

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

町ホームページでは広報しみず2月号フルカラー版がご覧いただけます

2024  
広報しみず  
ゆう・える

# 2



特

あれ???  
これって、もしかして...

集


## 認知症?

ゆうえる / 表紙

## 第75回清水町二十歳の祝典

～夢や希望に満ちた62名が新たな道へ～

## 簡単セルフチェック

 **思いあたる項目があるか  
見てみましょう！**

- 電話を切ったばかりなのに相手の名前を忘れる
- 同じことを何度も言う・聞く
- 知っているはずの人や物の名前が出てこない
- 新しいことが覚えられない
- このごろの様子がおかしいと人に言われた
- 話しのつじつまが合わない
- ささいなことで怒りっぽくなった
- 置き忘れ・しまい忘れなどで探し物をするが増えた
- テレビ番組の内容が理解できない
- 日付や曜日を間違える
- 慣れた道で迷う
- 料理・片付けなどの間違いが多い
- 簡単な計算ができない
- 買い物のレジでトラブルになった

**重要なのは『早期発見・早期治療』。  
今までと違うな？と思ったら、すぐに相談しましょう。**

**あなたが  
話しやすいところへ**

### かかりつけ医

通い慣れた病院の医師に、気になる症状について相談してみましょう。

### 認知症専門医

認知症の専門的な診断や相談を行うための医療機関として、北海道から指定を受けた病院が帯広市内にあります。

#### 認知症疾患医療センター (大江病院)

- 住所  
帯広市西20条南2丁目5番3号
- 受診予約  
☎ 0155・36・2100

### 清水町役場

認知症の症状、病院の選び方、必要なサービスの情報など、総合相談窓口として、お話しをお聞きます。

#### 保健福祉課在宅支援係 (地域包括支援センター)

- 住所  
清水町南3条2丁目1番地
- 問い合わせ  
☎ 0156・69・2233

### 血管性認知症

突然の脳梗塞や脳出血など、脳血管障害による後遺症として起きます。アルツハイマー型の次に多いです。

#### 主な特徴

- 記憶が低下しても判断力は保たれるなど、認知低下がまだらである
- 脳の障害部位により、症状に個人差がある

### レビー小体型認知症

脳の神経細胞内に、「レビー小体」という特殊なタンパクが現れ、認知機能を低下させます。

#### 主な特徴

- 日内で認知機能の変動がある
- 過度な傾眠やせん妄
- 歩行障害を起こす
- 幻視がある

### ぜんとうそくとう 前頭側頭型認知症

脳の前頭葉(感情・理性)と、側頭葉(記憶・言葉)の神経細胞が萎縮します。

#### 主な特徴

- 発症年齢が比較的若い
- 自発性が低下する
- 無関心になる
- 物を盗む
- 突然暴力をふるう
- 人格や性格が変化する



### アルツハイマー型認知症

最も多い認知症です。脳にタンパク質がたまり、脳の神経細胞を壊すことで、記憶をつかさどる海馬(側頭葉の内側)などが萎縮します。

#### 主な特徴

- ゆっくり進行するため周囲が気づきにくい
- 言葉や名前が出てこない
- 物を置いた場所を忘れ、盗まれたと言う
- 家がわからなくなる

**認知症を発症する原因はさまざま。  
代表的なものは4種類あり、特徴もそれぞれ異なります。**

**認知症は『脳の認知機能が低下して、  
日常生活に支障が出ている状態』です。**

### 特集

**あれ???**  
これって、もしかして…  
**認知症?**

「自分や家族が認知症になったらどうしよう…」と、不安を感じたことはありませんか？  
65歳以上の高齢者では、平成24年度(2012年度)の時点で7人に1人程度とされ、年齢を重ねるほど発症する可能性が高まり、今後も認知症の人は増え続けると予想されています。  
(※)  
それでは、そもそも認知症とは、どのようなものなのでしょう？  
掃除、食事、買い物など、わたしたちの日常生活には、「記憶・知識・言語・理解・思考」

計算」といった認知機能(脳の知的機能)が関わっています。  
認知症は、何らかの病気や障害によって、この認知機能が低下し、人間関係や日常生活に支障が出ている状態をいいます。  
加齢によるもの忘れは、「食事で何を食べたか」というように、体験の一部を忘れます。  
それに対して、認知症は「食事したこと」というように、体験自体を忘れ、もの忘れをしている自覚がありません。  
認知症を発症する原因は、人によってさまざまです。代表的なもの4種類あり、特徴もそれぞれ異なります。  
また、認知症は『早期発見と早期治療』が重要となります。  
あれ?今までと違うな?と、「自分が」思ったら、「家族に」感じたら、まずは話しやすいところへすぐに相談しましょう。

# 将来のために今からできる 3つの予防法。

認知症は、誰がなってもおかしくないものです。運動不足の解消や栄養バランスの調整などで生活習慣を改善することは、認知症の予防につながる事がわかっています。将来のために、今からできる予防をはじめませんか。

