

一表紙の写真について

表紙は、5月27日に行われた倶知安中学校の体育大会から。今年は、全学年混合の4チームに分かれて各競技で競い合い、学年の垣根を超え、協力して優勝を目指しました。チーム全員で円陣を組む姿も見られました。



今年も満開！三島さんちの芝桜

5月24日、三島和夫さんがお世話をする芝桜が満開の時期を迎えました。芝桜の中をのんびりと散歩をする町民や、カメラを片手に記念撮影をする観光客などでにぎわいました。

まちの話題

— PHOTO SPOT —



広い草原の上でゆったりと

5月25日と26日、町営花園牧場で入牧作業が行われました。町内の酪農家から約130頭の乳牛が預けられ、牛たちは秋までゆったりと広大な牧場で過ごします。



友だちと一緒に楽しい時間を過ごして

5月27日、「まなびば・たべるば」に25名の子どもたちが集まりました。友だちと勉強したり、倶知安で採れた野菜が入ったカレーライスを食べたりして、楽しい時間を過ごしました。



楽しい絵本が大集合

5月28日、「えほんかんまつり」が絵本館・世代交流センターで開催され、来場した多くの親子が、大型絵本の朗読や紙人形劇などを楽しみました。



素足で泥に触れる、田植えを体験！

5月30日、東小学校の5年生が町内で田植えを体験しました。子どもたちは田植えから収穫までの体験を通して、普段食べているお米が、どのようにして作られるのかを学びます。



ごみのないきれいなまちづくりに貢献

6月13日、雪解けにより、ごみや砂などが目立っていた町道大通の清掃活動を行った道路工業株式会社に対し、地域貢献活動として、町から感謝状が贈られました。

まちひとしごと

Vol. 58

農業
なかざわ ひろみ
中澤 博美 さん

愛情いっぱいの花が この町に彩りを



花 卉農家として、町内会など
が行うまちなかの花壇作り
を長年支える中澤博美さん。

お米や野菜を生産する農家の後継者として生まれた中澤さんは、高校卒業後すぐに農家としての道を歩み始めた。

「昔から農業の手伝いをしてきたことや、この地域の自然が好きだったこともあり、農家を継ぐことにしました。農家として良いものを作りたいと続けていたら、いつの間にか50年以上が経っていました」

緑豊かな倶知安の大自然、そこに調和する住みよい環境づくりの

ために、平成元年に設立された『倶知安町花と緑のまちづくり推進委員会』。

その事業の一つ『花いっぱい運動』は、町内会や学校、事業所などが花壇作りに参加することで、美しいまちづくりに関心を持つてもらうために行われている。

その立ち上げとともに花卉農家として花苗の生産を始めた中澤さん。当初は2戸で生産していたものの、現在は中澤さん夫婦が二人で、マリーゴールドやサルビアなどの5品種約3万株の花苗を育てている。

「当時の担当者に相談されたことがきっかけで、花卉の生産を始めることになりました。最初の頃はうまく育たないこともあり大変でしたが、周囲の人たちの支えのおかげで、ここまで長く続けることができました」

花作りを30年以上行っている今でも、新しい花を育てるときには、試行錯誤の毎日だという。町内の花壇を彩るほとんどの花を育てることへの責任を感じつつも、充実した毎日を感じていると話す。

「暑い日には頻繁に水をやらないと、すぐにしおれて駄目になってしまうなど、花の生産は一日一

日、一年一年が勝負で失敗できないという思いがあります。ただ、毎年育った花を見て『きれいですね』と言ってもらったり、まちなかに飾られている花を見たりしたときは、苦労して育てたかきがあつたなど感じます」

「今年も良い花が育って良かった」と笑顔で話す中澤さん。花と向き合う毎日を通じた充実感と、それを無事終えることができた安堵感をにじませる。

私たちが普段、何気なく目にし、そのたびに癒やされている道路脇の花壇、そして、そこに当たり前のように咲く色とりどりの花たち。

この町を彩るきれいな花の一つ一つには、中澤さん夫婦の愛情がたくさん詰まっている。

※まちひとしごとは不定期連載です

駅前通りで開催!!

第61回 くっちゃん じゃが祭り 2023

今年の「くっちゃんじゃが祭り」は、8月5日(土)、6日(日)の2日間、駅前通りで開催します。近年は、コロナ禍で延期や縮小が続いていましたが、町の一大イベントがこの夏、戻ってきます。ここでは、過去のお祭りの様子を写真で振り返ります。



くっちゃんじゃが祭り
運営本部長
小林 義昭 さん

昨年は規模を縮小して開催した「じゃが祭り」ですが、4年ぶりに駅前通りで開催するので、皆さんには2日間、大いに楽しんでもらいたいと思っております。今年のはじめが祭りでは、コロナ前とほぼ同規模のイベントを開催予定で、2日目の「千人踊り」には多くの方に参加してもらい、『千人』が踊る姿をぜひこの目で見たいと思っております！個人的には、屋台での食べ歩きも楽しみの一つです。年に1度のお祭りなので、できることをして、町一丸となって盛り上げたいと思います。

特集

コロナ乗り越え

今年の夏はどう楽しむ？

新型コロナウイルス感染症の影響で、ここ数年は自宅で過ごす時間が長くなっていった私たちの生活ですが、外出自粛などの行動制限が解除され、マスクなしで過ごせるようになった今年の夏を皆さんはどう過ごしますか？

今年5月8日、新型コロナウイルス感染症は、国によって感染症法の「2類相当」から「5類感染症」に引き下げられ、感染対策については個人や事業主による個々の判断へと変更されています。

この新型コロナウイルス感染症の拡大により、北海道に緊急事態宣言が発令されたのは、2020年4月の出来事でした。その後、私たちの生活は一変し、感染対策でマスクの着用や密の回避、飲食店などでは営業時間の短縮が行われました。

それから3年が経過し、さまざまなイベントや行事などが、コロナ前と同じ形へ戻ろうとする動きが多く見られています。

今月号の特集では、これからの季節、倶知安で楽しめるイベントや自然と触れ合えるスポットを紹介します。

ぼく、わたしの 今年の楽しみ！



じゃが祭りを
楽しみたい!!

倶知安高校 3年生
浦田 桜音 さん



宮城県に
遊びに行く!

