

まちの

# おしらせ

OZORA

1

令和6年1月15日発行号

Public Information Ozora



## TOPICS

- ごみの分別・出し方のルールを守りましょう!
- 今後の新型コロナワクチン接種(秋開始接種)の日程
- 確定申告が始まります!



ホームページは  
こちらまで

大空町

検索



X(旧Twitter)は  
こちらまで

@town\_ozora



Instagramは  
こちらまで

@town\_ozora



今月の表紙/ 女満別稲作生産組合から立派な鏡餅をいただき、庁舎ロビーに飾っていただきました。今年一年が実り多き一年でありますように。

■お問合せ先  
大空町役場  
TEL.74-2111  
東藻琴総合支所  
TEL.66-2131



大空町 検索

今月の  
おおぞら  
インフォ

## サポート

### 冬期生活支援事業の申請はお済みですか

令和5年度の住民税が課税されていない方で構成する次の世帯に、1万円の商品券を交付する「大空町冬期生活支援事業」は、**2月29日(木)**まで申請を付けています。対象になると思われる方には、申請書を送付しています。

- 65歳以上の方の高齢者世帯
- 障がい者世帯（身体障害者手帳1級または2級および3級内部障がい、療育手帳A判定、精神障害者保健福祉手帳1級）
- ひとり親世帯
- 生活保護世帯

問 役福祉グループ（内線1118）  
支 福祉グループ（内線442）

## イベント

### 道の駅冬まつりと共同開催

#### 2024「スポーツ縁日」

パラスポーツやニ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。2024年に函館で世界大会が開催されるモルックや、ポッチャ・ストラックアウトなどが楽しめます。

日 2月4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内 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 社会教育グループ（内線503）

### 道の駅冬まつりと同時開催

#### そりすべり大会

冬の風物詩「そりすべり」をユニークなルールで楽しむ大会です。大人の一部では豪華景品、子どもの部では参加賞を用意しています！みなさんの参加をお待ちしています。

日 2月4日(日) 午前11時30分（受付11時）

所 道の駅メルヘンの丘めまんべつ内 特設会場

## 暮らし

### 一般廃棄物焼却処理施設ダイオキシン類測定結果

施設からの排ガスは、法律で年1回測定することが義務とされ、基準値を超える焼却を停止することになります。町では自主的に年3回の測定を実施していますが、第2回目の測定結果は、基準値以下で問題はありませんでした。今後も法令を遵守し、適正な施設管理に努めます。

ごみの減量化とリサイクルにご協力をお願いします。

#### 令和5年度ダイオキシン類測定結果(排ガス)(単位:ng-TEQ/m<sup>3</sup>)

測定場所	一般廃棄物焼却処理施設(上 東)
測定日	11月7日
測定値	0.1
基準値	1.0

※ ng(ナノグラム)…10億分の1g  
※ TEQ…毒性等量

問 後住民グループ（内線103）  
支 住民グループ（内線435）

対 子どもの部（小学生以下）60人  
大人の部（中学生以上）30人

■ルール すべり台からそりですべり、斜面に置いてあるパンを取り、フックを先に取った方の勝ちというユニークなルールです。

■その他 そりの貸出しをしています。持参のそりも使用できます。

■主催 大空町青年団体連携会議  
※道の駅冬まつりの中止や悪天候により主催者が競技不可能と判断した場合は、大会を中止とします。

問 社会教育グループ（内線508）



町長との対話で  
より良いまちづくりを！

### 町政懇談会ふれあいトーク

12月から始まった各自治会のふれあいトークには、たくさんの方のみなさんに参加していただきありがとうございます。なお、全町を対象とした「ふれあいトーク」を女満別・東藻琴地区で開催しますので、この機会にぜひご参加いただき「大空町のより良いまちづくり」について松川町長と懇談しましょう。

#### 【女満別研修会館会場】

日 1月18日(木) 午後6時30分～  
【東藻琴農村環境改善センター会場】  
日 1月25日(木) 午後6時30分～

#### ■内容

町民みなさんにお知らせしたい町の施策などの説明および松川町長との懇談（質疑・要望など）を行います。

#### ■その他

●どなたでも参加できます。  
●自治会単独で開催しない自治会からは各2～3人の参加にご協力をお願いします。

●予定している会場以外で「ふれあいトーク」を実施したいという団体・サークルなどがありましたら問までご連絡をお願いします。

問 企画グループ（内線214）

### 社会教育施設基本構想 町民説明会

女満別研修会館の更新について

研修会館は、町民活動の拠点として長年にわたり多くの方が利用してきた施設です。しかし、建設から50年以上が経過し老朽化が進んでいることから、施設更新の検討を進めることになりました。

