

広報 なよろ

2023
March
No.204

3

統一地方選挙のお知らせ 2-3ページ

パブリック・コメント 10ページ

JOCジュニアオリンピックカップ2023
11ページ

今日13日からマスク着用は個人の判断(=0=)に
状況に適した対策を一人ひとりが考えて、
行動していきましょう(=0=)！
できればコロナ前のように過ごしたいですね(=0=)！



名寄市



名寄市公式
facebook



名寄市公式
アカウント

写真：JOCジュニアオリンピックカップ2022
(2022年3月10日撮影)

●選挙区と定数

- ◎北海道議会議員選挙
名寄市を1つの選挙区として、1人の北海道議会議員を選出します。
- ◎名寄市議会議員選挙
名寄市議会議員を選出します。定数は16人です。

●名寄市で投票できない方

- 次の方は選挙人名簿に登録されていても、選挙権がないため投票できません。
- ・選挙当日までに名寄市から転出した方
⇒名寄市議会議員選挙の投票はできません。
 - ・選挙当日までに名寄市から道外へ転出した方
⇒知事・道議選挙の投票はできません。

●さまざまな理由で投票所に行けない場合

- 次の方法で投票できます。いずれも郵送などで日数がかかりますので、お早めに手続きをお願いします。
- ・長期出張、旅行などで選挙期間名寄市にいない場合
不在者投票をご利用ください。「不在者投票用紙等請求書兼宣誓書」に本人が記入し、名寄市選挙管理委員会に直接または郵便で請求してください。後日、指定された場所に投票用紙一式を送付しますので、お近くの選挙管理委員会で不在者投票してください。
 - ・障がいがあり投票所に行けない場合
身体に重度の障がいがある方は、郵便により自分のいる場所で投票ができます。あらかじめ「郵便投票証明書」の交付を受けなければなりませんので、お早めに選挙管理委員会までお問い合わせください。
 - ・病院などに入院している場合
一定規模の病院や老人ホームでは、施設内で投票することができます。病院の看護師などに確認して不在者投票の手続きをしてください。

●投票所での対応について

視力などの障がいがある場合は、本人に代わって投票用紙に記載をする「代理記載制度」があります。また、各投票所に点字器も用意していますので、ご利用の際はお声がけください。

名寄庁舎には階段昇降機が設置されています。
ご利用の際は、職員がかけつけますので、昇降機にある緑色のボタンを押してください。



統一地方選挙のお知らせ

2-3

健康ガイド

4

こんにちは！

名寄市地域包括支援センターです！

5

「エコひまちゃん」通信

6

フォトでお知らせ - 広報版 -

7

なよろの除雪

消費生活センター通信

8

男女共同参画社会の実現をめざして

今月の手話

9

パブリック・コメント

なよろっばい家づくりの会

10

ジュニアオリンピックカップ2023

なよろ憲法記念ハーフマラソン

11

施設のお知らせ

12-14

暮らしのお知らせ

15-19

北海道知事選挙 および 北海道議会議員選挙

投票日 4.9 日

名寄市議会議員選挙

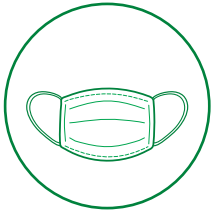
投票日 4.23 日

各投票所における 感染対策

安心してご来場ください。



アルコール
 消毒液の設置



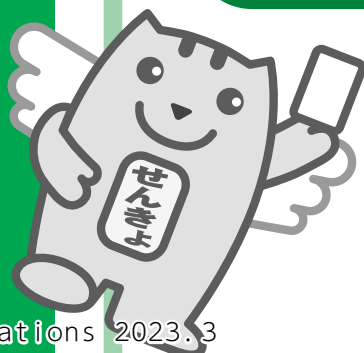
スタッフの
 マスク着用



定期的な
 換気



記載台・鉛筆の
 消毒



● 4月に選挙が行われます

任期満了に伴い、4月9日(日)に北海道知事・北海道議会議員選挙が、4月23日(日)に名寄市議会議員選挙がそれぞれ行われます。私たちの意見を道政と市政に反映させるため、棄権することなく必ず投票しましょう。

● 投票できる方

名寄市で投票できる方は、名寄市の選挙人名簿に登録されていることが必要です。

・名簿登録要件

	北海道知事 (3月23日告示)	北海道議会議員 (3月31日告示)	名寄市議会議員 (4月16日告示)
年齢要件	平成17年4月10日以前に生まれた方	平成17年4月10日以前に生まれた方	平成17年4月24日以前に生まれた方
住所要件	令和4年12月22日以前に転入届出をした方	令和4年12月30日以前に転入届出をした方	令和5年1月15日以前に転入届出をした方
転出抹消	令和4年12月8日以前に転出した方	令和4年12月8日以前に転出した方	令和4年12月22日以前に転出した方

● 期日前投票の利用を

投票日(選挙期日)に仕事や旅行などで都合が悪く投票できない方は、次の日程で期日前投票ができます。なお、期日前投票をするときには、お手元に届いた投票所入場券(はがき)を持参ください。

※入場券裏面の「宣誓書」にあらかじめ必要事項を記入いただくと簡単に手続きができます。

	北海道知事・北海道議会議員選挙	名寄市議会議員選挙
名寄庁舎 (1階ロビー)	3月24日(金)～4月8日(土) 8:30～20:00 <small>※道議選の期日前投票は4月1日(土)から開始です。そのため、4月1日以降に投票すると、一度に消ませることができません。</small>	4月17日(月)～4月22日(土) 8:30～20:00
風連庁舎 (1階第1会議室)	4月3日(月)～4月8日(土) 8:30～19:00	4月17日(月)～4月22日(土) 8:30～19:00
智恵文支所 (老人室)	4月5日(水)～4月7日(金) 8:30～17:00	4月19日(水)～4月21日(金) 8:30～17:00

● 名寄市議会議員選挙立候補予定者説明会

- ・とき 3月10日(金) 14時
- ・ところ よろーな大会議室A B
- ・参集者 各候補者について2人以内

皆さん、こころとからだはお元気ですか？

毎年3月は、自殺対策基本法第7条に定められた自殺対策強化月間です。進学や就職、昇進、退職、引っ越し、配置転換、転勤、転職など、自分や周囲の生活環境が大きく変わるこの時期は、1年のうちで1番ストレスを受けやすい時期といわれています。ストレスによる心身の変化は正常な反応ですが、過度なストレスは悪影響となることから、自分にあった方法でストレスを発散しながら上手に付き合っていきましょう。

ストレスへの対処方法は人それぞれですが、人が持つ5つの感覚いわゆる五感（『見る』・『聴く』・『嗅ぐ』・『触る』・『味わう』）を刺激することがストレス発散には効果的と言われています。例えば、きれいな物を見て、好きな音楽を聴き、心地よい香りを嗅いで、肌触りの良い寝具で寝る、そして旬の味覚をゆっくり味わうなど、五感による刺激を与え、心身をリラックスさせる副交感神経の働きを高めましょう。

もし、こころの不調やストレス状態が続くようであれば、ひとりで悩まず相談してみませんか。北海道庁では、悩みを抱えた方が気軽に相談できる「北海道こころの健康SNS相談窓口」を開設しています。



なお、市立名寄図書館（名寄本館・風連分室）においては強化月間に併せて、こころの健康につながる本などを集めた特設コーナーを設置しています。この機会にお立ち寄りください。

新型コロナワクチン(オミクロン株対応2価ワクチン)接種の日程について

対象	初回接種（1・2回目）を終了し、従来株ワクチンの最終接種日から3カ月以上経過している12歳以上の市民 ※オミクロン株対応2価ワクチンの接種は、3回目以降何回目の接種であっても、1人一回の接種となっています。	
場所	名寄東病院(東6南5)	風連国保診療所(風連町本町76)
日時	3月8日(水)、15日(水)、 22日(水)、23日(木)、 29日(水)、30日(木) 各日14時30分～16時	3月14日(火) 9時～11時、13時～16時
予約方法	保健センターに直接お問い合わせください。	

