

くっちゃん



広報くっちゃん
アンケート
こちらから
回答できます



特集 まちづくりは対話から
特集 町の除雪状況 Webから閲覧可能に



マチイロ

広報紙をスマホなどで
閲覧できます



一表紙の写真についてー

表紙は、10月25日に行われた西小学校樺山分校の学習発表会の様子から。授業で体験したことや学んだことを全校生徒4名で力を合わせて発表を行い、合唱では2人ずつのパートに分かれて元気に歌いました。



誰もが自分らしく活躍するために

10月10日、文化福祉センターにて倶知安町男女平等参画講演会が行われました。

参加した町民は、座ったままできる体操など、元気を保つ方法を学びました。



とも先生と描いて作る「ゆめのいえ」

10月18日、小川原脩記念美術館にて、中谷知美さんによる造形ワークショップが開催され、参加者は付箋やパステルを使って窓のある家を描いて作品を完成させました。



中国料理一筋に調理技術の発展に貢献

11月10日、長年、調理業務に従事し、技術の研さんや後進の育成に努める石川公次氏に、優良調理師として、北海道社会貢献賞が授与され、後志総合振興局長から表彰状を贈りました。

まちの話題

— PHOTO SPOT —



数十年ぶりに動いた転車台

10月13日、くとさんパークにある転車台のクリーニング大作戦が行われ、清掃後に実施した試運転では、約35年ぶりに動く様子が見られ、参加者から驚きと感動の声が上がりました。



一人一人の人権大切に

10月、倶知安人権擁護委員協議会より、町内の全小中学校に人権の大切さなどを伝えるクリアファイルなど贈られました。

(写真は10月22日に役場展望テラスにて撮影)



今年は倶知安で開催、10カ町村が参加

11月16日、文化福祉センターで第38回後志合唱団体交歓発表会が行われ、この日に向けて練習してきた成果を発表しました。写真は倶知安えぞふじ合唱団の皆さんです。

特集

まちづくりは対話から

地域課題が多様化する中で取り組むまちづくりには、町をはじめ、地域で暮らす皆さんの声が欠かせません。

町では、一つ一つの思いや意見を大切にしたいと考え、さまざまな機会を設置しています。

今月号の特集では、皆さんが日頃感じている思いや考えを町に伝える方法を紹介します。



文字町長にまちづくりに
対する考えを聞きました

一人一人の思いを
まちづくりにつなげる

——まちづくりで町長が
大切にすることは？

人によって「当たり前」と
感じることや物事の考え方が
異なります。そのため、その
人を知ることからまちづくり
は始まると思っています。

互いの理解を深める対話が
まちづくりにおいて重要と考
えていて、町と町民が意見交
換を気軽に行えるよう取り組
んでいます。その一つとして、
20年以上前から『まちトーク』
を実施しており、時代の変化
に合わせて形を変えながら継
続しています。

『まちトーク』は町から何
かを説明する場ではありません。
町民と町が同じ立場で、
雑談も交えて自由に意見を出
し合い、町の未来と一緒に考
えるための大切な時間です。

今を考えることが
これからの町をつくる

——どのような視点から
まちづくりを考えて
いますか？

現在、倶知安では新幹線駅
や高規格道路の完成を控えて
いますが、まちづくりは過程
も大切で、今の時点からス
タートしているという気持ち
で取り組みを進めています。

取り組みを進める中で、倶
知安には、まちづくりに前向
きに関わるうとしている人が
多いと感じています。今を真
剣に考えることが、倶知安を
つくり、くっちゃん子の未来
に大きな影響を与えていると
思います。

ぜひ皆さんの声をたくさん
聞かせてください。

町にいただいた意見や
要望は職員間で情報共有
され、現在進めている事
業や今後の取り組みに生
かしていきます。


■何が違うの？
比べてみよう「出張まちトーク」と「町長室の日」

開催までの流れなどを確認し、ご自身にあった方法を活用ください。


項 目	出張まちトーク	町長室の日
対象者	町内会や団体など (原則 5 名以上)	個人や団体など (人数は自由)
開催日時	町内会や団体など指定する日時 (希望に添えない場合あり)	原則、毎月第 4 木曜日の午後 (都合により日時を調整する場合あり)
開催場所	町内会や団体などが指定する場所 (会場調整のご協力をお願いします)	町長会議室
申込方法	町内会や団体などと日時、場所などを 調整した上で、申込書を町へ提出	申込書を町へ提出
申込期限	開催希望日の 1 カ月前まで	毎月第 3 木曜日まで
対話内容	町政などに関わること全般	

申し込みに必要な「申込書」は、町 HP からダウンロードすることができます。
また、担当係の窓口でも配布していますので、お気軽にお越しください。

【申込先】総合政策課広報広聴係（役場 2 階 14 番窓口）
☎ 56－8001 FAX 23－2044
E-メール kouhou@town.kutchan.lg.jp



出張まちトーク



町長室の日

■「ご意見ポスト」は気軽に

役場庁舎には、電話や窓口で問い合わせをする時間がない方も気軽に利用することができる「ご意見ポスト」を設置しています。氏名と住所を記入して投函していただいた方には、担当よりご回答の通知をお送りします。

- 設置場所／役場正面玄関付近
- 投函方法／任意の紙にご意見などを記入して投函

これまで行ってきた、「まちトーク」や「町長室の日」、「ご意見ポスト」では、地域の方でなければ気付きにくい、たくさんの貴重な意見をもらっています。
まちづくりを進めるため、これからも町民の皆さんのご協力をお願いいたします。

まちトークが変わります
～集まりやすく、話しく～

「まちトーク」とは、町民の皆さんが町や地域の暮らしの中で、日頃感じていることや考えていることを町長に直接話をする事ができる場です。
町内会などを中心に、各地域会館で行ってきた「まちトーク」は、年々参加者の減少が見られはじめたため、開催方法の見直しを行いました。



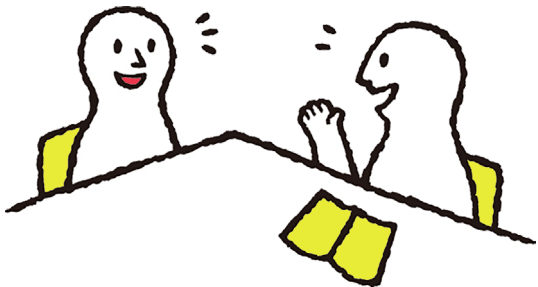
■「出張まちトーク」の日程を団体ごとに調整できるようになりました

今年の 10 月より、「まちトーク」は「出張まちトーク」へと名称を変更し、町への申し込みを受けて開催する方式となりました。
形式は今までと変更はなく、町長が地域などを訪れ、町民の皆さんと対話をします。
開催日程を調整する必要があることから、希望する 1 カ月前までに申し込みが必要です。なお、申し込みの対象者は、意見交換を希望する町内会や団体（原則 5 名以上）となっています。

