

くっちゃん

広報
3月号
2023 No. 1130



広報くっちゃん
アンケート
こちらから
回答できます



特集 地域とつながる学校に
地域おこし協力隊 まちと人と過ごした一年



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

表紙は、2月2日にくっちゃん保育所ぬくぬくで行われた豆まきから。子どもたちは色とりどりの鬼のお面をつけて節分のお話を聞いた後、それぞれの教室に戻り、大きな鬼の的に向かって豆まきをしました。



少年団スキー大会でタイムを競い合う

1月29日、旭ヶ丘スキー場で第30回倶知安アルペンスキー少年団メモリアル大回転スキー大会が行われ、出場した約40名の選手たちが練習の成果を発揮し、勢いよく滑りました。



文字町政2期目がスタート

1月30日、文字一志町長が2期目初登庁を迎え、玄関前で職員らから歓迎を受けました。文字町長はその後、会議室で職員に対して訓示を行いました。



鬼は外！福は内！ 元気に豆まき

2月2日、倶知安藤幼稚園で豆まきが行われました。子どもたちは自分たちで作った鬼のお面を身につけ、やってきた鬼に向かって元気よく豆を投げ、鬼を追い払いました。

まちの話題

— PHOTO SPOT —



一年の無病息災を祈り

1月29日、総合体育館で町剣道連盟主催の鏡開きが行われ、剣道や合気道などの公開演武の後、参加した人たちは力強い掛け声とともに、お餅に刀を入れました。



4月からよろしくね 小学校で体験入学

2月1日、北陽小学校で新1年生の「一日入学」が行われました。新1年生はお兄さんお姉さんに教わりながらまつぼっくりのけんだまを作り、一緒に楽しく遊びました。



寒さに負けない 雪の中での運動会

2月8日、倶知安めぐみ幼稚園で雪中運動会が行われました。子どもたちは雪上そりレースや綱引きなどの競技を元気いっぱい楽しみました。



特集

地域とつながる学校に

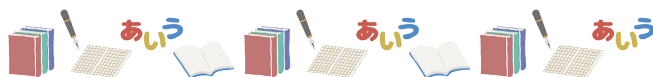
俱知安町で今年度から始まった「コミュニティ・スクール」。

コミュニティ・スクールとは「学校運営協議会」を設置した学校のこと、保護者や地域の皆さんが学校運営協議会を通じて、当事者として学校運営と一緒に参画することで、より良い

学校教育や、地域とともにある学校づくりを目指す取り組みのことです。

今月号の特集では、コミュニティ・スクールを手助けする「地域学校協働活動推進員」や、この1年で学校と地域が一緒に行った「地域学校協働活動」について紹介します。

学校と地域の思いが 地域学校協働活動へとつながる



学校運営に関する話し合いが行われる学校運営協議会では、「この学校で児童・生徒にこんな学び・体験をさせたい」という、学校や地域の思いなどが話し合われます。そこで出された意見などをも

とに、町教育委員会が任命する地域学校協働活動推進員が、学校や子どもたちにとって必要な学びや経験ができる人材・活動などのコーディネートを行うことで、地域学校協働活動が実現します。

学校や地域の思い (学校運営協議会)

「こまやお手玉などの昔の遊び」を体験させてあげたいけど、教えられる先生がいない…

俱知安だからこそできる授業ってないの？

保護者も一緒に参加できる活動がしたい！



地域学校協働活動の 実現に向けて

- 地域の先生は誰にお願いする？
- 活動場所（学校内・外）はどこ？
- 活動はいつ？ など

地域学校協働活動推進員のコーディネートにより、学校と地域が一緒に考えていくことで実現に向けて進んでいきます

地域の先生から

みんなへ



子どもの成長は自身の刺激に



西小「スキー学習」
網野 一華 さん

昨年の夏に西小学校で教育実習をしていた縁で、お手伝いをするようになりました。自分の好きなことを、子どもたちのために一緒にできるのがうれしいです。授業を通じて、夏からの子どもの成長を感じることができ、自分自身も頑張らないといけないと改めて思いました。今回の経験は自分にとって、とても貴重な経験になり、参加できて良かったです。



いろいろな体験をしてほしい



先生役は自分にとってもチャレンジでしたが、以前から子どもたちのために何かしたいという思いがあったので引き受けました。授業では、子どもたちの「キラキラした目」が印象的で、また機会があれば参加したいです。地域学校協働活動は、子どもたちが学校に行く楽しみの一つになっていると思うので、この活動を通じて子どもたちには、いろいろな体験をしてもらいたいと思います。



東小「種の授業」
長岡 大輔 さん

だいすけ
長岡 大輔 さん

みんなが「地域の先生」と思える町に

コミュニティ・スクール制度の導入と地域学校協働活動の実施により、学校と地域の関わりは、これまで以上に強くなっています。

地域の皆さんが「先生」となっている子どもたちと触れ合うことは、「新たな生きがい」や「生活の楽しみ」につながります。

また、子どもたちにとっても、さまざまな大人と関わることで、「新たな経験」や「豊かな学び」を得られます。

さらに、保護者や学校にとっても地域との関わりは、「安心した子育て・教育」につながります。

倶知安町のコミュニティ・スクールは、まだ始まったばかりです。

これからの活動をより豊かなものとし、未来を担う子どもたちが楽しみながらさまざまな経験を得られるようにするために、皆さんが「地域の先生」や「推進員」となって活躍してほしいと思います。

学校と地域の 懸け橋 に 地域学校協働活動推進員

子どもたちの生きる力を応援したいです！



松井 雅子 さん
増田 朱里 さん 本間 景子 さん

各学校の地域学校協働活動の実現に必要不可欠なのが、活動のコーディネートを行う「地域学校協働活動推進員」です。

倶知安町では子育て中の3名のお母さんが、推進員として活動し、「学校」と「地域」をつなぐ役割を担っています。

推進員のお仕事って？

- 「CS新聞・通信制作」
- 「授業時のサポート」
- 「指導者・講師の手配」
- 「講演会企画」

「見る」「聞く」「体験する」

自然豊かな環境で「個性」を持った人たちが数多く活躍する倶知安町は、コミュニティ・スクールに無限の可能性が広がっています。1年目の今年度は、地域の皆さんと一緒に各学

