

広報 なよろ

2023
July
No.208

7

地域おこし協力隊活動報告 4ページ

知っていますか？歩行者妨害！ 5ページ

健康ガイド 6ページ



7月30日は「てっし名寄まつり」!

名寄市



名寄市公式

facebook



名寄市公式

アカウント

写真：てっし名寄まつり
(2022年7月31日撮影)

みんなではじめよう 「ゼロカーボン」アクション VOL.2

省エネ

夏季節電！ いますぐできる家庭での省エネ！

本市では2050年までにゼロカーボンを目指すため、令和4年度に「名寄市ゼロカーボン推進再生可能エネルギー導入計画」を策定しました。計画の取り組みの一つとして「節電、省エネ機器への転換、断熱性能の向上など、行動変容や省エネ設備の導入」を掲げており、今回は環境にも家計にも優しい省エネ節約術をご紹介します。

いますぐできる省エネ術！

毎日の暮らしの中で、みなさんが無理なくできる省エネを紹介します。

冷蔵庫

ものを満杯に詰め込んだ状態から半分にした場合



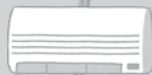
年間およそ

1,632円の節約

24.1kg-CO2の削減

エアコン

フィルターを月に1～2回清掃で



年間およそ

1,188円の節約

17.5kg-CO2の削減

テレビ

1日のテレビ(32V型)を見る時間を1時間短くした場合



年間およそ

624円の節約

9.2kg-CO2の削減

これらを実践するだけで、1世帯あたり約3,500円の節約と約51kg-CO2を削減することができます。とりわけ、全世帯で716t-CO2の削減効果となります。

さまざまな省エネ術をやってみましょう！

照明

- こまめに消灯する
- LEDに交換する



温水洗浄便座

- 使わないときはフタを閉める
- 便座や温水の温度設定をこまめに調節することや夏場で使用しないときは「切」にする

洗濯機

- まとめ洗いをする



地球温暖化の主な原因はCO2(二酸化炭素)といわれており、本市では市全体で年間406kt(2013年度)のCO2が排出されていますが、人口減少や製紙工場の停機、今後の産業振興、再生可能エネルギー等の導入などを考慮し、2030年までに約60%の削減にあたる年間164kt-CO2の排出とする目標を掲げています。

そのうち、「行動変容や省エネ設備の導入」で19kt-CO2の削減を掲げています。

出典：経済産業省北海道産業局「実践！おうちで省エネ」

詳細はこちらのコードからご確認ください▶



問い合わせ

環境生活課環境・生活安全係(名寄庁舎1階) ☎01654③2111(内線3122)

総合政策課総合政策係(名寄庁舎3階) ☎01654③2111(内線3313)

広報 なよろ

令和5年
 7月号
 (No.208)

みんなではじめよう
 「ゼロカーボン」アクション 2

きらめくまちビト
 3

地域おこし協力隊活動報告
 4

知っていますか？歩行者妨害！
 5

健康ガイド
 6

こんにちは！
 名寄市地域包括支援センターです！
 7

国民健康保険のお知らせ
 8-9

後期高齢者医療制度のお知らせ
 10

フォトでお知らせー広報版ー
 11

「エコひまちゃん」通信
 12-13

エンレイ通信
 14-15

名寄市電力・ガス・食料品等
 価格高騰重点支援給付金のご案内
 市民文化センターのお知らせ
 16

消費生活センター通信
 街なかウォーキングのご案内
 今月の手話
 17

なよろっばい家づくりの会
 ヒルクライムレース参加者募集
 18

施設のお知らせ
 19-22

暮らしのお知らせ
 23-27



アスパラまつりでの演舞



きらめく まちビト

×



高橋 里奈 小日向 玲菜

名寄市風連町を拠点に活動し、今年で創立30周年を迎えた阿波おどり愛好会「風舞連」。風舞連の女踊りの支柱として活躍する高橋さんと小日向さんに、阿波おどりの魅力などについてインタビューしました。

阿波おどりは年齢も性別も関係なく楽しめ、みんなが笑顔になれるんです

高橋さん(以下、高と表記)
小日向さん(以下、小と表記)
風舞連に加入したきっかけは?
高…風舞連が創立した平成5年に、風連中央小学校のグラウンドで当時の旧風連町時代に行われていた町民運動会に参加しました。運動会後の打ち上げ会場にたまたま阿波おどりの人がおり、「ちよっと踊ってみ」なんて声をかけてもらい、そこで阿波おどりを

風舞連とは?
平成3年の白樺まつりに、友好交流都市である杉並区から高円寺阿波おどり連協会一行が参加、多くの風連町民を感動させました。
以来、風連でも「この踊りに習って一緒に踊りたい」という希望が叶い風舞連が創立し、平成5年の白樺まつり前夜祭に行われた阿波おどりの集いで風舞連としての活動がスタートしました。
今年で創立30周年を迎え、現在は47人の連員が所属しています。

踊ることになって。そのときに実際に踊ってみて、阿波おどりに面白いな楽しいなと感じたのが、風舞連加入のきっかけです。
小…私は親戚が風舞連で阿波おどりをしており、それがきっかけで小さい頃から阿波おどりをやってみたいと思っていました。けどなかなか機会がなくて。社会人になり、時間に余裕ができたのを機に、風舞連に平成26年ころに加入しました。
お2人が思う 風舞連の魅力とは?
高…阿波おどりは年齢も性別も国籍も関係なく、誰でも楽しめるのが魅力のひとつですね。
小…基本的に生演奏なので、演奏を楽しみながら踊ることができます。
練習はどんな感じ?
小…毎週木曜日にふうれん地域交流センターで練習をしており、イベント前は火曜日も練習しています。
高…練習はまず、大きな鏡を前にして自分の動きを確認する個人練習を行います。その後、舞台おどりといってイベントなどで実際に披露する踊りの流れを全員で確認します。

Profile

高橋里奈(たかはし りな)
小日向玲菜(こひなた れいな)

お2人とも旧風連町の出身で、ともに一児の母。とにかく阿波踊りが大好きで、子育ての合間を縫って練習していました。

- ◆ 市民の皆さまに一言を
高…風舞連はまだまだ連員が少なく、連員が増えると幅広い構成で阿波おどりができます。老若男女誰でもできますので、ぜひ私たちと一緒に踊ってみませんか。
- ◇ 問い合わせ(風舞連事務局)
☎090-9523-5027
- ◆ 風舞連 直近の出演情報!
◆ ふれあい広場2023年よる
- ◇ と き 7月2日(日)
- ◇ ところ 総合福祉センター(西1南12)
- ◆ 道北歌謡研究会35周年記念チャリティー歌謡コンサート
- ◇ と き 7月30日(日)
- ◇ ところ 土別市民文化センター(土別市東6条4)

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。

地域おこし協力隊活動報告

現在、本市では3人の地域おこし協力隊が活躍しています。

佐藤岳^{さとう たく}隊員・西川僚^{にしがわ りょう}隊員・森和季^{もり かずき}隊員に活動内容を報告していただきました！

佐藤岳隊員

今研修で頑張っていること

技術の習得や作業の流れを覚えることに加え、地域の方と関わる機会がたくさんあったのですが、自分のことを知ってもらうためにまずは挨拶からコミュニケーションをとれるように頑張っています。

協力隊になる前と

なつてからの違い

大学時代から農家でのアルバイトを経験していたため、協力隊になる前と比べると後で特に違いはありませんでしたが、大学時代とは違い、社会人としての責任を感じながら、自分がこれから経営していくためにどのようなことが必要なのかを考えることが増えました。これからも研修期間中にたくさんのお話を吸収できるように視野を広げて活動していきます。

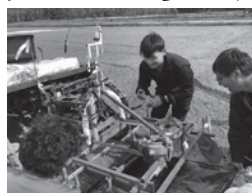
受け入れ農家への感謝

協力隊として活動し始めてまだ2カ月ですが、ハウスの中で作業や田植え、さまざまな作物の定植作業などたくさんのお話を聞かせていただいています。このような活動ができるのも貴重なお時間をいただき、受け入れてくださる農家の皆さんのおかげです。受け入れてくださり本当にありがとうございます。

問い合わせ

経済部農業経営担当(風連庁舎1階)

☎01655③2511(内線2319)



西川僚隊員

田植えや畑作物の定植などが終わり、最近では管理作業をしています。

田んぼでは畦の草刈りやスイートコーンは苗が小さいうちに虫の被害にあたりました。大豆では雑草が小さいうちに除草カルチ(土を浅く削る)をしますが、天気予報をよく確認して早めにできることはやっています。

6月は適度な雨と好天が続き、毎日作物の様子が変化していました。技術や経験値も足りない中で良い仕事をするには作物をよく観察し、周りでサポートして下さる農家の方などにアドバイスをいただきたいと思っています。作物の生育にあつた管理と天気を考えて作業をしていきたいです。

問い合わせ

経済部農業経営担当(風連庁舎1階)

☎01655③2511(内線2319)



森和季隊員

すっかり夏らしい陽気になりましたね。最近ではアクティブに活動しており、5月はなよろ観光ボランティアの会主催で山菜採りのワークショップを行いました。ガイドのもと山菜を採り天ぷらにして食べるこのイベントは毎年大盛況で、私もおいしくいただきました。

また、カヌーやサイクリングもシーズンインし、カヌーは釧路川や屈斜路湖などで練習を積み、その奥深さをさらに知ることができました。サイクリングでは、留萌や稚内を視察し、観光とのつながりを学びました。本市内でも、カヌーとサイクリングが同時に楽しめるアクティブイベントがありますので、皆さんぜひ遊びに来てください。

問い合わせ

産業振興課(名寄庁舎3階)

☎01654③2111(内線3344,3350)

☎NPO法人なよろ観光まちづくり協会(東1南7) ☎01654⑨6711



▲NGATEWAY わくわくを予約するなよろ体験型アクティビティ予約サイト





知っていますか？歩行者妨害！

◆横断歩道は「歩行者ファースト」です

ドライバーの皆さんは、信号機のない横断歩道に歩行者がいる場合、一時停止をしていますか？信号機のない横断歩道を横断し、または横断しようとする歩行者がいるときに一時停止をすることは、マナーではなく**義務**です。ドライバーの方は信号機のない横断歩道に歩行者がいたら、必ず一時停止しましょう。信号機のある交差点も右左折する場合は同様です。

また、歩行者の方は、優先だとしても左右の安全確認を欠かさず行うようにしましょう。

◆横断歩行者等妨害等違反時の罰則

罰 則：3カ月以下の懲役または5万円以下の罰金（過失の場合は10万円以下の罰金）

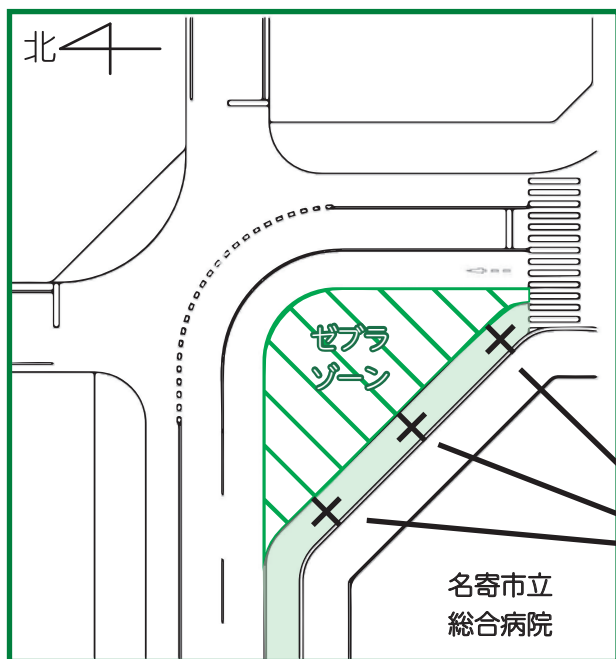
反則金：大型車1万2千円、普通車9千円、二輪車7千円、原付車6千円

違反点数：2点

◆名寄警察署交通課担当者より

名寄市内においても、信号機のない横断歩道における歩行者妨害について取り締まり強化しておりますので、ドライバーの皆さんは必ず守るようご注意ください。

信号機のない横断歩道に歩行者がいる場合は必ず一時停止！



▲市立総合病院北東部の地図

◆市立病院北東側のゼブラゾーンについて

市立病院北東側の道路標示が左のとおり変更となりました。

ゼブラゾーン（導流帯）は立ち入り禁止場所ではなく、道路交通法上の処罰の対象ではありませんが、車が安全・円滑に走行することを誘導するために設けられた区画であり、走行することを目的としていないため走行しないようご注意ください。

