

広報 仁木 12

北海道仁木町広報紙／令和6年12月5日発行 通算841号
令和6年
2024



特集

仁木町地域おこし協力隊 × 佐藤聖一郎町長

座談会2024

特集

仁木町地域おこし協力隊

佐藤聖一郎町長

座談会2024

今年の活動について教えてください

Question1



3年目
地域おこし協力隊
月岡壮太
つきおか そうた

自社オリジナルワインをリリース

知識や経験が何もなかつたワ
インの世界に飛び込みましたが、
昨年度に自社オリジナルのワイ
ンをリリースできました。



2年目
地域おこし協力隊
齊藤和世
さいとう かずよ

ブドウ栽培・ワイン醸造を日々勉強中

私は、レストランとワイナリーの開設に向けて、ブドウ栽培・ワイン醸造の勉強をしていました。今年は1年を通して流れが分かり、見通しがつくようになりました。



2年目
地域おこし協力隊
小林久志
こばやし ひさし

町内イベントなどを運営サポート

また、今年は各種研修などへの参加により、新たな知識も習得できましたと感じています。基本的に同じワイナリーで3年間研修をさせていただく予定ですが、今年から他のワイナリーにも伺い、学んでいるところです。



2年目
地域おこし協力隊
中野隆介
なかの りょうすけ

飲食店をオープンしワインアンバサダーも

料理に関する活動を行っており、今年の8月1日には、北町

に自分の店をオープンさせることができました。また、ご縁がありスペインのアンバサダーに任命していただき、日本でおそらく2人しかいません。仁木町とバスケットのワインを使いながら、料理とペアリングしていきたいと思っています。

名で子ども食堂を開催しています。これまで12回開催し、延べ250人の子どもたちが参加しています。参加する子どもたちが固定化しているのが課題ですが、新規を増やすと運営的に厳しくなるため、難しい問題であると感じています。



1年目
地域おこし協力隊
菅原康晃
すがわら やすあき

町内に飲食店と子ども食堂を開店

6月から駅前通りに「仁木食堂」をオープンさせていただきました。また、8月からは毎週金曜日に、「仁木げんき食堂」というイベントなどの運営サポートを行っています。少しではありますが、お役に立てたと感じているところです。



1年目
地域おこし協力隊
深見俊介
ふかみ しゅんすけ

放課後学習教室を運営

放課後の学習教室「寺子屋

Study」を行つております。各小学校のサポートにも入っています。約半年ほど経ちましたが、徐々に子どもとの関係は、深まつてきていると感じています。

母国ボリビアの民俗ライブを開催



1年目
地域おこし協力隊
川上あゆ
かわかみ あゆ

得意なネイルで地域を盛り上げる

町内ワイナリーで研修をしています。今年は、剪定から収穫まで一通りの流れを学ぶことができました。また、今年は母国であるボリビアの民俗ライブも行うことができたので、これからスペイン語講座やボリビア料理なども行いたいと考えています。

私は観光振興員として、観光幅広い分野で観光振興

1年目
地域おこし協力隊
福重めぐみ
ふくしげ めぐみ

私は観光振興員として、観光

で掲載し、仁木町の観光を盛り上げていけたらと思っていました。また、私はワインづくりもしたくて移住してきたので、今年は、町内ワイナリーへお手伝いに行かせていただきました。今は、観光協会の会員様など、人をSNSや観光協会のHPで紹介できる

協会で活動しています。1年目は観光協会のお仕事がスムーズに進むように、仕事を覚えていくことを考えて活動してきました。また、私はワインづくりもし始めた。私は、町内ワイナリーへお手伝いに行かせていただきました。今は、観光協会の会員様など、人をSNSや観光協会のHPで紹介できる

服部隊員 新しくサツマイモ栽培が始まり干し芋づくりにも取り組んでみようとか、あるいは高齢の方とつながりをもてるような会が開催できるよう社会福祉協議会と現在調整しているところを考えて活動してきました。また、地域の方と触れ合うことを目的に消防団員になつたばかり活動を広げていきたいと

