



広報

皆さんと村を結ぶ架け橋

しむかっぷ

9

2023
No.789



反核平和の火リレー

特集：広島平和体験学習

第49回占冠村ふるさと祭り

アスペン市代表団来村のお知らせ

昭和60年3月に平和の村宣言を採択して以降、「占冠村教育を語る住民会議」が中心となり、ヒロシマ・ナガサキの惨劇を絶対に繰り返さず核も戦争もない平和な社会を願い、村内の中学生を広島県に派遣する「広島平和体験学習事業」を行っています。今回は生徒7人・引率2人が参加しました。ヒロシマの地から学んだことや感じたことを報告していただきます。



第37回 広島平和体験学習

占冠中2年 杉岡 那奈
●1日目

私は原爆ドームを見て、とにかく壮大だと感じました。原爆ドームは爆心地である島病院からわずか160メートルしか離れていません。しかし、鉄骨が見え、壁が剥がれ落ちていてもなお、しっかりとそびえ立つその姿は、原爆の威力や原爆ドームの力強さ等を表しているように感じました。周りを高いビルに囲まれていたその場所は、どこかそのドームの周りだけは別の世界にしているような感覚でした。その後の広島平和記念資料館では、展示してあった爆心地付近の銀行の壁が強く印象に残っています。その壁は原爆の熱線により白く変色していましたが、人が座っていた一部分のみ黒く残っていました。原爆の威力、恐ろしさの伝わる展示でしたが、解説ではこの人影の方の遺族かもしれないと名乗り出る人々が多かったそうです。その情報を見て、自分の家族が亡くなったかもしれない場所を資料館に展示してくださっていると分かり、私が今さまざまな資料を見られていたありがたさを再確認しました。そして、この場所でも多くのことを学びたい

と強く再考しました。また、今日の前にあるこの場所でも、8月6日に人が1人一瞬にして亡くなってしまった、という普段ならば決して経験できない状況に、どっと心拍数が上がり、言い表せない緊張感と恐怖心に襲われました。その後、私たちは被爆者である脇友子さんのお話を伺いました。友子さんは3歳の頃に被爆し、そこから現在までの体験などをお話ししてくださいました。8月6日当日のお話も聞きましたが、私が最も驚いたのはその後の生活のことでした。強い放射能による後遺症や白血病と闘いながら生活していた友子さんは、就職の面接で「あなたは被爆していますか?」と聞かれたそうです。このことには強い衝撃を受けたと同時に、被爆してしまっただけで、たとえ後遺症が少なくても「普通の生活」をすることがこんなに難しくなるのか、と思い、胸が痛んだことを覚えています。

●2日目
2日目は被爆建物巡りから始まりました。街中を歩くと、当時被爆した建物の壁などの一部を残して建物が新しく建てられていました。原爆

し伝えようとする広島の人々の思いなどさまざまなことを学ぶことができました。特に強く感じた、原爆の現実を後世へ残し伝えようという人々の努力を、私たちもしっかり受け継ぐことができたと思います。これからは、学んだことをさまざまな方々にしっかりと伝えていこうと思います。最後に、このような貴重な機会を与えていただき、ありがとうございます。

占冠中2年 鈴木 楊生
●1日目

まず私は、広島平和記念資料館へ行きました。そこには、被爆後の写真や物などが多数展示されていました。私は、なかなか前の時代のことなので展示物もあまりないのかと思っていましたが、たくさんあったことにより、後世に伝えていく、このようなことは繰り返してはいけないという強い意志を感じました。次に、被爆者の友子さんの話を聞きに行きました。私は聞きに行く前、話が怖すぎて寝られなくなってしまうだろうしうしように思っていたのですが、実際に聞いてみると明るく話しており、しみみりした空間にならなくて良かったで

た。今、核爆弾をなくそうと取り組んでいるのは日本だけです。ですが、この悲惨な出来事を伝えていけば、核を持つ国が少なくなるかもしれません。

占冠中2年 中本 帆香
●1日目

私は、初め原爆ドームを見て、コンクリートの建物がこんなにも残酷な形に変わってしまったんだという恐怖を感じました。次に広島平和記念資料館に行き、被爆者の実態を知ることができました。その中でも私の心に残っているのは、被爆した人の体のことです。核が落ちた瞬間に熱風に包まれ、皮膚が垂れ下がってしまうほどの大やけどになっただけの実際の写真やイラスト、被爆者の文などで表されているのがとても悲惨で現実に起こったことだとは思えませんでした。さらに、被爆し生き残ったのはいいものの、お金がなくて生きられないが生きるしかなかったという言葉がとても心に響きました。次に被爆体験講話では、当時3歳だったという方にお話を聞きました。その方は、お母さんと歩いている時に自分に向かってくる人たちにお化けが

来たと言い泣き止まなかったそうです。私は、その通りだと思いました。3歳の子どもがそんな状況を見たら誰だっそう思うはずですし、何歳になっても耐えられない場だったのだらうと感じました。

●2日目

平和の学び2日目は、被爆建物巡りで実際に被爆した建物を見て回りました。その中でも心に残ったことは、当時、避難所になっていた袋町小学校というところでは、小学校の黒板に、たくさんの方の名前と探していますなどのメッセージが残されており、私は、みんなで一生懸命家族などを探しているという状況を考えるだけでも切なくなりました。次に行った本川小学校平和資料館では、家具などの物が溶けたり変形したりしており、いつも使っている物が一瞬で壊れてしまうことが想像できないと感じました。最後に、平和の学びを通して感じたことは、当たり前の生活が一瞬で壊れてしまう、という怖さと本当に原爆、戦争はあってはいけないことなんだと改めて実感しました。さらに、生きられるということがどれだけ幸せなのかについても考えることができました。



