

～あけましておめでとうございます!～

皆さん、新年いかがお過ごしでしょうか。  
毎年のことながら、これからますます寒くなりますので、体調に気を付けてお過ごしください。



協力隊として最後の年になりました。今まで以上に精力的に頑張ります!

## チューリップフェア2022のPRポスターが完成

チューリップフェアのポスターは毎年作成されます。2021年のポスターは「人」が主役のデザインでしたが、2022年は「チューリップ」が主役です。毎年それぞれの良さがあり、毎年ポスターが出来上がるのが楽しみです。

2022年のポスターは、湧別町の青い空、豊かな自然、広大な花畑、そしてシンボルの風車と、チューリップ公園の魅力が満載ですね!

2021年のフェアでは、新型コロナウイルス感染症の影響により入場制限などがありました。2022年は通常どおり開催し、皆さまにきれいなチューリップたちをお見せできればと願うばかりです。



## 地域おこし協力隊の合同研修に参加

湧別町には現在4人の協力隊がいますが、道内にはなんと約580人もいます!全員とはいきませんが、各地域の隊員との意見交換などを兼ねて、合同で研修をすることがあります。

今回は11月24日～25日にかけて、空知管内にある沼田町で研修会が開催され、さまざまな地域の協力隊が参加していました。沼田町はすっかり雪景色でしたが、湧別町ではまだ雪は積もっていないので、改めて湧別は積雪の少ない町なのだと実感しました。

研修では沼田町が行っている、降雪量の多さを生かした「雪の販売」や「雪を利用した事業」、独自の町おこしの方法などを学びました。ほかにも、さまざまな地域の協力隊の方々と意見交換ができ、とても勉強になった研修でした。今回の研修で学んだいろいろな考え方や視点などを湧別町のまちづくりに生かせるようにしていきたいです。



ちなみに…同じ時期の湧別町の景色はこんな感じでした。うっすらと雪がかかっているぐらいですね。



～健康で自分らしく過ごす～

**フレイルに要注意！**

フレイルは、「虚弱」という意味で、年齢とともに筋力や活力がじわじわと低下していくことをいいます。

年齢のせいだと諦めていると動くのが面倒になり、気持ちも落ち込みいずれは介護が必要な状態に…。

フレイルの状態であってもほんの少し生活習慣に気を付けるだけで健康だった頃に近づけます。いつまでも健康で自分らしく過ごせるように、生活習慣を見直してみましょう。

----- 5つのサインでチェック フレイルにならない生活習慣 -----

①**食事** ～食が細くなってきたら要注意～

- ・ 1日3食、時間を決めて食事をしましょう。
- ・ いろいろな食材を食べましょう。
- 特に筋肉を作るタンパク質をしっかりとるため、肉と魚は1対1の割合で食べましょう。

②**運動** ～歩く速度が遅くなってきたと感じたら要注意～

- ・ 天気の良い日は外で散歩しましょう。
- ・ 家の中ではこまめに体を動かしましょう。
- テレビを見ながら足踏みをしたり、こまめに家事を行ってみましょう。

③**睡眠** ～夜眠れなくなったら要注意～

- ・ 食後すぐは横にならないようにしましょう。
- ・ 昼寝は30分以内にとどめましょう。

④**口腔** ～かむ力が弱くなってきた、むせやすくなったと感じたら要注意～

- ・ しっかりかんでゆっくり飲み込みましょう。
- ・ 食後と寝る前には歯磨きをしましょう。
- ・ 定期的（年2回）に歯科健診を受けましょう。

⑤**社会参加** ～外に出ることが面倒になってきたと感じたら要注意～

- ・ 週に1回は出かけましょう。
- ・ 自治会や趣味の集まりに参加しましょう。

**まずはひとつ！  
 できることから始めてみましょう**

「実際に自分は何をしたらいいの？」「続けることが難しい…」「家族がフレイル？介護？」など困ったことや心配なことがありましたら、地域包括支援センターに気軽にご相談ください。

