

広報

うらうす

2026
No.744

9

目次

- 表紙 第34回一日交通安全キャンペーン
2P 浦臼のチカラ
4P 地域おこし協力隊活動報告
6P 高等学校通学等支援助成事業のお知らせ



浦臼のチカラ

第2号

※「浦臼のチカラ」は地域の紹介、交流の場として、住民の生活や子育ての支援に役立ちます。

○石塚 千鶴（いしづか ちづる）さん ○1953年生まれ
○浦臼町出身

浦臼町で生まれ育ち、結婚や子育てなど人生の節目を迎えながら、現在まで浦臼町で生活。高校卒業後は、建築業を営む実家で事務職として勤務する傍ら、民生委員として地域の子どもたちの見守りや支援にも携わり、地域に根差した活動を続けていた。

令和7年6月4日に、子どもから大人まで気軽に立ち寄れる「小さな駄菓子屋さん」を浦臼町内にオープン。世代を超えた交流の場として、多くの人に親しまれている。



お店を始めたきっかけ

駄菓子屋を開くことが、昔からの夢だったんです。子どもの頃、町内にまだ駄菓子屋があつて、バスを待つ間や学校帰りの学生、病院帰りの人たちなど自然と人が集まる場所になっていました。その様子がすごく好きで、そんな地域の憩いの場を自分でもつくってみたいという思いが、ずっと心の中にありました。

本日は60歳くらいの時に始めようと考えていましたが、仕事の関係やお店の準備等タイミングが合わず、やっとの思いで昨年、姉とともにこの店をオープンしました。

どんな駄菓子がありますか？

チョコレートやゼリーなどの甘いものから、おせんべいなどのしょっぱい系のものまで、約120種類の駄菓子を取りそろえています。

小学生にはグミが人気で、高学年から中学生くらいになるとカップ麺を選ぶ子どもたちが多いです。また、大人の方は「懐かしいな」と子どもの頃を思い出しながら駄菓子を手に取ることも多く、世代を

問わず楽しんでいただいていると思います。

どんなお客さんが多いですか？

昔なじみのお母さん方や子どもたち、町内の同世代の方など、地域の皆さんが多いですね。オープン当初に新聞や町長のフェイスブックで紹介されたからか、以前浦臼に住んでいた、現在は札幌や小樽など町外で暮らしている人たちも足を運んでくれるようになりました。静かに細々と続けていくつもりだったのに（笑）。

あとは、お盆やお正月に、お孫さんを連れて立ち寄る方もいますね。昔話に花を咲かせたり、少し寄り道して気軽に話ができたりする場所を、皆さんも求めていたんだなとしみじみ思います。



（カップラーメンのできあがり待ち小・中学生たち）

嬉しかったこと、苦労したこと

店舗の経営、仕入れ、内部のレイアウトなどはこの歳になって初めてやることだったので、大変な時もありました。た

だ、「この場所ができて良かった」と町内のお年寄りの方から声をかけていただいたり子どもたちから「また来るからね」と言われたりした時が、とても嬉しい瞬間です。

また、小さい頃から成長を見守ってきた子どもたちが大きくなり、町外へ出ていく時に「おばちゃんのこと忘れないから」と声をかけてくれたことも、心に残る嬉しい出来事でした。

開店して一年が経ち、楽しくやりがいがあり、夢を捨てないで良かったなと思つてます。

今後浦臼町がどんな姿になってほしいか

先のことは分かりませんが、昔は企業もたくさんあつたし、農家も今よりずっと多くて、もっと活気があつたように思います。

鶴沼であつた「ワインの里フェスティバル」のように、町内外からたくさんの方が集まるイベントもあつて、とてもよかった。

今は町内に住んでいても、町外へ働きに出ている人が多くて、顔を合わせる機会が少なくなつたと感じます。だからこそ、もう少し人が集まって、にぎわいのある町になってくれたら嬉しいですね。



