



名寄市
株式会社サイネックス

名寄市★暮らしのガイド 2026 保存版

名寄市×株式会社サイネックス



名寄市ガイド	6
防災・救急	26
相談	32
届出・戸籍等の証明	34
税金	37
年金・保険	41
健康・医療	45
高齢者福祉・障がい者福祉	48
子育て・教育	54
ごみ・生活環境	57
施設ガイド	64
生活ガイド	68



名寄市
株式会社サイネックス

名寄市役所

TEL 01654③2111 (交換)
MAIL nayoro@city.nayoro.lg.jp
HP <http://www.city.nayoro.lg.jp/>



暮らしやイベント、防災情報
など生活に役立つ情報をタ
イムリーに配信します。

パソコンやスマートフォン
でも本誌をご覧いただけます

名寄市
暮らしのガイド
電子書籍



転入者の方へ

行政ページ内にあるこ
のマークは、新しく名寄
市民になられた方に特
に読んでいただきたい
情報を示しています。



Mayer's greeting



市長挨拶



名寄市長
加藤 剛士

市民の皆さまが、名寄で暮らすために必要な情報や各種手続き方法など、暮らしに役立つ情報を掲載した冊子「名寄市暮らしのガイド」の2026保存版を作成し、市民の皆さまに配布することといたしました。行政情報のみならず、市の風景や施設、観光情報や特産品情報など最新の情報を反映し、新たに転入される方はもちろん、長年暮らしている市民の皆さまにとっても、便利で有効的な内容となっておりますので、ぜひともご活用いただきたいと思います。

なお本冊子は、本市と株式会社サイネックスとの協働により発刊し、全て地元事業者からの広告費で賄っております。ご協賛いただいた多くの事業者の皆さまに深く感謝申し上げます。

名寄市では、「人づくり・人への投資」「名寄市の強みを活かした産業としごとの創出」「徹底した行財政改革による財政基盤の強化」の3つを重点施策に掲げています。子育て・教育環境の整備や、基幹産業の生産性向上・高付加価値化、物流拠点化や企業誘致、DXによる市民サービスの利便性向上など本市の強みを未来につなぎ、持続可能なまちを築くための取り組みを展開しております。

名寄で暮らしてよかったと思っただけでよい市政の発展を目指すとともに、市民主体のまちづくりを推進するため、市民の皆さまと一緒にこのまちを築いていきたいと考えておりますので、より一層のご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。



名寄市

暮らしのガイド

2026保存版

Nayoro City Guide Book Index

インデックス

〈 広告 〉

切りもち・大福の製造販売



株式会社

もち米の里ふうれん特産館

【道の駅「もち米の里☆なよろ」指定管理者】

代表取締役 **堀江英一**

名寄市風連町西町334番地2

TEL 01655-3-2332

お客様の資産のハッピーエンドと
リスタートをサポートいたします！



土木建設業

解体業

鷹工事

除排雪一式

合同会社 大昇
DAISHO

TEL 01654-8-7588



FAX 01654-8-7941

名寄市西13条南7丁目1-2



- 1 市長挨拶
- 4 ライフサイクルインデックス
- 6 引っ越してきたら

名寄市ガイド

- 8 名寄市のプロフィール
- 10 お役立ち情報ツール
- 11 特集

ナヨロノナウ

nayoro no now
ナヨロノナウ

- 12 寒暖差がはぐくむ、まちの自然風景
- 14 文化や歴史を学べるスポット
- 16 みんな大好き!名寄市の農産物と特産品
- 18 大人も子どももわくわくイベント!
- 20 電子地域通貨Yoroca オンデマンドバス「のるーと名寄」を利用しよう
- 21 名寄市役所の庁舎案内
- 23 小中学校について
- 24 ケアの未来をひらく、名寄市立大学
- 25 道北三次医療圏の地方センター病院、名寄市立総合病院
- 26 防災・救急

26 防災ガイドマップを活用しましょう

26 災害などで発令される避難警戒レベル情報について

27 指定緊急避難場所および指定避難所一覧

28 防災

29 救急



／ いつでも! 誰でも! どこからでも! ／

名寄市 暮らしのガイド



タブレット

パソコン

スマートフォン

電子ブック案内

ブックマークは
こちらから

電子ブックは
こんなときに
活用できます



このまちの
手続きを知りたい



友だちに
地元の特徴を伝えたい



地元目線の
観光情報を知りたい



〈 広告 〉

行政ガイド

- | | |
|--|---|
| 32  相談 | 48  高齢者福祉・障がい者福祉 |
| 34  届出・戸籍等の証明 | 54  子育て・教育 |
| 37  税金 | 57  ごみ・生活環境 |
| 41  年金・保険 | 64  施設ガイド |
| 45  健康・医療 | |

生活ガイド

- 68 名寄市 医療機関一覧
69 名寄商工会議所／風連商工会
70 健康な生活をおくるための基礎知識
72 リフォームの基礎知識
74 空き家を放置するとどうなるの？
76 エンディングノートを準備しませんか？
77 葬儀の豆知識
78 健康チェックと元気法
79 健康アップ法

ひとつの作業を丁寧に
愛情を込め大切に育てた
農作物を通じて繋がること




YONEZAWA FARM
HOKKAIDO, JAPAN

農業生産法人
株式会社 **よねざわ農園**
〒098-0514 名寄市風連町字旭1811番地
TEL ☎ 01655-3-2327
FAX ☎ 01655-3-3465

・北海道新聞・日本経済新聞・朝日新聞
・名寄新聞・北都新聞 他スポーツ各紙



ご希望の日から
お届けします

〇うんちゃん / 北海道新聞

北海道新聞
株式 丹羽新聞販売所

購読のお申込みはこちらへどうぞ

☎ **01654-2-3561**
FAX **01654-3-0110**
〒096-0014 名寄市西4条南1丁目10-1

営業時間
平 日・9時～16時まで
土曜日・12時まで 日・祝日・7時まで

司法書士法人いずみだ

名寄の司法書士といえば、いずみだ



親名義の家・土地、ありませんか？

相続登記だけで終わらせない。
相続に伴う手続きをまとめて相談できます。



相続登記・金融資産・
自動車の名義変更まで 対応



司法書士・行政書士の
資格を保有



地域密着で
わかりやすく説明

まずはお気軽に「冊子を見たよ」とご連絡ください！

☎ **01654-8-8210**

司法書士法人いずみだ 名寄事務所

〒096-0014 名寄市西4条南10丁目1-6 Aubaなよろ1階
(大野土建名寄本社・星乃珈琲店名寄店と同じ建物内)

☎ 受付 9:30～17:00
📅 土日祝休



司法のちからで
地域の皆様に
寄り添います。

司法書士法人いずみだ
名寄事務所 所長

有坂湧馬

Instagram



@IZUMIDA_SHIHOU
最新情報は
こちらから

こんなときどうする？

ライフサイクル インデックス

Life cycle index

〈 広告 〉

REAL PARTNER
不動産のことなら
お気軽にご相談下さい。

北海道知事免許上川(5)第1024号
北海道宅地建物取引業協会会員

170
いとう不動産株式会社
株式会社 いとう
代表取締役 伊藤 憲司

名寄市西1条南4丁目25
☎(01654)2-5252
URL/http://ito-fudousan.com



「こんなときには必ずしましょう」
戸籍の届け出・各種登録



戸籍の届け出・各種登録

誕生

育児

教育

成人

- 出生届…P34
- 国民健康保険…P41
- 母子健康手帳…P46
- 妊産婦健康診査…P46
- 予防接種…P46
- 認定こども園…P55
- 保育所…P55
- 幼稚園…P55
- 小学校…P23
- 中学校…P23
- 教育相談…P33
- 学童保育所…P56
- 国民年金…P41



P34



赤ちゃんが生まれたら
出生届

生まれた日から14日以内に届け出



P35

必要な人
印鑑登録



〈 広告 〉

シールカット加工はじめました
ポスター、長尺 印刷
1枚から(レーザー 330×1,200mmまで)
レーザ、大判IJ 印刷で
鮮やかな仕上り

この広告を見た方!
名刺のみ 片面カラー刷り
100枚を2,000円です!



電話 01654-2-3097
FAX 01654-3-5617
吉川印刷株式会社
名寄市西1条南6丁目7番地



出会う場、できました。

096-0014 北海道名寄市西4条南10丁目1-6
TEL/01654-3-2442 FAX/01654-2-0835



名寄市の外構工事なら
川西工業にお任せ

アスファルト舗装 除雪・排雪
解体工事 路盤工事

川西工業
名寄市字徳田260-11
☎01654-8-8980
FAX 01654-8-8960

ホームページ





引っ越しに 関する届け出



P34 市外へ引っ越して
いくとき
転出届

転出予定日の前
14日以内に届け出

P34
転入届

転入した日から
14日以内に届け出



P34 市内で新しい住所に
引っ越したとき
転居届

転居した日から
14日以内に届け出

結婚

- 住民登録…P34
- 婚姻届…P34

暮らし

- 税金…P37
- 国民年金…P41
- 国民健康保険…P41
- 各種健診(検診)…P45
- ごみ…P57
- 水道・下水道…P59
- 町内会…P62
- 施設…P64

老後

- 国民年金…P41
- 後期高齢者医療保険…P41
- 介護保険料…P48
- 高齢者福祉…P49



P34
結婚したら
婚姻届

届け出た日から効力



P34
家族が亡くなったとき
死亡届

死亡の事実を知った日
から7日以内に届け出



緊急時

●防災・救急…P26



〈広告〉



ユニットハウス製造販売
マンションアパート一戸建て管理

株式会社 **とみなが**

〒098-0501
名寄市風連町豊里512
TEL01655-3-2810

造園・緑化工事・設計施工請負

株式
会社 **黒田グリーン開発**

名寄市字徳田 289-13
TEL 01654-3-4952 FAX 01654-3-2266

生花・花束・アレンジメント
慶弔花・園芸

フラワーショップくろだ

名寄市西4条南8 西條百貨店1F
TEL 01654-3-2582 FAX 01654-3-2581



道北なよろ農業協同組合

本所 名寄市風連町本町62番地 TEL 01655-3-2521
営業センター 名寄市西6条北11丁目58番地20 TEL 01654-3-4307
名寄支所 名寄市大通南4丁目10番地1 TEL 01654-2-4531
智恵文支所 名寄市字智恵文11線北3番地 TEL 01654-8-2111
ホームページ <http://www.ja-douhokunayoro.or.jp/>

JAバンク 安心・安全 — JA共済
JAメカニックセンター (直通) TEL 01655-3-2168



名寄の不動産

株式
会社 **オンザロード**

<https://onthe-road.jp>

TEL01654-2-6260

売 買 賃 貸
管 理 相 続

お気軽にご相談下さい
(相談無料)



名寄市西8条南6丁目9番地

くらしといのちを
守るため。



FPの家

明るい豊かな環境を創造し社会へ貢献する

株式会社 **高橋組**
総合建設業・一級建築士事務所

名寄市西3条南8丁目8番地1

TEL 01654-2-2347
FAX 01654-3-1521



Nayoro City Moving guide Index

引っ越してきました

転入された方のための早引きインデックス

〈広告〉

ENEOS 風連SS



有限会社 山崎石油店
〒098-0505 名寄市風連町南町99
お問い合わせはコチラまで!
TEL.01655-3-2003

名寄市まで 配達しています!



有限会社 丹羽商店
〒098-1203 上川郡下川町共栄町134
TEL ▶ 01655-4-2528
FAX ▶ 01655-4-2536



14日以内に転入届を

転入してから14日以内に、転出証明書、マイナンバーカードなどをお持ちになり、住所変更の手続きをしてください。マイナンバーカードの券面の住所変更には、電子証明書の暗証番号の入力が必要です。

窓口は**市民課戸籍住民係**です

詳しくは **34** ページ

印鑑登録をする場合は

代理人が手続きする場合は事前にお問い合わせください。



窓口は**市民課戸籍住民係**です

詳しくは **35** ページ

国民健康保険・国民年金

に**加入**する場合は

転入手続きと同時に手続きをしてください。

窓口は**市民課医療年金係**です

詳しくは **41** ページ

乳幼児等医療費助成

の**申請**をする場合は

詳しくは **47** ページ

児童手当・児童扶養手当

の**申請**をする場合は

転出予定日の翌日から15日以内に申請手続きをしてください。

詳しくは **54** ページ

窓口は

こども未来課子育て支援係です



保育所・幼稚園に入る手続きをする場合は

窓口は**こども未来課こども福祉係**です

詳しくは **55** ページ



まごころ、きらり

北星信用金庫

本店	名寄市西2条南5丁目5番地	01654-2-1113
本部		01654-2-1111
風連支店	名寄市風連町仲町93番地2	01655-3-2504
中央通支店	名寄市西4条北1丁目4番地1	01654-2-5522
公園通支店	名寄市西6条南9丁目1番地61	01654-3-2332

販売・取付・修理

お気軽にご連絡ください



営業内容

- LPガス、灯油、重油 各種燃料の販売
- 石油機器 ガス器具 販売・取付
- 配管工事、石油ストーブ分解整備
- 単身者用、世帯向け賃貸アパート

有限会社 いまだ産業

名寄市西6条南1丁目

TEL 01654-2-3324

FAX 01654-2-5381

小中学校の転校手続き

をする場合は

転入届時に学校教育課で発行した転入学通知書と前の学校の在学証明書等を指定された学校へ持参してください。

窓口は**学校教育課**です

詳しくは **23** ページ

要介護認定の 申請をする場合は

前住所で要介護認定を受けていた方

窓口は**高齢者支援課**です

詳しくは **49** ページ

飼い犬の登録場所の 変更をする場合は

飼い犬の飼育場所や飼い主が変わった場合は変更手続きが必要です。

窓口は**環境生活課**です

詳しくは **58** ページ

ごみの出し方に 関することは

ごみ分別ガイドブック・ポスターは、名寄庁舎廃棄物対策担当及び風連庁舎地域住民課、智恵文支所にあります。

窓口は**廃棄物対策担当**です

詳しくは **57** ページ

児童クラブの 利用を希望する場合は

保護者が就労等により昼間家庭にいない小学生1～6年生の児童で、児童クラブへの利用を希望される方

窓口は**児童センター**です

詳しくは **56** ページ

身体障害者手帳、 療育手帳、 精神障害者保健福祉手帳 の住所変更をする場合は

手帳の交付を受けている方

詳しくは **51** ページ

特別障害者手当、 障害児福祉手当 の住所変更をする場合は

詳しくは **52** ページ

窓口は**社会福祉課**です

上下水道の利用

使用開始日までに必ず
上下水道室業務課へ
電話でご相談ください。

窓口は**上下水道室業務課**です

詳しくは **59** ページ

〈 広告 〉

apollostation



idemitsu

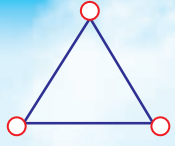
名寄アポロ石油株式会社

営業品目
石油製品、自動車用品、プロパンガス、各種冷暖房器具
ガス・厨房器具、家庭電化製品、配管・設備工事、各種損害保険

本社・名寄給油所：名寄市西4条北1丁目
TEL.01654-2-2185
FAX.01654-2-2186
名寄南給油所：名寄市大通南10丁目

皆様のより良い暮らしのパートナー

**自動車・火災・生命
各種保険の取扱い**



TRIANGLE
~PERFECT SERVICE~

有限会社 トライアングル
代表取締役 奥田 一巳

名寄市西8条南5丁目2
TEL 01654-9-2477 TEL 01654-2-5555

ガソリンスタンド・酒屋

ENEOS ENEOS(株)特約店

SAPPORO サッポロビール(株)特約店

株式会社 丸徳木賀商店

【石油部】洗車・オイル交換・タイヤ交換のみでも大歓迎！
灯油配達も承っております

【酒類部】すっきりとした味わいとフルーティーな香りの日本酒「名寄慧星」取り扱いしております。

名寄市西4条南4丁目18番地

TEL01654-2-4147 FAX01654-2-0563

名寄SS 営業時間 8:00～19:00

TEL01654-2-4146

酒類部 営業時間 8:30～17:30

TEL01654-2-4145

このふるさとが好きだから… もっと大切に もっと綺麗に…



名寄美装工業株式会社

人とお掃除ロボットが共に働く新しいスタイル

名寄市北国雪国ふるさと交流館【ゆきあかり館】指定管理者

(社)全国ビルメンテナンス協会会員 (社)北海道産業廃棄物協会会員
(社)北海道警備業協会会員 医療(病院清掃)関連サービスマーク認定

TEL(01654)2-3046

〒096-0071 名寄市字徳田114番地30

E-mail nayorobisou@nabiko.jp



引っ越し後のお部屋・事務所の清掃は当社へおまかせください



名寄市のプロフィール

名寄市は、北・北海道の中央に位置し、天塩川と名寄川が作り出した名寄盆地にあります。

平成18年3月27日、旧名寄市と旧風連町との合併により新名寄市が誕生し、双方が築いた歴史や伝統が受け継がれました。合併し20年超の年月が過ぎましたが、更なる地域の融和と一体感の醸成を図ります。

また、農業を基幹産業とし、「もち米」「アスパラガス」は国内有数の作付面積・収穫量を誇ります。



観光キャラクター

「なよろ」

名寄市の知名度アップ・観光振興を目的として活躍しているキャラクターです。

気候

夏と冬の寒暖差が60℃にもおよび、夏はひまわりが市内各所で咲き誇り、冬は雪質日本一の「名寄ピヤシスキー場」、道立サンピラーパーク内の「カーリングホール」、そして、雪質日本一フェスティバルなど寒さを活かしたイベントなどさまざまな魅力があります。

人口と世帯数

(2026年6月末現在)

人口 **23,947** 人 (男性 11,616人 女性 12,331人)

世帯数 **13,497** 世帯

〈広告〉

充実のサポート たしかな安心を

- あなたにあった保険選びをサポート
- 複数の保険会社から比較・検討
- 将来のために資産形成を始めたい
- タバコを吸わない方は、条件により保険料が割安になる場合があります。
- 持病があって保険を諦めている
- 家計にやさしい死亡保険

充実のサポートたしかな安心を
LEDERAS
株式会社リデラス

お問い合わせ 受付時間：月曜日～金曜日 10時～17時



0120-822-827

〒096-0012 名寄市西2条南6丁目27番地2 メディケアビル3F

事業内容

生命保険の募集に関する業務
取扱保険会社に関してはお問い合わせ下さい。

不動産賃貸業



ホームページ

風土ダイニング **灯燭 TOUROU**

名寄市西2条南5丁目15-3
TEL01654-8-7463

営業時間 | 17:00～23:00
定休日 | 日曜日

笑楽厨房 **ぽんみ庭**

名寄市西4条南4丁目8
TEL01654-9-5055

営業時間 | 17:00～24:00
定休日 | 不定休
(電話にてご確認ください)

市の花

オオバナノエンレイソウ
The White Trillium



旧名寄市の花として親しまれていたユリ科の花で正式名は「オオバナノエンレイソウ」です。

市の木

シラカバ
The Siberian Silver Birch



旧風連町の木として親しまれていたカバノキ科の木で市内の山野に広く自生し「森の貴公子」ともいわれ美しい林をつくっています。

市の鳥

アカゲラ
The Spotted Woodpecker



旧名寄市の鳥として親しまれていたキツツキ科の留鳥で、夏期は、主に山地に棲み、冬期には、エサを求めて市街地に現れ、白、黒、赤の美しい配色で、人なつこい姿を庭先で見ることができます。

市章



名寄市の英頭文字「N」をモチーフに、住民が溢れる自然の恵みに天を仰ぎ感謝し、北の都をみんなで力を合わせ創り上げ発展していくようすを表現しています。

友好都市



ロシア連邦サハリン州
ドーリンスク市

交流自治体



東京都杉並区
※風連町・名寄市の合併により、平成18年6月6日に名寄市として新たに交流協定を締結しています。

姉妹都市

カナダ国オンタリオ州
カワーサレイクス市リンゼイ



山形県
鶴岡市藤島



〈 広告 〉

優れた警備の提供 大切な命・財産を守る

- 施設警備 ■ 交通誘導
- 雑踏警備
- 貴重品運搬警備業務
- 消防設備点検業務
- 電気設備点検業務



大道警備保障株式会社

〔本社〕名寄市字徳田249番地11

TEL 01654-3-1444 FAX 01654-3-6777

〔紋別営業所〕

紋別市大山町1丁目29番地33 TEL/FAX 0158-23-1445

〔旭川営業所〕

旭川市末広東1条4丁目8番 TEL/FAX 0166-53-0919

〔音威子府待機所〕

音威子府村字音威子府492番地

お役立ち情報ツール

名寄市公式 LINEアカウント

令和8年4月から公式LINEがリニューアルし、さらに使いやすくなりました。受信設定で知りたい情報を選んで受け取るほか、一部の手続きは電子申請が可能に。

お手持ちのスマートフォンから「友だち追加」をしてご利用ください。

「友だち追加」は
こちらから



Point メニュー画面が増えてより便利に!

1

メニュー画面が「2タブ式」となり、メニュー1では、ごみの分別や市内のイベント情報など生活に身近な情報を。メニュー2では、電子申請、施設予約、のりーと名寄の予約ができます。



Point ごみ出しを通知でお知らせ!

2

「受信設定」からお住まいの「収集地区」と「通知を受けたいごみの種類」を選択すると、ごみ出しの前日にLINEから通知が届きます。

Point 電子申請と施設予約ができる!

3

住民票の写しや納税証明書などをLINEから申請・決済ができます(マイナンバーカードが必要な手続きあり)。また、市民文化センターなどの公共施設の空き状況や予約申請・決済も手軽に行えます。

市ホームページ



各種手続きの方法や、施設案内、イベント情報などを配信しています。



広報 なよろ



広報なよろが行政情報アプリ「マチイロ」(無料)で配信されています。ぜひこのアプリを活用して、広報なよろをスマホでもご覧ください。



Air 7っし -78.8MHz-



地域密着型コミュニティFM放送です。名寄市の話題を中心に24時間放送中。インターネットでも視聴可能です。



〈広告〉

保険のことなら
おまかせください!!

有限会社
あんしん保険倶楽部

東京海上日動火災保険株式会社代理店

お気軽にご相談ください

☎01654-3-7631

名寄市西10条南4丁目2-17

建物解体・車庫・物置・庭撤去 etc...
その他お困り事は当社へ!!

☎090-6994-5603

(登-6)上第196号

なよろ建設工業
株式会社

名寄市東3条南7丁目1-1

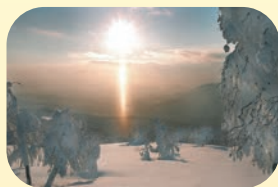


nayoro no now

ナヨロノナウ



夏はひまわりが咲き誇り、冬は白銀の大自然が広がる厳寒の地。一年中北の星座が観察でき、観測している子どもたちの顔は、星に負けずキラキラしている。自然に恵まれ、ゆつくりと時のながれを感じられる、名寄市のイマを紹介します。



Contents

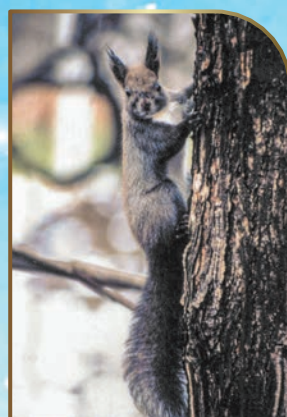
- 12 寒暖差がはぐくむ、まちの自然風景
- 14 文化や歴史を学ぶスポット
- 16 みんは大好き！名寄市の農産物と特産品
- 18 大人も子どももわくわくイベント！
- 20 電子地域通貨Yoroca オンデマンド「ス「のーと名寄」を利用しよう
- 21 名寄市役所の庁舎案内
- 23 小中学校について
- 24 クアの未来をひらく、名寄市立大学
- 25 道北三次医療圏の地方センター病院、名寄市立総合病院



Nayoro photo gallery



オオバナエンレイソウ



エゾリス





見渡す限り一面ひまわり！

名寄市街を一望できる丘に広がるひまわり畑は、名寄の夏の訪れを告げます。どこまでも続く黄色い絨毯のようなひまわり畑は圧巻の景色です。



ひまわりの見頃を迎える2～3週間は特別観光案内所が臨時開設されます。開花情報については、二次元コードよりご確認ください。



問 NPO法人
なよろ観光まちづくり協会
所 サンピラーパーク

寒暖差がはぐくむ、まちの自然風景

夏はひまわり、冬は雪景色。大自然の恵みが織りなす景観は、多くの人を魅了しています。



北海道立 サンピラーパーク



森林・草原・花畑などが広がる自然豊かな公園です。園内にはふわふわドームなどの遊具があり、多くの子どもたちでにぎわっています。冬にはカーリングなども楽しめます。

時 4月 9:00～17:00
5月～10月 9:00～18:00
11月～翌年3月 10:00～22:00
休 年末年始（詳細はサンピラーパークホームページをご確認ください。）



自然を満喫！ 市内のキャンプ場

あたたかくなったら、家族や友達と自然を楽しむキャンプ場へ出かけてみませんか？素敵な思い出ができること、間違いなし！

道立公園サンピラーパーク 森の休暇村



所 日進
☎ 01654③9555

ふうれん望湖台 自然公園キャンプ場



所 風連町字池の上
☎ 01655③2755

なよろ健康の森 トムテ文化の森



所 日進
☎ 01654③7400(5月～10月)、
01654②5003(冬期間)

〈 広告 〉



ビジネスや観光の拠点に最適なホテル。
素敵な旅のひと時をおもてなしいたします。

ホテルスタッフ
随時募集中

GRAND HOTEL
FUJIKA

名寄グランドホテル 藤花

〒096-0015
名寄市西5条南4丁目
TEL:01654-3-2323
FAX:01654-3-2329



【日帰り入浴時間】

10:00～22:00

(入館受付終了21:00)

※毎月第3月曜日(祝日の場合は翌火曜日)は、17:00～営業



株式会社 名寄振興公社

〒096-0066 北海道名寄市日進
TEL 01654-2-2131

田舎の小さな総合商社



HOKUSHO

北 昭 産 業
株式会社

代表取締役社長 常本 照也

〒096-0013
名寄市西3条南5丁目8番地
TEL.01654-2-4311
FAX.01654-2-1143

サンピラー現象



氷点下20℃以下までの冷え込みや、風のない早朝や夕暮れ時など、特別な条件下において、空気中の水蒸気が昇華し、キラキラ輝くダイヤモンドダストが生まれます。ダイヤモンドダストが太陽の光に反射した時、稀に幻想的なサンピラー（太陽柱）が姿を現します。

名寄ピヤシリスキー場

スキーもスノーボードもビギナーからエキスパートまで自分に合ったコース選びができます。

所日進
☎01654③2131



名寄市ピヤシリジャンツェ

スキージャンプ競技施設として、サマージャンプを含め全国規模の大会も開催されています。

所日進



白銀の大自然が広がる厳寒の地。この自然環境が生み出す雪質は、パウダースノー（粉雪）を超えるシルキースノー（絹のようにキメ細かい雪）と呼ばれています。

広いサウナで賢えたい！ なよろ温泉サンプラー

Check it



スキー場に併設されています。宿泊はもちろん、お食事や日帰り入浴も可能です。
☎01654②2131



雪質日本一！

〈 広告 〉

未来に羽ばたくスマート林業



一般素材販売（木材）・造林造材
レーザースキャンニングによる森林調査

全 有限 上松産業

代表取締役社長 上 松 直 美

名寄市東4条北4丁目7-2
TEL 01654-9-4003

有限会社 誉 林 業

木 材 業
一般素材販売・チップ生産
造 林 造 材
土 木 工 事

名寄市東4条南5丁目9-1
TEL. 01654-2-4425
FAX. 01654-2-4475



北の森林を育てる
造林・造材・保育・他一般森林整備事業
杭丸太・雪囲い・チップ製造販売

上川北部森林組合

名寄市風連町緑町182番地 1
TEL 01655-3-2013
FAX 01655-3-2834

なよろ市立天文台 きたすぼる

人工灯の影響が少ない場所にあり、星を見るにはうってつけの環境となっています。天の川をはじめとした他ではなかなか見ることのできない暗い天体を見ることができます。



二次元コード

所 日進157番地1 **☎** 01654-23956
時 毎週火曜日～日曜日・祝日
 夏期(4月～10月)13:00～21:30
 冬期(11月～翌年3月)13:00～20:00

文化や歴史を学べるスポット

市内には、国内でもトップクラスの星空の街にある天文台や、北国の文化歴史を学べる博物館など、他では見ることのできない貴重な施設があります。大人も子どもも楽しめるスポットです。

プラネタリウム

最新の技術で時間、場所などの条件を自由自在に変えながら、圧倒的な映像美で星空や科学への理解を深めることができ、ハイパワーでクリアな音響で癒やしを与えてくれます。職員による星空解説も好評です。

★ ピリカ望遠鏡の「ピリカ」とは？

アイヌ語で「美しい」という意味です。宇宙の美しい姿をとらえる望遠鏡として名づけられました。★

ピリカ望遠鏡

北海道大学が所有する望遠鏡で、主鏡の直径は1.6mあり、公開天文台としては日本で2番目の大きさを誇ります。一般のお客様にも実際に星を見ていただける望遠鏡です。ぜひこのピリカ望遠鏡による星空を体験してください。

〈広告〉



名寄の四季を快適に暮らす



The four seasons home

OHNOGUMI CORPORATION
株式会社 大野組

名寄市西4条南9丁目14番地
☎01654-2-3137



Nayoro photo gallery



シバザクラ



名寄市北国博物館

navoro no now
ナヨロノナウ

北国をテーマにした博物館です。暖房具、防寒具、スキーなど冬の生活道具を展示しているほか、本州と異なる動植物の生態なども学ぶことができます。自然観察会や体験講座なども開催しています。

所 緑丘222 ☎ 01654③2575

時 9:00～17:00(月曜日休館)

※月曜が祝日の場合は翌火曜が休館



二次元コード

名寄教会

明治42年に建てられた美しい緑色が目を引く市内最古の洋風建築です。現在も市民の皆様が親しまれ続けている教会です。

所 大通南2丁目

名寄岩の銅像

名寄出身の元大関「名寄岩」の銅像が、名寄市スポーツセンター敷地内にあります。昭和7年から29年まで活躍し、その相撲人生は映画にもなりました。

所 西7条南12丁目

(名寄市スポーツセンター)

農村壁画

「農業施設は巨匠たちの美術館～風連の田園をいろどるヨーロッパ絵画」をテーマに、名寄市内の農業施設に名画の模写が描かれています。

所 風連地区・智恵文地区



名寄市北国雪国ふるさと交流館

「雪あかり館」

名寄市と姉妹都市を結ぶ山形県鶴岡市藤島、友好交流都市を結ぶ東京都杉並区との地域文化交流や連携の拠点、さらには市の新たな文化の発祥の地になることを目標として平成19年4月に開館した施設です。

所 大通北1丁目

SL排雪列車キマロキ

北国博物館の前では、冬の鉄路を守ってきたSL排雪列車「キマロキ」の雄姿を見ることができます。SL排雪列車の展示は全国でも名寄市だけです(10月下旬～4月下旬の間冬囲いのため見学不可)。

「キマロキ」とは?

