



特集 名寄市国民健康保険

あなたの健康を守る 特定健診ガイド

OVER
30

30歳以上の
国保加入者対象

市内在住で国民健康保険加入の30歳以上のみなさんへ

脱メタボ宣言

そろそろ本気で健康について考えてみませんか？

特定健診 特定保健指導

自分の生活習慣を見直すチャンス！

日 本 の 生 活 習 慣 等 の 変 化
により、近年、糖尿病等
の生活習慣病の有病者・予備群
が増加しています。これを原因
とする死亡は、全体の約3分の
1にのぼると推計されていま
す。

特定健診とは？

内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）に着目した健診で、生活習慣病の有病者や予備群を減少させることを目的とし開始されました。市の国民健康保険に加入している人のうち、令和6年度に実施していた「特定健診」の受診率は38・7%で約4割の人が受診をしました。特定健診を受診した人のうち、メタボ、もしくはその予備群の人は28・8%で約3割が該当することが分かりました。

特定保健指導で生活習慣改善サポート

特定保健指導では、特定健診の結果で健康状態を確認し、生活習慣の改善に向けて自主的に取り組むため、医師・保健師・管理栄養士等が、生活習慣を改善するためのアドバイスや相談を個別面談や電話などで見直

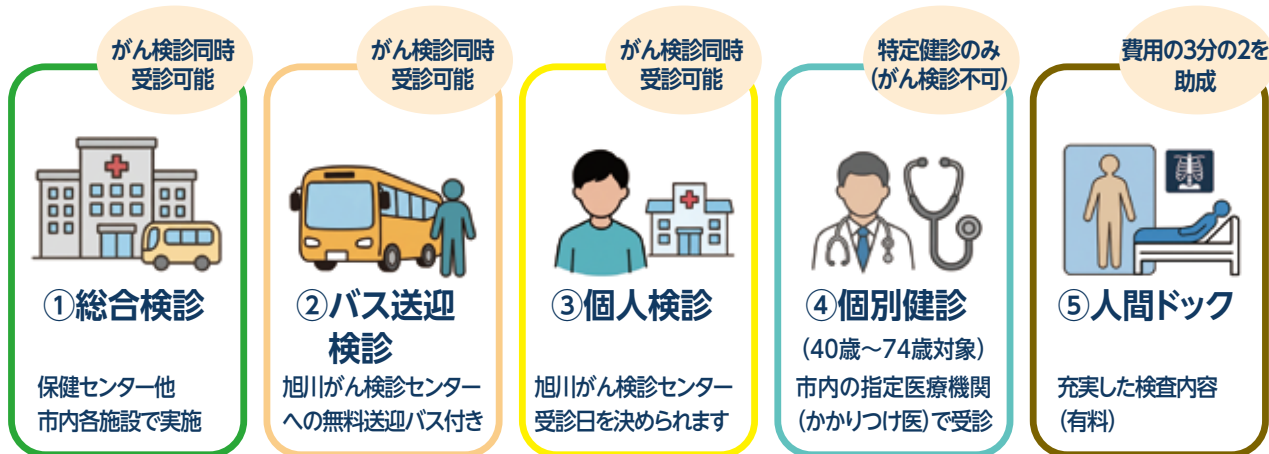
令和8年度 特定健診(健康診査)受診の流れ



30歳から無料で受診可能

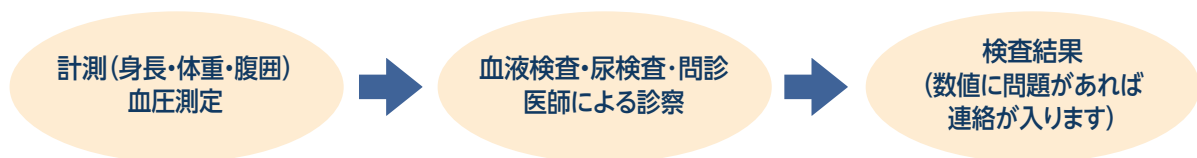
名寄市独自の制度により、国が定める40歳より早い30歳から無料で特定健診を受けられます。

選べる5つの受診スタイル



※①総合検診、②バス送迎検診、③個人検診は事前に保健センターへ申し込みが必要です。(詳細は広報なよろ4月号に掲載)
④医療機関に事前予約が必要です。
⑤人間ドックは有料となり、費用の3分の2を助成しています。詳細は医療年金係まで問い合わせください。

検査の流れ



先生に聞いてみました！

病院に通っていても、特定健診は受けるべきですか？



たに内科クリニック
谷 光憲 院長

A: はい、受けるべきです。

病院の診察では特定の疾患だけを診ていることが多いですが、特定健診は全身の総合的なチェックを行います。健診の本当の意味は『**症状のない時に受ける**』ことです。かかりつけ医があっても別に受診することを強くお勧めします。

受診内容

検査項目

計測、血圧測定、問診、医師の診察、尿検査、血液検査、眼底、心電図

※①総合検診、②バス送迎検診、③個人検診では心電図と眼底検査を全員実施

受診するには？

サポートをします。

次のページを参考にし、自分がどの健診に該当するかを確認してください。国民健康保険に加入の40歳以上の人は、5月下旬に「受診案内・受診券」を送付します。受診案内にしたがって受診をしてください。受診結果に基づいて、保健指導が必要な方には個別にご連絡します。自分の健康状態を知り、生活習慣を見直す良い機会です。積極的に受診・利用をしましょう。

特定健診(健康診査)の申込方法

①総合検診

②バス送迎検診

③個人検診

対象者
30歳以上

・事前に保健センターへ予約が必要です。
(詳細は広報なよろ4月号に掲載)

①、②、③申し込み・問い合わせ 保健センター(西2北5) ☎01654-2-1486

インターネットで申込み(Web予約)

インターネットで予約受付し、受診をされると名寄市電子地域通貨[Yoroca]に行政ポイントとして200ポイント付与します。
右の二次元コードからお申込ください。



④個別健診



対象者
40歳~74歳

・かかりつけ医で受診できます。
・【要予約】の医療機関は事前の予約が必要です。
医療機関に直接お電話してください。
※がん検診は受けられません

令和8年6月1日~令和9年3月31日まで随時

【要予約】片平外科脳神経外科

☎01654-3-3375

【要予約】名寄東病院

☎01654-3-2188

【要予約】たに内科クリニック

☎01654-3-1223

【要予約】吉田病院

☎01654-3-3381

名寄三愛病院

☎01654-3-3911

【要予約】なよろ内科クリニック ☎01654-8-8831

【要予約】名寄市風連国民健康保険診療所 ☎01655-3-2545

⑤人間ドック



対象者
30歳以上
※加入要件あり

・人間ドックは有料となり、費用の3分の2を助成しています。
・詳細は市民課医療年金係まで問い合わせください。

④、⑤および その他問い合わせ 市民課医療年金係(名寄庁舎1階) ☎01654-3-2111

継続的なフォローアップもしています



保健センター
清水さん

保健センターでは保健師や栄養士による生活習慣の改善支援に力を入れています。また、健診結果に基づいた継続的なフォローアップもしています。自覚症状がなくても、見えないところでの身体の変化はあるため、自分の状態を知る機会として特定健診の受診をお勧めします。早期受診が将来の健康維持や将来的な医療費の抑制にもつながります。インターネットからも申込みできますので、ぜひこの機会に特定健診を受けましょう！

特定健診を受けた市民の声



市内在住 Bさん 70代

毎年受けているからこそその「安心感」があります

特定健診は無料で受けられるため、毎年欠かさず受診しています。検査も1時間ほどで終わり、結果に応じて保健師さんから丁寧なアドバイスも受けられますし、病院に行って定期的に指導を受けているので安心感があります。

年齢を重ねると、今まで元気だった仲間が突然倒れることもありました。私もお酒を飲みますが、肝臓は痛いとか苦しいとか言いません。だからこそ、何か起きてからではなく、定期的に健診を受けて予防することが一番の安心につながると感じています。



市内在住 Aさん 60代

まさか自分が…健診で命拾いをしました

健康診断で以前から「メタボ気味」と言われていましたが、仕事が忙しく後回しにしていました。退職を機に保健センターで特定健診を受けたところ、2型糖尿病で即入院が必要な状態と判明。あと少し遅れていたら、自分でインスリン注射が必要になるところだったと言われました。自覚症状はまったくなかったため、とても驚きました。

もし健診を受けていなかったらと思うと、ぞっとします。入院をきっかけに食生活にも気をつけるようになりました。早く気づかせてくれて本当に感謝しています。

👉 症状がない今こそ、特定健診を受けましょう!

