

Shari

広報しゃり

2020

No.917
月号



謹賀新年

お餅のようにのびのびと
そして、笑顔があふれる一年に。

特集

「歩く」のススメ

写真: はまなす保育園で行われた餅つき会。ついたお餅をぱくり! (詳しくは裏表紙)

新年あけましておめでとうございます。

輝かしい令和二年の新春を、健やかに迎えのことに
慶び申し上げます。

昨年は、町行政の推進にご理解とご協力を賜り、厚くお
礼申し上げます。私といたしましても、三期目の町政を担
わせていただくにあたり、地域の課題を再認識したととも
に、皆様が抱く斜里町への郷土愛や情熱、期待の声を多数
受け止めることができました。

その際、地域的課題解決の鍵となる「人と人をつなぐ力」
の大切さを実感したところであり、未来に向けたみんなな
でつくる「幸せ実感!あつたか斜里町」づくりを進めていく
決意を新たにしたいと考えています。

今後は、これまで進めてきた斜里町の強みである「人」
と「自然」を活かした施策の更なる展開、そして、健康づ
くりにごこだわったまちづくり、未来に繋がる人づくりに全
力で取り組んでまいりたいと思います。

斜里町を取り巻く社会や経済の環境は、厳しい状況が続
いており、特に人口減少、少子高齢社会の到来で、これま
での社会インフラやコミュニティのあり方では立ち行かな
い事態が各所に生じ始めています。

急激な社会構造の変化が避けられない中においては、そ
れらを見据えた持続可能なまちづくりのための歩みを一歩
一歩、着実に進めていくことが重要です。

私たちの愛する斜里町を未来へとつなげていくのは、私
たちの責任です。幸せを実感できる住みよいまちを「みん
なで」つくっていきましょう。

結びに、皆様におかれましては健康に充分に留意されま
すとともに、本年が皆様にとって笑顔あふれる年となりま
すよう心からお祈り申し上げます、新年の挨拶いたします。



年頭のごあいさつ

斜里町長 馬場 隆

北海道日本ハムファイターズの 選手が斜里町を応援します！



北海道日本ハムファイターズは、地元北海道を盛り上げるためにさまざまな活動を行っています。その一つに、「北海道179市町村応援大使」の取り組みがあります。これは、球団が北海道の179市町村を全力応援することをコンセプトに選手自らが「応援大使」として、毎年抽選で選ばれた18市町村のPRなどを行っていくものです。

2020年シーズンは斜里町が選出され、谷口雄也選手と杉浦稔大選手が斜里町の応援大使に就任することが決定しました。2020年1月から12月までの1年間、両選手には斜里町を一緒に盛り上げていただきます。今後は応援ツアーやトークショーなどのイベントを予定していますので、みなさんも積極的な参加を通じ両選手を応援しましょう！

図 役場 企画総務課 企画係 ☎ 0152-23-3131 内線 210



たにぐち ゆうや
谷口 雄也 選手

【@H.N.F】

▼ポジション 外野手

▼生年月日 1992年6月1日(27歳)

▼出身 三重県 四日市市

▼経歴

愛知工業大学名電高校を経て2010年に北海道日本ハムファイターズに入団。プロ9年目。2019年シーズンは二軍で67試合に出場し打率.293を記録。終盤には一軍昇格も果たしました。



すぎうら としひろ
杉浦 稔大 選手

【@H.N.F】

▼ポジション 投手

▼生年月日 1992年2月25日(27歳)

▼出身 帯広市

▼経歴

帯広大谷高校、國學院大學を経て2013年に東京ヤクルトスワローズに入団、2017年に北海道日本ハムファイターズに移籍。プロ6年目。2019年シーズンは14試合に登板し、4勝をあげています。

Topic

野球少年団 下村くんが抽選イベントに参加



下村くんと杉浦選手

11月24日、札幌ドームで「北海道日本ハムファイターズ ファンフェスティバル2019」が開催されました。そこで行われた応援大使の抽選イベントに、知床斜里野球少年団の副キャプテン 下村爽太くん(朝日小5年生)が参加しました。下村くんがボールを打ち、その球を捕った杉浦選手、そしてそのペアである谷口選手の斜里町応援大使への就任が決定しました。

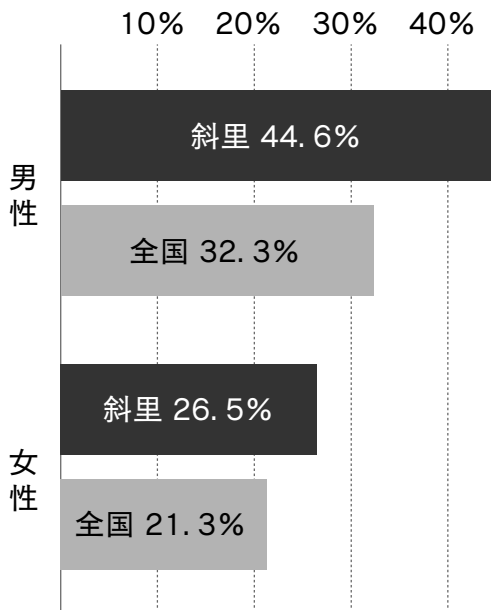
ファイターズ球団職員が表敬訪問



12月17日、(株)北海道日本ハムファイターズ事業統轄本部の牧谷宇佐美ディレクターが斜里町役場を表敬訪問し、両選手のサイン入りのユニフォームが町に贈呈されました。牧谷ディレクターからは「応援大使の事業を意義あるものになりたい」との言葉がありました。



斜里と全国の肥満の人の割合



(国保データベース KDB システム
平成 30 年度特定健診結果より引用)

斜里は全国と比較して 肥満の人が多い

肥満度を表す指数として、「BMI (ボディマス指数)」があります。(体重kg) ÷ (身長m)²で計算され、この値が 25 以上の人は肥満と分類されます。上のグラフは、BMI が 25 以上の肥満の人の割合を示したものです。男女とも、斜里は全国より肥満の人の割合が高くなっています。

運動不足で体重が気になるみなさん。いきなり運動を習慣化することは難しいかもしれませんが、「普段より少しだけ歩く距離をのばしてみる」そんなちょっとしたことから始めてみませんか？



