

町民まちづくり提案書（令和6年度予算事業）№41

令和5年9月28日

美瑛町長 角和 浩幸 様

提案者

住所

氏名

連絡先

町民まちづくり提案事業について、次のとおり関係書類を添えて提案します。

1 事業の名称	ジブリッシュ（感情マネジメント）講座で、ストレスを緩和しましょう！								
2 美瑛町共有ビジョンとの関連性	提案する事業は、どの「美瑛町共有ビジョン」を実現するものですか（複数選択可能） <input type="checkbox"/> 豊かな美しい景観が、農業と観光の架け橋となるまち <input type="checkbox"/> 誰もが自分の可能性をのばせるまち <input checked="" type="checkbox"/> 誰もが健康で共に支え合い、安心して住み続けられるまち <input type="checkbox"/> ライフラインが確保され、災害にまけない強さとしなやかさを備えるまち <input type="checkbox"/> 豊かな自然と共生し、持続可能な循環型社会を目指すまち <input type="checkbox"/> 子どもの個性を育み、全力で応援するまち <input type="checkbox"/> すべての人に居場所と役割があり、希望を持って笑顔で暮らせるまち								
3 地域の課題／事業の目的	① どのような課題を解決する事業か、日々の困りごとの具体例やエピソードを交え記入してください 日常的にストレスがあふれている昨今。そのストレスから意識的に離れ、自分を健康にする方法は、案外知られていません。我々人間の精神（心）にとっては、感情を解放することが必要です。ぜひ、ジブリッシュを学んで、ストレスフリーになれる方法を身につけることを目指して、このジブリッシュ（感情マネジメント）講座を提案します。 ② 上記が「美瑛町の地域課題」であると感じられる理由は何ですか？ 精神の健康を保つことが、なかなか難しい昨今であるので、感情マネジメントを通して、体をゆるめ、心と体を健康に保つことが重要と感ずるので。								
4 事業の内容（事業の対象者、実施期間、実施場所などできるだけ詳細に記入してください。）	① 事業の対象者（どこに住む、どんな世代の、誰に向けた事業ですか？） 忙しく仕事に追われている人々、子どもたち（小学生・中学生・高校生） ② 実施する場所 町民センター、学校等 ③ 実施期間 京都の講師の先生に来ていただき、2日間にわたり実施（6月頃） ④ 課題の解決に向けて、どのような役割や協力体制が考えられますか？ <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width:33%; text-align: left;"><行政></th> <th style="width:33%; text-align: left;"><町民></th> <th style="width:33%; text-align: left;"><その他></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>○予算をつけていただく ○場所の提供</td> <td>○この講座を通して、ジブリッシュの価値に気づき、日常的に感情をコントロールできるようにし、ストレスを緩和する。</td> <td>○メンタルヘルスが叫ばれる昨今、とても重要性が増しています。</td> </tr> </tbody> </table>			<行政>	<町民>	<その他>	○予算をつけていただく ○場所の提供	○この講座を通して、ジブリッシュの価値に気づき、日常的に感情をコントロールできるようにし、ストレスを緩和する。	○メンタルヘルスが叫ばれる昨今、とても重要性が増しています。
<行政>	<町民>	<その他>							
○予算をつけていただく ○場所の提供	○この講座を通して、ジブリッシュの価値に気づき、日常的に感情をコントロールできるようにし、ストレスを緩和する。	○メンタルヘルスが叫ばれる昨今、とても重要性が増しています。							
5 事業の効果・将来像	事業の実施によって、まちがどのように変化するか、どんな未来につながるのかを教えてください。 ジブリッシュ講座によって、感情をコントロールする術が身につき、ストレスフリーとなり、体を健康に保つことができる。昨今、うつ病等で、休職につながる者も多いが、それを予防する手段となる。町民の健康増進につながり、休職等の経費節減にもつながる。								