01

## 適度な運動



有酸素運動は脳の血流を良くする効果があるため、運動習慣がある人は、ない人に比べて認知症の発症が少ないことがわかっています。  
気軽にはじめられるのは「歩く習慣」づくり。歩幅を広く、かかとから先に地面につけて、両手を振って歩きましょう。

02

## 知的活動 社会参加



外に出て人と交流することや文章の読み書きが最も効果的です。  
例えば、日記をつける、新聞や本を読む、地域の活動に参加してみるなど、興味のあるものから、はじめてみましょう。

03

## 正しい食生活



塩分や脂肪のとり過ぎなど、偏った食生活は、脳血管疾患といったさまざまな病気のリスクを高める原因となります。  
栄養バランスの取れた食事を心がけましょう。



### POINT バランスの取れた食事を意識する

- 塩分は、脳血管疾患のリスクを高めます。男性は1日8g以下、女性は1日7g以下に抑えましょう。
- 脂肪のとり過ぎは、脳血管障害の原因となる動脈硬化を助長します。
- 魚介類、海藻、緑黄色野菜などから、ミネラルやビタミンをとることが大切です。
- 深酒の習慣は、アルコール性認知症となる可能性があります。適量の飲酒を心がけましょう。



### PICK UP 『さんさんカフェ』で楽しく地域の人と交流会

町内3カ所の飲食店で、地域の人との交流が楽しめるサロンを開催しています。前日までに各店へ電話で予約してください。費用は500円(税込)、65歳以上の人には各店で使える割引券をお配りします。

#### パーラー樹

3月14日(木) 13:00 ~ 14:00  
メニュー ▶ おまかせデザート  
イベント ▶ 店主考案ゲーム  
連絡先 ▶ 南1条3丁目2番地5 ☎ 62・2592

#### 清水焙煎珈琲

3月15日(金) 11:30 ~ 13:30  
メニュー ▶ おまかせ&コーヒー  
イベント ▶ 店主考案ゲーム  
連絡先 ▶ 本通5丁目3番地 ☎ 67・9430

#### ふるカフェ カマクラヤ

3月22日(金) 14:00 ~ 15:00  
メニュー ▶ お楽しみデザート  
イベント ▶ 災害時に安心できるための心得  
連絡先 ▶ 御影東1条2丁目17番地 ☎ 67・7711

● 問い合わせ：保健福祉課在宅支援係 ☎ 69・2233



### PICK UP 『いきいき教室』に参加して家族や友人と一緒に予防!!

無料

#### いきいきストレッチ

椅子に座っての体操やマットを使ったストレッチなどを行う軽運動教室です。

- 毎週月曜日 ● 対象：65歳以上
- 保健福祉センター 13:30 ~ 15:00

無料

#### いきいき音レク

通信カラオケで、音楽を楽しみながら簡単な踊りなどを行います。

- 毎週金曜日 ● 対象：65歳以上
- 御影公民館 10:00 ~ 11:30
- ハーモニープラザ 13:30 ~ 15:00

あまり  
難くないので  
楽しく運動できます。  
普段使わない部分を  
動かさずよ♪

いきいき音レクに  
参加していた  
おふたりに  
インタビュー

無理なく  
体を動かせるし、  
お友達と会って話せる  
良い機会に  
なっています♪

鎌田澄子さん(77)

三浦愛子さん(79)



もっと  
認知症について  
知りたいときは



厚生労働省ホームページには認知症に関する冊子が掲載されています。生活している中でなんとなく違和感を覚えた人向けのものや、認知症の診断を受けた本人向けのものなどがあります。

PICK UP まちの在宅福祉サービス

清水町の在宅福祉サービスの中から、5つのサービスを抜粋してご紹介します。対象者や利用についてなどのお問い合わせは、保健福祉課在宅支援係(☎69・2233)までお気軽にご連絡ください。

