

ノルディックウォーキング × モルック競技会

とき 10月12日（日）
 ところ なよる健康の森
 参加人数 1チーム2～3人
 定員 18チーム
 参加料 2,000円（お弁当付き）
 参加者全員に景品が当たります！

ノルディックウォーキングの部（5km）

9：30～12：00（受付9：00～）
 ウォーキング 申告タイムと実際のタイム差

モルックの部

13：00～15：30
 予選 決勝 表彰式



▲申し込み



▲ホームページ

締め切り 10月6日（月）
 詳細はホームページからご確認ください。

問い合わせ 一般財団法人Nスポーツコミッションなよる
 名寄市スポーツセンター内（西7南12）
 ☎01654③6627

41st オクトーバー・ランドウォーク

参加
無料

主催 一般財団法人アールビーズスポーツ財団

10月1日～31日の期間で市民が歩いた・走った距離の合計で全国市町村対決！個人ランキングで市内・道内・全国1位を目指そう！期間内の走行距離数（チームの場合は平均）が各部門5位までに、豪華賞品をプレゼントします！

【エントリー方法】

- どの部門でエントリーするか決める。
 ①ウォーキング 個人部門
 ②ウォーキング チーム部門
 ③ランニング 個人部門
- 専用のアプリをダウンロードのうえ、アプリ内のイベントに参加する。
 ウォーキング⇒「sports town walker」
 ランニング⇒「TATTA」
- 10月10日（金）までに右のエントリーフォームから参加者の情報を入力する。
 ⇒エントリー完了



問い合わせ 一般財団法人Nスポーツコミッションなよる
 名寄市スポーツセンター内（西7南12）
 ☎01654③6627

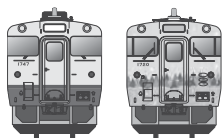
開催
期間

10.1 wed ▶ 10.31 fri



名寄駅停車時間

10月5日（日）
 上り13：33着
 13：58発



宗谷線 旭川～稚内間で観光列車「秋たびそうや」号が運行されます。観光列車と乗客の皆様を一緒にお出迎えしましょう！

※お出迎えいただける方はホーム入場前に受け付けをお願いいたします

問い合わせ 産業振興課（名寄庁舎3階）
 ☎01654③2111（内線3350）

みんなチェック！最低賃金

北海道最低賃金

令和7年10月4日から

【時間額】

1,075円

65円
UP

- 最低賃金には、精皆勤手当、通勤手当、家族手当、臨時に支払われる賃金、および時間外等割増賃金は算入されません。
- 最低賃金額以上の賃金を支払わない場合は、最低賃金法違反として処罰されることがあります。
- 鉄鋼業で働く方には北海道の特定（産業別）最低賃金が適用されます。

問い合わせ 北海道労働局労働基準部賃金室
 ☎011-709-2311（内線3533）