目標受診率 60%まで、あと約**700人**の受診が必要



現在の名寄市の受診率 **38.7%**
(令和6年度)

目標未達成は将来の**保険税増額**に影響する可能性があります。

イベント

ホール探検隊！ ピアニスト田村緑と探すマイ・ベストシート ～最高の響きを探求・聴き比べワークショップ付きコンサート

☎ 社会教育課 ☎ 01654 ② 2218



©shigeto Imura

“コンサートが初めての方”や“親子”、“クラシック通”まで誰もが楽しめるコンサートとワークショップが一体となった体験型イベントです。ナビゲートは躍動感に満ち、情感溢れる演奏スタイルと、在英経験を活かした独創的プログラムが注目され、全国各地で活躍するピアニスト田村緑が務めます。あなたのベストシートを見つけて、ゆったりとコンサートをお楽しみください。



| | |
|---------|--------------------------------------|
| 日時 | 5/31(日) 14:00 |
| 対象 | 4歳以上 |
| 場所 | 市民文化センター EN-RAY ホール |
| 料金(前売り) | 500円 ※電子地域通貨 Yoroca 使用可 |
| 定員 | 100人 |
| プレイガイド | EN-RAY ホールチケットセンター ☎ 01654 ③ 3333 |

お知らせ

地域おこし協力隊 新隊員紹介

☎ 農務課 (☎ 2313)

地域おこし協力隊として新たに2人の隊員が着任しました。
農業支援員として、地域の方々とともに活動をします。

農業支援員
2026年4月着任



ひの
日野 楓太

- ① 28歳
- ② 静岡県静岡市
- ③ ドライブ・ゲーム
- ④ おいしい食べ物、釣り
- ⑤ 一人前の農家を目指して全力で活動に取り組めます！よろしく願いいたします！

ひの
日野 あいり

- ① 27歳
- ② 静岡県静岡市
- ③ 編み物、温泉・サウナ、おいしいもの巡り
- ④ 地域の方々との交流、四季折々の景色
- ⑤ 名寄市で就農できるよう、素直に前向きに頑張ります。よろしく願いいたします。



- ① 年齢 ② 出身地 ③ 趣味
- ④ 名寄の生活で楽しみにしていること
- ⑤ 一言

お知らせ

観光列車「花たびそうや」号が運行します!

問 産業振興課 (名 3344)



沿線の魅力を活かした鉄道活性化のシンボルとして宗谷線旭川～稚内間で観光列車「花たびそうや」号が運行します。今回はキハ40形「山紫水明」2両+キハ54形「旧急行礼文用転換クロスシート車両」2両の4両編成で運行します。下記の日程で名寄駅に停車しますので、観光列車と乗客の皆さまと一緒にお待ちしております! ※お出迎えいただける方はホーム入場前に受付をお願いします。

| | |
|------|---------------------------|
| とき | 5/10(日)、17(日)、24(日)、31(日) |
| ところ | 名寄駅 |
| 停車時間 | 13:33着(約25分停車) |
| 対象 | 市民 |

お知らせ

スポーツ施設オープン情報

問 スポーツ政策課 電 01654 ② 2218

問 一般財団法人Nスポーツコミッションなよろ 電 01654 ③ 6627

市内スポーツ施設が順次オープンします。雪解けや天候により、オープン日を変更する場合がありますのでご了承ください。各施設の利用時間によって使用料が異なりますので、詳しくはお問い合わせください。各施設を大会などで使用する場合は事前に申し込みください。利用にあたってはマナーを守りましょう。

名寄地区

| 施設 | オープン日 | 備考 |
|---------------|---------|-------------------|
| 市営球場 | 4/11(土) | 事前申し込みが必要です |
| 市営テニスコート | 4月下旬 | |
| B&G 海洋センタープール | 5/24(日) | 毎週水曜の午前中、月末の水曜日休館 |
| 南水泳プール | 5/15(金) | 毎週金曜の午前中、月末の金曜日休館 |
| 智恵文水泳プール | 6/15(月) | |

風連地区

| 施設 | オープン日 | 備考 |
|----------------|---------|-----------------|
| 風連東地区パークゴルフ場 | 5/1(金) | 全3コース、無料 |
| 風連テニスコート | 4月下旬 | 風連B&G窓口で受付、月曜休場 |
| 風連球場 | 4/8(水) | 事前申し込みが必要です |
| 風連B&G海洋センタープール | 5/24(日) | 月曜休館 |

お知らせ

道営住宅 5月の定期公募

道営住宅は、年4回(5月、8月、11月、2月)定期公募を行っています。

問 建築課 (名 3355)

◆募集期間

5/1(金)～5/15(金) 平日8:45～16:30

◆申し込み方法

本籍を確認できるもの、世帯の収入がわかるもの(源泉徴収票など)を持参し、申込窓口にお越しください(郵送は期間内必着)。

仮審査のうえ、入居適格者には申込書をお渡ししますので、必要書類を添えて提出してください。

※障がいがある方は障害者手帳などをお持ちください。※「北海道営住宅抽選カード」をお持ちの方は必ずご持参ください。

◆募集住宅

単身可 世帯用 高齢者 シルバーハウジング

◆入居者の決定

書類審査により決定(申し込みが重複した場合は抽選)

◆入居抽選会

◇とき 5/19(火) 14:00～

◇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。

◆入居時期

7月初旬

◆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。

| 団地名 | 場所 | 規格 | 家賃 |
|------------------------|---------|---------|----------------|
| ノースタウンなよろ団地 プラタナス棟 高・世 | 名 東1北6 | 3LDK 1階 | 19,000～28,400円 |
| ノースタウンなよろ団地 プラタナス棟 世 | 名 東1北6 | 2LDK 3階 | 16,200～24,200円 |
| 名寄マーガレットヴィラ シ・世 | 名 西1南11 | 2LDK 1階 | 20,900～31,200円 |
| 名寄マーガレットヴィラ シ・世 | 名 西1南11 | 2LDK 1階 | 21,000～31,300円 |

お知らせ

名寄市立総合病院 外来診療受付案内

(令和8年4月現在)

詳しくは当院
ホームページへ➡



☎ 医事課 (名 1351)

