

北のビーナスタイムズ

令和3年

10

月号

No.104

釧路市音別町行政センター



音別認定こども園のこども達が、頑張って作った
行燈を行政センターまで引っ張って来てくれました。
コロナ禍で、暗い雰囲気が続く中、
こども達の元気な声や笑顔で街中が明るくなりました!!

床みどり氏 制作デザイン

— アイヌ文様入り —

新発売

富貴紙扇子

新たなデザインが仲間入り



郷右近富貴子氏 制作デザイン



富貴紙扇子に新たなデザインが出来ました！
阿寒湖温泉在住のクリエイター「郷右近富貴子さん」と「床みどりさん」に音別をイメージして制作していただきました。

現在、合計4種類の扇子をご用意しておりますので、プレゼントや自分へのご褒美として、ぜひ、ご購入ください！

販売場所

- ・音別町行政センター
- ・コーチャンフォー釧路店
- ・山一佐藤紙店

□問合先 地域振興課

マイナンバーカードの申請を無料でサポートしています

行政センター職員が申請手続きをサポートいたします。

公的な身分証明書、住民票等のコンビニ交付、保険証としての利用等、今後は利用機会が増えることが想定されています。

手続きが簡単なことから、この機会に、マイナンバーカードを作成してみませんか？

詳しくは、市民課にお問い合わせください。

□問合せ先 市民課



釧路市連合町内会 音別町地区チャリティパークゴルフ大会 募金結果の報告について

8月28日（土）に開催された「チャリティパークゴルフ大会」は、32名の参加者が集い、熱戦が繰り広げられました。

大会の趣旨によりOB、バンカーショット、ホールインワンについては、それぞれ100円の寄附をお願いしましたが、プレーに関わらず、趣旨に賛同した皆様から、たくさんのご厚志をいただきました。

募金金額25,070円は、全額「社会福祉法人 北海道共同募金会」に寄附させていただきましたので、ご報告いたします。

ご協力ありがとうございました。

□問合せ先 市民課



音別地域協議会が開催されました

7月2日（金）、行政センター会議室において、令和3年度第1回目の地域協議会が開催され、委員から質問のあった音別地域での防災対策やワクチン接種の状況などについて、協議が行われました。

詳しい内容については、行政センター1階市政情報コーナーにてご確認ください。

本協議会は、市政に対して音別地域の住民意思を反映させる重要な場となっております。協議内容については、随時ご報告させていただきます。

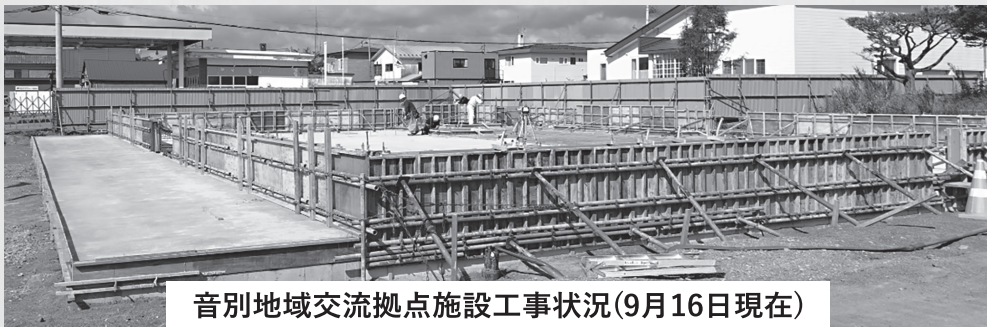
□問合せ先 地域振興課



音別地域交流拠点施設と 地域優良賃貸住宅の整備状況について



地域優良賃貸住宅工事状況(9月16日現在)



音別地域交流拠点施設工事状況(9月16日現在)

音別地域交流拠点施設の愛称を募集します!

