

【表紙】3月中旬からリニューアルを予定している名寄市公式LINE。メニューも新しくなり、使える機能も増えました。

特集



名寄市役所公式LINEがリニューアル！
新たな機能も追加でさらに使いやすくなる！

名寄市役所公式LINE

3 月中旬から名寄市公式LINEが新しく生まれ変わります。メニュー画面が「2タブ式」になり、知りたい情報や使いたい機能がより探しやすいくなります。今回のリニューアルでは、これまで窓口へ行く必要があった手続きの一部が、お手持ちのスマートフォンから24時間いつでも利用できるようになります。また、「受信設定」機能も追加され、ご自身に必要な情報（子育て・教育）や「暮らし・手続き」など）を選んで受け取ることが可能になります。

デジタル技術を活用し、市役所の窓口に行かなくても自宅にいながらさまざまな行政サービスが受けられる環境づくりを進めています。

今 後も市民の皆さんの暮らしがより便利で快適になるよう、オンライン手続きの拡充に積極的に取り組んでいきます。

※リニューアルの日時が決まり次第、市ホームページやSNSなどでお知らせします。

新たな機能も追加でさらに使いやすく！

Point

2タブ式でメニューを追加！

従来はボタンが6つでしたが、タブを増やして項目を拡充！新機能は次のページで紹介します。

Point

電子申請と施設予約

市役所に行かなければできなかった手続きが、施設に行かなければできなかった施設の予約が、スマートフォンからできるように！

Point

受信設定で欲しい情報が選べる！

配信区分をリニューアルします！さらに細かい区分にすることで、欲しい情報を自分でカスタマイズできるように！

メニュー2



施設予約



転入者向け

メニュー1

.....
区」と「通

ます

リッチメニューをご紹介

メニュー1



ごみの分別

お住まいの地区のごみ収集日をリマインドできる機能を追加しました！



損傷報告

道路の損傷や公園の遊具の損傷などはここから報告をすることができます。



イベント

名寄市で行われるイベントを月ごとにご紹介。市ホームページのイベント情報に遷移します。



広報なよろ

広報なよろが見たいときはここをタップ。すぐに市ホームページの広報がチェックできます。



問い合わせ

検索ではなく、知りたいことを選択肢から選んで絞り込むことで確実に知りたい情報に！



受信設定

配信される情報を自身で選択することができます。必要な項目にチェックをするだけで設定できます。

メニュー2



電子申請

今までは市役所に行かなければできなかった手続きがLINEからできるようになります。



施設予約

施設の利用予約がLINEからできるようになります。
※リニューアル当初は一部施設のみ利用可能



のるーと名寄

従前同様、乗車予約や運行状況がLINEから確認できます。



転入者向け

LINE登録やスタンプラリーの報告はここから。移住に関するホームページも見ることができます。



Point

明日は何ごみの日？
LINE 通知で出し忘れ防止！

- ① 「受信設定」から、お住まいの「収集地区」を選択し、「通知を受けたいごみの種類」を選択
- ② 前日に名寄市公式LINEから通知が届く

次のページで新機能「電子申請」と「施設予約」の概要について説明！

? 電子申請とは

住民票の写しや納税証明書などの公的な書類を、市役所の窓口に行かずにLINEから申請・決済できるサービスです。

電子申請が可能になる手続き（現在11種類）

- ① 不在者投票請求（マ）
 - ② 罹災届出証明書交付
 - ③ 住民票の写しなど（マ）
 - ④ 印鑑登録証明書（マ）
 - ⑤ 納税証明書（マ）
 - ⑥ 施設型給付費・地域型保育給付費等教育・保育給付認定申請書（マ）
 - ⑦ 施設型給付費・地域型保育給付費等教育・保育給付認定現況届（マ）
 - ⑧ 事業案内・申請受付（道・国費）
 - ⑨ 事業申請受付（市単費）
 - ⑩ 土壌診断
 - ⑪ 市営住宅収入申告
- （マ）：マイナンバーカードが必要な手続き

? 施設予約とは

名寄市内の公共施設の空き状況確認や予約が、スマートフォンから手軽に行えるサービスです。

- ① 智恵文多目的研修センター
- ② 農産物簡易加工処理施設
- ③ 市民文化センター（東館・西館）
- ④ 駅前交流プラザ「よろーな」



電子申請の手続き方法

Step 01

公式LINEのメニューから電子申請ページへ



Step 03

LINEアプリの案内に従い、マイナンバーカードをかざして認証



Step 04

決済手段を選択し、必要な支払いを行う



後日、郵送で書類が届く！



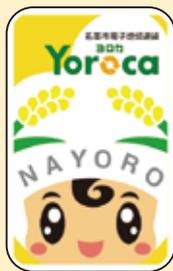
Step 02

表示されるフォームに必要な事項を入力



オンライン申請に必要なもの

○ Yorooca カードやクレジットカードなど



○ スマートフォン



など

○ マイナンバーカードと署名用電子証明書の暗証番号



施設予約の手続き方法

Step 01 公式LINEのメニューから施設予約ページへ



Step 02 表示されるフォームで施設や利用日時を選択し、利用内容を入力する



Step 03 LINE・Googleアカウントまたはメールアドレスで利用者登録をする



Step 04 決済手段を選択し、必要な支払い手続を行う



※実際の画面とは異なる場合があります。

なよろうのDX通信！

最終回 デジタルで創る名寄市の未来！

～"便利"のその先へ。みんなでつくる、続けられるまち！～



これまで「なぜデジタル化が必要か」「名寄でどんな便利が始まったか」を、11回にわたって、紹介してきました。そんな中、名寄市のデジタル化は少しずつ形になってきています。これからも、デジタル化は進んでいきます。まずは、いまある「便利」を上手に使って、豊かな未来を創りましょう！

"便利"の先にある、続けられるまちづくり
今日からできる3つのポイント

ポイント①
手続きはオンラインで
もっと身近に！

ポイント②
電子地域通貨 Yorooca で
キャッシュレス！

ポイント③
移動はのーとで
らくらく！
困ったら
スマホなんでも相談室！

☎ デジタル推進担当
(☎3400)

