

# 有害鳥獣から農作物を守る

特集

# 広報 仁木

2

北海道仁木町広報紙／令和6年2月1日発行 通算831号

令和6年  
2024



## ひとの動き（令和6年1月17日現在 住民基本台帳より）

人口／2,997人（前月比－2） 男性／1,460人（前月比－3） 女性／1,537人（前月比+1） 世帯数／1,619世帯（前月比±0）  
外国人人口／46人 男性／24人 女性／22人 世帯数／41世帯 ※外国人人口及び世帯数は外数です

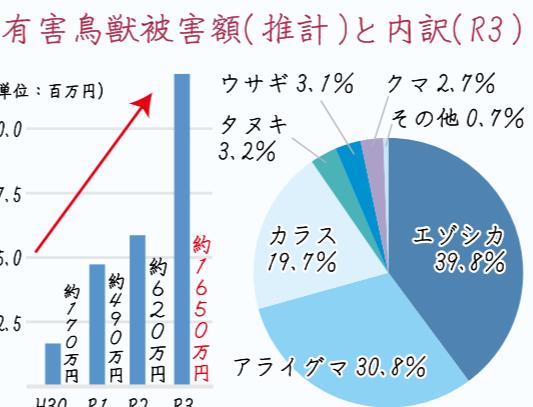
# 特集

年々増加傾向にある有害鳥獣被害。その被害を減らすために、町では様々な支援や取組を行っています。そこで今月の特集は、有害鳥獣対策に係る町の取組等について紹介します。

## 有害鳥獣の被害状況

仁木町におけるエゾシカやアライグマ等の有害鳥獣の被害については、年々増加傾向にあり、平成30年度に約1千0万円であった被害額(推計)が、令和3年度には約1千650万円まで上昇しています。

また、有害鳥獣の内訳としては、エゾシカやアライグマが全体の約7割を占めており、これらの有害鳥獣が増加していることにより、被害が増加していると考えられます。



# 有害鳥獣から農作物を守る

## 仁木町の取組と支援

● 有害鳥獣を減らす取組・支援  
有害鳥獣の中で、特に被害割合が高いのがエゾシカ。

エゾシカの個体数を減らしていく取組として、仁木町で

は北海道猟友会仁木支部や仁木町鳥獣被害防止対策協議会等と緊密な連携を図りながら、個体数の減に努めているほか、ハンターを増やすことを目的に狩猟免許の資格取得等に係る補助を行っています。

また、エゾシカを捕獲した際の活動補助として、国費補助により一頭当たり千円(メスの場合8千円)の報酬が支給されますが、加えて町独自の支援としてエゾシカを捕

獲したハンターの皆さまへ一頭当たり2万円(上限計2万円)を補助しています。

### 農地を守る支援

上記のとおり、エゾシカの個体数を管理する取組を実施していますが、個体管理の観点から完全にゼロにすることはできません。

そのため、有害鳥獣から農地を守るための支援として、シカ用電気柵や音響・発光忌避機材に加えて、アライグマの捕獲のための箱わなの購入に対して補助を行っています。

各種支援の内容については、次ページのとおりです。

## 最後に

これまで有害鳥獣の被害や仁木町の取組・支援についてご紹介しました。

仁木町では、引き続き、有害鳥獣対策を推進してまいりますが、ゼロにはできない有害鳥獣から自身の農地を守るために、自ら行動することも不可欠です。

今年も立春を迎え、農業者の皆さまは、農作業の準備を進められている最中であると思いますが、ぜひこの機会に、町の支援の活用について考えてみませんか?

