広報

美幌

Since 1952

びほろ

特集

DX デジタルトランスフォーメーションで広がる選択肢

2023

10

No.1230

Photo：美幌神社秋季例大祭

特集

DX

Digital Transformation で広がる選択肢

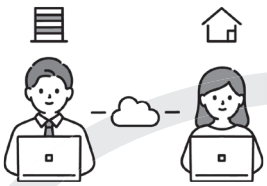
DX（ディーエックス）は、デジタル・トランスフォーメーションの略で、「デジタル技術を浸透させて人々の生活をより良いものへと変革すること」という意味になります。つまり、単純なデジタル化ではなく、生活を豊かにするためのデジタル化を指します。

DXの取組を進めることで、今までのようなサービスが受けられなくなるわけではありません。一人一人が受けるサービスの選択肢が増えることになります。

この特集では、DXでどんな変化があるのか見ていきます。

Digital Transformation

☑デジタル化のメリット



距離の壁を超えられる

場所を限定されずに情報をやり取りできるように。

作業を自動化・無人化

単純作業を自動で行えるように。作業効率の上昇でサービス向上へ。

情報を素早く伝達・処理

情報の発信・処理が容易に。素早く重要情報を届けられる。

紙削減で環境保護

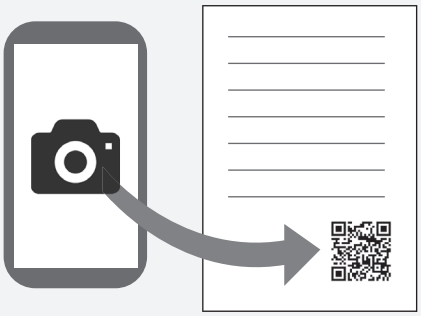
紙や印刷にかかるコストを削減すると同時に、環境保護にもつながる。

使ってみよう！QRコード

美幌町の広報誌でも見かけるＱＲコード。カメラで読み取るだけで情報を得ることができます。この特集の中にもたくさん出てきますので、使ってみてください。

QRコードの使い方

スマートフォンのカメラアプリを起動して、ＱＲコードにかざす



※「QRコード」は株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

美幌の暮らしもデジタル化が進んでいます

電子申請

マイナポータル

いつ、どこにいてもスマホやパソコンを利用して申請ができるサービスです。

スマホ決済

町ホームページ

スマホ決済アプリを利用することで、役場や金融機関へ行かずに税金などの納付ができます。

施設予約

10月末まで試験運用中

町ホームページ

町内対象施設の予約をインターネット上で行えるサービスです。空き情報の確認にも使えます。

ごみ分別アプリ

町ホームページ

分別をどこでも確認できるほか、吹雪などで収集中止の場合にすぐお知らせを受け取れます。

Case 1

農業 × デジタル
agriculture　digital

デジタルで課題解決へ挑戦をプラスに考える

美幌町で農家を営む近藤直樹さん。その耕地内のビニールハウスから、とある機械を手に現れた。「これが農業用のドローンです。ちょっと古いですけどね。」

デジタル技術を活用するスマート農業。近藤さんはドローンを活用した農薬散布などに積極的に取り組み、美幌町農業のデジタル化を牽引してきた。しかし、そのきっかけはさまざまな偶然によるものだった。「レクリエーション感覚で」と案内されたライセンス講習に参加し、その時期の補助事業でドローンを導入した。一年目はうまくいかないことが多かったが、試行錯誤や業者との情報共有を重ねながらうまく機能しだした。「作業面でのメリットはもちろんありますが、なにより面白いじゃないですか！」と笑う。

さらに、デジタル技術が農業の課題である人手不足を解消する一手になりうる、と近藤さんは手応えを感じている。「ドローンの航路を設定しておけば基本的に自動飛行なので、その間に他の作業ができます。また、畑の状態に左右されずに作業ができるので、スケジュールが立てやすいのもメリットですね。」さらに、不測の事態にもデジタル技術が活きる。「例えば、家主が体調を崩した場合にトラクターの自動操舵を使えば、代わりの人員でも充分に作業できます。」

デジタル技術の発展は近年著しい。だからこそ大切にしていることがある。「最新の技術に頼り切りはよくないですね。これまでのいい部分は使いつつ、試せる範囲で導入するのが良いのかなと。新しいものに取り組むことをプラスに捉えるのが何より大事だと思います。」さらに続ける。「せっかく活用できるものがあるのに、知る機会がないのはもったいない。だから、視野を広く持って情報へのアンテナは高く持ちたいし、自分も情報発信していきたいです。」近藤さんの目は農業全体の明るい未来を見据えている。

農家

近藤（こんどう）　直樹（なおき）さん

美幌町出身。1986 年生。建築系の専門学校を卒業後、建築系の企業に 4 年間勤務。のちに美幌に戻り農家を経営。

Case 2

教育 × デジタル
education　digital

無理なく着実にデジタル・アナログ両方活かして

東陽小学校の授業中。慣れた手つきでタブレット端末に授業の振り返りを入力する子ども達。彼らにとって日常の一部として馴染みつつある。

現在、東陽小では授業や家庭学習で電子黒板・端末の活用を行っている。家庭学習ではドリル型の教材『eライブラリー』を活用。「解いてすぐに自動採点が行われ、理解度が低い部分を中心に問題を組み立ててくれます。つまずくポイントは人それぞれなので、個別で学習を深められるのはメリットだと思います。」と語るのは松井太教諭。授業では各端末の画面を電子黒板に共有し、互いの考えを参考にすることで、児童たちは自分の思考を深めている。

菅原浩人校長は現状を冷静に分析する。「今はいろんなことにトライしている段階ですね。まだわからないことも多いですから。職員室でも年齢関係なくお互いに教えあっています。」また、松井教諭らが中心となって教員へのミニ研修会を開いている。

「松井先生は優しいんですよ。初歩的な部分から丁寧に教えてくれる。教師も児童も無理なくデジタル技術を活用するために、わからないことを互いに聞きやすい環境づくりも大切になると思います。」

しかし、デジタル一辺倒になってはいけないと松井教諭は語る。「もちろん、デジタルは万能ではないと思います。書いたりじっくり読む技術はこれからも必要になると思いますし、どんな風に活用できるかを考えて少しずつ試すのがいいかなと思っています。」菅原校長は児童の未来への思いを語る。「アナログ・デジタル両方良さがありますが、今の子どもが大人になる頃には、PCなどを使いこなすのが当たり前になるでしょう。なので、小中学校で使いこなせるようにして送り出してあげたい、と考えています。」デジタル社会を生き抜くため、少しずつ、教育の形も変わってきているのかもしれない。

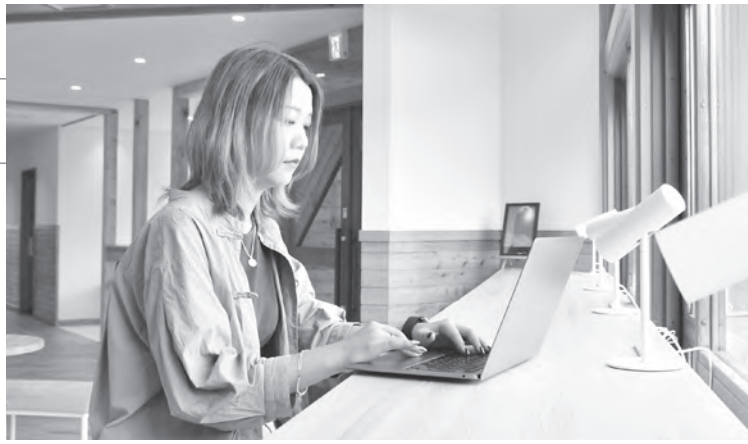
東陽小学校
松井 太（まつい だい） 主幹教諭
東京都出身。1979年生。東京都の大学を卒業後、北海道で教員となる。3年前に知床ウトロ学校から東陽小に着任。現在は5､6年生の理科を教える。

東陽小学校
菅原 浩人（すがわら ひろと） 校長
北見市出身。1966年生。釧路市の大学を卒業後、教員となる。北見西小学校の教頭から2022年6月に校長として東陽小学校に着任。

Case 3

働き方×デジタル

How to work　digital



自ら道を選ぶ選択肢
デジタルで地方に新たな風を

「ワーキングスペースKITEN」でPCを開く北見市在住のライター奥村菜依加さん。「フリーライターって言われても謎ですよね」と自身の職業を語るが、現在は「言葉に関する仕事ならなんでも」と取材・記事執筆を行うウェブライティング、短い文章やキャッチコピーを書くコピーライト、さらにはSNSのプロフィール文までさまざまな依頼を受ける。

「5月の連休にインスタで見つけました」と、インターネットや会議室など仕事環境が整った「KITEN」を頻繁に利用する。PCひとつで仕事に取り組める環境はフリーランスな働き方の強い味方となっている。

また、オンラインで遠方からの仕事を受けることもある。「札幌や東京だったり、最近は長崎の方からもお仕事をいただきました。受けられる仕事の数が増えるという部分で、デジタル技術の恩恵は感じます。」

