

1月

2025年
NO.226

TOYAKO とやこ

広報

新年もしあわせにー

＼ スマホデビュー応援！ / QRコードの読み取り方

広報とやこでは、町HPや公式LINEなどへアクセスできるQRコードを掲載しています。

右の読み取り手順を参考に
読み取ってみましょう！



読み取り手順 ※機種によって操作方法が異なります

- 1 カメラアプリやQRコード読み取りアプリを起動する
- 2 カメラをQRコードに向ける
- 3 表示されたアドレスを押す



(QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です)

令和7年国勢調査の 調査員を募集しています！

国勢調査は5年に一度、日本に住む全ての人と世帯が対象となる統計調査です。「スキマ時間」を活用して、ぜひ調査員にご協力ください！

【任命期間】

2025年8～10月ごろ（調査の実働期間は1～2週間程度です）

【報酬】

1調査区当たり約4万円（金額は目安です。担当する調査区数などによって異なります）

【応募条件】

- ①満20歳以上
- ②警察・税務・選挙に直接関係がない人
- ④暴力団およびその関係者ではない人

■問合せ 企画財政課広報統計係 ☎74-3004

高齢者の1人暮らしなどの 事故防止のため情報提供を！

最近全国的に、また当町においても、高齢者の1人暮らしによる孤独死など、痛ましい事故が続いています。

こうした事故を防ぐためにも、地域の方々の協力による見守りやコミュニティが有効な手段の一つとなります。

高齢者の1人暮らしなどのお住まいで、何か異変に気付いた場合は、お声がけをしていただき、不審に思われた際は下記まで連絡願います。

こんな状況を見ませんか？

- ・新聞が数日分たまっている
- ・最近見かけない
- ・1日中電気が点けっ放しの状態が続いている
- ・カーテンが数日間閉まったまま、あるいは開いたままの状態が続いている

■連絡先 介護高齢課 ☎74-3001
地域包括支援センター ☎76-4822

人口と世帯の動き

	(先月比)
男	3,663人 (-21)
女	4,257人 (-22)
計	7,920人 (-43)
世帯	4,754世帯 (-31)

<11月30日現在>

目次

- 3 年頭挨拶
- 4 準備はお早めに！確定申告
- 6 省エネで冬を乗り越えよう！
- 7 ANA洞爺湖マラソン出場ランナー募集！
社会を明るくする標語
- 8 まちのわだい
- 10 お知らせ
防災とやこ
心からおくやみ申し上げます
わたしのうた
- 14 さわやかだより
糖尿病を予防しよう！
- 15 読書の家から
地域おこし協力隊通信 vol.80
- 16 世界へ発信！2つのユネスコ遺産
- 17 イベントカレンダー
- 18 spotlight
虻田神社に巨大絵馬を奉納する
伊藤陽子さん
東奔西走／町公式LINEを友だち追加！

今月の表紙

年の瀬が迫った町内の神社仏閣では、多くの方が年末詣に訪れていました。一年間の感謝と新年の抱負を伝えるため、静かに手を合わせていました。



年頭挨拶



洞爺湖町議会議長

大西 智

新年あけましておめでとうございます。輝かしい新年を皆さまとお迎えできることを心よりお慶び申し上げますとともに、日頃から町議会に対しまして、深いご理解、ご指導ご協力を賜っておりますこと議会を代表して厚くお礼申し上げます。

昨年は、元旦に発災した石川県能登半島地震をはじめ、宮崎県日向灘沖地震など、自然災害の猛威を改めて感じた年であります。当町でも活火山の有珠山を抱え、前回の噴火から24年が経過し、今後の噴火災害の備えが急務であると考えております。町民の皆さまのご協力をいただきながら、自助・共助・公助の各々の役割に基づき、さらなる防災対策の構築を進めていかなければならないと思っています。

また、日本国内の社会情勢、生活環境は原油価格の高騰、インフレによる食糧品価格等の高騰など、特に地方での生活環境に大きな影響が生じております。

このようなことから、当町におきましても物価高騰に伴う生活支援対策をはじめ、観光・漁業・農業・商工業の地域振興策について、引き続き町や関係機関および関係団体と連携しながら、今後の事業効果を検証し、必要な対策を講じなければならないと思います。

当議会におきましては、委員会の活発な活動、議会の主導的な活動に取り組み、町民の皆さまの意思を反映するよう努めてまいりますので、引き続きご指導ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

本年が皆さま方にとってより良い年となりますようお祈り申し上げますと共に、皆さまのご健康とご多幸を心よりご祈念申し上げ、年頭のあいさつとさせていただきます。



洞爺湖町長

下道 英明

あけましておめでとうございます。町民の皆さまにおかれましては、幸多き新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。また、日頃から町政運営に関して多大なるご理解とご協力を賜り、深く感謝申し上げます。

昨年は、神奈川県箱根町と友好都市の絆で結ばれてから60年を迎えました。長く苦楽を共にして築いた友誼は、両町の発展を約束するかけがえのないものです。先人が刻んだ交流の軌跡を次の10年につなげるため、新年も結束を深めていく所存です。

また、縄文遺跡を抱える自治体の代表が集まる縄文シティサミットが15年ぶりに町内で開催されました。遺跡を活用した全国のまちづくりに触れるとともに、入江・高砂貝塚の特色を再認識する貴重な機会を得ることができました。貝塚が今に伝える縄文文化の魅力を後世に伝えるべく、今後も知恵を絞ってまいります。

さて、昨年は元旦に石川県能登半島地震が発災し、年明けから地震大国である我が国特有のリスクを思い知らされました。甚大な被害を受けた被災地は今なお復旧・復興の途上にあり、能登に暮らす多くの方々が苦しい生活を強いられています。

町では今年、火山砂防フォーラムを開催し、噴火災害の対策を考えます。当町と同じく、火山と共生する全国の自治体の知見を学び、より強力な防災体制の構築のために研鑽を重ね、町民の皆さまの安心・安全を守り抜く決意です。

2025年が皆さまにとって素晴らしい年となりますよう、職員一同、職務に精励してまいります。皆さまのご多幸とご健康を心よりお祈り申し上げ、新年のあいさつとさせていただきます。

準備は
お早めに!

