

くっちゃん

広報
2月号
2017 No. 1057

はたち安知倶



特集 はたちの集い それぞれの思い
まち・ひと・しごと ROKO SKI 内山 章さん

一表紙の写真について一

成人記念式典「はたちのつどい」終了後の様子です。友人同士で撮影していたところにお邪魔させていただきました。晴れやかな振り袖姿がとても美しいです。新成人の皆さん、本当におめでとうございます。



一年間の感謝を込めて

6月から毎週開店していた「農高のおみせ」が12月22日に中小企業センターにて今年度最後の営業を行い、買い物するともらえるスタンプがたまったお客さんには感謝の気持ちを込めて生徒手作りのお菓子が配られました。



威勢の良い掛け声とともに

町地方卸売市場では1月5日に平成29年の初競りが行われ、市場関係者らが三本締めで、今年の市場の活況を祈願した後、競りでは地元野菜などを中心とした品物を、買受人が勢いよく競り落としていました。



火災のない安全なまちに

1月7日、晴天の下に執り行われた消防出初式。消防庁舎前にて人員報告と観閲式を行った後、庁舎内で羊蹄山ろく消防組合管理者である西江町長の訓示や消防団員の表彰を行いました。

まちの話 題

— PHOTO SPOT —



上手に滑れるようになったかな？

12月23日にオープンした旭ヶ丘スキー場では、1月4日～6日、毎年恒例となっている町内の小学1～2年生を対象としたスキー教室(町スキー連盟主催)が開催され、参加した子どもたちは笑顔でスキーを楽しんでいました。



新年最初の交礼会

今年の倶知安町新年交礼会は1月6日にホテル第一会館で執り行われ、町民や町議会議員、官公庁や企業などから約150名が集まりました。会の冒頭では、平成28年度倶知安町功労者などの表彰が行われました。



「全国大会では10位以内を目指す」

1月12～14日に開催された北海道中学校スキー大会アルペン競技男子ジャイアントスラロームの種目で中村俊介選手が見事6位入賞を果たし、全国大会出場を決めました。全国大会は、2月2～5日に山形県で開催されます。

まちひとしごと

Vol. 11

ROKO SKI うちやま あきら
内山 章さん

スキーの町で生まれたモノづくり



倶

知安駅舎の一角に昨年12月にオープンしたスペースがある。ここは町内で主に体験観光事業を行う㈱NACが始めたスキーブランド『ROKO（ロコ）』の製造・販売を行う工房兼店舗だ。

ここで、板の製造以外の、ほぼ全てに携わる内山さんに話を聞いた。倶知安育ちで幼いころから雪とスキーに親しんできたという内山さんは高校卒業後、道外の大学に進学した。

「大学在学中に、ボブスレーを始め、ナショナルチームにも選ばれる中で、卒業後は地元に戻り、現在も所属する㈱NACで働き始めました」

夏はラフティングガイド、冬はボブスレー日本代表選手として、主に海外を転戦していたが、バンクー

バーオリンピックへの出場を逃したことを機に、ボブスレーを辞め、㈱NACの社員として働き始めた。そして平成26年頃に、かねてより同社社長ロス・フィンドレー氏が思い描いていたという、メイド・イン倶知安のスキーブランド『ROKO』のプロジェクトが動き始め、その当初から、このプロジェクトに携わってきた。

「スキーの町倶知安で育った自分が、倶知安産のスキー板づくりに携われるということは、単純に面白そうだなと感じました」

そこから、ロス・フィンドレー氏、当初未経験ながら現在ではスキー板の製造を一手に担う工場長の石山さん、そして内山さんの3人を中心に、テストライダーの協力を得て試作を重ねながら開発を進めてきたという。

『『ROKO』のテストライダーに、プロはいません。倶知安で生活をし、ニセコの山々を拠点にスキーを楽しむ人々に履いてもらい、その感想や意見をフィードバックすることで、ニセコの山を楽しむためのスキー板をつくっています。いいものをつくりたい。そう思えば思う程に、スキー板づくりに終わりはないと感じます」

多くの試行錯誤を経て、スタートした『ROKO』のこれからについて話を伺った。

「この工房では、大手スキーメーカーのように大量生産することができないからこそ、ひとつひとつのモノづくりに対し、色々なチャレンジをすることが出来ます。様々なデザインの中から乗り手がスキーを選択できることも含め、ここでしかつくることができないものを提供できればと考えています」と内山さん。

「スキーの町倶知安で、そこに住む人たちの手でつくられているからこそ、地元の人にも、使ってもらいたいです。いつか地元の子どもたちが自分たちでデザインをし、その板に乗ってゲレンデを滑っているようになったら面白いですね」と楽しそうに話していた。

ハワイには『LOCO（ロコ）』という言葉がある。これはLOCALつまり地元民を表す言葉だ。つづりは違うが、『ROKO』でつくられるスキーは、まさに地元とそこに生活する人があってこそ完成するのではないだろうか。

はたちの集い それぞれの想い



1月8日(日)町文化福祉センターでは、成人記念式典「はたちの集い」(町教育委員会主催)が開催された。新成人の門出を祝うような好天の中、今年は101名が出席し、大人の仲間入りを果たした。

会場では、14時からの式典を前に久しぶりに会った友人やお世話になった先生と懐かしそうに談笑する新成人の姿が見られた。式典には田中教育長の他、西江町長をはじめとする多くの来賓が参列し、新成人を祝福した。「思い出アルバム」と題したスライドショーで小中学生時代の写真や恩師からのメッセージが流れると、時折笑いが起こるなど和やかな雰囲気の中、式典は幕を閉じた。



足立 彩楓さん
「20年ありがとう！
これからもよろしくね！」

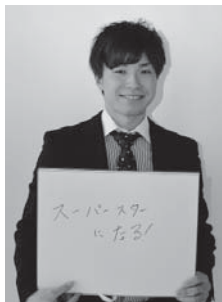
沼畑 実佐子さん
「今までたくさん迷惑かけてしまったけど本当にいつもありがとう。産んでくれて育ててくれてありがとう。大好きだよ」

は た ち
#二十歳
#将来の夢
#両親へ
#誓い

中野 公留海さん
「20年間大切に育ててくれてありがとうございます。恩返しできるよう一生懸命働きます。これからもよろしくお願いします」



桂野 文志さん
「ありがとう」



沖田 拓未さん
「ここまで育ててくれてありがとう」

今日、私たちが生まれ育った俱知安町で成人式を迎えられたのは、家族や先生方、友人、そして私たちの成長を暖かく見守ってくださった地域の方々に支えられてきたからです。その方々に感謝し、今度は私たちが周囲の方たちを支えられるよう努力していきます。