現在はライターとして活動する奥村さんだが、かつては異なる毎日を送っていた。「昔から言葉が好きでした。でもそれを仕事にできるとは思っていなかったし、まして地方では無理だと思っていました。」と、半ば消去法のように金融機関へ就職。しかし、そこで感じた違和感を放ってはおけなかった。「通院などで仕事を休んだ時に、時間に縛られたくないな、という思いが強くなりました。」そんなときに、忘れかけていた『言葉』への想いが蘇った。「コロナ禍だったこともあり、オンラインで仕事を拾える環境が整いつつあったので、やってみようかな、と。」時間を自由に使う生き方、昔あこがれた働き方を叶えるため、一歩を踏み出した。

デジタル技術の進歩で働き方は多様化してきている。「地方で起業して、フリーランスとして働いている人って、特に女性だとあまり多くないと思うんです。だからこそ、地方でもこんなことがやれるんだぞ、というモデルになったらいいな、と思っています。都市部のほうが環境はいいかもしれませんが、私はあえて地方で。」奥村さんの挑戦はまだ始まったばかりだ。

KITEN
ホームページ

フリーライター

奥村（おくむら）　菜依加（なえか）さん

北見市出身。1994年生。短大の教養学科を卒業後、金融機関に6年間勤務。退職後ライターとして起業し、映像制作会社の取締役としても活動。2023年8月に独立。

デジタル化に関する
アンケート
にご協力をお願いします

町民の皆様の要望に沿ったデジタル化を推進するため、デジタル機器利用の現状や、今後期待することをお聞かせください。

回答はコチラから！

所要時間
5～10分程度

回答期限
10月31日（火）

http://www.town.bihoro.hokkaido.jp/docs/2023091900019/

問合せ
政策課 政策統計グループ
（☎77-6529）

「まち育」出前講座で
スマホ教室！

町ホームページ

町職員が身近なテーマで講座を行う「まち育出前講座」。そのメニューの中に、シニア向けのスマホ教室があります。スマートフォンの基本的な操作や、インターネットの使い方など、スマホ初心者さん向けの講座となっています。スマートフォンに興味はあるけど使い方がわからない、という方は申し込んでみてはいかがでしょうか？

まち育出前講座メニュー

【シニア向け】
本当に簡単なスマートフォン講座

担当 社会教育課 社会教育グループ（☎73-4187）
申込 町民活動課 広報相談グループ（☎77-6538）

できることから、少しずつ。
できなくても、大丈夫。

町では、「デジタルを活用して町を変えていき、幸福で住みよい生活をおくること」を目指して、誰一人取り残さない、人にやさしいデジタル化を進めています。

デジタル技術は、幸福で住みよい生活を送るための手段です。ですがその手段は私たちの生活を劇的に向上させる力をもっています。

デジタルとともに暮らし、豊かな生活を送るために、デジタルに少しずつ触れてみませんか？

季節性インフルエンザワクチン費用の一部を助成します

高齢者のインフルエンザ予防接種

◆対　象
①接種日において65歳以上の方
②接種日において60歳～64歳で、心臓、じん臓、呼吸器の機能に自己の身辺の日常生活活動が極度に制限される程度の障害を有する方またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害のある方

◆助成回数と自己負担額
- 助成回数：１回
- 自己負担額：1,000円（生活保護受給の方は無料）

※町内の医療機関で接種を希望される方は、手続きは不要です。
※町外の医療機関で接種を希望される方は、接種前に手続きが必要ですので、役場健康推進グループにお問い合せください。（町外で接種する場合は、医療機関によって自己負担額が異なります）

子どものインフルエンザ予防接種

予防接種法に基づかない任意接種です。予防接種に対する正しい理解の下でお子様の健康にお役立てください。

◆対象　接種日において生後6か月から中学3年生までのお子様

◆接種回数と自己負担額

対象年齢		自己負担額
6か月～13歳未満（2回接種）	1回目	1,000円
	2回目	無料
13歳以上～中学3年生まで(1回接種)		1,000円

※接種回数は１回目接種時の年齢を基準とします。

◆助成の手続き

【町内の医療機関で接種を希望される方】

- 「美幌町子どものインフルエンザ予防接種費用助成金申請書」（以下「助成金申請書」）に必要事項を記載し医療機関へ提出してください。
- 「助成金申請書」は、学校、保育園、幼稚園を通じてお子様へ配布するほか、健康推進グループ（窓口⑥番）でも配布します。また、町ホームページから印刷も可能です。
- 2回目の接種時に1回目の接種の確認ができない場合（母子健康手帳や予防接種済証の持参がない場合）は全額自己負担していただき、後日役場での手続きが必要となります。
- 必ず母子健康手帳をご持参ください。

【町外の医療機関で接種を希望される方】

接種料金は医療機関に全額お支払いいただき、令和6年2月29日までに健康推進グループで接種料金の払い戻しの手続きをしてください。

手続きの際は、母子健康手帳や予防接種済証、領収書、領収明細書、口座番号が記載されたものをお持ちください。

【季節性インフルエンザ助成期間】 令和５年10月1日～令和6年2月29日

＜季節性インフルエンザ予防接種 実施医療機関＞

※接種開始時期については、医療機関にお問い合わせください。

医療機関	電話番号	予約	対象区分				
			乳児 1歳未満	幼児 1歳～就学前	小学生	中学生	高齢者
国保病院	73-4111	必要	○	○	○	○	○
田中医院	73-2913	※1	×	○	○	○	○
玉川医院	75-2780	不要	×	×	○	○	○
美幌皮膚科	73-4112	必要	×	○	○	○	○
こばやし内科クリニック	73-3356	不要	×	×	×	×	○
美幌療育病院	73-3145	必要	×	×	×	×	定期通院者のみ

※1：定期通院をしている方は予約不要。定期通院をしていない方は予約必要。

問合先　保健福祉課 健康推進グループ（☎77-6544／77-6545）

申請が必要な方は必ず確認を

令和5年度 子育て世帯生活支援特別給付金

物価高騰による負担増をふまえ、美幌町が行う子育て世帯（非課税）への給付金（子ども一人当たり5万円）の対象とならない子育て世帯（課税）に対し、子ども一人当たり2万円の給付金を支給します。

対象となる方には（10月上旬）に案内文書を送付します。

支給対象者

児童の保護者のうち、所得（収入）が高い方の養育者（令和5年7月31日時点で主な養育者または子のどちらかが美幌町に居住していること）

支給対象児童

平成17年4月2日から令和6年2月29日までに生まれた児童（0～18才）

支給要件

児童手当の所得制限限度額以内であること

扶養親族等の数	所得制限限度額（万円）	収入の目安（万円）
1人	896	1,124
2人	934	1,162
3人	972	1,200

支給額

子ども一人につき2万円

申請方法

【申請不要の方】

- 中学生以下　令和5年8月分の児童手当受給対象となる児童を養育している方
- 高校生　中学生以下の弟または妹がいる高校生を養育している方

【申請が必要な方】

- 高校生のみを養育している方
- 公務員や町外へ単身赴任している方など、美幌町以外から児童手当を支給されている方

詳しい手続き方法は、案内文書または町ホームページをご確認ください。

申請期間

令和6年2月29日（木）まで
（郵送の場合は当日消印有効）

※令和6年中に出生した児童分の申請は令和6年3月15日（金）まで

申込・問合先　社会福祉課 民生障がい福祉グループ（☎77-6539）

人生の節目です

令和6年 美幌町二十歳の集い

令和6年二十歳の集いは下記のとおり開催を予定しています。町内にお住まいで住民登録をされていない方は早めの手続きをお願いします。

美幌町二十歳の集い

日　時　令和6年1月7日（日）
13:30～15:00（受付12:30～）
※式典終了後の記念撮影を含めた開催時間となっています。

場　所　町民会館 びほーる
（美幌町字東2条北4丁目9）

対象者　平成15年4月2日～
平成16年4月1日生まれの方

案内状の発送

令和5年12月1日（金）時点で、美幌町に住民登録のある対象者に対し、案内状を郵送します。

案内状をお持ちの方は、ご自身の連絡先を記載のうえ、ご持参ください。

町内にお住まいで、まだ美幌町で住民登録をされていない方は、役場総合窓口（窓口③番）で手続きをお願いします。

町外にお住まいの方の参加手続き（11月1日から受付を開始します）

就職、進学、転居等の理由により本町から転出されている方も参加できます。

11月1日から受付を開始しますので、電話で町民会館（☎73-4187）まで申し込みをお願いします。なお、案内状の発送は12月から随時行います。

申込・問合先　町民会館（☎73-4187）

家族・親族がお亡くなりになったら

税に関する相続の手続き

固定資産税

土地や建物の所有者が亡くなられた場合は、相続登記（名義変更）の手続きが必要です。

また、令和6年4月1日から相続登記を義務化する法律が成立しました。

相続登記をせず、そのままにしておくと、相続人の死亡により、遺産分割協議の難航など様々な手続きに影響を及ぼす可能性があります。

問合先　釧路地方法務局北見支局　☎0157-23-6166

軽自動車税

軽自動車の所有者が亡くなられた場合は、名義変更の手続きが必要です。

なお、車種によって手続き場所が変わります。

問合先
- 4輪／北見軽自動車協会　☎0157-24-6130
- 2輪／北見運輸支局　☎050-5540-2007
- 原付・トラクター等／役場2番窓口　☎0152-77-6535

