

広報 なよろ

NAYORO PUBLIC RELATIONS

8

2007 No.017



特集

広がる介護予防～いきいきと生活していくために～ ② - ③

主な内容

健康ガイド ④ - ⑤

まなびの部屋 ⑥ - ⑦

男女共同参画社会をめざして ⑩

星☆雪*きらめき
緑の里なよろ

名寄市ホームページ

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

「風連町」合併特例区ホームページ

<http://www.city.nayoro.lg.jp/furen/index.html>

広がる介護予防

いきいきと生活していくために

昨年4月、介護保険制度の一部が改正され、より「介護予防」が強調された取り組みがすすめられることになりました。

そもそも、介護予防とは、介護が必要となることをできる限り防ぐこと。介護が必要な状態になってもそれ以上悪化しないようにすることを指します。

例えば、足腰が弱ると転びやすくなり骨折の危険性が高くなります。また、転倒の不安から閉じこもりになることもあります。閉じこもりになり人との交流が減ると「認知症」の発症の原因になるとも言われています。

そこでできる限り住み慣れた地域でいきいきと自分らしく生活していくために、体や心に働きかけて、身体状況を維持・改善していくのが「介護予防」の取り組みです。

この介護予防について取り組んでいる町内会と、介護予防に携わっている市民の皆さんをご紹介します。

「楽しむことが一番の介護予防」

西町2区の取り組み

最高齢93歳の会員がいる西町2区の老人クラブ、熟年クラブは週2回熟年サロンを開催し、オセロやカラオケ、おしゃべりに花を咲かせながら楽しいひとときを過ごしています。また、年3回行われるレクリエーションでは、ダーツや輪投げなどのゲーム、講師を招いての講演会

そして昼食会と誰もが楽しめるよう工夫された充実の内容で、多くの会員が参加します。

しかし、冬期間の除雪やスト

1月の管理、水道の凍結などが課題となり、一昨年の冬は開催を断念してしまいました。そこで、熟年クラブ会長である大沼繁雄さんが一括して管理することに、昨年からは冬の間も週1回開くことができるようになりました。

元気な方も、そうでない方も無理なく安心して楽しめる熟年サロンは町内会でできる介護予防の見本といえます。

ボランティア講座を生かして、自分たちで元気を開催

西町2区は、この熟年クラブの協力を得ながら町内会館で元気会（高齢者向けダンベル体操教室）を開催しています。

これまで市の保健師が指導にあたってきましたが、昨年ボランティア講座に参加した澤田睦子さんと石井ミサ子さんが中心となり、町内会だけの元気会も開催することになりました。

お二人に元気会についてお聞きすると、1人ではできない運動も、みんなで行えば体が動き、見字で参加していた方も気が付けば一緒に腕をのばしたり足をあげたり、知らず知らずいい汗をかいているそうです。

また、参加する方の年齢や体力を考えると動きの早いレクリエーションは難しい場合もあります。澤田さんたちは「もしもしかめよ」や「あんたがたどこさ」といった童謡に振り付けをした手遊びを行うなど、参加者にあわせた独自の工夫をしているそうです。

元気会に参加する方について「みんな健康に関心が高く意欲的です。むしろ、来ていない方や来れなくなっただ方が心配です」と話されました。

できる体操だけする。体操をしなくてもみんなの顔を見に行



西町2区の活動の様子



会場となる西町会館



西町2区保健推進委員 石井ミサ子さん



西町2区保健推進委員 澤田睦子さん

昨年ボランティア講座に参加した 東敬子さんと堀江サキエさんにインタビュー



堀江サキエさん（左）と東敬子さん（右）

「東さんに誘われたので行ってみようかなと気軽に参加したのがきっかけです」と話すのは風連地区からボランティア講座に参加した堀江サキエさん。
講座では元気なうちから始める介護予防の大切さを学び、また、体力測定では普段知ることのできない握力測定などの結果に驚いて、4日間があつという間だったそうです。

一方、東敬子さんは、元氣会で元気になったという広報の記事を読み、持病の腰痛を改善できるのではと思い参加を決めました。
初めは自分自身のためにと参加したつもりが、学んでいくうちに介護は予防できるので、もっといろいろな人にも知ってもら

たいと思うようになりました。お二人はその後、独居老人の食事会や所属しているカラオケサークルなどで、講座で学んだリズム体操を披露されてきました。

「名寄」の介護予防は健康は自分の力で！
市立総合病院リハビリテーション科理学療法士 佐野良則

名寄市は、全国に先駆けて平成15年度から「介護予防」に取り組み今年で5年目を迎えます。参加者が増え、それを支える指導者ボランティアさんたちが育ち、「介護予防」の意識が市内に広まってきたことを非常にうれしく思っております。

「介護予防」は「筋力向上」「口腔機能向上」「栄養改善」「日常生活能力の向上」が重要です。「元氣会」ではそのうちのダンベル・重錘バンド・セラバンドを使った「筋力トレーニング」を行っています。今回は、人間が生きていく上で欠かせない「嚥下機能」、息を吸ったり吐いたりする力（呼吸機能）、更に手足を上手に動かすための元（体幹機能）を強化するための体操（仮称…嚥呼体操）を実践していきたいと思います。この



ボランティア講座の様子

まだまだ認知度の低い介護予防を、地域に広めるためにはどうしたらいいのだろうと、新たな課題に向けてさらに知識を深めたいとおっしゃる一人でした。

体操は、道具・器具を一切使いません。唯一使うのは「重力」です。「老化」とは、「重力に負けて枯れて縮む変化」と、ある研究所の先生は言っております。今回は、重力に負けないボディー（体）をつくることを目的に運動指導をしていききたいと思っております。皆さまのご参加をお待ちしております。

「名寄」の介護予防は健康は自分の力で！

市立総合病院リハビリテーション科理学療法士 佐野良則



高齢者向け運動指導ボランティアの養成講座

本講座では各分野の専門家を講師に招き、高齢者に関する基礎知識と運動の大切さについて学んでいただき、名寄市でも実際にに行っている介護予防教室元気の体操と、老人クラブや食事会で大活躍する、楽しく体に良いレクリエーションの指導方法を学べます。

何か始めたい！ボランティアに興味がある！健康や介護の知識を学びたい！など、気になる方はぜひ、地域包括支援センターまでご連絡ください。

高齢者向け運動指導ボランティア養成講座

と き	内 容
8月22日(水)	名寄市の現状から～運動の必要性を知ろう～【講義】
8月24日(金)	レクリエーションについて【講義】、レクリエーションの実際【実技】
8月29日(水)	体力づくりの基礎知識【講義】、運動の実際【実技】
8月31日(金)	高齢者体力づくり教室の実際【実技】

