

広報 仁木

北海道仁木町広報紙 / 令和5年8月10日発行 通算825号

令和5年
2023

8

特集

仁木町人事行政の運営等の状況

まちの話題

教育委員会からより

町からのお知らせ

協力隊 今月の活動レポート

くらしの伝言板

まちのカレンダー

●ひとの動き (令和5年7月31日現在 住民基本台帳より)
 人口/3,027人(前月比-4) 男性/1,476人(前月比-2) 女性/1,551人(前月比-2) 世帯数/1,631世帯(前月比-3)
 外国人人口/188人 男性/80人 女性/108人 世帯数/182世帯 ※外国人人口及び世帯数は外数です

令和4年度 仁木町人事行政の 運営等の状況

仁木町では、地方公務員法第58条の2の規定により、人事行政運営における公正性及び透明性を確保するため「仁木町人事行政の運営等の状況の公表に関する条例」を制定しています。この条例に基づき、仁木町職員の前年度(令和4年度)の給与、勤務条件等の状況について公表します。



3 職員の給与の状況

国家公務員の給与は、人事院の行う民間給与の実態調査結果に基づく給与勧告を受け、国会の審議を経て法律で定められているところですが、仁木町職員の給与は、この人事院の給与勧告に準拠した内容をもって、仁木町議会の審議を経て、条例で定めています。

なお、仁木町の給与水準(ラスパイレス指数)は、国家公務員の給与を100としてみると、令和4年4月1日現在 98.2となっています。(令和3年4月1日現在 98.1)

●人件費の状況(令和4年度一般会計決算統計より)

歳出総額(A)	人件費(B)	人件費率(B/A)	昨年度
4,728,690千円	622,062千円	13.2%	13.1%

※うち職員給与費355,530千円。

●給与費の状況(令和5年度一般会計予算より)

職員数(A)	職員給与費(単位:千円)			計(B)	1人当たりの給与費(B/A)	平均年齢
	給料	職員手当	期末勤労手当			
64	227,360	45,620	90,307	363,287	5,676	39歳

※1 職員給与費には、議会の議員・町長などの特別職に支給する給料・報酬などは含まれません。
 ※2 職員給与費には退職手当は含まれません。

●初任給と平均給料月額(令和5年4月1日現在)

区分	初任給	採用2年目経過日給料額
一般	185,200円	196,900円
行政職	154,600円	162,900円

一般職平均給与月額
294,225円

●特別職の給料月額等(令和5年4月1日現在)

区分	給料月額	区分	報酬月額	期末手当の支給割合
町長	700,000円	議長	258,000円	6月期 2.2月分 12月期 2.2月分 計 4.4月分
副町長	590,000円	副議長	206,000円	
教育長	550,000円	常任委員長	188,000円	
		議会運営委員長	188,000円	
		議員	175,000円	
適用年月日	令和4年4月1日	適用年月日	令和4年4月1日	

●職員手当の状況(令和5年4月1日現在)

扶養手当	<ul style="list-style-type: none"> ■子: 10,000円 ■子を除く扶養親族: 6,500円 ■15歳に達する日以後の最初の4月1日から22歳に達する日以後の最初の3月31日までにある子: 1人5,000円加算 																												
住居手当	■借家の場合: 家賃の額に応じて27,000円を限度に支給(家賃12,000円以下は支給なし)																												
通勤手当	<ul style="list-style-type: none"> ■交通機関利用者: 運賃の額55,000円を限度に支給 ■自家用車利用者: 距離に応じて2,000円~31,600円の範囲で支給 																												
日直手当	■日額: 4,400円																												
管理職手当	■管理又は監督する職員に支給 ・課長職: 月額41,000円 ・主幹職: 月額32,000円																												
管理職員特別勤務手当	<ul style="list-style-type: none"> ■管理職手当支給対象職員が、臨時又は緊急の必要その他の公務運営の必要により週休日等に勤務した場合に支給: 6時間まで6,000円、6時間超9,000円 ■管理職手当支給対象職員が、災害への対処その他の臨時又は緊急の必要により週休日等以外の日の午前0時から午前5時までの間に勤務した場合に支給: 3,000円 																												
特殊勤務手当	■平成18年度から全て廃止																												
時間外勤務手当	■正規の勤務時間を超えて勤務することを命じられた職員に支給																												
期末手当及び勤労手当	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="3">仁木町</th> <th colspan="3">国</th> </tr> <tr> <th>期末手当</th> <th>勤労手当</th> <th></th> <th>期末手当</th> <th>勤労手当</th> <th></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>6月期 1.2月分</td> <td>1.0月分</td> <td rowspan="2">計 2.4月分</td> <td>6月期 1.2月分</td> <td>1.0月分</td> <td rowspan="2">計 2.4月分</td> </tr> <tr> <td>12月期 1.2月分</td> <td>1.0月分</td> <td>12月期 1.2月分</td> <td>1.0月分</td> </tr> <tr> <td colspan="2">合計 4.4月分</td> <td></td> <td colspan="2">合計 4.4月分</td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>・制度上の段階、職務の級による加算措置有</p>	仁木町			国			期末手当	勤労手当		期末手当	勤労手当		6月期 1.2月分	1.0月分	計 2.4月分	6月期 1.2月分	1.0月分	計 2.4月分	12月期 1.2月分	1.0月分	12月期 1.2月分	1.0月分	合計 4.4月分			合計 4.4月分		
仁木町			国																										
期末手当	勤労手当		期末手当	勤労手当																									
6月期 1.2月分	1.0月分	計 2.4月分	6月期 1.2月分	1.0月分	計 2.4月分																								
12月期 1.2月分	1.0月分		12月期 1.2月分	1.0月分																									
合計 4.4月分			合計 4.4月分																										
退職手当	<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>自己都合</th> <th>勸奨・定年</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>勤続20年</td> <td>19.6695月分</td> <td>24.586875月分</td> </tr> <tr> <td>勤続25年</td> <td>28.0395月分</td> <td>33.27075月分</td> </tr> <tr> <td>勤続35年</td> <td>39.7575月分</td> <td>47.709月分</td> </tr> <tr> <td>最高限度額</td> <td>47.709月分</td> <td>47.709月分</td> </tr> </tbody> </table> <p>・職務の級に応じ調整額加算措置有 ※退職手当組合に加入している全道の市町村と同じ</p>		自己都合	勸奨・定年	勤続20年	19.6695月分	24.586875月分	勤続25年	28.0395月分	33.27075月分	勤続35年	39.7575月分	47.709月分	最高限度額	47.709月分	47.709月分													
	自己都合	勸奨・定年																											
勤続20年	19.6695月分	24.586875月分																											
勤続25年	28.0395月分	33.27075月分																											
勤続35年	39.7575月分	47.709月分																											
最高限度額	47.709月分	47.709月分																											
寒冷地手当	■世帯区分、扶養区分に応じ、11月~3月に支給。支給月額はそのとおり <ul style="list-style-type: none"> ・扶養親族のいる世帯主 23,360円 ・扶養親族のいない世帯主 13,060円 ・その他の職員 8,800円 																												

