



特集

## おうち時間で読書の秋を楽しもう! ～読書で育む豊かな心～



### 放課後児童クラブ読み聞かせ

9月12日に放課後児童クラブで読み聞かせボランティア「いちご絵本の会」による読み聞かせが行われました。この日読み聞かせの絵本は、にしむらとしお西村敏雄作の「どうぶつサーカスはじまるよ」でした。お話しの間、児童たちは夢中で聞き入り、楽し気な表情を浮かべていました。最後に、感想を聞かれると「動物がかわいかった」「おもしろい本だった」など思い思いに話していました。



町イメージキャラクター  
ウサパラくん

# おうち時間で読書の秋を楽しもう!

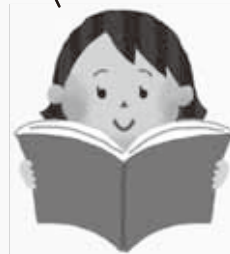
## ～読書で育む豊かな心～

きれいな紅葉を眺められる季節となりました。秋と言えばスポーツの秋、食欲の秋、芸術の秋…どれも過ごしやすい今の季節にぴったりですが、今年の秋は、読書をおススメします。読書は子どもから大人まで、ずっと楽しめる趣味・習慣の一つです。秋の夜長を楽しむ一つとして、おうち時間を読書時間にするのはいかがでしょうか?

# 読書

の

おすすめ  
のポイント



### ① 教養や知識が身につく

例えば小説やエッセイを読むことで、歴史や文化、社会情勢などに関する知識を広げることができます。また、ビジネス書や自己啓発書を読むと、仕事や人生に役立つ知識や考え方を身につけることができます。このように、読書はさまざまなジャンルの知識や教養を身につけることができます。

### ② コミュニケーション能力が向上する

読書をすることで、コミュニケーション能力が向上すると言われています。読書を通じて、さまざまな価値観や考え方に触れることで、語彙力や文章力が向上し、自分の考えを相手に伝えるスキルや、相手の話を理解するスキルが身につきます。

### ③ ストレス解消になる

読書は、ストレス解消にも効果的です。読書に没頭することで、現実の世界から離れ、リラックスすることができます。また、物語の世界に没入することで、感情を動かされ、心が浄化されるような効果も期待できます。

### ④ 想像力が豊かになる

小説や物語を読むことで、さまざまな世界や人物を想像することができます。この想像力は、創造性や問題解決能力につながります。

## — 喜茂別町図書室の利用方法 —

図書の貸し出しには図書カードが必要です!お持ちでない方は利用登録をお願いします!

### ■貸出方法

- ①貸出用パソコンのスキナーでカード裏面のバーコードを読み取る。
- ②借りたい本の裏表紙に貼ってある「喜茂別町図書室」と書いたバーコードを読み取る。



### ■返却方法

- ①図書室内の「図書返却ボックス」に図書を入れる。

【場 所】 健康増進センター 3階

【開館時間】 月曜日～金曜日 午前9時～午後8時  
土曜日 午前9時～午後5時

【休 館 日】 日曜日、祝日、年末年始

【貸出冊数】 5冊まで (新着図書は3冊まで)

【貸出期間】 2週間 (新着図書は1週間)

人気の本、名作など多くの  
本を取り揃えています!  
利用登録やご不明な点は  
管理人にご相談ください!

お気軽に  
ご利用  
ください!