なお、固定資産税や軽自動車税は、賦課期日（固：1月1日・軽：4月1日）までに相続登記や名義変更がされなかった場合、法定相続人全員が納税義務を負います。

準確定申告

確定申告をしなければならない方が亡くなられた場合は、その年の１月１日から亡くなられた日までの所得金額と税額を計算して、代わりに申告と納税（還付）の手続きをしなければなりません。

申告期限は、死亡を知った日の翌日から４ヶ月以内です。

問合先　網走税務署　☎0152-43-2181

※相続に関する手続きは人によって内容が異なるため、上記以外の手続きが必要な場合があります。

問合先　税務課 課税グループ（☎77-6535）

10月は、不正軽油防止強化月間です。

不正軽油とは、軽油に灯油や重油を混ぜたり、軽油以外の石油製品から軽油を密造したものなどをいい、これらを製造・販売・使用することは、脱税行為であるのみならず、大気汚染や硫酸ピッチの不法投棄にもつながるなど、私たちの健康に重大な影響を与える悪質な犯罪です。

道では、不正軽油撲滅に向けて関係機関と連携し、取締りをさらに強化します。

「不正軽油」についての情報がありましたら、以下までご連絡ください。

問合先
◇不正軽油ストップ110番
（フリーアクセス0800-8002-110）
◇オホーツク総合振興局税務課
網走市北７条西３丁目
TEL：0152-41-0613（直通）

必ず届け出を行いましょう

未登記家屋の異動手続きはお済みですか？

固定資産税は、1月1日現在の土地・家屋・償却資産の所有者に課税されます。

法務局に登記されていない家屋（未登記家屋）を取り壊したときや所有者が変更になったときは、役場への届出が必要です。

① 未登記の建物（住宅・倉庫・車庫など）を新築または増築したときは、ご連絡ください。

② 未登記家屋を取り壊したときは、「家屋取り壊し届書」を提出してください。

③ 未登記家屋の所有者が変更となったときは、「未登記家屋所有権移転届書」に、次の書類を添付し提出してください。

- 相続：遺産分割協議書（任意）
- 売買：売買契約書の写し
- 贈与：贈与の事実がわかる書類

届出書は税務課窓口のほか、町ホームページ「申請書ダウンロード」にも掲載しています。

問合・提出先　税務課 課税グループ（☎77-6535・窓口②番）

10/16～10/22は行政相談週間です

こまったら一人で悩まず

行政相談

国の仕事や手続き、サービスで困っていることはありませんか?

行政苦情110番(全国共通番号)

☎0570-090110

この電話は、お近くの総務省行政相談センター「きくみみ」につながります。

インターネットによる相談

行政相談受付 検索

特設行政相談

日　時

10月16日(月)13:30～16:00

場　所

役場庁舎 相談室１

相談員

行政相談委員

相談料

無料

申　込

前日の15時までに
役場広報相談グループ(☎77-6538)へ
申し込みください。

問合先 町民活動課 広報相談グループ (☎77-6538)

閲覧での公開です

町長の資産等を公開します

町長の資産に関する次の書類を閲覧にて公開します。

■ 新たに公開する報告書

•資産等報告書
(令和5年5月1日現在保有の資産に関する報告)

■ 閲覧時期

•10月10日(火)から　8時45分～17時30分
※土日祝日を除く

■ 閲覧場所

•総務課 総務グループ(庁舎２階 窓口⑮番)

問合先 総務課 総務グループ (☎77-6526)

２期目の就任です

美幌町教育委員会委員を再任しました

教育委員会委員

大沼　美紀氏(再任)
美幌町字鳥里2丁目6番地の34

・任期
自)令和5年9月29日
至)令和9年9月28日

※教育委員会委員の任期は４年となっています。

問合先 学校教育課 総務グループ (☎77-6556)

美幌あやめ園造成事業 inせせらぎ公園

日　時 10月８日(日)14時～16時
集合場所 せせらぎ公園第２遊水池
持ち物 汚れてもよい服装、軍手、飲み物
内　容 あやめ園内の移植および整地を行います

ご　報　告

あやめ祭り(６月10日～25日)の間、多くの方からご寄付を頂きました。誠にありがとうございました。

あやめ園の手入れや備品購入に利用させていただきます。

寄付総額:7,988円

〈申込先〉 魚無川をきれいにする会
三浦(☎090-3576-7696)

北見市で開催します

第65回精神保健北海道大会

精神保健福祉に関する正しい知識の普及啓発や障がい者の自立と社会参加の増進を図るため、精神保健福祉関係者及び地域の住民等が一堂に会して精神保健に関する諸問題について考え、理解を深める場として、例年、道内の各都市で開催しています。

大会テーマ　こころを大事に ～つなげようこころの和～

日時　10月14日(土)
13:00～16:00(開場・受付12:00)

会場　北見芸術文化ホール(きた・アート21)
中ホール(北見市泉町1丁目3番地22)

参加料　無料

定員　約400人(定員人数を超えた際には、入場をお断りすることがあります。)

その他　手話通訳、車椅子専用席(4席)あり

内容

式典(祝辞・表彰)
〇基調講演
演題
「地域でつなげようこころの和～依存症の回復を応援する地域の実現に向けて～」
講師／塚本　堅一 氏
(特定非営利活動法人ＡＳＫ理事)
山口　達也 氏
(株式会社山口達也代表取締役)

問合先　第65回精神保健北海道大会実行委員会事務局（☎0157-24-4171・北海道北見保健所健康推進課内）

必ず受診しましょう

就学時健康診断

来春、小学校へ入学予定のお子様(平成29年4月2日生から平成30年4月1日生)を対象に、就学時健康診断を行います。詳しくは9月下旬に通知している案内文書をご確認ください。

日　時　10月22日(日) 9時から16時まで
※昨年度までコロナ感染対策のため、2日間で実施していましたが、５類移行に伴い、１日で実施します。(消毒作業等の感染対策は継続します。)

会　場　美幌小学校

内　容　内科検診・歯科検診・視力・聴力・ことば・知能検査等

その他
- 通知が届いていない場合や指定受診日にご都合が悪い場合は、下記問合先までご連絡ください。
- 検査内容等が変更となる場合があります。

問合先　学校教育課 学校教育グループ（☎77-6557）

令和5年度 美幌町権利擁護講演会

成年後見人って

私たちとどのように関わってくれるの？

成年後見制度は、認知症などの理由により判断能力が低下した場合、本人に代わって不動産や預貯金の管理、介護サービスや施設入所に関する契約などを支援してくれる制度です。

日 時／10月12日(木)18:00～20:00
(受付開始17:30～)
場 所／町民会館 3階 中ホール
講 師／一般社団法人 ジャスミン権利擁護センター
社会福祉士　水戸 由子氏

事例を通して成年後見人の関わりについてお話しさせていただきます。
お誘い合わせのうえ、是非ご参加ください♪

事前申込、参加費は必要ありません

問合先　保健福祉課 高齢介護グループ（☎ 77-6542）
美幌町地域包括支援センター（☎ 75-3220）

血液が不足しています

献血にご協力ください！

下記日程で、移動献血車「ひまわり号」が来町しますので、輸血を必要としている方のために、ぜひ皆さまのご協力をお願いします！

日程・場所

実施日	時　間	場　所
11月1日（水）	9:30～10:20	寿自動車サービスセンター
	10:50～11:30	美幌消防本部
	13:00～14:30	美幌療育病院
	15:00～16:30	スーパーアークス美幌店

※検査結果などによっては、献血にご協力いただけない場合があります。

問合先　社会福祉課 民生障がい福祉グループ（☎77-6540）

絶景を見よう

美幌峠の朝焼け ～感動の瞬間を記憶に～

美幌峠の朝焼けイベントを開催します！過去のイベント開催時には雲海が発生し、まさに絶景の美幌峠をみることができました。参加無料ですのでぜひご参加ください！

日時：10月7日（土）5:20～6:30
場所：美幌峠・道の駅「ぐるっとパノラマ美幌峠」・美幌峠園地内

イベント詳細については美幌町ホームページをご覧ください！

美幌町HP

主催：
美幌峠魅力発信実行員会

問合先　商工観光課 商工観光グループ（☎77-6548）

おはなしわくわく講座

紙皿シアターをつくってみよう

紙皿でお話を楽しむ「紙皿シアター」を作ってみませんか？

■ 講　師／浦中こういち氏
（三重県在住　絵本作家・イラストレーター・遊び歌作家）
■ 日　時／11月５日（日）13時30分～
■ 場　所／図書館視聴覚室
■ 対　象／大人向けの講座です
■ 定　員／30名

