

献血車「ひまわり号」
運行日程



献血にご協力ください。

日にち	時間	場所
7/22 (水)	9:30 ~ 10:30	市役所風連庁舎
	10:50 ~ 12:00	道北なよろ農業協同組合風連本所前
	13:30 ~ 16:00	市立総合病院
7/23 (木)	10:00 ~ 11:40	名寄警察署
	13:00 ~ 16:00	市役所名寄庁舎

☎ 社会福祉課 (☎ 3221)

国民年金の
免除・猶予制度



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、保険料の免除または納付が猶予される制度があります。

免除・猶予の「年度」は7月から翌年6月までです。

◆令和8年度の国民年金保険料
月額 17,920円

◆免除後の金額

全額免除	0円
納付猶予	0円
4分の3免除	4,480円
半額免除	8,960円
4分の1免除	13,440円

☎ 市民課 (☎ 3118)
地域住民課 (☎ 2119)

医療費受給者証の更新



重度障がい・乳幼児・ひとり親家庭などの医療費受給者証の有効期限が令和8年7月31日の方で、受給資格要件が認められた方には7月の下旬に更新後の受給者証を送付します。

対象：重度障がい・乳幼児・ひとり親家庭などの医療費受給証の交付を受けている方で、有効期限が令和8年7月31日の方

☎【重度障がい医療】
社会福祉課 (☎ 3227)
【乳幼児・ひとり親医療】
こども未来課 (☎ 3245)

ポッチャ体験会
～イオンdeポッチャ～



年齢、性別、障がいのあるなしにかかわらず、全ての人と一緒に競い合えるスポーツ「ポッチャ」。

市立大学の学生がサポートします。ご都合の良い時間帯に会場までお越しください。

日程：7/11(土) 10:00～12:00

場所：イオン名寄ショッピングセンター
☎ 名寄市立大学

コミュニティケア教育研究センター
☎ 01654⑧7661



就学時健康診断



対象となるご家庭には封書で通知しています。通知が届かないときや当日受診できないときは問い合わせください。詳細は二次元コードからご確認ください。



対象：来春、小学校へ入学するお子さん
(令和2年4月2日～令和3年4月1日生まれ)

☎ 学校教育課 (☎ 3374)

がん患者・家族サロン
「よしみち茶話会」



テーマは、「肝がん入門：肝がんの『キモ』を全公開！～なぜなる？どう見つける？どう治す？そして防ぐには？～」です。

肝臓がんの『キモ』について、消化器内科 肝臓専門医の鈴木先生が伝授します。

対象：がん患者さんとそのご家族

日程：7/30(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

スマホなんでも相談室
開催



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”をスマホサポーターがやさしくサポートします。

日程：7/11(土)、25(土)

① 10:00～ ② 11:00～
③ 13:00～ ④ 14:00～

場所：ここほっと (西條名寄店)

対象：どなたでも※事前予約制

定員：1枠3人

☎ 市立総合福祉センター (平日10:00～16:00)

利用2日前までに電話または右の二次元コードから



☎ 01654⑧7133



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、自ぎょう術で健康を維持しましょう。

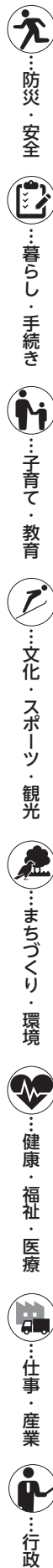
日程：7/9(木)、16(木)、23(木)、30(木)
9:15～11:00

場所：総合福祉センター

対象：おおむね60歳以上の方

※上靴持参

☎ 高齢者支援課 (☎ 3231)



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

◆ ステンドグラスサンピラー

故・吉木 タケ (名寄市のために)



問 総務課 (名 3321)

■ 企業版ふるさと納税寄付

◆ 北海紙管株式会社

安心子育てプロジェクトのために

■ 企業版ふるさと納税寄付企業

◆ 株式会社ニトリ



◆ 日進設備工業株式会社



◆ (株)大東建託

託すをつなぎ、未来をひらく。



◆ 北海紙管株式会社



問 秘書広報課 (名 3308)

