

くっちゃん

広報
2月号
2022 No. 1117



特集 元氣なくっちゃん子が育つまちへ
令和4年倶知安町成人記念式典
「はたちのつどい」

広報くっちゃん
アンケート
こちらから
回答できます



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

1月9日に文化福祉センターで開催された「はたちのつどい」では、スーツや振り袖に身を包んだ新成人が友人たちとの再会を楽しみました。式典の様子は6、7ページに掲載していますので併せてご覧ください。



災害時の道路の安全確保で連携

12月21日、町は災害時に事故などで道路がふさがり、緊急車両などが通行できない事態に対応するための協定を、株式会社カーオフィス北海道と締結しました。



子どもたちのために町に寄付

12月24日、こども縁日などを企画・実施する町民有志による団体KTPDより、町に対して寄付があり、その受け渡しが町長会議室で行われました。



防火・防災の意識を高め 安全な町へ

1月7日、羊蹄山ろく消防組合倶知安消防署前にて執り行われた消防出初式では、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。

まちの話 題

— PHOTO SPOT —



災害などの緊急時に活用

12月22日、倶知安ライオンズクラブより、町に対して救急箱30個の寄付があり、その受け渡しが行われ、町から感謝状が贈呈されました。



新たな年のはじまりを祝う

1月6日、感染対策のため飲食の提供はせずに開催された令和4年倶知安町新年交礼会では、功労賞・顕彰状の贈呈などが行われ、出席者が親交を深めました。



チームワークで勝利をつかむ

1月5日～7日の3日間、札幌市で開催されたソフトボールの全道大会に出場した倶知安ミルキーズが、力を合わせて勝利を重ね、見事準優勝に輝きました。

(写真は同チームより提供)



特集



元気なくっちゃん子が 育つまちへ



**町立保育所ぬくぬく
開所からもうすぐ5年**

施設の老朽化や待機児童の解消、子育て支援の拠点づくりなどを目的に、それまでの俱知安・みなみ・八幡保育所に代わる統合保育所として平成30年4月に開所した「くっちゃん保育所ぬくぬく」は、今年4月に開所から5年目を迎えます。

これまで、0～5歳児までの延べ419名が在籍。現在は122名の子どもたちが、木のぬくもりを感じる施設の中で、元気いっぱい過ごしています。

**保育体制整備に向け
新たな取組がスタート**

町が目指す姿を総合的・体系的にまとめた「俱知安町第6次総合計画（令和2年4月策定）」では、「安心して子育て子育てができるまちにする」ことを目標に掲げ、妊娠・出産から成人まで、一貫した町独自の子育て子育て方針のもと、「くっちゃん

ん子をみんなで育てる」ための取り組みを進めています。

統合保育所の開所に伴い町内の保育体制は、0～2歳児を「ぬくぬく」で重点的に受け入れ、3～5歳児は認定こども園で受け入れる体制に変わり、0～2歳児の受け入れ人数は増加しましたが、農業や観光業が盛んな俱知安町では、土日や休日の保育需要が高く、現在もこれらの体制整備を含め、子育てのさまざまな課題を抱えています。

今年度から町では、「子育てしやすいまち」を目指し、町内の認定こども園3園と連携して「くっちゃん先生になろう！」をキーワードに、保育体制の整備と保育士・保育教諭不足解消に向けた支援制度を新たにスタートさせました。

ぬくぬく

子どもや地域の方が親しみやすく、分かりやすいようにひらがなで、あたたかい木のぬくもりの中で、ゆったりと、のびのび過ごす子どもたちの様子が思い浮かぶイメージ

25件の公募から決定

くっちゃんで “先生”になろう！

町内の保育所、認定こども園、放課後児童クラブで働く、保育士などに対する、町独自の支援制度がはじ

まりました！
保育士や保育教諭の資格をお持ちの方はぜひ町内で働きませんか。



保育人材確保一時金

対象者 (パート・非常勤職員も対象)

※ 1日5時間以上または週30時間以上
かつ月20日以上勤務する方

放課後児童支援員
保育教諭 保育士

交付額

8年で総額 100万円

1年目	10万円
2年目	20万円
4年目	30万円
6年目	30万円
8年目	10万円

奨学金返還支援助成金

対象者 (正職員のみが対象)

※奨学金の貸与を受けて保育士または保育教諭
資格を取得した方

保育教諭 保育士

助成額

申請年度内に返還した奨学金額
(上限 24万円)

助成期間 5年間

PR活動

PR用パンフレットを町HPで公開
するほか、保育士などの養成学校に
設置してもらいPRしています

パンフレットの内容はコチラ▶



☎こども未来課こども支援係 ☎ 55-6116

将来、保育士や保育教諭を目指す学生、復職を検討中の皆さん、町内の保育所や認定こども園などで「先生」になりませんか。

家族や親戚、友だちなどの身近な方で、保育士や保育教諭を目指している方、資格を持っている方を知っている皆さん、ぜひ「くっちゃん」で先生になることを紹介してみませんか。

「くっちゃん」で育って良かった、「将来はくっちゃん」で子育てがしたい」と、ここで育った子どもたちが思えるまちを地域全体で作っていきましょう。

町では「くっちゃん」をみんなで育てる」という目標に向かい、妊娠・出産から成人まで、一貫した町独自の子育て子育ての方針となる「(仮称)くっちゃん条例」の制定に向けた取り組みを進めており、今回紹介した保育士・保育教諭などの支援制度は、その実現に向けた第一歩です。

今後も町内の認定こども園や子育て団体と連携し、子育てに関する課題の解決に向けて取り組みを進めていきます。

“親”の思い “先生”の思い

「ぬくぬく」開所当初は、保護者も職員も新しい環境での子育てに戸惑いがありましたが、のびのびと育つ子どもたちとともに少し

ずつ歩みを進め、4月に5年目を迎えます。
ここでは、統合保育所の開所当初を知る保護者と職員に話を聞きました。



まつだ 松田 さや香 さん
ひかり ちゃん

子ども二人が、みなみ保育所とぬくぬくに通いました。

保育所が新しくなったことで、変わったことやできなくなったこともあったと思いますが、それ以上に先生は、子どもはもちろん、保護者への気遣いやフォローを欠かさずしてくれていると感じます。

