

SHIMIZU

まちに気づく まちを築く とかし清水 ~想いをミライに繋ぐまち~

2023

広報しみず
ゆう・える

3

ゆうえる

しみず学園

—みんなで元気に学びましょう!—

表紙 Front Cover

移住体験住宅清水1号

特集
Special Feature

わたしたち、
民泊はじめました。

民泊の魅力は人とのつながり

所有するキャンピングトレーラーを活用し、今年3月から民泊を始める上田さんご夫妻。町が民泊仲介サイト Airbnb (エアビーアンドビー) と連携したことをきっかけに、令和4年夏頃から準備を進めてきました。オープン控え、お二人に今のお気持ちを話していただきました。



▲敷地内で貸し出すキャンピングトレーラー



▲車内を案内してくれた上田大志さん



▲車内にはソファ・ベッド・冷蔵庫・ガスコンロ付きキッチンなどを完備

Information

ビヨンドホルスタイン株式会社

清水町熊牛 55

☎ 090-9510-7852

■ 1日1組限定 (定員4名)

■ 1泊 25,000円

※令和5年3月15日現在



民泊を始めようと思ったのは、町の人口を守りたいという気持ちから

「住めば都、都を守ってきたい——そう思えたのは最近ですね」と話してくれたのは、熊牛地区で酪農業を営む上田大志さん、上田千恵さんご夫妻。
民泊を始めようと思ったのは、清水町の人口を守りたいという気持ちからでした。清水町出身の大志さんは、30代・40代と年齢を重ねる度に、その想いが強くなっていったそうです。

「民泊を通して町の良さを体験してもらって、最終的に移住につながれば良いなと思います。そして、酪農業界の担い手を育てるという面でも、民泊に期待しています。希望者には酪農体験をしてもいい、酪農に興味を持つきっかけを作りたいです」。
また、「他の地域の方と話すことで町の良さがもっと分かるし、それが農業経営に生きてくる。人と人とのつながり

りが、人生を豊かにすると実感しています。そういった、人とのつながりが民泊の魅力」と話してくれました。
千恵さんは「普段出会えない人と出会えるのは面白いと思います。お客様が来るのが楽しみ」とオープンに向けて話してくれました。
人とのつながりを大切にしたい、そんな思いが詰まった上田さんの民泊は、3月から始まりです。



住めば都、
都を守っていきたい
そう思えたのは最近ですね
——上田大志さん、千恵さん

新しいサービスのかたちである「民泊」

民泊によって、わたしたちや町にどのような効果があるのでしょうか——

新たな可能性を感じ、民泊をはじめた上田さんご夫妻と星野さんにお話しをお聞きしました。

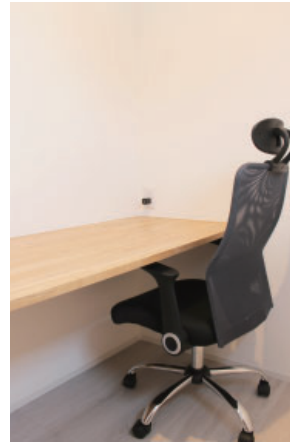


民泊を強めていくという
町のコンセプトと、
自分の思いが合致しました

——星野啓二さん



▲2階にはシングルベッド2台の部屋と、ダブルベッド1台の部屋がある。羽毛布団はSDGsに配慮し、リサイクルダウンを使ったオリジナル製品を使用。



◀2階の各部屋にはワークスペースが設けられ、ワーケーションで訪れる宿泊客も。



▲LDKスペースの小型キッチン。宿泊中に調理が行え、食器やカトラリーなども充実している。



▲洗面スペースには消毒済みコップやハンドウォッシュなどが並ぶ。



▲脱衣スペースには洗濯機が備えられ、物干し用ハンガーも用意。



▲敷地内には24時間営業の冷凍食品自動販売機がスタンバイ。いつでも地元の味が手軽に楽しめ、宿泊客以外も自由に利用が可能。



▲LDKスペースには3人掛けソファや広々としたダイニングカウンターが設けられている。カウンターは2~3人で会議することを想定して付けられ、Wi-Fiも完備。

民泊によって流動人口が増える

令和4年12月、JR十勝清水駅前に宿泊施設「プラウクラス」をオープンした星野啓二さん。国の事業再構築補助金を活用して3棟を新築し、町内の宿泊ニーズに応えています。予約窓口として民泊仲介サイトAirbnb(エアビーアンドビー)に登録したことで、どのような効果をもたらされたのかをお聞きしました。

想定よりプラスアルファの方々が泊まってくれている

町内で拾い切れていない宿泊ニーズをなんとか留めたいと、宿泊施設を建設した星野さん。民泊仲介サイトに登録した経緯は「民泊を強めていくという町のコンセプトと、自分の思いがちょうど合致したから」。

オープンから3か月の現状をお聞きすると「月に約40組の方が宿泊しています。民泊に登録したことによって、想定よりプラスアルファの方々が泊まってくれている実感があります」。

準備を進める中で、星野さんは部屋割りに悩んだそう。「一体どういう需要があるんだろうなあと」。ただ、ビジネスで来た方が町外に泊まるという声は

多く聞いていたので、まず出張客2人組を主体に捉えました。また、知人から、葬儀で実家に帰って来た時に家族で泊まるどころが無いという話も聞いていたので、家族で過ごすことも想定しましたね」。

