

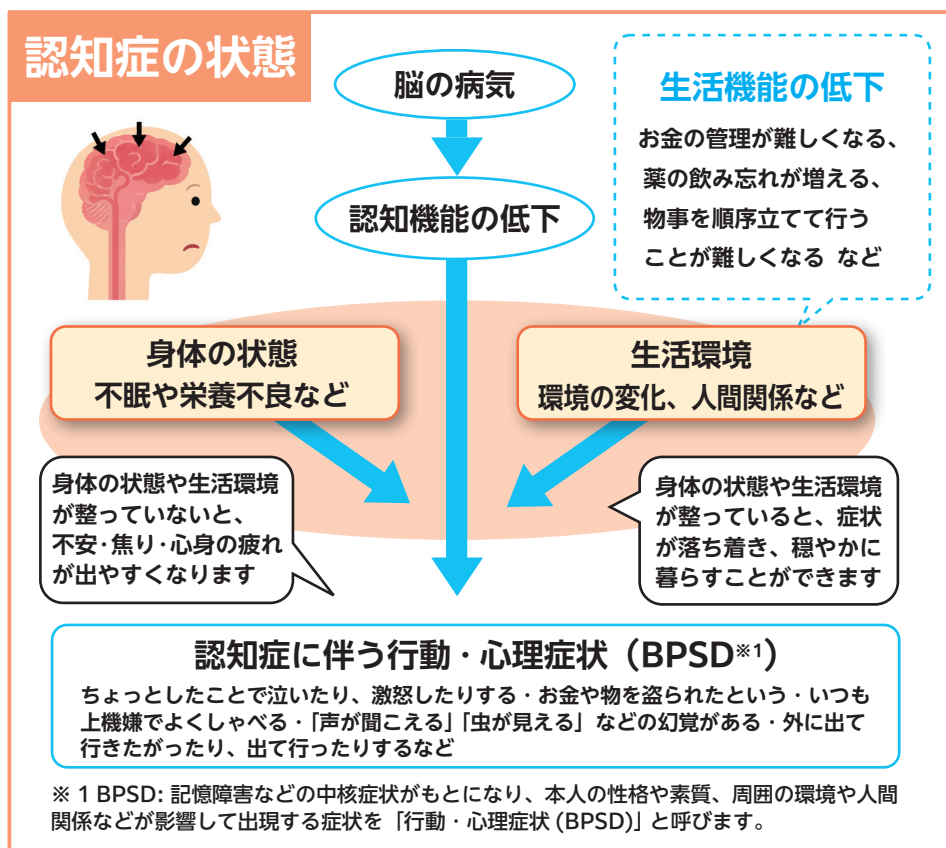
特集 認知症月間



認知症とともに
いきいきと暮らせる
まちを目指して

認知症とともに

いきいきと暮らせる
まちを目指して



軽度認知障害 (MCI) とは？

●軽度認知障害 (MCI : Mild Cognitive Impairment)

「脳の機能が健康な状態」と「認知症」の中間の段階。
この段階で気づき、適切な取組を行うことで改善することがあります。



※日本神経学会「認知症疾患診療ガイドライン2017」

認知症と軽度認知障害 (MCI)

認知症とは、脳の病気や障害などにより、認知機能（記憶力・判断力・理解力）が低下し、生活に支障がでている状態を指します。一般的に高齢者に多い病気ですが、65歳未満で発症する場合もあり、「若年性認知症」と呼ばれています。

一方、物忘れなどの症状は見られるものの、日常生活には大きな支障がない状態を「軽度認知障害 (MCI)」と呼びます。軽度認知障害 (MCI) を早期に見し、対策を行うことで改善が見られる、認知症の発症を遅らせる可能性があります。

みんなで考える認知症

名寄市では高齢化が進み、認知症は本人だけでなく、家族や周囲の人にとっても身近なものとなっています。認知症は、自分自身や家族・友人など、誰もがかかる可能性があり、誰もが支える側にもなる身近な病気です。

認知症を正しく知ることは、不安や偏見を減らし、認知症の方やご家族が安心して暮らせる地域につながります。「認知症とともに生きる地域」について、一緒に考えてみませんか。



写真は「チームオレンジ^{かえで} 楓」の皆さん。
認知症になっても住み慣れた地域で、自分らしく安心して暮らせるよう、
認知症当事者やその家族、認知症サポーターが活動しています。

