

広報 仁木 3

北海道仁木町広報紙 / 令和5年3月2日発行 通算820号
令和5年
2023



特集

いつまでも元気にいきいきと

自宅で簡単！おススメ健康運動

●ひとの動き (令和5年2月15日現在 住民基本台帳より)
 人口/3,064人 (前月比-10) 男性/1,486人 (前月比-5) 女性/1,578人 (前月比-5) 世帯数/1,629世帯 (前月比-5)
 ●外国人人口/49人 男性/18人 女性/31人 世帯数/42世帯 ※外国人人口及び世帯数は外数です

特集

いつまでも元気にいきいきと

自宅で簡単！おススメ

健康運動

3月に入り、長い冬が終わりを迎えようとしています。「今シーズンも除雪を頑張った！」という方がいる反面、「冬の間は全く外出せず運動不足」という方や、ここ数年のコロナ禍で外出自粛を強いられ、自宅に閉じこもりがちになっている方も多いのではないのでしょうか。

特に65歳以上の高齢者の方は、若年者と比較すると、筋力が低下するスピードが早く、運動不足が原因で、筋力や歩行速度が低下しやすくなります。日頃から体を動かすことは、元気にいきいきと生活するためにとても大切なことです。まずは、自分のできる範囲で体を動かし、健康寿命を伸ばしましょう！今月の特集では、自宅でできる簡単な健康運動について紹介します。

監修／

健康運動指導士 岸本和歌 さん



昭和34年、蘭越町生まれ。平成10年から仁木町在住。平成17年に健康運動指導士資格取得。北後志を中心に、道内各地で健康運動の指導に当たり、本町でも各種健康運動教室の講師として、町民の健康増進に寄与されています。指導歴17年。

5 足上げキープ運動

- 1 椅子に浅く座ります
- 2 足をまっすぐに上げ、10秒キープします

- 運動量の目安／4回×2セット
- 4と同じく腹筋や太ももを鍛えることができます。体幹トレーニングとしても効果的です

6 背中ストレッチ

- 1 椅子に浅く座り、腕上げて両手を組み背中を伸ばします
- 2 体を横に倒し、脇腹の筋肉を伸ばしながら5秒キープします

- 運動量の目安／両側4回×2セット
- 背中や脇腹の筋肉を伸ばすことで、腕が上がりにやすくなります

7 股関節ストレッチ

- 1 椅子の角に座り、背筋を伸ばして足を広げ、片足だけ膝を伸ばします
- 2 前かがみになり10秒キープします
- 3 足を戻して開き、肩を入れ10秒キープします

- 運動量の目安／両側4回×2セット
- 股関節を伸ばすことで、関節可動域が広くなりケガ防止などに効果的です

健康運動の共通ポイント

①息を止めない！ 息をしながらやることで効率性が高まります

②痛かったら無理にやらない！ 痛い箇所が悪化してしまう恐れがあります

運動教室、参加してみませんか？

仁木町では、いつまでも住み慣れた地域で、いきいきと自立した生活を送っていただけるよう、要介護状態の予防・軽減・悪化防止に向けた運動教室を開催しています。

教室は年に21回（1期11回、2期10回）、午前2回・午後1回と3部に分かれ、それぞれ60分間、途中休憩を挟みながら、健康運動指導士の岸本和歌さんの指導のもと、個々の体力・体調に合わせたストレッチや、筋力・バランストレーニングなどを無理のない内容で行っています。

受講者は年代も性別も様々で、現在は、50代から上は80代、男女合わせて48名が参加。仲間と談笑しながら、楽しくはつらつと心地よい汗を流しています。

興味のある方は、ぜひ参加してみませんか？

参加希望など詳しくは **地域包括支援センター ☎32-3855 まで**

— 会場の換気・消毒、参加者のマスク着用など、感染症対策に留意して実施しています —

1 足首上下運動

- 1 椅子に浅く座り片足を胸まで持ってきます
- 2 足首を上下に動かします

- 運動量の目安／両足10回×2セット
- 足首の運動は、段差でのつまずき防止に効果的です

2 太もも裏ストレッチ

- 1 椅子の上に足のかかとを置き、膝を伸ばします
- 2 膝を伸ばしたまま、背中をまっすぐに前かがみになり10秒キープします

- 運動量の目安／両足4回×2セット
- 太もも裏を伸ばすことで、腰痛予防や姿勢の改善などの効果が期待できます

3 ふくらはぎストレッチ

- 1 椅子の上に足を置きます
- 2 前に体重をかけて、ふくらはぎを10秒伸ばします

- 運動量の目安／両足4回×2セット
- ふくらはぎ周りの筋肉を伸ばすことで、血液の循環が良くなり、疲労回復や冷え性改善などにもつながります

4 太もも上下運動

- 1 椅子に浅く座り両手をお腹に添えます
- 2 足を上げ太ももを上下に動かします

- 運動量の目安／10回×2セット
- 太ももを上下することにより腹筋や太ももを鍛えることができ、姿勢保持に効果的です



町で起こった あんな事! こんな事! まちの話題

町内のできごと、行事、イベントなどを写真付きでご紹介。町では広報紙、ホームページ、SNSなどへ掲載のため、撮影・取材活動を行っています。皆さまのご理解とご協力をお願いします。



仁木消防団 除雪ボランティアを実施



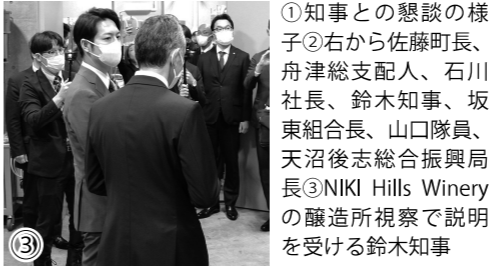
除雪作業を行うボランティアの皆さん

2月5日、仁木消防団が高齢者世帯等を対象とした除雪ボランティアを行いました。
当日は、消防団員のほか、北後志消防組合仁木支署の職員や社会福祉協議会の職員など、計55名が参加し、4世帯の除雪を実施。
除雪を行ってもらった世帯の方々は、「ありがとうございます」と深く感謝されています。



