

くっちゃん

広報
2月号
2019 No. 1081



まち・ひと・しごと 俱知安高等学校
教諭 土生 紘太郎 さん
特集 この町とともに歩んだ二十年

一表紙の写真について一

1月9日に世代交流センターで行われた小中学生書き初め大会の様子です。本紙8ページでは、入賞作品の一部と入賞者の氏名を紹介していますので、併せてご覧ください。



今年度はカフェも盛況「農高のおみせ」

倶知安農業高校が6月から営業していた「農高のおみせ」。今年度最後の営業となった12月20日は、中小企業センターにて農産物や加工品などの販売が行われました。



スキーの楽しさを教わりました

1月3日から5日までの三日間、旭ヶ丘スキー場では、小学1・2年生を対象としたスキー教室が実施され、参加した子どもたちは、熱心に指導を受けていました。



新年の喜びを分かち合い、親交深める

1月7日、町内ホテルにて平成31年倶知安町新年交礼会を執り行いました。この日は、町職員や町議員の他、町民ら141名が会場に集まり、年頭の挨拶を交わしました。

まちの話題

— PHOTO SPOT —



カウントダウン 新年の訪れを祝う

12月31日から1月1日にかけて、ニセコグラン・ヒラフスキー場で新年の訪れを祝うカウントダウンイベントが行われました。

撮影：Tsutomu Nakata

提供：ニセコマウンテンリゾート グラン・ヒラフ



威勢の良い声が響きました

倶知安魚菜卸売市場で1月5日、新春の初せりが行われました。市場関係者らが今年の市場の活況を祈願した後、買受人は地元の新鮮な野菜などを競り落としていました。



災害の無い町を目指して

新年恒例の消防出初式が、1月7日に羊蹄山ろく消防組合倶知安消防署前にて執り行われ、消防職団員を始め関係者が参加し、人員報告や観閲が行われました。

まちひとしごと

Vol. 28

北海道倶知安高等学校

教諭 土生 紘太郎 さん



身近にある世界から学び 視野を広げて

倶 知安町で少年時代を過ごし、野球やスキーに親しんできたという土生紘太郎さんは、中学卒業後、札幌市内の高校・大学に通い、現在は北海道倶知安高等学校で英語科の教員を務めている。

「父が教員だったこともあり、幼いころからその仕事に対しある程度意識をしていました。また、学生時代に出会った先生方から受けた影響も大きく、大学進学を機に自らも教員となることを決意しました」

大学在学中に教員免許を取得し、卒業後は檜山管内の高校に5

年間勤務した後、2年前、倶知安高校に赴任した。

数年ぶりに倶知安での生活を始めたが、当初はスキー場周辺はもちろん、市街地においても、大きく変化したその町並みや、多くの外国人の姿に、正直なところ、地元に戻ってきたという実感は薄かったと話す。

「私が子どもの頃に比べ、町の見え目は大きく変わりました。一方で、日々の暮らしの中などで、当時お世話になった方々から、声をかけてもらう機会があり、住んでいる人が変わったわけではないのだと感じるようになりました」

土生さんは現在、クラス担任を担っていないものの、生徒会やESS (English speaking society) で顧問を務めており、これらの活動を通じ、高校生と共に地域に出ていく中、この町を訪れ暮らす外国人と接する機会も多いという。

「生徒たちは、学校での活動はもちろん、日常生活を通して、倶知安高校の生徒ならではの貴重な体験をしています。英語は学校の授業で学べますが、それを実際に使ってコミュニケーションをとることなど、学びの必要性を、地域を通して理解することで、自らの

視野を広げてほしいと考えています」

学校生活をはじめ、多くの経験から、日々成長する高校生を見て、自身も、いつまでも学ぶ姿勢を大切にしたいと土生さんは話していた。

「さまざまな活動を通して社会と接点を持つことで、生徒も自ら考え、それを実践しています。成長する生徒の姿に気付かされることも多く、私自身も彼らからたくさん学ぶことができます」

彼らの成長から、教員が学ぶことがある。そのことは、生徒の数が多くても、教員一人一人がしっかりと向き合うことを大切にしているからこそその結果だろう。

「生徒が地域の方々からさまざまなことを教えてもらっている中で、我々教員も、これまで以上に地域との接点を大切にし、時に協力して、地域にとっても、高校にとっても、お互いに必要とされる関係を築いていきたいと考えています」

※まちひとしごとは不定期連載です

式典の中で、小中学生時代の写真を集めた「思い出アルバム」の上映が終わると、3名の恩師が壇上に。新成人たちは、思いがけないゲストの登場に驚きを隠しきれない様子で、会場からは大きな歓声があがりました。今年の新成人は、平成25年に統合した俱知安中学校の第一期卒業生の年代です。寺口由之先生（俱知安中学校）は、統合となった激動の年をともに乗り越えたことに触れ、「自身が決めた道をしっかりと歩んでほしい」と激励しました。

小中学生時代を振り返り 恩師が祝福

俱知安町の成人を祝う式典「はたちのつどい（教育委員会主催）」が1月13日(日)、文化福祉センターで開催され、87名の新成人が出席し、大人としての新たな一歩を踏み出しました。式典では、新成人を代表して高橋朋也さんが「はたちの誓い」を、辻口優磨さんが「お礼の言葉」を述べました。

新たな門出を祝う 87名が大人の仲間入り

2005



ピカピカのランドセルを背負い 小学校へ入学

2010



思い出深い 修学旅行

2014



俱知安中学校統合後 初めての卒業式

2019.1.13



2019.1.13



はたちの誓い

成人としての自覚と責任を持って



高橋 朋也さん

Tomoya Takahashi

ともに支え高め合ってきた友人たちとともに、私が生まれ育ったこの俱知安町で成人の日を迎えられたことを嬉しく思います。

私たちは、成人という人生の節目を迎えたという喜びはもちろん、一人の大人として、判断や行動の一つ一つに責任を持たなければならないということも実感して

います。私は現在、社会に貢献できる人を目指し、俱知安町職員として仕事に取り組んでいます。これから先どんな困難が待ち受けていようと、成人としての自覚と責任を持ち、精一杯努力していくことをここに誓います。

(一部抜粋)