ところ 風連福祉センター（風連町南町）
時間 13時30分～15時30分
対象 全4回の講座に全て参加でき、講座修了後指導者として活躍できる方
定員 先着20人
参加料 無料
申し込み 8月17日（金）までに地域包括支援センター風連地区サブセンター
☎0165532626

健康ガイド

HEALTHY GUIDE

問い合わせ

保健センター ☎01654 1486

風連庁舎保健係 ☎01655 2511

休日当番医

急患に限ります

8月 5日	市立総合病院 ☎01654 3101
12日	岡崎内科 ☎01654 2361
19日	あかいし内科 ☎01654 7177
26日	片平外科・脳神経外科 ☎01654 3375
9月 2日	市立総合病院 ☎01654 3101
9日	吉田病院 ☎01654 3381

救急医療情報案内フリーダイヤル
☎0120-208-699

子育て保健ミニカレンダー 8月

9日(木)	2種混合
20日(月)	股関節脱臼検診
21日(火)	のびのび親子教室
22日(水)	乳児健診・BCG (風連会場)
23日(木)	1歳6カ月児健診
24日(金)	親子ふれあいひろば
31日(金)	子育て教室

風連会場は風連地区の方のみを対象として実施しています。
詳しくは母子保健カレンダーをご覧ください。

乳がんは自分で発見できる
がんです。
月に1度は自己検診をしま
しょう。

「乳がん」は年々、増加の傾向に
あります。しかし、「乳がん」は
早期に治療すれば、ほとんどが治
る病気です。月に1度は自己検診
を行い、2年に1度は検診を受け
ましょう。
自己検診の時期としては、生理
が終わった後4〜5日が適当で
す。閉経後の人は、毎月、日を決
めて行ってください。

「実際の手順」

- 1 鏡の前に立ち、両腕の力を抜いて自然に下げたまま次のことを調べます。
左右の乳房の形や大きさに変化がないか。
乳首のどこかに皮膚のへこみやひきつれはないか。
乳首がへこんだり、ただれができていないか。



- 2 両手を上げた状態で、 . . . と同じことを調べます。(しこりがあるとそこにへこみができたり、ひきつれができたりすることがあります)

仰向けになってしこりをチェック

- 3 仰向けに寝て、あまり高くない枕、あるいはタオルを折り、背中の下に入れます。左手を上を上げ、頭の下に入れるようにします。右手の指をそろえてのばし、まず左乳房の内側を調べます。
乳がん検診を行うときは、指先で乳房をつままないようにすることが大切です。



- 4 右手を左乳房の内側(乳首よりも内側)にのせ、指の腹を胸の中央部に向かって、丁寧にしこりの有無を調べます。



- 5 同じ姿勢のまま左腕を自然な位置に下げ、今度は乳房の外側の部分を外から内に向かって、丁寧にしこりの有無を調べます。
右乳房も同様の方法で調べます。



脇の下のリンパ節と乳頭をチェック

- 6 起き上がり、右手の指をそろえて伸ばし、左脇の下に入れてしこりがあるかどうか指先で確かめます。
右脇の下も同様の方法で調べます。



- 7 左右の乳首を軽くつまんで、乳を搾るようにし、血液の混じった分泌液が出ないかどうか確かめます。

サイレントキラー…「ND」

タバコが心臓血管病、癌^{がん}、肺の病気などを引き起こす原因の一つであることをお話ししました。最近では、受動喫煙で認知症のリスクが増大することも報告されています。むかしから害のない身近な嗜好品^{しょうひ}と言われてきましたが、これは大きな誤りで、近年はニコチン依存症（Nicotine Dependency=N.D.）という病気として捉えられるようになりました。喫煙は、もはや個人の嗜好の問題ではないということです。

タバコに含まれるニコチンは、吸うと肺から血中を通り数秒で脳に届きますが、神経伝達物質であるアセチルコリンと化学構造が似ていることから、脳内でこれに成り代わって受容体に結合し、神経伝達物質の過剰放出と過剰興奮を起こします。それが続くと受容体が減少し本来の神経伝達物質放出能力も低下してゆくとされています。そうになると、ニコチンなしでは神経伝達機能が保てなくなり、イライラ、落ち着かないといったニコチン禁断症状が現れます。

す。ニコチンは非常に依存性の強い物質で、アルコールよりはるかに強く、何とヘロインと同等と言われています。NDでは、血中に一定濃度のニコチンがないと心や体が普通に働かなくなるので、ニコチン補充を積み重ねることになり、結局は、静かにそしてゆっくりと病気のもとをつくっていくこととなります。

しかし、2000年の米国「タバコ依存治療ガイドライン」にはNDを「完治できる慢性疾患」と記されています。日本でも、2005年に9学会合同の「禁煙ガイドライン」が発表され、喫煙を「喫煙病（依存症＋喫煙関連疾患）」という全身疾患」と位置づけ、積極的治療を必要とする病気であるとしています。さまざまな病気を発症する前にNDから抜け出すことが必要です。最近では、禁煙外来などを設置している医療機関も多くなっています。卒煙したいと思っっている方はぜひ医療機関で相談し、適切な方法でNDから抜け出しましょう。

子育て支援センターで 育児の輪を広げましょう！

「さくらんぼ」 開設：月～金曜日
☎01654 5683（東5南3 東保育所内）



「ちゅうりっぷ」 開設：月～金曜日
☎01654 3361（西2南2 中央保育所内）



「さくらんぼ」「ちゅうりっぷ」は、火・木曜日のみ女性児童センターで実施します。

「こぐま」 開設：月・木曜日
☎01655 2378（風連町西町 風連さくら保育園内）



8月・9月の催し

ところ 女性児童センター

スタンプラリー・パネルシアター

・とき 8月21日（火）10:00～11:30

木夢（西興部村）へバス遠足（ちゅうりっぷ）

・とき 8月31日（金）

2回目身体測定

・とき 9月4日（火）10:00～11:30

木夢（西興部村）へバス遠足（さくらんぼ）

・とき 9月7日（金）

すくすくアイドル



双子？ではなく年子の仲良しな2人です。

【右】川島^{れおん}獅子くん（1歳10ヵ月）

【左】川島^{たいが}大虎くん（7ヵ月）

【風連町本町】

健康づくり体操教室のお知らせ

とき 8月9日（木）・23日（木）・30日（木）
9:30～11:15

ところ 総合福祉センター

内容 フォークダンス・民謡踊り・自きょう術

持ち物 上靴

申し込み 当日会場で受け付けます。

問い合わせ 名寄庁舎2階高齢福祉課高齢福祉係

☎01654 2111 内線3231

木原天文台

東2条北5丁目 ☎01654 3956 e-mail nayoro@nayoro-star.jp
URL <http://www.nayoro-star.jp>
開 水～日 13:00～19:00 休 月・火、祭日 入館料 無料

