場合は許可、認可または登録を受けていること)
※設計、測量等はホームページを確認ください。

④情報システム導入・開発
⑤令和3年1月1日現在において、引き続き1年以上その事業を営んでいること

⑥令和2年1月1日から令和2年12月31日までの間にその事業にかかる売上高を有していること

⑦令和2年1月1日現在において、引き続き1年以上その事業を営んでいること

⑧令和2年1月1日現在において、引き続き1年以上その事業を営んでいること

⑨令和2年1月1日現在において、引き続き1年以上その事業を営んでいること

⑩2年以上の経験を有するシステムエンジニア等を有していること

⑪警備、清掃、運送および管理業務等
⑫警備、清掃、設備保守等法的許認可が必要な業務は、許可認可または登録を受けていること

⑬令和3年1月1日現在において、引き続き1年以上その事業を営んでいること

⑭令和2年1月1日現在において、引き続き1年以上その事業を営んでいること

⑮令和2年1月1日現在において、引き続き1年以上その事業を営んでいること

⑯令和2年1月1日現在において、引き続き1年以上その事業を営んでいること

⑰令和2年1月1日現在において、引き続き1年以上その事業を営んでいること

⑱令和2年1月1日現在において、引き続き1年以上その事業を営んでいること

⑲令和2年1月1日現在において、引き続き1年以上その事業を営んでいること

⑳令和2年1月1日現在において、引き続き1年以上その事業を営んでいること

㉑令和2年1月1日現在において、引き続き1年以上その事業を営んでいること

㉒令和2年1月1日現在において、引き続き1年以上その事業を営んでいること

申込受付期間	提出方法	入札参加資格の有効期間	申請に必要な書類など
令和3年1月12日(火)～20日(水) ※平日9時～12時、13時～17時	郵送可(郵送の場合は、付票(返送用に切手を貼付した宛名記載の返信用封筒を同封してください)※申請日必着	令和3年度、4年度の2年間	建設工事等(定期受付) 市町村統一様式(様式は北海道土木協会でお求めください) ①総合評価値通知書の写し ②登記事項証明書(個人は身分証明書の写し) ③建設業法許可通知書の写し ④建設業退職金共済組合等の加入証明書 ⑤市町村統一様式1、3、3の2、4、9、10 ⑥納税証明書(市町村税全般、国税)の写し ※受任先がある場合は、受任先の市町村税の納税証明書も必要です。 ⑦直近1年の決算書(個人は申告書および収支内訳書)の写し ⑧社会保険等加入報告書(①で確認できない場合) ⑨誓約書
令和3年1月25日(月)～2月1日(月) ※平日9時～12時、13時～17時	持参提出のみ	令和3年度の1年間	物品・委託業務等(中間受付) 市指定様式(市ホームページからダウンロードして使用してください) ①申請等書類一式 ②登記事項証明書(個人は身分証明書、個人事業の開業届等届出書)の写し ③業務の有資格者名簿 ④直近1年の決算書(個人は申告書、収支内訳書等)の写し ⑤納税証明書(市町村税全般、国税)の写し ※受任先がある場合は、受任先の市町村税の納税証明書も必要です。 ⑥営業に関する許認可または登録等に係る証書の写し ⑦社会保険等加入報告書 ⑧誓約書

申請について ※詳しくは市ホームページをご覧ください。

※名寄地区衛生施設事務組合の入札参加資格審査は、市の登録とは別になります。同組合の手続方法により、組合事務局(炭化センター)内☎01654②9090に申請してください。

対象となる金額・契約物件
1件の予定価格(消費税および地方消費税を含んだ額)が別表の金額を超える契約(複数年にわたる債務負担行為等の契約

いただいた意見、質問、提言など



新型コロナウイルスに関して3点あります。まず、個人情報の観点があるのは理解していますが、感染者情報の発信がとても抽象的で、どこまで来ているのかわからない。市民としてもっと危機感を持たないといけないので、詳細を具体的に公表していただけないでしょうか。2点目は、感染症対策を行っていない飲食店が見られるので、市として適切な指導をお願いしたいと思っています。最後に、もし感染の疑いや感染してしまったら、市立総合病院で検査や入院などの対応をしてもらえるのでしょうか。

感染情報の公表は、自治体ではなく北海道が行うこととなっております。道内では、感染者や感染者を受け入れている病院の医療関係者など、本人やその家族の方が誹謗中傷にあたり、子どもがいじめられたりという状況が実際に起きており、公表は慎重に対応しています。ですが市民にとって感染情報は、自身が感染しないための重要な情報でもあるので、北海道と十分に協議を行い、どこまで情報を提供してどこまで対策をとるかということ、しっかりと検討し対応してまいります。



小川健康福祉部長

現在市の対応として、新型コロナの感染拡大を抑止しながらも、経済を回復させる両方の対応を講じているところです。プレミアム商品券は、市民の皆さまの地域経済への支援の思いで非常に短期間で完売するに至り、ご協力にあらためてお礼を申し上げたいと思います。感染対策として、実際に店舗をまわりどのような対策を講じているか確認など行っておりますが、今後も経済団体と連携しながら啓発あるいは指導も含めて、一層取り組んでいきたいと思っています。



白田経済部長

PCR検査とはまた違う種類のものですが、国で認められたランプ法検査で対応可能です。入院に関して直接的に公表できませんが、本病院はこの地域における第2種感染症医療機関になっており、感染症病棟を用意した病院であるということをご理解いただければと思います。



岡村市立病院事務部長

『まちづくり会社』というものができたと新聞で見ました。この会社で大学寮や図書館を建てるといったことが書かれていましたが、市はどんな役割を果たしてもらおうとしているのでしょうか。



まちづくり会社が設立されましたがこれから具体的な検討・議論をしていきたいと考えております。その際は、しっかりと行政側の考えを伝えながら、どのように行政とまちづくり会社が連携した対応を行っていきけるかを議論していきます。



石橋総合政策部長

これからのまちづくりは官民連携ということが一つ。まちづくり会社が民間で力をいれていくというのは行政側からもありがたいことです。官民間問わず、空いている土地や古くなっている建物をどう有効利用するべきかを考えることも必要です。『まちづくり会社』というのが先行している状況ですが、お互いどのようなまちづくりにしていくかというのは一致しています。逐次どのような状況になっているかというのは報告していきます。



橋本副市長

南保育所整備にあたり、残る2つの保育所も非常に老朽していると思います。今後、どのように整備されていくのでしょうか。



令和5年度に南保育所を完成し、その翌年から東・西保育所のどちらかを閉所し、園児を南保育所へ移動させたいと考えています。市の出生数や保護者の意見も聞きながら詳細を検討していきますが、最終的には、市の北側の位置にもう1カ所保育所を建築し、全体として2カ所での運営を考えているところです。



小川健康福祉部長

以前、要望調査を行っていた光回線の整備について進捗状況を教えてください。



加入調査を実施し、最低加入数400戸だったところ500戸程度の加入意向を確認しましたので、光回線を整備することは決まっておりますが、工事に関するスケジュールは、工事を実施するNTTから示されておられません。少なくとも来年度までには行うものと思います。



渡辺総務部長

その他にも市民の皆さまから貴重なご提言をいただいております。今後取りまとめ、ホームページなどで周知していきます。

11月2日(月)名寄庁舎会場を始まりに、市民の皆さまの声を聞き市政に反映させることを目的とした「まちづくり懇談会」を実施しました。そこで行われた市からの情報提供や各会場で皆さまからいただいたご意見・ご提言の一部を次のとおりお知らせします。



◆まちづくり懇談会に関する問い合わせ
企画課企画調整係(名寄庁舎3階)
☎01654③2111(内線3311)

名寄市合同墓の運用について

- ◆設置場所 緑丘霊園内(名寄市字緑丘205番地2)
- ◆収容数 1,500体
- ◆使用できる方
 - ◇市営の墓地・霊園を使用していない方の場合
 - ・申請者が市に住所を有するまたは有していた方で、かつ、親族等の焼骨を埋蔵しようとする方
 - ・市に住所または本籍を有していた方の焼骨を埋蔵しようとする方
 - ◇市営の墓地・霊園を使用している場合
 - ・当該霊園墓地に埋蔵されている焼骨を合同墓に改葬し、墓地霊園を返還する方
- ◆使用料 1体15,000円
- ◆その他注意事項など
 - ・名寄庁舎1階市民部環境生活課窓口で令和3年4月受付開始
 - ・生前予約は受付できません
 - ・骨壺からお骨を取り出して納骨します など



※令和2年第4回定例会に提案する内容となります。

南保育所の整備について

- ◆各保育所の状況(令和2年7月末現在)
 - ・南保育所 昭和50年建設 築45年 所児数83人
 - ・東保育所 昭和53年建設 築42年 所児数83人
 - ・西保育所 昭和55年建設 築40年 所児数80人
- ◆整備の概要
 - ①定員150人程度とし、「こども発達支援センター」を併設
 - ②他園への給食配送のため「幼児給食センター」の併設を予定
 - ③3歳未満児の受け入れ体制の充実
- ◆整備場所
 - 南広場と現南保育所隣接地の2箇所を候補地として、保護者や隣接する町内会、関係団体などから意見を伺いながら検討した結果、現南保育所隣接地に整備することで決定しました。今後は、病院の駐車場確保や送迎時の交通事故防止対策など町内会などから出された意見を考慮しながら、基本設計を進めてまいります。
- ◆今後のスケジュール
 - 令和3年3月 基本設計完成予定、令和3年度 実施設計、令和4～5年度 本体工事(完成後移転)





