

広報なよろ

NAYORO

10

Oct.2026
No.248



特集

スポーツで 毎日をもっと楽しく

【表紙】なよろ街なか運動会
「買い物競争」で、お店を目指して
元気に走る子どもたち

特集

スポーツで 毎日をもっと楽しく



自分に合ったスポーツを楽しみましょう

「スポーツ」と聞くと、競技や試合、きついトレーニングを思い浮かべる人もいるかもしれませんが。でも、ウォーキングやストレッチ、家族と楽しむ運動など、体を動かす形は人それぞれです。自分の体力や生活に合わせて、身近な場所で無理なく始めることができます。

スポーツには、体力の向上や健康づくりだけでなく、気分をリフレッシュさせ、人々との交流を生み出す力があります。仲間と声を掛け合ったり、世代を超えて同じ時間を楽しんだりすることは、毎日の暮らしを豊かにし、地域のつながりを育むことにもつながります。

名寄市では、こうしたスポーツの力をまちづくりを生かし、子どもから高齢者まで、誰もが年齢や体力、障がいの有無などにかかわらず、自分に合った形でスポーツを楽しめる環境をつくるため、新たなスポーツ推進計画を策定しました。基本理念は、「人々が健やかに暮らし、スポーツでつながるまちづくり」です。

今回の特集では、計画が目指すまちの姿や今後の取組をはじめ、名寄で活動するスポーツ国際交流員（SEA）の思い、スポーツと農作業を組み合わせた取組、市内で楽しめるスポーツや施設を紹介します。

これまで運動する機会がなかった人も、まずは自分にできそうなことを探してみませんか。「少し体を動かしてみようかな」。その気持ちで、スポーツを楽しむ最初の一歩です。

スポーツ推進計画の概要

名寄市では、スポーツの持つ力を生かし、市民の健康づくりや人と人との交流、地域の活性化につなげるため、新たな「スポーツ推進計画」を策定しました。今後おおむね5年間、誰もが自分に合った形でスポーツに親しめるまちを目指して取組を進めます。

基本理念

人々が健やかに暮らし、スポーツでつながるまちづくり

数字で見る、名寄のスポーツ

82.3%

過去1年間に運動・スポーツをした人

41.6%

最も多かった種目は「散歩（ぶらぶら歩き）」

10.3%

スポーツボランティアを行った人

66.1%

自分は健康だと感じている人

計画の目標

週1回以上運動・スポーツを実施する市民の割合

45.8%

令和7年度



50.0%

令和12年度目標

3つの基本目標と11の施策



基本目標1

ライフステージに応じた運動・スポーツの推進

施策

- 子ども（幼児・小学生）の運動・スポーツの推進
- ジュニア期（中学・高校生）の運動・スポーツの推進
- 働く世代・子育て世代の運動・スポーツの推進
- 高齢者の運動・スポーツの推進



基本目標2

スポーツによるアクティブなまちづくりの推進

施策

- 市民参加型のスポーツイベント活動の推進
- スポーツ指導者などの人材育成
- スポーツ関連団体等との連携強化
- スポーツ合宿・大会の誘致と開催支援



基本目標3

誰もが気軽に親しむことができるスポーツ環境の充実

施策

- 冬季のスポーツ活動の推進
- スポーツ施設の整備・充実とウェルビーイング向上の推進
- インクルーシブスポーツの推進（障がい者の運動・スポーツの推進）

SEAインタビュー

8月から2人のSEA（スポーツ国際交流員）が名寄市に来ました！

SEAの活動により、スポーツを通じたグローバルな人材育成や地域指導者の指導力向上を図っていきます。



バスケットボール

Maketo Binzangi
マケト・ビンザンギさん

Q 名寄で楽しみにしていること

指導者や選手、先生方から多くのことを学び、自分の経験も伝えながら一緒に成長していきたいです。高いレベルを目指す子どもたちが、名寄で成長できる環境づくりに取り組みたいです。

今後の目標

名寄のバスケットボールにしっかりとした土台をつくり、私が離れた後も発展していける環境を残したいです。選手が名寄で成長でき、指導者も自信を持って育成できる地域を目指します。



バレーボール

Kaiden Logan Harding
ケイデン・ローガン・ハーディンさん

Q 名寄で楽しみにしていること

地域の皆さんと関わりながら、バレーボールを通して名寄のまちとつながっていきたいです。地域との結びつきを強め、バレーボールがもっと身近な存在になればうれしいです。

今後の目標

名寄には才能のある選手がたくさんいます。指導者の皆さんと協力しながら、その力を伸ばすとともに、誰もがバレーボールを楽しめる環境をつくり、名寄で競技を続けたいと思える地域にしたいです。

FIELD REPORT

スポーツ & 農作業



なぜスポーツと農作業を組み合わせる？



会長 遠藤 貴広さん

（一財）Nスポーツコミッションなよろでは、地域の課題を解決することも大切な役割だと考えています。

農業の現場では人手不足があり、必要な時期に作業ができず、収穫のロスにつながる場合があります。一方、子どもたちには体力づくりや地域の食文化を学ぶ機会が必

要です。

そこで、子どもたちに農作業を手伝ってもらい、その活動を少年団への支援につなげられないかと考えました。

農家にとっては人手不足の解消になり、子どもたちにとっては農業や食を学ぶ機会になります。そして少年団の活動支援にもつながる。三つの課題を一緒に解決できる、地域にとって良い取組になればと思い、この事業を始めました。