※日程は予約状況などに応じて中止や変更となる場合があります。
 なお、4月以降のワクチン接種については国で検討中ですので、方針が決まり次第お知らせします。

令和5年度の各種検診の申し込みについて

名寄地区・風連地区ともに電話受付を4月10日(月)から開始します。詳細は、広報なよろ4月号でご案内します。

健康ガイド

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

休日当番医 急患に限ります

3月5日 片平外科・脳神経外科
 ☎01654③3375

12日 名寄市立総合病院
 ☎01654③3101

19日 名寄中央整形外科
 ☎01654③2006

21日 名寄市立総合病院
 ☎01654③3101

26日 たに内科クリニック
 ☎01654③1223



…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



乳幼児健診は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止に配慮して実施していません。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電話で受け付けています。

こんにちは！名寄市地域包括支援センターです！

株式会社FOLLOWが運営する居宅介護支援事業所SUNの管理者
江口英樹さんから心不全に関してお話いただきます。

居宅介護支援事業所SUN 管理者
江口 英樹 介護支援専門員

はじめまして、居宅介護支援事業所SUNで介護支援専門員（ケアマネジャー）をしています江口です。
今月号では、心不全の悪化予防と介護予防の共通点についてお伝えします。

まず、今までのお話のおさらいとして、心不全の悪化を防ぐためには

1 血圧・体重管理（血圧・体重管理）の重要性

2 食事（減塩管理）

3 適度な運動

4 正しい服薬管理

などありました。

こういった事に気をつけることで心不全の悪化を防ぐだけでなく、介護予防にも繋がる事がいえます。
今は人生100年時代ともいわれ、いつまでも自分らしく自分の人生を楽しむためにはできる限り介護者に頼る生活にならないよう介護予防に取り組む必要があります。
介護予防のためにどんなことに取り組む必要があるのかというと、

①社会参加（閉じこもり防止）

③運動機能向上

②低栄養予防

④口腔機能向上

⑤認知機能低下予防

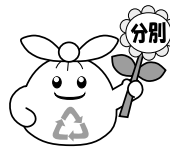
主にこれら5つの事に気をつけ、取り組む必要があります。

介護予防サービスを通じて取り組む事もできる事ですが、心不全の悪化を防ぐ取り組みも既に介護予防に繋がっている事こそが、皆さんに知ってもらいたい共通点です。しかし何があるかわからないのも人生です。もし介護状態になっても、少しでも自分らしい人生を送るために介護サービスの利用をお勧めします。通所介護や通所リハビリを利用し、社会参加の機会を作り健康チェックなどを行う。訪問看護や訪問薬剤師、訪問リハビリを利用し自宅に居ながら健康チェックやお薬の相談、リハビリを受ける。訪問介護を利用して負担となる家事や買い物などを手伝ってもらう。また心不全の悪化予防や介護予防を独りで取り組むと孤独感を感じ、取り組みも続かない事があります。一緒に取り組む仲間作りやサポートを手伝ってくれる相談相手も必要でしょう。そんなときこそ、名寄市地域包括支援センターや居宅介護支援事業所に相談してみてください。

住み慣れた名寄市で安心して暮らし続け、これからの人生を自分らしく過ごせる様、医療と介護が連携し皆さんの人生を支えていきます。

◆問い合わせ
地域包括支援センター地域包括支援係（名寄庁舎2階）
☎ 01654③2111（内線3260）

ごみ分別マスコットキャラクター 「エコひまちゃん」通信



問い合わせ
環境生活課廃棄物対策係
☎01654③2111
(内線3121・3123～3125)

家庭ごみの処分に無許可の回収業者を利用しないでください!

ご家庭では、引っ越しや大掃除、遺品整理などで、一度に廃家電や粗大ごみなどが多量に出ることがあると思います。市が委託しているごみ収集に出さず、**第三者にごみの収集を依頼する場合は、市から許可を得ている一般廃棄物収集運搬許可業者に依頼してください。**一般廃棄物収集運搬許可業者は、市ホームページで確認いただくか、環境生活課廃棄物対策係までお問い合わせください。

なお法令により、無許可の業者は、5年以下の懲役もしくは1,000万円以下の罰金、またはこれが併科されます。



▲許可業者一覧はこちらから確認できます
(市ホームページ)

無許可の回収業者とは?

- ご家庭のごみを、市の許可なくまたは委託を受けずに、違法に回収している業者のことです。
- 全国では、無許可の回収業者によるトラブルが発生しています。



なぜ、無許可の回収業者にごみの処理を依頼してはいけないのですか?

- 法を守った適正な処理を確認できないからです。引き取ったごみの不法投棄や不適正な処理・管理による火災などの事例もあります。
- 無許可業者に依頼することは、業者の法令違反に加担することにつながる可能性があり、**依頼主が責任を問われる場合も考えられます。**

「産業廃棄物収集運搬業の許可」や「古物商の許可」を持つ業者に依頼しても問題ないですか?

- 産業廃棄物収集運搬業許可は、事業所から出る産業廃棄物を運ぶ許可、古物商の許可は古物を売買できる許可のことであり、ご家庭のごみ(不用品)は収集できません。
- ご家庭のごみを収集できるのは、**一般廃棄物収集運搬業の許可を持つ業者**だけです。

「引き取ったものはリサイクルするから、一般廃棄物収集運搬業の許可は不要だけど、運搬費がかかるので回収は有料」と言っている業者がいます。その業者に依頼しても問題ないですか?

- 料金がかからないとうたっていても、運搬費や手数料などの名目で、依頼した業者に費用の支払いが必要であれば、それはごみ(不用品)の収集です。
- 業者がリサイクルする予定でも、有料で収集することは一般廃棄物の収集運搬に該当するため、一般廃棄物収集運搬業の許可が必要です。



回収を依頼した業者が、ごみを名寄市外に運んで処理すると言っていました。ごみを市外に持ち出しても問題ないですか?

- ご家庭から出るごみ＝一般廃棄物は、原則、ごみが発生した市町村の処理施設で処理しなければいけないため、市外に運ぶことはできません。
- ご家庭から出るごみは、市内の処理施設で受け入れや処理が可能のため、たとえ一般廃棄物収集運搬許可業者であっても、原則、市外に運ぶことはできません。





ホームページのほかにも市公式フェイスブックや市公式LINE(2月15日現在、友だち登録者1万3965人のLINEVROOMでもまちの出来事を紹介しています。

1/24 名寄高校探究之行



各分野で活動する21人の市民が参加され、生徒は資料を渡し読み上げて話したり、タブレットを使用し表を見せながら説明したりと、研究内容を一生懸命に伝え発表していました。

生徒たちは拍車をかけて探究テーマに迫る

1/22 市民スキーの日



ピヤシリスキー場で開催、多くの市民が足を運びました。多くのイベントが行われ、それぞれの種目で声援が飛び交い、なよろ温泉サンピラーでも子ども縁日が開催されました。

名寄市民はリフト無料開放、リフト前は長蛇の列が

2/7 ふるさと未来トーク



風連中央小学校6年生22人の児童が「こんな名寄市になってほしい」という考えや取り組みを5つグループに分かれて、それぞれに発表していました。

児童・生徒がテーマに沿って市長と教育長と一緒に懇談

2/4.5 スペシャルオリンピックス 北海道・東北ブロック冬季大会



名寄ピヤシリスキー場となよろ健康の森で開催され、およそ60人の選手がエントリー。持てる力を精いっぱい発揮し、コーチや仲間たちの声援を糧に雪上を全力疾走していました。

来年2月にこの全国大会が名寄で開催する予定

2/10~12 なよろ雪質日本一フェスティバル・ふうれん冬まつり



南広場・名寄消防署風連出張所前特設会場でそれぞれ開催され、多くの市民で賑わいました。なよろ雪質日本一フェスティバルでは、今年から新たに「極寒焼肉フェス」が用意され、体を震わせながらも焼き肉を楽しんでいたり、「5色綱引き」など各イベントごと盛り上がりを見せていました。ふうれん冬まつりでは、ジャンボ滑り台やトナカイそり体験など、子どもたちがフル回転にあちこち回り、恒例イベントの「長靴飛ばし」でも、飛ぶ距離に比例して声援が湧き上がっていました。どちらの会場でも一日中を外で過ごす貴重な1日となったようです。



期間中、おおよそ天気も良好で盛況にイベントが行われたもよう

市ホームページでまちの出来事を紹介している「フォトでお知らせ」。広報版はホームページから内容を抜粋して掲載しています。



なよろの除雪 (No.76)

