生き活きしらぬか　笑顔輝くまちを目指して

広報しらぬか

Public Relations SHIRANUKA

12
2026 December
NO.1081



今月の表紙

クリスマスの準備はバッチリ！
イルミネーション点灯

10月30日、逍遥公園と庶路学園でイルミネーションの点灯が始まりました。

逍遥公園にはトナカイやプレゼントボックス、ピンクのクマが登場し、庶路学園にはミニツリーが追加されました。子どもたちは目を輝かせながら、幻想的な光を楽しんでいました。（関連記事４頁掲載）

Contents!

02　白糠町功労者表彰式・白糠町文化奨励賞贈呈式
04　しらぬかイルミネーション
06　令和７年度　人事行政の運営等の状況のお知らせ
08　イベント情報（桃田賢斗選手によるバドミントン教室ほか）
10　まちの話題（大地みらい信用金庫寄付贈呈式ほか）
20　まちの掲示板（認定こども園・保育園入園案内ほか）
22　健康スイッチ（病気に負けないからだづくり）

白糠町功労者表彰式
白糠町文化奨励賞贈呈式

11月3日、白糠町功労者表彰式と白糠町文化奨励賞贈呈式が社会福祉センターで開かれ、町の発展に尽力された8人に功労者表彰が贈られました。また、町の文化振興、発展に大きく貢献した門馬洋さんに文化奨励賞が贈られました。

式では棚野孝夫町長が「受賞者の皆さまに、全町民を代表してご顕彰申し上げる栄誉に感激しつつ、重ねて敬意と感謝を表します」と式辞を述べ、功労者一人一人に表彰状を手渡しました。

文化奨励賞贈呈式では、川島眞澄教育長が「長年にわたる文化団体の中心的な運営を通じ、本町の文化活動の発展と振興への多大なる貢献に敬意と感謝を申し上げます」と式辞を述べ、文化奨励賞を贈呈しました。

式では、文化奨励賞を受賞した門馬さんが団長を務めた白糠吹奏楽団による演奏と、株式会社オカモトに所属しているバイオリニスト和光憂人（わこうゆうと）さんとピアニスト長尾崇人（ながおたかひと）さんによる演奏が披露されました。

◆被表彰者・受賞者は次頁のとおりです。





自治功労・公共功労・教育功労

池田　昭子さん

永年女性団体連絡協議会会長、消費者協会副会長、町民保健推進委員会副会長、学校給食センター運営審議会会長として女性の社会参加と地域貢献、消費生活の安定向上、町民の健康増進および学校給食の適切な運営に寄与されました。

自治功労・教育功労

故**森田　三雄**さん

永年介護認定審査会副委員長、予防接種健康被害調査委員、保健指導医、感染症および結核予防医、学校医として介護保険制度の適切な運営および町民の健康管理に寄与されました。

自治功労

中村　靜子さん

永年町営住宅入居者選考委員として町政の発展に寄与されました。

自治功労

米川　猛さん

永年橋西町内会会長として地方自治の発展に寄与されました。

産業功労

工藤　勝さん

永年建設業協会会長として産業の発展に寄与されました。

産業功労

藤田　憲一さん

永年建設業協会理事として産業の発展に寄与されました。

公共功労

池田　文子さん

永年女性ボランティアクラブ事務局長として地域福祉の向上に寄与されました。

消防功労

山口　一郎さん

永年消防団団員として団の発展と住民生活の安定に寄与されました。





文化奨励賞（芸術部門）

門馬　洋さん

白糠青少年吹奏楽団（現・白糠吹奏楽団）に設立当初から所属され、昭和57年に団長に就任して以来、令和8年3月の退団まで40年以上にわたり、本町の音楽文化の発展と振興に大きく貢献されました。

各種演奏会や地域行事、慰問演奏などを通じて町民に音楽に親しむ機会を提供するとともに、団員の育成にも尽力されました。また、白糠町青少年音楽祭の運営等に携わり、青少年の健全育成と音楽活動の充実に努められました。








しらぬかイルミネーション

逍遥公園・庶路学園

点灯期間　3月中旬まで
点灯時間　逍遥公園　17時～23時
　　庶路学園　17時～24時







知っておきたいこの違い

「命を助ける場所」？「生活を支える場所」？

～避難場所と避難所の違いを知っておきましょう～

災害が発生したとき、私たちの命と暮らしを守るために「指定緊急避難場所」と「指定避難所」があります。どちらも大切な場所ですが、役割や目的が異なります。

いざというときに落ち着いて行動できるよう、違いを確認しておきましょう。

指定緊急避難場所 “命を助ける場所”

津波などの危険から命を守るために一時的に逃げ込む場所です。

主な目的	津波警報発表時など、今まさに命の危険が迫っているときに避難する場所です。
白糠町の例	高台（各裏山）、津波避難タワー、津波救命艇など
食料・物資	水や食料の備蓄は基本的にありません。（各自の持参が必要）



※画像はイメージです

指定避難所 “生活を支える場所”

自宅を失った人などが一定期間、生活を送る場所です。

主な目的	危険が去り、自宅が被災して住めなくなった時に生活を送る場所です。
白糠町の例	学校、総合体育館、集会所、コミュニティセンターなど
食料・物資	段ボールベッドや仮設トイレ、物資支援の拠点（生活の場）となります。


※画像はイメージです

本町の**「指定避難所」**はすぐには入れません！**「地震が起きたから、近くの避難所へ行こう」**と考えるのは危険です。

●災害対策本部長が開設場所を決定

災害の規模や被害状況、建物の安全などを総合的に判断し、災害対策本部長（町長）が開設する場所を決定します。その後、防災行政無線等で町民の皆さまにお知らせします。

●指定避難所の開設まで

施設の安全確認を行い、町の担当職員が現地に配置されて初めて正式な「開設（開錠）」となります。発災直後は施錠されている場合もありますので、津波から逃げる段階で直接避難所へ避難しないでください。

●個別防災相談＆防災講話の申込

左のQRコードの申込フォームよりお気軽にお申し込みください。電話でも受け付けます。

☎2-2171　役場危機対策課

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

個別相談・防災講話申込
https://logoform.jp/form/imyj/1627002

災害時は、早めの行動を。

避難が必要なときは、まず**「指定緊急避難場所」**に避難し、その後、危険がなくなったら**「指定避難所」**で生活します。
それぞれの場所の役割を理解し、いざというときに備えましょう。



地域防災支援員の

＼ 今日からやろう ／

防災力UP

No.18



村山（むらやま）　隆一（りゅういち）

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。

令和７年度　人事行政の運営等の状況をお知らせします

問合先　総務課職員係　☎2-2171　内線(213・215)

町職員の任免や勤務時間、勤務条件などを正しく知っていただくために、人事行政の運営状況を公表します。

１．職員の任免および職員数

①新規採用および退職者の状況

区　分	事務職	技術職
採用者数	８人	１人
定年退職	―	―
勧奨退職	１人	―
普通退職	５人	４人
死亡退職	―	―

※令和７年度は、免職がありませんでした。

②部門別職員数の状況(各年４月１日現在、単位：人)

区　分		職員数		増減
		令和7年度	令和8年度	
一般行政部門	議　会	3	3	―
	総務企画	53	54	1
	税　務	9	11	2
	民　生	19	18	△1
	衛　生	14	17	3
	農林水産	15	15	―
	商　工	3	3	―
	土　木	13	13	―
	小　計	129	134	5
特別行政部門	教　育	24	25	1
公営企業等会計部門	水　道	6	6	―
	下水道	3	3	―
	その他	10	10	―
	小　計	19	19	―
合計(A)		172	178	6
住民基本台帳人口(B)		6,953	6,758	△195
職員一人当たり人口(B)/(A)		40.4	38.0	

