

# Shari

広報しやり



2024

3

No.967  
月号

## 百歳体操

みんなのできる介護予防

### TOPIC

受信設定を確認！

ほっとメールがリニューアルします (P6)

令和6年3月から

水道手続きがオンラインで可能に！ (P7)

【公募作品】斜里橋と川霧

# みんなでできる介護予防



「年齢を重ねるにしたがって、誰もが体が弱って介護が必要になる」  
と思っている方も多いはず。

しかし、実は90歳を超えてからでも体力をつけることができるのです。

斜里町には、「百歳体操」で"体力"をつけ、家族や地域の皆さんで  
元気にいきいきとした生活を送られている方がたくさんいます。

だんだんと寒さが和らいできたこの季節、新しい一歩を踏み出してみませんか？

## ”百歳体操”ってどんな体操？

「百歳体操」と聞いて思い浮かべるのが、椅子を使って筋力運動を行う「いきいき百歳体操」  
ですが、その他にも「かみかみ百歳体操」、「しゃきしゃき百歳体操」があり、それぞれの  
目的に応じて各会場で実践されています。

### ■ いきいき百歳体操

0~2kgの調整可能な重りを使った筋力運動。重りを手首や足首に巻きつけ、椅子に座ってゆっくりと手足を動かします。

- ・筋力がつき、動くことが楽に
- ・転倒や寝たきりの予防に

### ■ かみかみ百歳体操

食べる力や飲み込む力をつけるための体操で、椅子に座って口の周りや舌を動かします。

- ・唾液が増え、飲み込むことが楽に
- ・食べこぼし、むせることの改善

### ■ しゃきしゃき百歳体操

認知機能の維持・向上を目的に、映像に合わせて二つの動作を同時に行います。(参考：高知市ホームページより)

- ・注意力・判断力の改善
- ・周囲の環境に気が付くようになる

# 体力測定結果

町内で介護認定を受けている約130名のうち半数は80代ですが、初めて介護認定を受けたのは50～70代という方も多くいます。

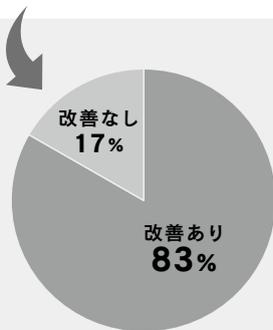
少しでも長く元気であるためには日頃の体力づくりが肝心。百歳体操を継続した皆さんにはどのような効果が現れているのでしょうか。

# いきいき / 百歳体操

百歳体操を6か月継続した結果、全ての項目で改善が見られました！

## 体力測定結果（平均）

・ 5m 歩行テスト ・	・ TUG テスト ・	・ 開眼片足立ちテスト ・
<b>0.5秒向上！</b>	<b>0.4秒向上！</b>	<b>2.4秒向上！</b>
3.7秒 → 3.2秒	9.4秒 → 9.0秒	12.7秒 → 15.1秒



百歳体操を6か月継続することで  
8割以上の方の歩行能力が向上しました！

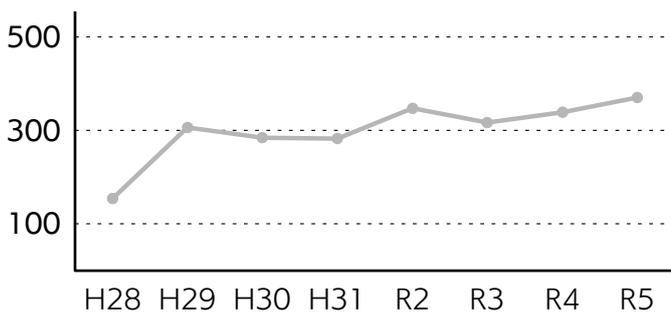
5m歩行テストのタイムが0.1秒以上早くなった場合を"歩行機能の改善"と定義。  
(高齢者の歩行に関する研究で、臨床的に十分意義のある値と言われています)

【調査対象】斜里町内で令和5年に百歳体操を始め、週一回以上参加した男女24名  
【調査方法】5m歩行にかかる秒数を測定



## 斜里町での広がり

平成28年度からスタートした斜里町での「いきいき百歳体操」の取り組み。8年間で、住民が中心となり活動している団体は9団体から21団体に、参加者数も当初の倍以上の370人の方が参加し、着実に広がりをみせています。



斜里町内いきいき百歳体操参加者数(実人数)推移



## 体操開始半年で多くの参加者が効果を実感



港西町自治会 **長岡 繁雄** さん

### 体験セミナーが きっかけで開催を決意

長岡さんは、老人クラブ連合会で百歳体操体験セミナーのチラシをもらい関心を持ち、参加しました。

体験セミナーで聞いた「筋肉は使うことで切れて修復し筋力がついていく」という話に驚いたことや、実際に体験してみても思ったより大変でなかったことがきっかけとなり、自分の地域で開催しようと決意しました。

体操を開始した当初は年数回の予定でしたが、参加者の要望で毎週体操をするようになり、

発足から現在にいたるまで10、15人ほどが継続して参加しているのだそう。

「普段使っていない筋肉を使っている感じがあり、為になっていると実感しています。参加者の皆さんからも、体操の日はぐっすり眠れる、椅子から立ち上がりやすくなった、などの声を聞いています」

体操を開始して8か月経ちますが、ほぼ全員継続して参加しています。

### 体操が地域住民との 交流のきっかけに

また、百歳体操は体力づくりだけでなく、他にも良い点があるのだと長岡さんはいいます。

「昨今は地域住民で集まる機会が減ってきたため、週一回の百歳体操がよい交流の場となっています。百歳体操のおかげで住民同士の会話も増え、お互いを気にかけるきっかけにもなりました」

百歳体操を通じて活発になった地域住民同士の交流。これからもみんなで元気に集まるためにも、体操を続けていきたいと語りました。

## 百歳体操 参加者の声

### 体操で前向きに、 家族からも喜びの声

藤重千秋さんは、これまでピアノ奏者や踊り、サイクリングなど意欲的に活動されていました。しかし、年齢を重ねるにつれて入退院を繰り返すようになり、そのたびに歩くことが難しくなったのだといいます。