確定申告

■問合せ 住民税務課課税係 (☎ 74-3003)

重要なお知らせ

！ 役場窓口で申告する際の注意点

令和6年分の申告は、一昨年と同様に新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、必要書類を預かり作成します(窓口での待機は原則できません)。申告書の預かり後、3～7日後に控えの受け取りをお願いします(書類預かり時に連絡のとれる電話番号を伺います)。

※昨年の申告から利用者識別番号が必要となりました。取得済みの人(過去にe-Tax申告や税務署申告をした人、昨年も洞爺湖町役場で申告をした人)は番号をお知らせください。また、未取得の人は、役場で取得手続きができます。

！ 国民健康保険加入者の場合

世帯の総所得が一定額以下のとき、国民健康保険税が軽減されます。

令和6年分の収入がなかった人、非課税収入(遺族年金、障害年金など)だけであった人は、住民税の申告をしないと国民健康保険税が軽減となりませんので、忘れずに申告しましょう。

※申告の際は身分証を持参してください。



確定申告に持参するもの



■共通 収入がわかるもの、給与・年金の人は源泉徴収票の原本(コピー不可)、マイナンバーが確認できる書類、本人確認書類、利用者識別番号を確認できる書類。

※昨年も洞爺湖町で確定申告をされている人は申告書の控え、税務署から郵送されている「確定申告のお知らせ」をお持ちの人は合わせて持参してください。

※還付申告の場合は、申告者名義の預貯金口座がわかる物(通帳など)を持参

■各種所得控除

・社会保険料控除 健康保険、任意継続、国民年金、介護保険などの領収書や証明書

・生命、地震保険料控除 生命保険、地震保険控除証明書

・障害者控除 障害者手帳など

・配偶者特別控除 配偶者の収入が分かる物

・医療費控除 医療費控除対象

象分の利用料領収証から受診

者別、病院・薬局ごとに集計し作成した医療費の明細書を持参してください。

令和6年分の還付申告の受付が始まります

令和6年分の還付申告の受付が始まります。町では、2月3日(月)から役場税金の窓口(住民税務課内)で随時受付を開始します。

また、申告書は国税庁ホームページの「確定申告書作成コーナー」でも簡単に作成することができ、作成した申告書は、送付または電子申告(e-Tax)により提出できます。詳しくは室蘭税務署(☎0143-2214151)へお問い合わせください。

確定申告の相談と申告書の相談

確定申告の相談と申告書の相談

役場税金の窓口(住民税務課内)で受付と相談を行います。

2月17日(月)～

3月17日(月)

洞爺総合支所申告相談日

- 日時 2月7日(金)、21日(金) 13時00分～17時
- 場所 洞爺総合支所会議室

洞爺湖温泉支所申告相談日

- 日時 3月7日(金) 10時～12時、14時～16時
- 場所 洞爺湖温泉支所会議室

確定申告にはマイナンバーの記載が必要です

申告をする人や扶養親族の人などのマイナンバーの記載が必要です。また、マイナンバーを記載した申告書を提出する都度、申告者の本人確認書類の提示が必要です(控除対象配偶者、扶養親族および事業専従者などの本人確認書類は不要です)。

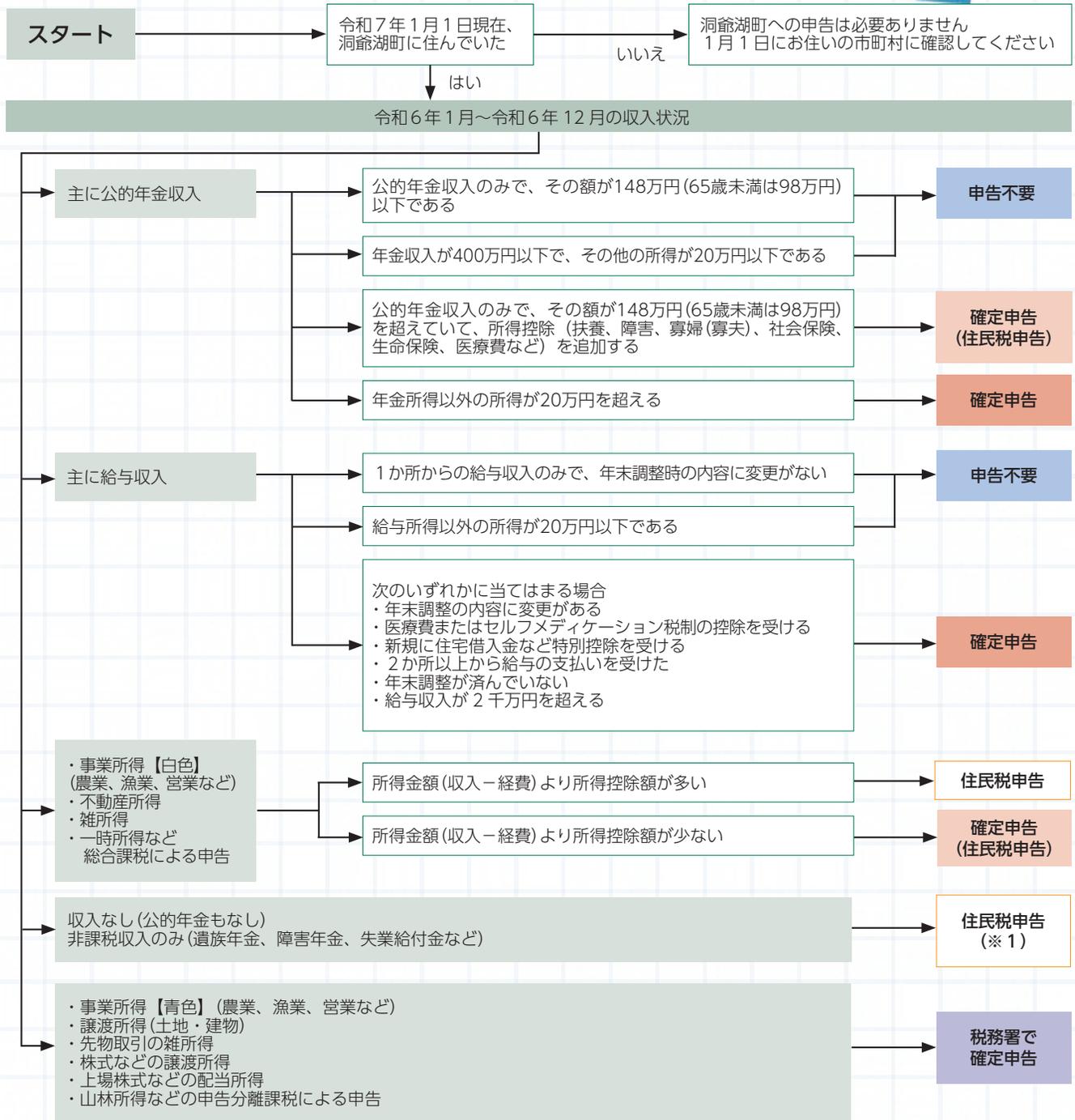
<本人確認書類の例>

マイナンバーカード、通知カード+運転免許証、公的医療保険の被保険者証など

カンタンチェック!



あなたは確定申告が必要? 不要?



