

NAYORO

Public Relation

広報なよろ 

3

March 2016
No. 120

国勢調査2015人口速報

4 ページ

がんばろう東日本

5 ページ

合併・市制
10周年

2・3ページ

東小スノーランタンフェスティバル(2月12日開催)

名寄市



名寄市公式
 facebook

表紙

1

もくじ

2

合併・市制10周年

2-3

国勢調査2015人口速報

4

がんばろう東日本

5

東京なよろ会ピヤシリスキー
ツアーを開催

6

台湾の高校生が教育旅行で
名寄市を訪問

7

パブリック・コメント

8

無料wi-fiスタート

9

フォトでお知らせ - 広報版 -

10-11

名寄市立大学の窓から
～知への誘い～

12

サークル紹介

13

健康ガイド

14

もっと！もち米プロジェクト

15

男女共同参画社会の実現をめざして
天塩川だより

16

消費生活センター通信

17

施設のお知らせ

18-20

暮らしのお知らせ

21-25

裏表紙

26

合併・市制 10周年

名寄市のあゆみ

2006 (平成18年)

3月 新「名寄市」開市式・開庁式、

コミュニティFMラジオ放送局放送開始

4月 新名寄市初代市長に島多慶志氏、

市立大学開学

7月 新「名寄市」誕生記念式典挙行、市の木・市の花・市の鳥制定、

11月 道立サンピラーパーク・サンピラー交流館・森の休暇村オープン、

一般国道40号名寄バイパス3工区開通

2007 (平成19年)

2月 新「名寄市」の市民憲章制定

3月 「星・雪・きらめき 緑の里なよろ」がまちづくりのキャッチフレーズに

4月 新名寄市総合計画(第1次)スタート

2008 (平成20年)

4月 道の駅「もち米の里☆なよろ」がオープン

5月 道立サンピラーパークが全面開園

10月 市立総合病院で旭川以北初のICU病棟が稼働

2009 (平成21年)

4月 名寄産業高等学校開校

7月 九度山がアイヌ文化の名勝として国の文化財に

星・雪・きらめき
緑の里なよろ



名寄市 市制施行10周年 記念式典のご案内

先着
100人

平成18年3月27日に風連町・名寄市が合併し、新たに名寄市が誕生して10年が経過します。この節目の年を迎えるにあたり、記念式典を開催します。市民の皆さまも申し込みのうえ出席できますので、これまでの新市のあゆみを一緒に振り返りませんか。

とき 3月27日(日) 15:00～17:00 ※受け付けは14:00

ところ 市民文化センターE N - R A Yホール(西館)

内容 市制施行10周年特別功労者表彰、新カントリーサイン発表、アトラクション など

対象 名寄市内在住で、当日式典終了まで参加できる方

申込方法 名寄庁舎1階総合案内窓口、風連庁舎1階窓口へ申し込みください。(整理券を配布)

申込期間 3月3日(木)～16日(水)

問い合わせ 総務課総務係(名寄庁舎1階)
☎01654③2111(内線3322)



- 2010 (平成22年)**

4月 市立天文台きたすばる・ふうれん地域交流センターオープン、
新名寄市2代目市長にかとうたけし加藤剛士氏

10月 SL排雪列車キマロキが「準鉄道記念物」に指定

2011 (平成23年)

5月 風連国民健康保険診療所・ふうれん健康センターオープン

6月 名寄市がロケ地の映画『星守る犬』が公開

8月 名寄出身の佐藤愛子選手が柔道世界選手権で金メダル

2012 (平成24年)

4月 新名寄市総合計画(第1次)後期基本計画スタート

7月 観光キャラクター「なよろう」決定・てっしまつりで表彰式を実施
ありもりゆうこ

8月 有森裕子さんが名寄ひまわりまちづくり大使に就任

2013 (平成25年)

4月 駅前交流プラザ「よろーな」オープン

6月 陸上自衛隊名寄駐屯地創立60周年記念行事

7月 第1回有森裕子なよろひまわりリレーラン開催

2014 (平成26年)

1月 北海道日本ハムファイターズの稲葉篤紀選手、いなかあつのり村田和哉選手が名寄市の応援大使に就任

2月 なよろ市立天文台と石垣島国立天文台との間で交流協定を締結

5月 市立総合病院新館(精神科病棟)がオープン

9月 名寄岩間生誕100年記念事業

2015 (平成27年)

5月 E N - R A Yホール(市民文化センター西館)がオープン

6月 SL排雪列車キマロキの保存展示40年記念「キマロキまつり」が開催

8月 市立総合病院で地域救命救急センター運用開始

10月 地域子育て支援センター「ひまわりらんど」がオープン

2016 (平成28年)

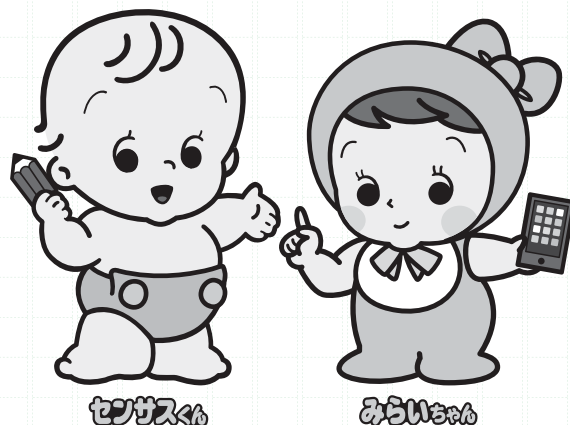
3月 市制施行10周年記念式典を開催



国勢調査 2015

人口速報集計を公表します

調査にご協力いただき
ありがとうございました！



昨年10月に実施しました国勢調査にご協力いただきありがとうございました。
平成27年国勢調査の人口速報が公表されましたので、お知らせします。
なお基本集計など、確定値については平成29年12月までに順次公表される予定です。

名寄市の速報値

人口

2万9,060人

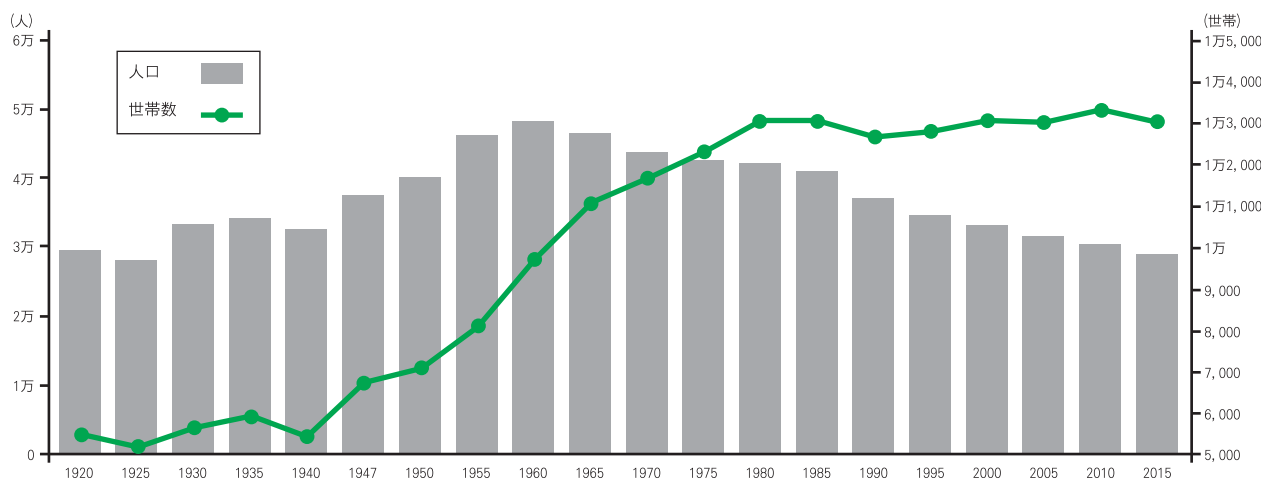
※前回確定値(平成22年): 3万591人
※前回との増減: 1,531人減少(5.0%の減少)

世帯数

1万3,083世帯

※前回確定値(平成22年): 1万3,348世帯
※前回との増減: 265世帯減少(2.0%の減少)

人口と世帯数の推移



詳細は市ホームページでお知らせしています

市ホームページ
トップページ
<http://www.city.nayoro.lg.jp/>

暮らしの情報

市制・行政情報

名寄市の統計

平成27年
国勢調査
人口速報

問い合わせ 企画課企画調整係(名寄庁舎3階) ☎01654③2111(内線3305)

がんばろう 東日本

2011.3.11

東日本大震災から 5 年

名寄市は被災三
県を応援します

福島県 Fukushima

観光



▲野馬追
(相馬市・南相馬市)



▲鶴ヶ城
(会津若松市)

物産



▲赤べこ



▲桃

放射線量

福島県内の空間放射線量は、平成23年4月時点に比べ、大幅に減少してきています。また、住宅などの除染が着実に進んできています。

(単位: $\mu\text{Sv/h}$ (マイクロシーベルト/毎時))

	福島市	会津若松市	いわき市
震災前の 平常時	0.04	0.04 ~0.05	0.05 ~0.06
平成23年4月	2.74	0.24	0.66
9月	1.04	0.13	0.18
平成24年3月	0.63	0.10	0.17
9月	0.69	0.10	0.10
平成25年3月	0.46	0.07	0.09
9月	0.33	0.07	0.09
平成27年9月	0.20	0.06	0.07

【データ出典】福島県災害対策本部(暫定値)

福島県の市町村は、今日も、東日本大震災からの復興に全力で取り組んでいます。私たち福島県民にとって何よりうれしいのは、全国の皆さんに今の「がんばる福島県」を素直に観て、食べて、飲んで、買って、ふれあって、笑顔の輪を広げていただくことです。これまでのご支援に心より感謝申し上げますとともに、変わらぬ応援をよろしくお願いします。

