

輝く未来へ しほろ創生

広報



しほろ

2022
No.735 2

■主な内容

- ・輝く未来へと羽ばたく新成人 P 2- 3
- ・役場で所得税の確定申告を受けられる方へ P 4- 5
- ・秋季町づくり懇談会の意見・要望 P 6
- ・士幌町功労者表彰式・新年交礼会 P 8
- ・ごみ中継施設等の整備に係る考え方をお知らせします P10
- ・消防団通信 P11

令和四年

士幌町成人式



令和4年 士幌町成人式



1月9日、令和4年士幌町成人式が総合研修センターで開催されました。家族や恩師が見守る中、晴れ着に身を包んだ新成人たちが大人への第一歩を踏み出しました。

昨年に引き続き、入り口での検温や消毒の実施、マスクの着用の徹底、式典スケジュールの短縮や間隔を空けて座るなど新型コロナウイルス感染防止対策を行いました。

今年、成人を迎えたのは、平成13年4月2日から平成14年4月1日に生まれた54名。この日は40名が出席し、式典では、小林康雄町長の式辞を高木康弘副町長が代読。続いて、来賓の方々からお祝いや今後の活躍に期待を寄せる言葉が贈られました。

式の最後には、担任からの贈物と題し、中学校3年生時に担任だった島田裕行教諭と佐藤桂子教諭、山中明裕教

輝く未来へと 羽ばたく新成人

諭が卒業の際に作成したフォトムービーを上映。思い出を振り返りながら、新成人を祝福しました



新成人を代表して堀江来美さんによる誓いの言葉



※写真撮影時のみマスクを外しています



- ・M (浜崎あゆみ)
- ・Can You Keep A Secret? (宇多田ヒカル)
- **ヒットソング**
- ・開町80周年記念式典挙行
- ・しほろ温泉プラザ緑風オープン
- **町の主な出来事**
- ・東京デイズニースーオープン
- ・雅子さま、愛子さまご出産
- **社会の主な出来事**
- 2001(平成13)年4月2日～
- 2002(平成14)年4月1日

新成人が生まれた年



役場で所得税の確定申告を受けられる方へ

◆申告期間 2月10日（木）～3月15日（火）（土日・祝日は閉庁）

◆受付場所 役場1階 町民課横

◆受付時間 9時～16時（※12時～13時を除く）

事業所得、土地、建物、株式などの譲渡所得がある方

申告書の作成には専門的な知識が必要となるため、税務署にて申告してください。

青色申告を受けられる方

「青色申告決算書」をご自身で作成の上、申告会場へお持ちください。
（役場で決算書の作成はできません）

医療費控除を受けられる方

「医療費控除の明細書」をご自身で作成の上、申告会場へお持ちください。
（領収書の提出は不要です）

住宅借入金等特別控除を受けられる方

申告書の作成には専門的な知識が必要となるため、増改築やバリアフリー改修工事を行い、今回の申告で初めて控除を受ける場合は、税務署にて申告してください。（2年目以降については役場で申告可能です）

新型コロナウイルス対策について

- ・発熱等の症状のある方、体調がすぐれない方は、後日改めてお越しください。
- ・混雑を避けるため、会場には申告される方おひとりでお越しください。
- ・マスクを常時着用していただき、会場入口等での手指消毒をお願いします。

書面による申告に必要な書類

項 目	必要な書類など
本人確認書類	1 マイナンバーカードをお持ちの方は ・マイナンバーカード 2 マイナンバーカードをお持ちでない方は ・通知カード+ 運転免許証、公的医療保険の被保険者証など
収入を証明するもの	・給与や年金の源泉徴収票の原本
控除を証明するもの	
社会保険料控除	・国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料の領収書 (令和3年1月～12月支払分) ・国民年金保険料控除証明書など
生命保険料控除	・生命保険料控除証明書
地震保険料控除	・地震保険料控除証明書 ・平成18年末までに締結した長期損害保険の控除証明書
障害者控除	・身体障害者手帳、療育手帳など ・障害者控除対象者認定書(65歳以上の介護保険の要介護認定者のうち、町が認めた人へ発行しています)
医療費控除	・医療費控除の明細書またはセルフメディケーション税制の明細書 (必要事項を記入してください。なお、高額療養費や生命保険契約などに基づく給付金の支給がある場合は、差し引く必要があります)
住宅借入金等特別控除	・住宅借入金等特別控除額の計算明細書(用紙は税務署、役場町民課にあります) ・金融機関が発行する年末残高証明書 ・家屋の登記事項証明書(敷地購入のためのローンがある場合は、土地の登記事項証明書) ・家屋・土地の請負契約書または売買契約書(取得年月日・面積・取得価格がわかるもの) ※増改築やバリアフリー改修工事を行った場合は、税務署で申告してください
寄附金控除	・寄附先発行の領収書など
所得税が還付になる場合	・本人名義の振込先口座のわかるもの(預金通帳など)

※コピーが必要なものについては、事前にコピーを済ませてからお越しください。

※不動産所得などのある方は、必ず「決算書」をご自身で作成の上、お越しください。(役場で作成することはできません)

町道民税申告について

令和4年1月1日現在、土幌町に居住し、令和3年中に所得のあった方は町道民税の申告が必要です。国民健康保険、後期高齢者医療制度に加入している方で、所得がない方(遺族年金や障害年金など非課税年金受給者を含みます)でも申告が必要です。

ただし、所得税・復興特別所得税の確定申告が済んでいる場合や勤務先で年末調整が済んでいる場合、年中に公的年金以外の所得がない場合は申告の必要はありません。

お問い合わせ

所得税については	帯広税務署 電話0155-24-2161 (帯広市西5条南8丁目 帯広第2地方合同庁舎)
町道民税については	町民課税務収納グループ 電話5-5214 (役場庁舎1階)