※町長、副町長、教育長、非常勤職員を除く。

２．職員の人事評価の状況

人事評価は任命権者ごとに実施しており、町長部局では「白糠町職員の人事評価の実施に関する規程」の定めるところにより評価を行っています。

３．職員給与の状況

①人件費・職員給与費の状況(令和７年度普通会計決算)

普通会計歳出総額(A)	36,331,915千円
実質収支	492,728千円
普通会計人件費総額(B)	1,454,048千円
歳出総額に対する人件費割合(B)/(A)	4.00％

※職員のほか、議員や委員等に支給される報酬等を含む。

②職員給与費の状況（令和７年度普通会計決算）

職　員　数　(A)		153人
職員給与費	給　　料	600,745千円
	職員手当	134,992千円
	期末・勤勉手当	246,883千円
	計(B)	982,620千円
１人当たり給与費(B)/(A)		6,422千円

※職員数は、令和７年４月１日現在の人数です。

③ラスパイレス指数の状況（令和７年４月１日）

町職員の一般行政職の給与水準は、国家公務員を100としたラスパイレス指数でみると、全地方公共団体平均98.9に対して、97.6となっています。

④一般行政職の級別職員数(４月１日現在、単位：人、％)

区分		１級	２級	３級	４級	５級	６級	７級	合計
標準的な職務		主事	主任	主査	係長	主幹	課長	部長	
職員数	R7	39	18	20	33	14	14	7	145
	R8	35	23	24	36	8	16	7	149
構成比	R7	26.9	12.4	13.8	22.8	9.7	9.7	4.8	100.1
	R8	23.5	15.4	16.1	24.2	5.4	10.7	4.7	100.0

※構成比は四捨五入をしているため、その合計が100％にならない場合があります。

⑤一般行政職の初任給など(４月１日現在、単位：円)

区分		初任給	経験年数による平均給料月額		
			７～９年	10～14年	15～19年
大学卒	R7	220,000	275,840	302,088	297,400
	R8	232,000	294,975	314,213	308,500
高校卒	R7	188,000	233,578	267,200	―
	R8	200,300	244,688	276,282	―

⑥職員の平均給料月額などの状況(４月１日現在)

区　分		平均年齢	平均給料月額
一般行政職	R7	39歳　5カ月	303,200円
	R8	39歳　8カ月	311,500円

⑦期末勤勉手当の状況

支給月	令和7年6月	令和7年12月	計
支給率	2.30カ月分	2.35カ月分	4.65カ月分
平均支給額	665千円	693千円	1,358千円

⑧退職手当の状況(令和８年３月31日現在、単位：月)

区　分		支給率			
		勤続20年	勤続25年	勤続35年	最高限度額
町	自己都合	19.6695	28.0395	39.7575	47.709
	定年･勧奨	24.586875	33.27075	47.709	47.709
国	自己都合	19.6695	28.0395	39.7575	47.709
	定年･勧奨	24.586875	33.27075	47.709	47.709

※退職手当の支給率などは、本町が加入する（北海道市町村職員退職手当組合）の規定に基づくものです。

⑨諸手当の状況（令和７年度普通会計決算）

区　分	支給対象	支給総額
扶養手当	配偶者や子などに他の生計の途がなく、職員が扶養している場合	12,508千円
住居手当	職員が住んでいる住居で家賃などの住居費を負担している場合	18,612千円
通勤手当	通勤のため交通機関等を利用し、その運賃を負担している場合または自家用車で通勤している場合（片道２㎞以上）	3,386千円
超過勤務手当	正規の勤務時間を超えて勤務した場合１人当たりの年間平均支給額 336千円	39,956千円

⑩特別職の給料・報酬（単位：円、月）

区　分			月　額	区　分			月　額
給料	町　長	R7	843,000	報酬	議　長	R7	313,600
		R8	843,000			R8	313,600
	副町長	R7	700,000		副議長	R7	255,600
		R8	700,000			R8	255,600
	教育長	R7	632,000		委員長	R7	230,600
		R8	632,000			R8	230,600
					議　員	R7	204,600
						R8	204,600

期末手当	支給月	R7.6	R7.12	計	支給月	R6.6	R6.12	計
	支給率	2.30	2.35	4.65	支給率	2.25	2.35	4.60

４．職員の勤務時間その他の勤務条件の状況

①勤務時間

・月～金曜日の８時30分～17時00分
・休憩時間／12時00分～12時45分
・１週間の勤務時間／38時間45分
・週休日／土、日曜日

②休暇等

休暇には、年次休暇や病気休暇、特別休暇（出産や忌引き休暇など）、介護休暇があります。

５．職員の休業に関する状況

職員には、地方公務員法等の法令および白糠町の条例、規則等に基づき次の休業が認められています。

・育児休業　・自己啓発等休業　・配偶者同行休業

※令和７年度は４人が育児休業を取得しました。

６．職員の服務および分限、懲戒処分の状況

職員の服務は、法令その他特別の定めがあるもののほか「白糠町職員服務規程」により定められています。

町職員は、さまざまな義務が課せられていますが、その義務を果たせない場合は、次の処分となります。

○分限処分／勤務成績が良くない場合や心身の故障のため、職務の遂行に支障がある場合、公務能率の維持を図るため、降任や免職、休職となります。

○懲戒処分／法令違反、職務上の義務違反、全体の奉仕者として、ふさわしくない行為があった場合、戒告や減給、停職または免職となります。

※令和７年度は、分限処分２人、懲戒処分１人、服務義務違反１件でした。

７．職員研修の状況

職員の能力向上を図るため、研修を実施しています。

研修名	実施主体	人数
新規採用職員基礎研修	釧路町村会	９人
初級職員研修		７人
中級職員研修		５人
釧路地区法務基礎研修		５人
釧路地区法務実務入門研修	北海道町村会	３人
政策法務研修		２人
政策形成研修(まちづくり研修)	釧路市	２人
管理能力研修	北海道市町村職員研修センター	４人
指導能力研修		７人
防災・減災対策研修		１人
法令実務(基礎)研修		１人
法令実務(応用)研修		１人
業務改善手法研修		２人
ＤＸ人材育成研修		１人
自治体の契約事務研修		１人
税務事務(基礎)研修		１人
持続可能な地域づくりと環境保全研修	市町村職員中央研修所	１人
国内先進事例研修	北海道市町村振興協会	１人
ビジネスマナー研修	白糠町	７人
フォローアップ研修		７人
プレゼンテーション研修		21人
簡潔ワンペーパー研修		21人
青年就業者海外等派遣研修		１人

８．職員の福祉と利益保護

①共済組合等

職員の共済制度は、地方公務員等共済組合法により北海道市町村職員共済組合が、各種の給付などを実施しています。また、職員は（一財）北海道市町村職員福祉協会へ加入し、福利厚生の充実を図っています。

②災害補償

職員が公務中に災害を受けた場合は、地方公務員災害補償法に基づき、補償を受けることができます。

※令和７年度は、公務災害０件が認定されました。

令和９年1/10(日)

はたちのつどい



今年度20歳を迎える方を対象とした「はたちのつどい」を開催します。対象者に案内状を送付しますので、期限までに出欠の返信をしてください。

町内に住民票がない方でも、町内から転出して５年以内であれば出席することができます。希望される方は、社会教育係までご連絡ください。

日　時　１月10日(日)　受付11時～　式典12時～
※成人の日の前日です。ご注意ください
会　場　社会福祉センター
対　象　平成18年４月２日～平成19年４月１日までに生まれた町内在住、または町内から転居して５年以内の方
申　込　12月11日(金)まで
問合先　社会教育課社会教育係　☎２-２２８７