福島県市長会長 相馬市長 たちや ひできよ
立谷 秀清



東京なよろ会 ピヤシリスキー ツアーを開催

主に首都圏在住で名寄市に縁のある
会員で構成される「東京なよろ会」
の冬の恒例行事「名寄ピヤシリスキー
ツアー」が今年も開催され、1月
から2月まで全3コース計137人が
名寄ピヤシリスキー場、道立サンピ
ラーパークカーリングホールなどで
冬の名寄を満喫しました。夜の懇親
会には、東京なよろ会との市民レベ
ルの交流団体である名寄サンシャイ
ン会の役員も駆け付け、今後の末長
い交流を誓い、親睦を深めました。

※参加者内訳

- Aコース…1月21日(木)～25日(月)
42人参加
- Bコース…2月11日(木)～15日(月)
43人参加
- Cコース…2月18日(木)～22日(月)
52人参加



ふるさと会 会員募集

ふるさと会では、会員の拡大
を目指して新会員を募集して
います。

皆さまのご家族・知人・友人
等をふるさと「なよろ」の応
援団としてご紹介ください！

◆申し込み・問い合わせ

営業戦略課(名寄庁舎3階)

☎ 01654③2111(内線3348)

FAX 01654②4614

目的

会員相互の親睦・交流・情報の交換を図るとともに、郷土名寄の発展
に寄与することを目的に活動しています。

会員

東京都や札幌市、旭川市のほかその近郊に居住する名寄出身者、また
は、名寄にゆかりのある方々で組織されています。

※居住地域等は限定していません。

活動

主な活動は次のとおり。このほかに会の活動と名寄の近況をお伝えす
る広報誌を年3回お届けしています。

東京なよろ会
(木原 碩美会長)

名寄ピヤシリスキーツアー(1月～2月)、名寄白樺ゴルフツアー(6月
下旬)、東京近郊ゴルフ大会(10月)、定期総会・懇親会(11月)
※会員数330人/年会費1,000円

さっぽろ名寄会
(太田 利之会長)

定期総会・懇親会(2月)、納涼ビール会(7月)、忘年会(11月)
※会員数66人/年会費2,000円

札幌風連会
(石倉 長作会長)

定期総会・懇親会(5月)、故郷訪問(随時)、秋の紅葉会(ビールパーテ
ィ・10月)
※会員数50人/年会費2,000円

旭川風連会
(橋本 和憲会長)

親睦パークゴルフ大会(随時)、故郷訪問と白樺まつり参加(隔年・6月)、
定期総会・懇親会(2月)
※会員数58人/年会費1,000円

國立臺中文華 高級中學 77人

こくりつたいちゅうふんか
こうきゅうちゅうがく

1月25日 名寄市到着
1月26日 文化体験
名寄産業高校での交流
北国博物館
天文台
1月27日 スキー・カーリング体験



文化体験（お正月の飾りづくり）

名寄産業高校の生徒との交流
（踊りを披露）



名寄産業高校の
生徒との交流(交流授業)



カーリング体験



スキー体験

台湾の高校生が教育旅行で 名寄市を訪問

12月と1月に台湾の高校
2校が教育旅行で名寄市
を訪れ、名寄産業高等学
校の生徒と授業を通じた
交流やスキー体験などを
行いました。そのときの
ようすを紹介します。

國立嘉義高級工業 職業學校 74人

こくりつかぎこうきゅう
こうぎょうしよくぎょうがっこう

12月9日 北国博物館、天文台
12月10日 カーリング体験、雪遊び
名寄産業高校での交流



雪遊び



カーリング体験



名寄産業高校の生徒との交流



名寄産業高校の生徒との交流
(交流授業)

市では、平成25年度から国際化の進む社会のさまざまな分野で活躍できる子どもの育成、交流人口の拡大による地域の活性化を目的に、台湾との交流事業を推進しています。まちの地域資源を有効活用した今回の教育旅行の受け入れは、市内の高校をはじめ、民間事業者などと連携し、市内の高校生に国際理解教育や国際交流の場を提供するとともに、地域振興に結び付けようとするものです。

市民の皆さんの意見を反映する
パブリック・コメント

市民意見を募集します

市では、市民参加のまちづくりを推進するため、「名寄市パブリック・コメント手続条例」に基づき、次の2つの素案を公表しています。皆さまのご意見をお寄せください。

意見募集する

素案など



名寄市公共施設等総合管理計画(素案)

◆政策案の概要など

本計画は、厳しい財政状況や人口減少、高齢化社会を迎えるなか、公共施設等の老朽化対策が全国的に大きな課題となっていることから、国において「インフラ長寿命化計画」が策定されるとともに、地方に対しても「公共施設等総合管理計画」の策定にあたっての指針」が示されたことなどを踏まえ、本市においても中長期的な視点から、公共施設等の更新・統廃合・

長寿化などを計画的・効率的に実施するため、平成28～47年度の計画期間として策定するものです。

◆意見提出期限 3月10日(木)

◆担当 総務部財政課管財係

(名寄庁舎3階)

☎ 01654③2111

(内線3334)

名寄市児童クラブ条例の一部を改正する条例(素案)

◆政策案の概要など

本市はこれまで、「名寄市児童クラブ条例」を制定し、保護者が就労等により昼間家庭にいない児童に対して遊びや生活の場として安全な居場所を提供し、その健全な育成を図るとともに保護者の仕事と子育ての両立を支援するため、名寄市南児童クラブ、名寄市風連児童クラブの2箇所を設置していますが、名寄東小学校区において公設または民間の児童クラブが設置されていないことから、新たに名寄市東児童クラブの開設・運営を行うために、同条例を改正しようとするものです。

◆意見提出期限 3月14日(月)

◆担当 教育部児童センター

☎ 01654③3465

公表と意見提出



公表の方法

◆名寄市ホームページでの閲覧

URL www.city.nayoro.lg.jp/

トップページ↓お役立ち↓パブリックコメント

◆指定場所での閲覧

- ① 市役所(名寄庁舎、風連庁舎、智恵文支所)
- ② 図書館(名寄本館・風連分館)
- ③ 北国博物館
- ④ 市立大学の情報公開コーナー
- ⑤ 市民文化センター
- ⑥ ふうれん地域交流センター
- ⑦ 駅前交流プラザ「よろーな」
- ⑧ 児童センター

※⑧は名寄市児童クラブ条例の一部を改正する条例(素案)のみ

意見の提出

◆提出方法

指定場所に備え付けの「意見提出用紙」に住所、氏名を明記し、持参またはファックス・郵送・電子メールで提出。

※「意見提出用紙」は市ホームページからもダウンロードできます。

◆提出先

◇郵送・ファックス

名寄市公共施設等総合管理計画

〒096・8686

名寄市大通南1丁目1番地

名寄市役所(名寄庁舎3階)

財政課管財係

FAX 01654②5644

名寄市児童クラブ条例の一部を改正する条例

〒096・0041

名寄市西11条北2丁目

児童センター

FAX 01654③3465

◇電子メール

☐ ny-public@city.nayoro.lg.jp

利用方法

SSIDを探す

スマホ・タブレットなどで次の名前のWi-FiのSSIDを探す。
「nayoro_city_frespot」

パスワードを入力

パスワード(セキュリティキー)入力画面が出たら次の内容を入力する。

「nayorocity」

利用方法は2種類

①メール認証方式

ご自身のメールアドレスを登録し、パスワードの交付を受けます。(6カ月間無制限に利用可能)

②ゲスト方式

パスワード(セキュリティキー)入力後、登録不要で10分間利用できます。(ただし2回目の利用は3時間後)

市役所 名寄庁舎

(1階ロビー周辺)
月～金曜日
8:30～18:00

市立図書館 名寄本館

火～日曜日
9:30～20:00

2月中旬から市役所名寄庁舎と市立名寄図書館に無料Wi-Fiを設置しました。利用方法は次のとおりです。ぜひご利用ください。

※利用はどの施設も開館時のみです。

問い合わせ 情報システム担当(名寄庁舎3階)
☎01654③2111(内線3381)



EN - RAYホール イベント情報

EN - RAYホールで行われる市の自主事業などを紹介。

PICK UP!

3/21
MON

EN - KAN Vol.2

春のうらのハートフルコンサート

気軽にホールでの舞台芸術をお楽しみいただける「EN - KAN」シリーズ第2弾。ピアニスト鈴木飛鳥さんとバイオリニスト熊谷勇大さんのデュオにより、クラシックからポピュラーソングまで幅広いジャンルの音楽をお楽しみいただけます。



■と き 開場13:30/開演14:00

■入場料 無料(入場整理券をEN - RAYホールチケットセンターなどで配布)

CHECK!

3月
MARCH

主なイベント

※カッコ内は主催者です。詳細はポスターやチラシなどをご覧ください。

- 3/5 sat. 13:00 名寄太鼓保存会・源響発足50周年記念式典・記念演奏会(名寄太鼓保存会・源響)
- 3/11 fri. 17:00 東日本大震災チャリティーホワイエコンサート(同実行委員会)
- 3/20 sun. 14:00 名寄高校吹奏楽部定期演奏会(名寄高校吹奏楽部)

PICK UP!

