

くっちゃん

広報
2月号
2021 No. 1105



まち・ひと・しごと
特集 応援しよう！

(株)フォレストイノベーション
代表取締役社長 大森 美秋さん
北海道日本ハムファイターズ



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

写真は世代交流センターで行われた木育イベント「木で遊んで学ぼう」から、親子で一緒にオリジナルオーナメントを作製する様子です。このイベントの詳細は11ページをご覧ください。



絵本や児童書を子どもたちに

12月11日、倶知安青年会議所が行う「JC文庫事業」により、図書カードが教育委員会へ贈られました。今回いただいた図書カードは、絵本館の図書充実に活用します。



新型コロナウイルス感染症の終息を願い

疫病を収めるといわれている妖怪「アマビエ」が描かれたフレーム切手が、北海道地方郵便局長会より寄贈され、12月24日に田中祐司倶知安北郵便局長から文字町長へ手渡されました。



スキーの町の発展に貢献したい

1月13日、(有)ブームより総合体育館に対し、大会で使用するスタートおよびフィニッシュゲートが寄贈されました。このゲートは、今後行われるスキー大会などに活用します。

まちの話題

— PHOTO SPOT —



寒さに負けず たこ揚げ体験

12月19日、文化福祉センターでワンダーキッズ事業が行われ、参加した町内の小学5年生が、ポリ袋に絵を描き「たこ」を自作し、たこ揚げを行いました。



全てはくっちゃん子のために

コロナ禍によるじゃが祭りなどの中止を受け、子どもたちに楽しさを届けたいと「こども縁日」を実施した町民有志による団体KTPDが、12月25日にその売上金を町に寄付しました。



日々の感染予防のために

(有)二世古酒造から町に対し、米焼酎から作られた詰め替え用の消毒用アルコール（500ミリリットル入り100本）が寄贈され、1月20日の町長室で、その受け渡しが行われました。

まちひとしごと

Vol. 45

(株)フォレストイノベーション
代表取締役社長 大森美秋 さん

人と人とのつながりで 夢を持てる町に



今年1月から倶知安青年会議所（以下倶知安JC）で理事

長を務める(株)フォレストイノベーション代表取締役社長の大森美秋さんに話を伺った。

自然の中で木々に触れる時間が好きだと話す道南知内町出身の大森さんは、曾祖父が同町内で林業を行うために立ち上げた会社の4代目。同社は約20年前に倶知安町内で飲食業に参入し、大森さん自身も生活の拠点をこの町に移す。その後、同社の真狩村への事業進出を機に、地元の方の勧めで商工会へ加入し、同村商工青年部に所属した。

「平成28年度からは2年間にわたり北海道商工会連合会青年部の会長として全国組織の理事を務め、各種事業の企画運営はもちろん、要望活動を行うなど貴重な経験を積むことができました」

当時は会長として可能な限り道内各地の商工会を見て回り、自らの目と耳で地域の実情を知ることが大切にしてきたと話す。

「人口減少など、大都市に比べさまざまな面で資源が乏しい地方において、地域の課題と懸命に向き合う若手経営者らの姿を目の当たりにし、彼らから話を聞けたことは、とても大きな刺激になりました」

倶知安JCの理事長就任にあたっては、これまでの経験を活かし、周りにやらされるのではなく、自らがわくわくするようなことを考え実行し、組織が夢を持つことで、これまで以上に魅力的な町にしていきたいと話す。

「昨年12月に、駅前公園でのクリスマスイルミネーション事業が急ぎよ決まりましたが、会員の減少が進む倶知安JCの力だけでは実施が困難でした。そこで、自らも参画する商工会議所青年部と協力し、短い準備期間でしたが、何と

か実現することができました」

人もお金も十分とは言えない中で、組織の枠組みに捉われず、地域として連携・協力を図ることが、これからますます重要になるのではないかと大森さんは話す。

「私が子どもの頃は、隣近所との距離が近く、小さなコミュニティがそれぞれ助け合いながら、暮らしを豊かにしていたように思います。倶知安町は多様な人々が暮らす町。周りの人を巻き込みながら、状況の変化に対応しつつ、人と人との結びつきを強めることが必要です」

大森さんは、周りで起こることを少しでも自分のこととして考えることで、人と人の距離が縮まるのではないかと話す。

「それぞれが変化に対応しつつ、守るべきものは守り、良い取り組みはしっかりと受け継ぎながら、続けていくこと、今起きていることをひとごとにしなないとが町の未来に向けて大切なのではないのでしょうか」

※クリスマスイルミネーション事業については10ページに記事を掲載

※まちひとしごとは不定期連載です

応援大使の選手のことが 知ってる？

町応援大使に決定した選手のことを皆さんはどれだけ知っているでしょうか。ここでは、選手をより身近に感じてもらうために、両選手のプロフィールを紹介します。



なかた しょう
中田 翔
選手



■ポジション／内野手
■背番号／6
■投打／右投げ右打ち
■生年月日／1989年
4月22日（31歳）
■身長／184^{センチ}
■体重／107^{キログラム}
■出身地／広島県
■経歴／大阪桐蔭高～
北海道日本ハムファイ
ターズ（高校生ド
ラフト1巡目・08年）

■ポジション／内野手
■背番号／45
■投打／右投げ左打ち
■生年月日／1997年
8月16日（23歳）
■身長／179^{センチ}
■体重／78^{キログラム}
■出身地／福井県
■経歴／敦賀気比高～
北海道日本ハムファイ
ターズ（ドラフト
4位・16年）



ひらぬま しょうた
平沼 翔太
選手



特集

応援しよう！ 北海道日本ハムファイターズ

© H.N.F.

