



募集します

第17回北斗市少年少女兼 市民駅伝競走大会

- 学校の友人や気の合う仲間や職場など、チームで走ってみませんか？
- 日時／9月23日(土・祝)午前9時～開会式、午前9時30分～スタート北斗市運動公園多目的広場)
- 参加資格
▽小中学生の部／市内の小中学校または市内のスポーツ少年団・クラブなどに在籍する小中学生
▽一般の部／市民または市内の事業所に在勤、高校に在学する方
- 種別／小学生男子の部・小学生女子の部・中学生男子の部・中学生女子の部・一般の部(いずれも4区間7・95km)チーム登録は監督1名選手4名以上6名以内。
- ※一般の部のみ男女混合チームで参加可。

運動施設子ども 無料開放のお知らせ

子どもたちの健康増進と遊び場の提供を目的に、市内在住の幼児から中学生までの子どもとその保護者を対象に、運動公園内の施設を無料開放します。

- 【運動公園フットボール場】
無料開放日／8月26日(土)
午前9時～午後4時
- 【運動公園パークゴルフ場】
無料開放日／8月26日(土)
正午～午後5時
- ・ 午前中は、一般利用が可能です。

※用具の貸し出しを行います。数に限りがありますので、用具をお持ちの方はご持参ください。
※幼児には保護者が付き添ってください。
※小学生以上の場合、保護者と連絡がとれる電話番号を受付で記載してください。

問 市役所都市住宅課都市計画係
〔内線2555～2557〕



- 申込期限／9月5日(火)午後5時
- 申込み／総合体育館窓口、または北斗スポーツクラブホームページよりダウンロードした申込用紙を窓口へ提出、もしくはメールでお送りください。
- 申込アドレス info@hokuto-noss.net

各体育施設の後定期利用サークル

利用申込受付(10月～3月)
各体育施設では、令和5年度後定期サークル利用申込を受け付けます。
▽後定期利用サークル説明会
申込用紙は説明会で配布しますので、申込予定の団体は、説明会にご参加ください。

- 日時／8月21日(月)午後6時
- 場所／北斗市総合体育館小体育室
- 利用申請受付施設／総合体育館、浜分体育センター、久根別体育センター、茂辺地体育センター、スポーツセンター
- 対象期間／令和5年10月1日から令和6年3月31日までの半年間
- 申込期間／8月21日(月)～8月28日(月)
- 申込み／各施設窓口へ備え付けの所定の用紙に必要事項を記入の上、提出ください。
- ※同じ時間帯の申し込みが2団体以上あつた場合は、調整します。

問 総合体育館 ☎73-6481

スポーツ・水泳教室参加者募集

市内在住または在勤の方が対象です。受講料は無料です。窓口またはお電話でお申し込みください。

教室	夏休み体力づくり教室		
	器具・用具を使って楽しく体力づくりをします。		
開講日	8月15日(火)・16日(水)・17日(木)・18日(金)		
コース	キッズ	親子	小学生
時間	9:00～10:00	10:00～11:00	11:00～12:00
対象	5歳から6歳の幼児	2歳から4歳までのお子さんと保護者	小学生
定員	30名	15組	30名
申込み	8月14日(月)まで		
会場・問	総合体育館 ☎73-6481(受付時間/9:00～17:00)		

教室	親子リフレッシュ教室	大人のマルチたいいく教室	シニアうんどう教室	成人水泳教室
	器具や用具を使って楽しく体力づくりを行いながら親子の交流を図ります。	ストレッチからスポーツ全般の軽運動プログラムで、心と体をリフレッシュし、運動不足解消を図ります。	いろいろなスポーツやゲーム、また体幹・軽筋力トレーニングを行いながら、運動する習慣づくり、仲間づくり、健康維持増進を図ります。	初心者でも大丈夫。水に対する正しい知識や水泳の基礎を一緒に学びましょう。
開講日	8月14日、21日、28日、9月4日の月曜日(全4回)	8月14日、21日、28日、9月4日の月曜日(全4回)	8月18日、25日、9月1日、8日の金曜日(全4回)	8月22日～9月12日の毎週火曜日(全4回)
時間	15:30～16:20	19:00～20:00	9:00～10:00	12:00～13:00
対象	2歳から4歳までの幼児とその保護者	20歳以上の方	50歳以上の方	20歳以上の男女
定員	15組	30名	30名	20名(先着順)
申込み	8月13日(日)まで	8月13日(日)まで	8月17日(木)まで	8月20日(日)まで
会場・問	総合体育館 ☎73-6481(受付時間/9:00～17:00)			第2市民プール ☎77-6510(受付時間/10:00～17:00) ※お電話でお申し込みください。

北斗スポーツクラブ イベントのお知らせ

【SASUKE】

さまざまな障害物を乗り越えてタイムを競います。

- 日時／8月19日(土)受付・午前8時20分～午前8時50分
- * 荒天中止(前日の午後5時以降HPに開催の有無を掲載)

