

6/17・21 **北海道の海をきれいにしよう**  
北海道SDGs推進プラットフォームが清掃活動

北海道SDGs推進プラットフォーム（事務局 生活協同組合コープさっぽろ）主催による「Hokkaido 海のクリーンアップ大作戦！」が行われました。

これは、海洋流出ごみを減らし、汚染を少しでも食い止めようと道内各地で毎年行われている活動で、昨年に引き続き海岸などのごみを拾いきれいにしました。

砂浜にはペットボトルや缶などのごみが散乱し、参加者は「たくさんのごみが落ちている。今後も参加して、きれいな北海道にしたい。」と話し、一生懸命拾っていました。

6/17 三里浜の海岸沿い  
6/21 三里浜キャンプ場湖岸



組合員や有志の方など2日間で約130人が参加しました

6/26 **湧別川を観察してみよう**  
上小、ゆうべつ学園の児童が川のはたらきを学習

上湧別小学校とゆうべつ学園の児童が合同で、フィールドワークを通して川のはたらきなどを学びました。

これは、理科の授業で勉強する内容を実際に観察してもらおうと行われたもので、ゆうべつアウトドアクラブ YU-PAL の絹張洋史会長を講師に招き、2カ所の川岸で、川の流れや石の大きさなどを観察しました。

子どもたちは、「石の大きさが、川の場合によって全然違った。」と話し、川のはたらきについて、楽しみながら学ぶことができた様子でした。

中流（開盛）と下流（北兵村三区）の2カ所の川岸を観察



上湧別小学校3・4年生とゆうべつ学園の4年生が合同で川のはたらきを学習しました

7/2 **ホームラン打てるかな？**  
子ども会フットベースボール交流会

町青少年指導センター（平野寿雄 所長）主催の子ども会フットベースボール交流会が開催されました。

昨年度に引き続き、子ども会単位での参加だけでなく個人参加も募り、「大会」ではなく仲間づくりのための「交流会」として、チーム編成を入れ替えながら4試合を行いました。

試合が進むにつれ、お互いに声を掛け合ったチームプレーが見られ、うまくボールを当ててアウトにするとガッツポーズが出るなど白熱した交流会となりました。

中湧別ゲートボール場



小学校1年生～6年生までの23人が参加しました

7/8 **みんなで楽しく元気よく**  
認定こども園みのり運動会

天候に恵まれ青空のもと、3歳未満児から年長児までたくさん子どもたちが元気いっぱいグラウンドを駆け回りました。

ディズニー体操、玉入れ、パラバルーン、リレーなどが行われ、それぞれのプログラムで勝利したチームは大きな声で飛び跳ねて喜んでいました。

会場に詰め掛けた親御さんやおじいちゃん、おばあちゃん、温かい声援を送り、子どもたちの成長に目を細めていました。

認定こども園みのり



子どもたちの元気な声が会場に響きわたりました



文化センターさざ波



昨年デビュー30周年を迎えた大黒摩季さん

## 7/10 観客総立ちの熱いステージを披露 大黒摩季コンサート

大黒摩季さんのコンサート「“NEXT2”SUMMER ☆カムバックサーモン TOUR2023」が開催され、会場に詰め掛けた満員約390人が熱いステージに酔いしれました。

芸術文化公演を招へいする町民団体「良いもの見よう聞こう会」（川村寿光会長）が企画したもので、大黒摩季さんは、ヒット曲「あなただけ見つめてる」、「ら・ら・ら」など全19曲を披露。太鼓を披露したり、客席に下りて観客と触れ合ったり、チューピットと共演したりと多様な演出で観客は大いに盛り上がりました。

榊中川組前（錦町）



夏の交通安全運動初日となる13日に安全運転を呼びかけました

## 7/13 ストップ・ザ・交通事故 夏の交通安全運動セーフティコール

遠軽地区交通安全協会湧別支部の主催により街頭啓発（セーフティコール）が実施されました。

セーフティコールには、協会会員や交通安全指導員など約40人が参加。参加者は交通安全のタスキと旗を身につけ、ドライバー一人ひとりに「安全運転をお願いします。」と声をかけながら啓発物品を配布し安全運転を呼びかけました。

