

# 広報 なよろ

2020  
October  
No.175

10

名寄市LINE  
公式アカウント運用開始 2ページ

名寄市PTA連合会  
「写真コンテスト」 4-5ページ

「Nスポ健康ステーション」  
が始まります！ 9ページ



きらめく  
まちビット × 中田 祥文

名寄市



名寄市公式  
facebook

写真：スポーツフェスティバルー街なか・天塩川ウォーキング  
(2019年10月14日撮影)

# きらめく まちビト × 中田祥文



8月3日に名寄市立大学でサプライズ花火を打ち上げ、多くの市民を楽しませてくれた「名大花火実行委員会」委員長の中田さん。花火を打ち上げたいきっかけや今後の目標などについてインタビューしました。

## 学生や市民の皆さんが少しでも前向きな気持ちになれば

**名寄市立大学に進学したきっかけは？**  
高校生のときに担任の先生から、「社会福祉系の仕事に就くのがいいのでは」とアドバイスをもらいました。昔から人を笑顔にすることが好きでもあったので、人を笑顔にする仕事に近い社会福祉士を目指すことを決意し、社会福祉学科のある名寄市立大学に進学しました。  
**今回の花火はどうして実施するのかな？**  
大学祭が中止になったことが1番のきっかけです。私は、昨年末に名大祭実行委員長になりました。コロナの影響で大学祭が例年通りに開催できない状況でしたが、「少し先の未来に希望をもてるように」という思いを込めて、大学祭を開催したいと思っていました。ですが終息のめどがたらず、時期をずらしての開催も考えたのですが、安全の確保が難しいという判断で最終的に中止にしました。それでも諦めたくなく、何かできないかと思っている中、大学祭の花火を毎年楽しみにしている市民の方がいることを知りました。学生や市民の皆

さんを少しでも前向きにさせたいということ、コロナを終息させたいという思いを込めて、花火の打ち上げを企画しました。  
**計画中に大変だったことは？**  
この企画が大学に認められるか、そして学生に賛同してもらえながわからなかったことが、精神的にきつく感じました。全国のいろいろなところで花火が中止になっていたこと、花火の予算は学生の自治会費から出ていることで、反対する人もいるかもしれない不安がありました。  
**花火を終えての気持ちは？**  
当日、私は打ち上げ花火をインターネット配信していました。その際に通りすがりの親子が花火を見て「すごいね！きれいだね」と話しているのが聞こえて、とてもうれしかったです。学生や市民の方に前向きになってもらいたい思いで企画しましたが、自分が一番前向きになれたと思います。  
**これからの目標**  
私はいままで一番、大学祭に熱を持っている名大祭実行委員長だと思っています。

**Profile**  
**中田 祥文** (なかた よしふみ)  
平成12年11月生まれ、岩手県花巻市育ち。平成31年に名寄市立大学社会福祉学科に進学、名大花火実行委員長のほかに、自治会長、名大祭実行委員長も兼任。趣味は星野源関連で、ドラマ・ラジオ・音楽は、かかさずチェックする。大学でコーヒーマニアを立ち上げるほどのコーヒーマニア。

きらめくまちビト…名寄市内で活躍する市民などの紹介を通して、地域の魅力を発信します。

# 名寄市役所公式 LINE はじめました



10月1日から名寄市役所のLINE公式アカウントを公開します。市ホームページ・フォトでお知らせで掲載している取材情報を『タイムライン』で発信することや、『トーク』で質問に対する行政情報を答えていきます。ぜひご利用ください。

※質問は自動応答機能による回答です。運用しながら自動応答する内容の項目を整備し、利便性の向上に努めます。  
※お急ぎの場合は、電話でお問い合わせください。

問い合わせ  
企画課広報推進係 名寄庁舎3階  
☎01654-32111 (内線3315)



## 友だち募集中デス！

### 友だちの追加の方法

**方法1** ホーム▶友だち追加▶QRコード  
で右のコードを読み取ってください。



**方法2** ホーム▶友だち追加▶検索で「電話番号」を選択、  
「01654-3-2111」と入力し、名寄市役所を選択

名寄市役所公式LINE ..... 2  
きらめくまちビト ..... 3  
名寄市PTA連合会  
「写真コンテスト」 ..... 4-5  
健康ガイド ..... 6-8  
Nスポーツコミッション ..... 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  
まちづくり懇談会  
ホワイトマスター募集 ..... 13  
除雪助成券・屋根雪おろし助成券  
もっともち米プロジェクト ..... 14  
楽食レシピ  
Let's楽トレ！ ..... 15  
健やかな成長を願って  
今月の手話 ..... 16  
男女共同参画社会の実現をめざして  
消費生活センター通信 ..... 17  
名寄にUターン  
なよろっぽい家づくりの会 ..... 18  
施設のお知らせ ..... 19-21  
暮らしのお知らせ ..... 22-25



# 令和2年度 名寄市PTA連合会 「写真コンテスト」

(共催：名寄市教育委員会)



ひまわり一面！夏の名寄を感じる代表の風景。青空とひまわりのバランスもよく考えられた構図。タイトルの命名センスもバッチリです。

## 【教育長賞】



▲ テーマ：「家族」  
風連中央小1年 合田 花音さん  
タイトル：おおぞらといねとおとうと「いちと」

テーマ：「夏休み」  
名寄中2年 黒川 りおさん  
タイトル：最後の夏 ▶



たわわに実る稲と澄んだ青空の中で、大らかに育つ弟さんが生き生きと表現されています。笑顔がとてもキュートです。

試合に出ているお兄ちゃんの服をきて応援しているのかな？この後ろ姿に「夏の終わり」を感じさせてくれました。



## 【市長賞】

▼ テーマ：「名寄」  
智恵文小6年 及川 勇輝さん  
タイトル：秘密のひまわり



## 【会長賞】

名寄市PTA連合会は、新型コロナウイルスの影響により、例年実施している各種行事が中止となる中、児童や生徒、保護者の方が楽しんで元気になってもらえるよう「写真コンテスト」を企画しました。どの作品も素晴らしく、笑顔になるような写真ばかりです。そのコンテストにおいて各賞に選考された作品をご紹介します。

こちらは【金賞】を受賞した作品です。



テーマ：「家族」  
名寄南小1年 小坂 桜羽さん



テーマ：「名寄」  
名寄西小2年 堀 弥咲さん



テーマ：「夏休み」  
風連中央小1年 海野 鈴華さん



テーマ：「名寄」  
名寄西小6年 高木 夏希さん



テーマ：「家族」  
名寄南小4年 田中 希さん



テーマ：「夏休み」  
名寄南小5年 鷺田 桜臥さん



テーマ：「家族」  
名寄東中1年 谷 武蔵さん



テーマ：「名寄」  
名寄中3年 松友 晴飛さん



テーマ：「夏休み」  
名寄東中2年 佐々木 未奈さん



## 【銀賞】

家族	名寄	夏休み
山口 昆周 (名寄小1年)	河野 結音 (名寄南小3年)	村上 太音 (名寄西小2年)
杉澤 理乃 (名寄西小6年)	森 瑠斗 (中名寄小4年)	藤井 琥太郎 (名寄西小4年)
八木 愛斗 (名寄東中1年)	伊藤 優太 (名寄東中3年)	伊藤 由希 (名寄東中1年)

## 【銅賞】

家族	名寄	夏休み
河合 駿 (名寄小1年)	及川 勇翔 (智恵文小1年)	榎本 祥太郎 (名寄南小3年)
加藤 優直 (名寄西小6年)	佐藤 聖大 (智恵文小5年)	白川 愛梨 (名寄西小4年)
谷 誓哉 (名寄東中3年)	松澤 結聖 (名寄東中3年)	菅原 颯真 (名寄東中1年)

## インフルエンザ予防接種のご案内

今冬は、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行が懸念されており、インフルエンザの発症および重症化の予防をすることが重要です。

