SHIMIZU

まちに気づく・まちを築く・とかち清水
――想いをミライに繋ぐまち――

Aug.2026
8
広報しみず
No.810

特集

元気だから大丈夫。
…本当に大丈夫？

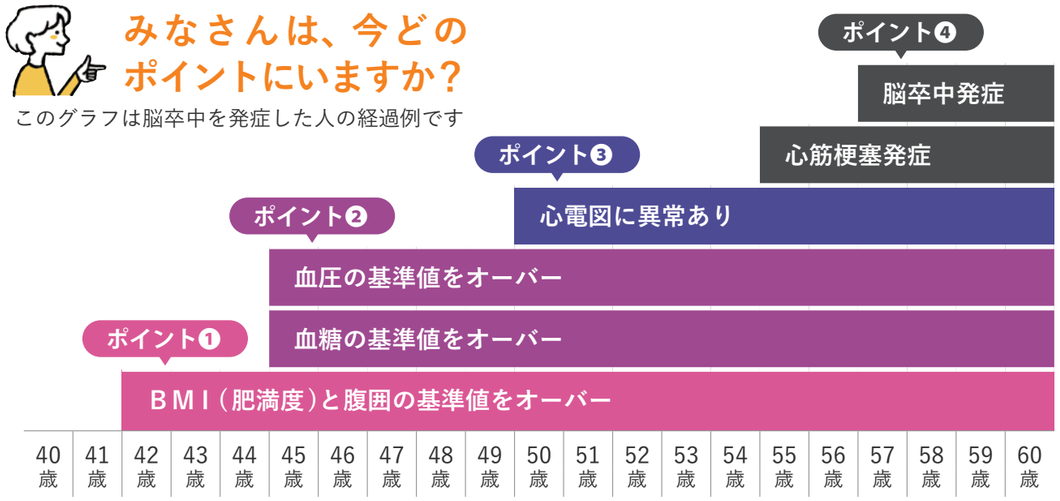
あなたにとって、「元気」とは何でしょう。
好きなことを楽しめること。
いつものように外へ出かけられること。
家族と笑って食卓を囲めること。
このような毎日が続いていると、「元気」と感じるのではないでしょうか。
でも、元気と感じるからこそ気づきにくい、体の変化があるかもしれません。

体の変化は、突然ではなく少しずつ。

元気に過ごせている今も、体の中では気づかないうちに変化が積み重なっていることがあります。下のグラフは、体の中の変化をイメージしたものです。どのように変化していくのかを見ながら、健診で今の体の状態を知ることの大切さを感じてみましょう。

みなさんは、今どのポイントにいますか？

このグラフは脳卒中を発症した人の経過例です



ポイント❶

内臓脂肪が溜まり始めたサイン

42歳のとき、ＢＭＩと腹囲の基準値をオーバーしました。これは、内臓脂肪が溜まり始めたサインです。内臓脂肪の蓄積で、高血圧・糖尿病・脂質異常症をもたらす悪い物質の分泌が増えます。

ポイント❷

自覚症状がないまま血管が痛み始めたサイン

45歳のとき、血圧と血糖の基準値をオーバーしました。少しずつ体の中の変化が重なり始めたサインです。痛みなどの自覚症状がないまま、血管は少しずつ傷んでいきます。

ポイント❸

臓器に負担がかかっているサイン

50歳のとき、心電図に異常がみられました。複数の検査項目に異常があっても、まだ自覚症状はありません。血管が傷み続けると、心臓や脳など、生きるうえで大切な臓器にも負担がかかります。

ポイント❹

命に関わる病気の発症

血管や臓器の傷みが進むと、命に関わる病気を引き起こすことがあります。症状に気づいたときには、麻痺などの後遺症が残ったり、命に関わることもあります。**ポイント①②③の段階で健診を受け、体のサインに気づき、生活を見直したり適切な治療を受けたりしていれば、大きな病気を防げたかもしれません…。**

元気だから大丈夫。…本当に大丈夫？

「元気だから大丈夫。」そう感じるのは、自然なことかもしれません。毎日いつもどおり過ごせることは、健康である証の一つです。でも、体の中の変化には、痛みや不調として現れるまで気づきにくいものがあります。

例えば、血圧や血糖の数値は、自覚症状がないまま変化していることがあります。だからこそ、今の体の状態を知ることが大切です。そのきっかけとなる“健診”には、これからも元気な毎日を過ごすための大切な役割があります。

こう思ったことありませんか？

あなたの健康について、少し振り返ってみましょう。

- □ 忙しくて、自分の健康のことを後回しにしている
- □ 体調に不安がないから、大丈夫だと思っている
- □ 年齢的にまだ健康には問題ないと思っている
- □ しばらく健診を受けていない
- □ 症状が出てから病院へ行けばよいと思っている

まちの保健師からメッセージ

大切なのは、今の状態を知ること。

遺伝や加齢に加え、食生活の偏りや運動不足などの生活習慣が続くと、血液を変化させ血管を傷めます。しかし、その変化は痛みがなく、なかなか気づきません。健診を受けると、高血圧や糖尿病などの病気のリスクを早めに見つけることができ、脳卒中や心筋梗塞の予防にもつながります。

私たち保健師の役割は、健診結果から今の体の状態を読み解き、将来の病気を防ぐために今何ができるかを、みなさんの生活に合わせて一緒に考えることです。みなさんから「もっと早く知りたかった」「こんなにつらい思いをするなら、健診を受けておけばよかった」という声を聞くたびに、「もっと早くお会いできていたら…！」ともどかしさを感じます。