成人という人生の節目を迎えた私たちは、一人の大人として



はたちの誓い
成人者代表 渡辺 優士さん



石川 品太さん
「大好きです」



伊藤 有輝さん
「merci (ありがとう)」

判断や行動に責任を持たなければならぬと、実感しております。

現在、私は社会人として働いています。まだ経験も浅く未熟ではありますが、日本の未来を担うものとして社会に貢献できる存在になりたいと思います。

将来は俱知安町を勤務地とし、生まれ育った地元で給仕していきたいらと考えています。そして後輩たちの見本となるよう努力していく所存です。

豊かな自然や食文化、そして美しい雪国の景色、この素晴らしい地元俱知安町の未来を切り拓いていくものとして、発展させていくことを誓います。

(二部抜粋)



三宅 玲那さん、齋藤 眞枝さん、佐藤 楓さん



大村 岳さん

会田 優司さん
「20年間育ててくれてありがとうございます。大学生生活は大変ですが、自分なりに将来の夢に向かって励んでいます。これからもよろしくお願いします」

野尻 杏月さん
「生意気な私をここまで育ててくれてありがとうございます！」

加納 頌太さん
「長い間ありがとう。これからもお願いします」

吉田 ゆうさん
「ありがとうの一言です」

西村 奈菜さん
「ステキな女性になることができました。ありがとうございます。大好き」

下山 琴美さん
「ありがとう!!
りっぱになります!!」



樋口 杏紗さん



稲村 千波さん



大屋 離子さん



中村 千里さん



熊谷 智也さん



西 彩花さん



一宮 慶多さん



阪井 奈央さん

浅野 祥二さん
「今まで育ててくれてありがとう」

安田 佳奈枝さん
「ありがとうございます
ました」

梶本 涼介さん
「ありがとう」



中村 日向子さん



宮崎 空さん



浦田 淳貴さん、加藤 紘希さん

覚えていますか！？ 新成人の生まれた年

◆ 20 年前（1996 年）の出来事

- アトランタ・オリンピック開催（金 3、銀 6、銅 5）
- 病原性大腸菌「O 157」による食中毒が全国各地で発生
- 東京ビッグサイト（東京国際展示場）が開場
- 海の日（国民の祝日）施行
- 東京臨海高速鉄道りんかい線新木場駅～東京テレポート駅開業

◇ 倶知安町の出来事

- 陸上自衛隊第 11 師団第 29 普通科連隊の廃止
- 倶知安斎場を新築、供用開始
- 保健福祉会館を新築
- 後志支庁新庁舎完成
- 旭ヶ丘に芝グラウンドが誕生

News にゅーす あらがる

のびのびと元気よく 小中学生書き初め大会

1月10日（火）、町世代交流センターにて小中学生を対象とした書き初め大会が行われ、参加した75名の小中学生は大きな画仙紙に勢いよく筆を運びました。

指導にあたった荒野洋子さんは、文字のバランスや筆の置き方など気をつけるポイントを説明しながら手本を書いて見せ、手だけではなく全身を使って書くことや失敗しても途中で諦めずに最後まで書くように話しました。

同日、荒野さん、西小学校小鷹校長、同校渋谷教頭、俱知安町青少年育成会樋原副会長の4名による審査が行われ、下記のとおり入賞作品が選ばれ、1月21日（土）に町文化福祉センターで表彰式が行われました。



▲全身を使って書く小学生

	小学校1・2年	小学校3・4年	小学校5・6年	中学生
俱知安町長賞	高島 祐斗	花田 穂岳	川村 和苑	宮崎 きょう
俱知安町教育長賞	川上 絢愛	萩原 世安	萩野 なつ美	竹山 芽里
俱知安町議会議長賞	前田 陽葵	辻木 楓	萩原 天理	渋谷 彩瑛
青少年育成会会長賞	門馬 愛鈴羽	北川 優梨	千石 小桜	清水 小春
俱知安町文化協会会長賞	川村 瑚弓	本郷 里奈	樋口 春華	盛合 凜華
俱知安ライオンズクラブ会長賞	川崎 礼依	齋藤 茉	大西 里夢	宮崎 唯一
俱知安ロータリークラブ会長賞	中川 真一郎	宮崎 れい	竹山 久翔	新田 未佳
俱知安コスモスの会会長賞	山本 陽崇	三田 彩葉	舘 瑠莉香	後藤 夕奈

慣れない運転に配慮を 「外国の方が運転しています」

2月を迎え、俱知安町は本格的なウィンタースポーツシーズンとなりました。今年も素晴らしい雪質を求めて世界中から観光客が訪れています。

最近では全国的に外国の方によるレンタカーの利用が増えており、特に北海道での冬道運転には不慣れなことから、事故なども発生しています。

北海道観光局では、このような状況を受け、一目で外国の方が運転している車両であることがわかるよう、写真のようなマグネット式のステッカーを作成し、道内のレンタカー会社に配布しています。

私たちの住む俱知安町は、非常に魅力的な観光資源に恵まれていることから、特に冬場には多くの外国の方が訪れます。運転中このステッカーに気付いたら、少しの配慮をすることで、事故が減るだけでなく、訪れた外国の方も気持ちよく俱知安で過ごすことができるのではないのでしょうか。ちょっとした「おもてなし」をしませんか。



住民の方が一に備えて セブンイレブンと協定を締結

町と(株)セブンイレブン・ジャパンでは次の協定を新たに締結しました。

○俱知安町における高齢者等の見守り支援に関する協定

高齢者宅などにおいて異変を察知した場合に、町や包括支援センター、また緊急を要する場合には警察などに連絡することで、悲惨な事故や孤独死などの防止を図ります。

○災害時の物資供給及び店舗営業の継続又は早期再開に関する協定

地震、津波、風水害、その他の異常な自然現象または大規模な火災、その他の大規模な事故などにより生ずる災害が発生し、または発生する恐れがある場合に、相互に協力して食料などの供給を行い、住民生活の早期安定を図ります。

身体の変や、異常な自然現象などは、いつ私たちの身に起こるか分かりません。万が一のために自らが備えることはもちろんですが、この協定により、日常生活を一層安心して送ることができるようになるのではないのでしょうか。