秋季町づくり懇談会の意見・要望

11月15日から26日までの期間、各地区10会場で「秋季町づくり懇談会」を開催しました。

今回も多くの町民の皆さんより貴重な意見をいただきました。その中から主なものを要約して紹介します。

新型コロナウイルスについて

問 コロナワクチン証明書を紛失した場合、どうしたらいいですか。

答 保健福祉課で再発行ができますので、ご連絡ください。

問 コロナワクチンの3回目接種は1、2回目とは違うワクチンを接種した方が効果は上がるという話を聞きますが、打つワクチンの種類を選ぶことは出来ませんか。

答 今のところ国からきている通知では、選べることになっています。現段階ではファイザー社とモデルナ社のどちらのワクチンがくるのか、まだ決まっています。

せんが、今まではファイザー社のワクチンがきていたため、もし違うワクチンの接種を希望される場合は、土幌町では打てない可能性があります。



キツネの対策について

問 近所にキツネの巣があり、毎年2、3匹の子ギツネをつれて、春になると出てきて、親ギツネはいたずらをしていく。それだけならいいが、糞をするので懸念される。町として、キツネの駆除を考えているのでしょうか。もしくは、(エキノコックスの) 駆除薬を散布しているのかどうか伺いたい。

答 有害鳥獣の駆除については、猟友会士幌部会との連携と、町内事業者による罾の設置によって駆除を行っています。実績としては、町ホームページにも掲載していますが、平成30年度の実績が、60頭。令和元年度、2年度の実績は100頭以上駆除を行っています。引き続き、猟友会、町内事業者とも連携を図りながら、最大の鳥獣被害防止対策である捕獲の推進を今後も進めていきたいと考えています。

光ファイバー工事について

問 工事の進捗状況をおしえてください。

答 仮加入申込み時に周知しているスケジュールのとおり、現在、NTTの方で令和4年3月末に光の整備が終わる予定で工事を進めており、各家庭への対応は、令和4年4月以降となる見込みです。現在NTTにおいて全道約6割の市町村で一斉整備を行っているため、スケジュールが遅れる場合は、担当よりお知らせします。



茶の間

まちの動き

総務大臣表彰受賞

久保田 勇さん

12月15日、総務大臣表彰を受賞された久保田勇さんへの伝達式が行われ、高木副町長より表彰状と副賞が手渡されました。

久保田さんは、統計調査員として、これまで数々の統計調査に従事され、昭和55年の国勢調査を皮切りに、国勢調査9回、農林業センサス8回など、計33回の統計調査にご協力いただきました。地方自治の発展にご尽力され、この度その功績が認められ、受賞に至りました。

久保田さんは「大変名誉なこと。調査をする上で苦労もあったが、地域の方の理解もあり、ここまで続けることができた」と話していました。



1日防災学校

中士幌小学校



12月16日、中士幌小学校(児童31名)にて1日防災学校が行われました。児童は「風水害の防災について」をテーマに、低学年、中学年、高学年に分かれ、町、町教育委員会、土幌消防署および帯広測候所の職員から、防災について学びました。



低学年は、オンラインで帯広測候所の職員から「防災について知ろう!どんな災害があるのかな?」をテーマに暴風雪害について学び、中学年は「避難所に避難した時どんな生活をするのだろうか?」をテーマに、避難所について学び、防災ベッド作り挑戦しました。

高学年は「人が目の前で倒れた時、「小学生でもできること」を通じて命の大切さを考えよう!」をテーマに、人形を使って心臓マッサージやAEDを使った人命救助について学びました。

段ボールベッドの組み立てをした3年の柴山晴司くんは「(段ボールベッドを)作るの簡単だった」、6年の横井遥斗くんは「AEDは少し難しかったけど、教えてもらったので、そういう場面があれば積極的に使いたい」と話していました。

牛乳・乳製品の消費拡大のための多額の寄付

～(株)トーエン～

12月22日、株式会社トーエンの佐藤一男代表取締役と鈴木隆幸取締役常務が役場を訪れ、需要が落ち込んでいる牛乳・乳製品の消費拡大へ役立てて欲しいと、町へ多額の寄付をしていただきました。

主に酪農および農業関連施設の設計や施工に携わっている同社は、報道等で牛乳廃棄のニュースを耳にし、「酪農家の支援のため、何かできないか」との思いから、寄付を決められたそうです。

佐藤代表取締役は「廃棄される可能性のある5,000トンの内、少しでも消費に貢献できたら」と話し、高木副町長は「町内の小中学校など、各施設での消費拡大に活用させていただく」とお礼の言葉を述べ、感謝状を手渡しました。



～心より感謝申し上げます～

思いをカタチに・・・ ～第25回新春書初大会～

1月6日、総合研修センターにて、第25回新春書初大会が開かれ、小学生から高校生、連合青年団員など16名が参加しました。開会式で土屋教育長は「この1年を歩むという気持ちで、何事にも頑張ってください」とあいさつ。参加者は、思い思いの言葉を力強く書き上げていました。作品は同センターロビーに展示されました。



新しい年を祝う

功労者表彰式・新年交礼会

1月6日、総合研修センターにて、令和3年度土幌町功労者表彰式および新年交礼会が開かれ、約70名が出席しました。今年も新型コロナウイルスの感染防止のため、座席の間隔をあけ、歓談時間を無くすなど、内容を縮小して開催しました。表彰式では、昨年、名誉町民の称号を贈られた鈴木洋一さんと中島康夫さんのレリーフが披露され、教育・文化功労賞を吉田均さん、古川幸郎さん、善行賞を小林隆さんが受賞し、表彰状が贈られました。

新年交礼会では、「昨年、開町100周年の大きな節目に当たり、新しい町づくりに向けた町民の思いを結集し、今後は持続可能な地域づくり、真に豊かな農村しほろを目指したい」と小林町長の年頭のあいさつを高木副町長が代読。秋間紘一議長、

