



Public Relations of Kimobetsu

特集

春だ!ウォーキングにレッツゴー!



第72回鈴川小学校卒業証書授与式



第76回喜茂別小学校卒業証書授与式



第52回喜茂別中学校卒業証書授与式



町内小、中学校卒業式

町内の小、中学校で卒業式が行われました。3/15、小学校に先んじて行われた喜茂別中学校では、卒業生12名に卒業証書が授与されました。卒業生代表ながおかはるぞうの長岡晴造さんは「新型コロナウイルスの感染拡大により数々の制限がある中での中学校生活でしたが、様々な人の支えによりたくさんの思い出を作ることができました。中学校生活で学んだことを忘れず、日々成長していきたいと思えます。今まで本当にありがとうございました。」と答辞を述べました。

町イメージ
キャラクター
ウサパラくん



春だ!ウォーキングにレッツゴー!

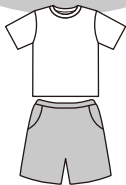
皆さん、歩いていますか?「最近運動不足だなあ」「お医者さんに歩いた方がいいって言われたなあ」「なんか気分がすっきりしないなあ」と思う方、歩くことで解消されるかもしれません!今回は、元気応援課健康づくり係担当者の話を交えながら、ウォーキングの効果や実際に歩いている方の体験談などを紹介します。

健康づくり係に聞きました!ウォーキングってココがイイ!

カラダにイイ!

- 長時間継続して歩くウォーキングは有酸素運動です。継続時間が長くなるほど脂肪をエネルギーとして利用する比率が高まるので、体脂肪の減少や血中の中性脂肪の減少、血圧や血糖値の改善に効果があります。

夜歩く時は
明るめの色の
服装で



ココロにイイ!

- 有酸素運動はリラックス・リフレッシュできる快感ホルモンを脳内に分泌させます。ウォーキングにより疲労感や緊張感をやわらげ、適度な疲れと爽快感がストレス解消につながります。また、途中で知り合いに挨拶する、仲間と一緒に歩くなど、気分転換や刺激になります。

適度に
水分補給



楽しむために

- 自分の体調や体力に合わせて行いましょう。
 - ウォーキングの前後には準備運動をしましょう。
 - 膝や腰など痛めている方、運動制限のある持病をお持ちの方は、主治医に相談する、体調の悪い時は控えるなどして取り組みましょう。
- 早朝など気温の低い時間帯は、室内との温度差が身体に負担をかけるので、高血圧や心疾患など持病のある方は時間をずらすなどして気を付けましょう。

地域おこし協力隊 本間さん

ウォーキングにレッツゴー!

- 肩の力を抜き、肘を軽く曲げて、軽く小さな振りで歩く(歩行が安定します)。
 - 歩く速度を意識して、日常の歩行より少し早いペースを意識する(時速5kmほどが効率がよいと言われる)。
- 「さっさ歩き」と「ゆっくり歩き」を数分間ずつ交互に繰り返すウォーキング法は、筋力の向上や持続力の向上につながります(インターバル速歩)。

自分に合った
運動靴



きもべつ喜らめきの郷

愛和の里

旧中学校

喜茂別町には、北海道健康づくり財団の「すこやかロード」に認定された

すこやかウォーキングロード

があります!

距離:5.2km(往復)
時間:およそ90分

折り返し地点 2.6km▼

喜茂別川

知来別橋



町内をウォーキング
している方にお話を
伺いました

Yさん
病気をきっかけに始めた
ウォーキング歴は30年以上！

Q.ウォーキングを始めたきっかけを教えてください。

A.三十年位前に糖尿病を患ってからウォーキングを始めました。洞爺湖町で毎年開催されている「洞爺ツーデーマーチ」にも参加しています。

Q.ウォーキングの効果を感じますか？

A.体調が良く、お医者さんからも褒められます。

Q.ウォーキングの楽しさはどんなところですか？

A.すこやかウォーキングロードを歩いていると、野鳥の観察が楽しいです。カメラで撮影したり、手帳で鳥の種類を調べたりします。野鳥のさえずりや、川の流れる音、畑の景色から俳句を考えながら歩くのも好きです。

Q.オススメのウォーキングコースは？

A.喜茂別は景色がいいので、粋なウォーキングができるのが魅力ですね。また、史跡をたどりながら歩くのもいいと思います。

Sさん
ウォーキングを始めてから、
食生活にも気を配るように。

Q.ウォーキングを始めたきっかけを教えてください。

A.しばらく体調が良くなって、運動不足が原因かと思い、ウォーキングを始め

てみました。

Q.ウォーキングの効果を感じますか？

A.今は元気になって、健康の秘訣は運動することだと実感しています。健康への意識が高まって、食生活も野菜中心にするよう心がけています。また、ストレスも軽減されていると感じています。

