



PUBLIC
RELATIONS OF
KIMOBETSU

2026
R8

Vol.897

03

MARCH

特集

喜茂別ジュニア
クロスカントリー
スキー少年団の活躍



喜茂別保育所 雪遊び

今日は雪遊び!一人ひとりソリを手に、何度も雪山を駆け上がります。冷たい風もなんのその、冬ならではの自然を全身で楽しむ、子どもたちの元気いっぱいな一コマです。

町イメージ
キャラクター
ウサバラクん



【特集】

喜茂別ジュニアアクロスカントリースキー少年団の活躍

昭和56年9月の結成から45年。数多くの選手を輩出してきた「喜茂別ジュニアアクロスカントリースキー少年団」は、今も雪原を駆ける子どもたちの熱気に包まれています。目覚ましい活躍を見せる選手と、活動を支える人々の想い。世代を超えて受け継がれる「伝統の輪」に迫ります。

◎少年団について

少年団には現在、幼児1名、小学生10名、中学生10名の計21名が所属しています。後援会の方は「3名のコーチと共に、私たちもコース整備や見守りでお手伝いしています。毎年2月に主催する喜茂別クロスカン トリースキーレースは、近隣チームとの大切な交流の場です。」と話します。

少年団が大切にしているのは、技術以上に礼儀や自立心、そして感謝の心です。「OOBコーチの指導や親子二代での入団など、世代を超えて受け継がれる『人の輪』が私たちの財産。この恵まれた環境を活かし、競技を通じて地域との絆を未来へ繋いでいきたいです。」と、少年団への想いを語ってくれました。



コーチ
行天 雄也さん
高田 将行さん
今関 新太郎さん

火曜日、土曜日の週6日、天候に合わせて柔軟に活動しています。夏は全身トレーニングやローラースキー、秋は芝滑りなど雪上を意識した練習が中心です。大切にしているのは「指導しすぎないこと」。興味がある方は、ぜひ喜茂別小学校のグラウンドへ遊びに来てください！

クロスカントリースキーとは？

クロスカントリースキーは、クラシカルとフリーの2種目があり、学年に応じて1〜5キロの山道を滑走します。雪質に合わせたワックス選定が勝敗を左右するため、選手とスタッフが連携して挑むチームスポーツの側面も持ち合わせています。

【直近の成績】

- 令和7年度全国小学生選抜スキー大会
川邊翔愛、長岡唄子、行天蒼馬 出場
- 令和7年度全国中学校スキー大会
男子フリー競技(5km) 今関雄太 優勝
- 令和7年度北海道中学校スキー大会
男子フリー競技(5km) 今関雄太 優勝
男子クラシカル競技(5km) 今関雄太 優勝
女子フリー競技(3km) 長岡はな美 優勝
- 第80回国民スポーツ大会冬季大会スキー競技
長岡はな美 出場



選手インタビュー



選手
川邊 翔愛さん
小学6年生

Q 少年団での活動の感想と、将来の目標を教えてください。

A 調子良く滑れる時は楽しく、滑らない雪での長距離はつらいですが、今は心拍強化に励んでいます。将来は皆のお手本となり、憧れられる選手になりたいです。皆さんも一緒にクロスカントリースキーをやりましょー！

Q 少年団での活動の感想と、将来の目標を教えてください。



選手
長岡 恵子さん
小学6年生

A 大会を走り終えた時の達成感や、練習中の美しい景色が大好きです。つらい練習もありますが、今は基礎フォームの習得に励んでいます。中学1年から全国大会に出場し、上級生に負けない選手になるのが目標です！



保護者からの声

スキー授業を機に体験教室へ参加した際、本人の「やってみたい」という強い意欲に押されて入団を決めました。

クロスカントリースキーを通して仲間と切磋琢磨し、憧れの先輩を目標に努力する自覚が芽生えたと思います。上達が自信に繋がり、今では下の兄弟も入団。競技に励む姿は輝かしく、親の私も挑戦したいと思えるほどです。



新規団員募集中！

初心者歓迎！歩き方から丁寧に指導します。用具貸出もあり、競技志向から健康づくりまで目的は自由です。大会出場を通じて親子の楽しみも広がります。見学・体験は喜茂別小グラウンドへ！詳細は行天コーチまで。



まちの できごと

1/26

全国中学校スキー大会クロス カントリースキー出場表敬訪問

全国の舞台へ!町を代表し全国入賞を誓う

全国中学校スキー大会(2/4~6・長野県)への切符を手にした喜茂別中学校の生徒6名が、ほしかつひと林己人町長とほそだのりお細田典男教育長を表敬訪問しました。生徒たちは「全国大会でも入賞を目指して頑張ります」と、大会に向けて力強い抱負を述べました。



2/3

保育所 節分の集い みんなで福を呼び込もう!