特集

「歩く」のススメ

みなさんは最近、歩いていますか？

車中心の生活だと、どうしても歩く頻度は減ってしまいます。

今月の特集のテーマは「歩く」。

お正月太りが心配になる今の時期だからこそ、「歩くこと」をおすすめします。

「最

近、体重やお腹周りが気になってきたなあ

そのように感じている人は、いますか？ 実際、斜里町は全国と比較して、肥満の人の割合が高いのが現状です。また、年末年始はついつい食べ過ぎてしまい、体重の増加が気になる人も多いのではないのでしょうか。これらを解消する手段として、「二つに「運動」があります。しかし、忙しい毎日の中で運動の時間を作って、取り組むのは大変なことです。

そんな方におすすめなのが、「歩く」。健康増進のために歩くことを「ウォーキング」といいますが、ウォーキングは老若男女問わず、運動に苦手意識を感じる方でも抵抗感なく、膝や腰に不安を抱えている方でも安全に無理なく取り組みやすい運動の一つです。

令和元年度より、斜里町は歩数に応じてポテトカードのポイントを付与する「しゃり健康ポイント事業」をスタートさせました。アプリを登録するだけで参加可能なため、現在、幅広い世代 約 580 名が参加しています。



あなたのその一歩がポイントに！ 「健幸ポイント」を貯めましょう

歩数に応じてポイントが貯まる「しゃり健幸ポイント事業」。貯まった健幸ポイントは最大3,200ポイントまで、ポテトカードのポイントと交換することができます。ポイントを貯められる期限は令和2年2月29日。ウォーキングのきっかけとして、ぜひ参加しませんか？

☎ ぼると 21 保健推進係 ☎ 0152-22-2500

▼参加方法

【ウォーキング手帳に記録して参加】

- ① 「参加申込書」をぼると 21 保健推進係、役場医療年金係、ウトロ支所のいずれかの場所で記入し、提出してください。
- ② 「ウォーキング手帳」を渡しますので、毎日の歩数を手帳に記録してください。



【専用アプリ「aruku&」をインストールして参加】

- ① スマートフォンに専用アプリ「aruku&」をインストールしてください。
- ② 団体名「斜里町」に参加してください。（団体コードは「shari」です）
- ③ スマートフォンを持って歩いてください。歩数データを更新するために週に1回はアプリを開いてください。



▼健幸ポイントからポテトカードのポイントへの交換方法

- ① 参加者へ3月上旬に「獲得した健幸ポイント数のお知らせ」と「ポイント交換申請書」を送付します。
- ② 指定期間に申請書とポテトカードを提出すると、その場でポイントを発行します。

— Interview —

歩くことが毎日の習慣です

ウォーキングを始めたのは、もう10年以上前です。子育てがひと段落して時間に余裕ができたこと、ずっと続けていたバレーボールを仕事の都合で辞めて運動不足を感じていたことがきっかけです。今は、毎日30分ほど歩くことが習慣です。天気が悪くて歩くことができないと、少し落ち着かないくらい。スマートフォンに「aruku &」を入れて、健幸ポイントも貯めています。

「ウォーキングを続けているおかげ」と言い切ることはできませんが、入院するような大きな病気にもなっていませんし、健康に自信はあります。歩いていると車に乗っていたら発見できないような斜里の風景、花の開花や紅葉、鮭の遡上、流氷などの季節の変化に気づくことができ、楽しいです。それが、



立花 八重子 さん

私が思うウォーキングの魅力ですね。

無理をしても、続けることはできません。お気に入りの散歩コースや自分に合ったやり方を見つけることが、ウォーキングを毎日の習慣にするコツかなと思います。

歩くことは

あらゆる病気の予防に

そもそも、なぜウォーキングは健康増進につながるのでしょうか。ウォーキングは、酸素を身体に取り入れながら行う「有酸素運動」というものです。この運動は、長く続けられ続けるほど脂肪をエネルギーとして燃焼させやすくなります。体脂肪が減少することで肥満も解消され、血中の中性脂肪が減少し、血圧や血糖値の改善、そして生活習慣病の予

防や心肺機能の改善にもなります。また、骨が刺激されることによって、骨粗鬆症の予防の効果もあります。

さらに、ウォーキングには精神的な緊張や疲労などのマイナスの感情を低下させ活力を上昇させる効果があるため、ストレスの軽減にも有効という報告もあります。

加えて、脳の血行も良くなり脳の活性化が促されることで、認知症のリスクを低減させるともいわれています。

このように、ウォーキングは

良いことづくめです。最近、少しお腹周りや腕回り、太ももが気になり始めたみなさん、健康寿命をのばすために何か取り組みたいと思っているみなさん。いきなり歩く時間をつくることは難しくても、職場まで車を使わず歩いてみる、近くのお店まで歩いて行ってみる。小さな心がけかもしれませんが、これも立派なウォーキングになります。

できることから始めてみてはいかがでしょうか。

「どうせ歩くなら、効果的に！」

目指せ！一日 8,000 歩 と 早歩き 20 分

どうせ歩くなら、健康増進に一番効果的な方法で！

身体の機能回復の支援を行う国保病院 リハビリテーション室の理学療法士から、そのコツを聞きました。

キーワードは「一日 8,000 歩」と「早歩き 20 分」。

「歩くぞ！」と決意したみなさん、ぜひこれらのことを目標に取り組んでみましょう。



斜里町国保病院 リハビリテーション室
理学療法士

じんば ひろあき
神馬 浩彰 さん

かずあき
石川 一昭 さん

一日 8 千歩と早歩き 20 分

おすすめの時間帯は
夕方から夜

以前は「二日1万歩を目標に」ということが、よく言われていました。しかし、今は「二日 8 千歩程度」が適当と言われています。8 千歩とそれ以上歩いた時を比べても、病氣予防の効果はあまり変わらないことがわかっています。それほど、ろか歩き過ぎると膝を痛めたり、疲労でかえってストレスになりかねません。

さらに、8 千歩の中に強度の運動を 20 分取り入れると、さらに効果が上がります。中強度の運動の代表例は早歩き。少し息が上がるぐらいのスピードで歩いてみてください。

中強度の運動はお風呂掃除や草むしりといった家事、階段をゆつくり歩くなども含まれます。早歩きができなければ、普段の生活の中で補うことも考えてみてください。

また、年齢が若く体力に自信がある方や肥満の解消などをもう少し頑張りたい方は、歩数を増やしたり、歩くスピードを上げてみたり、早歩きの時間を増やしても良いと思います。

歩く時間帯としておすすめしているのは夕方から夜にかけて、ご飯を食べてから 30 分〜 1 時間後です。人は睡眠中、体温が下がります。歩いて身体を温め、その後お風呂に入ると、質の高い睡眠を得ることができるといわれています。これも、一つの健康増進の方法です。

