

# Moseushi

広報もせうし

2

2026  
vol.783

## 二十歳を祝う会

振袖とスーツに映る、未来への一歩

### 目次

2-4P 二十歳を祝う会  
6-7P フォトコーナー  
10P けんこうだより  
12P 妹背牛消防出初式

5P 企画紙面  
8-9P 情報ひろば  
11P information



# 二十歳を祝う会



令和8年「二十歳を祝う会」が1月11日、町民会館で開かれました。色鮮やかな振り袖やスーツ姿の出席者たちが晴れやかな表情で友人との再会を喜び、将来への決意を新たにしました。

2005年4月～06年3月に生まれた対象者16人が出席。保護者や来賓の温かい拍手に包まれて式典会場に入場しました。

滝本昇司町長は、「失敗を恐れずに挑戦することは、必ず皆さんの人生の糧になります。これまでお世話になった周囲の方々への感謝の気持ちを忘れることなく、さらなるご活躍を心から願っています」と、贈る言葉を述べました。

名前を呼ばれた男性8人、女性8人が一人ずつ登壇し、自己紹介を交えて二十歳の抱負や親への感謝の気持ちを発表。中学生時代の恩師によるお祝いの言葉の後、出席者代表の2人が社会人としての決意を述べました。

記念写真を撮影した後、小学6年生の時に埋めたタイムカプセルの中身が配られ、出席者たちは当時の思い出が詰まった品々に懐かしそうな表情を浮かべました。



晴れ着姿で記念撮影



出席者代表のあいさつ



一生の思い出に





加藤 綾菜 さん

小学生からの夢である看護師になれるよう、国家試験に向けて勉強を頑張りたいと思います。看護師になって家族に恩返ししたいと思います。



相澤 陸 さん

電気工事士として働いています。慣れないことも多いですが、これからも頑張っていきたいと思っています。両親には、感謝の気持ちでいっぱいです。



大畑 碧倅 さん

大学で土木の勉強をしています。小学校から始めたバスケを続けています。親への感謝を忘れずに、勉強を頑張って大学を卒業したいです。



石井 治希 さん

中学から始めたバスケットボールを大学でも続けていきます。来月からはオーストラリアに留学に行ってきます。これからの新たなことに挑戦したいです。



岡部 陽空 さん

札幌の大学に通いながら、放射線技師の国家試験に向けて勉強を頑張っています。進路のことを支援してくれた親には今でも感謝しています。



鵜飼 恋花 さん

将来はプログラマーを目指し、専門学校でCGやグラフィックデザインのプログラムについて勉強していきます。支えてくれる親にも感謝しています。



加藤 新菜 さん

札幌のパン屋さんに就職予定で、仕事を頑張りたいと思います。4月から社会人になるので、親孝行できたらいいなと思っています。よろしく願います。



一戸 愛叶 さん

沼田町の役場に勤務しています。社会人になって1年目で、分らないこともたくさんありますが、1人前の大人になっていきたいと思っています。



下谷 優太郎 さん

大学で農業について勉強をしています。20歳の抱負としては、車に興味を持ち始めたので、もっと知見を広げていきたいと思っています。



上川 紗知 さん

看護専門学校に通いながら、看護師になるための勉強をしています。国家試験合格に向けて、厳しい受験を乗り越えながら頑張っています。



堀田 恵里果 さん

大学に通いながら、理学療法士の国家試験合格に向けて学びを深めています。これから積み上げる自分の知識や技術を提供して、家族に恩返ししたいと思います。



岸上 あやめ さん

大学で企業のマーケティングや会計について学んでいます。卒業したら大学院に進学したいと考えているので、専門的な学びをさらに深めていきたいです。



水野 芽依 さん

妹背牛町で役場職員として働いています。大人としても社会人としても未熟ですが、今まで支えてくださった方に恩を返せるように頑張っています。



小西 涼太 さん

大学で保健体育の教員に向けての勉強と、野球の両立を頑張っています。両親にはこれからも迷惑をかけると思いますが、よろしくお願ひします。



渡辺 亜衣莉 さん

今年の3月に短大を卒業し、4月から保育士として働きます。仕事の不安もありますが、両親に少しずつ恩返しができるように頑張っています。



佐々木 潤成 さん