給食サービス



週3回(月・水・金)の夕食時に、お弁当の宅配と安否確認を行います。週1回からの利用が可能で、費用は1食500円です。

無料 見守りサービス



町が委託した町内事業所の職員が、週3回の電話と月1回の訪問による安否確認を行います。

無料 移送サービス



週1回程度、医療機関への通院を送迎します。入院中の他機関での受診や検査、入退院と入院中の外泊や外出も対象です。

無料 除雪サービス



11月から翌年3月の間で、約10cm以上の降雪があった場合に除雪します。

短期入所

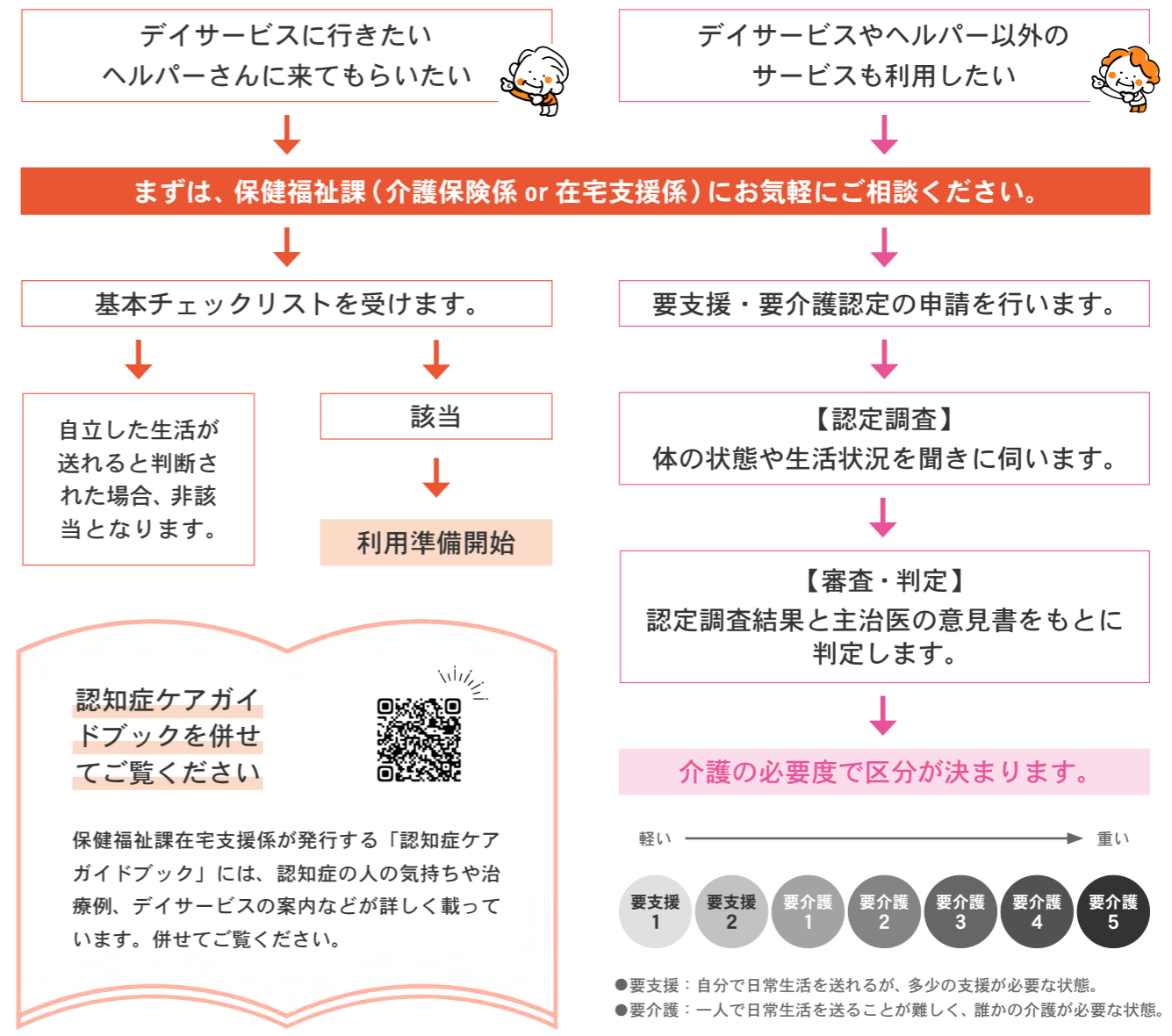


介護している家族の特別な理由で居宅介護が困難な際に、一時的な短期入所を支援します。日額2,400円で利用できます。

清水町で、ずっと暮らしたい。そう思った時に知りたい『まちの福祉サービス』。

誰もがなりうる認知症。もし自分が認知症になった時、どのような人生を送りたいと考えるでしょうか? 「自分の家で暮らしたい」「まちの施設に入りたい」など、さまざまだと思います。それでは、自分らしい生き方を送るためには、実際にどのような準備が必要となるでしょうか? まちの福祉サービスを利用する場合は、まずは事前相談が必要です。自分が必要とするサービスを利用するために「介護サービスのはじめ方」と「まちの在宅福祉サービス」について知っておきましょう。

PICK UP 介護サービスのはじめ方



認知症ケアガイドブックを併せてご覧ください



保健福祉課在宅支援係が発行する「認知症ケアガイドブック」には、認知症の人の気持ちや治療例、デイサービスの案内などが詳しく載っています。併せてご覧ください。

# 被害にあわないために 知っておきたい 消費者トラブル

身近なところで起こりうる消費者トラブル。契約に不慣れな若者や高齢者をターゲットとしたものをはじめ、さまざまな被害のケースがあります。自分や家族、地域の人たちを守るため、悪質な手口について知っておきましょう。