鈴木北海道知事が来町 「なほみちカフェ」が開催される

2月9日、鈴木北海道知事が地域を訪問し、地域づくりの実践者等の方々との懇談を通じ、地域の課題等を共有して、北海道の施策に反映することを目的とした「なほみちカフェ」が、NIKI Hills Wineryで開催されました。
当日は、鈴木知事のほか後志総合振興局長ら北海道の職員が来町。本町からは、佐藤町長やニギエヴィレッジ代表取締役社長の石川和則さん、同社総支配人の舟津圭三さん、仁木ハウスどう生産組合組合長の坂東弘一さん、地域おこし協力隊の山口光市隊員が参加しました。



鈴木知事は、始めにニギエヴィレッジの醸造所内部を視察し、その後、参加者と懇談。懇談の中で佐藤町長は「今後の町の課題はインフラ整備。地域住民の足の確保や観光客の誘致など策を練らなければならぬ。ぜひ力を貸してほしい」と述べ、鈴木知事は「農家戸数の減少など厳しい状況の中、仁木町のチャレンジは多方面から認められている。北海道としても、今後も皆さまと手を取り合いながら、町の魅力を広く発信するなど地域活性化を図ってほしい」と述べられていました。

①知事との懇談の様子
②右から佐藤町長、舟津総支配人、石川社長、鈴木知事、坂東組合長、山口隊員、天沼後志総合振興局長
③NIKI Hills Wineryの醸造所視察で説明を受ける鈴木知事



大江地区学級 野菜栽培のコツを学ぶ



①会場の様子 ②講師の安達英人さん

2月8日、大江コミュニティセンターにおいて、大江地区学級が開催されました。
当日は、日本野菜ソムリエ協会講師で、北海道における野菜の栽培方法等の普及やテレビ番組のアドバイザーなども務められている渡辺農事株式会社北海道営業所長の安達英人さんが「珍しい野菜がいっぱい！野菜栽培名人」と題して講演。
講演の中で安達さんは「菜園上手になる一番のコツは、栽培を計画的に行い、よく観察して日記をつけること。日記をつけることによって忘れることを防ぎ、加えてその経験を活かすことができる」とお話しされ、11名の参加者は、貴重な講演に熱心に耳を傾け、野菜作りに関する知識を深めました。



仁木町ワインセミナー ワイン産地化について講演

2月15日、町民センターにおいて第9回仁木町ワインセミナーを開催しました。
ワインセミナーは、町内でのワイン文化の醸成や生産者と地域の方々との結びつきの強化などを目的に、昨年度から実施しているもので、当日は信州大学特任教授で地域力創造アドバイザーの鹿取みゆきさんを講師に招き、「ワイン用ブドウの各地における栽培実態とワイン産地としての仁木町の可能性」と題し講演をいただきました。
始めに鹿取さんは、「気温が年々上昇し、全国的に栽培する品種が変わってきている」とデータを交えながら説明。北海道でも栽培品種が変わってきており、気候変動が及ぼす様々な影響についてお話しされました。



講師の鹿取みゆきさん



ボランティア団体「絆」 かまくら作りのお手伝い

1月28日、町内ボランティア団体「絆」(細川栄吉代表)のメンバーが、にき保育園でかまくら作りのお手伝いを行いました。
この取組は、昨年に引き続き行われたもので、当日は5名のメンバーが参加し、にき保育園の細田園長とともに、かまくら用の巨大な雪山を造設。雪が固まるのを待って、後日穴を掘り、大きなかまくらを作り上げました。
細田園長は「子どもたちは、かまくらで遊ぶのを楽しみにしていたので、完成して嬉しく思います。地域の皆さまに感謝したい」と述べていました。
また、かまくら作りに参加した「絆」に所属の藤田佳克さんは「こうやって仲間と集まり体を動かして活動することで、地域のお役に立っているということを実感し嬉しく思います。今後も、子どもたちのために活動を行っていききたい」と笑顔でお話しされていました。



①雪山を造設する「絆」のメンバー
②完成したかまくら



J A新おたる仁木町トマト生産組合・J A新おたる仁木町アイコ生産組合 町内トマト生産組合で総会を開催

町内のトマト生産組合で令和5年度の活動方針を決める総会が開催されました。
1月26日に行われたJ A新おたる仁木町トマト生産組合の総会では、販売高17億円を目指し各種事業に取り組んでいくことなどを確認。兼重隆幸組合長は「今年も更なる高レベル標準化や安定供給を図りたい」とお話しされていました。
また、1月27日に行われたJ A新おたる仁木町アイコ生産組合総会では、浅田光好組合長が「これ



挨拶された①兼重組合長と②浅田組合長

まで大変な道のりだったが昨年は販売額が過去最高を達成した。これからも力を結集して取り組んでいきたい」と挨拶。組合員の技術向上による高品質化や販路拡大などに一層取り組んでいくことを確認しました。



なかよしクラブ・安心警ら隊 バックカントリースターの注意啓発

1月26日、町内ボランティア団体のなかよしクラブ・安心警ら隊(中川博喜隊長)が銀山地区の町内会、余市警察署、石狩森林管理署と協力し、銀山駅周辺において、バックカントリースターの注意啓発看板の設置を行いました。
隊長の中川さんは「天候に注意し、絶対に一人で入山しないなど、ルールを守って安全に行ってください」とお話しされていました。