園児たちは「鬼は外!福は内!」と声を合わせ、やってきた鬼に豆をまき、見事に鬼を退治することができました。



2/9

喜茂別中学校へ寄贈 エールを形に

(公社)南後志法人会 喜茂別留寿郡地区会会長酒井清明さかいはるあきさんより、「みなさんの学習に役立ててください」とモバイル自立スクリーンとワイヤレススピーカーアンプが寄贈されました。



2/11

「わんぱく道場」冬のスケート体験 練習を重ね、みるみる上達!

泊村アイスセンター「とまりリンク」で教育委員会主催のスケート体験が行われ、町内の小中学生と保護者36名が参加しました。初心者の子も多数いましたが、転倒してもすぐに立ち上がり、最後はスイスイと滑る姿が見られました。



四季の歌

喜茂別短歌会

短歌を楽しむ仲間を募集!

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332079)

封筒に後期高齢者保険証

その歳になった自分にシヨック

静かなる年末年始に安心す

寒の時節健康祈る

デイサービス今日は大勢集まりて

体操したりおやつ食べたり

ありがとう寒いと聞こえる重低音

喜茂別救う除雪ヒーロー

白い夜友の民宿湯たんぽの

消えぬ温もり朝が始まる

桑原博美

三間恵子

佐藤百合子

松岡忍

今橋文代



今年度は「今さら聞けない生活習慣病」をテーマに、糖尿病や高血圧など、身近だけれども意外と知られていないポイントを3回にわたりお伝えしてきました。最終号となる今回は、これまでの内容を〇×クイズ形式で振り返ります。解答は、本ページ下部に掲載しています。これまで広報を見逃していた方も、ぜひ挑戦してみてください。

【問題】

- ① 糖尿病の3大合併症のうち、腎臓の障害(糖尿病性腎症)は、主に細い血管が詰まることで起こる。()
- ② 高血圧や糖尿病などにより動脈硬化が進行すると、脳卒中や心筋梗塞の発症リスクが高まる。()
- ③ 脂肪は主に、皮膚と筋肉の間につく皮下脂肪と、内臓の周囲につく内臓脂肪に分けられる。このうち、内臓脂肪が多くなると、臓器の働きは良くなる。()
- ④ 健康診断で「要精密検査」と判定された場合は、できるだけ早く医療機関を受診することが勧められる。()
- ⑤ オーラルフレイルとは、かむ力や飲み込む力など、口の機能が弱まっている状態を指し、糖尿病や歯周病とも深く関係している。()
- ⑥ 歯周病が進行し、口の中の炎症が続くと、インスリン(血糖値を下げるホルモン)の働きが良くなることがある。()
- ⑦ 大人の歯科検診は、3~6か月に1回程度の受診が勧められている。()
- ⑧ 高血圧症は、「サイレントキラー」とも呼ばれ、自覚症状があり、進行前に簡単に病気を見つけることができる。()
- ⑨ 日本では、成人の約10人に1人が高血圧症だと言われている。()
- ⑩ 脂質は1gあたりおよそ9kcalのエネルギーを持ち、糖質やたんぱく質よりもエネルギー量が高く、消費されにくい。()
- ⑪ 内臓脂肪が増えると、食欲を抑える働きやインスリンの働きが悪くなる。()
- ⑫ 体脂肪を1kg減らすには、約7200kcal(ジョギングだと喜茂別-洞爺間を往復)のエネルギー消費が必要だ。()
- ⑬ 生活習慣病の予防には、「禁煙」、「節度ある飲酒」、「栄養バランスの整った食事」、「適度な運動」、「定期健診を受けて自分の体について知ること」が重要だ。()



【お問い合わせ先】 元気応援課健康づくり係 電話(IP):55-5101

【解答】①(○)②(○)③(×)働きが悪くなる。④(○)⑤(○)⑥(×)働きが悪くなる。⑦(○)⑧(×)自覚症状がなく、気づかぬうちに進行していることが多い。⑨(×)3人に1人。⑩(○)⑪(○)⑫(○)⑬(○)