倶知安中学校 1年生
温井 ゆう さん



修学旅行での
みんなとの交流が
お話をする事。

倶知安小学校 6年生
下村 鞠乃 さん



海へ
いきたい。

西小学校樺山分校 2年生
キャディ・ジョシュア・シュンジ さん

町内の学校に通う子どもたちに、今年楽しみにしていることを聞きました。

旭ヶ丘総合公園



必要な体力目安 : ★☆☆
所要時間 (1 コース): 30 ~ 60 分

旭ヶ丘スキー場の北側 (写真右側) に3本の散策路があります。そこでは、春から秋にかけてさまざまな鳥や植物を観察することができます。

山頂は、スキー場とつながっており、倶知安の町と羊蹄山を眺めることもできます。

普段から、お散歩コースに利用されるなど、ちょっとした体力づくりをしたい方にもおすすめのスポットです。



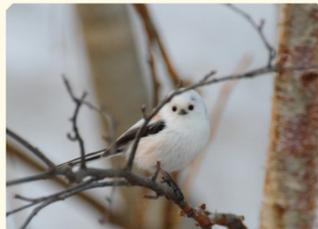
キビタキ

スズメほどの大きさの色鮮やかな鳥。鳴き声が美しく、「ピョロロン」「ヒッ、ヒッ」などのいろいろな鳴き方をする。枝先に止まっている姿が見られるかもしれない。



クマゲラ

国の天然記念物に指定されている大型のキツツキ。生きるために、2000 年を超える広大な森林を必要とする。森深いところが好きだが、町が近くにある旭ヶ丘でも見られる。



エナガ (シマエナガ)

言わずと知れた小鳥で、白くてふわふわした見た目をしている。体重は8gほどで、スズメよりも小さい。枝の込み入ったところを飛び交う姿が見られる。



イチヤクソウの仲間

トドマツなどがある人工林で、かれんな花を咲かせる。根にすむ菌から栄養をもらっているため、葉の小さい種類が多い。(写真はベニバナイチヤクソウ)

倶知安の自然を楽しむ

倶知安は、羊蹄山やニセコ連峰、尻別川などがある緑豊かな自然あふれる町です。

今回は、身近にあって、さまざまな生き物たちや素敵な景色に出会える「旭ヶ丘総合公園」と「鏡沼高層湿原」を、これからの時期に出会える生き物たちと一緒に紹介します。

気軽に自然と触れ合うことができる場所で、これからの季節、倶知安の魅力を再発見してみませんか？

鏡沼高層湿原

必要な体力目安 : ★★☆☆
所要時間 (片道) : 40 ~ 60 分



鏡沼は倶知安で唯一、散策路がある湿原です。

アンブリの中腹にあるため、道道58号線ルートか、花園ゴルフ場ルートから向かいます。山道を抜けると視界が一気に開け、湿原が広がります。

風のない日は、水面が鏡のように辺りの美しい景色を映し出します。沼の周りには散策路では、湿原でしか出会えないようなさまざまな植物や昆虫に出会うことができます。



ホロムイチゴ

標高が少し高く、涼しいところで見られるキイチゴの仲間。見た目はヘビイチゴに似ており、鏡沼では道内有数の群生を見ることができる。



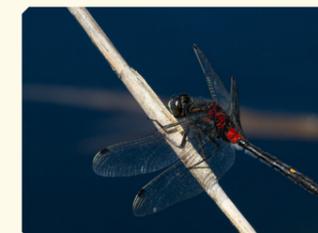
タチギボウシ

寒い土地の湿原や草地などで見られるユリ科の植物。茎は真っすぐ上に伸び、高さは60~100cmになる。淡紫色の花には、6枚の花びらがあり、横に向かって開く。



ヒメシジミ

山地を好むシジミチョウの仲間。羽の表と裏で色と模様が異なる。開発されていない良い環境でなければ、見ることができない。準絶滅危惧種にも指定されている。



トンボの仲間

鏡沼では、複数の種類のトンボが生息している。高層湿原でしか見られない珍しいトンボにも出会うことができるかもしれない。(写真はカオジロトンボ)

この他にも倶知安では、水がきれいな川でのラフティングや魚釣り、倶知安の畑で採れた野菜でのピザ作り体験、山を駆け抜けるアジア一長いジップライン、森の中を進む乗馬体験など、『倶知安を満喫できる』アクティビティが盛りだくさんです！

新型コロナウイルス感染症の感染リスクが完全になくなった訳ではありませんが、これからの季節、外出できることを喜び、楽しみましょう！



元気いっぱい
小学校で運動会

6月、町内各小学校で運動会が開催されました。当日は、徒競走やリレー、団体競技などが行われ、児童たちは保護者が見守る中、練習の成果を発揮し、一生懸命頑張りました。



音楽は世代を超えて
コンサート開催

6月11日(日)、倶知安中学校・倶知安高等学校・札幌大谷大学管弦打楽コース・くっちゃんブラスオーケストラ(以下、「KBO」)による音楽コンサートが開催。演奏の参加者は104名で、うち中学生30名、高校生34名が参加しました。

前日の10日(土)には、クリニックが行われ、パートごとに分かれ、中学生が息の使い方などアドバイスを受けました。合奏練習では、札幌大谷大学の大隅教授による指揮とわかりやすい指導により、レベルアップを目指しました。

11日のコンサートでは、中学生と大学生の「栄光をたたえて」から始まり、高校生・大学生・KBOによる演奏では会場の270名と一体となり、盛り上がりました。



生徒が育てた花や野菜を求め
苗販売会と農高のおみせが大盛況

丹精込めて育てた
野菜苗・花苗の販売会を実施

倶知安農業高校で5月19日(金)、同校生徒が丹精込めて育てた野菜や花の苗の販売会が実施されました。



▲販売会の様子 (5月19日)

生徒たちは、この日のために、ミニトマトやカボチャ、マリーゴールドなど、野菜と花をあわせて約20種類、4千株以上の苗を育て、販売会の準備をしてきました。

当日は、販売会の実施を楽しみにしていた多くの町民が訪れ、接客をした生徒に花の種類や育て方を質問するなどし、気に入った苗を選んで購入していました。



農高のおみせがオープン
今年度は11月まで全6回の営業

今年度の「農高のおみせ」の営業が、6月8日(木)に同校敷地内で始まりました。

初回のこの日は、同校で収穫した野菜や、校内で焼き上げたパン、加工した肉製品やトマトジュースに花や野菜の苗などを販売。

生徒たちは、来店したお客さんに野菜のおすすめの調理方法を紹介するなど、元気に接客していました。



▲農高のおみせの様子 (6月8日)

農高のおみせ営業時間
14時～15時

営業日	おみせ	テークアウト
7月 6日(木)	●	●
8月 31日(木)	●	
9月 21日(木)	●	●
10月 26日(木)	●	●
11月 9日(木)	●	

「スカイバスニセコ」が今年も運行
ニセコエリアを満喫!