宿泊客の中には、女子会で使われた方も。「夕食は町内の飲食店で買って、朝食は自分たちで作ったそうですよ」と、思い思いに過ごされているお客様の様子を話してくれました。

星野さんは最後に「町で民泊を始めたことで、今まで清水に泊まらなかった人たちが泊まってくれている。民泊によって流動人口が増えるのは、今後のまちづくりにとって、とても大切な部分だと思っています」と自らの思いを伝えてくれました。



プラウクラスオーナー 星野啓二さん

Information

十勝清水の駅前宿 プラウクラス

清水町本通2丁目

☎ 0156-69-2002

■1泊1人9,000円

■1人増える毎に5,000円増

※令和5年3月15日現在





1_ 間取りの中心に設けられたダイニングスペース。木製のダイニングテーブルが置かれ「清水町の魅力の一つである“食”を楽しめる空間に」という意図が込められている。キッチンスペースには、冷蔵庫・電子レンジ・ダストボックスなどの無印良品アイテムが勢揃い。 2_ 食器やカトラリー類もすべて無印良品アイテム。宿泊人数を想定した4名分が備えられている。 3_ リビングルームに隣接した寝室。 4_ 大きな窓から光が差し込むワークスペースは、お仕事デスクとしてだけでなく、子どもの勉強机としても大活躍。

まちの移住体験住宅、大公開。

今年1月に完成した移住体験住宅清水1号（南4条西3丁目1番地）は、シンプルな生活雑貨が人気の無印良品を運営する株式会社良品計画がフルリノベーションを手がけました。新たに生まれ変わった住宅内部と、町の民泊への取り組みについてご紹介します。【問合せ：商工観光課 ☎ 62-1156】



兵庫県から訪れた高畑さんご家族

宿泊されたご家族から『大満足』のお声をいただきました。

Airbnbの民泊サイトから検索して、清水町の移住体験住宅を知りました。住宅の周りは静かで、思ったよりも暖かく過ごせて良かったです。子どもたちも雪遊びが伸び伸びできました。子どもと4人で寝るにはベッドが少し狭かったですが、もう少し値段設定が高めでも良いと感じるくらい大満足です。

**設計テーマは「日常の家」
家族が触れ合う広々空間に**

同住宅の工事が始まったのは令和4年11月。株式会社良品計画が設計し、町内の有限会社秋鳥建設が施工しました。

設計のテーマは「日常の家」。訪れたご家族が触れ合える、広々とした空間に生まれ変わりました。民泊仲介サイトAirbnb（エアビーアンドビー）に登録し、3か月で3組が宿泊しています。

また、町は他の移住体験住宅も同サイトに登録し、最高のおもてなしを提供する模範的なホストとして、「スーパーホスト」に認定されました。

民泊事業を担当する商工観光課高橋主査は「宿泊者の方と話す時、仲介サイトを窓口にしたことで町の認知度がアップしていると感じます。町を訪れた方が豊かな自然や美味しい食に出会い、清水の魅力に気づいてくれる。こうして清水町ファンを増やし、移住定住につなげていけます」と今後の期待感を話してくれました。

