



イベント・行事スケジュール

4月10日から5月20までに行われるイベントや行事をお知らせします。

4月20日(土)	湧ゆう湧くわく体験塾「入塾式」(10:00 文化センターさざ波)
24日(水)	チューリップ生きがい大学「開講式・自治会総会」(10:00 文化センターさざ波)
27日(土)	Family 愛 Land YOU オープン (9:30 Family 愛 Land YOU)
5月1日(水)	2024かみゆうべつチューリップフェア (8:00-18:00 かみゆうべつチューリップ公園) ~5月下旬
11日(土)	湧ゆう湧くわく体験塾「チューリップフェアボランティア」(9:00 かみゆうべつチューリップ公園)
12日(日)	五鹿山公園まつり (10:30 五鹿山公園)
18日(土)	チャレンジスポーツスクール「入学式・かけっこ教室」(10:00 百年記念公園)
19日(日)	半崎美子スペシャルライブ (13:00 かみゆうべつチューリップ公園)



チューリップ関連イベント

各種大会で活躍

◆第3回北海道吹奏楽選抜演奏会

(3/24:札幌市)

上湧別中学校吹奏楽部

水野 凜 (3年)・橋本 万尋 (3年) 出場

湧別高校吹奏楽局

北見地区選抜バンドメンバーとして 出場

高柳 天奈 (2年)、佐々木 雪乃 (2年)

橋本 理加 (2年)、植村 美裕 (2年)

水原 琉偉 (2年)、水野 夏美 (2年)

長谷川 悠人 (2年)、杉本 翔 (2年)

留田 楼紗 (1年)、荒井 大毅 (1年)



写真左から水野さん、橋本さん



北見地区選抜バンドメンバー

※全道規模の大会などに出場した方・団体を掲載しています。(敬称略)

～いつでもどこでも会って話したいわ～ 町長いつでもカフェ

地域のさまざまな問題やまちづくりに対する意見や要望について、町長が地域の皆さんと膝を合わせてざっくばらんに対話する「町長いつでもカフェ」を行っています。ドリンクでも飲みながらちょっとお話ししませんか。

- ◆開催日時 平日：午前9時 午後7時のうち1時間以内 ※事前予約制で日程調整させていただきます
- ◆開催場所 文化センターTOM、上湧別庁舎、湧別庁舎のいずれか
- ◆参加人数 1人～4人
- ◆申込方法 右記の二次元コードか町ホームページからお申し込みください。



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



温まり感が違います!!

4月の薬草湯は 週替わり薬草湯です

ヨモギ・すぎな・レモンバーム・和洋ハーブ をお楽しみください♪

木曜日は 薬草湯 の日

かみゆうべつ温泉 チューリップの湯

湧別町中湧別中町 TEL(01586)④-1126 沢口産業株式会社

活動の幅を広げたい

協力隊として移住してきて3年半が経ちました。町の“いいところ”はもちろん、“惜しいところ”も増えてきたので、微力ですが町の課題解決につながることをしていきたいと思っています。

色プロ（ゆうべつの色をつくらうプロジェクト）の進捗

色プロで選定した5色を湧別町公式noteで紹介しています。打ち合せの過程も掲載していますので、こちらも合わせてご覧いただけると嬉しいです。



色プロメンバーがゆうべつの色を使って描いてくれた絵をもとにバックボードを作成しました！また、文化センターと役場庁舎の4カ所に設置している電子ポスターで紹介動画を流しています。今後も、ゆうべつの色を目にしてもらおう機会を増やしていきます。

チューリップ公園の情報発信の進捗

5月にはチューリップフェアが始まります。かみゆうべつチューリップ公園のSNSを担当させていただいており、フェア期間中は、開花具合が分かるように発信をする予定です。Facebook、Instagram、X（旧：Twitter）のアカウントがありますので、好きなSNSアカウントをフォローして情報を待っていてください。



空き家について勉強しています

移住したいと思ったとき、移住先に住まいがあることが大前提となります。また、湧別に限らず空き家の増加が課題となっています。自分が移住してからは「もし、湧別町に移住したいと考えている方がいたら、住まいに関して表に出ている情報が少なく困るのは…」と思うようになり、町についてまったく知らないまま移住してきた経験を生かしつつ、空き家問題を解決できることができないかと考えるようになりました。とはいえ、空き家に関する知識はゼロだったので、今年から勉強を始めています。

新たな仲間が

湧別高校魅力化コーディネーターとして田中那苗さんが着任

本町8人目の協力隊として
活躍が期待されています

4月より地域おこし協力隊として1人の隊員を採用しましたのでご紹介します。

田中 那苗さん

出身地：岐阜県大垣市
前住所：群馬県草津町（草津温泉）
任 務：湧別高校魅力化コーディネーター
勤務先：湧別高校



湧別町の印象は、雪！雪！雪!!! です。

協力隊として、高校と地域をつなぎ、高校の魅力を全国へ発信していきます！初めての土地と初めての仕事で不安もありますが、自分らしく頑張れたらなと思っています。

町で見かけたら気軽に声をかけてくださると嬉しいです。よろしくお祈りします!!