1 職員の任免及び職員数に関する情報

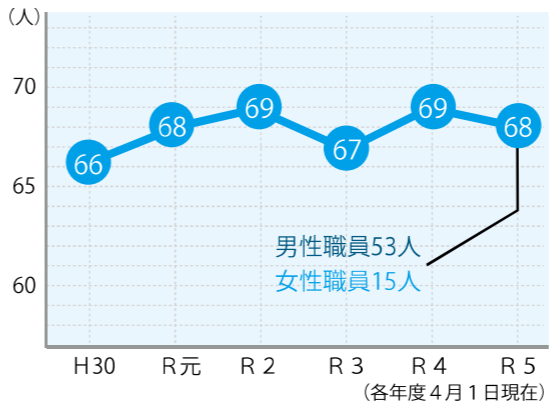
区分	令和4年度	令和5年度	前年比
一般会計職員	64人	64人	—
特別会計職員	5人	4人	▲1人
計	69人	68人	▲1人

(各年度4月1日現在)

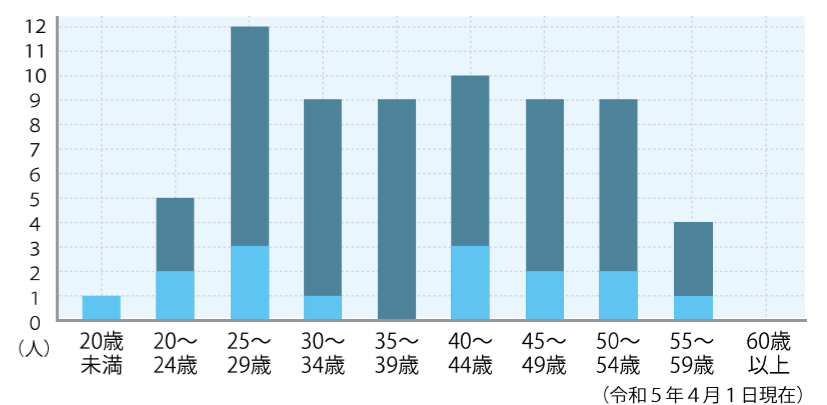
R4.4.2~R5.4.1	
退職者	4人
採用者	3人
差引計	▲1人

※1 町職員の定数は条例で上限を定め、その総数は110人となっています。
 ※2 職員数は一般職に属するものであり、地方公務員の身分を保有する休職者を含み、臨時及び非常勤職員を除いています。

●最近の一般職の職員数推移



●一般職職員の年齢構成



2 職員の人事評価の状況

地方公務員法の改正により、人事評価制度が導入され、本町においても実施規程を定め、平成28年度から取り組んでいます。

評価方法は、職務を遂行するに当たり発揮した能力が十分かを評価する「能力評価」と、業務目標の達成状況を評価する「業績評価」により実施しています。

10 職員の福祉及び利益の保護の状況

● 職員の福利厚生制度

現在、本町職員に適用されている共済制度は、地方公務員共済組合法により北海道市町村職員共済組合の制度を運用、実施しています。また、職員は一般財団法人北海道市町村職員福祉協会に加入し、福利厚生の充実を図っています。以下は、各団体の主な福利厚生制度です。

● 令和4年度健康診断の状況

種類	対象者	受診者	受診率
総合健診	45人	42人	93.3%
単独定期健診	26人	26人	100.0%
計	71人	68人	95.8%

※町長・副町長・教育長を含む

区分	事業種類	内容
共済組合	短期給付	■組合員やその家族の公務外の病気・ケガ・出産・死亡などに対して、必要な医療費やその他の不時の支出を助け、当面の生活を守るための事業
	長期給付	■組合員が退職したときの年金給付などの事業
	福祉事業	■組合員とその家族の福祉と健康の増進を図るための事業
福祉協会	医療給付事業	■退職会員等が自己負担として支払った医療費の給付など
	貸付事業	■一般資金、育英資金の貸付
	福利厚生事業	■入院一時金、出産祝金など

● 令和4年度公平委員会への措置要求等の状況

職員は、給与、勤務時間その他の勤務条件に関し、適正な措置が執られるよう要求することや、懲戒その他の意に反する不利益な処分を受けたときは、公平委員会（後志管内共同設置）に対し審査請求をすることができ、公平委員会は、これらの要求や処分が適正であるかを審査し、必要な場合は適正化確保のための措置を勧告することができる独立した機関です。

令和4年度の公平委員会に対する勤務条件に関する措置要求は0件、不利益処分に関する審査請求は1件、後志管内で申立てがあったことが報告されています。

仁木町の給料表の等級別職員数の公表

この公表は、地方公務員法第58条の3第2項の規定に基づき、年度当初の状況を取りまとめたものです。

■ 仁木町等級別職員数

● 行政職給料表

(令和5年4月1日現在)

等級	等級別基準職務表に規定する基準となる職務	合計		内 訳			
		人	%	職名	人	職名	人
1級	定型的な業務を行う職務	6	8.8	主事	5	保健師	1
2級	相当高度の知識又は経験を必要とする業務を行う職務	12	17.6	主事	8	保健師	2
				技師	1	栄養士	1
3級	係長又は主査の職務・主任の職務	20	29.5	主任	9	係長	11
4級	課長又は主幹の職務・困難な業務を処理する係長又は主査の職務	12	17.6	係長	10	主幹	2
5級	困難な業務を処理する課長又は主幹の職務	5	7.4	主幹	5		
6級	相当困難な業務を処理する課長の職務	13	19.1	課長	7	次長	1
				室長	1	事務局長	2
				参事	2		
合計		68	100.0				

以上のことに関して、お問い合わせ・ご意見などございましたら、下記までご照会ください。

●お問い合わせ先 総務課職員係 ☎32-2511

4 職員の勤務時間その他の勤務条件の状況

● 勤務時間状況 (令和5年4月1日現在)

