

# 沼幌小学校 の取り組み

沼幌小学校 校長  
廣瀬 巧



## やってみよう！ 沼幌小学校

沼幌小学校は、令和5年に開校100周年を迎えた、全校児童23人の通う「大草原の小さな小学校」です。校庭には、シンボルである大木「ならの木」がそびえています。PTAや地域の協力を得て、「やってみよう！」を合言葉に本校ならではの教育活動を進めています。

### 【全校遊び】

学年分け隔てなく、全校児童の仲が良い「沼小っ子」。みんなが楽しみにしているのが、児童会主催の全校遊びです。「しっぽとり」「ねことねずみ」「ジャック・オー・ランタン鬼ごっこ」など、全校で活動し、楽しめます。異学年が関わる中で、互いに思いやる気持ちが育まれています。

### 【おしゃべりタイム】

年4回、児童と教職員が一对一で「おしゃべり」をする時間を設けています。温かい雰囲気の中、学校や家庭のこ



とを交流します。生活リズム週間の後に行うことで、児童が自身の生活を振り返ることができる良さもあります。

### 【体力向上の取り組み】

毎週月曜日、朝活動の時間に全校児童で体育館の「雑巾がけ」を行ってきました。また、季節に応じて、体育館やグラウンドに、「鉄棒スペース」や「マットスペース」「ミニ平均台」「スケートリンク」などが設置されています。休み時間には「外遊び」や「ドッジボール」、放課後は「ダンスタイム」を行うなど、個別最適に体力向上に取り組み、子どもたちが体を動かす楽しさを感じています。

### 【PTAや地域のみなさんとともに】

「PTA学校キャンプ」「PTA焼きいも会」「沼幌地域のお祭り」「百人一首大会」など、PTAや地域の方の協力による行事が盛んに行われています。また、今年度より沼幌小地区学校運営協議会も発足し、より地域に根差した学校を目指して熟議を進めています。

## 未来に備えた健康づくり 「プレコンセプションケア（プレコン）」



問ふれあい交流センター  
母子保健係（☎ 485-1000）



国立成育医療  
研究センター

プレ（前）コンセプションケア（受胎）で、“妊娠前”の健康管理を意味しています。10代や20代の早い段階から正しい知識を得て健康的な生活を送ることで、将来の健やかな妊娠や出産につながり、未来の子どもの健康にもつながると近年注目されているヘルスケアです。プレコンが大切と言われている背景には女性のやせや肥満などによるリスクのある妊娠、月経トラブルの放置などによる不妊の増加などがあります。しかし、将来子どもを持つかどうかにかかわらず、5年後、10年後、さらにその先に自分が何を選択し、どんな人生を希望するか。そのライフプランをかなえるためには健康でいることが大切です。



「早くから身に付けたい生活習慣」

1. 適正体重を保つ（BMI値「普通」をキープする）

BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)			
BMI	18.5 未満	18.5 以上 25.0 未満	25.0 以上
判定	やせ	普通	肥満

2. 栄養バランスを整える  
意識して取りたい栄養素：タンパク質、鉄分、カルシウム
3. 適度に体を動かす  
プレコンでは1週間に150分程度、少し息がはずむくらいの運動が目安
4. たばことお酒に注意
5. ストレスをためない

プレコンは「妊娠」というキーワードから女性だけと捉えがちですが、生涯を健康で充実したものにするためのもので、性別に関係なく推奨されています。

「プレコンセプションケア」について詳しく知りたい方は、上記コードより国立成育医療研究センターのホームページにアクセスしてご覧ください。

## 釧路湿原国立公園 連絡協議会からのお知らせ

### ■ シラルトロ湖・蝶の森スノーシューハイク

雪のフィールドを散策しながら釧路湿原の自然や遺跡を観察します。スノーシュー使用。総移動距離 3.3km

▶日時：2/1 (土) 10:00～12:00

▶場所：シラルトロ湖・蝶の森周辺 (集合はシラルトロ自然情報館駐車場)