元気に過ごせる時間を長くするためにも、年に1回は健診を受け、ご自身の体の状態を確かめてみませんか。

清水町であなたが受けられる健診は？

町で受けられる健診は、年齢や健康保険の種類によって異なります。自分が対象となる健診を見てみましょう。健診は、自分の体の状態を知り、これからの健康を考えるための大切な機会です。今年は受けてみませんか。

いずれも無料で受けられます

健診名	対象者
早目健診	今年度 20 歳から 39 歳までの人
特定健診	今年度 40 歳から受診日に 74 歳までの人で、清水町国民健康保険の加入者
後期高齢者健診	75 歳以上の人（後期高齢者医療制度の加入者）

検査内容は、血圧測定・身体計測・診察・心電図・眼底検査・血液検査・尿検査です。各種がん検診などは上記対象者以外も受診可能ですので、詳しくは保健福祉センター（☎ 67･7320）へお電話ください。

健診の受け方は選べます

❶ 集団健診

文化センターや御影公民館で受けられる健診です。早目健診・特定健診・後期高齢者健診が受けられます。各種がん検診は有料で一緒に受けられます。

▶ 秋の集団健診の日程

10 月 13 日（火）御影公民館
10 月 14 日（水）文化センター
10 月 15 日（木）文化センター
※ 申し込み締切は 9 月 8 日（火）まで

▶ レディース健診の日程

11 月 5 日（木）文化センター
※ 申し込み締切は 10 月 2 日（金）まで
※ 11 月 4 日（水）と 5 日（木）は、子宮頸がん検診や乳がん検診などが受けられます。

▶ 申し込みは下記電話番号へ
保健福祉センター ☎ 67･7320

❷ 個別健診

町指定の医療機関で受けられる健診です。特定健診･後期高齢者健診が受けられます。早目健診は対象外です。

受けられる健診はほかにも

特定健診などのほかにも、脳ドック・がんドック・人間ドックが受けられます。対象者や費用などは、ＱＲコードからご覧いただくか、保健福祉センター（☎ 67･7320）へお電話ください。

今年度開始

町に住民票がある 18 歳以上の人 無料で歯科健診を受けられます

お口の健康を保つことは、全身の健康を保つことにつながります。町内の歯科医院（いたばしデンタルクリニック・木村歯科医院・十勝しみず歯科・御影診療所）へ電話し、「町の歯科健診」と伝えて予約してください。

あなたの健康は、あなたの未来につながっています。

健診当日を、のぞいてみませんか？

「健診では、どんなことをするんだろう。」このような疑問や不安を感じることがあるかもしれません。このページでは、町で行われている集団健診の様子をご紹介します。

❶

受付後に保健師との問診で体調を確認し、血圧測定を行います。

❷

身体計測、医師による診察、心電図の測定を行います。

❸

眼底検査と採血を行います。その後は、会計をして終了です。

❹

集団健診では、各種がん検診も一緒に受けられます。（詳しくは 5 ページ）検診車内で、胃バリウム検査や胸部Ｘ線検査を行います。

❺

健診後は、結果をもとに保健師へ相談できる機会もあります。

よくある質問 Q & A

Q 通院していても、健診を受けた方がいいですか？

A はい。体全体の健康状態を知ることが大切です。

持病以外の項目も幅広く検査することで、気づいていない体の変化が見つかることがあります。

Q 健診時間はどのくらいですか？

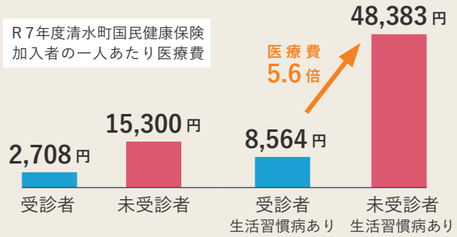
A 1時間程度で受けられます。

受付から会計まで、約 1 時間程度で終了します。各種がん検診を行う場合は、別途 30 分程度かかります。※どちらも目安の所要時間です。

Q 健診を受けると、どのようなメリットがありますか？

A 今の体の状態を知り、これからの健康を守ることにつながります。

自覚症状がなくても、血圧や血糖などの数値変化に気づくことができます。毎年受けることで、健康状態の変化を継続して確認できます。
さらに、健診を受けている人は、受けていない人と比べて医療費が低いというデータもあり、将来的な医療費の負担軽減にもつながります。



清水交通少年団が日勝峠で啓発活動

7月17日、清水交通少年団が、日勝峠で交通安全を呼びかけました。同団員は、ドライバーへ「歩行者には気をつけてください」、「よそ見運転は絶対ダメ」などと書かれた自作のメッセージカードと飲み物を配布しました。

幼児芸術鑑賞会 赤ずきん

7月14日、しみず認定こども園で幼児芸術鑑賞会が開催されました。清水・御影の園児が一緒に劇団バクの「赤ずきん」を鑑賞。オオカミの登場にドキドキしながら、園児は声援を届け、一体感あふれる鑑賞会となりました。

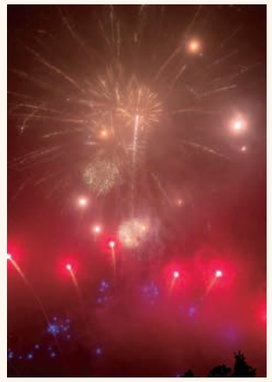
第68回 ホルスタイン共進会

7月4日、町畜産研修センターで、第68回清水町ホルスタイン共進会が開催されました。26頭が出品され、今回グランドチャンピオンに輝いたのは、成松直樹さん出品の「パインリツジフィーバーブラントリードツク」でした。

