

3月

2026年
NO.240

TOYAKO
とやこ
広報

洞爺湖でつくる 冬の記憶

- ・特集「山ふところの学び舎に 虻田中学校の足跡をたどる」
- ・洞爺湖町長選のお知らせ
- ・洞爺湖町の観光とくらし

100歳 おめでとう



磯貝 アキさん

磯貝アキさん(成香)が11月10日に100歳の誕生日を迎えたことを記念し、下道町長が11月4日に特別養護老人ホーム大原の杜を訪問してお祝い金と花束を贈呈、長寿を祝福しました。



小杉 徳芳さん

小杉徳芳さん(入4区)が2月26日に100歳の誕生日を迎えたことを記念し、下道町長が2月20日にさわやか室蘭館を訪問してお祝い金と花束を贈呈、長寿を祝福しました。

目次

- 3 pickup news
山ふところの学び舎に
虻田中学校の足跡をたどる
- 6 4月12日は洞爺湖町長選挙の投票日です
- 8 洞爺湖町の観光とくらし
- 10 まちのわだい
- 12 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
- 16 さわやかだより
睡眠と健康
- 17 読書の家から
地域おこし協力隊通信 vol.94
- 18 世界へ発信！2つのユネスコ遺産
- 19 イベントカレンダー
- 20 spotlight
音楽で慰問活動をしている 堤 康之さん
東奔西走／町公式 LINE を友だち追加！

洞爺湖町公式 LINE 友だち募集中です！

町では LINE を活用し、さまざまな情報を発信しています。行政サービスやイベント、防災などいち早く確認することができます。ぜひ「友だち追加」をして、町がお届けする情報を日頃の生活にお役立てください！



右記 QR コードから友だち追加できます！



※QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です

人口と世帯の動き

	(先月比)
男	3,557人 (- 3)
女	4,172人 (- 8)
計	7,729人 (- 11)
世帯	4,702世帯 (- 4)
	< 1月31日現在 >

今月の表紙

旧正月を迎えた2月、町内の観光名所には多くの観光客が訪れ、雪化粧をした洞爺湖を背景に記念撮影を楽しんでいました。



山ふところの学び舎に

虻田中学校の足跡をたどる

これまで多くの卒業生を輩出してきた虻田中学校。今春、虻田中は有珠山の懷に抱かれたなじみ深い校舎に別れを告げ、虻田小学校に移転します。今号の特集では、虻田町の、そして洞爺湖町の教育を支えてきた虻田中の校舎の歴史を振り返ります。（協力・虻田郷土研究会）



虻田中学校現校舎ができるまで

1950年1月	第1期工事竣工（6教室・宿直室平屋建て）
1950年2月	新校舎へ移転。分散授業（本校3年3学級・第1分校2年2学級・栄分校1年4学級）
1951年2月	第2期工事竣工（2階建て8教室）
1951年4月	校庭整地作業を町民の勤労奉仕で実施
1951年12月	校舎増築工事竣工（2階建て4教室）
1953年1月	屋内体操場の落成式
1967年	鉄筋2階建校舎（現在の一線校舎）完成
1971年	新校舎第2期工事完成
1973年	屋内体育館新築完成
1975年	鉄筋2階建校舎完成（昭和41年度開始改築計画完了）

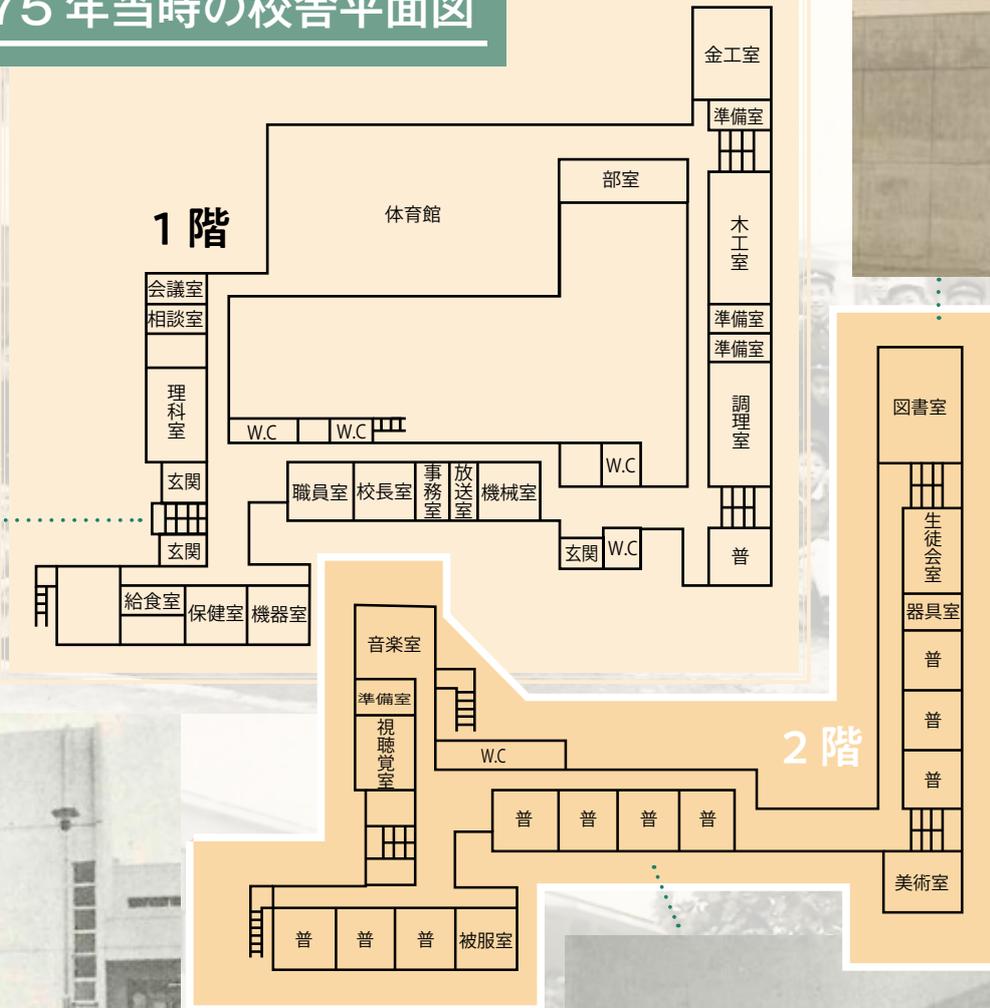
虻田中学校が開校したのは、第二次世界大戦の終結から2年経った1947年5月のこと。戦後の混乱の影響もあり、当初は虻田小学校校舎の一部を利用して開校にこぎつきました。