お礼のことば

感謝を忘れず、正しく誠実に

私は高校卒業後、柔道整復師とはり師・きゅう師の資格を取るため進学し、学業の傍ら、リハビリ助手として病院にも勤務しています。現場で多くの患者さんと関わる中で、自分の選んだ道へ進めるよう日々精進しています。

今日、私たちがこうして集い、成人式を迎えられたのは、いつも支えてくださる両親や家族、導

いてくださった先生方や地域の方々、そしてともに歩んできた仲間たちのおかげです。この感謝の気持ちを忘れることなく、成人として社会人として力強く正しく誠実に生きていくことを誓い、成人代表の挨拶とさせていただきます。

(一部抜粋)



辻口 優磨さん

Yuma Tsujiguchi



この町と
ともに歩んだ二十年

特集

ふるさとへの 想い

新成人のみなさん おめでとうございます



滝谷 勇太郎さん
Yutaro Takiya

小学校高学年から中学校卒業までを倶知安で過ごし、現在は札幌にある専門学校に通う滝谷勇太郎さん。4月からは、倶知安町職員として勤務します。社会人になる不安もあるが、期待も大きいと話す滝谷さんに、故郷への思いや今後の目標を聞きました。

倶知安での思い出は？

小学5年生の時に野球部に入部してから、野球に没頭しました。小中学校ともに、監督や先生方に厳しくご指導いただいたおかげで、野球の技術だけではなく、人間としても大きく成長できたと感じています。

倶知安ってどんな町？

スキー・スノーボードや川釣りなど、季節を問わずさまざまなレジャーを楽しむことができます。また、空気や農産物もおいしく、町の特色の一つ一つが魅力的で、住みやすい町だと感じています。

倶知安町職員としてどのような仕事をしてみたい？

イベントを企画するような仕事に興味があります。新幹線駅開業や高速道路の開通など、まだまだ発展するであろう倶知安のまちづくりの一端を担うような仕事に携わり、町の魅力を発信していきたいです。

二十歳になって挑戦したいことは？

野球の指導者をやりたいです。子どもたちに、野球を通して努力することの大切さを伝えていきたいと思っています。

取材を通して、ふるさとの風景やそこで出会った人たちとの思い出が、二十歳を迎えた彼らの胸に深く刻まれていることを知るとともに、倶知安がいつまでも私たちのふるさととして、帰りたくなる町、住み続けたいと思える町であることが必要だと、改めて感じました。倶知安という町が、これからの未来を皆さんとともに歩んでいくことができますように。

今月号の特集では、成人記念式典「はたちのつどい」の様子を紹介するとともに、新成人の皆さんの表情や声を多く紹介することで、倶知安と歩んできた20年間を振り返るアルバムのようなページにしました。成人式は、一つの通過点です。皆さんには、これからも思い出や経験という写真を一枚一枚丁寧に貼った、人生という名の素晴らしいアルバムを作っていくしてほしいと思います。



年の初め 大きな紙に元氣よく
小・中学生書き初め大会

毎年恒例となっている「小・中学生書き初め大会（倶知安町青少年育成会主催）」が1月9日（水）、世代交流センターで開催され、町内の小中学生62名が、大きな紙いっぱい力強く作品を書き上げました。

これらの作品については同日、書家荒野洋子氏や青少年育成会平野雄二会長らにより審査され、以下のとおり入賞者が決まりました。（敬称略）



	小学1・2年生 「げんき」	小学3・4年生 「思いやり」	小学5・6年生 「希望の光」	中学生 「自然の威力」
倶知安町長賞	佐々木 唯了	鈴木 蒼空	宮崎 れい	千石 小桜
倶知安町教育長賞	大友 心	川村 瑚弓	辻 木 楓	館 瑠莉香
倶知安町議会議長賞	前田 煌矢	藤村 乙寧	竹越 友哉	渋谷 彩夏
青少年育成会会長賞	柏原 李音	前田 陽葵	藤村 一慶	大迫 りょう
倶知安町文化協会会長賞	小林 篤史	中島 愛結	高島 涉人	川村 和苑
倶知安ライオンズクラブ会長賞	山階 蓮雄	高島 祐斗	高市 ももか	樋口 春華
倶知安ロータリークラブ会長賞	カ 一 乃 愛	中澤 佑真	カ 一 孜江埜	宮崎 唯一
倶知安コスモスの会会長賞	柳谷 理人	川崎 礼依	田中 香澄	東條 希星
佳 作	富永 壮祐	小室 実結	竹山 侑来	後藤 夕奈
入 選	山崎 日菜香	山本 雄斗	廣坂 杏珠	佐藤 ひなた

食を食べることで、体も「ことば」も成長を！
食と言語の関係について学びましょう

お子さんの年齢が1歳を過ぎた頃、お母さんから「ことばが遅い」、「発音がはつきりしない」など、ことばの育ちについて心配する声が多く聞かれるようになります。ことばは、耳で聞き取り・頭で考え・発するものです。その全ての働きが充実すると、単語の数が増え、ことば中心のコミュニケーションへと変化していきます。

乳児は生後5ヶ月頃から離乳食を始め「食べる」ことで、舌や口が協力して動く練習をします。そして、幼児になると骨付き肉にかぶりつき食べることができ、まです成長します。食事のつまづきは、ことばの心配と関連していることが多いのです。

ことばの専門家 言語聴覚士さん
に会いましょう!!

次の日程で、小児専門医療機関コドモックルから言語聴覚士齋藤幸子氏が行ってきます。ことばの育ちを学べる貴重な機会です。早めの申込みをお勧めします。

羊蹄山ろく地域子育て支援講座
食べることの発達

～口の動きを育てるかわりについて～

日時 3月12日(水) 10時～11時
会場 保健福祉会館(北3東4)
講師 北海道立子ども総合医療・療育センター(コドモックル)リハビリテーション課 言語聴覚士 齋藤幸子 氏
参加料 無料
対象 子育て中のお父さん・お母さん、子育てに関心のある方など必ず事前に申し込みを!

