

広報ほんべつ

本別

いいひと いいまち いきいきほんべつ
HONBETSU

2022
February
No.1120

2月

表紙 令和4年成人式

本別町成人式



Pick up

- ✿ 新型コロナワクチンの3回目接種のおしらせ
- ✿ 令和4年 成人式
- ✿ 生涯骨太クッキング
- ✿ 地域おこし協力隊が行く **Part 19**

新型コロナウイルスワクチンの3回目接種のお知らせ

町では、新型コロナウイルスワクチンの3回目（追加接種）を2月15日から開始します。

現在、2回目接種が進められている同ワクチンは、接種から時間が経過することで効果が徐々に低下し、感染や重症化リスクが高まると判断されています。このことから国では、3回目の追加接種を実施する方針を示しました。本別町では、2回目接種からおおむね7カ月以上経過した高齢者等から3回目接種を開始するための準備を進め、ご案内を接種時期に合わせ個別に送付いたします。



3回目の接種券について

今回使用する3回目の接種券は、個別に通知する封筒（淡いオレンジ色）に同封されている予診票の右上に記載され、一体化されています。

※シールの接種券は入っていません

新型コロナワクチン接種予診票の見本

この部分が接種券になっています

住所、氏名、生年月日、ワクチンの接種履歴は印字されています

ワクチン接種に関するQ&A

- Q1** 1・2回目接種とは異なるワクチンを使用して3回目接種を受けても大丈夫でしょうか？
- A1** 問題ありません。3回目接種に使用するワクチンは、先に受けていたワクチンの種類にかかわらず、mRNAワクチン（ファイザー社製または武田/モデルナ社製ワクチン）を用いることが適当であるとされています。
- Q2** 3回目接種には、どのような効果がありますか？
- A2** 3回目接種を行わない場合と比較して、感染予防効果や重症予防効果等を高める効果があります。米国で実施された臨床試験では、3回目接種後の感染や発症、重症化を防ぐ値が2回目接種後のものと比べて、数倍高いことが確認されています。
- Q3** 本別町へ転入する前に2回目接種を受けている場合は、接種券は送付されますか？
- A3** 転入前に接種を受けている場合、本町では接種記録を確認できていないことがあります。記録を確認できない場合は、3回目接種用の通知を送付できないため、健康管理センターにご連絡ください。
- Q4** 1回目、2回目の接種を受けていません。まだ受けられますか？
- A4** 受けられます。無料で受けられる期間は、現在のところ令和4年9月30日までです。ご希望の方は、1・2回目接種用コールセンター ☎(0156) 22-6132にお問い合わせください。
- ※3回目の予約と電話番号が異なりますのでご注意ください

ワクチン接種にあたっての注意事項

新型コロナワクチン接種は義務ではありません。接種するかどうかは、個別通知の際にお知らせしているワクチンの効果と副反応などのリスクの双方を考慮して、ご自身の意思で判断をお願いします。

問い合わせ 本別町健康管理センター ☎22-2219
受付時間：午前8時30分～午後5時15分（土日、祝日は除く）


● 接種の進め方（実施時期）

	3回目接種時期	対象者
1クール目	2月15日から (詳細は下記をご覧ください)	
2クール目	令和4年4月中旬	令和3年8月中旬までに2回目接種を受けた人
3クール目	令和4年4月下旬	令和3年10月中旬までに2回目接種を受けた人

2回目の接種時期に応じて、3つの期間（クール）に分けて3回目の接種を実施していきます。

**3回目の接種方法
および接種時期**

★ 1クール目接種の方法

接種期間	令和4年2月15日～24日（土日・祝日含む）計10日間
対象者	令和3年8月15日までに2回目接種を受けた町内の高齢者施設入所者等 令和3年7月15日までに2回目接種を受けた高齢者
接種券付予診票発送	1月17日に送付しました。届いていない人は健康管理センターまでご連絡ください。
ワクチンの種類	原則、武田/モデルナ社製を使用します。ワクチンの供給状況によってはファイザー社製を使用する場合があります。
接種会場	本別町総合ケアセンター 2階
予約方法	3回目接種用コールセンター ☎(0156) 28-0019（午前9時～午後5時受付） または、インターネットで予約（24時間受付） http://www.mwt-mice.com/events/honbetsu_covid-19-3 QRコードはこちら → 

※2クール目以降は、詳細が決まり次第お知らせします



感染対策のため国歌と本別町歌を静聴



望月 諒 菫 さん

新成人宣言



友人たちと記念撮影



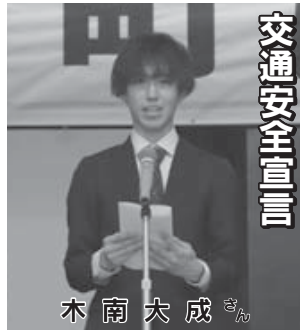
久々の再会で話に花を咲かせる



恩師も式に参列し記念撮影



式を見守る保護者



木南 大成 さん

交通安全宣言

令和4年本別町成人式

20歳の誓い、新成人の門出



二十歳の決意

本日無事に成人式を開催していただいたことにお礼を申し上げます。新型コロナウイルス感染症が蔓延し、思い描いたような大学生活を送ることのできない日々が続いていましたが、ようやく本来の形に戻りつつありうれしく思っています。