コミュニティ・スクール 1年の軌跡

校の「特色」や「地域性」を生かしたさまざまな地域学校協働活動が行われました。ここでは、学校と地域・保護者の皆さんが、ともに歩んだこの1年間を紹介します。

自然ガイドと一緒に
フィールドワーク



まち探検で知る
まちのお店



お母さんの技術
裁縫授業



オビラメの会に聞く
幻の魚イトウ



自然と触れ合う
川の授業



地域教育研究会
～みんなの教室～



陶芸体験で
自分の一作



保護者もお手伝い
スキー学習



地域の良さを
多くの人に知ってもらいたい



岡本 多くの人に地域の良さを知ってもらいたいで、任期が終わっても観光に携わり続けたいと思っています。二年目以降はその実現に向けた準備として、語学力や必要なスキルの習得などに力を入れていきたいです。

栗原 住宅に関してさまざまな人の話を聞き、自分の力不足を感じました。どのような形になるか分かりませんが、これからたくさんの方々のことを学び、町民の方々の

——最後に、隊員みなで挑戦してみたいことがあれば教えてください。

佐藤 町民、町内の事業者、そして協力隊からなる協議会のようなものをつくり、意見交換の中でまちの声を拾い、協力隊の活動に繋げ

が少しでも暮らしやすくなるようなお手伝いができたらと思っています。

三崎 以前からこの地域の研究をしており、課題解決に繋がればという思いで協力隊になりました。地域がこんな風になったらいいなという思いを論文にして、大学院を卒業した後もこの地域で過ごし、もっと深く知っていききたいです。

佐藤 町民同士の交流に重きを置いた今のほんごサロンは続いてほしいですが、あわせて、より日本語の学習に力を入れた教室の必要性も感じています。町に日本語を学ぶ場所があるということを広く知ってもらいたいです。

——協力隊としての一年を振り返って、今の気持ちを聞かせてください。

岡本 俱知安がどんな町で、どんな人がいるのかを知ることができました。この一年、吸収することがたくさんありましたが、今後はもっと主体的に行動していきたいと思っています。

三崎 冬の観光が注目されがちですが、この地域の夏の魅力を再確認することができました。この地域の自然環境には多くの可能性があり、まだまだ何かできそうだと感じています。

佐藤 国籍問わずさまざまな人が繋がる場所の一つとして、にほんごサロンをスタートさせました。いろいろな

ていくことができたと思っています。

岡本 雪が解けて春になるとごみが目立つので、みなでごみ拾いをするイベントができたらしめると思っています。

栗原 パークゴルフ大会をしてみたいです。子どもから大人まで誰でも参加でき、にほんごサロンと協力すれば、年齢や国籍を越えて交流できる貴重な機会になると思います。

三崎 フットパスウォーキングのような自然の中でのイベントで、子どもたちをはじめ、たくさんの方に、この地域の森や山の魅力を伝えていきたいと思っています。

岡本 それぞれの人脈や活



「こんな地域になってほしい」
思いを実現できるように

町民の悩みに寄り添い
少しでも暮らしやすく



ろな考えの人がいるからこそ、難しいこともありすが、多国籍な繋がり、日本人同士の繋がりも生むことができました。着任時の思いは今も変わらず、サロンが人と人とのあらゆる壁を無くすことに繋がればいいなと思っています。

栗原 もともと住んでいた札幌と俱知安の違い、俱知安の空き家の実態は、ここに住んで初めて見えてきました。住まいに関する悩みを持つ人に来てほしいと新たに始めた相談窓口も、今後は、より相談に来やすいような工夫や、こちらから足を運んで話を聞くような機会も増やしていきたいです。



国籍を越えて
繋がる場所をつくりたい



建設課 総合政策課 観光商工課 (俱知安観光協会) 観光商工課 (俱知安観光協会)

栗原由紀子さん 佐藤礼乃さん 三崎圭美さん 岡本幸太さん

特集

地域おこし協力隊 まちと人と過ごした一年



3年間の任期の中で、地域課題の解決や地域活性化に向けた地域協力活動を行う地域おこし協力隊。
現在、俱知安町では4名の隊員が活動しています。

1年目の活動を終えた今、隊員は何を思うのか、2年目の意気込みや、その先のビジョンについて聞きました。



「旭ヶ丘総合公園」で
フットパスウォーキング



「俱知安風土館」で
地域の自然や歴史を学ぶ



「はたらく馬がやってくる」
会場でのサポート



全国スキー大会で くっちゃんの中高生が活躍しました

2月に開催された第60回全国中学校スキー大会のアルペン競技女子回転と大回転で倶知安中学校の岡田果穂さんが、クロスカントリー競技女子リレーで新井朝海さんと小椋咲和さんを含む北海道代表が、見事入賞しました。

また、同大会クロスカントリー競技には、同校の山本陽崇さん、押尾有朔さん、安藤優羽さんが出場、第72回全国高等学校スキー大会クロスカントリー競技には、倶知安高校の安藤功騎さん、細口大翔さん、田村大幸さん、岡田健太さん、アルペン競技には宮崎翼さんが出場し、次のとおり健闘しました。

(敬称略、入賞者は順位太字)

第60回全国中学校スキー大会

(2月7日(火)～10日(金)、長野県)

【クロスカントリー競技】

山本 陽崇 (倶知安中2年)

男子クラシカル79位、フリー55位

押尾 有朔 (倶知安中1年)

男子クラシカル78位

新井 朝海 (倶知安中3年)

女子クラシカル48位、フリー26位

安藤 優羽 (倶知安中2年)
女子クラシカル43位、フリー31位
小椋 咲和 (倶知安中2年)
女子クラシカル52位、フリー13位
北海道代表(新井・小椋)
女子リレー4位

【アルペン競技】

岡田 果穂 (倶知安中2年)
女子回転10位、大回転7位

第72回全国高等学校スキー大会

(2月7日(火)～11日(土)、山形県)

【クロスカントリー競技】

安藤 功騎 (倶知安高2年)

男子クラシカル30位、フリー12位

細口 大翔 (倶知安高3年)

男子クラシカル38位、フリー62位

田村 大幸 (倶知安高2年)

