

広報 仁木

北海道仁木町広報紙／令和7年12月25日発行 通算854号

令和8年
2026

1

— 力強く歩む、希望の一年に —

特集

ぼくが、わたしが描く 仁木町の未来

ニキノチカラを発揮し、 時代を切り拓く

仁木町長 佐藤 聖一郎



家族で気軽に楽しめるファミリー
グレンデとして、町内外から多く
のお客さまがいらっしゃることを願
っております。

また、昨年は、仁木町の美しい自
然や農村景観を駆け抜け、ワインや
フルーツを愉しむ「仁木フルーツ&
ワインマラニック」のほか、美しい
ぶどう畑や特色あるワイナリーを巡
りワインを愉しむ「ワイリング
ウォークフェス NIKI」、仁木町の夏
の風物詩「さくらんぼフェスティバ
ル」といった本町の資源を活かした
特色あるイベントが開催され、例年
を大幅に上回る多くの方に訪れてい
ただき、賑わいが創出されました。
関係団体や実行委員会の皆さまにお
かれましては、本町の観光振興のた
めご尽力いただきましたことに対し
心よりお礼申し上げますとともに、
本年につきましても引き続き、ご協
力を賜りますようお願い申し上げます。

国内有数のワイン産地として、着
実な歩み続ける仁木町産ワインに
とって、昨年は、記念すべき一年と
なりました。

町産のぶどうを用いたワインが、



世界で最も権威あるコンクールの一
つ、イギリスの「デキャンター・ワー
ルド・ワイン・アワード (DWAA)」
において、「ニキノヒルズ NIKI Hills Winery」が
日本初となる「シャルドネ」品種で
の最高賞（金賞）を受賞されました。
この栄誉は、仁木町のテロワール
が、世界の著名なワイン産地と肩を
並べる水準であることを証明したも
ので、本町にとって大きな誇りとな
る嬉しいニュースでした。

さらには、昨年6月に町内7番目
のワイナリーとなる「ピュール Pur」が自社
での醸造を開始しました。シリパ岬
や日本海を一望できる高台に個性あ
ふれる美しいワイナリーの誕生は、
ワイン産地仁木の魅力を更に醸成す
るものと期待しております。

加えて、国内最大の産地として首
都圏を中心に、全国の消費地へ出荷
されている仁木町産のミニトマトも、
記録的な猛暑であったにもかかわらず、
生産者及び関係機関・団体の皆
さまの創意工夫と努力により順調に
生産し、販売額が過去最高を記録し
ました。

このように昨年は、「仁木の地」
から、生産者の皆さまの叡智と努力
による「仁木の力（ニキノチカラ）」
が遺憾なく発揮されたものと考えて
おり、これからも町民の皆さまが

町民の皆さまにおかれましては、
令和8年の輝かしい年を迎えられま
したこと、心よりお喜び申し上げます。
昨年4月の仁木町長選挙におきま
しては、改めてご信任を賜り、4期
目の仁木町政を担わせていただくこ
ととなりました。

新たな任期を迎えるに当たって、
私は「地域の魅力を高め、仁木の地
から、仁木の力（ニキノチカラ）」を
発揮する」を町政運営の根幹をなす
キャッチフレーズと決めましたが、
これは、地域の魅力を高め、町民や
仁木町を応援してくださる多くの
方々と行政との協働により、困難を
乗り越え、未来を切り拓くという強
い決意を込めた言葉です。

皆さまの笑顔と、地域への熱い思
いこそが私の原動力です。「ニキノチ
カラ」を最大限に引き出し、次世代
に誇れる故郷として、更に輝く未来
を築き上げていくため、全身全霊を
もって全力を尽くすことをお誓い申
し上げます。



さて、昨年は、全国各地で熊の被
害が相次ぎ、大きな社会問題となり
ました。本町においてもヒグマの出
没件数が増加し、町民生活に不安を
与える状況となりました。

様々な分野で「ニキノチカラ」を発
揮していただけるよう、町としても
引き続き、各種施策に取り組んでま
いります。



少子高齢化・人口減少が顕著と
なっている中、農業分野や福祉分野
における外国人の皆さまの活躍は目
覚ましく、本町の人口に占める外国
籍の割合も約10%に達するなどグ
ローバル化と多様化が進んでいます。

この多様化を「ニキノチカラ」の
重要な源泉と位置付け、相互理解に
基づく真の共生社会を築き、外国人
の皆さまが安心して生活し、地域に
定着できるよう、昨年から町に専任
者を配置し、行政情報の多言語対応
や生活相談窓口の拡充、地域住民と
の文化交流促進プログラムを積極的
に展開しているところであります。

加えて、持続可能なまちづくりに
は、民間の活力を取り込むことが不
可欠であることから、昨年も日本航
空株式会社、佐川急便株式会社、株
式会社まちのミライを始め多くの大
手企業との間で連携協定を締結して
おります。

企業の持つ専門的な技術やノウハ
ウを、デジタル技術を活用した住民

このような中、北海道猟友会仁木
支部の皆さまには、仁木町鳥獣被害
対策実施隊として、住民の安全のた
め昼夜を問わず献身的に出勤し、警
戒活動に当たっていただいております。
隊員の皆さまに対し、この場を
借りて心より感謝申し上げますと
もに、町といたしましても、警戒監
視の強化と住民への情報提供を徹底
し、引き続き町民の皆さまの安全確
保に全力を注いでまいります。



昨年3月23日、町民の皆さまが長
年待ち望んだ後志自動車道仁木―余
市間が開通しました。

開通により物流強化、観光振興、
救急搬送の安定性・速達性の向上等、
仁木町はもとより後志エリア全体の
発展や生活の利便性の向上に繋がっ
ていることを強く感じております。

また、道路の開通に合わせ観光振
興に力を入れているところですが、
その第一弾として、仁木町民スキ
ー場をリニューアルし、3年ぶりに開
設しております。

リニューアルに当たっては、リフ
トや照明などの施設を更新しており、
加えて、ネーミングライツを導入し
て「コンサドーレ仁木スキーパーク」
として、再出発します。

サービスの向上や、特産品開発・販
路拡大に活かし、行政の限界を超え
る課題解決を図ってまいります。



目を国内外に転じれば、地政学的
な緊張の高まり、サプライチェーン
の混乱、そして世界的なインフレ傾
向が続く予測不能な時代に、私たち
は生きています。

原材料費や燃料費の高騰は、私た
ちの生活にも直接的な影響を与え続
けていますが、激変する時代だから
こそ、町民の皆さまの「安心」と、
町の「成長」の循環を生み出すこと
が重要です。

