

# 北のビーナスタイムズ

令和8年

2

月号

No.130

## 子どももちつき大会



12月6日(土) 子どももちつき大会が開催されました。

詳細は3ページをご覧ください。

## 音別で出会えるシマエナガ

ふわふわ純白の羽毛を持ち、つぶらな目とくちばしが愛くるしい「雪の妖精」とも呼ばれるシマエナガ。

日本国内では北海道のみ生息し、体長約14cmのうち半分が尾という細長い体と、冬には寒さ対策で羽毛を膨らませ、真っ白でまんまるの姿になるのが特徴です。

シマエナガに出会えるベストシーズンは12月～2月。音別でも木の枝でひと休みしているシマエナガを見ることができます。



▲音別で撮影されたシマエナガ  
撮影者：地域おこし協力隊 岩元隊員



## 第1回eスポーツ大会が開催されました！

1月10日（土）におんぼーとにおいてビーナススポーツ少年団主催による、第1回eスポーツ大会が開催されました。試合はトーナメント方式で行われ、小学生の部は「マリオカートワールド」、中学生の部は「大乱闘スマッシュブラザーズ」、大人の部はスーパーファミコン「ストリートファイターII」と「マリオカート」による白熱したバトルが繰り広げられました。およそ30名が参加し、子どもから大人まで幅広く楽しめるイベントとなりました。



▲試合の様子



▲集合写真

## 町内対抗カーリング大会を開催しました！

1月16日（金）、音別町カーリング場において、今年度最後の町内対抗戦となるカーリング大会が開催され、音別町内の4地区から16名の参加がありました。以前は道内各地でよく見られた屋外カーリング場ですが、今も造成しているところはごく一部の地域だけとなりました。そんな中、音別地域では、天候に左右されながらも地域住民の協力のもと、カーリング場を整備してきました。

当日はリンクコンディションに苦戦しながらも、白熱した戦いが繰り広げられ、今年度は第1地区（朝日・風連・海光）の優勝で幕を閉じました。

大会を通して地域住民の交流が一層深まりました。



▲試合の様子

## 令和7年度 第2回音別地域協議会を開催しました！

11月20日（水）に音別町行政センター3階会議室において令和7年度第2回目の地域協議会が開催されました。

地域協議会では、令和8年度に係る予算要求事業などについて委員から質問・意見が寄せられました。

また、憩いの森ワーキング会議からの提案概要や、若者定住対策の説明等が行われました。

問合せ：地域振興課



▲協議会の様子

## 音別町地区連合町内会 子どももちつき大会

12月6日(土)音別町地区連合町内会が主催する「子どももちつき大会」がコミュニティセンターで開催されました。

今回で19回を数える当事業は、次代を担う子どもたちに日本の伝統、食文化への理解を深めてもらうことを目的として開催されており、参加した32名の子どもたちは、かけ声に合わせて元気にもちをつき、ついた餅を自分たちで丸めた後、きなこもちやお雑煮などで、「つきたてのもちの美味しさ」を味わいました。



## 第54回 くしろ物産まつりに出店してきました！

12月12日(金)～12月14日(日)に釧路市観光国際センターにて開催された「第54回くしろ物産まつり」で音別地域の特産品を販売してきました！

音別地域特産品コーナーでは、生しいたけや菊芋製品、ふき製品のほか、友好都市である徳島県那賀町のゆず製品を販売しました。

また、13日(土)～14日(日)には富貴紙のはがき作り体験を実施しました。



▲音別地域特産品コーナーの様子

## 釧路市障がい者芸術作品展の巡回展を開催します

釧路市障がい者芸術作品展の巡回展を開催いたします。心温まる素晴らしい作品が数多く展示されます。

出展者への応援メッセージも受け付けておりますので、多くの方のご来場をお待ちしております。

- ◆会場 ルート38音別館おんぼーと
- ◆日時 令和8年2月17日(火)～19日(木)  
9:00～17:00(最終日は14:00まで)
- ◆入場料 無料

問合せ先：釧路市福祉部障がい福祉課／Tel 23-5201

釧路圏障がい者自立支援施設協議会(ひかり自立支援センター内)／Tel 41-5454



## 元気に動ける身体を保つ ～冬場の運動不足が気にならないませんか～

12月9日に開催された「音別地区介護予防普及講座」  
老人保健施設 星が浦の本内理学療法士による「お家でできる冬場の運動」の講演がありました。

実技を交えた内容で、非常にわかりやすく楽しい講演でした。  
その中からおすすめの運動をご紹介します。

### 【冬場の運動の注意点】

- ・体操やストレッチなどの準備運動は普段より念入りに（ケガ防止）
- ・こまめな水分補給を忘れずに（脱水予防）
- ・汗をかいた後など、身体を冷やさないように注意

### タオルを使用した運動・ストレッチ 体を丸める・伸ばす運動

1. 椅子に腰かけタオルを伸ばした状態で持つ
2. タオルを持ったまま前に手を伸ばす
3. タオルを持ったまま胸に近づける  
5秒間キープ×10セット



### タオルを使用した運動・ストレッチ 内ももを鍛える運動

1. 椅子に腰かけ丸めたタオルを膝の間に挟む
2. 無理のない範囲でタオルを押し付けるように挟む  
5秒間キープ×10セット



### 座ってできる運動

- ① 椅子に腰かけて膝を伸ばす
- ② 膝を伸ばして足首を上げ下げする
- ③ 椅子に腰かけて両方の足を持ち上げる
- ④ 足踏みを行う 各10回×10セット



ひとりではなかなか続かないときは、みんなで運動しましょう！

元気でいんでない会・脳力アップ達人教室  
月1～2回 参加費無料  
水曜日 10:00～12:00

無料送迎バス

ご参加・お問い合わせをお待ちしています♪



□問合せ先  
保健福祉課（福祉保健センターほほえみ内）

☎ 9-5252

発行日  
2026.2.1

編集・発行  
釧路市音別町行政センター  
地域振興課 地域振興係  
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/>

音別地域の人口（令和7年12月末現在）  
世帯数 905世帯 対前年同月比 -15

人口	1,429人	対前年同月比	-56
男	701人	対前年同月比	-31
女	728人	対前年同月比	-25

音別町行政センター  
Facebook  
こちらから→



### あとがき

地域振興課の坂田（さかた）です！  
みなさま、明けましておめでとうござい  
ます。お正月は1かがお過ごしでしたであ  
りょうか？私は、結婚してから初めての年越  
して、旦那の地元の弟子屈町と、私の地  
元である白糠町の親戚の家をまわり、いつ  
もよりバタバタしたお正月でした。  
さて、記事にもあるとおり、1月10日（土）  
に開催された第10回eスポーツ大会に参加  
してきました！トーナメント方式の試合とい  
うことで、楽しそうなのはもちろんですが、子  
どもたちの真剣にゲームする姿や、少し悔  
しそうな表情を見ることができ、思い出に  
残る良いイベントでした！

ゲームといえば弟が小学生の頃、DSに  
ハマっていたものすごく怒られていたことを思  
い出します（笑）そんな弟も先日成人式に  
出席し、時の流れを感じますね。

新成人の皆様、ご成人おめでとうござ  
います！幸せて健康な人生になるよう心よ  
り祈っております。