

広報 仁木

4

北海道仁木町広報紙 / 令和5年4月20日発行 通算821号

令和5年
2023

特集

令和5年度がスタートしました



●ひとの動き (令和5年3月31日現在 住民基本台帳より)
 人口/3,022人 (前月比-42) 男性/1,467人 (前月比-19) 女性/1,555人 (前月比-23) 世帯数/1,621世帯 (前月比-8)
 外国人人口/67人 男性/25人 女性/42人 世帯数/61世帯 ※外国人人口及び世帯数は外数です

令和5年度がスタートしました

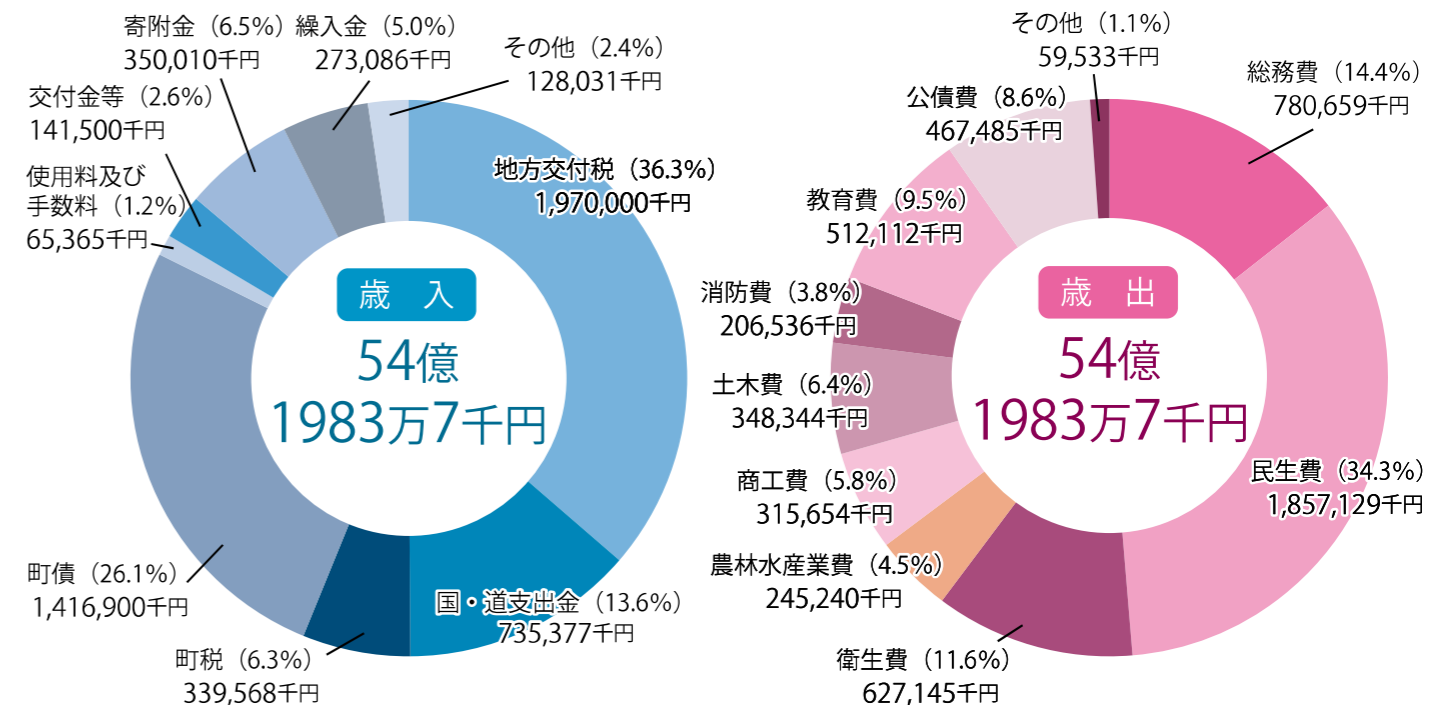


仁木町の財政状況は、令和3年度決算の財政健全化を示す健全化判断比率が、実質赤字比率、連結実質赤字比率、実質公債費比率及び将来負担比率いずれも早期健全化判断基準を下回っている状態であり、地方交付税など依存する財源が歳入全体の多くを占めるといった財政基盤の脆弱さは、財政運営上の大きな懸念要因となっております。

今後、町債や基金の適切な管理によって将来世代へ過度な負担を残さない、将来を見据えバランスが取れた健全な財政基盤を堅持していく必要があります。

今月の特集では、3月に可決された令和5年度仁木町予算と、主な事業について紹介します。

令和5年度一般会計予算総額 54億1983万7千円 (前年度比 +9億2,940万6千円 +20.7%)



▼国・道支出金は、国庫支出金・道支出金です ▼交付金等は、地方譲与税・利子割交付金・配当割交付金・株式等譲渡所得割交付金・法人事業税交付金・地方消費税交付金・ゴルフ場利用税交付金・環境性能割交付金・地方特例交付金・交通安全対策特別交付金です ▼その他は、分担金及び負担金・財産収入・繰越金・諸収入です

▼その他は、議会費・労働費・災害復旧費・諸支出金・予備費です

特別会計 ●国民健康保険事業特別会計 2億213万3千円 ●簡易水道事業特別会計 2億4273万2千円
●後期高齢者医療特別会計 7791万2千円

※「交付金等」に含まれる地方消費税交付金86,000千円のうち、社会保障財源化分48,000千円は、全て社会保障経費1,887,212千円へ充当します。

令和5年度予算の主な事業 最小の経費で最大の効果を

令和5年度予算は、人口減少・少子高齢化、複雑化するニーズ、脱炭素化を始めとする社会の変革、コロナ禍で影響を受けた地域経済や昨今の物価高騰などの課題が多岐に渡っていることから「選択と集中」に務めるとともに、行政本来の目的である質の高い行政サービスの提供を目指し、最小の経費で最大の効果が発揮できるよう財源の重点的かつ効率的な配分を行っています。