認知症の相談窓口

何から相談したら よいかわからない…

◆地域包括支援センター

認知症の方の介護について、介護のしかたや受診のしかた、介護保険サービスの受けかたなど、認知症に関するさまざまな相談に応じ支援しています。

住所：大通南 1
☎ 01654 ③ 2111

まずは地域包括支援
センターにご相談
ください

診断を受ける 治療・検査を受ける

◆かかりつけ医

（現在受診している病院）
本人や家族にとって身近で信頼できる医療機関です。不安や心配なことがあれば、かかりつけ医に相談しましょう。

◆精神科医療機関

認知症の検査を行ったり、症状の対応について相談できる医療機関です。

◆名寄市立総合病院 （認知症疾患医療センター）

住所：西 7 南 8
☎ 01654 ③ 3101

◆あべクリニック

住所：西 1 南 7
☎ 01654 ⑨ 7011

同じ悩みを持つ人に 話を聞いてほしい

◆認知症カフェ

認知症の方やその家族同士が集い、お茶を飲みながら交流できる場です。認知症サポーターや認知症介護の専門職による認知症の相談も受け付けています。

▼開催日

毎月第 3 木曜日
13:30~15:00（予約不要）

場所：西 4 南 8
※旧喜多理容室

参加費：100 円

☎ 01654 ⑧ 7795

今、そしてこれから

認知症と向き合うみなさんへ

伝えたいこと

小さな勇気をみんなでつなげる

家族の介護を経験し、チームオレンジ楓として活動している三人に、活動への思いや市民の皆さんに向けて伝えたいメッセージをお聞きしました。

■チームオレンジ楓に参加したきっかけ

佐 家族の介護がきっかけです。認知症について何も知識がなかったのですが、まずは勉強したいという思いで、認知症サポーター養成講座を受講しました。介護をしていると、自分だけでは分からないことが本当に



相：相澤さん



佐：佐川さん



吉：吉田さん

チームオレンジ楓の皆さん

なく、「その人自身」を見るようになり、以前よりも相手の気持ちを考えながら接するようになったと思います。地域で困っている方がいたら以前より自然に声を掛けられるようになり、「地域で支え合う」という意識も強くなったと思います。

■認知症カフェの役割と期待

佐 認知症カフェは「孤立を防ぐ場所」だと思っています。独居高齢者や介護をしている方って、本当に家にこもりがちなんです。誰とも話さずに一日が終わることも珍しくありません。だから、外へ出て誰かと話ができる場所があるだけでも意味があると思います。

相 介護の話だけでなく、世間話をした、一緒に何かを作ったり、ゲームをしたり。それだけでも気分転換になります。カフェには、相談したい人もいれば、誰かと話したい人、ただ外へ出て気分転換したい人など、さまざまな方が来るので「こうしなければならぬ」という決まりは必要ないと思います。「今日は楽しかった」と思える時間が大切であり、それぞれが自分のペースで過ごせることがこの場所の魅力だと思います。

吉 介護者にとっては、答えをもらうというより、「話を聞いてもらえる場所」ということが大切なんです。

佐 介護をしていると、周りにはなかなか本音を話せません。でも、同じような経験をしている人に「分かるよ」と言ってもらえる。その一言だけでも気持ちが楽になります。「自分だけが悩んでいるわけではない」と思えることが、本当に大きいです。

吉 行政への相談は少し構えてしましますが、認知症カフェなら気軽に立ち寄りえます。認知症カフェは「相談の場」であると同時に、「地域の居場所」でもあると思っています。

います。

■チームオレンジ楓の課題と、これから目指す活動

吉 チームオレンジ楓は、「役割を与えられる」のではなく、「自分にできることを持ち寄る」チームであってほしいです。

相 得意なことは人それぞれですから。折り紙が得意な人、話を聞くのが得意な人、企画を考えるのが得意な人。それぞれの力を生かせるところが、チームオレンジ楓らしさなのかもしれません。一人で頑張るのではなく、それぞれの力を持ち寄り、お互いに補い合う。そんな活動を目指していきたいです。

吉 完璧でなくていい。まずは続けること。そして、少しずつ良くなっていくべきだと思います。「できる人が、できることを、できる時に」。その積み重ねが地域を支える力になると思います。

市 チームオレンジ楓はまだ発展の途中です。だからこそ、一人ひとりの思いや経験を大切にしながら、皆さんと一緒に地域に根差した活動を育てていきたいと思っています。

チームオレンジ楓の紹介



メンバーとコーディネーター（市職員）で、地域のニーズ（本人・家族、地域住民の声）をもとに、活動内容をみんなで話し合って決めています。活動の見学も大歓迎です。

チームオレンジ 楓 は「一人ひとりのできること」 を持ち寄って活動しています

▶にこにこカフェ（認知症カフェ）

「社会で孤立する人を減らしたい・・・」「認知症の不安を一人で抱えないでほしい・・・」そんな思いを持ち、ボランティアスタッフとして活動しています。誰でも安心して、自分らしく過ごせる居場所を目指しています。

認知症介護に関するミニ講話も行っています。

「ちょっとおしゃべりしたい方」「誰かとつながりたい方」、お気軽にお立ち寄りください。



▶出張サロン、地域訪問

地域の高齢者施設や老人クラブなどに出向き、折り紙やゲーム、季節を感じられるレクリエーション活動などを行っています。認知症のある方もない方も、それぞれが無理なく参加できる内容を心がけ、会話やふれあいを楽しみながら、参加者の皆さんが笑顔で交流できる時間づくりを大切にしています。