ニセコエリアの素晴らしい自然風景や、そこに住む人々のライフスタイルを紹介する「乗ることが楽しい!観覧車のようなオープントップバス『スカイバスニセコ』」が、倶知安・ニセコ両観光協会の連携により、昨年より運行されています。

観光客だけでなく、住民も楽しめる「スカイバスニセコ」。ぜひ普段とは違う高さで開放感ある雄大な景色をお楽しみください。



■3回乗車券つき回数券/
【通常】大人1,500円、小人750円
【町民割引】大人1,000円、小人500円
※町民割引には身分証明書の提示が必要です
運行ルートなどの詳細は、「スカイバスニセコ」で検索してください。



倶知安観光協会 ☎ 55-5372

事前に体育館で利用券を受け取りましょう
プール代替施設の利用について

町民が以下の代替施設を利用する場合は、町が発行する利用券を代替施設に提出することで、無料で利用することができます。



- 期間 / 9月30日(土)まで
- 代替施設 / 京極町温水プール、岩内町民プール、ニセコ町水泳プール

- 利用券発行場所 / 総合体育館 (南3西4)
- 利用方法 /
①総合体育館の受付に個人利用券発行申請書を提出する(身分証明書の提示が必要です)
②総合体育館で利用券を受け取る
③使用する代替施設の受付に利用券を提出する

- 注意事項 /
○必ず事前に利用券の発行申請してください。
利用券がない場合には全額自己負担です
○各施設のルールを守って利用しましょう
☎総合体育館 ☎ 22-2288

**保険証（国保・後期）の更新が始まります
各種医療費助成の申請も受付中**

①国民健康保険被保険者証の新保険証は7月中旬に「簡易書留」で送付、有効期限は令和6年7月31日まで

②後期高齢者医療被保険者証（黄色）の新保険証は7月中旬に「簡易書留」で送付、有効期限は令和6年7月31日まで

③医療費助成の申請受付中
町では、「子ども医療費」など、医療費の一部を助成しています。
※左表のとおり

限度額適用認定証と標準負担額減額認定証の申請手続きは7月26日から
国保加入者で住民税課税世帯の方には、医療機関の窓口に表示することで、医療費が自己負担限度額までになる「限度額適用認定証」を交付します。また、75歳未満の国保加入者で住民税非課税世帯の方には、入院中の食事代の減額を兼ねた「限度額適用・標準負担額減額認定証」を交付します。
現在交付している認定証の有効期限は7月31日です。8月以降も有効な認定証が必要な方は、改めて申請が必要です。なお、70歳（74歳（昭和23年8月2日）～28年8月1日生）の方には、申請案内を7月中旬に送付します。
■持ち物／保険証、マイナンバー、印鑑
※住民税非課税世帯の方で過去12カ月間で91日以上入院した方は、入院期間が分かる領収書も

制度名	対象	助成範囲	自己負担額	必要書類など	所得制限
子ども医療	0歳～中学生	通院、入院	初診時一部負担金 ・医科 580円 ・歯科 510円	・子どもの健康保険証	無し
重度心身障がい者医療	・身体障害者手帳1、2級の方と3級の内部障がいがある方 ・重度の知的障がい（療育手帳A判定）と診断された方	通院、入院	【0歳～中学生】 初診時一部負担金 ・医科 580円 ・歯科 510円 【非課税世帯】 初診時一部負担金 ・医科 580円 ・歯科 510円 ・柔整 270円	・本人の健康保険証や療育手帳、精神障害者保健福祉手帳など、障がいを証明できるもの	所得制限有。転入者は、所得額と住民税額が分かるもの（所得課税証明書）が必要
		通院	精神障害者保健福祉手帳1級の方	・本人の健康保険証 ・戸籍謄本など、ひとり親家庭を証明できるもの *18歳以上の子の特例の場合、在学証明書など扶養の状況を証明できるもの	
ひとり親家庭等医療	次のいずれかに該当する家庭で、18歳未満（18歳以上の特例有）の子と、その母か父 ・母子、父子家庭 ・両親がいない家庭 *両親のいずれかに重度の障がいがあるときは、対象になる場合有	【子ども】 通院、入院 【母か父】 入院	【課税世帯】 1割 ◇入院 月額上限額 57,600円（多数該当の場合 44,400円） ◇通院 月額上限額 1万8千円（年額上限 14万4千円）		

【注意】以下のものは助成対象になりません。
●入院時の食事療養標準負担額および生活療養標準負担額
●訪問看護療養費の基本利用料（療養費の1割）※ただし、中学生以下の受給者を除く
⇒月額上限/住民税非課税世帯8千円、課税世帯1万8千円
●健康保険で対象外の費用（予防接種、薬の容器、おむつなど）は自己負担です
◆すでに受給されている方へ
有効期限が7月31日となっている受給者の方で、更新の要件に該当する方には7月31日までに新しい受給者証を送付します。

☎福祉医療課保健医療室国保医療係 ☎56 - 8006

2030年度末を予定する北海道新幹線俱知安駅開業に向けて、町内で高架橋工事が始まりまして。
5月27日(土)には、JR俱知安駅周辺の仮設会場で俱知安駅高架橋の起工式および安全祈願祭が開催され、文字町長のほか、国や北海道、羊蹄山麓の町村などから関係者が出席。全長3・16キロに及ぶ「俱知安駅高架橋工区工事」の安全を祈願しました。

また、式典の前後には「Mt. Youtei Jr. JAZZ SCHOOL」と「くっちゃん羊蹄太鼓保存会 鼓流」による演奏が披露され、出席者とその演奏に耳を傾けました。
なお、町内では「俱知安駅高架橋工区」のほか、「岩尾別高架橋工区」、「琴平高架橋工区」の工事が、令和9年頃まで行われる予定です。



▲くわ入れを行う文字町長(5月27日)

**山開きで登山者が安全祈願
日帰りで無理のない登山計画を**

6月9日(金)、羊蹄山避難小屋管理人が避難小屋開きに向けて出発しました。
羊蹄山の登山道状況のお知らせや管理、登山者の安全確保のため、10月中旬まで避難小屋に2名の管理人が交代で常駐します。
また、10日(土)には羊蹄山山開き。半月湖開きが行われ、関係者が登山者らの安全を祈願しました。
登山をお考えの方は、日没時間などを考慮し、できる限り日帰りで登山計画をお願いします。



