



人と、木と、おけと



広報おけと

KETO

2025

2

1/5 置戸消防団消防出初式



きびきびとした姿の消防団員



分列行進



団長より表彰伝達

12/24 放課後児童クラブくるみの会



クリスマス会、おけばんぱくんサンタと記念撮影

ひとまち おけと

1/18 公民館教室「パナソニック親子工作教室」



環境にやさしいランタンづくりに挑戦

1/20 置戸中学校2年生防災学習



防災倉庫を見学後、発電機の使い方を学ぶ



薬物やSNSの危険性を学ぶ

置戸中学校で薬物乱用防止・スマホのSNS利用教室が開かれました。講師に山本晃聖置戸駐在所長を迎え、薬物使用で中学生が逮捕された事例などを紹介しながら薬物の危険性やSNSに関わるトラブルや犯罪の実態と対処法、闇バイトの危険性を訴えました。生徒たちは、違法薬物の恐ろしさやSNSを利用する時の注意点などを再認識しました。



大学生などが学習をサポート

小・中学生の冬季休業中における学習習慣の形成とつまづき解消による学力向上を目的に、12月24日から26日の3日間、中央公民館で「学習サポートdeおけと」が開催されました。参加者たちは、地元出身の大学生や高校生などのボランティアと小・中学校の教諭などから分からない所をやさしく教わり、学習に取り組む習慣を身につけていました。



境野公民館新春書き初め大会

境野公民館で新春書き初め大会が開かれ、小学生11人が参加しました。むつみ書道教室の米本暁永講師が、各自書く文字を決めた子どもたちのお手本を実際に書きながら、漢字と平仮名のバランスなどのアドバイスを伝え、子どもたちは早速お手本を見ながら筆を走らせました。最後に書き終えた全員の作品が舞台に張られ、4人が金賞に輝きました。



新春の遊び、百人一首を楽しむ

日本の伝統文化に親しんでもらおうと、子ども百人一首かるた大会が中央公民館で開かれ、小学1年生から6年生までの22人が参加しました。参加者たちは6チームに分かれて、細川昭夫さんが読み手となり対戦がスタート。大会は1チーム2戦ずつ行われ、チームで取った合計枚数を競い合い、優勝・準優勝・3位に輝いたチームには、木で作られた特製盾が贈られました。

特集 置戸町成人祭



祝 ご成人

「成人の日」を翌日に控えた1月12日、令和7年置戸町成人祭が中央公民館で行われました。

慣れ親しんだ故郷で成人式を迎えようと、華やかな振り袖や凛々しい羽織袴、スーツ姿の新成人20人が集まり、大人の仲間入りを祝いました。

式典では、はたちの集い会長の小山大空さんが、昨年の同会長の伊東航亮さんから営火を受け取り、誓いの言葉とともに一人ひとりが手にしたキャンドルを灯していきました。また、北村菜絵さん、米沼雄斗さん、井上優奈さんが、友人との思い出や両親への感謝をつづった文章をそれぞれ朗読し、元置戸中学校の山田直樹教諭、藤田洋平教諭は教え子たちの晴れ姿を前にあたたかいエールを送りました。

