



ほくと

2025
8月号

No.235



夏はやっぱりプールだね!

夏本番

市民プールかみんぐで

さあ 水を楽しもう!

「き」

「やー、冷たいー！」
「見て見て、泳げ
た！」などなど、市

民プール「かみんぐ」では、今
日も子どもたちの元気な声が響
いています。

25mプールのほか、歩行浴
プールや幼児用プールを完備
し、北海道の長い冬でも年中利
用できる温水プールかみんぐ
は、平成12年にオープン。「いつ
でも、どこでも、だれもが、性別・
年齢・技量に応じて水泳等を楽
しむことができる施設づくり」
を目指し、泳ぎが苦手な方や小
さなお子さんでも安心して利用で
きる環境が整っています。

水中運動は、浮力により関節
への負担が少なく、効果的な有
酸素運動ができるため、子ども
から高齢者まで幅広い年代の健
康維持に最適です。特に北海道
では、冬場の運動不足解消にも
大きな効果を発揮します。加え
て北斗市では、幼児は無料、小
中学生は1回100円という全
国でも屈指の家計に優しい料金
設定で、気軽に通えるのも大き
な魅力です。

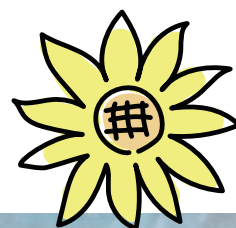
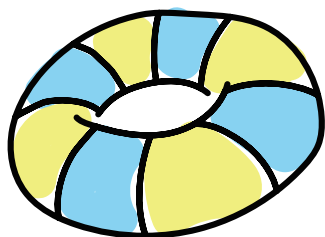
今回は、指定管理者によるさ
まざまな自主事業が開催され、
利用者数も年々、増加している
市民プール「かみんぐ」を紹介
します。



夏はやっぱりプールだね♫

夏本番!さぁ水を楽しもう。

意外と知られていない北斗市民プール「かみんぐ」——。
運動不足解消と夏の暑さ対策にぴったりの施設を紹介します。



意外とすごい！北斗市のプール

いつでもあったか。屋内温水プール

北海道の長い冬期間でも、一年を通じて快適に水泳や水中運動を楽しむことができます。体が冷えたなと感じたら、室内で暖をとって休憩と体温の調節ができる採暖室も完備しています。



温水なので小さな子どもから高齢者まで、体温を気にすることなく長時間利用できます。

いろんなプールが揃っている

25m プールのほかに、歩行浴プール、幼児用プール、ジェット水流の泡でゆったりと体を休めることができるジャグジーなど、お子様連れでも水泳を楽しめます。年齢や目的に応じて選択できる設計となっています。



スロープと手すりが設置されているので、車椅子の方も安心してご利用いただけます。

料金の安さ

幼児は無料、小中学生も1回100円で利用できます。温水プールの維持には相当な光熱費がかかりますが、市民の健康を第一に考えた北斗市の姿勢の表れと言えるでしょう。



一年を通して手頃な料金で利用できるため、無理なく健康維持を続けられます。

利用料金

利用区分	1回券	回数券(11回)	通年券(北斗市民・北斗市在勤者)
幼児(未就学児) ^{※1}	無料		
小中学生	100円	1,000円	3,000円
高校生	200円	2,000円	6,000円
一般	310円	3,100円	15,500円
高齢者(65歳以上)	210円	2,100円	10,500円
障がい者 ^{※2}	210円	2,100円	10,500円

※1 保護者の同伴が必要。
保護者は有料です。

※2 手帳を持っている方は受付に提示ください。障がい者1人につき、介助者1人の利用料が無料となります。



水の中の運動ってどんな効果が期待できるの??

浮力により負担が軽くなる

首まで水に入ると、体重は約10分の1の重さになります。そのため普段緊張している筋肉がリラックスし、関節も動かしやすくなるので、陸上では難しい運動ができるようになります。また、膝や腰への衝撃も少ないため、怪我をしにくくなります。

バランス感覚が鍛えられる

水の中では体が不安定になるため、姿勢を保とうとすることでバランス感覚が鍛えられ、転びにくくなります。また、水の抵抗は動く速度や力に応じて変化するため、体力のある方もない方も、それぞれに合った運動ができます。

長時間の運動が可能

水温のおかげで体温が急に上がりすぎず、長時間運動を続けることができます。体力もつき、脂肪も燃焼しやすくなるため、肥満の予防や解消に効果があり、ダイエットにも効果的です。

リラックス効果

浮力で体が軽くなることにより、リラクゼーション効果が生まれ、心も体もリラックスできます。その結果、ストレスが軽減され、交感神経の緊張が緩和されて血圧が低下します。

水

しぶきの中、笑顔
いっぱい声が響く
プール内。かみんぐ

では、市民の皆さんに喜んでもらえるよう、プール祭りや節分イベント、年齢に応じた水泳教室など、季節や目的に応じた多種多様な自主事業を実施しています。

一緒に楽しむノート

ハンディキャップのあるなしに関わらず、誰もが自分らしく輝ける時間と場所をつくりたい。そんな想いから生まれたのが、「ハンディキャップ水中運動会」です。水中という特性を活かすことで、普段は動きにくさを感じている人も、自由に身体を動かす楽しさを実感できます。そこにあるのは、「できる・できない」ではなく、「一緒に楽しむ」気持ちです。

プールを管理する指定管理者、(株)オカモトの岩井さんは「自主事業をやる目的は、地域コミュニティの形成ですね。そして市民の皆さんに喜んでもらえることが一番大切」と話し、「多世代が交流し、仲間をつくらせて笑顔が交わされる場所にした。また高齢化が進む時代だか



▲初開催のプール祭りでは白熱した戦いが繰り広げられました。水中での玉入れ合戦は、バランスを保つのも一苦労です。

▼慣れてしまえば水の中も怖くありません。水中での伸び伸びとした様子が伝わってきます。



できる・できないなんてカンケーない！

みんなが楽しめる場所。

「みんなに喜んでもらいたい」

そんな想いで自主事業を実施するスタッフのみなさんにお話を伺いました。

プール利用者が近年UP！



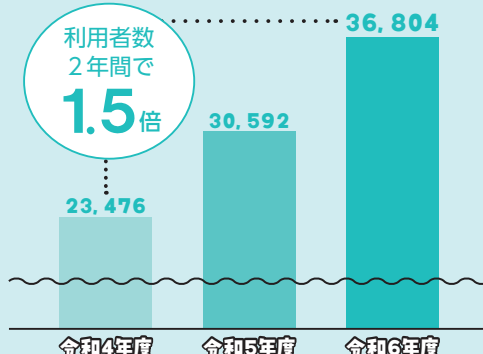
R 5 1,376人
R 6 2,133人



R 5 7,814人
R 6 8,954人



R5 30人
R6 130人



からこそ、健康の維持・増進のために『自分の体は自分で責任を持つ』という意識をサポートしていききたいです」と続けます。

誰だって始めるのは不安だから声をかけるんです

最近では、泳ぐことに興味を持ってくれる方が増えてきた

仲間をつくって

笑顔が交わされる場所にしたい。



そう。とはいえ、水泳は自分の姿を直接見ることができないスポーツ。「これで合っているのかな？」と不安になる方も少なくありません。「だからこそ、誰かが見守って、声をかけてあげることが大切なんです。実際、『アドバイスがほしい』という声もよくいただきます。ちょっとした声かけが、その人のやる気につながっていくんですね」と語る岩井さん。そしてその声かけは、利用者だけでなく、支える側の励みにもなっていると言います。「声をかけたことで笑顔が返ってきたり、『ありがとう』