看板を取り付けている様子

確かな生きる力を
育む小中一貫教育

令和8年度より始動

1月12日に銀山生活改善センターで開催した住民説明会では、銀山地区義務教育学校の建設候補地を3つの候補地の中から「立地条件」、「概算事業費」の側面から検討し、候補地A（銀山中学校敷地）としたことについて説明させていただきました。
この住民説明会の結果を踏まえ、今年度中に銀山地区義務教育学校基本構想を策定する予定です。

＜検討のプロセス＞



《銀山地区義務教育学校基本構想とは》
昨年度策定した仁木町学校教育基本方針に基づき、令和8年度に銀山地区で開校することが予定されている義務教育学校の基本的な施設方針について定めたものです。

	候補地A	候補地B	候補地C
配置 タイプ (1:5000)			
概要	校舎改修+増築(校舎) 増築棟 平屋建て 1,000㎡ グラウンド 約10,000㎡ 既存校舎(改修) 2,018㎡ グラウンド 約6,000㎡ 新校舎+屋体 2階建て 2,000㎡	校舎改修+増築(校舎) 既存校舎(改修) 2,227.60㎡ 校舎改修+屋体立替+増築(校舎)	校舎改修+屋体立替+増築(校舎) 新校舎+屋体 2階建て 2,000㎡ 校舎改修+屋体立替+増築(校舎)
所在地	銀山2丁目11番地1 (銀山中学校敷地)	銀山2丁目44番地 (ほか2筆 (銀山小学校敷地))	町有地又は用地買収
敷地面積	30,477㎡	13,798㎡	未定 (20,000㎡は必要)

子ども体験塾

1月28日に町民センターで、第8回講座「子どものつどい子ども縁日」を開催し、46名の小中学生が参加しました。仁木町子ども会育成連絡協議会との共催で行われた本事業では、ヨーヨーつりやくじ引き等の屋台を設置し、交代でお店側と客側を体験しました。

当日は多くの保護者の協力のもと、子どもたちは久しぶりの縁日で景品を手に歓声を上げていました。
また、2月1日にNKS Kids Wineryで、子ども体験塾特別講座を開催し、町内小学4年生16名が参加しました。今回は全3回講座の最終回で、ワインボトルにラベルを貼る体験や施設見学などを行いました。

2月18日には役場庁舎屋外で第9回講座「スノーキャンドルを作ろう」を開催し、20名の小学生が参加しました。町内で活動するボランティア団体「絆」の団員8名の協力のもと、バケツで成形した約150個のスノーキャンドルが完成し、ろうそくの優しい炎が会場を包み込みました。



①祭り囃子が鳴り響く中縁日を楽しむ子どもたち②20歳の自分に向けたメッセージを書いたラベルを慎重に貼る児童③雪暮れ時に炎が灯るスノーキャンドル。雪像も作りました

高等学校通学費等補助の申請をお忘れなく！

仁木町では、高等学校通学費等の一部補助を行っています。10〜3月分の申請期日は3月31日（金）までとなっていますので、お忘れなく申請してください。

問 総務学校教育係 ☎(32) 3621

やすらぎ大学

2月8日に第10回講座「健康運動」を開催し、9名の学生が参加しました。北海道レクリエーション協会指導員の尾崎和子氏を講師に迎え、筋力を上げるためのストレッチや指ヨガ、脳トレなどを行いました。



講座の様子

白銀のゲレンデを滑走

第41回町民スポーツスキー大会開催

2月11日に仁木町民スキー場で、第41回町民スポーツスキー大会（第45回町民ジャイアントスラローム競技大会）が開催され、町内小学生22名の選手が出場しました。

本大会は部門別の大回転と、1本目と2本目の時間差を競う組別無しのタイム差レースの2種目で競われ、選手達は日頃の練習の成果を發揮しようと雪煙をあげて滑走に臨みました。



小学6年生男子の部表彰式の様子。第1位寺山昌努選手、第2位西條陽琉選手、第3位鎌田悠叶選手、第4位佐藤希咲選手。第1位の寺山選手は旗門数21のコース最速タイム45秒55を記録しました。

- 大会結果（第1位・敬称略）
- 小学1年生女子の部 那須麻央（銀小）
 - 小学2年生男子の部 本間湊人（仁小）
 - 女子の部 藤丸愛梨（仁小）
 - 小学3年生男子の部 三上叶真（仁小）
 - 女子の部 菅森そら（仁小）
 - 小学4年生男子の部 木村結斗（仁小）
 - 女子の部 芳岡珠菜（銀小）

- 小学5年生男子の部 岩本奏羽（仁小）
- 女子の部 木村彩葉（仁小）
- 小学6年生男子の部 寺山昌努（仁小）
- 女子の部 芳岡志恩（銀小）
- タイム差レース 芳岡志恩（銀小6年 0.08秒差）

仁木小学校に
書籍の寄贈

あずま 愛媛県在住の東俊博さんより、仁木小学校に書籍・書架合わせて620,939円分の寄贈をいただきました。東さんは同校の卒業生で、子どもたちの役に立つものを贈りたいとの思いから、今回の寄贈をいただきました。温かいご厚意に感謝申し上げます。