申込は2月1日(金)～28日(水)9時～17時まで
に福祉医療課保健指導係 ☎23-0500

※当日は先着20名に限り託児をします。また、0歳児であれば抱っこで一緒に話を聞けます



親子スポーツクラブからのお知らせ
見学会を開催します

親子スポーツクラブでは、2歳から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。季節のイベントやリズム遊び、絵本の読み聞かせや手遊びなど、まずは見学会と一緒に遊びませんか。1歳半からでも、入会できる場合がありますので、ご相談ください。

興味のある方は、お気軽にお問い合わせください。

■日時/2月19日(水)10時～11時30分
■場所/世代交流センター(絵本館隣接)
■親子スポーツクラブ(平日9時～16時)
☎ oyakosc@yahoo.co.jp
☎ 090-9528-1125(工藤)



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6日(水)
きらきら広場(1歳) 3月7日(木)
のびのび広場(2・3歳) 3月28日(水)

◇申込は2月12日(水)9時30分～

子育て講座「ウォーク&ステップ」

■日時/2月26日(水)10時～11時

子育て講座「虫歯にたくないお母さん集まれ！」

■日時/2月28日(金)10時～11時

■講師/歯科衛生士 仲洋子氏

子育て講座「くるまぎ勉強会(身近な税のお話)」

■日時/3月8日(金)10時～11時

■講師/北海道財務局小樽出張所職員

◇子育て講座の場所はいずれも子育て支援センター、申込は2月4日(水)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

冷えは万病の元
冷えから体を守りましょう

体を温めるグッズはいろいろありますが、よく使われるのが使い捨てカイロ。注意点を守れば、手軽に冷えから体を守ってくれる優れものです。効率的に利用して、寒い冬を乗り切りましょう。

と血流が悪くなり、筋肉が固くなってしまいます。そんな時は、肩甲骨の間を温めましょう。お腹/全身が冷える時、おへそより指2本分下にある「気海」というツボを温めるのが効果的です。温めることで、コンディションが安定します

カイロをあてた部分をベルトやサポーターなどで圧迫すると血流が抑えられ、皮膚の感覚が鈍くなり、低温やけどを引き起こしやすくなります。(1)カイロを直接肌にあてない。(2)カイロのあたっている場所を圧迫しない。(3)一カ所に長時間あてない。(4)熱いと感じた時はすぐにはずす。など使用上の注意を守りましょう。就寝時の使用は避けたいほうが良いでしょう。

■腰・お尻/腰は、冷えによる不調を感じやすい場所です。おへその真裏には「命門」というツボ、そこから指2本分外側には「腎腧」というツボがあります。この辺りにあてると、腰全体を温めることができます

効率的に体を温める部位
■首の下/首を前に曲げた時に、首と背中との間に骨が飛び出しているところがあります。ここには「大椎」という全身を温めるツボがあります。太い血管があるため、首を温めることで、全身が効率よく温まります

■足/全身を温めるには、太い血管がある足首のくるぶし周辺を温めるとよいでしょう。内くるぶしの後ろ、アキレス腱との間のくぼみには「太谿」という冷えによいと言われるツボもあります

■背中/肩から背中にかけての僧帽筋という大きな筋肉は、冷え

問 福祉医療課地域包括支援センター ☎23-0100



暮らしの i Information

募 集

非常勤・パート職員募集

子育て支援センター非常勤職員

1名

■応募資格／保育士、教員（幼稚園小・中・高校）免許のいずれか
■任用期間／4月～2020年3月（以降更新可能）

■業務内容／子育て相談、育児指導、育児情報の提供

○勤務時間／月～土曜日の8時30分～13時、9時30分～13時、13時～17時、9～17時で月124時間のシフト制※月1～2回土曜勤務有
■勤務場所／子育て支援センター
■賃金・待遇／月額11万4千円～15万6500円（社会保険・雇用保険）

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

【確定申告の時期です】

e-Taxは国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」をご利用ください。<http://www.e-tax.nta.go.jp>

■e-Taxの利用手続きがより便利になります
「確定申告書等作成コーナー」で申告書を作成してe-Taxで申告書を送信する場合、「マイナンバーカード方式」と「ID・パスワード方式」の選択ができるようになりました。スマートフォンやタブレット端末をお使いの方でe-Taxによる送信をされる方は、「ID・パスワード方式」をご利用ください。

ID・パスワードは、税務署にて職員と対面による本人確認を行った後に発行されます。運転免許証などの本人確認書類の持参が必要です。

■「ふるさと納税ワンストップ特例」の申請書を提出された方へ
ふるさと納税ワンストップ特例の適用に関する申請書を提出された方が確定申告を行う場合には、ワンストップ特例の適用を受けることができません。確定申告を行う際に、全てのふるさと納税の金額を寄附金控除額の計算に含める必要がありますのでご注意ください。
■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。
■税務課納税対策室納税係 ☎ 56 - 8002

※その他の日時で説明を受けた場合は別途調整をします

■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

行政相談委員の募集

行政相談委員法に基づき、総務大臣から委嘱される行政相談委員2名を募集します。

■応募資格／
○65歳未満で町内在住者
○次のいずれかに該当しないこと
・公職選挙法第3条に規定する公職にある者、公職の候補者として立候補している者および公職の候補者として立候補する予定であるもの

・常勤の国家公務員および地方公務員

○地域の事情に明るいこと

○委員にふさわしくない非行のない者

■任用期間／4月1日～翌々年3月31日※2年ごとに任期を更新

■業務内容／

○国の行政機関の業務に関する苦情などの相談に応じ、申出人に必要な助言をし、および関係行政機関などに苦情などを通知することなどを業務とする。例えば次のような業務

・2カ月に1～2回の行政相談所の開設（1回2～3時間程度）
・行政相談制度の広報活動
・研修会への参加（函館市（5月下旬）、近隣町村（年3回程度）など）

■勤務時間／所定の勤務時間はなく、行政相談員としての活動に要する時間が勤務時間となります
■勤務場所／活動内容により異なります。例）自宅、公民館、役場など
■賃金・待遇／無報酬。ただし、行政相談員としての活動に要した事務費や会議への出席旅費などは、後日実費弁償します。

■申込方法／2月28日（木）までに履歴書を住民環境課生活安全係（☎56 - 8005）に提出

■総務省函館行政相談センター
☎0138 - 23 - 0909

町営住宅入居者募集

■募集期間／2月1日（金）～15日（金）

一般世帯（家族）向け

・羊蹄団地（北3東7）
2LDK（2階）2戸
2LDK（4階）1戸
・望羊団地（北4東4）
2LDK（3階）1戸
■高齢者（60歳以上）向け
・望羊団地（北4東4）
2DK（2階）1戸※スロープ有