8月に見られる天体

■月面 17～28日

夏休み天文教室「太陽系とその惑星」

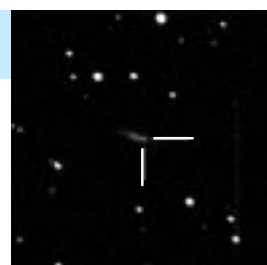
と き 8月9日(木)・10日(金) 15:00から約30分間
ところ プラネタリウム館
講 師 大石 尊久 氏(北海道大学宇宙理学専攻)
参加費 無料(当日直接お越しください)
連絡先 木原天文台

特別観望会

テーマ ペルセウス座流星観望会
1時間に40個ほどの流れ星が見られます。
日 時 8月12日(日) 20:30～23:00
ところ 市役所智恵文支所
参加費 無料(椅子ご持参の上、当日直接お越しください)
※天候不良時は、中止となります。
連絡先 木原天文台

ペガサス座の銀河に出現した超新星

平成19年7月2日
名寄市内にて撮影



プラネタリウム館のご案内

「夏の星座と物語」

投影日 水曜日～日曜日15:00から
休館日 毎週月曜日・火曜日、月末日、祭日
月末休館日 8月31日(金)
入館料 ○一般100円 ○小学生～高校生50円
○幼児無料
※減免：学校、幼稚園、保育所、福祉施設などは、市内免除・市外半額になります。(事前に申請が必要ですので、お問い合わせください。)
連絡先
プラネタリウム館(大通南2丁目) ☎01654②4751

市民文化センター

西13条南4丁目 ☎01654 2218 FAX 01654 2356
開 9:00～22:00 休 月末・年末年始

第5回芸術文化鑑賞バスツアー

と き 9月5日(水)～6日(木) 1泊2日
行き先 小樽市・札幌市
5日 8:30 市役所名寄庁舎前出発
(ハローワーク前・市民文化センター前停車)
9:00 風連福祉センター前出発
6日 16:30頃 風連福祉センター前到着
(ハローワーク前・市民文化センター前停車)
17:00頃 市役所名寄庁舎前到着
○北-ヴェネツィア美術館
中世イタリアで隆盛を極めたヴェネツィアガラスの伝統技法を紹介する美術館です。
○北-硝子見学工房
吹き硝子などガラス職人の精緻な技術を見学します。
○小樽オルゴール堂
15,000点以上のオルゴール展示、パイプオルガン実演など。
○小樽貴賓館
大正時代に建造されたにしん御殿「旧青山別邸」を見学します。
○北海道立近代美術館
20世紀を代表する画家サルバドール・ダリの特別展、常設展示ではガラス工芸コレクションを観覧します。
申し込み期間 8月13日(月)～17日(金)
費用 11,800円(予定)
(観覧料・宿泊朝食代・傷害保険料・駐車代・高速道路代)
※定員は33人です。最小催行人数15人とさせていただきます。なお、定員を超えた場合は抽選させていただきます。
■申し込み 市民文化センター

市民納涼盆踊り大会

と き 8月16日(木)～17日(金)
※雨天の場合は18日(土)まで順延
18:30～19:30 ちびっ子あつまれ/子ども盆踊り
19:30～20:30 市民と仮装の北海盆踊り
ところ 南広場(西2南9)
※大会当日、決行の場合は17:30に花火を打ち上げます。
<仮装盆踊りに参加しよう!>
と き 16日=個人
17日=団体
※雨天の場合は、個人・団体を同日開催
賞金 個人の部(1人) 最優秀賞30,000円
他各賞有り
団体の部(5人以上) 最優秀賞60,000円
他各賞有り
受け付け期間 8月14日(火)まで
※土・日を除く 9:00～17:00
申し込み方法 題名・チーム名・人数・代表者名(住所・電話番号)をご連絡ください。
応募基準 名寄市民、同様の仮装で他の催しに出ていないこと
申し込み 市民納涼盆踊り大会実行委員会(市民文化センター内)
☎01654②2218 FAX01654②2356
E-mail nybunsen@city.nayoro.lg.jp

まなびの部屋

博物館

北国博物館 緑丘222 ☎・FAX 01654 2575
 e-mail ny-kitahaku@city.nayoro.lg.jp 開 9:00~17:00 休 月・年末年始
 風連分館 風連町南町85 ☎01655 2531 FAX 01655 2321

■講演会「ヒグマが語ってくれたこと」

夏の特別展「ヒグマ」の「ヒグマ写真館」コーナーに写真を提供している伊藤健次さんを講師に迎えます。カメラのレンズを通して見た自然の中でのヒグマの姿を紹介してもらいます。ヒグマの生息環境に起こっている問題を知り、人間とヒグマの関係についても考えてみましょう。

- ・とき 8月24日(金) 18:30~20:00
 - ・ところ 北国博物館講堂(無料)
 - ・講師 伊藤健次さん(写真家・岩見沢市栗沢町在住)
- ※事前の申し込みは必要ありませんので、直接会場へお越しください。
 ※第17回特別展「ヒグマ」は26日(日)まで、北国博物館ギャラリーホールで開催中。(無料)

■常設展示室の観覧について

北国博物館の常設展示室は、北国の歴史と自然をテーマに

した展示内容です。

名寄の冬は、どうして寒く雪が多いのか、その中で動物や昔の人々はどんな暮らしをしてきたのか、実物の資料を見ながら理解を深めることができます。サンピラー現象や鈴石、元大関名寄岩に関する展示コーナーもあります。

分館の風連歴史民俗資料館は、農業の歴史に関する資料を中心にした展示内容です。

【北国博物館】

火曜日~日曜日 9:00~17:00(月曜日は休館)

常設展示室観覧料 高校生以上 200円

団体(10人以上) 100円

(小中学生無料、障がい者や教育利用などは免除制度があります)

【風連歴史民俗資料館】

月曜日~金曜日 9:00~17:00(土・日曜日は休館)

観覧無料(隣接の風連福祉センターに申し出てください)