# 赤

## ちゃん

## も

### 「読み聞かせ」で 読書の秋!



読書が、自分で文字を読んで内容を理解する行動に対し、読み聞かせは、子どもなどに本を読んで聞かせてあげる行動です。読書は読み聞かせの延長上にあつて、読書に興味を持つきっかけとなります。例えば0歳の赤ちゃんは、まだ文字を読むことができません。しかし読み聞かせする人の声に耳を傾けながら絵本を見ることで、言葉や音の刺激を受け、色や形などの感覚を育むことにつながります。3歳になると、子どもは複雑なストーリーも理解できるようになります。読み聞かせをすることで、子どもの思考力や判断力を育み、子どもの知識や教養を広げることにもつながります。このように、子どもの成長と発育に合わせて読み聞かせすることで、子どもの成長を促すことができるのです。

## 喜茂別町読み聞かせボランティア「いちご絵本の会」

「いちご絵本の会」は平成21年に発足した町内の読み聞かせボランティア団体です。会の名前の由来は、読み聞かせを通じた「二期会」とかわいいイメージの「いちご」を掛け合わせて命名しました。現在は2名で図書室内、放課後児童クラブ、子育て支援センターなどで定期的に読み聞かせを行っているほか、図書祭りなどの運営も行っています。



まつおかしのぶ  
**松岡忍さん**

読み聞かせボランティアを始める前は参加者として読み聞かせに通っていました。親子の触れ合う時間が増えるのも読み聞かせの魅力です。子どもたちの素直な反応を見るととても嬉しい気持ちになります。ぜひ一緒に読み聞かせしましょう！



やまぐちけいこ  
**山口景子さん**

最初のうちは子どもの年齢に合わせて読み方をするのがとても難しかったです。今は、子どもたちが本を好きになつてくれるのが嬉しいし、読んでる自分自身も楽しもうと思っています。いちご絵本の会の仲間も大募集しています。お気軽にお問い合わせください！

## いちご絵本の会オススメの 絵本を紹介します!



**松岡 忍さん オススメ『だわかおしえて』**  
脚本/絵:黒田 かおる 出版社:童心社

家で読むには珍しい紙芝居は子どもの興味を一気に惹きつけてくれます。大人も勉強になるものも多くあり大満足の児童書です。紙芝居は子どもに問いかけ、答えてもらうことも多くあり、コミュニケーションを自然ととりながら読める点もオススメです。

**山口 景子さん オススメ『ちかしのなかで』**  
作者:横須賀 香 出版社:BL出版

幼い頃に好奇心をそそられた記憶が甦ってくるような絵本です。絵がとても綺麗で、大人から小さなお子さんまで、幅広い年代にオススメです。



「いちご絵本の会」では  
**仲間を大募集**しています!  
詳しくは下記お問合せ先  
お気軽にご連絡ください!

## 図書まつり開催の お知らせ!

- 日時 10月29日(日)
  - 場所 図書室
- 詳細はIP等でお知らせします。

【お問い合わせ先】 喜茂別町教育委員会 教育振興係 電話：33-2203

8/25

## 災害ボランティアセンターの 設置・運営等に関する協定締結式

喜茂別町と社会福祉協議会との間に「災害ボランティアセンターの設置・運営等に関する協定締結式」が行われ、締結されました。本協定は災害時にボランティア活動、被災者の生活支援を円滑に行う事を目的として締結されました。喜茂別町社会福祉協議会会長の岩佐庚一さんは「災害時はもちろんですが、常に町と協力し、いざという時にはスムーズに対応できるように心掛けたい」と話しました。



9/3  
~9

## 消防 救急体験

羊蹄山ろく消防組合喜茂別支署にて救急体験会が開催されました。初めに、救急救命に関する映像を視聴し、心臓マッサージやAEDの使い方を学びました。そのあとは、実際に人形を使い、心臓マッサージや周りの人への声掛け、AEDを使用した救急救命体験をしました。消防署の担当の方は「実際にその場に居合わせた際に落ち着いて行動できるように積極的に講習を受講してほしい」とお話されました。



9/5

## 喜茂別神社例大祭

残暑の中、喜茂別神社例大祭が行われました。神輿渡御では、子ども神輿会、喜茂別神輿会を中心に神輿を担ぎ町内を巡行しました。また、神輿渡御にはホーネッツ・レディースの選手も参加し一緒に神輿を担ぎました。会場内では豚串やビールなどの出店が並んだり、松前神楽の披露が行われました。夜になるとビンゴ大会も開催され4年ぶりの通常開催に会場は盛り上がりました。