竹内隊員が地域おこし協力隊インターン生（おためし制度）として活動していた田中さんにインタビューした記事が町公式noteに掲載されていますので、ご覧ください。





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

国民年金 取得喪失手続き

20歳から59歳の方が会社（事業所）を退職して厚生年金の資格を喪失すると、国民年金に加入しなければなりません。

また、扶養している配偶者（20歳から59歳）がいる場合は、配偶者も国民年金第3号被保険者から第1号被保険者に種別が変更になりますので併せて手続きをしてください。

手続きに必要なもの

- ① 社会保険資格喪失証明書など、退職日が分かるもの
- ② 加入者の基礎年金番号が分かるもの

● 厚生年金に加入中の配偶者の扶養から外れたとき

国民年金第3号被保険者から第1号被保険者に切り替える必要がありますので手続きが必要となります。

※同日に厚生年金に加入する場合は除く

● 会社に就職したとき

勤務先の事業所が厚生年金への加入手続きを行うと、日本年金機構が国民年金の資格喪失処理を行うため、個人での届け出は原則不要です。

※国民健康保険の喪失手続きは必要

● 会社を退職し再就職する場合

退職して厚生年金の資格を喪失し、数日後に就職して厚生年金に加入する場合、空いている期間は国民年金に加入しなければなりませんので手続きをしてください。

遠軽地区広域組合（事務局・消防本部）の新庁舎建設状況

遠軽町役場の建て替えにともない、併設で遠軽地区広域組合の事務局・消防本部、消防署新庁舎を建設しています。

進捗状況

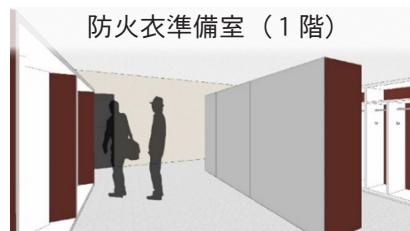
- 2月末 実施設計が完了
- 3月下旬～ 建設工事着工

内装・外装のイメージ

訓練用のスペースを設けるとともに、迅速に出動できる動線などを考えた設計としています。



車庫（1階）



防火衣準備室（1階）



体力錬成消防訓練室（1階）



執務室（2階）

協会けんぽ北海道支部 保険料率改定

令和6年4月納付分(3月分)から健康保険料率と介護保険料率が改定されます。

健康保険料率 10.21% (-0.08%ポイント)
介護保険料率 1.60% (-0.22%ポイント)

保険料率は加入者一人あたりの医療費に基づいて算出されており都道府県ごとに異なります。健診を受診するなど、引き続き医療費上昇の抑制にご協力をお願いします。

【お問い合わせ先】

全国健康保険協会(協会けんぽ)北海道支部
TEL 011-726-0352



調理師試験のお知らせ

- ◆試験日時 8月22日(木) 午後1時30分〜
 - ◆試験会場 北見市
 - ◆試験内容 筆記試験(食文化概論、公衆衛生学など)
 - ◆受付期間 5月7日(火)〜
 - ◆受験手数料 6,900円
 - ◆合格発表 10月11日(金)
 - ◆お問い合わせ先 紋別保健所 企画総務課
- TEL 0158-233108

2024年度 始まりました!

新スタート!
再スタートの方も!!



まずはお電話を!

特別職国家公務員

32歳以下の就活中の方!
転職希望者大歓迎!!

自衛官採用案内中

道庁地域事務所 ☎0158-42-6616



あなたの楽曲が新たな歴史の1ページに

令和7年4月1日に開校する義務教育学校「(仮称)上湧別学園」の校歌を募集しています。

- ◆募集期間 6月14日(金)まで
 - ◆応募資格 国内在住の個人であれば、どなたでも応募できます
 - ◆応募方法
 - ・作詞と作曲の両方を行い応募してください
 - ・歌詞は3番まで作成してください
 - ・未発表で自作のものとしませ
 - ◆賞金 20万円
- ※詳しくは町ホームページをご覧ください



自動車運転免許更新時講習 開催予定表

場所：遠軽自動車学校(遠軽町2条通南1丁目)

講習区分	講習時間	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
初回	14:40~16:40	6日	2日	1日	6日	3日	7日	5日	2日	7日	7日	1日	1日
一般	13:30~14:30	6日	2日	1日	6日	3日	7日	5日	2日	7日	7日	1日	1日
	14:10~15:10	20日	18日	15日	20日	17日	21日	19日	16日	21日	18日	15日	15日
優良	13:30~14:00	9日	7日	11日	9日	6日	10日	8日	5日	10日	14日	11日	11日
		20日	18日	15日	20日	17日	21日	19日	16日	21日	18日	15日	15日
		27日		22日		24日		26日		26日		22日	
違反	14:10~16:10	9日	7日	11日	9日	6日	10日	8日	5日	10日	14日	11日	11日
		27日		22日		24日		26日		26日		22日	

