

## 小・中・高校生がまちづくりを考える 倶知安町子ども議会

11月23日（金・祝）、役場3階議場にて子ども議会が開催されました。子ども議会は、町内の子どもたちに議会を身近に感じてもらうとともに、議会の仕組みを理解してもらうことを目的として、倶知安町青少年問題協議会・倶知安町教育委員会・倶知安町青少年育成会が毎年開会しているものです。

この日は、町内各小・中・高校の代表となった8名が子ども議員となり、町長に対して町政に関する質問をしました。また、議会の運営にあたる議長や事務局長については、2名の中学生が担当しました。

質問は、授業で学んだことや体験したことなどを踏まえ、子どもならではの視点から、町の未来を見据えたものが多く並びました。一般質問の内容は、以下のとおりです。



▲「議長！」と挙手する小学生（上）と質問を述べる小学生（下）

### 質問事項（一部抜粋）

多くの町民が参加できる新しいイベントを 町民自らが楽しみ親睦を深めるため、町民大勢で行う「倶知安鬼ごっこ」を提案する。
旧東陵中学校を活用した町おこしを 旧東陵中学校を観光や農業などの産業を生かした施設にし、町おこしを考えてみてはどうか。
自然を生かしたまちづくり 施設の建設が進み、自然が減少しているように感じる。豪雪を生かした施設や遊び場を作ってはどうか。
胆振東部地震の経験から 停電時、テレビなどから情報を得ることができず不安だった。防災無線の内容を聞き直す方法はあるのか。

屋内運動施設の新設を 天候に左右されることなく、トランポリンなどの運動を楽しめる屋内施設の新設をしてはどうか。
開発と観光、環境問題について 大型施設などの建設が進んでいるが、数十年後の観光客や環境保護についてどう考えているのか。日本人・外国人ともに安心して働き暮らすために定住や通年雇用を促進するために、町はどのような取り組みをすべきか、考えを聞かせてほしい。
G20 観光大臣会合の開催が町にもたらす効果は 開催にあたり、町にはどのような効果があると考えるか。また、個人として協力できることはあるのか。

## 子育て支援センターだより

### 2月の広場のお知らせ（10時～）

あいあい広場（0歳） 2月 7日（休）  
きらきら広場（1歳） 2月 14日（休）  
のびのび広場（2・3歳） 2月 21日（休）

子育て支援センターでひな飾りの制作をします。

### 第11回子育て講座（クッキング、9時45分～12時）

- 日時／2月1日（金） ■場所／保健福祉会館
- 内容／親子で調理（コロッケ、おにぎり、みそ汁）
- 参加対象児／1歳半～
- 持ち物／エプロンと三角巾は親子分、スプーン、箸、飲み物

◇広場と講座の申し込みは1月7日（月）9時30分～

### みんなで昼食会（11時30分～12時30分）

子育て支援センターで、楽しくみんなでお弁当を食しましょう。テーブルとイスを用意します。

- 日時／2月8日（金）、20日（水）
- 持ち物／お弁当、飲み物
- 申込／1月28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、年末年始（1月5日まで）

## 大会に向けて、意気込み語る

### クロスカントリースキー少年団結団式

本格的に雪が降り始め、町内の各スキー場が続々とオープンする中、12月2日（日）に総合体育館において、倶知安クロスカントリースキー少年団の2018-2019シーズン結団式が執り行われました。

結団式では、同少年団の古谷真司会長があいさつしたほか、白木茂スキー連盟会長や田中洋子教育長らが来賓として出席し、団員らに対し、体だけではなく心も鍛えることや、ともに頑張る仲間の大切さについて、話しました。

その後、団員は自己紹介と併せて、それぞれが掲げる今シーズンの目標を発表し、11日（金）～13日（日）に本町で開催される第51回北海道中学校クロスカントリースキー大会を控える中学生は、その大会で、好成績を収める活躍をしようと、意気込みを語りました。

なお、この前日の12月1日（土）にはアルペンスキー少年団の結団式も開催されました。



## 正月太り、解消はお早めに

この季節は楽しいイベントが続く、体重が増えてしまった人も多いのではないのでしょうか。体重が増え始めた今このタイミングこそ、体を元に戻すチャンスです。



### 内臓脂肪の方が落ちやすい

脂質はもろろんのこと、糖質も過剰摂取すると脂肪へ変わり、体に蓄積します。脂肪には、内臓周囲につく「内臓脂肪」（お腹まわり）と、皮膚直下につく「皮下脂肪」の2種類があり、内臓脂肪は燃えやすく、皮下脂肪は燃えにくい特徴があります。

### まずは食事の見直しを

油もの、甘いものの摂りすぎに注意しましょう。おすすめは、冬が旬の野菜（大根、人参、ネギなど）を多く食べることです。野菜には脂肪吸収を抑える効果があり、また冬野菜には体を温める効果もあるため、冷え性の方にもおすすめです。

### お酒の飲み過ぎに注意

アルコールはそれ自体の糖質に加え、食欲増進効果によって過食につながります。またアルコールには利尿作用があることに加え、アルコール分解には水分が使われるため、多量飲酒によって体は脱水状態となります。脱水状態になると、血液やリンパが淀み、体内の老廃物が蓄積してしまいます。冬は、特に水分摂取量が減るため、意識的に水分補給する必要があります。

### 継続的な運動を

脂肪を燃やすためには、激しく短い運動よりも、軽い運動を長く続けることが効果的です。ウォーキングを20分以上など、無理のない範囲で体を動かしましょう。

### 余裕ある目標設定で

健康維持のポイントは「小さなことからコツコツと」です。「週一回散歩する」など、簡単なことから構いません。まずは目標を立てて継続的に取り組んでみましょう。

☎ 福祉医療課保健指導係

22-1144

## 「慣れた自宅でも慎重に掃除しましょう」

年末の大掃除をすっかり済ませ、新しい年を迎えられた方も多いと思いますが、慣れた自宅の掃除でも、さまざまな危険が潜んでいます。掃除中のけがで救急搬送される方は、60〜70歳台の方が全体の約4割を占めています。

### 転倒・転落の危険

▼窓の拭き掃除や換気扇の掃除、電球の交換などは、高所での作業となります。回転椅子など不安定なものではなく、安定した椅子や踏み台を使い、両手を塞がないように行いましょう。

▼階段で掃除機をかける場合は、両手が塞がりバランスを崩しやすくなります。片手で扱える軽いタイプの掃除機を使用したり、無理をせず拭き掃除で補うなどしましょう。

▼ベランダや雨どいなど高い所の掃除では、脚立が転倒し転落する危険性が高まります。脚立は平地の安定した場所で使用し、無理な体勢はとらないようにしましょう。

▼浴室では、水や洗剤などで床面が滑りやすいので、転倒に気をつけましょう。

### 外傷の危険

▼浴室やトイレで、塩素系のカビとり剤を使う場合には、ブラシの勢いが強く洗剤がはねて目に入ったり、気分が悪くなる場合もあります。手袋や眼鏡などで皮膚を保護し、十分な換気を行きましょう。

▼包丁や換気扇などの鋭利なものにより、切り傷などを起こす危険があります。手袋などで保護して、慎重に行いましょう。

大掃除は、普段よりも高所での作業が多くなり、作業動作も大きくなるため「片手はしっかり何かに掴まる」などを意識し、行いましょう。また、家族が集まる時に手伝ってもらうなど無理はせず、新しい年もぜひ元気にお過ごしください。



☎ 福祉医療課地域包括支援センター

23-0100