御影の夏を盛り上げる地域の祭典

みかげふぇすてばる

7月19日、御影公民館駐車場で、みかげふぇすてばるが開催されました。多くの来場者が訪れ、夕暮れとともに会場の熱気はいっそう増していきました。フィナーレには夜空を彩る打ち上げ花火も行われ、地域に夏の思い出を刻む一夜となりました。



声援を力に変えて全力プレー

第46回町民陸上競技記録会

7月4日、御影中学校グラウンドで、第46回町民陸上競技記録会が開催されました。町内の小中学生、一般の方、総勢48名が参加し、トラック競技5種目、フィールド競技3種目で日頃の練習の成果を発揮し、自己記録更新を目指して競技を行いました。

小学校低学年 400mリレー			記録
清水陸上少年団B	石澤 幸樹	鈴木 結羅	1分26秒64
	有働 櫂	田本 結生	

小学校高学年 400mリレー			記録
清水陸上少年団A	大澤 波琉真	石澤 侑真	1分17秒97
	村上 敦飛	石井 侑樹	

中学男子 400mリレー			記録
御影中学校	門木 嗣夢	吉田 遥希	51秒92
	近藤 俊醒	宮川 武尊	

中学女子 400mリレー 大会新			記録
御影中学校	成瀬 璃々	吉田 光希	54秒36
	後藤 優奈	青井 菜子	

一般男子 400mリレー 大会新			記録
御影の教員と卵	天野 絢登	吉田 光青	47秒92
	三津橋 央翔	吉田 海青	

■各種目の1位の記録をご紹介します

種目			氏名	学校	記録
小学1年	男子	50m	宮本 唯叶	清水小学校	10秒12
	女子		青島 あゆん	御影小学校	11秒70
	男子	400m	宮本 唯叶	清水小学校	1分44秒55
小学2年	男子	50m	關 棋之助	御影小学校	10秒25
	女子		鈴木 結羅	清水小学校	9秒72
小学3年	男子	100m	岸 友天	御影小学校	18秒46
	女子		杉山 芙羽莉	清水小学校	19秒08
	男子	ｼﾞｬﾍﾞﾘｯｸﾎﾞｰﾙ投	石澤 幸樹	清水小学校	23m2cm
	男子	走幅跳	岸 友天	御影小学校	2m3cm
小学4年	男子	100m	大澤 波琉真	清水小学校	16秒57
	男子	800m	大澤 波琉真	清水小学校	3分08秒05
	男子	ｼﾞｬﾍﾞﾘｯｸﾎﾞｰﾙ投	大澤 波琉真	清水小学校	大会新 39m27cm
小学5年	男子	100m	中島 叶人	清水小学校	17秒74
	女子		杉山 幸良	清水小学校	19秒44
	男子	800m	中島 叶人	清水小学校	3分35秒19
	男子	ｼﾞｬﾍﾞﾘｯｸﾎﾞｰﾙ投	中島 叶人	清水小学校	22m70cm
	女子		杉山 幸良	清水小学校	大会新 36m6cm
小学6年	男子	100m	渡辺 新	清水小学校	16秒68
	男子	ｼﾞｬﾍﾞﾘｯｸﾎﾞｰﾙ投	渡辺 新	清水小学校	大会新 42m20cm
	男子	走幅跳	上ノ山 颯大	清水小学校	3m16cm
中学	男子	100m	吉田 遥希	御影中学校	12秒61
	女子		吉田 光希	御影中学校	大会新 13秒95
	男子	800m	遠藤 湊人	清水中学校	2分36秒62
	女子		後藤 優奈	御影中学校	2分57秒41
	男子	砲丸投	宮川 武尊	御影中学校	6m91cm
	女子		岩佐 乙葉	御影中学校	7m90cm
	男子	走幅跳	吉田 遥希	御影中学校	大会新 5m61cm
一般	男子	100m	三津橋 央翔	—	大会新 12秒64

清水の夏を楽しむ恒例の祭典

清流まつり

7月25日、ＪＲ十勝清水駅横イベント広場で清流まつりが開催されました。吹奏楽や太鼓のステージ発表、はたらく車の展示、地元の食を堪能できる屋台などを通じて、多くの来場者が夏のひとときを楽しみました。締めくくりの抽選会でも会場は大いに盛り上がりを見せた一日となりました。

夏休みの体育館で運動の楽しさを体験

運動能力アップ教室

7月30日、町体育館で運動能力アップ教室が開催。バランス感覚や運動神経の発達を促し、子どもが運動に親しむことを目的としています。企画した地域おこし協力隊の森山泰地さんは「運動が苦手な子にも運動を好きになってもらいたいし、体育館に足を運ぶきっかけになればと思います」と話されました。

町内酪農家さんのもとでファームステイ

水戸農業高校生6名が町内で農業実習

7月27日から31日まで、茨城県立水戸農業高等学校の生徒６名が農業実習を行いました。同校生徒は、町内酪農家の西山幸子さんや夏目さかえさんのもとでファームステイをしながら十勝の酪農業を学びました。同校３年生の安部ひよりさんは「学んだ優しさを、これからに生かしたいです」と話されました。