各種支援制度の内容等について、ご不明な点がございましたら、産業課農政係(321-2575)までお気軽にお問い合わせください。

## 有害鳥獣に対する町の支援

### 狩猟免許等取得補助事業

取得後10年間、北海道猟友会仁木支部及び仁木町鳥獣被害対策実施隊に入ることなどを要件に、第一種銃猟免許やわな猟免許、猟銃所持許可に対する費用を補助します。

#### ● 第一種銃猟免許

【補助上限額】17,000円 定員枠2人

#### ● わな猟免許

【補助上限額】14,000円 定員枠4人

#### ● 猟銃所持許可

【補助上限額】75,000円 定員枠2人

※第一種銃猟免許、わな猟免許補助対象経費  
狩猟免許予備講習料、狩猟免許申請手数料、診断書作成手数料

※猟銃所持許可の補助対象経費

初心者講習手数料、教習資格認定申請手数料、診断書作成手数料、身分証明書手数料、戸籍抄本交付手数料、住民票交付手数料、火薬類譲受許可申請手数料、射撃教習受講料、所持許可申請手数料

※狩猟免許試験(北海道主催)は前期(7・8月)と後期(12・2月)があり、事前申請が必要です(現在未定)。

参考:H5年度前期~5月中旬、後期~10月中旬)。

なお、定数を超えた場合は抽選となり、当選された方は本申請が必要となります。

### 鳥獣被害防止捕獲活動支援補助金

鳥獣による人畜・森林の被害を最小限に抑えるために、エゾシカを捕獲した仁木町鳥獣被害対策協議会に対し、1頭当たり27,000円を上限に補助します。



仁木町鳥獣被害対策実施隊の皆さん

### 有害鳥獣被害防止対策機器設置補助事業

有害鳥獣被害防止対策機器を購入する方に対して、購入する費用の一部を補助します。

補助内容は以下のとおりです。



#### ● シカ用電気柵

- 補助率 2/3
- 補助上限額 1基当たり80,000円
- 購入上限 1人当たり1基まで



#### ● 音響・発光忌避機材

- 補助率 2/3
- 補助上限額 1基当たり40,000円
- 購入上限 1人当たり1基まで



#### ● アライグマ用箱わな

- 補助率 2/3
- 補助上限額 1基当たり8,000円
- 購入上限 1人当たり3基まで



#### ● シカ用くくりわな

- 補助率 2/3
- 補助上限額 1基当たり5,000円
- 購入上限 1人当たり5基まで

※わなの使用については、箱わなによるアライグマの捕獲を除きわな猟の資格が必要です。詳しくは、産業課農政係までお問い合わせください。







認知症とともに歩んでいける町を目指して  
『認知症サポーター』の一員になりませんか？

お問い合わせ先  
地域包括支援センター  
☎32-3855

「認知症」は誰にでもかかる可能性がある脳の病気です。

「認知症サポーター」とは『なにか特別なこと』をする人ではなく、認知症について正しく理解し、認知症の人やその家族を温かい目で見守るなど、自分ができる範囲でサポートする方です。

町では「認知症サポーター養成講座」を随時開催しています。

- 対象 町内の方全て（団体・個人ともに可）
- 人数 1人から受け付けます。
- 講師 キャラバン・メイト（認知症地域支援推進員）
- 内容 認知症サポーターとは  
認知症に関する基礎知識  
認知症の人への対応方法 など
- 場所 出前講座式です。少人数の場合には、ご自宅でも可能です。詳しくはご相談ください。
- 申込み 開催希望日の1か月前までにご連絡ください。
- 申込先 仁木町地域包括支援センター ☎32-3855（担当：清崎）



### 一緒にオレンジの輪を広げましょう！

少しでも気になった方は、お気軽にご連絡ください！いつでもお待ちしております！！



### 確定申告【障害者控除とおむつ代の医療費控除】について

お問い合わせ先  
福祉課介護保険係  
☎32-2514

介護保険の要介護認定を受けている65歳以上の方が、所得税や町道民税の確定申告の「障害者控除」又は「おむつ代の医療費控除」を受けるために必要な証明書類を交付しています（申請が必要となります）。

#### ●障害者控除

##### 〈証明基準〉

- 1 認定書交付の対象者は、身体障害者手帳又は療育手帳などを有していない65歳以上の要介護認定を受けている方（基準日は税の控除を受けるとする対象年の12月31日）。
  - 2 主治医意見書の記載事項が次のどちらかに該当していること。
    - ・「障害高齢者の日常生活自立度（寝たきり度）」が「ランクB1」以上であること。
    - ・尿失禁の状態であることが確認できること。
- \*おむつを使用した当該年に限らずその前年又はその前々年（現に受けている要介護認定の有効期間が13か月以上であり、おむつを使用した当該年に主治医意見書が発行されていない場合に限る）に作成された主治医意見書となります。