個人や団体向けの助成事業 排雪ダンプ助成事業のご紹介

住宅の排雪作業を実施する場合に排雪ダンプにかかる費用の一部を助成します。

一般住宅の排雪作業を行う場合
排雪ダンプ一台当たり
2,000 円の助成

店舗併用住宅の排雪作業を行う場合
排雪ダンプ一台当たり
1,000 円の助成

受付期間 12月1日～令和3年3月10日

申し込みは、指定業者へ直接連絡をしてください



指定業者一覧

指定業者	住所	電話番号	対応地区
五十嵐運輸株式会社	名寄市字徳田 240-4	☎01654③6127	名寄
株式会社 S k y	名寄市字徳田 260 番地 11	☎01654⑧7502	名寄
株式会社真鍋組	名寄市字徳田 100-8	☎01654③2750	名寄
北建工業株式会社	名寄市西 3 条北 2 丁目 11 番地 1	☎01654②3984	名寄
村西運輸株式会社	名寄市字徳田 289-24	☎01654②4501	名寄・風連
有限会社岩守産業	名寄市字徳田 248-18	☎01654②5607	名寄・風連
有限会社吉田工業	名寄市字徳田 98 番地 57	☎01654③3450	名寄・風連

なよろの除雪 (No.62)

除雪についての情報やお知らせを「なよろの除雪」と題して掲載します

◆問い合わせ

建設水道部都市整備課
☎01655③2511 (代表)
FAX01655③3450
✉ny-douroji@city.nayoro.lg.jp



市民雪堆積場について

個人・事業所などで自ら排雪を行った場合、無料で使用できる市指定の雪堆積場を用意しています。雪堆積場での事故などの責任は個人負担となりますので、ご了承ください。使用基準は次の通りです。使用開始は、12月1日から

①天塩川河川敷雪堆積場と風連雪堆積場

- ・個人・事業所で使用できます。
- ・個人の場合：搬入する車の大きさは制限なし。
- ・事業所の場合：普通トラック4トンまで。
- ・搬入できる時間は通常9時～17時まで。
- ・休日・夜間用の堆積場を設けます。

名寄地区/名寄大橋下流・天塩川左岸河川敷

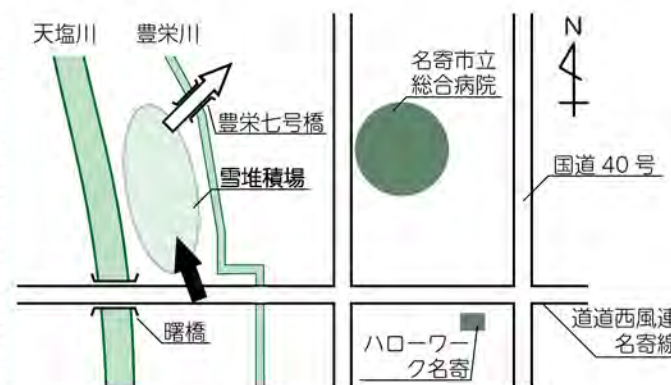


風連地区/名寄市風連町緑町 市営風連球場横



②西16条南9丁目雪堆積場

- ・個人の搬入のみです。
 - ・搬入できる時間は10時～15時です。
 - ・搬入可能な車両は普通トラック3トンまでです。
 - ・道道西風連名寄線(黒矢印)の方から入り豊栄七号橋(白矢印)へ抜けていくようにお願いします。
- ※ただし夜間や休日に入れる場合や3トン以上4トンまでの車両は天塩川河川敷雪堆積場・風連雪堆積場への搬入をお願いします。



ホームページのほかにも市公式フェイスブック(11月19日現在、2787いいね)でもまちの出来事を紹介しています。ぜひご覧ください。

10/12 名寄市青少年表彰式



市役所名寄庁舎で行われ、難波史菜さん(名寄高校3年)、寒河江瑞希さん(名寄産業高校3年)、秋山さくらさん(名寄市立大学4年)、名寄高等学校サッカー部(部長三浦昂太さん)の3個人1団体が受賞しました。受賞者を代表し、秋山さくらさんは「評価をいただけたことは光栄、これからも行動を継続していきたい」と謝辞を述べました。

10/31 なよろハロウィン2020



児童センターでハロウィンパーティーが、名寄駅前商店街でお化け屋敷がそれぞれ開催。お化け屋敷では、入る前に泣き出してしまいう児童もいましたが、ハロウィンを存分に堪能していました。

11/3 名寄市文化賞授賞式、名寄市功労・善行・荣誉賞表彰式



市内ホテルで開催。今年度は功労表彰を17人1団体、善行表彰を9人36法人・団体、荣誉賞を3人1団体、文化奨励賞(科学部門)を名寄本よみ聞かせ会が受賞しました。

10/24 サバイバルゲーム in なよろ



ピヤシリスキー場駐車場で開催。なよろ観光まちづくり協会が主催し、約180人の選手や観覧者が全道各地から集まりました。子どもから大人までサバイバルの魅力に触れていました。

11/3 市民文化祭・名寄市風連文化祭



市民文化センターEN-RAYホールとふうれん地域交流センター2階大ホールで文化祭の芸能発表を開催。個々それぞれが鍛錬を積んだ技術を披露し、演技が終わるたびに拍手が響いていました。

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

……感染リスクを下げながら会食を楽しもう

年末年始を控え、人の往来が多くなる時期になってきます。飲食を伴う会食では、クラスター(5人以上の集団発生)が多く発生しています。楽しく飲酒することは、一方で、参加者の注意力を低下させる、大きな声になりやすい、といった特徴があります。感染リスクを下げながら会食を楽しむには、次のようなポイントが挙げられているので、確認してみましょう。

●感染リスクを下げながら会食を楽しむ工夫●

<利用者>

- ・飲酒をするのであれば
 - ①少人数・短時間で
 - ②なるべく普段一緒にいる人と
 - ③深酒などは控え、適度な酒量で
- ・箸やコップは使い回さず、一人ひとりで。
- ・席の配置は斜め向かいに。(正面や真横はなるべく避ける)
- ・会話する際はなるべくマスク着用。
- ・換気が適切にされているなどの工夫をしている、ガイドラインを順守したお店で。
- ・体調が悪い人は参加しない。



<お店>

- ・お店はガイドラインの順守を。
- ・利用者に上部に記載している留意事項の順守や、北海道コロナ通知システム、接触確認アプリ(COCoA)のダウンロードを働きかける。



【出典】 第12回新型コロナウイルス感染症対策分科会より

なお、飲酒を伴う懇親会などでの盛り上がり過ぎによって生じる大声や、長時間の飲酒などは参加者一人ひとりが気を付けることが大切です。例えば、幹事の方、上司の方などにも配慮をいただくなど、皆さんのご協力をお願いします。

タッチケアサロンのご案内

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

- ◆とき 12月8日(火)、22日(火) 14:00~15:30
- ◆ところ 市立大学 5号館 小児・母性看護実習室
- ◆内容 タッチケア(マッサージ)、茶話会、育児相談 など
- ◆対象 2~12カ月までのお子さんと保護者、妊娠中の方
- ◆持ち物 バスタオル、ベビーオイルやローション(使用している方)
- ◆講師 日本タッチケア協会認定指導者 市立大学 保健福祉学部 看護学科 教授 笹木葉子/准教授 加藤千恵子/助教 渡邊友香
- ◆申し込み・問い合わせ 市立大学 笹木研究室 ☎01654②4194内線(5303) touchcare@nayoro.ac.jp

※件名は「タッチケア」で送信してください。
※送信後このアドレスからのメールを受信できるようにしてください。



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

12月6日 名寄市立総合病院 ☎01654③3101
13日 片平外科・脳神経外科 ☎01654③3375
20日 吉田病院 ☎01654③3381
27日 名寄東病院 ☎01654③2188
31日 名寄市立総合病院 ☎01654③3101
~1月3日 名寄市立総合病院 ☎01654③3101
1月10日、11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

子育て保健事業
についてのおしらせ

- ☆体重の増加が心配、授乳や離乳食について確認したいなどを相談できる場として、計測日を次の日程で実施します。
12月22日(火)
新型コロナウイルスの感染拡大防止に配慮し、事前申込制としています。希望する方は保健センターまでご連絡ください。
- ☆乳幼児健診の対象の方には、個別に連絡します。
- ☆子育てに関する相談など、随時電話で受け付けています。

令和3年度名寄市職員・名寄市立病院職員を募集します

職種と募集人数

- 1 一般事務職 …… 若干名
- 2 保健師 …… 2人
- 3 土木技師 …… 1人
- 4 一般事務職(市立総合病院採用) …… 若干名

試験日・1次試験会場

- と き
- 1 4月20日(日)
- 2 3 令和3年1月24日(日)
- ※両日とも午前9時開始
- ところ
- 1 4 名寄市立大学(西4北8)
- 2 3 名寄市役所名寄庁舎(大通南1)