主な変更点	昨年まで	今年から
開催方法	町が指定する日、時間	団体などが指定する日、時間 (希望に添えない場合があります)
開催場所	町が指定する地域会館など	団体などが指定する場所 (会場調整のご協力をお願いします)
開催時期	夏季 1 カ月程度の期間で開催	1 年を通じて随時開催

■個別に町長とお話したい場合は「町長室の日」

意見交換をしたいけれど、町内会や団体ではなく、個別に行いたい場合は、「町長室の日」を活用すると町長と直接話しをすることができます。
役場内で開催するため、場合によっては、開催内容と関係する部署の担当者を交えて開催することも可能です。
まずは、気軽に広報広聴係へご連絡ください。
(電話番号は、左ページ記載)



除雪管理システムについて

町では、町民が除雪作業の確認ができるように、GPS を活用した「除雪管理システム」を導入し、同時に雪に関する情報を公開する WEB サイトをリリースしました。

ここでは、システムについて 3 つの機能と使い方について説明します。

■除雪管理システムで確認できること

除雪状況

毎日、午前 9 時時点の除雪車両の軌跡を地図上に表示し、どこで作業が行われたか確認することができます。

また、フィルター機能により、除雪作業開始から当日 9 時まで、どの車両が道路の除雪作業を行っているかを把握することができます。



積雪・降雪量

これまで町 HP で公開していた週ごとの積雪量・降雪量などの気象情報を確認できます。

これにより、冬季の気象状況を把握することができます。

今後 HP での更新はありません。

今週の積雪・降雪量		今週の積雪・降雪量		今週の積雪・降雪量		今週の積雪・降雪量	
曜日	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16	11/17	11/18
積雪量	3cm	0cm	0cm	0cm	9cm	10cm	
降雪量	-cm	-cm	-cm	-cm	12cm	4cm	
気温	1.8℃	4.7℃	1.3℃	-1℃	7.3℃	-1.6℃	-2.4℃
最低気温	-1.2℃	2.5℃	0.9℃	-1.3℃	-3.7℃	-2.4℃	-3℃
総降雪量	29cm						
最大降雪量	10cm (11月18日)						

通行止め情報

冬季通行止め路線や、暴風雪や大雪により発生する通行止め情報が、リアルタイムで把握できます。

通行止めなどの情報は、町の公式 LINE でもお知らせしています。



友だち登録はこちらから

■システムの使い方

除雪管理システムは ID などは不要で、スマートフォンやパソコンから簡単に利用することができます。

①システムにアクセス

・スマートフォンやパソコンで、二次元コードまたは、URL から除雪管理システムへアクセスします。



URL

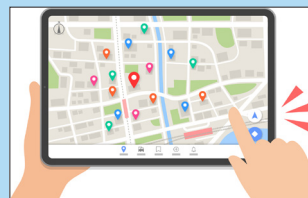
<https://kutchansnow.town.kutchan.hokkaido.jp>

◎ URL をお気に入り登録しておくとも簡単にアクセスできます



②好きな場所を表示

・最初に役場周辺が表示されますが、除雪状況を確認したい地域を選択して、拡大・縮小することで、任意の場所を表示できます。



特集

町の除雪状況 Web から閲覧可能に

町では冬になると、大量の雪が降り、私たちの暮らしに大きく影響します。今月号の特集では、町の冬の特徴や新たに導入した除雪管理システムについて紹介します。

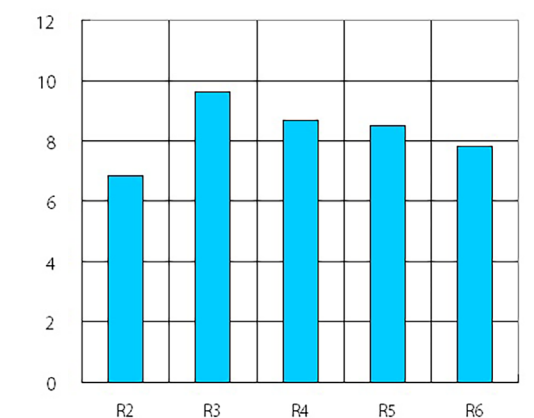
町の冬の特徴

冬季は 8 m を超える降雪が見られる年もあるほど、積雪が深いことが町の冬の大きな特徴となっています。

この豊富な雪はパウダースノーと呼ばれ、水分が少なく、粉のように軽く乾いているという多くのスキーヤーが憧れる特徴を持ち、観光資源として活用されます。

町は降雪日・降雪量ともに非常に多く、国が指定した特別豪雪地域となっていて、平均積雪量が 1.93 m になる程の豪雪地帯となっています。

(m) 倶知安町の年間降雪量



雪が多く降る理由

冬季、町には西高東低の気圧配置でシベリア寒気と北西の季節風が流れ込み、日本海の暖流によって発生した雪雲がニセコ連峰を越える際、羊蹄山の影響でさらに発達し、多量の雪を降らせます。

多くの雪が降ることは、普段の暮らしや交通にも大きな影響を及ぼします。

そのため町では、交通網に障害が起きないように、道路の除排雪作業に力を入れています。



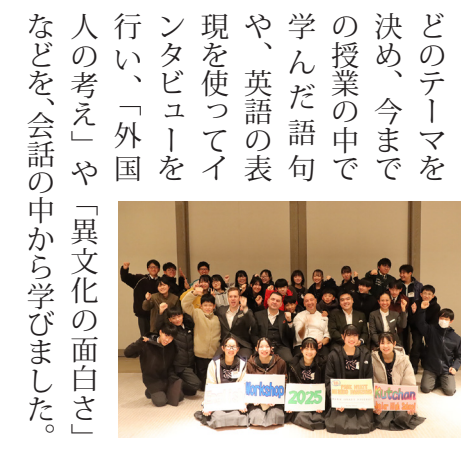
精一杯の輝きを
学習発表会！

10月下旬、町内の各小学校で学習発表会が行われました。子どもたちはこれまで学んできた成果を、劇や音楽に込めて、一生懸命発表しました。



学んだ英語を使って
ワークショップ

英語でのコミュニケーションの楽しさを体験し、英語への意欲を高めることを目的に、俱知安中学校の2年生がパークハイアットニセコHANAZONOで働く外国人スタッフとイングリッシュワークショップを行いました。