プールサイドで見守るスタッフの皆さん。一番左が岩井さん。市民の皆さんが安心して遊べるよう、チーム一丸となって見守っています。



①②③④今年の2月1日、利用者の交流や親睦を深めるために初めて開催した節分イベント。恵方巻に見立てたロールケーキにチョコレートやフルーツでトッピングをして、個性を生かしたロールケーキをみんなで楽しく食べました。参加した子どもたちからは「とても楽しかった」と大好評。メインの豆まきには、鬼も登場し白熱した豆まき大会となりました。

と言ってもらえると、こちらでも嬉しくなって、もっと力になりたいって思えるんです。実際に、水泳は年齢に関係なく親しまれているスポーツ。浮力により関節や筋肉への負担が軽減され、運動が苦手な方でも安心して楽しめるのが魅力です。最近では65歳以上の利用者も増え、「体が軽く感じる」「調子がいい」といった声も聞かれます。でも、ここが目指すのは運動の場だけではありません。誰かとあいさつを交わし、自分のペースで過ごせる、そんな日常の『居場所』になることも大切にしています。さあ、この夏、プールへ行ってみませんか？

市民プールかみんぐ



北斗市運動公園の中にある屋内温水プール。上磯駅から徒歩約7分。駐車場を完備し、バリアフリー対応です。「いつでも、どこでも、だれもが、性別・年齢・

技量に応じて水泳等を楽しむことができる施設づくり」を目指しており、プールを利用した健康づくりや、親子・仲間とのコミュニケーションの場として、気軽にご利用いただける施設です。

住所・電話 北斗市押上1丁目3番1号 ☎73-0858
休館日 毎週月曜日、祝日の翌日(当該日が休日の場合は、その翌日)
年末年始(12/29~1/3)、機械整備(5月 約10日間)
営業時間 9:00~21:00(遊泳・受付可能時間 10:00~20:00)



給食費の 無償化スタートします

問 第1 学校給食センター ☎73-2057
問 子育て支援課保育係 [内線164・165]
問 保健福祉課福祉サービス係 [内線152]



対象

- ① 市内に住所を有するすべての小・中学生
- ② 市内に住所を有し、保育施設等を利用している満3歳以上の子ども
- ③ 市内に住所を有し、児童発達支援センターを利用している子ども

開始

令和7年8月分から

子育て支援策、また、物価高騰対策として、これまでの軽減措置に加え国に先駆けて、それぞれ給食費を全額無償化とします。

※市外小中学校に在籍の場合は、市外小中学校児童生徒給食費軽減事業補助金により、北斗市の給食費を上限として補助します。



保護者の皆さまへのお願い

①

北斗市内

小中学校に在籍の場合

- 申請手続きは**不要**です。
- 8月分以降の給食費は納めないでください。
- 還付の方は、後日、お知らせします。

北斗市外

小中学校に在籍の場合

- 補助金の交付申請手続きが**必要**です。
- 対象となる方へ、後日、学校等を通じてお知らせします。

② ・ ③

幼稚園・保育所・認定こども園
児童発達支援センターに
在籍の場合

- 申請手続きは**不要**です。

認可外保育施設・国立幼稚園に
在籍の場合

- 一旦施設に支払いの上、申請手続きが**必要**です。
- 対象となる方へ、後日、市から直接お知らせします。

募集

恋活・友活・飲み友活、あなたの“欲しい”がここにある

男女の出会いを北斗市が応援！参加者大募集！

問 企画課企画係 [内線238]



「恋人が欲しい」「友達が欲しい」「飲み友が欲しい」様々な目的の人たち同士が、出会い・繋がることのできる大人のためのイベントを開催します。

- 参加費 各2,000円
- 対象 20～50代
- 申込方法 申込フォーム

●主催／北斗市・出会いのまち♡ほくと実行委員会



申込フォーム

女性限定

道南のスイーツを食べながら恋バナ!!

甘くておいしいスイーツを味わいながら、女性同士の繋がりをつくれます。

開催日時 9月28日(日) 12:30～

会場 ホテル・ラ・ジェント・プラザ函館北斗

男性限定

ドデカ肉完食!!爆食トライアル

男だらけのドデカ肉祭！
思いっきり食べて、笑って、繋がろう！

開催日時 10月13日(月・祝) 11:00～

会場 総合体育館前

男女混合

地元のワインと世界のビール堪能!!

最大100名の男女で乾杯！自然に会話が弾む大人の出会いの場。イベントで出会った仲間とともに、ちょっぴり大人な時間を楽しみませんか？

開催日時 11月23日(日) 12:00～

会場 総合文化センター かなで～る

男女混合

SECRET EVENT -秘密のイベント-

秘密。お楽しみに。

開催日時 11月23日(日) 16:00～

会場 参加者へのみお伝え

募集

小・中・高校生限定！キミの描いた北斗のロゴが、まちの顔に！

北斗市誕生20周年記念ロゴマーク募集



問 企画課企画係 [内線236]



北斗市は、来年で誕生20周年を迎えます。この節目の年をみんなでお祝いするために、記念ロゴマークを市内の小・中・高校生のみなさんから募集します！選ばれた作品は、ポスターやパンフレット、記念グッズなど、20周年のさまざまな場面で使われる予定です。未来に残るロゴマークを、自由な発想で描いてください！

- 応募対象 市内在住または市内の学校に通う小学生～高校生
- 応募方法 ①学校へ提出(市内小・中・高等学校のみ)
②企画課窓口
③応募フォーム(二次元コードから)
④郵送
- 応募様式 指定様式(北斗市HPからダウンロード)
- 締切 9月30日(火) 必着
- 賞 最優秀作品：1点
優秀作品：2点

最優秀作品は、
採用後、記念グッズやポスターなど
20周年関連制作物に使用されます



応募フォーム

完全予約制 秋のさわやか健診(集団健診)

8月19日(火)午前9:00から申込開始

健診申込専用ダイヤル

☎ 83-1770

受付時間

平日 午前9時～午後5時

電話が混雑し、つながりにくくなる場合がございますのでご了承ください

注意事項

- すでに今年度受診済みの方は、同じ健診(検診)を受診できません。
- 予約の受付期限は、健診日の1週間前まで。予約枠が埋まり次第終了です。

さわやか健診対象者・料金一覧

健(検)診名	検査内容	対象者	対象年齢	料金
特定健診 (生活習慣病健診)	・身体測定 ・血圧測定 ・尿検査 ・血液検査 ・医師による診察 ・心電図 (65歳以上の方)	国民健康保険加入者 5月に送付した受診券を 当日お持ちください。	40～74歳の方 今年度40歳になる方(昭和 61年4月1日までに生まれ た方)も対象となります。	無料
		後期高齢者医療保険加入者 受診券の送付はありません。 保険証を当日お持ちください。	・受診日で75歳以上の方 ・65～74歳の方で一定の 障がいのある方	
		生活保護受給者	受診日で40歳以上	
がん検診	胃がん検診	どなたでも受診できます	受診日で40歳以上	1,700円
	大腸がん検診		受診日で40歳以上	300円
	肺がん検診		受診日で40～64歳以下	600円
	結核(肺がん)検診		受診日で65歳以上	無料
	前立腺がん検診		受診日で65歳以上	500円
肝炎ウイルス検査	血液検査		40歳以上でこれまで受け たことがない方	無料