申請には必要書類、所得制限などがあります。詳細は問合せ。
■関連設住宅係 ☎ 56 - 8012

道営住宅入居者募集

■抽選日時／3月11日（月）10時～
■抽選会場／町公民館（南3東4）
■一般世帯向け
・羊蹄団地（北3東7）
2LDK 1戸 駐車場有料
■申込場所、期間／町公民館（南3東4）、3月7日（木）～9日（土）、9時～18時※9日（土）は17時まで

■入居予定日／5月中旬
■その他／申込や入居に関する要件（抽選確率の優遇処置・住戸内の設備関係を含む）は直接問い合わせください
■道営住宅指定管理者マંションマネージメントサービス（小樽市稲穂3丁目10番19号）
☎0134 - 34 - 1373

周 知

平成31年度放課後児童クラブ入会申し込み

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適切な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、次のとおり申込みをしてください。

■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）
○おぞらクラブ
西小学校（南6西3）

■対象児童・入会の要件／町内の小学校に在籍している児童で、保護者の仕事や病気などを理由に、家庭での保護を受けることができない児童※入会定員を超えた場合、低学年を優先

■申込方法／申込書および勤務証明書などを提出
■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
※詳しくは問合せください
■福祉医療課少子高齢化対策室福祉係 ☎ 23 - 0500

冬季生活支援費助成事業

灯油価格の高騰が町民生活に影響を及ぼしていることから、低所得など一定の基準を満たす世帯に助成をしています。

対象と思われる世帯にはお知らせしていますが、届いていない世帯で

次の要件に該当する場合は申請をしてください。

■基準日／平成30年12月1日現在
■対象世帯／平成30年度町民税非課税世帯で次の要件に該当すること
① **高齢者世帯**／全員が70歳以上（昭和23年11月30日以前生まれの人）
② **障がい者世帯**／身体障害者手帳（1級または2級）・療育手帳・精神障害者福祉手帳を持っている、または障害年金を受給している（該当者が世帯主または配偶者、もしくは2親等以内の親族からなる世帯）
③ **ひとり親世帯**／児童（平成12年4月2日以降に出生）を扶養する母子および父子家庭、または実際に扶養している、もしくは両親がいない18歳以下の子どもを養育している世帯

■支給額／1万2千円
【対象にならない世帯】
生活保護世帯・施設入所や長期入院など、その他の理由により1カ月以上対象者が不在となる世帯・事実上他の者に扶養されている世帯

■手続きに必要なもの／**世帯主の印鑑、通帳、保険証など本人確認ができるもの**
※障がい者世帯は他に、各種手帳、障害年金証書または障害年金通知書

■受付期間／3月15日（金）まで
■福祉医療課 ☎ 23 - 0500 ※高齢者世帯は高齢者介護保険係、障がい者世帯・ひとり親世帯は福祉係へ問合せください

「道有林」への入林自粛について

エゾシカ狩猟期間中（10月1日から3月31日まで）は、多くの狩猟者が「道有林」へ入林します。狩猟に伴う事故防止のため、この期間中の狩猟目的以外での入林は控えてください。

エゾシカによる森林などの被害を低減するため、皆様のご理解とご協力をお願いします。

北海道水産林務部森林環境局道有林課道有林管理グループ ☎ 011-204-5519（直通）

ママにもできる！チャイルドカット 前髪カット講座

絵本の読み聞かせをするように、スキンシップをとりながらお子さんに似合う前髪カットができるよう、プロの美容師が、一人一人のお子さんをカットしながらレクチャーします。お気軽にお越しください。

※無料

■日時／2月18日(月)10時～11時

■場所／子育て支援センター（南3東5）

■美容室 KAZU ☎ 55-5751
美容室 COCO ☎ 22-5221

事業者・労働者の皆様へ

2019年4月1日から働き方改革関連法が施行されます。それに対応した36協定などに係るリーフレットが作成されました。

詳細については次のHPをご覧ください。
■厚生労働省／「働き方改革」の実

現に向けて

☎ <https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsite/bunya/0000148322.html>

■北海道労働局／働き方改革

☎ https://site.mhlw.go.jp/hokkaido-roudoukyoku/hourei_seido_tetsuzuki_koyou_kintou/hourei_seido/_120025.html

■相談窓口／

北海道働き方改革推進支援・賃金相談センター
☎ 0800-919-1073

小樽労働基準監督署 告知安支署
☎ 22-0206

中皮腫や肺がんなど、石綿による疾病の補償・救済について

中皮腫や肺がんなどを発症し、それが労働者として石綿ばく露作業に従事していたことが原因であると認められた場合には、労働者災害補償保険法に基づく各種保険給付や石綿による健康被害の救済に関する法律に基づく特別遺族給付金が支給されます。石綿による疾病は、石綿を吸ったから非常に長い年月を経て発症することが大きな特徴です。

中皮腫などでお亡くなりになられた方が過去に石綿業務に従事されていた場合には、労災保険給付などの支給対象となる可能性がありますので、ご相談ください。

■北海道労働局労働基準部労災補償課 ☎ 011-709-2311

■小樽労働基準監督署 告知安支署 ☎ 22-0206

消防署からのお知らせ

インフルエンザが流行っています
注意しましょう

インフルエンザは普通の風邪に比べて症状が急激に現れ、倦怠感などの全身症状が強いのが特徴です。特に高齢の方や妊婦さん、乳幼児などが感染すると合併症を引き起こし、重症化する場合があります。

日頃からの手洗い・うがいの徹底や、多くの人が集まるような場所に出かけるときはマスクを着用するなどしてインフルエンザの感染を防ぎましょう。

「インフルエンザかな？」と思ったら、医療機関を受診しましょう。

	平成30年	平成29年
火災	9件	12件
救急	809件	869件
救助	30件	25件
その他	127件	157件

まちの事件簿―地域安全ニュース

主な事件

▽窃盗事件の発生
スキー場において、スノーボードが盗まれる事件がありました。
▽器物損壊事件の発生
商業施設の駐車場において、車両に対する器物損壊事件がありました。