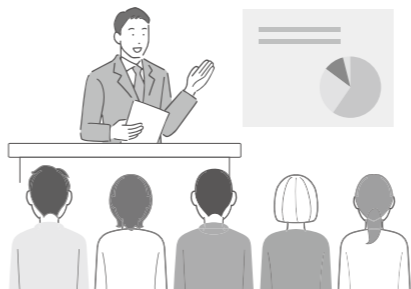
今年度は基本構想を策定するため、これまで協議を進めてきた経過について説明し、広く町民のみなさんからの意見を聞くため説明会を開催します。将来のまちづくりのために、多くの方にご参加いただけますよう、よろしくをお願いします。

日 1月20日(土) 午後2時～

所 研修会館 大会議室

■内容 これまでの協議経過と今後の進め方について

問 社会教育グループ（内線501）



## 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 接種を希望している方
  - 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接種を受ける場合は、2週間以上の間隔をあけてください。

年齢	生年月日
65歳	昭和33年4月2日～昭和34年4月1日生まれ
70歳	昭和28年4月2日～昭和29年4月1日生まれ
75歳以上	昭和24年4月1日以前生まれ

問 健康介護グループ(内線113) 福祉グループ(内線448)

### 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)

接種期間は令和6年3月31日まで

※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。

## 相談

### 農業者年金巡回相談会

大空町農業者年金協議会では、北海道農業会議の相談員による農業者年金巡回相談会を開催します。相談会は、65歳未満の農業者年金の受給待機者を対象とした農業者年金（老齢年金・旧制度の経営移譲年金・新制度の特例付加年金受給）の説明会、個別相談会となります。

参加申込みは不要です。この機会に、受給の手続きなどをお気軽に相談ください。

日 1月29日(月) 午後1時30分～

所 役場 議事堂文化ホール

対 町内の農業者年金待機者など

相談担当者

北海道農業会議 技師 佐藤友里子氏

問 役農業委員会 (内線331)

支 農業委員会 (内線423)



## 公募集

### 第18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。たくさんのお参加をお待ちしています。

日 2月18日(日)

所 大空工高校、東藻琴中学校、東藻琴B&G海洋センター

締 2月2日(金)

※自治会単位でお申込みください。

■ 申込先 研修会館2階 教育委員会事務所

※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 社会教育グループ (内線503)

### 生活支援ハウス入居者募集

60歳以上で、独立して生活することに不安があり、支援が必要な方が対象です。詳細はお問合せください。

募集室数・規模

「女満別生活支援ハウス」

1人用 (32.5㎡・約19畳) 2室

締 1月31日(水)

※申込書は、問に備付けています。

問 役健康介護グループ (内線144)

支 福祉グループ (内線443)

### 都市計画審議会委員募集

都市計画法の規定に基づき、次のとおり大空町都市計画審議会委員を公募します。

■ 応募資格

① 町内に住所を有する満18歳以上の方

② 町が設置するほかの審議会等の委員でない方

③ 町の職員および議会議員でない方

■ 募集する人数 2人以内

■ 委員の任期

令和6年4月1日から令和8年3月31日まで(2年間)

■ 委員会の開催 年1～2回程度

■ 応募用紙

町ホームページからダウンロードするか、問までご連絡ください。

締 2月14日(水)

問 役管理グループ (内線322)

### 冬道安全運転講習会に参加しませんか

交通安全協会により、冬道安全運転講習会が開催されます。

冬道運転に慣れない方や不安のある方は、ぜひご参加ください。

なお、実地講習が主な内容です。運転しやすい服装で参加してください。

日 1月28日(日) 午前10時～

所 オートホック自動車学校

女満別昭和59番地 74・4300

### 伊勢ヶ浜部屋直伝「ちゃんこ鍋教室」

これからどんどん寒くなる冬の季節です。そんな季節には温かいちゃんこ鍋が最高！一緒にちゃんこ鍋を作りましょう。

日 2月17日(土) 午前9時～正午

所 研修会館

講師 渋谷和彦氏

対 5組

¥ 2,000円(1組)

■ 持ち物 三角巾・エプロン・作ったちゃんこ鍋を持帰る鍋

※ちゃんこ鍋は持帰りになります。

■ 申込方法 参加申込みフォームまたは問にお申込みください。

締 2月12日(月)