除雪についての情報やお知らせを「なよろの除雪」と題して掲載します

◆問い合わせ

建設水道部都市整備課

☎01655③2511 (代表)

✉ny-kanri1@city.nayoro.lg.jp



／ 道路の排雪の遅れによりご不便をおかけいたしました

多くのご意見・ご要望をいただいておりますが、人手・機械などが限られているなかで優先順位をつけて作業を行っているため、すべての要望に応えることができておりません。より良い道路環境の確保に努めてまいりますので、引き続き皆さまのご理解・ご協力の程お願い申し上げます。

3月によくある、雪や道路に関するお問い合わせ

①道路の雪が溶けてザクザクで通りにくい。わだちがひどい。

通常は除雪作業の際に対応します。道路状況を確認し、特に必要と判断した場合は別に削る作業を行う場合がありますので、市役所にご連絡ください。

②雪が解けたら道路に不具合が見つかった(道路に穴ぼこ、縁石や排水が壊れているなど)

雪解け時期の道路では、舗装の隙間に溜まった水が寒暖差で凍結と融解を繰り返し、舗装にひびが入るほか、穴があいたり段差ができることがあります。道路に大きなひび割れや穴を見つけたら、市役所にご連絡ください。

③空き家の屋根の雪が落ちそう

道路に落雪する危険がある場合は市役所に、私有地に落雪する危険がある場合は直接所有者にご連絡をお願いいたします。危険な空き家がある場合、法務局で所有者を調べることができます。

市役所から所有者へ注意喚起を行うことはできませんが、代わりに雪下ろしを行うことはできません。

損傷報告は名寄市LINE公式アカウントからも行えます。ぜひ友だち登録をお願いします。登録は右のコードから▶



賃貸住宅の退去トラブルを防ぐには!

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 ☎01654②3575



大学生の娘が4年ほど入居した築25年の賃貸アパートを退去することになり、母親が退去の立ち会いをした。壁や床などの補修費用や清掃代などで合計13万5千円になり、敷金6万円を差し引いた7万5千円を請求された。精算書の内容に納得がいかず、入居時の壁や床は新品ではなかったと不動産屋に言ったら、新品だったと言われた。指摘されたシミや傷についても娘はやっていないと言っている。(当事者：学生 女性)



- ◆国土交通省の「原状回復をめぐるトラブルとガイドライン」では、通常使用による破損や経年変化によるものは家主の負担、通常の使用方法を超える使い方によって生じたものは借主(入居者)の負担とされています。
- ◆入退去時は、できる限り家主や仲介業者などの家主側と一緒に部屋の現状を確認しましょう。その際、確認した内容をメモに残したり、修繕が必要と思われる箇所の写真を撮ったり、証拠となる記録を残すことが大切です。
- ◆修繕費用を請求された場合、内容をよく確認し、納得出来ない点は家主側に十分な説明を求めましょう。
- ◆退去時のトラブルを未然に防ぐためには、入居前に部屋に傷や汚れがないか写真で記録しておくことが大切です。ハウスクリーニングは借主(入居者)が負担とするなどの特約は、原則として有効となるため、契約前に契約書をよく読み、退去時の特約などを確認しておきましょう。



困ったときは、消費生活センターに相談してください。



名寄市男女共同参画推進 事業者等表彰式を行いました

名寄市では第2次名寄市男女共同参画推進計画に基づき、男女共同参画の推進に取り組んでいる事業者等の表彰を行っております。

令和4年度は「コープさっぽろ宅配事業本部名寄センター」の受賞となりました。名寄市男女共同参画推進事業者等表彰については引き続き募集中ですので、身近な事業者等で該当がございましたら、ぜひご応募・ご推薦ください。



コープさっぽろ宅配事業本部名寄センターの取り組み

- ・ワーク・ライフ・バランスを支援するために、子の看護や学校行事などの休暇を取りやすい体制・男性の育児休暇取得促進など、女性も男性も働きやすい職場環境を整えています。
- ・地域などにおいて男女共同参画を推進する取り組みとして、地域の方々が集える交流施設として「トドックステーション名寄」を開設し、入場無料・飲食自由(コロナ禍でミニキッチン利用停止中)・ベビーケアスペースを完備した空間を地域の親子連れへ開放しています。



▲トドックステーションにはたくさんのおもちゃと絵本が配置されています。母親だけでなく父親の利用も多いそうです！

問い合わせ

環境生活課男女共同参画担当(名寄庁舎1階) ☎01654③2111(内線3126) ✉ny-seikatsu1@city.nayoro.lg.jp

市民の皆さまにさまざまな情報を幅広く周知できる「広報なよろ」を使用しませんか

◆掲載枠

1号広告	縦45mm×横90mm
2号広告	縦45mm×横180mm
3号広告	縦125mm×横180mm
4号広告	縦260mm×横180mm

※おおよそ3号広告は1ページの半分、4号広告は1ページ分

◆掲載金額

1号広告	15,000円 (13,000円)
2号広告	22,000円 (18,000円)
3号広告	52,000円 (46,000円)
4号広告	100,000円 (92,000円)

※()書きは、6カ月以上の継続掲載申し込みによる割引後の金額です。

■申し込み・問い合わせ

秘書広報課広報推進係 (名寄庁舎3階)
☎01654③2111 (内線3305)

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、市民の皆さまがいつそう手話に親しめるよう、日常で使われることが多い手話を定期的に紹介します。

◆問い合わせ 社会福祉課(名寄庁舎2階)
☎01654③2111(内線3225)

その72 「おひなさま」

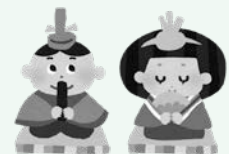


今月の講師

もり さちこ
森 幸子さん

上川北部聴覚障害者協会名寄支部(※)
※名寄近郊に住む聴覚障がい者の会です。

おだいりさまが、「しゃく」「扇」を持っているようすを表します。



パブリック コメント

市民意見を募集

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、次の素案を公表します。皆さまのご意見をお寄せください。

◆対象案件

①第2次名寄市農業・農村振興計画(後期実施計画)(素案)

平成28年度に同計画を策定し、前期6年が終了するため、現状の課題を整理し、今後における振興施策の方向性を示しました。

②名寄市ゼロカーボン推進再生可能エネルギー導入計画(素案)

国が策定する「地球温暖化対策計画」などの計画を踏まえ、本市の地球温暖化対策の一環として、令和5年度から令和12年度までを計画期間とする再生可能エネルギー導入に係る計画を策定します。

③名寄市デジタル・トランスフォーメーション(DX)推進計画(素案)

デジタルの活用により、一人ひとりのニーズに合ったサービスを提供し、デジタル化の恩恵が行き届くよう、本市が目指すべき姿や、今後実施するデジタル化施策の基本的指針として方向性を示すため、計画を策定します。

◆担当

①経済部農務課

☎01655③25111(内線23008)

②総合政策部総合政策課

☎01654③21111(内線3313)

③総務部デジタル推進担当

☎01654③21111(内線3400)

◆公表の方法(①・②・③)

◇名寄市ホームページでの閲覧

URL <http://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

市役所(名寄庁舎、風連庁舎、智恵文支所)、図書館(名寄本館、風連分室、北国博物館、市立大学の情報公開コーナー)、市民文化センター、ふうれん地域交流センター、駅前交流プラザ「よるーな」

◆意見の提出

◇提出方法(①・②・③)

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、持参または郵送・ファックス・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。

◇提出期限

①3月15日(水)

②・③3月21日(火)

◆提出先

◇持参・郵送

①〒098-0507 名寄市風連町西町196番地1 名寄市役所風連庁舎

経済部農務課

②〒096-8686 名寄市大通南1丁目1 名寄市役所名寄庁舎 総合政策部総合政策課

③〒096-8686 名寄市大通南1丁目1 名寄市役所名寄庁舎 総合政策部

デジタル推進担当

◇ファックス

①01655⑦8080

②・③01654②5644

◇電子メール(①・②・③)

