



「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~」

SHIMIZU

特集

砂糖再発見!!

北海道産
北海道の広い大地と
恵みを受け育った
(ビート)から
ました。



とした
た甘さ。

二糖

菜100%使用

1kg

北海道産

天然のミネラルとおいしさを大切にして
つくられました。おなかの中のビフィズス菌を
ふやすオリゴ糖が含まれています。
毎日のお料理に、ふつうのお砂糖
と同じようにお使いください。



自然でやさしい甘さ

てんさい糖

おなかにうれしい砂糖です

650g

ゆう える あきらちゃんとジャンプくんがきた!!

写真 ホクレン農業協同組合連合会清水製糖工場で製造している砂糖

砂糖再発見!!

特集

私たちの生活に溶け込んでいる砂糖。知っているようで、意外と知らない「砂糖」について、探ってみましょう！

こんなにあった砂糖の種類

砂糖は、原料のさとうきびやてん菜の中に蓄えられたショ糖を取り出して作ったものです。製造方法により、色や形、風味など様々な砂糖が存在します。ここでは、いくつかの種類を紹介します。

白ざら糖

結晶が1mm～3mmと大きく光沢のある砂糖です。上質で淡白な味わいで、純度が高く無色透明のため、美しく仕上げる高級菓子や綿飴、ゼリーなどに使われます。

中ざら糖

結晶が2mm～3mmと大きく、加熱によるカラメル色が付いた黄褐色の砂糖です。煮物やすき焼き、ゆっくり味を染み込ませる漬物などにも適しています。

氷砂糖

ゆっくりと時間をかけ、結晶を大きくした砂糖です。氷のような形で、溶けるのに時間がかかるため、果実酒を作るのに適しています。

粉砂糖

グラニュー糖をすりつぶして粉にした、きめの細かい砂糖です。混ぜりやすく、お菓子作りに適しています。洋菓子のデコレーションやアイシングに使われます。

含蜜糖

砂糖を作る工程で、結晶と糖蜜に分けず、糖蜜を含む砂糖のこと。



和三盆

さとうきびを原料にした淡黄色の砂糖です。結晶が非常に小さく、口溶けが良いため、高級和菓子の原料として使われます。



黒糖（黒砂糖）

さとうきびのしぼり汁を煮詰めて作られる砂糖です。特有の風味を持ち、甘味が強く感じられ、かりんとうや駄菓子に使われます。

分蜜糖

砂糖を作る工程で、結晶と糖蜜とに分けて作られる砂糖のこと。



上白糖

国内で最も生産量が多い種類です。甘味の中に程よいコクがあり、しっとりとした舌ざわりで、料理、お菓子、飲み物など、幅広く使われます。



グラニュー糖

純度が高く、サラサラとした結晶が特徴です。淡白な味わいで、ジャムや洋菓子作りに適し、国外では砂糖といえばグラニュー糖という国が多くあります。



三温糖

分離した結晶を取り出した後の糖蜜を煮詰めて作られる砂糖です。独特の風味とコクのある甘さが特徴で、煮物や佃煮に適しています。

砂糖年表

さて、砂糖はいつから存在していたのでしょうか？

紀元前 4世紀頃
インドで最初にさとうきびから砂糖が作られたとされる。

8世紀頃
奈良時代の日本へ、中国から砂糖が伝えられる。当時の砂糖は大変貴重で、食用ではなく薬用として用いられた。

15世紀頃
室町時代、貴族や武士の間で茶の湯が流行。洋かんなどのお菓子を作るために、砂糖が中国から輸入されていた。

16世紀頃
安土桃山時代、砂糖を使って作られた南蛮菓子が持ち込まれ、砂糖が広く伝わった。金平糖を初めて食べたのは、織田信長とされている。

18世紀頃
江戸時代には、一般の人々も味わえるようになり、国内での砂糖づくりが進められた。

19世紀頃
明治時代に近代的な製糖技術が導入され、国内に砂糖が行きわたるようになった。

※精糖工業会発行資料より

脳、唯一のエネルギー源

私たちの体は、摂取した食物から得られる、たんぱく質・脂質・糖質の三大栄養素をエネルギー源としています。砂糖は、そのうちの糖質に含まれます。糖質は、単糖類・二糖類・多糖類の3種類に大きく分けられることができます。

単糖類には、みなさんがよく耳にするブドウ糖や、果物に含まれる果糖があります。二糖類は、ブドウ糖が2つ結合した麦芽糖や、ブドウ糖と果糖が結合したショ糖（砂糖）が代表的です。多糖類には、主食となる米やパンに含まれるデンプンなどがあります。人間は、糖質を単糖類に分解して吸収し、消化吸収のスピードは、単糖類に近いほど早くなります。

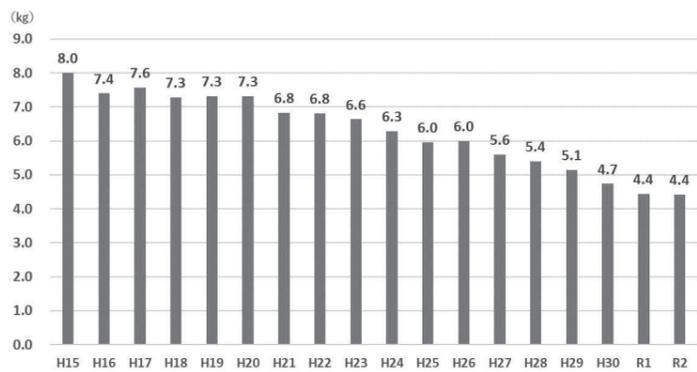
また、思考や行動を司る脳のエネルギー源は、主にブドウ糖となります。そのため、二糖類である砂糖は、素早く脳のエネルギー源となってくれます。お菓子だけではなく、煮物や酢の物などの料理に、気軽に取り入れられる砂糖。食べ過ぎには気を付けて、食事時間を楽しみましょう。