※1 税証明書や国民健康保険税の算定などで申告が必要となります。
注: 申告する人の収入状況や控除内容によって、上記のとおりにならない場合もありますのであくまで目安としてください。

償却資産の申告を忘れていませんか? 申告は1月31日(金)まで

償却資産の申告にあたっては、法人事業所は固定資産台帳や法人申告書を、個人事業者は所得税確定申告書の減価償却明細書や固定資産の管理帳簿などをもとに行ってください。

確定申告書の減価償却明細書に、控除される経費

として事業用資産の申告がなされていても、償却資産申告書には、その資産の記載が漏れているといったことのないよう、必ず確認のうえ適正な申告をお願いいたします。

省エネで冬を乗り越えよう！

■問合せ

産業振興課ゼロカーボン推進係 (☎74-3005)

近年、気候変動を背景とする異常気象により年間猛暑日の増加や熱中症患者の増加、また、大雨、台風などの増加に伴う洪水、土砂被害により、農作物や生態系への影響が出ており、今後も、豪雨や猛暑のリスクがさらに高まることが予測されています。

また、日常生活に目を向けるとロシアによるウクライナ侵攻などの影響により、世界規模でエネルギー安定供給の不確実性が高まり、原油を始めとするエネルギーコストの上昇による国内の経済活動への打撃な

ど、エネルギーの安定供給を巡る課題は複雑化・深刻化しており、灯油の価格も高止まりの状態、これから冬を迎える北海道に暮らす私たちの生活にも大きな影響があると思われます。

そこで、みんなが安心して生活できるよう省エネの取組でこの冬を乗り切っていきましょう。

経済産業省資源エネルギー庁から冬季の省エネルギーの取組について、家庭向け・オフィス向けのリーフレットの提供がありましたので、ご紹介いたします。

ご家庭の皆様

冬季の省エネ

に取り組みましょう

全家庭で消費電力の1%を節電すると、毎日、コンビニ約2万店舗が消費する電力と同程度のエネルギーが削減できます。

暖房の省エネ対策と省エネ効果

- ☑ 重ね着をするなどして、無理のない範囲で室内温度を下げる。 **省エネ効果 約2%**
- ☑ 窓には厚手のカーテンを掛ける。 **約0.7%**
- ☑ 目詰まりしたフィルターを清掃する。 **約0.7%**
- ☑ 暖房は必要な時にだけつける。
- ☑ こたつや電気カーペットの設定温度は高すぎないようにする。

給湯の省エネ対策と省エネ効果

- ☑ 入浴は間隔を空けずに入る。 **省エネ効果 約5.6%**
- ☑ お湯の出し過ぎに注意し、シャワー時間を短くする。 **約1.9%**

冷蔵庫の省エネ対策と省エネ効果

- ☑ 冷蔵庫の冷えすぎを避け（強一中）、扉を開ける時間を減らし、食品を詰め込みすぎないようにする。 **省エネ効果 約1%**

その他の省エネ対策と省エネ効果

- 照明**
 - ☑ 不要な照明は消す。 **省エネ効果 約4%**
 - ☑ リビングや寝室の照明の明るさを下げる。 **約1%**
- テレビ**
 - ☑ 省エネモードに設定し、画面の輝度を下げる。見ていないときは消す。 **約1%**
- 調理**
 - ☑ 炎は鍋底からはみ出さないように、火力を調整する。 **省エネ効果 約0.3%**
 - ☑ お皿を洗うときのお湯の温度を下げる。 **約0.6%**

事業者の皆様

冬季の省エネ

に取り組みましょう

全オフィスで消費電力の1%を節電すると、毎日、家庭約12万世帯が消費する電力と同程度のエネルギーが削減できます。

暖房の対策と省エネ効果

- ☑ 重ね着をするなどして、無理のない範囲で室内温度を下げる。 **省エネ効果 約3%**
- ☑ 使用していないエリア（会議室、休憩室、廊下等）は、空調を停止する。 **約2%**

照明の対策と省エネ効果

- ☑ 可能な範囲で執務室や店舗エリアの照明を間引きする（省エネ効果は照明を半分程度間引きした際の数値）。 **省エネ効果 約8%**
- ☑ 使用していないエリア（会議室、休憩室、廊下等）は、消灯する。 **約3%**

OA機器の対策と省エネ効果

機器

- ☑ 長時間離れるときは、OA機器の電源を切るか、スタンバイモードにする。 **省エネ効果 約4%**

給湯器の対策

給湯器

- ☑ 給湯器の温度を下げて、洗い物をしたり、給湯器を買い換える場合は、省エネタイプのももを検討する。

その他の対策

- 自動車**
 - ☑ 自動車を利用する場合には、エコドライブ10のすめを実践する。（ふんわりアクセル、減速時は早めにアクセルを離す、無駄なアイドリングはしない等）
- 便座**
 - ☑ 温水洗浄便座は可能な範囲で保温・温水の温度設定を下げ、不使用時はふたを閉める。
- 電気ポット**
 - ☑ 使わないときは、電源をオフにする。

※省エネ効果は一日間のオフィスでの電力使用量に対する省エネ効果の概算値で、地域・時間帯による違いを考慮に入れた全国平均の値です。地域・時間帯により省エネ効果は変動します。

経済産業省では、企業・家庭向けの省エネ支援を強化しています。企業には省エネ設備への更新や省エネ診断、家庭には高効率給湯器の導入などを支援しています。詳細は「省エネポータルサイト」をご覧ください。

🔍 省エネポータルサイト

検索



経済産業省
資源エネルギー庁
Agency for Natural Resources and Energy



ANA 洞爺湖マラソン 2025 出場ランナー募集!

■開催日 2025年5月18日(日)

■コース

日本陸上競技連盟公認洞爺湖畔マラソンコース
▽スタート・わかさいも本舗前(町道温泉大通り線) ↓折り返し・月浦地区 ↓フィニッシュ・わかさいも本舗裏(洞爺湖畔遊歩道)

■種目

▽フルマラソン 男子の部・女子の部18歳以上(高校生除く) s 39歳以下、40歳代、50歳代、60歳代、70歳代
▽10km 男子の部・女子の部39歳以下(高校生以上)、40歳代、50歳代、60歳代、70歳代
▽5km 男子の部・女子の部39歳以下(高校生以上)、40歳代、50歳代、60歳代、70歳代、中学生の部

■スタート時間

フルマラソン9時、10kmマラソン10時、5kmマラソン10時10分

■申込受付

令和7年2月1日(土) s 3月2日(日)
※Webサイト「RUNNET」および観光振興課で受付。当日受付はなし。

■問合せ

洞爺湖マラソン実行委員会事務局
(☎75-4400)

種目	定員	参加資格	参加料(傷害保険料を含む)
マラソン	4,500名	18歳以上 (高校生は除く)	10,000円
10km		高校生以上	5,000円(高校生2,500円)
5km		中学生以上	5,000円(高校生2,500円・中学生2,000円)

社会を明るくする標語

洞爺湖町虻田地区合同補導委員会は、虻田地区の小・中・高校から「社会を明るくする標語」を募集しました。各校の優秀賞が決定したので紹介します。

虻田小学校

気をつけて ネットトラブルは すぐそこに
5年 加賀合らな
わらいあう みんなのえがお 集めよう
5年 遠藤晴音
かんきょうに やさしいみらい つくろうよ
4年 伊藤千紗

