

2022
11
広報紙みず
ゆり・える

SHIMIZU

「まちに気づく まちを築く とから清水～想いをミライに繋ぐまち～」

特集

120th
ANNIVERSARY
清水町開町120年



ゆり える 令和4年度 清水町文化賞・スポーツ賞 受賞者紹介！

写真

開町120年記念シンポジウムにて、埼玉県深谷市 小島市長・澁沢栄一そっくりさん・阿部町長

住み続けたいと思える
子どもたちに誇れるまちへ――



【写真】開町120年記念式典で式辞を述べる阿部町長

清水町の歴史は、明治31年、日本経済の父と言われる渋沢栄一翁が設立した「十勝開墾合資会社 熊牛農場」に越前地方から26戸99人が入植したのが始まりとされています。その後、今日にいたるまで、一節一節と年輪を重ねてきました。

本町が発展を成し遂げられたのは、偉大な開拓者精神のもと、盤石な礎石を築いた、多くの先人方の汗と、血にまみれた努力の賜物です。

時が移り変わっても、先人方の数々の偉業を称え、本町の素晴らしさを、次世代へ受け継ぐ決意を新たにしています。

地域性豊かな資源や先人により培われた歴史を尊重し、「人と人との絆や心のつながりがある、住み続けたいと思えるまち」、「ふるさとを離れた方々が、戻って暮らしたいと思える魅力あふれるまち」、「将来を担う人材が、この町に残って暮らしたいと思える、子どもたちに誇れるまち」を築いてまいります。

令和4年10月 阿部 一男



【写真③】



【写真②】



【写真①】



【写真⑥】



【写真④】



【写真⑧】



【写真⑦】



【写真⑥】

特集 **120th**
ANNIVERSARY

清水町、開町120年――

清水町は今年、開町120年を迎えました。2012年からの10年間、新たなお祭りのスタートや渋沢栄一を通じた町おこしなど、様々な出来事がありました。写真とともに、町の歩みを振り返ってみましょう。



【写真⑪】



【写真⑩】



【写真⑨】

2012
|
2021
HISTORY
まちの
できごと

2012	十勝若牛アスパラまつりを初開催
2015	新ご当地グルメグランプリ北海道で、十勝清水牛玉ステーキ牛丼が3連覇を達成【写真①】
2016	雪印清水工場跡地に新清水消防庁舎が完成【写真②】
2016	台風襲来、河川氾濫など甚大な被害を受ける【写真③】
2018	JR羽帯駅が廃止、さよならイベント開催【写真④】
2019	北海道胆振東部地震が発生、道内全域で大規模停電が起こる
2019	十勝清水肉・井まつりを初開催【写真⑤】
2019	町内でNHK連続テレビ小説「なつぞら」ロケ実施【写真⑥】
2019	酪農発祥120年記念シンポジウム開催【写真⑦】
2019	御影保育所が、保育所型認定こども園に移行
2019	十勝清水にんにく肉まつりを初開催【写真⑧】
2020	第一・第二保育所を統合、しみず保育所（ほっけ）を開所【写真⑨】
2021	渋沢栄一の功績を描いた、NHK大河ドラマ「青天を衝け」放送開始【写真⑩】
2021	ミライに繋ぐ「ゼロカーボンとかち清水」を宣言【写真⑪】

西川 雅子 住宅防火の推進に尽力
平成 11 年 清水町婦人防火クラブ役員
平成 21 年 清水町町内火防係連絡協議会副会長

山本 美枝子 住宅防火の推進に尽力
平成 7 年 清水町婦人防火クラブ役員
平成 21 年 清水町町内火防係連絡協議会理事

高橋 愛子 住宅防火の推進に尽力
平成 13 年 清水町婦人防火クラブ理事
平成 21 年 清水町町内火防係連絡協議会理事、
同協議会副会長

白井 豊 住宅防火の推進に尽力
平成 18 年 清水町町内火防係連絡協議会副会長

三好 敏雄 住宅防火の推進に尽力
平成 18 年 清水町町内火防係連絡協議会理事

赤堀 美智子 住宅防火の推進に尽力
昭和 58 年～御影婦人防火クラブ監査、同クラブ
幹事、同クラブ会長

中西 志麻 住宅防火の推進に尽力
平成 22 年 御影婦人防火クラブ監査

五十嵐 順一 災害活動の後援に尽力
平成 23 年～清水町消防後援会長

梶 幸雄 災害活動の後援に尽力
平成 15 年 清水町消防後援会理事
平成 21 年 同後援会総務担当理事

三田村 英明 災害活動の後援に尽力
平成 15 年 清水町消防後援会理事
平成 19 年 同後援会監事

浅井 幸司 災害活動の後援に尽力
平成 21 年～清水町消防後援会理事

三澤 吏佐子 教育行政の推進に尽力
平成 13 年 清水町社会教育委員
平成 17 年～清水町教育委員、同委員長、教育長

馬淵 悟 まちづくりに貢献
まちづくり基本条例の策定において、アドバ
イザーとして指導助言や条例制定等に尽力

高橋 高志 教育の振興発展に寄与
平成 25 年～清水小学校図書館へ図書を寄贈



清水町町内会連絡協議会 (会長 長尾 克幸)