1週間の勤務時間	勤務時間の割振り		
	始業	終業	休憩時間
38時間45分	8:30	17:15	12:00~13:00

※休憩時間は、職務の特殊性により、30分繰上げ、又は繰下げすることができます。

● 休暇等

年次有給休暇	■ 1暦年ごとに20日とし、20日を超えない範囲内の残日数を繰り越すことができる
病気休暇	■ 負傷又は疾病のための療養を要する場合は、最小限必要と思われる期間について与えられる
特別休暇(主なもの)	■ 夏季休暇：3日 ■ 産前・産後休暇：出産予定日の8週間前（多胎妊娠の場合は14週間前）の日から出産後8週間を経過するまでの期間 ■ 親族死亡・配偶者：10日 ・父母（血族）：7日 ・子（血族）：5日 ・祖父母（血族）：3日 ■ その他：規則に定める期間
介護休暇	■ 配偶者、父母、子、配偶者の父母などで、負傷、疾病又は老齢により日常生活を営むのに支障がある者（要介護者）の介護を行う場合、要介護者1人につき、3回を限度として、合計6月の範囲内で分割取得が可能（無給）
育児休業	■ 子が3歳に達するまでの期間（無給）

5 職員の休業に関する状況

● 育児休業等の取得状況

令和4年4月1日～令和5年3月31日

区分	取得人数
育児休業	1人
部分休業	0人

6 職員の分限及び懲戒処分の状況

分限処分とは、公務能率の維持を目的に職員に対してなされる処分であり、制裁的意味合いはありません。一方、懲戒処分とは、職員義務違反に対する道義的責任を問い、秩序維持を図る制裁的処分です。令和4年度の分限処分及び懲戒処分は下記のとおりです。

令和4年4月1日～令和5年3月31日

分限処分			懲戒処分			
免職	降任	休職	免職	停職	減給	戒告
0	0	0	0	0	0	0

7 職員の服務の状況

すべての職員は、「全体の奉仕者」として公共の利益のために勤務し、職務遂行に当たっては全力で奉仕しなければなりません。この服務の基本原則を忠実に実行するため、職員には様々な義務が課せられています。特に信用失墜行為の禁止、秘密を守る義務、政治的行為の制限や争議行為等の禁止規定に違反した場合は、懲戒処分の対象になります。

8 職員の退職管理の状況

地方公務員法の一部改正に伴い、仁木町職員の退職管理に関する規則（平成28年規則第31号）を定め、必要な措置を講じています。

9 職員の研修の状況

● 令和4年度研修内容

研修機関名	研修内容	修了者数
北海道市町村職員研修センター	管理能力(管理職)研修他	16人
	法制研修(応用・基礎)	9人
	新規採用職員基礎研修	2人
	初級(2年目)研修	4人
後志町村会	中級(5年目)研修	1人
	新規採用職員研修	1人
後志16町村広域連携	新規採用職員研修	1人



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。



協力隊・現隊員とOBがワインを醸造 地産地消のワインを目指して

地域おこし協力隊の山口光市さん、三浦夕佳さんと、元隊員の福光賢治さんが、昨年秋に醸造を開始したワインの完成報告のため、7月19日に町長のもとへ表敬訪問されました。

このたびのワインづくりは、昨年、町内農家の方からぶどう購入の打診があったことを機に取組が始まったもので、3人は地元の人材が地元で買うことのできる「地産地消」のワイン販売を目指し、合同会社を設立して事業を展開。

現隊員の2人は、初の醸造作業となりましたが、山口隊員は「醸造作業は大変でしたが、初心者でも何とか作ることができたの



①左から山口隊員、福光さん、佐藤町長、三浦隊員②3人が手がけたワイン「ニキイスト・パッファロー・ベティアン・ロゼ2022」(左)と「ニキイスト・ポートランド・ベティアン・フラン2022」(右)。ベリーベリーファーム&ワイナリー仁木にて委託醸造された

で、事業の可能性が広がったと考えています。新しい展開を様々な角度から検討していきたい」とお話しされていました。

また、元隊員の福光さんは「事業として成功させたいのであれば、価格を高め設定したり、高級なホテルやレストラン等に売り込みをかけたりしますが、地元の人材が地元で購入できるワインというコンセプトを、これからも大切にしていきたい」と抱負を述べられ、三浦隊員も「仁木町の皆さまが地元産ワインに親しみを持ってもらえるきっかけとなれば」と町のワインツーリズム振興について語られていました。

訪問に当たり佐藤町長は「短期間で力を結集してワインづくりを実行されたことに敬意を表したい。これからも継続して事業展開していただければ」と3人の労をねぎらっていました。



ミニトマトの選果作業の様子



JA新おたるミニトマト集出荷施設 町産ミニトマト全国へ

今年も仁木町産ミニトマトの出荷が始まり、JA新おたるミニトマト集出荷施設には、連日真っ赤に熟したミニトマトが持ち込まれ、全国に向けて発送作業が続いています。

新おたる農業協同組合販売部の野呂巧部長は「今年の出荷量は、平年よりも若干多く推移しています。今後、高温の日が続くことも想定されるので、農家の皆さんと連携を密にしながら品質維持に努め、より多くの方に町自慢のミニトマトをご賞味いただけるよう取り組んでいきたい」とお話しされていました。



コンサドーレ × 仁木町 コンサの選手にさくらんぼを贈呈

7月24日、町は特産品PRの一環として、包括連携協定を締結している株式会社コンサドーレのサッカークラブチーム「北海道コンサドーレ札幌」の選手へ町産さくらんぼの贈呈を行いました。



①



②

①佐藤町長から選手の皆さんへさくらんぼを贈呈②元日本代表の小野伸二選手(左)と佐藤町長(右)

場である宮の沢白い恋人サッカー場(札幌市)において、練習終了後に佐藤町長から選手の皆さんへ直接町産さくらんぼ「南陽」を贈呈。佐藤町長が「更に上位を目指し頑張ってください」と伝えると、選手の皆さんは「期待に応えることができるよう精一杯頑張ります」と真剣な眼差しで述べられていました。