糖(ブドウ糖)は、全身の細胞の働きのエネルギー源となる大事な栄養素です。私たちの身体は、休まず動き続けられるように、空腹の時も食後の時も血中の糖の濃度を一定(80~120mg/dl)に保つように保持しています。私たちは、食べ物から糖を吸収して肝臓や筋肉に貯蔵し、必要に応じて取り出し、活用しています。糖を細胞内に取り込む際に必要なホルモンは、すい ぞう膵臓から産生されるインスリンです。私たちの身体は、飢餓状態に備えて血糖値を上げるホルモンを兼ね備えていますが、インスリンは、血糖値を下げることに働く唯一のホルモンです。

糖尿病は、この血糖値をコントロールすることができなくなり、高血糖状態になってしまう病気です(インスリンが全く分泌されないI型とインスリン機能不全のII型の二つのタイプがあります)。糖尿病は、発病当初は無症状であり、長期間、高血糖状態が持続すると、眼(網膜)しん ぞうや腎臓や血管、そして末梢神経などに障害を及ぼし、重篤な病気を引き起こしてしまう恐れがあり、早期発見・早期治療が重要になります(HbA1cと言う血液検査が糖尿病の指標になります)。その治療は、とにかく血糖値を上げないようにコントロールすることです。I型糖尿病はインスリンが分泌されないため、インスリンの調節投与が必須になります。また、一般のII型糖尿病の治療は、(1)食事・運動療法が基本です(血糖値が上がらないバランスの取れた食生活が重要)。この方法で血糖値が下がらない患者さんには、(2)投薬治療を行います(今日、医学が発達して血糖値をコントロールするいくつかの薬が開発され使われています)。

糖尿病は、誰にでも起こりうる生活習慣病ですが血糖値が安定していれば決して怖くない病気です。喜茂別町の住民の皆さんが元気で長生きできるように、糖尿病のことも知っていただき、健康管理に役立てていただきたいと思います。

喜茂別町立クリニック 院長 つじ かず ひこ辻 和彦



お問い合わせ先:喜茂別町立クリニック 電話(IP):33-2225

お知らせ

中皮腫や肺がんなど、石綿による 疾病の労災補償・救済について

中皮腫や肺がんなどを発症し、それが労働者として石綿ばく露作業に従事していたことが原因であると認められた場合には、労働者災害補償保険法に基づき各種保険給付や石綿による健康被害の救済に関する法律に基づき特別遺族給付金が支給されます。

石綿による疾病は、石綿を吸ってから非常に長い年月を経て発症することが大きな特徴です。

中皮腫など亡くなられた方が過去に石綿業務に従事されていた場合には、労災保険給付等の支給対象となる可能性がありますので、最寄りの労働基準監督署又は都道府県労働局にご相談ください。

■お問い合わせ先
北海道労働局労働基準部労災補償課
電話 011-709-2311

2026年度労働基準監督 官採用試験の実施について

人事院・厚生労働省を試験機関として毎年実施されている労働基準監督官採用試験について、2026年度は次のとおり実施されます。

「2026年度労働基準監督官採用試験要領」
インターネット受付期間

2026年2月19日(木)～3月23日(月)

【受信有効】

※ <https://www.jinji.go.jp/saiyo/siken/senmo>
nisyoku_daisotsu/rouki/rouki_daisotu.html

■受験資格

- 1996(平成8)年4月2日～2005(平成17)年4月1日生まれの人
- 2005(平成17)年4月2日以降生まれの者で次に掲げるもの

- ① 大学を卒業した者及び2027(令和9)年3月までに大学を卒業する見込みの者
- ② 人事院が①に掲げる者と同等の資格があると認める者

■試験日程

- (1) 第1次試験 2026年5月24日(日)
- (2) 第2次試験 2026年7月7日(火)～10日(金)の指定された日

■お問い合わせ先
北海道労働局総務部総務課人事第一係
電話 011-709-2311

ほくでんネットワーク からのお知らせ

2026年5月から、引越などによる電気の使用は、ほくでんネットワークによる電気メーターの通電(遠隔操作)が必要となります。希望日から電気を使用するためには、まず、契約を希望する電力会社へ使用開始の手続きを済ませることがポイントです。

ほくでんネットワークは電力会社からの申込みを受けて使用開始日までに通電(遠隔操作)を行います。電気の使用が決まったら電力会社へ早めの手続きをお忘れなく。

なお、電力会社(小売電気事業者)は、電気を一般のご家庭や企業に販売する会社のことです。一覽は、資源エネルギー庁のホームページ等で確認できます。

■お問い合わせ先

ほくでんネットワーク(株)倶知安ネット
ワークセンター

電話 0120-06-0569
(カイクアンズ)