昭和 56 年 4 月設立
町内会相互の連携・親睦を深め、幅広いボランティア活動を実施

清水町町づくり推進協議会 (会長 長尾 克幸)

昭和 59 年 3 月設立
住み良い地域・町づくりの実現のため、幅広いボランティア活動を実施

御影地域づくり推進協議会 (会長 米光 良一)

昭和 48 年 12 月設立
生活環境の整備等、幅広いボランティア活動を実施

ペケレの会 (代表 平岡 洋子)

昭和 47 年に御影老人家庭慰問奉仕団として発足
その後活動内容を変更し、高齢者の健康づくりと交流活動等を実施

ボランティアななかまど (代表 高橋 敬子)

昭和 59 年設立
町デイサービスセンター援助、町社会福祉協議会へのボランティア活動等を実施

たんぼぼの会 (代表 増田 紀子)

平成 8 年設立 (前身は富士町内ボランティア)
町デイサービスセンターへのボランティア協力やサロン活動を実施

いちごの会 (代表 田中 幸子)

平成 11 年設立
町デイサービスセンターへのボランティア活動を実施

さくら会 (代表 逢坂 昌子)

平成 12 年設立
精神疾患を持つ方々の社会復帰を支え、家族への相談支援等を実施

J A 十勝清水町そよかぜの会 (代表 滝本 和子)

平成 10 年設立
ヘルパー精神とホームヘルプサービスについての習得活動等を実施

ふまねっとサポーターしみず (代表 辻 キミ子)

平成 23 年設立
ふまねっと運動のサポーター資格を持つ会員による、高齢者への運動教室等を実施

五月会 (会長 石井 照江)

平成 4 年結成
図書館、幼稚園、保育所、小学校等での読み聞かせ活動を実施

生涯学習ボランティア書道部会 (会長 山名 真亮)

平成 17 年度から町内小中学校の授業に対するボランティア活動を実施



町づくりの功績に感謝を込めて――

10 月 1 日に開催した「清水町開町 120 年記念式典」では、町の発展に貢献された 64 名と
12 団体の表彰を行いました。皆様の功績をご紹介します。※敬称略・順不同