消費量は減少傾向

近年、砂糖の消費量は減少傾向にあります。砂糖の1世帯当たり年間購入数量は、平成15年は約8kgあったものの、令和2年は、その半分程度の約4.4kgに減少しています。

その背景には、消費者の低甘味嗜好、人口減少などがあります。また、共働き世帯の増加など、生活スタイルが多様化していることも、要因の一つとして挙げられます。重要なエネルギー源であり、食生活に欠かすことのできない砂糖。正しい知識を身に付け、活用していきましょう。

砂糖の1世帯当たり年間購入数量の推移



出典：総務省「家計調査年報」
※二人以上の世帯を対象としたもの

砂糖づくりを のぞいてみよう

砂糖は、いったいどのように作られているのでしょうか？ここでは、てん菜から砂糖（上白糖・グラニュー糖・てんさい糖）が作られる工程を見てみましょう！

※写真提供：ホクレン農業協同組合連合会清水製糖工場

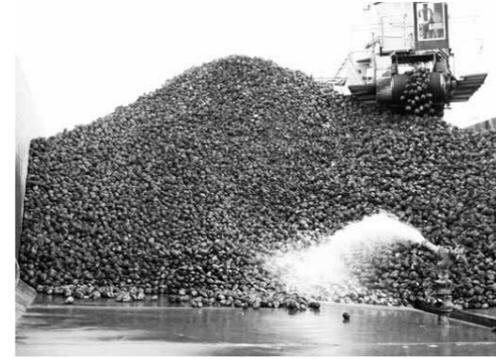
01 原料受入

砂糖の原料となる、てん菜が収穫され、工場に運ばれて来ます。



02 原料洗浄

てん菜についている土や砂を取り除き、きれいに洗います。



03 原料さい断

洗浄したてん菜を、機械でステック状に切っていきます。



04 糖分抽出

カットしたてん菜を温水に浸し、糖分を抽出して糖液を作ります。



05 不純物除去

糖液に石灰乳を加え、炭酸ガスを反応させて、不純物を取り除きます。



06 糖液濃縮

糖液を煮詰めて、水分を蒸発させていきます。



07 結晶化

濃縮した糖液から糖分以外を取り除き、さらに煮詰めて結晶化させます。



08 分蜜

遠心分離機で、結晶と糖蜜に振り分けます。



09 乾燥・冷却

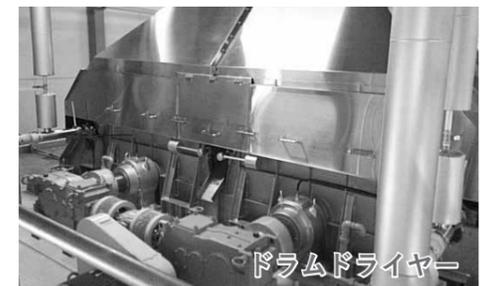
結晶を乾燥冷却してサラサラにし、ふるいにかけて粒をそろえます。

上白糖
グラニュー糖

09 乾燥・粉碎

結晶と分離した糖蜜から原液を調製し、乾燥させて、塊を砕いて粒をそろえます。

てんさい糖

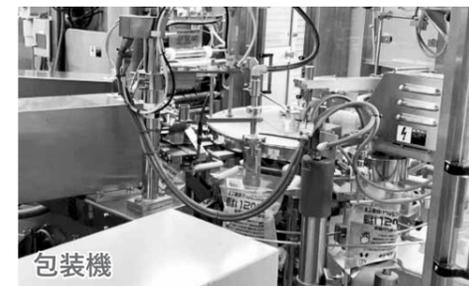


10 計量・包装

出来上がった「上白糖・グラニュー糖」を計量し、パッケージに詰めます。

10 計量・包装

出来上がった「てんさい糖」を計量し、パッケージに詰めます。



11 製品出荷

製品が工場から出荷され、消費者のもとへ届きます。



写真は「てんさい糖」



100%北海道産 続けて60年

国内で生産される砂糖の約8割を占めているのは、てん菜から作られる砂糖です。その原料である、てん菜は、日本では北海道のみで生産されています。国内最大の砂糖生産地である北海道。清水町にも、60年前から製糖工場があります。製糖現場で働く方々に、お話を聞きました。

米は国産、砂糖はどこ産？

みなさんは、普段口にする砂糖の産地に、こだわりを持っていませんか？お米は国産と決めている方は居ると思いますが、砂糖は、砂糖はいかがでしょうか。ホクレン清水製糖工場が製造している砂糖は、100%北海道産です。

私たちの製品づくりは、てん菜の「種づくり」から始まります。大空町女満別にある種子工場では、北海道の気候に合う品種を数年かけて選抜し、同町で採種・加工を行い、生産者さんへ届けます。種まきから収穫までの生産過程では、各地域に技術指導員を配置し、生産者さんへのサポート体制も整えています。こうして生産された高品質な原料を工場で購入し、砂糖は作られていきます。

お腹に優しい、てんさい糖

清水製糖工場では、砂糖を作る際に分離される糖蜜から「てんさい糖」を製造しています。てんさい糖には、ビート由来の天然のオリゴ糖やミネラル分が含まれ、まろやかな甘さが特徴です。オリゴ糖は、整腸作用をもたらすビフィズス菌の栄養源であるため、お腹に優しい砂糖となっています。また、煮物の照りやコクを出してくれるので、家庭料理に使うのがおすすめです。ヨーグルトとの相性も抜群です。職員の間では、手軽に使えるグラニュー糖のスティックシュガーを、緑茶に入れて飲むのが流行っています。