開校からほどなく、校舎問題について町民協議会による議論がスタート。53年1月の屋内体操場の完成をもって現校舎の前身となる旧校舎が完成しました。

そして、66年からは現在に続く鉄筋校舎への改築事業が始まります。翌67年には「一線校舎」が完成。同年7月の広報あぶたには、記念して行われた仮装パレードの写真などが掲載され、どれほど待ち望まれた施設だったのか、当時の熱気を伝えています。

全校舎が完成したのは74年と8年間を要しましたが、歴史ある学び舎から多くの生徒が巣立ちました。

1975年当時の校舎平面図



1 1967年(昭和42年)
一線校舎が完成
新校舎で最初に完成したのが一線校舎でした。図書室や調理室、美術室は現在に至るまで当時と変わらず使われました。



3 1975年(昭和50年)第三期工事が完了
第三期工事の完了をもって現校舎が完成。最後の新校舎は理科室、音楽室、給食室など多くの機能を備え、虻中生の3年間を支えました。生徒用・職員用が隣り合った玄関からは毎日のように明るい声が響いていました。体育館は第三期工事の完了に先立ち、72年に完成しました。



2 1971年(昭和46年)第二期工事が完了
職員室、校長室や4室の普通教室などが入る新校舎が完成。現在では2階は主に1年生の教室として使われ、1階は完成当時と変わらず職員室などが入っています。一線校舎との渡り廊下もあるため、多くの生徒や教員でにぎやかなのは昔のままです。

校舎の歴史

町中の祝意の中で完成した現校舎からは多くの生徒が巣立っていきました。1948〜2025年度までで8897人を数え、ピーク時の1965年には230人を送り出しています。

一方、少子化の影響により97年から卒業生は2桁まで減少しました。4月から虻田中が移転する虻田小学校は、中学の開設の地でもあります。校舎の歴史は幕を閉じますが、「虻中」の歩みはこれからも続いていきます。

虻田中の現校舎の建設工事は第一〜三期に分けて進められ、1975年に完成しました。資材の不足や高騰の影響などで完成まで長引いたこともあり、同年に発行した落成記念誌には生徒の喜びの声が寄せられています。当時の生徒会長・妻木治さんは入学時は体育館が無かったため、図書館で入学式を行った記憶を振り返り、校舎の完成を祝っています。

語り続ける「虻中」の歴史



洞爺湖町の歴史を様々な分野から追い駆けている虻田郷土研究会（高清水幸夫会長）。虻田小学校への移転を前に、昭和を中心とした虻田中学校の歴史をまとめました。

虻田中の開校から校舎の建設、卒業生・学級数の推移、学校文化の移り変わりなどについての研究成果を冊子にしました。部活動については、古い写真などから開校から間もない1948年には野球部が活動していたことが分かり、その他にもバレー部、バスケットボール部など多彩な



運動部が活動していました。文科系では、吹奏楽部の前身となったとみられる虻田中学校吹奏楽団が56年10月から練習を開始。同部は、現在では生徒に人気の部活動として、学校生活には欠かせない存在となっています。

2月に開かれた座談会に出席した研究会メンバーは全員が虻中OB。昔の生徒の集合写真や修学旅行で撮った一枚を見ながら、慣れ親しんだ校舎との別れを惜しんでいます。

3年生に聞いてみました！ 思い出の場所

この3月で卒業を迎える3年生。中学生生活を過ごした校舎に詰まっている思い出を語ってもらいました。

高木乙葉さんにとって体育館は特別な場所。バレー部で活動し、2年生後期からの1年間はキャプテンを務めました。汗を流した後は年季の入った床を磨き、大切に使用した思い出の場所。「学校行事も体育館ですることが多くて、楽しい時間を過ごしました」と振り返ります。

廣岡郁翔さんは、3年間で過ごしたいつもの教室と廊下が特別な場所になりました。学校祭の準備では、ダンスや合唱の練習にも使い、仲間と多くの時間を過ごしました。「準備の過程が面白くて、3年生の間に特に協調性が高まったと思います」と笑顔を見せます。

およそ半世紀に渡り、今の校舎がくれたかけがえのない思い出は今後も消えることはありません。



たくさんの思い出をくれた教室



部活に励んだ体育館

4月12日は 洞爺湖町長選挙の投票日です

■問合せ 洞爺湖町選挙管理委員会（役場内） ☎74-3000
同事務局洞爺支所（洞爺総合支所内） ☎82-5111

投票できる人は、洞爺湖町の選挙人名簿に登録されている人で、投票日現在、洞爺湖町



投票できる人

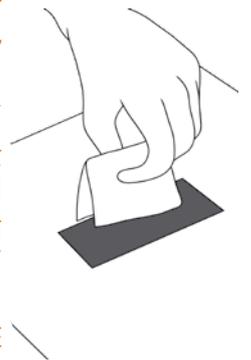
投票をするために投票所に行く人を対象に、無料の送迎車を運行します。「投票したいが交通手段がない」、「体が不自由で移動が大変」といった人は、ぜひご利用ください。車両の手配の都合から事前申し込みを基本とします。運行経路や時間の詳細は「投票所送迎車の運行のお知らせ」を洞爺湖町公式LINEで通知しますので、ご確認ください。



投票所への送迎車を運行します！

投票は、町政参加への第一歩、大切な一票です。忘れずに投票しましょう。

4月12日(日)は、任期満了に伴う洞爺湖町長選挙の投票日です。



投票場所と投票時間は下記のとおりです

投票区名	投票場所	投票区の区域	投票時間
第1投票区	洞爺湖町役場	虻田5区、青葉1区・2区	7時～19時
第2投票区	虻田ふれ合いセンター	虻田1区～4区、清水区	
第3投票区	あぶたコミュニティセンター	虻田7区・8区、入江1区・3区	
第4投票区	母と子の館	虻田6区、かっこう台区、入江4区、泉区の一部（西山火口より本町側の区域）	
第5投票区	洞爺湖文化センター	洞爺湖温泉1区～8区、月浦、泉区の一部（西山火口より温泉側の区域）	
第6投票区	洞爺総合センター	洞爺第1～6、美沢東、美沢西、曙、温泉病院、財田、川東、岩屋	7時～18時
第7投票区	なるか愛郷の家	成香、花和	
第8投票区	農業研修センターとれた	香川、大原、富丘	