✕の範囲は「路肩」のため走行不可

問い合わせ 環境生活課環境・生活安全係（名寄庁舎1階）☎01654③2111（内線3126）

新型コロナワクチン令和5年春開始接種が始まりました

65歳以上で初回接種を終了し、前回接種から3カ月以上経過している方、5歳以上64歳以下で基礎疾患を有する方などを対象に、接種を開始します。

接種日時・使用ワクチンについては、令和4年秋接種を終了している方、おおむね接種日の10日前までに改めてご案内します。今までに、オミクロン株対応2価ワクチンを接種していない方で、今回の接種を希望される方は、保健センターへご予約ください。

案内が届いてから、接種日時を変更される場合や接種を希望されない場合には、名寄市新型コロナワクチン接種担当へお電話ください。

(フリーダイヤル ☎0120-746-489 受付:平日8時45分~17時30分)
ワクチン接種は強制ではありません。接種のメリット(重症化予防)とデメリット(副反応など)を、十分ご検討・ご理解のうえ、ご判断ください。

…………… 接種会場へお越しの方へのお願い

駐車場や待合スペースに限りがありますので、ご案内時間の5分前を目安に来場ください。

接種時間短縮のため、「肩を出しやすい服装」でお越しください。

歯科疾患検診を受診しましょう

壮年期からの生活習慣病の重症化を予防する一環として、むし歯および歯周疾患の早期発見・予防のため実施します。

対象者：検診受診日に名寄市に住民登録があり、令和5年度に40歳に達する方(昭和58年4月2日~昭和59年4月1日までに生まれた方)

実施期間：令和5年6月1日(木)~令和6年2月29日(木)

※対象の方には個別に受診券などを送付しています。

詳細は保健センターまで問い合わせください。



感染予防のためにできること

最近RSウイルスやヘルパンギーナなどの感染症や風邪の患者さんが増加しています。新型コロナウイルス感染症は5類に移行となりましたが、日頃の体調管理として次の基本的な感染対策に取り組んでいきましょう。

- ・体調に不安や症状があるときは自宅で療養、もしくは医療機関を受診しましょう。
- ・その場に応じたマスクの着用(受診時や医療機関・高齢者施設などを訪問するとき、混雑した場所に行くときなど)や、咳エチケット(マスクがない時はティッシュなどで鼻と口を覆ったり、袖や上着の内側で覆うなど)を心がけましょう。
- ・窓を開けたり、換気扇を使うなど換気をしましょう。
- ・外出先からの帰宅時、調理の前後、食事前など、こまめに手洗い・手指消毒を行きましょう。
- ・適度な運動と食事を取り入れ、免疫力を高めましょう。

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

休日当番医 急患に限ります

7月2日	名寄中央整形外科 ☎01654③2006
9日	名寄三愛病院 ☎01654③3911
16・17日	名寄市立総合病院 ☎01654③3101
23日	たに内科クリニック ☎01654③1223
30日	名寄市立総合病院 ☎01654③3101 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



7月の予定

- 4日(火) 発達相談
- 14日(金) 乳児健診
- 24日(月) 計測日・
股関節脱臼検診
※計測日をご希望の方は事前に保健センターまでご連絡ください。
- 25日(火) 1歳6カ月児健診
- 26日(水) 3歳児健診
- 28日(金) のびのび親子教室
※対象の方には、個別にご案内しています。
 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！

今回は、市立総合病院看護師4階西病棟看護師藤垣寧々さん、夏坂由祈さんと保健センター保健師齋藤七江さんから、心不全リスクの予防が心不全発症予防につながる！

「自己管理の重要性」についてお話しいただきます。

心不全とは？

心不全とは心臓が悪いために息切れやむくみが起こり、だんだん悪くなり生命を縮める病気です。

心不全の病みの軌跡

心不全には分類があり悪化と改善を繰り返し徐々に機能が低下しながら死に至る経過を図式化した病みの軌跡があります。

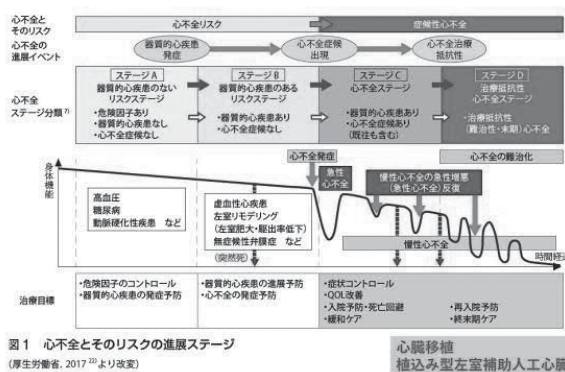


図1 心不全とそのリスクの進展ステージ
（厚生労働省、2017より改変）

心不全リスクのあるステージA～Bの予防行動を行うことで心不全の発症を防ぐことができます！各ステージにおける心不全の予防行動についてご紹介します。

心不全ステージA

高血圧・糖尿病などの生活習慣病の原因となる危険因子のコントロール・発症を予防することが大切です！

〈今日から始める！生活習慣病改善〉

- 生活習慣病予防の基本は毎日の食事！
 - ・基本は1日3食バランスよく、よく噛んで食べましょう
 - ・減塩を意識した食べ方で高血圧を予防しましょう
 - ・アルコールは適量を守りましょう！飲みすぎに注意！

- 生活の中で適度な運動を習慣に
 - ・脂肪燃焼には有酸素運動です。
 - ・プラスウォーキングで運動の効果をアップ！
 - ・室内でもできる運動を習慣に「ながら運動」で運動時間を増やす！

- 健康づくりには十分な休養が必要不可欠です
 - ・睡眠不足はホルモンバランスが乱れ、食欲が亢進し肥満のリスクが高まります。さらに交感神経の緊張状態が続くため血圧も上昇しやすくなります。

- 喫煙はあらゆる生活習慣病のリスク因子です！
 - ・喫煙は血管を収縮させ血圧が上昇します。血管が傷つき動脈硬化の原因にもなります。

生活習慣病の進行は見た目では判断できないものもありますが、健康診断の数値から知ることができます。小さな変化を見逃さないためにも、まずは毎年健康診断を受け、早期発見・予防に努めましょう！

心不全ステージB

心筋梗塞・狭心症などの心疾患の進展および心不全症状の発症を予防することが必要です。心不全ステージCへの進行を遅らせるまたは早期発見のためにセルフモニタリングをしてみましょう！

〈セルフモニタリングの方法〉

- 体重測定
 - ・できるだけ同じ服装で
 - ・朝の排尿後に測定
- 血圧測定
 - ・いつも同じ腕で
 - （左右差がある場合は高いほうの腕で測定する）
 - ・起きて1時間以内、朝食前、内服前のどこかで測定

体重・血圧は心不全手帳または血圧手帳に毎日記載することで自分でも異変に気付いたりすることができます！また、受診時は必ず持参して主治医にみてもらいましょう。自分自身や家族の健康のために、日常生活において心不全の予防を行っていきましょう！



次回は名寄市立総合病院循環器内科医長豊嶋更紗先生の「名寄市ハートの日×なよろ健康まつり」です。

暮らしの安心 国民健康保険

令

和5年度の
国民健康保険税

今年度の国民健康保険税（以下保険税）は税率等の見直しにより、資産割を廃止し、所得割の税率及び均等割・平等割の額の改正を行いました。また、税法改正により、後期高齢者支援金分の限度額が「20万円」から「22万円」に引き上げとなっています。なお、引き続き未就学児のいる世帯は未就学児一人につき、③の医療分および後期高齢者支援金分の均等割額が軽減されます。国保税は下の表により計算し、それぞれ①〜④の合計（限度額を超える場合は限度額）になります。医療分・後期高齢者支援金分は国保加入者全員、介護納付金分（介護保険2号被保険

問い合わせ

市民課医療年金係(名寄庁舎1階 2番窓口)
☎01654③2111(内線3114、3116、3118)
地域住民課市民係(風連庁舎1階)
☎01655③2511(内線2118、2119)

令和5年度の国民健康保険税率

	医療分	後期高齢者支援金分	介護納付金分
① 所得割	世帯の所得×8.7%	世帯の所得×2.5%	世帯の所得×1.8%
② 資産割	なし	なし	なし
③ 均等割	28,000円×加入者数 14,000円×未就学児数	8,000円×加入者数 4,000円×未就学児数	8,000円×加入者数
④ 平等割	28,000円	8,000円	6,000円
限度額	65万円	22万円	17万円

者）については、国保加入者のうち、満40歳以上65歳未満の方が対象になります。

国

保税の納め方

国保税は世帯主が納めます

各種届け出や国保税を納める義務は世帯主にあります。世帯主が国保に加入していても世帯の中に国保の被保険者がいる場合、納税通知書は世帯主に送られます。

普通徴収

(年8回の窓〇納付または口座振替)

当初納付書では令和5年4月分から令和6年3月分までの1年分を年8回で納付することになります。(途中加入や離脱の場合を除く)
納付書は所定金融機関の他、コンビニ、地方税統一コードでも納付可能です。

特別徴収(年金天引き)

国保被保険者が全員65歳以上で構成される世帯の国保税は、原則として納税義務者の年金から天引きになります。

ただし、次に該当する方は納付書または口座振替で納めていただくこととなります。

● 国保税の納付を口座振替にしている方

● 令和5年度中に75歳になる方

● 年金年額が18万円未満の方

● 国保税、介護保険料の合計金額が年金額の2分の1を超えている方
● 介護保険料が年金から天引きされていない場合

※特別徴収(年金天引き)を希望しない場合、事前に口座振替手続きが必要になります。

**令和5年度納税通知書は
7月中旬に送付します**

加入・離脱したときの国保税

国保税は加入の届け出をした月からではなく、加入資格を得た月から課税されます。年度途中で加入する場合や離脱した場合も離脱の前月までの税額が月割りで計算されます。

国保税の軽減

国民健康保険制度では、所得や世帯の国保被保険者数、世帯の状況に応じた軽減制度があります。

詳しくは納税通知書に同封しているパンフレットをご覧ください。



■低所得世帯に対する軽減

被保険者世帯の人数や所得に応じ、均等割・平等割の7割・5割・2割の軽減措置がとられます。

■非自発的失業者の軽減

65歳未満の方が解雇や倒産により離職し国保に加入した場合、雇用保険の受給理由によって受けられる軽減措置があります。

■後期高齢者医療制度への移行に伴う軽減、減免

後期高齢者医療制度への移行に伴う激変緩和措置として軽減措置や減免措置があります。同制度への移行により国保世帯の被保険者が一人になった場合、5年間は平等割の2分の1が減額になり、その後3年間は平等割の4分の1が減額になります。

新

新型コロナウイルス感染症の影響を受けられた方



新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少した世帯に対する国民健康保険税の減免について、令和4年度末に資格取得したことなどにより、令和5年4月以降に納期限が設定された令和5年度分国民健康保険税を減免の対象とするため、申請期間を延長しました。

