

広報なよろ

NAYORO

6

Jun.2026
No.244

特集 名寄の食育

食べることは
生きること

未来の元気は、
毎日の「食」から。

食べることは、 生きること

— 名寄の食育 —



6月は食育月間

食育は、生きる上での基本であり、
知育・徳育・体育の基礎となる大切
なものです。健全な食生活を実践す
る力を育み、心と体の健康を支える
とともに、豊かな人間性を育てるこ
ともにつながります。

名寄市では、第4次名寄市食育推
進計画「なよろっ子食育プラン」に
基づき、子どもから大人まで、市民
一人ひとりが食に関心を持ち、健や
かな食生活を実践できる人を育む取
組を進めています。

人を育てる食育

食育とは、さまざまな体験や学習
などを通して「食」に関心を持ち、
自ら選択する力を身に付け、心身と
もに健全な食生活を実践できる人を
育てることです。毎日の食事づくり
や家族で食卓を囲む時間、地域の食
材や生産者とのふれあい、食文化や
食習慣を学ぶことも食育のひとつで
す。
今月号では、地域特性を生かし、
地産地消や学校給食、家庭・地域と
連携した名寄市の食育をご紹介します。

食育で大切にしたい9つのこと

第4次名寄市食育推進計画の基本目標です

生涯にわたって心も体も健康で、いきいきと暮らしていくために、食の大切さを学び、実践していきましょう。
名寄市では、次の9つの取組を進めていきます。

1 食育に関心を持ち、実践しよう

自分や家族の健康のために、
食に関心を持ち、行動につな
げます。



2 朝食を毎日食べよう

朝食を食べて、1日の
生活リズムを整えます。



3 栄養バランスに配慮した食生活をしよう

主食、主菜、副菜をそろえ、
バランスのよい食事を心がけ
ます。



4 適正体重の維持や減塩等に気をつけた食生活を実践しよう

肥満や生活習慣病の予防のため、
適正体重や減塩を意識します。



5 和食及び行事食を推進しよう

和食や郷土の味、行動食を
大切にし、次の世代に伝え
ていきます。



6 食品の安全性について基礎的な知識をもとう

食の安全、安心について正しく
理解し、自ら判断できる力を育
てます。



7 地産地消を推進するとともに、食に関する感謝の念と理解を深めよう

地元の食材を味わい、生産者や
自然の恵みに感謝します



8 食品ロス削減のため意識して行動しよう

「もったいない」の気持ちで、
食べ残しや使いすぎを減らし
ます。



9 様々な情報発信媒体を活用し、食について理解を深めよう

情報を上手に活用し、食につい
て学び、行動の輪を広げます。





名寄の現状から考える食育



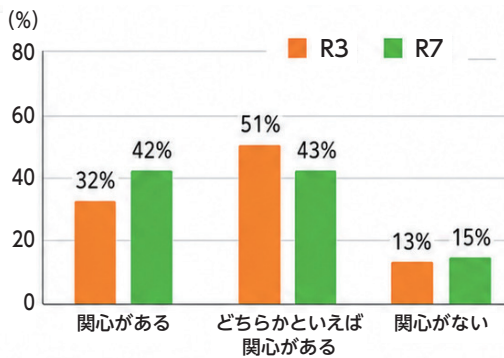
食生活の変化により、子どもから大人まで、さまざまな課題が見られています。

名寄の現状（アンケート結果より）

1 あなたは「食育」に関心がありますか

「食育」により関心のある方が増えましたが、関心のない方も少し増えています

「食育」への関心



※ R7 市民アンケートより

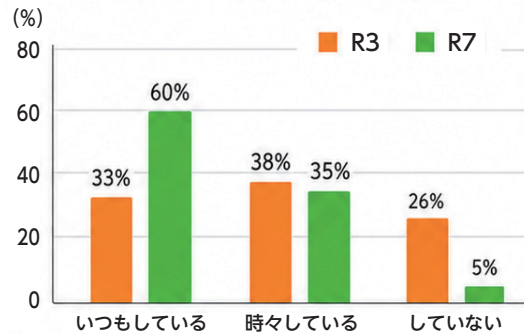


▶ 食への関心を持つことは、健やかな食生活の第一歩です。

2 「食品ロス削減」のために何らかの行動（取り組み）をしていますか

いつも取組をされている方が増えました

食品ロス削減のための行動



※ R7 市民アンケートより



▶ 日頃の少しの工夫が、食品ロス削減につながります。

名寄の食育の取組

名寄には、食を学べる環境があります

1 なよろ給食の日

なよろ給食の日

毎年「なよろ給食の日」を設け、名寄産の食材を使った特別献立を提供しています。



地元食材をおいしく味わい、郷土愛を育てます。

2 地場産食材を積極活用

給食では、名寄産・道産の食材を積極的に活用しています。



- ・名寄産食材の活用率 61.4%
- ・道産食材の活用率 81.7%

(令和3年度実績)

3 農業体験が身近にできるまち

農業体験や調理体験など、体を動かし、五感で感じる体験が、食への関心や感謝の気持ちを育てます。



農業体験や農作業の経験

- ・経験あり 78%
- ・経験なし 22%

※ R7 市民アンケートより



子どもたちの現場から見る食育



名寄の子どもたちは、日々の体験や学びの中で、食べることの大切さを学んでいます。

認定こども園の取組



体験が「食べるきっかけ」に

認定こども園あいあい 栄養士 和田さん

園の子どもたちは全体的によく食べてくれています。ただ、野菜の好き嫌いはやっぱりありますね。お肉や魚は「いっぱいちょうだい！」って言うのに、野菜になると「減らして」って言う子が多くて（笑）。