2月18日（土）	
10：30～17：30	巨大雪だるま、滑り台
11：00～17：30	屋台村・雪だるまコンテスト受付
10：30～11：00	開祭式・羊蹄太鼓演奏
11：00～12：00	ダンスパフォーマンズ
11：00～12：00	〇×クイズ
11：00～	牛乳消費拡大運動（無料試飲）
12：00～13：00	スノーモービルワンメイクショー
12：00～16：00	スノーモービルチューブ引き
12：00～13：00	どこまで飛ばせるでSHOW!!!
13：00～14：00	ニセコ羊蹄ふるまい鍋
14：00～15：00	駆けぬけろ！水面忍者わたり
15：00～16：00	雪中ボブスレーゲーム
15：30～	ダンスパフォーマンズ
16：00～	シーニックナイト準備・点灯
17：00～	抽選会

2月19日（日）	
10：00～15：00	巨大雪だるま、滑り台
10：00～15：00	屋台村・雪だるまコンテスト受付
10：00～15：00	スノーモービルチューブ引き
10：00～11：00	キャラクターショー（1回目）
11：00～12：00	たどりつけ！チューバークロス！
12：30～13：30	キャラクターショー（2回目）
13：30～14：30	スノーモービルワンメイクショー
13：30～14：30	雪中宝探し
14：00～15：00	激走！水面滑走トライアル
15：00～	抽選会・閉会式

【協賛事業】

- ◇シーニックナイト 2017 開催
- ◇小川原脩記念美術館・倶知安風土館入館料割引
- ◇旭ヶ丘スキー場リフト無料開放



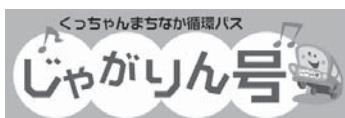
冬の一大イベント「くっちゃん雪トピアフェスティバル 2017」が、今年は2月18日（土）・19日（日）の二日間、旭ヶ丘スキー場を会場に開催!!

当日は様々なイベントや、おいしい屋台村もあり、子どもから大人まで一日中楽しむことができます。

寒い冬だからこそ、屋外で元気いっぱい楽しみましょう!!

最新情報は倶知安町 HP 雪トピア特設ページをご覧ください。
(<http://www.town.kutchan.hokkaido.jp/tourism/yukitopia-festival/yukitopia-festival2017/>)

雪トピアフェスティバル 2017 実行委員会事務局
町観光課内 ☎ 23-3388



が来たら手を上げて！
利用時はご理解を

町内2つのルートを行行しているじゃがりん号は年間を通して多くの方に利用されていますが、冬季は吹雪や積雪による視界不良や道路状況の変化が運行に大きく影響します。利用される際は、以下の点についてご理解・ご協力をお願いします。

- ◆バスが来たら停留所で手を上げて、乗ることをアピールしてください
- ◆座席数に限りがあります。他の席の使用や通路をふさぐ大きな荷物を持つての乗車はご遠慮ください
- ◆小・中学校のスクールバスとして利用はできません
※帰宅後は大いにご利用ください
- ◆冬季は天候や排雪作業などによりダイヤの乱れやルートの迂回、目的停留所での乗降ができない場合があります

また、既存ルートに加えて「快速じゃがりん号」の実証運行を3月31日まで実施しています。通院・子育て・お買い物に、より便利なルートとなっていますので、ぜひご利用ください。

※停留所以外での降車（フリー降車）はできません

町総合政策課企画振興室企画統計係 ☎ 56-8001

都市間バスしりべし号



3月20日まで 毎日運行！

倶知安駅と函館駅を結ぶ都市間バスしりべし号の冬季運行が始まりました。北海道新幹線利用者のニセコエリアへの二次交通手段の強化を目的として3月20日まで試験運行します。この運行は、東北地方からニセコエリアへのスキー客の増加を期待していますが、レジャーや出張など幅広く利用することができます。詳しくはニセコバス(株) ☎ 44-2001 にお問い合わせください。

倶知安駅から

新函館北斗駅まで 4,000 円（小人 2,000 円）

函館駅まで 4,500 円（小人 2,250 円）

倶知安駅 → 新函館北斗駅 → 函館駅
9：30 発 12：35 着 13：05 着

新幹線 13：35 発

函館駅 → 新函館北斗駅 → 倶知安駅
14：30 発 15：00 発 18：05 着

新幹線 14：37 着

平成27年度 俱知安町特定健診の結果報告

国民健康保険加入者の特定健診（メタボ健診）の結果が公表されました。

次の表のように、俱知安町の受診率は、全道で同規模市町村のそれより低い状況で、目標値の60%にはまだ追いついていません。

特定健診の受診率の比較

	俱知安町	同規模市町村	全道
受診率	32.4%	33.1%	27.1%
受診率順位	104位		
対象者数	2,446人	25,317人	906,290人
受診者数	792人	8,328人	255,453人

※受診率については法定報告による

受診率の低い状況が続くことは、国民健康保険料の増減にも大きく影響します。

健診は、自己の身体を知り、生活習慣病予防にとても大切なものです。

です。病院などの医療機関にかかっている方も含め、みなさんで健診を積極的に受け、健康でいきいきとした生活が送れるようにし、負担が増えないようにしましょう。

次に結果内容です。下記の表は、健診を受けた方々の所見で、数値の高かった項目をあげました。腹囲・血糖・尿酸の値は直接関係な

いようにみえますが、実は関連があるのです。

血糖値は、起床までにしつかり下がっている状態が正常です。朝

検診有所見率の比較

	俱知安町	同規模市町村	全道
腹囲（メタボ）	29.2%	28.3%	30.5%
血糖	35.7%	26.8%	27.6%
尿酸	11.2%	9.0%	8.3%

の空腹時血糖値が高くなる原因は、遅い時間まで飲食をしていることや、臍臓から出るインスリン（血糖値を下げるホルモン）の量が増えることで減ってきていることなどが考えられます。

ただし、インスリンはたくさん出れば良いものではありません。過剰に出る機会が多い

と、体に悪い影響を及ぼしてしまいます。その一つが、「尿酸の排出をおさえてしまう」作用です。腹囲が大きい「メタボ」の方は、インスリンが多く出ているので、尿酸の排出を抑えてしまい、数値が上がりがやくなります。

みなさん、心当たりはありませんか？次回は、尿酸について詳しく説明します。

町福祉医療課保健指導係

☎ 22-11144

長寿の秘訣

全国の百歳以上の高齢者数は、昭和38年にはわずか153人でしたが、今では約6万5千人を超えているようになりました。ちなみに日本の最高年齢は、男性が112歳、女性が116歳です。

百歳を超えた人を「センチナリアン」と呼びますが、中でも有名なのが105歳でいまだ現役医師の日野原重明先生で、さらに110歳まで現在の生活を続けることを目標にしているそうです。

センチナリアンに共通しているのは「長く仕事をしていた」「よく体を動かしている」「しっかりと眠る」「食事は規則正しく腹八分目」「無理をしない」といった生活習慣だけではなく気持ちのあり方にも特徴があります。