9/6

## 喜茂別小学校へ寄贈されました

公益社団法人南後志法人会 喜茂別留寿都地区会会長酒井清明さんより、地域社会貢献事業活動として喜茂別小にゴム高跳びセットと固定式ハードルを寄贈しました。授与式では、酒井会長から目録を受け取った6年おしきりしゅうま押切柗真さんは「ありがとうございます。大切に使用させていただきます。」とお礼を述べました。



9/11  
~14

## 令和5年度 敬老会

今年度は各地区を区割りし、6会場にて敬老会が実施されました。内村町長、日下議長らによる祝辞、88歳の方へのお祝いの品の贈呈の後には、内村町長に関する〇×クイズ大会が行われました。祝辞の中で内村町長は「介護・医療・健康が充実し、みなさんが安心して暮らせるようなまちづくりを進めていきたい。いつまでも元気よく過ごしましょう」と挨拶しました。



## 羊蹄山ろく消防組合 消防協力者表彰 佐野 裕子さん

前喜茂別町女性防火クラブ会長、佐野裕子さんは平成24年度から令和5年度までの10年以上にわたり会長職を務め、喜茂別町の火災予防普及啓発に貢献した功績が認められ、羊蹄山ろく消防組合管理者より消防協力者表彰が授与されました。令和5年9月1日に表彰伝達式を行い、内村俊二喜茂別町長より代理伝達されました。





# 血圧の管理は大丈夫ですか？

皆さん自分の血圧の値はどの位かご存じでしょうか？

## 高血圧の診断基準

- (1) 病院で測定した**診察室血圧**が収縮期血圧140かつ/または拡張期血圧90mmHg以上
- (2) 自宅で測定した**家庭血圧**が収縮期血圧135かつ/または拡張期血圧85mmHg以上  
**120/80mmHg**を超えて血圧が高くなるほど、脳心血管病、慢性腎臓病などにかかるリスク及び死亡リスクが高くなることがわかっています。



## 血圧の影響

血圧が高いままで放置すると、心臓や血管に負担がかかり、血管の内側に傷がつきます。そこにコレステロールなどが沈着して動脈硬化が進行してしまいます。特に高血圧に弱いのは、**脳と腎臓**です。**脳の血管**は直角にできていたり、複雑に曲がっています。ひとつの血管がダメになると、細胞へ行く血管(バイパス)がありません。また、太い血管から急に細い血管になるため、血圧が高いと脳の血管が傷みやすい構造になっています。**腎臓**は体内で最も血流が豊富な臓器で、毛細血管が集まっており、血管の壁が薄く圧もかかりやすいため、高血圧のダメージを受けやすく腎機能障害が生じることになります。

## 喜茂別町民の血圧の状況

※令和元年～3年の国保加入の方の特定健診(40～74歳)の結果より

- (1) 男性・女性ともどの年代も全国と比べて、収縮期血圧が130mmHgを超える方の割合が多い。
- (2) 40歳～64歳の男性は、拡張期血圧が85mmHgを超える方が、全国と比べて多い。

## 血圧を管理するために

- (1) 家庭で血圧を測定し、記録する。
- (2) 健診を受け、血圧・心電図や血液・尿検査・眼底検査・胸部X線写真などの検査を受ける。
- (3) 生活習慣を見直す。
  - ① 減塩を心がける。  
(食塩摂取量6g/日未満)
  - ② 野菜・果物・低脂肪乳製品の積極的摂取、コレステロールや飽和脂肪酸の摂取を控える。
  - ③ BMI25未満の適正体重を維持する。
  - ④ 軽強度の有酸素運動(ウォーキングなど)を毎日30分、または週180分以上行う。
  - ⑤ 節酒を心がける。
  - ⑥ 禁煙する。(受動喫煙の防止も含む)
- (4) 血圧治療中の方は、自己判断による薬の中断をせずに通院を継続する。
- (5) 健診などで血圧が高めで治療していない場合は、受診して治療の必要性を確認する。