今年のさくらんぼフェスティバルでお子さまを対象にした無料のネイル体験なども開催させていただきました。また、地域の方と触れ合うことを目的に消防団員になつたばかり活動を広げていきたいと

町の価値づくりと隊員の課題は 地域の方と対話し共に考える

Question2



仁木町長
佐藤聖一郎
さとう せいいちろう

今年の活動を聞いて

この限られた期間の中で、それぞれ皆さん自分の可能性やつながりを自ら率先して動いていらっしゃることをお聞きして非常に嬉しく、また、頼もしく感

じています。先日町外のある会合に参加したところ、町外の方から仁木町の協力隊員の活動について様々な評価をいただき、大変嬉しくなりました。皆さんの活動は、まだ具体的なものになつていないうちに、あなたの活動について様々な評価をいただき、大変嬉しくなりました。仁木町のこれから新しい動きを起こすきっかけづくりを期待しているところです。

地域の方と対話し共に考える

ネイルで認知症予防

農家の方から、ネイルは認知症の予防にもつながるというデータもあるので、仁木町のご高齢の方とも関わりを持つつ、仁木町に定住できるような形で検討を進めています。

さらに、爪のケアやカラーリングは認知症の予防にもつながるというデータもあるので、仁木町のご高齢の方ともお話しを一緒に考えていくことがあります。また、地域の方と色々なお話を聞いていますので、そういうことに対する対策をどういったことができるか、今回の計画策定の中でも、地域の方と一緒に考えたいです。

子ども体験塾

自分の体力を試してみよう！～体力測定会

11月16日に、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「自分の体力を試してみよう！」～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27人を含む56人が参加しました。

北翔大学生涯スポーツ学部スポーツ教育学科の渡部峻講師を招き、体力測定前に立幅跳びの動画を撮影し、プロス

ポーツ選手も使用するプログラムで体の動きを解析し、遠くに飛ぶための力を入れる部位等を教えていただきました。体力測定の種目は、立幅跳び、長座体前屈、上体起こし、反復横跳びの4種目を2回行い、1回目の記録後に渡部講師から各種目の記録を伸ばす「ツ」を学び、2回目に取り組んだ結果、多くの子どもたちが記録を伸ばすことができました。



元気よく反復横跳びを行う児童たち

やすらぎ大学



10月23日に、第6回講座の「作品を作る」を開催し、7名の学生が参加しました。第57回仁木町文化祭作品展示会に出展するため、塗り絵2点を作成しました。大きな模造紙に印刷した下絵を4分割し、4グループに分かれ色鉛筆やペンで色鮮やかに塗り、最後に4つの作品を組み合わせてひとつの大好きな作品に仕上げました。

図書室通信

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。

「星を編む」 著 広良 ゆう



「星を編む」は、漫画原作者・作家となった権を担当した編集者二人が繋いだもので、才能という名の

星を輝かせるために、魂を燃やす編集者たちの物語です。また、「汝、星のごとく」のスピノフストーリーであり、瀬戸内の島で出会った権と暁海、二人を支える教師・北原の秘められた過去、北原が病院で出会った女子高生・明日見奈々が抱えていた問題などが描かれます。「汝、星のごとく」で謎だった部分が解き明かされていくので、本書とどちらも読んだ方が楽しめます。どちらの本も図書室にありますのでぜひ手に取ってみてください。

各種大会結果・表彰

● 後志中学校新人バドミントン大会	場所：余市町総合体育館
日程：11月2日・3日	
【男子団体戦】	
・優勝 仁木中学校	
【女子個人戦シングルス】	
・優勝 東野和菜（仁木中1年）	
・準優勝 相田萌絵（仁木中2年）	
※11月24日開催の代表決定戦で勝利し全道大会に進出	
日程：1月9日	
場所：リクルートスタッフイング リック＆スー旭川体育館	
● 2024年度第52回後志少年少女（中学新人）卓球大会	
日程：11月9日	
場所：蘭越町総合体育館	
【男子団体戦】	
・3位 仁木中学校・積丹町立 美国中学校合同	
【女子団体戦】	
・準優勝 仁木中学校・積丹町立 美国中学校合同	
● 2024年度後志小学生バドミントン大会	
日程：11月10日	



