

1. 脇腹のばし

① シートに座り、パイプ上部の青印のあたりを握ります

② パイプに沿って身体を左右に傾け身体を伸ばします

▲背の低い方は、手前のパイプを持ちましょう

▲体の側面や肩周りの筋肉が伸び、肩こりや腰痛の予防が期待できます

動画もあります→

1. ぶら下がり器

① 軽く手を伸ばし、届くバーを両手で握ります

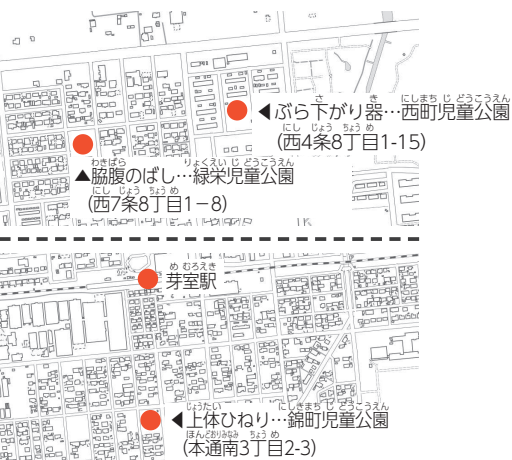
② 足裏を地面につけたまま、ぶら下がるように膝を曲げて背筋を伸ばします

▲背中や肩の柔軟性、腕や腰の筋力アップが期待できます

動画もあります→

使ってみよう！
健康遊具

町内の公園には、大人の方も気軽に運動できるよう健康器具が設置されています。今回は器具の使い方と、設置されている公園をご紹介します。ぜひ、みなさまの健康づくりにお役立てください。



健康遊具がある公園

健康器具は次のとおり点在しています。日々の散歩やジョギングのルートに加えていただき、ご活用ください。

① ひねるときに腰の位置がずれないように、注意しましょう

② 動画もあります→

3. 上体ひねり

① サークル中央に座り、グリップに手を添えます

② グリップに沿って、ゆっくり上半身を捻ったり、肩甲骨を寄せます

水場のある公園

夏も楽しめる、水場がある公園4か所をご紹介します

芽室公園 (西1条8丁目1)

町内外問わず、多くの方々に親しまれています。広い芝生は小さな子どもでも安全に遊べると好評。

東工北2公園 (東芽室北1線20-18)

バスケットボールのコートがある公園です。休憩可能なベンチ多数。

弥生児童公園 (東7条7丁目2-7)

通称「ザリガニ公園」

アメンボなど、様々な水辺の生き物が観察できます。

※一部ザリガニの飼育・放流等は法律で禁止されています。

特集
公園に出かけよう

芽室町内には、大小50の「公園」があります。今月は町内の魅力的な公園や健康遊具などをご紹介します。

芽室南公園 (西2条南7丁目1)

複合遊具や広い芝生スペース、水遊びができる噴水が人気。暑い日には子ども達の元気な声が聞こえてくる公園です。

ピウカ公園 (西7条4丁目2-1)

町内で一番の大型複合遊具がある公園です。

柏木児童公園 (東3条7丁目1-11)

通称「かいじゅう公園」

ユニークな遊具が特徴です。

楽しい遊具がある公園

芽室東公園 (東めむろ3条北2丁目1-1)

整備された芝生スペースや木陰を散歩できる道もあり、夏でも涼しく過ごせます。

南が丘南街区公園 (西1条南9丁目2-7)