そして、一年ほど前には介護認定(要介護1)を受け、デイサービス等を勧められるように。その頃、千秋さんは妻・慶子さんと共に百歳体操に参加するようになりました。

慶子さん「夫の介護認定を受けて、娘(子の妻)から百歳体操を勧められ、夫婦で週2、3回参加しています。夫は、始めはあまり気が進まないようでしたが、激しい運動ではなく椅子に座って行うものだと知り、参加するようになりました」

参加した当初は体力的に続かず、3分の1ほどしかできなかったという千秋さんですが、1年間継続してきた結果、今では全行程をこなせるように。

なんと、現在は介護認定も対象外となったのだそう。

### 体操を続けたことで会場に歩いていけるように

千秋さん「体操には毎回楽しく通っています。身体の変化は自分ではあまり分かりませんが(笑)」  
そう語りながら笑顔を見せませんが、千秋さんは昨年一度も入院をしていないそうで、小学生のひ孫からも「おじいちゃん最近病院行かないね」と言われたのだとか。そばで見守るご家族が一番変化を感じているようです。

慶子さん「体操が習慣化してから自分でできることが増え、日常生活に張り合いが出たように思います。体操会場で昔からの知り合いと交流する事も楽しみなようです。これからも2人で元気に過ごしていくためにも、百歳体操を続けていきたいですね」



ふじしげ せんしゅう 藤重 千秋さん・慶子さん

# ”百歳体操”に参加してみよう！

町内の「百歳体操」開催会場は19か所・21団体。通いやすい会場を見つけて、気軽に参加してみましょう。  
見学・体験などを希望する方は、ぼると21へ相談ください。

## 今回取材した会場

初めての方におすすめ！ **ぼると21**



昨年6月に体操開始！ **港西町自治会**



## 体操会場一覧

会場	曜日と時間	実施団体
ぼると21	月・10:00～ 水・10:00～	—
道の駅しゃり コミュニティルーム	月・①9:00～、②10:30～	本町中央、本町第3、港町第1
光陽南自治会館	月・13:00～	光陽南自治会
新望岳集会所	月・13:30～	望岳自治会
あおばの家	火・9:00～	あおばの家
文光中央自治会館	火・13:00～	生き生きクラブ
老人福祉センター	火、金・11:00～	ふれあいクラブ
老人福祉センター	水・13:30～	文一むつみ会
母と子の家	水・10:30～	港町第二自治会
文光集会所	木・13:30～	文光自治会
中斜里公民館	水・10:00～	中斜里自治会
ウトロ漁村センター	金・13:00～	にこにこ体操クラブ
朝日第二自治会館	土・9:30～	朝日第二自治会
朝日町第三自治会館	土・10:00～	朝日町第三自治会
豊倉西自治会館	土・10:00～	豊倉西豊寿会
かえで東集会所	土・13:00～	青葉友和会
新光公共集会所	土・13:00～(隔週)	新光町自治会
来運地区集落センター	日・10:00～	来運いきいき百歳体操
光陽公共集会所	土・10:00～(隔週)	豊倉北老人クラブ
港西町コミュニティセンター	土・9:00～	港西町自治会

※時期ごとに、曜日・時間等が変更する会場があります。詳しくはぼると21にお問合せください。

☎ ぼると21 健康支援係 ☎ 0152-26-7115、0152-26-7116

ほっとメール@しゃり

# 受信設定の確認について

現システムの運用サポート終了に伴い、防災情報や各種お知らせなどを配信している「ほっとメール@しゃり」をリニューアルします。また、これまでのメールに加えて一部機能追加を予定しています(以下 新サービス)。

リニューアルに伴い、現在ほっとメール@しゃりへ登録いただいている方を対象に試験配信を行いますので、メールが正しく受信できているかご確認をお願いします。

【試験配信日】 3月25日(月)

【新サービス開始日】 3月29日(金) ※変更可能性あり

現在「ほっとメール@しゃり」に登録されている方へ

## 試験メールが届いた方

引き続き新サービスを利用できます。(※設定操作は必要ありません)

## 試験メールが届かない方

ご利用の端末で迷惑メールフィルタ設定が正しく設定されているかご確認ください。

以下のメールアドレスまたはドメインからの受信許可設定を行ってください。(※迷惑メールフィルタ設定は各携帯会社により設定が異なります。)

【メールアドレスで受信許可設定する場合】 「shari-town@raid3n3.ktaiwork.jp」を受信許可

※受信許可設定を行っても配信メールが届かないといった場合には、下記設定を行ってください。

- ・迷惑メールフィルタにより「なりすましメール」と判断され、配信メールがブロックされている可能性があります。
- ・URL付きメールの受信を拒否している場合、配信メールにURLが記載されているとメールが届かない場合があります。URL付きメールが届いている場合は設定変更の必要はありませんが、届かない場合はURL付きメールの受信設定について変更を行ってください。