【受付時間】 8:00 ~ 11:30
13:00 ~ 15:15 ※土曜日・日曜日・祝日は休診

| 科目 | 曜日 | 受付区分 | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 備考 |
|----------------------------|----|-------------|--------|-------|-------|-------|-------|--|
| 循環器内科 | 午前 | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 初診の方は予約外でお越しください。 |
| | 午後 | 診療は行っていません | | | | | | |
| 呼吸器内科 完全予約制 | 午前 | | ○ | ○ | × | ○ | 出張医 | 初診の方は地域連携担当経由又は予約センターで予約が必要です。 |
| | 午後 | 予約再診のみ診察 | | | | | | |
| 神経内科 完全予約制 | 午前 | | × | × | 出張医 | × | × | 毎月第1、3水曜日だけの診療です。 |
| | 午後 | | × | × | 出張医 | × | × | |
| 消化器内科 | 午前 | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 初診の方は予約外でお越しください。 |
| | 午後 | 診療は行っていません | | | | | | |
| 糖尿病・代謝内科 完全予約制 | 午前 | | ○ | ○ | ○ | 出張医 | 出張医 | 他院からの転院紹介の初診は、地域連携担当を経由して予約してください。 |
| | 午後 | 診療は行っていません | | | | | | |
| 総合内科 | 午前 | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 受付時間は8:00 ~ 11:00です。 予約は行っていません。予約外でお越しください。 |
| | 午後 | 診療は行っていません | | | | | | |
| 小児科 | 午前 | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 1カ月健診、ワクチン外来は予約センターで予約が必要です。 小児科は、中学3年生までが対象です。 |
| | 午後 | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | |
| 外科 | 午前 | | ○ | ×(手術) | ○ | ×(手術) | ×(手術) | 乳腺外来(乳がん検診)は毎週木曜午前で完全予約制です。 午前は10:00から診療します。 |
| | 午後 | 診療は行っていません | | | | | | |
| 心臓血管外科 | 午前 | | ×(手術) | ○ | ×(手術) | ○ | ×(手術) | |
| | 午後 | 診療は行っていません | | | | | | |
| 整形外科 | 午前 | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 予約センターで予約を取る場合は紹介状が必要です。 |
| | 午後 | 診療は行っていません | | | | | | |
| 脳神経外科 | 午前 | | 出張医 | 出張医 | 出張医 | 出張医 | 出張医 | 初診の方は予約外でお越しください。 午前は9:00から診療します。 |
| | 午後 | 診療は行っていません | | | | | | |
| 産婦人科 | 午前 | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 妊婦健診は火・木・金曜日のみです。 母乳についてのご相談は外来に電話してください。 |
| | 午後 | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | |
| 眼科 完全予約制 | 午前 | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | |
| | 午後 | | ○(特殊検) | ○(手術) | ○(手術) | ○(手術) | ○(手術) | |
| 耳鼻咽喉科 | 午前 | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 水曜日の午前と金曜日の午後は完全予約制です。 午後は14:00から診療します。 |
| | 午後 | | ○ | ○ | ×(手術) | ○ | ○ | |
| 泌尿器科 完全予約制 | 午前 | | ○ | ○ | ○ | × | (検査) | |
| | 午後 | 診療は行っていません | | | | | | |
| 皮膚科 | 午前 | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 午後は14:00から診療します。 |
| | 午後 | | × | (手術) | ○ | × | (手術) | |
| 心療内科・精神科 | 午前 | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 水曜日は予約のみの診療です。 |
| | 午後 | 診療は行っていません | | | | | | |
| ペインクリニック外来 完全予約制 | 午前 | | × | × | × | × | ○ | 初診の方は紹介状が必要です。 |
| | 午後 | ※診療は行っていません | | | | | | |

★電話でご予約の際は、お手元に診察券をご用意ください。

★診察券をお持ちの方は、必ずご持参ください。忘れた場合は再発行させていただきます。(実費110円)

★ご予約の電話は、予約センター直通まで。

名寄市立総合病院

〒096-8511 名寄市西7条南8丁目 ☎01654③3101 FAX 01654②0567
予約センター直通(平日13:30~17:00) ☎01654③0489

民生委員児童委員・主任児童委員の紹介

圏 社会福祉課 (名 3221)

困ったときは相談を～身近な地域の相談役～

「民生委員」は、厚生労働大臣から委嘱された非常勤の特別地方公務員です。児童福祉法により、「児童委員」も兼ねています。また、民生委員・児童委員のうち、子どもに関する問題を専門に担当している「主任児童委員」がいます。みなさんのお住まいの地域の委員の方をご確認ください。

| 担当地区 | 名前 | ふりがな |
|--------------------|--------|------------|
| 1区(南9丁目以南) | 森川 信之 | もりかわ のぶゆき |
| 1区(南8丁目以北) | 藤田 邦子 | ふじた くにこ |
| 2区 | 丸山 隆司 | まるやま たかし |
| 第3区 | 村上 芳文 | むらかみ よしふみ |
| 4区 | 中村 長平 | なかむら ちょうへい |
| 南5区 | 寺島 香 | てらしま かおり |
| 北5区(西6条以東) | 松崎 義昭 | まつざき よしあき |
| 北5区(西7条以西) | 千葉 壽亀 | ちば としき |
| 第6区 | 猿谷 由利子 | さるたに ゆりこ |
| 7区 | 深井 信子 | ふかい のぶこ |
| 8区 | 武田 茂 | たけだ しげる |
| 9区 | 櫻井 由美 | さくらい ゆみ |
| 10区 | 岡崎 賢子 | おかざき よしこ |
| 東12区 (北3丁目以南) | 本郷 洋美 | ほんごう ひろみ |
| 東12区 (北4丁目以北) | 田中 良一 | たなか りょういち |
| 西12区 | 松島 由美子 | まつしま ゆみこ |
| 第13区(中央通以北) | 奥村 澄子 | おくむら すみこ |
| 第13区(中央通以南) | 今 薫 | こん かおる |
| 第14区 (南5丁目以北) | 中村 勝己 | なかむら かつみ |
| 第14区(東3条以東) | 川崎 かおる | かわさき かおる |
| 第14区(東3条以西) | 森川 輝幸 | もりかわ てるゆき |
| 15区 | 山岡 貢 | やまおか みつぐ |
| 16区 | 茂木 哲雄 | もてき てつお |
| 17区 | 羽根川 瑞江 | はねかわ みずえ |
| 第18区 | 森重 裕 | もりしげ ゆたか |
| 第19区 | 大山 忠嗣 | おおやま ただつぐ |
| 20区 | 東條 幸恵 | とうじょう さちえ |
| 21区 | 木田 雅博 | きだ まさひろ |
| 寺町区 | 名川 飛鳥 | ながわ あすか |
| 北新区(西2条以東) | 向井 孝夫 | むかい たかお |
| 北新区(西2条以西) | 工藤 美香 | くどう みか |
| 栄町区(中央通以南)・ 中島区 | 伊藤 曜子 | いとう ようこ |
| 栄町区(中央通以北) | 藤平 昭夫 | ふじひら あきお |
| 西町1区 | 帆鷺 吉行 | ほわし よしゆき |
| 西町2区 (豊栄通以西) | 中村 栄 | なかむら さかえ |
| 西町3区 (西11条以東) | 加藤 英明 | かとう ひであき |
| 西町3区 (西12条以西) | 中林 かつ枝 | なかばやし かつえ |
| 大町区 | 佐藤 洋一 | さとう よういち |
| 麻生区(西6条以東) | 東川 明美 | ひがしかわ あけみ |
| 麻生区(西7条以西) | 坂口 博貴 | さかぐち ひろたか |
| 旭栄区 | 谷野 賢一 | たにの けんいち |
| 高見区 | 横田 一真 | よこた かずま |
| 旭ヶ丘区・南が丘 | 佐藤 雅道 | さとう まさみち |
| 旭東区 | 清野 妙子 | せいの たえこ |
| 旭東北区 | 小野 久男 | おの ひさお |
| 北斗区 | 山田 敏也 | やまだ としや |
| 新北斗団地 | 阿部 はるみ | あべ はるみ |
| 大橋商工団地 | 矢合 利幸 | やごう としゆき |