▽同居侵入事件の発生
宿泊施設内に無断で侵入される事件がありました。

交通事故

▽12月1日、町道の一時停止のある交差点において、車両同士の出会い頭事故が発生しました。
▽12月8日、国道5号線において、出会い頭で衝突する事故が発生しました。

	平成30年	平成29年
人身	28件	29件
物損	768件	651件
死者	0名	0名

消費者コーナー

倶知安消費者協会

電話での商法のいろいろ

- ①「小売電力の契約で、月々の料金が安くなります」との誘いで、検針の内容を聞かれ、伝えると契約書類を送ってきます
- ②「不用品を買い取ります」と言うが、実際は貴金属のみを買い取っていきます
- ③「電話が古く、今後使えなくなりますよ」と不安をあおり新たな契約を迫る
- ④「健康であるために・・・」と親切に近づいてくる健康食品や化粧品の業者

これらが最近の傾向です。どれもすぐに悪質とは言い難いのですが、消費者を不安にさせるものです。

電話が来たらずぐに判断せず、一度電話を切りよく考え、わからない場合は消費者協会にご相談ください。

■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

自動車事故対策機構からのお知らせ

介護料支給のご案内

自動車（バイク含む）事故による重度後遺障害（脳損・脊損）により介護を要する方へ、後遺障害の程度や介護サービス、介護用品の購入などに応じて月額2万9290円～13万6880円を支給します。

※介護保険サービス、労災の介護給付などの併用はできません。ただし、自立支援法の基づくサービスを受けられている場合や、入院している場合も対象になることがありますので、問い合わせください。

交通遺児等育成資金貸付のご案内

自動車（バイク含む）事故により死亡または重度後遺障害（脳損・脊損）を負われた方の義務教育終了前の子弟に対し、月々一定額の育成資金を無利子で貸し付けします。

■自動車事故対策機構札幌主管支所 ☎ 011-218-8155

■ <http://www.nasva.go.jp/>（「ナスバ」で検索）

交通遺児等友の会入会のご案内

自動車（バイク含む）事故により死亡または重度後遺障害（脳損・脊損）を負われた方の義務教育終了前の子弟のいる家庭に対し、旅行会や交流会、レクリエーションの開催や会報の配布（年4回）などを行います。

ニュースと法律用語

ニュースなどで、「容疑者」、「被告」という言葉を聞くことも多いと思いますが、これらはいずれも報道慣行上用いられる言葉で、法律用語としては正確な表現ではありません。

「容疑者」とは、ニュースなどで、犯罪の嫌疑をかけられている人のことを指す用語として用いられていますが、法律用語では「被疑者」といいます（正確には、「容疑者」という言葉も一部法律に登場することがありますが、刑事手続において用いられる用語は「被疑者」です。）。

また、「被告」という言葉ですが、ニュースなどでは、刑事事件で公訴の提起をされた人のことを「〇〇被告」と呼んで報じます。この言葉、法律上は、お金の貸し借りなどを裁判で争う民事事件で登場する用語で、民事裁判で訴えられた側を「被告」と呼んでいます。刑事事件で起訴された人のことは、法律用語では「被告人」と呼びます。

報道で「容疑者」という言葉が使われ始めたのは80年代からで、それまでは呼び捨てでした。しかし、無罪推定原則があるのに呼び捨てはおかしいとの議論が生じ、呼称をつけたのですが、「被害者」と聞き間違えやすいので、「容疑者」という言葉を使うようになったと言われています。また、「被告」という言葉が使われ始めた理由については、字数の制限とも、「非国民」と聞き間違えるからとも言われます。

正確な法律用語の使用方法ではありませんが、聞き間違えを防ぐための工夫があるのですね。



ようてい法律事務所
弁護士 渡邊 恵介
☎ 21-6228

1月17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	口	16,634人（前月比 +648）
男	8,550人（前月比 +385）	
女	8,084人（前月比 +263）	
世帯数	9,395世帯（前月比 +644）	
うち外国籍住民	1,978人（前月比 +650）	

世界に誇れるリゾート地へ
「俱知安町宿泊税条例」が町議会で可決

町は、世界に誇れるリゾート地として発展していくことを目指し、地域の魅力を高めるとともに、市街地とスキー場エリアを結ぶ交通網の整備、最大の観光資源である自然環境の保護や、北海道新幹線の俱知安駅開業を意識したまちづくりなど、町が行うべき観光の振興に必要な費用に充てるため、すでに宿泊税を導入している自治体の視察や、専門的な幅広い助言、意見交換をする「俱知安町法定外税に係る有識者会議」の開催、観光客を対象としたアンケートの実施など、宿泊税の導入検討を進めてきました。



▲観光客を対象としたアンケートの様子

その成果を踏まえ、昨年9月の定例町議会に、「俱知安町宿泊税条例」案を提出し、町議会は、条例案を所管する総務常任委員会に付託しました。その後、同委員会において関係者から意見を聴くなど審議を続けた結果、昨年12月の

定例町議会にて同条例が可決・成立しました。

宿泊税は、本年11月からの導入を予定していますが、今後、総務大臣との協議・同意が必要です。国内外から多くの観光客が訪れるこの町が、一年を通じて今まで以上に観光客に満足していただける、世界に誇れるリゾート地へと発展していくために、今後も引き続き手続きを進めていくとともに、その進捗などについて、広報紙などを活用してお知らせしていきます。

宿泊税とは
宿泊税は、特定の用途にのみ税金を充てることのできる法定外目的税です。現在、東京都・大阪府・京都市で導入されています。本年4月からは金沢市が導入を予定しています。

俱知安町の宿泊税
俱知安町では、町内の施設に宿泊する方から、食事代や消費税などを除いた宿泊料金の2%を宿泊税として徴収する予定です。

宿泊税の概要について
 町総務課 ☎56-8001
 宿泊税の徴収について
 町税務課 ☎56-8002

2月18日(月)～3月15日(金)まで
確定申告にはマイナンバーの記載が必要です

- 受付時間／9時～12時、13時～16時30分
- 会場／役場1階税務課
- 対象者／今年1月1日現在、町内に住所があり、次に該当しない方
 - ①税務署もしくはe-Taxで確定申告をする人
 - 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は確定申告が必要）
 - ③収入が公的年金等のみの人で、(ア)昭和29年1月1日以前生年月日148万円以下の人 (イ)昭和29年1月2日以後生年月日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20万円以下の場合には所得税の確定申告が不要です。ただし、この場合でも③に該当しないときは、町道民税・国民健康保険税の申告が必要です。また、所得税の還付を受けられる場合は、所得税の確定申告が必要です。これらの申告をする場合は、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をする必要があります。