早速さくらんぼを口にしました選手の皆さんからは、「おいしい」、「とても甘い」といった声が聞かれ、大満足の様子でした。

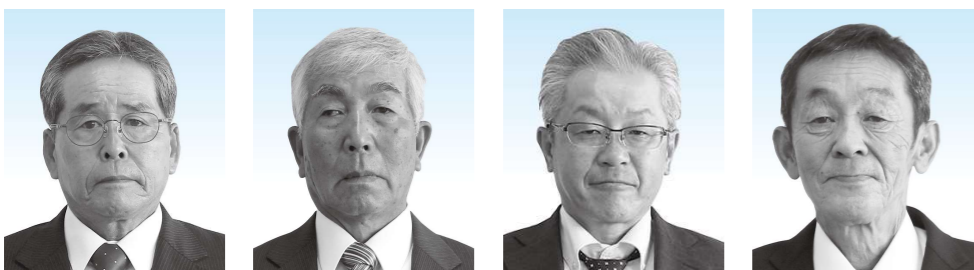


本町農業の更なる活性化を 新農業委員12名決まる

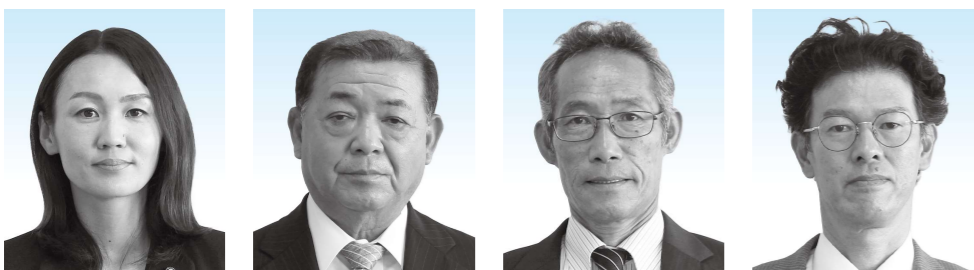
第1回農業委員会総会の開催に合わせ新農業委員の辞令交付式を行い、佐藤町長から新農業委員に辞令書を交付しました。

任命されたのは、新人2名を含む12名。佐藤町長は「本町農業の中核となる担い手の育成や担い手への農地利用集積、遊休農地の発

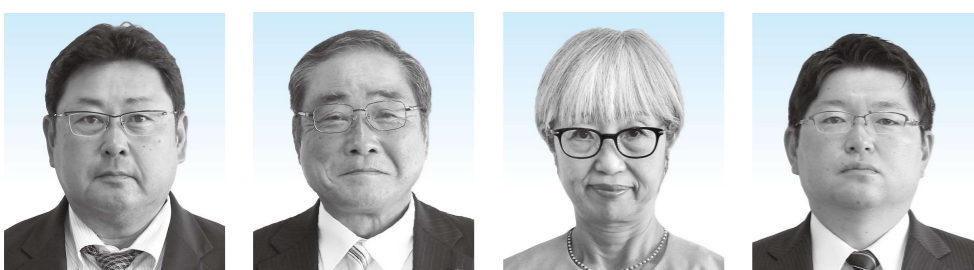
生防止・解消等、それぞれの活動を通じてご尽力願いたい」と期待を寄せました。その後の総会において新委員の選出が行われ、会長に木田憲一さん、会長職務代理者に渡辺貴志さんが選出されました。



坂東 義一さん (6期目/北町) 鶴田 壽廣さん (6期目/東町) 井内 敏也さん (3期目/旭台) 吉田 均さん (5期目/東町)



林 育美さん (2期目/東町) 中川 博喜さん (3期目/西町) 伊藤 浩一さん (2期目/砥の川) 齋藤 完さん (初/長沢)



木田 憲一さん (5期目/尾根内) 渡辺 貴志さん (5期目/然別) 喜井 裕子さん (3期目/南町) 吉田 茂樹さん (初/銀山)

*議席順

全力で一生涯に
球を追いかけろ！



高円宮賜杯第43回全日本学童軟式野球大会
マクドナルド・トーナメント南・北海道大会

6月24日から6月26日までの3日間、「小学生の甲子園」と称され全国の学童球児たちにとって憧れの舞台となる令和5年度高円宮賜杯第43回全日本学童軟式野球大会マクドナルド・トーナメントの南・北海道大会が共和町営野球場と仁木ふれあい遊トピア公園野球場で行われました。

北海道各地から14チームが参加した本大会は、北海道軟式野球連盟が主催となり、勝ち抜いた1チームが東京都「明治神宮野球場」で行われる夢の舞台に出場することができる大会で、協賛の日本マクドナルド株式会社は、子どもたちの心と体の健全な成長を願って、野球を頑張る少年少女を35年以上にわたってサポートしています。

地区予選では3位という結果でしたが、開催地推薦枠として出場した仁木野球スポーツ少年団は、古平町と合同チームを組み、6月24日に行われた1回戦で石狩市の緑苑台ファイターズJrと対戦。球児たちは全力で奮闘しましたが、惜しくも4対9で敗れました。

北海道の強豪と対戦することができた仁木野球スポーツ少年団の球児たちは、来年へ向けて一層の練習を積み重ね、勝ち進めるよう意気込みを語っていました。

さくらんぼを学校給食に

J A新おたる仁木サクランボ
出荷組合より贈呈

J A新おたる仁木サクランボ出荷組合（端王佐武組合長）から約18kgの仁木町産さくらんぼ「佐藤錦」を学校給食に贈呈していただきました！

仁木町産のさくらんぼ「佐藤錦」は、みずみずしくしつかりとした甘さが特徴で大変人気があり、地域の子ども達には是非味わってほしいと寄贈いただきました。



寄贈いただいたさくらんぼは、7月7日の学校給食として児童生徒に提供し、食べた子どもたちからは「甘くておいしい！」との感想が聞かれました。

各種大会結果

6月25日から後志各地で各種中学校体育大会の後志地区予選が行われ、以下、優秀な成績を収めた生徒が全道大会に出場します。

- 剣道大会（全道大会・稚内市）
男子個人戦 4位 深澤彰一郎（仁木中3年）
- 卓球大会（全道大会・八雲町）
男子シングルス 4位 菊地 悠太（仁木中3年）
- バドミントン大会（全道大会・北見市）
女子団体 優勝 仁木中学校
女子シングルス 準優勝 相田 愛美（仁木中3年）
女子ダブルス 準優勝 山下 楓夏・斉藤 季生
男子シングルス 3位 ペア（銀山中2年・1年）
小野 文慈（銀山中1年）

●第19回さくらんぼ杯パークゴルフ大会

- ・日にち 7月9日
- ・場所 ふれあい遊トピア公園パークゴルフ場
- ・女子部 準優勝 日野 悦子

子ども体験塾

仁木みらい塾第1回講座

子ども体験塾特別講座
講演会と小さな読み聞かせ

7月15日に、仁木みらい塾第1回講座・仁木町子ども体験塾特別講座「講演会と小さな読み聞かせ」が開催され、町内の会員57名と児童20名が参加しました。



第2回講座
色とりどりの花を生けました

当日は、絵本作家の皆さんをお迎えして、「夢の見たかった、叶えかた」と題した講演を行い、その後は自身の絵本3冊をプロジェクトターで投影し、映画のような読み聞かせを行いました。