親元を離れ新しい環境で過ごす中、私はこれまで両親や友達、周囲の方々がたくさん支えられてきたのだと、痛感することが多々あります。ここまで私を育て、支えてくださった方々には感謝の気持ちでいっぱいです。

現在は学生として勉学にいそむ毎日ですが、これからは予測困難(VUCA)な時代にしっかり対応できるよう、物事を多方面から柔軟に考えることのできる大人になりたいです。



井出 望友 さん

私たちは成人式という人生の節目、そして大人としての門出を迎えることができました。

こうして無事に成人を迎えることができたのは家族や先生方、幼い頃から見守っていただいた地域の皆さまのおかげです。この場をお借りし心から感謝申し上げます。

私は現在、理学療法士になるため大学に通っています。病院での実習を経験しながら命の尊さや、働くことの大変さ、責任の重さを痛感しています。今はまだ学生として励む日々ですが、多くの知識を吸収し、社会に貢献できる理学療法士を目指します。そして自分の行動に責任を持ち、常に向上心を持って前進する大人になりたいと思っています。



長屋 知晃 さん

今年の成人式は、昨年に引き続き新型コロナウイルス感染症拡大の防止対策を徹底するため、入場時の検温や消毒のほか、セレモニーや成人のつどいを中止するなど、時間を短縮し実施しました。式では、始めに国歌と本別町歌を出席者全員で静聴した後、主催者を代表し高橋哲也教育長が「社会人としてのモラルを守り、ふるさと本別町で過ごされた誇りと自信を胸に、皆さんの大いなる活躍を期待します」とあいさつ。佐々木基裕町長、高橋利勝町議会議長が新成人の門出を祝福し激励の言葉を述べました。新成人代表の誓いの言葉では、望月諒菫さんが、「家族をはじめ周囲の方々への感謝の気持ちを忘れず、成人として強い精神力と自信をもち、社会に貢献していきます」と力強く語り、木南大成さんが交通安全宣言で飲酒運転の根絶とルールルールの遵守を誓いました。出席した新成人たちは、保護者が見守る中、社会人としての自覚を刻み、仲間と共に大人への一歩を踏み出しました。



総合同会
小林 開さん 飯居 絢音さん



激励のことば
高橋町議会議長



佐々木町長



式辞
高橋教育長



メニュー

- ・サンマかば焼きののり巻き (左下)
- ・ごぼう入り麻婆豆腐 (右上)
- ・野菜の和風トマト煮 (左上)
- ・豆花 (右下)

※今回のメニューは、たんぱく質、カルシウム、食物繊維が豊富に含まれています。具体的なポイントは次の通りです



☆ポイント

のり巻きにサンマ缶を使うことで簡単にDHA・EPAを摂取。カルシウムやたんぱく質の多い豆腐を使った麻婆豆腐にごぼうを入れることで食物繊維強化、食感アップ。トマト煮は食物繊維と抗酸化作用。デザートのだんごは豆乳を使って優しい味に。
今回は野菜の和風トマト煮のレシピを紹介します。その他のレシピは下記までお問い合わせください。

野菜の和風トマト煮

【材料 (4人分)】

- ・カボチャ 200g
- ・トマト 2個 (300g)
- ・ナス 小2本 (140g)
- ・ニンニク 2片
- ・ベーコン 2枚
- ・顆粒だし 小さじ2/3
- ・水 200ml
- ・塩 一つまみ

【作り方】

- ①カボチャは一口大、トマトはくし切り、ナスは乱切り、ニンニクは薄切り、ベーコンは短冊切りにする
- ②鍋にカボチャ、ナス、ベーコン、ニンニク、トマト、顆粒だしの順に入れ、水を注ぎ入れる。落とし蓋をして弱火にかけ、10分煮る。塩で味を調える



【1人分の栄養価】エネルギー 108kcal、たんぱく質 3.3g、脂質 3.8g、炭水化物 17.3g、塩分 0.5g、食物繊維 3.4g

広報担当者も試食させていただきました!

トマトの酸味でカボチャの甘みが引き立てられており、素材の味を楽しめる一品で、おいしかったです。ごちそうさまでした!

問い合わせ

本別町健康管理センター
☎ 22-2219

おうちで「生涯骨太クッキング」

～毎日の食事が基本!フレイル予防～

「生涯骨太クッキング」は、本別町食生活改善推進員協議会が開催する町民対象の調理実習を伴う講習会です。これまで、日本人が不足しがちなカルシウムやフレイル※1予防に必要な栄養バランスに配慮したメニューを紹介してきました。今年度は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため規模を縮小し、食生活改善推進員を対象に実施しました。当日の様子とメニューを紹介しますので、ご家庭での献立にぜひご活用ください。

コロナ禍の生活 食事と病気の関係性

新型コロナウイルスの感染拡大により外出自粛が続く、私たちのライフスタイルは大きく変化しています。特に高齢者においては、活動量が低下することで自宅に閉じこもりがちになり、気が沈み、食生活の栄養バランスが崩れ、フレイルに陥りやすくなります。また、町内において要介護の要因となる病気を分析すると、1位…心不全、2位…骨粗しょう症、3位…認知症となっており、これらの病気が高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病と強い関連があることも指摘されています。実際に、町内でも要介護状態の約8割の人が高血圧の基礎疾患を持っています。どの病気においても共通して重要なことは血管を守る食事で、高齢者だけでなく子どもの頃からの食習慣が重要です。

