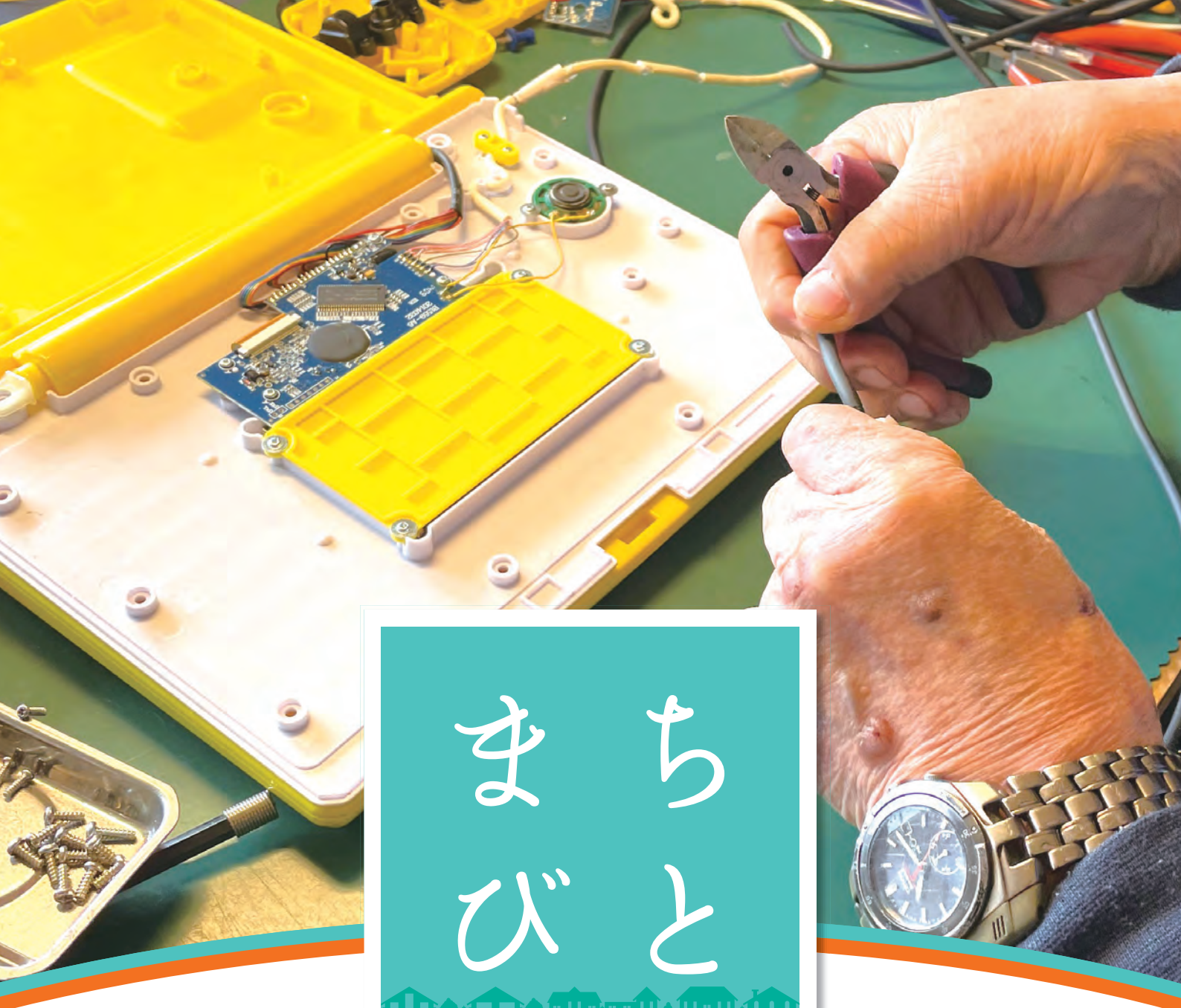




まち びと

— vol.7 —

日常のつながり=お宝

ご近所同士の声かけやお茶飲み、趣味のサークルの集まりなど、
普段あまり意識していないようなつながりや支え合いが、
「地域のお宝」と呼ばれ注目されています。

このお宝広報誌「まちびと」では、つながりをテーマに皆さんの日常を取材し、
その暮らしの一部をご紹介します。

継承と挑戦

地域と高校生がともに創る学びの場

幕別清陵高等学校 地域連携マイプロジェクト

幕別清陵高等学校では、生徒が選んだテーマで1年間活動する「地域連携マイプロジェクト」に取り組んでいます。今年度は、まちづくりや野菜販売、木工制作など15のチームが地域で活動し、商店・企業・ボランティアの方々との交流を通して、多様な考え方に触れながら思考力や行動力を養っています。