選手とのふれあいは一生の思い出～他町村の活動から

応援大使の活動は、選手による市町村の名所・名産のPR活動やイベント・行事への協力などさまざまです。大使活動の一環で、選手が対象市町村を訪問した際に、トークショーなどで地域住民と交流することもあります。

ここでは、2019年に対象市町村となった「蘭越町」と「赤井川村」を選手が訪問した様子を写

真とともに見てみましょう。これらの交流の中で得た経験は、多くの人にとってかけがえのないものになるのではないのでしょうか。

※ 2021年に北海道日本ハムファイターズと倶知安町が共同で行う活動は、詳細が決まり次第、町HPや広報紙などで紹介していきます



写真左：トークショーで住民の皆さんと選手が交流（2019年11月19日蘭越町）

写真中央：選手が小学校を訪問し、児童が選手と一緒に遊ぶ（2019年11月20日赤井川村）

写真右：最後はみんなで一緒に記念撮影（2019年11月20日赤井川村）※写真は蘭越町・赤井川村より提供

中田選手と平沼選手が 町応援大使に決定

「北海道179市町村応援大使プロジェクト」。

これは、2013年に北海道札幌市を本拠地とするプロ野球チーム「北海道日本ハムファイターズ」が発足させた、選手が道内179市町村の応援大使となつて地域貢献活動を行う10年間の長期プロジェクトです。

その2021年の対象市町村に倶知安町が選ばれ、12月6日（日）の「ファンフェスティバル2020」内で行われた抽選により、「中田翔選手」と「平沼翔太選手」の2選手が、町応援大使に決定しました。中田選手と平沼選手は今年一年間、町応援大使としてさまざまな活動をする予定です。

今月号の特集では、町応援大使に決定した両選手のプロフィールや住民の皆さんに聞いた応援大使の活動に対する期待の声などを紹介します。

北海道179市町村応援大使プロジェクト



北海道日本ハムファイターズの選手が、道内市町村の応援大使となって、プロモーション活動や地域の人たちとのイベント交流などを通じて、まちづくり・まちおこしに寄与するプロジェクト。

2021年は39選手が、倶知安町を含む道内3市15町の応援大使となって活動します。

この度の大使決定を受け、多くの人が活動を楽しみにしているのではないのでしょうか。今回、くっちゃんファイターズ後援会と倶知安中学校野球部の皆さんに話を聞きました。

将来はファイターズ選手に／ 倶知安中学校野球部

後志大会優勝報告にて▶
(2020年9月17日)



にしぐち ふみや
西口 史也 さん

■ポジション／
外野手
■好きな選手／
西川遥輝選手



おおishi かずき
大石 一輝 さん

■ポジション／
投手・外野手
■好きな選手／
中田翔選手

中田選手と平沼選手へメッセージ

——西口さん

「中田選手はスイングスピードが速く、バッティングがすごいので、打つときのコツを教えてください」

——大石さん

「試合や練習をしていない時間は、どんなことを考えて、何をしているのか聞いてみたいです」



ファイターズ愛は誰にも負けない／ くっちゃんファイターズ後援会

◀清掃活動にて
(2019年5月4日)

(写真左から細川真知子さん、大野香奈江さん、田端慶一さん、三島喜吉さん)



くっちゃんファイターズ後援会は、倶知安町民の会員により構成された後援会です。現在は、年代や性別・ファン歴などさまざまな約50名の会員が、日々情報交換を行うなど、楽しくファイターズを応援することを目的に活動しています。

活動は、年に3・4回の札幌ドームへの観戦バスツアーの他、地域貢献活動として、ごみ拾いなどの清掃活動や町内福祉施設に対する寄付なども行っています。

今回の大使決定は、ファイターズファンとして、とても楽しみです。

これを機に、後援会としても活動を広げ、多くの皆さんとファイターズを応援し、倶知安町を盛り上げていきたいと思っています。

第1弾 選手サイン入りユニフォーム 等身大パネル 展示中

役場1階住民ホールで中田翔選手と平沼翔太選手のサイン入りユニフォームなどを展示中です



これからの活動をお楽しみに！

北海道日本ハムファイターズの選手・チームの活躍は、私たちに多くの勇気や希望を与えてくれます。
2021年は、倶知安町が開基130年を迎える年です。
この記念する年に、中田翔選手と平沼翔太選手を倶知安町応援大使として迎え、一年間さまざまな活動を予定していますので、ぜひ「北海道179市町村応援大使プロジェクト」の活動をお楽しみに！

みんなで一緒に応援しよう！

後援会の会員は随時募集しています。
申込用紙がありますので、加入希望者は以下の連絡先まで、一度お問い合わせください。
一緒にファイターズを応援しましょう。

問くっちゃんファイターズ後援会
✉ kutchan_fighters@yahoo.co.jp



2月16日～3月15日まで 確定申告（住民税申告）会場を開設します

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、マスク着用や手指の消毒にご協力ください。また、体調不良の際は、来庁をご遠慮ください。

■受付期間／2月16日(火)～3月15日(月)の9時～12時、13時～16時30分（土日祝を除く）

■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で確定申告をする方

②勤務先で年末調整が済んだ方（医療費控除などを受ける場合は確定申告が必要）

③収入が公的年金等のみの方で、(ア)昭和31年1月1日以前生Ⅱ年間148万円以下の方
(イ)昭和31年1月2日以後生Ⅱ年間98万円以下の方

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、住民税の申告が必要です。また、所得税の還付を受ける場合は確定申告が必要で。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その他の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）、支払調書など

④各種控除（国保税・国民年金・介護保険・生命保険など）の領収書・控除証明書

⑤医療費控除の明細書または医療費通知書

⑥本人名義の口座番号のわかるもの（預金通帳）

※前年中に収入が無かった方や非課税所得のみの方でも、必ず申告をしてください

■国税務課住民税係（窓口⑧）
☎56-8003

3期12年間、倶知安町へ多大な貢献 故・伊藤弘氏に叙位

平成7年から平成19年まで倶知安町長を務めた伊藤弘氏が、昨年11月8日(日)に78歳でご逝去され、12月30日(水)に、町長室にて叙位伝達が行われました。

3期12年にわたり町の行政推進に貢献した伊藤弘元町長の功績を一部紹介するとともに、ご遺族からのお礼の言葉を掲載します。

町長在任中の主な功績 ニセコひらぶ観光の充実

スキー場周辺地域の美しい町並み保全のため「景観形成基準」を設けた他、同地域の光回線整備に尽力した。

再資源化処理への取り組み

資源ごみを品目別に回収するためエコガレージを開設。

冬の快適な生活基盤確保

冬の快適な暮らしのため、町営住宅建設を促進、175戸の新築住戸を供給した。

教育環境の整備

パークゴルフ場の新設、小川原脩記念美術館の開館、ソフトボール球場の改修など。



▲パルトウ元サンモリッツ市長とサンモリッツ大橋にて（平成18年5月）

倶知安町の皆さまへ

令和2年11月8日、78歳で父伊藤弘が永眠いたしました。お世話になった皆さまの健康を一番に考える父の意を汲み、このご時世ですので、家族のみで葬儀をさせていただきました。礼を失する事をどうかお許し下さい。今後状況が落ち着きましたら、皆さまにご挨拶させていただく機会を作りたいと思っております。