國井浩樹JA土幌町代表理事組合長、中村貢商工会長、石川香織衆議院議員、中川郁子衆議院議員、池本柳次道議会議員が年頭の言葉を述べ、閉会しました。



功労者表彰受賞者の紹介

教育・文化功労賞 吉田 均氏（仲通）



土幌町体育指導員並びに土幌町スポーツ推進委員として、平成2年から令和3年までの31年間にわたり、豊富な経験を基に本町のスポーツ全般にわたり、住民に対し実技の指導や町スポーツ事業に関する計画立案を助言され、本町の体育振興に貢献されました。

教育・文化功労賞 古川 幸郎氏（共益）



土幌町体育指導員並びに土幌町スポーツ推進委員として、平成5年から令和3年までの28年間にわたり、豊富な経験を基に本町のスポーツ全般にわたり、住民に対し実技の指導や町スポーツ事業に関する計画立案を助言され、本町の体育振興に貢献されました。

善行賞 小林 隆氏（神苑）



18歳の時に札幌市の民間企業に就職され、職場で献血を開始しました。26歳の時に知人の奥さんへの輸血を経験し、その重要性について強く認識。これをきっかけに、以後平成27年までに152回の献血をされました。

道社会貢献賞受賞

～和田鶴三さん～

1月11日、北海道社会貢献賞（自治功労者）を受賞された和田鶴三さんの伝達式が行われ、高木副町長より表彰状と記念品が手渡されました。

和田さんは、平成15年から同31年まで、4期16年町議会議員として務められ、地方自治の振興発展に多大な貢献をされました。

この日、ご自宅にて受け取られた和田さんは「このような賞をもらえるとは思ってもみなかった。地域に根ざし、一人ひとりが幸福となる町政を実現するため邁進してきた。今後も町のため微力ながら地域に貢献したい」と話していました。



3回目接種が始まりました ～新型コロナウイルスワクチン～

1月12日から、医療従事者、高齢者施設の入所者等を対象に追加接種（3回目）が始まりました。

3回目用接種券は、接種の時期が来た方より順次お送りします。日時指定となりますので、都合の悪い方は日程を調整させていただきます。



マイホーム建設支援補助金交付 ～マイホーム建設支援事業～

1月12日、町内に新居を建てられた小野内章人さんに「マイホーム建設支援補助金」90万円（うち45万円相当は商工会商品券）が交付されることとなり、来庁された奥様の理子さんへ高木副町長から手渡されました。

町は、移住・定住者の増加を図るため、令和3年4月1日から令和6年3月までの間、町内に初めてマイホームを持って10年以上定住される方に補助金を交付しています。小野内さんは「カーポートの下の舗装など外構工事に活用したい」と話していました。



人の動き

5,946人（－81） 男2,932人（－27） 女3,014人（－54） 世帯2,739（－18）

※12月末現在（ ）は前年比

美濃のまちから

美濃手すき和紙の「東京オリパラ表彰状」
がお披露目されました

美濃手すき和紙で作られた東京オリンピック・パラリンピックの表彰状を展示する「美濃手すき和紙を捧ぐ展」 TOKYO2020の賞状」が美濃和紙の里会館で行われました。

入賞者に贈られた表彰状は、美濃手すき和紙協同組合の職人が一昨年7月から昨年3月にかけて計1万7千枚をすいたもので、今回が美濃市での初披露となりました。

会場には、フェンシング男子エペ団体で金メダルを獲得した山田優選手や県内の入賞者など14人の表彰状16枚が展示。照明が当てられた表彰状には、「TOKYO2020」という透かし文字が浮かび上がり、来場者たちは、美濃手すき和紙の卓越した技法に見入っていました。



ごみ中継施設等の整備に係る考え方をお知らせします

現在、土幌町のごみ処理は、上土幌町と構成する北十勝2町環境衛生処理組合で行っていますが、今後、令和9年度中から供用を開始する予定の十勝圏複合事務組合の新中間処理施設での共同処理に移行します。これに伴う各施設等の整備に関する考え方が示されましたのでお知らせします。

■ごみ中継施設について

自己搬入ごみ・事業系ごみを帯広市にある新中間処理施設へ運搬するのは、町民や事業者の負担増となることから、これまでと同様にごみを搬入できる施設を整備します。

設置場所は、上土幌町下水道管理センター北側の隣接地とします。

新中間処理施設への移行により、住民サービスを低下させないことを前提とすることから、中継施設の整備は現施設周辺で行い、敷地面積などにおいて最も適していると考えられる下水道管理センター北側の隣接地を設置場所とします。



■最終処分場について

かさ上げを行い、新中間処理施設への移行まで現行どおり処理を行います。

現在の最終処分場を改修（かさ上げ）し、新中間処理施設での共同処理に移行するまでの埋立容量を確保します。

■焼却施設について

全ての受入れごみの処理が完了した時点で廃止し、速やかに解体します。

「ごみの減量化にご協力をお願いします」

最終処分場のかさ上げ改修は行いますが、埋立容量には限りがあります。

これからのごみ排出量を増やさないように、各家庭において、「3つのR運動」のご協力をお願いします。

※3Rとは：リデュース（減らす）、リユース（再利用）、リサイクル（再資源化）



※お問い合わせは、北十勝2町環境衛生処理組合（2-4055）または、町民課生活環境担当（5-5231）まで

まちの安全は 我らが守る!!

消防団通信

消防団の活動を紹介します!