※定員になり次第締切ります。

参加申込みフォームはこちら



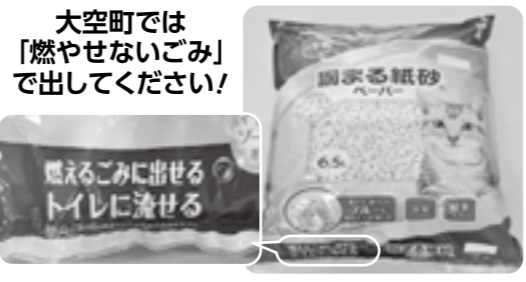
問 研修会館 74・2483

## ごみの分別・出し方のルールを守りましょう！

現在の焼却施設の焼却炉では、固まった砂を処理できないため

猫砂は「燃やせないごみ」へ！

ホームセンターなどで販売している猫砂は「燃えるごみに出せる」などの表記のある商品もあります。しかし、現在の焼却施設の焼却炉では処理できないため「固まった砂」は「燃やせないごみ」として出してください。



### 悪天候時のごみ・資源物の収集

- 暴風雨・暴風雪などの悪天候時には、ごみ・資源物の収集が大幅に遅れたり、中止することがあります。未回収のごみ・資源物は、次回収集日に回収します。
- ※ 悪天候時のごみ出しは、ケガをしたり、飛散させてしまうことなどが考えられますので、お控えください。
- 天候や道路状況により、ごみ処理施設も閉館します。悪天候時の直接搬入は、お控えください。

除雪にご協力を ごみカゴやごみ集積所周りの除雪にご協力ください。ごみカゴが確認できなかったり、収集車が入れない場合は、収集できない場合があります。

問 役 住民グループ(内線103) ● 支 住民グループ(内線435)

## 認知症サポーターの手作りマスコットができました！

「認知症サポーター」は、誰もがなる可能性のある認知症について、正しく理解し、さりげなく支えていく心強い存在です。認知症サポーター養成講座のキャラクターはロバ隊長といい、認知症になっても安心して暮らせるまちづくりへの道のりを、ロバのように一步一步着実に進めていこうという意味を持っています。

今回、さまざまな方にご協力をいただき、ロバ隊長の手作りマスコットを作成しました。認知症サポーター養成講座を受講された方にお渡しし、学んだことを思い出したり認知症で困っている方の支援につながるきっかけとなることを目指しています。

これまでに認知症サポーター養成講座を受講した方で希望される方には、マスコットをお渡しますので、問までお越しください。



問 役 健康介護グループ(内線142) ● 支 福祉グループ(内線448)

# 確定申告 2月16日(金)から が始まります! 3月15日(金)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。  
役場・総合支所での申告受付は **原則、事前予約** となっています。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

- 予約受付 1月15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】 税務グループ ☎74-2111 (内線124)  
【東藻琴地区】 総務グループ ☎66-2131 (内線417)

## 申告

- 申告期間 2月16日(金)～3月15日(金) (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。

### 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。

(扶養親族など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・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

### 網走税務署 からのおしらせ

#### 【自宅からスマホ・PCとマイナンバーカードでe-Tax】

- 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カードリーダーライターとして利用できます。
- 1年分の医療費や公的年金などの情報が、マイナポータル連携で自動入力できます。

問 税務グループ(内線124) 総務グループ(内線417)

## 今後の新型コロナワクチン接種(秋開始接種) 令和6年1月～2月の日程

使用ワクチン ファイザー社製のXBBワクチン

- 女満別 女満別中央病院 東藻琴 東藻琴診療所 女満別 東藻琴 生後6か月～11歳の接種専用日
- 午前：午前11時30分～11時50分 午後：午後1時30分～1時50分
- 夕方：午後3時30分～3時50分 夕方：午後3時30分～3時50分 夕方：午後3時30分～3時50分

日	月	火	水	木	金	土
1月21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
	女満別 午前 東藻琴 午後	女満別 午前 東藻琴 午後	女満別 午前 東藻琴 午後	女満別 午前	女満別 午前 東藻琴 午後	
28日	29日	30日	31日	2月1日	2日	3日
	女満別 夕方 こどものみ	女満別 夕方 こどものみ	東藻琴 夕方 こどものみ			
4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
	女満別 夕方 東藻琴 夕方	女満別 夕方 東藻琴 夕方	女満別 夕方 東藻琴 夕方			

### 大空町に転入された方へ

接種希望の方で、まだ案内が届いていない方は、健康介護グループまでお問合せください。なお、案内の対象となる方は、初回接種(1・2回目)を終えている方になります。

問 健康介護グループ(内線141)

介護のことで悩んでいる方、一緒にお話しませんか?