社会功労賞

池原 和子 地域福祉の向上に貢献
平成 7 年 新得地区保護司会清水町分区監事
平成 17 年 同会副分区長

櫻井 美紀子 地域福祉の向上に貢献
平成 14 年 清水町赤十字奉仕団委員
平成 16 年 同奉仕団委員長

永井 喜子 地域福祉の向上に貢献
平成 12 年 清水町赤十字奉仕団委員
平成 20 年 同奉仕団副委員長

中野 由喜子 地域福祉の向上に貢献
平成 8 年 清水町赤十字奉仕団副委員長

上出 和子 地域福祉の向上に貢献
平成 6 年 清水町赤十字奉仕団委員
平成 22 年 同奉仕団副委員長

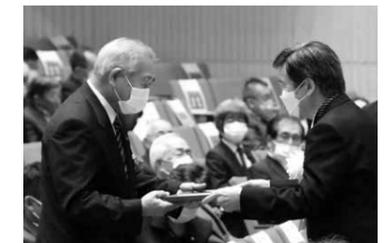
増田 紀子 地域福祉の向上に貢献
平成 8 年～たんぼぼの会 会長

田中 幸子 地域福祉の向上に貢献
平成 11 年～いちごの会 会長

長嶺 節子 地域福祉の向上に貢献
平成 12 年～さくら会 会長

金堀 克浩 健全な青少年育成に寄与
平成 14 年 清水町子ども会育成連絡協議会副会長
平成 29 年 同協議会理事

武田 静江 女性の地位向上・ボランティア活動に尽力
平成 4 年～清水町女性団体連絡協議会副会長、
同協議会理事、同協議会長



感謝状

板橋 茂美 行政苦情の解決に貢献
平成 11 年～清水町行政相談委員

児玉 一紀 地域福祉の向上に貢献
平成 16 年～民生委員・児童委員、同委員会庶務
会計、同委員長

三澤 幸三 地域福祉の向上に貢献
平成 16 年 民生委員・児童委員
平成 19 年 同委員会副会長

小林 信子 地域福祉の向上に貢献
平成 8 年～清水町赤十字奉仕団委員、同奉仕団
副委員長、同奉仕団委員長

太田 恵子 更生保護活動に貢献
平成 15 年 清水町更生保護女性会長
平成 29 年 同会理事

山名 洋美 更生保護活動に貢献
平成 15 年 清水町更生保護女性会副会長

有澤 秀幸 消防事業の活性化に貢献
昭和 63 年 清水町防火管理者連絡協議会理事
平成 26 年 同協議会長

横山 俊峰 消防事業の活性化に貢献
平成 18 年 清水町防火管理者連絡協議会理事

山本 修一 危険物等からの安全確保に貢献
平成 16 年 清水町危険物安全協会副会長
平成 24 年 同協会会長

川端 和仁 危険物等からの安全確保に貢献
平成 17 年 清水町危険物安全協会理事
平成 24 年 同協会副会長

三好 昌彦 危険物等からの安全確保に貢献
平成 19 年 清水町危険物安全協会理事

谷口 弘幸 危険物等からの安全確保等に貢献
平成 20 年～清水町危険物安全協会理事
平成 21 年 清水町消防後援会理事
平成 25 年 同後援会副会長

村下 勤 住宅防火の推進に尽力
平成 23 年 清水町町内火防係連絡協議会監事
令和 4 年 同協議会副会長





清水町長 阿部一男 × 埼玉県深谷市長 小島進 × 渋沢栄一記念財団理事長 榎山紘一 × NHK大阪放送局チーフプロデューサー 福岡利武

ゆかりの深い4名によるパネルディスカッション

渋沢栄一がつかない縁、集結——

式典後には、「清水町開町120年記念シンポジウム」を開催。埼玉県深谷市長による記念講演会や、渋沢栄一と関わりの深いパネラーを招いたパネルディスカッションが行われました。ここでは、パネルディスカッションの様子を抜粋してお伝えします。

阿部 視聴者としては、一週間が大変待ち遠しく、役者さんたちの演技をじっくりと楽しめる作品でした。福岡さんに会うのは今日が6回目。お会いした当初は、清水町を取り上げていただくことが難しそうでした。しかし、お会いする度に、渋沢栄一がつかないで

大河ドラマ『青天を衝け』について
福岡 渋沢栄一を主人公と決めるまで、様々な議論がありました。彼の人生は、なかなかすくなく、倒された側に入り、明治政府に呼ばれ改革をし、国づくりに尽力し、昭和まで生きました。生きる、生きて何かして行こうという部分が着目ですね。小さい頃、母親から「みんなが幸せなのが一番なのだ」と言われ、それに生涯取り組んだ人物だと思えます。吉沢亮さんのキャスティングは、若いのに芯があって、何かを成し遂げそうな感じが良いという理由からでした。

榎山 渋沢は、日本の経済・近代産業発展のため、努力を続けてきましたが、農業を抜きにして、新しい日本社会ができる訳がないと気付いていたと思います。清水町の原野を見て、日本を広く開拓して行くと決断し、渋沢自身も、清水町に恩義を感じているはずですよ。

小島 私が一番感動しているのは、渋沢栄一が一年のスケジュールを決める際に、深谷市八基の獅子舞の日を一番最初にスケジュールに書いていたことです。あれだけ素晴らしい功績がある方でも、ふるさとを心の中に置いていました。今後、清水町の若者も夢を持って、外へ出て行く時が来ると思います。その時に、渋沢栄一を見習って、ふるさとをしっかりと持った上で、夢に向かってもらいたいですね。私は今、子どもたちに、渋沢栄一の考え方の中で、こういった部分を一番大事に教えています。

渋沢栄一の教え

くれた縁なのか、前向きに検討してくれているように感じました。30秒ですが「第39回ゆかりの地紀行」に清水町を取り上げていただき、少しでも全国区になれた気がします。清水町でも、壮絶なドラマがあったことを、全国に発信して行きたいと思えます。

町内会長・農事組合長 感謝状

- | | | |
|---|----------------------------------|-------------------------------|
| 金田 和廣
通算24年にわたり、北1条町内会長を歴任 | 木村 幸夫
通算10年にわたり、平和町内会長を歴任 | 村下 榮蔵
通算11年にわたり、竹葉町内会長を歴任 |
| 長尾 克幸
通算18年にわたり、日の出3町内会長を歴任 | 室田 誠二
通算22年にわたり、日清町内会長を歴任 | 富樫 勝治
通算10年にわたり、若松町内会長を歴任 |
| 土門 勲
通算16年にわたり、西文化町内会長を歴任 | 菅原 八百一
通算17年にわたり、清和団地町内会長を歴任 | 川原 忠
通算11年にわたり、清和1町内会長を歴任 |
| 大野 春雄
通算15年にわたり、宮の森団地町内会長・西清水町内会長を歴任 | 小島 繁
通算22年にわたり、日光町内会長を歴任 | 武田 秀夫
通算29年にわたり、南清水町内会長を歴任 |
| 守田 秀和
通算30年にわたり、下佐幌2農事組合長を歴任 | 白石 孝夫
通算21年にわたり、下佐幌協心農事組合長を歴任 | |
| 平賀 誠
通算15年にわたり、人舞4農事組合長を歴任 | 牧野 真樹
通算11年にわたり、東人舞農事組合長を歴任 | |
| 吉田 安宏
通算14年にわたり、人舞共栄農事組合長を歴任 | 藤岡 房雄
通算11年にわたり、西都町内会長を歴任 | |
| 三谷 秀俊
通算10年にわたり、御影鉄南農事組合長を歴任 | 松下 信行
通算10年にわたり、御影平和農事組合長を歴任 | |
| 那須野 敏弘
通算10年にわたり、御影平和農事組合長を歴任 | 浅水 満
通算11年にわたり、東羽帯農事組合長を歴任 | |
| 斉木 孝明
通算10年にわたり、東郷愛農事組合長を歴任 | 佐藤 正広
通算10年にわたり、千才農事組合長を歴任 | |



