千歳市からのお知らせ　1月27日～2月25日まで

2024千歳・支笏湖氷濤まつり
～氷の美術館～

今年も「氷の美術館」をコンセプトに、支笏湖の湖水の美しさを表現します。シンプルな氷像で美しさを楽しめる展示をします。地元ガイドによる観覧ツアーでは、氷濤まつりの歴史や氷像作りの工程や裏側など普段見ること、知ることができない氷濤まつりの姿を楽しむことができます。

と　き　2024年1月27日（土）～2月25日（日）10時～20時
（ライトアップ　16時30分～20時）
ところ　千歳市支笏湖温泉
入場料　高校生以上500円（中学生以下無料）

※土・日・祝は道路が混雑する恐れがありますので、時間に余裕を持ってご来場ください。
※やむを得ず中止する場合がございます。あらかじめご了承ください。

■「コラボ会場」ノース・スノーランド in 千歳
大人も子供も楽しめる千歳の冬のレジャースポット「ノース・スノーランド in 千歳」が氷濤まつりコラボ会場として特設オープン。
・氷濤まつりの入場券を持参すると、「ノース・スノーランドin千歳」の入場料が無料になります。
・「ノース・スノーランドin千歳」の入場料支払い証明カードを持参すると、氷濤まつり入場料が100円割引になります。

■【支笏湖温泉宿泊者限定】プレミアムタイム・チケット
支笏湖温泉に宿泊されたお客様限定で千歳・支笏湖氷濤まつり「氷の美術館」プレミアムタイム・チケットを販売しております。本チケットを購入された方は、一般の閉場後（チェックアウト後の昼の会場も可）にゆっくりと氷の美術館をお楽しみいただけます。
・販売期間：1月29日（月）～2月22日（木）までの平日
・時間：20：15～21：15　翌日10：00～12：00
・料金：1人 1,500円（入場料含む）
・各施設へお申し込みください
丸駒温泉旅館、しこつ湖鶴雅リゾートスパ水の謌、休暇村支笏湖、支笏湖第一寶亭留　翠山亭、レイクサイドヴィラ翠明閣、しこつ湖　鶴雅別荘　碧の座、雨ノ日と夕やけ

問合せ　支笏湖まつり実行委員会
電話0123-23-8288

第5回 ちとせdeコレクション
作品募集

展示期間　令和6年5月23日（木）～25日（土）
展示会場　千歳市民ギャラリー（千歳市千代田町5丁目7番地の1）

募集期間　**令和6年3月1日（金）～3月29日（金）**

応募方法　電話またはホームページからご応募ください
（期間前の応募はできません）

募集対象　千歳市内にお住まいの方はどなたでも
（他市の方との共同制作可）

外出機会が少なくなる冬期間、自宅で作品作りにチャレンジしませんか？

応募規定
・令和5年10月～令和6年3月までに取り組んだ作品
・作品ジャンルは問いません。
・作品数はひとり3点まで（小さな作品は台紙や額に固定されていれば、1作品とみなします）
・一辺が2mを越えるものは事前にご相談ください。
・原則、ご自身で会場に搬入できるものに限ります。
・落下・倒壊のおそれがある、怪我をさせるおそれがあると主催者が判断したものは展示できません。
・その他、主催者の判断で展示をお断りする場合がございます。

詳細はHPをご確認いただくか下記までお問い合わせください
第5回　ちとコレ
ホームページはこちらから▶

千歳市介護予防センター
千歳市東雲町1丁目11番地しあわせサポートセンター内
TEL 0123-23-0012
FAX 0123-23-0022

リハビリ豆知識

千代田町リハビリセンター　理学療法士　影山 黎弥

テーマ『フレイル』の運動療法は？

みなさん『フレイル』とは知っていますか？
近頃では、高齢者は、健康な状態から要介護状態になるまでに『フレイル』という中間の段階を経ていると考えられるようになっています。
みなさんも『フレイル』にならないようにこれから勉強していきましょう！

今回は、『フレイル』予防の運動第１弾です。
第１弾として、ウォーキング・スクワット・踵上げを勉強していきましょう。

身体活動の運動強度は低強度・中強度・高強度の３段階に分けられます。
健康寿命を延ばすためには、中強度が最適な運動強度とされています。

ウォーキング

強度	方法
低強度	家の中の移動や意識せずにだらだらとした歩行、洗濯や料理、掃除などの家事等
中強度	大股で地面を力強く蹴る歩行、うっすらと汗ばむ程度の速歩き、会話が何とかできる程度の息が弾む歩行、山歩きや畑仕事等
高強度	きついと感じる運動や激しいトレーニング等

スクワット

効果	立ち上がりや座る時に使う筋力のトレーニングです。日常生活でも使う場面が多いため、必要な動作の１つです。
方法	❶椅子を後ろに置き立ちます。❷膝の負担を減らすため、膝は前に出さず椅子に座る様にギリギリで止めます。❸そのまま５秒キープします。❹ゆっくり立ちます。
回数	５秒×10回～20回

スクワットイメージ

踵上げイメージ

踵上げ

効果	歩く時の地面を蹴る動作に使う筋力トレーニングです。むくみの予防にもなります。
方法	❶掴まれるものの前に立ちます。❷掴まりながら踵を上げられるところまで上げます。❸ゆっくり踵を下ろします。
回数	10回～20回

次回は『フレイル』予防の運動第2弾 です。お楽しみに！

かわら版 プラス

日台会長杯争奪国際親善野球大会
恵庭リトルシニア選手が選抜チームに

昨年12月26日から1月2日まで台湾・嘉義市で開催された「日台会長杯争奪国際親善野球大会」に、中学生硬式野球チーム「恵庭リトルシニア」でショートを守る岩城輝雅主将（こうが、恵明中2年）が選抜チームの一員として出場しました。

同大会は日本と台湾の中学生の交流大会で、コロナ禍のため4年ぶりの開催となりました。北海道選抜には道内各地の精鋭から18人が選ばれました。同選抜を含む関東、関西など日本から9チームが出場し、地元台湾の10チームと総当たり戦で試合を行い、勝ち数で順位を競いました。北海道選抜チームは7勝2敗1引き分けで、第3位の結果を残しました。

岩城選手は「5日間で10試合とハードなスケジュールでしたが、初めての国際大会は台湾の選手と自分を比較できる良い機会となりました。野球の違いを勉強できたことも、とても貴重な経験です。このような素晴らしい機会をくれた両親と監督をはじめ、チームのみんなにはとても感謝しています。台湾の選手の技術とパワーを見て、自分ももっと体力をつけ技術を向上させなければと思いました」と振り返りました。同シニアの渡邊匠監督は「岩城選手には、国際大会という貴重な経験を恵庭のシニアのみんなに伝えてもらいたい。そして、新チームの主将として夏の日本選手権北海道大会優勝を目指してチームを引っ張ってほしい」と今後について話しました。

（編集　大谷）