

生き活かしらぬか 笑顔輝くまちを目指して

広報

しらぬか

Public Relations SHIRANUKA

9

2026 September
NO.1078



今月の
表紙

Contents!

- 02 第21回ぐるっと庶路ダム紅葉ウォークのお知らせ
- 03 全道大会出場報告
- 06 イベント情報（プチ産業まつり、カミバラほか）
- 07 白糠の人に会いたい（佐々木四季さん）
- 08 まちの話題（道の駅しらぬか恋問館来館100万人ほか）
- 18 まちの掲示板（外国語指導助手 着任・退任ほか）
- 21 海外留学支援事業選抜者 細谷佳樹さんインタビュー

小さな担ぎ手、大きな掛け声 厳島神社例大祭子どもみこし

7月26日、白糠厳島神社例大祭のみこしパレードがハミングロードで行われました。沿道には多くの人が集まり、まちは活気に包まれました。

大人だけでなく子どもたちも参加し、「わっしょい」と元気な掛け声を上げながら、みこしを担いで練り歩きました。（関連記事10頁掲載）

第21回

紅葉

ウォーク

ぐるっと庶路ダム

10月18日(日)
※小雨決行



庶路ダム湖周辺を一周する「ぐるっと庶路ダム紅葉ウォーク」。美しい紅葉と「GreenLake庶路」を間近に見ながら白糠の秋を満喫できる健康的なイベントです。

自分のペースで白糠の紅葉を楽しみながら、ウォーキングで健康づくりをしてみませんか。

距離／13.2km（9時30分スタート 制限時間4時間）

参加資格／小学生以上の健康な方（定員300人）

参加料／1,000円（中学生以下は無料）

申込方法／下記の申込先まで電話でご連絡ください

申込先／・役場企画財政課 ☎ 2-2 1 7 1

・庶路支所 ☎ 5-2 0 3 0

・社会福祉センター ☎ 2-2 2 8 7

申込期間／9月1日(火)～25日(金)

交通手段／会場（庶路ダム）まで送迎バスを運行します。

駐車場は役場前と旧庶路中学校をご利用ください。

日程

7:30 白糠出発（役場前）
7:40 庶路出発（旧庶路中学校）
8:30 開会式会場（庶路ダム）着
8:30 受付
8:50 開会式
9:30 スタート
13:00 会場発（送迎バスは随時運行）

生き活きしらぬか活動応援ポイント事業の対象です。参加すると5ポイント付与！



問合先 白糠町役場企画財政課企画調整係 ☎ 2-2 1 7 1 内線（2 3 5）

全道大会 出場報告

7月22日、全道大会への出場権を手にした選手たちが役場を訪れ、川島眞澄教育長へ出場報告を行い健闘を誓いました。

出場大会および選手を紹介します。

陸上



左から安濃さん、銀大さん、瑛大さん

日清食品カップ 北海道小学生陸上競技交流大会第44回
北海道小学生陸上競技大会（9月13日～苫小牧市）

安濃 璃々菜さん（白糠学園6年）

第28回北海道ジュニア陸上競技選手権大会兼第57回U16
陸上競技北海道予選会（9月6日～小樽市）

竹友 銀大さん（庶路学園7年）

令和8年度北海道中学校体育大会第57回北海道中学校陸上競技大会（7月27日～旭川市）

竹友 瑛大さん（庶路学園9年）

★3選手とも白糠陸上少年団所属

バドミントン



左から五十嵐さん、一色さん、竹花さん、前川さん、押久保さん、甲斐さん、村本さん



左から大坂さん、岡田さん、佐々木さん、中村さん、藤塚さん

第79回北海道バドミントン選手権大会（8月13日～札幌市）

★白糠高等学校（全選手1年生）

青木 一馬さん、大坂 春道さん、岡田 碧輝さん、押久保 太智さん、佐々木 麗哉さん、中村 心駿さん、藤塚 侑真さん、松下 一誠さん

卓球



第56回北海道中学校卓球大会全国予選会（8月5日～札幌市）

★ワンスターTTC

多川 凜さん（白糠学園9年）

バレーボール



左から武内さん、三栖さん、山中さん、佐々木さん、高橋さん

令和8年度北海道中学校体育大会第56回北海道中学校バレーボール大会（8月5日～江別市）

★ビクトリーNeo

武内 陸斗さん（庶路学園9年）、三栖 逢喜さん（同8年）、山中 翔さん（同）、高橋 慶翔さん（同7年）、佐々木 颯（茶路中1年）

令和8年度北海道中学校体育大会第57回北海道中学校バドミントン大会（7月29日～札幌市）

★白糠学園

五十嵐 悠真さん（9年）、一色 柑太さん（同）

★CBBC白糠

竹花 太陽さん（白糠学園8年）、前川 蓮翔さん（同）、押久保 陽聖さん（同7年）、甲斐 琥太郎さん（同）、村本 麗空さん（同）

第45回全日本ジュニアバドミントン選手権大会ジュニア新人の部南北北海道予選会兼ジュニア研修会（8月8日～稚内市）

★CBBC白糠

前川 蓮翔さん（白糠学園8年）、押久保 陽聖さん（同7年）、甲斐 琥太郎さん（同）、村本 麗空さん（同）



9/19(土)

白糠町出身

帝京大学駅伝競走部中野監督による陸上スポーツ交流教室 ～Support by 帝京大学駅伝競走部～

参加無料

全国トップレベルの指導実績を有する帝京大学駅伝競走部の中野孝行監督と部員による小、中、高校生向けの陸上スポーツ交流教室を開催します。専門的な指導を通じて競技力向上を図り、走ることの楽しさを学びましょう。



講師：帝京大学駅伝競走部 監督
中野 孝行（白糠町出身）

日 時 9月19日(土) 9時30分～10時45分 ※9時受付開始

会 場 白糠町スポーツ広場

対 象 小学生、中学生及び高校生で興味のある方 ※町内外は問いません。

申 込 9月10日(木)までにインターネット、郵送、FAXから申込ください。

持ち物 運動靴、タオル、飲み物、運動しやすい服装

問合先 社会教育課スポーツ推進係 ☎ 2-2287

申込用
QRコード



参加者全員に記念タオル
をプレゼント！



タオルサイズ：(H)35cm×(W)100cm

帝京大学駅伝競走部中野監督による特別講演会

参加無料

箱根駅伝史上初となる「往路17位からのシード権獲得」を達成するなど、諦めの悪さで知られる中野孝行監督。「世界一諦めの悪いチーム」をスローガンに掲げ、目立った実績のない高校生を箱根駅伝の上位走者に育て上げた選手の育成哲学など、駅伝の裏話を交えながら講演します。

日 時 9月19日(土) 11時～12時15分

会 場 白糠町総合体育館

演 題 「世界一諦めの悪いチーム」の原点

申 込 右記QRコードから申込ください。

問合先 社会教育課スポーツ推進係 ☎ 2-2287

申込用
QRコード



講演会終了後に「ふるさと納税人気商品」や
「道の駅しらぬか恋活館専用商品券」が当たる
抽選会を行います!!



9/26(土)

しらぬか恋活応援企画「白糠グルメと恋するタベ」参加者募集

男女の出会いの場を提供する取り組みとして、しらぬか恋活応援企画「白糠グルメと恋するタベ」を開催します。1次募集で女性の参加者は早々に定員となりましたが、男性はまだ参加のチャンスがあります。素敵な出会いを探している皆さんの参加をお待ちしております。

開 催 日 9月26日(土) ※詳細は、参加申込後にご連絡します。

参加資格 白糠町内在住で20歳以上の独身男性

募集人数 若干名

参 加 費 2,000円（飲食代込み）

申 込 右記のQRコードから申し込みください。

申込期限 9月15日(火)まで

問 合 せ 健康こども課内白糠ふるさと振興協会

しらぬか婚活イベント実行委員会事務局 ☎ 2-2171（内線522）



婚活イベント
特設サイト



男性版申込
フォーム

9/10(木)、17(木) みんなで!楽しく手話講座

対象：町民
定員：15人

手話に興味のある方や初めての方も大歓迎です。手話を通じて交流を深め、新しいコミュニケーションの輪を広げてみませんか。お気軽にご参加ください。

日 時 9月10日(木)、17日(木) 10時～12時

会 場 社会福祉センター2階研修室B

講 師 釧路聴力障害者協会 白糠支部長 糸屋 弘 氏
白糠手話の会

申 込 9月7日(月)までに文化振興係へ申し込みください。

問合先 社会教育課文化振興係 ☎ 2-2287

9/14(月)、16(水) 小学生芸術文化鑑賞会

※申込は不要です
※途中入場はできません

小学生を対象とした芸術文化鑑賞会を開催します。今年、株式会社劇団影法師を招き、ミュージカル【もったいないミュージカル】を上演します。一般の方々も無料で鑑賞できますので、ぜひ、子どもたちと一緒にご覧ください。なお、ご来場の際は、スリッパ等の上履きをご持参ください。