～副菜プラスで健康づくり～

1人あたり、野菜85g使用

**白菜の塩昆布和え**

ココがポイント

白菜の代わりにキャベツ、にんじんの代わりにきゅうりやピーマンの千切りでもできます。



1人分 \*エネルギー：30kcal \*塩分：0.5g

◎**材料（3人分）**

- 白菜 …250g
- 塩昆布（市販） …8g
- ごま油 …小さじ1杯
- にんじん …3cm
- 塩 …少々
- こしょう …少々

◎**作り方**

- ①白菜は芯の部分は1cmくらいの千切り、葉の部分は一口大に切ります。にんじんは千切りにします。
- ②ザルに白菜、にんじんを入れて、塩少々を加えてもみ、10分位したら塩気をよく洗い流し水気を切るようにしぼります。
- ③ボウルに②、塩昆布、ごま油を入れて混ぜ、こしょうで味を調えます。

主食・主菜・副菜をバランス良く食べられるバランス丼、食事の目安量など健康に役立つ情報を町ホームページに掲載していますので、ぜひご覧ください。



## 副町長人事のお知らせ

空席となっていた副町長に、12月20日付けで因<sup>いん</sup>洋<sup>りやう</sup>史<sup>し</sup>氏<sup>あ</sup>（中湧別北町）が就任しました。

因洋史氏は、昭和40年上湧別町生まれの56歳で、昭和62年に上湧別町役場に奉職。合併後、湧別町役場の総務課長補佐、企画財政課財政担当課長を歴任し、令和3年4月から企画財政課長を務めました。任期は、令和7年12月19日までです。



もとより微力ではございますが、刈田町長の補佐役として、町の振興発展のため誠心誠意、全力を尽くしてまいります所存でございます。町民の皆さまのご指導ご協力を賜りますようお願い申し上げます。



## 国有林モニターの募集

北海道森林管理局では、国有林の役割や現状を理解してもらうとともに、幅広い意見を把握するため、「国有林モニター」を募集しています。

### 【活動内容】

- 国有林や森林・林業に関するアンケート調査の回答
- モニター会議(年1回)への出席
- 現地見学会(年1回)への参加

### 【応募要件】

- 住 北海道にお住まいの満18歳以上の方
- 募集人数 48人
- 活動期間 令和4年4月～令和6年3月(2年間)

- 募集期限 令和4年2月18日(金)
- ※詳しい内容、応募方法などはお問い合わせください。

### ◆お問い合わせ先

北海道森林管理局企画課  
☎ 011-622-5228



## 全国一斉生活保護相談会

全国青年司法書士協議会では、多くの不安を抱える生活困窮者や生活保護受給者のお悩みを聞く、

生活保護相談会を開催します。

相談料は無料で秘密は厳守されますので、悩まずにご相談ください。

- ◆日時 令和4年1月30日(日) 午前10時～午後4時
- ◆相談先

全国青年司法書士協議会  
☎ 0120-052-088

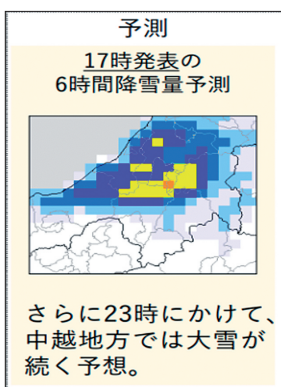


## 積雪の深さ・降雪量が確認できます

「積雪の深さ」と「降雪量」を、24時間前から6時間先まで気象庁のホームページで確認できるようになりました。

冬は、雪による交通障害が起りやすいので、安全確保のために活用ください。

### 6時間先の予測画面



### ◆お問い合わせ先

網走地方気象台  
☎ 0152-43-4349  
<https://www.jma-net.go.jp/abashiri/>



## 固定資産評価審査委員会委員に3人が就任

【任期】令和3年11月25日～令和6年11月24日（3年間）

固定資産評価審査委員会は、固定資産課税台帳に登録された価格に関する不服を審査決定するため市町村に設置されるものです。

定数3人の委員は、「町民」、「町税の納税義務がある方」、「固定資産の評価について学識経験を有する方」から、町長が議会の同意を得て選任されました。



榎 典明さん  
緑町・新任



松田茂満さん  
中湧別東町・再任



牧野秀昭さん  
上湧別屯田市街地・再任



# 国民年金 あれこれ

【お問い合わせ先】

北見年金事務所

☎ 0157-25-9635

住民税務課 住民生活グループ

☎ 2-5863

## 20歳になったら国民年金

日本国内に居住している20歳以上60歳未満の方は、国民年金の被保険者となります。(厚生年金等の加入者を除く)