防災コラム

第9号

【地震から身を守る】



防災マネージャー
おがた ひろや
尾方 博也

9月1日は「防災の日」です！

防災の日は、1923年9月1日に甚大な被害をもたらした「関東大震災」が由来です。

1959年9月26日の「伊勢湾台風」をきっかけに、1960年に制定されました。

先日には「令和8年熊本地震」が発生し、災害は「いつ・どこで」起こるか分かりません。

この機会に、今一度、防災について考えてみてはいかがでしょうか。

※地震が起こった際にどのような行動を取るべきかイメージしましょう！

①まず低く

地震の強い揺れによる転倒を防止するために、まず体勢を低くしましょう。

②頭を守り

固定された丈夫な机や椅子の下等の安全な場所に入り、頭を守りましょう。

③動かない

揺れが収まるまで、その場で動かずじっとしましょう。（揺れが数分続くこともあります）



※日ごろからの備えを再確認しましょう！

①家具などの固定

地震の揺れで倒れそうな家具などを固定し、家具が倒れても通路を塞がないような配置にし、全スペースを作ったりしましょう。

②非常用持ち出し袋の準備

避難での生活に必要なものを持ち出し袋に詰め、いつでもすぐに持ち出せるように準備しておきましょう。（水・常備薬・靴・懐中電灯・小銭など）

③避難場所や避難経路の確認

避難場所や避難経路を事前に確認しておきましょう。また、災害が発生した際の連絡手段や集合場所を家族で話し合っておくことも大切です。



お問い合わせ：総務課交通防災係 電話：0125-68-2111

☆うらうすちよう
地域おこし協力隊／

活動報告

今月の隊員
中根 英仁さん



浦臼町を知り、地域で楽しめることを形に

浦臼町地域おこし協力隊の中根英仁です。昨年12月に着任し、活動を始めてから半年以上が経ちました。着任後の1年間は、まず浦臼町のことをよく知る期間にしたいと考えています。これまで町内のさまざまな場所を訪れ、行事や仕事に関わりながら、地域の皆さんのお話を聞いてきました。半年以上活動する中で、浦臼町の魅力や地域ならではの課題が少しずつ見えてきたように感じています。外から来た自分だから気付けることを大切にしつつ、実際に暮らしている皆さんの声を聞きながら、今後の活動につなげていきたいと思っています。

現在、大きなテーマとして考えているのが、冬季のスケートリンクづくりです。雪や寒さの厳しい冬を、負担として捉えるだけではなく、地域の楽しみに変えられないかと考えたことがきっかけです。子どもから大人まで気軽に立ち寄り、体を動かしたり交流したりできる場所をつくれたらと思っています。まだ構想段階ではありますが、実現に必要な条件や運営方法を調べながら、少しずつ準備を進めています。

鶴沼公園キャンプ場では、利用する方の満足度を高めるための改善にも取り組んでいます。必要な情報を分かりやすく届けられるよう、ウェブページの内容を見直すとともに、管理棟内の案内表示を見やすくする方向で調整しています。初めて訪れる方にも安心して利用してもらい、「また浦臼町を訪れたい」と感じてもらえる場所にしていきたいと考えています。

また、イベントでは何度かコーヒーを提供しました。これまでは焙煎済みの豆を使っていましたが、現在は自分で豆を焙煎することにも挑戦しています。焙煎の時間や火加減によって味や香りが変わるため、試行錯誤を重ねているところです。いずれは自分で焙煎したコーヒーを提供し、コーヒーを囲んで地域の皆さんが気軽に話せる時間をつくれたらと思っています。



【自家焙煎に向けて試行錯誤中のコーヒー豆】

まだ準備中の活動も多く、一つひとつ町のことを学びながら進めている段階です。地域の皆さんとの関わりを大切にしながら、浦臼町での暮らしが少し楽しくなるような取り組みを形にしていきたいと思います。また、日々のちょっとした困り事など、自分にできることがあればお手伝いできればと思っています。町内で見かけた際は、ぜひ気軽に声をかけてください。

年金生活者支援給付金制度について

年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入やその他の所得額が一定基準額以下の、年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。

受け取りには請求書の提出が必要です。ご案内や事務手続きは日本年金機構（年金事務所）が実施します。

高齢者への給付金

以下の要件をすべて満たしている方が対象になります。

- ・ 65歳以上で老齢基礎年金を受給している
- ・ 世帯全員が市町村民税非課税である
- ・ 前年の年金収入額とその他所得額の合計が約90万円以下である

障害者や遺族への給付金

以下の要件をすべて満たしている方が対象になります。

- ・ 障害基礎年金または遺族基礎年金を受給している
- ・ 前年の所得額が約479万円以下である

請求手続き

すでに年金を受給している方で、新たに年金生活者支援給付金の対象となる方の場合、日本年金機構から請求手続きのご案内が届きます。同封のはがきを記入し、日本年金機構に郵送してください。