#### ●おむつ代の医療費控除

##### 〈証明基準〉

- 1 確認書交付の対象者は、おむつ代の医療費控除を受けるのが2年目以降となる65歳以上の要介護



# 町からのお知らせ

Niki

仁木町が取り組んでいる各種事業・施策、国・北海道・関係機関からのお知らせなど、暮らしに役立つ情報をご紹介します。

活用してみたい制度や、気になる情報がありましたら、お気軽にお問い合わせ先までご連絡ください。



## 令和5年度認知症講演会のお知らせ

お問い合わせ先  
地域包括支援センター  
☎32-3855



日 時	令和6年2月9日（金）13：30～15：00
場 所	仁木町民センター 交流ホール
講 師	仁木町社会福祉協議会 指定居宅介護支援事業所 主任介護支援専門員 大 東 亜 矢 氏
内 容	認知症とは、認知の方の生活実態、望ましい関わり方、質疑応答
参加料	無 料
申込み	仁木町地域包括支援センター ☎32-3855（担当：清崎）



## 汚れの落ちないプラスチックごみは 燃やせないごみとして出してください

お問い合わせ先  
住民環境課環境衛生係  
☎32-2513

汚れの落ちないプラスチックごみは、燃やせないごみとして出してください。

なお、ごみの分別と減量化を推進するため、『ごみの分け方出し方のマニュアル』を作成し、全戸配布・町ホームページに掲載しています。ご不明な点やごみ分別マニュアルの配布希望がありましたら、住民環境課環境衛生係までお問い合わせください。

### 注意

資源ごみとなる「ペットボトル」や「プラスチック製の容器類」に印字されているマークを確認のうえ、正しく分別してください。正しく分別されていないと収集されない場合がありますので、ご協力願います。



### 税務署



## 国税の納付はキャッシュレス納付が 便利です！

お問い合わせ先  
余市税務署総務課  
☎22-2093

所得税及び復興特別所得税の納期限は、令和6年3月15日（金）です。以下のいずれかの方法で、納付してください。

キャッシュレス納付を利用すれば、確定申告期等の窓口が混雑する時期に、金融機関や税務署に出向くことなく、自宅や事務所で納付ができます。  
手続等の詳しい情報は、国税庁のホームページをご覧ください。

国税の納付手続（納期限・振替日・納付方法）はこちら



振替納税	振替日（令和6年4月23日（火））に指定の金融機関の預貯金口座から自動的に引き落とされます。事前に預貯金残高をご確認ください。
ダイレクト納付 (e-Taxによる口座振替)	事前に税務署へe-Taxの利用開始手続を行った上、税務署又は利用される金融機関に専用の届出書を提出していただくことで、納税者ご自身名義の預貯金口座から即時又は指定した期日に口座引落しにより納付できます。
インターネットバンキング等	納付情報を登録することで、インターネットバンキングやATMなどで納付できます。
クレジットカード納付	スマートフォンやご自宅等のパソコンなどで、専用のWebサイトから納付できます。
スマホアプリ納付	決済専用Webサイト（スマートフォン専用）において、スマホアプリ決済（〇〇Pay等）を利用して納付ができます。
QRコードによるコンビニエンスストア納付	ご自宅などで、国税庁ホームページで提供する作成システム等から納付に必要な情報をQRコードとして作成（印刷）し、コンビニエンスストアで納付できます。 ※ 納付できる金額は30万円以下となります。 ※ QRコードは（株）デンソーウエーブの登録商標です。
窓口納付	現金に納付書を添えて、納期限までに金融機関（歳入代理店）又は所轄税務署で納付できます。

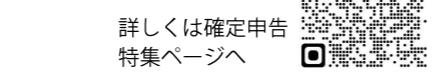
所得税などの申告は、e-Taxをご利用ください！

«e-Taxのメリットはコチラ»