申込　10月29日㊏までに図書館へ（☎73-3016）

～声を出して「健幸」な毎日を!!～

大人のための朗読講習会

はじめての方も声を出す楽しみや方法を学ぶことができる講座です。

■ 講　師／髙橋　貴美氏
（朗読家／音読指導士）
■ 日　時／10月29日（日）10時～11時30分
■ 場　所／図書館視聴覚室
■ 定　員／20名

申込　10月26日㊍までに図書館へ（☎73-3016）

今年度最後です

秋季一斉清掃を実施します！

ゴミのないきれいな街をつくるために、年3回の全町的な一斉清掃を実施しています。

今月は秋季の一斉清掃を行います。今年度最終回となりますので、冬前最後の町民皆さまのご協力をお願いします。

■ 日時：10月15日（日）7時～（雨天決行）

※開始の合図として、消防サイレンを吹鳴します。

問合先　環境管理課 環境衛生グループ（☎77-6550）

美しいマチの楽しいマルシェ

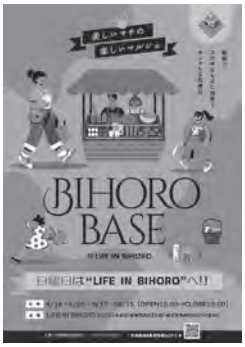
BIHORO BASE

赤いテントが目印の美幌マルシェ「BIHORO BASE」。

地域の新鮮野菜や、ハンドメイド雑貨、びほろブランド認証品、キッチンカーや食べ物屋さんが約20店舗程集まります。LIFE IN BIHORO屋内ではワークショップなども開催。

今年最後のBIHORO BASEです。皆さんのお越しをお待ちしています。

□ 日時：10月15日(日) 10:00～15:00
□ 場所：LIFE IN BIHORO(旧美幌後楽園)



フェイスブック

インスタグラム

問合先 美幌観光物産協会（☎73-2211）

募集します

自衛官募集

自衛官候補生試験

対　象 対象18歳以上33歳未満の方
試験日 ①11月11日(土)　②11月12日(日)　③12月5日(火)
場　所 ①美幌、釧路　②③帯広
締　切 ①②11月7日(火)　③11月29日(水)

一般曹候補生１次試験

対　象 対象18歳以上33歳未満の方
試験日 12月9日(土)
場　所 美幌、帯広、釧路　**締　切** 11月30日(木)

HP https://www.mod.go.jp/pco/obihiro/

公式HP

申込・問合先 自衛隊帯広地方協力本部 網走地域事務所(☎0152-44-5743)

北海道労働委員会よりご案内

個別的労使紛争あっせん制度

解雇や賃金未払い、ハラスメントなどの労働問題で悩んでいませんか？

北海道労働委員会では、労働問題に詳しい経験豊かな「あっせん員」が、当事者双方からお話を伺い、問題点を整理したうえで助言等を行い、歩み寄りによる解決を図る「あっせん」を行っています。

「あっせん」の利用は無料で、迅速な解決を目指します。

詳しくは 北海道労働委員会 個別あっせん 検索

問合先 北海道労働委員会事務局調整課（☎011-204-5667）

地域おこし協力隊だより

北海道の秋を堪能しています！

こんにちは！地域おこし協力隊の森田(もりしん)です。

美幌町に来て、初めての秋。オホーツクの秋の味覚、秋サケを初めて食べましたが、とても美味しくて感動しました！

8月から9月にかけて地域おこしインターンとして本州から大学生を3名受け入れ、みどりの村にてグランピング事業の実施を通じて、関係人口(美幌町に継続的に関わる人口)の創出に取り組みました。

このように道外の方に来ていただく機会を創出することで、美幌町への移住を検討してくださる方も増えていくと考えられるため、引き続き積極的に関係人口創出に向けた取り組みをおこなっていきます。引き続き応援よろしくお願いします！

ヘルプマーク

を知って下さい
を覚えて下さい
を広めて下さい

見えない障がいなど、
外見からは分からなくても、
援助が必要な方がいます。
声掛け、席を譲るなど、
思いやりのある行動をお願いします。

どんな方々がつけている？

義足や人工関節を使用している方、
内部障がいや難病の方、妊娠初期の方など
外見からは分からなくても援助や配慮を必要としている方々。

配付先

(問合先)
社会福祉課
民生障がい福祉グループ
(☎77-6539/77-6540・窓口⑤番)

催し

美幌みどりの村活動パネル展

美幌みどりの村の活動・風景とフォトコンテスト入選作品を展示します。

■10月3日(火)～10月15日(日)
しゃきっとプラザ1階
■10月16日(月)～10月29日(日)
美幌駅エントランス

趣味・教養

チョロギの福神漬け講習会

■日　時　10月29日(日)
9時～12時
■場　所
グリーンビレッジ美幌加工室
■内　容
・チョロギの福神漬け
・紅くるり大根の酢漬け
・山菜おこわ
を作り試食します。お持ち帰りもあります。
(ジップロックは用意します)
■参加費　1人2、000円
■定　員　15名(お子様同伴も可)
■持ち物　エプロン、バンダナ、飲み物、マスク着用

■予約・問合先　みどりの村
(☎72－0178)

相談

交通事故巡回相談(予約制)

■相談員による相談
①10月4日(水)・11月1日(水)
13時30分～16時30分
②10月5日(木)・11月2日(木)
9時～13時
■会　場
①北見交通安全研修センター
(北見市青葉町5番16号)
②オホーツク総合振興局交通事故相談所
(網走市北7条西3丁目)
■申込先
オホーツク総合振興局環境生活課
(☎0152－41－0627)

調停等手続説明会(予約制)

■日　時　10月17日(火)
13時～15時
■場　所　役場庁舎　相談室4
■申込先　北見簡易裁判所
(☎0157－24－8443)

人権擁護委員による悩み心配ごと相談(予約制)

■相談日　10月11日(水)
13時～15時
■場　所　役場庁舎　相談室1
■申込先　相談日の前日15時までに広報相談グループへ
(☎77－6538)

秋のすずらん無料法律相談(予約制)

釧路弁護士会では弁護士不在町村へ弁護士が赴き、無料法律相談を行っています。相談を希望される方は前日までにご予約ください。

■日　時　10月17日(火)
13時～16時
■場　所　役場庁舎　相談室1・2
■申込先　広報相談グループ
(☎77－6538)

こころの健康相談(予約制)

■相談日　10月20日(金)
9時30分～16時
■場　所　しゃきっとプラザ
■相談員　精神保健福祉士
■申込先　相談日の前の週までに健康推進グループへ
(☎77－6544／77－6545)

定例健康相談(予約制)

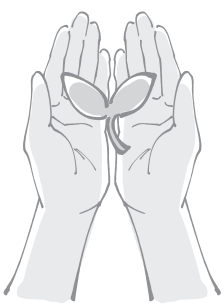
■相談日　10月30日(月)
9時30分～16時
■場　所　役場庁舎　相談室4
■連絡先　健康推進グループ
(☎77－6544／77－6545)

精神保健相談(予約制)

■相談日　10月18日(水)
13時30分～15時30分
■場　所　北見保健所　相談室
■相談員　精神科医(北見市)
■申込先　北見保健所
(☎0157－24－4137)

寄附

■林栄一様より、児童センターで使用してほしいと卓球台1台。
■ふるさと納税「ふるさとを思う心が届く美幌町ふるさと寄附金」8月分1千320件1千349万9千円のご寄附をいただきました。



9月1日　道コンクール金賞で代表に

北中吹奏楽部　東日本大会へ

北中学校吹奏楽部が、北海道吹奏楽コンクールで金賞を受賞。10月7日に山梨県で開催される東日本学校吹奏楽大会に北海道代表として出場します。

出場26校の中から代表3校に選ばれる素晴らしい結果。しかし、部長の熊谷真志さん（3年）は「本番は力を出し切れない演奏になってしまいました。自分としては60点くらいです。」と当日を振り返ります。それでも日頃の練習で培った演奏が評価され、東日本大会への切符をつかみました。晴れの大舞台へ向け、副部長の水島和香菜さん（3年）は「東日本金賞を目指して、聴いてくれる人たちへの感謝の気持ちを忘れず演奏したいです。」と話してくれました。美幌から応援しています！

9月3日　北中陸上　久保さん 前田さん

北海道大会優勝で全国へ

北中学校陸上部の久保柑奈さん（2 年）と前田柚樹さん（2 年）が 10月20日から愛媛県で開催される U16 陸上競技大会に出場します。

久保さんは女子 1000m、前田さんは男子ジャベリックスローで出場予定。全道の猛者が集う北海道予選会での優勝により代表権を獲得しました。この結果について久保さんは「力を出し切れば勝てると考えてレースに臨みました。当日は調子も良かったです。」と話し、前田さんは「当日の練習投てきでいけるかも、と思って臨みました。結果的に自己ベストを更新して優勝できて嬉しいです。」と話してくれました。「目標は入賞」と口をそろえる 2 人の活躍に期待です。

9月10日　遊び　学び　体験し

みどりの村ふれあいまつり

みどりの村で開催されたふれあいまつり。射的やふわふわ遊具といったお祭りの定番を楽しんだり、稲刈り体験や木工体験で日常とは一味違った体験に挑戦したりする子どもたちの姿が見られました。

また、周辺の博物館では無料開館、KITEN でかき氷の提供が行われ、みどりの村周辺を遊び尽くしました。

9月13～18日　クリニックで楽しむ心伝える

札大サッカー部 充実の合宿

札幌大学のサッカー部が 5 泊 6 日の合宿を実施。

期間中には、美幌町の小中高生に向けてのサッカークリニックを開催。「自分たちが小さかったころ原動力にしてきたサッカーの楽しさを教えられれば」と、日々の練習で培ってきた技術とともに、サッカーを楽しむ気持ちを子どもたちに教えました。