式典後には、記念撮影や交流パーティーが行われ、和やかなひとときを過ごしました。



両親や友人への感謝、二十歳になった
思いを語る北村菜絵さん



引き継いだ営火とともに成人としての社
会の役割を胸に誓う

二十歳の抱負と両親へメッセージ



前列：大矢さん、前田さん、水嶋さん、後列：米沼さん、笛田さん、小山さん（左から）

よねぬま ゆうと
米沼 雄斗さん

【二十歳の抱負】

大人になっても日々楽しむ気持ちを忘れずに生きたい。

【両親へメッセージ】

いろいろ学ぶうちに2人の大変さがますますわかってきます。ありがとうございます。これからもよろしくお願いします。

ふえた とおる
笛田 透さん

【二十歳の抱負】

残り少ない学生生活を楽しみつつ、就活にしっかり励んでいこうと思います！

【両親へメッセージ】

これからも迷惑いっぱいかけます！よろしくお願いします！

こやま そら
小山 大空さん

【二十歳の抱負】

自分が何になりたいかを明確にするために、様々な経験をしたい。

【両親へメッセージ】

これからもご迷惑をおかけすると思いますが、よろしくお願いします。

おおや けい
大矢 溪さん

【二十歳の抱負】

感謝を忘れず、笑顔で楽しく生きる！

【両親へメッセージ】

20年間愛情いっぱい育ててくれてありがとう。幸せ者です。これからもよろしくお願いします！

まえだ みらい
前田 未来さん

【二十歳の抱負】

歳をとって戻りたいと思える20歳を過ごす。

【両親へメッセージ】

産んでくれてありがとう。ここまで育ててくれたことに感謝してます。お互いに頑張っていきましょう。

みずしま さやこ
水嶋 采文子さん

【二十歳の抱負】

自分らしく生きるためにたくさん経験を積んでいきたいです！

【両親へメッセージ】

いつも優しく見守ってくれてありがとうございます。これからもよろしくね！

気になる自分のカラダのこと そろそろ調べてみませんか？

町では、多くの方が検診（健診）を受診して、ご自分の健康状態や生活習慣病の危険について早めに把握し、早期に対応することをおすすめしています。検診（健診）を受けて、からだのチェックをしましょう。

メタボリック予防健診・特定健診・後期高齢者健診

生活習慣病は、自覚症状がない場合が多く、健診を受けずに知らないまま放置してしまうと危険です。

健診を受けることで、体の状態の経年変化がわかります。日々の生活習慣の積み重ねが引き起こす生活習慣病を予防するためにも、毎年受診しましょう。

がん検診

がんは、早期発見をすれば治る可能性が高い病気になりつつあります。がんは進行するまで症状がありませんので、症状の無いうちの早期発見を心がけ、1年に1度がん検診を受けましょう。ただし、症状がある場合には、検診受診日まで待たずに医療機関を受診しましょう。

精密検査

特定健診やがん検診を受けて「要精密検査」となったら、すみやかに精密検査を受けましょう。一番怖いのが、精密検査を受けずに放置することです。不安な場合はお気軽にお問い合わせください。

体の変化に早めに気が付き、病気が予防できた



検診を受けることで、健康意識が高まり体調が良くなった

令和7年度置戸町検診（健診）のご案内

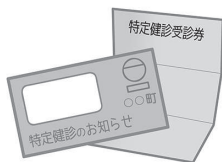
【検診（健診）受診までの流れ】

ステップ1



電話や申込書で
申し込む

ステップ2



受診券等が
手元に届く

ステップ3



検診（健診）日に
受診する

1月に保健委員研修会を実施し、現在令和7年度の検診（健診）の申し込みを受け付けています。申し込みの締め切りが過ぎている地区もありますが、随時受け付けていますので、ご希望の方は右記を参考にお申し込みください。

特定健診・がん検診（胃・肺・大腸・前立腺）

医療機関：置戸赤十字病院

期間：令和7年4月～12月

特定健診等	対 象	内容・その他	料金	国保以外の方 (社会保険・共済保険等)
メタボリック 予防健診	30～39歳	問診、血液検査、尿検査 身体計測、血圧測定、心電 図、眼底検査	1,000円	各医療保険者からの案内をご 覧ください。置戸赤十字病院 が指定病院の場合、この申し 込みとは別に自分で特定健診 を予約することで、がん検診 も同時に受けられます。
特定健診	40～74歳			
後期高齢者健診	75歳以上	問診、血液検査、尿検査、 身体計測、血圧測定	500円	

がん検診	対 象	内容・その他	料金		
			国民健康保険	その他の保険	70歳以上 生活保護
胃がん	40歳以上	・バリウム検査 ・内視鏡検査 ※75歳以上の方は胃カメラ での検査をお勧めします。	500円	1,500円	無 料
肺がん		胸のレントゲン写真を撮り ます。	1円	500円	
		喀痰検査（当日必要な方の み行います。「たん」を採って 検査します）	1円	500円	
大腸がん	50歳以上 の男性	検便（容器は事前配付し、 当日回収します）		500円	
前立腺がん		血液検査		500円	

