



広報

皆さんと村を結ぶ架け橋

しむかっぷ

3

2025
No.807



TOPICS

▶ アスペン中学生短期交換留学事業(派遣)参加報告

姉妹都市アスペン市を訪問した村中学生・後期課程生等の感想をご紹介します。

▶ 地域おこし協力隊活動報告

地域おこし協力隊として働く4人の活動状況についてご報告します。



自然体感占冠
Shimukappu/Hokkaido



アスペン訪問を通じて

トマム学校 8年

関谷 壮恭

僕は占冠村の交換留学プログラムで、アメリカ・コロラド州アスペンに行ってきました。初めての海外で、期待と不安が入り混じる中での出発でしたが、この経験は僕にとって一生の宝物となりました。

アスペンに到着してまず驚いたのは、街の雰囲気の違いです。山に囲まれた自然豊かな場所という点では占冠村と共通する部分もありましたが、街並みや建物のデザインはまるで映画の中の世界のよ



アスペン中学生短期交換留学事業（派遣）参加報告

1月5日から15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。

また今回は、コロナ禍でアスペン市を訪問できなかった高校生のほか、職業交流として一般住民の参加もありました。

参加者たちはアスペンの地でのようなことを学び、経験してきたのでしょうか。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
高校生1人、一般参加者4人
引率者4人

アスペン交流の学び

占冠中2年 伊達 充寛

僕は、今回のアスペン交流を通して異国の人との関係について学びました。

あくまで、アスペンと占冠村の姉妹都市の関係ですが、どちらにも温かさや優しさを感じました。アスペン生が占冠村に滞在した10日間、僕たちはアスペン生を優しく迎え、共に生活しました。話す言葉も習慣も異なる人たちと同じ環境に置かれると緊張するでしょう。しかしながら、伊達家が迎えたアスペン生は、僕たちが全て英語で合わせようとしなくても、下校中に競争したり、家に帰ってゲームをしたりすることで仲が深まりました。僕はアスペン生が日本に来る前に、あらかじめ話すことを考えていました。来るアスペン生は2人

なので、会話に入れてもらえなくなると不安を感じていたからです。それでも、言葉の壁を越えて仲良くなる事ができてうれしかったです。僕がアスペン市に滞在するときも、僕たちがしたように優しく迎えてくれました。滞在中もホストファミリーは、アレギーの心配をしてくれたり、何かを伝えるときもゆっくり分かりやすい英語で伝えてくれました。まるで本当の家族のように接してくれて幸せでした。僕のホストファミリーのアルフレッドは分からないことはすぐに教えてくれるし、僕の代わりにたくさんのことを引き受けてくれて頼もしかったです。それと、伊達家が迎えたもう1人のアスペン生のスペンサーのホストファミリーの家には、アレギーの問題があつて行けませんでした。時々スペンサーは家に遊びにきてくれました。

た。そのおかげでまた3人揃って遊ぶことができました。僕は2人の思いやりに大変感謝しています。日本で芽生えた2人との友情がさらに深まりました。

僕たち日本人に親切にしてくれたのはアスペンの市民も同様です。会話のときは、僕の英語をしっかりと聞き取ってくれるし、日本のことに興味を持ってくれました。困っているときもすぐに助けてくれました。セルフレジの使い方が分からないときや、小銭をばらまいたときも即座に動いてくれました。他国の人を受け入れる心と、困っているときに助ける優しさは日本もアスペンも変わらなかったです。だからこそ、自分が慣れない環境に身を置かれても楽しく過ごせたのだと僕は理解しました。

さまざまな人のおかげで僕たちはアスペンに行っているいろいろなことを学ぶことができました。僕は、これからいろいろな国の人と交流を深めていきたいと思いました。本当にありがとうございました。



二つ目は物価が高いということです。アスペンでは、マクドナルドではないのですが、ハンバーガー屋さんでチーズバーガーを頼んだとき、1個22ドルと、日本円で約3300円します。とても高いですね。

三つ目は日本のお菓子のレベルの高さです。日本にはさまざまな種類のお菓子があります。アメリカにもさまざまなお菓子がありません。ですが、アメリカのお菓子は味が極端で、舌がヒリヒリしてきます。それにプリングルズというお菓子は7ドル、日本円に換算すると約1050円と、一つのお菓子が1000円を超えるのは今までの買い物で一度もないので、とても驚きました。それにお菓子ではないのですが、ドーナツを食べたときには甘すぎて糖尿病になってしまうのではないかと思います。安くておいしいお菓子が食べられるので日本の方が優れていると感じました。

長年暮らしていても、実際に海外に行ってみないと分からない日本のいいところを認識できて、自国愛がより一層強くなりました。ですが、アメリカの肉の柔らかさには驚いたので、お肉が大好きでいっぱい食べたいという人は一度食べにアメリカ・アスペンへ行くことをお勧めします。

私がアスペンに行つて学んだことは三つあります。一つ目は日本食のレベルの高さです。アメリカのご飯は、主菜、副菜などはなく、主菜だけで、米などの主食は

アスペンで学んだこと

占冠中3年 鈴木 楊生

私は、今回のアスペン交流を通して異国の人との関係について学びました。

うでした。また、人々はとてもフレンドリーで、僕たちを温かく迎えてくれました。特にホストファミリーは親切で、英語が得意でない僕にも分かるようにゆっくり話してくれたり、日常生活の中でアメリカの文化をたくさん教えてくれたりしました。

学校生活では、日本とは違う授業のスタイルに驚かされました。授業中の発言がとても自由で、生徒たちは積極的に自分の意見を述べていました。最初は緊張してしまいましたが、クラスメートたちが優しく話しかけてくれたおかげで、少しずつ英語を使つてコミュニケーションを取れるようになりました。また、授業以外にもスポーツやアクティビティが充実していて、特にスキートの授業はとても楽しかったです。アスペンは世界的に有名なスキーリゾート地であり、レベルの高い環境の中で滑ることができたのは貴重な体験でした。