図書館

名寄本館 大通南2 ☎01654 4751 FAX 01654 4897
 開 火・金 9:30~17:00 水・木 9:30~20:00 17:00以降は1階のみ
 土・日 9:30~16:00 休 月・月末・祝・年末年始
 風連分館 風連町南町84-1 ☎01655 2871 FAX 01655 2380
 開 月~金 9:30~17:00 土 9:30~16:00 休 日・月末・祝・年末年始

【名寄本館の行事】

図書館古典文学講座「東海道中膝栗毛」

- ・とき 9月8日~10月13日の毎週土曜日(全6回) 13:30~15:30
 - ・講師 佐藤喜代枝さん(市教育委員会教育専門相談員)
 - ・受講料 無料
 - ・対象 中学生以上
 - ・定員 30人
 - ・申し込み期間 8月14日(火)から
 - ・申し込み 名寄本館
- ※講師の都合で講座日・時間が変わることがあります。
 きんようおはなしクラブ
- ・とき 8月10日(金)・24日(金) 15:00から
- ペンギンクラブ
- ・とき 8月2日(木)、9月6日(木) 10:30~11:30
 - ・ところ 名寄本館2階会議室
 - ・対象 3歳未満児・保護者
- 返却ポストについて
 市民文化センターに返却ポストを試験的に設置いたします。
 ※自動車文庫でお貸した本に限ります。
 移動図書館車「やまゆり号」が新しくなります
 8月7日から皆さまの地域を巡回します。

【風連分館の行事】

カンガルーのポケット

- ・とき 8月24日(金) 10:00から
 - ・内容 ペーパーサートづくり
 - ・対象 就学前のお子さんと保護者
- おはなしポケット(毎週金曜日11:00~12:00)
- ・内容 読み聞かせなど
 - ・対象 就学前の幼児・保護者
- ※31日(金)はお休みです。
 おはなしタイム(毎週水曜日15:00から)
- ・内容 読み聞かせ
 - ・対象 児童
- ※8日(水)、15日(水)はお休みです。

市立名寄図書館ボランティアを募集しています

- ①名寄本読み聞かせ会(読み聞かせグループ)
 - ②名寄声の図書館(視覚障害者用録音図書作成・貸し出し)
 - ③ラ・ポラ(寄贈図書の整理・図書館の飾り付け・図書館行事の支援など)
- ※入会希望の方は、名寄本館にお問い合わせください。

自動車文庫「やまゆり号」8月の巡回日程

《名寄地区》

7日(火) 第1老人クラブ前	14:50~15:05
錦町公園前	15:15~15:35
麻生公園前	15:45~16:05
ライラック公園	16:15~16:35
8日(水) ハルニレ公園前	15:20~15:40
浅江島公園薬山前	15:50~16:30
9日(木) 道営サンピラー・マーガレットヴィラ	15:20~15:45
南が丘総合福祉会館前	15:55~16:10
10日(金) コデマリ公園	15:00~15:15
西10南1自衛隊官舎前	15:55~16:35
21日(火) 東三条郵便局前	15:05~15:20
緑丘第1団地	15:30~15:50
はなぞの広場	16:05~16:30
22日(水) ノースタウンふれあい会館	15:15~15:35

《風連地区》

7日(火) 市街地地区	10:00~
21日(火) 東風連地区	10:00~
22日(水) 下多寄地区	9:45~
23日(木) 日進・旭地区	12:45~



姉妹都市のカナダ・オンタリオ州リンゼイ市（現カワーサレイクス市）から交換学生が来名しています。昭和48年から相互に受け入れを実施していて、6月に高校を卒業したジェイコブ・カリーさん、ジェシカ・ベッキングさん、ロビン・カラハンさんの3人が、8月21日までの日程で滞在。さっそく名寄高校のあんどん行列に参加するなど、市内各高校の学校祭やてっしフェスティバル、盆踊りなどに参加して市民との交流を深めています。

7/6 リンゼイ市から交換学生

7/8 「落ち穂拾い、夏」が完成 新たな壁画の誕生



ピカイチふるさとを創る会（松原寛充会長）と智恵文の景観を創る会（今藤正美会長）は「農業施設は巨匠たちの美術館～田園をいどころヨーロッパ絵画～」をテーマとして、JA道北なよろ智恵文小麦乾燥貯蔵施設に、フランスの画家ミレーの代表作「落ち穂拾い、夏」を描き、除幕式を行いました。完成した絵は、高さ7m、幅5.3m。

市内外のボランティア参加者、市立大学名誉教授・松岡義和さん（北見市在住）や学生の協力を受けて制作したもので、4週間の作業期間中、延べ170人の参加がありました。

7/8 ふれあい広場2007なよろ

障がいのある人もない人も、喜びや悲しみ、苦しみを共に分かち合いながら暮らせる社会の実現へ明日からできることを見つけることを目的に、ふれあい広場2007なよろが開かれ、好天にも恵まれて3,000人を超える市民でにぎわいました。ふれあいの広場、ボランティアの広場、ふれあいの店などが設けられ、ステージでは中名寄少年太鼓などが披露され、最後の合唱・合同演奏で来場者は心を一つにしていました。



全国大会に出場



左から炬口くん、荻野さん、樋口さん

名寄高校陸上部の^{たきぐち}炬口諒輔くん（3年）、新聞局の荻野百合香さん（同）・樋口詩帆さん（同）が全国大会に出場します。

炬口くんは高体連全道大会にて、男子8種競技で3位に入賞し、全国高等学校総合体育大会・陸上競技（佐賀県）に出場します。同校新聞局は、第11回全国高校新聞年間紙面審査で入選し、代表で荻野さんと樋口さんが全国高等学校総合文化祭・新聞部門（島根県）に参加します。

7月23日に市役所名寄庁舎を訪れた3人は、全国大会へ向けた抱負を力強く述べていました。

第53回平和音楽大行進が行われ、市内の小中学校を中心に、市内にある多くの団体から約1000人が参加しました。

名寄小学校で行われた開会式では、同実行委員会のあいさつに続いて東中学校吹奏楽部の見事なドリル演奏が披露されました。名寄小学校を出発した参加者は、南5丁目と南6丁目を通って南広場まで市内を進行しました。



7/10 平和への願いを込めて

7/22 ふるさと工房館がオープン

道立サンピラーパークにまた一つ、利用施設が増えました。新たにオープンした「ふるさと工房館」は、陶芸、織物、木工クラフトなどが体験できる学習施設で、研修室や多目的作業場、陶芸作業場、陶芸窯などを備えています。テーブルカットや風連御料太鼓の演奏でのオープンセレモニーに続いて開かれたふるさと工芸祭では、編み物、スタンドグラス、木工クラフト、機織、陶芸などの多彩な体験教室に多くの市民が参加していました。