排雪用編成列車の頭文字をとって、キマロキと名づけられました。

- キ …機関車(大正10年製 SL59601号)
- マ …マックレー車(昭和13年製 キ011号)
- ロ …ロータリー車(昭和14年製 キ604号)
- キ …機関車(大正15年製 SLD51398号)



〈広告〉

Nayoro photo gallery



健康の森こぶし

中舘建設株式会社

NAKADATE CONSTRUCTION Co., Ltd

100

おかげさまで100年
『風連地区のことは
お任せください!』



作業員募集中!

名寄市風連町大町54番地

TEL 01655-3-2507

http://www.nakadate.co.jp/



みんな大好き！ 名寄市の農産物と特産品

農作物は、昼夜の寒暖差によって本来の強い甘みが育まれ、地のもを使用した特産品は手土産にも喜ばれる一品ばかりです。



もち米

市内の水田の約9割がもち米という、日本有数のもち米の産地です。有名な伊勢の「赤福」をはじめ、さまざまな商品に使われています。



農産物

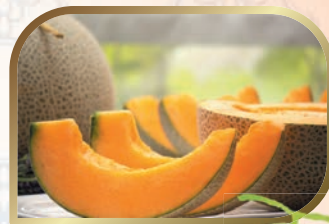


グリーンアスパラ

全国でも有数の産地を誇り、「甘くて・太くて・やわらかい」のが特徴です。お取り寄せでも大人気！

メロン

雪解け水を土に浸透させ余分な肥料を流した良質な土で栽培されたメロンは「甘く・みずみずしい」のが特徴です。



かぼちゃ

全国で有数の生産地で「ほくほくとしていて糖度が高い」のが特徴です。



ばれいしょ 馬鈴薯

新じゃがは、ほくほくとして皮がやわらかく、甘さもあります。



ほうれん草

「星空雪見法蓮草」は、糖度が高く、えぐみのない味わいです。



スイートコーン

昼夜の寒暖差が生んだ格別の甘味です。糖度が高く粒がしっかりしています。

名寄市民のソウルフード！ なよろ煮込みジンギスカン



北海道を代表するグルメ「ジンギスカン」。名寄では昔から他の地域と違い、うどんなどの麺類やたくさんの野菜と一緒にジンギスカンを煮込んで食べています。市内で提供しているお店については、なよろ観光まちづくり協会ホームページからご確認ください。



〈広告〉

合同会社
Sai'S Union

名寄市風連町緑町362-1
TEL ▶ 01655-6-7555
FAX ▶ 01655-6-7575

HPはこちら

Nayoro photo gallery

水芭蕉

特産品



なよろプリン

🏠(株)もち米の里 ふうれん特産館



くんせい卵

🏠(有)上野鶏卵商会



しあつ玉

🏠(有)名寄土管製作所



ひまわり畑
ポークジンギスカン

🏠(株)いろは肉店



ソフト大福

🏠(株)もち米の里 ふうれん特産館



おこわおにぎり

🏠(株)111



笑美銭米

🏠(株)松前



木彫り熊もなか

🏠カントリーマム



かぼちゃパイ

🏠(有)千虎



すぐ炊けるお赤飯

🏠道北なよろ農業協同組合



名寄彗星

🏠(株)丸徳 木質商店



なよろ煮込み
ジンギスカン

🏠Umios Hokkaido (株)



ようこそ名寄へ

🏠(株)喜信堂



NAYORO ベーグル

🏠(有)丸観商店
(Shop's Garden 千花)



ひまわり油「北の耀き」

🏠ひまわり工房「北の耀き」



白の貴婦人&
はちみつチャーシュー

🏠(有)鈴木ビビッドファーム



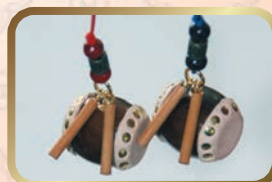
四季の宴

🏠(株)喜信堂



草分け

🏠(有)菓子司 東陽軒



ミニ太鼓ストラップシリーズ1
「ミニ宮」

🏠小国産業(株)

〈 広告 〉

Nayoro photo gallery



アスパラの収穫



トトリ名寄店では皆様に食材を一番美味しい状態で食べていただきたいと思い、厳選された食材や季節に合わせたタレを使用しております。
スタッフ全員でおもてなしの心をもってお待ちしておりますので、焼肉が食べたいときには是非ご来店ください。

📞01654-3-0800 📠01654-9-4377
(営)16:30~22:00(L.O21:30) 不定休



トトリ Totori NAYORO

名寄の 大人も子どもも わくわくイベント!

歴史あるおまつりや、人々が集まるイベントまで大人も子どもも わくわくドキドキする催しがたくさんあります!

なよろ憲法記念ハーフマラソン

5月上旬



道内でも歴史のあるマラソン大会です。2018年より、北海道の命名の地である天塩川流域にコースを変更しました。

所 天塩川河川敷

なよろアスパラまつり

5月末～
6月初旬の
日曜日



旬のアスパラの直売は毎年行列ができるほど大人気です。また、ステージイベントやアスパラを使用したグルメの販売も行います。

所 名よせ通り商店街特設会場

ふうれん白樺まつり

6月
第3日曜日



毎年大盛り上がりの阿波おどりのほか、御料太鼓の演奏やハワイアンダンス、ご当地バンドや歌謡ショーなどさまざまな催しが行われます。

所 風連町西町公園

なよろひまわりまつり

8月上旬～
中旬



小高い丘から見下ろす一面の黄色い絨毯のようなひまわり畑。その開花時期にあわせてイベントを開催します。期間中は観光案内所やフォトスポットが設置されます。

所 道立サンピラーパークのひまわり畑

〈 広告 〉

KAWAHARA
北海道のクレーンリースは
川原クレーンで。

**川原クレーン
株式会社**

本店 / 北海道名寄市徳田271-5
☎ 01654-3-6131
本社 / 札幌 支店 / 旭川

apollostation
川原石油株式会社
名寄市風連町北栄町132
☎ 01655-3-2589

デザインや技術にこだわった美容サロン

完全
予約制

ネイル アイラッシュ
& アブローウ

Facial Wax セルフホワイトニング

アトリエ ディオン
名寄市風連町北栄町132
☎ 080-3120-2120

HP

なよろ産業まつり

8月下旬



もちまきをはじめとした恒例イベントのほか、毎年さまざまなイベントが開催されています。

所 浅江島公園

名寄市ガイド

7月下旬～
8月上旬

てっし名寄まつり



グルメ販売やステージイベントなど、大人から子どもまで楽しむことができるイベントです。夜にはたくさんの花火が打ちあげられ、名寄の夏の夜空を彩ります。

所 天塩川曙橋下流河川敷

2月中旬



なよろ雪質日本一フェスティバル



雪像作りや、極寒焼肉、雪上綱引き大会など、なよろの冬を楽しむイベント。大すべり台やスノーモービル遊覧などのアクティビティを楽しめます。夜には色鮮やかなイルミネーションも灯されます。

所 旧豊西小グラウンド

2月
第2土曜日

北の天文字焼き

ギネス
世界記録
認定



約270個のドラム缶に火を灯して作られる巨大な「天」の火文字です。世界一大きい「天文字焼き」をご覧ください。

所 太陽の丘(名寄市旭東)

〈 広告 〉

Nayoro photo gallery



産業まつり

特定建設業
昭和産業株式会社

代表取締役 栗原 智博

名寄市西5条南11丁目
TEL.01654-2-4511
FAX.01654-2-4513

電子地域通貨 Yorooca オンデマンドバス「のるーと名寄」を利用しよう

「Yorooca」と「のるーと名寄」を活用して、買い物や移動をもっと便利にし、地域のにぎわいを広げましょう！

電子地域通貨「Yorooca」



Yorooca(ヨロカ)は市内の加盟店のみで使える地域電子マネーです。買い物時にお得なポイントが還元されるほか、名寄市の取り組みに参加することでもポイントが付与(行政ポイント)され、お買い物時に使用することができます。

問 名寄商工会議所 ☎01654③3155

問 風連商工会 ☎01655③2077



利用方法

Yoroocaカードを配布店舗で受け取る

Yoroocaにお金をチャージする

●Yoroocaカードの場合

チャージ対応店またはチャージ機で現金をチャージ

●Yoroocaアプリの場合

アプリをダウンロードし登録を行い(Yoroocaカードの番号、PIN番号が必要)チャージ対応店またはチャージ機で現金をチャージ



GooglePlay



App Store

Yorooca加盟店でお買い物

支払い方法

●カードまたはスマートフォン対応店

カードまたはスマートフォンの二次元コードを店舗の端末で読み込ませて支払い

●スマートフォン対応店

スマートフォンでお店の二次元コードを読み込み、金額を入力して支払い

AIオンデマンドバス「のるーと名寄」



「のるーと」は、予約状況によってAIが最適な運行ルートを考えてながら走行する乗合交通です。乗車には予約が必要で、決められた乗降ポイントで乗り降りします。乗降場所の詳細や最新情報は市ホームページをご覧ください。

問 地域課題担当



運行日時 平日7:00～18:00 土曜9:00～13:00
※日祝日・12月31日は運休

運行エリア 名寄市 市街地エリア

車両・定員 ハイエース2台／定員8名

予約方法

LINE P10参照※7日前から24時間受付

電話予約 01654③7800(予約専用)※7日前から受付
平日9:00～17:00 土曜9:00～12:30

アプリ アプリをダウンロードして※7日前から24時間受付



GooglePlay



App Store

運賃

現金または電子地域通貨Yorooca

大人(中学生以上)300円、小児(小学生)200円、

幼児(未就学児)・乳児(1歳未満)無料、障がい者(手帳の提示)100円

※車内に両替機はありません。おつりのないようにご準備ください。

幼児・乳児も乗車区分と人数の予約が必要です。

Nayoro photo gallery



名寄みこし



てっし名寄まつりの花火大会

名寄市役所の庁舎案内

市内にある、名寄庁舎、風連庁舎、智恵文支所の3つの庁舎・支所をよくある質問とともにご紹介します。



名寄市役所

開庁時間 8:45～17:30

休 日 土・日曜日、祝日、年末年始

電話 01654③2111(交換)

✉ nayoro@city.nayoro.lg.jp



名寄庁舎

所 〒096-0010
大通南1丁目1番地
☎ 01654③2111

よくある質問 ①

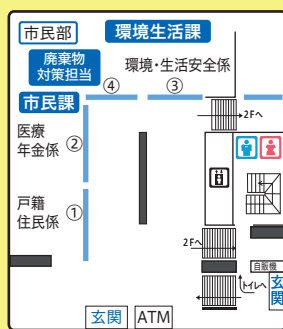


平日夜間や、休日・祝祭日に住民票の写しや
印鑑証明書を受け取ることはできますか。

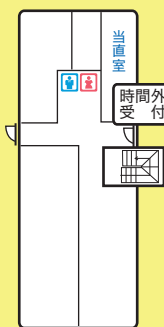


住民票の写し・印鑑証明書については、事前に交付の電話予約をしていただくことで、平日夜間や休日・祝祭日も受け取ることができます。ご希望の方は、名寄市役所開庁時間中に、市民課戸籍住民係にお電話でご予約ください。

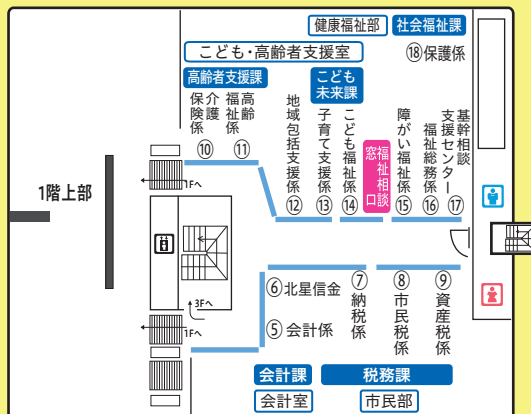
1 階



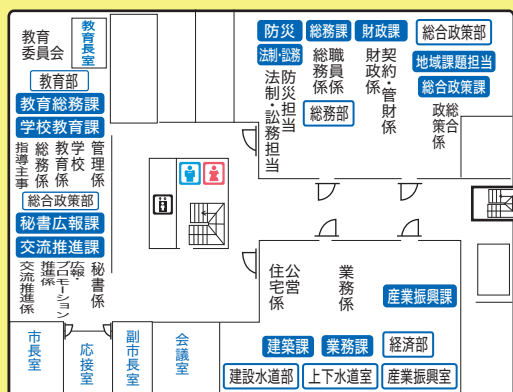
ATMの利用は9:00~17:00までです。



2階



3 階



4階



Nayoro photo gallery



ふうれん望湖台自然公園



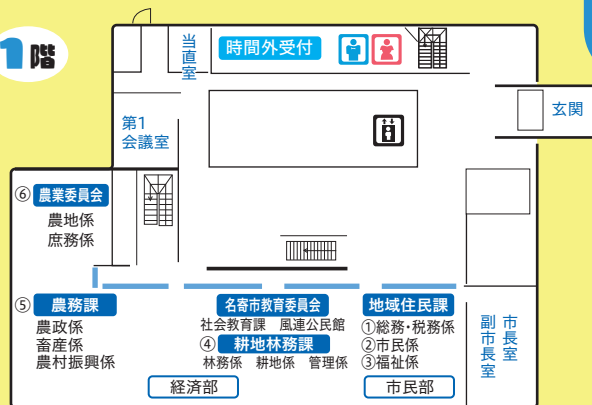
サマージャンプ

風連庁舎

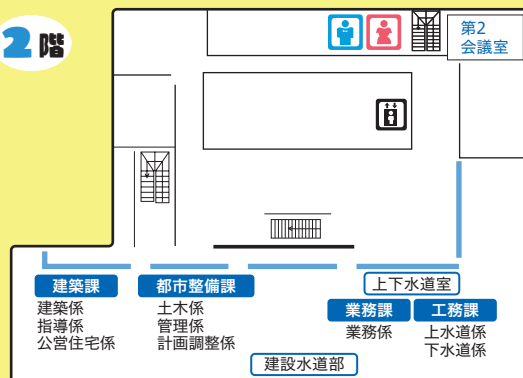


所 098-0507
風連町西町196番地1
☎ 01655③2511

1階



2階



3階



よくある質問②



名寄市の税金はどこで納めることができますか。



市税は、名寄庁舎、風連庁舎、智恵文支所のほか、北星信用金庫のすべての支店、北海道銀行・北洋銀行・北見信用金庫・北海道労働金庫・北海道内の郵便局またはゆうちょ銀行・道北なよろ農業協同組合の北海道内各支店で納付することができます。詳細はP37

智恵文支所



所 098-2181
智恵文11線北2番地
☎ 01654⑧2101

よくある質問③



印鑑登録をするにはどのようにすればいいですか。



登録を行う印鑑と、ご本人であることが確認できる顔写真付の本人確認書類(運転免許証、マイナンバーカード)をお持ちになり、名寄庁舎市民課戸籍住民係・風連庁舎地域住民課市民係にお越しください。詳細はP35
※智恵文支所では印鑑登録及び登録証の再発行はできません

Nayoro photo gallery



もち米稲穂



浅江島公園



小中学校について

nayoro no now
ナヨロノナウ

(令和8年8月21日現在)

市内の小中学校の一覧です。学校での転校手続きなどの詳細については、各学校に直接お問い合わせください。



風連中央小学校
(平成30年度完成)



名寄南小学校
(平成27年度完成)



智恵文小中学校
(令和5年度完成)



名寄市ガイド

小学校

学校名	住 所	電話番号
名寄小学校	西1条南1丁目2番地	01654③3304
名寄南小学校	西6条南12丁目55番地2	01654②4164
名寄東小学校	東3条南3丁目11番地	01654②2041
名寄西小学校	西7条南1丁目18番地	01654②4177
中名寄小学校	日彰285番地	01654②3889
風連中央小学校	風連町西町201番地	01655③2031

中学校

学校名	住 所	電話番号
名寄中学校	豊栄101番地1	01654②2147
名寄東中学校	西5条北5丁目1番地1	01654②3174
風連中学校	風連町新生町167番地1	01655③2026

義務教育学校

学校名	住 所	電話番号
智恵文小中学校	智恵文11線北2番地	01654③3010

転校について

- 1 現在通学している学校に転校する旨を、申し出てください。最終登校日に転校に必要な書類(在学証明書・教科用図書給与証明書等)が交付されます。
- 2 教育委員会に、前校から発行された転校に必要な書類を提出し、転入学通知書の交付を受けてください。
- 3 教育委員会でお渡しする書類を、指定された新しい学校へ持参し、転校の手続きを行ってください。

※詳しい内容については、学校教育課にお問い合わせください。

就学援助制度

経済的な理由により就学困難な児童・生徒の保護者に対し、学用品費や学校給食費など、学校で必要な費用の一部を援助する就学援助の制度を設けています。

詳しい内容については、学校教育課にお問い合わせください。

Nayoro photo gallery



カラマツ林



スノーランタン





名寄女子短期大学を母体に、2006年に開学した「名寄市立大学」。地域に根差した大学として日々進化しさまざまな取り組みを行っています。

所 西4条北8丁目1番地 ☎ 01654②4194(代表)
 〓 <https://www.nayoro.ac.jp/>



市民も利用できる!

図書館

大学内にある図書館の2階と3階は、市民の方も利用できます。専門書のほかに児童書も豊富に揃っています。

〇 9:00~21:00(月~土曜日)

※開館スケジュールは図書館ホームページでご確認ください。

休 日曜、祝日、年末年始(12/29~1/3)

☎ 01654⑧7671

コミュニティケア教育研究センター

このセンターは、地域と大学との「橋渡し拠点」として、大学の人的、知的資源を活用して地域課題の発見・解決に向けたさまざまな活動を行っています。

☎ 01654⑧7661



センターの役割

教育

- 地域社会の教育的活用の拠点
- 知的資源を活用したケア専門職の継続教育の拠点

研究

- 名寄市を中心とした道北地域の課題発見・課題解決に資する研究・先駆的実践活動の拠点

地域交流

- 教職員・学生による地域交流活動等への支援の拠点

〈 広告 〉



クロスカントリー大会

処方せん受付

ナカジマ薬局
 なよ市立病院前店

営業時間
 月～金 / 8:30～18:00
 土曜日 / 8:30～12:30
 休日 / 日曜・祝日

〒096-0016
 名寄市西6条南7丁目16-2
 TEL.01654-8-7220
 FAX.01654-8-7221
 URL <https://www.nakajima-phar.co.jp>

道北三次医療圏の地方センター病院、 名寄市立総合病院

navoro no now
ナヨロノナウ



救命救急センターを有する道北三次医療圏の地方センター病院として、上川北部のみならず宗谷・留萌・オホーツク振興局管内の一部を含む広域な医療をカバーしています。



〒西7条南8丁目1番地 ☎ 01654③3101 🌐 <https://www.nayoroch.jp/>

外来のご案内

☎ (午前) 8:00～11:30
(午後) 13:00～15:15

予約センター

☎ 01654③0489(直通) ☎ 平日13:30～17:00

※午前中は予約センターの窓口が混み合うため、代表電話経由での予約センターへの電話は午後におかけくださいますようお願いいたします。
なお、電話予約の際は本人確認のため、診察券をご用意ください。

外来診療一覧表

○:診療可能 ×:診療不可 診療体制が変更になる場合があります。最新の情報は病院ホームページでご確認ください。
出:出張医 手:手術 検:検査 特:特殊検査 (令和8年4月更新)

診療科	区分	月	火	水	木	金	備考
循環器内科	午前	○	○	○	○	○	※初診の方は予約外でお越しください。
	午後	※診療は行っていません					
呼吸器内科	午前	○	○	×	×	出	●完全予約制 ※初診の方は地域連携担当経由または予約センターで予約が必要です。
	午後	※予約再診のみ					
神経内科	午前	×	×	出	×	×	●完全予約制、予約センターで予約してください ※毎月第1、3水曜日のみの診療です。
	午後	×	×	出	×	×	
消化器内科	午前	○	○	○	○	○	※初診の方は予約外でお越しください。
	午後	※診療は行っていません					
糖尿病・代謝内科	午前	○	○	○	出	出	●完全予約制 ※他院からの転院紹介の初診は、地域連携担当を経由して予約してください。
	午後	※診療は行っていません					
総合内科	午前	○	○	○	○	○	※受付時間は8:00～11:00です。 ※予約は行っていません。予約外でお越しください。
	午後	※診療は行っていません					
小児科	午前	○	○	○	○	○	※1ヶ月健診、ワクチン外来は予約センターで予約が必要です。 ※小児科は、中学3年生までが対象です。
	午後	○	○	○	○	○	
外科	午前	○	×	○	×	×	※乳腺外来(乳がん検診)は毎週木曜午前で完全予約制です。 ※午前は10:00から診療します。
	午後	※診療は行っていません					
心臓血管外科	午前	×	○	×	○	×	—
	午後	※診療は行っていません					
整形外科	午前	○	○	○	○	○	※予約センターで予約を取る場合は、紹介状が必要です。
	午後	※診療は行っていません					
脳神経外科	午前	出	出	出	出	出	※初診の方は予約外でお越しください。 ※午前は9:00から診療します。
	午後	※診療は行っていません					
産婦人科	午前	○	○	○	○	○	※妊婦健診は火・木・金曜日のみです。 ※母乳についてのご相談は外来に電話してください。
	午後	○	○	○	○	○	
眼科	午前	○	○	○	○	○	●完全予約制、予約センターで予約してください
	午後	特	手	手	手	手	
耳鼻咽喉科	午前	○	○	○	○	○	※水曜日の午前と金曜日の午後は完全予約制です。 ※午後は14:00から診療します。
	午後	○	○	×	○	○	
泌尿器科	午前	○	○	○	×	○	●完全予約制、予約センターで予約してください
	午後	※診療は行っていません					
皮膚科	午前	○	○	○	○	○	※午後は14:00から診療します。
	午後	×	○	×	×	○	
心療内科・精神科	午前	○	○	○	○	○	※水曜日は予約のみの診療です。
	午後	※診療は行っていません					
ペインクリニック外来	午前	×	×	×	×	○	●完全予約制、予約センターで予約してください ※初診の方は紹介状が必要です。
	午後	※診療は行っていません					

〈 広告 〉

あなたのかかりつけ薬局

名寄薬剤師会会営 名寄調剤薬局

名寄市西6条南8丁目18-1
(名寄市立総合病院向かい)

TEL 01654-3-6116
FAX 01654-3-8878

営業時間

月～金 8:30～18:30
土・日・祝日 8:30～17:00

年中無休 24時間電話対応





防災・救急



防災ガイドマップを活用しましょう

問 総務部(防災担当) ☎01654③2111(内線3327・3382・3383)

防災ガイドマップ

名寄市で発生が想定される洪水、土砂、地震などの災害において、皆さんの迅速な避難行動や被害の軽減に役立つ事項を掲載しています。地域や家庭での防災活動や災害時などにお役立てください。

防災ガイドマップは令和4年10月に「広報なよろ」と併せて配布しています。お手元に見当たらない場合には、総務部(防災担当)までお問い合わせください。また、市ホームページでも確認できます。

『市ホームページ』はこちらの二次元コードから



災害などで発令される避難警戒レベル情報について

どのタイミングで避難を開始するかは非常に重要な判断です。大雨警報等の気象情報、河川の水位情報、名寄市の発令する避難情報等を継続的に集め、自らの判断で避難を開始してください。特に、避難に時間のかかる方(高齢者や障がいのある方、妊婦や乳幼児など)は時間に余裕をもって避難を始めてください。

警戒レベルと避難行動

警戒レベル	情報名	状況	市民がとるべき行動
5	緊急安全確保	災害発生又は切迫	命の危険 直ちに安全確保
警戒レベル4までに必ず避難!			
4	避難指示	災害のおそれ高い	危険な場所から全員避難
3	高齢者等避難	災害のおそれあり	危険な場所から高齢者等は避難
2	大雨・土砂災害・氾濫注意報	気象状況悪化	自らの避難行動を確認
1	早期注意情報	今後気象状況悪化のおそれ	災害への心構えを高める

高

危険度

低

危険が予想される場合は避難情報を待たずに自らの判断で避難しましょう!

地震の揺れを感じたら…

緊急地震速報がなくてもあわてず、まず身の安全を!!