- 税務署に行かず自宅から申告。
- 生命保険料控除証明書、地震保険料控除証明書などの添付書類は、記載内容を入力・送信すれば提出や提示が不要。  
※法定申告期限等から5年間、税務署から書類の提出や提示を求められることがあります。
- 自宅からe-Taxで提出された還付申告は、3週間程度で還付。
- 確定申告期間中は、24時間いつでも利用可能。  
※メンテナンス時間を除きます。

（注）源泉徴収票の提出又は提示は不要です。

医療費の領収書の提出又は提示は不要です（代わりに、医療費控除の明細書の提出が必要です。）。



## 未来ある子どもたちを交通事故から守りましょう！ 仁木町チャイルドシート購入補助事業

お問い合わせ先  
総務課広報交通係  
☎32-2511

町では、平成12年度から、6歳未満のお子さんをお持ちの保護者の皆さんに、チャイルドシート購入費の一部を補助する事業を行い、昨年度末までに213件の補助を行っています。地域の宝である子どもたちの命を守るために、チャイルドシート購入費の一部（購入費の1/2、上限1万円）を補助しますので、お気軽にお問い合わせください。

### チャイルドシートは大切な命を守ります

警察庁、JAFの調べによると、6歳未満の子どものチャイルドシート着用率は70%程度で、年齢が上がるにつれ着用率は下がる傾向にあります。

チャイルドシート未着用で事故が起きると、子どもは車内で強い衝撃を受けることはもちろん、場合によっては車外に飛び出してしまうなど大きな危険にさらされます。万が一のリスクを減らすためにも、必ずチャイルドシートを使用しましょう。

### チャイルドシート購入補助の申請方法

- 補助金の申請をされる方は、次の書類を持参の上、総務課窓口で申請してください。
  1. チャイルドシート購入時の領収書やレシート
  2. 国土交通省認定形式指定マークが確認できるもの（チャイルドシートの取扱説明書など）
  3. 助成金の交付を受けようとする方、チャイルドシートを使用するお子さんの身分を証明するもの（運転免許証、健康保険証、母子手帳など）
  4. 振込先金融機関の口座がわかるもの



## マイナンバーカードの出張申請 サポートを実施しています

お問い合わせ先  
住民環境課住民係  
☎32-2513

役場に来庁することが困難な高齢者や障がいのある方を対象に、職員がご自宅等に訪問し、顔写真撮影から申請受付までを行う「出張申請サポート」を実施しています。申請したマイナンバーカードは後日ご本人に直接お届けしますので、役場に出向くことなくマイナンバーカードを取得できます。

### ●対象者

- ・窓口への来庁が困難な高齢者や障がいのある方
- ・福祉施設等の団体（団体単位でお申込みください）

### ●実施期間

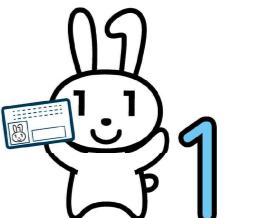
・平日10:00～16:00

### ●準備していただくもの

- ・通知カード及び住基カード（お持ちの方のみ）
- ・本人確認書類（1点確認：運転免許証、パスポート、身体障害者手帳等 2点確認：健康保険証、介護保険証、医療受給者証、年金手帳、預金通帳等）

### ●申込み

住民環境課住民係  
電話：32-2513



## 皆さんの暮らしを支える大切な財源となります 町税は納期内に納めましょう

お問い合わせ先  
財政課税務係  
☎32-2512

ご不便をかけることとなります。

- 納付は期限内に  
期限内に納付している人との公平性が保てなくなりますので、町税は必ず期限内に納めてください。  
また、期限を過ぎて納付された場合、期限内に納付された方との公平性を保つため、本税のほかに延滞金がかかりますので、ご注意ください。



## 地域全体で子どもたちを見守りましょう

お問い合わせ先  
仁木町交通安全推進委員会  
☎32-2511

全国的に、幼い子どもたちが被害者となる痛ましい交通事故の発生が後を絶たず、平成29年から令和3年までの5年間の死者・重傷者(小学生)は4,273人で、多くは登下校中に起こっています。

このような子どもの交通事故や加えて犯罪被害などを減らすためには、地域全体で登下校中の子どもたちを見守ることが効果的です。一人ひとりが無理なく、できる範囲で実践することで、悲惨な事故が起きにくい環境を創ることができます。