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

役場人事異動のお知らせ

※4月1日付け
 ※()内は前職等
 ※Gはグループ、GLはグループリーダーの略

町長部局

総務課

▼課長・中湧別出張所長(教育委員会社会教育課長) 坂本雄仁
 ▼参事・庁舎等整備準備室長(主幹・総務GL) 中川友広▼主幹・総務GL(教育委員会教育総務課主幹・学校教育G) 宍戸和幸▼総務G主任・庁舎等整備準備室主任(総務G) 榎本功▼文部科学省派遣(企画財政課財政G主任) 福山貴弘▼北海道派遣(企画財政課財政G) 尾関克哉

企画財政課

▼課長・企画財政GL(水産林務課長) 井上道也▼企画財政G主査(財政G主査) 佐藤誠一▼未づくりG主査(健康こども課医療G主査) 片山旭洋▼企画財政G主査(財政G主査) 峯田実▼企画財政G主査(企画G主査) 齊藤未世志▼企画財政G(北海道派遣) 井谷早一▼企画財政G(住民税務課住民生活G) 石黒翔

住民税務課

▼税務G主幹(商工観光課商工

観光G主査) 坂田桂樹▼住民生活G(新規採用) 武田優磨▼税務G(新規採用) 佐々木泰聖

農政課

▼課長(農業委員会事務局長) 宮本則幸

商工観光課

▼課長(教育委員会教育総務課長) 大口貢▼商工観光G主査(総務課広報・自治会G主任) 森谷崇徳▼商工観光G(住民税務課税務G) 佐藤一輝

建設課

▼管理G主幹・総務課庁舎等整備準備室次長(主幹・管理G) 宇佐美大我▼建設G(新規採用) 青柳翔

出納課

▼会計管理者・課長・出納GL(商工観光課長) 松下一彦▼出納G主査(健康こども課児童支援G主査) 土佐信太郎

福祉課

▼課長・地域包括支援センター所長(課長) 前野和憲▼高齢介護G主幹・統括保健師(高齢介護G主査・統括保健師補佐) 大西美樹▼福祉G主査(商工観光課商工観光G主査) 太田雅史▼高齢介護G(福祉G) 北村友輝▼福祉G(新規採用) 黒川琥珀

健康こども課

▼参事・児童支援GL・湧別認定こども園長(主幹・児童支援GL・湧別認定こども園長) 兼田稚子▼医療G主査(住民税務

課税務G主査) 片桐圭輔▼子育て相談G主査・健康相談G主査・統括保健師補佐(子育て相談G主任) 遠藤彩▼児童支援G主任(福祉課高齢介護G) 遠藤幸介▼湧別認定こども園主任(湧別認定こども園) 井上真源▼芭露保育所(湧別児童センター) 佐藤雄馬▼なかよし児童センター(芭露保育所) 近江侑斗▼学校法人和光学園派遣(湧別認定こども園) 西塔円香▼子育て相談G(新規採用) 田宮圭那

水産林務課

▼課長・水産林務GL(主幹) 青山賢治▼町有林管理担当課長(課長補佐・水産林務GL) 田中千嘉伸▼水産林務G主査(企画財政課未づくりG主査) 高尾理

◆役職定年

▼総務課主査(会計管理者・出納課長) 梅津茂樹▼農政課主査(農政課長) 池田孔紀▼福祉課主査(福祉課参事・包括支援センター所長) 森野博之

教育委員会事務局

教育総務課

▼課長(主幹・教育管理GL) 佐藤美貴▼主幹・学校教育GL・教育管理GL・指導室GL(主幹・指導室GL・学校教育GL) 大西久踐▼指導室主査・学校教育G主査(文部科学省派

遣) 福本豊▼教育管理G(水産林務課水産林務G) 奥山颯太

社会教育課

▼課長(企画財政課主幹・企画GL・財政GL) 西海谷巧

農業委員会事務局

▼局長(出納課主幹・出納課出納GL) 吉松智弘

選挙管理委員会事務局

▼局長 坂本雄仁▼参事 中川友広▼次長 宍戸和幸

退職(令和6年3月31日付)

▼石塚謙太郎(総務課長) ▼猪熊広樹(企画財政課長) ▼清水英人(建設課建設G主任) ▼西海谷ひろみ(健康こども課子育て相談G主幹・統括保健師) ▼本田涉子(福祉課福祉G主査) ▼千葉ちひろ(学校法人和光学園派遣) ▼高橋享吾(農政課農政G)

「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。

掲載希望の内容、改善点やご意見をお待ちしております。

いただいたご意見は今後の広報活動の参考とします。

回答フォーム



太陽光発電設備の設置に関する町のルールを整備

町内での太陽光発電設備の設置について、地域の安全や生活環境、自然環境を守り、地域社会と調和した太陽光発電設備の設置を推進するため、必要な手続きなどを定める「湧別町太陽光発電設備の適正な設置と地域との調和を推進する条例」が制定されました。