名寄市立大学 市民公開講座 「フレイル予防」



「人生100年時代における健「幸」長寿を目指して～フレイル予防はまさに地域づくり～」をテーマに、講演会を開催します。

日程：8/2(日) 14：00～16：00

場所：市立大学図書館

講師：東京大学高齢社会総合研究機構
機構長 飯島 勝矢氏

申 7/24(金)12:00までに電話、

FAX または右の二次元コードから

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



「令和9年名寄市 二十歳を祝う会」 実行委員の募集



令和9年名寄市二十歳を祝う会の実行委員を募集します。

申込期限：8/7(金)まで

対象：平成18年4月2日～平成19年4月1日生まれの方

内容：式典内容の企画、記念品の選定、当日の運営

定員：10人程度

申 電話または窓口

問 社会教育課

電 01654②2218



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

申込期限：8/6(木)まで

試験日：8/23(日)・24(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

名寄市立大学 市民公開講座 「食べて防ぐ」



臨床栄養学から学ぶ「食べて防ぐ」～適切な栄養が病気のリスクを遠ざける～をテーマに、講演します。

健康な生活を送る上で、食事は欠かすことのできないものです。私たちは日々の食事から栄養を摂っていますが、そのバランスの偏りが長く続くと、病気のリスクが高まります。日々の食事を振り返り「適切な栄養」を摂るコツについて学んでみませんか。

日程：7/29(水) 18：30～19：30

場所：市立大学2号館

講師：市立大学 栄養学科 教授

三輪 孝士

申 7/22(水)12:00までに電話、

FAX または右の二次元コードから

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



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)
- ②五月人形(ケース入り)
- ③常滑焼の甕(かめ)
- ④焼酎の甕(かめ)
- ⑤石炭コークス(燃料)
- ⑥コーヒーの木(鉢付・高さ2m程度)
- ⑦エレクトーン(イス付・茶色木目)
- ⑧スキーセット(女子用・長さ160cm)
- ⑨薪ストーブ用の薪(木材)

◆ゆずってください

- ①ウエス
- ②CD
- ③DVD
- ④ノート型パソコン
- ⑤無線マイクロフォン
- ⑥鯉のぼり(室外用)
- ⑦全自動洗濯機
- ⑧フェイスタオル

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

後期高齢者医療制度



◆保険料の通知書

7月中旬に郵送します。

また、令和8年度から子ども子育て支援金分が新たに加わります。

◆資格確認書・資格情報のお知らせ

7月中旬に郵送します。

詳しくは市ホームページをご確認ください。

問 市民課 (名 3118)

北海道後期高齢者医療広域連合
011-290-5601

介護保険料



令和8年度の保険料は、令和7年の老齢基礎年金(満額)の引き上げに伴い、「公的年金収入金額と合計所得金額の合計」の基準を82万6500円に変更しました。また、令和7年度の税制改正を受け、令和8年度の介護保険料の算定において市町村民税の課税状況や、合計所得金額の調整を行うことから、市町村民税非課税であっても、介護保険料段階の判定では課税として算定する場合があります。

詳しくは市ホームページをご確認ください。

問 高齢者支援課 (名 3235)

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：7/16(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 (名 3119)

国民健康保険



◆保険料の通知書

7月中旬に郵送します。

また、令和8年度から子ども子育て支援金分が新たに加わります。

◆資格確認書・資格情報のお知らせ

7月下旬に郵送します。

詳しくは市ホームページをご確認ください。

問 市民課 (名 3114)

地域住民課 (風 2118)

固定資産税の現況調査



固定資産税の適正な課税を行うため、家屋の新増築、取り壊し、土地の利用状況などの現況調査を行っています。調査員(市職員)が敷地内に立ち入り、土地・家屋の現況の確認をすることがありますのでご理解とご協力をお願いします。なお、調査員(市職員)は固定資産評価補助員証を携帯していますので、不審に思われた時は提示を求めてください。

日程：7月から10月ごろまで

対象：風連農村地区、智恵文地区

問 税務課 (名 3204)

市長の資産等を公開



所得等報告書や関連会社等報告書は閲覧することができます。資産等報告書は、10月号でお知らせします。

◆令和7年給与所得

1241万8400円

◆関連会社等

法人の名称 (有)ケイ・ティ・パイオニア
(西4南4)