※1…健康な状態と介護が必要な状態の間の「虚弱状態」のこと

フレイル予防・血管を守る食事のポイント

積極的に 食べる (増やす)

食物繊維

【効果】コレステロール吸収阻害、血糖値上昇を緩やかにする、便秘予防

【主な食材】野菜、きのこ、海藻、こんにゃく

ビタミンA・C・E

【効果】抗酸化作用で血管を守る

【主な食材】野菜 (特に緑黄色野菜)、果物

カルシウム

【効果】骨量を維持し、骨粗しょう症予防

【主な食材】牛乳、乳製品、大豆製品、緑黄色野菜

DHA・EPA

【効果】抗血栓作用、降圧作用

【主な食材】青魚

控える (減らす)

食塩

【影響】血圧上昇作用で血管が傷つく

【対策】塩分の多い食品 (汁物・加工食品など) を控える、減塩商品を活用する
※1日の食塩摂取目標量は男性7.5g未満、女性6.5g未満



食生活
改善推進員
募集中!

本別町食生活改善推進員協議会では、子どもから高齢者まで「食を通じた健康づくりのため、料理講習会を中心とした活動を行っています。私たちが一緒に活動しませんか?」

令和3年度「とかち創生学」成果発表

本別高校の生徒が、地域の人と意見交換をしながら地域課題について理解を深め、その解決策を考える、総合的な探究の時間「とかち創生学」。令和3年度の2年生は、9グループでそれぞれテーマを決めて探究活動を行い、令和3年11月17日、同校体育館で開かれた成果発表会にて1年間の成果を発表しました。各グループの探究活動を課題設定、現状分析、仮説構築、解決策の4段階に分けて紹介します。

生涯幸せプロジェクト

【課題設定】障がいのある人が本別町で生活しやすくするには
 【現状分析】町内の障がい者330人を対象にアンケート。障がいのある人が暮らしやすくするために「障がいのある人に対する周りの理解を深めてほしい」という結果。また、町内の事業所を訪問し、障がいのある人を取り巻く現状について知る。

↓
 ☆障がいについて知ってもらい差別や偏見をなくす必要がある。
 【仮説構築】小さい頃から障がいについて繰り返し学ぶことで適切な対応ができるようになり、障がいのある人が暮らしやすい町になるのでは。
 【解決策】ターゲットを小学生に設定し、障がいについて学校教育に取り入れる。また、漫画を制作し学校に置いてもらう。そのために、高校のホームページやSNSで絵の上手な人を募集する。

本別町商店街の活気UPプロジェクト

【課題設定】商店街に活気がないように見え、高校生が集える場所がない
 【現状分析】「気軽に入れる店が少ない」「知名度が低い」ことが原因と考え、銀河通り商店街の飲食店と本別高校生にアンケート。

↓
 ☆結果として、飲食店には、手頃な価格のメニューがあり、入りにくいのは思い込み。高校生からは、学生割引やフードコートのような場所、お店の情報に分かるものを希望する声があった。
 【仮説構築】お店の情報などが載った「メニューブック」を高校生目線で作れば、高校生が行きつけになるのでは。
 【解決策】紙媒体のメニューブックを作成し、教室に設置。また、SNSを活用し、いつでも見られるように。高校生が行くことで、商店街の活気UPにつながる。

アニメの聖地本別町プロジェクト

【課題設定】本別町の観光客が増加していない
 【現状分析】平成29年度～令和元年度の3年間の観光客数を比較したところ、年々増えていたが、本別公園の観光客数は減少していた。また、道の駅は、休憩・情報発信・地域連携という機能を考えると、観光スポットと呼ぶには弱い。

↓
 ☆有名な観光スポット・新しい魅力がない。
 【仮説構築】若者を中心とする多くの日本国民が興味を持つ「アニメ」に関する名物を作れば観光客が増えるのでは。
 【解決策】豆まかナイトなどのイベントとアニメのコラボ、コラボ商品の展開。観光客が増えたらアニメの聖地に。



12/20 模擬議会



12/9 本別町居住支援協議会

成果をまちづくりに
 本別町居住支援協議会で空き家再生プロジェクト①・②、模擬議会で上記3グループの成果が発表されました。

空き家再生プロジェクト①

【課題設定】空き家を減らすには
 【現状分析】空き家は景観の悪化、害虫の発生などの原因となることから減らす必要があり、地域経済分析システム「RESAS（リーサス）」で調べたところ、本別町では空き家が増加している。理由は、進学や就職で都市へ出ていく人が多いため。
 【仮説構築】企業を誘致し店舗やオフィスとして活用してもらうことで、空き家が減り、増加の抑制にもなるのでは。
 【解決策】空き家を欲しい人と譲りたい人のやりとりを仲介する「マッチングアプリ」を作る。