| 担当地区 | 名前 | ふりがな |
|--------------------------|---------|-----------|
| 大橋区(西7条以東) | 石谷 孝雄 | いしたに たかお |
| 大橋区(西8条以西) | 佐々木 章 | ささき あきら |
| 砺波 | 岩井 敏 | いわい さとし |
| 日進 | 鷺見 広美 | すみ ひろみ |
| 豊栄区(豊栄東区) | 佐藤 真弓 | さとう まゆみ |
| 豊栄区(豊栄西区) | 山川 絹子 | やまかわ きぬこ |
| 豊栄区(豊栄南区) | 中村 浩 | なかむら ひろし |
| 弥生 | 木田 芳夫 | きだ よしお |
| 曙 | 清水 恵子 | しみず けいこ |
| 共和 | 中野 寿子 | なかの ひさこ |
| 徳田区(17線以南) | 草刈 朝 | くさかり みかど |
| 徳田区(17線以北) | 井元 和正 | いもと かずまさ |
| 緑丘 | 照井 光男 | てるい みつお |
| 中名寄 | 齋藤 清志 | さいとう きよし |
| 瑞穂・内淵 | 植西 陽一 | うえにし よういち |
| ノースタウン区 | 植西 秀男 | うえにし ひでお |
| サンピラー区・鉄道区・ マーガレットヴィラ | 三浦 博 | みうら ひろし |
| 智恵文(智北) | 遠藤 俊博 | えんどう としひろ |
| 智恵文(八幡・北星) | 蓑輪 千恵 | みのわ ちえ |
| 智恵文(更正・振興) | 山口 尚久 | やまぐち なおひさ |
| 智恵文(中央・瑞和) | 奥山 尚和 | おくやま なおかず |
| 智恵文(親和・智西) | 寺野 俊幸 | てらの としゆき |
| 智恵文(智南・南) | 菅田 浩司 | すがた こうじ |
| 風連中央区 (旧仲町・旧中央) | 宮部 偉真子 | みやべ いくこ |
| 風連中央区(旧本町)・ 風連南区(旧南町) | 岡田 由美子 | おかだ ゆみこ |
| 風連南区 (旧東町・旧緑町) | 熊谷 守 | くまがい まもる |
| 新大町 | 橋本 葉子 | はしもと ようこ |
| 風連北栄 | 北浦 陽子 | きたうら ようこ |
| 風連西区(西町北側) | 荒井 洋光 | あらい ひろみつ |
| 風連西区(西町南側) | 伊東 國江 | いとう くにえ |
| 風連2区・ 下多寄(3区) | 粕谷 一雄 | かすや かずお |
| 下多寄(4区・5区) | 今村 義幸 | いまむら よしゆき |
| 風連豊里 | 若松 直美 | わかまつ なおみ |
| 風連アカシヤ | 住田 信幸 | すみた のぶゆき |
| 東風連(南ブロック) | 鈴木 美子 | すずき よしこ |
| 東風連(北ブロック) | 松本 勲 | まつもと いさお |
| 風連旭 | 上畑 稔 | うえはた みのる |
| 風連日進西(旧12区) | 山下 則之 | やました のりゆき |
| 風連日進東(旧13区) | 山本 良広 | やまもと よしひろ |
| 西風連 | 又村 美登理 | またむら みどり |
| 主任児童委員 | | |
| 東地区 | 得能 あけみ | とくのう あけみ |
| 東地区 | 吉川 一茶 | きちかわ かずさ |
| 西地区 | 鳥谷 由美 | とりたに ゆみ |
| 西地区 | 宗万 広美 | そうまん ひろみ |
| 南地区 | 長谷川 奈緒子 | はせがわ なおこ |
| 南地区 | 笹原 博幸 | ささはら ひろゆき |
| 北地区 | 川口 昭子 | かわぐち あきこ |
| 北地区 | 林 雅裕 | はやし まさひろ |
| 風連地区 | 鈴木 きみ子 | すずき きみこ |
| 風連地区 | 七條 千文 | しちじょう ちふみ |

問…問い合わせ

申…申し込み

電…電話番号

名…名寄庁舎

風…風連庁舎

生きがい講座利用者の募集



趣味活動を通じて創造性豊かな生活をしながら交流を深めませんか？

①手びねり陶芸

隔週水・金曜日（火曜日もあり）

9：30～14：00

名寄市市民文化センター

②手芸

毎週木曜日 9：30～15：00

名寄市総合福祉センター

③シニアコーラス

毎週木曜日 13：30～15：30

駅前交流プラザ「よろーな」

対象：おおむね60歳以上の市民

料金：無料（材料費は自己負担）

定員：定員になり次第、募集を締切らせていただく場合があります。

問 高齢者支援課（☎ 3231）

マイナンバーカード臨時窓口の開設



市では、仕事などで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等、マイナンバーカードに関する手続きを行います。ぜひご利用ください。

下記3点にご留意ください。

- ・戸籍謄本や住民票等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もございますので、ご了承ください。
- ・風連庁舎が受取場所となっている方も、名寄庁舎での受取りとなります。

日程：5/14(木) 17：30～19：30

場所：市役所名寄庁舎

風連庁舎受け取りの方も対象

問 市民課（☎ 3119）



上下水道料金の検針



市では次の方々に検針事務を委託し、水道使用の利便性の向上を図っております。ご家庭に伺った際はご協力をお願いいたします。

【名寄地区（スマートメーター設置個所を除く）】

西田 幸夫、河村 明香、山本 麻矢、
松田 ゆかり、岡部 久美子、
中山 精子、牛崎 里奈

【風連地区（スマートメーター未設置個所）】

河村 明香

【スマートメーターによる検針地区】

名寄地区智恵文、曙、共和、瑞穂、
内淵、砺波、風連地区

問 業務課（☎ 3361）

「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、自さよう術で健康を維持しましょう。

日程：5/7(木)、14(木)、21(木)、28(木)

場所：総合福祉センター

対象：概ね60歳以上の方

申 当日会場にて受付

問 高齢者支援課（☎ 3231）



改正労働安全衛生法が施行されます



4月1日から改正労働安全衛生法が施行され、①注文者に対して個人事業主等の保護、②事業者に対して高年齢者の労働災害防止の取り組みが義務付けられます。

詳しくは厚生労働省ホームページをご覧ください。

対象：市内で働いている方

問 産業振興課（☎ 3343）



スマホなんでも相談室開催



スマートフォンの基本的な使い方や操作方法、LINE、アプリの入れ方など、普段お困りの疑問にスマホサポーターがお答えします。事前予約の上ぜひご相談ください。

※操作はご本人に行っていただき、スタッフによる代行はできません。あらかじめご了承ください。

対象：どなたでも

日程：5/23(土)、30(土)

各回10：00～15：00

(10：00～、11：00～、13：00～、
14：00～の4枠)

場所：ここほっと（西條名寄店）

※事前予約制

定員：1枠3人

申 問 ここほっと（平日10時～16時）

利用2日前までに電話または右の二次元コードからも申し込み可



電 01654⑧7133



後期高齢者医療制度のお知らせ



令和8年8月以降の資格確認書等について、年齢やマイナ保険証の有無により交付されるものが異なります。

○資格確認書が交付される方

・85歳以上の方

・84歳以下でマイナ保険証をお持ちでない方

○資格情報のお知らせが交付される方

・84歳以下でマイナ保険証をお持ちの方

問 市民課（☎ 3116）

地域住民課（☎ 2118）



・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

ご寄付のお礼と 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。ここにご寄付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)

■ご寄付いただいた皆さま

- ◆生活協同組合コープさっぽろ
理事長 大見 英明
(新入学児童の交通安全啓発用品として)
 - ◆松前 司
(きたすばるの活動のために)
 - ◆株式会社三浦ハイヤー
代表取締役社長 眞鍋 和一
(将来を担う子どもたちのために)
 - ◆名寄文具商組合
組合長 湯川 孝一
(新小学1年生のために)
 - ◆北星信用金庫
理事長 岡田 伸一
(名寄市のために)
- 問 総務課 (名 3321)