イベント後のサイン会・写真撮影会では、たくさんのお客様・児童たちが列を作り、大盛況の下でイベントを締めくることができました。



7月8日に、子ども体験塾第2回講座として「子ども生け花教室」を開催し、17名の児童が参加しました。町内で活動するいけばな愛好会の会員に指導いただき、児童たちははさみがりを想像しながら花器に花を生けていきました。完成した生け花は、12日まで町民センター・図書室前で展示し、来館した人たちの目を楽しませてくれました。



次回は7月28日から全3回にわたる第3回講座「ごろんご教室」を予定しています。

やすらぎ大学

今年もみんなまで調理実習

7月26日、第3回講座

の「健康アドバイス・調理実習」を開催し9名の学生が出席しました。福祉課栄養士による健康アドバイスの後、同栄養士の指導のもと、たんぱく質の上手なとり方と題して、鶏肉のソテー、七和えごはん、デザートにフルーツと牛乳寒天を作りました。品数が多くても生徒たちはみんな協力し合いながら実習を行いました。

次回は8月28日にエスコンフィールド北海道を訪れる「社会見学」を予定しています。

温かい善意に感謝
申し上げます

7月6日、和田建設工業株式会社（和田哲也代表取締役社長）より、社会貢献活動として銀山中学校及び大江コミュニティセンターでグラウンド整備、区画線ライン引き及び草刈りをしていただきました。心温まるご厚意に深く感謝申し上げます。



左から和田社長、佐藤町長

創造

児童・生徒作品集

はじめてのぎんざんおんど

相澤芽依



うんどうかいで、ぎんざんおんどをおどったときのえをかきました。

がんばったところは、じぶんのかおです。えのぐでめつたのがたのしかったです。

夕日にてらされるさくら

山野井大海



学校の近くのさくらの木から想像した景色です。夕日にてらされてきれいなさくらを作るために、いろんな色を使いました。とちゅうでかわかして、後ろの風景をかく工夫をしました。



8月は「早寝早起き朝ごはん」運動の啓発強化期間です。子どもたちの夏休みを含むこの期間に、家族皆さんで「早寝早起き朝ごはん運動」に取り組み、子どもたちが毎日を元気に楽しく過ごし、健やかに成長していくための生活習慣を身に付けましょう！



マイナポイントのお申込み期限は 9月末まで!

お問い合わせ先
住民環境課住民係
☎32-2513

電子マネー等で利用できる、最大2万円分のマイナポイントの申込期限は、9月30日(土)までとなります。

また、マイナポイントお受け取りのための電子マネー等へのチャージや決済(5,000ポイント分)、健康保険証の利用登録(7,500ポイント分)、公金受取口座の登録(7,500ポイント分)につきましても、同様に9月30日までが期限となります。

2月末までにマイナンバーカードを申請された方は、マイナポイント付与の対象となりますので、ご希望の方はお申込みください。

お申込みにつきましては、スマートフォン等からお手続きいただけるほか、役場住民係窓口でも受け付けております(30日は土曜日のため、窓口での受付は29日午後5時15分まで)。お手続きの際は、マイナンバーカード、ご自分の名義の通帳又はキャッシュカード、保険証、マイナンバーカードに設定した4桁の数字の暗証番号をご用意ください。

期限の直前は申込サイトや窓口の混雑が予想されますので、余裕をもってお早めにお申込みいただきますようお願いいたします。



令和5年8月に農地パトロール (利用状況調査)を行います

お問い合わせ先
農業委員会事務局
☎32-3952

●目的

農業委員会では、①地域の農地利用の確認、②遊休農地の実態把握と発生防止・解消、③農地違反転用の発生防止・早期発見のため、町内全域の農地を対象に農地パトロールを実施します。

●根拠法令

農地法第30条第1項に基づき、農地の利用促進につながる情報収集を行う必要があります。

●遊休農地とは

現に耕作の目的に供されていないかつ、引き続き耕作の目的に供されないと見込まれる農地のことをい

います。

●農地所有者の皆さまへ

各地区の現況調査員(農業委員)が調査を行います。この際、やむを得ず、農地内に立ち入ることがありますが、ご理解とご協力をお願いします。

●農地に関するお願い

遊休農地に限らず、農地は管理不足により、雑草・雑木が生い茂り、病害虫の温床となります。隣接農地や町民の生活環境に大きな影響を与えますので、草刈り・防除など適正管理をお願いいたします。



無料循環バス「仁木ワインバス」 運行のお知らせ

お問い合わせ先
産業課商工観光振興係
☎32-3951

今年もJR仁木駅から地域のワイナリー等を循環する「仁木ワインバス」を令和5年7月1日(土)より期間限定で運行しています。

また、ご乗車された方には仁木町イメージキャラクター「ニキボー®」のノベルティグッズが配布されるほか、各プレゼント企画もご用意していますので、この機会にぜひ、町内ワイナリーを巡りながら楽しいひとときをお過ごしください。

●運行期間 令和5年7月1日(土)から9月16日(土)まで(土日運行)

●運行時間 10:25発(第1便)をはじめ、1日5便運行

●運賃 無料(各ワイナリー等の飲食代は自己負担となります)

※天候や道路状況により、バスの運行ルートが変更となる場合があります。

※詳細は(一社)仁木町観光協会(Tel: 32-2711)までお問い合わせください。

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。



北海道シェイクアウト(一斉防災訓練) の実施について

お問い合わせ先
企画課情報防災係
☎32-3953

大地震の揺れから身を守るため、北海道では9月1日の「防災の日」に合わせ、一般参加型の防災訓練「北海道シェイクアウト」を実施します。「北海道シェイクアウト」は職場でも家庭でも手軽に参加できる一斉防災訓練です。

今年度、仁木町では「北海道シェイクアウト」に参加するため、屋外スピーカーとご自宅にある防災行政無線戸別受信機から、訓練放送を流します。

放送が流れましたら、各人がその場で概ね1分程度「①まず低く(DROP)」「②頭を守り(COVER)」「③動かない(HOLD-ON)」の行動を取ってください。

参加は必須ではありませんが、防災意識の向上と地震に対する基本行動の確認のため道民が一体となった訓練ですので、是非ご参加をお願いします。

1 訓練実施日時

令和5年9月1日(金) 午前10時から

2 訓練内容

- (1) 屋外スピーカーとご自宅にある防災行政無線戸別受信機から、シェイクアウト開始放送及び緊急地震速報が流れます。
- (2) 緊急地震速報が流れたら以下の行動をとってください。

①まず低く(DROP)

じょうぶな机の下など安全な場所に避難する

②頭を守り(COVER)

カバンなどで頭を保護する

③動かない(HOLD-ON)