「第一分団」

☆12月25日から12月30日まで歳末警戒を行い、夜間に巡回を実施。
12月26日には高木副町長が激励訪問に訪れました。



「第二分団」



「分列行進」

☆1月6日に、消防出初式を行い、新年のスタートを切りました。



「表彰式典」

【北海道消防協会十勝地方支部表彰】
■功労章
渡部 雅晴(第二分団部長)
■勤続章(5年)
椿 真嗣(第一分団団員)

【北海道消防協会表彰】
■勤続章(30年)
矢野 雅樹(第二分団分団長)
森本 悦淑(第二分団副分団長)
中川 敏(本部部長)
井上 始(第一分団部長)
渡部 雅晴(第二分団部長)
■勤続章(10年)
中田 智和(第一分団団員)
小椋 紀元(第一分団団員)
北嶋 克章(第一分団団員)
細井 雅史(第一分団団員)

■銀杯
高士 昌弘(元第二分団分団長)
【日本消防協会表彰】
■勤続章(30年)
吉田 均(第一分団副分団長)
【北海道消防表彰】
■功労章
谷本 仁志(第一分団分団長)
■永年勤労章(30年)
吉田 均(第一分団副分団長)
■勤労章(10年)
中田 智和(第一分団団員)

令和3年度の表彰者を紙面にて紹介します。(敬省略)

【消防庁長官表彰】

竹市 友彦(第一分団団員)
池内 大起(第一分団団員)

【士幌町長表彰】

■永年勤続章(30年)
吉田 均(第一分団副分団長)

【団長表彰】

■勤続表彰(10年)
中田 智和(第一分団団員)

■精勤表彰

小林 利将(第二分団団員) 14回
渡部 雅晴(第二分団部長) 4回
北嶋 克章(第一分団団員) 3回
杉原 勝人(第一分団班長) 2回

☆緊急募集

求む消防団員!!

士幌消防団では、消防団員を募集しています。地域のために貢献したい・役に立ちたい・人助けをしたい等少しでも興味のある方は、是非とも士幌消防団に入団してお力をお借しください。

◆入団資格◆

町内在住者や町内で勤務している18歳以上の健康な方で、男女を問わず入団できます。ただし、学生の方は入団することはできません。詳しくは町ホームページをご覧ください。

119番通報の住所は「士幌町」と「何線何番地」が必要です!!

健康・イキイキ・ライフ

安心して妊娠・子育てができるようサポートします

子育て世代包括支援センター

健康介護グループ 中捨 里香



令和2年9月に子育て世代包括支援センターを開設し、総合福祉センター内に各種相談を行う「マミールームYosugaーよすがー」を設置してから、たくさんの方にご利用いただいています。お母さんだけではなく、家族の方のご相談にも応じますので、お気軽にご相談ください。

子育て世代包括支援センターで実施している主なサービスについてご紹介します。

◆妊娠期

◎母子手帳交付・妊婦健康相談

- ・妊娠中の過ごし方や出産に向けた準備、食生活などの助言やサービスの紹介を行います。

◎パパママ教室

- ・沐浴、妊婦疑似体験、食生活、お産についてなど全2日間の日程で行います。

◆出産～子育て期

◎赤ちゃん訪問

- ・出産後、保健師が訪問し、赤ちゃんの計測や授乳、育児等について相談に乗ります。

◎産後デイケア（慶愛病院への委託）

- ・産後の休息確保や育児・授乳について助言をします。
9時～16時まで利用でき、食事の提供や、
アロママッサージ等を行っています。

◎おっぱい相談（月1回）

- ・助産師が乳房マッサージ、授乳、育児相談を行います。

◎赤ちゃん相談（月1回）

- ・保健師、管理栄養士、保育士が計測や育児相談を行います。

◎よすが子育て相談（毎週火曜日・午後）

- ・保育士に子育てについての相談ができます。

子育ての合間の気分転換にも、ぜひお立ち寄りください。

◎スマイル教室（月1回）

- ・ベビーマッサージや親子のふれあい遊びを行います。

◎もぐもぐ教室

- ・管理栄養士が離乳食中期の食事について紹介します。

◎頑張りママの運動教室

- ・骨盤矯正の軽運動やストレッチ、健康講話などを行います。

総合福祉センター内「マミールームYosugaーよすがー」で各種相談を実施しています。ゆっくり過ごせる空間になっています♪



計測や相談のご希望があれば、いつでもご連絡ください♪

士幌町母子手帳アプリの登録もお願いします！

<お問合せ先>

保健福祉課健康介護グループ
（子育て世代包括支援センター）
電話 5 - 2 1 0 8





こどもだより

「幼児にとっての遊び」

認定こども園園長 山中 明裕



小中学校に「勉強」があるように、こども園では「遊び」があります。「何だ遊びか」と思われる方もいらっしゃると思いますが、実は幼児にとって「遊び」は重要な勉強なのです。ここでいう「遊び」とは単にテレビゲームで遊ぶとか簡単に終了してしまう一過性の遊びとは違います。遊び込む「遊び」なのです。例えば「お店屋さんごっこ」。よくこども園で行われる「ごっこ遊び」です。子どもたちは普段の遊びの中から「～屋さん」やってみたい。「お医者さんやりたい」と会話が盛り上がります。それを保育教諭が上手にとりあげて、教室にさりげなくヒントをちりばめます。子どもたちはそれを見つけて自分たちで話し合いを始めます。その中で意見を出し合ったり、協力し合ったり、新たな発見をしたり、時にはけんかをしたりと成長していきます。この心の成長こそが幼児にとっての勉強なのです。そして小学校へ進学したのちに本来の勉強につながっていくのです。幼児にとって「遊び」は重要な勉強なのです。



年長組さんのお店屋さんごっこ



連絡先 認定こども園なかよし 子ども課 電話5-2364 (相談専用) 電話5-2502

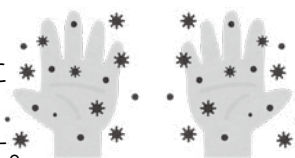


特養だより



「しっかり手洗いを！」

施設内には感染症対策予防委員会があり、皆さんが連想されるようにまさしく「施設内の感染予防」に関する活動をしています。委員会の委員長は医務看護師が務め、専門的知識も用いながら研修を行っています。



以前参加した研修会で講師の先生が「ばい菌に足はないから自分から人に渡り歩かない。なので私たちの手がばい菌を運んでいるんです」と話されていました。自分たちの手でばい菌を運ばないように3年前から「手洗いの研修」を行っております。手に特殊なクリームを塗ってから手を洗い、その後手を特殊なライトにかざすと残ったクリームが反射します。反射する場所が手洗いの不十分な部分だと確認でき、自分の手洗いの改善につなげています。

