

石別探検隊 クイズラリー



石別地区観光推進事業実行委員会では、当地区を巡るクイズラリーを実施します。抽選で石別地区や北斗市ならではの特産品をプレゼントしますので奮ってご参加ください。

- 実施期間：7/11(土)～10/4(日)
- 台紙配布場所：石別地区や北斗市内の各観光スポットで配布しています。
- 応募方法

①石別地区にある各応募箱(トラピスト修道院売店、中田商店、当別風の丘、ギャラリー日の丘、NAMIKOI JAPAN)へ投函。

②はがきに応募用紙を貼り付け投函。

※切手代は応募者負担となります。

- 応募締切：10/5(月) 消印有効
 - 応募宛先：〒049-0192
北斗市中央1丁目3番10号
石別地区観光推進事業実行委員会宛
- ☎石別地区観光推進事業実行委員会(観光課内) ☎283

東京ヴェルディ トレーニング キャンプ



キャンプ概要

- 期間：7/10(金)～7/20(月・祝)
 - 場所：運動公園フットボール場
- ※7/10(金)20(月・祝)は非公開

トレーニングマッチ

- 日時：7/17(金)12時キックオフ予定
- 場所：運動公園フットボール場
- 対戦相手：FC今治

スポーツ教室

- 日時：7/18(土)10：00～
- 場所：運動公園フットボール場
- 対象：市内の小学生1～4年生
- 定員：1～2年生の部 25名
3～4年生の部 25名
(応募多数の場合は抽選)

- 持ち物：サッカーボール4号球
- 申込期限：7/8(水)
- 申込方法：申込フォーム



※チーム状況により、スケジュールが変更となる場合があります。練習時間や見学エリアについては、市公式HP、東京ヴェルディ公式WEBサイトや公式Xでお知らせしますので、事前にご確認ください。

☎観光課観光係 ☎282・283

母子保健推進員 募集中



妊婦さんや小さなお子さんを育てる保護者の皆さんが、安心して妊娠・出産・子育てができるよう、地域で支えてくださる方を募集しています。ご自身の子育て経験を活かしてみませんか？

活動内容

①家庭訪問

妊婦さんや乳幼児のいるご家庭を訪問し、見守りや子育て支援を行います。

②教室やイベントの開催

妊婦さんや子育て中のご家族を対象に料理教室や親同士が交流できるイベントを行います。

募集要綱

- 対象：市内在住で、おおむね65歳までの方
- 報酬：活動内容に応じて、一定の額をお支払いします。
- 申込み：子育て支援課へお問い合わせください。

☎子育て支援課母子保健係 ☎166

母と子の ハート・リラックス

家事や育児に毎日忙しく過ごされている子育て中のお母さんに、ほんのひととき育児から離れ「ホッ」とする時間を過ごしてもらおうと、託児体験を開催します。

- 日時：7/16(木)10:00～12:00
- 場所：七飯町文化センター
- 内容

①『耳ほぐし』または『ハンドトリートメント』

②ラミネートMYカレンダーづくり

- 参加費：500円(当日徴収)
- 定員：先着5人
- 申込期限：7/10(金)
- 申込方法：電話
- その他：託児は無料。飲み物、おやつ、着替えなどをお持ちください。

☎南渡島ファミリー・サポート・センター ☎73-9502

エキノコックス症 検診



エキノコックス症とは、エキノコックスという寄生虫の卵が人の口から体内に入り、幼虫となって主に肝臓に寄生し、肝機能障害などを起こす病気です。早期発見のため、5年以上検診を受けていない方はこの機会に検診を受けましょう。

- 日時：7/30(木)14:00～15:30
- 場所：保健センター
- 対象：市内在住で小学3年生以上、かつ5年以上未受診の方(小中学生の場合は保護者同伴)
- 検査方法：血液検査
- 料金：無料
- 申込期間：7/1(水)～7/24(金)
- 申込方法：電話、申込フォーム

☎保健福祉課健康推進係
☎152～155

フレイルチェック 講座



健康と要介護の中間の状態である「フレイル(虚弱)」に早めに気づき、健康寿命を延ばしませんか。講座では、簡単なチェックで自身の状態を確認できます。

理学療法士や言語聴覚士、歯科衛生士、管理栄養士などの専門職が、フレイル予防に大切な「運動」「お口の健康」「栄養」「社会参加」の4つのポイントについて、日常生活で実践できる方法を分かりやすくお伝えします。