原則、請求した月の翌月分からのお支払いとなりますので、お早めに請求手続きをお願いします。給付金は、偶数月の中旬に2ヵ月分を年金と同じ受取口座に年金とは別途振り込まれます。

（例）8月分・9月分→10月中旬（年金の支払日と同日）にお振り込み

お問い合わせ

年金生活者支援給付金に関するご相談やご質問は、給付金専用ダイヤル（0570-05-4092）へお電話ください。

紙おむつ等購入費助成（10月～3月分）の申請を受け付けています

2歳6ヵ月未満のお子さんのいるご家庭に、1ヵ月につき『紙おむつ4袋＋燃やせるゴミのゴミ袋（40ℓ）1梱包』と交換できる引換券を交付しています。

対象となる方へ申請書を郵送しますので、希望される方は10月30日（金）までに保健センターに申請書を提出してください。

- ・ 2歳6ヵ月になる月分までが交付対象となります。
- ・ おむつが必要ない場合はご連絡ください。
- ・ 11月～3月の間に申請をすることはできません。
- ・ お子さんが生まれた時は、随時申請を受け付けています。
- ・ 町税や使用料等を滞納している場合は、助成の対象外となります。
- ・ 引換券は滞納状況を確認し、おむつの用意ができ次第郵送となるため、発行まで時間がかかる場合があります。

※9月16日（水）までに申請していただいた場合は、9月中に引換券を発送するため、10月に入ってから引換が可能です。

その他詳しい事やご不明な点につきましては、下記までお問い合わせください。

申請・お問い合わせ 福祉課子育て支援係（保健センター内こども家庭センター）
電話：0125-69-2100



有料広告

ほくもん年金優遇定期預金 「ふれあい」 お取扱い中！！

当金庫で年金をお受け取りいただいている方、
新規でお手続き中の方向けのおトクな定期預金です。

《詳しくは最寄りの当金庫本支店までお問い合わせください。》

 北門信用金庫 浦臼支店 Tel (0125)68-2011

高等学校通学等支援助成事業のお知らせ（教育委員会から高校生の保護者の皆様へ）

＜高校生の通学費や下宿代の助成を行います＞

対 象 者	○町内に住所があり、高等学校等に通学等をしている生徒の保護者 ○生活保護の受給者ではない者 ○交付対象者と同一世帯で、過年度分の町税を滞納していない者
助成対象・交付額	○交付上限額 月額10,000円／生徒一人（100円未満切り捨て） ○自転車や保護者の送迎で通学している場合も含みます。 ○他市町や他の制度から通学等に対する補助金が交付されている場合は、その額を除いた残額を助成金の額とします。
申請方法	●紙で申請する場合● 下記の書類を揃えて、教育委員会へ申請してください。 ①在学証明書（令和8年9月以降に発行したもの） ②振込先金融機関の預金通帳の写し ③下宿者は下宿代を支払った領収書等の写し ④他の制度から補助金等が支給されている場合は、金額がわかるもの ⑤申請書兼請求書（教育委員会で記入してください） ●ウェブで申請する場合● ウェブで申請後、下記の書類を教育委員会へ提出してください。 ①在学証明書（令和8年9月以降に発行したもの） ②下宿者は下宿代を支払った領収書等の写し ③他の制度から補助金等が支給されている場合は、金額がわかるもの 申請先URL：https://www.harp.lg.jp/HiyEYrnX 右のQRコードを読み取るか、もしくは上記URLにアクセスしてください。
備 考	○昨年度助成金を受け取った方も忘れずに申請してください！ ○通信制高校に通学している場合は、別途教育委員会までご連絡ください。 ○昨年度未申請の方は、昨年度生徒が高校に在学していたことが分かる書類を提出下さい。 ○詳細や様式はHPにも掲載しています。「浦臼町 通学助成」で検索してください。
お問い合わせ	教育委員会学務係 電 話：0125-68-2166 FAX：0125-68-2976



9月は固定資産税（第3期）と国民健康保険税（第3期）の納付月です

納期限 9月30日（水）まで

お手元に届いている納付書によって納期限までに納付してください。口座振替による納付をご利用の場合は、納期限の日引き落としします。やむを得ない理由によって期限内の納付が困難となったときは、納期限の日以前に必ず役場税務係までご相談ください。