試験区分・受験資格・1次試験内容

- 一般試験枠
- 1 一般事務職
- 2 保健師
- 3 土木技師
- 4 一般事務職(市立総合病院採用)
- ↓SPI・3 検査・論文
- ↓SPI・3 検査・論文・面接試験
- ↓SPI・3 検査・論文
- ↓SPI・3 検査・論文・面接試験

※既に保健師免許を有する方は、専門試験が免除されます

■短大卒(高等専門学校・専修学校卒含む)
昭和56年4月2日以降に生まれた方で、学校教育法に基づく短期大学・高等専門学校・専修学校(修学年数2年以上)を卒業し保健師免許を有する方、または令和3年3月卒業見込みで保健師免許を取得予定の方
↓SPI・3 検査・論文・専門試験・面接試験
※既に保健師免許を有する方は、専門試験が免除されます

3 土木技師

平成3年4月2日以降に生まれた方で、学校教育法に基づく4年制大学で土木課程を卒業、または令和3年3月卒業見込みの方(大学院含む)
↓SPI・3 検査・論文・面接試験

4 市立総合病院採用 一般事務職

平成3年4月2日以降に生まれた方で、学校教育法に基づく4年制大学を卒業、または令和3年3月卒業見込みの方(大学院含む)
↓SPI・3 検査・論文

1 一般事務職

昭和45年4月2日から平成3年4月1日まで生まれた方で、学校教育法に基づく高等学校以上を卒業した方、またはこれと同等の学力を有すると認められる方で、令和3年3月末現在において民間企業や各種行政機関などにおける職務経験(国際協力機構海外協力隊、またはこれに類する6か月を超える国際派遣経験を含む)が通算して5年以上ある方、または見込まれる方
↓SPI・3 検査・論文

2 保健師

昭和56年4月2日以降に生まれた方で、保健師免許を有しており、令和3年3月末現在において民間企業や各種行政機関などにおける職務経験が通算して5年以上ある方、または見込まれる方
↓SPI・3 検査・論文・面接試験

2次試験日・2次試験内容

- 1 4 面接試験
- ※詳細は1次試験合格通知時にお知らせします。
- ※2・3は1次試験で面接まで行いますので、2次試験がありません。
- 応募受付期間
- 1 2 3 4 共通
- 11月18日(水)～12月9日(水)

応募方法

- 1 一般事務職(大学卒)
- 2 保健師(大学卒・短大卒)
- 3 土木技師(大学卒)
- 4 一般事務職(市立総合病院採用)
- インターネット求人サイト「リクナビ2021」から「名寄市役所」を検索し、エントリー手続きを行ってください。
- URL <https://job.rikunabi.com/2021>
- 2 社会人区分各職種
- 受験申込書に所定の事項を記入のうえ、提出してください。受験申込書は問い合わせ先へ請求するか、ホームページからダウンロードしてください。

応募先・問い合わせ

〒096-8686
名寄市大通南1丁目1番地
名寄市役所
総務課職員係(名寄庁舎3階)
☎01654③2111
(内線3324・3325)
HP <http://www.city.nayoro.lg.jp/>



名寄市立大学の窓から 知への誘い

子どもたちを褒めてみよう!



保健福祉学部 社会保育学科 講師 奥村 香澄

子育ての中で、「褒める」と「叱る」を意識して使っているでしょうか? 子育ての相談を受けるときに、程度はさまざまですが、友達を叩く、親に向かって暴言を吐く、一度で言うことを聞かないなど、大人にとって扱いにくい行動をどうしたら減らされるか、とよく聞きます。その場合、全ての行動に対応できるわけはありませんが、まずは叱らずに、今できていることを褒めるのが大切です。叱るのではなく、子どもの問題行動を無視してくださいます。子どもたちはずっと問題行動を起しているわけではありません。

例えば、ゲームをやめる、暴言を吐かなくなるなど適切な行動を見られるときには、すかさず褒めます。「不適切な行動(問題行動)を無視し、適切な行動に適切な



注目を与える「こと」によって、不適切な行動を減らし、適切な行動を増やすことができます。子どもに危険がないよう目の端に入れてつ、お母さんやお父さん、ときには学校の先生は、子どもの行動を見ないフリをします。もちろん度合により、危険な行動や許されない行動は、してはいけませんが、伝える必要があります。と伝える限り叱るのをぐっと堪えて、適切な行動が起きるのを待ちます。適切な行動が起きたら、すかさず「ゲームを自分でやめることができる偉いね」などと具体的に適切な行動を拾いあげて褒めましょう。

ですが、場合によっては、子どもの「もつと見てー」という気持ちが大きくなり、一時的に問題行動が増える場合もあります。実施が難しいのであれば、医師や心理職に頼ることも必要です。ここで大切なことは、子どもの存在そのものをではなく、行動を無視すること、完璧ができたのではなく、25%ができた時点で褒めることです。これらの手法は、ADHDなどの発達障害児がいる保護者を対象としたトレーニングの一つですが、子育て全般に応用することができるといえます。

文字にすると簡単なように見えますが、適切なタイミングで「褒める」ことは案外難しいものです。「褒める」と言っても、「すごいね」「偉いね」と言葉で伝えること以外にも、子どもに微笑みかけたり、ハイタッチするといった褒め方もあります。大げさに褒められることを好まない子どももいるので、子ども一人ひとりに合わせた褒め方を知ることが大切です。

大学図書館へようこそ!

新型コロナウイルスの感染拡大が収束しないまま、12月を迎えました。今後の入試や、4年生の国家試験なども状況が心配されます。十分な対策を取り、無事遂行できるよう願っています。

【12月の開館について】

12月31日(木)から1月5日(火)まで休館です。
12月24日(木)以降は午後5時で閉館です。

学外の方は本の貸出・返却のみご利用できます。

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



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～

- 褒めることや子育てにあたって読んでおきたい図書を紹介します。
- 「自己肯定感の育て方 ほめる、叱る、言葉をかける」
今井 和子・波多野 ミキ・堀内 節子/著 ほんの木
- 「マンガでわかる 怒らない子育て」
安藤 俊介・長縄 史子/著 永岡書店
- 「子どもが変わる怒らない子育て」
嶋津 良智/著 フォレスト出版
- 「子どもの心の育てかた」
佐々木 正美/著 河出書房新社
- どの本も子育てを楽しみ、親子が幸せになれる極意がみついています。

市税は納期内に

納税に困ったらまず相談を

◆問い合わせ
税務課納税係(名寄庁舎2階)
☎01654③2111
(内線3206~3208)

名寄市の徴収率は98・9パーセント(令和元年度決算・市税現年滞繰合計分)で北海道35市の中では非常に高い徴収率です。令和元年度の決算で、市税の収入未済額は約1200万円となり、昨年の約3400万円より、およそ65パーセントの圧縮が図られ、国民健康保険税においても収納未済額をおよそ3パーセント圧縮することができました。このことは多くの市民の皆さまの納税に対するご理解によるものです。

滞納は、市民生活に欠くことのできない福祉・教育・産業振興・社会基盤整備のあらゆる施策に影響が生じるだけでなく、滞納整理事務にも多額の費用がかかることから、非常に不利益となります。

公平・公正な納税のため、市では引き続き滞納整理の強化に取り組みます。

便利で確実な口座振替を

市税などの納付には、便利で確実な口座振替をご利用ください。一度の手続きで自動的に納期限日に指定口座から市税などが引き落とされるため、納め忘れを防止でき、納付にかけける手間も省けます。

手続きは、市内金融機関窓口、郵便局窓口、市役所名寄庁舎税務課、風連庁舎地域住民課で行えます。預貯金の通帳、お届印、納税通知書を持参してください。

クレジットカード収納できます

クレジットカードによる収納については、パソコンやスマートフォンからインターネットを使って税金を納めることができます。決済は、クレジットカード決済となります。支払いが可能な税金などは次のとおりです。

- ①市道民税
- ②固定資産税・都市計画税
- ③軽自動車税
- ④国民健康保険税
- ⑤介護保険料
- ⑥後期高齢者医療保険料
- ⑦保育料
- ⑧市営住宅使用料

事情がある場合は必ず相談を
催告書や最終催告書には納付期限を記していますが、その日までの納税相談も促しています。

滞納に至るまでの生活状況の変化は、相談がなければ把握することはできません。そのため把握できない場合は、滞納処分の手続きを進めることになってしまいます。

病気や失業、事業の廃止などやむを得ない理由により、一時的に市税などを納期内に納めることが困難な場合は、必ず納期内に市の税務課納税係まで連絡してください。生活状況を聞き取ったうえで、納税に関する相談を行っています。ただし、虚偽の申し出がわかった場合や事前に連絡がない場合、納付計画を守らなかつた場合は、滞納処分を行います。事情がある場合は放置せず、まず相談してください。

新型コロナウイルス感染症の影響により、納税者(ご家族を含む)が罹患された場合のほか、納税者の方が営む事業について、やむを得ず休業した場合は利益などの減少により著しい損失を受けた場合など、市税の納付が困難な場合は、速やかに税務課納税係へ相談してください。