食文化の違いも印象的でした。ハンバーガーやピザなどおいしかったですが、一番驚いたのは量の多さです。日本では一人前の量でも、アメリカでは倍くらいあることが普通で、最初は食べ切るのが大変でした。けれども、次第に慣れてきて、現地の食文化を楽しむようになりました。



なく食べています。なので、口の中が常にギトギトになります。そして量が多いので満腹になることができます。それに、食べたいものを食べるので、栄養バランスが偏り、ずーっと食べていると間違いないと思います。その反面日本食は味や栄養がそれぞれバラバラで、組み合わせられており、主食があるので口がギトギトしてきてもお口直しすることができます。それだけでなく日本食は調味料も多く使ったため味に奥深さが出て大変おいしいです。そのため、帰国時に自分は日本に生まれて恵まれていると感じました。

アスペン交換留学を通して

伊達 結月

今年1月、私は占冠村の姉妹都市であるアメリカのアスペン市への10日間の交換留学に参加しました。私は海外経験がなく、今回の交換留学で初めて外国へ行きました。

アスペンでの滞在中は主に、現地の小・中学校や高校を訪問しました。アスペンの学校は日本とは授業スタイルが異なっていて、子どもたちも先生も私服だったり、飲食物の持ち込みが許されていたりして自由度の高さを感じました。また、アスペンでは児童や生徒が積極的であり、先生方も子どもたちのそれぞれの考え方を大切にしているんだなと思いました。保育所や幼稚園のような場所でも電子黒板に似たものが使われてい



たり、生徒たちがパソコンを持っていたりとICT化が進んでいるなど感じたのも記憶に残っています。

次は、アスペンの食べ物についてです。アスペンの食べ物は大きいものが多く、一切れで顔の大ききくらいあるピザもありました。ハンバーガーやパン、シリアルやフレンチトーストなど、どれも本当においしかったです。

学校訪問の日以外は、みんなで購入物に行ったり、ホストファミリーとお出かけしたりしました。アスペンのお店には見たことのないものばかり並んでいて、なんとなく店内を歩くだけでもとても楽しかったです。

アスペンに行く前は、「言いたいことが伝わらなかったらどうしよう」「知らない間に失礼な英語表現を使ってしまったらどうしよう」といった不安もありました。しかし、ホストファミリーだけでなくアスペンの人たちはみんな本当に優しく、不安に思う必要なんて全くありませんでした。私は中学2年生の頃に新型コロナウイルスの影響でアスペンへ行くことができませんでした。この機会に、この取り組みに参加させてもらえたことに本当に感謝しています。これからも占冠村とアスペン市の交流が続いていくことを願っています。

アスペン小学校での経験

小野 研吾

今まで私はアスペンとの姉妹都市事業について、保育所に交流会としてゲストが来園する程度でそれ以外に関わる機会が皆無であったため、どこか他人事のように思っていました。しかし、今回ありがたいことに受け入れと派遣の機会をいただけることになりました。

一人暮らしの自分がゲストを迎えるということに不安はあったものの、周りの方々の支えもあり何とか乗り越えることができました。年明け早々に訪問したアスペンでは、3日間アスペン小学校の幼稚園とプリスクールでボランティアの機会をいただきました。



した。一クラスはおよそ15人で、2・3人の先生で運営されていました。子どもたちは突然やってきた異国の人間である私にも興味を持って接してくれました。「何しに来たの?」という子もいれば、積極的に「こっちで遊ぼう!」と言ってくれる子もあり、おままごとや塗り絵など「一緒に遊んでくれるデカイ奴」として受け入れてくれました。

各教室にはおもちゃの他に感覚テーパー(足付きの大きなトレイのようなもの)があり、その日によって色水や紙くずなどが入っており、その中にフィギュアやさまざまな種類の容器を入れてすぐたり流したりして子どもたちが自由に遊ぶ姿がありました。また、午前中にはスナックタイムがあり、一度に栄養を取

アスペン訪問を通じて

川口 晃平

はじめに、このたびはアスペン中学生短期交換留学事業の訪問団として参加させていただきましたことに対して、関係者の皆さまをはじめ、村民の皆さま、送り出してくれた家族に感謝いたします。

占冠村およびアスペン市の各中学生が異国の地に不安、期待、緊張などさまざまな思いを抱えて旅立ち、達成、満足、安堵の感情へと変化して帰国するまでの体験を共有できたことはとても大きな経験となりました。

私のホストはウォードさん(アスペン市議員として姉妹都市提携30周年記念事業で来村)であり、交流事業への理解があったこと、多くの事前情報があったことによりとても安心して訪問ができました。何よりもご家族の心温まるおもてなしが私のアスペン滞在をより思い出深い経験とさせてくれました。また、多くのアスペンファミリーとの再会も大変感動的なものでした。

中学生との学校訪問では、幼稚園児から高校生までと交流することにより、日本の学校生活との違いを体感できました。その他、私個人として、職業視察として市役所、通所事業所(高齢者)を訪問させ



ていただきました。市役所内には占冠村との友好関係を感じることができ、展示ブースが設置されており、占冠村においても同じように整備される必要性を感じました。事業所では実際のプログラムに参加して利用者と交流を図り、代表者からは施設や制度に関する説明がありました。

ここでは書き切れないほどの貴重な経験をさせていただきましたことに改めて感謝します。

終わりに、占冠村においては生徒数減少をはじめとしたさまざまな課題があります。今後もこの素晴らしい事業を継続していくためには、多くの村民の皆さまのご協力が必要であると考えます。そのためには、事業の素晴らしさや魅力を伝えていくこと、今回の学びを生かせるような取り組みを微力ながら継続していきたいと思っています。

