

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）

☎ 73－6481

ほくとスポチャレ！



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 ☎ 73－6481

スノーフェスティバル 冬の大会運動会



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 ☎ 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・申 市民プールかみんぐ

（10：00～17：00） ☎ 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）

☎ 74－2000

イングリッシュキャンプ in かなで～る



A L T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

☎ 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：内容によって随時相談
- ※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

☎ 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

☎ 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 国保医療課 ☎ 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 ☎ 235

二十歳を祝う会



- 日時：1月11日（日）
開場12：00 開始13：00
- 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日に生まれた方

記念誌および記念品希望の方

式典当日に欠席され、記念誌等を希望される場合は、1月30日（金）までに申込フォームまたは電話でお申し込みください。

問・申 教育委員会社会教育課

☎ 74－2000

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 ☎ 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（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〕

㊤＝北斗市 ㊤＝七飯町

1月11日（日）

向井クリニック

㊤鳴川5－1－4 ☎ 66－2888

1月12日（月・祝）

上磯整形外科クリニック

㊤久根別1-26-8 ☎ 73－1121

1月18日（日）

小児科ひよこクリニック

㊤大川8-12-15 ☎ 65－1311

1月25日（日）

ななえ新病院

㊤本町7-657-5 ☎ 65－2525

2月1日（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]