「ラ・ラ・シャイン」を学校給食に！



仁木中学校 2年
渡邊 茉帆

学校給食の食材として11月1日（金）に新おたる農業協同組合仁木果樹生産組合ハウスぶどう部会（坂東弘一一部会長）から仁木町産シャインマスカット『ラ・ラ・シャイン』を25kg寄贈いただきました。心温まる善意に感謝申し上げます。



「モアイは語る」を読んで



仁木中学校 2年
渡邊 茉帆

「今あるこの有限の資源をできるだけ効率よく、長期にわたって利用する方策を考えなければならない」と言う筆者の主張について、私は大きく賛同する。

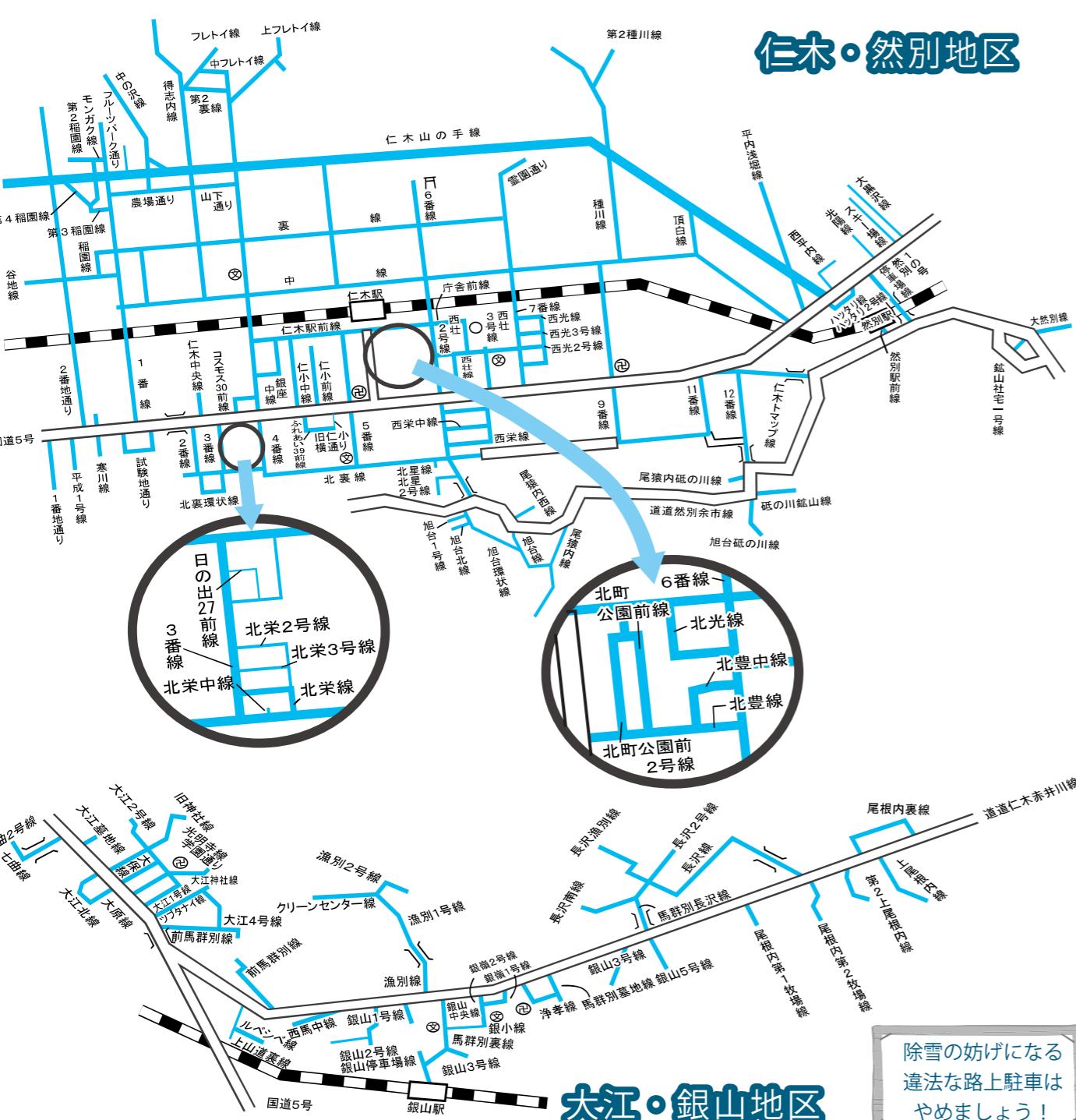


しかし、筆者は本文の中で根拠として人口爆発が原因だと考えているが、私は、人口爆発の他に地球の環境的な問題、地球温暖化もイースター島と同じように文明が崩壊する原因であると考えた。

今、アフリカ大陸のサハラ砂漠では、地球温暖化による

乾燥化や干ばつなどの影響にできることで、作物も育てられなくなる。これはイースター島の事例と同じではないだろうか。他にも、地球温暖化が引き起こす異常気象によって、生物が絶滅していくたり、海面が上昇したりしていることなど、地球温暖化の影響は大きなものだといえるのではないか。以上のことから、私は筆者の主張の根拠に対しても、人口爆発の他にも原因があるのではないかと考える。

今シーズンの町道除雪路線



除雪機による事故

問 除雪機安全協議会 03-3433-0415

毎年、雪のシーズンになると除雪機による事故が多発しています。除雪機を使う際には、次の点に注意して操作しましょう。

- ①作業を行う前に、必ず取扱説明書をよく読んで、正しい使い方を理解しましょう。
- ②安全装置が正しく作動しない状態では使用しないようにしましょう。
- また、デッドマンクラッチを意図的に無効化したり、故障を放置したままでは使用しないようにしましょう。

- ③雪詰まりを取り除くときは、必ずエンジンを停止し、回転部（オーガ、ブロワ）が完全に停止してから雪かき棒を使って行いましょう。
- ④回転部に近づくときは、必ずエンジンを停止し、回転部が完全に停止してから作業を行いましょう。
- ⑤後進時は、転倒したり、挟まれたりしないよう、足もとや前方の障害物には十分注意しましょう。