子育て支援・高齢者福祉の更なる
充実、特にデジタル技術を活用した
福祉サービスの効率化を図り、「誰
もが安心して笑顔で暮らせる持続可
能なまち」を引き続き目指していま
います。

この一年が、仁木町にとって、希
望に満ち、次世代に誇れる輝かしい
未来を創造する一年となりますよ
う、心からご祈念申し上げます。
年頭のごあいさつといたします。



● 仁木小5年
赤石 彩羽さん

私が描く仁木町の未来は、自然が豊かで果物がもっとたくさんとれるようになり、北海道でも有名になってほしいです。観光客もたくさん来てほしいです。



● 仁木小5年
秋田 翔馬さん

友達が将来農業をやるために、この町で過ごすことになると思うので、安心して農業ができるような住みやすい町になってほしいと思います。



● 仁木小5年
阿久津 太響さん

ぼくが、なってほしい未来は、大人気観光スポットになってほしい。



● 仁木小5年
荒関 爽良さん

未来の仁木町は動物園ができてほしいです。あとコンビニがもっといっぱいたくさんある仁木町になってほしいです。



● 仁木小5年
岩本 小鈴さん

未来の仁木町は、大江小学校が復活してほしいです。私が大江に住んでいるのもありますが、大江がもっともっと人や果物、野菜でいっぱいの豊かなところになってほしいです。



● 仁木小6年
田村 美琴さん

私は、10年後になっても変わらず、緑がいっぱいの仁木町がいいと思いました。不要に木をたくさん切らないで、仁木町の豊かな自然を守り続けてほしいです。そして、全国に「豊かな自然」などと有名になってほしいです。



● 仁木小6年
千葉 千尋さん

10年後の仁木町も、みんな仲良く、笑顔で過ごす、心地良い町だと思っています。銀山米や、おいしい果物がもっともって有名になって、たくさんの人に食べてもらいたいです。



● 仁木小5年
寺口 日優虹さん

私が描く仁木町の未来は、果物がもっととれるようになっていて、平和で安全な仁木町です。なぜかという、仁木町は、果物がおいしいのもっと他の町の人に食べてもらいたいです。そして、仁木町に来たら果物を買ってもらいたいです。



● 仁木小6年
富本 優芽さん

自然が豊かな環境でいてほしい。コンビニの中にはやりのものがあってほしい。



● 仁木小6年
中川 碧さん

近未来的で一人ひとりに寄りそい、経済が周るようになってほしい。記録を紙ではなく、デジタルな物でとってほしい。



● 仁木小5年
上野 孝紘さん

都会みたいな仁木町に住んでみたい。ファミマがほしい。10年後の仁木町はあまり変わっていないと思います。札幌市西区みたいな都会がいい。コンビニエンスストアがたくさんほしい(ファミマ)。



● 仁木小5年
打矢 花奈さん

仁木町は、果物と自然が今のままで、有名になってほしいです。私が10年たっても自然はそのままであってほしいです。仁木には、デパートもあったらいいなと思います。



● 仁木小6年
亀谷 悠さん

自然が多くて、住みやすくていい環境の仁木町。遊べる場所が多くなってほしい。



● 仁木小5年
桑島 葉子さん

未来の仁木は、お店などが増えて、観光客がいっぱい来て、人口が増えて、楽しく明るく過ごせる町になったらいいなと思います。あと、自然が残ったままだったらいいなと思います。そして、猫とかが増えてほしいです。



● 仁木小5年
古西 尋嗣さん

みんなが楽しく笑って、自然が豊かで果物や作物がとっておいしい仁木町がいいです！あと、コンビニがたくさんあり、山にそうなんしないように山の上に小屋がいっぱいある町がいいです☆



● 仁木小6年
中坂 涼さん

今よりもおいしいご飯と飲み物がいっぱいある仁木町になってほしい。



● 仁木小5年
林 篤人さん

平和でくまがいなくなる仁木。



● 仁木小5年
林 誠大さん

ぼくが描く仁木町の未来は、観光客や人がいて、有名な町になってほしいです。みんなが楽しく、喜びあふれる毎日をすごせる町にしたいです。全ての場所が平和で、楽しいなと思えるような日々をすごしていきたいです。



● 仁木小6年
菱沼 翔多さん

木が多くて、動物がいっぱいで、静かな、とてもみんなに優しい仁木町に暮らしたい。



● 仁木小5年
藤丸 愛梨さん

未来の仁木町は、たてものがたくさんたっていると思います。でも、仁木町は果物が人気なので、果物作りはやめないでほしいです。町が大きくなって平和になると思います。みんなが楽しく暮らせる所になっていると思います。



● 仁木小5年
齊藤 一汰さん

ぼくが思う仁木町の未来は、有名になって人がもっと来るようになってほしいです。今の仁木町は三千人くらいなので、一万人以上になってほしいです。



● 仁木小5年
佐藤 結心さん

仁木は有名な場所になって人がたくさんきて、大きな公園ができて、自然が素敵で「北海道といったら仁木町」となってほしいです。ビルとか立って、市になってほしいです。果物狩りも人気になってほしいです。



● 仁木小6年
佐藤 悠聖さん

ぼくは、仁木町はコンビニに災害バックや懐中電灯などが売っていたり、公共設備が整っていたりしている仁木町に住みたいです。



● 仁木小5年
篠原 莉瑠羽さん

私は、みんなが元気で、健康な仁木町がいいと思います。仁木町のいいところは、自然豊かな所だから今のままの仁木町に住みたいです。町の人たちの要望を聞いてほしいです。



● 仁木小5年
島田 美桜さん

スーパーマーケットやスイーツのお店がほしいです。ゲームセンターができればいいなと思います。服屋もできたらいいなと思います！！



● 仁木小6年
細川 日葵さん

私は、大人も子どもも楽しめる施設がある仁木町に住んでみたいです。



● 仁木小5年
堀住 厚仁さん

ぼくは、コンビニとかがあって、生きやすい町がいいです。動物も生きやすい町で自然豊かな町がいいです。



● 仁木小5年
本間 湊人さん

仁木の未来は、今の自然が残っていて、今よりもフルーツが世界一をとれる仁木町になってほしい。みんなが元気な仁木町でいてほしい。



● 仁木小6年
三上 叶真さん

未来の仁木には、仁木駅が残って列車が走っていてほしいです。駅舎は今のままがいいです。あのレトロな感じが好きだからです。動物用のドアを作ってネコや犬も出入りができる駅にして、ぼくがそこで働きたいです。