※7月1日から施行されます



条例の内容は？

条例では、適正な太陽光発電設備の設置や運用が行われるよう、次の事項を定めています。

- 町、町民、土地所有者、事業者の役割
- 設置を禁止する区域、設置にあたって町との協定が必要な区域・設備
- 事業者が必要となる手続き・届け出など
- 事業者への調査、指導・助言、勧告や命令、命令の公表
- 違反者への罰則

対象となる太陽光発電設備は？

発電出力が10kW以上の設備

※建物の屋根や壁などに設置する設備を除く

何が変わるの？

近年多発する自然災害の影響から、太陽光パネルが強風で吹き飛ばされたり、発電施設がある山の斜面が豪雨で崩落したりする事例が全国各地で発生しています。二次災害や環境破壊、市街地などの景観を損なうおそれがある箇所への設置を未然に防ぐため、設置場所の制限や設置にあたり町民への合意が必要となります。

7月から太陽光は設置できないの？

条例は「設置を規制する」ためのルールではなく、「適正な設置を推進するため」のルールです。ルールに基づき設置をしてください。

※必要となる手続きや・届け出など、詳細は町ホームページをご覧ください。



もっと利用しやすく 地場産品加工センター

4月1日から使用人数・使用料が変わりました。1人からでも使用できるようになりましたので、ぜひご利用ください。



使用人数

1人から利用が可能となりました

使用料

1人1時間単位の料金に変更

個人		団体（4人以上）	
夏期 5月～10月	冬期 11月～4月	夏期 5月～10月	冬期 11月～4月
100円	200円	50円	100円

利用時間

午前9時～午後5時

休館日

月曜日、火曜日、5月～8月の金曜日、祝日
年末年始（12月30日～1月4日）

使用方法

利用日の前日までに電話でお申し込みください
地場産品加工センター TEL 5 - 3722

主な設備

調理台、ガス台、冷蔵庫・冷凍庫、まな板・包丁、大型ミキサー、ガスオーブン



上火と下火でそれぞれの温度を設定可能なガスオーブン



一度に大量の材料を混ぜることができる大型のミキサー

※詳細は町ホームページをご覧ください。



えんがるリサイクルセンター 4月1日より稼働開始

旧リサイクルセンターの容器包装リサイクル施設（湧別町上湧別屯田市街地）と破碎リサイクル施設（遠軽町旭野）の機能が一つになった「えんがるリサイクルセンター」が完成しました。

2つの処理が行われる施設になりました

上記施設の機能を備えており、主に2つの処理が行われます。

●ごみの中から資源となるものを回収する設備

燃やさないごみや粗大ごみを細かく破碎し、機械によって「鉄類」「アルミ類」「不燃残渣（燃えないもの）」「可燃残渣（燃えるもの）」に選別。

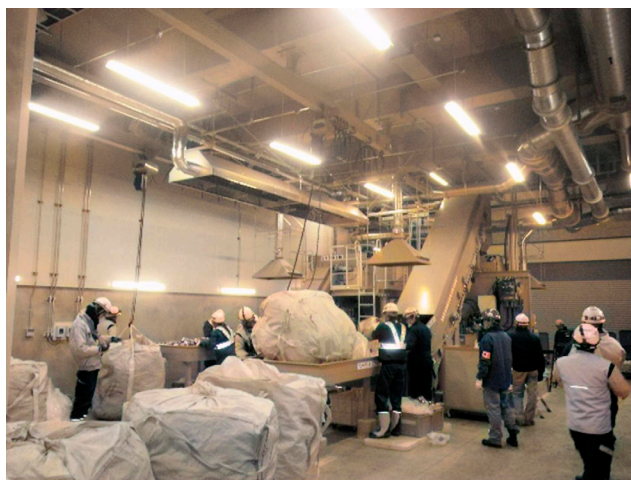
●資源物を圧縮・溶融などの減容化を行う設備

手選別後に空き缶、空きびん、ペットボトル、プラスチック、発泡スチロールなどが、機械に投入され、ブロック状に成型・梱包されます。容積を減らして形を整えることで、多量の資源物を効率良く保管でき、運搬もしやすくなります。

えんがるリサイクルセンターからのお願い

汚れがひどいものや正しく分別されていないものは、リサイクルすることができません。手選別ラインで除去され、可燃ごみや不燃ごみとして処理されてしまいますので、多くの資源を再利用するために、家庭で正しく分別をお願いします。

なお、リサイクルできないものを直接持ち込む場合は、持ち帰って分別をしていただくようお願いしています。また、ごみステーションへ出されている場合は、収集は行いませんので持ち帰って分別してから排出するようお願いします。



