

広報 なよろ

2021
May
No.182

5

市立総合病院からのお知らせ 8-9ページ

年に1回、特定健診を受けましょう
10-11ページ

ひまわりのまちプロジェクト 12ページ

2ページ

町内会に加入しましょう



名寄市



名寄市公式

facebook



名寄市公式

アカウント

写真：風連瑞生地区のあぜ道に咲くシバザクラ
(2020年5月22日撮影)

観光キャラクター「なよろう」をご使用ください



【使用無料】 着ぐるみ・パペット・帽子の使用について

- 誰が使えるの？
市民どなたでも使用できます。町内会活動や市内開催するイベント、サークルなどの団体活動に使用できます。ただし、個人、営利目的での使用、または正しい使用方法に従わない場合は貸し出しできません。
- 使うためには？
事前に産業振興課まで問い合わせください。希望日が重複した場合は、先着順になります。確認後、着ぐるみ、パペット・帽子の使用承認申請書を提出してください。
- 使えない場合は？
個人や営業目的での使用や、法令・公序良俗に反する場合、特定の思想・宗教・売名行為には使用できません。本市および「なよろう」の信用・品位を害するおそれがあるとき、使用に関する要綱や使用マニュアルに従わない場合なども使用できません。
- 使うときの注意は？
詳細は使用に関する要綱および「なよろう」着ぐるみ使用マニュアルをご覧ください。
※市のホームページから確認できます。
(トップページ→各課のご案内→経済部産業振興室産業振興課→名寄市観光キャラクター「なよろう」着ぐるみ、パペット・帽子の使用について)

【使用無料】 イラストの使用について

- 誰が使えるの？
市民どなたでも使用できます。ただし、営利を目的に使用する場合と営利を目的としない(町内会など)使用では手続きが異なります。
- 営利目的で使用する場合
「なよろう」デザインを営利目的とした商品に使用する場合は、「名寄市観光キャラクター使用許可申請書」を提出し、許可を受けてください。
- 営利以外で使う場合
ポスターやチラシなどの営利目的以外で使用する場合は、「名寄市観光キャラクター使用届出」を提出してください。
- 使えない場合は？
①法令・公序良俗に反する場合や特定の思想・宗教・売名行為に該当する場合
②本市を象徴する観光キャラクターとして存在価値が低下すると認められる場合
(トップページ→各課ご案内→経済部産業振興室産業振興課→名寄市観光キャラクター「なよろう」のデザイン使用について)

イラスト例



LINEスタンプもぜひご利用ください

LINE STOREにて120円または、LINEアプリ内スタンプショップにて50コインで販売中です！



■購入方法

- ①LINEアプリ内にて「名寄」と検索→「スタンプ」→「北海道名寄市観光キャラクター「なよろう」」→購入するを選択



- ②右側のコードを読み込む→購入するを選択



※40パターン1セットです。

■問い合わせ

経済部産業振興室産業振興課(名寄庁舎3階)
☎01654③2111 (内線3344)

町内会に加入しましょう

～安心して暮らせる 住みよいまちをつくるために～

町内会はこんな活動をしています(一例)

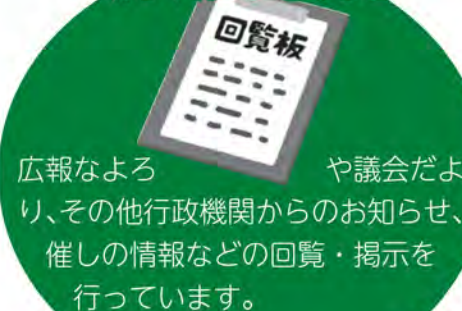
ふれあい活動



安全・安心の地域づくり



市などからの情報の回覧



きれいな環境づくり



町内会に加入するには

お住まいの地域の町内会に連絡するか、右の町内会連合会申し込みフォームから加入手続きができます。



▲申し込みフォーム

◆問い合わせ

名寄市町内会連合会事務局(名寄庁舎3階 総合政策部総合政策課内)
☎01654③2111 (内線3311) FAX01654②5644
✉ny-sousei@city.nayoro.lg.jp

広報 なよろ

令和3年
5月号
(No.182)

町内会に加入しましょう

- 2
- 観光キャラクター「なよろう」をご使用ください
- 3
- 健康ガイド
- 4-5
- 民生委員・児童委員・主任児童委員を紹介し
- 6-7
- 市立総合病院からのお知らせ
- 8-9
- 年に1回、特定健診を受けましょ
- 10-11
- ひまわりのまちプロジェクト
- 12
- 安全な登山・山菜取りを心がけましょ
- 13
- 「エコひまちゃん」通信
- 名寄にUターン
- 14
- 今月の手話・企業版ふるさと納税
- 消費生活センター通信
- 15
- 森のものがたり
- 16
- 体育施設オープン情報
- なよろっばい家づくりの会
- 17
- 施設のお知らせ
- 18-20
- 暮らしのお知らせ
- 21-25

※今月から誌面量の抑制を図るため、昨月まで毎月掲載していた内容も隔月、または不定期月での掲載とします。ご理解いただけますようお願いいたします。



.....ワクチン接種予約について

ワクチン接種には予約が必要です。
予約にはお手元に届く接種券に記載の接種券番号が必要となります。
予約方法は接種券に同封の案内チラシをご覧ください。

.....64歳未満の方の接種予定について

国の定める接種順では、高齢者に続いて60～64歳の方、高齢者施設などの従事者、基礎疾患のある方への接種を行うこととされています。

国からのワクチン供給が未定のため、これらの方々への接種券の発送や接種開始の時期は、現時点では6月以降の予定としています。接種の準備が整い次第、広報誌などでお知らせしますので、今しばらくお待ちください。

.....住民票がある市町村(住所地)以外での接種について

やむを得ない事情がある場合は、事前に申請をすることで住所地以外でもワクチン接種を受けることができます。

住所地に送付された接種券を使用しますので、紛失しないようご注意ください。
※名寄市に住民票のない方が名寄市の接種会場で接種を受ける場合には、事前に「住所地外接種届」の提出が必要です。「住所地外接種届」は保健センターにご連絡いただくか、市のホームページからダウンロードすることができます。

.....副反応について

ワクチンを接種後に、注射部分の痛み、頭痛、発熱などがみられることがあります。治療を必要としたり、障害が残るほどの重いものは、極めてまれですが、ワクチンによる何らかの副反応が起こる可能性はゼロではありません。

北海道では「北海道新型コロナウイルスワクチン接種相談センター」を開設しています。ワクチンの副反応や副反応発生時の受診に関するアドバイス、ワクチンの有効性・安全性などについての詳細はこちらに相談ください。

北海道新型コロナウイルスワクチン接種相談センター

☎0120-306-154 (FAX:011-799-0338)

【受付時間 9:00～17:30 (平日・土日・祝日)】

.....新型コロナワクチン接種について

4月23日(金)に国の定める接種順に従い、65歳以上の高齢者の方にワクチン接種券を郵送しました。ワクチン接種には予約が必要です。



▲接種券は「ワクチン接種券在中」と記載の封筒で送付しています。

予約開始:5月6日(木) 午前9時から

当初はワクチンの供給が少ないため、予約枠が少なく接種までお時間をいただくことが想定されますが、国は希望する方には接種が可能な量のワクチンを用意していくとのことですので、ご了承ください。

.....ワクチン接種を希望される方へのお願い

名寄市の高齢者へのワクチン接種は、集団接種で行いますので、次の点にご協力をお願いします。

- ・ワクチン接種会場での三密(密閉・密集・密接)を避けるため、予約時間に合わせて来場ください。予約時間の15分以上前に来場された際には、会場の外でお待ちいただく場合があります。
- ・接種に不安があったり、接種を迷う場合は事前にかかりつけ医や最寄りの医療機関にご相談ください。
- ・新型コロナワクチンは、肩に接種します。速やかに接種が行えるように、肩を出しやすい服装で来場ください。
- ・予診票は接種券に同封しています。必要事項を記入し、本人確認書類(運転免許証、健康保険証など)と一緒に送付した「ワクチン接種券在中」と記載の封筒に入れて、会場にお持ちください。



健康ガイド

問い合わせ

保健センター(西2北5)
☎01654②1486
FAX 01654②7267
開館 8時45分～17時30分
休館 土・日・祝日・年末年始

ふうれん健康センター
(風連町本町76)
☎01655③2373

休日当番医 急患に限ります

5月2～5日	市立総合病院 ☎01654③3101
9日	あべクリニック ☎01654⑦7011
16日	たに内科クリニック ☎01654③1223
23日	名寄三愛病院 ☎01654③3911
30日	片平外科・脳神経外科 ☎01654③3375
	なよろ眼科 ☎01654③0746

☎救急医療情報案内……
フリーダイヤル
☎0120(20)8699

子育て保健事業 についてのお知らせ

☆体重の増加が心配、授乳や離乳食について確認したいなどを相談できる場として、計測日を次の日程で実施します。

5月24日(月)