※緊急地震速報を見聞きしてから強い揺れがくるまでの時間は数十秒しかありません

家庭では…

- 頭を保護し、丈夫な机の下など安全な場所に避難する
- あわてて外へ飛び出さない
- 無理に火を消そうとしない



自動車運転中は…

- あわててスピードを落とさない
- ハザードランプを点灯し、周りの車に注意を促す
- 急ブレーキはかけず、を落とす



このほか、普段から、家屋の耐震化や家具の固定など、地震に備えておきましょう。

出典元:内閣官房ホームページ「もしも災害が起こったら…」より内容を抜粋し、編集・作成



指定緊急避難場所および指定避難所一覧

(令和8年8月21日現在)

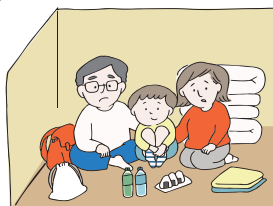
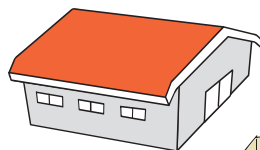
No.	施設・場所	所在地	指定避難所
1	名寄高等学校	字徳田204番地	○
2	名寄市立大学(1号館、2号館)	西4条北8丁目1番地1	
3	名寄市立大学(3号館)	西2条北8丁目1番地8	
4	名寄中学校	字豊栄101番地1	
5	名寄東中学校	西5条北5丁目1番地1	
6	風連中学校	風連町新生町167番地1	○
7	名寄小学校	西1条南1丁目2番地	
8	名寄南小学校	西6条南12丁目55番地2	
9	名寄東小学校	東3条南3丁目11番地	○
10	名寄西小学校	西7条南1丁目18番地	
11	中名寄小学校	字日彰285番地	
12	風連中央小学校	風連町西町201番地	○
13	智恵文小中学校	字智恵文11線北2番地	
14	駅前交流プラザよろーな	東1条南7丁目1番地10	○
15	名寄市保健センター	西2条北5丁目1番地25	
16	名寄市スポーツセンター	西7条南12丁目55番地134	
17	名寄市民文化センター	西13条南4丁目2番地1	
18	智恵文多目的研修センター	字智恵文11線北2番地	
19	上川北部人材開発センター	字緑丘30番地	○
20	北国博物館	字緑丘222番地	○
21	風連西町コミュニティセンター	風連町西町76番地2	
22	風連農村環境改善センター	風連町新生町187番地11	○
23	風連日進コミュニティセンター	風連町字日進3076番地	○
24	風連旭コミュニティセンター	風連町字旭2216番地	○
25	風連町瑞生コミュニティセンター	風連町字瑞生4151番地2	
26	西風連コミュニティセンター	風連町字西風連2500番地	○
27	東風連子供と老人福祉館	風連町字東風連3395番地	○
28	ふうれん地域交流センター	風連町本町63番地	○
29	智北地区農作業管理休養センター	字智恵文智北1907番地9	
30	なよろ健康の森管理棟	字日進267番地	○
31	高見区町内会福祉会館	字緑丘5番地	○
32	アカシヤ福祉会館	西11条南8丁目35番地11	
33	大橋地区コミュニティセンター	西4条北10丁目73番地8	

No.	施設・場所	所在地	指定避難所
34	東部地区集落センター	字日彰285番地	
35	株式会社名寄ゴルフ倶楽部	字日彰391番地	
36	サンピラー交流館	字日進147番地2	○
37	弥生会館	字弥生241番地1	○
38	道の駅 もち米の里☆なよろ	風連町西町334番地1	○
39	名寄市総合福祉センター【福祉避難所】	西1条南12丁目1番地2	○
40	名寄高等学校(グラウンド)	字徳田204番地	
41	名寄市立大学(グラウンド)	西4条北8丁目1番地1	
42	大学公園	西2条北8丁目1番地5	
43	名寄中学校(グラウンド)	字豊栄101番地1	
44	名寄東中学校(グラウンド)	西5条北5丁目1番地1	
45	風連中学校(グラウンド)	風連町新生町167番地1	
46	名寄小学校(グラウンド)	西1条南1丁目2番地	
47	名寄南小学校(グラウンド)	西6条南12丁目55番地2	
48	名寄東小学校(グラウンド)	東3条南3丁目11番地	
49	名寄西小学校(グラウンド)	西7条南1丁目18番地	
50	旧豊西小学校(グラウンド)	西15条南4丁目14番地2	
51	中名寄小学校(グラウンド)	字日彰285番地	
52	風連中央小学校(グラウンド)	風連町西町201番地	
53	智恵文小中学校(グラウンド)	字智恵文11線北2番地	
54	旧智恵文小学校(グラウンド)	字智恵文12線南3番地	
55	旧風連下多寄小学校(グラウンド)	風連町字瑞生1558番地	
56	旧東風連小学校(グラウンド)	風連町字東風連3396番地	
57	浅江島公園	西13条南2丁目	
58	名寄公園	字緑丘	
59	弥生公園	字弥生	
60	南広場	西2条南9丁目	
61	白樺公園	西9条北1丁目	
62	なよろ健康の森	字日進	
63	北海道立サンピラーパーク	字日進147番地2	

指定緊急避難場所：災害による危険から一時的に避難するための場所・施設
 指定避難所：災害の危険性がなくなるまで必要な期間滞在するための場所・施設
 ※指定避難所「○」、空欄は指定緊急避難場所

防災・救急

〈 広告 〉



北の暮らしのお手伝い
 LPガス・灯油・住宅設備

協業組合 北部ガスセンター
 士別市南町東3区472-60
 TEL0165-23-2988
 FAX0165-23-0064

名寄営業所 TEL01654-3-3051
 FAX01654-3-3084
 風連営業所 TEL01655-3-2014
 和寒営業所 TEL0165-32-3008
<http://hokubugas.jp>





防災

問 防災担当 ☎01654③2111 (内線3327・3382・3383)

地震・台風・洪水・土砂崩れなど自然災害はいつ起こるかわかりません。非常時に備え、普段から防災用品の準備・点検を行い、災害が起きたときの対応や避難場所についても各家庭で確認しておきましょう。

① 平常時の確認

家族への連絡方法や避難先を確認

- 家族が離ればなれになったときの連絡方法について確認しておきましょう。
- 最寄りの避難場所を確認し、そこまでの経路に危険な場所がないか、実際に歩いて確かめてみましょう。



一人ひとりの役割分担の確認

- 火を消す、ドアを開ける、非常持ち出し品など一人ひとりの役割分担を決めておきましょう。

② 水害(洪水)に備える

- 名寄市防災ガイドマップで、お住まいの地区がどの程度浸水する想定なのかを事前に確認しておきましょう。



④ 暴風雪を警戒する

- 吹雪や暴風雪が予想される場合には、不要な外出は避けましょう。
- 北の道ナビ「吹雪の視界情報」で現在の吹雪状況とこれからの吹雪予測が確認できます。冬道の外出などに活用しましょう。

③ 地震が起きたときのために

家の内外の安全確認

- 寝室や子ども、お年寄り、病人のいる部屋には倒れそうな家具は置かないようにしましょう。
- 耐震金具を利用するなど、家具の転倒や落下を防止する対策をとりましょう。
- 安全に避難できるよう、出入り口や通路に物を置かないようにしましょう。
- 平常時から家のまわりを確認しましょう。屋根、外壁、塀、プロパンガスボンベ、灯油タンクなどは大丈夫ですか。
- 家(建物)の耐震性について、調べてみましょう。



「吹雪の視界情報」はこちらの
二次元コードから冬期間のみのサイトが開設



消火器や救急箱の確認

- 消火器がどこにあるか知っていますか。使い方についても、確認しておきましょう。
- 救急箱の中身を確認しておきましょう。



⑤ 情報を入手する

防災情報(気象警報、避難情報など)を確認しましょう。

- テレビのdボタン ● ラジオ
- 携帯電話・スマートフォン ● インターネット



気象情報は
こちらの二次元
コードから



雨量・水位情報は
こちらの二次元
コードから



〈 広告 〉

一般土木建築工事業
特定建設業(土木工事)

AKASHIGUMI
CORPORATION

株式会社 明石組

本社: 名寄市西5条南7丁目
☎/FAX (01654)2-3312
資材センター: 名寄市字豊栄196

豊富な実績と高度な技術力を基に、
地域住民の住みよい“町づくり”を
目標に工事施工・建築工法についても
開発工夫をします。

土木工事・建築工事

株式会社 桜井組

営業時間/8:00~17:00
名寄市西1条南4丁目20番地
TEL:01654-2-5111
FAX:01654-2-5115

土木工事・建設工事
解体工事・外構工事
産業廃棄物収集運搬処理業務
一般貨物自動車運送業

有限会社 吉田工業

名寄市字徳田98番地57
TEL(01654)3-3450
FAX(01654)3-4713

⑥災害伝言ダイヤル「171」番

災害伝言ダイヤルは、大規模な災害が発生した際に、安否確認などの電話が殺到して電話がかかりにくい状態になった場合でも、伝言の録音および再生により被災地内の家族や親類・知人などと連絡を可能にするNTTのボイスメールサービスです。

利用方法は、「171」をダイヤルし、音声ガイダンスに従って伝言の録音や再生を行うもので、事前の契約等は必要ありません。

なお、災害用伝言ダイヤルの提供開始は、NTTが決定し、テレビやラジオでお知らせします。

※詳しくはNTTホームページ
(<https://www.ntt-east.co.jp/saigai/>)
で確認してください。

NTT東日本ホームページ



⑦非常持ち出し品と日常備蓄品を備える

もしもの災害時にすぐに避難できるよう非常持ち出し品を準備しておきましょう。自分や家族にとって必要なものを事前に用意しておくことで安心です。両手が使えるリュックなどに入れて玄関や寝室などに置いておきましょう。

必要なものを書き込み、チェックしてみましょう！



防災・救急

貴重品

- ☐ 現金(10円玉を含む) ☐ 預金通帳・印鑑
- ☐ 健康保険証・運転免許証(コピーでも可)
- ☐ 家族写真 ☐ 親戚・知人等の連絡先メモ

情報収集用品

- ☐ 携帯ラジオ・防災ラジオ ☐ 乾電池
- ☐ 筆記用具(日光や雨に強いもの)
- ☐ スマートフォンなどの充電器

非常食・飲料水

- ☐ 飲料水 ☐ 乾パン・缶入りパン
- ☐ ゼリー飲料や栄養補助食品
- ☐ チョコレート・あめなど

※食事ではなく、避難行動時のエネルギー補給ができるもの

衣料品・防寒対策用品

- ☐ 雨具(レインコート・ポンチョ)
 - ☐ 使い捨てカイロ ☐ 着替え・防寒具
 - ☐ レジャーシート・保温シート
- ※雨などに濡れた場合に備えて、着替えは1セット分を用意

救急・衛生用品

- ☐ 絆創膏・消毒薬・常備薬(風邪薬・傷薬など)
- ☐ 体温計 ☐ 包帯・ガーゼ・脱脂綿 ☐ マスク
- ☐ ピンセット・毛抜き・はさみ
- ☐ ビニール袋 ☐ 持病薬(おくすり手帳など)
- ☐ 携帯トイレ・生理用品
- ☐ アルコール除菌(シートやジェルなど)
- ☐ ティッシュ・ウェットティッシュ

避難用品

- ☐ ヘルメット・防災ずきん ☐ 手袋・軍手
- ☐ ホイッスル ☐ ハザードマップ・地図
- ☐ 懐中電灯・ヘッドライト
- ☐ 底の厚い靴(紐で結ぶもの)

個別必需品

- ☐ 粉(液体)ミルク・ほ乳びん・消毒剤
- ☐ 絵本・おもちゃ ☐ ベビーフード・おやつ
- ☐ 予備メガネ・補聴器 ☐ 入れ歯・洗浄剤
- ☐ 紙おむつ・おしりふき ☐ 介護用品
- ☐ 抱っこひも・授乳用ポンチョ
- ☐ 携帯用杖 ☐ 母子手帳(コピー)
- ☐ 大人用紙おむつ・尿とりパッド ☐ ペット用品

救急

救急・休日当番医

休日の診療は当番制となっています。「広報なよろ」や市ホームページでご確認のうえ、受診してください。なお、17時以降の診療は当番制ではありませんので、名寄市立総合病院にお問い合わせください。

「救急・休日当番医」の情報はこちらの二次元コードから



備蓄食品があれば

いざ!というときも安心

主に災害時に使用する「非常食」だけでなく、日常に使用し、災害時に使えるものを「ローリングストック」してバランスよく備えることが大切です。また、外出中に災害が発生することを考えて、普段から持ち歩く飲料水やチョコレートなどの「持ち歩き用品」も備えておきましょう。

備蓄食品を上手に選ぼう

家庭にある食品をチェック



栄養バランスを考え、家族の人数や好みに応じた備蓄内容・量を決定

賞味期限が切れる前に消費し、消費したものは買い足す



注意

災害直後は炭水化物ばかり摂取しがちです。エネルギー源となる炭水化物はとても重要ですが、栄養バランスを考慮しないと、体調不良や病気になる可能性があります。そんなときに役立つのは、缶詰。魚介の缶詰や、コンビーフなど、長期保存ができる上、手軽にたんぱく質をとることができるのでおすすめです。

出典元:農林水産省ホームページ「災害時に備えた食品ストックガイド」より内容を抜粋し、編集・作成



株式会社 川島総合サービス

代表取締役 川島 恭平

上川郡下川町南町323番地1
TEL・FAX 01655-4-3531



施設案内

下川町

- 住宅型有料老人ホーム ともの家
- グループホームなごみの家
| 上川郡下川町南町323-1
| TEL 01655-4-3531
- ヘルパーステーション とも
- 就労支援事業所 TOMO
| 上川郡下川町旭町18
- 福祉共同住宅 TOMO
| 上川郡下川町共栄町160
- ネパールカレー Aaha 下川店

名寄市

- 住宅型有料老人ホーム ほしぞらの家
- 住宅型有料老人ホーム あおぞらの家
| 名寄市字徳田31-4
| TEL 01654-8-7733 FAX 01654-8-7735
- 住宅型有料老人ホーム ゆうぞらの家
| 名寄市西4条北2丁目9-3
| TEL 01654-8-8117 FAX 01654-8-8118
- ヘルパーステーションじゅん
- あんまマッサージ治療院コンフォート

剣淵町

- 住宅型有料老人ホーム ゆうづきの家
| 上川郡剣淵町元町9-2
| TEL 0165-26-9326 FAX 0165-26-9327
- ヘルパーステーション だいち

札幌市

- 地域密着型通所介護 デイサービス幸祐
- 地域密着型通所介護歩きの専門
デイサービスマイホコ
- 児童発達支援・放課後等
デイサービスゆうゆう
- 指定訪問介護事業所
ヘルパーステーション幸祐

ホームページはこちらから

<https://www.kawashimasougouservice.video-c.jp>



(同) ニーズ企画

24時間営業

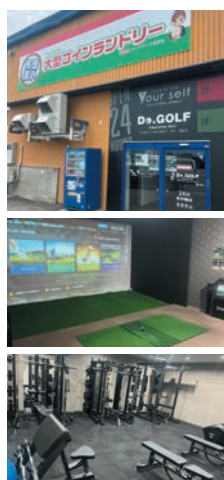
eco-laundry
mammaciao

コインランドリー
マンマチャオ名寄店
名寄市西4条南10丁目1-51

■ シミュレーションゴルフ
Do.GOLF
■ パーソナルジム
Your self

■ Diningbar DEEP

布団
丸洗いの店



株式会社川島商事

代表取締役 川島 隼平



セブンイレブン名寄徳田店
TEL.01654-8-9945
名寄市徳田249-2



セブンイレブン下川店
TEL.01655-6-7711
上川郡下川町西町311

24時間営業

大型駐車場有り

社会福祉法人 幸生福祉会 地域密着型特定施設入居者生活介護

わたしたちは「地域密着型特定施設入居者生活介護」というサービス行っております。
ちょっと長い呼び名で、あまり聞き慣れないかもしれませんが。
地域に住む高齢者ができる限り住みなれた地域で、自立した生活を送れるように介護支援を行うものです。
定員 29 名以下の小規模介護サービスで、地域に根付いたアットホームな施設です。

居宅介護支援事業所 SAKURA

配食サービス | 範囲 — 名寄市全域及び下川町

名寄市風連町新生町182-1
TEL 01655-6-7285 FAX 01655-6-7286

JINZAI Do. 協同組合

理事長 高橋利久

外国人監理団体兼登録支援機関

ホームページ — <https://jinzaido.co.jp>



NAYORO ADMINISTRATIVE GUIDE INDEX

行政ガイドインデックス

- ★ 32  相談
- ★ 34  届出・戸籍等の証明
- ★ 37  税金
- ★ 41  年金・保険
- ★ 45  健康・医療
- ★ 48  高齢者福祉・障がい者福祉
- ★ 54  子育て・教育
- ★ 57  ごみ・生活環境
- ★ 64  施設ガイド





相談

各種相談

相談の種別	内容	日時	担当	電話番号
高齢者の総合相談窓口	高齢者に関して総合的な相談を受けています。	月～金曜日 8:45～17:30	市役所名寄庁舎2階 (大通南1丁目) 地域包括支援センター	☎01654③2111 内線3261～3267
障がいに関する総合相談窓口	障がいに関して総合的に受けています。	月～金曜日 8:45～17:30	市役所名寄庁舎2階 (大通南1丁目) 基幹相談支援センター	☎01654③2111 内線3291
市民相談	悩みごとなどに関する相談を受けています。	月～金曜日 9:15～16:00	駅前交流プラザ「よろーな」 2階(東1条南7丁目) 名寄市消費生活センター	☎01654②3575
無料法律相談	弁護士が、民事や刑事など法律的な問題に関する相談を受けています。	毎月第1日曜日 または第2日曜日 13:00～(事前に 予約が必要です)	駅前交流プラザ「よろーな」 2階(東1条南7丁目) 名寄市消費生活センター	☎01654②3575
行政相談	行政の仕事に関する苦情・要望などについて相談を受けています。	月～金曜日 9:15～16:00	駅前交流プラザ「よろーな」 2階(東1条南7丁目) 名寄市消費生活センター	☎01654②3575
結婚相談	ボランティアの相談員が結婚希望者に対し、情報提供・相談などの活動を行っています。	第1金曜日 17:30～18:30、 その他の金曜日 13:00～15:00	駅前交流プラザ「よろーな」 2階(東1条南7丁目) 名寄市消費生活センター	☎01654②3575
消費生活相談	消費契約のトラブルなどについて相談を受けています。また5人以上の団体から事前に申込されると、相談員が訪問し講座を行っています。	月～金曜日 9:15～16:00	駅前交流プラザ「よろーな」 2階(東1条南7丁目) 名寄市消費生活センター	☎01654②3575
労働相談	ハラスメントに関することや不当な賃金で長時間労働など悩む方はご相談ください。内容に応じた専門機関をご紹介します。	月～金曜日 8:45～17:30	名寄庁舎3階 産業振興課	☎01654③2111 内線3345
人権相談	法務省から委嘱された相談員等が、人権問題・家庭問題・「いじめ」問題などに関する相談を受けています。	月～金曜日 8:30～17:15	旭川地方法務局名寄支局 (西1条南11丁目)	☎01654②2349
生活相談	日常生活でのさまざまな困りごと・悩みごとを聞いて、状況に応じた解決に向けての支援を行っています。	月～金曜日 9:00～17:00	名寄市社会福祉協議会「生活相談支援センター」(西1条南12丁目) 総合福祉センター	☎01654③9862

〈 広告 〉

皆様の身近な弁護士として
法律問題の解決に努めます

**弁護士法人
道北法律事務所**
DOHOKU LAW OFFICE

旭川弁護士会所属 弁護士 笠原 裕治

■中小企業法務 ■一般民事 ■高齢者問題 ■離婚 ■相続 ■債務整理 ■消費者事件等

相談 予約制 秘密 厳守

名寄事務所
名寄市西6条南10丁目2-14 スキルビル1階
TEL 01654-8-7080
弁護士法人 道北法律事務所 検索
<https://www.dohoku-law.com>

令和8年8月に新規開業した法律事務所です。

**ルリエ
名寄法律事務所**

旭川弁護士会所属 弁護士 小林 幹寛

相続・離婚・交通事故・借金問題・企業法務など
地域の皆さまの身近な
法律相談にお応えいたします。

名寄市西4条南9丁目14番地2
(裁判所の南です)

01654-8-8385
受付時間 月～金曜日 9:30～17:30

総務省行政相談センター

きくみみ旭川

手続・申請
交通・道路
公共施設
制度・しくみ

こちらからご相談いただけます

きくみみ

電話によるご相談は……
0570-090110
全国共通の電話番号(ナビダイヤル)

相談の種別	内容	担当／電話番号
障害者相談員	身体、知的に障がいのあるかたの更生援護の相談に応じ、必要な指導などを行うことを目的に市から次の方に「障害者相談員」として任命しています。お困りのことがありましたら、各相談員にお気軽にご相談ください。	身体障害者相談員 成田 勇一(なりた ゆういち) ☎01654③2877 知的障害者相談員 尾谷 和久(おたに かずひさ) ☎01654③3751 令和8年4月1日現在

相談の種別	内容	日時	担当	電話番号
教育相談 (ハートダイヤル)	教育上の諸問題(いじめ・不登校など)に対する相談を行っています。	月～金曜日 9:00～17:00	名寄市教育相談センター 「ほっと21」 (西11条北2丁目)	☎01654③1000 ☎0120-874-746
年金事務相談	年金に関する相談を受けています。完全予約制です。	毎月第2火曜日 10:30～16:00	名寄商工会議所(東1条南7丁目 駅前交流プラザ「よろーな」内)	☎0166-25-5606 ※開催日が変更される 場合もありますので、 事前に申し込みください。
心配ごと相談	子育てや介護、福祉サービスのことなどの相談を受けています。	月～金曜日 10:00～17:00	名寄市社会福祉協議会 「ここほっと」(西4条南8丁目) 西條名寄店1階	☎01654②3968
障がい者差別についての相談	障がい者差別に関しての相談を受けています。	月～金曜日 8:45～17:30	名寄庁舎2階 基幹相談支援センター 障がい相談支援係	☎01654③2111 (内線3218)
公証相談	公証に関する相談や証書発行などを行っています。	日～土曜日 9:00～17:00 (事前に予約が必要です)	名寄公証役場 (西1条南9丁目)	☎01654③3131
健康相談・ 健康教室	保健師・管理栄養士・歯科衛生士が健康づくりのための講話を行っています。また、健診の結果や食事・運動など心身の健康に関する相談も行っています。	月～金曜日 8:45～17:30 (事前に申し込みが必要です)	名寄市保健センター (西2条北5丁目)	☎01654②1486
子育て相談	育児・不登校などに関することなどの相談を受けています。	月～金曜日 8:45～17:30	名寄庁舎2階 こども未来課こども福祉係	☎01654③2111 (内線3228・3246)
DV相談	配偶者等からの暴力に関する相談を受けています。	月、水～金曜日 8:45～17:00	名寄庁舎2階 こども未来課	☎01654③2111 (内線3229)





届出・戸籍等の証明

戸籍・住民登録に関する主な届け出

市民課戸籍住民係 内線3112・3113・3119 **地域住民課市民係** 内線2118・2119



このような時	種類	届出期間	必要なもの
子どもが生まれたとき	出生届	生まれた日から 14日以内	☒ 出生届書(出生証明書) ☒ 国民健康保険資格確認書(加入者のみ) ☒ 母子健康手帳 ☒ 健康保険の加入状況が確認できるもの(児童手当の手続きをする場合、請求者のもの)
死亡したとき	死亡届	死亡の事実を知った日から 7日以内	☒ 死亡届書(死亡診断書) ☒ 届出人の印鑑 ☒ 国民健康保険資格確認書(加入者のみ) ☒ 後期高齢者医療資格確認書(加入者のみ) ☒ 介護保険被保険者証(該当者のみ)
結婚するとき	婚姻届	期間の定めはありません(届出により法律上の効力が発生します)。	☒ 婚姻届書(成人2人の証人の署名が必要) ☒ 届出人の本人確認書類 ☒ 国民健康保険資格確認書(加入者のみ)
離婚するとき	離婚届	▶協議離婚の場合は期間の定めはありません(届出により法律上の効力が発生します)。 ▶裁判離婚の場合は調停成立・審判確定・判決確定から 10日以内	☒ 離婚届書 ☒ 届出人の本人確認書類 ☒ 協議離婚の場合、成人2人の証人の署名が必要 ☒ 調停の場合は調停調書、審判判決の場合は審判書と確定証明書 ☒ 国民健康保険資格確認書(加入者のみ)
市外から引っ越してきたとき	転入届	転入した日から 14日以内	☒ 転出証明書(前住所地から発行されたもの。マイナンバーカードをお持ちの方で転入転出届の特例を受けている方は発行されません) ☒ マイナンバーカード ☒ 届出人の本人確認書類 ☒ 特定在留カード、または、在留カード ☒ 特定特別永住者証明書、または、特別永住者証明書(異動された外国人の方全員分) ☒ パスポート(国外から転入する日本人及び外国人) ☒ 介護保険受給資格証明書(該当者で前住所地で発行されたもの) ☒ 健康保険の加入状況が確認できるもの(児童手当の手続きをする場合、請求者のもの)
市外へ引っ越すとき	転出届	転出予定日の前 14日以内	☒ 届出人の本人確認書類 ☒ 国民健康保険資格確認書(加入者のみ) ☒ 後期高齢者医療資格確認書(加入者のみ) ☒ 介護保険被保険者証(該当者のみ) ☒ 印鑑登録証(登録者のみ)
市内で住所変更をしたとき	転居届	転居した日から 14日以内	☒ 届出人の本人確認書類 ☒ マイナンバーカード ☒ 特定在留カード、または、在留カード ☒ 特定特別永住者証明書、または、特別永住者証明書(異動された外国人の方全員分) ☒ 国民健康保険資格確認書(加入者のみ) ☒ 後期高齢者医療資格確認書(加入者のみ) ☒ 介護保険被保険者証(該当者のみ)
世帯主を変更したとき	世帯主変更届	届出した日から変更になります	☒ 届出人の本人確認書類 ☒ 国民健康保険資格確認書(加入者のみ)

※持参していただく書類などは、個人により異なる場合があります。

虚偽の届け出の未然防止・個人情報保護のため、戸籍の届出や住民異動届の手続きの際は、本人確認書類を提示してください。運転免許証・パスポートなど、官公署が発行した顔写真付きの身分証明書、また、これらの本人確認書類が提示できない場合は、資格確認書・年金手帳など2点以上の提示をお願いします。

印鑑登録

-  **名** 市民課戸籍住民係 内線3112・3113・3119
-  **風** 地域住民課市民係 内線2118・2119
-  **智** 智恵文支所 ☎01654⑧2101

印鑑登録証明書は、印鑑登録してある印鑑の印影を証明するもので、不動産の売買や登記、金融機関から融資を受けるときなどの重要な書類を作成するときに必要になります。

▶ 登録できる人

名寄市に住民登録している満15歳以上の方が登録できます(成年被後見人は除く)。

▶ 登録できる印鑑

1辺が8mm以上25mm未満の正方形に収まるもので、印影のはっきりしたものに限ります。摩耗した印鑑やゴム印は登録できません。

▶ 登録方法

登録の手続きは、原則ご本人が行い、登録する印鑑と本人確認書類の提示が必要です。

やむを得ない理由で代理人が申請する場合はお問い合わせください。

※智恵文支所では、証明書発行のみ可能です。

▶ 印鑑登録証明書発行手数料

1件300円(印鑑登録証が必要となります。)

▶ 印鑑登録証再発行手数料

1件300円

印鑑登録証の再発行の手続きは、原則ご本人が行い、登録する印鑑と本人確認書類の提示が必要です。

やむを得ない理由で代理人が申請する場合はお問い合わせください。

マイナンバーカード

-  **名** 市民課戸籍住民係 内線3112・3113・3119
-  **風** 地域住民課市民係 内線2118・2119

マイナンバーカードは、マイナンバー制度において本人確認などに使用するICが搭載された顔写真入りのカードです。

表面には、住所・氏名・生年月日・顔写真などが記載され、運転免許証などと同様に公的な身分証明書として使用できます。裏面にはマイナンバーが記載されます。

電子証明書を搭載した方は、税の確定申告などの行政手続きをインターネットを通じて行うことができます。

◆個人番号カード、電子証明書発行手数料は、初回は無料です。

◆再発行手数料は1,000円(特急再発行は2,000円)

▶ 有効期間について

◆マイナンバーカード

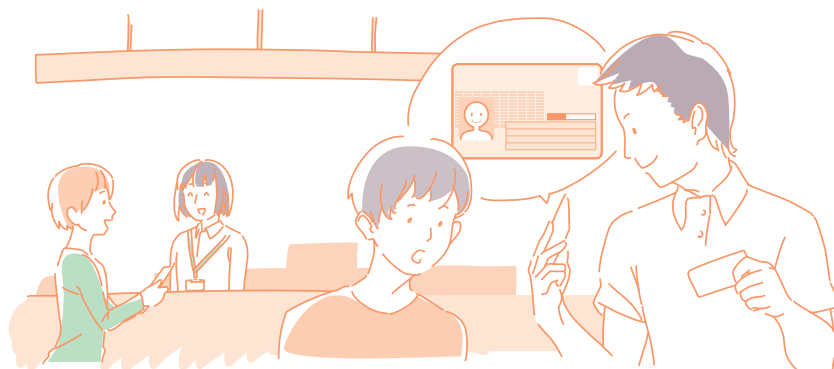
…18歳以上の方:発行日から10回目の誕生日まで

…18歳未満の方:発行日から5回目の誕生日まで

◆電子証明書

発行日から5回目の誕生日まで(更新する場合は、暗証番号を入力できるように準備のうえ、マイナンバーカードを窓口を持参ください。)

なお、婚姻や転居などにより住所・氏名などが変更になった場合は失効しますので、再発行を希望する方は窓口へお越しください。



各種証明書

 **名** 市民課戸籍住民係 内線3112・3113・3119

 **風** 地域住民課市民係 内線2118・2119

 **智** 智恵文支所 ☎01654⑧2101

戸籍関係

ご本人・配偶者・直系の親族の戸籍謄本及び除籍謄本は、本籍地が名寄市内外に関わらず窓口で請求できます。

また、直系の親族以外（兄弟等）の戸籍謄本等を請求する場合は委任状が必要になることがありますので、詳しくはお問い合わせください。

なお、戸籍抄本・戸籍の附票の写し・身分証明書は、本籍地の市区町村への請求となります。

▶ 戸籍関係の証明書等発行手数料

種類	手数料	内容
戸籍全部事項証明書（謄本）	1通	戸籍に登録されている人、全部を謄写したもの
戸籍個人事項証明書（抄本）	450円	戸籍に登録されている人のうち、必要とする人だけを謄写したもの
除籍謄本・改正原戸籍謄本	1通	除籍になった戸籍・戸籍法が改正される前の戸籍に登録されていた人、全部を謄写したもの
除籍抄本・改正原戸籍抄本	750円	除籍になった戸籍・戸籍法が改正される前の戸籍に登録されていた人のうち、必要とする人だけを謄写したもの
戸籍の附票の写し（全部・個人）	1通	戸籍に登録されている人（全部・必要とする人のみ）の住所の履歴を記録したもの
身分証明書	300円	「禁治産・準禁治産・後見登記・破産など」の通知を受けていないことを証明するもの
戸籍届受理証明書	1通 350円	戸籍の届出が済んだことを証明するもの

※戸籍届受理証明書について、上質紙の場合は1通1,400円となります。

住民記録関係

住民票の写しは、住民登録している市区町村へ請求します。ただし、広域交付により、住所が名寄市外であっても住民票の写しを請求することができます。（ご本人からの請求、かつ、マイナンバーカードの提示が必要です。）