旭ヶ丘スキー場は12月25日(木)オープン
町内中学生以下はいつでもリフト無料

■営業期間／12月25日(木)～令和8年3月8日(日)
※積雪状況や準備状況などにより変更の場合有

■ナイター営業日／毎週火・木曜日(火・木曜日が休業の場合はその翌日)と、令和8年1月7日(水)
※12月中はナイター無し

■町民無料開放／12月27日(土)、令和8年1月11日(日)、2月14日(土)、15日(日)、3月8日(日)
■休業日／毎週月曜日(月曜日が祝祭日の場合はその翌日)、12月31日(水)、令和8年1月1日(木)、2月8日(日)

■営業時間／通常営業日は9時～16時(リフト最終15時45分)、ナイター営業日は9時～21時(リフト最終20時45分)

※大会などにより変更の場合有
■町内の中学生以下はリフト無料

町に住民登録のある中学生以下が対象です。受付票を券売所に提出すると腕章が渡されるので、着用してください。帰りに必ず券売所に返却してください。

小学生ナイタースキー教室

■日時／令和8年1月14日(水)、15日(木)18時～20時

■参加料／700円(保険料込)

■締切／令和8年1月10日(土)

■申込方法／総合体育館に備え付けの申込書に記入の上、参加料を添えて提出

※12月29日(月)～令和8年1月3日(土)は、休館のため受付不可
間総合体育館 ☎ 22-2288

令和7年12月						
日	月	火	水	木	金	土
				25	26	27
28	29	30	31			
令和8年1月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
令和8年2月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
令和8年3月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8						

通常営業日
ナイター営業日
休業日
赤字 町民無料デー

令和7年度総合文化祭児童生徒作品入賞者
絵画と書道の素晴らしい作品

令和7年度の総合文化祭児童生徒作品展入賞者が次のとおり決定し、11月3日(月)の俱知安町総合文化祭で表彰式が執り行われました。(敬称略)

絵画	1・2年	3・4年	5・6年	中学生
町長賞	徐 括睦	青木 桜杜	佐藤 和心	湯口 楓
議会議長賞	大田 華穂	キヤイジヨシア シュン	渡邊 優里	佐藤 歩華
教育長賞	大嶋 結月	秋山 有摩	松田 梨里衣	近藤 光峰
青少年育成会長賞	佐藤 丈太郎	峠ヶ 大喜	追立 一加	江畑 羽菜
文化協会長賞	今井 結心	エースマ 暖	秋山 珠紀	高橋 凜

書道	3・4年	5・6年	中学生
町長賞	古里 由希	梶本 楓翔	中邨 柚那
議会議長賞	渡邊 湊介	畠山 結菜	湯口 楓
教育長賞	五十嵐 みな美	岡田 祥	小岩 知奈
青少年育成会長賞	東内 栄茉	鈴木 碧海	西村 優季奈
文化協会長賞	キヤイジヨシア シュン	山本 丈太郎	傳法 茉莉奈

町の文化振興に貢献した方々を称えて
文化賞・文化奨励賞が決定

11月3日(月)、文化福祉センター大ホールにて、俱知安町文化協会文化賞・文化奨励賞等授賞式が行われ、令和7年度の文化賞と文化奨励賞、後志管内文化団体連絡協議会表彰を次の方が受賞しました。(敬称略)

俱知安町文化協会表彰
文化賞

宮武 珪子 (陶炎会)

荒井 美佐子 (白樺書道愛好会)

文化奨励賞

三島 喜吉 (くっちゃん阿波衆の会)

鈴木 秀夫 (くっちゃん羊蹄太鼓保存会)

鈴木 美如 (俱知安陶芸愛好会)

後志管内文化団体連絡協議会表彰

文化賞 (団体受賞)

俱知安えぞふじ合唱団



アパートや空地の管理について 所有している空き家の確認を

管理する空き家の状況を今一度確認しましょう

空き家は所有者の「財産」であり、管理責任は所有者にあるため、町が積極的に関わることができません。所有する空き家がある場合は、降雪前に建物と敷地管理（除雪・落雪対策、冬囲い）の確認と対策をお願いします。建物は所有者または管理者が規模の大小に関わらず、維持管理をしなければなりません。

また、通行人など第三者に危害が及ぶような管理不全の空き家があり、所有者などと連絡が取れない、または対応してくれない場合は町までご相談ください。

※お隣同士の関係に限定される場合は、町が関わることができません

☎ 住民環境課生活安全係 ☎ 56 - 8005



12月といえばクリスマス！ 巨大ツリーと新しいおもちゃ！

今年もボールプールが登場

南児童館名物、巨大クリスマスツリーをみんなで飾り付けよう。大人気のボールプールや新しいおもちゃも登場！



手形アートなクラフトキット

子どもたちの手形で作るトナカイのクラフトキットやゆらゆらスノーマンなど、今月も楽しいキットを用意しました。貼ったり、折ったりしながら、親子や友達と南児童館で一緒に楽しく作りましょう！

■幼児開放／10時～16時、月・水・金曜日は全館、火・木曜日は1階のみ（12時～13時は使用不可）
☎ 南児童館 ☎ 22 - 0419（予約不要）

俱知安町生活安全条例を改定 路上などでの飲酒を禁止します

12月12日（金）より、公共の場所（道路、河川、公園、広場など）での飲酒を禁止します。

また、今年度は町で守ってほしいルールをまとめた「俱知安町暮らしの生活マナーガイド」も作成しています。

飲酒禁止となる区域や町での暮らしのマナーについては、町HPでお知らせを行っていますので、下の二次元コードからご覧ください。

今年も冬のシーズンを迎え、町外から多くの方が町を訪れています。誰もが快適に過ごせるまちづくりを行うために、みんなで協力し住みよい環境を作っていきましょう。



「俱知安町暮らしの生活マナーガイド」のチラシや動画はこちらから

☎ 住民環境課生活安全係 ☎ 56 - 8005

役場など12月29日から閉庁 年末年始の休業期間変更します

これまで役場を含む町関連施設は、「12月31日から1月5日」を年末年始期間として休業していましたが、今年度より、次の期間に変更します。



■年末年始の休業期間／12月29日～1月3日
※今年度は、土日の関係で役場の閉庁期間は、12月27日（土）から令和8年1月4日（日）です

住民票の異動やマイナンバーカードの手続きで利用する国のシステムが国の休業期間に合わせて休止することから、住民サービスの利便性の向上と円滑な各種手続きのため、9月開催の定例町議会において、条例を見直しました。

その他、町関連の各施設の休業期間は13ページに掲載しています。

☎ 総務課総務係 ☎ 56 - 8000

新プール絵本館 複合拠点施設 インフォメーション

地域のために奉仕活動を行っている「俱知安ライオンズクラブ」より、町が円形本棚5台の寄贈を受けました。

今年度で設立65周年を迎えた同団体の記念式典にて、文字町長は本棚の寄贈に関して、感謝状を贈りました。

寄贈を受けた本棚は、新施設の開業後、館内の本棚として大切に活用します。

☎ 社会教育課施設設計画係 ☎ 22 - 0230



▲寄贈を受けた本棚（イメージ）



▲俱知安ライオンズクラブ認証65周年記念式典（9月27日）

雪トピアフェスティバル2026 屋台の出店をしませんか？

今年も雪トピアフェスティバルを俱知安町中央公園で開催します。開催にあたり、「俱知安フードフェスティバル（屋台村）」にて出店者を募集しています。奮ってご応募をお待ちしています。