父親のもとで農業をやっています。分らないことが多くて不安もありますが、3年後、弟と一緒に農業ができることを楽しみに頑張ります。



## 交流とお米が魅力！30回目のミックスカーリング妹背牛大会



副賞のお米を前に優勝を喜ぶ  
「STRAHL+」の選手たち

今年で30回目の節目を迎えた「2026ミックスカーリング妹背牛大会」（妹背牛カーリング協会主催）が、1月11日、12日の2日間、妹背牛町カーリングホールで開催されました。本大会は1995年に旧端野町（現北見市端野町）で行われていた大会を引き継ぎ、妹背牛町で第1回を開催。以来、交流企画や妹背牛産米の贈呈が好評を博し、道内有数のミックスカーリング大会へと発展してきました。

今年はお道内をはじめ、福岡や京

都などから32チーム、140人が出場し、予選リーグと決勝トーナメントで熱戦を展開しました。優勝チームへの副賞は例年の2倍となる妹背牛産米100キロ。さらに副賞や景品を含めて計1,000キロのお米を用意しました。

初日夜に町民会館で開かれたレセプションでは、参加チーム紹介のマイクパフォーマンスやお米が当たる抽選会などが行われ、選手同士が食事を楽しみながら、交流を深めました。

同協会の佐藤克美会長は「みんなで楽しめる和気あいあいとした雰囲気の魅力」と話しました。

優勝は札幌と北見・常呂の合同チーム「STRAHL+（シュトラールプラス）」。

南真由さんは「昨年は準優勝だったので、たくさんのお米がもらえてうれしい」と喜びを語りました。

## 地域おこし協力隊通信

妹背牛町に在籍する地域おこし協力隊員の活動状況などを紹介します。

### 竹島 明弘 さん 実千嘉 さん 夫妻



↑ サツマイモのピザを焼く明弘さん

↓ 笑顔で接客をこなす実千嘉さん



キッチンカーで本格的なピザを提供する、地域おこし協力隊の竹島明弘さんは、妹背牛産サツマイモを活用した新作ピザを開発し、妻の実千嘉さんとともに冬季限定で販売しています。

地元食材の魅力を生かした商品づくりの一環。竹島さんは、季節に合わせて旬の農産物を活用したピザを開発しています。今回は冬に甘みが増すというサツマイモに着目しました。

知人のクレープ屋店主から聞いたアイデアを参考にピザの試作を開始。最初は、肉など塩味のある具材を乗せてみましたが、納得のいく「甘じょっぱい」味に仕上が

らず、具材を変更。試行錯誤を重ねた結果、サツマイモにクリームチーズ、モツアレラ、みたらしを組み合わせたピザにたどり着きました。クリームチーズの酸味が甘さを引き締め、デザート感覚でも楽しめるのが特徴といえます。

町内での販売場所は、妹背牛温泉ペル、カーリングホール、わかち愛もせうしひろば、フレッシュマーケットしんたにの4カ所。地元イベントにも出店しており、購入者の口コミからリピーターも増えているといいます。竹島さんは「気さくに声をかけてくるお客さんも増えて、人とのつながりの強さを感じます」と話しています。

## 妹背牛小の6年生 議場でまちづくりへの提言 子ども議会を開催



一般質問を終え、議場で記念写真に収まる6年生

妹背牛小学校の児童が「一日議員」となり、まちづくりの課題やアイデアを町に提言する「子ども議会」が12月18日、町議会議場で開かれました。

今年は6年生14人が4グループに分かれ、保護者や教職員らに実施したアンケート結果を基に提案を発表しました。

登壇した14人のうち2人は、議長として議会の進行にも挑戦。一般質問で

は、新しいグッズの開発、妹背牛で開催してほしいイベントなど、町を盛り上げるアイデアを堂々と発表しました。

「ガチャガチャの設置と中身」について、児童は「カーリングストーン型の消しゴムなどを使って、妹背牛らしさをPRしてみたい」などとユニークな案を発表。

また、秋にハロウィーンイベント、冬にスノーフェスティバルなど、町の魅力向上につながるイベント開催のアイデアも提案され、理事者が丁寧に答えました。

## よいしょ！元気な声が響くもちつき



きねを振り下ろして、もちつきに挑戦する園児

認定こども園妹背牛保育所で12月に恒例のもちつき会が行われました。園児たちはきねを握り、「よいしょ！」と元気な掛け声に合わせて

もちをつきました。

季節の行事を通じて日本の伝統に触れてもらおうと、毎年この時期に実施。順番を待つ間も友だちを応援したり、年長児は力強くきねを振り下ろすなど、頼もしい一面も見られました。