日 時 ①9月14日(月)
10時55分～12時05分
②9月16日(水)
11時～12時10分

会 場 ①白糠学園体育館
②庶路学園体育館



9/18(金) 中学生芸術文化鑑賞会

※申込は不要です
※途中入場はできません

中学生を対象とした芸術文化鑑賞会を開催します。今年、株式会社影向舎を招き、狂言を披露します。一般の方々も無料で鑑賞できますので、ぜひ、子どもたちと一緒にご覧ください。なお、ご来場の際は、スリッパ等の上履きをご持参ください。

日 時 9月18日(金)
10時50分～12時

会 場 白糠学園体育館



9/7(月) 特設人権相談所の開設

家族、隣近所、学校、職場などでつらい思いや困っていることはありませんか。

特設人権相談所では、そのような困りごとや人権に関する相談を人権擁護委員がお伺いします。

相談は無料で、秘密は固く守られます。

日 程 9月7日(月) 役場3階会議室B

10時～12時

問合先 釧路人権擁護委員協議会

☎ 0154-31-5040（前日まで要予約）

9/12(土) 白糠町文化協会月例活動発表会

白糠町文化協会に加盟している西庶路音頭振興会と白糠吟詠会の発表会を実施します。ご家族ご友人をお誘いの上、ぜひ足をお運びください。

日 時 9月12日(土) 13時～

会 場 社会福祉センター大会議室

問合先 社会教育課文化振興係 ☎ 2-2287



9/14(月)、15(火) 使ってみよう!スマホ講座

対象：町民
定員：5人

スマートフォンがもっと便利、もっと楽しくなる！基本操作から日常で役立つ便利な機能まで、わかりやすく学べる講座です。初心者の方も安心して参加できますので、お気軽にご参加ください。

日 時 9月14日(月)、15日(火) 10時～12時

会 場 社会福祉センター2階研修室B

講 師 コビトデザイン 佐々木 圭一 氏

申 込 9月7日(月)までに文化振興係へ申し込みください。

問合先 社会教育課文化振興係

☎ 2-2287



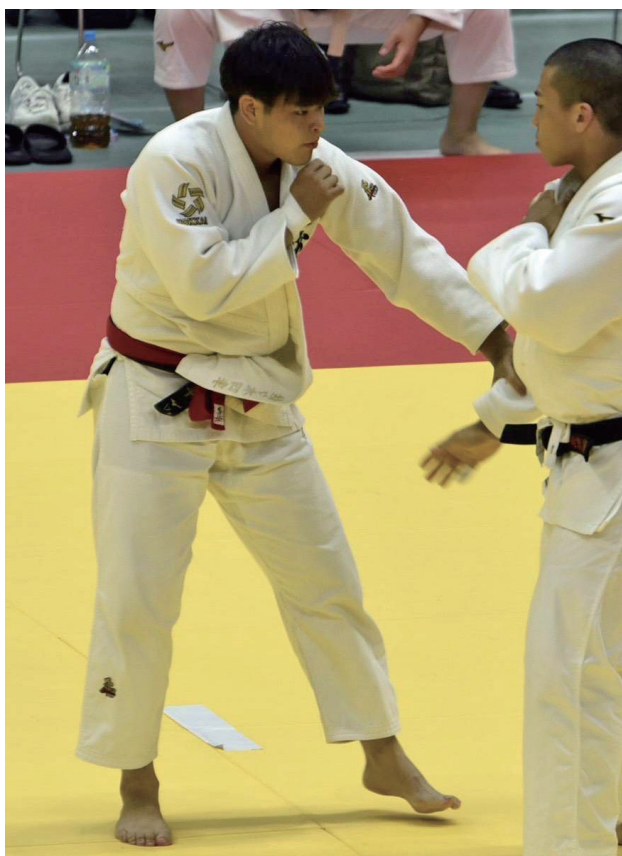
「実力差はそんなに感じなかった。でも、ちょっとしたところで相手の方が上でした」

8月8日、全国高等学校総合体育大会（インターハイ）の柔道競技大会個人戦男子90kg級。北海高校3年生の佐々木四季さんは、2回戦で柔道の強豪校である国士舘高校（東京都）の選手と対戦し、延長戦の末に敗れた。優勝候補だったその相手はその後3位に入賞。全国上位の選手と互角に渡り合ったからこそ感じたのは、大きな実力差ではなく「ちょっとした差」だった。

佐々木四季

ささき しき

2008年4月、白糠町生まれ。白糠学園卒業後、札幌市の北海高校に進学し全国大会等で活躍。北海道ジュニア柔道体重別選手権大会優勝。同大会における本町出身者の優勝は、越野忠則さん以来。



「悔しいです。そのちょっとした差を埋めていくしかない」

その視線は、すでに次の舞台へ向いている。

柔道を始めたのは幼い頃。きっかけは意外にも「自分からやりたかったわけではなく、親に入れられた」ことだった。それでも、初めて出場した大会で優勝したことで柔道が面白くなり、競技を続けてきた。

転機となったのは中学生のとき。全道中体連で3位に入賞し、そこで札幌のトップレベルの選手たちと親しくなった。

「その人たちと一緒に強くなりたいと思いました」

その思いを胸に、親元を離れ北海高校へ進学。寮生活を始めた。

当初は身の回りのことにも戸惑ったというが、仲間との共同生活を通じ、自分中心ではなく周囲を考えて行動することも学んだ。

学校が終わるとすぐ道場へ向かい、平日は夜9時、時には10時近くまで練習。土曜日と日曜日も柔道漬けの日々を送ってきた。

「高校に入って、仲間を大切にすることや、チームのために戦う心強さを学びました」

厳しい練習を乗り越えた3年間。インターハイ団体戦で北海高校は8年ぶりとなる全国大会ベスト8を達成し、仲間と戦う団体戦を良い形で終えることができた。

最後の舞台、日本一を目指し残す大舞台は9月の全日本ジュニア柔道体重別選手権大会。高校生活最後の大会となる。

目標を尋ねると、答えは迷いなく「日本一」。

「3年間いろいろな経験をさせてもらいました。最後の大会なので、勝っても負けても悔いが残らず、自分が出し切ったと思える試合がしたい」

白糠を離れ、家族と離れて過ごした3年間を振り返り、強く感じていることもある。

「一人じゃないということです。親がいて、寮の仲間がいて、先生や監督がいる。視野を広げてみたら、全然一人じゃない」

白糠の柔道少年は今、全国の舞台で日本一を目指す選手になった。

「今は結果が出ないことがあっても、諦めずに頑張っていれば、いろいろな道が開けると思う。めげずに頑張してほしい」

白糠で柔道に励む後輩たちへ贈ったその言葉は、佐々木さん自身が歩んできた道そのものでもある。

「最後の大会なので、勝っても負けても悔いが残らず、自分が出し切ったと思える試合がしたい。」

夏を彩る作品制作

折り紙教室

「夏の紙飾り」をテーマにした折り紙教室が社会福祉センターで開かれました。

参加した4人は、ペンギンやスイカ、カニなど、涼しげな夏を感じさせる作品を次々と完成させていました。瀬戸ルミ子さんは「折り紙は気分転換になって楽しい。いつも参加しています」と、講師の手ほどきを受けながら笑顔で楽しんでいました。



真剣な表情で作品を作る参加者たち

《2026年》
7/25

先人に感謝と祈りを捧ぐ

漁業功労者顕彰式

白糠漁業協同組合（山田明組合長）主催の漁業功労者顕彰式が、岬の森東山公園内の漁業功労者顕彰碑前で行われました。

長年にわたり漁業の発展に力を尽くした先人の功績をたたえるため、昨年建立された顕彰碑に初めて合祀者名簿が奉納され、合祀者の遺族や来賓など、参列した約20人が献花を行いました。



献花し、静かに祈りを捧げる山田組合長

《2026年》
7/20

移転から1年3か月

恋問館来館者数 100万人突破

昨年4月に移転オープンした「道の駅しらぬか恋問館」の来館者数が節目の100万人に到達し、記念のセレモニーが行われました。

セレモニーでは、100万人目の来場者となった札幌市在住の榎原忠光さんと進藤陽子さんのきょうだいに記念品が贈呈されたほか、くす玉を割って節目を祝いました。



くす玉割りに参加した進藤さんと榎原さん（左から）

《2026年》
7/20

掘削技術の魅力を実感

ジオパワー学園 学校説明会

学校法人ジオパワー学園掘削技術専門学校（井上政史校長）は、高校生向けのオープンキャンパス特別版を開きました。通常の学校説明と施設見学に加え、在校生参加の企業説明会を見学できる新たな試みです。