ここでは、令和5年度に実施される主な事業を「暮らし」・「産業」・「教育」の分野から紹介します。

■コミュニティバス運行事業

予算額 / 1831万6千円

継続

事業概要 ニキバスの更なる利用推進を目的に、令和4年10月から開始している定時制運行を引き続き実施します。

■带状疱疹予防接種事業

予算額 / 58万8千円

新規

事業概要 50歳以上の町民を対象に、带状疱疹予防接種の一部を助成します。

■エネルギー構造高度化・転換理解促進事業

予算額 / 7000万円

継続

事業概要 脱炭素化に向けた再生可能エネルギーの可能性を調査します。



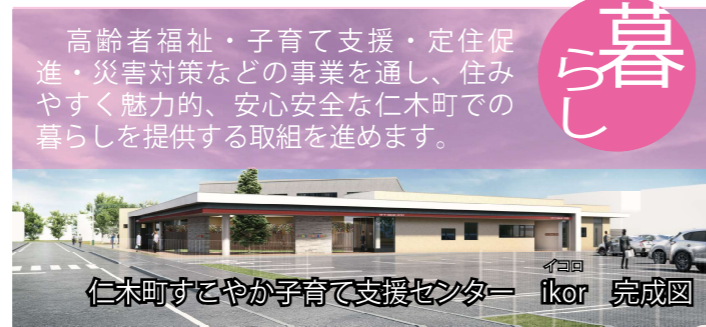
生産基盤の充実、遊休農地の活用や担い手の育成など、収益性の高い地域農業を中心に、商業・産業・観光との複合的な展開により、活力あるまちづくりを推進します。

■ふるさと納税特産品贈呈事業

予算額 / 2億5365万7千円

継続

事業概要 ふるさと納税寄付者に、感謝の気持ちを込め地元特産品を贈呈し、仁木町をPRすることで、町産業の活性化を図ります。



仁木町すこやか子育て支援センター ikora 完成図

■(仮称)子育て支援拠点施設建設事業

予算額 / 9億8089万2千円

継続

事業概要 令和元年度に策定した「(仮称)仁木町子育て支援拠点施設整備構想」に基づき、保育所・学童保育・地域子育て支援拠点に、「児童館」を加えた施設の建設を進める事業です。令和5年度中の供用開始を目指し、昨年度から引き続き工事を行います。

■農業担い手育成事業補助金

予算額 / 150万円

継続

事業概要 新規就農者・新規農業後継者など、新たに農業経営を開始する方、新たに農業へ参入する方の円滑な経営展開を支援することを目的に、奨励金を支給します。

■新規就農者施設園芸促進ハウス新設補助事業

予算額 / 531万4千円

継続

事業概要 新規就農者の施設園芸ハウス新設に対して補助します。

■ワイン産地持続化事業

予算額 / 451万7千円

継続

事業概要 ワイン産地として発展させるため、おもてなしやワインツーリズムの環境整備等を実施します。

継続

■中学校施設改修事業

予算額／1億8220万1千円

事業概要 校舎の老朽化が著しい仁木中学校の大規模改修工事を行います。

継続

■(仮称) 銀山地区義務教育学校整備事業

予算額／2223万7千円

事業概要 令和8年度の小中一貫教育開始に向けて、校舎改修等に係る基本設計を行います。

新規

■仁木町民スキー場改修事業

予算額／3271万4千円

事業概要 昭和58年に建設した仁木町民スキー場のリフト及びナイター設備の更新に係る実施設計を行います。

挑戦し続ける 行動力をもって

●佐藤町長から

令和5年1月30日に総務省から公表された「人口移動報告」によると、全国の多くの市町村が転出超過（社会減）となっている中、本町は2年連続で転入超過（社会増）となりました。これまでの定住人口の拡大に向けた施策の成果が確実に表れていることを認識し、この成果と実績のもと自信をもってまちづくりを進めていくことへの決意を新たにしたいと考えております。

仁木町の未来を見据え、持続可能な自立した行財政基盤の確立に十分に留意し、前例にとらわれない柔軟な対応で大胆な発想と挑戦し続ける行動力をもって、職員一丸となって引き続き取り組んでまいりますので、町民の皆さまのご理解、ご協力を切にお願い申し上げます。

教育



「いつまでも・いつでも学べる町」の実現に向け、子どもから高齢者まで学習できる環境づくりに取り組んでいます。

継続

■高等学校生徒通学費等補助事業

予算額／279万2千円

事業概要 高等学校生徒の通学及び下宿にかかる経費負担を軽減するため、通学費などの一部を補助します。



札幌ドームで協定締結式を開催 株式会社コンサドーレと包括連携協定

4月1日、株式会社コンサドーレと包括連携協定を締結しました。

同社は、Jリーグのサッカーチーム「北海道コンサドーレ札幌」のクラブ運営のほか、北海道や北海道に関わる人をより豊かに元気にするために、「北海道とともに笑顔と熱狂を」をミッションに、スポーツを通じた

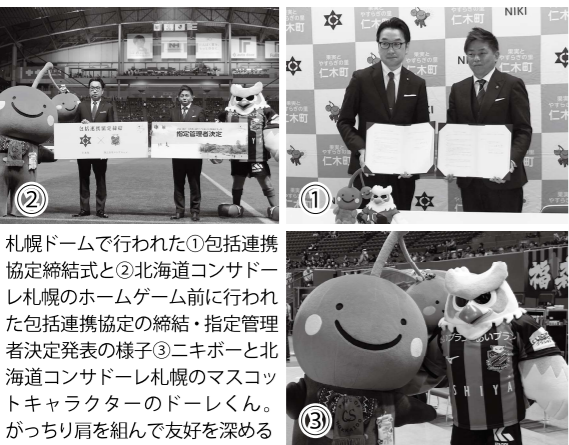
た健康増進を始め、産業・観光の振興など、様々な町の課題解決と活性化への波及効果を期待しています」と述べました。

また、同社のご厚意で協定締結を記念して、同日に開催されたホームゲームに町民の皆さまを招待していただき、143名の方が参加。

参加した銀山在住の鈴木さんは「15年ぶりに観戦したが、白熱した試合でとても楽しかった。これからも北海道コンサドーレ札幌を応援したい」と笑顔で述べていました。

この度の協定では、本町と連携し、スポーツ振興を始め、教育の推進や町民の健康増進、町の魅力発信、産業・観光の振興など、5項目を連携して取り組むことを確認。

協定締結に当たり、同社の三上代表取締役GMは「一番重要なことは、町民の皆さまがどのようなことを求めているかということだと考えます。しっかりと話し合いをした上で、一つひとつ実施していきたい」と語り、佐藤町長も「町民のスポーツを通じ



町では、3月1日に「ワイナリー見学ツアー」、14日に「おいしいワインにき」と、2度のワインイベントを開催しました。3月1日開催の「ワイナリー見学ツアー」は、町民のワイン文化の醸成やワイナリーとの交流を深めることを目的に、町民限定で開催。13名の参加者は、ル・レーヴ・ワイナリーと NIKI'S Winery の醸造施設見学やワインの試飲などを行い、町産ワインへの理解を深めました。また、14日開催の「おいしいワインにき」では、町内外から15名の方が参加。ベリーベリーファームレストランにてドメーヌ・イチヤ地域おこし協力隊が醸造したワインと軽食を楽しみながら、それぞれのワインづくりについてのお話に耳を傾けていました。参加した北町の前田さんは「楽しくイベントに参加させていだいた。これからも地元をワインを購入したい」と笑顔でお話していました。