てん菜を守る＝畑を守る

清水製糖工場は、昭和37年（1962年）に操業を開始しました。清水町の農業に、てん菜を取り入れることで営農の安定をはかり、寒地農業の模範地区とすることを目的に工場が建設されました。

操業当初のてん菜の生産量は約6万5千トンでした。その後、生産量は年々伸び、令和3年（2021年）の生産量は約38万トンとなっています。そのうち約24%のてん菜が、清水町で生産されています。原料の生産量が増えたことで、砂糖の製造量も増えていきました。操業当初の製造量が約1万2千5百トンだったのに対し、直近5年間の平均は約5万6千トンとなっています。安定した製造量を保つてはいますが、砂糖の消費量が減り、逆風の中にある状況です。

このような中、生産者の経営の安定、健全な生産基盤の維持は、私たちの重要な役割だと思えます。十勝地域は畑作4品目の輪作を軸とした農業が盛んですが、その中でのん菜を守ることは、畑作を守ることに繋がると考えています。そのため、てん菜の生産量の減少を防げるよう、地域に貢献していくことは、私たちの目標の一つです。そこで、JAグループ北海道では「天下糖一プロジェクト」を展開しています。こういった取り組みなどを通して、みなさんに砂糖の正しい知識を知ってもらえたら、うれし



砂糖に甘くない時代だから。



天下糖一 プロジェクト

JAグループ北海道が取り組んでいる「天下糖一プロジェクト」では、砂糖に関する正しい知識を発信し、砂糖の消費拡大やイメージアップなどの活動を行っています。公式ホームページには、オリジナルキャラクターの甘口糖兵衛などが登場し、スペシャルムービーなどを公開しています。



【オフィシャルWEBサイト】 <https://tenkatoitu-project.jp/>

需要・消費
拡大に向けて

正しい知識、お届けしています

国や各種団体では、砂糖の需要・消費拡大に向けて、様々な取り組みを行っています。ここでは、その中から2つのキャンペーンを紹介します。ホームページや公式SNSでは、砂糖の魅力や上手な使い方などを発信していますので、ぜひ活用してみてください。



たいせつな人に 「ありが糖」

© 2019 農林水産省

農林水産省では「ありが糖運動」を通して、砂糖に関する正しい知識や情報を届けています。砂糖の効用や幸福感を、身近な人や大切な人と分かち合ってもらうため、ホームページでの流行スイーツ予測や、公式SNSでの発信に取り組んでいます。

農林水産省ホームページ



公式 SNS

【Twitter】 @maff_arigatou

【Facebook】 @maff.arigatou



ホクレン農業協同組合連合会 清水製糖工場

住所：清水町字清水第1線71番地1
電話番号：0156-62-2105
従業員数：260名（関連会社含む）



今回お話を聞いたのは、次長の西原さん（写真左）、工場長の齊藤さん（写真中央）、総務課長の中村さん（写真右）。

マイナンバーカードのご案内!

マイナンバーカードは、身分証明書だけではなく健康保険証など、様々なシーンで活用することができます!

マイナンバーカードをお持ちでない方には、令和4年7月26日以降に地方公共団体システム機構から交付申請書(返信用封筒付き)が郵送されています。また、交付申請書は、役場町民生活課にお求めいただくこともできます。

◎主な申請方法◎

①郵送での申請

交付申請書に顔写真(縦4.5cm×横3.5cm)を貼り、必要事項を記入し、返信用封筒で郵送してください。

②スマートフォンでの申請

交付申請書に印刷されているQRコードを読み取り、画面の指示どおり入力します。※顔写真はスマートフォンで撮影します。



マイナポイント
第2弾!

最大2万円分のマイナポイントがもらえます!

マイナポイント第2弾は、令和4年9月末日までに交付申請をされた方が対象ですので、お早めの交付申請をオススメします!

申込方法は、スマートフォンでマイナポータルアプリをダウンロードして申込みするほか、役場町民生活課または、御影支所窓口でも申込みすることが可能です。
※マイナポイント第2弾の申込期限は令和5年2月末日までです。

| | | | | |
|--|---|---|---|---|
| <p>本人確認書類・ 各種書類取得に便利!</p> <p>マイナンバーカードの 新規取得等で</p> <p>5,000 円分</p> <p>※1、※2</p> | + | <p>医療分野で ますます便利!</p> <p>健康保険証としての 利用申込みで</p> <p>7,500 円分</p> <p>※3</p> | + | <p>給付金の受け取りが スマートに!</p> <p>公金受取口座の 登録で</p> <p>7,500 円分</p> <p>※3</p> |
|--|---|---|---|---|

※1→マイナポイントの申込後、選択したキャッシュレス決済サービスでチャージまたはお買い物をする必要があります。
※2→マイナンバーカードを既に取得した方のうち、マイナポイント第1弾の未申込者を含みます。
※3→健康保険証利用申込み情報や公金受取口座登録情報を確認後、マイナポイント申込で選択したキャッシュレス決済サービスにポイントが付与されます。

交付申請? 申込み? よくわからない!

マイナンバーカードの交付申請やマイナポイントの申込方法がよくわからない方は、お電話でのお問い合わせのほか、役場町民生活課または御影支所窓口にご来庁いただければ、お手続きのお手伝いをしております。

■お問い合わせ先■ 町民生活課戸籍住民係 ☎62-1151

清水高校生がインターンシップで職業体験!

清水高等学校では、7月20日~21日の2日間にわたり、同校2年生が町内外の事業所で職業を体験するインターンシップを実施しました。生徒たちは、将来に向けた選択肢の幅を広げるため、それぞれが希望した職場で真剣に学んでいました。

今回、清水町役場にインターンシップに来てくれた、寺内さんと矢吹さんが、同じく職場体験に取り組む同級生を実際に取材し、このページの記事を作成しました!