## メール受診設定方法について

参考ページ(ドコモ・au・ソフトバンク)を斜里町ホームページに掲載しています。詳細はこちら→



## LINEへの移行をおすすめしています

斜里町公式LINEからも同じ情報を受け取れます。

登録はこちら→



新サービスの詳細は 広報しゃり 4月号 で掲載予定です。

☎ 企画総務課 企画係 ☎ 0152-23-3131

＼ 令和6年3月から開始！ ／

# 水道の利用手続きが スマートフォン・PCで できるようになりました！



水道の開始・中止(休止)手続きが、スマートフォンやPCから、24時間いつでも申込できるようになりました。

下記のQRコードを読み取るか、斜里町役場水道課のホームページからオンラインの申請フォームにアクセスし、必要事項を入力することで申請が可能です。

※役場窓口や電話による手続きも、これまで通り受付します。

※引き落とし口座の変更手続きについては、利用している金融機関での手続きが必要です。



次の手続きができます！

- ・水道を使い始める
- ・水道の使用を止める
- ・水道の利用者を変える



手続きはこちら

斜里町 水道 オンライン

検索

☎ 水道課 総務係 ☎ 0152-26-8384

～頭の健康診断受けてみませんか～

斜里町国保加入者(35歳～74歳)・共済組合等加入者  
助成事業がごさいます！



脳ドック予約受付中！

医)桂友会 網走脳神経クリニック

☎ 0152-67-5131

〒093-0033 網走市駒場北5丁目84-7

＼ あなたの写真が広報しゃりの表紙に!?! ／

## 斜里町の写真大募集！

皆さんが撮影した斜里町の風景  
や街並みの写真を募集します。

いただいた写真は町公式 SNS  
で紹介することも！ たくさんの  
応募をお待ちしています！



応募はこちら

広告掲載について ☎ 企画総務課 企画係 ☎ 0152-23-3131



# 3月の診療表



# 国保病院から お知らせ

〒国保病院 ☎0152-23-2102

【受付時間】 午前は内科・外科に分かれた従来通りの診療です。午後は内科・外科を総合的に診療します。

《午前》  
8:30~11:00  
《午後》  
13:30~16:00

	月		火		水		木		金	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内科	森		宮地		森		宮地		森	
外科/整形外科	森下	宮地 (総合)	森下	菊一 (総合)	菊一	菊一 (13:30~ 訪問診療 15:00~ 総合診療)	森下 整形外科 14日:小島 (予約制)	森 (総合)	森下	菊一 (総合)
小児科	旭川医大		旭川医大	予防接種 ~15:00	休診		旭川医大		旭川医大 ~15:00	

産婦人科	14日(木)午前/午後・15日(金)午前:加藤 25日(月)午前/午後、26日(火)午前:中西
皮膚科	4日(月) 午前/午後:冲永
内科 (完全予約制)	11日(月)午前/午後、18日(月)午前/午後:合地(予約制)、25日(月)午前/午後

## 専門外来

禁煙外来	全国的に禁煙補助薬の供給が難しい状況にあるため、当面の間休診いたします。	ストーマ外来	第1・3週火曜日/13:30~15:30 :高橋(皮膚排泄ケア認定看護師)
認知症外来	希望される方は菊一医師の外来を受診して下さい。	糖尿病 フットケア外来	第2・4週火曜日/13:30~15:30 :高橋(皮膚排泄ケア認定看護師)

## 入院セットサービスを導入しました

令和6年2月1日より、患者様の入院生活を快適にするために『入院セットサービス』を導入しました。入院セットサービスとは入院中に必要な病衣・タオル・日用品・紙おむつなどをセットにして、日額定額制レンタルで患者さんに提供するサービスです。入院セットサービスを利用することで、患者様やご家族の入院の準備、入院中の洗濯や日用品の補充などの負担が大幅に軽減されます。入院時にお申込みいただけますので、お気軽にご相談ください。



※入院セットの導入に伴い、病院からの病衣の貸出は廃止となりました。病衣類やおむつ類は入院セットをご利用いただくか、各自にてご用意をお願いします。

※入院セットについては、患者さんと小山メディカルサービス㈱との直接契約となります。



# 3月の子育てカレンダー



のびのび // 子育て支援センター ☎0152-23-5355

子育て支援センターHP 児童館 HP

イベント	場所	日程等	時間
<b>開放日</b> お子さんと保護者の方が一緒に自由に遊ぶことができます。	子育て支援センター	毎週 月曜日・木曜日(祝日除く)および 12日(火)、27日(水)、29日(金)	【午前】 9:30～11:30
		平日(祝日、18日(月)除く)	【午後】 13:00～16:30
		18日(月)	【午後】 14:00～16:30
<b>遊びの広場</b> ふれあい遊び・絵本の読み聞かせ製作・自由遊びなどを楽しみます。 ※見学もできます。	子育て支援センター	【びよびよ・0～1歳、妊婦さん】6日(水)、18日(月)午後	【午前】 10:00～11:30 【午後】 13:00～14:00
		【てくてく・1歳～就学前】5日(火)、19日(火)	10:00～11:30
	斜里町漁村センター(ウトロ)	【にこにこ・0歳～就学前】6日(水)	10:00～11:30
<b>土曜開放日</b> お子さんと保護者の方が一緒に自由に遊ぶことができます。	児童館 あそぼっくる	2日(土)、16日(土)	10:00～11:30
<b>児童館で遊ぼう</b>	児童館 あそぼっくる	8日(金)	10:00～11:30

わくわく // あそぼっくる(児童館) ☎0152-23-5245

イベント	条件等	日程	時間
<b>ホビークラブ</b> ラジコンカーであそぼう！	対象：小学生以上	6日(水)	14:30～15:30
<b>ボードゲームクラブ</b> カードゲームを中心にあそぼう♪	対象：小学生以上	11日(月)	14:30～16:00
		25日(月)	
<b>卓球クラブ</b> ボランティアの先生が教えるに来てくれます！	対象：小学2年生以上	13日(水)	14:30～16:00
		27日(水)	10:30～12:00
<b>百人一首クラブ</b> 北海道遺産「下の句かるた」の練習をします。	対象：小学生以上	16日(土)	13:30～15:00

## 【おねがい】

- 小学生は学校から一度自宅に帰ってから来館してください(スクールバス利用の児童はご相談ください)。
- 就学前のお子さんは必ず保護者など大人と一緒に来館してください。
- 開館時間や開館方法が変更になる場合は、斜里町公式LINEまたはほっとメールしゃりでお知らせします。
- ケガや体調不良の際、保護者に緊急で連絡する場合があります。連絡先のメモをお子様を持たせるなど、お子様だけで来館の際は緊急の連絡先が分かるようにしてください。

## 【児童・生徒のスマートフォンなど電子機器の使用について】

- 児童館内で使用する事はできません。小学生は職員室に預け、緊急の使用は職員室でのみ可能とします。

## 【中学校・高校の制服、柔道着などリユースしませんか?】

- お子さんがもう使用しなくなった制服や柔道着などがありましたら、児童館へお持ちください。(次回おさがりコーナー 4月中旬予定)