● 仁木小6年
三田 栞那さん

仁木町に風車が立てられずに、自然豊かで熊や鹿が下に降りずに森にいて、安全で平和な暮らしができる仁木町になってほしい。

特集 仁木町の未来

ぼくが、わたしが描く

今月の特集では、令和8年『千年』にちなんで、町内の平成26年『千年』生まれの皆さまから、『ぼくが、わたしが描く仁木町の未来』をテーマにコメントを寄せていただきました。

仁木町の未来はどうなっていると思いますか？ 10年・20年後、もっと先の仁木町は？ 形にとらわれない自由な発想で、仁木町のどのような未来を思い描いてくれたのでしょうか。



● 仁木小6年
菅森 そらさん

誰もが優しく、ものを大切にあって、礼儀正しい、いい仁木町のみんなになっているといいな。



● 仁木小5年
瀧下 幹太さん

将来人が少なくなることが考えられるので、落ち着いて静かに過ごせるような町になるとと思います。将来住みやすい町にしたいです。



● 仁木小5年
守田 千咲さん

私は、スーパーマーケットができてほしいです。果物直売所がもっと増えてほしいです。クマとかは出るけど、みんな笑顔で暮らしたいです。みんなで平和で静かに暮らしたいです。スーパーができると暮らしが豊かになります。



● 仁木小5年
屋根 谷琉心さん

未来の仁木町にできてほしい建物があります。それは、本屋です。なぜかというと、ぼくは本が好きなので本屋があったら毎日行くと思うので、そんな未来の仁木町になってほしいです。



● 仁木小6年
山野 井大海さん

未来の仁木町は、高速道路が通ったことによって仁木町に来る客が増えています。ですが、高れい化や人手不足により、今はできている農業ができなくなり、他の町からの協力がなくなるのではないかなと思いました。



● 仁木小6年
吉本 彩葉さん

もっと人口が増えて、スーパーとかももう少し増えたりして、カフェとかみんなが集まれるような所ができたりすると、色々な人で集まれて、もっと住んでいる人が仲良く、みんなが楽しく暮らせると思いました。



● 仁木小5年
米田 梨乃さん

未来の仁木は公園がたくさんあって、マンガ専用の図書館があるような楽しい町になってほしいです。そして、おいしい食べ物いっぱい、テレビが常に来てて札幌みたいになってほしいなと思います。





日本航空株式会社 × 仁木町 連携協定を締結

11月25日、町は日本航空株式会社と連携協定を締結しました。
日本航空株式会社は、現在、町内においてオーベルジュ（宿泊施設付きレストラン）の建設を計画しており、この度の協定においては、オーベルジュ事業を通じた観光振興や関係人口創出・拡大に関することについて、連携して取り組むことが盛り込まれています。



協定締結の様子。左から日本航空株式会社の林浩一北海道支社長、佐藤町長

協定の締結に当たり、同社の林浩一北海道支社長は「食・体験・滞在を仁木町と共創し、地域の発展や人と地域を繋げるお手伝いをしていきたい」と語り、佐藤町長も「これから共にプロジェクトを進めていけることをとても嬉しく感じています。お互いの経済的利益や町の更なる魅力向上につながれば」と述べました。



町内トマト生産組合で反省会を開催 過去最高の販売額を達成

町内のトマト生産組合で1年を総括する反省会が行われました。
12月9日に行われたJA新おたる仁木町トマト生産組合の仁木町産トマト全国流通販売反省会では、渡辺幸仁組合長が「過去最高額となる約19億5千万円の売上を達成することができた。関係各位にお



仁木町地域防災訓練 洪水や土砂災害を想定し実施

11月27日、仁木地区において、令和7年度仁木町地域防災訓練を実施しました。

当日は、大型台風の発生による記録的な大雨やそれに伴う洪水・土砂災害を想定して、住民避難訓練などを実施。避難所開設・運営訓練では、職員と参加者が一緒に段ボールベッドを組み立てたほか、陸上自衛隊による炊き出しの提供や、防災講話、道職員による避難所運営ゲームが行われるなど、参



職員と共に段ボールベッドを作成する参加者の皆さん

「目標の7億円を上回る過去最高の約8億1千万円を達成できた。これに奢ることなく、更なる品質向上を図り、来年は10億円を目指したい」と来年への決意を述べていました。



挨拶をされる①仁木町トマト生産組合の渡辺幸仁組合長と②仁木町アイコ生産組合の浅田光好組合長

中野隆介 隊員



仁木町民スキー場がコンサドーレ仁木スキーパークとして再オープンとなり、仁木に冬の魅力が増え、これからますます楽しみなになっていきます。ゲレンデとコラボしてのイベントも企画しているので、お楽しみに。

深見俊介 隊員



今年も冬休み中の学習教室を仁木と銀山でそれぞれ開催しました。
年明けからは猟友会全体での有害鳥獣駆除がはじまりますので、気を引き締めて取り組んでまいります。

福重めぐみ 隊員



3月8日に開催される冬のワインイベント「仮面葡萄酒のチケッ卜販売が開始されました」
生産者のトークセッションや飲み比べセットなど、よりワインを楽しめるコンテンツを増やしております。皆さまのご参加をお待ちしております。

ダンヒエウ チュン 隊員



現在、外国人住民向けガイドブックの作成に向けて、各種手続や生活情報の収集を進めています。また、余市警察署と連携し、交通ルールや防犯対策をテーマとした啓発チラシの配布、外国人向け説明会の開催を予定しています。地域の安全と安心につながる取組を進めていきます。

齊藤和世 隊員



剪定作業が無事に終了し、これからぶどう樹は雪に守られながら、冬を越します。
剪定は、まだまだ慣れませんが、研修先でも教えてもらいながら、翌年のぶどう樹の成長やどのくらいぶどうをならせるのかなどを考えながら、行いました。

菅原康晃 隊員



あつという間に新年を迎え、多くの町民の皆さまに支えられ、「仁木げんき食堂」並びに「仁木食堂」を続けられていきます。
まず、昨年は夏頃より、町民の皆さまからお弁当の注文をいただけるようになりました。新年もより一層励んでいきます。