清水町役場 (企画課・商工観光課)

商工観光課で体験した町内ツアープランの作成では、自分の出身が清水町ではないため、清水町のことを調べることもあって苦労しました。全体を通して、役場で行われている仕事は全て町民のために行われていてとても素晴らしいなと思います。自分にとって、とても参考になるいい機会でした。



矢吹 幸翔 さん

広報紙の取材や記事の作成体験では、取材先に行ったとき、自分の思い通りに進まないことが多く、その都度、臨機応変な対応が求められることが大変だと学びました。今回の体験で、利益を求めず町民のことを考えて働く職場の仕事に魅力を感じる事ができたので、自分の進路選択のためのいい経験になりました。



寺内 堯 さん



小学校を職業体験先に選んだのは、中学校時代の先生に憧れ、学校の先生という職業に興味があったからです。子どもたちとの接し方に苦戦することもありましたが、笑顔になってくれた時には、とてもやりがいを感じました。生徒としては見ることも出来ない先生の意外な一面も知ることができ、学校の先生を目指す上でも勉強になった2日間でした。

清水小学校



大矢 翼 さん



てしがわら 勅使河原 小梅 さん



将来は商業関係の職に就きたいことから、経験を積むためフクハラを希望しました。品出しなどの肉体労働や、入退品の時の礼儀、お客さんや同僚とのコミュニケーションなど、今回の体験では、商品が売ることの他にも重要となることが数多くあることを学びました。今回体験した内容を忘れず、自分の希望する進路を実現させるために頑張りたいです。

フクハラ清水店



鈴間 雅規 さん



りゅうた 佐々木 颯汰 さん

しみず教育の四季

夏〜かぐわしい香りの中で志(夢)大きく高く
ボランティアの方々の指導やサポートに感謝

小・中学校の書写学習の指導・サポートや小学校2年生の生活科「まち探検」の引率・見守り、小学校の体力テストの指導・サポートなど、ボランティアの方々に教育活動への協力や支援をいただいております。子どもたちの学びの質や意欲の向上、さらには活動の安全性を確保することができています。

子どもたちは、ボランティアの方々からの優しく丁寧なアドバイスや温かなサポートのおかげで、学びや活動に集中して取り組むことができています。

子どもたちへの指導やサポートをしていただいております、ボランティアの方々に感謝です。



清水小学校6年生「書写」の授業
〜要点を押さえ、丁寧に書く指導



小学校1年生「体力テスト」
〜ボール投げの事前指導

Topics (ヒックス)



第31回 郷土作家展
(山下 僚 写真展)
風化する記憶
「トーチカ」変様



御影文化協会と御影公民館の共催で「郷土作家展」を下記の日程で開催しています。

今回は、帯広市に在住している写真家の山下僚氏の作品です。

長年、新聞社に勤務し、報道に携わりながら、郷土の美しさや人々の日常について写真をおして表現してきました。ライフワークとする「トーチカ」や風景をとらえた作品が見る人の心を打ち、その世界観に自然と引き込まれます。ぜひ、皆様のご来場をお待ちしています。

- 開催期間：9月15日(木)～9月19日(月)
- 開催時間：午前10時～午後6時
※最終日は午後3時まで
- 場 所：清水町御影公民館 入場無料

図書館だより

毎月19日はしみず読書の日

好きな本見つけたよ！ 清水小学校図書館利用体験

清水小学校の1年生の皆さんが、国語の授業で図書館の利用体験に来てくれました。職員の出すクイズに答えながら、図書館の役割や使い方などについて学んだ後、それぞれ自分の読みたい本を見つけて、借りたり読んだりして、時間いっぱい図書館を満喫してくれました。



新着図書からピックアップ

『おばけのかわをむいたら』



たなかひかる著
さわれないイメージのあるオバケですが、この本では違います。しっかりと掴むことができ、まるでバナナのように皮がスルリとむけるのです。そして、中からおすもうさんやホットドックがでてきます。さらに、オバケの皮をむいていくと…。

残暑の厳しい日の親子の読書にオススメな、笑えて、最後に涼しさを味わえる絵本です。

『サラリーマン川柳にんじょう傑作選』

NHK出版編

『入れ子細工の夜』

阿津川辰海著

『夜に星を放つ』

窪美澄著

『よろずを引くもの』

西條奈加著

『孤蝶の城』

桜木柴乃著

『さざなみの彼方』

佐藤雫著

『任侠ショコラティエ』

新堂冬樹著

『棘の家』

中山七里著

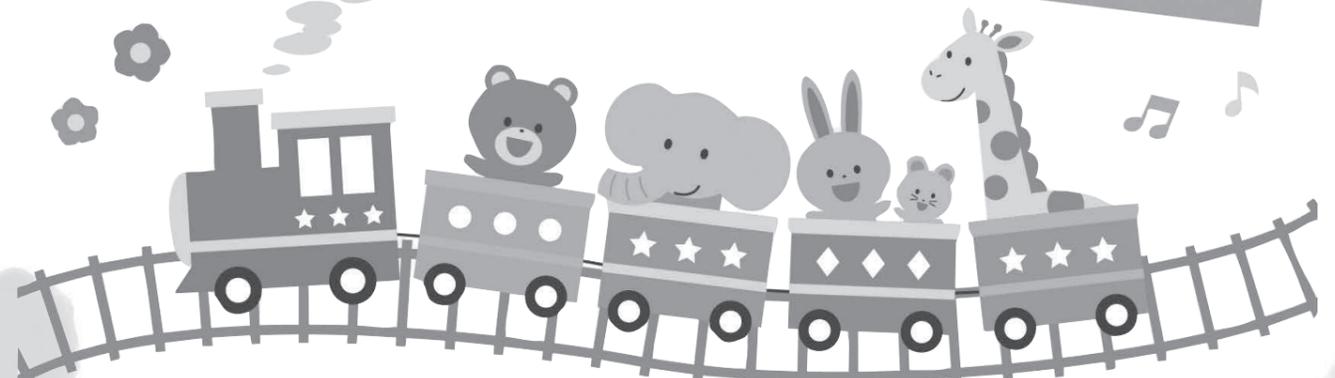


おすすめの本・新着図書の情報などは図書館ホームページからもご覧いただけます！ホームページは、左記のQRコードまたは「十勝清水 図書館」で検索してみてください！

あきらちゃんとジャンプくんがきた!!

