

2020
11

みんなで作るまち みんなで考える「広報紙」 広報しみず ゆう・える

Shimizu



特集 知っておきたい、ごみのこと。

ゆう・える 令和2年度清水町文化賞・スポーツ賞受賞者紹介

写真 清水幼稚園と清水高校との交流会 (焼き芋)

「ごみの出し方は各市町村でルールが違います。本町に転居されてきた人から、資源ごみの分別や出し方で「以前に住んでいたところでは、この出し方がよかったです。この出し方を教えてください。」というお話をいただきます。資源ごみの出しかたで、「どうしたらいいの?」「迷う!」などの事例について、一部ですが紹介します。

ごみのことなら
いつでもご相談を!



町民生活課生活環境係 木戸 圭査

資源ごみの
分別や出しかたで
悩むこと、
ありませんか?

資源となるプラ、紙ごみを再確認!

資源ごみとなる
その他のプラ(容器包装プラスチック)・その他の紙(容器包装紙)はこのマークが目印!

このマークがついていないプラスチック製品や紙製品は、資源ごみとして回収できませんのでご注意ください!

『発泡スチロールは資源ごみで出しているの?』
容器包装プラスチックの識別マークが付いていますので、その他のプラとして、中身の確認できる袋に入れて出しましょう。
ただし、汚れの落ちないものは燃やさないごみで出してください。

『ジュースや缶詰の空き缶を資源ごみで出したけれど、収集してくれなかった...なぜなの?』
次のことを確認してみましょう。
①缶の異物を取り、洗っていますか?
②透明な袋など、中身の確認できる袋で出していますか?
③缶詰のふたや、缶コーヒーなどキャップを付けたままを出していませんか?
ふたやキャップは缶から外し、金属類(鉄資源)として出しましょう。



『鍋やかん、フライパンは何ごみになるの?』
令和元年度から、鍋、やかん、フライパン等は、金属類(鉄資源)として回収しています。

『箱ティッシュの取り出さ口のビニールや、窓付き封筒のビニールは取らないとだめ?』
箱ティッシュは、取り出し口のビニールを取り外し、本体はその他の紙(容器包装紙)、取り外したビニールはその他のプラ(容器包装プラスチック)として、それぞれ出しましょう。
●窓付き封筒のビニールは取り外さなくても大丈夫です。封筒は雑誌等に挟むなどし、資源ごみで出しましょう。



『ダンボールごみの出しかたは?』
ダンボールは1枚であっても開き、縛って出しましょう。
なお、ガムテープなどで固定して出しているケースも見られますが、紐を使用するようお願いいたします。



Check!

ごみの出しかたで迷ったときのお役立ちツール!

■ごみ分別ブック■



■ごみカレンダー■



■町ホームページ■



分別ブックとカレンダーは町民生活課にあります!

知っておきたい、ごみのこと。

あなたの「ひと手間」でその『ごみ』が未来の資源に!

本町のごみの資源回収率は25%
道の目標値30%には達していない状況

令和元年度の本町のごみの排出量は2447トンで、これを町民一人当たり換算すると、年間約263キログラム(3月末人口9320人)。そのうち資源回収率は約25%(約66キログラム)です。
北海道では令和6年度までに資源回収率30%を目指していますが、本町はその目標数値に達していない状況です。
ごみは皆さんの「ひと手間」で資源として活用できます。

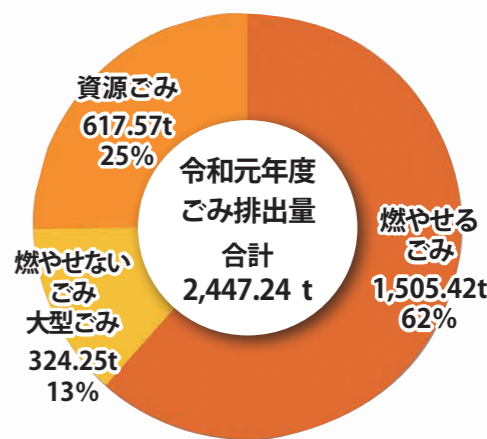
資源ごみ「その他のプラ」の分別では『優秀』との評価も

資源ごみとして回収している「その他のプラ」(容器包装プラスチック)は、町清掃センターで圧縮後、容器包装リサイクル協会(札幌市)に搬出していますが、同協会から「分別のしかたが優秀」との評価を受けています。
これも町民皆さんの日頃の取り組みのおかげです。今後も分別に対しご協力ををお願いします!

■お問い合わせ■
町民生活課生活環境係
(TEL 62-1151)

これからも「分ければ資源、混ぜればごみ」を意識していただき、ごみの資源化に向けて、ご協力をお願いします。

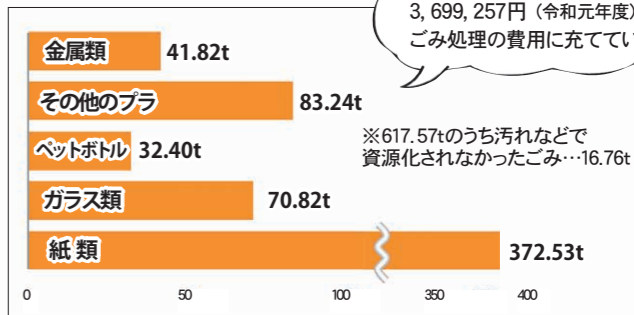
令和元年度ごみ排出量



『まちのごみの排出量はどのくらいあるの?』



資源ごみの内訳



資源ごみの売却額は3,699,257円(令和元年度)ごみ処理の費用に充てています!