- ⑥除雪作業中は、雪を飛ばす方向に、人や車・建物がないことを確認しましょう。また、除雪機の周りには絶対に人を近づけないようにしましょう。

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ご紹介します。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。

農業経営及び農地利用状況に関する調査

問 農業委員会 32-3952

- 「農業経営及び農地利用状況に関する調査」とは何ですか？
いわゆる「営農調査」と呼ばれるもので、農業委員会事務局が管理している農地台帳の内容確認と、町内農家の営農状況や今後の意向などを調査するものです。
- 収集した情報は何に使われますか？
営農調査で収集した情報は、農業委員会をはじめ、町や、新おたる農協、後志農業改良普及センターが行う各種事業の根拠資料として使用します。
- 提出しないとどうなりますか？
本町農業の将来図を示す「地域計画」（令和7年3月末までに作成）に、将来を含めた農地の利用状況等が反映されなくなり、各種証明書の交付、補助事業の手続等に支障をきたす場合があります。

調査実施に当たっては、令和6年12月初旬を目途に、町内全農家に調査票をお送りしますので、ご協力のほどよろしくお願いします。

令和6年度除雪体制

問 仁木町除雪事業協同組合 32-2707

今年度の仁木町の町道等除雪委託業務は、仁木町除雪事業協同組合と契約し、11ページに掲載している図のとおり実施します。

除雪業務にあては、人員と機械を総動員して町民皆さまの交通網の確保に努めますので、下記についてご協力をお願いします。

●町からのお願い

・除雪作業について

除雪作業中は危険ですので、除雪機械には絶対に近づかないでください。また、除雪作業中は、通行待ち及び迂回などのご協力をお願いします。

・道路・河川等への投雪禁止

道路（側溝、マンホール等含む）、河川への投雪は、交通や流水を阻害するとともに、事故の危険もありますので、投雪しないようお願いします。

・枝切りについて

町道沿いに植樹されている防風林用の立木、果樹木などの枝が、道路側に覆いかぶさっている箇所が見受けられます。除雪作業の支障になりますので、枝などの切り取りにご協力をお願いします。