4/27
WED

札幌交響楽団名寄公演

～アキラさんのモダンコンサート～



EN - RAYホール開館1周年を記念し、札幌交響楽団と宮川彬良さんによるコンサートを行います。

■と き 開場18:30/開演19:00

■入場料 指定席4,000円/一般自由席3,000円/高校生以下自由席1,000円
※各当日500円増

1/15 読書感想文コンクール表彰式



市内小中学校を対象とした同コンクールの表彰式を駅前交流プラザ「よろーな」で開催。今回入賞となった子どもたち20人が出席し、それぞれ鈴木名寄図書館長から賞状と記念品が手渡されました。

各校からの推薦作品130点から入選27点、佳作40点を選考

PICK UP 第53回全国中学スキー大会 ノルディック競技

2月2日から5日の期間で、第53回全国中学校スキー大会が開催され、クロスカントリーやジャンプなどのノルディック競技が名寄市で開催されました。(アルペン競技は富良野市で開催)およそ400人の選手が名寄に集結し、2日に市民文化センターE N - R A Yホールで開始式を開催。鴨田鮎華さん(名寄中3年)が選手宣誓を行い、大会のスタートを切りました。大会には市内から選手宣誓をした鴨田さんがスペシャルジャンプ、三上琢真くん(名寄東中1年)と三上玲央くん(名寄東中2年)がクラシカル(クロスカントリー)に出場し、熱い戦いを繰り広げました。



大会スローガンは「夢見る強者よ 純白の山に集い 伝説となれ」

PICK UP 産業高校生が 台湾で農業研修

名寄産業高校酪農科学科の生徒6人が1月12日から16日にかけて、農業研修として台湾を訪れました。6人は、滞在期間中に嘉義大学で酪農場や園芸センターを見学し、虎尾高級農工職業学校で地元高校生との授業交流、地元農家見学などを行い台湾農業について自分たちの目で見て、体験して多くのことを学びました。帰国後、2月15日に4人の生徒が名寄庁舎を訪れ、「牛の耳標の付け方が日本とは違った」「暑さと餌の違いから台湾の乳牛の乳量は少ない」と日本と台湾の農業環境の違いなど研修で学んだことを一人ひとり加藤市長に報告しました。



1/24 名寄ウィンターバンド フェスティバル



市民文化センターE N - R A Yホールで開催。市内の中学、高校の吹奏楽部や、市立大学の吹奏楽団が出演し、ゲストに旭川凌雲高校吹奏楽局も出演。迫力のある演奏で会場を盛り上げました。

2/7

第32回ふうれん冬まつり



2月6日から風連仲町特設会場で開催。会場内には7基の雪像が並び、本祭のこの日は宝探しやもちつき、ジャンボ滑り台、トナカイそり遊びなどに多くの子どもたちが集まり楽しんでいました。

風連地区の冬の大イベント

2/6

豊西小 最後のスノーランタン



豊西小学校PTAが主催する最後の「豊西小スノーランタンフェスティバル」が同校グラウンドで行われました。児童やその保護者などおよそ220人が参加し、会の最後には花火も打ち上げました。

中央には「ははたけ」の文字が

PICK UP

第64回なよろ雪質日本一フェスティバル

南広場を会場に2月12日から14日にかけてなよろ雪質日本一フェスティバルが開催されました。12日に開会式が行われ、メインステージの大雪像「ドラえもん」にちなみ、どら焼きまきを行ってからイベントがスタート。12日夜からは、10日から競技が始まった国際雪像彫刻大会の作品のライトアップが始まったほか、13日には、犬ぞりや初開催のちびっこ運動会などに多くの人々が集まるなど、名寄の冬を楽しめるイベントとなりました。



国際雪像彫刻大会はアメリカ・ロシアチームが優勝

2/13

北の天文字焼き2016



北の天文字焼き実行委員会が主催する同イベントがこの日開催。市内外から約100人が点火プレゼンターや点火キーパーとして参加し、市内旭東の「太陽の丘」で巨大な「天」の文字が浮かび上がりました。

270個のドラム缶を「天」の形に並べ、書き順ごとに点火

2/14

石垣島天文台とのコラボライブ♪



市立天文台と交流協定を結んでいる沖縄県国立天文台石垣島天文台との交流ライブが天文台で開催。沖縄県の鳩間ファミリーが出演し、明るいいリズムの沖縄民謡などを披露しました。

沖縄から約3200キロ離れた地で南国の雰囲気を楽しむ



わたしたちこんな活動しています

サークル紹介

行貞悦子 モダンバレエ教室

音楽と踊ることを楽しむ

- 活動日時
水・木曜 16:30～18:30
- 活動場所
名寄幼稚園（大通南2）
- 会費
入会金 5,000円
月額 5,500円（週1回レッスン）
8,500円（週2回レッスン）
※冬期間（暖房費として）500円増
- 連絡先
ゆきさだ えつこ
行貞 悦子さん
☎0166(61)0597



活動を始めて20年以上の歴史があるバレエ教室です。
健康で均整美ある肉体づくりと、想像力、表現力の育成を目指して活動しています。
バレエはお子さんの情操教育にも適し、音楽に合わせて体を動かすことは、体にも脳にも大変良いことです。まずは、「音楽と踊ることを楽しむ」ことを大切にしながら段階に合わせてレッスンを進めていきます。
発表の場としては、市民文化祭に毎年出演しているほか、旭川や札幌、東京での舞台にも出演でき、多くの舞台を経験することができま

す。踊ることが好きな方、体力をつけたい方、姿勢を良くしたい方、興味がある方、ぜひ一緒にバレエをしてみませんか。体験レッスンもできます。連絡をお待ちしています。



鈴石窯陶芸同好会

陶芸を愛好し、熱心な創造活動を心掛け、会員相互の親睦を図る

- 活動日時 第2月曜 9:30～17:00
- 活動場所 市民文化センター工芸室
- 会費 年額 3,000円
- 連絡先 たけざわ せいこ
竹澤 清子さん ☎01654②3246



▲例会のようす

昭和58年に市民文化センターが落成したときに、陶芸窯が設備されました。それをきっかけに鈴石窯陶芸同好会が誕生しました。
それ以来、「陶芸を愛好し、熱心な創造活動を心掛け、会員相互の親睦を図る」を目的に活動を続けています。
日常使う食器、個性溢れる花器や陶人形などが土の塊から作陶され、手作りならではの楽しさが感じられます。
月1回の例会のときに製作した陶磁器は、毎年11月に行われる市民文化祭で展示されます。また、会場での販売も行っています。
とにかく手作りが好き！土いじりが好き！という方大歓迎です。一緒に陶磁器作りを体験してみませんか。連絡をお待ちしています。

「サークル紹介」では、市生涯学習課発行のサークル便利帳に掲載している団体を紹介しています。

保健福祉学部 看護学科 准教授 南山 祥子
みなみやま しょうこ

肩こりとは、首から肩、背中にかけて「重苦しさ」「痛み」「張り」を中心とした症状で、多くの方が経験しているのではないのでしょうか。国民生活基礎調査において女性の身体愁訴の第1位、男性では第2位で、日本国民の多くが肩こりに悩んでいることが示されています。

肩こりは筋肉内の血管が収縮し、筋肉に十分な酸素が供給できない状態が生じることによって起こるといわれています。特別な基礎疾患が見当たらない肩こりの場合、寒冷や不良姿勢、過労、ストレス、不適切な運動などが誘発因子としてあげられます。肩こりの誘因の1つである寒冷によって、冷えも誘発されます。

冷え性とは、他の人が寒がらないのに自分だけ寒いと感じることや、気温の低下に対して体温調節ができず、心臓から遠い所にある末梢の循環が悪くなること

で、手足の温度が低下する状態をいいます。特に女性には筋肉量が少ないこと、ホルモンの変動、自律神経のアンバランスにより血流のコントロールが乱れるため、男性より冷え性になりやすい状況にあります。若い女性の約2人に1人が手足の冷えを訴えていることが確認され、女子大学生の手足の皮膚温度を測定すると驚くほど低い値が計測されることがあります。

薄着や偏った食事、睡眠不足、ストレスなど血流を滞らせる日々の生活習慣は冷え性を悪化させます。さらに、血行不良になることで筋肉へ十分な酸素を供給できず、肩こりの誘因にもなります。これらのことから、肩こりと冷え性が関係していることがわかります。

肩こりと冷え性の悪化を予防するためには、まず体を温めることが大切です。「体を温める」といえば入

浴ですが、最近の若年層は経済的な理由や時間短縮、浴槽の掃除が面倒などという理由からシャワー浴ですませることが習慣になっていくようです。冷え性自覚者の約9割がシャワー浴者であるということからわかるように、湯船につかる全身浴よりもシャワー浴では手足のような末梢の血流を促す効果が低く、このような入浴習慣が若い女性の冷えを誘発しているとも考えられます。

全身浴ができない場合は、足だけでも湯につかる足浴（足湯・フットバス）を行うと良いでしょう。足浴は手指あるいは、全身に温まり感やリラクゼーション効果を得ることが知られています。

入浴・足浴ともに十分な温まり感を得る方法として、まず、お湯の温度に注目してください。心臓への負担や、血圧を配慮して熱い湯に入らないほうが良いとい

うことは知られています。しかし、それだけではなく、体の芯から温めるためには38℃40度のぬるま湯にゆっくりつかう方が効果を得られます。42度以上の熱いお湯につかると、一気に体の表面温度が上昇して温まったような気になりますが、手足のような末梢の血管が収縮してかえって血行が悪くなり、体の深部まで温まらないため、湯冷めしやすいです。

温かい湯につかり、心から「温かい。気持ちがいい」ということで緊張が緩み、血管が拡張し血流が促進されます。自宅では、ぬるめの湯に入浴剤などを入れ、日々の疲れやストレスを緩和すると良いでしょう。また、1年を通して体を温めるケアを行うこと、栄養バランスのとれた食事、普段からこまめに運動をして程よい筋肉をつけるなど、生活習慣の改善により、肩こりや冷えの軽減につながる