そこで力を入れているのが、体験を通じた食育です。ピーマンの種取りをしてもらった翌日、そのピーマンが入った卵焼きを出したら、普段は嫌いで避ける子もほとんど減らさずに食べてくれました。お米とぎや野菜の皮むき体験なんかもやっていて、「今日自分が炊いたよ」ってうれしそうに教えてくれる子もいます。

自分で育てたもの、自分が関わったものは食べてくれる—それがここでいちばん感じていることです。

保護者の皆さんには、バランスよくいろんな食材を取り入れて、子どもたちが元気に成長できる食事作りを意識していただけたらうれしいです。



野菜の栽培や調理体験は、食べ物に興味を持ち、食べる意欲を育てる大切な機会です。

小学校の取組



学びながら身につく食習慣

名寄小学校 栄養教諭 佐藤さん

市内の小学校では、全学年で年間2時間の食育授業を行い、食事のマナーや栄養バランス、地元食材について学んでいます。

給食では、安全・安心を第一に、旬の食材や名寄産の食材を取り入れながら、和洋中さまざまな献立を工夫しています。子どもたちはカレーやラーメンなどの人気メニューを楽しみにする一方で、苦手な食材もありますが、「まずは一口食べてみよう」と声かけを行い、少しずつ食べられるようになる姿も見られます。

入学から卒業までの間で、食べる量が増えたり、苦手なものにも挑戦できるようになるなど、成長を感じられます。

一方で、魚介類が苦手な子が多いことは課題であり、食べやすい調理方法の工夫を続けています。

いろいろな食材を、まずは一口食べてみてほしい。味や食感など、食べる楽しさを感じてほしいですね。



学びと体験を通して、子どもたちが自ら考え、健康的な食習慣を身につけていきます。

名寄の給食・食育を発信中！



名寄市学校給食センターでは、安心・安全でおいしい給食を提供するとともに、子どもたちの「食べる力」を育てる食育に取り組んでいます。



名寄市学校給食センター 公式 Instagram

で情報を発信中！

給食センターの日常や人気メニュー、地元食材の紹介などを写真や動画でお届けしています！

給食や地元食材
情報を発信！

フォローして
最新情報を
チェック



@nayoro_kyushoku



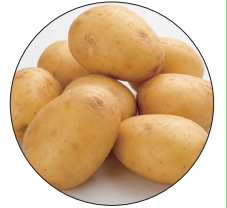
♡ いいね！やコメントもお待ちしています♪

地元の農産物をチェック！

名寄の農産物販売

の情報はこちら

名寄産の新鮮な農作物を購入できる情報を掲載しています。旬の食材を取り入れて、食卓をもっと豊かに♪



名寄の農作物販売情報を
チェックできます！



農家さんに聞きました

子どもたちに届く、 名寄の甘いトマト



ミニトマト「純あま」を育てる農家の及川さん

地元食材の魅力と安心
名寄で育つトマトの良さは、新鮮なことです。前日に収穫したミニトマトが、次の日の給食に出ることもあります。地元で採れたものが、時間をかけずに子どもたちのところへ届くのは、とても特別なことだと思っています。

栽培で大切にしていること
毎年育ち方は違いますが、実にしっかり栄養がいくように、余分な葉っぱや枝を取りながら気を配って管理しています。

子どもたちの反応
給食で食べた子どもたちから、「甘くておいしかった」という声が直接届くこともあり、とてもうれしいです。

私たちが育てている「純あま」という品種は、一般的な業務用品種と比べ、病気に繊細で育てるのに気を使います。酸味が少なく、甘みが強いので、子どもたちに食べやすいトマトなので愛情を持って育てています。

「前日に収穫したミニトマトが、次の日の給食に出ることもあります。」

イベント

SWANK 企画 第 16 回公演 なんかの味

☎ 社会教育課 ☎ 01654 ② 2218



お父さんが音楽バーに入り浸り、夜な夜なギター練習をしている。怪しいバーは変な女が仕切っていて、ニコリともしない無愛想なバイトがいる。お父さんと私と変な女と無愛想なバイト。その4人でバンドを結成し、結婚式で披露したいと言い出した。式まであと10日のお話。

脚本 保坂萌 (ムシラセ)

演出 富田耕一郎

出演 白取町野、田淵浩義、中村山太(①のみ)、高木空(②③のみ)、渡辺友梨

日時	6/20(土) ① 14:00 ② 18:00 6/21(日) ③ 14:00
対象	未就学児入場不可
場所	市民文化センター EN-RAY ホール
料金(前売り)	一般 1,000円 学生500円 (当日500円増) ※完売時は当日券の販売なし
定員	各公演 80席
プレイガイド	EN-RAY ホールチケットセンター ☎ 01654 ③ 3333

イベント

薬草・花まつり

☎ 農務課 (☎ 2311)