効果が出るまで2～4週かかることから、接種を希望される方は12月中旬までに接種しましょう。



＜予防接種回数＞ 13歳以上…1回接種、13歳未満…2回接種（4週間隔）

医療機関名	接種可能年齢	予約	接種曜日・時間
名寄市立総合病院 予約センター (13:30～17:00) ☎01654③0489	生後 6か月以上	成人 …予約なし  小児科 …要予約	・通院中の方…各科で随時接種 ※各外来窓口であらかじめ看護スタッフに申し出て下さい ・予防接種のみの方…総合内科で接種 月～金曜日 (8:30～11:30)  火・木曜日 (14:00～) ※2日前16:00までの予約が必要
名寄市風連国民 健康保険診療所 ☎01655③2545	1歳以上	※予約なし	月～金曜日 (9:00～11:30) (13:00～16:00) ※午後から医師不在の日があるため要確認 日曜接種日…11月8日、12月6日 (9:00～11:30、13:00～15:30)
名寄東病院 ☎01654③2188	1歳以上	※予約なし	月・火・水曜日 (13:30～16:00)
名寄三愛病院 ☎01654③3911	中学生以上	※予約なし	月～金曜日 (9:00～11:30) (13:00～15:00)
吉田病院 ☎01654③3381	1歳以上	※要予約	月～金曜日 (14:00～16:00)
片平外科・ 脳神経外科 ☎01654③3375	小学生以上	※小学生のみ 要予約	月・火・木・金曜日 (8:30～11:30) (13:00～16:30) 水・土曜日 (8:30～11:30)
名寄中央整形外科 ☎01654③2006	高校生以上	※予約なし	月～金曜日 (8:30～11:30) (13:00～16:00) 第2・4木曜日と土曜日 (8:30～11:30)
たに内科 クリニック ☎01654③1223	中学生以上	※予約なし	月・火・木・金曜日 (12:30～15:00)
あべクリニック ☎01654④7011	13歳以上	※直接お問い合わせください	

※接種開始日などについては、各医療機関にお問い合わせください。

### 「北海道新型コロナウイルス感染症 健康相談センター」

北海道では、新型コロナウイルスに感染した疑いのある方を診療体制の整った医療機関に確実につなぐための「帰国者・接触者相談センター」と、「感染症に関する一般相談」の電話番号を全道で統一し、新たに「北海道新型コロナウイルス感染症 健康相談センター」としました。

☎0800-222-0018 (フリーコール)  
24時間相談窓口

## 高齢者の予防接種助成について (本市に住民登録のある方が対象となります)

高齢者を対象とした2つの予防接種について紹介します。いずれも接種料金の助成があります。

	インフルエンザ予防接種	肺炎球菌予防接種
対象	接種日当日に満65歳以上の方	年度内において65歳以上になる方で、過去に23価肺炎球菌予防接種を受けたことがない方
助成額	1,200円(自己負担は2,300円) ※令和2年10月～令和3年2月末の期間中、1回のみ助成となります。 ※生活保護世帯で対象者に当てはまる方は全額助成。	5,400円(自己負担は3,500円) ※1人につき生涯1回限り ※生活保護世帯で上記対象者は全額助成。 ※助成の手続方法 事前に接種券の申請のため、身分証明になるもの(健康保険証または運転免許証など)をお持ちの上、保健センターまたはふうれん健康センター(月曜午前受け付け)へお越しください。
＜委託医療機関＞	①名寄市立総合病院 ②風連国民健康保険診療所 ③名寄東病院 ④名寄三愛病院 ⑤吉田病院 ⑥片平外科・脳神経外科 ⑦名寄中央整形外科 ⑧たに内科クリニック ⑨あべクリニック	

※施設入所や入院などにより、委託医療機関以外で接種を受ける場合は、事前に申請が必要ですので、保健センターにお問い合わせください。  
(申請なく受けた場合は、助成対象にはなりませんので、ご注意ください。)

## (令和2年10月1日から) ロタウイルスワクチンの定期接種が始まります

これまで任意接種(有料)だったロタウイルス予防接種が定期接種(無料)となります。

### ◆ロタウイルス感染症とは…

ロタウイルスによって引き起こされ、突然の激しい嘔吐、白っぽい水のような下痢を繰り返すのが特徴的な症状です。乳幼児が感染しやすく、5歳ごろまでにほぼすべての子どもが感染するといわれています。多くは特に治療をしなくても自然に1週間程度で治りますが、脱水症状を引き起こす場合には、点滴や入院治療が必要となる場合があります。そのため、ロタウイルスワクチンの接種を受け、感染予防・重症化予防をすることが大切です。

### ◆定期予防接種の対象者と開始時期について

○対象者：接種当日に名寄市に住民登録がある令和2年8月1日生まれ以降のお子さん  
対象者には、こにちは赤ちゃん訪問などで個別にご案内します。

○定期接種開始日：令和2年10月1日～

※令和2年8月1日以降に生まれたお子さんが9月30日以前に接種した場合は任意接種(有料)となり、費用は自己負担となります。

※令和2年7月31日以前に生まれたお子さんは、令和2年10月1日以降に接種しても、任意接種(有料)となります。

### ◆委託医療機関(要予約)

名寄市立総合病院/風連国民健康保険診療所/名寄三愛病院

### ◆接種方法

経口接種(飲むワクチン)

※他のワクチンと同時接種(最大4種類まで)が可能です。医療機関により同時接種の種類が異なりますので、詳しくは保健センターにお問い合わせください。



### 申し込み・問い合わせ

保健センター(西2北5)  
☎01654②1486  
FAX 01654②7267  
開館 8時45分～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

10月4日 名寄市立総合病院  
☎01654③3101  
11日 名寄三愛病院  
☎01654③3911  
18日 片平外科・脳神経外科  
☎01654③3375  
25日 吉田病院  
☎01654③3381  
11月1日 名寄東病院  
☎01654③2188  
なよろ眼科  
☎01654③0746

…救急医療情報案内…  
フリーダイヤル  
☎0120(20)8699

### 子育て保健事業 についてのお知らせ

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため休止していた乳幼児健診は、感染防止に配慮し、再開しています。

対象の方には、個別に連絡します。

なお、子育てに関する相談などは随時お電話で受け付けています。

# 楽しく、元気に、スポーツしよう！

Nスポーツコミッションより、スポーツ情報をお届けします



## Nスポーツ人 / file No.12

バレーボール 名寄東サンライズバレーボール少年団



名寄東サンライズバレーボール少年団は東小学校の1~6年生まで約20人が加入しています。

練習は月・火・木の16:30~18:30、土8:30~11:30まで。「仲が良く、にぎやかなチームです」というのはキャプテンの山田悠吾さん。この日は試合が近く、ゲーム形式の練習。真剣な表情ながら、アタックやサーブが決まるとみんなで掛け声をかけて、元気の良さが伝わってきました。

問い合わせ Nスポーツコミッション事務局  
市民文化センター内 ☎01654@2218  
✉info.nsportscommission@gmail.com

Nスポーツコミッションでは、名寄のスポーツ情報を発信しています！ぜひいいね！やフォローをお願いします！



## イベント情報

【街なかノルディックウォーキング】

運動不足解消に！ポールの無料レンタルがあります。  
日時:10月10日(土)  
受付開始 9:30  
場所:グランドホテル藤花



【街なか運動会】

日時:10月11日(日) 9:30~13:00  
プログラム:  
9:30 開会式  
10:10 746m×3人リレー(小学校低学年)  
10:50 幼児30m走  
11:15 買い物競争  
11:55 746m×3人リレー(一般)  
12:30 746m×3人リレー(小学校高学年)

場所:名寄駅前商店街  
※すでに参加の応募は締め切っております。  
※詳細は市内のポスターやチラシ、SNSをご覧ください。

# 商店街に「健康」をテーマにした拠点ができました！ 「Nスポ健康ステーション」が始まります！

スポーツを通じたまちづくりを目指す産官学連携組織「Nスポーツコミッション」は、地域のみなさんが気軽に利用できる、健康づくりの拠点として「Nスポ健康ステーション」を開設しました。