できるだけ多くの資源を再利用するために、先に配布しております「ごみ分別の手引き」を参考に、正しい分別にご協力をお願いします。

受入日時	月曜日～土曜日 午前9時～午後5時
処理料金	10kgあたり80円
住所	遠軽町向遠軽297番地の1
お問い合わせ	えんがるリサイクルセンター TEL 0158 - 46 - 3666

表彰 受賞者をご紹介します

オホーツク管内教育実践表彰 湧別高校 教諭
加藤 光城さん（中湧別南町）



学校魅力化を検討する校内のプロジェクトチームのリーダーとして、教育課程の改善に努め、生徒の興味・関心に応じて探究学習を行う科目の開設への道筋をつくりました。また、地域と協働する総合的な探究の時間において、指導のプロセスや評価方法について研究し、学習の充実・発展に大きく寄与しました。さらに、北海道高校教育研究大会で、対話的授業実践の研究発表を行い、教育実践の成果を広く発信しました。

令和5年度

『全国体力・運動能力、運動習慣等調査』の結果

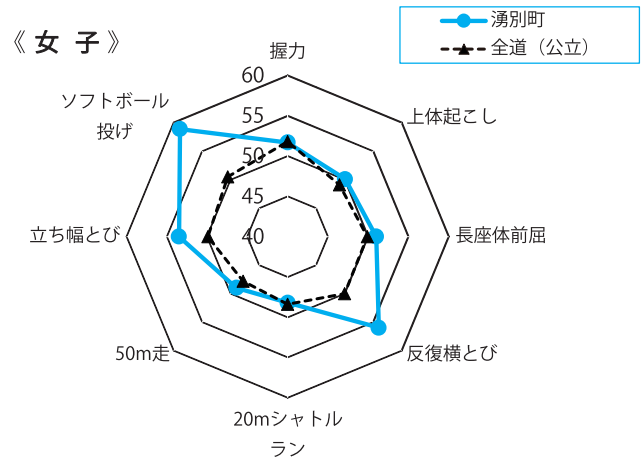
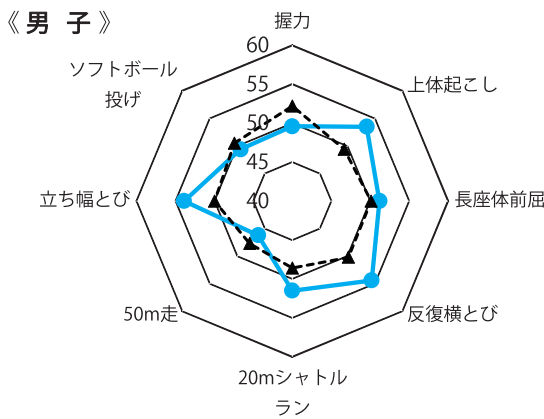
この調査は、国が全国的な子どもの体力・運動能力の向上に係る施策の成果と課題を検証するため、小学5年生と中学2年生（義務教育学校8年生）を対象に実施しているものです。

昨年4月から7月にかけて8種目の実技と質問による調査が実施されました。調査結果からみた湧別町の子どもの状況をお知らせします。

小学・義務教育学校5年生の状況および体力向上策（学校数：6校42人）

【各種目の状況】

グラフは、種目別に全国を50としています



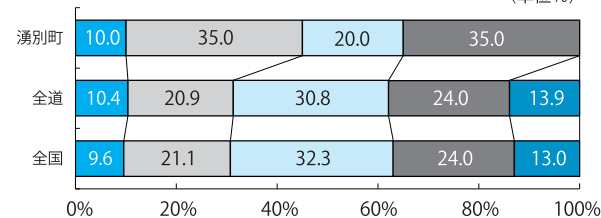
【体力合計点総合評価】

●体力合計点総合評価

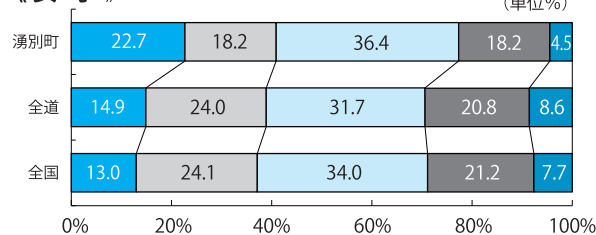
8種目の体力テスト成績を1点から10点に得点化し、5段階で評定した体力の総合評価（8種目×10点：80点満点）

■65点以上 ■58～64点 ■50～57点 ■42～49点 ■41点以下

《男子》



《女子》



【分析】

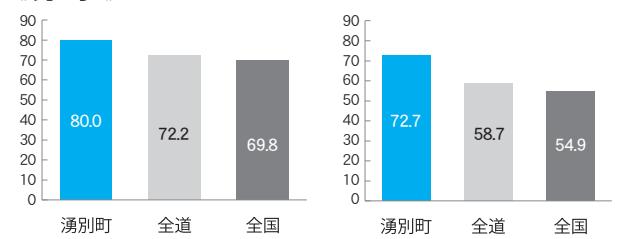
各学校において、運動・スポーツが苦手な児童向けの取り組み、能力差に応じた取り組みを行ったことにより、男女ともに運動が好きと回答した児童の割合が全国および全道を上回ったと考えられる。