さわやか健診 日程表

会場	実施日	時間
七重浜住民センター	9月29日(月)・9月30日(火)	① 7:00～7:20 ② 7:30～7:50
久根別住民センター	10月1日(水)	③ 8:00～8:20 ④ 8:30～8:50
せせらぎ保健センター	10月2日(木)	⑤ 9:00～9:20 ⑥ 9:30～9:50
	10月3日(金)	⑦ 10:00～10:20 ⑧ 10:30～10:50
保健センター	10月4日(土)	① 8:00～8:20 ② 8:30～8:50
		③ 9:00～9:20 ④ 9:30～9:50
		⑤ 10:00～10:20 ⑥ 10:30～10:50



北斗市奨学金について

北斗市UIターン奨学金償還支援事業補助金

問 学校教育課学校教育係 ☎74-2000
問 企画課企画係 [内線238]

奨学金の種類

①奨学資金…進学先に応じ月額貸与

②入学一時金…入学時に要する資金の貸与
※いずれも無利子、最長20年までの返済
10月31日(金)

申請期限

申請方法

学校教育課(かなで〜る内)または総合分庁
舎市民窓口課に備え付けの申請書に内容を
記載し、必要書類を添付のうえ、提出して
ください。※他の奨学金の貸付と併用することはでき
ません。

要件

- (1) 学校教育法に定める高等学校、高等専門学校、短期大学、大学または専修学校(高等課程・専門課程)に在学または進学希望の方。
- (2) 奨学生希望者の保護者の住所が北斗市にあり、その保護者の所得の合計が一定の基準以下であること。
- (3) 健康、学業優秀、素行善良であること。
- (4) 2人の連帯保証人が得られること(うち1人は保護者)。

奨学金の種類		① 奨学資金(月額)				② 入学一時金 (入学年度のみ)	
学校区分		自宅通学		自宅外通学		自宅通学	自宅外通学
		国公立	私立	国公立	私立	※貸付金額は、国公立、私立に関係なく選択制	
高等学校、専修学校[高等課程]		12,000円	24,000円	17,000円	29,000円		
高等 専門学校	第1～第3学年	15,000円	26,000円	20,000円	29,000円	・100,000円 ・200,000円	・100,000円 ・250,000円
	第4～第5学年、専攻科						
短期大学(専攻科を含む)、 専修学校[専門課程]		34,000円	42,000円	40,000円	49,000円	・200,000円 ・300,000円 ・400,000円	・200,000円 ・400,000円 ・600,000円
大学		34,000円	43,000円	40,000円	53,000円		

②の入学一時金は、成績優秀者に対して免除制度があります。

要件 申請時に在籍している学校の在学期間中の評定平均が4.5以上の方
(ただし申請者の保護者の住民税が申請時点で非課税の場合は4.0以上)

奨学金償還のための各種支援制度

市内に居住し、市内または近隣市町の事業所等に就職した方の奨学金の償還を免除します。

制度名	対象	要件	申請期限
北斗市奨学金 償還免除制度 	北斗市奨学金の貸し付け を受けた方 高等専門学校(4～5年 生分)、短期大学、大学、 専修学校の専門課程の在 学分として貸し付けた北 斗市奨学金	次の①または②のいずれかに該当する方 ①令和3年3月以降に卒業し、卒業後1年 以内に北斗市内または近隣市町の事業所 に正規雇用として就業した市内在住の方。 ②令和3年4月1日以降に北斗市内に転入 し、北斗市内または近隣市町の事業所に 正規雇用として就業した市内在住の方。 ※就業地によって免除額が異なります。	免除の開始を希望する月の 前月中に申請が必要。 ※申請年度の償還額が免除対 象となるため、継続して免 除を受けたい場合は、毎年、 申請が必要です。
北斗市UIターン 奨学金償還支援 事業補助金 	北斗市以外の奨学金を 貸与された方	次のすべてを満たすこと ①北斗市内に居住している ②市内または近隣市町の事業所に正規雇用 として勤務している ③40歳未満である	〈北斗市に転入した方〉 転入してから6か月以内 〈北斗市にずっと住んでいる方〉 初めて正規雇用として勤務し てから6か月以内

※奨学金の償還に滞納がある方は免除や補助を受けられません。

※申請方法や補助の条件などその他詳細については、市公式ホームページをご覧ください。



募集します

市民文化祭出展作品・参加者募集

●日程／11月1日(土)・2日(日)

●場所

〔芸能発表〕総合文化センターかなでる

〔作品展示〕公民館

●応募資格／市内在住の方または市内で活動する団体・サークル

〔芸能発表〕

団体・サークルのみ15分以内(出入り時間含む)

〔作品展示〕

個人1人2点まで。団体・サークルは会場スペース内に展示。

●申込期限／8月22日(金)

●申込方法／窓口または電話

問 教育委員会社会教育課

公民館

☎74・2000
☎77・8617

第19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、職場など、チームで走ってみませんか？

●日時／9月23日(火・祝)

▽受付／午前8時30分

▽開会式／午前9時

▽スタート／午前9時30分

●場所／運動公園多目的広場

●応募資格

▽小学生の部／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

●区間／全部門 4区間 7・9.5km

●チーム編成

監督1名、選手4名～6名以内

※一般の部のみ男女混合チームで参加可。

●申込期限／9月5日(金) 午後5時

●申込方法／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総合体育館窓口またはメールで提出。

申込アドレス info@hokuto-noss.net

北斗スポーツクラブN.O.S.S イベントのお知らせ

ちびりんぴっく

ちびっこオリンピック！おもちゃだらけの誘惑レース会場で5分以内にゴールを目指そう。

ハンドメイド用品の販売、一息できる整体、コーヒー等のブースもあります。

●日時／9月14日(日) 午前10時

●場所／総合体育館

●対象

生後3ヶ月から1歳6カ月の誕生日を迎えたお子さん

●定員／100名

●参加費／無料

●持ち物／上靴(保護者のみ)

●申込期限／9月9日(火)

●申込方法／総合体育館

窓口または申込フォーム

トランポリン教室

様々な大きさのトランポリンを跳んで楽しみましょう！

●日時

8月19日(火) 午後7時～午後8時

●場所／総合体育館

●対象／中学生

●参加費／500円

●申込方法／総合体育館

窓口または申込フォーム



申込フォーム



申込フォーム



WAKU WAKU図書館 本を読もうよ!

絵本 文庫本の無料譲渡会を

申込不要! どなたでも参加できます。開催します!

日時：8月17日(日) 午前10:00～正午

場所：総合文化センター かなでる エントランス

★本を入れるための袋を各自お持ちください。

★持ち帰りは、一人につき10冊(うち絵本は最大5冊)までです。

『物語の舞台はどこ? ～小説で旅気分 日本編』

〔本館・分館〕

47道府県を舞台にした小説を展示します。

気になる場所の物語を探してみても、いかがでしょうか?