## 家庭血圧の測定

家庭で血圧測定をする目的は、**ふだんの血圧の状態を正確に知り、脳卒中や心臓、腎臓の病気の発症を防ぐ**ことです。

- (1) 血圧計の種類
  - 上腕測定タイプ(二の腕にカフを巻きつける)や上腕挿入タイプ(上腕を血圧計の中に挿入する)で測定することが推奨されています。
- (2) 正しい測定方法
  - ① 測定は、1日2回(朝・夜)行う。  
朝：起床後1時間以内・トイレに行ったあと・朝食前・薬を飲む前に測定する。  
夜：寝る直前・入浴や飲酒の直後は避ける。
  - ② 測定するときのポイント
    - ・イスに座って1～2分たってから、カフは心臓と同じ高さで素肌に直接まきつけるか薄手のシャツ1枚なら着たままで測定する。

**高血圧そのものによる自覚症状がないため、治療の必要性が実感されず放置されていることが少なくありません。**高血圧は、適切な治療や生活習慣の修正等でコントロールが可能です。大きな病気につながらないように、ご自身の血圧を管理しましょう！

**【血圧や健康に関する相談先】 元気応援課健康づくり係 電話(IP)：55-5831**



## 地域おこし 協力隊だより



# 地域おこし協力隊の活動報告

### ● 地域おこし協力隊

たしま ももこ  
**田嶋 萌々子さん**

最近、小中学生の学習会や、春のフットパスの企画運営を主に行いました。また、小学校の総合的な学習の時間で喜茂別町の文化や歴史に関わる授業に同行し、一緒に学んでいます。これから秋には、秋のフットパス事業や文化祭、図書祭りなど文化や歴史に関する行事がたくさんありますので、町民の皆さんもぜひご参加ください!



中学生学習会のようす

### ● 地域おこし協力隊

ほんま こうすけ  
**本間 晃介さん**

9月5日に開催された喜茂別神社例大祭では人生で初めての、神輿渡御に参加させていただきました。町内を神輿を担いでいる道中、休憩所でたくさんの方に話しかけていただき嬉しかったです。夕方になり喜茂別神社に帰ってきた時の達成感は一瞬忘れません。これから秋、冬にかけてのイベントでも、町内外からたくさんの方が来ていただけるように情報発信していきます!



喜茂別神社例大祭神輿渡御のようす

# スポーツ 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。



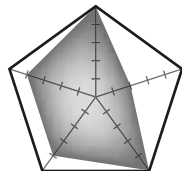
### ホーネットス・レディース

ひらい しほこ  
**平井 詩歩子**

女子硬式野球

ポーカーフェイス

ピアノ 女子力



コントロール 負けず嫌い

ホーネットス・レディースのエースの平井さんは小学校1年生から野球を始め、現在は大学に通いながらプレーしています。ホーネットス・レディースの中でも所属歴が長く、緩急自在のピッチングと負けず嫌いな性格が持ち味です。「幼少期から習っているピアノのおかげで手が大きいのがピッチングにも役立っていると思います。指も大きく開きやすいので、今年からはフォークボールにも挑戦します。」と語っていただきました。来シーズンの目標は2年連続の全日本選手権出場、自分が投げた試合は多く勝つことです。良いピッチングの原動力は大好きな抹茶味のスイーツを食べることです。



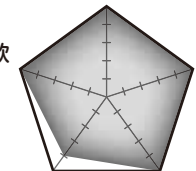
### 喜茂別剣道連盟

みずがみ まお  
**水上 舞乙**

剣道

コミュニケーション能力

食欲 可愛さ



頭脳 スタイル

令和5年7月29日、30日に第44回北海道中学校剣道大会が稚内市で開催され水上さんは女子個人の部にてベスト8の好成績を収めました。今回の大会でベスト8になれた要因は「昨年は全道大会にすら行けず、1年間悔しい思いをし、その悔しさをバネに1年間稽古に励んだことが今回の結果につながったと思います。」と語りました。そんな水上さんは日頃から明るく学校の中でも人気者です。水上さんの武器は、相手を圧倒する大きな声です。将来の目標は今教えてくれている先生のような素敵な剣道の先生になることです。