滞納処分までの流れ

市税などが納期までに納められない

12月は納税推進強化月間

12月は多くの市税などの最終納期です。新たな滞納が発生させないためには、納期内納付が大変重要です。

市では12月を納税推進強化月間と定め、納税に関する取り組みを強化しています。

◆夜間納税窓口

夜間納税窓口を通常の月より多く開催します。納税に関する相談を受け付けていますので、お気軽にご利用ください。夜間納税窓口は19時30分までです。市税などの納付もできますのでご利用ください。また、国民健康保険の窓口も開設しています。

◆税の書道展

小学生による税の書道展の作品を展示します。

◇市民文化センター

(名寄地区の児童作品)
12月1日(火)~13日(日)

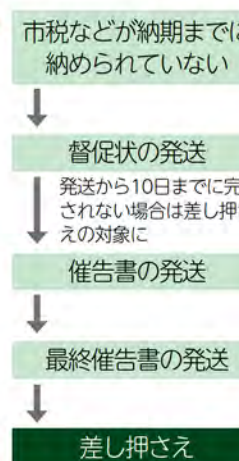
◇ふつれん地域交流センター

(風連地区の児童作品)
12月1日(火)~13日(日)

※駅前交流プラザ「よろーな」、イオン名寄ショッピングセンターでの展示は終了しました。

かつた場合、納期から20日以内に督促状を発送します。督促状発送から10日を経過する日までに完納されない場合は、差し押さえをしなければなりません。市では、督促状を発送してから約1カ月後に催告書を発送。さらにその1カ月後に最終催告書を発送しています。

督促状や催告書での納付がない場合、財産調査を行います。市役所で把握しているデータ(固定資産や軽自動車の状況など)をはじめ、金融機関に対し預貯金の残高照会、勤務先への給与支払照会など、さまざまな債権に関する調査を行い、調査の結果、財産を発見した場合は差し押さえを執行します。



差し押さえの執行と公売の実施

税は法律に基づき市が自ら徴収することとなっていますので、自力執行権があります。滞納者へは調査権に基づき財産調査を実施したうえで行政処分である「差し押さえ」を行います。差し押さえの対象は国税の還付金

滞納処分に関する Q&A

まさか、差し押さえられるなんて…「滞納が少額だから差し押さえられないだろう」と思っていますか。金額の大小に関わらず差し押さえは行われます。

いきなり差し押さえをされた。何の連絡もない。

A 税は納期内納付が大原則です。地方税法には「督促状を発送した日から10日を経過した日までに完納しないときは差し押さえしなければならぬ」と記されています。市では、督促後に催告書などを送付したうえで差し押さえを行っています。その間に相談する機会があったはずなので、いきなりではありません。

勤務先に滞納を知られてしまった。

A 滞納している場合、勤務先への給与照会や給与差し押さえを行います。税は納期内納付が大原則ですので、滞納がある以上、地方税法の規定によって調査や差し押さえを行わなければならない。税金を払わずに貯蓄するのではなく、まず納税を優先してください。

※国税、地方税を問わず行政機関には差し押さえをする権限が与えられています。

をはじめ、預貯金、給与、生命保険などのほか、家電製品や除雪機などの動産、土地、家屋などの不動産も含まれます。

差し押さえた動産は、インターネット公売などで売却し、売上金を滞納市税などに充てています。

滞納処分の状況

年度	差押(件数)	公売(点数)
H25	434	25
H26	304	40
H27	290	7
H28	306	1
H29	234	16
H30	172	10
R1	176	10

検索には令状不要

滞納処分の一環として、差し押さえのほかに「搜索」を実施する場合があります。実際に家や関係先を訪れ、法律に基づく権限により家屋内に職員が入り、全ての部屋を調査します。強制執行のため断ることはできません。搜索では預貯金通帳や帳簿の確認、家電製品や家財道具などの差し押さえを行います。車やバイクは、タイヤロックをして差し押さえます。

これらの搜索や差し押さえは、国税徴収法や地方税法に基づいて市に与えられた権限により実施するもので、裁判所の令状は必要ありません。事前に連絡することなく執行するものです。

自分より滞納額が多い人から差し押さえしてほしい。

A 市は法律に従い業務を行っています。また、効率の良い事務処理を目指しています。納期限を経過した場合は、滞納額にかかわらず差し押さえを執行します。

払わないとは言っていないのに差し押さえされた。

A 払わないと言っていないという方をただ待つだけの対応では、多くの納期内に納付した方との公平性が保てられません。

財産調査や差し押さえは、個人情報保護法に違反していると思つた。

A 税金を滞納すると、国税徴収法、地方税法に基づき財産すべてに対する調査権限が発生します。この権限を行使して調査をする場合、勤務先や銀行など、調査された機関は回答しなければなりません。

※税金の滞納がある場合の財産調査は、個人情報保護法には抵触しません。

借金があるから税金が払えない。

A 法律により、税金はすべての債務(借金含む)に優先すると定められています。よって、個人債務よりも税金が優先されます。

国や市に対して不満があるので払わない。

A 納税は国民の義務です。ほとんどの方は納期内に納付されています。不平や不満を理由として納付しないことは、きちんと納税されている方の公平性から許されるものではありません。事情がある場合は、まず窓口へ相談ください。

もっと！ もち米プロジェクト

※
64

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 <http://nayoro-mochigome.com/>

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

もっともちつき！臼&杵を貸し出します！

もち米の里名寄市では、もちつきが盛んに行われており、市では臼や杵などのもちつき道具を無料で貸し出ししています。学校行事や家族行事など、ぜひもちつきをしてみませんか？みんなでもちをついて、おいしいもち米をたくさん食べましょう！

もちつき貸出物品

①臼(木臼、石臼)②杵③蒸し器など

※臼と杵はこども用があります。

※希望される方は農務課(風連庁舎)までご連絡ください。



「名寄もっともち米プロジェクト」ホームページに美味しいもちのつき方を紹介しているよ。ぜひチェックしてみてね！それと、もち米ロゴマークを作ってみました！みんなで使って名寄のもち米をアピールしよう！
<http://nayoro-mochigome.com/>



名寄もっともち米プロジェクトホームページ

名寄市ホームページの
名寄市もち米ロゴマーク紹介ページ



VOL.42

なよろっぽい家づくりの会

住まいの地震対策⑤

前回に引き続き、地震に備えての「住まいの地震対策」に関してお伝えしたいと思います。

〈壁からの落下防止〉

壁に掛かっている額や時計なども、落下するとガラスが割れて大変危険です。固定の方法や状態に不備がないかチェックしてください。

- ・壁面に額や時計などを固定する場合、裏に柱や間柱がある場所に設置する。できない場合、壁を補強するか落下しても安全な場所を選び、外れにくいスクリー型ネジなどを使用する。

〈ガラスの飛散防止〉

窓ガラスや食器類が割れて床に散らばると、避難するときに大変危険です。

- ・ガラス飛散防止フィルムを食器棚などのガラス部分や窓ガラスに貼る。
- ・食器類は滑り止めのシートを敷いてその上に並べる。

地震は予期せず発生するものです。地震が発生したときを想定した対策を行うことが重要です。

▶ 料理中のとき

キッチンには食器棚や冷蔵庫、調理器具上の鍋など、危険がいっぱいあります。なるべく早くここから離れましょう。

- ・揺れを感じたら、できる範囲で慌てずに火を消す、またはスイッチを切ります。
- ・大きな揺れの場合は身を守ることを最優先に行動する。
- ※調理器具は地震感知機能により、自動的にストップするので無理をしない。

▶ 寝ているとき

布団や枕で頭を守り、ベッドの下など、家具が倒れてこないところに身をふせます。暗闇では、室内の様子が把握しにくいので、普段から枕元に懐中電灯、携帯ラジオ、スリッパなどを用意しておくといいでしょう。

▶ 入浴・トイレのとき

風呂場やトイレは比較的 안전한場所ですが、慌てて飛び出さずドアや窓を開けて出口を確保しましょう。

続きは次回に…

■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

EN-RAYホール イベント情報

EN-RAYホールで行われる市の自主事業などを紹介

PICK UP!
12/20
SUN

しあわせの雨傘

とある町で大きな傘工場の経営者夫人シュザンヌは、メイドもいる専業主婦。「家事も仕事もしなくても良い」と夫に言われ『お飾りの妻』となっていました。そんなとき、独善的な夫が傘工場のストライキで軟禁されてしまいます。シュザンヌは立ち上がり従業員に語りかけます。「私はピュジョルの妻です。夫は私の経営者みたいなものでした。ですから私は皆さんの立場がよく分かります。ただ皆さんと違うのは、私にはストライキができないということです。」喝采を受けるシュザンヌ。彼女は「お飾り」ではなく、素晴らしい実力を持った女性だったのです。

大人のフレンチコメディの傑作選です。お楽しみください。

■出演 賀来千香子・井上純一・遠野なぎこ・小泉駿也・吉越千帆・永島敏行

■とき 開場 13:00/開演 14:00 ■チケット 全席指定 3,500円 当日500円増

※EN-RAYホールチケットセンターで好評販売中。

CHECK!
12月
DECEMBER

主なイベント

※詳細はポスターやチラシなどをご覧ください。

■12/5(土) 北海道旭川商業高等学校吹奏楽部 名寄特別公演 開演 14:30

一般 1,000円 高校生以下 500円

■12/15(火) 北海道歌旅座 昭和の歌コンサート 開演 13:30

一般 1,500円

◆問い合わせ

EN-RAYホールチケットセンター

☎01654③3333

12月3～9日は障害者週間です！

ハローワーク名寄管内は、障害者雇用率が全道で第5位(令和元年6月1日現在)になるなど、障がい者を積極的に雇用している地域です。名寄市障害者自立支援協議会の取り組みとして、市内で障がい者雇用に取り組む企業を紹介します。