『怖いのはなし』〔本館〕

夏の定番、怪談、ホラーの本を特集します。涼しくなれますように。

8月の
特設コーナー



ダイエットアカデミー

ダイエットに一番必要なことは我慢
しないこと、自分の個性に合っている
こと。この講座では、FSEM®(エフ
セム)方式を利用しながら、痩せるた
めの食事、運動、環境づくりを学びま
す。今回こそダイエットを成功した
方、もうリバウンドしたくない方、ぜ
ひご体感ください。

日時

9月19日～11月28日の毎週金曜日
(全10回・10月31日は休講)

午後7時～午後8時

※1回から受講可能です

場所／総合体育館

対象／18歳以上

講師／鈴木麻理子氏(JMA認定F
SEM®ダイエットトレーナー)

定員／先着10名

参加費

一般 チケット 2枚
会員 チケット 1枚

※チケットは1枚500円で、総合
体育館窓口にて販売

申込方法／総合体育館窓口
または申込フォーム

問

総合体育館 ☎73・6481

初級者向け英会話講座

日時

9月2日～10月21日の火曜日

休館日のお知らせ

施設名	8月	9月
総合体育館	26日(火)	29日(月)
スポーツセンター	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(11日を除く) 12日(火)・13日(水)	毎週月曜日(15日を除く) 16日(火)・17日(水)・24日(水)
第2市民プール	毎週月曜日(11日を除く) 12日(火)	毎週月曜日(15日を除く) 16日(火)・24日(水)
本館	毎週火曜日	毎週火曜日(23日を除く) 24日(水)
分館	毎週月曜日(11日を除く) 12日(火)	毎週月曜日(15日を除く) 16日(火)
郷土資料館	毎週月曜日(11日を除く) 12日(火)	毎週月曜日(15日を除く) 16日(火)

市民プールかみんぐ 小中学生無料開放のお知らせ
毎月第3土曜日・午前10:00～正午 8月16日(土) 9月20日(土)

問

教育委員会社会教育課

☎74・2000

(全7回・9月23日は休講)
午後6時30分～午後8時
場所／公民館
対象／市内に在住または在勤してい
る方(高校生以下不可)
講師／ALT、日本人講師(一般社
団法人国際交流団体BLOCK)
定員／先着30名
参加費／無料
申込期限／8月22日(金)
申込方法／申込フォーム



申込フォーム

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。

	親子たいそう教室	大人のマルチたいてい教室	シニアうんどう教室	成人初心者水泳教室2
開講日	8/18・25・9/1・8の月曜日(全4回)	8/22・29・9/5・12の金曜日(全4回)	8/20・27・9/3・10の水曜日(全4回)	
時間	15:30～16:20	19:00～20:00	9:30～10:30	13:00～14:00
対象	2歳～4歳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	40名	先着20名
申込み期間	8/17(日)まで	8/21(木)まで	8/19(火)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)

かなでーる情報

チケット情報

ホームページも
要チェック!



スペースファンタジーライブ in ほくと

チケット好評発売中!

開催日時 9/28(日) 開場13:15 開演14:00
入場料 一般/1,500円 中学生以下/500円 未就学児/無料

相川七瀬30th Anniversary LIVE2025

チケット好評発売中!

開催日時 10/12(日) 開場16:00 開演17:00
入場料 一般/6,000円(当日500円増)

DRUM TAO THE BEST LIVE 北斗公演

チケット好評発売中!

開催日時 10/13(月・祝) 開場15:45 開演16:30
入場料 一般/6,000円

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

8/7(木) 10:00～ 一般販売開始!

開催日時 11/20(木) 開場18:00 開演18:30
入場料 一般/7,000円(当日500円増)

問 北斗市かなでーる協会 ☎74-2000



6月28日、29日の両日、新函館北斗駅前を歩行者天国にして、道南・道央、東北の「食」をテーマとした「グルメだよ！全員集合in北斗」を今年も開催。4回目を迎えた今年は、過去最多となる51ブースが軒を連ね、天候にも恵まれた会場は初日から大盛況となりました。

初参加の店舗も多く会場を歩けば、北斗市自慢のトマトを使った料理や、本格的な鹿肉のジビエ料理の前には多くの行列が。特に長い行列が出来ていたのは、毎年恒例の高校ブース。

若いパワーと創意工夫に満ちた料理や手作りの物販が評判を呼び、開店前から長蛇の列ができるほど、イベントの名物となっています。開店前から大野農業高校のブースに並んでいた来場者は「ヨーグルトが美味しいと聞いて、初めて買いに来ました。すごい行列で驚いています」と話してくれました。

歩行者天国の特等席

購入したグルメを手には、家族連れが向かうのは特設のテーブル席。歩行者天国となった会場

グルメだよ！ 全員集合 in 北斗

美味しい食と。 笑顔と。

天候に恵まれた6月28日・29日。新函館北斗駅前には2日間合わせて、24,000名の方にご来場いただきました。

北斗市産ワインの
饗宴

北斗市産ワイン ブースが初登場



来場者に楽しんでもらおうと、普段お店に出回らない希少価値の高いワインを用意しました。

今回、注目を集めたのは北斗市産ワインを多数用意した「ワインだよ！全員集合」ブース。北斗市の名だたるワイン（農薬、DUE PUNTI, toroocco、サッポロビールなど）が勢揃いしました。

「北斗市産のワインが大好きで、今日もそれが目当てで来ました」と話す来場者。また初めて北斗市産のワインを飲んだという方は「店頭で生産者の方が直接説明してくれたおかげで、自分好みのワインを見つけることができました。味わいも良く美味しいです」と感想を述べてくれました。

今回のワインペアリングとして提供されたのは、新鮮な鹿肉を使



／ もっと北斗市を知りたい！ ／

北斗市観光協会

北斗市の観光の魅力がギュッと詰まったwebサイト



北斗市の魅力をSNSを中心に紹介！

海と大地と新幹線のまち 北斗市観光協会のホームページでは、北斗市の観光やイベント情報などをお届けしています。



<https://hokutoinfo.com/>

では椅子に座りながらゆっくりとグルメを味わう多くの家族連れ姿が。青空の下、普段とは違う雰囲気味わうグルメに、子どもたちの「おいしい！」という声や、大人たちの笑顔があちこちで見られました。

新函館北斗駅前という立地も手伝って、このイベントは地元の人々にとって年に一度の楽しみとなっていました。

「また来年も来よう」「あの店の料理、もう一度食べたい」——そんな声があちこちから聞こえてくる、にぎやかな二日間となりました。



▲開店前の大野農業高校のブース前。毎年、大人気です。
▶北斗市のブースでは、クイズとスタンプラリーを実施。ズーレーぽっきも登場し、会場は多くのお客さんと賑わいました。

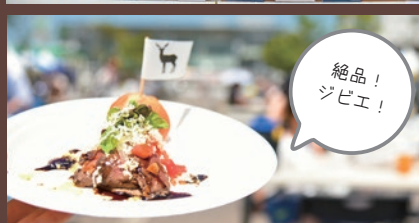


北斗市産ワイン
ここにあり

ワイン生産者
ヒストリー



北斗市のHPで公開しています。ぜひご覧ください。



用した「蝦夷鹿フィレ肉のカルパッチョ」。北斗市の食肉処理施設「MOMIJI(モミジ)」から仕入れた上質な鹿肉を、「climata(クリマ)」の関川シェフが目の前で一皿ずつ丁寧に仕上げてくれるという、まさに贅沢の極み。「これ、本当に屋外イベントで食べていいレベルの料理？」と驚くほど完成度の高い仕上がりでした。