男女共同参画社会の実現をめざして

社会的性別(ジェンダー)の視点の必要性

広報なよろ7月号では、ジェンダーについて掲載しました。男女格差をなくし、男女平等を図っていくためには、男女格差の背景にある「社会的性別」をとらえ、それが社会的につくられたものであることを意識する「視点」を持つことが必要です。

この「社会的性別」の視点によって少しずつ改善が図られてきています。例えば、今まで差別と認識されていなかった男女別の定年制、航空管制官の受験資格など、男女の待遇差や資格限定などが見直されました。また、女性に補助職向きとされ、

「お茶くみ」をする慣行が行われていたが、現在では多くの職場で見直されつつあります。男性が育児休業や介護休業を取りづらいう状況についても、多くの職場で改善しようとする動きが出ています。さらには、今まで、女性は家庭内で暴力を受けても我慢するものと思われていましたが、配偶者などからの暴力への対策として「配偶者からの暴力の防止及び被害者の保護に関する法律」が制定されました。こうしたことから「社会的性別」の視点を持って、社会を変えていく必要があります。

ジェンダー「ばなし」

ある大病院に有能な外科医がいました。その外科医に手術をしてもらうために全国から患者が集まってくるほど有名です。ある日、その外科医のもとに交通事故に遭った重傷の親子が運ばれてきました。外科医は親子を見て驚きました。なぜならば、交通事故に遭ったのは自分の子どもとその父親だったからです。さて、外科医とこの親子の関係はわかりましたか？ この話を読んで「有能な外科医」「男性」と思った人がほとんどではないでしょうか。正解は、外科医は女性で、子どもの母親だったのです。

おすすめ本のご紹介

市立名寄図書館には、男女共同参画に関する図書資料が所蔵されています。ここで紹介する図書は全て新刊です。ぜひご利用ください。

女たちのパワーブック / ノルウェー労働党女性局 / 編 三井マリ子・山中紀代子 訳

男を消せ! ノルウェーを変えた女のリーダー / 三井マリ子 著

張扇一筋ジェンダー講談 / 室井琴桜 著
ジェンダーフリー・性教育パッシング - ここが知りたい50のQ & A / 浅井春夫 ほか 編著

「男だてら」に「女泣き」 / 奥山和弘 著

図書館の利用にあたっては、7ページ「まなびの部屋」をご覧ください。

問い合わせ 企画課男女共同参画担当(市役所名寄庁舎3階)

☎01654 2111(内線3308・3309) E-mail ny-mwkyodo@city.nayoro.lg.jp

和寒町

全日本トライアル選手権第5戦北海道大会
岩や障害を華麗に走破する選手の妙技・美技は驚くばかりです。
・とき 8月5日(日)
・ところ わっさむサーキット
問い合わせ オートショップサイトウ
(☎0165-32-4166)
和寒町役場産業振興課
(☎0165-32-2421)

第12回全日本玉入れ選手権大会

6人が100個の玉をいかに早くかごに入れるかを競うタイムトライアル競技です。一般の部の優勝賞金はなんと50万円/他にレディス部門、昨年からはシニア部門・ジュニア部門なども増え、どなたでも参加できる内容となっております。
・とき 9月2日(日)
・ところ 和寒町総合体育館
・申込期限 8月15日(水) 必着
問い合わせ 全日本玉入れ協会
(☎0165-32-2341)

天塩川だより

中川町

エコミュージアムセンター特別展「アンモナイトの技芸と学術」

中川町といえば「化石」といわれるほど有名な化石の産地です。そのなかでも、アンモナイトは中川を代表する化石です。

この貴重なアンモナイトを学術的な観点から再構成し展示した、

夏休み期間中の土日は「エコールショップ:グッズ販売」もオープン。

・とき 9月30日(日)まで
問い合わせ 中川町エコミュージアムセンター
(☎0165685133)

美深町

香田晋&音羽しのぶ歌謡ステージ

最近テレビを通して、毎日顔を見ない日はないほどの人気となった演歌歌手「香田晋」と2001年「日本レコード大賞」新人賞を受賞し、注目の若手演歌歌手「音羽しのぶ」の歌謡ステージです。

・とき 8月18日(土)
嵐の部 開場13:30
開演14:00
夜の部 開場18:30
開演19:00

・入場料 前売券 2,000円
当日券 2,500円

問い合わせ 美深町文化会館COM100
(☎0165621744)

第29回 なよろ産業まつり

地元で活躍する地域産業と市民がふれあう交流の場として、名寄の産業を広く紹介し、地場製品の良さと理解を深めていただく事を目的に開催しています。

市民参加型の催し物も予定していますので、多くの皆さまのご来場をお待ちしています。

- ・と き 8月26日(日) 9:30~14:30(雨天決行)
 - ・ところ なよろ健康の森
 - ・催し物 特産品販売、バーベキューコーナー、会場一周トラクター馬車、巨大もちつきイベント、小動物園、牛の丸焼き、牧草ロール転がしレース 他
- 問い合わせ 農務課農政係(市役所風連庁舎3階)
☎01655 2511(内線309)



死亡事故増加傾向！

5月下旬以降、道内の死亡事故が増加しています。

7月12日には、1日で5人の方が犠牲になっています。

名寄警察署管内では、過去5年間、7月から9月までの間に5人の方が交通事故の犠牲になっています。

同管内の交通事故の特徴として、

- ・人身事故 - 約75%が交差点
- ・物件事故 - 約30%が駐車場で発生しています。

交通事故に遭わないためのアドバイス

交差点では車だけでなく、歩行者や自転車にも注意しましょう。

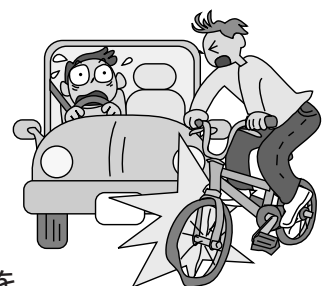
車も自転車も一時停止の標識がある場所では、必ず止まって左右の安全確認をしましょう。

駐車場に車を止めるときは、前から発進できるようにバックで駐車しましょう。

車はデイ・ライトの実施、歩行者は夜間反射材の活用をしましょう。

8月は夏休みの旅行やお盆の帰省などで交通量が増加しますので、特に注意してください。

また、旅行などで車を長距離運転するときは、無理な日程を立てず、慣れない道路ではルールとマナーを守り安全な運転を心がけましょう。



名寄市交通安全運動推進委員会・名寄警察署

墓地・霊園使用のお願い

草刈りについて
 共同墓地の管理は使用者が行うことになっていきます。雑草や害虫の発生などで、他の使用者の迷惑にならないよう、お手入れをお願いします。
 なお、刈り取った草は適当な大きさの束にして、指定された場所に置いてください。