洞爺湖温泉小学校

うれしいね じぶんの花が さいたとき
2年 成兼幹太
花がさく うれしい気持ち 広がるね
4年 早坂翔太
頼ってね みんなは君を 助けるよ
6年 坂田陽菜

虻田中学校

できごころ 悪事一つで 罪人だ
1年 広瀬雄貴
むし取って 虫の居場所を なくさない
2年 星野愛依
きみ笑う がめの向こうは どんたろう
3年 新田そら

虻田高校

溺れるな インターネットの 海の中
1年 松浦桃花
ヘルメット 付けて守って その命
2年 北村華音
こんには この一言で 笑顔咲く
3年 菅野瑠亜



11/21 長年にわたる防火活動に感謝 寺島勉さんが叙勲報告

長 年にわたって消防団活動に尽力した寺島勉さんが、瑞宝単光章（消防功労）を受章しました。

寺島さんは1962年に旧虻田消防団に入団し、2007年には洞爺湖消防団団長、14年には道消防協会胆振地方支部支部長を歴任するなど長年にわたって火災から住民を守りました。下道町長に受章報告した寺島さんは「受章は皆さんのおかげです。体が続く限り町民のために尽くしたいです」と語りました。



叙勲の受章を報告した寺島さん（右から2人目）

11/19 広めよう ふるさとのお米 財田米を町教委に寄贈

財 田米ブランド推進委員会が虻田地区の小中学生に財田米を味わってもらおうと新米60キログラムを寄贈しました。同委員会は財田・川東地区の米農家で構成し、役場で開かれた寄贈式に塩田満会長と渋川賢一教育長などが出席しました。

財田米は虻田地区では給食として使われていないため、塩田会長は「財田米は甘みともちもち感が特徴です。子どもの頃の思い出にしてくれたら」と願っていました。



渋川教育長に財田米を寄贈した塩田会長（右）

11/24 地球温暖化の理解を深める 地球温暖化対策推進セミナー

洞 爺湖文化センターで、公益財団法人北海道環境財団の宇山生朗氏を講師に「脱炭素と地域の豊かさを考える」がテーマの講演が行われました。

約40名が参加し、地球温暖化や脱炭素のデータに他の自治体の事例を交え、脱炭素の取組を学びました。最後に宇山氏が脱炭素への取り組みの心構えとして「誰かがやると過信せず、未来は私たちの行動が形成すると考え行動することが重要です」と伝え、締めくくりました。



脱炭素について学んだ温暖化対策セミナー

11/22~25 友好都市で思い出づくり 町内の児童が三豊市訪問

洞 爺湖町の児童が友好都市の香川県三豊市を訪問する「ふるさと・ふれあい・フレンドリーツアー」が行われました。

6年生の児童13人が訪問し、7月に来町した三豊市の児童10人と再会しました。子どもたちは地元と異なる気候や、三豊市の文化・風土に触れながら、うどん作り体験、みかん狩り、財田小学校の見学などに参加。三豊市の児童とかけがえのない貴重な思い出をつくりました。



みかん畑で記念撮影する児童

11/29 中学生の「税についての作文」
吉田さんが町長賞受賞

国 税庁と全国納税貯蓄組合連合会が共催の、令和6年度中学生の「税についての作文」において、洞爺中学校1年の吉田光希さんが洞爺湖町長賞を受賞しました。

題名は「コストパフォーマンスが良い税金」。分かりやすい言葉を使いながら、納税者にもたらす恩恵の大きさについて述べました。

表彰式には、伊藤教育長、室蘭税務署職員らが出席し、表彰状と記念品が手渡されました。



表彰状を受け取る吉田さん（左）

11/26 町の美観向上に尽力
荒井建設に感謝状

町 内で草刈りなどの地域貢献活動を行った荒井建設に、町が感謝状を贈呈しました。

同社は6月と10月、虻田地区の公園と西山火口展望台などで草刈りや側溝の清掃を無償で行いました。

集まった草やごみは軽トラックで各地区で2台分に上り、まちの景観改善が進みました。三國吉典札幌支店長は「町民のために活動できてうれしいです。今後も続けていけたらと思います」と話しました。



感謝状を受け取った三國札幌支店長（左）

12/4 福祉支援に善意集まる
洞爺湖 LC が寄付

洞 爺ライオンズクラブ（目良浩一会長）が、洞爺湖町社会福祉協議会に現金5万円を寄付しました。

同クラブによる寄付は今回で51回目。社会福祉に役立ててもらおうと会員などから善意を募り、現金のほかタオル21枚、古切手3435枚、リングプル17キログラムを寄贈しました。

目良会長は、町社協の八木橋隆会長に目録を手渡し「今後地域貢献を続けていきたいです」と話しました。



八木橋会長に寄付金を渡した目良会長（左）

11/29 学ぼう 美しい字
虻田小で書道の学習支援

虻 田小学校（横山慎二校長）で書道の学習支援活動が行われました。

町では、担当教員の補助として学校教育を支援してくれるボランティアを募っており、昨年11月時点では37人が活動しています。この日は、町内で習字教室を開いている阿部あつ子さんが3年生に美しい字の書き方を教えました。阿部さんは、筆の運び方などをていねいに説明し、児童は真剣な表情で半紙に向き合っていました。



児童に字の書き方を説明する阿部さん

お知らせ

①支給対象世帯

- ・令和6年11月1日、現在洞爺湖町に住所がある人
- ・満65歳以上の人がいる世帯

- ・1、2級の身体障害者手帳および精神障害者保健福祉手帳、Aランクの療育手帳の交付を受けている人がいる世帯
- ・ひとり親世帯で18歳未満の児童を扶養する世帯

※生活保護世帯、施設や病院に入所・入院している単身世帯、冬期間町外に滞在している世帯は、支給対象になりません

②収入（令和6年中の収入）

- ・1人世帯 月額10万円未満
- ・2人世帯 月額13万3千円未満
- ・3人世帯 月額16万6千円未満
- ・4人世帯 月額20万円未満
- ・5人世帯 月額23万3千円未満
- ・6人世帯 月額26万6千円未満

▼申請に必要なもの

- ・身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳
- ・令和6年中の収入状況が分



洞爺湖町緊急通報システム貸与事業のご案内

疾患により特に注意が必要な高齢者や重度身体障がい者がいる世帯に対して、24時間対応可能な緊急通報用システムを貸し出すことで、日常生活の安全を確保するサービスです。

▶対象者

- ・65歳以上で心臓疾患、脳疾患、その他の疾患などにより日常生活上特に注意を要するひとり暮らしの人
- ・緊急時において同居者の対応が困難な世帯に属する人
- ・身体障害者手帳1級および2級に該当し、緊急時に援護を要する人
- ・上記と同等と認められる人