▲羊蹄山での荷上げ(6月9日)



▲羊蹄山山開き(6月10日)

☎羊蹄山管理保全連絡協議会事務局 (観光工商課) ☎23-33388
※避難小屋への宿泊を検討している方は事前にご連絡ください

【無理のない登山計画を】
○気象状況や天気予報を十分確認し、天候の急変時などには無理な行動を控えましょう
○単独行動は避け、経験豊富な人と一緒に行くなど、体力と経験に応じてゆとりを持った計画にしましょう
○入山前には必ず登山計画書を最寄りの警察に提出し、家族にも渡しておきましょう
【情報収集や装備を万全に】
○情報収集や緊急時のために、ラジオ、無線機、携帯電話などを携行し、予備のバッテリーを用意するなど、情報収集と連絡手段を確保しましょう
○装備を整えて十分な食料を用意しましょう。特に防寒・雨具の準備は万全にしましょう
○登山道内には、水分補給できる場所がありません。水筒などは必ずご自身で準備しましょう
○山菜採りでも道に迷った時などを考えて登山同様の服装や食料などを準備しましょう
※羊蹄山での山菜採りは禁止です

**令和5年度後志教育講演会の実施
気持ちを言葉で表していますか？**

「生きていることば」を大切にする坂詰氏が講師を務める『あなたは気持ちを言葉で表していますか？—よりよいコミュニケーションを目指して—』を以下のとおり開催します。
■日時/8月2日(木) 14時～16時
■会場/文化福祉センター大ホール
■講師/坂詰 力治氏 (東洋大学名誉教授)
■内容/コロナ禍の影響で、私たちはさまざまな場面で対話の制限を余儀なくされてきました。「自分の気持ちを自分の言葉で、相手に伝えるように表す」ことについて振り返ります
※参加無料、申込不要、感染症拡大時には中止、講演会の詳細や中止の情報はホームページから確認
☎後志教育研修センター ☎22 - 1337



**これからの時期に増える草刈り
灯油配管の破損に注意！！**

ホームタンクや配管周辺の草刈りを行うときには、配管などを傷つけないように注意しましょう。草が伸びていると配管などが目印につながらず危険性が増します。配管などに目印をつけるなど予防対策をお願いします。
万が一、油漏れが発生したら次のことに留意し、速やかに俱知安消防署および町環境対策室へ連絡をしてください。



- 元栓を閉め、受け皿を置くなど油の流出を止めましょう
 - 油を水で流すと被害が拡大するため、絶対に水で流さないようにしましょう
- ☎俱知安消防署 (油に関する相談) ☎22 - 1089
(油が漏れた場合) ☎119
住民環境課環境対策室 ☎56 - 8008

暮らしの Information

募集

会計年度任用職員募集

事務補助職員 1名

- 応募資格／ワード・エクセルなどのパソコン操作ができる方
- 任用期間／任用日〓翌年3月31日
- 業務内容／国民健康保険・後期高齢者医療・各種医療給付業務に係る事務補助および窓口業務
- 勤務時間／平日9時15分〓16時30分または10時15分〓17時30分
- 勤務場所／国保医療係
- 賃金・待遇／月額12〓16万円程度、期末手当・社会保険・雇用保険・通勤手当有
- 申込方法／履歴書とハローワークの紹介状を提出

- 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〓翌年3月31日
- 業務内容／遊びを通じた生活指導
- 勤務時間／平日10時〓18時または13時〓18時、土曜・長期休暇期間8時〓18時の間でシフト制
- 勤務場所／北児童館および放課後児童クラブ
- 賃金・待遇／月額12〓16万円程度、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」の対象となる場合有。詳細問合せ
- 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

- 児童支援員補助職員 若干名
- 応募資格／子育て経験者
- 任用期間／任用日〓翌年3月31日
- 業務内容／児童支援員の補助
- 勤務時間／平日14時〓18時、長期休暇期間8時〓14時または14時〓18時（変更の場合有）※週20時間未満
- 勤務場所／北児童館および放課後児童クラブ
- 賃金・待遇／時給922〓1043円程度、通勤手当・賞与有
- 申込方法／履歴書と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したい方はご相談ください

- 交通指導員 2名
- 応募資格／普通自動車免許保持者
- 任用期間／任用日〓翌年3月31日
- 業務内容／登下校時の児童や生徒、一般歩行者への安全な通行指導と誘導などの交通安全業務
- 勤務時間／7時30分〓9時と13時30分〓15時、月によって勤務時間や勤務日数に変更有
- 勤務場所／通学路など
- 賃金・待遇／月額5〓7万円程度
- 申込方法／履歴書とハローワークの紹介状を提出
- 住民環境課生活安全係

自衛官募集

- 一般曹候補生（第2回）
- 受験資格／採用予定月の1日現在

- で18歳以上33歳未満の者
- 受付期間／受付中〓9月5日(火)
- 一次試験期日／9月15日(金)〓17日(日)のいずれか指定された日
- 自衛官候補生（第2回）
- 受験資格／採用予定月の1日現在で18歳以上33歳未満の者
- 受付期間／受付中〓8月18日(金)
- 試験期日／8月25日(金)〓27日(日)のいずれか指定された日
- 自衛官候補生（第3回）
- 受験資格／採用予定月の1日現在で18歳以上33歳未満の者
- 受付期間／8月1日(火)〓9月5日(火)
- 試験期日／9月22日(金)〓28日(日)のいずれか指定された日
- 俱知安地域事務所 ☎23―3540
- 古谷 和之 ☎23―3165
- 清水 礼子 ☎22―0075
- 名畑 由美 ☎22―1177
- 油谷 賢次

海上保安大学校・海上保安学校学生募集

海上保安庁では令和6年4月採用の学生を募集します。

海上保安大学校、海上保安学校ともに入学金、授業料が一切不要。入学と同時に国家公務員としての身分を与えられ、毎月の給与やボーナスが支給されます。

海上保安大学校

■受験資格／令和5年4月1日現在高等学校または中等教育学校を卒業した日の翌日から起算し2年未満の者および令和6年3月までに高等学校または中等教育学校を卒

- 業する見込みの者など
- 申込期間／8月24日(木)〓9月4日(月)（インターネットからのみ）
- 一次試験／10月28日(土)、29日(日)
- 海上保安学校
- 受験資格／令和5年4月1日現在高等学校または中等教育学校を卒業した日の翌日から起算し12年未満の者および令和6年3月までに高等学校または中等教育学校を卒業する見込みの者など
- 受付期間／7月18日(火)〓27日(木)（インターネットからのみ）
- 一次試験／9月24日(日)
- 申込方法、試験内容などはHPをご覧ください。
- 海上保安庁HP／<https://www.kaiho.mlit.go.jp/recruitment>
- 申込・問合せ／小樽海上保安部管理課