研修で洗い残しが多かった部位は、手首、つめの間、指の根元、しわです。皆さんも十分気をつけて手洗いを行っているとは思いますが、4つの部位を意識した手洗いを行うことで感染予防に努めましょう。



①手のひら



②手の甲



③つめ



④指の間



⑤親指



⑥手首

連絡先 特別養護老人ホームほほえみ 電話5-2416

医師のホンネ No.18

～コロナはつづくよどこまでも 牛乳飲みましょ～

土幌町国民健康保険病院 院長 宮西 秀二



①本当にしぶといです コロナ

第六波 オミクロン まだしばらくは続きそうです

②やっぱりマスクや手洗い そしてワクチンですか？

その通り！ 優しい看護師が注射器持って、病院でおまちしております

③牛乳？・・・

コロナにうんざり・・・牛乳のんで元気だしましょう 私は牛乳余るかも・・・と聞きこの年末年始ガブガブ飲みました アスポの牛乳2本でコーヒー1本オマケ コーヒーは看護師がよろこびます 土幌産牛乳はよつ葉らしいのでなおさらでした

④よつ葉牛乳ってそんないいの？

よつ葉牛乳が道内でも評価が高い一番の理由は、「企業の安全に対する意識の高さ」とか

私、お正月に飲み比べしました 結果「よつ葉が一番おいしい」

⑤よつ葉・低脂肪牛乳と特選牛乳 どちらがいいの？

低脂肪牛乳は特選牛乳と比べてカルシウムは同じ、けど脂肪は半分以下です また尿酸値下げる効果あり 価格も少し安い 味はサッパリ けど、私はおいしく感じるので特選が好きよ

⑥詳しいですね

キャップがあると注ぐには便利ですが、取り外しに苦労してます 指がちぎれそうになるほど引っ張らないと・・・ 以上、ある人がこっそりおしえてくれました内容含みます



フレイルをご存じですか？

リハビリ科長 小野寺 誠二

フレイルは海外の老年医学の分野で使用されている「Frailty (虚弱, 老衰, 脆弱)」の日本語訳として使われることになった言葉で2014年に日本老年医学会が提唱しました。健康な状態と要介護状態の間ですが、適切な支援や予防によって健康な状態に戻ることや要介護状態になることを防ぐことができます。

次の5項目のうち3項目以上該当するとフレイル、1～2項目だけ該当の場合はフレイルの前段階であるプレフレイルと判断されます。

- ①体重減少：年間4.5kg または5% 以上の意図しない体重減少
- ②疲れやすい：何をするのも面倒だと週に3～4日以上感じる
- ③歩行速度の低下：1m/ 秒 未満
- ④握力の低下：利き手の測定で男性26kg未満、女性18kg未満の場合
- ⑤身体活動量の低下：軽い運動や定期的運動のどちらも週1回未満



フレイルの予防には栄養（食と口腔）、運動、社会参加の3つが重要で、このどれもが不可欠だといわれています。このうち、運動は筋肉の発達だけでなく食欲や心の健康にも影響するといわれています。家事や買い物、散歩など普段の生活の中で、今までより10分ほど多くこまめにからだを動かすことを心がけましょう。

●担当 国民健康保険病院 電話 5－2106

安全・環境だより

交通安全の願いを込めて

今年1年の交通安全の願いを込めて1月6日、土幌神社にて交通安全推進協議会と町内の各団体や企業が参加し交通安全祈願祭を行いました。町内での死亡交通事故は、平成27年10月の事故からこの日で、2,272日目を迎えましたが、私たちの日常生活において、車は欠くことのできない移動手段である反面、大変危険な存在であることを重く受け止め、町民一丸となって交通安全に取り組むことを決意しました。



交通安全祈願祭の様子

電話勧誘で健康食品の押し売り

独居の女性が電話で健康食品を勧誘され、要らないと断ったが、商品と契約書、振込用紙が届いた。返品したいがどう対応したら良いかとの相談事例

対策 特定商取引法と北海道消費生活条例（道条例）では、電話勧誘販売で契約を断った消費者に対し、勧誘を続けることや、その後改めて電話をかけて勧誘することを禁止しています。また道条例では、消費者に対し注文していない商品を一方的に送付し、その代金を請求することも禁止しています。

電話勧誘を受けても、契約するつもりがなければきっぱりと断りましょう。



ごみの不法投棄は犯罪です！

町内の人気のない道路や、防風林などへの、ごみの不法投棄が後を絶ちません。捨てられたごみを確認すると、分別がされていないため、ルールを守って排出する意識がなく、不法投棄をする前提で袋に入れていると思われ極めて悪質な行為です。

安易な気持ちで捨てても不法投棄は懲役5年以下、罰金一千万円以下と重い罰則が科せられます。

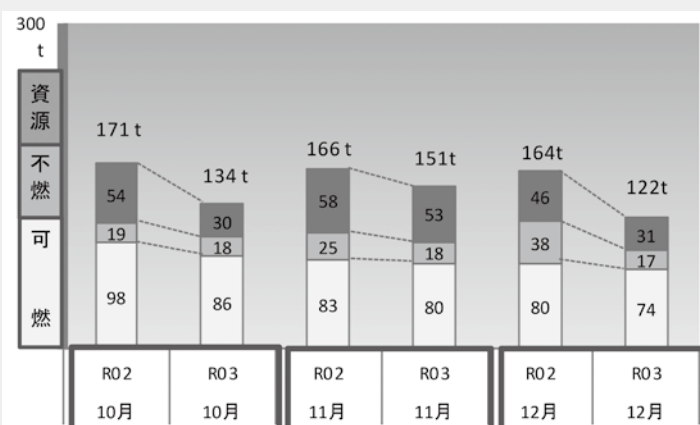
町では、監視カメラ等での監視の強化も行いながら不法投棄の減少に取り組んでいます。ごみの分別ルールを守り、排出する場所や時間の徹底をお願いします。



