



広報

皆さんと村を結ぶ架け橋

しむかっぷ

3

2026
No.819

おには～そと!
ふくは～うち!

TOPICS

- ▶ アスペン中学生短期交換留学事業(派遣)参加報告
- ▶ 地域おこし協力隊活動報告



アスペンに行ってきたこと
 占冠中2年 藤岡 拓雄

私は、1月に占冠村の交換留学プログラムでアメリカのコロラド州アスペンに行ってきました。人生初の海外でしたが、とても楽しむことができました。

その中で印象に残っていることが、二つあります。一つ目は「スキー」です。私は、日本のみならずアスペンのみならず一緒に、スノーマスという所でスキーを丸1日しました。そのスキー場はとても大きく、たくさんの観光客が訪れていました。私は、アスペンのみならず森の中のコースを滑りました。私は、普段森の中などを滑ることがなく最初は少し恐怖心を感じていました。



アスペン中学生短期交換留学事業(派遣) 参加報告

抱いていましたが、みんなノリが良く、私も楽しんで滑ることができました。ですが、森の中を滑ることに慣れてきた頃に下に埋まっていた切り株に気付かず足を滑らせて転んでしまいました、けがをしてしまいました。ですが、転んだときは全く痛みがせず、むしろ楽しいくらいでした。それもアスペンのみんなが楽しい空気感を作ってくれたからだと思います。

二つ目は「食べ物」です。私は、アスペンでたくさんジャンクフードを食べてきました。ピザやハンバーガー、タコスにマフィンなど、普段なら食べきれないと思うほどの量でしたが、どれもやみつきになる味でした。朝食からハンバーガーを食べた後にマフィンなども食べましたが、とても量が多かったにも関わらず全部食べられてしまうほどおいしかったです。その他にも、お昼ご飯にみんな食べたいピザが自分の顔よりも大きいものでした。

やはり、日本にずっと住んでいると当たり前だと思えていたことが、海外では当たり前ではないということを実感しました。また、こうした違いは、実際に現地に行って体験してみないと分からないと感じました。このような学びをこれからも生かしていきたいと思っています。

1月4日から14日までの間、姉妹都市である米国コロラド州アスペン市との国際交流事業「アスペン中学生短期交換留学事業(派遣)」が行われ、村内の中学生および後期課程生がアスペン市を訪問しました。

参加者たちは、アスペンの地でどのようなことを学び、経験してきたのでしょうか。参加者それぞれの感想についてご紹介します。

参加者

中学生・後期課程生3人
 引率者3人

アスペンで印象に残ったこと

占冠中2年 井川 紡

今回私たちは、アスペン交換留学に参加させていただきました。その活動を通して印象に残った出来事が三つあります。

一つ目は「ロサンゼルスからの飛行機が遅延した」ことです。本来の予定では14時ごろに離陸予定だったのですが、天候が悪化し19時ごろに離陸してしまいました。そのせいで、アスペンに到着したのが22時になり、1日目はほとんど移動が終わってしまいました。本来の予定でも1日目は特に何もせずに過ごす日でしたが、せめて何かやりたかったなと思いました。

二つ目は、「学校が日本と違う」ことです。私たちはこの交換留学の間にいくつかの

学校を訪れました。そこでは「スナックタイム」という軽食を取れる時間が2回ほどありました。日本の学校では到底ありえないような時間で、驚きと同時に「日本にもあったら良いな」と思いました。

また、日本では自分たちで教室等の掃除をするのが基本ですが、アスペンでは清掃員の方がいるため、生徒が掃除をする必要がありませんでした。これらのおかげで、日本とアスペンの学校の違いが明確になり、日本の厳しさを改めて実感しました。

三つ目は「お店の規模とシステムが違う」ことです。今回の交換留学の活動の一環としてスーパーマーケットに買い物をして行きました。その際に行ったお店はどれも広く、売っているものが多種多様でした。食品から灯油まであり、日本のスーパーよりも

ず自分から話しかけてみようと思えるようになりました。その結果、残りの留学生生活を前向きな気持ちで過ごすことができ、多くの貴重な経験をすることができました。

3日目にアスペンの学校を訪問したときに、元ALTのティンバーさんとグレイソンさんに会いました。アスペンにいらると知らなかったのもうれしく、アスペンに来て本当に良かったと思いがた。普段は人見知りですがアスペンにいらると話すとアスペンにいらる生徒や親などいろいろな人が私に話しかけてくれたおかげで、私の人見知りも少し良くなったと感じています。アスペンの学校を3校訪問したときに同年代の子と一緒に授業を受け、分からないことは丁寧に優しく教えてくれたり、自分よりも年下の子が学校を案内してくれたり、とても優しく接してくれました。日本の学校とは授業のスタイルが違ったり、やっている教科の内容が難しかったりと違うこともたくさんありましたが、ルールが難しくなく時間も臨機応変に調整できて、毎日通えたら楽しそうだなと思いました。

この留学を通して、言葉が違っても伝えようとする気持ちがあれば相手に届くのだと学びました。うまく英語が話せなくても知っている単

アスペンに行って学んだこと

トナム学校8年 ラナ マユ

今回私はアスペンに短期留学に行きました。海外へ行くこと自体は初めてではありませんでしたが、家族と10日間も離れて過ごすのは初めてだったので、出発前は期待よりも不安の気持ちの方が大きかったです。行きのロサンゼルス空港で飛行機がキャンセルになるハプニングもあり、本当にアスペンに着くのか、アスペンに滞在して10日間無事に過ごせるのかすごく不安でした。

実際にアスペンに着くと、ホストファミリーがとても温かく迎え入れてくれ、少しずつ緊張もほぐれ、安心して過ごすことができました。しかし最初は、慣れない環境や英語への不安、家族と離れている寂しさから、自分の気持ちを上手く伝えることができませんでした。