7月4日、町教委主催の幼児芸術鑑賞会「あきらちゃん&ジャンプくん あそびうたコンサート」がしみず保育所で開催され、清水幼稚園、しみず保育所、御影こども園の園児が鑑賞しました。

出演者は、仙台市から来た、あきらちゃんとジャンプくんのお二人。「ハッピーハッピーバズディ」の歌では、ノリノリの歌に合わせて、12ヶ月それぞれの誕生月の園児を舞台上げて一緒に踊り、「ぶらぶらシアター ピンポン」の歌では、ぶらぶらするウサギやカメに大歓声を上げていました。「秘伝ラーメン体操」の歌では、子どもたちも先生も、出演者と一緒に立ち上がり、歌って踊ると、とても楽しい鑑賞会となりました。



『御影文化少年団員の約束』を朗読する
団長の室田 暖乃さん(御影中2年生)

令和4年度御影文化少年団の入団式を6月25日に御影公民館において、感染症対策を実施したうえで開催しました。

新型コロナウイルス感染症の影響により、3年ぶりの開催となりましたが、「御影文化少年団員の約束」を団長の室田暖乃さん(御影中2年生)が朗読し、教育長から「コロナに負けず元気に活動してください。」と祝辞をいただき、団員たちは元気に「はいっ!」と返事をしていました。

本年度は小学1年生から中学2年生まで計24名が入団し、将棋、陶芸、料理と3部門に分かれて、6月から10月まで活動します。

入団式終了後には、本年度第1回目の活動を行い、元気いっぱいそれぞれの活動に取り組んでいきます。

御影文化少年団 入団式開催!

『認知症サポーターになりませんか？』

◆認知症サポーターキャラバンとは
 認知症サポーターキャラバンは、平成17年から認知症サポーターを全国に100万人養成することを目標に国が主体となって始められました。サポーターの養成は、全国キャラバンメイト連絡協議会と自治体等の共催で、講師役のキャラバンメイトを養成し、養成された講師が「認知症サポーター養成講座」を開催する仕組みとなっています。

◆キャラバンメイトとは
 認知症サポーター養成講座の講師を務めるキャラバンメイトは、講座の開催をきっかけに、住民から相談を受けたり、関係機関と連携を図り、地域のリーダー役になることが期待されています。

◆認知症サポーターとは
 認知症サポーターは「認知症サポーター養成講座」を受講することで、なることができます。これは、何か特別なことをする人ではなく、認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人やその家族を温かい目で見守る「心援者」のことです。

◆お問い合わせ先
 保健福祉課在宅支援係
 (地域包括支援センター)
 ☎0156・69・2233

かし、ご近所で気になることがあれば、さりげなく見守ったり、町中で困っている人がいたら手助けをする等、自分のできる範囲の中で応援することが活動となります。

◆認知症サポーター養成講座の開催
 役場保健福祉課または、キャラバンメイトに連絡をいただければ「認知症サポーター養成講座」を開催することができます。講座は90分程度で、小学生から大人まで幅広い年代に対応した講座を開催できます。

清水町では、地域のキャラバンメイトの協力により、小学生や高校生に対して毎年養成講座を開催し、金融機関や専門職員団体、企業等に対しても相談に応じて、少人数から多人数に対して講座を開催しています。

興味がありましたら、少ない人数でも構いませんので、サポーター養成講座の開催を検討していただけたらと思います。

『清水歴史探訪』 『北海道移住案内②』 [23]

北海道庁が出版した「北海道移住案内」の開墾の項目には、開墾を容易に考える人たちに向けた文面があります。そこには移住後、収穫物を得るまでには、草を刈り、木を倒し、家を構えた後に、はじめて田畑となるわけなので、それまでの労力と資本が必要であると連綿と書かれています。

開墾の1区画は間口100間、奥行き150間の5ha(ヘクタール)が基本となっていました。その1区画5haには、カシワの木の根っこが100個あったと、開拓者が書き残しています。

移住案内の殖民地選定表によると、明治19年(1886年)に道庁が開墾の目標とした、十勝の土地の面積は25万haでした。この数値は、現在の十勝の耕地面積と、ほぼ同じ面積です。明治30年頃に本格的な開墾がスタートし、その

25年後の大正14年には、目標の半分となる12万5千haが開墾を終え、耕地となっていました。

「北海道移住案内」が出版されてから約60年後の1957年の農家戸数は1560戸、1戸あたりの耕地面積は8haほどでした。それが、65年後の2022年には、1戸あたりの面積は、平均して46haにもなっています。

昔、農産物の収量がどれくらいあったかを調べてみると、明治32年(1899年)の小麦の反収(10a当たりの収穫量)は、84kgでした。明治末期になると、130kg程度の収量がありましたが、冷害の年と思われる大正9年は、41kgしかありませんでした。



てん菜の種まき機
 大正期は機械を使わず手作業だった

・文責 宮崎 幸夫
 (十勝清水郷土史研究会)