ことが期待できます。心と体の両側面からケアを行い、健康な日々を過ごしましょう。

大学図書館へようこそ！

まだ積雪はあるものの、春が近づいてきました。新しい季節に何かを始めようと思っている方もいるでしょう。スポーツ、趣味、ボランティア活動、片づけなどありますが、まずは本をきっかけにしてみませんか。



●市立大学図書館 休館・開館時間変更のお知らせ

3月8日(火)～11日(金)は休館

4月6日(水)までは短縮開館(9:00～19:00)

●問い合わせ 名寄市立大学図書館 ☎01654②4199

(本館：内線3114/分館：内線2200)

大学図書館にはこんな本があります

～～図書館員のおすすめ図書～～

『夢をかなえるゾウ』水野敬也 飛鳥新社

・物事の核心を突く名言の数々が、自分を変えたい人の心に響くはずです。

『街歩きポールウォーキング』安藤邦彦ほか 主婦の友社

・ポールウォーキングでしっかり歩くことで腰痛やひざ痛の改善、筋力アップが期待できます。

『マンガ・お料理再発見』土井義晴 オレンジページ

・マンガで学ぶ家庭料理の基本と極意。春から自炊という方にもおすすめです。

.....がん検診無料クーポン券 をお持ちの方へ

平成27年度がん検診無料クーポン券（子宮・乳・大腸がん検診）の有効期限は、平成28年3月31日（木）までです。

次の検診会場でクーポン券を利用することができます。まだ検診を済ませていない方は、お早めに保健センターまで申し込みください。

なお3月は、個人検診が混み合いますのでご注意ください。

※クーポン券を紛失された方は、再発行しますので問い合わせください。



有効期限は
3月31日まで！

■集団検診

ところ	とき	受付時間	検診内容	申込方法
保健センター	3月10日（木）	9:00～14:00	子宮がん	保健センターへ申し込む
		11:30～12:00	大腸がん	
	3月11日（金）	9:00～14:00	乳がん	

■個人検診（1年を通して実施【要予約】）

ところ	検診内容	申込方法
旭川がん検診センター	①各種がん検診（胃・肺・大腸・前立腺・子宮・乳） ②特定健診（健康診査） ③エキノコックス症検診 ④肝炎ウイルス検診	①保健センターへ申し込む ②書類が届く ③検診先へ予約 ※書類が届くまで、1週間程かかります。
市立総合病院	①子宮がん ②乳がん	

※すでに定員に達している場合があります。ご了承ください。

※加入している健康保険により、検診料金がかかる場合があります。詳細はお問い合わせください。

.....平成28年度の 検診申し込み



申し込み開始予定日は

風連地区
4月11日（月）

名寄地区
4月12日（火）

詳細は広報なよろ4月号と同時に配布されるチラシをご覧ください。

健康づくり体操教室

- ◆とき 3月3日（木）、10日（木）、17日（木）、24日（木） 9:30～11:15
- ◆ところ 総合福祉センター（西1南12）
- ◆対象 おおむね60歳以上の方
- ◆内容 フォークダンス、民謡踊り、自きょう術
- ◆申し込み 当日会場で受け付けます。（上靴を持参ください）
- ◆問い合わせ 高齢介護課高齢福祉係（名寄庁舎2階）
☎01654③2111（内線3231）

健康 ガイド

申し込み・問い合わせ

保健センター（西2北5）

☎01654②1486

FAX 01654②7267

開館 9時～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

開館 9時～12時（月曜のみ）

休日当番医 急患に限ります

3月6日 たに内科クリニック

☎01654③1223

13日 吉田病院

☎01654③3381

20日 市立総合病院

☎01654③3101

21日 名寄三愛病院

☎01654③3911

27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 ミニカレンダー



3月

- 1日（火）ちびっこひろば④
- 5日（土）お父さんお母さん教室
- 11日（金）親子ふれあいひろば
- 15日（火）4カ月児健診
- 16日（水）お母さん教室③
- 17日（木）1歳6カ月児健診
- 18日（金）赤ちゃん計測日
- 22日（火）7カ月児健診・B C G
- 23日（水）のびのび親子教室
- 24日（木）3歳児健診
- 25日（金）親子ふれあいひろば
- 28日（月）股関節脱臼検診
- 30日（水）もぐもぐ離乳食教室

※詳しくは母子保健カレンダーをご覧ください。

もっと！ もち米プロジェクト



本市では、もち米を市民の皆さまの誇りとし、子どもたちが自慢できるふるさとづくりを進めるために「もっと！もち米プロジェクト」を実施しています。

毎月10日は
「名寄もち米の日」

問い合わせ

名寄市食のモデル地域実行協議会

☎01655③2511

(内線311)

ホームページ

<http://nayoro-mochigome.com/>



もち米サポーター養成塾 平成28年度塾生募集

昨年4月から12月までに名寄産もち米について学び、12人のサポーターが生まれた「もち米サポーター養成塾」。今年春からも養成塾をスタートするため、塾生を募集します。ぜひ応募ください！

もち米サポーター養成塾とは？

春のたねまきから秋の収穫まで、もち米生産者さんのもとで一年を通じてもち米について学びます。

全課程を修了した人は「名寄もち米サポーター」に任命され、名寄産もち米をPRする応援隊として活動いただきます。

PR活動は決まった内容は無く、「名寄のもち米はすごいんだよ！」と周りの人に広めるなど、自主的な活動で構いません。



もっと知ろう
日本一の
もち米♪

日程・内容

1回目	4月23日(土) 8:30~11:40	入塾式	たねまき体験・ゆきわらべ雪中蔵見学
2回目	5月28日(土) 8:30~11:00	青空塾	機械に乗って田植え体験
3回目	10月1日(土) 13:00~15:40	青空塾	機械に乗って稲刈り体験・出荷施設見学
4回目	12月18日(日) 10:00~12:00	修了式	もち大使のもちつき講座・試食・正月用もち作成

※青空教室は悪天候の場合、翌日に開催予定。

応募要項

対象 小学校4年生 以上の方	参加料 大人1,000円 高校生以下500円	定員 15人 ※定員を超えた場合は抽選	申し込み 3月25日(金)までに 電話で申し込みください。
----------------------	------------------------------	---------------------------	-------------------------------------



名寄のもち米ってこんな商品にも使われているんです

その⑪

商品名 あかちゃんのホッペ

／ 販売者 米蔵(有)ほくべい(名寄市西2南5)

原料に名寄産はくちょうもちを玄米のまま粉にした「もち粉」を使った食パンです。「生産量日本一の名寄産もち米を使った商品を作り、地産地消

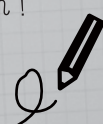


とまちおこしにつなげたい！」というご主人の思いから誕生しました。開発には名寄市立大学の学生が関わり、製造は社会福祉法人名寄みどりの郷「ハートフル・みらい」が行うなど、地域のたくさんの人が関わり生み出された商品です。

※主に道の駅で販売されています。

商品メモ

「やわらかく硬くなりにくい」という特徴を持つ名寄産はくちょうもちを使っているため、時間が経ってももちもちの食感です。そのまま食べてもいいですが、トーストにして食べるとさらにもっちりもちに。ぜひお試しあれ！





男女

共同参画社会の
実現をめざして



渡辺陽子さんを講師に

2月6日(土)、フリーアナウンサーの渡辺陽子さんを講師に迎え、名寄市男女共同参画セミナーを駅前交流プラザ「よるーな」で開催しました。

「家族はチーム 我が家のルールに男だから女だからはありません!」をテーマにした講演会には、若いお母さんから90歳を超えた男性まで約80人が集まり、興味深い話に耳を傾けました。

男女共同参画セミナーを開催しました

「できる人がする」家事分担

渡辺さんは、夫と高校3年生の長女、中学2年生の長男の4人家族で、アナウンサーの仕事と家庭を両立させてきた体験談を紹介されました。

渡辺さんの家庭では家事分担は特になく、「できる人がする」という考えで、「家族全員が料理も作るし、掃除、洗濯もする」「わたしが倒れても支障なく家庭は動く」「男女に関係なく、協力し合うことで子どもたちの生活力もつき、よい家庭がつかれる」と話されました。



また、「仕事と家庭を両立することで両方のストレスが中和できた」

などと自身の経験や、女性の社会参加に対する周囲の考え方の移り変わりなどについても話されました。

講演のあとは会場から質問も出るなど、男女共同参画を身近なものにとらえ、男女共同参画社会の実現に向け、とても有意義なセミナーとなりました。



問い合わせ

企画課男女共同参画担当
(名寄庁舎3階)

☎01654③2111 (内線3305)

✉ny-mwkyodo@city.nayoro.lg.jp

幌加内

朱鞠内湖ワカサギ釣り ワールドカップ

とき
ところ

3月20日(日) 受付10:00
朱鞠内道立自然公園
(幌加内町朱鞠内)

内容

指定された区域内で釣果数を競います。ワカサギが食い渋るといふ昼に競技を行うため、競技者の技術と運が問われます。

問い合わせ

朱鞠内湖淡水漁業協同組合
☎0165 (38) 2470

西興部村

木夢ひなまつり展

とき
ところ

3月3日(木)まで 10:00~16:30
森の美術館「木夢」
(西興部村字西興部276)

内容

木で作られた温もりのある「ひな人形」たちを展示する木工作品展です。

問い合わせ

森の美術館「木夢」
☎0158 (87) 2600



天塩川だより

定住自立圏の構成市町村のイベントを紹介します

士別市

走裕介コンサート 新譜発売記念コンサートin士別

とき

3月26日(土)
開場15:00/開演15:30

ところ

士別市民文化センター
(士別市東6条4丁目)