■出店日／
令和8年2月14日（土）、15日（日）の2日間
■会場／
中央公園（文化福祉センター裏）

詳細や応募については、右の二次元コードから町HPにて、出店規約をご確認ください。

☎ 雪トピアフェスティバル実行委員会（観光商工課） ☎ 23 - 3388



最優秀賞のレシピは、町HPで確認することができます。



「波ちゃん家」波方真如さんの蒸したじゃがいものホクホク食感を味わえる「ポテトジュエル」フロム俱知安」が最優秀賞に選ばれました。



11月12日（水）、「くっちゃんポテトサラダ権」が、俱知安町馬鈴薯生産出荷対策協議会の主催により開催されました。町の食文化と農業の魅力を広く発信するため、じゃがいもとマヨネーズを使ったポテトサラダレシビを参加者が考案し、実用性や創造性などを競い合いました。当日、参加者が持参したポテトサラダを農家やシェフなど7人の審査員が試食し、一般部門では、千葉あゆみさんの一味が利いた「味噌とくるみのひとくちポテサラ」、飲食店部門では、『波ちゃん家』波方真如さんの蒸したじゃがいものホクホク食感を味わえる「ポテトジュエル」フロム俱知安」が最優秀賞に選ばれました。

11月9日（日）役場にて、「俱知安の現状を知り、これからを真剣に考える」をテーマに、NPO法人国際活動市民中心の新居みどり氏をモデレーターにセミナーを実施しました。パネルディスカッションでは、4名のパネリストがそれぞれの立場から町の多文化共生について感じていることを話し、その後のグループディスカッションでは、参加者は少人数のグループに分かれて、意見交換を行い、「さまざまな立場の人が、自由に話し合える場がもっと増えるといい」といった意見をはじめ、感じたことを語り合いました。



町の特産品で
ポテサラレシビを考案

町民が語り合う
これからの多文化共生

暮らしの*i*Information

情報の掲載を希望される場合はご相談ください
※掲載希望月の前月 10 日までに総合政策課広報広聴係へ要連絡

納税だより

町道民税・軽自動車税のこと 住民税係☎ 56－8003
税金の納付方法、納税相談のこと 納税係☎ 56－8002
宿泊税のこと 宿泊税係☎ 56－8002
固定資産税のこと 資産税係☎ 56－8004

【住宅ローン控除について】
住宅ローン控除（住宅借入金等特別控除）とは、個人が住宅ローンを利用して住宅を取得、リフォームする際に所得税の控除が受けられる制度です。また、所得税から控除しきれなかった金額がある場合は、住民税の控除も受けられます（ただし限度額あり）。
○初めて住宅ローン控除を受ける方や、お勤め先の年末調整で住宅ローン控除を申告していない方は、税務署での確定申告で住宅ローン控除の適用を受ける必要があります

【医療費控除について】
医療費控除とは、その年の1月1日から12月31日までの間に申告者本人または申告者と生計を一にする配偶者や親族のために、一定額以上の医療費を支払った場合に、申告により所得控除を受けることができる制度です。
○医療費自体が戻るのではなく、その年の課税のもととなる所得金額が減額されることで減税できる制度で、「医療費控除の明細書」（国税庁様式）の提出が必要となります
○生命保険契約などの入院費給付金や、健康保険で支給される高額療養費・家族療養費などの保険金による補てんがある場合には、支払った医療費の金額から差し引くこととなります
○医療費控除の特例制度（セルフメディケーション税制）を受ける場合は、従来の医療費控除は受けられません。どちらかを選択することとなります
○確定申告書には、マイナンバーの記載が必要です。加えて、マイナンバー確認書類および本人確認書類の提示が必要となります
園税務課住民税係☎ 56－8003

募集

会計年度任用職員募集

- 公園・流雪溝管理員 1名
- 応募資格／普通自動車免許保有者（AT限定不可）、刈払機取扱作業者安全衛生教育受講済者尚可
- 任用期間／任用日〓翌年3月31日
- 業務内容／11月〓3月は流雪溝の維持管理（巡視・閉塞対応・除雪など）、4月〓10月は公園施設の維持管理（巡視・草刈り・施設設置・軽微修繕など）
- 勤務時間／8時45分〓17時30分のうち6時間15分
- 勤務場所／町建設課
- 賃金・待遇／月額14〓18万円程度、社会保険・雇用保険・厚生年金・

通勤手当・賞与有

- 申込方法／履歴書と免許証の写し、ハローワークの紹介状を提出
- 園建設課公園施設係☎ 56―8011 児童厚生員 1名
- 応募資格／子どもが好きな方（保育士または教員免許有資格者、児童関連業務に2年以上従事した方）
- 任用期間／任用日〓翌年3月31日
- 業務内容／遊びを通じた生活指導
- 勤務時間／平日10時〓17時30分の間の6時間程度
- 勤務場所／南児童館
- 賃金・待遇／月額15〓18万円程度、社会保険・雇用保険・厚生年金・通勤手当・賞与有
- 申込方法／履歴書と免許証の写し、ハローワークの紹介状を提出
- ※「俱知安町保育人材確保一時金」

の対象となる場合有

- 興味がある方の見学も受け付けています。問い合わせください。
- 園こども未来課こども支援係☎ 55―6116 児童支援員 4名
- 応募資格／子どもが好きな方（保育士または教員免許有資格者・児童関連業務の従事経験者尚可）
- 任用期間／任用日〓翌年3月31日
- 業務内容／遊びを通じた生活指導
- 勤務時間／平日11時〓18時または13時〓18時、土曜・長期休暇期間8時〓18時の間で6時間程度のシフト制
- 勤務場所／北児童館および各小学校内にある放課後児童クラブ
- 賃金・待遇／月額15〓18万円程度、社会保険・雇用保険・厚生年金・

通勤手当・賞与有

- 申込方法／履歴書と免許証の写し、ハローワークの紹介状を提出
- ※「俱知安町保育人材確保一時金」の対象となる場合有
- 興味がある方の見学も受け付けています。問い合わせください。
- 園こども未来課こども支援係☎ 55―6116 保育補助職員 若干名
- 応募資格／町内居住者
- 任用期間／任用日〓翌年3月31日
- 業務内容／保育士の補助
- 勤務時間／8時〓18時の間で6時間のシフト制（月1〓2回土曜出勤有）、日曜・祝日休み
- ※土曜出勤は、要相談可
- 勤務場所／くっちゃん保育所ぬくぬく