対象となる保険税

令和4年度分の保険税であって、令和5年12月31日までの納期限が設定されているもの

対象となる世帯

- ①主たる生計維持者が死亡した、または重篤な傷病を負った世帯
- ②主たる生計維持者の事業収入等（不動産収入、事業収入、給与収入および山林収入）の減少が見込まれる世帯動産収入、事業収入、給与収入または山林収入）のいずれかの減少額が、前年のその収入の3割以上である
- 前年合計所得が1000万円以下である
- 減少した事業収入などに係る所得以外の前年所得額の合計が400万円以下である



納

期内の納税にご協力を

皆さまに納めていただく国保税は医療費の支払いなど国保事業の運営に欠かせない財源です。納期限内の納付にご協力をお願いします。

納め忘れのないように

口座振替の利用により、納め忘れを防ぐことができます。申し込みは、市内の金融機関または税務課納税係の窓口にて手続きをしてください。（通帳と届け出印、納付書をお持ちください）

納付が遅れたら

納期限を過ぎると督促を受け、延滞金が増算されます。また、納税相談がないまま納付が遅れたり納付がない場合、保険証の有効期限が短くなるほか、税負担の公平性を保つため、財産差し押さえなど滞納処分を受ける場合があります。

なお、新型コロナウイルスの影響などにより所得が一時的に著しく減少した場合や特別な事情がある場合には、納期限の延期や国保税の減免・免除を受けられる制度もありますので、お早めにご相談ください。

国

民健康保険証の更新



現在ご使用の保険証は7月31日(月)で失効し、使用できなくなります。新しい保険証は、7月中旬に世帯主宛てに簡易書留郵便で送付します。

転居や不在などの理由により配達されなかった保険証は、市役所で保管しています。保険証が届いていない場合は問い合わせください。

また、ほかの健康保険に加入済みで国保の保険証が届いた方は脱退手続きが必要です。手続きをされない場合は国保税がかかり続けますので必ずご連絡ください。

限

度額適用認定証の更新

保険証と同様に限度額適用認定証も7月31日(月)で失効し、使用できなくなります。8月以降も限度額適用認定証が必要な場合は、8月1日(火)以降に窓口にて更新の手続きをしてください。

ただし、国保税の納付状況によって交付できない場合もありますので事前に問い合わせください。

持ち物

保険証、マイナンバーのわかるもの（世帯外の代理人が手続きする際は委任状と身分証が必要です）



後期高齢者医療制度

問い合わせ

北海道後期高齢者医療広域連合
☎011-290-5601
市民課医療年金係(名寄庁舎1階)
☎01654③2111(内線3118)

令和5年度の保険料

令和5年度の保険料額については7月に個別にお知らせします。保険料の計算方法

均等割【1人当たりの額】 51,892円
+
所得割【本人の所得に応じた額】 (令和4年中の所得-43万円)×10.98%
1年間の保険料 (限度額66万円、100円未満切り捨て)

○1年間の保険料の上限額は66万円になります。
○年度の途中で加入したときは、加入した月からの月割で計算します。
※「所得」とは、前年の「収入」から必要経費(公的年金等控除や給与所得控除額など)を引いたものです。
※前年の所得金額により43万円の控除額が異なる場合があります。

保険料の軽減

均等割の軽減(年額)

●軽減は被保険者と世帯主の所得の

合計で判定します。

●被保険者ではない世帯主の所得も判定の対象となります。

●昭和33年1月1日以前に生まれた方の公的年金などに係る所得については、さらに15万円を引いた額で判定します。

対象者の所得要件 (世帯主および世帯の被保険者全員の軽減判定の所得額)	均等割の軽減割合
43万円+10万円×(給与所得者等の数-1)	7割
43万円+(29万円×世帯の被保険者数)+10万円×(給与所得者等の数-1)	5割
43万円+(53万5千円×世帯の被保険者数)+10万円×(給与所得者等の数-1)	2割

※給与所得者等とは、次のいずれかに該当する方となります。
・給与などの収入額が55万円を超える方
・公的年金の収入額が60万円(65歳未満)、125万円(65歳以上)を超える方

被用者保険の被扶養者だった方の軽減

●この制度に加入したとき、被用者保険の被扶養者だった方は、負担軽減のための特別措置として、所得割がかららず、制度加入から2年を経過していない期間のみ均等割が5割軽減となります。

※被用者保険とは、協会けんぽなど、

主に会社員などの方々が入社して

いる健康保険のことで、市町村の国民健康保険などは含まれません。

保険料の減免

●保険料のお支払いが困難な場合は、医療年金係へご相談ください。

●災害、失業などによる所得の大幅な減少などにより、保険料の支払いが困難な方については、保険料の減免が受けられる場合があります。

保険料の支払い方法

●保険料の納め方は、原則「年金天引き」です(申し出によって「口座振替」も可能)。「口座振替を希望する方は問い合わせください。

●国民健康保険税の「口座振替は自動継続されません。再度、医療年金係へ申し出を行ってください。

保険証(被保険者証)が新しくなります

●現在、ご使用の橙色の保険証の有効期限が令和5年7月31日(月)をもって満了となるため、8月以降は使用できなくなります。

7月中に新しい保険証を交付しますので、お手元に届きましたら黄色の保険証をご使用ください。

●新しい保険証の有効期限は、令和6年7月31日です。

減額認定証・限度額証も新しくなります

●現在、ご使用の水色の減額認定証および限度額証の有効期限が、令和5年7月31日(月)をもって満了となるため、8月以降は使用できなくなります。引き続き交付対象に該当する方は7月中に減額認定証および限度額証を交付しますので、8月1日からは黄緑色の減額認定証および限度額証をご使用ください。

●また新たに必要となる方は医療年金係へ申請手続きをしてください。

後期高齢者医療被保険者証

有効期限 ○○年 7月 31日
交付年月日 ○○年 7月 1日

被保険者番号 01234567

住所 広域市連合町1丁目

氏名 昭 7年 7月 7日

生年月日 昭 7年 7月 7日

加入年月日 平成20年 4月 1日

発給期日 平成20年 4月 1日

一部負担金の割合 1割

保険者番号並びに保険者の名称及び印

北海道後期高齢者医療広域連合 (公印)

▶保険証(最新は黄色)

後期高齢者医療限度額適用認定証

有効期限 ○○年 7月 31日
交付年月日 ○○年 8月 1日

被保険者番号 01234567

住所 広域市連合町1丁目

氏名 昭 7年 7月 7日

生年月日 昭 7年 7月 7日

発給期日 ○○年 8月 1日

適用区分 現役Ⅱ

保険者番号並びに保険者の名称及び印

北海道後期高齢者医療広域連合 (公印)

▶限度証(最新は黄緑色)

後期高齢者医療被保険者証・被扶養者認定証

有効期限 ○○年 7月 31日
交付年月日 ○○年 8月 1日

被保険者番号 01234567

住所 広域市連合町1丁目

氏名 昭 7年 7月 7日

生年月日 昭 7年 7月 7日

発給期日 ○○年 8月 1日

適用区分 区分Ⅱ

長期入院認定年月日 ○○年 8月 1日

保険者番号並びに保険者の名称及び印

北海道後期高齢者医療広域連合 (公印)

▶減額認定証(最新は黄緑色)



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(6月20日現在、友だち登録者1万4167人のLINEVROOMでもまちの出来事を紹介しています。

5/27 なよろアスパラまつり

名よせ通り商店街特設会場ではなよろアスパラまつりが行われました。11時の開始早々から、数量限定の朝採れアスパラをもとめる長蛇の列が見られました。会場に設置されたアスパラが当たるトイカプセルは、20分で完売しました。ステージでは、よさこい演舞やフラダンスなどが披露され、まつりを盛り上げていました。屋台やキッチンカー、名寄産業高校ブースでは、アスパラをふんだんに使ったグルメに舌鼓を打っていました。午後からのステージでは風舞連による阿波おどり演舞が披露されました。その後、小学2年生以下が対象のアスレチックレースが行われ、参加賞を手に入れ喜んでいました。



10年ぶりに名よせ通り商店街での開催。多くの市民が集いました。

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。

6/11 Nスポウォーキング



北海道日本ハムファイターズのマスコットキャラクター「B・B」くんも一緒にウォーキングに参加。市内外から40人が参加し、会話を楽しみながらそれぞれのペースで歩きました。

初心者向けコースと常連向けコースの2種類で行われました。

5/31 チャレンジデー2023



朝から夜まで多くの市民が体操や運動などで汗を流しました。スポーツセンターでは4年ぶりとなる市民綱引き大会が行われ、全力で楽しみながら力を発揮しているようすでした。

今年で最後となるチャレンジデー。長野県東御市と対戦しました。

6/17・18 ふうれん白樺まつり



17日は、本市で活動する阿波おどり連「風舞連」の創立30周年を記念し、全道阿波おどり大会を開催。夜には風舞あんどんと「風舞連」[東京高円寺阿波おどり選抜連]が風連駅前を練り歩き、観客たちから盛大な拍手が送られました。18日は、風連町中央公園にて、阿波おどりの披露、ちびっこ広場ではスマートボールや射的、焼肉広場ではジンギスカンなど昼食を友人や家族と楽しむ姿もありました。



阿波踊りははじめ、ステージショーやもちまきは大盛況でした。


ごみ分別マスコットキャラクター 「エコひまちゃん」通信




申し込み・問い合わせ
市民部(廃棄物対策担当) (名寄庁舎1階)
☎01654③2111
(内線3121・3124・3125・3129)


衣類などの布類は埋立ごみです！正しい分別を！

○埋立ごみ 



埋立ごみ (青色)

×炭化ごみ 



炭化ごみ (黄色) 炭化ごみ (ピンク色)

衣類などの布類で、古着リサイクル対象外のものは埋立ごみです。青色の指定ごみ袋に入れて出してください。

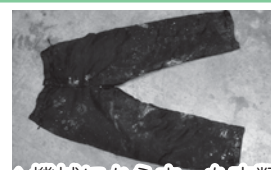
古着リサイクルの対象のものは、市内各公共施設に設置している回収ボックスに入れることができます。リサイクル対象品は、ごみ分別ガイドブック19ページ、もしくは右の2次元コードを読み取り、ご確認ください。

古着リサイクル



【炭化ごみではありません】

炭化センターの処理機に入ると、機械が壊れてしまうことがあります。しっかり分別しましょう！



▲機械にからまった衣類

廃品回収を行った町内会などに奨励金を交付しています

リサイクル意識の高揚や資源の有効利用を目的に、町内会や市民団体などが行う廃品回収に対して奨励金を交付しています。子どもが参加できるイベントとして町内会や団場で、実施してみませんか？

【手続きの方法】



廃品回収を実施していない町内会や団体においても、ぜひ取り組んでください！

詳しくは、右のコードを読み取り、ご確認ください。



廃品回収
ホーム
ページ



【奨励金交付額の例】

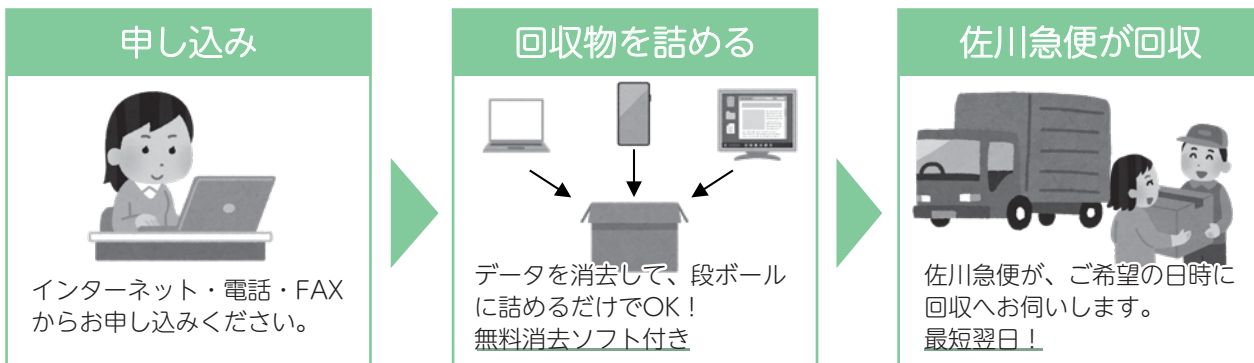
- ・ A町内会、実施回数が**2回**の場合、奨励金額は実績割として**+2,000円**となります。
- ・ B町内会、実施回数が**10回**の場合、奨励金額は実績割として**+10,000円**となります。