20歳になった方には、日本年金機構から国民年金に加入したことをお知らせします。

### ◆加入通知書・保険料納付書等が届きます

20歳になってから概ね2週間以内に、「国民年金加入のお知らせ」「学生特例制度の申請書」が日本年金機構から送付されます。

「国民年金保険料納付書」がお手元が届きましたら、納付期限までに、お近くの金融機関・郵便局・コンビニエンスストアで納めてください。

※口座振替やクレジット納付も可能です。  
(別途手続きが必要です)

### ◆保険料を納めることが困難な方

国民年金保険料を納めることが経済的に難しい時は次の制度が利用できます。

#### 学生納付特例制度

学生の方は一般的に所得が少ないため、ご本人の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される制度です。

#### 【申請方法】

学生納付特例申請書に「学生証写し」または「在学証明書原本」を添付して役場住民税務課または年金事務所等へ申請してください。

※将来もらえる年金額は、保険料を満額納めた人と比べると少なくなりますが、納付が可能となった時に「追納制度」をご利用いただければ、将来受け取る年金を増額することができます。



### 「緑の募金」運動

ご協力ありがとうございました

湧別町げんきの森活動委員会が実施していました「緑の募金」運動は、湧別漁業協同組合様のほか開盛小学校、湧別中学校、上湧別中学校などにもご協力いただき、多くの皆さまからの温かいお気持ちとともに、総額47,585円の募金をお寄せいただきました。

上湧別中学校



湧別中学校

※「緑の募金」は、昭和25年から続いている運動で、花壇整備や植樹活動、森林学習などの緑化運動に活用されています。

## オホーツク紋別空港を ご利用ください



お得な補助制度もあります(町民対象)

航空路線維持確保を図るため、航空運賃の一部を補助しています。

補助金額 (町民限定)	片道	往復
	5,000円	10,000円

※町外にお住まいの方限定の補助制度もあります  
役場企画財政課 (☎2-5862)