寄贈いただいた146冊の書籍

創造

●児童・生徒作品集



「鳳凰」
墨で描く楽しさ（水墨画）



銀山中学校2年
矢野 保奈実

●作品のイメージ
空を飛んでいるところ
●一言アピール
眼の細かいところと、羽の濃淡の調整が難しかったです。

「無限の選択肢」



仁木中学校3年
小林 由香利

私が描いた自画像の「無限の選択肢」には、「私にはこれから色々な選択肢がある。」

自分の人生は自分で色を決められる」という意味が込められています。鉛筆や絵の具、クレヨンなど色々なものを使うのに工夫しました。

各種大会結果

- 第21回町長杯室内パークゴルフ大会
- 日時：1月20日
- 場所：山村開発センター
- 優勝 福井圭子
- 準優勝 日野悦子
- 3位 桂下松治

季節の変わり目 3月は体調に注意しましょう！



まえさか ひとみ
前坂 人望
ほけん課保健係 栄養士

冬から春へ季節が移り変わる時期になると、体調を崩される方も多くいらっしゃるのでないでしょうか。これは、気温や湿度、気圧の変化に身体が十分に対応できないことが主な原因で、北海道では3月中旬頃から4月にかけて気温の変化が激しくなります。さらに、この時期は農作業の本格化や新生活に伴うライフスタイルの変化で、ストレスが溜まりやすくなったり、生活リズムや食生活が乱れるなどの要因が重なり、体調不良を起こしやすくなります。

●季節によって体調が変化する理由

この時期の体調不良には、自律神経が大きく関わっています。自律神経とは「交感神経」と「副交感神経」という2つの神経から成り立ち、体の器官を調節するため24時間働き続けます。

◎「交感神経」↓緊張

活動時やストレスを感じているときなどに活発になります。主に昼間に働きます。

◎「副交感神経」↓リラックス

安静時や眠っているときに活発になります。主に夜に働きます。

通常はこの2つの神経がバランスを取り合い、体の調子を保っていますが、寒暖差や環境の変化によって、「交感

神経」が優位になることで、たくさんエネルギーが消費され、疲れを感じやすくなります。

●予防のポイント

自律神経を整えるためには、身体のリズムを整えることが大切です。食事をとると消化吸収のため「副交感神経」が優位になり、身体はリラックスモードになります。

また、朝昼晩ある程度決まった時間に食事をすることで体内時計がリセットされ、脳や内臓の働きにもメリハリが生まれます。逆に欠食があると緊張状態が長く続き、体内時計も乱れてしまうため、消化吸収機能が低下し、胃臓や肝臓などの内臓に負担を

かけてしまいます。特に朝食は、1日のスタートに欠かせないもので健康を維持するために最も大切であるとされています。

忙しい朝は簡単なものでも良いので食事をする習慣を身につけましょう。

●早期発見が大切

春は体調不良を起こしやすい時期ではありますが、体調不良は季節によるものだけではありませぬ。肝臓、すい臓、腎臓は「沈黙の臓器」ともい

忙しい朝におすすめ簡単朝食

目玉焼き丼



●材料（1人分）

- ・卵 1つ
- ・鰹節 適量
- ・キャベツ 一握り
- ※コンビニやスーパーで売っている千切りキャベツを使うとより簡単です
- ・水 少々
- ・温かいご飯 適量
- ・しょうゆ 適量

●作り方

- ①フライパンにキャベツを広げ、その上に卵を割る。水を回し入れ、蓋をして卵の白身が固まるまで蒸し焼きにする。
- ②どんぶりに温かいご飯を盛り、①を上に乗せる。
- ③②に鰹節を振りかけてしょうゆをかけて完成。

朝は炭水化物とたんぱく質をとりましょう
筋肉の合成や体内時計の調整を促してくれます

町からのお知らせ

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

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。

地域おこし協力隊のInstagramを始めました

お問い合わせ先
企画課未来創生係
☎32-3953



フォローはこちらから

仁木町地域おこし協力隊の活動を、広く多くの方に知ってもらうため、アカウントを作成しました。よろしければぜひフォローをお願いします。

認知症とともに歩いて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
☎32-2511



「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、自分が出来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 開催希望日のおおよそ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 ☎0135-32-3855（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！！

財務専門官採用試験のお知らせ

お問い合わせ先
財務省北海道財務局人事課人事係
☎011-709-2311 (内線4252)

財務省北海道財務局では、財政、金融のプロフェッショナルとして活躍する財務専門官を募集しています。

●受験資格

- 平成5年4月2日から平成14年4月1日生まれの方
- 平成14年4月2日以降生まれの方で次に掲げるもの
 - 大学を卒業した者及び令和6年3月までに大学を卒業する見込みの方
 - 短期大学又は高等専門学校を卒業した者及び令和6年3月までに短期大学又は高等専門学校を卒業する見込みの方

●受験申込受付期間

令和5年3月1日(水)9時から3月20日(月)【受信有効】まで

●受験申込方法

インターネットで下記のURLより申し込んでください。

<http://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html>

●第1次試験

令和5年6月4日(日)

☎財務省北海道財務局人事課人事係

☎011-709-2311 (内線4252)

国税専門官を募集します

お問い合わせ先
札幌国税局人事第2課採用担当
☎011-231-5011 (内線2315)

札幌国税局では、国税局や税務署において、税のスペシャリストとして活躍する国税専門官を募集しています。

令和5年度から国税専門官採用試験に新試験区分(理工・デジタル系)が創設されます。

新試験区分(理工・デジタル系)では、基礎数学、情報数学・情報工学、物理、化学等が試験科目に設定されており、幅広く理工・デジタル系の方が受験しやすい試験となっています。

法文系の方は「国税専門A区分」、理工・デジタル系の方は「国税専門B区分」でお申込みください。

令和5年度の採用試験の概要は、次のとおりです。

●受験資格

- 平成5年4月2日から平成14年4月1日生まれの方
- 平成14年4月2日以降生まれの者で大学を卒業する見込みの者など別に定める方

●第1次試験合格者発表日

令和5年6月27日(火)9時

●第2次試験

【人物試験及び身体検査】

令和5年6月30日(金)～7月14日(金)のうち指定する日

●最終合格者発表日

令和5年8月15日(火)

