

まちの

おしらせ

OZORA

1

令和5年1月13日発行号

第30回記念東北北海道6人制バレーボール選手権大会

主催：大空町バレーボール協会

共催：大空町教育委員会



TOPICS

- 確定申告が始まります!～忘れずに期間内に申告を～
- ごみの分別・出し方のルールを守りましょう!
- 海援隊トーク&ライブ



大空町

検索



Twitterは
こちらまで
@town_ozora



Instagramは
こちらまで
@town_ozora



今月の表紙/ 町技振興のために長年親しまれてきた東北北海道6人制バレーボール大会が、30回目の記念大会として開催されました。

（土・日・祝日を除く）

■受付期間 2月1日（水）～2月28日（火）

さをしてください。

資格審査申請後、資格者として名簿に登録されることが必要です。必ず手続きをしてください。

資格審査申請の受付を行います。

入札に参加するための、競争入札参加資格審査申請の受付を行います。

競争入札参加資格審査申請

令和5年度から令和6年度に発注する「物品及び役務の契約」に係る競争入札に参加するための、競争入札参加資格審査申請の受付を行います。

支 住民グループ（内線441）

問 役 戸籍保険グループ（内線102）

行しますのでご相談ください。

ド交付申請書を紛失された方は、再発行しますのでご相談ください。

申請の際は、個人番号カード交付申請書と運転免許証などの本人確認書類をお持ちください。なお、個人番号カード交付申請書を紛失された方は、再発行しますのでご相談ください。

問 役 戸籍保険グループ（内線102）

支 住民グループ（内線441）

カードを作ってみませんか。

マイナンバーカードは現在、健康保険証と一体化が可能で、今後は運転免許証とも一本化される予定です。

マイナンバーカードを作ることで、

お買い物などに使えるマイナポイントを受取る申請ができます。このお得なポイントがもらえるのは、2月末までにマイナンバーカードを申請した方が対象です。これを機にマイナンバーカードを作ってみませんか。

申請の際は、個人番号カード交付申請書と運転免許証などの本人確認書類をお持ちください。なお、個人番号カード交付申請書を紛失された方は、再発行しますのでご相談ください。

マイナンバーカードは現在、健康保険証と一体化が可能で、今後は運転免許証とも一本化される予定です。

マイナンバーカードを作ることで、

お買い物などに使えるマイナポイントを受取る申請ができます。このお得なポイントがもらえるのは、2月末までにマイナンバーカードを申請した方が対象です。これを機にマイナンバーカードを作ってみませんか。

マイナンバーカードは現在、健康保険証と一体化が可能で、今後は運転免許証とも一本化される予定です。

マイナンバーカードを作ることで、

お買い物などに使えるマイナポイントを受取る申請ができます。このお得なポイントがもらえるのは、2月末までにマイナンバーカードを申請した方が対象です。これを機にマイナンバーカードを作ってみませんか。

マイナンバーカードは現在、健康保険証と一体化が可能で、今後は運転免許証とも一本化される予定です。

マイナンバーカードを作ることで、

お買い物などに使えるマイナポイントを受取る申請ができます。このお得なポイントがもらえるのは、2月末までにマイナンバーカードを申請した方が対象です。これを機にマイナンバーカードを作ってみませんか。

マイナンバーカードは現在、健康保険証と一体化が可能で、今後は運転免許証とも一本化される予定です。

マイナンバーカードを作ることで、

お買い物などに使えるマイナポイントを受取る申請ができます。このお得なポイントがもらえるのは、2月末までにマイナンバーカードを申請した方が対象です。これを機にマイナンバーカードを作ってみませんか。

マイナンバーカードは現在、健康保険証と一体化が可能で、今後は運転免許証とも一本化される予定です。

マイナンバーカードを作ることで、

お買い物などに使えるマイナポイントを受取る申請ができます。このお得なポイントがもらえるのは、2月末までにマイナンバーカードを申請した方が対象です。これを機にマイナンバーカードを作ってみませんか。

