

# 広報 仁木 3

北海道仁木町広報紙 / 令和4年3月3日発行 通算808号

令和4年  
2022

特集  
早く気付いて・正しく対策  
健康な心と体でフレイル予防

●ひとの動き (令和4年2月22日現在 住民基本台帳より)  
人口/3,122人 (前月比-11) 男性/1,510人 (前月比-2) 女性/1,612人 (前月比-9) 世帯数/1,639世帯 (前月比-9)  
外国人人口/32人 男性/7人 女性/25人 世帯数/26帯 ※外国人人口及び世帯数は外数です



# 早く気付いて・正しく対策

## 健康な心と体でフレイル予防

新型コロナウイルス感染症による様々な影響が長引き、私たちの自衛生活も長期化しています。特に高齢者の皆さま、外出自粛による運動不足や、人との交流が減ってしまったことで、心と体の活力が失われていませんか？

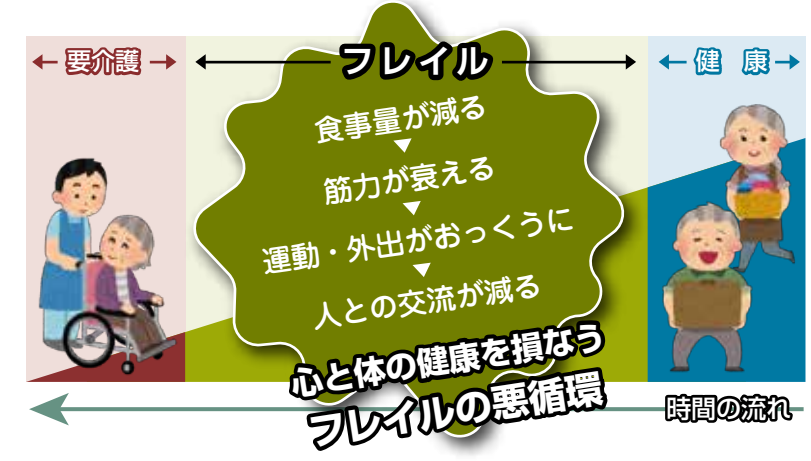
それはもしかしたら『フレイル』の前兆かもしれません。

### 『フレイル』ってなんだろう？

フレイルは要介護手前の危険な状態です

『フレイル』という単語に馴染みがない方も多いと思いますが、その語源は「か弱い」「もろく壊れやすい」といった意味をもつ『Frailty (フレイルティ)』という海外の老医学用語です。加齢により心と体の活力が失われ、今までできていたことができなくなったり、何をするにも無気力になったりと、心と体が「弱く、もろく壊れやすく」なっている状態をフレイルと呼びます。

またフレイル状態では、「食事が減る→筋力が衰える→運動・外出がおっくうに→人との交流が減る」という心と体の健康を損なう悪循環の末、要介護状態に陥る危険が高まっている状態でもあり、この悪循環を断ち切ることで、健康寿命を伸ばし、要介護リスクを減らすことができます。



- 1 体の衰え**  
体の衰えの最たるものは、筋肉量の減少です。特にお腹や背中、足の筋肉が減ること、歩きにくくなったり、つまづいて転んだりする危険性が高まります。
- 2 心の衰え**  
心の衰えでは「最近物忘れが激しい」「とっさに物の名前が出てこない」など認知機能の低下が起こります。
- 3 社会性の衰え**  
社会性の衰えとは、人や社会とのつながりが減るといいうことです。特に昨今は新型コロナウイルスの影響で、以前に比べ外出や人と会う機会が大きく減っており、高齢者の社会性の衰えは大きな問題といえます。

### 『フレイル』チェックしてみよう

最近こんなことはありませんか？

「フレイル」チェックリストで、自分の状態をチェック！

ひとつでも当てはまったら、フレイルになりかけているかもしれません。しかし、フレイルは正しい対策をとることで、症状が回復する可能性があります。フレイルに陥っていることに早く気付いて正しく対処し、要介護リスクを減らしましょう。

