

# 広報仁木10

北海道仁木町広報紙／令和6年10月10日発行 通算839号

令和6年  
2024

特集

仁木フルーツ&ワインマラニック2024開催



# 仁木フルーツ&ワインマラニック2024

# 開催



## 町内が笑顔あふれる一日に

9月7日、仁木フルーツ&ワインマラニック2024が開催され、町内外から411名の方が参加されました。

マラニックとは「マラソン」と「ピクニック」を合わせた造語で、時間を競うマラソンとは違い、自分のペースで好きなときに走ったり歩いたりしながら楽しむことができるスポーツです。

4回目の開催となった同大会は、町内ワイナリーを結ぶ11kmと21kmのコースを設定。ランナーの休憩所となる各エイドステーションでは、ぶどう、ブルーン、ミニトマトなどの農産物や、町産のワイン、ジュースが提供されたほか、ゴール地点である役場庁舎敷地内ではジンギスカンコーナーやキッチングターが並び、参加者の皆さまはたくさんの味覚を堪能しながらイベントを楽しんでいた様子で、「ワインやフルーツがとても美味しかった」「また来年も来ます!」といった声も聞かれました。

また、大会運営に当たつては、観光

協会、JA新おたる、商工会、銀山地区総合型地域スポーツクラブ等の町内団体に加えて、日本航空、全日空、日本旅行、レッドホースコーヒー・ボレーシヨン、陸上自衛隊真駒内駐屯地など、多くの企業・団体の方々にボランティア

も開会式で「今大会ではたくさんの方々にスタッフとして大会をサポートいただき、大会の実行委員長である佐藤町長も開会式で「今大会ではたくさんの方々にスタッフとしてお手伝いいただいています。心からお礼申し上げたい」と述べていました。

ボランティアスタッフとして参加されたレッドホースコーヒーポレーションの松浦さんは「エイドで町の事業者さんのお手伝いができる嬉しく思うとともに、私たちも参加者の方と一緒になつて楽しむことができました。来年もお手伝いさせていただきたいです」と笑顔でお話していました。

多くの方の協力で大成功に終わったマラニック。町内にたくさんの笑顔があふれる特別な一日となりました。

- ① マラニックがスタート。子どもたちがランナーに「がんばれー！」と大きな声で声援を送る
- ② 街並みやワイン畑を見渡しながら楽しく散策
- ③④エイドで提供された今が旬のブルーンやぶどう。そのほかにも様々な仁木町の味覚が提供される
- ⑤ 11kmの部では7種類、21kmの部では9種類のワインが提供され、参加者の舌を楽しませた
- ⑥ 当日は30度近くまで気温が上昇。エイドでアイスクリームが配られ参加者も笑顔に
- ⑦ ⑧ これだけ多くの方が一齊に、町内を走ったり歩いたりする光景は、年に一度のこのマラニックだけ！
- ⑨⑩ゴールの様子。充実感に満ちあふれる
- ⑪ 佐藤町長も11kmの部を参加者と一緒に並走。完走し笑顔でゴール



町内各神社で例大祭

## 五穀豊穣の秋を祝い悪疫退散を祈願

9月初旬から中旬にかけて、町内では各神社の例大祭が執り行われました。

9月8日に行われた大江神社例大祭では、神輿行列が同地区を車両で回ったほか、大江コミュニティセンターから大江神社までの間は、地域の方々が神輿を担いで練り歩き威勢よくご利益を振りました。

また、9月10日には女代神社例大祭が執り行われ、北海道大学の



① 大江神社例大祭の神輿行列。風光明媚な田園風景が広がる②女代神社例大祭の神輿行列。北大のサークル「いなかつペ」が銀山地区の方々や子どもたちと一緒に地域を練り歩く③仁木神社例大祭で神輿を担ぐ地域の皆さん。当日は他市町村からも担ぎ手が応援に来られ、威勢よくご利益を振りました。

サークル「いなかつペ」のメンバーが地域の子どもたちと一緒に神輿を担ぎ、銀山地域を練り歩いたほか、神社境内で露店も出店されなど大いに賑わいました。仁木神社例大祭では、9月18日の本祭に合わせて、地域の方や他市町村から応援に来られた担ぎ手の皆さんが神輿を担ぎ、五穀豊穣の秋を祝つて悪疫退散を祈願。神輿行列を一日見ようと沿道に出てくる方多くいました。



