



広報

輝く未来へ しほろ創生

# しほろ

2024  
No.765

# 8



## 第42回しほろまつり夏祭り花火大会

■主な内容

- ・おんぼつたよお運動会 .....P2
- ・CALL119 9月9日は「救急の日」 .....P3
- ・防災について パー1-55 .....P4

WOODSTOCK



6/15

川西へき地保育所



**がんばったよ♪運動会**

川西へき地保育所と認定こども園の運動会が開催されました。  
 多くの家族が見守る中、子どもたちは一生懸命にがんばりました。



認定こども園

6/29



# CALL!119



9月9日は「救急の日」  
「命の大切さ、どのように行動すべきか」

## ●救急救命講習とは？

救命講習とは、「救急車が現場に到着するまで」をテーマに応急手当に必要な基礎知識や「心肺蘇生法」「AEDの取り扱い」など実技中心に学ぶ講習です。

## ●講習の種類

### ●一般救急講習

住民からの要請に基づく項目により実施する応急手当の知識と技術に関する講習です。講習内容、講習時間についてはご相談ください。  
(例：応急手当1時間/AEDの取り扱い30分など)

### ●普通救命講習Ⅰ・Ⅱ・Ⅲ（修了証発行）

倒れた人が大人や子供である場合を想定して、心肺蘇生やAEDの使い方など学びます。3時間のコースと4時間のコースがあります。

### ●上級救命講習（修了証発行）

普通救命講習Ⅰ・Ⅱのほかに傷病者管理法、副子固定法、熱傷の手当、搬送法を学ぶ講習です。8時間のコースです。

### ●救命入門コース

主な普及項目は胸骨圧迫及びAEDの取り扱いです。時間は45分と90分のコースになります。普及時間を分割した講習を可能とします。

### ●応急手当 WEB 講習※詳しくは消防署まで！

各項目ごとにわかりやすい動画を見て、設問を解きながら進んでいきます。

## ●大切な命を救おう！今日から君も救命士！！

士幌消防署では平成30年度から町内の小学校で「ジュニア救命士」認定講習を実施しています。

命の教育および応急手当の普及啓発を通じ救命講習の受講率向上、さらには救命率の向上を図ることを目的として行い受講した児童には「ジュニア救命士」として認定しています。



## ●申請から受講までのながれ



## ★応急キットのご紹介★

- もし蜂や蛇に咬まれた場合に、簡単な操作で毒液や毒針を吸引して取り出す応急キットがあります。市販の「吸引器（リムーバー）」を使用して応急処置ができます！
- 種類はいくつかありますが、ネット通販やドラッグストアなどで購入できます。※口で毒を吸い出すことや尿をかけることは体内に毒が侵入したり、感染のリスクがありますのでやめましょう。



## 救急情報

### ●ハチに刺されたらどうすればいいの？

- ① その場から離れる
- ② 傷口を洗い毒を出す（針を抜く）
- ③ 傷口を冷やす
- ④ 病院を受診

### アナフィラキシー 症状とは？

原因となる物質に対する重いアレルギー反応。

- 〈主な症状〉
- ・ 気道が狭くなる  
→ 息ができなくなる
  - ・ 血圧が低下する  
→ 意識が混濁・脱力

生命の危険

※少しでも症状が現れたら、救急車を呼ぶか、病院へ行きましょう。

## ●9月9日「救急の日」の日に伴う講習会のご案内● ★士幌消防署二階講堂集合！！

毎年9月9日を救急の日とし、この日を含む1週間を救急医療週間と定められています。消防署では普通救命講習Ⅰ（AEDを用いた心肺蘇生法等）を開催します。ご家族・ご友人・同僚をお誘い合わせの上、お気軽に参加してください。コロナ感染状況等により、中止する場合があります。

- 実施日 9月8日（日）午前9時～12時
- 実施場所 士幌消防署 二階講堂
- 講習内容 ①心肺蘇生法 ②AED 取扱い ③応急手当等
- 服装 動きやすい服装
- 受講料 無料
- 受付期間 8月1日（木）～9月3日（火）



### ◆申込み先◆

士幌消防署  
（救急係）

☎5-2323

## 防災講話の紹介

今年度に入り、防災に関する知識を高めることを目的とした防災講話を計4回実施し、住民の方々が参加されました。総務課の嵯峨地域防災マネージャーは、「近年の自然災害及び防災ガイドブックの活用」について説明。「最近の風水害は今まで起こらなかった地域でも発生し、去年は私の出身地（東北）にも発生しました。気候変動の影響により、全国どこで起きても不思議ではありません。日本は地震からは逃れられません。今後もさまざまなテーマの講話などを通じて、皆さんとともに勉強し、意識を向上していきたい。」と講話を締めくくっていました。

講話に参加された方々は、「いついかなる時に、地震などの災害が起こるかわかりません。この講話を通して、日頃の備え、準備をしておくことの重要性を参加した方々が学べたのでは！」「子どももいるので、知らないことがあるより知っていた方がいいなと講話を聞いて思った」と話していました。