に住所がある人です。

※選挙人名簿に登録されている人：平成20年4月13日までに生まれた人で、令和8年1月6日までに住民基本台帳に登録されている人



転入、転出、町内で異動した人

▼最近転入した人：令和8年1月6日までに転入届をした人で引き続き洞爺湖町に住所がある人は投票できます。

▼最近転出した人：投票日までに転出した人は、投票ができません。ただし、4月8日から11日の間は、転出をする前に期日前投票をすることができません。

▼最近町内で住所を移した人：令和8年3月30日までに町内で異動した人は、新住所の投票所で投票ができます。



投票入場券

投票所をお知らせする「投票入場券」のはがきは、4月6日から郵送予定です。もし、お手元に届かなかつたり、ご不明の点がありましたら町選挙管理委員会にお問い合わせください。

なお、選挙人名簿に登録されている場合は、はがきを紛失した場合でも投票することができません。投票日当日、選挙人名簿に登録され

ている投票所の係員にお申し出ください。



開票

▼日時 4月12日（日）20時から
▼場所 洞爺湖町役場3階防災研修ホール



期日前投票

投票日当日に仕事や旅行などにより、投票所で投票できない人は、次の期間に期日前投票ができます。

- ①洞爺湖町役場ロビー：4月8日～11日8時30分～20時
- ②洞爺総合支所会議室：4月8日～11日9時～17時



選挙公報

候補者の政見や経歴、写真など広く有権者に知らしめ、選挙に対する関心を高めることを目的として選挙公報を発行します。

選挙公報の配布は、4月8日（水）から、町内会を通じて4月11日（土）までに全世帯に配布しますが、もし、お手元に届かない場合やお急ぎの場合は、町選挙管理委員会まで連絡してください。

不在者投票

病院や老人ホームなどに入所している人や旅行などで町外に滞在している人は、不在者投票ができますので、町選挙管理委員会にお問い合わせください。

▶ 郵便等投票制度

身体に重度の障がいがある人で、次の表に該当する人は、郵便による不在者投票ができますので、町選挙管理委員会にお問い合わせください。

障がい等の区分	障がい等の程度	
身体障害者手帳	両下肢・体幹・移動機能	1級・2級
	心臓・腎臓・呼吸器・膀胱・直腸・小腸	1級・3級
	免疫・肝臓	1級～3級
戦傷病者手帳	両下肢・体幹	特別項症～第2項症
	心臓・腎臓・呼吸器・膀胱・直腸・小腸・肝臓	特別項症～第3項症
介護保険の被保険者証	要介護状態区分	要介護5

▶ 代理記載投票

上記の郵便等投票対象者のうち、自ら投票の記載をすることができない人が選挙権を有するほかの人に代理記載する制度で右記の人が対象です。

障がい等の区分	障がい等の程度	
身体障害者手帳	上肢または視覚	1級
戦傷病者手帳	上肢または視覚	特別項症～第2項症

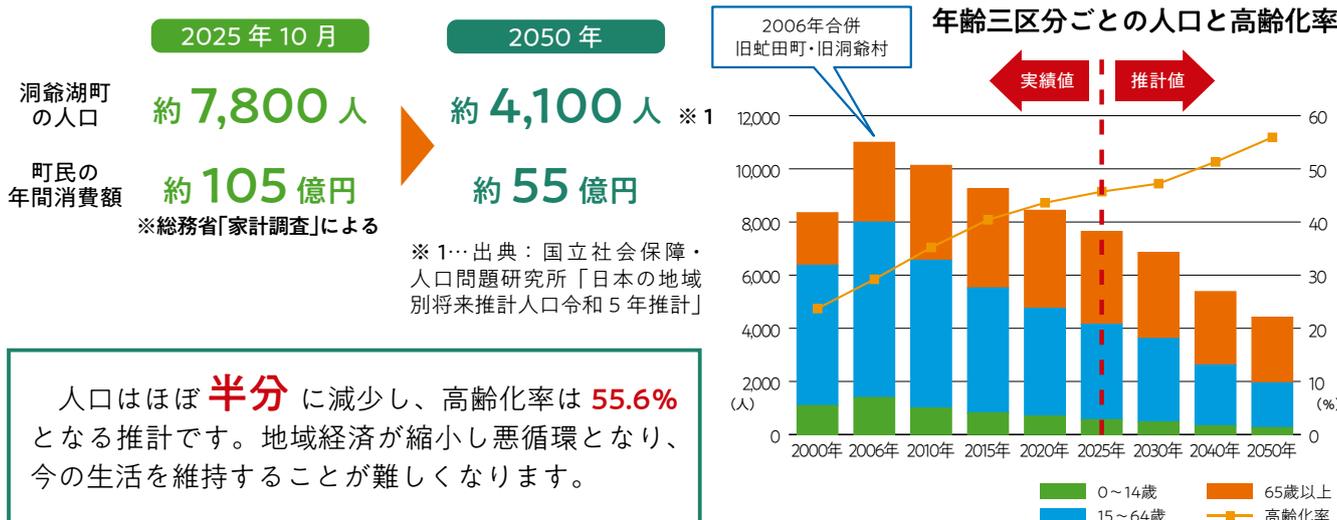
洞爺湖町の観光とくらし

観光は、人々の心や人生を豊かにし、地域の経済発展や雇用の促進につなげ、町民のくらしを豊かで実りあるものにします。
 一方で多くの観光客が訪れることで起きる、町民生活への影響などの観光課題もあります。
 ここでは、観光が私たちのくらしや産業・経済とどのように関わっているのかをご紹介します、持続可能な洞爺湖観光を町民と一緒に考えます。

洞爺湖町の現在と未来

洞爺湖町の人口は、旧虻田町と旧洞爺村が合併した2006年には約11,000人でした。

毎年人口が**約170人減少**しています。このまま進むと2050年には…



今後**25年**間で約**3,700人**約**50億円**減少する見込み

観光は洞爺湖経済の牽引役！

減少する人口を補う対策のひとつとして、観光客などの交流人口を増やすことが大切です。
 国内需要が思うように進まない中、インバウンド需要が補っています。
 インバウンド需要こそがビジネスの新しいチャンスになっています。

町全体の就業者の**約72.2%**が第3次産業（**観光関連**が中心）であることを踏まえると、観光業の貢献度、すなわち雇用を生み出す誘発効果は極めて高いと推察されます。