健康をテーマとして運動教室、食や健康・スポーツなどのさまざまな講座、健康相談を通じ、楽しみながらいきいきとした毎日を通す健康拠点としてぜひご利用ください。

ご利用は無料で、事前に予約は不要ですが、人数が多すぎた場合には先着順になりますのでご了承ください。



※本ステーションは地方創生交付金を活用し、市民の健康増進を目的とした拠点を構築しました。9月15日~1月31日まで、実証的に実施し、効果と持続的な運営について検証していきます。

<プログラム(一部)>  
■マークがついているプログラムは事前に撮影された動画で提供します。  
※すべてのオープン日(火~木) 12:15~12:50にヨガプログラム(動画)を提供します。

6日(火) 10:00~11:00	スラックレール	13:30~14:15	あへあほ体操
7日(水) 10:00~11:00	フレイル予防体操	13:30~14:15	椅子ヨガ
8日(木) 9:15~10:15	ヨガ	10:45~11:45	ベビーヨガ
13日(火) 10:00~10:45	あへあほ体操	13:30~14:30	ストレッチ
14日(水) 10:00~11:00	フレイル予防体操	13:30~14:30	リラックソヨガ
15日(木) 10:00~10:45	椅子ヨガ	13:30~14:30	コアキッズ
20日(火) 10:00~10:45	あへあほ体操	13:30~14:30	ストレッチ
21日(水) 10:00~11:00	フレイル予防体操	13:30~14:30	猫背改善ヨガ
22日(木) 9:15~10:15	子連れヨガ	10:45~11:45	親子ヨガ
13:30~15:00	体組成測定、健康ミニ講話		

詳細や22日以降のプログラムは、NスポーツコミッションのSNSやnaniroBASE&Lab.の店舗の掲示物をご覧ください。



Nスポ健康ステーション  
住所:西1条南7丁目6Y・Yビル(naniro BASE&Lab.内)  
開館日:火・水・木 10時~15時  
(提供プログラムの時間帯はLINEや、NスポーツコミッションのSNS、naniro BASE&Lab.店舗の掲示をご覧ください)  
主催:Nスポーツコミッション



# 第33回なよる健康まつりの開催について

例年11月の第2土曜日に開催し、多くの市民の皆さまに参加いただいている「なよる健康まつり」は、新型コロナウイルス感染症の感染防止対策を講じることが難しいため開催を見合わせ、名寄市こころの健康づくり講演会を代替とさせていただきますので、ご了承ください。

# 令和2年度名寄市こころの健康づくり講演会を開催します

長引く新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、先の見えない不安や感染予防のための「新しい生活様式」を取り入れた生活スタイルに、さまざまなストレスを感じているという方も多いのではありませんか？

私たちはコロナ禍の生活をどのように過ごし、どう対処したらよいのでしょうか？  
精神科医であり、名寄保健所長として新型コロナウイルス感染症対策にご尽力されている三浦寛高氏を講師にお迎えし、こころの健康を保つためのポイントをご講演いただきます。感染予防対策を講じながら開催いたしますので、事前にお申し込みの上、是非ご来場ください。

- ◆とき 令和2年11月14日(土) 10:30~11:30 (開場 10:10~)
- ◆ところ 名寄市民文化センター EN-RAYホール(西13南4)
- ◆内容 「コロナ禍におけるこころの健康について」
- ◆講師 北海道上川総合振興局保健環境部名寄地域保健室 室長 三浦 寛高 氏(名寄保健所長)
- ◆参加費 無料(事前申込制)
- ◆申込期限 11月2日(月)までに保健センターへ申し込みください。
- ◆申し込み・問い合わせ 名寄市保健センター ☎01654@1486



※感染予防対策のため、会場での検温・マスクの着用にご協力ください。

# タッチケアサロンのご案内

赤ちゃんとの触れ合いを通し、育児や生活の情報など、お茶を飲みながら気軽にお話しませんか？

- ◆とき 10月13日(火)、27日(火) 14:00~15:30
- ◆ところ 市立大学 2号館 2階静養室
- ◆内容 タッチケア(マッサージ)、茶話会、育児相談 など
- ◆対象 2~12カ月までのお子さんと保護者、妊娠中の方
- ◆持ち物 バスタオル、ベビーオイルやローション(使用している方)
- ◆講師 日本タッチケア協会認定指導者  
市立大学 保健福祉学部 看護学科  
教授 笹木葉子 / 准教授 加藤千恵子 / 助教 渡邊友香
- ◆申し込み・問い合わせ 市立大学 笹木研究室 ☎01654@4194 内線(5303) touchcare@nayoro.ac.jp



※件名は「タッチケア」で送信してください。※送信後このアドレスからのメールを受信できるようにしてください。

ホームページのほかにも市公式フェイスブック(9月23日現在、2769いいね!)でもまちの出来事を紹介しています。ぜひご覧ください。

### 9/16 南小学校で租税教室



南小学校視聴覚室で市役所税務課職員が授業の一環として同校6年生に租税教室を行いました。児童たちは、さまざまなものにも税金が使われていることを知り、税金の大切さを学んでいました。

### 9/16 南小学校3年生が植樹体験



「南小の森」で、同校3年生がミズナラの植樹体験を行いました。上川北部森林管理署の指導のもと植樹を開始、ミズナラの苗を丁寧に植樹ポットに収めていました。

### 9/19 長寿を祝う会



名寄市長寿を祝う会が市民文化センターENRAYホールで開催。加藤市長は「私たちが安心安全な生活を送れるのは皆さまが尽力されたおかげ。」と述べ、長寿の皆さんに敬意を表していました。

### 9/18 東小学校で人権教室を開催



名寄人権擁護委員会が東小学校で5～6年生を対象に人権教室を開催。5年生の授業では、いじめで亡くなった若い子の物語が朗読され、児童たちは、どうすればよかったのかを考えました。

### 9/20 なよろ憲法記念ハーフマラソン



浅江島公園周辺で開催され、市民の方およそ200人が参加。朝から雨が降ったりやんだりの不安定な空でしたが、幼児の部がスタートするときは晴れ間が差し込み、子どもたちは元気いっぱい走り出しました。その後天候は回復せず、ときに雨が強く降りつけるなど少々肌寒い中でのマラソンとなりましたが、参加者は日頃の努力が見える快走や仲間うちで話しながら走るなどそれぞれの楽しみ方で走っていました。ゴール地点では、ぜひと息を切らせて完走するお子さんに「頑張ったね。よく走り抜いた!」と保護者の方が頭をなでたたえていました。

### 8/24 中名寄小で走カトレーニング教室



Nスポーツコミッションが授業の一環として、走カトレーニング教室を開催。腕の振り方や地面の蹴り方など、普段の動作との違いを確認し、早く走るための体の使い方を習っていました。

### 9/8 智恵文中でカボチャ収穫



智恵文中学校の全校生徒でカボチャの収穫を行いました。6月に苗を植え付け、丹精込めて育て上げられたカボチャはすくすくと成長し、たくさんの実をつけました。

### 9/12 いもほり体験 in MOA農場



智恵文東雲峠のMOA名寄農場で名寄市食育推進協議会主催のジャガイモ掘り体験が開催。気持ちの良い秋晴れに恵まれ、参加者たちはスコップを手にジャガイモを掘り起こしていました。

### 8/13 風舞あんどん展示



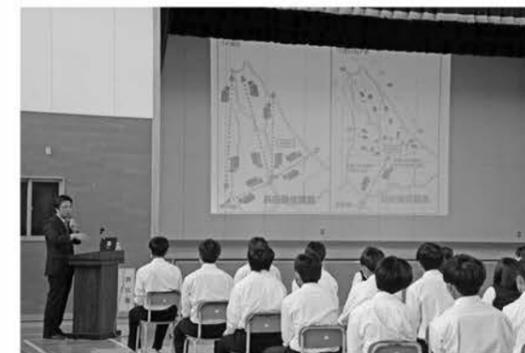
今年の風連ふるさとまつりの代わりとなるイベントとして実施されました。大小さまざまなあんどんが展示され、夜にはライトアップ。多くの方が足を運び、撮影したり眺めたりしていました。

### 9/1 西小学校鼓笛演奏会



名寄西小学校グラウンドで同校6年生が鼓笛演奏会を開催。児童たちは、今までの努力を思う存分に発揮し、新曲を含む3曲を演奏。保護者の方たちから拍手でたたえられていました。