役職名 取締役

問 総務課 (名 3329)

移住支援金



東京23区(在住者または通勤者)から名寄市へ移住した方のうち、次の条件を満たす方に**移住支援金**を支給します。

◆支援金の額

世帯で移住・・・100万円/世帯

単身で移住・・・60万円/世帯

※18歳未満のお子さんがある場合は、加算があります。

◆転入前の条件

名寄市に転入し、5年以上居住する意思を持ち、さらに(1)(2)の**いずれも該当する方**

(1)住民票を移す直近10年間のうち、通算5年以上、東京23区内に在住もしくは通勤していた方

(2)住民票を移す直前に1年以上、東京23区内に在住もしくは通勤していた方

※通勤の場合は、東京都・埼玉県・千葉県・神奈川県在住の方

◆就業等条件

次のいずれかに該当する方が対象

(1)就業 ※就業先の定めあり

(2)専門人材

(3)起業 ※別途要件あり

(4)テレワーク移住

(5)関係人口

◆申請期間

転入後、3カ月以上1年以内

※申請件数に限りがありますので、転入後、速やかにお問合せください。

詳しくは「**名寄市 移住支援金**」で検索。

問 秘書広報課 (名 3306)

名寄美装工業株式会社

NABIKO

・・・エアコン清掃・・・

エアコンをつけた瞬間の『あの匂い』
実はカビが原因かも?

プロの技術で徹底除菌!



nabiko 検索



雪あかり館 バーベキューハウス

広告



肉、肉、肉! この夏、胃袋を揺さぶる
雪あかり館でのBBQはいかがですか

お問い合わせ TEL: 3-4705

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

消費生活センターから

問 消費生活センター
電 01654 ② 3575

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！

■ 事例

1年前、電話勧誘で「健康な水が無料で自宅に届く」と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初回から水代が着払いで請求され支払った。半年間、定期購入していたが水が余ってしまい、水を受取拒否した。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、6万9000円払えと書かれている、困った。(20代 男性)

■ アドバイス

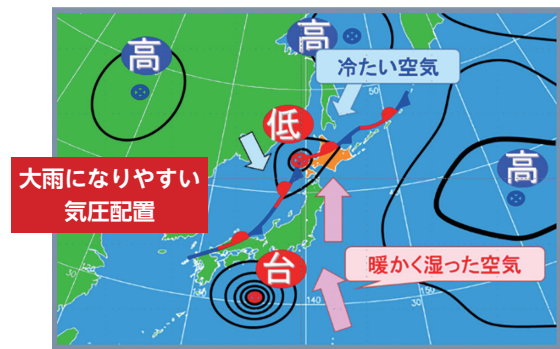
- 電話勧誘以外にも、ショッピングモールなどの店舗内に設置された特設ブースで勧められ、ウォーターサーバーの契約をした事例もあります。
- よさそうに思えても、自宅に設置、水の交換が一人で行えるのかなど、実際に管理・取り扱いが本当に必要かどうかを契約前によく考えましょう。
- ウォーターサーバーのレンタル契約は、契約期間が複数年と定められていたり、中途解約すると解約料が発生する場合がありますので注意が必要です。
- 契約する際は、管理・取扱方法だけではなく、契約金額や解約条件など、契約内容をよく確認しましょう。
- 場合によってはクーリング・オフを行うことができます。困ったときは、名寄市消費生活センターにご相談ください。

防災一口メモ 大雨に備える

問 旭川地方気象台
電 0166-32-7102

上川・留萌地方の近くに前線が停滞するときは、災害級の大雨となることがあります。気象台では大雨時の防災行動を支援するため、令和8年5月から新たな防災気象情報を発表しています。新たな大雨警報などでは、住民の取るべき行動を5段階にレベル化した「警戒レベル」を付記しています。

普段からハザードマップなどで避難対策を進め、警戒レベル3相当以上の防災気象情報が発表された時は、自ら気象情報・キキクルなどを確認して避難の必要性を判断し、その時点での最善の行動をとり、身の安全を確保しましょう。



← キキクル
(危険度分布)

旭川地方気象台
ホームページアドレス→



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人	7/5(日) 13:00～ 8/2(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	7/14(火) 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)