参加した子どもたちからのメッセージ

- ・バレーボール（小学生）：収穫体験を開いてくれてありがとうございました。またやりたいです！これからも頑張ってください！
- ・ソフトテニス（小学生）：いつもと違う体験ができて良かった。自分で取ったかぼちゃを美味しく食べたい。今回は体験させてもらいありがとうございました。
- ・剣道（中学生）：農業の仕事が思っていたより重労働で筋肉痛になりました。
- ・カーリング（高校生）：この体験を通して、かぼちゃの特徴や収穫についての大変さについて知ることができました。これからは、より食べ物に感謝していこうと思いました。

手軽にできるスポーツ

～気軽に体を動かして、毎日をもっと元気に！～

名寄市では、誰もが楽しめるさまざまなスポーツの機会を用意しています。
自分のペースで、気軽にカラダを動かしてみませんか？



名寄市スポーツセンター

体育館やトレーニング室などが利用できます



スポーツ教室（短期・子ども向け）

- ちびっ子運動教室 全5回 対象：1～3歳
- キッズ運動教室 全5回 対象：4歳～未就学児
- マット運動教室 全3回 対象：小学1～4年生
- レスリング教室 全3回 対象：小学1～4年生



詳細はこちら



スポーツ教室（通年・大人向け）

- ヨガ教室 火曜日 10:00～11:30
- スローエアロビック教室 水曜日 10:00～11:30
- ズンバ教室 木曜日 10:00～11:30
- やさしいエアロビクス教室 木曜日 19:30～20:30
- ストレッチ教室 金曜日 10:00～11:30



詳細はこちら



地域おこし協力隊
スポーツトレーナー
山崎 達哉さん

トレーニング機器の使い方が
わからない方でも大丈夫！
地域おこし協力隊のトレー
ナーが使い方を教えます！
気軽にお声掛けください。

会員登録後は事前の連絡なしで参加できます！
ご自身のタイミングに合わせて気軽に運動しましょう！

好きな時間に
参加 OK!

自分のペースで
無理なく続け
られる！

仲間と一緒に
楽しく運動！

インクルーシブスポーツ体験講座（団体向け）

障がいの有無や年齢、性別などに関係なく、すべての人が同じ空間で一緒に楽しむことができる「インクルーシブスポーツ」を名寄市スポーツ推進委員が講師となり、体験会を行っています。

町内会や地域の仲間の皆さんで体験してみませんか？

《メニュー》

- ボッチャ体験
- モルック体験
- ノルディックウォーキング体験

《対象者》

市内の町内会やサークル、
仲間など5人以上の団体



お申込はこちら➡



※5人以上で利用の場合、道具のみの貸出しも行っています。

名寄市民みんなで歩こう!!

オクトーバー・ラン&ウォーク 2026

10/1日(木)～31日(土)

市民が歩いた・走った距離の合計を全国の市町村で対決します。期間内の走行距離数（団体の場合は平均）が上位の方に、豪華賞品をプレゼント！

この機会にみんなで歩いて運動習慣を身に付けましょう！



＼お申込はこちら／



※料金がかかる場合があります。詳しくは各ホームページをご確認ください。

イベント

問 秘書広報課 (名 3306)

移住者交流会 ナヨロウタリ

料理教室でレシピを一緒に教わって、終わる頃には『またね』といえる仲間を作りませんか？
イタリアの豚肉料理のポルケッタやかぼちゃのグラタン、季節の野菜のおこわを作ります。



日 時	10/17 (土) 10:00 ~ 13:00
対 象	移住者の方、地元の方（高校生以上）
場 所	GRACE CUISINE
参加費	1,000 円
定 員	10 人（抽選）
申込方法	10/8 (木)までに二次元コードから



イベント

名寄市風連文化祭

問 社会教育課/風連公民館 電 01655 ③ 2511

多彩な芸能発表、作品展示、お茶席などをご鑑賞ください。



日 時	11/2 (月) 13:00 ~ 15:30 11/3 (火) 9:00 ~ 16:00
場 所	ふうれん地域交流センター

イベント

第69回 市民文化祭



問 市民文化センター 電 01654 ② 2218

名寄市内で活動する団体が日ごろの成果を披露します。
東館：書道やお花、手芸作品などの展示・販売、児童生徒作品展
西館：バレエやダンス、ピアノなど芸能発表
※発表内容詳細は 10 月下旬に市ホームページに掲載します。



日 時	10/31 (土) 9:00 ~ 22:00 11/ 1 (日) 9:00 ~ 16:00
場 所	市民文化センター

お知らせ

負担軽減！

除雪・屋根雪おろし助成券受付中

道路除雪後に自宅の玄関から公道・生活通路の除雪費用や、自宅・車庫・物置の屋根雪おろし費用の一部に使用できる助成券の申請を受け付けます。希望する方はお申し込みください。

問 高齢者支援課 (名 3231)

問 地域住民課 (風 2113)