名寄市大橋にある「薬用植物資源研究センター北海道研究部(旧・北海道薬用植物栽培試験場)」では、特に寒冷地で栽培される薬用植物の品種育成や栽培技術の開発、品質向上に関する研究などを行っています。

今回研究農場を一般開放し、普段見ることが少ない薬用植物を自由に見ていただける機会として「薬草・花まつり」を開催します。

日時	6/20(土) 9:30 ~ 12:00
場所	医薬基盤・健康・栄養研究所 薬用植物資源研究センター
料金	入場無料
申込方法	6/19(金)までに電話で申し込み

お知らせ

☎ 総合政策課 (名 3313)

名寄市総合計画 (第3次) 中間報告会

～みんなで考えよう、なよろのこれから～

名寄市では令和9年度を始期とする新しい総合計画(第3次)の策定に取り組んでいます。計画策定までの過程や計画の内容について市民の皆様にはわかりやすくお伝えします。「ちょっと気になる」「少し聞いてみたい」そんな方も大歓迎です。なよろのこれからのより良くしていくために、みんなで考えてみませんか。

日時	7/6(月) 18:30～20:00(予定)
対象	名寄市に在住、在勤、在学している方など
場所	駅前交流プラザ「よろーな」大会議室
その他	料金無料(事前申し込み不要)

詳細は二次元コードから市ホームページをご確認ください。



☎ 問い合わせ

☑ 申し込み

☎ 電話番号

名 名寄庁舎

風 風連庁舎

お知らせ

☎・☑ 建築課 (名 3353)
(風 2212)

市営住宅6月定期公募のお知らせ

◆募集期間

6/1(月)～6/12(金) 平日8:45～16:30

◆申し込み方法

世帯全員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。※障がいがある方は障害者手帳などをお持ちください。※「名寄市営住宅抽選カード」をお持ちの方は必ずご持参ください。

◆家賃

一緒に入居するすべての方の収入総額に応じた家賃となります。

◆募集住宅

☐ 単身可 ☑ 世帯用

◆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) ※抽選の際、当選率を引き上げる優遇措置があります。詳細はお問い合わせください。

◆入居抽選会

◇とき 6/16(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

入居者決定後すぐ

団地名	場所	規格	家賃
新北斗団地 ☐	名 字大橋 75	2LDK 平屋	19,700～29,400円
北斗団地 ☐	名 字大橋 90	1LDK 2階	17,500～26,100円
北斗団地 ☐	名 字大橋 90	2DK 2階	21,100～31,400円
栄町55団地 ☐	名 西11北1	3LDK 3階	21,500～32,000円
緑丘第1団地 ☑	名 字緑丘 6	2LDK 2階	21,300～31,800円
緑丘第1団地 ☑	名 字緑丘 6	3LDK 2階	23,400～34,800円
ノースタウンなよろ団地 ☐	名 東1北6	1LDK 2階	14,700～21,900円
風舞団地 ☐	風 北栄町 111	2LDK 1階	15,700～23,300円

はかり定期検査のお知らせ



取引や証明上の計量に使用するはかりは、検定証印等が付されていなければならないが、また2年に1度、北海道知事が実施する定期検査を受けることが義務付けられています。

市では、2年前に定期検査を受けたはかりを次の日程で定期検査を実施します。

日付	時間	ところ
7/7(火)	13:30~16:00	風連庁舎 車庫
7/8(水)	9:30~14:30	名寄庁舎 車庫
7/9(木)	9:30~16:30	名寄庁舎 車庫

※はかりに付された検定年月日が令和7年6月以前のはかり、または前回の定期検査を受けていないはかりは、今回の定期検査の対象となる可能性がありますので、6/8(月)までにご連絡ください。

☎ 産業振興課 (名 3343)



検定証印



基準適合証印



定期検査済証

名寄市戦没者追悼事業 平和の集い



「もう二度と悲惨な戦争は繰り返さない」そんな願いを込めて演奏します。

観覧には整理券が必要となります。

※整理券は6月20日から配布を予定

日程：7/10日(金) 13:30~

場所：市民文化センター

EN-RAY ホール

☎ 社会福祉課 (名 3221)

軽自動車税の減免申請



身体や精神に障がいのある方または障がいのある方と生計を同じくする方が所有する軽自動車は、一定の要件を満たした場合、軽自動車税が減免されます。新規の場合は申請が必要になるため、納期限までに申請をお願いします。なお、昨年度減免の決定を受けた方で、申請内容に変更が無い場合は減免が継続されますので、申請は不要です。

☑ 納税通知書が届いてから納期限の6/30(火)までに税務課または地域住民課で申請書・必要書類を提出

☎ 税務課 (名 3205)
地域住民課 (名 2123)



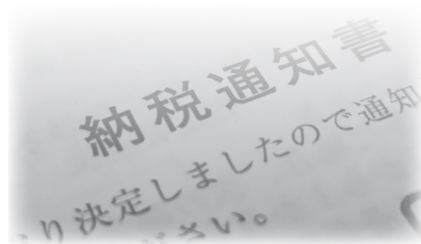
納税国保夜間窓口



日程：6/25(木) 17:30~19:30

場所：名寄庁舎

☎ 税務課 (名 3206)
市民課 (名 3115)



名寄市戦没者追悼式



10時にサイレンを吹鳴します。戦没者の冥福と恒久的な平和に願いを込め、黙とうをささげましょう。

日程：7/10(金) 9:50~

場所：市民文化センター

☎ 社会福祉課 (名 3221)