## 訪問買い取り

電話で「どんなものでもいいから衣類などの不用品を売ってほしい」と勧誘し、実際に来訪すると「アクセサリなどの貴金属はないか」と言って、安価で貴金属などを買い取る手口です。



- ▶電話がかかってきても、安易に訪問を承諾しないでください。
- ▶貴金属などの売却を迫られても物品を見せずに、きっぱり断りましょう。
- ▶売ってしまった時は、必ず契約書を受け取り、買い取り価格、買い取り業者の名称、連絡先などを確認しましょう。クーリングオフ制度があります。
- ▶訪問を受ける場合は、できるだけ一人で対応せず、信頼できる人に同席してもらいましょう。

安く買い取ったぞ！



## 副業などの儲け話

SNSを通して、簡単に儲かるという広告や体験談などにより興味を持って連絡すると、「誰でも簡単に儲けられる」と勧誘され、信じてしまいます。しかし、実際には儲けられずに、借金だけが残ってしまうという手口です。



- ▶SNSで知り合った人・紹介された副業が、本当に実在し、勧誘時の説明が事実かどうかわかりません。
- ▶儲け話を聞いたら、まずは疑いましょう。
- ▶「必ず」「確実」「楽して」「簡単」はウソです。

楽しく稼ぎましょう♪

必ず儲けられます！



## 通信販売の定期購入

安さを強調した広告にひかれて申し込んだら、実は「定期購入」だったという手口です。インターネット通販でのトラブルが多いですが、テレビショッピングや新聞広告などによるものは被害年齢が高い傾向にあります。

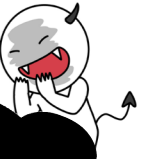


- ▶インターネット通販では、注文確定前に「分量・価格・支払い方法・返品や解約」などについて確認できる画面が必ずあります。
- ▶注文確定のボタンを押す前に、内容をよく確認し、注文時の画面をスクリーンショットで保存しておきましょう。
- ▶注文しようと電話した際に、「お得なコースがある」と定期購入や、別商品を勧められることもあるので注意が必要です。

1回しか頼んでないですけど…



特別価格は定期購入が条件です！



## アナログ回線へ戻す代行サービス

大手通信会社のサポートセンターを名乗り、「電話を光回線からアナログ回線に戻さないか」と電話で勧誘し、その手続き代行の契約をさせます。さらに、生活サポートなど不要なオプション契約もされているという悪質な手口です。



- ▶大手通信会社を名乗っていても、実際は関係のない業者の場合があります。業者名を確認しましょう。
- ▶固定電話だけに戻すには、手続き代行の契約をしなくても、自分でできます。現在の契約先やNTTに問い合わせましょう。

生活サポートの契約も勝手に付けておこう！



不安に思ったとき、困ったときは、すぐに清水町消費生活センターへご連絡ください。最近の手口や対処法を身に付けられる出前講座もありますので、お気軽にご利用ください。

【問い合わせ：清水町消費生活センター ☎ 62-2688】

毎月19日は  
しみず読書の日

図書館だより

発表！2023年貸出ベスト10！

貸出ベスト10  
(同率あり)

WBCでの14年ぶりの優勝や阪神38年ぶりの日本一など日本野球界が盛り上がった2023年、皆さんはどんな本を読みましたか？清水町図書館では、本屋大賞受賞作の人气が高く、貸出本ベスト10のうち5冊が本屋大賞受賞作でした。

その中で、1位は3年ぶりに本屋大賞受賞作以外となり、9位にゲームキャラクターの小説、10位にパンどろぼうシリーズの絵本がランクインしました。



1位は、認知症の祖父が孫の持ち込んだ事件の謎を解くミステリー小説です。有能な校長だった祖父に憧れ、自分も教師となった孫と祖父のユーモアあるやりとりも見どころです。

- 第1位 『名探偵のままでいて』 小西マサテル著  
(このミステリーがすごい!大賞 第21回大賞)
- 第2位 『汝、星のごとく』 凧良ゆう著  
(2023年本屋大賞1位)
- 第3位 『川のほとりに立つ者は』 寺地はるな著  
(2023年本屋大賞9位)
- 第4位 『#真相をお話しします』 結城真一郎著  
(2023年本屋大賞10位)
- 第4位 『老書の人』 内館牧子著
- 第4位 『光のところにいてね』 一穂ミチ著  
(2023年本屋大賞3位)
- 第7位 『月の立つ林で』 青山美智子著  
(2023年本屋大賞5位)
- 第7位 『うさぎ玉ほるほる』 西條奈加著
- 第9位 『星のカービィディスカパリー-絶島の夢をうちくだけ!編』 高瀬美恵作
- 第10位 『パンどろぼう おにぎりぼうやのたびだち』 柴田ケイコ作

