

【表紙】清峰園で働くタバ・プリティさんとシェルパ・ラクパさん、施設利用者。二人の柔らかい雰囲気が利用者に安心感を与えます。  
撮影の際は2人とも自然と利用者に手を添えていました。

特集

## 名寄市の多様性の在り方

なぜ名寄市に外国人が増えている？



# 名寄市に暮らす外国人

## ～YOUは何しに名寄市へ？～

育った環境や文化はちがえど、おなじまちで共に暮らす市民です



共に働く・共に生きる

約160人の外国籍の方々が暮らす名寄市。日本では都心、地方にかかるわらず多くの外国人が、働くため、勉強のため、家族と暮らすためなど、さまざまな目的で来日しています。彼らが日本に滞在するためには「在留資格」が必要で、その資格は現在29種類に分類されています。

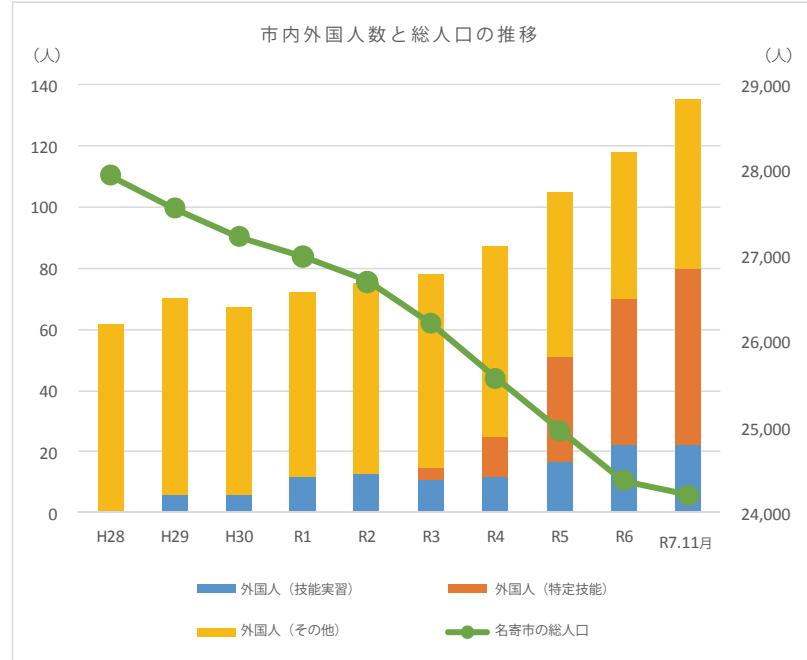
人材不足は日本だけでなく世界的な問題であり、人材の獲得競争が世界中で起こる今、名寄市でも人材不足は例外ではなく、「外国人材」の導入が進み、最近各地で増加しているのが「特定技能」・「技能実習」という資格の方々で、さまざまな分野で地域の一員となつて活躍しています。

では、彼らはなぜ名寄市を選び、どのような目的で名寄市に来たのでしょうか。以前から暮らしている住民にとって、外部から多くの人がやってくるのは不安なのですが、彼らもまた不安を抱えています。お互いに市民、不安解消のためにまずはお互いを知ることが大切です。異文化理解・多文化共生の第一歩を踏み出しましょう。彼らの想いや考え方を知ることから始めてみませんか。

## 外国人労働者と企業の声

五十嵐運輸株式会社の整備部で働く外国人2人と担当の方にお話を聞いてみました。

### 市内外国人・総人口の推移



市内人口が急激に減少する一方で、外国人人口は増え続けています（グラフは農業など短期で滞在する人をおおむね除く）。

平成29年度から少しづつ「技能実習」で名寄市に在留する外国人が増え始めました。令和元年に在留資格「特定技能」の取得が可能になると、新型コロナウイルス感染症が落ち着いてからは名寄市でもだんだんと「特定技能」での在留が増え始め、現在では「特定技能」が外国人在留者の約半数を占めるようになっています。名寄市内の「特定技能」は「介護」を中心に多岐にわたり、人口減少に歯止めがかかるない名寄市も働き手不足は問題で、外国人材の働き手は欠かせない存在です。

会社では車の点検や車検、修理などをしています。仕事で難しいことはあまりないけど、仕事を日本語で説明するのが難しいので、ジェスチャーを使います。名寄市で食べておいしかった食べ物は、職場の人が連れて行ってくれた焼肉です。休みの日はハンガさんと車で道の駅巡りをします。1/3くらいは回りました。名寄市で好きな場所は「会社」です。お給料をもらってる場所だから(笑)。未来のことはわからないけど、名寄市で働いてみたいと思っています。

ジュン・クヤムさん フィリピン出身 在住歴2年半



私も名寄市に来て2年半になります。仕事内容もジュンさんといっしょです。フィリピンの日本語学校でジュンさんと知り合いました。会社の人はみんな優しいです。困ったら助けてくれます。好きな食べ物はラーメンで、特にサンピラーのしょくやラーメンが好き。冬は休みの日にスキーに行きます。名寄市に来てからスキーを始めました。毎年シーズン券を買います。スキーを滑ってからラーメンを食べて帰るのが最高です！名寄にはあと10～20年くらいはいたいと思っています！

ハンガ・フランシスさん フィリピン出身 在住歴2年半



二人とも勉強熱心。始めはほとんど知識がなかったのに、今ではみんなと同じように働いてくれて、とても助かっています。2人には会社で提供している職場近くの家に2人で住んでもらっています。外国人の雇用は主に人材不足に対応するためでしたが、社員が2人に負けないようにと切磋琢磨したり、社員間で進んでコミュニケーションを取ったりと、いい影響を与えてくれる存在です。まだ人材不足があるので、外国人材を新規で採用することも考えています。多様性を認められる、環境の良い職場としてPRできれば、自然と人材も集まってくれるかもしれません。

