

お勧めします！ JR ヘルシー ウォーキング



②御大師山展望台

JR北海道主催の「JRヘルシーウォーキング・栗山公園と美しい丘陵風景、北の錦酒蔵ウォーク」コースを体験しました。

まず駅前通りからスタートして栗山公園へ向かい、御大師山を登りました（写真①）。今回は非常に暑い気温の中でのウォーキングでしたが、数年前から新しくなった御大師山展望台（写真②）から見る眺めは絶景でした。起伏に富んだ道のは、ほとんどが木々に囲まれており、秋には色鮮やかな紅葉を楽しむことができます。

栗山公園の後は、国道234号を經由し、駅前通り商店街を抜



①御大師山

実際に歩いてみて、御大師山は勾配がきつく大変でしたが、その後は平坦な道が多く全体的に歩きやすいコースだと感じました。このヘルシーウォーキングは全道各地でいつでも開催しています。ウォーキングは自分のペースで気軽にできる有酸素運動です。秋の栗山を散策しながらの運動は、ストレスや運動不足の解消にもなりますので、ぜひこの機会に体力づくりに挑戦してみませんか。



③北の錦記念館前

け、小林酒造へ向かいました（写真③）。酒蔵群を抜けた先の夕張川河畔広場（ホワイトガーデン）には、さまざまな花が咲いており、10月中旬まで楽しめるおススキのスポットです。最後は、駅に再び戻りゴルフしました。

—実際にコースを歩いて

◆実施期間 11月27日（金）まで

◆問い合わせ JRヘルシーウォーキング事務局
011-219-8641

◆参加方法 栗山駅総合案内所で受付（午前9時～午後4時）※土日祝の正午～午後1時は除きます。

◆主な経由コース
栗山公園、御大師山、国道234号、匠の森、雨煙別小学校、コカ・コーラ環境ハウス、駅前通り商店街、小林酒造

○ショートコース（約7.5km）
約2時間で秋の風景を見ながら楽しむことができます。

JRヘルシーウォーキングイメージキャラクター「歩くん」

お勧めします！ パークゴルフ in 栗山ダム



栗山町生涯学習情報

マナビイ

栗山町教育委員会
総合福祉センター「しゃるる」
TEL 72-1117 FAX 72-6522

D-9
PAR-4
42
M



パークゴルフは難しいルールもなく、年齢問わず気軽に楽しめるスポーツです。加えてコースを回り終える頃には、意外と歩行数が増えているものです。今回は、オープン当初より多くの愛好家を利用する「栗山ダムパークゴルフコース」で体験をしました。

コース内では、3密にならないようにソーシャルディスタンスを保つようにしましたが、広いコースの中ではそれほど意識する必要無く、一定の距離を保つことができ、開放感のある環境で楽しくプレイすることができました。



町スポーツ推進委員
小山内 匡志

—密のないゴルフ場で
楽しくプレイ—

昨年度、新たに整備されたDコースの8、9番ホールも体験しました。全体的に平坦なコースである中、新たに整備されたコースは起伏が多く難易度が高くなっており、愛好家からも好評なコースとなっていました。

また、センターハウスから少し離れた所にDコースがあります。が、コース中央には休憩所や水飲み場、トイレも完備され、非常に利用しやすい環境でした。

新型コロナウイルスの影響によ



—新Dコースをプレイ—

プレイをすることができました。また、小さな子どもと一緒に回る親子コースと遊具があり、子どもが騒いでも周囲のプレイヤーに気を使うことなく、家族でゆったりと楽しめるスペースが完備されていました。

◆営業時間
午前8時～午後6時

◆営業期間
11月3日（祝）まで（予定）

◆使用料

・町内	中学生以下	無料
・町外	高校生以上	310円
	中学生以下	200円
	高校生以上	520円

◆その他
用具貸出（クラブ・ボール）
一式 100円

◆問い合わせ
栗山ダムパークゴルフコース
011-233-111

第2期 スポーツセンター教室

【期 間】9月～12月※各教室により日程が違います。

【場 所】スポーツセンター

【対 象】20歳以上の町民

【定 員】各25人

【受講料】1,000円(入館料含む)

【保 険 料】1,850円(任意加入)