幕別町社会福祉協議会が担当する「高校生サロンプロジェクト」は、高齢者が集う地域サロンを高校生自身企画・開催し、世代をこえて支え合う大切さを学ぶ取り組みです。地域での出会いや体験から得た気づきや、つながりの価値を自分たちの言葉で地域へ発信することを目指しています。若い世代が地域との関わりを実感し、その視点を共有することで、高齢者だけでなく、誰もが暮らしやすい地域づくりにつなげていくことを大切にしています。

2回目となる今回は、これまでの開催方法に工夫を加えた企画となりました。次で紹介するいずれの取り組みも、世代を超えて学び合い、人と関わることの大切さを実感できる機会となりました。

新たな方法でつながりづくり

1回目は、生徒が「夏らしい催しを通して地域の方に喜んでもらいた

い」と企画した「清陵夏まつり」。寿町の「和の家」を会場にヨーヨー釣りやかき氷、茶話会を用意し、暑さを忘れるほどの賑わいとなりました。ヨーヨー釣りにはクイズ形式の工夫を加え、高校生と参加者が自然に会話を交わす姿が見られました。「初めてだったけれど高校生が優しく教えてくれた」かき氷が格別だった」といった声が寄せられ、若い発想と温かな関わりが地域に新しい活



気をもたらしました。

2回目は、バスで出かける「移動型サロン」を企画し、高校生が参加者をおもてなしするというコンセプトで交流しました。車内の会話は出発直後から弾み、道の駅おとふけでの昼食や、仲間の高校生になりきって答えを予想するゲームでは、世代を超えた笑いが広がりました。参加者からは「高校生のエネルギーに元



気をもらえた」との声も多く、写真撮影を求める姿から、心の距離が縮まった様子が伝わってきました。

受け継がれる地域とのつながり

高校生が地域の先達と向き合い、人生経験に触れながら学びを深めるこの取り組みは、まさに地域と学校がともにつくる「学びの場」。互いを尊重し、思いを交わす時間そのものが、若い世代の成長につながっています。先輩から引き継いだ貴重な場は、さらに発展しながら、地域の人達と一緒に次代へ受け継がれます。



つながりが育てた一年の学び ―活動を終えて―

私がマイプロの一員になった時、他のマイプロのメンバー数多くて、私達が一番少ないチームで正直不安でした。ですが皆は本気で挑んでいたから補う所も無く自分に劣化を感じてしまう程完璧でした。その中で私は少しでも役に立てる様に皆の安心感やサロンの人達の思いで率先して案を立てる事ができて良き結果を残せたりして、本当に皆が居なかったらこんな事は出来なかったと思います。協力して下さった方々、ありがとうございました。



川辺 龍瑛さん
(2年生)

私は1年間、高齢者の方と一緒に自分たちで考えた企画を楽しみました。最初は高齢者の方とどう接すればいいかわからず、緊張していましたが、交流を続けていくうちに、みんなで笑いながら活動を終えることができたと思います。高齢者の方との接し方もすべて、本当に楽しくて良い経験になりました。ご協力くださったサロンの方々本当にありがとうございました。



村上 嘩菜さん
(2年生)

地域マイプロジェクト「高校生サロン」として活動できてとても楽しかったです！たくさんの計画・企画をして行くうちにどのようにしたら利用者さんに楽しんでもらえるかなどたくさん工夫を加えながら仲間と共に成長出来た1年間でした。この地域マイプロジェクトを通して学べたことを、これからの学校生活や進路に活かしたいと思います！本当に1年間、ありがとうございました。



小林 真亜奈さん
(2年生)

私は、「コミュニケーション能力を高める」という目標を自分たちが企画したサロンなどを通して楽しみながら達成することができました。この経験を活かし、今後の進路活動などにも役立てていこうと思っています。今まで力を貸してくださった社会福祉協議会の方々、ご協力くださったサロンの皆さん本当にありがとうございました。