木林 峻也さん 五十嵐運輸株式会社 整備部工場長



峰園で働くタバ・プリティさん（右）とシェルパ・ラクパ

さん（中）、それから2人が住む14区町内会の役員である川崎かおるさん（左）に話を聞いてみました。



初めて会ったのは？

川崎（以下「川」）：それぞれの歓迎会。

以降「夏祭り」・「クリスマス・忘年会」・「新年会」の3大イベントのほか女性部の集まりも毎回声をかけています。

シェルパ（以下「シ」）：イベントに参加すると毎回楽しい。初めて「温泉」に参加した時はみんな裸でびっくり。ネパールは温泉の文化がないから。

プリティ（以下「プ」）：私はまだ温泉に参加していない。恥ずかしくて行けないかもしない…

川：温泉は入らなくても、いつしょにご飯を食べて帰るだけでもいいよと呼びかけしたりもしています。

お互いの印象は？

川：素直でいい子たち。日本語も上手で、一番最初にごみの出し方を教えたときも最初からできていましたね。

シ：まちがってたら隣の人に「ちょっと！まちがってるよ！」って言われる（笑）。

川：「外国人」というと、少し身構えてしまう方もいると思い、事前に町内会役員から隣人にも声をかけておきました。

シ：みんなやさしい。困つたら助けてくれる。今では隣の人は日本でのお母さんと娘みたいな感じ。

川：気づいたらこの間ベランダで2人でおしゃべりしてたんですね（笑）。やっぱりみんなも気にかけていますね。

印象的な出来事は？

シ：ネパールの話をよくする。ネパールには海がないからなま物は食べないし「魚介」がわからないと言うとみんなびっくりする。

川：歓迎会や忘年会などでオードブルを頼んだとき、初めて見た料理全てに「これはなに？これは？これは？」と聞いてきたのがとても印象的でした。

プ：私が住んでいた地域は雪が降らないから雪は初めて。まだ楽しい。

シ：初めて雪を見たときはみんなで雪だるまを作った。

プ：私ももつとたくさん雪が降つたら大きい雪だるまを作りたいです！

川：シェルパが来て3年近く経つのに、この子たちの国の料理を食べたことがなくて。だから、先日ネパールカレー2種類とモモ（餃子に似たネパール料理）をみんなで作って試食会をしました。町内会員20人ほども参加し、みんなでモモを包んで。すごくおいしかったんです。

シ：みんなおいしいと言つてくれました。

これからのこと

町内会活動やご近所づきあいなど、すっかり日本の文化にもなじんでいます。自然と、お互いに歩み寄りながら生活している様子が伝わってきます。



と思ったから介護の仕事を選んだ。私は日本で特定技能が終わったらネパールに帰ろうと思う。

川：町内会としてはこの子たちが来て、「会員」が増えたな、という認識。役員は少なくとも「外国人」という偏見はないと思います。ただ、回覧板を回してもわからないから、直接声をかけたりはしていますね。

シ：近くに住んでいる人と道で会って、「いつしょにお茶しましょう！」って言つてそのままお茶しにおうちに遊びに行つたこともあります。

川：知らないうちに溶け込んでいて、なじんでいるんですよ（笑）。町内会の集まりの中でも、こどもたちからも人気で、周りに集まっていることも多いし、とてもなかよし。これからもお誘いして、来れるときに参加してもらいたいですね。

シ：日本には友だちもいたし、介護の勉強や仕事がしたくて来た。この先是介護福祉士の資格を取りたいです。

シ：日本は安心で安全な国ときいていて来てみたかった。ネパールには介護の職場が多くない。人の役に立ちたい

## 「にほんご」を学ぶ

名寄市では、市内で暮らす外国人が集まり日本語を学ぶ「日本語教室」や、「ほんごひろば」などを実施しています。

### 【日本語教室】

日本語の読み書きや正しい使い方などを学びます。在留資格「特定技能」では一定の日本語能力が求められるた

め、日本語能力試験（N3）の合格を目指した学習も行っています。

### 「にほんごひろば」

名寄市に暮らす外国人や市民との交流を通じて、生活に必要な日本語を楽しく学びます。これまで、「百人一首」や「カーリング体験」などを通して、市民との交流や日本語を使う練習を行ってきました。

こうした取組は、日本語能力を身につけることに加え、名寄市の文化や生活環境に慣れ、安心して暮らせるようになることも目的としています。また、外国人が地域の中で孤立することを防ぐ役割も果たしています。

お互いに歩み寄り、少しずつ不安を取り除いていくことが、だれもが過ごしやすいまちづくりにつながります。



## にほんごひろばに参加してみませんか？

1月18日



9時30分から駅前交流プラザ「よろーな」で日本の芸術文化（墨絵・ちぎり絵）にふれる体験をします。外国語が話せなくともOK！ 参加お待ちしています！

問 交流推進課（名  
3315）

桜井 千代子

これからよろしく  
おねがいします



12月から「日本語教室」の講師に地域おこし協力隊として着任しました。参加したみなさんが楽しく日本語を学べるように努めます！

新しい日本語教師です！

# 新年のごあいさつ

名寄市長 加藤 岡士



輝かしい新春を、市民の皆さんとともに迎えることができ、大変うれしく思います。旧年中は、市政への温かいご理解とご協力を賜り、心より感謝申し上げます。

本年は、旧名寄市と旧風連町の合併から20年を迎える節目の年でもあります。これまで市の発展にご尽力いただいた市民の皆さまの努力に心より敬意を表します。20年間で育まれてきた地域のつながりや互いに支え合う力は、これから名寄を支える大きな財産です。この節目に、「名寄市第3次総合計画」の策定が本格化します。これまでの歩みを振り返りながら、次の世代につながるまちづくりを市民の皆さんとともに描いてまいります。