- 申告に必要なもの／
 - ①マイナンバーカード※ない場合は、通知カードと身元確認書類（運転免許証や健康保険証など）
 - 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
 - ※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の書類を必ず持参ください
 - ※申告案内ハガキが届いていないくても、申告が必要な人は期間内に申告をしてください
 - ※所得税の確定申告とは異なり、平成30年中に収入が無かった人や非課税所得のみの人でも、必ず申告をしてください
- 町税務課住民税係（窓口⑧）
☎56-8003

安心して暮らすために
「町内会加入促進条例」

俱知安町では近年、少子高齢化やリゾート開発に伴う急速な交流人口の増加、また集合住宅や単身世帯の増加などに伴い、町内会などへの加入や活動への参加が減少しており、地域コミュニティの希薄化が危惧されています。

そこで町は、地域住民、町内会や事業者および町の相互理解と協働により、町内会などへの地域住民の加入と参加を促進し、誰もが安心して快適に暮らすことができる地域コミュニティの実現を目指し「俱知安町町内会等への加入及び参加を促進する条例」を施行しました。

条例の内容については、詳しくは町HPをご覧ください。



http://www.town.kutchan.hokkaido.jp/Living-Information/kurasi-kankyoutaisaku/3007/
 町住民環境課生活安全係
 ☎56-8005

高校生が
英語で観光案内を

1月9日(水)・10日(木)の二日間、ひらふ地区のホテル「マイ・エコロッジ」にて「英語観光案内コンテスト」が開催され、町内在住または町内に通学する高校生7名が参加しました。

俱知安ロータリークラブが主催するこのコンテストは、外国人への接客を通して英語力やコミュニケーション能力を競い合うもので、2年前から開催されています。観光客役を務める外国人からの質問に対し、高校生は、地図や観光パンフレットなどを用いながら英語で説明しました。

観光協会吉田聡会長らが審査にあたり、今年には青木萌乃住さん（俱知安高校2年）と森山光南さん（同校1年）の2名が優秀者に選ばれました。両名には副賞として、オーストラリア研修旅行が贈呈されました。



▲1月9日の様子

冬もみんなあつまれ！
まちなか広場 in イーバシヨ

子どもや子育て中のお母さん、お年寄りなど誰もが気軽に時間を過ごせる、みんなが気軽に立ち寄り遊べる空間を開設します。

■期間／2月23日(土)～2月28日(木)
 ■時間／昼の部 11時～16時（予定）
 夜の部 18時～20時30分（予定）
 ※夜の部は子どもみでの入場不可

■場所／くっちゃんまちなかベース「イーバシヨ」
 ■内容／子どもの遊び場・映画上映・子ども食堂・おさがり市・ミニライブなど（予定）

イーバシヨを活用した他のイベントの様子



※内容などは変更する場合があります

町まちなか広場プロジェクト実行委員会事務局
 ☎22-1108（俱知安商工会議所）

建物の倒壊・屋根からの落雪など
雪の事故に注意しましょう

積雪による建物の倒壊事故を防ぐため、屋根の雪下ろしを行いましょ。

気温や雪の降り方によっては、普段落ちない屋根の雪が一気に落ちることがあります。また、気温が上昇した日中には、落雪により道路の一部がふさがれることもありますので、屋根に雪が残っている場合は十分注意しましょう。

なお、雪下ろしをする際は、命綱をつけるなど落下事故に注意し、一人で作業を行わないようにしましょう。また、災害時の避難経路を確保するため、非常口や避難階段、敷地内などの除雪を行いましょ。



町建設課豪雪対策室 ☎56-8011
 まちづくり新幹線課建設指導係 ☎56-8012
 住民環境課生活安全係 ☎56-8005

北海道中学校スキー大会結果
 俱中クロカン・アルペンで全国大会出場へ

第51回北海道中学校スキー大会のクロスカントリー競技が、俱知安町で開催され、1月11日(金)に行われた開会式では、選手を代表して俱知安中学校の高田峻平さん(3年)が選手宣誓を行いました。12日(土)から二日間に行われた競技では、俱知安中学校から8名がクラシカルやフリー、リレー競技に参加し、廣瀬友愛さん(2年)の全国大会出場が決定しました。

また、アルペン競技は1月17日(木)19日(土)に上士幌町で開催され、俱知安中学校から2名が参加し、山田悠可さん(2年)が全国大会への出場を決めました。

なお、全国大会はクロスカントリー競技、アルペン競技ともに、2月4日(月)7日(木)までの日程で、いずれも新潟県で開催されます。



- 谷 南和さん(3年) 男子クラシカル28位、フリー28位
- 谷 春和さん(3年) 男子クラシカル40位、フリー33位
- 岡田 健太さん(2年) 男子クラシカル44位、フリー50位
- 田村 大幸さん(1年) 男子クラシカル14位、フリー20位
- 安藤 功騎さん(1年) 男子クラシカル20位、フリー22位
- 三上 朔弥さん(1年) 男子クラシカル34位、フリー51位
- 【アルペン競技】
- 山田 悠可さん(2年) 女子回転9位、大回転9位
- 三寶 光喜さん(1年) 男子回転・大回転に出場、2本目出場人数制限により、進出できず公式記録無

冬を楽しもう
 歩くスキーで健康増進

じゃが太スポーツクラブでは、歩くスキーによる「俱知安の冬を楽しもう」の参加者を募集しています。自然を楽しみつつ、運動不足を解消しませんか。

■日程・内容/天候により変更有

- 2月16日(土)滑歩・滑走
- 2月23日(土)不整地の滑歩・滑走
- 3月2日(土)総合
- 3月10日(日)歩くスキー&スノーシューツアー

■受付場所・時間/雪ん子館・9時45分

■募集人員/20名程度

■参加費/1人500円

■申込方法/申込用紙に必要事項を記入し、参加料を添えて開催日の3日前までに総合体育館に提出

■じゃが太スポーツクラブ事務局 石田 ☎ 22-2288 (総合体育館)