車を運転される方は、子どもや高齢者、自転車に注意し、安全な速度で運転をお願いします。

芭露地区会館前



社会福祉協議会がキッチンカーを所有し、住民に食事を提供するの道内初となります

## 7/18 地域を支えるキッチンカーに 社会福祉協議会のキッチンカーが本格始動

湧別町社会福祉協議会が所有するキッチンカーによるカレーライスなどの販売が行われました。

地域食堂事業として月2回地域食堂「ふれあい食堂ポレポレ」をNPO法人ポレポレゆうべつ施設内で協働開設していますが、来ることが難しい方もいることから、「地域に向き活動を支えていきたい」との思いで、キッチンカーを導入。今回、芭露ニコニコ倶楽部からの要請により、例会に合わせ販売が行われました。

災害時の食事提供、電力供給も可能なことから、緊急時の備えとしての活用も期待されています。

### 広告

## カーライフプラン

金利割引実施中

所定の審査がございます。商品内容等、詳しくは当金庫ホームページをご覧ください。

ふれあい さわやか  
遠軽信用金庫



### 「広報ゆうべつ」に 広告を載せてみませんか？

広告の種類	規格	掲載料(1回)
半サイズ	縦 50mm×横 85mm	5,000円
1段サイズ	縦 50mm×横175mm	10,000円
2段サイズ	縦100mm×横175mm	20,000円

※複数回のお申し込みには割引制度があります。  
※申込書に広告原稿を添えて、広告掲載希望月の前月15日までに総務課広報・自治会グループ（TEL 2-2112）までお申し込みください。  
※詳しくは町ホームページをご覧ください。

# イベント・行事スケジュール

8月10日から9月20日までに行われるイベントや行事をお知らせします。



8月10日(木)	移動町長室 (9:00-12:00 役場湧別庁舎)
17日(木)	移動町長室 (9:00-12:00 役場湧別庁舎)、トレーニングスクール (10:00 湧別総合体育館)
18日(金)	令和5年度湧別町戦没者・機雷殉難者追悼式 (10:00 文化センターTOM) チャレンジスポーツスクール「キャンプ」 (15:00 湧別屋内ゲートボール場) ~19日
24日(木)	フィットネススクール (10:00 湧別総合体育館)
26日(土)	げんきの森で遊び隊 (9:30 五鹿山公園キャンプ場) スポーツチャレンジ教室「バレーボール」 (10:00 中湧別総合体育館)
28日(月)	中学校芸術鑑賞会「もったいないミュージカル」 (10:00 文化センターさざ波)
30日(水)	フィットネススクール (18:30 湧別総合体育館)
9月 5日(火)	令和5年度湧別町敬老会 (10:00 文化センターTOM)
6日(水)	令和5年度湧別町敬老会 (10:00 文化センターさざ波)
10日(日)	ゆうべつ五鹿山マラソン (9:00 五鹿山スキー場)、げんきの森で遊び隊 (9:30 いこいの森) 遠紋地区芸能発表会 (13:00 文化センターさざ波)
12日(火)	チューリップ生きがい大学「レコード鑑賞会」 (10:00 文化センターさざ波)
16日(土)	湧ゆう湧くわく体験塾「森林まるごと！体験」 (9:00 五鹿山公園キャンプ場) 我がまち湧別町のお宝をたずねる旅「川西地区」 (9:00 川西)
20日(水)	小学校芸術鑑賞会「ストリンググラフィ」 (10:00 文化センターさざ波)

## ～刈田町長と湧別の未来を語りませんか？～ 湧別庁舎の移動町長室でお待ちしています

本格的な夏を迎え、寝苦しい夜が続いています。体調には十分気をつけて、仕事・学業に励まれ、そして夏のレジャーも思い切り楽しんでください。

さて、今月号に「町長への手紙」郵便紙を同封させていただきました。移動町長室になかなか足を運びにくいという方は、ぜひ、この用紙に“まちづくり”へのご提案などを記載してお送りください。

- ◆開催日程 8月10日(木)、17日(木) 午前9時から正午まで
- ◆開催場所 湧別庁舎 移動町長室
- ◆お問い合わせ先 総務課広報・自治会グループ(上湧別庁舎) TEL 2-2112