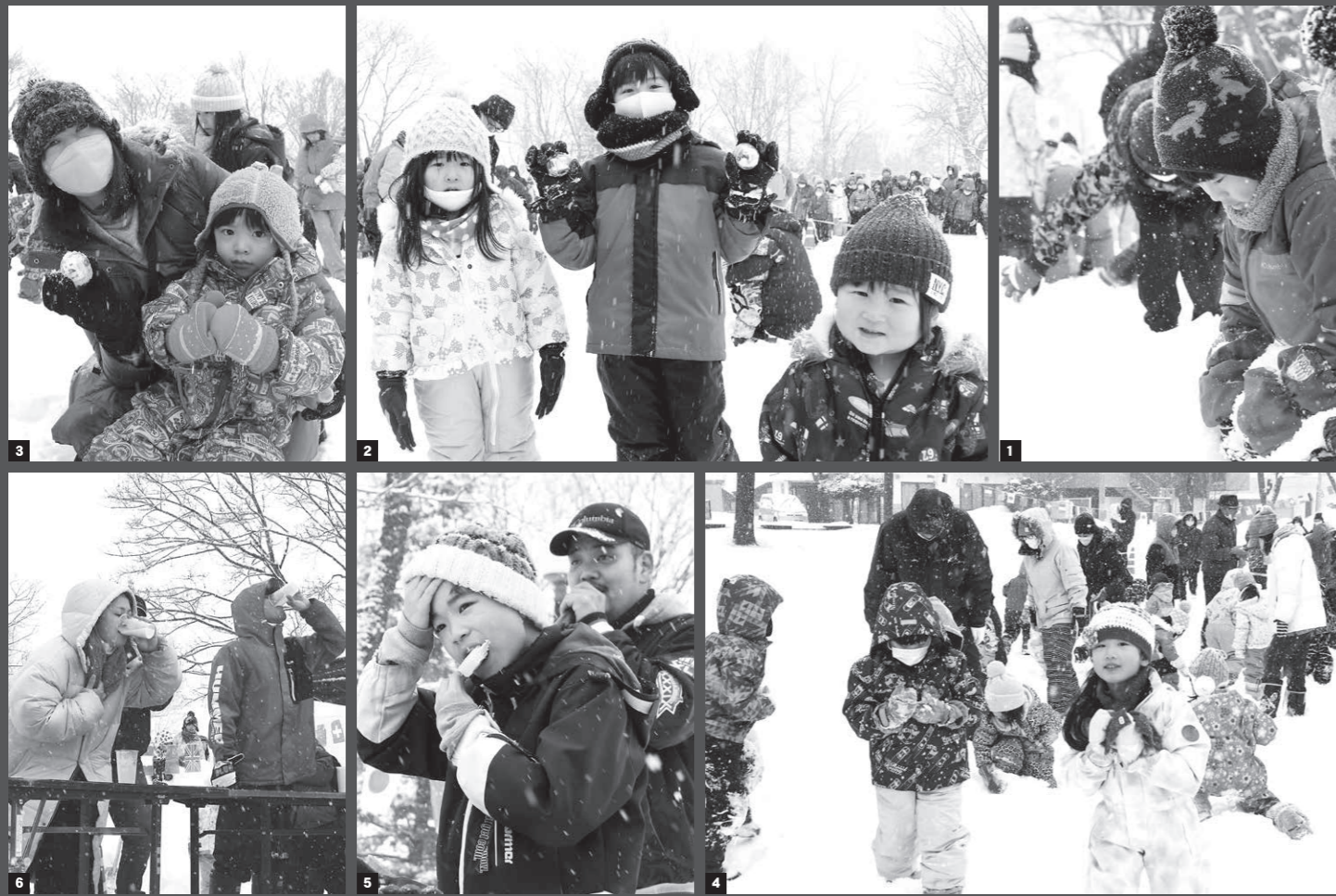
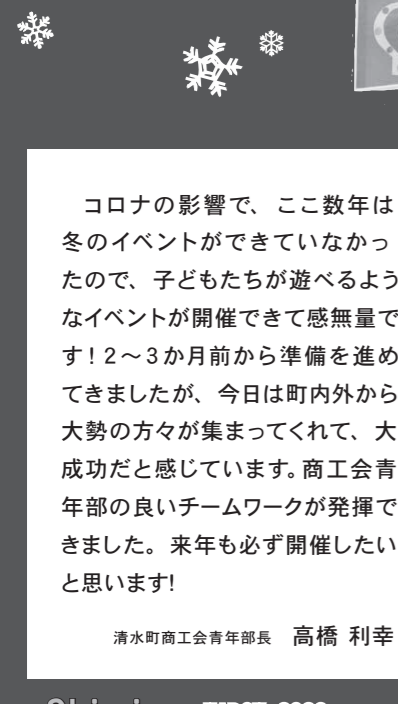


Photo Report

しみず
しゃっこい祭 4th

2月12日に清水中央公園で、3年ぶりにしみずしゃっこい祭が開催されました。町内外から約400人が訪れ、宝探しゲームなど様々なイベントを楽しみました。



コロナの影響で、ここ数年は冬のイベントができていなかったので、子どもたちが遊べるようなイベントが開催できて感無量です！2~3か月前から準備を進めてきましたが、今日は町内外から大勢の方々が集まってくれて、大成功だと感じています。商工会青年部の良いチームワークが発揮できました。来年も必ず開催したいと思います！

清水町商工会青年部長 高橋 利幸



1~4 雪の中から宝探し出す「宝さがしゲーム」は、幼児・小学生・大人の3部制で行われた。雪が降る中、子どもも大人も夢中になって宝探しをした。5~6しゃっこい王決定戦では様々なクイズが出題。来場者参加型の出題もあり、牛乳の早飲みやアイスキャンディーの早食い対決などが行われた。7_会場内では、小学生以下の子どもに焼きマシュマロが無料配布された。8_お菓子まきには大勢の子どもたちが参加。



松橋校長 山崎さん 金澤さん

株式会社致知出版社が主催する「心に響く小さな5つの物語」感想文コンクール」が開催され、日本全国から集まった341作品の中から、清水中学校の生徒2名が金賞と審査員特別賞を受賞しました。
2月3日、同中学校で授賞伝達式が行われ、松橋校長から賞状と副賞が受賞者へ伝達されました。

【受賞コメント】

金賞 ^{かなざわ なみ} 金澤 那美 さん(3年生)

作品を読み、自分の夢や願いを実現するには、周りの人たちへの感謝を忘れないことが大事だと、あらためて感じました。今回のような素晴らしい作品にまた出会いたいです。

審査員特別賞 ^{やまざき せいか} 山崎 聖華 さん(2年生)

自分が作品から感じたことなどを、そのまま書いた自分の作文で賞をとれてうれしいです。これからも自分の参考になるような作品を読みたいです。

〈読んだ本はこちら！〉



『心に響く小さな5つの物語』(I~III) 皆さんもぜひ、読んでみてくださいね！

『心に響く小さな5つの物語』感想文コンクールが開催されました

Photo Report

第3回冬の地域応援企画
~開町120年記念~

御影地区 冬イベント



2月11日に御影多目的公園で「御影地区 冬イベント」が開催され、来場者に牛乳やおしるこなどの無料配布が行われました。



今年は開町120年記念事業として、イルミネーションだけでなく、おしるこなどの無料配布や雪の巨大すべり台を制作しました。子どもも大人も楽しめるイベントができたと思います。