参加した白糠高校3年の小松奏音さんは「大型の掘削機械を見学し、仕事のスケールの大きさに驚いた。進学への思いがさらに強くなった」と話しました。



企業説明会で話を聞く小松さん（左）

《2026年》
7/16

心に響く言葉の力

社会を明るくする運動 入選標語表彰式

今年度の社会を明るくする運動の入選標語9作品が決まり、代表標語には庶路学園6年の秋山慶依さんが考えた「はげましで だれかのところ 救っている」が選ばれました。

表彰式は庶路学園で行われ、秋山さんのほか、入選した同学園9年の久保田丞さんに川島眞澄教育長から賞状と記念品が贈呈されました。



右から川島教育長、秋山さん、久保田さん、庶路学園の森下校長

《2026年》
7/23

代表標語

「はげましで だれかのところ 救っている」

庶路学園 6年 秋山慶依さん

入選標語

「つなげよう やさしい心で 未来へと」

茶路小中学校 5年 對木彩太さん

「誘惑に 負けない強さが 身を守る」

庶路学園 9年 久保田丞さん

「悪口は 心が傷つく いじめだよ」

白糠学園 6年 平川咲桜さん

「ありがとう その言葉から 繋がる未来」

茶路小中学校 3年 栗山泰地さん

「考えて 言い方次第で 傷つける」

白糠高校 2年 川上梨彩菜さん

「一人じゃない 皆手を取り 助け合おう」

白糠学園 9年 田中杏奈さん

「助けてと 言える勇氣 大事だよ」

庶路学園 6年 上田真叶さん

「いつかでは 絶対後悔 だから今」

白糠高校 3年 佐久間涼太さん

健康への意識を深める

第21回 しらぬか健康まつり

健康への意識を高めてもらう「第21回しらぬか健康まつり」が、社会福祉センターで開かれました。来場者はさまざまな測定・体験コーナーや講演会を通じて、日頃の健康について考えるきっかけとしていました。

会場には、血圧や脳年齢、骨密度、血管年齢を測定できる「健康チェックコーナー」のほか、脳トレ体験ができる「介護予防コーナー」、食生活改善協議会が豆乳スープを提供する「食生活改善コーナー」など、多彩なブースが設けられ、多くの人でにぎわいました。

講演会では、発酵学の第一人者である東京農業大学の小泉武夫名誉教授が「発酵と健康」をテーマに登壇しました。小泉氏は「発酵食品は添加物が一切ない究極の自然食品」とし、食べることで免疫力が高まるほか、体にたまった老廃物の排出を促してくれるなど、健康につながるさまざまな効果があると解説しました。

また、小泉氏から町に自身が推薦する絵本「菌たろう」の寄贈がありました。絵本は町内の認定こども園や保育園、公民館図書室で活用されます。

《2026年》
7/18



講演する小泉氏



棚野町長（右）に絵本を寄贈する小泉氏



血圧測定などを通じて自身の健康状態を確かめる来場者

鎮魂の誠を捧げる

《2026年》
8/2

ふるさと祭「イチャルパ」

白糠アイヌ協会（天内重樹会長）主催のふるさと祭「イチャルパ（先祖供養祭）」がウレシパチセと東山公園アイヌ弔魂碑前広場で開かれ75人が参加しました。ウレシパチセではカムイノミ（火の神への祈り）が行われ、同広場では白糠アイヌ文化保存会と春採アイヌ古式舞踊釧路リムセ保存会が古式舞踊を奉納しました。最後は全員の輪踊りで祭りを締めくくりました。



厳かな雰囲気の中で行われたイチャルパ

乾杯から生まれる交流

《2026年》
8/1

しらぬかはしご酒大会

スタンプラリー形式で飲食店を飲み歩く「しらぬかはしご酒大会」が町内9店舗を会場に開かれました。同大会は、3コースの中から1つのコースを選んで1時間半以内に3店舗を『はしご』するもの。毎年参加しているという東京都在住の山本茂雄さんは「はしご酒がきっかけで友人ができるので、毎年楽しみにしているイベントです」と笑顔で話していました。



笑顔で乾杯し、会話に花を咲かせる参加者たち

旬の味覚を堪能

《2026年》
8/5

驚きの森で
ブルーベリー狩り

上茶路の驚きの森で、7月下旬から約1か月間、ブルーベリー狩りが行われました。完全無農薬で育てられたブルーベリーを味わおうと多くの人が足を運び、自然が育んだ甘味を堪能しました。

8月5日に釧路市から訪れた阿部一美さんは「市販のものよりも大きくて甘く、とてもおいしい。無農薬なので安心して食べられる」と絶賛していました。



大粒の実を摘み取り、笑顔で頬張る来場者

尊い犠牲に哀悼の意を示す

《2026年》
8/4

殉公者追悼式

戦争で命を捧げた方を追悼する殉公者追悼式がやまびこ会館で開かれ、関係者など34人が参列しました。式では棚野孝夫町長の式辞と、来賓による追悼のことばの後、参列者が献花を行いました。最後に遺族代表の中河敏史さんが「戦争の悲惨さと恐怖、平和の尊さとありがたさを語り続け、継承する責務を果たしたい」とあいさつし、平和への誓いを新たにしました。



遺族を代表してあいさつする中河さん

白糠の夏を彩る伝統行事

《2026年》
7/26

海中みこし渡御

夏の勇壮な伝統行事「海中みこし渡御」が白糠厳島神社例大祭の最終日に行われました。例大祭初日の24日から町内各地を練り歩いた一行は、威勢のいい掛け声とともに海へと入り、荒波をもとめせず、約30分間、漁業の発展と安全操業を祈願しました。沿岸には多くの見物客が訪れ、息の合った動きで海中を進む担ぎ手たちの姿に見入っていました。



波しぶきを受けながら海中を進む担ぎ手たち

海中みこし渡御の会場をきれいに

7月22日、海中みこし渡御の会場となる白糠漁港前浜で、白糠神輿会（沢木亮太会長）と白糠漁協青年部（日下博文部長）が清掃活動、有限会社高原重機（片山辰夫社長）が整備作業行いました。清掃活動には40人が参加し、ごみなどを一つ一つ丁寧に拾いました。整備作業は同社の職員が重機を使い、通路を整えていました。



海の環境美化に貢献

《2026年》
7/29

庶路こども園が
海上保安庁から感謝状

庶路こども園（漆崎高理事長）は、庶路幼稚園時代の平成20年から園児と職員による恋間海岸の海浜清掃を実施し、海をきれいにするための環境整備に貢献したとして海上保安本部釧路基地（戸坂光伸基地長）より感謝状が贈られました。釧路管内では初の表彰です。表彰式には海上保安庁のキャラクター「うみまる」と「うーみん」も参加し、園児を喜ばせました。



表彰を記念して全員で記念撮影

いじめのない学校づくりへ

《2026年》
7/28

子ども会議2026

いじめの撲滅に向けて話し合いを行う、白糠町「子ども会議2026」が白糠高校で開かれました。町内の小中・義務教育学校の児童生徒と白糠高校の生徒計12人が参加し、各校で実践しているいじめ防止の取り組みを発表しました。グループワークも行われ、いじめの事例を基に原因や対応について意見を交わし、より良い学校づくりに向けて理解を深めました。



いじめのない学校づくりに向けて話し合う児童生徒たち

知ることから始まる

《2026年》
8/7

白糠町権利擁護センター 町民セミナー

町社会福祉協議会（岸本秀彦会長）と町権利擁護センターが主催する「あなたの『もしも』に備えるセミナー」が社会福祉センターで開催されました。

北海道社会福祉協議会の戸嶋信司さんが講師を務め、認知症や成年後見制度等について分かりやすく説明しました。参加者からは「地域みんなで支え合うことについて考える機会になりました」という声が挙がりました。



実際の事例を交えながら話す戸嶋さん

オリジナルバッグを作成

《2026年》
8/7

アイヌ文様 刺しゅう講座

アイヌ文様をあしらったバッグを作る「アイヌ文様刺しゅう講座」が計10日間、ウレシパチセで開催され、伝統的な技法を体験しようと12人が参加しました。

参加者はアイヌ文化保存会による指導の下、芯となる糸を縫うのではなく上から留めていく「イカハリ」と呼ばれる技法で、美しくも力強い輪郭のある刺しゅうを施したバッグを制作しました。



真剣な眼差しでバッグを作る参加者たち

広がる踊りと笑顔の輪

《2026年》
8/14

西庶路連合町内会 盆踊り大会

西庶路連合町内会（鶴田哲明会長）の「盆踊り大会」が西庶路錦公園で開催されました。

子ども盆踊りでは子どもたちが元気いっぱい踊りを披露し、おなじみの西庶路音頭では世代を超えた踊りの輪ができました。大人盆踊りの仮装踊りではユニークな仮装の参加者が会場を盛り上げるなど、参加者は音頭にあわせて踊り、にぎやかなひとときを楽しみました。



やぐらを囲んで輪を作る参加者

一筆一筆に思いを込めて

《2026年》
8/11

小中学生席書大会

白糠書道連盟主催の小中学生席書大会が社会福祉センターで開催されました。

今年は32人が参加し、使用できる半紙が5枚という制限の中、「栄光」「信頼」など、学年ごとに異なる課題文字を書きあげました。書道連盟賞に輝いた庶路学園6年の本間結里さんは「課題文字が難しかったので賞を取ることができてうれしい」と笑顔でした。



一筆一筆に集中し、作品を完成させる参加者

揺れの後の「二次災害」を防ぐ！

～通電火災から命と家を守る～

⚠ 揺れが収まっても油断は禁物！

平成30年の胆振東部地震による道内全域の停電（ブラックアウト）や、近年の能登半島地震など、大規模な地震の発生時には広域にわたる停電が発生します。

地震直後の火災の多くは、停電が復旧した際に、倒れたヒーターや傷ついた配線に再び電気が通ることによって発火する「**通電火災**」です。命が助かり、家屋の全壊を免れたにも関わらず、その後の火災で家財を失うこともあります。