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、自ぎょう術で健康を維持しましょう。

日程：6/4(木)、11(木)、18(木)、25(木)
9:15~11:00

場所：総合福祉センター

対象：おおむね60歳以上の方
※上靴持参

☎ 高齢者支援課 (名 3231)



赤十字救急法基礎講習



意識障害・気道閉塞・呼吸停止・心停止など直ちに手当が必要な場合に、救急隊が到着するまでの間、正しい観察と判断で迅速に救命の手当て(AEDの使用法を含む)をするため、必要な知識と技術を身につけることを目指します。

日程：7/12日(日) 9:00~13:00

場所：総合福祉センター

対象：満15歳以上

料金：1,500円(教材費)

定員：10人(申込順)

☑ 6/26(金)までに電話で申し込み

☎ 社会福祉課 (名 3221)



…防災・安全



…暮らし・手続き



…子育て・教育



…文化・スポーツ・観光



…まちづくり・環境



…健康・福祉・医療



…仕事・産業



…行政

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)

■ ご寄付いただいた皆さま

- ◆ 林 弘子 (新小学1年生のために)
- ◆ 北星信用金庫
理事長 岡田 伸一
(新小学1年生のために)
- ◆ 名寄市勤労者福祉推進員連絡協議会
会長 奥山 顕太郎
(名寄市民文化センターエンレイホールの施設充実のため)
- ◆ 一般社団法人
旭川地方自家用自動車協会
会長 金谷 和文
(新入学児童に対する交通安全啓発のために)

問 総務課 (名 3321)

■ 企業版ふるさと納税寄付企業

- ◆ 株式会社ニトリ
まち・ひと・しごと創生寄附活用事業のために
- ◆ 日進設備工業株式会社
みんなで歩いて健康プロジェクトのために

■ 企業版ふるさと納税寄付企業

- ◆ 株式会社ニトリ



- ◆ 日進設備工業株式会社



- ◆ (株)大東建託

託すをつなぎ、未来をひらく。



問 秘書広報課 (名 3308)

消火栓放水点検について



5月から市内消火栓の漏水有無確認、清掃等を実施しています。作業区域の付近では、赤水が出たり濁る場合があります。

※実施期間、実施時間については多少変更する場合があります。

日程：～9/30(水) (土日祝日は除く)
10:00～12:00、13:00～16:00

場所：市内すべての消火栓

問 名寄消防署

電 01654③3319



自衛官の募集



2等陸・海・空士(任期制自衛官)を募集します。

応募資格：18歳以上32歳以下

申込期限：7/2(木)まで

試験日：7/12(日)・13(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



町内会活動に 参加しましょう



町内会では安心して暮らせる地域をつくるため、さまざまな地域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

お住いの地域の町内会に連絡するか、右下の二次元コードから申し込みください。

問 町内会連合会事務局
(地域課題担当)
(名 3339)



弾道ミサイル飛来時には



弾道ミサイルは、発射からわずか10分もしないうちに日本に到達する可能性があります。ミサイルが日本に落下する可能性がある場合には、「Jアラート」を活用して国から緊急情報が発信されます。

■緊急情報が発信されたら次の行動をとってください

- ・屋外にいる場合、建物の中か地下に避難する
- ・建物がない場合、物陰に身を隠すか、地面に伏せて頭部を守る
- ・屋内にいる場合、窓から離れるか、窓のない部屋に移動する

問 防災担当 (名 3382)



ずっと住まいる



市民が安心して住み続けられる住環境の整備、名寄市への移住促進、中古住宅の流通促進を図るため本事業を実施しており、本年度が最終年度です。住宅改修等検討されている場合はご相談ください。

◆補助金額

・補助対象経費の額（消費税除く）が50万円以上100万円未満の場合

定額10万円

・補助対象経費の額（消費税除く）が100万円以上の場合

定額20万円

※上半期・下半期の2期に分けて受け付けており、それぞれの予算額に到達した時点で、申請が受付を終了します。

問 産業振興課（名 3343）

くらしのリサイクル ゆずります / ゆずってください



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学習机（木製・イスなし）
- ②ひな人形（7段飾り）
- ③五月人形（ケース入り）
- ④常滑焼の甕（かめ）
- ⑤焼酎の甕（かめ）

◆ゆずってください

- ①ウエス
- ②CD
- ③DVD
- ④ノート型パソコン
- ⑤無線マイクロフォン
- ⑥鯉のぼり（室外用）
- ⑦全自動洗濯機
- ⑧フェイスタオル

問 名寄消費者協会 電 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



マイナンバーカード 臨時窓口の開設



市では、仕事などで平日の開庁時間に来られない方のために臨時窓口を開設しております。

マイナンバーカードの交付等、マイナンバーカードに関する手続きを行います。ぜひご利用ください。

・戸籍謄本や住民票等の証明書は交付できません。

・状況によってはお待ちいただく場合もございますので、ご了承ください。

・風連庁舎が受取場所となっている方も、名寄庁舎での受取りとなります。

日程：6/27(土) 9：30～12：30

場所：市役所名寄庁舎

風連庁舎受け取りの方も対象

問 市民課（名 3119）



中名寄小学校 第1回学校見学会の開催



中名寄小学校は名寄市の特認校の対象となっており、名寄市内どこからでも入学することができます。現在、令和9年度の新生及び転入学児童を募集しています。少人数（各学年最大8人）だからできる教育をぜひ一度ご覧ください。インスタグラムも公開中です。