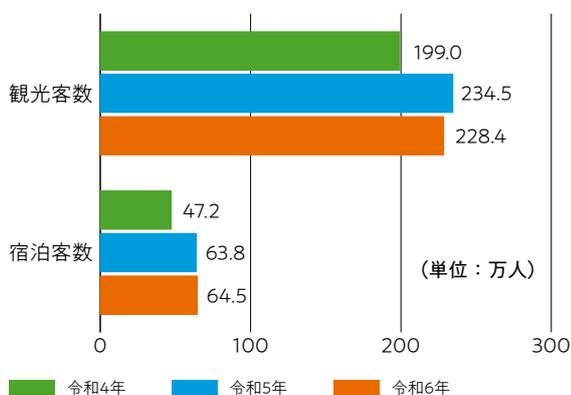


観光が発展することで観光業だけではなく、地元商店の成長や従業員雇用に繋がります。

私たちのくらしにつながる観光

～洞爺湖町に来てもらえることで、まちが活性化します！～

洞爺湖町観光入込客・宿泊客数



実はそうだったの！？
洞爺湖温泉

○年間約 200 万人以上の観光客が洞爺湖町へ訪れています！

○洞爺湖町へ訪れる観光客の約 28%の方が宿泊をしています！



観光PRキャラクター

湖島いずみ

観光の発展がまちを元気に！



事業の活性化

- ・小売業、飲食店の売り上げ増加
- ・文化施設への訪問
- ・交通機関の利用増加

雇用の増加

- ・正社員、パートの雇用
- ・ホテル、お土産店、飲食店、清掃業、製造業など様々

町財政への貢献

- ・固定資産税、入湯税、宿泊税など

交通インフラの充実

- ・JR、バス、タクシーなど人が集まる場所は充実します！



働くところがたくさん！

洞爺湖町の宿泊税

洞爺湖町では **令和8年4月1日** から宿泊税を導入します。宿泊税導入により、持続可能な観光振興の取り組みを進めることで、宿泊客の増加、雇用の増加により好循環に転じ、洞爺湖町の魅力ある地域経済の更なる発展を目指します！

■問合せ 観光振興課 (☎ 75-4400)



PICK UP! 給食で知る「ふるさとの味」 小学校で噴火湾産ホタテと香川県三豊市の郷土料理登場

町内の小学校の児童が「ふるさとの味」を取り入れた特別な給食を味わいました。食育を通じて地産の食材の魅力を広めて消費拡大を図ろうと、噴火湾胆振海区漁業振興推進協議会が例年、提供している噴火湾産のホタテを使用した献立が並びました。

洞爺地区は1月30日に「ホタテのソテー」、虻田地区は2月4日に「ホタテのカレー」が児童のもとへ。虻田小の各教室ではおかわりの列が伸び、3年の宮下岳大君は「ホタテは海の匂いがして甘くておいしかったです」と地元の海の味を楽しんでいました。

とうや小学校では、友好都市提携を結んでいる香川県三豊市の郷土料理「肉もっそ」も登場。牛肉とゴボウやニンジンなどの野菜を合わせた炊き込みご飯で、児童は物珍し気にはしを動かしました。6年の毛利康幹君は「野菜がたくさん入ってて栄養がありそうです」と口いっぱいにはおぼっていました。



肉もっそを味わう児童（とうや小）



ホタテカレーの列に並ぶ児童（虻田小）

12/17 あやしい詐欺には気を付けて！ 歳末地域安全運動

洞爺湖町防犯協会（水戸光彦会長）の歳末地域安全運動が行われ、地域住民に犯罪への注意を呼びかけました。

この日はAマートとうや湖店、ウロコ虻田店で防犯グッズなどを配りながら、SNSを利用した特殊詐欺などに警戒するよう、啓発運動を行いました。

12月16日にはとうや水の駅、セイコーマート洞爺店で同様の活動を行い、地域の安全確保に尽力しました。



Aマートとうや湖店で行った啓発運動

12/16 お兄さん・お姉さんと楽しい時間 入江保育所と虻田中が交流

入江保育所の園児が虻田中学校の生徒との交流を楽しみました。

虻田中の家庭科の授業の一環として2024年から行われており、今回は3年生が保育所を訪れました。

生徒は学校で作成した紙コップや牛乳の空き箱を使ったおもちゃを持参。中には卒業生もあり、懐かしい保育所の中で園児におもちゃの遊び方を説明し、楽しい時間を過ごしていました。



虻中生と遊ぶ園児

1/21 持続可能な社会のために 地球温暖化対策推進セミナー

洞 爺湖町地球温暖化対策推進セミナーが、役場防災研修ホールで開かれました。環境省北海道環境パートナーシップオフィスの宇山生朗氏が講師を務め、カードゲーム方式で二酸化炭素の排出削減策を考えました。

このゲームは、具体的な排出削減策と同時に実行するための資金調達なども考える内容。参加者は、町内での環境対策を実現しようと活発に意見を交わしていました。



環境対策のアイデアを出し合う参加者

12/22 地域に伝える感謝の気持ち 桜ヶ丘保育所がプレゼント配布

桜 ヶ丘保育所の園児が、洞爺湖温泉地区の事業所を回り、日ごろの感謝を込めてプレゼントを配りました。

サンタクロースのような真っ赤な帽子をかぶり、温泉地区の会社などを訪問。洞爺湖温泉郵便局では、子どもたちが手作りのサンタクロースのオーナメントを手渡しました。かわいらしい贈り物に、受け取った堤康之局長も顔をほころばせていました。



プレゼントを渡す園児

1/27 役割を再確認 民児委員自主研修会

民 生委員児童委員協議会（永井宗雄会長）の第3回自主研修会が健康福祉センターさわやかで行われました。

約20人の委員などが参加しました。北海道民生委員児童委員連盟胆振支部の村上信治事務局長が講師となり、自身の経験談を交えながら「民生委員児童委員としてやってはいけないNG行動」などを紹介。住民から相談を受ける際の基本姿勢について改めて理解を深めました。



研修会に参加した委員

1/21 磨いた名人芸が続々 新年演芸交流大会

洞 爺湖町老人クラブ連合会の新年演芸交流大会が、洞爺湖文化センターで開かれました。

連合会所属の老人クラブ8団体が出演。カラオケや合唱、舞踊などで観客を楽しませました。六区寿会による演歌で幕開けすると、睦会は芹洋子の名曲「四季の歌」を7人編成の合唱で披露。息の合った歌声で会場を盛り上げると、他のクラブも朗々と持ち曲を歌い上げていました。