【互譲町内会：ヌプカの里】



【柏樹学級：総合研修センター】



【土幌町防災ガイドブック】



### 最近の防災講話の状況

- |              |   |
|--------------|---|
| <b>令和5年度</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・睦町内会 …………… 11月11日（土）</li> <li>・J A土幌町女性部佐倉支部 …… 1月29日（月）</li> <li>・土幌高等学校 …………… 3月11日（月）</li> </ul>                     |
| <b>令和6年度</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・柏樹学級 …………… 5月23日（木）</li> <li>・民生委員・児童委員 …………… //</li> <li>・睦町内会 …………… 5月26日（日）</li> <li>・互譲町内会 …………… 6月9日（日）</li> </ul> |

防災ガイドブックには、命を守るための大切な内容が集約されています。  
いつでも手の届く場所に大切に保管しておきましょう！

# 茶の間 まちの動き

## 帯広税務署長感謝状贈呈式

6月11日、士幌町役場にて電子申告の推進に係る帯広税務署長感謝状贈呈式が行われ、佐々木税務署長から高木町長へ感謝状が贈られました。

平成29年1月から、市町村の申告会場において申告書作成システムを利用して作成された所得税等の確定申告について、税務署へ電子申告により送信できる施策である、データの引き継ぎが開始されました。

電子申告は、住民サービスの向上と行政の効率化が同時に図られる施策であり、士幌町は令和5年分確定申告期において積極的に実施してきました。

佐々木税務署長は「今後もよりいっそう電子申告への協力をお願いしたい」と話していました。



## 全十勝新体操競技選手権大会

6月12日、帯広市で開催された第16回全十勝新体操競技選手権大会(5月26日、よつ葉アリーナ)Cクラスにおいて、藤内陽和さん(士幌小4年)が優勝、堀江いろはさん(同小同年)が3位と、見事入賞を果たし、土屋教育長へ報告しました。

藤内さんは「もっと練習して上手になりたい」、堀江さんは「バランスや柔軟性を良くし、もっといろいろな演技ができるようになりたい」と話していました。

～ぱんぐぎょーじけんじゅー～



## 士幌高原環境整備

～士幌高校・柏樹学級交流事業～

6月14日、士幌高原ヌブカの里にて、士幌高校と柏樹学級の生徒たちが、環境整備を行いました。ボランティア活動を通して、郷土の自然を愛する心を養うとともに、地元の方との交流を通して社会性を向上させることを目的に、士幌高校生、学級生、農協職員、役場職員、計23名が参加し、草刈りや銅像磨きを行いました。少し霧がかっており肌寒い中、それぞれが丁寧に整備を行いました。あつという間に綺麗になりました。

参加した生徒は「初めてやってみて、霧が濃くて少し大変だったけど、頑張った草を刈った」と話していました。



## 戦没者追悼式

〔戦後79年〕



6月15日、桜公園殉公碑前で士幌町戦没者追悼式が挙行されました。

遺族関係者など30名が参列し、かつての大戦で亡くなられた町内194名の英霊に対し黙とうを捧げました。

戦後79年が経過し、戦争の悲惨さを新しい時代に訴え、再び戦争を起こさないとの誓いを新たにしました。

参列者は、戦没者の生前の姿を思い浮かべながら献花を行い、亡き戦没者を供養しました。

## チョウが羽化する瞬間を観察

〔中士幌小学校〕

6月20日、中士幌小学校にて和嶋康彦校長が理科の学習の一環として、モンシロチョウがさなぎから成虫になる様子を観察する授業を行い、3年生7名・4年生5名が参加しました。

昨年について2回目の実施。さなぎをライトでしばらく暖めると、次々にさなぎから成虫が出てきて歩き出しました。児童が割り箸を優しく差し出すと、チョウは割り箸に止まってゆっくりと羽をのばしました。

児童は「歩いた！」「羽が開いた！」など興味津々でチョウの動きや体のつくりを観察しました。



## 第21回 士幌おたのしみナイト

〔士幌町商工会〕

6月21日、西2

線通商店街にて、第21回士幌おたのしみナイトが開催され、多くの方が来場し賑わいました。

今年のおたのしみナイトは24店舗が出店。おでんや焼き鳥、たこやき、クレープ、おもちゃくじ、縁日などの夜店が軒を連ねました。

「水晶玉ジャグリング」弥勒さんによるパフォーマンスでは、多くの人が集まり、人気を集めていました。



## 東北海道意見発表大会

〔士幌高校〕

6月21日、総合研修センターにて、第54回東北海道学校農業クラブ連盟意見発表大会が行われ、8校24名が出場しました。

開会式で、農業クラブ会長の駒井心咲さん(3年)は「練習の成果を存分に発揮し、日頃の農業学習で学び、感じ、考えた意見がこの会場で気高く発表されることを期待しています」とあいさつしました。

士幌高校からは4名の生徒が出場し、星久保龍威さん(3年)が分野Ⅱ類で見事入賞することができました。

入賞した星久保さんは、8月28日から29日まで美幌町で行われる全道大会に出場します。



## 目指せ！人口増！！

### ～第16回女性サミット～

6月25日、コミュニティセンターにて、第16回土幌町女性サミットが開催され、町内の農業や商工業など女性団体を中心に26名が参加しました。

女性サミットは、女性が中心となって意見を出し合い、まちづくりに反映していくことを目的に開催しています。

開会にあたり、田中理恵実行委員長は「人口増に向けたアイデアを皆さんで出し合いましょう」とあいさつしました。

参加者は、「目指せ！人口増！！～高木町長と人口を増やすための語り合い～」をテーマにワークショップを行い、活発な議論が交わされました。

いただいた主な意見は、後日広報しほろに掲載します。



## 旭日単光章を受章！

### ～杉原憲司さん～



6月26日、杉原憲司さんに旭日単光章が授与されることになり、高木町長が勲記(賞状)と勲章を伝達しました。

杉原さんは、平成11年から平成23年まで土幌町議会議員を3期12年務め、町民の代表として、意見・要望を反映させるよう努めるとともに、土幌町の発展のためにご尽力いただきました。