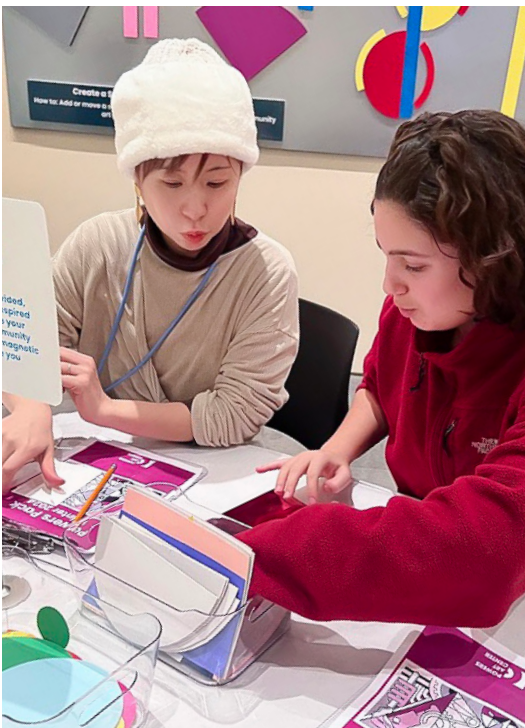
自分の町を愛する気持ち

田中 達子

この10日間、私はグラフィックデザイナーや建築家、美術館のキュレーターの方々など、多種多様な業種のクリエイターの方々と交流できる貴重な機会をいただきました。お会いした方々は皆、自分の仕事や町の文化に誇りを持ち、生き生きとしていました。その姿に刺激を受け、私も自分の村で何ができるのかを改めて考えるきっかけとなりました。

今回の滞在では、以前ホストファミリーを務めた際にご縁があったオリビアさんのお宅にお世話になりました。日本滞在時とはまた違う家族との過ごし方を見ることができ、より親密な関係を築けたことを大変うれしく思います。

滞在中、特に印象的だったのは、子どもたちが芸術や音楽、映画といった文化に日常的に触れている環境です。アスペンにはアートや文化を楽しむ場所が数多くあり、それらが子どもたちの身近な存在になっています。こうした環境が、子どもたちの感受性や創造力を育むのだと実感しました。また、アスペンの人々が自分たちの町に強い誇りを持ち、文化や歴史を大切



り切れない子どもたちが間食でエネルギー補給することが狙いで、果物やチーズ、サンドウィッチなどを先生と一緒に食べていました。クラス活動ではスモールグループアクティビティというものがあり、複数の活動をグループごとに行っていました。

彼らと一緒に過ごす中で1日の過ごし方や遊びについて日本との違いを感じることもできましたが、子どもたちののびのびと遊んだり、笑ったり、けんかしたりしている姿は日本の子どもたちとも重なって見えました。今回の経験で、子どもたちが健やかに成長していくためのヒントを得られた気がしています。この先も、占冠の子どもたちのために保育の中で少しずつ生かしていきたいと思います。

にしている姿勢にも感銘を受けました。地元のアートイベントやコミュニティ活動に積極的に関わることで、町全体が活気づいているのを感じました。このような姿勢は、地域の魅力を高める上でとても重要だと考えます。

一方で、現地の建築家との対話を通じて、村の現状について考えさせられる場面もありました。私たちの村には、その方がデザインしたコミュニティプラザや街灯などの作品がいくつかあります。しかし当時そのプロジェクトに携わっていない世代の多くは、その背景やデザインの意図を知らない方も多いのではないのでしょうか。お話を伺うまでは、私もその1人でした。この事実に直面し、取り組みの一つがその後も語り継がれ

ていくには、どうすれば良いのか、課題の大きさを痛感した出来事でもありました。アスペンでのさまざまな経験を通じて、私は次の世代である子どもたちを筆頭に、村民の多くの人々が集えるような場所、「アートをもっと身近に感じられる環境をつくりたい」と強く思うようになりました。例えば、自宅以外の学校や職場の枠を超えて人々が集まれる「サードスペース」のような場をつくることで、できれば、住民同士の交流が生まれ、文化の活性化につながるのではないかと考えています。その実現のために、アスペンで学んだことを生かしながら、私の村でも新たな変化を生み出せるよう村の行政とも連携しながら、少しずつ取り組んでいきたいです。

初めての交換留学

有光 志穂

昨秋に、アスペン生のホームステイ先が足りないとのことでお声がけいただいた受入事業に参加したことが私にとってアスペンへの派遣に参加するきっかけになりました。この機会があれば、中学生でもなくその保護者でもない私が姉妹都市交流事業に関わるチャンスはなかったかもしれない。ホームステイ先として事業に参加できたことは忘れられない経験です。我が家にホームステイしていたシリにアスペン空港で再会したときはとてもうれしかったです。

渡航前からホストファミリーやALTのグレイソンが尽力してくれ、滞在中にはアスペンで2軒の羊牧場、農業用品店などを見学させてもらいました。牧場では羊飼ひ同士

とても話が弾んで時間があっという間に過ぎてしまいました。が、今後に生かすことができる貴重な出会いとなりました。本当に多くのことがあった刺激的な10日間で、ホストファミリーと過ごしたアスペンでの生活、相手を思う感情を表現して素直な気持ちでコミュニケーションをすることの大切さ、言語や文化が違っても同じものに興味を持つ者同士が過ごす時間の熱さ、占冠からご一緒した皆さんと打ち解けて過ごした時間は交換留学という機会だからこそ得られた経験です。

今回、交換留学の対象となる生徒さんが少なかったため私も大人のメンバーとして派遣団に加えていただきアスペンへ行くことができました。このような形で派遣を実現するために多くのハードルがあったと思いますので、関わっていただいた占冠村の皆さん、アスペンの皆さんにとて

も感謝しています。また、今回の派遣は今まで知らなかったアスペンへの大きな親しみ「Friendship」としても私の心に残っています。今後もさまざまな立場の村民の皆さんがこのような機会を得て経験やアスペンへの親しみを共有すること、占冠村とアスペン双方にとってより充実した交流事業になることを願っていますし、私も自身の仕事やこの事業への協力を通して今回得たものを村へ還元していきたいと思っています。