市民の皆さんのご健勝とご多幸をお祈り申し上げ年頭のごあいさつとします。

イベント

## 2026 輝け！ 新春なよろもちつき大会 ファイナル！

問 農業経営担当 (風 2313)

もち米生産日本一を誇る名寄市のもちつき大会。  
メインのもちつき大会のほか、お雑煮の提供や日台親善協会によるもち  
を使用した台湾のお正月料理の提供があります。  
名寄市自慢のおもちを楽しむイベントです。ぜひ足をお運びください。

▶日時 1/17(土) 11:00 ~

▶場所 市民文化センター東館

### もちつき大会

もち大使が自慢のもちつきを披露。来  
場者ももち大使と一緒にもちつき体験  
ができます。



### お雑煮の提供

J A道北なよろ提供のもち米で作った  
おいしいおもちが入ったお雑煮を無料  
で提供します。先着 200 食限定、提供  
には事前に整理券を配布します。



台湾のお正月料理

### 炸元宵 の提供

日台親善協会で台湾のお正月文化にふ  
れてもらおうと、台湾の揚げごま団子  
「炸元宵 (ザーユエンシャウ)」を無料  
提供。先着 200 食限定、提供には事  
前に整理券を配布します。



### 林の中をザクザク歩く スノーシューウォーキング

問 北国博物館 電 01654 ③ 2575



スノーシューを履いて冬のサンピラーパークを散策します。

とき	1/17(土) 10:00 ~ 12:00
ところ	北海道立サンピラーパーク (サンピラーリー交流館駐車場集合)
対象	小学校4年生以上
料金	100 円
申し込み	1/15 までに次の申し込みフォームから (キャンセルは1/16 12:00 まで) 

お知らせ

### 市民向けカーリング体験会

問 地域課題担当 (名 3311)



名寄市利雪親雪推進市民委員会で、市民向けのカーリング  
体験会を実施します。初心者の方も大歓迎です。名寄のウ  
ィンタースポーツを体験してみませんか？

とき	2/28(土) 10:00 ~ 12:00
ところ	北海道立サンピラーパーク
対象	小学校4年生以上 (小学生の参加は原則保護者同伴) 先着 30 人
申し込み	1/31 までに次の申し込みフォームからまたは直接連絡 

## 自衛官の募集



自衛官候補生を募集します。

## 応募資格

18歳以上32歳以下

## 申込期限

1/29(木)

## 試験日

2/8(日)・9(月)のいずれか1日

## 試験会場

受付時にお知らせ

問 自衛隊旭川地方協力本部 名寄出張所 電 01654②3921

ご協力ください  
北方領土返還要求署名

2月7日は「北方領土の日」です。

歯舞群島・色丹島・国後島・択捉島からなる北方領土は、かつて日本人が暮らしていた島々ですが、第二次世界大戦後に不法占拠され、今も返還されていません。

北方領土問題への理解と関心を広げ、返還への願いをつなぐため、次のとおり署名活動を行います。

## 期間

1/21(水)～2/20(金)

## 設置個所

◇市役所名寄庁舎

◇市役所風連庁舎

◇駅前交流プラザ「よろーな」

問 総務課 (名 3321)

赤ちゃんとのふれあい  
「タッチケアサロン」

赤ちゃんとの触れ合いを通し、育児や生活の情報など、気軽にお話しませんか？

日程：1/16(金)、30(金) 14:00～15:30

場所：市立大学

対象：2カ月から12カ月までのお子さんと保護者、妊娠中の方

料金：無料 ※普段使用しているバスタオル、ベビーオイルやローションなどあれば持参

申 右の二次元コードから



問 市立大学看護学科

電 01654②4194

ガソリン詰め替えの  
ルール

セルフ式ガソリンスタンドで、利用者が自分でガソリンを容器に入れることは法律で禁止されています。ガソリンを容器に詰めたい場合は、本人確認と使用目的の確認のうえ、従業員が詰め替えを行います。使用できる容器は金属製携行缶または消防法令に適合したプラスチック製容器のみです。

※利用者が危険物取扱者免状の取得者であっても、自分で詰め替えることはできません。

問 名寄消防署

電 01654③3319

スマホにお困りの方へ  
「スマホなんでも相談室」

スマートフォンの操作方法やLINE、アプリの使い方など、日頃の「ちょっと困った」をスマホセンターがやさしくサポートします。

日程：1/10(土)、24(土) 10:00～15:00

場所：ここほっと（西條名寄店）

※事前予約制

申 問 ここほっと

右の二次元コードからも申  
し込み可

電 01654⑧7133



## 水道凍結にご注意を！



冷え込みが厳しい時期になると、給水管が凍結し破損するおそれがあります。長期間家を空けるときや冷え込みの厳しい夜は、水抜栓を操作して給水管の中の水を抜くことが大切です。

各家庭へ引込まれた給水管が破損した際の修繕費用は自己負担です。水管の凍結や漏水は、市指定給水装置工事事業者へ直接修繕を依頼してください。指定給水装置工事事業者は次の二次元コードからご確認ください。

問 業務課 (名 3361)



## 謹んで新春のお慶びを申し上げます

本年は、私たちの技術とアイデアを通じて皆様がより快適で綺麗な町づくりの実現に貢献してまいります。



## 名寄美装工業株式会社

名寄市徳田 114 番地 30  
電 01654②3046

nabiko.jp

検索

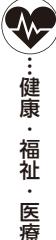
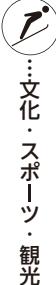
## 名寄市北国雪国ふるさと交流館 雪あかり館