12月８日(火)から社会福祉センターで「はたちのつどい写真展」を開催します。ぜひご覧ください。
期　間　１月17日(日)まで
問合先　社会教育課社会教育係　☎　２-２２８７

12/21(月)、22日(火)

生涯学習講座「使ってみよう！スマートフォン講座」



スマートフォンの基本操作やインターネットの使い方など、日常生活で役立つ便利な機能を学びます。生成ＡＩについても、基本的な仕組みや活用方法をわかりやすく解説しますので「スマートフォンをもっと便利に使いたい」という方は、ぜひご参加ください。

日　時　12月21日(月)、22日(火)
各日10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　佐々木圭一さん
参加料　無料
定　員　10人
持ち物　スマートフォン
申　込　12月14日(月)までに文化振興係へお申し込みください
問合先　社会教育課文化振興係　☎２-２２８７

令和９年3/21(日)

一年の走り始めは白糠から！

第48回白糠町ロードレース大会



日　時　３月21日(日)　受付：８時30分～９時30分　開会式：９時45分～
10kmスタート：10時30分　３km、５kmスタート：10時40分
会　場　総合体育館前発着
種　目　３km：小学生男子、同女子、親子(小学１～３年生とその保護者)
５km：中学生男子、同女子、60歳以上男子、30歳以上女子
10km：高校生男子、40歳未満男子、40歳代男子、50歳以上男子、一般女子（高校生以上）
参加料　小・中学生1,200円、高校生1,700円、一般（５km）2,700円（10km）3,200円、親子3,700円
申　込　２月14日(日)まで
定　員　先着700人(定員になり次第締め切り)
申込方法　・スポーツエントリー…https://www.sportsentry.ne.jp(右記二次元コード)から申し込みください。参加費はコンビニエンスストア・クレジットカードで支払えます（別途手数料有）。
・電話申し込み…平日10時～17時　☎　０５７０－０３９－８４６（通話料自己負担）
問合先　白糠陸上競技協会（斉藤政昭）☎　０９０-５２２９-６４９９

12/13(日)

世界王者　桃田賢斗選手から学ぶバドミントン教室



バドミントン男子シングルス元世界ランキング１位の桃田賢斗選手を講師に招いたバドミントン教室を昨年に引き続き、今年も開催します。教室の対象は小中高生ですが、観覧は自由ですので、世界トップレベルのプレーを間近でご覧ください。

日　時　12月13日(日)　９時30分～13時
会　場　総合体育館
問合先　社会教育課スポーツ推進係　☎２－２２８７

12/14(月)

生涯学習講座「アップルパイ作り講座」



サクサクのパイ生地と甘酸っぱいりんごの相性が抜群のアップルパイを作ってみませんか？お菓子作りの楽しさとできたてのおいしさを味わいましょう！

日　時　12月14日(月)　10時～
会　場　社会福祉センター料理室
講　師　製菓衛生士　山本若恵さん
対　象　町民　**定　員**　10人　**参加費**　1,500円
持ち物　エプロン、三角巾、筆記用具、保冷バッグ
申　込　12月８日(火)までに文化振興係へお申し込みください
問合先　社会教育課文化振興係　☎２－２２８７

12/15(火)

給食試食会



日　時　12月15日(火)　12:00～　**会　場**　学校給食センター研修室
対　象　町民　**定　員**　16人(申込多数の場合は抽選といたします)
献　立　つぶ醤油ラーメン、アイスクリーム　**費　用**　３８１円
申　込　12月４日(金)までに学校給食センターへお申し込みください。
問合先　学校給食センター　☎2-２３６１

12/6(日)

交通安全町民大会



「交通安全は家庭から職場から」をスローガンに、交通事故ゼロを目指す交通安全町民大会を開催します。

当日は臨時バスを運行しますので、時刻などの詳細は、広報しらぬか11月号の30頁（下記二次元コード）をご覧ください。

日　時　12月６日（日）
10時～(９時30分開場)
会　場　社会福祉センター
問合先　町民サービス課交通対策係　内線(519)

12/7(月)、９日(水)、14日(月)、16日(水)

生涯学習講座「中国語講座」

ＡＬＴ（外国語指導助手）による中国語講座を開催します。講座を通じて、中国語のあいさつや日常会話を楽しく学んでみませんか？中国の文化や習慣にも触れられる講座です！

日　時　12月７日(月)、９日(水)、14日(月)、16日(水)
各日18時～
会　場　社会福祉センター２階研修室Ｂ
対　象　町民　**定　員**　８人
参加費　無料　**持ち物**　筆記用具
申　込　12月２日(水)までに文化振興係へお申し込みください
問合先　社会教育課文化振興係　☎2-２２８７

オリンピアンから学ぶ

競泳の中村克選手によるスイムクリニック

2026年 10/25

株式会社オカモトが主催する、競泳の中村克選手を招いたスイムクリニックが温水プールで開かれました。2016年リオデジャネイロ五輪、20年東京五輪に出場するなど、数々の実績を残してきたオリンピアンは、参加した21人に泳ぎの技術だけでなく、競技に取り組む上で大切な心構えを伝えました。

実技指導の前に行われたトークショーでは「目標の大小に関わらず、目標に向かってトライし続けることが、水泳だけでなく人生においても大切」と自身の経験を交えて熱心に語りました。



泳ぎ方の極意を伝授する中村選手



中村選手（中央）と参加者

実技指導では、水を捉える感覚が良くなるトレーニング方法やクロール、ターンのポイントを実演を交えて紹介しました。また、参加者代表との25㍍対決やＴシャツやリュックなど、中村選手の私物が当たる抽選会も行われ、会場は大いに盛り上がりました。

ＪＯＹＦＩＴ白糠の沢木紗奈さん（白糠学園４年）は「今日教えてもらったことを生かして、ベストタイムを出せるように頑張る」と笑顔で話していました。

タイトル獲得を目指して

ホワイトファーム パークゴルフ大会

2026年 10/25

ホワイトファームカップ争奪パークゴルフ大会がパークゴルフインチャロで開かれました。男子53人、女子27人の計80人が出場し、芝生の上で熱戦を繰り広げました。

男子は白糠町の佐藤隆一さんがプレーオフを制して優勝し、女子は帯広市の太田あけみさんが栄冠を手にしました。



慎重にラインを読み、カップインを決める参加者

読んで、作って、わくわく！

秋のヨムヨムフェア

2026年 10/24

10月24日から始まる読書週間に合わせて「秋のヨムヨムフェア」が開催され、24日は工作会、25日は読み聞かせが行われました。

工作会には５人が参加し、紙コップを使った花かご作りに挑戦していました。参加した白糠学園３年の阿曽心音（ここね）さんは「難しかったけど、おうちでもやってみたい」と笑顔で話していました。



「花かご」作りを楽しむ親子

世界中の昆虫が大集合！

昆虫展in白糠

2026年 10/17

株式会社オカモトが主催する「昆虫展in白糠」が総合体育館で開催され、約４３０人が来場しました。会場には、さらべつ昆虫研究所の斎藤彦馬所長が飼育している国内外の昆虫30種類以上が展示され、来場者は多彩な昆虫の世界を楽しみました。

来場した小川来空（らいあ）さんは「ヘラクレスオオカブトが一番かっこよかった」と笑顔で話していました。



めずらしい昆虫を観察する来場者

寄付ありがとうございます

大地みらい信用金庫 寄付贈呈式

2026年 10/16

大地みらい信用金庫（伊藤哲也理事長）から町に20万円の寄付をいただきました。同金庫の創立１１０周年記念定期預金の預入額の０．０５％相当額として、環境保全活動に寄付されるものです。