合唱を披露する参加者



お知らせ information

暮らし

国民年金保険料学生納付特例制度のご案内

国民年金は、20歳以上であれば学生も加入し国民年金保険料を納付しなければなりません。しかし、本人の所得が一定額以下の場合、納付が猶予される「学生納付特例制度」があります。

対象者は、大学（大学院）、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校および各種学校に在学する学生などで、本人の前年所得が次の計算式で計算した金額以下であることが条件です。

▼所得の目安
128万円 + (扶養親族等の数 × 38万円) + 社会保険料控除など

ただし、学生納付特例の期間は年金額に反映されないのので、将来受け取る年金額を増額するためにも後から納付（追納）をお勧めします。

学生納付特例制度により令和7年度に保険料納付を猶予されている人で令和8年度も引き続き在学予定の人へ、3月末にはがき形式の学生納付特例申請書を送付します。同一の学校に在学している人は、はがきの返送またはマイナポータルによる電子申請で手続きができます。

■問合せ 室蘭年金事務所
お客様相談室 ☎(0143-2415061) 住民税務課
住民・戸籍年金係 ☎(74-3002)

偽警察官詐欺に注意

偽の警察官が「あなたに犯罪の容疑がある」などと電話をかけ、交流サイトに誘導し、ビデオ通話で偽の警察手帳を示して信じ込ませ、金銭を振り込ませる特殊詐欺が道内で去年442件発生し、約27億円だまし取られました。

警察官が電話やSNSで送金を指示することはありません。お金を要求されたら家族に相談しましょう。

■問合せ 産業振興課 ☎(74-3005)

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

洞爺地区の狂犬病予防注射のお知らせ

洞爺地区の狂犬病予防注射を行いますので注射手数料を持参し、近くの会場へお越しください。予防注射は毎年必ず接種しましょう。

また、個別での注射を希望する場合は別途負担となります。初めて登録と注射を行う犬は、登録手数料も必要となります。詳細は下記をご覧ください。

※つり銭のないようお願いします。すでに町に犬の登録をしている人は、狂犬病予防注射のお知らせを送付しますので、同封の問診票に記載のうえ、会場に必ずご持参ください。

- ▶注射手数料 3240円
- ※回診の場合、別途1000円必要
- ▶登録手数料 3000円
- 問合せ 地域振興課 ☎(82-5111)

4月11日(土)

会場	実施時間
成香愛郷の家	11:30~11:50
香川コミュニティセンター	12:00~12:20
大原ふるさと会館	12:30~12:45

4月12日(日)

会場	実施時間
セイコーマート横駐車場	10:00~10:15
小公園駐車場	10:20~10:35
曙会館	10:40~10:55
財田集会所	11:00~11:15

TOYAKO
とやこに広告を掲載しませんか
広報

町では、地域経済の活性化を図るため、広報とやこに広告を掲載する民間の企業や自営業者を募集しています。

締切は発行月の前月5日までです。掲載料や手続きについてはお問い合わせください。

■問合せ 企画財政課広報統計係 ☎(74-3004)

あなたの悩みに
コタエを出します

面談
電話
相談予約
ダイヤル

完全無料

0143-47-8373

平日 10:00~16:00(12:00~13:00を除く)

ハロー弁護士相談 月~金曜日10:00~16:00(祝日・年末年始は除く)

011-281-8686

1回15分
相談無料

※掲載の時間や相談方法等は予告なく変更する場合がございます。

札幌弁護士会 むろらん法律相談センター

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登録手続きが必要になります。

- ・住所変更（変更登録）
- ・自動車の売買（移転登録）
- ・自動車を使わなくなった（抹消登録）

令和8年度の自動車税種別割納税通知書を確実に届けるため3月中に手続きをお願いいたします。変更登録が間に合わない場合、道税ホームページから納税通知書の送付先の変更をしてください。

■問合せ 札幌道税事務所自動車税部（☎011-74611190）

不法投棄は犯罪です

近年、月浦の道々（グリーンステイ洞爺湖から洞爺湖温泉小学校の入口付近）にネコのフンを不法投棄している事例が多く見受けられます。町は、伊達警察署洞爺湖温泉交番に相談しパトロールなど監視体制を強化しております。

不法投棄は犯罪で、5年以下の拘禁刑もしくは

1000万円以下の罰金、またはその両方が科せられ、すので絶対にやめましょう。

■問合せ 生活環境課（☎74-3006）

行政

水の駅隣接地売却の公募型プロポーザルの経緯について

町では、昨年11月27日に洞爺水の駅隣接地の活用に関する事業内容説明会を開催しました。説明会で示した事業者の提案内容の説明資料と、土地の取得に至る経緯から公募型プロポーザル実施までの経緯を町のホームページでお知らせしています。

説明資料は、説明会での意見を踏まえ、事業内容、事業規模（総事業費、年間売上）などを追記して掲載しております。

■問合せ 地域振興課（☎82-5111）



▲ホームページ

特定計量器（小型はかり）の定期検査

商売や取引または証明に使用している特定計量器（小型はかり）は、計量法の規定により2年に1度の定期検査が義務づけられています。今年度は定期検査の年にあたり、町内3カ所を実施します。対象者には、あらかじめはがきで案内していますが、令和6年6月以降に事業を開始した場合や特定計量器を所有し、新たに取引などに使用する人は産業振興課までご連絡ください。

※定期検査の受検に手数料がかかります（北海道収入証紙にて納入）

▼時間・場所 ①5月18日（月）13時30分～16時（予定）（洞爺総合センター）②5月19日（火）9時30分～15時（予定）（あぶたふれ合いセンター）③5月20日（水）9時30分～11時（予定）（洞爺湖文化センター）

■問合せ 産業振興課水産・商工係（☎74-3005）

石綿による疾病の労災補償・救済について

ふれあい交流会に参加しませんか？

洞爺湖町社会福祉協議会は、町内在住の高齢者に集いの場とふれあう機会を提供する「ふれあい交流会」の参加者を募集しています。ボランティアの協力で簡単なゲームや軽い体操を行ったり、手作りの昼食で楽しいひとときを過ごしていますので気軽に仲間の輪を広げてみませんか？徒歩での参加をお勧めしていますが、ボランティアで送迎も行っています。申し込み時にご相談ください。