高木町長より「おめでとうございます」といって手渡すと、杉原さんは「本当にありがとうございます」と嬉しそうに話していました。

## マイホーム建設支援事業補助金

### ～藤井淳矢さん・斉須正督さん～

6月26日、町内で住宅を新築された藤井淳矢さんへ「マイホーム建設支援事業補助金」90万円(うち45万円は商工会商品券)が高木町長から手渡されました。

補助金の使い道について藤井さんは「日用品や食費に使いたい」と話していました。

また、7月3日には、町内で住宅を新築された斉須正督さんへ同補助金80万円(うち40万円は商工会商品券)が手渡され、斉須さんは「家具を買いたい」と話していました。

町では、移住・定住者の増加を図るため、町内に初めてマイホームを持ち、10年以上定住される方に補助金を交付しています。

補助金の詳細は、町公式ホームページよりご確認ください。



# 花あそび\*フェス

## 2024

「未来の苗を育てよう」



6月30日、土幌町役場南側花壇にて、実行委員会主催の「花あそび\*フェス」未来の苗を育てよう」が開催され、約100名が来場しました。

しほろ花遊びの会の会員による花壇ガイドやツタ作品の展示、花苗の配布、コスモス植生体験などが行われ、来場者は「役場の花壇がこんなにも綺麗で驚いた」「色々な花があって楽しかった」と話していました。

# 令和6年度消防演習

6月30日、農村運動公園駐車場にて、土幌消防団による消防演習が開催されました。

演習は、消防の基礎訓練を行い、その部隊行動を確実、かつ軽快に、規律と正確な機械器具の取扱を身につけ、消防人としての資質向上と消防団の融和、団結を図ることを目的に開催されました。団員は、ポンプ車操法訓練、小隊訓練、一斉放水や分列行進など日頃の訓練成果を披露しました。

演習終了後には、団員として功績のあった方々の表彰が行われ、昭和43年から令和6年までの55年間団員として活動された大西米明前団長への感謝状(退団者表彰)など13名の表彰が行われました。被表彰者は次のとおりです。

(敬称略)

- ◆日本消防協会表彰
- 勤続章(30年勤続)  
森本 耕二(第1分団部長)
- ◆土幌町表彰
- 永年勤続表彰(30年勤続)  
森本 耕二(第1分団部長)
- 感謝状(退団者表彰)  
大西 米明(前団長)
- 感謝状(ヘッドライトの寄贈)  
佐藤 有侯(シュガーポット)

## 土幌消防団

◆土幌消防団表彰

●勤続表彰(10年勤続)

中村 徹(第1分団団員)

●精勤表彰

中川 敏(第1分団副分団長)

中波 俊一(第2分団部長)

朝井 宏嗣(第1分団部長)

長谷川 弘司(同部長)

小椋 佳祐(第2分団団員)

甲山 理恵子(本部団員)

椿 真嗣(第1分団団員)

米木 淳子(本部団員)



# 消防団・消防署に ヘッドライトを寄贈

佐藤有侯氏



6月30日、シュガーポットオーナーの佐藤有侯氏より土幌消防団および土幌消防署にヘッドライト70個が寄贈され、感謝状が贈呈されました。

このヘッドライトはヘルメットに装着し、明るさの調節などできる高機能ヘッドライトで、佐藤氏は「安心安全を担っていただいている消防団・消防署の役に立ちたい」と思い寄贈した」と話し、末永秀雄団長は「非常にありがたい。夜間の活動に有効に使わせていただく」と感謝を述べました。

〜心ひら〜

感謝申し上げます

# 第42回北海道小学生 陸上競技大会出場報告



7月4日、第42回北海道小学生陸上競技大会(7月14日室蘭市開催)に出場する松山雄世さん(土幌小6年)、大野蓮之佑さん(上居辺小4年)が教育委員会を訪れ、土屋教育長に出場を報告しました。

1,500mに出場する松山さんは「先頭集団に頑張っついで行って、全道大会で入賞したい」、100mに出場する大野さんは「予選を1位通過して、決勝でも1位をとりた」とそれぞれ抱負を述べました。

# 土幌高校体験学習 「土幌町中高連携事業」

7月4日、土幌高校にて土幌町中央中学校3年生を対象に体験学習が実施され、生徒53名が参加しました。

この体験学習は、中央中学生が土幌高校の教育内容について理解を深めるとともに、中高連携を行うことにより、地元高校への進路の選択肢となりえる情報共有を図ることを目的に行われています。

始めに体育館で学校紹介を行い、アグリビジネス科では、ビニールハウスや温室の見学を、フードシステム科では、加工施設の見学や飲料の甘さに関する実験を行いました。

参加者は「畑や温室、牛舎の面積が広いことが印象に残った」、「牛だけでなく、馬とも触れ合える」とは知らなかった」と話していました。



## サマージャンボ

# 7億円

1等前後賞合わせて7億円  
1等5億円、前後賞各1億円

## サマージャンボミニ

# 5千万円

当さんのチャンス広がる!

