

# アクション!の達人に聞く

名寄にはまちを楽しみ、元気にするアクションの達人がたくさんいます。

このページでは、そんな人たちにアクションのコツを伺ってみました。

「まちの中で何か始めたいけど、どうしたらいいかわからない・・・」という方は、ここからスタート!

- Q1. まちに向けた、どんなアクションをしていますか?
- Q2. これからなにか始めたい!という方へのアドバイス
- Q3. アクションのためのオススメの場所、イベント、情報源は?
- Q4. 2026年、名寄はどんな街になってほしいですか?



阿部 雅司 名寄市特別参与 スポーツ振興アドバイザー

- A1. 子どもからお年寄りまでスポーツを通じた健康づくりをサポート。運動教室やノルディックウォーク、歩くスキーの指導もしています。毎週市民とジョギングも!
- A2. 市内のスポーツ大会をぜひ見に来てほしい!世界のトップアスリートの大会が無料で見られるなんてとても恵まれているんです。まずは観戦するところから!
- A3. 「なよろスポーツ情報+」というサイトで市内のスポーツ情報が掲載されています。ぜひチェックを。
- A4. 名寄出身のオリンピック選手がでてほしいですね。市民みんなで応援して、メダルをとって凱旋パレードなんてできたら、街全体が元気になるますよね。



遠藤 貴広 青年会議所 理事長

- A1. 青年会議所で、スポーツを通じたまちづくりに向けて活動しています。最近では智恵文地区の鹿による農作物被害を防ぐために狩猟免許も取得しました。
- A2. イベントに参加し、つながりをつくることからでしょうか。そこにいる人たちに話を聞いてみるといいと思います。
- A3. 名寄のFMラジオ「エアてっし」で、市内のさまざまな青年部が集まり「ジェネレーションN」という番組を持っています。ぜひ聞いてみてください。
- A4. 農家の担い手も増えて、人と地域がつながれるといいですね。子どもが地元でいい経験ができて、住み続けたいと思える街であってほしいです。



大野 洋子 民生委員

- A1. 最近では利雪親雪推進市民委員会のメンバーとして動くことが多かったのですが、風連商工会女性部や民生委員としてもまちと関わっています。
- A2. お祭りは「見る」よりも「やる」ほうが楽しかったりします。「楽しんでやろう!」という気持ちでやるといいかも。
- A3. 名寄新聞・北都新聞、あとはpickup、は〜べすとよく見えています。一つでも街の活動に関わると自然といろいろな情報が入ってきますよ。
- A4. 子どもたちが楽しく自由に遊べる、安全な公園がもっと増えているといいですね。みんなが元気で、自分のまちに誇りを持てるようになるといいな。



大平 啓朗 全盲の旅写心家

- A1. 全国の学校で福祉や人間力などについての授業をしたりしています。音楽ユニットを組んでいるので、お祭りや飲食店などでライブもやっています。
- A2. 心から「やりたい!」と思ったら始められてはいいけど、もしまだ動いていないなら、全く違う発想で考えたり、いつもと違う人と話したりしてみてください。
- A3. 飲み屋のカウンターで話す!マスターやママはいろんな人やコトを知っているのにつなげてもらおう&教えてもらおう!あと、このページに載っている人を見かけたら声をかける!
- A4. 都会と名寄の移動が便利になってほしい。つまり、自然の中で生活できる&仕事の幅の拡大!そうしたら名寄の人口も増えるかも?!



川瀬 邦裕 (株)AIUTO 川瀬鍼灸整骨院

- A1. 商工会青年部やPTA活動など。名寄の大きなイベントにボランティアでかかわっていて、学校の先生と親の交流などもコーディネートしています。
- A2. まずは街のイベントのボランティアスタッフとしてかかわってみては?facebookなどで情報発信もしているので、気軽にコメントしてみてください。
- A3. てっし祭りやアスバラ祭りの屋台で、名寄の団体を見たら声をかけてみてください。若い人のお手伝いをいつも探しています!
- A4. 子どもや若い人が楽しく生活できるおもしろい街。自分たちが楽しんで、外に行っても「名寄においで!」と誘える人が増えてほしいです。



神田 勇一郎 かんだファーム

- A1. 日本一のもち米や農作物をつかって、情報発信して全国に広めています。農業で名寄を元気にしていくためになんでもやっていますよ!
- A2. やりたいと思ったら、なんでもまずはやってみる。すぐやってみる。浮かんだアイデアはすぐ文章にしてスマホなどに記録していくといいかも。
- A3. 人の集まる場所やセミナーに行く。おもしろそうと思ったら、まず行動。人に会って自分の考えを話すことは、想いを伝える練習にもなります。
- A4. 世代を超えて交流がある街。経済・心・医療などが整い、安心して生活でき、地産のおいしいものが食べられて、いろんな人が遊びにくる街がいいですね。



多門 理恵 育児サークル「たららん」

- A1. 市内の育児中のお母さんたちと一緒にまちを楽しむサークルを運営しています。あと未就学児の水泳教室もみんなで立ち上げました。
- A2. 夫の転勤で名寄に来たのですが、最初は知り合いがいなくて。なので、興味のあるセミナーや会に参加し、地元の人にたくさん教えてもらいました。
- A3. 名寄新聞と北都新聞はじっくり読みます。何度も名前が載る、活動している方や団体がわかるので、この人に会いたい!とイベントに行ったりします。
- A4. 子育てサークルも水泳教室も、小さなタネが育つといいな。親が子どもを通じてまちのコトに関心をもって活気づいていくといいですね。



野口 智子 母乳育児支援専門家

- A1. 母乳指導や育児相談を受けています。また女性の健康のために、勉強会やヨガ教室なども開催しています。
- A2. やりたいことは口に出して言うのが大切。そうするといろんな人に導かれます。後悔しないようにやりたいことはとどんどんやりましょう!
- A3. 育児で困ったら、相談に来てください。インターネットよりも本に答えがあります。図書館もいい情報源です。
- A4. お母さんが、自分の望む育児について考えて、楽しく実行できる社会がいいですね。



吹越 咲希 社会福祉協議会

- A1. 街中にある地域活動拠点の「ここほっと」やイベントの企画・運営をしています。地元のソフトボールチームにも所属しています。
- A2. ボランティア活動やイベントのお手伝いから始めるといいかも。やりたいことが明確なら、人のツテをたどるといいと思います。
- A3. 社会福祉協議会で登録すると、街のボランティア情報が手に入ります。名寄のFMラジオや広報、文化センターの市民講座などもいいかも。
- A4. いま学校に福祉について教えるに行っています。その子どもたちと一緒に地域の活動ができた、福祉の仕事ができるとうれしいですね。



湯川 珠代 名よせ通り商店街 コスモス会

- A1. 市民に親しまれる商店街を目指してイベントをやっています。名寄の野菜を詰め合わせた市外向けギフトボックス「コスモス便」事業も行っています。
- A2. 私はよく、イベントを企画している人や活躍している人に声をかけてます。「こんなことしたいな」と話しなが仲間を見つけます。
- A3. 私も運営にかかわっている「なにいろカフェ」には若い女性の企画者がたくさん出入りしていますのでオススメです。
- A4. コンパクトシティ化が進んで、お年寄りがより住みやすくなり、子どもたちももっと交流が図れるようになってほしいです。