## 参加無料 介護者向け認知症カフェ開催

「認知症についての講話と交流会」 アドバイザー 認知症介護指導者/看護師 知花 明美 氏

家族の物忘れや認知症の症状が心配になっている方々が、認知症の理解を深め、日頃のケアの様子やお年寄りとの向き合い方などを一緒に語合う場です。家族の認知症に不安や悩みはありませんか。悩みは経験者同士で共有や相談をすることで軽くなります。

認知症は誰もがなりうる症状で、同じような経験や悩みをもつ人たちがいます。普段は相談しづらいことでも、ここで話してみませんか?

これまでは平日開催でしたが、今回は土曜日開催です。お仕事などで参加できなかった方もこの機会にぜひ、いかがでしょうか。みなさんの参加をお待ちしています。

【東藻琴会場】 2月3日(土) 午前10時～11時30分  
所 フロックス 集会室

【女満別会場】 2月3日(土) 午後1時30分～3時  
所 老人福祉センター 大広間

※お住まいの地区に関わらず、どちらの地区でも参加できます。

対 町民の方で次の項目に該当する方

- ① 認知症の家族を介護している方
- ② 認知症の方の介護で悩んでいる方
- ③ ご家族が認知症ではないかと心配している方
- ④ 過去に認知症の方を介護した経験がある方

※認知症の方も一緒に参加できます。  
※ここでいう「認知症」は、診断の有無を問わず疑問を含みます。

締 1月31日(水)までに問へお申込みください。

問 健康介護グループ(内線142) 福祉グループ(内線448)

# PROTO OZORA

まちをまるごとプロトタイプ  
PROTO OZORA 2023

## 1DAYミーティングを開催しました

プロトオオゾラとは、2022年、町のプロモーションの一環として「未来の大空町をつくろう」というコンセプトで、高校生のアイデア提案を皮切りにスタート。

「町の関係人口創出」をテーマに、アイデアの創出と実現に向けて、大空高校の生徒とクリエイティブ企業R/GA(外資系広告代理店)が、アイデアを出し、話し合いを重ね、政策提言として町民みなさんの前で公開プレゼンテーションを行いました。

12月9日(土)、大空高校女満別キャンパスで開催された1DAYミーティングは「大人の作戦会議」と称して、高校生から受取った政策提言をより具体的に前進させるにはどうしたら良いのかなどを、大人の視点・考え方で真剣に話し合い、多くのアイデアが出されました。

大空高校の大辻校長からは「子どもは学び続ける大人からしか学ばないという言葉があります。今回ここにいる皆様こそが先生だと思いました。ここで出されたアイデアをぜひ子どもたちと共有できる機会を設けたい。」と。また、このプロジェクト立上げに携わった嶋田氏からは「子どもたちのアイデアに大人がブレーキをかけてはいけない。大人は知恵を出し、援助をする。そして失敗を許容することこそがカギとなる。」との講評をいただきました。

今回、さまざまな職業・立場・視点を持った大人たちが真剣に話し合うことで、大きな気づきと、小さな一歩を踏出す機会になりました。



今月の納期限  
お忘れなく! **1月31日(水)**

- 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

献血にご協力を!  
献血車「ひまわり号」来町 **1月18日(木)**

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 福祉グループ(内線443)

## 町営住宅入居者募集 ★選考対象住宅の締切日は1月25日(木)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
<b>高齢者世話付住宅(シルバーハウジング)</b>					
女満別	はなぞの団地(H13)	2戸	★	1LDK	1F、3F
<b>一般町営住宅</b>					
女満別	東陽団地(H7~H10)	2戸	★	2LDK、3LDK	2F
	しらかば団地(S63~H5)	10戸		2LDK、3LDK	2F
	青葉団地(S60~S63)	4戸		3LDK	1F、2F
東藻琴	中央さくら団地(H27)	1戸		1LDK	1F
	中央さくら団地(R3)	1戸		1LDK	1F
	中央つつじ団地(H13)	1戸		2DK	1F
	中央つつじ団地(H13)	1戸		2LDK	1F
	北二すみれ団地(H6)	1戸	★	2LDK	1F
	北二すみれ団地(H8)	1戸	★	3LDK	2F
	南あさひ団地(H16)	1戸		3LDK	1F
	南ひばり団地(S58)	2戸	★	3LDK	1F
	南ひばり団地(H3)	2戸	★	3LDK	1F
<b>特定公共賃貸住宅</b>					
女満別	しらかば第2団地(H12、H14)	1戸	★	3LDK	2F
		2戸		2LDK、3LDK	3F
<b>単身者住宅</b>					
東藻琴	西ノンキーハイツ'92(H4)	1戸	★	1LDK	1F
	北一ノンキーハイツ'91(H3)	3戸	★	1R	1F、2F
<b>地域特別賃貸住宅A型(単身者用)</b>					
女満別	夕陽台団地(H4)	1戸		1DK	2F