- 賃金・待遇／時給1010〓1274円程度、社会保険・雇用保険・通勤手当・賞与有
- 申込方法／履歴書とハローワークの紹介状を提出
- 園くっちゃん保育所ぬくぬく☎ 55―8080

自衛官募集

- 自衛官候補生（第6回）
- 受験資格／採用予定月の1日現在で18歳以上33歳未満の者
- 受付期間／受付中〓令和8年1月13日（火）
- 試験日／令和8年1月18日（日）、19日（月）のいずれか
- 高等工科学校生徒（二般）
- 受験資格／令和8年4月1日時点で15歳以上17歳未満の男子
- 受付期間／受付中〓令和8年1月15日（木）
- 一次試験日／令和8年1月24日（土）
- 二次試験日／令和8年2月14日（土）
- 園俱知安地域事務所☎ 23―3540（自衛官募集相談員） 古谷和之、清水礼子、油谷賢次、名畑由美、前田義江、北原玲子、作井繁樹

周知

年末年始の施設の休業について

- 役場の閉庁日について
- 閉庁日／12月27日（土）〓令和8年1月4日（日）
- ごみの搬入について
- 【清掃センター・資源リサイクルセンター】

- 休業日／12月31日（木）15時〓令和8年1月4日（日）
- 【エコガレージ】
- 休業日／12月31日（木）15時〓令和8年1月6日（火）
- ごみの収集について
- 休業日／令和8年1月1日（木）〓4日（日）
- 社会教育施設の休業について
- 【公民館（図書室除く）】
- 休業日／12月29日（月）〓令和8年1月3日（出）
- 【公民館図書室】
- 休業日／12月29日（月）〓令和8年1月5日（月）
- 【絵本館】
- 休業日／12月29日（月）〓令和8年1月4日（日）
- 【総合体育館】
- 休業日／12月29日（月）〓令和8年1月3日（出）
- 【旭ヶ丘スキー場】
- 休業日／12月29日（月）、31日（木）〓令和8年1月1日（木）
- 【夜間学校開放】
- 休業日／12月29日（月）〓令和8年1月5日（日）
- 休業日／12月29日（月）〓令和8年1月3日（出）
- 羊蹄衛生センターについて
- 休業日／12月31日（火）〓令和8年1月5日（月）
- ※機器整備のため、12月30日（火）午後から受入中止（緊急時除く）

新年交礼会について

- 日時／令和8年1月5日（月）10時〓
- 場所／ホテル第一会館
- 会券代／1枚千円
- 申込方法／総務課総務係または俱知安商工会議所にて会券を購入
- 申込期限／12月15日（月）まで
- 園総務課総務係☎ 56―8000

小中学生書き初め大会

- 日時／令和8年1月9日（金）受付9時30分〓、開会式10時〓
- 場所／文化福祉センター
- ※参加申込書は各学校を通じて配布
- お題／小学1・2年生「うま」
小学3・4年生「明るい町」
小学5・6年生「未来の夢」
中学生「生命の尊厳」
- 園社会教育課☎ 22―4151

公園駐車場の冬期利用について

- 町内の飲食店や商店を利用される方々に向けて、駐車場を一部開放します。ご利用ください。
- ※駐車場台数に限りがあります
- 対象公園／くとしさんパーク、あかしや公園（各10〓20台程度）
- 期間／12月上旬〓令和8年3月31日（火）（早朝の除雪時間を除く7時から翌朝2時の間）
- 詳しくは、町HPをご覧ください。
- アンケートにご協力ください
- 利用者を対象に利用実態の把握や今後の駐車場利用に向け、参考とするためのアンケートを実施していま



- 回答方法／下の二次元コードより回答または、町HP内より回答
- 園まちづくり新幹線課まちづくり係☎ 56―8012

定期的な除排雪で雪によるトラブルを防ぎましょう

冬の間、除排雪が行われないことで敷地内の駐車スペースが確保できず、車が道路にはみ出すケースや、落雪による近隣トラブルが多く見られます。路上駐車は道路除雪の妨げや交通事故を誘発する恐れがあり大変危険です。

また、屋根からの落雪で隣地や道路に雪が流れ込み、住宅や車両を傷つける事故やトラブルにつながる場合もあります。アパートや従業員宿舍の管理をする方は、定期的な除排雪、適切な管理を心掛け、みんなが安心して暮らせるようにしましょう。

■園建設課豪雪対策室☎ 56―8011
まちづくり新幹線課景観室建築指導☎ 56―8012

防災行政無線個別受信機は捨てずに役場へお持ちください

防災行政無線の放送が聴き取りづらいう方に、個別受信機を貸し出しています。戸別受信機をお持ちの方で、転居などに伴い不要となった場合には、役場に必ず返却してください。

■園総務課危機管理室☎ 56―8000

排水設備工事責任技術者資格登録更新のお知らせ

排水設備工事責任技術者資格の有効期間は5年間であり、資格登録者は5年ごとに資格登録更新の手続きをする必要があります。対象者には、資格登録更新実施案内および申込書などを郵送しますので、定められた期間内に手続きを行ってください。

なお、住所などが変更になっている対象者の方は、更新案内が届かない場合がありますので、速やかに変更手続きを行ってください。

更新対象者／令和2年度に北海道排水設備工事責任技術者試験に合格した方または、資格登録更新手続きを行った方で、資格登録期間が令和8年3月31日で満了する資格登録者

■受付期間／令和8年1月8日(木)～15日(木)8時45分～17時30分

※土・日・祝日を除く

■更新方法／手続き終了後、更新用テキストを配布します

■手数料／7千円

※更新手数料(テキスト代込)および資格認定証交付等手数料
■水道課下水道係 ☎56―8014

中小企業退職金共済(中退共)制度のご案内

中小企業退職金共済制度(以下、「中退共」)は、中小企業の事業主が従業員の退職金を計画的に準備できる国の退職金制度です。国からの有利な掛け金助成や、税法上の優遇も

受けられ手数料もかかりません。家族従業員やパートタイマーも加入できます。

一部対象外となる場合があります。詳しくは、下の二次元コードより、中小企業建退共HPをご覧ください。

■中小企業退職金共済事業本部
☎03―6907―1234

介護予防・日常生活圏域二ニズ調査へご協力ください

後志広域連合介護保険課では、「介護予防・日常生活圏域二ニズ調査」を実施しています。

本調査は、令和9年度から始まる第10期後志広域連合介護保険事業計画の策定にあたり、地域にお住いの高齢者の方の生活の様子や介護予防および生活支援に関するご意見から、今後の事業に活用することを目的として実施します。