マイナンバーカードは現在、健康保険証と一体化が可能で、今後は運転免許証とも一本化される予定です。

マイナンバーカードを作ることで、

お買い物などに使えるマイナポイントを受取る申請ができます。このお得なポイントがもらえるのは、2月末までにマイナンバーカードを申請した方が対象です。これを機にマイナンバーカードを作ってみませんか。

マイナンバーカードは現在、健康保険証と一体化が可能で、今後は運転免許証とも一本化される予定です。

マイナンバーカードを作ることで、

お買い物などに使えるマイナポイントを受取る申請ができます。このお得なポイントがもらえるのは、2月末までにマイナンバーカードを申請した方が対象です。これを機にマイナンバーカードを作ってみませんか。

マイナンバーカードは現在、健康保険証と一体化が可能で、今後は運転免許証とも一本化される予定です。

マイナンバーカードを作ることで、

お買い物などに使えるマイナポイントを受取る申請ができます。このお得なポイントがもらえるのは、2月末までにマイナンバーカードを申請した方が対象です。これを機にマイナンバーカードを作ってみませんか。

マイナンバーカードは現在、健康保険証と一体化が可能で、今後は運転免許証とも一本化される予定です。

マイナンバーカードを作ることで、

お買い物などに使えるマイナポイントを受取る申請ができます。このお得なポイントがもらえるのは、2月末までにマイナンバーカードを申請した方が対象です。これを機にマイナンバーカードを作ってみませんか。

マイナンバーカードは現在、健康保険証と一体化が可能で、今後は運転免許証とも一本化される予定です。

マイナンバーカードを作ることで、

お買い物などに使えるマイナポイントを受取る申請ができます。このお得なポイントがもらえるのは、2月末までにマイナンバーカードを申請した方が対象です。これを機にマイナンバーカードを作ってみませんか。

マイナンバーカードは現在、健康保険証と一体化が可能で、今後は運転免許証とも一本化される予定です。

マイナンバーカードを作ることで、

お買い物などに使えるマイナポイントを受取る申請ができます。このお得なポイントがもらえるのは、2月末までにマイナンバーカードを申請した方が対象です。これを機にマイナンバーカードを作ってみませんか。

マイナンバーカードは現在、健康保険証と一体化が可能で、今後は運転免許証とも一本化される予定です。

マイナンバーカードを作ることで、

お買い物などに使えるマイナポイントを受取る申請ができます。このお得なポイントがもらえるのは、2月末までにマイナンバーカードを申請した方が対象です。これを機にマイナンバーカードを作ってみませんか。

マイナンバーカードは現在、健康保険証と一体化が可能で、今後は運転免許証とも一本化される予定です。

マイナンバーカードを作ることで、

お買い物などに使えるマイナポイントを受取る申請ができます。このお得なポイントがもらえるのは、2月末までにマイナンバーカードを申請した方が対象です。これを機にマイナンバーカードを作ってみませんか。

マイナンバーカードは現在、健康保険証と一体化が可能で、今後は運転免許証とも一本化される予定です。

マイナンバーカードを作ることで、

お買い物などに使えるマイナポイントを受取る申請ができます。このお得なポイントがもらえるのは、2月末までにマイナンバーカードを申請した方が対象です。これを機にマイナンバーカードを作ってみませんか。

マイナンバーカードは現在、健康保険証と一体化が可能で、今後は運転免許証とも一本化される予定です。

マイナンバーカードを作ることで、

お買い物などに使えるマイナポイントを受取る申請ができます。このお得なポイントがもらえるのは、2月末までにマイナンバーカードを申請した方が対象です。これを機にマイナンバーカードを作ってみませんか。