仁木町ワインセミナー  
産地化へ議論深める

9月3日、町民センターにおいて、仁木町ワインセミナーを開催しました。

ワインセミナーでは、信州大学特任教授の鹿取みゆきさんを講師に招き、「ワイン産地と地域産業」と題し、ワイン産地として有名な地域の事例を用いながら講演を行い、仁木町をワイン産地としてどのように発展させていくべきか議論を深めました。また、セミナーの後半では、講演いただいた内容をもとに参加者でグループワークを行い、仁木町をワイン産地としてただきました。また、セミナーの後半では、講演いただいた内容をもとに参加者でグループワークを行い、仁木町をワイン産地としてどのように発展させていくべきか議論を深めました。



グループワークの様子



## 北海道中央バスと「コラボ 町長がバスガイドで観光案内

9月26日、北海道中央バスが主催するバスツアー「町長がバスガイド!!」「仁木町編」が開催され、町外から27名の方が仁木町を訪れました。

同ツアーに参加された方は、トマトの収穫や稲刈りなどの農業体験を行ったほか、仁木神社やワイナリーなどを見学し、農村公園フルーツパークにきのビュッフェも堪能されるなど、とても満足されていました。

また、同ツアーでは、佐藤町長が直々にバスガイドを務め町内を

案内。「バスガイドは初めてですが、本日は私がセレクトした特別なスポットに皆さまをご案内します。今日1日、仁木町を満喫してください」と参加者に対し挨拶されていました。

同ツアーに札幌市から参加された工藤さんは「スーパーのトマトとの味の違いに驚くとともに、お日様にたっぷり当たって完熟したトマトに甘さが詰まつていて感動しました」と笑顔でお話しされていました。

9月14日から29日までの間、観光協会主催の「仁木町オータムフェア」が開催されました。同フェアは、町内14の観光農園等でお買い物又は果物狩りを行うと、2千円毎に1枚ガラポン抽選券が配布されるもので、賞品の町産シャインマスカット「ラ・ラ・シャイン」や町産ワイン、ジュースなどを狙い、各観光農園やガラポンの抽選会場である町観光管理センターは、連日多くの観光客で賑わいました。

## 仁木町オータムフェア ガラポンで一喜一憂

9月24日、交通安全推進委員会（佐藤聖一郎会長）主催の秋の「旗の波運動」が実施されました。開催に当たり、会長の佐藤町長は「これから季節は、早めのライト点灯や夜光反射材の着用等が

効果的。今後も交通安全運動の取り組みにご尽力願います」と挨拶。69名の参加者は、旧にき保育園前の国道5号沿いで旗を持ち、通行車両に安全運転を呼びかけました。



ガラポン抽選会の様子



笑顔でバスガイドを行う佐藤町長



旗の波運動の様子



笑顔でバスガイドを行う佐藤町長

9月24日、交通安全推進委員会（佐藤聖一郎会長）主催の秋の「旗の波運動」が実施されました。開催に当たり、会長の佐藤町長は「これから季節は、早めのライト点灯や夜光反射材の着用等が

効果的。今後も交通安全運動の取り組みにご尽力願います」と挨拶。69名の参加者は、旧にき保育園前の国道5号沿いで旗を持ち、通行車両に安全運転を呼びかけました。



旗の波運動の様子



笑顔でバスガイドを行う佐藤町長

9月24日、交通安全推進委員会（佐藤聖一郎会長）主催の秋の「旗の波運動」が実施されました。開催に当たり、会長の佐藤町長は「これから季節は、早めのライト点灯や夜光反射材の着用等が

効果的。今後も交通安全運動の取り組みにご尽力願います」と挨拶。69名の参加者は、旧にき保育園前の国道5号沿いで旗を持ち、通行車両に安全運転を呼びかけました。



旗の波運動の様子



笑顔でバスガイドを行う佐藤町長

9月24日、交通安全推進委員会（佐藤聖一郎会長）主催の秋の「旗の波運動」が実施されました。開催に当たり、会長の佐藤町長は「これから季節は、早めのライト点灯や夜光反射材の着用等が

効果的。今後も交通安全運動の取り組みにご尽力願います」と挨拶。69名の参加者は、旧にき保育園前の国道5号沿いで旗を持ち、通行車両に安全運転を呼びかけました。



旗の波運動の様子



笑顔でバスガイドを行う佐藤町長

9月24日、交通安全推進委員会（佐藤聖一郎会長）主催の秋の「旗の波運動」が実施されました。開催に当たり、会長の佐藤町長は「これから季節は、早めのライト点灯や夜光反射材の着用等が

