

広報

ニセコ

No.557
September
2008

9

〔特集〕

心の健康を大切に！

「うつ」に負けない、「認知症」にならない生き方

2



「おいしい牛乳はこうやってできるんだね」
初めて見る乳搾り作業を興味深く見つめる子どもたち
(ニセコ町家畜共進会「うしまつり」にて)

まちのカレンダー…………… 1

お知らせ…………… 7

まちの話題…………… 9

みんなのページ…………… 11

くらしの情報…………… 17

まちのカレンダー

特集

お知らせ

まちの話題

みんなのページ

くらしの情報



The calendar of a town

まちのカレンダー

9月は 固定資産税 第3期 の納期です
納期限は25日(木)
※口座振替をご利用の方は、残高の確認をお願いします
■固定資産税の問合せ/税務課
☎44-2121

まちのカレンダー

- 公 = 公民館 幼 = 幼児センター 西 = 西富地区町民センター
役 = 役場 体 = 総合体育館 有 = 有島記念館
運 = 運動公園 あ = あそぶっく 町 = 町民センター
★総合体育館の一般開放は 毎週水曜日、土曜日と日曜日です。
水曜日…午後7時から午後10時
土曜日…午前9時から午後10時
日曜日…午前9時から午後5時

Calendar grid with dates 1 through 30, including event details, school holidays, and public office hours.

Emergency services information for Kencho Anro Hospital and other clinics, including contact numbers and hours.

心の健康を大切に！

「うつ」に負けない、「認知症」にならない生き方

私たちの「心」は、体が風邪を引くように
「うつ病」という名の心の風邪を引くことがあります
また、自然な老化とは別に
「認知症」という脳の不調が起こることがあります
自分自身や大切な家族が
いつまでも幸せに暮らせるように
改めて心の健康について考えてみましょう

働き盛りの心の健康(40〜64歳)

Aさんは、まじめで何事も完璧に仕上げないと満足できない性格です。最近仕事が忙しくなり、毎晩残業するうえ休日も出勤しています。

そんななか、Aさんは小さな失敗をして上司にとがめられ、それ以来、会社に行くのが苦痛に感じるようになりました。でも、責任感の強いAさんは、自分が休んだら周りに迷惑がかかる、今まで同様に残業と休日出勤を続けました。

そのうち食欲もなくなり、家族とも話をしないようになったAさん。毎朝早くに目が覚めると、もう仕事が気になって眠れません。「あと2時間で出社だ…、あと1時間で出社だ…」と時計を見ながら逆算する毎朝です。

そんなある朝のこと、仕事に行くため着替えていたAさんは、いつの間にか、輪にしたロープに首を入れようとしている自分に気がつき、あわててロープはずしたのでした。

こころの健康チェック

頭痛がする

息苦しい

気分が落ち込む

身だしなみに
関心がわかない

自分に自信が
持てない

眠れない、
朝早く目が覚める

やる気が出ない

食欲がない

何をしても
楽しくない

体がだるい



思い当たる症状はありませんか。

私たちが経験するさまざまなストレスは、積み重なると、うつ病などの病気の原因になることがあります。いつまでも取れない憂うつな気分や体の不調を、単なる疲れと見過ごさないでください。それは心の病気のサインかもしれません。

このような症状が続いていて苦しいときは、早めに病院や専門機関に相談しましょう。

働き盛りとストレス

四 十(歳)にして惑わず」という言葉がありますが、実際にはそううまくはいかないものです。

働き盛りの時期、私たちは、家庭や地域、職場で周囲からの期待も大きく、ストレスを抱えることが多くなります。やがて、子どもの自立や自らの体力的な衰え、親との死別、サラリーマンでは定年退職など、人生の大きな変化を迎えます。これらの変化も大きなストレスになります。

そして、限度を超えたストレスは、時にうつ病などの心の病気を引き起こすことがあります。「中年の危機」という言葉があるように、この時期の私たちは「自分の人生ははたしてこれでよかったのか」と疑問を感じることもよくあります。自殺者が一番多いのもこの年代です。

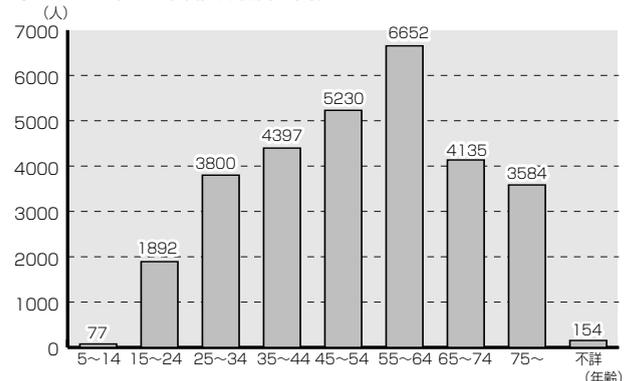
私たちは、さまざまな変化を受け入れるとともにストレスと上手に付き合いつながりながら、自分自身の人生を作り上げていく必要があるでしょう。

ストレスとの付き合い方

ス トレスは、積み重なる前に受け流したり、解消したりすることが大切です。一般に、きちょうめんな人、周囲に気をつかいすぎる

ことが大切です。一般に、きちょうめんな人、周囲に気をつかいすぎる

平成18年の年齢別自殺者数



「平成19年版自殺対策白書」より

人、柔軟性に乏しい人などはストレスに弱いといわれています。ストレスと上手に付き合うためには、完璧を目指さないことや物事にこだわらないこと、いつでも前向きに考えることなどが大切です。

また、十分な睡眠を取ることは必要ですが、それだけではストレスは完全に解消されません。たとえ短時間でも、自分の好きなことに没頭するのが一番です。そのためにも、若いうちからいろいろなことに挑戦し、一生楽しめるような趣味を見つけましょう。



ニセコ医院
理事長 河合貴之

一人で抱え込まず 早めに手当てを

うつ病では、眠れないなどの睡眠障害のほか、どうきや目まい、下痢や便秘を繰り返すなど、さまざまな身体症状が現れることがあります。外出がおっくうになる、今まで興味のあったことに急に興味がなくなるなど、心理的な症状もあります。自分や身近な人のそんな症状に気がついたときは、十分な休養を取るとともに、早めの手当てが大切です。

けがをしたり、高熱を出したりしたときは、誰でも病院に行くでしょう。眠れない、気分が落ち込むなども同じです。苦しいときは一人で抱え込まないで、早めに手当てしましょう。病気が重くなる前に、早く治療を始めれば、早く回復します。

■問合せ／ニセコ医院 ☎44-2201

うつ病予防の心得

- ①規則正しい生活を送る
- ②しっかりと睡眠を取って、次の日に疲労を持ち越さない
- ③ぼんやりと過ごす時間を大切にする。ときには何もしない日を作る
- ④小刻みに休息を取り、疲れを少しでも増やさないようにする
- ⑤大切なものから順番に片づけ、終わらなければ「明日やればいい」と考える
- ⑥少しでも早めに家に帰る
- ⑦仕事と遊びの区別をつけ、よく遊ぶ
- ⑧定期的に運動をする
- ⑨悩みは一人で抱え込まず、必ず誰かに相談する

(後志保健福祉事務所ホームページより)

「うつ病」とは

過度にストレスがたまって処理できなくなると、私たちは「うつ病」になる恐れがあります。うつ病になると、脳のなかで神経細胞同士の情報伝達に役立っているノルアドレナリンやセロトニンという物質が働かなくなります。その結果、心身のエネルギーが停滞して、気分が沈み込んだり、興味がわかなくなったりします。ひどくなると、自分を否定したり、希望を失ったりするなど、悲観的な考え方がその人を苦しめます。

適切な治療を

うつ病は、「心の風邪」と呼ばれるように、6人に1人がかかるといわれるほど、誰もがなる可能性のある、ごく普通の病気です。しかし、軽く考えて放置することはとても危険です。適切な治療を受けずにいると、最悪の場合は、自殺に至ることもあります。

自分の体や心の「いつもと違う」状態に気づいたら、早めに病院や相談機関の専門家に相談しましょう。相談先としては、かかりつけの医師や役場の保健師、俱知安保健所などがあげられます。