▶普及啓発活動

認知症を正しく理解し、偏見をなくすため、地域に向けた情報発信を行っています。

- ・健康イベントでのパネル展示
- ・市民向け講演会での発表
- ・小学生向け認知症サポーター養成講座のお手伝い など



▶地域での見守り活動

家族・友人・知人などの小さな変化に気づき、さりげない声かけを行ったり、関係機関につなぐサポートを行っています。

地域の見守りの輪を広げ、認知症になっても安心して暮らせるまちを目指しています。



あなたのできることが、地域の安心につながります。

チームオレンジ 楓 で一緒に活動しませんか？

＼お申込はこちら／

こんな方を
お待ちしております

- 認知症があっても「何かに挑戦したい」方
- 認知症について深く学びたい方
- 介護の経験を地域のために活かしたい方
- 仲間と一緒に自分自身も楽しみながら活動したい方

チームオレンジ 楓 は、それぞれが「できることを、できるとき」に活動できます。

参加方法

①～③どの方法でも参加できます

①地域包括支援センターへ電話
01654③2111(内線3269)

②二次元コードから
申し込み

③にこにこカフェに
参加して申し込み



認知症に関する名寄市の取組

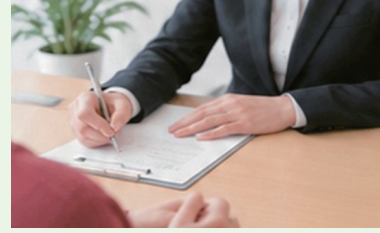
～ 地域みんなで支え合うために ～

認知症サポーター養成講座



認知症を正しく理解し、認知症本人やご家族を温かく見守る存在となる、認知症サポーター。市では、町内会・事業所・小学校などに出向き、養成講座を開催しています。講座では、認知症の症状や予防、関わり方について学びます。

成年後見制度の活用促進



認知症などにより、金銭管理や契約手続きに不安がある方が安心して生活を続けられるよう、成年後見制度の相談支援を行っています。本人や家族からの相談を受け、成年後見センターや関係機関と連携しながら制度利用につなげています。

認知症高齢者等 SOS ネットワーク



地域で模擬搜索訓練
もっています

道に迷ったり、行き先が分からなくなる可能性のある高齢者の情報を事前に登録することで、行方不明時に登録情報を元に、関係機関と連携し早急に搜索開始することができます。

地域見守りネットワーク事業



高齢者や障がい者などが住み慣れた地域で安心して暮らすことができるように、協力団体、協力事業者でネットワークを作り、高齢者や障がい者などのさりげない見守り、声掛けを行っています。

介護予防教室



市民の皆さんが自ら介護予防に取り組むことができるように、健康や認知症予防などについて講話したり、簡単な運動や脳トレなどを行っています。

認知症初期集中支援



医療・介護の専門職が認知症やその疑いがある方の自宅を訪問し、医療・介護サービスへつなぐために包括的に行う専門チームが初期支援を行います。

介護予防講演会

テーマ

「自分、家族が認知症になったら？～知ることが安心につながる第一歩～」

第1部

認知症当事者が伝える ～認知症とともに生きるということ～

ほっかいどう希望大使（認知症本人大使）

株式会社シロ 松本 健太郎氏

若年性認知症支援コーディネーター 大辻 誠司氏

第2部

認知症の基礎知識を学ぶ ～なぜ早期発見・早期治療が重要？～

名寄市立総合病院 心療内科・精神科診療部長

認知症疾患医療センター長 野口 剛志氏

▶日時 10/17（土）13：30～15：30（13：00開場）

▶場所 総合福祉センター

▶定員 100人（先着順）

▶申込方法 10/7（水）までに電話、二次元コードから

▶申し込み・問い合わせ先

地域包括支援センター（☎3262）



★ほっかいどう希望大使（認知症本人大使）とは？

認知症になっても希望をもって自分らしく前向きに暮らしている当事者が、自身の経験や思いを社会に発信し、認知症に対する正しい理解と偏見の払拭を促す役割を担っている。

～プロフィール～

48歳の時、若年性アルツハイマー型認知症の診断を受ける。
診断時から継続して就労しており、認知症当事者の講演などと両立して活動している。
診断当時から現在までの自身の経験を記録し、ブログや講演会で発信している。

～松本さんからのメッセージ～

私は2022年に若年性アルツハイマー型認知症の診断を受けました。家族、病院の方々、職場の皆さんの理解とサポートのおかげで仕事を続け、生活できています。また、当時から今日までの経験を記録しています。この病気になると、周囲のサポートが必要となります。何か「おかしいな」と感じたら病院で早くしっかりと診てもらい、症状を進行させてしまわないように、伝えていけたらと思っています。



松本 健太郎氏



認知症は、誰にとっても身近なテーマです。
一人ひとりが理解し、支えあう地域づくりを目指しましょう。

赤十字救急法基礎講習



手当の基本、人工呼吸、胸骨圧迫の方法、AEDの使用法、気道異物除去の方法などを学びます。

対象：満15歳以上

日程：10/18(日) 9:00~13:00

場所：総合福祉センター

料金：1,500円(教材費)