☎札幌国税局人事第2課採用担当

☎011-231-5011 内線2315

☎余市税務署総務課

☎22-2093

●申込受付期間

申込みはインターネットにより行ってください。
令和5年3月1日(水)9時から3月20日(月)【受信有効】まで

※申込専用アドレス

<http://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html>

●第1次試験

【基礎能力試験、専門試験(多肢選択式及び記述式)】

令和5年6月4日(日)

令和4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5年3月8日(水) 13:30～15:00
 場所 仁木町民センター 交流ホール
 講師 社会福祉法人仁木福祉会グループホーム仁木やすらぎの里
 管理者 宇生 哲子 氏 主任 加賀 千鶴 氏
 内容 認知症とは、認知症患者との関わり方・コツ、グループホームとは、グループホームでの過ごし方、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

令和4年度仁木町女性のつどいのお知らせ

お問い合わせ先
教育委員会生涯学習係
☎32-3621

日時 令和5年3月14日(火) 13:30～15:00
 場所 仁木町民センター 交流ホール
 講師 木村 洋二 氏
 内容 「いつでもどこでもごきげんに！小話いろいろ」～毎日をごきげんに過ごすための小話いろいろ。日々のニュースや仕事の裏側、最近聞いたことなど。ざっくばらんなお話でみんなで笑ってごきげんに！
 対象 女性(町内女性団体・グループ・サークルの会員、個人等)
 参加料 無料
 申込締切 令和5年3月8日(水)
 申込先 教育委員会生涯学習係 ☎32-3621



講師の木村洋二さん

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まに、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205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、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。

- チャイルドシート購入時の領収書やレシート
- 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)
- 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)
- 振込先金融機関の口座がわかるもの

第72回「社会を明るくする運動」標語・作文 代表・入賞作品

令和4年に第72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。

○小学生の部（標語）

助け合い みんなでつろう 明るい未来	仁木小学校4年	山 林	花 さん
君のその 優しさ一つで まちはずむ	仁木小学校5年	木 村	彩 葉 さん
ニコニコと 笑う心を 大切に	仁木小学校6年	土 谷	仁 真 さん

○中学生の部（作文）

あいさつの大切さ

仁木中学校2年 治部袋 陽 菜 さん

皆さんは、一日のはじまりやおわりに誰かにあいさつできていますか？私はあいさつは生活している上でとても大切なコミュニケーションだと思っています。

あいさつは色々な場面で使われています。

一つ目の例は、道で人とすれ違った時のあいさつです。登校中に自分からあいさつする時、私は少し緊張してしまいます。でも声をかけて、相手からもあいさつが返ってきた時は、すごく気持ちよく、一日を始めることができました。あいさつは、する方も、された側にも大切なことだということが分かりました。

二つ目の例は、食べる時のあいさつです。私達は食べる時に「いただきます。」食べ終わったときに「ごちそうさま。」というあいさつが習慣になっています。これも大切なあいさつです。この二つのあいさつは、食べ物や生き物に感謝の気持ちを伝えるためのあいさつです。心から感謝して食べる時や、作ってくれた人に感謝の思いを伝える時に、あいさつは必要になってきます。

感謝を伝えるあいさつは他にもあります。

何かを手伝ってくれたり、助けてくれたりした時に、「ありがとう。」と言います。このあいさつは、毎日のように使わないかもしれないけど、とても大切なあいさつだと思います。「ありがとう。」は、相手に一言で、感謝している気持ちを伝えることのできるあいさつだと思います。

三つ目のあいさつの例が、「おやすみなさい。」で

す。このあいさつは、一日の終わりに使うあいさつです。一日の終わりをしめる時に大切なあいさつになっています。でも、最近は、夜ふかしなどをして、自分の親よりもおそくにベッドに入り、「おやすみなさい。」とあいさつをあまりしない家も出てきているみたいです。あいさつをせずにベッドに入ると、一日の区切りをつけずに寝てしまい、脳がリセットされずに、次の日をおかえてしまうみたいです。あいさつは、一日一日の区切りをつけるための大切な習慣になっています。

なので、そういうことを意識していけば、一日の終わりのあいさつができなかった人でも、しっかりあいさつをできていると思います。

最後の例は、「いってきます。」です。家から出る時におうちの人にあいさつをします。このあいさつをする時、今から外に出ますと伝えることができます。このあいさつをしないと家にいる人が、外に出たということに気づかないかもしれません。当たり前のことかもしれないけど、日常生活に大切なあいさつです。

あいさつは、感謝の気持ちを伝えるあいさつだし、一日の区切りをつけるためにも大切だと思います。あいさつを続けていくことで、人と人との関係もよりよくなっていくことや、もっと会話をはずませること、自分の気持ちを伝えることができると思います。みなさんも、あいさつを大切にして、これからも積極的にあいさつをしていきましょう。



令和5年10月に消費税の インボイス制度が始まります

お問い合わせ先
余市税務署総務課
☎0135-22-2095

●インボイスとは

売手が買手に対して、正確な適用税率や消費税額等を伝えるものです。具体的には、現行の「区分記載請求書」に「登録番号」、「適用税率」及び「税率ごとに区分した消費税額等」の記載された請求書等の書類や電子データをいいます。

インボイスを発行するためには、インボイス発行事業者の登録申請が必要です。登録は課税事業者が受けることができます。

●インボイス制度とは

売手であるインボイス発行事業者は、買手である取引相手（課税事業者）から求められたときは、インボイスを交付しなければなりません（また、交付したインボイスの写しを保存しておく必要があります。）。

買手は仕入税額控除の適用を受けるために、原則として、取引相手（売手）であるインボイス発行事業者から交付を受けたインボイスの保存等が必要となります。

●登録申請はお早めに！

インボイス制度の開始前に、「取引先への登録番号の通知」や「請求書のフォーマットの見直し」などの準備が必要となるため、登録を予定されている方は、早期の登録申請をおすすめしています。