「目録の声かけが大切」

今回、「障がい者雇用」について話していただいたのは、株式会社西條ベストホーム名寄店、店長の村上さんと食品マネージャーの北村さんです。

現在、このお店では障がいのある方3人を雇用していて、品出しや発注作業、レジ操作などの業務をこなし、3人ともが貴重な戦力を担っているとのこと。雇用をする際、障がいのある・なしではなく、その人の「良いところ」を重視しています。「店内の業務は同じ作業の繰り返しが多いため、障がいのある方にとっても、働きやすい職場だと思う」と話され、また、「雇用の間口は広くし、現在も募集しています。仕事をしたい方は、ぜひ、ベストホームまでお問い合わせ下さい」とも話していました。

これまで、退職された方が何人かいたそうですが、その経験から長く勤めてもらうためには、生活面の安定が大切と考え、「最近どう?」「朝ごはん食べた?」など、日常的に声かけをするようにしています。小さな悩み事を聞き、アドバイスをすることもあります。店舗には、「障害者職業生活相談員(※)」の研修を受けた従業員が配置されていて、障がいのある方への仕事の教え方などを学び、「指示は具体的に」、「一度に複数の指示をしない」など障がい者従業員への配慮を重んじているという話があり、働きやすい環境が整えられていると感じました。

※「障害者職業生活相談員」とは…障がい者の職業生活に関する相談を受ける業務を行う人のこと。2日間日程の認定講習を受講する必要がある。

問い合わせ: 名寄市健康福祉部基幹相談支援センター障がい相談支援係

☎01654③2111 内線3218



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。



合掌 花純ちゃん
令和元年7月生まれ

保護者からの メッセージ

花純、1歳のお誕生日おめでとう。これからたくさん食べてたくさん遊んで、楽しい毎日を送ろうね！



松井 美澗ちゃん
令和元年7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。元気に1歳を迎えられて本当にうれしいよ。これからも楽しく元気に過ごしましょう♡産まれてきてくれてありがとう。

「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！

今月号の「楽食レシピ」は「簡単豆腐あんかけ」です。家に残っているお吸い物のもとを活用して、簡単に一品作ることができます。

「簡単豆腐あんかけ」

- ◆材料(1人前)
- 木綿豆腐 …………… 1/4丁
 - お吸い物のもと(1袋3g) …………… 1/2袋
 - 水 …………… 大さじ4
 - ミツバ …………… 5g
 - 片栗粉 …………… 5g
 - 水(あん用) …………… 小さじ2

◆行程

- ①豆腐は食べやすい大きさに切り、電子レンジで加熱します。(500Wで1分半から2分)
- ②お吸い物のもとと水を鍋に入れて、火にかけます。(電子レンジを使って温める場合は、お吸い物のもとと水をかき混ぜて600W20秒でOK)

- ③沸騰したら水に溶いた片栗粉でとろみをつけます。
- ④①の豆腐を器に盛り付け、上から③のあんをかけ、ミツバを添えて出来上がりです。

◆調理のコツ

豆腐を電子レンジで加熱する方法は、他の料理でも応用が利きます。料理に直接振りかけられるタイプの片栗粉を使うのも便利です。

◆栄養ポイント

大豆は「畑の肉」と例えられることがあります。それは、大豆が肉と同じくらいタンパク質を含んでいるからと言われています。またオリゴ糖なども含まれています。

◆栄養価(1人前)

- エネルギー量:
100kcal
- 炭水化物:6.1g
タンパク質:7.2g
脂質:4.9g
食塩相当量:0.8g



簡単豆腐あんかけ

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57 「うれしい・楽しい」

1



胸元で手のひらを胸に向けて、交互に3回ほど上下に動かします。(喜びで気持ちが浮き立つようすを表しています。)

2



今月の講師

上川北部聴覚障害者協会名寄支部(※) 森 興市さん ※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.9

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)

太ももの筋肉は、人の体の中で最も大きい筋肉で、膝や股関節の曲げ伸ばしなどの動きに使われます。筋肉が衰えると、座った状態から立ち上がる時に踏ん張りがきかなくなったり、階段昇降時の膝への負担が大きくなります。筋肉を鍛えることで、移動動作が安定したり、代謝が良くなり免疫力を高める効果が期待できます。



膝を60度くらいまで曲げる運動

1, 2, 3, 4で膝を曲げ、
5, 6, 7, 8でゆっくり戻す。
膝が痛む場合は椅子につかまってしまう。
(10回3セット)



椅子に浅く座り、体を前に
傾けながらゆっくり立ち上がる運動
(3回)



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。

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.14

Nスポ健康ステーション
フィットネスインストラクター 畔川輝弥恵さん、山本あゆみさん



名寄にはヨガやズンバなど、さまざまなフィットネスプログラムがよる一なやスポーツセンターで提供されています。今回はNスポ健康ステーションでプログラムを提供している2人のご紹介です。

山本さんはストレッチや体幹運動など、子どもから高齢の方まで、しっかり動く体をつくるためのトレーニングを提供しています。家に帰ってもできる動きを教えており、日常的な健康づくりをサポート。畔川さんは、ヨガインストラクターで、大人向けのものはもちろん、赤ちゃんと一緒に参加するベビーヨガ、子どもがいても安心して参加できる子連れヨガ(内容は大人向け)も教えています！

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！

イベント情報

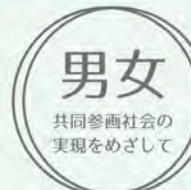
12月12日(土) 18:00 よろーな
写真家・渡辺洋一さん講演会
『名寄の冬の自然の魅力と可能性』
※開催可否についてはNスポのホームページをご覧ください

スキー大会情報

今シーズンもスキーの季節がはじまります！
12月12日(土) 名寄ピヤシリジャンプ大会
北海道新聞社杯ジャンプ大会
12月13日(日) 吉田杯ジャンプ大会
12月18日(金) 名寄コンバインドチャンピオン競技会
12月18・19日(金・土) 全日本コンバインド大会
12月20・21日(日・月) クロスカントリー名寄大会
12月23・24日(水・木) 全日本学生チャンピオンスキー大会
※開催可否については名寄地方スキー連盟のホームページをご覧ください

LINE登録を！

Nスポ健康ステーションの情報やイベント情報などをLINEでも発信できるようになりました！ぜひご登録をお願いいたします。登録方法がわからないときには、Nスポ健康ステーションが開いている時間にお越しください。LINEのご登録はこちら▲



勝手にYESと思いつくのはNO!

<家に来てくれても> <はっきりいやだと言われなくても> <どんな服装でも>
<ボディタッチされても> <結婚していても・恋人同士でも> <二人きりで食事しても>

相手の同意のない性的な行為は、「性暴力」です。



【性暴力に関する相談窓口】性犯罪・性暴力で悩んでいる方へ、一人で悩まず相談を！

性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ支援センター ☎#8891

※全国共通番号、発信場所から最寄りの相談窓口へつながります

性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ支援センターでは、緊急避妊薬を処方する病院を紹介します。緊急避妊薬は有効時間があるので早急にご相談ください。

全国のワンストップ支援センター一覧▶



性暴力に関するSNS相談 Cure Time(キュアタイム)でも相談できます▶



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

【その他の相談窓口】

・警察庁性犯罪被害相談電話 ☎#8103

※緊急の場合にはためらわずに110番通報をしてください

移住情報をお届け！

名寄にUターン！

11月16日開催
「関係人口創出・拡大に向けた特別講演会」を開催しました！

天塩川が世界最高のアウトドアフィールドの一つであることを確信し、何度も名寄に足を運び、釣りをはじめとして地域と関わりながら名寄の魅力発信している芸者東京株式会社代表取締役CEOである田中泰生氏を迎え、「外から見た名寄の魅力と関係人口創出・拡大の可能性」についてご講演いただきました。



外から見た名寄の魅力

「名寄には素晴らしい自然環境があり、特に天塩川は世界の川に引けを取らない美しさ・魅力がある。海外ではフライフィッシングはファッション性が高く、ゴルフやスキーと同じくレジャーとして生まれ、経済的な価値を生んでいる。天塩川の魅力を外に発信することで、世界から人が集まるチャンスがあると確信している。東京からのアクセスは意外と悪くなく、3時間程度で渋滞などがなくストレスフリーに移動できる環境は魅力」と話されました。



名寄でのワーケーションの可能性
※ワーケーションとは、「ワーク(仕事)」と「バケーション(休暇)」を組み合わせた造語です。

「自分のようにデジタル関係の企業であれば、パソコンひとつで仕事が可能なため、通信環境、机があるスペース、トイレがあれば名寄でも仕事可能。自然の中でスマホが使えない環境にいるとコミュニケーションが生まれやすく、お互いの理解につながったり、空気がおいしいので仕事のパフォーマンスも上がる。社員にとってもメリットがあるので、夏の猛暑の時期は、名寄で仕事をしながら観光やアウトドアなどを楽しみたい。名寄の魅力は無限大で、引き出す施策を進めてもらいたい」と話されました。