大豆で街の魅力UPプロジェクト

【課題設定】大豆で街の魅力UPするには
 【現状分析】人口が同規模の新得町と比べ、観光客数が約半分。町外の人に本別町の特産品が豆であることが知られておらず、豆の代表的な商品がない。
 【仮説構築】大豆を使ったお菓子を作れば、使っている豆や作られている街に興味を持ってもらえ、観光客も増えるのでは。
 【解決策】候補を絞り町内でアンケートを取った結果、一番人気だったクレープを作り、町内限定で販売する。

本別公園に中高生を呼び込むプロジェクト

【課題設定】本別公園に中高生が来ていない
 【現状分析】本別公園に行って調査したところ、町内外から多くの家族連れが来ているが、中高生はほとんど来ていない。また、町内の中高生にアンケートを取ると、何回も利用していて興味がなくなっていることが分かった。
 【仮説構築】町内外の中高生に本別公園を知ってもらい、中高生向けのものを作れば来てもらえるのでは。
 【解決策】ジップライン、ひょうたん池に水上アスレチック、静山研修センターにサバイバルゲームができる会場を設置。また、高校生主催で季節に合ったイベントを開催する。

空き家再生プロジェクト②

【課題設定】空き家を減らすとともに、町を活性化させるには
 【現状分析】空き家を再利用して、学生の憩いの場を作ることが目標に、本別高校生にアンケート。場所によるが、放課後に勉強・休憩スペースを求めている声が多くあった。
 【仮説構築】空き家ではなく、立地条件の良い空き店舗を利用することで、利用が増えるのでは。
 【解決策】銀河通り商店街にある空き店舗を憩いの場とすることで、学生だけでなく全町民が利用でき、商店街の活性化につながる。

本アニメプロジェクト ～本別町をアニメで有名に～

【課題設定】本別町を盛り上げていくためには
 【現状分析】本別町は、商工業の衰退、若い世代の町外への流出、人口の減少という課題を抱えている。
 【仮説構築】本別町がアニメの聖地となって有名になることで、上記課題の解決につながるのでは。
 【解決策】小規模なコミックマーケット〔自費出版（同人誌）の展示即売会〕を町内で開催。知名度が上がったらアニメ制作会社を誘致。最終的にはコミックマーケットの開催を。

高校生の放課後を救おうプロジェクト

【課題設定】高校生の放課後を充実させるには
 【現状分析】町体育館に行く予約が入っていて使用できないことが何度もあった。バス通学の生徒は時間が限られており、公共施設の有効活用が放課後の充実につながる。
 【仮説構築】公共施設の予約表がオンラインで確認できると、放課後の時間を有意義に過ごせるのでは。（町民にアンケートを取ってみたところ、利用したいという声が大多数を占めた）
 【解決策】町民誰もが使いやすい仕組みとするため、まずは、広報紙などの紙面で予約表を展開。意見を聞き取り、最終的にはオンラインに。

ほんべつ学びの日 夢風事業（個性あるらなとくり寄付金事業） 本のまち夢づくり講演会

本のまち夢づくり講演会（町教育委員会主催）が12月12日、中央公民館で開催され、現代短歌の第一人者でエッセイストでもある穂村弘さんが「こゝはのちかじ」と題して講演したほか、聞き手とのトークセッションを展開しました。



講師 穂村 弘さん



穂村さんの講演に聞き入る来場者

穂村さんは札幌市生まれ。上智大学在学中から作歌を始め、1986（昭和61）年、歌集「シンジケート」でデビュー。新人の登竜門として、短歌に志を持つ人々の目標とされ続けている角川短歌賞で第32回次席に選ばれました。現在は、中学の国語教科書に単元を執筆するほか、エッセーや絵本、書評などでも活躍しています。

講演会では、実体験や日常生活の中で気になったさまざまな言葉を紹介し、言葉から分かる思いなどについて語りました。ある会議で新入社員が発した「でも、さっきそうおっしゃたじゃねえか」とについては、理不尽なことを言われた際に、社会人ということを理解しつつも思わず本音が出てしまった、新入社員ならではの言葉と解説。また、「外国人風デザインカット」という美容院のメニューは、日本より外国の方が進んでいてかっこいい、と考えていた昔の人がおしゃれた髪型を表現した名残、などと例を挙げて説明しました。

第2部の聞き手との対談形式による「トークQ&A」では、事前に応募のあった短歌を講評した後、同じく事前に募った質問に対して、自身の人生経験を交えながら回答しました。

穂村さんのユーモアあふれる語り口に会場からは笑いが起こり、約100人の来場者は、その世界観に引き込まれていました。



聞き手からの質問に答える穂村さん

中学生も

短歌の世界に触れる

12月13日には、本別中学校と勇足中学校で全校生徒を対象に出前授業が行われました。生徒が詠んだ短歌について、穂村さんが作者の心象、表現の面白さ、風土性などを挙げて講評。後日、生徒の感想とお礼のメッセージを受け取った穂村さんから両校に自著の寄贈があり、短歌を通じた交流が深まりました。



本別中学校での出前授業の様子

令和3年度 障がい者週間記念事業の取り組み

チャレンジド・ネットワークほんべつでは、例年、障がい者週間（障害者基本法に定める12月3日から9日までの1週間）に障がいに関する啓発イベントを開催してきました。今年度は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、集客を行わない形として12月7日、町内で啓発活動を実施しました。