『フレイル』チェック 当てはまるものに✓

- いつの間にか体重が減ってしまった
- 訳もなく気だるかったり、疲れやすかったりする
- 体を動かす機会が減ってしまった
- 筋力の衰えを感じる
- 歩くのが遅くなった

### フレイル脱却！ 予防・改善の3本柱

ポイントは、フレイルの悪循環を断ち切ること！

フレイルを予防・改善するにはフレイルの悪循環を断ち切ることが重要です。悪循環の始まりとなる「食事が減る」→「筋力が衰える」の部分に特に注意して、栄養・運動・社会参加の3つの観点から改善に取り組み、健康な心と体を維持しましょう！



昔ながらの質素な食事で大丈夫とは限りません。栄養バランスよくしっかり食べて、健康な体を保ちましょう！

▼体に必要な栄養が不足すると、体重減少・筋力低下を招きます。筋力が低下し、体が思うように動かせなくなると、外出機会が減ったり、転倒し骨折する危険もあります。▼健康的な体を維持するため、筋肉のもとになる「たんぱく質」をはじめ、バランスの良い食事を摂りましょう。

●食物に含まれるたんぱく質の量

青魚	100g 当たり	約10g
豚肉	100g 当たり	約10g
鶏肉	100g 当たり	約10g
納豆	1パック (40g)	約6g
卵	1個	約6g
牛乳	200ml	約6g
ごはん	200g	約5g
チーズ	20g	約5g

毎日体重1kg当たり、1g以上を目標に、色々な食材からバランスよくたんぱく質を摂りましょう！

食事で摂った栄養を筋肉に！散歩やウォーキングを継続して続けるほか、少しの筋力トレーニングも取り入れてみましょう！

▼運動不足は、体力面だけでなく「動くのが面倒・疲れる」など心にも影響を与え、活力の無い生活につながってしまいます。▼バランスのとれた食事を摂り、散歩やウォーキングに適切な筋力トレーニングも取り入れ、健やかな体作りに取り組みましょう。

体だけでなく、心の健康管理も重要です。友人・家族・地域との交流を大切に、笑顔あふれる毎日を過ごしましょう！

▼コロナ禍だからと、独りで閉じこもりがちな生活を送ると、認知機能の低下や、うつ病発症の危険が高まります。▼人との触れ合いを大切に。ほんの少しのあいさつ・会話・電話などが、日々の不安やストレスを軽減し、安心な生活を与えてくれます。

### お手軽運動でフレイル予防

要介護状態に陥る一番の原因は転倒による骨折です。「転びにくい体作り」と、「転んでも折れない丈夫な骨作り」に取り組みましょう！

お尻を後ろに

15~20秒キープ!

膝を前に

椅子から、おしりを少し上げてキープ! 筋肉を鍛えて転びにくい体に!

テレビを見ながら挑戦!

つかまりながら大丈夫

片足立ち90秒!

片足つつ90秒! ウォーキング15分相当の刺激で、丈夫な骨作り!

すがた はつき 菅田 葉月 さん  
小樽市の自立支援施設「はびりす」の施設長で理学療法士。本町のりハCaféニキボーで講師を務めています。

●フレイルについてのご相談は、地域包括支援センターまで ☎32-3855





# 新型コロナウイルス感染症 引き続き基本的な感染防止対策を！

現在、国内では感染力の強いオミクロン株がまん延し、2月18日には北海道のまん延防止等重点措置期間が、3月6日まで延長されるなど予断を許さない状況が続いています。オミクロン株の重症化リスクは、ほかの変異株に比べ低いといわれていますが、軽症であっても基礎疾患を悪化させたり、合併症により入院する場合がありますので、安易に「オミクロン株は重症化しないから感染しても大丈夫」と考えず、引き続き感染防止の取組を徹底することが重要です。

※感染された方や、その関係者の中には、一部の方からの誹謗中傷に心を痛めている方がいます。感染された方などへの不当な扱いや差別・偏見などが起こらないよう、皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