	アルミ缶・スチール缶		びん		実績割	奨励金合計
	回収量 (①)	奨励金額 (①×5円)	回収量 (②)	奨励金額 (②×2円)		
A町内会	1,000kg	(A) 5,000円	1,000kg	(B) 2,000円	(C) 2回実施 2,000円	(A+B+C) 9,000円
B町内会	5,000kg	(D) 25,000円	5,000kg	(E) 10,000円	(F) 10回実施 10,000円	(D+E+F) 45,000円

家庭用パソコンのリサイクルについて

ご家庭で不要になったパソコンは次の3つの処分方法があります。埋立ごみとしては出せません。

《方法1》 リネットジャパンのあんしん宅配回収を利用する



詳しくは次のホームページをご覧ください。

「リネットジャパンのあんしん宅配回収」<https://www.renet.jp/>

☎ 0570-085-800

FAX 0562-45-2918 (専用の申請書に必要事項をご記入ください)

※専用申請書は、名寄庁舎1階廃棄物対策担当(4番窓口)または風連庁舎1階地域住民課(1番窓口)に備え付けています。

リネット
ジャパンHP



《方法2》 パソコンメーカーに回収を依頼する

資源有効利用促進法に基づいて、パソコンメーカーが回収を行います。

各メーカーの連絡先や、回収方法などの詳細は、一般社団法人パソコン3R推進協会のホームページをご覧ください。

「一般社団法人パソコン3R推進協会」<https://www.pc3r.jp/>

☎ 03-5282-7685

3R推進協会HP



《方法3》 小型家電リサイクルとして市の施設に持ち込む ※モニターのみは不可 (対象機器例：タブレット型パソコン・ノートパソコン・デスクトップ本体・一体型パソコン)

小型家電リサイクル対象のパソコンは、次の市内施設にて無料で受け取っています。

名寄市リサイクルセンター

住所：名寄市字大橋140番地1
受入日：火・水・土曜日(年末年始除く)
受入時間：9時~16時

市役所風連庁舎1階 地域住民課窓口

住所：名寄市風連町西町196番地1
受入日：月~金曜日(祝日・年末年始除く)
受入時間：8時45分~17時30分

リサイクルプラザ

住所：名寄市風連町字中央768番地
(風連一般廃棄物最終処分場)
受入日：月・火・木・金曜日
第2土曜日・第4日曜日
受入時間：夏季(4月~11月) 10時~15時
冬季(12月~3月) 10時~13時

小型家電対象の有無は、ごみ分別用の公式LINEや廃棄物対策担当までご確認を!



LINE公式
アカウント



8/13(日) PASSION ~ピアノと吹奏楽の融合~

Jacob Kollerと名寄高校吹奏楽部のコラボ

今年2月にEN-RAYホールで行われた公演「PIANO PIANO PIANO」で超絶技巧を魅せたジャズピアニストJacob Koller。今回はピアノと吹奏楽とのコラボレーションで、再びEN-RAYホールにやってきます!

第1部ではJacob Kollerのソロステージ、第2部では名寄高校吹奏楽部とのコラボステージを企画。Jacob Kollerの織りなすピアノと名寄高校吹奏楽部の迫力ある演奏をお楽しみください。

【Profile】Jacob Koller - ジェイコブ・コーラー -

1980年米国アリゾナ州・フェニックス生まれ。高校に入学するまでにアリゾナ・ヤマハ・ピアノ・コンクールを含む10以上のクラシック・ピアノ・コンクールで優勝。2000年、アリゾナ州立大学へ入学後、ジャズ作曲コンクールなどで絶賛、2007年には、「COLEPORTER JAZZPIANO FELLOWSHIP」のファイナリストの一人に選ばれる。2009年来日後、TOKUのバックなど、ジャズ・ピアニストとして活躍し、2015年3月にはテレビ朝日「関ジャニの仕分け」内「ピアノ王決定戦」で優勝。2017年、いくつものオファーを断り、より自由に自身が求める演奏の世界を具現化した最新録音盤を、あえて自主制作でリリース。一躍注目を集めた実力派イケメン・ピアニスト。

【名寄高校吹奏楽部】



▶8月13日 日曜日 14:00開演(13:30開場)

※EN-RAY倶楽部会員先行入場あり(13:15入場)

▶全席自由席 一般 2,000円
高校生以下 500円

▶プレイガイド 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:12106)

※当日200円増 ※未就学児入場不可

チケット
7月上旬
販売予定!

EN-RAY倶楽部会員割引対象公演

- ◆会員は1枚に限り前売り価格から1割引(一般200円、高校生以下100円)
- ◆購入時は会員証をお持ちください(本人以外での購入はできません)

名寄大生 特別割引

- ◆名寄市立大学生はチケット購入時に学生証を提示すると、高校生以下の料金(500円)で購入できます

8/30(水) アップダウン二人芝居 音楽劇 桜の下で君と

お笑い芸人アップダウンが伝える「戦争」

お笑いコンビ「アップダウン」の竹森と阿部は自分達の笑いに何か寂然としないものを感じていた。

そんな時、竹森が「特攻隊の芝居を作ろう」と言い出す。阿部は「命をかけて戦った人達のことを笑いにできない」と反対するも、「一人一人が短い人生を生きて、そこには笑いも苦しみもあつたはず」という竹森の言葉で二人芝居を作る決意をする。

鹿兒島の知覧飛行場から出撃した二人乗り戦闘機の記録をもとに、歌だから伝わること、お笑いにしかできないことを、芸人人生をかけて挑戦する。



【竹森 巧】

芸人としての活動のほか、ミュージシャンとしても活動。シンガーソングライターとしてのキャリアは著しく、2005年「ぬか漬けのうた」がNHKみんなのうたに採用、2017年には岩崎宏美氏に楽曲提供した「絆」が「損保乃糸」イメージソングに採用。

2017年1stソロミニアルバム「あの空よりも、高く。」でメジャーデビュー。北海道命名150周年を記念した「全国心を繋ぐ150本ライブ」は北海道みらい事業にも登録され、全国各地で年間150本のライブを行った。現在も精力的に楽曲制作やライブを行なっている。



【阿部 浩貴】

フジテレビ「とんねるずの皆さんのおかげでした」の「第11回細かすぎて伝わらないモノマネ選手権」にて優勝。近年は、お笑い芸人のほか数多くの舞台に役者としても出演。演技力と歌唱力が評価され、2018年ミュージカル俳優バトリエントにて堂々の優勝。

また、イラストレーター&デザイナーの顔も持ち、キャラクターデザインやオリジナルアニメ制作を行う他、多くのアーティストのCDジャケットなども担当。「桜の下で君と」も、劇中画やデザインなどの全てを担当している。



▶8月30日 水曜日 19:00開演(18:30開場)

※EN-RAY倶楽部会員先行入場あり(18:15入場)

▶全席自由席 一般 2,000円
高校生以下 500円

▶プレイガイド 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:11729)

※当日200円増(一般のみ) ※未就学児入場不可

※先着10名まで託児サービス有(1歳~小3)8/23まで受付

チケット
7月上旬
販売予定!

EN-RAY倶楽部会員割引対象公演

- ◆会員は1枚に限り前売り価格から1割引(一般200円、高校生以下100円)
- ◆購入時は会員証をお持ちください(本人以外での購入はできません)

名寄大生 特別割引

- ◆名寄市立大学生はチケット購入時に学生証を提示すると、高校生以下の料金(500円)で購入できます

エンレイ通信

9/9 (土) 川崎鷹也 弾き語りTOUR 2023

ハスキーな歌声を持つ大注目のシンガーソングライター 【Profile】

1995年生まれ。栃木県出身。一度聴いたら忘れられないハスキーな歌声と美しいビブラート、癖になるメロディーラインが魅力。2020年8月、SNSで“魔法の絨毯”が人気となり、同曲のストーリーミング累計は現在3億回再生を突破中！日本レコード協会から「ダブル・プラチナ認定」を授与された。2023年は初の俳優業もスタートさせ、映画『魔女の香水』やNHK夜ドラ『褒められるひと、褒められるひと』への出演が決定。6月14日にワーナーミュージック・ジャパンより3rdアルバム『ぬくもり』をリリースする。



- ▶9月9日 土曜日 17:00開演(16:00開場)
- ▶全席指定席 一般 6,600円
- 学割 4,950円
- ▶プレイガイド EN-RAYホールチケットセンター

チケット
7/1(土)
販売開始

※お一人様4枚まで購入できます。
※4歳以上有料、3歳以下は保護者1名につき1名まで膝上無料(席が必要な場合は有料)
※先着10名まで託児サービス有(1歳~小3)9/1まで受付
※学割チケットで入場される場合、中学生以上は受付にて学生証提示(当日必ずご持参ください。お忘れのときは、差額分のお支払いが必要です)
※未就学児は一般チケットとなります。
※ローソンチケットは、6/30(金)18:00~販売開始



ローソンチケットについて詳しくはこちら →

EN-RAY倶楽部会員割引対象公演

- ◆会員は1枚に限り500円引
- ◆購入時は会員証をお持ちください(本人以外での購入はできません)

9/19(火) ちょうかろう ももか 蝶花楼桃花 独演会 in 名寄 ~名寄ユネスコ協会設立30周年記念事業~

女流落語の歴史を変える？とも噂される、若手噺家のホープ

【Profile】 蝶花楼桃花

東京都出身。春風亭小朝に弟子入り後、二ツ目に昇進するや、翌2012年の「NHK新人演芸大賞(現新人落語大賞)」でいきなり決勝に進出し、注目を集める。その後も、10日間連続独演会、全国ツアー、海外公演など若手としては異例づくしの落語活動を展開。2016年、2020年にも「NHK新人落語大賞」で決勝に進出し話題となる。さらに「笑点」若手大喜利・女流大喜利をはじめとするテレビ出演や、女優として明治座「ふるあめりかに袖はぬらさじ」(主演・大地真央)などの舞台出演、沖縄国際映画祭出品作品「耳かきランデブー」主演、「大人AKBオーディション」でも最終選考に進出する~などマルチに活躍。自身初のメインパーソナリティとなるラジオ番組「SHIBA-HAMAラジオ」(文化放送)以来、「はまきんっサタデー」(文化放送)、「ゆうとびか」(静岡エフエム K-mix) などラジオ番組のレギュラー出演も多数。2022年3月、待望の真打昇進と、これを機に高座名を「蝶花楼桃花(ちょうかろう・ももか)」に改めることが決定。七代目・蝶花楼馬楽の没後途絶えていた、歴史ある亭号の復活となる。上手い、可愛い、華がある~と、三拍子そろった「寄席のプリンセス」



開口一番:春風亭貫いち

茨城県出身。茨城大学理学部卒業後、2018年、春風亭一之輔に入門。2020年2月に「貫いち」で楽屋入りし、現在、古典や新作ともに取り組む。自分の趣味(プロレス観戦、スロージョギング、マンガ)を盛り込んだ新作落語作りを行っている。

- ▶9月19日 火曜日 19:00開演(18:30開場)
- ※EN-RAY倶楽部会員先行入場あり(18:15入場)
- ▶全席自由席 一般 2,500円
- 高校生以下 1,000円
- ▶プレイガイド 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:12077)
- ※当日300円増 ※未就学児入場不可

チケット
7月中
販売予定!