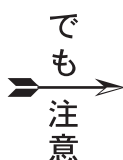


Q. 通電火災を防ぐためには？



A. ブレーカーを落とす

家を離れる際は、必ずブレーカーを落としてください。これだけで「通電火災」の大部分を防ぐことができます。



大切なのは命です



火災の対策は大切ですが、避難が遅れては元も子ありません。少しでも危険を感じたら迷わず避難を優先してください。

地域防災支援員の

＼ 今日からやろう！ ＼

防災力UP

No.15



むらやま りゅういち
村山 隆一

1964年3月生まれ、白糠町出身。1982年5月、釧路西部消防組合消防署に消防士として奉職。2022年4月、釧路市西消防署白糠支署長に就任。心理相談員や産業カウンセラーなどの資格を所有。好きな食べ物はカレーライス

⚡ 感震ブレーカー設置の検討を！

強い揺れを感知すると自動で電気を遮断する「感震ブレーカー」の設置は、不在時でも火災を防ぐ「財産を守る投資」になります。



コンセントタイプ

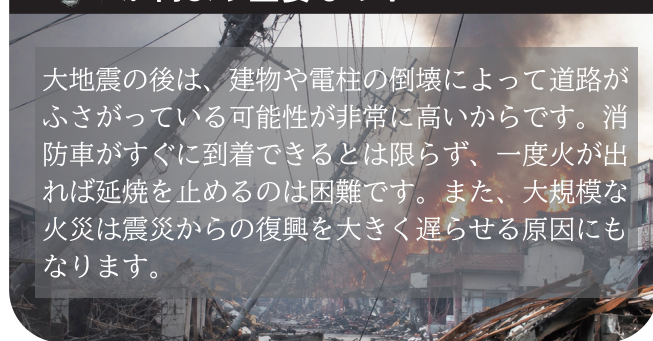


分電盤タイプ



なぜ、震災時に火災を出さないことが何より重要な？

大地震の後は、建物や電柱の倒壊によって道路がふさがっている可能性が非常に高いからです。消防車がすぐに到着できるとは限らず、一度火が出れば延焼を止めるのは困難です。また、大規模な火災は震災からの復興を大きく遅らせる原因にもなります。



防災マップWeb版
<https://www.town.shiranuka.lg.jp/kurashi/bousai>



津波避難アンケート
<https://logoform.jp/form/imyj/1541490>

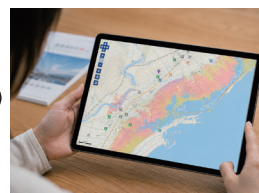


★避難経路選びに迷った場合は、地域防災支援員（内線222）までお問い合わせください。



いつもの道が使えないかもしれません どう動きますか？

津波警報が出た際は、一刻も早く『徒歩』で津波避難場所（高台やタワー）へ逃げるのが原則です。火災や倒壊でいつもの道が通行できなくなるかもしれないので常に複数の避難ルートを考えておく必要があります。防災マップWeb版（左記）を活用して自宅から避難場所までの「別ルート」を今すぐ確認しましょう。



募集

水道メーター検針員募集

募集人数／2人

資格／満18歳以上で体力および視力に自信のある方

業務内容／検針定例日（毎月25～27日）に各家庭や事業所などの水道メーターの読み取り（土、日曜日、祝日問わず）

契約期間／契約締結日から令和9年3月31日まで（自動更新あり）

検針地区／白糠地区 約500件

庶路地区 約400件

報酬

〔4月～11月〕1件あたり55円
〔12月～3月〕1件あたり60円

応募方法／役場1階水道課（5番窓口）に備え付けの申込用紙、または、町HPに掲載している様式に必要事項を記入し、9月7日（月）までに水道課業務係へ提出してください。

水道課業務係（564）



健康

9月24日～30日 結核予防週間

日本で毎年約1万人、1日約30人

務所または役場保険年金係で請求手続きをしてください。

日本年金機構や厚生労働省を装った不審な電話や案内に注意

日本年金機構や厚生労働省から、電話でお客様の家族構成や金融機関の口座番号・暗証番号をお聞きしたり、手数料などの金銭を求めることはありません。

年金生活者支援給付金の請求で困ったときは『給付金専用ダイヤル』
☎0570・05・4092までお電話ください。

釧路年金事務所

☎0154・25・1521
町民サービス課保険年金係（523）

ジェネリック医薬品の利用

医療機関で処方される薬には、新薬（先発医薬品）とジェネリック医薬品（後発医薬品）があります。ジェネリック医薬品の処方を希望される方は、医師や薬剤師にご相談してください。

効き目・安全性

ジェネリック医薬品は、厚生労働省が新薬と効能・効果が同等と認めた医薬品です。製品によつては大きさ、味、においの改善など、新薬より工夫されたものもあります。

が発病している「結核」は、人から人へと空気を介して感染しますが、早期発見・治療で治すことができ、周囲にうつす可能性も低くなります。職場や市町村の検診などを利用して、年に1度は胸部レントゲン検査を受けましょう。

釧路保健所

☎0154・65・5825

9月10日～16日 自殺予防週間

毎年9月10日からの1週間を自殺予防週間としています。

令和7年の自殺者数は前年と比較して減少していますが、50歳代の自殺者が一番多く、19歳以下の自殺者数は増加しています。

心の不調は誰にでも起こり得ることですが、不安や悩みがあつても一人で抱えていませんか？自殺を考える人は「死にたい気持ち」と「死にたくない気持ち」の狭間で揺れ動き、混乱しています。つらい時は助けを求め、身近な人が普段と違う様子の時は声を掛けましょう。1人1人の気づきと支え合いが、大切ないのちを守ることに繋がります。

【身近な相談先】

町保健師による相談を受け付けていますのでお気軽にご相談ください。

価格

ジェネリック医薬品を利用すると、薬代が安くなる場合があります。薬によつて、新薬より3割以上、中には5割以上安くなるものもあります。

北海道後期高齢者医療広域連合
☎011・290・5601
町民サービス課保険年金係（523）

福祉

生き活きしらぬか日帰り温泉

雄大な屈斜路湖の美しい景色を見ながら、温泉やバイキング形式での種類豊富な昼食を堪能しませんか？夫婦のどちらかが75歳以上であれば、ご一緒に参加いただけます。

是非、ご夫婦、ご友人などをお誘い合わせの上、ご参加ください。

日10月6日（火）・7日（水）・8日（木）

※1人1回希望した日で無料招待

所 弟子屈町屈斜路プリンスホテル

※バスでの移動となります。

内 温泉入浴、ホテルでの会食

対 令和8年4月1日時点で満75歳以上の町民とその配偶者

※要介護認定を受けている方は対象外
対象者には事前に申込書を送付します。詳細は、申し込みされた方に改めてお知らせします。

〇こころの相談（事前予約）

月1～2回ハート釧路の精神保健福祉士等、専門の相談員に家庭訪問や来所などで相談ができます。ご利用の際は事前に予約をしてください。

健康こども課健康支援係（592）

〇心の健康相談

釧路保健所では、月1回精神科医師による心の健康相談を実施しています。希望者は、事前に保健師による面接・電話相談を受けていただきます。なお、医師の相談については受けられる対象や相談内容などの条件がありますので、利用の際は事前に予約をしてください。

釧路保健所健康推進課健康支援係

☎0154・65・5825

〇北海道いのちの電話

24時間無料・匿名で相談することができます。

☎011・231・4343

むし歯ゼロおめでとう

3歳児歯科健診の結果、9人の幼児が「むし歯0」で表彰されました。歯の健康は、毎日の手入れや生活習慣に注意することが大切です。今後も多くの方が受賞されることを期待しています。

リユウ SHINUOちゃん／強さん

なお、温泉施設の受け入れ人数に限りがあることから、日程は希望に添えない場合があります。

「生き活きしらぬか活動応援ポイント事業」対象

介護福祉課高齢者支援係（587）

環境

「地域住民と創る道有林」現地検討会

新たに十勝管理区整備管理計画（令和9～18年度）を策定します。

豊かな森林をつくるため、実際に山を見ていただき、ご意見、ご要望を伺いながら、今後の道有林十勝管理区の森林整備を進めていきたいと考えております。

つきましては、参加していただける方を次のとおり募集いたします。

日9月30日（水）9時30分～15時
（集合時間は9時15分）

所 集合場所…浦幌町公民館駐車場
室内検討…浦幌町公民館

現地検討…十勝管理区森林整備事業
業箇所（豊頃町）

募集人員／10名程度（先着順）
申9月15日（火）午後4時までに電話で連絡をお願いします。

問 十勝総合振興局森林室森林整備課
☎015・576・3085

保険・年金

松岡 笑愛ちゃん／大暉さん
浜野 夏凧ちゃん／隆太さん
池田 旭牙ちゃん／亮太さん
田村 桜羽ちゃん／桃香さん
和田 悠瑚ちゃん／卓哉さん
伊藤 理史ちゃん／将史さん
浅利 雅乃ちゃん／由那さん
川淵 陽翔ちゃん／将嗣さん

年金生活者支援給付金制度

年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入やその他の所得額が一定基準額以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。受け取りには請求書の提出が必要です。

対 老齢基礎年金、障害基礎年金、遺族基礎年金のいずれかを受給している方

▼請求手続き

・新たに年金生活者支援給付金を受け取る方

対象者には、日本年金機構より9月初旬以降に、通知書を郵送しますので、同封のはがきに必要事項を記入し提出してください。

・年金を受給しはじめる方

年金の請求手続きと併せて年金事

広告

健康でやる気のある方 急募!!