男子クラシカル67位、フリー83位

岡田 健太 (倶知安高3年)

男子クラシカル75位

田村・細口・安藤・岡田

男子リレー13位

【アルペン競技】

宮崎 翼 (倶知安高3年)

男子回転34位

災害や体調不良などの突然の事態に備えて 普段から食料や日用品の備蓄をしましょう

災害はいつ起こるかわかりません。また、体調不良などによって買い物に行けなくなるということもあります。そんな突然の事態に備えて、普段から最低3日間(推奨は1週間)分の食料や日用品などの備蓄をしておきましょう。

■食料品の備蓄の例／

- ☐ お米 (パックご飯)
- ☐ 乾麺 (うどん・そば・そうめん・パスタなど)
- ☐ レトルト食品 (カレー・牛丼の素・パスタソースなど)
- ☐ 缶詰 (肉や魚などの好みのもの)
- ☐ 日持ちする野菜 (たまねぎ・じゃがいもなど)
- ☐ お菓子 (チョコレート・ビスケットなど)
- ☐ 飲料水 (水・スポーツドリンクなど)
- ☐ カップ麺
- ☐ インスタントみそ汁・即席スープなど
- ☐ 粉ミルク



■日用品の備蓄の例／

- ☐ マスク
- ☐ 体温計
- ☐ トイレットペーパー
- ☐ 常備薬
- ☐ せっけん
- ☐ 水まくら
- ☐ 消毒液
- ☐ ティッシュペーパー
- ☐ ゴミ袋
- ☐ 生理用品
- ☐ 洗剤
- ☐ ゴム手袋
- ☐ 乳幼児用・介護用おむつ



備蓄方法は「ローリングストック法」がおすすめ

ローリングストック法とは、長期保存可能な食品や缶詰などを備蓄しておき、賞味期限が来る前に消費して、消費前に新たに買い足すことで家庭に一定以上の備蓄食料などを常に保管しておく方法です。



図総務課危機管理室防災担当係 ☎ 56 - 8000

幼児向けの新遊具もあります

総合体育館幼児開放をご利用ください

現在、水・日曜日の午前に利用できる総合体育館の「幼児開放」を、4月第1週までの期間限定で水・金・日曜日の週3回に拡大し、うち金曜日は午後も開放します。

また、新たにカラートンネル・ステップブロックなどの遊具を設置しますので、この機会にどうぞご利用ください。

■開放日／3月1日(木)から4月9日(日)までの水・金・日曜日(3月5日(日)・12日(日)・19日(日)は貸切利用のため休止)

■時間／9時30分～12時(水・金・日曜日)、13時～15時30分(金曜日のみ)



※遊具設置などの準備のため3月から9時30分より開放します

図総合体育館 ☎ 22 - 2288

新幹線まちづくり絵・習字コンクール

子どもたちの作品をご覧ください

今後予定されている北海道新幹線倶知安駅開業に向け、機運醸成のために毎年行われている、小学生を対象とした「倶知安町新幹線まちづくり絵・習字コンクール」の展示を行います。

応募があったすべての作品を展示していますので、出品された方やご家族だけでなく、町民の皆さんも、子どもたちの柔軟な感性溢れる作品をお楽しみください。

■日時／

3月1日(水)～15日(水)

■場所／

公民館
2階ホワイエ



なお、入館する際は必ずマスクの着用とアルコール消毒のご協力をお願いします。

図まちづくり新幹線課新幹線係 ☎ 56 - 8012

地域の魅力を知る Shiribeshi留学

道内外の大学生にインターンシップや地域交流を通じて、語学力向上や地域の魅力を知ってもらうことなどを目的とする『Shiribeshi留学』が、2月2日(木)から3月7日(火)までの期間、後志総合振興局の主催により行われています。11回目の今回は、道内外の13大学・短期大学などから30名が参加、町内外の15事業所でインターンシップを行っています。

初日の2日には、文字町長による講話が行われたほか、3日(金)の事前研修では、町地域おこし協力隊など4名が、学生らにこれまでの自身のキャリアや、人生の転機について話をした後、学生からの質問に答えました。

参加した学生は、「目標に向かい挑戦する姿を見習いたいです」や「自分のやりたいことを実践する姿や話を聞き、新たな視野が広がりました」などと感想を話しました。



▲事前研修の様子 (2月3日)

また、全国大会に出場する生徒たちを応援したいと倶知安ライオンズクラブから寄付があり、その受け渡しも行われしました。



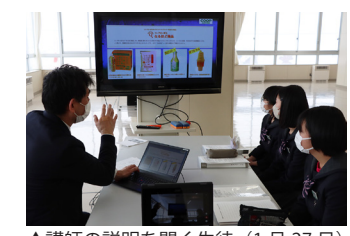
「総合的な学習の時間」で 俱知安が将来について考える

将来の仕事やイメージ
取材を通して職業を学ぶ

1月27日(金)、俱知安中学校1年生が、『総合的な学習の時間』におけるキャリア教育の一環として、町内のさまざまな職種の方を招き、具体的な現場の話や、仕事のやりがいなどについて取材を行いました。

この学習は将来に対する考え方や見通しを具体化することを目的に実施され、生徒は20種類の職業の中から自分の興味のあるものを選択し、グループに分かれて講師の話に耳を傾けました。

講話を聞いた後には、「やりがいを感じるのはどんなときですか」、「お客さんと接するときにはどのようなことを意識していますか」など講師に質問して、仕事の具体的なイメージを膨らませました。



▲講師の説明を聞く生徒 (1月27日)

俱知安をより良いまちへ
中学生が考えるまちづくり

また、同校2年生は俱知安のまちづくりについて考える活動を行っており、10月から、俱知安の歴史についての学習や町内でのフィールドワーク、地域の方への街頭インタビューなどを行っていました。

その活動の集大成となる発表会が1月31日(火)、同校体育館で行われ、生徒はグループごとにスライドを使って学習の成果を発表しました。

『俱知安の課題』や『どのような町にしたいか』、『駅前の活性化のためにどのようなことをしたら良いか』など、中学生の自由な発想でさまざまなアイデアが生み出された。



▲発表会の様子 (1月31日)