そんな中、周囲の人たちが優しく声をかけてくれたり、分からないことを丁寧に教えてくれました。何かあったときには日本語に翻訳してくれたり、私の未熟な英語も最後まで聞こうとしてくれたことで、少しずつ安心して行動できるようになりました。それからは、間違えることを恐れ



語をつなげ、ジェスチャーなどを交えて伝えようとする、相手も一生懸命理解しようとしてくれました。「伝わらないから言わない」ではなく、「伝えようとする努力」が大切なのだと分かりました。また、不安な気持ちがあっても、一歩踏み出すことで新しい経験につながることも実感しました。

最後に、私を温かく迎え入れてくれ、10日間お世話になったホストファミリーと、旅に出るまでお世話になった方々、そしてこのような貴重な経験ができるアスペン短期交換留学に参加させてください。ありがとうございます。



汎用性に優れているなど思いました。さらに、日曜日にホストファミリーとお土産を買いに行ったのですが、その際に行った店が現金不可の店でした。現金しか持っていない私はホストファミリーに会計をしてもらい、その後ホストファミリーに支払う形式にしてもらいました。

今回のアスペン交換留学で、今までの人生ではなかったとても貴重な体験をすることができました。最後になりますが、このような貴重な時間を作っていただいたことに感謝申し上げます。そして、今後のアスペン交換留学の発展に期待しております。

異文化体験を通して

占冠中学校教諭(引率)

木村 華央里

アスペン市と姉妹都市関係にあり、30年以上国際交流が続いている占冠村。昨年、前任校にて派遣事業のお話を聞いて以来、いつか参加してみたいと思っていました。つい念願だったアスペン訪問が叶いました。

10月に引率で来日されたルーク先生のご自宅に滞在させていただき、充実した日々を過ごさせていただきました。アスペン市内ツアーや歴史協会への訪問を通して、多くのことを聞き取る機会が得られました。また、教員の立場として、現地の小・中学校を見て回り、児童・生徒の授業と一緒に参加することができ、大変勉強になりました。



特に、コミュニケーションスクールでは、ルーク先生が受け持つ児童の皆さんと一緒にゲームをして仲を深めることができているのが一番の思い出です。ルールを知らない私に、「こうしてみよう」といいよ。次やってみる？」と親切に教えてくれる姿に、「子どもたちにとって、相手に言葉が通じるかどうかは重要ではなく、一緒に遊ぶ仲間として私を受け入れてくれていてという事実がうれしくなっていました。同時に、子どもは遊びを通して言葉の壁をあっさり超えていくのだなと改めて感心していました。

私自身、学校で英語を教えていると、どうしても完璧に受け答えをしなければならぬと身構えてしまう児童・生徒たちを見てきたので、英語はあくまでも「コミュニケーションの道具」であり、「楽しんで交流することがまずは大切」ということを今後も伝えていければなと改めて思いました。もちろん日本の学生には、受験勉強という現実もあり良いため、ただ楽しめれば良いというのも語弊はありますが、まずは対話を通して、言語の面白さや楽しさを感じてもらえればと思っています。

今回の訪問を通して、ここでは書き尽くせないほど多くの素晴らしい体験をさせてい

コミュニケーション、プレゼンテーション、よさこいソラシオン発表をはじめ、生徒たちは初めてのアメリカでも物おじせずたくさんのことを吸収し、一回りも二回りも成長して無事に帰ってくる事ができました。自分が中学生の時にもこんな体験ができていたら...。30年以上も続いている占冠村の交換留学事業は素晴らしいです。これまでの事業に携わり、交流を深め継続に導いてきた諸先輩方に敬意を表すとともに、ぜひ今回の留学で得た貴重な経験が生徒たちの未来をより豊かなものにし、今後の生活に生かされ、占冠村とアスペン市の姉妹都市交流が今後ますます深まることを願って、お礼に代えさせていただきます。本当にありがとうございました。

ただいま、アスペン

ALT(引率)
アシユリー・スプレング

今回の交換留学でアスペンに行けたことは、正直、私にとってどこか現実離れた体験でした。10代の頃には交換留学に参加することができませんでした。今回の旅では英語の先生として同行する形で実現し、私にとってかけがえのない経験になりました。子どもの頃からの夢を、今こ

ただいまでした。これらの体験を通して得た学びを、今後、教育現場に役立てていきたいと考えています。

最後に、今回の派遣事業の実施にご尽力いただいた関係者の方々に、深く感謝申し上げますとともに、本事業が今後も継続的に発展していくことを祈念いたします。

姉妹都市交換留学事業に参加して

トナム学校教諭(引率)

芳賀 秀樹

このたび、姉妹都市アスペンへ中学生短期交換留学事業引率の立場として初めて参加させていただきました。トナム学校や占冠中学校から3人の生徒が約10日間の滞在を通して、日々成長しながら交流を深めていく姿を間近で感じることができました。自分自身もかけがえのない貴重な体験をたくさんさせていただきました。占冠村、教育委員会、コリーさん、アシユリー先生、アスペン姉妹都市委員会、そして生徒や引率団を温かく受け入れていただいたホストファミリーの方々をはじめ、ご支援いただいた多くの方々に改めて感謝を申し上げます。私にとって、アスペンは生まれて初めての訪問でしたが、どこか懐かしさを感じる