▶料金：無料

▶定員：10人

問 釧路湖エコミュージアムセンター

☎487-3003

### ■ サルボ～シラルトロ湖スノーシューハイク

標高 70m の小山を 2 つ越えてシラルトロ湖に降り立ちます。スノーシュー使用。行動食持参。総移動距離 3.5km

▶日時：2/15 (土) 10:00～13:00

▶場所：サルボ展望台・シラルトロ湖南岸周辺 (集合はサルボ展望台駐車場)

▶料金：無料

▶定員：10人

問 釧路湖エコミュージアムセンター

☎487-3003

### ■ 湿原の裏山でスノーシューハイク

残雪の裏山をスノーシューで歩き、雪解けを待つ植物などを観察します。

▶日時：2/16 (日) 10:00～12:00

▶場所：鶴居村温根内ビジターセンター

▶料金：無料

▶定員：10人

問 鶴居村温根内ビジターセンター

☎0154-65-2323



## 「国民健康保険に加入の方へ」医療費通知を送付します

本町では、対象期間中に医療機関を受診した全ての被保険者の皆さんへ医療費総額などをお知らせする「医療費のお知らせ(医療費通知)」を年2回送付しています。

これは、標茶町国民健康保険の保険者や被保険者本人が医療費をどれだけ支払っているかを知り、健康管理の重要性を意識していただき、医療費の適正化や被保険者の皆さんの負担軽減を図ることを目的としてしています。

### ▶医療費通知の発送月・対象診療月

発行月	診療月
令和7年2月(上旬)	令和6年1～11月診療分
令和7年3月(上旬)	令和6年12月診療分

### ▶確定申告での使用について(医療費控除)

医療費通知は、確定申告にかかる医療費控除の申告手続きで、医療費の明細書として使用することができます。医療費控除の申告に関しては、税務課税務係または税務署へお問い合わせください。

### ▶注意事項

- ・医療費通知は再発行できません。
- ・医療機関の請求遅れや請求内容が審査中の場合、一部受診記録が記載されていないことがあります。
- ・医療費助成などを受けている場合、記載されている「自己負担額」が実際の自己負担額と異なる場合があります。
- ・医療費通知は皆さんの受診状況をお知らせするものであり、請求書ではありません。また、手続きを必要とするものではありません。

問 住民課年金保険係

1階②番窓口☎125

### 広報しべちや1月号お詫びと訂正

1月号3ページ「高橋恵子さんから皆さんへ新年のメッセージ」に誤りがありました。お詫びして訂正いたします。

誤) 喜寿 → 正) 古稀

## 歯周病検診

町では令和6年度中に **20・30・40・50・60・70歳** になる方を対象に町内の歯科医院で歯周病検診を実施しています(職域で歯科検診助成のある方は除く)。対象の方は、令和6年6月末に案内(受診券)をお送りしており、受診券を提出することで無料となります。実施期間は3月末までとなっていますので、この機会にぜひ、お口の健康をチェックしてみてください。

※転入の方などで案内が届いていない方は下記までご連絡ください。

※受診は予約が必要です。直接歯科医院にご予約ください。

問 保健福祉課健康推進係

☎485-1000

## 介護資格取得 支援助成金



本町では介護の資格取得にかかる研修費の一部を助成しています。

▶対象となる研修：介護職員初任者研修、介護福祉士実務者研修

▶対象者(助成割合)：

- ・一般(7割)…資格取得後から3カ月以上、町内の事業所に就業する必要があります。勤務形態は問いません。
- ・高校生(9割)…授業で介護資格を取得できる場合は対象外です。

※助成金の上限は10万円で、交通費や宿泊費などは助成対象外。

▶受付期間：随時

問 保健福祉課介護保険係

1階⑥番窓口☎136

## 牧場スタッフ募集(正社員)

未経験者OK! 月給22万0685円～25万円



## 子牛たちの保育園

重機経験を活かせる仕事も!