1等前後賞合わせて5,000万円  
1等3,000万円、前後賞各1,000万円

この宝くじの収益金は、市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

7月8日(月)同時発売

各1枚 300円 ●発売期間 7月8日(月)~8月8日(木)  
●抽せん日 8月23日(金) 2024年市町村振興宝くじ

PCやスマホでネット購入!

宝くじ公式サイト <https://www.takarakuji-official.jp/>

# 土幌町を担うリーダーとして

## 「新農業後継者就農激励会」

7月4日、総合研修センターにて、土幌町新農業後継者就農激励会が開催されました。

今回の激励会には、新規就農者とそのご家族、来賓ら14名が出席しました。

高木町長は、「土幌の農業、そして土幌町を担うリーダーとして活躍されることを祈念している」と激励。土幌町農業協同組合の國井浩樹代表理事組合長は「先人の熱き想いを継承し、若い皆さんの力で未来を切り開いていただくことを期待している」とエールを送りました。

新規就農者の方々は「父が経営している牧場をしっかりと受け継ぎ、未来に受け継がれる経営をしていきたい」「周りの先輩方に少しでも早く追いつけるように頑張りたい」などと力強く決意表明を述べていました。新規就農者は左の4名です。(敬称略)

駐在区	氏名	父母等氏名	営農類型
中音更	桑原 宥稀	桑原 寛晃	酪農
吉野	富田 佑亮	富田 博文	酪農
西上	足立 隼人	足立 雅人	畑作
高砂	河野 英里香	河野 富彦	畑作



## 第42回 しほろっち夏祭り 花火大会



7月6日、コミュニティ広場にて、しほろっち夏祭り花火大会が開催されました。

不安定な天気にもかかわらず、当日は多くの来場者で賑わっていました。

縁日や中央中吹奏楽部による演奏、お菓子まき、「Lil Shine」「Ball et & Dance内杉」によるダンス、「十勝晴」によるYOSAKOIソールの演舞、大道芸人「Performer RUI」による大道

芸など、コンテンツが盛りだくさんの祭りに、会場は大いに盛り上がりました。そして20時には、祭りの目玉である花火大会がスタートしました。目の前の土幌小学校グラウンドから次々に打ち上がり、約15分間続いた綺麗な花火に参加者は目を奪われていました。



# 宝くじ公式サイト

# Quick One

## クイックワン

### 発売中!

## 人の動き

5,730人(-149) 男2,839人(-47) 女2,891人(-102) 世帯2,751(-31)

※6月末現在( )は前年比

活性化のために活動します。

農業委員会は今後も農地を有効活用し、美濃市の農業の

活性化のために活動します。

活性化のために活動します。

活性化のために活動します。

活性化のために活動します。

活性化のために活動します。

活性化のために活動します。

活性化のために活動します。

活性化のために活動します。

美濃市農業委員会が「令和5年度岐阜県農業委員会活動優良表彰・新規参入の推進部門」の表彰を受けました。

これは立花地区で揚水ポンプが故障したことにより休耕

田となっていた農地を、農業委員が中心となり農地の地権

者を取りまとめ、市外から参入希望があった事業者に農地

を集積した形で貸し出したことが評価されたものです。ま

た農地の貸し出しは、地域の農業をどのように維持・発展

させるかを計画した「地域計画」を策定することにより円滑

に行うことができ、その地域計画を東海3県で初めて策定

したことも併せて評価されました。

農業委員会は今後とも農地を有効活用し、美濃市の農業の

活性化のために活動します。

活性化のために活動します。

活性化のために活動します。

活性化のために活動します。

活性化のために活動します。

活性化のために活動します。

活性化のために活動します。

活性化のために活動します。

活性化のために活動します。

### 農業委員会が「令和5年度岐阜県農業委員会活動優良表彰・新規参入の推進部門」の表彰を受けました



▲岐阜市内で開催された表彰式の様子

## 美濃のまちから

# 健康ニュース

人のからだには、さまざまな働きを調節するホルモンが分泌されています。人はストレスを感じると副腎という臓器からコルチゾール（ストレスホルモン）が分泌されます。ストレスの解消には、幸せホルモンを増やすことも有効です。

## 【4つの幸せホルモン】

### ① エンドルフィン（高揚感、満足感、幸福感を高める）

運動や瞑想、笑いが良いとされています。また、好きなものや食事を美味しいと感じると分泌されます。

### ② オキシトシン（愛情を形成、心に安らぎをもたらす）

家族や友人、動物などとのスキンシップや、感謝する気持ちによって増えるとされています。

### ③ ドパミン（達成感、爽快感、集中力を引き出す）

目標を達成することで増えるとされています。短時間のゲームもよいと検証されています。また食事によって増やすことができ、チーズや大豆食品がおすすめです。

### ④ セロトニン（精神を安定、不安・ストレスを和らげる）

セロトニンは原料となる「トリプトファン」という必須アミノ酸を摂取するのが効果的と言われており、大豆製品や乳製品、肉、魚に含まれています。また、太陽の光も効果的なので日中の散歩もおすすめです。

おすすめは誰かと一緒に過ごす時間をもつことです。外出するきっかけとなり、生活リズムがつくられると食生活も整います。さらに誰かとコミュニケーションを取ることが脳を活性化し、幸せホルモンが増します。これは介護予防の取り組みにもつながります。