日程：7/3(金) 13：00～14：30

場所：中名寄小学校（字日彰285）

対象：令和9年度の新生及び転入学児童

内容：各学年の授業見学・学校概要説明・校内見学

申 要事前連絡

問 中名寄小学校（教頭：大沼）

電 01654②3889

スマホなんでも 相談室開催



スマートフォンの基本的な使い方や操作方法、LINE、アプリの入れ方など、普段お困りの疑問にスマホサポーターがお答えします。事前予約の上ぜひご相談ください。

※操作はご本人に行っていただき、スタッフによる代行はできません。あらかじめご了承ください。

日程：6/6(土)、13(土)、20(土)

各回10：00～15：00

(10：00～、11：00～、13：00～、14：00～の4枠)

場所：ここほっと（西條名寄店）

対象：どなたでも

※事前予約制

定員：1枠3人

申 問 ここほっと（平日10時～16時）

利用2日前までに電話または右の二次元コードから

電 01654⑧7133



名寄市利雪親雪推進 市民委員の募集



「名寄の冬を楽しく暮らす条例」に基づき、雪や寒さを活用した快適で楽しいまちづくりの推進活動を行う名寄市利雪親雪推進市民委員を募集しますので応募をお待ちしております。

応募資格：市内在住で、年5回程度平日夜の会議に出席できる方。

応募期限：6/26(金)まで

定員：20人

応募方法：二次元コードまたは窓口で申し込み

問 地域課題担当（名 3339）



“あなたらしさが、社会のチカラ” 問 環境生活課 (名 3121)

令和8年度

「男女共同参画週間」 キャッチフレーズ



6月23日から29日までの1週間は「男女共同参画週間」です。この期間に併せてイオン名寄ショッピングセンターではパネル展を実施します。これを機に「男だから女だからといった性別役割意識にとらわれない、誰もが自分らしく生きられる社会の実現」について考えてみましょう。

日程：6月23日から6月29日

場所：イオン名寄ショッピングセンター

「ジェンダーギャップ」を知っていますか？

ジェンダーギャップとは、社会的に作られた性別（ジェンダー）の違いにより生じる、教育、健康、経済、政治などの分野における男女間の格差や不平等のことです。

◆北海道のジェンダーギャップは？

2026年の調査でも、行政、教育、経済の分野で全国最下位クラスに位置しています。

広大な地域での子育てや介護支援の不足も女性の活躍を制限しています。しかし、女性起業支援や管理職比率向上の制度、STEM（科学・技術・工学・数学）教育の推進など改善の取り組みも進んでいます。男女が共に活躍できる社会は、地域の活力向上にもつながります。

消費生活センターから

問 消費生活センター

電 01654 ② 3575

電子タバコ「お試し500円」 4回購入の定期契約だった！

■ 事例

インターネットの動画サイトで「〇〇〇の香りですリラックス！お試し500円」の広告に興味を持ち注文した。すぐに商品が届き、4回の定期契約であり次回は9千円がかかるとわかった。1本吸ってみると、香りが体質的に合わないため残りは開封していない。「お試し500円」と思って申込んだつもりが、総額3万円と高額である。解約希望。
(40代男性)

■ アドバイス

- スマホの動画やアプリの広告を見て「1回のもりが定期購入だった」などサプリメントや化粧品などの相談が多く寄せられています。
- インターネット通販は、クーリング・オフの制度はありません。広告や申込画面に契約内容や支払総額、解約・返品について表示する決まりがあり、消費者は事業者のルールに従わなければなりません。
- 注文前に、「お試し」「初回〇〇円」など価格だけではなく、定期購入が条件になっていないか、継続期間や支払う総額など契約内容をよく確認しましょう。
- 「解約には、次回発送日の〇日前に連絡が必要」のように、申請期間の制限や通常価格の差額を支払うなど条件が定められているケースがあります。注文前に解約・返品の可否をしっかりと確認しましょう。
- 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。

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

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「よろーな」)	01654 ② 3575 01654 ③ 2111 (内線 3606)
市民相談	月～金 9:15～16:00		
行政相談	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 定員10人	6/7(日) 13:00～ 7/5(日) 13:00～		
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	名寄商工会議所 (駅前交流プラザ「よろーな」)	0166-25-5606
年金事務相談 完全予約制	6/16(火) 10:30～16:00	旭川地方事務局名寄支局	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 (名 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	こども未来課	01654 ③ 2111 (名 3229)

「歯と口の健康週間」～受けよう歯科検診！

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

歯を失う原因の8割は歯周病やむし歯によるものと言われています。

自分の歯でよく噛み、食事を味わっておいしく食べるために歯周病やむし歯の早期発見が大切です。

放置しないで！歯周病は全身に悪影響を及ぼします

歯周病は、歯と歯ぐきの間にとまったプラーク（歯垢）にすみつく「歯周病菌」によって、歯ぐきに炎症が起こる病気です。「歯周病菌」や炎症物質が歯ぐきの血管から血流によって全身をまわることで様々な病気を引き起こします。