みなさんの1歩が、名寄市の未来を創ります！

重点支援地方交付金活用事業

お知らせ

Yoroca ポイント給付



詳細はこちら▶

1人につき Yoroca15,000 ポイントを世帯主に給付

図 産業振興課 (名 3343)

給付対象者
2/1 (日) 時点で
名寄市に住民登録がある方

給付スケジュール
A 09:00 ~ 17:30
B 09:00 ~ 20:00
C 10:00 ~ 15:00

引き換えに必要なもの
○ Yoroca ポイント引換券
○ 本人身分証明書
○ Yoroca カードまたはアプリ

3月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	A	A	A	A	B	
8	9	10	11	12	13	14
	A	A	B	A	A	
15	16	17	18	19	20	21
C	A	A	B	A	C	
22	23	24	25	26	27	28
	A	A	A	A	A	
29	30	31	※引き換え期間は 3月31日まで!			
	A	A				

引き換え場所
○ 市役所
名寄庁舎・風連庁舎・智恵文支所
○ 名寄商工会議所
○ 風連商工会

※智恵文支所は平日9:00 ~ 17:30のみ
※3/15(日)・3/20(金)は名寄庁舎・風連庁舎のみ
※3/23(月)~3/31(火)は名寄庁舎・風連庁舎・智恵文支所のみ

Yoroca ポイント引換券が届いていない方は問い合わせ先までご連絡ください。

イベント



第74回なよろ憲法記念 ハーフマラソン 参加者募集



詳細はこちら▶

図 なよろ憲法記念ハーフマラソン実行委員会
(スポーツ・合宿推進課)
電 01654 ② 2218

なよろ憲法記念ハーフマラソンの参加者を募集します。70回を超えて開催している歴史ある大会です。今年の開催日は憲法記念日ではありませんのでお気を付けてください。



◀このイベントはスポーツ振興くじ助成金を受けて行われます。

とき	5/9(土) 9:45 ~	※種目によって開始時間が異なります	
ところ	天塩川河川敷 特設コース		
申し込み	▼インターネット・郵便振替 3/22(日)まで	※右上二次元コードから	
	▼窓口 3/25(水)まで	提出先	▶市民文化センター
料金	○幼児 1,000円 ○小学生・中学生・高校生 2,000円 ○親子ペア 3,000円 ○一般 4,000円		
距離	○幼児 746m ○2km ○5km ○10km ○ハーフ		
種目区分	競技により異なります		

お知らせ

市営住宅3月の定期公募

申・問 建築課 (名 3353)

(風 2212)

◆募集期間

3/2(月)～3/13(金)
平日 8:45～16:30

◆申し込み方法

世帯の収入がわかるもの(源泉徴収票など)を持参し、申込窓口にお越しください(郵送は期間内必着)。仮審査のうえ、入居適格者には申込書をお渡ししますので、必要書類を添えて提出してください。

◆募集住宅

単 単身可 世 世帯用 高 高齢者 シ シルバーハウジング

団地名	場所	規格	家賃
北斗団地 単	名 字大橋 90	1LDK 2階	17,500～ 26,100円
北斗団地 単	名 字大橋 90	2LDK 1階	23,000～ 34,300円
緑丘第1団地 シ ×3部屋	名 字緑丘 6	2LDK 平屋	21,500～ 32,000円
緑丘第1団地 単	名 字緑丘 6	1LDK 2階	17,300～ 25,800円
東光団地 シ・単	名 東8南 9	2DK 1階	16,800～ 25,100円
東光団地 シ・単	名 東8南 9	2DK 1階	16,900～ 25,200円
南団地 世	名 西2南 11	3LDK 4階	26,000～ 38,700円
ノースタウン なよろ団地 (高齢者単身用)	名 東1北 6	1LDK 1階	15,100～ 22,500円
ノースタウン なよろ団地 単	名 東1北 6	1LDK 2階	15,100～ 22,500円
ノースタウン なよろ団地 単	名 東1北 6	2LDK 3階	19,400～ 28,900円
北栄団地 高・単	風 北栄町 1	1LDK 平屋	12,600～ 18,700円
風舞団地 単	風 北栄町 111	2LDK 1階	15,700～ 23,400円
風舞団地 世	風 北栄町 111	3LDK 1階	19,600～ 29,300円
風舞団地 世	風 北栄町 111	3LDK 2階	20,700～ 30,900円

◆入居者の決定

書類審査により決定(申し込みが重複した場合は抽選)

◆入居抽選会

◇とき 3/17(火) 14:00～
◇ところ 市役所名寄庁舎

◆入居説明会

すべての住宅の抽選終了後(入居が決定した方のみ)
※欠席の場合は入居申し込みを取り消します。

◆入居時期

4月初旬

お知らせ

自転車用ヘルメット 購入支援事業

問 環境生活課 (名 3121)



事故が起こったときに被害を軽減できるよう、自転車に乗る際はヘルメットをかぶりましょう。自転車用ヘルメットを新しく購入した方には名寄市電子地域通貨 Yorooca 行政ポイントを付与します。

◆付与ポイント 購入額分(上限 2,000 ポイント)

◆対象になるヘルメット

◇令和7年4月1日以降に購入した新品のもの

◇安全認証を受けているもの

※中古品・個人売買・フリマアプリやリサイクルショップなどで購入したものは対象外



詳細はこちら▶

お知らせ

4月から開始 「こども誰でも通園制度」

問 こども未来課 (名 3243)

こども誰でも通園制度

対象	0歳6カ月～満3歳未満のこども (保育所などに通っていないこと)
内容	月一定時間の利用枠で、就労要件を問わず、時間単位で利用できる通園給付
目的	◇こどもの育ちを応援し、こどもの良質な成育環境を整備すること ◇全ての子育て家庭に、多様な働き方やライフスタイルにかかわらずの支援を強化すること

制度の詳細は市ホームページで順次お知らせします。右の二次元コードからご確認ください。



お知らせ

各種委員の募集

よりよいまちづくりのために皆さまのお力添えをお願いします。

任期

令和8年4月1日
～令和10年3月31日

応募資格

市内在住、市内に通勤・通学して
いて平日の会議に出席できる方

募集期限

3/19(木)