年齢を経ても社会への関心を失わず、その時代の環境に適応しつつ生きがいや楽しみを見つける「好奇心」を持ち、若い時にたくさん苦労をしても「今を大切に」「よくよくしない」「考えすぎない」と物事を前向きにとらえ、家族や周りの人には「感謝の心を持ち続ける」ことが、長寿の最大の秘訣なのでしょう。

町福祉医療課地域包括支援セン

ター ☎ 23-0100

百歳を迎えた2名のご長寿さんが内閣総理大臣より表彰を受けました。

◆尾形 清雄さん（100歳）

大正5年9月4日生

昔から体が弱く、入院を繰り返していたという尾形さんは町内男性最高齢。まさか自分が100歳を迎えられるとは思っていなかったと言います。現在は奥さんと息子さんたちと5人暮らし。家族に支えられ、自宅で暮らすことが長寿の秘訣なのかもしれません。



◆飯原 喜久男さん（100歳）

大正6年1月31日生

町内介護老人保健施設に入所している飯原さんは、自身が経験した戦争などの昔話をたくさん聞かせてくれました。若い頃は畑を耕すことに精を出していましたが、現在は息子さんが継いだその畑で採れた野菜を食べたり、人に配ることが楽しみです。



- こどものひろば - Hop! Step! Jump!!

冬季五輪金メダリストの滑りを学ぶ 阿部雅司さんクロスカントリースキー教室

1月10日（火）に旭ヶ丘公園多目的広場のクロスカントリースキーコースにおいて、小中学生を対象としたスポーツ教室が開催されました。

この教室は、町教育委員会が主催する事業で、この日はリレハンメルオリンピックのノルディック複合団体で金メダルを獲得した経験もある北海道出身の阿部雅司さんを講師に招き実施されました。

参加した約25名の小中学生は、講師からスキーやポールの使い方、体の動かし方などについて指導を受け、オリンピックの話しを真剣な表情で聞いていました。

子どもたちは「疲れたけど、成長できた気がする」「今までより速く走れるようになった」「苦手なことができるようになった」など、これから本格化するウィンタースポーツシーズンに向けて手ごたえを感じていたようでした。

教室終了後の質疑応答で阿部さんは、小学



▲子どもたちを指導する阿部さん（左）



▲世界選手権の金メダルを手に

生からの「オリンピックでの競技前や競技中の気持ちを教えてください」との質問に対し、「ものすごく緊張しましたが、これまで練習を一生懸命やってきたことや、応援してくれた人たちのことを考え、開き直って競技に向かいました。皆さんも緊張することを嫌がらずに受け入れ、それを跳ね返すだけの練習をしてください」と答えていました。

また、阿部さんはリレハンメルオリンピックと、世界選手権の際に獲得した金メダルを、子どもたちに直接触れさせ「目標や夢は、自分で思うだけでなく、人に話してください。そうすれば、きっと実現に近づきます」と語っていました。

子育て支援センターだより



★ 3月の広場のお知らせ

あいあい広場（0歳） 3月 8日（水）

☆センターで制作・親子遊びをします。

きらきら広場（1歳） 3月 15日（水）

のびのび広場（2・3歳） 3月 22日（水）

☆きらきら広場とのびのび広場は町保健福祉会館で運動遊びをします。飲み物や汗拭きタオルを用意してください。

■時間／すべて10時開始

■申込／2月13日（月）9時30分～

子育て支援センター（南2東1） ☎ 22-0419

開館時間 9時30分～12時、13時～16時

（11月～3月）

（正午～13時は玩具などの消毒のため一時閉館）

休館日 土・日曜日、祝日、年末年始

北海道新幹線に乗って東北へ！

子ども特派員派遣事業

子ども特派員派遣事業は、町教育委員会社会教育課が小学5年生を対象に毎年行っている研修事業です。今年度は、8名の小学生が「北海道新幹線」をテーマに1月11日から13日までの3日間、新幹線駅のある北斗市・木古内町・青森市・盛岡市を視察しました。

今回は、昨年3月に開業した北海道新幹線に乗ることが目的の一つでもあり、木古内町から青森市に向かう新幹線の中では、子どもたちから「速い！」「あっという間に着いた！」という声が聞こえてきました。また、研修先では、駅舎の見学や駅利用者・従業員へのインタビューなどを行いました。子どもたちは、研修を通して北海道新幹線について自主的に調べ、実際に乗車することで「自分たちの町に新幹線が来る」ことを実感したのではないのでしょうか。

なお、研修内容をまとめた壁新聞を2月下旬から公民館に掲示する予定ですのでぜひご覧ください。



▲駅周辺で働く人に取材をする様子（新函館北斗駅にて）

暮らしの i Information

募 集

非常勤職員などの募集

○国際観光推進業務職員（非常勤）

■募集人員／1名

■任用期間／4月1日～平成30年3月31日（以降更新有）

■応募資格／町内に居住し、中級程度の英会話、英訳、英文書作成が可能で、パソコンでの文書作成や表計算ソフトを操作できる方

■勤務場所／町総合政策課

■業務／外国語（英語）による通訳・翻訳サポート、外国人来訪者への対応、英文書の作成、その他国際化施策および総合政策課事務など

■賃金／月額18万円（社会保険、雇用保険加入）

■勤務時間／月～金、週4日勤務、

町内の各種グループ・サークルの催しなどをお知らせください
※掲載希望月の前月10日までに総合政策課企画振興室広報広聴係へ要連絡

納税だより

【e-Tax（国税電子システム・納税システム）】

①国税庁ホームページから申告

「確定申告書等作成コーナー」をご利用ください。

②添付書類の提出が不要

医療費の領収書や源泉徴収票などは、その記載内容（病院の名称や支払金額など）を入力して送信することにより、提出を省略することができます（e-Tax でなければ、確定申告書と一緒に提出しなければなりません）。ただし、確定申告期限から5年間、税務署から提出や提示を求められることがありますので、大切に保管しておいてください。なお、マイナンバーに関する本人確認書類についても、e-Tax で送信すれば提示または写しの提出が不要です。

③還付金がスピーディー

e-Tax で申告された還付申告は早期処理しています（3週間程度に短縮されます）。

④24時間いつでも利用可能

所得税の確定申告期間中は、24時間 e-Tax の利用が可能です。便利な e-Tax をぜひご利用ください。

詳しい内容は <http://www.e-tax.nta.go.jp> をご覧ください。

■町税務課住民税係 ☎ 56 - 8003

【お気軽に納税相談を】

「町税を納付できない事情がある」「納付書を紛失してしまった」など、納税に関する相談は随時受け付けていますので、お気軽に納税係（窓口⑨）へ連絡またはお越しください。