HELLO BABY



「広報しみず」にお子さんの写真を掲載しませんか？



高橋 麗愛ちゃん

食べるのが大好きな麗愛ちゃん♡
 たくさん食べて大きく育ってね！

「HELLO BABY」コーナーでは、6か月から2歳くらいの赤ちゃんを掲載しています。掲載を希望される方は、企画課広報広聴係までお気軽にご連絡ください。役場にきた際に、係へお声がけいただければ、その場で撮影いたします♪写真はメールでも受け付けていますので、下記メールアドレスまでお送りください。ご連絡お待ちしております！
 Mail:koho1@town.shimizu.hokkaido.jp

健康 最前線

『口内カンジダ症』

知っていますか？口の中の常在菌

清野 智美 歯科衛生士

唾液の分泌を抑制する成分が入っています。

- ◆こんな症状がありませんか？
- の渇きがある
- の中や舌に痛みを感じることもある
- 舌のひび割れやツルツル感がある
- の中が熱っぽい
- 舌の色の変化(赤い、白いなど)
- 角の荒れ
- 味覚がわからない
- 飲み込みづらいなど

実は、「カンジダ」は私たち人が必ず持っている口腔内の常在菌(カビの一種)の一種です。

これらの症状が全てカンジダ症と診断されることではありませんが、大なり小なり影響があると言われています。

主な原因は、□の渇き(ドライマウス)です。唾液の分泌が少なくなると口腔内が酸性に傾き、カビの一種であるカンジダ菌が増えます。また、加齢や生活習慣、多剤併用の影響も大きく、特に高齢の方は10種類以上の薬を飲んでいたりする人も珍しくありません。血圧を下げる薬、睡眠薬や安定剤、花粉症などの抗アレルギー薬などは

更に危険なのが、□の中が赤く、痛いからといって□内炎ではないのに、ステロイド軟膏(□内炎のぬり薬)が処方されることです。ステロイド軟膏は、カンジダには効かないどころか、菌の増殖の温床になり、より症状を悪化させます。また、喘息用のスプレーも要注意です。「使用後に必ずうがいをしてください」という注意書きは、ステロイドの長期使用によるカンジダ菌の繁殖を抑えるためにあります。

□の中の渇きや痛み、違和感があれば、かかりつけの内科よりも病院歯科、口腔外科で診てもらい、カンジダ検査をして、適切な処方をしてもらいましょう。

また、入れ歯も菌の温床になっていますので、「カンジダ菌対応の入れ歯洗浄剤」を使うことを推奨します。

□の渇きや飲み込みの改善のために、お口の体操や唾液腺マッサージをして、毎日を健やかに過ごしましょう。

人口 9,093人 (-18)
男 4,486人 (-11) 女 4,607人 (-7)
世帯数 4,701 (-2)
令和4年7月末現在()は前月比

| | | |
|------|---|---|
| 8/16 | 火 | |
| 17 | 水 | ■清水町戦没者追悼式(ハモ 10時30分) ■除籍済み資料・雑誌の無料提供~22日まで(図書 10時~18時) |
| 18 | 木 | ■運転免許更新時講習(文セ 優良 13時30分、一般 14時30分、違反 16時) |
| 19 | 金 | |
| 20 | 土 | ■十勝清水トラックマーケット(サツドラ十勝清水店前 9時) ■町民水泳記録会(清水小学校プール 10時45分) ■おはなし会(老人福祉センター 13時30分) |
| 21 | 日 | |
| 22 | 月 | |
| 23 | 火 | |
| 24 | 水 | |
| 25 | 木 | |
| 26 | 金 | |
| 27 | 土 | ■おはなし会(図書 11時30分) |
| 28 | 日 | |
| 29 | 月 | |
| 30 | 火 | |
| 31 | 水 | |

| | | |
|-----|---|--|
| 9/1 | 木 | ■エントランスホール展「河内野十勝支部俳句会作品展」~29日まで(図書 10時) |
| 2 | 金 | ■第36回町民絵画展~6日まで(文セ 9時) |
| 3 | 土 | |
| 4 | 日 | |
| 5 | 月 | |
| 6 | 火 | |
| 7 | 水 | |
| 8 | 木 | |
| 9 | 金 | ■町民と町長のふれあいトーク(役場 9時) |
| 10 | 土 | ■十勝清水トラックマーケット(サツドラ十勝清水店前 9時) |
| 11 | 日 | ■普通救命講習I(消防 9時) |
| 12 | 月 | |
| 13 | 火 | |
| 14 | 水 | ■除籍済み資料・雑誌の無料提供~21日まで(図書 10時~18時) |
| 15 | 木 | ■第31回郷土作家展「山下僚写真展」~19日まで(御影公民館 10時) ■運転免許更新時講習(文セ 優良 13時30分、一般 14時30分、違反 16時) |

※新型コロナウイルス感染症の影響を受け、行事が中止・延期になる可能性がありますので、ご了承ください。

役場=清水町役場 文セ=文化センター 御支=御影支所 保セ=保健福祉センター 図書=図書館
ハモ=ハーモニープラザ 町体=清水町体育館 アリ=アイスアリーナ 改善=改善センター
消防=清水消防署 し保=しみず保育所 御こ=御影こども園 幼稚=幼稚園
清小=清水小学校 御小=御影小学校 清中=清水中学校 御中=御影中学校



長座体前屈チェック中

町長の日記
65フェスティバル
高齢者の健康増進を目的に、65フェスティバルが7月20日に、町体育館で3年ぶりに開催された。65歳以上の高齢者30人以上が町内各地域から参加し、握力等3種類の測定を行い、自分の体力(健康度)をチェックした。私も開会式での挨拶の後、体力測定に参加。握力右40kg・左35kg(まずまず7点/10点、長座体前屈26.5cm(体が硬い!4点)、開眼片足立ち両足とも2分以上(最高点10点)。総合評価は合計21点/30点となり、年齢を勘案すると、5段階中平均より上のB段階評価(A+)の参加者の皆さんも、めいめい自分の体力をチェック、今後の健康づくりを誓い合った。