# こどもだより

## キラキラ花火が夏空に！

認定こども園長 渋谷 浩



6月29日(土)に土幌町認定こども園の運動会が行われました。当日は、真夏日に迫る暑さの中、高木町長はじめ来賓の皆さんと、たくさんの保護者、ご家族の方々に来場をいただき、子どもたちは最後まで元気に頑張ってくれました。

写真上は5歳児のバルーン演技で“花火”が見事に上がった様子です。そして写真下は演技終了後の達成感と満足感あふれる姿です。

仲間と心と力を合わせて成し遂げることや、敗者が勝者に拍手をおくることなど、運動会を通して人として大切なことをたくさん学んだ子どもたちでした。

3歳以上児は全員が参加できました。そして、保護者や祖父母の皆さんのたくさんの笑顔と声援が園庭にあふれました。暑い日でしたが、とってすがすがしい時間となりました。

連絡先 認定こども園なかよし 幼児教育課 電話5-2364 (相談専用) 電話5-2502



# 特養だより



## 体操の種類を増やしています！

今回は、運動メニューの紹介です。集団体操や各種レクリエーション、脳トレなどを定期的実施していましたが、新たに軽量素材の棒やゴムバンドを使った全身運動を取り入れています。



棒体操では、加齢や障害により動きにくくなった関節を意識的に動かすことを目的とし、ゴムバンド体操ではゴムの張力が抵抗運動となり、筋力を維持・向上させることを目的としています。参加された方は体操後、「いい汗かいた」「いい運動になった」などの感想が聞かれ好評を得ています。



今後も、日常生活がより一層充実するよう様々な用具を用いた運動メニューを提供していきたいと考えています。

連絡先 特別養護老人ホームほほえみ 電話5-2416

# 安全・環境だより

## 交通死亡事故発生

6月26日、町内において軽自動車と乗用車の正面衝突事故が発生し、1名の方が死亡しました。



現場は片側1車線で、緩やかなカーブの坂道ですが、詳細な事故原因については現在捜査中です。町民の皆さんには、日頃から交通ルールの遵守や思いやりのある交通マナーの実践をしていただいています。より一層の注意をお願いします。

## シートベルト着用推進キャンペーン旗なみを実施

7月18日、土幌町生活安全推進協議会が主体となり、シートベルト着用推進キャンペーン旗なみを国道24号で実施しました。町内の各団体や企業から37名が参加し、通過する車両にシートベルト着用などの啓発を行うと共に、特殊詐欺被害が多発していることから撲滅の取組を行いました。



運転手のみならず、同乗する全ての方へシートベルトの着用を声かけしましょう。

## 路上駐車や停車に気をつけましょう

町づくり懇談会において、「市街地に路上駐車があり、交差点に近い場所では暫く出られないときがある」との意見がありました。

道路交通法により、交差点とその端から5m以内の場所は、駐車および停車をしないようにしてください。

道路わきに、やむを得ず車を止めなければならぬ場面はあると思いますが、停めてもよい場所かどうかを迷う時はありませんか？ 駐車や停車をする際に、違反にならないよう、駐車や停車が禁止されている場所を再確認しておきましょう。

## 大型ごみ・小型家電・鉄金物を忘れずに出しましょう

8月は大型ごみ、鉄金物、小型家電の収集月です。ごみの出し方を守り、忘れずに出しましょう。

※大型ごみの排出量が多いときは、午後からの収集となったり、まれに翌日の収集になる場合がありますので、ご理解をいただきますようお願いいたします。

## 前年度とのごみ発生量の比較

6月は昨年同期と比較してごみの量が減少しています。

資源として分別できるものは、地区の集団回収を利用したり、リサイクル業者等へ持ち込むなど、引き続き「ごみの減量」にご協力をお願いします。

## 今月のごみ指数

単位：kg

	令和6年6月分		前年同期		増減
燃やせるごみ	80,990		118,120		-31.43%
燃やせないごみ	19,230		17,390		10.58%
合計	100,220		135,510		-26.04%
町民一人当たりのごみの量	5,730	17.5	5,879	23.0	/
資源ごみ	46,392		50,240		

ごみに関するお問い合わせは、役場生活環境係(町民課直通) ☎ 5 2 3 1 までお願いします。



## 睡眠薬について

薬局長 飯田 秀樹

睡眠は私たちが生きていくうえで欠かすことのできない生理現象ですが、ストレスや生活リズムの変化などの様々な理由により、誰しもが十分な睡眠時間を確保できているとは限りません。そんな時に服用するのが「睡眠薬」です。

### ◆ 睡眠薬の種類

睡眠薬にはいろいろな種類があります。それぞれに「薬の作用時間」があり、薬を選ぶ際の指標のひとつとなっています。

作用時間というのは薬の作用によって期待する効果が持続する時間のことで、大きく分けると4つあります。

#### ● 超短時間型

主に寝つきが悪い場合

#### ● 短時間型

主に睡眠の前半に何度も目が覚める場合

#### ● 中間型

睡眠全体を通して何度も目が覚めたり、朝早くに目が覚める場合

#### ● 長時間型

睡眠の後半に何度も目が覚めたり、朝早くに目が覚める場合



- 睡眠状況に応じて処方する薬は異なります。
- 医師に睡眠状況を正確に伝えること、正しく服用することが重要です。

### ◆ 副作用について

睡眠作用が翌日の昼まで続いたり、筋肉の緊張を緩める筋弛緩作用などがあります。

特に注意すべきなのは筋弛緩作用です。ご高齢の方が睡眠薬を服用しトイレに行くときに足元がふらついて転倒や骨折した事例も報告されています。

### ◆ 最後に

本来寝るべき時間帯に寝ていないと不眠症であると判断しがちですが、日中の過ごし方や布団に入る時間を工夫することで睡眠薬を飲まなくてすむ場合もありますので、医師や薬剤師に相談してみましょう。