## 夢や希望に満ちた62名が新たな道へ ～第75回清水町三十歳の祝典～

1月7日(日)、文化センターにて「第75回清水町二十歳の祝典」が開催され、62名が参列しました。

華やかな姿で参加した20歳の方の中には、文化協会の「華結びの会」に着付けてもらった着物に身を包んだ方もいました。式典は「文杉会」の皆さんによる琴の祝賀演奏で始まり、阿部一男町長から「自分の可能性を大いに発揮し、夢を持って力強く生き抜いてほしい」と参加者へ式辞が贈られました。

参加者を代表して、富地球樹さんが「社会人としての義務と責務を果たします」と宣誓し、佐々木舜さんが町民憲章を朗唱しました。

また、式典では北海道日本ハムファイターズによる「北海道応援大使プロジェクト」のメッセージビデオに続き、中学校在学時の恩師からお祝いのメッセージが上映され、参加者は懐かしんでいました。

さらに、北海道十勝しみず吹奏楽団の皆さんがお祝いの演奏を披露し、素晴らしいハーモニーを響かせてくれました。

結びに参加者を代表して、中林寿泉さんが答辞を述べ、式典は終了し、集合写真の撮影が行われました。

Learn with you  
Lifelong Learning  
あなたと学ぶ生涯学習  
2月号  
Yu-Eru  
ゆうえる



写真撮影は和やかな雰囲気



宣言で誓いを新たに



十勝しみず吹奏楽団によるお祝いの演奏



答辞で決意を胸に



実行委員の皆さん(左から)  
富地さん、鎌田さん、中林さん  
岸田さん、松嶋さん、河井さん



### 三十歳の祝典祝賀会を開催!

二十歳の祝典終了後、令和元年度ぶりとなる「二十歳の祝典祝賀会」を実行委員会主催で開催しました。実行委員会は、教育委員会の呼びかけに応じてくれた祝典参加者で構成されました。

祝賀会には、53名が出席し、お菓子を食べながら旧友との会話やビンゴゲームを楽しんでいました。

## しみず教育の四季

### 十勝ならではのウィンタースポーツを楽しもう

今年も清水と御影に丘リンクと呼ばれる雪を踏み固め、水を撒いて造成するリンクが2つできました。朝でも夜でも気温が低くなれば作業に取り組んでくれた、保護者や地域・学校の方など、多くの方の努力で完成したものです。感謝して滑ることができたでしょうか？

温暖化が進み、スケートリンクの造成にも年々影響が出てきている気がします。ここでしか味わえない体験です。



スケートを楽しむ子どもたち

### 図書館冬休みイベントより



▲こども映画上映会  
『すみっこぐらし』の世界に引き込まれました。



▲リースづくり  
リースに飾りをつけて華やかに!

### 新着図書からピックアップ

- 『カーテンコール』……………筒井康隆著
- 『蛸足ノート』……………穂村弘著
- 『戦国女刑事』……………横関大著
- 『老いてこそ、スマホ』……………牧社ほか著
- 『ねごがお』……………岩合光昭著



新着図書などの情報は、図書館ホームページからご覧になれます！左のQRコードまたは「十勝 清水図書館」で検索してください！

おいしく食べるために必要な歯の本数



(『食物かみごたえ早見表』風人社 を参考に作成)

健康  
最前線

『8020 運動って何?』

～ 残存歯数と健康寿命～

Health Wealth Zone

記 清野 智美 歯科衛生士

日本人の平均寿命は、男性81・47歳、女性87・57歳(2022年)で世界有数の長寿国です。しかし、平均寿命は長くなっても歯の寿命はそれに追いついていません。成人の歯の数は全部で28本(親知らずを含まず)ですが、厚生労働省の「歯科疾患実態調査(2016年)」によると、60歳代で22・75本、80歳ではわずか13・55本にまで減っています。そこで、平成元年から厚生省と日本歯科医師会は、80歳で20本の歯を保とうという「8020運動」を提唱してきました。当時の8020達成者は10人に1人でしたが、令和4年度には2人に1人と成果がみられます。ちなみに今年度、清水町では4名の高齢者が8020達成者として表彰されています。

なぜ20本かというと、歯が20本あればほとんどの食べ物を噛み砕くことができ、美味しく食べられると言われているからです。食べたいものを美味しく食べるといことは、人生において、他の何にも代えがたい楽しみだと思いませんか? その一方で、40歳以上の8割に歯周病がみられ、高齢になるほどその割合が高いこともわかってきました。歯周病は、歯を支える歯ぐき(歯肉)や骨(歯槽骨)が壊されていく感染症で、生活習慣病のひとつです。日本人の約8割が罹っていると言われる、歯を失う原因の第1位でもあります。また、高齢者では残存歯数が少なくなればなるほど、要介護認定を受けやすいという結果が出ています。

「お口は健康の入口」です。80歳になっても自分の歯で美味しく食事をいただき、健康的でアクティブな人生を送るために、かかりつけの歯科医院でお口のメンテナンスを受けましょう。

それが「健口」に繋がります。自分に適した歯のみがき方を歯科医師や歯科衛生士に教えてもらうことこそ、一番の予防法です。そして「しっかり噛むことのできるお口」を目指しましょう。

人生会議を知っていますか?