閑静な住宅街の中の公園。綺麗な複合遊具もあります。

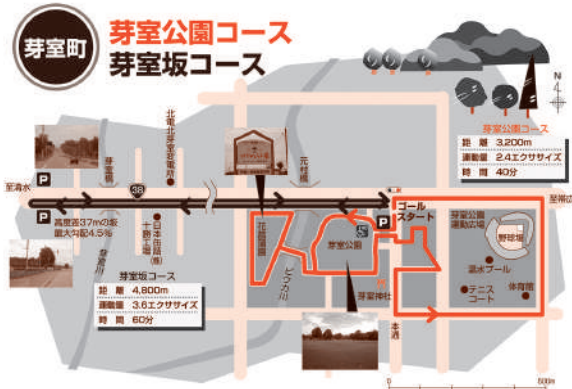
くつろげる公園

ウェブサイトで全コースを見ることが出来ます。芽室坂コースは近くに健康遊具があります。ぜひお立ち寄りください。

芽室公園コース
芽室坂コース

芽室公園コース
距離 3.200m
運動量 24エクササイズ
時間 40分

芽室坂コース
距離 3.6エクササイズ
時間 60分



すこやかロードで
楽しくウォーキング

「すこやかロード」とは、北海道健康づくり財団が認定した、身近で気軽に楽しくウォーキングを行うためのコースです。

芽室町では、5コースが認定されています。それぞれに合った形で、すこやかロードを歩いて、健康づくりに取り組みましょう！

『芽室町民歩く会』会員募集中

毎週木曜日、午前中に活動しています。体力づくりを考えている方、活動を知りたい方は町民活動支援センター(中央公民館1階ロビー)まで。

ウォーキングを長続きさせるには…

『芽室町民歩く会』の皆さんに、長続きのコツをお聞きしました。

- ・少し起伏あるコースを選ぶ
- ・少し早いくらいのペースで歩く
- ・水分補給、休憩はこまめに
- ・安全のため、できれば複数人で行動

ご要望の方は、図までお気軽にお越しください。(1世帯1冊まで)

健康福祉課保健推進係

62・9723 密1階2

▲⑥の「桜木町らくらくコース」には健康遊具「上体ひねり」があります

「ばんきめむろてくてくマップ」では、すこやかロードのほか、全16コースが掲載されています。

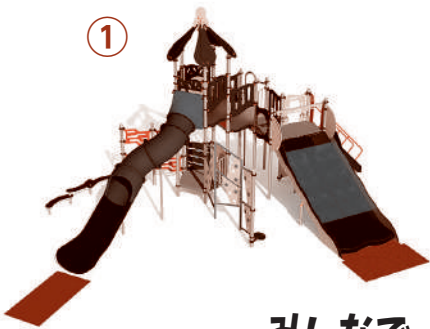
郊外地コースもあり、花がきれいなスポット情報など、町内のいろいろな見どころも楽しめる一冊となっています。

新公園の完成イメージ



こんな公園 新しい公園のイメージ

- まちなかを流れるピウカ川沿いにある公園
- 小さな子も大きな子も遊べる遊具
- 大きなハルニレの木がある公園
- 子育て世代が集まれる公園
- 近くにはイリス(花しょうぶ)の名前がつく道路や住宅団地がある公園



ここが
ポイント！

川の流れをイメージした大型コンビネーション遊具



のぼ登ったりぶらさがったりして遊べるコンビネーション遊具(幼児用)

みんなで楽しく遊ぼう！
新公園には
こんな遊具がいっぱい



ゆらゆら揺らして遊べるリンク遊具
(1人用・2人用)



幼児も安心して乗れるブランコ



動物の形を生かしたすべり台

西地区に新しい公園をつくりま

西地区には、芽室公園をはじめ、ピウカ公園・ピウカ緑地などがあります。将来的には、今回整備する公園を含めてピウカ川沿線上を緑のゾーンとしてつなぎ、それぞれの公園の特徴を生かして自然や水に親しんでいただけるよう整備します。

芽室公園とピウカ公園・ピウカ緑地をつなぐ公園として、また多くの方に利用いただける公園としてつくる新たな公園。

その概要を皆さんにお知らせします。



幅広い世代が集う公園になることを期待しています。

また、家族などでピクニックなどを楽しんだりできるよう、公園内に芝生や木製テーブル、あずまやを整備します。

ピウカ川が流れ、芽室公園花菖蒲(しょうぶ)園が見える場所に、幼児・児童が楽しめる公園として、近隣の皆さんや関係者とのワークショップでアイデアなどをいただいた遊具などを整備します。



新しい公園に名前をつけよう！

町ではこの新公園の名称を募集します！多くの皆さんに親しみを持っていただける公園名を、ぜひ、皆さんのアイデアでご応募ください！たくさんのご応募をお待ちしています。

【応募内容】

- 1 応募対象 町民の方、町内で働いている方、学んでいる方、町内で事業を営む法人および活動する団体。
- 2 応募締切 8月31日(水)※当日消印有効
- 3 必要事項 ①公園の名称 ②名称に込める思い ③住所 ④氏名 ⑤電話番号
※おひとりさま何点でも応募できます
※様式等はありませんが、必要事項を忘れずに記載してください。
- 4 応募方法 ①7月号に折込の新公園名称応募はがき ②ファクス ③メール
④LINE公式アカウント回答フォーム(8月中旬配信)