※617.57tのうち汚れなどで資源化されなかったごみ...16.76t

- ・金属類...アルミ缶、スチール缶、鉄資源
- ・その他のプラ...容器包装プラスチックの識別マークが付いているもの
- ・ガラス類...空き瓶など
- ・紙類...新聞紙、雑誌、ダンボール、牛乳パック、その他の紙(容器包装紙の識別マークが付いているもの)など

【金属類】

アルミ缶
スチール缶への再生など



【その他のプラ】

プラスチックの原材料となるペレットに加工された後、植木鉢やごみ箱、駐車場の止り止め等の商品の原料などに



『資源ごみはどんなものに生まれ変わるの?』



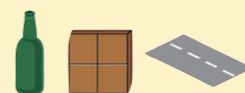
【ペットボトル】

ペットボトルへの再生、たまごケース、衣類など



【ガラス類】

ガラスびん、断熱材、土木材料など



【紙類】

- 【ダンボール】 →ダンボール箱・紙筒など
- 【雑誌】 →ダンボール箱・絵本など
- 【新聞紙】 →新聞紙や週刊誌、印刷用紙など
- 【牛乳パック】 →トイレトペーパーなど
- 【その他の紙】 →ダンボールの原料など





※マテリアルリサイクルとは…廃棄物を利用しやすいように処理し、新しい製品の原料として再利用するリサイクル手法。

清掃センターが生まれ変わります マテリアルリサイクル施設が 12月から稼動を開始します

「ごみ」を処理する 施設から 資源化する施設へ

町では平成3年度より羽帯地区に、「ごみの処理」の一体処理を目指し、「清掃センター」を建設、ごみ処理を行ってきました。

その後、施設使用が25年以上経過し、処理能力の低下や施設の老朽化が進んだことから、「ごみ処理」を平成30年度で終了し、平成31年4月から帯広市にある「くりりんセンター」へ搬入しています。従来の「ごみの処理」から「ごみの資源化」に転換し、昨年度から、清掃センターの改修を実施し、本年12月から「マテリアルリサイクルセンター」へ施設が生まれ変わります。

生まれ変わった施設では、「資源ごみ」を回収し、紙類・ガラス類・ペットボトル・プラスチック類・金属類に再分別（資源化）し、圧縮・梱包処理を行って売却し、「ごみ処理」の費用とします。

資源ごみ以外でも、問い合わせが多い事例をここで紹介。

ごみに関する 質問コーナー あれこれ!

■お問い合わせ先
町民生活課生活環境係
(TEL 62-1151)

『家具や布団など 大型ごみの出しかたは?』

大型ごみの収集は、事前の電話申し込みによる戸別収集となります。
①月2回の収集のため、早めに町民生活課へ電話で申込みしてください。
②大型ごみシール（手数料）を購入し見えるところに貼り付けます。
※品目により金額が異なるので、「ごみ分別ブック」で確認を。
③指定された収集日の朝8時30分までに屋外へ出しましょう。
また、布団はたたんで紐で縛るなど、出すときの注意点がありますので、ごみカレンダーなどで確認をお願いします。

『団体等で清掃活動したとき、 収集したごみの処理は?』

ボランティア清掃後のごみは町が無料で回収します。事前に町民生活課までご連絡ください。

『使用しないカメラやパソコン、 音楽プレイヤーは何ごみ?』

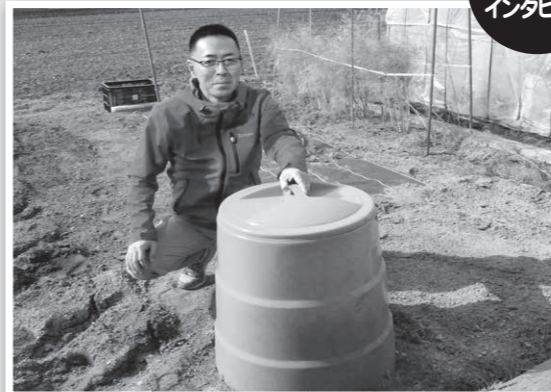
小型電子機器リサイクルとして、役場・御影支所で無料回収をします。回収できる品目は、ごみカレンダーなどで確認してください。

Q 毎日の生活で
生ごみを減らす
取組みをしたい。
支援策は
ありますか?