組織名称	事業内容など	募集人数	申し込みフォーム	申・問
安全安心地域づくり推進協議会	犯罪のない安全で安心な地域づくりのために、市民生活の安全に関する地域の状況を把握や分析などを行う	2人程度		環境生活課 (名 3121)
男女共同参画推進委員会	性別にとわられず、誰もが共に活躍できる社会を実現するため、男女共同参画について協議する	2人程度		
ゼロカーボンシティ推進委員会	2050年までに二酸化炭素排出量実質ゼロを目指すため、施策や計画の進捗などについて、市民の皆様から幅広い観点で意見をいただく	2人程度		総合政策課 (名 3313)
総合計画審議会	総合計画(第2次)の進行管理を行うとともに、令和9年度を始期とする総合計画(第3次)の策定について審議いただく	3人程度		



日帰り 白内障手術 硝子体手術

- ご希望の方は1日で両眼同時に手術をすることが可能
- 老眼も治すプレミアム(多焦点)レンズにも対応
- 免許更新などでお急ぎの方はご相談ください

広告



看護師(正社員・パート)の募集

いっしょに働いていただける看護師(正社員・パート)を募集しています。詳しくはホームページ下部にある採用情報をご確認ください。

40歳以上は眼科で 眼底検査を

目の病気は進行するまで症状が無いことが多く、人間ドックでは見つからない病気もあるので、眼科医による眼底検査が必要です。
40歳を過ぎたら症状が無くても、眼科で検査を受けることが日本眼科医会からも推奨されています。

大学病院水準の 高い技術と医療機器

当院では大学病院勤務時と同等の医療を提供したいという思いから、非侵襲的に眼内の血流を測定できる「光干渉断層血管撮影機器」を始めとする医療機器を取り揃え、大学病院の専門外来で多くの難症例を執刀してきた院長が、質の高い医療を提供します。

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

休診日: 第2・第4土曜日、日曜日
※月・火・木曜の受付は11時まで
よく月曜が祝日の場合は、前週の土曜も休み

予約用
電話番号 **050-5526-7020**



▲ホームページ



〒095-0014 北海道士別市東4条3丁目1-4
代表電話番号 0165-22-1000

名寄市長選挙 名寄市議会議員補欠選挙

4/19(日)

投票日

◆「投票所入場券（ハガキ）」を送付します

期日前投票が始まる4月13日(月)頃に各世帯ごとに送付します。

▼詳細はこちら



◆投票日の当日

入場券に記載の投票所で投票してください。投票所入場券（ハガキ）は必ず持参してください。

◆当日投票に行けない方へ

期日前投票 ~仕事や冠婚葬祭などで名寄市にいない方

事前に投票所入場券裏面の「宣誓書」に必要事項を記入し期日前投票所へお持ちください。

◇期日前投票所

日にち	時間	場所
4/13(月)~18(土)	8:30~20:00	市役所名寄庁舎
4/13(月)~18(土)	8:30~19:00	市役所風連庁舎
4/15(水)~17(金)	8:30~17:00	市役所智恵文支所

不在者投票他 ~手続きに時間を要することがあるので早めに問い合わせください

- ・指定された病院や施設等に入院中または収容中の方
 - ・出張や旅行で名寄市にいない方
- ◇「郵便等投票制度」や「代理記載制度」
- ・身体障害者手帳、戦傷病者手帳または介護保険の被保険者証をお持ちの方で一定の条件を満たしている方

【立候補を予定している方へ】

立候補予定者
説明会

と
き

3/16(月) 10:00~
名寄市長選挙
3/16(月) 13:30~
名寄市議会議員補欠選挙

し
り
ろ

市役所名寄庁舎
4階第一委員会室

問 名寄市選挙管理委員会 電 01654 ③ 2111 (名 3322)

自衛官の募集（随時）



自衛官候補生を募集します。

応募資格

18歳以上32歳以下

申込期限

4/9(木)

試験日

4/19(日)・4/20(月)のいずれか1日

試験会場

受付時にお知らせ

問 自衛隊旭川地方協力本部

名寄出張所

電 01654②3921



高額介護
合算療養費制度



「高額介護合算療養費制度」とは、医療と介護の両方を利用している世帯の自己負担を軽減する制度です。

1年間に支払った後期高齢者医療制度と介護保険の自己負担額の合計が限度額を超えた場合に支給されます。対象者には、3月下旬に申請案内を送付します。

※後期高齢者医療制度・介護保険の自己負担額のいずれかが0円の場合、支給額が500円以下の場合には支給されません

限度額表などは市ホームページからご確認ください。

問 市民課（名 3118）



重度視力障がい者へ
電話料の助成



対象の方に電話料の基本料金を助成します。

対象

市内に居住し、視覚障がい1級を持ち、電話を設置している方

申請に必要なもの

- ・身体障害者手帳
- ・110円切手を貼った返信用封筒
- ・110円切手
- ・印鑑

申請期間

3/23(月)～

問 社会福祉課（名 3225）

地域住民課（風 2112）

どうなる!? どうする!?
メタボ脂肪肝!!



市立病院の健康づくり「市民公開講座」を開催します。

気になる「脂肪肝」を専門医がわかりやすく解説。予防と改善のポイントを紹介する、健康づくりに役立つ内容です。

日時：3/13(金) 18:30～19:30

場所：駅前交流プラザ「よーな」

講師：市立総合病院 消化器内科 副院長 鈴木康秋先生

問 市立総合病院

電 01654③3101



パブリック・コメント
の募集



〇名寄市水道事業経営戦略（第2次）（素案）

〇名寄市下水道事業経営戦略（第2次）（素案）

上記2件の経営戦略は、令和3年3月の改定から5年が経過しました。事業の進捗状況や社会情勢などの変化を踏まえ、より質の高い新たな計画とするために、内容を見直し改定します。

募集期間：～3/19(木)

素案の閲覧場所

市役所（名寄庁舎・風連庁舎・智恵文支所）・市立名寄図書館・北国博物館・市立大学・市民文化センター・ふうれん地域交流センター・駅前交流プラザ「よーな」

提出方法

意見提出用紙を担当まで提出

詳細は次の二次元コードからご確認ください。



問・申 業務課（風 2206）

国民年金の
任意加入制度



国民年金は、20歳から60歳まで保険料を納めると、満額の年金を受け取ることができます。

期間が不足している方は、60歳から65歳まで任意で国民年金に加入し保険料を納めることで、将来受給する年金を増やすことができます。受給に必要な期間（原則10年以上）が不足している方は、昭和40年4月1日以前に生まれた方に限り、70歳まで加入できます。詳細は市役所または年金事務所にお問い合わせください。

問 市民課（名 3116）

地域住民課（風 2119）

この故郷が好きだから・・・

もっと大切にもっと綺麗に・・・



名寄美装工業株式会社

名寄市徳田 114 番地 30 電 01654 ② 3046



nabiko 検索

名寄市北国雪国ふるさと交流館

雪あかり館

広告

名寄市大通北1丁目
電 01654 ③ 4705



5月に好評のバーベキュー
ハウスがオープン!