先生の多くは、働く保護者の先輩にあたるため、「この先生がいるから」と安心して預けることができおり、子どもも施設がキレイで庭も広いので、毎日楽しみに通っています。

この地域は、自然豊かで子育ての環境としては、とても良いと思いますが、働きながらの子育てには、会社や周囲の理解や協力が必要なことも多く、保育所以外にも、子育てのサポート体制が充実すると、働く保護者として安心して暮らしていけます。

受け入れる子どもや職員の人数が増えたので、今まで以上に職員同士が連携し、共通意識を持つて子どもたちと関わるようにしています。

本来であれば、保護者の皆さんには、ここでの生活を直接見てもらいたいのですが、コロナ禍で我慢や理解をしてもらっている分、送迎などのときには、日々の様子を細かく伝えることを大切にしています。

0〜2歳児は、土台作りの時期のため、生活の中で経験し、身に付けていく力を育むことを大切に、子どもたちには、この時期だからできることを目いっぱいさせてあげたいです。



たんぼ 反保 奈美 先生
むらた 村田 美智子 先生
せがわ 瀬川 和子 先生





加賀 谷 紗 良 さん

生まれ育った町で
夢だった幼稚園の先生に

—— 俱知安で幼稚園教諭
になろうと思った理由
は？
「子どもが好きで、幼
稚園の先生になるのが小
学校の頃からの夢でし
た。子どもたちが自然の
中でのびのびと過ごせる
環境が魅力的で、俱知安
で先生になろうと思いま
した」
—— どんな大人になりた
い？
「どんなときも自分ら

俱知安で生まれ育ち、
高校卒業後は短大に進
学、4月から俱知安で幼
稚園教諭として働く加賀
谷紗良さんに話を聞きま
した。

しく、童心を忘れない大
人になりたいです。そし
て、子どもたちに『先生
がいるから大丈夫』と
思ってもらえるような
安心感を与えられる先生
を目指したいです」
—— いま、家族に伝えた
ことは？
「両親は『自分の好き
な道に進みなさい』と、
いつも背中を押してくれ
ました。これまでたくさ
ん支えてもらった分、こ
れからは私が家族を支
え、頼ってもらえるよう
な存在になりたいです」

成人を迎えたお二人に

今後の目標や家族への思いを聞きました

看護師になって
両親に恩返しを



中 村 俊 介 さん

俱知安で生まれ育ち、
高校卒業後は道外の大学
に進学、看護師という夢
に向かって勉学に励む中
村俊介さんに話を聞きま
した。

—— 看護師を目指そうと
思った理由は？
「医療系の道に進みた
いと思い始めたのは高校
生のときです。中でも、
患者さんにとって身近な
看護師という職業に魅力
を感じ、目指すようにな
りました」
—— 俱知安での思い出
は？
「兄の影響で幼い頃か
らサッカーとスキーをし

ていました。雪質の良い
スキー場がすぐ近くにあ
るという、とても恵まれ
た環境で練習ができた
」
—— どんな看護師になり
たい？
「大学卒業後は北海道
に戻って働きたいと思っ
ています。困っている患
者さんの助けとなり、笑
顔にできるような看護師
になりたいです」
—— いま、家族に伝えた
ことは？
「大学に進学し一人暮
らしを始めたことで、両
親のありがたみを感じま
した。まずは国家試験に
合格し、看護師になって、
両親へ恩返しをしたいで
す」



令和4年 俱知安町成人記念式典

はたちのつどい



俱知安町の成人を祝う式典「はたちのつどい」が1月9
日(日)、文化福祉センター大ホールで開催されました。

今年の「はたちのつどい」は平成13年4月2日から平
成14年4月1日までの間に生まれた町内在住者および町
内出身者が対象で、当日は80名の新成人が出席。振り袖
やスーツに身を包み、友人らとの再会を楽しみました。

新成人を代表し、吉田祥平さんがはたちの誓いを、榮田
春香さんがお礼の言葉を述べたほか、式典の後半には、新
成人たちの小中学校時代の懐かしい写真や恩師からのメッ
セージを集めた記念映像の上映も行われ、笑顔と感動に包
まれながら、式典は幕を閉じました。



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(水)～3月15日(火)の9時～12時、13時～16時30分（土日祝を除く）

■会場／役場1階会議室

■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32年1月1日以前生じ年間148万円以下の方

(イ)昭和32年1月2日以後生じ年間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源泉徴収票（給与・年金）、支払調書など

③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

④医療費控除の明細書または医療費通知書

⑤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

■税務課住民税係 ☎ 56-8003

2月の南児童館もイベント盛りだくさん スイーツランドにようこそ！

大きなお菓자에囲まれよう！

南児童館はスイーツ盛りだくさんな空間に大変身します。お菓子の家やあめ、ドーナツなど、大きなお菓자에囲まれて写真撮ろう！



また、お菓子にちなんだかわいいおもちゃが2月から新登場！
ぜひ2月も南児童館に遊びに来てね！



■幼児開放／10時～16時、月・水・金は全館、火・木は1階のみ開放（12時～13時は使用不可）
■南児童館 ☎ 22-0419（予約不要）
※駐車場は南児童館裏にあります
※詳細は町HPをご覧ください

町民が「にほんご」を教える支援者に 日本語教室を開催します

町では、外国籍住民の皆さんがより一層地域に溶け込めるよう、日本語だけでなく日本の文化やマナーなどを学ぶ「日本語教室」の開設を目指し、取り組みを行っています。



▲教室の様子（12月2日）

昨年は計14名の方が日本語などを教える学習支援者として活動し、教室のサポートを行いました。

今回の教室は以下の日程で開催します。学習支援者として活動するためには、英語を話せる必要はなく、特別な資格も必要ありませんので、興味のある方は広報広聴係までお問い合わせください。