### 9/11 名寄高校出前トーク



名寄高校体育館で出前トークを開催し、加藤市長が講演。「地域のことを考える」授業の一環で、同校2年生に「名寄市のまちづくり」と題して、農産物などの名寄市が誇れるべき点を話されました。



「保育所と紫スーツ」

保健福祉学部 社会保育学科 講師 長津 詩織



8月から12月にかけて、本学科の学生は全道・全国の幼稚園や保育所、福祉施設、特別支援学校で実習しています。新型コロナウイルスの影響下で、実習が本来に可能なかと直前まで心配でしたが、今のところ大きな問題はありませんが、学生の頑張りのおかげです。



実習が始まる前に、学生には実習先への事前訪問という関門があります。今年度は電話での訪問に変更したところがほとんどですが、例年は実習先へ直接ご挨拶にうかがいます。学生

が緊張しながら訪問日時を決める電話をかけ、慣れないスーツを着て実習先に向かう様子を、教員としては微笑ましくも心配しながら見守っています。数年前、この事前訪問に際して、ある年配の保育者から次の話を聞きました。「このあいだ事前訪問に来た学生がね、男性の方なんです。スーツを着てきたんです。上下紫のスーツに、黒いシャツに、銀色のしましまのネクタイ。」思わず笑ってしまった私に、同じく苦笑いした保育者はこう付け加えました。「EXILEの影響でしょうかねえ。」

知らずです。でも、なんとなくその姿やキャラクターが思い浮かびませんか？（もちろんEXILEに非はありませぬ。）このエピソードが私の印象に残っているのは、「保育所と紫スーツ」という、ちぐはぐさがおもしろかっただけでなく、それを「EXILEの影響」というクッションで吸収する、保育者のあたたかい目線があったからでした。今どきの若者は非常識だ、「親の教育がなっていない」、「養成校では何を教えているのか」と言われてもおかしくない場面です。しかしこの保育者は、若者の視点に寄り添い「非常識」な行為の理由を想像しようと努力した上で、社会一般のルールを伝える方法を考えられていて、私自身も普段の学生との関わりを省みる機会になりました。

赤木和重さんという研究者の著作に、「この子もバカだと思ってたけれど、いいよね」というフレーズが出てきます。学校教育での取り組みを紹介する流れで出てくる言葉ですが、子どもだけでなく、大人だって同じです。この一言には、他者の尊重とか、他者に対する寛容さなどが凝縮されているように思います。これまでの「普通」が問い直される現在だからこそ、自分とは異なる「普通」をもつ誰かへの想像力を失わずにいくことが、みんなの「普通」の日常を作り直すためにも大切なのではないのでしょうか。紫スーツの彼が、今頃どこかの保育施設で、新型コロナウイルスに注意しながら子どもたちと元気に日々を過ごす、素敵な男性保育者になっていてほしいなと思います。



※引用文献 赤木和重 著 アメリカの教室に入ってきた一貧困地区の公立学校から超インクルーシブ教育まで ひとなる書房

大学図書館へようこそ！ 大学図書館にはこんな本があります... 『保育者のためのお仕事マナー-BOOK』 横山 洋子・中島 千恵子/著... 『戦うハニー』 新野 剛志/著...

町内会連合会主催

まちづくり懇談会を開催します



名寄市町内会連合会主催により、市政に関する身近な意見交換の場として、「まちづくり懇談会」を開催します。市長をはじめ、副市長、教育長など市の理事者と直接話し、皆さまの声を今後のまちづくりに生かすことのできる場でもあります。ぜひこの機会に地域で抱えている課題や、まちづくりに関する提案などをお聞かせください。

Table with 2 columns: とき (Date/Time) and ところ (Location). Includes dates from 11月2日 to 26日 and various locations like 市役所名寄庁舎, 総合福祉センター, etc.

※所属町内会に関わらず、どの会場にも参加できます。 ※日程・会場などは変更になる場合があります。 ※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、参加の際はマスクの着用にご協力をお願いします。

問い合わせ 町内会連合会事務局(名寄庁舎3階企画課企画調整係内) ☎01654③2111(内線3311)

ホワイトマスター

を募集します

利雪親雪推進市民委員会では、「名寄の冬を楽しく暮らす条例」に基づき、冬に関わることで創意工夫のある活動に対し、「名寄市ホワイトマスター」を推薦しています。皆さまの近くにホワイトマスターにふさわしい個人・団体の方がいましたら、推薦をお願いします。

- 対象 本市に関わりのある個人・団体で次のような活動を行っている方 ①冬を楽しむ活動 ②冬に適した衣装の創意工夫と普及活動 ③冬を活かした食文化の推進 ④冬に強い住まいづくりの創意工夫 ⑤冬のイベントやスポーツ等の企画や活動 ⑥冬を活かした芸術文化活動 ⑦冬季ボランティア活動

情報提供の方法 対象者の名前(または団体名)と活動内容、情報提供者の名前、連絡先を記載し、メールまたはファックスで10月30日(金)までに報告ください。 ※報告様式は問いません。 ※電話でも受け付けます。

- 過去の受賞者 平成28年度 名寄カーリング協会ジュニアクラブ 6度の全国大会出場のほか、国際大会へも選手を輩出するなど、選手の育成とカーリング振興に寄与 平成29年度 名寄自動車学校 昭和60年頃から約30年間、冬道講習を無料で実施 平成30年度 名寄グラウンド・ゴルフ協会 昭和63年から30年間にわたり、雪質日本一フェスティバル会場にて雪上グラウンド・パーク・ミックスマス大会を実施 令和元年度 医療法人臨生会吉田病院 スキー大会の運営の一役を担い、各種大会で選手・役員・観客に飲食物を提供

問い合わせ 利雪親雪推進市民委員会事務局(企画課企画調整係・名寄庁舎3階) ☎01654③2111 (内線3311) FAX 01654②5644 ☒ny-kikaku@city.nayoro.lg.jp

# らくたべ 楽食レシピ

フレイルを予防しよう!

今月号の「楽食レシピ」は「さば缶の緑酢かけ」です。火を使わずに調理できるのでとっても簡単!ぜひお試しください。

## さば缶の緑酢かけ

### ◆材料 (1人前)

- さば水煮缶 (さば) ..... 40g
- さば水煮缶 (汁) ..... 小さじ1
- 緑酢 { きゅうり ..... 1/2本
- ポン酢しょうゆ ..... 大さじ1

### ◆行程

- ①きゅうりをすりおろして、ポン酢しょうゆを加えます。
- ②①にさば缶の汁を加え、混ぜ合わせます。
- ③お皿にさばを盛り付け、②の緑酢をのせてできあがりです。

### ◆調理のコツ

緑酢は大根おろしの代わりに使えるので、焼き魚や蒸し鶏に合わせるのもお勧めです。

### ◆栄養ポイント

さばには、DHAやEPAが多いことは知られていますが、**ビタミンB12**も多く含むと言われてます。ビタミンB12は、赤血球の減少で生じる**貧血を予防**する効果があります。



さば缶の緑酢かけ

### ◆栄養価

- エネルギー量: 91kcal
- 炭水化物: 2.9g
- タンパク質: 9.4g
- 脂質: 4.3g
- 塩分: 1.3g

問い合わせ  
地域包括支援センター(名寄庁舎2階)  
☎01654③2111(内線3263)

# もっと! もち米プロジェクト

※ 63

毎月10日は「名寄もち米の日」

問い合わせ・申し込み先  
名寄市食のモデル地域実行協議会  
(農務課農政係・風連庁舎1階)  
☎01655③2511(内線2312)  
ホームページ [名寄もっともち米](http://nayoro-mochigome.com/)  
<http://nayoro-mochigome.com/>

名寄市はもち米生産日本一のまちです。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」!…なぜ「10日」なの?