効果的。今後も交通安全運動の取り組みにご尽力願います」と挨拶。69名の参加者は、旧にき保育園前の国道5号沿いで旗を持ち、通行車両に安全運転を呼びかけました。



旗の波運動の様子



笑顔でバスガイドを行う佐藤町長

9月24日、交通安全推進委員会（佐藤聖一郎会長）主催の秋の「旗の波運動」が実施されました。開催に当たり、会長の佐藤町長は「これから季節は、早めのライト点灯や夜光反射材の着用等が

効果的。今後も交通安全運動の取り組みにご尽力願います」と挨拶。69名の参加者は、旧にき保育園前の国道5号沿いで旗を持ち、通行車両に安全運転を呼びかけました。



旗の波運動の様子



笑顔でバスガイドを行う佐藤町長

9月24日、交通安全推進委員会（佐藤聖一郎会長）主催の秋の「旗の波運動」が実施されました。開催に当たり、会長の佐藤町長は「これから季節は、早めのライト点灯や夜光反射材の着用等が

効果的。今後も交通安全運動の取り組みにご尽力願います」と挨拶。69名の参加者は、旧にき保育園前の国道5号沿いで旗を持ち、通行車両に安全運転を呼びかけました。



旗の波運動の様子



笑顔でバスガイドを行う佐藤町長

9月24日、交通安全推進委員会（佐藤聖一郎会長）主催の秋の「旗の波運動」が実施されました。開催に当たり、会長の佐藤町長は「これから季節は、早めのライト点灯や夜光反射材の着用等が

効果的。今後も交通安全運動の取り組みにご尽力願います」と挨拶。69名の参加者は、旧にき保育園前の国道5号沿いで旗を持ち、通行車両に安全運転を呼びかけました。



旗の波運動の様子



笑顔でバスガイドを行う佐藤町長

9月24日、交通安全推進委員会（佐藤聖一郎会長）主催の秋の「旗の波運動」が実施されました。開催に当たり、会長の佐藤町長は「これから季節は、早めのライト点灯や夜光反射材の着用等が

効果的。今後も交通安全運動の取り組みにご尽力願います」と挨拶。69名の参加者は、旧にき保育園前の国道5号沿いで旗を持ち、通行車両に安全運転を呼びかけました。



旗の波運動の様子



笑顔でバスガイドを行う佐藤町長

9月24日、交通安全推進委員会（佐藤聖一郎会長）主催の秋の「旗の波運動」が実施されました。開催に当たり、会長の佐藤町長は「これから季節は、早めのライト点灯や夜光反射材の着用等が

効果的。今後も交通安全運動の取り組みにご尽力願います」と挨拶。69名の参加者は、旧にき保育園前の国道5号沿いで旗を持ち、通行車両に安全運転を呼びかけました。



旗の波運動の様子



笑顔でバスガイドを行う佐藤町長

9月24日、交通安全推進委員会（佐藤聖一郎会長）主催の秋の「旗の波運動」が実施されました。開催に当たり、会長の佐藤町長は「これから季節は、早めのライト点灯や夜光反射材の着用等が

効果的。今後も交通安全運動の取り組みにご尽力願います」と挨拶。69名の参加者は、旧にき保育園前の国道5号沿いで旗を持ち、通行車両に安全運転を呼びかけました。



旗の波運動の様子



笑顔でバスガイドを行う佐藤町長

9月24日、交通安全推進委員会（佐藤聖一郎会長）主催の秋の「旗の波運動」が実施されました。開催に当たり、会長の佐藤町長は「これから季節は、早めのライト点灯や夜光反射材の着用等が

効果的。今後も交通安全運動の取り組みにご尽力願います」と挨拶。69名の参加者は、旧にき保育園前の国道5号沿いで旗を持ち、通行車両に安全運転を呼びかけました。



旗の波運動の様子



笑顔でバスガイドを行う佐藤町長

9月24日、交通安全推進委員会（佐藤聖一郎会長）主催の秋の「旗の波運動」が実施されました。開催に当たり、会長の佐藤町長は「これから季節は、早めのライト点灯や夜光反射材の着用等が

効果的。今後も交通安全運動の取り組みにご尽力願います」と挨拶。69名の参加者は、旧にき保育園前の国道5号沿いで旗を持ち、通行車両に安全運転を呼びかけました。



旗の波運動の様子



笑顔でバスガイドを行う佐藤町長

9月24日、交通安全

## 「北海道歌旅座」による 「ザ・コンサート2024」

～仁木みらい塾第1回講座～



9月1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、北海道歌旅座さんを迎えて、コンサートを行っていただきました。