生ごみの多くは水分を含んでおり、重量があるため、収集と焼却の際に多くの燃料を使用し、その結果、「酸化炭素」が多く排出され、地球温暖化を進めてしまう可能性があります。
生ごみを減量化する方策のひとつとして、町においても今年度から町衛生組合と協力し、「コンポスト」の購入費助成を実施しました。今年度は29基の助成をすでに行っており、来年度以降も実施する予定ですので、生ごみの減量化にご協力願います。

A 衛生組合の
コンポスト
購入費
助成事業の
活用を

利用者 インタビュー



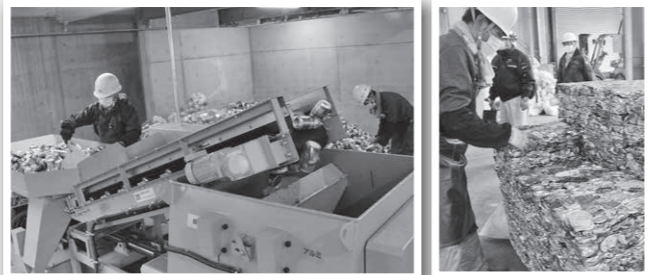
『生ごみが少なくなり、 堆肥は菜園づくりに活用』

中島啓治さん

今年9月に町衛生組合の助成事業を利用し、コンポストを購入。以前から使用してみたいと興味を持っていたので、助成事業はありがたく思っています。
使用後、今では燃やせるごみとして出す生ごみの量は、以前の半分以下に。また、コンポストで発酵させた堆肥は家庭菜園の土壌づくりに活用しています。

ごみの資源化を効率的に!

施設を 見学!



**缶類選別
圧縮機** 以前は手作業で分別していたアルミ缶とスチール缶を機械が分別してプレス。缶詰のふた等の金属類(鉄資源)も機械で取り除きます。



**廃プラスチック
圧縮梱包機** 手作業で異物を取り除いた後、ベルトコンベアで運ばれ集めて梱包します。手作業だった梱包が機械で行われ効率がアップ。

人と社会と環境に 配慮したまちづくりを 目指します

2015年9月に国連総会においてSDGs（持続可能な開発目標）が採択され、Goal12「つ



町民生活課
課長 音木良博

くる責任つかう責任」は、世界全体でリサイクルを促進することが目標として定められています。
清水町においても、①リユース（不要なものはもらわない）、②リデュース（発生の抑制）、③リユース（再使用）、④リペア（修理）、⑤リサイクル（再資源化の「5R」）を目指して取り組んでいます。
清掃センターは、リサイクルをより積極的に進める「マテリアルリサイクル施設」に生まれ変わります。町民の皆さんの「5R」の実践がリサイクルとごみの減量化につながります。



まちのミライ設計図



町内各種団体との懇談会を実施しました!

第6期清水町総合計画の基本構想及び基本計画の案は、現在パブリックコメントのほか、町内各種団体との懇談会や地域別懇談会の開催時に説明し、皆さんから意見をいただいているところです。今月号では日頃さまざまな活動をしている団体等から頂いた町政への意見を抜粋して掲載します。いただいた意見を計画に反映させ、より意義のあるミライ設計図を目指します。

■問い合わせ先 企画課政策企画係 (Tel 62-2114)



10月21日、町商工会との懇談会では「新型コロナウイルスの影響による商店街活性化対策」「企業の人材育成」「後継者対策」等について要望・質疑がありました。

要望 町内自主防災組織の結成が進んでいない。町から結成を促す説明をしてほしい。

町長 自主防災組織と聞くと難しいイメージがあるかもしれない。住民の命を守ることは町の責任で行いますが、全てが迅速に対応できるわけではありませんので、そこを自主防災組織に補充してもらいたいと思っています。

具体的な役割をわかりやすく説明した上で、組織率向上に努めます。



10月19日、町内会連絡協議会との懇談会では「自主防災組織率の向上」「駅前再整備」について要望・質疑がありました。

要望 特定健診等で健康ポイントをもらえる制度は、受診率向上に有効である。このような取り組みをさらに進めてほしい。

町長 受診率は国の目標である60%に近づけていきたいと考えています。

今後も受診率の向上に努めていきます。



要望 ボランティア団体連絡協議会の高齢化が進み、参加人数が減少してきている。町からも参加を促してもらいたい。

町長 同会へ参加を促す協力など、町として支援できることを検討していきます。

要望 図書館の2階に登るのが大変なので、エレベーターを再稼働してほしい。

町長 2階の利用状況が高くなれば財政状況を勘案し、再稼働について検討していきます。

要望 合同納骨施設整備事業をぜひ進めてほしい。

町長 身内のいない人などのお骨を預かることは必要と考えています。町民の希望を聴きながら検討していきます。

要望 町主催行事の日程が重ならないよう、町全体で開催日の調整を行ってほしい。また年間行事の公表もしてほしい。

町長 各課の行事を取りまとめ、年間の開催バランスの良い日程調整を検討します。年間行事の公表は年度当初の広報紙に掲載するなど工夫をしていきます。

質問 新総合計画などで「清水」ではなく「十勝清水」と使う経緯を教えてください。

町長 他の市町村や地域などでも「清水」と使われているところが多くあるため、「十勝清水」とすることで区別をしているものです。全国的に「十勝」の良いイメージが浸透しているため、意識的に使うようにしています。