父が在任中、私たちは遠方に住んでおり、お正月などに倶知安へ帰った際は、その度に「倶知安いい！水おいしい！」と誇らしげに自慢をしていました。冬は大好きなスキーを毎週楽しみ「今日も最高だった!」と満面の笑みで雪まみれで帰ってきました。平成7年から12年間、大好きな倶知安町で町長をさせていただいた父はとても幸せでした。

これも全て町民の皆さまをはじめ、多くの方々的心温かいご支援のおかげです。生前お世話になった皆さまに、心より厚く御礼申し上げます。本当にありがとうございました。

遺族代表 長男 伊藤 浩一

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う。

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、命綱を着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う。



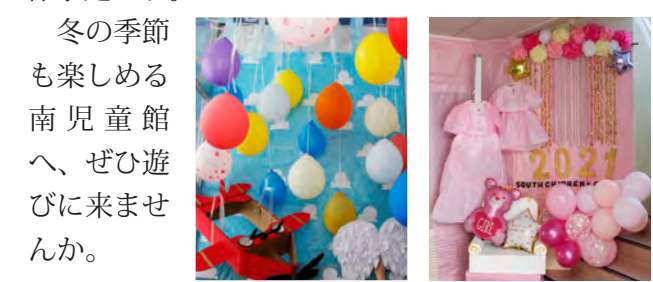
■建設課豪雪対策室 ☎56-8011
まちづくり新幹線課建設指導係 ☎56-8012
住民環境課生活安全係 ☎56-8005

映える！フォトブースが新登場 かわいい瞬間を写真に残そう！

2月の南児童館では、新しくフォトブースが登場します。手作りグッズとたくさんの風船に囲まれた空間で、お子さんのいつもと違う瞬間を写真に収めてみませんか。

南児童館へ来た方なら、誰でも撮影できますので、撮影を希望する方は、スマートフォンやカメラなどをお持ちの上、お越しください。

さらに、玄関前にスノーストラックアウトを製作予定です。



さわやかな青空やかわいいブースで撮影しませんか

■南児童館 ☎22-0419（開館時間：月～金曜日の9時30分～12時、13時～17時）

みんながつながる地域の広場 「トドックステーション倶知安」オープン

雪の降る日や雨の日などでも、屋内でお子さんが安心して遊ぶことのできる施設「トドックステーション倶知安」が、町内に新たにオープンしました。

この施設は生活協同組合コープさっぽろが宅配システムトドックスセンターやコープさっぽろ店舗に併設を進めているコミュニティスペースで、昨年新たに町内に建設したトドック倶知安センター（北7東5）内に併設しています。

■利用時間／10時～18時※令和3年1月現在、新型コロナウイルス感染予防のため14時まで

■施設利用料／無料

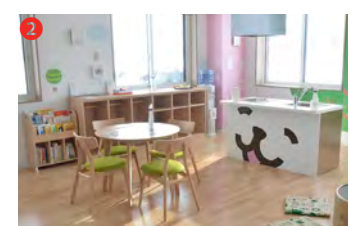
■駐車場／施設敷地内に有り

■設備／授乳室・おむつ交換台
■その他／利用の際は受付表を記入。必ず保護者同伴（託児無）。

ごみは持ち帰り
なお、現在はコロナ禍に伴い、使用に制限があります。詳しくはHP（<https://www.sapporo.coop/content/?id=2347>）を確認ください。



- ①施設外観、トドックが目印
- ②絵本やおもちゃ、キッチンスペースも
- ③授乳室・おむつ替えスペース完備
- ④倶知安町をイメージしてデザインされた壁紙



全道の舞台でくっちゃん子が活躍 安藤さん・久保さん・廣瀬さんがXC競技で優勝

倶知安中学校の安藤功騎^{こうき}さんが、北海道中学校スキー大会クロスカントリー競技男子クラシカルにおいて優勝。南北北海道高等学校スキー競技選手権大会クロスカントリー競技では、倶知安高校の久保颯大^{そうた}さんが男子フリーで、同校の廣瀬友愛^{ゆい}さんが女子クラシカルで優勝するなど、町内の中高生が優秀な成績を収めました。

なお、2月に開催を予定していた「全国中学校スキー大会」は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止となりました。（敬称略）●は全国大会出場決定者、順位太字は全国大会出場種目

第53回北海道中学校スキー大会 〔クロスカントリー競技〕

（1月8日（金）～10日（日）、名寄市）
安藤 功騎（倶知安中3年）
男子クラシカル1位、フリー2位
田村 大幸（倶知安中3年）
男子クラシカル4位、フリー4位
三上 朔弥（倶知安中3年）
男子クラシカル18位、フリー18位
新井 朝海（倶知安中1年）
女子クラシカル7位、フリー10位



▲北海道中学校スキー大会後志地区選考記録会の様子（12月28日）
※写真右が田村さん（ゼッケン21番）
中央が安藤さん（22番）
左が三上さん（24番）

めかびら源泉郷ユース競技大会 〔アルペン競技〕

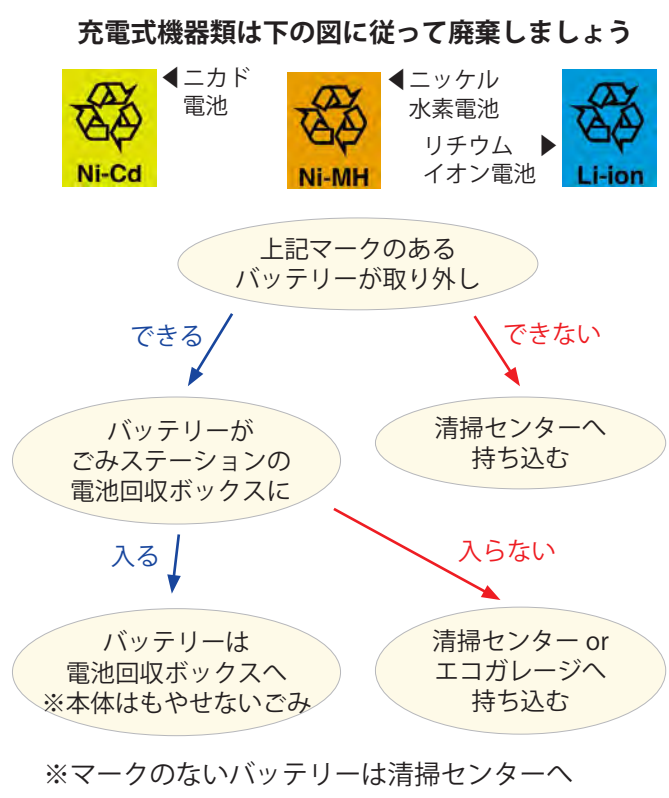
（1月8日（金）～10日（日）、上士幌町）
高尾 惇也（倶知安中2年）
男子回転46位、大回転40位
中村 航太郎（倶知安中2年）
男子回転55位、大回転64位
遠藤 碧（倶知安中2年）
女子回転失格、大回転22位
※アルペン競技の北海道中学校スキー大会は中止となり、同大会が代替大会として開催。なお、同大会は中学生および早生まれの高校1年生が出席
第73回南北北海道高等学校スキー競技選手権大会
〔クロスカントリー競技〕
（1月15日（金）～18日（日）、名寄市）