御影地区のにぎわいづくり

みかげのんびりマルシェ

7月21日、御影公民館駐車場でみかげのんびりマルシェが開催。地元の食材を使った飲食店や手作り品の販売ブースなどが並び、多くの来場者でにぎわいました。子どもから高齢者まで幅広い世代が、食事や買い物、遊びを楽しみながら交流を深める機会となり、地域の活性化につながる催しとなりました。

新紙幣発行２周年を記念して――

渋沢栄一翁ゆかりの地域との交流

7月9日、渋沢栄一翁ゆかりの地域の小学校と「リモート発表交流会」が行われました。深谷市八基（やつもと）小学校とお互いの地域の魅力を紹介し合いました。八基小は深谷ネギや煮ぼうとう、渋沢栄一翁、清水小は景色や十勝若牛、御影小は農業や酪農、雪との暮らしについて発表し、交流を深めました。

土と食と健康のつながりを学ぶ

菌ちゃん先生講演会と映画上映会

7月26日、十勝清水町オーガニックビレッジ協議会が、農林水産省タイアップ映画「いただきます2 ここは発酵の楽園」の上映会と、菌ちゃん先生こと、吉田俊道さんの講演会を開催しました。発酵や腸活、有機農業をテーマに、来場者は土と食と健康のつながりについて学びました。

バドミントン、陸上、剣道、柔道で全道大会へ

町内中学生９名が表敬訪問

7月22日、各種競技で全道大会へ出場する町内中学生９名が教育長を表敬訪問しました。第57回北海道中学校バドミントン大会へ出場する伊藤里彩さん（清中3年）は「目標はまず一勝すること。今までやってきたことを出し切って、中学校の集大成として頑張りたいです」と意気込みを話されました。

shimizu highschool blog

#シミズハイスクールブログ

高校生の日常をピックアップ！

第79回清高祭

7月3・4日、清水高校学校祭「第79回清高祭」が開催。4日は一般公開の時間もあり、教室一つをまるごと使ったアトラクションを楽しめたり、生徒が付け合わせを考えた牛とろ丼が販売されたりと、大にぎわいの学校祭となりました。

キャプテン 吉田 愁平（よしだ しゅうへい）
／清水町地域おこし協力隊

清水町をホームタウンとする東北海道ソルプレーサ十勝。選手たちは、地域で働き、暮らし、町の人たちと関わりながら、Fリーグ（日本プロフットサルリーグ）参入を目指して競技に向き合っています。連載「OFF THE COURT」では、試合では見えない選手たちの日々を紹介します。

地域おこし協力隊として活動して感じる町の課題は、子どもたちがやりたいことに挑戦できる場所や指導する人が、都市部からみて十分ではないことです。その課題に向き合うなかで自分にできることは、フットサルのプロ選手として学んできた経験を、スポーツに取り組む姿勢や体づくりの面で子どもたちに伝えることだと思っています。

子どもたちに身につけてほしいのは、技術面だけではありません。挨拶や感謝、相手を尊敬する気持ちも、スポーツに欠かせないことだと思っています。自分も周りに支えられて競技を続けられているからこそ、子どもたちにも周囲への感謝を大切にしてほしいと思っています。保護者の方から「人前で話すのが苦手だった子が、自分から発言できるようになった」と聞いたときは、うれしかったですね。食事面でも支えたいと思い、アスリートフードマイスターの資格も取りました。

チームの目標は、地域に応援されるチームになることとFリーグ参入です。キャプテンとしてはプレーでチームを引っ張ることを意識しています。協力隊として住民の方と会話する機会が増えたことで、物事を広くとらえられ、チームでも周りを見渡す意識につながっています。試合後に地域のみなさんからかけてもらう「お疲れさま」の言葉は大きな支えです。厳しい結果でも温かく声をかけてもらえるからこそ、その声に応えたいと感じます。苦しいときこそ助け合い、最後まで戦う姿勢をチーム全体で出していきたいです。

一人の選手としては、北海道でナンバーワンを目指しています。普段の練習から誰にも負けない気持ちで取り組み、試合では自分が活躍してチームを勝たせる。その思いで挑戦しています。

清水町公式

ソルプ公式

▲
Instagramでは連動企画を開始!! 近日公開予定です。

■ PROFILE ■　氏名：吉田 愁平（よしだ しゅうへい）／ 出身地：帯広市 ／ 仕事：清水町地域おこし協力隊
経歴：2018年からエスポラーダ北海道に所属し、プロ選手としてＦリーグに出場。2023年に現チームへ加入。

Mayor's Diary

町長日記

町民の声と、雲海の向こうに見える未来

7月は、町内各団体との「まちづくり懇談会」を通じて、多くの町民の皆さんと直接お話しする機会をいただきました。地域が抱えるさまざまな課題について率直なご意見をいただき、大切なのは課題があることを嘆くだけではなく、「どうすれば乗り越えられるのか」「私たちに何ができるのか」を皆さんと考え続けることだと思います。

町民の皆さんの声には、課題を解決するための知恵や、町の未来を切り拓くヒントが詰まっています。これからも皆さんの声に耳を傾け、できない理由ではなく、実現する方法を考えながら課題に向き合ってまいります。

そして今月は、もう一つ皆さんにご紹介したい景色があります。

掲載している雲海の写真は、北洋銀行の元清水支店長である矢萩様からご提供いただいた定点カメラを、日勝峠カリヨンに設置して自動撮影した一枚です。清水町を離れた今も、「この町の素晴らしい雲海を多くの人に知ってほしい」という想いを寄せてくださっていることに、心から感謝申し上げます。