町のワイン文化を醸成



地球に優しいまちづくり

3月3日、グランドパーク小樽において、JA新おたる仁木町トマト生産組合（兼重隆幸組合長理事）の創立50周年記念式典が開催されました。当日は、同組合員を始め、国会・道議会議員、町長、副町長、正副議長、農協・市場等の関係者など、合わせて147名が出席。各界の来賓が祝辞を述べていたほか、同組合に貢献された功労者の方々や企業に対し感謝状を贈呈するなど、盛大に50周年を祝福しました。兼重組合長理事は、「諸先輩の皆さまの業績とご努力に對し、深く敬意を表するとともに、今後より一層、信頼されるブランド産地を目指してまいります」と、次の50年を見据えてお話しされていました。



式典の様子



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。

JA新おたる仁木町トマト生産組合 創立50周年記念式典を開催



①「ワイナリー見学ツアー」と②「おいしいワインにき」の様子



セミナーの様子

2月27日、町民センターにおいて、「仁木町脱炭素×再生可能エネルギーセミナー」を開催しました。同セミナーは、町が目指す再生可能エネルギーの目標像を確立し、脱炭素先行地域を目指すための方向性を示すこと、及び地域事業者や地域住民の脱炭素に向けた意識の醸成を図ることを目的とした「仁木町再生可能エネルギービジョン」の策定に向けて、開催したもので、当日は約50名の方が参加されました。なお、町では、同セミナーの開催後、令和5年4月1日付けで、「仁木町再生可能エネルギービジョン」を策定しており、今後、同ビジョンをもとに、本町の気象、地形、自然条件などの地域特性等を盛り込んだ、仁木町独自の再生可能エネルギー導入促進・仁木モデルの構築を目指してまいります。

仁木町女性のつどい



3月14日に令和4年度仁木町女性のつどいを開催し、48名の女性が参加しました。講師にはアナウンサーの木村洋二氏をお迎えし、「いつでもどこでもごきげんに！ 小話いろいろ」と題して講演いただきました。約1時間半の講演ではクイズ形式のかけあいもあり、会場からは何度も大きな笑い声が湧き上がっていました。

4月23日は「子ども読書の日」です！

本を読む楽しさを知ることは、子どもの成長にとっても大切なことです。大人にとっても子どもの読書の大切さを考える大切な機会です。この機会に図書室を利用してみませんか？



仁木中教諭 和田 真則 (俱知安町/俱知安中) | 仁木小教諭 三田健太郎 (新規採用) | 仁木小教諭 米田 輝葉 (新規採用) | 仁木小教諭 森 生恵 (余市町/黒川小) | 仁木小教諭 木村 孝司 (古平町/古平小) | 仁木中教頭 小松有希子 (岩内町/岩内第一中) | 銀山中校長 五十嵐 幸 (蘭越町/蘭越小) | 銀山小学校長 道場 伸哉 (寿都町/潮路小) | 仁木中教諭 藤山 憲一朗 (小樽市/北陵中) | 仁木小事務職員 田中 暖子 (興部町/興部中) | 仁木小栄養教諭 井上 絢子 (小樽市/花園小) | 銀山中養護教諭 田中 美晴 (古平町/古平小) | 仁木小養護教諭 泉谷 ゆりえ (蘭越町/昆布小) | 銀山中教諭 尾碕 祐子 (黒松内町/黒松内中) | 銀山中教諭 矢城 智彦 (古平町/古平中) | 仁木中教諭 大野 葉月 (新規採用)

町内異動
 仁木小教頭 齊藤 伸博 (仁木町/仁木小)
 阪本 智 (仁木小/帯広市豊成小教諭)
 中村 和貴子 (仁木小/古平町古平小養護教諭)
 綿谷 亜希 (仁木小/古平町古平小養護教諭)
 池田 満博 (仁木中/余市町東中教諭)
 小林 民治 (仁木中/喜茂別町喜茂別中教諭)
 高橋 美根子 (銀山小/古平町古平小教諭)
 鈴木 敬子 (銀山中/余市町東中教諭)

再任用
 銀山中教諭 秋山 秀也 (仁木町/銀山中)
 越浦 周平 (銀山小/余市町沢町小事務職員)
 越浦 祐美子 (銀山中/余市町西中養護教諭)
 木下 雅雄 (銀山中/小樽市松ヶ枝中事務職員)

在外派遣
 田口 晴也 (仁木小/コスタリカ)

転出
 吉田 貴 (仁木小/余市町沢町小校長)
 佐藤 誠二 (仁木中/共和町共和中教頭)
 日置 昌代 (仁木小/赤井川村赤井川小教諭)
 前田 憲則 (仁木小/俱知安町東小教諭)

退職
 打矢 和美 (銀山小学校長)
 庵 健司 (銀山中校長)
 尾垣 義之 (銀山中教諭)

()内は前任地/転出先等敬称略

創造

●児童・生徒作品集



思い切ってやってみる

仁木小学校 5年 渡辺 花音

「全然とべない」とび箱はきらい。やってもやってもとべないからだ。「もうやだ」と一人で何回やってもできなかった。めちゃくちゃくやしかった。「みんなは何であんなにできるの？」みんなみたいに早くとべるようになりたくて必死にがんばった。足を痛くしたり引っかけたり、横にたおれたこともあった。先生や友達に、「もうちょっと足を開いた方がいいよ」と言われた。だから足をめちゃくちゃ開いて、手もおくについて思いっきりとんだ。「とべた」うれしかった。三だんがとべた。そして、どんどんとべるようになった。とびはねそうなくらいうれしかった。みんなのアドバイスを聞いて思い切ってやってみなかつたら、とべなかつたかもしれない。本当に感謝した。勇気を出して本当に良かった。とび箱が少し好きになった。

新任です！ よろしくお願ひします！

4月の人事異動等で、町内小中学校へ21名の先生方が着任しました。転出、退職された先生方とあわせてご紹介いたします。(括弧内は前任地 敬称略)



未来へつなぐ 教育の創造をめざして 令和5年度が始動！



- ◎生涯学習 (4項目)
 - ・「いつまでも学習の推進」
 - ・「スポーツ活動の振興」
 - ・「文化・芸術活動の創出」
 - ・「社会教育施設の適切な管理」
- ◎学校教育 (3項目)
 - ・「教育内容の充実」
 - ・「教育環境の充実」
 - ・「学校給食の充実」

