

7月に札幌市で行われた「全国地域づくり人財塾」という勉強会に参加させていただきました。総務省主催の全国規模の学習会です。2日間途中退席なしの講義がずっと続く、内容の濃い学習会でした。著名な講師の方が6人参加し、それぞれ90分の講義を行いました。

中でも、建築家で私と同世代の西村浩さんのお話が刺激的でした。西村さんは佐賀県出身ですが、北海道ともつながりが深く、有名な仕事としては「岩見沢駅舎とその周辺の再開発」があります。このプロジェクトはグッドデザイン賞金賞や北海道建築賞を受賞しています。全体講義の他に少人数で行う対話形式のワークショップにも参加し、地域おこしに大切なコアな心意気もお伺いできました。

私は「全国の自治体が町おこしをしよう、交流人口を増やそう」と目標を掲げているがうまく行っていない。消滅する自治体もあると指摘される明く未来をどう考えますか？」と質問しました。西村さんは「日本中どこに行っても同じ悩みを抱えている。僕の出身地佐賀市も駐車場だらけだ。それを打開しようとする意識の高さを持つ自治体だけが生き残っていくのでしょ」と指摘。北海道は市町村の数が多すぎるとも自治体同士が合併しろとは言わないが、良いところと悪いところを補い合っていけるような協働自治体としてやっていくことは、そんなに敷居



地域おこし協力隊が行く！

講義の最後に、日の出岬の写真を見せながらこう聞きました。「ホテルあり、キャンプサイトあり、温泉あり、いい港ありますが、人の手が入り入っていません。ランドスケープデザインしたほうがいいですか？」西浦さんは即答しました。「したほうがいいです。彼は東京大学で土木を勉強した人。



地域おこし協力隊
観光推進
支援員 佐藤 寧

地域おこし協力隊が行く！

の話し話ではないのではともおっしゃっていました。また「北海道って案外食べ物美味しくないですよ」という発言。こんなことを聞くとドキッとさせませんか？これは裏を返せば、抜群にいい素材を持っているのに工夫が足りないということであり、可能性はまだまだ広がるのではないですかと、私は感じました。

土木、建築、地域おこしのことを熟知しています。そんな彼が言うのだから私も日の出岬の可能性を信じたと思います。

Activity Report

地域おこし協力隊 ～活動レポート～

Everyone's dispensary

みんなの保健室

暮らしと眠り

日本では一般成人のうち約21%が不眠で悩んでおり、約15%が日中の眠気を自覚しているとの調査結果があります。

眠りの不調が長期間続くと、生活習慣病やうつ病などになりやすいと言われています。

また、人は十分に目覚めた状態で作業を行うことが可能なのは、起床後12から13時間が限界であるとの研究結果も出ています。

元気な暮らしには、質の良い眠りが必要です。

睡眠指針を参考に、ご自身の暮らしと眠りを考えてみましょう。

- ・ 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
- ・ 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
- ・ 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
- ・ 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
- ・ 眠くなってから寝床に入り、起きる時間は遅らせない。
- ・ 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

(厚生労働省：健康づくりのための睡眠指針2014 抜粋)



ねむりの講演会を開催します

日時 10月15日(月) 19時から

場所 地域交流センター 1階多目的ホール

申し込み・問い合わせ 役場保健福祉課保健係 (84-2023)

関保健福祉課保健係



花松 泰河くん



高橋 虎之介くん



本田 奈々恵さん



池田 唯留くん

『 運動会 』

Art Museum

小さな美術館 ～豊丘小学校2年生～

Kids

わんぱくキッズ (若草保育所) ～大きくなったら～



野球選手

なかむら りょうくん



獣医

にしむら わかなちゃん



美容師

とと みぞらちゃん