ごみの処理について
 本市では、ごみの処理が有料化されています。墓地・霊園でお参りをした際に出たごみや供物などは、お持ち帰りいただくようお願いいたします。

承継・返還届について
 墓地・霊園の使用者が死亡などで変更になった場合、相続人が使用権を受け継ぐための承継(譲渡)届が必要です。

届け出には、使用許可証または従前の使用者との関係を証する書類、もしくは身分証明のできるものと印鑑を持参の上、生活環境係までお越しください。
 また、墓地の使用者がその権利を返還する場合には、墓地使用権変換届が必要となります。

問 生活環境課生活環境係
名 1階(内線3122)
風 1階(内線120)

移動窓口

夜間納税窓口

(17:15~19:30)
 と き 8月27日(月)
 ところ 名寄庁舎2階
 税務課納税係

パスポート移動窓口

(11:00~14:00)
 ところ 名寄庁舎1階ロビー
 と き 8月8日(水)
 22日(水)

社会保険事務相談窓口

1日目) 13:00~16:30
 2日目) 9:00~11:30
 市役所会場(名寄庁舎1階)
 と き 8月23日(木)
 24日(金)

暮らしのリサイクル

(10:00~16:00)

名寄消費者協会 ☎01654③5630
 ※毎週水曜日は定休日
 不用になった家庭用品などを紹介します。お気軽にお電話ください。

- ゆずりませ
 ●スチールベッド
 ●子ども用三輪車
 ●臼ときね
 ●パイプベッド
 ○ゆずってください
 ●ベビー服・パジャマ
 ●デスクトップパソコン
 ●風呂用ベビーソファー
 ●小学5・6年生の教科書
 (4科目)

**住宅リフォーム促進助成事業
 平成19年度申請受け付け終了のお知らせ**

今年度から3カ年事業として開始しました名寄市住宅リフォーム促進助成事業は、当初50件だった予算を100件まで増額し、多くの市民の皆さまのご利用をいただいています。
 えの方は申請件数を確認の上、助成申請されますようお願いいたします。

なお、この事業は平成21年度までの3カ年実施いたします。引き続き、個別の相談などを受け付けますので、リフォームなどをお考えの方は、来年度以降に本助成制度をご利用ください。
問 産業振興課産業振興係
名 3階(内線3342)

市立総合病院・外来診療変更のお知らせ

8月から、次のとおり外来診療の一部を変更いたします。

変更科目 耳鼻咽喉科
変更内容 火曜日午後と金曜日午後の診療は、予約患者のみとさせていただきます。

市立総合病院予約センター直通
 (13時30分~17時)
問 市立総合病院
名 01654 0489
風 01654 3101

平成20年度名寄市職員を募集

職種・募集人数
 一般事務職若干名
 保健師1人
 消防職(救急救命士)3人
 試験期日 9月16日(日)
 試験会場 市民会館(大通北1)

試験区分 一般事務職は高校卒(専門・専修学校、短期大学の卒業を含む)と大学卒に区分。
 受験資格および試験内容
 一般事務職
 ・高校卒の資格
 ・高校、専門・専修学校、短期大学を卒業または平成20年3月卒業見込みの方で、昭和57年4月2日以降に生まれた方。(4年制大学卒業または卒業見込みの方は除く)
 教養試験、適性試験、作文
 ・大学卒の資格
 ・4年制大学を卒業または平成20年3月卒業見込みの方で、昭和57年4月2日以降に生まれた方。
 消防職(救急救命士)
 ・救急救命士の資格を有する方(平成20年4月までに取得見込みの方を含む)で、昭和59年4月2日以降に生まれた方。
 教養試験、論文
 消防職(救急救命士)

申し込み方法 受験申込書に所定の事項を記入の上、提出してください。
申 総務課職員係
名 3階(内線3324)

名寄市文化賞の推薦を

市は、市の文化の発展に著しく貢献された個人または団体に（旧名寄市及び旧風連町を含む）対して、名寄市文化賞を贈っていますので、平成19年度名寄市文化賞の候補者を推薦してください。なお、推薦書は、市役所名寄庁舎・風連庁舎総務課総務係にあります。

対象になる分野 芸術、科学、産業、体育

推薦対象 本市の文化の発展に著しく貢献された個人または団体

提出先・**問** 総務課総務係
名 3階（内線3321）

推薦書の提出期限
9月10日（月）
土・日曜日を除く執務時間中に提出してください。

現況届の提出を忘れずに

児童扶養手当
児童扶養手当は、離婚、未婚、父親が死亡または重度障害者、生死不明などの状態で、父親と生計を同じくしていない満18歳までの児童（満18歳に達した年度を含む）の養育者に支給される手当です（所得条件などの制限があります）。

現在、児童扶養手当を受給している方は、現況届の提出が必ずです。提出されない場合、8月分以降の手当が受けられませんが、また、現況届を2年間提出していない場合、時効により請求できなくなりますのでご注意ください。

郵送予定 8月中旬
提出期限 9月10日（月）

特別児童扶養手当
特別児童扶養手当は、20歳未満で中程度以上の障がいをもつ児童を養育している父、または母などに支給される手当です（所得条件などの制限があります）。

現在、手当を受給している方は、所得状況届の提出が必要ですので、期日までに手続きしてください。また、状況届を2年間提出していない場合、時効により請求できなくなりますのでご注意ください。

郵送予定 8月中旬
提出期限 9月10日（月）

郵送予定 8月上旬
提出期限 8月31日（金）

問 社会福祉課児童福祉係
名 2階（内線3227）

国民健康保険からのお知らせ

限度額適用認定証の申請と交付
入院時に窓口で支払う額が自己負担限度額までとなる「限度額適用認定証」を申請により交付しています。対象となるのは、国保加入者で70歳未満の方および70歳以上で住民税非課税世帯の方（老人保健法の該当者は除く）となっております。入院する前には必ず申請してください。

7月以前に「限度額適用認定証」の交付を受けた方は、有効期限が7月31日となっております。8月以降も引き続き入院される場合は、新たに申請が必要となりますので国保の窓口へお越しください。

ただし、70歳未満の方は、保険料の納付状況によって交付することができない場合があります。

高年齢受給者証の交付
昭和7年10月1日〜昭和12年8月1日生まれの方（老人保健法の該当者は除く）を対象に、8月1日（水）から使用する高年齢受給者証を7月下旬にお送りしました。以前から高年齢受給者証をお持ちの方は、古いものは有効期限が平成19年7月31日となっておりますので、お間違えの無いようご注意ください。