▶サービス利用の申込み

洞爺湖町役場介護高齢課（☎74-3001）までご連絡ください

【提出していただく書類】

- ・緊急通報システム貸与申請書（協力員を原則3名に登録していただく必要があります）
- ・誓約書
- ・緊急通報システム協力員承諾書

▶緊急通報システムの種類

①緊急通報用電話機（ワイヤレスペンダント含む）

自宅の電話機に接続し設置します。大きなボタンのほうが押しやすい人や、主に自宅内で過ごす人に適しています。ワイヤレスペンダントは自宅内のみ利用可能です。
※自宅に固定電話がある人のみ



②モバイル型電話機

小型のスマートフォンタイプで画面をスワイプさせて通報します。1人で外出する人に適しており、携帯電話と同様に外でも利用できます。
※窓口にて操作体験可能



※注意事項

- ・機器の設置工事および月々の機器の借用（レンタル）については町で費用を負担しますが、通話料、電気料、電池交換などの経費は利用者負担となります
- ・機器を破損または紛失した場合は、実費での弁償となりますのでご注意ください

■問合せ 介護高齢課高齢者・地域包括支援係（☎76-4288）

日本習字 とうや教室

- ・対象者 幼児・学生＜毛筆と硬筆＞
成人＜毛筆＞（漢字部・かな字部）＜ペン字部＞
- ・場所 高砂町79-17
- ・TEL 080-5597-2561（阿部）
無料体験を行っています!



募

集

かるもの（世帯全員分）

・事業所得がある人は令和5
年分の確定申告書の写し

※代理申請の場合は委任状
（窓口に用意）が必要

▼申請期限 2月28日（金）
まで

■問合せ 介護高齢課介護保
険係（☎74-3001）

🏠 メールやSMSのフィッシング詐欺に注意！

フィッシングメールや偽サイトなどによりクレジットカード情報を含む個人情報不正に盗まれ、通販サイトなどでクレジットカードが不正利用される被害が後を絶ちません。

フィッシング被害に遭わないために次の5つに気をつけましょう。

①パソコンやモバイル端末は安全に保つ

②不審なメールに注意する

③電子メールにあるリンクはクリックしない

④不審なメールやサイトは報告する

⑤銀行やクレジットカード会

社の連絡先リストを作る

※詳しくは日本クレジットカード協会ホームページ、

または消費者庁ウェブサイトでご確認ください

▶日本クレジットカード協会ホームページ

■問合せ 産業振興課水産・商工係（☎74-3005）

🏠 消費者啓発パネル展開催

悪質商法、振込め詐欺などによる消費者被害を未然に防ぐため、左記の期間消費者啓発パネル展を開催いたします。

▼日時 2月5日（水）～2月12日（水）※最終日のみ12時まで

▼場所 役場町民ロビー、洞爺総合支所ロビー

■問合せ 産業振興課水産・商工係（☎74-3005）

募集

📣 プレジャーボート係留希望者の募集



プレジャーボート係留施設への係留希望者を募集します。

▼係留場所 洞爺湖町虻田漁港大磯分区分

▼募集隻数 3隻（船舶の長さ6メートル未満1隻、5メートル未満2隻）

▼使用料（年額） 船舶の長さ1メートルあたり町内6800円、町外8100円

▼係留期間 2月1日～3月31日（年度単位の1年更新）

▼申込み・問合せ 産業振興課水産・商工係（☎74-3005）

▼申込期間 令和7年1月24日まで（希望者多数の場合は抽選）

▼募集種目 ①自衛官候補生徒（一般）③自衛隊奨学生

▼資格 ①18歳以上33歳未満②男子で中卒（見込含）17歳未満③学校教育法に規定する大学・高専・専門学校またはこれらの学校に相当する外国の学校において、理工・工

📣 自衛官募集

②陸上自衛隊高等工科学校生徒（一般）③自衛隊奨学生

①18歳以上33歳未満②男子で中卒（見込含）17歳未満③学校教育法に規定する大学・高専・専門学校またはこれらの学校に相当する外国の学校において、理工・工

①18歳以上33歳未満②男子で中卒（見込含）17歳未満③学校教育法に規定する大学・高専・専門学校またはこれらの学校に相当する外国の学校において、理工・工

①18歳以上33歳未満②男子で中卒（見込含）17歳未満③学校教育法に規定する大学・高専・専門学校またはこれらの学校に相当する外国の学校において、理工・工

①18歳以上33歳未満②男子で中卒（見込含）17歳未満③学校教育法に規定する大学・高専・専門学校またはこれらの学校に相当する外国の学校において、理工・工

その行動、実は間違ってる!?

No.46 ～災害時のNG行動～

🏠 防災とうやこ

突然の災害に皆さんはどのように行動しますか？しっかり対策していても、気が動転してパニックになってしまう人もいます。

災害から命を守るためには、落ち着いて正しい行動を取ることが大事ですが、その行動が実は間違っ

ていたという場合もあります。

今月号では、地震・津波でのNG行動を紹介するので、いざというときのために正しい行動を覚えておきましょう。

【地震・津波でのNG行動】

× 地震が起きたらすぐ逃げる

地震で揺れを感じたら近くのテーブルなどの下に入って身の安全を確保し、揺れが収まってから安全な場所に避難しましょう。

× 火をつける

漏れたガスに引火して爆発するおそれがあります。火を使うときは、ガス管の確認や換気をして、ガスに引火しないように気をつけましょう。

× エレベーターを使う

再び地震が起きて閉じ込められる危険性があります。エレベーターを使わずに避難しましょう。

× 海岸から遠い場所まで逃げる

遠くに逃げることも大事ですが、津波はジェット機なみの速さで押し寄せます。まずは「できるだけ高いところ」に逃げましょう。



心からおくやみ 申し上げます

- 故坂本玲子さん
■11月14日死去■85歳■遺族は毛利栄二さん■入1区
- 故中野イマさん
■11月18日死去■97歳■遺族は英敏さん■虻3区
- 故中村光敏さん
■11月19日死去■79歳■遺族は吉川微さん■入1区
- 故田中静子さん
■11月22日死去■65歳■遺族は和彦さん■青1区
- 故稲垣文俊さん
■11月30日死去■75歳■遺族は妙子さん■虻3区
- 故東出サキさん
■12月4日死去■94歳■遺族は武蔵真由美さん■泉区
- 故加藤公二さん
■12月4日死去■83歳■遺族は知子さん■虻2区
- 故鈴木金次郎さん
■12月5日死去■87歳■遺族は洋子さん■虻6区
- 故橋本博司さん
■12月6日死去■91歳■遺族は幸子さん■青1区
- 故阿部繁さん
■12月9日死去■91歳■遺族はスエ子さん■虻2区
- 故松平恵美子さん
■12月10日死去■94歳■遺族は博さん■虻6区