今年度から納付書に印刷されているQRコードをスマートフォンなどで読み取りキャッシュレス納付もできます。詳しくは「地方税お支払サイト」をご確認ください。



（地方税お支払いサイト）

お問い合わせ 住民課税務係 電話：0125-68-2112

狩猟免許試験のお知らせ

【狩猟免許試験】

1. 日 時 11月15日（日） 9時00分～（午前筆記試験・午後実技試験）
2. 会 場 北海道空知総合振興局
3. 手 数 料 5,200円（試験科目の一部を免除された方は3,900円）
※複数種類の狩猟免許試験を受験する場合はそれぞれに5,200円または3,900円
4. 受付期間 狩猟免許試験受験には必ず事前申込みが必要になります。先着順ではありません。
①事前申請：9月10日（木）から9月24日（木）まで
②狩猟免許申請：10月13日（火）から10月30日（金）まで
5. 申請方法 事前申請と狩猟免許申請で申請方法が変わりますのでご注意ください。
①事前申請：電子申請または郵送
②狩猟免許申請：郵送または持参

【狩猟免許試験についての問い合わせ先】

空知総合振興局 環境生活課 電話：0126-20-0043

【狩猟免許試験予備講習】

1. 日 時 11月8日（日） 9時00分～16時30分
2. 会 場 岩見沢市民会館 まなみーる 多目的室
3. 受講料 第1種銃猟または第2種銃猟 17,000円（税込み、テキスト代込み）
網 11,000円、 わな 11,000円（税込み、テキスト代込み）
網及びわな（2種類） 16,000円（税込み、テキスト代込み）
第1種銃猟または第2種銃猟と同時に網またはわなを受講（2種類）
21,000円（税込み、テキスト代込み）
第1種銃猟または第2種銃猟と同時に網とわなを受講（3種類）
25,000円（税込み、テキスト代込み）
4. 受付期間 9月29日（火）から10月27日（火）まで
5. 申込方法 窓口または郵送（現金書留）

【狩猟免許試験予備講習についての問い合わせ先】

北海道猟友会 岩見沢支部 電話・FAX：0126-24-1111

※窓口（事務所）対応は火曜日・木曜日 9時30分～16時30分

※狩猟免許試験受験及び予備講習受講にあたって

浦臼町有害鳥獣被害防止対策協議会では、狩猟免許試験受験料（合格者に限る）及び予備講習受講料に対する補助制度を設けていますので、ぜひご検討ください。

【補助制度についての問い合わせ先】 産業課農政係 電話：0125-68-2114

B & G海洋センターの休館について

設備更新等に伴う大規模改修工事を実施することから、下記のとおり休館いたします。利用者の皆様にはご不便をお掛けいたしますが、安全・快適に施設を利用いただくための改修工事となりますので、ご理解の程よろしくお願いいたします。なお、管理人が不在となることから野球場につきましても、同様の期間利用休止させていただきます。

休館期間 9月24日（木）～10月31日（土）

※9月23日（水・祝）17時まで利用が可能です。

※共通6ヵ月券を購入された方で、施設の休館期間と利用期間が重なる方につきましては、施設利用の有効期限を1ヵ月間延長いたします。

お問い合わせ 教育委員会社会教育係 電話：0125-68-2166

自衛官募集

募集種目	資格	受付期間	試験日
防衛大学校 学生 (一般採用)	・令和9年4月1日現在 18歳以上 21歳未満の者 高卒者（見込み含む。） または高専3年次修了者 （見込み含む。） 詳しくはお問い合わせください。	10月15日	1次：10月31日 2次：11月27日～12月2日 のうち指定する日
防衛医科 大学校学生 (医学科)		10月8日	1次：10月24日 2次：12月16日～18日 のうち指定する日
防衛医科 大学校学生 (看護科)		10月2日	1次：10月17日 2次：12月5・6日 のうち指定する日
2等陸海空士	18歳以上 33歳未満の者 現在32歳の方は生年月日により 応募の可否が変わります。 詳しくはお問い合わせください。	年間を通じて行っております。 第4回 11月5日 第5回 12月2日	第4回：11月15・16日 のうち指定する日 第5回：12月11・12日 のうち指定する日

※受付期間および試験日が変更・延期される場合があります。

詳しくは、自衛隊札幌地方協力本部滝川地域事務所までお問い合わせください。

電話：0125-22-2140 ホームページ：<https://www.mod.go.jp/pco/sapporo>



日本代表として世界の舞台へ！韓国でダンスに挑戦

みうらはると

三浦遥大さん（高校2年生）が、世界規模のプロダンスリーグ『International Dance League Asia Division』の日本代表CHIBI UNITY（チビユニティ）のメンバーに選ばれ、8月1日に韓国で開催されたダンス大会に出場し、世界各国のチームが集まる中、ジュニア部門で見事第3位に輝きました。