電 01654③4705



広告  
少人数から30名様迄  
利用ができる和・洋室を  
完備。会議・懇親会にも  
ご利用いただけます。  
是非ご利用下さい。

広告



## 消防団員による 消火栓の除雪



消防団車両を使って作業を行います。消火栓周辺の道路が狭い場所は通行にご注意ください。また、消火栓周辺に雪を投げ入れないようご協力をお願いします。消火栓が倒れている・壊れているなど、異常を発見した場合はご連絡ください。

**作業期間**：1月～2月

問 名寄消防署  
電 01654③3319



## 料理の色彩を学ぶ サイエンスカフェ



「食品中色素アントシアニンの不思議～カラフルなお茶とケーキを作つて楽しもう～」。

お茶やケーキを作りながら、食品や色素について楽しく考えてみませんか？

**日程**：1/24(土) 14：00～16：00

**場所**：市立大学

**料金**：無料

**定員**：40人

申 1/16金までに下の二次元コードまたは電話

問 市立大学図書館

電 01654⑧7671



## 気軽に語り合える 「よりみち茶話会」



がんのことを気軽に語り合うサロンです。今回のテーマは中国から伝わり日本で独自に発展し、がんの治療にも使われる伝統医学「漢方」の紹介です。

**対象**：がん患者とその家族であればだれでも

**日程**：1/29(木)14：00～16：00

**場所**：市立総合病院

問 市立総合病院  
患者総合支援センター  
電 01654③3101

## 名寄地区古紙類 収集日の変更



年末年始の収集休みにより、名寄地区の古紙収集日が次の通り1週ずつ繰り下がります。2月以降は通常通りの収集日に戻ります。詳細は下の二次元コードからご確認ください。

A1地区：1/10(土)

A2地区：1/17(土)

B1地区：1/24(土)

B2地区：1/31(土)

問 廃棄物対策担当 (名 3125)



## 公的年金の源泉徴収票



公的年金を受けとっている方には、1月に「公的年金等の源泉徴収票」が届きます。

この書類には、1年間に受け取った年金の金額や、そこから引かれた税金の内容がまとめられています。確定申告が必要な場合に使う大切なお知らせですので、届いたら大切に保管してください。

問 市民課 (名 3116)

地域住民課 (風 2119)

## 後期高齢者医療保険 医療費通知の発送



「医療費通知」を年2回送付しています。医療費の総額や受診状況を確認できるお知らせです。

確定申告の医療費控除の申告手続きで、医療費の明細書として使用することができます。

### 発送時期

◇令和7年1月～9月診療分  
→令和8年1月上旬

◇令和7年10月～12月診療分  
→令和8年2月下旬

### 医療費通知にすること

市民課 (名 3118)

### 申告にすること

税務課 (風 3201)

## 「健康づくり体操教室」



ラジオ体操、民謡踊り、フォークダンス、自きょう術で健康を維持しましょう。

**日時**：1/8(木)、15(木)、22(木)、29日(木)  
9：15～11：00

**場所**：福祉センター

**対象**：おおむね60歳以上の方  
※上靴持参

問 高齢者支援課 (名 3231)



行政  
ポイント  
100 P



## 日帰り 白内障手術 硝子体手術

広告

ご希望の方は1日で両眼同時に手術することが可能  
老眼も治すプレミアム（多焦点）レンズにも対応  
免許更新などでお急ぎの方はご相談ください

休診日：第2・第4土曜、日曜祝日

※月・火・木曜の受付は11時まで

翌月曜が祝日の場合は、前週の土曜も休みとなります。

臨時の休診日についてはホームページをご確認ください。

〒095-0014

北海道士別市東4条3丁目1-4

代表電話番号 0165-22-1000

予約専用電話番号 **050-5526-7020**



## くらしのリサイクル ゆずります / ゆずってほしい

月～金 10:00～16:00

不用になった家庭用品を紹介／受け渡しは原則無償／登録は1回3点以内／※品物によっては受付不可の場合あり

### ◆ゆずります

①アップライトピアノ (YAMAHA・黒)  
/ ②本棚(サイズ大・木製) / ③ウエス(平織り木綿) / ④こたつ布団カバー(190cm四方) / ⑤折り紙の本 / ⑥折り紙100枚

### ◆ゆずってほしい

①業務用ソリ(大・中・小) / ②カラオケ用DVD / ③CD / ④ウエス(タオル)  
/ ⑤DVD / ⑥名寄中学校制服(女子・Sサイズ)

問 名寄消費者協会 電 01654③5630

※不在時は留守電にお名前と電話番号を録音  
／後ほど折り返します



## 今月の広報なよろ に対するご意見を お寄せください！

読みやすさや内容など、みんなの感想をお寄せください！

また、特集などで取り上げてほしい内容や、知りたいことなどがあればぜひ教えてください。

みんなの声がよりよい広報紙を作るヒントになります。



▲投稿はこちらから！

## マイナンバーカード 臨時窓口の開設



平日の手続きが難しい方に向けて、臨時窓口を開設します。マイナンバーカードに関する手続きのみを行います。

日程：1/15(木) 17:30～19:30

場所：市役所名寄庁舎

風連庁舎指定の方も対象

問 市民課 (名3119)



## ご寄附のお礼と 企業版ふるさと 納税企業紹介



本市の取組みに対し、市民や企業の皆さまから温かいご支援をいただきました。ここにご寄附を紹介するとともに、深く感謝申し上げます。(順不同・敬称略)

### ■ご寄附いただいた皆さま

◆道北なよろ農業協同組合 代表理事  
組合長 村上 清(地場産野菜のPR  
と乳製品の消費拡大のため)

◆名寄市もち米生産組合 組合長 横山 圭太(地元小中学生へ地元もち米のPRと消費拡大のため)

◆明治安田生命保険相互会社旭川支社  
支社長 杉下 智子(名寄市の発展のため「私の地元応援募金」)