## ANA 2/1~2/28 紋別-羽田便ダイヤ

羽田	→	紋別	→	羽田
375便		10:35→12:20		376便 13:00→14:55

※欠航となる場合があるため、運航状況についてはオホーツク紋別空港ホームページ (<https://www.ok-m.jp/>) などをご確認願います。

### ~空港までの無料送迎バス~※要予約

町内指定乗り場からオホーツク紋別空港まで無料送迎バスが運行しています。

【指定乗り場】

ローソン上湧別店前、チューリップの湯前、文化センターさざ波前

【予約先】

(株)紋別観光振興公社旅行センター (☎0158-23-3100) ※3営業日前まで

# 年末年始の役場等の業務のお知らせ

施設名等	令和3年12月				令和4年1月					
	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	1日(土)	2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)
役場(上湧別庁舎・湧別庁舎)	○	○	×	×	×	×	×	×	○	○
中湧別出張所	○	○	○	×	×	×	×	○	○	○
芭露出張所	○	○	×	×	×	×	×	×	○	○
上湧別コミュニティセンター	○	○	×	×	×	×	×	×	○	○
保育所 児童・子育て支援センター	○	○	×	×	×	×	×	×	○	○
子育て世代包括支援センター	○	○	×	×	×	×	×	×	○	○
社会福祉会館	○	○	×	×	×	×	×	×	○	○
老人憩の家	○	○	×	×	×	×	×	×	○	○
えんがるクリーンセンター	○	○	○	×	×	×	×	○	○	○
ごみ収集	○	○	○	×	×	×	×	×	○	○
上湧別廃棄物処理場	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×
地域包括支援センター	○	○	×	×	×	×	×	×	○	○
文化センターTOM 文化センターさざ波	○	○	×	×	×	×	×	×	○	○
ふるさと館JRY	○	○	×	×	×	×	×	×	○	○
湧別図書館・中湧別図書館	○	×	×	×	×	×	×	×	○	○
上湧別農村環境改善センター	○	○	×	×	×	×	×	×	○	○
湧別総合体育館	○	○	×	×	×	×	×	×	○	○
中湧別総合体育館	○	○	×	×	×	×	×	×	○	○
湧別屋内ゲートボール場	○	○	×	×	×	×	×	×	○	○
中湧別ゲートボール場	○	○	×	×	×	×	×	×	○	○
芭露畜産研修センター (ファミリースポーツセンター)	○	○	×	×	×	×	×	×	○	○
五鹿山スキー場 ※1/4オープン予定	×	×	×	×	×	×	×	○	○	○
町営バス	○	○	○	×	×	×	×	○	○	○

○通常業務 ×休み・運休日

※役場(上湧別庁舎・湧別庁舎)には、12月30日から1月4日まで職員がおりませんので、お急ぎの御用の方は下記までご連絡をお願いします。

※12月30日から1月4日までは、上芭露・計呂地郵便局での住民票等の発行業務は行いません。

## お急ぎの御用の場合の連絡先

死亡届などの戸籍に関すること	☎2-4178 (住民税務課長 根子)
除雪に関すること	☎2-4555 (建設課長 岩佐)
その他お急ぎの御用の方	☎2-4329 (総務課長 石塚)

## 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**

<http://www.shinkin.co.jp/engaru/>



温まり感が違います!!

# 薬草湯

1月の薬草湯は「特選薬草湯」です  
漢方独特の香り引き立つ薬草湯です。  
ニッキの香り、よもぎのやわらかな泉質をお楽しみください。

水曜日は

かみゆうべつ温泉 **チューリップの湯**

湧別町中湧別中町 ☎(01586)4-1126 沢口産業株式会社

# 町の動き

12月1日～12月15日

## ◆お誕生おめでとうございます

高木 詠風ちゃん (悠斗・悠香さん 女子) 中湧別南町  
 渡辺 珠生ちゃん (勇太・凜さん 男子) 栄町  
 石田 みわちゃん (恭兵・みかさん 女子) 芭露

## ◆お悔やみ申し上げます

澤田ヒデ子さん 87歳 開盛  
 平賀 タキさん 94歳 上湧別屯田市街地  
 飯塚 武さん 86歳 東  
 村上 繁市さん 83歳 中湧別東町  
 河村 寛さん 88歳 南兵村三区

## ◆善意をありがとうございます

- 湧別町へ  
 学校給食用玉ねぎ 上湧別玉葱振興会様  
 ふるさと館JRY用車椅子 (公社) 日本博物館協会様
- 湧愛園へ  
 よつ葉乳業様、アサヒ食品工業様  
 湧別ライオンズクラブ様、湧別町商工会女性部様  
 上湧別玉葱振興会様、山下裕子さん (遠軽町)
- 湧別オホーツク園へ  
 湧別漁業協同組合様、よつ葉乳業様  
 湧別ライオンズクラブ様、上湧別玉葱振興会様  
 JAゆうべつ町川西支部女性部様
- サポートセンターばらうへ  
 湧別漁業協同組合様、よつ葉乳業様  
 湧別ライオンズクラブ様、上湧別玉葱振興会様
- 湧別町社会福祉協議会へ  
 山下裕子さん (遠軽町)、小林スメ子さん (栄町)  
 姉崎淳一さん (旭)
- 地域活動支援センターポレポレゆうべつへ  
 アサヒ食品工業様、尾崎响さん (東京都大田区)  
 三品勲さん (南兵村一区)、石田弘幸さん (南兵村二区)  
 カレー食堂ボランティア一同様