名寄大生 特別割引

- ◆名寄市立大学生はチケット購入時に学生証を提示すると、高校生以下の料金(1,000円)で購入できます

EN-RAY倶楽部会員割引対象公演

- ◆会員は1枚に限り前売り価格から1割引(一般300円、高校生以下100円)
- ◆購入時は会員証をお持ちください(本人以外での購入はできません)

名寄市電力・ガス・食料品等価格高騰重点支援給付金のご案内

住民税非課税世帯に3万円を給付します

※均等割のみ課税世帯は1万8千円の給付

■電力・ガス・食料品などの価格高騰により、家計への影響が特に大きい低所得世帯の方々への支援措置として、1世帯当たり3万円（または1万8千円）を給付します。

1. 対象者

令和5年6月1日に名寄市に住民登録があり、次の要件に該当する世帯。

- ①令和5年度住民税非課税世帯（給付額3万円）
世帯全員の令和5年度分の住民税均等割が非課税となった世帯
- ②令和5年度住民税均等割のみ課税世帯（給付額1万8千円）
世帯全員が令和5年度住民税均等割のみ課税である世帯または、令和5年度住民税均等割のみ課税の方と令和5年度住民税が非課税の方で構成される世帯
- ③令和5年1月以降の家計急変世帯（給付額3万円）
令和5年1月から12月までの家計が急変し、令和5年度の住民税均等割が課税されている世帯全員のそれぞれの年収見込額が「住民税均等割非課税相当水準以下」となった世帯

※1世帯1回限りの受給となり、①②③いずれも、重複しての給付はできません。

2. 提出・申請方法

対象者と思われる世帯主の方へ、受給意思を確認するための「確認書」を送付します。（7月中旬以降予定）

必要事項を記入し、同封の返信用封筒に入れて郵送してください。なお、支給対象者と判別できなかった方（転入者など）については、「申請書」による提出となる場合があります。詳細は問い合わせください。

なお、令和5年1月以降の家計急変世帯の対象者は、給付を受けるには申請が必要となります。詳細は問い合わせください。

問い合わせ

臨時給付金担当 ☎01654③2111

市民文化センターからのお知らせ

「へっちゃLAND2023」参加者募集中!!

野外体験学習事業「へっちゃLAND2023」を開催します。夏休みに仲間とテント泊、野外調理、川つりなどなどのプログラムを体験しよう!!
高校生・大学生のリーダー、大人のボランティア協力者も大歓迎です。

と き 7月25日(火)～27日(木) 2泊3日

と ころ トムテ文化の森キャンプ場
(名寄市日進他)

対 象 小学校4～6年生・中学生

定 員 先着30人 参加費 3,000円

申込方法 電話または次のコードから

申込期限 7月10日(月)まで

【シニアリーダー募集】

対 象 高校生・大学生

【ボランティア募集】

対 象 一般

申し込み・問い合わせ

へっちゃLAND2023実行委員会事務局
(市民文化センター内)

☎01654②2218



市民盆踊り大会 4年ぶりの開催!!

と き 8月14日(月)

子ども盆踊り 18時30分～19時30分

北海盆踊り 19時30分～20時30分

と ころ 南広場 (西2南9)

仮装盆踊りも市民盆踊りと同時開催します!

- ・子ども仮装の部
- ・個人の部 (1人)
- ・団体の部 (5人以上)

※各部門表彰あり



申込方法 電話、FAX、次のコードから

申込期間 7月10日(月)

～28日(金)



申し込み・問い合わせ

市民盆踊り大会実行委員会事務局
(市民文化センター内)

☎01654②2218 FAX 01654②2356

ウォーターサーバーを解約

しないで放置。

弁護士から請求が！

受任通知が届き、残債を一括請求！

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 ☎01654@3575

困ったときは、消費生活センターに相談してください。

事例

1年前、「健康な水が無料で自宅に届く」と電話勧誘されウォーターサーバーを設置。3週間ごとに水が定期宅配される契約をした。無料と聞いていたが水代を請求され支払った。半年後、水が余ってしまい、水を受け取り拒否した。事業者からハガキが届いていたが無視していたら、弁護士事務所から圧着ハガキで重要な内容「受任通知兼請求書」が届き、6万9千円払えと書かれている、困った。(20歳代男性)



- ◆よさそうに思えても、自宅に設置、水の交換が一人で出来るのか、実際に管理・取り扱いが本当に必要かどうかを契約前によく検討しましょう。
- ◆ウォーターサーバーのレンタルは、契約期間が複数年と定められ、中途解約すると解約料が発生したりするので注意が必要です。
- ◆契約時、管理・取り扱い方法だけではなく契約金額や解約条件等、契約内容をよく確認しましょう。

アドバイス



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、市民の皆さまがいっ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)
☎01654@2111(内線3225)

その74 「いちご」



右手の親指と4指をつけて、その指先を鼻の頭に当てます。いちごの形状と表面のブツブツを鼻の頭で表現します。



今月の講師

藤森 洋子さん

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。

街なかウォーキング

Nスポ大人気企画！

健康増進のために歩きませんか？



概要

【とき】 7月9日(日曜日) 10時～12時
(受付開始9時30分)

【ところ】 駅前交流プラザよろーな(東1南7)

【種目】 ○ノルディックウォーキング
○ウォーキング

【定員】 50名 ※小学生以下は保護者同伴

【参加料】 1,500円

※詳細はNスポーツコミッションHPをご確認ください。

申込方法

①WEB: 右側のコードからお申込みください

②電話: 下記申し込み先まで申込書の内容をお伝えください

③窓口: 申込書を記入の上、下記申し込み先にご提出ください

※申込期日: 7月5日(水)まで



お申し込みはこちら

申込先・問い合わせ先

Nスポーツコミッション事務局(スポーツ・合宿推進課)
名寄市民文化センター内(西13南4)

☎01654@2218 FAX 01654@2356

次回は8月20日(日)!7月11日(火)から申込開始します!

夏を過ごしやすい

夏の暑さを和らげる方法として、室内ではクーラー等の冷房装置を設置するのが一般的になりました。元来、ほ乳類の中では、人間は暑さに強い種です。ある文献によると、未だ電気がない時代、たとえば、1850年前後（時代でいうと黒船来航時の江戸時代）にも現在のような猛暑の夏があったようです。当時は現在の熱中症のことを、中暑（ちゅうしょ）または置乱（かくらん）と呼び、広く認知されていたようです。当然、電気など無い時代ですからクーラーなど有るはずもありません。では、当時の人々はどのような方法で猛暑の夏を凌いでいたのでしょうか？大変興味深いところです。

- ①目で...金魚玉に金魚を入れて持ち帰り、軒下などに吊るして楽しみながら涼を感じる。
- ②耳で...チリンチリーンと微風と風鈴の音を聴きながら涼を感じる。
- ③肌で...朝夕に外に出て打ち水をし、夕には緑台を出して風に当たりながら涼を感じる。
- ④味で...夏バテ防止に、所謂点滴液とも称される甘酒を味わう。等々、なんとも風情があったようです。さらに、強いて言えば当時の人々は我慢（人間は暑さに強い生き物）強かったの

でしょう？ 電力なんてないのですから...さて、ここで自然の法則を利用した"高窓換気(自然換気)"を紹介します。

早朝および夜間に、室内のなるべく高い所(上階の天井付近)の窓を解放して室内の熱気を排出すると同時に外の冷気を取り込む方法です。その特徴は、同じ窓で熱気の排出と冷気の入りが同時に起こります。外気は、室温よりも高いときは外気は室内に入り込まず、室温より低くなったときに外気(冷気)が室内に流れ込んでいきます。と、同時に必然的に室内の熱気が排出される原理の換気方法です。さらに、冷気を取り込んだら、その状態を維持すべく、気温が上昇する前に窓は閉めます。(外気を入れないように)

この自然の原理を上手に利用して夏を涼しく過ごせたらと思います。



■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)
☎01654@6711

ピヤシリスキー場の岩山と斜面を駆け上られ！

第2回名寄ピヤシリスキー場ヒルクライムレース 参加者募集

日時 8月19日(土) 会場 名寄ピヤシリスキー場 距離 746m

◆種目番号・種目区分・スタート時間・参加料

①	小学女子	10時20分	1,500円
②	小学男子	10時25分	
③	一般女子	10時	3,000円
④	一般男子	10時5分	
⑤	ファミリーペア(小学生と保護者)	10時30分	4,500円
⑥	小学生リレー(3人1組)	10時45分	
⑦	男性リレー(3人1組)	10時50分	4,500円
⑧	男女混合リレー(3人1組)	10時55分	

最強ヒルクライマー決定戦 女子 11時20分
(一般女子上位20名)
最強ヒルクライマー決定戦 男子 11時30分
(一般男子上位20名)

◆申込方法

◇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。

◇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45分~21時30分】
なよろ温泉サンピラー(日進)
【受付時間: 8時~17時】



▲コードから大会HPにアクセスできます

◆申込期日

7月19日(水)まで
※詳細は大会HPを確認ください。

○ピヤシリスキー場シーズン券、名寄市特産品などが当たる抽選会開催!!
○株式会社名寄振興公社 こども縁日、屋台出店!!
○名寄×和寒×比布ヒルクライムレース総合優勝決定戦開催!!

第1回大会のようすを動画
(Youtube)で視聴できます!



問い合わせ
Nスポーツコミッション事務局(スポーツ・合宿推進課)
名寄市民文化センター内(西13南4)
☎01654@2218 FAX 01654@2356



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

・第69回青少年読書全国コン

クール課題図書

・北海道みんなの日

・驚異の能力！知られざる虫

の世界

・アイスクリームパーティー！

土曜ビブリオトーク

◆とき 7月8日(土) 13時～

◆内容 ビブリオトーク

自動車文庫「やまゆり号」
7月の巡回日程

【名寄地区】

11日、25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	16:00～16:15
5日、19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
12日、26日(水)	サピラー・マーガレットグイ 道宮住宅前	15:35～15:50
13日、27日(木)	北斗団地前	15:15～15:30
	西10南1自衛隊官舎前	15:45～16:10

【風連地区】

7日(金)	JR風連駅前	10:35～10:45
	フロンティアハウス	10:55～11:10

※参加者同士による本の紹介
と意見交流

◆対象 誰でも参加可

◆持ち物 お気に入りの本1冊

絵本読み聞かせ

ワークシヨップ

◆とき 7月22日(土) 10時

～12時

◆内容 読み聞かせの実演、

説明、演習

◆対象 高校生以上

◆定員 12人

◆申し込み 電話または図書

館窓口で申し込み

◆申込開始 7月1日(土)から

夏休み企画

「こわいおはなし会」

◆とき 7月30日(日) 15時

30分～16時

◆内容 こわい絵本の読み

聞かせ、紙芝居など

◆対象 3歳から小学生まで

講演会「絵本『私の名前は

宗谷本線』ができるまで」

◆とき 8月5日(土) 14時

～15時30分

◆ところ 駅前交流プラザ

「よろーな」(東1南7)

◆講師 堀川 真氏(絵本

作家)

◆対象 中学生以上

◆定員 30人

◆申し込み 電話または図書

館窓口で申し込み

◆申込開始 7月1日(土)から

本の読み聞かせなど

◆金曜おはなしクラブ

◆とき 7月7日(金)、14日

風連分室

ミニ展示コーナー

・ゾクゾク！おばけえほん

一日可書体験

◆とき 8月1日(火)

一回目：10時～10時45分

二回目：11時～11時45分

◆内容 カウンター業務、

整理業務、OPAC検索な

どを行います。

◆対象 小学1・2年生

◆定員 各回2人

◆申し込み 電話または図書

館窓口で申し込み

◆申込開始 7月18日(火)から

本の読み聞かせなど

◆おはなしタイム

◆とき 7月6日(木)、20日

(木) 各日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

◆とき 7月25日(火) 11時

◆ところ 子育て支援セン

ターこぐま

◆対象 3歳未満児・保護者

休館日

2日(日)、9日(日)、16日(日)、

17日(月)、23日(日)、28日(金)～

31日(月)

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)