同金庫の三上誠常務理事から寄付金を受け取った木村副町長は「有意義に活用させていただきます」と感謝の言葉を述べました。



左から小林白糠支店長、三上常務理事、木村副町長

いざというときに備えよう

庶路こども園 庶路学園 合同避難訓練

2026年 10/20

庶路こども園と庶路学園が合同避難訓練を実施しました。訓練では、地震発生後に火災が発生したことを想定し、釧路市消防白糠支署による放水訓練のほか、学園玄関にスモークマシンで煙を発生させ、火災時の状況を再現。出席した園児・児童・生徒は、煙が充満した室内での避難方法を実際に体験し、防災意識を高めることの大切さを学ぶ機会となりました。



手をつないで煙の中を避難する園児と生徒

健康増進のために

明治安田生命保険 寄付贈呈式

2026年 10/19

明治安田生命保険相互会社釧路支社（松井利道支社長）から町に53万１千８百円の寄付をいただきました。同社と町は令和３年に連携協定を締結し、健康チェックイベントを共同開催しています。

この日は島﨑佑志春採営業所長が来庁し、棚野町長に目録を手渡しました。棚野町長は「町民の健康増進に活用させていただきます」と感謝状を手渡しました。



左から島﨑営業所長、棚野町長、一色さん

強風の中、最後まで戦う

第52回 白糠町駅伝競走大会

2026年 11/1

第52回白糠町駅伝競走大会が開催され、19チーム95人が出場しました。当日は、北向きの風を背に受けながら、選手たちは力強い走りを見せ、沿道からの声援を受けて、仲間へとたすきをつなぎました。

小学生の部は４チームが出場し、標茶少年団Ａが42分で優勝。中学・高校・一般の部には15チームが出場し、CBBC白糠の「酸欠」が32分47秒で優勝しました。



たすきを胸にスタートする選手たち

共にふるさとを想う

札幌しらぬかふるさと会

2026年 10/31

札幌しらぬかふるさと会の総会と「ふるさとを語るつどい」が札幌市内で開かれ、会員や来賓、関係者など計64人が出席しました。

つどいでは白糠の特産品が当たる抽選会が行われるなど、参加者は思い出話に花を咲かせながら交流を深め、ふるさと白糠への変わらぬ思いを共有する姿が見られました。



来年の再会を誓う参加者

安全操業と豊漁を祈願

第47回ししゃも祭り

2026年 11/8

アイヌ伝承儀式「第47回ししゃも祭」がウレシパチセと茶路川新河畔広場で行われ、参加者が安全操業と豊漁を祈願しました。

儀式はウレシパチセでカムイノミ（火の神への祈り）、同広場でヌサオンカミ（祭壇御幣への祈り）とイチャルパ（先祖供養）のほか、平取アイヌ文化保存会と白糠アイヌ文化保存会が古式舞踊を奉納しました。



ウレシパチセで行われたカムイノミの様子

情感豊かな美しい旋律

バイオリン&ピアノ名曲コンサート

2026年 11/3

芸術文化鑑賞会「バイオリン＆ピアノ名曲コンサート」が社会福祉センターで開かれました。

株式会社オカモト所属のバイオリニスト和光憂人さんとピアニスト長尾崇人さんが出演し、今年で12回目を迎えたコンサートは「ロマンスの世界」をテーマに行われ、情感豊かな演奏で来場した85人の来場者を魅了しました。



演奏する和光さん（左）と長尾さん

牛乳の可能性は無限大

白糠消費者協会 牛乳・乳製品料理講習会

2026年 10/27

白糠消費者協会（長尾一恵会長）主催の牛乳・乳製品を使った料理講習会が社会福祉センターで開かれ、14人が参加しました。

講習会は町内でベーカリーカフェ「発酵スタジオcip（チプ）」を営む菅原里圭さんが講師を務め、ふわふわミルクパン、ごぼうとジャガイモのミルクスープ、ジャガイモのチーズガレットの３品を作りました。



パンの成型を指導する菅原さん（右）

安全かつ迅速な救助体制

北海道警察 災害救助訓練

2026年 10/26

北海道警察によるヘリコプターを使用した災害救助訓練が西庶路地区津波避難タワーで実施されました。

訓練では、同タワー屋上からの避難者救助を想定。ヘリコプターからワイヤーロープを使って担架を降ろし、救助隊員が避難者を担架に乗せて引き上げました。上空からの救助訓練により、災害発生時における迅速かつ安全な救助方法を確認しました。



要救助者を担架でヘリコプターに引き上げる訓練

20 年間ありがとう

しらぬか花くらぶ 創立20周年記念式

2026年 10/31

しらぬか花くらぶ（廣谷スマ子会長）の創立20周年記念式がそば処東家で開かれました。同くらぶは、JR白糠駅前の花壇整備をはじめ、町に彩りを届けてきましたが、20年の節目をもって活動に幕を下ろしました。

副会長の山根豊子さんは「20年間、みんなで花を育ててきたことは大切な思い出です」と語り、これまでの活動を懐かしみながら振り返りました。



花とともに歩んだ20年を振り返った会員

伝統芸能を見て、踊って

庶路学園４年生 「白糠駒踊り」を体験

2026年 10/27

庶路学園４年生が社会科の授業で、白糠の伝統芸能「白糠駒踊り」を体験しました。

当日は、白糠駒踊り保存会（染谷仁也会長）の８人が講師を務め、駒踊りを披露した後、歴史や伝統について授業を行いました。児童は駒の重さや踊りの難しさに戸惑いながらも、元気いっぱいに踊りに挑戦し、白糠に受け継がれる伝統文化への理解を深めました。



実際に駒を装着し、踊りを体験する児童

黄金の歴史をひもとく

生涯学習講座「佐渡島金山を学ぶ」

《2026年》11/12

２０２４年に世界文化遺産に登録された「佐渡島の金山」について学ぶ講座が社会福祉センターで開かれ、５月に現地を訪問した笠原邦夫さんが写真を交えて歴史などを紹介しました。

世界文化遺産となった理由の一つを笠原さんは「鎖国で海外との交流が制限されていた中、機械に頼らない伝統的手工業で金を生産していたこと」と解説しました。



歴史などをわかりやすく解説した笠原さん

多彩な芸能が集結！

総合文化祭芸能発表会

《2026年》11/8

白糠町文化協会（見鳥幸藏会長）と白糠町教育委員会が主催する総合文化祭芸能発表会が社会福祉センターで開催され、当日は７団体が出演し、舞踊やコーラスなど、日頃の練習で磨いた演目を披露しました。

出演者それぞれの個性が光る発表に、会場からは温かい拍手が送られ、約90人の来場者がステージを楽しみました。



舞踊「雪月花」を披露する出演者

白糠の海にも眠るエネルギー

環境講演会

《2026年》11/12

海洋資源研究の第一線で活躍している東京海洋大学の青山千春准教授を講師として迎えた環境講演会が、白糠高校で開かれました。

講演会では、青山准教授が日本の周辺海域に存在する海洋資源と、次世代のエネルギー源として注目される「メタンハイドレート」について、研究成果や映像を交えながら解説しました。