助成対象	共通する条件	
	● 昨年の世帯全員の収入合計が、収入基準額以下である ● 除雪や屋根の雪おろしが難しい ● 家族からの援助を受けられない	
	世帯員の条件	
助成対象	除雪助成券	屋根雪おろし助成券
	世帯全員が①から④のいずれかに該当	世帯全員が①から⑤のいずれかに該当
	① 70 歳以上の方 ② 身体障害者手帳 1 級・2 級、または体幹機能障害 3 級の方 ③ 精神障害者保健福祉手帳 1 級、または療育手帳 A の方 ④ 要介護 1 から 5 の認定を受けている方 ⑤ 認知症高齢者の日常生活自立度がⅡ以上の方	
収入基準額	独居世帯 120 万 4,000 円 2 人世帯 189 万 4,000 円 ※昨年の世帯全員の収入合計から、社会保険料相当額を差し引いて判定します。 ※障害・要介護認定のある方や、家賃などを支払っている方は、基準額に加算される場合があります。	
助成額	除雪助成券 2 万 6,000 円 (6,500 円の助成券 4 枚) ※風連地区で手作業除雪を利用する場合は 9,000 円 (2,250 円の助成券 4 枚) です。 屋根雪おろし助成券 1 万円 (2,500 円の助成券 4 枚) ※利用期間 11 月 1 日～令和 9 年 3 月 31 日	
申込方法	10/23 (金)までに郵送または窓口 ※以降随時申請。申請時期により助成券交付枚数の変更あり。	



お知らせ

食品ロス削減月間

問 名寄市食育推進協議会 (農務課)

(風 2313)

毎月 19 日は「食育の日」!

そして、10 月は「食品ロス削減月間」です。

環境負荷だけでなく、お金のムダ・食料のムダにつながる食品ロス。

今月は家庭でできる削減行動に取り組んでみませんか?

食品ロスは、こんな問題にもつながっています

環境への負荷

生産から廃棄まで多くの水やエネルギーを使い、CO2などを排出させることで地球温暖化を加速させます。



家計のムダ

食べ残しや期限切れで捨ててしまうと、お金のムダにつながります。



食料のムダ

日本全体の食品ロス量は約 461 万トン。1 人当たり毎日おにぎりを一個分捨てている計算になります。



消費期限と賞味期限の違い

消費期限 安全に食べられる期限

袋や容器をあけないまま、書かれた保存方法を守って保存した場合に安全に食べられる期限です。



賞味期限 おいしく食べられる期限

袋や容器をあけないまま、書かれた保存方法を守って保存した場合においしく食べられる期限です。いたみにくい食品に表示されています。期限が過ぎても、すぐに食べられなくなるわけではありません。



家庭でできる食品ロス削減

冷蔵庫の中を確認してから
買い物へ

必要な分だけ買う



食べきれぬ量を作る



最後までおいしく食べきる



名寄市立大学 市民公開講座



テーマ「コミュニティを編集する 月刊『母の友』が72年届け続けたとある“ケア”とは？」

福音館書店の伊藤康氏を講師に迎え、長く編集長をつとめた月刊「母の友」が伝えたかったことをお話しいただき、地域づくりの鍵となるものについて考えます（オンデマンド配信あり）。

日程：10/28(水) 16:50~18:20

場所：市立大学図書館大講義室

申 10/23(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

特設行政相談所



10月は『行政相談月間』です。

担当委員：三島 裕二氏

行政相談では、行政相談委員が公正・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、要望など市民の声を受け付けし、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。

日程：10/22(木) 13:30~15:30

場所：駅前交流プラザ「よーな」

問 消費生活センター

電 01654②3575

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。

市などからの情報の回覧

広報の配布のほか、市やその他行政機関からのお知らせ、催しの情報などの回覧・掲示を行っています。

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)



狩猟期間中における 国・道有林への 入林自粛について



エゾシカによる農業・森林被害を減らすため、エゾシカ狩猟を行います。事故防止のため、次の期間中は狩猟以外での入林をお控えください。

日程：10月1日(木)~令和9年3月31日(水)

場所：市内山林

対象：期間中の入林予定者

問 (国有林) 上川北部森林管理署

業務グループ 電 01655④2551

(道有林) 上川総合振興局北部

森林室 電 01656②1726



国民年金の 育児免除制度



令和8年10月から、実子や養子を育てる父母を対象に、子が1歳になるまでの国民年金保険料が免除される新しい制度が始まります。

免除された期間も、保険料を全額納付した期間と同様に老齢基礎年金の受給額に反映されるため、将来の年金額が減額されることはありません。

免除を受けるには申請が必要です。申請方法についてはお問い合わせください。

問 市民課 (名 3118)

地域住民課 (風 2119)

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：11/13(金)まで

試験日：11/23(月)・24(火)

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

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：10/3(土)、17(土)、24(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

申 問 ここほっと（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



電 01654⑧7133

奨学金・修学資金 の利子補給



奨学金や修学資金（教育ローン）の貸付を受けた学生・生徒に対して、基準額に応じた利子補給を行っています。※貸付額の確定しないカードローンは対象外

奨学金の貸付を受けている方は、申し込み期間内に手続きしてください。

対象：

①高等学校、高等専門学校、短大、大学、大学院、専修学校・専門課程に在学中の方

②親またはこれに代わるべき方が名寄市民の方

③有利子奨学金や修学資金の貸付を受けた方

申 10/30(金)までに窓口

※申請に必要な書類など詳しくは市ホームページをご確認いただくか、お問い合わせください。

問 教育総務課 (名 3386)



