

PEOPLEの窓

みなさんの活躍
紹介します

思いを込めた 素敵な演技で 恩返しを

千歳一輪車クラブ 指導者
さ さ き ゆ き こ
佐々木 夕起子 さん



未経験から独学で一輪車を勉強し、千歳一輪車クラブでは基礎技術の指導から演技構成まで全般を担当。8月23日に北ガス文化ホールで開催される「北海道ユニサイクルステージ 2026 in 千歳」に向け会員とともに猛練習中。

——一輪車の指導に携わったのは、どんな経緯からですか。

娘が小3で一輪車に乗りはじめたのですが、ほぼ同時期に千歳一輪車クラブが発足したことを新聞記事で知り、一緒に体験に行ったのがスタートです。

インターネットで一輪車の動画を見ているうちに、「夢のある、いい世界だな」と大いに魅力を感じ、動画や本などで「一輪車とは」から勉強を開始しました。乗るときに手を貸すお手伝いから始まり、その後、娘が掛け持ちで所属していた札幌のチームで一輪車演技の技や練習



会員30人のうち、11人が高校生以上。進学にあたり「部活をしながら一輪車も続けたい」という子も多く、練習時間を工夫するなどして環境を整えてきた。

方法を学び、千歳でも実践してきました。

——一輪車の魅力を紹介してください。

いろいろな曲を演技で表現できることが大きな魅力です。きれいに、かつこよく、素早くなど表現のパラエティが豊かで、乗ることで味わえるスピード感も魅力の一つです。

一輪車には手をつなぐ演技が多くありますが、実際に手と手を取り合つて、相手を意識しながら間合いや息づかいを合わせます。こうして学校も学年も関係なく、一輪車が好きで集まった子どもたち同士、仲良くなれることも一輪車の良いところだと思います。

——一輪車を通じ、子どもにどんなことを伝えたいですか。

一人ではできないことや諦めてしまうことも、仲間と励まし合つてできるようになることで、頑張る力や年齢を超えてコミュニケーションを取る力が身に付きます。それが、これからの子どもたちの成長につながると思います。

そして大切にしていることは、常に感謝の気持ちを持つことです。協力してくれる家族がいること、練習場所や発表できる場があること、応援してくれる人がいること。これらの支えがあつて好きなことができることに感謝の気持ちを持ちながら、一生懸命練習し、思いを込めて素敵な演技をお届けすることで恩返しをしよう、子どもたちには伝えていきます。

第46回

症状の診察

▼よくある健康問題の診療（風邪やアレルギー、予防接種や健診後の追加精査など）
▼紹介状がない方や、「何科を受診していいかわからない」症状の診察

総合診療医に興味をお持ちの方は、
以下の Web サイトもご覧ください。



北海道内の
総合診療医
紹介



総合診療医の
学会・専門医
制度



総合診療医
の特徴

テレビドラマなどの影響で名前だけは知られつつありますが、具体的にどんなときに受診するとよいのかかわりにくい「総合診療医」の特徴や役割について紹介します。

総合診療医は、「自分が専門として選んだ疾患を持つ患者に対して、自分が磨いた技術をどう使うか」ではなく、「地域で暮らす人が遭遇しやすい様々な健康問題に対して、きちんと責任を持って応えるためにどうあるべきか」というスタンスで日々の診療・研鑽に取り組んでいます。

診療所や僻地の病院ではあらゆる問題に対応しています。が、千歳市民病院のように多彩な専門診療科が揃っている病院では、次のような健康問題の対応をすることが多いです。

▼他科・他院で相談し、「検査では異常がない」「これ以上の治療法はない」と説明されたが、解決できていない症状や苦痛の相談

▼複数科受診やたくさんのお薬などが負担になってきている方の問題整理とかかりつけ医選定の手助け

既存の医療の枠組みではうまくいっていない、しつくりこないと感じている場合は、気軽に相談ください。

（2026年度は火曜午前・金曜午前の内科外来で診察を担当しています）

先生、教えて!



市立千歳市民病院 地域医療連携課
☎(24)3000 内線 8138

総合診療医について



市立千歳市民病院
内科・総合診療科 佐藤 健太