内容

網走市出身の演歌歌手、走裕介さんのコンサートです。

チケット

前売2,000円/当日2,500円
※全席自由

チケット取り扱い

士別市民文化センター/
EN-RAYホールチケットセンター/ローソン
チケット(Lコード15906)
ほか

問い合わせ

あさひサンライズホール
☎0165 (28) 3146



はしり ゆうすけ

電力小売り全面自由化 便乗商法に注意！

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

事案



「4月に電力料金が自由化になる。その前に太陽光発電システムを設置し、電気を売電すれば儲かる」と電話があり、自宅で業者の説明を聞いた。設置料金は200万円ほどで、ローンを組むと月々1万円の支払いという。しかし、説明通りの売電金額が約束されているわけでもなく、年金暮らしの自分がローンを抱えることも不安になった。

- ◆電力の小売り全面自由化を口実にして、太陽光発電システムや、プロパンガス、蓄電池等の加入が行われています。
- ◆電力の契約は地域ごとの電力会社との契約でしたが、平成28年4月から小売り自由化により、多様な業種や業態の事業者の中から契約を選択できるようになり、今後さまざまな勧誘が予想されます。
- ◆電力小売り自由化に関しては、制度や条件などをしっかり情報収集し、よく理解しておく必要があります。
- ◆不安に思ったときは、消費生活センターにご相談ください。

アドバイス



がん患者サロン 「よりみち茶話会」



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ます。
がん患者さん・そのご家族であればどなたでも参加できます。

◆とき

3月31日(木) 13:30~15:00

◆ところ

市立総合病院 2階和室

◆内容

薬の飲み合わせについて
悩んでいませんか？

◆申し込み・問い合わせ

市立総合病院 地域医療連携室
☎01654③3101 (代)



広報なよろ有料広告募集

掲載位置 ————— お店のPRや事
お知らせページ(5段組)の最下段 業のご案内など
広告のサイズと価格 ————— にぜひご活用く
ださい。

1号広告

【サイズ】縦45mm×横90mm 【価格】 1万5,420円

2号広告

【サイズ】縦45mm×横180mm 【価格】 2万2,620円

掲載条件

広告掲載要綱・広告掲載基準などを順守し、次の
①②すべてに該当する場合
①市内に本店・支店などがある事業所(法人・個人)
②市税の滞納がないこと

掲載できないもの

法令などに違反するもの、公序良俗に反するもの、
政治活動・宗教活動に関するもの、意見広告または
個人の宣伝など

申し込み・問い合わせ

申込方法や掲載要綱などについてはご連絡ください。
企画課広報推進係(名寄庁舎3階)
☎01654③2111(内線3307)

公民館



市民文化センター（西13南4）
 ☎ 01654②2218
 FAX 01654②2356
 ✉ mhunsen@city.nagoya.lg.jp
 開館 8時～22時
 休館 月末・年末年始
 風連公民館（風連町本町63・
 ふうれん地域交流センター内）
 ☎ 01655③2620
 FAX 01655③2321

市民文化センター

春休み子ども英語クラブ

歌やゲームを通して英語を学びます。保護者の方も一緒に楽しめる授業ですので、ぜひお越しください。

◆とき 3月28日（月）～30日（水）【全3回】8時30分～11時30分

◆ところ 市民文化センター 大会議室（東館1階）ほか

◆講師 ALI（外国語指導助手）ジョン・ハム・ジュニア先生、ドリス・アウ・ヴァンチン先生

◆対象・定員 小学生（新2年生～新6年生）・先着30人

◆参加費 無料

◆持ち物 筆記用具

◆申込締切 3月7日（月）

「生涯学習リーダーバンク」の活用を



「生涯学習リーダーバンク」とは、市民の自主的な生涯学習活動を支援するために、さまざまな知識や経験・技能をお持ちの方を指導者として登録し、学ぶ意欲を持つ市民に紹介する制度です。

◆学びたい 現在41人の指導者が登録されています。グループで、または個人で学びたいこと、やってみたいことがありましたら、お気軽に市民文化センターまで相談ください。指導者を紹介します。

◆活かしたい 自分の持っている知識や技能を活かすために、ぜひ登録しませんか。登録を希望される方は、市民文化センターへ申請書を提出してください。

※申請書は市民文化センター、または市ホームページからダウンロードできます。

風連公民館

風連瑞生大学
 平成28年度新入生募集



（市ホームページトップページ）暮らしの情報↓文化・スポーツ↓生涯学習↓「生涯学習リーダーバンク」新規登録者を募集しています

◆入学資格 市内にお住まいの満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3回程度開催し、午前は楽しい講話や、レクリエーション、ひばり農園での作業、午後からはクラブ活動を行います。

◆費用 入学金・授業料無料。ただし、自治会費（2500円）と活動経費（実費）がかかります。

◆申込方法 ふうれん地域交流センターにある入学願書に必要事項を記入し、風連瑞生大学事務局（風連公民館）へ提出してください。

◆申込締切 4月18日（月）

◆入学式 4月27日（水）頃

平成27年度 青少年健全育成標語入賞作品③

優秀作品

中学校の部

「ありがとう 素直になって 伝えよう」
 名寄中学校生徒会

「助け合い 思いやり+ その一言」
 名寄東中学校 1年 杉澤 華奈

「ありがとう 笑顔の花を 満開に」
 智恵文中学校 2年 榮 奕皓

高等学校の部

「考えよう わたし次第で かわる未来」
 名寄高等学校 3年 中岡 泉美

問い合わせ

青少年センター ☎ 01654③3465

受賞作品（最優秀賞・優秀賞）は、ポスターになって、市内の小中学校や公共施設などに掲示されています。



児童センター



児童センター「ほっと21」

☎ FAX 01654③3465（西11北2）

開館 9時～21時

※放課後児童の利用時間は13時～17時

休館 日・年末年始

お別れ会・けん玉検定表彰式

6年生のお別れ会やけん玉検定の表彰式をします。楽しいゲームをして色々な学校のお友だちと遊びましょう！

◆とき 3月26日（土）14時～15時



◆ところ 児童センター
 ◆対象 小学生
 ◆持ち物 上靴
 ※申し込み・定員はありません。

博物館



北国博物館(緑丘222)

TEL 016554 2575

FAX 016554 2575

〒970-1192 岩手県大船町大船2-222

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)

※冬期間休館 (12月1日～翌年3月31日)

※見学は北国博物館へ(月・土・日曜日、国民の休日は不可)

企画展(無料)

棚橋美術教室作品展

水彩画、パステル画、版画、造形など、子どもたちの楽しい世界が広がります。

◇とき 3月5日(土)～13日(日) ※最終日は15時まで

◇ところ 北国博物館 ギャラリーホール(1階)

風連・名寄合併10周年記念「新名寄市10年の歩み展」

合併後に誕生した新施設と旧施設の歴史を写真とパネルで振り返り、新しい名寄の歩みを紹介します。

◇とき 3月19日(土)～4月3日(日)

◇ところ 北国博物館 ラウンジ(1階)

平成27年度新着資料展

本年度も市民から約4000点の資料寄贈を受けました。

白黒テレビ、蹄鉄、菓子木型など、この中から整理・分類して、一堂に紹介します。

◇とき 3月19日(土)～4月3日(日)

◇ところ 北国博物館 ギャラリーホール(1階)

野鳥の観察ができます



冬の間、餌が不足する野鳥のため、ギャラリーホール東側のバードテーブルで市民寄贈のクルマミヤヒマワリの種、脂身などを与えています。毎日、アカゲラなどのキツツキ類、シジュウカラなどのカラ類、ミヤマカケスなどが来て、ガラス越しに観察できます。運がよければエゾリス、クロテンにも出会えるかも。双眼鏡やミニ解説も用意しています。

かんじき・スノーシューの貸し出し

日差しが春めいてきた野山に出かけてみませんか。雪上を歩くのに便利なスノーシュー、かんじきの無料貸し出しを行っています。サイズごとの数に限りがありますので、なるべく事前にご連絡のうえ、来館ください。

天文台



なよろ市立天文台「きたすばる」

(日進177道立サンピラーパーク星見の丘)

TEL 016554 23956

FAX 016554 20267

〒970-1192 岩手県大船町大船2-222

HP http://www.nayoro-star.jp

開館 火・日・祝日 13時～20時 (19時30分までに入館)

3月の利用案内

◇休館日 7日(月)、14日(月)、22日(火)、28日(月)

◇観覧料 大人410円、大学生300円、70歳以上・高校生以下無料

◇天体観望 月面が見える日 11日(金)～24日(木)

◇今月見える惑星 金星、木星、天王星

※晴れている昼間に見ることができる星もあります。

◇1.6メートル「ピリカ」望遠鏡見学・観望

◇見学のみのみ 1日(火)～31日(木) 開館時間 17時30分頃

※休館日を除く。

◇天気が良ければ星が見える日

4日(金)～6日(日)、11日(金)～13日(日)、18日(金)～20日(日)、25日(金)～27日(日) 17時30分頃～20時

プラネタリウム



時間	平日プログラム	土日祝日プログラム
14:00	オーロラの調べ 神秘の光を探る	宇宙どこまであるの？ 物語
16:00	MUSICA 宇宙はなぜ美しい？	MUSICA 宇宙はなぜ美しい？
18:00	オーロラの調べ 神秘の光を探る	オーロラの調べ 神秘の光を探る
19:00	MUSICA 宇宙はなぜ美しい？	MUSICA 宇宙はなぜ美しい？

宇宙の写真展(無料)

◇とき 3月1日(火)～21日(月) 13時～20時

木星観望会(観覧料のみ)

◇とき 3月8日(火)～13日(日) 18時30分～20時

部分日食観望会(観覧料のみ)

◇とき 3月9日(水) 10時30分～12時 ※特別開館

星あかりジャズライブ(無料)