ボードゲームで楽しく学んだ出前授業



メタンハイドレートの燃焼実験を行う青山准教授（右）

講演後は理科室で燃焼実験が行なわれ、「燃える氷」とも呼ばれるメタンハイドレートが実際に燃焼する様子を観察しました。

講演会終了後とその翌日には、町内の小中学校と義務教育学校で出前授業が行われ、燃焼実験や青山准教授が監修したボードゲームを活用した授業が行われました。

参加した児童生徒にとっては、白糠近海にも眠ると言われる海洋資源の可能性を知るとともに、エネルギーの安定供給や資源の有効活用について考える機会となりました。

君の世界に芽生えるものは

久遠塾（くおんじゅく）

vol.79

☎ 090－3489－2754
13:00～20:00
メールアドレス
shiranuka.kuon@gmail.com

見学旅行の事前指導を実施しました！

2学年の見学旅行は、10月28日（水）～31日（土）の日程で、京都・大阪・奈良を巡りました。

そこで、9月17日（木）と10月6日（火）の各1時間で「京都市内1日自主研修」と「大阪1日自主研修＋奈良公園団体見学」の事前指導および見学先の下調べを行いました。

今年の見学旅行は、例年と同じ時期と見学コースですが、異なる点が2つありました。1つ目は、伊丹空港から大阪に入らず京都へ向かい清水寺を最初の団体見学地としたこと。2つ目は、3日目に大阪へ移動する日の朝に団体見学地として、鹿苑寺金閣が設定してあることでした。この違いにより、生徒は京都の歴史的文化遺産をより体感するとともに、白糠町との違いを季節感以上に肌で感じられるようになりました。


▲見学旅行に向けた事前学習の様子

続いて、事前指導の内容です。17日は、1100円の「地下鉄・バス1日券」の購入を生徒に勧めました。また、鹿苑寺金閣と清水寺の見どころと京都駅から市バスを利用した定番観光コースをいくつか紹介しました。さらに、清水寺からの散策コースや市バスと京福電気鉄道（嵐電）を利用した「太秦東映映画村」経由で嵐山に向かうコースなども勧めて、見学先の下調べを行いました。

6日は、「大阪と奈良を知るための基礎知識」や「USJ」のショーおよびライドアトラクションの紹介をしました。せっかく大阪に行くので「USJ」だけでなく、近場の「海遊館」と「天保山マーケットプレイス」の紹介をしました。

見学旅行団の帰校後、生徒からは、「地下鉄・バス1日券を活用した」「事前の情報があったから楽しめた」と聞いたので、説明したかいがありました。

来年度以降も要望があれば、見学旅行の事前指導を続けたいと考えています。



▲奈良の見学先や文化を下調べする生徒

1年生の放課後講習始動！

10月5日（月）から1年生向けの放課後講習がスタートしました。昨年度まで、1年生は冬期講習から受講が開始されていましたが、今年度の入学生には4年制大学進学希望者が多数いることから、後期からの開始となりました。開講科目は、英語、数学、現代文、古文、漢文の5科目です。受講申込者は6人で、それぞれ本人の希望に合わせて選択し、勉学に勤しんでいます。

ベネッセ総合学力テストで自分の学力の現在地を知る！

10月30日（金）・31日（土）に1年生の4年制大学進学希望者8人が模擬試験を受験しました。金曜日に数学、土曜日に国語と英語が実施され、塾スタッフは金曜日分の試験監督を務めました。8人もの1年生が模擬試験を受験することはかつてなかったことで、将来が楽しみです。また、模擬試験の受験費用全額が町の補助によって賄われています。



募集

水道メーター検針員募集

募集人数／1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）
業務開始／令和8年12月分検針から
検針地区／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
※一部は件数に関わらず1カ月7810円（約60件）
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（下記二次元コード）に掲載している様式に必要事項を記入し、12月7日㈰までに水道課業務係へ提出してください。
問水道課業務係（564）

公共職業訓練受講生募集

募集訓練科／電気システム科
募集期間／令和9年1月4日㈰まで
訓練期間／令和9年2月2日㈫～7月23日㈮まで
対ハローワークに求職の登録をしている方
定20人
費1万2千円程度
※12月10日㈭、17日㈭、24日㈭には見学会も実施します
申ハローワーク釧路
☎0154・41・1201
問ポリテクセンター釧路
☎0154・57・5938

福祉

生き活きしらぬか外出支援事業

町では、高齢者（4月1日時点で75歳以上の方）や重度障がいのある方に年間1万円分のタクシー券を交付する事業を実施しています。
※今年度のタクシー券の有効期限は令和9年3月31日までです。
なお、まだタクシー券を受領していない方は、身分証明書（マイナンバーカード、運転免許証、障がいの程度がわかる書類、資格確認書など）を持参し、介護福祉課高齢者支援係（1階2番窓口）または庶路支所で申し込みください。
問介護福祉課高齢者支援係（587）

生き活きしらぬか健康入浴事業

町では、高齢者の健康づくりやふれあい、交流の推進を目的として、対象日に「しらぬかの湯」に無料で入浴できる健康入浴事業を実施しています。
実施日／毎月第2・第4金曜日
10時～16時
対町民で4月1日を基準日とする70歳以上の方
利用手続き／印鑑および身分証明書（マイナンバーカードや運転免許証など）を持参の上、しらぬかの湯に備え付けの申請書に必要事項を記入し、提出してください。
※生き活きしらぬか活動応援ポイント事業の対象です
問介護福祉課高齢者支援係（587）
しらぬかの湯　☎2・3272



保険・年金

後期高齢者医療制度

健康管理の重要性をより強く意識していただくため、対象期間に医療機関等を受診した被保険者へ診療日数や医療費等を掲載した「医療費のお知らせ（医療費通知）」を年に2回、はがきで送付しています。診療日数や医療費などに間違いがないかを確認いただくとともに、医療費の推移や健康状況を把握して自身の健康管理に努めましょう。
▼医療費控除の申告について
医療費控除の申告手続きで医療費の明細書として使用できます。
▼発送予定月・対象診療月
1月上旬・1月～9月診療月分
2月下旬・10月～12月診療月分
問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）

介護保険料の納付について

介護保険法の定めにより納期から2年が経過した場合、介護保険料が納められなくなります。令和6年度の介護保険料は、令和9年3月31日以降は納めることができません。忘れずに納めましょう。
▼介護保険料を納めないでいると…
①延滞金の加算
納期限の翌日から納付日までの日数に応じ、年14・6％の割合を乗じて計算した金額が徴収されます。
②給付制限
・1年以上、滞納すると
介護サービスを利用するときに一度、費用の全額を自己負担していただき、後日、申請により保険給付分の払い戻しを受けることになります。
・1年6カ月以上、滞納すると
保険給付分の払い戻しが差し止められ、差し止められた保険給付分から滞納保険料額が控除されます。
・2年以上、滞納すると
滞納額に応じて一定期間、利用者負担分が3割（3割の方は「4割」）に引き上げられるほか、高額介護サービス費等の支給も受けられなくなります。
③財産の差押等
財産の差押等の滞納処分を受けることになります。
問介護福祉課介護保険係（521）

税金

固定資産税（家屋）の届け出

家屋の固定資産税は、毎年1月1日時点で建っているものに課税されます。次のようなときは、税務課資産税係に連絡をしてください。
①新築・増築をしたとき
固定資産税は住宅のほか、倉庫や物置などにも課税されます。新築・増築された方は連絡をしてください。
②取り壊しをしたとき
取り壊した家屋は、翌年度から固定資産税が課税されませんが、届け出がされなかったり、遅れたりすると、引き続き課税される場合があります。家屋の一部や全部を取り壊した方は、税務課（1階6番窓口）にある用紙に必要事項を記入し、税務課資産税係に届け出をしてください。
③法務局に登記をしていない家屋の所有者を変更したとき
売買などにより所有者を変更した場合は、税務課（1階6番窓口）にある用紙に必要事項を記入し、税務課資産税係に届け出をしてください。届け出がないと、翌年度以降も旧所有者に課税されます。
問税務課資産税係（535）