ご予約お待ちしております。

スタッフ募集中 未経験・シニアの方大歓迎! まずはお電話を

指定管理業者 名寄美装工業(株)



献血車ひまわり号 運行日程



献血にご協力ください。

日にち	時間	場所
3/25 (水)	9:30～ 10:30	市役所風連庁舎
	10:50～ 12:00	道北なよろ農業協同 組合本所前
	13:30～ 16:00	市立総合病院
3/26 (木)	9:30～ 11:00	名寄消防署
	12:30～ 13:30	北星信用金庫本店
	14:00～ 16:00	西條名寄店

問 社会福祉課 (名 3221)

生活に困窮している 方へ「生活保護制度」



生活保護制度は、病気や失業などにより生活に困ったとき、生活を立て直すまでの間、必要な支援を行う制度です。収入や資産、世帯の状況などを確認したうえで、生活費などの支援を行います。

生活保護は世帯単位で行い、状況に応じて支援内容が決まります。また、経済的な支援だけでなく、自立に向けた相談やサポートも行なっています。一人で悩まず、まずはご相談ください。

問 社会福祉課 (名 3223)

「健康づくり体操教室」



ラジオ体操、民謡踊り、フォークダンス、白きょう術で健康を維持しましょう。



日時：3/5(木)、12(木)、19(木)、26日(木)
9:15～11:00

場所：福祉センター

対象：おおむね60歳以上の方
※上靴持参

問 高齢者支援課 (名 3231)



赤ちゃんとのふれあい 「タッチケアサロン」



赤ちゃんとの触れ合いを通し、育児や生活の情報など、気軽にお話しませんか？

日程：3/16(月)、27(金) 14:00～15:30
場所：市立大学

対象：2カ月から12カ月までのお子さんと保護者、妊娠中の方

料金：無料 ※普段使用しているバスタオル、ベビーオイルやローションなどあれば持参

申 右の二次元コードから

問 市立大学看護学科

電 01654②4194



スマホにお困りの方へ 「スマホなんでも相談室」



スマートフォンの操作方法やLINE、アプリの使い方など、日頃の“ちょっと困った”をスマホサポーターがやさしくサポートします。

日程：3/14(土)、~~21~~²⁸(土) 10:00～15:00
場所：ここほっと (西條名寄店)

※事前予約制

申 問 ここほっと

右の二次元コードからも申し込み可

電 01654⑧7133



がん患者・家族サロン 「よりみち茶話会」



今回のテーマは「緩和ケアと浮腫と私(人生会議)」です。緩和ケアって何？浮腫になったらどう対処したらいいの？人生会議はどのタイミングでするといいの？

気軽にお話をしましょう。

対象：がん患者またはその家族

日程：3/26(木) 14:00～16:00

場所：市立総合病院

問 市立総合病院

患者総合支援センター

電 01654③3101

障がい者・児へ ハイヤー券の助成



身体や知的に障がいのある方が、通院や社会参加などのために利用するハイヤー料金の一部を助成します。

対象

・身体障害者手帳1級または2級を所持する方

・視覚、体幹、下肢または腎臓機能障がいにより、身体障害者手帳3級を所持する方

・知的障がいにより、療育手帳Aを所持する方

申請に必要なもの

・身体障害者手帳または療育手帳

・印鑑

申請期間

3/23(月)～

問 社会福祉課 (名 3225)

地域住民課 (風 2112)

建設業で働く方へ 建退共・職業病相談会



建退共(建設業退職金共済制度)の相談会です。職業病は、労災保険給付などの対象になる可能性がありますのでご相談ください。

日時：3/29(日) 10:00～12:00

場所：駅前交流プラザ「よー一な」

料金：無料

問 建交労旭川支部

電 0166-86-2884

くらしのリサイクル
ゆずります / ゆずってほしい



月～金 10:00～16:00

不用になった家庭用品を紹介 / 受け渡しは原則無償 / 登録は1回3点以内 / ※品物によっては受付不可の場合あり

◆ゆずります

- ①折り紙の本 / ③折り紙100枚 / ③子ども用ブランコ付すべり台 (組み立て式) / ④名寄高校女子制服一式 (150cm) / ⑤ひな人形 (7段飾り)

◆ゆずってほしい

- ①名寄中学校女子制服 (Sサイズ) / ②男性用スノーボード (150～155cm) & ブーツ (26～27cm) / ③業務用ソリ (大・中・小) / ④万力 / ⑤カラオケ用 DVD

☎ 名寄消費者協会 ☎ 01654③5630

※不在時は留守電にお名前と電話番号を録音 / 後ほど折り返します



今月の広報なよろに
対するご意見を
お寄せください!



▲投稿はこちらから!

読みやすさや内容など、みなさんの感想をお寄せください!