高山 昂大さん
(2年生)

1年生にバトンタッチ

令和7年10月から「高校生サロンプロジェクト」第3期がスタートします。これまで先輩たちが築いてきた、多世代でかかわることによって生まれる新しい発見と楽しさという伝統を受け継ぎ、地域の皆さんと高校生をつなぐ架け橋となるよう取り組んでいきます。

今年は2名でのスタートとなりますが、生徒からは「いろいろな人とかかわるのが楽しみ」「高齢者の方が気軽に参加できる場にした」「たくさんの方に楽しんでもらえる企画を考えたい」など、人数に負けない熱い思いが寄せられています。

令和8年から本格的に企画が始まります。地域の皆さんの温かいご支援と応援をよろしくお願いいたします。



左:柴田 水希さん 右:原田 龍枝さん

「明るく、楽しく、前向きに」
地域がつながる集いの場

〓 札内桜町南町内会「ふれあいサロン」〓



▲幕別清陵高校生との交流(後列左から1番目江崎さん)

身近な地域でつながる「楽しみ」

札内桜町南町内会の江崎俊子さんは令和5年に町内会長に就任し、「同じ地域に住む人同士が集える場を作りたい」と、社協へ相談をいただきました。これをきっかけに民生委員や地域の協力者とサロン設立に向けての準備を進め、令和6年6月に『桜町南ふれあいサロン』がスタートしました。

サロンに集まった参加者からは「自然災害などが起こったときのために、近所の人と顔見知りになっておきたい。」「子どもの居場所や集ま



世代を超えた交流の「楽しみ」

令和7年6月には幕別清陵高校の取り組みである『地域連携マイプロジェクト活動』として、2年生4名がサロンを訪ねました。高校生が考えたレクリエーションとクイズやゲームを出前型サロンとして開催。普段とは違った若い世代との交流により笑顔の弾む時間となり、参加者からは「また来てほしい。」との要望がありました。サロンではこの他にも、詐欺防止や防災に関する講座、バス遠足などを企画し、有意義な活動を継続しています。

人と交わる「楽しみ」

サロン開催には、「運営者と参加者の双方が協力し合うことで、親しみのある場作り

ができる」と江崎さん。ゲームの時には得意な方がリードしたり、茶話タイムではお茶やお菓子を全員で準備したりと、サロンを通して顔の見える関係づくりが行われています。サロン設立から1年が経つた令和7年の町内会総会では、「サロンで顔見知りが増えたからか、和やかな雰囲気で開催できました。呼びかけに答えてくれるなど、二方通行ではない地域の方々の反応が嬉しかったです。」と江崎さん。サロンをきっかけにした住民同士のつながりは、サロン以外の場所へも広がっています。



住み慣れた地域
安心した暮らしは今も変わらず



▲左が小岩さん、右が渡辺町内会長

身近な集いの場

札内西町で暮らしている小岩絹子さんは、公区長を務めたご主人を支えながら地域のみなさんとの交流を深めてきました。住み慣れた地域に近隣の方々が集うことのできる場を、との思いから平成31年にご主人を中心に『札内西町ふれあいサロン』を設立され、開設当初より参加者同士が簡単な体操やゲームを通じて交流、地域の住民同士が顔なじみになれる場として開催されるようになりました。現在は代表が渡辺政博町内会長に移り、コロナ禍を経た今も、西町サロンはみなさんの温かな憩いの場として継続しています。

生活の変化と

新しいつながり

2年前にご主人が亡くなり、長かった介護生活の終わりとともに、小岩さんの生活は一人暮らしへと変化しました。外に出かける機会も減り、一人になる時間が増えていたところを、ご主人を担当し



てくれたケアマネジャーとのつながりや、かつて小岩さんが参加していた集まりの仲間の声掛けもあって、気持ちも体も少しずつ外へ向くようになり、人との関わりが生まれるようになりました。今では、介護サービスを利用して通所している施設も、仲間と楽しく過ごす場所の一つになっています。