■企業版ふるさと納税寄付企業

◆ニトリ



◆(株)大東建託



◆日進設備工業(株)



問 秘書広報課 (名 3308)

名寄市立大学 北星信用金庫寄附講座



「障害者家族の老いる権利」

障害のある方、ご家族、関係者にとって、障害のある方を支えるご家族が高齢になれば、心配に感じることがあると思います。例えば、「障害のある子どもと長く生活したい」と思うご家族に介護が必要となったらどうでしょうか。その時にご家族は安心して子どもの将来を社会に託せる仕組みになっていますか。障害のある方とご家族が老いと向き合える社会に向けて、皆さんと考えたいです。

日程：6/2(火) 16：40～18：10

※録画配信予定

場所：市立大学図書館大講義室

講師：佛教大学 社会福祉学部 社会福祉学科 教授 田中 智子

申 電話、FAX または右の QRコードから申し込みください。



申込期限：5/26(火) 17：00まで

問 名寄市立大学コミュニティケア教育研究センター

電 01654⑧7661、FAX：01654②0070

自主防災組織の組織化・ 活動を支援します！



名寄市では、自主防災組織の設立や活動を支援する補助制度があります。町内会など防災活動を始める団体、活動を充実させたい場合にご活用ください。

■対象となる活動

・防災資機材の購入・地域防災活動の実施

■補助概要

対象：自主防災組織、または設立予定の町内会など

回数：年度ごとに1団体1回まで

補助率：費用の2/3または内容により全額補助の場合あり

上限額：65,000円

対象：町内会

申 申請様式の提出

問 防災担当 (名 3382)

点字を 体験してみませんか？



「点訳初心者講習会」を開催します。

視覚に障害のある方に情報を伝える点字について学び、実際に点筆を使って点字を打つ体験をします。

ぜひお気軽にご参加ください！

対象：18歳以上

日程：5/28(木) 18：30～20：30

場所：総合福祉センター

問 点訳赤十字奉仕団

電 090-2058-7993 北島 (きたばたけ)

行政相談委員



今年度の行政相談委員をお知らせします。行政相談委員は、公正・中立な立場で行政の仕事に関する苦情や、制度・運営に対する意見・要望などを受け付けし、その解決や実現の促進、制度運営の改善に生かしています。市民の皆様の声をお聞かせください。

行政相談委員(名寄地区・風連地区共通)
三島 裕二 (みしま ゆうじ)

【管轄】総務省北海道管区行政評価局
旭川行政監視行政相談センター

問 消費生活センター

電 01654②3575

くらしのリサイクル ゆずります / ゆずってください



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ひな人形 (7段飾り)
- ②学習机 (木製・イスなし)
- ③電動自転車 (Panasonic・24インチ)
- ④五月人形 (ケース入り)

◆ゆずってください

- ①男性用スノーボード (150cm～155cm) & ブーツ (26cm～27cm)
- ②業務用ソリ (大・中・小)
- ③万力
- ④カラオケ用 DVD
- ⑤ウエス
- ⑥ CD

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

(仮称) 名寄市立小中学校のあり方検討委員会



名寄市立学校のよりよい教育環境を整備し、充実した学校教育の実現を図るため、少子化などに対応した小中学校のあり方について検討する委員会を設置します。

ついで、広く市民の皆さんの意見を反映するため委員を募集します。

任期：2027/3/31(水)まで

会議：年数回（予定）、平日の夜間に開催（会議に出席できる方）

申込期限：5/15(金)まで

応募結果：5月下旬に選考結果を通知します。

定員：2人以内

申込方法：二次元コードからお申込みください。



※二次元コードでの申し込みが難しい場合には、担当までご連絡ください。

☎ 学校教育課（名 3375）

がん患者・家族サロン「よりみち茶話会」



市立総合病院では、がんのことを気軽に語り合うサロンを開催します。

アートネイチャーによる医療用ウィッグ試着体験、爪に優しいネイルやケア帽子を展示します。

現役美容師さんも来る予定です。

日頃のケアの相談やウィッグ体験してみませんか？

気軽にお立ち寄りください。

対象：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。

日程：5/28(木) 14：00～16：00

場所：市立総合病院

☎ 市立総合病院
患者総合支援センター

☎ 01654③3101

自衛官の募集



2等陸・海・空士（任期制自衛官）を募集します。

応募資格：18歳以上32歳以下

5月試験

申込期限：5/7(木)まで

試験日：5/17(日)・18月のいずれか1日

6月試験

申込期限：5/28(木)まで

試験日：6/7(日)・8月のいずれか1日

試験会場：受付時にお知らせ

☎ 自衛隊旭川地方協力本部

名寄出張所

☎ 01654②3921



はいはい・よちよち運動会



はいはいレースなどで、体を動かすことを楽しみましょう。

対象年齢：はいはいができるお子さまから、1歳3か月くらいまでのお子さま

持ち物：母子ともに上靴

日程：6/10(水) 10：00～10：45

場所：文化センター

定員：12組

☎ 5/25(月)～二次元コードから

☎ 地域子育て支援センター

「ひまわりらんど」

☎ 01654②5683

障がい者相談員



お困りのことがありましたら、お気軽にご相談ください。

○身体障がい者相談員

成田 勇一（なりた ゆういち）

☎ 01654③2877

○知的障がい者相談員

尾谷 和久（おたに かずひさ）

☎ 01654③3751

☎ 社会福祉課（名 3225）

町内会活動に参加しましょう



町内会では安心して暮らせる地域をつくるため、さまざまな地域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。

◆町内会に加入するには

お住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できます。



☎ 町内会連合会事務局
（地域課題担当）
☎ 3339

経済センサス活動調査を実施します



全国のすべての事業所及び企業を対象に、令和8年6月1日現在で、「令和8年経済センサス活動調査」を実施します。ご回答はインターネットや郵送でお願いします。

☎ 総務課（名 3322）

このふるさとが好きだから・・・

もっと大切にもっと綺麗に・・・



名寄美装工業株式会社

名寄市徳田 114 番地 30 ☎ 01654 ② 3046



nabiko 検索

スタッフ募集中 未経験・シニアの方大歓迎！

名寄市北国雪国ふるさと交流館 雪あかり館 広告



好評のバーベQハウスが
5/5(火)オープン！

お問い合わせ TEL：3-4705



消費生活センターから

☎ 消費生活センター
☎ 01654 ② 3575

店舗での買い物は、 クーリング・オフできません！

■ 事例 1

1週間前に夫が店舗で補聴器を購入したが、家で使ってみると聞こえづらいと言う。調整してもらったが改善しないので、クーリング・オフしたい。できるだろうか。

(70歳代 女性)

■ 事例 2

1週間前に店舗で購入した扇風機と同じ商品が、2千円も安い値段で広告に載っていた。返品して再度購入したいと店舗に伝えたとこ、できないと言われた。クーリング・オフできないのか。

(60歳代 女性)

■ アドバイス

- 店舗での購入は、クーリング・オフできません。
- クーリング・オフは、訪問販売や電話勧誘等、事業者側からの不意打ち的な勧誘により契約した場合等に、一定の期間内であれば無条件で申し込みの撤回や契約を解除できる制度です。なお、クーリング・オフ可能な取引の対象は法律等で決められています。
- よく分からないときは、早めに消費生活センター等にご相談ください。



乾燥の季節、 火の取り扱いに注意

☎ 旭川地方気象台
☎ 0166-32-7102

5月は大陸から乾いた高気圧が移動してくる影響で、晴天の日が多く湿度が一年で最も低くなります。また、雪解けに伴い入山者も増加し、上川・留萌地方では林野火災のリスクが最も高くなる時期でもあります。