受賞者代表メッセージ

名誉ある賞をいただき、誠にありがとうございます。
町長の式辞の中で、身に余るお褒めのお言葉をいただき、今後より一層精進して参りたいと、あらためて身の引き締まる思いで、決意を新たにしたいところでございます。
開町120年の節目に、私たちの活動が認められましたことは、受賞者一同、喜びにたえません。これもひとえに、行政の人と仲間間の努力がありましたことに、深く感謝いたしております。

櫻井 美紀子



▶ 動画配信中



町公式 YouTube チャンネル「うっちゃんねる」では、当日のシンポジウムの様子を配信中！ぜひ、ご覧ください！



秋～心を染める 色の中で 感性みずみずしく 台中市の清水国民小学校と清水小学校、 御影小学校との「国際交流事業」

昨年度から、姉妹校締結を目指して交流を深める覚書を交わした台中市の清水国民小学校（高学年）と、清水小学校・御影小学校（6年生）による「国際交流事業」の1回目をオンラインで行いました。

本事業は今年で2年目。各校の子どもたちは、外国語の学習で身に付けた英語力と、写真やカード等を使って、自己紹介や町の紹介、ジャンケンゲーム等で楽しく交流しました。

また、清水町を更に知ってもらおうと、選択式のクイズを出すなど、工夫して取り組みました。英語指導講師の棚田先生や英語指導助手のアシュリーさんやトレバーさん等のサポートのおかげで、充実した交流ができました。

次回も内容の工夫や全員参加のもと、より活発な学習・交流となるよう準備していきます。



清水小学校6年生～喜びのピースサインでおわかれ。



御影小学校6年生～ジャンケンゲームで大盛り上がり。

社会教育関係団体紹介

● 子育てコミュニティ Komorebi ●



正解のない育児。日常の些細なモヤモヤを、気軽に口から出せる『自身の居場所』を、ママたちの日常にそっと寄り添う形でつくりたい。その想いで、『ママがゆるむ会』を開催しています。

毎回、メンバーが今まさに話したいテーマを出し合い、自由気ままにお話ししています。子どもと一緒にできる「ゆるヨガ」や「ご褒美TeaTime」で自身を大切にしている時間。皆さんが心から頼りたい仲間が1人でも増えるようにと、活動中です。

- 活動日時 『ママがゆるむ会』月1～2回 10時30分～12時
- 活動場所 文化センター2階 幼児室
- 問い合わせ 大石 絢美 (☎ 080-6908-7173)

図書館だより

毎月19日はしみず読書の日

そうだ!図書館に聞いてみよう

「読みたい本のタイトルを忘れた」、「調べたいことがあるが、どう調べたらいいのかわからない」など、困ったことはありませんか?

そんな時は、図書館にご相談ください。図書館では、皆さんの知りたい情報を一緒に探す「レファレンスサービス」があります。

これまで、「釘を使用しない木の接続方法の呼び方を知りたい」、「よく飛ぶ紙飛行機を作りたい」など、様々な調べもののお手伝いをしてきました。

皆さんからの相談は、図書館の本を選ぶ際の参考となり、大変貴重なものです。「こんなこと聞いても大丈夫かな…」と遠慮せず、お気軽にお尋ねください。

新着図書からピックアップ

『よくみると… もっと!』 shimizu 作



ドーナツの絵をよく見ると、クマと犬!そして、アイスやイチゴもよく見ると…。

美味しそうな食べ物がよく見たら違うものという発見が楽しい絵本です。「読書の秋」「食

欲の秋」の、親子の読書にオススメです。

- | | |
|----------------|---------|
| 『乱鴉の空』 | あさのあつこ著 |
| 『夜の道標』 | 芦沢央著 |
| 『此の世の果ての殺人』 | 荒木あかね著 |
| 『祝祭の子』 | 逸木裕著 |
| 『リバー』 | 奥田英朗著 |
| 『浅草ルンタッタ』 | 劇団ひとり著 |
| 『祈りのカルテ 2』 | 知念実希人著 |
| 『嘘つきジェンガ』 | 辻村深月著 |
| 『汝、星のごとく』 | 凧良ゆう著 |
| 『レッドゾーン』 | 夏川草介著 |
| 『SL やまぐち号殺人事件』 | 西村京太郎著 |
| 『クリ粥』 | 山本一力著 |
| 『人間の業』 | 百田尚樹著 |



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になれます!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!

令和4年度 清水町文化賞・スポーツ賞 受賞者紹介!