三浦さんは大会に向けて、日々練習に励み大会前には新潟合宿で各地区から選ばれた仲間と練習を重ね大会本番に挑みました。大会後、町長を表敬訪問し「次に挑戦する機会があれば、世界一になりたいです」とさらなる目標を語ってくれました。



国土利用計画法に基づく届出

土地の売買・賃借・交換・営業譲渡など、一定面積以上の土地取引に係る契約をした場合には、国土利用計画法の規定により、その土地が所在する市町村に届出が必要となります。

【届出の対象となる面積】 都市計画区域外 10,000㎡以上

※浦臼町は全域「都市計画区域外」に該当するため、10,000㎡以上の土地面積の取得を行った場合、届出の対象となります。

【届出者】 土地の権利取得者（買主等）

【届出期限】 契約締結日から2週間以内

※届出期限を過ぎた場合でも、届出書の提出にご協力願います。

【提出書類】（各1部）

・土地売買等届出書 ・契約書の写し ・周辺状況図 ・形状図

※必要に応じてその他書類の提出を求める場合があります。

～ 提出様式や制度の詳細は町ホームページに掲載しています ～



（町公式HP）

届出・お問い合わせ 総務課企画係 電話：0125-68-2111

移動献血車による献血のお知らせ

10月2日（金）下記のとおり北海道赤十字血液センターによる献血が行われます。

浦臼町役場 **10時00分～11時30分**

※400mlの血液が大変不足しております。
ご理解とご協力をお願いいたします。



お問い合わせ 住民課生活係 電話：0125-68-2112

7 / 5 令和8年浦臼消防演習が行われました

この度、ピンネ農業協同組合浦臼支所駐車場に於きまして消防演習が開催されました。

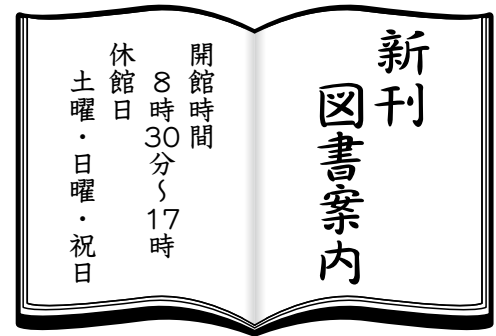
演習当日は今野総指揮官の指揮のもと分列行進から始まり、観閲、機械器具点検、小隊訓練、一斉放水訓練を実施し、日頃の訓練の成果を披露いたしました。川畑町長は町民の安全と安心を守るため危険を顧みず災害の最前線で活躍いただいている団員に対し感謝を述べ、丹羽団長は更なる訓練の充実を図り一層精進することを消防団員に呼びかけ演習が盛会のうちに終了いたしました。

（情報提供 砂川地区広域消防組合奈井江・浦臼支署）



実り豊かな稲穂が頭を垂れ、黄金色の美しい田も刈り取りの時期となりました。みなさんいかがお過ごしでしょうか？

農村センター図書室では、子どもたちに人気の最強王図鑑シリーズや怪談絵本などの児童書、同名映画がカンヌ国際映画祭で最優秀女優賞を受賞した『急に具合が悪くなる』などの話題作が入荷しました。多くの方のご利用をお待ちしております。



児童書 11冊（リクエスト本含む）

落語絵本 じゅげむ	川端 誠	クレヨンハウス
うろおぼえ一家のきゅうじつ	出口 かすみ	理論社
文豪×ミステリー傑作集 文豪の書斎は謎で満ちている 蜘蛛〜怪奇と幻想と	岡本 綺堂	汐文社
いま、日本は戦争をしている 太平洋戦争のときの子どもたち 【日本絵本賞大賞受賞】	堀川 理万子	小峰書店
菓子生物図鑑 食べられる未確認生物	CrazyChocolate	岩崎書店
ふるふるフルーツ	はらぺこめがね	Gakken
八雲えほん むじな	高畠 那生	岩崎書店
八雲えほん ゆうれいだきのでんせつ	朱華	岩崎書店
おかしいけど科学です ① 身の回りの楽しい物理 犬はどっち向きでうんちする？	古澤 輝由 監修	Gakken
恐竜最強王図鑑 No. 1 決定トーナメント!!	實吉 達郎 監修	Gakken
ドラゴン最強王図鑑 No. 1 決定トーナメント!!	健部 伸明 監修	Gakken