【申込方法】スポーツセンター窓口で申込用紙に必要事項を記入し、受講料を添えて提出

【申込期間】9月1日(火)9:00より窓口受付開始
※印鑑をお持ちください。

【問い合わせ】スポーツセンター ☎ 72-6161

健康ストレッチヨガ教室

【日 時】9月1日(火)、8日(火) 11:00～12:30

※毎月日時が変動しますので、受付でご確認ください。

【内 容】

ストレッチに簡単なヨガを取り入れた教室。ゆったりと体をほぐしてみませんか

バランスボールピラティス

【日 時】毎週火曜日 全10回

9月15日(火)～12月1日(火) 13:30～14:30

【内 容】

バランスボールを使用した、ヨガと太極拳の要素をミックスした体にやさしいピラティス教室。バランスボールを使用したメニューが中心です。

いきいき運動

【日 時】毎週水曜日 全10回

9月16日(水)～11月18日(水) 10:00～11:00

【内 容】

卓球・ミニテニス・バドミントンなどを中心に組み合わせた運動教室。初心者や運動に自信のない方でも安心の内容です。

ソフトエアロビクス

【日 時】毎週木曜日 全7回

9月17日(木)～10月29日(木) 13:00～14:00

【内 容】

エアロビクスの基本的なステップからコンビネーションまで、爽快地動くタイプの教室。今回も全7回に増やします。

すこやかストレッチ

【日 時】毎週金曜日 全10回

9月18日(金)～11月20日(金) 10:00～11:00

【内 容】

健康増進のためのストレッチ教室。体力に自信のない方にオススメ。基本的なストレッチに加え、バランスボールやストレッチボールなども使います。

ピラティス教室(夜間の部)

【日 時】毎月第2、4木曜日

9月10日(木)～11月19日(木) 19:00～20:30

【内 容】

身体全体のバランスを整え、改善しながら鍛えるエクササイズ。身体に負担が少なく、ヨガと太極拳の要素をあわせた教室です。

初心者テニス講習会



硬式テニスを始めたい人、始めて間もない人、テニスの基本を学び楽しみましょう。(ラケットをお持ちの方はご持参ください)

【日 時】10月4日(日)、10月11日(日) 9:00～11:00(雨天中止)

【場 所】農村環境改善センターテニスコート

【対 象】テニス初心者(子どもは年長以上)

【定 員】30人 【参加料】無料

【服装等】運動できる服装、運動靴、タオル、飲み物、着替え

【講 師】亀田京子さん

【申込期限】9月25日(金)

【申込先・問い合わせ】カルチャープラザ「Eki」 ☎ 73-3333

お金のお話 「お金のやりくり講座」

「老後2000万円問題」など家計事情、やりくりの方法はさまざま。本講座では、定年後のお金のお話を楽しく学びます。ぜひご参加ください。

【日 時】9月19日(土)

午後2時～3時半

【場 所】

カルチャープラザ「Eki」

【対 象】

町民(先着100人)

【受講料】無料

【講 師】

ファイナンシャルプランナー

星 洋子さん

【申込期限】9月11日(金)

【申込先・問い合わせ】

町教育委員会社会教育課

☎ 72-1117

※参加の際は、マスクの着用をお願いします。

※本事業は、高齢者大学「いきいきスクール」と共催です。

※講師の星洋子さんのコラム「お金のおはなしQ&A」(7ページ)もご覧ください。

楽しく体験! 町民ふれあい講座

趣味を広げたい方のために講座を開きます。お気軽にご参加ください。

「足の観察と椅子ヨガ」講座

「足」「歩行」は元気に生きるうえでとても大切です。簡単・気軽にできるヨガを行い、健康維持につなげましょう。普段履いている靴のチェックも行います。

【日 時】10月2日(金)

午後1時半～3時

【場 所】南部公民館

【受講料】200円

【服装等】動きやすい服装、普段履いている外靴、タオル

【定 員】10人

【講 師】准看護師・フットケア

スペシャリスト・ヨガインストラクター 大西 雅美さん

【申込期限】9月25日(金)

【申込先・問い合わせ】

カルチャープラザ「Eki」

☎ 73-3333

※参加の際は、マスクの着用をお願いします。

栗山町文化振興基金補助金 事業募集のご案内

栗山町文化振興基金は、昭和63年より町民や企業の方などからいただいた寄付金を、文化振興を図る事業に充てるため積み立てている基金です。この基金を有効活用し、町民の自主的な文化活動を支援する補助金制度を制定しており、この補助金を活用した事業を募集しています。

対象事業内容

令和3年3月31日までに実施が見込まれる次の事業とします。

(1) 地域文化振興事業

地域の文化振興または普及を図る事業(演劇、音楽、文芸、工芸、郷土芸能の鑑賞会、展示会、歴史・自然に関する学術研究発表など)

(2) 郷土芸能の保存、継承などを図る事業

郷土芸能の保存、継承などを図る事業

(3) 芸術創造普及事業

芸術家などが行う芸術の創造普及を図る事業

【応募先・問い合わせ】

町教育委員会社会教育課 ☎ 72-1117

【対象者】

町内で活動する団体または個人

【対象経費】

謝金、旅費、需用費(食糧費は除く)、役務費、委託料、使用料、賃借料など

【補助金額】

対象経費の2分の1以内で、原則20万円を限度とします。

【応募方法】

事業を予定されている方は、あらかじめ町教育委員会指定の申請書を提出していただきます。事業の申請は随時受け付けますが、早めの提出をお願いします。年4回開催予定の運営委員会が審査が行われます。※詳しくはお問い合わせください。