力強い歌声に会場全体が引き込まれ、素晴らしい演奏と



が披露された際は、盛り上がりが最高潮を迎え、まさに完璧なフィナーレとなりました。最初から最後まで会場が一體となり、非日常を味わうことができた素晴らしいコンサートとなりました。

バックライトやスマートを使用した演出は来場された方を魅了しました。また、アンコールの掛け声を受けて最後の曲が披露された際は、盛り上がりが最高潮を迎え、まさに完璧なフィナーレとなりました。最初から最後まで会場が一體となり、非日常を味わうことができた素晴らしいコンサートとなりました。

## やすらぎ大学

9月25日、第5回講座の「手芸を楽しむ」を開催し、6名の学生が参加しました。

今年も中村歩氏に講師指導をしていただき、羊毛フェルトを専用の針で刺しながら形成して、仁木町の風景を額縁の中に描き、個性豊かな作品を完成させました。

次回は第57回仁木町文化祭への出展に向け、10月18日に「作品を作る」を開催予定しています。

9月21日に、北海道職業能力開発協会から「ものづくりマイスター」と称される講師を招き、子ども体験塾第5回講座「ものづくり体験教室」を開催し、37名の児童が参加しました。

当団は、貴金属装身具製作を職業として働く「ものづくりマイスター」の指導のもと、真鍮ブレスレットの制作に取り組みました。金属を曲面に



するために使われる矢坊主を使用し、一生懸命真鍮に打ち込んでブレスレットを作成しました。

## 図書室通信

### ○選択の科学

著 シーナ・アイエンガー



仁木町民センター・図書室から、おすすめの本を紹介します。

人生は「選択」「偶然」「運命」の3つから成り立っています。この中で、自分の意思で「コントロールできるのは選択だけです。従って、人生をより良く生きようと思えば、選択の質を高めることが大切になります。本書は、その選択という行為について、20年以上に渡る実証実験を重ねて書かれた本です。是非一度手に取ってみてください。

### ○新刊図書配架のお知らせ

仁木町民センター・図書室には49冊、大江地区図書室には14冊、合計63冊の新刊図書を配架しました。

### 【新刊図書】

マルクス解体、子どもを人間としてみるとどうこと、電通マンばるぼろ日記、おきにいりのしろいドレスをきてレストランにいきました 他

## 各種大会結果

### ●2024年北海道卓球選手権大会カデットの部兼全日本予選会

・日程：9月14日	・場所：よつ葉アリーナ十勝
・	・男子シングルス
2回戦敗退 岩本	岩本（仁木中1年）
2回戦敗退 小関	小関（仁木中1年）
2回戦敗退 工藤	工藤（仁木中2年）
2回戦敗退 菱沼	菱沼（仁木中2年）
2回戦敗退 唐沢	唐沢（仁木中2年）
● 4年生以下女子ダブルス	（札幌市）
・日程：9月15日	・小学生バドミントン大会
・場所：北ガスアリーナ札幌46	（札幌市）
1回戦敗退 寺口優美虹	寺口優美虹（仁木小3年）
※パートナーは町外選手	

## 夏休みの思い出



### 夏休みの思い出



仁木小学校 6年  
中澤 友佑

夏休みに入り、僕は千葉の友達に会いに行きました。長い期間は遊べなかつたけど、久しぶりに友達に会えたことがうれしかったです。その後は徳島交流事業に行きました。3日間の中で様々なことを体験したので特に楽しかったことを2つ紹介します。1つ目は鳴門海峡に行つたことです。船に乗つて、うず潮を見ました。大きいうず潮は見れなかつたけど、小さいうず潮がたくさん見れました。船に乗っているときは風が気持ちよくてとても良かつた

いた。大きな行事が他にもありました。それは、Nコンです。今まで練習してきたことを本番にぶつけました。奨励賞だつたけど参加した8組の中で1番楽しく歌えました。友達ともたくさん遊びました。流しそうめんをしたり、花火をしたり、お祭りに行つたりしました。