〒01654②50003

my.kosodate soudan

@city.nayoro.lg.jp

開館 9時～12時、

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

「こぐま」(風連町西町284)

認定こども園風連幼稚園内

〒01655③21333

開館 遊びの広場 10時～

11時30分

休館 水・金・土・日・祝日・

年末年始

相談 10時～15時

名寄市LINE公式アカウ

ントではイベント情報を配信

しています。この機

会にぜひ友だち登

録をお願いします。



ひまわりらんど

模擬保育室で遊ぼう

- ◆ **模擬保育室で遊ぼう**
名寄市立大学の模擬保育室で遊びましょう。
- ◆ **とき** 7月22日(土) 10時～11時30分
- ◆ **ところ** 名寄市立大学 模擬保育室
- ◆ **定員** 親子18組
- ◆ **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** 7月21日(金)まで
- ◆ **身体測定**
身長・体重を測り、手形足形を押しましょう。
- ◆ **とき** 7月11日(火)、12日(水)、14日(金) 各日9時～11時30分、13時30分～15時30分
- ◆ **ところ** ひまわりらんど
- ◆ **申し込み** 不要
- ◆ **ベビーマッサージ**
ベビーマッサージを通して親子の絆を深めましょう。
- ◆ **とき** 8月1日(火) 10時30分～11時30分
- ◆ **ところ** ひまわりらんど
- ◆ **講師** 伊藤 亜希子氏 (名寄市立大学看護学科講師)
- ◆ **対象** 令和5年2月～6月生まれのお子さん
- ◆ **定員** 親子8組

- ◆ **持ち物** バスタオル・オムツ・飲み物・オイル(ある方のみ)
- ◆ **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。
- ◆ **申込開始** 7月3日(月)から
- ◆ **一輪車の世界&文化センターで遊ぼう**
文化センターで遊んだ後に、華やかな一輪車の演技を楽しみましょう。
- ◆ **とき** 8月9日(水) 10時～11時30分
- ※10時～11時は車やボールなどで遊べます。
- ◆ **ところ** 市民文化センター 多目的ホール
- ◆ **講師** 名寄ユニサイクルクラブ
- ◆ **定員** 親子20組
- ◆ **持ち物** 親子ともに上靴を持参ください
- ◆ **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。
- ◆ **申込期間** 7月18日(火)～8月8日(火)

こぐま

こぐまを利用する際は事前予約をお願いします。

- ◆ **親子ふれあいあそび**
親子で楽しく手遊びなどで遊びましょう。
- ◆ **とき** 7月27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
- ◆ **講師** 鈴木 美子氏(認定こども園風連幼稚園保育教諭)
- ◆ **定員** 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** 7月3日(月)から
- ◆ **うちわ作り**
親子で楽しくうちわを作ります。
- ◆ **とき** 8月3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** 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** 7月17日(月)から

児童センター

児童センター「ほっと21」(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・祝日・年末年始

- ◆ **水遊びデー&ミニ縁日**
水遊びゲームで景品をゲットしよう!
- ◆ **とき** 7月25日(火) 13時30分～15時
- ◆ **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** 帽子、着替え、タオル、上靴、かばん、水筒
またはマイコップ
- ※着替え、タオルの持参がないと参加できません
- ※水鉄砲を持参してもよいですが、必ず名前を記入してください
- ◆ **申込方法** なよろっこ7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** 7月1日(土)～7日(金)

バス遠足

児童センターからバスに乗って遠足に行きます!

- ◆ **とき** 9月9日(土) 10時～15時
- ◆ **集合** 児童センター
- ◆ **行き先** サンピラーパーク&なよろ市立天文台(日進147)
- ◆ **対象** 市内小学生
- ◆ **定員** 20人

- ◆ **参加費** 無料
- ◆ **持ち物** 帽子、ハンカチ、ティッシュ、水筒、お弁当、レジャーシート
- ◆ **備考** バス遠足当日は、児童センターは閉館。
- ◆ **申込方法** なよろっこ8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** 7月29日(土)～8月7日(金)

博物館

北国博物館(緑丘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)
※問い合わせは北国博物館へ

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

特別展(無料)

◆ **名寄の鉄道120年記念展**
明治36年に名寄に鉄道が開通して今年で120年にあたる節目の年になりました。これを記念して、

宗谷本線などの鉄道の歴史をパネルと、当館に収蔵している多数の鉄道関連資料とともに振り返ります。

◇とき 開催中～8月29日(火)
◇ところ 北国博物館ギヤラリーホール

◆関連講座「ちびっこ集まれ！」

「ミニ新幹線」なよろ号に乗ろう！

◇とき 7月22日(土)
午前の部：10時～12時
午後の部：13時～15時

※雨天時は7月23日(日)に開催
◇ところ 博物館野外展示「キマロキ」前庭

◇料金 1回50円
◇協力 キマロキ保存会

◆道みんの日 北国博物館
常設展示室無料開放

毎年7月17日は「北海道みんなの日(道みんの日)」です。北海道の歴史や文化、豊かな自然や風土など、北海道の価値を見つめ直し、誇りに思う心を育み、より豊かな北海道を築きあげることを期する日として2017年に制定されました。北国博物館では前日の16日に常設展示室の無料開放を実施します。この機会にぜひご覧ください。

◇とき 7月16日(日) 9時

～16時30分
観察会

◆夜の昆虫観察会

夜間、街灯などの明かりに寄ってくる昆虫たちをライトで集めて観察します。

◇とき 7月28日(金) 19時30分～20時45分

◇ところ 北国博物館前
◇定員 20人

※中学生以下は保護者同伴
◇参加費 100円(保険料)

◇持ち物 帽子、軍手、虫かご、虫よけスプレー、長袖・長ズボンなど野外活動に適した服装

◇申し込み 北国博物館まで
電話またはメールでご連絡ください。

◆申込期限 7月25日(火)まで

◆夏の昆虫観察会
カブトムシなどの夏に見られる昆虫を観察します。

◇とき 8月9日(水) 9時～12時

◇行き先 ふうれん望湖台自然公園(風連町池の上165)

◇集合場所 北国博物館

◇定員 20人

※小学3年生以下は保護者同伴

◇参加費 100円(保険料)
◇持ち物 帽子、軍手、虫かご、虫捕り網、虫よけスプレー

◇申し込み 北国博物館まで
電話またはメールでご連絡ください。

レジャー、長袖・長ズボンなど野外活動に適した服装

◆申し込み 北国博物館まで
電話またはメールでご連絡ください。

◆申込期限 8月1日(火)まで

夏休み特別企画
◆名寄の川を調べてみよう！
川を調査する専用の道具を使い、川に入って水の色やにおいを調べたり川に住む生き物を観察します。



◆申し込み 北国博物館まで
電話またはメールでご連絡ください。

◆申込期限 7月25日(火)まで

公民館

市民文化センター(西13南4)

01655422218

FAX 01655422356

01655532620

01655532321

市民文化センター

夏休み子ども写生会

夏休みに、自然の中でのびのびと絵を描きませんか！

◇とき 8月4日(金) 10時～14時

◇ところ 浅江島公園

◆集合 市民文化センター東館

◆講師 棚橋 麗子氏(棚橋美術教室主宰)

◆対象 幼児、小学生、中学生、高校生、保護者

◆持ち物 写生用具一式、昼食、飲み物、帽子、敷物など

※画用紙は受付時に渡します。画板の貸し出しも行います。

◆申込方法 市民文化センターに電話もしくは下のコードから申し込み。

※当日申し込み可。



◆作品展示

◇とき 8月4日(金)～16日(水)(最終日は正午まで)

◇ところ 市民文化センター 展示ホール

第2回文化芸術鑑賞 バスツアー

◆とき 8月8日(火)～9日(水)

◆集合 8日8時45分 市民文化センター西館出発

◆到着 9日17時15分 市民文化センター西館到着予定

◆行き先 白老町・札幌市

◆内容 ウポポイ 民族共生象徴空間

1日目 札幌芸術の森(チームラボ)

2日目 札幌芸術の森(チームラボ)

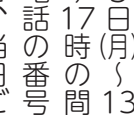
◆定員 21人(最少催行人数10人、定員超えの場合は抽選)

◆参加費 12560円(施設利用料・宿泊費・保険料)

◆申込方法 市民文化センター窓口、電話もしくは下のコードから申し込み。

◆申込期間 7月3日(月)～13日(木) 平日9時～17時の間

◆申込条件 携帯電話の番号をご提供いただき、当日ご持参いただくこと。



市民講座「なよろまるごと体験！エンレイ・カレッジ」

「なよろ」について体験し学ぶことで、「なよろ」の良さを理解、発見し、地域への愛情を育むとともに、仲間づくりや地域づくりにつなげ地域活動に活用することを目的に開催します。(道民カレッジ指定講座)

とき	内容
8月23日(水)	なよろの観光自然
9月20日(水)	なよろの芸能文化
10月18日(水)	なよろの環境
11月15日(水)	なよろのボランティア
12月20日(水)	なよろグルメ
令和6年1月17日(水)	なよろの農業
令和6年2月21日(水)	なよろの福祉

◆とき・内容 10時～12時

◆定員 27人
◆参加費 無料(実費負担は別途)
※食費・施設内体験料などは含まれておりません。

◆申込方法 市民文化センター窓口、電話もしくは下のQRコードから申し込み。
◆申込期間 7月3日(月)～18日(火)

大ホール(EN-RAY) 一斉予約受付

◆とき 7月31日(月) 9時

～17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、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

夏休み子ども陶芸

夏休み初日に陶芸教室を行います。自由な発想で身近な日用品などの陶芸作品を作ってみませんか！

◆とき 7月22日(土) 9時30分～12時

◆ところ 風連陶芸センター(風連町仲町86番地)

◆対象 市内小学3～6年生
◆定員 15人
◆参加費 300円
◆持ち物 エプロン・上靴
◆作品引渡 8月14日(月)～17日(木)の期間、風連陶芸センターでお渡しします。

◆申込方法 風連陶芸センターまでお電話ください。

◆申込期限 7月21日(金)まで

天文台

なよろ市立天文台「きたすばる」(日進157-1道立サンパラーパーク星見の丘)

016554②3956
016554②0267
kitasubarunayoro-star.jp
https://www.nayoro-star.jp
HP
13時～21時30分
(21時までに入館)
※夏期の開館時間です
月・祝日の翌日・年末年始・最終火

利用案内

◆休館日 3日(月)、10日(月)、18日(火)、24日(月)

◆観覧料 一般410円、学生310円、65歳以上200円、高校生以下無料

◆天体観望
◆月面が見える日 1日(土)、2日(日)、21日(金)～31日(月)

◆今月見える惑星 水星(下旬)、金星

◆1.6メートルピリカ望遠鏡見学・観望
◆見学のみのみ 1日(土)～31日(月) 各日13時～19時30分
※休館日を除く

◆天気が良ければ星が見える日
1日(土)、2日(日)、7日(金)～9日(日)、14日(金)～16日(日)、21日(金)～23日(日)、28日(金)～

30日(日)
各日19時30分～21時30分
※22日(土)「星と音楽の集2023」のため24時まで延長。
◆プラネタリウム

時間	平日	土日祝日
14:00	月をめざして	ゆるり星空めぐり
16:00	水の惑星	水の惑星
18:00	月をめざして	月をめざして
20:00	水の惑星	水の惑星

七夕観望会

7月7日(金)は七夕です。七夕の日に合わせて、七夕にまつわる星を中心に観望します。

◆とき 7月4日(火)～9日(日) 各日20時～21時30分

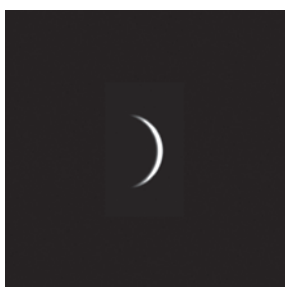
◆参加費 観覧料のみ
◆星と音楽の集い2023
天文台を1日無料開放します。星と音楽を楽しむ1日。詳細は天文台Webページをご覧ください。