町では、雲海が見られる時期や頻度を調査するとともに、今後は満天の星空も定点カメラで記録し、まだ知られていない町の魅力を皆さんにお届けしてまいります。

戸籍の窓口

問 町民生活課戸籍住民係 ☎62・1151

誕生 / Birth

石川　聖梛ちゃん（拓磨さん・琴奈さん）本通5
蛭田　美衣ちゃん（冬磨さん・花柚さん）有明
坂口　雫ちゃん（星帆さん・友紀さん）文京
中井　紬葵ちゃん（稜太さん・麻土香さん）ホクレン

結婚 / Marriage

佐藤　大和さん　♡　岸田　美空さん（日清）
ラフマト　ジュリアンさん
♡　ムスティカ　プリスティアンティさん（東清水）

哀悼 / Condolences

弘　雅信さん　奉賛
川守田　正行さん　清和1
有働　征芳さん　一新
松久　髙夫さん　東和
熊切　シチヱさん　桂町
佐々木　ときへさん　東松沢

Creation Station

ちょうみん作品館

玲瓏短歌会より短歌の寄稿をいただきました。

美しく花の命は短くて
いま咲きし百合（ゆり）いそがないでね　安済哲子

四季めぐり咲きつぐ花よ石楠花（しゃくなげ）と
朝夕しげく蜂を誘いぬ　田村徳子

春蝉は声ふり絞るほどに鳴き
緑の夏へと暑さしらせり　村谷三恵

シャクヤクの花のあとにはユキノシタ
面影やさしく先輩のごと　大石　尚

秋祭りに母と求めし芍薬よ
今日は命日かの日をしのぶ　藤原静子

良し悪（あ）しを尋ねらるるも確かさを
今だ手探り菜園（さいえん）のなか　橋本佳代子

イベント＆講座紹介

毎月さまざまなイベントや講座を開催しています!!ぜひご参加ください!!

Lecture

清水町健康教室 楽しく汗を流しましょう

8月20日（木）10：00～11：30

ストレッチ・軽運動でバランスを整えましょう。

会場 清水町体育館 1階トレーニングルーム
対象 どなたでも参加できます（親子参加 OK）
持ち物 室内シューズ、飲み物、タオル 料金 無料
問 清水町体育館 ☎62・2913

清水町体育館のホームページで施設の利用予約状況や、町体通信を公開しているので、ご覧ください。

Event

軽スポーツ交流会

年齢に関係なく皆さんで交流しながら楽しめる、頭と身体を使う軽スポーツです。どなたでもご参加ください。

ボッチャ（毎週水曜日）

8月19日、26日、9月2日、16日
10：00～11：00 ※終了時間は目安です。

モルック（毎週月曜日）

8月24日、31日、9月14日
14：00～15：00 ※終了時間は目安です。

会場 清水町農業研修会館 大研修室
持ち物 上靴・飲み物 料金 無料
問 清水町体育館 ☎62・2913

Event

さんさんカフェ９月

町内飲食店で行うサロンです。
特別メニューと交流イベントが楽しめますので、気軽にご参加ください。

対象 町民 料金 500円（税込） 定員 各店10名
申込 前日までに各店連絡先へ電話
問 保健福祉課在宅支援係 ☎69・2233

清水焙煎珈琲

11日（金）11：30～13：30
連絡先▸本通５丁目３ ☎67・9430

ふるカフェ カマクラヤ

18日（金）14：00～15：00
連絡先▸御影東1条2丁目17 ☎67・7711

パーラー樹

17日（木）13：00～14：00
連絡先▸南１条３丁目２ ☎62・2592

Event

アンサンブルグループ奏楽（そら） ロビーコンサート

9月30日（水） 開場▸18：30 開演▸19：00 終演▸20：30

元「札幌交響楽団」首席オーボエ奏者の岩崎弘昌さんほか、小林佳奈さん（ヴァイオリン）、古口絵理さん（ヴィオラ）、前田朋子さん（ピアノ）が出演します。演奏曲目は「主よ、人の望みの喜びよ」「ジュピター」「ガブリエルのオーボエ」「黄昏のビギン」ほか。みなさんの来場をお待ちしています。

会場 文化センター ホワイエ
対象 町民 料金 無料 定員 100名
申込 文化センター、御影公民館で整理券を受取
問 社会教育課社会教育係 ☎62・5115

Event

土木学会全国大会 in 北海道

8月31日（月）～9月4日（金）

インフラの持続可能性を確保するためには、住民が主体的に地域課題克服に参画できる仕組み作りが重要です。
「インフラを市民の手に～共創が拓くインフラの未来～」をテーマに様々な催しがありますので、どなたでもお越しください。

会場 北海学園大学豊平キャンパス
北海商科大学・札幌市教育文化会館
申込 QRコードからお申し込みください
問 北海道建設部まちづくり局
都市計画課 ☎011・231・4111

Lecture

普通救命講習Ⅰ

9月6日（日）9：00～12：00

普通救命講習Ⅰでは、下記の応急手当の方法について学べます。ご家族や身近な人の万が一に対応するためにも、みなさんの受講をお待ちしています。

- 成人に対する心肺蘇生法
- ＡＥＤの使用方法
- 異物除去法や止血法

会場 清水消防庁舎１階 消防団待機室
対象 中学生以上の町民 料金 無料
定員 10名 持ち物 動きやすい服装
申込 9月4日（金）までに問合せ先へ電話またはＱＲコードからメール送付
問 清水消防署救急係 ☎62・2519