定員：10人(申込順)

申 10/1(木)までに電話

問 社会福祉課(名 3221)

赤十字救急法救急員養成講習



急病の手当、止血、三角巾の使い方、けが、傷の手当、骨折の手当、搬送などを学びます。

対象：赤十字救急法基礎講習修了者

日程：10/24(土)~25(日)

9:00~17:00

場所：総合福祉センター

料金：2,100円(教材費)

定員：10人(申込順)

申 10/8(木)までに電話

問 社会福祉課(名 3221)



ごみの処理・分別に関する説明会資料



令和9年4月から変わるごみの処理方法や分別区分などに関する市民説明会で使用した資料やQ&A、説明動画を市ホームページに掲載しています。説明会に参加できなかった方や内容をもう一度確認したい方は、ぜひご覧ください。



問 廃棄物対策担当(名 3124)

令和9年度
市民説明会資料

令和9年4月から変わる
ごみの処理・分別区分について

01 家庭ごみの新しい分別区分

新しいごみ処理施設「エコスタ」稼働予定... 1

新しいごみ処理施設の概要... 2

新しいごみ分別区分... 3

プラスチックリサイクルの創成拡大について... 5

02 名寄市指定ごみ袋など

指定ごみ袋や処理券の機能... 6

指定ごみ袋などのごみ処理手数料... 7

指定の用途にのみ使用可能な処理券... 8

指定ごみ袋・プラスチック資源の削減... 9

03 家庭ごみの収集区域と収集曜日

収集に関する変更点... 11

各集積所の収集区域と収集曜日... 12

高速地域の収集区域と収集曜日... 14

04 各処理施設の利用方法など

エコスタへの入居の直接搬入方法... 16

エコスタへの搬入の時間・料額・振替... 18

リサイクルセンターの利用方法... 19

高速リサイクルプラザの利用方法... 20

古物・廃棄物の回収ボックスについて... 21

名寄市 市民部 廃棄物対策担当

長寿を祝う会



多年にわたり、郷土の発展と社会のために貢献された高齢者の方々へ、心から敬愛の意を表し「長寿を祝う会」を開催します。

対象：

① 数え99歳の方(白寿)

昭和3年1月1日から

昭和3年12月31日までに生まれた方

② 数え88歳の方(米寿)

昭和14年1月1日から

昭和14年12月31日までに生まれた方

日程：9/12(土) 11:00~11:40

場所：市民文化センター

EN-RAY ホール

申 対象の方には封書でご案内しています。同封のハガキにより出欠についてご連絡ください。案内が届かない場合はご連絡ください。

問 高齢者支援課(名 3231)



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：10/15(木)まで

試験日：10/25(日)・26(月)

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



青少年表彰候補者の推薦を



市内に在住する青少年の健全育成について顕著のあった団体・または個人に対し、名寄市青少年表彰要領に基づき、表彰しています。

対象：中学生から20代まで

申 9/30(水)までに推薦状を提出

※推薦状は青少年センターに設置

問 青少年センター(名 3612)

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。

対象：おおむね60歳以上の方

※上靴持参

日程：9/3(木)、10(木)、17(木)、24(木)

9:15~11:00

場所：総合福祉センター

問 高齢者支援課(名 3231)



除雪助成券・屋根雪おろし助成券取扱業者公募



道路除雪後の門口除雪契約費用の一部を助成する「除雪助成券」、住宅や車庫、物置の屋根の雪おろし費用の一部を助成する「屋根雪おろし助成券」の取り扱いを新たに始める事業者などは市に申請が必要です。

申 9/30(水)までに窓口

問 高齢者支援課(名 3231)



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：9/17(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 3112)

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石炭のコークス (燃料)
- ②エレクトーン (イス付・茶色木目)
- ③スキーセット (女子用・長さ160cm)
- ④二連はしご (アルミ製・伸縮あり)
- ⑤アルミの鍋 (直径30cm位)
- ⑥ステンレスのボウル (直径35cm位)

ゆずってください

- ①業務用ソリ (大・中・小)
- ②ウエス (フェイスタオル)
- ③ホースリール
- ④電子キーボード (88鍵)
- ⑤電子ピアノ (88鍵)

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



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！

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

- ◆名寄サバゲー推進協会
(名寄市の地域振興への協力として)
- ◆医療法人社団たに内科クリニック
(移住者が安心して永住できるように)
- ◆株式会社北の菓舎 / カントリーマム
(なよろ市立天文台のために)

問 総務課 (名 3321)

企業版ふるさと納税寄付

- ◆エア・ウォーター・ライフソリューション
株式会社
(移動天文台車有効活用した星空観光への挑戦事業のために)

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



- ◆エア・ウォーター・ライフソリューション
株式会社



エア・ウォーター北海道株式会社

地球の恵みを、社会の望みに。

問 秘書広報課 (名 3305)