町民皆さまのご理解とご協力により令和4年度が無事終了し、新たに令和5年度が始動しました。さて、令和5年度の教育行政方針を策定するに当たり、第6期仁木町総合計画の将来像である「魅力ある、住みよい、個人の主体性と地域の共生・調和を大切にすまじくすべては未来の子どものために」の具現化に向け「学校教育」と「生涯学習」が連携しながら取組の方針と具体的な施策として、学校教育で3項目、生涯学習で4項目の重点を定めました。

学校教育では、仁木町学校教育基本方針に基づき、昨年度から義務教育期間の9年間を見通した小中一貫教育の実現に向けた取組に着手しております。

生涯学習においては、「町民に質の高い教育を」の実現に向け、町民一人ひとりが学習できる環境を整えていきたいと考えております。

教育委員会としては、子どもから高齢者まで、様々な社会変化にも果敢に挑戦し、仁木町の輝く未来を築き、幸福な人生を歩んでいくことができるよう、学校、家庭、地域、行政との緊密な連携の下、一丸となつて本町教育の充実、発展に取り組んでまいります。

町民の皆さまの積極的な参画と、町議会議員の皆さまを始め、教育関係機関、団体等の一層のご理解とご協力を心からお願ひ申し上げます。



①左から絵本作家そらさん、三上さん、岩井教育長②お米の寄贈をいただいた金子さん

町民スキー場 令和4年度の営業を終了しました

3月5日をもって、仁木町民スキー場は令和4年度の営業を終了しました。本年度の営業日数は64日間、リフト乗客数は延べ55,357人でした。スキー場はリフト及びナイター照明更新のため、令和5年度6年度の2年間は休止します。ご不便をおかけしますが、令和7年度のリニューアルオープンの際にはたくさんの方々のご来場をお待ちしています。

札幌市在住の三上朋子さんより、ご友人である絵本作家そらさんの絵本を53冊(75,537円分)寄贈いただきました。三上さんは仁木町のご出身で、子どもたちや町民の方に広く読んでもらいたいとの思いから今回の寄贈をいただきました。

また、大江3丁目の金子英治さんより、新小学1年生へ入学記念品として、お米(特別栽培米ゆめぴりか)1升を計21袋、仁木消防団仁木支署及び仁木町防犯協会からは文房具セットを寄贈いただきました。

皆さまの温かいご厚意に感謝申し上げます。

温かい寄贈に感謝申し上げます



令和5年度畜犬登録及び狂犬病予防注射の実施について

お問い合わせ先
住民環境課環境衛生係
☎32-2513

新たに犬を飼うときは畜犬登録が必要です。また狂犬病予防注射は、毎年1回受けなければなりませんので、犬を飼っている皆さんは、最寄りの実施場所で、登録、予防注射を受けてください。

令和5年度に集団で実施する狂犬病予防注射に関しては、5月のみの実施となりますので、ご了承ください。

① 実施日程 令和5年5月18日(木)～19日(金)

5月18日(木)		5月19日(金)	
9:30～9:45	平澤 芙佐子様宅前	9:30～9:45	然別生活館
9:55～10:05	稲園会館前	9:55～10:05	木村雄二様宅前
10:15～10:25	旧得志内会館跡	10:15～10:35	大江生活改善センター跡地
10:35～10:45	北海道芸術高校グラウンド前	10:55～11:05	船戸隆男様宅前
10:55～11:05	町道種川線入口	11:10～11:20	鈴木保様宅前
11:15～11:45	J R 仁木駅前	11:30～11:40	桜ヶ丘学園前
13:30～13:40	久保康典様宅前	11:50～12:00	銀山生活改善センター前
13:50～14:00	ふれあい39駐車場	12:10～12:20	長沢口バス停前
14:10～14:25	仁木大橋(旭台側)	12:30～12:40	尾根内会館前
14:35～14:45	中川章人様宅前	12:50～13:00	吉川雅博様宅前
14:55～15:05	砥の川会館前		
15:15～15:25	平内バス停前		

※移動の関係上、時間の制約がありますのでご留意願います。

※動物を取り扱うため、注射実施の順番が前後することがありますのでご了承ください。

※排泄物の始末は、必ず飼主が行うようお願いします。

※上記実施日に、戸別に往診を希望する方は、別途往診料(1,000円 税込)がかかります。

希望する方は、5月11日(木)までに住民環境課環境衛生係へお問い合わせください。

② 畜犬登録料 3,000円(犬の生涯に1回の登録で、登録後に鑑札を交付します)

③ 狂犬病予防注射料 2,690円(毎年1回です)

④ 予防注射済票交付料 550円(予防注射1回につき1枚交付します)

※つり銭の要らないようご協力願います。

⑤ その他

(1) 他市町村に転出する予定のある方は、変更手続きを行ってください。

(2) 他市町村から転入してきた方は、鑑札の提示を求めますのでご用意願います。鑑札がない場合は、新規所有犬とみなすことがありますのでご留意願います。

(3) 畜犬登録した飼い犬が既に死亡している場合は、速やかに当係あて連絡願います。

(4) 飼い犬が、他人を咬んだ等の事故が起きた場合は、町に届け出をするようお願いします。

(5) 飼い犬は、必ず2メートル以内のくさり等でつなぎ、他人へ迷惑をかけない場所で飼育管理していただくようご協力願います。

町からののお知らせ

仁木町が取り組んでいる各種事業・施策、国・北海道・関係機関からののお知らせなど、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。



合併処理浄化槽設置に係る補助事業について

お問い合わせ先
住民環境課環境衛生係
☎32-2513

町では、生活排水整備による公共用水域の水質汚濁防止や、生活環境の保全及び公衆衛生の向上を目的として、仁木町に住所を有し、合併処理浄化槽の整備する方を対象に補助金を交付しています。(※住宅取得を目的として他の市町村から転入を予定している方も含まれます) 補助事業を活用し、合併処理浄化槽を設置しませんか。

1. 補助対象となる方

- (1) 仁木町に住所を有している方又は他の市町村から転入を予定している方で新たに合併処理浄化槽を設置しようとする方
- (2) 既存の単独処理浄化槽を撤去して、新たに合併処理浄化槽を設置しようとする方
- (3) 既存のくみ取り式便槽を撤去して、新たに合併処理浄化槽を設置しようとする方

2. 補助の対象となる経費

- (1) 合併処理浄化槽本体及び合併処理浄化槽の設置工事費
- (2) 単独処理浄化槽の撤去及びそれに伴う室内配管経費
- (3) くみ取り式便槽の撤去及びそれに伴う室内配管経費 ※令和4年度から拡充されました。