《歯周病による全身へのリスク》

- 脳梗塞
- 狭心症や心筋梗塞
- 誤嚥性肺炎
- 糖尿病 など



歯周病を予防し歯の健康を保つことは、からだ全体の健康を守ることもつながります。

歯周病を予防・改善する基本のケア

(1)毎日のお手入れ！セルフケア

- 原因となるプラークを取り除くために、毎日の歯磨きを念入りに。
- デンタルフロスや歯間ブラシなどで隙間の汚れを取り除きましょう。

(2)定期的にチェック！プロフェッショナルケア

- 年に1～2回は歯科医院で定期的にお口の中の状態を調べ、自分では取り除けないプラークや歯石の除去、予防方法などについて歯科医師や歯科衛生士から専門的なケアを受けましょう。



40歳の方無料！歯周病検診

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、むし歯及び歯周疾患の早期発見・予防を図ることを目的に、歯周病検診を実施し、その費用を全額助成します。

○対象者：昭和61年4月2日～昭和62年4月1日までに生まれた方で、検診受診日に名寄市に住民登録がある方

○検査内容：問診、歯周組織検査

○検診料金：無料

検診の結果、治療や精密検査が必要な場合は保険診療（自己負担）となります

○実施期間：令和8年6月1日～令和9年2月28日

対象の方には5月下旬に個別に受診券等を送付しています。

検診実施機関など詳細は同封の案内用紙を確認いただくか、保健センターまでお問い合わせください。



■ 休日当番医（急患に限ります）

日付	医療機関	住所	電話番号
6/7 (日)	名寄三愛病院	西1北5	01654 ③ 3911
6/14 (日)	吉田病院	西3南6	01654 ③ 3381
6/21 (日)	名寄市立総合病院	西7南8	01654 ③ 3101
6/28 (日)	あべクリニック	西1南7	01654 ⑨ 7011
	なよろ眼科	大通南7	01654 ③ 0746

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（6月の予定）

日付	事業名
6/4 (木)	ちびっこひろば③
6/9 (火)	ちびっこひろば④
6/10 (水)	幼児健診
6/12 (金)	乳児健診
6/15 (月)	股関節脱臼検診
6/26 (金)	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。



来年4月からの新しいごみ分別ルールを知ろう！

令和9年4月からごみの分別区分が大きく変わります。分別区分の変更に伴い、「今までどおり処分場にごみを持っていけるの?」「指定ごみ袋は変わる?」「ごみの収集曜日はどうなる?」など気になることや不安に思っている方も多いのではないのでしょうか。そんな疑問にお答えするため、説明会を開催します。



●市民向け説明会 申込み不要です。当日会場にお越しください。

名寄地区		
日付	時間	会場
6/17 (水)	18:30	市民文化センター 1階大会議室
6/18 (木)	18:30	名寄東小学校 2階音楽室
6/19 (金)	14:00	駅前交流プラザ「よろーな」 1階大会議室
6/19 (金)	18:30	駅前交流プラザ「よろーな」 1階大会議室
6/24 (水)	18:30	総合福祉センター 1階多目的ホール
6/30 (火)	18:30	市立大学 講堂

風連地区		
日付	時間	会場
6/23 (火)	18:30	ふうれん地域交流センター 3階大会議室
6/25 (木)	14:00	風連庁舎 3階中会議室
6/25 (木)	18:30	風連庁舎 3階中会議室

智恵文地区		
日付	時間	会場
7/1 (水)	18:30	智恵文多目的研修センター 2階大集会室

●事業者向け説明会

いずれも定員80人とし、1事業者につき1回・1人までご参加いただけます。右の二次元コードを読み取って申込みフォームからお申込みください。



日付	時間	会場
7/15 (水)	14:00	名寄庁舎 4階大会議室
7/15 (水)	18:30	名寄庁舎 4階大会議室
7/22 (水)	18:30	風連庁舎 3階中会議室

☎ ☎ ☎ ☎ ☎ かんむり座

☎ 天文台 ☎ 01654 ② 3956

春の星座のひとつ「かんむり座」は、2等星「アルフェッカ」などの星々で作る半円形が目立ちます。系外惑星を持つ恒星でアイヌ語由来の命名がされた「カムイ」や、およそ80年ごとに爆発し、明るくなる「T星」などがあることでも知られます。一昨年からいよいよT星が明るくなる現象が起こるかも、といわれていますが、まだ起こっていません。明るくなれば2等級まで明るくなるかもしれませんので、要注目です。



「かんむり座」
(2022年4月3日撮影) 撮影者：村上恭彦



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



読み聞かせ
ワークショップ

	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	6/13(土)	13:00～	ビブリオトーク(本の紹介と意見交流) 持 お気に入りの本1冊
	読み聞かせワークショップ	一般	6/13(土)	10:00～	読み聞かせの実演、説明、グループ演習 定 12人 申 二次元コード(~6/11(木))
	おはなしクラブ	3歳以上～小学生	6/14(日)・28(日)	10:30～	絵本の読み聞かせ、紙芝居など
	ペンギンクラブ	3歳未満児・保護者	7/5(日)	10:30～	絵本の読み聞かせ、紙芝居など
分室	おはなしポケット	3歳未満児・保護者	6/23(火)	10:30～	絵本の読み聞かせ 所 こぐま
	大人のための読み聞かせ	一般	6/27(土)	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