夜間窓口のご案内
日中、国保に関する納税相談が難しい方は、夜間窓口をご利用ください。

とき 8月27日（月）17時15分〜19時30分
ところ **名1階** 市民課国保係

問 市民課国保係
名 1階（内線3114・3115）

収穫体験してみよう

「第2回食育オリエンテーションGINなよろ」に参加し、親子で新鮮な野菜の収穫体験をしませんか？

とき 9月9日（日）開会式9時30分から（閉会15時30分）
ところ 名寄農業高校に集合、午前は風連地区、午後は名寄地区の農園

移動は各自の自家用車を利用。
対象者 名寄市・下川町にお住まいの幼児〜小学生児童の親子（先着50組）
参加費 200円/組（保険料込み）、体験料500円/1農園

問 名寄地区グリーンアドバイザー協議会事務局（上川農業改良普及センター名寄支所）
01654 4524
ホームページ
<http://blog.goo.ne.jp/s-orient>

市民が参加する裁判員模擬裁判のお知らせ

平成21年5月までにはじまる「裁判員裁判」についての理解を深めていただくため、市民のみなさまに裁判員役となつていただき、裁判所が作成したシナリオによる模擬裁判を体験していただきます。

とき 9月19日（水）13時〜17時
ところ 旭川地方裁判所名寄支部（西4南9）
対象者 名寄市・その近郊にお住まいの方
募集人員 20人（裁判員役12人・裁判傍聴8人）
定員になり次第、締め切らせていただきます。

内容 模擬裁判の中で取り調べた証拠や証言に基づいて、被

告人が有罪なのか無罪なのか、裁判官と共に話し合っていました。

参加費 無料
問 旭川地方裁判所名寄支部庶務課
01654 3331

市立名寄短期大学で科目等履修生・聴講生を募集

市立名寄短期大学では、大学教育を皆さんに開放します。(ただし、実験・実習を除く)

履修資格 高等学校卒業または同等以上の資格があると認められる方
 詳しくはお問い合わせください。

募集期間 8月17日(金)～28日(火) 必着

必要書類 願書(本学にあります) 履歴書(市販のもの)

最終出身校の卒業証明書
 聴講料

・科目等履修生(単位認定が必須の場合)
 1単位 1万4400円

・聴講生(講義を単に聴く場合)
 1単位 2000円

市立短期大学では、今回募集を行います。
 申・問 市立名寄短期大学教務係
 ☎01654 4194

金婚を迎えるご夫婦に記念品を贈呈します

対象 市内にお住まいの方で、今年で結婚50年を迎えるご夫婦(一度受けられた方は対象になりません)
 申し込み先

【名寄地区の方】各町内会長、市社会福祉協議会本所、市役所高齡福祉課高齡福祉係、
 【風連地区の方】市社会福祉協議会風連支所
 【智恵文地区の方】各町内会長

申込期限 8月20日(月)

市社会福祉協議会本所

☎01654 9862

同風連支所

☎01655 3777

高齡福祉課高齡福祉係
 2階(内線3232)

みんなの国民年金 付加保険料を納付しませんか

付加保険料を納付することができる対象者の方は、第1号被保険者または任意加入被保険者の方で、付加保険料の額は1カ月400円です。

付加年金額の計算は 年金額×200円×付加保険料納付月数 です。

つまり、65歳から年金を受給した場合、「2年間」で納付した付加保険料相当分の年金を受け取ることができます。なお、付加年金は老齡基礎年金の受給

通行規制の案内

豊栄川改修工事に伴う市道東8号箭原橋道路改修のため、工事期間中は徐行での通行をお願いします。

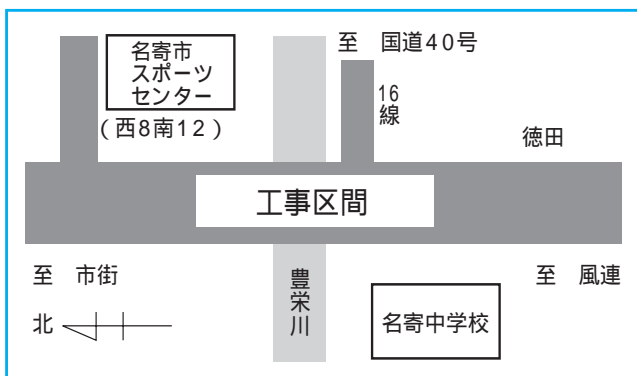
期間 9月下旬まで

場所 市道東8号線(昭和通り)・名寄中学校前(徳田～西8南12)

昼間 交通誘導員による片側交互通行

夜間 全面開放

出張所 北海道旭川土木現業所美深
 ☎01656 1081



北方領土返還要求署名にご協力を

平成17年11月、ロシア大統領訪日による日口首脳会談が行われ、平和条約締結問題について、これまでのさまざまな合意・文書に基づき、日露両国が共に受け入れられる解決を見いだす努力を行うことで一致しました。が、具体的な進展はなく、長年にわたり返還要求運動を支えてきた関係者や元島民は、大変落胆しています。

市では、8月を「北方領土返還要求運動強調月間」として署名活動に取り組みます。

我が国固有の領土である択捉島・国後島・色丹島・歯舞群島の早期返還の実現は、道民はもとより国民の長年にわたる悲願です。

一人でも多くの市民の皆さまに北方領土に対するご理解をいただき、返還要求の署名にご協力ください。8月中は、市役所名寄庁舎1階ロビー・風連庁舎1階ロビーに署名コーナーを設置します。また、8月18日開催「ふれあい広場2007ふつれん」、8月26日開催「なよろ産業まつり」の会場でも署名コーナーを設けますので、署名へのご協力をお願いします。

総務課総務係
 3階(内線3321)

無料相談窓口

市民相談室

ところ 名寄市民会館1階(大通北1)
申込・問 ☎01654②2111
(内線3616)

市民相談 9:00~16:00

とき 月~金曜日

無料法律相談 11:00~

とき 8月5日(日)

9月2日(日)

※事前予約が必要です

行政相談 13:00~16:00

とき 8月9日(木)

9月13日(木)

結婚相談

とき 第1金曜日 17:30~19:00

その他の金曜日 13:00~15:00

消費者相談 9:00~16:00

とき 月~金曜日

ところ 市民会館2階

消費者センター

☎01654②3575

労働相談 8:45~17:15

とき 月~金曜日

ところ 名寄庁舎3階

産業振興課労働相談所

☎01654②2111

人権相談 8:30~16:30

とき 月~金曜日

ところ 旭川地方支務局名寄支局

☎01654②2349

心配ごと相談(24時間)