調査の実施および集計・分析については、後志広域連合から委託を受けた「(株)北海道二十一世紀総合研究所」が行っており、調査票の送付先は委託事業者となります。なお、調査結果は統計的に処理し、個人が特定されることはありません。

■対象者／要介護認定を受けている方を除く65歳以上の方

■調査方法／郵送による配布・回収(郵送資料にある二次元コードからインターネットでの回答も可)

■調査期間／12月1日(月)～28日(日)

■後志広域連合介護保険課
☎55―8013

まちの事件簿―地域安全ニュース

10月の主な事件

▽灯油タンクから灯油が盗まれる事件が発生しました。

▽ドラッグストアから買い物かごが盗まれる事件が発生しました。

10月の主な交通事故

▽7日、国道にて車両同士が追突する人身事故が発生しました。

▽23日、国道において多重追突人身事故が発生しました。

おたんじょうおめでとう

10月末までの災害出動状況		
	令和7年	令和6年
火災	8件	5件
救急	816件	763件
救助	24件	22件
その他	76件	95件

火災は一瞬の気の緩みから、大切な生命および財産を奪っていきます。火災のない明るい新年を迎えるため、火の用心をお願いします。

ごめいふくをお祈りします

10月末までの町内交通事故発生状況		
	令和7年	令和6年
人身	14件	27件
物損	758件	600件
死者	0名	0名

11月13日(木)までに住民環境課住民係へ届け出があったもので、承諾を受けた内容について掲載しています。

人の動き 令和7年10月末現在		
人口	14,546人	(前月比 +135)
男子	7,585人	(前月比 +73)
女子	6,961人	(前月比 +62)
世帯数	8,458世帯	(前月比 +129)
うち外国籍住民	1,519人	(前月比 +166)

飲酒運転ダメ！絶対！

年末年始は忘年会など、お酒を飲む機会が増える季節です。しかし、飲酒をした後、「少しくらいなら大丈夫」という軽い気持ちで車を運転してしまうと、取り返しのつかない事態を招きます。

全国的に見ると、令和6(2024)年の飲酒運転による死亡事故は前年よりも増加しました。道内でも、令和6(2024)年の飲酒運転による死傷事故は前年より増加しています。これだけ飲酒運転による悲惨な事故が報道されていても、飲酒運転事故は撲滅されません。

酒気帯び運転や酒酔い運転では拘禁刑や罰金刑が科される可能性があります。さらに、アルコールにより、正常な運転ができない状態で事故を起こし人を死亡させた場合、最高20年の拘禁刑。道路交通法違反など、ほかの法令違反も重なった場合、さらに重い刑罰を受ける可能性もあります。

交通事故を起こしてしまった後に、事故の状況から飲酒などの影響が発覚することを免れるために、さらに飲酒をしたり、現場から逃走したりした場合も「アルコール等影響発覚免脱罪」に問われる可能性があります。

飲酒運転を起こすと免許を失う可能性があるほか、勤務先から解雇される可能性があるなど、社会的な信用も失います。また、お酒を提供した人、車を貸した人、同乗者にも罰則が適用されます。

北海道では「飲酒運転の根絶に関する条例」を制定し、飲酒運転の撲滅運動を進めています。

飲酒運転による事故は防ぐことができる事故です。一人一人の行動が、飲酒運転根絶への第一歩となります。安全で楽しい年末年始をお過ごしください。



ようてい法律事務所
弁護士 渡邊 恵介
☎ 21-6228

おいくら?

ReNet.jp
recycle

ジモティー

再利用できるものは、町と連携する民間サービスで、無料・簡単にリユース(再利用)！

消費者コーナー
倶知安消費者協会

歳末の食品試買調査を行います！

当協会では、消費者の皆さんが購入する商品の安全性や品質を確認するため、毎年12月に食品の試買調査を行っています。

お正月が近づくと、価格変動が起きやすい食品などを町内のスーパーマーケットや小売店から購入し、次の内容を確認します。

■試買調査の内容
量目、品質、価格、内容量



昨年から物価高騰が続いていますが、毎日の買い物では価格のみで判断せず、賞味期限や表示を良く確認し、皆さんがより良い新年を迎えることができるよう、賢い消費者になりましょう。

■消費生活相談室(公民館1階団体室)
■月・水・金曜日 10時～15時 ☎ 23-1522

歳末物資配分のご案内

社会福祉協議会では、歳末を安心して過ごせるよう、毎年恒例の歳末物資配分を行います。

なお、歳末物資の受付も随時行っていますので、協力をお願いします。

※不用品処理を目的とした寄贈、配分物資の転売はご遠慮ください

■対象者／町内在住で生活に困窮している方(生活保護を受給している方を含む)

■日時／12月19日(金)10時～11時30分

■場所／保健福祉会館

■倶知安町社会福祉協議会

☎ 22―4150

今年4月より、65歳から5歳までの方を対象とした、帯状疱疹予防接種の費用一部助成が始まりました。

この病気は70代に患者数がピークとなり水ぶくれなどの症状がでますが、皮膚症状が治った後に神経痛が残る方が高齢者では2割位になると言われていて、予防接種により5年から10年（ワクチンの種類による）の予防効果が期待できます。

■対象となる方／

①令和7年度において表の年齢・生年月日に該当する方

※該当する方は、今年度のみ費用助成の対象となります

※4月に対象となる方へ予診票（接種券）をお送りしています

す。届いていない方や転入された方は、問い合わせ先へご連絡ください（接種券がないと費用助成は受けられません）

②60～64歳でヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害を有する方

※助成には、事前手続きが必要

ワクチンの種類	必要回数	町の1回助成額	おおよその自己負担額
組み換えワクチン	2回	10,000円	約10,000～13,000円
生ワクチン	1回	3,000円	約3,500～6,000円

※生活保護世帯の方は、事前手続きにより全額助成（役場1階7番窓口）

町内実施医療機関	
ニセコ羊蹄広域俱知安厚生病院 ☎22-1141（健康推進課）	
くとさん外科胃腸科 ☎21-6410	ながいよしえ俱知安クリニック 当日web受付のみ
さとう内科医院 ☎22-6122	ニセコインターナショナルクリニック ☎21-5454
白樺会内科クリニック ☎22-1707	ニセコ脳神経外科 ☎21-5500

※町外で接種を受ける方は、事前手続きが必要です（役場1階7番窓口）

①令和7年度（R7.4.1～R8.3.31） 対象者の生年月日	
満65歳	S35.4.2～S36.4.1生
満70歳	S30.4.2～S31.4.1生
満75歳	S25.4.2～S26.4.1生
満80歳	S20.4.2～S21.4.1生
満85歳	S15.4.2～S16.4.1生
満90歳	S10.4.2～S11.4.1生
満95歳	S5.4.2～S6.4.1生
満100歳以上	T15.4.1以前生
費用の一部助成は「R8.3.31まで」	