・路上駐車等禁止

道路に車両などの障害物があると除雪作業ができませんので、ご協力をお願いします。

ぬくもり灯油助成事業

問 福祉課福祉あんしん係 32-2514

町では、低所得者世帯等の冬期間の生活を支援するため、灯油購入費及び採暖用の電気料金の一部として、1世帯につき1万円を助成します。（申請は1度限り）

●受付期間

令和6年12月9日(月)～令和7年3月7日(金)

●受付場所

役場庁舎1階 福祉課福祉あんしん係

※窓口まで来ることが難しい場合は、上記までご連絡ください。

●持参するもの

本人確認書類（保険証、運転免許証等）、振込先口座の通帳又はキャッシュカード

※申請区分によって身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳、ひとり親家庭等医療費受給者証等が必要な場合があります。

※令和6年1月2日以降に転入された方は、前住所地の市区町村民税非課税証明書等が必要となります。

マイナ保険証

問 福祉課国保医療係 32-2514

12月2日に、現行の健康保険証は新たに発行されなくなり、マイナ保険証（マイナンバーカードの健康保険証）を基本とする仕組みに移行しました。

切り替えがまだお済みでない方も申請不要で届けられる資格確認書で保険診療を受けることができます。

また、今お持ちの健康保険証は、有効期限まで最大1年間、利用できます。

有効期限が切れる場合でも、必要な方には資格確認書が交付されます。

●マイナ保険証をお持ちでない方

申請不要で資格確認書をお届けします。

●新たに後期高齢者医療制度に加入した方

申請不要で資格確認書をお届けします。※来年7月末まで

●マイナ保険証での受診が困難な方

ご高齢の方、障がいをお持ちの方などは、申請いただくことで資格確認書をお届けします。



詳細はこちら『政府広報オンライン「マイナ保険証2024年12月2日マイナ保険証を基本とする仕組みへ。」』

自衛官募集

問 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、18歳から32歳までの募集です。

車両、船、飛行機を扱う仕事から事務や調理など職種は50種以上あります。詳しくは、上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予防対策を万全にして、説明会を随時行っています。

国民年金に関するお知らせ

●令和6年に13月以上の国民年金保険料を前納した場合の社会保険料控除について

13月以上の前納により納めた国民年金保険料を所得より控除する場合、次のいずれかを選択することができます。

①全額を納めた年に控除

日本年金機構より送付された「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」の「納付済保険料の証明額」欄に記載されている額が控除額となります。各年に分割した控除証明書（最大3年分3枚）は切り離さず添付して申告してください。

②各年の保険料に相当する額を各年に控除

「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」下部の令和6年分の1枚を切り離して申告にご使用ください。残りの2枚の証明書については、令和7年、令和8年の申告時に使用しますので、なくさないよう大切に保管してください。

●国民年金保険料の納付は、口座振替が便利です

口座振替を利用すると、保険料が自動的に引き落とされるので、金融機関などに行く手間が省けるうえ、納め忘れを防ぐことができます。

また、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60円割引される早割制度

や、より割引額が多い6か月前納・1年前納・2年前納があります。

口座振替をご希望の方は、納付書又は基礎年金番号通知書（年金手帳）、預金通帳、通帳の金融機関届出印をご持参の上、仁木町役場、小樽年金事務所、金融機関のいずれかにお申し出ください。