シェフの手さばきを見ているだけでも価値がある、そんな特別な体験ができたワインブース。これからは北斗市では、市民のみなさんにワインを楽しんでいただく機会を提供していきます。

こんにちは！栄養士です

猛 暑が今年もやってきまし
た。「熱中症対策に経口補
水液！」とCMでもよく見かけま
すが、実はこれ、使い方を間違え
ている人がとても多いんです。

経口補水液は「飲む点滴」と呼
ばれ、脱水になった時の特効薬で
す。汗をかきすぎて頭がフラフラ
する時、下痢や嘔吐で水分を失っ
た時、熱中症になってしまった時
に飲みましょう。でも、毎日の水
分補給に飲むのはNG。100ml
当たり0.2～0.3gの食塩を含み塩分
が多いので、健康な時に飲み続け
ると塩分の取りすぎになってしま

	スポーツドリンク	経口補水液
飲む タイミング	スポーツ時の 水分補給	熱中症・脱水症 大量の発汗時
塩分	500mlに対して 0.5～1.0g	500mlに対して 約1.5g
糖分	500mlに対して 約15～40g	500mlに対して 約12.5g

スポーツドリンクと経口補水液の違い

正しく知っておきたい「水分補給」

います。日本人の平均的な塩分摂
取量は約10gで、目安量(男性7.5
g未満、女性6.5g未満)を既に超
えています。「夏は塩分を！」とい
う声をよく聞きますが、1日3食
を食べていれば十分な塩分が摂れ
ていることが多いです。

水やお茶をこまめに摂取

普段の水分補給は、水やお茶で
十分。ただし、高齢者の方や小さ
なお子さんは「のどが渴いた」と感
じにくいので、周りの人が声をか
けてあげてください。また水分は
食事からも補給していて、1食抜
くと約300mlの水分が不足する
可能性があります。まずは規則正
しい食事を心がけることが、熱中
症予防の第一歩です。

※治療中の方で、水分や塩分の摂取
について医師の指示がある場合
は、その指示に従ってください。

食事や栄養面で気になることは
ありませんか。相談を希望する際
は、事前にご連絡ください。

問 保健福祉課健康推進係

[内線155]

保育の現場で輝くあなたを、まち全体で応援します。

助成

保育士等就労奨励金制度



問 子育て支援課保育係 [内線164～165]



市内の保育施設(保育所・幼稚園・認定こども園)におい
て、常勤の保育士等(保育士・幼稚園教諭・保育教諭)とし
て就労する方を対象に、2種類の奨励金を支給しています。

	新規に働く場合(新規就労奨励金)	継続して働いている場合(継続就労奨励金)
	①と②両方を満たす方	
対象	① 市内の保育施設で初めて常勤の保育士として就労する方 ② 1年以上継続して就労する意志のある方	① 市内の保育施設等で常勤の保育士等として就労している方 ② 同一の法人が運営する市内の保育施設で、1年以上常勤の保育士等として勤務した期間の通算が、3年・6年・9年のいずれかに達した方
支給額	20万円	3年到達：10万円 6年到達：10万円 9年達成：10万円



ふれあいフォトギャラリー

嬉しいことや地域のこと。
北斗のさまざまな話題を
共有するコーナーです。



道南スギのカスタネット贈呈 新生児お祝い品贈呈

森林環境譲与税を活用し、道南スギで製作したカスタネットを市内在住の大山^{せな}世愛ちゃんにプレゼントしました。「スギのようにまっすぐ育ってほしい」という願いが込められたカスタネットは、北斗市や周辺で育った地元材の道南スギを活用し製作されています。おもちゃとしても楽器としても使えるカスタネットをもらった世愛ちゃんは、とても気に入った様子で手放さずに握りしめていました。

父親の大山真司さんは「このような素敵なお祝い品をいただき、とても光栄です」と感想を述べられました。



世代を超えた花植え交流 七重浜駅前マリーゴールド植栽

児童発達支援・放課後等デイサービス「さくら一む」の子どもたち8名と浜分地区の老人クラブと一緒に、七重浜駅前通りの花壇にマリーゴールドを植えました。

さくら一むの参加は今回が初めて。地域との交流を深めたいという希望があり、世代を超えての花植え交流が実現。子どもたちと高齢者が協力して作業する姿が印象的でした。これを機会に浜分地区の地域交流の輪がさらに広がっていくことが期待されます。

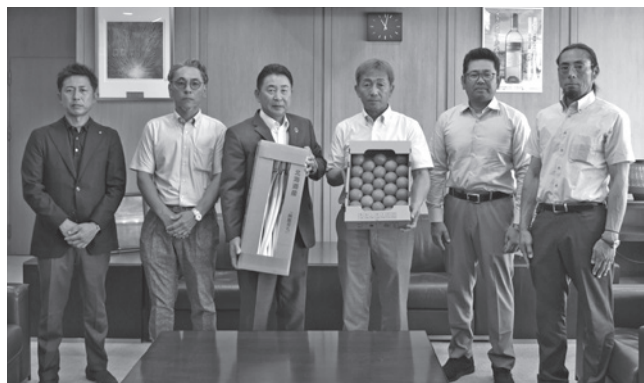


若きアスリートたち 第1回ほくとキッズアクアスロン

7月5日、北斗市運動公園にて「第1回ほくとキッズアクアスロン」が開催され、北斗市内外あわせて16名の小学生が出場しました。

大会はまず、かみんぐでの水泳競技からスタート。その後、水から上がった子どもたちは、すぐさま運動公園内のランニングコースへ。陸上競技場のゴールでは、子どもたち一人ひとりに大きな拍手が送られました。

「泳いで走って疲れたけど、楽しかったのでまた挑戦したいです」との声もあり、笑顔あふれる大会となりました。



地域の絆を野菜に込めて 北斗市野菜生産出荷組合福祉野菜贈呈

7月9日、「健康的に長生きしてほしい」との願いを込めて、北斗市野菜生産出荷組合様から、市内23ヶ所の高齢者施設や障がい者施設に、福祉野菜としてトマトとネギを贈呈いただきました。平成23年から続くこの取組みは今年で15回目です。

太陽の光をたっぷり浴びて育った地元の新鮮な野菜を味わい、心も体も元気にこの夏を乗り切ってほしいものです。

お知らせ



●連絡先

【開庁時間 平日8:30～17:00】
(市外局番0138)

北斗市役所 ☎73-3111

総合分庁舎 ☎77-8811

七重浜支所 ☎49-2356

茂辺地支所 ☎75-2001

●人のうごき (6月30日時点)

人 □ 42,430人 (-11人)
男 19,952人 (-9人)
女 22,478人 (-2人)

人口対前月内訳 (対前月比)
転入 146人 (+42人)
出生 15人 (+7人)
転出 113人 (+2人)
死亡 59人 (+1人)

世帯数 22,082世帯 (-5世帯)