もやせないごみの処理で発火事案が発生しています 充電式機器類の分別にご協力ください

モバイルバッテリーや充電式電池、充電式機器に内蔵されたバッテリーは、過充電による異常な温度上昇や過大な力がかかった場合、破損して発火をする恐れがあります。本町では「もやせないごみ」として誤って収集されたごみの処理作業中に、リチウムイオン電池が原因と思われる発火事案が、昨年12月に発生していますので、あらためて廃棄方法をご確認ください。



問住民環境課環境対策室 ☎ 56 - 8008



今年の「雪トピアフェスティバル」は「雪ダルマコンテスト」のみ開催。家族・友人・会社の仲間と雪ダルマや雪像製作を楽しみましょう。

- 応募期間／2月1日（月）～18日（木）
- 応募部門／一般部門・事業者部門
- 応募方法／メール・Facebook・役場に直接など
- 結果発表／審査終了後HPなどで発表します
- ※詳細は今月号の折込チラシをご覧ください

さらに、2月20日（土）はシーニックナイトを開催。当日は、キャンドルの明かりでくっちゃんのを照らしましょう。

問雪トピアフェスティバル実行委員会（観光課）
☎ 23 - 3388
※今年はお祭り会場を設置しないため、抽選会などのイベントや出店も行いません

木育イベントで楽しく工作 後志の木で本棚や飾りを製作

12月20日（日）に世代交流センターで、木育イベント「木で遊んで学ぼう」が開催されました。

このイベントは、「くっちゃん子ども子育て応援隊ポッケラボ」が、「しりべし・くつろ木の会」や後志総合振興局、町教育委員会との協力で実施。子どもたちが工作を通じて木材に触れ、林業や木工作業などに興味や親しみを持ってもらうことを目的に行われ、午前と午後2回のイベントに、合わせて50名ほどの子どもとその親などが参加しました。

子どもたちは、後志地域の木材を使用した本棚作りの他、木の枝や実など十数種類の素材を使用し、自由な発想でオリジナルオーナメントを作るなど、イベントを通じてさまざまな木工体験をしました。



- 久保 颯大^{そうた}（倶知安高2年）
男子クラシカル5位、フリー1位
 - 古田 歩^{あゆむ}（倶知安高2年）
男子クラシカル3位、フリー4位
 - 三田 欽平^{かんぺい}（倶知安高2年）
男子クラシカル4位、フリー3位
 - 伊藤 大輝^{たいき}（倶知安高2年）
男子クラシカル7位、フリー8位
 - 高田 峻平^{しゅんぺい}（倶知安高2年）
男子クラシカル8位、フリー9位
 - 細口 大翔^{だいしょう}（倶知安高1年）
男子クラシカル10位、フリー7位
 - 工藤 淳平^{じゅんぺい}（倶知安高1年）
男子クラシカル11位、フリー11位
 - 廣瀬 友愛^{ゆい}（倶知安高1年）
女子クラシカル1位、フリー2位
 - 男子リレー
 - 久保・三田・古田・細口 2位
- 〔アルペン競技〕
（1月13日（水）～15日（金）、小樽市）
●原山 海^{うみ}（倶知安高3年）
男子回転20位、大回転8位
●宮崎 翼^{つばき}（倶知安高1年）
男子回転25位、大回転35位
●松澤 拓海^{たくみ}（倶知安高2年）
男子回転途中棄権、大回転38位
※両競技ともに全国大会は2月6日（土）～10日（水）に長野県で開催

クリスマス 駅前公園に彩りを

12月24日（木）と25日（金）の二日間、JR倶知安駅横の駅前公園にて、倶知安青年会議所によるクリスマスイルミネーション点灯事業が、倶知安商工会議所青年部協力のもと実施されました。

この事業は、コロナ禍における、町民の笑顔と活況の創出を目的に行われたもので、12月22日（火）と23日（水）の二日間、雪に覆われた駅前公園の除雪作業を行うとともに、この事業のために切り出し運び込んだ、高さ約8メートルのエゾマツをクリスマスツリーに見立て、イルミネーション装飾を設置する作業などが行われました。

24日の16時から行われた点灯式には関係者の他、じゃが太くんも参加。周辺が暗くなり始めると、駅へと向かう人々がツリーの前で、足を止め、写真を撮る姿などがありました。



▲点灯式後の駅前公園の様子（12月24日）

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(窓口⑧)住民税係☎56－8003
税金の納付方法、納税相談(窓口⑨)納税係☎56－8002
宿泊税のこと(窓口⑨)宿泊税係☎56－8002
固定資産税のこと(窓口⑩)資産税係☎56－8004)

【2020年分の確定申告の受付は16日(火)から開始です】
スマートフォンやタブレット端末から利用できる「e-Tax」で確定申告書を提出すると、申告書に添付する書類の提出が省略でき(申告期限から5年間は税務署からの提出や提示を求められることがあります)、24時間いつでも申告書を提出できます。また、還付申告の際は、処理期間が短くなるといったメリットがあります。
なお、利用にあたっては、事前に税務署へ運転免許証などの本人確認書類を持参し、手続きする必要があります。
※詳しくは国税庁HP(<http://www.e-tax.nta.go.jp>)

【ふるさと納税ワンストップ特例】
ふるさと納税ワンストップ特例は、確定申告をする必要がない方を対象とした寄附金控除を受けるための制度です。ふるさと納税ワンストップ特例を申請した場合でも、確定申告を行う場合には、特例の適用を受けることができなくなり、寄附金控除を受けるため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