あわてて外へ飛び出さない



「北海道シェイクアウト」
参加申込みサイト

3 参加方法

北海道では、参加者の集計を行っていますので、「北海道シェイクアウト公式サイト」からお申込みのご協力をお願いします。町への参加の報告は不要です。



蜂の駆除について

お問い合わせ先
住民環境課環境衛生係
☎32-2513

これからの季節は、例年スズメバチの活動が活発になり、住宅や立木等に巣作りを行うようになります。

町では、スズメバチの駆除のために必要な、蜂駆除用防護服の貸出しを行っています。貸出申請は、役場住民環境課環境衛生係をお願いします。

なお、貸出しするのは蜂防護服のみで、殺虫剤やごみ袋などは駆除する方がご用意ください。

また、自力で駆除ができない場合は、業者に駆除を依頼されますようお願いいたします。

【蜂駆除業者】(有料となりますので料金の確認をお願いいたします)

1 (株)古垣建設 余市町入船町126番地 電話: 0135-22-5578

2 (株)北日本消毒 小樽市港町7番2号 電話: 0134-29-3143

北方領土復帰期成同盟後志地方本部
8月は北方領土返還要求運動強調月間です

しま 四島還せ！ 声出し合って 動く今

(令和4年度北方領土問題対策協会最優秀賞標語)

日本固有の領土である択捉島、国後島、色丹島、歯舞群島からなる北方四島返還は、道民はもとより国民の悲願です。道では、昭和41年から8月を「北方領土返還要求運動強調月間」として、重点的な返還要求運動を実施しています。

新たな地域おこし協力隊が就任しました！

令和5年7月1日付けで、新たに1名の地域おこし協力隊が就任しましたので、ご紹介します。



●地域振興員

くろ き けん じ ろう
黒 木 賢二郎 さん

仁木町のおいしい果物を使う機会があり、いつかこの場所でお菓子作りができれば、と考えるようになり、協力隊に参加しました。沢山のの人に愛されるケーキ屋をオープンしますので、末永くお付き合いください。

三浦夕佳 隊員
6月下旬に手稲駅で開催されたイベントに参加してきました。仁木町から新鮮なさくらんぼを持っていきまして、多くの方がお店へ寄ってくださり、すぐにさくらんぼが完売しました。ニキボーにも会えて楽しいイベントでした。

三浦夕佳 隊員

山田和史 隊員
この時期、農家さんのところにお邪魔して撮影をすることが増えます。7月はさくらんぼ、8月はプルーンです。それとともに、現在は定期的にワイナリーさんにお邪魔して、ブドウの成長とワイン作りに密着しています。

山田和史 隊員

福原豊之 観光協会事務局長
さくらんぼ狩りについての問い合わせを道内外から毎日いただいております。観光協会ではホームページやテレビ、ラジオを活用して広くPRに努めております。今年も各農園さんとも順調に育っており、多くの方に楽しんでいただけたら幸いです。

福原豊之 観光協会事務局長

山口光市 隊員
いよいよさくらんぼの季節がやってきました。私の研修先のさくらんぼも真っ赤な実をつけてきました。早朝から毎日収穫選果、出荷と二連の流れを経験させていただいております。

山口光市 隊員

地域おこし協力隊
今月の活動レポート
Activity Report

今年度より、「地域おこし協力隊コラム」を、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」にリニューアルしました。

月岡壮太 隊員
8/12(土)、旭台エリアにて野外ワインフェス(ワイリングウォークフェス)を初開催！ワイン生産者たちがお迎えする「ワインと食の感謝祭」。仁木産ワインが一堂に会するのは世界でここだけ！企画制作のお手伝いをしております！

月岡壮太 隊員

齊藤和世 隊員
研修先でもぶどうの花が咲き、あつという間に新梢が自分の背丈を超えました。ぶどうの品種によっても個性があり、興味深いです。8月には久々のワイナリーマラニック開催で、スタッフとして参加できるのを楽しみにしています。

齊藤和世 隊員

中野隆介 隊員
6月17日はドメーヌアルビオーズ初の瓶詰めをお手伝い、25日は小樽で100人バリエアを開催、26日の仁木食材ティナーも大盛況で終りました。8月のワイリングウォークフェスでも食事提供の予定です。お楽しみに！

中野隆介 隊員

山崎嘉大 隊員
7月15日にしりべし夏の食まつりに参加しました。6月29日に参加した手稲あいくるでのイベントに続き2回目の仁木町PRイベントへの参加でしたが、多くの方に仁木町をPRできたと思います！

山崎嘉大 隊員



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



北海道の「LP ガス利用者緊急支援事業」のお知らせ

お問い合わせ先
北海道LPガス補助センター
☎011-576-440

道では、LPガス料金上昇の影響を受けているLPガス利用者の皆様の負担軽減を図るため、LPガス販売事業者の方々が実施する料金値引きを支援することとしております。

本事業は、販売事業者からの申請に基づき支援する仕組みとしているため、LPガス利用者の皆様に支援が広く行き届くよう、販売事業者の方々には積極的に申請していただきますようお願いいたします。

申請受付期間は、令和5年6月26日から8月31日までです。

詳しくは、ホームページ(<https://hokkaidolpg-hojokin.jp>)をご覧ください。北海道LPガス補助金センター(電話0120-576-440(土日、祝日除く。))にお問い合わせください。

北海道経済産業局から仁木町の皆さまへ

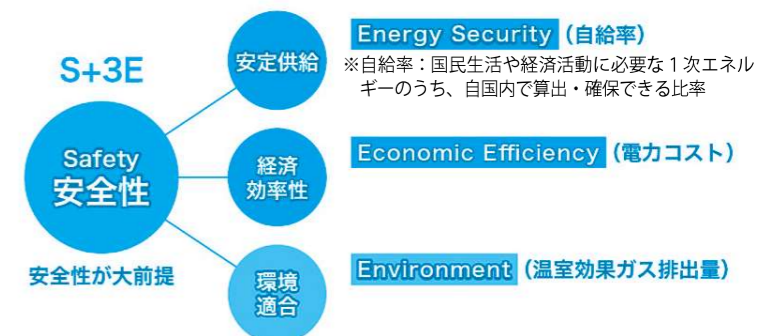
エネルギー政策に関するトピック
～再生可能エネルギーに関する方向性～

第1回

「仁木町再生可能エネルギービジョン(令和5年3月)」に基づき様々な取組を検討されている仁木町の皆さまに、国のエネルギー政策に関する情報をお届けします(全3回の予定です)。1回目は「国のエネルギー政策の柱と、再生可能エネルギーの位置付け(主力電源化)」を紹介します。