一般書 9冊（★は第175回直木賞候補作）

圧倒的に旨い野菜のごちそう 野菜はここまで主役になる！ フレンチシェフがたどり着いた傑作レシピ	George ジョージ吉田	主婦の友社
生きる言葉	依 万智	新潮社
晴れの日の木馬たち	原田 マハ	新潮社
隣の畑は青々と	河崎 秋子	U-NEXT
急に具合が悪くなる 【カンヌ国際映画祭 最優秀女優賞】	宮野 真生子	晶文社
見えるか保己一	★ 蟬谷 めぐ実	KADOKAWA
#台所のあるところ	★ 原田 ひ香	文藝春秋
青天	★ 若林 正恭	文藝春秋
多類婚姻譚	★ 風良 ゆう	講談社

次回是一般書を中心にをご紹介します！



『いま、日本は戦争をしている
太平洋戦争のときの子どもたち』
堀川理万子/作

空襲、原爆、地上戦、引き揚げ、疎開…17人の子どもたちが経験した戦争の理不尽とリアルを伝える絵本。

◇第31回日本絵本賞大賞受賞
◇第10回日本子どもの絵本研究會
作品賞受賞



『八雲えほん むじな』
小泉八雲/原作 田辺青蛙/翻案
高畠那生/絵 東雅夫/編

ある晩、男が歩いていると女が泣いていた。「どうされました？」と声をかけると、女は自分の顔をなでた…子どもから大人まで楽しめる小泉八雲の怪談絵本！



『隣の畑は青々と』
河崎秋子/著

たとえ「隣の畑」を羨んでも、自らの土を耕し、静かに明日へ踏み出す。

元酪農家の直木賞作家による地元・北海道十勝を舞台に人々の葛藤と希望を描いた【農業×家族×生き方】小説。

だれでも食堂のご案内

浦臼の野菜をできるだけ使用して月に1回町民が開く、町民のための食堂です。

混雑をさけるため、予約制での開催といたしますので、事前にお申し込みをお願いします。

たくさんの方のご来場をお待ちしております。

日 時：9月26日（土）

11時30分～13時30分

※11時30分から30分ごとの時間予約制です。申 込 先：電話 090-2811-8196

開催場所：ふれあいの家（中央団地敷地内）

メニュー：ジンギスカン定食

料 金：大人200円 18歳以下無料

代表 鎌田 眞美

※会場が使用できない場合は中止となります。

9月10日～9月16日は、「自殺予防週間」です。

浦臼町こころの健康づくり事業に携わっていただいている精神科医師の佐々木竜二氏のコラムを掲載いたします。今回は子どもに関する身近なテーマとなっています。ご家庭での参考としてみてください。

スマホ・ゲームと子どもの心の健康 ー上手なつきあい方のヒントー

ストレスケアすすきのクリニック 院長 佐々木竜二医師

今、全国の子どもたちのあいだで、スマートフォンやオンラインゲームの使い方が心の健康に影響することが、多くの研究で明らかになってきています。浦臼町の子どもたちも例外ではありません。

「禁止すればいい」は正解ではない

「スマホやSNS（交流サイト）は子どもに悪い」と思われがちですが、最新の研究では、まったく使わせない場合も問題があることがわかっています。10万人以上の子どもを3年間追跡した調査では、SNSを「適度に使う子」がもっとも幸福感が高く、「使わない子」も「使いすぎる子」も幸福感が低い傾向がありました。

SNSは、離れた友人と連絡を取り合ったり、新しい知識や趣味を広げたりする手段にもなります。子どもにとって大切なつながりの窓口になっていることもあります。

問題は「量」より「使い方」

有害なのは長時間の使用だけではありません。他人の投稿をながめて「自分はダメだ」と比べてしまう使い方（受け身の使い方）は、心に悪影響を与えやすいとされています。一方、友人に直接メッセージを送ったり、一緒に何かを楽しんだりする双方向の使い方は、幸福感を高める方向に働くことが示されています。