また、ご本人・同一世帯以外の方の住民票を請求する場合は、委任状が必要になることがありますので、詳しくはお問い合わせください。

▶ 住民票関係の住民票等発行手数料

種類	手数料
住民票の写し	各1通 300円
住民票の写しの広域交付	
住民票記載事項に関する証明	

※証明書を請求される際には、運転免許証、パスポートなど、官公署が発行した顔写真付きの本人確認書類を提示してください。

また、顔写真付きの証明書をお持ちでない方は、健康保険資格確認書・介護被保険者証・年金手帳等の書類2点を提示してください。

パスポート

名寄市に住民登録している方は、パスポート（旅券）の申請・受取りが、名寄庁舎ですることができます。

また、オンライン申請では、マイナンバーカードとスマートフォンを利用してパスポートを申請することができます。（来庁はパスポートの受取時の1回のみとなります。）

▶ 申請・受取りのできる方

日本国籍を有し、名寄市に住民登録または居所がある方

▶ 申請・受取り日時・窓口

申請受付：9:00～16:30（土・日曜日、祝日、年末年始を除く）

旅券受取：9:00～17:00（土・日曜日、祝日、年末年始を除く）

※市役所の開庁時間と異なっておりますのでご注意ください。

▶ 取扱窓口

【申 請】市民課戸籍住民係

【受取り】市民課戸籍住民係

※申請から受取りまでに3週間程度かかります。

▶ 申請に必要な書類（書面申請の場合）

- ①一般旅券発給申請書（市民課戸籍住民係の窓口にて用意してあります）
- ②戸籍謄本（6か月以内に発行されたもの）
- ③写真（6か月以内に撮影した、パスポート写真の規格にあったもの）
- ④運転免許証などの本人確認書類
- ⑤前回取得した旅券（失効している場合もお持ちください）

※その他、追加書類が必要になる場合があります。

▶ 手数料

旅券を受け取る際は、次の収入印紙、北海道収入証紙が必要ですのでご用意ください。

旅券の種類	手数料 （収入印紙+北海道収入証紙）	
10年 （18歳以上）	窓口	9,300円（7,000円+2,300円）
	オンライン	8,900円（7,000円+1,900円）
5年 （18歳未満）	窓口	4,800円（2,500円+2,300円）
	オンライン	4,400円（2,500円+1,900円）
残存有効 期間同一	窓口	5,800円（3,500円+2,300円）
	オンライン	5,400円（3,500円+1,900円）

▶ 市内での主な収入印紙および北海道収入証紙取扱先

◎収入印紙 — 各郵便局、法務局

◎北海道収入証紙 — 北洋銀行名寄支店、北見信用金庫名寄支店、道北なよろ農業協同組合本所、道北なよろ農業協同組合名寄支所



税金

税の種類



種類	内容
市民税	個人の市民税…市民が所得に応じて納める税金
	法人の市民税…法人が法人税の額に応じて納める税金
森林環境税	国内に住所を有する個人に対して課税される税金(国税)
固定資産税	土地や家屋などの所有者が納める税金
都市計画税	都市計画区域内の土地・建物の所有者が納める税金
軽自動車税	バイクや軽自動車などの所有者が納める税金
市たばこ税	たばこの購入者が負担する税金
入湯税	鉱泉浴場で入湯した者が納める税金
国民健康保険税	国民健康保険に加入している世帯が納める税金で、実質的には保険料

※国民健康保険税の詳細については42ページをご覧ください。

市・道民税



名 税務課市民税係 内線3201~3203



風 地域住民課総務・税務係 内線2123・2125

市・道民税は、毎年1月1日現在の住所地で個人の前年の所得に対して課税され、一定以上の所得がある方が均等に納める均等割額と所得の額に応じて納める所得割額とで構成されており、地域社会の費用を負担能力に応じて負担し合うという性格を持っている税金です。

市・道民税額＝均等割額＋所得割額

均等割額

市民税	道民税	合計
3,000円	1,000円	4,000円

所得割額

個人の所得に応じて課税されますが、所得金額の全額に対して課税されるのではなく所得金額から、諸控除(扶養控除や医療費控除など)を差し引いた残りの所得(課税所得金額)に対して課税されるものです。

所得割の税額は、一般に次のような方法で計算されます。

$$\text{課税所得金額(総所得金額－所得控除額)} \times \text{税率} - \text{税額控除額} = \text{所得割額}$$

税率	市民税	道民税
	100分の6	100分の4

市・道民税の申告

市内に住所のある方の市・道民税は、市が税額の計算をし、これを納税者に通知して納税していただく仕組みになっています。市が適正な課税を行うために、市・道民税の申告書を提出していただかなければなりません。ただし、次に該当する方は基本的に申告の必要はありません。

①前年中の所得税および復興特別所得税の確定申告をされる方
②前年中の所得が給与所得のみの方で勤務先(給与支払者)から名寄市に給与支払報告書(源泉徴収票)が提出されている方

③前年中の所得が公的年金のみの方で年金支払者から公的年金等支払報告書(源泉徴収票)が提出されている方
※②・③の方は支払者から給与支払報告書(源泉徴収票)または公的年金支払報告書(源泉徴収票)が提出されますので、申告する必要はないことになっているものです。

給与支払報告書(源泉徴収票)または公的年金支払報告書(源泉徴収票)に記載されている控除に変更がある方、控除の追加がある方は申告書を提出してください。

※収入金額の多少にかかわらず申告していただく必要があります。

森林環境税

市・道民税均等割に併せて1人年額1,000円が徴収されます。

〈広告〉

税務、会計はもちろん他の些細なことでも

お悩みごとがございましたらお気軽にご相談下さい。



起業・開業 支援



税務・申告 支援



相続・贈与・事業継承



決算対策・経営相談



税理士法人
薄井会計

名寄支店

名寄市西12条南1丁目2
TEL.01654-3-7908



本社

旭川市曙1条6丁目1-5 TEL.0166-24-5166

札幌支店

札幌市東区北41条東15丁目2-12 シャトープラン15-4F
TEL.011-743-4680

稚内蝦名事務所

稚内市中央2丁目3-1 TEL.0162-23-3062



固定資産税

 名 税務課資産税係 内線3204・3205・3209

 風 地域住民課総務・税務係 内線2123・2125

固定資産税は、1月1日における土地、家屋、償却資産（これらを総称して固定資産といいます）の所有者に対して課税されます。税額は、課税標準額に100分の1.4を乗じて算出します。

ただし、課税標準額が土地は30万円未満、家屋は20万円未満、償却資産は150万円未満のものは課税されません。

▶ 住宅用地に対する課税標準額の特例

住宅用地200㎡（住宅1戸あたり）までの部分を小規模住宅用地といい、この場合の課税標準額は6分の1に減額されます。200㎡を超える部分の課税標準額は、価格の3分の1の額に減額されます（住宅の面積により限度あり）。この特例を受けようとする人は、申告が必要です。

▶ 軽減措置・減額措置

新築された住宅やバリアフリー・省エネ・耐震改修などの工事をした家屋に対して、固定資産税が軽減あるいは減額されます。詳細についてはお問い合わせください。

▶ 建物を取りこわした場合の届出

建物を取りこわした場合は、速やかに家屋取壊届を提出してください。また、建物が登記されている場合は、法務局への滅失登記が必要です。

▶ 償却資産の申告

事業主の方は、毎年1月1日に所有する償却資産を市役所に申告しなければなりません。

※申告については、12月に市役所から各事業主に案内します。

▶ 都市計画税

都市計画税は、都市計画法による都市計画区域のうち、用途地域および都市計画事業実施区域内の固定資産（土地・家屋）の所有者に対して課税されます。税額は、課税標準額に100分の0.3を乗じて算出します。

ただし、固定資産税課税標準額が免除の場合は、課税されません。

◆住宅用地に対する課税標準額の特例

住宅用地200㎡（住宅1戸あたり）までの部分を小規模住宅用地といい、この場合の課税標準額は3分の1に減額されます。200㎡を超える部分は、3分の2に減額されます（住宅の面積により限度あり）。この特例を受けようとする人は申告が必要です。

軽自動車税

 名 税務課資産税係 内線3204・3205・3209

 風 地域住民課総務・税務係 内線2123・2125

軽自動車等は、毎年4月1日現在の主たる定置場の市区町村で所有者または使用者に課税されます。納期は毎年6月末日です。

▶ 原動機付自転車および二輪車等の税率

名寄市の税率及び手続き窓口は次のとおりです。

種類	排気量などの車両条件	税額
◎本市税務課で手続きできる車両		
原動機付自転車	総排気量50cc以下、または定格出力0.6kw以下のもの（特定小型原動機付自転車を含む。ミニカーは除く）	2,000円
	二輪のもので50ccを超える90cc以下または0.6kw超、0.8kw以下のもの	
	二輪のもので90ccを超え125cc以下または0.8kw超のもの	2,400円
	三輪以上の車両で、総排気量が20ccを超え50cc以下または0.25kw超のもの	3,700円
小型特殊自動車	農耕作業用 最高速度が時速35km/h未満のもの	2,400円
	その他 最高速度が時速15km/h以下のもの	5,900円
◎旭川地方自家用車協会 ☎0166-51-1221 で手続きする車両		
軽二輪車	125cc超250cc以下	3,600円
二輪の軽自動車	250cc超	6,000円
雪上用(※)	専ら雪上を走行するもので660cc以下	3,600円

※現行販売されているスノーモービルは、国土交通省の認定を受けていないため、ナンバープレートの取得はできません。

▶ グリーン化特例

新車新規登録をした一定の性能を有する軽四輪車等（三輪以上の軽自動車）について、その燃費性能に応じて課税され、初年度に限り軽減される特例措置があります。詳細についてはお問い合わせください。

軽四輪車等(三輪以上の軽自動車)の税率

車種			税額		
			平成27年3月31日以前に 新車新規登録した車両	平成27年4月1日以降に 新車新規登録した車両	新車新規登録から 13年を超える車両
三輪			3,100円	3,900円	4,600円
四輪以上 のもの	乗用車	営業用	5,500円	6,900円	8,200円
		自家用	7,200円	10,800円	12,900円
	貨物車	営業用	3,000円	3,800円	4,500円
		自家用	4,000円	5,000円	6,000円

※動力源または内燃機関の燃料が電気・天然ガス・メタノール・混合メタノール・ガソリン電力併用の軽自動車並びに被けん引車を除きます。
※これらの名義変更等の手続きは【軽自動車協会 旭川事務所】(☎0166-53-7300)となります。

入湯税

税率	入湯客1人1泊につき150円
----	----------------



納期



税務課納税係 内線3206~3208、3211



地域住民課総務・税務係 内線2123・2125

各税の納期は次のとおりです。

税区分	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
市・道民税			1期		2期		3期		4期			
固定資産税		1期		2期		3期		4期				
軽自動車税			全期									

※納付期限は、毎月月末です。ただし、12月は28日を納付期限とします。
※月末が土曜日、日曜日および祝日に当たるときは、これらの日の翌日となります。
※国民健康保険税は42ページをご覧ください。

市税の納め方

納付書・スマートフォンアプリで納める

▶ 納付できる市税など

市道民税、固定資産税、軽自動車税、国民健康保険税、介護保険料、後期高齢者医療保険料、保育料、住宅使用料、保育所給食費、市営住宅駐車場使用料、児童クラブ使用料
※コンビニエンスストア・スマートフォンアプリでは、金額が30万円を超えているものは納付できません

▶ 納付できる場所

- ・市役所
名寄庁舎・風連庁舎・智恵文支所
- ・金融機関
北星信用金庫(指定金融機関)
北海道銀行、北洋銀行、北見信用金庫、
北海道労働金庫、道北なよろ農業協同組合、
ゆうちょ銀行(収納代理金融機関)
- ※北洋銀行は別途手数料がかかる場合があります。
- ・コンビニエンスストア
※納付書は発行日から1年以内のものに限ります

▶ 利用できるスマホアプリ

- ・PayPay・auPAY・d払い・支払秘書
- ・AEONPay・楽天ペイ

▶ 納付方法

- ・スマートフォン決済アプリを起動し、納付書に印字されているバーコードを読み取りしてください。

地方税QRコードで納める

▶ 納付できる市税

- ・市道民税、固定資産税、軽自動車税、国民健康保険税

▶ 納付方法

- ・クレジットカード払い
※別途手数料がかかります
- ・インターネットバンキング
- ・口座振替(ダイレクト方式)
- ・ページ番号を発行してATM等で支払
- ・スマホ決済アプリ(QRコード納付)
- ※詳しくは地方税お支払サイトをご確認ください。



口座振替で納める

指定した預貯金口座から自動的に振り替えて納税できます。

▶ 指定できる金融機関

左記「納付書・スマートフォンアプリで納める」内の納付できる場所に記載されている金融機関

▶ 手続き方法

税務課納税係(名寄庁舎2階)、地域住民課総務・税務係(風連庁舎1階)の窓口、または各金融機関窓口で申し込みください。

延滞金

税金の納入が納期限後になると延滞金が加算される場合があります。税金は、期限内に納めましょう。

税金が納められないとき

税金を納期限までに納められない事情がある場合は、早めにご相談ください。

また、災害や生活扶助を受けるなど、特別な事情で納税が困難と認められる場合は、申請により、減免が受けられます。

各種証明書(税関係)

 税務課市民税係 内線3201~3203 税務課資産税係 内線3204・3205・3209 税務課納税係 内線3206~3208・3211
 地域住民課総務・税務係 内線2123・2125  智恵文支所 ☎01654⑧2101

種類	手数料	内容
所得証明書	各1通 300円	前年分の所得額の証明
課税証明書(非課税証明書)		当該年度の住民税課税額の証明(非課税であることの証明)
所得課税証明書		前年分の所得額と当該年度の住民税課税額の証明
納税証明書		市税各種の現年・過年に滞納がないことの証明
評価証明書		固定資産の種類・面積・評価額の証明
資産証明書		固定資産の地目または種類・構造・面積の証明
公課証明書		固定資産の地目または種類・構造・面積・課税標準額・税額相当額の証明
記載事項証明書	1通 1,300円	固定資産課税台帳の記載登録事項の証明
住宅用家屋証明書		1年以内に新築または取得した個人の自己居住用家屋(住宅部分が90%以上)の証明(区分所有建物は、床面積50㎡以上で耐火建築物等であること)
軽自動車税納税証明書	無料	車検時に提出する滞納がないことの証明

※法人名義の場合のみ申請には法人の印鑑が必要です。また、本人・同居の親族以外の申請には委任状も必要です。証明書の種類によっては身分証明証が必要となる場合があります。

※所得証明などは年末調整や確定申告、住民税申告などで当該年度の申告をしていない方は、申告をしていただかないと証明書が発行できませんのでご注意ください。



年金・保険

国民年金

 **名** 市民課医療年金係 **内線3114・3116・3118**

 **風** 地域住民課市民係 **内線2118・2119**



国民年金制度とは、20歳以上60歳未満の方が加入し、老後の暮らしをはじめたとき、病気やけがで障がいを負ったとき、または一家の働き手が亡くなったときに年金を支給して、本人または家族の生活の安定を図る制度です。

▶ 届け出が必要なとき

こんなとき	必要なもの
厚生年金・共済組合の資格を喪失したとき ※喪失した方の被扶養配偶者で60歳未満の方は第1号被保険者への切替えが必要です。	☒ 離職証明書または厚生(共済)年金資格喪失証 ☒ マイナンバー(もしくは通知)カード
配偶者の扶養でなくなったとき	☒ 扶養離脱年月日がわかる書類 ☒ マイナンバー(もしくは通知)カード

▶ 国民年金保険料の納付が困難なとき

経済的な理由や失業などにより、国民年金保険料を納めることが困難なときには、本人が申請し承認されると保険料が免除される制度があります。ただし、免除承認期間は年金受給資格期間には算入されますが、年金額を計算するときには、免除の割合に応じて減額されます。

保険料の免除制度の対象者

法定免除	生活保護を受けている方や障害基礎年金などの受給者
申請免除	前年の所得が一定基準以下の方や、失業や災害など特別な事情のある方
納付猶予	申請免除に該当しない学生以外の50歳未満の方
学生納付特例	前年の所得が一定基準額以下の学生
産前産後免除	出産日が平成31年2月1日以降の方

※いずれの制度も、申請により保険料を後で納めることができます。

国民健康保険・後期高齢者医療保険

 **名** 市民課医療年金係 **内線3114・3116・3118**

 **風** 地域住民課市民係 **内線2118・2119**

届け出について



▶ 国民健康保険

◆ 加入するときは

退職などで職場の健康保険などを喪失したときや職場の健康保険の扶養家族から外れたときは、必ず、国民健康保険に加入が必要です。

→必要なもの…健康保険の資格喪失証明書、マイナンバー(もしくは通知)カード

※14日以内に手続きをしてください。

◆ 脱退するときは

職場の健康保険などに加入したときや職場の健康保険の扶養家族になったときは、脱退の手続きが必要です。

→必要なもの…国民健康保険資格確認書、職場の健康保険に加入したことがわかるもの、マイナンバー(もしくは通知)カード、納入済通知書(納付書で、お支払いされている場合のみ)

▶ 学生等の資格確認書

市外の学校へ修学するなど、名寄市の国民健康保険に加入したまま、住所地を他の市町村に変更する場合は、手続きが必要です。

→必要なもの…国民健康保険資格確認書、在学証明書、マイナンバー(もしくは通知)カード、運転免許証などの身分証明書

▶ 後期高齢者医療保険

◆ 対象者

①75歳以上の方(75歳の誕生日から加入します。手続きは必要ありません)

②65歳～74歳までの方で一定の障がいのある方(申請し、北海道後期高齢者医療広域連合の認定を受けた日から加入します)

※後期高齢者医療制度に加入しなかった場合は、重度心身障がい者医療費の助成を受けられなくなります。

資格確認書の再交付

資格確認書を紛失、破損、盗難にあったときは、再交付の手続きをしてください。

→必要なもの…運転免許証等の身分証明書、マイナンバー(もしくは通知)カードなど

税率

国民健康保険税

名寄市の国民健康保険税率は、次のとおりです。
(令和8年度現在)

	医療分	支援分	介護分	子ども・子育て支援金分
所得割	8.7%	2.5%	1.8%	0.29%
均等割	29,000円	9,000円	8,000円	1,100円
平等割	30,000円	9,000円	7,000円	1,000円
賦課限度額	670,000円	260,000円	170,000円	30,000円

※保険税の減額－所得に応じて、均等割と平等割の7割・5割・2割を減額します。

※非自発的の失業者に対する軽減措置もあります。詳細についてはお問い合わせください。

※子ども・子育て支援金の均等割は18歳未満は10割軽減されます。

後期高齢者医療保険料

後期高齢者医療保険の保険料は、北海道後期高齢者医療広域連合によって決定されます。保険料率は次のとおりです。
(令和8年度現在)

	医療分	子ども・子育て支援金分
均等割	59,963円	1,364円
所得割	11.61%	0.28%
賦課限度額	850,000円	21,000円

※保険料の減額－所得に応じて、均等割は7割・5割・2割を減額します。

納期

国民健康保険税・後期高齢者医療保険料の納期は次のとおりです。

納付方法	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
特別徴収	1期		2期		3期		4期		5期		6期	
普通徴収				1期	2期	3期	4期	5期	6期	7期	8期	

※特別徴収とは、年金から天引きの方式で納める方法です。

※普通徴収とは、納入通知書(納付書)をもとに金融機関の窓口もしくは口座振替で納める方法です。

給付

(令和8年8月現在)

こんなとき		給付		
病気、けが、歯の治療		国民健康保険 診療費の7割(義務教育就学前は8割、70歳以上は、所得等に応じて8割または7割)が保険から支払われます。残りの3割(義務教育就学前は2割、70歳以上は2割または3割)を一部負担金としてお支払いください。		
		後期高齢者医療保険 所得等に応じて9割から7割の診療費が保険から支払われます。残りの1割から3割を一部負担金としてお支払いください。		
入院中の食事代 (療養病床を除く)		入院中の食事代は、次のとおり自己負担となり、残りは保険から支払われます。食事に係る負担額は、高額療養費の対象となりません。		
		①	国民健康保険 一般・現役並み所得者 後期高齢者医療保険 一般・現役並み所得者	1食につき550円 (※)
		②	国民健康保険 住民税非課税世帯 70歳以上の方は低所得Ⅱ	90日以下の入院 1食につき270円
				91日以上入院 1食につき220円
		③	国民健康保険 70歳以上で住民税非課税世帯(低所得Ⅰ) 後期高齢者医療保険 住民税非課税世帯(低所得Ⅰ)	1食につき130円
		※指定難病の方などは300円		
いったん全額自己負担したとき	旅行中の急病など、やむを得ない理由でマイナ保険証等を提示できなかったとき	国民健康保険 窓口で手続きすることにより、保険診療分の7割(義務教育就学前は8割、70歳以上は、所得等に応じて8割から7割)が払い戻されます。ただし、2年を経過しますと、時効により請求できませんので、ご注意ください。		
	コルセットなどの補装具を作ったとき	後期高齢者医療保険 窓口で手続きすることにより、所得等に応じて9割から7割の保険診療分が払い戻されます。ただし、2年を経過しますと、時効により請求できませんので、ご注意ください。		
	マッサージ、はり、灸などを医師が必要と認めたとき			

高額療養費について

国民健康保険

医療機関に支払った1か月の窓口負担が一定額(自己負担限度額)を超えた場合、国保の窓口へ申請することにより、超えた額が高額療養費として払い戻されます。

ただし、保険税の滞納がある場合は利用できない場合があります。

後期高齢者医療保険

医療機関に支払った1か月の窓口負担が一定額(自己負担限度額)を超えた場合、その超えた額が後期高齢者医療保険から高額療養費として、被保険者に払い戻されます(初回のみ申請が必要です)。

ただし、保険料の滞納がある場合は利用できない場合があります。

自己負担限度額

《70歳未満の方の場合》

事前に「限度額適用認定証」(所得区分「ア・イ・ウ・エ」)または「限度額適用・標準負担額減額認定証」(所得区分「オ」)の交付を受け、医療機関の窓口で提示することで、自己負担限度額までの支払いとなります。

所得区分		自己負担限度額		
		3回目まで	4回目以降	年間上限
ア	基礎控除後の所得901万円超	270,300円 + (医療費 - 901,000円) × 1%	140,100円	1,680,000円
イ	基礎控除後の所得600万円超～901万円以下	179,100円 + (医療費 - 597,000円) × 1%	93,000円	1,110,000円
ウ	基礎控除後の所得210万円超～600万円以下	85,800円 + (医療費 - 286,000円) × 1%	44,400円	530,000円
エ	基礎控除後の所得210万円以下(住民税非課税世帯を除く)	61,500円	44,400円	530,000円(※)
オ	住民税非課税世帯	36,900円	24,600円	290,000円

《70歳～74歳の方・後期高齢者医療保険の場合》

事前に「限度額適用認定証」(所得区分「現役Ⅰ・Ⅱ」)または「限度額適用・標準負担額減額認定証」(所得区分「区分Ⅱ・Ⅰ」)の交付を受け、医療機関の窓口で提示することで、自己負担限度額までの支払いとなります。

所得区分		自己負担限度額(月額)		
		外来(個人単位)	外来 + 入院(世帯合算)	
			3回目まで	4回目以降 年間上限
現役並み 所得者	現役Ⅲ	270,300円 + (医療費 - 901,000円) × 1%	140,100円	1,680,000円
	現役Ⅱ	179,100円 + (医療費 - 597,000円) × 1%	93,000円	1,110,000円
	現役Ⅰ	85,800円 + (医療費 - 286,000円) × 1%	44,400円	530,000円
一般		22,000円(年間上限216,000円)	61,500円	44,400円 530,000円(※)
住民税 非課税世帯	区分Ⅱ	11,000円(年間上限96,000円)	25,700円	24,600円 290,000円
	区分Ⅰ	8,000円	15,700円	180,000円

※所得が70歳未満の場合は86万円未満、70歳以上の場合は28万円未満であることが確認できた方は、年間上限41万円が適用され、令和9年8月以降に償還払いとなります。

所得区分について

負担割合	負担区分	要件
現役並み所得者 3割(※3)	現役Ⅲ	住民税の課税所得(※4)690万円以上の被保険者と、同一世帯にいる被保険者の方
	現役Ⅱ	住民税の課税所得(※4)380万円以上の被保険者と、同一世帯にいる被保険者の方
	現役Ⅰ	住民税の課税所得(※4)145万円以上の被保険者と、同一世帯にいる被保険者の方
一定以上所得者 2割 (令和4年10月から)	一般Ⅱ	住民税課税世帯で同一世帯に課税所得28万円以上の被保険者の方がいる場合に、 ●被保険者が1人の世帯→200万円以上 ●被保険者が2人以上の世帯→320万円以上 の方
1割	一般Ⅰ	住民税課税世帯で一般Ⅱ(2割)に該当しない方
	区分Ⅱ	住民税非課税世帯で区分Ⅰに該当しない方
	区分Ⅰ	住民税非課税世帯であり、世帯全員の所得が0円(公的年金控除は80万円を適用。給与所得がある場合は、給与所得金額から10万円を控除。)または老齢福祉年金を受給している方

※3 生年月日が昭和20年1月2日以降の被保険者及び同一世帯にいる被保険者それぞれの方の所得から最大43万円ずつ引いた金額の合計額が210万円以下の方は除きます。

※4 「課税所得」とは、住民税納税通知書の「課税標準」の額(前年の収入から、給与所得控除や公的年金等控除、所得控除(基礎控除や社会保険料控除等)を差し引いた後の金額)であり、確定申告書(所得税)に記載された課税される所得金額とは異なります。

※5 「その他の合計所得金額」とは、年金所得以外の所得の合計額となります。また、給与所得がある場合は、給与所得金額から10万円を控除します。

一時金

▶ 出産育児一時金

国民健康保険加入者が出産したときは「出産育児一時金」として50万円(産科医療補償制度に加入していない場合は48万8,000円)が支給されます。

※妊娠85日以上の子死産・流産の場合も出産育児一時金は支給されます。

▶ 葬祭費

国民健康保険・後期高齢者医療制度の被保険者が亡くなったとき、葬祭を行った方に3万円が支給されます。

▶ 人間ドック・脳ドックの費用助成

生活習慣病の予防、病気の早期発見・治療を目的として、人間ドック・脳ドックにかかる費用の3分の2を助成しています。

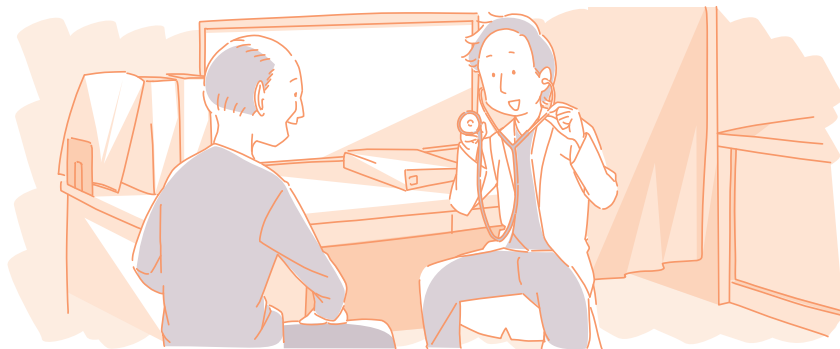
30歳以上が対象で、市の国保に原則1年以上(10か月以上加入していて、今後の加入が見込まれる方も可)加入し、保険税の未納がない方が対象です。受検医療機関により申請方法が異なりますので、詳しくはお問い合わせください。

※特定健診との重複受診はできませんのでご注意ください。

※後期高齢者医療保険加入者は対象となりません。

保険で診療を受けられない場合

- ①普通分娩、健康診断、予防接種、美容整形など、病気ではない場合。
- ②けんか、飲酒によるけが、犯罪行為などで起きたけが。
- ③交通事故の場合や仕事上の病気やけがで労働基準法、労災保険法の適用を受ける場合は、一定の制限がありますので、事前に市役所へ申し出てください。



 特定健診(健康診査)・がん検診等

 名寄市保健センター ☎01654②1486



すべての検診は必ず事前に申し込みが必要です。各健(検)診会場、日程、料金、内容等の詳細は広報なよろ4月号(3月末発行)をご覧ください。お問い合わせください。

検診	内容	対象者	費用
特定健診 (健康診査)	計測・血圧測定・問診・診察・尿検査・眼底・血液検査・心電図	▶ 30歳以上の市国保加入者 (生活習慣病で治療中の方も対象です。) ▶ 30歳以上の生活保護世帯者 ▶ 後期高齢者医療保険加入者	無料 ※特定健診と人間ドックの重複受診はできませんのでご注意ください。
胃がん	胃のバリウム検査	30歳以上	市国保加入者、後期高齢者医療保険加入者、市民税非課税世帯、生活保護世帯の方は無料、それ以外の方は有料
肺がん	胸のレントゲン検査		
大腸がん	検便検査		
エキノкокス症	血液検査	9歳以上(5年に1回)	
肝炎ウイルス		30歳以上 ※過去に肝炎検査を受けたことがない方で、肝炎の既往がない方	
前立腺がん		50歳以上	有料
子宮がん	頸部細胞診 エコー検査	20歳以上の女性 ※前年度に同検診を受けていない方	市国保加入者、後期高齢者医療保険加入者、市民税非課税世帯、生活保護世帯の方は無料、それ以外の方は有料
乳がん	マンモグラフィー	30歳以上の女性 ※前年度に同検診を受けていない方	※後期高齢者医療保険加入者、市民税非課税世帯、生活保護世帯の方はエコー料金負担有

※各種がん検診については、既にがんと診断された方、現在治療中や経過をみている方は主治医にご相談ください。

歯周病検診事業

壮年期からの生活習慣病の重症化を予防する一環として、むし歯および歯周疾患の早期発見・予防のために実施しています。年度の中で40歳になる方が対象となりますので、個別に受診券を送付します。