INFORMATION

■お問合せ先
大空町役場

TEL74-2111

東藻琴総合支所

TEL66-2131



大空町

検 索

今月の
お
お
ぞら
インフォ



●対象住宅の図面（寸法のわかる平面図、仕上げ表など）により実施します。
●現地調査は行いません
※詳しくは「北海道 無料耐震診断」で検索してください
問 オホーツク総合振興局建設指導課
☎ 0152・41・0642
FAX 0152・43・7956

申請はお済みですか 高齢者世帯等生活支援商品券

町では、新型コロナウイルスを取巻く状況の中、物価の高騰により、日常生活に影響が生じている低所得者などに対して、町内で利用できる商品券（1万2千円分）を給付しています。

対象の方には、申請書を送付しています。申請期限および使用期限は1月31日（火）までとなります。

問 役 福祉グループ（内線111）
支 福祉グループ（内線443）

使用期限は1月31日まで 子育て世帯生活支援商品券

10月に給付した大空町子育て世帯生活支援商品券の使用期限は、1月31日（火）までとなっています。お手元に商品券がある方は、使用期限までにお使いください。

問 役 福祉グループ（内線111）
支 福祉グループ（内線443）

■受付時間 午前9時30分～午後4時30分（正午～午後1時を除く）

■提出書類 北海道（出納局会計管理室調達課）の申請書様式を参考に提出してください。

※申請に係る要領は、町ホームページで閲覧できます。

■提出方法 原則として郵送による提出とします。ただし、大空町内に本店または支店などのある申請者に限り、持参提出を認めます。

■提出場所 役場庁舎2階 総務課財政グループ
問 役 財政グループ（内線223）

1月19日（木）

献血にご協力を！ 献血車「ひまわり号」来町

実施場所	時 間
東藻琴総合支所前	10:00～12:00
網走交通(株)前	13:30～14:20
大空高等学校前	14:50～16:00

問 支 福祉グループ（内線443）

2023 「スポーツ縁日」

道の駅冬まつりと
共同開催です！

（冬を楽しもう！）



パラスポーツやニュースポーツなどを思いっきり楽しめる「スポーツ縁日」を開催します。東京2020パラリンピック公式競技の「ボッチャ」や今話題の「モルック」などが楽しめます。

日 2月5日（日） 午前9時30分～11時30分

所 道の駅メルヘンの丘めまんべつ 特設会場

東藻琴地区から送迎バスがあります

行 き 総合支所前……………午前9時 出発

帰 り 縁日会場……………午前11時30分 出発

問 役 社会教育グループ（内線504）



※令和2年2月開催時の様子

高齢者肺炎球菌 予防接種のおしらせ

対象者（次の要件を満たしている方）

- ①過去に肺炎球菌予防接種を受けていない方
 - ②本人が接種を希望していること
 - ③年齢が65歳、70歳、75歳以上の方
 - ④満60歳以上65歳未満の方で、次のいずれかに該当する方
 - ・心臓・腎臓・呼吸器系に機能障がいのある方（身体障害者手帳1級または2級の方）
 - ・ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいがある方
- ※新型コロナワクチンの予防接種前後は、2週間以上間隔をあけてください。

指定医療機関

- ①女満別中央病院（☎74-2181）
- ②東藻琴診療所（☎66-2611）

※他の医療機関で受けた場合は、全額自己負担になります。また、助成を受けられるのは1人1回限りです。

自己負担

2,700 円

（指定医療機関で受けた場合）

※接種を希望される方は、必ず事前に担当窓口へお越しいただくか、電話でお問合せください。

問 役 健康介護グループ（内線113） 支 福祉グループ（内線448）

今月の納期限 お忘れなく！

1月31日(火)

- 国民健康保険税(7期分)
- 後期高齢者医療保険料(7期分)
- 介護保険料(4期分)
- 上下水道使用料
- 公営住宅・駐車場使用料

募 集

保健師(会計年度任用職員)を募集します

- 雇用期間 3月31日まで
- 資格 保健師資格と普通自動車免許を有する方。
- 業務内容 町民に対する保健指導業務に従事。訪問には公用車を使用。(健康相談、保健指導、家庭訪問、介護予防業務、その他付随する業務)
- 採用方法 関に履歴書と保健師免許状の写しを持参または送付で提出。後日面接を行います。
- 受付期間 随時
- 問 役健康介護グループ (内線144)

