



心理専門職として
「点と点を繋ぎ」育んだ活動
生 永 絵美子

全国初の緊急事態宣言が発令される前日の緊迫した状況下で弟子に就任し、「福祉活動包括支援員」として活動してきました生永絵美子です。産休・育休を含めた4年3か月の活動では、臨床心理士・公認心理師の専門性を軸に、地域を歩きながら皆さんの声や思いに耳を傾けてきました。

具体的な支援活動としては、元氣な高齢者の力を借りた「出張あそびの会」や「ハーブdeお茶会」、そこから始まった子育てサークル「てしかがみ」主催で多団体と連携した「おさがりどうぶつ会」、「子育て世代向け防災講座」などの開催。他にも「ひきだし部」による井戸端交流会「てしかがみCommuTea」や「イトイン」、「わくわくwork」など、世代を超えて人々が自然に混ざり合える場を創出しました。また、独居高齢者家庭訪問だけでなく、中学生との交流の機会づくりや、中学校でのオンラインカフェ開催や仲間への学生・母子ボランティアの橋渡しなど、既存組織の壁を越えた連携を主導しました。さらに、地域福祉の土台を支える役職員のメンタルケアや、町民・専門職向け講演会にも注力し、多角的に活動してきました。

活動の本質は、個々の「点」が対話を通じて「線」になり、地域の「根」となっていく関係性を育むことでした。それは「横や斜めに繋がる文化」という、目に見えない地域のインフラを整える取り組みでもありました。

これらの活動は、多くの方々の温かな善意に支えられて実現できたものです。本来であれば直接お礼に伺うべきところですが、この場を借りて心より感謝申し上げます。

3月31日をもって協力隊を退任しましたが、今後も仁多交流センター隣「BACK TO THE NATURE」内に開設した相談室「杜の葉箱」を拠点に、心理カウンセリングやマインドフルネス、企業向けストレスチェックなどを通じて、皆様が心身ともに健やかに過ごせるお手伝いを続けてまいります。



中学生と高齢者交流 「出張あそびの会」での親子ふれあい遊び 「認知症と高齢者うつ」の講演会の様子 高齢者によるお絵かき教室

お子さんが安心安全にスマートフォンを利用するために

保護者の皆さんは、お子さんがスマートフォンを利用される際、次の点にご注意ください。

適切にインターネットを利用する

子どもたちがSNSで誘い出され、事件に巻き込まれる深刻な事案が発生しています。インターネットに関する知識や情報モラルを身に付け、正しく利用しましょう。

家庭のルールを作る

長時間利用によるネット依存症も増加しています。適切な生活習慣を身に付けられるよう、お子さんと一緒に話し合い「利用時間は夜9時まで」など、具体的にルールを決めましょう。

フィルタリングなどを設定する

違法・有害サイトにアクセスできないように制限する機能です。併せて、課金制限や時間管理を設定できる「ペアレンタルコントロール」機能も利用し、お子さんをトラブルから守りましょう。



総務省HP



インターネット
トラブル事例集

問い合わせ先／総務省北海道総合通信局情報通信部電気通信事業課 ☎011-709-2311

令和8年度事業を紹介しめます!!!

「脳ドック検診の助成」

町では働き盛り世代の方の脳血管疾患の早期発見のきっかけづくりとして、摩周厚生病院での脳ドック検診の助成を行っています。

▶ 脳ドック検診の対象：①～⑦の全てに該当する方が対象となります。

① 町に住民票のある方

② 令和8年度中に40歳になる方から検診当日74歳までの方

③ 過去2年以内に本事業による助成を受けていない方

④ 脳血管疾患で治療中および経過観察中でない方

⑤ 外科的手術により、体内に金属およびペースメーカーが入っていない方

⑥ 町の事業以外で脳ドック検診の助成が受けられない方（勤め先などで助成がある場合は、そちらをご利用ください）

⑦ 町税などの未納がない方

▶ 申込期間・方法・自己負担額
4月1日(水)から令和9年2月26日(金)までに、事前に「脳ドック検診申請書」および「事前問診票」をご提出いただき、内容を確認の上、助成を決定します。自己負担額は、年齢や特定健診を同時受診するかによって約8千円(約1万2千円と異なります(特定健

診)と同時受診できるのは国民健康保険加入者のみとなります。
▶ 脳ドック検診を受けた後は
至急精密検査が必要な方は医療機関から、それ以外の方は役場の保健師から結果をお返しします。

「成人の帯状疱疹ワクチン助成」

町では带状疱疹ワクチンの助成を行っています。

▶ 助成対象
接種日に町に住民票のある50歳以上の方

▶ 対象のワクチン
生ワクチン(1回接種・皮下注射)と不活化ワクチン(2回接種・筋肉注射)がありますが、予防効果期間の長い不活化ワクチンのみの助成となります。

▶ 接種スケジュール
2か月以上の間隔を空けて2回接種(6か月以内を推奨)

※ 持病や治療内容により、医師が必要と判断した場合は接種間隔を1か月まで短縮できます。

▶ 助成回数
2回を上限にし、1回につき1万円を上限に助成します(過去に自費で接種している回数は対象になりません)。

▶ 申し込み時
申し込み時には町民であること、年齢の確認できる保険証などを提示してください。
□ 問い合わせ先/役場健康こども課 健康推進係(6番窓口) ☎482・2935まで。

▶ 申込方法

予防接種を希望する方は、役場健康こども課健康推進係に申し込みの上、各医療機関で予約してください。

▶ 実施医療機関
・ 摩周厚生病院
・ 美里クリニック
・ 川湯の森病院

▶ その他
・ 不活化ワクチンのため、他のワクチンとの間隔は空けずに接種いただけます。

・ 申し込み時には町民であること、年齢の確認できる保険証などを提示してください。
□ 問い合わせ先/役場健康こども課 健康推進係(6番窓口) ☎482・2935まで。



令和8年度も継続開催！井戸端交流会

てしかがコミュニTea

てしかがコミュニTeaとは、

“みんながゆる～く繋がる出会いの場”です

夕食持ち込みok 飲み物持ち込みok 自分という存在の持ち込み大歓迎!

年齢不問 出入り自由 申し込み・参加費不要

語ってよし 聴くに徹してもよし 居るだけでもよし

マイカップ持参 ごみは持ち帰りましょう

令和8年度の開催予定

毎月第一金曜日
きほん 18時30分～20時開催

● 令和8年
4月3日 5月1日 6月5日
7月3日 8月7日 9月4日
10月2日 11月6日 12月4日

● 令和9年
1月8日 2月5日 3月5日

会場：(株)テシカタウンラボ
(中央1丁目5-19 旧松本自転車商会)
※ 駐車は近隣公共駐車場へお願いします

問い合わせ：
teshikaga.ijusodan@gmail.com
移住コーディネーター 小島