

## ～湧別の魅力を いろいろな方法で伝えています～

チューリップフェア期間中は、毎日公園に通い写真を撮ってSNS（ツイッター・インスタグラム・フェイスブック）を更新していました。  
4月から新たな方法で、さらに魅力を伝えていきます。



楽しみにしていた混合花壇は本当にきれいでした！

### 湧別町公式noteを開設しました

noteとは、誰でも好きな記事を見ることが出来るWebサイトです。  
自身のページを持ち、ブログのように、記事を書いていくことができます。このnoteに湧別町のページを開設しました。全国各地の自治体が開設していますが、オホーツク管内では湧別町が初めての取り組みです。



### noteで発信していくこと

- 3つを軸に記事を作成します。
- 特産品
- 町の様子
- 町の豆知識



湧別町公式note

### noteの目標

- ①湧別町という地名を覚えてもらい、いろいろな形で関わってくれる人を増やす
- ②湧別の魅力をどなたでも発信できる場所にする
- ③1年後に「スキ1,000」を達成！

### 一緒に発信しませんか？

私が記事を作成しますが、よそ者の私だけでは情報が足りません。

そこで…

- 湧別町、こんなところも面白いよ
- 昔はこんなことをしていたんだよ など

ささいなことでも構いません。文章にして企画財政課までお届けください。

内容を確認後、寄稿記事として湧別町公式noteに掲載します。

記事の寄稿に関する詳しい内容はこちらからご確認ください



### 発見たくさん！五鹿山フラワーウォッチング

ゆうべつアウトドアクラブYU-PAL主催の五鹿山のフラワーウォッチングに参加しました。  
子連れだったので落ち着いて植物を観察…というわけにはいきませんでした。約3時間とても楽しい散策でした。  
五鹿山は、知れば知るほど魅力的な場所になっていきます。



「ヒトリシズカ」  
特徴的な形と覚えやすい名前の花です。



あなたはなっていますか？

## ドライアイ



### ドライアイになると

目が乾燥してしょぼしょぼしたり、目を開けているのが辛くなるなど、生活に支障が出てきます。症状が悪化すると、視機能の異常や角膜に傷が付いてしまうこともあります。

### ドライアイの原因

まばたきによって目の表面に涙を供給していますが、パソコンやスマートフォンの画面を長時間見ることによってまばたきの回数が減り、涙が十分に分泌されずに涙の蒸発が促され、目の乾燥やドライアイにつながります。

また、エアコンの風に直接当たることで、目が乾燥しやすくなることも原因の一つです。他にも、加齢、緊張やストレス、自己免疫疾患などがあると涙の分泌量が少なくなることがあります。

ドライアイとは、目の表面を覆っている涙の量や涙の質に異常が起こる病気です。普段の生活から出来る対策をして、ドライアイを予防しましょう。

### ドライアイの予防対策

パソコンやスマートフォンを使用する時

- まばたきの回数を意識的に増やす。
- 1時間に5～15分間は体を動かさず作業を交えて目を休める。
- 画面が高い位置にあると、目を大きく開きがちになり、目が乾きやすくなるので、少し見下ろす程度の低めの位置に調整する。

生活環境

- エアコンの風が直接当たらないようにする。
- 蒸しタオルでまぶたを温める。

予防対策をしても改善がみられない場合は、眼科を受診しましょう。

～ヘルシー Spoon 会の副菜レシピ～

## トマトの甘酢漬け



4人分 \*エネルギー：28kcal \*塩分：0.0g

### 材料（4人分）

トマト … 2個(300g)  
 甘酢  
 砂糖 … 大さじ1杯+小さじ1杯  
 酢 … 大さじ3杯弱  
 水 … 20ml

お好みで  
 レモン（いちょう切り）・レモン汁

※酸味の強いトマトは、砂糖の量を少し増やして調整しましょう。

### 作り方

- ①トマトはヘタの部分をくりぬき、反対側に浅く十字の切り目を入れます。鍋にお湯を沸かし、沸騰したらトマトを入れ、皮の縁がめくれてきたら冷水にさらします。粗熱がとれたら、皮を取り除き、食べやすい大きさに切ります。
- ②ボウルに甘酢の材料を入れ、よく混ぜて砂糖を溶かします。
- ③トマトを入れてよく混ぜます。お好みでレモン・レモン汁を入れ、冷蔵庫で冷やします。