※補足資料（収支予算書、写真、他自治体の事例、パンフレットなど）があれば添付してください。

町民まちづくり提案書（令和6年度予算事業）№42

令和5年9月28日

美瑛町長 角和 浩幸 様

提案者

住所

氏名

連絡先

町民まちづくり提案事業について、次のとおり関係書類を添えて提案します。

1 事業の名称	笑いヨガ（英語名：ラフターヨガ）で、健康を手に入れましょう！								
2 美瑛町共有ビジョンとの関連性	提案する事業は、どの「美瑛町共有ビジョン」を実現するものですか（複数選択可能） <input type="checkbox"/> 豊かな美しい景観が、農業と観光の架け橋となるまち <input type="checkbox"/> 誰もが自分の可能性をのばせるまち <input checked="" type="checkbox"/> 誰もが健康で共に支え合い、安心して住み続けられるまち <input type="checkbox"/> ライフラインが確保され、災害にまけない強さとしなやかさを備えるまち <input type="checkbox"/> 豊かな自然と共生し、持続可能な循環型社会を目指すまち <input type="checkbox"/> 子どもの個性を育み、全力で応援するまち <input type="checkbox"/> すべての人に居場所と役割があり、希望を持って笑顔で暮らせるまち								
3 地域の課題／事業の目的	<p>① どのような課題を解決する事業か、日々の困りごとの具体例やエピソードを交え記入してください 子どもたちは一日に300回（最新のデータだと400回とも）笑うのに対し、大人は約10回から15回しか笑わないそうです。それは、大人たちが認識能力を使って、ユーモアを理解してから笑うという笑い方をしているからで、大人になれば、致し方がない部分でもあります。 しかし、我々人間が、日々、食物を口にする必要とするように、我々人間の精神（心）にとっては、笑いは欠くことのできないものです。従って、心を健康に保つためには、笑いが必要なので、ぜひ、多くの方に笑いの重要性を知っていただきたく、この笑いヨガを提案します。</p> <p>② 上記が「美瑛町の地域課題」であると感ぜられる理由は何ですか？ 精神の健康を保つことが、なかなか難しい昨今であるので、「笑い」を通して、体をゆるめ、心と体を健康に保つことが重要と感ぜるので。</p>								
4 事業の内容（事業の対象者、実施期間、実施場所などできるだけ詳細に記入してください。）	<p>① 事業の対象者（どこに住む、どんな世代の、誰に向けた事業ですか？） 病院で笑うことが許可されている者、忙しく働いている大人、介護されている方々、子どもたち（小学生・中学生・高校生）</p> <p>② 実施する場所 病院のフリースペース、美瑛町民センター、介護施設、学校等</p> <p>③ 実施期間 京都の講師の先生に来ていただき（5月）、その後の例会は、笑いヨガの資格をもっている者がそのあとを引き継いで、クラブを立ち上げて行っていく（週に1回程度）</p> <p>④ 課題の解決に向けて、どのような役割や協力体制が考えられますか？</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th><行政></th> <th><町民></th> <th><その他></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>○予算をつけていただく ○場所の提供</td> <td>○この講座を通して、笑いの価値に気づき、日常的に笑うクラブに参加する。</td> <td>○笑いヨガはインド生まれですが、昨今、その価値が益々注目されている。</td> </tr> </tbody> </table>			<行政>	<町民>	<その他>	○予算をつけていただく ○場所の提供	○この講座を通して、笑いの価値に気づき、日常的に笑うクラブに参加する。	○笑いヨガはインド生まれですが、昨今、その価値が益々注目されている。
<行政>	<町民>	<その他>							
○予算をつけていただく ○場所の提供	○この講座を通して、笑いの価値に気づき、日常的に笑うクラブに参加する。	○笑いヨガはインド生まれですが、昨今、その価値が益々注目されている。							
5 事業の効果・将来像	事業の実施によって、まちがどのように変化するか、どんな未来につながるのかを教えてください。 笑いヨガとは、無条件の笑いヨガの呼吸法（プラナヤマ）を組み合わせたもので、ユーモア等に頼ることなく誰でも笑うことのできる優れたエクササイズである（脳は作り笑いと本物の笑いを区別出来ないことは、科学的に証明されている）。笑いヨガを取り入れることで、体の隅々に酸素が行き渡り、体を健康に保つことができる。健康寿命も長くなるといえるので、医療費の経費節減にもつながる。								