9月10日～16日は自殺予防週間です

日本では、ここ10年間、毎年3万人もの人が自殺しています。これは交通事故死亡者のほぼ5倍です。

国では、昨年「自殺予防週間」を定めるなど、自殺予防の取り組みを始めています。詳しくは、内閣府ホームページをご覧ください。
<http://www8.cao.go.jp/jisatsutaisaku/index.html>

周りの人ができること

また、総合病院などの精神科、神経科のほか、最近では心療内科やメンタルクリニック、カウンセラーなど、相談先はさまざまです。気軽に相談しましょう。
早く見つけてしっかりと治療すれば、うつ病は良くなります。

身

近な人の「いつもと違う」状態に気づいたら、「頑張ってください」と励ますのは逆効果です。温かく見守りながら、相手の話をじっくり聞きましょう。病院などへの相談受診を勧めるときは、本人が嫌がるようなら無理に連れて行かず、まずは家族が相談に行きましょう。

■高齢者の心の健康（65歳〜）

B さんは、最近、長年連れ添った連れ合いを亡くしました。それ以来、何をやる気力もなくなり、テレビを見たり、新聞を読んだりすることさえしなくなりました。毎日悲しい気

持ちでいっぱい、誰とも話しをせず、食事の支度も滞りがちです。
ある日、風邪を引いたBさんは、床につき、そのまま寝たきりになってしまいました。

♥ 高齢者と喪失体験

私 たちは、ある程度の年齢を重ねると、家庭や社会での役割

が変化したり、体の健康を損なったり、さらには近親者と死別したりするなど、大きな喪失を続けて体験するようになります。そして、これらの喪失体験をきっかけに閉じこもりがちとなり、うつ病や認知症になってしまう恐れが指摘されています。「老い」も「死」も、すべての人に平等にやってきます。私たちは、これらの喪失を理解し受け入れていくことが、これからの日々を有意義に過ごすためには大切でしょう。

♥ 老化と認知症

年 を取るとともに、私たちの脳細胞は老化していき、若いこ

ろに比べ記憶力や判断力が衰えてきます。しかし、自然な老化と、認知症は違います。老化による衰えはゆ

るやかで、日常生活に大きな支障が出ることはありません。しかし、認知症の記憶障害は急速に進行し、今

したばかりのことさえすぐに忘れてしまうため、日常生活に大きな支障が出てきます。

♥ 認知症とうつ病

う つ病は、認知症とは違う心の病気ですが、高齢者のうつ病では気力が低下してもの忘れがひどくなるので、認知症と見間違ふことがあります。認知症を疑ったら、専門医の判断を仰ぎましょう。うつ病だった場合は、うつ病が治れば記憶障害なども改善します。

また、うつ病では、免疫力や食欲が低下して体力が消耗し、寝たきりになることがあります。寝たきりは認知症への近道です。うつ病を放置して認知症にならないよう気をつけましょう。

認知症予防の心得

- ① バランスの取れた食生活に気をつける
- ② 適度な運動をする
- ③ 物事に対する興味や好奇心を持ち続ける
- ④ 日記を付ける、俳句を作るなど、自分の考えをまとめて表現する
- ⑤ 仲間とおしゃべりし、交流の輪を広げる
- ⑥ 明るく意欲を持って生活する
- ⑦ 自分の生きがい、自分の役割を見つける



地域包括支援センター をご利用ください

役場保健福祉課
保健師 山本優美



町では、高齢者が住み慣れた地域でいつまでも自分らしく生活できるようお手伝いするため、保健福祉課内に地域包括支援センターを設置しています。ここでは、「すこやか健康教室」などのさまざまな事業を行い、認知症の予防などに取り組んでいます。

高齢者についての相談、問い合わせなどにも、気軽に利用してください。

■問合せ／地域包括支援センター

☎44-2121 担当=山本・上村

認知症にならないために

認知 知症のほとんどは、アルツハイマー型と呼ばれ、脳のなかにβアミロイドたんぱくという物質が蓄積することが原因といわれています。現在効果的な治療法については研究が進められていますが、バランスのとれた食事や適度な運動、活発な頭脳活動が予防に役立つといわれています。

また、自分の役割や自分のできごとを見失った人が認知症になりやすいといわれるのは、この頭脳活動が停滞するためと思われます。若いころと比べ体力などが衰えたとしても、今まで積み重ねてきた経験は役にたつはず。家庭菜園やカラオケなどの趣味やサークル活動、ボランティア活動など、生きがいを感ぜられる活動を見つけ、実践しましょう。

ボケない小唄

お座敷小唄の替え歌で、全国的に歌われています。地域により歌詞が多少異なりますが、認知症予防のコツがユーモアいっぱいに歌われています。

♪なにもしないで ボンヤリと
テレビばかりを 見ていると
のんきなようでも 年を取り
十年早く ボケますよ

♪ゴルフ・カラオケ 釣り・将棋
趣味のない人 味もない
異性に関心 持たぬ人
友達ない人 ボケますよ

♪仲間はずれで ただ一人
なにもやること ない人は
夢も希望も 逃げて行き
年も取らずに ボケますよ

♪風邪を引かずに よく食べて
足・腰きたえて 早寝して
頭使って おしゃれして
根性もたなきや ボケますよ

♪酒も煙草も のまないで
歌も踊りも やらないで
人のアラなど 探す人
他人の3倍 ボケますよ

♪年を取っても 白髪でも
頭禿げても 若い気で
恋を忘れた ヤボな人
色気を出さなきや ボケますよ

心の健康を大切に

私

私たちは、生涯にわたってストレスと付き合いつつながら生活しなければなりません。なぜなら、社会のなかで暮らしている限り、自分と他者との間に何らかの緊張が生じることは避けられず、また、年を取るとともにさまざまな喪失を経験しなければならぬからです。

しかし、私たちは、自分や他人の心の状態を理解し、心の健康を保つ工夫に気をつけることによって、ストレスが過度になる前に解消したり、悩みを解決したりすることができます。あるいは完全には解決できないまでも、日常生活に支障がない程度に悩みと折り合いをつけることができます。

また、私たちは、正しい生活習慣を守るとともに、生涯にわたって生きがいを感じられる活動を続けることが大切です。それは私たちの心に適度な休養を与えると同時に、前向きに人生に取り組み気持ちを持ち続けることにつながります。

たった一度のかけがえない人生です。体の健康とともに、心の健康にも配慮して、いつまでも明るく楽しく人生を過ごしたいものです。

心の電話相談

役場保健福祉課健康づくり係

☎44-2121
月～金曜日
8:40～17:15
担当=山本・上仙・青木

後志保健福祉事務所 保健福祉部 (倶知安保健所) 子ども・保健推進課 精神保健福祉係

☎23-1957
月～金曜日
8:45～17:30

北海道立精神保健福祉センター 「こころの電話相談」

☎011-864-7171
月～金曜日
9:00～17:00

平成20年9月10日から
全国統一ナビダイヤル
☎0570-064556で
ご利用できます

北海道いのちの電話

☎011-231-4343
24時間対応

毎月10日はフリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」

☎0120-738-556
8:00～翌日8:00

準都市計画通信

第3号

**準都市計画導入に向けて
作業を進めています**

町では、準都市計画導入による新たな土地利用のルールを具体的に検討するため、6月、二セコ・曾我・東山地区のみなさんや事業所を対象に説明会を開催し、同時にアンケート調査を実施しました。また、まちづくり町民講座として、講演会と説明会を開催しました。

7月15日には、第2回二セコ町準都市計画策定委員会を開催しました。ここでは、これまでの説明会などで寄せられた意見やアンケート調査の結果を参考にしながら、具体的なルールについて検討しました。その結果、準都市計画の指定区域の範囲や、区域内での敷地に占める建物の大きさなどの素案を作成しました。

**準都市計画素案について
説明会を開催しました**

準都市計画は、指定された区域内で土地利用の新しいルールが設定されるため、町民のみなさんや地権者にとって大きな影響のある重要な計画です。そこで、準都市計画の素案を広くお知らせし、意見を聞くため、8月4・5日の2日間にわたり、計4回の説明会を開催しました。

この説明会では、指定を検討している区域に土地や建物を所有している人と、二セコ・曾我・東山地区に住んでいる人へ開催案内を送りました。また、町のホームページや広報二セコ8月号などでも開催をお知らせしたところ、2日間で約90人が出席しました。説明会では、右下にあげたような意見がありました。