アスペンを訪問して

トマム学校教諭（引率） 齋藤 陽樹

このたび、中学生短期交換留学事業のアスペン訪問に引率として参加させていただきました。ご支援いただいた多くの方々に心より感謝申し上げます。

アスペンの教育施設を訪問して印象に残ったことは、日本の教育現場で求められている「個別最適な学び」と「協働的な学び」の充実が図られていたことです。

アスペンミドルスクールでは選択科目があり、「音楽」や「美術」などに加え、「飛行機の操縦」のように、日本の学校で一般的に扱われていない内容についても学ぶこと

ができます。その一つである「maker」という授業では、生徒たちが、個々の興味・関心に応じて自由に作品を創作していました。3Dプリンターやキャンバス、パソコンなど、さまざまな道具を駆使して取り組む姿は、とても生き生きとしているように見えました。

カントリーデイスクールでは、設定された題目に沿って討論する授業を参観しました。英語の授業では「ニュースとはどのような内容の記事か?」、理科では「海の微生物が環境に与える影響」をテーマに意見を交わしていました。どの生徒も積極的

に課題に向き合おうとする意欲が感じられました。アスペン滞在中は、多くの方々の思いやりに触れ、温かみを感じただけでなく、異文化交流を通して互いの考えを共有することもできました。

アスペン市との交流事業は、現地の方が「prielos」と表現していたように、遠く離れた国同士の人々をつなぐ素晴らしいプログラムです。今後も、微力ながら私にできることがあれば協力していきたいと思



姉妹都市の特別な絆

ALT（引率）
グレイソン・パウアー

私が占冠に来てからの9か月間、占冠の皆さんは私にこの地域の人々や場所、行事、伝統を温かく紹介してくれました。そして1月、私はついにアスペンへの訪問団を案内することで、占冠に恩返しをする機会を得ることができました。私にとっては当たり前のことに興奮し、驚き、時には戸惑う彼らの反応を見ると、おそらく占冠の皆さんも、私が占冠での日常生活をどう乗り越えるのかを見て、同様の面白さを感じているのだらうと思いました。

今年度、占冠とアスペンの交流を最前線で見ている私にとって、双方の参加者が異国の地で目を丸くする訪問者と、知識豊富な地元の人の方を演じるのを見るのはとても楽しいことでした。最も印象的だったのは、それぞれのグループがお互いに寄せていた絶対的な信頼です。新しい



食べ物に果敢に挑戦したり、難易度の不確かなスキーコースでもホストに案内されるがままについて行くなど、2024、2025年の交換留学は、30年以上続いた国際交流の誇るべき伝統の上に築かれたものだと感じました。

これこそが、姉妹都市の絆を特別なものにしていているのだと思います。このような関係の多くは、産業や人口規模が似ているという程度のもので、占冠とアスペンの結びつきは遥かに深いと感じます。お互いの山の故郷やライフスタイルへの愛情は、そびえ立つ言語や文化の壁に勝るものだと感じます。それぞれの多くの点において、地球の裏側に位置する私たちの二つのコミュニティは、お互いが所属する国よりも共通点が多いと思います。

この場を借りて、今年参加した派遣者のメンバーだけでなく、アスペンへの訪問事業を実現させてくれた教育委員会の皆さん、役場の皆さん、そして村民の皆さんに感謝いたします。



姉妹都市交流発展のために

教育委員会職員（引率）
渡邊 舞子

昨年に引き続き、引率としてアスペン訪問の仲間に加えていただきました。昨年は役場職員としてアスペン市と交流を深めるために、今年は教育委員会職員として短期交換留学を推し進める立場から参加させていただきました。

短期交換留学の本来の対象である中学生の数が減ったことと自体は村として寂しいことですが、一方で、この事業にさまざまな年齢・職業の方が参加していただき、11日間をともに過ごせたことは、国際交流のみならず、村民同士の交流にもつながったと感じています。

参加者の皆さんの様子を見ていて感動したことがあります。学生も大人も、臆せず状



2月7日(金)、占冠村コミュニティプラザで報告会が行われ、本事業の参加者からアスペンでの貴重な体験のほか、食や文化の違いなどが報告されました。会場には保護者のほか多くの村民が集い、参加者からの報告に耳を傾けていました。

況に刺さりこんでいたことです。この11日間で吸収できるものは全て吸収していくというエネルギーを感じ、30年以上を経てなお、占冠とアスペンはまだまだお互いに学びあっている関係であると感じました。「今後の姉妹都市交流は、村全体でもっと盛り上がるようにできれば。自分の村がアスペンとつながっていることを、より多くの方が感じられるようにできれば」というのが、今、私の中に強くある気持ちです。

アスペンの街では、多くの人が私たちに積極的に声をかけてくれましたし、ミドルスクールでのよきこい発表時に、占冠にホームステイした子たちが自ら踊りに加わってくれました。「自分は占冠に行って、そこに仲間がいるんだ！自分はこの人たちと関わりがあるんだ！」ということを、他の生徒たちに示したいという気持ちの表れだと感じ、うれしく思いました。

単純な海外旅行では得られない経験ができることが、ホームステイや姉妹都市交流の良さであり、この事業に携わってくれる方が増えることは、村にとって大きな利益だと感じています。今後も姉妹都市交流が発展していくよう尽力いたしますので、ご支援ご協力をお願いいたします。





地域おこし協力隊活動報告

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。

令和6年6月に地域おこし協力隊として着任し、占冠山村産業振興公社で占冠の特産品である山菜加工品の製造に取り組んでいます。

着任してから約9カ月が経ち、占冠での生活にも徐々に慣れてきました。特に湯の沢温泉が、お気に入りの場所です。温泉でリフレッシュするのが楽しみの一つです。まだトマムの方には行っていないので、今度ぜひ行ってみたいと思っています。また、占冠では数多くの魅力的なイベントが開催されていますので、これからも積極的に参加していきたいです。仕事面では、以前より業務には慣れましたが、