◆Shop's Garden 千花(福祉のため)

問 総務課 (名3321)

### ■企業版ふるさと納税寄附企業

◆日進設備工業(株)



◆(株)大東建託

託すをつなぎ、未来をひらく。



問 秘書広報課 (名3316)

## 給与支払報告書の 提出を



令和7年中に給与・賃金などを支払った事業主は、令和8年1月1日現在で名寄市に住んでいるすべての受給者の給与支払報告書を提出する義務があります(パート・アルバイト・専従者給与も対象)。給与支払報告書は、給与所得者の市・道民税の申告にかかる重要な資料となります。必ず期限まで提出してください。詳細は右の二次元コードをご確認ください。



提出期限：2/2月

給与支払報告書の提出は、電子データ(eLTAX)を利用すると便利です。詳細は右の二次元コードをご確認ください。



問 税務課 (名3201)

地域住民課 (風2123)

## 大雪シーズンの心得



上川地方は、年間を通して12月から1月までの降雪量が最も多くなります。大雪による交通障害などの心配がある場合は、気象庁ホームページをご覧ください。「警報・注意報」や「今後の雪」などで最新の天気予報や気象情報を確認して行動するよう心がけましょう。

問 旭川地方気象台 電 0166-32-7102



▲旭川地方気象台  
ホームページ

公式LINEに  
ご登録ください！



イベントの情報や  
暮らしに役立つ  
情報を配信中！

・防災・安全

・暮らし・手続き

・子育て・教育

・文化・スポーツ・観光

・まちづくり・環境

・健康・福祉・医療

・仕事・産業

・行政

**【1/31まで】  
Yoroca7,000 ポイント**

問 産業振興課  
(名 3345)

名寄市電子地域通貨  
ヨロカ  
**Yoroca**

電子地域通貨 Yoroca7,000 ポイントは  
**1月31日(土)まで**  
**期限後はポイント失効**

**電子地域通貨 Yoroca7,000 ポイントの  
有効期限が近づいています！**

令和7年6月に市内全世帯を対象に給付した電子地域通貨 Yoroca7,000 ポイントは1月31日が有効期限です。期限後はポイントが失効します。早めにご利用ください。

**【注意】**  
通常の Yoroca ポイントの有効期限とは異なります。

問 消費生活センター  
電 01654 ② 3575

**除雪機使用中の事故に注意！**

**■事例**  
除雪機を使用中、投雪口に詰まった雪を取り除こうとして、右手の中指薬指及び小指を骨折した。(60歳代)

**■アドバイス**  
歩行型除雪機を使用中の事故情報が寄せられています。取扱説明書をよく読み正しい使い方を理解しましょう。作業前には、安全装置が作動するか必ず確認しましょう。雪詰まりの際は、エンジンを停止し鍵を抜き、回転部が完全に止まったことを確認してから、雪かき棒を使って雪を取り除きましょう。  
倉庫などに入る際、ひかれたり巻き込まれたりする危険性や、除雪機と壁の間に挟まれる危険もあります。特に後退時は足元や周囲に注意して、無理のない速度で使用しましょう。

## ■ 無料相談

相談内容	日時	場所	連絡先
消費生活相談	月～金 9:15～16:00		
市民相談	月～金 9:15～16:00		
無料法律相談 相談日の2日前（祝日除く） 正午までに要予約	1/11(日) 11:00～ 2/1(日) 11:00～	名寄市消費生活センター (駅前交流プラザ「よろーな」)	01654 ② 3575 01654 ③ 2111(内線 3616)
行政相談	月～金 9:15～16:00		
結婚相談	第1金曜 17:30～18:30 その他金曜（祝日除く） 13:00～15:00		
年金事務相談 完全予約制	1/15(木) 10:30～16:00	名寄商工会議所 (駅前交流プラザ「よろーな」)	0166-25-5606
人権相談	月～金 8:30～16:30	旭川地方法務局名寄支局	01654 ② 2349
生活相談支援センター	月～金 9:00～17:00	社会福祉協議会 (総合福祉センター)	01654 ③ 9862
心配ごと相談	月～金 10:00～17:00	ここほっと（西條名寄店）	01654 ⑧ 7133
障がい者差別・虐待相談	月～金 8:45～17:30	基幹相談支援センター	01654 ③ 2111(名 3218)
公証相談 完全予約制	原則 月～金 9:00～17:00	名寄公証役場	01654 ③ 3131
教育相談 ハートダイヤル	月～金 9:00～17:00	児童センター	01654 ③ 1000 0120-874-746(フリーダイヤル)
DV相談	月・水～金 8:45～17:00	こども未来課	01654 ③ 2111(名 3229)

# 冬期健康体操教室



寒い季節は外出したり体を動かしたりすることもおっくうになり、運動不足になります。一方で気温の低い環境下では、体がより多くの熱をつくり出そうとするため自然と基礎代謝が高くなるといわれ、エネルギーを消費しやすい体づくりの効率もアップします。冬場の運動不足解消に、冬期健康体操教室に参加して、心地よい汗を流してみませんか？

## ■とき・ところ

いずれも 13:30～14:30

	ふうれん健康センター	総合福祉センター
1回目	2/2(月)	2/4(水)
2回目	2/9(月)	2/12(水)
3回目	2/16(月)	2/18(水)
4回目	2/24(火)	2/25(水)

## ■講師

健康運動指導士 菊地幸子氏

## ■定員

総合福祉センター 50人、ふうれん健康センター 25人

## ■持ち物

バスタオル（床に敷いて使用）、汗拭き用タオル、室内用運動靴、動きやすい服装、飲み物（水分補給用）

## ■申し込み

電話もしくは下の二次元コードから



運動不足解消！



## がん検診のご案内



保健センターは、市民の皆さまの健康を守るために、定期的に総合検診・各種がん検診などを実施しています。右の二次元コードを読み取っていただくと、内容や日程がわかる申込フォームへリンクします。お気軽に申し込みください。定期的な検診は、病気の早期発見と予防にとても重要です。自覚症状がない場合でも、健康診断を受けることで、生活習慣病やがんなどの重篤な病気を早期に発見し、適切な対策を講じることができます。