①幹部営業社員 社会保険あり 魚介類営業経験者	1名	④大型・4t運転手 (道内) 社会保険あり (水産経験者優遇) 大型免許所持・大型運転経験者	2名
②営業兼秘書 (運転あり) 社会保険あり 営業事務経験者優遇	1名	⑤パート男女 鮮魚箱詰め作業 (鮮魚加工経験者優遇)	2~3名
③一般事務員 社会保険あり	1名	全職種 試用期間あり	

株式会社 さ印 さんりく 釧路支店 担当者:阿部 080-6006-1414
白糠郡白糠町刺牛2-1 TEL01547-2-2088 (※午後から電話受付をします)



運転免許証自主返納臨時窓口

運転免許証自主返納臨時窓口を開
設します。

日 8月31日(月) 13時30分～14時30分

所 釧路警察署白糠交番

▼持ち物

免許返納のみの場合

・運転免許証(有効期限内のもの)
・運転経歴証明書(申請する場合)

・運転免許証(有効期限内のもの)

・北海道収入証紙 1150円分

・申請用写真(縦3.0cm×横2.4cm、
撮影6か月以内、無背景、無帽)

問 釧路警察署

☎ 0154・23・0110

LPガス利用者緊急支援事業

道では、LPガス料金高止まりの
影響を受けている方の負担軽減を図
るため、これまで5回にわたり、L
Pガス販売事業者が実施する料金値
引きを支援してきたところですが、
LPガス料金が依然として高い水準
で推移していることを踏まえ、6回
目の支援を行うことといたしました。
本事業は、販売事業者からの申請
に基づいて支援を行う仕組みとして

いるため、LPガス利用者に支援が
広く行き届くよう、販売事業者の
方々には積極的に申請していただき
ますよう、お願いいたします。

申請受付／9月30日(水)まで

問 北海道LPガス補助金センター

☎ 0120・576・440

住まいのエンディングノートを 全戸配布します

適切な管理が行われない空き家は、
防災・防犯や景観の悪化など、地域
にさまざまな影響を及ぼすことが課
題となっています。

町では、空き家対策の一環として
「白糠町空き家等除却費補助金」制度
を実施し、老朽化した空き家の除却
を支援するなど、良好な住環境の維
持に取り組んでいます。

空き家を増やさないためには、住
宅を将来どのように引き継ぐか準備
しておくことが大切です。

「住まいのエンディングノート」
を活用することで、相続や住宅の管
理に関する情報をあらかじめ整理し、
ご家族の負担を軽減するとともに、
住宅を適切に引き継ぎ、将来的な空
き家の発生予防につなげることを目
的としています。

問 企画財政課地域振興係 (248)

観光地づくり加速化補助金

道では、各地の特性や実情に応じ
た魅力的な観光地づくりの推進を図
るため宿泊事業者等が行う設備導入
に係る費用の一部を補助します。

対 宿泊事業者、観光協会・DMO、
観光関連事業者

申 10月30日(金)まで

補助対象経費／省力化による利便性

向上、旅行者の安心・安全、観光

コンテンツの充実化、その他受入

環境整備(多言語対応等)に合致

する設備導入・備品購入等の費用

補助率／補助対象経費の2分の1以内

補助上限額／200万円(1宿泊施

設または1整備計画当たり)

詳しくは専用ホームページ

ジをご確認ください。

問 観光地づくり加速化補助金事務局

☎ 011・213・1780

第26期白糠町農業委員 担当地区一覧表

農業委員改選後の第1回総会を7
月21日に開催し、各委員の担当地区
が決定しました。農地の賃貸や売買
などに関する相談は、各担当委員が
お受けします。



日本赤十字社の講習のお知らせ

▼救急法基礎講習

日 10月3日(土) 9時～13時

所 釧路赤十字病院4階講堂

※表中「◎印」は会長、「○印」は
会長職務代理者です。

農 業 委 員	担 当 地 区
◎ 酒井 伸吾 (4期目) 松田 浩二 (3期目) 石黒 隆行 (2期目)	橋西・坂の丘・下和天別・馬主来・大秋・河原・ 大沢・恋隠・大平・緑・川島・ 白糠市街 (計12地区)
○ 澁谷 幸子 (5期目) 林 稔幸 (2期目) 松永 康彦 (1期目)	日の出・西茶路・下茶路・相互・御礼部・ 川西共栄・御仁田・松川・鍛高・縫別・ 新縫別・南大曲・上茶路・二股 (計14地区)
石田 正義 (11期目) 田代 幸男 (3期目) 五十嵐政敏 (2期目)	西庶路・下庶路・暁・宮下・末広・ 中庶路日の出・新興・上庶路中央・上庶路・ 泊別・庶路1区・庶路2区・工業団地 (計13地区)

会葬お礼ハガキ利用料

井出 位さん (西・東1北1)
1万7千円
平山 浩一さん (西・西1南1)
1万円

今月の納税

固定資産税 第3期
国民健康保険税 第3期

納付期限 9月30日(水)

夜間窓口を予約制に変更しました

4月から納税相談の夜間窓口を電話
等による予約制に変更しました。希望
者は1週間前までに電話か右記の二次
元コードから予約してください。

場 所／役場1階税務課 (6番窓口)
問合先／税務課収納係 内線 (538)



町税の納付場所
はこちら↑



ご予約はこちら↑

手話を学ぼう テーマ 第21弾 「秋田県」

【動作の意味】

秋田ふきのように、左手を上に、右手の親指を左手の下
にたてます。
※秋田ふき：日本一大きなふきとして有名で、成長すると2m
ほどの大きさになる秋田県の特産品です。

白糠手話の会の実演動画が視聴できます。
二次元コードから動画をご覧ください！



町営住宅入居者募集

受付期間／9月1日(火)～7日(月)

入居時期／10月上旬予定

募集住宅／詳細は上記二次元コードからご確認ください。

申込場所／建設課住宅管理係、庶務支所
※家賃は、世帯の所得状況などに応じて決定されます。

■橋北団地	世帯人数
・築S52年(R1年) 1階3DK K10-3	1人以上
・築S57年(R6年) 2階3DK 2K1-7	1人以上
・築S57年(R3年) 2階3DK 2K1-8	1人以上
・築S59年(R7年) 2階3DK 2K3-5	1人以上
・築S60年(R7年) 2階3DK 2K4-8	1人以上
・築S60年(R7年) 3階3DK 2K4-9	1人以上
・築S60年(R7年) 3階3DK 2K4-10	1人以上
・築S60年(R7年) 3階3DK 2K4-11	1人以上
・築S61年(R6年) 2階3DK 2K5-10	1人以上
・築S61年(R6年) 2階3DK 2K5-11	1人以上
・築S61年(R6年) 2階3DK 2K5-12	1人以上
・築S62年(R6年) 2階3DK 2K6-8	1人以上

■日の出団地	世帯人数
・築H4年(R1年) 3階3LDK HK1-11	3人以上
・築H6年(R7年) 2階3LDK HK3-6	3人以上
・築H6年(R4年) 3階3LDK HK3-9	3人以上
・築H6年(R4年) 3階3LDK HK3-10	3人以上

■朝日団地	世帯人数
・築H18年 平屋2LDK AW7-1	2人以上
・築H19年(R8年) 平屋2LDK AW11-2	2人以上

■共栄団地	世帯人数
・築H15年(R8年) 平屋2LDK KW2-1	2人以上

※ () 内は、一部改修した年です。

問合先／建設課住宅管理係 内線(285)



釧路市西消防署白糠支署 7月末までの活動状況

○救急出動件数

・急 病 29件 (224件)
・交通事故 1件 (4件)
・その他 14件 (55件)

○ドクターヘリ搬送件数 0件 (3件)

○火災出動件数 0件 (2件)

○その他の出動件数 6件 (40件)

※ () 内は令和8年1月からの累計出動件数

9月1日は防災の日 8月30日～9月5日は防災週間

毎年9月1日は防災の日で、防災の日を中心と
した1週間が防災週間となっています。防災グ
ズの準備や点検を行い、家族で防災や防災グッズ
について話し合いをするなどして、災害について
の認識を高めましょう。

年に4回、防災用品点検の日があるのを ご存じですか？

3月1日、6月1日、9月1日、12月1日は防
災用品点検の日です。その日には、非常持ち出し
品類など古くなっていないか確認をしましょう。

問合先／西消防署白糠支署 ☎ 2-2053

03

西庶路跨線橋補修工事に伴う通行止めのお知らせ

西庶路駅に架かる「西庶路跨線橋」の階段取替工事について、9月7日(月)から、跨線橋を全面通行止めにして工事を行います。通行止め期間中は迂回路を使用していただくことになりますので、ご不便・ご迷惑をお掛けしますが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

通行止め期間 9月7日(月)～12月18日(金)
※工事の進捗状況などにより、期間を変更する場合があります

問 合 せ 建設課土木都市計画係 (286)