Q.ウォーキングの魅力はどんなところで
すか？

A.簡単にできる有酸素運動として、健康増進にとても役立つと思います。一人でも複数でもできるのも良いですね。夏場にウォーキングしているせいか、冬の除雪も身体がよく動くので、苦になりません。

Q.オススメのウォーキングコースは？

A.大町から留産方面の川沿いを歩いていると、釣りをしている人を見かける事があります。釣りを兼ねたウォーキングも良いですね。

保健推進委員会で 定山溪のウォーキングコースを 視察しました！



1時間で
約5kmの道のりを
ウォーキング
しました

(令和4年10月実施)



地域おこし協力隊の本間さんが 実際に歩きました！

1カ月間のウォーキングの結果

体重

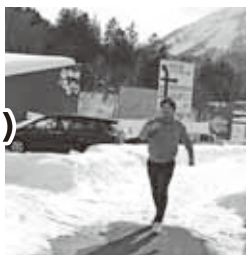
Before 80kg

After 77kg (-3kg)

歩数

Before 約6000歩

After 約9000歩(+3000歩)



特集記事の企画として、実際に1カ月間1日約30分歩いてみました。ウォーキングをしてみると、町内の方と挨拶やおしゃべりをしたり、晴れた日には羊蹄山がキレイに見えたりしてとてもリフレッシュになりました。少しでもお腹もシュツとしたような気がします。これを機に、ウォーキングが生活の一部になるよう継続したいと思います。

皆さんも、まずは「近所への用事は歩いて行く」、「1日30分だけ歩いてみる」など、日常生活の中から、少しずつ、歩くことを意識してチャレンジしてみませんか？



2/13
・15・17

少年剣道教室

地域おこし協力隊の田嶋^{たじま}さん主催による、少年剣道教室が開催されました。保育所の年長から小学生が参加した今回の教室では、礼法や構え、竹刀の持ち方の基本動作をはじめに学び、打ち込みなどを行いました。参加者からは、「思ったより難しい!」「はじめて剣道をしたけど楽しい!」などの声上がり、楽しみながらも真剣に取り組みました。主催した田嶋さんは「剣道の楽しさを伝えられたこと、競技人口の拡大に少しでも貢献できたことを嬉しく思います」と語っていました。



2/11
・18

雪板づくり体験

町内の子ども達に冬の喜茂別の自然を楽しんでもらおうと、きもべつ青年交流セミナーによる雪板づくり体験が開催されました。11日の製作体験では、子ども達は雪板にスプレーや色付きマジックなどで



デザインを施し、世界に1枚だけの雪板づくりを楽しみました。また、18日には、完成した雪板で喜茂別小学校の裏山を滑り、雪上サーフィンと呼ばれる雪板が持つスリルと浮遊感を味わいました。うまく乗れても、すぐに転んでも大盛り上がり。事業終了時には、「あ〜、楽しかった」「もっと滑りたい」などと笑顔で応え、大満足の様子でした。

2/26

喜茂別小学校 喜茂別ジュニア クロスカントリーレース

喜茂別小学校グラウンドで、第19回喜茂別クロスカントリースキーレースが開催されました。当日は雪が降るあいにくの天候でしたが、町内や近隣市町村からたくさんの参加者が集まりました。ゴール間際にはタイムを争う激しいレース展開となり、観客席からも熱のこもった声援が送られました。個人戦では6名が優勝、リレーでも2チームが優勝するなど喜茂別クロスカントリー少年団は大活躍でした。



3/15

喜茂別中学校卒業生へ お祝い贈呈

喜茂別町商工会 堀浩和^{ほりひろかず}会長より喜茂別中学校の卒業生一人一人にお祝いのケーキが手渡されました。

卒業生は「喜茂別中学校で学んだことを次のステージでも活かして頑張りたい」、「喜茂別中学校での思い出は一生忘れられません」などと話し、卒業を惜しみつつも、希望に満ちた表情を浮かべていました。



3/3

喜茂別保育所 ひなまつり

きれいに飾られたおひなさまを前に、園児たちが集合し、ひなまつりが行われました。園児たちは先生からひなまつりの由来を教わってもらった後、「あかりをつけましょ ぼんぼりに〜」と、ひなまつりの歌を元気よく歌いました。また、「おひなさまにいる5人の男の人たちは何という? (答:五人囃子)」など、ひなまつりにまつわるクイズ大会もあり、二者択一の問題に正解しては、「やったー!当たったー!」と大はしゃぎする園児たちの姿が見られました。