占冠中2年 八木 瑛音

●1日目
まず1日目は、初めに原爆ドームを見学しました。自分は被爆した建物を見るのは初めてでやはり実物を見ると原爆の恐ろしさ改めて感じました。次は広島平和記念資料館に行き、被爆時に残った衣服などを見ました。そこには実際に被爆者が書いた被爆時の状況を表す文章などがあり、そこで被爆者の当時の心境などを見ました。そして最後に被爆者である脇舩友子さんからお話を聞きました。脇舩さんは当時3歳で被爆し、その時の状況を今でも忘れられないとおっしゃっていました。私はもう3歳の頃のことなど覚えておらず、それほど衝撃的な出来事だったことが分かりました。まず、1日目では被爆者の実体験や被爆者が被爆時に着ていた服などを見て原爆の恐ろしさを改めて感じ、原爆の被害の大きさと人々に与えた影響を学びました。

●2日目
2日目はまず被爆建物巡りをしました。福屋デパートという被爆をした建物を見学しました。原爆の被害を実際に受けた建物が場所を変えずに

営業していることは珍しいそうです。見た目だけでは被爆したとは思えないほどにきれいな外観で広島の人たちの復興に対する強い思いを感じました。次に袋町小学校平和資料館に行き、当時の人たちが黒板に生存確認を行ったとみられるものを見て、やはり当時は携帯電話もなかったため現在よりも生存確認が難しく大変なものだったのだと感じました。最後に本川小学校平和資料館に行き被爆時に出た建物の窓が熱せられて変形した物などを見ました。人間の体より硬い物に変形するということは人間もとても苦しい思いをしたと思います。今回の平和体験学習で原爆の恐ろしさや人々に与えた影響などを学べて、とてもいい経験になりました。この平和体験学習で学んだことを忘れずにこれから後世に伝えていきたいと思っています。

占冠中2年 渡辺 竣介

●1日目
私たちは、初めに原爆ドームを見に行きました。そこは、思っていたより壊されており、戦争の悲惨さを物語っている建物でした。次は、広島平和記念資料館に行きまし

た。特に心に残っていることは二つあります。一つ目は、被爆により、全身にやけどを負った子どもの写真です。この写真を見た時は被爆の恐ろしさや一日一日の大切さを感じました。二つ目は、放射線によって死の斑点が出た兵士の写真です。この写真を見た時は気を失うほど衝撃を受けました。放射線は、浴びた人たちの生活を狂わすほど悲惨なものだと知り、二度と同じ過ちを繰り返してはいけないと思いました。次は、被爆体験講話を聞きました。講話をしてくれた脇舩友子さんは、被爆で体験したことやその後の出来事を話してくれました。一番驚いた話は、子どもが小石を食べながら餓死していたことです。食料に困らない今を大事にしていきたいと思いました。

●2日目
2日目は初めに被爆建物巡りをしました。特に心に残ったことは、袋町小学校平和資料館の壁や黒板に書いてある言葉です。内容は、伝言や消息を絶った人の名前が書いてありました。私は、書いてある言葉の一字一文字が戦争の怖さや書いた人の気持ちが含まれていると思いました。



トマム学校8年 神部 爽椰

まだどこかの壁に言葉が書き残されていたら見つけたいと思います。次は、本川小学校平和資料館に行きました。心に残った写真は、原子爆弾が投下される前と投下された後の広島の様子です。原子爆弾の怖さが非常に伝わる写真だと思いました。戦争をしてはならないことや一日一日の大切さ、親や友達などのいろいろな人に感謝を伝える大切さ、英語の大切さを学ぶことができました。この広島平和体験学習で学んだことをたくさんの人に伝え、戦争のない日々を過ごせるよう頑張っていきたいです。

●1日目

私たちは、広島平和体験学習でまず原爆ドームに行きました。原爆ドームを見ると本当にここに原爆が落ちたんだと思いました。原爆ドームの上の鉄骨が見えるようになっていて恐ろしい威力だなと感じました。次に広島平和記念資料館に行きました。中の写真にやけどをして、手がなくなっている女の子の写真がありました。すごく痛そうで、泣きそうでした。私はこの女の子の家族が生きていることを願いました。その他にも、

るためにビデオを見ました。一番衝撃的だったことは、伝言を使って助けを求めていることでした。私は伝言を書く時の気持ちはとてもなく困っていて、泣きながら書いたのだと思いました。生きていることが分からなくなった人もたくさんいてつらかったと思います。次に本川小学校平和資料館に行きました。そこには、火葬されている死体や歩兵銃があつて、戦争の怖さを改めて感じました。日本が戦争を始めないために、互いに認め合って譲り合い、思いやることが大切だと思いました。学びの機会を村の方々に与えてもらったこと、深く感謝しています。

トマム学校8年 藤本 日々

●1日目
私たちは最初に原爆ドームを訪ねました。写真では何度も見ましたが、やはり実物からは感じられるものが多くありました。78年前、実際にここに爆弾が落ちたということをしっかりと感じました。次に、広島平和記念資料館を訪ねました。資料館では、亡くなった方やそのご遺族の思いが強く強く残され、

争いがどれだけ残酷なことかをしっかりと学びました。そして、私たちは被爆体験講話を聞かせていただきました。実際に被爆を体験した方のお話です。発せられる言葉、単語の一つ一つにすごく感情が込もっていて、原爆によって何が起こったのかをより鮮明に認識しました。この体験を通して、戦争は絶対に繰り返してはいけない悲しい歴史であること、戦争をすれば数え切れないほどの平和な日常、まぶしい命を失ってしまうこと、そして、争うことがどれだけ恐ろしいことかを実感することができました。