一方、寝起きの朝食前には血糖値が低い状態なので、特に低血糖の方や糖尿病で血糖値を下げる薬を飲んでいる方は無理をしないでください。

無理せず継続できる方法で

「二日 8 千歩と早歩き 20 分」は、あくまで目標です。体力に自信がない方や膝・腰に不安がある方などは頑張り過ぎず、通勤時や用足しの時に歩く時間を伸ばすことから始めてみてはいかがでしょうか。また、家族や友達などと一緒にキング仲間をつくって励まし合うなど、一番やりやすく楽しめる方法で続けてみてください。



正しい姿勢できれいに歩きましょう
 理学療法士 神馬さんが、歩く時の正しい姿勢を紹介します。
 きれいにカッコよく歩いてみましょう！

冬は気を付けて！これから歩くときに注意すること

冬は動くことがおっくうになりがち。そのため、夏と比較して平均で2,000歩ほど歩数が減るとされており、「冬こそ歩くことを意識して欲しい」と理学療法士のお二人は話します。しかし、足元は滑りやすくなっていますので、以下のことに気を付けてください。



路面状態が悪い時は無理をしない

凍結した歩道を歩くときは上記で示した効果的な歩き方とは違い、普段より歩幅を狭くして、靴の全体を使って歩くと滑りにくいです。路面状態が悪い時や天候が悪い時は、無理をしないでください。



ウォーキングポールを使う

足元が不安な方は、ウォーキング用のポールを使ってみることも一つの手です。グリップを親指・中指・薬指の3本で軽く支えて、かかと付近にポールをつけて歩くと、スムーズに重心移動ができます。



階段の昇り降りもウォーキングと同じ効果

外に出られない時は、階段などの段差を利用して昇り降りを行ってください。ウォーキングと同じ効果が得られます。例えば、3分×2セット動くなど、工夫してみてください。

民生委員児童委員・主任児童委員が 変わりました

民生委員児童委員は、担当する地区の一人暮らしの高齢者や子育て世代、生活に困っている方のお宅を訪問する活動を行っています。また、主任児童委員は子どもの対応に特化した活動を行う委員のことです。

今回、各委員が以下のとおり変わりました。悩んでいること、気になることがあれば住んでいる地区の委員にご相談ください。

民生委員児童委員の担当地区は自治会の地区と基本的に同じです

委員の担当地区割りは、自治会の地区割りと基本的に同じとなっています。面積が広い地区や人口が多い地区は「第1担当」「第2担当」というように、複数の委員が担当しています。どの委員に相談していいかわからない場合は、ぽると21にお問い合わせください。

☎ ぽると21 保健福祉課 福祉係 ☎ 0152-22-2500

ウトロ・郡部担当



ウトロ第1担当
佐々木 恵津子さん



ウトロ第2担当
佐々木 みどりさん



峰浜・目の出 担当
藤盛 美代子さん



宋円・東・西 担当
弦間 秀子さん



以久科北 担当
近藤 勇さん



以久科南・越川・
富士 担当
高橋 明男さん



三井・来運 担当
鳥越 良一さん



中斜里第1 担当
杵淵 寛さん



中斜里第2 担当
中村 あゆみさん



川上 担当
太田 美代子さん



美咲・大栄 担当
寺谷 喜一郎さん



豊倉 担当
星野 正文さん



豊倉西第1 担当
奈良 保さん



豊倉西第2 担当
岩田 和博さん



豊倉北 担当
藤重 香織さん

主任児童委員 (町内全域担当)



千葉 恭子さん



宮越 篤さん



土田 広恵さん

市街地担当



光陽南第1 担当
代田 文子さん



光陽南第2 担当
宮山 恵子さん



朝日第二第1 担当
河面 百美さん



朝日第三第2 担当
高橋 京子さん



朝日町第三第1 担当
良知 由紀子さん



朝日町第三第2 担当
八木 美鈴さん



本町第一 担当
横田 和久さん



本町第三 担当
佐々木 妃佐子さん



本町第三 担当
神田 裕治さん



本町中央 担当
小野寺 淳子さん



港町第一 担当
遠藤 雄大さん



港町第三 担当
久野 美恵子さん



港西町・西町 担当
水野 博光さん



文光町第一 担当
櫻庭 ひとみさん



文光町第二 担当
堀田 憲夫さん



文光 担当
北 恵子さん



文光中央第1 担当
泉 美恵子さん



文光中央第2 担当
大瀬 昇さん

長い間、
ありがとうございました

退任された方々

	担当地区	名 前
民生委員 児童委員	ウト口第1	越後屋 栄さん
	朱円	浅沼 雪江さん
	川上	岡本 綾子さん
	美咲・大栄	篠原 政広さん
	豊倉	佐藤 昌代さん
	光陽南第2	田畑 芳子さん
	本町第一	大須賀 エミ子さん
	本町第二	青木 弘子さん
	港町第一	鈴木 光雄さん
	文光町第一	梁田 宏子さん
	文光町第二	田中 眞由美さん
	文光中央第1	横浜 伸子さん
	望岳第1	朝比奈 道雄さん
望岳第2	山本 康弘さん	
主任児童委員		三浦 勝利さん



望岳第1 担当
石井 博美さん



望岳第2 担当
橋本 敏雄さん



新光町第1 担当
喜來 佐和子さん



新光町第2 担当
澤田 留利子さん

青葉町の担当が、2人から3人に変更になりました。

そのうち、「第1担当」はかえで東団地1棟～5棟を、「第3担当」はかえで東団地6棟～9棟を、「第2担当」はかえで東団地以外を担当します。



青葉町第1 担当
加藤 三智さん



青葉町第2 担当
高田 秋俊さん



青葉町第3 担当
高橋 知恵さん

仲よしクラブ 令和2年度入所申込み を受付けます



子育て応援!