町営住宅入居者募集 ★選考対象住宅の締切日は1月25日(水)です。

★以外は「随時入居者募集住宅」です。募集期間を設定せずに受付けています。間取りなどはこちら➡



所在地	団地名()内は建築年度	募集戸数	選考対象	間取り	階 数
高齢者世話付住宅 (シルバーハウジング)					
女満別	はなぞの団地 (H 1 3)	1戸	★	1 LDK	2 F
一般町営住宅					
女満別	はなぞの団地 (H 2 4)	2戸	★	3 LDK	1 F、2 F
	はなぞの団地 (H 1 6)	1戸	★	2 LDK	2 F
	東陽団地 (H 7～H 1 0)	2戸	★	2 LDK	1 F、2 F
		4戸		2 LDK、3 LDK	2 F、3 F
	あけぼの団地 (H 8)	1戸	★	3 LDK	2 F
	しらかば団地 (S 6 3～H 5)	1戸	★	3 LDK	2 F
		11戸		2 LDK、3 LDK	1 F、2 F
	青葉団地 (S 6 0～S 6 3)	1戸	★	3 LDK	2 F
4戸			3 LDK	1F、2 F	
東藻琴	中央さくら団地 (H 2 7)	1戸	★	1 LDK	1 F
	中央さくら団地 (R 3)	1戸		1 LDK	1 F
	中央さくら団地 (S 5 5)	1戸		3 LDK	1 F
	中央つつじ団地 (H 1 3)	1戸	★	2DK	1 F
	中央つつじ団地 (H 1 3)	1戸		2 LDK	1 F
	北二すみれ団地 (H 5)	1戸	★	2 LDK	1 F
	南あさひ団地 (H 1 6)	1戸	★	3 LDK	1 F
	南あさひ団地 (H 2 0、H 2 1)	2戸		2 LDK	1 F
	南ひばり団地 (S 5 8、H 3)	2戸		3 LDK	1 F
特定公共賃貸住宅					
女満別	しらかば第2団地 (H 1 2、H 1 4)	1戸		2 LDK	2 F
単身者住宅					
東藻琴	西ノンキーハイツ '9 2 (H 4)	1戸	★	1 LDK	2 F

- 申込方法・使用料などは、それぞれの住宅により異なります。詳しくはお問合せください。
- 暖房設備、給湯設備、一部照明は、入居者に設置していただきます。

問 役住民グループ(内線105) 支住民グループ(内線434)

♪イベント

そりすべり大会開催！

巨大圧雪すべり台からそりですべり、斜面に置いてあるパンとゴールにあるフラッグをとった方の勝ちというユニークなルールです。大人の部では豪華景品、子どもの部でも参加賞を用意しています！みなさん奮ってご参加ください。

日 2月5日(日)

午前11時30分(受付開始午前11時)
所 道の駅メルヘンの丘めまんべつ内特設会場

対 子どもの部(小学生以下) 40人
大人の部(中学生以上) 30人
※そりは貸出しをしています。持参したそりも使用できます。

問 役社会教育グループ (内線505)

想像力を高めて災害に備える

女満別地区自治会連合会では、町民を対象に災害想像力ゲーム「D-I-G」による災害図上訓練を開催します。災害図上訓練は、私たちが暮らすまちの地図を囲んで、災害時の危険を「見える化」して、みんなで話し合って地域の課題に向き合います。参加を希望される方は、関までご連絡ください。

日 2月2日(木) 午後1時30分～3時

所 研修会館 大会議室

■内容 想像力を高めて災害に備える災害想像力ゲーム「D-I-G」による災害図上訓練

■講師 オホーツク総合振興局地域創生部地域政策課

防災係長 前田 周作 氏

締 1月26日(木)