●休日当番医

【診療時間 9:00～15:00】

㊤=北斗市 ㊦=七飯町

8月3日
しいき循環器科内科医院
㊤ 本町665-18 ☎77-1225

8月10日
函館脳神経外科七飯クリニック
㊤ 本町5-4-12 ☎66-6111

8月11日
三木内科泌尿器科クリニック
㊤ 大中山3-253-6 ☎65-5000

8月17日
たや内科クリニック
㊤ 久根別1-26-8 ☎73-1241

8月24日
小児科ひよこクリニック
㊤ 大川8-12-15 ☎65-1311

8月31日
治耳鼻咽喉科
㊤ 東浜2-14-14 ☎74-4133

9月7日
望ヶ丘医院
㊤ 大川3-5-28 ☎65-8111

夜間診療
●内科・外科(19:30～24:00)
函館市夜間急病センター
函館市五稜郭町23-1 ☎30-1199
函館市総合保健センター内
●小児科(19:00～24:00)※受付23:30まで
市立函館病院 夜間こども急患室
函館市港町1-10-1 ☎43-2000
※小児のケガ・やけど(外傷)は函館市夜間急病センター外科を受診してください。

●税・料の納期

納期は9月1日(月)です

●市道民税 [第2期]
●国民健康保険税 [第3期]
●後期高齢者医療保険料 [第3期]
●介護保険料 [第3期]

お知らせ

DV被害相談窓口

DV(ドメスティック・バイオレンス)は、配偶者やパートナーから受ける身体的・精神的・経済的な暴力です。「自分が悪いから」「家庭のことだから」と一人で抱え込む必要はありません。一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

相談窓口

相談内容	担当	内線
生活困窮・その他	社会福祉課	179
障がい者・高齢者のケア	保健福祉課	153・158
こどもの各種手当やケア	子育て支援課	162
	こども家庭センター	183
国・北海道		
道立女性相談支援センター	☎011-666-9955	
DV相談+ (プラス) 24時間対応 チャット・メール 相談可	☎0120-279-889	



北方領土返還要求運動にご協力を

次の施設に返還要求署名コーナーを設置していますので、ご協力をお願いします。

●署名コーナー設置場所

市役所、総合分庁舎、七重浜・茂辺地両支所、総合文化センターかなで、総合体育館、公民館、せせらぎ温泉、観光交流センター別館ほつくる

問 総務課総務係 [内線227]

野良猫に餌を与えないでください

野良猫への無責任な餌やりに対する苦情が、環境課に多く寄せられています。餌を与えられた野良猫は繁殖してどんどん増えていくことで、猫同士の間で感染症が流行し、猫間の縄張り争い

が起るなど怪我や事故死が多くなります。また子猫が、カラスやキツネに食べられてしまうこともあります。

野良猫への無責任な餌やりは絶対にやめましょう。

また、飼育する場合は猫が外に出ないように屋内で飼育してください。

問 環境課環境係

[内線262・265]

児童扶養手当現況届の提出をお忘れなく

現況届の書類を、該当する方へ郵送します。必要事項をご記入いただき必ず受給者ご本人が提出してください。

●提出場所／市役所子育て支援課、総合分庁舎市民窓口課

●受付期間

8月1日(金)～8月29日(金)

●その他

・前年の所得等により手当の全額が支給停止されている方についても、現況届の提出が必要です。

問

子育て支援課子育て支援係

	受付日	受付時間	受付場所
平日受付	8月1日(金)～29日(金)	午前8:30～午後5:00	市役所子育て支援課 総合分庁舎市民窓口課
休日受付	8月16日(土)	正午～午後7:00	七重浜支所 (休日受付のみ)
夜間受付	8月21日(木) 8月28日(木)	午後5:00～午後7:30	市役所子育て支援課 (1階7番窓口)

・期限までに届出がない場合、11月以降の手当が受給できなくなりますのでご注意ください。
・8月中旬までに書類が届かない場合は、お問い合わせください。

[内線162]

宝くじ助成(コミュニティ助成事業)で イベント用備品を整備

北斗市町会連合会では、助成事業を活用し、2.5kVAのインバータ発電機10台を新たに整備しました。

これらの発電機は、町内会活動の活性化を支援するため、市内の町内会に無料で貸し出します。

※一般財団法人自治総合センターでは、宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源として実施しているコミュニティ助成事業を行っています。

問 北斗市町会連合会事務局
(市民課市民係) [内線112]

排水設備工事責任技術者試験

市では、排水設備工事指定店の資格要件に排水設備工事責任技術者の配置を義務付けています。

●試験日

10月16日(木)

午後1時30分～午後3時30分

●試験会場／函館市民会館

●受験料／7000円

●受付期間／8月18日(月)～8月27日(水)

●その他

●試験前講習会はありません。

●試験実施に際し、変更がある場合は(一財)札幌下水道公社のホームページにてお知らせします。

●試験用問題集・テキストについては、東京官書普及(株)☎03・3292・3701までお問い合わせください。
●すでに登録されている方は、受験の必要はありません。

問 上下水道課事務係 [内線245]

催し・講座

通学路の安全を進める大会

子どもたちが安心して登下校できる環境づくりのため、地域ぐるみで通学路の安全について考えます。

●日時／8月23日(土) 午前10時～正午

●場所／総合文化センターかなでる

●内容／函館中央署による講演、久根別小学校PTAによる取組事例発表

問 市民課市民係 [内線112]

男性の料理教室 参加者募集

今回は、パエリアをメインとした献立です。一人でも簡単に、おいしく作ることができる、振る舞いレシピを覚えませんか？

●日時／9月3日(水) 午前10時

●場所／総合文化センターかなでる

●対象／65歳以上の男性

●定員／先着15名

●材料費／400円

●持ち物

エプロン、三角巾、筆記用具など

●申込期限／8月29日(金)
●申込方法／電話
または申込フォーム



申込フォーム

問 北斗市食生活改善協議会

(保健福祉課健康推進係内)

[内線155]

北斗市高齢者運動会

これまで2会場で地域ごとに行ってきた本運動会ですが、地域を越えてより交流いただけるよう、今年度からは1会場での合同開催とします。

●日時／10月1日(水) 午前9時

●場所／北斗市総合体育館

●対象／58歳以上の方

●申込期限／9月4日(木)

●申込方法／老人クラブ会長または町内会長にご連絡ください。

●その他／旧大野地区から会場までの送迎バスを運行します。

問 保健福祉課地域包括ケア推進係 [内線158]

問 保健福祉課地域包括ケア推進係

北斗市保健医療福祉講演会

高齢化が進み、ますます身近な話題になってきている「認知症」について講演会を開催します。

●日時

8月20日(水)

午後1時30分～午後2時30分

●場所／総合文化センターかなでる
●対象／北斗市民
●演題
あなたの身近な病気「認知症」とは？
―早期発見の重要性―

●講師

亀田北病院院長 宮澤仁朗氏

※申込不要。直接会場までお越しください。

問 保健福祉課健康推進係

[内線152]

はこだて未来大学 25周年特別講演会

開学25周年を記念し、特別講演会を開催します。

●日時

9月8日(月)