普通救命講習Ⅱの実施報告

喜茂別消防 からの お知らせ

令和5年3月1日と2日の間、羊蹄山ろく消防組合消防署喜茂別支署(喜茂別消防)において喜茂別町役場職員を対象に普通救命講習Ⅱを実施しました。喜茂別消防の職員が講師となり、応急手当に関する座学や、ダミー人形を用いてAEDを使った心肺蘇生法や気道異物除去法、止血法等の応急手当の実技指導を行い、講習の最後には効果確認として応急手当に関する実技・筆記試験を実施し、終了後、受講した15名全員に普通救命講習Ⅱ修了証を交付しました。

受講者に、応急手当に関する基礎知識や実際の対応の仕方を知ってもらうことができ、有意義な講習となりました。

喜茂別消防では、学校や施設、会社といった団体、町民などの個人を対象として、広く心肺蘇生法等の応急手当の普及啓発のために各種救命講習の受講を案内し、随時受付しています。受講希望の団体、町民の方は喜茂別消防へお問い合わせください。



【お問い合わせ先】 羊蹄山ろく消防組合消防署喜茂別支署
喜茂別町字喜茂別207番地 電話:0136-33-2141

四季の歌

喜茂別短歌会

短歌を楽しむ仲間を募集中!
一緒に短歌を詠んだり、鑑賞しませんか?
初めての方もお気軽にご連絡ください。
(桑原:電話 33,2079)

入学才孫の選びたりランドセル

桑原博美



節分に恵方巻食べ昔には

三間恵子

東京の友よりの手紙懐かしき

佐藤百合子

その筆跡までも人柄惚ぶ

雪多く家に籠りて時過ごす

村上正彦

出窓の蘭見て茶を啜るなり

第五十九回 後志短歌大会

互選高点歌入賞作品

今日もまた庭より仰ぐ羊蹄の

此の地で終える人生悔いなし

村上正彦

じゃがいもの花咲き初むる羊蹄山の

裾野広がり涼風渡る

三間恵子

令和4年度喜茂別町文化貢献賞・スポーツ貢献賞受賞者が決定しました

本町の文化・スポーツにおいて優秀な成績を収めた方々に対して贈られる文化貢献賞・スポーツ貢献賞の受賞者が決定しました。

今年度は、剣道が男女の個人戦・女子団体戦で後志大会優勝を果たし、全道大会でも男子個人の松川朝飛さんがベスト8進出と活躍を見せました。また、文化面でも絵画・暗唱・作文など様々な分野において積極的な取り組みがあり、各大会で上位成績を収めました。



後志中学校剣道大会で女子団体優勝を果たした女子剣道チーム(左から大西さん、水上さん、山岸さん)



英語暗唱の後志大会に出場した菅原瑛大さん(左)と長岡晴造さん(右)

- ◆文化奨励賞
 - ・**榮花 大成さん** (喜茂別中学校 1年) 第72回社会を明るくする運動作文コンテスト／優秀賞
 - ・**河田かりんさん** (喜茂別中学校 2年) 小河原脩記念美術館絵画コンクール「ふるさとを描こう」／ふるさと賞
 - ・**永島 琉衣さん** (喜茂別中学校 2年) 小河原脩記念美術館絵画コンクール「ふるさとを描こう」／ふるさと賞
第28回ふるさとこども美術展 中学校の部／入選
 - ・**長岡 晴造さん** (喜茂別中学校 3年) 令和4年度後志中文連英語暗唱大会／優秀賞
 - ・**菅原 瑛大さん** (喜茂別中学校 3年) 第42回全道中学校英語暗唱大会／3位
- ◆スポーツ特別賞
 - ・**今関 風子さん** (喜茂別中学校 3年) 全国中学校スキー大会 女子クロスカントリースキーリレー／4位 クラシカル／16位 フリー／22位
- ◆スポーツ賞
 - ・**工藤 信介さん** (喜茂別中学校 2年) 全国中学校スキー大会 男子クロスカントリースキーリレー／3位 クラシカル／35位 フリー／28位
- ◆スポーツ奨励賞
 - ・**大西 麻花さん** (喜茂別中学校 1年) 後志中学校剣道大会 女子個人戦／優勝
 - ・**松川 朝飛さん** (喜茂別中学校 3年) 第43回北海道中学校剣道大会／8位入賞
 - ・**喜茂別中学校女子剣道チーム** 後志中学校剣道大会 女子団体／優勝
 - ・**喜茂別中学校野球部** 第39回全日本少年軟式野球北海道大会後志予選兼第4回井下杯争奪後志中学軟式野球大会／優勝