問 女満別地区自治会連合会事務局
役住民グループ (内線105)

第17回300歳交歓 バレーボール大会

自治会交流と町技振興のため、バレーボール大会を開催します。新型コロナ対策を講じて行いますので、たくさん参加をお待ちしています。

日 2月19日(日) 午前9時30分～

所 大空高校・東藻琴中学校・東藻琴B&G海洋センター

締 2月3日(金)必着

※自治会単位でお申込みください。

■申込先 研修会館2階 教育委員会事務局

※東藻琴地区の方は総合支所でも可。
※参加申込書は各自治会体育部長に送っています。

問 役社会教育グループ (内線504)



道の駅冬まつり



楽しいイベントが盛りだくさん！ご家族でお越しください。

日 2月5日(日)

所 道の駅メルヘンの丘めまんべつ

イベントスケジュール

- ミニ雪像&アイスキャンドル… 前日午後5時～
 - 友好町氷川町特産品販売 …… 午前10時～
 - 雪上ラフティングボート …… 午前10時～午後2時
 - ファットバイク体験 …… 午前10時～午後2時
 - そりすべり大会 …… 午前11時(受付開始)
- 当日はジャンボさくら豚串、乳酪館特製ピザなどを販売します。



友好町氷川町
特産品販売

雪上ラフティング
ボート



ファットバイク
体験

問 めまんべつ産業開発公社 ☎ 75-6160

ごみの分別・出し方のルールを守りましょう！

異なる区分の集積所にごみや資源物を出しても収集されません

ごみの集積所、資源物の集積所をそれぞれ正しく使ってください。



地区によって、集積所は「ごみだけ」「資源物だけ」「両方」と決められている場合があります。異なる区分の集積所にごみや資源物を出しても収集されません。

自分が出したものがきちんと収集されているかどうか確認してください。

※ごみ・資源物は、収集されるまで出した人に責任があります。共同で使う集積所は、自治会や班で管理しています。ご協力をお願いします。

【小型家電を出すときのお願い】

役場、支所でも受付けていますが、置場のスペースが狭いため、運搬可能な場合は、できるだけリサイクルセンタースtockヤード、最終処分場、焼却処理施設への持込みにご協力ください。(いずれも開場時間帯のみです。リサイクルセンター資源物保管庫へは出せません！)

廃棄するものに、パソコンが含まれている場合は、宅配便回収の利用もご検討ください。



【ごみの分け方・出し方】



【宅配便で家電を回収】

ボランティアごみ

道路や公園などの公共的な場所のごみ拾い、清掃などをした場合はご連絡ください。ボランティアごみとして回収します。(町ではボランティアごみ用の袋も用意しています。)

ごみの焼却は法律で禁止されています！

家庭や事業所から出たごみを自ら焼却処理することは法律で禁止されています。

周囲への迷惑となるだけでなく、**有害物質(ダイオキシン類、窒素酸化物など)の発生や火災の原因**になります。

例外的に認められる場合がありますが、その場合でも**一般ごみの焼却は禁止**されています。

※薪・チップなどの木質燃料の灰に、プラスチックや金属、ゴムくずの燃え殻が混入していることがあります。違法焼却になる場合がありますのでやめましょう！

不法投棄・違法焼却の罰則

5年以下の懲役もしくは1,000万円以下の罰金、あるいはその両方

※法人の場合は、罰金3億円までの加重あり。
未遂罪も罰せられます。

ダメ！資源物の持去り！

みなさんが分別した資源物が持去られるというケースが発生しています。

町では回収した資源物から得られる収入を廃棄物処理経費の一部に充てています。また、分別にご協力いただいている方の気持ちに反する行為です。

資源物の持去りは絶対にやめてください。もしそのような行為を発見した時は、町へご連絡ください。

資源物の持去りはやめてください！



問 役 住民グループ(内線103) 支 住民グループ(内線435)