参加者の声

「ずっと住んでいると気づかなかったが、知らなかった名寄の魅力を発見できた」「コロナ禍をきっかけに、地方の今後の可能性が期待できそうだ」などの声をいただきました。

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@nayoroiiju.com
HP http://nayoroiiju.com/

カスタマーから「本日中午に連絡」のショートメッセージに注意！

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
スマホに、「ご利用料金のお支払い確認が…。本日中午にお客様センター03636267●●迄ご連絡下さい。」とショートメッセージが届いた。連絡すると、「サイト料金が解約されず、約30万円の請求、明日裁判になる」と説明された。さらに、「電話を切らずにコンビニに行き、電子マネーを買え」と強引な言い方だった。すぐ支払わなければと思ったが、途中で冷静になり、「消費生活センターに相談に行く」と電話を切った。今後の対処方法を教えて。(市内50代男性)



- ◆最近、不審な内容のショートメッセージが届いたとの相談が多数寄せられています。このようなメッセージが届いても記載の番号に連絡しないで下さい。
- ◆連絡すると個人情報知られてしまい、「未払い金・慰謝料」などの名目で金銭を要求され「裁判になる」と焦らせます。強引な勧誘には注意しましょう。
- ◆一度支払ってしまうと、弁護士や警察官などの架空の人物から次々に連絡が入り、ありもしない契約で高額な請求を求められます。
- ◆強引な脅し文句などを言われたときは、信頼できる人物に相談しましょう。



アドバイス
困ったときは、消費生活センターに相談してください。

※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。

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)
01655425963
〒165-0833
nykosodate@soudan
@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
「こぐま」(風連町西町284)
認定こども園風連幼稚園内
0165532133
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

図書館

図書館名寄本館(大通南2)
01655424751
FAX 01655424897
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
休館 月・月未・祝・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・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

ミニ展示コーナー
2021年大河ドラマ『晴天を衝け』お正月を存分に楽しむ



・さむい冬に:雪のえほん

◇対象 3歳以上小学生
◆ペンギンクラブ(木曜日)
◇とき 12月3日、17日 10時30分
◇対象 3歳未満児・保護者
◇対象 3歳未満児・保護者
◇対象 3歳未満児・保護者

本読み聞かせなど
◆土曜読書会
◇とき 12月12日(土) 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)

ミニ展示コーナー
・クリスマスの絵本
◇対象 3歳未満児・保護者
◇対象 3歳未満児・保護者
◇対象 3歳未満児・保護者

◇とき 令和3年1月8日(金) 10時30分～11時30分
◇内容 紙コップシューター(グループ付き)
◇定員 10人(小学生のみ)
◇申し込み 電話またはカウ
ンター

◆おはなしタイム(木曜日)
◇とき 12月3日、17日 15時15分

◇ところ 風連児童会館

◆おはなしポケット(火曜日)
◇とき 12月15日 11時20分
◇ところ 子育て支援セン
ターこぐま

◇対象 3歳未満児・保護者
12月の休館日
6日(日)、13日(日)、20日(日)、
27日(日)、30日(水)、31日(木)

**自動車文庫「やまゆり号」
12月の巡回日程**

【名寄地区】	
8・22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
2・16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
9・23日(水)	
緑丘第1団地	15:10～15:25
サビラー・マカレットイ 道宮住宅前	15:35～15:50
10・24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】	
11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

公民館

市民文化センター(西13南4)
01655422218
FAX 01655422356
mbunsen@city.nayoro.lg.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)
ふうれん地域交流センター内
0165532620
FAX 0165532321

市民文化センター

**第48回新春「じゅも」
書き初め広場**

◆とき 令和3年1月7日(木)
9時30分受け付け、10時開会

◆ところ 市民文化センター

◆対象 幼児・小学生・中学生(高校生・一般は自由参加)

◆持ち物 書き初め道具一式、練習用紙(半切条幅)、古新聞、上靴

◆課題

幼児～ 小学低学年 (1・2年生)	「はこいた」 「もちつき」 「おとし玉」	「たこあげ」 「かどまつ」
小学中学年 (3・4年生)	「新しい年」 「北の子供」	「初日の出」 「年の始め」
小学高学年 (5・6年生)	「初雪の町」 「冬の景色」	「万里の春」 「光風動春」
中学生	「白銀雪景」 「和気致祥」	「春風致和」 「光風動春」

◆作品展示 令和3年1月7日(木)～17日(日)

◆申込期間 12月7日(月)～令和3年1月6日(水)

◆申込方法 電話・FAXにて受け付け(当日参加可)

◆申込先 市民文化センター

◆大ホール一斉予約受付(令和4年1月利用分)

◆とき 12月25日(金) 14時～15時

◆ところ 市民文化センター 東館窓口

◆受付方法 名寄市民文化センター大ホール利用予約受付票を提出してください。

◆提出はFAXでも受け付けますが、利用希望が重なったときは、来館している利用者同士で協議となります。それでも決まらない場合は抽選を行います。

◆冬休みの課題も可。高校生・一般は自由課題。

◆申込先 市民文化センター

◆大ホール一斉予約受付(令和4年1月利用分)

◆とき 12月25日(金) 14時～15時

◆ところ 市民文化センター 東館窓口

◆受付方法 名寄市民文化センター大ホール利用予約受付票を提出してください。

◆提出はFAXでも受け付けますが、利用希望が重なったときは、来館している利用者同士で協議となります。それでも決まらない場合は抽選を行います。

風連公民館

手打ちそば講座

◆とき 12月19日(土) 9時30分～14時

◆ところ ふうれん地域交流センター

◆講師 名寄地区手打ちそば愛好会

◆冬休みの課題も可。高校生・一般は自由課題。

◆申込先 市民文化センター

◆大ホール一斉予約受付(令和4年1月利用分)

◆とき 12月25日(金) 14時～15時

◆ところ 市民文化センター 東館窓口

◆受付方法 名寄市民文化センター大ホール利用予約受付票を提出してください。

◆提出はFAXでも受け付けますが、利用希望が重なったときは、来館している利用者同士で協議となります。それでも決まらない場合は抽選を行います。



◆定員 10人(小学生のみ)

◆申し込み 電話またはカウ
ンター

◆金曜おはなしクラブ(金曜日)
◇とき 12月4日、11日、
18日、25日 15時30分



◆定員 10人(小学生のみ)

◆申し込み 電話またはカウ
ンター

◆金曜おはなしクラブ(金曜日)
◇とき 12月4日、11日、
18日、25日 15時30分

◆定員 10人(小学生のみ)

◆申し込み 電話またはカウ
ンター

◆金曜おはなしクラブ(金曜日)
◇とき 12月4日、11日、
18日、25日 15時30分

◆定員 10人(小学生のみ)

◆申し込み 電話またはカウ
ンター

◆金曜おはなしクラブ(金曜日)
◇とき 12月4日、11日、
18日、25日 15時30分

博物館

北国博物館(緑丘222)
01655422575
ny.kitahaku@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)
◆台所と道具のいま・むかし
約70年前、昭和20年代の台所、そして約50年前、昭和40年代の台所を、実際に見て体験できる空間として再現展示

◆定員 10人(小学生のみ)

◆申し込み 電話またはカウ
ンター

◆金曜おはなしクラブ(金曜日)
◇とき 12月4日、11日、
18日、25日 15時30分

◆定員 10人(小学生のみ)

◆申し込み 電話またはカウ
ンター

◆金曜おはなしクラブ(金曜日)
◇とき 12月4日、11日、
18日、25日 15時30分

◆定員 10人(小学生のみ)

◆申し込み 電話またはカウ
ンター

◆金曜おはなしクラブ(金曜日)
◇とき 12月4日、11日、
18日、25日 15時30分

◆定員 10人(小学生のみ)

◆申し込み 電話またはカウ
ンター

◆金曜おはなしクラブ(金曜日)
◇とき 12月4日、11日、
18日、25日 15時30分

◆定員 10人(小学生のみ)

◆申し込み 電話またはカウ
ンター

◆金曜おはなしクラブ(金曜日)
◇とき 12月4日、11日、
18日、25日 15時30分

◆定員 10人(小学生のみ)

◆申し込み 電話またはカウ
ンター

◆金曜おはなしクラブ(金曜日)
◇とき 12月4日、11日、
18日、25日 15時30分

◆定員 10人(小学生のみ)

◆申し込み 電話またはカウ
ンター

◆金曜おはなしクラブ(金曜日)
◇とき 12月4日、11日、
18日、25日 15時30分

◆定員 10人(小学生のみ)

◆申し込み 電話またはカウ
ンター

◆金曜おはなしクラブ(金曜日)
◇とき 12月4日、11日、
18日、25日 15時30分

◆定員 10人(小学生のみ)

◆申し込み 電話またはカウ
ンター

◆金曜おはなしクラブ(金曜日)
◇とき 12月4日、11日、
18日、25日 15時30分

◆定員 10人(小学生のみ)

◆申し込み 電話またはカウ
ンター

◆金曜おはなしクラブ(金曜日)
◇とき 12月4日、11日、
18日、25日 15時30分

◆定員 10人(小学生のみ)