要望 文化やスポーツ面においては、プロのOB選手や有名な選手などをアドバイザーとして雇うことができれば、文化・スポーツ振興に繋がるのでは。

町長 まちの強みとして挙げられる第九やアイスホッケーに限らず、他の文化やスポーツを振興して新たな強みをつくっていきたくと思っています。

その中の1つの手段として選手や指導者の招へいは有効であると考えますので、引き続き検討していきます。

質問 新体育館の建設に向けてのスケジュールを教えてください。

町長 現在、準備委員会でアンケートをもとに規模などを議論しています。令和3年度に検討委員会を立ち上げ幅広い意見を取り入れる予定です。

その後、基本構想を作成し、令和4年度に実施設計、令和5年度から建設工事を実施し、令和6年10月の完成を目指すスケジュールで進む予定です。



要望 コロナ禍でも文化団体の発表会などを御影公民館で開催できるように配慮してもらいたい。

町長 今のところ公民館の観客制限は収容人数の半分です。今後の情勢を見極めながら開催できる方向で良策を検討していきます。

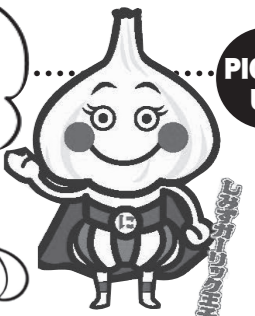
要望 清水高校の進路指導に地元企業への就職をPRしたい。

町長 地元企業を知ってもらう機会が必要であると強く感じています。高校振興会を通して企業説明会を実施できるように検討していきます。

要望 町内企業の人材確保のため、今後入社することを約束して技術系専門学校へ進む清水高校卒業生の学費等を町内事業者が支援する場合、その一部を町に助成してもらいたい。

町長 町の奨学金制度では、町内在住者となれば償還免除の規定を設けています。別の奨学金を利用している半額補助する制度もありますので、今後これらの制度を組み合わせる支援できる方向を考えていきます。

十勝清水にんにく肉まつり



「TEAMNACS」リーダー テーマ「生きることは食べること」 森崎 博之さん講演会を開催

町内にんにく生産者とのパネルディスカッションも!



→町関係者との懇親会で、町内飲食店からデリバリーされた各種にんにく料理を堪能。「美味しい〜!」とのコメントをいただきました!



10月17日、第2回十勝清水にんにく肉まつりのイベントとして、森崎博之さんの講演会「生きることは食べること」を文化センターで開催。講演では、食物に感謝する心を持つことや、以前本町へ撮影に訪れたときのことを交えながら「自分は北海道が大好き。北海道農業の応援団長になりたい。」と話し、随所に森崎さんの『北海道愛』が溢れていました。最後に「十勝清水にんにくに未来性を感じている。これからもエールを送りたい。」と締めくくり、会場から多くの拍手が送られました。



宮川司さん・美穂さん夫妻

講演会後にパネルディスカッションを実施。参加した宮川さん・上谷さん両夫妻は「森崎さんと話をして元気をもらえた。にんにく生産への励みにもなる。」と笑顔を見せていました。



上谷康晴さん・明美さん夫妻



GOOD!

「十勝清水郷土史研究会」監修 清水歴史探訪【2】 『洪沢栄一と清水町』 ② 清水町に遺した四点の書

熊牛の「寿光寺」本堂正面入口に掲げられた、お寺の山号を記した扁額「青淵山」の文字は洪沢栄一によるものです。

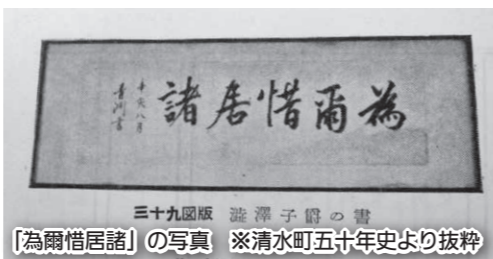
十勝開墾合資会社三代目農場長であった吉田嘉市氏に請われた翌年の昭和2年に揮毫されました。役場応接室にある書「寛而約」(かんにしてやく)「は辛亥(しんがい)八月とあり、明治44年に書かれたものです。

この二つは既に町の広報紙などで紹介されており多くの町民が知るものと思われませんが、洪沢栄一はこのほかに清水町にあと二点の書を遺しました。

それは「晴耕雨読」と「為爾惜居諸」で、どちらも「寛而約」と同じ辛亥八月となつています。

清水町五十年史によると、前者は吉田嘉市氏に、そして後者は熊牛小学校に贈られました。

「晴耕雨読」は読んで字の如く、



三十九國版 洪沢栄一の書
「為爾惜居諸」の写真 ※清水町五十年史より抜粋

書城園の最後の方にある五文字で洪沢栄一は学生たちを前にした講演でもこの言葉を紹介していたようです。

読みは『なんじのためにきよしよをおしむ』で、「時間を惜しんで勉強に励むように」という意味だそうです。(居諸は日月諸の略で月日のこと) 洪沢栄一は、昭和4年に埼玉県立松山中学校(現松山高校)にも同じ書を遺し現在は記念館に飾られています。

清水町の宝でもある洪沢栄一の「晴耕雨読」と「為爾惜居諸」の書が、今もどこかにあることを信じて探しています。

・文責 草野和好
十勝清水郷土史研究会

広報モニターとつくるページ!

