

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~~<sup>28</sup>(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「よーなー」

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!**

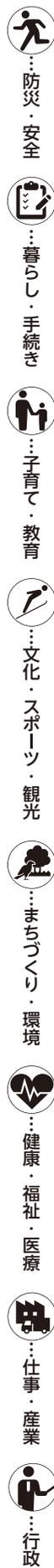


イベントの情報や暮らしに役立つ情報を配信中!

**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	旭川地方法務局名寄支局	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)