【児童 質問紙調査】

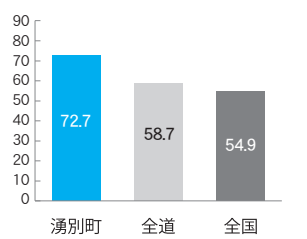
運動が好き

(単位%)

《男子》



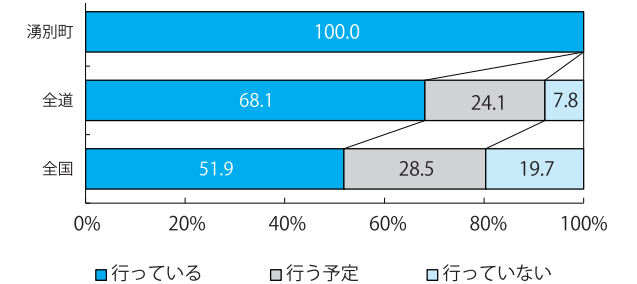
《女子》



【学校 質問紙調査】

運動・スポーツが苦手な児童向けの取り組み、能力差に応じた取り組みを行った

(単位%)



【湧別町の体力向上策】

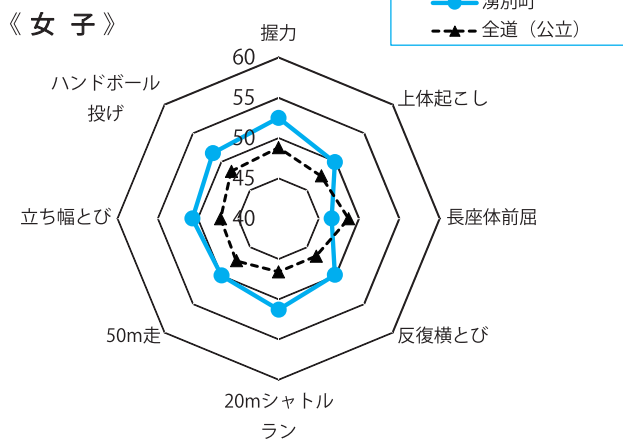
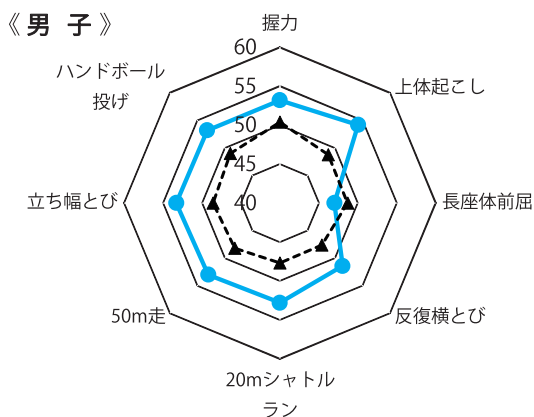
- 「どさん子元気アップチャレンジ」を活用した、縄跳びなど休み時間に取り組める運動の充実
- 各学校における体力・運動能力の向上のための目標（値）の設定
- 全国体力・運動能力、運動習慣等調査などを活用した体育授業の改善や運動習慣の確立
- 各種社会体育事業による体力・運動能力向上活動の推進
- 1人1台端末を活用した体育授業の工夫改善



中学2年・義務教育学校8年生の状況および体力向上策（学校数：3校51人）

【各種目の状況】

グラフは、種目別に**全国を50**としています

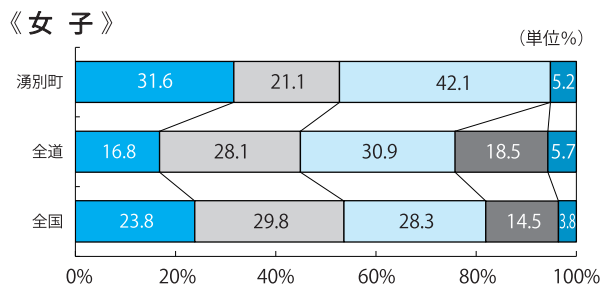
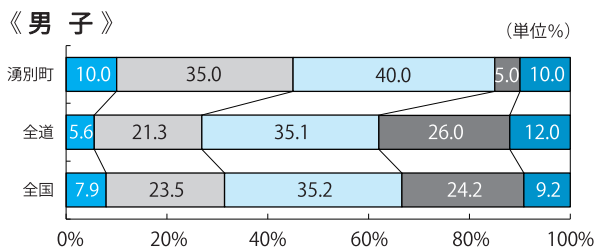


