

# 楽しく歩いて 健康づくり♪



第1回歩こう会が行われました。

体力づくりに効果的な、ノルディックウォーキングの講習会も開かれ、参加者は初夏を感じながら爽やかな汗を流しました。

【5月31日(日) 北防波堤ドーム】

## 今月の紙面

市長所信表明、一般行政報告、補正予算	2~5	今年の夏もみんなで節電	12
第55回稚内みなと南極まつり	6	ズームアップ	13
一人に一つ「マイナンバー制度」	7	健康・子育てカレンダー	14
幼稚園児も対象になります！給食費助成制度		インフォメーション	15~17
医療費受給者証更新のお知らせ	8	新刊・おすすめ本案内、生活用品ダイヤル市	
社協だより	9・10	稚内ブランドプレゼント②	18
稚内市ボランティア活動表彰	11	稚内市職員採用試験実施のお知らせ	