11月20日から12月19日届出分

広報紙への掲載は申請手続きが必要です。

学・文学（語学）または法学を専攻しており（今後専攻予定も含む）、正規の課程を修了すべき年の4月1日現在で26歳未満、修士・博士課程在学者は28歳未満

▼受付期間 ①1月13日（月）～2月6日（木）②1月16日（火）まで③1月31日（金）まで

▼試験期日 ①2月14日（金）、15日（土）②1月25日（土）、26日（日）③2月22日（土）

■問合せ 防衛省自衛隊札幌地方協力本部室蘭地域事務所（☎0143-44-9533）

相談

無料法律相談会開催

金銭、相続、夫婦間、交通事故、消費者問題のトラブルなどの相談に応じます。必ず2日前の17時までに事前予約してください。

▼日時 ①1月16日（木）15時～17時 ②2月6日（木）13時30分～15時

定員（3人）になり次第、締め切ります。

▼場所 ①洞爺湖町役場②観光情報センター

▼担当 ①本間寛菜弁護士（のぼりべつ法律事務所）②井口敦弁護士（池田翔一法律事務所）

■問合せ 住民税務課住民・戸籍年金係（☎74-3002）

「行政に関わるくらしの無料相談会」開催

相続手続、契約手続、遺言書や官公署に提出する書類の作成などの相談に応じます。

▼日時 ①1月18日（土）②2月15日（土）9時30分～12時

働きたい人へのための出張相談会

働きたい人を応援する無料出張相談会を開催します。むろらん地域若者サポートステーションは、働きたい人の就労自立支援施設です。その他、就労相談も歓迎です。

▼日時 2月13日（木）13時30分～15時30分

▼場所 ハローワーク伊達

▼対象 15歳から49歳の人・家族

▼内容 就労相談・就労体験ほか

■問合せ むろらん地域若者サポートステーション（☎0143-50-6186）

寄付



善意のご寄付ありがとうございます。

●社会福祉協議会

- △歳末助け合い寄付金▽▽笠井寛子さん（虻2区）▽西胆振行政事務組合洞爺湖支署管理職一同▽洞爺湖町民生委員児童委員協議会一同▽連合洞爺湖支部▽伊達遊技業組合△現金▽加藤知子さん（虻2区）▽匿名4人▽洞爺ライオンズクラブ
- △寄付物品▽▽笠井寛子さん（虻2区）▽龍汰呼▽藤兼金物店

わたしのうた

あぶた俳句会 12月定例会

凛として冬芽のほぐれ遠からず 亀倉千鶴子

白障子経を唱える僧の影 川上智恵

くるくると削る鉛筆師走来る 長曾我部弓子

冬靄につつまれ朝の静かなる 千葉征子

占ひは吉なり五年日記買ふ 佐藤美風



糖尿病を予防しよう！

洞爺湖町は北海道と比べ、糖尿病の患者数が多く、医療費が高い状況があります。

この状況を踏まえ、11月17日（日）洞爺湖文化センターで糖尿病予防講演会を開催しました。糖尿病専門医や栄養士による講演内容の一部をご紹介します。

「糖尿病とはどんな病気？ わかる糖尿病の基礎知識」



糖尿病とは、血液中のブドウ糖の濃度を下げてくれる「インスリン」の作用不足で、高血糖状態が続き様々な合併症を引き起こす病気です。自覚症状がないのがほとんどで、合併症を発症したときに気付くことがあります。

合併症を防ぐために、病院での検査、血圧やコレステロールの管理、禁煙、細切れ運動（2分歩行×20回のようにこまめに体を動かすこと）などが大切です。

（NTT 東日本札幌病院 永井聡 先生）

「糖尿病と診断された時の 歯周病対策」



歯周病とは、歯肉炎（歯についたバイ菌や細菌などを1週間ほど放置した状態）を放置、進行した状態をいいます。

歯周病は肥満と同様にインスリンの作用を低下させるため、血糖値が悪化してしまいますが、糖尿病患者が歯周治療を行うとHbA1cが0.4%改善するという結果があります。

歯の問題だけでなく舌や飲み込む力も影響するため、定期的な歯科受診や早めの治療がとても大切です。

※ HbA1c… 1～2カ月間の血糖の平均値
（北海道医療大学 長澤敏行 先生）

「糖尿病の合併症とは？ その予防方法は？」



糖尿病の合併症

・細小血管症（細くて小さい血管で起こる合併症）

- ① 神経の症状（神経障害）
- ② 目の症状（網膜症）
- ③ 腎臓の症状（腎症）

・大血管症（大きい血管で起こる合併症）

- ④ 壊死（細胞の死滅）
- ⑤ 脳梗塞
- ⑥ 虚血性心疾患

糖尿病は全がんや消化器科（大腸、肝臓、膵臓など）のがんのリスク、骨折リスク、認知症になるリスクが高いといわれています。

定期的な通院で血糖管理を行い、合併症予防の目標値「7.0未満」にしていけることが大切です（高齢者や妊婦の場合は別に設定されています）。

（北海道大学病院 中村昭伸 先生）

「糖尿病の食事について ～コンビニ、スーパーを利用 する時の工夫～」



糖尿病の予防には、食事の量や摂り方に気をつけて、臓器に負担をかけないことが大切です。

ポイント

- ①適正な食事バランス、食事量にする
- ②主食の選び方、食事の食べ方を工夫する
- ③野菜を毎日摂る（1日350g）

また、近年では惣菜や弁当を購入（テイクアウトやデリバリー）し自宅で食べる「中食」が増加傾向にあります。1日3食を基本とし、中食を利用するときは主食中心（糖質）のものに偏らず、品数を増やして栄養バランスをとる、不足しがちな野菜メニューを追加するなどの工夫が必要です。

（NTT 東日本札幌病院 秋本里加子 先生）

おいしく！きれいに！ 魚の食べかたずかん

小倉朋子



骨のある魚をきれいに食べるのは大人でも難しいもの。サンマの塩焼きやアジの干物など、代表的な焼き魚をきれいに食べるコツとマナーを料理前の魚の写真とともに分かりやすく紹介します。(あぶた読書の家所蔵)

読書の家から

あぶた読書の家 (☎ 76-2100)

[時間] 10時～16時30分 [休館日] 木曜日、祝日

みずうみ読書の家(☎ 76-2100〈あぶた読書の家〉)

[時間] 9時～17時 [休館日] 木曜日、祝日

洞爺総合センター図書室 (☎ 82-5111)

[時間] 9時～16時30分 [休館日] なし

新刊案内

■あぶた読書の家

△一般▽全員犯人、だけ

ど被害者、しかも探偵(下村敦史)▽岩に牡丹(諸田玲子)

▽二人の誘拐者(翔田寛)▽リミックス(今野敏)▽病葉草紙(京極夏彦)▽共犯の畔(真保裕一)▽新謎解きはデイナー

のあとで2(東川篤哉)▽よむよむかたる(朝倉かすみ)