新刊図書

新着図書はこの他にもたくさんありますので町ホームページからご覧ください。



一般図書



おはなしのとき
作者:朝比奈 あすか



隣の畑は青々と
作者:河崎 秋子

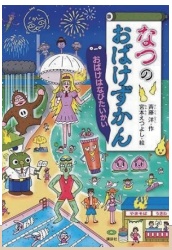


本格家飲みカクテル教本
作者:岡崎 ユウ



農家が教える
カメムシの防ぎ方
作者:農文協

児童・生徒

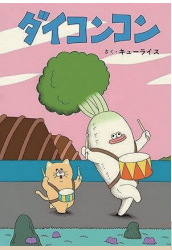


なつのおばけずかん
作者:斉藤 洋



救命救急センターの
いちにち
作者:あいはいくこ

絵本



ダイコンコン
作者:キューライス



しんぱいこうさぎと
もりのともだち
作者:ブリッタ・テッケントラップ

企画展「アルツハイマー月間特集」を開催します

9月の「世界アルツハイマー月間」にあわせて、図書室で関連書籍を展示します。期間中、「ロバ隊長」のぬりえに挑戦してくれた方には、ポイントがたまるとプレゼントがもらえる「ヨムヨムポイント」を差し上げます。このほか本企画を応援いただく「グループホーム ななかまどの里」、「ケアホーム 春風」の皆さんが作成した素敵な作品の展示もあります。みなさんどうぞ足をお運びください。

開催期間 9月8日～30日



認知症サポーター
キャラバンマスコット
「ロバ隊長」

問合先 社会福祉センター内臨時図書室 ☎2・5555 10:00～18:00 (土・日・祝日は17:00まで) 月曜日は休室日

01

A L T (外国語指導助手) が着任・退任しました

着 任



オリリー レイチェル先生

アイルランド出身で、趣味は映画とアイスホッケーを看ることです。白糠での生活が楽しみです。子どもたちと一緒に文化交流と言語について楽しく学べるように頑張ります！レイチェル先生と呼んでください。



チョードリー サンジャナ先生

インド出身で、趣味はバスケットボール、料理、音楽、落語です。日本の文化や日本語に興味があり、白糠での生活を楽しみにしています。子どもたちが自信をもって英語を話せるような授業をしたいです。



マクスウェル マーシャルアレクサンダー先生

アメリカ出身で、趣味は日本の音楽を聴くことと、日本のアニメを看ることです。好きな食べ物はカツ丼と親子丼です。みなさんに英語とアメリカ文化の楽しさを伝えられるように頑張ります！

退 任

ロメロ マリア グアダルルーベ先生 (写真左)

白糠で過ごした素晴らしい2年間や皆さんとの楽しい思い出は、ずっと私の心に残り続けます。皆さんの今後が素晴らしいものになることを心から願っています。

ポピエルク マリア ルドウィッカ先生 (写真中央)

茶路小中学校で築いた思い出は大切な宝物です。皆さんとの交流や子どもたちの成長を見守る日々が恋しくなることでしょう。本当にありがとうございました。

バースロング ブランドン アレン先生 (写真右)

白糠での2年間を人生で最高の時間にしてくれた皆さんに、心より感謝申し上げます。白糠は第二の故郷です。庶路学園で働く機会をいただき、心から感謝しています。



Rマリア先生 Pマリア先生 ブランドン先生

02

Jアラート全国一斉情報伝達訓練試験

自然災害や武力攻撃などの緊急情報を、国から瞬時に伝える「全国瞬時警報システム(Jアラート)」の全国一斉訓練を行います。訓練当日は、戸別受信機や町内41箇所に設置している防災行政無線・屋外スピーカーから訓練放送が流れますので、ご理解とご協力をお願いします。

実施日時 全国一斉情報伝達訓練 8月26日(水) 11時頃

※災害発生時などは中止となる場合があります。

※訓練前日の正午・午後6時、および当日の30分前に

事前放送を行います。

問 合 先 危機対策課地域防災係 (内線222)



Jアラート放送後、緊急放送ランプが点滅しますが、再生ボタンを押すと消灯します。

児童館へようこそ

やまびこ児童館
☎2・2081

4日(金) 環境活動
7日(月) 避難訓練
11日(金) ゲーム大会
14日(月)～30日(水)
文化祭り作品づくり
28日(月) クラブ誕生会

ふれあい児童館
☎5・4006

4日(金) 避難訓練
9日(水) 環境学習活動
14日(月)～10月3日(土)
文化祭作品作り
16日(水) 健康教室
24日(木) クラブ誕生会
28日(月) フラフープ大会

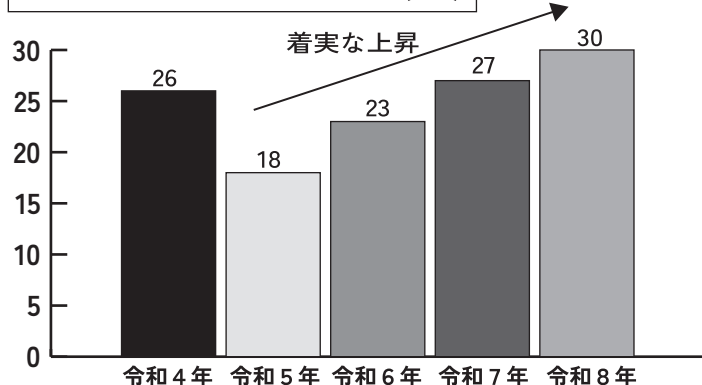
白糠高校 魅力化 プロジェクト

vol.11

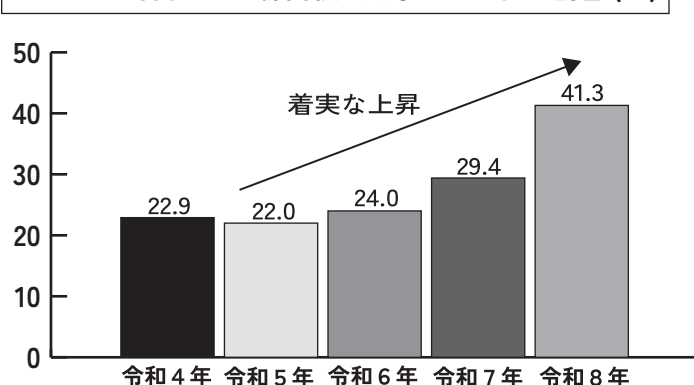
着実な成果の中で

白糠高校と白糠町が手を携えて
進めている「白糠高校魅力化プロジ
ェクト」が、着実な成果を上げてい
ます。

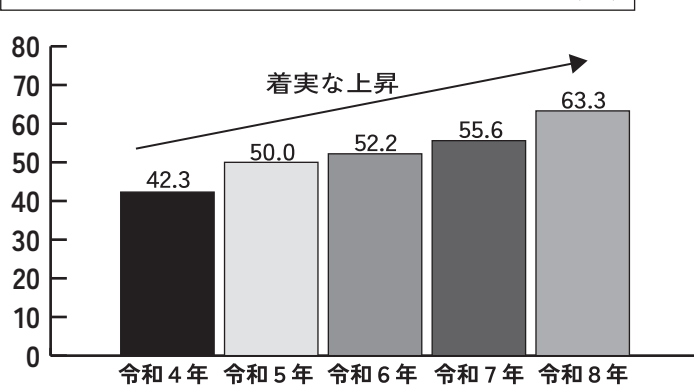
グラフ 1 白糠高校への入学者数（人）



グラフ 2 町内から白糠高校へ進学した生徒の割合（%）



グラフ 3 白糠高校の新入学生の町内出身者率（%）



グラフ 1 は、直近 5 年間の白糠高
校の「入学者数」です。令和 5 年度
に北海道教育委員会による高校統廃
合基準である「20 人（2 年連続）」
を下回る「18 人」となりましたが、
以降の 3 年間は上昇に転じています。

グラフ 2 は、町内から白糠高校に
進学した生徒の割合を示す「町内進
学率」です。令和 5 年度に少し減少
しましたが、その後の 3 年間は上昇
傾向を示しています。

グラフ 3 は、新入学生の町内出身
者の割合を示す「町内出身者率」で

す。今年は 60% を超えるなど、魅力
化プロジェクトのさまざまな取り組
みが着実な成果へと結びついている
ことが分かります。

厳しい現実を見据えて

しかし、今後十年間を見据えた時、
厳しい現実を覚悟しなければならな
い状況にもあります。

少子化の波は更に激しさを増し、
これまで年間 40 ～ 70 人を保っていた
町内の小中・義務教育学校の卒業生
徒数が、これからは 20 ～ 40 人台へと

激減する年が、しばらく続くこ
とが予想されているからです。

次の一手を打つ

高校統廃合基準を満たす入学
者数確保のため、次の一手を早
急に打たなければなりません。

そこで現在、大学進学にも就
職にも強いカリキュラムの改善、
小中・義務教育学校の教職員向
け学校説明会の実施、町内在住
の 1 年生を対象とした「海外留
学派遣制度」の新設、大学等進
学に向けた奨学金制度の拡充、
地域と連携したバドミントンの
振興など、白糠高校の更なる魅
力化に向けた取り組みを一層加
速させています。