うして実現できた胸を張って言えます。そして、また次も実現できるかもしれないと思うと、今からワクワクしています。

アスペンでの滞在中は、占冠の生徒、アスペンの生徒や先生方、そして一緒に参加してくださった引率の皆さんとさまざまなアクティビティに参加したり、ホストファミリーと過ごしたりと、本当に素晴らしい時間を重ねることができました。また、先生方も生徒たちも、英語で話そうと挑戦したり、初めてクロスカントリースキーに挑戦したりと、自分の殻を破ってさまざまなことにチャレンジする姿がとても印象的でした。その姿に刺激を受けて、私自身もスノーボードなど、長年離れていたことにもう一度挑戦してみようという気持ちになりました。スキーレンタルを受け取ったとき、スタッフの方から「最後にこの山を訪れてから12年ぶりですね」と言われ、思わず驚きました。それでも、また挑戦できて本当に良かったです。自分がスキーをやめた理由を思い出してしまっただけでも...。

一方で、個人的には多くの困難もありました。特に大きかったのは、家族を恋しいと思う気持ちと、もう1週間も滞在できないと実感したときの切なさです。家族とは普段



居心地の良い土地でした。自分が生まれ育った北海道も山に囲まれ自然豊かで、長い冬はスキーなどのウィンタースポーツに慣れ親しんできたからでしょうか。しかし、生徒たちと滞在6日目に訪れたスノーマス・ヴィレッジは、アスペンにある四つのスキー場の中でも一番広くてリフト数が20もあり世界中からの観光客も多く、そのスケールの大きさに圧倒されました。標高も日本のスキー場とは比べものにならないくらい高く、富士山でスキーしているようなものなので、酸素が薄く、すぐに息切れするという初めての感覚を、訪問前に聞いていた通り味わうことができて、とても楽しめました。そして、10月に占冠を訪れた5人のアスペンの生徒が授業免除で全員集結してくれて、占冠の生徒たちの体調やスキーのレベルを気遣いながら、自分

たちの庭であるコースを優しく案内してくれたり、たくさん話しかけてくれたりしました。昼食やアフタースキーの遊技場でのアクティビティにおいても、生徒たちのたくさんの笑顔を見ることができたのが一番の思い出です。他にもスケート、クロスカントリー、そり滑りなど、現地の学校訪問などのアクティビティでは、小中学生や園児たちに混ざって一緒に楽しんでいました。

今回、占冠引率団のコリーさんと一緒にお世話になったホストファミリーのファミリー家は、両国の派遣事業を毎年統括しているジョーリンさんの義理父母のお家。ホストマザーのジャンさんは元大学の先生で、日曜教会へ連れて行っていただいた際はオルガンの演奏担当でした。ホストファミリーのピーターさんは現役スキーインストラ

からとても仲が良いので、これほど長い間離れて過ごすことは想像以上の試練でした。ただ一つ願うなら、家族もずっと一緒に過ごす時間がほしかったということです。アスペンのホストファミリーの皆さんも、占冠の生徒たちもずっと一緒に過ごしたかったと、きつと口をそろえておっしゃると思います。

ほろ苦い別れではありませんが、次のグループの学生たちとまたアスペンに戻ってこられる日が待ち遠しいです。

今年のグループの皆さんが一生忘れられない思い出をたくさん作り、交換留学の仲間としてこれからも交流を続けてくれることを願っています。そして、私をここまで導いてくださった全ての方々に感謝します。これまで、そしてこれからもこのプログラムを支え続けてくださる占冠村の皆さま、本当にありがとうございます。この事業は、子どもから大人まで、多くの人にとってかけがえのない思い出になっています。最高!





地域活性化の使命を担う「地域おこし協力隊」。占冠村では現在4人の隊員が日々精力的に活動しています。それぞれの活動状況についてご報告します。



すずき ともかつ
鈴木 知克 隊員
所属：企画商工課商工観光担当

令和6年7月より地域おこし協力隊として、占冠・村づくり観光協会が勤務しています。この1年間、観光協会の業務全般を経験しました。ふるさと祭り、紅葉まつりでは、イベントの計画・準備および当日の運営を担当させていただきましたが、初めての経験でも大変でした。しかし、イベントに携わる関係者の皆さまに優しく教えていただき、協力してくださったおかげで無事に最後までやり遂げることができました。

また、村外で開催される数多くのイベントにも参加しました。「大ほっかいどう祭り」と「占冠村観光物産展」では、村の特産品の対面販売を行う際に観光ガイドブックを配布、同時にふるさと納税のチラシを手渡ししながら、村の観光・物産のPRを行いました。そのほかに「道の駅南ふらの感謝祭」、道北の「うまい！」が勢ぞろいの「冬の地場産フェア」では、上川中南部七つの道の駅が連携し、一つのブースでそれぞれが地元の特産品の販売と観光PRを行いました。このイベントに参加した各道の駅の担当者から、それぞれの道の駅の特徴や工夫などについて直接お話を伺うことができて、とても参考になりました。

新たに築いた人脈を大切に、道の駅での業務はもちろん、今後の地域おこし協力隊としての活動にも生かしていきたいと思っています。



おだなか あつし
小田中 温 隊員
所属：農林課林業振興室

令和7年4月より地域おこし協力隊として、役場農林課林業振興室に勤務し、ヒグマやシカをはじめとする野生鳥獣の調査、出現対応、広報作成等に取り組んでいます。昨年は道内でヒグマによる人身被害が相次ぎ、各種媒体でも大きく取り上げられました。村内では秋に出現件数が増加したものの、全体としては比較的落ち着いた状況でした。出現対応を行う場面もあり、現場では常に緊張感を伴いますが、人身の安全を最優先に、関係機関と連携しながら対応に当たっています。

シカについては、ライトセンサー調査を行い、その生息数の多さを実感しました。夜間の調査では一度に多数の個体を認

認する場面もあり、地域における生息状況の現状と課題を改めて認識しました。昨年末からは村の有害鳥獣駆除の従事者として活動を開始し、現場での経験を重ねています。今後は駆除に加え、生息状況の把握や食肉利用の推進にも取り組んでいきたいです。