☒ny-public@city.nayoro.lg.jp



▲市ホームページはこちらからリンク

COLUMN*

|VOL.64|

なよろっぴい家づくりの会*



住宅、室内換気について②

換気はさまざまな場面で話題にあがります。特に、新型コロナウイルス感染症のパンデミック以降『三密を避け、換気を良くしましょう』という言葉が、マスク着用・手洗い・消毒と一緒によく聞かされました。それだけ集団感染の共通点として「換気の悪い所」「人々が密に集まって過ごす空間」など、住宅であれ、集合場であれ、空気をきれいに保つ必要があるのです。換気の良し悪しは、住んでから、あるいは使ってから分かるものだと思います。昔の家の室内は、ひどく乾燥していて、風邪にかかりやすい人が多かったです。そのため、衛生面の指導もあり、普段から加湿を行う家が増えました。しかし、加湿と換気のバランスが悪く結露するようにもなりました。この悪循環が、10年おき位に繰り返していたのですが、現代では「熱交換型換気システム」というものを採用することにより、改善が図られています。このシステムでは、◎冷房の効きが良い ◎冬の換気中も寒くない ◎湿気が気にならなくなった ◎花粉が気にならない ◎光熱費が下がった ◎部屋の空気がきれい ◎乾燥していない などなど、高評価の意見が多いです。このシステムの仕組みを簡単に説明すると給気と排気が同じ箱で交差します。寒い

日が続く今日この頃でいうと、外部から取り入れる空気が冷たくても、排気する空気の熱を利用し暖めながら取り入れられます。もちろん排気による汚れた空気は取り込むことなく放出されます。逆に夏場では、気温の高い空気が入っても、エアコンで冷やされた排気によって温度を下げながら取り入れるため、快適な室内環境となります。配管設定も各部屋の空気がそれぞれ巡回するように施工されるため、汚れた空気がよどむ事はありません。最近では「おまかせ自動運転(IAQ制御)」なるものが人気で ◎室内外の空気の温湿度を交換・空調負荷を低減 ◎自然換気が増える冬に排気を少なくするエコ運転 ◎給気量を増やし室内側を加圧して、花粉・ホコリの侵入を防ぐ などなど。そのほかにも、過乾燥、結露防止も搭載している機種もあります。換気は熱交換型システムがお勧めです。



■問い合わせ なよろっぴ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

JOCジュニアオリンピックカップ2023

全日本ジュニアスキー選手権大会 (クロスカントリー・ジャンプ・ノルディックコンバインド競技)
兼 全日本中学生選抜スキー大会 (ノルディック種目)

◆内容

- ◇11日(土) 8:30 スペシャルジャンプ
9:30 クロスカントリー クラシカル
- ◇12日(日) 8:30 コンバインド ジャンプ
9:30 クロスカントリー フリー
13:30 コンバインド クロスカントリー



◆バス「日進ピヤシリ線」について

サンピラー交流館の駐車場付近が混雑するため、「サンピラー交流館前」の停留所では、次の期間バスの乗降ができません。

◇期間 3月10日(金)～12日(日)

◇乗降できない便

- 名士バス⇒ピヤシリスキー場【第1便、第2便】
- ピヤシリスキー場⇒名士バス【第1便、第2便】

◆観戦について

受付時に「ご入場の際する体調チェックシート」を必ず提出してください。詳細については大会ホームページでご確認ください。

※右側のコードまたは「なよろスポーツナビ」で検索



スポーツくじ



このイベントはスポーツ振興くじ助成金を受けて行われています。

◆問い合わせ 全日本ジュニアスキー選手権大会実行委員会事務局(市民文化センター内) ☎01654②2218

第71回なよろ憲法記念ハーフマラソンの参加者を募集します!

日時 5月3日(水・祝) 会場 天塩川河川敷特設コース



◆距離・種目番号・種目区分・スタート時間

ハーフ(およそ21km)	①	一般男子(39歳以下)	10時00分	5km	⑬	一般男子(40歳代)	10時20分
	②	一般男子(40歳代)			⑭	一般男子(50歳代)	
	③	一般男子(50歳代)			⑮	一般男子(60歳代)	
	④	一般男子(60歳以上)			⑯	一般男子(70歳以上)	
	⑤	一般女子フリー			⑰	小学女子	
クォーター(およそ10km)	⑥	中学・高校男子	10時30分	2km	⑱	中学女子	10時10分
	⑦	一般男子(39歳以下)			⑲	一般女子(39歳以下)	
	⑧	一般男子(40歳代)			⑳	一般女子(40歳以上)	
	⑨	一般男子(50歳代)			㉑	小学男子	
	⑩	一般男子(60歳以上)			㉒	一般男子(中学高校含)	
	⑪	一般女子フリー			㉓	小学女子	
5km	⑫	小学男子	10時20分	746m	⑳	一般女子(中学高校含)	9時45分
	⑬	中学男子			㉔	親子ペア(小学生)	
	⑭	一般男子(39歳以下)			㉕	幼児の部	

◆参加料

- 幼児 1,000円
- 小学生～高校生 2,000円
- 一般・親子ペア 4,000円

◆申込方法

◇参加料と参加申込書を直接持参する場合

- 市民文化センター(西13南4)
【受付時間: 8時30分～21時30分】
- ふうれん地域交流センター(風連町本町62)
【受付時間: 8時45分～17時30分】

◇郵便振替を利用する場合

- 所定の振替用紙に必要事項を記入の上、参加料を添えて申し込みください。

◇インターネット申し込みを利用する場合

- 大会HPより、案内に従って申し込みください。

◆申込期日

- 3月24日(金)まで ※詳細は大会HPを確認ください。

◆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)
☎01654②2218

スポーツくじ



このイベントはスポーツ振興くじ助成金を受けて行われています。



▲コードから大会HPにアクセスできます

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、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。

図書館

図書館名寄本館（大通南2）

☎01654②4751

FAX 01654②4897

開館 火・金 9時30分～17時

水・木 9時30分～19時

※17時以降は1階のみ

土・日 9時30分～17時

休館 月・月末・祝・年末年始

図書館風連分室（風連町西町201）

風連中央小学校内

☎01655⑦8000

開館 月～金 9時30分～17時

土 9時30分～13時

休館 日・月末・祝・年末年始

新着図書

毎週土曜日に市ホームページでお知らせしています。

名寄本館

ミニ展示コーナー

・宇宙と星を楽しもう

・耳のはなし

・自殺対策強化月間

読書推進企画

「名探偵はどっちだ？」



◆とき 3月19日(日) 10時15分

◆内容 百科事典を使って「調べる力」で陣取り合戦を行います。

◆定員 10人

◆対象 小学3～6年生

自動車文庫「やまゆり号」3月の巡回日程

【名寄地区】

冬期間(1月～3月)は、遠隔地の小学校と保育所・幼稚園などへの運行のみです。

【風連地区】

10日(金) JR風連駅前 10:35～10:45
フロンティアハウス 10:55～11:10

※「やまゆり号」駐車中は音楽が流れています。

◆申し込み 電話または窓口

で申し込みください

本の読み聞かせなど

◆金曜おはなしクラブ(金曜日)

◆とき 3月10日、17日、24日 各15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16日 10時30分

◆対象 3歳未満児・保護者

休館日

1日(水)、2日(木)、6日(月)

13日(月)、20日(月)、21日(火)

27日(月)、31日(金)

風連分室

ミニ展示コーナー

・しあわせいっぱい

本の読み聞かせなど

◆おはなしタイム(木曜日)

◆とき 3月2日、16日

各15時15分

◆ところ 風連児童会館

◆対象 3歳以上～小学生

◆おはなしポケット(火曜日)

◆とき 3月14日 11時20分

◆ところ 子育て支援センター

ターコグま

◆対象 3歳未満児・保護者

休館日

5日(日)、12日(日)、19日(日)

21日(火)、26日(日)、31日(金)

公民館

市民文化センター(西13南4)

☎01654②2218

FAX 01654②2356

☎nabunsen@city.nabori.jp

開館 8時～22時

休館 月・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

名寄ピヤシリ大学

令和5年度 新入生募集

仲間と一緒に楽しく学び、

「新しい自分」や「新しい仲間」

に出会いませんか？まずは、

お気軽にお問い合わせください。

◆入学資格 市内にお住いの60歳以上の方

◆募集定員 30人

◆修業年限 4年間(大学)、2年間(大学院)

※授業は原則として第2・4火曜日(年間20回程度)