◆申し込み 電話またはカウ
ンター

◆金曜おはなしクラブ(金曜日)
◇とき 12月4日、11日、
18日、25日 15時30分

◆定員 10人(小学生のみ)

◆申し込み 電話またはカウ
ンター

◆金曜おはなしクラブ(金曜日)
◇とき 12月4日、11日、
18日、25日 15時30分

◆定員 10人(小学生のみ)

◆申し込み 電話またはカウ
ンター

◆金曜おはなしクラブ(金曜日)
◇とき 12月4日、11日、
18日、25日 15時30分

※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。

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
 ※放課後児童の利用時間は13時～17時
 休館 日・祝日・年末年始

卓球教室

卓球初心者の方も経験者も大歓迎です！
 ◇とき 令和3年1月16日(土) 10時～11時30分
 ◇ところ 児童センター体育室
 ◇対象 市内小学生
 ◇定員 20人
 ◇持ち物 上靴、マスク、飲み物
 ◇参加料 なし
 ◇申込期間 12月12日(土)～18日(金)
 ◇申し込み なよろここ12月号に掲載の申込書に記入し児童センター窓口へ提出。(電話での申し込みも可)



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見の丘)
 ・FAX 01654②3956
 ・HP https://www.nayoro-star.jp
 開館 火～日 祝日 13時～20時
 (19時30分までに入館)

12月の利用案内

◆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対策のため、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(休館日を除く) 予約受付期間や状況については、天文台Webページで公開しています。

木星・土星超天接近観望会

夕暮れの空で木星と土星が「超」大接近します。見るこ
 とができるのは、一生に一度
 だけかもしれない「超」大接
 近！ぜひこの機会にご覧にな
 りませんか？
 ◆とき 12月15日(火)～29日(火) 16時30分～17時30分
 (21日(月)は観望会の時間のみ開館)
 ◆参加費 観覧料のみ
 ◆申し込み 事前申込必須
 (申込、定員、館内でのご案内は、現在行っている予約制の望遠鏡見学・天体観望と同じになります。詳細は天文台Webページまたは電話で確認ください。)
 ◆定員 先着20人
 ◆参加費 無料
 ◆申し込み 事前申込必須

2020～2021ゆく年くる年 天文で振り返る2020年

「よろこ」な一大会議室
 ◆とき 12月19日(土) 14時～15時
 ◆ところ 駅前交流プラザ
 ◆定員 先着20人
 ◆参加費 無料
 ◆申し込み 事前申込必須

M42 オリオン大星雲

オリオン大星雲は地球から約1300光年の距離にあり、現在でも活発に星が誕生している場所のひとつです。写真や望遠鏡で見ると、星雲の中央には4つのとても明るい星「トラペジウム」が輝いています。明るい星雲なので、夜空の暗い場所であれば肉眼でも姿を確認できます。
 2018年2月6日 (撮影者 渡辺文健)

ピリカ望遠鏡は急ぎよ、必要な観測が生じた場合は、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問い合わせください。

12月の太陽・月の暦			
日	日の出	日の入	月の形
1日	6:43	15:55	8日 下弦
10日	6:52	15:53	15日 新月
20日	7:00	15:56	22日 上弦
31日	7:03	16:03	30日 満月

夜間窓口

◆とき 12月22日(火) 12月23日(水) 12月25日(金) 17:30～19:30
 ◆ところ 納税窓口 名2階 税務課納税係 国保窓口 市民課国保高齢医療係 名1階

暮らしのリサイクル (10:00～16:00)

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

◆ゆずります
 ①盆栽 5個
 鉢の大きさ15～30cm、高さ10cm

◆ゆずってください
 ①電子ピアノ
 ②工業用ミシン
 ③ルームランナー
 ④エアークンプレッサー

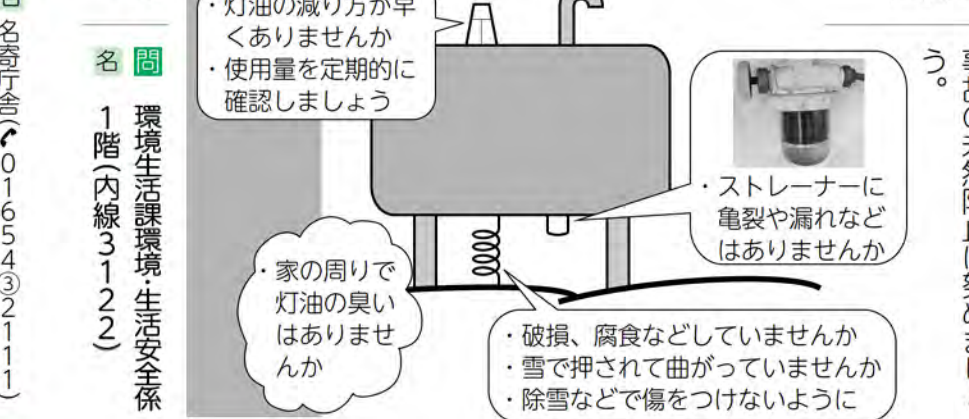
名寄消費者協会
 ☎01654③5630

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12月1日(火)～30日(水) 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。
 甲・問 総合政策課秘書係 名3階 (内線3304)

「灯油漏れ」に注意

冬が近づくと、老朽化による配管の腐食や雪害破損などの原因で、灯油が流出する事故が多くなります。
 このような灯油漏れ事故は、火災だけでなく、河川や地下水を汚染し、環境破壊を引き起こす原因になります。一度事故が起きると、河川への流出を防ぐためのオイルフェンスの設置、汚染土壌の掘削、処分などの措置を取らなければなりません。これらの費用は原因者の負担となりますので、ご注意ください。



日頃から自主的な点検を行い、事故の未然防止に努めましょう。

マイナンバーカード 年末手続きに関して

12月29日(火)・30日(水)は国のシステム運用停止により、マイナンバーカードの交付や更新、発行ができません。あらかじめご注意ください。
 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)

薬物乱用ダメーゼツタイ!

薬物を乱用すると脳にダメージを与え、自分の意志ではやめられなくなります。断る勇気とやらない決意を持ちましょう。

北海道薬物乱用防止指導員 員上川北部地区協議会 北海道名寄保健所
 ☎01654③3121

献血にご協力を

献血車「ひまわり号」運行日程

とき	ところ
12月27日(日) 10:00～12:00	イオン名寄ショッピングセンター
13:10～16:00	

◆新北斗団地 阿部 はるみ
 01654③1811
 社会福祉課福祉総務係 2階(内線3221) 3222

家屋の現況調査を行います

市では、次の期間に家屋の新増築、取り壊しなどの現況調査を行います。この調査は固定資産税(家屋)の適正な課税を行うためのものです。調査員(市職員)が敷地内に立ち入り、家屋の現況確認をさせていただきます。調査員に不審に思われた場合は調査員に固定資産評価補助員証の提示を求めてください。

◆調査期間 12月上旬～令和3年1月下旬
 名寄 2階(内線3204) 3205・3209

お問い合わせ 申 申し込み 名 名寄庁舎(01654③2111)

ボランティアスタッフ募集のお願い

なよろ雪質日本一フェスティバル実行委員会では、第69回なよろ雪質日本一フェスティバルのメインイベント「なよろ国際雪像彫刻大会」...



- ◆とき 令和3年2月8日(月)~14日(日) 9時~17時
※対応可能な日時で参加可能
◆ところ 南広場(西2南9)
◆内容 国際雪像彫刻大会の運営のサポート...

なよろ雪質日本一フェスティバル実行委員会
(NPO法人なよろ観光まちづくり協会内)
01654③6711
otawase@naylor-kankou.com

風 風連庁舎(01655③2511)

市福祉灯油支援事業・冬の生活支援事業

市では経済的に困窮し、冬期間の暖房用灯油代や電気料金が生活費に影響を及ぼす世帯を対象に支援を実施します。

- ◆対象 ①歳末たすけあい運動助成対象世帯
②市内居住で経済的に困窮している世帯
◆支援品・支援金額 (1世帯あたり)
◇福祉灯油支援事業 100リットル分の灯油券
◇冬の生活支援事業 電気代5000円

申請期限 令和3年3月1日(月)
社会福祉課福祉総務係
2階(内線3221・3222)

歳末たすけあい運動にご協力を

◆期間 12月1日(火)~11日(金)
◆義援金の募集方法
◇戸別募金 各町内会を通じて封筒募金などのご協力をお願いします。

◆助成対象 市内に居住の生活に困っている方や長期療養している方など
◆助成には一定の基準があり、対象にならない場合もあります。詳しくは問い合わせください。

名寄市共同募金委員会事務局
(総合福祉センター内)
01654③9862

みんなの国民年金

国民年金保険料に、月額400円の付加保険料を上乗せして納めると、将来の老齢基礎年金に付加年金が加算されます。

◆付加保険料の納付は、申し込みした月分からです。
※国民年金基金に加入している方は申し込みません。
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)
0570(070)810

自衛官等の募集

◆自衛官候補生(男子・女子)
◇応募資格 令和3年4月1日現在、18歳以上33歳未満
◇受付期限 令和3年1月12日(火)

◆試験日 1月17日(日) 18日(月)
※希望のいずれか1日。
※試験会場は旭川で、ほか詳細は受け付け時にお知らせします。
◆試験日 1月17日(日) 18日(月)
※希望のいずれか1日。
※試験会場は旭川で、ほか詳細は受け付け時にお知らせします。

自衛隊旭川地方協力本部
名寄出張所(西1南9)
01654④3921

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 12月7日(月)~18日(金) ※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。
◆入居者の決定 書類審査により決定します。ただし、申し込みが重複した場合は抽選を行います。

◆入居抽選会と説明会
◆とき 12月22日(火) 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)

- ◆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。
①60歳以上
②障害者手帳の所持
③生活保護を受給するなどほかにも要件がありますので、詳しくは問い合わせください。

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

※欠席の場合は、入居申し込みを取り消します。
名寄市共同募金委員会事務局
(総合福祉センター内)
01654③9862

◆入居抽選会と説明会
◆とき 12月22日(火) 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)

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

北海道期間限定 タクシー割引クーポン
¥1,000
北海道期間限定タクシー割引クーポン券は、当社でもご利用いただけます。

お問い合わせ 申 申し込み 名 名寄庁舎(01654③2111)

風 風連庁舎(01655③2511)

名寄市共同募金委員会事務局
(総合福祉センター内)
01654③9862

自衛隊旭川地方協力本部
名寄出張所(西1南9)
01654④3921

市役所関係 年末年始の休業

Table showing city office closure schedules for December 2021 and January 2022. Columns include facility names, dates, and closure status (通常, その他, 休業).