そのほか、鳥類やアラヒグマ等への対応も行っています。広報紙の「野生動物対策の状況」や折り込みチラシ「ヒグマについて」の一部作成にも携わり、目撃・痕跡情報を整理しながら、分かりやすくお伝えできるよう心がけています。

今後も知識と対応力の向上を図り、住民の皆さまの安全確保に努めてまいります。

令和4年5月より協力隊として占冠保育所で勤務しています。占冠に移住して約4年が経ち、夏の自然や冬の厳しさを肌で感じて過ごしてきました。年に一度は帰省していましたが、いつの日からか「早く北海道に戻ってのんびりしたい」と思うようになり、村での生活は私にとって居心地が良く、帰る場所となっていました。東京では味わえなかった、窓から緑が見える環境に喜びを感じながら過ごしています。

今年度は1歳児を担当しました。子どもの発達に合わせながら生活リズムを整えたり、興味のある遊びを深めたりしました。最近是他クラスとの交流も増え、友達の遊びに参加したり、自分の思いを伝えようとしていたりする姿が見られ、心身の成長を見守っています。

保育所内にある交流コーナーでは子育て支援事業が行われています。入園前のお子さんやその保護者、妊産婦さんが利用できる、毎月さまざまなイベントや講習が企画されています。今年度は園児と一緒に交流コーナーで遊ぶ機会が増え、入園前のご家庭や担当職員との交流ができました。子どもの成長を喜び合ったり、保育所での生活を伝えたりと親睦がより一層深まったと感じています。今後も交流を楽しみながら、子ども一人一人に応じた共感的な関わりをしていきたいと思っています。



おいわ みき
大岩 未希 隊員
所属：福祉子育て支援課子育て支援室

令和6年6月より地域おこし協力隊として占冠山村産業振興公社で勤務しています。主な業務は、占冠村の特産品である山菜加工品(主にフキ)の製造です。また、年に2回ほど、観光協会の皆さんと一緒に札幌市で行われるPRイベントにも参加しています。

工場では、原材料の保管から下処理、製造までの流れに携わっています。繁忙期は4月、6月から7月、11月で、特に長期休みの前は製造が立て込みます。体力的に一番大変なのは、6月から7月にかけて新フキを塩蔵庫に入れていく作業です。気温が上がる中での作業は負担も大きく、職場の皆さんからは「毎年の時期は痩せる」と聞

いていましたが、私は逆に10キロほど増えてしまいました。今年こそ、健康的に体を整えたいと思っています。

PRイベントでは、ゆるキャラの「しむかっぴー」に根強いファンが多く、しむかっぴーに会うためにわざわざ足を運んでくださることに感動しました。これからは山菜加工品をはじめ、占冠村の魅力を多くの方に知っていただけるよう、情報発信にも力を入れていきます。

3年目となる今年度は、協力隊として最後の任期です。工場でもイベントでも、占冠村のために「何かを残せた」と思えるような活動をしていきたいと考えています。



たなか さとし
田中 仁 隊員
所属：企画商工課商工観光担当



小型充電式電池の回収に関するお願い

近年、モバイルバッテリーや電子タバコなどに内蔵されている「小型充電式電池」による火災が、全国の自治体のごみ収集車や処理施設で多発しています。

小型充電式電池は、収集車のプレス板で圧縮されるなどの強い力がかかると発火する危険性が非常に高いため、決して「埋立ごみ」には混ぜないでください。

不要になった小型充電式電池は製品から取り外し、村内公共施設に設置してある「乾電池回収ボックス」に入れてください。

乾電池回収ボックスの設置場所

- 占冠村総合センター
- 占冠地域交流館
- 双珠別住民センター
- トママコミュニティセンター

小型充電式電池とは？

充電して繰り返し使用できる小型で軽量の電池で、ニカド電池やニッケル水素電池、リチウムイオン電池などがあります。

使用されている製品の具体例

モバイルバッテリー、ノートパソコン、スマートフォン、携帯ゲーム機、電動工具、ワイヤレスイヤホン、電子タバコなど

それぞれの電池にはリサイクルマークがついています。



膨張したモバイルバッテリー



問 建設課環境衛生担当 ☎ 56 - 2173

膨張・液漏れしているものは絶対に乾電池回収ボックスに入れないでください!

膨張・液漏れした小型充電式電池は、発火や爆発の危険がありますので、乾電池回収ボックスには入れず、「役場建設課環境衛生担当」または「トママ支所」の窓口へ直接お持ち込みください。

※電池を製品から取り出せない場合も、窓口へ直接お持ち込みください。

年金に関してのご相談・お問い合わせは出張相談や電話相談、ねんきんネットをご利用ください

出張相談

旭川年金事務所では、毎月1回、富良野市役所で出張相談を行っております。ご利用の際は、お電話でお問い合わせの上、「事前予約」を行ってください。

来月は **4月7日(火) 10:00~15:30** ※毎月おおむね第1火曜日
事前予約制です。お問い合わせは旭川年金事務所(☎0166-25-5606)まで。
※自動音声案内「1」選択後、「2」を選択してください。

電話相談

年金に関する一般的な相談をお受けしています。お手元に「基礎年金番号」、または「マイナンバー」をご用意して、ねんきんダイヤル(☎0157-05-1165)におかけください。

※基礎年金番号は「年金手帳」「年金証書」「保険料の納付書」などに記載されています。

ねんきんネット

「国民年金の加入」などの手続きや、「口座振替登録」、「受取見込額の試算」が利用できます。下記の方法で利用登録を行ってください。

- (1) 「ねんきん定期便」などに記載の「アクセスキー」を使って登録
- (2) マイナンバーカードを使って、マイナポータルから連携



詳細は日本年金機構のホームページをご覧ください。



日本年金機構

検索

問 住民課戸籍担当 ☎ 56 - 2123

2/14(土)