- 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 住民グループ(内線105) 住民グループ(内線434)

# ピカッと! 輝く おおぞらびと



1月7日に開催された「はたちのつどい」の出席者代表を務めたのは、JAめまんべつに勤務する西村健太郎さんです。式典を終えた西村さんに20歳としての抱負を伺いました。

令和6年はたちのつどい 出席者代表  
西村 健太郎 さん (女満別元町)

西村さんは、大空町女満別の生まれで、中学生まで女満別で学び、高校は網走市内へ進学しました。高校卒業後、地元で働きたいと思っていた西村さんは、JAめまんべつに就職。現在は農産課で麦の受入れや、麦・豆を乾燥させる業務にあたっているそうです。

趣味は野球で、小学3年生の時に女満別高校が選抜高校野球大会に出場した際、ご両親に阪神甲子園球場に連れて行ってもらったことがきっかけで、現在でも野球を続けており、職場のチームに所属してプレーをしています。

「子どもの頃は20歳というと、とても大人のイメージがありましたが、実際に自分が20歳になってみると、それほど大人になったという感じはなく、成人したという実感もあまりありません」と語る西村さん。しかし、職場では「1年目は何もわからない新人でしたが、昨年後輩が入ってきたことで仕事への考え方も変わってきて、仕事に対する責任感もわいてきました」と、少

ずつ社会人としての意識が高まってきたようです。

20歳になってやってみたいことを尋ねると「たばこやギャンブルは将来を見据えてやりたいとは思っていません。美味しい食べ物やお酒をいろいろと楽しみたいです」と、しっかりとした堅実な答えが返ってきました。

最後に「いまの私たちがいるのは、家族や友人、先生、地域のみなさんが、時には厳しく、時には優しく見守ってくださったおかげで、とても感謝しています。これからは、私たちが地域を支え、発展させていく担い手であると考えています。新しく20歳を迎える私たちは、それぞれが異なる考え方を持っていますが、だからこそ互いに協力し合い、ブラッシュアップできれば、きっと想像以上に輝けると思っています。まだまだ未熟ではありますが、お世話になったみなさんに少しでも恩返しができるように頑張っていきたいです」と抱負を語ってくれました。



はたちのつどいに  
出席されたみなさん  
おめでとうございます!



## 南の島で国際交流と野外活動 第48回ちびっこ探検学校ヨロン島 参加者 募集!

この事業は、沖縄に近い南の島「ヨロン島」のサンゴ礁の海と美しい自然の中で、全国から参加する仲間(日本人・外国人)との民宿での共同生活やさまざまな野外活動(海水浴、イカダづくり&イカダこぎ、さとうきび刈り、洞窟探検)を通して言葉や習慣の違いを乗り越え、友情を深め、積極的にチャレンジする心を養います。

今度の春休みは、思い出に残る楽しい体験をしに暖かな南の島「ヨロン島」に行きませんか。

日 3月26日(火)~4月1日(月) 6泊7日

所 鹿児島県与論町

対 120人(申込順)

¥ 212,000円(女満別発着)

締 3月6日(水)

※兄弟、友達で参加すると1人5,000円割引されるサービスもあります。

ヨロン島

オンライン説明会あります

1月22日(月)、2月1日(木)、  
2月5日(月)、2月15日(木)、  
2月19日(月)のいずれか1日



問 国際青少年研修協会 | 03-6825-3130 | HP <http://www.kskk.or.jp>

## 地域おこし協力隊員 山本由美子の お気軽エクササイズ

背中ストレッチでエクササイズ!