ツルハドラッグ本別店での啓発の様子

障がいのある人の避難所生活について啓発



フクハラ本別店正面入り回・裏回での啓発の様子

今回の活動では、町内のフクハラ本別店、ツルハドラッグ本別店にご協力いただき、店舗前でチラシとグッズ（ほんべつつじの園製作のコースター、ほんべつフリーライフで収穫したタマネギ）を配布。来店された皆さんに、障がいに対して関心と理解を深めてもらおうと呼び掛けを行いました。

啓発にあたっては、障がいのある人が避難所で過ごす難しさを抱えていることを町民の皆さんに知っていただくため、事前に「大きな災害が発生し避難所に避難しなければならない場合、障がいのある人たちが実際にどの様を考えているか」についてのアンケートを実施しました。結果、避難所へ避難できないと考えている人が多く、その理由や実態について把握した中で「障がいのある人の災害時における避難所生活について」のチラシ200枚を作成しました。

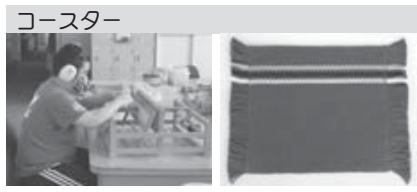
当日は、それぞれの店舗で来店された皆さんに作成したチラシの内容を説明しながら配布しましたが、短時間で伝える難しさの中で、熱心に聞いていただき、障がいに対する関心を持っていただけの良い機会となりました。

今後は、集客による事業実施だけでなく、今回のような取り組みも合わせて実施することで、さらなる障がいに関する理解・啓発につなげていきたいと考えています。



啓発活動に参加した皆さん

配布したグッズは町内の障がい福祉事業所で用意



コースター
ほんべつつじの園では、すべての利用者さんが機織り作業のどこかに関わり、コースターなどいろいろな製品を作製しています。そのほか、スニーカークリーニング、清掃作業も行っています。



タマネギ
ほんべつフリーライフの利用者の皆さんが、苗植えから草取り、収穫・袋詰めまでの一連の作業を頑張ったタマネギです。

啓発の内容のチラシは、広報ほんべつ2月号に折り込んでいますので、ぜひご覧ください。啓発内容の詳細説明を希望される自治会・団体等がありましたら、出向いて説明いたしますので、お問い合わせください。

お問い合わせ チャレンジド・ネットワークほんべつ事務局
(町社会福祉協議会内) ☎ 22-8320

各学校の手作りページ

HELLO 勇足小学校

学校教育目標

- ◇よく考える子
- ◇思いやりのある子
- ◇ねばり強い子
- ◇明るく元気な子

教育目標実践化

- あ あいさつ
- い 一生懸命
- う 美しい歯
- え 笑顔 (本年度重点)
- お 思いやり

運動会



6月26日晴天の下、緊急事態宣言により延期となっていた運動会を実施することができました。今年度は小学校単独開催（一部保育所競技あり）でしたが、高学年のリーダーシップで児童中心に作り上げ、たくさんの成長が見られました。PTA役員のサポート、保護者の皆さまに心より感謝申し上げます。



学習発表会

11月13日「全力・輝け 勇小っ子2021」のテーマのもと、学習発表会を開催いたしました。日ごろの学習の成果を発揮した子供たちの姿は、まさに全力で、一人ひとりが輝いていました。



ウィズコロナの生活が長く続いているが、本校でもその時のレベルに合わせた感染防止対策をとり、学校行事等も中止や延期、縮小など、できることを検討しながら教育活動を進めています。子供たちは制約や不自由さがある中でも、前向きな姿勢や頑張りとおきな成長を見せてくれています。



修学旅行



緊急事態宣言解除後の10月4、5日に5・6年生12人が全員そろって修学旅行に行ってきました。道東方面の名所を巡り、楽しく実りの多い学習となりました。



立江小学校との交流

10月14日に本校体育館で、徳島県立江小学校と5、6年生の児童同士でリモート交流を行いました。お互いに自己紹介を行い、勇足小は全員が特技を実演して好評を得ました。さらに、質問コーナーでは、共通の流行、地域による違いや寒暖の差に驚き、大いに盛り上がった交流でした。



11/11~16

『とち大収穫市 うまいもんまつり』に出店

6日間にわたって藤丸百貨店で開催され、町観光協会として出店してきました。生豆の升量り売り、もいわチョコモン、キレイママ商品、友好都市の徳島県小松島市のみかんなど、おいしいものが勢ぞろい！物産展の開催が制限されている中、直接お客様の声を聞き、交流できる貴重な機会でした。



地域おこし協力隊 公式アカウントで情報発信中！



観光振興推進員をはじめ、有害鳥獣捕獲推進員、健康スポーツ推進員の活動状況などを昨年7月から発信しています！ぜひご覧ください。



< Facebook >



< Instagram >

企画振興課 問い合わせ 022-8121

今後は、町内で栽培されている世界三大健康野菜（ヤーコン、キクイモ、アビオス）の新たな活用のため、ゲンキチンにて試作を進めていく予定です。また、昨年に引き続き、本別の特産品を味わえるイベントも企画中でありますので、ぜひお越しください。これからますますよろしくお願いいたします！