新型コロナウイルスの感染拡大防止に配慮し、事前申込制となりますので、希望のある方は保健センターまでご連絡ください。

☆乳幼児健診の対象の方には、個別に連絡します。

☆子育てに関する相談など、随時電話で受け付けています。

民生委員児童委員 主任児童委員

を紹介します

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

民生委員児童委員

- ◆1区(南9丁目以南)
谷津 万里(西6南9)
☎01654③0377
- ◆1区(南8丁目以北)
藤田 邦子(西5南7)
☎01654②1135
- ◆2区
丸山 隆司(西2北2)
☎01654③5656
- ◆第3区
村上 芳文(西3南2)
☎01654③6458
- ◆4区
若槻 規子(西2南4)
☎01654③7599
- ◆南5区
鳥谷 由美(西5南5)
☎01654②0259
- ◆北5区(西6条以东)
松崎 義昭(西7南3)
☎01654②1421
- ◆北5区(西7条以西)
先田 多美子(西6南3)
☎01654②1102
- ◆第6区
猿谷 由利子(西2南6)
☎01654②3047
- ◆7区
深井 信子(西2南10)
☎01654③6336
- ◆8区
竹山 利男(大通南8)
☎01654②2483
- ◆9区
千々石 奈穂美(大通南5)
☎01654②2081
- ◆10区
岡崎 賢子(西2南3)
☎01654②0071
- ◆11区
池田 幸真(西2南2)
☎01654③9206
- ◆東12区(北3丁目以南)
下澤 道子(東3北4)
☎01654③9171
- ◆東12区(北4丁目以北)
田中 良一(東3北5)
☎01654③9249
- ◆西12区
内海 登久子(大通北3)
☎01654②3517
- ◆第13区(中央通以北)
奥村 澄子(東3北2)
☎01654③0003
- ◆第13区(中央通以南)
今 薫(東4南1)
☎01654③6225
- ◆第14区(南5丁目以北)
遠山 徳治(東2南4)
☎01654③8054
- ◆第14区(東3条以东)
宮越 幹男(東3南6)
☎01654③0282
- ◆第14区(東3条以西)
川上 春男(東2南11)
☎01654②5339
- ◆15区
山岡 貢(大通南10)
☎01654③1510
- ◆16区
太田 國尾(西1南12)
☎01654③0239
- ◆17区
羽根川 瑞江(西5北3)
☎01654③7314
- ◆第18区
森重 裕(西2南12)
☎01654③5417
- ◆第19区
平林 寛夫(西6北2)
☎01654⑧8380
- ◆20区
穴戸 智子(西9北2)
☎01654③1683
- ◆21区
三品 勝之(西10北3)
☎01654③3773
- ◆寺町区
原田 多美子(西5南2)
☎01654②5804
- ◆北新区(西2条以东)
向井 孝夫(西1北6)
☎01654③5165
- ◆北新区(西2条以西)
高橋 勝(大通北6)
☎01654③9270
- ◆米町区(中央通以南・中島区)
吉川 ひろ子(西11南1)
☎01654②5505
- ◆米町区(中央通以北)
藤平 昭夫(西12南1)
☎01654③0872
- ◆西町1区
帆鷲 吉行(西11南3)
☎01654②5762
- ◆西町2区(豊栄通以东)
原田 友子(西11南6)
☎01654②3181
- ◆西町2区(豊栄通以西)
齋藤 直美(西14南6)
☎01654②1573
- ◆西町3区(西11条以东)
渡辺 すみ子(西11南8)
☎01654③6844
- ◆西町3区(西12条以西)
中林 かつ枝(西12南7)
☎01654③6252
- ◆大町区
荻原 秀仁(西4北4)
☎01654②3925
- ◆麻生区(西6条以东)
杉永 松代(西5南10)
☎01654③5462
- ◆麻生区(西7条以西)
坂口 博貴(西8南12)
☎01654③6423
- ◆旭栄区
宮越 豊美(東6南2)
☎01654③7257
- ◆高見区
中村 幸尚(緑丘13)
☎01654③4018
- ◆旭ヶ丘区・南ヶ丘
三浦 孝幸(緑丘40)
☎01654②4843
- ◆旭東区・療養所区
松島 廣志(東5南2)
☎01654③7017
- ◆新北斗団地
阿部 はるみ(大橋75)
☎01654③1811
- ◆大橋商工団地
矢合 利幸(西8北8)
☎01654②5091

- ◆大橋区(西7条以东)
石谷 孝雄(西10北6)
☎01654③3288
- ◆大橋区(西8条以西)
飛田 聖(西8北5)
☎01654③2489
- ◆砺波
沼澤 勝良(砺波622)
☎01654②5313
- ◆日進
遠藤 洋子(日進105)
☎01654②4569
- ◆豊栄区(豊栄川以南・共和)
橋本 香代子(共和360)
☎01654③4256
- ◆豊栄区(豊栄川以北)
佐藤 真弓(西11南11)
☎01654③0654
- ◆弥生
木田 芳夫(弥生307)
☎01654③5089
- ◆曙
阿部 勇(曙421)
☎01654②4248
- ◆徳田区(17線以南)
草刈 朝(徳田232)
☎01654③1050
- ◆徳田区(17線以北)
井元 和正(徳田65)
☎01654③9789
- ◆緑丘・農高区
照井 光男(緑丘29)
☎01654③7381

- ◆中名寄
平間 富雄(朝日625)
☎01654②2010
- ◆瑞穂・内淵
鈴木 俊一(瑞穂639)
☎01654③2054
- ◆鉄道区・サンピラー区・
マーガレットヴィラ
松井 栄子(西2南11)
☎01654②1246
- ◆民生委員児童委員
◆智恵文(智北)
越 郁夫(智恵文15線北29)
☎01654⑧2437
- ◆智恵文(八幡・北星)
蓑輪 千恵(智恵文11線北23)
☎01654⑧2424
- ◆智恵文(更正・振興)
尾関 章一(智恵文8線南14)
☎01654⑧2460
- ◆智恵文(中央・瑞和)
松澤 正樹(智恵文10線北4)
☎01654⑧2652
- ◆智恵文(親和・智西)
菅野 博(智恵文19線南3)
☎01654⑧2512
- ◆智恵文(智南・南)
菅田 浩司(智恵文模範林大
沢農耕地14)
☎01654③3600

民生委員児童委員

- ◆風連中央区(旧仲町・旧中
央)
中野 祐子(風連町仲町216)
☎01655③3160
- ◆風連中央区(旧本町・風連南
区(旧南町))
中尾 朋子(風連町本町68)
☎01655③2062
- ◆風連南区(旧東町・旧緑町)
熊谷 守(風連町緑町34)
☎01655③4058
- ◆新大町
大野 洋子(風連町大町36)
☎01655③2433
- ◆風連北栄
藤原 十二采(風連町北栄町1)
☎01655③3169
- ◆風連西区(西町南側)
久保 慶子(風連町西町169)
☎01655③2398
- ◆風連西区(西町北側)
宮崎 久美子(風連町西町61)
☎01655③4387
- ◆風連2区・下多寄(3区)
宮田 一昭(風連町瑞生43
89)
☎01655③3667
- ◆下多寄(4区・5区)
湯浅 清二(風連町瑞生33
02)
☎01655③3972

民生委員児童委員

- ◆風連豊里
橋本 良久(風連町豊里10
57)
☎01655③3015
- ◆風連アカシヤ
住田 信幸(風連町中央16
66)
☎01655③3308
- ◆東風連(3・12班)
高木 美栄子(風連町東風連
3372)
☎01655③3359
- ◆東風連(1・2・13・16班)
小林 修(風連町東風連37
4)
☎01655③4075
- ◆風連旭
中野 律子(風連町旭213
7)
☎01655③3270
- ◆風連日進西(旧12区)
横田 則子(風連町日進35
50)
☎01655②6432
- ◆風連日進東(旧13区)
山本 良広(風連町日進52
63)
☎01655②6222
- ◆西風連
又村 美登理(風連町西風連
2300)
☎01655③3590

主任児童委員

- ◆東地区
吉川 一茶(東7南1)
☎01654③8890
- ◆東地区
得能 あけみ(東4北7)
☎01654③0020
- ◆西地区
柳谷 千恵子(西7南5)
☎01654③7563
- ◆西地区
宗万 広美(瑞穂354)
☎01654②5519
- ◆南地区
大沼 広明(東4南9)
☎01654③3407
- ◆南地区
笹原 博幸(徳田4)
☎01654③1053
- ◆北地区
川口 昭子(西13南1)
☎01654②5244
- ◆北地区
武田 智恵子(西5北4)
☎01654③6962
- ◆風連地区
鈴木 きみ子(風連町東風連
3820)
☎01655③3314
- ◆風連地区
西村 陽子(風連町北栄町15)
☎01655③3257

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

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

外来診療の受付 (令和3年5月現在)