※上記の予定は中止や変更になることがあります。

小学生対象

# フッ素塗布のお知らせ



## あなたの健康のために

健康に役立つ情報をお知らせします

大人になっても健康な歯で生涯を過ごすためには、子供のころからのケアが重要です。

斜里町のむし歯罹患率は乳幼児・小中学生ともに減少傾向です。減少の理由は、生活習慣の改善やフッ化物の利用の普及が考えられます。「はえたての歯」は、むし歯になりやすく、予防のためには年に2～4回の定期的なフッ素塗布が効果的です。歯の磨き方などの歯科相談も受け付けています。

場 所	ぼると21
日 時	3月13日(水)
時 間	14:30～16:00

### ▼持ち物

- ・フッ素塗布手帳  
(フッ素塗布手帳がない場合、受付で発行します)
- ・ポテトカード(お持ちの方)

### ▼費用 無料

▼申込 QRコードまたは電話でお申込みください。

▼対象 学校歯科検診を受診済みの  
小学1年生～6年生



申込はこちら

☎ ぼると21 子育て支援係 ☎ 0152-26-7115



## 3月は自殺対策強化月間です！

日本は先進主要国の中で最も自殺死亡率が高く、北海道においても、年間900人あまりの方々が高貴な命を自ら絶つという、深刻な状況にあります。

命の大切さや自殺の危険を示すサイン、また危険に気づいた時の対処法についても理解を深めることを目的として、毎年月別自殺者の多い3月を「自殺対策強化月間」としています。

自殺の背景には、精神保健上の問題だけではなく、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、孤独や孤立などの様々な社会的要因があると知られています。

悩みを一人で抱えるのではなく、こころの健康を保つためにも、相談窓口をご活用ください。 「まもろうよ こころ」



厚生労働省 HP

「まもろうよ こころ」

### こころの電話相談先

ぼると21 健康支援係	【平日】8:45～17:30	☎ 0152-26-7116
網走保健所(保健師直通)	【平日】8:45～17:30	☎ 0152-41-0697
北海道立精神保健センター こころの電話相談	【平日】9:00～21:00	☎ 0570-064-556
	【土日祝】10:00～16:00 ※年末年始12/29～1/3除く	
北海道いのちの電話	24時間	☎ 011-231-4343
いのちの電話	【毎月10日】 8:00～翌日8:00受付	☎ 0120-783-556

### こころの健康LINE相談

【利用時間】  
(平日・土・祝日) 18:00～22:00  
(日) 18:00～翌朝6:00

【LINEアカウント名】  
「北海道こころの健康SNS相談窓口」

→右記QRコードから登録してご利用ください。



☎ ぼると21 健康支援係 ☎ 0152-26-7116

# 中斜里シャトラン

## Châtelain, Naka-Shari

● **2024.3/2** Sat **10:00** am オープン!

高齢者も多く、子育て世代も多い中斜里。

しかし、中斜里地域では自由に集まる場所や買い物する場所がない、世代を超えて交流する機会がない、交通が不便など、課題は多くあります。

そこで、これまで開催してきたシャリバタ会議でも多世代が交流できる場所、小規模多機能な居場所があるといいのではないかという声があったことから、中斜里をモデル地域にして、地域のみんなのための居場所を地域の人と協働で作ってみようと「中斜里シャトラン」がスタートしました。

ここが中斜里シャトランだ!!



### ・ オープニングイベント (入場無料)

- 10:00 親子向けワークショップ  
「手形アート」「ハンカチアート」
- 12:00 映画上映「斜里 昭和ノ映画室2」
- 13:00 オープン宣言! &  
家で眠るもの持ってきて! 大会
- 14:00 中斜里シャトラン活用アイデア大会
- 15:00 DJタイム (みんなで踊りまろう!)
- 16:00 終了

### ・ 中斜里シャトランの運営

【開館日時】月～金曜日 11:00～18:30  
地域おこし協力隊と地域のボランティアが常駐し、喫茶・駄菓子のほか、曜日毎に弁当・惣菜やパン等を販売予定!  
何も買わなくても、ただ来て過ごしても大丈夫。これからみんなで映画を観たり、好きな音楽を聞けるようにしたり、色々なイベントを展開していく予定です。



公式 Instagram

☎ 中斜里シャトラン事務局 ☎ 080-8472-0788

## 義援金へのご協力ありがとうございました

斜里町でご協力をお願いしている下記の義援金について、皆様からの多大なるご協力をいただき誠にありがとうございます。現在取り組んでいる義援金の送金状況は下記の通りです。

ウクライナ人道危機義援金 595,346円 (令和6年3月31日まで)  
令和6年能登半島地震災害義援金 592,800円 (令和6年12月27日まで)

☎ 住民生活課 住民活動係 ☎ 0152-26-8312

# 地震発生後の 通電火災に注意!



# 119 だより

☎ 消防署 ☎ 0152-23-2435

令和6年1月1日、石川県能登地方を震源とする最大震度7の強い地震が発生しました。能登半島地震や東日本大震災のような大きな地震が発生した際に、より甚大な被害をもたらす原因の一つとして「通電火災」の発生があります。

## 通電火災とは?

大地震等の災害時に電線の断絶などにより停電が発生し、その後電気が復旧した際に起こる火災です。

「通電火災」の原因は、倒れた電気ストーブや損壊した電気コンロなどに通電して火災が発生したり、ガス漏れが発生しているところに火花が飛んで引火したり、破損したコンセントや切れた電気配線に通電して可燃物に引火したりする場合などさまざまです。

地震時の  
通電火災にご注意



## 通電火災を防ぐために

地震が発生した場合は、自分の身の安全を確保し周囲を確認してブレーカーをオフにしてから避難することが通電火災を防止する一番の方法です。そのため日頃からブレーカーの位置や操作方法を確認しておきましょう。

しかし、自分の命を守ることが最優先です。地震が一旦落ち着いて避難した後に、ブレーカーをオフにするのを忘れたから家に戻るということは絶対にやめましょう。

そのような事態や外出先での被災でブレーカーをオフにできなかった際に役立つのが、感震ブレーカーです。感震ブレーカーとは大きな地震を感知した際に自動的にブレーカーをオフしてくれるものです。既存のブレーカーに後付けできる簡易的なものもあります。