地域おこし協力隊が行く



Part 19

「地域おこし協力隊一観光振興推進員の小池瑞希さんが、その取り組みについて紹介します。」
皆さんこんにちは！観光振興推進員の小池瑞希です。
観光振興推進員の活動としては、観光情報や魅力の発信、地域資源の活用や新たなサービスの検討、地域イベントやコミュニケーション活動への参加などがありますが、今回は「食を含めた地域産品の振興」について、活動の一部をご紹介します。

11/24

『ふるさと給食』に協力

年に一度のふるさと給食。献立作りから当日の調理まで関わらせていただきました。まず、テーマを決め、食材の洗い出し、食べ合わせを考えながらレシピを考案、それを基に試作、再度レシピを修正し、使用量を決定しました。

当日は、子供たちを想いながら、調理員さんたちとお互いに声を掛け合い、調理しました。大量調理は大学時代の実習ぶりだったので、大変懐かしく感じるとともに、生産者や日々の給食を作ってくださる栄養教諭、調理員の皆さんへ感謝と尊敬の念が湧きました。

秋とインド風をテーマにしたメニューは、「本別モール豚のカツカレー」、「元気くんカチュンバル風サラダ」、「本別かぼちゃのオムレット」。本別産の食材をぎゅぎゅっと詰め込み、彩り豊かに仕上がりました。



左上からオムレット、サラダ、モール豚のカツ、カレーライス、それぞれに本別産の野菜や豆、小麦粉などが使われています。



同日、町体育館にて行われた保護者代表らによる試食会。試食後には「食材の良さを生かし、食べやすくするための研究や努力が感じられた」となど貴重な感想をいただきました。

つつるした氷に苦戦 14

幼児から小学校1年生までを対象としたはじめてのスケート教室（本別スケート協会主催＝齊藤伸幸会長）が1月4日、町民スケートリンクで開催されました。参加した17人の子供たちは、準備体操をした後、保護者にスケート靴を履かせてもらい、早速スケートリンクへ。同協会会員の5人の指導のもと、つつるした氷に苦戦しながらも、イスを使い歩いたり転んだりしながら一生懸命練習し、冬のスポーツを親しましました。



3年ぶりに記録会を開催 13

本別スケート協会（齊藤伸幸会長）主催による第57回本別町スピードスケート記録会が1月3日、町民スケートリンクで開催されました。同大会は、近年の雪不足により2年連続で中止し、3年ぶりの開催となりました。大会には、町内の小学生から一般、オープン参加を含め合計25人が参加。250から1500メートルの4距離17種目で競い合いました。選手らは、父母らの応援のもと、自己記録の更新を目指して最後まで力走り、4つの大会記録が生まれました。



陽だまりの里忘年会 大盛況！ 12 24

仙美里小規模多機能型居宅介護事業所「陽だまりの里」の地域交流忘年会が12月24日、仙美里地区公民館で開催されました。これは地域交流の一環として毎年開かれていましたが、新型コロナウイルス感染症の影響で今回は1年ぶりの開催となり、同事業所利用者と家族、地域住民など65人が参加。はじめに、町社会福祉協議会の砂原勝会長が「一年の労を忘れて楽しんでください」とあいさつし、続いて同事業所の様子を映したスライドショーでこの一年を振り返ったほか、町内在住の物まねタレント何ん田研二さんの歌謡ショーで会場は大いに盛り上がりました。最後には景品が当たる抽選会もあり、参加者は思う存分、忘年会を楽しみました。



防犯意識の高揚を呼び掛ける 12 15・16

本別警察署（寺江章署長）と町生活安全推進協議会（長谷川隆司会長）による歳末防犯パトロールが12月15日、本別市街地で行われました。同署で行われた出動式では、寺江署長が「犯罪や事故を抑止するためパトロールを行い、地域・職場でも声を掛け、防犯意識の高揚を」とあいさつ。署員による出動申告の後、同署前から警察車両と町青パト隊車両、計6台が回転灯を回しながら出動しました。続いて、署員と町生活安全推進協議会の会員ら約40人が、2グループに分かれて商店街を歩き、町民らに防犯や交通事故防止を呼び掛けました。また、12月16日には、勇足・仙美里の両地区でもパトロールを実施しました。



牛乳と乳製品でみんなに元気を 12 21~24

本別町農業協同組合青年部（南部恭平部長）と本別町農業協同組合（佐野政利組合長）が12月21日から24日にかけて、町内の保育所や小・中学校、介護施設に牛乳や乳製品を寄贈しました。この取り組みは、年末年始に牛乳が大量に余ることが懸念されている状況を受け、同青年部が企画し、同組合と共同で実施。町内に工場がある明治の製品から、保育所と小・中学校にヨーグルト2種を638人分、介護施設に牛乳を285人分用意し、配布しました。21日は、南部部長と佐野組合長が認定子ども園ほんべつを訪れ、園児と保育士ら計170人分のヨーグルトを手渡しました。南部部長は「この取り組みが消費のきっかけになれば」、佐野組合長は「飲んで食べて元気になってほしい」と話しました。