【勤務地】ノベルズ 標茶牧場(標茶町字ヌマオロ原野基線14番地10)

【時間】7:00～17:30(休憩1H、実働9.5H) 休日:4週7休制

昇給(年1回)、賞与(年2回) / 社会保険完備 / 傷害保険 / 諸手当あり(通勤・家族・住宅・役職等) / 資格取得支援・女性就労支援制度あり / 自社ブランド牛の社内割引販売

お問い合わせ(事前相談歓迎です)

ノベルズグループ 帯広本社(採用担当)  
〒080-0013 帯広市西3条南9丁目23番地

☎0155-67-7501

✉hr@nobelsgroup.com





## 住民票を変更しています

国が示す仕様書に準拠したシステムへの移行により、住民票の一括改製を行い、また、住民票の様式を変更しています。令和7年1月11日を基準日として住民票を改製しています。基準日より前の履歴情報が必要な場合は「改製原住民票」を請求してください。

### ▶改製原住民票を請求できる方：

- ①本人（同一世帯の方でも委任状が必要です。）
  - ②代理人（委任状が必要です。）
  - ③権利行使や義務履行、国・地方公共団体へ提出する必要がある方
- ※請求理由を明らかにする書類が必要です。

▶手数料：150円

☎住民課町民係

1階①番窓口☎122

## わかものフリー相談会 in 標茶の開催

サポステは厚生労働省が設置する、15歳から49歳までの就職を目指す若者やそのご家族などの総合相談窓口です。仕事や就職、将来のことなどについて幅広くご相談をお受けします。

どうぞお気軽にお立ち寄りください。

▶日時：2/7(金) 13:00～16:00

受付は12:30～

▶場所：標茶町開発センター

▶相談料：無料

☎くしろ若者サポートステーション

☎0154-68-5102

## 土地取引行為には 事前届出が必要です



北海道では、豊かな水資源の恵みを将来の世代においても享受できるよう、全国に先がけて「北海道水資源の保全に関する条例」を制定しています。条例に基づき指定された水資源保全地域で土地取引を行う場合は、契約締結の3カ月前までに、その土地を所管する総合振興局・振興局などに届出が必要です。

詳細は北海道のホームページをご確認ください。

※標茶町内の一部も保全地域に含まれています。

☎北海道総合政策部計画局

土地水対策課水資源保全係

☎011-204-5178

## 犬猫の不妊・去勢手術の 必要性

飼い犬や猫の不妊・去勢手術は行っていますか？「かわいそう…」といった理由で行っていないご家庭もあると思います。繁殖本能は動物にもともと備わっているもので、自らの意思ではコントロールできません。マウンティングやスプレーに限らず、無駄吠えや大きい声で鳴き外に出たがるなどの行動も繁殖本能由来のものです。未手術のまま、これらの行動を注意し続けることは、犬や猫にとって寿命が縮むほどのストレスになります。

☎住民課環境衛生係

1階③番窓口☎127

## 使用期限に注意！

10/20から販売した「標茶町プレミアム付きお買い物券」の使用期限は2/24(月)です。

期限を過ぎてからの使用は出来ません。また、払い戻しも出来ませんのでご注意ください。



☎標茶町商工会

☎485-2264

## 2月7日は北方領土の日

1855年2月7日、日本とロシアの間に日露通好条約が調印され、北方四島が日本の領土であることが確定しました。その歴史的意義から、政府は2月7日を「北方領土の日」とすることを決定しました。歯舞群島、色丹島、国後島および択捉島は、日本固有の領土であり、返還要求運動が行われています。北方領土返還要求署名コーナーを、役場や各地区公民館に2月20日(休)まで設置していますので、皆さんの署名をお願いします。

☎総務課庶務係

2階⑩番窓口☎211

## 従業員募集

- ・植林用苗木&コンテナ苗の育成作業
- ・広葉樹の育成作業
- ・緑化業務設計施行

※場所：桜14丁目～ルラン苗畑

※期間：3月下旬～11月下旬

※時間：8:00～16:30

※適用：社会保険・雇用保険・労災保険

※時給：詳細は面談にて



短期パートもOKです お気軽にお電話下さい



標茶町桜14丁目40番地  
(有)小野種苗緑化園

TEL・015-485-1347

(株)富士緑化

TEL・015-485-3545

## 院内清掃スタッフ募集

【給与】時給1010円

【時間】12:30～16:00 (3.5H)