たなか ひとし 隊員
所属：企画商工課商工観光担当

工場での勤務は今までに経験がなかったため、いまだにおぼつかない状態です。それでも、職場の皆さんが優しくフォローしてくださるおかげで、何とか日々の業務をこなすことができています。

2期目を迎えるに当たり、まず落ち着いて業務をこなし、ミスが出ないように心掛けていきます。また、協力隊の一員として地域活性化に貢献するという使命を全うするため、通常業務の山菜加工品の製造はもとより、販路拡大・開拓のほか、村外でのPRイベント等にも参加しながら、占冠の魅力発信に努めていきたいと思っています。

令和2年12月より地域おこし協力隊として活動しています。特産品である「ペニワッパ」の製造補助や販売促進、ふるさと納税事業において、ポータルサイトの管理補助や返礼品の申し込み対応などに従事させていただいております。

3月末での卒業を控え、まずはじめに4年間ご支援いただいた皆さま、温かく見守ってくださった地域の皆さまに感謝申し上げます。

木質バイオマス生産組合のお手伝いをさせていただきながら徐々に生産量も伸ばすことができ、今年度は、昨年度比130%程度の採取および生産量、着任初年度と比較すると210%程度まで増加しています。また、



たなか けい 隊員
所属：農林課林業振興室

今年度は占冠村のメーブル事業に対し、エア・ウオーター北海道株式会社様より企業版ふるさと納税のご寄付もいただき、今シーズン以降の採取・生産にとっても大きな転換点となりました。いただいたご寄付を元に生産設備を整え、占冠産メーブルシロップのさらなるブランド化を今後も進めていきたいと思っています。

4月からは事業者としてメーブルシロップ事業を柱とした独立・起業する予定となっています。これからは占冠村のメーブルシロップをより多くの方々に認知してもらえ、るように採取・生産を行うとともに、事業の魅力を知ってもらえるような活動を行っていきたいと思っています。今後ともよろしくお願いたします。



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・村づくり観光協会に勤務しています。普段は赤岩青巖の管理業務と道の駅内でカウンター業務をしています。

赤岩青巖には、月間延べ300人程度のクライマーが訪れます。道外から長期で宿泊して毎日来られるという方もおり、そういった方と触れ合い、いろいろなお話をすることで占冠村での暮らしや文化、食などについてPRすることができました。秋の紅葉時期には大勢の観光客が訪れ、名所をお伝えすると喜ばれ

ました。引き続き占冠村の魅力伝えていきたいと思っています。

また、道の駅内の「しむかつぶ市場」で接客業務を行う中で、今後のマーケティングに生かせるようにと観光客がお土産に購入していく人気商品の把握や分析なども行いました。

これからも、占冠村のさらなる魅力の発掘や観光情報の発信、地域活性化に貢献できるよう活動していきます。私の得意分野は「食」ですので、新たな商品開発や販売促進が実現できるよう励みます。



おおいわ 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4年5月より地域おこし協力隊として占冠保育所で勤務しています。今年度は1、2歳児の担任業務を承りました。まだ発達の差が激しい年齢のため、子どもたち一人一人のペースに合わせた活動を意識して取り組んだ1年となりました。

保育所は初めて保護者の元を離れる子どもたちですが、安心して過ごせるように養護と教育を行う場所です。歌や踊りが好きな子、慎重な性格の子、友達思いの子、同じ性格の子どもはいません。保育者として子どもの思いに耳を傾け、寄り添いながら少しずつ信頼関係を築いていきました。それぞれの子ども得意なことを伸ばせるように、工

夫しながら日々の遊びの中に取り入れていました。春先は泣いて登園していた子も、今では自分でお支度をし、好きな遊びを展開するようになりました。以前できなかったことが今日できたり、挑戦しようとする姿が見えたりと毎日異なる表情を見せてくれます。友達との関わりの中で学び、成長していく子どもたちの姿を保護者の方と一緒に見守ることができ、とてもうれしく感じています。

今年度も残り1カ月となりました。進級への不安な気持ちは受け止め、喜びは共有しながら、このクラスで過ごせる時間を大切にしていきたいと思っています。



2/15^土~16^日



第8回ヒグマミーティング

ヒグマに強い村づくりをめざして

ヒグマに強い村づくりをめざす村と村民有志、専門家による毎年恒例の勉強会「ヒグマミーティング」が2日間にわたって開催されました。1日目は「中トマムでひぐま会議」と題し星野リゾート トマムで開催され、約60人の参加がありました。酪農学園大学の佐藤教授と伊藤講師による講演、同大学の学生らによる研究成果の発表、浦田野生鳥獣専門員によるヒグマ



情勢等の報告が行われたほか、パネルディスカッションでは北海道ヒグマ管理計画に基づくヒグマの管理や対応、トマムのリゾートエリアにおけるヒグマの活動実態や対応方針について議論が展開されました。参加者からも多くの質問や意見が出され、楽しみながらも真剣にヒグマとの付き合い方について熱い議論が交わられていました。2日目は占冠村総合センターで開催され、前日に行われた勉強会の様子が上映されたほか、標本・模型の展示や塗り絵・工作などのブースが設置され、親子連れなどでにぎわいました。

2/8^土



ラッチャコナイト2025

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」が道の駅で開催され、会場は多くの親子連れなどでにぎわいました。スノーフラッグ大会と雪上鬼ごっこでは大人も子どもも夢中になって競い合う姿が見られました。夜にはアイスクャンドルとイルミネーションが道の駅周辺を幻想的に彩り、約200発の打ち上げ花火でイベントは締めくくられました。