9月4日、5日、6日 美幌ふるさと祭り

4年ぶりに開催された美幌ふるさと祭り。今年は第 30 回の記念開催となりました。30 回の節目を記念して、お笑い芸人の小島よしおさんやゆってぃさんを招いて行われたステージショーでは、2 人を見ようと多くの観客が押し寄せました。

また、ステージの外では 4 人の大道芸人が路上パフォーマンスを披露。こちらも大盛り上がりとなりました。

ふるさと祭りの動画は
こちらから視聴できます。

Wind Ensemble
Bihoro
Junior
HighSchool

健康メモ

フレイル予防のたんぱく質目安量

フレイルとは

年齢に伴って、体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態でそのまま放置すると要介護状態になる可能性があります。早く対策を行うことでフレイルの進行を防ぎ、健康な状態に戻ることができます。

フレイル予防の３つのポイント
- ●栄養（食事の口腔機能の改善）
- ●身体活動（ウオーキング、ストレッチ体操など）
- ●社会参加（趣味・就労・ボランティアなど）

フレイル予防の食事

３度の食事でエネルギーとたんぱく質をしっかりとる

欠食を繰り返すとエネルギーや栄養素が不足し、低栄養になります。特に筋肉の材料となるたんぱく質は重要な栄養素です。

たんぱく質は１日どのくらいとればよいの？

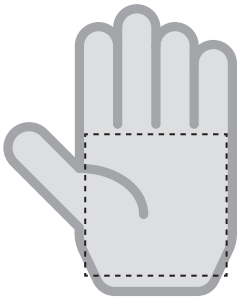
▶体重１kgあたり１g以上　例）体重60kgの場合　60g以上が１日に必要です。

※やせている人は、標準体重を目安にしましょう。

例）身長160cmの場合　1.6(m)×1.6(m)×22=56.3kg（標準体重）

毎食どのくらい肉や魚を食べたらよいですか？

毎食
手のひら１枚分



木綿豆腐1/3丁
100g(たんぱく質7g)

納豆1パック
45g(たんぱく質7g)

卵1個50g
(たんぱく質6g)

白身魚・青背の魚80g
(たんぱく質16g)

赤身の魚80g
(たんぱく質18g)

牛・豚もも肉80g
(たんぱく質17g)

鶏もも肉80g
(たんぱく質17g)

鶏むね・ささみ80g
(たんぱく質19g)

主食、主菜、副菜を組み合わせていろいろな食品を食べましょう

美幌町ではフレイル予防を目的としたシニア向けの料理教室を11月に開催します。

シニア世代に毎日必要な10品目を取り入れることを目指し、美幌町ヘルスリーダーがレシピを考案しました。

興味のある方はホームページをご覧ください。

町ＨＰ

参考文献：サルコペニア診療ガイドライン2017年版、若返りサポートブック㈱現代けんこう出版
食品成分表八訂

〈申込・問合先〉保健福祉課 健康推進グループ　（☎77-6544/77-6545）

美幌町地域包括支援センターだより

認知症になっても安心して暮らせる美幌町に

認知症に早く気づこう

認知症は早期の発見と治療がとても大切な病気です。完治は難しく進行を緩やかにすることを目的とした治療となりますが、早期から適切な対処をすることで、その人らしい充実した暮らしを続けることができます。

早期発見による３つのメリット

①早期治療で改善が期待できる

早期に発見し治療を始めることで、改善が期待できるものもあります。

軽度認知障害（MCI）は認知症の前段階で軽い記憶障害などはあっても日常生活は大きな支障なく送れる状態です。この段階で適切に対処すれば、特にアルツハイマー型認知症への移行を予防、または先送りできると言われています。

②進行を遅らせることができる

症状が悪化する前に適切な治療やサポートを行うことで、その進行スピードを遅らせることができる場合があります。

③事前にさまざまな準備ができる

早期発見によって、症状が軽いうちに本人や家族で話し合い、今後の治療方針を決めたり、利用できる制度やサービスを調べたりする「認知症に向き合うための準備」を整えることができます。

＊専門医の受診が難しい場合は、まずはかかりつけ医に相談してみましょう。

認知症について、お気軽にご相談ください。また、認知症のしおりを無料で配布しています。

参考：東京法規出版　認知症あんしんガイド

美幌町地域包括支援センター
TEL75-3220・FAX73-4787

けんしんであんしん!

9月13日現在

しゃきっとプラザで実施する健診

申込みは先着順となっていますので、あらかじめご了承ください。申込状況で×と記載してある時間帯でも検査内容により申込みが可能な場合もあります。

【特定健診、胃・肺・大腸・前立腺がん検診・エキノコックス検査・肝炎検診】

	6:00	6:30	7:00	7:30	8:00	8:30	9:00	9:30	10:00	10:30
11月30日(木)	○	○	○	○	○	▲	▲	○	○	○
12月１日(金)	○	○	○	○	×	×	×	×	○	○
12月２日(土)	▲	○	×	○	×	○	×	○	○	○

※肺CT検査を実施しない日：11月30日

【レディース検診】　検診内容：子宮がん検診・乳がん検診・大腸がん検診

	午前（9:00～10:30）	午後（12:30～14:00）	午後（16:00～18:30）
10月2日(月)			○
11月6日(月)	×	○	
11月7日(火)	▲	○	
２月3日(土)	○	○	

※10月2日（月）、2月3日（土）は、乳がん検診と大腸がん検診のみ実施します。
※子宮がん・乳がん検診の受診間隔は2年に1回です。

（○：申込み可　△：若干名申込み可　×：申込み不可）
申込先：健康推進グループ（☎77-6545）

さあ！にぎやかにいただく シニアのバランスクッキング

シニア世代の健康づくりを目的に料理教室を開催します。

料理経験のない方でもひとりひとり丁寧に指導させていただきます。

シニア世代に必要な10品目の食品摂取を目指し、栄養バランスをととのえた献立です。お気軽にご参加ください。

■日　程：11月21日（火）10時～13時
■場　所：しゃきっとプラザ３階調理室
■内　容：栄養講話と調理実習
・キャベツ豆腐バーグ
・ミックスビーンズのマリネ
・海藻と根菜のヨーグルトソースかけ
・切り干し大根のスープ
・フルーツ牛乳かん
・ごはん
■持ち物：エプロン　三角巾　マスク
■受講料：各３００円　当日徴収します。
■定　員：65歳以上　12名
■講　師：町管理栄養士　美幌町ヘルスリーダー

メール申込はこちらから→

【申込・問合先】
保健福祉課 健康推進グループ
（☎77-6545）

たのしく子育て

里親になりませんか

「里親」とは、様々な事情により家庭で暮らせなくなった子どもたちを、自分の家庭に迎え入れて、愛情とまごころをこめて養育してくださる方のことをいいます。

北見児童相談所では、「虐待」・「傷病」・「離婚」など様々な理由により家庭で生活できない子どもの相談があとを絶ちません。

里親には特別な資格などは必要なく、普通のご家庭のお父さん、お母さんたちがなっています。

- **「養育里親」**……保護者が引き取れるまで、または児童が自立して社会に出るまでの間養育する里親。
- **「専門里親」**……一定要件を満たした養育里親等が研修を受講して登録し、被虐待児・非行児・障がい児を養育する里親。
- **「養子縁組里親」**…養子縁組を前提とする里親。
- **「親族里親」**……両親の死亡・行方不明等、特別な事情で養育できない児童を、祖父母や兄弟姉妹が里親として養育するもの。

ぜひ、里親として登録いただき、家庭に恵まれない子どもたちの養育を担っていただければと思います。

里親を希望される方、里親制度についてもう少し知りたい方は、担当者からご説明させていただきます。

問合先 北海道北見児童相談所地域支援課（住所：北見市東陵町36番地３／電話0157-24-3498）

10月 活動予定

子育て支援センター ぽかぽか

［コミセン内　73−3240］

センター開放日

・午前(10:00〜11:30)
　4･5･6･10･13･16･18･24･30日
・午後(13:30〜16:00)
　12･23･27日以外の月〜金曜日(祝日を除く)

好きな時間に来て、親子で楽しい時間を過ごしてください。体操、手遊び、紙芝居、絵本の時間があります。

休日開放

21日(土)9:30〜11:30･13:00〜15:00
22日(日)9:30〜11:30
ぜひご家族で遊びに来てください。

初めての方の日

2日(月)10:00〜11:00
センターを初めて利用される方専用の日です。
職員紹介、施設紹介、紙芝居等をします。
妊婦さんも遊びに来てくださいね。

赤ちゃん広場

3日(火)、17日(火)10:00〜11:00
０歳児（生後２か月〜12か月）対象の日です。
同じ年齢のお子さんがいるお母さん同士、子育ての情報交換をしながら楽しい時間を過ごしてみませんか？

①お誕生会

11日(水)10：00より
10月生まれのお友達が対象です。
定員10組程度　みんなでケーキを食べましょう。
※生クリームを食べたことがないお子様には、スポンジケーキを用意しますので、申込時にお伝えください

8時45分〜17時30分までは、子育て・育児相談を受けています。
月〜金曜日(祝日・振替休日を除く) ＊お電話でもお受けしています。

②遊びの広場

19日(木)2･3歳児　31日(火)0・1歳児
10：00より　定員各10組程度

③ぽかぽかまつり

12日(木)10：00〜11：30　定員子ども30名

④ママの手作りクッキング

20日（金）10：00〜12：00
　定員10組程度（託児あり）
〈場　所〉しゃきっとプラザ 和室
〈持ち物〉エプロン・三角巾
〈参加費〉100円（当日集めます）