ひまわりらんど
講座受付

	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	6/4(木)・5(金)	9:00～11:00 13:30～15:00	身長・体重測定、手形足形押し
	ベビーキッズクラフト	親子	6/22(月)・23(火)	9:00～11:30 13:30～15:30	七夕の製作 定 2日間で40人 申 二次元コード(6/8(月)～)
	幼児安全法短期講習	親子	7/14(火)	10:00～11:30	幼児期に起こりやすい事故やAEDの使用法 講 旭川赤十字病院 看護師 定 10組 申 二次元コード(6/29(月)～)
こぐま	ベビーキッズクラフト	親子	6/18(木)	11:00～11:20	七夕の製作 定 6組 申 電話または直接(6/1(月)～)
	水あそび	親子	7/9(木)	11:00～11:20	定 6組 申 電話または直接(6/22(月)～)



●市民文化センター 電 01654 ② 2218

	イベント名	対象	日程	時間	内容・定員・申込方法
	大ホール(EN-RAY) 一斉予約受付 (令和9年7月利用分)	施設利用希望者	7/1(水)	9:00～17:00	市民文化センター大ホール利用予約の受付 申 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

名寄市・杉並区子ども交流会参加者募集

- ◇対象 市内小学校・義務教育学校(前期課程)の5年生・6年生
- ◇日程 名寄会場:7/28(火)～31(金)
杉並会場:8/5(水)～8(土)
- ◇内容
名寄市と杉並区それぞれの会場で3泊4日の宿泊研修を行い相互交流を図ります。
名寄会場では、旭山動物園見学や農業体験などの自然体験を、杉並会場ではテーマパークや阿佐谷七夕まつり見学など、それぞれの地域の特色を生かした子供同士の交流事業です。
参 30,000円(予定) 定 16人(男女各8人) ※定員を超えた場合は抽選
申 6/15(月)までに申込書類を市民文化センターまたは風連庁舎窓口へ



●北国博物館 電 01654 ③ 2575



ひょうたん池観察会



夏の昆虫観察会

講
師
定
員
参
加
費
持
持
物
申
申
込
み
所
場
所
ポ
行政ポイント

イベント名	対象	日程	時間	内容・定員・申込方法
山本美和絵画展	どなたでも	6/5(金) ～6/30(火)	9:00～17:00 (休館日除く)	名寄市在住のアクリル画家山本美和さんの絵画展。 彩り豊かな草花や田園風景等を描いた作品を展示します。
企画展講演会 山本美和ギャラリートーク	どなたでも	6/14(日)	13:30～15:00	企画展「山本美和絵画展」開催に合わせて、展示されている絵画作品にまつわるお話を聴きながら鑑賞する講演会。
ひょうたん池観察会	どなたでも (小3以下は保護者同伴)	6/20(土)	9:00～12:00	名寄公園のひょうたん池の水生生物を観察します。 定 20人 参 1人 100円(保険料) 所 名寄公園(博物館集合) 申 電話または二次元コード(～6/18(木))
夏の昆虫観察会	どなたでも (小3以下は保護者同伴)	7/4(土)	9:00～11:30	名寄公園の昆虫を観察します。 定 20人 参 1人 100円(保険料) 所 名寄公園(博物館集合) 申 電話または二次元コード(～7/2(木))



●児童センター 電 01654 ③ 3465



一輪車体験

イベント名	対象	日程	時間	内容・定員・申込方法
七夕週間「短冊を書こう！」	市内小学生	6/27(土) ～7/7(火)	9:00～11:15 13:00～16:15	参加者全員に参加賞があります。
一輪車体験	市内小学生	7/4(土)	10:00～11:00	初心者も経験者も是非来てね。 定 10人 申 二次元コード (6/13(土)9:00～6/20(土)17:00)



●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
第1回 シン・天文講座 (市民講座) 「2030年北海道金環日食を楽しもう」	どなたでも	6/7(日)	15:00～15:50	2030年の北海道金環日食まで、あと4年となりました。2012年の本州での金環日食を体験した明石市立天文科学館の井上 毅 館長とネットをつなぎ、楽しみ方をうかがいます。

プラネタリウム

時間	プログラム
14:00～	ダイダロスの翼 約45分
15:00～	土日祝のみ どうぶつロケット(番組のみ) 約25分
16:00～	遙かなる宇宙を追いかけて 約45分
18:00～	ダイダロスの翼 約45分
20:00～	遙かなる宇宙を追いかけて 約45分

太陽・月の暦

日	日の出	日の入	月の出	月の入	日	月の形
1日	3:47	19:10	20:24	3:43	8日	下弦
10日	3:43	19:16	0:12	13:21	15日	新月
20日	3:43	19:20	9:30	22:54	22日	上弦
30日	3:46	19:21	19:53	3:21	30日	満月

