

膝や腰にやさしい運動

《2026年》
9/12

ノルディック ウォーキング体験会

2本のポールを使ったウォーキングである「ノルディックウォーキング」の体験会がスポーツ広場で行われ、参加した14人がウォーキングを楽しみました。

インストラクターの鞘野紳量さんは「ポールを使うことで転倒防止にもなる。冬でも楽しくできる運動なので、1年を通してやってみてほしい」と話していました。



ポールを使ったウォーキングを楽しむ参加者

伝える手段を一つ増やす

《2026年》
9/10

初開催の手話講座

白糠手話の会を講師に招いた「手話講座」が10日、17日の2日間、社会福祉センターで初開催されました。

初日の10日には16人が参加し、「おはよう」「ありがとう」といった日常で使う言葉や五十音の指文字などを学びました。中村まり子さんは「手話に触れるのは初めてだったので難しかったですが、習ったことが少しでも役に立てばいいと思います」と話しました。



講師の手本を見て、実際に手を動かす参加者たち

日常生活がもっと便利に

《2026年》
9/14

使ってみよう！ スマホ講座

スマートフォンの基本機能を理解してもらう「使ってみよう！スマホ講座」が社会福祉センターで行われました。

参加した9人ができないことや実践してみたいことを中心に講座を進め、通知の消し方やLINEの基本操作、人工知能（AI）の活用法、QRコードの読み込み方、検索方法などを学びました。



メモを取りながら講師（左）の話を聞く参加者

自然、食、産業に触れる

《2026年》
9/13

白糠まるごと体験ツアー

ふるさと納税の返礼品として、町に来てさまざまな体験をしてもらう「体験型返礼品」が作れないかと、町は「白糠まるごと体験ツアー」を試験的に実施しました。ツアーには首都圏から6名が参加し、もりもりふあーむでの「いもほり体験」や白糠酪恵舎の見学などを行いました。参加者は「返礼品になったらぜひ参加したい」と話していました。



ジャガイモの選別作業を体験するツアー参加者

演歌とトークで会場沸く

《2026年》
9/5

生き活きしらぬか ふれあいコンサート

演歌歌手を招いた毎年恒例の「生き活きしらぬかふれあいコンサート」が社会福祉センターで開催されました。今年は鳥羽一郎さんの次男である木村徹二さんと白糠町出身の喜多島麻鈴さんがステージに立ち、町民に迫力ある歌声を届けました。

はじめに喜多島さんが登場し、自身の曲である「祭りであっしょい」や「石炭岬は汐風岬」のほか、白糠町応援大使の演歌歌手、山口ひろみさんの「恋問海岸ラブソディ」など、全5曲を披露しました。

続いてステージに立った木村さんは「二代目」を皮切りに「兄弟船」や「アメリカ橋」など、父・鳥羽一郎さんや叔父・山川豊さんの名曲も歌唱しました。曲の合間には鳥羽さんや山川さんにまつわるエピソードトークをユーモアを交えながら紹介するなど、軽快な話術でも会場を沸かせました。新曲の「風神雷神」、アンコールでは「ハマナスの眠り歌」なども歌い、全11曲を熱唱しました。最後にはCD購入者と2ショット写真を撮影し、ファンと笑顔で交流していました。



①熱唱する木村さん②「恋問海岸ラブソディ」を歌う喜多島さん③ステージを降りて、来場した町民一人一人と握手する木村さん

海の恵みに祈りと感謝を

《2026年》
9/6

第31回フンペ祭

白糠アイヌ協会（天内重樹会長）が主催するアイヌ伝承儀式「第31回フンペ祭（クジラ祭）」がウレシパチセと馬主来自然公園で行われました。

祭ではウレシパチセでのカムイノミ（火の神への祈り）の後、馬主来自然公園で先祖供養と、白糠アイヌ協会によるフンペリムセ（鯨の踊り）や苦小牧アイヌ文化保存会による古式舞踊の奉納が行われました。



フンペリムセを奉納する会員

いつまでも健康で元気に

《2026年》
9/2

健康ステップアップ講座 初のヨガ教室

健康づくりについて楽しく学ぶ「健康ステップアップ講座」が、今年は8月18日から全3回の日程で開催されています。

2日には同講座で初となるヨガ教室が行われました。30歳代から最高齢89歳まで幅広い世代の19人が参加し、深い呼吸を意識しながら、講師の動きに合わせてゆったりとポーズを取り、心身をほぐしました。



ヨガで心身をリフレッシュする参加者