【トランポリン体験教室】

- 会場／北斗市運動公園多目的広場
- 対象／幼児～一般
- 参加料／500円
- 申込期限／8月13日(日)
- 日時／8月10日(木)午後2時～午後3時30分
- 会場／北斗市総合体育館
- 対象／小学生・中学生・高校生
- 参加料／200円

【ジャイロキネシス®無料体験会】

体に負担をかけないエクササイズで呼吸に合わせて無理なく体を動かし、腰痛などの痛みの軽減やリハビリの効果が見込める教室です。

- 日時／8月22日(火)午後6時30分～午後7時30分
- 会場／北斗市総合体育館
- 対象／18歳以上
- 講師／山崎理恵 氏(道南初のジャイロキネシス®認定トレーナー)

【はつらつ健康教室無料体験会】

体幹トレーニング・チューブトレーニングなどを行い、無理なく体力向上を目指します。

- 日時／8月14日(月)午前10時～午前11時30分
- 対象／40歳以上

● 場所／総合文化センターかなでぐる
● 講師／佐藤崇生 氏(ストレングス&コンディショントレーナー)

■ 申込み／総合体育館窓口か電話・メール・専用フォームからお申し込みください。

問 総合体育館 ☎73-6481



初級者向け英会話講座

- 日時／9月5日～10月17日 毎週火曜日 午後6時30分～午後8時
- 場所／北斗市民館
- 対象／市内に在住または在勤している方(ただし高校生以下不可)

● 受講料／無料

● 定員／30名(先着順)

● 講師／ALT、日本人講師(一般社団法人国際交流団体BLOCK)

● 申込期限／8月25日(金)

● 申込み／申込フォームからお申し込みください。
※ハガキでの申込みを希望する方はお問い合わせください。

問 市教育委員会社会教育課 ☎74-2000



WAKUWAKU図書館 本を読もうよ!

児童書の無料譲渡会を開催します!

■日時：8月20日(日)午前10時～ ■場所：総合文化センター かなで～ 大会議室
※申込不要。どなたでも参加できます。本を入れるための袋を各自お持ちください。

『お盆と供養について知る本』(本館)

日本の夏の風物詩「お盆」。亡くなられた方を想うこの時期、お盆まつわりの話や供養、お墓に関する本を読んでみませんか?

『感想文コンクール課題図書』・『北海道青少年のための200冊』(本館・分館)

展示中です。

8月の 特設コーナー



休館日のお知らせ

	8月	9月
総合体育館	1日(火)～9日(水)	
スポーツセンター		休館日なし
体育館	休館日なし	休館日なし
浜分体育センター		
久根別体育センター		
茂辺地体育センター		
市民プールかみんぐ	毎週月曜日・13日(日) ※かみんぐのみ4日(金)～6日(日)	毎週月曜日(18日を除く) 19日(火)・20日(水)・26日(火)
第2市民プール		
本館	毎週月曜日・12日(土)	毎週月曜日(18日を除く) ・19日(火)
分館	毎週火曜日・12日(土)	毎週火曜日・25日(月)
郷土資料館	毎週月曜日	毎週月曜日(18日を除く) ・19日(火)

※小中学生 市民プールかみんぐ無料開放のお知らせ
(毎月第3土曜日の10時～正午)8月19日(土)・9月16日(土)

図書館講演会

「和歌の世界にふれてみませんか？」

市立図書館では、「古代和歌の押しウタを探そう!」と題して日本最古の歌集『万葉集』をテーマにした講演会を開催します。

●日時／9月3日(日)午後2時～

●場所／総合文化センターかなで～る 小ホール

●講師／月岡道晴氏(國學院大學北海道短期大学部国文学科教授・歌人)

●参加料／無料

●申込／電話もしくは申込フォームから事前にお申込みください。

申込先 ☎74-2071



♪音楽のまち・ほくと♪



フルートとピアノで奏でるキラキラミュージック! ファミリー・コンサート



- 日時／8月20日(日) 開場10:00 開演11:00
- 場所／総合文化センターかなで～る 大会議室
- 入場料／無料(事前申込みが必要)定員150名
- 出演／フルート 池田 桂子、滝 亜矢
ピアノ 山本 和生
- 申込期限／8月15日(火)

- 申込方法／二次元バーコードからお申し込みください。
※定員になりましたら受付を締め切ります。
- 主催／北斗市かなで～る協会
- 後援／北斗市、北斗市教育委員会、
北斗市吹奏楽連絡協議会



第2回

はたち 北斗市二十歳を祝う会実行委員

大募集!!

一生に一度の思い出を自分たちの手でプロデュースしてみませんか? ご興味のある方は、ぜひご連絡ください。

〈二十歳を祝う会〉

- 日時／令和6年1月7日(日)午後1時～
- 場所／総合文化センターかなで～る 大ホール
- 対象／平成15年4月2日から
平成16年4月1日生まれの方
- 主な仕事／式典の司会、アトラクションなどの運営、
その他式典に関すること
- 申込期限／9月1日(金)までに社会教育課まで
ご連絡ください。

問 教育委員会社会教育課 ☎74-2000



昨年の二十歳を祝う会の様子。二十歳代表挨拶やアトラクションなど、実行委員のみなさんが企画・演出し、二十歳の門出を祝いました。