

たんの 地域振興 だより

鮮やかに彩られたのんたくん♪

【端野町二区
なりた ももなさん、りんさん作】

※北見市ホームページを見ることができる方は、ぬり絵をフルカラーで見ることができますのでぜひそちらでもご覧ください♪



先月号で紹介しました「のんたくんぬり絵」ですが、なんと2人のお子さんが完成したぬり絵を持ってきてくれました♪とても上手に、かわいらしく仕上げてください、非常に嬉しいです♪ももなさん、りんさんありがとうございました(*^_^*)このぬり絵は、端野総合支所の正面ホールに飾ってありますので、皆さまぜひご覧ください!!ぬり絵の掲示は7月中も募集していますので、よろしければ総務課地域振興係までお見せください◎

先月号の〈第1弾 散歩〉〈第2弾 ぬり絵〉に引き続き...

特別企画 第3弾 自宅でできる! 簡単マッサージで身体を癒そう♪♪

外出自粛が明けてもなかなか以前と同じ生活には戻れず、精神的・身体的ともに疲れを感じている方もたくさんいるのではないのでしょうか。そんな中、今月号では体操や運動の講師として活躍されている竹岡 美香先生(端野町二区)にご協力いただき、竹岡先生おすすめの耳のマッサージを紹介します!耳には100以上のツボがあり、目や肩の疲れ、痛みの軽減など身体を癒してくれる効果があるので、ぜひ行ってみてください♪

- 耳たぶ①をつかみ、グルグルと回してみましょ。反対まわりも行ってみましょ。その後、ゆっくり下に引っ張ってみましょ。(特に目の疲れにおススメです)
- 耳の中間あたり②をつかみ、横にひっぱり、かぶせる。次に、回してみましょ。(特に肩こり・血圧におススメです)
- 耳の上の方③をつかみ、上に引っ張りましょ。(特に自律神経に作用して、リラックスできます)



★竹岡 美香先生★

～竹岡先生より～
回数はそれぞれ10回を目安とし、自分でできる範囲で行ってください♪
気持ち良いと感じる強さで行うことがポイントです!!

いつでもどなたでも、簡単に行うことができるのが嬉しいですね♪竹岡先生、ありがとうございました!!

また、北見市のホームページでは「おうちでフィットネス」と題し、体操やストレッチ、筋トレなど様々な運動動画を見ることができます!竹岡先生の動画も公開されますので、そちらもぜひご覧ください♪♪

◇あなたにぴったりの本を見つけよう!◇

現在端野図書館では、「おうち時間を楽しもう!」及び「ふしぎ?かっこいい!虫の世界」と題した展示を7月31日(金)まで行っています。新型コロナウイルス感染拡大防止のために家で過ごすことが多い中、その時間を楽しめるようにと様々なジャンルの本が用意されているので、ぜひ図書館に来て、自分にぴったりの本を探してみてください♪

～職員より～

華やかな気分になるガーデニングや寄せ植えの本がおススメ!

子どもに人気の虫の図鑑や、虫を主題とした絵本がおススメ!



★ふしぎ?かっこいい!虫の世界★

★おうち時間を楽しもう!★

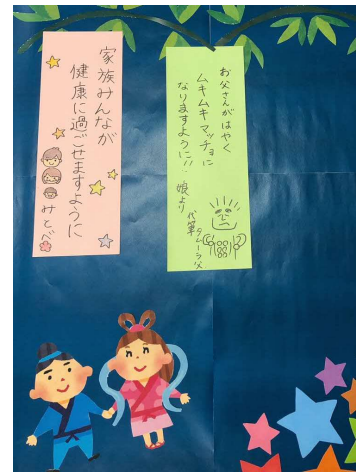


なお、返却された本は、来館された方の手に触れる前に、必ず職員で消毒をしていますので、安心して本を借りることができますよ◎8月1日(土)からは新しい展示が始まりますのでそちらもお楽しみに♪

◇一緒に七夕飾りをしませんか??◇

七夕といえば、「織姫と彦星」の話や、「短冊に願い事を書く」ことが有名ですね♪皆さまにもたくさん願い事があるかと思いますが、その願い事をぜひ端野総合支所に飾ってみませんか??

端野総合支所の正面ホールに短冊を用意していますので、ご自由に願い事を書いて、飾ってください♪先行して端野総合支所の職員の短冊を飾ってありますので、これをきっかけにぜひ職員ともお話ししてみてください◎短冊は8月7日まで飾る予定なので、たくさん願い事を飾りましょう♪そして皆さまの願い事が叶うようにお祈りしましょう(*^_^*)



★七夕飾りの一部★

職員紹介 パート 3



保健福祉課
健康推進係長
かわみなみ はるみ
川南 春美

4月の人事異動で、留辺蘂総合支所保健福祉課より保健福祉課健康推進係に配属となった川南と申します。

昨年、端野町とは姉妹都市である丸森町への被災地支援に伺ってから、端野とのご縁を感じています。

まだ地域のことはわからないことが多

く、戸惑いながらではありますが、保健師として、子育てや健康づくりなど、住民のみなさまのお役に立てるよう努力していきたいと思っていますので、よろしくお願ひいたします。

この度の人事異動で、常呂総合支所建設課から端野総合支所市民環境課環境衛生係に配属になりました近藤と申します。

● 端野自治区での勤務ははじめてであり土地勘がほとんどないゆえ、今回担当するごみの排出方法も自宅がある北見自治区と若干の違いがあり、皆様方に適切にお知らせできるのかなど、不安と希望が入り混じった日々を送っています。しばらくの間、皆様にお世話やご迷惑をおかけしますが、一日も早く地域に溶け込み皆様方の力になれるよう頑張っています。どうかよろしくお願ひいたします。



市民環境課
環境衛生係
こんどう まさあき
近藤 雅明



北見市ホームページにも全号掲載しています♪ 左のQRコードからご覧ください。