ゲームについても同様です。ゲームが心理的な苦痛を和らげ、生活満足度を高める効果を示す調査結果がある一方、「やめられない」「嫌なことから逃げるためにやる」「嘘をついてでも続ける」といった使い方が続くと、うつや不安につながるリスクが高まることもわかっています。

まわりの大人にできること

専門家は、ゲームへの依存を深める根本的な原因は「現実の生活の中での孤立感やストレス」であることが多いと指摘しています。「ゲームを取り上げる」より、「なぜゲームに頼っているのか」を一緒に考えることが大切です。

また、夜遅くまでのスマホ使用は睡眠を妨げ、翌日の気力や集中力を大きく下げます。「夜9時以降はスマホをリビングに置く」など、家族で話し合ってルールを決めることが、心の健康を守るうえで効果的です。

浦臼町には豊かな自然と、温かい地域のつながりがあります。農作業の体験、外での遊び、地域の人々との交流——こうしたリアルな体験が、子どもの心の土台をつくります。スマホやゲームと上手につきあひながら、画面の外の豊かさも大切にしていきましょう。

○相談窓口

身近な方に相談しにくいときなど、名前を知られずに電話やSNSで相談できる場所があります。平日の日中であれば、保健センターの保健師がお話を聞くこともできますので、ご利用ください。

機関	電話番号	時間など
浦臼町保健センター	0125-69-2100	平日8時30分～17時15分
滝川保健所	0125-24-6201	平日8時45分～17時30分
北海道いのちの電話	011-231-4343	毎日24時間
特定非営利活動法人 自殺対策支援センターライフリンク	LINEからの相談はこちら  ID検索@yorisoi-chat (生きづらびっと)	月・金 6時00分～22時30分 日・火・水・木・土 8時00分～22時30分
光が丘子ども家庭支援センター	0126-22-4486	24時間 相談料無料



今月の

粗大ごみ収集日

は

9月15日(火)

です。

9月8日(火)までに申し込みをされ
た方の戸別(訪問)収集日です。

※10月の収集日は10月20日(火)です。
申込締切日は10月13日(火)です。

短歌

浦臼短歌会

除草剤重きタンクを背に負いて

「これが趣味よ!」と農婦は笑顔

井川 恵美子

紫陽花は七色に咲き満開に

息子のプレゼント幾年重ね

井下 隼子

墓参り手を合わせつつ在りし日の

父・母・姉妹偲ぶひと刻

藤岡 恭萬

猛暑さけ早朝庭の雑草取りは

さわやか風を胸一杯に

森 一喜

孫ひ孫集いて楽し盆休暇

食卓囲みはじける笑顔

森 小夜子



おくやみ申し上げます

木内 榮子 さん 84歳 7月18日 浦臼第4
木村 ミワ子 さん 98歳 8月6日 晩生内第1

ご厚志ありがとうございます

〇社会福祉協議会へ

故人の生前のお礼として

木内 稔さん 浦臼第4
(故 木内 榮子さん) 3万円
湯浅 美智子さん 鶴沼第2
(故 湯浅 幸吉さん) 2万円

編集後記

8月は、味覚まつりや一日交通安全キャンペーンなどを取材させていただきました。
どちらの日も晴天に恵まれ、取材する側としても嬉しい限りでした。
味覚まつりでは、カメラを片手に会場を歩き回りましたが、とにかく暑い!
「昨年のほうが暑かったよ」と周りからは聞きましたが、私にとっては今年も十分に厳しい暑さでした。かき氷を2杯、さらにカップアイスまで食べて何とか一日を乗り切りました。
会場では、たくさんの方が祭りを盛り上げるために力を尽くし、訪れた皆さんも笑顔で楽しんでいる姿がとても印象的でした。
秋の気配を少しずつ感じるようになりました。食欲の秋を楽しみつつ、季節の変わり目も元気に過ごしたいですね。(宮本)

有料広告

あなたの悩みに
コたエを出します

面談 完全無料
電話 相談予約ダイヤル **0125-22-8373**
平日 10:00~16:00(12:00~13:00を除く)

気軽に 電話で相談 **011-281-8686** 1回15分 相談無料
※掲載の時間や相談方法等は予告なく変更する場合がございます。

札幌弁護士会 中空知法律相談センター

最終処分場放流水水質検査結果(7月分)

項目	水素イオン濃度(pH)	浮遊物質濃度(SS)	生物化学的酸素要求量(BOD)	化学的酸素要求量(COD-Mn)	全窒素(T-N)
採取日					
7月9日(木)	7.5	1未満	0.6	3.7	1.1
基準値	5.8~8.6	10以下	20以下	90以下	120以下