第40回喜茂別町読書感想文コンクールの入賞者が決定しました

読書感想文コンクールも今年で40回を迎えました。今回も町内小中学校から101点の感想文・感想画の応募があり、子ども達はそれぞれ、作中において感動したことや心に強く残ったこと、伝えたいことなどを自分の言葉や絵で生き生きと表現していました。

最優秀賞・優秀賞受賞作品は、作品集に掲載していますので、町図書室等でご覧下さい。また、過去の作品集のバックナンバーも取りそろえております。今回応募対象となった児童・生徒の保護者が残した作品も図書室にて閲覧できますので、本コンクールの歴史を振り返りながら、親子で読書感想文に触れる機会を作ってみてはいかがでしょうか。



- ◆小学生の部 最優秀賞者
 - 1年生 **河合 陽生さん** (喜茂別小学校) 「ほげちゃんといぬのペロ」を読んで
 - 2年生 **齊藤 叶実さん** (喜茂別小学校) みんなすやすやねむってね～ゆめくい小人
 - 3年生 **小出 琴さん** (鈴川小学校) やさしくてゆう気があるペーター
 - 4年生 **加藤 愛己さん** (鈴川小学校) 面白いぞショートショート
 - 5年生 **水上 聖斗さん** (鈴川小学校) 「本当の勇氣」とは～「飛べないハトを見つけた日から」を読んで
 - 6年生 **長岡はな美さん** (喜茂別小学校) 「春を待つ里山」を読んで
- ◆中学生の部 最優秀賞者
 - 1年生 **齊藤 花木さん** (喜茂別中学校) 「善と偽善」
 - 2年生 **永島 琉衣さん** (喜茂別中学校) 「線の芸術、描くのは命」
 - 3年生 **宮本 晴さん** (喜茂別中学校) 「赤毛のアン」

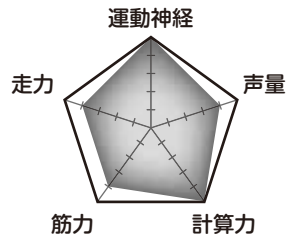
スポーツのHERO

本コーナーでは、町内で活躍するスポーツ選手を紹介しています。紹介したい方がいらっしゃいましたら、下記お問い合わせ先までご連絡ください。

喜茂別ファイターズ

まだ **前田** ひとき **興玖**

野球 サード



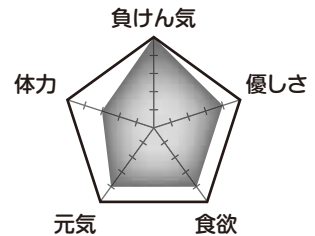
昨年は4年生ながら全道大会、全国大会に出場した前田さん。喜茂別町長杯では長打を放ちました。持ち味はチームトップクラスの俊足を活かした盗塁と守備です。しかし、腰を痛めてしまい昨年のシーズン終盤は思うようなプレーができませんでした。今年の目標はケガを治し、レギュラーを奪取することです。そのために今は苦手なバッティングの強化に取り組んでいます。野球を離れると、変顔で友達を笑わせるおちゃめな一面もあります。「町民の皆さん、今年も喜茂別ファイターズの応援をよろしくお願いします!」と元気に話してくれました。

喜茂別ファイターズは新入団員を募集しています!

喜茂別老人クラブゲートボール部

こやなぎ すてじろ **小柳 捨次郎**

ゲートボール



昨年は新型コロナウイルス感染症の影響で、2回しか大会がありませんでしたが、過去には、後志大会で優勝したこともあります。「ゲートボールは、みんなで頭を使いながら協力してプレーできるのが魅力です。今年は優勝することはもちろんですが、元気よく長くプレーしたいですね。」と語る小柳さん。そんな小柳さんのプレーをチームメイトは、「ゲートが遠くても力強く打って、ゲートを通すのがうまい。」と絶賛していました。力強いプレーを生み出す小柳さんの元気の源は奥さんが作るカレーだそうです。

お問い合わせ先: まちづくり振興課まちづくり振興係 電話: 33-2211 IP: 33-5005

お知らせ

行政相談委員の委嘱について

令和5年4月1日付で今川誠悦さんが行政相談委員として再委嘱されました。

行政相談委員は、無報酬のボランティアとして、国民の皆さまから、国の財政活動全般に関する苦情や相談を受け付け、相談者の助言などを行っています。相談は、無料で秘密は厳守します。お気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ先
電話 33-3322(今川宅)

倶知安駐屯地 公式Twitter開設のお知らせ

倶知安駐屯地では、令和5年1月から駐屯地公式Twitterを開設しました。駐屯地所在部隊の活動状況や各種イベント情報を発信しておりますので、皆さまのフォロー、コメント、応援をお待ちしております。