5 お問い合わせ・応募先

環境土木課公園係 ☎2階10 ☎0155-62-9726 FAX0155-62-4599

✉ k-kouen@memuro.net





春の叙勲 危険業務従事者叙勲 を芽室町から2人が受章

叙勲とは…70歳以上か、所定の条件に該当する55歳以上で、国家や公共事業、社会に功労のあった方などが対象となります。今回お二人が受章したのは、「旭日章」と「瑞宝章」で、「旭日章」は功績の内容に着目し、顕著な功績を挙げた方に、瑞宝章は、公務などに長年にわたり従事し、成績を挙げた方に授与される勲章です。

磯貝さんは、長きにわたり芽室町公平委員会委員長を務められた功績から旭日単光章を、また、瑞宝単光章の西野さんは危険業務従事者叙勲という、警察、自衛官、消防など危険性の高い業務に精励した方に贈られる叙勲を授与されました。

旭日単光章 (地方自治功労) 受章 磯貝



昭和10年生まれ、元 芽室町公平委員会委員長。現在は、パークゴルフや仲間との麻雀など精力的に体と頭を動かし、元気に過ごされている。

磯貝 佳市郎さん

長生きしてきてよかった。
妻の内助の功に感謝。

磯貝佳市郎さんは平成5年から4年間、芽室町公平委員会を、平成9年から平成21年までの12年間は委員長を務めました。公平委員の職務は町職員の利益の保護や公平な人事権の行使を保障すること、で、磯貝さんは学習塾を経営する傍ら、職務に精励されました。磯貝さんの学習塾で学び、芽室町役場に奉職した職員も多く、小学5年生から中学3年生まで学んだ子どもたちが今も役場職員として

活躍していることは、私の誇り」と語ります。そもそも公平委員となつたきっかけは、当時芽室町長の鈴木三智男さんと同級生であったことが縁だそうで、受章に際しては「人との縁に恵まれた。このような立派なものをいただけるとは、長生きしてきてよかった。ずっと歩んでくれた妻の内助の功に感謝したい」と笑顔で語ってくれました。

西野 幹雄さん 妻、諸先輩、そして、仲間に感謝。

西野幹雄さんは昭和49年から平成22年までの36年間の長きにわたり、芽室消防署に奉職されました。在職中は救急や火災など現場に出ることもありましたが、特に条例が改正され、住宅用火災警報器の設置が義務化されたころ、町内会などの集まりに積極的に顔をだし、住宅用火災警報器設置の啓発を行ったことや、町内の事業所の消防設備の維持管理や有事の時にきちんと使えるための

訓練を働きかけるなど、火災予防のために取り組んだことが思い出に残っているそうです。受章に際しては「身に余る光栄です。無事に定年まで勤めることができたこと、そして、それを支えてくれた妻、諸先輩、仲間の皆さんに感謝の気持ちでいっぱい」と感慨深くお話ししてくださいました。

瑞宝単光章 (消防功労) 受章



昭和25年生まれ、元 北海道西十勝消防組合消防司令補。現在は、庭の手入れや家庭菜園に汗を流し、近郊の温泉を楽しむなど、なるべくじっとせず動き回りを意識して過ごされているそう。

撮影時のみマスクを外していただきました。



全国児童・生徒 木工工作コンクールで入賞

応募総数 16,035点!



増中 晴奈さん

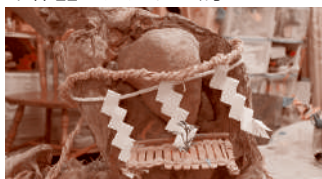
上美生中学校に通う3年生。週に一度、町内の「絵画・造形教室こどもアトリエひまわり」に通う。今、一番ハマっていることは推しのアイドルの動画を見ることというイマドキの中学生の一面も。



↑作品の裏手には鳥居が



↑作品にたたずむ鳥



↑注連縄、紙垂も手作り

全国児童・生徒木工工作コンクールでTree Rings賞
「天と扉と鳥」と名付けられた今回の作品は、見た瞬間、引き込まれるような神々しさを感じる作品で、土台となる木の素材を見たときにちよと岩(石)をはめることができるなと思い、日本神話の天岩戸をイメージし、2か月かけて作り上げたそう。細部にも随所にこだわりが光っていて、作品の周囲を囲む注連縄と紙垂は、増中さんと同じ教室を卒業し、宮大工の修行をしている先輩から教わって手作りをした本格的なもの。このほかにも作品にたたずむ鳥や裏の鳥居の中に祭られている玉など、得意なホットボンドを使ってゼロから作り出すなど、大胆さと繊細さが共存しています。