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：10/24(土) 9:30~12:30

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)



…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

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

名寄の冬・雪を生かした 取組を支援します



雪や寒さを活かし、冬の生活をより暮らしやすく、楽しいものにすることを目的に、利雪親雪事業に積極的に取り組む団体に対し、事業費用の一部を補助します。

補助額

- 補助率 2分の1
- 補助上限額 10万円

対象：本市に住所を有しているもの、若しくは本市内の事業所等に勤務するもので組織された団体

申 12/18金までに右の二次元コードから



※随時追加募集をする場合があります。

問 地域課題担当 (名 3339)

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アルミの鍋（直径30cm位）
- ②ステンレスのボウル（直径35cm位）
- ③エレクトーン
（YAMAHA・イス付・黒の木目）
- ④電子ピアノ（YAMAHA・イス付）
- ⑤介護用イス型トイレ（アンジュ）

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冷蔵庫（1人用）
- ⑤ママさんダンブ
- ⑥アンパンマンの三輪車

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

北海道最低賃金

北海道内の事業場で働くすべての労働者（会社員、パート、アルバイトの方、学生さんなど働くすべての人）およびその使用者に適用される北海道最低賃金が次のとおり改訂されました。



最低賃金額
時間額 **1,131円**

（効力発生年月日 令和8年10月1日）

厚生労働省 北海道労働局 労働基準監督署（支署）

名寄市二十歳を祝う会



名寄市に住民票がある方、および事前申し込みをされた市外居住の方へ11月中旬より随時案内状を送付します。市外にお住まいの方で、名寄市の式典に参加を希望される場合は、事前申し込みが必要です。

日程：令和9年1月10日(日) 15：00～

場所：市民文化センター

EN-RAY ホール

対象：平成18年4月2日～

平成19年4月1日生まれの方

申 電話または右上の二次元コードから



問 社会教育課

電 01654②2218

市長の資産等を公開



「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」および「名寄市長の資産等の公開に関する規則」に基づき、令和7年分の市長の資産を公開します。

市民は、資産等報告書を閲覧することができます。

名寄市長の資産等

・建物

160.58㎡（固定資産税課税標準額 606万3,023円）

18.6㎡（固定資産税課税標準額 61万4065円）

・株券

(株)ブランドホテル藤花 100株

(株)士別ブランドホテル 1,160株

(株)名寄給食センター 960株

・貸付金 2千538万4,381円

・借入金 0円

問 総務課 (名 3321)

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：10/8(木)、15(木)、22(木)、29(木)

9：15～11：00

場所：総合福祉センター

問 高齢者支援課 (名 3231)

赤十字雪上安全法 救助員Ⅰ養成講習



雪上での事故防止や救助技術を学びます。

対象：満18歳以上で赤十字救急法救急員の資格を有し、かつ全日本スキー連盟技能検定2級に相当する技術を有する方

日程：11/15(日) 9：00～17：00

場所：総合福祉センター

料金：700円（教材費）

定員：10人（申込順）

申 10/30(金)までに電話

問 社会福祉課 (名 3221)

赤十字雪上安全法 救助員Ⅱ養成講習



ゲレンデでの応急手当や搬送方法を学びます。

対象：赤十字雪上安全法救助員Ⅰの資格を有する方

日程：令和9年1月16日(土)～17日(日)

9：00～17：00

場所：ピヤシリスキー場

料金：300円（教材費）

定員：10人（申込順）

申 10/30(金)までに電話

問 社会福祉課 (名 3221)

納税国保夜間窓口



日程：10/26(月) 17：30～19：30

場所：名寄庁舎

問 税務課 (名 3206)

市民課 (名 3115)

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、全ての人が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：10/31(土) 13：30～15：30

場所：イオン名寄ショッピングセンター

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

◆日進設備工業株式会社



◆北海道紙管株式会社



◆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)

個別的労使紛争あっせん制度

解雇や賃金未払、ハラスメントなどの労働問題で悩んでいませんか？北海道労働委員会では、労働問題に詳しい経験豊かな「あっせん員」が、当事者双方からお話をうかがい、問題点を整理した上で助言等を行い、歩み寄りによる解決を図る「あっせん」を行っています。

問 北海道労働委員会
事務局調整課
電 011-204-5667



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

- ◆名寄市立総合病院サポートクラブ
代表 萬谷 千絵
(小児患者さんのために)
- ◆名寄自動車学校安全マインドツーリングクラブ 会長 夏井 善則
(交通安全活動に役立てていただくために)

問 総務課 (名 3321)

企業版ふるさと納税寄付

- ◆上山試錐工業株式会社
(乳幼児等医療給付事業のために)
- ◆株式会社近藤組
(てく TECH 活動事業のために)
- ◆株式会社木本動力工業所
(乳幼児等医療給付事業のために)

企業版ふるさと納税寄付企業

- ◆株式会社ニトリ



大規模な土地取引の
届出



国土利用計画法では、一定面積以上の土地を取得したときは、利用目的などを届け出る必要があります。

面積要件

都市計画区域内 5,000㎡以上
都市計画区域外 10,000㎡以上

届出期限

契約締結日から2週間以内

届出に必要な書類

- ・土地売買等届出書 1部
 - ・取引にかかる契約書の写し 1部
 - ・周辺状況図 1部
 - ・形状図(公図、測量図など) 1部
- ※メールでの提出をお願いします。