4月から新たな町税の支払い方法が加わります 町税の納税が自宅などから簡単・便利に！

4月から地方税統一QRコードを利用した町税の納付方法が拡充されます。

専用の地方税お支払いサイトから、新たに納付書に記載されるeL-QR (QRコード)を読み取るか、eL番号を入力することで、いつでも自宅などから簡単にクレジットカードなどで納付できます。



▲eL-QR

また、各種スマートフォン決済アプリでのお支払いも可能です。

※金融機関窓口での納付もこれまで通り利用できます

利用の際は、この「eL マーク」を目印に！



納付書に左の「eL マーク」があれば、地方税お支払いサイトやスマートフォン決済アプリを利用できます。

- 対象税目／
- 町・道民税
 - 固定資産税・都市計画税
 - 軽自動車税 (種別割)
 - 国民健康保険税
- 支払い方法／
- クレジットカード払い
 - インターネットバンキング
 - スマートフォン決済アプリ

納付手続きの流れや利用できる決済アプリなどの詳細は、地方税お支払いサイトをご確認ください。(右のQRコードまたは <https://www.payment.eltax.lta.go.jp/> より)



☎ 税務課納税対策室納税係 ☎ 56 - 8002

※「QRコード」は株式会社デンソーウェブの登録商標です

新型コロナウイルスワクチン接種 接種実施期間は 3 月下旬まで



オミクロン株対応2価ワクチンの接種は、以下の日程で実施しています。対象は、初回接種を完了し、前回接種から3カ月以上経過した方です。

接種を希望される場合は、ご連絡ください。
※オミクロン株対応2価ワクチンは1人1回接種

■集団接種／保健福祉会館で3月18日(土)
(9時30分～11時30分までの受付)

■個別接種／町内一部医療機関で3月下旬まで

■初回接種 (従来型ワクチン) ／
くとしん外科胃腸科で以下の日程で
○1回目 3月7日(火) 14時～16時
○2回目 3月28日(火) 14時～16時

■予約・問合せ (接種券の発行など) ／
町コールセンター ☎ 0570 - 023 - 377
(平日9時～17時30分)
福祉医療課ワクチン接種推進係 ☎ 22 - 1144

町出身の前田沙理さんによる特別レッスン 元五輪代表の技術を教わる

旭ヶ丘スキー場クロスカントリースキーコースで2月5日(日)・23日(木)、町出身で平昌・北京五輪にバイアスロン女子日本代表として出場した前田沙理さんによるクロスカントリースキーの特別レッスンが行われました。



5日は、俱知安クロスカントリースキー少年団の団員ら20名以上が参加し、前田さんから滑る時の体の使い方や意識するポイントなどを教わりました。

参加した子どもたちは、元五輪代表のアドバイスを自分の今後に生かそうと真剣に話を聞き、実践していました。

また、最後には全員参加のリレーを行って親睦を深めるなど、レッスンは大盛況に終わりました。



粗大ごみに出す前に検討してみて！ 不用品を捨てずに「リユース」

町で収集や処理をしている廃棄物(ごみ)の中には、まだまだ使用できるものがあります。
そこで町では、ごみの量を減らすため、まだ利用できるものは「リユース(再利用)」をすることを推進しています。

町が連携するサービス

運営：(株)マーケット
エンタープライズ

不要になったものは「おいくら」を通じて
買い取りの査定依頼を出すことができ、自宅
から一歩も出ずに売却も可能です。
古いカメラなどの趣味に関する
ものから、ソファや冷蔵庫などの
大型製品も対象です。

リユースは、町と連携する民間事業者のサービスなどを利用すれば、簡単に手間や費用をかけずに処分することができますので、ごみとして処分する前に一度、リユースすることを検討してみましょう。

運営：(株)ジモティー

不用品の情報を「ジモティー」に投稿することで、それを必要とする方へお譲りすることができる掲示板サイトです。
有料・無料のどちらでも出品
可能です。

☎ 住民環境課環境対策室環境係 ☎ 56 - 8008

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)

【軽自動車税（種別割）について】
毎年 4 月 1 日現在の軽自動車・原動機付自転車・軽二輪・二輪の小型自動車・小型特殊自動車の所有者または買主（使用者）に課税されます。盗難や廃棄などにより、課税客体が無くなった場合も、廃車手続きが済んでいなければ課税されます。
また、普通自動車に課される自動車税（種別割）と異なり、月割課税制度はなく、4 月 2 日以降に廃車または名義変更をしても、その年度分の税金は納める必要があります。
※「倶知安町」と表示のあるナンバー以外は、軽自動車検査協会などに申請が必要です。その場合は手続きに日数がかかるため早めの手続きをお願いします
☎ 税務課住民税係 ☎ 56－8003

【納め忘れはありませんか？】
町税（住民税、固定資産税および軽自動車税種別割）や国民健康保険税は町にとって貴重な自主財源で、不足すると住民サービスに深刻な影響を及ぼしかねません。
そのため、納期限を過ぎて督促などを行っても納税されなかった場合、財産（預金、給与、不動産など）の調査を行い、差押などの滞納処分を実施します。
また、滞納額が高額な方や長期にわたり滞納されている方、納税の意思がみられない方については、滞納整理を専門に行う後志広域連合に引き継ぎします。
納め忘れがないか再度ご確認ください。
☎ 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

町では、4 月 1 日採用の会計年度任用職員を募集しており、町 HP 上で募集職種の一覧表を掲載しています。勤務内容などの詳細や申込・問合せ先は、町 HP をご確認ください。「トップページ」↓「募集情報」から
https://www.town.kutchan.hokkaido.jp/bosyu/4708/

■ 受付期間／受付中（4 月 6 日）
■ 試験期日／4 月 8 日（土）23 日（月）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

自衛官募集

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
※ 受験資格の詳細は倶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（水）5 月 9 日（火）
■ 一次試験期日／5 月 19 日（金）28 日（日）いずれか指定された日
☎ 倶知安地域事務所 ☎ 23－3540
古谷 和之 ☎ 23－3165
清水 礼子 ☎ 22－0075
名畑 由美 ☎ 22－1177
油谷 賢次
☎ 090－8903－3403