また、特集などで取り上げてほしい内容や、知りたいことなどがあればぜひ教えてください。

みなさんの声がよりよい広報紙を作るヒントになります。

**暖かくなった時期は
落雪や雪崩に注意**



春の暖かさを感じられるこの時期は、なだれや落雪に注意が必要です。气象台では、なだれが発生しやすい気象状況が予想された場合に、「なだれ注意報」を発表して注意を呼びかけています。登山やスキーなどの際は、最新の天気予報や防災気象情報を確認して、急な斜面などの危険な場所には近づかないようにしましょう。また、大雪が降った後や、晴れて気温が上がる日は、雪下ろし中の転落や屋根からの落雪による事故にも注意しましょう。

詳細は右の二次元コードからご確認ください。



☎ 旭川地方気象台

☎ 0166-32-7102

**ご寄付のお礼と
企業版ふるさと
納税企業紹介**



本市の取組みに対し、市民や企業の皆さまから温かいご支援をいただきました。ここにご寄付を紹介するとともに、深く感謝申し上げます。(順不同・敬称略)

■企業版ふるさと納税寄付企業

◆日進設備工業(株)



◆(株)大東建託

託すをつなぎ、未来をひらく。



☎ 秘書広報課 (☎ 3316)

**総合内科の
外来休診日**



担当医不在のため、次の日程は総合内科の外来が休診です。ご不便をおかけしますがご了承ください。

休診日：3/26(木)

☎ 市立総合病院

☎ 01654③3101



**マイナンバーカード
臨時窓口の開設**



平日の手続きが難しい方に向けて、臨時窓口を開設します。マイナンバーカードに関する手続きのみを行います。

日程：3/19(木) 17:30～19:30

場所：市役所名寄庁舎

風連庁舎受け取りの方も対象

☎ 市民課 (☎ 3119)



公式 LINE
にご登録
ください!

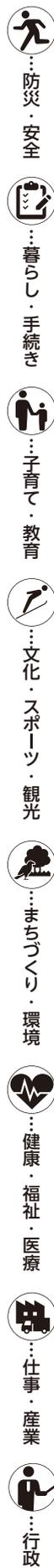


イベントの情報や暮らしに役立つ情報を配信中!

広報なよろに
広告を掲載して
みませんか?

	大きさ (縦×横)	掲載料
1号	45mm × 90mm	15,000円
2号	45mm × 180mm	22,000円
3号	125mm × 180mm	52,000円
4号	260mm × 180mm	100,000円

大きさ・料金は左表のとおりです。長期継続掲載など、条件により金額などが変わる場合があります。詳細は右の二次元コードをご覧ください。





自転車に関する 制度の変更

問 環境生活課
(☎ 3121)

【令和8年4月1日～】

自転車の青切符（交通反則切符）制度導入

道路交通法の改正により、自転車にも青切符（交通反則切符）が切られます。対象は16歳以上で、113種類の違反行為に反則金が科されるようになります。

自転車も車両であることを再認識し、守るべき交通ルールやマナーを日頃から確認し、安全な自転車利用を心がけましょう。

◆違反行為の例

- ◇一時不停止、イヤホンの使用など 5,000円
- ◇信号無視、右側通行など 6,000円
- ◇携帯電話使用（保持） 12,000円

◆警察庁ホームページ

詳細は警察庁ホームページからご確認ください。



問…問い合わせ

申…申し込み

電…電話番号

名…名寄庁舎

風…風連庁舎

消費生活センターから

問 消費生活センター
電 01654 ② 3575

賃貸アパート退去時の 「原状回復」のトラブルに注意！

■事例

家賃6万5千円で2年間住んだ築30年のアパートを退去した。管理会社から、壁クロス張り替え代、床工事費、ハウスクリーニング代、エアコン洗浄費など約17万円の原状回復費用を請求され、家賃の日割り返金分と敷金との差額約5万円を支払うように言われた。ハウスクリーニング代とエアコン洗浄費は契約書に記載があるので払うが、壁や床は汚していないし、壁のクロスは入居時にツギハギだらけだった。支払いたくない。（当事者：学生）

■アドバイス

経年変化・通常損耗の修繕費用は、借主が負担する必要はないとされています。納得できない費用を請求された場合は、国土交通省の「原状回復をめぐるトラブルとガイドライン」を参考に、貸主側に説明を求め、話し合みましょう。退去時だけでなく入居時も、貸主と一緒に部屋の状態を確認し、確認内容をメモしたり、傷や汚れの写真を撮ったりして記録に残しましょう。契約する際は、契約内容や特約などをよく確認しましょう。困ったときは、消費生活センターに相談しましょう。

無料相談

相談内容	日時	場所	連絡先
消費生活相談	月～金 9:15～16:00	名寄市消費生活センター (駅前交流プラザ「よーな」)	01654 ② 3575 01654 ③ 2111(内線 3616)
市民相談	月～金 9:15～16:00		
無料法律相談 相談日の2日前(祝日除く) 正午までに要予約	3/1(日) 11:00～ 4/5(日) 13:00～ ※4月から 13:00～に変更		
行政相談	月～金 9:15～16:00		
結婚相談	第1金曜 17:30～18:30 その他金曜(祝日除く) 13:00～15:00		
年金事務相談 完全予約制	3/10(火) 10:30～16:00	名寄商工会議所 (駅前交流プラザ「よーな」)	0166-25-5606
人権相談	月～金 8:30～16:30	旭川地方務局名寄支局	01654 ② 2349
生活相談支援センター	月～金 9:00～17:00	社会福祉協議会 (総合福祉センター)	01654 ③ 9862
心配ごと相談	月～金 10:00～17:00	ここほっと(西條名寄店)	01654 ⑧ 7133
障がい者差別・虐待相談	月～金 8:45～17:30	基幹相談支援センター	01654 ③ 2111(☎ 3218)
公証相談 完全予約制	原則 月～金 9:00～17:00	名寄公証役場	01654 ③ 3131
教育相談 ハートダイヤル	月～金 9:00～17:00	児童センター	01654 ③ 1000 0120-874-746(フリーダイヤル)
DV相談	月・水～金 8:45～17:00	子ども未来課	01654 ③ 2111(☎ 3229)

3月は 「自殺対策強化月間」です

3月は進学や就職、昇進、退職、引っ越し、配置転換、転勤、転職など、自分や周囲の生活環境が大きく変わることから、1年のうちで1番ストレスを受けやすい時期であり、自殺者が増える傾向にあります。

■ ストレスを自覚しうまくつきあっていきましょう

ストレスが過度にたまると、次のようなからだの変化が現れるといわれています。

- ・寝つきが悪い
- ・食欲がなくなる
- ・イライラする
- ・お酒やたばこの量が増えた など

ストレスを「なくす」のではなく、ため込まないように、吐き出したり軽くしながらうまく付き合っていくようにしましょう。こころのストレスを感じたら、十分な休養を取り、栄養バランスの良い食事、適度な運動などを規則的にとるなど生活習慣を整えることを心がけましょう。