●2日目
2日目では、まず被爆建物巡りをしました。被爆したにも関わらず残った建物たちには、改装されたり一部を取り壊されたりしつつ大切に保管され、被爆当時のままの姿で残っていました。建物から昔の生活を少しだけのぞくことができ、とても面白かったです。78年前、全てを消し去った原爆。当たり前が存在していた日常が一瞬にして消えていく。そんな恐ろしいことが起こってしまった、ということを学ぶことができました。あんな過ちは絶対に繰り返し

てはいけません。繰り返しなためにも、我々人類は手をつなぎ、互いを尊重し、愛を持ってコミュニケーションを取る必要があると感じました。今回の学習では、本当に貴重な体験をさせていただいて、広島平和体験学習に協力していただいた皆さんへの感謝でいっぱいです。今回学んだことを心に留め、平和は大切だという意識を持って生きていきたいと思っています。

引率者（教諭）

竹澤 恵里加

7月25日（28日）にかけて広島平和体験学習の引率に行ってきました。引率者の立場ではありますが、生徒たちとともに過ごした4日間、改めて平和の大切さについて考えを深められるものとなりました。

7月26日水曜日、この日は広島平和記念資料館を見学後、講師の脇舩友子さんの被爆体験講話を聞きました。1945年8月6日月曜日午前8時15分、広島に投下された1発の原子力爆弾は、当時、広島市にいた多くの人々の尊い命を奪うだけでなく、存命しても後遺症への苦痛や不安の日々、そしていわれのない

差別を何十年も絶え間なく与え続けました。

講師の脇舩さんは3歳の時、母の実家がある安芸高田市から呉市の自宅へ汽車で戻る途中、原爆の投下によって汽車が止まったため、被災した広島市内を逃げて10キロ離れた呉線が運行している駅に向かって母に背負われて移動している時に被爆し、17歳になるまで得体の知れぬ体調不良、被爆者であることへの負い目や差別と闘っていました。それでも、高校を卒業する日の朝、この日を生き延びて迎えられたことに大きな喜びを感じ、ここまで支えてくれた両親に感謝したとのこと、今でもその時の喜びと感謝の気持ちや胸に朝の散歩が続いているそうです。

7月27日木曜日、この日は広島市内にある現存する被爆建物巡りをしました。被爆建物だけでなく、その後、広島市の平和と復興を願い、尽力した方々のモニュメントも見ることができ、広島が発信し続けている平和に対する思いをより深く学ぶことができました。その中でも、NHK広島放送局の横に設置された「ヒロシマの火 平和への灯」をそばで見て、説明を受けた時、



第35回 反核平和の火 リレー

この広島平和体験学習と31日に行われた反核平和の火リレーとのつながりをじかに感じられ、生徒たちがさらに今回の学習に深みを増せる良い機会を得ることができたと思われました。

ちなみにモニUMENTは、「当時、福岡から兵役で広島に就いていた男性が原爆投下直後、書店を営む叔父の消息を求めて広島市に入り、焼け野原となったその場の残り火をカイロに採取し、彼の故郷（福岡県八女市星野村）で保存し、星野村ではその後、『平和の塔』が建てられてこれに炎は伝承されていました。そして、このNHK広島放送局の横に設置されている『平和への灯』モニUMENTの火と広島平和記念公園の中央に灯された『平和の灯』の二つに分火され、平和の火として今

に至る」とのことでした。そのお話を聞いて、反核平和の火リレーの火は1945年8月6日のあの日から続く恒久の平和への思いの象徴であることを実感し、これからも平和を大切にする占冠村の活動が絶えることなく続いてほしいと願う1日でした。

最後に、この広島平和体験学習を通じて感じたことは、核兵器の有無に関係なく戦争自体決して起こしてはいけないということ。ただし、戦争とは一部の人たちで行っているわけではなく、国家が行っているわけ、国家とは国民で成り立っていること、それ故、戦争は国民の意見で行われてしまうことを忘れてはいけないと思います。もちろん、国民全員の意見ではありませんが、その時の政権を決めるのは国民による選挙で



あり、だからこそ参政権の責任と大切さを国民一人一人が忘れてはいけないと思います。加えて、日頃から人との関わり方にも気を付けなければならぬと思います。「自分を正当化するために誰かを非難しない」「自分の価値観で人の良し悪しを決めない」「本人のいないところで人の悪口を言う人を信じないし、本人のいないところで人の言った悪口を信じる人はもったいない」。この行動が国家レベルで守られなくなると戦争の火種になるのかもしれない。差別、偏見、ハラスメント、指殺人、自衛警察、いじめ。今の日本で戦争は行われていませんが、実は戦争の火種はくすぶっているのではないのでしょうか。皆さんの身近なところに自己の正当性を理由に他者を攻撃し、誰かの命を危うくしていることはありませんか？

戦争を起こさないために我々ができること、それは自己が投票に行くことだけでなく選挙に参加することの大切さを周囲の人に伝えること、加えて、人と人との関わり方が一方的な価値観にとらわれた社会になっていないか気を配ることで、みんなでSDGs

（持続可能な開発目標）をめざし、世界的に平和な社会を守る行動をしていけたらいいなあとと思います。

引率者（教諭）

半澤 雅宏

私の母は樺太生まれ。小学校低学年の時に終戦を迎え、北海道に渡ってきました。空襲警報が鳴ると山の中の防空壕のようなところに隠れたこと。夜は見つからないように暗くして過ごしたこと。そして、北海道に来る時に1便船が違ったら留萌沖で攻撃されて命を失っていたこと。そんなことを毎年終戦の日が近づくと話してくれます。