ほっと NEWS!

今月号では広報モニター鈴木謙三さんから情報をいただいて取材しました!

御影地域で活動して6年目 いきいきサロン 『かたくりの会』

「かたくりの会」は、高齢者に茶話やレクリエーションを通じて楽しめる場を定期的に提供しようとして平成27年に発足。現在まで54回活動、延べ2075人が参加されています。

中河代表は「高齢者の皆さんが元気になる拠り所になれば」と笑顔で話していました。

今年は新型コロナウイルスの影響で3月から活動休止、8月から再開していましたが、今後は同ウィルスの情勢をみながら活動日を決めるとのこと。

事務局の米光さんは「ウィズコロナ下でサロンのありかたが変わっていくのかもしれませんが、今後も参加者に楽しく過ごしてもらええるサロンを目指していきたい。」と話していました。



事務局 米光良一さん 代表 鈴木謙三さん 中河つる子さん

スタッフは18名。広報モニターの鈴木さんもその一人。「頑張り過ぎない」「自分も楽しく」がスタッフ共通の考え。



飲み物を配膳からセルフ方式に変更するなど、新型コロナウイルス対策に対し配慮しています。



10月1日の活動日は図書館職員による本の読み聞かせをメインに開催。毎回趣向の凝らした内容を企画。

HELLO BABY



岩橋理玖ちゃん

たくさん元気に遊んでね!

「HELLO BABY」は、6か月から2歳くらいの赤ちゃんを掲載しています。希望される方は広報広聴係までお気軽にどうぞご連絡ください。(Tel 62-2114) 写真はメールでも受け付けています! mail:koho1@town.shimizu.hokkaido.jp



秋～心を染める 色の中で 感性みずみずしく

清水町小中一貫教育の実現化に向けて

国際化・情報化社会が加速化する時代に対応できる資質・能力を身に付けた子どもの育成が求められています。そのための教育政策として、町教育委員会では子どもの小・中学校9年間の成長を小中学校教職員が系統的・継続的に指導する「小中一貫教育」の実現化を目指すことにしています。現在、検討委員会を立ち上げ、本町の小中一貫教育の在り方について検討しています。

今後、「小中一貫教育」については研修会や講演会等を通して、保護者や地域の方々にも周知していきます。



先進校の白糠町立原路学園を視察。

図書館だより

毎月19日はしみず読書の日

図書館開館30周年記念事業 「短歌教室」

10月3日に、北海学園大学教授の田中綾さんを講師に迎え、短歌教室が行われました。自身の経験を交えながら「癒し」としての短歌の魅力について語り、短歌作成のコツとして、ふりがなを使い意味に二重性を持たせて表現の幅を広げる方法について講義していただきました。参加者からは、「ふりがなのもたらず効果が面白くて参考になった。」との声が寄せられ好評でした。



新着図書からピックアップ

- 『幽霊終着駅』 赤川次郎著／文藝春秋
- 『楽園の鳥』 阿部智里著／文藝春秋
- 『降るがいい』 佐々木譲著／河出書房新社

清水町スポーツ優秀賞 - 優秀部門 (アイスホッケー) ～高須クリニック御影グレッズ～



令和元年10月6日～令和2年2月16日に釧路市、帯広市、苫小牧市で開催された「第8回女子日本アイスホッケーリーグ (2019-20 SMILE JAPAN LEAGUE) 社会人女子の部」において第7位の成績を収められました。