◆学費 無料

※ただし、教材費や自治会費、修学旅行費などは自己負担

◆学習内容 一般教養、社会見学、奉仕活動、体育祭、大学祭など

◆入学式 4月下旬予定

◆申込方法 電話または市民文化センター窓口で申し込みください。

◆申込期限 3月24日(金)まで

◆大ホール(ENIRAY)一斉予約受付

(令和6年4月利用分)

◆とき 3月31日(金) 14時～15時

◆ところ 市民文化センター生涯学習課

◆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。

※利用希望が重なったときは、来館している利用者同士で協議となります。それでも決まらない場合は抽選

を行います。

風連公民館

風連瑞生大学

令和5年度 新入生募集

◆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) 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、午後からは各クラブでの活動を行います。

◆学習内容 5つの風(項目に分かれています)。

1.まなびの風 午前中に1時間の講話などを年18回程度実施。

2.やすらぎの風 春のバス遠足と風連文化祭への参加。

3.おもいで風 修学旅行、入学式、卒業式など。

4.みのりの風 花壇整備など

5.ふれあいの風 ふるさと祭り、高齢者交流会などへの参加。

◆クラブ活動 陶芸、パソコン、書道、茶華道、フォークダンス、パークゴルフ、カラダン(カラオケ・ダンス)、スコップ三味線サークル

◆費用 入学金 授業料無料

※ただし、自治会費(2500円)および活動経費(実費)がかかります。

◆申し込み ふつれん地域交流センター、市民文化センター、市役所(名寄庁舎・風連庁舎)に入学願書があるので、必要事項を記入し、風連瑞生大学事務局(ふつれん地域交流センター内)に提出。

博物館

北国博物館(緑丘22)

☎ FAX 01654③2575

✉ ny-kiyahaku@city.nayoro.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)

休館 12月1日~3月31日

北国博物館利用案内

◆観覧料 一般・学生220円、65歳以上110円、団体(10人以上)152円、高校生以下無料

企画展(無料)

◆道北地区博物館等連絡協議会巡回展「道北地区の文化財」同時開催「わがまちイチオシの岩石」土別を例に、道北各地の文化財と、土別市でみられるイチオシ岩石を実物の資料と解説パネルで紹介いたします。併せて名寄の黒曜石・名寄鈴石・名寄高師小僧も展示します。

◇とき 開催中~3月14日(火)

◇ところ 北国博物館ギャラリーホール

◆名寄の身近な鳥たち 冬に名寄公園やその近くで見られる鳥たちを解説パネルと写真で紹介します。



◇とき 開催中~3月14日(火)

◇ところ 北国博物館ラウンジ

◆新着資料展 本年度も市民の皆さんから多くの資料寄贈を受けました。1年間に受け入れた資料を整理して一堂にご紹介します。

◇とき 3月17日(金)~4月4日(火)

◇ところ 北国博物館ギャラリーホール

◆関連講座

◆早春の森観察会 雪解けが進み、季節が変わりつつある森の中を歩いてみませんか?

◇とき 3月25日(土) 9時~11時30分

◇ところ 博物館周辺

◆定員 15人(小学3年生以下は保護者同伴)

◆参加費 無料

◆持ち物 野外活動に適した暖かい服装(長靴・雨天時のカッパ)

◆申込方法 電話またはメール

ルで申し込みください

◆昔のおやつ作り「せんべい焼き」昔ながらのせんべい焼き器を使って炭火でせんべいを焼きます。

◇とき 3月30日(木) 10時~12時

◇ところ 北国博物館

◆定員 10人(小学3年生以下は保護者同伴)

◆参加費 300円(材料費・保険代)

◆申込方法 電話またはメールで申し込みください。

児童センター

児童センター【ほっと21】(西11北2)

☎ FAX 01654③3465

開館 9時~21時

※放課後児童館の利用時間は13時~17時

休館 日・祝日・年末年始

お楽しみ会

&けん玉検定表彰

お楽しみ会とけん玉検定の表彰式を行います!

◆とき 3月25日(土) 13時30分~15時(集合13時20分)

◆ところ 児童センター

◆対象 市内小学生

◆定員 20人

◆参加費 無料

◆持ち物 上靴 かばん・マスク・水筒またはマイコップ・手袋(指を動かしやすいもの)

◆申込方法 なよろっこ3月号に掲載の申込用紙を記入し、児童センター窓口に提出。電話申し込み可。

◆申込期間 3月4日(土)~10日(金)

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)

☎ 01654②56803

✉ ny-kosodatensoudan@city.nayoro.jp

開館 9時~10時15分、10時45分~12時、13時30分~14時30分、15時~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「こぐま」(風連町西町284・認定こども園風連幼稚園内)

☎ 01655③2133

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

利用する際は事前予約をお願いします。

模擬保育室で遊ぼう

名寄市立大学の模擬保育室で遊ばしよ。

◆とき 3月11日(土)、25日(土) 10時~11時30分

◆ところ 名寄市立大学 模擬保育室

◆定員 各回親子15組

※名寄市以外にお住まいの方は利用できません。

※幼稚園・保育所に在籍されている方も利用できません。

◆申込方法 ひまわりらんどへ直接または電話で申し込みください。

◆申込期限 利用日の前日まで

◆身体測定 身長・体重を測り、手形足形を押しましよう。

◆とき 3月9日(木)、10日(金)、13日(月)

◆ところ ひまわりらんど

◆申込方法 ひまわりらんどへ直接または電話で申し込みください。

◆申込期限 3月8日(水)まで

こぐま

利用する際は事前予約をお願いします。

※今年度のあそびの広場は3月16日(木)で終了します。新年度は4月10日(月)から開始します。(相談は受け付けています)

※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。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、急きょ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。

終了式

親子で記念品製作をします。
 ◆とき 3月16日(木) 11時
 ～11時20分

◆ところ 認定こども園風連
 幼稚園 保育園舎内

◆定員 先着親子6組

◆申込方法 こぐまへ直接または電話で申し込みください。

◆申込開始 3月2日(木)から

天文台

なよろ市立天文台「きたすぼる」

(日進157-1道立サンピラー
 パーク星見の丘)

☎01654②3956

FAX 01654②0267

✉kitasubaru@nayoro-star.jp

HP <https://www.nayoro-star.jp>

開館 13時～20時
 (19時30分までに入館)

休館 ※冬期の開館時間です
 月・祝日の翌日・最終火
 年未年始

利用案内

◆休館日 6日(月)、13日(月)、
 20日(月)、22日(水)、27日(月)、
 28日(火)

◆観覧料 一般410円、学
 生310円、65歳以上20
 0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)

◆プラネタリウム
 予約受付期間や状況につい
 ては、天文台Webページ
 で公開しています。

時間	平日プログラム	土日祝日プログラム
14:00	スペースコロニー	ゆるり星空めぐり
16:00	月をめざして	月をめざして
18:00	スペースコロニー	スペースコロニー
19:00	月をめざして	月をめざして

※冬期の開館時間(20時閉館)
 のため、最終の回は19時
 です。

◆天体観望
 ◆月面が見える日 1日(水)

7日(火)、25日(土)～31日(金)
 ◆今月見える惑星 金星、火
 星、天王星(中旬まで)

◆1.6メートルピリカ望遠鏡
 見学・観望

◆見学のみ 1日(水)～31日(金)
 ※休館日を除く

16日(木)まで:13時～17時30分
 17日(金)から:13時～18時

◆天気が良ければ星が見える日
 3日(金)～5日(日)、10日(金)～
 12日(日)、17日(金)～19日(日)、
 24日(金)～26日(日)

12日(日)まで:17時30分～20時
 17日(金)から:18時～20時

◆宇宙の写真展2023
 天体や星空の姿を写真で楽
 しませんか。

◆とき 3月7日(火)～26日
 (日) 各日13時～20時

◆休館日を除く

◆参加費 無料

◆申し込み 不要

◆プラネタリウム特別投影
 「星よりも、遠くへ」

仙台市天文台制作の東日本
 大震災ドキュメンタリー番組
 を特別投影します。

◆とき 3月10日(金)～12日
 (日) 各日15時

◆参加費 無料

◆定員 各回25人

◆申し込み 事前申込必須

※定員に達し次第受付を終了
木星・金星接近観望会
 2つの明るい惑星(木星と
 金星)が寄り添って輝く姿が
 楽しめます。

◆とき 3月1日(水)～5日
 (日) 各日17時30分～19時

◆参加費 観覧料のみ

◆申し込み 事前申込必須

◆シリウスBチャレンジ観望会
 シリウスのそばに輝く暗く
 て小さな星(シリウスB)の
 観察にチャレンジします。

◆とき 3月7日(火)～21日
 (火) 各日19時～20時

◆休館日を除く

◆参加費 観覧料のみ

◆申し込み 事前申込必須



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。詳しくは天文台
 まで問い合わせください。

名寄市での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	6:06	17:19	10:50	2:38	7日	○満月
10日	5:51	17:31	20:18	7:04	15日	◐下弦
20日	5:32	17:44	5:08	15:43	22日	●新月
31日	5:12	17:58	11:31	2:55	29日	◑上弦