子育てに役立つ情報をお知らせします。

▼募集期間 1月6日(月)～1月31日(金)

※入所決定は3月上旬を予定しています。

▼開設場所 すべてのクラブは通年開所しています。

クラブ名	住所	連絡先
斜里仲よしクラブ	文光町29番地2 (斜里小学校内)	☎ 23-3336
朝日仲よしクラブ	朝日町6番地2 (朝日小学校内)	☎ 23-6696
ウトロ仲よしクラブ	ウトロ香川1番地 (漁村センター内)	☎ 24-2433

▼入所対象者

- ・就労などにより放課後保護者のいない児童
(1～6年生)
- ・スクールバス利用のため、待機が必要な児童など町が認める場合

▼申込方法

入所申込書類に必要な事項を記入しスポーツ安全保険料と一緒に、保護者の方が入所予定の仲よしクラブに提出してください。

受付時間：平日：13時～17時30分

土曜・長期休業中：9時～17時30分

▼入所申込書類の入手方法

【新1年生で入所を希望される場合】

現在、保育園(所)・認定こども園の5歳児クラスに在園(所)中のお子さんには保育園(所)・認定こども園から入所申込書類を配布いたします。

※在園(所)にしていない場合は、入所申込書類は役場こども支援課または通所予定の仲よしクラブで受け取ってください。また、斜里町のホームページ(<https://www.town.shari.hokkaido.jp/>)からもダウンロードできます。

【新2～5年生のお子さん(在校生)が現在、仲よしクラブを利用している場合】

継続して利用する場合でも、入所申込書は毎年提出が必要です。通所中の仲よしクラブから書類を配布します。

【新2～5年生のお子さん(在校生)が新規で仲よしクラブを利用したい場合】

書類を役場こども支援課または通所予定の仲よしクラブで受け取るか、斜里町ホームページでダウンロードしてください。

☎ 役場 こども支援課 児童育成係

☎ 0152-23-3131 内線 146

のびのび// 子育て支援センター ☎ 0152-23-5355

イベント	場所	日程	時間
開放日 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	6日(月)、9日(木)、16日(木)、20日(月)、 23日(木)、27日(月)、30日(木)	【午前】 9:30～11:30 【午後】 13:00～16:30
		7日(火)、8日(水)、10日(金)、14日(火)、 15日(水)、17日(金)、21日(火)、22日(水)、 24日(金)、28日(火)、29日(水)、31日(金)	【午後】 13:00～16:30
遊びの広場 手遊び・体操・製作などを親子で楽しめます。随時、申込みを受け付けます。	子育て支援センター	【よちよちグループ】14日(火)、28日(火) 【てくてくグループ】10日(金)、24日(金)	10:00～11:30
	ウトロ漁村センター	【にこにこグループ】15日(水)、29日(水)	10:00～11:30
土曜開放日	子育て支援センター	4日(土)、18日(土)	10:00～11:30
移動ミニ広場(第1木曜日)	あそぼっくる	9日(木)	10:30～11:30
平成31年4月・令和元年5月 生まれの第3回どんぐり会	子育て支援センター	21日(火)	10:00～11:30
令和元年8月・9月生まれの 第1回どんぐり会	子育て支援センター	22日(水)	10:00～11:30

これから出産を迎える妊婦さん「どんぐり会」に遊びに来ませんか？

21日は生後8～9ヶ月、22日は4～5ヶ月の赤ちゃんとお母さんが集います。一緒におしゃべりしませんか？出産や日常の子育てでちょっと聞いてみたいこともお話しできます。お子さん連れ、時間の途中からの参加・帰宅も大丈夫です。申込みやわからないことがありましたら、子育て支援センターまで気軽にご連絡ください。

就学援助が必要なご家庭に 新入学学用品費を入学前に支給します

斜里町では、小・中・義務教育学校のご家庭に学用品費などの援助を行っています。令和2年4月に町内の学校へ入学するお子さんがいて、受給するための要件を満たす保護者の方には新入学に必要な学用品費を8月の支給から前倒しし、**入学前の2月に支給します。**

希望する保護者の方は、必要書類を添付して斜里町教育委員会まで申請してください。

☎ 教育委員会 生涯学習課 学校教育係 ☎ 0152-23-3131 内線 230

▼受給対象者

斜里町在住者で令和2年4月に町内の小・中・義務教育学校に入学予定のお子さんがいて、次のいずれかの要件に当てはまる方。

- ・生活保護法に基づく保護が停止または廃止された方
- ・町民税が非課税また減免された方
- ・個人の事業税が減免された方
- ・固定資産税が減免された方
- ・国民年金掛金が減免された方
- ・国民健康保険料の減免または徴収が猶予された方（町独自の減免は除く）
- ・児童扶養手当の支給を受けている方
- ・生活福祉資金貸付制度による貸付を受けた方
- ・前年収入が生活保護支給基準額の1.47倍未満の保護者の世帯
- ・特別支援学級に入学するお子さんがいて、前年収入が生活保護支給基準額の1.47倍以上2.5倍未満の保護者の世帯

▼受給時期 令和2年2月下旬

▼受給額（児童・生徒1人あたり）

- ・小学校もしくは義務教育学校前期課程に入学予定の児童…50,600円
- ・中学校に入学もしくは義務教育学校後期課程に進級予定の生徒…57,400円

▼受給方法 保護者指定の口座に振り込まれます。

▼申請に必要なもの

- ・新入学学用品入学前受給申請書
 - ・申請理由の確認書類
 - ・所得・課税証明書（平成31年1月1日以降に斜里町に転入された方のみ）
- ※受給対象者の方には、教育委員会または学校から申請書を配布します。

▼申請先

教育委員会 生涯学習課 学校教育係（役場2階13番）に**1月24日（金）まで**に申請してください。
※入学前受給の有無に関わらず、新年度に学用品費以外の就学援助（給食費など）を希望する場合は4月に申請が必要です。

1月の 子育て カレンダー



あくあく

ぽると21

☎ 0152-22-2500

内容	日程	時間
3歳児健診（平成28年7月生）	9日（休）	受付 13:00～13:30
3歳児健診（平成28年8月生）		
お誕生学級（平成30年12月生、平成31年1月生）	15日（休）	受付 10:00～
9ヶ月健診（平成31年4月生）	23日（休）	受付 13:00～14:00
4ヶ月健診（令和元年9月生）		

わくわく

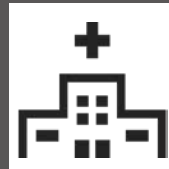
あそぼっくる

☎ 0152-23-5245

イベント	日程	時間
かるたであそぼう いろんなかるたで遊ぼう！	4日（出）	13:30～15:00
新春かるた大会 百人一首（下の句かるた）の大会です。大人も子どもも一緒に遊みましょう。	6日（月）	13:30～15:30
あそぼっくるレストラン ※定員：20名（予定） 詳細はじどうかんだより「みんなであそぼっくる」でご確認ください。	11日（出）	12:00 オープン
レクであそぼ ※定員：20名（予定） 楽しいレクで寒さを吹き飛ばそう！1月23日（休）までに申し込んでください。	25日（出）	13:30～15:00