今回、広島平和体験学習の引率として参加させていただきました。

30年ほど前、長崎の原爆の日、長崎市平和公園に立ち寄ることができ、多くの人が集い戦争・原爆に対する思いを感じることができました。今回は初の広島。今年の夏の暑さの心配もありますが、その当時の記録が残っている建物などを見学することも楽しかったです。

広島市内に入ってバスの中から見つけたのが、広島街の象徴とも言える原爆ドーム。

ム。あの日から変わることなくその場に立ち続けているのでしょ。復興のためにそしてあの日の記憶のために……。取り壊すことなく保存していくには、悲しい記憶を残していくことの葛藤と大変な苦労があったのではないかと思います。

そして、国内外から多くの人々が広島にやって来てそれを見ることや体験した方々の話を聞くことで、78年前の記憶を今に語り継いでいるのではないのでしょうか。

コロナの5類移行に伴い、多くの人が観光にビジネスにと移動できるようになった今年度。国内外から広島にたくさんの方が訪れ、原爆に関連する施設などを見る姿がありました。平和に対する思いは国内外を問わず共通であると思います。終戦から78年。その当時を知る人は少なくなってきました。そして、今でも世界のどこかで戦争が続いています。大変残念なことです。私たち参加者は今回学んできたことを深く心に刻み、伝えていくことが必要だと感じました。

今回このような機会をいただき、学ばせていただいたことに感謝いたします。

核 兵器による悲劇や悲惨さを語り継ぐとともに、核も戦争もない平和な社会の実現を訴えながら「平和の火」を走りつなぐ運動「反核平和の火リレー」が、7月31日（月）に村内を駆け抜けました。

ランナーとして広島平和体験学習に参加した中学生や村内青年女性に参加し、地域の皆さんの声援を受けながらゴール地点の占冠村総合センター前まで無事走り切ることができました。



第37回 広島平和体験学習 報告会

広 島平和体験学習の報告会が8月9日（水）に占冠村コミュニティプラザで開催されました。

報告者は占冠中学校2年生5人、トマム学校8年生2人、そして引率者2人の計9人。実際にヒロシマの地を訪れ、それぞれが見て聞いて学んだことや感じたこと、戦争や平和に対する思いなどについて発表があり、報告会に参加した約40人が真剣な面持ちで耳を傾けていました。



第49回占冠村

ふるさと祭り



第49回占冠村ふるさと祭りが8月5日(土)、8月6日(日)の2日間にわたって開催されました。4年ぶりにコロナ前の形に戻った本祭典。村内外から多くの方に足を運んでいただき、占冠和牛をはじめとするご当地グルメや歌にダンスに花火にと「おいしさ」「楽しさ」「てんこ盛りの熱い2日間となりました。前夜祭では、南富良野町のダンスチームとフラダンスサークルによるダンス披露や豪華景品が当たる「お楽しみ抽選会」、そして最後を締めくくる迫力満点の打ち上げ花火に会場は大いに盛り上がりました。

本祭では、伝統芸能「占冠神楽」の披露や、占冠村のご当

地キャラクター「しむかわび」をはじめ、日高町、むかわ町、そして平取町から駆けつけてくれたご当地キャラクターたちと一緒に「占冠音頭」を踊ったり、ステージイベントでは、双子パフォーマー「ふるーと」やジャズシンガールの「Emily.ス」、北海道発の育成型アイドル「FRUTTY(フルティー)」が会場を沸かせました。

会場にお越しいただいた皆さま、地域貢献事業として会場設営等にご協力いただいた(株)増山建設さま、(株)山伏バコムさま、(株)川端組さま、そして、お祭りを支えくれたスタッフの皆さま、本当にありがとうございました。





8/7~10 月 木



かんたんスマホ教室

スマホ初心者もこれで安心!?

占冠村総合センターでスマートフォン初心者を対象とした「かんたんスマホ教室」が、計4回にわたって開催されました。村教育委員会職員のほか、村出身の高校生らが講師役を務め、参加者は操作説明の動画を見たり、講師によるマンツーマンの指導を受けながら実際にスマホを操作し、スマホの基本的な使い方や便利な機能について学びました。

8/20 日



納涼盆踊り大会で仮装披露

元気に踊って暑い夏を乗り切ろう!

占冠村コミュニティプラザにて連合北海道占冠地区連合会主催の「納涼盆踊り大会」が開催されました。コロナ禍の影響で4年ぶりの開催となりましたが、多くの村民やお隣の日高町からも踊り手が集い、個性豊かな衣装に身を包んで踊りを披露しました。会場には笑顔と活気があふれ、皆さんとともに夏の風物詩である盆踊りを楽しむことができました。

7/19・21 水 金



保育所で花火教室

楽しく学んで安全に

花火遊びによる事故防止や火災予防教育を目的として、7月19日に占冠保育所、21日にトマム保育所で花火教室が開催されました。園児らは、占冠消防の職員から花火遊びのルールやマナーについて教わり、園庭で手持ち花火を体験しました。火や煙に少しだけおびえている子もいましたが、消防職員のサポートを受けながら安全に花火を楽しむ姿が見られました。

8/19 土



行政区合同で防災訓練

災害時の応急手当てを学ぶ

富良野消防署占冠支署にて千歳・本通・宮下・占冠第一行政区合同の防災訓練が開催されました。訓練では、外傷により出血した際のさまざまな止血法や骨折した際の手当の仕方など、身近な物を使ってできる応急手当てについて座学と実践を行いました。もしものときに大切な命を守るためにも、知識を身に付けておくことが大切です。