## ■休日当番医（急患に限ります）

日付	医療機関	住所	電話番号
1/1(木)～1/3(土)	名寄市立総合病院	西7南8	01654 ③ 3101
1/4(日)	吉田病院	西3南6	01654 ③ 3381
1/11(日)	名寄市立総合病院	西7南8	01654 ③ 3101
1/12(月)	名寄東病院	東6南5	01654 ③ 2188
1/18(日)	名寄中央整形外科	西2南6	01654 ③ 2006
1/25(日)	たに内科クリニック	西8南11	01654 ③ 1223

## ■子育て保健事業（1月の予定）

日付	事業名
1/14(水)	のびのび親子教室
1/15(木)	幼児検診
1/19(月)	股関節脱臼検診
1/20(火)	乳児健診
1/22(木)	ちびっこひろば①
1/26(月)	発育相談
1/28(水)	計測日※
1/29(木)	ちびっこひろば②

対象者には個別にご案内。  
※希望の方は事前に保健センターへ申込。

救急医療情報案内：フリーダイヤル 0120-20-8699



# なよろうの DX 通信！

第10回暮らしを便利にするデジタルの力  
～身近なことから、どんどん“できる”時代へ～

名寄のくらしの中で、いろいろなことが少しずつ「デジタル」に変わっています。お店で、市役所で、家の中で——。スマートフォンやパソコンを使えば、「行かなくても」「待たなくても」「すぐに」できることが増えています。



★旅行の計画もスムーズ！  
ネットで宿泊先や列車を調べて、そのまま予約。空き状況もすぐわかります。



★施設や市役所の手続きもラク！  
オンライン予約や電子申請で、並ばず手続き。忙しい人にも便利です。



★買い物もおうちで完結！  
日用品や特産品をスマホで注文。届くのを待つだけ。



★遠くの家族ともすぐ近くで！  
ビデオ通話で、離れていても顔を見ながらおしゃべり。

デジタルを上手に使えば、生活の選択肢がぐんと広がります。  
使わないと、「ちょっともったいない場面」が増えてしまうかも....

問 デジタル推進担当  
(名 3400)

## 今月の手話 「門松」

今月の講師：森 興市さん

問 社会福祉課 (名 3225)

「上川北部聴覚障害者協会」：和寒町から中川町までの広域に住んでいるろう者が集まり活動しています。

1



2



3



写真 1 2 お正月の手話を表現します。両手人差し指を左右からスッと引き寄せて上下におきます。

写真 3 門の手話を表現します。両手の人差し指を立てて、手のひら側を前に向けて並べておきます。



みんなはじめよう  
ゼロカーボンアクション  
Vol.13

## 食器洗い乾燥機

省エネ行動と省エネ効果

### ■余熱で乾燥すれば省エネ

洗浄終了後、扉を開けて余熱だけで乾燥させれば省エネにつながります

### ■コースを選択

食器の点数が少ないときは、「少量コース」などを選びましょう

### ■洗剤の適量を守って

少なすぎると洗浄力は落ちますが、洗剤を多く入れすぎても洗浄性能はほとんど変わりません

手洗いの場合 食器洗い乾燥機の場合

ガス 81.62m<sup>3</sup>使用 電気 525.20 kWh 使用  
水道 47.45m<sup>3</sup>使用 水道 10.8m<sup>3</sup>使用  
約 25,560 円 約 19,090 円

比較すると…

年間 約 6,470 円の節約

【出典】経済産業省資源エネルギー庁省 エネポータルサイト

問 総合政策課 (名 3313) / 環境生活課 (名 3121)



●図書館名寄本館 電 01654 ② 4751  
●図書館風連分室 電 01655 ⑦ 8000



ぬいぐるみお泊り会  
申し込み

イベント名		対象	日程	時間	内容・定員・申込方法
本の福袋＆おみくじ		どなたでも	本館：1/6(火)～15(木) 分室：1/5(月)～15(木)	開館時間	福袋とおみくじ形式でおすすめ本を紹介
本館	ぬいぐるみお泊り会	どなたでも	1/17(土)	10:00～	絵本の読み聞かせ、お泊りしたぬいぐるみが絵本を選ぶ  二次元コード(～1/12月)
	土曜ビブリオトーク	どなたでも	1/10(土)	13:00～	ビブリオトーク(本の紹介と意見交流) お気に入りの本1冊
	おはなしクラブ	3歳以上～小学生	1/11(日)・25(日)	10:30～	絵本の読み聞かせ、紙芝居など



●子育て支援センター「ひまわりらんど」 電 01654 ② 5683  
●風連地域子育て支援センター「こぐま」 電 01655 ③ 2133

イベント名		対象	日程	時間	内容・定員・申込方法
ひまわりらんど	身体測定	親子	1/8(木)・9(金)	9:00～11:00、 13:30～15:00	身長・体重測定、手形足形押し
	模擬保育室で遊ぼう	親子	1/10(土)	10:00～11:30	当日キャンセル連絡不要  18組 電話または直接(1/5月)～1/9(金)  市立大学
	ベビーキッズクラフト	親子	1/19(月)～21(水)	9:00～11:30、 13:30～15:30	節分の製作  3日間で50人 電話または直接(1/5月)～
	運動遊び	親子	1/28(水)	10:30～11:30	竹本礼子氏  20組  電話または直接(1/5月)～
	やりたいけど上手くいかない? 褒めて伸ばす子育て	親子	2/5(木)	10:30～11:30	良い行動の増やし方、困った行動への対処法 奥村香澄  15組  電話または直接(1/19月)～
	節分製作	親子	1/29(木)	11:00～11:20	6組  電話または直接(1/13火)～
こぐま					