つき立ての柔らかいもちちは、みんなで試食。おいしそうに味わう園児たちの歓声が響きました。

## 手打ちそば教室で本格体験



講師に教えてもらいながら、生地を均一にのばす参加者

「手打ちそば打ち教室」が1月10日、わかち愛もせうしひろばで開かれました。

町教委の社会教育事業「エンジョイライフ」の一環。手打ちそば倶楽部もせうしのメンバーが講師を務めました。

参加者たちは講師の手ほどきを受けながら、そば粉をこねて生地をのばし、包丁で細く切る工程までを体験。慣れない作業に苦戦しつつも、出来上がったそばの豊かな風味に笑顔が広がりました。



## 新年の抽選会で現金つかみ取り

新春の抽選会で、現金つかみ取りに挑戦する男性



妹背牛商工会と妹背牛サーブポイントカード会は1月3日、妹背牛商工会館で「現金つかみ取り大抽選会」を開

き、町民の皆様が新年の運試しを楽しみました。初売りのこの日、町内の買い物や食事でポイントが貯まる「モスピーカード」を手に、来場者が長い列をつくりました。景品には、千円札や百円玉のつかみ取りが用意され、ガラポンくじから出てくる玉の色に歓声が上がりました。

## 公平委員に土井さんを委嘱

滝本町長から辞令書を受け取る土井さん



妹背牛町は、公平委員会委員に元教育長の土井康敬さんを委嘱しました。任期は令和8年3月24日までです。公平委員会は、職員の勤務条件に関する措置要求や不利益処分に関する審査など、公正な立場で役割を担う重要な機関です。12月17日、町役場を訪れた土井さんに対し、滝本昇司町長が辞令書を交付。公正で円滑な制度運営に向けて、期待が寄せられました。

## 保育所にサンタがやってきた！



サンタクロースからプレゼントを受け取る園児たち

認定こども園妹背牛保育所で12月にクリスマス会が開かれ、園児たちは歌や踊りを披露して会場を盛り上げました。会の途中には、サンタクロースが大きな袋を抱えて登場。プレゼントを受け取った子どもたちは大喜びで、笑顔と歓声があふれる時間となりました。サンタクロースへの質問コーナーでは、園児たちが好きな食べ物や色、保育所に来た理由などを聞いたりして、和やかな雰囲気になりました。

## 1万4千球の輝き イルミ会が設置



町内中心部を鮮やかに照らすイルミネーション

町立妹背牛小学校向かいの敷地にも今年も色鮮やかなイルミネーションが登場し、道ゆく人たちの目を楽しませていきます。

町民有志でつくる「イルミ会」が2015年に始め、今年で11年目。12月にメンバー8人が高所作業車を使い、約8時間かけて飾り付けを行いました。約20本のシラカバの木に白と青のLED電球1万4千個が取り付けられ、幻想的な雰囲気を演出しています。点灯は3月末までの予定です。



## 全町民に 1 万円分の商品券を配布しました！

妹背牛町は、全町民（令和 7 年 12 月 1 日現在の妹背牛町在住者）を対象に、「もせうし二月末まで商品券」を配布しました。国の物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金を活用した事業です。

商品券は 1,000 円券 10 枚つづりで、お釣りは出ません。令和 8 年 2 月 28 日（土）まで、妹背牛商工会会員店や北いぶき農協妹背牛支所給油スタンドなどご利用できます。