■日時／2月22日(火)

①14時～15時30分 ②18時～19時30分
2月24日(木)

①14時～15時30分 ②18時～19時30分

■場所／役場2階会議室

■総合政策課広報広聴係 ☎ 56-8001

建物の倒壊・屋根からの落雪など 雪による事故を防ぎましょう

積雪による建物の倒壊事故や屋根などからの落雪事故を防ぐため、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。

落雪事故は気温がマイナス3度からプラス3度程度の時に発生しやすいという特徴があり、気温が上昇した日中には、落雪により道路をふさいでしまう場合もあります。

屋根に雪が残っている場合は、軒下の通行に十分注意し、軒下や道路では絶対に子どもを遊ばせないようにしてください。



雪下ろしをする際の注意事項

- ①命綱を着けるなど落下事故に注意しましょう
- ②歩行者への十分な安全対策を行いましょう
- ③一人で作業を行わないようにしましょう



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。

交通事故および交通障害防止のため、屋根からの落雪や敷地内の雪を道路に出さないようにしてください。

■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係 ☎ 56-8012
住民環境課生活安全係 ☎ 56-8005

地域の大人が先生となって 中学生がまちづくりや仕事について考える

俱知安のまちづくりを提案

俱知安中学校3年生の「総合的な学習の時間」では、俱知安町のまちづくりのプランを考える学習を行いました。

11月、俱知安の農業・観光・まちづくりについて、各分野の講師を招き、講演会を開催。講演後には、生徒一人一人がよりよいまちづくりについて考え、12月14日(火)、クラスごとに発表会を行いました。

生徒たちは、町民が住みやすく、訪れた人が楽しいまちにするためのアイデアを発表。俱知安の食や自然を生かした観光、新幹線駅の開業や高速道路の延伸に関連したまちづくりなど、さまざまな発想でまちづくりを提案しました。



▲発表会の様子（12月14日）

職人の技術を身近に感じて

俱知安技能士会会員が特別指導員として、俱知安中学校1年生の技術の授業に出向きました。

同会は、大工や電気設備、塗装など各分野の職人たちによる団体で、これらの専門的な職業をより多くの人に知ってもらうための活動を行っています。

冒頭の講話では、会員が生徒たちに対し、業界の現状や新型コロナウイルスによる影響について説明したほか、仕事のやりがい、礼儀やあいさつの大切さなどについて話しました。

その後は、会員が「かな」の使い方を実演し、生徒たちは加工前後の木材の手触りの違いに驚いた表情を浮かべていました。

また、生徒たちは会

員のサポートを受けながら木工作品を制作し、ものづくりの楽しさを体感しました。



▲「かな」の使い方を教わる生徒（12月16日）

スキー大会でくっちゃん子が活躍 中学生2名、高校生7名が全国の舞台へ

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男子クラスカルとフリーで、倶知安高校の三田欽平さんが、見事優勝して全国大会出場を決めました。

また、同大会のクロスカントリー競技男子クラスカルとフリーで、同校の古田歩さん、久保颯大さんが、男子クラスカルで安藤功騎さんが、男子フリーで伊藤大輝さんが、アルペン競技男子大回転で宮崎翼さんが、女子回転と大回転で松澤汐音さんが全国大会出場を決め、北海道中学校スキー大会クロスカントリー競技女子クラスカルとフリーで、倶知安中学校の新井朝海さんが、アルペン競技女子大回転では、代替大会の結果より遠藤碧さんが全国大会出場を決めるなど、町内の中高生が優秀な成績を収めました。

(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54回北海道中学校スキー大会 「クロスカントリー競技」

(1月12日(水)～14日(金)、和寒町)

山本 陽崇 (倶知安中1年)

男子クラスカル28位、フリー33位

●新井 朝海 (倶知安中2年)

女子クラスカル5位、フリー7位

小椋 咲和 (倶知安中1年)

女子クラスカル15位、フリー14位

安藤 優羽 (倶知安中1年)

女子クラスカル27位、フリー19位

新井・小椋・安藤

女子リレー3位

「アルペン競技」

(1月13日(木)～15日(土)、富良野市)

中村 航太郎 (倶知安中3年)

男子回転32位、大回転(悪天候のため中止)

高尾 惇也 (倶知安中3年)

男子回転47位、大回転(悪天候のため中止)

●遠藤 碧 (倶知安中3年)

女子回転16位、大回転(悪天候のため中止)

※代替大会(ぬかびら源泉郷ユース競技大会) 女子大回転の結果より、遠藤碧さんが全国大会出場決定

※両競技ともに全国大会は2月1日(火)～2月4日(金)に長野県で開催

第74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14日(金)～17日(月)、名寄市)

●三田 欽平 (倶知安高3年)

男子クラスカル1位、フリー1位

古田 歩 (倶知安高3年)

男子クラスカル2位、フリー2位

●久保 颯大 (倶知安高3年)

男子クラスカル3位、フリー4位

●安藤 功騎 (倶知安高1年)

男子クラスカル5位、フリー8位

●伊藤 大輝 (倶知安高3年)

男子クラスカル7位、フリー6位

細口 大翔 (倶知安高2年)

男子クラスカル9位、フリー7位

田村 大幸 (倶知安高1年)

男子クラスカル11位、フリー11位

●久保・三田・古田・伊藤

男子リレー1位

「アルペン競技」

(1月12日(水)～14日(金)、小樽市)

●宮崎 翼 (倶知安高2年)

男子回転途中棄権、大回転26位

●松澤 汐音 (倶知安高1年)

