



募集します

**第14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、職場などでチームをつくって参加しませんか。大会当日は、沿道からみなさんの声援をお願いします。

●日時／9月22日(火・祝)、午前9時開会式、9時30分スタート
(北斗市運動公園多目的広場)

●出場資格

▽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・クラブ等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

初級者向け英会話講座

学校のALT(外国人の英語指導助手)や日本人講師と一緒に、英語と日本語を織り交ぜながら楽しく英語を学びましょう。

※この講座は、初級者向けの英会話講座です。これまでの英会話講座に参加したことのある方、中級者向け英会話講座に参加されている方の申込みはお断りさせていただきます。場合がありますので、予めご了承ください。

●対象／市内に在住か在勤の社会人の毎週火曜日(9月22日は祝日のためお休み)。午後6時30分から午後8時まで。全7回。

●場所／北斗市公民館

●受講料／無料

●講師／ALT(外国人の英語指導助手)、日本人講師(一社)国際交流団体BLOCK)

●定員／30名(先着順)

●申込み

①ハガキに「英会話受講希望」とお書きになり、氏名、住所、電話番号、年齢を記入し投函してください。

②次の申込フォームからお申し込みください。

▽申込URL／<https://www.harjlg.jp/PXXvkuWw>

※電話、メールによる申し込みはできません。

●申込期限／8月21日(金)

問 市教育委員会社会教育課

☎74-2000

休館日のお知らせ			
	8月	9月	
体育館	総合体育館	休館日なし	8日(火)
	スポーツセンター	休館日なし	8日(火)・28日(月)~30日(水)
	浜分体育センター	休館日なし	8日(火)
	久根別体育センター	休館日なし	8日(火)
プール	市民プール	3日(月)・11日(火)・12日(水)・17日(月)・18日(火)・24日(月)・31日(月)	7日(月)・14日(月)・23日(水)・24日(木)・28日(月)・29日(火)
	第2市民プール	3日(月)・11日(火)・12日(水)・17日(月)・24日(月)・28日(金)・31日(月)	7日(月)・14日(月)・23日(水)・24日(木)・28日(月)・30日(水)
図書館(本館・分館)	3日(月)・11日(火)・12日(水)・17日(月)・24日(月)・28日(金)・31日(月)	7日(月)・14日(月)・23日(水)・24日(木)・28日(月)・30日(水)	
郷土資料館	3日(月)	7日(月)	

[市民プールかみんぐ]夏休み子ども無料開放日(P15)は一般利用ができない時間帯があります。

北斗市成人式実行委員募集

新成人のみなさん、自分たちの成人式を自分たちの手でプロデュースしてみませんか。興味のある方はぜひご連絡ください。

〈成人式〉

●日時／令和3年1月10日(日)午後1時~
●場所／総合文化センターかなで~大ホール
●対象／平成12年4月2日から平成13年4月1日生まれの方
●申込期限／8月31日(月)

問 市教育委員会社会教育課 ☎74-2000

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できます。
●その他／参加者はチームごとにスポーツ安全保険などに加入してください。
●申込み／9月5日(土)午後5時までに、総合体育館備え付けの申込用紙に記入し、提出してください。
(FAX可) ☎73-6413

**各体育館の定期サークル利用
申込受付(10月~3月)**

各体育施設では、令和2年度後期定期サークル利用の申し込みを受け付けます。

●利用申請を受け付ける施設／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2年10月から令和3年3月までの半年間

●優先利用／次の催しは、サークル利用よりも優先して予約されますのでご確認ください。
①全国・全道規模の催し
②市または教育委員会が主催あるいは主管する催し
③市内の小中学校の学校行事に関連して行われる催し
④体育協会の単位団体が主催あるいは主管する催し

●申込み方法／8月7日(金)から8月25日(火)まで

日(火)までに、各施設窓口備え付けの所定の用紙に必要事項を記入のうえ、提出してください。
●注意事項／同じ時間帯の申し込みが2団体以上あった場合は、調整をします。また、大会・イベント・合宿などにより、定期サークル利用の活動をお休みいただくこともありますので、あらかじめご了承ください。

◇後期定期利用サークル説明会

利用申請についての説明会を開催します。申込用紙等配布しますので、利用予定のある団体の方はできるだけご参加ください。

●日時／8月7日(金)午後6時30分

●場所／総合文化センターかなで~大会議室

問 総合体育館 ☎73-6481

成人初心者水泳教室

成人を対象とした初級から中級の水泳教室。泳げない方でも安心して参加できます。

●対象／市内に在住か在勤で20歳以上の方
●日時／9月1日から22日までの毎週火曜日(全4回)午後1時から午後2時まで。

●場所／北斗市第2市民プール

●定員／30名

●受講料／無料

●受付日／8月18日(火)

●申込み方法／午前10時~午後5時までに北斗市第2市民プール(☎77-6510)へお電話でお申し込みください。

**こんにちは
管理栄養士です**

「気にしていますか? 間食のとり方」

あなたは毎日、「お腹が空いた~」と空腹を感じていますか? 常にお腹がいっぱい! 最近、お腹が空いたとあまり感じていない。そんなあなたは、間食(おやつ)やジュースのとり方に少し問題があるかもしれません。

☆☆間食(おやつ)のとり方☆☆

- ①成人の方の1日の間食の目安は200kcal程度(カロリー表示を確認しよう!)
- ②理想は、食事で摂りきれない栄養素を補う(牛乳・乳製品や適量の果物等)
- ③だらだら食いをしない

→だらだら食いをすると空腹を感じる時間がなく、様々な臓器を休めることができません。そのため負担がかかり、体の不調や様々な病気へと繋がりがやすくなります。(虫歯になるリスクも高めます。)

④夕食後の摂取は避ける

夕食後は、活動量が日中に比べて少なく、カロリーを消費しきれず体に貯めこみ脂肪となりやすくなります。間食をとる場合には、日中をおすすめします。

★間食の習慣を変えるだけでも、体の状態は変わりやすいです。まずは、間食(おやつ)を見直してみませんか? すると、健康診断の結果が楽しみになるかもしれません♪♪

【8月4日は栄養の日☆8月1日~7日は栄養週間です★】



栄養相談随時受付中

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。

市役所保健福祉課
健康推進係 [内線155]
管理栄養士 池上



WAKUWAKU図書館 本を読もうよ!

最近、図書館に入ったおすすめの本をご紹介します。

**この夏の
「新着本」
ピックアップ!**

- 街角図鑑/三土 たつお/実業之日本社
街角のマンホール、標識、バリケード...。こんなに種類があったの?! と新しい発見がぞくぞく。読後は街歩きが数倍、楽しくなる本です。
- あなたのペットが迷子になっても/遠藤 匡王(まさたか)/緑書房
ペット探偵をご存知ですか? 迷子になったペットを全力で探すことを仕事にする人です。この本はペット探偵が見た感動と驚きの事件簿です。
- マンガでわかるギリシャ神話/佐藤 俊之/誠文堂新光社
映画、小説、アニメなどのモチーフになっているギリシャ神話。個性豊かな古代の神々の面白すぎるエピソードが満載です。

図書貸し出しのお知らせ

- 浜分ふれあいセンター・図書貸し出し
毎週火・木・土曜日(祝祭日を除く)14時~16時
※8月11日(火)・13日(水)・15日(木)は休館します。
- ねこバスちいばっば号・絵本貸し出し
▽移動ちいばっば号=8月5日(水)・19日(水)
保健センター2F 13時30分~14時30分
▽ねこバス絵本貸出=8月5日(水)・19日(水)
ちいばっばクラブ玄関前11時40分~12時