なお、上期分（4月～9月）6か月前納、1年前納、2年前納の締切日は2月末となっています。

●国民年金保険料の追納をおすすめします

保険料の免除・納付猶予・学生納付特例の承認を受けた期間がある方は、保険料を全額納めた方と比べ、老齢基礎年金の受取額が少なくなります。

将来受け取る年金額を補うために、免除などの承認を受けた期間の保険料を10年以内であれば遡って納めることができます。

詳しくは、ねんきん加入者ダイヤル（TEL0570-003-004）又は小樽年金事務所へお問い合わせください。

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

☎ 0134-33-5026

問 住民環境課住民係

☎ 32-2513

06

03

伝 くらしの伝言板

善意に感謝

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

●北海道ニチレキ工事株式会社（中村 強 代表取締役）様より▼西壮3号線横断歩道手前薄層滑り止め舗装ほか▼地域貢献活動として

●新おたる農業協同組合仁木果樹生産組合ハウスぶどう部会（坂東弘一 部会長）様より▼町産シャインマスカット「ラ・ラ・シャイン」25kg▼学校給食を通して地場産品の魅力を子どもたちに伝えるため

●荒木雅由 様（北町）より▼金一封▼町振興目的として

●日本道路株式会社北海道支店（奥田和幸 小樽営業所長）様より▼火葬場舗装作業

▼地域貢献活動として

01

戸籍の窓

●こんにちは赤ちゃん

木村さくら ちゃん（北町）

●ご冥福をお祈りします

武藤 幸雄 さん（92歳／北町）

井形 孝子 さん（89歳／旭台）

峯 カツミ さん（92歳／然別）

望月 茂子 さん（95歳／尾根内）

04

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。

永年のご功労に感謝するとともに、心よりお祝い申し上げます。



熊谷 篤子 様
(88歳／北町)

人の動き
令和6年11月20日現在
住民基本台帳より

05

ふるさと納税寄附額

今月号からふるさと納税の寄附受入額を広報でお知らせします。

皆さん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お知り合いにも、仁木町を応援していただけるようご案内をお願いします。

ふるさと納税寄附受入額と件数

●令和6年10月（10/1～10/31現在）

金額 11,829,100円

寄附件数 541件

●令和6年度累計（4/1～10/31現在）

金額 260,781,900円

寄附件数 12,729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。

人口／2,982人（前月比-11）

男性／1,458人（前月比-5）

女性／1,524人（前月比-6）

世帯数／1,612世帯（前月比-8）

外国人人口／120人

男性／50人

女性／70人

世帯数／114世帯

※外国人人口及び世帯数は外数です

余市警察署だより 安心・安全を実践しよう！



余市警察署



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、飲酒運転根絶についてお話しします。

飲酒運転の根絶

●飲酒運転は悪質な犯罪

飲酒は安全運転に必要な情報処理能力、注意力、判断能力を低下させ、運転に大きな影響を及ぼし、重大事故に繋がる危険性を高めます。皆さん一人一人が「飲酒運転をしない、させない、許さない、見逃さない」ことを強く意識しましょう。

●飲酒運転は、運転者以外も处罚の対象！

車を運転する恐れのある人にお酒を提供したり、お酒を飲んでいる人に車を提供したり、飲酒運転の車に同乗した場合は、飲酒運転と同様に处罚の対象になります。

●「ハンドルキーパー運動」で飲酒運転を防止！

仲間と車で飲食店に行く場合、あらかじめお酒を飲まない人（ハンドルキーパー）を決め、その人が仲間を自宅まで送り届けましょう。

仁木町内の事故発生状況

区分	件数	死者	負傷者
11月発生件数	0件	0人	0人
R6年累計	3件	0人	4人

交通事故死ゼロの日
R3.7.21～R6.11.20

1218 日



まちのかレンダー

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

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

13 ●行事名 会会場 間お問合わせ先 電話番号 メール +当番病院 歯科当番医 水道

12月

5(木) ●広報『仁木』12月号発行問 総務課☎ 32-2511

6(金) ●北海道対がん協会(特定健診・がん検診)会 町民センター／6:30～問 福祉課☎ 32-2514 ※予約制

7(土) ☎ Niki配管設備☎ 32-2647

8(日) ●バドミントン教室&コーチペアレンツ講習会会 山村開発センター／14:00～問 教育委員会☎ 32-3621 ※対象者のみ
+ 脳神経外科よいち汐風クリニック☎ 21-5566
☎ 関組☎ 22-4782