Event

第35回郷土作家展 ～十勝彩景～

9月15日（火）～18日（金）
10：00～17：00 ※18日は12：00まで

会場 御影公民館 料金 無料
問 御影支所 ☎63・2111

募集

令和9年度の訓練生の募集

北海道障害者職業能力開発校は、求職中の障害のある人が就労に必要な知識・技能などを習得し、職業的自立を目指すための訓練を行っている道内唯一の公共職業能力開発施設です。

令和9年度の入校生を次のとおり募集します。

●募集訓練科
建築デザイン科、CAD機械科、総合ビジネス科、プログラム設計科、総合実務科

●願書受付期間
10月1日(木)～10月21日(水)

●選考日　11月2日(月)

●選考場所
北海道障害者職業能力開発校
(砂川市焼山60番地)

●選考方法
学力試験(国語・数学)、面接試験

●合格発表　11月9日(月)

●申込方法
居住地を管轄するハローワークに出願書類を提出

問 北海道障害者職業能力開発校
☎0125・52・2774
FAX0125・52・9177

清水町アイスアリーナ及び清水町御影パークゴルフ場の指定管理業者を公募します

清水町アイスアリーナ及び清水町御影パークゴルフ場の指定管理者の指定を受けようとする法人及びその他の団体を公募します。

●管理する施設
・清水町アイスアリーナ
・清水町御影パークゴルフ場

●申請期間
8月24日(月)～9月25日(金)
※土・日・祝日を除く。
※受付時間　8時45分～17時30分

●管理の期間　令和9年4月1日～令和14年3月31日

●指定管理者の主な業務
・施設及び設備の維持管理に関する業務
・使用の許可及び利用調整に関する業務
・使用に係る料金に関する業務
・地域活性化に関する業務
・氷上スポーツの普及と振興に関する業務
・その他の業務

●公募要項等
申請期間中は次の書類を閲覧できます。
・指定管理者公募要項
・指定管理者公募申請に係る様式
・管理に係る仕様書
・関係例規

●申請団体の資格
・十勝管内に本社を置く法人等の団体であること。
※法人格の有無は問いません。
※個人による申請はできません。
※共同体で申請する場合は、共同体を代表する団体及び構成団体を定めてください。

●申請方法
申請にあたっては、清水町公の施設に係る指定管理者の指定手続等に関する条例施行規則で定める「公の施設に係る指定管理者申請書」に関係書類を添えて提出してください。
・提出部数　原本1部、写し10部
※申請に係る経費は全て申請者の負担となります。
※提出された書類は返却しません。
※提出された書類は情報公開条例の対象となり、同条例の規定に基づき、非公開にすべき箇所を除き、開示することがあります。

●質問の受付
公募要項の内容等に関して質問を受付します。
・受付期間　8月24日(月)～9月11日(金)
※土・日・祝日を除く。
※受付時間　8時45分～17時30分
※質問書に記入のうえ、清水町文化センター社会教育課スポーツ係に持参のほか、郵送または電子メール等により受け付けます。なお、電話や口頭による質問は受け付けません。

問 〒089-0111
清水町南3条3丁目1番地
清水町教育委員会
社会教育課スポーツ係
☎0156・62・5115
FAX0156・62・6333
✉sports@town.shimizu.hokkaido.jp

清水町指定管理者選定委員会委員

ホームページ

内容	アイスアリーナと御影パークゴルフ場の指定管理者を公平かつ適正に選定していただきます。
応募資格	・町内に住所を有する18歳以上の人 ・町が設置する他の審議会等の委員でない人 ・町の議会議員または職員でない人 ・指定管理者の申請をする法人などの団体の関係者ではない人
募集人員	１名
委員任期	指定管理者との協定が締結されるまで（12月頃）
報酬	町の規定により支給します
委員会開催	10月から11月の期間に１回（平日日中の予定）
募集期間	９月24日（木）まで必着
申込	応募用紙に必要事項を記入し、持参または郵送してください。応募用紙は役場総務課契約財産係、御影支所に備え付けのものをご利用ください。町ホームページからもダウンロードできます。
応募先	〒089-0192　清水町南４条２丁目２番地 清水町役場総務課契約財産係（☎62・2111）

自衛官等募集

募集資格の年齢は採用時期によって異なります。
詳細は同本部ホームページをご覧ください。
問自衛隊帯広地方協力本部　☎ 0155・23・8718

ホームページ

募集種目		募集資格	受付期間
航空学生		海上自衛隊　18歳以上23歳未満の者 航空自衛隊　18歳以上24歳未満の者	８月28日（金）まで
一般曹候補生（第２回）		18歳以上33歳未満の者	９月１日（火）まで
２等陸・海・空士（任期制）			
防衛大学校学生	推　薦	18歳以上21歳未満の者	９月５日（土）～ ９月８日（火）まで
	総合選抜		
	一　般		10月15日（木）まで
防衛医科大学校医学科学生			10月８日（木）まで
防衛医科大学校看護学科学生（自衛官候補看護学生）			10月２日（金）まで
予備自衛官補	一　般	18歳以上52歳未満の者	９月10日（木）まで
	技　能	18歳以上で国家免許資格等を有する者	