安心できる生活は

昔も今も

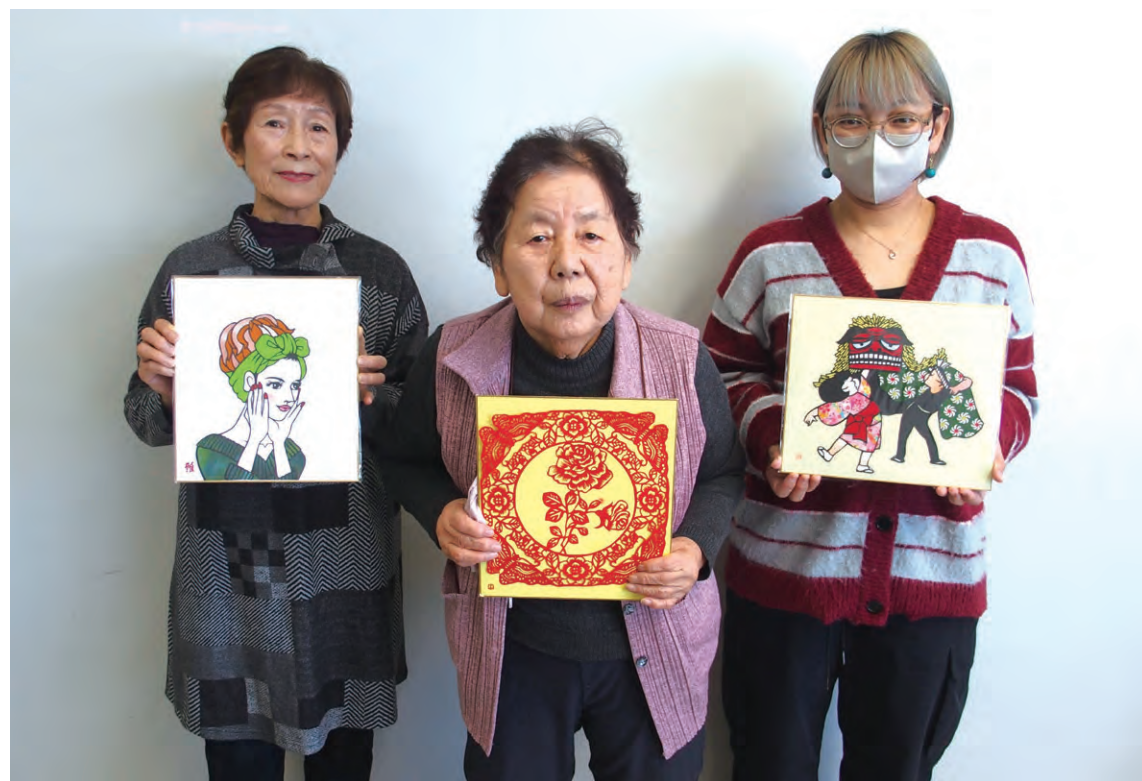
札内に住んで60年。ご主人と一緒に過ごしてきた昔からの仲間とは、今でもつながりが保たれています。近所に住む人とも仲良しで、会えば庭の手入れの話で盛り上がったたり、おすそ分けを振舞い合ったり。程よい距離のお付き合い

いは、お互いを温かく支え、安心できる生活に結びついています。西町サロンには今も参加し、毎月の集まりや、年一度のバス旅行にも楽しく参加しています。

どのような人も長い人生には節目が訪れ、その都度生活が変化します。気持ちの落ち込みや体力の低下で、生きる力が少し弱まったとしても、人と関わり、話し、温かく交わることで、生きる力はまた育まれていきます。生活が変化しても、住み慣れた地域で安心して暮らすことのできるつながりや支え合いの大切さを、小岩さんのお話から感じ取ることができました。



ものづくりとつながりづくり
高橋慶子さんと
幕別切り絵サークル



▲幕別切り絵サークルの皆さん(中央高橋さん)

気の合う仲間との 楽しみ

一枚の紙から繊細な模様や絵が生まれる切り絵づくりを楽しむ『幕別切り絵サークル』は、幕別町百年記念ホールでの講座をきっかけに、講座が終了しても作品づくりを続けて行こうと、仲間が集まって活動をスタートしました。10年以上活動を続ける中で、作品数も増え、技術も上達し、仲間同士の親睦も深まっています。毎月2回の活動では、お互いの作品を見ながらアイデアを相談し合った



り、休憩時間にお茶とお菓子でおしゃべりを楽しむなど、あつという間に時間が過ぎていきます。自分の好きなことを気の合う仲間と楽しめる、和気あいあいとしたサークルの皆さんです。切り絵は紙とカッターから生まれる芸術作品ですが、「あまりお金をかけずに楽しめる」ところも魅力の一つ。元会員の中には転居した先の施設で切り絵を続けている方もいるそうです。