○=診療可能 ×=診療不可

科目	曜日	受付区分	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	備考
循環器内科	午前		○	○	○	○	○	・初診の方は予約を行っていません。 ・予約変更は直接外来に連絡してください。 ・午後は完全予約制で再診のみ診察。 ※予約外は待ち時間が長くなります。
	午後		※午後は完全予約制で再診のみ診察					
呼吸器内科	午前		○	○	×	○	○	・午後は完全予約制で再診のみ診察しています。 ※予約外は待ち時間が長くなります。
	午後		※午後は完全予約制で再診のみ診察					
神経内科	午前		×	×	出張医	×	×	・完全予約制。予約センターで予約してください。 ・毎月第1・3水曜日のみの診療です。 ※出張医の都合で変更する場合があります。 ※初診の方は紹介状が必要です。
	午後		×	×	出張医	×	×	
消化器内科	午前		○	○	○	○	○	・初診の方は予約を行っていません。 ※予約外は待ち時間が長くなります。
	午後		※外来診療は行っていません					
糖尿病・代謝内科	午前		○	○	○	○	○	・完全予約制。予約センターで予約してください。 ※初診の方は紹介状または健診結果が必要です。
	午後		※外来診療は行っていません					
総合内科	午前		○	○	○	○	○	・予約は行っていません。 ※午後の診療は行っていません。
	午後		※外来診療は行っていません					
小児科	午前		○	○	○	○	○	・1カ月健診(毎週火・水・木)、ワクチン外来(毎週火・木)は予約センターで予約してください。 ・専門外来、その他の予約は小児科外来で予約できます。 ・小児科は、中学3年生までが対象です。 ・予約センターで予約してください。 ・午前は10時から診療します。 ・専門外来の乳腺外来は完全予約制です。 ・乳がん検診を行っています。
	午後		○	○	○	○	○	
外科	午前		○	×(手術)	○	×(手術)	×(手術)	・予約センターで予約してください。 ・下肢静脈瘤外来は予約が必要(完全予約制)です。 ・■=下肢静脈瘤外来
	午後		※外来診療は行っていません					
心臓血管外科	午前		×(手術)	○	×(手術)	○	×(手術)	・予約センターで予約してください。 ・下肢静脈瘤外来は予約が必要(完全予約制)です。 ・■=下肢静脈瘤外来
	午後		×(手術)	○(予約のみ)	×(手術)	■	×(手術)	
整形外科	午前		○	○	○	○	○	・予約センターで予約してください。 ※予約外は待ち時間が長くなります。
	午後		※外来診療は行っていません					
脳神経外科	午前		×(手術)	○	×(手術)	○	○	・初診の方は予約を行っていません。
	午後		※外来診療は行っていません					
産婦人科	午前		○	○	○	○	○	・第1・第4金曜日の午後および第3金曜日は、専門外来です。 ・第4金曜日の午後は予約外の受け付けはできません。 ・母乳についてのご相談は外来に電話をしてください。 ・◆=月曜日の午後は、5月より婦人科のみです。 ※予約外は待ち時間が長くなります。
	午後		◆	○	○	○	○	
眼科	午前		○	○	○	○	○	・完全予約制。予約センターで予約してください。
	午後		○(特殊検査)	○(手術)	○(特殊検査)	○(特殊検査)	○(手術)	
耳鼻咽喉科	午前		○	○	○	○	○	・初診、再診とも予約センターで予約できます。 ・午後は14時から診療します。
	午後		○	○	×(手術)	○	○	
泌尿器科	午前		○	○	○	×(検査)	○	・完全予約制。予約センターで予約してください。 ・木曜日は外来診療を行っていません。
	午後		※外来診療は行っていません					
皮膚科	午前		○	○	○	○	○	・予約センターで予約してください。(初診、再診可) ・午後は14時から診療します。 ※予約外は待ち時間が長くなります。
	午後		×(手術)	○	○	×(手術)	○	
心療内科・精神科	午前		○	○	○	○	○	・初診の方は外来で予約の相談をしてください。 ・金曜日の午後の診療は、5月7日からになります。 ※予約外は待ち時間が長くなります。
	午後		×	×	出張医(予約)	×	出張医(予約)	
ペインクリニック 外来	午前		×	×	×	×	○	・予約センターでご相談ください。 ・毎週金曜日、午前からの診療です。 ※初診の方は紹介状が必要です。
	午後		※外来診療は行っていません					
専門外来	小児科	心臓外来、神経発達外来、内分泌外来、アレルギー外来						・診察日と予約は小児科外来へ問い合わせください。
	外科	乳腺外来						・月2~3回木曜日午後。予約制です。 ・当院の乳腺外来は乳がん検診です。
	産婦人科	不妊・不育症外来 更年期外来						・第1金曜日午後、第3金曜日。予約制です。 ・第4金曜日午後。予約制です。

- 日帰り人間ドックおよび脳ドックは毎週火・木曜日に実施しています。(事前予約制)
- 産婦人科母親学級は、毎月第2・4火曜日14時からです。
- ★一部の診療科を除き、予約のない方の診療も行っていますが、あらかじめ予約することをお勧めします。
- ★緊急の患者対応のため、予約の時間にお呼びできない場合があります。
- ★医師の出張などにより、診療体制が変更になる場合があります。
- ★受付後は、受け付けされた外来窓口まで速やかにお越しください。
- ★外来への問い合わせは、午後(13:30以降)にお願いします。
- ・診察券をお持ちの方は、必ず持参ください。忘れた場合は、再発行します。(実費110円)

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

名寄市立総合病院

〒096-8511 名寄市西7条南8丁目 ☎01654③3101 FAX01654②0567
 予約センター直通(平日13:30~17:00) ☎01654③0489

新たに着任した医師を紹介します



名寄市立総合病院は、これからも名寄市民、そして道北地域の住民の皆さまに対して、急性期医療を提供する基幹病院としての役割をより一層果たしてまいります。令和3年度は、18診療科72人体制で診療業務を行っております。
 今回、新たに着任した23人の医師を紹介します。

令和3年度 特定健診の日程

「特定健康診査受診券」を持参することで①～⑤のどれかひとつの方法で特定健診が受診できます。
※重複して受診した場合は健診料金が全額自己負担となる場合がありますので、ご注意ください。

種類	特徴	とき・ところ	検査内容	同時に受けられる検診
① 総合検診	最寄りの市内施設で受診できます 対象者 30歳以上	保健センター 7月15日(木) 7月16日(金) 7月17日(土) 7月18日(日) 7月19日(月) 7月20日(火) 10月26日(火) 10月27日(水) 10月28日(木) 令和4年1月13日(木) 1月14日(金) ふうれん健康センター 6月26日(土) 6月27日(日) 6月28日(月) 10月30日(土) 令和4年1月15日(土) 風連日進コミュニティセンター 6月29日(火) 智恵文多目的研修センター 10月29日(金) 総合福祉センター 7月21日(水) ※事前に保健センターへ申し込みが必要です	○計測 ・身長 ・体重 ・腹囲 ○血液検査 ○尿検査	胃がん 肺がん 大腸がん 前立腺がん 肝炎ウイルス エキノコックス症
② バス送迎検診	無料送迎バスつき 対象者 30歳以上	旭川がん検診センター 7月1日(木) 7月2日(金) 11月1日(月) 11月2日(火) ※事前に保健センターへ申し込みが必要です	○血圧測定 ○問診 ○医師による診察	胃がん 肺がん 大腸がん 前立腺がん 肝炎ウイルス エキノコックス症 子宮がん 乳がん
③ 個人検診	受診日を自分で決められます 対象者 30歳以上	旭川がん検診センター 令和4年3月31日まで随時 ※事前に保健センターへ申し込みが必要です		

※新型コロナウイルス感染症の流行状況により検診が中止となる場合があります。また、感染症対策を実施し検診を行うため、検診時間が長くなる場合があります。ご了承ください。

種類	特徴	とき・ところ	検査内容	同時に受けられる検診
④ 個別健診	かかりつけ医で受診できます 対象者 40歳以上	たに内科 要予約 ☎01654③1223 名寄三愛病院 ☎01654③3911 名寄市風連国民健康保険診療所 要予約 ☎01655③2545 名寄中央整形外科 ☎01654③2006 名寄東病院 要予約 ☎01654③2188 吉田病院 要予約 ☎01654③3381 6月1日～令和4年3月31日まで随時 ※ 要予約 は事前予約が必要です。医療機関に直接お電話ください	○計測 ・身長 ・体重 ・腹囲 ○血液検査 ○尿検査 ○血圧測定 ○問診 ○医師による診察	特定健診のみ ※がん検診は受けられません
⑤ 人間ドック	対象者 30歳以上 ※加入要件あり	人間ドックの受診により特定健診を受けたものとし、費用の3分の2を助成しています。受診する医療機関によって手続きが異なりますので、詳細は国保高齢医療係へ問い合わせください。		

①～③の検診申し込み・問い合わせ


保健センター(西2北5) ☎01654②1486

④、⑤およびその他問い合わせ

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

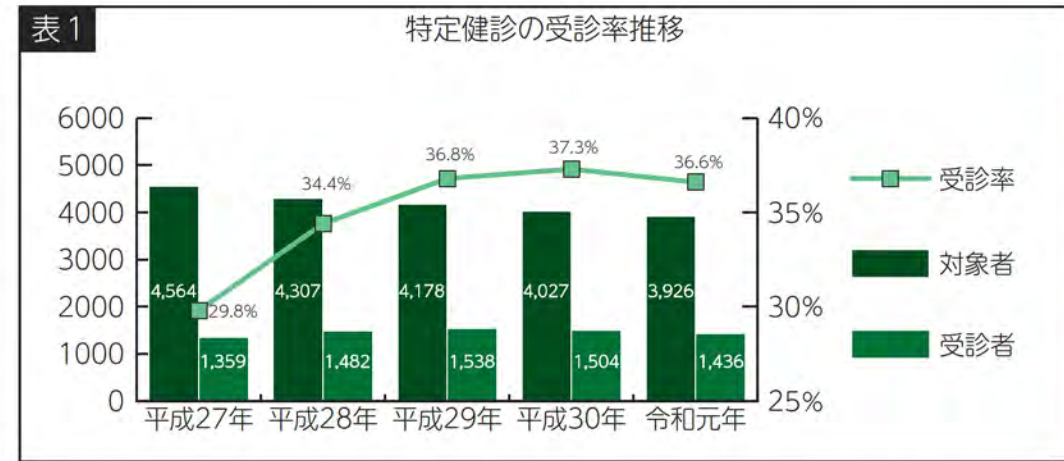
特定健診はメタボリックシンドローム(内臓肥満)に着目した健診です。内臓脂肪の多さを反映する腹囲(おへそまわり)を適正に保ちましょう。