女子回転14位、大回転13位

※両競技ともに全国大会は2月6日(日)～10日(木)に岩手県で開催

イルミネーションで まちを元気に

12月24日(金)と25日(土)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(木)と23日(木)の二日間、公園内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9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ほか、じゃが太くんも参加。倶知安青年会議所大森理事長は「この事業で地域や子どもたちが笑顔になってくれたら」とあいさつしました。

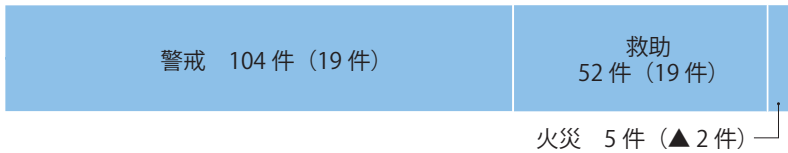


▲点灯式後の駅前公園の様子(12月24日)

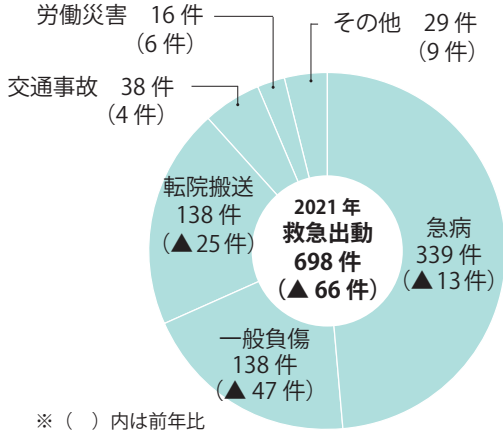
2021年倶知安消防署災害出動の概況 救急出動は減少も災害出動が増加

2021(令和3)年中の倶知安消防署災害出動件数は、救急出動を除き161件(町外への出動を含む)。そのうち、火災出動件数は5件で、消防職員延べ930名が災害現場で活動しました。

2021年災害出動 161件(36件) ※ () 内は前年比



警戒	ドクターヘリ離着陸支援、火災報知設備の誤作動に伴う出動など
救助	交通事故などにより脱出できない人を救出する出動など ※交通事故7件、山岳救助18件、遭難事故1件、落雪事故13件など
火災	建物や車両などが燃えたときに消火活動を行うための出動 ※建物火災4件、その他火災1件



※ () 内は前年比

救急出動件数は、698件(町外への出動を含む)で、632人(前年比▲86人)の傷病者を搬送しました。

また、雪下ろし中の落雪や転落などによる事故が増加傾向にあります。十分に注意して作業を行いましょう。

火災件数は減少していますが、引き続き防火対策をし、火災のない一年にしましょう。火の用心をお願いします。

関羊蹄山ろく消防組合倶知安消防署 ☎ 22-1089

子育て世帯への臨時特別給付金 所得制限限度額以上の世帯へも給付します

新型コロナウイルス感染症の影響が長期化する中、その影響に苦しむ子育て世帯を支援するため、高校生までの子どもがいる世帯に対し、**対象児童1人当たり10万円**を給付する臨時特別給付金の支給に関し、以下に該当する方は申請が必要です。

■申請が必要な方／

- ①令和3年9月30日時点で高校生(平成15年4月2日から平成18年4月1日生まれ)の児童のみがいる保護者
- ②令和3年9月30日時点で児童手当を受給する公務員の方
- ③令和4年3月31日までに生まれた児童の保護者で、令和4年1月7日以降に児童手当の手続きが完了した方

③の方は児童手当と一緒に申請できます

■申請期限／①②は2月28日(月)、③は4月15日(金)

倶知安町では本来、支給対象外であった所得制限限度額以上の世帯などへの給付について、高校生までの児童に等しく10万円を給付することとしました。

なお、新たに支給対象となる方は申請が必要です。詳しくは下記までお問い合わせください。

■変更内容／

生計維持者が児童手当の制限限度額以上である場合、支給対象にはなりませんでした。制限限度額以上である場合でも基準日(令和3年9月30日)以降、引き続き町内に住所を有する方については支給対象とします

■注意事項／

生計維持者が町内に住所がない場合は支給対象にはなりません(生計維持者とは、対象児童の父母のうち収入が高い方)

関こども未来課こども支援係 ☎ 55-6116

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

【2021 年分の確定申告の受付は 2 月 16 日(水)から開始】

「e-Tax」を利用して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することができます。また、還付申告の際は処理の期間が短くなるといったメリットがあり、スマートフォンやタブレット端末からも利用できます。
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】

確定申告をする必要のない方を対象として、確定申告を行わなくても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は、この特例を受けることができなくなります。
確定申告を行う際に寄附金控除を受けるためには、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おりますので、お気軽に納税係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

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／遊びを通じた生活指導勤務時間／平日は10時〓18時または13時〓16時、土曜・長期休暇期間は8時〓18時の間でシフト制

■勤務場所／放課後児童クラブおよび北児童館

■賃金・待遇／月額11〓15万円程度、

期末手当・社会保険・雇用保険・通勤手当有

※「俱知安町保育人材確保一時金」の対象となる場合があります。

詳細はお問い合わせください

■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※長期休暇期間や支援員の休暇時に補助員として働ける方を募集しています。空いた時間に仕事がい方はご相談ください

☎ とも未来課こども支援係

☎ 55―6116

自衛官募集

■受付期間／受付中〓4月8日(金)

■試験期日／4月16日(土)・17日(日)のいずれか指定された日

予備自衛官補（一般）

■受験資格／18歳以上34歳未満の者

予備自衛官補（技能）

■受験資格／18歳以上で国家免許資格などを有する者

※受験資格の詳細は俱知安地域事務所にお問い合わせください

一般曹候補生（第1回）

■受験資格／18歳以上33歳未満の者

■受付期間／3月1日(火)〓5月10日(火)

■試験期日／5月20日(金)〓22日(日)のいずれか指定された日

☎ 俱知安地域事務所 ☎ 23―3540

■募集期間／2月1日(火)〓15日(火)