11月3日、令和4年度清水町文化賞・スポーツ賞表彰式が開催され、団体の部・個人の部の受賞者へ、各賞が贈られました。

この表彰は、本町の文化・スポーツ振興のために、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、山下教育長から各受賞者へ楯が授与された後、受賞者を代表して有澤輝彰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。

清水町スポーツ優秀賞 【奨励部門】卓球



松浦 和広 さん

令和4年5月29日に帯広市で開催された「社会人卓球大会十勝地区予選会」一般男子シングルスAにおいて優勝されました。



【選手一覧】西山知宏、石川拓磨、山下広二郎、田村研登、小林伶央、石川 瞭、太田 希、廣富純輝、前田翔平、杉本大地、栗本 剛、前道陽平、井上雄斗、菅野翔平、有田 芯、青砥悠賀、若原颯汰



表彰式で教育長から楯を受け取る
清水町職 野球部の西山さん

清水町文化優秀賞 【優秀部門】弁論



有澤 輝彰 さん

令和4年5月12日に札幌市で開催された「令和4年度商工会青年部主張発表北海道大会」において最優秀賞を受賞されました。

清水町スポーツ優秀賞 【奨励部門】野球

清水町職 野球部 (監督 岡直矢)

令和4年6月11日～12日に鹿追町で開催された「第54回全道自治体職員等野球選手権全道優勝大会 十勝地方本部予選大会」Bブロックにおいて優勝されました。



表彰式で教育長から楯を受け取る
有澤さん

から心のゆとり・やすらぎ、豊かな心を身につけようという意味が込められています。のそれぞれの頭文字L(える)と、日本語の「得る」という意味を持っています。

通いの場で『心と体の健康づくり』

■通いの場とは
高齢者の方々が「日常的に」「住み慣れた地域で」「地域の方々とふれあう」ことができる「場」のことです。

通いの場には、地域のサロン等、地域住民が活動主体となっていくものと、行政が主体となっていく介護予防に資する体操等の活動があります。

町では、日頃の運動不足の解消と介護予防・認知症予防のために、65歳以上の全ての町民の方を対象に、通いの場として「介護予防運動教室」「いきいき教室」を開催しています。

■「いきいき教室」
登録者は240名を超え、新型コロナウイルス感染症の感染予防対策に留意しながら、毎回楽しく行っています。

【いきいきストレッチ】
毎週月曜日の午後開催
自宅でも行える簡単な体操や、ストレッチ、座ったまま行える筋トレ、認知症予防を目的とした脳トレ等を行う教室と、マットを敷いた床でヨガや背骨コンディショニング等を行うこのコースに分けて開催しています。

【申込・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)
☎ 99-22233

■最後に
コロナ禍により、外出する機会や人と関わる機会が減少している方が多いのではないのでしょうか？

いきいき教室は、いつでも好きな時に気軽に参加していただける教室なので、ご家族、ご友人をお誘い合わせのうえ、ぜひご参加ください。

【いきいき音レク】
毎週金曜日
(午前：御影、午後：清水)
・通信カラオケシステムを活用し、大きな画面に映し出された映像を見ながら、生活リハビリ体操や脳トレ、健康のレベルに合わせた歌謡体操を行っています。また、2名のインストラクターが参加者のタイミングに合わせて声掛けを行い、体操のスピードをコントロールしながら進行するので、身体に負担なく楽しく体操に参加することが出来ます。

清水歴史探訪 [26]

「清水町の農業の変遷」

②「フリードリッヒ・コッホ」

清水町での農業技術の進歩に、欠かすことのできない人物が何人かいます。そのひとり、フリードリッヒ・コッホです。

開墾当時の十勝の肥沃な大地も、連作や無施肥により、作物の品質低下が問題となっていました。特に、大正9年に製糖工場が稼働しはじめた甜菜の糖度が上がらないという問題に直面していました。

甜菜の糖度が、日本は採算ラインを下回る10%、ドイツは20%を越えていました。それを解決すべく、北海道庁はドイツの製糖工場に、改良の援助を求めました。そこで選ばれたのが、清水町に派遣されたコッホです。

コッホは、製糖会社の甜菜部に勤務し、ビート栽培技術者として、社内でも高い評価を受けていました。契約期間は5年で、貸与された10ヘクタールの土地、住居、畜舎、

ドイツ式のプラオ、ハローなどの農機具、耕馬2頭、乳牛3頭、豚3頭、鶏35羽などが提供されました。

コッホは、清水町での農業経営に、情熱と誇りを持ってあたり、その営農の獨創性は、地元農民に大きな影響を与えたとされています。農業形態は、甜菜中心の「混合農業経営」で、家畜ビート、燕麦、麦、トウモロコシ、豆、馬鈴しょなどを栽培していました。

5年の契約期間を2年延長した後、青年酪農家 三澤正男と結婚した次女のヘルタを日本に残し、コッホ家族は、昭和5年に帰国しました。

コッホを派遣したドイツの製糖工場は現存していて、現在の日本甜菜製糖株式会社と100年の年月を超え、た今でも、緊密なパートナーシップを保っています。



・文責 宮崎 幸夫
(十勝清水郷土史研究会)

町内に建てられたコッホの住宅

新しい仲間を迎えました!



畜産支援協力員
みなせこ 船迫 なな さん

年齢：31歳 出身地：札幌市
趣味：映画鑑賞・カフェ巡り
～私がやってみたいこと～
運転が苦手なので、早く慣れて色々な所にいってみたい!