▲過去の実施の様子

俱知安小の取り組み
 文部科学大臣から表彰

俱知安小学校が、平成30年度の文部科学大臣優秀教職員表彰を受けました。

同校では、平成26年度より「学校力向上に関する総合実践事業」の実践指定校として、学校長のリーダーシップのもと、教職員が一つのチームとなり、若手教員の計画的な育成などによる、人材育成などに取り組んでおり、昨年の北海道からの表彰に続き、その成果が高く評価されたものです。

また、同校の高橋健悟主幹教諭が、平成30年度の北海道教育実践表彰の被表彰者として決定しました。

これらの表彰に対し、同校の梶野校長は「俱知安小学校で育った若手教員が、これまでの経験を活かし、今後さらに活躍の場を広げられるために、学校としてできることを続けていきま



▲写真左から、高橋主幹教諭、田中教育長、梶野校長

YUKITOPIA SNOW FESTIVAL 2019
 雪トピアフェスティバル

2/16 10:30-17:00
 2/17 10:00-15:00

巨大滑り台 Tube Sliders

2月16日(土)	
10:30~11:00	開祭式・羊蹄太鼓演奏
10:30~17:00	巨大雪だるま・滑り台
11:00~17:00	フードフェスティバルオープン 雪だるまコンテスト受付
11:00~14:00	スノーストライダー体験試乗会
11:00~14:00	ROKO スキー試乗会
11:00~	ダンスパフォーマンス (PFC)
11:00~	牛乳消費拡大試飲会
12:00~16:00	スノーモービルチューブ体験
12:00~	どこまで飛ばせるでSHOW!?
13:30~	ワイワイかんじきハイキング
14:00~	駆けぬけろ!水面忍者わたり
15:00~	雪中ボブスレーゲーム
15:30~	ダンスパフォーマンス (マックスキッズ他)
16:00~	シーニックナイト点灯 ※ダンスパフォーマンス終了後
17:00~	抽選会
18:00~20:00	くっちゃん豪雪焼肉 ~ powder snow BBQ ~

2月17日(日)	
10:00~15:00	巨大雪だるま・滑り台
10:00~15:00	フードフェスティバルオープン 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体験
10:00~	キャラクターショー (1回目)
11:00~14:00	ROKO スキー試乗会
11:00~	俱知安産白米試食会
11:00~	たどりつけ!チューバークロス!
12:30~	キャラクターショー (2回目)
13:30~	雪中宝探し
14:00~	激走!水面滑走トライアル
15:00~	抽選会・閉会式



町内循環バス運行
 Free Shuttle Bus

同時開催
 俱知安フードフェスティバル
 Kutchan Food Festival

20軒の地域グルメ大集合!

会場 くっちゃん町旭ヶ丘公園スキー場
 Kutchan Asahigaoka Ski Hill

主催 雪トピアフェスティバル実行委員会
 俱知安町観光課内 TEL 0136-23-3388

感動一点の場

『鳩と壺』

1995年 小川原 脩 画

花、小鳥、モーツァルト— 会葬の際に手渡された礼状には、故人が愛したものが綴られていた。可憐で愛らしく、生命力にあふれたそれらを、静かな視線で眺め耳を傾ける姿が目につく。伊達在住の画家・野本 醇氏。享年 88 歳。60 年前、倶知安の地でともに絵画を志す仲間と麓彩会を立ち上げた。またひとり、小川原脩をよく知る人物が天に召され、小川原を語る言葉を聞く機会が失われてゆくことが口惜しい。最近に取り組んでいたという野本氏の淡彩画を拝見した時、小川原晩年の仕事と重なってゆくようにも感じた。



この作品もまた、小川原が 1986 年のインド旅行以降、熱心に描いた鳥と壺が描かれている。数多く手掛けたその組み合わせの中で、珍しいのは、カラスではなくハトの群れだということだ。倶知安ではハトの群れを見かけない。小川原は札幌の街へ出かけてその姿を観察し「ハトはいいね」と語ったという。穏やかな言葉が、平和な群れの様子に現れている。

文：沼田 絵美 (小川原脩記念美術館 学芸員)

ふる探訪

—鳥の巣のような寄生植物—

430 回

冬になると、葉を落とした木々の枝にボール状の、鳥の巣のようなものが付いているのを見かけたことはないでしょうか。これはヤドリギといい、自ら光合成しつつも他の木に寄生して、栄養や水分をかすめ取って暮らしている寄生植物なのです (半寄生)。

体のつくりは寄生に特化していて、クサビ型の根は宿主にしっかり食い込んで離れません。実にも工夫が凝らされていて、冬に実る実は赤や黄、橙色でよく目立ち、鳥に食べられフンとして排せつされることで遠くに運ばれます。さらに、果肉はガムのような粘り気をもって、タネが鳥の体内を通過しやすくなる上に、木にもくっつきやすくなっているという徹底ぶりです。この粘り気はかなり強く、かつて駄菓子屋などではヤドリギなどの植物の粘液から作られた「トリモチ」が売られていて、小鳥や昆虫を捕まえるのに使われました。実を食べたことがあります、なかなか甘味があつて鳥も好きであろう事うけあいでした。しかし、その後が大変で、粘る果肉が口にはりつき、吐き出すのにも一苦労。あまり食べない方が良さそうです。

多くの生き物たちが息をひそめてしまった雪の世界で、生き活きと緑色の葉を輝かせ続けるヤドリギ。昔から多くの人々がヤドリギに強い生命力を感じていたようで、万葉集に長寿を司る植物「ほよ」の名前で登場したり、アイヌの人々は土地を肥やすために使ったりしたそうです。私も口の中で、ヤドリギの生命の粘り強さを感じました。



文：小田桐 亮 (倶知安風土館 学芸員)

▲ナナカマドから生える若いヤドリギ (倶知安風土館)