●児童センター 電 01654 ③ 3465



小学生  
申し込み



幼児  
申し込み

イベント名		対象	日程	時間	内容・定員・申込方法
まめまき		市内小学生	1/31(土)	13:30～15:00	福のおすそ分けあります 小学生20人、幼児5人 二次元コード(1/10(土)～16(金))



●北国博物館 電 01654 ③ 2575



体験講座  
申し込み

イベント名		対象	日程	時間	内容・定員・申込方法
体験講座 「自然の色で染めてみよう」	どなたでも (小3以下は保護者同伴)	1/31(土)	9:00～11:30	草木染・毛糸、羊毛でクラフト  15人(申込順) 500円  二次元コード(～1/29(木)12:00)	



●市民文化センター 電 01654 ② 2281  
 ●風連公民館 電 01655 ③ 2620

イベント名	対象	日程	時間	内容・定員・申込方法
大ホール (EN-RAY) 一斉予約受付 (令和 9 年 2 月利用分)	施設利用希望者	1/30 (金)	9:00 ~ 17:00	市民文化センター大ホール利用予約の受付 申 窓口または FAX で予約票を提出※希望が重複した場合は協議、それでも決まらない場合は抽選



●風連陶芸センター 電 01655 ③ 2743

イベント名	対象	日程	時間	内容・定員・申込方法
陶芸教室	どなたでも	1/8 (木)・22 (木)	① 9:00 ~ 12:00 ② 13:00 ~ 16:00 ③ 18:00 ~ 21:00	初めての方でも講師がわかりやすく教えます 定 各回 15 人 参 1 kgあたり 300 円(粘土代) 申 電話



●市立天文台「きたそばる」電 01654 ② 3956



学習会  
申し込み

イベント名	対象	日程	時間	内容・定員・申込方法
木星観望会	どなたでも	1/20 (火)~ 25 (日)	17:30 ~ 20:00	木星を中心にさまざまな天体を観望 参 観覧料のみ
天文宇宙検定学習会 4 級編	どなたでも	① 1/10 (土) ② 1/17 (土) ③ 1/24 (土)	15:00 ~ 15:50	① 1 章: 月と地球・2 章: 太陽と地球 ② 3 章: 太陽系の世界・4 章: 星座の世界 ③ 5 章: 星と銀河の世界・6 章: 天体観察入門 参 無料 (別途テキスト代が必要: 実費 2,420 円) 申 二次元コード(初めて受ける回の 5 日前まで)

### プラネタリウム

時間	平日プログラム	土日祝プログラム
14:00 ~	ブラックマーブル	どうぶつロケット
15:00 ~	時空のメッセンジャー (~1/15 木休館日を除く毎日 1/17 (土)~ 2/23 (月)土日祝のみ)	
16:00 ~	ダイタロスの翼	
18:00 ~	ブラックマーブル	
19:00 ~	ダイタロスの翼	

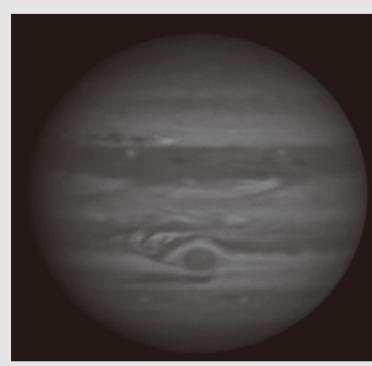
### 太陽・月の暦

日	日の出	日の入	月の出	月の入	日	月の形
1日	7:03	16:04	13:16	4:45	3日	満月
10日	7:02	16:13	--:--	10:25	11日	下弦
20日	6:57	16:25	7:56	17:46	19日	新月
31日	6:47	16:40	14:17	5:50	26日	上弦

### 天文台コラム 木星

天文台 (電 01654 ② 3956)

太陽系最大の惑星「木星」が、1月 10 日に見ごろの目安「衝」<sup>じょう</sup>を迎えます。「衝」になった木星は、地球の真夜中側に来るうえに、地球との距離も近くなるので、見える時間帯が長くなり、視直径（見かけの直径）も大きくなります。その木星は、肉眼でもかなり明るく見えますが、望遠鏡を使えば、独特の横じま模様や 4 つの大型衛星「ガリレオ衛星」の姿を楽しめます。



「木星」  
(2025 年 1 月 23 日撮影) 撮影者: 渡辺文健

# 地域おこし協力隊

## 活動報告

おおつか  
大塚 翔

農業支援員  
2024年4月着任



### 目標！

来年度は地域おこし協力隊として最後の年です。ご支援いただいている関係者のみなさまや先輩農家さんからのアドバイスを大事に、まずは水稻とスイートコーンで就農し、農家として生きていくための土台づくりを丁寧にやっていきたいと考えています。そのためにも来年度は、1年目・2年目に経験したことをおさらいしながら、より自分で考えて、気づいて、悩んで、やってみる。そんな実践の年にしていきたいと考えています。

今年度は地域おこし協力隊として2年目になります。昨年度は智恵文の農家さんにお世話をになり、アスパラやスイートコーン、メロンなど、畑作と園芸に触れさせていただきました。今シーズンは、ゆくゆくは水稻で農家をはじめることを目指し、風連でうるち米を育てているよねざわ農園さんにお世話になり、米作りに関わさせていただいています。