## 認定こども園妹背牛保育所の園児を募集します

令和 8 年度入所を希望される保護者の方は「教育・保育給付認定」を受けていただき、「認定区分」に応じて保育所を利用していただくことになります。

### 支給認定は 3 区分

#### 1 号認定（教育標準時間）

満 3 歳以上で教育のみを希望される方

#### 2 号認定（保育標準時間・保育短時間）

満 3 歳以上で保護者の就労・疾病・その他の事由で保育を希望される方

#### 3 号認定（保育標準時間・保育短時間）

満 3 歳未満で保護者の就労・疾病・その他の事由で保育を希望される方

### 保育の必要量

- ・保育短時間：保護者の 1 ヶ月の就労時間が 48 ～ 120 時間未満の方
- ・保育標準時間：保護者の 1 ヶ月の就労時間が 120 時間以上の方

### 保 育 時 間

- ・教育標準時間 8 時 30 分～ 12 時 30 分
- ・保育短時間 8 時 30 分～ 16 時 30 分
- ・保育標準時間 8 時 30 分～ 17 時（最長 7 時 45 分～ 18 時）

※土曜日は保護者の就労により午後も保育が可能（教育標準時間 12 時まで）

### 保育料・副食費

- 3 歳から 5 歳児の保育料、副食費は無料です。
- 3 歳未満児の保育料も町の施策で無料としています。

### 支給認定申請書・利用申込書受付期間

- 4 月から入所希望の方は 2 月 13 日までに申し込みください。
- 4 月以降希望の方は随時受け付けています。
- ・申込書類は保育所にあります。



### 【提出・お問い合わせ先】

認定こども園妹背牛保育所  
TEL0164-32-2501

〈保育所で行っている各種事業〉

#### 一時保育事業

週数回のパートタイム・保護者の急病・急用・育児疲れで休養したい時など、一時的に保育が必要となった時に一ヶ月 14 日以内で利用できます。

#### 預かり保育事業

1 号認定（教育標準時間）児童の保育時間終了後、保育が必要になった方が利用できます。

#### 子育て支援事業

遊びの教室、育児相談、栄養教室、栄養相談を行っています。

#### 学童保育（場所は小学校）

子どもをみる大人が就労などにより昼間家庭にいない小学 1 年生から 6 年生までの児童に対し、授業終了後から適切な遊び、生活の場を提供しています。

## 冬の交通安全

妹背牛駐在所  
TEL0164-32-2052

妹背牛町内、近隣市町村において冬型の事故が多発しており、昨年末には深川市内で交通死亡事故も発生しています。スピードダウンは当然として、次のことに気を付けましょう。

### 1 直線道路でも気を付けましょう

直線道路だと油断して速度を出してしまい、凍結路面でスリップする事故が多発しています。直線でもスピードダウンしましょう。

### 2 早めの出発

予定に対する時間ギリギリで出発するとどうしても速度が上がってしまいがちです。冬はそもそもスムーズに走れない可能性も大いにありますので、時間に余裕を持った行動を徹底して下さい。

### 3 車の雪下ろしをしましょう

窓だけ見えていれば大丈夫ではありません。車の屋根の雪が溶けると走行中にフロントに落ちて視界がゼロになります。雪下ろしの時間も含めて、時間に余裕を持って安全に出発しましょう。



## 老齢年金とは

老齢年金は、公的年金制度の加入者であった方の老後の保障として給付されます。原則として **65 歳になった時に支給が始まり、生涯にわたって受け取ることができます**。老齢年金を受け取るためには、保険料納付済期間（厚生年金や共済組合等の加入期間含む）と免除期間などを合算した受給資格期間が 10 年以上必要となります。

### 【老齢基礎年金】

20 歳から 60 歳になるまでの 40 年間の国民年金の加入期間等に応じて年金額が計算され、原則 65 歳から受け取ることができます。

60 歳から 65 歳までの間に繰り上げて減額された年金を受け取る「繰上げ受給」や、66 歳から 75 歳までの間に繰り下げて増額された年金を受け取る「繰下げ受給」を選択することができます。

### 【老齢年金受給の手続き】

「老齢年金のお知らせ」や「年金請求書」等が 60 歳誕生月の約 3 か月前に日本年金機構等からご自宅に届きます。

必要事項を記入し、受給開始年齢の誕生日の前日以降に年金事務所または役場に提出します。1 か月程度で「年金証書」などがご自宅に届きます。「年金証書」が届いてから約 1 ～ 2 か月後に受取が始まります。