未来をつなぐ白糠高校

白糠高校は、学ぶ意志を強く
持つ生徒にとって、自らの未来
を自らの手で拓くことができる
絶好の学び舎となっています。

「自立実践」の校訓の下、多
くの皆さまからの手厚いサポー
トの中で、地域の未来をつなぐ
生徒の育成にまい進しています。

（地域教育コーディネーター 庄子）

海外留学支援事業 選抜者紹介

「世界中の人と出会って、
自分の世界も広げたい」

そんな思いを胸に、オーストラリア南部の州都・アデレードへ、来年1月から1年間の留学に挑む白糠高校1年生の細谷佳樹さん。留学への思いや、楽しみにしていること、不安なこと、そして1年後になりたい自分について話を聞きました。



「狭い価値観のままでいたくない」
—— 海外留学支援事業の第1期生としてオーストラリアへ挑戦しようと思ったきっかけを教えてください。
自分のキャリアアップのためと、狭い価値観のままでいたくないなど思ったので、せっかくチャンスがあるなら、挑戦したほうがいいんじゃないかなと思いました。
—— 海外留学が決まったときはどのような気持ちでしたか。
本当にうれしかったです。頑張るぞ!という気持ちになりました。
「楽しみも、不安も」
—— オーストラリアで一番楽しみにしていることは何ですか。
食事です(笑)。オーストラリアのお菓子は甘いつて聞くので食べてみたいです。あと、夜景がきれい聞いたので、見てみたいです。
—— では、一番不安なことは?
食事です(笑)。好き嫌が多いので、現地の料理を食べられるかなってちょっと心配しています。
—— 英語やホストファミリーとの生活などは不安ではないですか。
それより食事の方が心配です(笑)



「世界中に友達をつくりたい」
—— 留学中に挑戦したいことはありますか。
たくさんの人と話して、友人関係を広げたいです。
—— 留学先には、オーストラリアだけでなく世界各国から留学生が集まります。
いろんな国の人と交流して、それぞれの文化や価値観を知りたいです。
「書道で日本を伝える」
—— 日本から持っていきたいものがありますか。
書道セットです。海外では日本の文化が人気があって聞いたので、得意な書道をきっかけに友達ができたらいいなと思っています。

「1年後の私へ」
—— 1年後、どんな自分になりたいですか。
「充実した留学生活だった」って言えるようになっていたいんです。親元を離れて生活するので、自立する力も身につけたいですし、英語を伸ばして英検にも挑戦したいです。
—— 将来的に留学経験をどう生かしていきたいと思いますか。
将来は心理士になりたいのですが、留学を通して本当にやりたいことを見つけれたらと思っています。
「白糠の魅力も世界へ」
—— 最後に、白糠町の好きなのを教えてください。
アイヌ文化が好きです。生き物や自然を神さまとして大切に、感謝する考え方がすごく素敵だなと思っています。留学先でも白糠のことをたくさん紹介したいです。

PROFILE

ニックネーム かっちゃん
部活動 吹奏楽部、文芸同好会
好きな教科 国語・英語
マイフォーム 帰って寝る!
行きたい場所 フィンランドでオーロラが見たい!

③ 節酒

お酒を飲む量は、できるだけ少なくすることが推奨されます。

〈飲酒量の目安〉

純アルコール量

男性：20～30g 女性：10～20g

〈純アルコール20g（1合）の目安〉

日本酒 度数15% 約180ml

ビール 度数5% 約500ml

焼酎 度数25% 約110ml

ワイン 度数14% 約180ml

ウイスキー 度数43% 約60ml

缶チューハイ 度数5% 約500ml

（度数7% 約350ml）

④ 禁煙

喫煙や受動喫煙は高血圧、心臓病、脳卒中などさまざまな病気と関係があり、禁煙によってこれらの病気のリスクが下がることもわかっています。

また、加熱式たばこの使用による健康への影響も懸念されています。



⑤ 適正体重

肥満は高血圧の危険因子で減量すると血圧が下がることがわかっています。

減量の際は、痩せすぎや筋肉量の減少に気をつけ、BMIは18.5～25.0未満を維持しましょう。

BMI＝
体重[kg] ÷ 身長[m]²



◆ 脳ドックを受けてみませんか？

脳ドックでは、頭部のMRIや超音波検査によって、脳や血管を調べることで、脳血管疾患や動脈硬化のリスクについて確認することができます。

今年度まだ健診を受けていない方は脳ドックを受けてみませんか？

■ 特定・後期高齢者健診 ＋ 脳ドック

【対象】 40歳以上の方 ※昨年度受診された方は対象外となります。

【料金】 1,000円（70歳以上の方は無料です）

【健診機関】 孝仁会リハビリテーション病院

【日程】 12～3月の枠に空きがあります。

詳しい日程については、下記までお問い合わせください。

【問合先】：役場健康こども課健康推進係（2-2 1 7 1 内線555）



◆ 健診の申込、忘れていませんか？

受付締切の近い健診のご案内です Web申込はこちら→



日程	会場	受付時間	受付締切
10月11日(日)	西庶路コミュニティセンター	6:30～9:00	9月27日(日)
11月1日(日)	保健センター	9:00～11:30	10月18日(日)

申込：釧路がん検診センター（0154-37-3370）
役場健康こども課健康推進係（2-2 1 7 1 内線555）

受けられる内容： ●特定・後期・若年健診
●がん検診（胃・肺・大腸・前立腺）

日曜日の健診は託児があります！（事前申込が必要です）

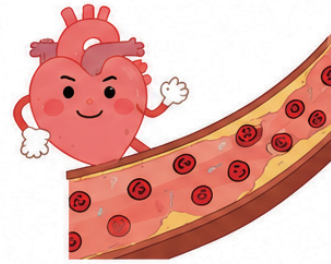


特定健診の案内が届いた方は、中を確認してください。
また、下記の番号よりお電話をさせていただく場合があります。

☎ 050-5835-1134



あなたの一歩が
未来を変える



第3回 血圧シリーズ（その2）

広報8月号に掲載した「血圧シリーズ（その1）」は見ていただけましたか？

血管を健康な状態に保つために、まずはご自身の普段の血圧を知ることから始めましょう。

今回は、高血圧を予防するために心掛けたい生活習慣について紹介します。

■ 血圧が高くなる主な要因

① 塩分の過剰摂取

体内の塩分濃度を下げるために、体内に水分を溜め込む。

心臓が送り出す血液量が増え、高血圧に！



② 喫煙と飲酒

交感神経が刺激され、血管を収縮させる。

血管にかかる圧力が高くなり高血圧に！



③ 肥満（内臓脂肪）

脂肪細胞から生理活性物質が分泌され、血管を収縮させる。



■ 高血圧を予防するための生活習慣

生活習慣の改善は、高血圧予防や降圧薬開始前のみならず、降圧薬を内服している方にも大切なことです。毎日の生活の中で、できることから始めてみましょう！

① 食事

■ 減塩

- ・酢や香辛料を積極的に使用し、少ない塩分でおいしく食べましょう。
- ・しょうゆやソースなどは料理に直接「かける」のではなく、小皿に取って「つける」ようにする。
- ・麺類の汁やスープを残す。

■ カリウムを積極的に摂りましょう

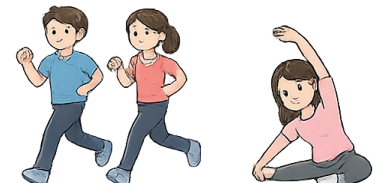
- ・カリウムは体内の塩分を排出させたり、吸収を抑えたりする働きがあります。

〈カリウムを多く含む食品〉



② 運動

- ・ウォーキングやサイクリングなどの有酸素運動が効果的です。
- ・毎日20～30分、週4～5回を目標に取り組みましょう
- ・徒歩で食事や買い物に出かける、テレビを見ながらストレッチをするなど、日常生活に運動を取り入れましょう
- ・ご自身の体調に合わせて、まずは無理なく続けられることから始めましょう。



六田晴洋の

私たちの ご近所さん

トガリ
ネズミ
ラウアー



VOL. 40 「夏の景色の向こう側」

お盆が近づくころ、恋問海岸にチョウが飛び交うようになります。海を背景に、花から花へ軽やかに舞う姿は白糠らしい夏の景色です。しかしそれは、彼らの一生のほんの一場面に過ぎません。それまで卵、幼虫、サナギとしてひっそりと過ごした長い時間があります。その過程で多くが命を落とす中、強さと運を持ち合わせた者だけが、今この舞台に立っているのです。

「キアゲハのゆりかご」

チョウの幼虫は食べられる植物が決まっています。それは虫と植物の進化の中で定まった関係。植物は、虫に食べられないよう毒などを身に付け、虫はそれに負けまいと、特定の植物に限り攻略できるようになりました。キアゲハに選ばれてしまったのはセリ科の植物。そのハマ

ボウフウは海岸に群生し、大切なゆりかごとなっています。メスは、卵を産みつけるハマボウフウを入念に選びます。「どれも同じじゃない？」と思うのですが、なかなか降り立ちません。「う〜ん、これもイマイチかなあ」と声が聞こえてきそうなほどです。