Welfare Square

福祉の  
ひろば

■人生会議とは?

年齢に関係なく誰でも命に関わるような病気や怪我をする可能性があります。生命の危機が迫った状況では、約7割の人が判断能力を失うと言われていています。その様な時に備えて自分が大切にしていることや、自分が受けたい医療や介護について、家族など信頼できる人や医療従事者などと話し合い、その内容を書き留めておくことを「アドバンス・ケア・プランニング(ACP)」と言います。人生会議とは、このアドバンス・ケア・プランニングの愛称です。

■なぜ、人生会議が大切なのか? 病気などによって本人の意識や判断力がない状態になったときに、どのような医療や介護を受けて最後を迎えたいのかを前もって家族や医療従事者と話し合い、共有しておくことで、もしもの時に本人の意思を反映させやすく、また、本人の代わりに治療方針などを判断する家族などの心の負担を軽くすることにつながります。

■どんな話し合いをするの?

①あなたが大切にしていることを考えましょう。

日頃から、治療に対する考えや家族に対しての思いなどを示しておくことで、将来、家族などがあなたの気持ちを考えて判断する時に役立ちます。

②大切な人やかかりつけ医と話し合い、共有しましょう。

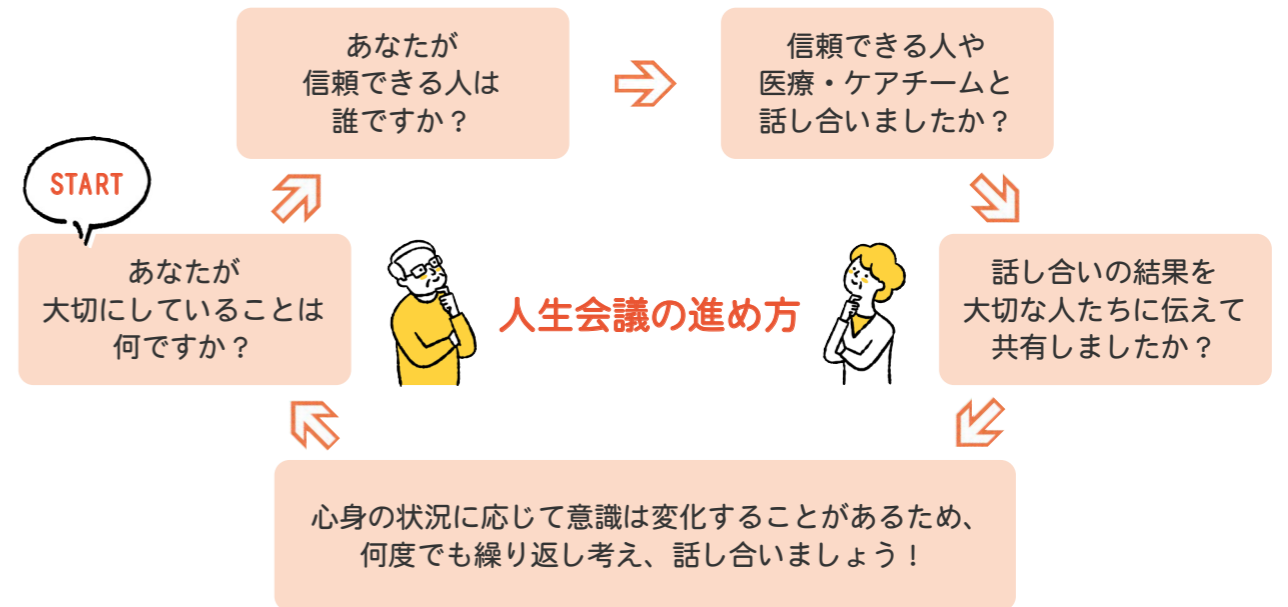
自分の考えや思いを伝えられなくなった時に、あなたの代わりにあなたの思いを大切に伝えてくれる人を決めましょう。

③話し合った結果は書き留めておきましょう。

話し合ったことは、記録として残しましょう。希望や思いは、時間や健康状態によって変わることがあります。その都度、繰り返し考え、話し合い、記録しておくことが大切です。

■最後に

人生会議は、会議を開催するのではなく、日頃から、自分の考えを信頼できる身近な人やかかりつけ医などに伝えておくことが最も大切になります。



【問い合わせ】 保健福祉課在宅支援係 ☎ 69-2233

# 人のうごき

問い合わせ：町民生活課戸籍住民係 ☎62-1151

## 結婚 / Marriage

佐藤 英幸さん♡谷本 陽子さん  
小林 倫典さん♡竹中 和奏さん

## 誕生 / Birth

野々村 柊磨ちゃん(知彦さん・絵美さん) 清和1  
石橋 詩ちゃん(祐仁さん・まり子さん) 北3条  
竹中 優大ちゃん(良典さん・早織さん) 御影中央  
村上 結思ちゃん(和樹さん・由佳さん) 若松  
石川 廉士ちゃん(瞭さん・亜美さん) 西清水