酪農に興味を持ったきっかけは？

以前までは、介護関係の職に就いていましたが、もともと動物が大好きだということもあって、動物と関わる仕事をやってみたいと思っていました。

酪農に興味を持ったきっかけは、家族で牧場体験に行ったことで、そこで牛や馬と触れ合った時のことが今でも印象に残っています。

清水町の印象は？

清水町には、インターンの期間からお世話になっていますが、自然豊かでも過ごしやすいです。

酪農家さんや他のヘルパーの皆さん、担当してくれた役場職員の方々がとても親切で、丁寧につとつ教えていただけて、とても助かっています。

これから頑張りたいことは？

まずは、変則的な勤務時間や体力を使う仕事に慣れることを目標にしています。

酪農に関する知識が全く無いところからのスタートなので、1ヵ月半が経った今でも、覚えることが多い、戸惑いながら仕事をしています。そんな私を優しくサポートしてくれる方々のためにも、いち早く仕事を覚えるよう頑張っていきたいです。



健康最前線

体内時計と朝ごはん

西久保 ほなみ 栄養士

「おなががすいたなと思ったら、お昼の12時だった」なんて経験はありますか？「おなかの時計」がリズムよく働いている証拠ですね。

このような空腹のリズムの他、睡眠や覚醒、体温、ホルモンの分泌などは、私たちの体に備わる体内時計により、ほぼ24時間の周期で繰り返されています。

例えば、幼い頃から身に付いている「朝になると目が覚め、夜になると眠くなる」というリズムは、体内時計が規則的に働いているためです。

しかし、夜更かしや欠食などにより生活習慣が乱れると、体内時計が狂ってしまいます。丈夫で健康的な体づくりのためには、「体内時計の時刻合わせ」が日々必要です。ある研究では、このリズムが整うことで太りにくい体になることが分かっています。

体内時計には、大きなリズムを刻む「主時計」と、それに連動する「末梢時計」があります。主時計は脳にあり、末梢時計は脳や胃、心臓、筋肉など体中にあります。主時計は、起床時に朝日を浴びることでリセットされ、末梢時計は、朝日を浴びた上で、

食事や運動などの刺激も加わることでリセットされます。この「リセット」が「時刻合わせ」であり、健康的な体づくりの第一歩となるのです。

さらに「おなかの時計」は、毎日同じ時刻に朝食をとることでリセットされると言われています。ただし、食べるためには、食事に先だてて胃の蠕動運動や消化液の分泌など、おなかの準備が必要です。もし朝に食欲がわかない人は、この準備が整わないことが習慣として身についているのかもしれないです。

朝食は、体内時計を規則的に調整するだけでなく、代謝の向上、排便促進、脳の活性化など多くのメリットがあります。朝食のメリットを最大限に発揮させるためには、主食(ごはん・パン・麺)、主菜(肉・魚・卵・大豆製品)、副菜(野菜・きのこ・海藻類)を3食で揃えて食べることがポイントです。

朝食を食べる習慣のない人は、ぜひ、コップ一杯の水から、おなかの準備を始めてみてはいかがでしょうか。これからの寒い季節は、ホットミルクやスープなどでもいいですね。体内時計が整うことで、今までもよりも快適な毎日を送ることが出来るはずです。

人口 9,054人 (-8)
男 4,478人 (+2) 女 4,576人 (-10)
世帯数 4,684 (-1)
令和4年10月末現在()は前月比

11/16	水	■除籍済み資料・雑誌の無料提供 ～21日まで(図書 10時～18時)	12/1	木	■エントランスホール展「パステル画展 ねこ科 ミニ図鑑」～28日まで(図書 10時)
17	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)	2	金	
18	金		3	土	
19	土	■おはなし会 (老人福祉センター 13時30分)	4	日	
20	日	■チャレンジ・ザ・ゲーム講習会(文セ 10時)	5	月	
21	月		6	火	
22	火		7	水	
23	水		8	木	■人権擁護委員による「人権相談会」 (保セ 10時～12時、御支 13時～15時)
24	木		9	金	■町民と町長のふれあいトーク(役場 9時)
25	金	■清水町子ども大会「作品展示会」 ～30日まで(文セ 17時)	10	土	■しみずっこ地域食堂(老人福祉センター 11時)
26	土	■おはなし会(図書 11時30分)	11	日	
27	日		12	月	
28	月		13	火	
29	火		14	水	■除籍済み資料・雑誌の無料提供 ～19日まで(図書 10時～18時)
30	水		15	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)

※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



区民祭りでの挨拶の様子

町長の日記
東京都板橋区訪問
10月15日、板橋区民祭りへの招待があり参加しました。板橋区とは、北区同様に渋沢栄一翁がご縁で、昨年・今年と本町製品の物産販売などで、区民の皆さんに好評を得ています。
区民祭りは、3年振りの開催となったことから、大勢の人々が賑わい、さすが58万人が居住する板橋区！その後、板橋区最大の商店街であるハッピーロード大山商店街を視察し、振興組合の役員の方々と本町商品の常設販売コーナーを設けるなどの商談が進みました。また、坂本区長とは、今後、脱炭素の取り組みにおいても連携ができれば良いですねとお話にもなりました。