■ それでもつらいときは

一人で抱え込まず、身近な人に相談しましょう。相談できる場所もあります。身近な人の様子がいつもと違うと気づいたときには、声をかけあたたかく寄り添いながら悩みに耳を傾けましょう。そして専門家の相談などの支援につなぎましょう。

■ 相談窓口

■ 電話で相談

保健センター 電 01654②1486
名寄保健所 電 01654③3121

■ LINEで相談

北海道こころの健康SNS相談窓口



こころの不調やストレス症状が続いたり、死にたい気持ちになってしまったとき、あなたの身近な人が心配なとき・・・ひとりで悩んでいませんか？ひとりで抱え込まず、気軽に相談してください。

■ 厚生労働省ホームページ まもろうよこころ



厚生労働省が運営する「まもろうよこころ」は、悩みや不安を抱える人に向けて、電話・SNSなどの相談窓口情報や自殺対策、心の健康に関する取り組みをわかりやすく紹介する支援サイトです。

市立名寄図書館に特設コーナーあります



自殺対策基本法では、3月を「自殺対策強化月間」と定め、自殺対策を総合的に推進しています。名寄市でも、令和6年3月に「名寄市生きるを支える自殺対策計画（第2次）」を策定し、市民一人ひとりが「命」を大切に、ともに支えあう名寄、誰も自殺に追い込まれることのない名寄を目指し取り組みを進めています。



■ 休日当番医（急患に限ります）

日付	医療機関	住所	電話番号
3/1(日)	名寄三愛病院	西1北5	01654③3911
3/8(日)	名寄中央整形外科	西2南6	01654③2006
3/15(日)	たに内科クリニック	西8南11	01654③1223
	なよろ眼科	大通南7	01654③0746
3/20(金)	名寄東病院	東6南5	01654③2188
3/22(日)	片平外科・脳神経外科	大通南3	01654③3375
3/29(日)	なよろ内科クリニック	西4南10	01654⑧8831

■ 子育て保健事業（3月の予定）

日付	事業名
3/13(金)	幼児健診
3/16(月)	股関節脱臼検診
3/17(火)	のびのび親子教室
3/19(木)	乳児健診
3/23(火)	計測日※

対象者には個別にご案内。
※希望の方は事前に保健センターへ申込。



掃除機 省エネ行動と省エネ効果

ほうきは手軽&省エネ

ゴミやホコリが気になっても、掃除機を押し入れから出すのが面倒で…、という方は多いのでは。昔ながらのほうきは、サッと使えて手軽なうえに、使うエネルギーもゼロです。最近、デザインの良いほうきとちりとりのセットもあります。

部屋を片付けてから掃除機をかける

掃除機の利用を1日1分短縮すると・・・年間で

電気 5.45kWh
CO2 2.7kg **約 170円 の節約**

パック式は適宜取り替えを

パックいっぱいゴミが詰まった状態と、未使用のパックの比較・・・年間で

電気 1.55kWh
CO2 0.8kg **約 50円 の節約**

【出典】経済産業省資源エネルギー庁省エネポータルサイト

☎ 総合政策課 (☎ 3313) / 環境生活課 (☎ 3121)



引っ越しごみの処理は計画的に

引っ越し時期は、粗大ごみ収集の申し込みが混み合うため、収集されるまでに日数がかかる場合があります。引っ越しまでのごみ出し計画を立てて、十分な時間を確保して適正な処理をお願いします。
詳しい分別区分は、「ごみ分別ガイドブック」や「ごみ分別ガイド」をご確認ください。

粗大ごみ収集の申込先

名寄市環境保全事業協同組合 ☎ 01654 ② 4300
受付時間 9:00 ~ 17:00
※土・日・祝日、年末年始を除く



ごみ分別
ガイドブック



LINE
ごみ分別
ガイド

今月の手話 **「卒業」**

今月の講師：鈴木 雅彦さん

☎ 社会福祉課 (☎ 3225)

「上川北部聴覚障害者協会」：和寒町から中川町までの広域に住んでいるろう者が集まり活動しています。



写真 **1** 卒業証書を受け取るように、両手を前に出します。

写真 **2 3** 両手を上げながら、同時におじぎをするようにして頭を下げ、最後に頭を上げます。

天文台ロロム

ひな祭りの夜の皆既月食

☎ 天文台 (☎ 01654 ② 3956)

満月が欠けて赤銅色になる「皆既月食」が、3月3日「ひな祭り」の夜に起こります。皆既月食は昨年9月8日未明にもありましたが、今回は、食の始まりが18:50頃、皆既が20:04 ~ 21:03頃の間、食の終わりが22:18頃と、より観察しやすい時間帯です。天文台でも観望会や配信を行います。

なお、次の皆既月食は2029年1月1日ですが、元日に起こるのは明治の改暦以降の日本の暦では初めてです。



「皆既月食」
(2025年9月8日撮影) 撮影者：渡辺文健



●図書館名寄本館 電 01654 ② 4751
●図書館風連分室 電 01655 ⑦ 8000

	イベント名	対象	日程	時間	内容・定員・申込方法
本館	土曜ビブリオトーク	どなたでも	3/14(土)	13:00～	ビブリオトーク(本の紹介と意見交流) 特 お気に入りの本 1冊
	おはなしクラブ	3歳以上～小学生	3/8(日)・22(日)	10:30～	絵本の読み聞かせ、紙芝居など
	大人のための読み聞かせ	一般	3/15(日)	10:30～ 11:30	絵本の読み聞かせ、ストーリーテリングほか
	ペンギンクラブ	3歳未満児・保護者	4/5(日)	10:30～	絵本の読み聞かせ、紙芝居など



●子育て支援センター「ひまわりらんど」 電 01654 ② 5683
●風連地域子育て支援センター「こぐま」 電 01655 ③ 2133

	イベント名	対象	日程	時間	内容・定員・申込方法
ひまわりらんど	身体測定	親子	3/9(月)・10(火)	9:00～11:00、 13:30～15:00	身長・体重測定、手形足形押し
	模擬保育室で遊ぼう	親子	3/14(土)・28(土)	10:00～11:30	当日キャンセル連絡不要 各回 18組 特 電話または直接(3/2(月)～利用日の前日) 所 市立大学
	オカリナ演奏会	親子	3/17(火)	11:30～12:00	出演：オカリナ同好会・フレンズ
	絵本読み聞かせ	親子	3/24(火)	11:30～12:00	名寄本読み聞かせ会
こぐま	終了式	親子	3/19(木)	11:00～11:20	サークル写真立て作成 各 6組 特 電話または直接(3/2(月)～)