■ 国民健康保険病院 電話 5 - 2 1 0 6



7月に入り、気温もぐんぐん上昇しています。今年の夏、昨年同様に暑さが気になります。今年度から暑さ指数計を導入し、こまめに測定した上で生徒の活動に支障のないよう取り組んでいます。



暑さに気をつけイチゴの収穫 →

## ◆インターンシップの実施

6月の26～28日の3日間、士幌町内だけではなく十勝管内全域でインターンシップを行いました。インターンシップに向けて履歴書の作成など事前の準備をしっかりと行い、本番の3日間を有意義に過ごすことができました。この貴重な機会を通して職業観や勤労観などを高めていきます。受入れに当たっては、町内外の企業、団体、農業経営者の皆様にご協力をいただけましたことに感謝申し上げます。

### 町内インターンシップ受入企業

※ 順不同

- 士幌町農業協同組合 様
- (株) at LOCAL 様
- (有) 西上加納農場 様
- (有) 士幌自動車 様
- 士幌町役場 様
- (株) 北海道フーズ 様
- 士幌町認定こども園なかよし 様
- (株) CheerS 様
- (株) 平田建設 様



## ◆7月2日(火)校内技術競技大会

技術競技大会は、農業学習における知識や技術を競う大会です。鑑定競技、フラワーアレンジメント競技、家畜審査競技などがあります。日頃の学びの積み重ねを実感する良い機会です。成績優秀者は8月に旭川市で開催される全道大会に出場します。



## ◆海外文化交流

### アメリカ合衆国の高校生が士幌高校を訪問

6月9日(日)～12日(水)までアメリカコロラド州のスモーキーヒル高校の生徒・先生・引率の17名が来校しました。町内外でのホームステイなども行いました。9月には本校生徒がアメリカを訪問します！



### 【8月の予定】

※変更になる場合があります。--

- 全道技術競技大会(旭川市) 6～7日
- 夏季休業 7/26～8/18日
- 夏季進路講座 7/26～8/2日
- 学校閉庁日 13～15日
- 実力テスト 19日
- 全道実績発表大会(岩見沢市) 21～23日
- 全道意見発表大会(美幌町) 28～29日



## 教育委員学校訪問 各校の取組状況を視察

教育委員による、こども園、小学校3校、中学校、高校の学校訪問を、6月17日・18日の2日間に分けて実施しました。

各学校・園とも、最初に校長先生・園長先生から、資料を基に今年度の経営方針や重点目標、具体的な取組の概要、子どもたちを含めた学校・園の様子等の説明をしていただきました。その口調からは、子どもたちのより良い成長のために学校・園の改善を図っていく、という熱い思いが感じられ、今後の教育活動に期待をいだかせるものでした。

その後、質疑応答や意見交流を行いました。教育委員からの質問にも丁寧な答えていただき、より理解が深まるものとなりました。

また、全学級の授業参観と、学校施設の見学もさせていただきました。子どもたちが落ち着いた雰囲気の中、意欲的に学習に励む様子を見ることができました。

このうちこども園の概要説明では、町の公式LINEを活用した欠席連絡、園長日より、今日の給食の配信など、有効な情報発信を心がけていることや、地域の人材を活用した「お茶会」の実施、畑の作業や収穫、試食など、土幌を生かした特色ある教育・保育、感染症対策についての説明があり、教育委員の方々も、体験活動を含めよい環境の中で教育・保育が行われていることに感心していました。



中央中学校の授業参観では、数学を少人数指導で行っている様子や、タブレットを活用した理科の授業などを見ることができました。

そのうち3年生の家庭科の授業は、乳児とお母さんの親子に協力をいただき「赤ちゃん抱っこ体験」の学習でした。例年は赤ちゃんの代わりに人形を使っているのですが、今回は保健福祉課と連携し、現在育児中のお母さんと赤ちゃんに來校いただき、お母さんからお話を聞いたり、(本物の)赤ちゃんを抱かせてもらったりしました。生徒が赤ちゃんを抱くと泣き出してしまい、生徒は困惑した表情を見せ、すぐにお母さんに赤ちゃんを戻す場面もありましたが、人形では

きない貴重な体験学習となりました。

この他、不登校支援の「ステツプルーム」も見学することができ、校長室に戻ってから、不登校の現状や今後の支援内容などについて意見交流を図ることができました。

士幌小学校では、今年度より算数と体育の専科教員が配置され、理科と外国語と合わせて4教科となったことから(学年で異なる)、授業がより充実し、子どもたちの学習意欲の向上も見られ、学力・体力向上に繋がるとの説明がありました。その後、実際に専科の授業を参観し、教育委員の方々も納得の表情を見せていました。