御影青年部平成OB会長 中村 勝次



— 令和4年1月1日 ~ 12月31日 —

清水消防署の各出動統計

火災出動件数 12件
 救助出動件数 15件
 警戒出動件数 29件
 風水害出動件数 7件
 救急出動件数 370件

あなたを救う 119

全国の火災発生状況

総務省消防庁が令和5年1月に発表した「令和4年版消防白書」によると、令和3年中の全国の火災発生件数は3万5千222件で、1日あたり96件発生したことになります。種別ごとを見ると、建物火災が1万9千549件で火災全体の55・5%を占め、建物火災のうち住宅火災は1万936件となっています。

建物火災の出火原因は「コンロ」が第1位で、次いで「たばこ」「電気機器」となっています。

すべての火災による死者は1千417人であり、うち放火自殺者などを除く住宅火災による死者は966人で前年比67人増加となっています。

また、住宅火災による死者のうち65歳以上の高齢者は716人と、74・1%を占めています。

住宅火災の死に至った経過別に見ると、「逃げ遅れ」が472人（全体の48・9%）と最も多く、次いで「着衣着火」「避難後の再進入」となっています。

清水町の火災発生状況

本町の令和4年中（1月1日～12月31日）の火災発生件数は12件で、うち火災と認められたのは10件です。種別ごとに見ると、建物7件、車両1件、その他2件となっています。〔表1〕

建物火災の主な出火原因は、「コンロ」「火入れ」「配線器具」「電気機器」「取灰」「放火」となっています。また、火災による死者はいませんでした。

火災は一瞬にして私たちの生命や財産を奪う大変恐ろしい災害です。しかし、その原因の大半は「失火」です。油断や不注意から火災は発生しており、未然に防止できるものが多いのです。

悲しい結果にならないためにも、普段から防火意識を持ち、細心の注意と気を配り、万が一出火した場合も、通報・初期消火・避難の方法を事前に考えておくことで、被害の軽減が図られます。火災を防ぎ、安心で明るい町を目指しましょう。

救助出動件数

消防機関の行う人命救助とは、火災・交通事故・水難事故・自然災害や機械による事故等から、油

警戒出動件数

警戒出動は、交通事故による車両燃料の漏洩や火災疑いの通報など、放置することで火災に至る危険性が考えられ、高速道路などの上の救急出動現場で2次災害の防止や救急隊の活動支援を必要とする場合に、これらの危険を排除する活動をいいます。

令和4年中の出動件数は29件で、救急支援18件、危険物漏洩5件、自火報2件、その他4件となっています。

救急出動件数

令和4年中の救急出動件数は370件で、急病、一般負傷、交通事故の3つで全体の約6割を占めています。搬送人員は352人で、前年より49人増加しています。〔表2〕

高齢化が進み、出動件数は増加傾向にあり、その影響として救急車の現場到着時間が遅れるという現象が生じています。

現状、救急車の増加は困難なため、「救急車の適正な利用」と「家庭内での事故防止」にご協力をお願いします。

【表2】 救急件数

事故種別	事故種別										合計
	火災	交通	労働災害	運動競技	一般負傷	自損行為	急病	転院搬送	その他		
出動件数	令和4年	0件	23件	5件	2件	38件	8件	188件	103件	3件	370件
	令和3年	1件	20件	8件	0件	37件	3件	184件	66件	2件	321件
	比較	▲1件	3件	▲3件	2件	1件	5件	4件	37件	1件	49件
搬送人員	令和4年	0人	28人	5人	2人	35人	5人	174人	103人	0人	352人
	令和3年	0人	18人	8人	0人	36人	2人	175人	64人	0人	303人
	比較	0人	10人	▲3人	2人	▲1人	3人	▲1人	39人	0人	49人

住宅用火災警報器の設置は義務化されています

平成20年6月から義務化されています！

令和4年版消防白書によると、住宅火災死者数は平成23年と比べると減少傾向にあります。火災全体の死者の中で、住宅火災によるものが約7割を占めているのが現状です。

就寝時間帯（22時から翌朝6時まで）の火災による全国の死者は407人（住宅火災のうち約4割）となっています。火災に早く気づき、逃げ遅れを防ぐには、住宅用火災警報器がとても有効です。

町内の住宅用火災警報器普及率は最新の調査で78・6%です。自らの命を守るためにも早急に設置しましょう。

電池切れや故障に注意を！

住宅用火災警報器の設置義務化から10年以上が経過しています。

住宅用火災警報器の耐用年数は約10年。点検ボタンや引きひもを操作して作動しない場合や、音声又は警報音が繰り返し鳴動する場合は、電池又は本体の交換を行い正常に作動するよう維持管理をしましょう。

●問い合わせ先
清水消防署 広報調査係
☎62・2519



煙式火災警報器

【表1】 火災発生状況

年	令和4年	令和3年	比較
内訳	10件	12件	▲2件
火災種別	建物火災	7件	0件
	全焼	5件	2件
	半焼	0件	0件
	部分焼	0件	▲1件
	ぼや	2件	▲1件
	爆発	0件	0件
	林野火災	0件	0件
	車両火災	1件	0件
その他火災	2件	▲2件	
損害額	3,088万円	3,155万円	▲67万円
死者	0人	1人	▲1人
負傷者	0人	0人	0人