ラ ッチャコナイト2026

占冠の夜を幻想的に彩る
占冠・村づくり観光協会主催の「ラッチャコナイト」が、道の駅自然体感しむかっぷで開催されました。会場では雪眼鏡作りの体験や「しばれ屋台」の出店に加え、豚汁やワカサギの天ぷら、熱燗が無料で振る舞われ大いにぎわいました。夜にはアイスクャンドルとイルミネーションが周辺を幻想的に照らし出し、フィナーレには約200発の打ち上げ花火が冬の夜空を彩りました。



2/14~15(土日)



第9回ヒグマミーティング

ヒグマに強い村づくりをめざし、村と村民有志、専門家が連携して行う毎年恒例の勉強会「ヒグマミーティング」が、占冠村総合センターにて2日間にわたり開催されました。1日目は今年初の試みとして、非公開の少人数による討議「小ぐま会議」が行われました。村職員や村の捕獲従事者、酪農学園大学講師、リゾート関係者らが膝を突き合わせ、ヒグマ対策や捕獲従事者の育成など



について熱い議論を交わしました。2日目は、観覧自由の調査研究報告会「ひぐまセミナー」が開催されました。小田中野生鳥獣調査員による村内のヒグマ動向年次報告をはじめ、酪農学園大学・帯広畜産大学の学生による研究発表や、1日目の小ぐま会議での議論を踏まえたパネルディスカッションが行われ、参加者は熱心に耳を傾けていました。同会場に併設された「ひぐまひろば」には、書籍や文献の閲覧、標本や模型の展示、ゲームコーナーなどが設けられ、子どもたちも楽しみながらヒグマについて学んでいました。



こんにちは 保健師です

皆さんが健康で元気に過ごすための役立つ情報をお届けします
☎ 地域包括支援センター(福祉子育て支援課) ☎ 56-2022

誤嚥を防いで いつまでも元気に食べよう!

本来、食べ物や飲み物は食道を通して胃に運ばれますが、何らかの理由で気管(空気の通り道)に入ってしまうことがあり、これを「誤嚥(ごえん)」といいます。誤嚥が続くと、口の中の細菌などが肺に入り、「誤嚥性肺炎」につながる可能性があります。

「最近むせやすい」「食事に時間がかかる」といった変化は、年齢のせいと見過ごされがちです。早めに気づき、毎日の工夫で予防していきましょう。



誤嚥(ごえん)しやすくなる主な原因

次のような状態が重なると、飲み込みの動きが弱くなり、誤嚥のリスクが高まります。

- ・唾液の量が減っている(口が乾く、虫歯・口臭が気になる等)
- ・歯や入れ歯の状態が不安定(かみにくい、痛い、合っていない)
- ・のどや全身の筋力低下(食が細くなった、声が小さくなった、疲れやすい等)



嚥下(えんげ)障害の症状があるかチェック!

- 食事中やお茶の時間にむせることが増えた
- 飲み込んだ後も口の中に食べ物が残る
- 飲み込んだ後に話すと声がガラガラする
- 体重の減少が目立つ(栄養不足)
- 発熱や微熱を繰り返す



嚥下とは?

食べ物を飲み込み、口から胃へと運ぶ一連の動作のことをいいます。嚥下がスムーズに行われるためには、多くの器官の筋肉や神経などが連携して働いています。

自宅でできる! 嚥下リハビリ

顔、首、口のマッサージ



肩や首のストレッチ



早口言葉



口の体操



歌う



生涯学習の窓

教育・文化・スポーツのホットな情報をお届けします
☎ 教育委員会社会教育担当 ☎ 56-2183

占冠村清流大学生募集のお知らせ

占冠村清流大学では令和8年度の新入学生を募集しています。教養講座や軽スポーツ、修学旅行、小中学生との交流などさまざまな学習活動を行っており、現在は19人の方が在籍しています。入学を希望される方は、**4月10日(金)までに**社会教育担当へお申し込みください。

一度退学した方や
卒業した方でも
再入学できます!!

入学資格 満60歳以上の村民の方

授業内容

1. 一般教養に関する事…… 食育講座、古典講座、消防講座など
 2. 運動や健康に関する事…… 体力測定、健康体操、脳トレなど
 3. 課外活動…… 社会見学、修学旅行、クラブ活動など
- ※授業内容は予告なく変更になる場合があります。

授業回数 月1~2回(夏期1回、冬期2回)

時間 午前10時から午後2時まで

場所 占冠村コミュニティプラザ 他

在学期間 大学: 4年制

大学院: 2年制

研究生: 希望する期間

経費 傷害保険料年間1,200円、または1,850円(年齢により変動)
自治会費、若干の教材費(必要に応じて)

その他 通学の送迎は行っておりませんので、あらかじめご承知おきください。



占冠村立学校体育施設の 開放事業について

令和8年度における学校開放利用団体を募集します!

対象団体 10人以上の団体、またはグループ

※未成年者の団体やグループについては、監督者として成人者が含まれている場合に限り対象とします。

- 開放施設
1. 占冠中央小学校
 2. 占冠中学校
 3. 占冠地域交流館
 4. トナム学校

開放時間 午後7時から午後9時まで

申込期限 3月27日(金)までに、社会教育担当へお申し込みください。

その他 利用団体会議を4月中旬に予定しています。後日、申込団体へ個別に通知いたします。



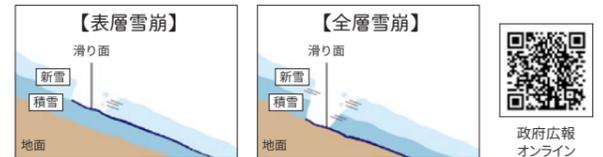
ご利用ください!