内臓脂肪の基準値(腹囲)
男性：85センチメートル未満
女性：90センチメートル未満



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

令和元年度の名寄市国保における特定健診受診率は36.6%(表1)、過去3年ほど横ばいとなっており、また、平成30年度の名寄市の特定健診受診率(37.3%)は、人口が同規模の全国の市と比べて252市中186位という結果です。国は目標受診率を60%としており、達成するためにはあと約900人の受診が必要となります。



特定健診の3つのメリット

- ①病気の早期発見！
高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病は初期の頃は自覚症状がほとんどないため、早期発見のために特定健診を受けることが重要です。
- ②家計にやさしい！
無料の特定健診で病気の早期発見ができること、治療費や通院費などの軽減が見込まれ、家計への負担が抑えられます。
- ③医療費や保険料の上昇を抑える！
より多くの方が特定健診を受診し病気の重症化を防ぐことで、医療費の上昇が抑制され、さらには国保加入者全体の保険料負担の軽減につながります。

健診結果を活用しましょう

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

受診券みほん(水色)

受診券を送付します

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

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

年に一度特定健診を受けましょう



安全な登山・山菜採りを心がけましょう

登山・山菜採り・ハイキングなどを安全に楽しむために

本格的なアウトドアシーズンが到来し、登山・山菜採り・ハイキングなどに出かける方も多くなります。特に山菜採りでは、遭難事故につながるケースも発生していますので、十分に注意してください。
※万が一遭難した場合は、多額な費用（救助に関する費用）の自己負担が発生する場合があります。

遭難事故を防ぐための7つのポイント (登山ガイドから)

- | | | | | | | |
|----------------------|--------------------|---------------------|-------------------------|----------------------------|-----------------------------------|----------------|
| 行き先と帰る時刻を必ず家族に伝えましょう | 単独での入山はできるだけやめましょう | 必ず入山届に名前と住所を記入しましょう | 目立つ色の服装で、防寒対策をして出かけましょう | 迷ったら、むやみに歩き回らず落ち着いて行動しましょう | 携帯電話や笛、ラジオ、非常食、テープ、懐中電灯などを携行しましょう | 午後3時までは下山しましょう |
|----------------------|--------------------|---------------------|-------------------------|----------------------------|-----------------------------------|----------------|

ヒグマによる人身事故・農業被害を防ぐために

ヒグマは人里を利用可能な環境であると学習すると、その後も繰り返し出没するようになります。このため、森林に近接した地域では、ヒグマを引き寄せない、出没した個体を餌付けさせないための取り組みが重要です。

また、市街地にヒグマが出没した場合など、早急に市民の方への周知が必要と判断した際は、町内会関係者の皆さまに情報伝達の協力をお願いすることがありますので、ご理解とご協力をお願いします。

◆誘引物の適切な管理

- | | | |
|--|---|--|
| ◇家庭では
・ごみ出しのルールを守る
・ごみやペットフード、漬物などの保存食を屋外に放置しない
・家庭菜園の作物や果実を早めに収穫する | ◇農地や果樹園では
・適切な電気柵を設置する
・未収穫物や収穫残さ、放任果実や廃果を適切に処分する | ◇家畜飼育場では
・飼料は頑丈な施設に保管し、また、こぼれた飼料は除去する |
|--|---|--|

◆周辺環境の管理 家や農地などの周囲の草刈りをし、見通しをよくする。

◆山でヒグマに遭わないために

市内の山林では、毎年ヒグマの目撃があります。登山や山菜採りで山林に入るときは、音の出るもの（ラジオ、鈴など）を携行してください。

野山でヒグマに遭わないための基本的なルール

- | | | | |
|---|-----------------|---------------|------------------------|
| 事前にヒグマの出没情報を確認する
※市ホームページ暮らしの情報>防犯・安全>生活安全情報>ヒグマに注意！名寄市内の出没・目撃情報 | 単独行動を避け、複数で行動する | 鈴など音の出るものを鳴らす | クマの足跡やフンを見つけたら、すぐに引き返す |
|---|-----------------|---------------|------------------------|

山火事注意

4月21日(水)～5月31日(月)は林野火災予防強調期間です。林野火災の起火原因は、「ゴミ焼き」「たばこのポイ捨て」「たき火」などの火気の取り扱い不注意、不始末による人為的な過失によるものが大半を占めています。火災原因によっては、賠償責任が発生します。強調期間中はもとより、期間外においても林野火災を起こさないように注意してください。原則、野焼きは禁止されていますが、農業・林業などを営むためにやむを得ず行う場合は、**市役所市民部環境生活課**、または**名寄消防署**に連絡し、次のことに注意して実施してください。

原則禁止の野焼きをやむを得ず行う場合の注意点

- | | |
|---|-----------------------------------|
| 風の強い日は避ける
※天候によっては風が吹いていなくても突然吹き始め、風向きが変わる場合があります。 | 一度に広い範囲で行わず、刈った草などは少しずつまとめ区画ごとに行う |
| 複数で行い、監視する人や消火する人などの役割分担を決める | 火のそばを離れず、必ず消火準備が整ってから行う |
| | 山林への延焼の恐れがある場所では行わない |

- ◆問い合わせ
遭難予防に関すること… 防災担当(名寄庁舎3階) ☎01654③2111(内線3327)
ピヤシリ山・ピヤシリ自然休養林に関すること… 産業振興課(名寄庁舎3階) ☎01654③2111(内線3344)
ヒグマの目撃情報・山火事に関すること… 耕地林務課林務係(風連庁舎1階) ☎01655③2511(内線2317)

ひまわりのまちプロジェクト

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

ひまわりの「種」無料配布

どこに行っても「ひまわり」のあるまちを目指して、市内9カ所でひまわりの種を無料配布します。ご家庭やご勤務先の庭先や玄関先、花壇などに「ひまわりの種」を植えて、一緒に「ひまわりのまち」をつくりませんか？

- ◆ひまわりの種類
スマイルラッシュ(40センチメートルくらいに成長)
- ひまわりの種は、まいてから約60日後に花を咲かせます。(天候により前後する可能性あり)

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

- ◆配布期間
5月6日(木)～6月11日(金)
- ◆その他
在庫がなくなり次第、終了します。

育て方のポイント！
・日当たりの良い場所を好むよ！
・土の表面が乾いたらたっぷり水を与えてね！

ひまわりボランティア(募集中)

市内を彩る「ひまわり」を育てる作業のお手伝いをするボランティアです。今年はサンピラーパーク内での作業を行います。

- ◆ひまわりを大事に育てられる方なら誰でもOK
個人・団体を問いません。(無償ボランティアとなります)
- ◆ボランティアの仕事
7月、8月の除草などシーズン中に数回の作業を行います。
- ◆登録が必要
ひまわりボランティアは事前に登録が必要です。(電話またはメールで登録してください)登録された方に日程と作業内容をお知らせしますので、都合の良いときに参加ください。



問い合わせ・ボランティア登録
【名寄市観光交流振興協議会事務局】
①産業振興課(名寄庁舎3階)
☎01654③2111(内線3344) ✉ny-sangyo@city.nayoro.lg.jp
②NPO法人なよろ観光まちづくり協会(駅前交流プラザ「よろーな」1階)
☎01654⑨6711 ✉otoiawase@nayoro-kankou.com

日進地区でのバスの乗降が無料です！

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

- ◆期間 令和4年3月31日(木)まで
 - ◆対象 日進研修センター～ピヤシリスキー場間で乗降する方
※名士バス～北斗団地前間で乗降する方は通常料金となります。
- 問い合わせ
産業振興課(名寄庁舎3階)
☎01654③2111(内線3344)

企業版ふるさと納税について

国では、地方を支援するさまざまな支援策の一つとして、企業版ふるさと納税（地方創生応援税制）を活用した地方創生の推進を推奨しており、本市でも2月に信金中央金庫様から1,000万円の寄附をいただき、宅配事業で活躍している充電式輸送用保冷機のエネルギーを、再生可能エネルギーへ転換する実証試験を行う調整をしているところです。