申 問 都市整備課 (風 2222)

合併処理浄化槽の
設置受付



対象：令和9年度中に設置する下水道処理区域外の個人住宅

費用：月々の使用料と工事費の10%(17万円～)の個人負担が必要です。

排水設備：トイレの改造や放流管などに50万円～の個人負担が必要です。

※トイレの改造に係る資金の一部を無利息で貸し付けする制度があります。

申 10/30(金)までに窓口

問 工務課 (風 2237)

防災一口メモ



そろそろ冬への備えを

問 旭川地方気象台
電 0166-32-7102

上川・留萌地方では例年10月ごろから雪が降りはじめます。11月には雪が積もるようになり、その後12月上旬頃までに「長期積雪(根雪)」が始まります。気象台では、冬の始まりに峠や山間部で初めて積雪状態になるときや、平地で初めて積雪状態になると予想されたときには、「気象解説情報」を発表します。この情報では、積雪や路面の凍結による交通障害への注意を呼びかけます。また、気象庁ホームページの「今後の雪」では、積雪の深さと降雪量について、現在の推定分布と6時間先までの予測を表示できます。天気予報や交通情報などと併せてご利用ください。天気予報に雪のマークを確認したら、車のタイヤ交換や非常用品の準備・入れ替えなどを行いましょう。安全な冬を迎えるため、早めに冬への備えをはじめましょう。



← 今後の雪
(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➡



公証週間のお知らせ



10/1(木)～10/7(水)は公証週間です。

公証人は、公証役場において遺言や大切な契約などの公正証書の作成、会社を設立する際の定款の認証などを行っています。

公証人は、法務大臣によって任命される公務員です。

「遺言は、公正証書で作成してみませんか？」

遺言者の家族関係にふさわしい形で財産を承継させるには、遺言をしておくことが一番です。遺産争いを予防し、紛失の心配もないので、後に残された方々が困りません。原本は公証役場で保存していますので、偽造・変造の心配もありません。

また、公証人が自宅や病院(施設)へ出向いて遺言書を作成することもできます。

公証制度の詳細については、公証役場又は法務局にお問い合わせください。

- ▶旭川公証人合同役場
旭川市6条通8丁目37番地22 68ビル5階 電 0166-23-0098
- ▶名寄公証役場
名寄市西1条南9丁目35番地 電 01654 ③ 3131
- ▶旭川地方法務局
旭川市宮前1条3丁目3番15号 電 0166-38-1111

日本公証人連合会のホームページにおいても紹介しています。

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

サブスクリプション
アプリの削除だけでは
解約になりません！



事例

動画配信サービスの無料お試しを登録後、利用せずにアプリを削除したものの、解約手続きをしておらずキャリア決済で毎月約 2,000 円、半年以上引落とされ続けていた。

アドバイス

アプリを削除するだけでは、解約にならないのでサブスクは事業者の定めた方法で解約が必要です。
無料お試し期間終了後に、自動で有料化するケースが多いため注意が必要です。
クレジットカードやキャリア決済等は、毎月決済明細を確認しましょう。

秋の清掃週間 10/11 (日)～17 (土)

最終日 10/17 (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、問い合わせ先までご連絡ください。

ごみ収集日

名寄市街地
埋立ごみの日に収集または
17 (土)午後には収集



その他の地区

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

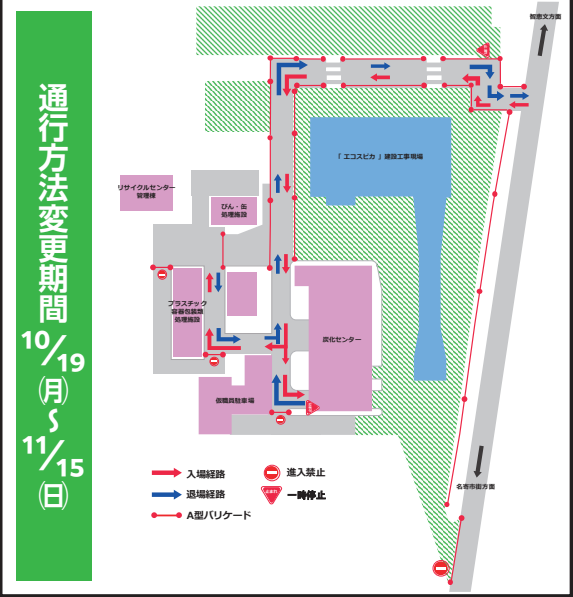


エコひまちゃん通信

問 廃棄物対策担当 (名 3123)

市リサイクルセンター敷地内
の通行方法変更

広報 8 月号でお知らせしました、新しいごみ処理施設「エコスピカ」の建設に伴う、市リサイクルセンター・炭化センター敷地内の通行方法が、再度変更となります。各施設をご利用の皆様には、ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。



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	10/4 (日)	13:00～		
	11/1 (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	10/20 (火)	10:30～16:00	旭川地方税務局名寄支局	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 (名 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 (名 3229)
DV 相談	月・水～金	8:45～17:00		