川上あゆ 隊員



加工品に興味があり、農産加工研究会へ入会させていただきました。
早速、江別にある食品加工品研究センターにて仁木町の特産品である果樹やミニトマトなどの加工過程などを視察し、仁木の特産物加工品への新たな可能性を感じました。

齊藤一 隊員



仁木余市のワイナリーで瓶詰めやラベル張りのお手伝いを主に行いました。
また、3月8日に行われる「仮面葡萄酒」の準備、お料理の考案や試作も始めています。今年は仁木町に来て初めての年越しです。家族共々健康に過ごすことができました。町民の皆さまありがとうございます。

小林久志 隊員



仁木町でサイクリング体験を推進できればと、北海道からさと回帰支援センター主催のアドベンチャーリズム研修に参加。しまなみ・ゆめしま海道を2日間で110km走り、観光振興の知見を得てきました。

松村孝明 隊員



町内ワイナリーにて枝の剪定作業を行い、ぶどうの生育管理を学びました。また、みらい塾さんのイベントに3人アンデスを招き、ステージでは母国ポリアニアの文化や歴史を紹介しました。音楽を通じて地域の皆さんとの国際交流を深める機会となりました！

服部聖 隊員



先月は、農産加工研究会で仁木町産果物のドライフルーツの試作実習のため、江別市の食品加工研究センターを訪ね、りんごやぶどうの温風乾燥とフリーズドライの工程を実習しました。加工食品の商品化に向けて一歩ずつ取組を進めています。

地域おこし協力隊

今月の活動レポート Activity Report

新年あけましておめでとうございます

令和8年の新春を迎え、町民の皆さまにおかれましては、健やかに新年を迎えられたことと、心よりお喜びを申し上げます。

昨年は、本町の教育行政の推進に対しまして、特段のご理解とご協力を賜り、衷心より感謝とお礼を申し上げます。

さて、昨年を振り返りますと、町内の子どもたちは文化活動へ熱心に取り組み、スポーツ活動では、後志・全道の各種大会で目覚ましい成果を収め、そのひたむきに頑張る姿は、私たちに明るいエネルギーを届けてくれました。

一方、学校教育の分野では、令和8年度から仁木地区において、義務教育9年間をひとまとまりと捉え、既存校舎を活用しながら系統的で連続した教育活動を進める施設分離型小中一貫教育を開始いたします。また、銀山地区においては、

義務教育9年間の教育を1つの学校で実施する銀山義務教育学校の設置に向けて工事を開始いたします。今後も引き続き、町民の皆さまの声に寄り添いながら個別最適な学びと共同的な学びの一体的な充実に向けて取り組んでまいります。

そのほか、各種団体においては、積極的な文化活動やスポーツ活動に期待を寄せているところです。

教育委員会としましては、子どもたちが夢を描き、健やかに成長できる教育環境を整備し、各々の可能性を引き出せるよう、地域と連携して取り組んでまいります。

結びに、仁木町で暮らす町民の皆さまが心身ともに明るく健康な毎日を過ごされ、令和8年がより一層実りの多い年となりますようご祈念申し上げ、新年のご挨拶といたします。

仁木町教育委員会



令和8年仁木町はたちの集い

仁木町はたちの集いを1月11日(日)に町民センターで開催します。新たな門出を迎える若者たちの姿をご一緒にお祝いしましょう！

入場制限はありませんので、ぜひ皆さまのご参加お待ちしております。

受付 13時00分

式典 13時30分～14時45分(予定)

子ども体験塾

12月6日に、仁木町山村開発センター・アリーナにて、子ども体験塾第7回講座「元気に楽しくカラダづくり！～体力測定会」(仁木町スポーツ少年団本部主催)を開催し、小学生37人が参加しました。

元オリンピック体操日本代表の竹内由佳さんを講師に招き、立幅跳び、長座体前屈、上体起こし、反復横跳びの4種目を行いました。その後、竹内講師の指導の下、体幹強化や集中力向上に効果的なバランスボールを使用したレクリエーションを行い、楽しくカラダ作りを行うことができました。



講師の竹内さんと一緒に記念撮影

仁木みらい塾 第1回講座

11月20日に、仁木町民センターで仁木みらい塾第1回講座が開催されました。

今回の講座は、ボリビアの民族音楽を演奏する「3人アンデス」を迎え、コンサートを行っていただきました。

力強い歌声と楽しい演奏に会場全体が引き込まれ、素晴らしい演奏とバックライトを使用した演出にとても盛り上がりしました。アンコールの掛け声を受けて最後の曲を披露いただき、コンサートの締めくくりとしてまさに素晴らしいフィナーレでした。

会場が一体となり、日常から切り離された特別な時間が作られました。



演奏する「3人アンデス」の皆さん

素晴らしい音楽のひととき

第32回仁木混声合唱団定期演奏会

12月6日に、町民センターで仁木混声合唱団主催の第32回定期演奏会が開催されました。

混声合唱団のほか、賛助出演した仁木フルーツ合唱団は、調和の取れた美しい歌声を会場いっぱいに響かせ、素晴らしい音楽のひとときとなりました。



MOA美術館小樽児童作品展表彰

11月10日に、市立小樽美術館において、MOA美術館小樽児童作品展表彰式が行われました。今年で35回目となる同作品展では、小樽地区管内から絵画121点、書写86点の応募があり、絵画の部では仁木町長賞を穂積虎ノ佑さん(銀小1年)、書写の部では仁木町教育長賞を佐々木澤さん(仁木小6年)が見事受賞されました。穂積さん、佐々木さん、おめでとうございます。

各種大会結果

●2025年度後志小学生バドミントン大会
日程：11月16日
場所：倶知安町総合体育館
【4年生以下女子ダブルス】
・優勝 寺口優美虹 ※パートナーは町外の選手
【4年生以下女子シングルス】
・3位 寺口優美虹
【5年生以下女子シングルス】
・優勝 寺口優美虹
【6年生以下男子ダブルス】
・優勝 藤川 瑛人 ※パートナーは町外の選手
【6年生以下男子シングルス】
・2位 藤川 瑛人
※全道大会進出
場所：よつ葉アリーナ十勝(1月開催)

最初で最後の銀中祭



銀山中学校3年 加藤 躍

僕は今年、中学三年生になってからこの学校に転校してきました。最初は友達ができるか不安でしたが、今回の文化祭はいろいろな『挑戦』が多かった文化祭(銀中祭)でした。

クラスの出し物は劇で、『はたらく細胞』。そしてなぜかアンパンマンの役があり僕はなんとなくその役に決めました。最初の役決めの時はあまり乗り気じゃなかったですが、練習を重ねていくうちにもっと面白いアンパンマンにしたいと、意欲が湧いてきました。練習では、難しい部分がたくさんありました。それでも、登場のシーンや動きの微調整をして工夫を重ねてより良い劇にしようと本気で練習しました。