募集

会計年度任用職員募集

- 子育て支援センター支援員 1名**
■応募資格／保育士または教員免許有資格者
■任用期間／任用日〓3月31日
■業務内容／子育て相談、育児指導、育児情報の提供など
■勤務時間／8時45分〓17時30分までの週休二日制、ただし月2〓3回は土曜勤務有
■勤務場所／子育て支援センター
■賃金・待遇／月額15万〓18万円程度、期末手当・社会保険・雇用保険・通勤手当有
■申込方法／履歴書(写真貼付)を提出
■子育て支援センター☎55―8355

- 支援員補助 1名**
■応募資格／60歳未満の町内在住者
■任用期間／任用日〓3月31日
■業務内容／支援員の補助
■勤務時間／9時〓17時のうち6時間程度、週休二日制、ただし月2〓3回は土曜勤務有
■勤務場所／子育て支援センター
■賃金・待遇／時給897〓1019円、期末手当・社会保険・雇用保険・通勤手当有
■申込方法／履歴書(写真貼付)を提出
■子育て支援センター☎55―8355

- 児童支援員 若干名**
■応募資格／児童福祉に関心のある方、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〓3月31日
■業務内容／児童支援員の補助業務
■勤務時間／平日は14時〓18時、夏休みなどの長期休暇期間は8時〓14時または14時〓18時、小学校の授業時間により変更有。週20時間未満
■勤務場所／放課後児童クラブか北児童館または南児童館
■賃金／時給897〓1019円
■申込方法／履歴書とハローワークの紹介状を提出
※空いた時間や長期休暇期間だけ仕事がしたいという方は事前に児童福祉係にご相談ください
☎福祉医療課児童福祉係☎23―0500

- 小中学校学習支援員 若干名**
■応募資格／小中高いずれかの教員免許
■任用期間／任用日〓3月31日
■業務内容／学習支援(学校授業補助、学校行事補助、指導補助)
■勤務時間／8時〓15時30分のうち5時間程度、週休二日制(土日祝)※学校行事で土・日曜勤務の場合には振替休日有。長期休暇中の勤務は無く、その間の賃金支給も無し
■勤務場所／町内の小中学校
■賃金・待遇／時給951〓1019円、社会保険・雇用保険・期末手当・通勤手当有
■申込方法／履歴書(写真貼付)と教員免許状の写しを提出
☎教育委員会学校教育課学校教育係☎56―8018

- 事務補助職員 1名**
■応募資格／ワード、エクセルによる資料作成を単独で行える方
■任用期間／4月1日〓翌年3月31日
■業務内容／納税事務補助業務(窓口・電話対応、データ入力など)
■勤務時間／平日8時45分〓17時30分のうち5時間30分
■勤務場所／税務課納税係
■賃金・待遇／時給897〓1019円、期末手当・社会保険・雇用保険・通勤手当有
■申込方法／履歴書(写真貼付)と教員免許状の写しを提出
☎教育委員会学校教育課学校教育係☎56―8018

- 予備自衛官補募集**
■業務内容／町広報紙などの配布、住民異動の実態調査、住民運動の推進、青少年の輔導、生活安全事務など※広報配布期間(毎月1日〓5日)は土日祝日勤務有
■賃金・待遇／月額6万〓9万円程度、期末手当有
■申込方法／2月19日(金)までに履歴書とハローワークの紹介状を提出
☎56―8005

- 道営住宅入居者募集**
■抽選日時／3月8日(月)10時〓11時
■抽選会場／文化福祉センター
■一般世帯向け
・羊蹄団地(北3東7)
2DK 1戸 3階 駐車場有料
・えぞ富士団地(南4東6)
3LDK 1戸 2階 駐車場有料
■申込場所、期間／文化福祉センター、3月4日(木)〓6日(土)9時〓18時※6日(土)のみ17時まで
■入居予定日／4月下旬
※申込や入居に関する要件は問合せ
☎道営住宅指定管理者エムエムエスマンションマネージメントサービス☎0134―34―1373

- 令和3年度放課後児童クラブ入会申し込みについて**
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、次のとおり申し込みしてください。
■受付期間／2月1日(月)〓15日(月)
■開設場所／
○どんぐりクラブ(北児童館)
○げんきっ子クラブ(俱知安小学校)
○風の子クラブ(東小学校)
○おおぞらクラブ(西小学校)
■対象児童・入会の要件／町内の小学校に在籍し、保護者の仕事や病

- 会計年度任用職員募集**
※4月1日採用
■勤務時間／平日8時45分〓17時30分のうち5時間30分
■勤務場所／税務課納税係
■賃金・待遇／時給897〓1019円、期末手当・社会保険・雇用保険・通勤手当有
■申込方法／2月26日(金)までに履歴書とハローワークからの紹介状を提出
☎税務課納税係☎56―8002

- 専任駐在員 1名**
■応募資格／町内在住の運転免許保有者
■任用期間／4月1日〓翌年3月31日
■業務内容／軽自動車税の徴収(窓口⑧)税金の納付方法、納税相談(窓口⑨)納税係☎56―8002
宿泊税の徴収(窓口⑨)宿泊税係☎56―8002
固定資産税の徴収(窓口⑩)資産税係☎56―8004

- 町営住宅入居者募集**
■募集期間／2月1日(月)〓15日(月)
■一般世帯向け(家族向け)
・ひまわり団地(北6西5)
2LDK 1戸 1号棟2階
2DK 1戸 2号棟3階
※2号棟のみエレベーター有
応募には必要書類、所得制限などがあります。詳細は問合せ。
☎建設課住宅係☎56―8012

- なだれにご注意ください**
冬の北海道では、スキーや雪山登山などのウィンタースポーツを楽しむ方も多いですが、雪山ではなだれに注意してください。
なだれは斜面に積もった雪が滑り落ちる現象で、真冬に大雪が降った時や春先に気温が上昇した時、雨が降った時に多く発生します。木々をなぎ倒し、建物を破壊してしまうほどの力を持つており、時には新幹線並みの速さとなるため、目の前で発生すると、あっという間に巻き込まれてしまいます。
気象台では、なだれが発生しやすい気象状況を予想したときに「なだれ注意報」を発表します。雪山に入る際には、気象台の情報を確認し、地元の関係機関が設けた安全に雪山を楽しむためのルールに従い、滑走禁止エリアや危険地帯には絶対に立ち入らないようにしましょう。
☎札幌管区気象台天気相談所☎011―611―0170