全国餅工業協同組合では2010年より10月10日を「おもちの日」と制定しました。餅は簡単な調理で食べやすく、エネルギー源やコンパクトな栄養補給源として優れた食品です。特にスポーツ時のエネルギー・栄養補給源として非常に適していて、実際に多くのマラソン選手の方々に愛用されるなど、持久力を要するスポーツに効果が認められています。もともと10月10日は体育の日であり、餅がスポーツや健康に関わりの深いことから、「おもちの日」が制定されました。これにあやかり、毎月10日を「名寄もち米の日」としました。今年度は毎月10日にFacebookにてもち米レシピを紹介していますので、ご自宅でご試してみてください。



## モチート

運動時の疲労軽減や持久力の向上が期待されるオリゴノールとパラチノースが配合されていて、運動前後にぴったりのスポーツフードです。

販売場所: 道の駅「もち米の里☆なよろ」、イオン名寄店、ミヤザキスポーツ  
金額: 248円(税込み)



# Let's 楽トレ!

おうちで体操 リフレッシュ No.7

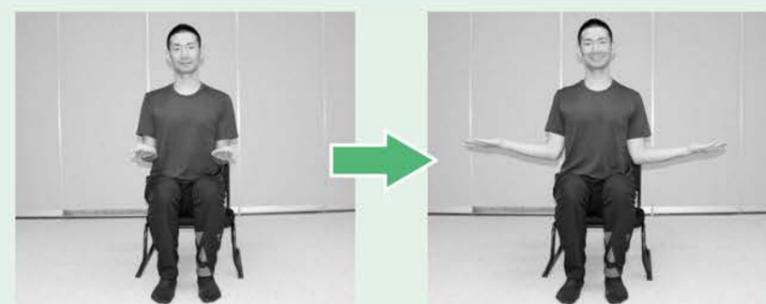


問い合わせ  
地域包括支援センター(名寄庁舎2階)  
☎01654③2111(内線 3263)

加齢に伴い筋肉が衰えると、体を支えきれずに膝や腰が痛くなったり、転倒や骨折で立てなくなる可能性があります。食事を取ったたんぱく質を効率よく筋肉に変えるためには、食事後30分~2時間以内にストレッチや軽い筋トレを行うことが効果的です。フレイル予防には、運動、栄養のよい食事、社会参加など、バランスよく実践することが大切になります。



腕を胸の前に出して左右にねじる運動  
1, 2, 3, 4で腕を横にねじり、5, 6, 7, 8でゆっくり戻す。  
(左右3回ずつ)



脇をしめて腕をそろえ左右に開く運動  
1, 2, 3, 4で肩を上げ、5, 6, 7, 8でゆっくり戻す。  
(3回)



体に痛みのある方、体調が優れない方は無理のない範囲で行いましょう。かっこの中は目標回数です。体調によって回数を調整して行いましょう。

## 除雪助成券・屋根雪おろし助成券 申込開始

市では、道路除雪後の門口除雪を指定業者と契約する場合の費用の一部を助成する「除雪助成券」および自宅や車庫、物置の屋根の雪おろしを指定業者に依頼する場合の費用の一部を助成する「屋根雪おろし助成券」を交付します。

次の基準に該当し、希望する方は申し込みください

### 助成対象

#### ◆除雪助成券

世帯全員が次の①~⑤のいずれかに該当し、昨年中の世帯の総収入額が次の収入基準額以下の世帯で、除雪が困難であり家族からの援助が受けられない方

#### ◆屋根雪おろし助成券

世帯全員が次の①~⑥のいずれかに該当し、昨年中の世帯の総収入額が次の収入基準額以下の世帯で、屋根の雪おろしが困難であり

家族からの援助が受けられない方。

- ①70歳以上の方
- ②身体障害者手帳1級、2級または体幹機能障がい3級を有する方
- ③精神障害者保健福祉手帳1級または療育手帳Aを有する方
- ④要介護認定が要介護1から要介護5までの方
- ⑤65歳以上で虚弱と認められる方
- ⑥認知症高齢者自立度Ⅱ以上の方

#### ◆収入基準額(共通)

区分	基準額
69歳以下独居	118万8千円
70歳以上独居	114万2千円
69歳以下夫婦	180万8千円
70歳以上夫婦	172万7千円

※世帯の総収入から昨年の社会保険料相当額を控除した金額で判定します。

### 問い合わせ

高齢者支援課高齢福祉係(名寄庁舎2階) ☎01654③2111(内線3231)  
地域住民課福祉係(風連庁舎1階) ☎01655③2511(内線2112)

◇障がい者加算・住宅扶助加算  
障がい、介護認定を有する方や借家料を支払っている方は収入基準額に次の加算があります。

区分	基準額
身障1・2級、要介護4・5	27万6,800円
身障3級、要介護1~3	18万4,600円
住宅扶助 (賃貸・市営住宅)	1人 30万円
	2人 36万円

### 助成額

#### ◆除雪助成券

2万6,000円分の助成券  
※風連地区で手作業除雪を利用する場合は9千円分の助成券  
※利用期間は11月1日から翌年3月31日まで

#### ◆屋根雪おろし助成券

2,500円分の助成券4枚  
※利用期間は12月1日から翌年3月31日まで





## 「名寄市男女共同参画推進事業者等表彰」の候補者を募集します

市では男女がともに働きやすく子育てしやすい環境づくりなど、男女共同参画に積極的に取り組んでいる事業者、個人及び市民団体を表彰します。

### ◆対象

- 次のいずれかに該当する取り組みを積極的に行い、その活動が他の模範であると認められる事業者など
- 地域などにおいて男女共同参画を推進する取り組み
- 男女の人権に配慮した働きやすい職場環境づくりのための取り組み
- 仕事と生活の調和(ワーク・ライフ・バランス)を支援するための取り組み

- 女性労働者の活躍推進に関する取り組み
- そのほか、男女が共同して参画することのできる環境づくりのための取り組み

### ◆応募方法

応募・推薦用紙に必要事項を記載の上、メール・郵送・持参いずれかの方法でご応募ください。

※応募・推薦用紙は市役所名寄庁舎3階企画課に設置しているほか、市HPからダウンロードできます。

<http://www.city.nayoro.lg.jp/section/kikaku/prkeq1000001dwa.html>

◆応募期限 令和2年10月30日(金)まで

### ◆提出・問い合わせ先

〒096-8686 名寄市大通南1丁目  
名寄市役所総務部企画課企画調整係(名寄庁舎3階)  
☎01654③2111(内線3441)  
✉ny-mwkyodo@city.nayoro.lg.jp

【例】新型コロナウイルス感染症による小学校休業等対応助成金※を積極的に活用し、子育てをする労働者を支援した事業者  
※令和2年2月27日～9月30日までの間に子どもの世話を保護者として行うことが必要となった労働者に対し、有給の特別休暇を取得させた事業者が対象の助成制度(詳細は厚生労働省HPへ)

## 「アンケートのお礼に健康食品を送る」という電話に注意!

## 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



自宅に「健康に関するアンケート」だと電話があり、「体で痛いところはありますか?」「食事は3食きちんととっていますか?」などと聞かれ、アンケートくらいならいいかと思ひ答えた。すると、「アンケートに答えてくれたお礼として、協力会社から無料で高麗人参の健康食品を送るので、住所・氏名・生年月日を教えてほしい」と言われ答えてしまった。今後商品が送られてくると思うが、よく考えると必要がないので断りたい。(80代女性)



- ◆電話でアンケートに答えると、健康食品のサンプルや広告などが届いたという情報が複数寄せられています。
- ◆突然知らない業者からのアンケートに答える義務はありません。安易に答えると、大切な個人情報を伝えてしまうことになります。
- ◆もし個人情報を伝えると、無料サンプルは料金を請求されませんが、後日健康食品の勧誘電話が掛かってくる可能性があります。安易に個人情報を伝えないでください。
- ◆アンケートに答えてサンプルが届いた後でも、事業者に今後の勧誘の断りと個人情報の削除を依頼することができます。



困ったとき、心配なときは、消費生活センターに相談ください。

誕生もち助成事業

## 健やかな成長を願って



市では1歳を迎えるお子さまに、日本一の名寄産もち米を使った「誕生もち」を贈呈しています。



松本 紬希ちゃん  
令和元年6月生まれ

### 保護者からのメッセージ

紬希 1才おめでとう。パパとママの所にきてくれてありがとう。紬希の笑顔大好きだよ。そのニコニコ笑顔忘れずにスクスク育ってね。



清水 大翔くん  
令和元年7月生まれ

### 保護者からのメッセージ

1歳のお誕生日おめでとう! 秋にはパパが作ったもち米を背負うかな(笑) 元気にすくすく育ってね!