⑤園開放日「東陽保育園」

25日(水) 9：30〜11：00　定員10組程度
現地集合・現地解散

⑥ミニスポーツ

26日（木）10：00〜11：30
　定員10組程度（託児は10組まで）
〈持ち物〉運動靴・飲み物（動きやすい服装で来てください）
＊託児を希望する方は、おむつとお子さんの飲み物を用意してください。
＊参加者1人あたり保険料150円が必要です。センターで申し込みをしてください。（キャンセルは保険料をお返しできません）
申込締切は、10/19(木)です。

⑦親子バス遠足

27日（金）9：30センター出発〜11：30センター解散　定員１５組程度
〈場　所〉道立オホーツク公園（網走市）
〈持ち物〉飲み物・おむつ・着替え等
＊参加者1人あたり保険料150円が必要です。センターで申し込みをしてください。（キャンセルは保険料をお返しできません）
申込締切は、10月20日(金)です。

※①〜⑦は、事前申し込みが必要です。

ママといっしょ

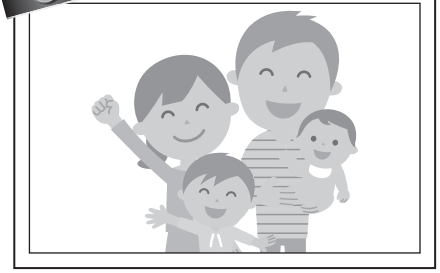
かばさわ　きょうこ
樺澤　京子ちゃん　[R2.5.21生]
こうた
宏太ちゃん　[R4.6.8生]
母：侑子さん

最近は２人で追いかけっこが楽しそう。
仲良く遊んでね。

もりもと　はる
森本　啓ちゃん　[R5.4.22生]
母：菜摘さん

抱っこが大好きな甘えん坊さんです。
最近は寝返りを自主的に練習中。
優しい思いやりのある子に育ちますように！

ママといっしょに掲載しませんか？



ママといっしょでは、写真掲載をしてくれる方を募集しています。
撮影はご自宅に伺うか、子育て支援センターで行いますので、お問い合わせください。

【問合先】
町民活動課 広報相談グループ
（☎77-6538）

10月

健診・相談

4か月児健診（対象４か月）
受付 /31日(火) 13:15～　しゃきっとプラザ

10か月児健診（対象10か月～11か月）
受付 / 31日(火) 12:45～　しゃきっとプラザ

1歳6か月児健診（対象1歳6か月～2歳児未満）
受付 /11日(水) 12:45～　しゃきっとプラザ

3歳児健診（対象３歳～４歳児未満）
受付 /　3日(火) 12:30～　しゃきっとプラザ

乳幼児相談（対象２か月～未就学児）
受付 / 27日(金)　9:30～11:30　しゃきっとプラザ

予防接種（事前予約が必要です）

田中医院（☎73-2913）
毎週月～金曜日　9:00～11:00/14:00～17:00
毎週土曜日　9:00～11:00
日本脳炎（小学生以上の方に限ります）・子宮頸がん
※接種日の３日前までに予約が必要です。

国保病院（☎73-4111）
毎週月～金曜日
10:30～11:30/13:30～14:30
ヒブ、小児用肺炎球菌、四種混合、水痘、麻しん・風しん混合、日本脳炎、おたふくかぜ、BCG、ロタウイルス、Ｂ型肝炎、子宮頸がん
※接種日の３日前までに予約　※月曜日は午後のみ

中村記念愛成病院（☎0157-33-3088）
毎週月～土曜日　診療時間内
ヒブ、小児用肺炎球菌、四種混合、BCG、麻しん・風しん混合、水痘、日本脳炎、Ｂ型肝炎、ロタウイルス、おたふくかぜ、子宮頸がん
※接種日の１週間前までにWEBまたは電話で予約

北見赤十字病院（☎0157-24-3115）
毎週木曜日
ヒブ、小児用肺炎球菌、四種混合、BCG、麻しん・風しん混合、水痘、日本脳炎、Ｂ型肝炎、ロタウイルス、おたふくかぜ
※北見日赤の小児科に通院中の方のみ

はぐのんの
hug non no
美幌町子育て世代包括支援センター

子どもの喜ぶ顔が見たくて…、欲しがるから…とついつい与えてしまうお菓子やジュース。食事だけでは不足する栄養を補うためにおやつは必要ですが、お菓子やジュースは補食としては向いていません。たくさんの糖分が含まれているので肥満やむし歯などにつながりますし、逆に食事を食べたがらなくなったりとあまり良い影響がないのです。少し手間ですが、おにぎりやお芋などの軽食がおやつにオススメですよ♪

美幌町子育て世代包括支援センター はぐのんの
（健康推進グループ ☎77-6544・窓口⑥番）

みんなのまなび場応援事業「プロから学ぶ撮影術」

写真撮影のコツや撮影した写真をよりよく見せるためのアドバイスが受けられる講座です。

■日　時　1回目　10月4日（水）13:00～17:00
　　2回目　11月22日（水）13:00～17:00
　　※1回のみの参加も可能です。
■場　所　1回目　町民会館2階　会議室7・8
　　2回目　町民会館1階　会議室3・4
■対　象　どなたでも
■持ち物　カメラ（お持ちの方のみ）、自分で撮影した写真
■参加費　無料
■講　師　早田　眞二　氏（早田写真館代表）
■主管・指導　シルバー写真クラブ
■申　込　10月3日（火）までに電話で町民会館まで

サークル開設講座「フォークダンスでリフレッシュ！」

世界各地の特徴ある音楽に合わせて楽しく踊りませんか？

■日　時　10月23日、30日（いずれも月曜日）
　　19:00～20:45
■場　所　マナセン2階　大研修室
■内　容　いろいろな国の音楽に合わせたフォークダンスの体験
■対　象　一般　定員20名
■持ち物　上ぐつ、飲み物、動きやすい服装
■参加費　無料
■申　込　10月20日（金）までに、電話で町民会館まで
■指　導　フォークダンスサークル代表
　　佐藤　則子

プチアートギャラリー「陶芸サークル陶友」

「陶芸サークル陶友」の陶芸作品を展示します。
■展示期間　10月2日（月）～10月30日（月）まで

町民会館 文化イベント情報

第73回 美幌町文化祭

日頃から研鑽された文化活動の成果が存分に発揮されます。詳細は後日配布されるパンフレットをご覧ください。（入場無料）

◆展示発表

■日　時　11月3日（金）～5日（日）3日間
　　観覧時間10:00～17:00
■会　場　町民会館2階・3階、びほーるギャラリー
■内　容　華道・書道・写真・手工芸

◆芸能発表　会場～町民会館びほーる

☆幕舞台
■日　時　11月3日（金）1部10:30～11:30　2部13:00～16:00
■内　容　舞踊・詩吟吟舞・和太鼓・ダンス等

☆反響板舞台
■日　時　11月5日（日）13:00～14:40
■内　容　箏・合唱・ピアノ・吹奏楽等

駒大苫小牧高校吹奏楽局 美幌演奏会

美幌北中学校出身の福井妃羽さん（2年生）と加藤謙将さん（1年生）も所属している駒大苫小牧高校吹奏楽局、総勢75名の演奏が開催されます。

■日　時　10月8日（日）14:30開場
　　開演15:00（1時間程度を予定）
■場　所　コミュニティセンター
　　※入場は無料です。
■お願い　当日そのままお越しください。
　　コミュニティセンターへご来場の際は各自「上靴・くつ袋」を必ずご持参ください。
　　駒大苫小牧高校吹奏楽局
　　美幌父母の会（代表　加藤）

問合先　社会教育課 文化振興グループ（☎73-4187・町民会館内）

今月のPick Up

サタ☆スポ（土曜休日の小学校体育館開放事業）

10月からサタ☆スポがスタート!!お申し込みは必要ありません。

■開 放 日　10月21日. 11月18日. 12月9日. 2月3日. 3月2日（土曜日 月1回）
■開放時間　9時～11時30分　■開放校　美小・東陽小・旭小の体育館
■内　　容　バスケットボール、バレーボール、バドミントン、ミニバレー、卓球、縄跳び等
■そ の 他　上靴・飲み物を持参してください。
※Beet会員以外の方は、保険が適用されません。
※緊急時に保護者と連絡が取れる電話番号を持たせてください。
■問 合 先　スポーツクラブBeet（☎73-4117・トレセン内）

ペタンク教室

■日　　時　10月16日、20日、23日、27日、30日（月・金）16時～18時　計5回
■場　　所　サニーセンター
■対　　象　小学１年生～成人
■定　　員　10名
■参 加 料　Beet会員500円、一般1,000円（別途スポーツ傷害保険料：小・中学生800円、高校生以上1,850円）
■持 ち 物　上靴・飲み物
■申込期限　10月2日（月）～10月12日（木）
■申込・問合先　トレーニングセンター（☎73-4117）
※参加料を添えて直接お申し込みください。