社会教育担当 みつや りくと
三ツ谷 陸翔

なだれ 雪崩や落雪に注意しましょう

冬から春先にかけては、雪崩や屋根からの落雪による事故が発生しやすい時期です。雪崩には主に「表層雪崩」と「全層雪崩」の2種類があります。表層雪崩は、新しく積もった雪が古い雪の上を滑り落ちるもので、寒い時期や大雪の降った後に発生しやすい形態です。全層雪崩は、地面に積もっている雪全体が滑り落ちてくるもので、気温が上がる春先に多く見られます。それぞれ「大雪」や「気温上昇」といった気象現象により発生リスクが高くなるので、気象台では、24時間降雪量や日平均気温をもとに、雪崩が発生しやすい気象状況が予想される場合には「なだれ注意報」を発表して、雪崩災害への注意を呼びかけています。

雪崩災害から身を守るために、どんな場所でどんなときに発生しやすいか知っておくとともに、登山やスキーなどのレジャーの際には、急な斜面などの危険な場所には近づかないようにしましょう。また、大雪が降った後や、穏やかに晴れて気温が上がる日は、雪が滑りやすくなるため、雪下ろし中の転落や、屋根からの落雪による事故が起こりやすくなります。



旭川地方気象台 ☎ 0166-32-7102

お悔やみ申し上げます

字中央 土田 一三 さん (91歳)
令和8年1月16日ご逝去

令和8年度 心身障がい者一般巡回相談のご案内

北海道内の身体障がい者および知的障がい者ならびに難病患者の相談・判定ニーズに幅広く対応するため、年間計画に基づき道内拠点市町において一般巡回相談を実施するとともに、障害の状態や生活状況等により、総合相談所へ来所できない、または一般巡回相談を利用できない心身障がい者に対して、施設、居宅等に医療・福祉の専門領域職員を派遣する訪問相談を実施しています。

相談対象者

18歳以上の方で次のいずれかに該当する方とその家族

- ①身体障がい者で車いすなど(電動含む)の直接判定を要する補装具の交付を希望する方
- ②知的障がい者で療育手帳の新規または再判定を希望する方

☎ 福祉子育て支援課社会福祉担当 ☎ 56-2125

生活・仕事相談会を開催します

日時 3月25日(水)
①10時00分～10時50分
②11時00分～11時50分
場所 占冠村役場
申込 3月24日(火)の午後3時までに電話、FAX、メールで予約してください。

相談料 無料
☎ かみかわ生活あんしんセンター
☎ 0166-38-8800 FAX 0166-33-0021
メール anshin@kamikawa19.hokkaido.jp

令和8年4月1日より国土利用計画法の届出項目が追加されます

国土利用計画法の事後届出について、土地に関する権利の取得者(買い主等)が法人の場合に、以下の①～③の項目についても届け出が必要になります。

- ①法人の代表者の国籍等
- ②同一の国籍を有する者が法人の役員の過半数を占める場合、当該国籍等
- ③同一の国籍を有する者が法人の議決権の過半数を占める場合、当該国籍等

法人の届出事項の変更について 土地取引の事後届出制度について

☎ 企画商工課企画担当 ☎ 56-2124

ほくでんネットワークからのお知らせ 電気を使用開始する際の手続きについて

令和8年5月から、引っ越しなどによる電気の使用は、ほくでんネットワークによる電気メーターの通電(遠隔操作)が必要となります。希望日から電気を使用するためには、まず、契約を希望する電力会社へ使用開始の手続きを済ませることがポイントです。

ほくでんネットワークは、電力会社からの申し込みを受けて使用開始日までに通電(遠隔操作)を行います。電気の使用が決まったら電力会社へ早めの手続きをお忘れなく。なお、電力会社(小売電気事業者)は、電気を一般のご家庭や企業に販売する会社のこと、一覧は資源エネルギー庁のホームページ等で確認できます。

☎ ほくでんネットワーク(株)富川ネットワークセンター ☎ 0120-06-0853 (ガイダンス5)

一般廃棄物最終処分場の開場時間が変わります

令和8年4月より、占冠村一般廃棄物最終処分場の開場時間を下記の通り変更します。

〈変更前〉 午前9時～午後3時	〈変更後〉 午前10時～午後3時
※開場日は、毎週月曜日と木曜日です。	

☎ 建設課環境衛生担当 ☎ 56-2173

自動車税種別割の住所変更をお忘れなく

自動車税種別割は、4月1日現在の登録に基づいて課税される税金です。

引っ越しで住所が変わったときなどは…

運輸支局で変更登録をしてください。
次の場合は運輸支局で登録手続きが必要です。

- ・住所が変わったとき(変更登録)
- ・自動車を売ったとき(移転登録)
- ・自動車を使用しなくなったとき(抹消登録)

令和8年度の自動車税種別割納税通知書を確実にお届けするために、3月中に手続きをお願いします。

変更登録が間に合わないときは…

道税ホームページの「自動車税種別割住所変更手続」から納税通知書の送付先の変更をしてください。

北海道 自動車税 住所変更

☎ 札幌道税事務所自動車税部 ☎ 011-746-1190

入居資格

- 次の条件を満たす方が申し込むことができます。
- 占冠村にお住まいの方、村外から移住される方
- 月収が15万8,000円以下の方
(例えば、給与収入者で扶養家族がある場合、源泉徴収票の給与所得控除後の金額から同居扶養控除等の金額を引き、残りの額を12カ月で割った金額が15万8,000円以下の方)
- ※敷金の納入が必要です。
- ※連帯保証人が2人必要です。
- ★入居者と同等以上の収入のある方

■家賃 入居される世帯の収入等に応じて決定されます。

■入居可能日 おおむね4月1日(水)