ふだんのくらしのしあわせを学んだお礼に 12 27

勇足中学校（椿原雅章校長）の1年生が勇足小規模多機能型居宅介護事業所「ゆうあいの里」利用者の人生をつづった小冊子を作成し12月27日、利用者一人一人にプレゼントしました。これは、総合的な学習の時間に1年生6人が「福祉＝ふだんのくらしのしあわせ」を学ぶ中で、同事業所利用者の人生の歩みや日常、好きなものなどを聞き取り絵や文章にまとめる「聞き書き」を行ったことから、協力へのお礼と学習の集大成として実施したものです。この日は、小島琉維くんと石上心温くんが同事業所を訪れ、聞き取った利用者一人ずつの内容をまとめた小冊子を感じの気持ち込めて手渡しました。



ふだんのくらしのしあわせを学んだお礼に

国民年金コーナー 238

国民年金保険料は口座振替での前納がお薦めです

国民年金保険料を前納（前払い）すると保険料が割引されるお得な制度があります。割引額は、納め方や納付の種類で異なります。中でも、一番お得な口座振替による前納をお薦めします。

口座振替による前納のメリット

- ・保険料の割引額が一番多くなりお得です！
- ・毎月支払いに行く手間が省け、納め忘れがなく安心です！
- ・一度手続きをすれば、翌年度以降も自動継続されるので便利です！

前納の申し込みはお早めに

帯広年金事務所（郵送も可）または口座振替を行う金融機関窓口、口座振替申出書を申込期限までに提出してください。手続きには、預金通帳と銀行印、年金手帳または納付書が必要です。

※口座振替申出書は、帯広年金事務所および役場住民課窓口にあります。また、日本年金機構ホームページからダウンロードもできます。

※口座振替が開始されるまで、申し込み後から1〜2カ月ほどかかります。

割引額の比較（令和4年度額）および口座振替の申込期限

	割引額		申込期限
	口座振替	現金納付	
通常の納付（翌月末振替・納付）	0円	0円	なし
早割り（当月末振替）	50円	なし	随時
6カ月前納（4月～9月）	1,130円	810円	2月末
6カ月前納（10月～翌年3月）			8月末
1年前納（4月～翌年3月）	4,170円	3,530円	2月末
2年前納（4月～翌々年3月）	15,790円	14,540円	2月末

※クレジットカード納付の割引額は、現金納付と同じ割引額になります

帯広年金事務所
0155-2518113
詳しくは
住民課 可籍年給担当へ
022-812128
日本年金機構ホームページ
https://www.nenkin.go.jp/

みんなの健康

450

タイトルにある数字、何を意味しているかわかりますか？これは、日本人の1日の塩分摂取の目標値です。日本人の食塩摂取量は男性10・9g、女性9・3g（令和元年国民健康・栄養調査）と10年間で徐々に減少していき、目標値と比べるとまだ塩分は摂り過ぎていた状況です。

私たちの体の中の塩分濃度は一定に保たれおり、塩をたくさん摂取すると塩分濃度を一定にするために体は水を蓄えようとします。塩辛い物を食べた後に喉がかわくのはそのためです。水の量が増えると血液量は増加し、全身に血液を送り出す心臓に大きな負担がかかり、血圧も上昇します。

男性7・5g未満
女性6・5g未満

最近では調味料だけでなくお菓子や加工食品などさまざまな減塩食品が増えました。子どもの頃から薄味に心掛け、家族全体で減塩に取り組むことが大切です。減塩に取り組みたいがどうしたら良いかわからないという人はお気軽に保健師・栄養士にご相談ください。



本別町健康管理センター 保健師 小島 素子

陸別町

日本一寒い町陸別町の特産品

「しばれ君・つららちゃんチョコ」販売中

期間限定

- 口味 抹茶ホワイトライスカコアパフ・ハーゼルナッツ・ミルク・ホワイトアーモンド ※フェアトレードの原材料使用
- 口価格 1枚 **350円**（消費税含） 箱入り4枚セット **1480円**（箱代・消費税含）
- 口問い合わせ 陸別町観光物産館（道の駅内） ☎2712012

銀河ホップアイス

足寄町

ネイパル足寄

冬のごもつエステイバル

「みませんか？冬のごもつエステイバル」はネイパル内のさまざまなコーナーで自由に遊べるイベントです。

口とき **2月20日（日）** 午前10時～午後3時

口内容 ○歩くスキー・スノーシュー貸出 ○運動広場開放（雪遊びなど）

口参加費 無料 ※参加には条件があります。詳しくはネイパル足寄ホームページに掲載されているチラシをご確認ください

口お問い合わせ 陸別町観光物産館（道の駅内） ☎2516111

未来に輝く子どもたち

本別町の未来を担うかわいい星たちが、お父さん、お母さんのたくましさの輝きで育ちます。



河野 一平
河野 朗
河野 三輝
(総太パパ・裕恵ママ)

名前の由来

三つ子で、一、二、三で覚えやすいようにはじめ：今どきの名前ではなく、金田一の一くんじろう：お母さんの教え子にいない名前、ドラマの役名にちなんで みつき：お母さんがミッキー好きだから