あとがき

■秋も一段と深まり、朝晩が冷え込む季節となりましたね。その様な中、清水高校生たちが真剣に模擬議会へ取り組み姿に、心が温まりました。インタビューの中にもありましたが、普通の人を経験できない経験として、今後の財産になるのだらうなと思いました。いつか清水町に戻って来てくれたら良いですね。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)

■今年も残すところ、あと1か月半となりました。少し早い気もしますが、自分の生活を振り返ってみました。ウィズコロナということもあってどこかへ出かけることはありませんでしたが、その代わり、たくさん野菜を食べている気がします！季節ごとの野菜を自分で調理して食べるというのも良いかもと、食生活を振り返って思いました。(笑)(中澤)

インタビュー

誕生

馬場 杏星 ちゃん(直樹/由起菜)
斧木 楓我 ちゃん(祐太郎/彩華)

哀悼

太田 雅代 さん 御影中央
笹倉 大嗣 さん 日の出3
杉山 静子 さん 富士
久保 道雄 さん 一新
浅野 栄子 さん 東洋
千葉 守 さん 下佐幌北栄
桑島 民男 さん 桂町
玉井 美榮子 さん 大和
山口 アイ子 さん 中熊牛2
穴生 正子 さん 曙
川江 智恵子 さん 奉賛
加納 正二 さん 郷愛



広報モニタワ

★表紙が、全校生徒先生方みんなが笑顔で手を振っていて素晴らしい。タイムカプセルと同じく子供たちの記憶に残る人文字チャレンジであつたら良いなと思った。
★複雑な町の財政を、分かりやすく表示している。職員人件費も示して欲しい。
★まちの家計簿の歳入・歳出がカラー印刷で色分けが見やすく理解しやすかった。
★町に赤字がないのは安心したが、今後の町づくりへの課題は何なのか考える必要があると思った。
★まちのお金が活用されましたーでは、インタビュアがあり、町民の生活が、より良くなっているのが実感できた。
★人口減少が進む中で、各種移住促進奨励金・補助事業は有効な方法の一つだと思ふ。移住者が増えることを望む。

★清水歴史探訪では、様々な困難を乗り越え、寒冷地に強い甜菜が、重要な役割を持ち、農地が広がっていた歴史を知った。原料運搬の鉄道が整い、その河西鉄道が、交通の他に、文化の光になつていたところが強く印象に残った。
★健康最前線は、大変参考になる。今後も注意事項を掲載して欲しい。
★コロナに慣れ、手指消毒という当初の習慣を忘れかけていた。健康最前線を読み、もう一度しっかりやろうと思った。
★牧野さん宅でジャンボ白菜が収穫されたそうで、忙しい毎日の中に、収穫の秋のニユースで温かい気持ちになつた。クソツとなるこぼれ話が良い。
★みかけ秋まつりのような小さな催しにも目を向けてもらい、うれしかった。広報紙の大切な役割だと思ふ。
★清水小学校のタイムカプセル開封の記事が、とても新鮮だった。直接関係していません。

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】
四季の花心をいやし老いの身を
秋明菊は可憐に咲きぬ 田村徳子
日々拝す十勝平野の朝の陽よ
地平線よりぽつかりと浮き 宗像三郎
蜂の寄るその時だけは菊苜ならず
倒れし醜さ辛抱しよう 大石 尚
電線をねぐらとするか連らなりて
鳥の大群陽の落ちてまで 藤原静子
父植えし朝鮮五葉も大木に
リスの親子がたわむれ駆ける 森山ヤヨイ
母が着し袖の着物に手を通す
母の思いも一緒に羽織る 村谷三恵
国葬の賛否の中を厳戒に
安倍元首相の由々しき映像 安済哲子
四方の窓あければすず風身を撫でぬ
今宵は早に中秋満月 橋本佳代子