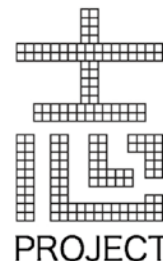
前年度とのごみ発生量の比較

10～12月は昨年度と比較してごみの発生量が減少傾向にあります。資源として分別できるものはリサイクル業者等へ持ち込むなどごみの減量にご協力をお願いします。また、ごみは朝8時までに排出するなど、ルールを守るようにしましょう。

前年度との各種ごみの発生量を比較したグラフです。



いま、土幌高校では



新年明けましておめでとうございます。つつがなく年が明け、令和4年土幌高校の学校生活が始まりました。冬季休業中ではありますが、部活動、農業クラブ活動、講習会に参加している生徒たちにより令和4年の始まりも活気に満ちています。コロナ禍は続きますが、1日も早い終息を願うとともに、少しずつ日常を取り戻せるよう、本年も皆様のご協力のもと教育活動を行って参りますので、どうぞよろしくお願いいたします。
(1月6日現在)

◆12月11日(土)

本校を会場に『志』プロジェクトの継承式が行われました。「志バッチ」の贈呈とグループワークでは進路活動や農業クラブ活動について先輩から後輩へ、思いを伝える機会となりました。先輩講話では「夢の見つけ方」をテーマに外部講師の方の様々な経験談などの話をしてもらい、生徒も真剣に聞いていました。



◆12月21日(火)

本校の体育館を会場に今年度の農業クラブ事業などを振り返る年度末総会が行われました。全校生徒から集金している会計の中間決算や各委員会、部活動の代表者から今年度の活動報告が説明されました。議長・副議長のスムーズな進行および全校生徒の協力により、すべての議案を議決することができました。

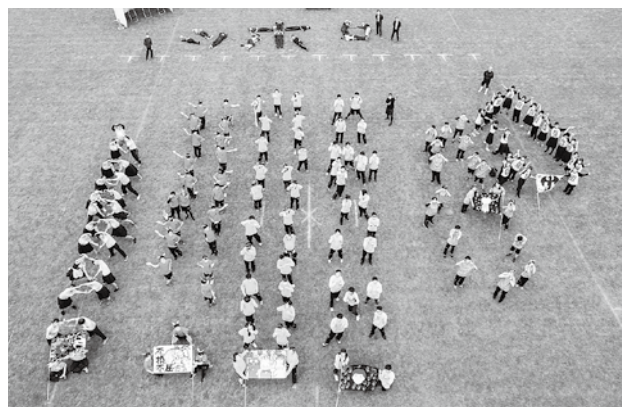
◆12月23日(木)

土幌高校スポーツ大会が開催されました。本年度は、運営や試合の主審など実行委員の生徒が中心となってい、慣れない業務に苦労しながらも一生懸命取り組んでいました。また、生徒たちも、正々堂々と公明に勝負を競う、スポーツマンシップにふさわしい姿が見られました。



・[2月の予定]※行事は全て予定です。-----

○家庭学習期間(3年生)	1日~27日
○写真同好会卒業展示会	2日~6日
○推薦入試選抜	10日
○後期期末考査(1、2年生)	15日~18日
○海外文化交流米国派遣生徒選考検査	22日
○日本情報処理検定	24日
○卒業式予行・同窓会入会式	28日



ホームページやフェイスブック(Facebook)・インスタグラム(Instagram)でも紹介していますので是非ご覧ください。

教育の窓

土曜授業参観日・PTA講演会

中央中学校

12月11日に今年度2回目となる土曜授業と参観日が行われました。まだ、新型コロナウイルスの影響で学年ごとの授業参観となりましたが、多くの保護者の皆さんが来校され、熱心に授業を参観されていました。また、午後からは、「正しく怖がるインターネット」～事例に学ぶ情報リテラシー～という演題でPTA主催の講演会が開催されました。今年度は講師をグリー株式会社から迎えて、インターネット活用における怖さ・危険性についての説明と、それを踏まえて利用することについてお話しいただきました。

今回の講演会は、東京と中央中をオンラインでつないだ開催となりました。



りましたが、生徒の皆さんからは多数の質問も出るなど大変有意義な講演会となりました。

インターネットでは事件や事故の「被害者」だけではなく、知らない間に「加害者」となる可能性もあり、子どもたちのその後の人生に大きな影響を及ぼすことになります。

トラブルから自分自身を守るには、正しい知識やよく考えた適切な対応を身に付けること。そして、日頃からネット利用に対して高い意識を持つて対応することが大切です。

北大生による

「学習サポート塾」

新型コロナウイルスの影響で、昨年度と夏休みの開催を見合わせていました「学習サポート塾」を12月27日・28日の2日間にわたり開催することができました。

開催日程が決まるのが遅くなり、参加者が集まるか心配していましたが、多くの小・中学生が集まってくれました。

参加した子どもたちは、自分で用意した課題に取り組み、疑問点などを積極的に大学生に質問して



解決していく姿が見られました。講師役の大学生には優しく丁寧な対応をしてもらい、子どもたちにも好評でした。

特に、中学生の会場では、凛とした雰囲気会場を包み、高い集中力で学習に取り組む生徒の皆さんの姿がありました。

参加した子どもたちには、とても充実した学習時間を提供できたものと思います。今後も内容を充実させるとともに、より多くの児童生徒の皆さんに利用してもらえようとしています。