「道税・町税」の納め忘れはありませんか？

12月は、北海道と町共同の「地方税共同滞納整理強調月間」です。釧路総合振興局と町は、税の公平性を保つため、共同で徴収対策を強化し、差押等の滞納処分を実施します。道税、町税を納めていない方は、すぐ納めるようにしましょう。
・道税については、釧路総合振興局納税課まで
☎ 0154－43－9175
・町税については　税務課収納係（538）まで

今月の納税

町・道民税　第4期
国民健康保険税　第6期
納付期限　1月4日(月)

夜間窓口は予約制です
納税相談の夜間窓口は電話等による予約制となっています。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↑

「交通安全指導員」募集



募集資格　白糠地区に居住している20歳以上の健康な方
募集人数　1人
勤務内容　白糠学園の登校時に2時間程度の交通指導および見守り
雇　用　任用の日～令和9年3月31日（更新あり）
応募方法　町指定の履歴書を役場1階町民サービス課（1番窓口）および庶路支所へ提出してください。履歴書は役場および庶路支所窓口で受け取るか、町ホームページからダウンロードできます。
応募締切　12月18日（金）
問合先　町民サービス課交通対策係（内線519）

手話を学ぼう 第24弾　テーマ「福島県」





【動作の意味】
福：右手の指をアゴをなぞるように下に動かす
島：右の手のひらを上に向け、左手の甲を時計回りになぞる

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！

健康

12月1日は「世界エイズデー」

HIVとエイズに関する治療や予防の進歩が進んでいる中、HIVに関する不安や悩み、検査や治療へのためらい、差別などは今も存在しています。この課題に向き合うため、最新の正しい知識の普及に加えて、互いを尊重し合う姿勢が重要です。世界エイズデーを契機に、対話と共感を通じてHIVとエイズへの理解を深め、検査や相談の促進、差別や偏見のない社会の実現につなげていきましょう。

▼エイズとは

HIVに感染することで、身体の免疫機能が正常に働かなくなる深刻な病気です。HIVの感染経路は①性的接触②血液による感染③母親から赤ちゃんへの母子感染です。空気感染や飛沫感染などの日常生活で感染することはありません。

▼釧路保健所でHIV抗体検査を受けることができます

釧路保健所では月2回ほど、事前予約制、匿名で受けられる原則無料のHIV検査を実施しています。当日は採血を行い、医師からの結果説明が行われます。正しい検査結果を得るために、感染の可能性があった機会から3ヶ月以上経過してから検査を受けましょう。

問 釧路保健所 0154・65・8076

その他

令和9・10年度 競争入札参加資格審査申請書

町が発注する建設工事等（建築物の設計、土木施設物の設計、地質調査、技術資料作成、測量を含む）の競争入札参加資格審査申請書（指名願）を次の期間受け付けします。提出書類等、詳しくは町のHPをご覧ください。

受付期間／12月10日（木）～令和9年1月29日（金）

申請方法／「北海道市町村入札参加資格共同審査システム」（下記二次元コード）にて申請してください

※町内に住所を有している事業者は紙申請でも受け付けます

※持参する場合は、平日8時30分～17時までに企画財政課契約管財係（2階11番窓口）へお持ちください

問 企画財政課契約管財係（238・247）

寄付

社会福祉基金
笠原 邦夫さん（西1南4） 5万円

会葬お礼ハガキ利用料
山口 沢子さん（東2北1） 1万9千円

釧路市西消防署白糠支署 10月末までの活動状況

○救急出動件数
- 急病 49件（332件）
- 交通事故 1件（8件）
- その他 13件（91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 9件（61件）

※（ ）内は令和8年1月からの累計出動件数

問合先／西消防署白糠支署 ☎2－2053

令和8年歳末火災予防特別警戒

実施期間
12月15日（火）～12月31日（木）

年末年始にかけ、火災が多発する時期を迎えます。今一度、火災予防に努めていただき、明るいお正月を迎えましょう。

2026年度全国統一防火標語
『火の確認　いい日を支える　いい習慣』

広告



白糠で暮らすきっかけに
子育て世帯の移住を後押しする新たな住宅が間もなく完成

12月1日 入居募集開始！

「子育てしやすい環境で暮らしたい」。そんなご家族の新しいスタートを応援する子育て専用住宅６戸が間もなく完成し、４月から入居できるようになります。

町外から移り住む子育て世帯を対象とした住宅です。ともに新しい土地で暮らしを始めるご家族が身近にいることは入居する方にとって心強さにつながります。間取りは３ＬＤＫで、それぞれのプライベートな空間を確保しながら、リビングではご家族そろって団らんの時間を過ごせます。

町外に暮らすご家族やご親戚、ご友人に住まい探しで悩んでいる子育て世帯はいませんか。「白糠に移住者専用の新しい住宅ができるよ」と、ぜひこの住宅をご紹介ください。

住宅の概要

住所：白糠町西５条北１丁目１番地５・６・７・９・10・11
広さ：３ＬＤＫ平屋（約 27 坪）
家賃：５５，０００円／月
敷金：家賃３か月分
駐車場：２台
設備：太陽光パネル、蓄電池
環境：公園、バス停すぐ
認定こども園、義務教育学校、高校徒歩圏内


※この画像は完成イメージです


※この画像は完成イメージです

入居・募集について

入居条件（以下の全てを満たす方）
- 15 歳未満の子どもを扶養している子育て世帯
- 町外からの移住者であること（現に１年以上白糠町外に住所を有していること）
- 白糠町に定住する意向のある方
- 地方税等の公的な料金の滞納がない方
- 世帯所得月額が２１４，０００円以上ある方

入居期間（以下のいずれか早い日まで）
- 同居扶養している末子が 15 歳に達した日の属する年度の末日
- 入居開始日から起算して５年を経過する日

入居募集期間
- 12 月１日（火）～令和９年１月 29 日（金）

※選考結果は２月初旬を予定しています

住宅内覧
- 令和９年１月６日（水）～随時受け付け



詳細は白糠町のＨＰ（下記リンクまたは右記二次元コード）をご覧ください。
https://www.town.shiranuka.lg.jp/section/hoken/h8v21a000000ufye.html

問合先：健康こども課子育て支援係
☎０１５４７－２－２１７１（内線５２２・５２６・５５３）

児童館へようこそ

やまびこ児童館
☎2・2081

9日(水) ゲーム大会
10日(木) 避難訓練
14日(月)～18日(金) 制作活動
22日(火) クラブ誕生会
26日(土) クリスマス会

ふれあい児童館
☎5・4006

1日(火) クラブ誕生会
4日(金) 避難訓練
7日(月)～12日(土) 制作活動
16日(水) 交通安全教室
19日(土) クリスマス会
23日(水) サンタ探し大会

地域貢献ありがとうございます

11月３日、市橋建設、小野寺組、坂野建設、本田組の４社が合同で、西庶路ふれあい公園の枯れ葉を清掃しました。

地域貢献活動の一環として行われたもので、４社の作業員がブロアーやほうきなどを使い、公園内やフェンス周辺の枯れ葉約170kgを集めました。



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



ＶＳ.シャングリラ
作者：櫛木 理宇



川崎警察遠雷雨
作者：香納 諒一

調べ学習



不安とうまくつきあうには
作者：サラ・スティーヴンズ



ドラえもん ひみつ道具大事典
作者：藤子・F・不二雄

趣味・教養



かぎ針で編める模様を楽しむ丸ヨークウェア
作者：アップルミンツ

児童・生徒図書



こわいをへらす
作者：魚住 直子

絵本



かいてんずしのずかん
作者：相田 智之



パンどろぼうとさすらいラーメン
作者：柴田 ケイコ

「読書おもいで帳」をご存じですか？

図書室では、借りた本の読書履歴を記録できる「読書おもいで帳」を発行しています。こちらの通帳は町立学校図書館と共通で利用することができ、図書室だけでなく、学校図書館で借りた本についても記録が可能です。子どもから大人まで多くの方にご活用いただいている「読書おもいで帳」をまだお持ちでない方は、ぜひ図書室カウンターまでお気軽にお声がけください。