占冠神社祭典 トマム夏祭り

7/31日 ~ 8/1日

トマム地区の夏祭りが、宵祭・本祭の2日間にわたって開催されました。宵祭は、天候不良のため室内での開催となりましたが、バンド演奏に子どもたちのダンス披露、コーラの早飲み競争、そしてラストは打ち上げ花火にと楽しい企画がめぐる押しで会場は大いに盛り上がりました。本祭では、恒例の子ども神輿が「ワッショイ! ワッショイ!」と元気の掛け声とともに地域を回り、その後は神社の前でスイカ割りを楽しみました。



7/29 土

とま〜る夏祭り

占冠村小規模多機能型居宅介護施設「とま〜る」で夏祭りが開催されました。会場には多くの子どもたちも遊びに来て、利用者の皆さんとゲームをしながら交流を楽しみました。お祭りは終始にぎやかな雰囲気に包まれ、地域の強いつながりを感じることができました。暑い日はまだまだ続きそうですが、お体に気を付けてこの暑さを乗り切りましょう!





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

☎ 住民課保健予防担当 ☎ 56 - 2122

高血圧症を予防しよう！

高血圧症とは、上昇した血圧が元に戻らずに常に血圧が高い状態が続いていることをいいます。

高血圧症の原因には、遺伝的なものや食習慣（過剰な塩分摂取・カリウムを多く含む野菜の摂取不足）、喫煙などの環境的なものがあり、高血圧症をそのままにしておくと血管に負担がかかり傷つき、弾力性がなくなるなどして血管の内壁が狭くなったりする動脈硬化が進行します。

食生活と血圧の関係

～塩分の取り過ぎと血圧のしくみは？～

食事などで食塩を摂取すると、その食塩はナトリウムとして吸収され、血液中のナトリウム濃度が上昇します。通常、水分を補給することで腎臓は余分なナトリウムを尿中に排せつし、体液量を調整して血圧を維持しています。

しかし、食生活で食塩の取り過ぎを続けていると、体液量の調整が追いつかなくなり、血液中のナトリウム濃度は高いままとなります。その結果ナトリウム濃度を薄めようと体内の水分が血液中に集まり血液量が増え、大量の血液を押し流すために血管壁への圧力が加わり、血圧が上昇し「高血圧」となります。

～取り過ぎた塩分の排せつを促す栄養素とは？～

体内に入った過剰な塩分の排せつを促す栄養素はカリウムです。カリウムは細胞の内部に多く存在し、細胞外液に多いナトリウムと相互に作用しながら、細胞の浸透圧を維持しているほか、神経刺激の伝達、心臓機能や筋肉機能の調節、細胞内の酵素反応の調節などの働きをします。

また、カリウムは腎臓でのナトリウム再吸収を抑制して、尿中への排せつを促進するため、血圧を下げる効果があります。カリウムは水に溶ける性質があるため野菜を生のままサラダにして食べたり、スープだと汁ごと無駄なく摂取することができます。ただし、腎臓病や心臓病の方は、カリウム摂取制限がある場合があります。持病のある方は医師に相談しましょう。

カリウムを多く含む食品 イモ類、野菜（特にパセリやほうれん草などの緑黄色野菜）、果物（アボカド、バナナなど）、海藻類、大豆製品（納豆など）

カリウムの働きを補助する食品 水溶性食物繊維・・・雑穀米、海藻類、きのこ類、緑黄色野菜（オクラなど）、淡色野菜（ごぼうなど）
マグネシウム・・・海藻類、魚介類、ナッツ類、ごま、大豆製品など
カルシウム・・・牛乳と乳製品、緑黄色野菜（小松菜、ほうれん草、ブロッコリーなど）

カリウムや食物繊維などが取れる簡単レシピ

さばみそ煮缶を使ったホイル焼き 〈1食分：熱量239kcal・塩分1.0g〉



◎材料（2人分）

- ・さばみそ煮缶・・・1缶（内容量190g）
- ・玉ねぎ……………1／2個（100g）
- ・舞茸……………1／2パック（50g）
- ・ミニトマト………4個
- ・ブロッコリー……4房