あとがき

■今月号の特集は「砂糖」を取り上げました。もともと日本にあるものだと思っていました。外国からやって来たのです。色々調べていると、砂糖の世界はとて奥深く、勉強になりました。天下糖プロジェクトのキャラクターたちも可愛くて、またどこかで登場してもらいたいなと思えました。快く取材にご協力いただいたみなさま、ありがとうございました。(谷口)

■8月6日、清流まつりが開催されましたね!コロナ禍になってから開催できずにいた町内のお祭りが、やっと開催できたということ、町民の皆さんも感染対策を講じながらも、大いに楽しめたのではないのでしょうか? まだまだ、収束が近いとは言えない状況下ではあります。皆さんが楽しめるようなイベントが、徐々に開催できることを、一町民として願っています!(中澤)

電話予約で住民票などの
休日受け取りが可能

- 受け取りできるもの
 - ・住民票
 - ・印鑑登録証明書
 - ・戸籍の附票
- 電話予約の受付時間
月~金曜日(閉庁日を除く)
8時45分~17時30分
- 予約窓口
町民生活課(Tel 62-1151)
御影支所(Tel 63-2111)

哀悼
齋藤 阿部 赤堀 福田 板垣 上野 榎田
奈津子 亮 典子 誠 頼金 昌澄 朱美
さん さん さん さん さん さん さん
清和 西都 人舞共栄 桂町 南高台 東団地

結婚
青木 慎弥さん♡ 鎌田 汀さん
佐藤 栄三さん♡ 坂東 由佳さん

こんには
広報モニター
です

★「夏だー」という季節感にピタリの写真で、センスを感じた。
★表紙は、緑豊かな林の中、川の流れる音が聞こえてきそうなキャンプのシーンが、とても素敵な構図。
★親子で楽しめそうな特集で、行ったことがない場所もあり、参考になった。清水公園・中央公園・御影公園にも鉄棒があると良いな、子どもが言っていた。
★地元の町民もよく知らないスポットを丁寧に取材され、「行ってみよう!」という気持ちが高まりました。
★清水歴史探訪では、移住者資料として気候の統計表データを記載していたが、暮らしの厳しさが、やっぱりとしか伝えられなかった事情を実感した。

★栄養士さんからの食中毒注意喚起、初夏になり、改めて気を付けようと思った。
★開町120年に対する姿勢が散見され、町民も期待感を膨らませている。
★コロナが収まらない情勢だが、感染対策をしながら、様々な取り組みがあちこちで行われていることは、希望になる。
★最後の運動会となった清水幼稚園。カラー写真から、園児の頑張りや伝わった。グラウンドでの運動会風景が最後かと思うと感慨深く、思い出が蘇った。
★幼稚園運動会も、吹き出しのコメントがあると良いなと思った。
★商工会青年部主張発表での最優秀賞おめでとうございませう。若い力が街並みには不可欠。活気ある活動に期待し、協力できることは協力したいと思う。
★団員や定員募集は、もう少し大きくアピールがあっても良いかもしれない。読み逃してしまえそう。

ちようみん作品館

短歌の寄稿がありましたので、紹介します。

短歌

【玲瓏短歌会】

雨上り庭の荒草伸び放題
亡夫の生き甲斐われには重し
田村徳子

日々を過ぐ大雪山の雄大さ
雪靡かせて他山を制す
宗像三郎

初夏の風強く当たりて枝揺らす
それを喜ぶように見られる
大石 尚

亡き夫の植えたるジャーマ花盛り
この鮮やかさ君に届けよ
藤原静子

本州の異状高温放映す
十勝は一日しぶしぶ小雨
森山ヤヨイ

紫の匂うが如きてっせんは
元から先まで花の競演
村谷三恵

この年も真白きアヤマ咲き誇り
水無月の庭を賑わせており
安済哲子

「投降か死するか」と演説のブーチンには
血も涙の一滴もなし
橋本佳代子



7/1
図書館エントランスホール展で、「カトリア会刺繍作品展」が開催されました。



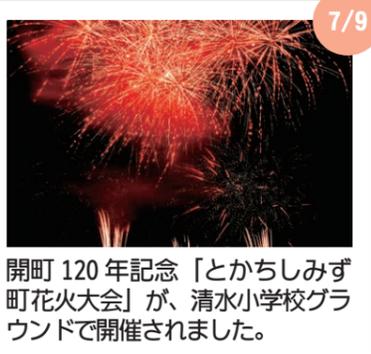
7/8
山本修一さんが、全国危険物安全協会理事長表彰を受賞しました。



7/9
開町 120 年記念「まちおこしプロレス in 清水」が、御影公園多目的広場で開催されました。



7/9
開町 120 年記念「札幌十勝しみずコンサート」が、町文化センターで開催されました。



7/9
開町 120 年記念「とちしみず町花火大会」が、清水小学校グラウンドで開催されました。



7/12
北洋道路(株)へ、社会貢献活動(松沢福祉館駐車場補修工事)への感謝状を贈呈しました。



7/13
清水中学 1 年生の地域探求学習「十勝清水学」が開催され、町役場では生徒 6 名がまちづくりについて学びました。



7/20
65 歳以上の町民などを対象とした健康イベント「65 フェス」が、町体育館で開催されました。



7/20
清水中学校陸上部の選手 8 名が、全道大会出場への決意表明を行い、教育長が激励しました。



7/20
環境活動家の谷口たかひささんによる講演会が、町文化センターで開催されました。



7/22
参加した職員のみなさんとマスコットキャラクターたち
清水郵便局・帯広信用金庫清水支店・北洋銀行清水支店・JA 十勝清水町の職員らが、道行くドライバーへ交通安全を呼びかけました。