前回登場の
すまいる
2019年
12月号



「作ることが楽しい。何かを作ること」に熱中していきたい」
増中さんの創る未来がとっても楽しみです。
実は3年前にも旬の人に登場している増中さん。本を読むことが大好きで、好きな登場人物がいると、その人物になりきって面白そうと思うものを自分なりに作ってみたりするそう。教室だけでなく自宅でも、気が付いたらなにか作っているそうです。中学3年生となり、美術系の高校を目指して受験勉強も頑張りたいとのことでした。そんな増中さんに目標を聞きました。
「なにもないところから創造する」
増中さんが通う「絵画・造形教室こどもアトリエひまわり」を主宰する今西さんは「テーマを与えられてそれに沿って作るというのではダメでも、何も無いところから創造するというのは、なかなかできることではない」と目を細めます。
「作ることが楽しい。何かを作ること」に熱中していきたい」
増中さんの創る未来がとっても楽しみです。

撮影時のみマスクを外していただきました。

まちのうごき

6月16日

上美生小学校

上美生小学校の農園活動



同校敷地内の農園でじゃがいも、ニンジン、コーンなどの種まきが行われました。

最初に高学年の子どもたちが地域の農業者である梶澤さん、森本さんから「種を埋める間隔は一分分くらい」などのコツを真剣に聞き、土を掘り起こします。

低学年の子どもたちが合流した後は『かんらん車』『メリーゴーランド』などユニークな名前の班に分かれ、高学年リーダーの指示のもと、協力して種まき作業を行っていました。

育てた作物は、カレーを作る材料にする予定です。秋の収穫が今から楽しみです。

6月12日

国道38号線沿い

フラワータウン運動、広がる輪



町内の企業、団体、個人、そして、学校とさまざまな皆さんの協力で今年度も国道38号線沿いのフラワータウン運動が始まりました。この日は、白樺学園高校のスケート部、柔道部、吹奏楽部、生徒会、一般参加の生徒さんや先生合わせて総勢約50人の皆さんが、1,100株以上のサルビアを植えました。今年度は過去最多の34団体が参加。9,000株以上の花が国道沿いを彩ります。(詳細は48、49ページ)

6月26日

帯広の森球技場

スカイアース快勝! めむろサンクスマッチ



2022北海道サッカーリーグ第5節の試合が行われ、北海道十勝スカイアースが札幌蹴球団に2-0で勝利。めむろサンクス

スマッチのこの日は町内の事業者が屋台を出店し、ボールボーイを芽室・芽室西中サッカー部が務めるなど、まさにホームゲームに相應しい雰囲気の一戦。横野純貴選手(FW、町地域おこし協力隊)が前半に先制ゴールを決め流れを掴むと、松尾雄斗選手(FW、元町地域おこし協力隊)も機動力を生かし、相手ゴールに襲いかかります。後半も竹中広太選手(DF、教育活動指導助手)らの献身的な守備が光り、失点を許しませんでした。今季、北海道サッカーリーグではここまで無敗のスカイアース。選手たちの活躍から今後も目が離せません!

6月22日

役場会議室

運転免許証自主返納の出張窓口



5人の方(事前申込み)が来庁し、警察の方からの丁寧な説明を受け、免許返納の手続きを行いました。

お孫さんと一緒に窓口を訪れた女性は、年齢と共に運転に自信がなくなったことを理由に、自らの意思で返納を決めたとのこと。手続き完了時には「長い間、安全運転へのご協力ありがとうございました」という感謝状が警察の方から手渡されました。

町では、運転免許証を自主返納された方を対象に、市街地の方には「じゃがバスの1年間無料券配付」、農村部の方には「タクシー料金半額助成」を行っています。「免許返納」はそれまでの生活を変える大きな決断ですが、この機会に、将来に向けてどうしていくか、ご家族でお互いの考えを話し合ってみてはいかがでしょうか。出張窓口は、秋頃にもまた開設を予定しております。