地域の皆さんにながく親しまれ、愛着が育まれるよう拠点施設の愛称を募集します。
応募方法は、別途配布しております募集チラシをご覧ください。

□問合せ先 地域振興課

地域おこし協力隊 ほんましのぶの 日進月歩

前号からの2ヶ月間では、イベント参加による展示販売を行っているほか、フィッシャーマンズワーフMOO 2階にある「くしろグローバルぶらざ」では、常設で富貴紙製品の展示販売を行っていただけることになりました。



MOO2階「くしろグローバルぶらざ」



阿寒国際ツルセンター前
「クレインズガーデンこどもひろば」

イベントでは、「地方の友人に会えないから、釧路の富貴紙で手紙を書く」と原紙をお求めになった方がおり、「富貴紙の手紙なら、もらった方もより嬉しいだろうな～」と感じました。

また、富貴紙漉きの体験会の依頼もいただき、参加者のみなさまにも楽しんでいただけたほか、富貴紙を使用して創作活動をしてくださる作家の方も増えてまいりました。

今後も、富貴紙が多くの方々にご利用いただけるよう活動してまいります。



(左) 阿寒湖イチンゲの店「瀧口綾子氏」
(右) 苫小牧在住「裕樹氏」



地域おこし協力隊 ほんま しのぶ 本間 忍



プロフィール

47歳。釧路市出身。
2020年10月1日から、音別地域の観光振興や地場産品を普及推進する地域おこし協力隊として着任。趣味は散歩で、1日1万歩を目標にしています。



ストレッチで身体も心もリフレッシュ

外出自粛でおうちで過ごす時間が長く、身体が凝り固まっていませんか？その時は「ストレッチ」がおすすです。筋肉を無理のない範囲で伸ばす事で身体が軽やかになり、リラックス効果もあります。今回は、椅子に座ってできるストレッチをご紹介します。

①背伸びする

肩こり予防・姿勢改善



両手を上に挙げて、さらに上に伸ばす。
背伸びしたまま10数える。
(10秒3回)

②胸を張る

猫背予防・肩こり予防



腕を開き、胸を張って肩甲骨を背中で寄せ
るように力を入れたまま10数える。
(10秒3回)

③脇腹伸ばし

呼吸改善・腰痛予防



左手を座面に付け、右手を左側の斜め上に
伸ばして、脇腹を伸ばしたまま10数える。
反対側も同様に行う。
(左右10秒2回ずつ)

④太ももの裏を伸ばす

腰痛・ひざ痛予防



椅子に浅く座り、片脚を伸ばす。伸ばした脚
のつま先を立て、両手を添える。背筋を伸ば
し、身体を前に倒して10数える。
(左右10秒2回ずつ)

※呼吸は止めずに、痛くない範囲でじっくり伸ばしましょう

保健センターでは、65歳以上の方を対象に介護予防教室を開催しています。参加や見学の方はご連絡ください。



□問合先 保健福祉課 (福祉保健センターほほえみ内)
☎ 01547-9-5252

発行日

2021.10.1

編集・発行

釧路市音別町行政センター

地域振興課 地域振興担当

ogchi-chiiki@city.kushiro.lg.jp

〒088-0192

釧路市音別町中園1丁目134番地

TEL 01547-6-2231

FAX 01547-6-2434

ホームページ

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

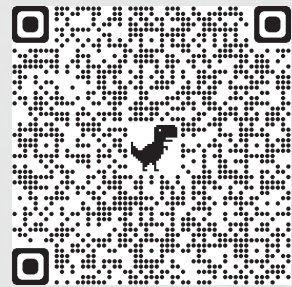
市長へのポストをご活用ください
設置場所

釧路市音別町行政センター

釧路市音別町ふれあい図書館

音別町行政センター

Facebook QRコード



あとながき・・・

前々号でお伝えいたしました通り、この夏からキャンプを始めてみました！

始めてみましたといっても、まだ、一回しか行ってないのですが、一から物を揃えて、小さい頃よく親に連れていってもらった「丸瀬布憩いの森キャンプ場」に行ってきました！

なぜかキャンプ場で飲食すると、いつもよりおいしく感じますよね！

特にカレー！キャンプ場で食べるカレーは格別です！ただのカレー好きなのかもしれないけど！

そんな感じで、食べてばかりなキャンプをした結果、2kgも太ってました・・・

ダイエットとキャンプの両立、難しいですね・・・

地域振興課 坂本