## 「ヘルシー Spoon 会」会員募集

年に数回、料理講習会を開催しています。興味のある方は気軽にお問い合わせください。

事務局：健康子ども課 健康相談グループ



**5日先までの早期注意情報(警報級の可能性)**

翌日まで  
・天気予報と合わせて発表  
・時間帯を区切って表示

2日先～5日先まで  
・週間天気予報と合わせて発表  
・日単位で表示

警報級の可能性	3日		4日		5日	6日	7日	8日
	18-24	00-06	06-12	12-18				
大雨	[中]	-	-	-	-	-	[中]	-
暴風	-	-	[高]	-	-	[中]	[高]	-
波浪	-	-	[高]	-	-	[中]	[高]	-
高潮	-	-	[高]	-	-	[中]	[高]	-

翌日まで  
前日の夕方以降で、必ずしも可能性は高くないものの、夜間～翌日早朝までの間に警報級の大雨となる可能性もあることが分かる！

2日先～5日先まで  
数日先の荒天について可能性を把握することができます！

**早期注意情報で警報級の可能性に注意**

気象庁では、5日先までに警報級の現象が予想されるときに「早期注意情報(警報級の可能性)」を発表しています。

翌日までの「早期注意情報」は、積乱雲などの小規模な現象に伴う大雨などから、台風・低気圧・前線などの大規模な現象に伴う大雨などまでが対象で、天気予報の発表に合わせて、天気予報の対象地域と同じ発表単位で発表しています。

令和5年度 高校卒業予定者

# 自衛官採用試験

※一般の方は別途受験日を設定しています。詳細はお問い合わせください。

**7/1 SAT** から各種試験種目受付開始!

自衛官候補生	一般曹候補生	航空学生
<p>【資格】 18歳以上 33歳未満</p> <p>ここでしか経験できないことがある。</p> <p>【試験日】 9/23 SAT 祝 9/5 申込締切</p> <p>任期制の自衛官として必要な教育を受け、活躍する制度。任期終了後、継続し書を目指すか、民間企業などに就職するかを選択できます。</p>	<p>【資格】 18歳以上 33歳未満</p> <p>やりたいことも、やりかたもここにあり。</p> <p>【試験日】 9/16 SAT 祝 9/5 申込締切</p> <p>陸上・海上・航空自衛官の中堅リーダーとなる自衛官を養成する制度。定年まで自衛官として活躍しています。</p>	<p>【資格】 海上自衛隊 18歳以上 23歳未満 航空自衛隊 18歳以上 21歳未満</p> <p>空から海を守る。</p> <p>【試験日】 9/18 MON 祝 9/7 申込締切</p> <p>海上自衛隊・航空自衛隊のパイロット等を養成する制度。大空を自由に羽ばたく夢を叶える近道です。</p>

※新型コロナウイルスの影響により試験日が延期または中止となる場合があります。

お問合せ先 遠軽町岩見通南3丁目 ☎0158-42-6616 自衛隊旭川地方協力本部 遠軽地域事務所

2日先から5日先までは、台風・低気圧・前線などの大規模な現象に伴う大雨などが主な対象で、週間天気予報の発表に合わせて、週間天気予報の対象地域と同じ発表単位で発表しています。

警報級の可能性が高いことを表す「高」と、一定程度認められることを表す「中」の2段階で発表していますので、最新の防災気象情報などに留意して、災害への心構えを高めてください。

◆お問い合わせ先  
網走地方気象台  
TEL 0152-434349

**ちょっと勇気を出して… HIV検査を受けてみませんか?**

- 北海道で新たに発見されたHIV(ヒト免疫不全ウイルス)感染者・エイズ患者の数は、24人です。
- エイズはHIVの感染により、未治療の場合は10年程度の無症状の期間を経て発症します。
- 感染していると、無症状期間でも性行為などにより、パートナーに感染させる危険性があります。

検査・相談は無料・匿名で受けられます。  
日程・時間など詳しくはお問い合わせください。

検査は採血! 結果は当日!