監督：太田 博樹、選手：梅森 遥愛・宮崎 優子・青木 優香
宮崎 愛子・太田 ころこ・笹井 優乃

清水町スポーツ優秀賞 - 奨励部門 (アイスホッケー) ～清水フェニックス～



令和元年9月5日～令和2年2月23日、帯広市で開催された「第18回帯広アイスホッケー連盟会長杯争奪オールドタイマー シニアリーグ」において優勝されました。

監督：三輪 準、選手：鈴木 聡・長谷川 拓・花田 勝文・古川 博昭
光井 雅之・宮崎 慶秀・土橋 克己・長谷川 弘・川端 和仁

清水町スポーツ優秀賞 - 奨励部門 (アイスホッケー) ～御影クラブ～



令和元年11月13日～令和2年2月26日に帯広市で開催された「第10回北原産業杯争奪社会人Aプールリーグ戦」において優勝されました。

監督：川端 忠仁、選手：神前 厚志・城 惇也・佐藤 新之介
中村 翔平・花田 雄祐・上本 晃巧・小管 寅治

令和2年度 清水町文化賞・スポーツ賞 受賞者紹介

11月3日、令和2年度清水町文化賞・スポーツ賞表彰式が開催され、4団体、2個人に各賞が贈られました。

この表彰は、本町の文化・スポーツの振興のために、長年にわたり貢献された方や、文化・スポーツ大会において優秀な成績を収められた方を表彰するものです。

表彰式では三澤教育長から各受賞者に楯が授与された後、受賞者を代表して、清水町茶道清翠会会長 横山祐子さんから謝辞をいただきました。

受賞された皆さんに心よりお祝い申し上げます、ご紹介いたします。

清水町文化奨励賞 ～清水町茶道清翠会～

昭和24年の設立以来、子どもからお年寄りに至るまで茶道の普及、継承に努められ、長年にわたり町民芸術文化祭や全十勝やきもの市へ参加協力されてきました。

また、清水高等学校や新得高等学校の茶道部開設にも尽力された他、チェルシー市(アメリカミシガン州)との文化交流事業へも積極的に協力するなど、本町、他町村によらず人々の垣根を超えた活動により、本町の文化振興に貢献されました。



清水町スポーツ奨励賞 ～川上 均さん～

昭和59年に清水町バレーボール協会に加入されて以来、選手として活躍し、平成3年から副会長及び平成11年から現在までの21年間にわたり会長として本町のバレーボールの普及に尽力され、本町のスポーツ振興に貢献されました。

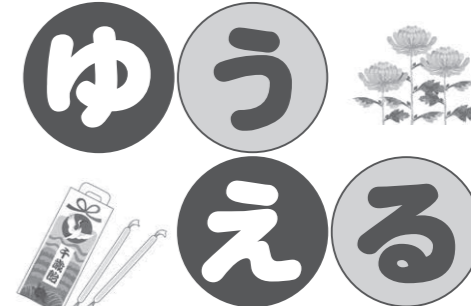


清水町スポーツ優秀賞 - 優秀部門 (アームレスリング) ～澁谷 耕大さん～

令和元年9月1日に小樽市で開催された「JAWA 2019年 第33回北海道アームレスリング選手権大会一般男子無差別級部門」レフトハンドにおいて優勝されました。



学習情報



受賞者代表として謝辞を述べる
横山祐子さん(清水町茶道清翠会)

清水町文化賞・スポーツ賞表彰



10/16 盲導犬との歩行体験授業で福祉の理解と意識を高める



10月16日、御影小学校6年生が、盲導犬との歩行などの体験授業を実施しました。児童たちに視覚障がい者の体験を通して、福祉の理解と意識を高めてもらうことを目的に開催。講師に北海道盲導犬協会の佐々木博紀指導員を招き、盲導犬「ぼっむ」(オス5歳)と一緒に登場。初めに盲導犬の仕事等についての説明を受けた後、目隠ししながら盲導犬ばうむとの歩行体験などを行いました。

10/12 交通安全ステッカーを作成 町建設業協会と十勝トラック協会が啓発活動に協力



10月12日、町生活安全推進委員会が、安全運転を呼びかけるステッカーを新たに作成しました。啓発活動を高めるため、町建設業協会と十勝トラック協会に協力いただき、民間事業者のトラックにも貼ってもらうことに。より多くの人の目につくことで、交通ルール遵守の注意喚起にもつながり、またステッカーを貼ったトラックの運転者自身の安全運転に対する意識向上にも期待されます。

10/4 町内史跡めぐりバスツアーに14名が参加



10月4日、中央公民館講座「ふるさと講座」清水町の歴史探訪で、町内史跡めぐりバスツアーが開催され、14名が参加しました。十勝開墾株式会社(十勝開墾合資会社)農場畜舎や松浦武四郎宿泊の地跡、ドイツ人模範農家コッホの住宅などを巡りました。受講者からは「今回訪れたことで、沢沢栄一や松浦武四郎など歴史上の人物と本町との関わりが知ることができて良かった。」と話していました。

10/1 乳牛をモチーフにした自作絵本の原画を展示



10月1日、エントランスホール展「洞内由紀子 乳牛の物語展」が、約1カ月間、図書館で開催されました。展示された水彩画は、自作絵本「ざりり」の原画。洞内さんは「自分が働いていた牧場の乳牛を登場させ、出会ってきた牛のことを伝えたい」と思い物語をつくりました。図書館を訪れた人にみてもらえるのはうれしい。」と話していました。絵本は、図書館で借りることができます。

10/26 次世代を担う子どもたちが講師から社会人としての心構えを学ぶ



10月26日、清水中学校2年生が管内各地で活躍する職業人を招き、社会人としての心構えなどを学びました。同日には、栗谷昌宏さん(FMJAGADJ)を講師として招き、「言葉を使って相手に伝えることはコミュニケーションの土台。DJという仕事をする中で、自分の言葉や思いを相手に届け、その届けた言葉が、相手の心に残る、心に響くように言葉を送ることを意識している。」と話しました。