道営住宅入居者募集

■ 抽選日時／3 月 20 日（月）10 時

周知

倶知安町奨学金制度

町内在住で、この春に高校・大学に進学するなどし、さらなる学業向上を目指す子どもがいる保護者への奨学金制度です。（返済不要。他の奨学金制度との重複受給不可）
申請は 4 月 1 日以降。選考にあたり、本人学力・保護者所得などの要件がありますので、詳細は事前にお問い合わせください。
■ 募集区分と奨学金額／
○ 高校などは月額 9 千円
○ 大学などは月額 2 万 5 千円
☎ 56－8018

水道料金等助成制度

高齢者・身体障害者・母子および父子家庭で、一定条件を満たす人に対して水道料金および下水道使用料基本料金の二分の一の額を助成します。※生活保護の方は対象外
■ 助成対象要件／水道契約者と申請者が同一であり、世帯（同一の水道設備を使用している者）全員が前年分の所得税および当該年度の住民税が非課税であり、かつ、当該年度の固定資産税の課税額が 1 万円以下で、次のいずれかに該当する世帯
① 世帯員のいずれもが 70 歳以上の者または 18 歳未満の者
② 身体障害者福祉法に規定する障害の級別が 3 級以上の者が世帯主であること

③ 母子及び父子並びに寡婦福祉法に規定する母子・父子家庭に該当する者
☎ 55－6115

☎ 55－6115
電源立地地域対策交付金事業
電源立地地域対策交付金は、発電用施設の立地の促進・運転の円滑化を図るため、発電用施設の立地地域・周辺地域で行われる公共用施設の整備や住民福祉の向上に資する事業に對し交付されるものです。
今年度は、倶知安町で 440 万円の交付金を公立保育所運営事業として、地域における福祉サービスの充実を図るため、くっちゃん保育所めぐみく運営に活用しています。
児童扶養手当等の額の改定
4 月 1 日から、手当額が次のとおり改定されます。

手当の名称	3 月まで	4 月から
児童扶養手当（全部支給）	43,070 円	44,140 円
児童扶養手当（一部支給）	43,060 円 ～ 10,160 円	44,130 円 ～ 10,410 円
特別児童扶養手当（1 級）	52,400 円	53,700 円
特別児童扶養手当（2 級）	34,900 円	35,760 円
特別障害者手当	27,300 円	27,980 円
障害児福祉手当	14,850 円	15,220 円
経過的福祉手当	14,850 円	15,220 円

☎ 55－6116
福祉医療課社会福祉係

☎ 55－6115
後志総合振興局保健環境部社会福祉課地域福祉係 ☎ 23－1938
同子ども子育て支援室 ☎ 23－1935

衛生ごみ専用袋には
衛生ごみだけを入れましょう
衛生ごみ専用袋（緑色）に、もやせるごみなどが入っているケースが多発しています。
衛生ごみ専用袋には、衛生ごみ以外は入れないでください。
また、衛生ごみを袋に詰めすぎると、中身がこぼれますので、余裕を持って入れてください。
衛生ごみ専用袋（緑色）は黒い帯が目印です
※もやせるごみの袋と間違えないように注意しましょう
■ 衛生ごみとは／
紙おむつ（子ども用・大人用）
生理用品
ペットシート（猫砂は除く）
ペットのふん
ペン型自己注射器
☎ 56－8008
住民環境課環境対策室環境係

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。
次の場合は運輸支局での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）
令和 5 年度の自動車税種別割納税通知書を確実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場合は道税 HP の「自動車税種別割住所変更手続」から納税通知書の送付先の変更をしてください。
☎ 札幌道税事務所自動車税部 ☎ 011-746-1190

町外の学校に就学する際の
国民健康保険について
他市町村に住民票を移す場合は、学生用の保険証を交付します。届出人の本人確認書類、保険証、学生証または在学証明書など、世帯主と住民票を移す方のマイナンバーがわかる書類をお持ちの上、国保医療係へ申請してください。
☎ 56－8006
福祉医療課保健医療室国保医療係

屋根からの落氷事故防止の
お願いについて
毎年、沿道の建物などからの落氷雪による死傷事故が多く発生しています。冬期間の通行を円滑にし、事故をなくすために、特に次のことに注意しましょう。
① 落氷雪事故は、気温がマイナス 3 度からプラス 3 度程度のときに発生しやすいという特徴があるため早めに除雪するとともに、除雪の際には、歩行者や子どもなどに十

■ 抽選会場／文化福祉センター一般世帯向け
えで富士団地（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 16 日（水）18 日（土）9 時～18 時※18 日（土）のみ 17 時まで
■ 入居予定／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（株） ☎ 0134-34-1373

財務専門官・国税専門官募集

■ 受験資格／平成 5 年 4 月 2 日～平成 14 年 4 月 1 日生まれの人、平成 14 年 4 月 2 日以降生まれの人で令和 6 年 3 月までに大学を卒業見込みの人。詳細は問合せ
■ 申込方法／3 月 1 日（水）～3 月 20 日（月）までに次の専用ページから申込
https://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html

■ 一次試験／6 月 4 日（日）
☎ 財務専門官について
北海道財務局人事課人事係 ☎ 011-709-2311
国税専門官について
札幌国税局人事第 2 課採用担当 ☎ 011-231-5011

高齢者事業団団員募集

臨時・短期就労希望者に就業の機会を確保・提供する集まりです。お気軽にご相談ください。
■ 対象者／自らの生きがい高め、勤労意欲のある 60 歳以上の男女
■ 労働内容／除雪・草刈り・清掃など
☎ 高齢者事業団事務局 ☎ 23-4020

分注意するようにしてください
②軒下を通行するときは、屋根からの落氷雪に十分注意するようにしてください
③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

じゃが太スポーツクラブ

春の雪上を楽しもう！

■日時／3月11日(土) 9時～12時

※8時30分集合

■内容／旧チセヌプリスキー場周辺の散策（スノーシューでリフト終着点付近まで散策）

■集合場所／旧チセヌプリスキー場駐車場

■募集人員／12名程度

■参加料／一般200円、小学生100円

※小学生は自力で歩ける方で高学年推奨

■申込方法／3月10日(金)12時までに総合体育館の申込用紙に必要事項を記入、または電話で申込

※スノーシュー・ストックの貸出希望者は事前問合せ

■じゃが太スポーツクラブ事務局
(総合体育館) ☎22-2288

パブリックコメント実施中 皆さんの意見をお聞かせください

町では、「空家等対策の推進に関する特別措置法」と「倶知安町空家等対策の推進に関する条例」に基づき、本町の空家などに関する対策を総合的かつ計画的に実施するため、平成29年度に空家等対策計画を策定しました。