一〈廣告〉



医療法人社団 光翔会

しべつ眼科

SHIBETSU EYE CLINIC



“見えないから手術”になる前に 早めの相談でより低リスクに

目帰り 白内障手術

- ◎「両眼同時手術」も希望に応じて可能
- ◎「多焦点(老眼矯正)レンズ」にも対応
- ◎免許更新でお急ぎの方はご相談下さい

近視抑制治療 低濃度アトロピン点眼
オルソケラトロジー (10～16万円,保険適用外)

眼科専門医による眼ドック 保険適用外
(5,500～15,000円)

日本眼科学会認定眼科専門医
医学博士 院長 下内 昭人

受診
予約

050-5526-7020



WEB予約



※ご予約のない方も受診可能ですが、待ち時間がかかる場合があります

受付時間

	月	火	水	木	金	土
8:30 ～ 11:30	※	※	●	※	●	▲
14:00 ～ 16:00	手術	手術	●	手術	●	/

※ 月・火・木曜の受付は11時まで
【休診日】 第2・4土曜／日曜／祝日
(翌月曜が祝日の場合、前週の土曜も休診)

士別市東4条3丁目1-4 (士別市立総合体育館 北側、士別軌道バス「市役所前」下車)

《代表》 0165-22-1000

母子保健事業

母子健康手帳・妊産婦健康診査受診票の交付

妊娠された方に母子健康手帳を交付します。また、妊婦一般健康診査受診票(14回分)・産婦健康診査受診票(2回分)も前期・後期の2回に分けて交付しています。

・名寄市保健センター

西2条北5丁目1番地25 月～金曜日 8:45～17:30

※上記時間以外で来所を希望される方は、事前にお問い合わせください。

《必要なもの》

A、Bどちらかの書類をご持参ください。

A.「個人番号カード」

B.「個人番号通知カード」または「個人番号が記載された住民票」と公的機関が発行する顔写真つきの身分証明書類

乳幼児健診・親子教室・相談等

妊娠したときから子どもが生まれて就学するまでの期間、各種健診(検診)や教室を行っています。詳細は、ホームページをご覧ください。電話でお問い合わせください。

子育て世代包括支援センター

保健師等の専門のコーディネーターが、産前産後の体のことや、子育てに関わるさまざまな相談に対応する総合相談窓口です。妊娠から子育てまで安心して過ごせるよう切れ目なくサポートします。

予防接種

市では次のとおり予防接種を行っています。また、長期里帰り(概ね3～4か月以上)等特別な事情により、市外の医療機関等で定期予防接種を受ける場合は、接種費用の一部助成を行います。接種前に手続きが必要となりますので、詳細はお問い合わせください。

※対象年齢を過ぎた場合は特別な場合を除き、有料となりますのでご注意ください。

乳幼児・妊婦

予防接種名(ワクチン)		回数	対象年齢(望ましい接種期間)	料金	接種場所
定期接種	生	BCG	1回 出生直後～12か月未満(生後5～8か月)	※ 無料	名寄市保健センター
		麻しん風しん	2回 第1期:生後12～24か月未満 第2期:小学校就学前の1年間		
		水痘(水ぼうそう)	2回 生後12～36か月未満 (6～12月の間隔をあけて)		
		ロタウイルス	2回 生後6週0日～24週0日		
	不活化	ロタリックス	3回 生後6週0日～32週0日	※ 無料	市内指定の医療機関
		小児の肺炎球菌	4回 生後2～60か月未満 (初回1～3回:生後2～7か月未満に接種開始)		
		B型肝炎	3回 生後2か月～12か月未満		
		5種混合	4回 生後2～90か月未満 (初回1～3回:生後2～12か月に接種開始)		
		日本脳炎(第1期)	3回 生後6～90か月未満 (初回1～2回:3～4歳未満) (追加1回:4～5歳未満)		
		RSウイルス	1回 妊娠28週0日～36週6日の妊婦	無料	定期通院先の医療機関
任意接種	生	おたふくかぜ	2回 1歳、年長(小児科学会推奨時期)	有料	市内指定の医療機関
	不活化	インフルエンザ	2回 生後6か月以上(1シーズンに2回接種) ※中学生まで一部助成あり(1,200円)		
	経鼻		1回		

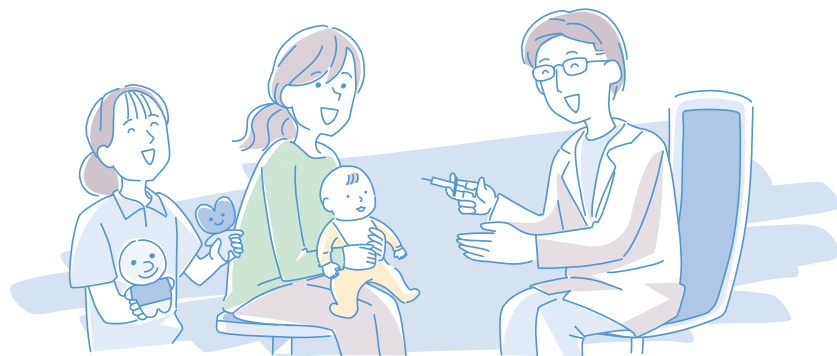
▶ 児童および生徒等

予防接種名(ワクチン)			回数	対象年齢(望ましい接種期間)	料金	接種場所
定期接種	不活化	2種混合	1回	小学6年生(定期対象:11歳~13歳未満)	※ 無料	市内指定の 医療機関
		日本脳炎(第2期)	1回	9歳~13歳未満		
		子宮頸がん	2回または3回	中学1~高校1年生の女性		

各種医療費等助成

名寄市で医療費の助成を行っている一覧です。支給条件などありますので、詳しくはお問い合わせください。

助成の種類	助成の内容	担当となる部署
重度心身障がい者医療費助成	身体・知的・精神障がいの手帳をお持ちの方に対して、入・通院での医療費を助成します。	 社会福祉課障がい福祉係 内線3225~3227
更生医療の給付	身体障がい者手帳をお持ちの方で、社会・職業能力を回復・向上することを目的とした医療に対して、その医療費の一部を助成します。	 社会福祉課障がい福祉係 内線3225~3227
精神通院医療の給付	精神疾患等のある方が、通院している場合に医療費の一部を助成します。	 社会福祉課障がい福祉係 内線3225~3227
育成医療の給付	身体に障がいがあり、早期の段階に手術や治療を行うことで、より確実な効果が期待される児童・生徒に対し、その医療費の一部を助成します。	 社会福祉課障がい福祉係 内線3225~3227
乳幼児等医療費助成	0歳~高校生年代で健康保険が適用される医療費の全額を助成します。	 こども未来課子育て支援係 内線3241、3245  地域住民課福祉係 内線2112・2113
ひとり親家庭等医療費助成(所得条件などの制限あり)	ひとり親家庭などの父または母や児童・生徒(父または母は入院・指定訪問看護のみ)に対し、健康保険が適用される医療費の一部または全額を助成します。 ※生徒の年齢上限は、18歳到達後の最初の3月31日までで、その後進学等で引き続き扶養されている場合は20歳に達する月の末日まで。	 こども未来課子育て支援係 内線3241、3245  地域住民課福祉係 内線2112・2113
未熟児養育医療給付制度	医師が入院治療を必要と認めた未熟児にかかる健康保険が適用される医療費。	 こども未来課子育て支援係 内線3241、3245  地域住民課福祉係 内線2112・2113





高齢者福祉・障がい者福祉

介護保険料



名 高齢者支援課介護保険係 内線3234~3236



風 地域住民課福祉係 内線2112・2113



介護保険制度の対象者

区分	第1号被保険者	第2号被保険者
対象者	市内に住む65歳以上の方	市内に住む40歳以上65歳未満の医療保険加入者
サービスを受けられる人	▶ 寝たきりや認知症で常に介護を必要とする状態で、要介護度1～5までに認定された方 ▶ 常時介護を要する状態ではないが、家事など日常生活の援助が必要な方で、要支援1、2と認定された方	初老期認知症や脳血管障害など加齢に伴う病気で、国が指定した16疾病を原因として要介護、要支援と認定された方

第1号被保険者の方

第9期介護保険事業計画に基づく令和6年度から令和8年度までの保険料は以下のとおりです。

安定的な介護保険制度を運営するために、被保険者それぞれの負担能力に応じた保険料とするため、13段階の負担区分を設けています。

名寄市の基準額：年額 64,800円(月額 5,400円)

当該年度の介護保険料は、毎年7月に確定するため、7月中旬に納入通知書を郵送しています。また、転入された方・65歳の誕生日を迎えた方は、翌月に納入通知書を郵送しています。お手元に届きましたら必ず内容をご確認ください。

第2号被保険者の方

加入している医療保険(国保・社保等)によって、それぞれ保険料が算定され、介護保険相当分の保険料を上乗せして納付します。

介護保険料の納め方

①老齢基礎年金等が年額18万円以上の方

年金の定期支払い(年6回)の際、年金から保険料があらかじめ天引きされます。(特別徴収)

前年度から継続して特別徴収で保険料を納めている人は、4・6・8月は仮に算定された保険料を納め、10・12・2月は、決定した本年度の保険料額からすでに納めている仮徴収分を除いた額を納めますので、保険料が変わる場合があります。

	仮徴収			本徴収		
年金支給月	4月	6月	8月	10月	12月	2月

老齢基礎年金等が年額18万円以上でも一時的に納付書で納めることがあります。

次の場合は、特別徴収に切り替わるまで、一時的に納付書で納めます。

- ・年度途中で65歳(第1号被保険者)になった場合
- ・他の市町村から転入した場合
- ・年度途中で年金(老齢(退職)年金、遺族年金、障害年金)の受給が始まった場合
- ・収入申告のやり直しなどで、保険料の所得段階が変更になった場合
- ・年金が一時差止めになった場合

②老齢基礎年金等が年額18万円未満の方

市が送付する納付書または口座振替によって(年額を7月～翌年2月までの8回で)納めます(普通徴収)。

- ・納付書の場合は納付書に記載している納期どおりに、指定金融機関および郵便局の窓口で納めます。
- ・口座振替の場合は納付書に記載している納期期日に、申し込みをした口座から引き落としされます。



▶ 口座振替の申し込みについて

指定した預貯金口座から自動的に税金等を納付する制度です。納めに行く手間が省け、納め忘れもなくなります。(口座振替は普通徴収の場合)

口座振替の手続きは、市内各金融機関、農協または最寄りの郵便局へ預貯金通帳と通帳使用印鑑を持参のうえ、申し込みください。

介護保険サービスを受けるためには

介護保険で在宅サービスや施設サービスを受けるためには、「要介護認定」を事前に受ける必要がありますので、本人または家族の方が申し込みしてください。

※居宅介護支援事業者、地域包括支援センター等による代行申請もできます。

高齢者福祉サービス

 **名** 高齢者支援課高齢福祉係 内線3231・3232

 **風** 地域住民課福祉係 内線2112・2113

▶ ご高齢の方への支援

自立支援デイサービス

内容	日常生活訓練、趣味活動、食事、入浴等のサービスを提供します。
対象者	介護予防・日常生活支援総合事業の対象の方
利用回数	週1回
利用料金	1回 400円(生活保護世帯は免除) ※食事代は別途

外出支援サービス

内容	通院および入退院等に移送用車両により送迎します。
対象者	概ね65歳以上で寝たきりなどで、一般交通機関を利用することが困難な方
利用料金	無料

寝具洗濯乾燥消毒サービス

内容	寝具類の衛生管理のため洗濯および乾燥消毒を行います。
対象者	概ね65歳以上で寝たきりなどで、寝具の衛生管理が困難な方
利用回数	年2回
利用料金	洗濯乾燥消毒に要する額の1割

配食サービス

内容	高齢や障がい等で調理が困難な方に、週1回昼食を配達するとともに、利用者の安否確認も行います。
対象者	概ね65歳以上の高齢者および身体障がい者で調理が困難な方
利用料金	1食470円

緊急通報システムの設置

内容	生命に危険な症状を発生させる重い持病を抱える方が、急病や災害のときに、迅速かつ適切な対応をとることができるよう、協力員の登録や緊急通報装置の貸与を行います。
対象者	概ね65歳以上の重度心疾患、重度糖尿病、重度喘息等の持病を有する方。その他、突発的に生命に関わる症状が発症する危険性の高い方
利用料金	無料 ※通信料等は別途

除雪の支援

内容	除雪に対し費用の一部を助成し、冬期間の快適な生活を支援します。
対象者	世帯全員が次の①～⑤のいずれかに該当し、前年中の世帯の総収入額が判定基準額以下の世帯で、除雪が困難であり家族からの援助が受けられない方。 ①70歳以上の方、②65歳以上の虚弱と認められる方、③身体障害者手帳1級、2級または体幹機能障害の3級を有する方、④精神障害者保健福祉手帳1級または療育手帳Aを有する方、⑤要介護認定の要介護1から要介護5までを有する方
助成金額	除雪助成券:1シーズン26,000円(月6,500円) 風連地区で手作業除雪を利用する方:1シーズン9,000円(月2,250円) ※除雪助成券を超える金額は自己負担となります。

屋根の雪おろしの支援

内容	屋根の雪おろしにかかる費用の一部を助成し、冬期間の快適な生活を支援します。
対象者	世帯全員が次の①～⑥のいずれかに該当し、前年中の世帯の総収入額が判定基準額以下の世帯で、屋根の雪おろしが困難であり家族からの援助が受けられない方。 ①70歳以上の方、②65歳以上の虚弱と認められる方、③身体障害者手帳1級、2級または体幹機能障害の3級を有する方、④精神障害者保健福祉手帳1級または療育手帳Aを有する方、⑤要介護認定の要介護1から要介護5までを有する方、⑥認知症高齢者自立度Ⅱ以上の方
助成金額	屋根雪おろし助成券:1シーズン10,000円(2,500円分の助成券4枚) ※屋根雪おろし助成券を超える金額は自己負担となります。

▶ ご家族の方への支援

家族介護用品の支給	
内容	在宅で高齢者を介護している介護者に対し、介護用品を支給します。
対象者	要介護4または5の市町村民税非課税世帯に属する在宅高齢者(要介護認定4または5に相当すると判断される在宅高齢者を含む)を現に介護している市町村民税非課税世帯に属する介護者
支給用品	紙おむつ・尿とりパッド・使い捨て手袋・清拭剤・ドライシャンプー・失禁パンツ・おむつカバー・防水シーツ・介護用おしり拭き
限度額	年額108,000円(月額9,000円)

自立支援ショートステイ	
内容	高齢者が一時的に施設入所し、生活習慣等の指導と体調調整を受けられます。
対象者	要介護認定において自立と判定された高齢者等で、自立支援サービス判定基準に該当する方
利用回数	1回7日間まで、年14日以内
利用料金	1泊2日(朝食・夕食1回、昼食2回)の場合5,085～5,717円(市町村民税非課税世帯等は減額)

▶ 要介護3・4・5の方への支援

要介護高齢者等紙おむつ用ごみ袋の支給	
内容	要介護3・4・5の認定を受け、在宅で生活している方に対し紙おむつ処理用のごみ袋を支給します。
対象者	市内に住所を有し、要介護3・4・5の認定を持ち在宅で生活している方。
支給枚数等	炭化ごみ袋(ピンク)20リットル(ひと月あたり10枚) 毎年4月1日を基準とし、翌年3月までの1年分を支給します。 ※年度途中での対象については、申請月から当該年度末までの分とします。

▶ 認知症高齢者を支える活動

認知症高齢者等SOSネットワーク	
内容	事前登録をしておくことで、警察署・交通機関・町内会等関係機関と連携を図り、行方がわからなくなった方を早期に搜索・発見できるよう支援します。
対象者	認知症による見当識障害のため行方がわからなくなったり、行き先に困る可能性がある高齢の方
利用料金	無料

▶ 生きがい・健康づくりを支える活動

老人クラブ補助事業	
内容	市内に4ヶ所の公設老人クラブと町内会ごとに31クラブが組織され、名寄市老人クラブ連合会に加入し、生きがい健康づくり等の活動の支援を行っています。
対象者	概ね60歳以上の市民
利用料金	無料

生きがい講座	
内容	講座(手びねり陶芸、シニアコーラス、手芸)を開講しており、生きがいのある心豊かな生活の充実を図るための支援を行っています。
対象者	60歳以上の市民
利用料金	無料(材料代等実費負担)

健康づくり体操教室事業	
内容	高齢者が健康で生きがいを持って生活できるよう、健康づくりを促進するため体操やレクリエーション活動を実施し、運動機能の低下防止と心身の健康増進を図ります。
対象者	概ね60歳以上の市民
会場	名寄市総合福祉センター 多目的ホール
受講料	無料

敬老事業	
内容	各町内会等が実施する敬老事業に対して、1人当たり2,000円を助成しています。 また、実行委員会を組織して9月に「長寿を祝う会」を開催しています。
対象者	町内会等が実施する敬老会:数え75歳以上の市民 長寿を祝う会:米寿・白寿・最高齢者(男女)・金婚夫婦

高齢者インフルエンザ予防接種費用の一部助成

 名寄市保健センター ☎01654②1486

▶ 対象

65歳以上の方および60歳～64歳で心臓、じん臓、呼吸器に障がい(身体障害者手帳1級程度)がある方でヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に、日常生活がほとんど不可能な程度の障がいがある方

▶ 内容

市内の医療機関で接種した場合は、手続きは必要ありません。3か月以上にわたる長期不在者で市外の医療機関で接種を希望する場合は、接種前に手続きが必要です。お問い合わせください。

▶ 実施時期

10月～2月

▶ 助成の金額

1,200円(生活保護世帯は全額助成)

高齢者の肺炎球菌予防接種費用の一部助成

▶ 対象(1人につき生涯1回限り)

①定期接種

- ・接種日に65歳の方および60歳～64歳で心臓、じん臓、呼吸器に障がい(身体障害者手帳1級程度)がある方でヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に、日常生活がほとんど不可能な程度の障がいを有する方
- ・60歳～64歳で、心臓、じん臓、呼吸器に障がい(身体障害者手帳1級程度)がある方、でヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がいを有する方

②定期外接種

66歳以上の者(定期接種対象者を除く)

▶ 内容

市内の医療機関で接種する場合は、名寄市保健センターから予診票・接種手帳の交付を受け、医療機関に提出し接種を受けてください。3か月以上にわたる長期不在者で、市外の医療機関で接種を希望する場合は、接種前に手続きが必要ですのでお問い合わせください。

▶ 実施時期

4月～3月

▶ 自己負担額

6,000円

ただし、生活保護世帯は全額助成

高齢者带状疱疹予防接種費用の一部助成

▶ 対象(1人につき生涯1回きり)

- ・接種年度に65、70、75、80、85、90、95、100歳となる方
- ・60～64歳でヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障がいを有する方

▶ 内容

市内の医療機関で接種する場合は、名寄市保健センターから予診票と接種手帳の交付を受け、医療機関に提出し接種を受けてください。3か月以上にわたる長期不在者で、市外の医療機関で接種する場合は、接種前に手続きが必要になりますのでお問い合わせください。

▶ 実施期間

- ・対象該当年度の一年間

▶ 自己負担額

- ・生ワクチン:4,500円
 - ・不活化ワクチン:1回 11,000円
- ただし、生活保護世帯は全額助成

地域包括支援センター

 **名** こども・高齢者支援室地域包括支援センター **内線3261～3269**

地域包括支援センターは、高齢者の総合相談窓口です。

保健師、社会福祉士、主任介護支援専門員等がそれぞれの専門性をいかし連携しながら、高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らすことができるよう、介護・健康・福祉・高齢者の虐待防止、権利擁護など高齢者の生活に関わるさまざまな相談や問題に対応しています。

成年後見制度利用支援事業

 **名** 社会福祉課障がい福祉係 **内線3225～3227**
こども・高齢者支援室地域包括支援センター **内線3261～3269**

認知症の方、知的障がい者、精神障がい者等の成年後見制度利用の促進を図るため、審判請求申し立てに要する費用および後見人などへの報酬の全額または一部を助成します。

▶ 申し立てに要する費用

本人の所得に応じ、費用負担が生じる場合もあります。

▶ 後見人などへの報酬

家庭裁判所が決定する金額の範囲内(限度額があります)。

障がい者手帳について

 **名** 社会福祉課障がい福祉係 **内線3225～3227**

身体機能や知的機能、精神疾患により日常生活や社会生活を送る上で支障のある方を対象に「障がい者手帳」を交付します。手帳所持者は、各種サービスや福祉制度が利用できます。

▶ 身体障害者手帳とは

身体障害者手帳は「目や耳、手足、内臓などに定められた程度以上の永続する障がいがある方」の申請により、北海道立心身障害者総合相談所が判定し交付します。

申請方法…身体障害者手帳の申請は、医師の診断書が必要です。また、顔写真(縦4cm×横3cm)1枚と個人番号(マイナンバー)がわかるものをお持ちください。

▶ 療育手帳とは

療育手帳は「知的機能の障がいがおおむね18歳までに現れ、何らかの援助を必要とする状態にあると判定された方」の申請により交付します。18歳以上の方は北海道心身障害者総合相談所、18歳未満の方は児童相談所が判定します。判定をご希望の方は、問い合わせ先にご相談ください。

▶ 精神障害者保健福祉手帳

精神障害者保健福祉手帳は「精神疾患(統合失調症など)を有する方のうち、精神障がいのため長期にわたり日常生活または社会生活への制約がある方」の申請により、北海道立精神保健福祉センターが判定し交付します。
申請方法…精神障害者保健福祉手帳の申請は、医師の診断書、または、精神障がいによる障害年金を受給している場合は、その証書等の写しが必要です。

『障がい福祉便利帳』の発行について

名寄市では、障がいのある方が受けられる各種サービスや制度をまとめた『障がい福祉便利帳』という冊子を発行し、各種障がい者手帳を取得された際に配付しています。

障がい者手当

手当の種類	支給対象者	手当月額	支給月	次のような場合は、支給対象となりません。
特別障害者手当	20歳以上で、著しく重度の障がいにより、日常生活において、常時介護を必要とする方	30,450円 (令和8年4月1日現在)	2・5・8・11月	▶施設入所者 ▶病院等に3か月を超えて入院した場合 ▶本人、扶養義務者に一定以上の所得がある場合
障害児福祉手当	20歳未満で、重度の障がいにより、日常生活において、常時介護を必要とする方	16,560円 (令和8年4月1日現在)	2・5・8・11月	▶施設入所者 ▶障がいを支給事由とする公的年金を受給する場合 ▶本人や扶養義務者に一定以上の所得がある場合

障がい福祉サービスについて

「障害福祉サービス」とは、障がいのある方が生活を送るうえで必要な介助や支援、訓練などのサービスを提供する制度のことです。

対象者…身体障がい者、知的障がい者、精神障がい者、難病等患者

利用者負担…市町村民税課税世帯はサービス報酬の1割が自己負担です。

サービス名	内容
居宅介護(ホームヘルプ)	自宅で、入浴、排せつ、食事の介護等を行います。
重度訪問介護	重度の肢体不自由者で常に介護を必要とする人に自宅で、入浴、排せつ、食事の介護、外出時における移動支援などを総合的に行います。
行動援護	知的機能や精神の障がいにより自己判断能力が十分でない人が行動するときに、危険を回避するために必要な支援、外出支援を行います。
同行援護	視覚障がいの方が外出する際、ご本人に同行し、移動に必要な情報の提供や、移動の援護、排せつ、食事等の介護のほか、ご本人が外出する際に必要な援助を行います。
重度障害者等包括支援	介護の必要性がとて高い人に、居宅介護など複数のサービスを包括的にを行います。
療養介護	医療と常時介護を必要とする人に、医療機関で機能訓練、療養上の管理、看護、介護および日常生活の世話をを行います。

〈広告〉

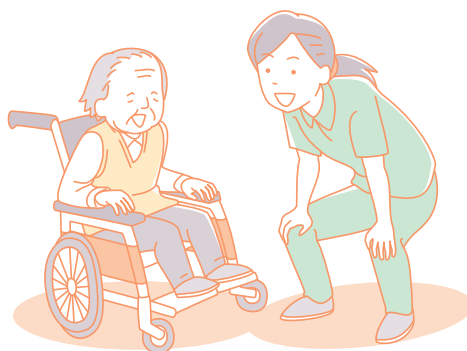


社会福祉法人
なよろ陽だまりの会

名寄市大通南2丁目2

TEL:01654-3-1221
FAX:01654-8-9310

■食堂陽だまり 大通南2丁目
■駄菓子・食品の店陽だまり 大通南2丁目
■工房陽だまり 西10条北9丁目
■カレー屋陽だまり 徳田80-1イオン名寄店2F
■サロン陽だまり 風連町本町65番地
■びふか陽だまり 美深町字大通北1丁目



サービス名	内容
生活介護	常に介護を必要とする人に、昼間、入浴、排せつ、食事の介護等を行うとともに、創作的活動、または生産活動の機会を提供します。
施設入所支援	施設に入所する方に、夜間や休日、入浴、排せつ、食事の介護等を行います。
短期入所(ショートステイ)	自宅で介護する人が病気の場合などに、短期間、夜間も含め施設で、入浴、排せつ、食事の介護等を行います。
自立訓練 (機能訓練・生活訓練)	自立した日常生活、または社会生活ができるよう、一定期間、身体機能、または生活能力の向上のために必要な訓練を行います。
就労移行支援	一般企業などへの就労を希望する人に、一定期間、就労に必要な知識、および能力の向上のために必要な訓練を行います。
就労継続支援(A型・B型)	一般企業等での就労が困難な人に、働く場を提供するとともに、知識および能力の向上のために必要な訓練を行います。
共同生活援助(グループホーム)	居室を提供するとともに、相談や日常生活上の援助を行います。
宿泊型自立訓練	一定期間の支援計画に基づき、居室その他の設備を利用しながら家事等の日常生活能力を向上させるために必要な訓練等を行います。
児童発達支援(対象:未就学児)	日常生活における基本的な動作の指導、知識技能の付与および集団生活への適応訓練を行います。
放課後等デイサービス (対象:就学児)	就学中の障がい児に対して、放課後や夏休み等の長期休暇中において、生活能力向上のための訓練等を継続的に提供します。

NHK放送受信料の減免

身体障がい者、知的障がい者および精神障がい者のいる次に該当する世帯は、NHKの放送受信料の減免が受けられます。

▶ 対象世帯および減免割合

- ・全額免除
障がい者(身体・知的・精神)のいる世帯で、全員が市民税非課税の世帯
- ・半額免除
世帯主が視覚障がい者または聴覚障がい者である場合(1～6級)または世帯主が重度の障がい者(身体・知的・精神)である場合

名寄市障がい者(児)ハイヤー料金助成

身体や知的に障がいのある人が、病院等へ通院するため市内のハイヤーを利用するとき、運転手に手帳とハイヤー料金助成券を提示すると、タクシー料金の一部を助成します。

▶ 制度の対象者

名寄市内に居住し、在宅で生活している人で次のどちらかに該当する方

- ・身体障害者手帳1級、2級の方または視覚、体幹、腎臓機能障害により身体障害者手帳3級を所持されている方または下肢機能障害により身体障害者手帳3級を所持されている方(複数の下肢機能障害を併せて3級を有する者も含む)
- ・療育手帳Aを所持されている方

▶ 助成金額

チケット一枚当たりの助成金額は基本料金から1割引後相当額となり、年間36枚(視覚、体幹、下肢障害で1・2級の方は42枚)支給します。一回の乗車でチケットを複数枚使用できますが、助成金額を超えた分については自己負担となります。

※他サービス事業との併用はできません。

※名寄市内での利用に限ります。

※対象者が相乗りした場合はこの限りではありません。

成年後見センター

認知症の方や知的障がい、精神障がいなどの理由から、十分な判断をすることができない方が、地域で安心して暮らすことができるように、財産管理や福祉・介護サービスの利用契約手続きなどのさまざまな支援をします。

※この事業は、名寄市から名寄市社会福祉協議会へ委託して実施しています。

生活困窮者自立支援事業

難病や病気などのさまざまな事情によって日常生活に困窮してしまった方が、今後安定した地域生活を送っていくことができるように、ご本人の状況に応じて必要な支援を行います。

※この事業は、名寄市から名寄市社会福祉協議会(名寄市生活相談支援センター)へ委託して実施しています。

外出支援サービス事業

 社会福祉課障がい福祉係 内線3225～3227

 地域住民課福祉係 内線2112・2113

市内の通院および入退院等の移動手段にリフト車を使用して移送します。

▶ 制度の対象者

概ね65歳以上で身体の障がいや寝たきり等により、一般の交通機関を利用することが困難な方

▶ 利用料金

無料

日常生活用具給付事業

在宅の障がい者等に対し、日常生活用具を給付することにより、日常生活の便宜を図る事業です。

▶ 申請手続き

希望する日常生活用具の見積書が必要です。

▶ 利用者負担

世帯の所得に応じ、費用の一部負担および全額負担があります。





子育て・教育

児童手当

名 ども未来課子育て支援係 内線3241・3245

風 地域住民課福祉係 内線2112・2113



支給対象者

児童(18歳の誕生日後の最初の3月31日までの間にある子)を養育している方に支給されます。

▶ 支給月額

・3歳未満15,000円(第3子以降は30,000円)

・3歳以上～高校生年代まで

(第1子・第2子)10,000円

(第3子以降は30,000円)

※第3子以降とは、大学生年代(22歳到達後の最初の年度末)までで養育している子のうち、上から3番目以降の高校生年代(18歳到達後の最初の年度末)までの児童をいいます。

