CHALLENGEDAY CHALLENGEDAY CHALLENGEDAY CHALLENGEDAY

ラスト チャレンジデー 2023

健康づくり

5月31日(水)

午前0時～午後9時

主催：名寄健康まつり実行委員会（市役所内）
共催：Nスポーツコミッション
協賛：名寄開業医師会・名寄市三師会

今年の対戦相手は…

長野県 東御市（とうみ）

東御市公式マスコットキャラクター「巨ん太くん」「ぷるるちゃん」

名寄市の観光キャラクター「なよろう」

	人口	昨年参加率	対戦成績
東御市	29,504 人	46.6%	4 勝 4 敗
名寄市	26,020 人	36.8%	13 勝 15 敗

チャレンジデーに参加して東御市に勝利しよう！

チャレンジデーとは

毎年5月の最終水曜日に世界中で行われるスポーツイベントです。15分以上継続して運動（ジョギング・ウォーキングなど）やスポーツした市民の参加率（%）を人口規模のほぼ同じ自治体と競い合います。

各種イベント一覧

朝のラジオ体操会 6:20～

名寄小・南小・西小・東小・智恵文支所・瑞生コミュニティセンター・風連中央小・旧東風連小・風連中・風連日進コミュニティセンター・保健センター・一部の町内会にて開催。
（雨天中止）
※参加賞を用意しています。

各種スポーツイベント

※用具は各自でご用意ください

◎市民綱引き大会
◎健康づくり体操教室
　9:15～　名寄市総合福祉センター
◎mizuno㈱　歩行能力測定会
◎パークゴルフ大会（名寄地区・風連地区）
◎グラウンドゴルフ大会（名寄地区）
◎その他　各種スポーツ団体協賛事業

チャレンジデー集計本部（市役所内）

☎ 01654③2111

☆市ホームページからも報告可能！
☆参加報告は当日21:30まで受付

15分間以上からだを動かして報告しよう！

当日は市内の体育施設を無料開放！
詳しくは各施設へ問い合わせください。

CHALLENGEDAY CHALLENGEDAY CHALLENGEDAY CHALLENGEDAY

絶対に負けられない戦いが、そこにはある

参加目標　16,913人！（65%）

チャレンジデーの開催は今年が最後になります！
皆さんで参加して勝利を目指しましょう！

78.8 Airてっし

地域FM「Airてっし」では、ラジオ体操曲を放送します！

6:30、8:40、12:40、17:40

4回放送しますので活用ください。

※放送時間が多少前後する場合もあります。

チャレンジデーに参加して東御市に勝利しよう！

名寄市の過去の対戦成績

実施年	名寄市参加率	対戦相手	対戦結果
2019 年	65.2%	佐賀県神埼市	○勝
2021 年	30.6%	和歌山県上富田町	●負
2022 年	36.8%	秋田県男鹿市	●負

早朝ラジオ体操

風連ウォーキング

足腰ストレッチ

長野県 東御（とうみ）市の紹介

東御市は、長野県の東部（東信地方）に位置する。市名は、合併した東部町の「東」と北御牧村の「御」から成る。（平成１６年４月１日合併）

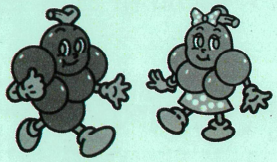
冬は降雪量が少なく、寒い時期で－10℃～－15℃前後、夏は朝晩を中心に冷涼で過ごしやすい地域である。全国でもまれな少雨地帯であり、美味しい葡萄が育ちやすく、ワイナリーが多く点在する。

トレッキングやスキーが楽しめる「湯の丸高原」、江戸時代の面影を残す宿場町「海野宿」（重要伝統的建造物群保存地区）などがある。

東御市の概要

- 人　　口　29,504 人（2023 年1月1日現在）
- 面　　積　112.37 平方キロメートル
- 市の木・花　くるみ・レンゲツツジ
- 名 産 品　くるみ・巨峰・白土馬鈴薯・スイートコーン
- 名　　所　湯の丸スキー場・海野宿・池の平湿原・湯の丸高原

東御市公式マスコットキャラクター



「巨ん太くん」「ぷるるちゃん」