様々な体験ができるて楽しいこともたくさんあつて最高の夏休みになりました。

## こども体験塾





## 65歳の方へ夜光反射材配布

問 交通安全推進委員会 32-2511

特集

まちの話題

教育委員会だより

町からのお知らせ

## 秋さけ密漁防止月間

問 後志総合振興局産業振興部水産課漁業管理係 0136-23-1394

本年も秋さけの来遊期を迎えてますが、この時期における密漁事犯は関係機関の努力にもかかわらず、依然として発生しているところです。

このため、北海道では9月1日～10月31までの2か月間を「秋さけ密漁防止月間」として、密漁の未然防止のための啓発活動を行うとともに、取締機関や民間団体などと連携しながら、巡回パトロールや指導取締りなどの活動を行っています。

秋さけ資源の保護と密漁の撲滅に向けた取組にご理解いただきとともに、密漁者を見つけた場合には余市警察署や後志総合振興局水産課、余市郡漁業協同組合に連絡するなどご協力をお願いします。

- 余市警察署  
0135-22-0110
- 後志総合振興局産業振興部水産課漁業管理係  
0136-23-1394
- 余市郡漁業協同組合  
0135-23-2131

協力隊今月の活動レポート

まちのカレンダー

くらしの伝言板

## 児童扶養手当

問 福祉課おもいやり係 32-2514

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34年4月～昭和35年3月生まれの方）
- 啓発資材 フェイスタオル、ナップサック、ベスト、リストバンドのいずれか1つ

児童扶養手当は、「ひとり親世帯」や「父または母に重度の障がいがある世帯」で、子どもを養育する方に支給されます。

手当を受ける資格があっても、請求手続をしないと受けることができません。

該当すると思われる方は、上記問い合わせ先までお早めに手続をしてください。

ただし、請求される方の所得等により、手当の一部または全部が支給されないことがあります。

## 地域全体で子どもたちを見守りましょう

問 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等の発生が後を絶ちません。[子どもの交通事故や犯罪被害などを減らすためには、地域全体で登下校中の子どもたちを見守ることが効果的です。一人ひとりが無理なく、できる範囲で実践することで、悲惨な事故が起きにくい環境を創ることができます。](#)

地域全体で子どもたちを守るためにも、ご協力のほどよろしくお願いします。

## 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。



## 公共施設のフリーWi-Fi

問 企画課地域イノベーション係 32-3953

一部の公共施設において、誰でも簡単にインターネットを利用できるよう、公衆無線Wi-Fi「Niki Town Free Wi-Fi」を整備しています。利用規約や注意事項をご確認の上、ご利用ください。

## ■利用できる施設

- ・役場庁舎
- ・市民センター
- ・保健センター
- ・大江コミュニティセンター
- ・大江へき地保育所

## ■利用可能時間

各施設の開館時間中

## ■注意事項

- ・公衆無線Wi-Fiは、通信の暗号化を行っていないので、悪意を持った人から通信内容を盗み見されるおそれがあります。IDやパスワード、クレジットカード番号等の入力を控えるなど、個人情報の取扱いにはご注意ください。
- ・利用ガイドは、各施設に設置しているほか、以下のURLからご確認いただけます。

<https://www.town.niki.hokkaido.jp/section/kikakuka/immd6j000006r4g.html>



## チャイルドシート購入助成事業

問 総務課広報交通係 32-2511

町では6歳未満のお子さんがいる保護者の皆さんに、チャイルドシート購入費の一部（購入費の1／2、上限1万円）を補助する事業を行っています。

## ●チャイルドシート助成金の申請方法

次の書類を持参の上、総務課窓口で申請してください。

- ①チャイルドシート購入時の領収書やレシート
- ②国土交通省認定形式指定マークが確認できるもの（チャイルドシートの取扱説明書など）
- ③助成金の交付を受けようとする方、チャイルドシートを使用するお子さんの身分を証明するもの（運転免許証、健康保険証、母子手帳など）
- ④振込先金融機関の口座がわかるもの

## 土地取引の届け出

問 企画課未来創生係 32-3953

土地の売買・賃借など、一定面積以上の土地取引に係る契約をした場合には、国土利用計画法の規定により、その土地が所在する市町村に届出が必要です。

## ●届出者

土地の権利を取得する方（買主など）

## ●届出の対象となる土地面積

契約する土地の面積がいずれかに該当

- ・市街化区域 2千m<sup>2</sup>以上
  - ・市街化区域以外の都市計画区域内 5千m<sup>2</sup>以上
  - ・都市計画区域外 1万m<sup>2</sup>以上
- ※個々の面積は小さくても、各土地の合計が上記の面積以上となる場合は対象となります。