また、登録申請に当たっては、書面で申請された場合に比べて早期に登録通知を受け取ることができる e-Tax をぜひご利用ください。e-Tax で申請された場合、電子データで登録通知を受け取ることができ、通知書の紛失のリスクもありません。

※個人事業者の方はスマートフォンからでも e-Tax で申請できます。e-Tax のご利用には事前にマイナンバーカードの取得が必要です。

●申請手続

インボイス制度開始（令和5年10月1日）からインボイス発行事業者となるための登録申請手続については、インボイス制度特設サイトの「申請手続」をご確認ください。

https://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/zeimokubetsu/shohi/keigenzeiritsu/invoice_shinei.htm

●インボイス制度特設サイト

説明会開催情報（税務署や局主催のほか、オンラインでも実施）や申請手続、Q & Aなどを掲載しています。「制度の概要」ページには免税事業者の方向けリーフレットを掲載するなど、免税事業者の方もご利用いただけます。

<https://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/zeimokubetsu/shohi/keigenzeiritsu/invoice.htm>

●制度についての一般的なご質問は

チャットボットにご質問を入力いただくと、AIを活用して24時間自動でお答えします。

https://www.chat.nta.go.jp/invoice/app?utm_source=soudakai_qr

インボイスコールセンターでは、一般的なご質問にお答えします。

フリーダイヤル 0120-205-553（無料）9：00～17：00（土日祝除く）



善意に感謝

次の方から、本町へ貴重なご寄附をいただきましたので、ご紹介させていただきます。

●東 俊博様（愛媛県 より）▼書籍・書架合計620、939円分▼仁木小学校児童への書籍・書架の寄贈

仁木町公益貢献賞

町では、町内在住55年以上、かつ88歳以上の永年在住者の皆さまへ、仁木町表彰条例の規定に基づき、賞状と記念品をお贈りしています。この度受賞された方は次の方です。

●大久保 榮 子様（88歳／南 町）
●吉川 フ ミ様（88歳／尾根内）

永年のご功勞に感謝するとともに、心よりお祝い申し上げます。

※ご本人の希望により、大久保様と吉川様はご芳名のみ掲載とさせていただきます。

地域公共交通活性化協議会からのお知らせ
バス職場体験会が開催されます

町内を運行するニセコバス（株）で職場体験会が開催されます。

町の公共交通を守るためには、バス乗務員の確保が必要不可欠です。

興味のある方は、ニセコバス（株）までお問い合わせください。

開催日時及び場所

令和5年3月4日（土） 10:00～

岩内営業所

令和5年3月18日（土） 10:00～

小樽営業所

内容

会社概要説明、営業所内視察、業務体験

参加対象

大型二種免許取得可能年齢（19歳）以上の方

募集人数

各開催場所ですべて5名（予約制）

問 ニセコバス（株）

0136（56） 8111



各種自衛官募集

自衛隊では、自衛官候補生、一般曹候補生、予備自衛官補（一般・技能）、一般幹部候補生（一般・歯科・薬剤）を募集します。

なお、自衛官候補生及び一般曹候補生の採用年齢が、18歳以上33歳未満に改正されました。詳しくは、左記までお問い合わせください。

※当事務所では、新型コロナウイルス感染症予防対策を万全にして、説明会を随時行っています。

問 自衛隊札幌地方協力本部小樽地域事務所
0134（22） 5521

戸籍の窓

●こんにちは赤ちゃん

伊藤 穂香ちゃん（西町）

●ご冥福をお祈りします

幸坂 傳藏さん（91歳／大江）

高橋 賢彦さん（78歳／銀山）

佐藤 悦子さん（92歳／長沢南）

吉田 寿美さん（60歳／北町）

国民年金に関するお知らせ

国民年金保険料学生納付特例制度のご案内

20歳以上の方は、学生であっても国民年金に加入しなければなりません。学生の方で前年の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料が猶予される「学生納付特例制度」があります。

学生納付特例での学生とは、大学（大学院）、短大、高等学校、高等専門学校、専修学校及び各種学校、一部の海外大学の日本分校に在学する方で、夜間・定時制課程や通信課程の方も含まれます。ほとんどの学生が対象となります。なお、私立の各種学校については、修業年限が1年以上の課程で都道府県知事の認可を受けた学校の在籍者、海外大学の日本分校については、文部科学大臣が個別に指定した課程の在籍者に限ります。

学生納付特例の所得基準の目安は次のとおりです。

【128万円＋（扶養親族の数×38万円）】

学生納付特例期間については、10年以内であれば保険料をさかのぼって納めること（追納）が

できます。

学生納付特例の承認期間は、誕生日からその年度の3月までとなります。

承認を受けた次の年度から在学予定の間は、3月末ごろに更新のご案内が送付されますので、引き続き制度をご希望される方は、必要事項を記入して返送してください。

新規で制度を希望される方は、学生証や在学証明書等を持参の上、役場住民課住民係または小樽年金事務所まで申請してください。

また、スマートフォンやパソコンからマイナンバーカードでマイナポータルを利用して電子申請ができます。

●手続及び申請方法

https://myna.go.jp

●電子申請の概要
https://www.nenkin.go.jp/

国民年金に係る照会や相談については、左記までお問い合わせください。

問 小樽年金事務所

0134（65） 5002

問 住民課住民係

（32） 2513

安心・安全を実践しよう！

余市警察署だより

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をご紹介します。今月は、歩行者事故、融雪期の事故防止及び電話シャットアウトセミナーについてお話しします。