2/18^火



パンフレットラックの寄贈

道産木材の利用拡大に向けて

占冠保育所に対し、北海道より道産トドマツ製のパンフレットラックが寄贈されました。占冠保育所は、道産木材を活用した建築物のPRおよび道産木材の利用拡大を目的とした制度「HOKKIADO WOOD BUILDING」に登録された施設です。このたび寄贈いただいたパンフレットラックを有効活用するとともに、今後も道産木材の魅力発信等に努めていきます。

2/12^水・13^木・18^火



占冠中央スキー場で救助訓練

スキー場でのトラブルに備えて

占冠中央スキー場で占冠消防による救助訓練が行われました。訓練は3班に分かれて行われ、スキー場内の立木等でアンカーを作成し、救助用ロープ等の救助器具を使用して要救助者を安全な場所まで搬送するという内容で展開されました。ウィンタースポーツにトラブルはつきものですが、スキー場の注意事項を守って無理せず楽しみましょう。

2/3^月



保育所で豆まき会

おにはそと！ふくはうち！

占冠・トマム両保育所で節分の豆まき会が行われました。紙芝居やゲームを楽しんでいる最中に鬼が登場すると、果敢に鬼に立ち向かいながら豆をぶつける子、泣きながら場内を所狭しと逃げ回る子、先生に抱きついて離れない子など保育所内は大混乱。それでも無事に鬼を撃退することに成功し、最後は再登場した鬼と仲直りができたようです。

1/25^土



新春大人の百人一首大会

老若男女が楽しく交流

占冠村総合センターで百人一首のかかるた大会が開催され、出場した9組32人が熱戦を繰り広げました。試合中は読み手の声に耳を澄ます選手たちの集中力で張りつめ、選手たちが札を取り合うたびに感嘆の声が上がっていました。元村民も含め老若男女多くの参加があり、参加者同士和気あいあいと親交を深める様子が見られ、終始楽しい雰囲気に包まれていました。

ご存じですか？ オーラルフレイル

オーラルフレイルとは、高齢になって歯やお口の機能が虚弱になることであり、身体の衰えの一つです。

具体的には・・・

- ◆ わずかなむせ
- ◆ かめない食べ物が增える
- ◆ 口の中が乾燥する



進行すると、
「口腔機能低下症」
という病気の状態
になることも。

ささいな不調で始まるため、見逃したり、気付きにくい特徴があります。改善のためには、このようなサインを見逃さず、そして早め早めの予防対策が必要です。

歯やお口の機能を保つために

かむ力を鍛える

食事の際、一口につき30回かむ。
ガムを5分くらいかむ。

飲み込む力を鍛える

「パ」「タ」「カ」「ラ」を
はっきり発音する。
3回繰り返す。

歯科検診を受ける

かかりつけ歯科医で
定期的に口の中を診て
もらいましょう。

☎ 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

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。

次回は **3月6日(木) 10:00～15:30** ※毎月おおむね第1木曜日
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」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

☎ 住民課戸籍担当 ☎ 56 - 2123

令和7年4月1日から

紙類の収集方法が変わります

ごみの収集業務については、村内の生活環境の保全と清潔を保つことで、住民生活に貢献するという重要な役割を担っています。村では、ごみステーションに出されたごみを、収集曜日に合わせて収集しています。

今回の変更では、「紙類」の収集について変更することになりますが、これは、コロナ過でネット通販の利用機会が増加したことにより、段ボールの量が数年前に比べ大幅に増加したため、収集に時間がかかり、収集業務に支障が出るようになったためです。

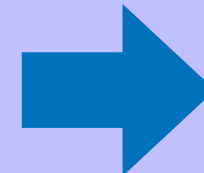


変更点について

紙類は、これまで毎週月曜日に収集していましたが、令和7年4月1日からは収集地区を分けて収集することとしました。

変更前

全地区
月曜日に収集



変更後

中央・双珠別地区
月曜日に収集

占冠・トマム地区
木曜日に収集

紙類を出すときの注意点

- ◎ 段ボールは折りたたみ、必ずひもで束ねてください。
- ◎ 新聞やチラシはまとめてひもで束ねてください。
- ◎ 雑誌・本は、「のり付け」と「ホチキス留め」に分けてひもで束ねてください。



ごみステーションに段ボールが数枚放置されているケースが散見されますので、排出した方や地域の皆さままで束ねてくださいますようお願いいたします。

☎ 建設課環境衛生担当 ☎ 56 - 2173



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

睡眠について

令和元年国民健康・栄養調査の結果では、1日の平均睡眠時間が6時間未満の割合は、男性37.5%、女性40.6%でした。睡眠不足は、日中の眠気や疲労に加え、注意力や判断力、作業効率の低下など多岐に影響を及ぼします。また、睡眠不足が慢性化すると、肥満、高血圧、糖尿病、心疾患、脳血管疾患の発症リスクが上昇し、死亡率の上昇にも関与するといわれています。さらに、うつ病などの精神疾患においても、再燃・再発リスクを高めますので、質(睡眠休養感)、量(睡眠時間)ともに十分な睡眠を確保することが心身の健康に必要です。

睡眠の推奨時間

必要な睡眠時間は年齢により変化します。また、季節や病気、個人差等も影響しますが、推奨される時間は次の通りです。

高齢者

長時間の睡眠(9時間以上)は、アルツハイマー病の発症リスクが増加します。また、長時間の睡眠は、入眠困難、中途覚醒、休養が取れている感覚が低くなり、長寝を助長する悪循環に陥りがちです。個人差はありますが、睡眠は6時間を目安とし、8時間以上横にならないよう気を付けてください。日中の長い昼寝は避け、活動を増やしましょう。

成人

成人は睡眠時間の短い人が多いことが問題となっています。睡眠時間が極端に短いと、生活習慣病、うつ病などの発症リスクが高まります。適正な睡眠時間は6～8時間です。休日の寝だめは、時差地域への旅行と類似し、社会的時差ボケともいいます。社会的時差ボケは、慢性的な睡眠不足による健康障害と体内時計のズレが生じることによる悪影響があり、日中の眠気を改善することにはつながりません。休日に長時間の睡眠が必要な人は、平日の睡眠時間が不足しているサインです。

