

北斗スポーツクラブ NOSSイベント

場所は総合体育館
▪ 申込方法：総合体育館窓口または各申込フォーム
問 総合体育館(9:00～17:00)
内 73-6481
ほくとスパチャレ！



いろいろなスポーツを体験して、元気いっぱい体を動かそう。
▪ 日時：1月26日(月) 18:00～
▪ 対象：4歳～中学生
▪ 種目：空手、バドミントン、サッカーなど
▪ 参加費：500円
▪ 持ち物：上靴、飲み物
▪ 申込期限：1月22日(木)

親子たいそう教室
器具や用具を使って体力づくりを行い、親子の交流を図ります。
▪ 開講日：2月2日(月)、9日(月)
3月2日(月)、9日(月)
▪ 時間：15:30～16:20
▪ 対象：2歳～4歳の幼児とその保護者
▪ 定員：20組
▪ 申込期限：2月1日(日)

大人のマルチたいいく教室
ストレッチやスポーツ全般の軽運動を行い、運動不足を解消します。
▪ 開講日：2月2日(月)、9日(月)
3月2日(月)、9日(月)
▪ 時間：19:00～20:00
▪ 対象：20歳以上の方
▪ 定員：30人
▪ 申込期限：2月1日(日)

シニアうんどう教室
体幹・筋力トレーニングを行い、運動する習慣、ケガの予防をします。
▪ 開講日
2月6日～27日の毎週金曜日
▪ 時間：9:30～10:30
▪ 対象：50歳以上の方
▪ 定員：40人
▪ 申込期限：2月5日(木)

令和8年度 体育施設定期サークル説明会 および利用申込受付

利用方法や申込みについての説明と申請用紙等の配布を行います。継続利用予定のある団体、新規利用を検討している団体の方はご参加ください。
▪ 日時：1月21日(水) 18:30～
▪ 場所：総合体育館
▪ 利用申込対象施設
総合体育館、スポーツセンター、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
問 総合体育館 内 73-6481

スノーフェスティバル 冬の大運動会

みんなで楽しく雪中競技で寒さを吹き飛ばそう。
▪ 日時：2月8日(日)
受付9:30 開会式10:00
▪ 場所：総合運動公園内
▪ 対象：市内在住・在勤の方
▪ 種目：スノーフラッグ、雪中綱引きなど(予定)
▪ 参加費：無料
▪ 服装：防寒着、防寒靴、帽子、手袋
▪ 申込期限：1月30日(金)
▪ 申込方法：体育館窓口、申込フォーム
※当日は豚汁等を提供します。

天候不良による中止の場合

2月6日(金)17:00に北斗スポーツクラブHPでお知らせします。
問 総合体育館 内 73-6481

水泳教室 参加者募集

市内在住・在勤の方対象
▪ 申込方法：市民プールかみんぐ窓口または電話

問 市民プールかみんぐ
(10:00～17:00) 内 73-0858

水中運動教室2
水の特性を生かし運動不足やシェイプアップを図ります。

▪ 開講日：2月4日～3月18日の毎週水曜日(全6回)
▪ 時間：18:30～19:30
▪ 対象：20歳以上の方
▪ 定員：先着20人
▪ 申込期限：2月3日(火)

チャリティー 演芸のつどい

歌あり、踊りあり。たくさんのご来場をお待ちしております。
▪ 日時：2月21日(土) 13:00～
▪ 場所：北斗市公民館
問 北斗市女性団体連絡協議会事務局
(社会教育課内)
内 74-2000

イングリッシュキャンプ in かなで～る

ALTやボランティアと一緒に英語を楽しく学びませんか？
▪ 日時：2月15日(日)
9:30～12:30(予定)
▪ 場所：総合文化センターかなで～る
▪ 対象：市内の小学3～6年生
▪ 定員：30人(定員超過の場合抽選)
▪ 参加費：100円(保険料等)
▪ 申込期限：1月20日(火)
▪ 申込方法：申込フォーム
かなで～る、公民館窓口に参加申込書を提出。
問 教育委員会社会教育課
内 74-2000

「まちの匠」 募集中

「まちの匠」とは、文化・芸術・スポーツなど、生涯学習活動を支援する講師バンク制度です。子どもチャレンジ講座やおとな向け生涯学習講座など、さまざまな場で活躍中です。