３種類の中から１つ選べるよ！







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

認定こども園・保育園入園案内

入園要件

教育認定…満３歳以上の子ども

保育認定…保護者が就労、妊娠出産、病気、障がいがある、看護などの理由で保育が必要となる満６カ月以上の子ども

受付期間　**12月１日(火)～25日(金)まで**

園　名	認定区分	利用定員	対象年齢	利用時間（標準時間）	利用時間（短時間）
学校法人二葉学園 白糠こども園 （☎ ２－３４６０）	教育認定	11人	満３歳以上	平日 8:30～13:30	
	保育認定	23人	満６カ月以上	平日 7:30～18:30 土曜 7:30～13:30	平日 8:30～16:30 土曜 8:30～13:30
学校法人二葉学園 庶路こども園 （☎ ５－８２５０）	教育認定	25人	満３歳以上	平日 8:30～13:30	
	保育認定	18人	満６カ月以上	平日 7:30～18:30 土曜 7:30～13:30	平日 8:30～16:30 土曜 8:30～13:30
社会福祉法人 白糠いつくしみ会 白糠立正保育園 （☎ ２－２６７０）		15人	満３カ月以上	平日 7:30～18:30 土曜 7:30～15:00	平日 8:30～16:30 土曜 8:30～15:00

※受入拡充支援事業を利用した子どもの預かりは、別途ご案内します
※やむを得ない理由で受付期間終了後に令和９年度からの入園を希望する方は、事前に各施設または役場健康こども課子育て支援係へ相談ください

問合先　健康こども課子育て支援係（522・526）

02

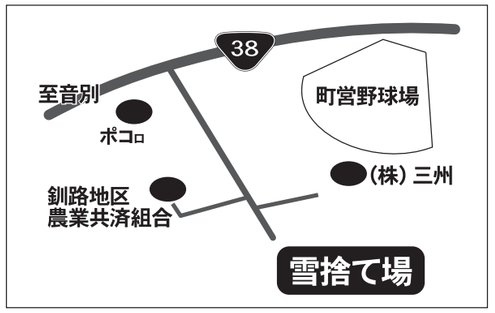
除雪へのご協力をお願いします

冬期間の安全な通行を確保するため、除雪作業へのご理解とご協力をお願いします。除雪後の道路や雪捨て場の利用について次の点にご注意ください。

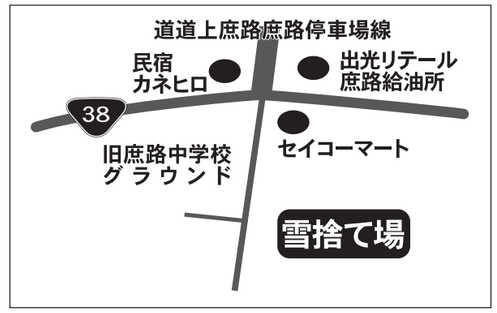
①車道に車を止めないでください。その部分の除雪ができなくなり、交通事故の原因になります。
②除雪後は道路に雪を捨てないでください。凍結して道路がでこぼこになります。
③除雪したときに玄関や車庫の前に雪がたまることがありますが、ご理解とご協力をお願いします。
④土地の境界石などの破損がありましたら、担当へ連絡してください。

■雪捨て場は次の２カ所です

白糠地区



庶路地区



問合先　建設課土木都市計画係（283）

健康スイッチ

あなたの一歩が未来を変える

第６回　病気に負けないからだづくり



毎年 12 月から３月頃にかけて、インフルエンザの流行がピークを迎えます。
冬は何かと体調を崩しやすい時期ですので、今一度、ご自身の健康について見直しましょう！

■免疫力の低下に注意！



冬になると空気が乾燥し、喉の粘膜の防御力も低下します。
こまめな手洗い・うがいのほか、室内の湿度を 40%から 60%に保ち、必要に応じてワクチン接種やマスクの着用をするようにしましょう。

■かくれ脱水に注意！



気温が低くても、暖房の使用や空気の乾燥により、喉の渇きを感じにくいまま体内の水分が失われて脱水になることがあります。喉が渇く前にこまめな水分補給を心掛けましょう。
※目安：１日１～1.5 リットル（１時間で 100ml 程度飲むと達成しやすい）
※疾患等で水分摂取に制限のある方は、医師の指示に従いましょう。

■冬季バテ・冬季うつに注意！



日照時間の減少や自律神経の乱れによって、疲労感や気分の落ち込みが生じます。生活リズムを崩さないためにも、適度な日光浴やバランスのとれた食事、湯船につかるなどの入浴習慣を意識しましょう。

■ヒートショックに注意！



寒暖差によって血圧が急激に変動し、心臓や血管に強い負担がかかり、血管が詰まったり破れたりすることで、脳梗塞や心筋梗塞の発生リスクが高まります。
予防のためには、脱衣所や浴室を事前に暖め、お湯の温度は 41℃以下に設定しましょう。また、湯船に浸かる前は、足元から上半身に向かって温かいシャワーを当ててゆっくり体を温めましょう。

～健康な生活を送るための４本柱～

❶ バランスの良い食事

免疫力の低下を防ぐためにはバランスの良い食事が重要です。特に腸内環境を良くするために発酵食品（納豆、ヨーグルト、味噌、キムチなど）を取って善玉菌を増やすと、免疫細胞が活発になります。
その他、善玉菌の餌となる食物繊維やオリゴ糖などの補給、肉や魚、卵、大豆製品などの良質なタンパク質を取ること、抗酸化作用や粘膜維持に関わるビタミンＡ・Ｃ・Ｄ・Ｅを緑黄色野菜や果物から取ることを心掛けましょう。









７月に開催した健康づくり講演会の講師
東京農業大学名誉教授　農学博士　小泉　武夫氏によると…



納豆、キムチは抗がん・免疫活性が高く、納豆 1/2 パックを毎日食べることで死亡率が低下したり、本場韓国のキムチは食欲アップ、風邪の予防、ダイエット効果があることも分かっています。
また、医食同源という言葉がありますが、味噌による抗がん作用は医学的にも証明されているとのこと。小泉先生はお味噌汁に納豆を入れてよく食べているとお話されていました。

❷ 適度な運動

適度な運動は血流を促し、体温の上昇や免疫細胞の働きをサポートします。日常生活で座る時間を減らし、ウォーキングやスクワットなどできることから始めてみましょう。



❸ ストレスのない生活

ストレスを受けると自律神経の乱れ、体調不良につながります。
また、粘膜の免疫の低下や、他の免疫細胞の働きが悪くなります。
趣味の活動や適度な息抜きでストレスの少ない生活を送りましょう。

❹睡眠の質

１日６～８時間程度の十分な睡眠を心がけ、質を上げることが大切です。
〈ポイント〉
①起床・就寝時間を一定にして体内時計を整える
②朝に太陽の光を浴びて、自然な入眠を促す物質を分泌させる
③寝る前にスマートフォンやテレビの画面を見ないようにする
④寝る前のカフェインやアルコールを控える　など