確定申告が始まります！

2月16日(木)から3月15日(水)まで

忘れずに、期間内に申告を

確定申告を予定している方は必要書類などを必ず持参のうえ、ご来場ください。

なお、新型コロナ対策のため、役場・総合支所での申告受付は**原則、事前予約**とします。予約しないで来場された方は、予約者が優先となりますので、予めご了承ください。

予約 に関すること

■予約受付 1月16日(月)～(土日・祝日を除く) 午前9時～午後5時
■予約先 【女満別地区】 役 税務グループ ☎74-2111(内線121)
【東藻琴地区】 支 総務グループ ☎66-2131(内線412)

申告 に関すること

■申告期間 2月16日(木)～3月15日(水) (土・日・祝日を除く)
■申告会場 役場 1階1号会議室、総合支所 1階応接室
■その他 当日の進捗状況によっては、予約受付時間が前後する場合があります。
来場の際は、マスク着用や消毒の協力をお願いします。

申告に必要な書類等

1. 本人確認書類

申告者本人の確認書類を持参してください。(扶養親族等の本人確認書類は不要です)

- (1) マイナンバーカードをお持ちの方……マイナンバーカード
- (2) マイナンバーカードをお持ちでない方(下記すべて)
 - ・個人番号通知カードや住民票の写しなど、マイナンバーが確認できる書類
 - ・運転免許証や健康保険証など、身元確認ができる公的証明書

2. 給与や年金の源泉徴収票

3. 国民健康保険税、国民年金、生命保険料、地震保険料などの領収書(控除額証明書)

4. 本人名義の銀行口座番号

医療費控除を受けられる方

医療費通知(医療費のおしらせ)もしくは領収書を受診者ごと、診療機関ごとにまとめてお持ちください。



住民税申告について

確定申告をする方、前年中の所得が給与所得または公的年金収入のみである方は申告の必要はありませんが、所得課税証明書などが必要となる方で税法上の被扶養者以外の方、雑損控除・医療費控除・社会保険料控除等を受けようとする方は、住民税申告書を提出してください。

住民税申告に必要なもの

- ①収入および経費のわかるもの……源泉徴収票、収入・必要経費の明細書など
- ②所得控除の領収書・証明書……医療費通知(医療費のおしらせ)または領収書、国民年金、生命保険料などの控除証明書

【自宅からスマホ・PCとマイナンバーカードでe-Tax】

網走税務署 からのおしらせ

- 給与の源泉徴収票をスマホで撮影すると自動入力できます。
- スマホをICカードリーダーとして利用できます。
- 1年分の医療費や公的年金等の情報がマイナポータル連携で自動入力できます。

問 役 税務グループ(内線121) 支 総務グループ(内線412)

ピカッと! 輝く おおぞらびと

相撲公認指導者の資格を取って

今月は青少年育成協会の職員として文化会館や研修会館の他、移動図書館車メルヘン号で本の貸出しの仕事をする傍ら、東藻琴の大鵬道場で相撲少年団の指導を週2回行う吉田太一さんをご紹介します。

✂ 吉田 太一さん
(夕陽台)



▲ 第6回大鵬杯に出場し、親子で入賞!

小学5年生から始めた柔道を中学、高校、大学、社会人に至るまで続けてきた吉田さんは全国大会で3位になった経験もある実力者。ところが、高校生最後の大会ではシード選手として全国大会を狙っていたにも関わらず、地区大会1回戦であっけなく負けてしまい大変悔しい思いをしました。しかし、それがきっかけで相撲の世界に入るとは、夢にも思わなかったそうです。負けて何もする気になれなかったときに、相撲部顧問の先生から「相撲で大会に出てみないか」と声を掛けられ、よくわからないまま相撲の大会に出場したという吉田さんは「柔道と違い体重別ではなかったため、みんな大きくて怖い人ばかり」という印象を持ったそうです。それでも全国大会まで勝ち進むことができ、全国大会の1回戦では元大関の出島さんと対戦し、負けてしまったものの「壁のようだった」と良い思い出になったということです。