応募には必要書類、所得制限などがあります。詳細はお問い合わせください。

☎ 建設課住宅係 ☎ 56―8009

俱知安バレーボール少年団 団員および指導者募集

俱知安バレーボール少年団では現在、団員を募集しています。学年・性別は問いません。随時見学も受け付けていますので、お気軽にお問い合わせください。

また、指導者の募集もしています。20歳以上であれば指導者の経験がなくても構いません。子どもたちの成長や大会を通じた経験に寄り添い、一緒に楽しんでくれる方、大歓迎です。

■活動場所／

月・金〓北陽小学校体育館

18時30分〓21時

木〓西小学校体育館

18時30分〓21時

※現在コロナ感染予防対策により練習終了は20時45分です

☎ 俱知安バレーボール少年団事務局

西恵

☎ 090―9528―6961

周知

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、石綿を吸って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った方が過去に石綿業務に従事していた場合には、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俱知安支署

☎ 22―0206

北海道横断自動車道（蘭越〓俱知安間）計画の意見聴取

国土交通省北海道開発局小樽開発建設部では、北海道横断自動車道の道路計画に関するアンケート調査を行っています。

■調査期間／3月4日(金)まで

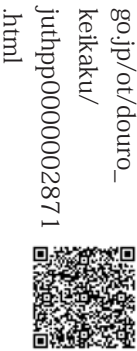
■調査方法／

①各世帯に調査票を郵送

②役場・まちの駅ぶらっとなどに調査票を設置

③インターネットによる調査

☎ https://www.hkdmilit



html

■回答方法／

①②は郵便ポストまたは調査票設置場所にある回収ボックスに投函

☎ 小樽開発建設部道路計画課

☎ 0134―23―7463

令和4年度 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、留守家庭の小学生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所しています。

4月1日から入会を希望する方は、次のとおり申込してください。

現在児童クラブを利用している方も改めて申込が必要です。

■受付期間／2月14日(月)まで

■開設場所／

どんぐりクラブ

（北児童館 北5西2）

げんきつ子クラブ

（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／町内の小学校に在籍している児童

で、保護者が仕事や病気などの理由で、家庭において保育を受けることができない児童

※入会定員を超えた場合は低学年を優先します

■申込方法／こども未来課こども支援係窓口へ申込書および勤務証明書などを添えて提出

※書類はこども支援係窓口で配布、町HPからもダウンロード可

■費用／教材費の一部と傷害保険代（年間1人2千円）を利用決定後に支払

※行事などの経費は実費負担有

☎ こども未来課こども支援係

☎ 55―6116

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13日(日)の俱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、昨年と同様に会場を変更し、旭ヶ丘スキー場を競技会場として開催します。それに伴い、2月13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

自動車税種別割の 住所変更をお忘れなく

自動車税種別割は、4月1日現在の登録に基づいて課税される税金で

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。

次の場合は運輸支局で登録手続きが必要です。

○住所が変わったとき（変更登録）

○自動車を買ったとき（移転登録）

○自動車を使用しなくなったとき（抹消登録）

令和4年度の自動車税種別割納税通知書を確認にお届けするために、3月中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、札幌道税事務所自動車税部に連絡、または道税HPから自動車税種別割の住所変更手続きをしてください。

札幌道税事務所自動車税部

〒011-746-1190

https://www.pref.hokkaido.

lg.jp/sm/zim/address/index.html

雪トピアフェスティバル 会場設営中止について

2月19日(土)、20日(日)に旭ヶ丘スキー場で開催を予定していた「雪トピアフェスティバル」は、新型コロナウイルス感染症の状況を鑑み、会場設営を中止し「雪ダルマコンテスト」と町内幼稚園児対象の「塗り絵コンクール」のみ開催することとしました。

■開催内容／2月号折込チラシをご

覧ください（チラシに記載されている会場でのイベントはすべて中止となります）

また、19日(土)はシーニックナイトを開催します。キャンドルの明かりでくつちゃんの夜を照らしましょう。

雪トピアフェスティバル実行委員会（観光商工課） ☎23-3388

広報くつちゃん アンケートにご協力を

広報くつちゃんがより分かりやすく、親しみやすいものとなるよう、アンケートへのご協力をお願いします。

読んだ感想をはじめ、「こんなページがあったらうれしい」「こんな情報が載っていたら助かる」といった皆さんのご意見・ご要望をお聞かせください。

アンケートは左の二次元コードから回答できるほか、広報くつちゃん表紙にも掲載しています。

また、町HP、Facebookからも回答できますので、ご協力をお願いします。

☎56-8001



総合政策課広報広聴係

まちの事件簿―地域安全ニュース

12月の主な事件

▽町内において、顔を殴打される暴行事件がありました。

▽町内の商業施設において、置き忘れた財布が盗まれる事件がありました。

▽町内の宿泊施設に侵入する事件がありました。

12月の主な交通事故

▽6日、道道において、車両同士の正面衝突事故が発生しました。

▽9日、駐車場内において、車両同士の衝突事故が発生しました。

▽17日、町道において、橋の上でスリップして欄干に衝突する事故が発生しました。

12月末までの災害出動状況		
	令和3年	令和2年
火災	5件	7件
救急	698件	764件
救助	53件	33件
その他	104件	85件

12月末までの 町内交通事故発生状況		
	令和3年	令和2年
人身	24件	22件
物損	484件	540件
死者	3名	0名

消費者コーナー 倶知安消費者協会

12月中旬から降り出した雪は、ほとんど毎日のように積もっています。除雪に疲れたという声も聞こえてきており、足腰を痛めた方もいるとのこと。大雪のお見舞いを申し上げます。

最近、当相談室に「近所の留守宅や空き家の屋根の雪庇が張り出して危険」といった話がたびたび寄せられます。

相談員はその周辺の除雪状況などを聞き取り、家の持ち主や管理者などとの話し合いを重ね、対処しています。事故のないように協力し合い、皆で力を寄せ合って、安全な町をつくりましょう。