## ●届出期限

契約締結日から2週間以内に、企画課未来創生係へ提出してください。

## ●罰則

届出をしないと法律で罰せられることがあります。

（6か月以内の懲役又は100万円以下の罰金）

## ●提出書類（各3部）

- ・土地売買等届出書
- ・土地売買等契約書の写し
- ・土地の位置を明らかにした縮尺5万分の1以上の地形図
- ・土地及びその付近の状況を明らかにした5千分の1以上の図面
- ・土地の形状を明らかにした図面
- ・委任状（代理人が届出する場合）



詳細・提出様式はこちらから



## 国民年金に関するお知らせ

### ●「令和7年分公的年金等の受給者の扶養親族等申告書」について

対象となる方には、日本年金機構から9月中旬より申告書様式が送付されています。日本年金機構への提出期限は令和6年10月31日(木)ですので、申告書の様式が送付されてきた方は、忘れずに提出してください。

#### ・対象となる方

老齢又は退職を支給事由としている年金の支給額が以下に該当する方です。

■65歳未満の方：108万円以上

■65歳以上の方：158万円以上

※上記の対象とならない方には、申請書は送付されません。

#### ●ご不明な点がある場合

扶養親族等申告書お問い合わせダイヤル又は役場住民環境課住民係までご照会ください。

05

#### 「扶養親族等申告書お問い合わせダイヤル」

・ナビダイヤル 0570-081-240

・050から始まる電話の場合 03-6837-9932

#### ・受付時間

月曜日 - 午前8:30～午後7:00

火～金曜日 - 午前8:30～午後5:15

第2土曜日 - 午前9:30～午後4:00

※土日、祝日(第2土曜日を除く)、12月29日～1月3日はご利用いただけません。

申告書に関する概要、記入方法、よくある質問(Q&A)等について、日本年金機構ホームページ(<https://www.nenkin.go.jp/>)に掲載されていますので、ご利用ください。

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

☎ 0134-65-5002

問 住民環境課住民係

☎ 32-2513

03

## 里親制度

諸事情により自分の家族と暮らせない子どもたちを、温かい愛情と正しい理解を持つた家庭環境の下で養育する制度です。

養育里親、専門里親、養子縁組里親、親族里親などがあります。

お子さんがいない方、子育てを終えた方、子育て中の方でも構いません。より詳しく知りたい方、登録を希望される方は、北海道中央児童相談所(011-631-0301)にお問い合わせください。



01

## 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んへ、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。

寺尾 京子 様(88歳／北町)

02

## お誕生おめでとうございます

北町の岡崎丞さん宅に、3人目のお子さん、心之丞ちゃんが誕生し、『仁木町出産祝金支給要綱』に基づき、出産祝金を贈らせていただきました。

岡崎さん、新しいご家族の誕生、誠におめでとうございます。

04  
戸籍の窓

#### ●こんにちは赤ちゃん

吉本 龍来 ちゃん(銀山)

#### ●ご冥福をお祈りします

池田利恵子 さん(66歳／長沢南)

藤田カネコ さん(81歳／北町)

安田 静男 さん(75歳／南町)

西川佐智子 さん(88歳／北町)



## 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に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ています。今月は、道路交通法の改正についてお話しします。

### 令和6年11月1日道路交通法改正！

自転車の危険な運転に新しく罰則が整備されました。

#### ●運転中のながらスマホ

スマートフォンなどを手で保持して、自転車に乗りながら通話する行為や画面を注視する行為が新たに禁止され、罰則の対象となりました。自転車で走行中にスマートフォンを使用すると片手運転で不安定となりバランスを崩しやすくなるほか、気を取られ安全確認がおろそかになり、転倒や事故を起こす原因になります。

#### ●酒気帯び運転及びほう助

自転車の酒気帯び運転のほか、酒類の提供や自転車への同乗・自転車の提供に対して新たに罰則が整備されました。

お酒を飲んだ状態で自転車を運転することはもとより、お酒を飲んだ人に自転車を提供したり、ましてやお酒を飲んでいる人が運転する自転車に同乗することは、重大な交通事故へ発展するおそれが非常に高い行為ですので、絶対にやめましょう。

重大事故を防ぐため、しっかりと交通ルールを守りましょう。





# まちのカレンダー

- まちの『どうしたらしいの?』は、以下の担当課までお問い合わせください。
- 戸籍、出生・死亡、ごみなどのお問い合わせは 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6年10月							令和6年11月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
29	30	1	2	3	4	5	27	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