10/18 災害への備えは日頃の整理収納が基本



10月18日、中央公民館講座「防災備蓄収納セミナー」が文化センターで開催、26名が受講しました。講師の徳本里栄さん(レミューライフ代表)は、2011年の宮城県仙台市に在住中、東日本大震災を経験。「日頃から家族誰もがわかる整理収納に心がければ、必要なものがどこにあるのかわかる。災害に遭ったら、まずラジオや町防情報配信などで知る努力をすること。」と話しました。

10/7 しみず保育所で植樹 四季折々の自然を子どもたちに



10月7日、しみず保育所「ぼっけ」で、食育のための園内菜園と森林造成のための植樹が行われました。苗木は、村上土建・ドウテック草草地JVから地域貢献事業として、桜や栗、ななみなど、ヤマモミジなど13本が寄附されました。年長の児童38名と町長、事業者がスコップで丁寧に土をかけ植樹。子どもたちは苗木に向かって「早く大きくなあれ!」と声をかけていました。

10/6 高校生12人が模擬議会でまちづくりへ提案



10月6日、清水高校3年生が、町議会の議場で「模擬議会」に挑戦しました。同校の総合的な学習の一環として行われたもので、生徒は町商工会やJA十勝清水町等を訪問し地域課題の調査をしたり、町議会議員のアドバイスを受けながら、一般質問を準備。当日は、「若者が集まる町」子育て世帯が安心して暮らせる町「町をPRするイベント」駅前活性化政策一をテーマに質問がされました。

きらり★介護の仕事人



「地域の方に
頼りにされる薬剤師に」

石原薬局
薬剤師 石原 靖浩 さん(33)

清水町出身。両親が薬剤師だったこともあり、子どものころからこの道に進みたいと思っていました。

日頃の仕事で大切にしていることは、薬のことだけでなくお客さんが何を大切にして生活しているのか等、生活背景も知り、信頼関係を構築したうえで薬を調剤することです。

今年の5月に清水に帰って来ましたが、両親と一緒に仕事をしながら、お客さんとの距離が近く、世間話から薬についての専門的な話まで幅広い会話をお互い笑顔でしており、薬剤師が身近な存在になっていくことです。

これからの目標は、薬のことから身近な話題まで幅広い分野にアンテナを張り、吸収したことを地域の皆様に還元し、気軽に相談してもらええる薬剤師になりたいと思っています。

「薬剤師を目指すには、6年制の薬科大学や大学の薬学部などで学び、薬剤師国家試験に合格する必要があります。」



今日から始める快眠生活

片桐 あかね 保健師

私たちは人生の3分の1を眠って過ごしています。今回は生きていく上で大切な睡眠について、どうやって快眠を得られるのか紹介したいと思います。

快眠はまず規則正しい生活から

体の中には体内時計があり、睡眠のタイミングを決めるだけではなく、前もってホルモンの分泌や生理的な活動を調節し、睡眠に備えてくれます。これらの準備は自分の意志ではコントロールできないので規則正しい生活が重要なんです。

光が体内時計を左右する

1日の覚醒と睡眠のタイミングを司っている体内時計は、起床直後の太陽の光を手がかりにリセットしています。光による朝のリセットが毎朝起床直後に行われないと、その夜に寝付くことのできる時刻が少しずつ遅れます。

また、夜の光は体内時計を遅らせる力があり、夜が更けるほどその力は強くなります。明るい光には目を覚ます作用があり、睡眠を促進する作用を持つメラトニンの分泌を妨げてしまいます。

運動で脳の温度を上げる

効果的なのは夕方から夜(就寝の3時間くらい前)の運動だといわれています。就寝の数時間前に運動によって脳の温度を一過性に上げることがポイントです。

そうすると布団に入る時の脳の温度の低下量が運動をしないときに比べて大きくなります。睡眠は脳の温度が低下する時に出現しやすくなるので、結果として快眠が得られやすくなるわけです。

入浴で体を加温する

入浴の睡眠への効果は加温効果にあります。これは運動の場合と同じで就寝前に体温を一時的に上げることがポイントです。

就寝の2〜3時間前に38度のぬるめのお湯で25〜30分、42度の熱めのお湯なら5分程度の入浴が理想的です。

以上のことに気をつけて今日から快眠生活を始めてみませんか？

インタビュー

誕生
澤山 真弦 (直樹 / あずさ)
森重 葵 (雅也 / 陽子)
玉井 笑花 (竜也 / 里菜)
深谷 佳笑 (圭 / 葉月)

結婚
澁谷 耕大さん × 菅井 詩織さん
江本 拓真さん × 下 千里さん
川村 一貴さん × 宮前 裕里香さん

哀悼
那須野 豊子さん 下美曼さん
稲延 昇さん 日光
二瓶 きよみさん 日清
松川 忠雄さん 人舞さん
田本 孝吉さん 上清水さん
有働 明子さん 上清水さん

電話予約により
休日に住民票などを
受け取ることができます

■受け取りできるもの
住民票、印鑑登録証明書、戸籍の附票

■電話予約受付
月～金曜日(閉庁日を除く)
8時45分～17時30分

■予約先 町民生活課 (TEL62-1151)
御影支所 (TEL63-2111)