○その他申し込み受付中の検診等

乳がん・子宮頸がん検診

【集団検診】	検 診 日：令和7年9月6日（土） 検診会場：置戸町地域福祉センター ※旭川がん検診センター検診バス
【個別健診】	検診期間：令和7年6月2日（月）～令和8年2月28日（土） 《乳がん検診》 医療機関：北見赤十字病院健康管理センター／小林病院 《子宮頸がん検診》 医療機関：北見赤十字病院婦人科外来／中村記念愛成病院／ 北見レディースクリニック／やまかわウィメンズクリニック

脳ドック検診助成事業

対 象 者：次の①②の項目が両方当てはまる方
 ①令和7年度末年齢が40～65歳の方（生年月日：昭和35年4月1日～昭和61年3月31日）
 ②令和3年度以降に当助成を受けていない方（5年に1度の助成となります）
 助 成 額：10,000円以内
 医療機関：北星記念病院、道東の森総合病院、小林病院

■申し込み・お問い合わせ 地域福祉センター健康推進係（☎52-3333）

ヘルプマーク・ヘルプカードを知っていますか？

■ヘルプマークとは

外見からは援助や配慮が必要と分かりにくい方が着用し、周囲の方に配慮や支援を必要としていることを知らせ、周囲の援助を得やすくするものです。

【対象となる方の例】

- ・義足や人工関節を使用している方、内部障がいや難病の方、妊娠初期の方など

【ヘルプマークを身に付けた方への配慮の例】

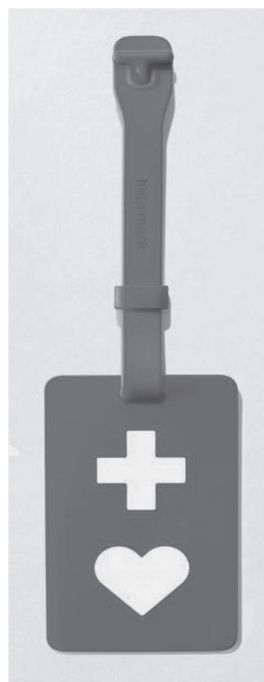
◆電車やバス等、公共交通機関で席を譲ること
→外見では健康に見えても、疲れやすかったり、つり革につかまり続けるなどの同じ姿勢を保つことが困難な方がいます。また、優先席に座っていると不審な目で見られ、ストレスを受けることがあります。

◆駅や商業施設等で声をかける等の配慮

→交通機関の事故等、突発的な出来事に対して臨機応変に対応することが困難な方や、立ち上がる・歩く・階段の昇降などの動作が困難な方がいます。

■ヘルプカードとは

障がいのある方などが持ち歩き、災害時や緊急時など、周囲の人に手助けを求めたい時などに提示し、カードに記載した「支援して欲しいこと」について手助けを求めることができます。



あなたの支援が必要です。

ヘルプカード

北海道

【表面】

（ふりがな）	年 月 日作成
氏 名	（ 男・女 ）
住 所	
生年月日	年 月 日 血液型（ 型 ） Rh + -
障がい名・病名等：	
かかりつけ医療機関：	
TEL：	（主治医：）

緊急連絡先

第1連絡先 続柄

TEL：

第2連絡先 続柄

TEL：

【中面】

配付窓口：ヘルプマークとヘルプカードは、地域福祉センターで配付します。ヘルプカードは北海道のホームページから様式を印刷して利用することもできます。

■お問い合わせ

地域福祉センター社会福祉係（☎52-3333）

常呂川環境ポスターコンクールで最優秀賞を受賞

置戸中学校2年生の須藤ひらはさんが、令和6年度常呂川環境ポスターコンクール中学生の部で最優秀賞を受賞しました。

コンクールは、北見市・置戸町・訓子府町で構成する常呂川水系環境保全対策協議会が毎年開催し、1市2町の小中学生から「常呂川の清らかさ、美しさ、雄大な姿と水環境保全の大切さ」をテーマとした作品を募集。今年度は、小学校低学年の部21点、高学年の部68点、中学生の部16点の応募がありました。