【体力合計点総合評価】

●体力合計点総合評価

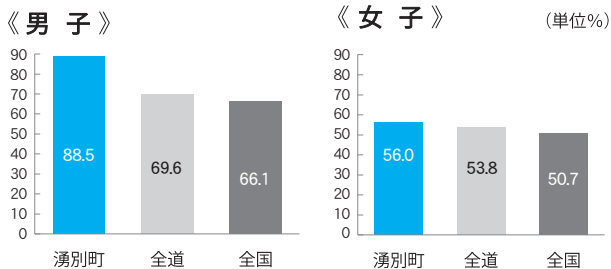
8種目の体力テスト成績を1点から10点に得点化し、5段階で評定した体力の総合評価（8種目×10点：80点満点）

■ 65点以上 ■ 58～64点 ■ 50～57点 ■ 42～49点 ■ 41点以下



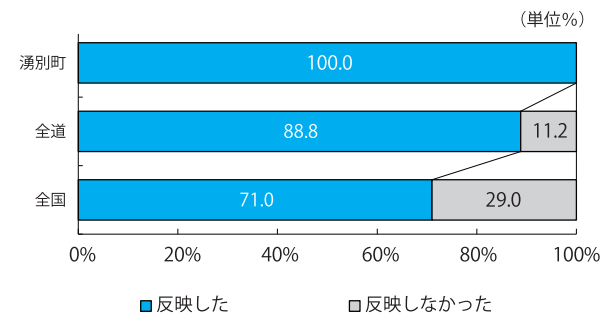
【生徒 質問紙調査】

運動は大切だと思う



【学校 質問紙調査】

調査結果を踏まえて年間指導計画の改善に反映した



【分析】

各学校において、調査結果を踏まえた年間指導計画の改善を行ったことにより、授業改善が図られ、男女ともに運動は大切であると回答した生徒の割合が、全国および全道を上回ったと考えられる。

【湧別町の体力向上策】

- 「どさん子元気アップチャレンジ」を活用した、授業間に取り組める運動の充実
- 各学校における体力・運動能力の向上のための目標（値）の設定
- 全国体力・運動能力、運動習慣等調査などを活用した保健体育授業の改善や運動習慣の確立
- 各種社会体育事業による体力・運動能力向上活動の推進
- 1人1台端末を活用した保健体育授業の工夫改善

湧別町にはお得に受けられる 健診があります



令和4年に湧別町でお亡くなりになられた方の死因の約5割は、がんや心臓病、脳卒中などの生活習慣病です。定期的に健診（検診）を受け、自分の健康状態や変化を把握しましょう。

生活習慣病とは

食習慣・運動習慣・休養・喫煙・飲酒などの生活習慣により発症や進行する疾患です。生活習慣と関連する病気として、高血圧・脂質異常症・心筋梗塞・狭心症・高尿酸血症・糖尿病（成人型）・アルコール性肝疾患・がん・歯周病などがあり、多くは自覚症状のないまま進行していきます。

受診を後回しにしていますか？

生活習慣病の予防、早期発見・治療に重要なのが、「特定健診」や「がん検診」の定期的な受診です。“忙しいから”、“自分は健康だから”と、後回しにせず定期的に受診しましょう。

湧別町の健診のいいところ

- ① 特定健診は個人で受けると最大10,000円かかる検査を1,500円で受けられる。
- ② 特定健診は20以上の病気の兆候がわかる。
- ③ 19歳から特定健診を受診できる。（通常は40歳から）
- ④ 特定健診とがん検診を同じ日に受診できる。
- ⑤ 胃がん・肺がん・大腸がん検診・腹部超音波検査は30歳から受診できる。（通常は40歳から）
- ⑥ 健診時間が短く、全項目を受けても2時間以内で終わる。
- ⑦ チューリップポイントがたまる。

健康は何にも代え難い財産です

健診（検診）の日程や詳しい内容は、かわらばん・町ホームページをご覧ください、定期的に受診しましょう。



～ヘルシー Spoon 会の缶詰を使った簡単レシピ～

野菜も食べられるおかず

さんま缶となすの炒め物



1人分 *エネルギー：278kcal *塩分：1.1g

4月からは缶詰を使って簡単にできるレシピを紹介します。

缶詰は賞味期限が長く、非常食としても役立ちます。1つ使ったら1つ買い足す、「ローリングストック」がオススメです。

材料（4人分）

さんま缶詰	… 1缶
なす	… 1本
にんじん	… 2cm
ごま油	… 小さじ2杯
酢	… 小さじ2杯
こしょう	… お好みで

※キャベツや白菜でも代用できます。

作り方

- ① 切る
 - ・ なすは5mmくらいの輪切りに切る
 - ・ にんじんは千切りに切る
- ② 炒める
 - ・ フライパンでごま油を熱し、弱火でなすとにんじんを炒める
 - ・ なすがしんなりしたら、さんま缶詰を汁ごと入れ、混ぜ合わせる
- ③ 味付けする
 - ・ 酢とこしょうで味付けをして完成
 - ※辛みが好きな方は一味を入れてもよい