風水害出動件数

風水害出動とは、暴風雨、大雨又は洪水等による災害が発生した場合、人命危険を排除するため、避難の介助及び安全確保など被害の拡大を防ぐ活動をいいます。

令和4年中の救助出動件数は15件で、交通事故が6件、建物事故6件、水難1件、その他事故2件となっています。

CS委員による学校訪問の実施

CS委員が清水小学校と御影小学校を訪問しました。校内視察や授業参観を通して、校舎内外の教育環境の状況や子どもたちの学ぶ姿、先生方の指導の様子など、学校教育の現状を知ることのできる良い機会となりました。

また、給食の試食をして清水町の安心・安全で美味しい給食を味わうことができました。

懇談会では、校長先生から1年間の学校経営(成果と課題、次年度に向けての方策等)について説明を受けました。

今回、学校現場を訪問することで、本町の教育の一端を直に見て、感じることができました。



清水小学校4年生
【福祉に係る体験学習】



御影小学校6年生
【伝統文化教室の事前学習】

図書館だより

毎月19日はしみず読書の日

郷土史料館で知る昔の暮らし

清水小学校と御影小学校の3年生の皆さんが、郷土史料館の見学に来てくれました。学習のテーマ「昔の道具と暮らしの移り変わり」に合わせ、展示されている道具の使い方や当時の暮らしについて、図書館職員の説明を聞いた後、気になる道具をじっくりと観察し、「今の生活はやっぱり便利」「昔のものも結構工夫されている」などの感想をそれぞれで交わし合い、昔と今の生活の違いをしっかりと学んでくれたようです。



御影小学校3年生 見学の様子

新着図書からピックアップ



『90歳、老いてますます日々新たに』
樋口恵子、岸本洋子著
「段差につまずいて転ぶのが80代、立っただけで転ぶのが90代」と語るNPO法人「高齢社会をよくする女性の会」理事長の樋口恵子さん。

自身が90歳になって気付いたことを、60代の岸本洋子さんとの対談でざっくばらんに語っています。時には落ち込んで、好奇心を持ち、明るく生きるその姿勢に勇気を貰える一冊です。

- 『たらしの城』 佐々木功著
- 『食べるたのしみ』 田辺聖子著
- 『答えは市役所の3階に』 辻堂ゆめ著
- 『数学の女王』 伏尾美紀著
- 『不思議カフェNEKOMIMI』 村山早紀著



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！

【令和5年度 学習会予定】

日程	学習予定	講師等
4月18日	開校式・町政講義	町長 阿部一男
5月16日	落語講演会	春風亭 柳雀
6月20日	命を守る“水”	株式会社明治社員
7月18～19日	修学旅行(網走方面)	社会教育課職員
8月22日	健康寿命を延ばす食生活	保健福祉課職員
9月19日	社会見学(管内日帰り)	社会教育課職員
10月17日	防災について学ぼう	総務課職員
11月21日	レクダンスで健康になろう	貴戸 幸恵
12月19日	認知症について学ぼう	保健福祉課職員
1月16日	SDGsについて学ぼう	三井住友海上火災保険株式会社社員
2月20日	映画を楽しもう	-
3月5日	修了式・教育講演	教育指導幹



しみず学園生を募集します！

- ◇期間 4月～翌年3月(年12回)
- ◇時間 9時～14時30分
- ◇対象者 60歳以上の町民
- ◇会場 文化センター
- ◇会費 (前期)2,000円 (後期)3,000円 ※予定
- ◇クラブ活動内容
歌謡、手芸、書道、社交ダンス、絵手紙、囲碁・将棋、映画鑑賞、折り紙、生け花、フラダンス、郷土文化
- ◇令和5年度の開校式日程
4月18日(火)
- ◇申し込み先 社会教育課 ☎0156-62-5115

中央公民館講座

『チャレンジクラブ』

中央公民館では、小学生を対象に自然遊びや工作を通して、豊かな心を持つ元気な子どもを育成することを目的として「チャレンジクラブ」を実施しています！令和4年度後期は全5回の実施となりました！

子どもたちは、清水町更生保護女性会の皆さんとのかるた大会や、「明治なるほどファクトリー十勝」の工場見学など、様々な企画を楽しんでいました。

令和5年度も、子どもたちが楽しめる企画を予定していますので、沢山のお友だちが参加してくれることをお待ちしております！



日々の元気は
学びから！

しみず学園
みんなで元気に学びましょー

町では、生き甲斐がある人生の確立と生涯学習活動を促進するために「しみず学園」を開催しています。
現在、146名の学園生が、毎月1回文化センターに集まり学んでいます。
今年度も、新型コロナウイルス

の影響により、学習会の後のクラブ活動は実施できませんでしたが、
そんな状況の中でも、学園生の皆さんの協力もあって、ピート史料館(帯広)の見学や修学旅行など様々な分野で学びを深めることができました。

令和5年度の活動予定は、社会見学や修学旅行に加え、レクダンスや映画鑑賞などを予定しています。また、午後のクラブ活動も実施します。
しみず学園で仲間とともに、新たな学びを深めてみませんか。