夏の草刈りなど、心身ともにとても大変な仕事をしたが、できあがつたお米はきらきらと美しい、おいしく、これが農家の醍醐味だとしみじみ感じています。



### 目標！

私達夫婦は第三者継承での就農を目指しています。就農先が見つかるのかと不安なこともあります、来年度が地域おこし協力隊の最後の年となるので、今年度の経験を活かして米作りについて技術や知識をもっと深めていきたいと思います。また、自分たちにはどういった農業ができるのか、していきたいのかを夫婦でよく話し合い、就農に向けより具体的なものにしていきたいと思っています。

### こんなことしてます！

今年度は稻作農家さんで研修をさせていただきました。収穫、代播き、田植え、稻刈りと大まかにどんな作業があるのかは知っていましたが、この他にもたくさん細かい作業を経てお米が作られるということがとても印象的でした。この夏は特に暑かつたのでその中の草刈りなどの管理作業はとても大変で、秋に無事にお米が収穫された時は嬉しかったです。

今年は大型特殊免許を取得したので、トラクターにも少し乗せてもらいました。まだまだ大きい機械に乗るのは怖いと感じてしまいますが、少しずつ慣れていくたいです。



おおつか  
大塚 遥香

農業支援員  
2024年4月着任

## EN-RAY ホール開館 10 周年記念

### 名寄市民劇「エンドロールにはまだ早い」



12月14日、EN-RAYホール開館10周年を記念し、6年ぶりに名寄市民劇を開催しました。脚本は、札幌を拠点に活動する劇団・弦巻楽団代表の弦巻啓太さんが本公演のために書き下ろし、演出はSWANK企画代表の富田耕一郎さんが務めました。

物語の舞台は、かつて多くの映画館があったとある地方都市。時代の流れの中で最後に残った映画館「銀映」の閉館前夜を舞台に、映画を愛する館主と常連客たちの人生の糺余曲折を描いたノスタルジック・コメディです。

出演者は18人で、そのうち14人が名寄市民。士別市、下川町、興部町からの参加者も加わり、地域の垣根を越えて稽古を重ね、本番を迎えました。

当日は多くの観客が来場。物語が進むにつれ静かに舞台を見つめる姿も見られ、カーテンコールでは出演者に大きな拍手が送られました。本公演は、地域住民が協力して創り上げた舞台として、EN-RAYホール10周年を彩る記念公演となりました。



### げんきいっぱい、 あいあいはっぴょうかい！



11月15日、認定こども園あいあいで発表会が行われました。

かえで組（3歳児）は歌と楽器で「世界中の子どもたちが」を演奏し、「ぼくたち、ぶどう」のダンスも披露。

はるにれ組（4歳児）は「3匹のこぶた」の続きの劇で、こぶたのその後の生活を表現しました。

ぽぶら組（5歳児）は影絵を中心にマジックやクイズを発表し、自分たちで作った影絵の物語も披露。どのクラスも少し緊張しながらも、おうちの人の前で一生懸命がんばりました。



### 地域おこし協力隊 スポーツトレーナー人材 着任！



名寄市の地域おこし協力隊として11月10日に着任した山崎達哉さん（32）は大阪府出身。高校総体優勝などのレスリング実績や、青年海外協力隊でのペルー生活など多彩な経歴の持ち主です。

3年前に智恵文で農業アルバイトをしたことをきっかけに名寄へ関心を持ち今年Nスポーツコミッショナリーより活動していただけたことになりました。

今後はスポーツイベントの企画運営を通じて市民の健康づくりに貢献し、「将来はレスリング教室を開き地域を元気にしたい」と笑顔で話します。スキーチェンジ1級取得を目指しています。

# 令和8年1月市民カレンダー

January

日程	行事
1/4 (日)	献血車「ひまわり号」 
	市民新年交礼会【グランドホテル藤花】
	特別展「名寄の畜産史」(~2/10) 
1/5 (月)	本の福袋&おみくじ(~1/15)  分室
	冬休みの工作(~1/15) 
1/6 (火)	市民講座「新春市民書初め会」 
	本の福袋&おみくじ(~1/15) 
1/7 (水)	一日司書体験 
	Yoroca ポイント3倍キャンペーン(~1/8)
1/8 (木)	身体測定(~1/9) 
	陶芸教室 
	運転免許更新時講習会(優良・一般) 
1/10 (土)	市民講座「新春市民書初め会」 
	土曜ビブリオトーキ 
	模擬保育室で遊ぼう 
	天文宇宙検定学習会4級編① 
	スマホなんでも相談室 
1/11 (日)	体験講座「勾玉づくり」 
	令和8年名寄市二十歳を祝う会 
	おはなしクラブ 
	無料法律相談 
	てく TECH ポイントアップデー
1/15 (木)	雪あそび 
	マイナンバーカード臨時窓口【名寄庁舎】
	認知症カフェ【旧喜多理容室西4南8】
	年金相談 
	運転免許更新時講習会(優良・違反) 
1/16 (金)	タッチケアサロン 
	結婚相談 

 …市立名寄図書館  …ひまわりらんど  …こぐま  …児童センター  …北国博物館  …市民文化センター  
 …ふれあい地域交流センター  …風連陶芸センター  …天文台  …風連スキー場  …駅前交流プラザ「よろーな」  
 …名寄市立大学  …ここほっと  …ピヤシリスキー場  …イオン名寄ショッピングセンター

## 人口と世帯

(令和7年11月末現在)

全体: 24,212人 (-27)  
 男: 11,742人 (-16) / 女: 12,470人 (-11)  
 内外国人登録者: 138人 (-2)  
 出生: 9人 (2) / 死亡: 24人 (-9)  
 世帯数: 13,516世帯 (-13)      \* ( ) は前月末比



## なよろ冬カレンダー

写 真 暮 集

応募期限 3/31



 児童生徒の  
帰宅時間

小学生…16:00 中学生…18:00 高校生…21:00

生徒指導・補導協議会(小中高等学校)