■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

くつちゃん 情報発信ツール



○倶知安町 ホームページ

https://www.town.kutchan.hokkaido.jp/



○倶知安町 Facebook

https://m.facebook.com/kutchan.hokkaido/



○倶知安町 LINE 公式アカウント

LINE ID：@kutchan



○小川原脩記念美術館 Facebook

https://m.facebook.com/shu.ogawara.moa/



○倶知安風土館 Facebook

https://m.facebook.com/Kutchan.Fudokan/



○資源・ごみ分別アプリ「さんあーる」

アプリのダウンロードはこちらから→



Android



iOS

18歳成人年齢 変わることを変わらないこと



ようてい法律事務所
弁護士 渡邊 恵介
☎21-6228

本年4月1日から、成人年齢が20歳から18歳に引き下げられ、18歳、19歳の方は、同日、一斉に成人に達することとなります。成人年齢が見直されるのは、実に140年ぶりのことで、成人年齢の引き下げにより、これまで親権者の同意が必要とされていた行為について、18歳でも行うことができるようになります。

具体的には、携帯電話やアパートの入居、クレジットカードなどの契約行為、進学や就職先の決定、10年有効のパスポートの取得などです。ローン契約なども単独で行うことができるようになります。これまでは、親権者の同意なく行った契約は、原則として取り消すことが可能でしたが、今後は、18歳に達すれば、自己の責任と判断のもとに契約を行わなければなりません。また、これまでは女性は婚姻年齢が16歳とされていましたが、これも、4月1日から、男女とも18歳に統一されます。来年からは、18歳も裁判員に選ばれる可能性もあります。

他方、変わらないこともあります。飲酒や喫煙が可能となる年齢、公営ギャンブルの投票券（馬券など）を購入する年齢などについては、これまでどおり20歳とされており、養育費の支払についても、成人年齢の引き下げと連動しないことが国会の附帯決議でも確認されています。

契約行為にはさまざまなルールがあり、責任が伴います。新成人になったばかりの人を狙い撃ちにする悪質な業者もいます。安易に契約をすることがないよう、さまざまな知識を身につけ、その契約が本当に必要かをよく検討する必要があります。

人の動き 令和3年12月末現在		
人口	14,785人（前月比 +20）	
男子	7,550人（前月比 +14）	
女子	7,235人（前月比 +6）	
世帯数	7,967世帯（前月比 +18）	
うち外国籍住民	678人（前月比 +16）	



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

「愛着」を形成して 健やかな子どもの心を育てよう

愛着とは？

赤ちゃんは生まれてから、周囲の大人など、他者との関わりによって信頼感、安心感を得ていきます。その情緒的な絆を愛着といいます。愛着は、子どもが他者に対して持つ信頼感の土台となり、将来の心の育ち、社会性の発達において重要な役割を持ちます。

乳幼児の心の発達と基本的信頼感と万能感

0～2歳の間に十分な「基本的信頼感」と「万能感」を身につけることが大切です。基本的信頼感とは、自分が不快な状態から、心地よい状態に変えてもらった体験から獲得し、赤ちゃんが泣いたときに抱っこする、授乳するといった対応を繰り返すことで、「ここに生まれてきてよかった」という信頼になります。また、赤ちゃんは泣くことで大人が助けてくれる経験から、「泣けば何でも要望がかなえられる」といった万能感を持つことも重要です。こういった基本的信頼感と万能感を得ることで愛着を形成し、次の心の発達の段階へ進むことができます。

第2のステップと社会的信頼感

愛着は家庭を基本にして、保育所や幼稚園の先生、友達、近隣住民といった地域社会へと広がっていきます。最初は、保護者が一緒に遊びに行ける場で少しずつ保護者から離れて他者と関わる経験を積むことがおすすめです。そうした社会的信頼感が育つことで、子どもは安全基地をさらに広げて自信をつけ、自ら他者によりよい関係を築こうとする心が育っていきます。

俱知安町で子育ての輪を広げよう

俱知安町は、町外から移住してきた家庭が多いことが特徴です。まずは保護者がここの生活に慣れ、保護者にとつての安全基地が広がる大切です。子育て支援センターやプレ幼稚園、保健師や栄養士による子育て相談室、個別訪問などを活用してみてください。俱知安町は、楽しい子育ての輪が広がるよう、応援していきます。

■相談・お問合せ先／
こども未来課母子保健係
☎ 22 - 1144

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 3日（休）
きらきら広場（1歳） 3月 10日（休）
のびのび広場（2・3歳） 3月 17日（休）