インフルエンザの流行に備えて

予防接種費用の一部を助成します

寒さが本格化するこれからの季節は、インフルエンザの流行に注意が必要です。インフルエンザは、ただの風邪とは異なり、高熱や関節痛などの強い症状を伴い、高齢者や基礎疾患のある方、小さなお子さまは重症化するリスクもあります。各学校においても学級・学年、あるいは学校閉鎖となり、感染した子どもの健康状態への心配や看病に伴い仕事を休まざるを得ない負担が懸念されます。

自分と大切な家族を守るため、早めの備えを始めましょう。

ワクチン接種で「発症」と「重症化」を防ぐ

インフルエンザワクチンには、感染した時の発症を抑え、万が一感染した場合でも重症化を防ぐ効果があります。

○接種のタイミング～ワクチンは接種してから効果が出るまでに約2週間かかり、その効果は5カ月間持続します。

○流行のピーク（1～2月）に備え、12月中旬頃までの接種完了をお勧めします。



接種日に名寄市に住民登録のある以下の方には費用の一部助成を行います

○助成額：1回あたり1,200円

【中学生以下（任意接種）】

ワクチンの種類	対象者	接種回数	自己負担額
不活化ワクチン（注射）	生後6か月～13歳未満	2回	1回あたり1,300円
	13歳以上	1回	2,300円
弱毒性ワクチン（点鼻）	2歳～中学生まで	1回	8,000円程度

【高齢者（定期・任意）】

区分	対象者	自己負担額
定期接種	① 65歳以上の方 ② 60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害を有する方（身体障害者手帳1級程度）	2,300円
任意接種	上記①②以外の方	3,500円

助成の対象となる期間

10月1日から令和9年2月28日まで

（期間外に接種した場合は、助成対象になりません。ご注意ください。）

実施医療機関

市内各医療機関を予定しています。また、接種金額は年齢やワクチンの種類、医療機関によって異なります。各医療機関の詳細は広報なよろ11月号でお知らせします。



高齢者の新型コロナワクチン接種

高齢者の新型コロナワクチン接種について、対象となる方に定期接種を行い、その接種にかかる費用の一部を助成します。

区分	対象者	自己負担額
定期接種	接種日に名寄市に住民登録があり、次の①または②に該当する ① 65歳以上の方 ② 60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害を有する方（身体障害者手帳1級程度）	8,000円
任意接種	上記①②以外の方	16,000円程度

実施期間

10月1日から令和9年2月28日まで

実施医療機関

市内各医療機関を予定しています。各医療機関の詳細は広報なよろ11月号でお知らせします。



■ 休日当番医（急患に限ります）

日付	医療機関	住所	電話番号
10/4(日)	たに内科クリニック	西8南11	01654 ③ 1223
10/11(日)	名寄市立総合病院	西7南8	01654 ③ 3101
10/12(月)	名寄市立総合病院	西7南8	01654 ③ 3101
10/18(日)	なよろ内科クリニック	西4南10	01654 ⑧ 8831
10/25(日)	名寄東病院	東6南5	01654 ③ 2188
	なよろ眼科	大通南7	01654 ③ 0746

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（10月の予定）

日付	事業名
10/1(木)	乳児健診
10/6(火)	ちびっこひろば④
10/19(月)	股関節脱臼検診
10/21(水)	計測日※
10/22(木)	幼児健診

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。

第48回 産業まつり

8月23日(日)、浅江島公園と市民文化センターで「もち米日本一フェスタ 第48回なよろ産業まつり」が開催され、家族連れをはじめ多くの来場者でにぎわいました。

会場には、農畜産物をはじめとするさまざまな売店が並び、伊勢名物の「赤福」「赤福氷」や岡山名物の「元祖きびだんご」も販売されました。「赤福氷」の販売を待つ来場者からは「毎年楽しみにしている」との声も聞かれ、長い列ができるほどの人気を集めました。

恒例の「もちまき」は2回行われ、空高く舞う餅をつかもうと、大人も子どもも夢中になって手を伸ばしました。

もちつき体験では、子どもたちが力いっぱいきねを振り下ろし、一緒にもちつきをした子どもには「キッズ1日もち大使」の認定証が贈られました。

このほか、左官体験などの職業体験も行われ、子どもたちは楽しみながら仕事の魅力に触れました。



地域おこし協力隊 辞令交付式

地域おこし協力隊に新たな仲間が加入！

8月3日(月)、名寄庁舎で地域おこし協力隊の辞令交付式が行われ、Spivak Deena (スピヴァク・ディーナ) さんが新たな隊員に就任しました。

ディーナさんは、令和3年11月から令和8年7月まで名寄市教育委員会のALT(外国語指導助手)として勤務し、市内の子どもたちの英語教育に携わってきました。今後は地域おこし協力隊員として、引き続き教育分野で活動します。

加藤市長は「ディーナさんには、子どもたちの心をわしづかみにする力があります。その力を生かし、これからも名寄市の子どもたちの教育に力を注いでほしい」と期待を寄せました。

ディーナさんは「私は名寄市が大好きです。子どもたちも英語を一生懸命頑張っていて、その気持ちに応えたいと思いました。これからも子どもたちと一緒に頑張っていきたいです」と抱負を語りました。