XC町長杯開催に伴う 旭ヶ丘スキー場の閉鎖について

2月14日(日)の倶知安町長杯ジュニアクロスカントリースキー競技大会は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、例年と会場を変更し、旭ヶ丘スキー場を競技会場として実施します。それに伴い、2月14日(日)は終日、旭ヶ丘スキー場を閉鎖しますので、ご理解とご協力をお願いします。

■総合体育館 ☎ 22-2288

社会保険料（国民年金保険料） 控除証明書が送付されています

令和2年1月1日～9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方に対し、令和2年分の「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が送付されています。

なお、令和2年10月1日～12月31日までの間に初めて納付された方には、2月5日以降に送付されます。

国民年金保険料は、所得税および住民税の申告において、その全額が社会保険料控除の対象となり、税額が軽減されますので、送付された控除証明書は大切に保管してください。

■再発行などについて

☎ 0570-003-004（ナビダイヤル）

※050から始まる電話の場合

☎ 03-6630-2525

令和2年分公的年金等の源泉徴収票 について

令和2年中に、厚生年金・国民年

金または退職を支給事由とする年金を受けた方に1月9日から順次送付されています。

■再交付などについて（基礎年金番号をご用意ください）

☎ 0570-05-1165（ナビダイヤル）

※050から始まる電話の場合

☎ 03-6700-1165

石綿による疾病の補償・救済

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倶知安支署 ☎ 22-0206

自筆証書遺言書保管制度

法務局では、自筆で書いた遺言書を保管する「自筆証書遺言書保管制度」が始まりました。

自筆証書遺言は、相続をめぐる紛争を防止するために有効な手段であ

消防署からのお知らせ

除雪作業中の事故に注意しましょう

今季は昨季に比べ雪の量が多く、除雪の機会が増えると思います。除雪をする際は、次のことに注意しましょう。

○動きやすい安全な服装で行う
○屋根の雪下ろしなどの作業は複数人で行う

○命綱を必ず着ける

○暖気の際は、特に屋根の雪の緩みに注意する

○除雪機を使用する際は、周りに人を近づけない、エンジンをかけたまま雪詰まりの作業やその場を離れることは行わない

火災予防ポスターの巡回展示を実施します。各学校の他、総合体育館（2月18日(木)～23日(火)）と文化福祉センター（2月23日(火)～28日(日)）に展示しますので、ぜひご覧ください。

12月末までの災害出動状況		
	令和2年	令和元年
火災	7件	12件
救急	764件	844件
救助	33件	36件
その他	85件	115件

まちの事件簿―地域安全ニュース

12月の主な事件

▽盗難事件の発生
飲食店のスキー置き場からスノーボードが盗まれる事件がありました。

▽盗難事件の発生
宿泊施設内でスキー用グローブが盗まれる事件がありました。

12月の主な交通事故

▽2日、道道で、車両単独の路外逸脱事故が2件発生しました。

▽8日、町内交差点で、出合い頭の衝突事故が発生しました。

▽30日、道道で、車両同士の正面衝突事故が発生しました。

12月末までの 町内交通事故発生状況		
	令和2年	令和元年
人身	22件	36件
物損	540件	814件
死者	0名	1名

国立国会図書館の納本制度



ようてい法律事務所
弁護士 渡邊 恵介
☎ 21-6228

12月号において、国立国会図書館法の前文を紹介しました。同法の前文には「国立国会図書館は、真理がわれらを自由にするという確信に立つて、憲法の誓約する日本の民主化と世界平和とに寄与することを使命として、ここに設立される」とあり、この趣旨を達成するため、同法には「納本制度」という制度が規定されています。これは、官公庁などが発行した出版物や民間が発行する出版物を国立国会図書館に納入することを義務付ける制度で、納入義務を負う者は、出版社や新聞社、レコード会社、映像資料の発行社といった販売目的の出版者だけでなく、学術団体や調査研究機関、企業・団体なども含まれます。

また、「出版物」とは、頒布を目的として相当部数作成された資料で、図書や雑誌、新聞、地図、楽譜、レコード、マイクロ資料や点字資料、さらにはビデオ、CD、DVDなどの電子出版物も含まれます。例えば、サークル活動などで発行する冊子などであっても、頒布を目的として相当部数作成するものについては、納本制度の対象となってきます。

このようにして集められた資料は、国立国会図書館で閲覧ができ、遠方で赴くことができない場合には、複写サービスという形で利用することができます。ただし、複写は有償かつ著作権法の範囲内での複写に限られます。出版物を納本した場合、通常の価格の5割と送料が代償として支払われます。もし、頒布を目的として一定部数以上の出版物を発行する場合は、国立国会図書館への納本を忘れないようにしましょう。

消費者コーナー 倶知安消費者協会

新型コロナウイルスの感染拡大は一向に収まらず、生活や行動に影響があるなど、ご苦勞の多いことお見舞い申し上げます。

感染予防の一つである手指の除菌では、流水とせっけんでの手洗いが有効です。その他には、アルコール消毒がありますが、液体型やジェル型などの種類があり、また分類も医薬部外品や化粧品、雑品などさまざまですので、購入の際は、表示をしっかりと確認しましょう。

また、一部には消毒用のエタノールではなく、メタノールを含む製品がありますが、メタノールは吸入した場合など、人体への毒性が高いためご注意ください。

■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

自分や大切な人、地域と社会をまもりましょう！

新型コロナウイルスの感染が続く中、日々感染防止に取り組んでいただいている皆さんに感謝申し上げます。

新型コロナウイルスは、誰でも感染するリスクがあります。感染症への対応が長期化する中で、感染された方々やその家族、勤務先、そして医療従事者の皆さんをはじめ、関係者の皆さんには、心ない誹謗中傷に苦しんでいる方がいらっしゃいます。一人一人が「冷静な思いやりをもった行動」をしていただきますようお願いします。

町民の皆さんが、「ありがとう」と「おたがいさま」の心を持ち、一丸となって感染防止に取り組んでくださいますよう、さらなるご理解とご協力をお願いします。

2021年 倶知安町長 文字 一志

おたんじょう
おめでとう

ごめいふくをお祈りします

1月15日（金）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。



ぼくたち 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

妊娠を望む皆さんを応援します 町特定不妊治療費助成事業を知っていますか？

妊娠を望んでから1年程度経過しても妊娠しない状況は「不妊」と定義されており、不妊治療では、原因を探るさまざまな検査と簡便な治療から、順にステップアップし、妊娠を目指します。