町営住宅入居者募集

一般世帯向け（家族向け）

- ・望羊団地（北4東4）
- 2LDK 1戸（3号棟3階）
- ・羊蹄団地（北3東7）
- 2LDK 1戸（6号棟1階）
- 募集期間／7月3日(月)〓18日(火)
- 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―8009

周知

戦没者追悼式

町内戦没者の偉勲をしのび、戦没

者追悼式を開催します。多数のご参加をお願いいたします。

- 日時／7月25日(火)10時〓
- 場所／ホテル第一会館（南3西2）
- 福社医療課社会福祉係 ☎55―6115

幼年剣道体験教室

- 開催日時／7月9日(日)、9月10日(日)、11月5日(日)の14時〓16時
- 場所／総合体育館2階柔剣道室
- 対象／幼稚園年長から小学生3年生まで
- 内容／礼法、基本動作、竹刀の振り方・打ち込み、新聞紙切りなど
- 参加料／無料※竹刀など貸出可
- 講師／俱知安剣道連盟の錬成担当および少年部担当理事
- 申込・問合せ／俱知安剣道事務局（高橋清衛門） ☎090―6217―6431

7月17日は「北海道みんなの日」

明治2年（1869年）、北海道の名付け親とされる松浦武四郎が、明治政府に「北加伊道（ほっかいどう）」という名称を提案した7月17日は、「北海道みんなの日（愛称『道みんなの日』）」です。

北海道の魅力と価値を再発見し、北海道を誇りに思う心を育み、より豊かな北海道を築き上げることを期する日として、平成29年に制定しました。



- 北海道の魅力を発信する機会としてもらいたいと思います。
- 北海道環境生活部くらし安全局道民生活課青少年係 ☎011―204―5663
- ### 北海道障害者職業能力開発校
- 「北海道障害者職業能力開発校」では、令和5年度10月生を募集します。
- 対象者／身体障がい、精神障がい、発達障がいのある方
 - 訓練科目／建築デザイン科
 - 願書受付期間／7月24日(月)〓8月22日(火)まで
 - 選考試験日／9月5日(火)
 - 選考場所／北海道障害者職業能力開発校（砂川市焼山60番地）
 - 試験内容／数学、国語、面接
 - 最寄りのハローワークまたは北海道障害者職業能力開発校 ☎0125―52―2774
 - ☎0125―52―9177
- ### 借金・金融の一般無料相談会
- 北海道財務局の専門相談員が「借金の悩み」「金融問題」を親身になってお聞きし、あなたに合った解決方法を提案します。
- ぜひお気軽にご利用ください。
 - 日時／7月26日(水)10時〓12時（予約不要）
 - 場所／小樽地方合同庁舎2階大会議室（小樽出張所）
 - 借金・金融一般相談窓口／多重債務相談窓口 ☎011―807―5144
- 金融ほっとライン

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

【家屋を取り壊した場合の固定資産税】

家屋に対する固定資産税（および都市計画税）は、毎年1月1日現在に存在するものに課税されます。年の途中で家屋の全部または一部を取り壊したときは、翌年度から取り壊した部分について課税されません。このため、家屋を取り壊したときは、登記の有無、床面積の大小にかかわらず、速やかに税務課資産税係までご連絡ください。

なお、家屋を取り壊した後の土地の利用方法により、土地の固定資産税（および都市計画税）が変わる場合があります。

【所得税の予定納税（第1期分）】

～納期限は7月31日(月)～
予定納税が必要な方には、6月中旬に税務署から「予定納税額の通知書」が送付されています。

予定納税とは？

前年分の確定申告に基づき計算した予定納税基準額が15万円以上である場合に、原則その1/3相当額をそれぞれ7月（第1期分）と11月（第2期分）に納付する制度です。

予定納税の減額申請・納付

廃業や業況不振などの理由により、6月30日(金)の現況で、令和5年分申告納税見積額が税務署から通知された「予定納税基準額」よりも少なくなると見込まれる場合に申請することができます。

予定納税額の納付は便利な振替納税をご利用ください。
■国税庁HP／www.nta.go.jp ■俱知安税務署／☎22-1192

【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（☎56-8002）へご相談ください。

7月31日(月)は固定資産税の第2期の納期限です。納め忘れないようよろしくお願いします。

☎ 011-807-5145
 中小企業等金融円滑化相談窓口
 ☎ 011-729-0177
 北海道財務局相談員直通
 ☎ 011-807-5144

令和4年度情報公開・個人情報保護条例の運営状況について

令和4年度における情報公開条例、個人情報保護条例の運用状況がまとまりました。

情報公開条例に基づく公文書の開示請求件数は、「令和4年度歳出予算要求書内訳」など全部で11件でした。

また、個人情報保護条例に基づく自己情報の開示、訂正請求、利用停止の請求はありませんでした。

なお、町では、これらの条例の運用状況の内容について、いつでも総務課の情報公開総合窓口で閲覧できるようにしています。

北海道新幹線環境影響評価書に基づく事後調査等報告書の公表

北海道新幹線の建設主体の(独)鉄道建設・運輸施設整備支援機構では、「北海道新幹線(新青森・札幌間)環境影響評価書(北海道)平成14年1月」に基づく、事後調査等報告書(令和4年度)を作成しました。

この報告書は次のとおり閲覧できます。

北海道新幹線環境影響評価書に基づく事後調査等報告書の公表

北海道新幹線の建設主体の(独)鉄道建設・運輸施設整備支援機構では、「北海道新幹線(新青森・札幌間)環境影響評価書(北海道)平成14年1月」に基づく、事後調査等報告書(令和4年度)を作成しました。

消防署からのお知らせ

火の取り扱いに注意しましょう

少しずつ気温も高くなり、夏の行楽で外出する機会が増えるとともに、バーベキューや花火などで火気を取り扱うことが多くなっています。

火災を防ぐために次のことに注意しましょう。

- 炭火などを使った後は、水などで消火し、風の強いところでの火気の使用には注意しましょう
- 花火を行う際は、水バケツを用意し風向きや燃えやすいものが近くにないか確認して行いましょう