女性のためのシェイプアップ教室

■日　　時　10月16日、23日、30日、11月6日、13日、20日（月）　19時～20時　計6回
■場　　所　サニーセンター
■対　　象　成人女性
■参 加 料　Beet会員1,500円、一般2,000円
■定　　員　20名
■申込期間　10月12日（木）まで
■問 合 先　スポーツクラブBeet（☎73-4117・トレセン内）

キッズ☆フットサル教室

■日　　時　11月2日、29日、12月13日、1月24日、2月14日、21日　15時～16時　計6回
■場　　所　サニーセンター
■定　　員　40名
■対　　象　年少・年中・年長
■参 加 料　一般2,200円（別途スポーツ傷害保険料800円）、Beet会員1,000円
■持 ち 物　上靴（スパイクの必要なし）、飲み物
■申込期限　10月4日（水）～10月27日（金）
■申込・問合先　スポーツクラブBeet（☎73-4117・トレセン内）
※参加料を添えて直接お申し込みください。

町民体力測定会

9月17日・18日の予定でしたが、日程を延期して開催します。

■日　　時　11月4日（土）9時～14時（予定）
■場　　所　スポーツセンター、陸上競技場
■対　　象　4歳以上の町民
■種　　目　50m走、時間往復走、立ち幅跳び、立ち3段跳び、ボール投げ、20mシャトルラン、腕立て伏せ（7種目）
■申込・問合先　スポーツクラブBeet（☎73-4117・トレセン内）

初心者レクリエーションダンス教室

聴き慣れた歌謡曲に合わせ簡単な振り付けで誰でも楽しく踊ることが出来ます。

■日　　時　11月6日、13日、20日、27日、12月4日（月）10時～11時　計5回
■場　　所　トレーニングセンター大研修室
■講　　師　森　隆代 氏
■対　　象　成人
■定　　員　15名
■参 加 料　無料（保険は各自で対応ください）
■持 ち 物　上靴、飲み物
■申込期間　10月31日（火）まで
■申込・問合先　トレーニングセンター（☎73-4117）
※参加料を添えて直接お申し込みください。

B&G海洋センター・網走川河畔公園パークゴルフ場クローズ

B&G海洋センター、網走川河畔公園パークゴルフ場は、10月31日（火）で今年の営業を終了します。

なお、B&G海洋センターの10月の開設時間は、平日が13時～21時まで、土・日・祝日は17時までとなります。

今月のおすすめ

「サーカス」をテーマにした本を紹介します。

「サーカスの夜に」

小川　糸／著
新潮社

祖母と暮らす13歳の少年は、まだ両親と離ればなれになる前に見たサーカスの楽しい思い出を胸に、レインボーサーカス団に入ることを決意する。まずは雑用として入団した少年は、個性的な団員達とのやりとりのなかで少しずつ成長していく。

「草原のサーカス」

彩瀬　まる／著
新潮社

『この明るくて軽快な調べは、サーカスだ』なら、どれだけ怖くても、笑顔でその場に立ち続けるしかない』新薬の開発で脚光を浴びる姉、依千佳。アクセサリーデザイナーとして活躍する妹、仁胡瑠。成功を掴んだに見えた2人だったが・・・。

「サーカスから来た執達吏」

夕木　春央／著
講談社

多額の借金を背負う樺谷子爵家。そこに取り立て屋として、サーカスから逃げた少女ユリ子が現れた。ユリ子は、借金を払えない場合は担保として三女の鞠子を預かるという。大正時代を舞台に2人の少女が活躍する冒険ミステリー。

手 づくり絵本展

10月8日（日）まで／2階ギャラリー／美幌手づくり絵本の会の皆さんと、手づくり絵本講習会に参加された方の作品を展示します。

し おりプレゼント

10月8日（日）まで／1階カウンター／図書館キャラクター「トモピー」のしおりを配布します。

読 書クイズ

10月8日（日）まで／1階児童コーナー／本を読んでクイズに挑戦！正解した人は、ガチャガチャが1回出来ます！

無 償譲渡コーナー設置

10月3日（火）～15日（日）／1階カウンター前／図書館の廃棄本・雑誌を展示のうえお譲りします／1日1人10冊まで

お はなしのへやプチスペシャル

10月5日（木）／15時／2階視聴覚室／一年に一度の特別版！大型絵本や紙芝居の読み聞かせなどをします。来てくれた人は、ガチャガチャが1回出来ます！

絵 画サークルスペクトル作品展

10月11日（水）正午～17日（火）15時／2階ギャラリー／絵画サークルスペクトルの皆さんの作品を展示します。

絵 本とあそぼ！

10月12日（木）10時30分・26日（木）14時／2階視聴覚室／0～2歳児向けのお話し会

お 楽しみ文学館

「インディ・ジョーンズ　最後の聖戦」（127分）／10月13日（金）／13時30分／2階視聴覚室／監督：スティーブン・スピルバーグ／出演：ハリソン・フォード　ショーン・コネリー　他

レ コードコンサート

10月14日（土）15時～16時30分／2階視聴覚室／JAZZ特集を企画しています。

まち・ひと・ほんコーナー「山口昌男著作展」

10月14日（土）～11月5日（日）／1階ホール前／博物館ロビー展にあわせて、図書館所蔵の山口昌男氏の著作を展示します。

お はなしのへや

10月19日（木）／15時／2階視聴覚室／絵本の読み聞かせ、おはなし、紙芝居など

図 書館ボランティアの日

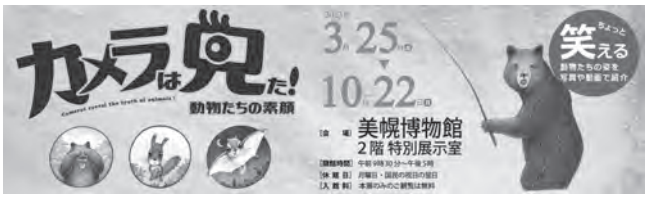
10月20日（金）／9時30分／2階視聴覚室／除籍した本や雑誌の「廃棄シールはり」等の仕事です。直接図書館までおいでください。

新 聞無償譲渡

10月24日（火）～29日（日）図書館1階／図書館で保存期間（1年間）が過ぎた新聞をお譲りします。

博 物館移動展「カメラは見た！動物たちの素顔」

10月28日（土）～11月15日（水）/2階ギャラリー/博物館で開催されていた特別展の移動展です。



ロビー展「文化人類学者　山口昌男」

美幌町出身の文化人類学者山口昌男氏を紹介する展示会です。

■日　　時　10月14日(土)～11月5日(日)
■場　　所　博物館2階　ロビー
■観 覧 料　無料
■内　　容　山口昌男氏の足跡の紹介。札幌大学所蔵資料も合わせて展示します。

博物館第1展示室リニューアルオープン(無料開館)

10月1日(日)は、博物館を無料開館し、各種イベントを開催します。

■日　　時　10月1日(日)9時30分～17時
　　※入館は16時30分まで
■場　　所　博物館
■観 覧 料　無料(イベントも全て無料)
■内　　容　○第1展示室リニューアルオープン
　　○美幌町のなつかしい映像上映
　　(9時30分～17時)
　　○もちつき体験(9時30分～正午)
　　※ついたもちは試食できます。
　　○工作「おばけ風船をつくろう」
　　(9時30分～13時)
■対　　象　どなたでも

プチ工房「ストローパイプ笛」

ストローを材料にして、手軽な笛を作ろう！
(所要時間:30分～)

■日　　時　10月27日(金)・28日(土)
　　10時～正午、
　　14時～16時
　　で自由入室し、作品が出来次第終了。
■場　　所　博物館1階　講座室
■対　　象　どなたでも
■参 加 費　300円(お一人様2個まで)

博物館講座(自然編)「ポータブル魚道をもっと使ってみよう」

サケが遡上できずに困っている場所にみんなで魚道を設置します。

■日　　時　10月21日(土)
　　9時～15時30分
■場　　所　博物館視聴覚室、美幌町内
■講　　師　高橋直己氏(香川高等専門学校)
　　福井　翔氏(東京農業大学)
■対　　象　中学生以上
　　(小学生も保護者同伴で参加可)
■参 加 費　100円(保険代)
■募集期間　10月1日(日)～10月18日(水)
■持 ち 物　野外で活動できる服装、胴長、軍手、ヘルメット
　　※胴長、ヘルメットをお持ちでない方は、こちらで用意します。
■そ の 他　本活動は、北海道e-水プロジェクトの助成を受けています。運営の都合上、昼食は11時頃になります。

博物館講座(自然編)「ヒダカソウが教えてくれること ―アポイ岳のお花畑で何が起きている?―」

今、北海道の高山植物に起こっていることとは！？様似町アポイ岳で数を減らしているヒダカソウから、美幌峠の高山植物について考えてみましょう。

■日　　時　11月11日(土)
　　10時～11時30分
■場　　所　博物館2階　視聴覚室
■講　　師　西川 洋子氏(北海道立総合研究機構)
■対　　象　中学生以上
■参 加 費　無料
■申込方法　直接会場へお越しください。

消費生活相談 Q&A

テレビショッピングで購入　返品したい!!