9(月) ●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

10(火)

11(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

12(木) ●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(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5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

14(土) ☎ 内山設備☎ 23-2634

15(日) + 小嶋内科☎ 22-2245
☎ 高橋配管設備☎ 22-5571

16(月)

17(火)

18(水) ●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

19(木) ●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

20(金)

21(土) ☎ 堀川管工設備工業☎ 23-3032

22(日) ●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
+ 林病院☎ 22-5188
☎ 山地設備☎ 090-3118-4433

23(月)

24(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

25(水)

26(木) ●広報『仁木』1月号発行問 総務課☎ 32-2511
●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(金)

●行事名 会会場 問お問合わせ先 電話番号 メール +当番病院 歯科当番医 水道修理

月

28(土) 藤田設備 ☎ 080-3268-0706

29(日) 池田内科クリニック ☎ 23-8811
積丹町歯科診療所 ☎ 44-2247
長内水道配管 ☎ 32-2105

30(月) とりい歯科 ☎ 22-5555
Niki配管設備 ☎ 32-2647

大晦日

31(火) 黒川町整形外科クリニック ☎ 22-2447
てらデンタルクリニック ☎ 23-4618
関組 ☎ 22-4782

令和7年（2025年）

1月

1水

- ✚ 森内科胃腸科医院 ☎ 32-3455
- 🦷 仁木フルーツの里歯科 ☎ 32-3744
- 🔧 内山設備 ☎ 23-2634

2木

- ✚ よいち整形外科クリニック ☎ 48-5000
- 🦷 森川歯科医院 ☎ 32-3653
- 🔧 高橋配管設備 ☎ 22-5571

3金

- ✚ 田中内科医院 ☎ 22-6125
- 🦷 デュオ歯科医院 ☎ 42-3993
- 🔧 堀川管工設備工業 ☎ 23-3032

12/31火～翌年1/5日
役場は休みになります

期間中に必要な証明書などは、年内に取り寄せるなどの対応をお願いします。また、マイナンバーに関する年内の手續は12月27日(金)までです。

戸籍の届出（出生・婚姻・死亡届）については、期間中の午前8時30分から午後5時15分まで、庁舎管理人室で受け付けますので、庁舎向かって右手の職員玄関よりお入りください。

- | | |
|---|-----------------|
| ● その他の休業期間について | |
| ■ 山村開発センター | 12/30(月)～1/6(月) |
| ■ 町民センター | 12/30(月)～1/6(月) |
| ■ 町交流センター「いきいき88」 | 1/1(火)・1/2(水) |
| ■ 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） | 12/26(木)～1/7(火) |
| ・ 資源ごみ（かん類） | 12/24(火)～1/5(日) |
| ・ 燃やせるごみ | 12/28(土)～1/6(月) |
| ・ 燃やせないごみ | 12/31(火)～1/5(日) |
| ■ 尿收集 | 12/26(木)～1/6(月) |



 今月の表紙

写真は、5年ぶりに開催された仁木町敬老会のアトラクションで披露された松前神楽の獅子舞。

獅子は、邪気を食べるといわれており、無病息災や厄除けなどのご利益があるとされています。敬老会に集まつた皆さんも獅子が頭を噛む仕草を受け、笑顔を浮かべていました。

これから本格的に寒くなる季節に入りますが、くれぐれも体調にお気を付けていただき、いつまでもお元気でお過ごしくださいね。（撮影場所／仁木地区）



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ら、ただいた写真でも構いません。『とつておきの仁木町』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。

●お問い合わせ先 総務課広報交通係 ☎32-2511

腸内環境を整えて 免疫力をアップ！

たにぐち
谷口 ふく恵



冬は気温の低下により寒さや乾燥から体調を崩しやすい時期です。そのため人の体は他の季節と比べて免疫力が要求されます。免疫力とは、体が感染や病気から自分を守る力のことです。低下すると、風邪やインフルエンザなど、さまざまな感染症にかかりやすくなります。免疫の機能の主役は血液成分の白血球です。白血球に存在する種々の免疫球が免疫細胞として、体のいたるところで働いています。今回は、免疫力を高める栄養素とその効果について紹介します。

