# 着任して1年が経ちました

こんにちは、湧別高校魅力化コーディネーター の田中那苗です。

着任してからあっという間に1年が経ち、湧別 での生活にも慣れました。地域のイベントに出る ことも増え、最近では、町民300歳バレーボール 大会やスノーハイク、モルック体験などに参加し、 地域の方々とたくさん交流する機会が増えてきま した。これからも、よりたくさんの方々と交流で きるよう、地域の活動に参加したいと思います。



真っ白な世界に大興奮

### 学校案内パンフレット撮影

今年度の学校案内パンフレットは、「流氷留学」 にちなんで、表紙を流氷と生徒の写真でインパク トのあるものにしようと思っています。

撮影の日は氷点下の寒い中でしたが、生徒たち は制服姿で頑張ってポーズを取ってくれました。

町内のデザイナーに協力していただき、魅力の 詰まったパンフレットの作成を進めています。



氷点下の中、制服姿で撮影

### 卒業おめでとう!!

3月1日に湧別高校の第70回卒業証書授与式が行われました。

今回、私は初めて送り出す側として卒業式に参加しました。3年生みんなの表情を写真に収めなが ら、今後はもう撮ることができないことを思うと寂しく悲しい気持ちになりました。

今年、湧別高校を卒業した30人の生徒たちは、4月からは進学や就職など自らが選んだ道に向かっ て大きな一歩を踏み出します。

湧別高校で過ごした貴重な3年間を糧に、それぞれの新しい道を一歩一歩切り開いていくことを心 から願っています。













地域包括支援センター(福祉課) Tel 5 - 3 7 6 1 健康こども課

Tel 5 - 3 7 6 5

### 困りごとは いつでもご相談ください



# 地域包括支援センター

### なんでもご相談ください

要介護認定の申請や介護保険サービスの説明など、 高齢者の皆さんやそのご家族、近隣に暮らす方々の 介護に関する悩みや問題をサポートします。

その他にも、認知症、健康や福祉、医療、ケアラー、 ひきこもり、消費者被害など、相談先が見つからな い困りごとは、何でもお気軽にご相談ください。

### みなさんの権利を守ります

高齢者の皆さんの権利や尊厳を守り、その人らし い生活を送ることができようにサポートします。

成年後見制度の紹介、高齢者虐待の早期発見や未 然に防ぐための環境づくりなどを行っています。

### 地域包括支援センターは、皆さんが住み慣れ た地域で自分らしく生活を続けられるよう、さ まざまな方面から支える機関です。

介護のことはもちろん、どこに相談して良い かわからない困りごとがあれば、何でもご相談 ください。

### 介護予防や健康維持を支えます

要支援1・2と認定された方には、介護予防サー ビスなどの利用を支援します。

また、介護認定を受けていない方々のために「大 筋クラブ」という介護予防教室を月2回開催してお り、健康づくりをサポートします。

### さまざまな方面からみなさんを支えます

皆さんを支える地域のケアマネジャーの支援のほ か、高齢者の皆さんにとってより暮らしやすい地域 とするため、さまざまな機関とのネットワークづく りにも力を入れています。

【お問い合わせ先】地域包括支援センター(福祉課)

### ~ヘルシースプーン会の時短・かんたん♪レシピ~

今より野菜 + 1皿

# アスパラのスープ

### 材料(4人分)

アスパラ ···400g 牛乳 ...400ml

中華味(市販) …小さじ1杯強

バター ···12g …適量 こしょう …適量



作り方

- ①鍋にお湯を沸かし、アスパラを茹でます。茹で上がっ たら牛乳と一緒にミキサーにかけます。
- ②鍋に①を移し、混ぜながら温め、沸騰する前に火を止 めて中華味、バターを加え混ぜます。