☆作り方

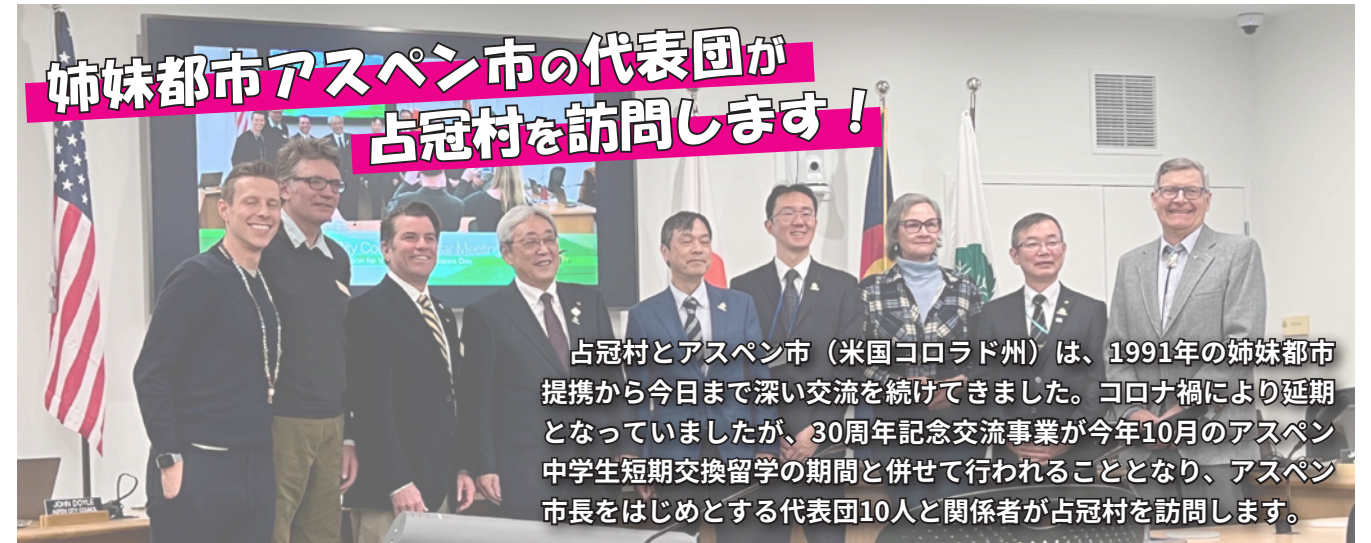
- ① 玉ねぎは皮をむいて3mm程度にスライスし、舞茸はほぐしておきます。ブロッコリーは房を小分けし、ミニトマトは洗ってヘタを取ります。さばみそ煮缶は身と汁に分けます。
- ② アルミホイルにスライスした玉ねぎを敷き、その上にさばの身・舞茸・トマト・ブロッコリーをのせ、上から汁を全体に回しかけます。
- ③ アルミホイルの端を留め密封したらフライパンにのせ、中火で6分焼きます。野菜に火が通れば完成です。

トマトとみそに含まれるうま味（アミノ酸）の相乗効果で、みそだれの量を減らしてもおいしくいただけます！



血圧手帳を役場窓口にて配布しています。

姉妹都市アスペン市の代表団が 占冠村を訪問します！



占冠村とアスペン市（米国コロラド州）は、1991年の姉妹都市提携から今日まで深い交流を続けてきました。コロナ禍により延期となっていたが、30周年記念交流事業が今年10月のアスペン中学生短期交換留学の期間と併せて行われることとなり、アスペン市長をはじめとする代表団10人と関係者が占冠村を訪問します。

占冠村・アスペン姉妹都市提携30周年記念イベント

日時 令和5年10月23日(月) 午後1時より

場所 占冠村コミュニティプラザ 多目的ホール

両姉妹都市での交流の歴史を振り返りながら、30年の節目をともに祝うイベントを開催します。

※詳細については、別途お知らせします。



◆アスペン姉妹都市交流の「思い出」「メッセージ」募集中！

姉妹都市交流の思い出や交流した方へのメッセージをお寄せください。

書式自由、日本語または英語でお願いします。

記念イベントやアスペンの皆さんとの交流の場で利用させていただきます。

《受付期限》

9月30日(土)まで

《提出先・お問い合わせ》

占冠村・アスペン姉妹都市提携30周年記念事業実行委員会（事務局：企画商工課企画担当）

☎：56 - 2124 メール：shimu30aspen@vill.shimukappu.lg.jp

☎ 占冠村農業委員会（役場内）
56 | 2174



農業委員会委員（抽選による議席番号順）

熊崎 一弘さん（会長）

江頭 謙一郎さん（会長職務代理者）

安田 大吾さん

伊藤 清志さん

鈴木 雅士さん

下川 園子さん

黒井 光絵さん

農業委員会が

改選されました

農業委員会は、その主たる使命である「農地等の利用の最適化（担い手の農地利用の集積・集約化、遊休農地の発生防止・解消、新規参入の促進）の推進」を中心に、農地法に基づく農地の売買・賃貸の許可、農地転用への意見具申など、農地に関する事務を執行する行政委員会として設置されています。

このたび、令和5年7月19日に任期満了となった村農業委員の改選が行われ、地域の農業事情に精通している農業者6人と農業委員会の所掌に属する事項に利害関係を有しない中立的立場の方1人の合計7人が、新たな委員として任命されました。また、7月26日に開催された農業委員会の総会において、会長に熊崎一弘さんが、会長職務代理者に江頭謙一郎さんが選任されました。

国民年金保険料の 免除期間・納付猶予期間がある方へ

保険料の後払い（追納）をお勧めします！

国民年金保険料の免除（全額免除・一部免除・法定免除）、納付猶予、学生納付特例の承認を受けた期間があると、保険料を全額納めたときと比べ、老齢基礎年金（65歳から受けられる年金）の受取額が少なくなります。しかし、免除等期間の保険料は、10年以内であればさかのぼって納めること（追納）ができます。また、社会保険料控除により、所得税・住民税が軽減されますので、ぜひ、保険料の追納をお勧めします。



〈追納に関する注意事項〉

- ・一部免除を受けた期間は、納付すべき保険料が納付されていないと追納できません。
- ・老齢基礎年金を受給できる方は追納できません。
- ・追納は、免除等を受けた期間のうち、古い期間の保険料から納めてください。
- ・免除等の承認を受けた期間の翌年度から起算して3年度目以降の追納の場合、当時の保険料額に一定の加算額が上乘せされます。
- ・役場窓口または年金事務所で申し込み可能です。申請書は窓口にあります。