▶ 認定請求

出生、転入等により、新たに受給資格が生じた場合は、市役所へ「認定請求書」の提出が必要です。(公務員の方は職場へ提出) 認定請求した月の翌月分から支給されます。

▶ 支給月

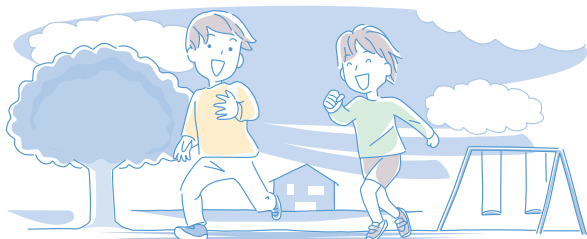
2月、4月、6月、8月、10月、12月



児童扶養手当

支給対象者

ひとり親世帯や父または母が障がいの状態にある世帯等の支給対象児童を養育している方に支給されます。



▶ 支給対象児童

18歳に達する日以後の3月31日までの児童および20歳未満の障がい者を有する児童で、次の要件に該当する児童です。

- ・父母が離婚した児童
- ・父または母が死亡した児童
- ・父または母が重度の障がいの状態にある児童
- ・父または母の生死が明らかでない児童
- ・父または母が裁判所からのDV保護命令を受けた児童
- ・その他(父または母から1年以上遺棄、父または母が1年以上拘禁、未婚の母など)

※請求者や同居扶養親族の前年の所得により、児童扶養手当の支給が停止される場合があります。

▶ 支給月額(令和8年度)

全部支給 第1子48,050円

第2子以降は1人につき11,350円を加算

一部支給 第1子11,340～48,040円

第2子以降は1人につき5,680～11,340円

を加算

※請求者の所得状況等や扶養親族等の数により、支給金額に変動があります。

▶ 支給月

1月、3月、5月、7月、9月、11月



特別児童扶養手当

支給対象者

20歳未満で、一定の障がいの状態にある児童を養育している方に支給されます。

ただし、児童が児童福祉施設に入所している場合や児童が障がいによる公的年金を受けている場合等は支給されません。

請求者や同居扶養親族の前年の所得により、特別児童扶養手当の支給が停止される場合があります。

※障がい者手当の障害児福祉手当は52ページをご覧ください。

▶ 支給月額(令和8年度)

障がいの程度により、1級または2級に区別されます。

1級 児童1人につき58,450円

2級 児童1人につき38,930円

▶ 支給月

4月、8月、11月

認定こども園

市内の認定こども園の一覧です。

入園手続きなど詳細については、各認定こども園に直接お問い合わせください。

認定こども園名	対象児	所在地	電話番号
名寄大谷 認定こども園	0歳児～ 5歳児	西5条南 2丁目	01654②2668
認定こども園 名寄幼稚園	満2歳児～ 5歳児	東1条南 2丁目	01654③0280
認定こども園 風連幼稚園	0歳児～ 5歳児	風連町西町 284番地	01655③2133
認定こども園 名寄カトリック 幼稚園	満3歳児～ 5歳児	西3条南 4丁目	01654②2632

公立保育所・認定こども園

 **名寄市役所 子育て・教育課 認定こども園課 係** 内線**3242・3244**

保護者が仕事や病気・けがなどのため、家庭で十分な保育を受けることができない0歳(生後57日目)から就学前までの乳幼児を保育します。

施設の所在地および定員

施設名	対象児	定員	所在地	電話番号
東保育所	生後57日目 ～5歳児	60名	東5条南 3丁目	01654②5669
認定こども園 「あいあい」	生後57日目 ～5歳児	150名	西6条南 9丁目	01654③7832

入所できる基準

- ①保護者が仕事をしている場合
- ②保護者が出産、病気または障がいがある場合
- ③保護者が病人や障がい者の看護等に従事している場合
- ④保護者が就学や求職活動をしている場合

申し込み

- ①入園(所)申込書 ②支給認定申請書
- ③保育が必要なことを証明する書類(就労証明書、医師の診断書など)
- ④その他指定する書類

保育料

保育料は、住民税額(所得割額)により決定します。
3歳児以上の児童の保育料は無償です。

小規模保育事業所

市内の小規模保育事業所の一覧です。

入園手続きなどの詳細については、各事業所に直接お問い合わせください。

保育園名	対象児	所在地	電話番号
どろんこ 保育園	0歳児～ 2歳児	西7条南 4丁目	01654③1028

へき地保育所

地域により運営されている保育所です。入所できる基準や申し込みは保育所と同じです。

保育所の所在地

保育所名	対象児	所在地	電話番号
智恵文保育所	2歳～5歳児	智恵文11線北2	01654⑧2101

※申し込み先はこども福祉係になります。

幼稚園

市内の幼稚園の一覧です。

入園手続きなど詳細については、各幼稚園に直接お問い合わせください。

幼稚園名	対象児	所在地	電話番号
光名幼稚園	満3歳児～ 5歳児	西2条南 10丁目	01654②4741

子育て支援センター

名寄市こどもの遊び場「にこにこらんど」

開館日:月曜日～日曜日(毎月第4木曜日・年末年始はお休みです。)

開館時間:10:00～12:00、12:30～14:30、
15:00～17:00

利用料:無料

利用方法:事前予約が必要です。開館時間前に予約サイトから登録をしてください。

西4条南8丁目西条名寄店2F

☎080-4867-6804



にこにこらんど
予約サイト

保護者が仕事等で日中留守となるご家庭を対象に、放課後や学校休業日にお子さんをお預かりします。
施設には支援員が常駐しており、各種行事や遊びを通じて年齢の違う子どもたちが楽しく過ごすことのできる、安全安心な居場所となっています。

対象

市内の小学校に通う児童のうち、保護者が共働きなどである児童

各学童保育所

学童保育所名	所在地	電話番号	開設日	開設時間
南児童クラブ	西6条南12丁目	01654③4896	平日、土曜日、学校の休業日（日曜日、祝日、年末年始等を除く）	平日…放課後～18:30 土曜日・学校休業日…8:00～18:30
東児童クラブ	東5条南3丁目	01654⑧7100		
風連児童クラブ	風連町南町85番地	01655③2333		
民間学童保育所 コロポックル	西2条南2丁目	01654⑧7239		平日…放課後～19:00 土曜日…8:00～18:30 学校休業日…8:00～19:00
民間学童保育所 どろんこはうす 学童すまいる	西7条南4丁目	01654③1028		平日…放課後～19:00 土曜日・学校休業日…7:00～19:00

※民間学童保育所への入所申し込みなど詳細については、各学童保育所に直接お問い合わせください。

子育て支援センター

子育てに関するさまざまな情報提供や、遊び場の提供、育児教室、親子講座など、あらゆる相談・支援を行います。

名寄市地域子育て支援センター「ひまわりらんど」 西2条南9丁目 ☎01654②5683

開館日：月曜日～金曜日（土・日・祝日・年末年始は休みです。）

開館時間：9:00～12:00／13:30～16:00

利用料：無料でご利用いただけます。

利用方法：開館時間内に直接お越しください。

風連地域子育て支援センター「こぐま」 風連町西町284番地 ☎01655③2133

開館日：月曜日、火曜日、木曜日

開館時間：親子あそびのひろば 10:00～11:30

子育て相談 10:00～15:00

利用料：無料でご利用いただけます。

利用方法：事前予約が必要です。

こども発達支援センター

名寄市こども発達支援センター「こどもらんど」 西6条南9丁目 ☎01654③2364

発達の支援が必要なお子さんとその保護者が、親子で楽しく遊ぶことを通して絆を深め、さらに一人ひとりに適した日常生活における基本動作や知識の習得、集団生活への適応訓練を行いながらお子さんの持っている力を引き出していきます。基本は個別で支援しますが、必要に応じてグループ療育や小集団療育も行っています。

相談先

名寄市こども発達支援センター「こどもらんど」

☎01654③2364

名寄市基幹相談支援センター障がい相談支援係

☎01654③2111

児童虐待の防止

児童虐待とは、父母または父母に代わる養育者などが、子どもに対して身体的な危害を加えたり、適切な保護や養育を行わないなどによって子どもの心身を傷つけ、健やかな発達や成長を損なわせる行為のことを言います。

通告者の秘密は守られます。虐待を発見したときは、早急にご連絡ください。

◆通告先

こども未来課こども福祉係 ☎01654③2111

旭川児童相談所 ☎189（いちはやく）

学校給食

名寄市学校給食センター ☎01654②4307

名寄市の小中学校は全学校が完全給食で、学校給食センターで1日約1,900食の給食を作っています。

地場産品の活用を意識し、安全で栄養バランスに配慮した献立の提供に努めています。

また、食物アレルギーを持つ児童・生徒も給食を楽しめるよう、アレルギー食材を除去した代替給食の対応をしています。



ごみ・生活環境

ごみの分別などが変わる令和9年4月からは、新しいごみ分別ガイドブックをご確認ください。



ごみの収集

 **名** 市民部廃棄物対策担当 内線3123~3126



市指定のごみ袋等により、ごみの収集を行っています。
各種指定袋やごみ処理券は、コンビニ・スーパー・商店などでお求めください。

地区ごとの収集日は別冊にて発行しています「ごみ分別ガイドブック」をご覧ください。

ごみはごみステーションに入れるなど、猫やガラスに破損されないように工夫し、収集日当日の朝8時30分までにしてください。

※ごみ分別ガイドブックは令和元年10月に全戸配布し、その後の転入者には転入手続き関係の際にお渡ししています。お手元に見当たらない場合は、お問い合わせ先までご連絡ください。



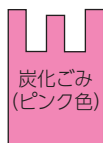
ごみの分別とごみ袋

名寄市の分別の種類は次のとおりです。分別の詳細やごみ出しのルール、注意事項など詳しい内容はごみ分別ガイドブックをご覧ください。

炭化ごみ

生ごみ類、紙くず、おむつ、衛生ごみなど

※生ごみ類と廃食用油は黄色の指定袋にのみ入れることができます。



埋立ごみ

乾電池、木くず類、プラスチック製品、ガラス・陶磁器類など



有害ごみ

蛍光管や体温計などの水銀使用製品類

スプレー缶類

スプレー缶、カセットボンベ、ライター

プラスチック容器包装類

トレイやポリ袋・ラップなど商品を包装しているプラスチック製の容器や包装類

資源ごみ

缶、びん、ペットボトル

古紙類

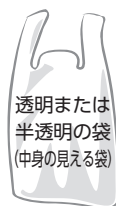
新聞類、雑誌類、段ボール、紙パック、紙製容器包装類

粗大ごみ

埋立ごみ用指定ごみ袋(青色)の40リットルサイズに入りきらない大きさのごみ。

炭化ごみと埋立ごみ以外の種類のごみは、透明または半透明の袋を使用してください。

※古紙類(紙製容器包装類を除く)は、ひもで十字にしぼって出すこともできます。



名寄市公式LINE「ごみ分別ガイド」

いつでも、ごみに関する質問や分別方法などを確認できます。

ぜひ、友だちに登録してください。



〈 広告 〉

暮らしの生活環境に貢献を目指して

名寄市環境保全事業協同組合

名寄市東3条北4丁目12番地2 TEL01654-2-4300 FAX01654-2-4300

名寄市一般廃棄物収集運搬委託業者 / 組合員

有限会社 名寄衛生公社 01654-3-5171	名寄美装工業 株式会社 01654-2-3046	有限会社 名寄三信 01654-2-1367
有限会社 名寄環境 01654-8-7233	有限会社 ウスダ 01655-3-3490	株式会社 カンリ 01655-3-4113

※詳細は、名寄市ごみ分別ガイドブックをご確認ください。



処理施設

名寄市のごみ処理は次の施設で行っています。また、ごみを直接搬入することもできますので、受入時間などの詳しい内容はごみ分別ガイドブックをご覧ください。

令和9年3月31日で直接搬入終了

▶ 名寄地区広域最終処分場

住所：名寄市字内淵311番地8
管理者：名寄地区衛生施設事務組合



▶ 炭化センター

住所：名寄市字大橋140番地1
管理者：名寄地区衛生施設事務組合



▶ 風連一般廃棄物最終処分場

住所：名寄市風連町字中央768番地1



▶ エコスピカ

住所：名寄市字大橋140番地1
管理者：名寄地区衛生施設事務組合



令和9年4月から受入開始予定

▶ 名寄市リサイクルセンター

住所：名寄市字大橋140番地1



▶ リサイクルプラザ

住所：名寄市風連町字中央768番地1
(風連一般廃棄物最終処分場内)



犬の登録と狂犬病予防注射

市民部環境生活課 内線3121・3122・3128

犬の飼い主は狂犬病予防法により、飼い犬の登録と年1回の狂犬病予防注射を受けることが義務付けられています。生後91日以上の子犬を飼い始めたら、市の窓口で登録の手続きを行ってください。また毎年1回、市で実施する集合注射もしくは市内動物病院で予防注射を接種してください。

【各種料金】

- ・登録手数料 3,000円
- ・狂犬病予防注射料 3,240円(注射済票交付手数料550円を含む)

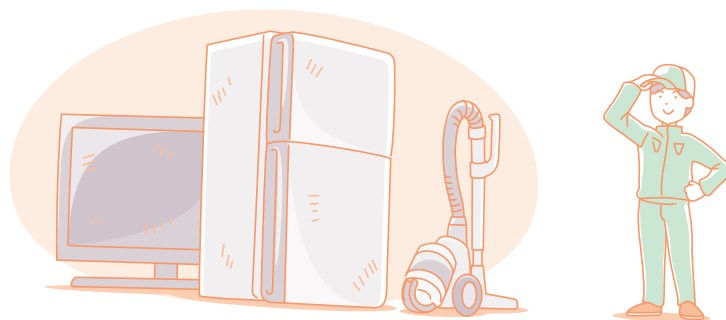
※集合注射会場で接種した場合の料金。動物病院での接種については、金額が変わる場合があります。

〈 広告 〉

公園通り動物病院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~11:30	●	●	●	●	●	●	●	●
16:00~18:00	●	●	手術	●	●	●	●	●

〒096-0010 北海道名寄市大通南10丁目1-1
TEL:01654-9-7733
FAX:01654-9-7733
http://kouen-ah.com



水道・下水道

-  上下水道室業務課業務係 内線3361~3363
-  上下水道室業務課業務係 内線2206~2209
-  工務課上水道係 内線2203・2204
-  工務課下水道係 内線2228・2237

こんな時は必ず手続きしてください



水道(以下、下水道も含む)の使用を開始(再開含む)する、中止(一時中止含む)する、または使用者が変わる場合などは手続きが必要です。

▶ 受付時間

・平日(土日祝祭日および年末年始を除く)の8:45~17:30まで。

水道の使用を開始するとき

水道の使用を開始する場合は、使用開始の手続きが必要です。

▶ 受付方法

・窓口、郵送、FAX、電話、インターネット(市ホームページ)で手続きできます。

▶ 止水栓の開栓作業

・止水栓の開栓(水道の元栓を開けること)時には、原則、立会が必要です。どうしてもできない場合には、建物内の蛇口が全て締まっているかどうか事前に確認願います。蛇口が開いていたり、漏水の可能性がある場合は開栓できません。

※開栓作業は平日(土日祝日および年末年始を除く)の9:30~16:30まで

▶ 注意事項

- ・使用開始当日に手続きされた場合、早急に対応できない場合がありますので、使用開始予定日の3営業日前までに手続きを済ませることをお勧めします。
- ・手続きせずに水道の使用を開始した場合は、給水停止および過料に処されることもありますので、必ず手続きを行ってください。
- ・地下水など水道水以外の水を使用する場合も手続きが必要です。

水道の使用を中止するとき

水道の使用を中止する場合は、使用中止の手続きが必要です。

▶ 受付方法

・窓口、郵送、FAX、電話、インターネット(市ホームページ)で手続きできます。

▶ 注意事項

- ・水道の使用をやめても、中止の手続きがない場合は、いつまでも基本料金がかかり続けるため、必ず手続きを行うようにしてください。
- ・使用中止の場合、料金の精算方法(納入通知書での納付、口座振替など)についてお知らせください。

水道の使用者が変わるとき

水道の使用者が変わる場合は、使用者変更の手続きが必要です。また、支払方法や納入通知書などの送付先に変更がある場合についても同様に手続きしてください。

▶ 受付方法

・窓口、郵送、FAX、電話で手続きできます。

〈広告〉

名寄市管工事業協同組合

北建工業 株式会社
名寄市西3条北2丁目11番地1
TEL01654-2-3984

株式会社 山崎機工
名寄市風連町南町36
TEL01655-3-2577

株式会社 近藤組 名寄支店
名寄市風連町北栄町139番地
TEL01655-3-2225

第一建設 株式会社
名寄市西7条南6丁目
TEL01654-3-3307

扶桑興業 株式会社
名寄市東3条北4丁目
TEL01654-3-5172

有限会社 笠井工務店
名寄市西3条南1丁目
TEL01654-2-4726

〒096-0030 名寄市大通北2丁目1番地1
TEL01654-2-1140 FAX01654-8-7900



特定建設業

名寄市上下水道工事指定店

北建工業株式会社

YAMAMOTO KAZUNORI
代表取締役 山本和則

本社

名寄市西3条北2丁目11番地1
電話(01654)(代)2-3984番
FAX(01654) 2-4122番

快適な暮らしは、水廻りから



株式会社 山崎機工

暖冷房・空調・衛生・
消防設備設計・施工

名寄市風連町南町36番地

TEL 01655-3-2577

工事部 TEL 01655-3-2535

料金の口座振替について

料金の口座振替は、次の方法で手続きできます。

▶ 手続き方法

- ・入居される自宅に投函されている「上下水道使用届(ハガキ)」に必要事項を記入のうえ、切手を貼ってポストへ投函してください。
- ・口座振替を指定する金融機関または上下水道室(名寄庁舎3階、風連庁舎2階)に通帳と金融機関届出印を持参のうえ、手続きしてください。

▶ 口座振替金融機関

- ・北星信用金庫・北海道銀行・北洋銀行・北見信用金庫・北海道労働金庫・道北なよろ農業協同組合・ゆうちょ銀行の各本店・支店・出張所

※上記の金融機関以外は口座振替できません。

▶ 振替日

ゆうちょ銀行:毎月25日

その他金融機関:毎月27日

(振替日が土日・祝日の場合は金融機関の翌営業日)

※口座振替をご希望ではない方は、毎月送付される納入通知書で上記金融機関窓口(ゆうちょ銀行は北海道内のみ)、全国のコンビニエンスストア、名寄市役所の窓口でお支払いください。

▶ 給水装置・排水設備指定工事店一覧

水道・下水道の工事、修理に関することは、次の指定工事店へお申し込みください。

指定店名	住所	電話	水道	下水道
(株)大野組	西4条南9丁目14番地	01654②3137		○
(有)笠井工務店	西3条南1丁目10-2	01654②4726	○	○
(株)坂下組	西1条南9丁目1番地	01654②3230		○
名寄市管工事業協同組合	大通北2丁目1-1	01654②1140	○	
扶桑興業(株)	東3条北4丁目12番地2	01654③5172	○	○
北建工業(株)	西3条北2丁目11番地	01654②3984	○	○
(株)山本組	字徳田101番地78	01654③3092	○	○
(株)桜井組	西1条南4丁目4-20	01654②5111		○
(有)トライスター	東5条南2丁目63番地32	01654⑨2675	○	○
第一建設(株)	西7条南6丁目6番地1	01654③3307	○	○
中館建設(株)	風連町大町54番地	01655③2507		○
(株)山崎機工	風連町南町36番地	01655③2535	○	○
(株)近藤組名寄支店	風連町北栄町139番地	01655③2225	○	○

※このほかに、指定工事店は市外にもあります。

※○は対応可

水道の工事や故障・漏水のときは

給水装置および排水設備の新設・改造・撤去は、必ず指定工事店へ申し込みください。

また、常時、水の流れる「シュー」という音がしているときや、使用水量が通常よりも極端に多いときには漏水している可能性があります。家庭での故障・漏水を発見した場合、漏水を確認したときと修繕工事が完了したときに、上下水道室業務課業務係へご連絡ください。修繕工事が完了した時点で、漏水による異常水量を推計します。事由・箇所・水量などに応じて対象となる案件であれば減免措置をします。

工事の費用は自己負担です。

※指定工事店以外が行った工事は無届け工事となり、給水停止および過料に処されますのでご注意ください。

水道が凍結したとき

冬期間は給水管が凍結し破損することがあります。そのため、長期間、家を空けるとときや冷え込みの厳しい夜などは、水抜栓を操作して給水管の中に残っている水を抜いてください。水道管が凍結、破損した場合は、名寄市管工事業協同組合(☎01654②1140)に修理業者の手配をお願いします(各家庭へ引き込まれた給水管の修理代金は自己負担です)。

料金体系について

水道料金(1か月につき) (税込)

用途	メーター口径	基本水量	基本料金	超過料金または従量料金(1㎡につき)
一般	13mm	5㎡まで	1,210円	297円
	20mm		2,577円(※1)	
	25mm		4,023円(※2)	
	30mm	基本水量なし	7,546円	352円
	40mm		13,409円	

※1 基本料金は6㎡以上から「2,321円」となります。

※2 6㎡までの使用の基本料金は「4,023円」とし、7㎡以上の使用から基本料金は「3,608円」となります。

※一般家庭向け料金の抜粋です。このほかにもメーター口径50mm以上の料金や用途が浴場用、臨時用などがあります。

※料金の合計から1円未満の端数は切り捨てます。

下水道使用料・個別排水使用料(1か月につき) (税込)

用途	基本水量	基本料金	超過料金または従量料金(1㎡につき)
一般	5㎡まで	723円	210円

※料金の合計から1円未満の端数は切り捨てます。

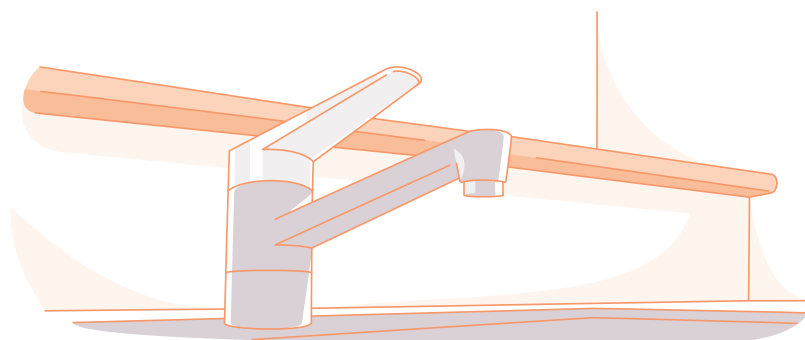
※地下水など水道水以外の水を使用されている方は認定制となり、次のとおり条件によって水量計算をします。

1人につき2㎡/水洗便所1人につき1㎡/浴槽1つにつき5㎡

※このほかにも浴場用、臨時用などがあります。

水道水以外の水を使用している方へ

地下水を使用している方は、市で定める基準により使用料を算定するため、上下水道室業務課業務係までご連絡ください。また、住居人数や使用施設(台所・トイレ・風呂など)が変更になった場合も忘れずにご連絡ください。



合併浄化槽

▶ 対象区域

公共下水道の計画区域以外の一般住宅を対象に合併処理浄化槽を設置する事業に取り組んでいます。

▶ 設置費用

- ・分担金：
市が設置した合併処理浄化槽の設置費用の10% (12～30万円程度)を負担していただきます。
- ・排水設備の工事費：
水洗トイレ、台所、風呂等の家屋から合併処理浄化槽まで、および放流管の排水管工事に要する費用全額個人負担となります。また、水洗トイレ改修費用融資制度を利用することができます。
- ・使用料：
排水設備工事後、合併処理浄化槽の維持管理を適切に行い汚水をきれいにするための費用の一部を使用料として負担していただきます。
- ・電気代：
浄化槽には必ずブロワ(送風機)がついていますが、電気代については他の電気料金と一緒に個人で支払っていただきます。

▶ 注意事項

- ・合併処理浄化槽の設置用地は市に無償で貸していただきます。(土地の使用承諾書提出)
- ・排水設備工事は、市の指定業者により施工しなければなりません。

道路

 都市整備課管理係 内線2210・2213・2214

道路の破損を見つけたら

破損箇所とその状況を速やかに連絡してください。
※名寄市公式LINEの「損傷報告」からも報告いただけます。

除雪について

- ・除雪回数は、原則として1日につき朝1回とします。
(除雪出動の基準は、朝までに予想される積雪量が10cm以上の場合です)
- ・かき分けられて残った道路の雪の処理について、ご協力をお願いします。
- ・路上駐車は、除雪の障害となりますのでやめましょう。
- ・玄関先の雪は、道路に出さず各自で処理しましょう。

町内会の加入について

 名寄市町内会連合会事務局(総合政策部地域課題担当) ☎01654③2111 内線3339

町内会に加入しましょう

町内会は地域に住む皆さんにとって、一番身近な組織です。

▶ 安心して暮らせる地域づくりを支えているのは「町内会」です

名寄市では、71の町内会が暮らしやすい環境づくりのために、公園・道路の草刈りや清掃、防犯灯や街路灯の管理、市などからの広報配布などの情報提供、子どもやお年寄りをはじめとする地域住民の見守りなど、さまざまな活動を行っています。

多くの皆さんが参加することによって豊かな地域づくりが推進されます。

▶ 町内会ではこんな活動をしています

市などからの情報の回覧

広報の配布や町内会に送られてくる市やその他行政機関からのお知らせ、催しの情報などの回覧・掲示を行っています。

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、住民の皆さんのふれあいの場を作っています。

町内会の活動

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。

安全・安心の地域づくり

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

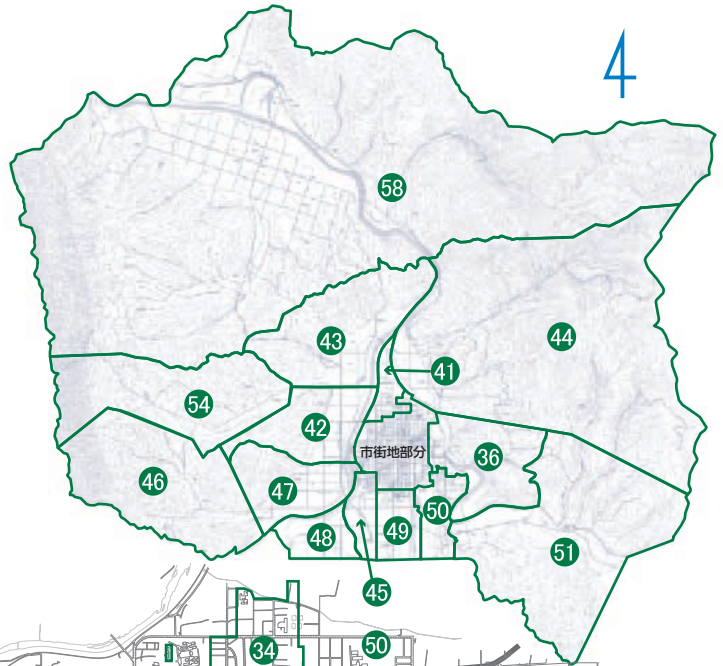
町内会に加入するには

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

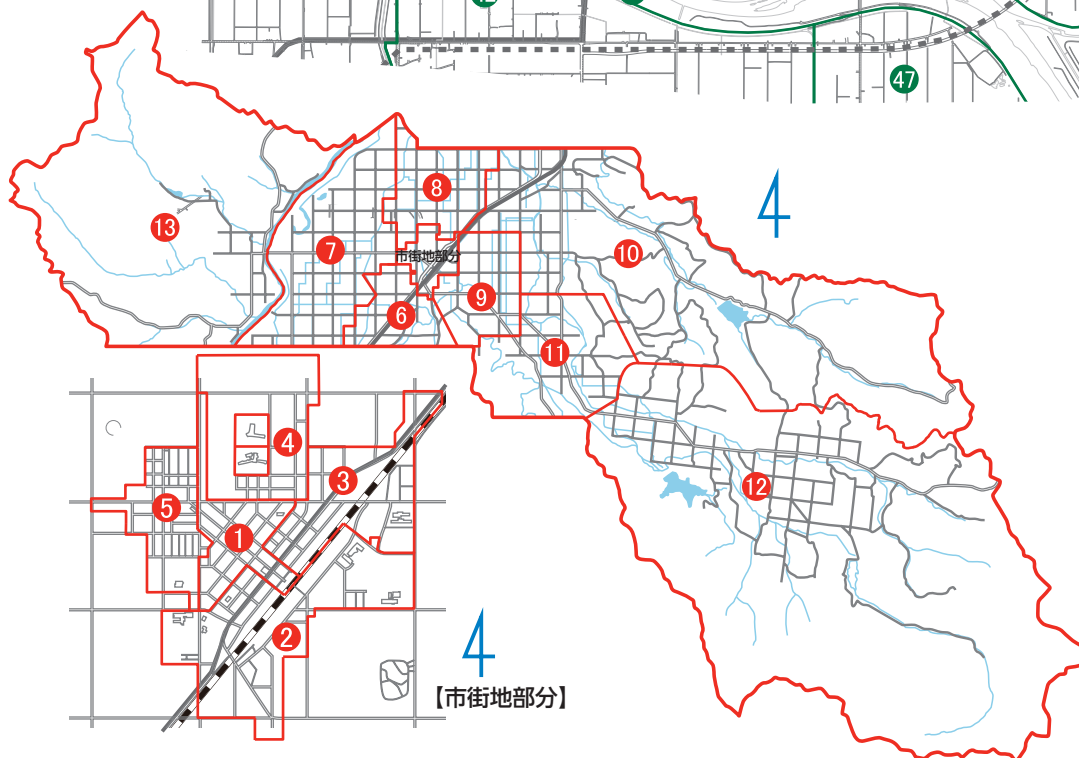
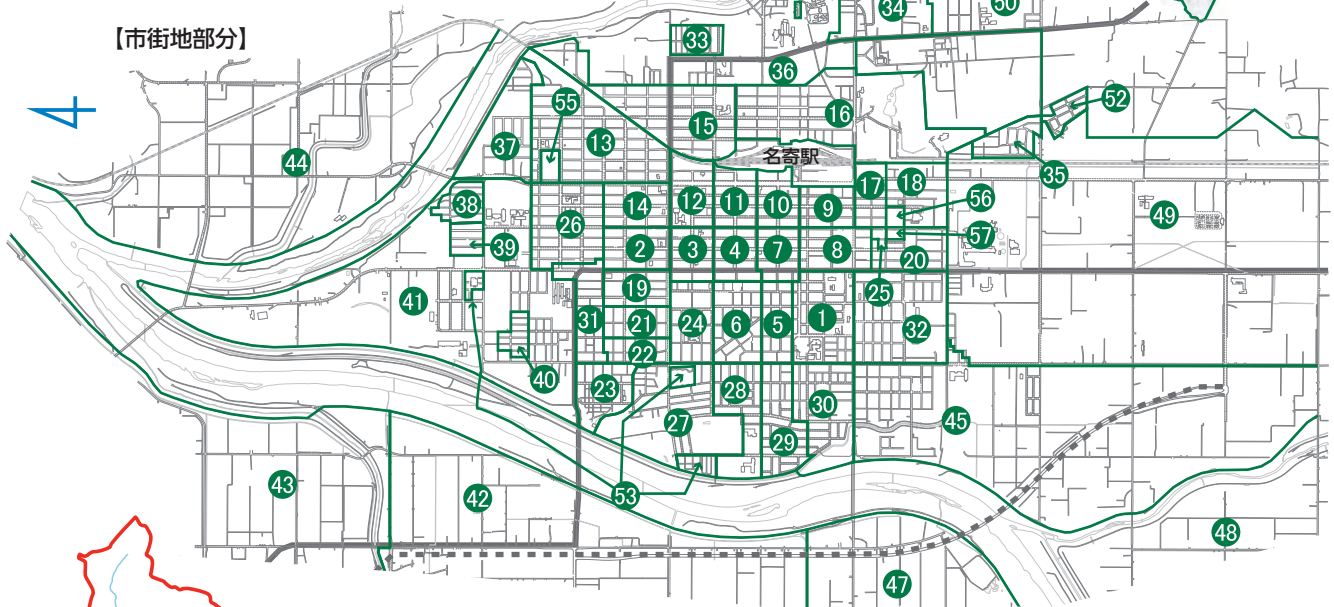
町内会エリア