説明会で寄せられた意見の一部

- ・二セコ町の冬期の積雪を考えると、建ぺい率50%では、雪の堆積場所が不足するので、もっと建ぺい率を小さくしてはどうか
- ・道路斜線や隣地斜線の制限だけでは、隣の建物が日陰になる。もっと制限を厳しくしてほしい
- ・緑や動物など自然保護を考えた厳しい内容にしてほしい
- ・準都市計画の指定区域を、もっと広げてほしい
- ・自然景観を守るため、電線地中化を義務づけた内容にしてほしい

その他、さまざまな意見が寄せられました。説明会などで寄せられた意見は、8月22日に開催した第3回準都市計画策定委員会に報告し、再度検討を行っています。

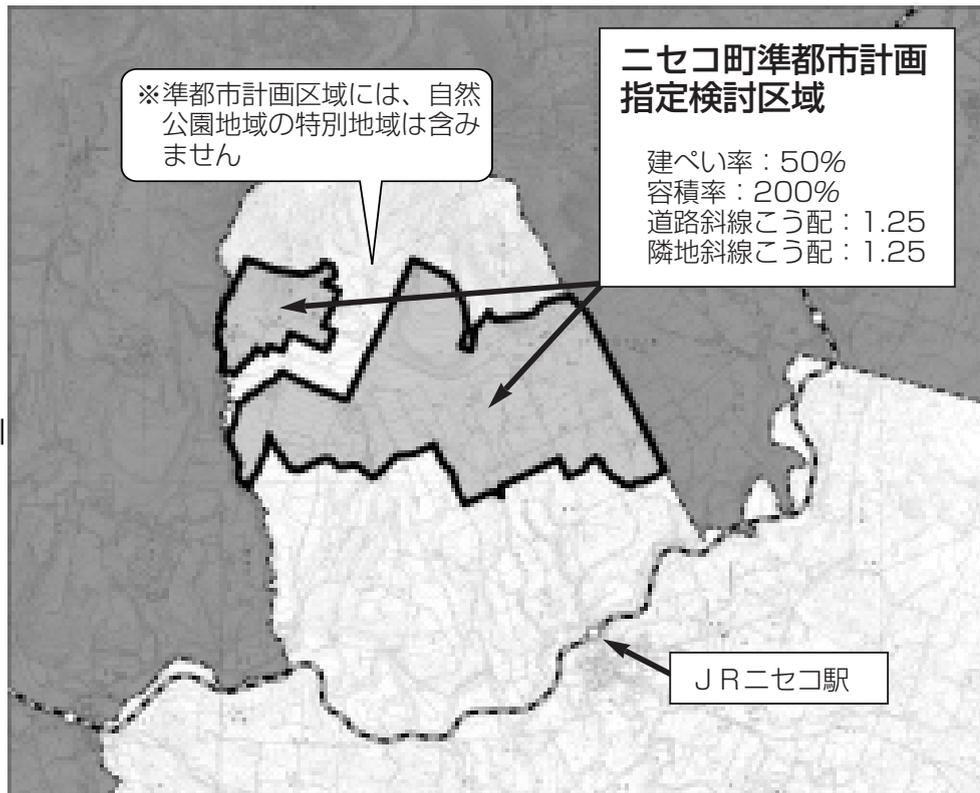
町では現在、平成20年度中の準都市計画導入に向けて、最終案の作成を進めています。最終案については、改めて説明会を開催し、みなさんの意見を聞く予定です。



8月に曾我活性化センター（4日、写真上）と町民センター（5日、写真右）で開催された説明会では、指定を検討している区域の広さや建ぺい率などについて、参加者からさまざまな意見が寄せられました



■ 準都市計画指定検討区域



区域・建ぺい率・容積率などの素案

◆ 準都市計画指定検討区域

【左図】
計画では、図の太線で囲った区域内で、建ぺい率など土地利用の新たなルールを適用

◆ 建ぺい率【50%以下】
することを検討しています。

建ぺい率とは、敷地面積に対して、建物が建っている部分の面積（建築面積）の占める割合です。通常は、1階床面積が基準となり、建ぺい率の数字が小さいほど、敷地の

なかで建物が建っていない部分が大きくなります（図1）。
◆ 容積率【200%以下】
容積率とは、建物の敷地面積に対する、建物の各階床面積の合計（延べ床面積）の割合です。同じ建築面積の建物では、容積率の数字が小さいほど建物の高さが低くなり

ます（図2）。
◆ 道路斜線こう配【25】
道路斜線こう配とは、道路に対する建物の高さの制限です。建物を新築・増改築する場合、建物の高さは、その建物の前にある道路の反対側の境界から建物までの距離に、1.25をかけた数値以下にしなければなりません。

◆ 隣地斜線こう配【1.25】
隣地斜線こう配とは、隣の土地に対する建物の高さの制限です。建物を新築・増改築する場合、20mを越える建物の高さの部分については、隣の土地との境界からその建物までの

距離に、1.25をかけた数値以下にしなければなりません。

今後も説明会を開催します

町では、準都市計画の素案を基に、これまでの説明会などで寄せられた意見を再度検討したうえで、最終案の作成を進めています。最終案について次のおり説明会を開催しますので、たくさんの方の参加をお待ちしています。

■ 日時 / 9月12日(金)

- ① 午後2時～
- ② 午後7時～

(※各回とも同一内容です)

■ 場所 / 曽我活性化センター

お知らせ

町のホームページでは、準都市計画導入に向けた作業状況についての情報を、随時お知らせしています。

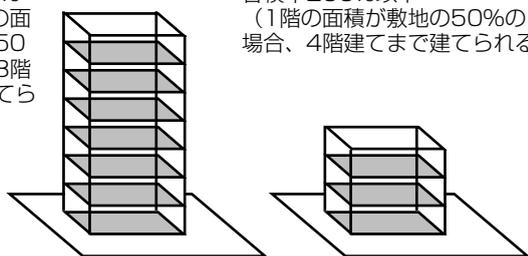
■ 問合せ / 建設課都市計画係

☎ 44・2121

担当 天野・黒瀧・佐藤

図2 容積率

容積率400%以下（1階の面積が敷地の50%の場合、8階建てまで建てられる）

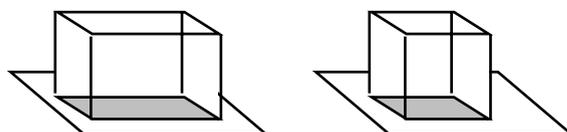


容積率が小さいと、建物の高さが低くなる（1階の面積が同じ建物の場合）

図1 建ぺい率

建ぺい率70%以下（敷地の70%まで建物を建てられる）

建ぺい率50%以下（敷地の50%まで建物を建てられる）



建ぺい率が小さいと、敷地に対する建物の広さが小さくなる

ふるさとの七夕を彩る 手作りのニセコの夏祭り……………8月2日

ニセコの夏の一大イベント「小さなふるさとづくり七夕の夕べ花火大会」が今年も開催されました。

今年の花火大会は、当初雨に見舞われ一部のプログラムが中止となってしまいました。しかし、実行委員会のみなさんの「何とか開催して、みんなを楽しませたい」という強い思いが天に通じて夕方には雨も上がり、メインの打上げ花火では星空がのぞく絶好の花火日和となりました。

会場には、雨上がりを待ちわびた多くのみなさんが訪れ、手持ち花火大会などさまざまな催しを楽しみました。ニセコの夏を盛り上げる手作りの夏祭りは、みなさんにとって楽しい思い出になったことでしょう。



点火係がなかなか来ないときには隣同士で火をおすそ分け。その様子は手持ち花火大会ならではの風景です

まちの my town hot news 話題

今年初めて開催した浴衣コンテスト。出場したみなさん全員すてきな着こなしでした

ちょっと緊張しちゃうな



メインの打上げ花火では、すぐ目の前で上がる花火の迫力にみなさん大満足でした

迫力の試合展開を満喫

……………7月25日

道内各地で興行を行っているアジアンプロレスリングが、このたび公民館で開催されました。会場には町外からも多くの観客が詰めかけ、みなさんは目の前で繰り広げられる技の応酬に見入ったり、その合間に見せるコミカルな動きに笑ったりしながら試合を楽しみました。