●主食—ごはん・パン・麺など

にはんは、玄米や胚芽精米が特にお勧めです。免疫機能を活性化してくれるミネラルを多く含み、エネルギー源としても重要です。

●主菜—魚・肉・大豆製品など

主な栄養素となるたんぱく質は免疫細胞の材料となります。しっかりとることで筋肉量が増え基礎代謝が上がり、体温の上昇を補います。

●副菜—野菜、海藻など

副菜からは、主にビタミンA（にんじん、ほうれん草など）、C（キャベツ、ブロッコリー）、E（キャベツ、ブロッコリー）

を高める効果やコラーゲンの生成をサポート、強い抗酸化作用、免疫機能であるリノバ

コリー、じゃが芋など）、E（ナツツ類、かぼちゃなど）、食物繊維（ゴボウ、大豆、きのこや海藻類など）などの栄養素を多くとることができます。ビタミンAは皮膚や粘膜にある細胞の形成に必要な栄養素です。粘膜の健康維持に働き、乾燥から鼻や喉の粘膜を守り、ウイルスの侵入を防ぎます。またβ-カロテン（緑黄色野菜など）は必要に応じて体内でレチノールに変換されてビタミンAとして働きます。ビタミンCは免疫力

コリー、じゃが芋など）、E（ナツツ類、かぼちゃなど）、食物繊維（ゴボウ、大豆、きのこや海藻類など）などの栄養素を多くとることができます。ビタミンAは皮膚や粘膜

球や白血球の働きを強化する作用などがあります。ビタミンEは抗酸化作用の働きがあります。細胞の老化だけではなく、末梢血管を拡張させることで、血行をよくします。これらの働きにより、体の隅々まで栄養素が浸透し、体温を上昇させる効果があります。食物繊維は、善玉菌の工場となり腸内環境をよくします。身体の免疫細胞のほとんどは「腸」に存在しており、

冬の体調管理には、これら

の栄養素を含む食品をバランスよく食事に取り入れ、十分な睡眠と適度の運動を心がけてみませんか。

●その他—乳製品、果物、汁物など

腸内環境を良好に保つことは、球や白血球の働きを強化する作用などがあります。ビタミンEは抗酸化作用の働きがあります。細胞の老化だけではなく、末梢血管を拡張させることで、血行をよくします。これらの働きにより、体の隅々まで栄養素が浸透し、体温を上昇させる効果があります。食物繊維は、善玉菌の工場となり腸内環境をよくします。身体の免疫細胞のほとんどは「腸」に存在しており、

かぼちゃとゴロゴロひき肉のバターみそ汁



●材料（4人分）

・豚ひき肉	200g
・厚揚げ	200g
・かぼちゃ	1/6個
・にんじん	1/2本
・ブロッコリー	1/2個
・おろしにんにく	小さじ1/2
・だし汁	3カップ
・みそ	大さじ2と1/2
・バター	20g
・サラダ油	小さじ1

~作り方~
 ①厚揚げ、かぼちゃは一口大に切りにんじんは乱切りにする。ブロッコリーは食べやすい大きさの小房に切る。
 ②鍋に油を熱し、ひき肉をトレーからそのまま入れ、へらなどで軽く押さえつけながら、状にまとまるよう焼く。ひき肉に焼き色がついたら、一口大に割って裏返して火を通して。
 ③②の鍋に①のにんじん、かぼちゃ、厚揚げを加え、さっと炒め合わせる。だし汁とおろしにんにくを入れ煮立ったら、弱火にして5分程煮る。①のブロッコリーも加え更に5分程煮る。全体に火が通ったら、みそを溶き入れる。
 ④器に盛り、バターを少しづつのせる。

※ひき肉を固めて焼くとゴロゴロと存在感があります。かぼちゃからは抗酸化作用のあるビタミンA・C・Eが、厚揚げと肉そぼろでたんぱく質がとれます。