※「こぐま」あそびの広場は 3/19(木)まで。相談は受け付けています。



●北国博物館 電 01654 ③ 2575

	イベント名	対象	日程	時間	内容・定員・申込方法
	企画展 「新着資料展」	どなたでも	～ 3/31(火)	9:00～17:00 (休館日除く)	市民の皆さまから寄贈された資料を紹介
	企画展 「名寄市合併 20 周年記念展」	どなたでも	～ 3/31(火)	9:00～17:00 (休館日除く)	新名寄市の誕生から 20 年、これまでのあゆみなどを紹介



●市民文化センター 電 01654 ② 2281
●風連公民館 電 01655 ③ 2620

イベント名	対象	日程	時間	内容・定員・申込方法
SWANK 企画ミニ公演 オズの魔法使い	どなたでも	3/15(日)	① 11:15 ~ 11:45 ② 16:15 ~ 16:45	同日開催の「EN-RAY ホールの裏側を、ちょこつと体験できるツアー」に参加している子どもたちが、舞台の効果(音響・照明など)を裏方スタッフとして担当します
大ホール(EN-RAY) 一斉予約受付 (令和9年4月利用分)	施設利用希望者	3/31(火)	9:00 ~ 17:00	市民文化センター大ホール利用予約の受付 窓口またはFAXで予約票を提出※希望が重複した場合は協議、それでも決まらない場合は抽選

瑞生大学新入生募集

◇入学資格 市内在住の60歳以上で仲間と一緒に楽しく活動したい方	◇活動内容 毎月7日、17日、27日 午前 講話、レクリエーション、軽スポーツ 午後 各クラブ活動	参 無料(別途自治会費2,500円、活動経費必要) 申 窓口に入学願書を提出(~4/15(水)) ※願書はふうれん地域交流センター、市民文化センター、風連庁舎にあります 所 ふうれん地域交流センター
-------------------------------------	--	--



●風連陶芸センター 電 01655 ③ 2743

イベント名	対象	日程	時間	内容・定員・申込方法
陶芸教室	どなたでも	3/12(木)・26(木)	① 9:00 ~ 12:00 ② 13:00 ~ 16:00 ③ 18:00 ~ 21:00	初めての方でも講師がわかりやすく教えます 定 各回15人 参 1kgあたり300円(粘土代) 申 電話



●市立天文台「きたすばる」 電 01654 ② 3956

イベント名	対象	日程	時間	内容・定員・申込方法
皆既月食観望会	どなたでも	3/3(火)	18:30 ~ 22:30	双眼鏡による観望のほか、お持ちのスマートフォンを小型望遠鏡に取り付けて月を撮影します 参 観覧料のみ
東日本大震災ドキュメンタリー特別投影	どなたでも	① 3/6(金) ② 3/7(土)・8(日)	① 19:00 ~ ② 15:00 ~	仙台市天文台制作、特別投影を通じ、被災地支援と震災の記憶の継承に取り組んでいます 定 各回50人(先着)
宇宙(そら)の写真展2026	どなたでも	3/10(火)~29(日)	13:00 ~ 20:00 (休館日除く)	星や天体をテーマとし、一般の方が撮影した作品を展示
天文系Vtuber星見まどかトークショー	どなたでも	3/21(土)	15:00 ~ 16:00	今年注目すべき天文現象、公開天文100周年ウェブ出演:星見まどか

プラネタリウム

時間	平日プログラム	土日祝プログラム
14:00 ~	ブラックマーブル	どうぶつロケット
16:00 ~	ダイタロスの翼	
18:00 ~	ブラックマーブル	
19:00 ~	ダイタロスの翼	

太陽・月の暦

日	日の出	日の入	月の出	月の入	日	月の形
1日	6:06	17:20	14:35	5:05	3日	満月
10日	5:50	17:31	--:--	8:29	11日	下弦
20日	5:32	17:44	5:47	19:19	19日	新月
31日	5:12	17:58	16:02	4:19	26日	上弦

地域おこし協力隊 活動報告



さとう がく
佐藤 岳
農業支援員
2023年4月着任

こんなことしてました！

地域おこし協力隊最後の年の今年度は就農後を見据えて水稲の栽培活動に取り組み、田植えから水管理、除草収穫までを研修農家さんで学ばせていただきました。炎天下での作業など体力勝負の場面も多く、大変さを感じることもありましたが、その分、農業のやりがいや達成感を実感することができました。また、地域の方々と関わる中で多くの支えをいただき、人とのつながりの大切さを学びました。今後は地域に溶け込みながら少しでも貢献できるように活動していきたいです。

目標！

今年からはこの地域で就農し、特産品であるもち米の生産農家として、安定した営農を続けていくことを目標としています。協力隊の活動を通して、地域の皆さまから多くの声や支えをいただきながら、農業や地域との関わりについて学びました。今後は規模の拡大にも取り組み、将来的には新たに就農を目指す人を受け入れ、支える側として地域に貢献できる農業を目指していきます。



こんなことしてました！

地域おこし協力隊として名寄に来て二年目を迎えました。昨年同様、フライフィッシングガイドになることをメインに、名寄近郊の川や自然フィールドで経験を積んでいます。ガイドを通して名寄を訪れるきっかけづくりを行うほか、SNSでの情報発信やイベントの企画、地域の方々との連携にも取り組んでいます。フライフィッシングを切り口に、名寄の魅力をより多くの人に知ってもらうことを目指しています。冬はピヤシリスキー場内「ログパノラマ」にいますので、見かけたらぜひ気軽に話しかけてください。



あべ まさき
阿部 真樹
フィッシングガイド
2024年5月着任

目標！

フライフィッシングをきっかけに、名寄に足を運んでもらえる人を増やしたいと考えています。実際に来て、自然や人の良さを感じてもらい、「また来たい」「誰かに勧めたい」としてもらえる関係づくりが目標です。将来的には、こうした活動が仕事として地域に根付き、名寄の魅力が広がっていく形を目指しています。