あげます・ゆずってください

無償であげたい・ゆずって欲しいものを掲載しますので、問い合わせ先へご連絡ください。
受け渡しは当人同士でのやりとりとなりますのでご了承ください。

●あげます
・御影中学校男子学生服２着
上170cm、下ウエスト70cm
・ローテーブル×２
・ダイニングテーブルと椅子×３
・コーナーキャビネット
・食器棚
・花の鉢×50
・冷蔵庫（３ドア）

●ゆずってください
・電子レンジ
・麻雀台・麻雀牌

問企画課広報広聴係
☎62・2114

町長とのふれあいトーク

町政への要望など、町長と直接お話しできます。電話、リモートでの対応も可能ですので、問い合わせ先へ事前にご連絡ください。

●日程　９月８日（火）
●リモート申込期限
９月１日（火）

問企画課広報広聴係☎62・2114

清水公園でキッチンカーの実証試験に出店しませんか

公園のにぎわい創出と公園利用者の利便性向上の実証試験として、キッチンカーなどによる飲食物などを提供可能な出店者を募集しています。

●出店場所
・清水公園敷地内駐車場
・清水公園パークゴルフ場駐車場

●出店可能日
・７月25日～11月３日までの土、日、祝日、夏休み期間中

●出店可能時間
９時～17時
出店には事前に申請が必要です。詳細は町ホームページまたは問い合わせ先へご連絡ください。

問建設課公園緑化係
☎62・2113

ホームページ

お知らせ

清水郵便局の昼時間帯の窓口休止のお知らせ

清水郵便局では９月７日（月）から窓口休止時間帯を設けます。みなさんには大変ご不便をおかけしますが、ご理解くださいますようお願いします。

●窓口休止時間
12時30分～13時30分
※土、日、休日は営業していません。また、ＡＴＭの取扱時間に変更はありません。

問清水郵便局　☎62・2361

水資源保全地域内の土地取引行為には事前提出が必要です

北海道では、豊かな水資源の恵みを将来の世代においても享受できるよう、全国に先がけて「北海道水資源の保全に関する条例」を制定しています。条例に基づき指定された水資源保全地域で土地取引を行う場合は、契約締結の３か月前までに、その土地を所管する総合振興局・振興局などに届出が必要です。

問北海道総合政策部計画局土地水対策課水資源保全係
☎011・204・5178

ホームページ

小学校芸術鑑賞会の一般開放

小学校芸術鑑賞事業を町民のみなさんにも開放しますので、ぜひご覧ください。

●演目
「和楽ーWARAKUー笛ノ響」
●内容
笛の優しく雅やかな音色と和太鼓の身体から振るような独奏と共演をお届けします。
●日時
８月26日（水）、８月27日（木）
開場：９時30分
開演：10時
終演予定：11時20分
※両日とも公演内容は同じです
●開場　文化センター 大ホール
●料金　無料
●対象　町民
●定員　50名
●申込　予約不要

問社会教育課社会教育係
☎62・5115

中学校芸術鑑賞会の一般開放

中学校芸術鑑賞事業を町民のみなさんにも開放しますので、ぜひご覧ください。

●演目
「アラジン」（ミュージカル）
●日時
９月15日（火）
開場：９時30分
開演：10時
終演予定：11時30分
●開場　文化センター 大ホール
●料金　無料
●対象　町民
●定員　50名
●申込　予約不要

問社会教育課社会教育係
☎62・5115

納税だより

税金は納期内に納めましょう。納付には、確実で安心な口座振替をおすすめしています。納期内の納付が難しいときは、問い合わせ先へご連絡ください。

●**今月の納期限**　8月31日（月）
・町道民税（第2期）
・国民健康保険税（第2期）

問 税務課納税係 ☎62・1152

「女性のための人権なんでも相談所」を開設します

人権に関する悩みごとや困りごとについて、解決方法が見つからず困っている女性のための相談所を開設します。

相談は女性の人権擁護委員を中心にお受けし、秘密は厳守します。

●**相談内容の例**
夫やパートナーからの暴力、職場におけるセクハラや男女差別、離婚や相続に関する問題など

●**日時**　9月11日（金）
13時～15時30分
※受付は15時まで

●**会場**
よつ葉アリーナ十勝 会議室B
（帯広市大通北1丁目1番地）

●**料金**　無料

問 帯広人権擁護委員協議会（釧路地方法務局帯広支局内）
☎0155・24・5853

脳ドックのお知らせ

脳ドックでは発症前の脳疾患や動脈硬化症の早期発見ができます。詳細は町ホームページまたは問い合わせ先までご連絡ください。

●**内容**　基本健診（身体測定、血液検査等）、頸動脈エコー、MRI・MRA撮影、簡易認知症検査、動脈硬化検査（60歳以上）

●**日時**
令和9年3月1日までの指定された日

●**会場**　北斗病院
（帯広市稲田町基線7番地5）

●**料金**
・今年度40歳～受診日59歳の国保加入者【6，232円】
・今年度40歳～受診日59歳の社保加入者【15，300円】
・受診日60歳以上の国保・後期高齢者医療加入者【10，632円】
・受診日60歳以上の社保加入者【19，700円】

●**申込方法**　問い合わせ先まで来所または、ご連絡ください。

●**申込期限**　受診日の1か月前

問 保健福祉課健康推進係
☎67・7320

ホームページ

なんでも鑑定団の締切間近

出張なんでも鑑定団の鑑定品の応募締め切りが迫っています。あなたのとっておきの「お宝」を鑑定してもらいませんか？　詳細は町ホームページまたは問い合わせ先までご連絡ください。