そして、避難先から戻ってすぐにブレーカーをオンにはせずストーブの近くに物が散乱していないことや延長コードが棚の下敷きになっていないことを確認し、火災の危険性がないことを確認してからオンにするようにしましょう。



政府広報  
オンライン

# 敬弔旗の取り扱いを 廃止します



## 暮らしの情報

これまで、町民がお亡くなりになった際に、町の弔意を示すために敬弔旗を掲げさせていただいていましたが、町内でも葬儀の方式が変化し、活用する機会が大幅に減少してきました。

このため、対象の皆様幅広く弔意をお伝えできるよう、死亡届の提出を受けた際に、窓口で「メッセージカード」をお渡しする方式に変更することといたしましたので、ご理解願います(4月1日開始)。

☎ 企画総務課 総務係 ☎ 0152-23-3131



# 生ごみ処理機・コンポスト購入費を 助成します

生ごみの減量をはかるため、ご家庭などでの生ごみ処理(減量・堆肥化)にご協力いただける方に購入費の一部を助成します。購入後、領収書と本人確認できるもの(免許証等)、振込先通帳を持って環境課 生活環境係まで申請してください。

【電動処理機】 購入費の半額(25,000円まで) 1世帯1台まで

【コンポスト】 購入費の一部(2,000円まで) 1世帯2台まで

※令和5年度予算(3月29日までの申請)分があと約10件申込可能です。

※令和6年度(4月から)も助成は継続する予定です。

☎ 環境課 生活環境係 ☎ 0152-26-8217

# 無料法律相談を開催 します



## 暮らしの情報

専門の弁護士がみなさんのさまざまな悩みの相談に応じます。

身近な悩み、ささいな心配事でも構いません。「これは法律問題だろうか」と迷っている方も、ぜひご利用ください。

- ▼日時 3月28日(木) 13:00～16:00
- ▼場所 役場 町民相談室(役場庁舎正面玄関の右側8番)
- ▼担当 釧路弁護士会 川瀬 敏朗 弁護士
- ▼予約 必要(3月1日～14日の間に、住民活動係までお電話ください)

※人数に限りがありますので、お早めにご予約ください。  
※予約の際に、相談者と相手方の氏名と住所、相談内容をお聞きします。

※相談時間は、お一人30分以内です。

☎ 住民生活課 住民活動係 ☎ 0152-26-8312



## 北海道から冬の注意点

- ①屋根の雪、氷、つららが道路に落ちるような建物には、落雪等によって事故が起きないように、丈夫な雪のすべり止め等を付けるようにしてください。
- ②雪のすべり止めを付けてあっても、強さが足りなかったり、針金等が古くなってさびついていると、こわれて落ちることもあるため、雪が多くなる前に必ず点検し、悪いところがあれば早く修繕するようにしてください。
- ③屋根の雪、氷、つららは、気温の上昇や降雨のあったときは特に落ちやすくなっているため、早めに取り除くようにしてください。なお、雪下ろし等をする場合は、歩行者等に危険のないよう十分に注意してください。
- ④屋根から大量の雪が落ちたときは、すぐに事故がないかどうか点検するとともに、歩行者の通行の支障にならないよう処理してください。

⑤敷地内の雪を道路に出すと、通行のさまたげになるため、出さないようにしてください。

⑥気温が高くなると歩道に屋根の雪やつららが落ち、歩行者に危険を及ぼすおそれがあるため、次のことに注意してください。

- ・屋根の軒下の通行はできるだけ避け、通行するときは十分注意してください。
- ・小さなお子さんは、歩道で遊ばないようにしてください。

⑦ビルの壁、窓枠、突出看板等からの落氷雪は少量でも危険なため、付着した雪や氷を取り除くようにしてください。

☎ 網走建設管理部斜里出張所 ☎ 0152-23-3141

\\ ご意見お待ちしております! //

## パブリックコメント

### 政策案の名称

第6次斜里町生涯学習推進計画(斜里町教育振興計画)

### 政策案の概要

斜里町生涯学習推進計画は、本町における生涯学習全般にかかる基本的な計画として策定するものであり、第5次計画に続く令和6年度からの5年間の計画です。

### 計画の公表方法

下記の期間中、HPの他、斜里町教育委員会学校教育課執務室、ゆめホール知床、図書館、博物館、ウトロ支所で冊子による閲覧が可能です。

### 応募資格

- ・町内に居住、在勤、在学している方
- ・町内に事務所等を有する法人や団体

### ご意見の提出期間

令和6年3月1日(金)～3月20日(水)の20日間  
※予告期間: 令和6年2月20日(火)～

### ご意見の提出方法

- ①郵送: 〒099-4192 斜里町本町12 教育委員会学校教育課
- ②FAX: 0152-23-5354
- ③メール: shk.soumu@town.shari.hokkaido.jp

☎ 教育委員会 学校教育課 ☎ 0152-26-8391

# 会計年度任用職員 を募集します



## 一緒に 働きませんか？

町職員の募集情報をお知らせします。

児童発達支援員（代替）			
募集人数	若干名	手 当	処遇改善手当
勤務場所	斜里地域子ども通園センター	休 暇	なし
業務内容	療育指導補助	保険等	なし
資格・条件	必要な資格なし	任用期間	令和6年3月から (令和6年4月以降継続任用あり)
勤務日	平日の要請のある日	申込方法	履歴書を斜里地域子ども通園センターに提出
時間	8:45～17:30のうち要請のある時間	申込締切	令和6年3月21日(木)
給 与	有資格者 1,100円 無資格者 1,023円	問合せ	斜里地域子ども通園センター ☎ 0152-23-6418