3. 補助金の額

合併処理浄化槽の設置費用の80%に相当する額。

なお、設置する合併処理浄化槽の人槽により、補助の上限額が次のとおり決められています。

○人槽区分と補助限度額

- ・5人槽 959,000円
- ・6～7人槽 1,105,000円
- ・8～10人槽 1,356,000円

※11人槽以上は、別途ご相談ください。

■単独浄化槽又はくみ取り式便槽からの転換を伴う場合は、さらに対象経費(上限額あり)に補助があります。

4. 申込期間

令和5年度に実施される方の申請受付は、11月末日までです。なお、令和6年度以降に要望のある方は申出してください。

●浄化槽設置補助金についての詳しい内容は、住民環境課環境衛生係までお問い合わせください。



令和5年7月1日から し尿収集料金を改定します

お問い合わせ先
北後志衛生施設組合
☎22-4489

し尿の収集運搬及び処理業務において、利用者のサービス向上に努力してまいりましたが、昨今の燃料費等の高騰や収集業務の件数費など維持経費も上昇してきていることから、安定的に業務を行うため、料金の改定を行うこととしました。皆さまには大変ご負担をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

現行	7月1日から	改定	(例) 400ℓくみ取りした場合
1ℓ当たり：7.70円		1ℓ当たり： 8.36円	現行：3,080円
○基本料金(200ℓ)：1,540円		○基本料金(200ℓ)： 1,672円 (132円増)	↓
○20ℓ当たり：154円		○20ℓ当たり： 167円 (13円増)	改定後： 3,344円
表示金額は消費税含む(円未満四捨五入)			



道路愛護活動について

お問い合わせ先

建設課土木係
☎32-2516

町道の路肩草刈りや側溝清掃等の道路愛護活動につきましては、町内会を中心に例年実施していただいております。

昨年度より活動の拡充を図るため、対象団体を町内会だけではなく、町内会内部で構成されている班、PTA、スポーツ団体、企業等のボランティア団体等も実施できるよう変更しました。また、報償金の単価及び上限額についても変更しております。

詳しくは、建設課土木係へお問い合わせください。



GW 期間中のマイナンバーカードに関するお手続きについて

お問い合わせ先

住民環境課住民係
☎32-2513

電子証明書に関するシステムがゴールデンウィーク中に運用を停止するため、開庁日である5月1日（月）、2日（火）は、マイナンバーカードに係る以下のお手続きは受付できませんのでご注意ください。

- 電子証明書の再発行・失効
- マイナンバーカードの券面事項更新手続（転居によるカード上の住所変更等）
- マイナンバーカードの暗証番号再設定手続

特に電子証明書につきましては、マイナポイントのお手続やマイナンバーカードの健康保険証としての利用に使用しますので、有効期限を迎える方は早めの更新をお願いします。

また、もしゴールデンウィーク中にマイナンバーカードを紛失してしまった場合は、マイナンバー総合フリーダイヤル（0120-95-0178、紛失等による一時利用停止は24時間365日受付）までご連絡ください。あわせて警察に遺失届を出していただき、受理番号を取得した上で、役場住民窓口にてマイナンバーカード紛失・再発行についてお手続きください。



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いたします。

誰でも簡単！「ながら見守り」

登下校時に合わせて外に出て花に水やりをする、家の前で掃き掃除をする、犬の散歩をするなど、時間と場所を工夫しながら見守ります。



一人ひとりが無理なく、できる範囲でご協力いただきますようお願いします

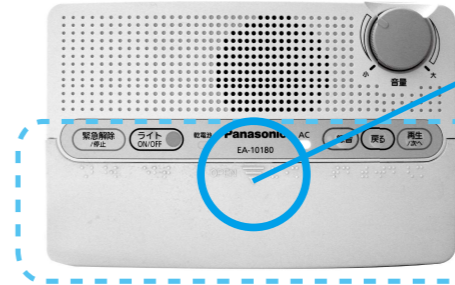


防災行政無線戸別受信機の電池交換について

お問い合わせ先

企画課情報防災係
☎32-3953

戸別受信機に内蔵されている乾電池の交換時期となりました。乾電池の有効期限は概ね1年間です。乾電池が消耗すると、受信機が正常に作動しない場合があります。「まだ大丈夫」と思わず、定期的に電池を交換しましょう。



●交換手順

- ①戸別受信機の中央にある **OPEN** 部分を強く押し込み、正面下部のパネルを指で押し下げ外します。
- ②内蔵されている、**単一乾電池2本**を新しいものと交換してください。

※新規取付けの場合、戸別受信機費用、設置費用は無料です。引越し・新築などにより、戸別受信機が設置されていない場合は、企画課情報防災係までお問い合わせください。
※毎月、第3木曜日と第4日曜日の12時30分と18時30分に戸別受信機の試験放送を行っています。放送が流れない場合は、企画課情報防災係までお問い合わせください。放送内容を聞き漏らしたときや放送を再度確認したいときは、☎32-3707に電話することで、24時間前までの放送内容を聞くことができます。



仁木町定住促進新築住宅取得補助事業及び住宅改修補助事業について

お問い合わせ先

企画課未来創生係
☎32-3953

仁木町への定住促進を目的とした住宅新築・改修補助事業を、昨年度に引き続き今年度も実施します。事業の実施に当たっては、着工前に所定の様式を提出する必要がありますので、今年度中に住宅新築又は住宅改修を計画されている方は、お早めに企画課未来創生係まで事前相談をお願いします。

●対象者

- ・移住者（申請する2年度前までに移住した世帯）
- ・子育て世帯（中学生以下の子どもを扶養し同居している世帯）
- ・若年世帯（申請日現在で申請者が50歳以下又は配偶者が50歳以下の世帯）

●補助内容

- ・定住促進新築住宅取得補助事業
補助額・・・住宅取得に要する費用が1,000万円以上のものに対し200万円
対象・・・新築又は建売で住宅部分の床面積が50㎡以上であることなどの要件あり
- ・定住促進住宅改修補助事業
補助額・・・改修に要する費用が500万円以上のものに対し100万円
対象・・・改修工事後、住宅部分の床面積が50㎡以上であることなどの要件あり



令和5年度水質検査計画を公開しています

お問い合わせ先

建設課水道係
☎32-3639

町では、町民の皆さまに清潔で安全な水道水を提供するため、国の基準に基づき水質検査を実施し、安全の確認を行っています。水質検査の適正化を確認するため、水質検査計

- 画を毎年作成していますが、令和5年度（4月～翌年3月）の内容については、役場ホームページ（www.town.niki.hokkaido.jp）と建設課窓口で公開していますので、ご覧ください。

お問い合わせ先

福祉課保健係

☎32-2514

令和5年3月13日からのマスク着用について



日常生活において

●マスク着用は個人の判断が基本です。
3月13日以降も、周囲の方に感染を広げないために、そして自身を感染から守るために、次の場面ではマスクの着用が推奨されています。

- ・ 病院を受診するとき
- ・ 病院や高齢者施設等を訪問するとき
- ・ 混雑した列車やバスに乗車するとき
- ・ 重症化リスクの高い方が混雑した場所へ行くとき
- ・ かぜ症状がある方・かぜ症状がある同居家族がいる方がやむを得ず外出するとき
- ・ 医療機関や高齢者施設等従事者の勤務中



町主催のイベントや町指定管理施設において

●マスク着用は個人の判断ですが、声出しなど感染防止のための必要性から、主催者がマスク着用を求める場合があります。

※3月13日から町職員の勤務中のマスク着用についても、職員個人の判断に委ねることを基本原則としますが、会議の際や、住民の方と近い距離で会話する場面では、引き続きマスクを着用することとします。ご理解のほどよろしくお願いします。



「スッキリ運動教室（前期）」参加者募集中!!