とき 月~金曜日

ところ 総合福祉センター

☎01654②3968

精神障害者生活相談

(酒害相談も) 13:00~15:00

とき 毎月第3木曜日

ところ 総合福祉センター

☎01654②3968

教育相談ハートダイヤル

9:00~17:00

とき 月~金曜日

ところ 女性児童センター

☎01654②1000

「こころのボランティア講座」のご案内

とき	ところ	内容
9月6日(木) 13:00~16:00	市総合福祉センター	講義「ボランティア活動ってな~に?」
9月14日(金) 13:00~16:00	市民文化センター	①講義「こころの病気ってな~に?」 ②講義「名寄保健所管内の使える社会資源!」 -地域の精神保健福祉サービスについて-
9月20日(木) 13:00~16:00	市総合福祉センター	講義「こころの病気をもった方とのつきあい方」
9月21日(金)~28日(金) 受講者の都合の良い日、1日を選択 (実習は1日のみです) ※1回目のときに日程を調整します。	道北地域生活支援センター・緑ヶ丘授産所・土別地域めぐもり作業所・名寄保健所	体験実習 「こころの病気を持った方達との交流」
10月4日(木) 13:00~16:00	市総合福祉センター	①「こころの病気をもった方との交流を通して」 ②講義「これからの私にできること」

対象 上川北部地域(土別市、名寄市、和寒町、剣淵町、下川町、美深町、音威子府村、中川町)にお住まいの方

参加費 無料

申し込み方法 電話またはFAX

申込期限 8月24日(金)

主催 上川北部精神保健協会

申 上川北部精神保健協会事務局(北海道名寄保健所健康推進課内)

☎01654 3121 ☎01654 3224

市道通行規制のお知らせ

【位置図】



市は次のとおり道路などの工事を行いますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

問 都市整備課土木係

風 2階(内線222)

【通行止め】

番号	路線名	住所	期間	工事内容
①	徳田2号線	字徳田	6月下旬~9月上旬	道路の新設のための工事
②	東風連線	風連町字東風連	平成18年10月~平成20年10月頃	智烈布橋の老朽化による架替のための工事

【片側交互通行】

番号	路線名	住所	期間	工事内容
③	北7丁目通	大通北7丁目~西4条北7丁目	6月下旬~11月中旬	道路の路盤の改良と舗装の新設のための工事
④	緑丘第二団地通	字緑丘	7月上旬~12月上旬	道路の路盤の改良と舗装の新設のための工事

ご寄付

ありがとうございます

(順不同・敬称略)

病院施設の整備などのために

今藤 輝英

病院施設の整備などのために

佐々木 義雄

保健福祉事業のために

病院施設の整備などのために

三澤 吉己

市立大学のために

日	月	火	水	木	金	土
			1 ・特別展「ヒグマ」 (26日まで) 9:00-17:00 北	2 ・運転免許更新時講習会 優良13:00 一般14:00 文	3 ・上川北部野球スポーツ少年団野球大会 (5日まで) 球	4 ・夏休み子ども写生会 10:00~14:00 名寄公園
5 ・国体バスケットボール強化練習会 文 ・夏休み子ども写生会作品展 (10日まで) 文	6 ・運転免許更新時講習会 優良13:00 福 ・中学一次バレーボールジュニアキャンプ (8日まで) 文 ・北のカーニバル	7	8	9 ・運転免許更新時講習会 優良18:00 初回19:00 文	10	11 ・C級大会 球
12 ・太陽グループ杯争奪名寄支部代表決定戦 球 ・風連ふるさとまつり前夜祭	13 ・風連ふるさとまつり本祭 	14	15 ・早朝診療 予約制 7:00 風連国保診療所	16 ・運転免許更新時講習会 違反14:00 一般17:30 文	17 ・各小中学校始業式	18 ・少林寺拳法大会道北予選 (19日まで) 文 ・市長杯 (19日まで) 球
19	20  風連幼稚園・さくら保育園運動会にて			23 ・陶芸教室 9:00-12:00 13:00-16:00 18:00-21:00 要予約 陶	24	25 ・名寄市立大学・市立名寄短期大学オープンキャンパス 午前の部 11:10~12:10 午後の部 13:10~16:00 ・子ども会スポーツ大会「フットサル」 文
26 ・ミヤザキスポーツ杯硬式テニス大会 麻	27	28 ・皆既月食観望会 18:30~21:30 市立木原天文台	29	30	31 ・広報「なよろ」9月号配布予定日 ・市スポーツセンター休館日	

広報誌は保存しておきましょう

北 ... 北国博物館 **文** ... 市民文化センター **文** ... スポーツセンター **陶** ... 風連陶芸センター **球** ... 市営球場 **麻** ... 麻生テニスコート
福 ... 風連福祉センター

ひとのうごき

平成19年6月末日現在 ()は前月末比
人口31,299人(-94) 男15,131人(-92) 女16,168人(-2)
世帯数14,602世帯(-80) 外国人登録者144人(-5)

78.8% **Air**で「名寄市からのお知らせ」を放送中

市からのお知らせ、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から ② 11:10から ③ 17:10から

8月の太陽・月の暦

日	日の出	日の入	月の出	月の入	日	月の形
1日	4時14分	18時58分	20時08分	6時26分	6日	☾下弦
10日	4時25分	18時46分	0時41分	17時22分	13日	☽新月
20日	4時36分	18時30分	12時03分	21時09分	21日	☽上弦
31日	4時49分	18時12分	19時15分	8時00分	28日	☽満月

表紙の写真

市民の潤いに。智恵文地区に壁画が誕生。

7月8日、JA道北なよろ智恵文小麦乾燥貯蔵施設に描かれた、ミレーの代表作「落ち穂拾い、夏」の除幕式が行われました。



式には制作に携わった市民などが参加し、壁画の前で祝杯をあげ、新しい壁画の完成を祝いました。

農業施設の壁画は8作品となり、農村景観の向上や市のPRにつながる事が期待されています。

(関連記事8ページ)



広報 **なよろ**

平成19年8月1日発行 第17号

発行/名寄市 編集/総務部企画課広報広聴係 印刷/(株)名寄印刷所
 名寄市役所名寄庁舎 〒096-8686 北海道名寄市大通南1丁目1番地 ☎01654 2111 FAX 01654 5644
 名寄市役所風連庁舎 〒098-0507 北海道名寄市風連町西町196番地1 ☎01655 2511 FAX 01655 2510