大学卒業後は子どもたちに何か教える仕事がしたいと、札幌養護学校で補助教員としての生活をスタートし、羅臼高校では漁業、美幌と帯広の高校では農業とさまざまな体験活動を教えてきました。そんなとき、大学の後輩が大空町で相撲を教えていることを知り、自分も子どもたちに柔道や相撲を教えたいという思いから、後輩に誘われるがままに大空町へ移住することに決めました。

相撲からはしばらく離れていたため、相撲少年団の練習に参加することから始め、その後は大会にも出場するようになりました。その頃はたくさん子どもたちが大鵬道場に通い、全国大会に出場する女子生徒もいるほどでしたが、今では新型コロナの感染拡大により密着度の高い相撲は敬遠され、今では4人ほどの会員と毎週2回、相撲の練習をしているそうです。コロナ禍の中で在宅時間が増えてしまった吉田さんは相撲のことを改めて勉強したいとNHK学園に3年間通い、相撲公認指導者と公認審判員の資格を取得しました。コロナが収束し、またたくさん子どもたちが相撲道場に帰ってきてくれることを心から願っていると

のことです。

私生活では何より娘の存在が大きいという吉田さん。「休日はいつも娘と一緒にいます」という愛娘の春華さんは、お父さんと相撲や柔道をするのが好きでいつも一緒に練習に励んでいるそうです。でも本心は「けがをしてほしくないのでもできればやってほしくない」という娘を思いやる優しいお父さんでもあります。今後は「ものをつくるのが好きなので家族でいろいろなDIYにチャレンジしたい」と話してくれました。



▲ 両国国技館で元大関把瑠都さんといっしょに

海援隊 トーク&ライブ

今年50周年を迎えた海援隊。大ヒット曲「贈る言葉」「母に捧げるバラード」など、心温まる楽曲に、TVでもおなじみの武田鉄矢さんの愉快でそしてホロリとさせるトークを添えてお届けします。



とき

3月22日(水)
開場：午後6時30分
開演：午後7時

ところ

教育文化会館

全席指定

一般 3,000円
高校生以下 1,000円

〔 当日券は
一律500円増 〕

チケット
発売日 **1月28日(土)**

【窓口販売】
1月28日(土) 午前9時～
※取扱いは教育文化会館のみ

【電話予約販売】
1月28日(土) 午後1時～

※未就学児の入場はお断りします。
※車いす席を希望の方は購入時にお申付けください。
※公演が中止または延期になる場合以外は、チケットの払戻しはありません。

問 教育文化会館 ☎ 74-2367

寒い時こそ
エクササイズ!

地域おこし協力隊員
山本由美子の

お気軽エクササイズ

ど家庭でも気軽にできるエクササイズを毎月紹介します!



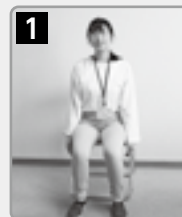
寒い冬の間は身体が縮こまり、筋肉がこわばって血行不良になりがちです。そして姿勢も悪くなり、もっと筋肉がこわばってしまいます。今回は、正しい姿勢に意識を向けるトレーニングを行いましょう。

1 足裏が床につくように浅めに椅子に腰かけます。足は肩幅程度に開きます。

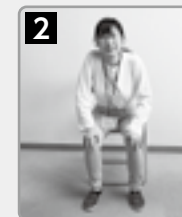
たいけん
REPORT!

今月は福祉課戸籍保険グループの吉田 柊さん(入庁1年目)が実践。高校時代はボランティア部に所属していました。

2 足裏に体重が乗っているか確認します。両手で膝をつつみ、上半身の重みを乗せます。足裏への感覚を感じましょう。



小清水町
出身です

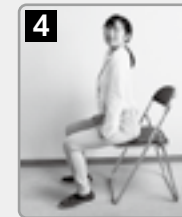


運動は
ほとんど
しません

3 椅子の座面に体重が乗っているか確認します。太ももの上に手を置き、上半身の重みを乗せ座面にも体重が乗っていることを確かめます。



アニメが
超大好き
です



今年は仕事
と運動も頑
張ります!