13:00～15:30 (2.5H)

【休日】平日のみ

【待遇】無料駐車場、交通費規定内支給

【内容】廊下やトイレ、病棟等の拭き掃き清掃等平日のみのお仕事なので、お子様のいらっしゃる方も働きやすく安定的に働けます！

電話連絡の上、写真付き履歴書をご用意ください。面接はこちらからお伺い致します。

太平ビルサービス(株) 釧路支店

釧路市幸町6-1-6 朝日生命ビル3F

☎0154-24-2914 担当：渡辺

## 町有バス

町有バスの昼の便は、週1回、各路線ごとを固定の曜日に運行しています。運行日が祝日にあたる場合は、昼の便を別の日に臨時運行します。

路線名	運休日	臨時運行日
沼幌線	2/11(火)	2/12(水)
阿歴内線	2/24(月)	2/25(火)
磯分内線	2/24(月)	2/26(水)
オソベツ線	3/20(木)	3/21(金)

管理課車両管理係  
2階⑭番窓口①146

## 4月職業訓練 受講生の募集



北海道職業能力開発促進センター（ポリテクセンター釧路）では、職業訓練受講生を募集します。詳しくは「ポリテク釧路」で検索してください。

▶対象者：ハローワークに求職の登録をしている方

▶募集訓練科・定員：

- ・建設荷役車両運転科…20人
- ・ビジネスワーク科…15人

▶訓練期間：4/1(火)～9/29(月)

▶申込期間：1/27(月)～2/28(金)

管理課車両管理係

☎0154-41-1201

管理課車両管理係

☎0154-57-5938

## 「のりあいハイヤー」 運休のお知らせ

S L冬の湿原号の運行日は、午後からののりあいハイヤーが運休となります。

以下の日は、運休となる便の予約ができません。特にお帰りの予約は、ご注意ください。

12:00出発の便までは、平常どおり運行します。

▶午後から運休となる日

- ・2月：7日(金)、14日(金)、21日(金)、27日(木)、28日(金)
- ・3月：6日(木)、7日(金)、13日(木)、14日(金)、21日(金)

▶運休となる便

13:00、14:00、15:00出発便

▶予約受付：☎485-2512

管理課車両管理係

2階⑭番窓口①146

## 申告書控えの収受日付印 廃止

国税庁・国税局・税務署では税務行政のデジタル化における手続の見直しの一環として、令和7年1月から、申告書などの控えに収受日付印の押なつを行わないこととしました。令和7年1月からは、申告書などを書面で提出する際には、申告書などの正本(提出用)のみを提出(送付)してください。

詳細は、国税庁ホームページをご覧ください。

管理課車両管理係

☎0154-31-5100

## 販売会のお知らせ

町内には2カ所の就労継続支援B型事業所が開設されています。各事業所では創意工夫した製品の製造販売を行っています。製品のPRや通所者のやりがい、販路拡大の一助となることを目的に、町では製品の販売場所を定期提供していません。

■しべちャコスモス

2月販売会はお休みとなります

■みなやんWORKS

▶日時：2/20(木)15:30～16:00

▶品目：そば粉や季節のフルーツを使ったスイーツなど各種。毎月新商品を用意しています。

▶場所：役場1階ロビー

※マイバッグの持参をお願いします。

※急ぎよ、中止・延期となる場合があります。あらかじめご了承ください。

管理課車両管理係

1階⑭番窓口①132

## 自動車運転免許 更新時講習

自動車運転免許更新時講習（優良の方のみ）

▶日時：2/12(水) 9:30～

▶場所：開発センター

管理課車両管理係

2階⑬番窓口①213

## もうすぐ新学年! スタートの春!! 特別無料講座

受付中

1講座  
小学生60分  
中学生90分

●新小1～小6 ●新中2・中3対象  
(全8講座)

春の1ヶ月無料体験

内容 今までの弱点を見直し、次学年に備えます。

中学生は5科目の中から小学生は国・算・英の中から選択できます。通塾日時は選べます。

いずれも  
受講料  
無料

1講座  
80分

●新中1対象(全10講座)  
中学準備講座

内容 小学校の見直しと中1内容の先取り。

ホームページ/



インスタ更新中/



ここ数年の公立高校入試は単純な知識だけではなく、記述力、表現力、思考力が問われる傾向です。早めに問題に慣れ、対策をしていく必要があります。

小中学生対象個別指導塾

学伸舎

標茶スクール

☎080-3502-3883

お気軽に  
お電話を!