試合を見終えたみなさんは、ニセコではめったに見ることのない生のプロレスに満足していたようでした。



定番の場外乱闘では、観客もレスラーと一緒にあって反則攻撃に加わる一幕もありました



10人の議員のみなさんは、それぞれが取り上げた町の課題について、堂々と質問をしていました



洞爺湖サミットでも主なテーマとなった環境問題を取り上げ、町の取り組みについて質問した佐竹瑞基議員

子どもたちも参加する 我が町 「ニセコ」のまちづくり ……8月6日

子どもたちがまちづくりについて考え、参加する取り組みの一つ、子ども議会が今年も開催されました。子ども議会は、子どもたちが一議員として町の課題を取り上げ、それに対して町長や管理職が回答したり、改善に取り組んだりするものです。

今年の議会では、町内の小中学校から参加した10人の議員のみなさんが、「ニセコの自然を紹介する施設をつくっては」「原油高に伴う農薬や肥料の値上げへの対応を」など町の産業について質問をしたほか、「町で行っている地球温暖化対策は」など、環境問題への高い関心がうかがえる質問をしていました。

酪農家の努力の成果と楽しみに溢れる家畜共進会 ……8月7日

今年も乳牛の品評会「ニセコ町家畜共進会」が開催され、酪農家自慢の乳牛がそろいました。

晴天に恵まれた家畜共進会場では、酪農家のみなさんに綺麗に洗われ毛並みを整えられた牛たちが、体格や体型の美しさなどを競いました。

また、会場では酪農関係者以外のみなさんにも楽しんでもらうため

「うしまつり」も同時開催され、たくさん親子がヤギや馬、ウサギとの触れ合いを楽しみました。うしまつりでは、そのほかにも酪農の仕事を知ってもらおうと搾乳作業の実演も行われています。初めて今年うしまつりに来たという人は「こんなに近くで牛が見られたり、いろいろな動物に触れたりできてとても楽しいです。子どもにとっても良い経験になります」と話していました。



25日に認定書を受け取った（左から）成瀬さん、久保さん、飯塚さん

続々と増えています 町の認定農業者 ……7月25日

このたび、新たに5人のみなさんが認定農業者に加わり、町内の認定農業者は103人となりました。

認定農業者は、農業に経営の視点を多く取り入れ意欲的に取り組んでいる農業者を町が認定して、農業経営を支援する制度です。

今回認定を受けたのは、成瀬わたるさん（字西富）、谷 義光さん（字近藤）、久保信義さん（字里見）、清水玉雄さん（字里見）、飯塚健造さん（字有島）です。

町長室で行われた認定書授与式では、都合により出席できなかった人を除く3人のみなさんに佐藤町長から認定書が手渡され、その後、今年の生育状況や今後の農業経営などについて意見交換をしました。



生後5カ月の子牛と触れ合う石田葵惟くん（左）と山本莉玖くん（右）



ヤギのために近くから採ってきた草を食べさせる長船達也くん（左）と河合一葉ちゃん（右）



悠然と目の前を通り過ぎる牛の大きさに子どもたちも大喜びでした

絵本作家五味太郎さんが語る絵本の世界 ……8月4日

このほど、絵本作家五味太郎さんの講演会が町民センターで行われ、町内外から200人以上のみなさんが訪れました。講演会では、五味さんが会場のお客さんと声を掛け合いながら、終始笑いを交えて五味さん流の絵本の楽しみ方や、独特の視点から見る親子関係、子育てのあり方などを話しました。



講演会終了後のサイン会では、サインを求める長い行列が幾重にもなるほどの大盛況振りでした

1個の白球を巡る真剣勝負 全町ソフトボール大会 …7月27日

このほど、町内地区対抗の全町ソフトボール大会が運動公園野球場で開催されました。

13チーム227人のみなさんが参加したこの大会も今年で34回目。ソフトボール日和となった大会当日の会場には、出場する選手のほかに応援のみなさんも駆けつけ、どの対戦でも熱戦が繰り広げられました。

決勝戦は、ともに強力な打撃力で勝ち抜いてきた双六チームと有島ファイターズの対戦となりました。

試合は、双六チームが最終回まで一点差で追いかける有島チームを集中打で引き離し、4年ぶりとなる優勝を飾りました。



決勝戦終盤の重要な場面で鋭い打球を放つ双六チームの若山忠彦さん



試合中はピッチャーやバッターだけでなく、ランナーや審判までグラウンドにいる全員がボールに集中していました



企画課広報係まで
 ☎44-2121 FAX44-3500
 e-mail▶koho@town.niseko.hokkaido.jp

ニセコの農業の未来について

ニセコ町は、他の町や他の県からの人でも知っている町です。ですが、そのほとんどの人に「ニセコ町といえば？」という質問をしたら、ほとんどの人が「観光やスキー」と答えるでしょう。ですが、このニセコ町を支えている産業があると僕は思います。それは「農業」です。一見、ニセコ町は「観光やスキーの町」と知られがちですが、それと同じくらい農業も有名になってほしいと思います。その理由は二つあります。

一つ目は、ニセコ町の野菜や果物は他の町や県のものにだって、全然負けてないと思います。さまざまな所からたくさんの方が買ってくるのが、なよりの証拠です。

二つ目は、野菜や果物を売る場所です。ニセコ町には「道の駅ビュープラザ」があります。そこには、他の町や市からたくさんの方

our voice

私の意見

みなさんから寄せられるご意見や、お便りをご紹介します。

8月6日に開催された子ども議会では、参加した子ども議員の代表2人が、まちづくりへの思いを寄せた作文を読み上げました。そのなかから「農業」を取り上げた中学2年生の佐藤匠人君の作文を紹介します。

ニセコ中学校2年 佐藤 匠人たくと

光客や修学旅行生が来ます。だからもっと野菜や果物をPRしていき、ちよつとずつでも売っていけば、口コミだけでも観光客はだいぶ増えると思います。

しかしそこである問題が出てきます。それは、原油などの値上げです。物を運ぶときには、ガソリンが必要になる。物を包装するときには、プラスチックを使う。どれもすべて、原油がかかわっています。さらに、追い打ちをかけるように肥料や農薬の値上げです。これでは農業をやっている人が頭を悩ませるのは当然です。

ですが、この問題を解決できる策があればニセコ町の未来は大きく変わると思います。これからのニセコ町の未来を支えていくのは観光、そして農業、この二つだと、僕は思います。

ニセコ高校



コーナー

制作体験から得られる喜び

北海道ニセコ高等学校農業クラブ会長 浅古 智美

7月31日から8月4日までの3日間で、私たちは農業クラブ執行部と自然環境班によるコースター制作体験を実施しました。

この活動は、ホテル甘露の森さんとミルク工房さんに会場を提供して頂きニセコ町の町木である白樺を材料に、観光で訪れたお客様にコースターの制作体験を通してニセコをアピールしようというものです。

体験に参加したお客様には「良い思い出になりました」と大変喜んで頂き

ました。私たちもこの活動から、教えることの難しさを感じましたが、お客様の笑顔を見ることができ、とても充実した活動となりました。

この活動にあたり、材料や実演の場を提供して頂くなど、多くの町民のみなさんからご協力を頂きました。ありがとうございました。



ミルク工房での白樺コースター制作体験の様子



環境にやさしい活動がしたい！

「家族だんらん」は エコ活動+ α

木村 雅美

8月は暑～い夏でした。気温もさることながら、オリンピックや高校野球に家族で熱い応援を送った方もたくさんいらしたと思います。地球温暖化を防ぐために家庭でできることの一つに「家族が同じ部屋でだんらんし、照明と暖房の利用を減らす」ことが挙げられています。これについては温暖化防止以外に、子育てにおける大事なメッセージも含まれていると思います。物が豊かになった分、子どもは（大人も）個室にこもり、好きなことをしている時代になりました。家族での会話が減っていることが問題になっている今だからこそ、一つの部屋で家族一緒に過ごす時間を増やすことは、エコ活動につながるだけでなく、もっと大切なことを得られそうです。