この度、計画の見直しを行うにあ

たり、この計画をさらによりよいものにするべく、皆さんからのご意見を募集しています。

■募集期間／3月1日(水)～15日(水)

※郵送の場合は15日(水)必着

■公表場所／

住民環境課（役場1階）

または町HP

■提出方法／次のいずれか

持参・郵送（〒044-0001

倶知安町北1条東3丁目3番地）

メール（sekaisu@town.kutchan. ac.jp）

FAX（☎23-2044）

※これらの方法以外で寄せられた意見（匿名、電話など）は原則として受付できません

■提出様式／公表場所に備え付けの用紙、または任意の用紙に住所・氏名を明記の上、提出

■結果公表の時期／3月中を予定

■住民環境課生活安全係

☎56-8005

アイヌの方々のための相談電話

日常生活でお困りのこと、嫌がらせ、差別など、何でもご相談ください。相談無料、匿名可、秘密は厳守します。

相談専用電話「アイヌの方々のための専用フリーダイヤル」

☎0120-771-208

■受付／月～金曜日9時～17時（祝日・12月29日～1月3日を除く）

■公益財団法人人権教育啓発推進センター ☎03-5777-1802

消防署からのお知らせ

トラッキング現象による火災

トラッキング現象とは、コンセントと電源プラグの隙間にホコリがたまり、そのホコリが空気中の湿気を吸収することで、漏電し発火する現象のことをいいます。家電などの電気プラグは、一度コンセントに差し込んだらそのままの状態で使用することが多いと思います。

トラッキング現象の防止策には次のようなものがあります。

○差したままのプラグは時々点検をしてホコリを拭き取る

○使用しない時はコンセントからプラグを抜く

○トラッキング防止カバーや耐トラッキング性のある電源プラグを使用する

トラッキング現象は条件がそろうとどこかの家庭でも起こる現象です。点検・清掃を行い未然に火災を防ぎましょう。

1月末までの災害出動状況		
	令和5年	令和4年
火災	1件	0件
救急	106件	87件
救助	1件	5件
その他	5件	8件

まちの事件簿―地域安全ニュース

1月の主な事件

▽町内の飲食店において、従業員の体を押すなどする暴行事件がありました。

▽工事現場に置いていた除雪機が盗まれる事件がありました。

▽アパートの敷地内にとめていた車のワイパーが折られる事件がありました。

1月の主な交通事故

▽1日、町道において、対向車両同士の接触事故が発生しました。

▽23日、町道の一時停止標識のある交差点において、出合い頭の交通事故が発生しました。

1月末までの町内交通事故発生状況		
	令和5年	令和4年
人身	4件	3件
物損	135件	64件
死者	0名	0名

法律は誰が読んでも同じように伝わらなければなりません。今回は法律の中で使われている言葉についてお話しします。「故意又は過失」という言葉があります。「故意」も「過失」も日常会話ではあまり使いませんが、法律ではよく使われます。日常会話での「故意」は“わざと”というような意味で、法律用語では結果の発生を認容する心理状態を「故意」と言います。「過失」は日常会話では“しくじり”や“過ち”などを意味し、法律用語では損害の発生が予見可能で、それを回避すべき義務があったにもかかわらず怠ったことを言います。「過失」自体は事実ではなく、その人の損害回避の義務や損害の予見が可能かといった評価を根拠付ける事実が問題となります。法律も日常会話の言葉の理解で何となくわかります。「故意又は過失だったら責任を負う」は「わざと」か“過ち”があったら責任をとる」と考えても何となく意味はあっています。ただ、日常会話では「知らなかったので、“過ち”がない」「知らなかったので“悪く”ない」でおかしくありませんが、法律では“知る知らない”は、“わざとかどうか”の「故意」の問題で、「過失」は“回避すべき義務があったか”、“予見することができたか”という“知っているかどうか”の前の問題です。このように法律用語は日常会話の意味よりもややこしいですが、その意味がわかると法律がきれいに整頓した言葉で書いていることがわかり、楽しいです。弁護士は法律の言葉の解説が好きなので、自分で「故意かな・過失かな」と判断する前に弁護士に相談してみてください。



岩内ひまわり
基金法律事務所
弁護士 齋藤 慎也
☎ 0135-61-4777
FAX 0135-61-4888

法律の言葉は普通の言葉とどう違う？

人の動き 令和5年1月末現在		
人口	15,717人	(前月比 +88)
男女	8,132人	(前月比 +52)
世帯数	7,585世帯	(前月比 +36)
うち外国籍住民	9,034世帯	(前月比 +73)
	1,750人	(前月比 +87)

消費者コーナー 倶知安消費者協会

2024年以降の固定電話について

本年2月上旬、NTT 東日本より重要なお知らせが届きました。2024年元日から固定電話のシステムが変わるという内容でした。

固定電話（加入電話・INSネット）の局内整備がIP網に切り替わるものの、電話機や番号は変わらず、手続きは一切不要です。

しかし、この変更を利用して、悪質業者は「電話機を取り換えましょう」「手続きを代わりにやってあげます」「使えなくなるのでいい方法を教えます」などと誘い、高額請求がくるかもしれません。

悪質業者の手口なので、迷うことなく、しっかりと「このままでいいです」と言ってください。心配なことを言われたときは、消費者協会に連絡してください。

■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

くっちゃん 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



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

健康診断を受けましょう

令和3年度の俱知安町国保の特定健診受診率は34・7割、全道102位で確定しました。(40～74歳の俱知安町国保対象者)

受診率の目標は60割ですが、まだまだ達成できていません。

健診を受ける時間が取れない人や仕事を休めない人もいます。ます。町では仕事前に受診できるような早朝からの集団健診や、土日の健診も用意していますのでご利用ください。

健診を受けた人は受けていない人と比べ、生活習慣病治療費が10分の1以下です。重症化してから治療を開始するよりも予防や早期発見をする方が、身体的にも経済的にも負担が軽く済みます。