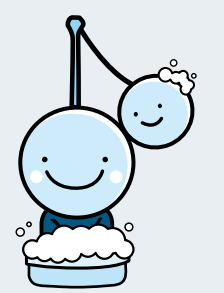
※この情報は令和4年2月24日現在のものです。最新の感染状況に注意し、国・北海道・町からの協力要請に応じた対策に取り組んでください。

## 基本的な感染防止対策にしっかり取り組みましょう



**マスクを正しく  
つけましょう**

会話するときは必ずマスクをつけましょう。鼻を出してつけたりせず、隙間の無いよう正しくつけましょう。



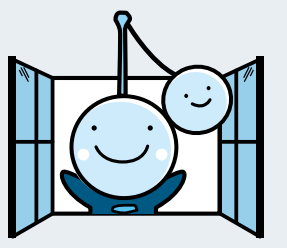
**手洗い・手指消毒を  
こまめに、丁寧に**

外から帰ったら、食事の前、くしゃみをした後など、こまめに、丁寧に手洗い、手指消毒しましょう。



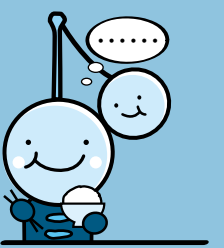
**人との距離を  
保ちましょう**

混雑・ひとごみを避け、スーパーやバス停で並ぶときも人との距離を保ちましょう。



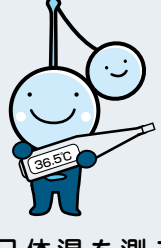
**こまめに換気**

定期的に窓やドアを開けて室内の換気をしましょう。窓やドアなど、2か所を開けると効率よく換気ができます。



**食事中は  
「黙食」**

外食に限らず、職場・学校でも食事中の会話を控える「黙食」を実践し、食事中、マスクなしでの会話は控えましょう。



**体調管理を  
しっかり**

毎日体温を測るなど、健康チェックを行い、しっかりと体調管理しましょう。発熱や風邪の症状があるときは、無理せず休養をとりましょう。

## 新型コロナウイルス感染症に関するご相談は

「新型コロナウイルスに感染したかも…」と心配になったとき、発熱や体調が「いつもと違う」と感じたときは、かかりつけ医または下記の相談センターにお電話を！

北海道新型コロナウイルス感染症  
健康相談センター  
(24時間対応・通話無料)

フリーダイヤル **0120-501-507**



## 子どもから大人まで要注意！

### 「帯状疱疹」をご存知ですか

ほけん課保健係 保健師 **古仲 早那**

皆さまは帯状疱疹をご存知ですか？ご存知の方は赤い発疹を思い浮かべるかもしれませんが、名前を聞いたことがある方は多くいらっしゃると思いますが、実際にどんな病気なのかご存知の方は少ないのではないのでしょうか。そこで今回は帯状疱疹についてお話します。

●帯状疱疹とは  
帯状疱疹は、50歳以上の約3人に1人が発症するといわれている皮膚の病気です。はじめは皮膚がヒリヒリするような痛みが生じ、その後、体の左右どちらか一方の神経に沿って、痛みを伴う赤い発疹と水ぶくれが帯状に生じます。顔や頭部、胸、腹、背中、腰に発症することが多く、皮膚症状が治ると痛みも消えることがほとんどですが、皮膚症状が治癒した後も痛みが数か月〜数年続く場合もあり、これを帯状疱疹後神経痛（PHN）といいます。これは神経が損傷することで生じる合併症で、帯状疱疹を発症した50歳以上の人の約20%が発症するといわれています。また、耳周囲の帯状疱疹では、口や目の動きに支障をきたすハント症候群や、顔からまぶた、鼻にかけての帯状疱疹では、結膜炎や角膜炎、重症