接種済みですか？ 高齢者の帯状疱疹^{ほうしん}予防接種

喜寿の記念写真は済みますか？

8月1日時点で、昭和23年生まれの満77歳の方が対象です。

ぜひ、この機会に撮影を行いますか？

■撮影期限／令和8年3月31日（火）

■撮影料金／無料

撮影対象の方には、案内を送付しています。案内を紛失された場合は、問い合わせ先にご連絡ください。



クーポン券の利用期限が近づいています

■利用期限／12月31日（水）

利用期日を過ぎると使用ができなくなります。

※クーポン券は、敬老のお祝いの全対象者（75歳以上の方）に、お送りしています



見本

敬老のお祝いに関する期日確認をお願いします 介護人材確保事業補助金のお知らせ

介護人材確保事業補助金について

介護サービスを行う介護福祉事業などに就業意欲がある方の資格取得費用の一部を助成します。

■対象者／次に該当する方

本町に住民票があり、町民に対して介護サービスを提供している。または、申請日の翌年度3月末まで介護サービスなどに従事し、2年以上従事する予定

※事業所に従事せずに介護サービスなどに従事する方は、「俱知安ボランティアセンター」への登録が必要

■対象者の研修および試験／

・介護職員初任者研修

・介護福祉士

・介護支援専門員

・介護福祉士実務者研修

・主任介護支援専門員（実務、更新、専門、再）研修

■交付対象金額／補助対象経費の2分の1（上限10万円）

詳細は、下の二次元コードから町HPをご確認ください。

町地域包括支援センター
☎23-0500



はくたち

わたしたち

くっちゃん子

俱知安ですくすく育つ子どもたちです。「こんな子に育ってほしい！」ご家族の願いも併せて紹介します。

☎総合政策課広報広聴係 ☎56-8001



※4・10カ月児健康診査を受診した子どもで、保護者が同意した場合のみ掲載しています

子育て支援センターだより

1月の広場のお知らせ

あいあい広場（0歳） 1月15日（木）
きらきら広場（1歳） 1月22日（木）
のびのび広場（2・3歳） 1月29日（木）

各広場とも10時から節分の飾り作りと誕生月のお子さんのお誕生会を行います。

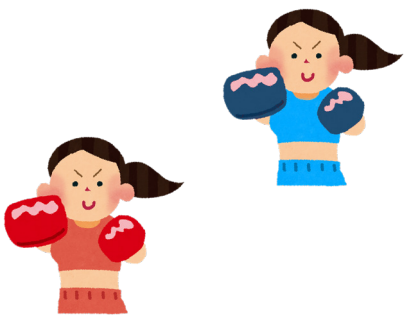
■申込／12月1日（月）9時30分～



子育て講座「ボクシングエクササイズ」
リズムに合わせてボクシングの動きを楽しみませんか？

○日 時：1月20日（火）10時30分～11時30分
○場 所：子育て支援センター※託児あり
○講 師：知野靖子氏
○持ち物：タオル、飲み物（2人分に分けて用意）
※動きやすくはだしになれる服装

■申込／12月8日（月）9時30分～



子育て支援センター（南3東5ぬくぬく内） ☎55-8355 FAX 55-8377

開所時間 9時30分～12時、13時～16時

休 所 日 日曜日、祝日

感動の場
『大白鳥』
1978年 小川原 脩 画



この作品は、12月3日から3月29日まで鹿追町・神田日勝記念美術館で開催される「神田日勝記念美術館×小川原脩記念美術館作品交換展 二人の歩んだ道」で展示されます。俱知安からはるばる250点、本作の他にも小川原作品18点が大移動します。

1970年代、小川原脩が大きなテーマとしたのは「群れと個」でした。集団化するものとそこから疎外されるもの、あえて孤独の道を行くもの、それらを白鳥と犬を描いて表現しました。代表作《群れ》(1977年)は犬の姿で、東京で活躍していた時代のかつての画家仲間たちを「群れ」に、ひとり俱知安に身を置き創作を続ける自分を「個」に重ね描いていますが、本作では大白鳥にその背景を語らせているように感じます。

交換展を企画した神田日勝記念美術館の杉本学芸員は、この作品を見たときから、白鳥達の動きの美しさ、群れと個を語る構図、画面が醸し出す冷涼な空気感、そして日勝は馬の作品が多いので小川原が鳥を描いていることへの新鮮さなどに心奪われたそうです。

また、来春には当館へ、神田日勝の代表作の数々がやってきます。北海道、都市と農村、昭和時代…少しずつ重なる二人の共通項が、この作品にも含まれているのです。

文：沼田 絵美（小川原脩記念美術館 副館長）

風で転がる草 ハナクサキビ
ふるさと探訪
512回

広がる荒野、吹きすさぶ風、対峙する二人のガンマン、間をすり抜ける枯れ草の玉…。そんな西部劇映画で見るような枯れ草の玉ほど立派ではないものの、風に吹かれるモサモサした植物を晩秋の俱知安でも見かけたことはありませんか（写真1）。

これはハナクサキビという北米原産のイネ科植物の円錐花序と呼ばれる穂の部分で、種子が成熟して乾燥すると付け根から折れて植物本体から外れます。円錐形の穂は風を受けやすく、よく転がりながら1.5ミリのほどの種子をまき散らします（写真2）。

このような戦略を取る植物は「回転草（tumbleweed）」と総称されることもあります。

道端に転がるハナクサキビ。厳しい冬の訪れを告げているようです。

文：小田桐 亮（俱知安風土館 学芸員）



▲（写真1）
道に転がるハナクサキビ



▲（写真2）
①ハナクサキビの種子
②小穂（実の部分）
※大きさは1ミリのほど

展覧会のお知らせ

■第1展示室

第67回麓彩会展

会期：開催中～12月7日(日)

小島英一展「B. M. WOMAN」

岩内町出身・在住で独創的な人体の表現を追求する画家、小島英一の作品を紹介します。

会期：12月13日(土)～令和8年3月29日(日)

■第2展示室

小川原脩展「戦時下の画家～小川原脩の戦争を考える」

小川原脩が戦時下に手掛けた1940年代の油彩画作品と戦地スケッチ、資料を展示します。

会期：開催中～令和8年1月18日(日)