### 「誕生もち」とは

お子さまの満1歳の誕生日を祝う行事に使うもちで、1升ほどのもちを風呂敷などにくるんで赤ちゃんに背負わせて歩かせたりします。「もちのように粘り強い体と心を授かる」「一生食べ物に不自由しない」「すくすくと成長する」などさまざまな願いが込められています。

問い合わせ こども未来課子育て支援係(名寄庁舎2階) ☎01654③2111(内線3245)



## 今月の手話

平成27年3月に「名寄市みんなを結ぶ手話条例」が施行されました。このコーナーでは、市民の皆さまに手話を親しんでいただくために、毎月1つずつ手話を紹介します。

◆問い合わせ 社会福祉課(名寄庁舎2階) ☎01654③2111(内線3226)

### その55 「マスク」

1



2



両手の親指と人差し指でマスクの形をつくります。

### 今月の講師

上川北部聴覚障害者協会名寄支部(※) 藤森 洋子さん

※名寄近郊に住む聴覚障がい者の会です。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、急ぎよ開催を中止または延期する場合があります。電話や市ホームページなどで最新情報をご確認ください。

**子育て支援センター**  
子育て支援センターは、未就学児童が保護者と一緒に利用できる施設です。  
地域子育て支援センター「ひまわりらんど」(西2南9) 01654②5983  
〒431-0954  
my-kosodate@nayoro.jp @city.nayoro.lg.jp

**自動車文庫「やまゆり号」10月の巡回日程**

【名寄地区】		
6・20日(火)	麻生公園前	15:10~15:25
	ライラック公園前	15:35~15:50
	はなぞの広場前	16:00~16:20
7・21日(水)	第1老人クラブ前	15:10~15:25
	ハルニレ公園前	15:35~15:50
	浅江島公園築山前	16:00~16:20
14・28日(水)	緑丘第1団地	15:10~15:25
	サビテラ-マカレットガイ 道営住宅前	15:35~15:50
8・22日(木)	コデマリ公園前	15:35~15:50
	西10南1自衛隊官舎前	16:00~16:20
【風連地区】		
9日(金)	市街地区(野村様宅前)	10:35~10:45
	フロンティアハウス	10:55~11:10

**子育て支援センター**  
子育て支援センターは、未就学児童が保護者と一緒に利用できる施設です。  
地域子育て支援センター「ひまわりらんど」(西2南9) 01654②5983  
〒431-0954  
my-kosodate@nayoro.jp @city.nayoro.lg.jp

**子育て支援センター**  
子育て支援センターは、未就学児童が保護者と一緒に利用できる施設です。  
地域子育て支援センター「ひまわりらんど」(西2南9) 01654②5983  
〒431-0954  
my-kosodate@nayoro.jp @city.nayoro.lg.jp

# 名寄にUターン!

東京圏から名寄市への移住・就業もしくは 起業した方へ移住支援金を支給します

身近な方で東京圏から移住を予定してる方がいらっしゃいましたら、ぜひご紹介をお願いします。  
**名寄市移住支援金について**

**①支給要件**  
東京圏から、名寄市へ移住(U・I・Jターン)され、**※移住支援金対象法人(北海道が移住支援金の対象としてマッチングサイトに登録している企業)**に就業もしくは北海道が指定した業種の起業をする方に、移住支援金を支給します。  
※「スタンバイ 北海道」で検索

**②支援金の額**  
世帯で移住…100万円/世帯  
単身で移住…60万円/世帯  
※起業した場合はさらに200万円追加  
※北海道が実施する「地域課題解決型起業支援事業」の起業支援金の交付決定を1年以内に受けていることが条件になります。

**③対象者(次に挙げる事項のすべてに該当する方)**  
(1)移住する直近10年間のうち、通算5年以上東京23区に在住もしくは通勤していた方  
(2)移住する直前に、1年以上東京23区に在住もしくは通勤していた方  
【(1)(2)共に、通勤の場合は、埼玉県・千葉県・神奈川県在住の方】

**④申請期間**  
転入後、1年以内  
※就業した方は、申請時に連続して3カ月以上在職していることも要件となります。申請を予定されている方は各種要件を確認させていただき予備申請を受け付けますので、事前にご相談ください。  
詳しくは「北海道 移住支援金」もしくは「名寄市 移住支援金」で検索

**名寄移住ワンストップ窓口**  
**【名寄市移住促進協議会】**  
01654③5771(直通) 随時移住相談を承っています!  
info@nayoroiju.com  
HP http://nayoroiju.com/

**◆お問い合わせ**  
名寄市総合政策部総合政策課(名寄庁舎3階)  
01654③2111(内線3308)

## COLUMN\* なよろっぽい家づくりの会

**住まいの地震対策③**

地震による直接的な建物の被害を免れたとしても、発生直後、人身事故に巻き込まれる場合があります。そのほとんどは室内で発生し、負傷やけがなどで取り残されてしまい、避難できずさらに人的被害が大きくなります。原因として家具や家電、食器、ガラス、火気・電気の使用など生活上に必要な要素が多く数えられます。それゆえ、地震による人的被害を最小限にするには「地震直後のけが」をなくすることが重要です。

**〈家具の配置〉**  
家具の転倒や収納物の散乱は、家具を作り付けにしたり、固定方法や配置、家具の形状を考慮することにより、かなりの被害を軽減させることができます。家具は丈が高く、奥行きが短い物ほど転倒しやすくなります。家具の重心が上方にあたり、家具を重ねているとさらに転倒落下しやすいのでやめましょう。また配置に関して次のポイントに注意してください。

- ・丈の高い家具を室内の間仕切り代わりに使わない
- ・重心が高く不安定になるため、家具の上部に重たい物を置かない
- ・重心が低くなり安定するため、重い物は家具の下部に収納する

**〈家具の固定〉**  
地震による家具の転倒で、下敷きにならない配置をしていても、避難通路をふさいでしまう場合も考えられます。できるだけ家具を固定しましょう。

家具を壁・天井などに固定する場合、その支持力が柱や間柱などの躯体(構造体)をしっかりと伝わるよう、固定箇所の内装材や下地材の状況に応じて工夫(補強など)しましょう。そのときは、既製の建築金物(L型金具やチェーンなどの転倒防止金具)を利用すると良いでしょう。

■お問い合わせ なよろっぽい家づくりの会事務局 (NPO法人なよろ観光まちづくり協会内) 01654⑨6711

続きは次回に…

公民館

市民文化センター(西13南4)
01654②2218
01654②2356
mibunsen@city.nayoro.lg.jp

第63回市民文化祭が
開催されます

開催期間 11月1日(日)〜3日(火)
展示・芸能プログラムについて
10月下旬に名寄市ホームページなどでお知らせする予定です。



▲昨年の芸能発表のようす

休館日変更のお知らせ

令和2年10月の休館日を変更します。
変更前 10月30日(金)
変更後 11月4日(水)

大ホール一斉予約受付

(令和3年11月利用分)
とき 10月29日(木) 14時〜15時

受付方法 名寄市民文化センター大ホール利用予約受付票を提出してください。
※提出はFAXでも受け付けますが、利用希望が重なったときは、来館している利用者同士で話し合い、それでも決まらない場合は抽選を行います。

博物館

北国博物館(緑丘222)
FAX 01654③2575
my.kitahaku@city.nayoro.lg.jp
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)
※問い合わせは北国博物館へ

とき 10月2日(金)〜11月3日(火)
北国博物館ギャラリー
内容 スギナ、タンポポ、フルミ、カバノアナタケなどから得られる色を糸糸で表現し、染色の過程などを紹介します。



▲ヤマグチ(左)とオオハンゴンソウ(右)