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。

ふれあい活動

地域のお祭りや親睦会、子ども会、敬老会など、住民同士のつながりや交流を深める場を作っています。

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、右下の二次元コードから申し込みください。

問 町内会連合会事務局

(地域課題担当)

(名 3339)



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ています。

今回はアデランス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。

頭皮に優しい弱酸性シャンプーや肌にやさしくフィットする補正下着などもあります。

実際に見て・触れて・試してみませんか？

日頃のケアの相談でも大丈夫です。

対象：がん患者さんとそのご家族

日程：9/24(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

市立総合病院の 医療機器が一部停止



電気設備年次点検のため、市立総合病院全館が停電します。

停電中は医療機器の使用が一部制限されるため、救急外来で撮影検査などが必要と判断された方は、ほかの医療機関に検査依頼または紹介させていただくことがあります。

日程：9/13(日) 9:30～17:00(予定)

問 市立総合病院 総務課

電 01654③3101

お知らせ

市営住宅 9 月の定期公募

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

申・図 建築課（名 3353）

募集期間

9/1（火）～ 9/11（金） 平日 9：00 ～ 16：30

申し込み方法

世帯全員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。
※「名寄市営住宅抽選カード」をお持ちの方は必ずご持
参ください。

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）
※抽選の際、当選率を引き上げる優遇措置があります。
詳細はお問い合わせください。

入居抽選会

と き 9/16（水） 14：00 ～

ところ 市役所名寄庁舎 4 階大会議室

※欠席の場合は入居申し込みを取り消します。

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）

入居時期

入居者決定後すぐ

家賃

一緒に入居するすべての方の収入総額に応じた家賃と
なります。

募集住宅

単 単身可 世 世帯用 高 高齢者 シ シルバーハウジング

団地名	場所	規格	家賃
新北斗団地 単	名 字大橋 75	2LDK 平屋	18,900 ～ 28,100 円
北斗団地 単	名 字大橋 90	1LDK 2階	17,400 ～ 26,000 円
北斗団地 単	名 字大橋 90	2DK 1階	21,300 ～ 31,700 円
栄町 55 団地 単	名 西 11 北 1	3LDK 3階	21,500 ～ 32,000 円
緑丘第 1 団地 シ	名 字緑丘 6	2LDK 平屋	21,400 ～ 31,900 円
緑丘第 1 団地 シ	名 字緑丘 6	2LDK 平屋	21,400 ～ 31,900 円
緑丘第 1 団地 シ	名 字緑丘 6	2LDK 平屋	21,300 ～ 31,800 円
緑丘第 1 団地 世	名 字緑丘 6	3LDK 2階	23,400 ～ 34,800 円
東光団地 シ 単	名 東 8 南 9	2DK 1階	16,800 ～ 25,000 円
南団地 世	名 西 2 南 11	3LDK 3階	25,900 ～ 38,600 円
ノースタウンなよろ団地 単	名 東 1 北 6	1LDK 2階	14,700 ～ 21,900 円
北栄団地 単	名 北栄町 1	3LDK 平屋	14,800 ～ 22,000 円
北栄団地 高 単	名 北栄町 1	1LDK 平屋	12,500 ～ 18,700 円
北栄団地 高 単	名 北栄町 1	1LDK 平屋	12,600 ～ 18,700 円
風舞団地 世	名 北栄町 111	3LDK 2階	20,700 ～ 30,900 円

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 TEL 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流館 雪あかり館

広告

少人数から 30 名様まで
利用出来る和・洋室を
ご用意しています。
会議・講習会・打上げ等、
使い方は様々一度利用
してみませんか。



指定管理者 名寄美装工業(株) 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

警察を名乗る電話に注意！

警察を名乗って「口座が資金洗浄に使われた。出頭の代わりにLINEビデオ通話で話す」などと騙し、偽の警察手帳を示して個人情報を聞き出したり金銭を要求したりする詐欺相談が増えています。警察がLINEで連絡することはありません。怪しいと思ったら一度電話を切り、自身で調べた警察署の連絡先へ確認しましょう。個人情報は絶対に伝えず、安易に信用しないことが大切です。



今月の手話「ナス」

問 社会福祉課
(☎ 3225)



片手を丸くすばめてナスの実、もう片方の手で実の上をつまんでヘタを表す。

今月の講師
岡崎 尚則さん

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。

防災一口メモ

問 旭川地方気象台
電 0166-32-7102

台風への備え、
できていますか？



台風による被害を減らすには、日ごろの備えが重要です。平常時にハザードマップで避難場所や避難経路を確認し、家族で共有しておきましょう。また、台風が来る前には、飛ばされやすい物の固定や屋内への移動、側溝や排水溝の掃除をしておくとう安心です。停電に備え、懐中電灯、携帯ラジオ、モバイルバッテリーなどもすぐ使える状態にしておきましょう。