地域全体で子どもたちを守るためにも、ご協力のほどよろしくお願いします。

### 地域おこし協力隊 今月の活動レポート Activity Report

<b>三浦夕佳 隊員</b>  今日は4年ぶりの開催となる「第7回地域おこし協力隊全国サミット」に参加します。一般来場者と全国で活躍する隊員と交流しながら様々なことを勉強し、加えてこれまで活動で得た仁木町の魅力も伝えてきました。	<b>山田和史 隊員</b>  『仁木町オコジョ新聞』は3月発行のことで終了となりましたので、また来年度の予算案もありますので、体調を整えて年度内にはやるべき事業がまだ沢山あります。しっかりと頑張ります。	<b>福原豊之 楽観協会事務局長</b>  観光庁からの補助金で実施した海外観光客対象のモニターツアーを無事終了して、ホッとしているところです。
<b>山口光市 隊員</b>  冬場はワイン醸造の研修を兼ねて町内の観光物産ブースも! 『NIKI仮面葡萄会』3/10日@仁木の観光物産ブースにて開催予定☆NIKIインパータイニアリーサンのお手伝いをしておりましたが、自分達のワインも仕込み中であります。順調に仕立てられておりました。	<b>月岡壮太 隊員</b>  NIKIの新しいイベント企画制作の名も『冬のワインパーティー』をしています!	<b>齊藤和世 隊員</b>  冬場は、研修先でのワインの瓶詰めや、ドウ栽培醸造について知識を深めています。春からの作業に役立つます。剪定やブドウ栽培醸造につけて地域の方からお声掛けいただきたいと思います。
<b>中野隆介 隊員</b>  年末には俱知安及び仁木町でのケータリングを行い皆様に喜んでいただきました。1月は主に海外のお客様からの依頼で宿泊地に赴き、仁木の食材とワインでもなしする活動をしてまいりました!	<b>黒木賢二郎 隊員</b>  製菓専門学校の学生と交流する機会があり、仁木町のフルーツを使用したお菓子を作りやこれから木町で行きたいこと	<b>小林久志 隊員</b>  仁木町民スキー場を活用した事業清潔な施設や親切なスタッフが印象的でした。良い点を参考にしてスポーツ振興に活かせればと思います。



## 知っていますか？道の「苦情審査委員」制度

お問い合わせ先  
北海道総合政策部知事室道政相談センター  
☎011-204-5523 (直通)

- 「北海道苦情審査委員」制度とは、道の機関が行った業務に関する苦情を、皆さんに代わって、苦情審査委員が公平で中立な立場から審査する制度です。
- 皆さん自身の利害に関する苦情であれば苦情審査委員に申立てができます。
- 各窓口では、申請書様式やリーフレットをご用意しています。
- また、北海道公式ホームページでは、申請書様式のほか申立方法等についても掲載しています。
- 申立書は窓口へ持参するほか、郵送、ファックス、メールでも受け付けています。
- 個人情報の保護にも十分配慮します。

### 【窓口】

#### ■北海道総合政策部知事室道政相談センター

〒060-8588 札幌市中央区北3条西6丁目  
TEL: 011-204-5523 (直通)  
FAX: 011-241-8181  
メール: kujyou.kousei@pref.hokkaido.lg.jp

#### ■各総合振興局（振興局）総務課

### 北海道の苦情審査に関するホームページ

<https://www.pref.hokkaido.lg.jp/ss/dsc/kujyou-mousitatem.html>

苦情の申立て方法 北海道

検索



## 今年度65歳になられた皆さまへ 夜光反射材を活用した啓発資材を配布します

お問い合わせ先  
仁木町交通安全推進委員会  
☎32-2511

町交通安全推進委員会では、夜間における交通事故防止対策として、仁木町在住で今年度65歳になられる皆さまへ、夜間の外出・散歩・ジョギングの際に活用できる夜光反射材を使用した啓発資材の配布を行っています。