自動車運転免許更新時講習会

優良運転手のみが受講できる講習会で、ご自宅に「運転免許証更新連絡書」が届きますので、滝川警察署砂川警察庁舎等で更新の手続き(申請等)を済ませ、「優良講習」対象者に該当するかどうか確認の上、受講してください。

更新手続きは、誕生日の前後合わせて2ヶ月の間に行ってください。

と き 9月17日(木)・18時から
ところ 奈井江町文化ホール(JR奈井江駅前)

はい!こちら119番



その他の出動	救助出動	救急出動	警戒	火災出動	区分	期間
0 (2)	0 (0)	9 (32)	2 (2)	0 (0)	7月1日 ↓ 7月31日	7月分
10 (23)	0 (0)	39 (177)	4 (7)	1 (1)	1月1日 ↓ 7月31日	累計

浦臼町内の出動状況()内は奈井江・浦臼支署全出動状況

ひとのうごも

男 745人(-2人) 女 776人(-1人)
計 1,521人(-3人) 世帯数 768戸(-2戸)
()内は前月との比 ■7月末現在

7 / 21 小学校へメロンの寄贈 キングメルティー愛好会

浦臼キングメルティー愛好会より小学校へ特産品のキングメルティーが寄贈されました。子どものころからメロンに対する理解と興味を持ってもらおうという思いではじめ、昨年に続き2回目の寄贈となります。

愛好会会長の吉見勇人さんは「地元の特産品を子どものうちに知り、将来メロンの味を広めてほしい」と話していました。この日贈られたメロンは翌22日の給食で全校児童に提供されました。



7 / 22 暑さもふき飛ぶ！？ おばけやしきごっこ

多世代交流施設えみるにて認定こども園なかよしの園児たちによる「おばけやしきごっこ」が開催されました。メデューサや一つ目お化けなど様々なお化けが登場し、来場者を大いに驚かせました。お化けのアイデアは、らいおん組（年長クラス）が絵本などを参考にしながら提案し、先生と一緒に形にしていきました。小道具や衣装、会場の装飾など細部にまで工夫が凝らされており、完成度の高いお化け屋敷が作り上げられました。



8 / 4 交通事故ゼロを目標に 第34回一日交通安全キャンペーン

第34回一日交通安全キャンペーンが開催されました。

開会式では、今野交通安全協会会長より、「特に子どもの飛び出しや高齢者への配慮を忘れず、事故ゼロを目指して安全運転を心がけてほしい」と挨拶がありました。

午後からは道の駅つるぬまで浦臼産ミニトマトや交通安全を呼びかけるチラシなどを配布し、ドライバーや同乗者の皆さんに交通安全の大切さを呼びかけました。

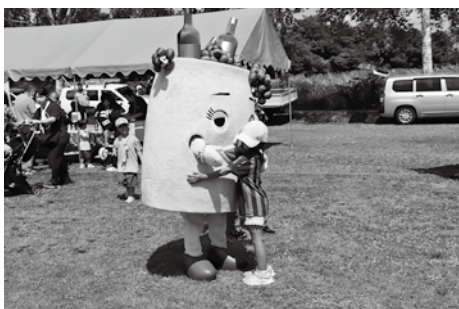


8 / 7 絵本の世界をみんなで楽しむ 絵本遊びの会

町民まちづくり活動応援補助金を活用した「絵本の読み聞かせ講演会」が多世代交流施設えみるにて、開催されました。絵本作家の宮西達也さんを招き、自身の絵本を紹介しながら、参加者と一緒に登場人物のセリフを掛け合うなど、楽しい読み聞かせが行われました。会場は笑い声に包まれ、参加者からは「笑いを交えた読み聞かせがとても楽しかった！」「絵本の魅力を再確認できました！」といった声が聞かれました。



第15回うらうす夏の味覚まつり



8月2日「第15回うらうす夏の味覚まつり」が開催されました。

会場では手打ちそばや牛肉・エゾシカ肉、キングメルティーなど浦臼町産のグルメを楽しむ多くの人でにぎわいました。

また、ばたんそば早食い大会や音楽ライブ、大抽選会などのステージイベントも行われ、会場は大いに盛り上がりました。

最後は恒例の花火大会。夜空を彩る迫力満点の花火に、会場からは盛大な拍手が送られました。