◆とき 7月22日(土) 14時～24時

◆ところ なよろ市立天文台
◆参加費 無料

金星

7月7日(金)に金星が最大光度を迎えます。このころの金星は、昼間の澄んだ青空の中で肉眼でも見つけることができます。望遠鏡で観察すると三日月のように細く欠けた姿をしています。昼間の金星を観察する際には、太陽を見ないように十分注意してください。



2020年5月22日撮影 (撮影者 渡辺文健)

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問い合わせください。



名寄市での7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	3:47	19:21	17:14	1:12	3日	○満月
10日	3:52	19:18	23:13	11:52	10日	●下弦
20日	4:01	19:11	5:56	20:51	18日	●新月
31日	4:13	19:00	18:17	1:28	26日	●上弦

名寄市戦没者追悼式

◆と き 7月10日(月)

◇受付 9時～

◇開式 9時50分～

◆と ころ エンレイホール

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

名 寄市平和音楽大行進
社会福祉課福祉総務係
2階(内線3221)

名寄市平和音楽大行進

「もう二度と悲惨な戦争は繰り返さない」そんな願いを込めて夏空のもとで繰り広げられる華麗な演奏とパレードに多くの声援をお願いします。

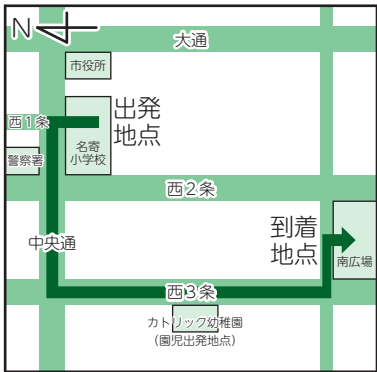
◆と き 7月10日(月)

◇開会式 13時30分～

※悪天候時は開催中止

◆と ころ 名寄小学校(出発) 条通り→南広場(到着)

↓中央通(国道239号)→西3条通り→南広場(到着)



参加団体(行進順) 名寄大谷認定こども園、認定こども園風連幼稚園、名寄カトリック幼稚園、光名幼稚園、風連中央小学校、名寄西小学校、名寄東小学校、名寄南小学校、名寄小学校、名寄小寄東・風連中学校(3校合同)、陸上自衛隊名寄駐屯地

※専用駐車場はありませんので、車での来場はお控えください。
※11時30分～16時の間、行進経路は駐車禁止となりますので、駐車はご遠慮ください。

名 寄市平和音楽大行進
社会福祉課福祉総務係
2階(内線3221)

高齢者・初心者向け

スマホ教室

高齢者をはじめとした、スマホ操作に不安のある方向けの基本講座です。基本的な使い方を楽しく学んでみませんか。

◆と き 7月26日(水) ①11時～②14時(約90分)

◆と ころ 駅前交流プラザ「よろーな」会議室4(東1南)

◆定 員 各回10人

※今年度は前出のほか、9月27日(水)、11月29日(水)、令和

6年3月27日(水)での開催を予定しています。

名 寄市平和音楽大行進
社会福祉課福祉総務係
4階(内線34003402)

スマホなんでも相談窓口

ご自身のスマートフォン、基本的な使い方や操作方法、LINE、アプリの入れ方など、普段お困りのあらゆる疑問にスマホ支援員がお答えします。事前予約の上、ぜひご相談ください。

◆と き 7月29日(土) 10時～15時

◆と ころ ここほっと(名寄市社会福祉協議会 多分野・多世代地域活動拠点) (西4南8・西條名寄店1階)

◆申込期間 7月24日(月)～28日(金)

※8月以降も毎月開催予定。開催日は市ホームページや広報なよろなどをご確認ください。

名 寄市平和音楽大行進
社会福祉課福祉総務係
4階(内線34003402)

ポッチャ体験会

今年3月に実施したポッチャ体験会を再び開催いたします。イオンと一緒にポッチャを体験してみませんか?

◆と き 7月22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階多目的広場

◆参加費 無料

◆申し込み 不要。ご都合の良い時間帯に、直接会場にお越しください。

名寄市立大学コミュニティケア教育研究センター
016547661

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て、育児や生活の情報など気軽にお話しませんか。

◆と き 7月15日(土) 14時～15時30分

◆と ころ 市立大学 5号館 小児・母性看護実習室

◆内 容 タッチケア(マッサージ)、育児相談 など

◆講師 日本タッチケア協会認定指導者 市立大学看護学科 教授 加藤 千恵子 講師 渡邊 友香

◆対象 2カ月～12カ月までのお子さんと保護者、妊娠中の方

◆参加費 無料

◆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)

◆申込方法 次のコードを読み込み、開かれるフォームから申込受付しています。

名寄市立大学保健福祉学部看護学科(西4北8)
016544194



中退共

簡単管理 全額非課税 掛金助成
退職金は、国の制度を賢く活用

小企業 職金 済制度

「中退共」で検索!

(独)勤労者退職金共済機構
中小企業退職金共済事業本部
TEL (03) 6907-1234

問 問い合わせ 申 申し込み 名 名寄庁舎

016543211

風 風連庁舎 0165532511

問 問い合わせ 申 申し込み 名 名寄庁舎(☎01654③2111)

健康づくり体操教室

◆とき 7月6日(木)、13日(木)、20日(木)、27日(木) 9時15分～11時

◆ところ 総合福祉センター

◆対象 おおむね60歳以上

◆内容 ラジオ体操、フットダンス、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。

名 高年齢者支援課高齢福祉係 2階(内線3231)

風 風連庁舎(☎01655③2511)

マイナンバーカード臨時窓口の開設について

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おります。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。ぜひこの機会にご利用ください。

◆7月の開設日

8日(土) 9時30分～12時30分
22日(土) 9時30分～12時30分
25日(火) 17時30分～19時30分

◆ところ 市役所名寄庁舎市民課戸籍住民係(1階1番窓口)

◆備考 戸籍謄本や住民票などの証明書は交付できません。状況によってはお待ちいただく場合がございます。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。

名 市民課戸籍住民係 1階(内線3111・3112・3113・3119)

問 名寄消防署 ☎01654③3319

国民年金の免除

・猶予制度について
経済的な理由などで国民年金保険料を納めることが困難なときは、申請し承認されると、保険料の免除または納付が猶予される制度があります。令和5年度分の免除申請は7月から受け付けます。

◆令和5年度の国民年金保険料

1万6520円(月額)

◆免除・猶予制度

全額免除 0円
納付猶予 0円
4分の3免除 4,130円
半額免除 8,260円
4分の1免除 12,390円

所得や年齢により承認される制度が異なります。詳しくは問い合わせください。 ※免除・猶予の「年度」は7月から翌年6月までとなります。

献血にご協力を

献血車「ひまわり号」運行日程

とき	ところ
7月11日(火) 10時～12時 13時30分～16時	名寄市役所風連庁舎 道北なよろ農業協同組合本所
7月12日(水) 10時～12時 13時30分～16時	名寄警察署 西條名寄店
7月13日(木) 9時30分～11時30分 13時～16時	名寄消防署 名寄市立総合病院
7月14日(金) 10時～11時50分 13時10分～16時	名寄市役所名寄庁舎

問 社会福祉課福祉総務係

名 2階(内線3221)

市長の資産等を公開します

「政治倫理の確立のための名寄市長の資産等の公開に関する条例」と「名寄市長の資産等

消火栓放水点検

漏水の確認、消火栓の清掃などを目的に消火栓放水の点検を実施します。作業区域では、まれに赤水の発生や水が濁る場合があります。発見した場合は、ご連絡ください。

◆対象区域(8町内会)

3区、4区、10区、11区、第6区、7区、8区、9区

市民課医療年金係

1階(内線3114)
地域住民課市民係
1階(内線2119)

令和5年度名寄市立 中名寄小学校 学校見学会

中名寄小学校は、名寄市の特認校の対象となっております。名寄市内どこからでも入学することができません。

現在、令和6年度の新入生および転入学児童を募集しています。「はだしの学校」の教育を一度見に来ませんか。

◆とき 7月4日(火) 13時～14時30分

◆ところ 中名寄小学校(宇日彰285)

◆内容 1・2年生との交流、学校概要説明、校内見学

※中名寄小学校のホームページは下のコードからご覧ください。



※ご希望の方は事前にご連絡ください。

◆申・問

名寄市立中名寄小学校
(教頭：高橋)

☎01654②3889

HP http://www.city.nayoro.lg.jp/schools_nakanayoro

来春入学するお子さんの

健康診断を実施します

来春、小学校に入学する平成29年4月2日～平成30年4

月1日生まれのお子さんの健康診断を行います。

対象になるご家庭には封書で通知してありますが、通知が届かないときや当日受診できないときは、ご連絡ください。

※今年度から実施時期が早まっていますので、お気を付けてください。

◆会場・日時・対象

◆名寄小学校
8月28日(月) 13時～

◆名寄南小学校
1回目 7月12日(水) 13時～
対象 4月2日～10月31日
日生まれの方

2回目 7月21日(金) 13時～
対象 11月1日～4月1日
日生まれの方

◆名寄東小学校
8月21日(月) 13時～

◆名寄西小学校
1回目 8月22日(火) 13時～
対象 4月2日～9月30日
日生まれの方

2回目 8月30日(水) 13時～
対象 10月1日～4月1日
日生まれの方

◆風連中央小学校
8月25日(金) 13時～

◆名寄市教育委員会
学校教育課
3階(内線3375)

青少年表彰該当者の推薦

◆表彰対象 市内に在住する青少年(義務教育を修了したおおよね20代までの方)で、構成される団体、または個人で次のいずれかに該当する場合。

① 青少年団体として、構成が堅実で、運営が優れ、活動内容が青少年健全育成に寄与し、将来に期待ができる

② 青少年団体の構成員として、団体活動に寄与し、青少年健全育成に多大な功績が認められる

③ 社会奉仕などに尽力し、その功績が認められる

④ 学校や家庭生活において、他の模範となる行いをした

◆推薦方法 青少年センターに設置の推薦状に、必要事項を記入し提出

◆推薦期限 7月3日(月)～8月31日(木)

◆申・問
名寄市青少年センター
(児童センター内)

☎01654③3465

令和5年 住宅・土地統計

調査の調査員を募集

住宅・土地統計調査が令和5年10月に実施されます。こ

の調査は、わが国における住宅および住宅以外で人が居住する建物に関する実態並びに現住居以外の住宅および土地の保有状況、その他住宅などに居住している世帯に関する実態を調査し、住生活関連施策の基礎資料を得ることを目的としています。

◆実施内容 8月下旬から調査単位区内の全世帯へ「調査のお知らせ」を配布、9月中旬に調査世帯へ調査票配布、10月上旬に調査票の回収 など

◆任命期間 8月25日(金)～10月24日(火)

◆応募方法 電話 または下のコードから申し込み

◆応募期限 7月10日(月)

◆申・問
総務課総務係

3階(内線3321)

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。

ればどなたでも参加できます。

◆とき 7月27日(木) 14時～16時

◆ところ 市立総合病院2階和室(西7南8)

◆テーマ 体調に合わせた食事の工夫

◆内容 食欲がない、吐き気がある、味覚が変わって食べられないなど、食事の事で困っていることはありませんか? 栄養補助食品も紹介します。

◆申・問
市立総合病院
患者総合支援センター

☎01654③3101

自衛官等の募集

◆応募資格 18歳以上33歳未満

◆令和5年4月1日現在

◆受付期間 8月22日(火)締切

◆試験日 8月27日(日)、28日(月)

◆会場 旭川

◆備考 興味のある方は、気軽に「ご連絡ください」。

◆申・問

自衛隊旭川地方協力本部
名寄出張所(西1南9)