※補足資料（収支予算書、写真、他自治体の事例、パンフレットなど）があれば添付してください。

町民まちづくり提案書（令和6年度予算事業）№43

令和5年9月29日

美瑛町長 角和 浩幸 様

提案者

住所

氏名

連絡先

町民まちづくり提案事業について、次のとおり関係書類を添えて提案します。

1 事業の名称	心と体を調える「ZEN呼吸法」～仙骨を立てる姿勢の腹式呼吸で、体の不調を消しましょう					
2 美瑛町共有ビジョンとの関連性	提案する事業は、どの「美瑛町共有ビジョン」を実現するものですか（複数選択可能） <input type="checkbox"/> 豊かな美しい景観が、農業と観光の架け橋となるまち <input type="checkbox"/> 誰もが自分の可能性をのばせるまち <input checked="" type="checkbox"/> 誰もが健康で共に支え合い、安心して住み続けられるまち <input type="checkbox"/> ライフラインが確保され、災害にまけない強さとしなやかさを備えるまち <input type="checkbox"/> 豊かな自然と共生し、持続可能な循環型社会を目指すまち <input type="checkbox"/> 子どもの個性を育み、全力で応援するまち <input type="checkbox"/> すべての人に居場所と役割があり、希望を持って笑顔で暮らせるまち					
3 地域の課題／事業の目的	① どのような課題を解決する事業か、日々の困りごとの具体例やエピソードを交え記入してください ▲アレルギーや頭痛等、体調不良を抱えている人が多い。 ▲胸式呼吸になりがちな人は、睡眠にも悩みを抱えている人が多い。 ○当たり前に行われている呼吸だからこそ、今一度、見直して、正しい姿勢で腹式呼吸ができるようにすることで、「いつもエネルギーに満ちあふれ、酸素がたくさんある状態で、元気がいっぱい」という体を、手に入れることができる。 ② 上記が「美瑛町の地域課題」であると感じられる理由は何ですか？ ▲日頃の忙しさに追われて、自分の体や体調に目を向けることができていないから。					
4 事業の内容（事業の対象者、実施期間、実施場所などできるだけ詳細に記入してください。）	① 事業の対象者（どこに住む、どんな世代の、誰に向けた事業ですか？） ○美瑛に住んでいる、地域の子ども（小学生、中学生、高校生）、疲れを感じている大人 ② 実施する場所 ○町民センターや各学校 ③ 実施期間 ○一度で体得できる人もいるが、少なくとも3回程度のレッスン（5月、7月、9月等）を、講師の先生から教わる。 ④ 課題の解決に向けて、どのような役割や協力体制が考えられますか？ <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width:33%; vertical-align: top;"> <行政> ○予算をつけていただく。 （東京の椎名由紀先生に美瑛に来ていただき、ご指導いただく） </td> <td style="width:33%; vertical-align: top;"> <町民> ○自分の体に関心に向け、体調不良に目を向け、姿勢を調えるためにZEN呼吸法を学ぶ。 </td> <td style="width:33%; vertical-align: top;"> <その他> ○ZEN呼吸法を主宰している椎名由紀先生の所へは、海外からも多くの外国人が習得に来ている。美瑛町は、空気も景色も素晴らしいので、この大地と空気の中で実践していただきたい。 </td> </tr> </table>			<行政> ○予算をつけていただく。 （東京の椎名由紀先生に美瑛に来ていただき、ご指導いただく）	<町民> ○自分の体に関心に向け、体調不良に目を向け、姿勢を調えるためにZEN呼吸法を学ぶ。	<その他> ○ZEN呼吸法を主宰している椎名由紀先生の所へは、海外からも多くの外国人が習得に来ている。美瑛町は、空気も景色も素晴らしいので、この大地と空気の中で実践していただきたい。
<行政> ○予算をつけていただく。 （東京の椎名由紀先生に美瑛に来ていただき、ご指導いただく）	<町民> ○自分の体に関心に向け、体調不良に目を向け、姿勢を調えるためにZEN呼吸法を学ぶ。	<その他> ○ZEN呼吸法を主宰している椎名由紀先生の所へは、海外からも多くの外国人が習得に来ている。美瑛町は、空気も景色も素晴らしいので、この大地と空気の中で実践していただきたい。				
5 事業の効果・将来像	事業の実施によって、まちがどのように変化するか、どんな未来につながるのかを教えてください。 ○中・高生がよく訴える「起立性調節障害」やアレルギー等の体調不良がなくなる。毎日忙しく緊張感でいっぱいの人々が、胸式呼吸になりがちで、睡眠障害等を抱えている場合があるが、よく眠れるようになり、「いつもエネルギーが満ちあふれ、酸素が体の隅々まで行き渡る状態になり、自分のパフォーマンスを最大限引き出せるようになる。また、ZEN呼吸法により、正しい呼吸法を身につけることで、健康を手に入れ、健康寿命も長くなるといえるので、医療費の経費軽減にもつながる。					