■町税務課納税対策室納税係 ☎ 56 - 8002

8時45分～17時30分（休憩1時間）

■応募方法／2月28日（火）までに

町総合政策課へハローワークからの紹介状を添えて履歴書（写真貼付）とともに持参または郵送（当日消印有効）、英語に関する資格があれば、資格証の写しを提出。

書類選考のうえ、面接日時を連絡

■町総合政策課 ☎ 56 - 8001

○総合体育館職員（パートタイマー）

■募集人員／1名

■任用期間／4月1日～平成30年3月31日（以降更新有）

■応募資格／60歳未満

■業務／トレーニング室指導、一般事務補助

■賃金／時給840円（町規定による）

■勤務時間／週5日（1日5時間30分）2交代制、早出…9時～15時

15分、遅出…14時45分～21時

※土日祝日の勤務有

■選考方法／書類選考、必要に応じて面接

■応募方法／履歴書に必要事項を記入のうえハローワークからの紹介状を添えて総合体育館へ提出

■申込期限／2月17日（金）

■町総合体育館 ☎ 22 - 2288

○学校給食配膳員（パートタイマー）

■募集人員／若干名

■任用期間／4月1日～平成30年3月31日（以降更新有）

■応募資格／60歳未満の町内在住者

■勤務場所／町内各小中学校

■業務／学校給食配膳全般

■賃金／時給840円（町規定による）

■勤務時間／月～金曜日（土日祝日、所属校の休日は休み）、9時30分～13時45分（休憩12時～12時45分）3時間30分勤務

■応募方法／2月15日（水）までに

学校給食センターにハローワークからの紹介状を添えて履歴書とともに提出

■町学校給食センター ☎ 22 - 0506

○町専任駐在員

■募集人員／2名

■応募資格／65歳未満の町内在住者

■業務／町広報紙などの配布、住民異動の実態調査、青少年の補導、庁舎内での事務など

■任用期間／4月1日～平成30年3月31日（以降更新可能）

■報酬／月額10万5千円（社会保険・雇用保険無）

■その他／広報紙の配布期間は、土日祝祭日も勤務となります

■応募方法／2月15日（水）までに、

町住民環境課生活安全係へハローワークからの紹介状を添えて履歴

書とともに提出

■町住民環境課生活安全係 ☎ 56—8005

○交通安全指導員（ボランティア）

普通自動車運転免許証を取得している健康な方で、交通安全運動期間中（年間60日）の登下校時における街頭指導と各種交通安全行事での支援ができる方を募集します。

※制服などの貸与有

■町住民環境課生活安全係 ☎ 56—8005

町営住宅入居者募集

■募集期間／2月1日（水）～14日（火）

○一般世帯向け（複数世帯）

・南9条団地（南9西2）

※浴室有、浴槽無

3DK 2戸

・ノースパークタウン（北7西1）

3LDK 1戸 3階

3DK 1戸 3階

・望羊団地（北4東4）

3LDK 1戸 2階

・羊蹄団地（北3東7）

2LDK 2戸 1階・2階

○高齢者向け（60歳以上・複数世帯 または単身世帯）

・望羊団地（北4東4）

2DK 1戸 1階

・ひまわり団地（北6西5）EV有

2LDK 1戸 1階

・ノースパークタウン（北7西1）

2DK 1戸 1階

・むつみ団地（南8西2）

2DK 1戸 2階

※階の表示は、物置・車庫などにより実際とは違う場合があります

※修繕などが完了してからの入居になりますので、入居可能になるまで日数がかかる場合があります

※申請には所得制限などがあります

■町建設課住宅係 ☎ 56—8012

放課後児童クラブ入会申込

町では、共働き家庭や母子・父子家庭など留守家庭の主に小学校低学年の児童を対象に遊びや生活の場を提供し、保護者が安心して働ける環境づくりのため、放課後児童クラブを開設しています。