区 分	保育士 (常勤)	保育補助 (非常勤)	保育補助 (常勤・短時間)	ウトロ仲よしクラブ・子 どもセンター支援員 (常勤)	仲よしクラブ・児童 館支援員(常勤)	仲よしクラブ・児童 館支援員(非常勤)
募集人数	若干名			2名	3名	若干名
勤務場所	双葉・はまなす保育園、中斜里・ウ トロへき地保育所 ※上記の中で異動あり		双葉・はまなす保 育園、中斜里・ウ トロへき地保育所	ウトロ仲よしクラ ブ・ウトロ子ども センター	斜里・朝日仲よし クラブ、児童館 ※上記の中で異動 あり	斜里・朝日・ウト ロ仲よしクラブ、 児童館、ウトロ子 どもセンター
業務内容	保育業務、 その他保育園で必要とする業務		清掃、消毒、給食 補助その他保育業 務	仲よしクラブ・子 どもセンターの運 営・活動の推進、 児童の安全管理、 遊びの指導等	仲よしクラブ・児童館の運営・活動 の推進、児童の安全管理、遊びの指 導等	
資格・ 条件	保育士・幼稚園教諭・ 看護師・保健師		特になし			
勤務日と 時間	●双葉・はまなす 保育園 月～土(週休2日・ 日曜とその他1日) 7:25～18:35 (7時間45分シフト 制、昼休み1時間) ●中斜里・ウトロ へき地保育所 月～土(週休1日、 土曜は午前のみ) 8:00～17:00 (7時間シフト制、 昼休み1時間)	※左記のうち各 施設から依頼 するとき	月～土 ※全日程が難しい 場合はご相談くだ さい。 7:25～18:35 ※うち5時間	月～土(日曜休み の週休1日) ※全日程が難しい 場合はご相談くだ さい。 ○月～金 9:45～18:00 ○土・長期休業・ 学校振替休日 8:00～18:00 ※うち6時間15 分程度	月～土(日曜休み の週休1日) ○月～金 12:30～18:30 ○土・長期休業・ 学校振替休日 7:45～18:30 ※うち6時間	※各施設から依頼 するとき
給 与	月給 179,100円～	有資格：時給 1,100円 無資格：時給 1,023円		時給 1,100円		
手 当	期末手当、通勤手 当、処遇改善手当	通勤手当、 処遇改善手当	期末手当、通勤手当、処遇改善手当			通勤手当、 処遇改善手当
保険等	北海道市町村共済 組合・厚生年金・ 雇用保険	なし	北海道市町村共済組合・厚生年金・雇用保険			なし
任用期間	令和6年4月(最初の勤務日は要相談)～令和7年3月31日 ※令和7年4月以降継続雇用の場合あり					
申込方法	履歴書を役場 児童育成課もしくはウトロ支所に提出					
申込期限	令和6年3月15日(金)					
問合せ	児童育成課 児童育成係 ☎ 0152-26-8315					

# 会計年度任用職員 を募集します



**一緒に  
働きませんか？**  
町職員の募集情報をお知らせします。

区 分	体育施設管理人（海洋センタープール他）	パークゴルフ場管理人
募集人数	2名	コース整備：3名、受付窓口：1名
勤務場所	B&G プール、スケートリンク	町営パークゴルフ場
業務内容	プールの監視・清掃など、リンクの監視・製氷作業など、その他体育施設の管理	パークゴルフ場の整備
資格・条件	応募資格なし（大型、大特免許所持者優遇）	応募資格なし
勤務日と時間	シフト制（週休2日）	シフト制（週1日～2日勤務） ※季節天候により変動あり
給 与	月給 161,767 円	整備：時給 1,100 円、受付：時給 996 円
休 暇	年次有給休暇他	—
手 当	期末手当、通勤手当、時間外勤務手当有	通勤手当、時間外勤務手当有
保険等	社会保険・厚生年金・雇用保険	なし
任用期間	令和6年4月～令和7年3月31日	令和6年5月～11月
申込方法	履歴書をゆめホール事務室に提出	
申込期限	令和6年3月15日(金)	
問合せ	ゆめホール知床体育振興係 ☎ 0152-22-2222	

区 分	学校給食センター	
	調理員	一般事務補助
募集人数	若干名	1名
勤務場所	斜里町学校給食センター	
業務内容	学校給食調理業務・洗浄業務・洗濯業務	学校給食の食数整理、学校給食費に関する事務、その他給食センターで必要とする業務
資格・条件	健康で意欲がある方	エクセル・ワードなどのパソコン操作が出来る方
勤務日と時間	週1～5日、8:00～16:45の間 ※勤務日・勤務時間は相談に応じて決定します。	平日・月～金（週休2日） 8:00～16:45（休憩1時間）
給 与	時給 1,100 円	月額 162,100 円
手 当	通勤手当	期末手当、通勤手当
保険等	社会保険なし・雇用保険なし	北海道市町村共済組合、厚生年金、雇用保険加入
任用期間	採用日（要相談）～令和6年3月31日まで ※令和6年4月以降継続任用あり	令和6年4月～令和7年3月まで ※令和7年4月以降継続任用あり
申込方法	履歴書を学校給食センターに提出（郵送可）	
申込期限	令和6年3月11日(月) ※状況により募集期間を延長する場合がありますので、ご興味のある方は下記までお問合せください。	令和6年3月11日(月)
問合せ	学校教育課 学校給食係（斜里町学校給食センター） ☎ 0152-23-2548	

事務（一般事務）			
募集人数	若干名	手 当	期末手当、勤勉手当、通勤手当
勤務場所	役場総合庁舎	保険等	社会保険・厚生年金・雇用保険
業務内容	PC 業務、事務補助	任用期間	令和6年4月～令和7年3月
資格・条件	ワード、エクセルなどの基本的な操作技術	申込方法	履歴書を企画総務課に提出
勤務日と時間	月～金（祝祭日除く） 8:45～16:45	申込期限	令和6年3月15日(金)
給 与	月給146,412円	問合せ	企画総務課 総務係 ☎ 0152-23-3131

# 会計年度任用職員 を募集します



一緒に  
働きませんか？

町職員の募集情報をお知らせします。

特別支援教育支援員			
募集人数	若干名	手当	期末手当、通勤手当、時間外手当
勤務場所	町立学校（知床ウトロ学校を除く）	保険等	社会保険、厚生年金、雇用保険
業務内容	特別な支援を必要とする児童生徒のサポート	任用期間	令和6年4月～令和7年3月
資格・条件	教員・保育士免許または同等の能力、経験をお持ちの方（免許がなくても可）	申込方法	履歴書を教育委員会学校教育課に提出
勤務日と時間	勤務する町立学校の休業日以外の日 (5.75時間) 8:00～14:45（休憩なし） (7.5時間) 8:00～16:30（休憩1時間）	申込締切	令和6年3月8日(金)
給与	時給1,100円	問合せ	教育委員会 学校教育課 ☎ 0152-26-8391