△**児童書**▽わかったさんのスイートポテト(寺村輝夫)

(ヨシタケシンスケ)▽いっしょっていいね(間部香代)▽ぼくんちのねこの

はなし(いとうみく)▽はばいたいたフトン(サトシン)▽

しろくまきょうだいのハロウィン(serico)▽二

平方メートルの世界で(前田海音)▽セイギのミカタ(佐藤

藤まどか)▽だいたいじょうぶくん(魚住直子)▽お金のデザ

インと歴史(貨幣博物館カレンシア)▽パンどろぼうとり

んごかめん(柴田ケイコ)▽たべものれっしゃラーメンご

う(長谷川あかり)▽しばらくあかちゃんになりますので

(くまなり)

■洞爺総合センター図書室

△一般▽架空犯(東野圭吾)▽青い絵本(桜木紫乃)

▽眠れない夜のために(千早茜)▽かすうどん男(畑博貴)

△**児童書**▽ねぞうプロレス炎のおとまりバトル(ひら

ぎみつえ)▽ノラネコぐんだんピザをやく(工藤ノリコ)

▽はたらくくるまたちのはたけしごと(シェリー・ダス

キー・リンカー)▽ひみつのおすしやさん(黒岩まゆ)▽

こんなしんごうきはいいやだ(くまなり)

絵本の玉手箱 1月のおはなし会

■日時 1月6日(月)、20日(月)10時～11時30分

■場所 あぶた母と子の館

母子の冬まつり

■日時 1月18日(土)10時～11時30分

■場所 あぶた母と子の館

■問合せ 佐藤 (☎ 76-2487)

キッズタイム

■日時 1月25日(土)10時～11時30分

■場所 あぶた母と子の館

■対象 幼児以上(乳幼児および保護者)

■問合せ 佐藤 (☎ 76-2487)

地域おこし協力隊



通信

vol.80

今月の
リポーター
亀田智子さん



とうや湖町のみなさん、
こんにちは。みなさん

は地いきおこし協力隊に
ついてごぞんじでしょう
か？

地いきおこし協力隊は、
人がたくさんいる大都市に
住んでいた人が地いきにう

つり、定住することをしえ
んする国のせい度です。大
都市にくらべて少子高れい

化が進んでいる地いきにう
つり住んでもらい、地いき
をささえる人をふやし、元

気にしていこうという取り
組みです。

地いきおこし協力隊員
は、うつり住んでから1、
3年の間、地いきを元気に
するための活動を行いま

す。活動には、農林漁業の
おうえんや、地いきおこし
のしえん、スポーツや文化
に関する活動などがありま

す。

わたしは、いりえ・たか
さご貝づかをみなさんに
知ってもらうためのお手伝
いをしています。地いきお

こし協力隊員が、地いきに
定住していくためには、地
いきを元気にするための活

動期間中から、活動を終え
た後に仕事として続けられ
る地いきこうけんの方法を

考え、じゅんぴをしていく
必要があります。

わたしは、着にんしてか
ら、もうすぐ1年がたちま
す。地いきを元気にする活
動を終えた後を見すえなが
ら、活動を続けていきます
ので、引き続きよろしくお
願いいたします。



※小学生向けの内容であるため、漢字の使用を限定的にしています




unesco World Heritage site Jomon Prehistoric Sites in Northern Japan

世界へ発信！

unesco Global Geopark

2つのユネスコ遺産

■問合せ 世界ジオパーク・縄文世界遺産推進室 (☎ 82-3663)

「世界遺産子どもサミット」 に参加しました！

11月29日、北海道教育委員会が主催する「世界遺産子どもサミット」が、オンラインで開催されました。世界遺産子どもサミットは、「北海道・北東北の縄文遺跡群」の各遺跡がある町の学校をオンラインで中継して、縄文について学んだことや活動したことについて発表するサミットです。北海道からは洞爺湖町や千歳市の小学校や南芽部高校のほか、北東北の小中学校など合わせて7校が参加しました。洞爺湖町からは虻田小学校ととうや小学校の代表者5名が、入江・高砂貝塚館からオンラインで参加しました。

虻田小学校からは、子どものころから慣れ親しんだ入江貝塚のことや、イノシシをはじめとした様々な動物のキバを使ったアクセサリーの面白さ、お母さんと赤ちゃんが一緒に見つかったお墓で仲間を大切に思う気持ちを学んだことを伝えました。また、高砂貝塚の整備活動について、復元貝塚のホタテ貝を割ったことなど、楽しみながら整備活動に参加できたことを発表しました。



とうや小学校からは、いろいろな縄文体験を通して感じた縄文人のイメージの変化について発表しました。縄文土器作り体験から、自分たちが作った土器の何倍もの大きさの縄文土器を作る技術力の高さを知ったこと、黒曜石体験で切れ味の良さに驚いたこと、弓矢で獲物をとる縄文人のすごさに興味津々な様子でした。さらに、入江貝塚で見つかった、長い間介護を受けていた病気の人の人骨から、縄文人が思いやりの心を持っていたことを知ったと伝えました。

今回の「世界遺産子どもサミット」で自分たちの活動をプレゼンするという事は、子どもたちにとって貴重な体験となったのではないのでしょうか。これからも、地域の宝そして世界の宝である世界遺産の面白さを広げていきたいと思ひます。



イベントカレンダー

イベントカレンダーの見方 **時** 時間 **所** 場所 **詳** 詳細

1月10日(金) ~ 12日(日)	どんぐりのペーパースタンド作り ピックアップイベント
14日(火)	コグニの集い 時 10:00 ~ 11:30 所 洞爺湖交流センター2階(☎76-4363 <社会福祉協議会>)
16日(木)	脳の健康教室 時 9:45 ~ 15:00 所 ウトゥラノ(☎76-4363 <社会福祉協議会>) 無料法律相談会 詳 p 13
17日(金)	洞爺地区健康相談 時 9:30 ~ 11:30 所 洞爺総合支所(☎82-5111) 保育所開放 時 10:00 ~ 11:30 所 洞爺保育所(☎82-5559)
17日(金) ~ 19日(日)	どんぐりのペーパースタンド作り ピックアップイベント
18日(土)	行政に関わるくらしの無料相談会 詳 p 13
21日(火)	脳トレサロン 時 10:00 ~ 11:30 所 洞爺ふれ愛センター(☎76-4363 <社会福祉協議会>)
23日(木)	脳の健康教室 時 9:45 ~ 15:00 所 ウトゥラノ(☎76-4363 <社会福祉協議会>) 乳・子宮がん検診 所 虹田地区
24日(金)	保育所開放 時 10:00 ~ 11:30 所 入江保育所(☎76-4317) 乳・子宮がん検診 所 洞爺地区
28日(火)	親子ふれあい遊び 時 10:00 ~ 11:30 所 洞爺ふれ愛センター(☎76-2008 <子育て支援センター>)
30日(木)	脳の健康教室 時 9:45 ~ 15:00 所 ウトゥラノ(☎76-4363 <社会福祉協議会>)
31日(金)	保育所開放 時 10:00 ~ 11:30 所 本町保育所(☎76-2673)
2月4日(火)	コグニの集い 時 10:00 ~ 11:30 所 洞爺湖交流センター2階(☎76-4363 <社会福祉協議会>) 子育てセミナー⑥ 時 10:00 ~ 11:30 所 健康福祉センター(☎76-2008 <子育て支援センター>)
5日(水) ~ 6日(木)	特定健診・胃・大腸・肺・前立腺がん検診、肝炎・エキノコックス検診、ピロリ菌検査 時 6:30 ~ 所 健康福祉センターさわやか(☎76-4006)
6日(木)	脳の健康教室 時 9:45 ~ 15:00 所 ウトゥラノ(☎76-4363 <社会福祉協議会>) 無料法律相談会 詳 p 13