【ボランティアを募集しています】

・送迎ボランティア→開催日の9時から12時半頃まで ※毎回参加できなくても可。自家用車で参加者の送迎、食事会場の準備を行います。

・レクボランティア→参加者と一緒にゲームや軽度の体操を行います。

申込時にご相談ください。

※詳細は別表をご覧ください。

	ふれあい交流会 (虻田地区)	ふれ愛クラブ(洞爺地区)
開催	5月から11月までの毎週水曜日10:00～12:30 ※参加者は隔週の利用になります	5月から翌年3月までの月1回10:00～12:30 ※年度初めに年間の開催予定日をお知らせします
会場	健康福祉センターさわやか	洞爺ふれ愛センター
参加費	1回200円※食事の材料代	
対象者	ひとり暮らし:70歳以上 高齢者夫婦世帯:夫婦ともに75歳以上	ひとり暮らし:男性は70歳以上、女性は75歳以上 高齢者夫婦世帯:夫婦ともに80歳以上
	※いずれも洞爺湖町在住の方が対象です ※家族と同居などであっても「日中は独りになる」などの世帯の状況により参加できる場合があります	
申込先	洞爺湖町社会福祉協議会【本所】（☎76-4363）	洞爺湖町社会福祉協議会【支所】（☎82-5185）
締切	3月31日（火）※虻田地区は定員(50名程度)になり次第締切。洞爺地区は随時受付。	

中脾腫や肺がんなどを発症し、それが労働者として石綿ばく露作業に従事したことが原因と認められた場合、労働者災害補償保険法に基づく各種保険給付や、特別遺族給付金が支給されます。最寄りの労働基準監督署が都道府県労働局にご相談ください。

■問合せ 北海道労働局労働基準部労災補償課（☎011-74-3005）

西いぶりエコフアクトリーの排ガス（煙突）測定結果

ダイオキシン類測定結果は「ダイオキシン類特別対策措置法」による排出基準値0.1ナグを下回っています。

▼測定日 令和7年11月13日

▼測定結果 ①1号煙突0.0021ナグ ②2号煙突0.00012ナグ

■問合せ 西いぶり広域連合（0143-59-0705）

募集



「地域見守り隊」募集

町では、地域の安全を守り、町民が安全で安心できる生活環境をつくるため、犯罪を起こそうとする者への牽制を目的に、犬の散歩、ジョギングやウォーキング、通勤途中などの際に日時や場所の制約を受けず、見守り活動を行える人を募集しています。

▼活動内容 地域見守り隊に登録した上で外出の際に専用の腕章を着用し、子どもなどの連れ去り、つきまといなど犯罪を起こそうとする者を牽制する活動を行います。

※地域見守り隊の活動をしてもらえる人は、犬の散歩、ジョギングなどをしていない人だけではなく誰でも構いません。

■申込み・問合せ 総務課自治防災室（☎74-3000）

第1回警察官採用試験

▼受験資格 平成6年4月2日～平成21年4月1日生まれの者

▼学歴 ①A区分 大学を卒業した者（令和9年3月末日までに卒業見込み含む）②

B区分 A区分以外の者（高校在学中の者を除く）

▼受付期間 4月10日（金）17時まで

■申込み・問合せ 伊達警察署警務課（☎22-0110）

自衛官採用試験

▼募集種目 ①第1回予備自衛官補②第1回医科・歯科幹部③第1回自衛隊幹部候補生④第1回幹部候補生⑤第1回キャリア採用幹部⑥第1回技術曹⑦第1回一般曹候補生

▼資格 ①一般 18歳以上52歳未満の者②医師、歯科医師の免許取得者③①大卒程度試験 22歳以上26歳未満の者②院卒者試験 20歳以上28歳未満③④歯科・薬剤科 専門の大卒（見込含む）20歳以上30歳未満④20歳以上33歳未満⑤⑥大卒以上で採用事項に定められた学部・専攻学科を卒業、学位を授与された者⑦18歳以上33歳未満

▼受付期間 ①3月30日（月）まで②5月21日（木）まで③④4月3日（金）まで⑤⑥5月15日（金）まで⑦5月7日

防災とうやこ

2000年噴火から26年～次の噴火に備えて～

No.58

3月31日、2000年有珠山噴火から26年が経過します。

先月28日には、有珠山山頂噴火を想定した冬季の防災訓練を実施し、降雪期における避難と温かい食事の提供を行う炊き出し訓練を実施しました。

現在の有珠山の噴火警戒レベルは5段階評価の「レベル1」。特段な変化はなく、静穏な状態です。

有珠山は、1663年に数千年の眠りから目覚めて以来、これまでに9回の噴火を繰り返しています。20数年から50年程度の間隔で噴火を繰り返し、噴火の前には前兆の有感地震群をとまなうことから「ウソをつかない山」ともいわれています。

しかし、噴火場所はいつも同じではなく、有珠山の山頂に限らず、2000年噴火のように山麓でおこることもあります。また、前兆地震の継続期間も噴火ごとに異なり、最短では1977年噴火の32時間。1944年-45年（昭和新山）の噴火では約6か月

と長く続くこともありました。

次の有珠山噴火に備えるためにも、この機会に「有珠山火山防災マップ（ハザードマップ）」を確認し、有珠山のこと、避難のことなど学んでみてはいかがでしょうか。

防災マップは総務課自治防災室で配布のほか、洞爺湖町ホームページでご確認ください。

▼平穏な有珠山



▲有珠山火山防災マップ（ハザードマップ）

睡眠と健康

3月～4月は進学や就職などで生活環境が大きく変化する時期ですが、それに加えて春は気温の変化も激しく、私たちの身体は様々な変化に適応しようとして自律神経が乱れ、睡眠の質の低下や疲労感を引き起こすことがあります。

睡眠は脳や体の回復に必要不可欠であり、睡眠不足が続くと、疲労が蓄積し、免疫力が低下したり、生活習慣病のリスクを高めることがわかっています。また、不眠の状態が長期間にわたってみられる場合、うつ病や不安障害などの精神疾患が背景にあることもあります。不眠が何日も続き、日常生活に支障が出ている場合や、不眠だけでなく気分の落ち込み・意欲の低下がある場合は、精神科や心療内科で相談することも選択肢として考えましょう。