自立支援医療(精神通院医療)制度について

【問い合わせ】
保健福祉課福祉係
☎69-2222

制度の内容

精神疾患の治療のために通院し、精神医療を継続的に要する症状のある方に対し、医療費の自己負担を軽減する制度です。

対象者

精神保健福祉法第5条に規定する統合失調症、うつ病・躁うつ病などの気分障害、精神作用物質による急性中毒またはその依存症、知的障がい、てんかんなどの精神疾患を有する方で、通院による精神医療を継続的に要する方

※入院して行われる医療、精神疾患と関係のない医療、給付対象医療であっても、受給者証に記載されていない医療機関・調剤等を受診した場合は対象外になります。

申請に必要なもの

- ① 自立支援医療(精神通院)支給認定申請書
- ※保健福祉課窓口にもあります。
- ② 医師の診断書
- ③ 健康保険証(受診者と同一保険の加入者全員のもの)
- ④ 所得を正確に算出できるいすれかの資料
・住民税課税(非課税)証明書または所得状況照会のための同意書

医療費負担金について

医療費のうち、医療保険の本人負担分の一部を助成します。原則として、1割が本人負担となりますが、所得に応じて自己負担上限額が設定されます。

有効期限と更新手続き

受給者証の有効期間は、原則1年です。継続して受給を希望される場合は有効期限の3か月前から更新手続きが可能です。治療方針に変更がない場合、2年に一度は診断書の提出を省略することができます。ただし、有効期間内に更新の手続きをされなかった場合、新規申請の取り扱いとなり診断書が必要となりますので、ご注意ください。



清水歴史探訪

[30]

清水町の歴史をたどるとき、松浦武四郎を外すわけにはいきません。北海道名づけ親の武四郎は、この地が蝦夷と呼ばれた時代に、私人として3回、江戸幕府の役人として3回訪れています。

来道時にはアイヌをガイドにし、身振り手振りで意思疎通を交わして言葉覚えしました。多才な人で、詳細な絵図や地図を描き、川などの地名の記録・日誌を残しました。武四郎は、文化15年(1818年)、伊勢国須川村(三重県松坂市小野江町)に生まれました。彼の家の前を通る「伊勢街道」は、伊勢神宮へと続く道。そこで多くの旅人を見て育ち、幼い頃から見知らぬ土地へ憧れを抱いていました。17歳で故郷を飛び出した武四郎は、旅に明け暮れていきます。

安政5年(1858年)3月、武

四郎は幕府の蝦夷地山川取調係として6回目の来道で、飯田豊之助を同行。石狩川を遡り、源流地点から陸路で狩勝を越えて、十勝川に沿って人舞(ニトマフ)を通過します。

アイヌ酋長(部族長)のアラクウは武四郎一行を歓迎し、一夜の宴を催しました。その宿泊の足跡は、字人舞13号の岸田氏宅敷地内に「松浦武四郎宿泊之碑」が史蹟として残っています。

当時アラユクは74才で、大型で貫禄のある姿であったと『十勝日誌』に書かれています。また、この頃のニトマフには6戸28人、クツタラウシ(新得町屈足)には8戸43人が居住していた記録があります。

清水町の先住者は、このアラユク一族のアイヌ民族であり、後にニトマフとクツタラウシのアイヌの人たちは毛根(芽室町)に移住させられています。武四郎はニトマフの後羽帯(ホネオップ)に立ち、「このあたり雪も早く溶けて気候温暖にして地味豊かなり、見渡せば柏木の原始林なり」との記述を残しています。

・文責 北村 光明
(十勝清水郷土史研究会)

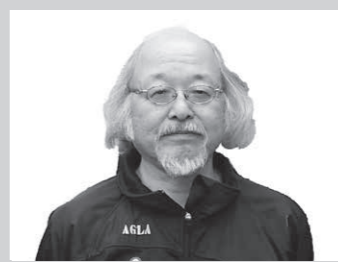
令和2年(2020年)10月号から連載がスタートした『清水歴史探訪』は、今月号で掲載を終了します。全30回にわたり、執筆していただいた十勝清水郷土史研究会の3名のみなさんに連載を終えての感想をお聞きました。

連載終了にあたって



北村 光明さん

連載が終わってほっとしています。取り上げられなかった人物は複数におよび、武四郎など先駆者の思いを伝え切れなかったことが心残りです。歴史を知る上では「その人はなぜ？」の問いが大事で、その視点で見ること、先人が抱いた夢を知り、楽しさも増えるような気がします。



草野 和好さん

連載中は、広報モニターさんの読後感想や町民のみなさんの「読んだよ」との声が励みになりました。郷土史研究会では、毎年『文芸しみず』にも寄稿しています。今後は、連載をベースに『中学生のための郷土史学習本』の製作に取り組みますので、引き続き応援してください。



宮崎 幸夫さん

郷土史を学んであらためて実感したのは、先人の努力によって現在の町があり、これからの人たちによって町は次につながっていくという事実です。本会で活動することにより、多くの新たな史料を入手できました。今後、郷土史をキーワードに人とのつながりを深めていきたいです。



健康 最前線

寝ると太る？寝ないと太る？

杉本 彩佳 保健師

3月18日は春の睡眠の日です。皆さんの睡眠の質はどのようでしょうか？

睡眠不足の影響を調べた実験の結果を簡単に紹介します。

19歳、39歳の非肥満の健康な人に21日間の入院を2回してもらい、実験を行いました。最初の4日間は環境に慣れる期間、その後14日間は実験期間、最後の3日間は回復期間です。