知っていますか？ 3月9日は「脈の日」♡

後志圏域での生活習慣病に関連する主な死亡原因の第1位は悪性新生物ですが、次いで循環器病が上位を占めており、循環器病を予防するためには、定期的な健診の受診や日々の健康チェックにより危険因子を早期に発見し、治療することが重要です。*

「脈の日」は、脈をチェックすることの重要性を呼びかけるために、日本脳卒中協会によって制定されました。

心臓には4つの部屋(上の2つが心房、下の2つが心室)があり、洞結節と呼ばれるところから出る電気信号により上下の部屋の筋肉が交互に収縮することで拍動します。この電気信号が乱れると、心房が小刻みに震える心房細動を引き起こし、心臓が全身に血液を送り出す効率が下がると、息切れやむくみ、疲れやすさを引き起こす心不全に進行します。

また、心臓の中に血液が滞ると、血栓が心房内にできやすくなり、その血栓が動脈を流れて脳の血管を詰まらせると、脳梗塞を起こします。

このように、心房細動は放置すると重大な病気を引き起こすほか、認知機能の低下やQOL(生活の質)の低下の原因にもなります。検脈で健康寿命を延ばしましょう!

～脈の測り方～

- 1 利き手と反対側の手のひらを上に向けます。
- 2 上に向けた手首の親指側に人差し指と中指と薬指を軽く当て、拍動を感じる場所を探します。
- 3 15秒間の脈拍数を数え、4倍して1分間の脈拍数に換算します。
※一般的に成人の安静時の脈拍数は、1分間に60～100拍が基準です。
※正常な脈拍は、一定の強さで規則正しいリズムを刻みます。

脈拍数やリズムに異常を感じたら、医療機関を受診しましょう。

倶知安保健所及び岩内保健所では、3月9日(月)から13日(金)まで、「脈の日」にちなんだパネル展を開催します。

*後志圏域健康づくり事業行動計画より

【お問い合わせ先】 倶知安保健所企画総務課企画 電話:0136-23-1952

すくすく
1歳です



たか はし ま り か
高橋 真理花ちゃん



令和7年3月17日生まれ

1歳おめでとう♡
すくすく育ててく
れてありがとう!
これからも家族で
楽しく過ごそうね
♡

お父さん、お母さんより

しも めら い と
下村 彩冬ちゃん



令和7年3月21日生まれ

彩冬誕生日おめでとう。
あんなに小さかった
のに、大きくなって出
来る事が増えたね。
これからも沢山の笑
顔をみせてね。

お父さん ▶ ゆう た 雄太さん
お母さん ▶ まい こ 舞子さん



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 笑み~な 健康増進センター 喜 喜茂別町武道館 ちびっこ広場
 俱知安文化センター 岩 岩内町高台84-3 ☎0135-62-8373 留 留産管理棟
 町民公園パークゴルフ場 中 喜茂別中学校 小 喜茂別小学校
 喜茂別保育所 双 双葉克雪管理センター 町民プール 図書室 町営球場

3月

1 日	
2 月	
3 火	
4 水 岩 しりべし弁護士相談(事前予約)	
5 木	
6 金	
7 土	
8 日	
9 月	
10 火	
11 水 岩 しりべし弁護士相談(事前予約) 運 運転免許更新時講習	
12 木	
13 金 中 卒業式	
14 土	
15 日	
16 月	
17 火 岩 しりべし弁護士相談(事前予約)	
18 水 運 運転免許更新時講習	
19 木	
20 祝 小 卒業式	
21 土 保 卒園式	
22 日	
23 月	
24 火 小 中 修了式	
25 水 岩 しりべし弁護士相談(事前予約) 運 運転免許更新時講習	
26 木	
27 金	
28 土	
29 日	
30 月	
31 火	
4月	
1 水	
2 木	

土 日 祝 救急当番病院

+

 俱知安厚生病院

3月10日(火) 「砂糖の日」

今月の
〇〇な日

「サトウ」の語呂合わせから、砂糖の優れた栄養価や使い道を広めるために制定されました。脳のエネルギー源になるだけでなく、料理にコクを出す名脇役。今日は甘いものを囲み、家族や地域でホッと時間を過ごしませんか。

人口と世帯

令和8年
1月末現在



人口 男 968人 (前月比-3人)
 女 959人 (// +1人)
 合計1,927人 (// -2人)
世帯数 1,198世帯 (// +1世帯)
 うち外国人住民 146人 (// +2人)

広報 きも

2026年3月
vol.897

[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。