歩行者事故に注意

北海道におけるR4年中の交通死亡事故で、歩行中に事故にあった方は32人いました。

この中で、10人の方が事故発生前に路上に倒れていました。

運転手が前方をよく見えないまま運転して、道路横断中に転んでしまい起き上がれなかった方や、酔っ払って路上で寝てしまった方に気づかず轢いてしまったのです。

カーナビを操作する、飲み物やタバコに気を取られる、スマートフォンを見てしまうなど、前方から一瞬でも注意がそれてしまうと、危険の発見が遅れ、事故に繋がります。運転に集中し、事故防止に努めましょう。

融雪期の事故防止

- 屋根の氷雪下ろし中に、はしごや屋根から転落する事故も発生しています。作業は複数で行い、命綱を装着するなど自身の安全を確保しましょう。
- 除雪機による除雪作業中に、衣類を巻き込まれたり、下敷きになるなどの事故も発生しています。作業時は、作業に適した服装を着用し、エンジンを掛けたまま雪詰まりを取り除くことは絶対にやめましょう。



詐欺電話シャットアウトセミナー（3月）開催のお知らせ

日時：3月15日（水）午後3時～ 場所：余市警察署3階大会議室 参加費：無料

詐欺の手口の紹介や対処方法の講義を行います。受講希望者は、事前に電話で申込してください。町内会等の会合に出向く出張セミナーも行いますので、お問い合わせください。

申込先：余市警察署生活安全係
0135-22-0110（内線261/262）



仁木町内での事故発生状況

区分	件数	死者	負傷者
2月発生件数	0件	0人	0人
R5年累計	0件	0人	0人

574日
交通事故死ゼロの日
R3.7.21～R5.2.15

仁木町公式LINE 登録をお願いします。



仁木町防災行政無線での情報発信を補完し、地域住民への情報伝達手段の増加による広報機能及び利便性の向上を図るため、仁木町公式LINEの運用を行っています。

LINEの登録は町HPから可能です。ご登録のほど、よろしく申し上げます。



詳細はこちら

まちのカレンダー

まちの『どうしたらいいの?』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 **問 住 民 課** ☎ 32-2513
- 国保、介護、育児、健康相談などのお問い合わせは **問 ほ け ん 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5年3月							令和5年4月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	1	2	3	4	26	27	28	29	30	31	1
5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8
12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15
19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22
26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28	29
							30	1	2	3	4	5	6

● 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

3月

- 2(木) ● 広報『仁木』3月号発行 **問** 総務課 ☎ 32-2511
- 第2期通所型短期集中予防サービス運動教室 **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 **問** 地域包括支援センター ☎ 32-3855 ※参加者募集中
- 3(金) ● リハCaféニキボー（銀山地区） **会** 銀山生活改善センター／13:30～15:30 **問** 地域包括支援センター ☎ 32-3855 ※予約制
- 4(土) **🚰** 藤田設備 ☎ 080-3268-0706
- 5(日) **+** わたなべ内科医院 ☎ 22-3989
- 🚰** 長内水道配管 ☎ 32-2105
- 6(月)
- 7(火) ● リハCaféニキボー（尾根内地区） **会** 尾根内会館／13:30～15:30 **問** 地域包括支援センター ☎ 32-3855 ※予約制
- 8(水) ● 離乳食教室 **会** 保健センター／10:00～ **問** ほけん課 ☎ 32-2514 ※対象者のみ
- 認知症講演会「認知症の世界」 **会** 町民センター／13:30～15:00 **問** 地域包括支援センター ☎ 32-3855 ※参加者募集中
- 9(木) ● 第2期通所型短期集中予防サービス運動教室 **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 **問** 地域包括支援センター ☎ 32-3855 ※参加者募集中
- 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
- 10(金)
- 11(土) ● 仁木町子ども体験塾第10回講座「タイヤ張り教室」 **会** 町民センター／10:00～ **問** 教育委員会 ☎ 32-3621 ※対象者のみ
- 🚰** Niki配管設備 ☎ 32-2647
- 12(日) **+** 北郷耳鼻咽喉科医院 ☎ 23-5533
- 🚰** 関組 ☎ 22-4782
- 13(月) ● リハCaféニキボー（大江地区） **会** 大江コミュニティセンター／13:30～15:30 **問** 地域包括支援センター ☎ 32-3855 ※予約制
- 14(火) ● 仁木町女性のつどい **会** 町民センター／13:30～15:00 **問** 教育委員会 ☎ 32-3855 ※参加者募集中
- 15(水) ● 仁木中学校卒業証書授与式 **会** 仁木中学校／9:20～
- 銀山中学校卒業証書授与式 **会** 銀山中学校／10:00～
- 16(木) ● 第2期通所型短期集中予防サービス運動教室 **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 **問** 地域包括支援センター ☎ 32-3855 ※参加者募集中
- 防災行政無線戸別受信機試験放送／①12:30・②18:30 **問** 企画課 ☎ 32-3953
- 17(金) ● 運転免許更新時講習 一般講習／13:00～ **会** 余市町中央公民館 **問** 余市警察署 ☎ 22-0110
- 18(土) ● 銀山小学校卒業証書授与式 **会** 銀山小学校／10:00～
- 🚰** 北悠建設 ☎ 32-3101
- 19(日) **+** 勝田内科皮フ科クリニック ☎ 22-3843
- 🚰** 高橋配管設備 ☎ 22-5571
- 20(月) ● 仁木小学校卒業証書授与式 **会** 仁木小学校／10:00～
- 春分の日
- 21(火) **+** 中島内科 ☎ 22-3866
- 🚰** 堀川管工設備工業 ☎ 23-3032