# 町民 文芸

## 俳句

・ 風に揺れ廃屋守る駒草よ

研紀

・ 国背負い闘志に燃える晩夏の地

研紀

・ 定年はまだ来ぬ嫁業花魁草

水音

・ 風死してステージIVを告げられる

水音

・ 忙しく玄関先に蟻の道

和田 節女

## 川柳

・ 来年は曾孫の顔にお会いする

和田 節子

## 短歌

・ 道路ぞい空地に花を我が植えし毎年咲いて楽しみに見て

清水さよ子

・ 花まつりタネまく幼き小さな手未来を担ってたくましくなれ

三木 悦子

# バトンタッチ



## サウナマスターに 俺はなる!



勝和

藤田 虎太郎 さん

### プロフィール

◆家族構成◆

4人暮らし(祖父・祖母・母・虎太郎さん)

◆土幌で好きなもの◆

星空

◆旅行に行くとしたら?◆

佐賀県・四国

虎太郎さんは、土幌町出身で帯広柏葉高校を卒業し、室蘭工業大学に進学。機械航空創造系学科で航空機の設計の基礎やドローンの電波の勉強などをしていました。

虎太郎さんは「人々の食卓に食べ物を届けたい」と思ったことをきっかけに令和4年に就農し、現在は主にイモやビート・小麦・小豆などさまざまな農作物の栽培を行っています。休みが無く、覚えることがたくさんで大変と話す虎太郎さんですが「作物がうまく育ったときに喜びややりがいを感じる」と話していました。

夏はボルダリング、冬はスノーボードと体を動かすことが好きな虎太郎さんは「困難を乗り越えたとき、とても気持ちがいい!」と話していました。

休みの日には、映画を見たりご飯を食べに行ったり、気分をリフレッシュさせているようです。「広尾町にあるBay Lounge Cafe」というお店が安くて本当に美味しいのでぜひ食べに行つてほしい」と話していました。また、サウナが好きなよう佐賀県にある御船山楽園ホテルに行きたいと意気込んでいました。

これから挑戦したいことを聞いてみると、「お金を貯めて好きなことをしたい!」「資格取得など新しいことに挑戦したい!」とチャレンジ精神旺盛な虎太郎さんでした。

今回は、佐倉南区の篠原大河さんからバトンタッチ。虎太郎さんから大河さんへ一言。「また遊ぼう!」

# したしみ図書館 新しく入った本

## 【児童書】

星の王子さま (いもとようこ)  
 キウイのおうちのキーちゃん (おおでゆかこ)  
 ラマダーン (エストレリータ・カラコル)  
 テントーむし (鈴木のりたけ)  
 ちいかわをさがせ!! (ナガノ)  
 モルモットのべるときになるおきやくさま (なかやみわ)  
 たべものなんだ (べかたろう)  
 全国小学生おばけ手帖 1 (岩田すず)  
 ちびまる子ちゃんのお金の使いかた (さくらももこ)  
 くさい食べ物大図鑑 (前橋健二)  
 こちら、沖縄美ら海水族館健康管理室。(岩貞るみこ)  
 はじめてのメダカ (青木崇浩)

## 【一般書】

凍空と日だまりと(あさのあつこ) 笑う森 (荻原浩)  
 愚か者の石 (河崎秋子)  
 弁当屋さんのおもてなし 12 (喜多みどり)  
 オパールの炎 (桐野夏生)  
 谷から来た女 (桜木紫乃)  
 与える人 (坂東眞理子)  
 三淵嘉子 (神野潔)  
 「子どもに会社をつがせたい」と思ったとき読む本 (中谷健太)  
 図解版人類の起源 (篠田謙一)  
 自分で決められる子になる育て方ベスト (柳澤綾子)  
 SHO-TIME 2.0 (ジェフ・フレッチャー)  
 推し活インテリア収納アイデア200 (宝島社)

## ★ちよっぴりながもちするそうです

(ヨシタケシンスケ)

果物をおでこにのせると、大事なことが見つかりやすくなるそうですー。効果があるかも？ヨシタケ流おまじないが満載。「あつかったらぬげばいい」「かみはこんなにくちゃくちゃだけど」に続く、心がちよっぴり軽くなる絵本。



## ★今すぐ使えるかんたんいちばんやさしいChatGPT超入門

(リンクアップ)

対話型のAIツール、ChatGPTのはじめ方、より良い回答を引き出す質問のコツ、実際に生活や仕事で役立てる方法、ChatGPTを使うにあたって気をつけたいことなどをわかりやすく解説する。



## ★★今月の休館日★★

6、13、20、27日  
(毎週火曜日)

したしみ図書館(総合研修センター内 電話5-2281)【開館時間】10時00分～18時00分まで  
<https://www.ik.licsre-saas.jp/shihoro/webopac/index.do>

## ★善意に感謝します★

寄附・寄贈  
 士幌岐阜会

《士幌消防団・士幌消防署へ》

佐藤 有侯さん(新生)

ヘッドライト

《特別養護老人ホームへ》

(有)大口薬局 お茶・清涼飲料水

赤間 ゆりさん(士幌北一区)

ブロッコリー

《社会福祉協議会へ》

浪内 久子さん(高德)