本番の日、体育館のステージに立つと、たくさんの観客がいて心臓がドキドキしました。でも、僕がアンパンマンとして登場した瞬間、客席から大きな拍手と歓声が起こりました。その

瞬間、緊張がふきとび、すごく嬉しくなりました。後半のシーンで僕が思いきり「アンパンチ！」と叫ぶと、会場がドットと盛り上がり、クラスメイトたちが横で笑っていました。その姿を見て、アンパンマンの役で本当に良かったと心から思いました。無事に劇は終わり、やり切った安心感を感じつつ疲労感もやばかったです。転校してきてまだ半年しか経っていない僕にとって、この銀中祭はクラスの仲間と本当の意味で一つになれた時間でした。劇が終わったあと、先生方や観客の方々に「最高だった！」と笑って褒めてくれて、本当に嬉しかったです。転校してきて不安がたくさんあった僕が、こんなに笑って、みんなと一緒に盛り上がったことは一生の思い出です。初めての銀中祭がこんなに楽しく終えられて、本当によかったと思います。最初で最後の銀中祭、最高の時間になりました。



暴風雪への備え

☎ 札幌管区気象台 011-611-6127

暴風雪が発生すると、吹きだまりや視界不良が発生し、車の運転・歩行が困難となり身動きが取れなくなることがあります。加えて、住宅では暖房機などの給排気口がふさがれて一酸化炭素中毒を起こす危険性や、電線着雪、強風、飛散物等により電線が切れ、停電が発生し照明・暖房器具が使えなくなるおそれがあります。

札幌管区気象台から「暴風雪警報」の発表があり、「数年に一度の猛吹雪」などの呼びかけがあったときは、テレビやラジオ、気象台のHPからの最新の気象情報に注意して対策をしてください。リーフレット「暴風雪への備え」も有効に活用して暴風雪による災害に備えましょう。



リーフレットはこちらから

屋根からの落氷雪事故に注意

毎年、沿道建物などからの落氷雪による死傷事故が多発しています。

事故を無くすためにも、次のことに注意願います。

- 落氷雪の発生が懸念される家屋等は、雪止めを設置する。
- すでに雪止めを設置している場合は、老朽化などが原因で落氷雪が発生することもあるため、必ず点検し破損などが発見された際は早急に修繕する。
- 落氷雪を未然に防止するため、早めの除雪を心がけるとともに、除雪は必ず複数人で行い、歩行者や付近で遊んでいる子どもなどに十分注意する。
- 高い建物の壁、窓枠などからの落氷雪は少量でも危険なため、付着した氷雪は早めに除去する。
- 軒下を通行する場合、屋根からの落氷雪に十分注意する。
- 軒下や道路では、子どもを絶対に遊ばせない。
- 落氷雪があった場合は、ただちに負傷者がいないか確認し、歩行者の通行に支障が出ないようにすぐに除雪する。
- 交通事故等の防止のため、屋根からの落氷雪や敷地内の積雪を道路に出さない。

償却資産の申告

☎ 財政課税務係 32-2512

償却資産は、地方税法の規定により、その所有者（納税義務者）が、毎年1月1日（今回は令和8年1月1日）現在、町内に所有する資産を町長に対し申告しなければなりません。

- 償却資産を所有している事業者の方（継続事業者）には、申告書を個別に郵送しておりますので、期限までに申告をお願いします。
- 新規事業者の方（商店や農業・営業などの事業をされている方）は、償却資産の有無に関わらず、期限までに申告をお願いします。申告書は郵送しますので、財政課税務係まで連絡をお願いします。

- 申告期限 令和8年2月2日(月)
- 提出先 仁木町財政課税務係
- 償却資産とは

固定資産のうち土地、家屋以外で事業（営業・農業等）の用に供することができる資産で、事業所得の計算上、必要経費（減価償却費や損金）として計上算入される資産です。ただし、自動車、軽自動車は除きます。

※確定申告時（2～3月）の事業（営業・農業等）所得の申告書とは別になります。忘れずに償却資産の申告をお願いします。

自衛官募集

☎ 自衛隊札幌地方協力本部小樽地域事務所 0134-22-5521

自衛隊では、以下の募集を行います。

- 自衛官候補生・一般曹候補生
 - ・応募資格 18歳以上33歳未満の方
 - ・受付期間 お問い合わせください
 - ・試験内容 筆記試験、適性検査、口述試験、身体検査等
 - 予備自衛官補【一般・技能】
 - ・応募資格 （一般）18歳以上52歳未満の方（技能）18歳以上国家資格を有する55歳までの方
 - ・受付期間 令和8年1月22日(木)～4月8日(木)
 - ・試験内容 お問い合わせください
- ※陸上自衛隊、海上自衛隊、航空自衛隊には車両・船・飛行機を扱う職種等は100種類以上あります。試験内容・イベント案内及び各種個別説明など詳しくは、小樽地域事務所までご連絡ください。

そのほか、応募資格等については上記までお問い合わせください。

町が取り組んでいる各種事業・施策や、国・北海道・関係機関からのお知らせなどを紹介します。気になる情報がありましたら、お気軽にお問い合わせください。

仁木町農業委員会委員の募集

☎ 産業課農政係 32-2515

令和8年7月に改選期を迎える仁木町農業委員会委員の募集を行います。農業に精通している方で、農地の権利移動や転用の許認可、担い手への農地の集積など、委員としての業務を適正に行うことができ、以下の要件を満たす方であれば、どなたでも推薦又は応募ができます。

- 1 募集人員 12人
- 2 任用期間 令和8年7月20日から令和11年7月19日
- 3 身分 仁木町の特別職の職員（非常勤）
- 4 委員報酬 年額336,000円
- 5 委員の要件 農業に関する識見を有し、農地等の利用の最適化の推進に関する事項、その他の農業委員会の所掌に属する事項に関しその職務を適切に行うことができる方
- 6 推薦及び応募の手続き等 規定様式に添付書類を添えて持参又は郵送により提出
 - 様式の入手先 産業課、農業委員会窓口又は町HP（令和8年1月9日から配布）
- 7 受付期間 [令和8年2月13日\(金\)から3月13日\(金\)まで（必着）](#)
- 8 提出先及びお問い合わせ先 〒048-2492 仁木町西町1丁目36番地1 仁木町産業課農政係
- 9 委員の選考 候補者評価委員会（会長は副町長）で委員候補者の評価後、町長が委員予定者を決定し議会の同意を得て任命します。必要に応じて面接等を行う場合があります。
※詳細については、お問い合わせ先にご照会ください。