4月1日から入会を希望する方は、次のとおり申込みしてください。

■受付期間／2月1日（水）～17日（金）まで

■開設場所／

・どんぐりクラブ（北児童館、北5西2）

・げんきっ子クラブ（俱知安小学校、南3東3）

・風の子クラブ（東小学校、北4東9）

・おおぞらクラブ（西小学校、南6西3）

■対象児童および入会の要件／

町内小学校に在籍しており、保護者が就労などにより日中家庭にいない児童

※定員を超えた場合、低学年を優先

■申込方法／町福祉医療課福祉係窓口へ申込書および勤務証明書などを添えて提出

■費用／教材費の一部と傷害保険代（年間一人2千円）を申込時に支払い。行事などの経費は実費負担有

■町福祉医療課少子高齢化対策室

社係 ☎ 23—0500

自衛官・予備自衛官補募集

○平成28年度自衛官採用試験

■募集種目／第7回自衛官候補生

■受験資格／18歳以上27歳未満の男女（女子は陸のみ）

■受付期間／2月16日（木）締切

■試験日／2月18日（土）、予備日19日（日）

○第1回予備自衛官補採用試験

■募集種目／第1回予備自衛官補（一般公募・技能公募）

■受験資格／

・一般公募：18歳以上34歳未満

・技能公募：18歳以上で保有する技能に応じ53～55歳未満

■受付期間／4月7日（金）締切

■試験日／4月14日（金）～18日（火）

のいずれか1日を指定

※予備自衛官補は第1回の試験で採用予定数に達した場合、第2回を実施しない場合があります。また、

国家免許資格の細部は俱知安地域事務所にお問い合わせください

■俱知安地域事務所 ☎ 23—3540

笹山 武 市 ☎ 22—2433

佐名木 幸 子 ☎ 22—4302

清水 礼 子 ☎ 22—0075

古谷 和 之 ☎ 23—3165

開催

親子スポーツクラブ見学会

当クラブでは1歳半頃～未就学のお子さんを対象に、親子で楽しめる活動を行っています。イベント・リズム遊び・読み聞かせ・手遊びなど、

見学会と一緒に遊びませんか。

■日時／2月21日（火）10時～11時30分

■場所／町世代交流センター（絵本館隣接）

☎ 090—6876—1789

（小林）、☎ 090—1643—

8678（大森）※9時～16時

歩くスキー講習会

■日時／2月18日、25日、3月4日、

18日の土曜日、全4回、10時～12時

■集合場所／旭ヶ丘雪ん子館

■参加費／千円

■申込方法／2月14日（火）までに

じゃが太スポーツクラブ事務局

（町総合体育館内）へ申込み

■町総合体育館 ☎ 22—2288

しりべし夏の就業フェア

後志地域の「しごと」と「住まい」を紹介します。

■日時／2月22日～23日、12時～19時

■場所／h i r a f u 188、5階

イベントスペース

入場無料、事前予約不要。後志地域での就業に関する相談にもお答えします。お気軽にご来場ください。

■町後志総合振興局産業振興部商工労働観光課 ☎ 23—1362

周知

旅館業・飲食業を行う方へ

旅館業に供する厨房施設、洗濯施設ならびに総床面積360平方メートル以上の飲食店を設置し、建物から排水を川などの公共用水域に排水する場合

合は水質汚濁防止法に係る届出を提出する必要があります。

■ 函後志総合振興局環境生活課地域環境係 ☎ 23-1352

町道民税・国民健康保険税の申告について

マイナンバーが必要ですよ

■ 期間／2月16日(木)～3月15日(水)
■ 受付時間／9時～12時、13時～16時30分

■ 会場／役場庁舎1階税務課

■ 対象者／今年1月1日現在、町内に住所のある人で、次に該当しない方

① 税務署で確定申告をする予定、または、申告された人
② 勤務先で年末調整が済んだ人(医療費控除などの対象になる場合、確定申告が必要です)

③ 収入が公的年金等のみの人で

(ア) 昭和27年1月1日以前生まれ
年間148万円以下の人

(イ) 昭和27年1月2日以後生まれ
年間98万円以下の人

公的年金等の収入金額が400万円以下で、かつ公的年金等に係る雑所得以外の所得金額が20万円以下の場合、**所得税の確定申告は必要ありません。**

しかし、この場合でも、前の③に該当しなければ、**町道民税・国民健康保険税の申告は必要になります。**また、所得税の還付を受ける場合には、所得税の確定申告が必要になります。

これらの申告をする場合、収入金額が400万円以下の公的年金等と

他の20万円以下の所得のいずれも申告する必要があります。

■ 必要なもの

① マイナンバーカード
持っていない場合は通知カードと身元確認書類(運転免許証、健康保険証など)

② 印鑑

③ 源泉徴収票(給与・年金など)、支払調書など

④ 各種控除(国保税・国民年金・介護保険・生命保険・医療費など)の領収書・控除証明書

⑤ 本人名義の口座番号のわかるもの(預金通帳) など

※ 今回の申告からマイナンバーの記載が必要となります。

申告の際には本人確認(番号確認・身元確認)をしますので、①の書類を必ずお持ちください

【申告案内ハガキ】

昨年の町道民税・国保税の申告状況をもとに、町から申告案内ハガキを送付していますが、ハガキが届いていなくても、申告が必要な人は期間内に申告してください。

■ 収入が無くても申告を／平成28年中に収入が無かった人や非課税所得のみの人でも、必ず申告を得のみの人でも、必ず申告を

■ 申告がないと

・ 国民健康保険税の軽減が受けられない
・ 所得課税証明書が発行できない
・ 医療費の自己負担軽減措置が受けられない
・ 国民年金の免除申請ができない
・ 各種手当を受給できない
などのことがあります。

消費者コーナー

倶知安消費者協会

「もったいない」から「ありがとう」へ
世界には「飢えている人」と反対に「余って捨てている人」がいます。
NPO 法人「ハンズハーベスト北海道」では札幌市内で規格外や採れすぎた産品、商品として並んだあと少しの汚れのある品や賞味期限の迫った品など「廃棄物」になる一歩前の品を集め、ボランティアにより必要としている場所へ届けています。

私たちは、この精神にならい、まず家庭で、買いすぎ・作りすぎ・ためおきすぎ、結局は捨てる物が多いことを反省して、まず「食品ロスを減らそう」から始めて行きましょう。

■ 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

■ 時間外の緊急相談は ☎ 22-2101(荒野)

忘れずに申告を!!

■ 町税務課住民税係(窓口⑧)
☎ 56-8003

自動車税の住所変更を!

自動車税は、4月1日現在の登録に基づいて課税されます。引越して住所が変わったときなどは、運輸支局で変更登録をしてください。

次の場合は手続きが必要です。

・ 住所が変わったとき(変更登録)
・ 自動車を売買したとき(移転登録)
・ 自動車を使用しなくなったとき(抹消登録)

平成29年度の自動車税納税通知書を確実にお届けするために、3月中旬に手続きをお願いします。

■ 変更登録が間に合わないときは:
札幌道税事務所にご連絡いただくか、道税ホームページから自動車税の住所変更手続きが可能です。

■ 札幌道税事務所自動車税部

☎ 011-746-1197

し尿等処理手数料(汲取り料金)の改定について

4月1日から、し尿等処理手数料(汲取り料金)が変わります。

生活に不可欠な業務を安定的・継続的に行うために係る経費を適正かつ合理的に負担いただくもので、次のとおり改定します。ご理解とご協力をお願いします。

■ 料金／10ℓ当たり85円(消費税込)
(改定前は10ℓ当たり77円(消費税込))

※ 基本量360ℓで3060円となり、現行より288円増えます
※ 収集量360ℓを超え10ℓ未満の端数がある場合は、10ℓ単位で切り上げします

■ 羊蹄山麓環境衛生組合 羊蹄衛生センター総務係 ☎ 22-0211

消防署からのお知らせ

冬場はヒートショックに注意！

ヒートショックとは、急激な温度変化が体に及ぼす影響のことです。室温の変化によって血圧が急激に変化します。冬場に暖かい部屋から寒い廊下・トイレ・脱衣所・浴室などに移動すると、急激な血圧の変化により失神や心筋梗塞、脳梗塞などを起こすことがあります。ヒートショックを防ぐには、トイレや脱衣所などに暖房器具を置いたり、お風呂に入るときはあらかじめ浴室を温めておきましょう。また、高齢者や高血圧・糖尿病などの病気になる人はヒートショックになる危険性が高いので、十分に注意しましょう。

まちの事件簿―地域安全ニュース

主な事件

▽窃盗(すり)事件の発生
商業施設において、買い物客のバッグ内から財布が盗まれる事件が発生しました
▽器物損壊事件の発生
会社倉庫の出入口ドアのガラスが壊される事件が発生しました
会社事務所に駐車してあった車両のドアミラーが壊される事件が発生しました