7日(金)	特定健診・胃・大腸・肺・前立腺がん検診、肝炎・エキノコックス検診、ピロリ菌検査 時 6:30 ~ 所 洞爺ふれ愛センター(☎76-4006 <さわやか>) 保育所開放 時 10:00 ~ 11:30 所 桜ヶ丘保育所(☎75-2088)
12日(水)	げんきクラブ 時 13:30 ~ 15:00 所 ウトゥラノ(☎76-4363 <社会福祉協議会>)
13日(木)	脳の健康教室 時 9:45 ~ 15:00 所 ウトゥラノ(☎76-4363 <社会福祉協議会>) げんきクラブ 時 13:30 ~ 15:00 所 洞爺ふれ愛センター(☎76-4363 <社会福祉協議会>)
14日(金)	保育所開放 時 10:00 ~ 11:30 所 洞爺保育所(☎82-5559) 「ひじり在宅クリニック」健康教室 時 11:15 ~ 所 ひじり在宅クリニック(☎76-4838)
15日(土)	行政に関わるくらしの無料相談会 詳 p 13
18日(火)	脳トレサロン 時 10:00 ~ 11:30 所 洞爺ふれ愛センター(☎76-4363 <社会福祉協議会>)
19日(水)	乳児健診 時 12:30 ~ 所 健康福祉センターさわやか(☎76-4006)
20日(木)	脳の健康教室 時 9:45 ~ 15:00 所 ウトゥラノ(☎76-4363 <社会福祉協議会>)
21日(金)	洞爺地区健康相談 時 9:30 ~ 11:30 所 洞爺総合支所(☎82-5111) 保育所開放 時 10:00 ~ 11:30 所 入江保育所(☎76-4317)
25日(火)	親子ふれあい遊び 時 10:00 ~ 11:30 所 健康福祉センター(☎76-2008 <子育て支援センター>)
27日(木)	脳の健康教室 時 9:45 ~ 15:00 所 ウトゥラノ(☎76-4363 <社会福祉協議会>)
28日(金)	保育所開放 時 10:00 ~ 11:30 所 本町保育所(☎76-2673)

ピックアップイベント

どんぐりのペーパースタンド作り

どんぐりなどの木の実や木の枝を使ってペーパースタンドを作ります。※グルーガンを使用します

- 日 時 1月10日(金)~12日(日)、1月17日(金)~19日(日) 9時~11時、13時30分~15時30分
- 場 所 洞爺湖ビジターセンター1Fレクチャールーム
- 対 象 小人~大人 ※未就学児は保護者同伴
- 参加料 300円(税込)
- 問合せ 洞爺湖ビジターセンター(☎75-2555)



絵馬に踊る白蛇に
まちを守る祈りを込めて

profile

1955年10月13日生まれ。旧 趣
虻田町出身。入江4区在住。
味は人間ウォッチング。

Spotlight

スポットライト



虻田神社に巨大絵馬を奉納する

伊藤 陽子さん

2025年の干支「巳」(蛇)は復活や再生の象徴といわれ、古来から幸福と長寿をもたらすと信じられてきました。昨年、創建から220年を迎えた虻田神社は、蛇ととりわけ深い縁で結ばれています。複雑な気象条件が一致した

ときに現れる現象「雪紐」。粘り気を帯びた雪が紐や蛇のような不思議な形を造ります。虻田神社の鳥居にまるで白蛇のように見える雪紐が現れたのは2012年。以降もまれに確認されるようになった「虻田の雪蛇」はSNSなどでも話題を呼び、巳年に合わせて複数の雑誌や書籍でも取り上げられました。

そんな虻田神社にもう一匹の蛇が姿を見せたのは昨年の暮れ。幅180センチ、高さ90センチの大きな絵馬に描かれた白蛇を手がけたのが伊藤陽子さんです。鳥居の上で輝く太陽に向かう様子が日没後も美しく見えるようにと蛍光塗料で塗り、こまかなうろこ模様も表現しました。

伊藤さんが絵馬を手がけるようになったのは丑年の2021年。巨大絵馬を奉納することで知られる樽前神社に感銘を受けた虻田地区の喫茶店「かとれあ」店主、赤川龍磨さんからの頼みがきっかけでした。それから毎年、絵馬の奉納が続いています。

赤川さんとの交流は50年前にさかのぼり、伊藤さんがかたあの外壁に絵を描かせてほしいと頼んだことが始まり。当時、美術部に在籍していた伊藤さんはまだ高校生。物怖じせずに飛び込んできた伊藤さんを赤川さん夫妻が温かく迎え入れ、店内や客に配るマッチなどに様々なイラストを描いてもらいました。

「昔から考える前にやっちゃうタイプなんです」と明るく笑う伊藤さん。絵馬としては破格の大きさということもあり、今回は製作に1ヶ月以上を要しました。干支が美しく見えるデザインも難しく、苦労はつきものですが持ち前の行動力で毎年、難題に応えています。

絵馬には「大変な世の中だからこそ心のよりどころが必要だと思います。見た人に『守られている』と感じてもらえたら」と願いを込めました。町民同士のつながりから現れた白蛇は、新春を迎えた洞爺湖町を優しく見守っています。

東奔西走

新年あけましておめでとうございます。昨年は洞爺湖マラソン50周年や姉妹都市・箱根町との姉妹都市提携60周年など盛りだくさんの一年でした。新年もまちの様子を紙面で伝えていきますのでご愛読ください。(D.Y)
新年あけましておめでとうございます。お正月はゆっくり過ごせたでしょうか？いつもより長く休めた分、お仕事や学校がづらいと感じる方がいるかもしれませんが、無理せず少しずつ頑張れたらいいですね。(Y.A)

町公式LINEを友だち追加!

イベントや防災など様々な情報に加え、フルカラー版広報紙もご覧いただけます!