〈令和5年度中に追納していただく際の月額保険料〉

期 間	全額免除 法定免除 納付猶予 学生納付特例	一部免除			備 考
		3/4免除	半額免除	1/4免除	
H25.4月～H26.3月分	15,220円	11,420円	7,610円	3,810円	
H26.4月～H27.3月分	15,370円	11,530円	7,680円	3,840円	
H27.4月～H28.3月分	15,700円	11,770円	7,840円	3,930円	
H28.4月～H29.3月分	16,360円	12,260円	8,180円	4,080円	
H29.4月～H30.3月分	16,570円	12,430円	8,280円	4,140円	
H30.4月～H31.3月分	16,410円	12,300円	8,200円	4,100円	
H31.4月～R2.3月分	16,460円	12,350円	8,220円	4,110円	
R2.4月～R3.3月分	16,570円	12,420円	8,290円	4,140円	
R3.4月～R4.3月分	16,610円	12,460円	8,300円	4,150円	追納加算額は ありません
R4.4月～R5.3月分	16,590円	12,440円	8,290円	4,150円	

問 住民課戸籍担当 ☎ 56 - 2123

健康診査の結果の活用

健診結果は いかがでしたか？



結果は、普段の生活のあらわれです。

健診は受けつつ放しにせず、結果をきちんと活用しましょう。

健診が終わったら…

- ステップ 1** きちんと健診結果に目を通しましょう！
以前と比べて変化した数値はありませんか？
結果説明の場があれば、積極的に受けましょう！
- ステップ 2** 「要精密検査」「要医療」「要治療」と言われたら、
まずは、かかりつけ医に相談しましょう！
- ステップ 3** 結果に応じて、市町村が実施している健康相談、
保健指導、通いの場などをうまく活用しましょう！
- ステップ 4** 生活習慣を振り返り、見直せるところはトライ！
- ステップ 5** また来年の健診で健康状態を確かめましょう！

ジェネリック医薬品の利用促進と医療機関への適切な受診

ジェネリック医薬品の利用について

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、医師や薬剤師にその旨を伝えるか、医療機関や薬局の窓口で「希望カード」を提示しましょう。※希望カードは役場住民課後期高齢者医療担当まで

◆ 効き目・安全性 ◆

ジェネリック医薬品は、新薬と同等の効果・効能を持ち、厚生労働省の基準を満たしている安全なお薬ですが、希望される場合は必ず主治医や薬剤師によく相談しましょう。

◆ 価格 ◆

ジェネリック医薬品を利用するとお薬代が安くなります。薬によって異なりますが、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。



病院にかかるときはこんな点にご注意を

自分自身のからだの状態に関心と責任を持ち、お医者さんとの対話を大切にしながら病氣と向き合っていきましょう。

- ◎ かかりつけの医師を持ち、気になることがあったら、まずは相談しましょう。
- ◎ 具合が悪いときには早めに受診し早めに対処しましょう。
- ◎ 同じ病気でいくつもの医療機関を受診することは控えましょう。



問 北海道後期高齢者医療広域連合 ☎ 011 - 290 - 5601 住民課後期高齢者医療担当 ☎ 56 - 2122



火災・救急・救助 119

消防瓦版

まとい

No.419

富良野広域連合富良野消防署占冠支署
56 - 2119

お使いのガストーチバーナーは安全ですか？

消防庁では、自動車等、電気用品および燃焼機器に係る製品の不具合によって発生したと消防機関により判断された火災（製品火災）について、発生件数や製品情報等を取りまとめています。

令和4年中の製品火災件数は190件であり、燃焼機器が28件、そのうち26件がガストーチバーナーによる火災でした。あぶり料理や炭の着火などに便利なガストーチバーナーですが、誤った使い方や過度の使用、過酷な使い方をしてしまうと、器具の損傷やけが、火災など思わぬ事故の発生につながる恐れがあります。

点火操作を行う前に以下の注意事項を必ず守りましょう！

1. 本体とボンベが正しくしっかりと固定されていることを確認する。
2. 本体に変形やヒビ割れ等がないことを確認する。
3. ボンベは必ず指定されているものを使う。
4. ボンベを逆さま・斜め下方向にしてトーチを取り付けない。
また、逆さま・斜め下方向にして点火しない。
5. 購入してから長期間経過している製品は使用しない。

救急出場状況

(7月分)

交通事故	6件(4人)
一般負傷	1件(1人)
急病	12件(11人)
その他	2件(0人)

7月計	21件(16人)
累計	115件(101人)
※()内は搬送人員	

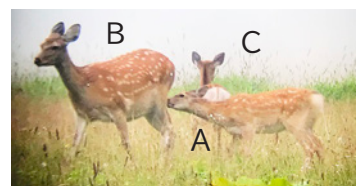


野生動物対策の状況

農林課林業振興室
野生鳥獣専門員
56 - 2174

エゾシカ

シカの出産は年1回で、一度に産む子は1頭です。野生で子ジカを2頭連れた雌ジカを見ることがありますが、これは双子ではなく、少なくとも片方は別の個体の子と考えられます。雌ジカはよその子にも優しげですが、授乳は自分の子にだけといわれており、なかなか世知辛いものです。実の母と死別、離別した子ジカが他人や親族を頼ることがあるのでしようが、実の母がいるのに、気安く他の雌ジカにすり寄る子もいて、これまたシカの奥深さを感じます。



授乳を狙う子ジカAと、身を引いて拒む雌ジカB。奥の子ジカCが実子とみられる。付近にはAに授乳する「実母」もいた。(中トママ 8月13日)

7月の駆除は49頭と例年並みでした。8月も捕獲を続けていますが、暑さのため処理環境の維持には苦労しています。中断しているシカ肉勉強会は、涼しい時期を待って再開したいと思います。