■入居決定 入居者選考委員会の審査によります。

■申込受付場所 建設課建築担当
トマム支所

■お問い合わせ 建設課建築担当 ☎ 56-2172

村営住宅等入居者募集のご案内

募集团地	受付期限 3月16日(月)
●中央地区 7戸	
○中央団地	1LDK 1戸 2LDK 2戸 3LDK 2戸
○川添団地	3LDK 1戸
○第2千歳団地※	4LDK 1戸
●占冠地区 1戸	
○占冠団地	3LDK 1戸
●トマム地区 3戸	
○第2トマム団地	3LDK 3戸

※第2千歳団地は所得基準が異なります。詳しくは建設課建築担当へお問い合わせください。

運転免許更新時講習会

会場：富良野市ふれあいセンター
富良野市春日町12番5号

- 優良講習(30分)
◎3月5日(木) 13時～
◎3月13日(金) 13時～

- 一般講習(1時間)
◎3月5日(木) 14時～
◎3月13日(金) 14時～

- 初回講習(2時間)
◎3月10日(火) 13時～

- 違反講習(2時間)
◎3月19日(木) 13時～

※警察署等で更新手続きを終えていなければ、更新時講習は受講できません。

☎ 富良野警察署交通課 ☎ 22-0110

占冠村の放射線量の状況(2月分)

測定日 令和8年2月5日(木)
【単位：マイクロシーベルト毎時】

測定場所	測定時間	天候	測定値
中央小学校グラウンド	15時30分	晴	0.033
双民館グラウンド	15時05分	晴	0.033
占冠地域交流館グラウンド	15時18分	晴	0.025
占冠保育所グラウンド	14時40分	晴	0.035
トマム学校グラウンド	14時03分	晴	0.029
トマム保育所グラウンド	13時56分	晴	0.022

※北海道の空間放射線量率モニタリング結果(上川総合振興局0.021～0.098)と比較して平常レベルと判断されます。「北海道の空間放射線量率モニタリング結果」は、下記のホームページで公開されています。

『環境放射線測定結果【北海道立衛生研究所】』

http://www.iph.pref.hokkaido.jp

☎ 総務課総務担当 ☎ 56-2121

命のボタン ～救急の現場にあなたの声を届けるために～

急な病気やけがで倒れたとき、救急隊が迅速かつ適切な処置を行うには、「かかりつけ病院」や「服用中の薬」などの情報がとても重要です。

命のボタン(救急医療情報キット)は、こうした大切な情報を記入した用紙を専用の容器に入れ、冷蔵庫に保管しておく仕組みです。救急隊が駆け付けた際にすぐ確認できるため、観察や処置、搬送先の判断がスムーズになります。

村内では、令和7年3月末時点で93世帯が利用しており、65歳以上の高齢者世帯(224世帯)の42%に広がっています。



利用できる方

- ◎65歳以上の高齢者がいる世帯
- ◎身体の不自由な方がいる世帯

※上記以外にも、健康面に不安のある方はお気軽にご相談ください。

ご相談・お問い合わせは占冠村社会福祉協議会(☎56-2700)まで

記載内容の変更や相談

新しく利用を希望される方、または現在利用中で「薬が変わった」「かかりつけ病院が変わった」など、情報用紙の書き換えが必要な方はお問い合わせください。



救急出場状況 (1月分)

交通事故	2件(1人)
労働災害	1件(1人)
一般負傷	24件(24人)
急病	22件(20人)
転院搬送	1件(1人)

1月計 50件(47人)
累計 50件(47人)
※()内は傷病者搬送人員

野生動物対策の状況

農林課林業振興室
野生鳥獣専門員
56-2174

エゾシカ

1月の駆除による捕獲頭数は19頭でした。2月は川沿いや南向きの斜面で食べ物を探すシカをよく見かけます。枝条や地表の何かを食べており、中旬からは樹皮食痕が確認され始めました。今期は樹皮の採食時期が遅い印象です。

ヒグマ

2月17日現在、村内でのヒグマの活動情報はまだありません。ヒグマが冬眠から目覚める時期にはばらつきがあり、3月中にはもう活動しているものもおります。山林ではヒグマの足跡やシカの死骸に注意し、遭遇回避に努めましょう。

今年のヒグマミーティングは2月14から15日の2日間開催しました。新企画「小ぐま会議」では、4つのテーマについ



て参加者がそれぞれの立場から議論しました。また、「ひぐまセミナー」には大勢の方にご参加をいただきました。実施した内容については、次号やホームページにて改めて報告いたします。

◆そのほか

宮下地区で2月にエゾクロテンが建屋内へ侵入する事案がありました。冬から春にかけてのこうした動きは年によって程度に差があり、近年では2020年、2024年に頻発しました。家屋や物置、ごみ置場を隙間なく戸締まりする、換気口など開口部には金網を張る、食べ物や生ごみは屋外に放置しないなど基本的な対策を徹底し、建屋内への侵入や食害を防いでいきましょう。お困りの際は担当までご連絡ください。

1月25日には、帯広市で開催された北海道主催のヒグマ講習会に村から若手従事者3人が参加し、ヒグマの特性や捕獲手法、安全管理について学びました。今後も講習や研修へ参加し、ヒグマ対応への知識、技能向上に努めてまいります。



地域とともに

占冠中学校の探究活動 ～今年度の歩みと次年度への挑戦～

今年度、本校生徒が取り組んできた探究活動(テーマ「SDGsの視点から考える占冠村」)。その活動を振り返り、生徒の成長とさらなる飛躍をめざす次年度の展望をまとめました。

1. 今年度の成果：確かな成長と地域への深い愛着

- 探究活動において、生徒は教室の中だけでは得られない「生きた学び」を経験しました。
- ①伝える力の向上：北海道大学の学生からのアドバイスや教員のサポートを受け、スライドの構成や発表スキルが飛躍的に伸びました。アスペン短期留学では、アスペン生徒に向け、占冠村の紹介と探究内容を英語でプレゼン発表をしました。
- ②多角的な視点の獲得：「自然豊かな村」というイメージから一歩踏み込み、住民の方々の生の声を聞くことで、村が抱える現実や課題にも目を向けられるようになりました。
- ③大きな達成感：大人を相手に自分の意見を伝える難しさに直面しながらも、最後までやり遂げた経験は、生徒たちの確固たる自信へとつながっています。



