

チャレンジデー 2016

北海道

名寄市

- ◆人口 28,614人
- ◆参加回数 23回目
- ◆通算成績 11勝11敗
- ◆去年の参加率 60.8%

※平成28年2月1日現在の人口

鹿児島県

阿久根市

- ◆人口 21,882人
- ◆参加回数 7回目
- ◆去年の参加率 41.2%

鹿児島県北西部に位置し、高松川河口の阿久根港を中心に海運業・商業などの栄えたまちです。温暖な気候を利用した農業や水産業が盛んで、特産品の「阿久根ポンタン」は全国有数の生産量を誇ります。

徳島県

三好市

- ◆人口 28,184人
- ◆参加回数 11回目
- ◆去年の参加率 60.5%

徳島県西部に位置し、四国一広大な面積を誇るまちです。県西部の中心として発展しており、黒沢湿原などの豊かな自然を有し、平家落人伝説の残る祖谷のかずら橋などの歴史的文化遺産もあります。本市との対戦は今回で3回目です。

今年は
対戦相手が
2市！

チャレンジデーとは

チャレンジデーは、毎年5月の最終水曜日に世界中で行われる住民参加型の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）やスポーツをした市民の参加率（%）を人口規模のほぼ同じ自治体と競い合います。名寄市としては旧名寄市時代から参加しており、今年で23回目の参加を迎えます。

今回は初の三つ巴対戦

今年の対戦相手は、「徳島県三好市」と「鹿児島県阿久根市」に決まり、初の三つ巴の対戦となります。なお、三好市とは、平成19年と平成22年にも対戦しており、今回も負けられません。市内各所で行われているイベントに参加したり、各自運動後の報告を積極的に行って勝利しましょう！

表紙

もくじ

チャレンジデー2016

町内会に加入しましょう

安全な登山・山菜取りを
心がけましょう

年に1回
特定健診を受けましょう

市立総合病院からのお知らせ

広げよう
地域に根ざした思いやり
(民生委員児童委員の紹介)

フォトでお知らせ - 広報版 -

名寄市立大学の窓から
～知への誘い～

サークル紹介

健康ガイド

もっと！もち米プロジェクト

男女共同参画社会の実現をめざして
天塩川だより

ひまわりのまちプロジェクト

体育施設オープン情報
E N - RAY イベント情報

生きがい講座利用者募集
タッチケアサロンのご案内

消費生活センター通信

今日の手話

がんばろう東日本

施設のお知らせ

暮らしのお知らせ

裏表紙

5 / 25 WED

0:00~21:00

名寄市での取り組み

朝のラジオ体操会

朝6:20から!



◆とき 朝6:20

◆ところ 名寄小・スポーツセンター駐車場・

市民文化センター(西側駐車場)・名寄西小・名寄東小・中名寄小・智恵文中・風連中央小・旧東風連小・風連中・風連下多寄小・風連日進コミュニティセンター・保健センター・その他町内会の屋外(グラウンドなど)

※雨天時は屋内で開催。

※参加賞を用意しています。

78.8 Airてっし でラジオ体操を放送します!

①6:30 ②8:40 ③12:40 ④17:40

※多少時間が前後する場合があります。

市民綱引き大会



◆とき 16:00 小・中学校の部

18:30 北鼓童なよる演舞、一般の部

◆ところ スポーツセンターアリーナ(上靴用意)

◆申し込み・問い合わせ

市民文化センター ☎01654②2218

※5月13日(金)までに申し込みください。

当日は体育施設を大解放!

スポーツセンター、テニスコート、プールなど市内の体育施設を無料解放します。

※詳しくは各施設にお問い合わせください。



各種スポーツイベント

◆パークゴルフ大会

8:00 なよる健康の森P G場(名寄市日進)

9:00 風連東地区運動広場(風連町新生町)

天塩川さざなみ公園P G場(風連町瑞生橋)

◆グラウンドゴルフ大会

9:30 天塩川緑地内G G場(名寄市曙橋)

◆ゲートボール大会

8:30 スポーツセンターG B場

◆体操教室

9:30 総合福祉センター

※用具は各自でご用意ください。



15分体を動かしたら報告しよう

※報告は21:30まで受け付けています。

電話で報告



チャレンジデー集計本部

☎01654③2111

インターネットで報告

名寄市ホームページから

<http://www.city.nayoro.lg.jp/>



スマートフォン版



Let's Try 15min