人の輪の中で

長く活動に参加している高橋慶子さんは「家にいるより外に出て、好きなことを見つけ、楽しむことが大事。」と切り絵サークルを通して感じる、仲間とのつながりを話してくださいます。高橋さんはお住まいの地域にある『和つ家サロン』にも参加されています。「和つ家サロンのように、会って人と話をすることは心にも体にも大切。何より楽しいもの。」と高橋さん。年齢を重ねても心身ともに元気に過ごすことができるつながりの大切さが感じられます。

活動をきっかけに 仲間作りも

サークルに参加されている方は高橋さんも含めて、お住まいの地域も年齢も様々。切り絵という共通点でつながり合い、作品作りを楽しみながら交流を深めています。今は一旦サークルをお休みされていますが、展示会がある時には作品展示の相談が入り、季節に合わせた作品や観る方に伝わりやすい作品を選んで提供しています。「発表の機会があると、切り絵のことや私たちの活動を知ってもらえるし、仲間が増えるきっかけにもなる」とサークルの皆さんは笑顔で話してくださいました。綺麗な作品づくりと仲間作りの両方が楽しめる活動です。



みんなで続ける「いきいきサロン」
くもったいないから始まった、
つながりの輪



▲いきいきサロンの皆さん(前列左から4番目井田さん)

毎週火曜日、忠類のふれあいセンター福寿では、「いきいき百歳体操」を楽しむ「いきいきサロン」が開かれています。毎回およそ20名が参加し、体の部位を意識しながらストレッチやウエイト体操で元気を体を動かしています。

このサロンの始まりは、かつて忠類診療所で行われていた同じ体操にさかのぼります。多くの住民が集まり賑わっていましたが、指導していた先生の退所により活動の存続が難しくなりました。そのとき、「せっかく続けてきた体操が途切れてしまうのはもったいない」と感じたのが、現在代表を務める井田さんでした。井田さんは「何とか続けられないか」と社協へ相談し、打ち合わせを重ねながら活動再開の形を探っていききました。参加者の「続けたい」という気持ちに背中を押され、場所を変えて「いきいきサロン」として再出発することになりました。井田さんの声かけをきっかけに、仲間たちは再び集まり、笑顔の輪が広がっていききました。

続けることが力に、 仲間が励みに

参加者の一人、内潟さんはこう話します。「みんながいるから続けられるんです。一人でも体操はできるけれど、家から出て、こうしてみんなの顔が見られるのがうれしい。一人でするよりもずっといいんです。」人と会い、笑い合う時間が、体操以上の元気を与えてくれます。また、さらに交流を深められる機会をつくろうと、初めてバス遠足を企画しました。いつもの会場を離れて出かけるだけで気分も新鮮になり、昼食を一緒に食べることで、より仲間との距離をぐっと縮め、体操だけでは見えなかった新しい交流が生まれました。「またみんなで行きたいね」と笑顔で話す声もたくさん聞かれ、サロンメンバーにとって大切な思い出の日となりました。

ゆるやかに つながれる居場所

サロンでは、会場の準備や片づけも参加者同士で協力

しています。来られるときに来て、休んでもまた戻ってこられるそんなゆるやかさが長く続く秘訣です。欠席の連絡も必要なく、「また来られる日を待っているよ」と自然に声を掛け合える雰囲気があります。「行くところがある」「待っている人がいる」。そんな日常の積み重ねが、地域のつながりを支えています。これからも「いきいきサロン」は、無理せず、笑顔で、コツコツと。体と心を元気に保ちながら、仲間とともに歩み続けます。

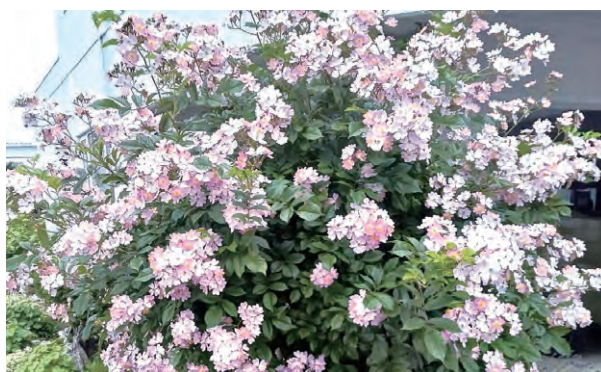




▲自宅のお茶飲みサロンの様子(右から2番目小野寺さん)