夜光反射材の啓発資材を配布

☎ 交通安全推進委員会 32-2511

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在住の方（昭和35年4月～昭和36年3月生まれの方）
- 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

民生委員児童委員・主任児童委員

☎ 福祉課福祉あんしん係 32-2514

民生委員児童委員・主任児童委員の一斉改選に伴い、再任・新任を含む14名が新たに厚生労働大臣から委嘱を受けました。任期は、令和7年12月1日から令和10年11月30日までの3年間です。

民生委員児童委員は地域に暮らす身近な相談相手として活動しています。暮らしに関すること、困ったこと、悩み事など気軽にご相談ください。

●民生委員児童委員

- ・大久保俊哉 （稲園・協和・コスモス30）
- ・浅田 澄枝 （日の出・中央1・ふれあい39）
- ・横関 茂 （中央2・銀座）
- ・森川 一美 （中央3・中央4・中央5）
- ・前田友規子 （金光・瑞穂・みずほ32・緑）
- ・乙茂内正悦 （表通・旭台）
- ・尾島 洋子 （西部・民生・東睦・種川・桜台）
- ・本田 治子 （然別・砥の川）
- ・大原知恵美 （大江）
- ・菊池 修身 （銀山1・銀山2・銀山中央・銀山稲穂）
- ・久保田昌江 （銀山共栄・銀山3・ぎんれい36）
- ・加藤 浩子 （長沢南・尾根内）

●主任児童委員

- ・東郷 昌弘 （仁木地区・然別地区）
- ・菅 敦 （大江地区・銀山地区）

放課後児童クラブの利用申込

☎ 福祉課おもいやり係 32-2514

令和8年度放課後児童クラブの利用申込の受付（新規・継続）を1月19日(月)から始めます。申込締切は2月13日(金)です。

年度途中の利用申込みは随時受付しますので、仁木放課後児童クラブは利用開始希望日の1週間前まで、銀山放課後児童クラブは利用開始希望日が決まり次第すぐに、利用申込書を提出してください。

利用申込書については、お子さまが令和8年度に1～6年生となる保護者の皆さまへ1月中にお送りします。（町ホームページからダウンロードすることもできます）

●利用対象児童

- ・仁木放課後児童クラブ 令和8年度 新1年生～新6年生
- ・銀山放課後児童クラブ 令和8年度 新1年生～新6年生

国民年金に関するお知らせ

●20歳になったら国民年金

国民年金は20歳から60歳まで国民年金に加入し保険料を納め続けることで、定められた年齢に達したとき（老齢年金）、病気やケガによる障がいが残ったとき（障害年金）、家族の働き手が亡くなったとき（遺族年金）に年金を受け取ることができる制度です。

20歳になった方には、誕生日から概ね2週間以内に、基礎年金番号通知書、国民年金加入のお知らせ、保険料納付書保険料納付書等が日本年金機構から送られます。（厚生年金に加入している方を除く）

保険料を納付することが困難な方や学生の方などは、保険料免除制度を利用することができますのでお気軽にお問い合わせください。

●年金事務所へ相談に行く際はご予約をお勧めします

小樽年金事務所では、予約による年金相談を行っています。

予約いただくことにより、相談内容に応じた事前準備がされており、待ち時間も無くスムーズに相談ができます。

相談会場は小樽年金事務所です。予約相談の実施時間は、平日（月曜日～金曜日）の午前8時30分から午後5時15分まで。週初めの開所日は19：00まで。第2土曜日は午前9時30分から午後4時00分まで。

予約申込みは、専用電話（Tel0570-05-4890）又は小樽年金事務所（Tel0134-65-5002）まで。受付時間は、平日午前8時30分から午後5時15分までです。

国民年金に係る照会や相談については、下記までお問い合わせください。

問 小樽年金事務所

☎ 0134-33-5026

問 住民環境課住民係

☎ 32-2513



余市警察署だより 安心・安全を実践しよう！



北海道警察では、皆さまの安心安全な生活を守るため日々努力しておりますが、その実現には、皆さまのご協力が必要不可欠です。このコラムでは、皆さまに実践していただきたい様々なポイントなどをご紹介します。今月は、飲酒運転についてお話しします。

冬道運転の注意事項と迷惑駐車防止

- 冬道には、圧雪やアイスバーン、ブラックアイスバーンなど様々あり、どの路面でも車はすぐに止まることはできません。時間帯や場所によって道路状況は変化し、スリップ等による正面衝突や路外逸脱事故、追突事故が発生する可能性がありますので、スピードダウンと道路状況に合わせた慎重な運転に努めましょう。
- 違法・迷惑駐車車両があると、道路を狭くして通行の妨害になったり、緊急車両の活動や除排雪作業の妨げになります。また、交差点付近や住宅街での違法駐車は、通行する車両や歩行者の見通しを妨げてしまうため、事故の原因となります。違法駐車は厳禁です。車はきちんと駐車場に駐車しましょう。



緊急電話は110番、相談電話は「#9110」に！

1月10日は「110番の日」です。
110番は、緊急の事件・事故などをいち早く警察へ通報するための緊急電話です。緊急の対応を必要としない遺失物・拾得物の届出、諸手続に関する照会などは、最寄りの警察署、交番、駐在所に電話をしてください。また、相談や警察業務に関する要望・意見は短縮ダイヤル「#9110」の警察相談専用電話を御利用ください。なお、110番通報は最寄りの警察署ではなく、警察本部（札幌）につながるため、発生場所等の住所を詳しく伝えてください。

仁木町内での事故発生状況

区分	件数	死者	負傷者
12月発生件数	1件	0人	3人
R7年累計	4件	0人	8人

交通事故死
ゼロの日
R3.7.21～R7.12.10 **1603日**

問 お問い合わせ先 住 住所 ☎ 電話番号 HP ホームページ ✉ メールアドレス

伝 くらしの伝言板

『北方領土の日』特別啓発

語るたび

その四島がまた 近くなる

令和7年度北方領土に関する標語・キャッチコピー最優秀作品

1月21日から2月20日までの1か月間を特別啓発期間として、署名活動など北方領土返還要求キャンペーンを実施します。

毎年2月7日は『北方領土の日』です

ふるさと納税 寄附受入額と件数

- 令和7年11月（11/1～11/30現在）
金 額 12,724,000 円
寄附件数 247 件
- 令和7年度累計（4/1～11/30現在）
金 額 335,041,200 円
寄附件数 13,259 件