●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月		11月											
10木	●広報『仁木』10月号発行 問 総務課 ☎ 32-2511	30水	●第16回仁木町農業委員会総会 会 委員会室／11:00～ 問 農業委員会 ☎ 32-3952										
11金	●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	31木	仁木町営住宅入居者募集申込締切日 問 建設課 ☎ 32-2516										
12土	■藤田設備 ☎ 080-3268-0706	1金											
13日	■林病院 ☎ 22-5188	2土	■山地設備 ☎ 090-3118-4433										
14月	■長内水道配管 ☎ 32-2105	3日	■よいち整形外科クリニック ☎ 48-5000										
15火	■スポーツの日	4月	■藤田設備 ☎ 080-3268-0706										
16水	■池田内科クリニック ☎ 23-8811	5火	■脳神経外科よいち汐風クリニック ☎ 21-5566										
17木	■Niki配管設備 ☎ 32-2647	6水	■長内水道配管 ☎ 32-2105										
18金		7木											
19土	■関組 ☎ 22-4782	8金	●出張リカバリー会 役場会議室2／13:15～15:15 問 福祉課 ☎ 32-2514 ※詳細は班回覧参照										
20日	■黒川町整形外科クリニック ☎ 22-2447	9土	●令和6年度仁木町敬老会 会 町民センター／10:30～12:00 問 福祉課 ☎ 32-2514										
21月	■内山設備 ☎ 23-2634	10日	●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										
22火	●札幌厚生病院特定健診・がん検診 会 新おたる農協本所／6:30～ 問 福祉課 ☎ 32-2514 ※予約制	11月	●Niki配管設備 ☎ 32-2647										
23水	●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	12火	■わたなべ内科医院 ☎ 22-3989										
24木	●第6回仁木町やすらぎ大学「作品をつくる」 会 町民センター／9:30～ 問 教育委員会 ☎ 32-3621 ※対象者のみ	13水	■関組 ☎ 22-4782										
25金	●札幌厚生病院特定健診・がん検診 会 銀山生活改善センター／7:00～ 問 福祉課 ☎ 32-2514 ※予約制	14木	●無料あんしん法律相談 会 保健センター／15:30～16:30 問 社会福祉協議会 ☎ 32-3959 ※予約制										
26土	●無料あんしん法律相談 会 保健センター／13:30～14:30 問 社会福祉協議会 ☎ 32-3959 ※予約制	15金	●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										
27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	16土	●広報『仁木』11月号発行 問 総務課 ☎ 32-2511										
28月	●第6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	17日	●内山設備 ☎ 23-2634										
29火	■高橋配管設備 ☎ 22-5571		●北郷耳鼻咽喉科医院 ☎ 23-5533										
	●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		●高橋配管設備 ☎ 22-5571										

10月	30水	●第16回仁木町農業委員会総会 会 委員会室／11:00～ 問 農業委員会 ☎ 32-3952
31木		仁木町営住宅入居者募集申込締切日 問 建設課 ☎ 32-2516
1金		
2土		■山地設備 ☎ 090-3118-4433
3日		■よいち整形外科クリニック ☎ 48-5000
4月		■藤田設備 ☎ 080-3268-0706
5火		■脳神経外科よいち汐風クリニック ☎ 21-5566
6水		■長内水道配管 ☎ 32-2105
7木		●出張リカバリー会 役場会議室2／13:15～15:15 問 福祉課 ☎ 32-2514 ※詳細は班回覧参照
8金		●令和6年度仁木町敬老会 会 町民センター／10:30～12:00 問 福祉課 ☎ 32-2514
9土		●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日		●Niki配管設備 ☎ 32-2647
11月		■わたなべ内科医院 ☎ 22-3989
12火		■関組 ☎ 22-4782
13水		●無料あんしん法律相談 会 保健センター／15:30～16:30 問 社会福祉協議会 ☎ 32-3959 ※予約制
14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
15金		●広報『仁木』11月号発行 問 総務課 ☎ 32-2511
16土		●内山設備 ☎ 23-2634
17日		●北郷耳鼻咽喉科医院 ☎ 23-5533



今月の表紙

写真は、仁木神社例大祭で華麗に舞う巫女の皆さん。例年巫女役は中学生が務めており、巫女のほか旗持ちなども子どもたちが務め、神輿行列に参加して地元のお祭を盛り上げました。また、仁木神社例大祭の翌日の後日祭では、松前神楽が披露され、にき保育園の園児たちも観覧。初めての神楽に、最初は怖がるような表情をしていましたが、お餅やお菓子がまかれると嬉しそうに拾い、笑顔が戻っていました。