3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

- 22(水) ● マイナンバーカード夜間窓口開設 **会** 役場庁舎住民課／17:15～20:00 **問** 住民課 ☎ 32-2513
- 23(木)
- 24(金) ● 1歳・1歳半・3歳児健診、歯科健診 **会** 町民センター／13:00～ **問** ほけん課 ☎ 32-2514 ※対象者のみ
- 第12回ブックスタート事業 **会** 町民センター／14:00～ **問** 教育委員会 ☎ 32-3621 ※対象者のみ
- 25(土) **🚰** 山地設備 ☎ 090-3118-4433
- 26(日) ● 防災行政無線戸別受信機試験放送／①12:30・②18:30 **問** 企画課 ☎ 32-3953
- +** 勤医協余市診療所 ☎ 22-2861
- 🚰** 藤田設備 ☎ 080-3268-0706
- 27(月)
- 28(火) ● 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(水)
- 30(木)
- 31(金)
- 4月
- 1(土) **🚰** 長内水道配管 ☎ 32-2105
- 2(日) **+** よいちクリニック ☎ 21-4570
- 🚰** Niki配管設備 ☎ 32-2647
- 3(月)
- 4(火)
- 5(水)
- 6(木) ● 仁木小学校入学式 **会** 仁木小学校／10:30～
- 銀山小学校入学式 **会** 銀山小学校／10:00～
- 7(金) ● 仁木中学校入学式 **会** 仁木中学校／9:30～
- 銀山中学校入学式 **会** 銀山中学校／10:00～
- 8(土) **🚰** 関組 ☎ 22-4782
- 9(日) **+** 小嶋内科 ☎ 22-2245
- 🚰** 北悠建設 ☎ 32-3101
- 10(月)
- 11(火)
- 12(水)
- 13(木)
- 14(金)
- 15(土) **🚰** 高橋配管設備 ☎ 22-5571
- 16(日) **+** 林病院 ☎ 22-5188
- 🚰** 堀川管工設備工業 ☎ 23-3032
- 17(月)
- 18(火)
- 19(水)
- 20(木) ● 広報『仁木』4月号発行 **問** 総務課 ☎ 32-2511
- 21(金)
- 22(土) **🚰** 山地設備 ☎ 090-3118-4433
- 23(日) **+** 池田内科クリニック ☎ 23-8811
- 🚰** 藤田設備 ☎ 080-3268-0706

※4月の運転免許更新時講習日は未定です

地

域おこし協力隊として、僕のメインの活動となるのは

「仁木町オコシヨ新聞」というフリーペーパーを発行することなんです。毎月1日に発行をし、更に毎日つたないブログなんかも書いていますので時々「ネタが無くなったりしないの？」と聞かれることがあります。

日々、そういったアウトプットをしなきゃいけないので、以前よりも日々の細やかな変化とかを見逃さないように、ちょっととしたキーワードとか、その日に起きたことなんかを、携帯のメモに書き溜めてそれを見返しながら文章を書いていきます。

そこで、そのメモの中にあつて気になった言葉が「蛇口の中のエトセトラ」。

今回は、そのネタを一つ書いてみようと思う次第でございます。

仁木町に引っ越してきてから、生活の知恵みたいなものが少しずつ増えてきているなと思っております。その中でも最近手に入れた技術は「凍結防止のための水道管の水落としの儀式」です。

僕が住んでいる家は築30年くらい賃貸の一戸建てで、色々古い箇所があるけれど特に不満も無く暮らしているのですが、数日間家を空けて他所に行ったりすることになると、当然僕も水落としをします。



地域おこし協力隊

山田 和史

仁木町地域おこし協力隊コラム
地域をおこすってなあ～に。

蛇口の中のエトセトラ



年末は九州に行っていたので、僕なりの水落としをして九州へ飛び、年明けに帰ってきて、さてさて水を出しますかと思つて元栓を開いたら、なぜかキッチンの蛇口だけ水が出ず、あらやだ、これってやってしまったなと思つたのです。

そのため、すぐに不動産屋さんに電話をして症状を伝えたところ、翌日には設備屋さんに来てくれてチェックしてくれたのですが、結果として「水道管の凍結とか破裂は

無いんだけど、蛇口が付いている部分の中にある、プラスチックのなんちゃらがダメになつてしまっているのかな」と言われました。

なんかその、中にあるらしいんでどうやら、蛇口の根っこに水が多少残つていて、それが凍結して破損してしまつたのが原因のようです。

結局、蛇口の部分を丸ごと交換してもらい、めでたく水は使えるようになったのですが、せっかくそんな設備のプロの人が来てくれているんだから、少しでも何かを得たいなと思ひ、「ちなみに素人レベルでできる完璧に近い水落としの方法ってありますか？」とインタビューを開始しました。

そしたらもうプロの技術つて凄いなと思うような色々なやり方を教えてもらい、「ここまで熱心に水落としのことをきいてもらえたら、嬉しくなつちゃうなあ。がはは！」と設備屋さんの方は豪快に言い、僕も「うえっへっへっ！」と、地方の道場破りみたいな笑い方をして、ミッションコンプリートと相成りました。

こんな感じの日々の出来事を少しずつ加筆して、どうにか一つの文章にまとめていく作業、なんか僕はとても好きみたいです。

広報仁木表紙写真募集中



広報仁木では、広報の表紙を飾る、町内の四季を切り取った写真を募集しています。デジタルカメラだけでなく、スマートフォンで撮影いただいた写真でも構いません。『とっておきの仁木町』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。

写真は仁木町子ども体験塾にて、小学生が雪像を一生懸命作っている様子。雪像のほか約150個のノーキャンドルを、児童と保護者、ボランティアの方々と作り上げました。さて、話は変わりますが、4月発行の次号では、ある人気コーナーをリニューアルします。どのコーナーなのか予想してみてくださいね。お楽しみに！
(撮影場所／仁木地区)



今月の表紙

●お問い合わせ先 総務課広報交通係 ☎32-2511