名寄の夜景と惑星の集い

なよろ市立天文台(屋上
 天体広場)は名寄市の夜景
 が望める隠れたスポットで
 す。天文台から見る夜空は
 暗いため、星空と一緒に夜
 景を楽しむことができます。
 写真は昨年の宇宙の写真
 展で展示された作品で、名
 寄市の夜景と金星、木星、
 木星の明るい惑星の共演が
 見事に撮られています(実
 際の作品には惑星名は書か
 れていません)。3月7日か
 ら開催される宇宙の写真展
 2023では、このような
 名寄で撮影された星空の作
 品が数多く展示され、名寄
 の夜空のすばらしさを再発
 見できま
 す。

2021年11月6日撮影
 (撮影者 加藤裕子)

マイナンバーカード休日・夜間窓口を開設しています

市では、仕事など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います。マイナンバーカードの交付のほか、マイナポイントの申請支援も行います。

◆3月の開設日

- ① 4日(土) 9時30分～12時30分
 - ② 11日(土) 9時30分～12時30分
 - ③ 14日(火) 17時30分～19時30分
- ◆場所** 名寄庁舎市民課市民年金係(1階1番窓口)

◆その他

・戸籍謄本や住民票などの証明書は交付できません。
・風連庁舎が受取場所となっている方も、休日・夜間に限り名寄庁舎での受け取りとなります。

問 市民課市民年金係
名 3階(内線3111) 3113・3119

がん患者・家族サロン

「よしみち茶話会」

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・その家族であればどなたでも参加できます。

◆とき 3月23日(木) 14時

問 問い合わせ **申** 申し込み **名** 名寄庁舎(☎01654③2111)

～16時

◆ところ 市立総合病院2階和室(西7南8)

◆内容 家で過ごしていて困っている症状はありませんか?今後の生活の事をどうやって家族と話したら良いかと悩んでいませんか?疑問や不安に感じていることなど、一緒に話してみませんか?

問 市立総合病院
患者総合支援センター

☎01654③3101

イオンdeポッチャ

聞いたことはあるけれど、実際にやってみたことがない方へ「ポッチャ体験会」を開催します。市立大学の学生がサポートします。見学だけでも構いません。ぜひご来場ください。



◆とき 3月4日(土) 10時～16時

◆ところ イオン名寄ショッピングセンター1階多目的

名 名寄庁舎(☎01654③2111)

広場(宇徳田)

◆参加費 無料

◆申込方法 不要です。ご都合の良い時間帯に、直接会場へお越しください。

問 名寄市立大学コミュニケーション教育研究センター

(西4北8)

☎01654⑧7661

障がいがある方への助成

◆令和5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 次のいずれかに該当する方

- 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22日(水)

※対象者へ案内文を送付します。郵送での申請も可能です。

風 風連庁舎(☎01655③2511)

すが、受け付けに時間を要します。

◆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 身体障害者手帳
- ② 84円切手を貼った返信用封筒

- ③ 84円切手
- ④ 印鑑

◆受付開始日 3月22日(水)

※両方の申請を通じて、来庁が難しい方は電話でご相談ください。

申・問

社会福祉課障がい福祉係
2階(内線3225)

名 地域住民課福祉係
1階(内線2112・2113)

風 ハイヤー券のみ
申・問

智恵文支所
☎01654⑧2101

献血にご協力を

献血車『ひまわり号』運行日程

とき	ところ
3月22日 (水)	10:00～12:00 名寄市役所風連庁舎
	13:30～16:00 道北なよろ農業協同組合本所
3月23日 (木)	10:00～12:00 名寄警察署
	13:45～16:00 西條名寄店
3月24日 (金)	9:30～11:00 名寄消防署
	12:30～14:00 北星信用金庫本店
	14:30～16:00 名寄市立総合病院
3月27日 (月)	10:00～12:00 名寄市役所名寄庁舎
	13:15～16:00

問 社会福祉課福祉総務係

名 2階(内線3221)

市営住宅の入居者募集

市では、年4回(3月、6月、9月、12月)市営住宅の定期公募を行っています。

◆募集期間 3月6日(月)～17日(金) ※土日・祝日を除く

◆申込方法 世帯の収入がわかるもの(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。

※障害者手帳などをお持ちの方は持参してください。

※「名寄市営住宅抽選カード」をお持ちの方は必ず持参してください。

◆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。

◆入居時期 即時入居可能。

◆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 下段の表のとおり。

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

※空き住宅は修繕完了後、団地地区や規格、募集要件に偏りがないよう公募いたします。

◆募集要件

◆単身可能 2人以上の親族、または次のいずれかに該当し、日常生活が可能な単身の方が入居する住宅。

- ① 60歳以上
- ② 障害者手帳の所持
- ③ 生活保護を受給 など

※ほかにも要件があります。

◆世帯用 2人以上の親族で入居する住宅。

◆高齢者単身 入居申込者が60歳以上の単身者で、日常生活が可能な程度の健康が確保されている方が入居する住宅。

◆高齢者単身可能 入居申込者が60歳以上の単身者、または入居申込者および同居者が60歳以上の世帯が入居する住宅。

※同居者が配偶者の場合、60歳未満でも可

◆高齢者世帯用 入居申込者

団地名	所在地	規格	家賃	建築	募集要件
北斗団地 316号	字大橋90	1LDK 50.1㎡ 2階建の1階	17,800円～ 26,500円	H24	単身可能
北斗団地 351号	字大橋90	2LDK 63.8㎡ 2階建の2階	22,900円～ 34,200円	H27	世帯用
北斗団地 367号	字大橋90	3LDK 76.0㎡ 2階建の1階	27,600円～ 41,000円	H29	世帯用
東光団地 109号	東8南9	2DK 50.9㎡ 2階建の1階	17,100円～ 25,500円	H16	シバ-ハウジング 単身可能
東光団地 112号	東8南9	2DK 50.9㎡ 2階建の1階	17,200円～ 25,600円	H17	シバ-ハウジング 単身可能
ノースクナよろ団地 118号	東1北6	3LDK 74.3㎡ 3階建の1階	23,100円～ 34,400円	H3	高齢者 世帯用
ノースクナよろ団地 225号	東1北6	2LDK 59.0㎡ 3階建の2階	17,900円～ 26,600円	H1	単身可能
ノースクナよろ団地 413号	東1北6	1LDK 47.3㎡ 3階建の1階	15,100円～ 22,500円	H5	高齢者単身
ノースクナよろ団地 423号	東1北6	2LDK 60.8㎡ 3階建の2階	19,400円～ 28,900円	H5	単身可能
栄町55団地 132・134号	西11北1	3LDK 66.5㎡ 3階建の3階	21,400円～ 31,900円	S59 (R3改善)	世帯用
栄町55団地 225号	西11北1	3LDK 66.5㎡ 3階建の2階	21,400円～ 31,800円	S59 (R4改善)	世帯用
栄町55団地 323号	西11北1	3LDK 66.5㎡ 3階建の2階	21,400円～ 31,800円	S59 (R4改善)	世帯用
新北栄団地 8号	風連町北栄町51	3LDK 66.6㎡ 平屋	13,100円～ 19,400円	S60	単身可能 (告知事項有)
北栄団地 59号	風連町北栄町1	1LDK 47.3㎡ 平屋	12,700円～ 18,900円	H6	高齢者 単身可能
西町団地 521号	風連町西町79	1LDK 46.1㎡ 平屋	11,800円～ 17,600円	H18	高齢者 単身可能
風舞団地 389号	風連町北栄町111	2LDK 60.7㎡ 2階建の1階	16,400円～ 24,500円	H13	単身可能
風舞団地 394号	風連町北栄町111	3LDK 78.6㎡ 2階建の2階	21,300円～ 31,700円	H13	世帯用