さらに、3月下旬にはジュニア世代の育成強化を目的に実施しているNSCジュニアアカデミーの取り組みに対して、芸者東京株式会社様から30万円の寄附をいただきました。

企業様からいただいた貴重な寄附は、それぞれの取り組みで掲げている成果指標の達成に向け活用させていただき、地方創生の取り組みを推進していきます。

問い合わせ
総合政策部総合政策課
☎01654③2111（内線3315）

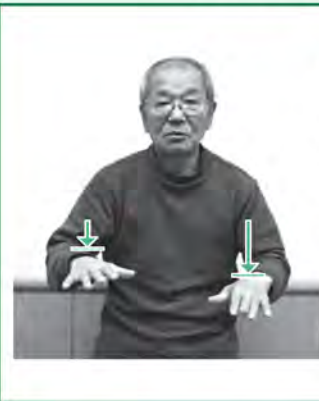


今月の手話

平成27年3月に「名寄市みんなを結ぶ手話条例」が施行されました。このコーナーでは、市民の皆さまに、手話を親しんでいただくために、毎月1つずつ、手話を紹介します。

◆問い合わせ 社会福祉課(名寄庁舎2階)
☎01654③2111(内線3225)

その61「今日」



両手を広げて手のひらを下に向け、軽く押さえつけます。

※「今」、「現在」も同じ手話表現です。
□話（口の動き）で、区別します。

今月の講師
上川北部聴覚障害者協会名寄支部(名寄近郊に住む聴覚障がい者の会)
藤森 元年さん

ごみ分別マスコットキャラクター「エコひまちゃん」通信



申し込み・問い合わせ
環境生活課廃棄物対策係
☎01654③2111(内線3123)

春の清掃週間 5月10日(月)～16日(日)

今年も「春の清掃週間」を実施しますので、皆様のご協力をお願いします。

なお、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、清掃活動実施の有無は町内会などで判断いただき、実施の場合は参加者同士が密接にならないよう、ご配慮をお願いします。

5月16日(日)は「一斉清掃日」です

清掃週間や一斉清掃日における清掃活動の日程は環境生活課までご連絡ください。

各地区のごみ
収集日は右側の通りです。

名寄市街地区
埋立ごみの日に収集
または
16日(日) 午後に収集

その他の地区
埋立ごみの日に収集
または
環境生活課による収集



段ボールコンポストに挑戦してみませんか？

市では、廃棄物の減量を推進するため、段ボールコンポストの資材を市民の皆さんに無料配付しています。配付時には使用方法や注意点を書いたチラシをお渡ししています。

- 受付期間 …… 5月6日(木)から
- 受付人数 …… 40人(応募多数の場合は、初めての方を優先)
- お届け方法 … 6月上旬から電話連絡の上、配達
- 配付する物 … ピート君25リットル、温度計

- ご自身で用意いただくもの
- 段ボール ○新聞紙
 - シャベル(かき混ぜ用)
 - 底上げ用の木材 など

店舗での買い物は クーリング・オフできません！

名寄市 消費生活センター通信

問い合わせ 消費生活センター ☎01654③3575

事例 1
1週間前に夫が店舗で補聴器を購入したが、家で使ってみると聞こえづらいと言う。調整してもらったが改善しないので、クーリング・オフしたい。できるだろうか。(70代女性)

事例 2
1週間前に店舗で購入した扇風機と同じ商品が、2千円も安い値段で広告に載っていた。返品して再度購入したいと店舗に伝えたところ、できないと言われた。クーリング・オフできないのか。(60代女性)



イラスト：黒崎玄



困ったときは、早めに消費生活センターに相談してください。

- ◆店舗での購入は、クーリング・オフできません。
- ◆クーリング・オフは、訪問販売や電話勧誘など、事業者側からの不意打ち的な勧誘により契約した場合などに、一定の期間内であれば無条件で申し込みの撤回や契約を解除できる制度です。なお、クーリング・オフ可能な取引の対象は法律などで決められています。

移住情報をお届け！

名寄にUターン！

東京圏から移住された方へ最大100万円の支援金！
テレワーク移住が対象に追加されました！

名寄市移住支援金について

東京23区(在住者または通勤者)から名寄市へ移住(U・Jターン)し、**移住支援金対象法人に就業した方**などに最大100万円の移住支援金を支給します。 ※求人情報は北海道ホームページで公開されています→(登録を希望する企業は、担当課へご連絡ください)



- ①支援金の額 世帯で移住…100万円/世帯 単身で移住…60万円/世帯 (起業した場合はさらに200万円追加)
- ②対象要件 本市に住所を定めた方で、かつ本市に5年以上居住する意思を持つ方。さらに(1)・(2)のいずれかに該当する方が対象となります。
(1) 住民票を移す直前10年間のうち、通算5年以上、東京23区内に在住もしくは通勤していた方
(2) 住民票を移す直前に1年以上、東京23区内に在住もしくは通勤していた方
※ (1)・(2)共に、通勤の場合は、埼玉県・千葉県・神奈川県在住の方
- ③就業要件 次のいずれかに該当する方が対象となります。
(1) 就業(移住支援金対象法人に新規就業した方) ※申請時に連続して3カ月以上在職していることも要件
(2) 起業(北海道の起業支援事業「地域課題解決型起業支援金」の交付決定を受けた方)
(3) テレワーク移住(転勤などではなく、自己の意思により移住し、移住元での業務を継続する方)
- ④申請期間 転入後、1年以内
※申請を予定されている方は各種要件を確認し、準備申請を行っていただきますので、事前に相談ください。

名寄移住ワンストップ窓口
【名寄市移住促進協議会】
事務局：秘書広報課(名寄庁舎3階)

☎01654③5771(直通)
✉info@nayoroiju.com
HP http://nayoroiju.com/

随時移住相談を承っています！

詳しくは「北海道 移住支援金」または「名寄市 移住支援金」で検索！

◆問い合わせ
秘書広報課(名寄庁舎3階) ☎01654③2111(内線3308)

5月から順次オープン予定です

体育施設 オープン情報

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

名寄地区

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

風連地区

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

施設	オープン日	備考
風連東地区パークゴルフ場	5月1日(土)	全3コース、無料
風連テニスコート	5月1日(土)	風連B G窓口で受け付け、月曜休場
風連球場	5月1日(土)	事前申込が必要です
風連B & G海洋センタープール	5月22日(土)	月曜休館

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

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

COLUMN*

VOL.47

なよろっぽい家づくりの会*

高齢化に対応した住まいの改善

高齢になると、「転倒して骨折しない」と「脳疾患や心疾患を発症しない」ことが何より大事です。それは、高齢者が「寝たきり」になる主な原因です。「寝たきり」になると「認知症」に進む割合が高くなると言われています。

一般的に、人は加齢により身体機能や注意力が徐々に低下していきます。そのことにより、今までは不便を感じなかった住まいも、徐々に使い勝手が悪く感じるが多くなると言えます。今回は、それらを改善するためにチェックすべきポイントを考えます。

<動線チェック>

寝室を起点とし、トイレや洗面・脱衣室、浴室の動線(移動ルート)と、キッチン、洗濯室、居間の動線をチェックポイントとして改善すべき箇所を検討します。居室を容易に移動するためには、動線上に段差がない、幅にゆとりがある、障害物や突起がない、床が滑りにくいことなど安全性の配慮が必要です。また、動線上にある出入口のドア・戸などは極力無くすこと、あるいは余裕のある寸法であること。設備など各種器具については、操作が簡単で保守管理が容易なものにしたいなどのことを改善することです。

<温度環境チェック>

冬期に発生しやすい「ヒートショック」による「心筋梗塞」、「脳卒中」で亡くなる方は年間15,000人とされていて、その内の9割は高齢者です。ヒートショックは暖かい居間から急に寒いトイレや浴室・脱衣室へ移動したときに起きます。これを防ぐには、住まいの断熱改修や補助暖房機などを検討し家の中から寒い場所を無くすことです。

<外部チェック>

居間、玄関、アプローチ、車庫、道路までの動線をチェックポイントとして改善すべき箇所を検討します。加えて積雪地帯である名寄は雪処理の問題が特に重要です。また、非常時には素早く外に逃げられるような配慮(避難ルートの確保)も必要ですし、隣家や近所の助けも必要になるかもしれません。日頃から良好な近所づきあいを心掛け、雪処理や落葉などのトラブルが起きないように配慮する事も大事です。

*なお、高齢化に備えたりリフォーム工事には、公的に優遇される助成金の制度があります。

■問い合わせ なよろっぽい家づくりの会事務局
(NPO法人なよろ観光まちづくり協会内)
☎01654⑨6711

森のものがたり ~なよろ健康の森の植物たち~

このページは、なよろ健康の森では季節によってどんな花が咲いているのか、どんな植物が生息しているのかなど、なよろ健康の森を彩る植物の魅力について4回に渡りご紹介していきます。
第1回目となる今回は、春に開花する植物についてご紹介します。

エゾエンゴサク(ケシ科) 開花時期 4~5月

淡い青色の花が茎の先から房状に数個、ラッパのような形をして咲いており、先の方は口が開いている。花の時期は短く10日から2週間。他の雑草に隠れてしまう。
生息場所：キャンプ場・ふるさとの森 観察の森など

シラカンバ(カバノキ科) 開花時期 4~5月

この木は名寄市の木になっている。雄花穂は垂れ下がり、雌花穂は上向きにつく。種子に広い翼があり、風で遠くまで運ばれる。白い樹皮は薄く剥がれやすい。
生息場所：キャンプ場・きらきら池 ヘルシー小路など

オオバナノエンレイソウ(シュロソウ科)

開花時期 5~6月

この花は名寄市の花になっている。白い花が咲き、花弁3枚、葉3枚なのが特徴。また、2020年12月に公表された国際自然保護連合のレッドリストに絶滅危惧種として追加された。