※公務により町長が不在のときは、副町長が対応します。

※上記の日程以外は、上湧別庁舎で執務を行っております。お気軽に町長室へお越しください。



## ごみ収集車から小泉潤弥さんのオリジナル曲が流れています

ふるさと応援大使として湧別のPRにお力添えをいただいている本町出身 小泉潤弥さんのオリジナル曲「オホーツクオーケストラのテーマ」がごみ収集車から流れています。

音楽を流すことで、周辺の歩行者や車両などへ作業を行っている事をお知らせし、収集作業の安全やごみの出し忘れ防止が期待されています。



## 各種大会で活躍

### ◆第36回南部忠平記念陸上競技大会 (7/9：札幌市)

中学男子3000m	齋藤 瑠来 (ゆうべつ学園9年)	2位
中学女子3000m	阿部 美桜 (ゆうべつ学園9年)	10位

### ◆第96回北海道陸上競技選手権大会 (7/15～16：網走市)

男子1500m	齋藤 瑠来 (ゆうべつ学園9年)	2位
男子 800m	齋藤 瑠来 (ゆうべつ学園9年)	決勝進出
女子1500m	阿部 美桜 (ゆうべつ学園9年)	決勝進出
女子 800m	阿部 美桜 (ゆうべつ学園9年)	出場
	佐々木 乙羽 (ゆうべつ学園9年)	出場

※町内在住で、全道規模の大会等に出場した方・団体を掲載しています。(敬称略)

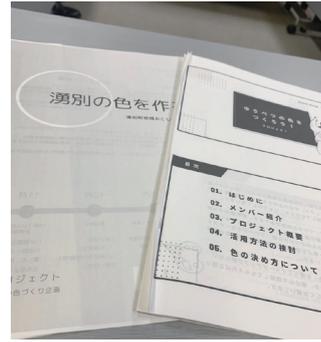


写真左から 齋藤さん、佐々木さん、阿部さん

## ～あなたが思う

### 「ゆうべつの色」って何色?～

湧別町のイメージアップのため、湧別町の色をつくらうという企画を始めました!自分の住む町について考えるきっかけにもなる有意義なプロジェクトとなりそうでワクワクしています。



## ゆうべつの色を作ろう!プロジェクト

月1回程度の打ち合わせを行い、町の色を決めていきます。また、あわせて色の活用方法も考えていきます。

1回目は7月25日(火)に開催し、お声がけした7人の方にご参加いただきました。初対面の方もいるなかでの話し合いでしたが、約2時間とても盛り上がりました。

色や音は、日常的にある当たり前のものですが、気にかけてみると新たな発見があり、面白いものだと感じています。

今までにないものを考えるゼロからの挑戦です。今後にご期待ください!

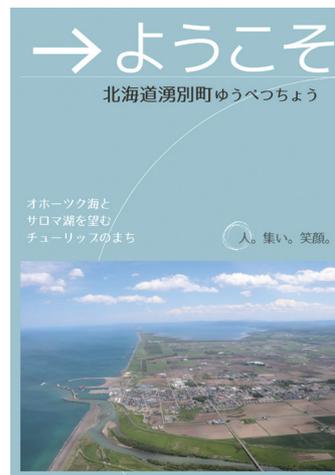


## 移住定住パンフレットを作りました

湧別町への移住を検討する方向けに、湧別町移住定住パンフレットを作成しました。

町の基本情報や観光情報をはじめ、実際に移住された方のインタビュー記事、私たち地域おこし協力隊が移住してきて感じたことなど、移住前に知りたかった情報を集めた全24ページのパンフレットです。

町のHPから電子ブックでご覧いただけるほか、移住体験住宅の利用者や移住関連イベントで配布しています。見ごたえある内容となっているので、町民の皆さんにもぜひ見ていただきたい一冊です。



移住パンフレット  
(電子ブック版)



## 湧別町公式noteで町の魅力を発信しています

Webサイトnoteで、ふるさと納税返礼品事業者や町内おすすめスポットなどを記事にして紹介しています。

これまでに「こんなことできたよ、ありがとう。—湧別町ふるさと納税—」や「ゆうべつ来たら、ここ見よう。#1」などの記事を公開しています。インターネットで「湧別町note」と検索してみてください。



湧別町公式note



## 9/1 から新たなシステムをスタート

### ◆Net119緊急通報システム

Net119緊急通報システムとは…

聴覚や言語機能の障害によって音声による会話が困難な方がスマートフォンなどから119番通報をすることができるシステムです。

- GPS機能により、外出先からの通報でも素早く通報場所を特定して知らせることができます。
- チャット形式で詳しい状況を伝えることができます。
- 登録は無料ですが、消防署での事前登録が必要です。(WEB登録・通報時はパケット料金がかかります。)

#### 【対象者】

聴覚や言語機能の障害によって音声での会話が困難な方（障害者手帳を交付されていない方も対象になります。）で、遠軽町・湧別町・佐呂間町に居住または通勤、通学されている方。