化する視力低下などの合併症を併発する場合もあります。

●帯状疱疹発症の仕組み  
帯状疱疹の原因は、子どもの時に感染した水疱瘡ウイルスです。自覚症状がなくても感染している人もいるため、成人の90%以上はこのウイルスを体内に持っていると考えられています。このウイルスは水疱瘡が治癒した後も体内に残り、ストレス、疲労、加齢など免疫力が低下したときに帯状疱疹として発症します。また、帯状疱疹は帯状疱疹として人に感染しません。しかし、水疱瘡になったことがない乳幼児などには、水疱瘡としてうつることがあるため注意が必要です。

●帯状疱疹の治療と予防  
帯状疱疹の治療には、原因となつているウイルスを抑える薬や痛み止めの薬を

使用します。発症から3日以内に治療を開始することが望ましいため、症状が見られた場合はすぐ皮膚科に相談してください。

帯状疱疹は免疫力を維持させることで予防することができます。日ごろからストレスや疲れをため込まないようバランスの良い食事や適度な運動、十分な睡眠と休息をとることを心がけましょう。

また、帯状疱疹には発症率が急増する50歳以上の方を対象にしたワクチンが

ります。ワクチンを接種することでその発症、重症化、合併症を予防することができますので、詳しくはほけん課までお問い合わせください。

●まとめ  
帯状疱疹は水疱瘡のウイルスを持っていればどなたでも発症する可能性があります。しかし、ワクチン接種や早期発見、早期治療により症状を軽くできる病気です。正しく理解ししっかり予防しましょう。





## 仁木町学校教育 基本方針策定

確かな生きる力を育む小中一貫教育

育9年間をひとまとまりと捉え、系統的で連続した教育活動を進め、子ども達に確かな生きる力を育む小中一貫教育を町内全ての学校で導入することとします。

●仁木地区「施設分離型の小中学校」  
小中学校の校舎は、一部老朽化や修繕箇所があるものの比較的新しい建物であるため、現在の学校を大規模改修し取組を進めます。

●銀山地区「義務教育学校」  
銀山小学校の校舎は老朽化が著しい状況であることや、地域の特殊性を考慮し、9年制の学校で教育を行います。

施設形態に関わらず、本町では共通した考え方で小中一貫教育を推進することとします。教育課程の区分などの詳細は、地域事情等に違いがあるため、今後設置する仁木町小中一貫教育推進会議等で協議検討し、取組を行います。

未来を担う子どもたちが、多様化・国際化する変化の激しい社会に対応し、創造性豊かに、たくましく生きる力を身につけられる教育を推進していきます。

## 子ども体験塾 スノーキャンドルをつくろう

仁木の冬を彩るやさしい灯り

2月19日に、子ども体験塾第7回講座多世代交流ふれあい教室「スノーキャンドルを作ろう」を開催しました。

この講座は、子どもたちと様々な世代の方が交流することを目的とし、当日は20名の児童のほか、未就学児から70歳代まで、総勢約30名の町民が参加



最後には本物のニキボーが登場。参加した児童は「雪だるまがうまくてきた」や「雪像をもっと削りたい」などと笑顔で感想を述べていました。

しました。町内で活動するボランティア団体「絆」のメンバーも参加し、役場庁舎敷地内の屋外でスノーキャンドルや雪だるま、ニキボーの雪像づくりを行いました。

参加した児童は、バケツに雪を詰めてスノーキャンドルを形づくる作業や、雪の塊をスコップで少しずつ削り出し、等身大のニキボーの雪像を作るなど、それぞれ工夫を加えながら一生懸命取り組んでいました。

夕方4時半頃に、完成した約120個のスノーキャンドルへ次々と火が灯され、参加者は、ろうそくの炎に照らされたスノーキャンドルの美しさに見入っていました。

### 第8回子ども体験塾のお知らせ

3/12  
次回の子ども体験塾は3月12日に第8回講座として「ものづくりマイスター銀粘土ストラップづくり」を予定しています。申込みは教育委員会まで。

## ぎぎ大学 やすらぎ 仁木町



### 令和3年度修了

2月9日に第8回講座「レクリエーション」を開催し、7名の学生が参加しました。過去2年間新型コロナウイルスの影響で中止となっていた修了式を華やかに迎えるべく、薄紙を数枚重ねた色とりどり、手作りのお花で看板を飾りました。