生息場所：キャンプ場など

アズキナシ(バラ科)

開花時期 5~6月(結実時期 9~10月)

白い花が密集して多数咲く。秋には赤い果実をつけるがその果実がアズキに似ていることから、アズキナシという名前になっている。



生息場所：キャンプ場など

ツリバナ(ニシキギ科)

開花時期 5~6月(結実時期 9~10月)

黄緑色の花を咲かせるが、小さいためあまり目立たない。しかし、秋につける実は朱色なのでよく目立つ。花も実もぶら下がるのが特徴。
生息場所：どんぐりの森など

ホオノキ(モクレン科)

開花時期 5~6月(結実時期 9~10月)

淡黄色を帯びた大きな花を咲かせる。国内最大級の葉を持つのが特徴。
生息場所：ふるさとの森など

カタクリ(ユリ科) 開花時期 4~6月

花の色は赤紫色で、2枚の大きな葉をつける。花びらが反り返って咲くのが特徴。



生息場所：観察の森など

聞いたことがある植物もあったのではないのでしょうか。

この他にも、なよろ健康の森にはたくさんの植物が生息しています。ぜひ皆さんも散策してみてください。

*このコーナーは「森のものがたり、なよろ健康の森」(作/葦島魏氏)を参考にしています。

★問い合わせ★ 耕地林務課(風連庁舎1階) ☎01655③2511(内線2323)

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、急ぎよ開催を中止または延期する場合があります。電話や市ホームページなどで最新情報をご確認ください。

図書館

図書館名寄本館(大通南2)
 ☎0165424751
 FAX0165424897
 開館 火・金 9時30分～17時
 水・木 9時30分～19時
 ※17時以降は1階のみ
 土・日 9時30分～17時
 休館 月・月未・祝・年末年始
 図書館風連分室(風連町西町201
 風連中央小学校内)
 ☎0165578000

新着図書

毎週土曜日に市ホームページでお知らせしています。

名寄本館

ミニ展示コーナー
 ・お弁当持って
 ・ご行こう



土曜読書会
 ・鳥を愛でる、愛鳥週間
 ◆とき 5月8日 13時
 ◆対象 誰でも参加可
 ◆内容 ビブリオトーク
 (参加者同士による本の紹介と意見交流)
 ◆持ち物 お気に入りの本1冊

読書推進企画 「ぬいぐるみお泊り会」

◆とき 5月22日(土) 10時
 ◆対象 小学生以下
 ◆内容 本の読み聞かせ、お泊りしたぬいぐるみが絵本を選びます
 ◆定員 10人(電話または直接申し込みください)
 ◆申し込み 5月7日、14日、21日、28日 各15時30分
 ◆対象 3歳以上小学生
 ◆ペンギンクラブ(木曜日)
 ◆とき 5月20日 10時30分
 ◆対象 3歳未満児・保護者
 5月の休館日
 3日(月)～5日(水)、10日(月)、17日(月)、24日(月)、31日(月)

風連分室

ミニ展示コーナー
 ・家族のはなし
 ◆本の読み聞かせなど
 ◆おはなしタイム(木曜日)
 ◆とき 5月6日、20日 各15時15分
 ◆対象 風連児童会館
 ◆対象 3歳以上小学生
 ◆おはなしポケット(火曜日)
 ◆とき 5月25日 11時20分
 ◆対象 子育て支援センター
 5月の休館日
 2日(日)～5日(水)、9日(日)、16日(日)、23日(日)、30日(日)、31日(月)

自動車文庫「やまゆり号」5月の巡回日程

【名寄地区】	
11・25日(火) 麻生公園前	15:10～15:25
ライラック公園前	15:35～15:50
はなぞの広場前	16:00～16:15
6日(木)・19日(水) 第1老人クラブ前	15:10～15:25
ハルニレ公園前	15:35～15:50
浅江島公園築山前	16:00～16:20
12・26日(水) 緑丘第1団地	15:10～15:25
サピラー・マーガレットイラ道宮住宅前	15:35～15:50
13・27日(木) コデマリ公園前	15:10～15:25
西10南1自衛隊官舎前	15:35～16:00
【風連地区】	
14日(金) 市街地区(野村様宅前)	10:35～10:45
フロンティアハウス	10:55～11:10

博物館

北国博物館(緑丘222)
 ☎FAX016542575
 ☎mytrahaku@city.nayoro.jp
 開館 9時～17時
 休館 月・年末年始
 風連歴史民俗資料館(風連町南町85)
 ※問い合わせは北国博物館へ

企画展(無料)

◆野外植物展
 芽吹き季節に地域の植物をいろいろな形で紹介する、恒例の展示会です。写真、押し花、リース、工芸品などのほか、会員の観察活動記録が展示されます。
 ◆とき 開催中～5月9日(日)
 ◆ところ 北国博物館ギヤラリーホール
 ◆主催 なよろ野の花の会(上野紘一会長)
 ◆キツキ展
 5月10日(月)からの愛鳥週間に合わせて、名寄市の鳥「アカゲラ」の仲間について紹介します。
 アカゲラのほか、コゲラ、クマガラ、ヤマゲラなど北海道に生息するキツキ科の7種を取り上げますので、大き



さや体の模様、行動の違いなどを比べてみてください。
 ◆とき 5月14日(金)～6月8日(火)
 ◆ところ 北国博物館ギヤラリーホール
 Sシキマロキが見られます
 かつて冬の道北で活躍したSL排雪列車「キマロキ」は、機関車、マックレー車、ロータリー車、機関車に車掌車の7メートル編成で北国博物館前に野外展示されています。全国で唯一の静態保存として、毎年、多くの鉄道ファンが訪れます。冬の間は雪囲いをしていましたが、このほどシートを外して見学できるようにになりました。降雪期の10月中旬まで公開しています。

公民館

市民文化センター(西13南4)
 ☎0165422218
 FAX0165422356
 mybunsen@city.nayoro.jp
 開館 8時～22時
 休館 月未・年末年始
 風連公民館(風連町本町63・ふつれん地域交流センター内)
 ☎0165532620
 FAX0165532321

市民文化センター

◆とき ①6月11日(金)②18日(金)③25日(金)④7月2日(金)⑤9日(金)⑥16日(金) 全6回 10時～15時
 ◆ところ 市民文化センター
 ◆市民工芸室
 ◆内容 ガラスカットから、削り、テープ巻き、ハンド付け、染めまでの全てを行い、オリジナル壁掛け(縦25センチメートル、横19センチメートル)を作成します。
 ◆講師 大野淳子氏(名寄ステンドグラス同好会会長)
 ◆対象 市民(初心者大歓迎)
 ◆定員 6人
 ◆参加費 3000円
 ◆持ち物 エプロン、軍手、

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、急ぎよ開催を中止または延期する場合があります。電話や市ホームページなどで最新情報をご確認ください。

はさみ、カッター、油性ペン

◆申込み期間 5月14日(金)～28日(金) 9時～17時の間
 ◆申込み先 名寄市民文化センター(教育部生涯学習課)
 ◆みそ・こんにやく作り教室
 ◆とき ①6月21日(月) 13時～16時②22日(火) 13時～16時③23日(水) 9時～11時
 ◆ところ あぐりん館(名寄市緑丘12)

子育て支援センター

◆内容 手づくりで、みそ・こんにやくを作ります。
 ◆講師 齊藤美知氏(カントリ・ママ・クラブ会長)
 ◆対象 市民
 ◆定員 10人(定員を超えた場合は抽選)
 ※3月に参加されていない方を優先とします。
 ◆参加費 2000円
 ◆持ち物 エプロン、三角巾、手ぬぐい、みそを入れる一斗樽、こんにやくを持ち帰るビニール袋、ゴム手袋
 ◆申込み期間 5月24日(月)～6月7日(月) 9時～17時の間
 ◆申込み先 名寄市民文化センター(教育部生涯学習課)
 ◆大ホール一斉予約受付(令和4年6月利用分)
 ◆とき 5月31日(月) 14時～15時

子育て支援センター

子育て支援センターは、未就学児童が保護者と一緒に利用できる施設です。
 地域子育て支援センター「ひまわりらんど」(西2南9)
 ☎0165425983
 mykosodatepodan@city.nayoro.jp
 開館 9時～12時
 13時30分～16時
 休館 土・日・祝日・年末年始
 風連地域子育て支援センター「こぐま」(風連町西町284)
 認定こども園風連幼稚園内
 ☎0165532133
 開館 遊びの広場 10時～11時30分
 相談 10時～15時
 休館 水・金・土・日・祝日・年末年始

ひまわりらんど

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、事前予約をお願いします。

模擬保育室で遊ぼう

◆とき 5月8日(土)、22日(土) 10時～11時30分
 ◆ところ 名寄大学(模擬保育室)
 ◆申込み方法 ひまわりらんどへ直接または電話で申し込みください
 ◆申込み期間 定員になり次第締め切り 各回定員15組
 ※一家庭、月1回のご利用をお願いします
 ◆その他 幼稚園・保育所に在籍されているお子さま、名寄市以外にお住まいの方は利用できません
 ◆身体測定
 身長・体重を測り、手形足形を押しましよう。
 ◆とき 5月10日(月)～12日(水)
 ◆申込み方法 ひまわりらんどへ直接または電話で申し込みください
 ◆申込み期間 5月7日(金)
 ◆離乳食のお話
 月齢に合わせた離乳食の進め方を学びましよう。
 ◆とき 5月14日(金) 13時30分～14時30分
 ◆講師 和田祐佳氏(市立保育所管理栄養士)
 ◆申込み方法 ひまわりらんど