および同居者が60歳以上の世帯が入居する住宅

※同居者が配偶者の場合、60歳未満でも可

◆シルバーハウジング世帯用 高齢者支援課高齢福祉係での審査などの要件があまり

す。

◆入居抽選会と説明会

◆とき 3月22日(水) 14時

◆ところ 市役所名寄庁舎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ます。

◆名寄市営住宅係

◆風 2階(内線2212)

地方税統一QRコードを利用した市税の納付

令和5年4月から次の税目
で納付書に地方税統一QRコードが印字されます。スマートフォンやパソコンを使って、地方税統一QRコードを利用すると、4月1日から地方税共同機構が運用を開始する「地方税お支払いサイト」により、利用可能となる納付方法が大幅に拡充されます。

◆**対象税目** 固定資産税(都市計画税)、軽自動車税(種別割)、道市民税(普通徴収)、国民健康保険税

※市町村により異なります。

◆**納付方法** クレジットカード払いやインターネットバンキング、各種スマホ決済アプリなど

※従来通りのお支払いも可能です。

※クレジットカード払いは別途手数料がかかります。

◆**注意事項** 各種スマホ決済アプリで納付した場合、領収書が発行されません。

申・問

税務課納税係

名 2階(内線3206)
3208、3211

国民年金の任意加入制度

老齢基礎年金は20歳から60歳になるまでの間、保険料を納め続けなければ満額の年金を受け取ることができません。納め忘れなどにより、納付期間が40年間に満たない場合、65歳になるまでの期間であれば国民年金に任意加入して、保険料を納めることにより満額に近づけることができます。(国民年金の任意加入は、申し出された日から対象となります)

なお、老齢基礎年金を受け取るためには保険料の納付済期間などが原則として10年以上必要です。この要件を満たしていない場合、70歳になるまで国民年金に任意加入することができません。

そのほか詳しくは、市役所または年金事務所にお問い合わせください。

申・問

旭川年金事務所

0166-72-5002

市民課市民年金係

名 1階(内線3112)

風 地域住民課市民係
1階(内線2119)

後期高齢者医療制度からのお知らせ

「高額介護合算療養費制度」とは、医療と介護の両方を利用している世帯の自己負担を軽減する制度です。後期高齢者医療制度と介護保険の自己負担額の合計が、次の表の限度額を超えている場合に支給されます。

対象となる方には直接、申請の案内を3月下旬に送付します。

◆自己負担限度額表

【1年分の自己負担額の計算期間：8月1日～翌年7月31日】

負担割合	区分	自己負担額の合計の基準額
3割	現役並み所得者	【課税所得690万円以上】 212万円
		【課税所得380万円以上】 141万円
		【課税所得145万円以上】 67万円
1割	一般	56万円
	住民税非課税世帯	区分Ⅱ(※1) 31万円
		区分Ⅰ(※2) 19万円

※1 世帯全員が住民税非課税である方

※2 世帯全員が住民税非課税であり、世帯全員の所得が0円(公的年金収入のみの場合、その受給額が80万円以下)、または老齢福祉年金を受給している方

名 問 市民課国保高齢医療係
1階(内線3118)

名寄市立総合病院

看護師「復職支援研修」

名寄市立総合病院で、一緒に働きませんか?看護師の仕事を経験する研修を企画しています。

◆**と き** 3月29日(水) 10時～15時(予定)

◆**と ころ** 市立総合病院 新館3階会議室

◆**内 容** 看護の動向、看護技術経験などなんでも相談会を予定

※不安に思う事があれば事前にお知らせください。

◆**申込方法** 問い合わせ先にご相談ください。

◆**申込期限** 3月17日(金) 15時

申・問 市立総合病院看護部
01654-3101

陶芸教室粘土代値上げ

風連陶芸センターの粘土代について、今まで1kgにつき200円ご負担頂いておりましたが、粘土製造費用などの増加により、4月1日から1kgにつき300円とさせていただきます。ご理解くださいますようお願いいたします。

風連陶芸センター

01655-2743

ご存じですか?

B型肝炎 給付金

▶ B型肝炎ウイルスに感染している

▶ 昭和16年7月2日～昭和63年1月27日生まれ

2つとも当てはまる方は、国から給付金を受け取れる可能性があります。対象者から母子感染した方や、ご遺族(相続人)も対象となります。対象になりそうかどうかは、下記**無料電話相談**で確認できます。資料(カルテなど)がなくても相談可能です。制度に詳しい弁護士がお答えしますので、お気軽にお電話ください。

無料相談

0120-918-862

(平日9時～17時30分)

東京弁護士会所属 / 弁護士法人マイタウン法律事務所
【マイタウン法律事務所東京事務所】
東京都千代田区丸の内2-2-1岸本ビルディング6階

問 問い合わせ 申 申し込み 名 名寄庁舎(☎01654③2111)

消防団員募集

消防団の役割は非常に重要
です。ぜひ皆さまの力をお貸
しください。

◆**入団資格** 次の条件に当て
はまる方

- ① 市内在住または勤務する方
- ② 年齢18歳以上の方
- ③ 心身ともに健康な方

◆**消防団の位置づけ** 非常勤
特別職の地方公務員です。

◆**さまざまな制度**

◆**被服の貸与** 必要な活動服
や制服が貸与されます。

◆**公務災害補償** 活動中に負
傷をした場合には、療養費
用などを受けることができます。

◆**出勤報酬等** 年報酬のほか、
出勤に応じて報酬(手当)が
支払われます。また、在職
5年以上で退職した場合は、
退職報償金が支払われます。

◆**表彰** 消防団活動での功労
や実績に対して、国などの
機関から表彰されます。



申・問 名寄消防署庶務課消防団係
☎01654③3319

風 風連庁舎(☎01655③2511)

投票立会人を募集

北海道知事、北海道議会議
員、名寄市議会議員選挙の期
日前および選挙当日の投票立
会人を募集します。

◆**応募資格** 各選挙における
選挙人名簿に登録されてい
る方

◆**立会場所および期間**
次の期間で都合のつく日と
時間帯

◆**名寄庁舎での期日前投票**
① 3月24日(金)〜4月8日(土)
8時30分〜20時まで

② 4月17日(月)〜4月22日(土)
8時30分〜20時まで

◆**風連庁舎での期日前投票**
① 4月3日(月)〜4月8日(土)
8時30分〜19時まで

② 4月17日(月)〜4月22日(土)
8時30分〜19時まで

◆**選挙当日**
4月9日(日)、または4月23
日(日)に名寄市内いずれかの
投票所で7時〜20時まで

※両日も可能、投票所によっ
て終了時間が18時、または
19時になります。

◆**募集人数** 若干名

◆**応募方法** 申込書は、名寄
庁舎・風連庁舎に用意して
います。また、次のコード
を読み取ると申し込みでき

ますので、応募者本人が直
接申し込みください。なお、
申込状況により調整させて
いただく場合がありますので、
あらかじめご了承ください
承願します。



◆**受付期間** 3月6日(月)〜7
日(火) 10時〜17時

◆**連絡事項**
・昼食、夕食は用意します。
・候補者数が定数を超えない
場合、投票を行いません。

申・問 選挙管理委員会事務局
☎01654②0808

健康づくり体操教室

◆**とき** 3月2日(木)、9日
(木)、16日(木)、23日(木) 9時
15分〜11時

◆**ところ** 総合福祉センター
多目的ホール(西1南12)

◆**対象** おおむね60歳以上

◆**内容** ラジオ体操、フォ
ークダンス、民謡踊りなど

◆**持ち物** 上靴

◆**申し込み** 当日会場で受け
付けます。

※コロナ感染状況により、中
止となる場合もあります。
高年齢者支援課高齢福祉係
2階(内線3231)

スマホ教室開催のご案内

スマホフォンの使い方や
操作方法など、楽しく学べる
高齢者向けスマホ教室を開催
します。あらゆる疑問にスマ
ホアドバイザーがお答えしま
す。

◆**とき** 3月28日(火)

- ① 11時〜12時30分
- ② 14時〜15時30分

◆**ところ** 市民文化センター
2階視聴覚室(西13南4)

◆**定員** 各10人

◆**参加費** 無料

◆**申込方法** 問い合わせ先ま
でご連絡ください

◆**申込期限** 3月24日(金)

申・問 デジタル推進担当
名 4階(内線3400)

自衛官等の募集

◆**自衛官候補生(男子・女子)**
◆**応募資格** 令和4年4月1
日現在、18歳以上33歳未滿

◆**受け付け** 随時受け付けし
ています。日時や会場など
詳細は受付時にお知らせし
ています。

申・問 自衛隊旭川地方協力本部
名寄出張所(西1南9)

☎01654②3921

広告

治療+運動で悩みなしの身体へ

保育士常駐 託児付き

公式アカウントにてお得なクーポン配信中!