子ども

睡眠は、心身の休養と脳と身体を成長させる役割があります。小学生は9～12時間、中高生は8～10時間の睡眠確保が必要です。思春期は、睡眠導入に関わるホルモン(メラトニン)の分泌開始時刻が遅くなることで寝る時間が遅くなり、朝起きるのが難しくなる傾向にあります。また、勉強やデジタル機器の使用等により睡眠不足になりやすいです。夜更かしが習慣化しないためには、朝日光を浴び、朝食を食べる、運動、スマホ・ゲーム等で睡眠時間を先延ししないなど工夫が必要です。

睡眠と嗜好品

カフェイン、ニコチン、アルコールなどの嗜好品は、睡眠の質を悪化させる可能性があります。

カフェイン

カフェインには覚醒作用があり、寝つきの悪化や中途覚醒の増加、眠りの質を低下させます。カフェインの摂取量は1日400mg(コーヒー700cc程度)を超えないようにしましょう。



ニコチン

たばこに含まれるニコチンには覚醒作用があり、睡眠前の喫煙は入眠困難、中途覚醒、睡眠効率の低下などに繋がります。



アルコール

アルコールは一時的には寝つきを促進し、睡眠前半では深い睡眠を増加させますが、睡眠後半の眠りの質は顕著に悪化し、飲酒量が増えるにつれ中途覚醒回数も増加します。また、血中のカテコールアミン(興奮性物質)が増加し睡眠が阻害されるため、寝酒、深酒、毎日の飲酒は推奨されません。



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7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18の方が在籍しています。入学を希望される方は、**4月10日(木)までに社会教育担当へお申し込みください。**

入学資格 満60歳以上の村民の方

授業内容

1. 一般教養に関すること……食育講座、古典講座、消防講座など
 2. 運動や健康に関すること…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7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28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。



なだれ
雪崩や落雪にご注意を

富良野税務署からのお知らせ 国税のキャッシュレス納付について

生活・仕事相談会を開催します

営住宅等入居者募集のご案内

自動車税種別割の住所変更をお忘れなく

旅券(パスポート)申請に関するお知らせ

財務専門官採用試験のお知らせ

⑥ **125 GR**
16



火災・救急・救助 119

消防瓦版纏

No.437

富良野広域連合富良野消防署占冠支署
56 - 2119

雪害にご注意を！まだまだ油断は禁物！

3月に入り少しずつ暖かさを感じる季節となりましたが、突然の大雪や吹雪が発生する可能性もあります。油断せず、引き続き雪害への備えを万全にしましょう。

雪害への注意点

① 積雪や凍結による事故防止

- ・屋根の雪下ろしは安全対策を徹底し、2人以上で行いましょう。
- ・歩行時は滑りにくい靴を着用し、転倒に注意しましょう。
- ・除雪機による死亡事故が発生しています。除雪機を使用する際は、巻き込まれ事故に注意しましょう。

② 車による事故防止

- ・大雪で除雪が追いつかない場合があります。車の運転は慎重に行い、スリップ事故に注意しましょう。
- ・急発進、急ブレーキ、急ハンドル、「急」のつく運転はしないよう心がけましょう。

③ 大雪への備え

大雪による停電や断水に備え、飲料水や食料、懐中電灯、電池などを準備しておきましょう。

④ ストープの給排気筒の管理

ストープが急に消えた場合や、点火しようとしても火が点かない場合は、給排気筒が雪に埋もれている可能性があります。そのままの状態ですトープを使用すると不完全燃焼を起こし、それにより発生した一酸化炭素を吸い込むことで、最悪の場合死亡事故につながるケースもあります。事故を未然に防ぐために日頃から天気予報をチェックし、天候が荒れる場合は小まめに除雪し、給排気筒が埋もれないよう注意しましょう。

⑤ 高齢者や一人暮らしの方への声かけ

近隣の高齢者や一人暮らしの方が困っていないか声をかけ合い、地域で支え合いましょう。

救急出場状況 (1月分)

一般負傷	20件(18人)
急病	13件(10人)
1月計	33件(28人)
累計	33件(28人)
※()内は搬送人員	



野生動物対策の状況

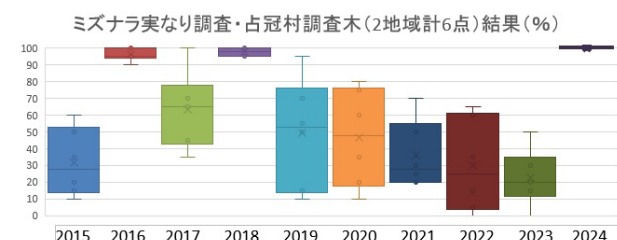
農林課林業振興室
野生鳥獣専門員
56 - 2174



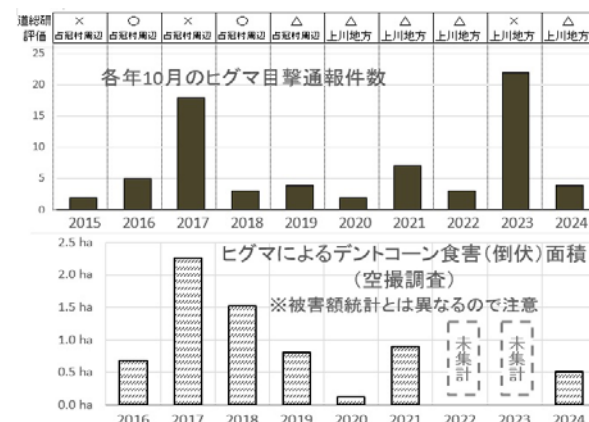
ヒグマ

この冬は1月の末にトマム山(中トマム)の主稜線の北側でヒグマ1頭分の足跡情報がありました。通過して遠のいたか、また穴に入ったかは分かりませんが、続発はなかったようです。このほかは2月21日現在まで村内での活動情報は得られていません。3月以降は活動が活発になってきます。また1年、事故のないよう努力してまいりましょう。