健康の森で遊ぼう

◆申込み期間 定員になり次第締め切り 定員8組
 ◆わくわくミュージック
 音楽を通して親子で触れ合いましよう。
 ◆とき 6月2日(水) 10時15分～11時15分
 ◆ところ 総合福祉センター
 ◆講師 名寄カウンセリングを学ぶ会
 ◆申込み方法 ひまわりらんどへ直接または電話で申し込みください
 ◆申込み期間 5月6日(木) 定員15組

健康の森で遊ぼう

◆とき 6月18日(金) 10時～11時30分
 ◆ところ 健康の森(雨天…サンピラーパーク)
 ◆申込み方法 ひまわりらんどへ直接または電話で申し込みください
 ◆申込み期間 5月24日(月)～6月10日(木) 定員15組

こぐま

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、事前予約をお願いします。

お問い合わせ 申し込み 名寄庁舎(01654③2111)

風 風連庁舎(01655③2511)

木造住宅の耐震診断・耐震改修費用の補助をします

◆耐震診断補助金交付事業
◇対象住宅 次のすべてに該当するもの
①市内の戸建て住宅、長屋、共同住宅または併用住宅(住宅部分の床面積が延べ床面積の2分の1以上)
②昭和56年5月31日以前に着工した、木造地上2階建て以下で延べ床面積が500平方メートル以下の住宅
③建築基準法やその他の関係法令に違反していないこと
④対象住宅に固定資産税の滞納がないこと

◇補助金額 耐震診断に要する額(上限5万円)

◇診断者 北海道に登録されている耐震診断技術者

◆耐震改修補助金交付事業

◇対象住宅 耐震診断補助対象①から④すべてに該当し、耐震診断の結果、耐震強度が不足していると判断された住宅

◇補助金額

耐震改修工事に要する額 補助金の額

20万円未満 全額

20万円以上100万円未満 20万円

100万円以上200万円未満 30万円

200万円以上 50万円

◇申請方法 診断や改修を行う前に申請が必要です。まずは問い合わせください。

※詳しくは市ホームページをご覧ください。

◇無料簡易耐震診断

お住まいの住宅がどの程度地震の被害を受けにくいかを簡易に判定します。現地調査は行わず、建設当時の建築確認申請書などの図面と居住者へ聞き取りから判定します。

◇建築課指導係

2階(内線2226)

建築物の新築・増築・解体には届け出を

◆違反建築物等の防止
建築物等を新築や増築などする場合は、工事の着手前に建築確認申請書を提出しなければ建築できません。申請書の作成は工務店や販売店などに相談ください。

◇対象建築物

①床面積が10平方メートルを超える市販の物置や車庫などすべての建築物

※ただし、準防火地域内は床面積に関わらず申請書の提出が必要です。

②高さが4メートルを超える屋外広告物などの工作物

※確認申請の手続きが不要と称して販売する悪質な業者がいます。無届けによる建築行為で処罰の対象になることもあるため、ご注意ください。

◆建設リサイクル法の届け出
延べ床面積が80平方メートルを超える建築物等を解体する場合、工事を着手する7日前までに届出しなければなりません。また、分別解体や解体材の再資源化なども義務づけられています。無届けの解体は処罰の対象

になりますので、ご注意ください。

届出先・問

建築課指導係

2階(内線2226)

◆障がい者相談員

を紹介いたします

◆身体障がい者相談員

成田 勇一

01654③2677

◆知的障がい者相談員

尾谷 和久

01654③3751

◆総合福祉センター浴室

使用料の収納事務委託

市では、名寄市総合福祉センター浴室使用料の収納事務を次の事業所に委託しています。

◆委託事務の内容

浴室使用料の収納事務

◆委託期間

令和4年3月31日まで

◆受託者

社会福祉法人名寄市社会福祉協議会(西1南12)

◆問

社会福祉課福祉総務係

2階(内線3221)

がん患者・家族サロン

「よしみち茶話会」

市立総合病院では、がんのことを気軽に語り合うサロンを開催しています。がん患者さんやその家族であれば、誰でも参加できます。

◇とき 5月27日(木) 14時～16時

◇ところ 市立総合病院2階和室(西7南8)

◆テーマ ゲノム医療について

◆内容 「がん遺伝子パネル検査」って何?どこで出来るの?誰でもできるの?がんの治療のことなどご本人・ご家族と一緒に話しませんか?

◆問

市立総合病院

患者総合支援センター

01654③3101

◆交換学生派遣中止

カナダ国リンゼイへ派遣する交換学生を募集していましたが、新型コロナウイルス感染症の収束が見通せないことから、今年度の派遣を中止します。

◆問

名寄・リンゼイ姉妹都市友好委員会事務局

(交流推進課内)

1階(内線2362)

◆問

お問い合わせ

申し込み

名寄庁舎(01654③2111)

風 風連庁舎(01655③2511)

上下水道料金の集金・検針のお知らせ

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

地区	業務	委託員(業者)
名寄地区 (曙・共和・瑞穂・砺波・内淵除く)	上下水道料金徴収・収納 水道メーター検針	夏坂 弘貴 西田 幸夫 佐藤 幸夫 岡部 久美子
智恵文地区	上下水道料金徴収・収納 水道メーター検針	袁輪 健二 袁輪 頼子
風連地区、曙、共和、瑞穂、砺波各水道施設地域	水道メーター検針	菅原 美希

◆問

上下水道室業務課業務係

3階(内線3360)

3363

◆問

調理師試験の案内

◆とき 8月25日(水) 13時30分～16時

◆試験地 旭川市

◆受験資格 複数人に対して飲食物を調理して供与する業務を行う方で、令和3年5月21日までに2年以上調理業務に従事した者で、上川管内に住所を有する者

◆試験科目および方法 食文化概論、公衆衛生学、栄養学、食品学、食品衛生学および調理理論についての筆記試験

◆提出書類

①調理師試験受験願書

※6900円の北海道収入証紙の貼付が必要です

②調理師試験受験者整理カード

③調理師試験入力通知書

※全書類名寄保健所で配布しています

◆申込期間 5月10日(月)～5月21日(金)

◆合格発表 10月15日(金)

◆問

北海道名寄保健所企画総務課企画係(東5南3)

01654③3121

◆問

生きがい講座の利用者を募集しています

◆問

総合福祉センター(西1南12)

◆問

総合福祉センター(西1南12)

◆手芸

木曜日 9時30分～15時

◆市民文化センター(西13南4)

◆水・金曜日

9時30分～14時

◆市民文化センター(西13南4)

◆総合福祉センター(西1南12)

◆木曜日

9時30分～15時

◆総合福祉センター(西1南12)

◆参加費 無料

◆高年齢者支援課高齢福祉係

2階(内線3231)

◆問

お問い合わせ(事務所)

TEL01654②3669

令和3年経済センサス活動調査を実施します

あなたの回答で、日本の未来が見える。

令和3年6月1日現在で、全国のすべての事業所や企業を対象に実施されます。調査へのご理解・ご回答をよろしくお願いいたします。

◆問

◆手芸

◆市民文化センター(西13南4)

◆水・金曜日

9時30分～14時

◆市民文化センター(西13南4)

◆総合福祉センター(西1南12)

◆木曜日

9時30分～15時

◆総合福祉センター(西1南12)

◆参加費 無料

◆高年齢者支援課高齢福祉係

2階(内線3231)

◆問

お問い合わせ(事務所)

TEL01654②3669

お問い合わせ

申し込み

名寄庁舎(0165432111)

風連庁舎(0165532511)

名寄駐屯地 第33回春のコンサート

◆とき 5月22日(土)
◇昼の部 開演14時(開場13時)
◇夜の部 開演18時(開場17時)
◆ところ 市民文化センター EN・RAYホール (西13南4)

◆入場料 無料
◆入場整理券取り扱い場所 EN・RAYホールホール チケットセンター

※マスク着用や手指消毒、検温を実施し、新型コロナウイルス感染対策を万全を期して開催しますが、地域の感染状況によつては、延期または中止となる場合があります。
◆陸上自衛隊名寄駐屯地
0165432137 (内線203)



国保からのお知らせ

◆次の場合は14日以内に必ず届け出を
◇国保に加入するとき
・転入した
・退職などで職場の健康保険をやめた
・子どもが生まれた

国保をやめるとき

・転出する
・就職などで職場の健康保険に加入した
・被保険者が死亡した
※他の健康保険に加入しているから国保の保険証で医療機関を受診した場合、市が負担した医療費を返還していただきます。また、会社などの健康保険に加入後、国保脱退の届け出をしない場合、社会保険料と国保税を二重に支払うことがあるのでご注意ください。

確定申告はお済みですか

◆確定申告は、所得に応じた国保税額は、所得に応じて計算されます。確定申告をしていないと、所得の決定ができないため、軽減措置を受けられず税額が高くなったり、高額療養費の自己負担額が高くなるなどの都合が生じることがあります。まだ令和2年分の確定申告を行っていない方は、速やかに行っていきましょう。