塩・こしょうで味を調えます。とろみが強ければ牛乳 を足してください。

#### ~副菜、毎食食べていますか~

副菜(野菜・きのこ・海藻を使った料理)は、食物繊維やビタミンが豊富で、便通を 整えたり、生活習慣病を予防する働きがあります。

しかし、目標とされている350gを摂取できている方は3割にも達していません。 今月号からは簡単な副菜レシピを紹介しますので、参考にしてみてください。



ヘルシースプーン会事務局:健康こども課 会の活動、その他のレシピはこちら





槇紀子さん、今野成江さん、伊藤薫さん、安部紀子さん 上段左から 下段左から 池田幸江さん、小松初惠さん、山本敏子さん

読み聞かせ活動を行っているがしたい。」という一声。町内で幌在住)の、「湧別でも本の修理してきた小川睦美さん(現在札たのは、11年前に湧別に引っ越たのは、11年前に湧別に引っ越がリンティアにより本の修理が わることに。験のある小川さんから技術を教暖」に話が伝わり、本の修理経『リーディング倶楽部たんぽ う、思いを込めて。 毎週水曜日、 湧別図書館では

ほか

6

かに受け継がれ、多くの本が元だ。小川さんの技術は湧別で確 く様は、まさに本のお医者さん 置を施しカルテに書き込んでい の修理には、カルテも存在する。 ざまな技を身に着けていく。 とで本の構造を学んだ後、 こと。本を解体し編みなおすこ 冊一冊状態を見て、適した処 修理の基本は、 まず本を知る さま 本

のある方は、湧い松さんは話す。 とてもうれし 絡ください。 とてもうれしい。」と、代表の丈夫になって本棚に並んだ時 す。本の修理に興味しい。」と、代表の小しい。」と、代表の小

巧みな技で治していく。

お医者さん。状態を把握し、 んでしまった本を修理する

くさんの人に読んでもらえるよ

BANON =

すのは、とても難しい。でも、バー同士の会話も弾む。「本を治れている。新しい本との出会いれている。新しい本との出会いれている。新しい本との出会いが理の作業場は、笑顔であふ たくさん読まれた本たちがまた MANUE

れぞれのペースで楽し

本棚に戻っている。





## 町の動き 2. $21 \sim 3.20$

# 人口と世帯(3.31)

3,760人(-4) 4,094人(-9)計 7,854人(-13)

4,045戸(+18) 世帯数: ( )は前月対比



### ご結婚おめでとう

今泉祐宇治さん(中湧別東町) 和さん(中湧別東町)



### お誕生おめでとう

弘ちゃん め 小澤 ・綾香さん 中湧別南町)

<sup>ひかる</sup> 光ちゃん 樋口 (聖哉・明日香さん 芭露)

<sup>らんな</sup> 蘭永ちゃん (女) 竹内

(皓大・咲樹さん 富美)

大義ちゃん 永野 (雄大・里桜さん 錦町)



### まちへ善意をありがとう

- 雑巾
- 5の3陸会老人クラブ様(北兵村三区)
- 交通安全啓発用物品(交通安全用鈴) 深澤美惠子さん(栄町)
- ・eスポーツに関する事業費として 遠軽信用金庫様
- 地域振興として 侑)吉田設備工業様
- ・企業版ふるさと納税 リロン(株)様 (一社)日本中小企業金融サポート機構様



# 3生まれ(1歳)

令和6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)



っ 翠 ちゃん 令和6年4月2日生まれ

「食べるの大好き★」

良太・彩



雫ちゃん 令和6年4月8日生まれ 「家族みんなの宝物♥ すくすく成長してね」 清範・千晶



植村 結斗ちゃん 令和6年4月12日生まれ 「納豆、チーズ、 音楽が大好きです!」 葉月

### 新たな防災対策!

# 防災GISハザードマップを整備しました

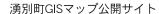
防災ハザードマップが「地理情報システム (GIS) 」を活用して、デジタルデータ化され、 パソコンやスマートフォンからいつでも手軽に 見ることができるようになりました。

これまでの防災ハザードマップは、B4サイズ の冊子として全家庭に配布していましたが、紙 媒体では保管や情報の更新が難しいなどのデメ リットがありました。

今後は、いつでもどこからでもハザードマップ を確認することができるだけでなく、情報の更 新も手軽に行うことができます。また、リアル タイムで収集した災害情報を即座に反映し、地 域で共有できるようになります。

町では、出前講座などを通じて利用方法や活 用例の説明を行い、デジタルに不慣れな高齢者 の方などでも利用できるように支援します。

防災ハザードマップが身近なツールとなるよ う今後もシステムを更新し、町民ひとり一人の 防災意識を深め、地域防災力の強化へと繋げて いきます。







※町ホームページからもご覧になれます

この広報紙は町民有志プロジェクトにより選定された5色のゆうべつの色を基調としています。