幕別町本町で暮らしている小野寺英子さん(84歳)は、大好きな植物のお世話や、『ふまねつ』、『大正琴』、『自宅のお茶飲みサロン』など、忙しくも充実したつながり続ける日々を過ごしています。

小野寺さんは、昔から植物が好きで様々な種類の高山植物を育てています。「まず朝起きて植物たちの様子を確認。花々が咲き出すと嬉しく、癒される。温かくなると、通りがかりの方々が綺麗だね、可愛いと褒めてくれるのが凄く嬉しい。より一層お世話に気合が入るの」と嬉しそ



▲自慢のサクラバラ

うに語ってくれました。植物のお世話が生活のメリハリをつけ、ご近所さんとの交流のきっかけにもなっています。

宝箱(私)の中にあるもの

介護保険制度の施行により、今まで以上に高齢化社会を考えるようになった小野寺さん。池田町で開催される『ふまねつと講習会』を知り、参加しました。講習会とふまねつと運動の様子を見て、「他の町・団体の二番、三番煎じになっても良いからこれをやりたい」と感じ、仲間を集めて平成23年から今日までの約15年間、ふまねつに関わっています。高齢化や新型コロナウイルスなど、様々な苦労もありましたが互いに励まし合いながら継続しています。

また、同時期にデイスコンも始めています。高齢化により、デイスコンの会は解散してしまいましたが、今でも当時の仲間たちが定期的に小野寺さん宅に集まり、『お茶飲みサロン』を開催しています。大正琴も約35年続けており、そ



こでも仲間たちと練習や、お喋りをして楽しく交流しています。

「人との出会いは発見ばかりで、素晴らしく、私の宝物。今後も大切にしたい」と話す小野寺さん。人と顔を合わせて楽しく交流する、次に会う予定が出来る、それに向かって頑張れる。そうすることで自分の暮らしに豊かさや彩りができると、元気の秘訣を語る小野寺さんの表情はとても明るく太陽のようで、植物や仲間たちを温め、元気にする光合成のようでした。



▲こぶし会練習の様子(中央姉崎さん)



忠類白銀町で暮らしている姉崎眞知子さん(73歳)は、60歳で仕事を辞め、そこから仲間を集め、民謡の集まり『こぶし会』を結成。また同時期にボランティア活動にも参加するようになり、個人的なボランティア活動の他に、忠類地区のボランティア団体にも所属。『こぶし会』やボランティア活動を通じて、様々な方々と交流し、繋がっていました。しかし、コロナ禍になってからは、活動の機会が減ってしまい、会の仲間たちと会うのも月1回程度、ボランティア活動の休止やご近所さんとの関わりも感染拡大防止の関係

で必要最低限になってしまいました。その間は自宅で民謡の練習や携帯電話を活用して友人たちと連絡を取り合っていたそう。コロナ禍が落ち着いて来てからは、仲間やご近所さんたちとの交流も再開し、以前のつながり合う暮らしぶりに戻れたとのことでした。

『こぶし会』の仲間・つながる面白さ

『こぶし会』結成当時は、月2回程度の頻度で集まり、6名の仲間たちと一緒に民謡や三味線の練習をしていました。最近では年に7、8回、近辺の施設に訪問しており、入所者さんの笑顔を見られるのが励みになっているそう。披露後は、仲間たちと食事会をしながら振り返ったり、忘年会や新年会の時期になれば、いつも以上に顔を合わせることが増え、楽しくも充実した日々を送っていました。コロナ禍の影響や高齢化などで、以前に比べると集まる機会は減ってしまいましたが、それでも仲間たちとの絆を



大切に、今日まで活動を継続しています。

人と関わること・つながることが凄く好きと語る姉崎さん。仲の良い友人との会話は勿論、最近は知らない人にも積極的に話しかけるようになったそう。「人それぞれ考え方・感じ方は違うものだから、色々な方々と関わって考えを聞く。すると自分の中の見方が広がることに面白さを感じています。人の輪に入れない人がいると、どうにか輪に入りたいと思うようになった」と笑顔で語る姉崎さんの暮らしぶりには、これまでのつながりを大切にしたいと、相手を想う温かさが満ち溢れていました。