なお、コメント及びダイレクトメッセージへの個別対応は致しかねますのでご了承ください。

QRコードの読み込み、またはTwitterで「@Camp_Kutchan」を検索してください。



YOSAKOIソーラン祭り 市民審査員募集

札幌市で開催されるYOSAKOIソーラン祭りの審査員を募集します。審査は、演舞を見て感じた「感動」を審査基準にしており、特別な技術や知識は必要ありません。

日時

6月10日(土) 9時30分～19時、
6月11日(日) 9時30分～21時の中で3～4時間

場所

札幌市中央区 大通公園周辺

活動内容

YOSAKOIソーラン祭りにおける演舞の審査

定員

180人程度(抽選)

申込

4月1日(土)～30日(日)
HP・FAX 郵送で申し込み下さい。

※応募用紙はHPから入手できます
お問い合わせ先
YOSAKOIソーラン祭り
実行委員会

電話 011-231-4351
FAX 011-233-4351
T060-0001

札幌市中央区北一条西2丁目
北海道経済センター4階
HP

https://www.yosakoi-soran.jp/



まちのカレンダー

救急当番病院 農村環境改善センター 鈴川集落センター ふれあい福祉センター
 町立クリニック 笑み〜な 健康増進センター 喜茂別町武道館 ちびっこ広場
 俱知安文化センター 岩内町高台84-3 ☎0135-62-8373 留産管理棟
 町民公園パークゴルフ場 喜茂別中学校 喜茂別小学校 鈴川小学校
 喜茂別保育所 双葉克雪管理センター 町民プール 図書館

4月

1	土
2	日
3	月 保入所式
4	火
5	水 岩しりべし弁護士相談(事前予約)
6	木 訓練中 入学式
7	金
8	土
9	日 道知事、道議会議員選挙
10	月 交通安全街頭啓発運動「旗の波」
11	火 運転免許法定更新時講習
12	水 岩しりべし弁護士相談(事前予約)
13	木
14	金
15	土
16	日
17	月
18	火 運転免許法定更新時講習
19	水 岩しりべし弁護士相談(事前予約)
20	木
21	金
22	土
23	日 町議会議員選挙
24	月
25	火 運転免許法定更新時講習
26	水 岩しりべし弁護士相談(事前予約)
27	木
28	金
29	祝 昭和の日
30	日
5月	
1	月
2	火

町長のつぶやき

四月は新たな年度が始まり、新たな出会いが生まれる時期です。また、いろいろな記念日があり、四月一日のエイプリル Fool が有名です。そんな記念日で新たな年度に相応しいのが、四月十六日の大志を抱く日(ボーイズビーアンビシャスデー)ではないでしょうか。気分も新たに大きな志に向かって邁進したいものです。



副町長に

ひがし はら ひろ ゆき

東原弘行氏が就任



喜茂別町議会3月定例会で、東原弘行さんの副町長選任が同意され、4月1日付で就任しました。

東原さんは、ニセコ町出身で昭和62年に喜茂別町役場に入庁、住民課長・元気応援課長などを歴任し、副町長に選任されました。任期は、令和9年3月31日までです。

人口と世帯

令和5年
2月末現在

	前月比	前年比
人口	男 965人 (-3人)(-41人)	
	女 957人 (+2人)(-37人)	
	合計1,922人 (-1人)(-78人)	
世帯数	1,113世帯 (-2戸)(-45戸)	
外国人登録	62人 (±0人)(+1人)	

広報 きもべつ

2023年4月
vol.862

[発行] 喜茂別町
 電話:0136-33-2211(代) FAX:0136-33-3577
 URL: http://www.town.kimobetsu.hokkaido.jp
 E-MAIL: info@town.kimobetsu.lg.jp
 住所: 喜茂別町字喜茂別123番地
 [編集] 一般社団法人 きもべつ観光協会
 電話:0136-33-3122
 FAX:0136-55-8775
 住所: 虻田郡喜茂別町字喜茂別293番地1
 地域振興センターみらい

広報きもべつに関して、お気軽にお問い合わせ下さい。

土 日 祝 救急当番病院

俱知安厚生病院



きもべつゼロカーボン通信 Mini

本町では、食品ロス削減の取組として、賞味期限切れの近い災害用備蓄食糧をフードバンク活動団体等に提供しました。

【主な実績】フードバンク札幌へマジックライス600食を寄贈(令和4年5月)
 町民へマジックライス450食提供(令和5年3月) など
 今度も継続的に取り組んでまいります。