ヘルシー Spoon 会事務局：健康子ども課

輝け ゆうべつ人

湧別から陸上の火を消さないように

陸上競技少年団 ゆうべつキッズ

代表 金子航太
コーチ 西村優雅

豊原隆之
高橋由耶



写真左から：豊原隆之さん、金子航太さん、西村優雅さん、高橋由耶さん

サロマ湖100kmウルトラマラソンが開催されるなど、湧別町に馴染み深いスポーツである陸上競技。3月13日に開催された「かけっこ教室」には、多くの子どもたちが参加するなど人気も高い。

ゆうべつ学園（元湧別中学校）の陸上部は、毎年全道大会で活躍する陸上強豪校で、近年では北海道男子駅伝競走大会の優勝をはじめ、全国大会に6度出場し、全国大会4位入賞を果たした齋藤瑠来さんなど、多くの選手を輩出している。

そんな陸上強豪校でも、少子化の影響から部員不足となり本年3月より廃部が決定。せっかく根付いた陸上の火を絶やさないようにと、オホーツクACに所属する現役アスリートの金子航太さんを代表に、湧別中学校陸上部で陸上の楽しさを知り、同じくオホーツクACに所属している本町在住の西村優雅さん、ゆうべつ学園の豊原隆之教頭、高橋由耶教諭がコーチとなり、4月より小学3年生から中学3年生までを対象とした陸上競技少年団を立ち上げた。

子どもたちのやりたいスポーツができる町になればうれしい

代表を務める金子さんは、「少子化の影響から、子どもたちがやりたいスポーツをできていない現状がある。陸上少年団が皮切りとなり、たくさんの少年団が地域の人や教諭などと協力し、大人になるまで活動できるようになればうれしい。」と話す。

「他の部活動もそうだが、子どもの人数が少ない、指導する先生がいない、などの理由でやりたいスポーツが出来ない子どもが多いのがかわいそう。陸上に興味のある子どもが活動できる環境づくりの一助となり、生まれ育った湧別町の恩返しになればうれしい。」と話す西村さん。



町の動き 2.21~3.20

人口と世帯(3.31)

人口：(男) 3,800人 (-22)
(女) 4,096人 (-17)
計 7,896人 (-39)
世帯数： 3,995戸 (+1)
() は前月対比

まちへ善意をありがとう

- ・福祉振興として 菅野 孝司さん (遠軽町)
- ・地域振興として (有)吉田設備工業様

お誕生おめでとう

誕生された方はおりませんでした

ご結婚おめでとう

- 石黒 翔さん (中湧別東町)
- 森田 星奈さん (錦町)
- 吉村 諄郎さん (南兵村一区)
- 石川 聖羅さん (札幌市)
- 畑田 虎澄さん (志撫子)
- 尾形まどかさん (北見市)



は〜い 元気です!!

4月生まれ(1歳)

令和5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)



めい
片岡 萌ちゃん
令和5年4月10日生まれ
「毎日素敵な笑顔を
みせてくれてありがとう♡」
康太郎・葵



ひろと
高見 浩人ちゃん
令和5年4月19日生まれ
「我が家のわんぱく少年☆
すくすく成長中！」
尚宏・莉沙



うづき
柳 雲月ちゃん
令和5年4月25日生まれ
「天使の笑顔で
ニコニコいたずらするぞ！」
充紘・ひとみ



りっか
加藤 立夏ちゃん
令和5年4月27日生まれ
「ダンス大好き
おてんばGirlちゃん♡」
有馬・永未里



かすみ
入江 海澄ちゃん
令和5年4月29日生まれ
「これからもたくさん遊んで
楽しく過ごそうね」
祥平・知可子

湧高生が全国の舞台で躍動

湧別高校の吹奏楽局とラグビー部の生徒が北海道代表として全国の舞台で躍動しました。

◆2024年第26回日本ジュニア管打楽器コンクール

(3/19：東京都上田市)

金管五重奏部門 出場

植村 美裕さん・水原 琉偉さん (トランペット)、
田島 吏悠さん (ホルン)、長谷川 悠人さん (チューバ)、
水野 夏美さん (トロンボーン) 共に2年

3月29日(金)に東京
都の尚美バリオホール
で開催された2024年
第26回日本ジュニア管
打楽器コンクール本選
考会にアンサンブル部
門(金管五重奏)に5
人が出場し、演奏を披
露しました。



左から：長谷川さん、田島さん、水野さん、植村さん、水原さん

◆北海道バーバリアンズディアナ&高校生
女子よみたんセブンズ大会

(3/23~24：沖縄県読谷村)

北海道代表メンバーとして 出場

安部 遥香さん、吉田 ももさん、尾形 ここさん (共に2年)

湧別高校女子3人が北海道代表に選出さ
れました。他チームとの交流試合だけ
でなく、競技経験
年数によるMIX
マッチなど、ラ
グビーを通し各
世代と楽しみ
ながら交流が
できました。



左から：安部さん、吉田さん、尾形さん