なよろ雪質日本一フェスティバル



旧豊西小学校グラウンド特設会場で、2月6日(金)から8日(日)まで「なよろ雪質日本一フェスティバル」を開催しました。

会場では、26機のドローンによる幻想的な夜空の演出と色とりどりのイルミネーションが広がり、雪と光が織りなす非日常的な空間が来場者を迎えました。

日中は、子どもたちに人気の巨大すべり台や、迫力ある世界最大級の雪の巨大迷路、スノーモービル遊覧など、幅広い世代が楽しめる体験が用意され、多くの笑顔でにぎわいました。8日(日)には全日本雪上5色綱引き大会が行われ、選手たちの力強い戦いに大きな声援が送られました。

また、極寒焼肉フェスや売店では温かいグルメが来場者の体を温め、子ども向けワークショップも実施されるなど、家族連れでも一日中楽しめる内容となり、冬の名寄の魅力を存分に感じられる3日間となりました。



全国高等学校スキー大会



2月3日(火)から5日(木)まで、名寄ピヤシリシャンツェとなよろ健康の森クロスカントリーコースで、全国高等学校スキー大会(スペシャルジャンプ・ノルディックコンバインド競技)が行われました。名寄市関係者では、はせがわ長谷川^{あづま}瑠己さんが男子スペシャルジャンプで優勝。きくち菊池^{りょうさ}楼紗さんは女子スペシャルジャンプに出場するとともに、女子ノルディックコンバインドで5位入賞と健闘し、会場から大きな声援が送られました。



東小スノーランタンフェス 北の天文字焼き



2月7日(土)、名寄東小学校グラウンドでスノーランタンフェスティバルが行われました。地域の皆さんが雪を切り出してランタンづくりに取り組み、夕暮れとともに会場一帯にやさしい灯りが広がりました。開会式後にはランタンの点灯が行われ、幻想的な雰囲気になりました。

その後、太陽の丘では「北の天文字焼き」が実施され、燃え上がる炎が夜空に浮かび上がり、来場者の心に残るひとときとなりました。

令和8年3月市民カレンダー

March

日程	行事
3/1 (日)	天文宇宙検定学習会 3級編③ ㊦
	無料法律相談 ㊤
	ペンギンクラブ ㊦
	企画展「新着資料展」(~3/31) ㊦
	企画展「名寄市合併20周年記念展」(~3/31) ㊦
3/3 (火)	Yoroca ポイント3倍キャンペーン (~3/4)
	皆既月食観望会 ㊦
3/5 (木)	クレヨンあそび ㊦
	運転免許更新時講習会(優良・一般・初回) ㊤
3/6 (金)	東日本大震災ドキュメンタリー特別投影(~3/8) ㊦
	結婚相談 ㊤
3/7 (土)	雪とあそぼう ㊦
3/8 (日)	おはなしクラブ ㊦
3/9 (月)	身体測定(~3/10) ㊦
3/10 (火)	宇宙(そら)の写真展2026(~3/29) ㊦
	年金相談 ㊤
3/12 (木)	陶芸教室 ㊦
	運転免許更新時講習会(優良・違反) ㊤
3/13 (金)	市民公開講座「どうなる!? どうする!? メタボ脂肪肝!!」 ㊤
	結婚相談 ㊤
3/14 (土)	市民講座「初心者陶芸教室」 ㊦
	本の読み聞かせと工作 ㊦
	スマホなんでも相談室 ㊥
	土曜ビブリオトーク ㊦
	模擬保育室で遊ぼう ㊦
3/15 (日)	大人のための読み聞かせ ㊦
	SWANK企画ミニ公演「オズの魔法使い」 ㊦

日程	行事
3/16 (月)	タッチケアサロン ㊦
	運転免許更新時講習会(優良・一般) ㊤
3/17 (火)	オカリナ演奏会 ㊦
3/19 (木)	Yoroca ポイント3倍キャンペーン(~3/21)
	認知症カフェ【旧喜多理容室西4南8】
	マイナンバーカード臨時窓口 ㊥
	終了式 ㊦
3/21 (土)	スマホなんでも相談室 ㊥
	卒業・進級おめでとう会&けん玉表彰 ㊦
	天文系Vtuber星見まどかトークショー ㊦
3/22 (日)	おはなしクラブ ㊦
3/24 (火)	絵本読み聞かせ ㊦
3/25 (水)	献血車「ひまわり号」 ㊦ ㊦【道北なよろ農業協同組合本所】
3/26 (木)	よりみち茶話会 ㊦
	献血車「ひまわり号」 【名寄消防署 北星信用金庫本店 西條名寄店】
	陶芸教室 ㊦
3/27 (金)	タッチケアサロン ㊦
	結婚相談 ㊤
3/28 (土)	模擬保育室で遊ぼう ㊦
3/30 (月)	広報なよろ4月号配布日
3/31 (火)	大ホール一斉予約受付(令和9年4月分) ㊦

㊦…市立名寄図書館 ㊦…ひまわりらんど ㊦…こぐま
 ㊦…児童センター ㊦…北国博物館 ㊦…市民文化センター
 ㊦…ふうれん地域交流センター ㊦…風連陶芸センター
 ㊦…天文台 ㊦…駅前交流プラザ「よろーな」 ㊦…ここほっと
 ㊦…名寄市立大学 ㊦…名寄庁舎 ㊦…風連庁舎
 ㊦…名寄市立総合病院

人口と世帯

(令和8年1月末現在)

全体: 24,135人 (-33)
 男: 11,716人 (-8) / 女: 12,419人 (-25)
 内外国人住民登録者: 134人 (-1)
 出生: 14人 (6) / 死亡: 32人 (-1)
 世帯数: 13,477世帯 (-16)

※ () は前月末比

健やかな成長を願って

㊦ こども未来課
 (☎ 3245)

の と ひいろ
能登 陽彩 さん 令和6年11月生まれ

1歳おめでとう! 毎日可愛い笑顔を見せながら元気に大きくなって来てありがとう♡
 これからも家族の愛されっ子として楽しく過ごしていこうね!



児童生徒の
 帰宅時間

小学生…17:00 中学生…18:00 高校生…21:00

生徒指導・補導協議会(小中高等学校)