テレビのスイッチを消せばもっと良いのですが…。

- グリーンアースでは仲間を募集しています。
この会の活動に関心のある人は、
宮田文子さん(☎44-2022)までご連絡ください

e u l t u r e L a n d



ニセコ短歌会

雨降りて菜園元氣樂しみがまわりの草もなかなか大変
連れ立ちて草庄おす森に虫舞う淡き光りを移す掌と掌に
実習の高校生が歩む未来幸せ築けとエールを送る

林 ミヨ

千葉 繁男

山崎 英文

ニセコ俳句会

おぼよりの思ひいちちに咲くすそ野
山莊の句会をのぞく黄揚羽
暮れて尚香りひろがるラベンダー

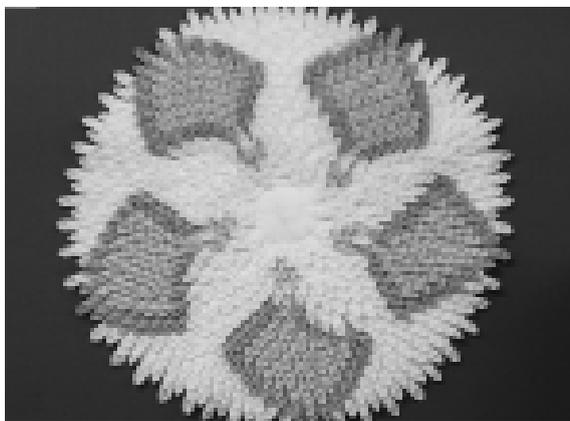
千葉 繁男

小池 豊子

亀田 禮子



菊地昌子さんの作品（ちぎり絵）



田中慶子さんの作品（布作品）



「工房ヒゲキタ工作教室」
どんぐりで作った可愛いトトロの出来上がり

あつぱ

だより No.66

おすすめ本紹介



食卓に珈琲の匂い流れ 茨木のり子 花神社

「^み視ている人は必要だ ただじっと視ている人数はすくなくともそんな瞳が あちらこちらでキラッと光っていなかったらこの世は漆黒の闇」。詩人の仕事はただじっと『視て』いること、という茨木さんは私たちの日常とその少し奥を、ごく普通の日本語で詩につづります。詩を通して日常の少し奥を見てください。

自分の小さな「箱」から脱出する方法 アーペンジャー・インスティテュート 大和書房

日常生活でトラブルを引き起こす原因は何か。それは自分の感情に背き、小さな「箱」の中に入ることから始まります。そんな自分に気付き、そこから出るにはどうしたらよいか。知りたい人はご一読を。



くまとやまねこ 湯本香樹実 河出書房新社

大切な友達の小鳥を失った熊は、家から出られないほど悲しい日々を過ごしていました。ある日風に誘われて熊が土手に出ると、昼寝をしている山猫に出会います。思いがけない新しい出来事に感動する本です。



新着本紹介

実用書	読み物	児童書・絵本
0型自分の説明書	勤労バナナ (竹中奈々)	ふしぎなキャンディーやさん
サルビア手づくり通信	赤毛のアンへの旅 (松本侑子)	ぼくがラーメンたべてるとき
母親にしかできないこと	青春ひまわりのかっちゃん (西川つかさ)	めだかのぼうけん

※新着本はこのほかにもたくさんあります。新着本のリストはあそぶづくりにありますので、どうぞご利用ください

みんなのページ



近藤小学校へ読み聞かせ訪問



「工房ヒゲキタ手作りプラネタリウム」
大迫力の星座の輝きにみなさんびっくりでした



絵本作家の五味太郎さん
子どもたちが作った「でんわでおはなしす
ろく」の前で一枚

展示

●本の展示

9/1～9/25 お笑いの本の特集

今月は、落語の本や落語の絵本、落語家やお笑い芸人が書いた本を集めて展示します。



●趣味の展示

9/12まで 押し花（門谷良子さん）

9/17～10/2 ちぎり絵（ななかまどの会）

お知らせ

臨時休館のお知らせ

あそぶっくは、9月21日(日)のニセコマラソンフェスティバル開催にあわせて臨時休館します。翌日月曜日の定休日、火曜日の祝日休館とあわせて3連休となりますので、お間違えのないようご注意ください。

ニセコ町学習交流センター「あそぶっく」

- 開館時間／午前10時～午後6時
- 休館日／月曜日 祝日(月曜日と重なったときは、次の火曜日も)
第4金曜日(図書整理日のため) 年末年始

〒048-1502

虻田郡ニセコ町字本通105番地

☎0136-43-2155 FAX 0136-43-2156

ホームページアドレス <http://www.13.ocn.ne.jp/~asobook/>

選書会を開催しました

あそぶっくでは選書会を設置して、今年度から購入本の一部を選書しています。今回は15冊を選び購入しましたのでぜひご利用ください。

《今回の選書本》

- シンプルライフをめざす基本の家事
(婦人之友社編集部著)
- 男も見た目の時代 (田中有久子著)
- 入院・介護SOS (おちとよこ著)
- Tシャツ、大好き！2008
- 北海道発ONLY ONEの家づくり
(北海道新聞社編)
- 40歳からの女性の医学 (新野博子著)
- お葬式の次にすること (大滝忠弘著)
- 家庭の医学
- 冠婚葬祭マナー事典
- アトピーにも安心100%米粉のパン&お菓子
- アトピーにも安心100%米粉のパン&お菓子
(2) 野菜たっぷり編
- スゴイ！もやしレシピ
- シンプル塩レシピ
- 病気になるない生き方レシピ集
- コウケンテツの韓国料理1・2・3

『あかちゃん絵本プロジェクト』スタート

あそぶっくでは今年度から「あかちゃん絵本プロジェクト」を実施し、赤ちゃん向け絵本の充実を図っています。

9月には新しい絵本約100冊をそろえてお待ちしております。

このコーナーでは
毎月子育てに関する
さまざまな活動や情報を紹介します

ここに ここに 広場

子育てTopics

お母さんにさすられて
いい気持ち

子育て
講座
8月5日

今回の講座では、ベビーマッサージを学びました。肌の触れ合いを通して親子の絆を深め、母子ともに心の安らぎを得られることです。赤ちゃんは、優しく触れられることで「自分は愛されている」と感じます。

参加したみなさん。これからも「大好きだよ」という愛情を込めて、赤ちゃんがたくさん触れ合ってくださいね。



お母さんにマッサージされていい気持ち



プールは楽しいな

おひさま

お水の中はつめたくて気持ちいいね

家庭では水遊びを思いつきりさせにくいとの声を受けて、おひさまでは幼児センターのプールを開放しました。7月末からようやく夏らしい日が増え、じりじり照りつける太陽のもと、赤ちゃんも子どもたちも幼児センターのお友達とプールに入り、とても気持ち良さそうでした。プールでたくさん遊んだ子どもたちは、昼食後には遊び疲れてぐっすりお昼寝したことでしょね。

幼保総合化情報

食育—食物を育てる喜び—

幼児センター裏の菜園では、子どもたちと一緒に野菜を育てています。子どもたちは水やりや草取りなどをしながら、花が咲き、実をつけ成長する様子を観察してきました。その中で野菜に直接触れ「キュウリのトゲはいたい」「大根やジャガイモは土の中にできる」「下だけ赤いトマトはすっぱい」ということや、優しく収穫しないと実を傷めてしまうことを体験します。収穫した野菜は、その日の給食の食材としていただきます。子どもたちは、自分たちの畑で収穫した喜びを感じながら、「嫌いだったけど食べられた」「いつもよりおいしい」と食べることの楽しさも増えていきます。

●問合せ／幼児センターきらっと

☎44-2700 担当=浦野・木村



おいしそうな野菜が採れたよ



●このページに関する問合せ

子育て支援センター「おひさま」▶担当：四方しかたまたは浦野

☎44-2739 ㊚ 44-2725

●子育て支援ホームページ

<http://www.town.niseko.hokkaido.jp/kosodate/>

今月の1枚



ゆうな 苗村優那ちゃん (左) と くれは 伊藤呉羽ちゃん
(ともにひつじ組)
「人魚みたいに泳げるよ」

かけっこに参加しませんか？

幼児センター運動会では、センターに通っていないお子さんが参加できる徒競争を行います。みなさんの参加をお待ちしています。

- 開催日・場所／下記カレンダーのとおり
- 競技開始時間／午前11時ごろ
- 問合せ／上記連絡先まで

参加してみませんか

9月の子育て講座『親子ビクス』

「親子ビクス」は、エアロビクスを親子で気軽に楽しめるよう工夫したものです。童謡にあわせて体を動かすことでお子さんは楽しく、お母さんは日ごろの運動不足やストレスを解消できます。

- 日時／9月30日(火)
午前10時～11時30分
- 場所／支援センター
- 申込期限／9月22日(月)
- 対象／手をつないで歩けるおおむね1歳半以上のお子さんと保護者