背中のおこし協力隊員 山本由美子の お気軽エクササイズ

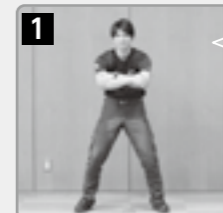
背中のおこし協力隊員 山本由美子の お気軽エクササイズ

背中や腰のこわばりなどの不快感を和らげ、腰から背中にかけての柔軟性を高めるサイドランジでおこなう背中ストレッチをご紹介します。このエクササイズは、下半身を強化するだけでなく、背中の柔軟性を向上させるのにも効果的です。

1 足を肩幅よりやや広く開き、両手で自分の両肘を軽く握ります。膝を軽く曲げて骨盤を後ろに倒して、背中周りを伸ばしつつ肩の力を抜き、両足を開いて背中を伸ばします。

たいけん REPORT!

大空消防署2年目 警防係 栗原 有基さん



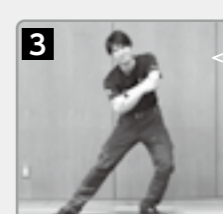
北見市出身です。中学1年生からバレーをやっていて、今は町内でミニバレーをたまにしています!



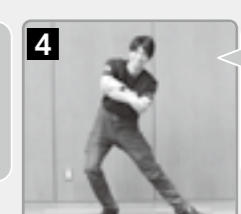
休日は友人と札幌などに旅行に行ったりしています!

2 重心移動と上体の傾きを変える動作を行います。1で行なった背中の伸びを感じながら上体を右に傾けて、左膝を曲げながら徐々に体重を左へ移していきま。無理のない範囲で行いましょう。

3 重心が左足の上に移ったら、今度は上体を左に傾けます。背中丸みは保っておきましょう。



小学生から消防士にあこがれ、一昨年から大空消防署に勤務しています。



冬は火災が多くなります! ストーブの消し忘れにはご注意ください!

4 今度は、左膝を徐々に伸ばしながら、重心を右足の上へと移していきます。体重が乗るにつれて膝をゆっくりと曲げていきます。同様に、2~3を繰り返します。

問 移住・定住支援室(内線341)

### 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2日(金)  
ひなまつり制作 日 2月6日(火)～8日(木)

間ののんきっず館 ☎66-3453

### 社会福祉協議会

#### ときめきサロン

日 2月22日(木) 10:00～  
所 老人福祉センター ¥ 無料

#### サロンdeひがしもこと

※飲み物を持参してください。  
日 2月28日(水) 10:00～15:00  
所 農村環境改善センター ¥ 500円

#### ふまねっと運動健康教室 飲み物を持参してください。

東藻琴 日 2月8日(木) 10:00～  
地 区 所 フロックス ¥ 無料

女満別 日 2月9日(金) 10:00～  
地 区 所 老人福祉センター ¥ 無料

間 社会福祉協議会 ☎75-6021 ☎63-5105

### めちやいんど館

#### 児童クラブ 2月イベント

2月も「こま月間」です!

節分 日 2月2日(金)  
冬の運動会 日 2月7日(水)  
こま発表会 日 2月28日(水)

#### 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

節分 日 2月2日(金)  
雛人形作り 日 2月5日(月)～9日(金)  
雪遊び 日 2月7日(水)・14日(水)

間めちやいんど館 ☎74-5151



めちやいんど館、のんきっず館の  
行事は変更になる場合があります。

# 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



### 越境を続ける大空高校

2年次生が12月1日から4泊5日で修学旅行を行い、徳島県でゼロウエスト・葉っぱビジネスについて学び、金刀比羅宮ではうどん作り、直島ではアートに触れるなど、それぞれの視点で深い学びとなりました。



今年度大空高校では、海外短期留学に9人(内5人は自費や自ら探してきた補助金などでの参加)、国内短期留学に8人(教員3人含む)が参加、その地域でしか学べないことや感じる事ができないことなど多くの事を学んできました。その報告の機会として12月16日・17日には、越境発表会を東藻琴・女満別両地区で開催しました。今後も自ら学びを求めて多くの地域に越境を続けていきます。

#### 公設塾より 女満別中学校・東藻琴中学校冬休み学習サポート

女満別中学校と東藻琴中学校の冬休み期間中、大空町公設塾のスタッフが各中学校を訪れ、学習サポートを行いました。前回開催した夏休みと同様、生徒たちは学校の宿題などを持ち寄ってそれぞれの課題と真剣に向き合っていました。普段は関わりの無い中学生にも塾を知ってもらえるよう、今後必要に応じてサポートしていきたいと考えています。