どの広場も10時から製作と、誕生月のお子さんのお誕生日会を行います

■申込／2月7日（月）9時30分～

子育て講座「ベビーマッサージ」

■日時／3月11日（金） 6カ月～10カ月児は10時～11時
2カ月～ 5カ月児は14時～15時

■場所／子育て支援センター ■講師／竹村由紀氏 ■参加費／500円

■持ち物／バスタオル・タオル・着替え・飲み物

※動きやすく汚れても良い服装で

■申込／2月14日（月）9時30分～

※お子さんの月齢と講座時間を確認して申込みください

支援センターを利用されたことのない「はじめまして」の方も参加できます

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30分～16時

休 所 日 日曜日、祝日

高齢者にやさしいまちづくり ～みんなで防ごう高齢者虐待～

高齢者虐待は誰の身にも起こりうる問題です。正しい知識で、高齢者にやさしいまちを作りましょう。

このような行為は虐待にあたります。

身体的虐待

○たたく、つねる、殴る、蹴る、やけどを負わせるなど

介護・世話の放棄・放任（ネグレクト）

○空腹、脱水、栄養失調状態のままにするなど

○おむつなどを放置する、劣悪な状態や住環境の中に放置するなど

心理的虐待

○排せつなどの失敗に対して高齢者に恥をかかせるなど

○子ども扱いする、怒鳴る、悪口を言う、無視するなど

性的虐待

○ケアの際など下半身を裸にして放置するなど

経済的虐待

○必要な金額のお金を渡さない、使わせないなど

○本人の年金、貯金などを本人の

意思・利益に反して使用するなど

高齢者虐待が生じる背景

養護者（介護者）が介護により疲れ果てたり、追い詰められたりするケースが多くあります。

次の場合には、より注意が必要です。

○介護の負担をひとりで抱えている

○認知症がある高齢者を介護している

○経済的に困窮している

高齢者の虐待に気づいたら

高齢者虐待を防ぐためには、私たち一人一人の小さな「気付き」が大切です。

気になることがある場合は、俱知安町地域包括支援センターへご相談ください。

※相談内容は守秘義務の対象となります

■相談・お問合せ先／
福祉医療課地域包括支援セン
ター ☎ 23 - 0500

感動の場

『^{ふんぬ}忿怒学入門事始め』
1986 年 小川原 脩 画

小川原脩がチベットに題材を得て描いた作品の中には、たびたび、この「^{ふんぬ}忿怒」のお面が登場します。鬼の形相にも見えますが、これは「チャム面」と呼ばれるものです。

チベット語で「跳」あるいは「舞」の意味を持つ「チャム」は、各地の仏教寺院が祭礼として行う独特な宗教舞踊です。一斉に響き渡るラッパ、打ち鳴らされる太鼓やシンバルの音の中、仮面をかぶった僧侶たちが神々や神獣に扮装して登場し、楽器の演奏に合わせて飛び踊り、悪鬼の駆逐や仏教故事などを演じます。

1983 年、小川原がインドの西チベット・ラダックを訪れた際には、護法神や忿怒神の仮面、チティパティという^{どくろ}髑髏、鹿頭といったチャム面をスケッチしました。「おどろおどろしい忿怒面が行く先々のゴンパ（チベット仏教の寺院）にたくさんあった」「忿怒面は恐ろしいと思ったのだが、だがしかしユーモアいっぱいの表情でもある」と小川原はそれらを描いた作品について記しています。

小川原脩がこの仮面を作品に登場させたのは、1986 年頃から。ラダックへの旅から 3 年が経っていました。
文：沼田 絵美（小川原脩記念美術館 学芸員）



ふる探訪

466 回

ニセコエリアの移り変わりと課題

今年は、レルヒ中佐によって町内にスキーが伝えられてから 110 年、町が日本初の「スキーの町宣言」を出してから 50 年の記念すべき年です。いまや倶知安・ニセコは「世界の Niseko」として国際リゾート地に発展しましたが、その最初のきっかけは、1961（昭和 36）年 12 月 17 日のヒラフスキー場リフトの誕生でした。

それまでニセコエリアのスキーは山スキーでしたが、リフトの誕生によりゲレンデスキーが中心となり、全日本スキー大会や 2 度の国民体育大会の開催が、倶知安・ヒラフ・ニセコの名前を全国に広め、スキー人気は 1980 年代後半から 1990 年代初期のバブル期に頂点を迎えます。ホテルも年末年始や連休などはシーズン前に予約が埋まり、航空会社が売り出す北海道スキーツアーは発売日に即日完売になったと言われていましたが、1991（平成 3）年のバブル経済崩壊の影響によりスキーブームも終焉を迎えます。

このような状況で、ニセコエリアの価値の再発見を行ったのがオーストラリアの人びとでした。2000 年代以降、彼らの尽力もあり、ニセコエリアのパウダースノーはその雪質の良さによって海外から再び脚光を浴びることになります。現在では世界各国の資本による開発・投資が進み、「世界の Niseko」というブランドが高まった一方、急激な開発は自然環境や景観に悪影響を与えるのではないかという新たな問題も発生してきています。

ニセコエリアの豊かで美しい自然を、未来に生きる子どもたちへ引き継ぐためにも、自然環境の保全と開発とのバランスという難しい問題に、地域全体で取り組まなければなりません。

文：林 伸也（倶知安風土館 学芸補助員）



ヒラフスキー場リフト開業当時
1961（昭和 36）年

展覧会のお知らせ

■第 1 展示室

小川原脩展「遙かなるイマージュ」

常に新たな芸術と社会のさまざまな潮流を感じ取りつつ、〈個〉としての自らの創作姿勢を貫いた画家・小川原脩の、70 年におよぶ画業をたどる展覧会です。

会 期：開催中～5 月 15 日(日)

■第 2 展示室

小川原脩・谷口一芳 二人展「仲間たちへのオマージュ」

会 期：開催中～2 月 13 日(日)

^{わたらいじゅんすけ}渡会純

■^{わたらいじゅんすけ}渡会純 价展 音楽がつむぐ わたしの世界ー坂井コレクションより

小樽市出身、札幌で活躍する版画家・渡会純价さん。爽やかな色彩や音楽性に富んだ作品は多くのファンに親しまれ、そのうちの一人、倶知安にギャラリーを構える坂井和子さんのコレクションの中からご紹介しします。また小川原脩との深い絆が表れる全道展 70 周年記念展のために制作された「全道展を創ったつわもの達」（北海道新聞社蔵）も展示します。

会 期：2 月 19 日(土)～4 月 17 日(日)

アート・イベントのお知らせ

■ミュージアム・コンサート

「アフタヌーン・ジャズ・ライブ」

日時：2 月 26 日(土) 14 時～15 時 会場：当館ロビー（無料）

出演：「白木茂トリオ」白木茂さん（ピアノ）・菅原易さん（ベース）・福田浩平さん（ドラム）

定員：50 名（要予約） 予約受付：2 月 10 日(木) 9 時から電話申込
4 ビートのヒットナンバーに加え、バラードやボサノバまで織り込んだジャズのスタンダードナンバーが勢ぞろい。さらには現在テレビで話題を集めるヒットソングも用意しました。倶知安発のグループ「白木茂トリオ」がお届けします。