- ※1 出生・死亡などの届け出は名寄庁舎・風連庁舎の宿直室で受け付けます。
※2 12月30日(水)は智恵文多目的センターの利用ができません。
※3 12月31日(木)～1月5日(火)は貸館を行いませんが、バス待合所とエントランスホールは開館します。
※4 12月30日(水)～1月5日(火)は貸館を行いませんが、バス待合所は開館します。
※5 使用するには事前の申し込みが必要です。12月31日(木)～1月5日(火)は受け付けていませんのでご注意ください。

Table showing waste and urine collection schedules for December 2021 and January 2022. Columns include facility names, dates, and collection status (通常, その他, 休業).

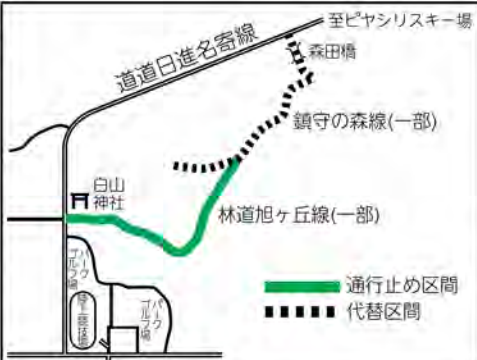
- ※6 し尿の収集受け付け業務…年内に収集を希望の場合は、12月18日(金)までに申し込みください。
甲・問 名寄市環境保全事業協同組合 ☎01654④4300

問 総合政策課秘書係

- ◆会券取扱場所
◆会券取扱場所
◆道北なよろ農業協同組合
◆名寄市社会福祉協議会
◆名寄商工会議所
◆風連商工会
◆上川北部森林組合
市役所(名寄庁舎3階総合政策課・風連庁舎1階地域住民課)
◆会券販売期限 12月11日(金)
※感染症対策を徹底して行います。当日は、マスクを着用ください。

問 スポーツ・合宿推進課

12月1日(火)から令和3年3月31日(水)まで、なよろ健康の森に歩くスキーコース・クロスカントリーコースを開設します。林道旭ヶ丘線は一部通行止めとなります。



林道旭ヶ丘線 一部通行止めのお知らせ

問 企画課企画調整係

9区町内会では、一般財団法人自治総合センターのコミュニティ助成事業により、物品保管庫や机・テントなどの整備を行いました。この事業は、同センターが地域住民のコミュニティ活動を促進し、その健全な発展を図る目的に行われています。今回の備品整備により、各種イベントなどへの積極的参加と地域内における交流事業の促進が図られ、より一層コミュニティ活動の発展に寄与することが期待されます。



パブリック・コメント実施結果

Table showing the results of public comment implementation for two cases: '第2次名寄市空家等対策計画(案)' and '名寄市墓地条例の全部改正(素案)'. It lists the number of comments received and the results of the implementation.

- ◆交通安全のために
○日本自動車販売協会連合会 旭川支部名寄部会 (高橋 亮太会長)
◆市内小学校のために
○焼肉亭 山本 勇
◆地域環境整備のために
○宮武電機株式会社 (奈良 康弘代表取締役)
◆名寄市民文化センターENRAYホール五周年記念植樹として
○名寄ライオンズクラブ (堀江 和史会長)
◆新型コロナウイルス感染症対策のために
○旭川開発建設部旭川道路事務所土別地区安全衛生協議会

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。◆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 12月6日(日)11:00～1月10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「よーな」)
①～⑤共通 ☎01654②3575
①～⑤共通 ☎01654③2111(内線3616)
◆年金事務相談
とき 12月10日(木)10:30～16:00
ところ 名寄商工会議所(駅前交流プラザ「よーな」)
※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 ☎01654②2349
◆生活相談支援センター
とき 月～金曜日 9:00～17:00
ところ 社会福祉協議会(総合福祉センター内) ☎01654③9862
◆心配ごと相談
とき 月～金曜日10:00～17:00
ところ 西條名寄店1階こほっと ☎01654②3968
◆障がい者差別についての相談
とき 月～金曜日 8:45～17:30
ところ 名寄庁舎2階 基幹相談支援センター ☎01654③2111(内線3218)
◆公証相談
とき 日～土曜日 9:00～17:00
ところ 名寄公証役場(西1南9)
※完全予約制(☎01654③3131)
◆教育相談ハートダイヤル
とき 月～金曜日 9:00～17:00
ところ 児童センター ☎01654③1000 ☎0120-874-7467(ダイヤル)

「」寄附

ありがとうございました(順不同敬称略)
◆地域環境整備のために
○宮武電機株式会社 (奈良 康弘代表取締役)
◆名寄市民文化センターENRAYホール五周年記念植樹として
○名寄ライオンズクラブ (堀江 和史会長)
◆新型コロナウイルス感染症対策のために
○旭川開発建設部旭川道路事務所土別地区安全衛生協議会
◆交通安全のために
○日本自動車販売協会連合会 旭川支部名寄部会 (高橋 亮太会長)
◆市内小学校のために
○焼肉亭 山本 勇

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

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

12月市民カレンダー

December

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 16時 中学生 18時 高校生 21時 児童生徒補導協議会 (小中高等学校)	1月の予定 ★1/7 新春こども書き初め広場 ★1/11 新春書初め・墨絵詩書講座 ★1/23 森のたんけん隊 2021冬	1 ★企画展「台所と道具のいま・むかし」(15日まで) ★クリスマス飾り作り 14:30(4日まで)	2	3 ★運転免許更新時講習会 優良13:00 一般14:00	4	5 ★北海道旭川商業高等学校吹奏楽部名寄特別公演 開場13:30、開演14:30 ★本の読み聞かせ 13:30
6 ★無料法律相談 11:00 ※完全予約制	7	8	9	10 名寄もち米の日 ★運転免許更新時講習会 一般17:30 優良19:00 ★教育相談センター 夜間相談日 17:45~20:45	11	12 ★土曜読書会 13:00(図書館名寄本店) ★本の読み聞かせと工作 13:30 ★ふた座流星群観望会 19:00~24:00(13日まで) ★ピヤシリジャンプ大会
13 ★吉田杯ジャンプ大会	14	15 ★木星・土星超大接近観望会 16:30~17:30(29日まで)	16	17 ★運転免許更新時講習会 優良13:00 違反14:00	18 ★特別展「名寄のアイヌ語地名」(令和3年2月9日まで) ★名寄コンバインドチャンピオン協議会	19 ★クリスマス会 13:30 ★テンモンカフェ(市民講演会) 14:00~15:00 ★手打ちそば講座 9:30~14:00 ★全日本コンバインド大会
20 ★しあわせの雨傘 開場13:00、開演14:00 ★クロスカントリー名寄大会 (21日まで)	21 ★木星・土星超大接近観望会(臨時開館) 16:30~17:30	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 ★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 ★全日本学生チャンピオンズスキー大会 (24日まで)	24 ★教育相談センター 夜間相談日 17:45~20:45	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 ★市民文化センター大ホール一斉予約受付 (令和4年1月利用分) 14:00~15:00	26
風連陶芸センター陶芸教室 ◆とき 12/10(木) ① 9:00~12:00 ② 13:00~16:00 ③ 18:00~21:00 ※各13人まで ◆費用 粘土代1kg200円 [要予約] ◆持ち物 エプロン・上靴など ◆申し込み・問い合わせ 風連陶芸センター ☎01655③2743		29 広報1月号 配布予定日	30	31 よいお年を！ 	 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	

…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「よろーな」
 …総合福祉センター …ピヤシリジャンツェ …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10月末日現在

◆人口
 全体 27,125人(1)
 男 13,218人(0)
 女 13,907人(1)

外国人住民登録者 69人(-3)

出生 17人(5)
 死亡 29人(11)

◆世帯数
 全体 14,438世帯(5)
 ※()は前月末比

広報 なよろ

令和2年12月1日発行 第177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

広報誌は保存しておきましょう