これまでの経験を生かし、新たな一步を踏み出したディーナさんの今後の活躍が期待されます。



南小学校授業見学

加藤市長と岸教育長が南小学校を訪問

8月31日(月)、加藤剛士市長と岸小夜子教育長による学校訪問が、名寄南小学校で行われました。

学校の取組について説明を受けた後、1年生から順に各学年の授業を見学。5年生の算数では、児童たちがグループに分かれ、互いに意見を出し合いながら学ぶ様子を見守りました。



最後には、6年生と一緒に給食を囲み、会話をしながら交流を深めました。





●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	10/10 (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	10/11 (日)	10:30 ~	絵本の読み聞かせ、紙芝居など
ハロウィンおはなし会	3 歳以上~小学生	10/25 (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	11/1 (日)	10:30 ~	絵本の読み聞かせ、紙芝居など
文化の日特別開館 雑誌リサイクル	どなたでも	11/3 (火)	9:30 ~ 17:00 雑誌リサイクル 9:30 ~ 12:00	10/27(火)~ 11/9(月)の読書週間に合わせ、 11/3 (火)も開館します
ビブリオバトル	発表者:中学生以上 観戦者:どなたでも	11/3 (火)	14:00 ~ 15:40	発表者が自分のお気に入りの本を、思い 入れとともに紹介し、観戦 者がチャンプ本を選びます 発表者:定 5 人 観戦者:定 なし 申 電話、直接または二次元コード
分室 おはなしポケット	3 歳未満児・保護者	10/27 (火)	10:30 ~	絵本の読み聞かせ 所 こぐま
雑誌リサイクル	どなたでも	11/2 (月)	9:30 ~ 12:00	保存期間の過ぎた雑誌を配布します



●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
ひまわりらんど 身体測定	親子	10/8 (木)・9 (金)	9:00 ~ 11:00 13:30 ~ 15:00	身長・体重測定、手形足形押し
ママのための 骨盤ケアとヨガ	生後 3 カ月~就学前のお子さん がいる お母さん	10/27 (火)	10:00 ~ 11:00 (9:45 集合)	講 助産師 野口 智子氏 定 10 組 持 バスタオルまたはヨガマット、飲み物、動きやすい服装 申 二次元コード(10/13 (火)~) 所 総合福祉センター
わくわくミュージック	親子	11/11 (水)	10:00 ~ 10:45	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 申 二次元コード(10/26 (月)~) 所 市民文化センター
こぐま 秋のクラフト	親子	10/22 (木)	11:00 ~ 11:20	ハロウィンの飾りを作成 定 6 組 申 電話または直接(10/5 (月)~)
粘土あそび	親子	11/12 (木)	11:00 ~ 11:20	定 6 組 申 電話または直接(10/26 (月)~)



●市民文化センター 電 01654 ② 2218 FAX 01654 ② 2356

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 11 月利用分)	施設利用 希望者	11/2 (月)	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
家庭教育支援講座 「お父さんと子どもの 料理教室」	小学生以上 と 父親	10/17 (土)	10:00 ~ 13:00	家に帰ってからお母さん(家族)に振るまえる、和食から洋食、 中華料理へとリメイクする料理を学びます 定 12 組 (抽選) 参 1,000 円 申 窓口または二次元コード
市民講座 「今日からできる防災 ~地震などへの備え~」	どなたでも	10/26 (月)	10:00 ~ 12:00	大地震や大雨などの災害からどのように命を守るか、 また、家庭ではどのような備えができるかを学びます 定 30 人 申 窓口または二次元コード (~ 10/21 (水))
外国人向け講座 「和食料理教室」	市内在住の 外国人	11/7 (土)	10:00 ~ 13:00	日本の食文化に触れながら、楽しく日本の料理を学びます 定 24 人 (抽選) 参 1,000 円 申 窓口または二次元コード



イベント名	対象	日程	時間	内容・定員・申込方法
開館 30 周年記念事業 「名寄市郷土芸能フェスティバル」	どなたでも	11/8 (日)	13 : 30 ~ 15 : 00	名寄市の郷土芸能が一堂に会し、演奏・演舞を披露します 出演：名寄太鼓、風連御料太鼓、風連獅子舞 所 市民文化センター
体験講座 「カボチャでハロウィンランタンを作ろう」	どなたでも (小学生以下は保護者同伴)	10/24 (土)	9 : 00 ~ 12 : 00	定 20 人 (先着順) 参 500 円 (保険料、材料費) 申 二次元コード
ミニ企画展「木の時計展」	どなたでも	10/9 (金) ~ 11/3 (火)	9 : 00 ~ 17 : 00 (休館日除く)	市内で活動する長谷川定雄氏の木工作品を展示します
道北地区博物館等連絡協議会 巡回展「毒！毒？毒！！」	どなたでも	10/9 (金) ~ 11/3 (火)	9 : 00 ~ 17 : 00 (休館日除く)	身近な毒をもつ生き物を紹介し、毒の仕組みや、毒をもつメリット・デメリットを解説します

イベント名	杉並区児童名寄自然体験交流	対象	小学4～6年生
日程	① 11/15(日) ② 12/27(日)	時間	① 13:00～15:30 ② 9:45～14:00
内容・定員・申込方法	友好交流都市・東京都杉並区の小学生と一緒に、名寄の冬を楽しみませんか？ ①事前インターネット交流会 ②自然体験交流会 定 25人(先着順) 申 電話または二次元コード 所 ①なよろ市立天文台きたすばる ②北国博物館		