良い睡眠をとるためのポイント

①睡眠時間は6～8時間が目安です（個人差あり）

お昼寝をする場合、30分以内にして15時までに済ませましょう



②日中はできるだけ長く太陽の光を浴びて、昼夜のメリハリをつけましょう

週2日以上運動することをおすすめします。寝つきが悪い人は、やや早歩きウォーキングや軽い筋トレなどがおすすめです

③食事は3食しっかり摂りましょう。夜食や間食の過剰摂取は控えましょう

塩分の過剰摂取は、夜間の排尿回数が増えるので要注意！



④寝る前の環境づくり

- ・寝室の適度な室温:冬16～20℃、夏26～28℃
- ・寝室の適度な湿度:40～60%
- ・入浴は寝る1～2時間前に済ませましょう
- ・寝る直前のスマートフォンやタブレットなどの使用は控えましょう

65歳以上の介護予防教室 げんきクラブ会員募集

虻田地区・洞爺地区の2地区で身体機能や認知機能低下を予防するための教室を行っています。リハビリの専門職と一緒に身体を動かしましょう。

※介護保険サービスを利用していない人が対象となります

※参加費無料。希望者には送迎を行います

※**申込みが必要です。**健康福祉課までご連絡ください



虻田地区

- ▶対象 虻田・温泉地区に住んでいる65歳以上の人
- ▶内容 血圧測定・健康相談・ストレッチや筋力訓練・脳トレなど
- ▶日時 1回目 4月8日(水) 13:30～
※月1回第2水曜日
- ▶会場 ウトゥラノ

洞爺地区

- ▶対象 洞爺地区に住んでいる65歳以上の人
- ▶内容 ①わいわい運動型(運動強度軽め)…椅子を使用したストレッチ、筋トレ、脳トレなど
②トレーニング型(運動強度強め)…ストレッチ、トレーニングマシンを使用した筋トレ・有酸素運動など
- ▶日時 1回目 4月9日(木) 13:30～
※月1回第2または第3木曜日
- ▶会場 洞爺ふれ愛センター

問合せ 健康福祉課 (☎76-4006)

あそんでまなぶ
はじめてのきせつえほん



柘原礼士

今こそお子さんに知っておいてほしい、日本の四季や伝統行事、旬や季節の生きもののこと。ただ「読んで知る」だけでなく、「身につく・身になる」体験型・参加型の絵本となっています。(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▽からさんの家
伽羅の章(小路幸也)▽旅行屋さん(河治和香)▽どうぶつ好きのお仕事図鑑(今泉忠明)▽ちゃぶ台ぐるぐる(群ようこ)▽とどけチャイコフスキー(中山七里)▽オーロラが見られなくても(近藤史恵)▽暗闇法廷(下村敦史)
▽白露 警視庁強行犯係・樋口頭(今野敏)▽タクジョー! あしたのみち(小野寺史宜)▽たとえば孤独という名の嘘(菅田哲也)▽ひとり旅日和花開く!(秋川滝美)▽アフター・ユー(一穂ミチ)
▲**児童書**▽てっぺんの葉っぱ(おおぎやなぎちか)▽真昼にも星が光ると知ったのは(梨屋アリエ)▽寅丸くんちのツクモさん!(雨都雪)▽怪盗うみねこの事件簿(阿津川辰海)▽ノラネコぐんだんはるなつあきふゆ(工藤ノリコ)▽パンどろぼうとスイーツおうじ(柴田ケイコ)▽たすひくねことひよこ団

■洞爺総合センター図書室

▲一般▽カフエーの帰り道(嶋津輝)▽叫び(畠山丑雄)▽最後の皇帝と謎解きを(犬丸幸平)▽光と糸(ハン・ガン)▽神の蝶、舞う果て(上橋菜穂子)
▲**児童書**▽パンズー(MISSO)▽からくさようちえんいぬはりこくんのたからさがし(かのうかりん)▽どうやってきてるの?ラーメン(田村孝介)▽ゴシゴシどろんこトラック(ミノオカリヨウスケ)▽野鳥はともだち(ジェス・キーティング)

絵本の玉手箱 3月のおはなし会
■日時 ①3月16日(月)、10時～11時30分 ②3月27日(金)14時～15時30分
■場所 ①あぶた母子の館 ②あぶた読書の家
キッズタイム
■日時 3月14日(土)10時～11時30分
■場所 あぶた母子の館
■対象 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.94

今月の
リポーター
成田 謙さん



皆

様こんにちは。3年間の任期満了に伴い、3月末をもって協力隊を退任します。2023年に洞爺湖町へ移住し、洞爺まちづくり観光協会に配属となりました。SNSでの情報発信の他、売店コーナー販売促進、窓口対応、イベント運営等、様々な業務に関わらせていただきました。

地域の方々から得た情報や、住んでみて知る新たな魅力をお客様へお伝えすることはとてもやりがいのある仕事でした。また協力隊という立場だからこそ挑戦できたことが多く、非常に学びの多い時間を過ごさせていただきました。当初は、地域のことも暮らしのことも分からないことばかりで不安を抱えながらのスタートでしたが、地域の皆様から活動の場を広げる機会を与えてくださり、温かく迎えていただいたおかげで、少しずつ地域に溶け込むことができました。

湖、山、海に囲まれた豊かな自然、季節ごとに表情を変える景色、そして何より、人のあたたかさに触れながら過ごした時間は、私にとってかけがえのない宝物です。地域行事や日常の中で、皆様と『共に笑い、学び、挑戦できたこと』はこれからの人生の大きな力になっていくと思います。

在任中、洞爺湖町の皆様には温かいご支援と励ましをいただき、心より感謝申し上げます。退任後はこの町に定住し、在任中にできなかったことにも挑戦していきたいと思っております。



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)

入江貝塚で体感！冬の竪穴住居

縄文時代の冬の暮らしは、どれほどの寒さに耐えるものだったのでしょうか。北海道の厳しい気候を思うと、つい「縄文人は相当つらかったはずだ」と想像してしまいます。実際のところを体感してみようと、1月24日に入江貝塚の復元竪穴住居へ行ってみました。

この日は入江・高砂貝塚館の避難訓練や消火訓練を実施する「文化財防火デー」も開催し、参加者の皆さんと一緒に入江貝塚へ向かいました。

復元竪穴住居では中央の「炉」で火を焚きました。この日の気温はマイナス5℃でしたが、住居内は15℃まで上昇していました。外との気温差が大きいほど暖かく感じるといわれています。例えば、マイナス40℃にもなる北極圏に暮らすイヌイットは、雪と氷で家をつくり、家の中は0℃ですが、外との気温差が40℃もあると、0℃の室内も暖かく感じるそうです。縄文時代の冬も、この気温差を利用して、意外に快適に過ごしていたのかもしれない。