展覧会のお知らせ

■常設展示

小川原脩展 「小川原脩 遙かなるイマージュⅢ」

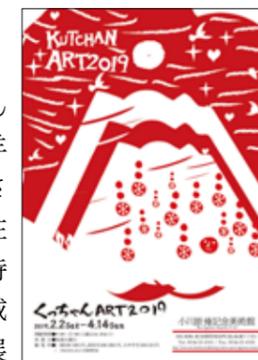
画家・小川原脩が一生をかけて追い求めた「遙かなるイマージュ」の世界。アジアの清澄な空間を描き出す、小川原脩晩年の代表的作品を中心に紹介します。

会 期：開催中～4月14日(日)

■企画展示

「くっちゃん ART 2019」

今年で 11 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2日(土)～4月14日(日) ※初日は観覧無料

アート・イベントのお知らせ

■アーティスト・トーク

「くっちゃん ART ～ワンポイント・トーク」

11 回目を迎える「くっちゃん ART」、今回も多彩な作品が勢ぞろい。オープン初日に集まる出品作家の皆さんが、作品の背景や技法、メッセージなどを話します。

日 時：2月2日(土)10時30分～12時

お話し：出品作家の皆さん 会 場：当館第2展示室 (無料)

■アート・シネマ館

「セラフィヌの庭」2008年/フランス・ベルギー (字幕)

ある女性画家の半生を描いた人間ドラマ。家政婦として生計を立てながら、草木や花々に話しかけては黙々と絵を描いていたセラフィヌですが、ある日、ドイツ人画商と出会い…

日 時：2月9日(土)14時30分～16時10分

お話し：沼田絵美 (当館学芸員) 会 場：当館映像ルーム (無料)

■土曜サロン

アート探訪くみて・きいて>26「ムンク～叫びに込めたメッセージ」

ムンクと言えば「叫び」。どのようにしてあの独特の構図が生まれたのか、そこにはどんな思いが込められているのか。北欧の地を旅しながら、ムンクの生い立ちを探ることから始めましょう。

日 時：2月16日(土)14時～15時 お話し：柴 勤 (当館館長) 会 場：当館映像ルーム (無料)

アート探訪くみて・きいて>27「みんなのアムステルダム国立美術館へ」

オランダの首都アムステルダムにある国内最大の美術館。レンブラントやフェルメールなど世界に誇る至宝を所蔵しています。その美術館が何故、10年間も閉められていたのでしょうか。

日 時：2月23日(土)14時～15時30分 お話し：柴 勤 (当館館長) 会 場：当館映像ルーム (無料)



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)

倶知安風土館 ☎ 22-6631

観覧料：一 般 200円 (100円)
高校生以下、美術館観覧者無料

開館時間は9時～17時
入館は16時30分まで
※ () 内は10名以上の団体料金
2月の休館日 毎週火曜日
1日 臨時休館

江戸東京博物館

高床式の倉をイメージした江戸東京博物館。国技館と並んで総武線両国駅のすぐ目の前にあります。お正月は無料ということもあり、会場には溢れんばかりのお客さん。しかもその多くは海外からの観光客で、日本の伝統文化へ熱い眼差しを注いでいます。ただ、丁寧な解説パネルは日本語のみ。どこまで理解されているのか、心配になります。多言語に対応できるボランティアガイドや音声ガイドが用意されているとはいえ、やはり、展示の上で工夫が必要ではないかと、わが美術館のあり様に思いをはせるのでした。

館 長 柴 勤

公民館 3階図書室 10～17時（毎週月曜休館）
※2月28日（木）は図書整理日のため休館



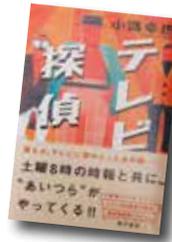
ファンタスティックビーストと
黒い魔法使いの誕生

J・K・ローリング



神のダイスを見上げて

知念実希人



テレビ探偵

小路幸也



気がつけば、
ずっと無印良品でした。

梶ヶ谷陽子

絵本館 10～18時（毎週水曜休館）
※2月26日（火）は図書整理日のため休館



ウインナさん

YUMOCAM



わるものパパの
だいたいだーいファン

板橋御仏/サトウマサノリ



世界で一番美しい
化学反応図鑑

セオドア・グレイ/若林文高



スポーツライミング
ボルダリング



マチイロ をダウンロードして 広報くっちゃんをスマホで読もう

毎月自宅に届く広報くっちゃんをスマートフォンなどで手軽に読みませんか。家事の合間や病院の待ち時間などの空いた時間に、町からの情報を得ることができます。

■スマートフォン用アプリ「マチイロ」

- ① 広報紙の発行や町ホームページの最新情報をプッシュ通知でお知らせします
- ② 興味のある記事を切り取って保存することができます
- ③ ダウンロードは無料です
(こちらのQRコードから)



その他にも、ユーザー登録することで簡単に記事を検索できる「マイ広報紙」や電子書籍「hokkaido ebooks（ホッカイドウイブックス）」、町ホームページでも広報紙を読むことができます。

■ 総合政策課企画振興室広報広聴係

☎ 56 - 8001

今日は何を食べよう？

ミルクきんぴら



●材料（約4人分）

ごぼう 1本、にんじん 1/2本、豚ひき肉 50g、牛乳 1/2カップ（100ml）、砂糖 小さじ1、しょうゆ 大さじ1、赤唐辛子 1本、ごま 適量

全体量	エネルギー	82kcal
	塩分	0.7g

●作り方

- ① ごぼう、にんじんは皮をむき、千切りにする
- ② 赤唐辛子は種を取って輪切りにする
- ③ 鍋にひき肉を入れ炒め、①を入れて炒める
- ④ 牛乳、砂糖、しょうゆ、②を入れて、煮汁がなくなるまで煮る
- ⑤ お好みでごまをふりかけて完成

できることから減塩してみよう

日本人の塩分平均摂取量は約10gで、町内では約8割の方が平均摂取量を上回っていることが、昨年のいきいきライフ検診のアンケートからわかりました。

塩分の1日の目標量は男性8g未満、女性7g未満、血圧が高めの方は6g未満となっています。塩分を減らすことで高血圧の予防や、治療中の方は薬の効きが良くなる効果もあります。「めん類は汁を全部飲まない」「みそ汁は具だくさんに」「漬物は控えめに」なども、自分でできる減塩方法です。塩を従来の食材よりも減らした「減塩食品」を活用するのも良いでしょう。

栄養士 岩井麻未