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

## 介護保険料(普通徴収) 納入期限のお知らせ

令和5年10月の介護保険料(普通徴収)第4期の納入期限は次のとおりです。忘れずに納めましょう！

■納入期限 10月25日(水)

※年金から徴収されている方(特別徴収)に関しては該当しません。

■お問い合わせ先

元気応援課福祉係

電話・IP番号 555-5101

後志広域連合介護保険課

電話 555-8013

## 特設行政相談所の 開設について

10月16日(月)～22日(日)の行政相談週間に合わせて、本町では、次の通り特設行政相談所を開設します。行政相談委員が、国の仕事や各種サービス(道路・河川・年金・保険・雇用・公共交通機関等)に関する苦情、意見、要望などをお聞きします。秘密は厳守されますので、お気軽にご相談ください。

■日時 令和5年10月21日(土)

10時～12時

■場所 きもべつ笑みくな小会議室

■行政相談委員 今川 誠悦

■お問い合わせ先

電話 33-333322(今川宅)

## 夕方、夜間の 車の運転に注意

これからの時期は、日没が早まり、夕暮れ時間帯から夜間にかけて、歩行者被害の交通事故の発生が懸念されます。ドライバーの皆さんは、夕方から夜間帯の歩行者及び自転車の見落としや発見の遅れによる交通事故に十分注意しましょう。歩行者の皆さんは、道路を横断する際、左右をよく確認し、夕方から夜間にかけては、明るい服装や反射材を身につけましょう。また、8月14日、喜茂別町内の横断歩道で70代女性がはねられ死亡し、8月21日には鈴川の国道で乗用車とトレーラーが衝突し、乗用車運転の20代男性が死亡しています。速度厳守、交差点でのスピードダウンと安全確認に努めてください。また、深夜、早朝は休息を取って万全な体調で運転してください。

## 新型コロナウイルス ワクチン予防接種 (令和5年秋開始接種) が始まりました

令和5年9月20日から令和6年1月24日までの期間中、毎週水曜日、13時30分から16時30分までの時間帯で、初回接種を終えた12歳以上の方を対象とした追加接種を、町立クリニックにて実施しております。

接種のご案内は、前回接種から3か月が経過した方から順次郵送しておりますので、接種を希望される方は、同封の書類をご確認のうえ、町の予約システムより接種日時のご予約をお願いします(電話予約も可)。

## 喜茂別町

# 生活応援商品券の 使用期限が近づいています

皆さまの生活支援と町内消費を喚起するため、国の「電力・ガス・食料品等価格高騰重点支援地方交付金」の事業として、配布いたしました『喜茂別町生活応援商品券』の使用期限が近づいてまいりました。まだ使用されていない方は、使用期限までに町内対象の店舗でご使用いただきますよう、お願いいたします。

**使用期限** 令和5年10月31日(火)まで

**使える場所** 町内商品券取扱店(詳細は郵便に同封したリストおよび町のホームページをご確認ください。)



なお、5歳から11歳までの対象者については町で希望調査を実施のうえ、接種日時等を別途ご案内します。また、生後6か月から4歳までのお子さまをお持ちの保護者の方で、接種を希望される場合は左記までお問い合わせください。

転入等でお手元に接種券がない方等につきましても、事前に申請が必要になりますのでお申し出ください。

■お問い合わせ先  
元気応援課健康づくり係  
電話・IP番号 555-58001

## 第74回喜茂別町文化祭開催のお知らせ

文化祭実行委員会から第74回喜茂別町文化祭開催のお知らせです。

- 作品展示 期間: 令和5年10月30日(月)午後1時～11月5日(日)芸能発表終了まで  
時間: 午前9時から午後5時
- 芸能発表会 令和5年11月5日(日)午前10時から午後3時(予定)
- 会場 喜茂別町農村環境改善センター
- 個人作品の展示、芸能発表について