この時期暑い日が続きますので、のどが乾いたと思う前に小まめに水分補給をして、熱中症に注意しましょう。

	令和5年	令和4年
火災	5件	4件
救急	404件	333件
救助	14件	23件
その他	31件	35件

おたんじょうおめでとう

■日時／7月3日(月)～31日(月)(土日・祝日を除く)の9時～17時

■場所／まちづくり新幹線課

■独(独)鉄道建設・運輸施設整備支援機構 北海道新幹線建設局後志工事部 倶知安・赤井川工事課

☎ 55-5995

外国籍住民の日本語学習をサポートしませんか

町では、「にほんごサロン」に「ちやん」で外国籍住民の日本語学習をサポートする学習サポーターを募集しています。

「にほんごサロンとは」や「学習サポーターはどんなことをするの」など、サポーターとして活動するために必要なことを学びませんか。

■日時／7月20日(木)14時～16時、18時～20時(14時または18時のどちらかのみ参加でOK)

■場所／文化福祉センター小会議室

にほんごサロンって？

町内で暮らす外国籍住民が、サポーターとの日本語でのコミュニケーションを通じて「にほんご」を学びます。詳細は町HPをご覧ください。

■日時／毎週月曜14時～15時30分と木曜18時～19時30分



■場所／文化福祉センター

■総合政策課広報広聴係

地域おこし協力隊(佐藤)

☎ 56-8001

まちトーク開催中!

住民と町長が、まちづくりについて語り合う「まちトーク」を開催し

まちの事件簿

5月の主な事件

▽町内の一般住宅において、一方の当事者が他方の当事者に暴力を振るった事件がありました。

5月の主な交通事故

▽町内のアパート敷地内において、人身事故が発生しました。

▽国道5号上、比羅夫地区において、鹿との単独事故が発生しました。

	令和5年	令和4年
人身	13件	12件
物損	364件	203件
死者	0名	1名

ごめいふくをお祈りします

6月15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	14,598人(前月比 -154)
男子	7,501人(前月比 -84)
女子	7,097人(前月比 -70)
世帯数	8,079世帯(前月比 -144)
うち外国籍住民	854人(前月比 -92)



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

人が人と生きていくことは本当に大変です。法律事務所に寄せられる相談は、人が人と生きていく上での困り事ですが、身近な人とのトラブルがよく寄せられます。家族内での困り事は特に多いですが、法律の原則は「法は家庭に入らず」です。

「法は家庭に入らず」の原則は、そもそもローマ法の格言です。家庭の中は「私的領域」として慣習による自治が約束されていました。日本でも「家制度」の下、家庭内は戸主による自律的解決が優先されてきました。

しかし、家族間であっても、暴力による支配は認められません。そのため、近年、家庭内でも公権力が対応すべき場合があるとして、さまざまな法律が作られました。「児童虐待防止法」、「配偶者暴力防止法」、「高齢者虐待防止法」などです。

ただ、このような家庭内の問題に対して法律が介入する状況に対し、反対する立場もあります。ドイツのハーバマスという哲学者は、国家による干渉の増大を「生活世界の植民地化」として問題視しています。

私は法律家なので、法律も社会の変化に応じて変わっていくべきであり、人の生活のために必要なのであれば、「干渉力が増大すること」もやむを得ないかなと思います。ただ、法律相談で家庭内のことまで「裁判でなんとかして!」と言われると、まず裁判官に話す前に家族と話し合えないのかなと思ってしまいます。しかし、家族の間でも暴力を振るわれるとか、そもそも話し合いが成り立たない状況に対しては、法律があなたを守ってくれるので、ぜひご相談ください。

消費者コーナー

倶知安消費者協会

2023年倶知安消費者大会開催のご案内

講演「口の健康(歯周病・虫歯予防)オーラルケア(口の中のフィットネス)」がオンラインによって開催されます。

- 日時 7月28日(金)13時～15時
- 場所 文化福祉センター大ホール
- 講師 深澤 哲氏(オーラルマイスター)
- 内容・口の健康と全身健康について
 - ・歯周病と虫歯の毎日のセルフケアについて
 - ・口の機能の衰えと毎日のフィットネスについて

わかりやすく実習をもとに説明をしてもらいます。入れ歯の方などのフィットネス体験もあります。興味のある方はご参加ください。

■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

次(次)の日程で開催しますので、この機会に日頃感じている疑問や町への要望などを町長に伝えてみませんか。

開催日	時間	会場	
7月	4日(火)	18時30分～	瑞穂克雪管理センター
	5日(水)	18時30分～	東部地域会館
	6日(木)	18時30分～	八幡地域センター
	7日(金)	18時30分～	北地域会館
	14日(金)	18時30分～	琴和福祉会館
	21日(金)	18時30分～	中小企業センター
	24日(月)	18時30分～	高砂地域センター
	27日(木)	18時30分～	南地域会館
8月	28日(金)	18時30分～	東地域会館
	1日(火)	15時00分～ 18時30分～	役場展望テラス 樺山寿の家

住民環境課生活安全係
 ☎ 56-8005

新型コロナウイルスワクチン接種は自身で予約が必要です

新型コロナウイルスのワクチン接種を希望する次の方は、予約をすることで、無料で接種を受けられます。

- 対象者および申込方法／
- ①65歳以上の方
- 接種券を郵送していただきますので、同封の案内に従って接種ができる医療機関にお申し込みください
- ②64歳以下の基礎疾患をお持ちの方、医療福祉従事者、①②に該当する住所地在外の方
- 役場1階7番窓口で手続きの上、案内された医療機関にお申し込みください
- 申込期間／8月31日(木)まで
- 福祉医療課ワクチン接種推進係
- ☎ 22-1144



ほくたち 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

※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

子育て支援センターだより

8月の広場のお知らせ

あいあい広場 (0歳)	8月 1日(火)
きらきら広場 (1歳)	8月 2日(水)
のびのび広場 (2・3歳)	8月 3日(木)

どの広場も10時から支援センターの庭で水・プール遊びと誕生月のお子さんのお誕生会を行います。

■申込み/7月3日(月)9時30分～

子育て講座「ベビーマッサージ」

○内 容：柔らかいママの手で赤ちゃんに触れながら親子のスキンシップの時間を楽しみませんか？
子育て支援センターを利用されたことのない「はじめまして」の方も参加出来ます

○日 時：8月24日(木)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：オイル代 500円 ○対象年齢：2カ月～10カ月児
○持ち物：バスタオル・タオル・着替え・飲み物