エイズ相談専用電話  
紋別保健所 TEL 0158-24-1926

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**

**早期売却に自信あり!!**  
売却物件好評につき

(売家・売地)  
**大募集!!**

売り悩んでる方 相続査定等 なんでもご相談下さい

湧別町の物件ならお任せ下さい! 湧別町東出身!

お問合わせ・お申し込みは  
**フリーダイヤル 0120-51-6033**  
お気軽にお問い合わせください。

道東ハウジング  
取締役社長 新田 俊一

〒099-0416 遠軽町大通南2丁目1番地18  
営業時間 平日 9時～18時00分  
土日祝日 9時～17時00分

TEL0158-42-5160  
FAX0158-42-6455  
北海道知事免許 オホ(5)第326号



# 国民年金あれこれ

## 【お問い合わせ先】

北見年金事務所

TEL 0157-25-8703

住民税務課 住民生活グループ

TEL 2-5863

## 産前産後期間の保険料免除制度

次世代育成支援の観点から、出産された際に産前産後の国民年金保険料が一定期間免除される制度です。

産前産後免除期間として認められた期間は、保険料を納付した場合と同じ取り扱いとなります。お早めの届け出をお勧めします。

### 国民年金保険料が免除される期間

出産予定日または出産日が属する月の前月から4カ月間の国民年金保険料が免除されます。

なお、多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日が属する月の3カ月前から6カ月間の国民年金保険料が免除されます。

※出産とは、妊娠85日（4カ月）以上の出産をいいます。死産、流産、早産された方を含みます。

### 対象となる方

国民年金第1号被保険者で、出産日が平成31年2月1日以降の方

### 申請方法

下記の必要書類をお持ちのうえ、役場窓口で手続きをしてください。

出産予定日の6カ月前から手続きできます。（出産後は、お早めに手続きをしてください。）

1. マイナンバーカードまたは通知カード、年金手帳など、マイナンバーまたは基礎年金番号の分かるもの
2. 母子健康手帳（出産前の届け出の場合）

## 表彰 受賞者をご紹介します

### 文部科学大臣表彰

リーディング倶楽部たんぼぼ



毎週行っている学校での絵本読み聞かせのほか、毎年学校へ本を寄贈するなど、多くの子どもたちに絵本の楽しさを広める活動を行っています。また、図書館の本の修理も行って、子どもの読書活動の普及・推進に尽力されました。

### オホーツク優良農村青年表彰

長谷川 雄基さん（上湧別屯田市街地）



農業経営に従事する一方で、えんゆう農協青年部長などを務め、食育活動や農協事業へ積極的に参加し、農業技術の普及・推進など農業振興に尽力されました。

## 広告

お電話1本、24時間、365日お迎えに伺います



株式会社

# えんがる葬祭

☎ 0158-42-9898

遠軽町学田2丁目6-1 FAX 0158-42-9933

24時間  
受付

- 式場収容数
- ・大ホール400名
  - ・中ホール200名
  - ・小ホール100名
  - ・法事ホール

# 輝け

# ゆうべつ人

ハーモニーに魅せられて

## うたごえサークルコロポックル



国枝 則昭  
ほか4名  
照美



写真左から、国枝照美さん、嶋津邦子さん、本間裕子さん、米倉和信さん、嶋津孝義さん、国枝則昭さん

アコースティックギターの心地良い音色と美しい歌声が練習会場に響き渡る。

うたごえサークルコロポックルが湧別町で活動するようになっておよそ35年。町内在住の国枝則昭さんと妻の照美さんのほか、遠軽町の方4名と上湧別農村環境改善センターで週に1回活動を続けている。