実行委員会では、文化祭作品展示、芸能発表出演者を募集しています。ご希望される方は令和5年10月20日(金)までに下記までお問い合わせください。

【お問い合わせ先】喜茂別町教育委員会 教育振興係 電話:33-2203

## 北海道水資源の保全に 関する条例に基づく 事前届出について

水資源保全地域に指定された区域内で土地取引行為を行う場合、土地の権利者は、契約締結の3か月前までに知事へ届出が必要です。指定地域は、地域を管轄する道総合振興局・振興局、北海道のホームページでも確認できます。

■お問い合わせ先 北海道総合政策部  
計画局土地水対策課水資源保全係  
電話 011-204-5178

すくすく  
1歳です



あさ  
い  
ゆ  
の  
浅井 柚乃ちゃん



令和4年10月6日生まれ

誕生日おめでとう!  
元気にのびのび  
育ってね!  
生まれてきてくれて  
ありがとう!  
だいすきだよ!

お父さん ▶ かいと 海人さん  
お母さん ▶ りさ 梨沙さん

## まちのカレンダー

救急当番病院 農 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 中喜茂別中学校 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 図書室 町営球場

10月

1 日
2 月
3 火 農 運転免許法定更新時講習
4 水 岩 しりべし弁護士相談(事前予約)
5 木
6 金
7 土 訓 学芸会
8 日
9 祝 スポーツの日
10 火 農 運転免許法定更新時講習
11 水 岩 しりべし弁護士相談(事前予約)
12 木
13 金
14 土 訓 学芸会 秋のフットパス(きもべつ歴史探訪)
15 日
16 月
17 火
18 水 農 運転免許法定更新時講習
19 木
20 金
21 土
22 日
23 月
24 火 農 運転免許法定更新時講習
25 水 岩 しりべし弁護士相談(事前予約)
26 木
27 金
28 土
29 日
30 月 農 第74回喜茂別町文化祭
31 火 岩 しりべし弁護士相談(事前予約) 農 第74回喜茂別町文化祭

11月

1 水 中 開校記念日 農 第74回喜茂別町文化祭
2 木 農 第74回喜茂別町文化祭
3 祝 文化の日 農 第74回喜茂別町文化祭
4 土 農 第74回喜茂別町文化祭
5 日 農 第74回喜茂別町文化祭(芸能発表)

土 日 祝 救急当番病院

俱知安厚生病院

今月の  
〇〇な日

10月16日「世界食料デー」

1981年(昭和56年)に国連により制定されました。現在、世界では十分な食料が生産されているにも関わらず、9人に1人が十分に食べられていない現状です。これを機に食材を使い切る、残さないなどを意識しましょう。

## 四季の歌 喜茂別短歌会

高菊が黄の花を付け揺れてゐる  
まるでお辞儀をしているように  
老いてこそ厨房に立ち教わり  
人間いつまでも学ぶは大切と  
今年の喜茂別暑さつづきたり  
今日の喜茂別34・5℃  
熱中症怖くて出来ぬ庭仕事  
緑が燃える今年の暑さ



村上正彦  
桑原博美  
三間恵子  
佐藤百合子

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)

## 人口と世帯

令和5年  
8月末現在



	前月比	前年比
人口	男 958人 (+4人)(-32人)	
	女 956人 (+4人)(-28人)	
	合計1,914人 (+8人)(-60人)	
世帯数	1,113世帯 (+4戸)(-31戸)	
ほか外国人	79人 (+13人)(+20人)	

## 広報 きもべつ

2023年10月  
vol.868

[発行] 喜茂別町  
電話:0136-33-2211(代) FAX:0136-33-3577  
URL:https://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。