●**日時**　10月25日（日）

●**会場**　清水町文化センター

●**申込期限**　8月21日（金）

●**申込方法**
町公式LINE（QRコード）から申込、または申込書を問い合わせ先まで持参するか、郵送してください。申込書は町ホームページからもダウンロードできます。

問 企画課企画統計係 ☎62・2114

申込（LINE）

ホームページ

広報しみず advertisement
広告募集
10月号掲載申し込み期限
9.8（火）まで
縦48㎜
横80㎜
※広告の実寸サイズです。
※詳細はQRコードから町ホームページを確認ください。

令和8年熊本地震災害義援金受付のお知らせ

令和8年7月28日に熊本県熊本地方を震源とする地震により、甚大な被害が発生しています。被災地の方々を支援するため、日本赤十字社清水町分区として義援金を受け付けています。

●**受付期間**　10月30日（金）まで

●**受付窓口**
・保健福祉課（保健福祉センター1階）
・町民生活課（清水町役場1階）
・清水町役場御影支所

●**留意事項**
・受付窓口にて、義援金箱を設置しております。受領書不要の人は義援金箱に投入してください。
・受領書の発行を希望される人は義援金箱に投入せず、受付窓口にてお申し出ください。日本赤十字社北海道支部の受領書をお渡しします。
・税制上の優遇処置の取り扱いについては、日本赤十字社ホームページをご覧ください。

問 保健福祉課福祉係 ☎69・2222

ホームページ

農業委員名簿

農業委員会は、農地売買・農地転用の許可・農地パトロールなど、農地に関わる業務を多岐にわたって行っています。また、同委員会事務局は農地に関するお問い合わせに親身に対応しますので、お気軽にご連絡ください。

町議会6月定例会で議会の同意を得て、町長から農業委員のみなさんが任命されましたのでご紹介します。任期は令和8年7月20日から3年間です。また、農業委員会第1回総会が7月21日に開催され、会長に藤田卓芳さん、会長職務代理者に森田哲也さんが就任しました。

問 農業委員会事務局 ☎62・1155

役職	委員氏名
会長	藤田　卓芳
会長職務代理者	森田　哲也
委員	藤井　稔
	安曇　寿也
	杉山　隆治
	西山　光徳
	丸山　尊裕
	玉井　美和
	口田　靖明
	上出　英幹
	堀　勝利
	新居　朱美
	岡谷内敏実
	高田　秀昭
	石川　泰雄
	上谷　康晴
	關　弘正

火の用心

第141号　問 清水消防署 ☎62・2519

今月の火災発生件数

今月の火災発生件数（6月15日から7月15日）　0件

今年の火災発生件数（1月1日から7月15日）　11件

火災予防のお願い

夏になりエアコンなどの電化製品の使用も増えてきます。コンセントやプラグの清掃を定期的に行い、火災予防に努めてください。

SHIMIZU
Aug.2026
8
広報しみず
No.810

みらいK

まちの未来を担う子どもたちに
将来の夢や地元への想いをインタビュー

プロバレリーナとして、世界に羽ばたきたい!!

大谷 雫（しずく）さん
清水小学校５年生

＼第8回北海道プレバレエコンクールで奨励賞を受賞した大谷 雫さんにお話をしてもらいました／

清水をみらいにつなぐ　vol.33
Connect to the Future of SHIMIZU

バレエを始めたきっかけは、幼馴染が見学に誘ってくれたことです。私が始めてすぐに妹もバレエを始め、一緒に５年間続けています。才能があって成長も早い妹に負けたくない気持ちが、練習を頑張る力になっています。難しい技ができるようになった瞬間が一番楽しく、トウシューズでの練習は大変ですが、かわいい衣装を身につけるたびにワクワクします！

第８回北海道プレバレエコンクールは、先生に背中を押してもらい初めて出場した大会です。本番は不思議なほど緊張せず、練習よりも気持ちよく演技できました。道内からたくさんの参加者が集まる中で奨励賞をもらったときは本当にうれしく、大きな自信になりました。

将来の夢はプロバレリーナとして海外のバレエ団に入り、世界の舞台で活躍することです。夢に向かって、映像を見て研究したり、柔軟体操や筋トレにも取り組んでいます。いつも応援してくれるお母さんのように、優しくて感謝の気持ちを忘れない人になりたいです。

清水町は自然が豊かで地域の人も優しく、大好きな町です。夢のためにいつか町を出なければならないと思うと寂しいですが、大好きな清水町のことを胸に、世界へ羽ばたきたいです！

Dear 馬場 望生（みはや）ちゃん

最近ずりばいがとても上手になりました！これから望生の“好き”や“楽しい”をたくさん見つけていこうね！お兄ちゃん２人と一緒に、すくすく成長しますように ^_^

From ママ

2026年7月末現在／Population		
人口	8,499 人	（－ 7）
男	4,243 人	（－ 6）
女	4,256 人	（－ 1）
世帯	4,630 戸	（＋ 2）

※（　）内は前月比

『HELLO BABY♥』では、６カ月から２歳くらいの赤ちゃんを募集しています。掲載を希望される人は企画課広報広聴係（☎62・2114）までご連絡いただくか、げんきひろばでお声がけください。

発行／北海道清水町
〒089-0192 北海道上川郡清水町南４条２丁目２番地
（代表）☎0156・62・2111
編集／企画課広報広聴係 ☎0156・62・2114
清水町ホームページ／https://www.town.shimizu.hokkaido.jp/