



# 好きですとかの通信 No.37

ホームページ  
開設しています。

とかの元気村  検索

発行日 平成31年4月1日  
発行者 とかの集落活動センターあおぞら  
NPO法人とかの元気村  
編集 好きですとかの通信編集委員会  
連絡先 佐川町東組 2692 番地  
TEL 20-9860  
FAX 20-9861

## 斗賀野まるごと健康づくり

～幸せの源は健康です。斗賀野は健康づくりのために  
いろいろな取り組みがおこなわれています。～

### ♡健診を受けましょう♡

佐川町の特定健診受診目標 44%

平成31年2月現在 佐川町全体受診率 35.3%

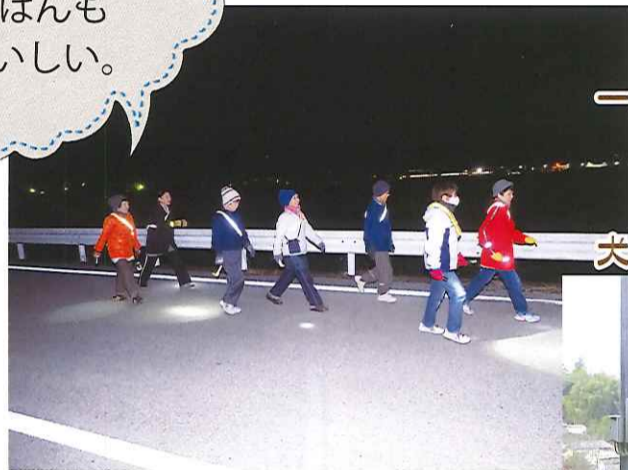
斗賀野地区受診率 29.8%

町の集団健診は、6月・9月・11月に行っています。  
病院でもやっています。



よう寝れる。  
ごはんも  
おいしい。

### ♡ウォーキング♡



一人で……  
夫婦で……  
グループで……  
犬と一緒に……



### ♡医療生協の班活動♡

現在、斗賀野では8つの班があり、40～50名が活動しています。月1回、血圧測定や尿チェック（蛋白・糖・潜血・塩分）・健康学習・減塩食・健康体操・介護予防等々に取り組んでいます。健診をみんなで受けに行ったりする班もあります。



「いきいき会」班（塚谷）

### … 皆さんも … 何かやってみませんか？

100才まで  
がんばるぞ！



薄木地区のみなさん

### ♡百歳体操♡

斗賀野では現在16箇所でやっています。体操とあわせて、サロンや見守りの役割も果たしています。集落活動センターでも送迎付きで毎週火曜日10時からやっています。

この  
時間が  
楽しいわね。



## 「健康パスポート」

知っていますか？

健康診断、血圧測定・体重測定、ウォーキング・百歳体操等でポイント（シール）がたまります。

ポイントを集めてさかわハッピー・スマイル券がもらえます。あったかでコーヒー券にも使えます。

ヤッター！  
さかわハッピー  
・スマイル券  
がもらえた！

### ＜申請手順＞

2色以上のシール3枚を高知家健康パスポート申請ハガキ（集落活動センターにも置いてあります）に貼って投函すると、後日、健康パスポートが届きます。

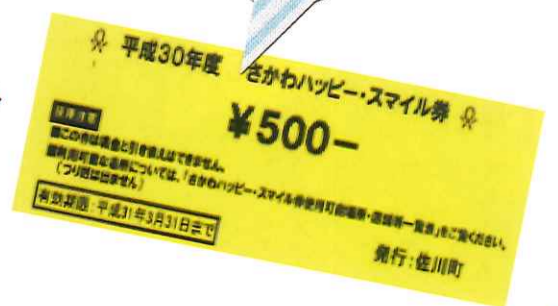
↓健康パスポート



ヘルシーポイントシールを20枚貼って……。



健康福祉課（かわせみ）へ





## とかの歴史アルバムづくり

～斗賀野の歴史を写真で残したいと、今、元気村で作業班をつくって取り組んでいます。～



編集会の様子



幸田川の橋梁工事（下美都岐時広前農道）

## 斗賀野へようこそ

もとむらたいき  
本村大樹さん (27歳)



京都出身で、2年前に田舎で子育てをしたいと奥さんの故郷、斗賀野へ来ました。高校時代ダンスの世界大会で優勝した経歴の持ち主で、地域の方から要望があり、昨年からは集落活動センターを借りてダンスを教えています。

もしかして、たらふく秋まつりで披露してもらえるかも？

もうご期待！



## 姉妹都市交流30周年北見市訪問

1月25日から2泊3日で佐川町から総勢20名で市役所、常呂町農協・漁協を訪問し、交流を深めました。元気村から3名参加し、たらふく秋まつりの常呂町物産に関する協力体制も約束していただきました。



カーリングも体験したよ！

## わんとかわしい体験博

～さかわの「わ」を広げる町の体験博～  
「梅の里めぐり」西山地区  
3月3日と10日に行いました。



## 斗賀野小学校のもちつき



永野保育所の豆まき

## 巨大紙相撲斗賀野場所



## 集落営農組織「斗佐耕楽会」発足

会員の深い絆のもと、創造性ある楽しい農作業で地域の活性化をモットーに集落営農組織「斗佐耕楽会」が立ち上がりました。

高齢化が進み農業の担い手が少なくなる今日、先祖代々受け継いできた農地を助け合いの精神で何とか守っていきたいと願う仲間が集まりました。

地域の皆さまの組織活動への温かいご理解とご支援をよろしくお願ひします。



「斗佐耕楽会」会長 渡辺 豊年

## 移住促進

### 金ちゃん 空家を借る!!

集落活動センターでは県外からの移住をすすめるため、空家を探しています。センターの紹介で、地域おこし協力隊（キコリンジャー）の金原秀幸（きんばらひでゆき）さんが角口集落に空家を借りて住むことになりました。



地域活動にも参加しますヨロシク！

## 斗賀野の歴史を訪ねて その6

### 蚕種貯蔵風穴

場所：永野植生の川  
年代：明治45年建築

明治時代に養蚕は農家の貴重な収入源となっていた。その頃、蚕種を健全な状態で保存するため、温度変化の少ない風穴で貯蔵し農家に供給していた。構造的には側面より冷気を取り込み、上部に蓋をし、地上部は建屋となっていた。

昭和初期に多くの風穴が解体されこの施設は県下でも唯一のものである。



●斗賀野文化の会歴史掘り起し部●

## 予定

- 5月 ホテル鑑賞会
- 6月 元気村総会 ささゆりウォーキング

- 7月 昔ながらの七夕まつり 保育園花火大会
- 8月 小浜の地藏相撲 一斉草刈り