※動きやすくても汚れても良い服装で参加してください

■申込み/7月10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30分～16時

休 所 日 日曜日、祝日



**子宮頸がんは予防可能
～予防ワクチンについて～**



「子宮頸がん」は子宮の出口付近にできる「がん」で、日本年間1万人以上が発症し、3千人近くが亡くなる病気です。

原因の大多数が、ヒトパピローマウイルス (HPV) の感染によるものとわかっています。

この病気には、二つの予防方法があります。

- ①「ワクチン」で発症そのものを予防する
- ②「検診」で早期発見・治療し、体を守り、命を守る

【予防ワクチンについて】

予防接種法に基づき、希望者に実施してきましたが、接種後に副反応が出る方が続いたため、平成25年から令和3年までは、個別の接種勧奨が控えられていました。

令和3年の専門家会議で、安全性に特段の懸念が認められないことが確認され、「接種によるがんの予防効果」が副反応のリスクを明らかに上回ることから、再び個別の接種勧奨が再開されました。

町でもこの春、無料接種の対象者に案内を送付しています。

○無料接種の対象者

①定期接種対象者

平成19年4月2日～平成24年4月1日生の女性(小学6年生～高校1年生)

②勧奨控え期間に接種を受けられなかった方

平成9年4月2日～平成19年4月1日生の女性

○ワクチンの種類と回数

4月から、これまでの4価ワクチンに加え、9価ワクチンも選択肢に加わりました。

9価ワクチンでは、子宮頸がんの80～90%を占める7種類のウイルス感染を予防できます。通常3回接種となりますが、1回目の接種が15歳未満の方は、9価ワクチンの場合、2回接種となります。接種を希望する方は、事前予約をし、接種を受けてください。

※案内が届かない、紛失したなどの場合はお知らせください。申込先は「暮らしのカレンダー」(折込チラシ)をご覧ください

☎福祉医療課保健指導係 ☎23-1144

**今年少し早い9月に開催
全町敬老会にお越しくだけさい**

今年の敬老会は、昨年より1カ月前の9月の開催を予定しています。

開催にあたっては、さまざまな意見をいただき、少しでも多くの皆さんをお祝いできる形として、昨年度から配布形式に転換して開催しています。



配布するお土産の内容も、配布時間がこれまでよりも長くなることから、生ものなどは食中毒防止のために日持ちの内容に変更しています。詳しい日程は、広報8月号に掲載する予定です。



■開催時期/9月頃

■場所/保健福祉会館および地域会館(場所は調整中)

■敬老祝金の対象

- 満80歳 5千円
- 満88歳 1万円
- 満99歳 3万円

※いずれも8月1日時点

■記念写真撮影の対象/満77歳(昭和21年生まれ)対象者には、8月頃に案内を送付します。

祝金や記念写真は、敬老会当日に保健福祉会館で受け取りとなります。



☎俱知安町地域包括支援センター ☎23-0500

感動一点の場

『ヤク』
1983年 小川原 脩 画



ヤクは標高4千～6千の草原、岩場に生息するウシ科の動物です。体重は350～580キロ、心臓は牛の1.4倍、肺は2倍の大きさがあり、ヤクを飼育している動物園はほんの数カ所しかなく、日本でヤクを目にすることはめったにありません。

小川原脩が初めてチベットを訪れた1981年のことです。標高6000メートルの中国四川省・成都からいきなり標高3600メートルの高地へ移動したため、高山病になりました。そんな高地で出会ったヤクは、大きな珍しい生き物に映ったことでしょう。

画面の上部には小さな建物の集まりが、まるで遠く高い場所にあるように描かれ、大きなヤクが引き立つような構図を作っています。黒く塗られた丸い目に引き込まれます。巨体を揺らしながら乾いた地面を歩く姿は、人との隔たりのない空間で同等の存在であることを主張しているようです。

巡礼者たちが聖地に向かって一方的な流れをつくる中、悠々とヤクも通るチベットの街。人と動物が織りなすおらかな情景の中で、ヤクは小川原にとって印象的な動物となり、作品に描かれたのでした。

文：金澤 逸子（小川原脩記念美術館 学芸スタッフ）

ふるさと探訪

羊蹄山のタンポポ

483回

夏空がまぶしい季節となりました。道端や土手、野原、公園など至る所で、タンポポの花を見かけます。タンポポはキク科の多年草で、日本にはエゾタンポポやカントウタンポポなど約20種が自生し、セイヨウタンポポ、アカミタンポポの2種が帰化しています。

今、私たちがよく目にするのは外来種のセイヨウタンポポです。しかし、羊蹄山にはかつて「オダサムタンポポ」と呼ばれるタンポポが自生していたことを知っていますか。

オダサムタンポポは、1926年8月8日、小田切辰太郎が樺太島の栄浜村「小田寒」で採集したことから名付けられた和名です。日本には羊蹄山と檜山郡の大平山にのみ自生しているとされていましたが、後の研究で、「オダサムタンポポ」と見られていた羊蹄山のタンポポは「エゾタンポポ」であると発表されました。

エゾタンポポは、日当たりの良い低地や山地の草地、林縁、林内、時に羊蹄山のような高山帯に生え、5～7月ごろに花を咲かせます。見た目は同じ黄色い花でも、花の下の緑色の部分（外総苞片）が反り返っているものがセイヨウタンポポ、反り返っていないものが日本のタンポポです。町内を散歩するときや羊蹄山へ登山する際は、エゾタンポポを探してみたいかたがでしょうか。



エゾタンポポ（羊蹄山にて撮影）

文：滝澤 クリスティーナ（倶知安風土館 学芸補助員）

展覧会のお知らせ

■第1展示室

しりべしミュージアムロード共同展「**〇!**」

岩内町の荒井記念美術館と木田金次郎美術館、共和町の西村計雄記念美術館、ニセコ町の有島記念館、そして当館の〇をテーマにした5館の展覧会を巡ってお楽しみください。

【小川原脩記念美術館『ふるさと・まるごと・風景画』～小川原脩・木田金次郎・西村計雄の作品展示】

会期：7月15日(土)～9月24日(日)

■第2展示室

岸本春代展「Plants & Animals いきとししいけるもの」

リアルな動物たちに、たわわに実る果実や枯れ木の質感。圧倒の描写力が生み出す作品世界に潜む、物語の仕掛けを見つけられるでしょうか。圧巻の岸本作品の数々をお楽しみください。