台風が接近した際は、気象台発表の注意報・警報・危険警報やキキクル、市町村が発表する避難情報を確認してください。

暴風や大雨になる前には早めに避難の判断を行い、安全なうちに避難を始める判断が、自分と大切な人の命を守ることに繋がります。



← 台風情報
(気象庁ホームページ)
旭川地方気象台
ホームページアドレス→



無料相談

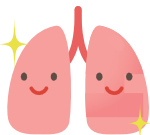
内容	日時		場所	連絡先
消費生活相談	月～金	9：15～16：00	名寄市消費生活センター (駅前交流プラザ「よろーな」)	01654 ② 3575 01654 ③ 2111 (内線 3606)
市民相談	月～金	9：15～16：00		
行政相談	月～金	9：15～16：00		
無料法律相談 相談日の2日前(祝日除く) 正午までに要予約 定員10人	9/6(日)	13：00～		
	10/4(日)	13：00～		
結婚相談	第1金曜	17：30～18：30	名寄商工会議所 (駅前交流プラザ「よろーな」)	0166-25-5606 音声ガイダンス後「1」→「2」
	その他金曜 (祝日除く)	13：00～15：00		
年金事務相談 完全予約制	9/10(木)	10：30～16：00	旭川地方法務局名寄支局	01654 ② 2349
人権相談	月～金	8：30～16：30	社会福祉協議会 (総合福祉センター)	01654 ③ 9862
生活相談支援センター	月～金	9：00～17：00	ここほっと(西條名寄店)	01654 ⑧ 7133
心配ごと相談	月～金	10：00～17：00	基幹相談支援センター	01654 ③ 2111 (☎ 3218)
障がい者差別・虐待相談	月～金	8：45～17：30	名寄公証役場	01654 ③ 3131
公証相談 完全予約制	原則 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)
教育相談 ハートダイヤル	月～金	9：00～17：00	こども未来課	01654 ③ 2111 (☎ 3229)
DV相談	月・水～金	8：45～17：00		

高齢者の肺炎球菌予防接種の一部助成しています

対象者・・・次の①～③に該当する方

<定期接種>

- ①接種日に満 65 歳の方
- ② 60 歳以上 65 歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能に日常生活が極度に制限される程度の障がいや有する方、およびヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がいや有する方



<定期外接種>

- ③ 66 歳以上の方
- ※①～③に該当されても、過去に肺炎球菌予防接種を受けたことがない方が対象です。



自己負担額 6,000 円

助成手続き

接種希望の方は下記の方法で申請を行ってください。

- ①右の二次元コードを読み取り申請
- ②身分証（マイナンバーカードや運転免許証など）をお持ちの上、保健センターで申請
- ③電話による申請



問い合わせ

ワクチンに関する詳しい情報やご不明点は、市ホームページをご覧ください。保健センターまでお問い合わせください。



秋の各種検診実施します！

ご希望の方は、必ず事前に保健センターまでお申込みください。

対象の検診をウェブで申し込み、受診をした方に行政ポイント200ポイント付与します。



二次元コードから↑申し込みできます。



①総合検診

内容	特定健診・胃がん検診・肺がん検診・大腸がん検診・前立腺がん検診・エキノコックス症検診・肝炎ウイルス検診
場所 日程	- 名寄市保健センター（西2北5） 10/29（木）、30（金） - 智恵文多目的研修センター（智恵文11線北2） 10/28（水） - ふうれん健康センター（風連町本町76） 10/31（土）

②バス送迎検診

※名寄、風連発着のバス送迎があります

内容	①総合検診の検診内容・子宮がん検診・乳がん検診
場所 日程	旭川がん検診センター 10/20（火）、21（水）

③子宮がん・乳がん検診

内容	子宮がん検診・乳がん検診
場所 日程	名寄市保健センター 9/28（月）、11/2（月）

※すでに定員に達している場合はご了承ください。

■ 休日当番医（急患に限ります）

日付	医療機関	住所	電話番号
9/6（日）	あべクリニック	西1南7	01654 ⑨ 7011
9/13（日）	名寄東病院	東6南5	01654 ③ 2188
9/20（日）	名寄市立総合病院	西7南8	01654 ③ 3101
9/21（月）	名寄市立総合病院	西7南8	01654 ③ 3101
9/22（火）	名寄市立総合病院	西7南8	01654 ③ 3101
9/23（水）	名寄市立総合病院	西7南8	01654 ③ 3101
9/27（日）	吉田病院	西3南6	01654 ③ 3381

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（9月の予定）

日付	事業名
9/10（木）	ちびっこひろば①
9/11（金）	のびのび親子教室
9/14（月）	計測日※
9/15（火）	ちびっこひろば②
9/16（水）	幼児健診
9/28（月）	股関節脱臼検診
9/29（火）	ちびっこひろば③

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。

9月1日は**防災の日**です

大正12年9月1日に関東大震災が発生し、広く地震や台風などの災害に対する防災意識を高めるため、9月1日を「防災の日」と決めました。

国民一人ひとりが地震、台風、水害などの災害について認識を深め、これに対処する心構えを準備しようというのが、「防災の日」創設の狙いです。

災害は、忘れたころにやってくると言われます。大地震や水害などに対する備えはできていますか？「備えあれば憂いなし。」大きな災害に直面した時、どのような行動をとるのかなど、一人一人が防災について考えてみましょう。