お問い合わせ先

地域包括支援センター

☎32-3855

仁木町では、いくつになって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、今年度も夏季のスッキリ運動教室（旧：フォローアップ教室）を開催します！

冬季の運動教室で行った運動を一緒に継続したいという方はぜひご参加ください！

また、年々希望の声が多く聞かれているため、今年度より対象者を拡大します！

65歳以上の方であれば、どなたでも参加できます！

65歳以下の方でも興味のある方はお気軽にお声かけください！

●実施日 計10回 カレンダーの●印が実施日です。

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

- 実施時間 第1部 午前9時30分から午前10時30分まで
第2部 午前10時45分から午前11時45分まで
第3部 午後1時30分から午後2時30分まで
- 実施場所 仁木町民センター交流ホール
- 講師 健康運動指導士 岸本 和歌 氏
- 留意事項 動きやすい服装でご参加ください。タオルや飲み物は各自でご用意ください。送迎はありません。

*初めて参加する方は、第1部又は第2部の参加をお願いします。（参加人数によって、時間を変更していただく場合があります）参加人数が20名以上となった場合、65歳以上の方を優先とさせていただきますのでご了承ください。

スッキリ運動教室（前期）についてのお申込みなどは、地域包括支援センターまで

仁木町人事

●仁木町人事(4月1日付け)

▼住民環境課長(住民課主幹) 伊藤浩美▼福祉課長(住民課長) 河井健▼企画課未来創生係長(企画課未来創生係主任) 中村典利▼住民環境課住民係長(教育委員会生涯学習係主任) 木村友美▼福祉課介護保険係長(ほけん課介護保険係主任) 新谷和弘▼産業課農政係長(総務課付主任) 北海田道彦▼産業課農政係長(産業課農政係長) 鎌田大哉▼総務課付主任・後志広域連合派遣(住民課おもいやり係) 前坂康太▼総務課職員係主任(新規採用) 高橋佳那▼財政課財政係主任(企画課情報防災係主任) 齋藤貴明▼企画課情報防災係主任(住民課住民係長) 庄司綾▼住民環境課環境衛生係主任 教育委員会総務学校教育係主任 小松樹生▼福祉課おもいやり係主任(産業課農政係主任) 兼重亮太▼福祉課国保医療係主任(新規採用)

本町和輝▼産業課農政係主任(新規採用) 浅野 野 野

●仁木町教育委員会事務局人事(4月1日付け)

▼教育委員会総務学校教育係主任(総務課付主任) 後志広域連合派遣 小野寺宏弥▼教育委員会生涯学習係主任(財政課財政係主任) 馬淵日向

●仁木町選挙管理委員会事務局人事(4月1日付け)

▼書記(総務課職員係主任) 高橋佳那

●退 職(3月31日付け)

▼渡辺和之(住民課参事) 渡辺吉洋(ほけん課長兼介護保険係長) 出口かおり(総務課職員係主任) 再任用職員 佐々木美桜(ほけん課国保医療係主任)

●派遣終了(3月31日付け)

▼岡内文(産業課農政係技師・併任職員) 北海道農政官生産振興局

「福祉課」と「住民環境課」を設置

住民課とほけん課にまたがっていた福祉業務のワンストップ化を図るため、令和5年4月1日よりほけん課を「福祉課」へ変更し、住民課の福祉あんしん係とおもいやり係を移しました。併せて脱炭素や環境保全に向けた取組を強化するため、住民課を「住民環境課」に変更しています。ご理解のほどよろしくお願いします。

新入職員



●福祉課 国保医療係 主事 ほんだ かず き 本田和暉 さん(23歳)

このたび仁木町役場で働かせていただくことになりました本田と申します。仁木町という素敵な場所で働くことを大変嬉しく思っております。未熟者ではございますが、より良いまちづくりを心に一生懸命頑張りますので、よろしくお願いいたします。

新入職員



●産業課 農政係 主事 あさ の こう 浅野 滉 さん(22歳)

この度、仁木町役場で働かせていただくことになりました浅野滉と申します。仁木町と町民の皆様のために尽力させていただけることを心から嬉しく、そしてワクワクしております。一日でも早くお役に立てるよう頑張りますのでよろしくお願いいたします。

新入職員



●総務課 職員係 主事 たか はし か な 高橋佳那 さん(18歳)

仁木町役場で働かせていただくことになりました高橋です。生まれ育った大好きな仁木町で働けることを嬉しく思います。少しでも町民の皆さまのお役に立てよう一生懸命頑張ります。見かけた際は気軽に声をかけてください。よろしくお願いいたします。

地域おこし協力隊

今月の活動レポート Activity Report

今月号より、「地域おこし協力隊コラム」を改め、全地域おこし協力隊員の毎月の活動を伝える「今月の活動レポート」を始めます。

三浦夕佳 隊員

3月3日に酒類販売管理者研修を受講しました。酒類販売について学ぶ機会がなかった経験になりました。現在、ワイン造りに参加しているのが、ワインに興味がある方が増えているので、販売方法を考えていきたいと思います。



山田和史 隊員

仁木町オコジョ新聞を毎月発行していると、設置していただいている各所への配達や、新聞販売所さんに「今月もお願ひします」とお邪魔しに行きます。それが月に一度のイベントで、軽い世間話の一つの楽しみになっています。



山口光市 隊員

3月14日に『おいしいワインにき』のイベントで、自分達で作ったワインをサンプル試飲という形で披露させていただきました。ご参加いただいた皆さまには貴重なご意見をいただき、今後の参考にしていきます。



月岡壮太 隊員

雪解け早いですね！畑が始まり、なまりきった身体を呼び起こす日々。新年度、仁木町で何をしたいか、何ができるか、嗜好の指向だけではない志向を具現化すべく、思考を練り試行、それが出来れば至高、すなわち至幸！



福原豊之 観光協会事務局長



3月1日に町民限定のワイナリー見学会を開催。また、14日には「おいしいワインにき」というイベントで町内外の方を対象としたワイン会を開催し、多くの方々から仁木町のワインづくりに関心を持っていただきました。