Q　テレビショッピングで軽くて使い勝手のよさそうなハンディスチーマーが紹介された。「１週間以内返品可能」と言うので、安心して購入できると思い電話したが、届いた商品は重たくてうまく持てない。返品を申し出ると「通電した商品は返品できない。テレビ画面でも表示している。」と断られた。使ってみないとわからないし、水を入れる前に連絡したのにどうしてクーリング・オフできないのか。
（70歳代・女性）

A　テレビショッピングは通信販売に当たりクーリング・オフ制度はありません。返品は事業者の定めたルールに従うことになります。番組内で「返品可能」と紹介されていても「未開封・未通電に限る」などの重要事項の説明があります。ただ、小さく表示されたり、表示時間も短く気が付かない場合もあります。番組を録画し再確認する。さらに、注文の際に契約内容・返品条件をしっかり確認するようにしましょう。

消費生活のご相談は
美幌町消費生活センター
TEL・FAX 72-0366
月～金曜日10時～16時（年末年始・土日祝日を除く）

交通安全メモ

秋の輸送繁忙期交通安全運動
10月15日（日）～24日（火）

【 運動の重点 】
○過労・過積載・過密な運転の防止
○スピードの出し過ぎなど危険運転の防止
○高齢者の交通事故防止・夜光反射材の普及
○夕暮れ時と夜間の歩行者・自転車の交通事故防止
○飲酒運転の根絶

夜光反射材を着用しましょう！

歩行者や自転車利用者が薄暮や夜間に交通事故に遭わないようにするためには、反射材用品やLEDライト等を活用することが効果的です。

夜間歩くときは、運転者から見えやすいように、明るい目立つ色の衣服を着用したり、靴、衣服、カバン、つえなどに反射材用品等を付けたりするようにしましょう。

令和5年町内交通事故状況（8月末日現在累計）
発生件数　14件（前年比＋3）
死者　1人（前年比＋1）
傷者　25人（前年比＋9）
・町内での死亡交通事故ゼロ日数　175日
・町民による死亡交通事故ゼロ日数　1871日

消防だより

『火を消して 不安を消して つなぐ未来』
10月15日（日）～10月31日（火）

全道一斉に秋の火災予防運動が実施されます。

これからの時期は、ストーブ等の暖房器具を使用する機会が増え、火災が発生しやすい季節となります。火気を使用する場合は、下記のことに注意して火災を未然に防ぎましょう！

・寝タバコは絶対にしない
・ストーブ等の周りに燃えやすい物を置かない
・ガスコンロや IHコンロを使用中はそばから離れない
・コンセントの周りはホコリ等がたまらないようにする

美幌・津別広域事務組合ＨＰの「生活安心情報」をクリックすると日常生活における安心・安全を守る記事が掲載されていますのでぜひご覧ください。

美幌消防署　検索

問合先　消防本部グループ　予防・調査担当（☎73-1308）

地域安全ニュース

サギ撃退シールの活用を！

美幌警察署には、「保険料が返ってくる。」「インターネットの未納料金を支払え。」などの特殊サギに関する相談が多く寄せられています。

特殊サギに騙されないように、美幌警察署で「サギ撃退シール」を作りました。

使い方は簡単！

壁や電話に貼り付けるだけなのでとっても簡単です。皆さまに活用していただけるように、美幌警察署にご用意していますので、気軽にご相談ください。

サギ撃退シール

身の周りでこんなことがあれば
まずは警察に相談しよう！！

○保険料が戻ってくる
○言う通りにＡＴＭを操作して
○電子マネーの番号教えて
○有料サイトの未納料金ある
○突然パソコンにウイルスの警告

美幌警察署　0152-72-0110

問合先　美幌警察署　地域交通課地域係（☎72-0110）

ルール違反は損につながる!?

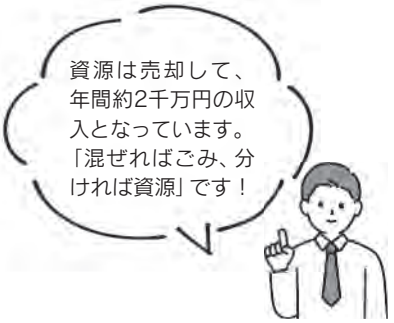
～正しいごみの出し方でお得にくらす～

ごみ出しルールが守られていないと、ごみが増えてお金が余計にかかるだけではなく、処理施設での事故につながる恐れがあります。
正しく出して「ごみ」を減らしていきましょう！

その1 異物は出さない！

汚れたプラは、軽く洗って！

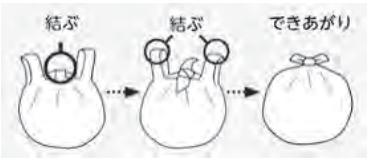
汚れの付いた「その他プラ」は全てリサイクルの対象外！埋立ごみとなり、埋立地を圧迫することに。
資源ごみのペットボトルのラベルやフタを分別しないなど、異物が多いと、資源ごみを引渡す事業者の品質基準をクリアできず、引渡しができなくなり、町の収入に影響が出る可能性があります。



その2 出し方を守る！

ルールがあるのには理由があります。誤ったごみの出し方をすることで、作業員や収集員が怪我をしたり、機械の破損、最悪の場合処理場が使えなくなることも！

ごみ袋の紐は必ず縛る！

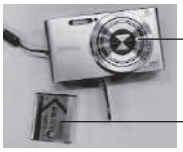


縛られていない場合、ごみが飛散したり、収集していいものか、判断がつきません！

刃物などの危険物は新聞等で包んで小型金属へ！

刃物がむき出しで袋に入っていた場合、収集員の怪我の恐れがあります！

リチウムイオン電池は正しく分別！



一般ごみに入っていた場合、爆発や発火の危険があります！

何でも一般ごみに捨ててしまうのではなく、正しく分別することで、資源として活用できるものはたくさんあります。家庭のごみを減らし、ごみ袋の量も減らすことで、お財布にも優しく♪ぜひ実践してください！

「ごみ分別アプリ」好評配信中！

ごみの分別検索やひと目でわかるごみ収集カレンダーなど、「ごみの分け方・出し方」に関する情報をわかりやすく配信しています 。悪天候による収集中止情報なども発信中。
ぜひご活用ください。

App Store からダウンロード　Google Play で手に入れよう

問合先 環境管理課 環境衛生グループ(☎77-6550)

発行／美幌町役場　編集／町民活動課広報相談グループ　〒092-8650　北海道網走郡美幌町字東2条北2丁目　☎（0152）77局6538　編集／㈱鹿山・印刷／㈱アート印刷

10月 カレンダー

1（日）	体育祭（パークゴルフ・バドミントン） 9月号 P10 博物館第1展示室リニューアルオープン P27
2（月）	
3（火）	3歳児健診 P23
4（水）	
5（木）	
6（金）	
7（土）	美幌峠の朝焼けイベント P13
8（日）	体育祭（テニス） 9月号 P10
9（月）	体育祭（陸上） 9月号 P10
10（火）	
11（水）	悩み心配ごと相談 P16 1歳6か月児健診 P23
12（木）	権利擁護講演会 P12
13（金）	スポーツ賞授賞式・スポーツ講演会 9月号 P10
14（土）	
15（日）	BIHORO BASE P14 秋季一斉清掃 P11 秋の輸送繁忙期交通安全運動（24日まで） P28
16（月）	特設行政相談 P11
17（火）	体育祭（剣道） 9月号 P10 秋のすずらん無料法律相談 P16
18（水）	
19（木）	
20（金）	こころの健康相談 P16
21（土）	体育祭（水泳） 9月号 P10
22（日）	就学時健康診断 P12
23（月）	
24（火）	
25（水）	
26（木）	
27（金）	乳幼児相談 P23
28（土）	
29（日）	
30（月）	定例健康相談 P16
31（火）	4か月児・10か月児健診 P23

紅葉ライトアップ

紅葉の見ごろの頃、みどりの村周辺一部をライトアップします。

バス運休

美幌駅循環線／美幌駅旭小学校線 ＞ 日・祝

登下校線・美高線 土・日・祝

※美幌高校線2便は、美高の行事によって運行時間を変更する場合があります。
※申込バス「もーびー」は毎日運行します。

10月の休日当番病（医）院

診療時間／午前9時～午後5時

- 1日(日) みやざわクリニック ／☎75-0800
- 8日(日) 玉川医院 ／☎75-2780
- 9日(月) 津別病院 ／☎76-2121
- 15日(日) 美幌町立国保病院 ／☎73-4111
- 22日(日) 女満別中央病院 ／☎74-2181
- 29日(日) 美幌町立国保病院 ／☎73-4111

10月の運転免許証更新時講習

会場／町民会館

- 5日(木)…優良13:00～13:30
  一般14:00～15:00
- 12日(木)…違反13:00～15:00
- 19日(木)…優良13:00～13:30
  一般14:00～15:00

※免許証の更新手続きが完了していない方は受講できません。

水道修繕

●美幌管工事業協同組合（☎73-5050）
受付時間　午前9時～午後5時
※上記以外の緊急時→役場当直（☎73-1111）

人のうごき

令和5年8月末現在

人口	17,892人	(+ 3)
男	8,746人	(+17)
女	9,146人	(- 14)
世帯数	9,366世帯	(+10)

※（　）は前月末との比較

10月の納期

- 町道民税（第3期）
- 国民健康保険税（第4期）

納期限 10月31日(火)

支払いには、便利な口座振替を！