Impression School For Commoners

学伸舎

検索

https://www.gakushinsha.co.jp

## ど・れ・み 始めてみませんか みす さいこ音楽教室

- ・ピアノ
  - ・エレクトーン
  - ・60歳からのシニアコース  
(大好きな曲を弾いてみたい!を応援します)
- 入会費無料・無料体験レッスン・初心者大歓迎・幼児からシニアまで



お問い合わせ 三栖 彩子 標茶町開運4-15

☎080-1875-0225(午後4時以降) saikogenki1@gmail.com

## 広報しべちャ有料広告募集

▶規格・料金：

- ・広告1 (3,000円) …縦45mm×横88mm
- ・広告2 (6,000円) …縦45mm×横176mmまたは縦90mm×横88mm

※町外業者は料金別。

- ▶締め切り：・3月号…2/5(水)
- ・4月号…3/5(水)

管理課車両管理係 2階⑬番窓口①224

広告



## お誕生・お悔やみ (12/1~12/31) 届出分

### ■ おくやみもうしあげます

氏名(年齢) / 住所

高山 定男さん(92) / 平和  
(11月届出分)

山本 純子さん(97) / 旭  
棚橋 孝吉さん(92) / 桜  
富樫 好明さん(83) / 旭  
藤原 緑さん(83) / 磯分内  
筋原 幸子さん(84) / 平和  
加藤 康枝さん(89) / 川上  
川島やすこさん(84) / 麻生  
赤坂 秀雄さん(96) / 川上  
小山内 豊さん(88) / 旭  
熊谷 勝さん(83) / 開運  
山林 三郎さん(88) / 桜

## 納期限のお知らせ

2/25(火)は、国民健康保険税第8期の納付期限です。

## 不動産ネットワークへ 掲載しませんか

町内の空き地や空き住宅の売買・賃貸情報を町ホームページに掲載しませんか。掲載を希望する方は下記係までご連絡ください。

■建設課住宅都市計画係  
1階⑩番窓口☎274

## 町税などの夜間納付 相談窓口の開設

本町では毎月、夜間納付相談窓口を開設しています。今月の窓口開設日は次のとおりですので、昼間はお仕事などで納付相談が困難という方はご利用ください。なお、コンビニでも町税などの納付ができますので、夜間や休日に納付するときなどに利用してください。町税などは、皆さんの暮らしを支えるための貴重な財源となっていますので、納税に対するさらなるご協力をお願いします。

▶日時：2/28(金)20:00まで

▶場所：1階⑩番窓口  
■税務課納税係☎155

## 特設人権相談所 のお知らせ

人権擁護委員による「特設人権相談所」が下記のとおり開設されますので、お気軽にご相談ください。なお、相談は無料で秘密は守られます。

▶日時：2/3(月)、13:00~15:00

▶場所：社会福祉センター

▶相談内容：家庭の問題、不動産や金銭貸借、損害賠償などの民事問題・刑事問題、行政・労働・近隣関係、その他いじめや差別・嫌がらせなどの人権問題など

■企画財政課地域振興係  
2階⑦番窓口☎224

## 町民同士の交流の場 ふれあいカフェ



外出の機会が少ない高齢者や家族を介護している方が対象。身体を動かしたり、交流しながら楽しい時間を過ごしましょう。認知機能の低下が気になる方も楽しめます。介護や健康に関する相談もお受けしますので、気軽に参加ください。

▶日時：2/26(水)10:00~11:30

▶場所：社会福祉センター

▶申込締切：2/19(水)

### ■ 内容

軽体操、ゲーム、レクリエーション、介護相談など  
※送迎の必要な方は申し込み時にお伝えください。

■問甲 地域包括支援センター  
☎485-1515

## 町有地売り払い情報



本町では、麻生・平和地区の町有地の売り払いを行っています。

▶売り払い物件・価格：町ホームページに掲載

■問管理課契約管財係

2階⑭番窓口☎141

"キレイ"と"楽する"は両立できる。

Fresh Keeper

ecology 環境性能!

enjoy キレイで楽しい!

easy すごく楽!

economy コスパ(No.1!)