令和8年6月市民カレンダー

June

日程	行事
6/1 (月)	ミニ企画展「昭和100年～懐かしの一品」(～ 6/30) ㉒
	太陽観望会 (～ 6/7) ㊦
	杉並児童名寄体験交流会成果発表展 (～ 6/2) ㉒
6/2 (火)	北星信用金庫寄附講座 ㊦
6/4 (木)	身体測定 (～ 6/5) ㊦
	しゃぼん玉あそび ㊦
	運転免許更新時講習会 (優良・一般) ㊦
6/5 (金)	山本美和絵画展 (～ 6/30) ㉒
	結婚相談 ㊦
6/6 (土)	スマホなんでも相談室 ㊦
	初夏の自然探訪会 ㉒
6/7 (日)	ペンギンクラブ ㉒
	第1回 シン・天文講座 (市民講座) ㊦
	無料法律相談 ㊦
6/10 (水)	Yoroca ポイント3倍キャンペーン (～ 6/11)
	はいはい・よちよち運動会 ㊦
6/11 (木)	てく TECH ポイントアップデー
	運転免許更新時講習会 (優良・一般) ㊦
6/12 (金)	結婚相談 ㊦
6/13 (土)	読み聞かせワークショップ ㉒
	土曜ビブリオトーク ㉒
	スマホなんでも相談室 ㊦
6/14 (日)	企画展講演会 山本美和ギャラリートーク ㉒
	おはなしクラブ ㉒
6/16 (火)	年金相談 ㊦
6/17 (水)	来年4月からの新しいごみ分別ルールを知ろう！ 説明会 ㊦
6/18 (木)	認知症カフェ ㉒
	七夕制作 ㊦
	来年4月からの新しいごみ分別ルールを知ろう！ 説明会 ㊦
6/19 (金)	運転免許更新時講習会 (優良・違反) ㊦
	来年4月からの新しいごみ分別ルールを知ろう！ 説明会 ㊦
6/20 (土)	本の読み聞かせと工作 ㉒
	SWANK 企画第16回公演 なんかの味 (6/21も) ㊦
6/21 (日)	薬草・花まつり ㉒
	ひょうたん池観察会 ㉒
	スマホなんでも相談室 ㊦
6/22 (月)	名寄市風連歴史民俗資料館 定期開館日
6/23 (火)	てく TECH ポイントアップデー
	ベビーキッズクラフト (～ 6/23) ㊦
6/24 (水)	来年4月からの新しいごみ分別ルールを知ろう！ 説明会 ㊦
	おはなしポケット ㉒
6/25 (木)	納税国保夜間窓口 ㊦
	来年4月からの新しいごみ分別ルールを知ろう！ 説明会 ㊦
	Yoroca ポイント3倍キャンペーン (～ 6/27)
6/26 (金)	結婚相談 ㊦
6/27 (土)	七夕週間「短冊を書こう！」(～ 7/7) ㉒
	マイナンバーカード臨時窓口 ㉒
	大人のための読み聞かせ ㉒
6/28 (日)	おはなしクラブ ㉒
6/30 (火)	来年4月からの新しいごみ分別ルールを知ろう！ 説明会 ㊦
	広報なよろ6月号配布日

日程	行事
6/20 (土)	本の読み聞かせと工作 ㉒
	SWANK 企画第16回公演 なんかの味 (6/21も) ㊦
	薬草・花まつり ㉒
6/21 (日)	ひょうたん池観察会 ㉒
	スマホなんでも相談室 ㊦
6/22 (月)	名寄市風連歴史民俗資料館 定期開館日
6/23 (火)	てく TECH ポイントアップデー
	ベビーキッズクラフト (～ 6/23) ㊦
6/24 (水)	来年4月からの新しいごみ分別ルールを知ろう！ 説明会 ㊦
	おはなしポケット ㉒
6/25 (木)	納税国保夜間窓口 ㊦
	来年4月からの新しいごみ分別ルールを知ろう！ 説明会 ㊦
	Yoroca ポイント3倍キャンペーン (～ 6/27)
6/26 (金)	結婚相談 ㊦
6/27 (土)	七夕週間「短冊を書こう！」(～ 7/7) ㉒
	マイナンバーカード臨時窓口 ㉒
	大人のための読み聞かせ ㉒
6/28 (日)	おはなしクラブ ㉒
6/30 (火)	来年4月からの新しいごみ分別ルールを知ろう！ 説明会 ㊦
	広報なよろ6月号配布日

- ㉒ …市立名寄図書館 ㉒ …図書館風連分室
- ㊦ …ひまわりらんど ㊦ …ここぐま ㊦ …児童センター
- ㉒ …北国博物館 ㊦ …市民文化センター ㊦ …天文台
- ㉒ …ふうれん地域交流センター
- ㊦ …駅前交流プラザ「よるーな」 ㊦ …総合福祉センター
- ㊦ …ここほっと ㊦ …西4南8 (旧喜多理容室)
- ㊦ …名寄東小学校 ㊦ …名寄市立大学
- ㊦ …名寄庁舎 ㊦ …風連庁舎 ㊦ …名寄公園
- ㊦ …医薬基盤・健康・栄養研究所 薬用植物資源研究センター

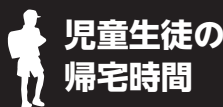
人口と世帯

(令和8年4月末現在)

全体：23,929人 (81)
 男：11,599人 (19) / 女：12,330人 (62)
 内外国人住民登録者：152人 (9)
 出生：8人 (3) / 死亡：37人 (5)
 世帯数：13,464世帯 (106) ※ () は前月末比

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！▶



児童生徒の
 帰宅時間

小学生…18:00 中学生…19:00 高校生…21:00

生徒指導・補導協議会 (小中高等学校)