ヒグマ

7月末からデントコーン圃場への侵入が始まり、所によっては連日の食害があります。状況調査と捕獲努力を続け、8月中旬に圃場の箱わなで1頭の捕獲がありました。酪農学園大学による電気柵の実証試験では、鉄壁かと思われた柵を突破され、ヒグマのすごさを改めて感じました。試験は設備を改良しながら続行中です。

トママ方面の市街地、観光施設周りの動きは落ち着いてきましたが、双珠別の採草地では複数の個体が高い頻度で現れており、警戒を続けています。

そのほか

ふるさと祭りで「ひぐまテント」を出展しました。たくさんのご来場、ありがとうございました。



圃場から出る雄グマ
(中央 8月13日)



地域とともに

コミュニティ・スクール情報
～占冠中学校～

教育委員会学校教育担当 56 - 2182

地域への感謝と連携の推進

令和5年度がスタートして2学期を迎えました。今年の5月よりコロナ対策の緩和がなされ、コロナ禍以前の生活が少しずつ戻ってきている状況です。いまだ新型コロナも第9波との報道を耳にしますが、本校では滞りなく教育活動を継続することができています。

1学期に実施した学校行事では、5月には3年生の修学旅行や小中合同運動会、6月には中体連球技大会、7月には2年生の宿泊研修、1年生の炊事遠足などがありました。特に、小中合同運動会は、中央小と一貫校になって初めての大きな合同行事となり、児童生徒が一体となって行事を創り上げる姿をお見せできました。また、たくさんの保護者の応援もあり、活気にあふれた運動会になりました。今年の運動会を踏まえ、次年度に向けて課題を改善し、より良い行事になるよう中央小と連携していきます。

また、地域支援ボランティアの方々のご協力により、家庭科での山菜教室や美術科での陶芸教室など専門的な知識や技術をご教授いただいています。今年度は3年生が9人ということで大所帯でしたが、対話的で深い学びにつながることができました。10月27(金)には、文化芸術鑑賞として「サロンオーケストラ・エイト」が予定されています。文化的行事では、日々のさまざまな場面で地域の方々にお力添えを頂いていることに對し、心から感謝いたします。



夏休みの始めには、PTA活動として厚生部を中心に環境整備を行っていただきました。各学年の教室のワックス剥がし作業や、二線校舎の窓の清掃などを行いました。非常に多くの保護者の皆さまに集まっていただきました。

2学期の1番大きな学校行事として、9月9日(土)に学校祭を予定しています。すでに生徒は1学期後半から合唱や学年創作発表に向けて主体的に準備活動を行っています。保護者はもちろん、より多くの方に見ていただければと考えています。

占冠の子どもたちは、地域の協力により他ではできないさまざまな体験をしています。その体験が「地域の協力あつてのもの」という感謝の気持ちを忘れずに、学校と地域が連携して、生徒にとって充実した教育活動を推進していきたいと思います。



こちら駐在所です

占冠駐在所
56 - 2110

秋の交通安全運動の実施 ～ 反射材「ここにいるよ！」のメッセージ ～

9月21日(木)～9月30日(土)の10日間

ドライバーの皆さんへ

夕方から夜間にかけての歩行者や自転車の見落とし、発見遅れによる交通事故を防ぐために、「スピードダウン」と「交差点等で安全確認」を徹底しましょう。

歩行者の皆さんへ

無理な道路横断はやめ、横断歩道を利用しましょう。外出する際は、明るい色の服を着たり、持ち物に反射材を付けましょう。

自転車利用の皆さんへ

令和5年4月1日から、全ての自転車利用者に乗車用ヘルメットの着用が努力義務化されていますので、ヘルメットを着用しましょう。



《運動重点》

- ①子どもと高齢者をはじめとする歩行者の安全確保
- ②夕暮れ時と夜間の歩行者事故等の防止および飲酒運転の根絶
- ③自転車の交通ルール遵守の徹底
- ④スピードダウンと全席シートベルトの着用



占冠村の風景

札幌月寒高校男子バスケット部の皆さんが来村

8月18日(金)～20日(日)、札幌月寒高校男子バスケットボール部の合宿が村内で行われました。

この合宿は、部員のバスケットボールの技術向上はもとより、占冠村の豊かな自然環境の中で、協働を通して生徒個人の成長とチーム全体の連携強化を図ること、さらには

の皆さんが来村

村民との交流を通して将来を見据えた地域貢献意欲の醸成を促すことを目的として実施されたものです。合宿期間中には、地域の子どもたちや占冠村バスケットボール愛好会・占冠村フロアカーリング愛好会の皆さんと楽しく交流し、一緒に汗を流しました。普段あまり関わらない世代との交流は高校生の皆さんにとっても良い刺激になったのではないのでしょうか。札幌月寒高校の皆さん、またいつでも占冠村に遊びに来てください！

フロアカーリングを体験。影山さんの指導にも熱が入ります！

子どもたちとおにっこやドッジボールをして交流しました！

小学生にバスケを教えてくださいました！

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。

ハロウィンジャンボ5億円
(1等3億円・前後賞各1億円合わせて)
ハロウィンジャンボミニ5,000万円
(1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)
この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。
9月20日水 2種類同時発売! 発売期間 9/20(水)～10/20(金)
抽せん日 10/27(金) 各1枚 300円
公益財団法人北海道市町村振興協会



人口・世帯数 (7月末住民基本台帳登録数)

人口	男	女	世帯数				
1,407人 (+9)	706人 (+5)	701人 (+4)	953 (+6)				
《うち外国人の人数 334人》							
中 央	占 冠	双珠別	トマム	出 生	死 亡	転 入	転 出
673人	78人	42人	614人	0人	0人	27人	16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>