☎01654②3921

問 問い合わせ

申 申し込み

名 名寄庁舎 ☎01654③2111

風 風連庁舎 ☎01655③2511

問 問い合わせ 申 申し込み 名 名寄庁舎(☎01654③2111)

風 風連庁舎(☎01655③2511)

7月17日は

「北海道みんなの日」

1869年(明治2年)、北海道の名付け親とされる松浦武四郎(まつらむしろう)が、明治政府に「北加伊道」という名称を提案した7月17日は、「北海道みんなの日」、愛称「道みんなの日」です。詳しくは、下のコードから北海道ホームページをご覧ください。



問 総合政策課総合政策係
名 3階(内線3312)

裁判所ってどんなところ？

みんなで体験！

◆とき 8月2日(水) 9時15分～12時5分

◆ところ 旭川地方・家庭裁判所名寄支部(西4南9)

◆内容 模擬裁判・模擬評議、法廷見学、クイズ大会、裁判官への質問タイム

◆対象 小学校5年生および6年生

◆定員 20人(先着順)

◆参加費 無料

◆申し込み 事前申込必須

◆申請 旭川地方・家庭裁判所名寄支部庶務課

☎01654③3331

医療費受給者証の更新

◆乳幼児・ひとり親・重度障がい

◇対象 乳幼児・ひとり親 家庭・重度障がいなどの医療費受給者証の交付を受けている方で、有効期限が令和5年7月31日の方。

◇送付 公簿などにより受給資格要件を確認し、認められた方には、市より更新後の受給者証を7月下旬に送付します。

乳幼児・ひとり親医療
問 こども未来課子育て支援係
名 2階(内線3245)

重度障がい医療
問 社会福祉課障がい福祉係
名 2階(内線3226)

点訳初心者講習会のお知らせ

次のとおり講習会を開催します。多数のご参加をお待ちしています。

◆とき 7月22日(土) 18時30分～20時30分

◆ところ 総合福祉センター2階点訳室(西1南12)

◆対象 18歳以上

◆参加費 無料

◆申請 名寄市点訳赤十字奉仕団

☎01654④0414

楽しむために

マリンレジャーを
留萌海上保安部では、7月16日(日)から8月31日(木)までの間、海の安全推進活動を実施します。海へ出かける際は、事前に気象状況を確認し、次のポイントに注意しましょう。

◆海水浴
・開設された監視員がいる海水浴場に行く。
・離岸流に入り込んだら、岸と平行に泳いで流れから抜け出す。

◆釣り・プレジャーボート・水上オートバイなど
・ライフジャケットの着用と連絡体制の確保を徹底する。
・滑らない靴を履き、周りの状況を確認し、海中転落に注意する。

◆緊急時
・緊急時は118番に通報する。

◆留萌海上保安部交通課
☎0164④0414

名寄産業高校親子ものづくり教室・市民開放講座

◆とき 7月22日(土) 9時～12時

◆ところ 名寄産業高校 光凌キャンパス(西5北5)、名農キャンパス(字緑丘3)

◆開講講座

小学生～中学生
電子工作教室(光凌キャンパス) 500円 5組
紙粘土でつくる！アイスクリームマグネット(光凌キャンパス) 500円 10組
のび太君(ドラえもん)の家をつくらう!!(光凌キャンパス) 500円 5組

小学生～一般
本格ピザをつくりましょう!!(名農キャンパス) 500円 5組
「はしおぎ」づくり教室(光凌キャンパス) 500円 10組

◆申込期間 7月3日(月)9時～12日(水)16時
※8日(土)・10日(月)を除く
※期間前の申し込みは無効

◆申し込み 北海道名寄産業高等学校 親子ものづくり教室・市民開放講座係担当(中森)
☎01654②3066

全国安全週間

7月1日(土)から7日(金)までの期間は全国安全週間です。

◆スローガン
高める意識と安全行動
築こうみんなのゼロ災害
名寄労働基準監督署
安全生活課
☎01654②3186

対象	講座名・会場	費用	定員	内容
小学生 ～ 中学生	電子工作教室 (光凌キャンパス)	500円	5組	音や光の出るおもちゃを自分でつくりましょう！
	紙粘土でつくる！ アイスクリームマグネット (光凌キャンパス)	500円	10組	紙粘土とアクリル絵の具でアイスクリーム型マグネットをつくりましょう！
	のび太君(ドラえもん)の家をつくらう!! (光凌キャンパス)	500円	5組	スチレンボードを工作してのび太君のお家を立体的につくりましょう！
小学生 ～ 一般	本格ピザをつくりましょう!! (名農キャンパス)	500円	5組	酪農科学科で製造した加工品で本格ピザをつくりましょう！
	「はしおぎ」づくり教室 (光凌キャンパス)	500円	10組	金属を磨いてピカピカの「はしおぎ」を作りましょう！

町内会に入りました

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。

◆安全・安心の地域づくり

災害に備えた防災訓練や、犯罪を起こさないための防犯パトロールなど、地域の安全・安心のための活動を行っています。

◆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をします。



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）

納税・国保夜間窓口

◆と き 7月25日(火)
17:30~18:30

◆ところ
納税窓口
税務課納税係 名 2階

国保窓口
市民課医療年金係 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、登録は1回3点以内としています。品物によってはトラブル防止のため、お断りすることもありますのでご了承ください。

◆ゆずります

- ①足踏みミシン（ディスプレイ用）
- ②食器類
- ③学習机（イス付）
- ④美深高校女子制服一式（Lサイズ）
- ⑤パソコン用の机
- ⑥ベビー用ハイローチェア（手動式）
- ⑦ポータブルDVDプレーヤー（9インチ）
- ⑧卓上ミシン（ブラザー）
- ⑨組立式シングルベッド（枠のみ・木製）
- ⑩布団乾燥機（山善）
- ⑪スチームアイロン（三菱）
- ⑫アウトドア用のまき（2㎡分）

◆ゆずってください

- ①名寄中学校男子制服上下（サイズ150～160cm）
- ②レコード（洋楽）・CD
- ③鉄瓶
- ④薄型テレビ（地デジ）
- ⑤個人用ロッカー（縦長・3～4連）

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 7月2日（日） 11:00～
8月6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時までにご予約してください。

◆年金事務相談

と き 7月11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

①～⑤共通 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」）

☎01654②3575

☎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

☎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）

○石橋 正裕
のために

◆市立総合病院の医療環境整備の

（櫻井 学代表取締役）

○株式会社桜井組

○櫻井 奈美子

◆名寄市のために

○仁木 克己

◆図書館のために

ご寄附
ありがとうございます
（順不同・敬称略）

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）

7月市民カレンダー

July

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</p> <p>中学生 19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>7月4日(火) 発売!!</p> <p>1枚300円</p> <p>サマージャンボ宝くじ</p> <p>※抽選は7月10日(土)午後1時30分(予定)に実施されます。</p> <p>※抽選結果は抽選当日の朝8時30分(予定)に発表されます。</p> <p>※抽選結果は抽選当日の朝8時30分(予定)に発表されます。</p> <p>※抽選結果は抽選当日の朝8時30分(予定)に発表されます。</p>	<p>市公式LINEの友だち登録をお願いします</p> <p>QRコード</p> <p>LINEの友だち登録はこちらから</p>	<p>YouTube</p> <p>名寄市公式チャンネル</p> <p>ご覧ください!!</p> <p>YouTubeのチャンネル登録はこちらから</p> <p>QRコード</p>	<p>1</p> <p>★イングリッシュキャンプ 10:00~16:00 (ふるさと工房)</p> <p>★一輪車チャレンジ 10:00~11:00</p> <p>★七夕工作 13:30~15:00</p>	<p>2</p> <p>★無料法律相談 11:00 ※完全予約制</p>	<p>3</p>	<p>4</p> <p>★七夕観望会 20:00~21:30(9日まで)</p>	<p>5</p>	<p>6</p> <p>★ことばの発達について 10:30~11:30 (ひまわりらんど)</p> <p>★公園あそび 11:00~11:20 (こぐま)</p> <p>★運転免許更新講習会 初回14:00 一般17:30</p>	<p>7</p> <p>★結婚相談 17:30~19:00</p>	<p>8</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>★大黒摩季カムバック サーマンツアー2023 開場17:45 開演18:30</p>	<p>9</p> <p>★赤十字救急基礎講習 9:00~13:00</p> <p>★街なかウォーキング 10:00~12:00</p>	<p>10 名もち米の日</p> <p>★戦没者追悼式 9:50~</p> <p>★平和音楽大行進 13:30~</p> <p>黙とうをささげましょう</p> <p>10時にサイレンを吹鳴します。</p>	<p>11</p> <p>★身体測定 (ひまわりらんど、12日・14日)</p>	<p>12</p>	<p>13</p> <p>★運転免許更新講習会 優良18:00 違反19:00</p> <p>★フィジカルコメディ 舞台ケッチスケッチ 開場18:30 開演19:00</p> <p>★保護者のつどいの会 19:00~20:00</p>	<p>14</p> <p>★結婚相談 13:00~15:00</p>	<p>15</p> <p>★本の読み聞かせと工作 13:30~</p> <p>★タッチケアサロン 14:00~15:30 (大学5号館小児・母性看護実習室)</p>	<p>16</p> <p>★道みんの日 図書コーナー開設 (管掌文公民館、15~17日)</p> <p>★道みんの日 常設展示室無料開放 9:00~16:30</p>	<p>17 海の日</p> <p>★道みんの日観覧料無料</p> <p>北海道みんなの日</p>	<p>18</p> <p>★幼児安全法短期講習 10:30~11:30 (ひまわりらんど)</p>	<p>19 食育の日</p> <p>イラスト</p>	<p>20</p> <p>★運転免許更新講習会 優良13:00 一般14:00</p>	<p>21</p> <p>★結婚相談 13:00~15:00</p>	<p>22</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>★ポッチャ体験会 10:00~16:00 (イオン名寄ショッピングセンター)</p> <p>★星と音楽の集い 14:00~24:00</p>	<p>23</p>	<p>24</p>	<p>25</p> <p>★水遊びデー&ミニ縁日 13:30~15:00</p> <p>★納税・国保夜間窓口 17:30~18:30 市役所名寄庁舎 [納税窓口]2階[国保窓口]1階</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>26</p> <p>★スマホ教室 ①11:00~②14:00~</p>	<p>27</p> <p>★親子ふれあいあそび 11:00~11:20 (こぐま)</p>	<p>28</p> <p>★結婚相談 13:00~15:00</p> <p>★夜の昆虫観察会 19:30~20:45</p>	<p>29</p> <p>★スマホ相談窓口 10:00~15:00(こほっと)</p>	<p>30</p> <p>★こわいおはなし会 15:30~(名寄図書館本館)</p> <p>てっし名寄まつり</p>	<p>31 広報8月号 配布予定日</p> <p>★市民文化センター 大ホール 齊予約 受付(令和6年8月利用分) 9:00~17:00</p>	<p>8月の予定</p> <p>★8/4 夏休み子ども写生会 (浅江島公園)</p> <p>★8/14 市民盆踊り大会 (南広場)</p>	<p>風連陶芸センター陶芸教室</p> <p>◆とき 7月13日(木) 要予約 ①9時~12時 ②13時~16時 ③18時~21時 ※各回15人まで</p> <p>◆費用 粘土代1kg300円</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>マチイロ</p> <p>広報なよろがアプリで読める</p> <p>QRコード</p> <p>ダウンロードはこちらから</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「よるーな」
 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 ☒…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5月末日現在

◆人口
 全体 25,637人(-14)
 男 12,455人(-10)
 女 13,182人(-4)

内外国人住民登録者 110人(9)

出生 11人(-3)
 死亡 28人(7)

◆世帯数
 全体 14,093世帯(0)

※()は前月末比

広報 なよろ 令和5年7月1日発行 第208号

◆発行/名寄市 ◆編集/総合政策部秘書広報課
 ◆印刷/株式会社北方印刷所

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

広報誌は保存しておきましょう