おおにし接骨院



トレーニングジム併設 【 パーソナルトレーニング / ペアトレーニング 】

お気軽にご相談ください。 名寄市西3条南10丁目27番地2 ☎080-9619-2233

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。

◆ふれあい活動

地域のお祭りや親睦会、子ども会、敬老会など住民の皆さまのふれあいの場を作っています。

◆加入するには

お住まいの地域の町内会に連絡するか、右のコードを読み取り町内会連合会の申込フォームから加入申込します。



申・問 町内会連合会事務局（総合政策課総合政策係） 名 3階（内線3311）

夜間窓口

◆とき 3月27日（月）
17:30～19:30

◆ところ

納税窓口
税務課納税係 名 2階

国保窓口

市民課国保高齢医療係
名 1階

くらしのリサイクル（月～金曜日、10時～16時）

不用になった家庭用品などを紹介します。受け渡しは原則として無償としています。お気軽にお電話ください。

◆ゆずります

- ① エプソンプリンターインク（IC6CL32 6色）
- ② ウォーキングマシン（折り畳み式）
- ③ 学習机
- ④ 大東亜戦史（10巻）
- ⑤ 名寄中学校制服上下一式155cm、Yシャツ・ネクタイ

◆ゆずってください

- ① アップライトピアノ
- ② 木工旋盤

問 名寄消費者協会 01654③5630

※不在の場合、留守番電話にお名前と電話番号を録音してください。確認次第、返信いたします。

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5日（日） 11:00～
4月2日（日） 11:00～

※無料法律相談は、相談日の2日前（祝日を除く）昼12時までに予約してください。

◆年金事務相談

とき 3月14日（火）10:30～15:30

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
01654②2349

◆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）

01654③9862

◆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階ここほっと
01654②3968

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（祝日除く） 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 01654②3575

①～⑤共通 01654③2111（内線3616）

◆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
01654③2111（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（01654③3131）

◆教育相談

とき 月～金曜日 9:00～17:00

ところ 児童センター
01654③1000
0120-874-746（フリーダイヤル）

◆DV相談

とき 月、水～金曜日 8:45～17:00

ところ 名寄庁舎2階こども未来課
01654③2111（内線3229）

ご寄附
ありがとうございます
（順不同・敬称略）

- ◆市立総合病院の施設整備、医療従事者のために
○眞鍋 和一
- ◆学校図書購入費として
○国際ソロプチミスト名寄（高橋 公子会長）
- ◆名寄市風連スキー場の貸し出し用として
○畔田 正志
- ◆冬季ジュニアスポーツ育成のために
○株式会社三洋コンサルタント（石田 十羽完 代表取締役社長）

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など
- ◆日時 平日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 名寄・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
※個人的な相談・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 秘書広報課秘書係
名 3階（内線3304）

3月市民カレンダー

March

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 17時</p> <p>中学生 18時</p> <p>高校生 21時</p> <p>生徒指導・補導協議会 (小・中・高等学校)</p>	<p>風連陶芸センター陶芸教室</p> <p>◆とき 3/9(木)、23(木)</p> <p>① 9:00~12:00 詳しくは お問い合わせください</p> <p>② 13:00~16:00</p> <p>③ 18:00~21:00 ※各15人まで</p> <p>◆費用 粘土代1kg200円 要予約</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>1</p> <p>★道北地区の文化財 (開催中~14日まで) 北</p> <p>★名寄の身近な鳥たち (開催中~14日まで) 北</p> <p>★木星・金星接近 観望会 17:30~19:00(5日まで) 天</p>	<p>2</p> <p>★運転免許更新時講習会 優良13:00 初回14:00 一般17:30 よ</p>	<p>3</p>	<p>4</p> <p>★マイナンバーカード 休日窓口 9:30~12:30 市役所名寄庁舎1階市民課</p> <p>★イオンdeポッチャ 10:00~16:00 イオン名寄多目的広場</p> <p>★本の読み聞かせ 13:30~ 児</p>	<p>5</p> <p>★無料法律相談 11:00 ※完全予約制 よ</p>	<p>6</p>	<p>7</p> <p>★宇宙の写真展2023 13:00~20:00(26日まで) 天</p> <p>★シリウスBチャレンジャー観望会 19:00~20:00(21日まで) 天</p>	<p>8</p>	<p>9</p> <p>★身体測定 (ひまわりらんど)</p> <p>★運転免許更新時講習会 優良18:00 違反19:00 よ</p> <p>★保護者のつどいの会 19:00~20:00 児</p>	<p>10 名寄もち米の日</p> <p>★身体測定 (ひまわりらんど)</p> <p>★名寄市議会議員選挙 立候補予定者説明会 14:00 よ</p> <p>★プラネタリウム特別 投影東日本大震災ド キュメンタリー 「星よりも、遠くへ」 15:00~(12日まで) 天</p>	<p>11</p> <p>★マイナンバーカード 休日窓口 9:30~12:30 市役所名寄庁舎1階市民課</p> <p>★模擬保育室で遊ぼう 10:00~11:30 (市立大学模擬保育室)</p> <p>★本の読み聞かせ 13:30~ 児</p> <p>JOCジュニアオ</p>	<p>12</p> <p></p> <p>リンピック2023</p>	<p>13</p> <p>★身体測定 (ひまわりらんど)</p>	<p>14</p> <p>★マイナンバーカード 夜間窓口 17:30~19:30 市役所名寄庁舎1階市民課</p>	<p>15</p>	<p>16</p> <p>★運転免許更新時講習会 優良13:00 一般14:00 よ</p> <p></p> <p>市公式LINEの 友だち登録をお願いします</p> <p>LINEの友だち登録はこちらから▲</p>	<p>17</p> <p>★新着資料展 (4月4日まで) 北</p>	<p>18</p> <p>★認知症カフェ 10:00~11:00 (デイサービスセンターあうん2号館)</p> <p>★本の読み聞かせと工作 13:30~ 児</p>	<p>19 食育の日</p> <p>★読書推進企画 「名探偵はどっちだ?」 10:15~(名寄図書館本館)</p> <p></p>	<p>20</p>	<p>21 春分の日</p> <p></p>	<p>22</p>	<p>23</p> <p>★よしみ茶話会 14:00~16:00 (市立総合病院2階和室)</p> <p>ダウンロードはこちらから▶</p> <p>マチイロ</p> <p>広報なよろがアプリで読める</p>	<p>24</p>	<p>25</p> <p>★早春の森観察会 9:00~11:30 北</p> <p>★模擬保育室で遊ぼう 10:00~11:30 (市立大学模擬保育室)</p> <p>★お楽しみ会&けん 玉検定表彰 13:30~15:00 児</p>	<p>26</p>	<p>27</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>★スマホ教室 ①11:00~12:30 ②14:00~15:30 文</p>	<p>29</p> <p>★看護師復職支援研修 10:00~15:00 (市立総合病院)</p>	<p>30 広報4月号  配布予定日</p> <p>★昔のおやつ作り 10:00~12:00 北</p>	<p>31</p> <p>★市民文化センター 大ホール一斉予約 受付 (令和6年4月利用分) 14:00~15:00 文</p>

☒ …市民文化センター ☒ …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 天 …駅前交流プラザ「よろーな」
福 …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 健 …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
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

令和5年1月末日現在

◆人口

全体 26,000人(-20)
男 12,635人(-13)
女 13,365人(-7)

内外国人住民登録者 82人(2)

出生 16人(4)
死亡 35人(-13)

◆世帯数

全体 14,171世帯(-12)

※()は前月末比

広報 なよろ

令和5年3月1日発行 第204号

◆発行/名寄市 ◆編集/総合政策部秘書広報課
◆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

◆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