10月の子育て講座『パン作り』

たまには忙しい子育ての気分転換にお母さん同士でお料理はいかがですか？ パン生地を使ったピザとフランスのお菓子を作ります。調理中は、おひさまで託児を実施します。

- 日時／10月7日(火) 午前10時～正午
- 場所／託児：支援センター
調理：ニセコ中学校 家庭科室
- 申込期限／9月22日(月)
- 参加費／350円程度

子育て講座の申し込み・問い合わせは、上記連絡先までお願いします。

みなさんの参加をお待ちしています。

9月の子育てカレンダー

11 日(木)10時～正午
育児セミナー (町民センター)

14 日(日)9時30分～
幼児センター運動会 (ニセコ小学校)

16 日(火)
おひさまお休み

30 日(火)10時～11時30分
子育て講座

毎週 (月)～(金)9時30分～12時
自由開放 (おひさま)

くさのしりの情報

お知らせ

異動状況をお知らせください 家屋の異動状況調査実施

町では、固定資産税を適正に課税するため、毎年、家屋の異動状況調査を行っています。

調査対象は、今年の1月2日から来年の1月1日までに、新築や改築、取り壊しをした家屋または予定をしている家屋です。
対象となる家屋を所有している人は、9月30日(火)までに各地区の行政推進員または税務課までご連絡ください。なお、家屋を所有している人には、5月に固定資産税納税通知書と一緒に土地や家屋の一覧表を送付していますので、課税内容を

をご確認ください。

■問合せ／税務課固定資産税係
☎44・2121

担当Ⅱ佐竹・尾崎

ニセコの旬を味わう

秋のニセコ収穫祭開催

今年で3回目を迎える「食べ菜！遊び菜！ニセコ収穫祭」は、28軒のお店が参加し、ニセコの食材を生かした料理をみなさんに提供します。

開催期間中は、食事（農産物引換）券が当たる特典を用意しています。また、じゃがいもの試食会やじゃがいも掘り体験ツアーなども企画しています。
詳しいことはホームページをご覧ください。直接お

問い合わせください。

■開催期間／9月13日(土)～28日(日)まで

■問合せ／産業連携プロジェクト事務局
☎44・2121

ホームページ／
<http://www.town.niseko.hokkaido.jp/renkei/tabena/>

担当Ⅱ折内・前原・高田

床の改修工事を行います

総合体育館の一部利用中止

総合体育館は、アリーナと格技室の床改修工事を行います。工事期間中は、施設の一部が利用できません。

■利用中止期間／
格技室／9月1日(月)～9月12日(金)

・アリーナ／9月15日(月)～10月31日(金)

■問合せ／町民学習課スポーツ係
☎44・2034

担当Ⅱ阿部・淵野

野犬掃とうの実施

犬は放し飼いできません。町では、野犬掃とうを実施します。犬を飼っている人は、放し飼いをしないように注意してください。期間中に犬を捕獲した場合、まず登録台帳と照合して飼い犬かどうかの確認をします。飼い犬と確認できない場合や、人または家畜への危害防止のため緊急を要する場合には、野犬とみなして処分することになります。

■実施期間／9月1日(月)～11月30日(日)

■実施区域／ニセコ町全域

■問合せ／町民生活課環境係
☎44・2121

担当Ⅱ佐藤・石橋

緑の羽根募金収支報告

「ご協力ありがとうございました」緑の羽根募金運動が終了し、16万4981円の募金が集まりました。みなさんからの善意は、次のように緑化に役立てました。

■社北海道森と緑の会へ寄贈／5万7800円

■森と緑の会植樹費用と中学校緑化／10万7181円

■問合せ／農政課畜産林務係
☎44・2121
担当Ⅱ花輪・谷井

障がい者へのNHK受信料 免除基準が変わります

10月から障がいを持っている人へのNHK放送受信料の免除基準が変更され、対象が拡大されます。

全額免除の要件は、世帯全員が市町村民税非課税で、世帯の中に「身体障がい者」「知的障がい者」「精神障がい者」のいる世帯が対象になります。

また、半額免除は所得額の要件はありませんが、NHK受信契約者が世帯主であり、かつ視覚聴覚障がい者または重度の障がい者（身体、知的、精神）であることが要件となります。

受信料の免除を受けるためには、全額免除、半額免除いずれの場合も、保健福祉課に備えている申請用紙に必要事項を記入し、役場で免除理由の証明を受けてから、NHKに提出する必要があります。

詳しいことは、NHK視聴者コールセンター（☎0570-077-077）または保健福祉課へお問い合わせください。

■問合せ／役場保健福祉課福祉係

☎44-2121 担当=松澤・横山

まちの事件簿

ニセコ町防犯協会

倶知安警察署 ☎22-0110

自動車盗難事件

今年の3月から納屋に保管していた特殊自動車（ミニバックホー）が、7月3日までの間に盗まれました。

盗難事件

自動販売機あらし

7月10日から19日までの間に、店頭で設置していた自動販売機が荒らされ現金を盗まれる事件が発生しました。

後方の確認不足により衝突

7月6日、温泉施設駐車場で、後方をよく確認しないままバックした車が駐車していた車両に衝突しました。

交通事故

ハンドル操作を誤って衝突

7月30日、金融機関の駐車場から出ようとした車が、ハンドル操作を誤り、駐車していた車両に衝突する事故が発生しました。

「救急の日」のお知らせ

9月9日は「救急の日」

です。また、9月7日から13日までは「救急医療週間」です。突然の事故などで素早く的確に応急処置をするには、救急に関する正しい知識と技術が大切です。

ニセコ消防では、救急法の実技を学ぶ講習会を開いています。受講は原則として、団体（5人程度）単位ですが、個人でも受講できるように調整します。

■問合せ／羊蹄山ろく消防

組合ニセコ支署

☎44-2354

担当Ⅱ中村・大場

みんなで長寿を祝おう

敬老会の開催

町では75歳以上のみなさんを対象に敬老会を開催します。出席の返信はがきを出した人は、当日、会場までお越しください。

会場までバスを利用する人は、案内文と一緒に送付したバス時刻表を確認のう

え、ご利用ください。

■対象者／昭和8年12月31

日以前に生まれた人

■日時／9月3日(水)

午前11時30分～

■場所／ヒルトンニセコビ

レッジ

■問合せ／保健福祉課福祉

係 ☎44-2121

担当Ⅱ松澤・横山

みんなで考えよう

泊電所「プルサーマル計画の検討

北海道と泊村、共和町、岩内町、神恵内村では、み

なさんから意見を伺いながら「プルサーマル計画に関する有識者検討会議」で計画の安全性について検討しています。会議の内容は、道のホームページで公開していますのでご覧ください。

■問合せ／北海道総務部危機

対策局原子力安全対策課環境安全グループ

☎011-204-5012

ホームページ／

<http://www.pref.hokk>

aido.ig.jp/sm/gat/p_t

op.htm

町営 空き室がありません

住宅に 情報 平成20年8月20日現在

9月は公募する住宅がありません

■住宅に関する問合せ／

建設課住宅管理係 ☎44-2121

担当=大久保・三橋

大学入試に挑戦

法政大学自治体推薦受験生募集

町では、法政大学現代福祉学部への来年度の入学希望者を一人推薦します。この制度は、学力だけの選抜でなく、地域の福祉やまちづくり、環境問題などに関心を持ち、将来これらの分野で活躍する人材を育成す

るために法政大学が実施しています（学費などの補助はありません）。

同学部で専門的な勉強をしたいと考えている人は、この自治体推薦入試にお申し込みください。

■問合せ／企画課経営企画係
 ☎44・2121
 担当 山本・斉藤

■2009年度 法政大学現代福祉学部まちづくりチャレンジ入試要項

出願資格	①ニセコ高等学校在学学生、またはニセコ町に住所を有し、町外の高等学校に進学した人のうち、平成21年3月に卒業見込の人 ②上記のほか、学業成績などの基準があります
推薦枠数	1人
出願提出期限	平成20年9月26日(金)
出願書の提出先	ニセコ町長 佐藤隆一
面接試験	〔ニセコ町での面接日〕 平成20年10月12日(日) 〔ニセコ町推薦者決定日〕 平成20年10月15日(水) 〔法政大学での面接日〕 平成20年11月30日(日)
合格発表	平成20年12月9日(火)
その他	入試にかかわる要項の請求や提出書類などの詳細は、お問い合わせください