治療や検査には、健康保険が使えないものも多く、特に高度不妊治療（体外受精・顕微授精）では、1回の治療費は高額になります。

俱知安町特定不妊治療費助成事業（令和2年度より新設）

不妊治療のうち、高度不妊治療（体外受精、顕微授精）の治療費の一部を助成します。

■助成対象／

- 俱知安町に住所がある（夫婦どちらかでも可）
- 法律上の婚姻をしている
- 妻の年齢が治療開始時に43歳未満である
- 北海道が実施する特定不妊治療費助成の決定を受けている
- 他市町村の助成を受けていない、または受ける予定がない
- 町税などに滞納がない（夫婦ともに）

- 助成回数／通算3回まで
- 助成上限額／初回10万円、2回目以降1回7万5千円
- ※ 男性不妊治療は1回5万円
- 必要書類／
- 俱知安町特定不妊治療費助成金交付申請書
- 北海道助成事業助成決定通知書の写し
- 北海道助成事業指令文の写し
- 北海道助成事業の申請時に添付した特定不妊治療費助成事業受診等証明書の写し
- 印鑑および振込口座の通帳
- ※ 北海道が実施する特定不妊治療費助成を受ける際には、提出書類のコピーを取って保管しておきましょう

申請の際は、事前に町保健師へ電話予約しておく、来館時の申請手続きをスムーズに進めることができるなど、心配な方は電話にてご相談ください。

☎ 福祉医療課保健指導係
22-1144

フレイル予防で 健やかに毎日を過ごしましょう

高齢期に心身の機能が衰えた状態を「フレイル」といい、新型コロナウイルス感染症の影響により外出を控える生活が続いていることで、これまで以上に筋力や心身機能の低下が心配されます。

フレイルチェックしてみましょう

- 半年で体重が2〜3kg減った
- 疲れやすくなった
- 筋力（握力）が低下した
- 歩くのが遅くなった
- 体を動かすことが減った
- 当てはまる項目が1〜2項目はフレイル予備軍
- 3項目以上はフレイル疑い

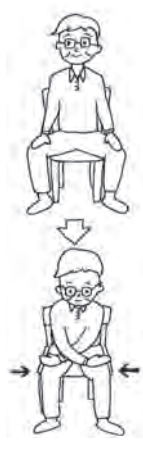
フレイル予防のために、自宅で簡単にできる体操を取り入れてみましょう。適度な運動は、免疫力も高めます。

筋力アップエクササイズ

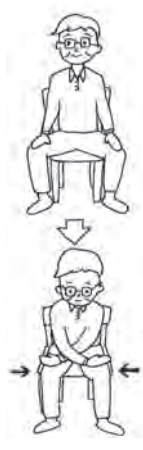
大腿四頭筋のエクササイズ（左右10回ずつをゆっくりと行う）



- ① イスに深く腰掛け、少し腰を曲げた姿勢で、伸ばす脚の太ももの下に手を入れる
- ② つま先を真上に向けながらゆっくりと膝を伸ばす
- ③ 太ももの内側をさわり、筋肉がかたくなっているかを確認し、ゆっくりと元の位置まで戻す



- ① イスに座り両膝を曲げた状態で股関節を広げる
- ② 太ももの内側に両手を交差してつけ、やや前傾姿勢でゆっくりと脚を閉じるように力を入れる
- ③ ゆっくりと力を弱め、再びゆっくり脚を開じる



☎ 福祉医療課地域包括支援センター
23-0100

感動の場

『森の入口の白い樹』

1978年 小川原 脩 画

先月に続き、「森の入口の白い樹」を紹介します。今回の作品では、白い樹とキタキツネたちが登場し、こちらをのぞき込むように大きく描かれたキツネの顔が印象に残ります。実は、この「森の入口の白い樹」シリーズは現在分かっているだけでも1978年から翌年にかけて13点が制作されています。こういった同じテーマや題材に基づいて作品を作るスタイルは連作と呼ばれ、モネの「睡蓮」が有名です。

よく似ているけれど、やっぱり違う…という連作のなかの一点が1978年の新聞記事に載っています。同年に東京・銀座で開いた個展で、この新しいシリーズを発表した時のものです。「以前はシャープとかクールとか評されたが、近ごろは優しく温かくなったと…。理由が見当たらないんだが、年をとったせいかもしれない」と本人の談。小川原の画業をたどると、翌79年の中国旅行がアジアへの傾倒、深い精神性をたたえた穏やかな空間表現への大きな転換点として捉えられることが多いのですが、平らかで安らいだ精神性は、倶知安の自然に生きる動物たちに触れ、すでに小川原の中に醸成されつつあったのではないのでしょうか。

文：沼田 絵美（小川原脩記念美術館 学芸員）



—中谷宇吉郎と霧の研究—

第2次世界大戦期、ニセコアンヌプリ山頂で着氷実験を行っていた中谷宇吉郎は同時期、霧の研究実験も行っていました。

実験は北海道東部（道東地方）から千島列島にかけての地域で行われていました。この地域では春から夏の時期を中心によく霧が発生するため、実験地として適していたのでしょう。霧の研究実験は2期に分かれ、1944年6月から第1期の研究が根室駅の近くで始まりました。目的は霧の物理的性質を把握すること。つまり、霧粒の大きさや個数、気象条件による変化などの基礎データを集めることでした。次は霧を人工的に消すこと。霧は空気が暖まると自然消滅します。そのため、人工的に霧を消散させるためにどれくらいの熱量が必要か、火炎放射機を使って実験した結果、「霧の人工消散の基礎資料」が得られました。

基礎データ収集後の、第2期の目的は「霧の局地的人工消散」の成功にあり、1945年の春になって陸軍の苫小牧飛行場で実験が行われました。トラックに燃烧装置と送風機を取り付けた「消霧車」を制作、実験して試験がほぼ完了し、一定の成果が得られたときに終戦を迎えることになりました。

ゼロ戦の着氷実験や霧の研究は軍部から委託された戦時中の研究であったので、終戦を迎えるにあたって、大学から研究資料を廃棄するように言われましたが、彼はそれを拒否しました。それは彼が行った基礎研究は自然の本質を明らかにする「役に立たぬはずはない」ものであり、いつの日か人々の暮らしを良くするものだという強い信念があったからでしょう。