## 公営住宅空室情報



### 公営住宅情報

☎ 財政課 契約財産係  
☎ 0152-26-8214

#### ▼公営住宅等の空室状況

(令和6年2月5日時点)

団地名	住所	建設年度	間取り	空室の階数	空室数
光陽東 A1 棟	光陽町 61 番地 3	H9	2LDK	3 階	1
光陽東 A2 棟	光陽町 61 番地 3	H9	3LDK	2 階	1
光陽東 C1 棟	光陽町 61 番地 3	H10	2LDK	3 階	1

※ 3LDK の住宅は 3 人以上で構成される世帯の方のみ受付けています。

※ 2LDK の住宅は 60 歳以上の単身世帯の方から受け付けています。



## 特定公共賃貸住宅等の空室情報

#### ▼特定公共賃貸住宅等の空室状況

(令和6年2月5日時点)

団地名	住所	建設年度	間取り	空室の階数	空室数
光陽東 B2 棟	光陽町 61 番地 3	H9	3LDK	2 階	1

#### 入居者負担額

月額所得 259,000 円以下の方	月額所得 259,001 円以上 313,000 円以下の方	月額所得 313,000 円を超える方
44,900 円	52,500 円	69,300 円

※町営住宅への入居者資格のうち収入にかかる条件で、「一般世帯 158,000 円」「多子世帯 214,000 円」以下の収入でなければ入居できません。特定公共賃貸住宅は、中堅所得者向けの住宅として、収入による制限がありませんが、月額所得により家賃の区分けがあります。

# 斜里人 魅力発見



斜里で活躍するキラリと光る人・団体を紹介します。

## ▷▷PROFILE

斜里トリニティスピードスケート少年団  
(うち斜里中学校在籍の方)

3年生 <sup>まるこ</sup> 丸子 <sup>はやた</sup> 颯大さん・2年生 <sup>うえむら</sup> 上村 <sup>ゆき</sup> 由也さん  
1年生 <sup>かなざわ</sup> 金澤 <sup>るか</sup> 琉花さん・1年生 <sup>ながえ</sup> 永江 <sup>きら</sup> 綺良さん



斜里中の4名が  
全国中学校スケート大会へ出場！  
斜里トリニティスピードスケート少年団

### 仲間との協力が成果に繋がる

斜里町営スケートリンクで日々練習を重ねている、斜里トリニティスピードスケート少年団に所属する5名が全国大会に出場しました。

斜里中学校に在籍している4名は、長野市オリンピック記念アリーナで開催された「第44回全国中学校スケート大会」に出場し、男子の丸子颯大選手は、種目3000mで3位入賞、5000mでは5位入賞を果たしました。

選手たちは厳しい練習を経て万全な体制で大会へ挑戦できたことが好成績につながったと述べています。仲間との協力や励まし合いが大会での成功に大きく貢献したと語り、チームワークの力が彼らの成果に影響を与えたようです。

丸子さんは高校でもスケートを続け、インターハイでのメダル獲得を目指しています。

上村さん、金沢さん、永江さんも今回の入賞に満足せず、次回大会では8位以内の入賞を目指していると話してくれました。

斜里中学校のスケートチームは、全国中学校スケート大会での活躍を通じて、チームワークや目標への向上心を示しました。今後も彼らの成長と活躍に期待が寄せられます。



## ▷▷PROFILE

小学生の頃から北見でラグビーを始め、斜里に引っ越してきてからも北見へ通いながらラグビーを続けている。



ラグビー全国大会へ出場！  
斜里中学校3年生 さいとう つばさ  
齊藤 翼 さん

### オホーツクから全国へ

北見市内のラグビーチームに所属する斜里中学校3年生の齊藤翼さんが、「第29回全国ジュニア・ラグビーフットボール大会女子の部」に北海道代表として出場しました。

オホーツク管内から唯一の選抜選手として代表入りし、北海道と千葉県との合同チームとして、昨年11月に開催された「第43回東日本中学生ラグビーフットボール大会女子の部」で準優勝、全国大会では、各地の強豪チームを相手に4位の成績を収め健闘しました。

齊藤さんは、「西日本のチームの気迫に圧倒されたが良い経験となった。高校に進学してもラグビーを続け、将来は指導者としてオホーツク管内で女子選手がプレーしやすい環境をつくりたい」と話していました。



頑張って!!!



# まち発見レポート

斜里のまちで見つけた「発見」をご紹介します。  
また、みなさんから情報を募集しております。  
☎ 企画総務課 企画係 ☎ 0152-23-3131 内線 210

## 大谷選手のグローブが届きました！

ロサンゼルス・ドジャース所属のメジャーリーガー大谷翔平選手より町内の小学校・義務教育学校3校にグローブ各3個が寄贈され、1月19日(金)に斜里小学校の児童たちのもとへ届けられました。目を輝かせながらグローブを手にした児童たちは、早く使用したくてたまらない様子。

寄贈されたグローブは各クラスへ回覧したあと展示し、雪が溶けた頃には児童たちが使用して遊べるよう配置される予定です。大谷選手、ありがとうございました！

We support your success!!