フレッシュキーパーを施工すると...



フレッシュキーパーは、汚れの蓄積を防ぐ特殊な塗料を塗布することで、ホコリが付きにくく、雨が降ると自動的に汚れが落ちてくれます。

この生活が1年以上続きます!

東部ダイハツ(株) 標茶町常盤3丁目12番地  
☎485-1516

毎日のお風呂掃除の手間・ガス代・灯油代・水道代!  
節約しませんか!?

当ホテルでは入浴会員に入会していただくと、下記の料金で毎日何度ご入浴されても同じ料金で大変お得になっております!(^^)!

【温泉1カ月パス】

1名様.....6,500円  
2名様.....9,500円 (お1名様.....4,750円)  
3名様.....11,000円 (お1名様.....3,666円)  
4名様.....13,000円 (お1名様.....3,250円)  
5名様.....15,000円 (お1名様.....3,000円)

※「2~5名様」は「同一世帯の家族会員」限定となっております。

毎日の疲れをモール温泉で癒してみませんか?

テイクアウト電話にて承ります(火曜定休)

営業時間

AM 5:30~AM 8:00  
AM 10:30~PM 9:30

ホテルテレーノ気仙

標茶町桜8丁目38番地  
☎485-2030

# “標茶町タウンプロモーション”

広報しべちゃ 12月号からお知らせ中の標茶町タウンプロモーション計画。皆さんの声を大切にしながら計画づくりを進めていきたいという思いで、現在町民インタビューを進めています。第2回は、町の人たちと関わりながら働き暮らす2組にお話を聞きました。

## 町民インタビュー

INTERVIEW

2



町内で大工をしながら、サッカーチームのコーチをしています！

### PROFILE

弟子屈町出身

 わたなべ工務店

渡辺 英二さん



フットボールクラブ標茶／標茶鶴居摩周・フォルテFCの活動については Instagram : @fcshibecha から

INTERVIEW

サッカー少年団のコーチ兼監督として町の子どもたちにサッカーを教えています。私がコーチになった頃は6人ほどだったメンバーも、今は38人にまで増えました。子どもたちがサッカーに親しんでくれることはもちろん、この経験を糧に成長していってもらえたらと将来を楽しみにしています。標茶の人たちはとにかく優しいですよ。のんびりとした今の町の雰囲気も心地良いですが、道の駅のような人が集まる場所ができたらもっと良いなと思っています。そういう場を通して町が賑やかに、近隣市町村で暮らす人たちにも標茶の良さを知ってもらえたらうれしいです。



去年標茶に戻り、郵便局長として勤めています！

### PROFILE

標茶町出身

標茶郵便局

増尾 貴文さん



INTERVIEW

地方の郵便局の仕事は、地域と密接にあるものです。窓口に来てくださる町民の皆さんとの関わりはもちろん、ご当地切手や風景印を通して地域の魅力をPRしたり。故郷だからこそ、なくなっていくものに目が行くこともあります。自然を中心に観光資源はほかの市町村に負けないくらい充実していると思っています。それに実は、標茶って道東エリアの中央に位置しているんですよ。この立地を活かして道東観光を楽しんでくれる人が増えてくれたら。そのためには、やっぱり町に立ち寄ってもらえるような施設があると良いのではないのでしょうか。若い人も頑張ってくれているので、特産品などさらに充実していくことを期待したいです。

町民の  
皆さんへ

インタビューをお願いしている方以外にも、できるだけ皆さんの声を反映できるようアンケートフォームを作成しました。



◀ こちらのコードから、お気軽にご意見をお寄せください。たくさんの方の回答をお待ちしております。上記フォームのほか、役場1階にもアンケート用紙を設置しています。