健診は受けるだけではなく、受けた後も大切です。精密検査の項目があれば忘れずに受けましょう。

俱知安町では高血圧をまちの健康課題として、取り組みを行っています。

健診を受けた人の4人に1人が高血圧(140/90以上)です。そのうち、治療していない人が半

数以上います。また、せっかく治療していても肥満だと約半数がコントロールできていません。肥満と高血圧は大きく関連しています。

血圧が高いことでの自覚症状はほとんどありませんが、心筋梗塞や脳梗塞などの重大な病気につながります。高血圧の治療は、そういった病気の予防といえます。

一般に加齢とともに上の血圧は高くなり、下の血圧は低くなる傾向にあります。反対に若年の肥満者では下の血圧が高くなる傾向にあり、それが続くと上の血圧も高くなります。下の血圧が高くなり始めたら要注意ですが、肥満の解消で改善できる段階です。

町では健診を受けた後の健康相談も実施しています。体の状況や生活習慣は一人一人違います。保健師や栄養士とともに自分に合った健康について考えていきましよう。

■相談・問合せ先／
福祉医療課保健指導係
☎ 22－1144



子育て支援センターだより

4月の広場のお知らせ

あいあい広場(0歳) 4月6日(休)
きらきら広場(1歳) 4月13日(休)
のびのび広場(2・3歳) 4月20日(休)
各広場とも10時から支援センター内でこいのぼりの製作と誕生月のお子さんの誕生会を行います。

■申込／3月6日(月)9時30分～
支援センターを利用したことのない「はじめて」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

※4・10カ月児健康診査を受診した子どもで、保護者が同意した場合のみ掲載しています

在宅介護のための防災への備え

ここ数年、世界的にさまざまな災害が起きています。日本では台風や地震などの災害があり、北海道では雪害の可能性もあります。高齢者、中でも要介護者や認知症の方は、避難場所での環境変化やストレスでの症状悪化もあります。今回は、自宅内避難の準備について紹介します。

【要介護者のための備蓄品】

- 介護食(缶詰・レトルト食品)
- 日頃食べ慣れているもの
- 飲料水・とろみ剤
- 脱水症・誤嚥防止のため
- 常備薬・お薬手帳
- 保険証・介護保険証・診察券・緊急連絡先のメモなどを一緒に「通院セット」としてすぐに出せるようにポーチなどに入れておく
- おむつ・からだ拭きシート
- ストレスで排せつバランスが崩れる場合もあるので、多めに用意。段ボール＋ビニール袋＋おむつで簡易トイレに
- マスク・アルコール消毒剤・口腔ケアグッズなど

【非常時の電源確保】

- 電動車イスやベッド、人工呼吸器・吸引機など、電源を必要とする医療機器を使っている方は停電時の対策を忘れずにしましょう。
- 点検を習慣化
- 充電はなるべく満タンにするように心がけ、使用機器に合わせて予備バッテリーやポータブル発電機などを準備しておく
- 安心
- 停電時の使い方を確認
- 取扱説明書を読み、わからない場合は「非常事態の場合の対処法」を問い合わせる

このようにさまざまな準備を行っていても冷静に対処できない場合や、介護者が不在の場合もあります。

そのようなときのために、かかりつけ医や訪問看護師、ケアマネジャーや医療機器の取扱先などの緊急連絡先を一覧表にして見やすい場所に貼っておきましょう。相談などはお気軽にご連絡ください。

☎ 俱知安町地域包括支援センター
☎ 23－0500

感動の場

『無題』
1989 年 小川原 脩 画



小川原脩が70歳代に描いたやや大きめの50Fサイズ（91×116.7センチ）の作品です。画面の左奥に単純な形態で白く塗られた山があり、遠くまで広がる雪原に木とカラスが巧みに配置されています。

さっきまで吹雪いていた雪がやみ、太陽がのぞく明るく静かな雪原は、長く厳しい冬を過ごす者たちにとって心安らぐ情景です。雪原に立つ樹々は、冬の風にさらされ雪の重みに耐えた様子が曲がりくねった形状で表現されていますが、木肌に赤い絵の具が混じっていることで強い生命力を感じることができます。

吹雪をやりすごしたあとにやってきたカラスたちの、互いに語り合うようなしぐさや静かに餌をついばむ様子も単純な形態で描かれ、淡い黒色に紫色を少し混ぜているからでしょうか、ふくらみのある立体感が伝わります。

1990年以降、小川原は単純化したモチーフを組み合わせた作品を多く残しましたが、この作品はその時代の入り口にあったといえるでしょう。

文：金澤 逸子（小川原脩記念美術館 学芸スタッフ）

ふる探訪

古倶知安湖 誕生のナゾ

479 回

羊蹄山やニセコ連峰に囲まれた盆地に位置する倶知安の町は、かつて湖の底にあったとされています（通称：古倶知安湖）。湖があった証拠は、ある時代の地層に湖成層といわれる縞状の地層が見られることや、そこから淡水生の珪藻土が発見されていることなどから示されています。

また、倶知安郵便局の駐車場では冬期間、融雪のために地下100センチから水をくみ上げて散水していますが、酸化鉄を多く含む水は、駐車場を赤く染めるほどです。この“赤水”もこの地に湖があったことを物語るものの一つです。

湖の形成時期については諸説ありますが、これまでは約6千～3万8千年前に起きた羊蹄山の大规模な崩壊もしくは火山活動により尻別川がせき止められたことで誕生したと考えられてきました。しかし近年、継続的に行われている地質調査によって、尻別川がせき止められたとされる3万8千年よりも前に湖が存在していたことがわかりました。さらに、花粉分析によって当時の気候は現在よりも冷涼で、中山峠の周辺に見られるような常緑針葉樹を中心とした森林環境であったことも推定されました。

古倶知安湖がどのような出来事によって誕生したのか、これからの調査に一層期待が高まります。

文：小田桐 亮（倶知安風土館学芸員）



▲倶知安の赤水（倶知安郵便局の散水式融水施設）

展覧会のお知らせ

■第1展示室

小川原脩展「アジアの大地」

小川原脩は晩年、アジアー中国桂林・チベット・インドへ旅をし、鮮烈な印象を受けて作品を制作しました。悠々とした大地、人と動物たちが繰り広げる豊かな時間が紡がれる絵画世界をご覧ください。