## ◆人口と世帯 (12月15日現在)

人口	男	3,978人 (+1)
	女	4,346人 (-1)
合計		8,324人 (±0)
世帯数		4,076戸 (+1)

( )は前月対比

## ◆町長の主な動静 (12月1日～12月15日)

- 1日(水) 就任訪問挨拶(札幌市)  
 次期漁港漁場整備長期計画の策定に係る意見交換会(札幌市)
- 2日(木) 就任訪問挨拶(札幌市)
- 3日(金) 課長会議  
 民生委員推薦会委員辞令交付  
 上湧別玉葱振興会創立50周年記念式典  
 金融懇話会
- 4日(土) 告別式参列
- 6日(月) 遠軽地区広域組合議会定例会(遠軽町)  
 遠軽地区広域組合正副管理者会議(遠軽町)
- 7日(火) 町有林立木および素材処分入札  
 観光協会新年度予算要望、建設工事入札  
 上湧別玉葱振興会玉ねぎ寄贈  
 富美小学校版画力レンター寄贈  
 湧別高等学校吹奏楽局日本管楽合奏コンテスト出場報告
- 8日(水) 民生委員児童委員協議会定例会  
 北海道大学教育学研究院院長来庁  
 湧別漁業協同組合新年度予算要望  
 退任民生委員児童委員感謝状贈呈
- 9日(木) チューリップ生きがい大学クラブ活動発表の会  
 行政改革推進委員会答申  
 えんゆう農業協同組合および湧別町農業協同組合  
 団体運営補助予算要望  
 遠軽地区保護司会湧別町分区分研修会
- 10日(金) 地域貢献活動感謝状贈呈、退任町議会議員感謝状贈呈  
 網走地方気象台長来庁、総合教育会議
- 13日(月) 網走開発建設部部長および地域振興対策室長来庁  
 第25普通科連隊第3中隊長ほか来庁

## ◆ふるさと応援寄附金

令和3年12月1日～15日	2,018件	23,191,000円
令和3年度累計	8,238件	95,707,000円

広告

## ◀3月のイベント

22年02月13日  
**先着25名様**  
 (最小催行人数15名)

お一人様1回限り



## ホテル網走湖荘 1泊2日 ご招待会

ご招待日 3月7日(月)～8日(火)



満点カード10枚で  
 温泉旅行へご招待♪

※参加希望者は下記受付へお越し下さい

ご招待会 日時 2月13日(日)午前10時～11時迄  
 受付 場所 文化センターTOMロビー

※新型コロナウイルスの状況により中止する場合がございます。

## チューリップSTAMP会

2日/12日/22日 2のつく日はポイント2倍!!

事務局/湧別町商工会(中湧別中町 文化センターTOM内) TEL (01586) 2-2278

は~い 元気です!!

1月生まれ(1歳)

令和3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。



おとは  
**目黒 音羽**ちゃん  
令和3年1月7日生まれ  
「お兄ちゃんと  
アンパンマンが大好き♡」  
良一・由季



あさひ  
**吉田 旭冨**ちゃん  
令和3年1月8日生まれ  
「お姉ちゃんたちの  
アイドルやっています！」  
知孝・未規



しゅん  
**佐藤 旬**ちゃん  
令和3年1月13日生まれ  
「我が家の4男  
プリンスしゅん♡」  
健二・希代子

インスタグラムキャンペーン  
入賞作品

コロナ禍にも関わらず、164点と多数のご応募  
ありがとうございました。  
入賞された一部の作品をご紹介します。  
今後も、「#yubetsu\_love」のハッシュタグを付  
けて、魅力ある湧別町の投稿をよろしくお願  
いいたします。



DAISUKE UTSUMI PHOTOGRAPHY



令和3年12月24日発行 ■発行 北海道紋別郡湧別町  
〒099-6592 北海道紋別郡湧別町上湧別屯田市街地318番地  
■ホームページ <https://www.town.yubetsu.lg.jp/>

■編集 総務課広報・自治会グループ  
☎ (01586) 2-2111(代表)  
■電子メール main@town.yubetsu.lg.jp(代表)