ホッとできるやむ和っ家

※1963年に止若から幕別へ改称



▲おもちゃを治療する高橋さん

寿町で『おもちゃの病院』を開設している高橋章さん（80歳）は、おもちゃの修理や地域の方々と交流をしながら元気な暮らしを送っています。高橋さんは、68歳で仕事を辞めた後、家でゆつくりと過ごしていました。その際、家の壁がボロボロになっていたことに気がつき、自分で直してみようと、とても面白く感じたそう。直す面白さを知った時、新聞に『おもちゃの病院』に関する活動紹介・仲間募集の記事を見つけ、参加してみることに。修理の基本について学んだ後、初日にも関わらず20個以上も修理しました。当時を思い返し、「あの時はもう必死になって修理していた。直つ



たおもちゃを見て、大喜びする子ども達の姿が私に達成感と喜びをくれたから、今の私があるんだ」と語る高橋さん。おもちゃと子ども、そして自分。皆が元気になる素敵な取り組みだと感じました。

憩いの場「和っ家」

『おもちゃの病院』は今年で13年目になります。作業するのに広い場所が必要となり、令和元年に幕別町寿町にある民家を買いました。その際に、『おもちゃの病院』から『和っ家』へ名称を変え、再スタート。『和っ家』は、おもちゃを修理するだけに使うには広すぎるため、地域住民の憩いの場になってほしいと考えるように。しかし、そのタイミングで新型コロナウイルスが流行し、人同士が関わるのが難しくなっていました。コロナ禍が落ち着くも、なかなか、人が集まらず、悩んでいると同じ地域住民の方が「地域に皆が集まれる場所があったら良いな」と考えていることを知り、場所の提供を行うことに。そして令和5年の秋に



『和っ家サロン』が開催され、今も地域住民の方々が歌や茶話会などを通じて楽しく交流しています。

「集まって顔を合わせて交流するのは健康にも良く、私自身のボケ防止にもなっています。家でテレビを見ているよりも、誰かと関わることで元気を貰えて嬉しいし、楽しいよ。4、11月の間、カーテンが開いているときはいつでも気軽に寄ってお茶でもしませんか」と笑顔で話す高橋さん。おもちゃの病院だけではなく、地域住民がつながり続ける役割を担う高橋さんの周囲には明るい笑顔が溢れています。

暮らしを豊かにする時間



▲脳トレ科の皆さん(前列右から4番目高橋さん)



札幌内曉町で暮らしている高橋信子さん（74歳）は、趣味の吹き矢やミニテニス、脳トレ科の仲間たちとの活動をとっても大切にしており、心身共に充実した日々を過ごしています。約10年前、高橋さんは『しらかば大学クマガラ校』に入学しました。様々な学科がありましたが、脳トレ科に惹かれて参加。ここでは、レクダンスや吹き矢、麻雀、ヨガなど様々な活動を行うことができます。高橋さんの活動の視野を広げるきっかけになりました。「やっぱりこの脳トレ科に参加したことが、私の暮らしを豊かにしてくれた。様々な活動に参加して、仲間たちとの楽しい時間を過ごす。私が

元気でいられるのはこの時間。大きな影響をくれたと思います」と嬉しそうに語ってくれました。

脳トレ科の

仲間たちとの時間

毎月1、3回、主に水曜日の午前から午後にかけて『しらかば大学クマガラ校脳トレ科』の皆さんがレクリエーションや昼食会などを通じて楽しく交流しています。活動は今年で8年目になり、高橋さんが部長を務めています。脳トレ科の生徒さんは、計26名います。女性が多めですが、男性もあり、互いにちよとした冗談を言い合いながら分け隔てなく交流しています。脳トレ科では、年間6種類の脳トレ活動を実施しており、内容は年度初めに仲間たちと一緒で考えるそう。参加者からは「ここで仲間たちと顔を合わせて活動するのが楽しみ」、「皆良い人ばかり。これからも続けて行きたい」などの声があり、皆さんにとっても脳トレ科は大切な居場所になっていることが伝わってきました。