アスペン短期留学でのプレゼン発表の様子

2. 今後の課題：テーマ設定の難しさと情報活用能力の育成

一方で、より質の高い探究活動にするための課題も見えてきました。生徒の中には「内容が高度で難しかった」と感じる者や、「興味がないことをやらされても意欲が湧かない」という意見があり、テーマ設定が生徒の意欲を左右しています。全ての生徒が「自分事」として熱中できるように、興味関心に寄り添ったテーマ設定やサポート体制をより一層工夫してまいります。

3. 次年度の展望：3年で深める「質の高い探究」

次年度からは、3年間を見通した継続的な探究活動を導入し、学びを段階的に深化させていきます。※右図参照

「質の高い探究」を目指した3年計画の提案
小学校での学習を土台とし、中学3年間で学習の基礎となる資質・能力を段階的に育成する計画を提案します。



4. 地域とともに：未来を切り拓きたくましく生きる子どもの育成

本校では「自然環境保全」や「観光資源活用」といった地域課題の解決に向けて、自ら考え主体的に行動できる人材を、地域とともに育成してまいります。少人数校の特性を生かし、一人一人の個性や可能性に寄り添った教育活動を推進するとともに、地域との連携を一層深めていきます。村民の皆さまにおかれましては、今後とも変わらぬご理解とご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。



こちら駐在所です

占冠駐在所
56-2110

融雪期の事故防止 ～ 除雪作業中の事故が多発 ～

適切な時期の氷雪下ろし

寒気が緩んでくると屋根の上から大量の雪が落ちてくる可能性があります。氷雪が屋根からせり出している軒下は危険なので、近づかないようにしましょう。屋根から氷雪が落下する可能性がある場合は、看板やロープ等を設置し、歩行者に注意を促しましょう。



複数による屋根の雪下ろし

例年、屋根の雪下ろし作業中に、はしごや屋根から転落する事故が多数発生しています。雪下ろし作業をするときは、補助者を置くなど複数で行うとともに、ヘルメットや命綱を装着しましょう。

除雪機による作業事故の防止

例年、除雪機による除雪作業中、回転刃(オーガ)に衣類を巻き込まれたり、除雪機の下敷きになる事故が発生しています。除雪機を使用するときは、作業に適した服を着用し、エンジンを掛けのまま雪詰まりを取り除くことはやめましょう。

第51回衆議院議員総選挙の結果

2月8日(日)に第51回衆議院議員総選挙の投票が行われました。占冠村の選挙結果についてお知らせします。

◆投票区別の投票結果

投票区	当日有権者数(人)	投票者数(人) (当日+期日前)		棄権者数(人)	投票率(%)
		選挙当日(人)	期日前(人)		
第1投票区 (中央)	549	424	118	306	77.23
第2投票区 (占冠)	64	55	28	27	85.94
第3投票区 (トナム)	286	126	48	78	44.06
在外	5	0	0	—	0.00
合計	904	605	194	411	66.92

◆小選挙区(北海道第6区)

候補者氏名	得票数	6区全体 得票数
おぎう 和敏 (共産・新人)	33	14,978
にしかわ 将人 (中道・前職)	264	79,954
東 くによし (自民・前職)	286	121,276

◆比例代表(北海道ブロック)

政党等名	得票数	全道得票数	政党等名	得票数	全道得票数
日本共産党	20	134,084	自由民主党	196	911,742
国民民主党	45	218,850	れいわ新選組	21	76,099
中道改革連合	111	605,889	チームみらい	17	134,613
日本維新の会	14	93,966	日本保守党	17	60,119
社会民主党	104	31,754	減税日本・ ゆつこく連合	10	32,878
参政党	32	163,329			

※候補者氏名・政党等の名称は、届け出のあった順に掲載しています。

問 占冠村選挙管理委員会(役場内) ☎ 56-2121

広報からのお知らせ

各行事等では広報の取材・写真撮影をさせていただいています。広報への掲載をご承諾いただけない場合は、その場でお申し出いただくか担当までご連絡ください。広報紙に関する情報・意見・要望もお待ちしております。

令和8年経済センサス-活動調査を実施します

総務省と経済産業省は、令和8年6月1日現在で、「令和8年経済センサス-活動調査」を実施します。

この調査は、全産業分野の売上(収入)金額や費用などの経理項目を、同一時点で網羅的に把握することなどを目的としています。

調査票は、国から郵送されるか、調査員がお伺いして直接配布されますので、ご理解・ご回答をよろしくお願いいたします。

全国全ての事業所・企業が対象です!

調査の詳細はこちらから!

問 企画商工課広報統計担当 ☎ 56-2124



■人口・世帯数(1月末住民基本台帳登録数)

人口	男	女	世帯数				
1,531人(+8)	800人(+3)	731人(+5)	1,147(+9)				
《うち外国人の人数 550人》							
中央	占冠	双珠別	トナム	出生	死亡	転入	転出
596人	66人	37人	832人	0人	1人	31人	22人



広報しむかっぱは、震災復興型カーボンオフセット用紙を使用し、CO₂削減事業ならびに東北経済復興を応援しています。

発行/占冠村 編集/企画商工課 印刷/(株)総北海

☎ 079-2201 北海道勇払郡占冠村字中央 ☎ 0167-56-2124 FAX 0167-56-2184

占冠村ではホームページを開設しています。アドレス <https://www.vill.shimukappu.lg.jp>