国際親善

メモリアルホール移動展
市立名寄図書館内の国際親善メモリアルホールに展示されている記念品が移動展示されます。カナダのカワサレイクス市リンゼイ、ロシアのドーリンスク市と名寄市とが、長く姉妹都市交流を重ねてきたことを示す品々とともにその歩みを紹介します。



▲国際親善メモリアルホールに展示されている記念品

令和2年国勢調査の回答はお済みですか？



国勢調査には回答の義務があります。
まだ回答がお済みでない方は10月7日までにインターネットまたは郵送で必ずご回答ください。
また、ご自宅に調査書類が届いていない方は、実施本部までご連絡をお願いします。
◆問い合わせ 令和2年国勢調査名寄市実施本部 01654③2111(内線 3441)

児童センター

児童センター【ほっと21】
FAX 01654③3465
開館 9時〜21時
※放課後児童の利用時間は13時〜17時
休館 日・祝日・年末年始

作って遊ぼう

身近なものを使って自分だけのオリジナル「万華鏡」を作ろう
とき 11月2日(月)〜7日(土) 14時30分〜15時45分
児童センター
対象 市内小学生
定員 なし
参加料 無料
申し込み なし
持ち物 上靴、かばん、マスク



天文台

なよろ市立天文台「きたすばる」(日進157道立サンピラーパーク星見の丘)
FAX 01654②36956
01654②00267
kitasubarun@ayoro-star.jp
HP https://www.nayoro-star.jp
開館 火〜日・祝日 13時〜21時30分(21時までに入館)

10月の利用案内

休館日 5日(月)、12日(月)、19日(月)、26日(月)、27日(火)
10日(土)は「なよろ市立天文台開台10周年記念講演会」の開催に伴い、13時〜19時は臨時休館します。
観覧料 一般410円、学生310円、65歳以上200円、高校生以下無料
予約について
新型コロナウイルス感染症対策のため、当面の間、望遠鏡の見学・観望会、プラネタリウムの観覧、イベントは予約制とします。(1階展示コーナーは予約不要、イベントは各イベントの詳細をご確認ください。)

予約方法 電話にて受け付け 13時〜20時(休館日を除く) 予約受付期間や状況

天体観望
月面が見える日 1日(木)〜7日(水)、20日(火)〜30日(金)
今月見える惑星 金星、火星、木星、土星、天王星、海王星

16メートルピリカ望遠鏡見学・観望
見学のみのみ 1日(木)〜31日(土)
10月後半・13時〜17時頃(休館日を除く)

天気の良い日は星が見える
2日(金)〜4日(日)、9日(金)〜11日(日)、16日(金)〜18日(日)、23日(金)〜25日(日)、30日(金)、31日(土)
10月前半・17時30分頃〜21時30分
10月後半・17時頃〜21時30分

プラネタリウム
平日プログラム
14時・18時/イマジジン・ザ・ムーン 月への想い
16時・20時/銀河の渚で
土日祝日プログラム
14時/見上げた空のその先に
16時・20時/銀河の渚で

お月見観望会



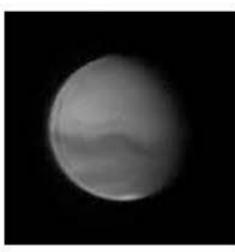
18時/イマジジン・ザ・ムーン月への想い
秋の夜長にお月見をしませんか?
とき 9月30日(水)〜10月4日(日) 19時〜21時30分
参加費 観覧料のみ
申し込み 事前申込必須

火星観望会

赤い惑星火星を見ませんか?
とき 10月6日(火)〜11日(日) 19時〜21時30分
参加費 観覧料のみ
申し込み 事前申込必須
ところ 名寄市民文化センター 多目的ホール
内容 「人類が初めて見たブラッックホールの姿」
講師 本間 希樹氏
参加費 無料
申し込み 事前申込必須(整理券配布)

※詳細は天文台Webページまたは、お電話にてご確認ください。

火星



2020年8月24日(撮影者 渡辺文健)

火星は地球の一つ外側を回る太陽系の第4惑星です。表面が赤く見えるのは、酸化鉄(赤さび)で覆われているからです。地球には約2ヵ月ごとに接近します。今回は10月6日が最近となり、今月6日

ピリカ望遠鏡は急ぎよ、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。詳しくは天文台までお問い合わせください。

Table with 2 columns: Date and Time (Sunrise/Sunset, Moonrise/Set). Rows for 1st, 10th, 20th, 31st of October.

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、急ぎよ開催を中止または延期する場合があります。電話や市ホームページなどで最新情報をご確認ください。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、急ぎよ開催を中止または延期する場合があります。電話や市ホームページなどで最新情報をご確認ください。



お問い合わせ 申し込み 名寄庁舎(01654-2111) 風連庁舎(01655-2511)

奨学金・修学資金の利子補給制度
市では、奨学金や修学資金の貸し付けを受けた学生・生徒に対して、その利子の補給を行っています。

◆対象

- ①高等学校、高等専門学校、短大、大学、大学院、専修学校・専門課程に在学中の方
②親またはこれに代わるべき方が名寄市民
③独立行政法人日本学生支援機構の有利子奨学金の貸し付けを受けた方
④株式会社日本政策金融公庫および民間金融機関などの修学資金の貸し付けを受けた方で、規則で定める選考基準により選考された方
※貸付額の確定しないカードローンは対象外です。

◆利子補給金の算出基準額
次の金額に修業年数を乗じた額。
①高等学校在学者 12万円
②高等専門学校在学者 18万円
③専修学校(専門課程)在学者 または各種学校在学者(修業年限1年以上) 36万円
④大学、大学院在学者 48万円

◆独立行政法人日本学生支援

機構奨学生
基準額にその貸付利率を乗じた額の一部を補給。
◆(株)日本政策金融公庫・民間金融機関など
規則に定める選考基準の収入判定額により補給。
◆申込期限 10月30日(金)
※借入先により必要書類が異なります。詳しくは問い合わせください。

◆学校教育課総務係

名 3階(内線3374)

◆ヘリコプターによる野ねずみ防除を行います

市内一般民有林(市有林・私有林)において、野ねずみによる森林被害を防止するため、ヘリコプターによる野ねずみ防除を実施します。
◆とき 10月上旬～中旬
◆ところ 市内一般民有林
◆ヘリコプター離着陸場所 北海道開発局名寄ヘリポート(日進・大橋)

◆市有林

耕地林務課林務係
名 1階(内線2317)

◆私有林

上川北部森林組合
名 01655-2013

行政相談週間

10月19日(月)～25日(日)は行政相談週間です。
行政相談では、行政相談委員が公正・中立な立場で、行政の仕事に関する苦情や制度、運営に対する意見、要望など市民の声を受け付け、その解決や実現の促進、制度・運営の改善に生かしています。この機会にぜひご相談ください。

- ◆風連地区特設行政相談所
◆とき 10月19日(火) 9時30分～12時
◆ところ ふつれん地域交流センター(風連町本町63)
◆担当委員 廣瀬 一弘氏
◆名寄地区特設行政相談所
◆とき 10月19日(火) 13時30分～15時30分
◆ところ 駅前交流プラザ「よろーな」(東1南7)
◆担当委員 三島 裕二氏

◆消費生活センター市民相談

消費生活センター市民相談
名 01654-2111
(内線3616)

◆消費生活センター

消費生活センター
名 01654-3575

大規模な土地取引には届出が必要です

国土利用計画法では、乱開発などを防ぐため、一定面積以上の土地を取得したときは、利用目的などを届け出て、審査を受けなければなりません。届出が必要ない取引形態
売買、交換、譲渡、譲渡担保、代物弁済など

◆面積要件

- ①都市計画区域内 5千平方メートル以上
②都市計画区域外 1万平方メートル以上
※個々の面積は小さくても、権利を取得する土地の合計面積が、面積要件に該当すれば、届出が必要で

◆届出者 土地の権利取得者

- ◆届出期限 契約締結日から2週間以内
◆届出に必要書類
・土地売買等届出書…3部
・土地取引にかかる契約書の写し…3部
・土地の位置を明らかにした位置図…3部
・土地の形状を明らかにした図面(地番図など)…3部