グローブを受け取った斜里小の児童たち



(中央) 菅野美月さん、(右) 亀井宏之介さん

## 北大院生が政策提言書を提出

2月6日(火)、北海道大学公共政策大学院生より「知床ゼロカーボンパーク施策立案」を課題とした政策提言書が提出されました。北大院生は町内での現地調査や町内団体等へのヒアリングを重ね、町全体の課題を総合的に解決することを目指して「斜里-ウトロ間の交通アクセス改善・観光振興」や「環境意識の醸成を目的とした知床型研修プログラムの実施」等をテーマにした施策を提案。

知床国立公園のゼロカーボンパーク登録に向けて、外部から見る新たな知床の可能性を見出しました。

## 斜里町の産業の振興・発展のために

大正13年設立された(株)野尻正武商店様から、設立100年を迎えられたことを記念して、町に対して100万円のご寄附をいただきました。

いただいたご寄附は産業の振興、発展に活用させていただきます。

この度のご寄附、誠にありがとうございました。



(株)丸あ野尻正武商店 代表取締役社長 野尻勝規さん



ボランティア参加者の皆さん

## ウトロ ガードレールの 雪かきボランティアが開催されました!

2月10日(土)、知床を訪れた方に国道334沿いの流水を楽しんでもらうために、約170名のボランティアの皆さんでのガードレールの雪かきを行いました。

その後、ウトロ地区で想定されている暴風雪等による国道通行止めおよび停電に備えた訓練が行われ、地域の結束力と防災への意識がより高まった一日となりました。

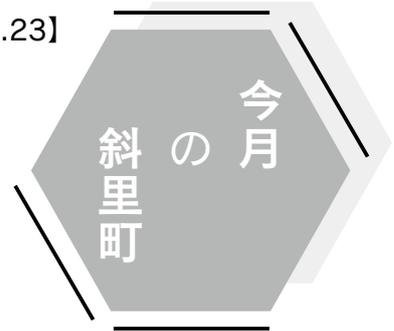
### 地域おこし協力隊広報企画 「今月の斜里町」公式 note

でも詳しく紹介しています

▼目次



【Vol.23】



#### 漁業

斜里町では冬、流水のある間休漁となります。そんな時、漁師さん達は何をしているのでしょうか？ 個人的に調べてみたところ、除雪業務、観光・レジャー業、資格取得、水産加工業、そして春に向けての漁の準備など休漁中も働いている方が多かったです。中には、冬は完全休業でリフレッシュ！という方も。以前は出稼ぎで内地に行く方が多かったとのことですが、近年では町内で様々なお仕事をされている方が多いようです。

#### 農業

農家さんは冬の間何をしていますのでしょうか？ 農家さんも同じくリフレッシュ期間、そして除雪業務などのほか、冬期間に畑の土壌調査や機械の整備などを行い繁忙期に備えるんだそうです。そして春になるより少し早くビートのポット（苗）作りがまもなく始まります。また、この時期の畑でみられる縞状の除雪方法は、土壌凍結の深度を調整したり、雪解けを促すために行われる「雪割り」という作業なんだそうです！

#### 地域おこし協力隊

高木 唯 さん  
Takagi Yui



「今月の斜里町」は、ウトロ出身の地域おこし協力隊の高木唯さんが、見覚えはあるけどちゃんと知らないちょっとしたことや、斜里町の暮らしの昔話などを毎月広報しゃりを通して少しずつ紹介していく企画です。

岩井 余一さん 72歳	宮内 茂さん 100歳	大槻 子三さん 89歳	佐々木 米子さん 75歳	澤田 幸雄さん 88歳	鈴木 葉子さん 81歳	午末 壽さん 92歳	馬場 常春さん 83歳	佐藤 コノさん 102歳	延原 ハル子さん 93歳	河面 サトミさん 89歳	須藤 高史さん 56歳	山内 壽昭さん 74歳	長尾 昭さん 85歳	熊谷 晟さん 清香さん	平野 心逢さん 百夏さん	小山内 湊音さん 夏美さん	大槻 星乃さん 希美さん	誕生おめでとう	工藤 圭輔さん	鎌田 紋佳さん	久保 覚志さん	杉本 実里さん	吉川 達識さん	齊藤 遥さん	結婚おめでとう
新光町 1/31	朱円東 1/30	来運 1/28	本町 1/24	新光町 1/23	本町 1/22	青葉町 1/21	光陽町 1/19	青葉町 1/18	以久科北 1/15	本町 1/14	青葉町 1/13	文光町 1/9	本町 1/1	ウトロ香川 1/20	青葉町 1/9	光陽町 1/5	豊倉 1/5	網走市 届出日です	網走市 1/1	文光町 1/1	新光町 1/16	釧路市 1/16	青葉町 1/19	青葉町 1/19	網走市 届出日です

〈1月末現在〉



- 人口 / 10,672人 (-22人)
- 男: 5,257人 (-18人) 女: 5,415人 (-4人)
- 世帯 / 5,442世帯 (-17世帯)



- 件数 376件
- 寄付金額 6,781,000円

〈1月分〉

〈1月の参加状況〉



- 参加者 25人(件)
- 寄付金額 199,650円

# わたしの夢 ぼくの夢 第17回

いしかわ  
石川 めい さん 朝日小学校6年

## イラストレーターになりたい

石川さんの将来の夢は、イラストレーターになることです。

絵を描くことが大好きで、趣味を仕事にできたらいいなと思い、目指すようになったのだそう。

普段は自分の考えた女の子の絵や、時には漫画を描くこともあるのだといいます。

将来は、アニメキャラクターの制作に携われるようなイラストレーターになりたいと笑顔で語りました。



### 表紙解説



「凍れた日の通学中、川霧が発生していてなかなか見れない綺麗な現象なので思わず撮りました」

【写真提供】3才の高校生 さん  
Instagram @kotsutsu76



スマホで  
広報紙無料配信!



### 今月の納期



町 税

納期限…4月1日(月) 口座振替日…3月25日(月)

●税 目 国民健康保険料  
後期高齢者医療保険料…9期分



水道料・下水道使用料

納期限・口座振替日…3月25日(月)

広報についてご意見  
お聞かせください!

#### ▶アンケート

- Q 1 今月号でよかった内容があれば教えてください。
- Q 2 取り上げてほしい内容や企画があれば教えてください。
- Q 3 その他、広報に関するご意見があれば教えてください。

〈郵送での回答〉 アンケートの回答を書いてこちらの住所まで

▶〒099-4192 斜里町本町 12 番地 斜里町役場 企画係 宛

〈FAXでの回答〉 アンケートの回答を書いてこちらの番号まで

▶0152-23-4150

〈メールでの回答〉

アンケートの回答を入力しこちらのアドレスまで

▶sh.kikaku@town.shari.hokkaido.jp

〈アンケートフォームからの回答〉

こちらから

アンケート回答ができます。