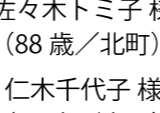
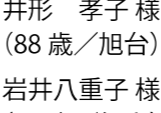
善意に感謝

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。

- bar a vin line 三上朋子様（札幌市）より▼絵本53冊合計75,537円分
- ▼絵本を多くの子どもたちに見てもらうため
- 金子英治様（大江）より▼ゆめぴりか1升×21袋▼小学校入学記念品として

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。

- | | | | |
|---|---------------------|---|--------------------|
|  | 佐々木トミ子様
(88歳/北町) |  | 井形孝子様
(88歳/旭台) |
|  | 仁木千代子様
(88歳/南町) |  | 岩井八重子様
(88歳/銀山) |

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、岩井様と仁木様はご芳名のみ掲載とさせていただきます。

故・大北 始さん

特旨叙位「正六位」

本年1月3日に逝去された元仁木町議会議長の故大北始さんが特旨叙位「正六位」を受賞され、3月9日に佐藤町長よりご遺族へ位記の伝達を行いました。

故大北さんは、昭和42年の当選以来連続7期28年の永きにわたり仁木町議会議員の任を務められ、平成2年から平成7年までの4年9か月間には議長の要職を務めるなど、議会審議の高揚と議会運営の円滑化に尽力されました。また、昭和50年から昭和58年の8年間、仁木町農業委員会委員として、本町の基幹産業である農業の振興に大きく貢献され、平成10年には永年にわたり地方自治の発展に貢献したとして、「勲五等瑞宝章」を受賞されました。こうした長年の活動により功績が認められ、今回の特旨叙位発令となりました。

ふれあい遊トピア公園パークゴルフ場のふれあい遊トピア公園の指定管理者 未使用回数券の払い戻しを行います

が変更になったことに伴い、昨シーズン以前に発行された回数券は使用できませんので、同公園パークゴルフ場の受付棟窓口で、未使用回数券（410円券）の払い戻しを行っています。

払い戻しを希望される方は、左記の要領でご利用ください。

- 払戻場所 ふれあい遊トピア公園パークゴルフ場受付棟窓口
 - 払戻金額 未使用回数券1枚につき410円
 - 払戻期間 令和5年のふれあい遊トピア公園パークゴルフ場オープン期間内
 - ご持参いただくもの
 - ①未使用回数券 ②印鑑（認印可）
- ※令和5年10月31日（火）まで（予定）※気象状況等によりオープン期間が変更になる場合があります。
- ①未使用回数券 ②印鑑（認印可）
- 詳細につきましては、きのこ王国仁木店（株）北海道名販：（31）2222へお問い合わせください。

各種自衛官募集

自衛隊では、自衛官候補生、一般曹候補生、一般幹部候補生（一般・歯科・薬剤）、医科・歯科幹部を募集します。

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。

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 中村 環那ちゃん（北町）
- いつまでもお幸せに 本田 和暉さん（西町） 西川亜紗加さん（西町）
- ご冥福をお祈りします 須藤 富士さん（86歳/北町） 深井 久子さん（83歳/砥の川） 寺山 義雄さん（84歳/北町） 安田 利昭さん（81歳/然別） 沖田八重子さん（90歳/北町） 舟窪 春雄さん（92歳/北町） 井内千鶴子さん（97歳/旭台）

★お詫ひ 4月3日付けで各町内会等に配布しました「広報紙はっかいどう」については、北海道からの送付と町内会配布等の日程の関係上、日にちが遅れたの配布となりました。お詫ひ申し上げます。

国民年金に関するお知らせ

4月からの国民年金保険料は16,520円です

令和5年度の国民年金保険料は、月額16,520円（前年度から70円引き下げ）です。

国民年金保険料は、日本年金機構から毎年4月上旬に送られる1年分の納付書、口座振替、クレジットカードで納付できます。納付書でのお支払いは、金融機関やコンビニエンスストアで納付できます。また、納付書のバーコードをスマートフォンアプリで読み取ることによって、電子決済ができるようになりました。

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。

- 国民年金事務所 0134(65) 5002
- 住民環境課住民係 0134(32) 2513

国民年金学生納付特例を受けている方で、4月以降も引き

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をご紹介します。今月は、アポ電、子どもの飛び出し事故、ヒグマ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。

アポ電に注意

道内各地で、「今から家に行く」「俺だけ今から行くから」という在宅を確認するような不審電話（いわゆるアポ電）が確認されています。このような電話がかかってきた場合、相手とは話さず、すぐに電話を切って、「警察相談専用ダイヤル#9110」に相談してください。

登下校時間帯、放課後の時間帯の子どもの飛び出しに注意

登下校や放課後の時間帯に子どもの飛び出し事故が多く発生しています。「こんな所から飛び出してくるなんて」という場所での事故が多く、事故を起こさないためにも、子どもが飛び出してくるかもしれないと考え、慎重な運転を心がけましょう。

春のヒグマによる人身被害の防止

- ヒグマによる人身被害を防止するため以下の点に気を付けましょう。
- 入山する時は、複数で行動しクマ鈴などの音で存在を知らせる
 - 新聞やホームページでヒグマの出没情報を確認する
 - 残飯や生ゴミを放置したり、埋めない
 - フンや足跡、食べた跡を見つけたら、すぐに引き返す
 - ヒグマに遭遇した場合は、騒ぐとかえってヒグマを興奮させ、襲われる危険があるので、リュックや持ち物の回収はせず、ゆっくりと静かに立ち去る



詐欺電話シャットアウトセミナー（5月）開催のお知らせ

日時：5月15日（月）午後3時～ 場所：余市警察署3階大会議室 参加費：無料

流行っている詐欺の手口の紹介や被害に遭わないための対策等について講演を行います。受講希望者は事前に電話で申し込んでください。事業所や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
3月発生件数	0件	0人	0人
R5年累計	0件	0人	0人

618日 交通事故死ゼロの日 R3.7.21~R5.3.31

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

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

- 4月
- 20(木) ● 広報『仁木』4月号発行 **問 総務課 ☎ 32-2511**
● 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**
● リハCaféニキボー（仁木地区） **会 町民センター / 13:00~15:00 問 地域包括支援センター ☎ 32-3855 ※予約制**
 - 21(金)
 - 22(土) **水 山地設備 ☎ 090-3118-4433**
 - 23(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**
水 池田内科クリニック ☎ 23-8811
水 藤田設備 ☎ 080-3268-0706
 - 24(月)
 - 25(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 問 余市警察署 ☎ 22-0110**
 - 26(水) ● 第34回仁木町農業委員会総会 **会 委員会室 / 11:00~**
 - 27(木) ● リハCaféニキボー（然別地区） **会 然別生活館 / 13:00~15:00 問 地域包括支援センター ☎ 32-3855 ※予約制**
● 仁木町営住宅入居者募集申込開始日 **問 建設課 ☎ 32-2516 (5/18まで)**
 - 28(金) ● 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**
● 第1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**
 - 29(土) 昭和の日
水 黒川町整形外科クリニック ☎ 22-2447
水 長内水道配管 ☎ 32-2105
 - 30(日) **水 森内科胃腸科医院 ☎ 32-3455**
水 Niki配管設備 ☎ 32-2647