実験期間中は、睡眠時間を9時間の場合と4時間に制限される場合(睡眠不足群)に分け、2回の入院で両方の場合を行ってもらいます。入院期間中は自由に食べたり飲むことができます。

【実験結果】

- エネルギー消費量はほぼ同じでした。
- 睡眠不足群で体重は0.5kgの増加でしたが、内臓脂肪は約10%増加しました。
- 睡眠不足群で溜まった内臓脂肪は、睡眠を回復しても短期では戻りませんでした。

寝ている時間が多いと、その分だけエネルギー消費量は多くなりそうですが、自由に飲み食いできる環境では、それ以上にエネルギーを過剰に摂取してしまう傾向にあることがわかりました。

睡眠不足の場合、食欲中枢に働きかけて食欲を抑制するホルモンである「レプチン」が低下し、食欲を刺激するホルモンである「グレリン」が増加します。すると、空腹感が増すため、間食や夜食をとることで空腹を満たそうとします。その結果、過食となり太るというわけです。

睡眠時間は人それぞれで、日中の眠気で困らなければ十分と言われています。皆さんも寝る前にスマホをついついさわってしまうことがあるかと思えます。この実験結果もとに、睡眠の質を良くすることを心がけてみてはいかがでしょうか。

人口 9,031人(-27)
男 4,472人(-16) 女 4,559人(-11)
世帯数 4,691(-11)
令和5年2月末現在()は前月比

3/16	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)	4/1	土	■エントランスホール展「吉田詢子植物細密画展 春の花たち」~ 28日まで(図書 10時)
17	金		2	日	
18	土	■おはなし会(老人福祉センター 13時30分)	3	月	
19	日		4	火	■弁護士おなやみ相談 in 十勝(役場 13時)
20	月		5	水	
21	火		6	木	
22	水		7	金	
23	木		8	土	■しみずっこ地域食堂(老人福祉センター 11時)
24	金		9	日	
25	土	■おはなし会(図書 11時30分)	10	月	■町民と町長のふれあいトーク(役場 9時)
26	日		11	火	
27	月		12	水	
28	火		13	木	
29	水		14	金	
30	木		15	土	■おはなし会(老人福祉センター 13時30分)
31	金				

※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



参加者のみなさんと

町長の日記
カラオケチャリティーショー
2月25日に御影公民館、3月5日に文化センターでカラオケチャリティーショーが開催された。
それぞれ御影カラオケ同好会と清水町カラオケ連合会の主催で、いずれも3年ぶりの開催とあって、大勢のカラオケファンで大きな盛り上がりであった。
御影会場では、カラオケ同好会設立40周年記念もあって100名程が詰めかけた。
一方、文化センター大ホールは、町内の各同好会から選ばれた37組のみなさんが自慢の曲を披露。会場から大きな拍手を受けていた。
両会場とも熱気ムンムン、あっとい間に2時間が経過。普段の日常がこんなに素晴らしいことを、あらためて実感した。

あしがき

■今月号では、特集・各地区冬イベント・小学校卒業制作書写授業など、多くの方々に取材協力をいただきました。小学6年生のみなさんが、本当に小学生ですか？というほど字が上手で、とても驚きました！取材中に「雲外蒼天」という難しい四字熟語を覚えてもらうなど、日頃のみなさんの勉強への頑張りが伝わってきました。中学校でのみなさんの活躍を願っています。(谷口)

■今回の広報紙で掲載している全道規模の読書感想文コンクールで、清水中学生が金賞と審査員特別賞を受賞したことに、とても驚きました。自分の学生時代も宿題となっていた読書感想文では、とても苦労したことを思い出しました。取材を受けてくれたお2人からは、本の素晴らしさに加え、自分の未来に目を向けたコメントを話していただき、とても感動しました。(中澤)

インタビュー

哀悼

木下 栄子 さん 御影日の出
村瀬 峯子 さん 富士
森 勝 さん 公苑東町
秋島 容子 さん 日の出2
佐藤千恵子 さん 文京
小笠原 幸一 さん 清和1
丸山 政継 さん 熊牛

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)

広報モニター
こんにちは

★一貫教育やスマートメーターなど、今後の予定事案については言葉の意味の補足があるとより分かりやすいと思った。「意見」だと構えてしまうが、「気付き」だと話しやすい。
★たくさんの気付きが要領よくまとめられていた。
★まちづくり懇談会のQ&Aは大変良いと思う。
★図書館だよりの貸出ベスト10や本屋大賞などのピックアップによって、本を読んでもみたいという気持ちが生まれ、参考にしている。
★清水歴史探訪の米田勝次郎著「ホネオツプ開墾記」を読んでもたくなかった。
★ホネオツプ開墾記について、開拓者の先人に対する尊敬の念が執筆のきっかけになったことが分かった。昭和50年、そう遠くない過去の清水町の貴重な記録を知り、