※写真は本人に了解を得た上で掲載しています



防災の決意を新たに

本別消防団（伊藤英昭団長＝94人）の出初式が1月6日、中央公民館で行われました。今年も、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため分列行進などは行わず、規模を縮小し式典のみを開催。式典では、最初に伊藤団長が「本年も無事故、無火災の1年となるよう、啓蒙や消火訓練に励んでいただきたい」と訓示を述べ、団員たちは防災活動の意識を新たにしました。引き続き、長年消防活動にご尽力いただいている団員たち20人に、北海道消防表彰など、表彰状の伝達を行いました。



16

まちの情報を広報電算担当へお寄せください ☎22-8121

ご寄付ありがとうございます

令和3年12月16日から令和4年1月15日

次の通りご寄付をいただきました。紙上に厚くお礼申し上げます。（敬称略）

個性あるふるさとづくり寄付条例による寄付

- ※町内および掲載希望者のみ寄付者を掲載させていただきます
- 金 100,000円 …………… 南4丁目 鷺巣 正樹
- 金 200,000円 …………… 帯広市 山下 琢也
- 計 金 17,366,500円 ……… 1,043人（上記含む）

タイムアップ

本のある暮らし

251

戸籍のまど

お誕生

12月後半から
1月前半の
届出分

- 佐東 翠朔^{まい さく}くん 拓磨^{たくま}さん 12/15 清流町
- 伊藤 凜星^{りんせい}くん 大智^{たいち}未^みさん 12/18 柏木町
- 方川 一峰^{かず たか}くん 洋一^{やういち}さん 12/18 美里別東上
- 石山 千花子^{ちかこ}ちゃん 務^むさん 12/21 栄 町
- 棚原 健士郎^{けんしろう}くん 樹夢^{じゆむ}さん 12/23 北5丁目
- 新村 榛名^{はるな}ちゃん 優樹^{ゆうじゆ}さん 12/29 山手町
- 挽野 禾椰^{かや}ちゃん 海舟^{かいぶね}さん 1/4 美里別高東
- 岸田 湊翔^{みなと}くん 翔汰^{しゆうた}さん 1/12 山手町

ご結婚

(佐藤 光気^{みつき}さん 柏木町
弓削 智瑛^{ともひら}さん 浦幌町)

おくやみ

- 佐藤 静^{しずか}さん 87歳 12/16 北8丁目
- 和田 数一^{かずかず}さん 80歳 12/21 柏木町
- 小泉 勝利^{かつひ}さん 78歳 12/23 北7丁目
- 佐藤 和恵^{わづか}さん 56歳 1/4 東 町
- 前田 紀枝子^{のりえ}さん 81歳 1/5 朝日町
- 小野寺 千工子^{ちこう}さん 83歳 1/12 北5丁目
- 秋津 トキ子^{ときこ}さん 87歳 1/13 栄 町
- 安藤 令江子^{れいけい}さん 93歳 1/13 新 町
- 西尾 フミ^{ふみ}さん 97歳 1/14 勇足東1
- 堀井 岩三郎^{いわさぶろう}さん 96歳 1/14 明 美
- 山田 政皓^{まさあき}さん 79歳 1/14 仙美里1
- 高坂 良一^{らういち}さん 90歳 1/15 勇足東1

わたしたちのまち

前月比

人口 **6,545人(-2)**
男 **3,222人(+3)**
女 **3,323人(-5)**
世帯数 **3,530戸(-6)**

〔12月末日住民基本台帳〕

「よんだよ!のーと」 いっぱい よんだよ!

町内の小学校とこども園、保育所に通う児童に配布している、本の日記帳「よんだよ!のーと」。皆さん使っていますか?今回は、たくさん本を読んだのーとをいっぱいしてくれたお友達第1号を紹介します。

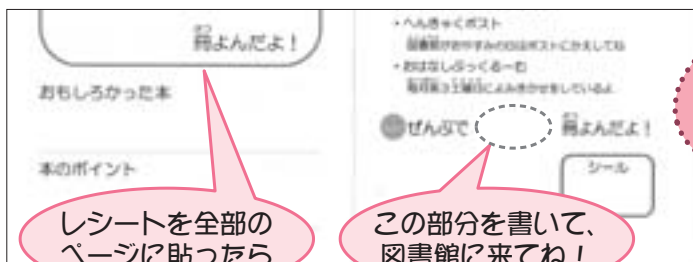


こども園に通う

川端 厚輝^{あつき}くん・彩楽^{あやら}ちゃん



厚輝くん(写真左)は79冊、彩楽ちゃん(写真右)は83冊。いっぱいになった「よんだよ!のーと」を、ふたり仲良く見せてくれました。お母さんによると、彩楽ちゃんは「100かいだてのいえ」シリーズがお気に入りだそう。これからもたくさん本を読んでくださいね!



レシートを全部のページに貼ったら

この部分を書いて、図書館に来てね!

シールとプレゼントが待ってるよ!



お問い合わせ先

本別町図書館 (愛称:ぶっくるーと)
本別町北2丁目 ☎・FAX 22-5112

※図書館の本をインターネットで検索できます
⇒https://ilisod005.apsel.jp/honbetsu_library/

QRコードはこちら↓