12月16日に同校校長室で行われた伝達式では、須貝智晴町民生活課長より賞状などが手渡されました。



賞状を手にする須藤さん（中央）

介護保険（要介護認定） について

今月の担当

介護保険係長
早坂 卓

地域福祉センター介護保険係
(☎52-3333)

1. 要介護認定とは？

「要介護認定」は、日常でどれくらいの介護（介助）を必要とするのかを示す指標となります。

介護サービスを利用するには、要介護認定を受ける必要があります。介護予防を進めたい、または介護が必要になった場合など、まずは地域福祉センターにご相談ください。

2. 要介護認定の区分が決まる「基準」や「内容」とは？

認定区分は、「介護にかかるお世話の量※」を、介護認定審査会で審議し決定します。

※「病気の重症度や重篤さ」から決定するものではありません。

- ・食事や排泄、移動、身体の清潔保持などについて、実際にかかるお世話の必要量はどのくらいだろう？
- ・いつもそばに付き添う見守りや機能訓練をするのに介護の必要な量はどのくらいだろう？
- ・認知機能が低下したことにより家族はいつも目が離せないかな？

【審査会での話し合い】



介護認定審査会では、「認定調査票」と「主治医意見書」をもとに、認定区分が決まります。

○認定調査票（調査員が訪問して得た情報をもとに作成）

認定調査員がご自宅や施設などを訪問し、心身の状況や実際の動作の確認を行い、本人や家族の方などから聞き取りを行い、調査票を作成します。

○主治医意見書（主治医が診察して得た情報をもとに医学的な視点で作成）

主治医が介護を必要とする病状の経過や服薬内容のほか、身体機能の維持や改善のための今後の介護保険サービスについて定期受診をもとに意見書を作成します。

※申請後、介護保険係から医療機関（主治医）へ依頼します。作成の本人負担はありません。

○認定区分によって、ひと月あたりのサービス支給限度額と利用時の費用が異なります。

非該当	要支援1	要支援2	要介護1	要介護2	要介護3	要介護4	要介護5
-----	------	------	------	------	------	------	------



3. サービス利用のプラン作成、サービスの利用開始

要介護度の認定結果を申請者へ通知した後、担当ケアマネジャーが本人や家族と話し合いながら、本人の心身の状況に応じて計画（ケアプラン）を作成します。

①在宅サービスの例

- ・訪問介護、デイサービス、施設への短期入所（ショート利用）など

※在宅生活の継続に必要な「住宅改修」や「福祉用具の購入」ができる制度もあります。

②施設サービスの例

- ・病状が安定し入院治療は必要ないものの、常時のリハビリ、看護や介護を必要とする方や寝たきりなど、常時の介護が必要な方

・介護老人福祉施設（緑清園）、介護老人保健施設、認知症対応型共同生活介護（はなおけと）

■お問い合わせ 地域福祉センター介護保険係 (☎52-3333)

人事異動

1月1日付の置戸町職員の人事異動をお知らせします。
() 内は異動前等です。

■産業振興課

▷商工観光係長 菅井 棕太(地域福祉センター
社会福祉係主任)

■地域福祉センター

▷包括支援係主任兼社会福祉係主任 菅野 志麻
(包括支援係主任)

LINE 公式アカウント

友だち
募集中

@oketo



まちの情報を身近なLINE
でお届けします！
アプリでQRコードを読み取
または「置戸町」と検索！
お気軽に登録を！！

今晚つくれる！食改さんの かんたんレシピ



かぼちゃの
すいとん汁

1人分 88kcal 食塩相当量 1.7g

■材料(4人分)

かぼちゃ100g、小麦粉/片栗粉合わせて50g程、ご
ぼう1/4本、大根50g、人参30g、白菜50g、ぶな
しめじ/えのき/舞茸合わせて80g、長ねぎ20g、だ
し600cc、醤油大さじ2、酒少々

■作り方

- ①かぼちゃは種をとって茹でたものをすり潰し、
小麦粉と片栗粉を混ぜてよく練る。食べやすい大
きさに丸めておく。
- ②大根、人参はいちょう切りにし、きのこは小房
に分ける。ごぼうはさがき、白菜はざく切りに
し、長ねぎは小口切りにする。
- ③鍋でごぼう、大根、人参、白菜を中火で炒める。
- ④③にだしを加え、醤油、酒で調味し、煮立ったら
①のだんごを加え、浮いてきたらきのこを加え
てひと煮立ちさせ、長ねぎを散らしできあがり。

