

高齢者の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

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。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、どこに相談して良いかわからない困りごとは何でもお気軽にご相談ください。

要介護認定の申請や介護保険サービス、地域サービスの説明なども行なっています。

■さまざまな方面からみなさんを支えます

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力を入れています。

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が続けられるよう、さまざまな方面から支える機関です。

■介護予防や健康維持を支えます

要支援 1・2 と認定された方が適切な介護予防サービスを利用できるようにケアプランを作成します。

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

■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るようサポートします。

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に相談するほどではないけど…。そんなときは「オレンジカフェ」へお越しください。

お茶を飲んだりレクリエーションをしながら、日ごろ感じていることとお話してみませんか？毎月開催していますので、ぜひお気軽にお立ちよりください。

詳しくは、ホームページまたはかわらばんをご覧ください。



町ホームページ
オレンジカフェ

～かんたん♪季節のレシピ～

パプリカと鶏肉の オイスターソース炒め



1 人分 * エネルギー：193kcal * 塩分：1.5g

材料（3 人分）

鶏むね肉	…250 g
酒	…大さじ 1 杯
しょうが	…すりおろして大さじ 1 杯
片栗粉	…大さじ 1 杯
ブロッコリー	…1/2 株
パプリカ	…1 個
エリンギ	…1 パック
ごま油	…大さじ 1 杯
砂糖	…小さじ 1 杯
オイスターソース	…大さじ 2 杯

パプリカはピーマンと同じ分類ですが、肉厚で甘味が強く、赤、黄、オレンジ色のパプリカはビタミン A、C が豊富です。免疫力を高め、肌を整える効果があります。新鮮なものはヘタが乾燥しておらず、ツヤがあります。



作り方

- ①鶏むね肉は棒状に切ってビニール袋に入れ、酒としょうがを加えて手で揉みます。
- ②ブロッコリーはゆでて小房に分けます。パプリカは細切りに、エリンギは 5 ～ 6 cm くらいの長さに切り、細切りにします。
- ③①の袋に片栗粉を入れてよくからめた後、鍋にごま油を熱し、鶏肉を炒めます。
- ④鶏肉に少し火が通ったら、パプリカとエリンギを加えて炒め、全体に火が通ったらブロッコリーを加えて混ぜます。
- ⑤砂糖、オイスターソースを加え、具材と絡めて完成です。

町ホームページでは、ヘルシースプーン会のレシピを紹介しています。





輝けゆうべつ人

2年連続全国の舞台へ

湧別マリナース

キャプテン 渡邊 陽歩^{はると}
ほか 17 人

湧別球場に、元気な子どもたちの声が響く。今年も、全国の舞台への切符を手にした湧別マリナース。その強さの秘訣を探る。

昨年 15 年ぶりに全国大会出場を果たした湧別マリナースが、今年も 2 年連続で全国大会への出場を決めた。「夢のようで、何度もほっぺをつねって確認した」と昨年を振り返る 6 年生たち。経験を重ねて挑んだ今年の北北海道予選大会では、昨年の成功から来るプレッシャーとの戦いもあった中、チームを支えるキャプテンが重要な役割を果たした。

6 年生でキャプテンの渡邊陽歩さんは、「ピンチの時こそ声を出し、チーム全員が気持ちで負けないように心がけた」と話す。仲間たちを鼓舞し、試合の雰囲気をポジティブに保ったことが、全国出場への大きな力となった。

普段の練習は、毎週火曜日から金曜日の夕方と、土日の練習試合がメイン。6 年生に好きな練習を聞くと、「紅白試合」だと口を揃えて話した。現在 1 から 6 年生まで合計 18 人いるため、ちょうど半分に分かれて試合ができるという。しかし、下級生の人数は 2、3 人ずつしかおらず、「このままだと他のチームと合同になってしまう」と、チーム存続の危機を懸念していた。6 年生唯一の女子メンバーである鈴木心景さんは、「湧別マリナースが続いていくためにも、3 年生以上の子は特に入ってほしい」と話し、チームは一緒に戦う仲間を募集している。

全国で戦えるチームに

チームの土台をしっかりと固めながら全国へ挑む湧別マリナース。その成長は監督の平田弥さんも実感している。「全国の舞台を経験して自信がつき、相手チームの名前に怖気づくことがなくなった。全国出場に向けて何をすべきか全員で理解し、目標を立てて立ち向かえるチームになった」と語る。

7 月 24 日（金）から和歌山県で行われた全国大会は惜しくも初戦敗退となり、チーム目標としていたベスト 8 には及ばなかったものの、3 回まで無失点で守り抜き、全員が最後まであきらめずに全力で戦った。

キャプテンの渡邊さんは、いつも応援してくれる保護者や地域の方々に、「これからも頑張るので、引き続き応援よろしくお願いします。」と、日ごろの感謝を話した。全国を経験した彼らの今後の活躍に期待したい。



キャプテン渡邊陽歩さん

湧別球場での練習風景▶



町の動き

6.21 ~ 7.20



人口と世帯 (7.31)

人 口：男 3,711 人 (- 1)

女 4,028 人 (-12)

計 7,739 人 (-13)

世帯数： 4,066 戸 (- 5)

() は前月対比



お誕生おめでとう

熊谷 凛華ちゃん^{りんか} 女
(慧・毬亜さん 上湧別屯田市街地)

姉崎 永麻ちゃん^{えま} 女
(正弥・春菜さん 旭)

佐々木想世ちゃん^{そよ} 女
(卓也・麻由さん 芭露)

「広報ゆうべつ」アンケート

「広報ゆうべつ」に関するご意見を募集しています。

広報の改善点や掲載希望の内容など、さまざまなご意見をお待ちしています。

いただいたご意見は今後の広報活動の参考とします。



令和7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)



こはく
荒川 来珀ちゃん
令和7年8月4日生まれ
「毎日にここに!
おしゃべりが大好き♡」
響・遥菜



そう
尾西 想ちゃん
令和7年8月13日生まれ
「カメラを見つめて、
はいポーズ!」
岳彦・葵



つむぎ
柿崎 紡生ちゃん
令和7年8月28日生まれ
「やんちゃな赤ちゃん怪獣!」
輝太・明里



つばき
郡山 椿生ちゃん
令和7年8月30日生まれ
「愛嬌たっぷりの
ニコニコビッグベイビー!」
凱斗・日向代



えりか
酒寄 愛莉花ちゃん
令和7年8月31日生まれ
「お喋りとイタズラが大好き!」
風樹・冴恵



さおり
三澤 左織ちゃん
令和7年8月31日生まれ
「よく動いて好奇心旺盛!
目が離せません」
陽樹・愛佳

ヒグマに注意!「熊ののぼり」が目印です

町では、ヒグマの目撃情報や痕跡のあった場所に、注意喚起として警戒旗を設置しています。この「熊ののぼり」が立っている場所は、ヒグマが活動している可能性がありますので、むやみに近づかないでください。

【ヒグマの目撃時の対応】

ヒグマを目撃した場合は、速やかに安全な場所へ避難して、役場または警察へご連絡ください。

【ヒグマ出没情報の確認方法】

町では、通行者から寄せられた情報や町職員が発見した情報を随時ホームページに掲載しています。また、市街地に出没した場合は町公式LINEでもお知らせしています。最新の情報を確認し、安全な行動を心がけましょう。



町ホームページ
ヒグマ出没情報



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。