10万円

## ★おくやみ★

荒木 昇平さん(90歳) 特 養

品田 タツさん(93歳) 特 養

山田 チサさん(96歳) 高 徳

小川 キヨさん(95歳) 特 養

成田 直樹さん(87歳) 特 養

嶋村 勝さん(86歳) 特 養

河田 サダエさん(101歳) 佐倉北区

(7月16日受付分まで)

## 士幌町 LINE公式アカウント



士幌町 LINE 公式アカウントを友だち追加していただくと、町政に関するタイムリーな情報を受け取れるだけでなく、様々な機能をご利用いただけます!!  
 ぜひ、友だち追加をお願いします。



スマホで  
かんたん登録♪



士幌町LINE公式アカウント  
ロゴマーク

## 友だち募集中!!

←携帯電話の二次元コードリーダーで読み取ることができます。



# 暮らしのカレンダー 8月

日にち	行事	場所
1 ㊟	☆ 9:30～11:30 にこにこ広場	中児
	13:30～15:00 エキノコックス症検診	中士幌
	☆ 13:30～15:30 ごごの広場	中児
	15:30～16:30 エキノコックス症検診	福セ
2 ㊤	8:50～ 9:20 受付 まる元運動教室	保セ
	☆ 9:30～11:30 にこにこ広場	中児
	10:00～10:30 受付 まる元運動教室	保セ
	13:00～13:30 受付 まる元運動教室	保セ
☆ 13:30～15:30 ごごの広場	中児	
3 ㊦		
4 ㊧		
5 ㊨	9:00～11:00 妊産婦・一般健康相談	福セ
	9:00～11:30 巡回型健診結果説明会	中士幌
	☆ 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
	13:15～13:30 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
	13:30～16:00 巡回型健診結果説明会	保セ
15:45～16:00 受付 予防接種 (日本脳炎・二種混合)	国保	
6 ㊩	☆ 9:30～11:30 にこにこ広場	中児
	☆ 10:00～11:30 キッズ・クラブ	認定こ
	10:30～11:30 スマイル教室	保セ
	11:00～15:00 食応援事業	保セ
	13:00～14:00 ふまねっと	タウン
	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	
7 ㊪	☆ 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
	☆ 13:30～15:30 ごごの広場	中児
8 ㊫	受付時間は個別通知 もぐもぐ教室	保セ
	☆ 9:30～11:30 なかよくあそび	中児
9 ㊬	8:50～ 9:20 受付 まる元運動教室	保セ
	9:00～11:30 赤ちゃん相談	福セ
	☆ 9:30～11:30 わんぱくの日	認定こ
	10:00～10:30 受付 まる元運動教室	保セ
	13:00～13:30 受付 まる元運動教室	保セ
	☆ 13:30～15:30 ごごの広場	中児
10 ㊭		
11 ㊮		
12 ㊯		
13 ㊰	9:00～11:00 妊産婦・一般健康相談	福セ
	13:00～16:30 よすが子育て相談	福セ
14 ㊱		
15 ㊲	受付時間は個別通知 乳児健診	保セ
16 ㊳	☆ 9:30～11:30 にこにこ広場	中児
	☆ 9:30～11:30 おひさまの日	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
	☆ 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

日にち	行事	場所
17 ㊴		
18 ㊵		
19 ㊶	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
20 ㊷	☆ 13:30～15:30 ごごの広場	中児
	☆ 10:00～11:00 かぼちゃの日	中児前
	13:00～14:00 ふまねっと	タウン
21 ㊸	13:00～16:30 よすが子育て相談	福セ
	☆ 9:30～11:30 のびのびの日	認定こ
	10:00～10:10 受付 むし歯予防教室	保セ
22 ㊹	10:00～11:30 いきいき運動教室	総研
	☆ 13:30～15:30 ごごの広場	中児
	☆ 9:30～11:30 にこにこ広場	中児
23 ㊺	☆ 13:30～15:30 ごごの広場	中児
	8:50～ 9:20 受付 まる元運動教室	保セ
	☆ 9:30～11:30 にこにこ広場	中児
	10:00～10:30 受付 まる元運動教室	保セ
24 ㊻	13:00～13:30 受付 まる元運動教室	保セ
	☆ 13:30～15:30 ごごの広場	中児
	25 ㊼	
26 ㊽	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 (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
27 ㊾	15:45～16:00 受付 予防接種 (日本脳炎・二種混合)	国保
	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
28 ㊿	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
	9:30～11:00 おっぱい相談(要予約)	福セ
29 ㊀	☆ 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
	☆ 13:30～15:30 ごごの広場	中児
30 ㊁	☆ 9:30～11:30 にこにこ広場	中児
	☆ 13:30～15:30 ごごの広場	中児
	8:50～ 9:20 受付 まる元運動教室	福セ
31 ㊂	☆ 9:30～11:30 にこにこ広場	中児
	10:00～10:30 受付 まる元運動教室	福セ
	13:00～13:30 受付 まる元運動教室	福セ
	13:15～13:30 受付 予防接種 (BCG・麻疹風しん混合)	保セ
☆ 13:30～15:30 ごごの広場	中児	

※子育て支援は0歳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。

- 【凡 例】 保セ → 町民保健センター      タウン → タウンプラザ      中士幌 → 中士幌地区公民館  
 中児 → 中士幌児童ステーション      福セ → 総合福祉センター      総研 → 総合研修センター  
 国保 → 国保病院      認定こ → 認定こども園なかよし      中児前 → 中士幌児童ステーション前