◇とき 3月26日(土) 16時30分／開演17時

部分日食



2012年5月に撮影した部分日食です。今回は3月9日(水)に見ることが出来ます。また、次回は3年後の2019年1月に見られる予定です。
2012年5月21日 (撮影者 永吉 竜馬)

ピリカ望遠鏡は急きょ、必要な観測が生じた場合は、見学・観望ができないことがあります。ご了承ください。詳しくはお問い合わせください。



3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	6:05	17:20	—:—	9:48	2日	●下弦
10日	5:49	17:32	6:25	19:00	9日	●新月
20日	5:31	17:45	14:33	3:49	16日	●上弦
31日	5:11	17:58	0:05	9:56	23日	○満月

図書館



図書館名寄本館（大通南2）

☎ 016554②4751

FAX 016554②4897

開館 火・金 9時30分～17時

水・木 9時30分～20時

※17時以降は1階のみ

土・日 9時30分～16時

休館 月・月末・祝・年末年始

図書館風連分館（風連町南町84）

☎ FAX 016555③2871

開館 月・金 9時30分～17時

土 9時30分～16時

休館 日・月末・祝・年末年始

名寄本館

ミニ展示コーナー

「入園入学、心の準備はじめましょ」

「わくわくようちえん、ときどき1年生」

本の読み聞かせなど

◆おはなしクラブ（土曜日）

◇とき 3月12日、26日

13時30分

◇対象 3歳以上～小学生

◆ペンギンクラブ（木曜日）

◇とき 3月3日 10時30分

◇対象 3歳未満児・保護者

3月の休館日

7日（月）、14日（月）、20日（日）、28日（月）、31日（木）

風連分館

ミニ展示コーナー

「入園・入学準備の本」

本の読み聞かせなど

◆おはなしタイム（水曜日）

◇とき 3月2日、9日、16日、30日 15時

◇対象 小学生

◆おはなしポケット（金曜日）

◇とき 3月11日、18日、25日 10時

◇対象 3歳未満児・保護者

3月の休館日

6日（日）、13日（日）、20日（日）、27日（日）、31日（木）

子育て支援センター



地域子育て支援センター

「ひまわりらんど」（西2南9）

☎ 016554②5683

〒105-8545 東京都港区南青山3-9-1

開館 午前 9時～12時

午後 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

「くま」（風連町西町284）

☎ 016555③2378

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

ひまわりらんどについて

ひまわりらんどは行事に参加されなくても、遊ぶことができます。また、子育てに関する相談も随時受け付けています。（電話・メールも可能）



絵本読み聞かせ

◆とき 3月1日（火） 11時15分～11時45分

◆ところ ひまわりらんど

◆内容 絵本や紙芝居を楽しみましょう。

※事前申込は不要。

身体測定（6回目）

◆とき 3月15日（火）、16日（水）①9時～11時30分 ②14時～15時30分

◆ところ ひまわりらんど

◆内容 身長・体重を測りカードに手形を押しましよう。

※事前申込は不要。

◆文化センターで遊びましょう

◆とき 3月3日（木）、4日（金）、11日（金）、18日（金）、22日（火）、25日（金） 10時～11時30分

◆ところ 市民文化センター

◆内容 カラーリングや車などで遊びます。

※事前申込は不要。現地集合。

◆持ち物 上靴

※事前申込は不要。現地集合。

◆今年度は3月17日で終了

◆今年度（平成28年度）は4月11日（月）から開始しますが、相談は随時受け付けています。

よろーなで遊びましょう

◆とき 3月28日（月）、30日（水）、31日（木） 10時～11時30分

◆ところ 駅前交流プラザ「よろーな」大会議室（1階）

◆内容 カラーリングや車などで遊びます。

※事前申込は不要。現地集合。

◆おひなさま製作

◆とき 3月3日（木） 10時～11時30分

◆ところ さくら保育園

◆内容 おひなさまの製作をします。

※事前申込は不要。

◆くぐま終了式

◆とき 3月17日（木） 10時～11時30分

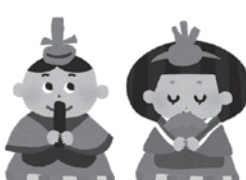
◆ところ さくら保育園

◆内容 お楽しみ会をしてその後、成長の記録カードを渡します。

※事前申込は不要。

◆今年度は3月17日で終了

◆今年度（平成28年度）は4月11日（月）から開始しますが、相談は随時受け付けています。



夜間納税窓口

- ◆と き 3月23日(水)
24日(木)
25日(金)
17:30~19:30
- ◆ところ 名寄庁舎 2階
税務課納税係

暮らしのリサイクル

(10:00~16:00)

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。
※受け渡しは原則として無償で行います。

◆ゆずります

- ①赤ちゃん用体重計
②アップライトピアノ

◆ゆずってください

- ①大正琴(鍵盤が四角いもの)
②ポータブルミシン
③名寄東中学校女子制服
(身長153cmの人が着られるもの)
④電子ピアノ

問 名寄消費者協会

☎01654③5630

市長室開放事業を開催します

- ◆対 象 市民または市民が組織する団体やサークルなど
- ◆開催日時 土日祝を除いた
3月1日(火)~29日(火)
9時~17時30分の20~30分
※市長の公務を優先します。
- ◆懇談場所 市役所名寄庁舎や
風連庁舎の市長室など
- ◆懇談内容 地域活動やまちづくりの話、市政への要望・疑問など
- ※個人的な要望・相談・苦情・宗教に関する意見、書面による要望の提出、または懇談にふさわしくないと判断される場合は、お断りさせていただきます。

申・問 企画課秘書係

名 3階 (内線3304)

春休み！親子で作ろう！ もちもち料理教室

もち米生産日本一の名寄の
おいしいもちを使った料理教
室を開催します。

◆と き 3月26日(土) 10時
~13時

◆ところ 市民文化センター

◆対 象 小学1年生~3年
生までの児童とその保護者

◆定 員 12組

※定員を超えた場合は抽選
◆メニュー もちもちシチュ
ー、白玉粉で作るクイック
ブレッド、もちパフェ

◆講 師 範國 有紀さん
(名寄市出身の料理研究家)

◆参加費 1人あたり500円

◆申込方法 3月10日(木)まで
に電話で申し込みください。

申・問

農務課農政係
1階(内線311)

後期高齢者医療制度 住民説明会

後期高齢者医療制度に関す
ることや、平成28年度からの
新しい保険料率に関する住民
説明会を開催します。

後期高齢者医療制度加入者
だけでなく、どなたでも参加
できます。皆さまの参加をお
待ちしています。

◆と き 3月7日(月) 14時
~16時

◆ところ 駅前交流プラザ「よ
ろーな」1階大会議室

◆内 容

①後期高齢者医療制度の概要

②平成28・29年度保険料率

③保健師による健康講話
※申込不要。直接会場にお越
しください。

問 市民課国保高齢医療係
1階(内線3118)

障がいがある方への助成

◆平成28年度分ハイヤー券
市内に居住し、身体や知的
に障がいのある方が通院な
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

①身体障害者手帳1級または
2級を所持する方

②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

③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

①印鑑

②身体障害者手帳または療育
手帳

◇受付・交付開始日
3月23日(水)

◆電話料基本料金
市内に居住し、電話を設置
している重度の視力障がい

のある方に、電話料の基本
料金を助成します。

◇対 象

視力障がいにより、身体障
害者手帳1級を所持し、本
人が世帯主、または本人契
約の電話を設置している方

◇申請に必要なもの

①定額小為替350円分
(郵便局で購入できます)

②82円切手を貼った返信用封筒

③82円切手

④印鑑

◇受付開始日 3月23日(水)

申・問

ハイヤー券・電話料基本料金
社会福祉課障がい福祉係
2階(内線3226)

風 ハイヤー券のみ
地域住民課福祉係
1階(内線112・113)
智恵文支所
☎01654⑧2101

国家公務員採用試験

◆申込方法
次の申込専用アドレスから
インターネットで申し込み
ください。
<http://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html>

◆インターネット申込期間

◇総合職試験(院卒・大卒程度)
4月1日(金)~11日(月)

◇一般職試験(大卒程度)
4月8日(金)~20日(水)

◇一般職試験(高卒・社会人)
6月20日(月)~29日(水)

※試験詳細やほかの試験につ
いては、人事院ホームページ
をご覧ください。

問

人事院北海道事務局
第二課試験係
☎011(241)1248
HP <http://www.jinji.go.jp/saiyo/saiyo.htm>

市営住宅の入居者募集

◆募集期間 3月7日(月)～14日(月)

◆申込方法 収入のわかるもの(源泉徴収票など)と印鑑を持参し、申込窓口にお越しください。(郵送の場合は期間内必着)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。

※障がいをお持ちの方は障害者手帳などの証明書類も持参ください。

◆入居時期 修繕後に入居

◆入居者の決定 書類審査により決定します。ただし、申し込みが重複した場合は抽選を行います。

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

◆家賃 入居者の収入に応じた家賃となります。

◆入居抽選会と説明会

◇とき 3月25日(金) 14時

◇ところ 名4階大会議室

◆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たものとします。

◆募集住宅

団地名	住所	規格	家賃	建築	摘要
栄町55団地	415号 西11北1	3LDK 66.5㎡ 3階建ての1階	1万8,300～2万7,300円	S58	世帯用
ノースタウンなよろ団地	424号 東1北6	2LDK 60.8㎡ 3階建ての2階	1万9,400～2万8,900円	H5	世帯用
緑丘第一団地	511号 緑丘6	1LDK 60.9㎡ 3階建ての1階	1万9,600～2万9,200円	H8	シルバー単身
北栄団地	52号 風連町北栄町1	2LDK 53.7㎡ 1階建ての1階	1万3,200～1万9,700円	H5	高齢者単身可能