1月の診療表



国保病院から お知らせ

国保病院 ☎0152-23-2102

外来診療表		月	火	水	木	金	
内科	午前(1診)	合地	合地	森(秀)	合地	合地	
	午前(2診)	石岡	近藤	石岡	石岡	森(秀) 10日:佐藤	
	午後	森(秀) 20日:吉田	7日:近藤	近藤	森(秀)	近藤 10日:佐藤	
			14日:石岡				
21日:近藤							
28日:石岡							
外科	午前	整形外科 6日:森(雅)	整形外科 7日:森(雅)	菊一	整形外科	9日:小島	
		13日:休診				14日:菊一	16日:森(雅)
		整形外科 20日:森(雅)	整形外科 21日:森(雅)			23日:小島	
		27日:土田				28日:菊一	30日:小島
	午後	整形外科 6日:森(雅)	菊一	菊一	土田	土田	
		13日:休診					
		整形外科 20日:森(雅)					
		27日:土田					
小児科	午前	旭川医大	旭川医大	休診	旭川医大	旭川医大	
	午後	旭川医大	予防接種	休診	旭川医大 (慢性疾患診療)	旭川医大	
産婦人科	午前	-	-	22日:千石	9日:加藤 23日:千石	10日:加藤	
	午後	-	-	22日:千石	9日:加藤 23日:千石	10日:加藤	
皮膚科		6日:冲永	-	-	-	-	

受付時間	午前	午後
内科	8:30~11:00	13:30(火曜は14:00)~16:00
外科	8:30(9日(木)、23日(木)、30日(木)は10:00)~11:00	13:00(火曜は14:00)~16:00 ※6日(月)、20日(月)は15:00まで
小児科	8:30~11:00	13:00~16:00(火・金曜は15:00まで) ※9日(木)、23日(木)は乳児健診のため、15:00以降の診療となります。
産婦人科	8:30~11:00	13:00~16:00(10日(金)、23日(木)は15:00まで)
皮膚科	8:30~11:00	13:30~16:00

- ※令和元年12月28日(土)~令和2年1月5日(日)まで年末年始のため、病院はお休みいたします。
- ※ヘリカルCT肺がん検診は9日、16日、23日、30日(毎週木曜日)で予約制です。
- ※毎月第2・4週の小島医師による整形外科外来診療は完全予約制です。事前に予約をお願いいたします。
(予約受付時間:平日14時~16時) 予約された患者様につきましては、予約時間の30分前までにお越しください。
- ※毎週火曜日に禁煙外来を行っております。(担当医:森 秀樹 内科医長、受付時間:13時30分~14時)
事前に予約をお願いいたします。(予約受付時間:平日16時~16時30分)
- ※毎月第1・3週の木曜日にストーマ外来を、毎月第2・4週の木曜日にフットケア外来を行っております。
(担当者:高橋 雄二 皮膚・排泄ケア認定看護師、受付時間:14時~) 事前に予約をお願いいたします。
- ※毎月第2・4週の火曜日に認知症外来を行っております。(担当医:土田 和幸 外科医長、受付時間:14時~16時)
事前に予約をお願いいたします。(予約受付時間:平日16時~16時30分)
- ※都合により、担当医師が変更になることがあります。

町営住宅の入居者選考を行います



公営住宅情報

〒 役場 財政課 契約財産係
☎ 0152-23-3131 内線 209

町営住宅の入居者を選考するため、年に2回（上期と下期）町営住宅入居者選考委員会を開催しています。

下期の選考委員会は1月下旬を予定しています。入居を希望する方は**1月17日（金）まで**に役場 契約財産係まで申し込んでください。入居条件や申込方法などは、同じく契約財産係まで問い合わせください。

※入居の待機者がいない団地は、随時入居が可能です。

道営住宅（かえで西団地）の入居者を募集します

▼募集住宅

- ・斜里町青葉町 29 番地 2 A 棟 5 木造平屋建（3LDK）
…1 戸
- ・斜里町青葉町 29 番地 4 F 棟 4 木造平屋建（2LDK）
…1 戸

▼応募条件 次の条件すべてに該当する方が対象です。

- ① 家族で入居する方（単身者不可）
- ② 住宅にお困りの方
- ③ 原則、持家がない方
※ただし、処分等の契約をしているなど一定の条件を満たしていれば可
- ④ 収入（控除後の額）が月額 15 万 8 千円以下の方
※ 60 歳以上の方、障がい者、子育て世帯（小学生以下の子がいる世帯）などは月額 21 万 4 千円以下
- ⑤ 暴力団員や暴力団関係者ではない方

※町営住宅からの住み替えを希望する場合は他に条件があります。

▼受付期間 1月7日（火）～1月15日（水）

※郵送の場合は必着

▼抽選日時 1月17日（金）18時30分～

▼抽選場所 役場 2 階 大会議室

▼入居日 北海道からの入居許可決定後

▼入居の条件など

- ① 家賃…家族構成、収入などによって計算されます
- ② 敷金…家賃の 2 ヶ月分を前納していただきます
- ③ 駐車場使用料…月額 3,050 円
- ④ ペットなどを飼うことはできません

※詳細は役場 契約財産係までお問い合わせください。

一般賃貸住宅（ウトロ）の入居者を募集します

▼募集住宅 斜里町ウトロ中島 10 番地 6 …2 戸（4 階 1 戸・5 階 1 戸）

▼構造 鉄筋コンクリート造 3DK

▼応募受付期間

1月17日（金）までにウトロ支所にお申し込みください。

※応募条件はありませんが、応募者多数の場合抽選になる場合があります。

▼入居日 1月24日（金）以降

▼入居の条件など

- ① 家賃…月額 30,000 円
- ② 敷金…家賃の 2 ヶ月分を前納していただきます。
- ③ 駐車場使用料…1 台あたり月額 1,000 円
- ④ ペットなどを飼うことはできません。

※詳細はウトロ支所までお問い合わせください。

〒 ウトロ支所 ☎ 0152-24-2200

消防出初め式のご案内

恒例の消防出初め式を次のとおり、実施します。

■斜里での開催

- ▼日にち 1月6日（月）
- ▼サイレンの吹鳴 8時と8時30分に吹鳴
- ▼市街まといふり 9時より実施
- ▼パレード 10時30分から実施
- ▼式典 11時からゆめホール知床 文化ホールで開催



119 だより

〒 消防署 ☎ 0152-23-2435

■ウトロでの開催

- ▼日にち 1月4日（日）
- ▼市街まといふり 9時より実施

お願い

住宅用火災警報器本体は10年を目安に交換をおすすめします!