午後6時30分～午後8時

●場所／公立はこだて未来大学講堂

●演題／「未来の学びをデザインする」

●講師

東京大学大学院教授 山内祐平氏

●申込方法

未来大ホームページから申込み



未来大HP

問 はこだて未来大学企画総務課

☎34・6448

募 集

二十歳を祝う会 実行委員メンバー募集

式典の企画や演出、当日の運営などを行う実行委員のメンバーを募集します。一生に一度の思い出作りとして応募してみませんか。

●日時

令和8年1月11日(日) 午後1時～

●場所／総合文化センターかなでる

●対象

平成17年4月2日～

平成18年4月1日生まれの方

●仕事内容

式典の司会、アトラクションの運営、その他式典に関すること

●申込期限／8月29日(金)

●申込方法／電話または

申込フォーム



申込フォーム

●教育委員会社会教育課

74・2000

せせらぎ温泉

臨時休業のお知らせ

設備工事のため

8月18日(月)・19日(火)

2日間休業します。

今月は「ハッカの香り湯」

〈実施期間〉

8月11日(月・祝)～

8月24日(日)

問 せせらぎ温泉 ☎77-7070

道営住宅入居者募集のご案内

問 (一財)函館市住宅都市施設公社 ☎30-3122

No.	団地名	建築年	エレベーター	住戸番号	公募する住戸	家賃(最低～)
1	であえーる新函館北斗駅前団地	平成31年	有	1-102	1階 2LDK	18,000円～
2	であえーる新函館北斗駅前団地	平成29年	有	1-303	3階 2LDK	17,700円～
3	東浜団地	昭和61年	無	1-102	1階 3LDK	18,500円～
4	七重浜団地	平成2年	無	6-302	3階 3LDK	21,900円～
5	七重浜団地	平成元年	無	3-306	3階 3LDK	22,000円～
6	七重浜団地	平成元年	無	5-406	4階 3LDK	21,700円～
7	常盤団地	平成8年	無	2-104	1階 3LDK	23,200円～
8	常盤団地	平成9年	有	3-302	3階 3LDK	23,400円～
9	本町中央団地	平成11年	無	2-202	2階 3LDK	19,500円～

① No.1～2は子育て世帯向け、No.3は高齢者等世帯向け、No.4は小学生以下同居世帯向けの条件があります。

② No.5～9の住戸は、一般世帯向け住宅です。

募集期間 8月4日(月)～8月8日(金) ※申込の詳細についてはお問い合わせください。

申込受付場所 函館市住宅都市施設公社(函館市花園町24-2)

函館市役所 8階 第2会議室

必要な書類 お申込みの際は入居者全員の収入を証明できる書類、印鑑

抽選の優遇を受けようとする方は、北海道営住宅抽選カードをご持参ください。

抽選日 8月12日(火) 亀田交流プラザ(函館市美原1-26-12)3階 会議室



函館市
住宅都市施設公社
HP

随時募集する市営住宅のご案内

問 都市住宅課建築住宅係 [内線252～254]

No.	団地名	建築年	エレベーター	住戸番号	公募する住戸	家賃(最低～)	申込受付日
1	久根別	昭和59年	無	11-305	3階 3LDK	17,900円～	随時受付
2	富川	昭和53年		3-402	4階 3DK	12,500円～	
3	富川	昭和52年		2-401	4階 3DK	11,800円～	
4	千代田	昭和60年		1-5	2階 3LDK	13,200円～	
5	富川	昭和55年		6-104	1階 3DK	13,900円～	

No.2～3、5の住戸は、単身の方の申込みが可能です。またNo.5の住戸は60歳以上や障がいのある方などの条件があります。

申込先 市役所 2階 都市住宅課 ※郵送不可 申込みの詳細についてはお問合せください。

Jアラートによる全国一斉情報伝達試験

次の日程で、Jアラートの試験放送を実施します。

●実施日時／8月20日(火) 午前11:00

※予備日／9月10日(火)

●放送内容

- ① 上りチャイム音
- ② 「これは、Jアラートのテストです」(3回繰り返す)
- ③ 「こちらは、防災北斗です」
- ④ 下りチャイム音

問 総務課交通防災係 [内線212]



マイナンバーカード夜間窓口開設

●開設日／8月19日(火)

●申込予約期限／8月14日(木)

●開設窓口／市役所、総合分庁舎
七重浜・茂辺地両支所

●開設時間／午後5:00～午後7:30

●予約方法

- ① 市役所市民課へ電話で申込み
(平日・午前8:30～午後5:00)
- ② 申込フォーム



申込フォーム

問 市民課窓口係 [内線112～116]

工事契約情報 (6月16日～7月15日分)

土木・建築工事など市の契約状況を公表します。

工事名	業者名	請負金額 (予定価格)	落札 比率	完成 期限
生活排水処理施設 単独工事その2	(株)金澤組	2,717,000 (2,772,000)	98.0%	R7. 8.29
向野2丁目地内 側溝修繕工事	(有)佐々木産業	2,167,000 (2,222,000)	97.5%	R7. 9.10
トラピスト通線 道路改良工事 【事後審査型一般競争入札】	吉田土木・函館ホーム エンジニアリング 特定建設工事 共同企業体	114,587,000 (119,614,000)	95.8%	R8. 1.20
七重浜17号線ほか 配水管布設替工事	大勇建設(株)	22,704,000 (23,243,000)	97.7%	R7. 11.10
萩野小学校体育館 屋根等改修工事	田島緑地前川 コルポレーション(株)	33,990,000 (34,826,000)	97.6%	R7. 9.30
大野新道北線道路 改良工事	(株)小野運送	13,442,000 (13,893,000)	96.8%	R7. 10.10
萩野一本木線道路 改良工事	(有)函穂建設	13,442,000 (13,816,000)	97.3%	R7. 10.10
大野小学校 地下タンク腐食防止工事	(有)鈴木種苗農園	4,235,000 (4,378,000)	96.7%	R7. 9.30
向野1丁目地内 側溝修繕工事	(株)北斗林業	1,914,000 (1,969,000)	97.2%	R7. 9.22
健康センター温泉 貯留槽改修工事	(株)ダイワメタル	4,015,000 (4,114,000)	97.6%	R7. 9.30
鮭見橋改良工事	(株)三公開発	41,019,000 (42,119,000)	97.4%	R8. 2.20
街区公園等ベンチ 改修工事	ロード建設(株)	6,424,000 (6,556,000)	98.0%	R7. 11.10

※金額はいずれも消費税込みです。落札比率は小数点以下第2位で四捨五入しています。

収納状況のお知らせ

○6月の財産差押実績

① 給与・預貯金・年金	444,128円(10件)
② その他	10,984円(3件)
合 計	455,112円(13件)

○6月までの令和7年度市税等収納率

市税等	収納率		前年 同月比
	令和7年6月	令和6年6月	
市民税	14.84%	16.29%	-1.45%
固定資産税	39.10%	39.96%	-0.86%
軽自動車税(種別割)	87.75%	89.40%	-1.65%
国民健康保険税	8.10%	7.97%	0.13%
介護保険料 ^{注1}	11.17%	10.51%	0.66%
後期高齢者医療保険料 ^{注1}	10.85%	11.03%	-0.18%
保育所利用負担金	38.34%	42.98%	-4.64%
放課後児童クラブ利用料	28.82%	30.95%	-2.13%
学校給食費	19.15%	18.69%	0.46%