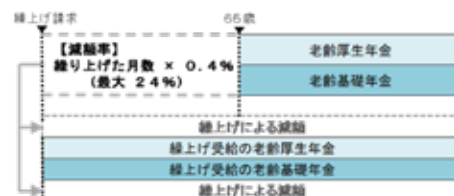
### 【老齢厚生年金】

厚生年金に加入していた方が老齢基礎年金に上乗せして受け取ることができる年金です。厚生年金に加入していた時の報酬額や加入期間等に応じて年金額が計算され、原則 65 歳から受け取ることができます。

老齢厚生年金にも「繰上げ受給」や「繰下げ受給」の制度があります。

（例）繰上げ受給をした場合

繰上げによる年金額は老齢基礎年金・老齢厚生年金に減額率（ $0.4 \times$  繰り上げた月数（最大 24%））を乗じたものです。生涯にわたり減額された年金を受給することになります。



## 大雪に備えましょう



気象庁 HP

本格的な雪の季節を迎え、白銀の景色やウィンタースポーツを楽しめる一方、大雪は冬型の気圧配置や発達した低気圧などで発生し、車や電車が動けないなど交通に大きな影響を及ぼします。予想時は不要不急の外出を控え、警報や積雪情報をこまめに確認し、安全に冬を過ごしましょう。

## 結露やトラッキング現象について

深川消防署妹背牛支署  
TEL0164-32-2026

一段と寒さも厳しくなり、本格的な冬がやってきました。冬は外と室内の温度差が大きくなり窓には結露が出来ます。窓の水滴付近のコンセントに差し込んでいる電源プラグの間に水滴が流れ込むことで短絡し、発火する恐れがあります。

また、コンセントと電源プラグの間にほこりが溜まることでトラッキング現象を引き起こす恐れがあります。しっかり対策を行い、火災の多い冬を乗り越えましょう。

### 【窓の結露による火災】

窓の水滴はほこりが無くても電源プラグ間に流れ込んだ時点で、短絡し発火に至ります。

### 【トラッキング現象のメカニズム】

- ①電源プラグを長時間差し込むことにより電源プラグとコンセントの間に隙間ができる。
- ②隙間にほこりが溜まる。
- ③ほこりは空気中の湿気により電気を通しやすくなり放電を繰り返すことにより短絡し発火に至る。

### 【結露やトラッキング現象の対策方法】

- ・窓の水滴が流れないように梱包等に使われる気泡緩衝材（プチプチ）や、窓専用の断熱シートを貼る。
- ・使用後は、コンセントから電源プラグを抜いておく。
- ・大掃除などの時に、コンセントや電源プラグをチェックし、きれいにしておく。
- ・コンセントプラグカバー等をつけて、ほこりが入らないようにする。

# けんこうだより

## ストレスと上手に付き合うために

適度なストレスはモチベーションを向上させたり、体の免疫力を高めさせるなど、心身の機能を高める役割もある一方、過剰なストレスが慢性化すると、心と体の健康に深刻な影響を及ぼします。

ストレスと上手に付き合うためには、知らず知らずのうちに抱えてしまったストレスに早く気づき、自分にあったセルフケアで対処することが大切です。



番水さん 野本さん 長野さん 川村さん  
妹背牛町の保健師

このページの内容についてのお問い合わせ  
健康福祉課健康グループ TEL 32-2412

### 【今からすぐでき、健康を害さず、お金がかからないセルフケアの一例】

腹式呼吸	おなかを動かすことを意識しながら長くゆっくり口から息を吐き、ゆっくり鼻から息を吸い込むのを繰り返す。(効果) 緊張や焦りのリセット
筋肉の緊張ほぐし	背中の肩甲骨まわりの筋肉をゆっくり伸ばす、首をゆっくりまわすなど、簡単なストレッチ。(効果) 集中力アップ・血流改善
趣味	好きなことを無心に楽しむ。他人との比較や、勝ち負けにこだわらない。(効果) 気持ちの切り替え
入浴	ほどよい熱さのお湯にゆっくり浸かって心身の疲労を洗い流し、緊張をゆるめる。(効果) 代謝改善
ウォーキング	運動機能や心肺機能の改善だけではなく、こころの健康にも役立ちます。(効果) 脳疲労軽減・主観的幸福感の上昇

！！要注意！！手軽なストレス解消法のつもりで、タバコやアルコール、パチンコなどのギャンブル、インターネットやゲームなどをすると、新たなストレスや依存症の原因となり、深刻な健康被害を招くことがわかっています。