令和2年度 町職員を募集します(学芸員)



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

▼職種区分 学芸員

▼募集人数 1名

▼採用日 令和2年4月1日

▼応募資格 次のすべてに該当する方

- ① 博物館学芸員資格を取得し（あるいは令和2年3月31日までに取得見込み）、令和2年4月1日時点で30歳以下の方
- ② 大学で歴史学または民俗学を専攻した方（令和元年度に卒業見込みを含む）
- ③ 地方公務員法第16条に規定する欠格条項に該当しない方
- ④ 日本国籍を有し、斜里町内に居住できる方
- ⑤ 専門外の分野にも高い関心をもっている方

▼業務内容

- ① 資料・標本の収集、保管、展示、調査研究業務
- ② 講座、観察会、出版物作成など教育普及業務
- ③ 専門分野外の学芸員業務
- ④ 一般行政事務

▼提出書類 履歴書、成績証明書、小論文など

※詳細は知床博物館ホームページ（<http://shiretoko-museum.mydns.jp>）をご覧ください。

▼試験内容

- ・1次試験：書類選考（小論文などを基に選考）
- ・2次試験：個人面接

※2次試験の日時と会場は1次試験の合格者に通知します。

▼提出期限 1月24日(金)

▼提出方法

知床博物館まで直接持参、または封筒の表に「採用試験申込」と朱書きの上、簡易書留で送ってください。

〒0152-23-1256

〒099-4113 斜里町本町49 番地



あおばの家 入居者を募集します

▼所在地 斜里町青葉町 38 番地

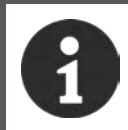
▼募集戸数 単身世帯用居室 1 戸

▼間取り等 部屋面積 30.00㎡（居間 8 畳）

※流し台、電気コンロ、FF ストープ、洗面台、トイレがついています。

▼利用料 月額 0 ～ 50,000 円（収入に応じて決定）

※この他、光熱水費など月額 10,000 円を負担していただきます。



暮らしの情報

▼入居対象者 次の①・②の両方の要件に該当する方。

①斜里町に住所があり原則として60歳以上で、家族の援助を受けることが困難な方。

②自炊ができる程度の状態にあるが、高齢のために独立して生活するには不安がある方。

※ペットを飼うことはできません。

▼申込み

ぽると 21 に 1月24日(金)までご連絡ください。

〒0152-22-2500

☎ 0152-22-2500

今月の納期



町 税

納期限…1月31日(金) 口座振替日…1月27日(月)

●税 目 国民健康保険料・後期高齢者医療保険料…7 期分



水道料・下水道使用料

納期限・口座振替日…1月27日(月)

2020年 2・3月 チャレンジメンバー募集!!

『浄化ダイエット YOGA』～カラダの内側から美しく！～

【2月】筋肉を鍛えて太らないカラダづくり！【3月】ため込んだ体脂肪を燃やす！

『顔ヨガ』～ほうれい線、マリオネットライン解消！～

定員：各タイム5名 申込締切：令和2年1月24日(金)



●斜里ヘルスアップ・ヨガ・サークル ○斜里HYCヨガ・サークル
毎週金曜日：19時～21時 毎週水曜日：10時～12時
場所：ゆめホール知床 場所：ゆめホール知床

▼申込み・問合せ ☎ 090-8275-4063 佃まで

小清水(株)サークル同時募集!



税に関する 各種申告のお知らせ



暮らしの情報

マイナンバーの記載・本人確認にご協力ください

申告の手続きなどには、「マイナンバーの記載」と「*本人確認ができる書類の提示またはコピーの添付」が必要となります。

※本人確認ができる書類

- ・マイナンバーカードを持っている方 ⇒ マイナンバーカードのみを提示するだけで結構です。
- ・マイナンバーカードを持っていない方 ⇒ マイナンバー通知カードと運転免許証、公的医療保険の被保険者証、パスポートなどを提示してください。

【年末調整の受付】

▼受付期間 1月10日(金)～1月31日(金)

(土日・祝日を除く)

▼受付時間 9時～12時・13時～17時

(12時～13時の間にご遠慮ください)

▼受付場所 役場 税務課 課税係 (1階6番)

※ウトロの事業所は、1月22日(水)10時～12時にウトロ漁村センター2階会議室で受付します。

(今年度から、はがきでの個別案内を廃止しています)

※今回から、他市町村へ提出する給与支払報告書は斜里町でお預りすることはできません。それぞれで各市町村へ送付していただきますよう、ご理解・ご協力をお願いいたします。

▼申告に必要なもの

- ① 給与支払報告書 (総括表・個人別明細書)
- ② 源泉徴収簿 (給与台帳)
- ③ 印鑑 など

※内容確認後、税務署へ直接提出するもの(法定調書合計表など)はお返しします。郵送などで税務署へ提出してください。

【償却資産の申告】

「令和2年度償却資産申告書」を対象の方にお送りしています。内容をご確認のうえ、1月21日(火)までに申告してください。

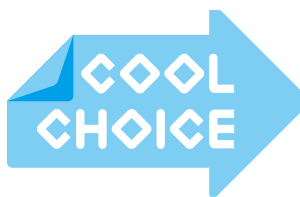
【確定申告の受付】

令和元年分の確定申告の受付期間は、2月17日(月)～3月16日(月)です。

※確定申告の詳細などは広報しゃり2月号でお知らせします。

☎ 役場 税務課 課税係 (1階6番)

☎ 0152-23-3131 内線132



COOL CHOICEオホーツク こども環境教室 in あそぼっくる

クイズやパズルで楽しく環境問題について学習する「こども環境教室」が、あそぼっくるで開催されます。体験型の学習なので、難しいことはありません。お気軽に参加してください!

※環境教室の様子を撮影して、斜里町ホームページと北海道環境財団のホームページに掲載します。あらかじめ、ご了承ください。

※この環境教室は二酸化炭素排出抑制対策事業費等補助金を活用して、行っています。

▼日時 1月15日(水)13時30分～14時30分

▼場所 斜里町児童館あそぼっくる 多目的ホール

▼対象 町内の小学生30名程度

※来てくれた子どもたちにはプレゼントがあるかも!