※住宅により家賃のほか共益費(共用部分電気代、除雪費など)、浴槽やボイラーリース料などが別途かかります。

※募集期間内に申し込みがない住宅は随時募集します。

◇世帯用 2人以上の親族で入居する住宅。

◇シルバー単身 60歳以上の単身の方で、日常生活に支障はないが、独立して生活するには不安があると審査で認められた方が入居する住宅。

※緊急通報システムを利用するため、固定電話を設置していただきます。

※生活相談などのサービス料として、入居者の家賃のほかに収入に応じた負担金があります。

◇高齢者単身可能 入居者全員が60歳以上(法改正経過措置中により、昭和31年4月1日以前に生まれ、60歳に満たない方を含む)で、日常生活が可能な2人以上の親族、または単身の方が入居する住宅。



申・問

建築課住宅係

名 3階(内線3353)
風 2階(内線212)

利雪親雪推進市民委員を募集します

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利雪親雪推進市民委員を募集します。

◆応募資格 20歳～65歳の市民

◆募集人数 20人

◆任期 4月1日～平成30年3月31日(2年間)

◆会議等 年間10回程度

※会議は平日の夜に開催予定。※冬季は土日の日中の活動もあります。

◆謝礼 交通費程度

◆応募方法 任意様式に「利雪親雪市民委員公募」と明記のうえ、住所・氏名・生年月日・電話番号・職業・応募動機を記入して持参、郵送、FAX、メールなどで応募ください。

◆応募期限 3月18日(金)

◆応募先・問 企画課企画調整係

名 3階(内線3309)
FAX 01654②5644
✉ n.yak@city.nayoro.lg.jp



世界自閉症啓発デー 啓発イベント

とき 4月2日(土) 18:00～19:00

内容 ①ライトアップ 名寄駅前「駅前広告塔」
②パネル展 駅前交流プラザ「よろーな」1階

問 名寄市障害者自立支援協議会 就労支援部会
名 2階 社会福祉課(内線3270)



4月2日は、国際連合が定めた「世界自閉症啓発デー」です。建物や名所をブルーにライトアップして、自閉症について、広く啓発することを目的に「ライト・イット・アップ・ブルー」という取り組みが、世界中で行われます。名寄市でもこの日に「ライトアップ」と「パネル展」を行います。この機会に自閉症のことについて考えてみませんか？

※自閉症の人は、自分の殻に閉じこもっているわけではありません。脳の発達の仕方の違いから、気持ちをうまく伝えることや、他人の言葉の意図を理解することが苦手ですが、純粋で一生懸命な方々です。

マイナンバーカードの 夜間・土曜交付窓口

マイナンバーカード（個人番号カード）の申請をされた方に順次、交付通知書を送付しています。仕事などのため、平日に受け取りに来ることはできない方のために、次の日程で夜間と土曜日に交付窓口を開設します。

◆夜間交付窓口

3月7日(月)～11日(金) 17時
30分～18時30分

◆土曜交付窓口

3月12日(土)～26日(土) 9時
～12時

※ご本人が受け取りに来てください。

※交付通知書が必要な持ち物などを確認してください。

※住民票や戸籍などの証明書の交付はできません。

申・問

名 市民課市民年金係
1階(内線3112)
風 地域住民課市民係



就学援助制度(平成28年度)

市では、経済的な理由により就学困難な児童・生徒の保護者に対し、学用品費や学校給食費など、学校で必要な費用の一部を援助しています。

◆援助の対象

次の①～⑨のいずれかに該当し、世帯(同居家族)全員の前年の収入金額などが市教育委員会が定めた認定基準額以下の方

①生活保護を受給している

②生活保護が停止または廃止された

③市民税が非課税または減免された

④個人事業税、固定資産税、国民年金保険料が減免または免除された

⑤国民健康保険税が減免または徴収猶予された

⑥児童扶養手当を受給している

⑦生活福祉資金の貸し付けを受けている

⑧職業安定所に登録の日雇労働者

⑨経済的理由により就学費用

の負担が困難

◇認定の目安となる世帯の収入

平成27年分給与収入(社会保険料を除く)

2人家族 192万円以下

3人家族 261万円以下

4人家族 320万円以下

5人家族 398万円以下

6人家族 443万円以下

※世帯状況や住宅状況によりこの範囲外でも該当する場合があります。

※農業収入・事業収入などは、所得額により判定します。

◆援助を受けられる費用

学用品費、体育実技用具費、修学旅行費、医療費、学校給食費、PTA会費などの援助(詳しくは申請書をご覧ください)

※生活保護を受給中の方は、修学旅行費と医療費のみの援助です。

◆申込方法

援助を希望する方は、申請書に世帯全員の前年の収入を証明できる書類の写し(源泉徴収票など)を添付して、期日までに学校(小・中学校)に提出してください。

※虚偽の申請があった場合には、支給金品を返還していただく場合があります。

◆申込期限

◇3月4日(金)までの方

・在籍する学校で進級する児童生徒(小学1～5年生、中学1、2年生)

・新たに小学校または中学校に入学する新1年生で、その学校に兄姉のいる児童生徒

◇4月11日(月)までの方

・新たに小学校または中学校に入学する新1年生で、その学校に兄姉のいない児童生徒

・豊西小学校、東風連小学校の児童

・4月から転校する児童生徒

※申請は随時受け付けています。年度の中で認定された場合は、学校が受け付けた日を認定日とします。

※転入した方は、転入から30日以内に申請してください。

名 問 学校教育課学校教育係
3階(内線3373・3374)



YOSAKOIソーラン 祭り市民審査員募集

◆とき 6月11日(土)・12日(日)

※いずれか1日

◆ところ 札幌市中央区

※交通費・宿泊費は自己負担

◆募集人数 130人

※募集人数を超えた場合は抽選を行います。

◆内容 YOSAKOIソーラン祭りの演舞審査

◆応募条件

①祭りの理念や募集要綱に賛同し、真剣に演舞を審査できる方

②平成28年6月現在で中学生以上の方

③チーム関係者以外の方

◆応募方法 応募用紙をYOSAKOIソーラン祭りホームページからダウンロードまたは電話でお取り寄せのうえ、4月22日(金)まで(必着)に申し込みください。

申・問



YOSAKOIソーラン
祭り実行委員会

☎011(231)4351

FAX 011(233)4351

✉shinsa@yosaki-soran.jp

HP <http://www.yosaki-soran.jp>

落雪や屋根の雪下ろしなどによる事故を無くしましょう

市内で雪下ろしをしようとした人が屋根から落ちる事故が発生しています。こうした事故を防止するために、次の点に注意してください。

- ◆雪下ろしはヘルメットと命綱を使用し、安全な服装で、2人以上で行う。
- ◆はしごなどはしっかりと固定する。
- ◆屋根からの落雪事故により建物(空き家も含め)の所有者や管理者が損害賠償責任を負うことがあるため、早めの雪下ろしを行う。
- ◆雪下ろしをした雪は交通事故防止などのため、道路には出さない。
- ◆家屋の軒下の通行はできるだけ避け、通行するときは十分に注意する。子どもを軒下や道路で遊ばせない。
- ◆除雪機を使用するときは、転倒したり巻き込まれないように注意する。雪詰まりの除去はエンジンを止めてから行う。

問 環境生活課環境・生活安全係
名 1階(内線3126)

みんなの国民年金

次のときは忘れずに手続きをしてください。

こんなとき	必要なもの
60歳未満の方が退職し、厚生年金や共済年金の資格を喪失したとき	年金手帳、認印、厚生(共済)年金資格喪失証または離職証明書 ※退職した方の被扶養配偶者で60歳未満の方は第1号被保険者の切り替えが必要です。
配偶者の扶養でなくなったとき	年金手帳、認印、扶養離脱年月日がわかる書類
氏名が変わったとき	年金手帳、認印

※厚生年金や共済年金の加入などは、勤務先で手続きをしてください。

申・問

名 市民課市民年金係
1階(内線3112)
風 地域住民課市民係
1階(内線119)

3月は自殺対策強化月間

上川北部地域自殺対策連絡会議では、自殺やこころの健康に関する関心を高めるとともに、悩みを抱え込まず、早期に適切な機関に繋がれるように、自殺予防キャンペーンを行います。

◆とき 3月5日(土)・6日(日) 13時～16時

※相談会受け付けは15時まで
◆ところ イオン名寄店(徳田)

◆内容 ①相談会(1階特設会場) 保健師、弁護士などがこころと生活の相談を受け付けます。

②街頭キャンペーン(正面・食品入口など) 自殺予防に関するカードなどを配布し、自殺予防を呼びかけます。

③パネル展(1階多目的広場) 自殺予防に関するパネルや資料などを掲示し、パンフレットを設置します。

問 上川北部地域自殺対策連絡会議事務局(名寄保健所内)
01654③3121

自衛官等の募集

種目	応募資格	応募期限	試験日
①一般幹部候補生(大卒程度試験)	平成29年4月1日現在、22歳以上26歳未満 ※学士等取得状況により異なる	5月6日(金)	5月14日(土)・15日(日) ※15日は飛行要員希望者のみ
②一般幹部候補生(院卒者試験)	平成29年4月1日現在、20歳以上28歳未満で修士課程修了(見込み含む)者	5月6日(金)	5月14日(土)・15日(日) ※15日は飛行要員希望者のみ
③予備自衛官補(一般)	平成28年7月1日現在、18歳以上34歳未満	4月8日(金)	4月17日(日)
④予備自衛官補(技能)	平成28年7月1日現在、18歳以上で国家免許資格等を有するもの ※保有する国家免許資格等により異なる	4月8日(金)	4月16日(土)