※補足資料（収支予算書、写真、他自治体の事例、パンフレットなど）があれば添付してください。

町民まちづくり提案書（令和6年度予算事業）№44

令和 5年 9月29日

美瑛町長 角和 浩幸 様

提案者 住所
氏名
連絡先

町民まちづくり提案事業について、次のとおり関係書類を添えて提案します。

1 事業の名称	食を大切にするまち美瑛！フードロスをなくそうプロジェクト								
2 美瑛町共有ビジョンとの関連性	提案する事業は、どの「美瑛町共有ビジョン」を実現するものですか（複数選択可能） <ul style="list-style-type: none"> ■豊かな美しい景観が、農業と観光の架け橋となるまち ■誰もが自分の可能性をのばせるまち ■誰もが健康で共に支え合い、安心して住み続けられるまち <input type="checkbox"/>ライフラインが確保され、災害にまけない強さとしなやかさを備えるまち ■豊かな自然と共生し、持続可能な循環型社会を目指すまち ■子どもの個性を育み、全力で応援するまち ■すべての人に居場所と役割があり、希望を持って笑顔で暮らせるまち 								
3 地域の課題／事業の目的	<p>① どのような課題を解決する事業か、日々の困りごとの具体例やエピソードを交え記入してください</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学校の給食のフードロスがとても多い。生産者（の息子）として、食べものをつくる大変さをわかっているつもりなので、一生懸命食べているし、クラスメイトや先生は協力してくれているけれど、なかなか減らすことが難しい。 ・かたよった方向に行くのではなくて、あらためて食へのありがたみ・いのちあるものへの感謝・最後まで責任をもって食べるということが大事だと思う。 <p>② 上記が「美瑛町の地域課題」であると感じられる理由は何ですか？</p> <ul style="list-style-type: none"> ・美瑛の生産者（の息子）として、これからの農業の先が見えない。地球環境も変化して、食料危機が起こる可能性もあり「たくさんつくって、たくさん捨てられている」という今の世の中の流れがおかしいと感じている。今の食事が「あたりまえではない」ということに気付く必要があると思う。 ・美瑛町は主産業が農業で、身近な問題なはずなのに、美瑛のまち全体でどうしたらフードロスを減らすことができるのかを、考えたり話し合ったりできる場がない 								
4 事業の内容（事業の対象者、実施期間、実施場所などできるだけ詳細に記入してください。）	<p>① 事業の対象者（どこに住む、どんな世代の、誰に向けた事業ですか？）</p> <p>美瑛町民のみなさん</p> <p>② 実施する場所</p> <p>美瑛で食に関するイベントや、施設、学校、図書館</p> <p>③ 実施期間</p> <p>通年</p> <p>④ 課題の解決に向けて、どのような役割や協力体制が考えられますか？</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 33%; text-align: center;">＜行政＞</th> <th style="width: 33%; text-align: center;">＜町民＞</th> <th style="width: 33%; text-align: center;">＜その他＞</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>町内のフードロスに関する調査 フードロスをなくす勉強会や情報発信、イベントなどをおこなう</td> <td>生産する方も消費する方も、フードロスを減らす工夫をする 農家の人たちとも直接話ができるようにする</td> <td>食の活動をしているいろんな人たち、専門家の人たちにアドバイスをもらう</td> </tr> </tbody> </table>			＜行政＞	＜町民＞	＜その他＞	町内のフードロスに関する調査 フードロスをなくす勉強会や情報発信、イベントなどをおこなう	生産する方も消費する方も、フードロスを減らす工夫をする 農家の人たちとも直接話ができるようにする	食の活動をしているいろんな人たち、専門家の人たちにアドバイスをもらう
＜行政＞	＜町民＞	＜その他＞							
町内のフードロスに関する調査 フードロスをなくす勉強会や情報発信、イベントなどをおこなう	生産する方も消費する方も、フードロスを減らす工夫をする 農家の人たちとも直接話ができるようにする	食の活動をしているいろんな人たち、専門家の人たちにアドバイスをもらう							
5 事業の効果・将来像	<p>事業の実施によって、まちがどのように変化するか、どんな未来につながるのかを教えてください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・SDGsなどの動きを流行で終わらせていたり、乗っかるだけではなくて、ほんとうに持続可能でリジェネラティブ（環境再生型）なまちに変化できている ・食材の価値を正しく理解できる、伝えられるまちになっている 								