名寄地区町内会

1 1区	18 16区	35 旭ヶ丘区	52 南が丘区
2 2区	19 17区	36 旭東区	53 中島区
3 第3区	20 第18区	37 旭東北区	54 瑞穂
4 4区	21 第19区	38 北斗区	55 ノースタウン区
5 南5区	22 20区	39 新北斗団地	56 マーガレット区
6 北5区	23 21区	40 大橋商工団地	57 サンピラー区
7 第6区	24 寺町区	41 大橋区	58 智恵文
8 7区	25 鉄道区	42 砺波	
9 8区	26 北新区	43 内淵	
10 9区	27 栄町区	44 日進	
11 10区	28 西町1区	45 豊栄区	
12 11区	29 西町2区	46 弥生	
13 東12区	30 西町3区	47 曙区	
14 西12区	31 大町区	48 共和	
15 第13区	32 麻生	49 徳田区	
16 第14区	33 旭栄区	50 緑丘	
17 15区	34 高見区	51 中名寄	



【市街地部分】



【市街地部分】

風連地区町内会

1 風連中央区
2 風連南区
3 新大町
4 風連北栄
5 風連西区
6 風連2区
7 下多寄
8 風連豊里
9 風連アカシヤ
10 東風連
11 風連旭
12 風連日進
13 西風連



施設ガイド



主な施設紹介

※①～⑥の場所は、P66「施設マップ」の番号をご覧ください。



①市立名寄図書館



名寄本館

大通南2 ☎01654②4751

- ◆開館時間 火曜日・金曜日・土曜日・日曜日
9:30～17:00
水曜日・木曜日 9:30～19:00
※17:00以降は1階のみ
特別開館 11月3日 9:30～17:00
- ◆休館日 月曜日、月末、年末年始、特別整理日、祝日

風連分室

風連町西町201 風連中央小学校内 ☎01655⑦8000

- ◆開館時間 月曜日～金曜日 9:30～17:00
土曜日 9:30～13:00
- ◆休館日 日曜日、月末、年末年始、特別整理日、祝日

②名寄市民文化センター

③ふうれん地域交流センター



名寄市の地域の生涯学習・文化芸術活動の拠点として、講座の開催やサークル活動、集会など、さまざまな目的で広く利用されています。いずれの施設にもホールを備えており、文化祭やコンサートなど多彩なイベントも行われています。皆様の学びと交流の場として、ぜひお気軽にご活用ください。

名寄市民文化センター

西13条南4丁目 ☎01654②2218

- ◆開館時間 9:00～22:00
- ◆休館日 毎月末日（土日祝日の場合はその前日）、年末年始

ふうれん地域交流センター

風連町本町63 ☎01655③2531

- ◆開館時間 9:00～22:00
※18:00以降に利用がない場合は18:00に閉館
- ◆休館日 なし
※臨時休館の場合あり

④名寄市スポーツセンター



西7条南12丁目 ☎01654③6627

トレーニングルームをはじめ、バスケットボールやバレーボールなどができるアリーナ、剣道や柔道ができる格技室を備えた総合体育施設です。

- ◆開館時間 平日・土曜 9:00～21:00
日曜・祝日 9:00～17:30
- ◆休館日 毎月末日（土日祝日の場合はその前日）、年末年始

⑤駅前交流プラザ「よろーな」



東1条南7丁目 ☎01654⑨4607

施設には、なよろ観光まちづくり協会や名寄商工会議所、名寄市消費生活センター、バス待合所などがあり、各種イベントが開催されるなど、交通機関利用者の利便性の向上、観光情報の発信・特産品販売や賑わい創出、中心市街地の活性化に役立てられています。

- ◆開館時間 7:00～22:00
貸館時間 9:00～22:00
観光案内所 9:00～17:30
※バス待合所 5:30～22:30
- ◆休館日 なし ※臨時休館の場合あり

⑥名寄市総合福祉センター



西1条南12丁目 ☎01654③9862

高齢者の健康保持と生きがいづくりを支援する施設、地域福祉を推進するためのボランティア活動の拠点です。

- ◆開館時間 9:00～21:00
- ◆休館日 毎月末日（土日祝日の場合はその前日）、年末年始

⑦なよろ健康の森



日進 ☎01654②5003

総面積200haの壮大な広さを誇る公園。夏は、陸上競技・サッカーなどの本格スポーツやパークゴルフ・キャンプ・森林浴・子ども遊具、冬はクロスカントリーや歩くスキーを楽しめます。

〈 広告 〉

お手伝い致します
安全で安心な環境作り

株式会社 カンリ

代表取締役 櫻庭 大

〒098-0502
名寄市風連町北栄町115番地5
TEL(01655)3-4113
FAX(01655)3-4210

施設一覧

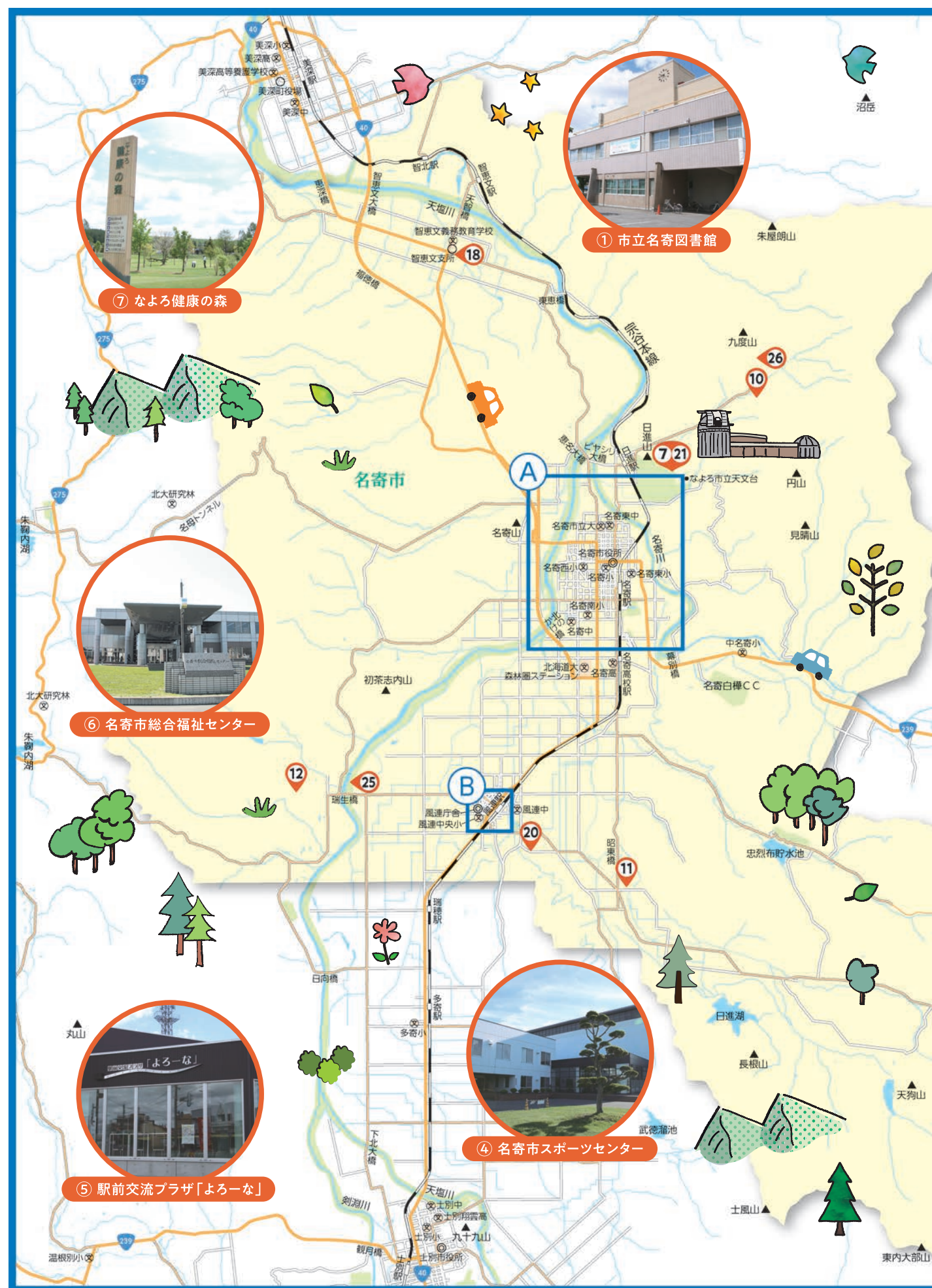
令和8年8月21日現在

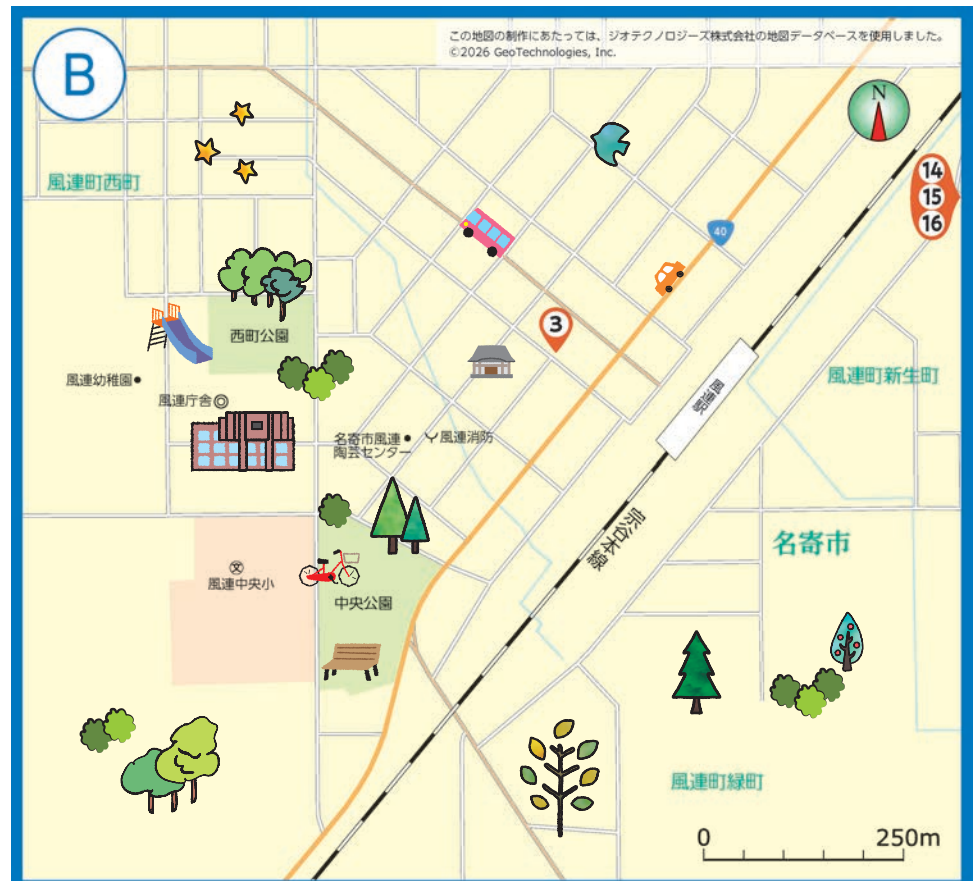
スポーツ施設

名称	所在地	電話番号
⑧テニスコート	西7条南12丁目	01654③5942 指定管理者： 一般財団法人Nスポーツ コミッションなよろ
⑨名寄公園 テニスコート	字緑丘	01654③0691 指定管理者： 一般財団法人Nスポーツ コミッションなよろ
⑩体育センター・ ピヤシリフォレスト	字日進	01654②1180 指定管理者： 株式会社名寄振興公社
⑪風連サンシャインホール	風連町字旭	01654③6627 指定管理者： 一般財団法人Nスポーツ コミッションなよろ
⑫風連スキー場	風連町字西風連	01655③3796
⑬B & G海洋センター	西4条北8丁目	01654③7200 指定管理者： 一般財団法人Nスポーツ コミッションなよろ
⑭風連B & G 海洋センター	風連町新生町	01655③2288 B & G 海洋センター事 務所
⑮名寄市風連農村 環境改善センター		指定管理者： 一般財団法人Nスポーツ コミッションなよろ
⑯名寄市風連東地 区運動広場		
⑰名寄市営南 水泳プール	西7条南12丁目	01654③9220 指定管理者： 一般財団法人Nスポーツ コミッションなよろ
⑱名寄市営智恵文 水泳プール	字智恵文	01654②2205 指定管理者： 一般財団法人Nスポーツ コミッションなよろ
⑲名寄市営球場	字緑丘	01654③0691 指定管理者： 一般財団法人Nスポーツ コミッションなよろ
⑳名寄市営風連球場	風連町字中央	01654③6627 指定管理者： 一般財団法人Nスポーツ コミッションなよろ
㉑なよろ健康の森 パークゴルフ場	字日進	01654②5003 指定管理者： 株式会社名寄振興公社
㉒名寄公園パーク ゴルフ場	字緑丘	01654②2131 指定管理者： 株式会社名寄振興公社
㉓名寄川河川敷 パークゴルフ場	東2条北9丁目	01655③2511 内線2210・2213
㉔天塩川河川敷 パークゴルフ場	字砺波	建設水道部都市整備課 管理係
㉕天塩川さざなみ公園 パークゴルフ場	風連町字瑞生	01655③2818 指定管理者： 名寄市風連町高齢者事 業団
㉖名寄ピヤシリ スキー場	字日進	01654②2131 指定管理者： 株式会社名寄振興公社

その他公共施設

施設名	所在地	電話番号
名寄市役所 名寄庁舎	大通南1丁目	01654③2111
風連庁舎	風連町西町196番地	01655③2511
智恵文支所	字智恵文11線北2	01654②2101
上川北部消防本部	西4条北3丁目	01654③2627
名寄消防署	西4条北3丁目	01654③3319
名寄消防署風連出張所	風連町南町65-1	01655③2119
名寄市保健センター	西2条北5丁目	01654②1486
名寄市児童センター	西11条北2丁目	01654③3465
名寄市風連児童会館	風連町南町84	01655③2871
認定こども園「あいあい」	西6条南9丁目	01654③7832
名寄市東保育所	東5条南3丁目	01654②5669
名寄市地域子育て支援セ ンター「ひまわりらんど」	西2条南9丁目	01654②5683
認定こども園風連幼稚園	風連町西町 284番地	01655③2133
風連地域子育て支援セン ター「こぐま」		
名寄市こども発達支援セ ンター「こどもらんど」	西6条南9丁目	01654③2364
名寄市学校給食センター	西5条北10丁目	01654②4307
名寄市農業振興センター	風連町緑町 396番地	01655③2258
名寄市消費生活センター	東1条南7丁目	01654②3575
名寄市北国雪国ふるさと 交流館	大通北1丁目	01654③4705
名寄市風連陶芸センター	風連町仲町86	01655③2743
名寄東病院	東6条南5丁目	01654③2188
名寄市風連国民健康保険 診療所	風連町本町76	01655③2545
名寄地区衛生施設事務組 合炭化センター	字大橋140番地1	01654②9090
名寄市リサイクルセンター	字大橋140番地1	01654③2111
名寄地区衛生施設事務組合 名寄地区広域最終処分場	字内淵311番地8	01654②1598
名寄市風連一般廃棄物最終 処分場・リサイクルプラザ	風連町字中央 768番地1	01655③2004
名寄小学校	西1条南1丁目2番地	01654③3304
名寄南小学校	西6条南12丁目55番地2	01654②4164
名寄東小学校	東3条南3丁目11番地	01654②2041
名寄西小学校	西7条南1丁目18番地	01654②4177
中名寄小学校	字日彰285番地	01654②3889
風連中央小学校	風連町西町201番地	01655③2031
名寄市南児童クラブ	西6条南12丁目	01654③4896
名寄市東児童クラブ	東5条南3丁目	01654②7100
名寄市風連児童クラブ	風連町南町85番地	01655③2333
名寄中学校	字豊栄101番地1	01654②2147
名寄東中学校	西5条北5丁目1番地1	01654③3174
智恵文小中学校	字智恵文11線北2番地	01654③3010
風連中学校	風連町新生町 167番地1	01655③2026
北海道名寄高等学校	字徳田204番地	01654③6841





名寄市 医療機関一覧

かかりつけ医・かかりつけ薬局を持ちましょう

(令和8年6月1日現在)(五十音順)

病院・医院・診療所

(令和8年6月現在)

医療機関名	所在地	電話番号	医療機関名	所在地	電話番号
あべクリニック	西1条南7丁目6番地	01654⑨7011	名寄市立総合病院	西7条南8丁目1番地	01654③3101
片平外科・ 脳神経外科	大通南3丁目	01654③3375	名寄中央整形外科	西2条南6丁目	01654③2006
たに内科 クリニック	西8条南11丁目	01654③1223	なよろ内科 クリニック	西4条南11丁目3-5	01654⑧8831
なよろ眼科	大通南7丁目	01654③0746	名寄東病院	東6条南5丁目91-3	01654③2188
名寄三愛病院	西1条北5丁目	01654③3911	吉田病院	西3条南6丁目	01654③3381
名寄市風連国民健康 保険診療所	風連町本町76番地1	01655③2545			

保健所

(令和8年6月現在)

医療機関名	所在地	電話番号
北海道名寄保健所	東5条南3丁目	01654③3121

歯科医院

(令和8年6月現在)

医療機関名	所在地	電話番号	医療機関名	所在地	電話番号
アウル歯科	豊栄109番地33	01654⑧7773	なかつえ歯科医院	西3条南6丁目	01654②3396
アカシヤ歯科 クリニック	大通北3丁目	01654③8148	名寄歯科医院	西6条南8丁目	01654②0203
大谷歯科クリニック	西4条南9丁目	01654③0801	風連歯科診療所	風連町西町78番地6	01655③4155
かずさか 歯科クリニック	西4条北2丁目	01654③2544	ホワイト歯科	西2条南8丁目	01654②2576
川口歯科医院	西2条北5丁目	01654③8105	まつき歯科医院	風連町大町147番地	01655⑦8877
しみず歯科 クリニック	大通南6丁目	01654③3900	みなみまち 歯科医院	風連町南町23番地	01655③4111
せきのう歯科医院	西5条南8丁目	01654②2220	吉田歯科分院	西8条北1丁目	01654③0648
ちば歯科医院	西4条南5丁目	01654⑨4182	吉田病院歯科	西3条南6丁目	0120-648-410

薬局

(令和8年6月現在)

医療機関名	所在地	電話番号	医療機関名	所在地	電話番号
池田薬局	西1条南5丁目	01654③2031	ナカジマ薬局 なよろ市立病院前店	西6条南7丁目	01654⑧7220
今田薬局	西3条南7丁目	01654②2445	なよろ南薬局	西3条南11丁目3-21	01654⑧8081
グリーン薬局	西6条南6丁目	01654⑨2670	名寄中央調剤薬局	西2条南6丁目	01654②1890
サンピラー調剤薬局	西8条南11丁目 28-162	01654⑧7115	名寄調剤薬局	西6条南8丁目	01654③6116
調剤薬局ツルハ ドラッグ名寄西4条店	西4条南6丁目8	01654⑧8312	風連調剤薬局	風連町本町77番地	01655⑦2101
辻薬局	大通南6丁目	01654②3390	ヨシミ調剤薬局	西2条南6丁目	01654③7377
ツルハ薬局西5条店	西5条南7丁目20番地	01654⑨7268			



名寄商工会議所

名寄市電子地域通商 30th
Yoroca



商工会議所とは

商工会議所は、地域の商工業者の世論を代表し、商工業の振興に力を注いで、国民経済の健全な発展に寄与するための地域総合経済団体です。

主な事業活動

商工会議所は、業種・業態・規模の大小を問わず地区内のすべての商工業者の利益をはかるとともに、地域経済社会の振興・発展や、社会福祉の増進に資することを目的としており、その目的達成のためさまざまな事業を行っています。

- 経営相談・支援
- 融資斡旋
- 創業・事業承継支援
- 講習会・研修会
- 税務・経理相談
- 地域・観光振興事業
- 労働保険事務委託
- 共済・保険制度
- 政策提言
- 青年部活動
- 各種調査・情報提供
- 各種検定試験 など

名寄商工会議所

〒096-0001 名寄市東1条南7丁目1番地10 TEL 01654③3155 FAX 01654②0571

E-Mail nayocci@hokkai.or.jp HP <https://nayorocci.or.jp/>



ホームページ



風連商工会

商工会とは

商工会は、小規模企業や中小企業の皆さんの経営力向上を応援します。主として町村における商工業の総合的改善発達を図るとともに、社会一般の福祉の増進に資することを目的として、法律（商工会法）に基づき設立された「特別認可法人」です。商工業者の経営支援である「経営改善普及事業」や地域の活性化を図るための「地域総合振興事業」などさまざまな活動を行っています。

主な事業

- 経営相談・支援
- 融資斡旋
- 創業・事業承継支援
- 講習会・研修会
- 税務・経理相談
- 地域・観光振興事業
- 労働保険事務委託
- 共済・保険制度
- 青年部・女性部活動
- 各種調査・情報提供 など

風連商工会

〒098-0504 名寄市風連町本町63番地 TEL 01655③2077 FAX 01655③2236

E-Mail afuuren1@cocoa.ocn.ne.jp

健康な生活をおくるための基礎知識

健康はなにものにも代えがたい、自分自身の財産です。ずっと付き合っていく体だからこそ、メンテナンスをしっかりとし、病気や怪我の予防に努めましょう。

POINT 1

かかりつけ医を持つ

日本医師会では「健康に関することを何でも相談でき、必要な時は専門の医療機関を紹介してくれる身近にいて頼りになる医師のこと」をかかりつけ医と呼んでいます。

いざという時に困らないためにも、健康診断などに行く機会を利用して、自宅や職場の近くに、かかりつけ医を見つけておきましょう。

POINT 2

健(検)診を受ける

健康に暮らすためには、生活習慣病の予防と病気の早期発見が大切です。健(検)診を積極的に利用して、健康づくりに役立てましょう。



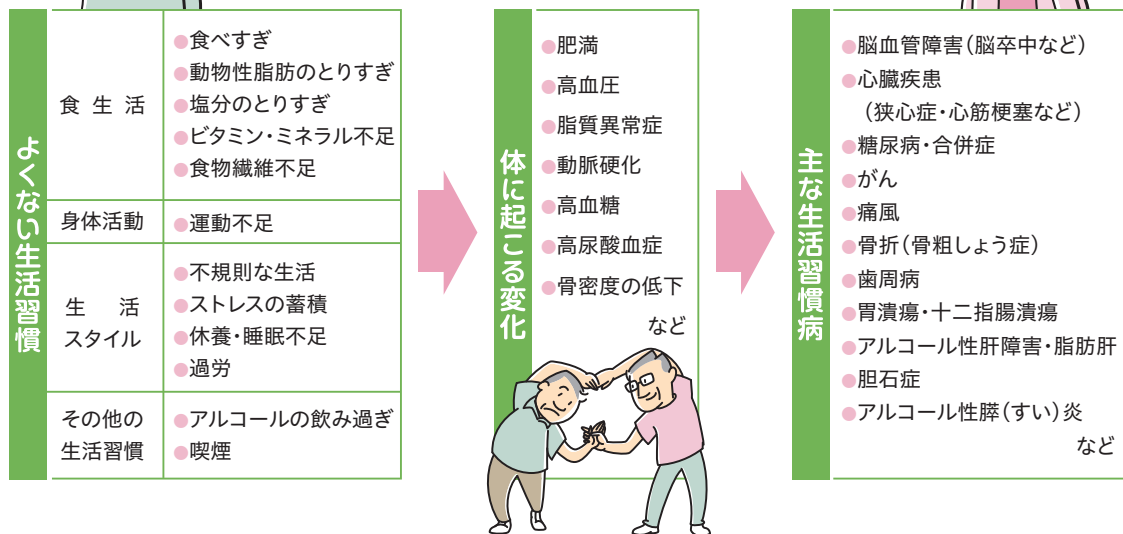
POINT 3

生活習慣を見直す

生活習慣病は、生活習慣を見直すことでかなり予防することができます。生活習慣病の基本を知りましょう。



よくない生活習慣がどんな生活習慣病をもたらすか



歯科・小児歯科・歯科口腔外科・矯正歯科

しみず歯科クリニック

院長 志水 宏匡

診療時間

月・火・木・金 ● 9:00～19:00

水 ● 9:00～17:00

土 ● 9:00～12:00

休診日 ● 日曜・祝日

名寄市大通南6丁目10(名寄駅前)

TEL (01654) **3-3900**

みなみまち 歯科医院

歯科・小児歯科・歯科口腔外科・矯正歯科

診療時間

〈月・金〉AM9:00～PM 7:00

〈水〉AM9:00～PM 5:00

〈土〉AM9:00～PM12:30

休診日/火・木・日・祝日

名寄市風連町南町23

(01654) **3-4111**

名寄駅前
なよろ眼科



休診・診療案内専用24H音声案内
Tel:01654-8-9898
名寄市大通南7丁目(駅のすぐ前)
Tel:01654-3-0746(代)
ホームページ <http://746eye.net/>



しべつ整形外科クリニック



診療時間	月	火	水	木	金
9時～12時	●	●	●	●	●
14時～17時	●	●	※	●	●

※水曜午後は、手術・リハビリのみで、リハビリ受付は15:00まで。
・受付は診療終了30分前まで。・休診:土、日、祝日。

予約優先 **初診予約可**

☞ **まずはお電話ください。**

〒095-0029
士別市大通西14丁目3142番地466
0165-22-1230

医療法人社団 光翔会
しべつ眼科
SHIBETSU EYE CLINIC



受付時間	月	火	水	木	金	土
8:30～11:30	※	※	●	※	●	▲
14:00～16:00	手術	手術	●	手術	●	/

※月・火・木曜の受付は11時まで
【休診】第2・4土/日/祝
(翌月曜が祝日の場合、前週の土曜も休診)

目帰り 白内障手術

- ◎「両眼同時手術」も応需
- ◎「多焦点(老眼矯正)レンズ」にも対応
- ◎ 免許更新でお急ぎの方はご相談を

士別市東4条3丁目1-4 (士別総合体育館近く)