※一部のフィーチャーフォン（ガラケー）は使用できないものがあります。

※インターネット機能、GPS測位機能、電子メール機能が使用できない場合は登録できません。

※システム登録時に、消防署からの電子メールを受信できる設定が必要になります。



#### Net119緊急通報システム



Net119緊急通報システム概要・登録方法は、遠軽地区広域組合ホームページをご覧ください。

遠軽地区広域組合消防本部  
TEL 0158 - 42 - 2050



### ◆映像通報サービス

映像通報サービスとは…

通報者が撮影した映像を消防に送信する119番通報の新しい仕組みです。

言葉では説明しづらい災害現場の状況を明確に伝えることで速やかな災害対応につながり、また、応急手当が必要な急病人やけが人に対して、より効果的な応急手当を補助することができるシステムで、スマートフォンで利用可能です。

※送信された映像は、指令員の現場判断、救急隊や消防隊などとの情報共有のためのみに使用します。

※映像通報にかかるパケット通信料（URLへのアクセスおよび動画送信など）は通報者の負担となります。

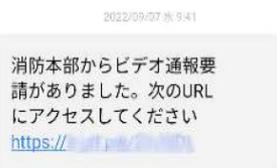
- 届いたショートメッセージに記載されたURLをタップするだけで利用可能です。

- 事前登録やアプリのインストールは必要ありません。

- GPSを有効にすることで、位置情報が消防に送られます。

- カメラで撮影した映像が消防に送られます。

- 消防より送信された救助方法などの動画を見ることができます。



## 夏を元気に乗り切る

# 夏バテ対策

夏になると、体がだるい、疲れが抜けにくい、食欲がわかない、といったことはありませんか？  
病気ではないのに身体の不調が続いてしまう状態が「夏バテ」です。日々の生活習慣を見直して夏バテを予防しましょう。

### ◆夏バテの原因は？

暑い屋外と涼しい屋内の急激な温度差があると、体温を一定に保とうとして必要以上のエネルギーを消費し、身体に負担がかかります。  
この負担が強い場合や毎日続く場合、身体がうまく対応できず、夏バテの原因になります。

### ◆夏バテの主な症状

- ・全身のだるさや疲労感
- ・食欲の低下
- ・頭痛やめまい
- ・イライラや無気力



### ◆日常生活でできる夏バテ対策

#### ①温度差や身体の冷やし過ぎに注意する

暑い日はエアコンや扇風機を使うようにしましょう。薄手の上着などで体温調整し、温度差や身体の冷やし過ぎに注意しましょう。

#### ②水分を取る

水分を小まめに取りましょう。スポーツドリンクは水分やミネラルを効率良く補給できますが、糖分も多いので飲み過ぎに注意が必要です。

#### ③栄養バランスを心がけた食事を取る

汗により、多くのビタミンやミネラルが身体から失われるので、1日3食バランスよく食べることが大切です。

#### ④睡眠をしっかり取る

できるだけ同じ時間に就寝し、規則正しい生活を心掛けましょう。軽い運動やぬるめのお湯につかることもぐっすり寝るには効果的です。

～ヘルシー Spoon 会の副菜レシピ～

## 茹でなす 2種のお好みソースで

### 材料（4人分）

なす … 4本  
かいわれ大根 … 1パック

#### 〈和風中華ソース〉

めんつゆ、酢 … 各大さじ1杯  
しょうが汁 … 小さじ1.5杯  
ごま油 … 小さじ0.5杯

#### 〈オーロラソース〉

マヨネーズ、ケチャップ … 各大さじ1杯  
酢 … 小さじ2杯  
しょうゆ、砂糖 … 各小さじ1杯



4人分 ソース大さじ1杯あたり

- ・和風中華ソース \*エネルギー：17kcal \*塩分：0.7g
- ・オーロラソース \*エネルギー：37kcal \*塩分：0.5g

### 作り方

- ①なすはへたを取って10分ほど水にさらし、5分ほど茹でます。冷めたら水気を切って縦に6等分にします。
  - ②かいわれ大根は根元を切り、ザルに入れて熱湯をくぐらせます。
  - ③お皿になすと水気を絞ったかいわれ大根を盛り、お好みのソースをかけていただきます。
- ※かいわれ大根のほかに、茹でたもやしや千切りにしたにんじんも合います。

## 「ヘルシー Spoon 会」で一緒に活動しませんか

9月に料理講習会を開催します。興味のある方は気軽にお問い合わせください。

事務局：健康こども課 健康相談グループ