※補足資料（収支予算書、写真、他自治体の事例、パンフレットなど）があれば添付してください。

町民まちづくり提案書（令和6年度予算事業）№45

令和 5年 9月29日

美瑛町長 角和 浩幸 様

提案者 住所
氏名
連絡先

町民まちづくり提案事業について、次のとおり関係書類を添えて提案します。

1 事業の名称	「支え合えるまちづくり」～地域共生社会の実現に向けた研修会							
2 美瑛町共有ビジョンとの関連性	提案する事業は、どの「美瑛町共有ビジョン」を実現するものですか（複数選択可能） <input type="checkbox"/> 豊かな美しい景観が、農業と観光の架け橋となるまち <input type="checkbox"/> 誰もが自分の可能性をのばせるまち <input checked="" type="checkbox"/> 誰もが健康で共に支え合い、安心して住み続けられるまち <input type="checkbox"/> ライフラインが確保され、災害にまけない強さとしなやかさを備えるまち <input type="checkbox"/> 豊かな自然と共生し、持続可能な循環型社会を目指すまち <input type="checkbox"/> 子どもの個性を育み、全力で応援するまち <input checked="" type="checkbox"/> すべての人に居場所と役割があり、希望を持って笑顔で暮らせるまち							
3 地域の課題／事業の目的	<p>① どのような課題を解決する事業か、日々の困りごとの具体例やエピソードを交え記入してください</p> <ul style="list-style-type: none"> ・子ども、障がい者、高齢者、移住者、全ての町民が安心、安全に過ごし、交流できる居場所がない。 ・障がいのある方達が安心して住める住環境がない。（町外のグループホームへ転居せざるを得ない） ・移住を希望する方がいても空き家がなく、アパート家賃は高く、町営住宅にも入居できない。 ・町営住宅も老朽化して、建て替えが必要となってくる。 ・母子家庭、父子家庭等、子育て家庭の育児を見守り協力してくれる人がいない。 ・短期間でも入居可能な住宅が無い為、農業ヘルパーや観光業等で働きたい若者の受け皿がない。 ・高校生、女性、独居高齢者等、誰かの見守りがあれば安心して一人で暮らせるのに、現状は見守りが無い為、不安を抱えながら暮らしたり、施設に入らざるを得ないケースがあるほか、異年齢多世代での交流を図りながら、それぞれが役割を持ち楽しく孤立しないで暮らしたいというニーズにこたえる住まいは、美瑛にはまだない。 <p>このように、美瑛町には誰もが安心していられる場所、住み続けられる環境が整っていない点を課題と考える。</p> <p>② 上記が「美瑛町の地域課題」であると感じられる理由は何ですか？</p> <ul style="list-style-type: none"> ・集う場所や住まいがないことで、「繋がりたい」「見守り協力したい」双方のニーズはあっても、解決出来ていない現状。町民の誰もが利用出来て、我が事として考えられるみんなの居場所創りについて、丁寧な議論をする場が必要。 							