基金を活用した事業の紹介は、仁木町のホームページをご覧ください。

皆さまの生活に身近な事業を持続的に推進していくためにも、返礼品の出品協力のほか町外に住むご親戚や知り合いにも、仁木町を応援していただけるようご案内願います。

人 口/3,048人（前月比-45）
男 性/1,506人（前月比-13）
女 性/1,542人（前月比-32）
世帯数/1,716世帯（前月比-45）

●日本人 人 口/2,919人
男 性/1,437人
女 性/1,482人
世帯数/1,595世帯

●外国人 人 口/129人
男 性/69人
女 性/60人
世帯数/121世帯

令和7年12月10日現在
住民基本台帳より
人の動き

第75回「社会を明るくする運動」標語・作文 代表・入賞作品

令和7年に第75回「社会を明るくする運動」北後志推進委員会が、犯罪や非行のない安全で安心な明るい地域社会を築くための啓発活動の一環として募集した、標語・作文の入賞作品をご紹介します。

○中学生の部（標語）

ほんとにいいの？ 自分にstop かけてみて 仁木中学校1年 **山 林 花 さん**
ありがとう その一言で 明るくなれる 銀山中学校2年 **鹿 野 風 花 さん**

まちのカレンダー

- 戸籍、出生・死亡、ごみななどのお問い合わせは 問 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 問 福 祉 課 ☎32-2514
- その他、行政に関するお問い合わせは 問 総 務 課 ☎32-2511

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

- 行事名 会 会場 問 お問い合わせ先 ☎電話番号 ㊟メール ㊦当番病院 ㊧歯科当番医 ㊨水道修理

25(木)	●仁木町営住宅入居者募集申込締切日 問建設課 ☎32-3639
26(金)	●無料あんしん法律相談 会社会福祉協議会／13:30～14:30 問社会福祉協議会 ☎32-3959 ※予約制
27(土)	●広報『仁木』1月号発行 問総務課 ☎32-2511
28(日)	●3か月・6か月・9か月児健診 会保健センター／13:00～ 問福祉課 ☎32-2514 ※対象者のみ
29(月)	●コンサドーレ仁木スキーパークリニューアルオープンFESTA 会コンサドーレ仁木スキーパーク 問コンサドーレ仁木パーク ☎32-3661
30(火)	㊦山地設備 ☎090-3118-4433
31(水)	●防災行政無線戸別受信機試験放送／①12:30・②18:30 問総務課 ☎32-2511
1(木)	㊦北郷耳鼻咽喉科医院 ☎23-5533
2(金)	㊦藤田 ☎080-3268-0706
3(土)	㊦積丹町歯科診療所 ☎44-2247
4(日)	㊦長内水道配管 ☎32-2105
5(月)	㊦とみさわ歯科 ☎22-1511
6(火)	㊦Niki配管設備 ☎32-2647
7(水)	◆役場閉庁期間
8(木)	大晦日
9(金)	㊦勝田内科皮フ科クリニック ☎22-3843
10(土)	㊦とりい歯科 ☎22-5555
11(日)	㊦関組 ☎22-4782
12(月)	元日
13(火)	㊦中島内科 ☎22-3866
14(水)	㊦荒木歯科医院 ☎22-3973
15(木)	㊦内山設備 ☎23-2634
16(金)	㊦余市協会病院 ☎23-3126
17(土)	㊦森川歯科医院 ☎32-3653
18(日)	㊦高橋配管設備 ☎22-5571
19(月)	㊦勤医協余市診療所 ☎22-2861
20(火)	㊦いとう歯科医院 ☎22-1001
21(水)	㊦堀川管工設備工業 ☎23-3032
22(木)	㊦よいちクリニック ☎21-4570
23(金)	㊦山地設備 ☎090-3118-4433
24(土)	●仁木消防団出初式 会仁木消防団拠点施設前／10:00～ 問北後志消防組合仁木支署 ☎32-2644
25(日)	㊦藤田 ☎080-3268-0706
26(月)	◆役場閉庁期間
27(火)	御用始め
28(水)	●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 問余市警察署 ☎22-0110
29(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
30(金)	第3部：13:30～14:30 問地域包括支援センター ☎32-3855 ※参加者募集中
31(土)	㊦長内水道配管 ☎32-2105
1(日)	●令和8年仁木町はたちの集い 会町民センター／13:30～ 問教育委員会 ☎32-3621 ※対象者のみ
2(月)	㊦林病院 ☎22-5188
3(火)	㊦Niki配管設備 ☎32-2647
4(水)	㊦池田内科クリニック ☎23-8811
5(木)	㊦関組 ☎22-4782
6(金)	●無料あんしん法律相談 会社会福祉協議会／15:30～16:30 問社会福祉協議会 ☎32-3959 ※予約制
7(土)	●離乳食教室 会保健センター／10:00～ 問福祉課 ☎32-2514 ※対象者のみ
8(日)	●ふまねっと運動教室 会社会福祉協議会／13:30～ 問社会福祉協議会 ☎32-3959 ※参加者募集中
9(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
10(火)	第3部：13:30～14:30 問地域包括支援センター ☎32-3855 ※参加者募集中
11(水)	●防災行政無線戸別受信機試験放送／①12:30・②18:30 問総務課 ☎32-2511

●その他の休業期間●	
山村開発センター	12/30(火)～1/5(月)
町民センター	12/30(火)～1/5(月)
町交流センター「いきいき88」	1/1(木)・1/2(金)
ごみ収集（※地域により最終収集日は異なります。ごみ収集カレンダーをご確認ください）	
・資源ごみ（プラスチック類）	12/25(木)～1/6(火)
・資源ごみ（かん類）	12/23(火)～1/4(日)
・燃やせるごみ	12/31(木)～1/5(月)
・燃やせないごみ	12/30(火)～1/4(日)
・し尿収集	12/27(土)～1/5(月)