※注1：普通徴収のみ

市税等の納付相談はお早めにお問い合わせください

エコライフメモ

耳から感じる、夏の涼しさ

最近、ここ道南でも「夏ってこんなに暑かったっけ？」と思う日が増えてきましたよね。エアコンを使う家も多いと思いますが、電気代もちょっと気になる…そんなとき、昔ながらの“涼の工夫”を取り入れてみませんか？

たとえば、「風鈴」。
あのチリンチリンと響く音、どこか懐かしくて心地いいですよ。実は、風鈴の音を聞くと、気持ちだけじゃなく、体もちゃんと涼しく感じるって知ってましたか？もともと風鈴は、災いや病気から守ってくれるお守りのような存在。昔の人たちは、夏に風鈴を吊るして「無病息災」を願ってきました。

そして「風鈴が鳴る→風が吹いてる→風が吹いてるから涼しい！」っていう体験を何度もしているので、だんだん「風鈴の音＝涼しい」って脳が思い込むようになるんです。その“錯覚”のおかげで、実際に体温も少し下がるんだとか。さらに、風鈴の音には“1/f(エフガンのいち)のゆらぎ”と呼ばれる、リラックスできるリズムも含まれていて、気分もゆったり。エアコンもいいけれど、たまには日本の夏らしく、耳から涼しさを感じてみませんか？

問 環境課環境係 [内線265]

交番ニュース

暴力団排除活動の推進

警察では、暴力団の壊滅に向けて強力な取締りを推進しています。

暴力団追放「三ない運動+わん1」

暴力団を 利用しない	暴力団を 恐れない	暴力団に 金を出さない	暴力団と 交際しない
---------------	--------------	----------------	---------------

を合い言葉に、暴力団の違法・不当な活動や犯罪被害に関することは、どんな些細なことでも早期に警察に相談、通報する強い意志と勇気を持って、社会から暴力団を追放しましょう。

問 函館中央警察署 ☎54-0110



8 August

- 1 金
- 2 土 ☆おはなしひろば [10:30~11:30] さわやか会館
- 3 日
- 4 月 ◆消費生活相談 [10:00~15:00] 総合分庁舎
☆おはなし会 [10:30~11:00] 市立図書館(本館)
- 5 火 ◇3歳児健診 [12:20~13:30] 保健センター
◆法律相談 [13:00~15:00] かなで〜る
- 6 水 ◇移動ちいばっば [12:45~14:30] 保健センター
◇10か月児健診 [12:50~14:00] 保健センター
◆人権悩みごと相談・行政相談 [9:30~12:00] 総合分庁舎
- 7 木 ◆消費生活相談 [10:00~15:00] 市役所
◇1歳8か月児健診 [12:20~13:30] 保健センター
- 8 金 ◇お母さん教室(安産教室) [13:00~15:00] 保健センター
- 9 土
- 10 日
- 11 月
- 12 火 ◆消費生活相談 [10:00~15:00] 総合分庁舎
学校閉庁日
- 13 水 学校閉庁日
◆人権悩みごと相談・行政相談 [9:30~12:00] れいんぼー
- 14 木 ◆消費生活相談 [10:00~15:00] 市役所
学校閉庁日
- 15 金 農地相談 [9:00~16:00] 総合分庁舎
◇お母さん教室(両親学級・栄養教室) [13:30~15:30] 保健センター
- 16 土
- 17 日 ☆絵本・文庫本の無料譲渡会 [10:00~12:00] かなで〜る
☆おはなし会 [10:30~11:00] 市立図書館(分館)
- 18 月 ◆消費生活相談 [10:00~15:00] 総合分庁舎
- 19 火 ◆法律相談 [13:00~15:00] かなで〜る
マイナンバーカード夜間窓口(予約制) [17:00~19:30]
- 20 水 ◇移動ちいばっば [12:45~14:30] 保健センター
◇4か月児健診 [12:50~14:00] 保健センター
- 21 木 ◆消費生活相談 [10:00~15:00] 市役所
- 22 金
- 23 土 ☆おはなしひろば [10:30~11:30] 谷川小学校
- 24 日
- 25 月 ◆消費生活相談 [10:00~15:00] 総合分庁舎
- 26 火 ◇乳幼児健診 [12:50~14:00] せせらぎ保健センター
- 27 水 ◇離乳食教室(もぐもぐ教室) [10:00~12:00] 保健センター
◆人権悩みごと相談・行政相談 [9:30~12:00] かなで〜る
- 28 木 ◇赤ちゃん相談 [10:00~11:00] 保健センター
◆消費生活相談 [10:00~15:00] 市役所
- 29 金
- 30 土 ☆おはなし会 [10:30~11:00] 市立図書館(本館)
- 31 日

9 September

- 1 月 ◆消費生活相談 [10:00~15:00] 総合分庁舎
- 2 火 ◆法律相談 [13:00~15:00] かなで〜る
- 3 水
- 4 木 ◆人権悩みごと相談・行政相談 [9:30~12:00] 総合分庁舎
◆消費生活相談 [10:00~15:00] 市役所
- 5 金

出会いのまち♡ほくと実行委員会のみなさん



出会いのまち♡ほくと実行委員会のみなさんにお話を伺いました。
「今までの婚活イベントとは違います。男女の出会いだけでなく、同性同士の友達づくりも大切にしています。実際、結婚って友達の紹介がきっかけになることも多いですよね。だから『出会い』っていう枠を広げて、人と人のつながりを大事にしたい。そこから色んなご縁が生まれていくと思うんです」と語る実行委員会のみなさん。このイベントの特徴として、行政、民間企業、NPO法人が連携し、それぞれの強みを活かしている点がポイント。「みんなで協力することで、より多くの人に参加してもらえるイベントを目指しています」

最後に「イベント後のアンケートやSNSを通じた交流ができるよう、イベント専用のLINEを立ち上げました。一回参加して終わりじゃなくて、長くお付き合いできるような関係を築いていけたら嬉しいです」と話してくれました。

気になったら、
まずはLINEで
チェック！



◆教育相談

教育委員会学校教育課 ☎74-2000	月～金	8:30～17:00
------------------------	-----	------------

◆子ども家庭相談

こども家庭センター ☎73-3111[内線182～183]	月～金	8:30～17:00
----------------------------------	-----	------------

◆子育て相談(電話)

ピュアランド(七重浜こども園) ☎49-2590	月～金	9:00～17:00
ちいばっばクラブ(東前子育て支援拠点施設) ☎77-7151	月～土	10:00～17:00
なかよし広場(第二東光保育園) ☎73-8154	月～金 土	9:00～17:00 10:00～13:00
ゆめのポケット(大野保育園) ☎77-1904	月～金 土	10:00～17:00 10:00～13:00
おひさまクラブ(久根別子育て支援拠点施設) ☎73-5567	月～金 土	10:00～17:00 9:00～14:00

◆心配ごと相談(電話)

北斗市社会福祉協議会 ☎74-2500	月～金	9:00～17:00
------------------------	-----	------------

◆防災行政無線放送内容案内【Jアラート情報・避難情報】

自動音声ダイヤル ☎0800-800-9918(無料)	24時間
--------------------------------	------

【ご注意】◆法律相談は予約制です。

問 市民課市民係 [内線112～113]

【市の木】



くろまつ

【市の花】



マリゴールド