人間ドック受診希望者募集

俱知安厚生病院で行う個人人間ドックの受診希望者を募集します。詳しい受診要件や受診料などは、お問い合わせください。

■検診内容／人間ドック、子宮がん・乳がん検診

■対象者／国民健康保険以外の社会保険に加入する40歳から74歳までの人

※職場などで健診を受けられる人は対象外です

■定員／15人（定員になり次第募集を終了します）

■問合せ／保健福祉課健康づくり係
 ☎44・2121
 担当 青木・上仙

森林の大切さを感じて登る クリーン登山参加者募集

後志森づくりセンターでは、みなさんに森林や自然環境を守ることの大切さを知ってもらうため、秋の道有林森めぐり「クリーン登山」を開催します。

当日は、登山道のごみ拾いをしながらニセコアンヌ

契約結果を公表します

- 工事や委託業務、物品購入などの契約結果をお知らせします。
- 7月11日から8月10日までに行われた入札や随意契約は次のとおりです。

※落札率とは、町が予定していた金額に対し、実際に契約した金額の割合のことです。

平成20年度宮田地区簡易水道配水管移設工事（里見地区）	
予定価格: 2,429,700円	契約金額: 2,310,000円
落札率: 95.0%	契約相手: 牧野工業株式会社
ニセコ・近藤小学校床ワックス・屋体塗装委託業務	
予定価格: 870,450円	契約金額: 840,000円
落札率: 96.5%	契約相手: 協和総合管理株式会社

プリ山頂を目指します。

参加を希望する人は、早めに申し込みください。

■日時／9月20日(出) 午前10時集合（小雨決行）

■場所／ニセコアンヌプリ（五色温泉登山口駐車場集合）

■参加料／1000円

■申込期限／9月12日(金)

■定員／30人（定員になり次第募集を終了します）

■申込み・問合せ／後志森づくりセンター管理課
 ☎22・1152

お知らせ

しっかり予防しましょう

9月24日から30日までは結核予防週間です。結核は年間2万5000人が感染

する、国内最大の感染症の一つです。咳が2週間以上続くときは必ず医療機関を受診してください。また、乳児は生後6カ月までにB

CG接種を受けましょう。

■問合せ／北海道後志保健福祉事務所保健予防係
 ☎23・1951

弁護士 岡室恭輔の

くらしのお悩み 法律相談所



そんなに高い利息
払う必要ありません！

みなさんはニュースなどで「過払い」という言葉を耳にしたことはありませんか？

テレビCMなどでおなじみの消費者金融の中には、現在も利息制限法という法律が定めた上限を超える利息を取っている業者もいます。例えば借りたお金が10万円以上100万円未満の場合、利息制限法では年18%が上限ですが、年29%くらいの利息を取っている事例があります。

このように利息を払い過ぎている場合は、払い過ぎた利息を元本の支払いに当てることができるため、計算し直すと元本を減らし、場合によっては元本をなくした上に払い過ぎていた分を業者から返してもらうことができます。これが「過払い」という状態です。長い間高い利息を支払っている人ほどそれだけ元本に多く充当されますので、過払いになっている可能性も高くなります。また、すでに完済した人も取り戻すことができます。

当法律事務所では、借金に関する相談を初回無料で受けていますので、気軽にご相談ください。

2か月に1回、弁護士が身近な法律問題を分かりやすくお伝えします

岡室弁護士の事務所／倶知安ひまわり基金法律事務所
倶知安町南1条東2丁目4-7ベルウッドビル3階
☎21-6228 FAX21-6229

クリーンステーション

大変危険です!! スプレー缶の捨て方に注意

スプレー缶などをごみとして出すときは、必ず容器に穴を開け、ガスを完全に抜いてから指定された日に資源ごみとして出してください。

また、スプレー缶と同じく、ガスの残ったライターをほかのごみと一緒に出すことは大変危険です。ライターは、必ず毎月最後の資源ごみ回収日に「その他ごみ」として出してください。

スプレー缶やライターなどの捨て方が不十分な場合、ごみ回収車や処理施設での爆発・火災などの重大事故につながる恐れがあります。

可燃性ガスが入っているごみの取り扱いには、特に注意するようお願いいたします。

■問合せ／町民生活課環境係
☎44-2121 担当=佐藤・石橋

秋の全国交通安全運動実施

9月21日(日)から9月30日(火)まで「秋の全国交通安全運動」が行われます。

これからは日没の時間が早くなり、夕方の交通事故が多くなります。

ドライバーは、歩行者を見かけたら減速するなど、思いやりのある運転を心がけてください。

歩行者は、夜行反射材を身に付けるなど、ドライバーに自分の存在が分かるよう

にアピールをしましょう。

■問合せ／町民生活課町民生活係
☎44・2121
担当＝石橋・佐藤

桜いっぱいのにせこを作ろう オリジナルグッズ販売開始

にせこをこよなく愛する会では、町民のみなさんとともに有島地区に1000本の桜を植える活動を始めて2年目になります。

この植樹会の費用に売上金の一部を充てるため、こ

のたび会代表の中島さんがにせこオリジナルデザインのTシャツやキャップ、バッグを販売しました。

みなさんもグッズの購入をとおして、有島地区を桜でいっぱいにする活動に協力しませんか。

■販売場所／あしりにせこ、綺羅乃湯、JRにせこ駅キヨスク、にせこいこいの村、にせこグランドホテル、にせこフロマージュ、にせこビュプラザ、にせこ遊Y ouパーク

■問合せ／にせこをこよなく愛する会
☎44・3811
中島日出男

垣根のない社会を作ろう 障がい者支援講演会開催

倶知安町の地域活動支援センター「ワークショップ ようてい」を運営しているNPO法人「ともこ」では、障がい者支援について考える講演会を開催します。講演会では、精神の病を患いながらも精神保健福祉

士の資格を取り活動する「浦河べてるの家」の伊藤知之さんの講演を行います。

■日時／9月6日(土) 午後2時～
■場所／後志労働福祉センター

倶知安町南1条1-14
■内容／講演「当事者が頑張るといふこと、頑張らないといふこと」
■参加料／無料
■問合せ／ワークショップ ようてい
☎23・2872

スポーツ

みなさん応援お願いします

ニセコランニングフェスティバル

今年も多くのランナーが、秋の町内を駆け抜けます。沿道走るランナーへ、温かい声援をお願いします。

■日時／9月21日(日)

午前8時45分開会式(雨天決行)

■会場／陸上競技場

■問合せ／町民学習課スポーツ係

☎44・2034

担当 鎌田・淵野・高瀬

**夏のニセコを自転車で走ろう
ニセコサイクルウィーク開催**

ニセコ倶知安リゾート協議会(ニセコプロモーションボード)では、夏のニセコエリアを自転車で楽しむイベント「ニセコサイクルウィーク」を開催します。期間中は本格的なロードレース競技や山道を駆け下りるダウンヒル競技などのほか、家族でサイクリングコースを巡るファミリーサイクリングなどさまざまな催しを行います。

イベントスケジュールや参加料など詳しいことは、お問い合わせください。

■開催期間／9月15日(月)～21日(日)

■場所／ニセコ町東山地区 倶知安町ひらふ地区

■申込期限／9月13日(土)

■申込み・問合せ／ニセコプロモーションボード

☎21・2551

ホームページ／<http://www.nisekocy.cleweek.com>

相談

守ろう子どもの人権

子どもの人権110番電話相談

札幌人権擁護委員会と札幌法務局は、「子どもの人権110番」を開設して、いじめや体罰、虐待などについて子どもや保護者からの相談に応じています。相談は、子どもの問題を専門に扱う「子どもの人権専門委員」が中心となって悩みを聞き、アドバイスをします。

秘密は厳守しますので、気軽ににご相談ください。

相談所の電話番号

☎0120・007・110

■日時／9月8日(月)～12日(金) 午前8時30分～午後7時

9月13日(土)～14日(日) 午前10時～午後5時

■問合せ／札幌法務局 倶知安支局

☎0136・22・0232

気軽に相談ください

公正証書作成相談窓口開設

小樽公证役場では、「公正証書」の10月1日から7日まで、平日は午後7時まで延長して公正証書作成についての相談を受けつけます。また、10月4日(土)は午前9時から午後4時まで相談窓口を開設します。相談を希望する人は、事前に電話で申し込みのうえ、お越しください。