■ギャラリー・トーク

「渡会純价の世界」

日時：2 月 19 日(土) 14 時～14 時 30 分 会場：第 2 展示室（無料）

お話：沼田 絵美（学芸員）

北海道版画界の草分け、そして 80 代半ばの現在も全道展の中核として活躍する渡会純价さん。その軽やかな描線と柔らかな色彩に彩られた作品を、展覧会場で学芸員とともに鑑賞しましょう。

■土曜サロン

おとなの手しごと (9) 「白ペン×黒紙でお絵描き」

日時：2 月 5 日(土) 14 時～16 時 会場：当館ロビー（無料）

お相手：沼田 絵美（学芸員） 定員：10 名（要予約）

白いペンで黒い画用紙に線や点を描いていくと… おしゃれなアートを楽しみましょう。

世界のグレートアーティスト (20) 「エーゲ海 島々のギリシャ」

日時：2 月 12 日(土) 14 時～15 時 会場：映像ルーム（無料） お話：柴 勤（館長）

■金曜ナイトサロン

「美術館でフランス語～ゼロからの旅立ち②①・②②」

日時：②① 2 月 11 日(金) ②② 2 月 25 日(金) 各 18 時～19 時

会場：映像ルーム（無料） お話：柴 勤（館長） 定員：5 名程度（要予約）

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、

美術館：14～18 日

（展示替えのため）

美術館の名前は大事です

先日、久しぶりに「市立小樽美術館」へ行ってきました。一原有徳や中村善作という個性的で対照的な画家の常設展示室を併せ持つ、私の大好きな美術館の一つです。

さて、この美術館の名前の由来について、面白い話を聞いたことがあります。計画当初は「小樽市立美術館」という案もあったそうですが、現場では「市立」の位置にこだわりました。つまり、あくまで「市立小樽美術館」にと。それにより、小樽という地域に根差した美術館ということを強調したかったのです。この話をしてくれた前の館長さんは、そこからさらに一原や中村のように日本へ、世界へ向けて発信するのだと目を輝かせていたものです。

館 長 ^{しば}柴 ^{つとむ}勤



公民館 3 階図書室

10～17 時（毎週月曜休室）
※ 24 日（木）は図書整理日のため休室



おわかれはモーツァルト

中山七里



きりきり舞いのさようなら

諸田玲子



答えは風のなか

重松清



大人のいじめ

坂倉昇平



絵本館

10～18 時（毎週水曜休館）
※ 22 日（火）は図書整理日のため休館

青年会議所より
寄贈していただきました。
ありがとうございます。



入門図鑑
わたしと
世界の生きもの 100

著：サイモン・バーンズ
絵：フラン・プレストン＝ガノン
訳：鳥見真生



うごかす！めくる！地球

作：アンヌ・ソフィ・ボマン
ピエリック・グラヴィオ
絵：ディディエ・バリセヴィック
訳：酒井章文



決定版
日本の給料 & 職業図鑑

給料 BANK



るるぶ
マンガとクイズで楽しく学ぶ！
日本の歴史

監修：伊藤賀一

親から子へ、 五輪選手からスキー少年少女へ

成人式。子どもたちの
見事に成長した姿が頼も
しく感じる行事です。特
に振り袖姿を見るに、ど
うしてもわが娘たちの姿
と重なってしまいます。



▲成人記念式典「はたち
のつどい」（1月9日）

妻がかつて成人式にそろえてもらった振り袖を
3 人とも好んで着てくれました。今年もそうした
親子の声も聞かれ、うれしく思いました。親から
子へ、大人たちから子らへ。感謝を忘れずに。

2 月は冬季北京五輪。かつてのくっちゃん子の
2 人が見事出場を決めました！モーグルの住吉輝
紗良選手とバイアスロンの前田沙理（旧姓古谷）
選手。このビッグニュースに合わせるかのように、
スキー大会で俱中生 2 名と俱高生 7 名が全国大会
へ。「スキーの町宣言」から 50 年目を迎えるこの
まちで、五輪選手からスキー少年少女へ、感謝と
ともに“くっちゃん子 DNA”が引き継がれている
ようです。

文字一志

今日は何を食べよう？

☆ か に 玉 ☆

●材料（2 人分）

卵 2 個、カニ風味かまぼこ 4 本、
サラダ油小さじ 1、小ネギ 1 本、
A { ポン酢大さじ 1.5、砂糖小さじ 1、
片栗粉小さじ 1、水 50 ミリリットル }

●作り方

- ①小ネギは小口切りにする。
- ②卵は割って、カニ風味かまぼこをほぐして混ぜる。
- ③フライパンに油をひいて、②の卵を入れ軽く混ぜて、加熱し、皿に取り出す。
- ④A の調味料をよく混ぜ、③のフライパンに入れ、あんかけにする。
- ⑤③に④をかけて、小ネギをちらして完成。

※あんをかけるのではなく、小皿に盛ってつけて食べると、減塩することができます



一人分 エネルギー 129 kcal
塩 分 1.5 g

食べて元気にフレイル予防

フレイルとは年齢を重ねて体や心の働き、社会的なつながりが弱くなった状態のことを言います。フレイル予防の 3 つのポイントは「栄養」「身体活動」「社会参加」です。「栄養」に関して、まずは 3 食食べることを意識しましょう。1 日 2 回以上、主食（ごはん、パン、麺など）、主菜（魚・肉・卵・大豆製品など）、副菜（野菜、海藻）を組み合わせる食べましょう。料理が大変な場合は総菜やお弁当、レトルト食品なども活用してみましょう。

急に体重が減った、食べられない、などの心配がある場合は、役場の保健師や栄養士にご相談ください。

栄養士 小屋畑麻未