申・問

自衛隊旭川地方協力本部
名寄出張所(西1南9)
01654②3921

協会けんぽ北海道支部からのお知らせ

◆保険料率の改定

3月分(5月2日納期分)から保険料率が変わります。厳しい財政状況の中、健康保険料率は引き上げざるを得ない結果となりました。ご理解をお願いします。

◇健康保険料率 10・15パーセント

※昨年度比+0・01パーセント
◇介護保険料率 1・58パーセント

※昨年度据え置き
◆健診費用の一部補助

年度内に1回、加入者の皆さまの健診費用の一部を補助しています。

◇補助対象健診

①被保険者(本人)

・対象年齢 35～74歳

・内容 生活習慣病予防健診

※がん検診を含めた充実した健診

②被扶養者(家族)

・対象年齢 40～74歳

・内容 特定健康診査

※メタボリックシンドロームに着目した健診

問 全国健康保険協会

北海道支部
011(726)0352

町内会に入りましょう

「広報なよろ」は、お住まいの地域の町内会が町内会加入世帯を中心に市民の皆さまへ回覧板やポスト投函などにより配布をしています。

一人でも多くの皆さまが広報を手にとれるよう、町内会に加入しましょう。



◆加入するには

お住まいの地域の町内会長、または町内会連合会事務局へご連絡ください。

申・問 町内会連合会事務局
 (企画課企画調整係)
名 3階 (内線3311)

無料相談窓口

①消費生活相談
 と き 月～金曜日 9:15～16:00
②市民相談
 と き 月～金曜日 9:15～16:00

③無料法律相談
 と き 3月6日(日) 11:00～
 4月3日(日) 11:00～
 ※事前予約が必要です。

④行政相談
 と き 3月10日(木) 13:00～16:00
 4月14日(木) 13:00～16:00

⑤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
 ところ 名寄市消費生活センター
 (駅前交流プラザ「よろーな」)

① ☎01654②3575
 ②～⑤ ☎01654③2111(内線3616)

◆年金事務相談

と き 3月8日(火) 10:30～16:00
 ところ 名寄商工会議所
 (駅前交流プラザ「よろーな」)
 ※完全予約制 (☎0166-72-5004)

◆労働相談

と き 月～金曜日 8:45～17:30
 ところ 名寄庁舎3階
 営業戦略課労働相談所
 ☎01654③2111

◆人権相談

と き 月～金曜日 8:30～16:30
 ところ 旭川地方方法務局名寄支局
 ☎01654②2349

◆生活相談支援センター

(心配ごと相談・生活相談)
 と き 月～金曜日 9:00～17:00
 ところ 社会福祉協議会
 (総合福祉センター内)
 ☎01654③9862

◆教育相談ハートダイヤル

と き 月～金曜日 9:00～17:00
 ところ 児童センター
 ☎01654③1000

名 問

2階(内線3225)
 社会福祉課障がい福祉係

手当の名称	現行受給額 (平成28年3月まで)	改定後受給額 (平成28年4月から)
特別障害者手当	2万6,620円	2万6,830円
障害児福祉手当	1万4,480円	1万4,600円
経過的福祉手当	1万4,480円	1万4,600円

手当額の改定
 4月1日から次の手当の受給額が、物価変動を踏まえ、0・8パーセント引き上げとなります。

後期高齢者医療広域連合 運営協議会委員の募集

◆応募資格 北海道内在住の20歳以上の方
 ※議員や公務員などを除く

◆募集人数 5人

◆任期 7月～平成30年6月(2年間)

◆会議等 年間3回程度

◆謝礼 1日につき5000円の報酬と旅費を支給。

◆応募方法 問い合わせ先にある応募要領を参照のうえ応募ください。

◆応募期限 4月28日(木)

◆選考方法 提出された小論文などにより総合的に選考。

名 問
 市民課国保高齢医療係
 1階(内線3118)
 北海道後期高齢者医療
 広域連合

☎011(709)2311
 (札幌市中央区南2西14)

電源立地地域対策交付金 事業

この交付金は、発電用施設周辺の市町村が行う公共施設の整備や住民福祉の向上に資する事業に対して交付されるものです。

本市には、風連町西風連に雨竜発電所が設置されているため、交付金の対象地域になっています。



名 問
 企画課企画調整係
 3階(内線3308)

自動車税の住所変更等をお忘れなく

自動車税は4月1日現在の登録に基づいて課税される税金です。

次の場合は運輸支局で登録手続きが必要です。

平成28年度の自動車税納税通知書を確認にお届けするた
 めに、3月中に手続きをお願い
 します。

◆住所が変わったとき(変更登録)

◆自動車を買ったとき(移転登録)

◆自動車を使用しなくなったとき(抹消登録)

※登録手続きが間に合わないときは、問い合わせ先にご連絡ください。

問
 札幌道税事務所自動車税部
 ☎011(746)1197

ご寄附 ありがとうございます

市立総合病院のために
 ○眞鍋 和一

名寄市のために
 ○川真田 エイ

地域振興のために
 ○名寄建設業協会

名寄市の発展のために
 ○名寄躍進会

(竹山 利男会長)

新しい民生委員児童委員 を紹介します

【名寄地区】 1区(南8丁目以北)
 藤田 邦子(西5南7)
 ☎01654②1135

問 社会福祉課福祉総務係
名 2階(内線3221)

市民カレンダー

3月 March

日	月	火	水	木	金	土
児童生徒の帰宅時刻 小学生 17時 中学生 18時 高校生 21時 児童生徒補導協議会 (小中高等学校)	 3月27日(日)は 名寄市10回目の誕生日	1 ★高校卒業式 (名寄高、名寄産業高) ★宇宙の写真展 (21日まで)	2	3 ★運転免許更新時講習会 優良13:00 初回14:00 一般17:30	4	5 ★棚橋美術教室作品展 (13日まで) ★市民スキーの日 スキーこどもの日 9:00~16:30 ★名寄太鼓保存会発足 50年記念演奏会 13:00 ★本の読み聞かせ 13:30
6 ★九度山祭 9:00 ★第34回名寄ピヤシリ 歩くスキー大会 10:00 ★無料法律相談 11:00	7 ★後期高齢者医療制 度住民説明会 14:00~16:00	8 ★木星観望会 18:30~20:00(13日まで)	9 ★部分日食観望会 10:30~12:00	10 ★運転免許更新時講習会 優良18:00 違反19:00	11 ★中学校卒業式 (風連中) ★東日本大震災チャ リティーホワイエ コンサート 17:00~21:00	12 ★中学校卒業式 (名寄東中) ★名寄地区総合選手権 バスケット大会 (13日まで) ★スキーこどもの日 9:00~16:30 ★本の読み聞かせと 工作 13:30
13 ★風連文化協会 春の文教まつり 9:30~15:00	14 ★運転免許更新時講習会 優良13:00 一般14:00	15 ★中学校卒業式 (名寄中、智恵文中)	16	17 ★市立大学・同短期大 学部卒業証書・学位 記授与式 (市立大学)	18 ★小学校卒業式 (名寄小、名寄南小、智恵文小、 風連下多寄小、東風連小)	19 ★新名寄市10年の歩 み展と新着資料展 (4月3日まで) ★本の読み聞かせ 13:30 ★ピアノトリオラテ ライブ 18:00
20 春分の日 ★名寄高校吹奏楽部 定期演奏会 14:00	21 振替休日 ★全日本少年フットサ ル大会道北予選 ★E N-K A N vol.2 春のうらのハート フルコンサート 14:00	22	23 ★小学校修了式 (名寄南小) ★小学校卒業式 (豊西小、名寄西小、名寄東小、 風連中央小) ★夜間納税窓口 17:30~19:30 (市役所名寄庁舎2階税務課)	24 ★夜間納税窓口 17:30~19:30 (市役所名寄庁舎2階税務課)	25 ★小中学校修了式 (名寄南小以外) ★夜間納税窓口 17:30~19:30 (市役所名寄庁舎2階税務課)	26 ★小中学校春休み (4月6日まで) ★お別れ会・けん玉 検定表彰式 14:00~15:00 ★星あかり ジャズライブ 17:00
27 ★第12回藤花杯ソフト パレー大会 ★日曜公証相談 9:00~15:00(名寄公証役場) ★市制施行10周年記念 式典 15:00~17:00 ★スキーこどもの日 9:00~16:30	28 ★春休み子ども英語 クラブ 8:30~11:30(30日まで)	 名寄西小「雪と灯りの集い」 (1月30日)		30 広報3月号 配布予定日	31	風連陶芸センター陶芸教室 ◆と き 3/10(木)、24日(木) [要予約] ① 9:00~12:00 ② 13:00~16:00 ③ 18:00~21:00 各15人まで ◆費 用 粘土代 1kg200円 ◆持ち物 エプロンなど ◆申し込み・問い合わせ 風連陶芸センター ☎01655③2743

文 …市民文化センター ス …スポーツセンター 北 …北国博物館 児 …児童センター 天 …天文台 よ …駅前交流プラザ「よろーな」
 福 …総合福祉センター シ …ピヤシリチャンツェ ピ …ピヤシリスキー場 健 …なよろ健康の森 ふ …ふうれん地域交流センター

Air てっして

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

平成28年1月末日現在

◆人口

全体 28,614人(-19)
男 13,965人(-1)
女 14,649人(-18)
外国人住民登録者 65人(0)

◆世帯数

全体 14,277世帯(-7)

※()は前月末比

広報 なよろ 平成28年3月1日発行 第120号

◆発行/名寄市 ◆編集/総務部企画課広報推進係
◆印刷/株式会社北方印刷所

名寄市役所

開庁時間 8:45~17:30 ☎01654③2111

H P <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