### 総体ギャラリーウォークスタンプラリーのご案内

- 総合体育館2階ランニングコースでウォーキングすると1日1回までスタンプをおすことができます。
- カードは総合体育館1階受付と保健センターで配布しています。
- スタンプ30個で満点になったら、保健センターでモスピーポイントを進呈します。

### ◎誰かに相談することや、専門医を受診こともセルフケアの一つです。

全てを一人で抱え込んでしまうと、気づかないうちに「心の病気」が悪化してしまうことがあります。あなたやあなたの身近な人が苦しんでいる時は、身近な相談窓口の利用や、専門医への受診をお勧めします。

保健センターでは随時相談を受け付けています。また深川保健所では、精神科専門医や公認心理師による『こころの相談』を月に1回行っています。その他、電話やSNSで相談に応じる公的な機関もありますので、保健センターまでお問い合わせください。



イベント情報

2 / 15 ▶ 3 / 14

妹背牛診療所  
TEL 32-2475

休診日

第1・3・5土曜日

日・祝日

午後休診

第2・4水曜日と土曜日

2/16 リハビリ休み

2/20、3/9 送迎休み

広報紙のデジタル版（カラー）  
はこちら



妹背牛町 HP



Facebook



Instagram

イベント内容	日程（祝日除）	時間	場所
ふまねっと運動講座	毎週水曜日	13:30 ～	わかち愛 もせうしひろば
ほっと茶屋	毎週金曜日	10:00 ～	
まちかどサロン	2月26日（木）	10:00 ～	
サーキット トレーニング	毎週木曜日 ※ 2/26（木）は 2/27（金）に変更	13:30 ～	保健センター
親子栄養教室	2月19日（木） 3月12日（木）	10:00 ～	from ☆ Moko
離乳食教室	3月6日（金）	10:30 ～	保健センター
幼児相談	2月18日（水）	10:00 ～	保健センター
乳幼児健診	2月25日（水）	10:00 ～	保健センター

2月	当番医院	住所・連絡先
1日（日）	深川市立病院 担当医院 津田こどもクリニック	深川市6条6番1号 TEL22-1101
8日（日）	深川市立病院	深川市6条6番1号 TEL22-1101
11日（水）	深川市立病院	深川市6条6番1号 TEL22-1101
15日（日）	深川市立病院	深川市6条6番1号 TEL22-1101
22日（日）	深川市立病院	深川市6条6番1号 TEL22-1101
23日（月）	深川第一病院	深川市あけぼの町1番1号 TEL23-3511

まちのデータ

1月1日現在  
（ ）内は前月比

人口	2,517人	（－8）
男性	1,189人	（－3）
女性	1,328人	（－5）
世帯	1,338世帯	（－6）

－ 妹背牛町社会福祉協議会に寄付 －

- |                                   |                                   |
|-----------------------------------|-----------------------------------|
| ・五井 修 様（1区）<br>故妻 五井 チエ子 氏 死去に際して | ・林 佐智子 様（1区）<br>故夫 林 幸美 氏 死去に際して  |
| ・大浦 誠子 様（1区）<br>故夫 大浦 博 氏 死去に際して  | ・山本 幸子 様（9区）<br>故夫 山本 秀一 氏 死去に際して |

# 妹背牛消防出初式

団結の行進で示す 防災への決意



深川地区消防組合管理者  
優良消防団員  
木村 浩美さん



北海道知事  
勤労章（30年）  
高城 政喜さん



中易利則  
消防団長

令和8年の妹背牛消防出初式が1月7日に開かれました。消防職・団員の約50人が妹背牛消防庁舎前に整列し、防火や防災に備える決意を新たにしました。

中易利則団長は、「団員一人ひとりが火災予防の啓蒙活動を続け、今年1年、無火災の年にしたい」とあいさつ。続いて、滝本昇司町長は「地域防災のリーダーとして、崇高な役割を担う消防団の力を遺憾なく発揮してください」と、年頭の言葉を述べました。

観閲の後、町内中心部の道道深川雨竜線で分列行進が行われ、団員たちは息の合った歩行で沿道の人たちに火災予防を呼びかけました。

続いて、消防庁舎で勤続5～30年の団員らに対する表彰式が行われ、関係者がその功績をたたえました。