！ 防災ガイドマップを活用しよう

名寄市防災ガイドマップには、災害時の被害想定区域や避難場所、各災害についての情報や日ごろからの備えについて記載しています。

いざという時の被害を軽減するため、自宅や避難経路の浸水想定や避難場所を確認し、災害時の適切な行動につなげられるように、ご家庭や地域での防災対策にご活用ください。

※お手元がない場合はお問い合わせください。

！ 災害時にあなたがとるべき行動は？

避難情報と「とるべき行動」を確認しておきましょう。

市が発令する避難情報に基づき、「警戒レベル4避難指示」では、危険な場所から全員避難しましょう。

また、避難に時間のかかる場合は、「警戒レベル3高齢者等避難」で避難しましょう。

警戒レベルと避難行動

警戒レベル	情報名	状況	市民がとるべき行動
5	緊急安全確保	災害発生又は切迫	命の危険 直ちに安全確保
~~~~~ 警戒レベル4までに必ず避難！ ~~~~~			
4	避難指示	災害のおそれ高い	危険な場所から全員避難
3	高齢者等避難	災害のおそれあり	危険な場所から高齢者等は避難
2	大雨・洪水注意報	気象状況悪化	自らの避難行動を確認
1	早期注意情報	今後気象状況悪化のおそれ	災害への心構えを高める

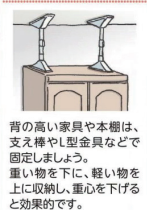
## ！ 地震に備えよう

地震は突然起こります。家族の安全と被害を最小限に抑えるためにも、日頃から自宅の安全対策について確認しておきましょう。地震と合わせて停電も考えられますので、非常食や情報入手手段なども用意しておきましょう。

### □ テレビ・パソコン



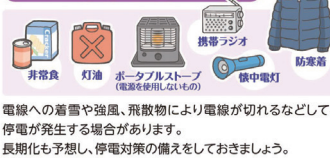
### □ 支え棒・L型金具



## ！ 冬の災害に備えよう

大雪や暴風雪などの警報や注意報が発表されたときは、無理な外出は控えましょう。室内でも停電や一酸化炭素中毒の危険がありますので注意が必要です。また、冬季の災害は寒さ対策などにも必要になりますので、冬の備えも確認しましょう。

### 停電に注意！



## ！ 個別避難計画の作成を推進しています

「個別避難計画」とは、高齢者や障がい者等の自ら避難することが困難な避難行動要支援者ごとに作成する避難支援のための計画です。計画の作成や避難支援を実施するには、地域の皆さまのご協力が極めて重要となります。



## 誰もが安心できる避難所へ

誰もが安心して避難生活を送れるよう、

避難所運営にも男女共同参画の視点を取り入れています。

- ◆避難所運営委員会に男女両方の委員を配置
- ◆プライバシーゾーンの設置（授乳室、更衣室）
- ◆性犯罪の防止対策
- ◆女性による物資配布体制（下着、生理用品）
- ◆多様なニーズへの対応など



男女

共同参画社会の実現をめざして



●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
土曜ビブリオトーク	どなたでも	9/12(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	9/13(日)・27(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	10/4(日)	10:30 ~	絵本の読み聞かせ、紙芝居など
本の修理講習会	中学生以上	9/20(日)	10:30 ~ 12:00	本の修理方法の説明および演習 定 6人 申 電話、直接または二次元コード (9/1(火)~)



●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  
講座受付

イベント名	対象	日程	時間	内容・定員・申込方法
身体測定	親子	9/10(木)・11(金)	9:00 ~ 11:00 13:30 ~ 15:00	身長・体重測定、手形足形押し
人形劇鑑賞	親子	9/15(火)	開場 10:00 10:15 ~ 11:15	出演 人形劇団「キノッピー」 定 35組 申 二次元コード(8/31(月)~) 所 総合福祉センター
親子ミニ運動会	親子 1歳6カ月~ のお子さまがいる	10/3(土)	10:00 ~ 11:00	親子で触れ合いながら体を動かす 定 20組 ※ひと家庭5人まで(観覧含む) 持 上靴 申 二次元コード(9/14(月)~)
かべかけ作り	親子	9/17(木)	11:00 ~ 11:20	定 6組 申 電話または直接(9/1(火)~)
運動あそび	親子	10/8(木)	11:00 ~ 11:20	親子でたのしく体を動かす 定 6組 持 お茶など 申 電話または直接(9/28(月)~)



●北国博物館 電 01654 ③ 2575

イベント名	対象	日程	時間	内容・定員・申込方法
風花作品展	どなたでも	9/11(金) ~ 10/6(火)	9:00 ~ 17:00 (休館日除く)	北国博物館を拠点に活動する水彩画サークル 「風花」の作品展です



●市民文化センター 電 01654 ② 2218 FAX 01654 ② 2356  
●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10月利用分）	施設利用希望者	10/1（木）	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