1月

- 行事名 会 会場 問 お問い合わせ先 ☎電話番号 ㊟メール ㊦当番病院 ㊧歯科当番医 ㊨水道修理

16(金)	
17(土)	㊦内山設備 ☎23-2634
18(日)	㊦黒川町整形外科クリニック ☎22-2447
19(月)	㊦高橋配管設備 ☎22-5571
20(火)	
21(水)	●笑(に)っこりクラブ ～おはなし広場～ 会社会福祉協議会／13:30～16:30 問社会福祉協議会 ☎32-3959 ※参加者募集中
22(木)	●リハCaféニキボー®（銀山地区） 会銀山生活改善センター／13:30～15:00 問地域包括支援センター ☎32-3855 ※予約制
23(金)	●無料法律相談 会余市中央公民館／13:00～16:00 問総務課 ☎32-2511 ※予約制
24(土)	●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
25(日)	第3部：13:30～14:30 問地域包括支援センター ☎32-3855 ※参加者募集中
26(月)	●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 問余市警察署 ☎22-0110
27(火)	㊦堀川管工設備工業 ☎23-3032
28(水)	●防災行政無線戸別受信機試験放送／①12:30・②18:30 問総務課 ☎32-2511
29(木)	㊦森内科胃腸科医院 ☎32-3455
30(金)	㊦山地設備 ☎090-3118-4433
31(土)	●リハCaféニキボー®（尾根内地区） 会尾根内会館／13:30～15:00 問地域包括支援センター ☎32-3855 ※予約制
1(日)	●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
2(月)	第3部：13:30～14:30 問地域包括支援センター ☎32-3855 ※参加者募集中
3(火)	●無料あんしん法律相談 会社会福祉協議会／13:30～14:30 問社会福祉協議会 ☎32-3959 ※予約制
4(水)	●1歳・1歳6か月・3歳児健診、歯科健診 会保健センター／13:00～ 問福祉課 ☎32-2514 ※対象者のみ
5(木)	●第9回ブックスタート事業 会保健センター／14:00～ 問教育委員会 ☎32-3621 ※対象者のみ
6(金)	㊦藤田 ☎080-3268-0706
7(土)	㊦よいち整形外科クリニック ☎48-5000
8(日)	㊦長内水道配管 ☎32-2105
9(月)	
10(火)	
11(水)	
12(木)	●離乳食教室 会保健センター／10:00～ 問福祉課 ☎32-2514 ※対象者のみ
13(金)	●広報『仁木』2月号発行 問総務課 ☎32-2511
14(土)	
15(日)	
16(月)	㊦Niki配管設備 ☎32-2647
17(火)	㊦脳神経外科よいち汐風クリニック ☎21-5566
18(水)	㊦関組 ☎22-4782

2月



今月の表紙

今年の干支は「丙午」。丙は「陽の火」を表しており、太陽のような明るさや情熱、強い意志を象徴するといわれています。また、午も同じく「火」を表し「行動力」や「スピード」を意味するとされていることから、この二つが重なり合う年は、「燃え盛るようなエネルギーで道を切り拓く」ような年になるといわれています。

写真は南町在住の山川さんが育てられている馬のバンビちゃん。一步一步がとても力強く、歩むたびに、まるで新しい一年に踏み出す力を私たちに示してくれているようでした。私たちも、その力強さにあやかり、一步一步を大切にしながら、新しい挑戦へ踏み出していきたいものですね。皆さまにとりまして、2026年が良い年となりますように。



合下なさいぜ木町「と」もただフクカまする広
わ記どいひ町構だオン、メすを切、報
せま詳。お。っ構いたスラ。募り町の仁
くでし応寄のておまたでだ集取内表木
だおく募せ写きん真影でタてた四をは
さ問は方く真のん。でいトナルい写季飾、
い、法だを、仁。で

●お問い合わせ先 総務課広報交通係 ☎32-2511

広報仁木 表紙写真募集中

ツルツル雪道、転倒にご注意を！

福祉課保健係 保健師

ひら た か な
平 田 佳 菜



雪が降り積もり、寒さも一段と厳しくなってきましたが、体調はお変わりありませんか？雪が積もったかと思えば、気温が上がり、雪が解け、また一気に気温が下がり雪が降り積もると、路面がツルツルになり、転倒の危険性が高くなります。皆さんも一度は雪道での転倒を経験したことがあるのではないでしょう。冬はまだまだ続きますので、転倒に注意して過ごせるよう、今月は「転倒予防」についてお話しします。

●転倒の危険性

転倒し、受け身が十分に取れないとねんざや骨折などのケガに繋がります。特に雪道は滑りやすくなっているため、より転倒しやすい状況です。ケガをすると痛みが伴うのはもちろんですが、一番困難な状況となるのは骨折です。転倒によって骨折しやすい部位は、「肩（上腕骨）」、「背骨（脊椎）」、「手首（橈骨）」、「股（大腿骨）」の4つです。人間の身体は年齢を重ねるにつれて、骨がもろくなり、骨折しやすい身体に

なります。骨折をすると今までできていたことも一苦労となり、何をするのも億劫（おくう）になることから、特に高齢の方では、筋力・体力の低下に繋がりが、自信喪失にも繋がります。そのため転倒・骨折予防を心がけることが大切です。

●上手な転び方と装備の大切さ

できる限り転倒は避けたいところですが、雪道ではどうしても回避できない場合もあります。いざ転倒してしまったときに身体を守るために上手な転び方を身につけること

も重要です。上手な転び方には3つのポイントがあります。

- ① 転ぶ時はできる限り、おしりから

- ② 頭を打たないように、足元を見るようにして転ぶ

- ③ 可能な限り手をつかないで（受身をとるように）転ぶ

です。また、装備としてリュックを背負うことで、転倒した際にクッションとなり、頭や背中を守ってくれます。

さらに荷物を手提げの鞆からリュックに変えることで両手が使える状態となり、歩行バランスが取りやすくなります。手袋や帽子を着用することでケガを最小限に防ぐことができ、外出の際は防寒も兼ねてぜひ着用してください。

●冬道の歩き方

歩き方によっても転倒を防ぐことができます。ポイントは3つで、

- ① 靴の裏全体を路面につけて歩く

- ② 小さな歩幅でペンギン歩きをする

- ③ 身体の重心をやや前にするです。冬道は大変危険なため、焦らず、ゆっくり自分のペースで歩きましょう。

●まとめ

冬の転倒は大ケガに繋がるリスクがあります。転んでもケガが最小限となるよう身支度をしっかりして、上手な転び方を身に付け、外出してください。