昨年12月に林野庁で発表された「原因別出火件数」によると、令和2年から6年までに発生した林野火災で原因が分かっている事例は、「たき火」や「野焼き」「たばこの不始末」等の人為的なものが約6割を占めています。これらは、火の取り扱いに注意することで、未然に防ぐことができるものです。

気象庁では昨年12月に、火災の発生リスクが高まる「乾燥注意報」、被害が拡大する恐れがある「強風注意報」の発表状況や、降水量などの気象状況を集約した「林野火災予防ポータルサイト」を開設し、注意喚起を行っています。空気がカラカラになり火災の起こりやすいこの季節、最新の防災気象情報を確認し、火災の予防に努めましょう。



◀ 旭川地方気象台ホームページアドレス
<https://www.data.jma.go.jp/asahikawa/index.html>



◀ 気象庁 林野火災予防ポータルサイト
<https://www.jma.go.jp/jma/kishou/rinya/rinyakasai.html>

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 | 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 3606) |
| 市民相談 | 月～金 9:15～16:00 | | |
| 行政相談 | 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 定員10名 | 5/3(日) 13:00～ 6/7(日) 13:00～ | | |
| 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 | 5/21(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) |

☎ 問い合わせ

☎ 申し込み

☎ 電話番号

☎ 名寄庁舎

☎ 風連庁舎

不妊治療費等（先進医療）の一部を助成しています

名寄市では、不妊治療における経済的負担を軽減するため、医療保険適用された治療と併用して実施された先進医療（厚生労働大臣が定める不妊治療の技術）に要する費用と交通費の一部を助成しています。

対象者

次の①～④すべての要件に当てはまる方が対象です。

- ①治療期間の初日における妻の年齢が43歳未満である夫婦
- ②夫婦のいずれか一方が、申請時点で名寄市に住所があるかた
- ③夫婦であること（事実婚関係にあるものも含む）
- ④助成を受けようとする先進不妊治療について、他の自治体で助成を受けていないこと

助成内容

治療費：医療保険適用と併用可能な先進医療を用いた「1回の治療」につき、自己負担額の7割とし、35,000円を上限とする。

※「1回の治療」とは、治療計画から「妊娠確認」等に至るまで、または医師の判断等に基づき治療計画を中断した場合を指します。

交通費：自宅から医療機関までの距離（往復分）に応じた基準額に3分の2を掛けた額。1回の治療につき5回までを助成。

申請の手続き

以下の書類をそろえて、1回の治療が終了した日の翌日から60日以内に申請してください。

申請手続きは保健センターへの来所、または右の二次元コードからも申請可能です。

なお、特別な事情等により上記期限内に申請できない場合は事前にご相談ください。



申請に必要な物

- ①名寄市不妊治療費等助成事業申請書
- ②名寄市不妊治療費等助成事業受診等証明書



①②は名寄市ホームページからダウンロードできます。

- ③医療機関が発行する領収書及び明細書
 - ④自宅から通院した医療機関までの経路がわかる書類（GoogleMap等による）
 - ⑤本人確認書類
 - ⑥申請者の振り込み口座の確認できるものの写し
 - ⑦事実婚に関する申立書（必要な方のみ）
 - ⑧戸籍謄本（事実婚関係にある場合または夫婦のどちらかが市外在住の場合）
- ※その他必要に応じて書類の提出を求める場合があります。

令和8年4月から 妊婦へのRSウイルス 母子免疫ワクチン定期 接種を開始しています

RSウイルスは特に小児や高齢者に呼吸器症状を引き起こすウイルスで、1歳までに50%以上が、2歳までにほぼ100%の乳幼児が、少なくとも1度は感染するとされています。生まれたばかりの乳児は免疫の機能が未熟であり、自力で十分な量の抗体をつくることができません。RSウイルスワクチン（アブリスボ）は、妊婦が接種すると、母体内で作られた抗体が胎盤を通じて胎児に移行し、生まれた乳児が出生時から病原体に対する予防効果を得ることができるワクチンです。

対象者

接種日時点**妊娠28週0日～36週6日**までの妊婦

※対象となる方には、妊娠中の保健師との面談時（妊娠24～28週頃）にワクチンについての説明の上、予診票をお渡しいたします。

接種後14日以内に出生したお子さんに関しては、お腹の中にいたときの免疫の移行が十分ではない可能性があります。妊娠38週6日までに出産を予定している場合は医師にご相談ください。

接種費用

無料（名寄市立総合病院での接種の場合）

接種場所

名寄市立総合病院、その他定期通院先の医療機関

※市外通院先医療機関での接種を希望される方は別途手続きが必要です。

詳しくは市ホームページをご覧ください →



■ 休日当番医（急患に限ります）

| 日付 | 医療機関 | 住所 | 電話番号 |
|----------|------------|-------|--------------|
| 5/3 (日) | 名寄市立総合病院 | 西7南8 | 01654 ③ 3101 |
| 5/4 (月) | 名寄市立総合病院 | 西7南8 | 01654 ③ 3101 |
| 5/5 (火) | 名寄市立総合病院 | 西7南8 | 01654 ③ 3101 |
| 5/6 (水) | 名寄市立総合病院 | 西7南8 | 01654 ③ 3101 |
| 5/10 (日) | あべクリニック | 西1南7 | 01654 ⑨ 7011 |
| 5/17 (日) | 名寄東病院 | 西6南5 | 01654 ③ 2188 |
| 5/24 (日) | 片平外科・脳神経外科 | 大通南3 | 01654 ③ 3375 |
| | なよろ眼科 | 大通南7 | 01654 ③ 0746 |
| 5/31 (日) | たに内科クリニック | 西8南11 | 01654 ③ 1223 |

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（5月の予定）

| 日付 | 事業名 |
|----------|----------|
| 5/8 (金) | 幼児健診 |
| 5/18 (月) | 股関節脱臼検診 |
| | のびのび親子教室 |
| 5/19 (火) | 乳児健診 |
| 5/21 (木) | ちびっこひろば① |
| 5/25 (月) | 計測日※ |
| 5/28 (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。



春の清掃週間 5/10 (日) ~ 16 (土)

5/10 (日) ~ 16 (土)は春の清掃週間です。皆様のご協力をお願いします。

最終日の5/16 (土)は「一斉清掃日」です。

清掃週間や一斉清掃日における清掃活動の日程は、廃棄物対策担当までご連絡ください。

各地区のごみ収集日は次のとおりです。

- ◆**名寄市街地** 埋立ごみの日に収集または16日(土)午後収集
- ◆**そのほかの地区** 埋立ごみの日に収集または廃棄物対策担当(道路・公園愛護は都市整備課)による収集

今月の手話

「アスパラガス」

☎ 社会福祉課 (☎ 3225)



右手の5指をすばめて指先を上に向けたら、左手の人差し指を添えます。

今月の講師：森 幸子さん

「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。

手話奉仕員 養成講座

聴覚障がい、聴覚障がい者の生活と関連する福祉制度についての理解と認識を深め、手話で日常会話を行うのに必要な手話表現技術などを習得します。

対象：市内在住の18歳以上の方(高校生を除く)

日程：6/1(月)~12/7(月)までの毎週月・木曜日

19:00~20:30(全51回)

場所：総合福祉センター(予定)

料金：無料

定員：10人(先着順)