<エネルギー政策の基本方針>

日本は、国内で消費するエネルギーの大部分を、海外から輸入される石油・石炭・天然ガス(LNG)などの化石燃料に依存しています。そこで「S+3E(安全性+エネルギーの安定供給、経済効率性の向上、環境への適合)」という基本方針をもとに、エネルギーの安定供給と温室効果ガスの排出削減に貢献する『再生可能エネルギー』を今後の主力電源(電気をつくる方法)と位置付けています。



<もっと知りたい！エネルギー基本計画(再生可能エネルギー)>
再生可能エネルギーに関する方向性について、詳しくご紹介しています。詳細はこちらから。



伝くらしの伝言板

善意に感謝

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

●和田建設工業株式会社 様(余市町/和田哲也代表取締役社長)より▼銀山中学校のグラウンド整備・駐車場区画線設置及び大江コミュニティセンターのグラウンド整備▼地域貢献活動として

●旭イノベックス株式会社 様(札幌市/星野幹宏代表取締役)より▼果実とやすらぎの里公園木製遊具の塗装▼地域貢献活動として

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。



喜義 様
吉田 (88歳/北町)



昇 様
工藤 (88歳/北町)

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。

パークゴルフ場からのお知らせ シーズン券を販売しています

ふれあい遊トピア公園パークゴルフ場では、パークゴルフ場利用客の増加及び施設の活性化を図るため、今年からシーズン券の販売をしています。詳細につきましてはパークゴルフ場受付(3213977)までお問い合わせください。

●開設期間

4月20日(木)～10月31日(火) 8時～17時
※天候等の状況により開設期間が変更となる場合があります。

●料金

1シーズン 15,000円

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

・8月19日(土) 10:00～小樽営業所
・9月2日(土) 10:00～岩内営業所

●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

各開催場所で先着5名(予約制)

●ニセコバス(株)

0136(56) 8111

北海道建設部からのお知らせ

戸建て木造住宅を無料で耐震診断します

戸建て木造住宅を対象とした無料耐震診断窓口を後志振興局に設けていますので、ご自宅の耐震診断に活用してください。

なお、耐震診断申込書は北海道建設部住宅局建設指導課のホームページからダウンロードし、必要事項を記入の上、郵送又はFAXにて後志総合振興局あてに送付してください。対象住宅、診断方法等の詳細については、北海道建設部住宅局建設指導課のホームページをご参照ください。詳細につきましては、北海道後志総

合振興局建設指導課(0136(23)1373)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、航空学生、防衛大学校学生、防衛医科大学校医学科学生、防衛医科大学校看護学科学科学生、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、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



ご冥福をお祈りします

杉本 タケさん(95歳/北町)
渡辺 弓子さん(55歳/北町)
松本 實保子さん(77歳/银山町)
井内 好子さん(99歳/南町)
安達 ツルエさん(89歳/大江)

仁木町人事

●仁木町農業委員会事務局長(8月1日付け)
兼事務局長(産産課長) 浜野 崇
退職(7月31日付け)
●三沢世紀農業委員会事務局長

国民年金に関するお知らせ

お得な付加年金を存じですか?

付加年金とは、国民年金第1号被保険者(自営業者、学生等)が毎月の国民年金保険料に付加保険料(月々400円)を加えて納入すると、老齢基礎年金に付加年金が上乘せされて支給されるものです。付加年金の年金額は200円×付加保険料納付月数となります。

具体例として、10年間納付された場合、10年間で納付された額4万8千円(400円×12月×10年)に対し、加算される年金額は2万4千円(200円×12月×10年)が毎年支払われます。

付加保険料は申し出たいたいた月からお支払いしていただくことになり、納付書、口座振替、クレジットカード、電子(キャッシュレス)決済等で納めることができ、前納や口座振替による割引があります。

国民年金保険料前納制度のご案内(保険料の前払い)

口座振替には、当月分保険料

を当月末に振替納付することにより月々50円割引される早割制度や、現金納付よりも割引額が多い6か月前納・1年度前納・2年度前納もあり、大変お得です。

1年度前納・2年度前納の申込みについては2月末締め切りとなっておりますが、6か月前納の下期分(10月～3月)からの申込み締め切りは8月末となっております。

口座振替をご希望の方は、納付書又は年金手帳(基礎年金番号通知書)、通帳を持参の上、仁木町役場又は小樽年金事務所、口座振替を希望する金融機関へ申し出てください。

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。

●小樽年金事務所

0134(65) 5002

●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をご紹介します。今月は、見通しの悪い道路事故、ヒグマによる人身被害、還付金詐欺についてお話しします。

見通しの悪い道路の事故に注意!

本年6月、管内の住宅街の交差点で、小学生の運転する自転車と車が衝突する事故が発生しました。特に住宅街の生活道路は、見通しのきかない交差点が多く、交差点直近では十分に減速するか、停止して確認しないとお互いを確認できずに衝突してしまいます。事故を防止するためにも、交差点直近では標識の有無にかかわらず減速や停車して安全確認するとともに、スピードを落として走行しましょう。また、自転車はヘルメットを着用して命を守りましょう。



ヒグマによる人身被害の防止

- 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ことが大切です。



還付金詐欺が発生していますので注意してください!

道内において、役場職員や金融機関の職員をかたる者から「還付金を受け取る手続きをする書類を送っていますが届いてますか?」という電話があり、その後、ATMまで誘導されて現金をだまし取られるという特殊詐欺(還付金詐欺)が発生しています。「ATMでお金が戻る」は詐欺ですので注意してください。

仁木町内での事故発生状況

区分	件数	死者	負傷者
7月発生件数	1件	0人	1人
R5年累計	1件	0人	1人

740日 交通事故死ゼロの日
R.3.7.21~R.5.7.31

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

8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

- 10(木) ● 広報『仁木』8月号発行 **問** 総務課 ☎ 32-2511
- 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
- 子ども体験塾第3回講座「どろんこ教室」(作品渡し) **会** 町民センター/10:00~ **問** 教育委員会 ☎ 32-3621 ※対象者のみ
- 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
- 11(金) 山の日 **+** 田中内科医院 ☎ 22-6125 **🚒** 関組 ☎ 22-4782
- 12(土) ● 夏祭り **会** 仁木駅前駐車場/13:00~ **問** 仁木夏祭り実行委員会 ☎ 090-9433-9011
- ワイリングウォークフェスNIKI2023 **会** 旭台地区/10:00~ **問** ワイリングウォークフェスNIKI実行委員会 ☎ 32-3801 ※対象者のみ(チケット完売) **🚒** 北悠建設 ☎ 32-3101
- 13(日) **+** 中島内科 ☎ 22-3866 **🚒** 高橋配管設備 ☎ 22-5571
- 14(月) **🚒** 堀川管工設備工業 ☎ 23-3032
- 15(火) **+** 勤医協余市診療所 ☎ 22-2861 **🚒** 山地設備 ☎ 090-3118-4433
- 16(水)
- 17(木) ● 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
- 18(金)
- 19(土) ● 仁木フルーツ&ワインマラニック2023 **会** 仁木地区/10:00~ **問** 仁木町フルーツ&ワインマラニック実行委員会 ☎ 32-2711 **🚒** 藤田設備 ☎ 080-3268-0706
- 20(日) **+** 勝田内科皮フ科クリニック ☎ 22-3843 **🚒** 長内水道配管 ☎ 32-2105
- 21(月)
- 22(火)
- 23(水) ● 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
- 24(木) ● 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
- 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3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
- 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
- 第2回仁木町農業委員会総会 **会** 委員会室/11:00~
- 26(土) **🚒** Niki配管設備 ☎ 32-2647
- 27(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 **+** 小嶋内科 ☎ 22-2245 **🚒** 関組 ☎ 22-4782