次回の学習サポート塾の開催は、春休みを予定しています。

町民文芸



俳句

・若人の羽撃く未来春の川

和田 節女

・湯気の立つ夫婦ですする根深汁

星屋 徳峰

川柳

・夕ぐれに明日も輝く夢のせて

和田 節子

短歌

・新年の元旦の空は澄み渡りすばらしき事良き年であれ

白木美恵子

・久し振り商工会の四階へ町並みきれいに遠くの山も

清水さよ子

・離農地にポツンとたたずむサイロありレンガのしみは苦難の足跡

三木 悦子

・子どもらと遊びを創る技巧み貴女の保育今は懐かし

寺澤 英子



バトンタッチ



協同の精神で



新生

石田 陸 さん

プロフィール

- ◆家族構成◆
単身(ほんとは・・・)
- ◆最近ハマっているもの◆
サウナ
- ◆旅行に行くとしたら?◆
沖縄

陸さんは遠軽町出身。北見工業大学を卒業後、士幌町農業協同組合に就職しました。農産課に配属され、現在2年目になります。

農産課では営農指導を担当しており、冬のこの時期は専らどの肥料をどのくらい使うのかを決める施肥設計を行っている最中です。

施肥設計は、農家さんの収益に直接かわる責任感のある仕事で緊張感もありますが、収量に結びつき、直接お礼を言ってもらえると喜びもひとしおだとか。

コロナ禍でずっとマスクを付けていることから、顔を覚えてもらえていないのではと不安もありますが、どんな些細なことでも、農家さんとコミュニケーションを図ることを日々心がけているそうです。

趣味は学生時代のバイトで培った料理。社会人になってから凝ったものはなかなか作れていませんが、パスタやスパイスカレーなどが得意だとか。いつか調理師免許取得にも挑戦してみたいと話す料理男子な陸さんでした。

今回は、新生の白井大地さんにバトンタッチ。陸さんから大地さんへ一言。「コロナが落ち着いたらカレーを食べにいきましょうっ」

ししたしみ図書館 新しく入った本

【児童書】

こんなかお、できる？
(トミー・ウンゲラー)
うちのくるまはパン!! (鎌田歩)
まっくら (黒井健)
へっへっへくしょーん (たあ先生)
あ・さ・ご・は・ん! (武田美穂)
はにわくん (まつながもえ)
おばあさんとトラ (ヤン・ユッテ)
5分後に意外な結末Q 2
(桃戸ハル)
プーさんの戦争
(リンジー・マティック)
未来のきみを変える読書術
(苫野一徳)
総合百科事典ポプラディア 第3版
(ポプラ社)
伝え守るーアイヌ三世代の物語ー
(宇井真紀子)

【一般書】

花束は毒 (織守きょうや)
さよならも言えないうちに
(川口俊和)
君の顔では泣けない (君嶋彼方)
答えは風のなか (重松清)
ひとりぼっちのソユーズ 上・下
(七瀬夏扉)
ヨルガオ殺人事件 上・下
(アンソニー・ホロヴィッツ)
図解介護保険のしくみと使い方が
わかるほん (牛越博文)
ヤングケアラー (毎日新聞取材班)
著作権ハンドブック (宮武久佳)
生理CAMP (工藤里紗)
Sauna Builder (キャンプ)
おかあさんライフ。毎日一緒に
おさんぽ編 (たかぎなおこ)

★100年無敵の勉強法

(鎌田浩毅)

「誰にもじやまされない人生」をつかむために、「死んだ勉強」を「活きた勉強」に変えて、ステキな自分をプロデュースする戦略を学ぼう。京大人気ナンバーワン教授が、ワクワクする勉強の秘伝を公開する。おすすめの本も紹介。



★もっと「育ちがいい人」だけが知っていること (諏内えみ)

お受験、ビジネス、婚活…。結局、選ばれるのは育ちがいい人。「ここぞという時の間違いない装い」「答えたくないことを聞かれた時の切り返し方」など、育ちがいい人が行う対応やふるまいを伝授する。



★★今月の休館日★★

1、8、15、22日
(毎週火曜日)

ししたしみ図書館 (総合研修センター内) 教育課 電話 5-4733 【開館時間】10時から18時まで
<https://www.lics-saas.nexs-service.jp/shihoro/webopac/index.do>

★善意に感謝します★

寄付・寄贈

▼協働のまちづくりに係る基盤づくりに関する事業

大野 祐史さん(北上居辺)

10万円

▼新しい時代を担うひとづくりに関する事業

田邊 敬尚さん(松室)

10万円

▼賑わいや活力を創りだすまちづくりに関する事業

(株)トーエン

300万円

▼その他目的達成のため町長が必要と認める事業

山下 博司さん(佐倉南区)

10万円

(株)安井測量設計事務所

20万円

《特別養護老人ホームへ》

市街南町公民館女性部

タオル

北地区老人クラブ

ティッシュペーパー

和田 晴男さん(佐倉南区)

野菜

土幌町酪農振興協議会

バター・牛乳・ヨーグルト

細井 千代子さん(実勝)ひざ掛け

《社会福祉協議会へ》

匿名 小川 秀樹さん(文化)

10万円

匿名 33, 300円

山岸 君子さん(95歳)

特養

町内小・中学校に酪農漫画を寄贈 ～「全匙プロジェクト」浅野達彦さん～



～ご寄贈ありがとうございました。
心より感謝申し上げます～

全国の小・中学校に農業・酪農漫画を贈る活動を行っている釧路市在住の浅野達彦さんから、幕別町出身の漫画家、荒川弘さんの「銀の匙」全15巻と「百姓貴族」1～6巻を寄贈していただきました。

★お誕生★

仙石 正恵さん(80歳)
佐藤 仁美さん(61歳)
中島 喜代さん(91歳)
矢野 一雄さん(82歳)
土幌南一区 陸西

石川 士朗さん(弘大さん)
(1月3日生) 華瑠菜さん 佐倉北区
北村 雪乃さん(啓太さん)
(1月6日生) 香奈さん 高砂
(1月15日受付分まで)