アート・イベントのお知らせ

■土曜サロン

小島英一展オープニング・セレモニー&ギャラリートーク

日時：12月13日(土)10時～10時40分

会場：第1展示室（予約不要・無料）

お話：本展作家・小島英一さん

■ミュージアムコンサート

クリスマスミニコンサート

俱知安高校吹奏楽局によるソロ&アンサンブル演奏会を開催します。

日時：12月20日(土)14時～14時30分

会場：ロビー（無料）※予約不要70席

出演：俱知安高校吹奏楽局

■ロビー展示

第18回絵画コンクール「ふるさとを描こう」作品展

応募のあった作品、全121点をロビーに展示します。

日時：開催中～12月7日(日) 会場：ロビー（無料）

「ふるさとを描こう」入賞者（町内分、敬称略）

ふるさと賞／大田 真穂（俱小2年） 渡邊 湊介（俱小3年）
豊福 祐李（東小3年） 石戸谷 朔（北陽小4年）
山本 小夏（北陽小4年） 小林 愛満（北陽小5年）
新林 夕芽（北陽小5年） 千葉 萌絵（俱小6年）
中谷 太一（西小6年） 松澤 結衣（俱中1年）
沼田 かの（俱中1年）

学 校 賞／北陽小学校

◎入賞作品は町HPからもご確認できます



ロビー・ギャラリー

冬期間に「ロビー・ギャラリー」（町内や近隣町村で創作活動を行う作家・愛好家の展示）を開催します。

展示者：石塚貴洋（星景写真家） 日時：12月22日(月)～令和8年1月18日(日) 会場：ロビー（無料）

ミュージアム
通信

小川原脩記念美術館 ☎21-4141

観覧料：一般 500円[400円]

高校生 300円[200円]

小中学生 100円[50円]

俱知安風土館 ☎22-6631

観覧料：一般 200円[100円]

高校生以下、美術館観覧者無料

※年間パスポート500円(発行日より1年有効)

開館時間は9時～17時(最終入館16時30分)

※[]内は10名以上の団体料金

12月の休館日 毎週火曜日、展示替えのため

美術館のみ8日(月)～12日(金)、

両館、年末年始のため31日(水)

～1月3日(土)

13日(土)は展覧会初日のため美術館観覧無料

ふるさとを描こう

小川原脩記念美術館では、第18回絵画コンクール「ふるさとを描こう」が行われ、後志管内町村の小学生、羊蹄山麓の中学生を対象に、子どもたちが思い描くふるさとの風景を題材にした作品を募集しました。

今年は小学生100点、中学生21点の応募があり、さまざまな視点で描かれた個性溢れる作品が集まりました。

私を含め6名の審査員によって「ふるさと賞」22点を選出。入賞者には11月3日の表彰式で、たくさんの方に見守られながら賞状と副賞の授与が行われ、明るい笑顔と作品でいっぱいの会場となりました。

12月7日まで応募された全ての作品が美術館ロビーに展示されていますので、ご来館いただき力作をご鑑賞ください。

また、12月13日からは麓彩会展にも絵画を出展されている小島英一氏の展覧会、小島英一展「B. M. WOMAN」が開催されますので、こちらもぜひご覧ください。

館長 高橋 淳之



公民館 3階図書室

10～17時（毎週月曜休室） ※ 25日（木）は図書整理日ため休室、
年末年始は 29日（月）から令和8年1月5日（月）まで休室



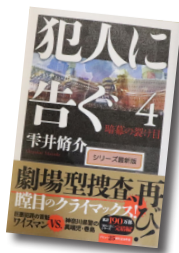
さよならジャバウォック

著者：伊坂幸太郎



彼女たちは楽園で遊ぶ

著者：町田そのこ



犯人に告ぐ 4

著者：半井脩介



心おどる茶の湯
利休のこころと形 NHK テキスト

著者：千宗左



絵本館

10～18時（日曜は17時まで、毎週水曜休館） ※ 23日（火）は図書整理日のため休館、
年末年始は 29日（月）から令和8年1月4日（日）まで休館



レディ・ラビットのマジックショー
あなたのこころを
よむえほん

著者：マリアナ・コッパ
訳：大友剛



超チョウ図鑑

著者：tupera tupera



八雲さんとセツさんの
怖い話

著者：柴田のぞみ
（小泉八雲原作）
絵：大志



あなたになるまで
ひとつの細胞からの物語

著者：高橋しづこ
絵：ジェラルディン・オンドリベック
監修：堤治

異地区の違法開発… 「ふるさと羊蹄の風景」を守ろう

異地区は羊蹄山のふもと、支笏洞爺国立公園の境界を背にする。関わった事業者は町等担当者として事前相談を受けながらも、9つの法令手続きを得ずに、町や道が知る間もなく、3.9㌔の違法伐採、道路造成や住宅建築工事を進めた。彼らは宅建業や建設業の許可を有する「プロ」だ。



▲北海道原子力防災総合訓練
（10月29日）

私は町議会や様々な場で「遺憾」「許しがたい」気持ちを伝えてきたところ。しかしながら、これだけの違法行為が発覚しても、反省し、行政指導を受け、それらにしたがって是正する、それで一連の開発が完成される、とするならば・・・

町は今回の違法行為に対する厳正なる処罰を求めていく。そして、違法開発ゼロをめざし、いくつもの対策を展開する。「ふるさと羊蹄の風景」を皆様とともに守り続けていけますように！

文字一志

／ 今日は何を食べよう？ ／

☆ かぼちゃのあったかスープ ☆

●材料（4人分）

かぼちゃ 1/4 個（正味 250㌔）、玉ねぎ 1/2 個、バター 10㌔、水 400㌔、コンソメ小さじ 1、塩少々、みそ大さじ 1、豆乳（または牛乳）200㌔



●作り方

- ①かぼちゃの皮をむき、火の通りをよくするため、ざく切りにし、玉ねぎは薄切りにする。
- ②鍋にバターと玉ねぎを入れて炒め、塩を入れてなじませる。
- ③②を鍋の片側に寄せ、かぼちゃと水、コンソメを入れて、ふたをして5分くらい煮る。柔らかくなったら具材をつぶす。
- ④豆乳（または牛乳）を加えて味噌を溶き、味を調える。器に盛り付け、刻みパセリを飾る。

1人分 エネルギー 116 kcal
塩 分 1.0 g

冬至にかぼちゃを食べて寒い冬も元気に過ごしましょう

冬至とは、1年の中で昼の時間が最も短く、夜が最も長い日です。この日を過ぎると昼の時間が長くなっていきます。

冬至の日には、よくかぼちゃが食べられています。これは、野菜があまり採れない冬に長期保存できるかぼちゃを食べ、栄養をとっていた昔の人の知恵から生まれた風習です。

かぼちゃは、ビタミンA、C、Eを含み、抗酸化作用で皮膚や粘膜を丈夫にして感染症への抵抗力を高める効果があると言われており、昔の人の知恵も理にかなっていると言えます。

自宅や職場で冬至の話や季節の行事を楽しんでみるのはいかがでしょうか。

管理栄養士 小屋畑麻未