文：林 伸也（倶知安風土館 学芸補助員）

ふるさと探訪

454回



書籍『中谷宇吉郎』
(杉山滋郎著)

「人の役に立つ研究をせよ」は
中谷の信念の言葉

展覧会のお知らせ

■第1展示室

第62回「麓彩会展」

会 期：開催中～2月7日(日)

本庄隆志展「イメージのコラージュ」

函館市出身で倶知安町在住の画家・本庄隆志さん初の回顧展。これまで当館で開催されたグループ展への出品を通して地域の美術ファンにはなじみ深い作家である本庄さんの、練られた構図に心象を丁寧に描き出す1980～90年代の作品や、静かな視線で周囲の自然を捉えた近作など20数点を紹介します。札幌、函館、そして倶知安へと活動の場を移しながら、その時々風景と心象を重ね合わせ、具象と抽象を行き来しながら紡ぎ出される絵画世界の全貌をご覧ください。

会 期：2月13日(土)～4月18日(日)

■第2展示室

小川原脩展「《森の入口の白い樹》と北の動物たち」

会 期：開催中～4月18日(日)

アート・イベントのお知らせ

■ギャラリートーク

「小川原脩と北の動物たち」

日 時：2月6日(土) ①14時 ②15時（いずれも同内容）

会 場：第2展示室（要観覧料）お話し：沼田絵美（学芸員）

■アーティスト・トーク

「本庄隆志 イメージのコラージュ」※展覧会初日のため無料

日 時：2月13日(土)10時～ 会 場：第1展示室

お話し：本庄隆志さん（画家）

■土曜サロン※いずれの回も映像ルーム（無料）で定員10名

世界のグレートアーティスト⑧

「シャバンヌ パンテオンを飾った画家」

日 時：2月20日(土) ①14時 ②15時 お話し：柴 勤（館長）

ユネスコ世界遺産⑦「教会建築」

日 時：2月27日(土) ①14時 ②15時 お話し：柴 勤（館長）

■風土館特別展「中谷宇吉郎生誕120周年記念展」

「ニセコアンヌプリの着氷実験と、それを支えた地域の人々」

会 期：開催中～2月28日(日)

協 力：中谷宇吉郎生誕120年記念事業実行委員会、中谷宇吉郎雪の科学館、北海道大学総合博物館

■ふるさと探訪「冬の旭ヶ丘公園で雪虫を探そう」※要予約

冬の旭ヶ丘公園をスノーシューで歩きながら、今の季節ならではの生き物を観察します。

日 時：2月28日(日)9時～13時 定 員：8名（先着順）※貸出用スノーシュー有（無料）

講 師：小田桐亮（風土館職員） 集合場所：雪ん子館前駐車場（字旭）

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）

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、24日

※23日は開館

美術館のみ8日～12日

（展示替えのため休館）

あれから1年

今からほぼ1年前、当館としては画期的な日本画の展覧会を開催したのですが、残念ながら、コロナ禍の影響により会期半ばで終わらざるを得ませんでした。春以降、美術を巡る環境が極端に厳しくなったのはご承知の通り。展覧会も多くが中止、延期となり、日本画家の方々とも顔を合わせる機会がなくなりました。

ところがつい先日、その懐かしいお名前を札幌のギャラリーで見つけたのです。出品作はどれも小品でしたが、そこには凝縮された熱い思いが溢れており、逆に励まされる思いがしたものです。

館 長 柴 勤



公民館 3 階図書室

10～17 時（毎週月曜休館）

※ 2 月 25 日（木）は図書整理日のため休館



いとまの雪 上・下巻

伊集院静



野良犬の値段

百田尚樹



じい散歩

藤野千夜



うちはおっぺけ
3 姉妹といっしょ 7

松本ぷりっつ



絵本館

10～18 時（毎週水曜休館）

※ 2 月 23 日（火・祝）は図書整理日のため休館



ポリ袋でつくる
たかこさんの焼き菓子

稲田多佳子



もっとずるい
いきもの図鑑

今泉忠明



はたらく細胞
ばいきん vs 白血球たちの大血戦!

清水茜/牧村久実



ピーポー ピーポー!
さあ いそげ!

元浦年康

ウイルスで心まで傷つけないで!

「自分をまもり、大切な人をまもり、地域と社会をまもりましょう!」このメッセージを街の隅々まで届け続けます。

SNS やうわさで、「〇〇で出たらしいよ」「あの店が休業、感染者が出たかららしい」など事実と異なる情報も。

ウイルスという見えない相手に皆が不安。あなたは、その不安な気持ちを消すために、悪意がなくても、思い込みから人を傷つけていませんか?

また、「町は感染者の情報を隠しているのではないか?」の声。ご本人には、保健所が行動歴や濃厚接触者の調査など膨大かつきめ細かな対応。北海道が公表内容を調整し、報道発表。プライバシーの侵害や住民の不安をいわずらに増大させることにつながる情報は公表しません。ただ、各種施設や長距離バスなど濃厚接触の可能性がある方が特定できない場合などは別。

ウイルスは人、場所、時を選びません。パーティーなど、今はガマン。今こそ、町が一つになって! にも、ウイルスで心まで傷つけることは無いはずですから。



▲町応援大使決定パネルの受け渡し（12月24日）

文字-志

／ 今日は何を食べよう? ／

かぼちゃプリン

●材料（小カップ 8 個分）

かぼちゃ 100g、牛乳 300ml、砂糖 20g、粉ゼラチン 5g



1 個分 エネルギー 38kcal
糖 分 2.5g

●作り方

- ①ゼラチンを 50ml の水でふやかす
- ②かぼちゃは種と皮を取って、ひと口サイズに切り、電子レンジで柔らかくなるまで加熱する
- ③鍋にかぼちゃを入れて熱いうちにつぶし、牛乳を少しずつ入れながら溶かす
- ④かぼちゃが溶けたら、砂糖と①を入れて溶かす
- ⑤容器に入れて、冷やし固めて完成

おやつは上手に選んで、適度に楽しみましょう!

体重が増える原因はそれぞれですが、おやつは油や砂糖が多く含まれているので、量が少なくても体重が増えやすいです。果物や乳製品をおやつと考える、夕食後食べないようにする、甘い飲み物とおやつは一緒に取らないなど、自分でルールを作ると食べ過ぎをセーブできます。

また、時間があるときには手作りしてみると、使う油や砂糖を調整できます。「おやつ=悪者」ではないので、上手に選んで、適度に楽しみましょう。

栄養士 岩井麻未