快適な竪穴住居の中



煙出しの窓

実際に竪穴住居の中に入るとじんわりと暖かく、煙も思ったほどこもっていませんでした。入口の上部にある窓からうまく煙が抜けているようです。むしろ、わずかに漂ういぶされた匂いが、当時の生活を想像させてくれます。これくらいの体感なら、冬でも暮らしていけるかも？と感じました。

とはいっても、現代の私たちは当然、ダウンジャケットや化学繊維の防寒着をしっかりと着込んでいたので、当時とは条件が異なります。ただ、縄文人も動物の毛皮を利用していたはずで、現代人が想像するよりもずっと現実的に、冬を乗り越える術を身につけていたのかもしれない。

実際に体感してみると、縄文の冬が単なる厳しさだけでは語れないことを実感しました。季節が春へ向かう今、自然とともに暮らしていた人々の知恵が、静かに息づいているように思えます。



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

3月11日(水)	げんきクラブ 時 12:00 ~ 15:30 所 ウトゥラノ (☎ 76-4006 <さわやか>)
12日(木)	げんきクラブ 時 13:30 ~ 15:00 所 洞爺ふれ愛センター(☎76-4006<さわやか>) 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>)
13日(金)	保育所開放 時 10:00 ~ 11:30 所 本町保育所 (☎ 76-2673) あぶた麻雀サロン 時 13:30 ~ 16:30 所 駅交流センター2階(☎76-4363<社会福祉協議会>)
17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(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(土)	行政に関わるくらしの無料相談会 詳 p 15 「ひじり在宅クリニック」健康教室 時 11:00 ~ 11:45 所 ひじり在宅クリニック (☎ 76-4838)
27日(金)	あぶた麻雀サロン 時 13:30 ~ 16:30 所 駅交流センター2階(☎76-4363<社会福祉協議会>)
4月2日(木)	無料法律相談会 詳 p 15
9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>)

13日(月)	フッ素塗布 時 13:00 ~ 14:45 所 洞爺ふれ愛センター(☎76-4006<さわやか>)
14日(火)	コグニの集い 時 10:00 ~ 11:30 所 洞爺駅交流センター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 15
17日(金)	保育所開放 時 10:00 ~ 11:30 所 本町保育所 (☎ 76-2673)
18日(土)	行政に関わるくらしの無料相談会 詳 p 15
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>)
22日(水)	乳児・5歳児健診 時 13:00 ~ 所 健康福祉センターさわやか (☎ 76-4006)

今月のワンショット



ラフティングを楽しむ
外国人観光客の皆さん

はっらっ楽習！脳の健康教室

令和8年度前期第15期生募集



4月からの開講に向けて、70歳以上の町民の方を対象に若干名の空きがあるため、追加募集します。この教室は、脳の健康の維持と共に社会参加の推進を目的に、公文学習療法センターの教材を使用しており、読み書きプリント、計算プリント、すうじ盤の3種類を週1回、受講者と教室サポーターが対面で楽習する形式となっています。週に1度の教室参加と毎日の自宅学習が可能な方が対象となります。会場までの移動が困難な方は送迎も可能ですので、ご興味のある方は、社会福祉協議会までお気軽にお問い合わせください。

- 開催日 4月～9月まで(6か月間) 毎週木曜日
1組…9:45～11:00 2組…10:15～11:30 3組…13:15～14:30
※1組と2組の間、3組の楽習の後に体操などを行います
- 定員 各組6名※先着順
- 会場 アイヌ民族共生拠点施設ウトゥラノ
- 費用 月額500円
- 申込方法 電話にて住所・氏名・生年月日・電話番号・送迎希望の有無などをお知らせください
- 申込・問合せ 洞爺湖町社会福祉協議会 (☎ 76-4363)



聴いてくれる人のため 届け続ける音の贈り物

profile
昭和42年生まれ。旧門別町出身。音楽以外の趣味は美術館巡り。

Spotlight

スポットライト



音楽で慰問活動を続けている

堤 康之 さん

昼間は洞爺温泉郵便局の局長。大切な郵便物を送り届ける仕事の合間を縫って、もう一つ届けているものがあります。「聴いてくれる人のため、いかに喜んでもらうかを大切にしています」。趣味の音楽で慰問活動を始め、音を運んで今年で丸10年が経ちます。

幼少期にオルガンに触れ、多彩なアーティストがチャートにぎわせた高校時代にはバンドを組んで活動。キーボードを任せられ、演奏に打ち込みました。就職などで離れていた音楽に再び熱を入れたのは、現在の郵便局に赴任した2008年以降のこと。知人の紹介をきっかけに音楽グループ「スティビー&OK2」を結成し、西胆振を中心に活動を始めました。

グループ単独の演奏だけではなく、他のグループや歌手の伴奏も多くこなすようになった。口コミで福祉施設などから慰問の依頼が来るように。町内をはじめ、豊浦や室蘭など近隣の施設からも頼まれるようになり、現在は年間で20施設ほど訪問しています。「施設に行った時にはどう楽しんでもらうかを大事にしています」との言葉を裏付けるのは持ち曲の数。「青い山脈」「上を向いて歩こう」など往年の名曲から最新のアニメソングまでおよそ1000曲をカバーする上に、けん玉や手品まで交えて観客を楽しませることも。「最近の曲は複雑で」と苦笑いしつつも、頼まれたとあれば最新のポップスも動画サイトで研究して曲目に加えます。

自身を「伴奏屋」とする堤さん。「自分の演奏を聴かせたいとは思いません。私はあくまで裏方ですから」と控え目に語ります。一步引いた位置から届ける音が、呼んでくれた人の喜びという「やりがい」となって気づけば経っていた10年間。音楽好きの耳を宛先に、贈り物を届け続けています。

東奔西走

今号の特集では虻田中学校の歴史を振り返りました。現校舎の使われ方は完成時から大きな違いが無く、多くの生徒の記憶が残っていると思います。今後も大勢に愛された思い出の校舎を語り継いでいければ。(D.Y)
先日車で出かけた際「練習中」と表示された教習車が走っているのを見かけました。進学・就職を控える時期であることを改めて感じ、私自身も新年度に向けて、私物や今後の予定の整理を始めたいと思いました。(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!