ご希望の方は、住所及び生年月日を確認できる身分証明書を持参の上、当推進委員会事務局（仁木町役場総務課内）にお越しください。

なお、啓発資材は数に限りがございますので、ご希望に添えない場合があります。あらかじめご了承ください。

- 対象者 今年度65歳になられる仁木町の方（昭和33年4月～昭和34年3月生まれの方）  
※住所及び生年月日を確認できる身分証明書を持参の上、当推進委員会事務局（仁木町役場総務課内）までお越しください。

- 啓発資材 ベスト、フェイスタオル、マイバッグ、ナップサック、リストバンドのいずれか1つ



## しりべしジョブフェア2024 のお知らせ

お問い合わせ先  
後志総合振興局産業振興部商工労働観光課  
☎0136-23-1362

冬期リゾートなどで短期に働いている方を対象に、春以降のお仕事を紹介する「しりべしジョブフェア2024」を開催します。

- 日時：2月19日(月)～20日(火) 各日11時から16時まで
- 場所：Niseko Adventure Centre 2F（俱知安町ニセコひらふ1条2丁目4番8号）  
(オンラインでも面談できます。)



# まちのカレンダー

まちの『どうしたらしいの?』は、以下の担当課までお問い合わせください。

- 戸籍、出生・死亡、ごみなどのお問い合わせは 会 住民環境課 32-2513
- 国保、介護、育児、健康相談などのお問い合わせは 会 福祉課 32-2514
- その他、行政に関するお問い合わせは 会 総務課 32-2511

●行事名 会 会場 会 お問い合わせ先 会 電話番号 メール 当番病院 歯科当番医 水道修理

2月

1木	●広報『仁木』2月号発行 会 総務課 32-2511
2金	●スッキリ運動教室（後期）会 町民センター／第1部：9:30～10:30 第2部：10:45～11:45 第3部：13:30～14:30 会 地域包括支援センター 32-3855 ※参加者募集中
3土	会 Niki配管設備 32-2647
4日	会 脳神経外科よいち汐風クリニック 21-5566 会 関組 22-4782
5月	
6火	●仁木フルーツの里キッチン友の会料理教室 会 保健センター／10:00～ 会 福祉課 32-2514
7水	●リハCaféニキボー®（仁木地区）会 町民センター／13:00～15:00 会 地域包括支援センター 32-3855 ※予約制
8木	●運転免許更新時講習 違反・初回講習（合同実施）／13:00～ 優良講習／15:30～ 会 余市町中央公民館 会 余市警察署 22-0110
9金	●スッキリ運動教室（後期）会 町民センター／第1部：9:30～10:30 第2部：10:45～11:45 第3部：13:30～14:30 会 地域包括支援センター 32-3855 ※参加者募集中
10土	●仁木町営住宅入居者募集申込開始日 会 建設課 32-2516（2/22まで） ●認知症講演会「ともに生きていく」会 町民センター／13:00～ 会 地域包括支援センター ※参加者募集中 会 内山設備 23-2634
11日	会 建国記念の日 会 わたなべ内科医院 22-3989 会 高橋配管設備 22-5571
12月	会 振替休日 会 北郷耳鼻咽喉科医院 23-5533 会 堀川管工設備工業 23-3032
13火	●無料あんしん法律相談 会 保健センター／15:30～16:30 会 社会福祉協議会 32-3959 ※予約制
14水	●第10回仁木やすらぎ大学「健康アドバイス・健康運動」会 町民センター／9:30～ 会 教育委員会 32-3621 ※対象者のみ ●離乳食教室 会 保健センター／10:00～ 会 福祉課 32-2514 ※対象者のみ
15木	●スッキリ運動教室（後期）会 町民センター／第1部：9:30～10:30 第2部：10:45～11:45 第3部：13:30～14:30 会 地域包括支援センター 32-3855 ※参加者募集中 ●出張リカバリー会 役場会議室2／13:15～15:15 会 福祉課 32-2514 ※詳細は班回覧参照 ●防災行政無線戸別受信機試験放送／①12:30・②18:30 会 企画課 32-3953
16金	●3か月・6か月・9か月児健診 会 保健センター／13:00～ 会 福祉課 32-2514 ※対象者のみ ●第9回ブックスタート事業 会 保健センター／14:00～ 会 教育委員会 32-3621 ※対象者のみ 会 山地設備 090-3118-4433
17土	会 勝田内科皮フ科クリニック 22-3843 会 藤田設備 080-3268-0706
18日	●リハCaféニキボー®（然別地区）会 然別生活館／13:00～15:00 会 地域包括支援センター 32-3855 ※予約制
19月	●無料法律相談 会 余市町中央公民館／13:00～16:00 会 総務課 32-2511 ※予約制
20火	●運転免許更新時講習 一般講習／13:00～ 優良講習／14:30～ 会 余市町中央公民館 会 余市警察署 22-0110