## 哀悼 / Condolences

村田 幸子さん 有明  
守田 ミツエさん 日清  
山本 澄子さん 御影鉄南  
中島 理さん 清和  
青柳 博美さん 奉賛  
赤堀 京さん 西都  
薩摩 全さん 上美蔓  
小野寺 千里さん 日の出2  
白川 百合子さん 曙  
馬場 富一さん 中熊牛3  
森本 泰啓さん 朝日  
河野 和人さん 本通2  
澁谷 邦雄さん 北星  
小松 春枝さん 西清水  
片岡 啓光さん 桂町  
細野 吾一さん 北清水

## 人口 / Population

人口	8,889人(-18)
男	4,431人(±0)
女	4,458人(-18)
世帯	4,647戸(-17)

※令和6年1月末現在 ( )内は前月比

# 町長日記

## アイスホッケーインターハイ激励

1月22日、青森県八戸市で開催中のアイスホッケーインターハイの応援に駆け付けた。清水高校は優勝候補に挙げられていたこともあり、今年こそは初優勝の思いで遠路はるばるの応援となった。

1〜2回戦は予想どおりの大勝で、私は22日の準々決勝から観戦。昨年ベスト4の埼玉栄戦も6対3で無難に勝ち上がる。さて、いよいよ午後の準備



駒大苫小牧との準決勝へ応援に行ってきました

## 町長とのふれあいトーク

開催日 **3月7日(木)**

町政への要望など、阿部一男町長と直接お話しできます。事前予約が必要となりますので、下記①〜④を問い合わせ先へご連絡ください。

- ①氏名・人数 ②希望時間帯 ③トーク概要
  - ④トークの方法(対面・電話・リモート)
- ※リモートの申込期限：2月29日(木)  
【問い合わせ：企画課広報広聴係 ☎62-2114】

# ちょうみん作品館

Creation Station



短歌の寄稿がありましたので、ご紹介します。

### 【玲瓏短歌会】

コスモスも花の命を終わらせて

菊に季節を静かにゆずる 森山ヤヨイ

夕方にグラタン酢の物ひとり居の

夕餉の卓に一日を過ぐる 安済哲子

早朝に電話の鳴れば不吉あり

入院四日で甥は他界す 藤原静子

洗濯の干しあがりを取りこんで

過ぎゆく日々の残影うれし 大石 尚

はげ山の野鳥の声を聞きながら

秘湯への思い今は懐かし 村谷三恵

浄土へと長き闘病の吟友よ

お疲れ様の言葉切なし 田村徳子

生かされて入院退院右左

生きてる証動けるあかし 宗像三郎

先端にひとつ残れる蘭の蕾

咲きてさながら紋白蝶よ 橋本佳代子



## 広報モニター感想

Monitor's Thoughts

- ★御影こども園おもちつき  
の表紙を見て、コロナ禍を  
乗り越えたことを実感しま  
した。新年にピッタリな可  
愛い笑顔が印象的です。
- ★写真で1年を振り返って  
いて、町内の出来事がわか  
りやすかったです。
- ★タツ成の1年に！に出て  
くる子どもたちが、どの子  
も生き生きしていて、見て  
るだけで勇気づけられま  
した。
- ★タツ成の1年に！のタイ  
トルがとても良いです。子  
どもたちの目標に負けず、  
大人たちも頑張らなければ  
と決意しました。
- ★図書館だよりで紹介され  
ていたクリスマス絵本の展
- 示は、華やかで素敵でした。  
館内ではクリスマスの曲が  
ずっと流れていて、大変心  
地よく懐かしい気持ちにな  
りました。
- ★福祉のひろばで、認知症  
関係は高齢者にとって関心  
のある事柄ですが、字が小  
さく薄くてメガネをかけて  
も読めません。
- ★町内企業のみなさま方が  
社会貢献活動をされ、広報  
誌を読む度に町民の一人と  
して感謝を感じています。
- ★清水中にバスケットがなく  
ても、好きなスポーツを続  
けられる環境があることに  
驚きました。記事をきつと  
いいなあと思いました。

### 【お詫びと訂正】

広報しみず1月号(令和6年1月15日発行)に誤りがありました。住民のみなさま並びに関係各位にご迷惑をお掛けしましたことをお詫びするとともに、ここに訂正させていただきます。

