

はま べ やす ゆき
浜 辺 康 之 さん (41)

出身地：紋別市 前任地：紋別市

趣味：アップライトベース・ギター・トロンボーン

特技：電気工事

何か一言：電気でお困りの時はご指名お願いします。
 Jazz・Bluesセッションバンドの専属ドラマー募集中です。



地域おこし協力隊だより

「着任のあいさつ」

浦野 陽平

滝上町の皆さま、はじめまして。11月14日より、滝上町の地域おこし協力隊に加わりました、浦野陽平（ウラノヨウヘイ）と申します。

観光協会で活動し、道の駅の業務を担当する予定です。滝上町に引越して来て日が浅く、お会いできてない方々がほとんどかと思えます。

まず簡単に自己紹介をさせていただきます。

出身地は、石川県の羽咋市（ハクイシ）です。高校卒業後、札幌市の大学に通い、卒業後、札幌、室蘭、釧路、留寿都などに住んでいました。

趣味は、旅行、読書、映画鑑賞です。歴史にも興味があり、博物館などにもよく行きます。食べ物では、特に味噌ラーメンが好きです。

早く町民の皆さまに知っていただけるように、新しいことにも積極的にチャレンジしていきたいと思っています。

些細な事、何でもお誘いいただければ幸いです。

多くの皆さまと交流を深め、学び、観光客の方々だけでは無く、地元の方々にも気軽に来ていただくことが出来る、人の集まる道の駅を目指したいと思っております。

早く地域おこし協力隊として滝上町に貢献出来るように努力してまいりますので、今後ともご指導ご鞭撻をお願いいたします。



「冬の誘惑」

惣田 悠介

お健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年は多くの皆さまに大変お世話になり、ありがとうございます。本年もよろしくお祈り致します。

年末年始には「クリスマス」「忘年会」「お正月」「新年会」と楽しいイベントが続いて、いざ体重計に乗ってみると、その数値に驚いてしまっ

た経験がある人は、多いのではないのでしょうか。

そこで今回は、冬のダイエットについて書かせていただきます。

年末年始に体重が増加してしまう理由は、休日が多くなるので身体活動量の低下、食べる量が増える等が原因です。

つぎたての脂肪は落としやすいですが、時間がたつてしまふとどどん脂肪は落としにくくなっていきます。なので、お正月太りは早めに対処することが望ましいです。

脂肪にも「皮下脂肪」と「内臓脂肪」の2種類のタイプがあり、内臓脂肪は普通預金、皮下脂肪は定期預金とわかりやすい例えがあります。

内臓脂肪は溜まりやすいですが、落とすことも簡単、皮下脂肪は一度溜まると落としにくいということです。

脂肪の落とし方も若干違うので、自分は「皮下脂肪」or「内臓脂肪」どちらのタイプか知っておくことも大切です。

どちらのタイプにも運動方法等気になる方はスポーツセンターまで是非、いらしてください。

▽体組成計



▼問い合わせ先

まちづくり推進課
 ☎29-211-1 (内254)



今年も1年よろしくお祈りします。