会期：7月15日(土)～9月24日(日)

【岸本春代展オープニングイベント&アーティストトーク】

日時：7月15日(土)10時～10時45分※予約不要（無料）

アート・イベントのお知らせ

■ミュージアム・コンサート

しりべしミュージアムロード・コンサート2023

「フルーツ四重奏による魅惑のサウンド”色彩と調和”」

出演：HIKAY Quartet 按田佳央理（フルート）、林ひかる（ヴァイオリン）、今井佑佳（ヴィオラ）、山田慶一（チェロ）

日時：7月22日(土)11時～11時40分

会場：当館ロビー（無料）※予約不要（当日先着70席）

■造形活動ワークショップ

「むつ先生と絵あそびしよう～たねをまこう」

今年は夏休みに開催します！今回のお題は、点を描いて「種まき」をして、芽が出て・・・と楽しい絵を描いていきます。どんな畑ができあがるでしょうか？

日時：8月12日(土)①10時30分～、②13時30分～

会場：ロビー（参加無料）講師：宮崎むつさん（美術家）

定員：各回6組※要予約（小学生とその家族が対象）

予約受付：7月26日(水)9時から電話申込（☎21-4141）

倶知安風土館のお知らせ

■寺子屋ミュージアム「めざせ！昆虫標本マスター②～応用編～」

自分で昆虫を捕まえて、標本を作ります（少雨決行）。

日時：7月22日(土)9時30分～16時30分 集合：倶知安風土館 定員：10人※要予約

講師：小田桐亮（学芸員）参加費：250円（保険料）

予約受付：7月14日(金)までに電話申込（☎22-6631）

■倶知安いきもの調査隊「引き抜け！オオハンゴンソウ」

森にはびこる外来種・オオハンゴンソウを引き抜きます（少雨決行）。

日時：7月23日(日)9時～12時 集合：百年の森公園 定員：なし※予約不要 参加費：無料

講師：小田桐亮（風土館職員）、宮崎守（百年の森管理人）

持ち物：帽子、軍手、飲み物、タオル、虫よけスプレーなど



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

7月の休館日 毎週火曜日、
美術館：3日(月)～14日(金)（展示替え）

15日(土)は展覧会初日のため美術館観覧無料、
17日(月)は「道みんの日」のため両館観覧無料、
22日(土)～8月21日(月)は夏休み期間のため
美術館小中高生観覧無料

日曜の朝は

若い頃は用事のない週末といえばひたすら寝続ける、なんて過ごし方をしていたものですが、近年ではトイレが近くなったり、腰が痛くなったりして勝手に目が覚めてしまうようになり、せっかくの朝の時間をいささか持て余していました。

されど美術館長になってからは、某局の「日曜美術館」を観る習慣ができました。あの番組はいいですね。出掛ける予定がなくとも美術に関する知識が身につくし、美しいものを観れば心に余裕が生まれます。

そして興味が湧いたら、近くの美術館に出掛けてみる。素敵なお休みのこと請け合いです。

館長 福原 秀和



公民館 3階図書室

10～18時（日曜は17時まで、毎週月曜休室）
※27日（木）は図書整理日のため休室



絵師金蔵赤色浄土

著者：藤原 緋沙子



永遠と横道世之介 上・下

著者：吉田 修一



愛されてんだと自覚しな

著者：河野 裕



牧野富太郎の植物図鑑

監修：高知県立牧野植物園



絵本館

10～18時（毎週水曜休館）
※25日（火）は図書整理日のため休館



アーノルド・ローベールのへんてこなとりたち

著者：アーノルド・ローベール
翻訳：こみや ゆう



桃太郎電鉄でポイント135 日本地理まるわかり大図鑑

監修：株式会社コナミデジタルエンタテインメント
伊藤 賀一、玉田 久文



せんそうがおわるまで、あと2分

著者：ジャック・ゴールドスティーブ
翻訳：長友 恵子



日本植物学の父 牧野富太郎「好き」を追い続けたほくの話し

監修：百瀬 しのぶ
原作：清水 洋美
絵：よん

「とにかくうれしい」と、ということ



▲北海道新幹線倶知安駅高架橋工区安全祈願祭（5月27日）

若葉の鮮やかな新緑から、木々の葉の色が濃くなる深緑に。その変わり目を感じ入る楽しみは格別です。心も体も抑えがちな

“コロナ期”から、ほぼ解放されつつあります。

また、物価高が足かせになりつつも、個人消費も何とか持ち直しつつあるようです。

そして、マスクを外しやすくなり、口元が見えるからでしょうか。町民の笑い声と観光客の笑顔、グラウンドでは野球少年たちの元気あふれる姿があります。

「とにかくうれしい」と、ということだと思います。夏の観光客をお迎えし、スポーツをはじめ、さまざまなイベントが次々と予定され、とても楽しみです。

頑張ってきてよかった、耐えてきてよかった。昨日より今日、今日より明日。明るく元気に！
くっちゃんは短い夏に入りま **文字一志** すよ。

今日は何を食べよう？

☆ 納豆 トマト 丼 ☆

●材料（2人分）

ごはん茶碗2杯分、納豆2パック、しらすひとつかみ、大葉4.5枚、トマト1/2個、しょうゆ大さじ1/2、砂糖小さじ1/2、ごま油小さじ1/2、白ごま 適量

1人分（ご飯150g）
エネルギー 352kcal、塩分 1.2g



●作り方

- ①ボールに調味料を混ぜ、1cm角に切ったトマトを漬ける。
- ②大葉は千切りにし、納豆の付属のタレを半分程度入れる。
- ③茶碗にご飯、納豆、①のトマト、しらす、大葉をのせて、お好みで白ごまを振りかけて完成。

朝食を食べて、元気な人生を送りましょう！！

朝食欠食は、脳にエネルギーが行かないので、仕事や勉強に集中できないなどの短期間の影響もありますが、長期間続くと、肥満や生活習慣病、認知症にもつながっていくと言われています。

朝食が大事なのは知っているけど、なかなか食べられないという理由で多いものが3つあります。まずは「食べること」を目標にして、次の対処法でできそうなことがあれば、実践してみましょう。

- ①時間がない → おにぎりやシリアルなど簡単に食べられるものを準備しておく
- ②食欲がない → 夜の食事が21時以降にならないように見直してみよう
- ③眠り優先 → 眠りのサイクルは90分単位です。すっきり目覚められるように逆算し、寝る時間を調整してみよう
栄養士 小屋畑麻未