■問合せ／小樽公证役場

小樽色内1丁目9番1号 ☎0134・22・4530

相談ください年金のこと

社会保険事務所出張相談所

小樽社会保険事務所では、年金の相談や問合せに対応する出張相談を実施します。気軽にご利用ください。

■開設日時／9月3日(水) 午後1時～午後5時、4日(木) 午前9時～午後2時、10月8日(水) 午後1時～午後5時、9日(木) 午前9時～午後2時

■場所／後志労働福祉センター

倶知安町南1東1-14

■問合せ／小樽社会保険事務所

☎0134・23・4231

初回相談料は無料です

しりべし弁護士相談センター

気軽に法律相談をすることができ、事前に電話でご予約ください。

■9月の相談日程／

3日(水)・10日(水)・17日(水)・24日(水)

■相談時間／30分程度

■場所／岩内町高台84-3

■相談料／初回のみ無料

■申込み・問合せ／しりべし弁護士相談センター

☎0135・62・8373

心の贈り物 善意に感謝します

ニセコ町受付分

猟友会倶知安支部ニセコ部会 様 (スポーツ振興の経費として)

ニセコ福祉会受付分

《中央2》青山 幸子 様 (社会福祉事業に役立ててください) 《しらかば団地》岡本 幸弘 様 (社会福祉事業に役立ててください)

ニセコ町社会福祉協議会受付分

《中央2》青山 幸子 様 (父が生前お世話になったお礼として)

《福井地区親交会》山本 啓一 様

(夫が生前お世話になったお礼として)

2008年 新市町村振興宝くじ

オータムジャンボ宝くじ

2億円

1等・前後賞合わせて

発売期間 9月29日(月)～10月17日(金)

抽選日 10月22日(水)

9 月生まれ

1 歳の写真



わか な 和奏ちゃん
(4日) 本通6
(丘峰さん=純さん)
「笑顔の素敵な女の子になってね」



ひすい 美翠ちゃん
(22日) 東山ペンション村
(達さん=里絵子さん)
「元気いっぱい育ってください」



こと み 五十嵐琴美ちゃん
(24日) ペンション村
(友一さん=玲さん)
「健康にスクスクと育ってください」



しおん 紫音ちゃん
(26日) 東山
(悟さん=順子さん)
「優しく愛らしい女の子になってください」

本通団地 長谷川大樹くん
(守雅さん=弥生さん)
★7月21日生

宮田 三橋 悠人くん
(人志さん=志伸さん)
★7月24日生

曾我親交会 高橋 一颯くん
(寛史さん=彩さん)
★7月24日生

望羊団地 樋口 優衣ちゃん
(賢治さん=有希さん)
★7月28日生

羊蹄団地 尾崎 咲和ちゃん
(由周さん=貴子さん)
★8月3日生

西富 清川 ヨシさん
(満90歳) 7月21日

しらかば団地 岡本キミエさん
(満90歳) 8月2日

ニセコ親交会 吉田 ミツさん
(満95歳) 8月14日

こんにちは
赤ちゃん

ごめいぶくを
おいのびます

7月16日～8月15日
住民係窓口届出分

日本人の食事は、高度成長期までご飯とみそ汁、漬物、魚介類が中心で、高炭水化物、低動物性たんぱく質という特徴でした。ところが、現在は

戦後の食卓環境の大きな変化

食べものが豊富な現代。私たちは食事に気をつけないとカロリーを取りすぎたり、栄養バランスが偏ったりしてしまいます。かつて「成人病」といわれた糖尿病や肥満などは、現在では子どもたちにも広まり、大人から子どもまで食生活の見直しが必要になっています。また、食生活は健康面だけでなく、生き生きとした生活の質にも大きく影響します。

国の食生活指針

平成12年3月、当時の厚生省、文部省、農林水産省は国民の健康の増進、食料の安全供給の確保を目的に何をどれだけ食べれば良いかを具体的に示す「食生活指針」を作成しました。

「バランス」を意識しよう！

みなさんの普段の食生活を、下の表で一度チェックしてみましょう。

健康づくり だより

保健福祉課
健康づくり係
☎44-2121



青木保健師

食生活を見直そう!!

「バランスの良い食事」とは?

接な関係にあります。偏った食事では、せっかく栄養を取っても十分な効果が得られません。食生活で大切なことは、体に必要な栄養が取れるように、バランスの良い食事をすることです。

バランスの良い食事は、エネルギー源となる主食と体を作るたんぱく源(主菜)、体の調子を整えるビタミン・ミネラル・食物繊維(副菜)を毎食取り入れることです。バランスの良い食事は、自然と「彩りの良い盛り付け」となり、楽しい食事につながります。

食事を作る人の負担が大きくならないように、家族で協力しながら、食生活について今一度見直してみませんか?

「食生活指針」(抜粋)

- ・食事を楽しみましょう
- ・主食、主菜、副菜を基本に食事のバランスを保つ
- ・ご飯などの穀類を十分に
- ・野菜・果物、乳製品、豆類、魚を組み合わせる
- ・食塩や脂肪は少なめに
- ・適正体重を知り、毎日の活動に見合った食事を



いてるね、この人

No.153

6月14日に東北地方を襲った「岩手宮城内陸地震」。

中学校ではその1カ月前に修学旅行で被災地を訪れていました。

今回被災地の支援に立ち上がった生徒たちは、何を感じていたのでしょっか。

「学んだことは自分にもできることがあること自分から行動すること」



ニセコ中学校生徒会

(後列左から) 佐藤匠人君、小嶋亜季さん、佐々木晴充君
(前列左から) 山本太郎君、大野兼弥君、黒瀧雄大君、岡久拓弥君

「旅行中ではなくて良かったと思っただ。生徒会役員の一人は、地震発生直後の感想を素直にそう振り返ります。」

しかし、見学したお寺が傾いたことや川下りを楽しんだ清流が濁ったこと、宿泊した地域の人たちが困っていることを知り、その気持ちは一変しました。そして「お世話になった人たちは大丈夫だろうか」「何かできないか」と考えるようになったそうです。

そんなとき、先生から募金という手段があると聞き、少しでも力になれるならと生徒会で募金活動しようとした決まりました。それでも、街頭で見知らぬ人に声をかけるためらいや緊張から、第一声がなかなか出なかったと生徒たちは話します。また、チラシを渡そうとした人に無視されがっかりしたこともありました。そんな中でも、町民のみな

さんからの「聞いているよ。頑張っ！」という声や、「今まで少しずつ貯めていたお金を生かしてほしい」と袋いっぱい硬貨を持ってきてくれた人の思いなどに触れ、大きな励みになったと話します。

生徒会で始めた募金活動は、その後バレーボール部の部員が参加したほか、募金にきた生徒がそのまま声かけに参加するようになりました。そうして集まったお金は「私たちが訪れたときの美しい場所に返してください」という手紙を添えて被災地に送りました。生徒会のみなさんは「この活動で、生徒会の目標『チャレンジ』を実行できたと思っ」と控えめに胸を張ります。

被災者のつらさを自分の事のように感じ、勇気を持って行動した生徒たち。その姿は優しく、たくましく、そしてとても頼もしく見えました。

編集後記

現代は、電子メールなど大量の言葉が飛び交う時代。言葉は、人の心を傷つけることもあれば、元気づけることもあります。それで思い出すのは、数年前、インターネットの書き込みから生まれた本「電車男」。時代が変わっても人間の善意が存在し続けることが分かる21世紀の名作です。未読の人におすすめて。(ま)

人の動き (7月末現在)

人口	4,680
(前月比)	+4
男	2,253
(前月比)	+7
女	2,427
(前月比)	-3
世帯	2,119
(前月比)	+10

外国人登録者 58
(前月比 +2)

メールでお届け「情報宅配便」をご利用ください

情報宅配便は、行政や地域の情報、防災などの緊急情報を携帯やパソコンにメールでお届けしています。受信には事前の登録が必要です。ぜひご利用ください。

パソコンからの登録

<http://www.town.niseko.hokkaido.jp/takuhaibin/>

携帯電話からの登録

<http://www.town.niseko.hokkaido.jp/mob/takuhaibin/takuhaibin-m.cfm>

または 左のQRコードから

※携帯電話はメール受信を許可の設定をしてください
※情報宅配便の利用には通信料がかかります