受診 予約 **050-5526-7020**
代表: 0165-22-1000 (※予約なしでも受診可) WEB予約



院外処方せん 受けつけております。
ササヘルズ正規取扱店

今田薬局

営業時間
月～金 9:00～17:00
土(不定休) 9:00～15:00

定休日
日曜日・祝日



(有)今田薬局
〒096-0013
名寄市西3条南7丁目1番地
TEL01654-2-2445
FAX01654-3-8109

レオピン・若魁・イスクラ漢方取扱店

処方箋も受付けてます
～1904年より名寄の健康に奉仕して～



(有)池田薬局

月～金 9:00～18:30
土 9:30～18:30
休 日・祝 土曜隔週

名寄市西1条南5丁目10番地
TEL (01654) 3-2031
インスタやってますフォローしてね



各医療機関の
処方せんも承ります。

皆さまのかかりつけ薬局

サンピラー調剤薬局
SUNPILLAR PHARMACY

営業時間 月～金 8:00～17:00
休日 土曜日・日曜日・祝日

01654-8-7115 FAX 01654-8-7116
名寄市西8条南11丁目28-162




内科・リハビリテーション科
NAYORO HIGASHI HOSPITAL
一般社団法人 上川北部医師会

名寄東病院

受付時間	月	火	水	木	金
8:30～11:30	●	●	●	●	●
13:45～14:45	●	●	●	●	／

名寄市東6条南5丁目91番地3
☎ 01654-3-2188 番
FAX01654-3-3531 番
E-mail info@nayoroeast.jp

●胃がん ●大腸がん検診
●生活習慣病予防指導

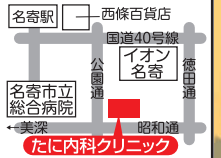
たに内科クリニック

内 科
糖尿病、消化器病、高脂血症、成人病等診療・治療・予防指導

消化器内科
胃カメラ・大腸カメラ検査

受付時間
月・火・木・金 AM8:00～AM10:30
PM1:00～PM 3:00
水 AM8:00～AM10:30
休診日 土・日・祝日

名寄市西8条南11丁目
(名寄市立総合病院うら 8号通り沿い)



リフォームの基礎知識



リフォームの進め方とポイント

Step 1 具体的な計画をたてる

▶ 時期、期間は？ ▶ 予算は？

リフォームの目的から具体的な計画を立てましょう。この時点での情報収集も大切なポイントです。



Step 2 事業者を決める～契約する

- ▶ 施工業者の事業内容がリフォーム目的と合致しているか？
- ▶ 実績や業務内容を吟味。信頼できる事業者か？
- ▶ 候補を数社選んで同じ条件で見積書を提出してもらい検討したか？

契約前に疑問点・不安点は徹底的に確認しましょう。見積書・提案書や契約書だけでなく、打ち合わせの際の資料やメモなど書類にはしっかり目を通し、保管しておきましょう。

Step 3 着工

- ▶ 工事に向けての準備や近隣への周知は大丈夫か？
- ▶ 工程表に基づいて進んでいるか？
- ▶ 変更・追加などが発生していないか？

定期的に施工業者から報告・連絡を受けるようにしましょう。また、不安がある場合は施工業者の担当者を通じて確認するようにしましょう。



Step 4 着工後

- ▶ 事業者立ち会いの下、確認をし説明をうけたか？
- ▶ 今後のメンテナンスや保証先を確認したか？



リフォームの疑問

Q1 リフォームの費用はどのくらいかかりますか？

A 改装の範囲で変わっていきます

建物の一部分の改装もリフォームですし、全面改装でもリフォームです。当然のことですが、手を加えれば加える程かかる費用は増えていきます。例えば、畳敷きの6畳間をフローリングに替える場合は十数万円ですが、家全体に及ぶ大掛かりな改装の場合は、建替えの方が安くなる事もあります。



Q2 満足いくリフォームのポイントは？

A まずは現在の不満点を挙げてみましょう

現在のお住まいの不満のある所をリストアップする事をおすすめします。そうする事でただ漠然と不満に感じていた事も具体的に検討出来るようになり、優先順位をつけて内容の整理もしやすくなります。

また、キッチンなどの設備の取り替えをお考えの場合は、ショールームなどで実際に見て触ってみる事も重要です。



Q3 信頼のおける業者とは？

A 2～3社は候補を挙げて比較しましょう

- 費用の安さで決めずに、契約内容に納得した上で契約をかわしましょう。
- 建築士や増改築相談員などの資格者がいるか確認しましょう。
- 経験豊富で実績がある事業者かどうか確認しましょう。
- アフターフォローはどうなのか、必ず確認しましょう。

リフォーム工事

- ・内外塗装替え
- ・基礎断熱工事
- ・止水防水工事

OSサポートサービス

- ・住宅管理サービス
- 住宅、空き住宅の維持、保全(草刈り・除雪)、管理業務

大沼左官工業(株)

〒096-0004
名寄市東四条南9丁目2番地57

お問い合わせはこちら

01654-3-3407

新築・リフォーム

冬期 除排雪

有限会社 高橋工務店

〒096-0072 名寄市字豊栄196-63

01654-4-4180

携帯 **090-8371-0373**

新築・増改築・外壁工事
解体工事・各種リフォーム



お気軽にお問い合わせください。

ムライ建装
MURAI KENSO

代表 村井 圭
〒096-0015 名寄市西5条南11丁目2-27
TEL080-1975-1128

屋根・外壁のことは
おまかせください!

建築工事一式
冬季除雪



冬季は除排雪から屋根の雪降ろしも致します。

玉川板金

名寄市西3条北4丁目10-2
☎01654-4-4349

TOYO CORPORATION

設備工事・電気設備など、
住宅に関するちょっとしたお悩み、
なんでもご相談ください。

Before After



株式会社 東洋社
名寄市西6条南4丁目43-1
TEL 01654-2-2234
FAX 01654-3-6772

お家の
屋根・外壁の
お困りごとなら
おまかせ!

外壁・屋根塗装
防水・断熱・遮熱対策
住宅塗装・リフォーム

名寄の
塗装専門店 **KUBOTA**
久保田工業株式会社

名寄市西14条南10丁目57
☎01654-3-1001 HPはこちら

除排雪・屋根除雪・雨漏り・
すきもり対策もしております。

塗装のことは
何でも
おまかせください!

有限会社
大野塗装店

お問い合わせ
お待ちしております!

名寄市風連町大町36-5
TEL 01655-3-2433
FAX 01655-3-3087

住まいる塗り替え

一般建築塗装・各種塗替工事施工
北海道知事許可(般-29上)第4173号

一般建築塗装	各種吹付塗装
鉄骨橋梁塗装	防水塗装

株式会社 長尾塗装

塗装に関することは何でもご相談下さい!!

☎01654-3-0447

FAX 01654-3-8920
〒096-0030 名寄市大通北8丁目3-14

左官のこともなら
おまかせ!

左官工事
タイル・庭工事
冬季除雪
屋根雪下ろし



まつだいらさかんてん
松平左官店

代表 松平 泰裕

TEL ☎ 01654-2-9250
携帯 080-1887-4414
名寄市西7条南11丁目55-30

電気工事・電気通信工事
消防施設工事・各設備の設計施工

お客様と共にこの地で
歴史があるから未来を創れる。

新光電気株式会社

代表取締役 鳥谷 由美
専務取締役 鳥谷 雄太郎

名寄市西5条南5丁目
TEL 01654-2-4136 FAX 2-4138

電気工事見積設計・施工

太陽電気株式会社

代表取締役 佐藤 峰胤

名寄市西4条北2丁目12番地1
TEL・FAX (01654) 2-2278

空き家を放置 するとどうなるの？

両親が亡くなって10年…

家族で住んでいた家
そのままにして
しばらく経つわ

久しぶりに
実家に行ってみると…

あらっ あつこちゃん、
久しぶり
空き家になって
ずいぶん経つわね

より一層
汚くなってるっ!!

ごみの不法投棄

雑草のび放題

悪臭・害虫 etc…

家がこんな事にな
ってるなんて…

ここだけの話…
ご近所でウワサに
なってるわよ

最近は空き家が
多いから自治体も
対策してるのよ

私も早めになんとか
しなきゃ…

空き家を放置すると!

- △ 近隣住居の迷惑になる恐れが…
- △ 税金の負担が増える?!
- △ 罰則が適用されることも!

近所でウワサになる前に
空き家対策をチェック!!

空き家対策には…

売る 貸す 使う 解体する
などがあります

対策してくれれば
安心じゃ

空き家バンクに登録して
借り手、買い手を見つけ
られたり、相談会をやっ
たりもするのね

支援制度を活用しよう

- ✓ 空き家リフォーム費の一部助成
- ✓ 空き家の解体費の一部助成
- ✓ 相続した空き家を譲渡した場合、
譲渡所得から控除

※上記は一例です。詳しくは各自治体
にお問い合わせください。

出典元:国土交通省

参考:空き家関連情報サイト
(住宅金融支援機構)▶



空き家は放置せずに
早めの対策が
必要じゃのう

そうですね

家財整理・不用品処理・解体工事 空き家管理・引越・清掃

ゴミ屋敷・ゴミ部屋・孤立死現場の特殊清掃や、
退去後のお部屋の除菌・消臭も対応いたします。

道北家財整理 運営会社: 有限会社名寄トラック

名寄市字豊栄127-4 ☎ 01654-2-4666 HP: nayoro-track.jp/



元気なうちに
身の回りの整理を
したいのだけど…

遺品整理や家財の
片付け、買取、大型家電の処分は
どうしたらいいんだろう…

遺品整理士

遺品整理士認定協会より
認定合格者(遺品整理士)が在籍しております。



で相談・見積無料



一般住宅ほか

解体工事

解体のプロに
お任せください

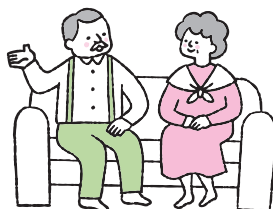
岩守産業 株式会社 名寄市字徳田 248-18
(01654) 2-5607



空き家にしないためには
どのように次世代に引き継ぐか考えよう。

事前に家族で話し合いをしておこう

家や財産がある場合、できることならお子さんたちが揉めることなく円満に相続してもらいたいですよね。そのためには事前に家族で話し合っておくことが最善です。エンディングノートを活用する、遺言状を残すなどの検討をしてください。



空き家にしないためには
どのように次世代に引き継ぐか考えよう。

現在の登記を確認しよう



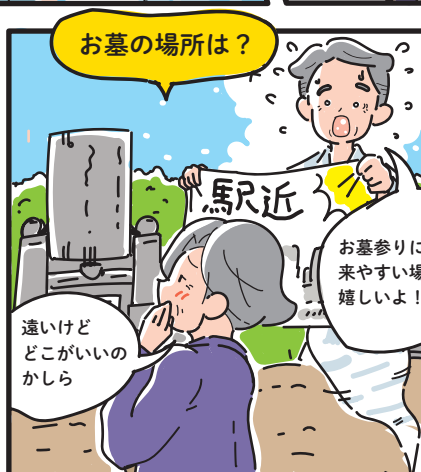
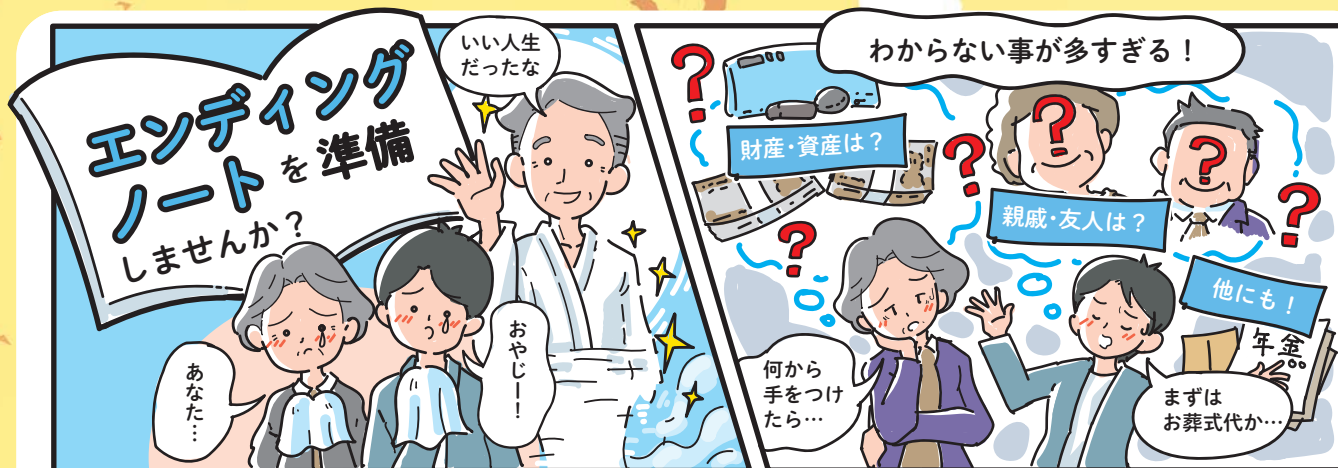
土地や建物の所有権に関して、以前は不動産登記の義務付けがなかったため、前の所有者の名義のままになっていることがあります。所有権の証明ができなければ、次世代への適切な相続や活用もできなくなります。

不動産登記の名義を確認し、現在の所有者になっているか確認しましょう。

解体は
総合アシストへ
おまかせ
ください！

総合アシスト 株式会社
お問い合わせコナラ 名寄市字徳田 99-10
TEL・FAX 01654-8-8708
☎ Phone 090-3560-8376





☒ **自分のこと**
氏名から病気まで、自分の個人情報を一通り記載しておきましょう。

☒ **遺言書**
遺言書は弁護士に相談して作成し、保管場所も書き残しておきましょう。

☒ **遺品**
品名・譲渡先のリストを残しておきましょう。

☒ **保険や私的年金**
生命保険をはじめ各所保険や個人年金・企業年金などの情報を残しておきましょう。

☒ **解約など**
ネットなどで会員登録をしている場合はアカウントやパスワードの情報を残しましょう。

書いておけば良かったなあ

株式会社サイネックスによる編集記事ページです

このページは有料広告ページです

もっとも選ばれている遺骨ジュエリーのトップブランド



Soul Jewelry. Soul PetitPot.

はじめて手元供養を選ばれる方へ

手元供養は、大切な存在を身近に感じることができる方法のひとつです

遺骨を納める小さな骨壺やアクセサリーを身に着けることで、大切な人との思い出や絆をいつでも感じる事ができます。

手元供養が選ばれる理由

大切な方を身近に感じ、日常の中で供養し、共に暮らしたいというニーズの高まりから近年注目されています。

point 1

故人とのつながりを感じられる

point 2

お部屋やインテリアに馴染む

point 3

故人のイメージで自由を選ぶ



オンラインショップからの申し込みは値引きできません。

思い出が動き出す
snapCINEMA
スナップシネマ

写真がそっと動き出す スナップシネマ映画のワンシーンのように、独自技術が写真一枚一枚に宿る情景を静かに映し出し、まばたきや微笑みを生き生きと表現します。映像を囲めば、いつでも大切な時間に触れ、想いがやわらかく結びついていきます。



是非サンプル動画をご覧ください

※モデルはイメージです。

- ・ご用意いただいた5枚の写真が動き出します
- ・背景動画や音楽は弊社にお任せいただけます
- ・動画の長さは2~3分です

※写真の動き方の指示はいたしません※生成AIの特性上、動きが正確または期待と異なる場合があります

株式会社 はせがわ
お仏壇のはせがわ

〒096-0012 北海道名寄市西2条南6丁目25
TEL:01654-2-3352 FAX:01654-2-0310



写真を5枚ご用意ください

葬儀の豆知識

日常生活の中で、できるだけ考えたくないことかもしれませんが、どのような人生にも終焉は訪れます。いざというとき慌てないために、基本的な葬儀の流れ、会葬のマナーは心得ておきましょう。



臨終から法要まで

葬儀は人生最後の儀式。弔事の一つひとつにしきたりがあり、意味があります。地方によって、また宗教や宗派によって名称や作法は異なりますが、大方の流れは次のようになります。

弔事の流れ

臨終

遺体を北枕に安置し、喪主、儀式の形式と日取り、葬儀社を決めて依頼し、寺院や知らせるべき人に連絡します。

通夜の準備

枕飾りをして遺体を安置。喪服、遺影の準備と世話役との打ち合わせ。戒名の依頼や隣近所への挨拶、死亡届の手配も行います。

通夜

故人との別れを惜しみ、夜通し香と灯火を絶やさず遺体を守ったのが本来の通夜ですが、最近では数時間ほどで終わる形式が多くなりました。通夜が終了した後は、通夜ぶるまいとして親族や親しい人に食事などを振る舞うことや、代わりに折り詰めなどをお渡しすることもあります。

葬儀・告別式

通夜の翌日に、死者を弔うのが葬儀で、故人に別れを告げるのが告別式です。読経の後、遺族、親族が焼香し、参列者の焼香へと移ります。

出棺・火葬

最後の対面の後、別れの花などを行い、遺族の手で霊柩車へ。会葬者は合掌して見送ります。
※葬儀・告別式の前に行うときもあります。

火葬・骨上げ

火葬の前に全員が焼香。火葬終了後は、二人一組になって箸で遺骨をはさみ骨壺に入れる骨上げを行います。
※葬儀・告別式の前に行うときもあります。

還骨回向

持ち帰った遺骨、位牌を祭壇に安置し、僧侶が読経する中、遺族による焼香が行われます。このとき、本来7日目に行う初七日法要を、繰り上げて取り行うことが多くなっています。

精進落とし

法要後、お世話になった人に感謝と慰労の気持ちを込めて喪主が挨拶。遺族が酒と料理でもてなし、故人をしのびます。

追善供養

初七日に始まり、三十五日、四十九日、百か日と、お経を上げて、お香で供養します。このとき納骨を行うこともあります。

年忌法要

一周忌に始まり、2年目の三回忌、6年目の七回忌、その後十三回忌、十七回忌、二十三回忌、二十七回忌、三十三回忌、三十七回忌、五十回忌と法要を続けます。三十三回忌または五十回忌をもって、弔い上げ(最終の年忌法要)とすることが多くなっています。



※掲載の記事に関しましては、一般的な仏式の慣習を掲載したものであり、各宗教や宗派または地域により異なるときがございます。

株式会社サイネックスによる編集記事ページです

このページは有料広告ページです

慈しみの心で

一生を讃えて尊厳なセレモニー



270台収容駐車場完備

葬儀・法要 24時間営業/年中無休

Belco 土別ベルコ会館

(株)ベルコ名寄地区

TEL.01654-3-6511

(株)ベルコ道北代理店 土別市南町東4区472-35

TEL.0165-22-4444

— 曹洞宗 天祥山 —

東照寺



名寄市西5条南1丁目13
TEL.01654-2-3353

北海道三十六不動尊霊場第七番
北海道八十八ヶ所霊場第十七番、第二十七番

— 真言宗 成田山 —

法弘寺



TEL 01654-3-2264
名寄市西4条南9丁目1

浄土真宗 本願寺派
一乗山

浄覚寺



TEL 01654-2-2066
名寄市西5条南1丁目12



健康チェックと元気法

疲れやストレスがたまっていると、さまざまな体の不調が現れてきます。少しの工夫と心がけで症状を予防・改善しましょう。

目が疲れる

原因

パソコンや読書による目の使いすぎ

目がしょぼしょぼする、乾きやすい、光がまぶしい、目がかすむ、目の奥が痛い、目が充血するなどの症状がでたら、目が疲れている証拠。

予防法

姿勢を正してときどきの休息を

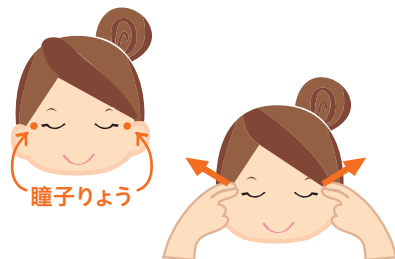
文字を読むとき、目と書類の間は30cmが理想。

パソコンのディスプレイとの距離は、座ったときに背筋を伸ばし、手を伸ばすとその指先が画面に触れるくらいがベスト。

1. 即効性のあるこめかみへの刺激

2. ツボマッサージ

目尻にあるツボ「瞳子りょう」から、耳に向けてなでるようにマッサージ。



改善法

3. 目にいい食べ物

- 眼精疲労には目のビタミンといわれるビタミンA・B1・B2、β-カロテン、鉄分など。
- 視神経の働きを高め、疲れにくくするビタミンB群(豚や牛のレバーなど)。
- 目の機能改善には、アントシアニンやルテイン(ブルーベリーやほうれん草、キャベツ、そばなど)。

肩や首がこる

原因

姿勢の悪さや血行不良

長時間のデスクワークや夏場の冷房が筋肉の収縮や血行不良を招き、肩こりを一層悪化。仕事のストレスや胃腸の不調による場合も。

予防法

筋肉を緊張させない工夫を

- 正しい姿勢を心掛けましょう。
- 体の緊張や精神的な緊張からくる肩こりには深呼吸を。
- ストレスには休息と睡眠を。お昼休みの15分程度の仮眠も効果的。

改善法

筋肉をほぐし、血行をよくする

- ツボを刺激…後頭部の頭蓋骨のへり、首の中心から4cmほど外側の左右を両手の親指で押す。
- 肩こりに効く食べ物…豚肉やうなぎ、豆類、玄米、レバー、かつお。



手足が冷える

原因

運動不足やストレス

体を冷やさない工夫を

冬は衣類対策で暖かさを逃さない。夏には冷房対策を。体を芯から温める半身浴も効果的。冬は40℃、夏は38～39℃くらいのぬるま湯で汗がでるまでゆっくりと。

予防法

血行改善と自律神経の正常化

- 血行をよくする背伸び運動や軽い筋トレ
足にたまりがちな血液を循環しやすくするのが背伸び運動。足を少し開いて立ち、つま先立ちするようにかかとを上げ下げするだけ。足が温かく感じられるまで繰り返します。
冷え性を根本的に改善するには、脂肪を減らして筋肉をつける。テレビを見ながらでもできるダンベル体操や足のスクワットを1日10分でも続けましょう。



株式会社サイネックスによる編集記事ページです

このページは有料広告ページです

サンピラー整骨院

営業時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	●	●	●	●	●	●
14:00~18:30	●	●	●	●	●	—

お休み 日曜日・祝日・土曜日午後

予約不要 駐車場4台

〒096-0017
名寄市西7条南9丁目1-23
01654-4-4561

たけいし整骨院

受付時間

時間	曜日	月曜日～金曜日	土曜日	日曜日
8:30 から 12:00 まで		○	○	定休
14:00 から 20:00 まで		○	—	定休

「12月～3月の間は平日19:00までの受付になります。」

医療保険取扱
骨折・脱臼は医師の同意が必要です。

院長・柔道整復師 武石 翔太
JUDO-Therapist

名寄市西2条南2丁目8-1
(01654) 8-7959



健康アップ法

～ 快眠で元気と活力を ～

不規則な生活で睡眠不足になったり、ストレスによる不眠に悩む人が増えています。
睡眠不足や不眠は健康を損なう大きな要因。ここではよい睡眠を得るための方法を紹介します。

HEALTH ADVICE

気持ちよく 眠りにつくために

1 寝る前にリラックスタイムをもとう

お風呂は、ぬるめのお湯にゆっくりと入って。寝つきの悪い人は、軽い読書やマッサージ、音楽を聴いたり、神経を鎮める香りを利用するなど、「お休みの儀式」を自分なりに工夫してみましょう。



2 寝る前には刺激を避ける

寝る前には、頭や体を興奮させる刺激を避けましょう。熱いお風呂も、食事でもできるだけ早めにすませましょう。夕食後に仕事や趣味に没頭することも、心身ともに活動的な状態にして眠りにくくさせます。覚醒作用のあるコーヒーやお茶は寝る前の3～4時間前から、また、たばこも控えましょう。



3 眠くなってから床につく

「眠らなければ」と意気込むと、かえって頭が冴えて寝つきを悪くしてしまいます。眠れないときはいったん布団を出てリラックスし、眠くなったらもう一度床につくようにしましょう。



4 寝酒は不眠の元

寝酒は睡眠薬代わりにはなりません。少量なら麻酔作用で眠りやすくなりますが、短時間で作用が切れ、目が覚めてしまうことも。慣れると量が増えて精神的・身体的問題が起こりやすくなります。また、飲みすぎると翌朝に疲れが残るものになります。



5 どうしても眠れないときには医師に相談を

寝つけない日が続く、熟睡感がない、朝起きられない、十分眠っても日中の眠気強い、などの症状があるときは、早めに医師に相談してください。うつ病などの心の病気や、激しいいびき、睡眠時無呼吸症候群などの可能性もあります。



HEALTH ADVICE

心と体の リラクゼーション法

心身の健康を維持するには、日頃からリラクゼーションを心掛けることが大切です。明日からでも気軽に始められる方法を紹介します。

1 リラックス呼吸法

簡単な呼吸法で、体の緊張をほぐしてみましょう。口を軽く開けて、ハアーとため息をついてください。苦しならない程度に長く息を吐いたら、少し息を止めて休みます。息を吸うのは自然に任せ、吸ったら、またハアーと吐いて休む、というのを繰り返します。吐く息に集中するのがポイント。気分が落ち着くまで何回でもやってみましょう。



2 アロマセラピーを利用してみよう



アロマセラピーとは、植物の精油で、主にその香りをかぐことで効果があるとされるというもの。自分の好きな香りの精油をベースオイルで薄めてマッサージしたり、アロマポットに数滴垂らし、温めて香りを楽しみましょう。

3 動物や植物に癒される

動物に触れる「アニマル・セラピー」は、脈拍数や血圧が安定するなどの生理的な効果に加え、元気が出る、リラックスするなど、心理面でも大きなメリットがあるとされています。

犬、猫、うさぎ、小鳥などのペットや、馬、イルカなどの動物と実際に手でふれあうことで、心身ともにリラックスできます。

植物にふれることも精神的な癒しリラクゼーション効果があると注目されています。ガーデニングはもちろん、部屋に観葉植物をひとつ置くだけでも心がなごみます。



生産者の愛情が注がれた全国の逸品の数々

日本は特産品であふれている

Meat

Fruits

Gift

Noodle

Seafood

Health & Beauty

Craft

Sweets

Drink

わが街とくさんネットで気軽にお取り寄せ

Check!

わが街
とくさん
ネット

注文方法は
どれでもOK!



電話



FAX



インター
ネット



詳しくは わが街とくさんネット

株式会社サイネックス

〒543-0001 大阪府大阪市天王寺区上本町5丁目3-15
TEL:06-6766-3360 FAX:06-6766-3345

この道が、人をつないでいる。

砂利を運び、道を作り、建物を建てる。
日々汗をかき、時にはぶつかり、
工夫を忘れず、笑顔を忘れず
仕事に向き合ってきた。
真剣に向き合った分だけ、道を通る車や、
街の人の笑顔を見ると誇らしく思えてくる。
私たちが笑顔で仕事をする事で、
人々が笑顔になるのではないかな。
そう信じています。
私たちが志す「道」。
そこには、人々のしあわせがある。
そんな風に思うと、ほら、
自然と顔がほころびませんか。
人に地域に街にやさしく。
五十嵐グループは名寄という地から、
この「道」をひろげていきます。

五十嵐ホールディングス株式会社

名寄市西5条北11丁目58番地23
TEL 01654-2-4577 FAX 01654-2-4588

株式会社 五十嵐組

名寄市西5条北11丁目58番地23
TEL 01654-2-4577 FAX 01654-2-4588

北海舗道株式会社

名寄市内淵200番地
TEL 01654-3-8691 FAX 01654-2-1929

五十嵐運輸株式会社

名寄市徳田240番地4
TEL 01654-3-6127 FAX 01654-2-5883

株式会社 エフジェイ道路

札幌市白石区東米里2195番11
TEL 011-879-7333 FAX 011-879-7334



Nayoro City Guide Book

名寄市

暮らしのガイド

2026保存版

令和8年10月発行

編集後記

「名寄市 暮らしのガイド」は、名寄市にお住まいの皆さんへ、市の行政情報をお届けするとともに、地域企業の発展につなげることを目的として発行しました。

また、住民の皆さんに、より利便性の高い情報源としてご利用いただけるよう、官民協働事業として名寄市と株式会社サイネックスとの共同発行としました。

「名寄市 暮らしのガイド」は、地域の各団体および事業者の皆さんのご協力により、行政機関への設置はもとより、名寄市の全世帯へ無償配布することができます。あらためて心より厚くお礼申し上げます。

★「名寄市 暮らしのガイド」に掲載の行政情報は、令和8年7月31日現在の情報を掲載しています。社会情勢の変動等により内容が変更される場合がありますので、あらかじめご了承ください。行政情報の内容・手続き等で不明な場合は、各担当課までお問い合わせください。

★掲載されているスポンサー広告は、暮らしの情報としてご利用ください。広告内容については株式会社サイネックスにお尋ねください。

発行

名寄市／株式会社サイネックス

名寄市HP サイネックスHP

制作

株式会社サイネックス 東京本部
〒102-0083 東京都千代田区麹町5-3
TEL.03-3265-6541(代表)

広告販売

株式会社サイネックス 札幌支店
〒001-0010 北海道札幌市北区北10条西1丁目10-1
TEL.011-737-7167

※掲載している広告は、令和8年8月現在の情報です。

UD FONT
見やすく読みまちがえにくい
ユニバーサルデザインフォント
を採用しています。

無断で複写、転載することはご遠慮ください。
QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。