4 足裏と太ももの裏に体重を感じながら肘を伸ばし上体を起こします。頭の高さを変えないように、肩と腕の力を緩めリラックスします。深呼吸をゆったり3回行いましょう。

問 役 移住・定住支援室(内線343)

社会福祉協議会

サロンdeひがしもこと ～新春お楽しみ会～

※飲み物を持参してください。

日 1月25日(水) 10:00～15:00

所 農村環境改善センター ￥500円

くらしの法律相談

日 1月26日(木) 10:00～

所 老人福祉センター ￥無料

●ひとり30分程度 4人まで(要予約)

●1月20日(金)までに社協へお申込みください。

ときめきサロン ～新春お楽しみ会～

日 1月27日(金) 10:00～

所 研修会館 大会議室 ￥無料

ふまねっと健康教室 ※飲み物を持参してください。

東藻琴 日 2月9日(木) 10:00～

地 区 所 フロックス ￥無料

女満別 日 2月10日(金) 10:00～

地 区 所 老人福祉センター ￥無料

問 社会福祉協議会 ☎75-6021 ☎63-5105

行事は変更になる場合があります。

また、マスク着用などの
新型コロナ対策に
ご協力をお願いします。



めちやいんど館

児童クラブ 2月は「こま」月間

節分 日 2月3日(金)

冬の運動会 日 2月8日(水)

※屋外の天気や気温等により変更あり

こま発表会 日 2月27日(月)

子育て支援「あそびのひろば」

対 0歳～3歳児のお子さんと保護者

日 毎週月曜日～金曜日 9:30～12:00

2月イベント

雪遊び 日 2月1日(水)・14日(火)・22日(水)

節分 日 2月3日(金)

雛人形作り 日 2月6日(月)～13日(月)

※予定当日の天気や気温等の状況により変更の場合もあります。

問 めちやいんど館 ☎74-5151

のんきっず館

子育て支援「わんぱくクラブ」

対 0歳～3歳児のお子さんと保護者

日 毎週月曜日～金曜日 10:00～12:00

2月イベント

豆まき 日 2月3日(金)

ひなまつり製作 日 2月7日(火)～9日(木)

問 のんきっず館 ☎66-3453

大

OZORA HIGH SCHOOL INFORMATION

空 高 校 だ よ り

Hokkaido Ozora High School
北海道大空高等学校
大空町東藻琴79番地の4
TEL:0152-66-2061



東藻琴キャンパス 2年次生が総合学科初の修学旅行に行ってきました!

12月2日から4泊5日の日程で、今年度はSTEAM教育(科学・技術・工学・芸術・数学の頭文字を組合わせた教育概念)の一環も兼ねて中国・四国地方でさまざまな体験をしてきました。1日目は「葉っぱビジネス」で成功した徳島県上勝町、2日目は島全体がアート作品となっている香川県のベネッセアートサイト直島などを見学しました。生徒たちは、机上の学習では触れることのない経験をして、大きな学びを得ることができたと思います。最後は大阪の自主研修。USJに行った生徒もあり、多くの思い出ができました。この旅行で得たことを通じて、生徒達がより成長してくれることを期待しています。



女満別キャンパス 空高杯(体育祭)開催!



12月15日、両キャンパス合同で空高杯(体育祭)を実施しました。今回の体育祭は、クラス対抗で、バレーボール、モルック、障害物競走を行いました。運動の得意・不得意に関係なく、みんなで楽しめる体育祭を生徒が企画し「する・見る・支える」とさまざまな視点からスポーツに関わることに取り組みました。競技も応援も生徒たちの笑顔でいっぱい空高杯になりました。