- 日時：8/18、9/1、9/15
(火曜全3回)
13:00～15:00
- 場所：保健センター
- 対象：市内在住で65歳以上の方
- 定員：先着20人
- 申込期限：7/31(金)
- 申込方法：電話

☎保健福祉課介護保険係 ☎157

市の 物価高騰支援対策



上下水道基本料金免除

北斗市の水道をご使用のご家庭や事業者を対象に、上下水道基本料金の免除(メーター使用料含む)を行います。

免除対象

水道料金：市内全ての契約
下水道使用料：業務用・浴場用

免除対象期間

令和8年7月から9月の3か月間

水道使用期間	検針月(請求月)	請求書 発送時期 (口座振替日)
6月上旬～7月上旬	7月	7/27 (8/17)
7月上旬～8月上旬	8月	8/25 (9/15)
8月上旬～9月上旬	9月	9/24 (10/15)

※免除期間中は、毎月の水道メーター検針の際の「使用水量のお知らせ」に記載の「請求予定額」から、基本料金とメーター使用料を差し引いた金額が、ご請求額となります。

※住宅用の下水道使用料は免除となりません。

☎上下水道課事務係 ☎244～248

井戸水等利用世帯への給付

- 対象：水道基本料金の免除とならない井戸水等を利用している世帯
 - 支給額：3,000円(1世帯)
- ※詳細は、市公式ホームページをご覧ください。

☎企画課企画係 ☎237

7/31まで延長 指定ごみ袋 代替利用期間



指定ごみ袋の購入量が急増しているため、6月30日(火)までとしていた「中身の見える市販の透明・半透明袋」でのごみ出し期間を、7月31日(金)まで延長します。

引き続きご不便をおかけしますが、過度な購入はお控えいただくとともに、ごみ分別の徹底、ごみの減量化にご協力くださいますようお願いいたします。

☎環境課環境係 ☎262～264

7/1開始 令和8年度分 国民年金免除申請



保険料を未納のままにしておくと、将来の老齢基礎年金や、万一の際の障害基礎年金、遺族基礎年金の受け取りができなくなる場合があります。免除申請をご活用ください。

免除対象期間

令和8年度分(7月～翌年6月)

※免除期間は、年金の受給資格期間に含まれ、年金額にも一部算入されません。

申請方法

- ①窓口申請
- ②マイナポータルでの電子申請
(ご自宅でも申請可能)
- ③郵送申請

※電子申請と郵送申請については、日本年金機構のホームページをご確認ください。



マイナポータル▶

必要なもの(窓口申請の場合)

- 本人確認書類
- 基礎年金番号がマイナンバーを確認できる書類
- 離職票か雇用保険受給資格者証(失業による申請の場合)

申請受付場所(窓口申請の場合)

市役所国保医療課、総合分庁舎市民窓口課、七重浜・茂辺地両支所
☎国保医療課国保係 ☎125

わんぱく相撲大会



戦没者慰霊祭の奉納相撲として市内の高校生らの協力のもと、わんぱく相撲大会を行います。子ども達が全力でぶつかり合い、白熱した試合を繰り広げますので、ぜひ応援ください。

- 日時：7/11(土)13：00～
- 場所：中野通近隣公園特設土俵(保健センター裏)雨天時は総合体育館

☎市民課市民係 ☎112

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(5月31日時点)

人口 41,818人(+12人)
男 19,680人(-15人)
女 22,138人(+27人)

人口対前月内訳(対前月比)

転入 146人(-54人)
出生 15人(-2人)
転出 102人(-128人)
死亡 47人(+7人)

世帯数 22,028世帯(+43世帯)

●休日当番医

[診療時間 9:00～15:00]

☎=北斗市 ☎=七飯町

7/5(日) 望ヶ丘医院

☎大川3-5-28 ☎65-8111

7/12(日) 海老沢医院

☎飯生3-1-36 ☎73-2135

7/19(日) 宮村内科医院

☎本町3-10-45 ☎65-5151

7/20(月) おおきた内科胃腸科医院

☎七重浜8-17-1 ☎49-5720

7/26(日) ななえ新病院

☎本町7-657-5 ☎65-2525

8/2(日) 岡本ひろ器科医院

☎飯生1-2-8 ☎74-3911

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へ受診してください。

●税・料の納期

納期は7月31日(金)です

- 固定資産税 [第2期]
- 国民健康保険税 [第2期]
- 後期高齢者医療保険料 [第2期]
- 介護保険料 [第2期]