交通事故

▽12月15日、国道上でわだちにハンドルを取られ、雪山に衝突する交通事故が連続して発生しました
▽12月23日、吹雪による視界不良の追突事故が発生しました

12月月末までの災害出動状況

	平成28年	平成27年
火災	6件	13件
救急	821件	798件
救助	34件	28件
その他	87件	86件

12月月末までの町内交通事故発生状況

	平成28年	平成27年
人身	36件	16件
物損	667件	523件
死者	1名	0名

ごめいふくをお祈りします

破産制度のよくある誤解

人生は常に計画通りに進むとは限りません。返せると思って借り入れをしても思うように返済が進まないこともあります。借金の支払いが困難となった方が再スタートを切るためにあるのが破産制度。今回は、その制度のよくある誤解について説明します。

①破産すると戸籍に載る？選挙権がなくなる？

破産をしても戸籍にも載りませんし、選挙権もなくなりません。

②破産すると全財産をとられてしまう？

別に申立を行えば99万円までの財産を手元に残すことができます。また、通常であれば家財道具をとられることはありませんし、札幌地方裁判所の場合、ローンを完済し、登録から10年が経過しているような自動車も特に高価な車種でない限りとられない運用がなされています。

③ギャンブルが原因だと破産できない？

浪費が原因でも、本人が今後ギャンブルに手を出さないと誓うなど生活再建の道筋がしっかりしているときは、裁判所が裁量で破産(正確には免責)させることができます。

④一度破産すると二度と破産できない？

一度破産(正確には免責)したとしても、免責から7年以内の場合は裁判所の裁量により、7年が経過した場合は法律上の不許可事由に当たらない限り破産(正確には免責)することができます。もっとも一度破産をしていることから裁判所の審査の目はより厳しくなります。間違った知識で債務整理をためらわないよう分からないことがあるときは、法律の専門家に相談しましょう。



倶知安ひまわり
基金法律事務所
弁護士 渡邊 恵介
☎ 21-6228
📧 www.kutchan-himawari-lawoffice.com

1月17日(火)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 平成28年12月末現在		
人	口	16,465人(前月比+699)
男		8,360人(前月比+416)
女		8,105人(前月比+283)
世帯数		8,995世帯(前月比+690)
うち外国籍住民		1,545人(前月比+670)

展覧会のお知らせ

■常設展示

「小川原脩展 巔」

小川原脩は、その長い生涯にわたって山を描き続けました。幼い頃から見つめ続けたニセコ連峰、戦後郷里に戻り描かれた四季折々の羊蹄山、そして晩年に訪れた中国、チベット、インドの山々。日常空間の背景として、自然の美しさを体現するものとして、あるいは精神性のシンボルとして、山は常に小川原脩のかたわらにありました。1981年に描かれた作品「巔（てん）」から始まる青と白と茶のコントラストは、時に山稜、時にチベットの寺院と変化しながら作品に繰り返し現れます。その時々で作品の中に垣間見える、創作の根底にある山の存在を追います。

会期：開催中～4月16日（日）

■企画展示

「版画の魅力 素描のたのしみ－武内コレクションより－」

当館の開設に力を注いだ故・武内一男氏より寄贈を受けた103点の多彩な絵画「武内コレクション」の中から、油彩画とは趣が異なる、紙にのびやかに描かれた素描や版画をご紹介します。

会期：開催中～2月5日（日）

「くっちゃんART 2017」

今年で9回目を迎える「くっちゃんART」は、倶知安町はもとよりニセコ・羊蹄山麓周辺で芸術活動に身を置く作家、さらにはそれらの作家と交流のある海外在住の作家が多様な表現による多彩な作品を持ち寄り、さらなる交流を深める、この地域ならではの国際性を反映したユニークな展覧会です。小さな美術館で、多くの作家が集う、賑やかな展覧会を開催します。

会期：2月11日（土）～4月16日（日）※初日は観覧無料

関連イベント「くっちゃんART 2017 アーティスト・トーク」

出品作家による作品解説です。どうぞお楽しみに。

日時：①2月11日（土）

10時30分頃（オープニング・セレモニー終了後）～12時

②2月25日（土）14時～15時30分 ※観覧料がかかります

場所：当館第2展示室

申込み不要、直接美術館へお越しください。

アート・イベントのお知らせ

■土曜サロン

「ミュージアム・シネマ『宮廷画家 ゴヤは見た』(2006年 スペイン・アメリカ)」

日時：2月18日（土）14時～16時

お話し：柴 勤（当館館長）

会場：当館映像ルーム 聴講無料

風土館講座のお知らせ

最も春が待ち遠しい今の時期こそその話題です。花の美しさにはちゃんとしたワケがあります。なかなか気づくことのない自然の背景について、春から初夏にかけてこの地域の低地から山地を彩る花々を例に紹介します。見なれた草花が全く違って見えることでしょう。

日時：2月18日（土）13時30分～15時

講師：村上尚美さん（自然ガイド心和主宰）

演題：羊蹄・ニセコの花暦 春・初夏編

その他：聴講料無料（展示見学を含む場合は、大人一人100円必要です）



小川原脩記念美術館 倶知安風土館

☎ 21-4141

☎ 22-6631

開館時間は9時～17時
(入館は16時30分まで)

2月の休館日

6日～10日※展示替え休館
14日、21日、28日

美術館から

お正月に帰省した折、上野の森にある国立西洋美術館を訪ねました。クラナハという500年程前の画家の展覧会は見応え十分でしたが、今回の目的はむしろ常設展の方にありました。この美術館のコレクションは、その名の通り、ルネサンスから20世紀までの西洋美術の宝庫なのです。とりわけ、印象派をはじめとする19世紀のフランス美術は、画集に出ているような名作がずらりと並び、いくら時間があっても足りない程です。

常設展を中心に据えながらさまざまな切り口の企画展を展開する。これは美術館の理想的な姿の一つです。その点、小川原脩記念美術館のあり方はまさにお手本通りとも言えるでしょう。

館長 柴 勤

海と山と田園とーミュージアムロード情報ー

【クローズアップ】西村計雄記念美術館

開館17周年記念展「西村計雄・山岸正巳それぞれの道」

会期：開催中～3月12日（日）

■西村計雄記念美術館 ☎ 0135-71-2525

■木田金次郎美術館 ☎ 0135-63-2221

■有島記念館 ☎ 0136-44-3245

■荒井記念美術館 ☎ 0135-63-1111

感動一点 の場

『雪の中の犬』

1973 年 小川原 脩 画

小川原脩の著述文「白 冬の中の思考から」（北海道新聞・1975 年）は「小降りの雪もやんだので、小高い丘を上がっていった。あちこちに身の振りかたを決めかねているように笹や枯れ草がつつ立っている。足跡の絶えた小道を曲がりくねり、若い落葉樹林の中へ入っていく…」という一節からはじまる。そのような情景の中で、ここに描かれた野良犬との遭遇があったようだ。