- 5月
- 1(月)
 - 2(火)
 - 3(水) 憲法記念日
水 田中内科医院 ☎ 22-6125
水 森川歯科医院 ☎ 32-3653
水 関組 ☎ 22-4782
 - 4(木) みどりの日
木 よいち整形外科クリニック ☎ 48-5000
木 福井歯科医院 ☎ 23-4847
木 北悠建設 ☎ 32-3101
 - 5(金) こどもの日
金 脳神経外科よいち汐風クリニック ☎ 21-5566
金 デュオ歯科医院 ☎ 42-3993
金 高橋配管設備 ☎ 22-5571

5月

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

- 6(土) **水 堀川管工設備工業 ☎ 23-3032**
- 7(日) **水 わたなべ内科医院 ☎ 22-3989**
水 山地設備 ☎ 090-3118-4433
- 8(月)
- 9(火)
- 10(水) ● 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**
- 11(木) ● 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 問 地域包括支援センター ☎ 32-3855 ※予約制**
● 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**
- 12(金)
- 13(土) **水 藤田設備 ☎ 080-3268-0706**
- 14(日) **水 北郷耳鼻咽喉科医院 ☎ 23-5533**
水 長内水道配管 ☎ 32-2105
- 15(月)
- 16(火)
- 17(水) ● リハCaféニキボー（尾根内地区） **会 尾根内会館 / 13:00~15:00 問 地域包括支援センター ☎ 32-3855 ※予約制**
- 18(木) ● 広報『仁木』5月号発行 **問 総務課 ☎ 32-2511**
● 仁木町営住宅入居者募集申込締切日 **問 建設課 ☎ 32-2516**
● スッキリ運動教室（前期） **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 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**
- 19(金)
- 20(土) **水 Niki配管設備 ☎ 32-2647**
- 21(日) **水 勝田内科皮膚科クリニック ☎ 22-3843**
水 関組 ☎ 22-4782



写真は仁木小学校入学式の様子。新一年生の皆さんは緊張した面持ちで入学式に参加していましたが、名前を呼ばれた際には、元気よく返事をし、校長先生のお話をしっかりと聞いていました。さて、話は変わりますが、今月号より「健康プラザ」を裏表紙に移し、地域おこし協力隊コラムを「今月の活動レポート」に変更するなど、紙面のプチリニューアルを行いました。今後も町民の皆さまが親しみやすい広報を目指し、作成してまいりますので、よろしく願います。（撮影場所／仁木地区）

今月の表紙



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。

● 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

あなたの骨は大丈夫？ 骨粗しょう症を予防しましょう！



うち 福社課保健係 保健師 井内 瑠香

今月号から健康プラザがリニューアルしました。引き続き、皆さまの健康に有益な情報をお届けできるよう、努めてまいりますのでよろしくお願ひします。

さて、皆さまは「骨粗しょう症」という病気を聞いたことはありますか。50歳以上の女性の3人に1人は骨粗しょう症になるといわれており、多くの人がかかる可能性が高く、予防が大変重要な病気です。今回はその原因や予防方法についてご紹介します。

●骨粗しょう症とは

骨粗しょう症は、骨がもろくなり、足の付け根、手首、脊椎などの部位が骨折しやすくなる病気です。つまずいて手をついた、くしゃみをしたなどのわずかな衝撃でも骨折する事例もあり、日常生活に支障が生じやすくなります。骨密度が若い頃と比較して、70%以下になると骨粗しょう症と診断されます。患者は50歳以上の女性が多いですが、加齢により骨は弱くなるので、男性も注意が必要です。

●原因・症状

骨の老化のほか、女性ホルモン減少、運動不足、カルシウム不足が原因となります。骨は常に形成と吸収を繰り返しながら作りかえられています。これらの原因により、

吸収が形成を上回ると、骨量のバランスを保つことができず、骨粗しょう症になります。

痛みなどの自覚症状はほとんどありませんが、背中が曲がってきた、重いものを持つときに背中や腰が痛む等の症状がある場合は医療機関の受診をお勧めします。また、一度骨折すると、そのほかの骨にも負担がかかり、連鎖的な骨折につながりやすいため、予防・早期発見・早期治療が重要です。

●予防方法

骨粗しょう症を予防するためには「食事」、「運動」、「日光浴」が重要です。食事では、カルシウムの多い食品（乳製品・小魚・青菜など）をとることはもちろん、1日3食規則正しく食べるこ

とや、カルシウムの吸収を妨げるリンが含まれている加工食品（ハム・ソーセージなど）をとりすぎないことも大切です。

適度な運動は、骨に刺激を与えられ、丈夫になります。加えて、体力や筋肉がつき、骨粗しょう症予防だけではなく、転倒・骨折の防止にもつながります。また、日光浴を行うことにより、カルシウムの吸収を促進するビタミンDが合成されるため、20〜30分

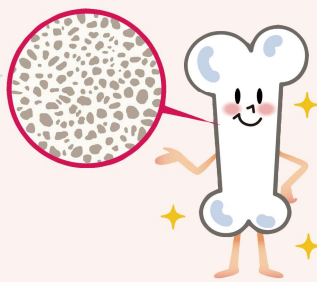
ほど行うと良いでしょう。

●最後に

骨粗しょう症予防は、その他の生活習慣病予防にもつながります。バランスの良い食事・適度な運動を意識して、元気な骨を維持しましょう。また、定期的に骨密度の測定等を行い、骨の状態を確認することを勧めます。町では骨密度の測定が可能な健診も実施していますので、詳しくは保健係までお問い合わせください。

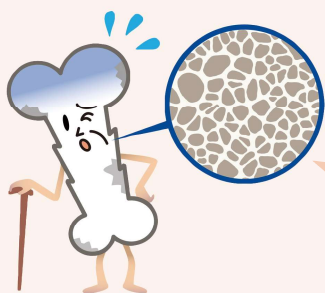
健康な骨

骨密度が高く丈夫



骨粗しょう症の骨

骨密度が低く骨折しやすい



規則正しい食生活やカルシウムの多い食品の摂取、適度な運動、20〜30分程度の日光浴を心掛け、丈夫な骨を維持しましょう！