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

春季消防訓練のお知らせ

名寄消防団による補水・遠距離送水訓練を行います。付近にお住まいの皆さまには大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。なお、新型コロナウイルス対策のため、見学スペースを設置しませんのでご了承ください。

消火栓放水点検

◆点検時間 10時、12時、13時、16時
◆多少変更の可能性あり
◆5月点検地域 旭東北、ノースタウン、東12区、日進、北斗区、新北斗団地、大橋区、大橋商工団地、北新区、西12区、2区、第13区、旭東区、大町区

名寄消防署警防課警防係
0165433319

納税通知書が変わります

4月からコンビニ納付とスマートフォン決済による支払いが可能となりました。今までの固定資産税・都市計画税・市・道民税(普通徴収)、国民健康保険税は、納税通知書と納付書をつづった状態で送付していましたが、令和3年度より納税通知書はA4用紙1枚、納付書は各期別まとめて送付します。納付される際は、期別・納期限をご確認の上、納付するようお願いいたします。なお、納税通知書は再発行できません。大切に保管されるようお願いいたします。



名寄 税務課納税係
2階(内線3206)
3208

町内会に入りました

地域づくりを支えている町内会では、さまざまな活動を行っています。環境づくり、清掃活動やごみの減量に向けた取り組みなど、清潔で快適なまちづくりのための活動を行っています。
◆加入するには地域の町内会に連絡するか、お住まいの地域の読み取り町内会連合会にお申し込みください。



町内会連合会事務局(総合政策課総合政策係) 3階(内線3311)

夜間窓口

◆とき 5月25日(火) 17:30~19:30
◆ところ 納税窓口 税務課納税係 2階
国保窓口 市民課国保高齢医療係 1階

くらしのリサイクル(月~金曜日、10時~16時)

◆ゆづってください
①三味線
②女性用ウィンドブレーカー上下(夏用、サイズS~M)
③婦人用自転車(24~26インチ)
④電子ピアノ
⑤名寄東中学校女子制服(ベスト・ジャケット・スカート~サイズ170cm)
◆ゆづります
①座布団10枚(ほぼ未使用・仕立てた物)
②七段ひな飾り(40年ほど前の物)
③日本文学全集50刊
④にんげん百科22刊
⑤エレクトーン(フロッピー式)

名寄消費者協会
0165435630
※不在の場合は留守番電話へ録音してください

無料相談窓口

①消費生活相談 月~金曜日 9:15~16:00
②市民生活相談 月~金曜日 9:15~16:00
③無料法律相談 5月9日(日) 11:00~11:30
6月6日(日) 11:00~11:30
◆年金事務相談 5月18日(火) 10:30~16:00
◆生活相談支援センター 月~金曜日 9:00~17:00
◆心配ごと相談 月~金曜日 10:00~17:00
④行政相談 月~金曜日 9:15~16:00
⑤結婚相談 第1金曜日 7:30~19:00
その他の金曜日 13:00~15:00
◆障がい者差別についての相談 月~金曜日 8:45~17:30
◆公証相談 日~土曜日 9:00~17:00
◆教育相談 月~金曜日 9:00~17:00
◆DV相談 月、水~金曜日 8:45~17:00

ご寄附
ありがとうございます(順不同敬称略)

- 地域環境整備のために
○宮武電機株式会社(奈良 康弘代表取締役)
○北建工業株式会社(山本 和則代表取締役)
◆新小学1年生のために
○日本ノート株式会社(角坂 靖夫 代表取締役社長)
○北星信用金庫(岡本 守理事長)
◆新型コロナウイルス感染症対策のために
○福井 義知
○国際ソロプチミスト名寄(丸井 一途会長)
◆交通安全祈願として
○川原 夏子、田淵 夏子
○市立総合病院のために
○定木 千子、定木 孝憲

新しい出発 大切な1枚
写真だけの結婚式
しがしんの稲場
名寄市西1条南5丁目14-1 TEL01654-2-2487
赤ちゃん百日お誕生・七五三 卒園・卒業・入学 ご成人 衣装レンタル 証明写真 スクールアルバム

お問い合わせ 申し込み

名寄庁舎(0165432111)

風連庁舎(0165532511)

5月市民カレンダー

May

日 Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
<p>児童生徒の帰宅時刻</p> <p>小学生 18時</p> <p>中学生 19時</p> <p>高校生 21時</p> <p>生徒指導・補導協議会 (小中高等学校)</p>	<p>市公式LINEの友だち登録をお願いします</p>   <p>LINEの友だち登録はこちらから</p>		<p>風連陶芸センター陶芸教室</p> <p>◆とき 5/13(木)、5/27(木) 要予約</p> <p>①9:00~12:00 ②13:00~16:00 ③18:00~21:00</p> <p>※各13人まで</p> <p>◆費用 粘土代1kg200円</p> <p>◆持ち物 エプロン・上靴、マスク着用など</p> <p>◆申し込み・問い合わせ</p> <p>詳しくは お問い合わせください</p> <p>風連陶芸センター ☎01655③2743</p>			<p>1</p> <p>★野外植物展 (9日まで) 北</p> <p>★本の読み聞かせ 13:30 児</p> <p>★ピリカWeek! 19:30~21:30(5日まで) 天</p>
2	<p>3 憲法記念日</p> <p>★なよろ憲法記念ハーフマラソン 9:45 (天塩川河川敷)</p> 	<p>4 みどりの日</p> <p>★名寄市成人式 15:00 文</p> 	5 こどもの日	6	7	<p>8</p> <p>★母の日プレゼント作り 13:30 児</p> <p>★土曜読書会 13:00 (図書館名寄本館)</p> <p>★模擬保育室で遊ぼう 10:00~11:30 (ひまわりらんど)</p>
<p>9</p> <p>★無料法律相談 11:00 ※完全予約制 文</p>	<p>10 名寄もち米の日</p> <p>★身体測定 (ひまわりらんど、12日まで)</p>	11	12	13	<p>14</p> <p>★企画展「キツツキ」 (6月8日まで) 北</p> <p>★離乳食のお話 13:30~14:30 (ひまわりらんど)</p>	<p>15</p> <p>★運転免許更新時講習会 優良13:00 一般14:00 文</p> <p>★一輪車教室 10:00 児</p> <p>★本の読み聞かせと工作 13:30 児</p>
<p>16</p> <p>★ウォーキングイベント第1弾 10:00 文</p> <p>★ジュニアスポーツアカデミー開校式 14:00 (風連B&G海洋センター)</p> <p>★運転免許更新時講習会 初回14:00 一般17:30 文</p>	17	18	19	20	21	<p>22</p> <p>★名寄駐屯地第33回春のコンサート</p> <p>①開演14:00 (開場13:00)</p> <p>②開演18:00 (開場17:00) 文</p> <p>★運転免許更新時講習会 優良18:00 違反19:00 文</p>
<p>23</p> <p>★春眠プラ寝たリウム ①15:00 ②17:00 天</p>	24	<p>25</p> <p>★夜間窓口 17:30~19:30 市役所名寄庁舎 [納税窓口]2階[国保窓口]1階</p>	<p>26</p> <p>★皆既月食観望会 19:00~22:00 天</p>	27	28	<p>29</p> <p>★本の読み聞かせ 13:30 児</p>
<p>30</p> <p>★PIANO PIANO PIANO! 開演14:00(開場13:00) 文</p>	<p>31 広報6月号 配布予定日</p> <p>★市民文化センター大ホール一斉予約受付 (令和4年6月利用分) 14:00~15:00 文</p>	<p>6月の予定</p> <p>★6/11、18、25 ステンドグラス教室 文</p> <p>★6/19 父の日プレゼント作り 児</p> <p>★6/21、22、23 みそ・こんにゃく教室 (あぐりん館)</p>			<p>マチイロ</p>  <p>広報なよろがアプリで読める</p> <p>☞ダウンロードはこちらから</p>	

…市民文化センター …スポーツセンター …北国博物館 …児童センター …天文台 …駅前交流プラザ「よるーな」
 …総合福祉センター …ピヤシリジャンツェ …ピヤシリスキー場 …なよろ健康の森 …ふうれん地域交流センター

Airてっしで

市からのお知らせを放送中

市からのお知らせやイベント情報などを紹介しています。

◆放送 毎週月～金曜日

① 8:10

② 12:30

③ 17:10

※災害時には防災・緊急情報をお知らせします。

名寄市の人口

令和3年3月末日現在

◆人口

全体 26,708人(-301)

男 13,042人(-144)

女 13,666人(-157)

外国人住民登録者 75人(0)

出生 12人(-10)

死亡 25人(1)

◆世帯数

全体 14,259世帯(-108)

※()は前月末比

広報 なよろ

令和3年5月1日発行 第182号

◆発行/名寄市 ◆編集/総合政策部秘書広報課

◆印刷/株式会社北方印刷所

名寄市役所

開庁時間 [平日]8:45~17:30 ☎01654③2111(交換)

HP <http://www.city.nayoro.lg.jp>

✉ nayoro@city.nayoro.lg.jp

◆名寄庁舎/〒096-8686 北海道名寄市大通南1丁目1番地 FAX 01654②5644

◆風連庁舎/〒098-0507 北海道名寄市風連町西町196番地 1 FAX 01655③2510

広報誌は保存しておきましょう