広報モニター

- ★表紙、収録の達成感でいっぱいの子もたちの笑顔に明るい気持ちになった。
- ★決算報告は無味乾燥な記事になりやすいが、知らせ方に工夫があり、わかりやすかった。
- ★町の施策がわかりやすく書いてある。項目が具体的なのとインタビューを交えたのが良い。額が大きい項目をより大きく掲載し、視覚的にも金額を把握しやすくするのも良い方法だと思ふ。
- ★専門的な言葉をわかりやすい言葉に表記していたのが良い。事業ごとの内訳や説明文もわかりやすかった。
- ★各事業ごとに詳しく知ることができたが、2・3ページは、情報量が多いため、文字が小さめに。年配の方には見づらかったのでは。
- ★令和元年度一般会計決算不認定の件は今後また報告してほしい。
- ★コロナ対策予算のなかで、

ちよみん作品展

短歌の寄稿がありましたので、紹介します。

短歌

福島の妹より届きし梨の箱
今年も元気に暮れるよるこび
宗像三郎

敬老と曾孫の便りうれしかり
トンボの絵にも成長みゆる
田村徳子

現実と虚構の中をさまよいて
「蜷川実花」の世界に酔えり
森山ヤヨイ

愛犬の好物なる芋蒸しつづ
彼の日のことから夢の又ゆめ
村谷三恵

山間ひの木々のトンネル延々と
オソウシ温泉へ束の間を安らぐ
藤原静子

秋風に揺れて光りしクモの糸
シヨパンの空からノクターン洩る
大石 尚

彼岸花たれが名付けし緋々と
燃えてつくして花火と散るか
橋本佳代子

コロナ禍で大きなマスクの学童の
ランドセルに早雪虫の舞ふ
坂下洋子



No. 261

パン甲子園3連覇 清水高校が1・2位を独占!

高

校生による創作パンコンテスト「第8回パン甲子園2020いわみざわ」が、10月4

020いわみざわ」が、10月4



グランプリ

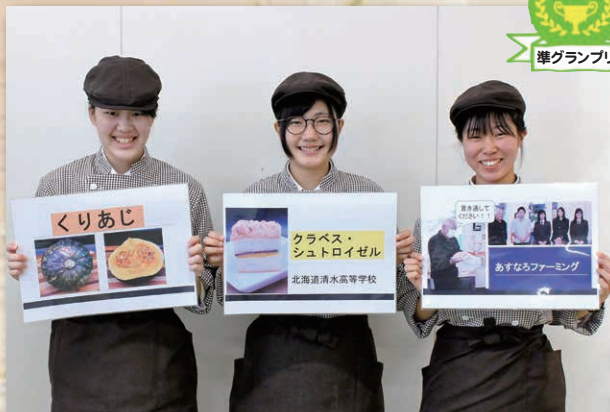
小野優月さん、越智綺萌さん、中林寿泉奈さん
清水高等学校生産技術（食品分野）2年次

日、初めてオンラインで開催。清水高校は見事にグランプリ、準グランプリを獲得し、同コンテスト3連覇を達成しました。

グ

ランプリに輝いたのは、中林さん、小野さん、越智さん。ドイツが発祥のパン「カルトツッ

ドイツが発祥のパン「カルトツッ



準グランプリ

堀田優菜さん、山崎花菜さん、熊野未唯さん
清水高等学校生産技術（食品分野）2年次

エル・クノータン」を出品しました。生地には十勝産のメークインを練り込み、パンにはさむ具材にもメークインの他に、清水町産の

豚肉「桃花豚」等の地元食材をふんだんに使用しています。今回の結果について伺うと「自分たちがグランプリを獲得することができると思っていなかったもので、結果を聞いたときには心の底から嬉しかったです。コンテストの準備を進めていく中で、チーム内で意見が食い違うこともありましたが、3人で努力してきてよかったです。」と笑顔で話してくれました。

準

グランプリを獲得したのは、堀田さん、山崎さん、熊野さん。「毎日頑張る女性の応援」をコンセプトに、生地に清水町産バターミルクを使用したパンに、あんこと十勝産かぼちゃのペーストを挟み込んだ「クラブ



グランプリを獲得した「カルトツフェル・クノータン」



準グランプリを獲得した「クラブス・シュトロイゼル」

ス・シュトロイゼル」を出品。パンの製作過程について伺うと「パンを焼いたときに、形が崩れてしまうことが多く、整形作業に苦労しましたが、それを乗り越えて完成させることができました。自信作だっただけに、準グランプリだったのが悔しかったので、次のコンテストのためにも、皆で切磋琢磨していきたいです。」と話していました。

最

後に6人は「今回のパン甲子園を経て、自分たちに少し自信が持てました。また、地元の食材を使わせていただいて、自分たちが頑張ることで、清水高校や清水町に少しでも貢献できたら嬉しいです。」と話してくれました。



10月15日、大会結果の報告のため役場へ表敬訪問がされ、阿部町長と三澤教育長は、グランプリ及び準グランプリのパンを試食しました。