■ワンポイント

寒いときには片栗粉でとろみをつけると、体の芯
から温まりおすすめです。

まちづくり月記

置戸町長 深川 正美

一月十二日、中央公民館で中学校の恩師や家族が出席するなか、晴れ着姿二〇名の門出を祝う成人祭が開催されました。一人ひとりに記念品のオケクラフトを贈呈する時すっかり大人になった顔に幼い頃の面影と両親の顔が浮かび、私も思わず目頭が熱くなりました。新成人のスピーチは素晴らしく、「すごい教え子ですね」と中学校の担任だった山田先生に言う、「本当に素晴らしいクラスだったんです」と間髪入れずに返事が返ってきました。

新成人へのメッセージとして「牛・馬は一頭、鳥は一羽、魚は一尾、動物の数え方は死んだ後に残るものを言うんだ。人間は一名、俺たちは死んでも名を残すんだ。名に恥じぬよう生きているか、大事なことは能力でなく生き方、知識でなく行動、読むべきものは空気でなく自分の心だ。明日人生が終わると思って生きろ、永遠に生きると思って学べ、それでは元気で行ってきます」と南海の空に散った特攻隊員が後輩に残した言葉を紹介しました。

戦後八〇年、戦争の記憶が遠くなる一方で、頻発化する災害や中東、ウクライナの様子がテレビに映し出されます。現代の幸せは多くの過ちや犠牲の歴史から成り立っていることは忘れてはなりません。そして、一人ひとりが意識し、行動しなければ不幸を繰り返すことになることを新成人の言葉ではなく、まさに自分自身を問う言葉としました。

私が新成人に伝えたいことは「生きることには大変だけれども、どんなことがあっても生きろ」です。いつかこの素晴らしい若者たちに再会できることを願った成人祭でした。

地域おこし協力隊活動日誌

後半戦突入

地域おこし協力隊員 馬場 裕之

こんにちは、地域おこし協力隊の馬場です。
着任して1年半、3年任期の折り返し地点を迎えました。

最近の活動としては昨年に引き続き、観光協会で鹿の子沢虹の滝のライトアップを行いました。昨年が暖冬だったこともあり、今年は昨年以上に巨大な氷瀑が姿を現し、二日間の開催で100名を超える方々にお越しいただきました。

また、8月には町内有志グループのメンバーの一人として「おけと美術工芸合宿」を開催しました。町内外の方々から様々な技術や知識、素材に触れたり、身近にあって今まで全く見ていなかった世界を知れたり、今まで挑戦した

ことのないことに挑戦してみたり、とても衝撃的な体験になりました。

いずれもいろんな方の協力を得ながら開催することができました。最近は改めてチームや繋がり力を強く感じます。

そんな中、今年度で3名の隊員が卒業予定で地域おこし協力隊も大幅に入れ替わる時期になります。私にとっても置戸町の地域おこし協力隊全体にとっても大きな転換期を迎えますが、今後とも温かく見守っていただければと思います。よろしくお願いいたします。



喜びと悲しみ(敬称略)

■ご結婚おめでとうございます

○佐々木 希・工藤 星来 境野親交 12/4
○野村 太一・飯田 星来 若松 12/26

■お悔やみ申し上げます

○七戸 喜美重 83歳 緑清園 11/28
○篠原 清光 97歳 安住 12/1
○高橋 良子 86歳 若松 12/19

人の動き

- 世帯数 1,351世帯(－7世帯)
- 人 □ 2,543人(－9人)
- 男1,168人(－9人) 女1,375人(±0人)

令和6年12月31日現在()内は11月末比

置戸の情報をインターネットでチェック!



ひと、木と、おけと



ホームページ



YouTube

■今月号の表紙：1月12日、置戸町成人祭

■裏表紙：大通り商店街アイスカンドル(多田和弘氏撮影)

