



経験を活かすことの大切さ

北海道介護福祉学校 1年  
加藤奈々美さん(奈井江商業高校卒業)



私は4月に栗山で暮らし始めました。地元を離れての新しい環境にも少しずつ慣れてきています。

5月と6月には、オープンキャンパスの運営ボランティアに参加しました。オープンキャンパスではベトナムキーキングの実技を披露することに、最初は上手にできなかつたため、放課後の時間を使って繰り返し練習をしました。私は高校生の時に生徒会役員の活動をしていて、事前準備でリーダーシップを発揮するなど、経験を活かすことができました。これから初めての学習や経験を活かし、皆さんの利用者の方と関わり、コミュニケーション力を更に高めていきたいと思います。

バスケットボール部の活動

栗山高等学校 2年  
木村 拓翔さん(由仁中学校卒業)



バスケットボール部は2年生4人、1年生2人、マネージャー2人の計8人で活動しています。令和2年度はコロナ禍で大会や活動の制限が多く、やる気を失いかけた時もありましたが、令和3年度は大会ごとに少しずつ成長するという目標で頑張っています。

また、キャプテンとしてチームをまとめることの大変さも感じています。中学時代もキャプテンをやりましたが、その時とは人も環境も違うので最初は苦労しました。今は、試合や練習でお互いに気付いたことを指摘し合い、意見を言い合えるようになったと思っています。今後は9月の選手権大会、12月の新人大会で勝ち、良い結果を出せるように頑張ります。

歩きたくなる「まち」を目指して



町内設置の

健康器具を  
活用しよう!

町では、誰もが健幸になれる町として  
「SWC (スマートウエルネスシティ)  
～歩きたくなる『まち』～」

を目指し、現在町内3カ所に健康器具を設置しています。主に体のストレッチができ、柔軟性や筋力維持に役立ちます。外出自粛で運動不足の方やウォーキングの休憩にご活用ください。



←背のばしベンチ  
(図書館横)



腹筋ベンチ→  
(公園通広場内)

おすすめ!

健康器具の使い方「足のばし」 場所：いとう靴店横



膝を伸ばして立つと腓腹筋のストレッチ



膝を曲げて立つとヒラメ筋のストレッチ



脚を大きく前後に開き重心を前に移すと股関節前面のストレッチ



お尻を後ろに引くと太ももの裏側のストレッチ

ご使用の際は 熱中症対策!

- 暑さを避けましょう
- 適宜マスクを外しましょう
- こまめに水分補給をしましょう
- 日頃から健康管理をしましょう



それぞれの器具には使用方法など記載した説明書を設置しています。ご使用の際は、ぜひご活用ください。

新しい力で栗山を元気に! 地域おこし協力隊です

「くりやまのおと」から考える、栗山が持つ魅力

はじめまして、地域おこし協力隊の望月です。情報発信プラナーとして令和3年4月から協力隊に加わりました。

栗山に移住して4カ月が経ち、他の協力隊のみんなと一緒に栗山の農家さんへの訪問や町の活動に参加する機会も多くなりました。

ただながら、栗山の魅力は何か、どのように発信していくのかを日々考えています。その結果、7月1日から町公式 page「くりやまのおと」を始めることとなりました。(12ページ参照)「くりやまのおと」は「栗山の音を、書き留める・積み重ねる・継ぎ合わせる」をコンセプトとして、栗山のヒトやモノ、コトに焦点をあてた記事を掲載しています。いままでライターを経験はありませんが、私なりに取材者と少しずつ対話を重ねていき、その人の想いを書き留めて、町に住む理由や活動する根拠となる部分は何か、考えることができる編集を目指します。

「私たちが町ってこんな町だったんだ」や「これこれ、こんなあったよね。懐かしい」といった、会話の種となるような情報を発信していきたいです。

まだ始まったばかりの企画ではありますが、応援の程よろしくお願ひします。