申込方法：5/22(金)までに社会福祉課障がい福祉係へ氏名・住所・電話番号を電話・FAX・メールまたは申込窓口。

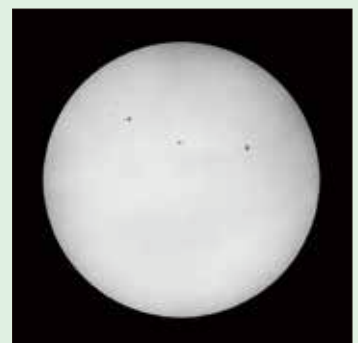
☎ ☎ ☎ ☎ ☎ ☎

今年の太陽

☎ 天文台 ☎ 01654 ② 3956

昨年まで11年周期での活発な活動時期が続き、低緯度オーロラの観測を可能にした太陽も、少しずつおだやかになり、黒点の数も減ってきています。ただ、今年はまだ大きな黒点が現れる可能性があります。また、4年後の2030年6月1日には、名寄を含めた北海道の広い範囲で「金環日食」が見られます。

そのようにまだ話題の多い太陽を、5月27日から6月7日開催の「太陽観望会」にて専用の望遠鏡で観察してみませんか？



「太陽」
(2026年3月5日撮影) 撮影者：渡辺文健



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

| イベント名 | 対象 | 日程 | 時間 | 内容・定員・申込方法 | |
|-------|-----------|-----------|-----------------|------------|------------------------------------|
| 本館 | 土曜ビブリオトーク | どなたでも | 5/9 (土) | 13:00 ~ | ビブリオトーク(本の紹介と意見交流) 持 お気に入りの本 1冊 |
| | おはなしクラブ | 3歳以上~小学生 | 5/10 (日)・24 (日) | 10:30 ~ | 絵本の読み聞かせ、紙芝居など |
| | ペンギンクラブ | 3歳未満児・保護者 | 6/7 (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



ひまわりらんど
講座申込

| 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 | 5/7 (木)・8 (金) | 9:00 ~ 11:00 13:30 ~ 15:00 | 身長・体重測定、手形足形押し |
| | わくわくミュージック | 親子 | 5/13 (水) | 10:00 ~ 10:45 | 音楽を通して親子で触れ合いを楽しむ 講 名寄教育カウンセリングを学ぶ会 上田 明美 氏 定 25組 持 上靴 所 文化センター多目的ホール 申 二次元コード(4/27 (月)~) |
| | 名寄市の保育サービスについて | 親子 | 5/20 (水) | 10:00 ~ 11:00 | 講 利用者支援専門員 奥村 澄子 定 15組 申 二次元コード(5/1 (金)~) |
| こぐま | 新聞あそび | 親子 | 5/21 (木) | 11:00 ~ 11:20 | 定 6組 申 電話または直接(5/7 (木)~) |
| | しゃぼん玉あそび | 親子 | 6/4 (木) | 11:00 ~ 11:20 | 定 6組 申 電話または直接(5/18 (月)~) |



●児童センター 電 01654 ③ 3465



父の日
プレゼント

| イベント名 | 対象 | 日程 | 時間 | 内容・定員・申込方法 |
|------------|-------|----------|---------------|---|
| 父の日プレゼント作り | 市内小学生 | 6/13 (土) | 13:30 ~ 15:00 | 定 15人 申 二次元コード(5/23 (土)~ 5/29 (金) 17:00) |



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



第1回文化芸術鑑賞
バスツアー参加者募集

| イベント名 | 対象 | 日程 | 内容・定員・申込方法 |
|-------------|-------|-----------------|--------------------------------------|
| 第73回写真道展巡回展 | どなたでも | 5/9 (土)~ 17 (日) | 北海道の写真文化の発展と向上を目的とした、アマチュア写真家の作品巡回展。 |

第1回文化芸術鑑賞バスツアー参加者募集

◇対象 市内在住の方
◇日程・時間 6/18 (木) 7:45 文化センター西館発
6/19 (金) 16:00 文化センター西館着(その他乗降場所/風連駅前)
◇内容
1日目 北海道立近代美術館 【特別展】 ポケモン×工芸展—美とわざの大発見—
札幌芸術の森美術館 【特別展】 藤田嗣治 絵画と写真
2日目 北海道立旭川美術館 【特別展】 写真展 岩合光昭の世界ネコ歩き2
※札幌市内ホテル宿泊 ※内容・費用等は変更になることがあります。
※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が参加の条件です。
定 25人(最少催行人数10人、定員を超えた場合は抽選)
参 17,720円~18,130円(施設利用料・宿泊費・保険料・手数料)一部食費・施設内体験料等は含まれておりません。
所 北海道立近代美術館、札幌芸術の森美術館、北海道立旭川美術館
申 電話、窓口、二次元コード(5/1 (金)~ 5/11 (月) 17:00)

名寄ピヤシリ大学学生募集

◇対象 市内在住の方
◇日程 随時募集
◇内容
学年制や単位制ではないので、興味のある講座を選んで参加をすることが可能です。年齢制限はありません。年間を通じていつでもご参加いただける「通年募集」となっています。書道クラブやモルッククラブがあります。このほか、新たなクラブの開設も可能です。
参 無料(実費負担かかる場合あり)
申 参加申込書に必要事項を記入し提出
※参加申込書は名寄市民文化センターにあります。



●北国博物館 電 01654 ③ 2575



春の
自然観察会



初夏の
自然探訪会



草木染

講
師
定
員
参
加
費
持
持
物
申
申
込
み
所
場
所
ホ
ホ
行政ポイント

| イベント名 | 対象 | 日程 | 時間 | 内容・定員・申込方法 |
|--------------------------|---------------------------|---------------------|------------|--|
| 杉並児童名寄体験交流成果発表展 | どなたでも | 5/14(木) ～6/2(火) | 9:00～17:00 | 昨年12月に名寄の冬を楽しんだ杉並区児童たちが名寄で体験したことをまとめた成果発表展です。 |
| ミニ企画展 「昭和100年～懐かしの一品」 | どなたでも | 5/15(金) ～6/30(火) | 9:00～17:00 | 昭和に改元された1926年から満100年に当たることから、昭和の時代に使用された懐かしの道具を展示します。 |
| 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) | 5/16(土) | 9:00～11:30 | 博物館周辺のタンポポを採取して羊毛を染めます。 定 15人(申込順) 参 1人500円(材料費、保険料) 申 電話または二次元コード(~5/14(木)) |
| 春の自然観察会 | どなたでも (小3以下は 保護者同伴) | 5/23(土) | 9:00～11:30 | 春を迎えて見られる野鳥や植物、昆虫等を観察します。 定 20人 参 1人100円(保険料) 所 名寄公園(博物館集合) 申 電話または二次元コード(~5/21(木)) |
| 初夏の自然探訪会 | どなたでも (小3以下は 保護者同伴) | 6/6(土) | 8:30～16:00 | 浜頓別町ベニヤ原生花園の植物や野鳥を観察する探訪会です。 定 20人 参 1人100円(保険料) 所 ベニヤ原生花園(博物館集合・バスで現地まで移動します) 申 電話または二次元コード(~6/4(木)) |



●市立天文台「きたすばる」 電 01654 ② 3956

| イベント名 | 対象 | 日程 | 時間 | 内容・定員・申込方法 |
|-----------|-------|----------------|------------------------|--|
| 春眠プラネタリウム | どなたでも | 5/23(土) | ① 15:00～ ② 17:00～ | ゆっくりリラックスして気分転換を目的としたプラネタリウム。睡眠や気分転換についてミニ講演会もあります。 講 名寄市立大学保健福祉学部 松下 由惟 定 各回50人 |
| 太陽観望会 | どなたでも | 5/27(水)～6/7(日) | 16:00～18:00 (休館日除く) | 2030年6月1日(土)に起こる金環日食と同じ頃の時間帯に太陽観察用望遠鏡を使用して、太陽(全体像)を観察します。 参 観覧料 |

