

北のビーナスタイムズ

令和3年

12

月号

No.105

【EHAB AUTUMN CAMPが開催されました！】

10月16～17日、23～24日に憩いの森キャンプ場にて、三ッ輪商會株式会社主催のキャンプイベントが開催されました。

イベント当日は、焚き火や星空ガイドによる星空観察など、いつもとは違うキャンプ場を楽しんでおりました。

また、菊芋茶やしいたけなど、音別の特産品も味わっていただき、音別を満喫した2日間となりました！



音別認定こども園 運動会 2021.10.8



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



運転免許証返納相談会が開催されました

10月25日（月）、音別町行政センターにて、運転免許証返納相談会が開催されました。

今年は、2名（昨年は相談者を含め4名）の方がお越しになり、運転免許証を返納されました。

ご自身やご家族の方の運転免許証返納の相談については、年中受け付けており、「運転に自信がなくなった」「家族から心配と言われた」など、運転に不安のある方は、重大な事故を起こしてしまう前に、音別駐在所までご連絡ください。

□問合せ先 市民課



子ども110番の家 ご協力いただける方を募集しています！

「子ども110番の家」は、子どもたちが不審者等から逃げるため、助けを求めてきた場合に、一時的な避難場所となり警察へ通報するとともに、安全を確保していただくものです。

児童・生徒の登下校時間に在宅していて、防犯活動にご協力いただける方のご連絡をお待ちしております。



登録いただいた場合には、りんちゃん（リンちゃん）の旗を設置させていただきます。

□問合せ先 市民課内 釧路市防犯協会音別支部事務局

音別地域協議会が開催されました

10月14日（木）、行政センター会議室において、令和3年度第2回目の地域協議会が開催され、温水プールや認知症高齢者グループホームについての報告に対して、各委員から意見が出されました。

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である本協議会は、12月に3回目の開催を予定しており、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

第 63 回音別町総合文化祭

10月23日(土)～31日(日)で行われた作品展示につきましては、9団体・個人4名から出展された210作品を展示いたしました。

また昨年、新型コロナウイルス感染症の影響で中止となりました、発表部門につきましては、11月3日(水)文化の日に、2団体・1個人の総勢17名の方に出演していただきました。

当日は、日ごろの練習の成果を存分に発揮され、来場者から暖かい拍手が送られたとてもよい舞台発表となりました。

来場者は、展示部門が8日間で192名、発表部門が51名となり、総計243名の皆様にご鑑賞いただきました。

皆様のご協力により、両部門ともに、新型コロナウイルス感染症対策に万全を期して開催することができました。

今後も地域の多くの方に鑑賞いただけるよう努めてまいりたいと考えております。

[舞台発表]



[作品展]



釧路市文化団体連絡協議会音別支部文化功労者表彰

11月3日(水)、音別町総合文化発表部門の開会式にて、音別地区における芸術文化の振興と発展に功労のありました、「佐藤 由蔵様」と「故赤根 ミチ子様」の両名に、釧路市文化団体連絡協議会音別支部 村上 有二 支部長より、永年の功績を讃え感謝状が授与されました。



佐藤 由蔵 様



故 赤根 ミチ子 様
(写真は御息息：赤根 和也 様)

□問合先 音別生涯学習課

日進月歩

ほんましのぶの

地域おこし協力隊

地域おこし協力隊 本間 忍

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。

秋も深まり、音別駅前の温度計に氷点下の表示も見受けられるようになってきました。

相変わらず音別地域の街ブラ散歩を満喫している本間です。

詩とパンと珈琲 モンクール
いのうえあやこ展：10.6～10.31



富貴紙の普及については、富貴紙を使用した絵画作品の個展を開かれた作家さんもおあり、さらに富貴紙が広まっていることを実感しているところです。



また、市橋建設(株)菊芋事業部様には大変お世話になり、菊芋の花の開花状況や刈り取りを見学し、収穫のお手伝いもさせていただきました。

さらに収穫した菊芋をお土産にいただき、さっそくサラダにしておいしくいただきました。

収穫した菊芋は、同事業部を始め、恋問館、コープさっぽろ(星が浦、新橋、貝塚)、阿寒マルシェにてご購入できますので、ぜひ、お買い求めください!





歯とお口の健康のはなし

感染症予防のためにマスク着用の場面が多く、口を動かしたり表情を変える事が少なくなっていますか？歯と口には、栄養をとる、話す、表情を作る、身体の姿勢を保つなど、大切な機能があります。お口のトラブルを放っておくと、歯周病菌や炎症物質が歯ぐきの血管から入りこみ、血液に乗って全身に運ばれることによって動脈硬化の原因となり、脳血管疾患や心臓病、認知症などの病気を引き起こすことがあります。元気なうちからお口の健康を保つために取り組めることを考えていきましょう。

歯とお口のためにできること

★口腔のお手入れ

- ◎毎食後に歯をみがく
- ◎定期的に歯科検診を受ける



★口腔トレーニング

- ◎「かむ」ための筋肉を鍛える
例) 首や肩回りの筋肉を使った体操やストレッチ
- ◎のどの老化防止 (おせや誤嚥を防ぐ)
例) ・ブクブクうがい
・舌の体操



おすすめ！肺炎予防の効果もあるあいうべ体操

次の4つの動作を順にくり返します。



①～④を1セットとし、1日30セットを目安に毎日続ける。

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。参加や見学希望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

2021.12.1

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/>

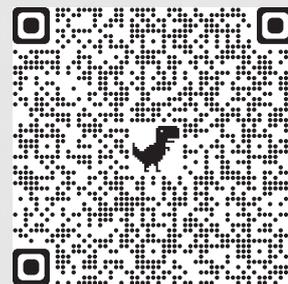
市長へのポストをご活用ください
設置場所

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



あしがき・・・

地域振興課の坂本です！

寒い日が多くなってきましたね。

ダイエットとして行っていたランニングや散歩も最近ではさぼりがちです(笑)

来年、マイホームを建てる予定で、完成した際には、犬を飼いたいなあと思っています。

犬を飼うのがずっと夢でした！

犬を飼えば、毎日散歩しなければならぬし、一緒に散歩するのが楽しそうなので、続けることができ自分のダイエットにもなる！一石二鳥ですね！笑

さて、一年もあっという間でもうすぐ終わってしまいます。

この一年を振り返ると、音別に異動したり、結婚したりと公私にわたり色々あった一年でした。

来年もこの編集を携わりますので、拙い文章ですが、引き続きよろしく願いいたします！