4 事業の内容（事業の対象者、実施期間、実施場所などできるだけ詳細に記入してください。）	<p>① 事業の対象者（どこに住む、どんな世代の、誰に向けた事業ですか？）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・全町民と、移住を希望する全国の方達 <p>② 実施する場所</p> <ul style="list-style-type: none"> ・町民センター <p>③ 実施期間</p> <ul style="list-style-type: none"> ・農繁期を避けて、町民が参加しやすい日程で数回開催。 <p>④ 課題の解決に向けて、どのような役割や協力体制が考えられますか？</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th><行政></th> <th><町民></th> <th><その他></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>・先進事例を調べ、具体的な話を聞ける研修会を開催し、実際のニーズを把握する。補助金等の調査と、継続可能なしくみづくりを協働で進める。</td> <td>・実際に興味、関心のある町民に幅広く周知し、研修会に参加してもらう。美瑛にあったカタチを、みんなで議論し検討していく。各事業者の方にも参加していただく。</td> <td>・美瑛町で共生型の住まいについて検討していることを情報発信し、移住に関心のある方にも研修会に参加してもらう。ZOOM 参加可能とすれば、全国各地から参加を募ることが出来る。</td> </tr> </tbody> </table>		<行政>	<町民>	<その他>	・先進事例を調べ、具体的な話を聞ける研修会を開催し、実際のニーズを把握する。補助金等の調査と、継続可能なしくみづくりを協働で進める。	・実際に興味、関心のある町民に幅広く周知し、研修会に参加してもらう。美瑛にあったカタチを、みんなで議論し検討していく。各事業者の方にも参加していただく。	・美瑛町で共生型の住まいについて検討していることを情報発信し、移住に関心のある方にも研修会に参加してもらう。ZOOM 参加可能とすれば、全国各地から参加を募ることが出来る。
<行政>	<町民>	<その他>						
・先進事例を調べ、具体的な話を聞ける研修会を開催し、実際のニーズを把握する。補助金等の調査と、継続可能なしくみづくりを協働で進める。	・実際に興味、関心のある町民に幅広く周知し、研修会に参加してもらう。美瑛にあったカタチを、みんなで議論し検討していく。各事業者の方にも参加していただく。	・美瑛町で共生型の住まいについて検討していることを情報発信し、移住に関心のある方にも研修会に参加してもらう。ZOOM 参加可能とすれば、全国各地から参加を募ることが出来る。						

5 事業の効 果・将来像	<p>事業の実施によって、まちがどのように変化するか、どんな未来につながるのかを教えてください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・居場所と住まいの課題を解決することにより、福祉、教育、農業、商工等の関係人口創出も可能となる。町も共生型のまちづくりを目指す中で、北海道の中でのモデル事業となりうる。交流できる複合的な機能も兼ね備えた居場所を、行政、町民と協働で創り上げることが出来る。
--------------------	--

※補足資料（収支予算書、写真、他自治体の事例、パンフレットなど）があれば添付してください。