8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

- 28(月) ● 第4回仁木町やすらぎ大学「社会見学」 **会** エスコンフィールド北海道/9:00~ **問** 教育委員会 ☎ 32-3621 ※対象者のみ
- 29(火)
- 30(水)
- 31(木)
- 1(金)
- 2(土) **🚒** 北悠建設 ☎ 32-3101
- 3(日) **+** 林病院 ☎ 22-5188 **🚒** 高橋配管設備 ☎ 22-5571
- 4(月)
- 5(火)
- 6(水)
- 7(木) ● 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
- 8(金)
- 9(土) **🚒** 堀川管工設備工業 ☎ 23-3032
- 10(日) **+** 池田内科クリニック ☎ 23-8811 **🚒** 山地設備 ☎ 090-3118-4433
- 11(月)
- 12(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
- 13(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
- 14(木) ● 広報『仁木』9月号発行 **問** 総務課 ☎ 32-2511
- 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
- 15(金)
- 16(土) **🚒** 藤田設備 ☎ 080-3268-0706
- 17(日) **+** 黒川町整形外科クリニック ☎ 22-2447 **🚒** 長内水道配管 ☎ 32-2105

9月

📷 今月の表紙



写真は、にき保育園での水遊びの様子。撮影した日は気温が30度を越える真夏日で、子どもたちはプールに入り水をかけ合いながら、涼しげに楽しんでいます。さて話は変わり、先月は仁木町議会議員選挙が執行され、仁木町のこれからの担う9名の新議員が決まりました。来月号の特集では、選挙結果等について、お知らせします。(撮影場所/仁木地区)



● 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

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。

特集 まちの話題 教育委員会たより 町からのお知らせ 協力隊今月の活動レポート くらしの伝言板 まちのカレンダー

野菜をなぜ食べないと

いけないの？



たにぐち え
谷口 ふく恵

福祉課保健係 栄養士

野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維せんいなど健康維持のために大切な栄養素が豊富に含まれており、生活習慣病や肥満の予防にも役立ちます。

厚生労働省が総合的な健康対策として策定した『健康日本21』では、野菜の目標摂取量が「1日350g以上」、そのうち緑黄色野菜を「120g以上」と定められています。

これは、成人約3万2千人の食生活を分析したところ、野菜は、抗酸化ビタミン、食物繊維、カリウム、カルシウムなどの補給源として、重要な役割を担っていることが判明し、これらの機能性成分を補うための野菜量を逆算したことから、算出されたものです。令和元年度国民健康栄養調査では、1日の野菜摂取量の平均が男性288.3g、女性273.6gと、1日約70gの野菜が不足していることがわかりました。

1日350g以上の野菜をとるためには、生野菜も良いですが、加熱調理することで

たくさん野菜をとることができたり、栄養素の吸収を高め、効率よく食べることができま

す。左記に、効率の良い野菜のとり方について紹介させていただきます。

●上手に野菜の栄養素を体内に取り入れるコツ！

動物や植物の細胞は、細胞膜に覆われています。動物は細胞膜だけです、植物は細胞膜の周りを更に細胞壁が覆っています。人間は、この細胞壁を構成するセルロースを分解する消化酵素を持っていないため、野菜に含まれている有効なビタミンやミネラルなどの成分は、噛む程度では十分に吸収されず、体外に排泄されてしまいます。この細胞壁を壊すこと（加熱・刻む等）で栄養素の吸収率が高まります。また、加熱等で量が減ることによりたくさん野菜をとることができま

①刻む 細かく刻むことで、細胞壁が破壊され、栄養素が吸収されやすくなります。粗

みじん切りやミキサーなどで細かくしてジュースやスープなどにするとよいでしょう。

②加熱する 脂溶性ビタミン

のβ・カロテン、ビタミンD・E・Kは水に溶けにくく加熱調理でも壊れにくい栄養素であるため、茹でる、煮るに適しています。油に溶けやすいので、炒めものなどで油と一緒にとると、吸収率が高まります。

また、水溶性であるビタミンCは水にとけやすく、加熱調理でも壊れてしまう栄養素であるため注意が必要です。

水で洗うと栄養素が逃げやすいため、短時間でサッと洗

いましょう。茹でるよりも、生野菜でとることをお勧めします。また、蒸したり炒めたり、スープにしてとるみをつけると、栄養が溶け出た水分ごと食べることができます。

●最後に

野菜は、量をたくさんとってもカロリーが低いので、食事の最初に食べることで食べ過ぎを抑え、肥満予防になります。また、意識しないと、つい不足がちになってしまいうため、野菜のメニューを1品増やしたり、調理を工夫するなどして、たくさん食べる習慣を身につけましょう。

鶏肉と野菜の簡単スープ煮

- 材料（4人分）
- ・鶏もも肉 1枚
- ・にんじん 1本
- ・じゃが芋 2個
- ・キャベツ 1/2玉
- ・たまねぎ 1個
- ・ベーコン 2枚
- ・コンソメ 3個
- ・水 1.5ℓ
- ・こしょう 適宜
- ・塩 少々



簡単に野菜をたくさん摂ることができます！

- 一口大に切った鶏肉と、塩一つまみをポリ袋に入れ、よくもんでおく。
 - にんじん、じゃが芋は皮をむき、一口大に切り、水にさらす。
 - キャベツ、たまねぎは、大きめのくし形に切る。
 - ベーコンは、2～3cm幅に切る。
 - 大きめの鍋に、②～④の野菜と水を入れ火にかける。
 - 沸騰したら、①とコンソメを加え、再び沸騰したら、弱火にし20～30分煮る。
 - 野菜が軟らかくなったなら、コショウをふり出ま上がり！
- ♪大根、ブロッコリーなど季節の野菜を入れても美味しいですよ♪