「とにかく動物を描くのは楽しいし、自由にやれますから」、その結果が、小川原の描く動物たちの豊かな表情に現れている。1973 年に雪原・枯草・犬のモチーフで描いた作品は、このときの小川原にとって何か心に留まる組合せだったのだろう、数えてみると当館に 7 点もあった。雪の斜面を駆けおりの伸びやかな姿、どっしりと座り込みひょうひょうとした顔のもの、埋もれた拳句に吠え立てるもの、手足を埋めながらも渋い表情で歩み続けるものなど、それぞれの顔を見せている。そしてこの犬は、雪に埋もれ足が抜けず、ちょっと困った顔をしている。この季節、どこにでもありそうな、枯草が突き出した雪原。今、野良犬に出会うことはないだろうが、ふと身近にある光景のように感じる。



文：沼田 絵美（小川原脩記念美術館 学芸員）

—羊蹄山麓の湧水—

冬の間は姿を隠す日が多いだけに、たまの晴天のときには特に美しく見える羊蹄山。ご存知のように、この山の麓にはたくさんの湧き水がある。火山灰からなる山体は巨大なる過装置のようなものなので、水の湧く泉は大小それぞれ無数と言っていいだろう。比較的大きな泉として 17 が報告され、その分布や湧水量から面白いことがうかがえる。

羊蹄山の麓に分布する泉はすべてが標高 270 m に位置する。麓の西半分には多数の小さな泉が、東側には数は少ないが大きな泉が分布する。そして東側の泉で山麓全体の湧出量の 3 分の 2 を占める。最大は京極町の「ふきだし湧水」で、一日に 5 万トンの水が湧き出している。

昨年の夏のこと、大学の野外実習でこれらの泉を調査し、水質の分析を行った。調査結果から、いずれの泉の水も飲用に適していることが確認できたのだが、興味深いことに水温や水質にも泉で違いが見られ、さらには水の味まで違って感じられることだった。

飲料水の説明で「適度なミネラルが含まれ云々」と聞いたことがあるだろう。ミネラル分は多いと水の味を損なう一方、少なすぎると体内で健康を維持するために必要な鉄分やカルシウムなどを体外に排出させてしまうので、日常の飲用には適さない。そのミネラル分を多く含む泉が南西側に集中し、羊蹄山の成り立ちの一面を示すと考えられた。一方、周囲を耕作地で囲まれている泉では、畑の肥料に由来すると思われる成分が含まれていた。

水こそ生命の源であり、上質の水を供給する泉は何物にも替えがたい共有の財産である。その恩恵を長く享受するためにも、大切にしたいものである。

ふる探訪 さと

407 回



文：岡崎 毅（倶知安風土館館長）



New Books

絵本館 10～18時 (水曜休館)

- * うらしまたろう 町田尚子
- * おたからパン 真珠まりこ
- * 逆境に負けない力をつける！ 齋藤孝
- * こども菜根譚
- * 眠れなくなる宇宙のはなし 佐藤勝彦
- * きかせたがりやの魔女 岡田淳



公民館 3 階図書室 10～17時 (月曜休館)

- * 三鬼 三島屋変調百物語 四之続 宮部みゆき
- * 花咲小路三丁目のナイト 小路幸也
- * i 西加奈子
- * 雪煙チエイス 東野圭吾
- * サバイバルファミリー 矢口史靖
- * 夜明けまで眠らない 大沢在昌
- * 神仙の告白 僕僕先生旅路の果てに 仁木英之



- * 昆虫の立体切り紙 今森光彦
- * 世界で一番美しい分子図鑑 セオドア・グレイ
- * タイムボックス アンドリ・M・マクナソン
- * 死神うどんカフェ1号店別腹編 石川宏千花
- * X-01 エックスゼロワン「巻」 あさのあつこ
- * ※2月28日(火)は 図書整理日のためお休み



- * クローバーナイト 辻村深月
- * メシマス狂想曲 秋川滝美
- * おかんメール6
- * ※2月23日(木)は 図書整理日のためお休み



町長室から

年が明け、各団体の新年交礼会や町内会総会・新年会の出席に追われているうちに2月に入り、時間の早さにびっくりします。2月3日は節分。昔は豆まきし、鬼(=邪気)を払い福を呼んで年の数だけ豆を食べることで一年が健康に過ごせるとして行っていましたが、最近では色々な種類の恵方巻きを楽しみにしています。

今月は雪トピアフェスティバルが開催されます。毎年好評の「水面滑走トライアル」をはじめとする倶知安ならではの楽しい催しが目白押しで、屋台なども充実しています。楽しく盛り上がり、寒さを吹き飛ばしましょう。

現在、平成29年度予算編成作業を行っています。統合保育所の大型工事をはじめ公共施設の老朽化対策や凍上した道路整備が急務で限られた財政状況の中、住民サービスの維持・向上のため取り組んで参りますのでご協力よろしくお願いします。

降雪量の多い割には積雪量が少なく過ごしやすい本町ですが、機械除雪や屋根の雪下ろし作業をする際には、事故のないよう十分に気をつけて行うようにしてください。



西江栄二

今月のメニュー

ゼリーカップ



1個分
エネルギー 25kcal
砂糖 5.0g

★材料 (8個分)

粉寒天 小さじ1/2
水 2カップ
砂糖 大さじ3
果物 適量
(好きなもの)

★作りかた

- ①果物はゼリーに入れたときに綺麗に見えるように好きな形に切る
- ②鍋に水、粉寒天、砂糖を入れて沸騰させ、煮溶かす
- ③器に果物と②を入れて冷やし、固まったら完成

このコーナーではよく野菜を基準量(1日350g)摂ることをお勧めするお話をしています。野菜はビタミンなどの他、食物繊維の重要な供給源です。食物繊維は、動脈硬化予防や肥満解消、快調な便通など健康の強い味方です。大人は1日男性20g、女性18g位摂ることが目安で、野菜を基準量通りに摂ると約8gになります。残りは大豆製品(例:納豆1パック2.7g)きのこ(しめじ半房2g)芋(じゃが芋1個1.3g)海藻(わかめ30g小鉢1で1.6g)果物(苺1粒0.15g)穀類(米飯1膳0.4g、食パン1枚1.4g)などで摂ります。

今月のメニューは、1カップで約0.5g(粉寒天と果物)の食物繊維が摂れるデザートです。粉寒天は重さの約8割が食物繊維相当量になります。飲み物に入れたり、スープや寒天寄せなど、他のお料理に応用するのもいいですね。

食物繊維を意識しよう