7/22
清水新得鹿追合同野球チームの選手 4 名が、全道大会出場への決意表明を行い、教育長が激励しました。



7/25
田村建設(株)へ、社会貢献活動(清水小中学校等のグラウンド転圧作業)への感謝状を贈呈しました。



7/28
第 35 回消火技術研修会が、2 年ぶりに清水消防署で開催されました。



7/28
町陸上少年団の選手 4 名が、全道大会の出場結果を報告し、教育長が労いの言葉を伝えました。

内閣総理大臣感謝状

7月6日、町行政相談委員の板橋茂美さんが、内閣総理大臣感謝状を受賞したことを報告されました。板橋さんは、23年にわたって同委員を務め、その功績に対して、感謝状が贈られました。板橋さんは「こんなに長く続けるとは思っていません。今後も町民の声を傾けたい」と話していました。今年4月には、町民から横断歩道のひび割れに関して相談を受け、補修を希望する声を担当課に届けています。



なおみちカフェ開催

7月11日、鈴木直道北海道知事が町アイスアリーナを訪れ、「なおみちカフェ」が開催されました。「なおみちカフェ」とは、地域の創意工夫ある取り組みについて、視察や懇談などを通じ、広く発信するものです。町長や NPO 法人清水町アイスホッケー協会の代表理事らが参加し、練習風景の視察や、御影アイスホッケーアカデミーへの取り組みなどについて、鈴木知事と意見交換が行われました。



清水高等学校アイスホッケー部員と鈴木知事ら

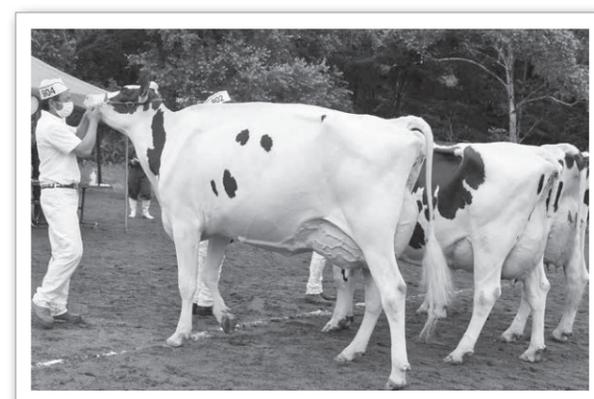
リモート交流

7月13日、清水小学校 5 年生と、埼玉県深谷市立八基小学校 5 年生との、リモート授業交流が行われました。八基小学校との交流は、今年で 2 回目。授業では、各々の地域ならではの暮らし・産業など、様々なテーマについて発表がありました。児童たちは「発表はとても緊張したけど、知らない地域のことを聞けて楽しかった」、「これからネギを買った時に産地を見ようと思った」など、感想を話してくれました。



美しい出品牛

7月16日、町畜産研修センターで、第 64 回清水町ホルスタイン共進会が 3 年ぶりに開催されました。出品された牛たちは、審査員に骨格や胸の強さ、乳用性などを審査され、月齢部門ごとの順位と、各部門上位の中から、最高位が決められました。最高位のグランドチャンピオンには、(尙)田中牧場の「TMF ゴールドジェイコブインサートリアン ET」が輝きました。





この人を

フォーカス

十勝清水ライオンズクラブ



幹事
五十嵐卓さん

会長
口田邦男さん

会計
高田秀夫さん

地域への奉仕活動、今年で40周年

「団体で

奉仕活動ができる強み」

十 勝清水ライオンズクラブは、今年で創立40周年を迎えました。1982年に創立されて以降、長期にわたって水町への奉仕活動が行われています。創立時は35名、現在は18名で活動されています。

同 クラブで、20年間活動を続けられている会長の口田邦男さん、昭和58年に入会された会計の高田秀夫さん、平成20年に入会された幹事の五十嵐卓さんにお話を聞きました。

同 クラブの主な活動は、全十勝チビッコアイスホッケー御影大会への協賛・児童向け図書を購入資金の寄付・清水町国際交流協会への派遣事業協力・新入学児童への交通安全街頭指導・秋の交通安全運動・献血の呼びかけなど、年間を通して多岐にわたります。

活 動を通して、うれしかったことを聞くと、口田さんは「旭山学園のクリスマス会に参加した時に、子どもたちの喜ぶ姿を見て、自分もうれしい気持ちになった」とのことでした。五十嵐さんは「アイスホッケー大会で、一生懸命な子どもたちの姿を見た時に、協賛したかいがあつたと感じた」と話してくれました。

今 年7月には、創立40周年を記念した奉仕事業として、御影こども園のガーデン（遊び場の整備資金約55万円を町に寄付されました。「コロナ禍で、なかなか思い通りに遊べず、子どもたちの笑顔が少なくなったように感じる。今回のガーデン整備は、子どもたちの喜ぶ顔が見たいという想いが背景にある」と、高田さんは話してくれました。ガーデンの完成は、8月中を予定しているそうです。

ま た、今年は、御影花火大会への協賛も行われました。

同クラブのみなさんは、花火大会へ行かれた方々の感想を聞いて、「町民のみなさんが喜んでくれると、活動していて良かったと感じる。十勝清水ライオンズクラブは、団体であるため、幅広く奉仕活動ができる強みがある。今後も、自分たちができる限り、地域のお手伝いをしていきたい」と、抱負を話してくれました。町民の笑顔がモチベーションにつながるという気持ちも伝わってくるインタビューとなりました。



整備中の御影こども園のガーデン