イベント名	対象	日程	時間	内容・定員・申込方法
ハロウィン	市内小学生	10/31(土)	13:30～15:20 (13:20 集合)	みんなで仮装して、 お菓子をもらって楽しみましょう 定 21人 申 二次元コード(10/3(土)9:00～10/9(金)17:00)



イベント名	対象	日程	時間	内容・定員・申込方法
土星観望会	どなたでも	10/15 (木)～25 (日)	18：00～21：30 ※休館日を除く	10/4 (日)に「衝」を迎え、観測の好期となる土星。 見やすくなった環や衛星タイタンなどを望遠鏡で観測します。 参 観覧料

日	日の出	日の入	月の出	月の入	日	月の形
1 日	5 : 25	17 : 14	19 : 20	10 : 54	3 日	下弦
10 日	5 : 36	16 : 58	4 : 56	16 : 23	11 日	新月
20 日	5 : 48	16 : 41	13 : 55	23 : 55	19 日	上弦
31 日	6 : 03	16 : 24	20 : 32	11 : 53	26 日	満月

15 | 広報なよろ 2026.10

令和8年 10 月市民カレンダー

October

日程	行 事
10/1 (木)	大ホール一斉予約受付 (令和9年 10 月分) ㊦ 風花作品展 (～ 10/6) ㊤
10/2 (金)	文学講座 ㊤ 結婚相談 ㊤
10/3 (土)	スマホなんでも相談室 ㊤ 市民講座「ネパール料理教室」㊦ 親子ミニ運動会 ㊤ みんなの消費生活展 ㊤
10/4 (日)	ペンギンクラブ ㊤ 無料法律相談 ㊤
10/7 (水)	Yoroca 3 倍ポイントキャンペーン (～ 10/8) 身体測定 (～ 10/9) ㊤
10/8 (木)	運動あそび ㊤ 運転免許更新時講習会 (優良・一般・違反) ㊤ ミニ企画展「木の時計展」(～ 11/3) ㊤
10/9 (金)	道北地区博物館等連絡協議会巡回展 「毒! 毒? 毒! ?」(～ 11/3) ㊤ 結婚相談 ㊤
10/10 (土)	土曜ビブリオトーク ㊤
10/11 (日)	おはなしクラブ ㊤ てく TECH ポイントアップデー 土星観望会 (～ 10/25) ㊤
10/15 (木)	市民講座「はじめてのギター教室」㊦ 認知症カフェ ㊤
10/16 (金)	結婚相談 ㊤
10/17 (土)	本の読み聞かせと工作 ㊤ 移住者交流会「ナヨロウタリ」㊤ 家庭教育支援講座「お父さんと子どもの料理教室」㊦ スマホなんでも相談室 ㊤ 介護予防講演会 ㊤
10/18 (日)	赤十字救急法基礎講習 ㊤

日程	行 事
10/19 (月)	市民講座「はじめてのギター教室」㊦
10/20 (火)	年金相談 ㊤
10/22 (木)	Yoroca3 倍ポイントキャンペーン (～ 10/24) 秋のクラフト ㊤ 特設行政相談所 ㊤ 運転免許更新時講習会 (優良・一般) ㊤ てく TECH ポイントアップデー
10/23 (金)	結婚相談 ㊤
10/24 (土)	体験講座「カボチャでハロウィンランタンを作ろう」㊤ マイナンバーカード臨時窓口 ㊤ 赤十字救急法救急員養成講習 (～ 10/25) ㊤ スマホなんでも相談室 ㊤
10/25 (日)	ハロウィンおはなし会 ㊤ スターダスト☆レビュー 45 周年ツアー 2025 ～ 27 「星屑冒険王」ア・カペラ&アコースティック編 ㊦
10/26 (月)	納税国保夜間窓口 ㊤ 市民講座 「今日からできる防災～地震などへの備え～」㊦ 2026 名寄ノルディックウォーキング ㊤
10/27 (火)	市民講座「はじめてのギター教室」㊦ おはなしポケット ㊤ ママのための骨盤ケアとヨガ ㊤
10/28 (水)	市民公開講座 「コミュニティを編集する 月刊『母の友』が 72 年届 け続けたとある“ケア”とは？」㊤
10/30 (金)	広報なよろ 11 月号配布日 結婚相談 ㊤
10/31 (土)	ハロウィン ㊤ ボッチャ体験会～イオン de ボッチャ～ ㊤ 市民文化祭 (～ 11/1) ㊦

㊤…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 ㊤…イオン名寄ショッピングセンター ㊤…ここほっと
㊤…西 4 南 8 (旧喜多理容室) ㊤…GRACE CUISINE ㊤…名寄市立大学 ㊤…名寄庁舎 ㊤…河川敷

人口と世帯

(令和 8 年 8 月末現在)

全体：23,906 人 (-39)
男：11,626 人 (-11) / 女：12,280 人 (-28)
内外国人住民登録者：204 人 (14)
出生：6 人 (-9) / 死亡：33 人 (5)
世帯数：13,509 世帯 (-6)

※ () 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…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)