■7ページ  
ゆうえる1月号トピック  
内の写真説明

- (正) 町PTA連合会  
口田会長の挨拶
- (誤) 町PTA連合会  
田口会長の挨拶





音更アイスホッケー少年団（黄色ユニフォーム）との一戦

## アイスホッケーを愛好する十勝の小学生が集結 チビッコアイスホッケー大会開催

1月13日に第45回全十勝チビッコアイスホッケー御影大会（A級）、1月14日に第43回全十勝チビッコアイスホッケー交歓御影大会（C級）が、町アイスアリーナで開催され、清水御影アイスホッケー少年団が出場しました。キャプテンの伊東楓夏さん（御小6年）は「攻めも守りも全力で走るように心がけて戦いました！」と試合を振り返って感想を話しました。

## 地元の景色を雪像にも見せてあげたい 清水町出身デザイナーの雪アート

清水町出身デザイナーの田中宏美さんが、町内の公園などに雪像を作りました。田中さんは2019年から札幌市の公園を中心に雪像を作り始め、メディアにも多く取り上げられています。地元の景色を雪像にも見せてあげたいという思いから、気温が低く雪の扱いが難しい十勝での雪像作りに今回チャレンジされました。



田中さんが東公園に作った雪像（雪ボーイ）



ハンバーグを受け取ったしみずこども園の園児たち

## 地元ブランド牛の美味しさを子どもたちへ JA十勝清水町がハンバーグ寄贈

1月26日、JA十勝清水町が、町内こども園と給食センターに十勝若牛ハンバーグを無償提供しました。地元ブランド牛「十勝若牛」の美味しさを知ってもらうため、こども園と小中学校の子どもたちに給食のメニューとして提供されました。

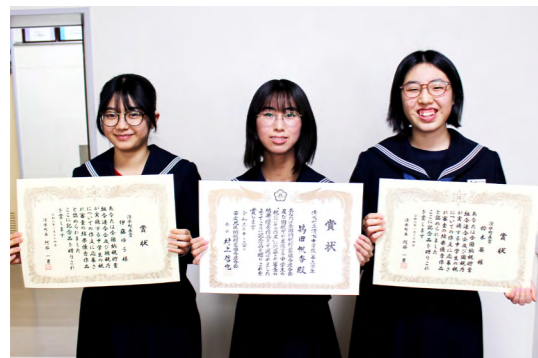


## 無火災・無災害を祈念して—— 令和6年度消防団出初式開催

1月6日に御影消防団出初式が御影消防庁舎前で、1月7日に清水消防団出初式がサツドラ十勝清水店前駐車場で開催され、一年の無火災・無災害を祈念しました。清水消防団長の秋島雅彦さんは「みなさんの安全と安心を守るため、日々訓練をしています。少子化で団員が少なくなっているので、興味がある人はぜひ入団してもらいたい」と話しました。



清水消防団出初式で披露された登梯（とてい）



左から清水中学校3年生の伊藤さん、鴛田さん、鈴木さん

## 税への理解を深めた清水中学生3名が入賞 「税についての作文」授賞式

全国の中学生を対象に、国税庁・全国納税貯蓄組合連合会が共催する「税についての作文」で清水中学校3年生3名が入賞し、1月24日に同校で授賞式が行われました。帯広地区納税貯蓄組合連合会会長賞の鴛田ほのかさん、清水町長賞の伊藤ゆうさんと鈴木葵さんに表彰状が手渡され、鴛田さんは「まさかと思っていたので驚きましたが、うれしいです」と話しました。

## 子どもたちの日常を視察 しみず認定こども園給食試食会

1月31日、しみず認定こども園で職員向けの給食試食会が開催され、阿部町長、山本副町長、関係課長らが参加しました。給食委託会社の㈱LEOCの調理員から、地元産野菜を積極的に使用していることやカレーを小麦粉から手作りしていることなどが伝えられ、阿部町長は「子どもが食べやすい優しい味付けで、丁寧な調理過程も把握できた」と話しました。



清水産ごぼうのぎせい豆腐を試食する阿部町長、山本副町長



1/18

メジャーリーグで活躍する大谷翔平選手からのグローブが届き、町内小学校へ贈られました。



1/26

帯広地方法人會清水地区会より町内小中学校へ図書が寄贈があり、感謝状を贈呈しました。



西部十勝子ども交流会「あそぶ！まなぶ！子ども科学のつどい2024」が町文化センターで開催され、西部4町の小学生80名が参加。小学生たちは手品のような実験や工作に身を乗り出して体験していました。



1/28

清水赤十字病院の救護班6名が、能登半島地震被災地の医療支援のため、石川県珠洲市へ派遣されました。出発式で同院長の藤城貴教さんは「被災者の心に寄り添って頑張ってきてほしい」と話しました。



1/24



## 令和6年1月7日 第75回清水町二十歳の祝典

62名が晴れやかな門出を迎えました



広報しみず780号  
学習情報ゆう・える503号

発行／北海道清水町 ■編集／企画課広報広聴係 ☎0156-62-2114  
発行・編集／清水町教育委員会 ☎0156-62-5115  
■北海道清水町ホームページ <https://www.town.shimizu.hokkaido.jp/>