「脳トレ科の仲間たちとレクリエーションをしたり、お食事を取りながら世間話する時間がとても心地よく、私に元気を与えてくれる。この脳トレ科を通じて、様々な経験をするのができたし、趣味につながったものもある。今がとても楽しいです」と笑顔で語る高橋さん。脳トレ科の活動・仲間たちが大きな影響を与えており、この時間が高橋さんの明るい笑顔や健康、心身共に豊かな暮らしを作っていることが分かりました。また、「脳トレ科の仲間大募集!」とのこと。興味がある方、お待ちしております。

編集後記

「まちびと第7号」はいかがだったでしょうか。今号も幕別にお住いの皆さんの「つながりある暮らし」を地域のお宝として取材を重ね、色とりどりの暮らしをご紹介しますことができました。

紙面に登場する暮らしぶり、時に特別なもののよう映るかもしれませんが、しかし、つながりある暮らしとは、必ずしも組織を立ち上げたり、大きな活動に取

り組んだりすることだけではありません。久しぶりに友人を訪ねる、町内会の行事に参加する、興味のある講座に足を運ぶ―こうした日々の暮らしの中の小さな一歩も、立派な「つながり」です。

また、こうした「社会とのつながり」は、特に高齢者の健康維持に大きな影響を与え、それが明らかになっています。JAGES（日本

介護認定の発生リスク）。また、65歳以上13,984名を対象に約10年間の追跡データを解析した結果では、

「配偶者がいる」「同居家族と支援のやりとりがある」「友人との交流がある」「地域のグループ活動に参加している」「何らかの就労をしている」の5つ

社会との多様なつながりがある人は認知症発症リスク半減

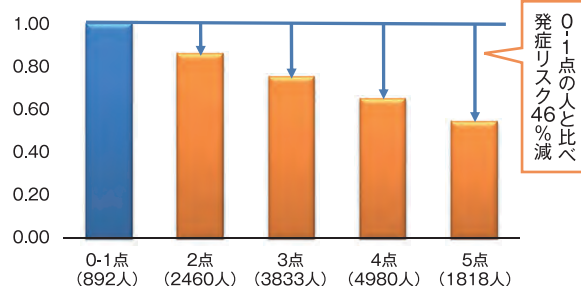
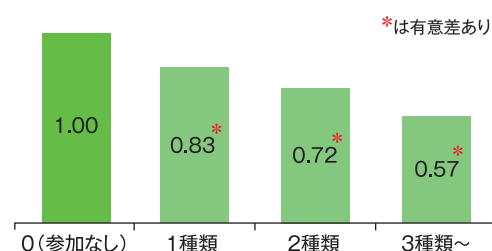


図 つながりの多様性特典と認知症発症リスク

「配偶者あり」「同居家族との支援のやりとりあり」「友人との交流あり」「地域のグループ活動への参加あり」「就労あり」の5項目を集計し、「0-1点」と比べた「2点」「3点」「4点」「5点」の認知症発症リスク推定

出典: JAGES Press Release No.047-14-01

参加組織の種類の数別の要介護認定の発生リスク



※年齢、性別、疾患、所得、教育年数、婚姻状況、就労状況を配慮した解析を実施

出典: JAGESプレスリリースNo.047-14-01

に参加している高齢者は、参加していない人に比べ、1種類でリスクは17%低下し、2種類で28%、3種類以上で43%と種類が増えるほど要介護になる確率は低下することがわかっています。

（図1：参加組織の種類の数別の要介護認定の発生リスク）。また、65歳以上13,984名を対象に約10年間の追跡データを解析した結果では、

「配偶者がいる」「同居家族と支援のやりとりがある」「友人との交流がある」「地域のグループ活動に参加している」「何らかの就労をしている」の5つのつながりがある人では、認知症発症リスクが低下し、さらに、これら5つ全てのつながりがある人は、一つもな

の力をもっていることが分かります。

地域のお宝情報を募集しています

皆さんの暮らしの中にも、お宝はありませんか？
普段の何気ない暮らしの中のつながりにこそ、
素敵なお宝が隠れています。
皆さんの身近にあるお宝情報がございましたら、
ぜひ情報をお寄せください。

能の維持にもつながると考えられています。

人との関係は、心と体を支える「見えない薬」とも言われます。地域とのつながりをほどよく保ちながら、日々の暮らしの中で無理なく続けられる取り組みを重ねることが、将来の健康づくりにも役立ちます。これからも幕別町で、こうした多様な結びつきが育まれ、広がっていくことを願っています。