令和6年2月							令和6年3月						
28	29	30	31	1	2	3	25	26	27	28	29	1	2
4	5	6	7	8	9	10	3	4	5	6	7	8	9
11	12	13	14	15	16	17	10	11	12	13	14	15	16
18	19	20	21	22	23	24	17	18	19	20	21	22	23
25	26	27	28	29	-	-	24	25	26	27	28	29	30

2月

22木	●仁木町営住宅入居者募集申込締切日 会 建設課 32-2516 ●スッキリ運動教室（後期）会 町民センター／第1部：9:30～10:30 第2部：10:45～11:45 第3部：13:30～14:30 会 地域包括支援センター 32-3855 ※参加者募集中
23金	会 天皇誕生日 会 田中内科医院 22-6125 会 長内水道配管 32-2105
24土	会 Niki配管設備 32-2647
25日	●防災行政無線戸別受信機試験放送／①12:30・②18:30 会 企画課 32-3953 会 勤医協余市診療所 22-2861 会 関組 22-4782

3月

26月	●スッキリ運動教室（後期）会 町民センター／第1部：9:30～10:30 第2部：10:45～11:45 第3部：13:30～14:30 会 地域包括支援センター 32-3855 ※参加者募集中
27火	●無料あんしん法律相談 会 保健センター／13:30～14:30 会 社会福祉協議会 32-3959 ※予約制
28水	●リハCaféニキボー®（銀山地区）会 銀山生活改善センター／13:00～15:00 会 地域包括支援センター 32-3855 ※予約制
29木	●内山設備 23-2634
1金	●中島内科 22-3866
2土	●高橋配管設備 22-5571
3日	●リハCaféニキボー®（尾根内地区）会 尾根内会館／13:00～15:00 会 地域包括支援センター 32-3855 ※予約制
4月	●仁木やすらぎ大学「修了式」会 町民センター／9:30～ 会 教育委員会 32-3621 ※対象者のみ
5火	●広報『仁木』3月号発行 会 総務課 32-2511
6水	●スッキリ運動教室（後期）会 町民センター／第1部：9:30～10:30 第2部：10:45～11:45 第3部：13:30～14:30 会 地域包括支援センター 32-3855 ※参加者募集中
7木	●運転免許更新時講習 違反・初回講習（合同実施）／13:00～ 優良講習／15:30～ 会 余市町中央公民館 会 余市警察署 22-0110
8金	●堀川管工設備工業 23-3032
9土	●小嶋内科 22-2245
10日	●山地設備 090-3118-4433



今月の表紙

写真は、仁木放課後児童クラブでの雪遊びの様子。子どもたちは、山村開発センター横に積まれた雪の山により登り、そりすべりなどを楽しんでいました。冬になると、毎日の雪かきや大雪での交通障害があるため、年を重ねるにつれ雪が嫌になってしまっていましたが、元気に遊ぶ子どもたちを見て、自分も幼少期に友人と楽しく雪遊びをした記憶を思い出し、寒い冬ながらも少しだけ心が温かくなりました。（撮影場所／仁木地区）



『とつておきの仁木』の写真を、ぜひお寄せください。応募方法など詳しくは、下記までお問い合わせください。お問い合わせ先は、総務課広報交通係 32-2511です。

## 広報仁木

表紙写真募集中

## 高血圧の重症化を防ぐ！

## 減塩はどうして必要なもの？

たにぐち  
谷口 ふく恵

福祉課保健係 栄養士

体中の血管は、何十年と生きていくために必要な器官です。また、私たちの体の中に流れている血液は生きていく上で欠かせない酸素や栄養を全身に送るために、適度な圧力をかけて体中に血管をめぐらせています。しかし、高血圧の状態を放置すると、血管の老化（動脈硬化）を確実に早めます。日本高血圧学会では、最高血圧140mmHg・最低血圧90mmHg以上を高血圧と定めています。