登録要件(次のいずれも満たす方)
①ジャンルを問わず、専門的な知識や技能を持ち、指導やアドバイスができる方
②北斗市内で活動可能な社会人の方
▪ 講師謝礼：内容によって隨時相談
※指導や活動の場では、営利目的・宗教活動・政治活動は行わないでください。
問 教育委員会社会教育課
内 74-2000

20歳になったら 国民年金



国民年金は、20歳から60歳未満の人が加入する制度です。20歳になったら、手続きをしましょう。

加入手続きが不要な人

▪ 厚生年金保険に加入している方
▪ 厚生年金保険加入者に扶養されている配偶者

保険料

▪ 月額17,510円(令和7年度)
▪ 保険料の前納制度：まとめて早めに納めると、保険料が割引されます。

保険料の支払いが難しい場合

▪ 学生や50歳未満で所得が一定額以下の方は「納付猶予制度」が利用できます。
▪ 失業や出産などで納付が困難な場合は「免除制度」があります▶

問 日本年金機構函館年金事務所
内 31-9086

「医療費のお知らせ」発送 ～確定申告に使えます～

市では、国民健康保険加入者の世帯主へ、2か月ごとに「医療費のお知らせ」を送付しています。このお知らせには、支払った医療費が記載されており、確定申告の「医療費控除の明細書」として使うことができます。

令和7年11・12月診療分は2月末に発送予定です。

後期高齢者医療制度加入者

令和7年1月～9月の診療分は1月上旬、10月～12月の診療分は2月下旬に、北海道後期高齢者医療広域連合から「医療費のお知らせ」が発送されます。送付前に確定申告をする場合は、領収書を使って、医療費控除の申告をしてください。

※確定申告に関することは、税務署へお問い合わせください。

問・申 教育委員会社会教育課
内 74-2000

問 国保医療課 内 122～125

新幹線 青森日帰りツアー 参加者募集



北海道新幹線開業10周年記念として、ツアー参加者を募集します。

▪ 日時：3月14日(土)
▪ 行程

	行き	帰り
新函館北斗駅	9:35発	17:47着
新 青 森 駅	10:37着	16:45発

※滞在中は自由行動

▪ 対象：市内在住者
(高校生以下は保護者同伴)
▪ 参加費(保険料込み)
大人：4,390円
子ども(小学6年生まで)：2,220円
※小学生未満は無料。(座席が必要な場合は子ども料金)
※昼食代などは各自負担
▪ 定員：100人(1組5人まで申込可)
※応募多数の場合は抽選
▪ 申込期限：1月26日(月)
▪ 申込方法：申込フォーム、窓口に備え付けの申込書
※抽選結果や支払方法、集合時間などは、2月上旬に案内します。

問 企画課企画係 内 235

お知らせメール便



連絡先

[開庁時間 平日8:30～17:00]
(市外局番0138)

北斗市役所 内 73-3111

総合分庁舎 内 77-8811

七重浜支所 内 49-2356

茂辺地支所 内 75-2001

人のうごき (11月30日時点)

人口 42,253人 (-46人)
男 19,894人 (-10人)
女 22,359人 (-36人)

人口対前月内訳 (対前月比)

転 入 117人 (+17人)
出 生 13人 (-3人)
転 出 118人 (-12人)
死 亡 58人 (-8人)
世帯数 22,065世帯 (-21世帯)

休日当番医

[診療時間 9:00～15:00]
㊂=北斗市 ㊂=七飯町

1月11日(日)

向井クリニック

㊂鳴川5-1-4 内 66-2888

1月12日(月・祝)

上磯整形外科クリニック

㊂久根別1-26-8 内 73-1121

1月18日(日)

小児科ひよこクリニック

㊂大川8-12-15 内 65-1311

1月25日(日)

ななえ新病院

㊂本町7-657-5 内 65-2525

2月1日(日)

望ヶ丘医院

㊂大川3-5-28 内 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 内 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 内 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2月2日(月)です

●国民健康保険税 [第8期]

●後期高齢者医療保険料 [第8期]

●介護保険料 [第8期]