プラネタリウム

| 時間 | プログラム |
|--------|---------------------------|
| 14:00～ | ダイダロスの翼 約45分 |
| 15:00～ | 土日祝のみ どうぶつロケット(番組のみ) 約25分 |
| 16:00～ | 遙かなる宇宙を追いかけて 約45分 |
| 18:00～ | ダイダロスの翼 約45分 |
| 20:00～ | 遙かなる宇宙を追いかけて 約45分 |

太陽・月の暦

| 日 | 日の出 | 日の入 | 月の出 | 月の入 | 日 | 月の形 |
|-----|------|-------|-------|-------|--------|-----|
| 1日 | 4:19 | 18:36 | 18:21 | 3:39 | 2日/31日 | 満月 |
| 10日 | 4:07 | 18:47 | 0:50 | 10:54 | 10日 | 下弦 |
| 20日 | 3:56 | 18:58 | 6:37 | 23:04 | 17日 | 新月 |
| 31日 | 3:47 | 19:09 | 19:27 | 3:04 | 23日 | 上弦 |



台湾ナイト

3月27日(金)、「台湾ナイト」を市民文化センターで開催しました。台湾の食文化を通して、市民の皆さんに台湾への理解を深めていただくとともに、高校生台湾派遣事業の派遣生徒が現地で学んだことを発表する機会となりました。当日はルーローハンや茶玉子、水餃子、イエンスージーなどの台湾料理を提供。

料理研究家の石田雅子さんからは、台湾では夏バテ防止のため八角などの香辛料を多く使うことや、故宮博物院の「翠玉白菜」に代表される、食べ物を芸術へと高めた歴史の流れについて紹介がありました。約40人が参加し、会場は台湾の魅力に包まれた熱気溢れる一夜となりました。



大学入学式

4月6日(月)、名寄市立大学において入学式が行われ、198人の新入生が新たな学生生活をスタートさせました。

式では、学科担当教員が新入生一人ひとりの名前を読み上げ、新入生は緊張した面持ちの中にも、これからの大学生活への期待を胸に力強く返事をして起立しました。その後、家村昭矩学長が新入生の入学を許可しました。本年度の入学生は、栄養学科42人、看護学科52人、社会福祉学科50人、社会保育学科54人で、会場ではご家族や関係者から温かい拍手が送られました。

これから始まる4年間で、多くの学びと出会いにあふれた、希望に満ちたものとなることを期待されます。





B・B が名寄で広げたスポーツの輪

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 は、令和 6 年 4 月から「名寄市スポーツみらい大志」として活動し、2 年間にわたり市内各所でスポーツの楽しさを発信してきました。

在任中は、スポーツイベントへの参加をはじめ、少年団や小中学校、幼稚園などを訪問し、子どもたちとふれあいながら体を動かす楽しさを伝えました。また、ウォーキングイベントや体力測定会、市民交流大会な

どもにも積極的に参加し、幅広い世代の健康づくりを後押ししました。

さらに、街なか運動会やスポーツフェスティバルなどの行事にも登場し、会場を盛り上げる存在として市民に親しまれてきました。

B・B の活動は、スポーツ振興だけでなく、人と人とのつながりを生み出し、まちに元気を届ける大きな力となりました。

2024



7/23 北翔野球少年団



9/8 街なか運動会



9/9 智恵文小中学校
かぼちゃ収穫



9/16 白樺 CC 開場記念
フェスタ

2025



1/20 中名寄小歩くスキー教室



3/8 ジュニオリジャンプ



3/9 ジュニオリクロカン



5/26 名寄警察署一日広報大使



7/7 風連児童クラブ七夕まつり



7/8 イオン名寄店ピアノミニライブ



5/25 N スポキッズ

2026



1/18 スノーマラソン



2/3 幼稚園訪問

令和8年5月市民カレンダー

May

| 日程 | 行事 |
|----------|-------------------------------|
| 5/1 (金) | Yoroca ポイント3倍キャンペーン (～5/6) |
| | きたすばるピリカ Week! (～5/6) ㊦ |
| | 博物館であそぼう! (～5/6) ㊦ |
| | 野外植物展 (～5/10) ㊦ |
| | 結婚相談 ㊦ |
| 5/3 (日) | 無料法律相談 ㊦ |
| 5/7 (木) | 身体測定 (～5/8) ㊦ |
| | 手形アート ㊦ |
| | 運転免許更新時講習会 (優良・一般) ㊦ |
| 5/8 (金) | 結婚相談 ㊦ |
| 5/9 (土) | 母の日プレゼント作り ㊦ |
| | 土曜ビブリオトーク ㊦ |
| | 写真道展巡回展 (～5/17) ㊦ |
| | なよろ憲法記念ハーフマラソン 天塩川河川敷 |
| 5/10 (日) | 花たびそうや運行 ㊦ |
| | おはなしクラブ ㊦ |
| 5/11 (月) | てく TECH ポイントアップデー |
| 5/13 (水) | Yoroca ポイント3倍キャンペーン (～5/14) |
| | わくわくミュージック ㊦ |
| 5/14 (木) | マイナンバーカード臨時窓口 ㊦ |
| | 杉並児童名寄体験交流成果発表展 (～6/2) ㊦ |
| | 運転免許更新時講習会 (初回・一般) |
| 5/15 (金) | ミニ企画展「昭和100年～懐かしの一品」(～6/30) ㊦ |
| | 結婚相談 ㊦ |
| 5/16 (土) | 卓球教室 ㊦ |
| | 本の読み聞かせと工作 ㊦ |
| | 体験講座「自然の色で染めてみよう」 ㊦ |

| 日程 | 行事 |
|----------|-----------------------------|
| 5/17 (日) | 花たびそうや運行 ㊦ |
| 5/20 (水) | 名寄市の保育サービスについて ㊦ |
| 5/21 (木) | Yoroca ポイント3倍キャンペーン (～5/23) |
| | 新聞遊び ㊦ |
| | 保護者つどいの会 ㊦ |
| | 運転免許更新時講習会 (優良・違反) ㊦ |
| 5/22 (金) | 年金相談 ㊦ |
| | てく TECH ポイントアップデー |
| 5/23 (土) | 結婚相談 ㊦ |
| | スマホなんでも相談室 ㊦ |
| | 春眠プラ寝たリウム ㊦ |
| 5/24 (日) | 春の自然観察会 ㊦ |
| | 花たびそうや運行 ㊦ |
| 5/27 (水) | おはなしクラブ ㊦ |
| | 太陽観望会 (～6/7) ㊦ |
| 5/28 (木) | 点訳初心者講習会 ㊦ |
| | よりみち茶話会 ㊦ |
| 5/29 (金) | 広報なよろ6月号配布日 |
| | 結婚相談 ㊦ |
| 5/30 (土) | スマホなんでも相談室 ㊦ |
| 5/31 (日) | ホール探検隊! |
| | ピアニスト田村緑と探すマイ・ベストシート ㊦ |
| | 花たびそうや運行 ㊦ |

㊦…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
 ㊦…天文台 ㊦…駅前交流プラザ「よろーな」
 ㊦…総合福祉センター ㊦…ここほっと ㊦…名寄庁舎
 ㊦…イオン名寄ショッピングセンター
 ㊦…名寄市立総合病院 ㊦…名寄駅

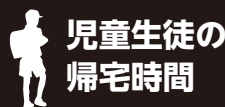
人口と世帯

(令和8年3月末現在)

全体: 23,848人 (-238)
 男: 11,580人 (-115) / 女: 12,268人 (-123)
 内外国人住民登録者: 143人 (9)
 出生: 5人 (-10) / 死亡: 32人 (2)
 世帯数: 13,358世帯 (-88) ※ () は前月末比

今月の広報なよろに
 対するご意見
 をお寄せください!

投稿はこちらから!▶



小学生…18:00 中学生…19:00 高校生…21:00

生徒指導・補導協議会(小中高等学校)