▼主催 斜里町

▼講師担当 公益財団法人 北海道環境財団

▼申込方法

1月10日(金)までに役場 生活環境係またはあそぼっくるにご連絡ください。

※当日参加も受け付けます。

☎ 役場 環境課 生活環境係

☎ 0152-23-3131 内線223

あそぼっくる ☎ 0152-23-5245



年金相談を ご利用ください



暮らしの情報

国民年金や厚生年金の受給金額や加入記録、納付状況の確認など年金制度の相談をお受けします。

▼日時 2月18日(火) 11時～15時

▼場所 ゆめホール知床 会議室2

▼申込み 北見年金事務所まで連絡してください。

※1月20日(月)から予約申込みできます。

☎ 北見年金事務所お客様相談室 ☎ 0157-33-6007



「町民憩いの家」入浴利用券・回数券の 払い戻しを行います

広報しゃり 12月号でお伝えしたとおり、温泉井戸の故障によって憩いの家を休業しています。これに伴い現在、入浴利用券・回数券をお持ちの方を対象に払い戻しを行います。

☎ ぽると21 保健福祉課 福祉係 ☎ 0152-22-2500

▼受付期間 1月6日(月)～1月31日(金)

▼受付場所 ぽると21 福祉係

また、憩いの家に保管されていたシャンプーやタオルなどの入浴道具は、ぽると21で預かっています。心当たりのある方はぽると21までお越しください。

▼払い戻し金額

券の種類	払い戻し金額 (1枚あたり)
小人・老人	100円
大人	300円
小人・老人回数券	84円 (12枚ごとに1,000円)
大人回数券	250円



新しい人権擁護委員を 紹介します

人権擁護委員は、町民のみなさんからのいじめやパワハラ、家族からの暴力などの人権に関する相談に応じたり、人権の普及を行っており、法務大臣から委嘱されて活動されている方々です。

この度、兼平俊幸さんが新しく人権擁護委員として委嘱されました。

斜里町には兼平さんの他、渡辺悦子さん、森田拓巳さんの3名が人権擁護委員として活動されています。無料で相談でき秘密は守られますので、お気軽に人権擁護委員にご相談ください。

☎ 役場 住民生活課 住民活動係 ☎ 0152-23-3131 内線 120



▶ 新しい斜里町の人権擁護委員

兼平 俊幸 (かねひら としゆき) さん

(任期: 令和2年1月1日～令和4年12月31日)



「どんど焼き」に関するお願い

斜里町商工会青年部では、年頭の伝統行事である「どんど焼き」を毎年実施しています。毎年、対象でないものが持ち込まれるものが増え、その対応に大変苦慮しています。「どんど焼き」を今後も継続するために、以下のものを絶対に持ち込まないよう、みなさんのご協力をお願いします。

▼どんど焼きできないもの

鏡餅、みかん、人形、ぬいぐるみ、だるま、写真、目録、引き出物など

☎ 斜里町商工会青年部事務局 ☎ 0152-23-2185

▼どんど焼き実施日 1月16日(木) 10時～正午(予定)

※1月8日(水)に、斜里神社境内に分別用の箱を設置します。プラスチックの飾りや針金はこの箱に入れてください。深夜の持ち込みはご遠慮ください。

ダンスで子どもたちに感動を SHARI DANCE CLUB



昨年のしれとこドリームダンスコンテストより



S・D・Cメンバー
久野覇耶士さん 杉山卓也さん

斜里人 魅力発見



しやりだんすくらぶ ▷▷PROFILE SHARI DANCE CLUB (S・D・C)

ダンスイベント「しれとこドリームダンスコンテスト」の企画・運営を行う。メンバーは町内在住の有志3名と札幌在住の1名の計4名。イベントは道内外からアマチュアチームが集結しダンスの腕を競うコンテスト部門とプロダンサーが出演するゲストショー部門の二部構成となっている。

楽

しそくに踊っているダンサーを目にすると、みなさん

も思わず身体が弾んでしまふなんてことがあるのではないのでしょうか。ダンスは、世代や地域を超えて気持ちを伝える言葉のいらぬコミュニケーションです。斜里町では、ダンスでまちおこしを目指すイベントがあります。その名は、「しれとこドリームダンスコンテスト」。その企画・運営を行っているのは、「シャリ・ダンス・クラブ」です。

つながりがチカラに

2020年で7回目を数えるこのイベント。開催のきっかけとなったのは、代表の杉山卓也さんと学生時代を共に過ごした東京にいる友人たちとの「つながり」でした。杉山さんは「今までやってきたダンスを通じて、子どもたちのために何かできることがあるのではないかな」という思いを持っていました。そんな時、ダンスで知り合った多くの仲間の存在が

頭に浮かび、すぐに声を掛けました。友人たちも同じく熱い思いを胸に秘めていたんです。それで開催を決意しました」と語ってくれました。

仲間だからできること

第1回目は、出場チーム14組からスタート。第3回目以降からイベント規模を拡大し、シャリ・ダンス・クラブのメンバーの友人たちの協力を得ながら、新たな出演者の取り込みにも力を入れています。現在では25組以上のチームが応募するほどになっています。運営・企画・広告はいずれもメンバー4人のスキルや人脈を活かして行っています。準備事務作業は、メンバーからの信頼も厚い町内在住の岩佐奈美さんが精力的に務めています。

子どもたちに感動を

「子どもたちが他のチームのダンスを見て、刺激をもらったり、賞をとって感極まって涙したり喜んだりし

ている姿を目にすると、やってよかったと実感します(杉山さん)」。今後、多くの斜里の人たちの目に触れてもらえるようにしていきたいと考えています。

「当日は物販や飲食ブース、椅子席も用意しています。ダンスに馴染みのない方でも楽しめるような雰囲気になっていきますので、気軽に足を運んで欲しいです(杉山さん)」

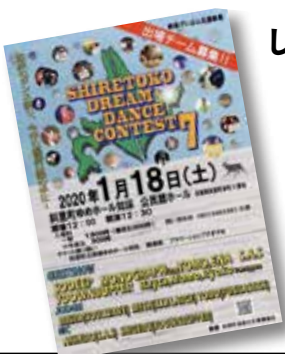
しれとこドリームダンスコンテスト7

1月18日 日

場所：ゆめホール知床
公民館ホール

詳しくはホームページをご覧ください。

(<https://shiretokodreamdance.simdif.com/>)





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。
☎ 役場 企画総務課 企画係 ☎ 0152-23-3131 内線 241