暮らしのカレンダー 2月

日にち	行	事	場所
1 ㊦	9:00～16:00	巡回型健診結果説明会	保セ
	☆9:30～11:30	にこにこ広場	中児
	13:00～16:30	よすが子育て相談	福セ
	13:00～14:00	ふまねっと	タウン
	☆13:30～15:30	ごごの広場	中児
2 ㊦	9:00～16:00	巡回型健診結果説明会	保セ
	☆9:30～11:30	のびのびの日	認定こ
	10:00～11:30	いきいき運動教室	総研
3 ㊦	9:00～9:30 受付	まる元運動教室	タウン
	9:00～11:30	もぐもぐ教室	保セ
	☆9:30～11:30	にこにこ広場	中児
	10:30～11:00 受付	まる元運動教室	タウン
	13:15～13:45 受付	まる元運動教室	中士幌
	☆13:30～15:30	ごごの広場	中児
4 金	9:00～11:30	赤ちゃん相談	保セ
	☆9:30～11:30	にこにこ広場	中児
	13:15～13:30 受付	予防接種 (四種混合・水痘・日本脳炎・B型肝炎)	国保
	☆13:30～15:30	ごごの広場	中児
	15:45～16:00 受付	予防接種 (日本脳炎・二種混合)	国保
5 土			
6 日			
7 月	9:00～11:00	妊産婦・一般健康相談	福セ
	☆9:30～11:30	ちびっこ広場	認定こ
	☆10:00～11:00	ぴよぴよ広場	中児
	☆13:30～15:30	ごごの広場	中児
8 ㊦	☆9:30～11:30	にこにこ広場	中児
	10:30～11:30	スマイル教室	保セ
	13:00～16:30	よすが子育て相談	福セ
	☆13:30～15:30	ごごの広場	中児
9 ㊦	☆9:30～11:30	のびのびの日	認定こ
	10:00～11:30	いきいき運動教室	総研
	13:30～15:00	パパママ教室	保セ
	☆13:30～15:30	ごごの広場	中児
10 ㊦	9:00～9:30 受付	まる元運動教室	タウン
	☆9:30～11:30	にこにこ広場	中児
	10:30～11:00 受付	まる元運動教室	タウン
	13:15～13:45 受付	まる元運動教室	中士幌
	☆13:30～15:30	ごごの広場	中児
11 金		建国記念の日	
12 土			
13 日			
14 月	9:00～11:00	妊産婦・一般健康相談	福セ
	☆9:30～11:30	ちびっこ広場	認定こ
	13:15～13:30 受付	予防接種 (四種混合・水痘・日本脳炎・B型肝炎)	国保
	15:45～16:00 受付	予防接種 (日本脳炎・二種混合)	国保

日にち	行	事	場所
15 ㊦	☆9:30～11:30	にこにこ広場	中児
	☆10:00～11:30	キッズ・クラブ(会員登録制)	認定こ
	13:00～16:30	よすが子育て相談	福セ
	13:00～14:00	ふまねっと	タウン
	☆13:30～15:30	ごごの広場	中児
16 ㊦	☆9:30～11:30	のびのびの日	認定こ
	9:30～11:00	おっぱい相談(要予約)	福セ
	10:00～10:10 受付	むし歯予防教室	保セ
	10:00～11:30	いきいき運動教室	総研
	13:00～14:00	ふまねっと	中士幌
17 ㊦	受付時間は個別通知	乳児健診	保セ
	9:00～9:30 受付	まる元運動教室	タウン
	☆9:30～11:30	にこにこ広場	中児
	10:30～11:00 受付	まる元運動教室	タウン
	13:15～13:45 受付	まる元運動教室	中士幌
18 金	☆9:30～11:30	おひさまの日	認定こ
	☆9:30～11:30	にこにこ広場	中児
	13:30～15:00	パパママ教室	保セ
	☆13:30～15:30	ごごの広場	中児
19 土			
20 日			
21 月	9:00～11:00	妊産婦・一般健康相談	福セ
	☆9:30～11:30	ちびっこ広場	認定こ
	☆9:30～11:30	にこにこ広場	中児
	☆13:30～15:30	ごごの広場	中児
22 ㊦	☆9:30～11:30	なかよくあそぼ	中児
	13:00～16:30	よすが子育て相談	福セ
	13:15～13:30 受付	予防接種 (四種混合・水痘・日本脳炎・B型肝炎)	国保
	☆13:30～15:30	ごごの広場	中児
	15:45～16:00 受付	予防接種 (日本脳炎・二種混合)	国保
23 水		天皇誕生日	
24 ㊦	9:00～9:30 受付	まる元運動教室	タウン
	☆9:30～11:30	にこにこ広場	中児
	10:30～11:00 受付	まる元運動教室	タウン
	13:15～13:45 受付	まる元運動教室	中士幌
25 金	☆13:30～15:30	ごごの広場	中児
	☆9:30～11:30	にこにこ広場	中児
	10:00～11:30	いきいき運動教室	総研
26 土	☆13:30～15:30	ごごの広場	中児
27 日			
28 月	9:00～11:00	妊産婦・一般健康相談	福セ
	☆9:30～11:30	ちびっこ広場	認定こ
	☆9:30～11:30	にこにこ広場	中児
	13:15～13:30 受付	予防接種 (BCG・麻しん風しん混合)	保セ
	☆13:30～15:30	ごごの広場	中児

【凡 例】

国保	→国保病院
保セ	→町民保健センター
中士幌	→中士幌地区公民館
福セ	→総合福祉センター
タウン	→タウンプラザ
中児	→中士幌児童ステーション
総研	→総合研修センター
認定こ	→認定こども園なかよし
コミセン	→コミュニティセンター

※子育て支援は0歳児から就学前のお子さんを持つ家庭の方が対象です。また、キッズ・クラブは会員登録制です。☆印のお問い合わせや子育ての相談は子育て支援センター(電話7-4102)または認定こども園なかよし(電話5-2502)まで
※まる元運動教室は、地域包括支援センター(電話5-2188)にご相談ください。



この広報誌は、ユニバーサルデザイン(UD)の考え方にに基づき、より多くの人へ適切に情報を伝えられるよう配慮した見やすいユニバーサルデザインフォントを採用しています。