六田晴洋の

私たちのご近所さん



VOL.43 白糠でアメマスを探す ～先月号の続き～

アメマスは深い淵で雨を待ち、増水を利用しながら障害物を乗り越え、川をさかのぼります。上流部で産卵するといわれていますが、観察して意外だったのは、中流部にも産卵を直前に控えていそうなメスが複数いたことです。産卵は上流部だけとは限らないのかもしれません。ただ、川幅が広い中流部で特定の個体を追うことは困難でした。そこで、流れの細い上流部に狙いを絞りました。


茶路川の上流部

「上流部の難しさ」

上流部ならではの難しさもありました。

第一に、魚がのぼってくるまでに時間がかかること。何日待っても魚影さえ見つかりません。「そもそも、本当にここまでくるのか?中流部で撮る方法を探るべきでは?」。そんな迷いが日ごとに大きくなります。

第二に、山奥の険しい地形です。重い機材を担いで川に降りられる場所は限られるため、長い距離を歩かなければなりません。その途中には生々しいクマの足跡もありました。そんな中、安全かつアメマスが好みそうな場所をいくつか見つけ、そこに来ると信じて通い続けました。


急流の下で並ぶアメマスのペア

「ようやく現れたペア」

色づいた木々の葉が散り始めた頃、その光景は突然やってきました。急流が生む泡の下に隠れる、丸々太ったメスと、それに寄り添うオス。前日まではいなかった場所です。やっと来てくれたか!

「いつ頃産卵していただけそうでしょうか?」。オスは頻繁にメスに身を寄せ、ご機嫌をうかがっていました。それは私も同じ気持ち。

その時点で、アメマスの撮影に充てられる日数は、残りわずかだったのです。

結果的に、願いは届かずタイムアップ。産卵は間に合いませんでした。

しかし、繁殖が始まるまでアメマスがどこで何をしているのか、上流部に姿を現すのはいつ頃なのか。自分の足で探し、観察することで得た情報や経験は、来年につながる大きな収穫となりました。来年にご期待ください。

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10月31日現在

◆人　口　６，６７１人　（▲12人）
　男　　３，１４９人　（▲５人）
　女　　３，５２２人　（▲７人）
◆世帯数　３，８０２世帯（▲９世帯）
※（　）は前月比

戸籍のまど

おくやみ

東１北２　伊　藤　規　男さん（７９歳）
東１南３　小野寺　貞　信さん（８６歳）
東２北４　鈴　木　節　子さん（７７歳）
東３北１　松　崎　ユキエさん（９０歳）
西１北６　尾　関　　一さん（９４歳）
西５北１　大　木　幸　子さん（７９歳）
西・東1北1　山　岸　　武さん（７８歳）
西・東1南2　山　崎　静　江さん（９２歳）
西・東2南2　森　江　　安さん（９４歳）
西・西1南3　森　江　　尚さん（８７歳）
西・西2南1　松　本　良　子さん（７６歳）
庶路基線　小　池　初　枝さん（105歳）

10月16日～11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。

サンアリーナしらぬか通信

１ヶ月限定会員募集

＼寒さに負けない身体づくり／

１ヶ月使い放題

プレミアム会員

5,500円（税込）

プール・温浴・ジム　施設すべて使い放題



申込期間
12月１日～12月27日

利用期間
限定会員申込日から１ヶ月間

～帰省する学生さんや運動を始めようという方におすすめ～
この冬、５，５００円で「寒さに負けない身体づくり」に投資しませんか？
１ヶ月間、白糠町温水プールがすべて使い放題の特別価格です。
継続で翌月会費が無料になるのは12月27日のお申込みまで。
まずは１ヶ月お試しください！

１ヶ月限定会員終了後も継続して入会の場合
翌月１ヶ月分の会費が無料！

サンアリーナしらぬか
白糠町温水プール　☎01547-2-3272　10：00～22：00　毎週月曜休館日
※祝日の場合は営業　翌平日が休館日

町営住宅入居者募集

受付期間／12月１日(火)～７日(月)
入居時期／令和９年１月上旬予定
募集住宅／詳細は右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、庶路支所
※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
・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
・築H19年(R8年) 平屋2LDK AW11－2　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)

楽屋オチ

「燃える氷」と呼ばれるメタンハイドレート（14ページ参照）。氷なのに燃えるという不思議な物質です◆天然ガスの主成分であるメタン分子が、深海など高圧低温の状況下で、水の分子と結びついて…という原理ですが、とにかく氷が燃えててビックリ◆さて、メタンというと牛のゲップに含まれるメタンも地球温暖化の一因かも？程度の知識しかなく。毎月毛髪ネタやらゲップやら、品がないオチばかりで炎上しそう。ここは氷で頭を冷やそ。ほらまた頭ネタだ（ＳＹ）

非常に恥ずかしい話ですが、Ｋは髪が少ししか生えてきません◆そんなＫの夢は、顎や口元に豪快な髭を蓄えること。大人になれば生えると信じていましたが、20代後半になっても生えない現実に落胆。夢を諦め、髭の脱毛サロンへ行ってきました◆男の三大激痛は尿路結石、群発頭痛、心筋梗塞といわれています。４位は痛風、５位には髭の医療脱毛がランクイン。しかし、Ｋは髭が少ないためか、まさかの無痛。これにより、６位だった金的が繰り上がり、堂々の５位にランクアップしました（Ｋ）

先日、役場職員の勤続表彰があり、長年町づくりに尽力してきた諸先輩方のようになりたいと改めて思いました◆長く続くものといえば、ＮＨＫのど自慢は１９５３年から放送されているそう。そんな私は「面白くない」と言われながらも、楽屋オチに毎月継続して出場しています。のど自慢は鐘一つで終わるのに、こちらは不合格でも翌月また歌います◆今更ですが文末のＳＴの略は「すべっても・続ける」ではなく「才能・たっぷり」です。「スーパー・つまらない」だけは勘弁してください（ＳＴ）

広報しらぬか 12 2026（令和８年） No.1081

12月くらしのカレンダー

1 火
- 第４回定例議会開会 10:00～役

2 水

3 木
- 母子健康相談 10:00～保
- １歳６カ月児、３歳児健診 12:30～保
- 乳児健診 13:00～保

4 金

5 土

6 日
- 交通安全町民大会 10:00～社詳8ページ

7 月
- こころの相談 13:00～役
- 生涯学習講座「中国語講座」18:00～社詳8ページ

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
- はたちのつどい写真展（～１月17日）社詳9ページ

9 水
- 特設人権相談所 10:00～支
- 生涯学習講座「中国語講座」18:00～社詳8ページ

10 木

11 金
- **70歳以上しらぬかの湯無料入浴日**
- 白洋老友会健康相談 10:30～白洋老友会事務所
- ふまねっと教室 13:30～保

12 土

13 日
- 世界王者 桃田賢斗選手から学ぶバドミントン教室 9:30～総詳8ページ

14 月
- 生涯学習講座「アップルパイ作り講座」10:00～社詳8ページ
- 生涯学習講座「中国語講座」18:00～社詳8ページ

15 火
- ふまねっと教室 13:30～コ

16 水
- 生涯学習講座「中国語講座」18:00～社詳8ページ

17 木
- 集団フッ素塗布事業 13:00～保

18 金

19 土

20 日

21 月
- 生涯学習講座「使ってみよう！スマートフォン講座」 10:00～社詳9ページ
- こころの相談 13:00～役

22 火
- 生涯学習講座「使ってみよう！スマートフォン講座」 10:00～社詳9ページ

23 水

24 木

25 金
- **70歳以上しらぬかの湯無料入浴日**

26 土

27 日

28 月
- **役場仕事納め（１月４日仕事始め）**

29 火

30 水

31 木

役役場庁舎 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

情報発信

ホームページ インスタグラム ライン

発行日／令和8年11月25日（月1回発行）
発行／白糠町 編集／企画財政課地域交流係

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