菊池 進委員長

菊池 進さんが総務大臣表彰を受賞されました

選挙管理委員としての功績をたたえ

菊池 進さんが選挙制度 130 周年記念における総務大臣表彰を受賞されました。この表彰は、令和元年が衆議院議員選挙法が公布されてから 130 周年に当たるのを記念して、長年にわたって選挙の管理・執行に顕著な功績が認められた方に贈られるものです。菊池さんは平成 5 年に斜里町選挙管理委員会の委員に就任され、平成 20 年からは委員長として活躍されています。この度の受賞、おめでとうございます。

北海道運輸局 北見運輸支局主催 朝日小学校 5 年生の交通エコロジー教室

公共交通機関の利用はエコになる

11 月 21 日、朝日小 5 年生を対象とした北見運輸支局主催の「交通エコロジー教室」が開催されました。講師を務めた北見運輸支局の職員から、マイカーは公共交通機関と比べて「二酸化炭素を多く排出する」「維持費がかかる」「歩く量が減り不健康につながる」といったマイナスの側面があることが説明されました。その後、地球が入ったボールに二酸化炭素を入れて、入れていないものと温度の上がり方を比較する実験が行われました。最後に講師からは「出かける時は授業を思い出して、公共交通機関の利用を考えてほしい」との言葉がありました。



授業風景



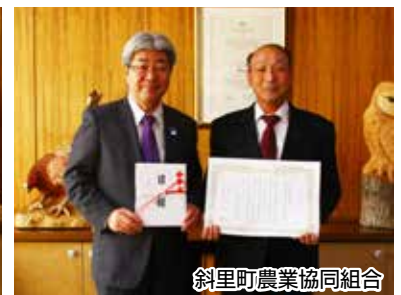
二酸化炭素を入れて温度の上がり方を比較

ホクレン農業協同組合連合会と斜里町農業協同組合から寄付をいただきました

ホクレン農業協同組合連合会および斜里町農業協同組合から、斜里町にそれぞれ 30 万円の寄付をいただきました。寄付金は、「斜里川水系河川の環境保全活動」のため、広く活用される予定です。誠にありがとうございました。



ホクレン農業協同組合連合会



斜里町農業協同組合



交流しながらの調理



バインセオ

楽しく、おいしく、料理を通じた国際交流

11月27日～29日、斜里中3年生の家庭科で町内の水産加工場で働くベトナムの方々を講師に招いた「ベトナム料理教室」が開催されました。メニューはベトナム風お好み焼きと呼ばれる「バインセオ」で、米粉で焼いた皮に具材を包みレタスと生春巻きの皮で巻いて食べるベトナムの伝統的な料理です。

最初は生徒もベトナムのみなさんも緊張した様子でしたが、料理をするうちに距離は近づき、時折笑顔を見せながら交流をしていました。完成したバインセオを食べてみると、タレの辛さに驚きつつも「おいしい！」との声が生徒から上がっていました。おいしい料理には国境を超える力があることを実感した調理実習となりました。

斜里高生が地方創生☆政策アイデアコンテストで入賞

斜里の強みを生かした観光プランを提案

地域の政策アイデアを競う内閣府主催の「地方創生☆政策アイデアコンテスト2019」で、斜里高校 観光ビジネス応用を履修する生徒のみなさんが考案した観光プランが「経済産業省北海道経済産業局局長賞」を受賞しました。

その観光プランのタイトルは「なつかしさを求めて～しれと cold で hot な体験を～」。12月2日、斜里高校の視聴覚室でそのプランの発表が行われました。

このプランは台湾から斜里町を訪れるインバウンド（訪日外国人観光客）に着目し、実際に台湾で約300人に実施した街頭調査のデータを軸に考えられました。農業・漁業・サービス業などの斜里町の強みを活かしたプランで、関係者からも高い評価の声があがっていました。

また、1月に開催予定の観光甲子園の決勝大会に向け作成した、観光PR動画も発表されました。生徒は「観光甲子園でも町の良いPRができるように頑張りたい」と意気込みを語っていました。



斜里高校 観光ビジネス応用の生徒のみなさん

坂井 義昭さん 74歳	竹中 トシさん 93歳	新田 やちよさん 96歳	日笠 光子さん 80歳	末永 隆さん 81歳	新田 俊雄さん 83歳	古川 重和さん 85歳	小野寺 護さん 84歳	高橋 貞子さん 88歳	久保 敏子さん 92歳	山崎 則夫さん 68歳	長谷川 一夫さん 89歳
青葉町 1/27	青葉町 1/23	ウトロ町 1/18	豊 倉 1/17	青葉町 1/16	美 咲 1/15	青葉町 1/14	青葉町 1/13	本 町 1/7	川 上 1/4	以久科南 1/1	文光町 1/1

おくやみ申し上げます

寺島 佳枝さん	心 杉村 優斗さん	心 河合 美咲さん	心 庄野 祐真さん	心 佐藤あかねさん	中川 創太さん
朝日町 1/28	朝日町 1/28	文光町 1/22	本 町 1/22	北見市 1/8	本 町 1/8

結婚おめでとう

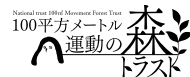
沖田 海寿くん 輝一さん 光陽町 1/29	大須賀 玄人くん 文洋さん 文光町 1/25	岩波 仙くん 和哉さん ウトロ町 1/21	泉 結翔くん 寧典さん 文光町 1/10
-----------------------	------------------------	-----------------------	----------------------

誕生おめでとう



人の動き <11月末現在>

- 人口/11,541人(-11人)
男: 5,691人(-4人) 女: 5,850人(-7人)
- 世帯/5,625世帯(-12世帯)



<11月の参加状況>

- 寄付金額 985,892円
- 参加者 26人(件)



今月の表紙

今月の表紙に関する
エピソードをご紹介します

2020年も笑顔が あふれますように



今

月の表紙は、12月12日に行われたはまなす保育園の餅つき会。子どもたちは自分の背丈くらいある杵を振り上げ、「よいしょよいしょ」とお餅をつきました。その後、年長さんのクラスで行われたのは「ミズキ団子」づくり。これは、ミズキという木の枝に細くした餅を巻き付け、お花に見立てて飾り付けるものです。「来年もおいしいものがたくさん食べられますように」そんな願いを込めました。

そして、給食の時間はみんながついたお餅がお雑煮として登場。自分たちでついたお餅は特別に美味しいものだったようで、あちらこちらから「おいしい！」の聲が飛び交っていました。

平成が終わり、令和という新しい時代になった2019年。あっという間に過ぎ去ってしまいました。この餅つきで出会えたような子どもたちの笑顔が2020年も斜里町にあふれますように、そう願わずにはられません。

▶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。