じょうほう かわらばん



10/1
図書館エントランスホール展で、介護事務所「さくらさくら」利用者の方々の作品展が開催されました。



10/2
北海道十勝しみず吹奏楽団のファーストコンサートが、町文化センターで開催され、全11曲を演奏しました。



10/5
(株)北土開発へ、社会貢献活動（松葉公園遊具の修繕）への感謝状を贈呈しました。



10/5
「そさい」 野菜振興会ブロッコリー部会より、学校給食の食材として、ブロッコリー 48kgが寄贈されました。



10/6
アンサンブルグループ演奏によるロビーコンサートが、町文化センターで開催され、70名が来場しました。



10/6
「～思いやりのひとと手間～絵手紙教室」が町御影公民館で開催され、8名の参加者が描き方を学びました。



10/16
「大笑いライブ in 十勝しみず」が町文化センターで開催され、229名が来場しました。



10/17
町が台湾の台中市政府教育局と、国際教育交流協定を締結しました。町がアジア圏と国際協定を結ぶのは初めてです。



10/20
JA十勝清水町管理職会が、町内小学校2か所と保育施設3か所に、6Pチーズ624名分を寄贈しました。



10/23
「A@L十勝しみずプレミアムオペラコンサート」が町文化センターで開催され、70名が来場しました。



10/26
宮坂建設工業(株)へ、社会貢献活動（旧羽帯小跡 敷地内環境整備）への感謝状を贈呈しました。



10/27
町シルバー人材センター会員が、町図書館と中央公園の落ち葉集めボランティアを実施しました。



10/29
町商工会青年部が主催した「しみずハロウィンウォーク&しみずハロウィンフォトコンテスト」が開催されました。



10/29
「みんなで1から考えるSDGs講座」が町文化センターで開催され、三井住友海上火災保険(株) 高殿裕行氏による講演が行われました。

深谷東ロータリークラブと
友好クラブ締結

9月30日、清水ロータリークラブと、埼玉県深谷市の深谷東ロータリークラブが、友好クラブを締結しました。

締結の調印式は、町ハーモニープラザで開催。両クラブ会長をはじめ、小島深谷市長や阿部町長らが出席しました。清水ロータリークラブが友好クラブを締結するのは初めてで、両クラブは今後、観光やイベントの情報発信などを相互に行う予定です。



開町120年記念動画
町内金融機関が放映

10月の間、町内金融機関6か所の店頭で、町が制作した開町120年記念動画が放映されました。

今回の企画に参加した、JA十勝清水町金融部信用貯金課の長井課長は「映像を見て行くお客様が多く、清水町の歴史や魅力を再認識するきっかけになれば良いなと思う。開町のお祝いに参加できてうれしい」と話してくれました。



しみずっこ地域食堂
65食を提供

10月8日、「しみずっこ地域食堂」が、町老人福祉センターで開催。本年度4回目となる今回は、65食を提供しました。

初めて利用する方は「予想以上の量の多さと豪華さにびっくり。ご飯を作りたくない日もあるし、安いし、また次回も利用したい」と、うれしそうに話してくれました。ボランティアのみなさんも楽しそうで、笑顔があふれる地域食堂となりました。



乳製品の消費拡大へ
料理講習会を開催

10月8日、「牛乳・乳製品料理講習会」が、町文化センターで開催されました。開催の目的は、乳製品の消費拡大。参加者は、1品30分程度で完成できるレシピを学びました。

参加した方は「知人に誘われて参加した。顔見知りもいて、相談しながら作れた」と話してくれました。終始、和気あいあいとした雰囲気の料理講習会となりました。



清水高校生、まちづくりに参加

10月18日、清水高校3年生による模擬議会が実施されました。『総合的な探究の時間』を活用した、この取り組みは今年で3回目。半年間、真剣に取り組んできた生徒たちに話を聞きました。模擬議会を通じ、生徒たちは何を感じたのでしょうか――

模擬議会での質問内容

- 山本・小池・対馬 班
『清水町の知名度を上げるための特産品の活用について』
- 大川・松田 班
『人口増加に向けた移住・定住について』
- 阿部・脇本班
『新しいイベントについて』
- 諸永・柳井 班
『とち観光大使を使った関係人口の増加について』

模擬議会を終えて、インタビューに答えてくれたみなさん



柳井康希さん 小池唯衣さん 脇本春希さん 大川皓星さん

本番へ向けて、準備したことは？
 小池 5月頃から、人口増加のための課題を見つけ、具体的な政策を考え始めました。
 脇本 役場職員の方にも話を聞き、班ごとにテーマに沿って、もっと深い質問内容となるよう話し合いました。
 大川 その後で議員さんに会い、最初の原案の甘さに対して、アドバイスをもらい、改善を重ねました。
 柳井 10月に入ってから、議員の皆さんとリハーサルを行って、さらに質問内容を深めていきました。
実際の模擬議会は、どうでしたか？
 柳井 大人の方は、こんなに難しいことをやっているのかと思いましたし、本番は緊張しました。
 大川 自分は当日参加できず、仲間から「想定外の答弁があって、自分たちが本当に伝えたいことが伝わりにくかった」と聞きました。再質問を重ねて、最終的には伝えられたようです。
 脇本 半年間、まちの活性化のため、頑張っ準備してきました。議会の場で、自分たちの意見をしっかりと言えたので、少しでも貢献できていたらい良いと思います。

小池 とても緊張して、うまく伝えられず、心残りがあります。こういう経験がないので、清水町について深く知ることができた良い経験となりました。
取り組みの中で学んだことは？
将来に、どう生かしたいですか？
 小池 将来、まちづくりに貢献したいと思っていますので、この経験をもとに、様々な視点で人のために何ができるのかを考えていきたいです。
 脇本 この先、生きていく中で、自分たちの意見を考えて、人に伝える場面があると思います。その経験として、普通の人が経験できない模擬議会に取り組めて良かったです。
 大川 例えば、人口について考える時、外から人を呼んで来れば良いと、今までは抽象的に考えがちでした。人を呼ぶためには、何に取り組めば良いかなど、以前より、具体的な考えを持てるようになったのが、一番大きい学びですね。
 柳井 将来は公務員を目指しているので、大勢の人の前で自分の意見や考えを発表できて、社会に出る上で、お手本になったと感じています。
 ―― これからのみなさんの活躍に、期待する取材となりました。



広報しみず765号
 学習情報ゆう・える488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/>