

# 釧路町民憲章制定40周年記念 あらためて振り返る Vol.3 「釧路町民憲章」

美しい自然をたいせつにし、楽しい町  
 をつくりましょう。

## 【土井木材株式会社】 「地域密着」

土井木材(株)は地域の発展にかかせない木材供給を担うべく、林業・木材業に始まり緑化事業にも取り組んでいます。

そんな森林整備の一翼を担う会社で働く神田さん。

「伐採後の茶色い山肌が、苗木の植え付け後に緑色になると達成感があります。森林は私たちが生きていくうえで必要なものです。今後もやりがいのあるこの仕事を続け、地域のために地球のために、豊かな森林を後世に残せるよう、まず自分が頑張ります。」と笑顔で話してくれました。

植樹活動や地域の美化活動などを通して自然に親しみ、地域で助け合い、ゆとりある生活を心がけることで、さらに美しく、そして楽しさを感じられる町になるよう、みんなで頑張っていきましょう♪

土井木材(株)造材部  
 神田 怜音さん (21歳)



## 釧路町民憲章

昭和57年4月1日 制定

本文

2、美しい自然をたいせつにし、楽しい町をつくりましょう。

- (1) 自然に親しみ、みんなでたいせつにします。
- (2) 緑を育て、地域の美化に心がけます。
- (3) 隣り、近所互いに助け合い、協力します。
- (4) 生活を見直し、合理的でゆとりある生活をします。
- (5) 明るさの感じられる、地域をつくりまします。



【釧路町跡永賀村浦雲泊付近山林での植樹活動】

## 釧路町のなるほど難読地名

### ⑮ 分遺瀬 (ワカチャラセ)

初見だと難しい地名です。

アイヌ語ではワッカ・チャラセと表示します。

この地名を訳すと、ワッカは「水」、チャラセは「すべり落ちる」を意味します。

つまり小山が山の斜面を、急流をなしてすべり落ちる様子を表しています。

そこから「水が滝となって落ちるところ」という意味になります。



## 運動編 るーシーの健康のヒケツ

### 脂肪を燃やす! Let's有酸素運動

酸素を使って脂肪や糖を燃焼させる運動を『有酸素運動』といい、以下のような効果があります。

体脂肪の燃焼

生活習慣病の  
 予防・改善

心肺機能を  
 高める

#### メニュー① もも上げ運動☆



足を肩幅程度広げて、お腹に力を入れて立つ



最後まで、床と平行になるようにももを上げることを意識しよう!

床と平行になるように、ももを上げる腕を大きく振りながら、交互にもも上げを繰り返す

#### メニュー② プランク+下肢の開閉運動☆



両肘を肩から真下にくるように置き、膝は伸ばす(プランク)



プランクの姿勢を保ったまま足だけ軽くジャンプして足を開く



同じように足だけジャンプして足を閉じる。これを繰り返す

プランクの姿勢を崩さないように!

◎無理はせず自分のできる秒数・回数で実施してください。あいぱーる2階「健康増進室」も感染対策をとりながら開放中!ぜひご利用ください♪