（撮影場所／仁木地区）



写真は、仁木神社例大祭で華麗に舞う巫女の皆さん。例年巫女役は中学生が務めており、巫女のほか旗持ちなども子どもたちが務め、神輿行列に参加して地元のお祭を盛り上げました。また、仁木神社例大祭の翌日の後日祭では、松前神楽が披露され、にき保育園の園児たちも観覧。初めての神楽に、最初は怖がるような表情をしていましたが、お餅やお菓子がまかれると嬉しそうに拾い、笑顔が戻っていました。

（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

# 「スポーツの秋」に 運動量の目安を知ろう！

福祉課保健係 保健師

い うち る か  
井内 瑠香

夏の暑さも落ち着き、秋らしく過ごしやすい季節になつてきましたね。「〇〇の秋」と聞くと皆さんは何を連想しますか？読書、食欲、芸術など、秋は趣味に没頭するのにぴったりの季節といわれています。今回は「スポーツの秋」をテーマに、運動のメリットや推奨されている運動量を紹介します。

## ●運動のメリット

運動は、筋力の維持向上のほか、肥満や高血圧・糖尿病などの生活習慣病予防や抵抗力を高めるなどといった様々な身体的な効果だけではなく、認知症の予防や気分転換・ストレス解消といった精神的な効果もあります。

## ●1日の運動量の目安は？

### メツツとは？

皆さんは運動量の目安をご存知ですか？運動量の目安を考えるときに、「METS(メタボリックイクイヴァレンツ：メツツ)」という体を動かしたときの身体への負荷（身体活動の強さ）を表す指標を用います。メツツは座って安静にしている状態を「1」としたときと比較

して何倍のエネルギーを消費するかを示しています。歩行は3メツツで、エネルギー消費量 (kcal) は、メツツ × 時間 (h) × 体重 (kg) で推定することができます。

健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023（厚生労働省）で推奨されている運動量は、成人が歩行等の3メツツ以上の活動を1日に60分以上、息が弾み汗をかく程度以上の運動を週に60分以上で、高齢者は、歩行等の3メツツ以上の活動を1日に40分以上、有酸素運動・筋力トレーニング・バランス運動・柔軟運動など多要素な運動を週3日以上とされています。

運動量を計算してみてください。

メツツ表（健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023 より抜粋）

メツツ	運動の例	生活活動の例
1～		1.0：安静に座る 1.8：立位(会話・電話・読書)、皿洗い
2～	2.3：ストレッチング 2.5：ヨガ 2.8：座って行うラジオ体操	2.0：料理・洗濯 2.3：カーテニング、動物の世話
3～	3.0：ボウリング、バレー、バレーボール、社交ダンス 3.5：体操(家で、軽・中等度) 3.8：ヨガ(手引きカードを使って) 3.8：ほどほど(强度で行う筋トレ(腕立て伏せ・腹筋運動))	3.0：普通歩行 3.3：掃除機 3.5：階段を下りる、草むしり、風呂掃除
4～	4.0：卓球、ラジオ体操第1 4.2：水中歩行、ラジオ体操第2	4.0：自転車に乗る(=16km/時未満)、ゆっくり階段を上る 4.3：やや速歩、農作業
5～	5.0：野球、筋トレ(スクワット) 5.5：バドミントン	5.0：かなり速歩、動物と活発に遊ぶ 5.8：子どもと活発に遊ぶ
6～	6.0：バスケットボール 6.8：自転車エルゴメーター(90～100フィート)	6.0：スコップで雪かきをする
7～	7.0：ジョギング、サッカー 7.3：テニス(シングルス)、山を登る(約4.5～9.0kgの荷物を持って)	7.8：農作業(納屋の掃除)
8～	8.0：サイクリング(約20km/時) 8.3：ランニング(134m/分)、水泳(クロール、ふつうの速さ)	8.0：重い荷物の運搬 8.3：荷物を上の階へ運ぶ 8.8：速く階段を上る
9～		
10～	10.3：武道・武術(柔道、柔術、空手)	

運動習慣がない方や時間が

●最後に

り早く歩く、荷物を持って歩く、坂道を歩くなどによつてできる運動をみつけ、習慣化することができる。ご自身の体調に合わせて少しずつ始めていきましょう。また、持病がある方は、かかりつけ医の指示に従い運動してください。