ところで、ヒグマによる農業被害については、森林の資源量、特に秋の実なりとの関連がよく言われますが、本村ではデントコーンの被害時期とミズナラなどの結実時期は元々ズレており、関連しそうには



思えません。左下の図はミズナラの豊凶指標、下の図の上段が10月の目撃通報件数(人里での活動強度指標)、下段がデントコーンの被害面積です。並べてみると、2017年辺りが連動しているかにも見えますが、何とも言えません。以前より、デントコーンの被害状況の年変動が謎めいていることには注目しており、今後、未集計のデータを揃えながら、見えざる生態の一隅に迫ってみたいと思います。



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

占冠中学校の1年を振り返る

4月5日(金)に新入生2人を迎え、全校生徒9人で令和6年度がスタートしました。今年度は養護教諭が不在となりましたが、大きな事故やけがもなく、生徒全員が元気に学校生活を送っています。1年間を振り返ると、地域を含めた学校外の組織と連携した取り組みが数多くありました。その成果を皆さまにお伝えします。

今年も高い学力を維持!!

中学3年生の数学と国語の学力について調査する全国学力・学習状況調査があります。本校では、今年度も全国平均より10ポイント以上高い結果でした。さらに、中学卒業レベルとされている英検3級の取得率は、3年生100%です。アスペン市への短期交換留学事業もあり、英語への関心の高さがうかがえます。1月の短期留学では、400人以上のアスペン生の前で占冠村のプレゼンを英語で行いました。



総合的な学習「探求」を新設!!

生徒自らが課題を見だし、解決をめざす力の育成に向けて、総合的な学習「探究」を新設しました。「占冠村について」をテーマにした伊達充寛さんは、「多くの観光客を呼ぶために」という課題を自ら設定し解決に向け、取り組みました。役場へ出向き、農地法など学校では学ぶことができない知識を学んできました。他の生徒も、教育委員の森田さんや静琴書道学院の講師の先生等、たくさんの方からご助言をいただきました。当日の発表では、生徒全員が堂々と発表することができ、「着目点も面白いし、よく調べられた内容で素晴らしいかった」と参観者からたくさんのお褒めの言葉をいただいております。



今、本校では、生徒数減少に伴う教職員数減少への対策を考えています。教職員数の減少は、専門教科の教師不足や単式の学級数維持の困難につながります。来年度、教育の質を落とさず、生徒がより良い生活を送ることができる場所として中学校があり続けるために、これからも地域の皆さまのご協力やご支援をどうぞよろしくお願いします。



こちら駐在所です

占冠駐在所
56 - 2110

マイナ免許証の運用開始 ～ ゼットイ便利 マイナ免許証 ～

改正道路交通法の施行により、令和7年3月24日から、マイナンバーカードが運転免許証として利用できるようになります。免許証は以下の3タイプから選ぶことができます。

1. 従来通りの運転免許証を保有
2. 運転免許証の免許情報が記録されたマイナ免許証を保有(マイナンバーカードと運転免許証が一体化)
3. マイナンバーカードに免許情報を記録した上で運転免許証も保有

マイナンバーカードと運転免許証を一体化することによるメリット

- 氏名、住所等の変更は市町村に届け出れば、警察への変更が不要(マイナ免許証のみ)
- オンラインでの更新時講習が受講可能
- 住所地以外の免許センターで行う免許更新手続き(経由地更新)が迅速
- マイナ免許証のみを保有する場合、更新手数料が安くなる

マイナンバーカードに記録される免許情報

- ▶ 免許証の番号
- ▶ 免許の年月日・有効期限の末日
- ▶ 免許の種類
- ▶ 免許の条件に係る事項
- ▶ 顔写真

上記等の情報がマイナンバーカードのICチップに記録されます。
※マイナンバーカードの券面に免許に関する事項は記載されません。

大人の百人一首大会



あまりの速さ
に戦相手も
この表情。

保育所豆まき会



仮面を外すとパッチリメ
イクがあらわに。あまり
の怖さに衝撃でした。

「村の出来事」欄に掲載しきれず、お蔵入りしそだった写真をご紹介します。いい表情を見せてくれた皆さん大変ありがとうございました！また、いつも取材にご協力いただき感謝申し上げます。出来事の詳細については、10～11ページをご覧ください。

ラッチャコナイト



千葉朗磨さん(高校生)
が撮影。とてもきれいに
撮れてますね。

ラッチャコナイト
スノーフラッグ大会



旗を掴んで笑顔でバシヤリ！

パンフレットラック奇贈



パンフレットラックをなでなで。
触り心地が良いと好評でした。

ほっかいどうがいこくじんそうだん

北海道外国人相談センターについて

HOKKAIDO FOREIGN RESIDENT SUPPORT CENTER

011-200-9595

support@hiecc.or.jp



えいぎょうじかん

営業時間《OPEN HOURS》

9:00-12:00

13:00-17:00

MON 月	TUE 火	WED 水	THU 木	FRI 金	SAT 土	SUN 日
← OPEN →					← CLOSED →	

どうび ちようび しゆくじつ ねんまつねんし がつ にち がつみっか やす
土曜日、日曜日、祝日、年末年始(12月29日～1月3日)は休みです。

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きます。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。



ご誕生おめでとう
ございます

字中央

ささき あい
佐々木 葵 ちゃん

令和7年1月17日生



人口・世帯数 (1月末住民基本台帳登録数)

人口 男 女 世帯数
1,609人(+19) 837人(+8) 772人(+11) 1,200(+23)
《うち外国人の人数 607人》

中 央	占 冠	双珠別	トナム	出 生	死 亡	転 入	転 出
625人	68人	41人	875人	1人	2人	40人	20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>