

# Nスポーツウォーキングを開催します！



大人気企画！健康増進のために歩きませんか？

## 概要

### 【平日ウォーキング】

○市街地コース  
と き：6月11日(火)  
18時30分～19時30分(受付18時～)  
ところ：駅前交流プラザ「よるーな」(東1南7)  
種 目：ウォーキング・ノルディックウォーキング  
(3km～5km)  
参加料：500円(参加賞付)



### 【休日ウォーキング】

①市街地コース  
と き：6月9日(日)  
10時～12時(受付9時30分～)  
ところ：北国博物館(緑丘222)  
②天塩川河川敷コース  
と き：7月7日(日)  
10時～12時(受付9時30分～)  
ところ：市民文化センター(西13南4)  
種 目：ウォーキング・ノルディックウォーキング  
(3km～5km)  
参加料：1,500円(ヘルシーランチ・参加賞付)  
※回によって距離数が異なる場合があります。

## 申込方法

- ①WEB：右側の二次元コードから申し込みください
  - ②電話：下の申込先まで申込書の内容をお伝えください
  - ③窓口：申込書を記入の上、下の申込先にご提出ください
- 申込期日：平日ウォーキング  
6月10日(月)の18時まで  
休日ウォーキング  
直前月曜日の18時まで
- ※公式LINEの友だち登録で毎回案内が届きます。



↑申し込みはこちら



↑公式LINEはこちら

## 申込先・問い合わせ先

Nスポーツコミッション事務局  
(名寄市スポーツ・合宿推進課)  
市民文化センター内(西13南4)  
☎01654②2218 FAX01654②2356  
✉info.nsportscommission@gmail.com

# 6月は食育月間です！

★毎月19日は食育の日★ ～月に1度、食や生活習慣を振り返ってみましょう！～

「食育」とは、さまざまな体験や学習などから「食」に関心を持ち、「食」を選択する力を身に付け、心身ともに健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。健康を保つための食のあり方を考えるとともに、季節や地域の料理を味わったり、食品ロスの削減を意識するなど、食について考えてみましょう！

また、市ではさらなる食育の推進を図るため「第4次名寄市食育推進計画」(令和5年度～令和9年度)を策定しています。本計画は下の二次元コードからご覧ください！

## 第4次名寄市食育推進計画 ～食育推進のための9つの目標～

- ①食育に関心を持とう、実践しよう
- ②朝食を毎日食べよう
- ③栄養バランスに配慮した食生活を実践しよう
- ④適正体重の維持や減塩等につけた食生活を実践しよう
- ⑤和食および行事食を推進しよう
- ⑥食品の安全性について基礎的な知識を持とう
- ⑦地産地消を推進するとともに、食に関する感謝の念と理解を深めよう
- ⑧食品ロス削減のため意識して行動しよう
- ⑨様々な情報発信媒体を活用し、食について理解を深めよう



↑本計画はこちらから！

## 問い合わせ

名寄市食育推進協議会事務局／名寄市経済部農業経営担当 ☎01655③2511 (内線2312)