会期：3月4日(土)～7月2日(日)

■第2展示室

小川原脩セレクション「戦地スケッチ展」

2022年、北海道立近代美術館との共同研究で調査が行われた、小川原脩が残した160点もの「戦地スケッチ」。2008年以来となる戦時下スケッチの公開となります。従軍画家として戦地へ携えたスケッチブックを初公開しています。

【北海道立近代美術館（札幌）「戦時下の北海道美術―画家たちは戦地で何を見たのか―」との連携企画です】

会期：開催中～4月16日(日)

アート・イベントのお知らせ

■ギャラリー・トーク

「小川原脩ーアジアの大地で」

新しく始まる小川原脩展「アジアの大地」の展示について、作品を前に学芸員がお話しします。

日時：3月4日(土)14時～14時30分

会場：第1展示室（展覧会初日のため無料）

お話：沼田絵美（学芸員）

■土曜サロン

名曲と巡る世界的美術館（5）「ナショナルギャラリー」

イギリス・ロンドンのナショナルギャラリーをクラシックの名曲とともにめぐる映像を鑑賞します。

日時：3月11日(土)14時～14時45分

会場：映像ルーム（無料）

お相手：金澤逸子（学芸スタッフ）

■ミュージアム・コンサート

「ふたりしずか朗読音楽会」

音楽と語りの融合で美しい日本語と日本の小説の情感を伝える朗読ユニット「ふたりしずか」をお迎えして、「ドライブ・マイ・カー」（村上春樹・作）、「桃太郎」（芥川龍之介・作）の2作を上演。

日時：3月25日(土)14時～15時 会場：ロビー（無料）

出演：熊谷百合子さん（朗読）、伊藤希代子さん（ピアノ）

席数：50席※要予約 予約受付 3月1日(水)9時から電話申込（☎21－4141）

※当日は立ち見・展示室で聞くこともできます（予約不要）

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

3月の休館日 毎週火曜日（21日(火)は開館）、

22日(水)、美術館は2月27日

(月)～3月3日(金)（展示替えのため）

展覧会初日（3月4日）は美術館観覧無料

令和4年度

もう3月ですね。令和4年度から私が美術館長となり、はや1年が過ぎようとしています。

昨春、前任の柴館長から業務の内容や美術館の役割・あり方を拝聴した折には、「これは大変なことになったぞ」と不安で身震いしたものです。

年度途中にも人事異動があったなかで、当美術館開館以来最大級の企画展となった「倶知安高校100周年記念京極夏彦美術展」が盛況のうちに無事終了されたこと、皆さまには改めてお礼を申し上げます。なにより、要領が悪く知識もない私に代わって尽力してくれた当館スタッフには、本当に感謝しています。

私自身、美術館の業務やこのコラムの執筆を通じて、芸術に対する考え方・接し方が大きく変わった1年でもありました。この貴重な経験を、今後の職務や人生に生かしたいと思っています。

1年間ありがとうございました。

館長 福原 秀和



公民館 3階図書室

10～17時（毎週月曜休室）
※30日（木）は図書整理日のため休室



審議官 隠蔽捜査 9.5

著：今野敏



間借り鮎まさよ

著：原宏一



たらしの城

著：佐々木功



社員がやる気をなくす瞬間
間違いだらけの職場づくり

著：中村英泰
監修：田中研之輔



絵本館

10～18時（毎週水曜休館）
※28日（火）は図書整理日のため休館



だかし屋のおっちゃんはおばちゃんなのか？

作・絵：多屋光孫



家の中のすごい生きもの図鑑

著：久留飛克明



ナマケモノヨガ

著：新井洋行



ギネス世界記録 2023

編集：クレイグ・グレンディ

卒業する君たちへ

◇小学校を卒業する 122 名の君たちへ

入学式、小さなからだに大きなランドセル。つりあわないその姿が何ともほほえましかった。親、先生、地域から目いっぱい愛情が注がれていたことを知るの、ずっと先のことも知れないね。



▲俱知安剣道連盟鏡開き
(1月29日)

◇中学校を卒業する 133 名の君たちへ

新たな好奇心が日々更新されていたのでは？
今、隣に座っている友人は生涯かけがえのない友であり続けるかもしれないよ。大切に！

◇高校を卒業する君たちへ

進路は一人一人歩いていくことに。迷って当然、失敗して当たり前！それでも進もう！

◇そして、町を離れる君たちへ

“ふるさと” 俱知安はいつまでも君たちを忘れない。毎日君たちを見守ってきた“ふるさと富士” 羊蹄山を時には思い出すこと！

「卒業おめでとう」

文 字 一 志

／ 今日は何を食べよう？ ／

☆ にんじんまるっと炊き込みご飯 ☆

●材料

米2合、にんじん1本、
ツナ缶（ノンオイル）
1缶、顆粒コンソメ小
さじ1、しょうゆ小さ
じ1、バター1かけ、
パセリお好みで



全体量 エネルギー 1161 kcal
塩 分 2.2 g

●作り方

- ①お米をといで、2合よりもやや少なめの水を入れる。にんじんをよく洗い、そのまま入れる。（皮やへたを取ってもよい）
- ②①にツナ缶、コンソメ、しょうゆを入れて炊く。
- ③炊けたらバターを入れてよく混ぜる。お好みでパセリをかける。

大きめのにんじんの場合は半分に切っておくと
しゃもじで切りやすいです



ご飯を炊くことを習慣化し、体のことを考えよう

もうすぐ春ですね。4月から一人暮らしを始める方や、社会人になる方、仕事復帰される方など、環境が大きく変化する時期です。楽しみ、不安などいろいろな気持ちがあると思いますが、元気に生活するためには健康第一です。

まずはお米を炊くことを習慣にしてみましょう。多めに炊いて、1食分ずつ冷凍し、解凍すれば、いつでもご飯が食べられますし、おにぎりを作っておけば、朝食やお弁当に使えます。3食しっかり食べるのは大事ですが、頑張りすぎると疲れてしまうので、お総菜やレトルト食品なども活用しながら、無理なく新生活に慣れていきましょう。

栄養士 小屋畑麻未