市民講座 「ネパール料理教室」	どなたでも	10/3（土）	9：30～12：00	異文化にふれながら、楽しくネパール料理を学びます 定 24人（抽選） 参 1,500円 ※参加人数などにより変動 申 窓口または二次元コード
市民講座 「はじめてのギター教室」	どなたでも	① 10/15（木） ② 10/19（月） ③ 10/27（火） ④ 11/10（火） ⑤ 11/18（水） ⑥ 12/1（火） ⑦ 12/10（木）	18：30～20：30	基本的なコードの押さえ方から、1曲を最後まで弾けるようになることを目指し、学びます ※貸出ギターあり（数量限定） 定 20人（抽選） 参 2,000円（テキスト代） 申 窓口または二次元コード



●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
お月見観望会	どなたでも	9/19（土）～25（金）	18：00～21：30 ※休館日を除く ※25（金）観望会のみ臨時開館	秋の夜長にお月見をしませんか？ 参 観覧料
シン・天文講座（市民講座） 「地球にやって来た星「隕石」」	どなたでも	9/12（土）	15：00～15：50	講 なよろ市立天文台名誉台長 山田 義弘氏

## 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～	遥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～	遥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	4：50	18：10	19：31	9：14	4日	下弦
10日	5：00	17：53	3：34	17：20	11日	新月
20日	5：12	17：35	14：25	22：51	19日	上弦
30日	5：24	17：16	18：36	9：36	27日	満月

## 天文台コラム

### 金星

最近、太陽系第2惑星「金星」が、日没後の西の空で「宵の明星」として見えています。今年の金星は、先月15日に見ごろの目安となる「東方最大離角」を迎えました。今月は比較的早い時間に沈んでしましますが、それでも、10月中旬までは夕方の空で目立ちます。天文台の望遠鏡を使えば、昼間でも三日月のような姿を楽しめます。

「夏の三大角」（2025年3月2日撮影） 撮影者：渡辺文健

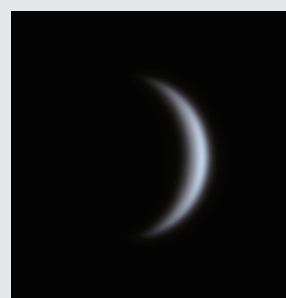


図 天文台 電 01654 ② 3956

# 令和8年9月市民カレンダー

September

日程	行 事
	大ホール一斉予約受付（令和9年9月利用分）
9/1 (火)	特別展「馬」（～9/8）
	ミニ企画展「カブトムシ・クワガタムシ」（～9/8）
	スクラップブック作り
9/3 (木)	手作りおもちゃ
	運転免許更新時講習会（優良・違反）
9/4 (金)	文学講座
	ボードゲームひろば
9/5 (土)	札幌交響楽団名寄公演 2026
	街なか運動会（名よせ通り商店街特設会場）
	ペンギンクラブ
9/6 (日)	文化財巡りバスツアー
	無料法律相談
9/9 (水)	生きがい作品展（～9/15）
	Yoroca ポイント3倍キャンペーン（～9/10）
	年金相談
9/10 (木)	運転免許更新時講習会（優良・一般・初回）
	身体測定（～9/11）
	風花作品展（～10/6）
9/11 (金)	文学講座
	結婚相談
	てく TECH ポイントアップデー
	看護セミナー
9/12 (土)	土曜ビブリオトーク
	長寿を祝う会
	シン・天文講座（市民講座） 「地球にやって来た星「隕石」」
	秋の昆虫観察会

日程	行 事
9/13 (日)	おはなしクラブ
9/15 (火)	人形劇鑑賞
	保護者つどいの会
	運転免許更新時講習会（優良・一般）
9/17 (木)	かべかけ作り
	認知症カフェ
	マイナンバーカード臨時窓口
9/18 (金)	文学講座
	結婚相談
	名寄市風連歴史民俗資料館 定期開館日
9/19 (土)	本の読み聞かせと工作
	お月見観望会（～9/25）
9/20 (日)	本の修理講習会
9/22 (火)	てく TECH ポイントアップデー
	Yoroca ポイント3倍キャンペーン（～9/26）
9/24 (木)	がん患者・家族サロン「よりみち茶話会」
9/25 (金)	文学講座
	結婚相談
9/27 (日)	おはなしクラブ
	生涯学習フェスティバル 2026 in なよろ
9/30 (水)	広報なよろ 10月号配布日

…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 …西4南8（旧喜多理容室）  
…名寄市立大学 …名寄庁舎  
…名寄市立総合病院 …名寄公園

## 人口と世帯

（令和8年7月末現在）

全体：23,945人（-2）  
 男：11,637人（21）／女：12,308人（-23）  
 内外国人住民登録者：190人（12）  
 出生：15人（10）／死亡：28人（4）  
 世帯数：13,515世帯（18）

※（ ）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！▶



児童生徒の  
 帰宅時間

小学生…17：00 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）