なぜ、塩分をとりすぎると血圧が上がるのでしょうか。体内には塩分と水分のバランス（浸透圧）を一定に保つ働きがあります。塩分を過剰に摂取すると体液の濃度が濃くなるので、体液量を増やして薄めて調整しようとします。そのため血液量が増え血圧が上昇すると考えられています。また、ナトリウム（塩分）自体が交感神経を刺激することで血管収縮を起こし、血圧が上昇しやすくなる作用もあり

ます。

高血圧の状態を放置すれば動脈硬化が重症化し、やがて脳卒中や心臓病、腎不全といった命に関わる重大な病気につながります。

1日の食塩摂取目標は、男性7.9未満、女性6.9未満（日本人の食事摂取基準20年版）と定めていますが、日本人の平均値は、男性10.9、女性9.3（厚生労働省「国民健康・栄養調査」令和元年）と目標値を大きく超えています。

● 塩分の過剰摂取が血圧上昇の要因に

● 減塩チェック！

思い当たる項目が多い方は、塩分オーバーになっている可能性があります。

- 毎食、みそ汁やスープなど汁物はかかさない
- 濃い漬物や塩辛を好んで食べる
- ラーメンやそば、うどんのスープは残さず飲む
- インスタント食品やレトルト食品をよく利用する
- 加工食品に添付してある調味料は全部使用する
- 外食が多く、野菜はあまり食べない

ます。

高血圧の状態を放置すれば動脈硬化が重症化し、やがて脳卒中や心臓病、腎不全といった命に関わる重大な病気につながります。

1日の食塩摂取目標は、男性7.9未満、女性6.9未満（日本人の食事摂取基準20年版）と定めていますが、日本人の平均値は、男性10.9、女性9.3（厚生労働省「国民健康・栄養調査」令和元年）と目標値を大きく超えています。

● 最後に

私たちには“健康診断”や家庭などで血圧を測定して、血圧が高くなっていることに気づける環境にあります。年に1回の町の健康診断や、自宅の日々の血圧測定で自分の状態を確認し、減塩生活を送りましょう。

ただし腎臓病などでカリウム量が制限されている方は主治医にご相談ください。

また、減塩と一緒に、体内のナトリウムを体外に排泄しやすくして血圧を下げる働きのあるカリウムの多い野菜（ほうれん草・じゃが芋・トマト等）や果物（バナナ・キウイフルーツ等）をとるようになります。

1日1回の血圧測定で自分の状態を確認し、減塩生活を送ることで、血管が老化する速度をゆるやかに、することができます。まずは、自分の血圧を確認することから始めませんか？

## 野菜の手羽煮



- 材料（2人分）
- ・鶏手羽肉 4本
  - ・だいこん 170g
  - ・にんじん 60g
  - ・エリンギ 60g
  - ・小松菜 45g
  - ・生姜 2g
  - ・じゃが芋 100g
  - ・しょうゆ 大さじ2
  - ・酒 大さじ1
  - ・みりん 大さじ1/2
  - ・砂糖 大さじ1/2
  - ・水 260ml

## ～作り方～

- ①小松菜は、茹でて3cmくらいの長さに切る。生姜は薄切りにする。
- ②だいこんとにんじんは、1cmくらいのいちょう切り、じゃが芋、エリンギは乱切りにする。
- ③鍋に鶏手羽肉とだいこんとにんじんを入れ、水と生姜を加えて蓋をして、中火にかける。
- ④にんじんが柔らかくなってきたらじゃが芋を加えて煮る。
- ⑤じゃが芋が柔らかくなったら、エリンギを入れ、砂糖・みりん・酒を加えてひと煮立ちさせる。
- ⑥しょうゆを加えて弱火で10分煮て、火を止めて冷ます。お皿に盛り、彩りに小松菜を添える。

## 【栄養価】

塩分 1.1g（塩分は、煮汁を2/3程残すとして計算しています！）