「海と山を結ぶチョウ」
恋問海岸には不思議な存在もいます。ミヤマカラスアゲハです。海岸で生まれ育つキアゲハとは違い、ここにはミヤマカラスアゲハの幼虫が食べるミカン科の植物はありません。では、なぜいるのか。

おそらく花を求めて山から飛んで来るのでしょう。海岸に来たら、卵を産みにまた山へ帰らないといけません。花は山にもあるのになぜ…。確かなことは、幼虫が育つ山と、成虫が蜜を吸う海岸、その両方の環境がミヤマカラスアゲハを支えているということなのです。

海岸を舞う一匹のチョウ。その美しさの背景には、人知れず積み重ねてきた時間や営みがあります。そう思うと、いつもの景色に見えない物語が重なってきます。



羽化直後のキアゲハ



山から飛来するミヤマカラスアゲハ

PROFILE

六田晴洋 ろくたはるひろ

1986年生まれ。
2021年に白糠町へ移住。
大学卒業後、フリーランスのカメラマンやディレクターとして野生動物や自然風景を撮影している。
<https://rokutaharuhiro.com>



ひとのうごき

令和8年7月31日現在

- ◆人 □ 6,704人 (+2人)
 男 3,154人 (+2人)
 女 3,550人 (±0人)
 ◆世帯数 3,827世帯 (+4世帯)
 ※ () は前月比

戸籍のまど

おめでとう

東3北2 片桐 健人^{けんと}ちゃん (のどかさん)
 西1南1 JUNG ジウオン^{ウジン}ちゃん (WOOJINさん)
 刺牛3 大村 翔^{とあ}叶^{ちゃん} (翔哉さん)

おくやみ

東3北6 井上 久さん (94歳)
 西1南4 村上 清三さん (92歳)
 西5北1 北川 壽子さん (93歳)
 西・東1北1 井出 栄子さん (73歳)
 西・西1南1 平山 敏さん (91歳)
 西・西1北3 佐藤 法子さん (76歳)

7月16日～8月15日の届け出で、承諾をいただいた方のみ掲載しています。

事業所でも

できることから省エネを!

コスト削減にもつながる!

8月号では家庭でできる省エネメニューを紹介しましたが、今月は事業所でできる省エネメニューをいくつか紹介します。

①コピー機などの稼働台数を見直す



②ディスプレイの明るさを下げて不要時は消灯



詳しくは省エネポータルサイト(下記二次元コードから)をご確認ください。

出展: 経済産業省 エネルギー庁「夏季の省エネメニュー」より



問合せ/企画財政課ゼロカーボン推進係(235)

我が家のたいよう



片桐 健人^{けんと}ちゃん

写真は出生の届け出の際に、希望された方のみ掲載しています。

サンアリーナしらぬか通信

体育館で 習い事を始めよう!

①体操教室



空間認識能力が高まる!

内容:鉄棒・跳び箱・マット運動

料金:7,700円/月

開催日:毎週木・金曜日

時間:3歳～小学2年 16:10～17:00

小学3年～6年 17:10～18:00

内容:さまざまな運動を基礎から体験でき、運動能力が高まります。

料金:4,400円/月

日程:毎週月・水曜日

日程:3歳～小学2年 16:10～17:00

小学3年～6年 17:10～18:00

②FUNトレ教室



運動が苦手でも楽しめる

③ダンス教室



本格的なダンスが学べて楽しい

対象:小学生～高校生

料金:4,400円/月

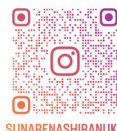
日程:毎週水・木曜日

時間:17:00～18:00

※上記の価格はいずれも週1回の価格です

※登録する場合は町温水プールへお越しください

問 合 せ 白糖町温水プール ☎01547-2-3272



SUNARENASHIRANUKA

楽屋オチ

柔道選手の佐々木四季さんにインタビューしました(7頁参照)。9月の全日本ジュニア大会での活躍に期待です。応援しています◆佐々木さん曰く柔道の魅力は「投げたの一本勝ち」とのこと。そんな話を聞いて、楽屋オチで一本取りたいと意気込む私。しかし、なかなか決められずオチを諦め、投げ出して帰宅する締め切り前日の夜。◆こんな時は冷蔵庫の一本をやっつけて明日に備えよう。飲みすぎでの指導は御法度、しっかり一本で抑え込みます(SY)

お盆休みはどのようにお過ごしでしたか?Kは犬になりきって愛犬と一緒に遊んでいました。かねてより猫派だった私を、犬派に変えたのはキュートなチワワやブードルではなく、小さい戦車のようなフレンチブルドッグ。ペットショップで見たときは何が可愛いのか一切わかりませんでした。あっという間に虜に。突き出た目、顔のシワ、臭い口...そのどれもが愛おしい◆先日、犬に顔全体をなめてもらったところ、毛穴がスッキリに。最新の技術では証明できない美容効果がありました(K)

先日デスク用の扇風機を買いました。携帯も置いて機能性抜群です◆しかし誤算も。箱にはシンプルな白色の扇風機が描かれていましたが、開けてみると存在感抜群の薄ピンクの機体が。側面にあった「薄ピンク入り」のシールを見落としていました◆ですが風水によると、ピンクは恋愛運が上がる色のよう。残念なことに自分の物は薄ピンクなので効果はきっと弱風。ピンとくる出会いによる春色の風は吹かず、今日も薄ピン子だけが一途に振り向いてくれています(ST)



9月くらしのカレンダー

1 (火) ・交通安全パークゴルフ大会 9:00～PG

2 (水) ・元気はつらつ教室 10:00～席
・健康ステップアップ講座 14:00～社

3 (木) ・母子健康相談 10:00～保
・乳児健診・5歳児相談 13:15～保

4 (金)

5 (土) ・第34回カミングパラダイス 15:00～詳6
・生き生きしらぬかふれあい交流事業 13:30～社

6 (日) ・集団健診 6:30～保
・第34回カミングパラダイス 10:00～詳6
・アイヌ伝承儀式第31回フンペ祭り 10:00～ウ

7 (月) ・特設人権相談 10:00～役詳4

8 (火) ・庶路四ツ葉クラブ健康相談 13:00～中庶路集
・ふまねっと教室 13:30～コ

9 (水)

10 (木) ・みんなで楽しく手話講座 10:00～社詳4

11 (金) ・70歳以上しらぬかの湯無料入浴日
・ふまねっと教室 13:30～保

12 (土) ・白糠町ウォーキング講習会 10:00～ス
・白糠町文化協会月例発表会 (西庶路音頭振興会・白糠吟詠会) 13:00～社詳4

13 (日)

14 (月) ・第3回定例議会開会 10:00～役
・使ってみよう! スマホ教室 10:00～社詳4
・千鳥かでる会健康相談 10:00～信和集
・小学生芸術文化鑑賞会 10:55～白糠学園詳4
・新栄実年クラブ健康相談 11:00～鉄北集
・こころの相談 13:00～役

15 (火) ・使ってみよう! スマホ教室 10:00～社詳4
・ふまねっと教室 13:30～コ
・釧路弁護士会おなやみごと相談 13:30～役

16 (水) ・小学生芸術文化鑑賞会 11:00～庶路学園詳4

17 (木) ・みんなで楽しく手話講座 10:00～社詳4
・フッ素塗布事業 13:00～保

18 (金) ・中学生芸術文化鑑賞会 10:50～白糠学園詳4

19 (土) ・帝京大駅伝競走部スポーツ交流教室 9:30～ス詳5
・帝京大駅伝競走部中野監督特別講演会 11:00～総詳5

20 (日) ・白糠チャレンジロードレース大会with帝京大駅伝競走部 10:00～町内

21 (月) ・秋の全国交通安全運動 (～30日)
・敬老の日

22 (火) ・国民の休日

23 (水) ・秋分の日

24 (木) ・秋の全国交通安全運動街頭啓発 11:00～恋問館

25 (金) ・70歳以上しらぬかの湯無料入浴日
・芽生えの会健康相談 10:00～宮下集
・ふまねっと教室 13:30～保

26 (土)

27 (日) ・白糠町長杯争奪パークゴルフ大会 8:20～PG詳6

28 (月) ・こころの相談 13:00～役
・健康ステップアップ講座 13:30～保

29 (火)

30 (水) ・交通安全街頭啓発「旗の波作戦」 10:40～町内

元気!!しらぬか応援券の
使用期限が近づいています

使用期限

9月30日(水)まで

6月下旬に配布した「元気!!しらぬか
応援券」の使用期限が近づいています
ので、忘れずに使用してください。

問合せ先

経済課商工係 (内線 244)

情報発信

ホームページ



Instagram



ライン



役場庁舎 支庶路支所 社社会福祉センター 保保健センター
公公民館 コ西庶路コミュニティセンター 庶庶路町民センター
総総合体育館 温温水プール 集集会所 PGパークゴルフインチャロ
ややまびこ児童館 ふふれあい児童館 子子育て支援センター
ウウレシパチセ ススポーツ広場 詳詳細内容の掲載先ページを表す

白糠町役場

〒088-0392 北海道白糠郡白糠町西1条南1丁目 TEL 01547-2-2171 FAX 01547-2-4659

メール tantaka@town.shiranuka.lg.jp ホームページ https://www.town.shiranuka.lg.jp