

# 楽しく、元気に、スポーツしよう！



Nスポーツコミッションより、スポーツ情報をお届けします

## Nスポーツ人/file No.15

バレーボール **寺井勇悟**さん (恵庭南高校3年生)



小学校2年生からバレーボールを始め、現在は恵庭南高校バレーボール部で活躍する名寄市出身の寺井さんが1月5日から始まる全日本バレーボール高校選手権大会(春の高校バレー)に出場します。

名寄中学校時代は男子バレー部がなかったため、バスケットボール部に所属しながら、札幌のバレーボールのクラブチームに所属し、毎週末に通って練習に励みました。現在は守備の要であるミドルブロッカーとして活躍しています。「ラリーをつないで、みんなで1点を取っていくという点にバレーのおもしろさがあります。今回は1回戦でも多く勝ち、守備だけでなく攻撃でも頑張って、全国の舞台で活躍したいと思っています」と話してくれました。



**問い合わせ** Nスポーツコミッション事務局  
市民文化センター内 ☎01654②2218  
✉info.nsportscommission@gmail.com

Nスポーツコミッションでは、名寄のスポーツ情報を発信しています！ぜひ「いいね」やフォローをお願いします！



## Nスポ健康ステーション(よーな)

感染症拡散防止に配慮し、よーな大会議室にて完全予約制で開催いたします。必ず事前に申し込みをしてください。

### ◇申込方法◇

右側の2次元コードからか、Nスポ事務局にメールか電話でお申し込みください。(15人の定員になり次第締め切ります)メール・電話の際には「Nスポ健康ステーションの予約」を伝え、「お名前・連絡先・参加するプログラムの日時」を教えてください。



	10:00~	13:00~	15:00~
1月28日(木)	足腰を鍛えよう!	介護予防教室	アクティブキッズ
2月4日(木)	ヨガ(子連れOK)	あへあほ体操(足腰)★	アクティブキッズ
2月11日(木・祝)	アクティブキッズ	ヨガ(子連れOK)	あへあほ体操(腕肩)★

★印は動画再生によるプログラム提供です。

- ・アクティブキッズは3~5歳対象の運動教室です。
- ・あへあほ体操は声を出して腹筋・体幹を鍛える、簡単な体操です。
- ・ヨガはヨガマットかバスタオルをご持参ください。

## LINE登録を！

Nスポ健康ステーションの情報やイベント情報などをLINEでも発信できるようになりました！

LINEのご登録はこちら▶



移住情報をお届け！

# 名寄にUターン！

今回のコーナーでは名寄に移住されご活躍されている方をご紹介します。

名寄市立総合病院  
呼吸器内科 主任医長

**石田 健介** さん

1979年北海道富良野市生まれ、5年前に移住。奥様とご本人の2人暮らし。



小学生のころ、手塚治虫のブラックジャックに憧れて医者への道に進もうと決めました。旭川でいくつかの基幹病院で勤務医をしていましたが、ご縁があって名寄市立総合病院に赴任しました。最初は2年程度でまた別の病院へ移るかな…と思っていたのですが、名寄での仕事と生活がとても自分に合っていたようで、気づけばもう5年になります。地域医療は、その地域を支えるだけでなく、都市部の医療も支えていると思っています。旭川での経験を経て名寄に来てみると、自分は患者さんを診察する臨床がやりたいことなんだと改めて思いましたし、医師の人数が少なく大変なこともありますが、自由と責任のどちらも持ちながら仕事することにやりがいを感じています。名寄はコンパクトシティで住みやすく、「ちょうどいい」って感じ

が好きです。量販店、商店街、銀行、文化施設、そして医療機関など、徒歩圏内に生活に必要なものはそろっているし、エンレイホールでのライブや演劇など文化活動が盛んなこと、野菜が新鮮なので食事がおいしいことも魅力だと思います。さらに、このまちの規模で医療体制が整っていることは大きな強みだと思います。名寄に来てから、妻のつながりで地元のイベントのお手伝いなどを通して、病院以外のつながりが増えました。今までの生活にはなかった初めての体験でおもしろいです。これからも地域医療を支えながら、名寄の生活を楽しまたいと思います。



**名寄移住ワンストップ窓口**  
**【名寄市移住促進協議会】**

☎ 01654③5771(直通)  
✉ info@nayoroiju.com  
HP http://nayoroiju.com/

随時移住相談を承っています！