◆届出先

企画課企画調整係
名 3階(内線3442)

ハロウィンジャンボ5億円
(1等3億円・前後賞各1億円合わせて)
ハロウィンジャンボミニ1,000万円
(1等1千万円)



この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。
9月23日水2種類同時発売!
発売期間 9/23③～10/20④
抽せん日 10/27④
公益財団法人北海道市町村振興協会 各1枚 300円

パブリックコメント
市民意見を募集

第2次名寄市空家等対策計画案

計画案の概要など
平成28年3月に名寄市空家等対策計画を策定し、計画に基づいて空家に対する対応を行ってきました。本計画の期間が令和3年3月までとなっていることから、令和3年度以降の計画として第2次名寄市空家等対策計画を策定し、法に基づいた総合的な空家等対策を図ることを目的としています。

◆担当

市民部環境生活課
環境・生活安全係
名 01654-2111
(内線3120、3126)

◆閲覧場所

名寄市ホームページ
URL: http://www.city.nayoro.jp/

◆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・風連分室)
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ふつれん地域交流センター
⑦駅前交流プラザ「よろーな」

◆意見の提出方法

指定場所に備え付けの「意見募集用紙」に住所、氏名を

1)寄附

ありがとうございます(順不同敬称略)

◆市営球場整備のために

名寄市管製作所
(松前 司代表取締役)

◆コミュニティケア教育研究センター

と道北の地域振興を考える研究会が連携して行う上川北部の地域振興に関する研究のために
一般社団法人

◆市営球場整備のために

北海道開発技術センター
(山口 登美男理事長)

◆名寄市内小学校のために

北星信用金庫
(岡本 守理事長)

◆株式会社合組

(谷 博之代表取締役)
市内各小中学校のために
名寄青年会議所

◆一般社団法人

名寄青年会議所
(奥山 顕太郎理事長)

町内会に入りましょう
安心して暮らせる地域づくりを支えている町内会では、さまざまな活動を行っています。
◆市などからの情報の回覧
広報の配布や町内会に送られてくる市やその他行政機関からのお知らせ、催しの情報など回覧・掲示を行っています。
◆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。

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 10月4日(日)11:00～11月1日(日)11:00～
※当日2日前の午後3時までに予約
④行政相談
とき 月～金曜日 9:15～16:00
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」)
①～⑤共通 01654-23575
①～⑤共通 01654-2111(内線3616)
◆年金事務相談
とき 10月13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)
◆人権相談
とき 月～金曜日 8:30～16:30
ところ 旭川地方法務局名寄支局
01654-2349
◆生活相談支援センター
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)
01654-39862
◆心配ごと相談
とき 月～金曜日10:00～17:00
ところ 西條名寄店1階こほっと
01654-23968
◆障がい者差別についての相談
とき 月～金曜日 8:45～17:30
ところ 名寄庁舎2階
基幹相談支援センター
01654-2111(内線3218)
◆公証相談
とき 日～土曜日 9:00～17:00
ところ 名寄公証役場(西1南9)
※完全予約制(01654-3131)
◆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
01654-31000
0120-874-746(711ダイヤル)

MIURA 株式会社 三浦ハイヤー
代表取締役社長 眞鍋 和一
TEL 01654-2-4321
その出会いに想いを込めて。
タクシー割引クーポン券
1万円(千円×10枚)を7千円
※クーポン券は、当社でもご利用いただけます。

お問い合わせ 申し込み 名寄庁舎(01654-2111) 風連庁舎(01655-2511) 風連庁舎(01655-2511)

# 10月市民カレンダー

# October

日 Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
<p>児童生徒の 帰宅時刻</p> <p>小学生 18時 中学生 19時 高校生 21時</p> <p>児童生徒指導協議会 (小中高等学校)</p>	<p><b>風連陶芸センター陶芸教室</b></p> <p>◆とき 10/8(木)、22(木)</p> <p>① 9:00~12:00 ②13:00~16:00 ③18:00~21:00</p> <p>◆費用 粘土代1kg200円 <b>要予約</b></p> <p>◆持ち物 エプロン・上靴など</p> <p>◆申し込み・問い合わせ 風連陶芸センター ☎01655③2743</p>	<p>11月の予定</p> <p>★11/1~3 第63回市民文化祭</p> <p>★11/2~7 万華鏡を作ろう</p>	<p>★お月見観望会 19:00~21:30 (4日まで)</p>	<p>★清水ミチコトーク &amp;ライブ2020 開場18:00、開演19:00</p> <p>★国際親善メモリアル ホール移動展 (15日まで)</p> <p>★企画展「名奇の色 図鑑」 (11月3日まで)</p>	<p>★本の読み聞かせ 13:30</p>	<p>★本の読み聞かせ 13:30</p> <p>★開台10周年記念 講演会「人類が初 めて見たブラック ホールの姿」 開場15:30、開演16:00</p>
<p>★無料法律相談 11:00 ※完全予約制</p>	<p>★どんぐり週間 14:30~(9日まで)</p>	<p>★火星観望会 19:00~21:30 (11日まで)</p>		<p>★教育相談センター 夜間相談日 17:45~20:45</p> <p>★運転免許更新時講習会 違反14:00 一般17:30 優良19:00</p> <p>★消防隊企画訓練 (大橋)</p>		<p>★本の読み聞かせ 13:30</p> <p>★開台10周年記念 講演会「人類が初 めて見たブラック ホールの姿」 開場15:30、開演16:00</p>
<p>★2020NSC街なか 運動会 9:30~13:00 受付9:00~ (名寄駅前商店街)</p>	<p><b>マチイロ</b></p> <p>広報なよろが アプリで読める</p> <p>◀ダウンロードはこちらから</p>		<p>14</p>	<p>★運転免許更新時講習会 優良13:00 一般14:00</p>	<p>★本の読み聞かせと工作 13:30</p>	<p>★本の読み聞かせ 13:30</p>
<p>18</p>	<p>★風連地区特設行政 相談所 9:30~12:00</p> <p>★名寄地区特設行政 相談所 13:30~16:00</p>	<p>★名寄ピヤシリ大学 大学祭 9:30~12:00</p> <p>★サイエンスカフェ 14:00~15:00 (市立大学図書館)</p>	<p>21</p>	<p>★教育相談センター 夜間相談日 17:45~20:45</p>	<p>★本の読み聞かせ 13:30</p>	<p>★本の読み聞かせ 13:30</p>
<p>25</p>	<p>★夜間窓口 17:30~19:30 市役所名寄庁舎 [納税窓口]2階[国保窓口]1階</p>		<p>28</p>	<p>★市民文化センター 大ホール一斉予約 受付 (令和3年11月利用分) 14:00~15:00</p> <p>★教育相談センター 夜間相談日 17:45~20:45</p>	<p>30 広報11月号 配布予定日</p>	<p>★ハロウィン 13:30</p> <p>★ハロウィン 13:30</p>

☒…市民文化センター ☒…スポーツセンター ☒…北国博物館 ☒…児童センター ☒…天文台 ☒…駅前交流プラザ「よろーな」  
☒…総合福祉センター ☒…ピヤシリジャンツェ ☒…ピヤシリスキー場 ☒…なよろ健康の森 ☒…ふうれん地域交流センター

## Airてっしで

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  
②12:30  
③17:10

※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

令和2年8月末日現在

◆人口  
全体 27,064人(-7)  
男 13,162人(3)  
女 13,902人(-10)

外国人住民登録者 73人(0)

出生 11人(-2)  
死亡 16人(-9)

◆世帯数  
全体 14,376世帯(6)  
※( )は前月末比

## 広報 なよろ 令和2年10月1日発行 第175号

◆発行/名寄市 ◆編集/総務部企画課広報推進係  
◆印刷/吉川印刷株式会社

## 名寄市役所

開庁時間 [平日]8:45~17:30 ☎01654③2111(交換)  
HP <http://www.city.nayoro.lg.jp>  
✉[nayoro@city.nayoro.lg.jp](mailto: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