自分たちでテーマを決め、曲を選ぶところから始める。歌詞やメロディーから創作者の想いを想像し、歌い終わる度にみんなで意見を出し合い、一つの曲を作り上げていく。

今、大会に向けて練習している曲は、「勇気を持って心はひとつになれる。」と戦争など止めて、平和になろう。」という歌で、「世界中の人々が平和に楽しく過ごせる世界になってほしい。」との想いが詰まっている。8月に「日本のうたごえ祭典」が25年ぶりに北海道で開催されることから、そこで歌声を披露できるように6月末の北海道予選に向けて練習に励んでいる。

### もっと身近に歌声を披露したい

心地良い音色とハーモニーで楽しませてくれるコロポックル。以前は老人施設など歌声を披露する場所があったが、新型コロナの影響などもあり少なくなってきたとのこと。歌声を披露できる場所があれば声を掛けてくれるとうれしいと話す。



「合唱の魅力はハーモニー。歌うことで嫌なことを忘れられる。」という照美さんは、学生の時に合唱に出会い夢中に。妻の影響から始めた則昭さんは、「最初は恥ずかしくて嫌だったが、今は生きがい。」と笑顔で話す。

「以前は親子で加入してくれている方もいた。若い方やピアノを弾ける方がいると幅が広がるので、加入してくれるとうれしい。」と話していました。



### 町の動き 4.26～5.31



#### 人口と世帯(5.31)

人口：男 3,867人(-7)  
女 4,198人(+2)  
計 8,065人(-5)  
世帯数：4,061戸(-6)  
( )は前月対比



#### まちへ善意をありがとう

- ・雑巾 松原光江さん(中湧別北町)
- ・企業版ふるさと納税 (株)サードウェブ様



#### お誕生おめでとう

- 柳 雲月ちゃん 男  
(充紘・ひとみさん 芭露)
- 高見 浩人ちゃん 男  
(尚宏・莉沙さん 上富美)
- 加藤 立夏ちゃん 女  
(有馬・永未里さん 南兵村二区)
- 入江 海澄ちゃん 女  
(祥平・知可子さん 登栄床)

(お誕生のつづき)

- 三浦 瑠依ちゃん 女  
(拓・茉畝さん 緑町)
- 稲田 陽菜ちゃん 女  
(雄斗・あすかさん 中湧別北町)
- 榎本 弥衣ちゃん 女  
(功・祐未さん 中湧別東町)



#### ご結婚おめでとう

結婚された方はおりませんでした

はい 元気です!!

6月生まれ(1歳)

令和4年生まれの1歳になったお子さんを対象に掲載しています。  
 (写真：保護者提供)



じょういちろう  
 梅本 條一朗ちゃん  
 令和4年6月1日生まれ  
 「高い所の登り下りが得意な  
 活発怪獣さんです」  
 丈靖・英里香



健康維持のため運動を習慣にしよう!

チャレンジデー2023 が開催されました

5月31日(水)に「チャレンジデー2023」が  
 開催され、子どもから大人まで多くの方  
 にご参加いただきました。  
 ご参加いただいた皆さま、ありがとうございました!

対戦結果は…

町名	参加人数	参加率
湧別町	4,083人	50.4%
岩手県 軽米町	4,848人	58.3%



町民ラジオ体操会



4の1自治会



開盛寿クラブ



湧別高校



湧別建設業協会



健康ヨガ体操



札富美自治会



ミニバレー



錦町自治会



合気道中湧別道場

対戦の結果、惜しくも敗れました。  
 目標としていた金メダル(60%以上)を獲  
 得することはできませんでしたが、チャ  
 レンジデーをきっかけに運動を習慣化し、皆  
 さまの健康的な体づくりの一助となれば幸  
 いです。