ふるさと自然教育通信

VOL.38



故郷の川クリーン大作戦&サケの産卵床づくり

毎月第2日曜日はハサンベツ里山の作業日



- ◆日時 9月12日(出) 午前9時〜正午(雨天中止)
- ◆集合場所 栗山天満宮
- ◆対象 子どもから大人まで ※小学3年生未満は保護者同伴です。
- ◆持ち物・服装 飲み物、帽子、タオル、軍手、汚れてもいい服装、長靴
- ◆主催・共催 一般社団法人栗山青年会議所、夕張川自然再生協議会、栗山町ハサンベツ里山計画実行委員会
- ◆問い合わせ 一般社団法人栗山青年会議所 ☎ 23 34 5



- ◆日時 9月13日(日) 午前9時〜正午(雨天中止)
- ◆集合場所 ハサンベツ里山センター
- ◆対象 子どもから大人まで ※小学3年生未満は保護者同伴です。
- ◆内容 川の改修、納屋の清掃
- ◆持ち物・服装 飲み物、帽子、タオル、軍手、汚れてもいい服装、長靴
- ◆問い合わせ 町教育委員会社会教育課 ☎ 11 1 7



ふる里ENVISAGES 参加者募集

図書館へ行くこう!!

「家読しよう!!」

ギャラリー展開催

本を使った家族のコミュニケーション「家読」を楽しむ展示を行います!

◆期間 9月3日(木)〜13日(日)

◆場所 町図書館ギャラリー

◆角田ミブツリサイクル市

図書館で不用になった小説や雑誌、絵本などを無料でお譲りします。

◆期間 9月24日(木)〜10月24日(出) 午後1時〜5時

◆場所 角田図書館

◆冊数 1人20点まで

※持ち帰り用の袋や箱をお持ちください。

◆問い合わせ 町図書館 ☎ 60 5 5



医療的ケアと利用者への思い
北海道介護福祉学校 2年 佐藤 莉緒さん(厚岸翔洋高校卒業)



仲間と一丸上位を目指す
栗山高等学校 2年 山岸 祐翔さん(南幌中学校卒業)

食事や呼吸がこれまでのようにうまくできなくなった方に対し、痰の吸引や経管栄養を行う「医療的ケア」があります。食事などの方法が変わっても、欠くことのできない生活を支える行為として、医療職と連携しながら行います。授業では救急蘇生法、喀痰吸引、経管栄養などを詳しく学び、実技試験では定められた時間内で、正確な手技・手順、適切な言葉掛け・利用者の立場に立った丁寧な関わりができれば、合格できます。安全に行うことはもちろんですが、分かりやすい丁寧な言葉掛け、ねがらい、協力動作への感謝、乱れた衣服をさりげなく整えるなど、私たちは日々の練習の中で、常に利用者と同じ目線で、その気持ちを考えながら介護に取り組んでいます。

栗山高校のサッカー部は、選手は1年生1人と2年生5人、マネージャーは3人の計9人で活動しています。部員が少ないため、中身の濃い練習はできませんが、各自で必要な練習を考え取り組むなど、工夫をしています。現在は、岩見沢西高校、長沼高校と合同チームを結成し、選手権大会に向けて日々練習に取り組んでいます。平日は各校で練習し、休日に合同練習をしています。普段関わらない人と同じチームでプレーをするため、合同練習ではコミュニケーションを多く取れることを意識しています。一つのチームとなって、選手権大会では良い結果が出せるように、これからも頑張っていけます。

No.49 新しい力で栗山を元気に! 地域おこし協力隊です

野菜とTシャツ 好評販売中!

皆さんこんにちは! 地域おこし協力隊の金谷です。

7月15日にオープンした、通販サイト「Chestnut&Market (チェスナッツアンドマーケット)」では、町の農産物やオリジナルグッズを販売しています。

先日、町の農産物を全国に初出荷しました。私たちの手から町の産品を全国の皆さんへお届けすることができ、ようやく始まるの第一歩を踏み出せたと感じています。

また、町民の皆さん、町外からお越しの皆さんにもTシャツも購入していただき、実際に着ている方にお会いする機会もありました! ありがとうございます! 年齢問わず、いろいろなコーディネートに合わせやすいデザインにしたので、この暑い夏を乗り切るアイテムの一つになってくれたらうれしいです。

オリジナルTシャツは、チェスナッツアンドマーケットのサイト内だけでなく、町内でも購入することができます。

【問い合わせ】 町PR隊事務所 ☎ 77 2 9 cafe & barくらとくら2階 (旧昭和堂時計店)