現在があるのだと感じた。
★食品ロスについて、いつでも食べたい物を手にすることができると、充分に手に入らない国の人々がいる。飢餓に苦しむ人々や環境問題のことなどを考えることの大切さ、その上で美味しく食べられることに感謝しようと思った。
★成人式のカラーページから、華やかな振り袖や袴姿など、成人のみなさんの喜びの様子が伝わった。ゆうえるのページでは、ビデオ上映や感染対策など式の様子も伝わった。
★コロナが終息に向かいつつある時、子どもたちの明るい笑顔や表情を取り上げて欲しい。
★清水町の強みは何か。農業の町であることは分かっているが、それ以外で特筆されることを教えて欲しい。
★駅前におしゃれな新しい宿ができたが、理用者の声を聞く機会がない。自販機も設置されたようなので、どんなものなのか知りたい。

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。

- 【玲瓏短歌会】
- 年の暮れ雨をふくみて降る雪は
吾が手に負えぬ重雪生活 田村徳子
- 鍋囲み子らの若き日物語る
老いし二人の春の夕暮れ 宗像三郎
- ひとつ咲く目の高さにて白き花
小さいながら全開のとき 大石 尚
- ひ孫より高校受験の年賀あり
月日の経つをあらためて知る 藤原静子
- 自転車の前後に吾子乗せお祭りを
見せむとゆくも今は杖の身 森山ヤヨイ
- 冬眠もせずに過ごすか熊の跡
札幌の町驚きており 村谷三恵
- 年明けて春の七草幸のかゆ
平穏願いて無病息災 安済哲子
- 時ながく堅く黙せし蘭の蕾
今朝みつけたりふくらむひとひら 橋本佳代子



御影



「^{ゆうおうまいしん}勇往邁進」は、ひたすら前に突き進むという意味です。中学校へ行ったら、部活や勉強に対して前に突き進んでいきたいと思いました。最初は「勇」の字がうまく書けなかったけど、ボランティアの方のおかげで、うまく書けるようになりました。楽しかったです!

御影小学校 伊東 幸咲さん

Photo Report
小学6年生
卒業制作
書写授業

地域の方々の温かさに触れながら、中学校への目標を書きあげました。その様子をご紹介します。



「^{しちてんぱつき}七転八起」の意味が好きだったので、目標に決めました。あきらめずに努力するような、この漢字みたいな人になりたいなと思っています。ボランティアのみなさんが優しい言葉をかけてくださって、うれしかったし、楽しかったです!

清水小学校 太田 悠真さん



「^{おんこう質実}温厚質実」という言葉が自分に似ていて、書いていてしっくりきました。中学校でも穏やかに、真面目に勉強して高校へ行きたいです。ボランティアの方々に丁寧に詳しく教えてもらえて、優しさを感じました。また機会があれば、書いてみたいです!

清水小学校 佐々木 湊太さん



2月上旬、清水・御影小学校6年生が、生涯学習ボランティア書道部会の協力のもと卒業制作として、書写授業に取り組みました。

書写授業へ同部会の協力があったのは、平成17年度からです。今年は各校10名程の同部会員のみなさんが、ボランティアに訪れました。

同部会で長年にわたり活動している米田佳代子さんは「6年生の思い出作りとして、この取り組みがずっと続けば良いなと思います。子どもたちと一緒に書いて、こちらもとっても楽しい」と優しい眼差し。

同部会長の山名真亮さんは「教えていると、子どもたちの表情の変化を感じます。一生懸命書いているうちに、うれしそうなる顔を見せられます。こちらもうれしくなりますね。今年も、子ども一人ひとりの色が出た作品が完成しました」と笑顔で話してくれました。

地域の方々の温かさに触れながら、子どもたちは中学校への目標を条幅紙に書きあげました。今回の作品は、各校の卒業式で飾られる予定です。

じょうほうかわらばん



2/1

図書館エントランスホール展で「村上俊彦油彩画展 身近な静物画」が27日まで開催され、22点の作品が飾られました。



2/11

講話中は手話通訳がつかました

「障がいを知り、人権を考えるワークショップ」が町老人福祉センターで開催され、障がいをもつ当事者講師2名による講演が行われました。



2/11

第10回しみずっこ地域食堂が老人福祉センターで開催されました。煮込みハンバーグや長いものソテーなどのメニューが提供されました。



2/14

J A十勝清水町より、しみず保育所・御影こども園へ十勝若牛ハンバーグ240個が提供され、子どもたちは給食として地元の味を楽しみました。



2/22

令和4年度「まちづくり研修会」が町文化センターで開催。21名が来場し、令和時代の持続可能なまちづくりについての講話に耳を傾けていました。



2/25

中央公民館講座「タッパーで作る味噌造り講座」が町文化センターで開催され、講師の食'ai菜 岡田五十鈴さんから参加者12名が学びました。



2/2

先月22日まで東京都で開催された「第12回全国ご当地どんぶり選手権」で、(有)十勝スロウフードの牛とろ丼が初のグランプリに輝きました。受賞報告に訪れた藤田恵社長は「念願のグランプリを獲得できてうれしい。来年連続でグランプリを受賞して、殿堂入りしたいです」と話してくれました。



2/22

御影中学校生徒会のみなさん

町内中学校がピンクシャツデー(カナダうまれのいじめ反対運動)に取り組みました。御影中学校生徒会のみなさんは、ピンク色の小物を身に着けて、登校する生徒に呼びかけを行いました。生徒会長の風間鉄生さんと、副会長の志田響さんは「こういう活動を通して、いじめが無くなれば良いなと思います。みんな興味を持ってくれました」と話していました。