令和3年度のやすらぎ大学は、3月2日の修了式をもって修了となります。次年度も皆さまの元気なお顔に会えることを楽しみにしています。

●学生募集中！

仁木町やすらぎ大学では、随時学生を募集しています。月の最終水曜日を基本として月1回開講します。町内在住の60歳以上の方であればどなたでも参加できますので、ご興味のある方は、左記までお気軽にお問い合わせください。

☎ 32-3621  
☎ 32-3621  
☎ 32-3621

### 第20回教育長杯 室内パークゴルフ大会結果

- 開催日時：令和4年2月18日
- 会場：山村開発センター
- 出場者数：男子の部/9名  
女子の部/15名

【男子の部】			【女子の部】		
順位	選手名	スコア	順位	選手名	スコア
1位	猪股 道也	96	1位	佐藤美樹子	94
2位	滝上 馨	100	2位	福井 圭子	101
3位	中川 博喜	100	3位	日野 悦子	106
4位	中村 紀昭	100	4位	田中美奈子	107
5位	山本 昭一	101	5位	中村 朋代	108

※男女とも上位5名のみ掲載。敬称略

### 図書室通信

●新刊図書お知らせ  
仁木町民センター：図書室に59冊、大江地区図書室に23冊、合計82冊の新刊図書が入りました。  
【新刊図書】  
護られなかった者たちへ、押し燃ゆ、室町は今日もハードボイルド、魂を握ろう ユージンズミスとアイルーンの水俣、恐竜学者は止まらない！ 他

### 創造

●児童・生徒作品集

#### 自画像「Me?」



仁木中学校 3年 久保 日和

私がこのイラストを描くにあたって意識したことは、「理想の自分」を全面的に出すことです。目の色や髪の色、うしろのキャラクターなど現実には考えられない要素を交え、大好きな青の透明感を演出しました。周りの水には、形の変わる人間関係や感情が絡みついている様子を表現しました。

#### 絵文字「夢」



銀山中学校 1年 和田 愛菜

▼工夫したところ：夢のはらう所の形を変えて、鳥にしました。真ん中の部分は、窓になっています。▼空が見えている窓の部分：夢を見ている（未来の夢）▼鳥の部分：夢に向かって進む、というイメージを込めて描きました。

### 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（木）までとなっていますので、お忘れなく申請してください。

☎ 32-3621  
☎ 32-3621  
☎ 32-3621







# 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。



## 『雪に願いを込めて』 櫻ヶ丘学園の子どもたちがキョロソートへ

1月中旬、銀山地区の櫻ヶ丘学園の子どもたちが、赤井川村のキョロソートでスキー旅行を楽しみました。  
『雪に願いを込めて』と題された当事業は、一般社団法人 赤井川村国際リゾート推進協会主催、仁木町・赤井川村の後援で、小学生参加の1泊2日、幼児・中学生参加の日帰り、2つの内容で実施されました。赤井川村国際リゾート推進協会、渡邊裕文代表理事は、「スキーを楽しみ、コロナ禍後の未来に希望をもってほしい」と事業に込めた思いを述べ、菅敦櫻ヶ丘学園園長は、「子どもたちに大変貴重で素敵な体験をさせていたいただいた」と感謝を述べていました。



「雪に願いを込めて」には41名の子どもたちが参加。「すごく楽しかった」、「スキーがうまくなった」「コロナ禍の冬休みに、楽しい思い出ができた」など、喜びの声がたくさん寄せられた。

令和4年仁木町出初式が、新型コロナウイルスの影響により中止となったため、同日予定されていた消防員表彰について、次のとおりお知らせします。



## 地域防災の要、安心・安全な生活に向け 令和4年 消防団員表彰

- 日本消防協会長表彰
  - 功績賞
    - 団本部 団長 金子 英治
    - 勤続30年
      - 第3分団 分団長 佐藤 稔
      - 第2分団 団長 藤田 浩
- 北海道知事表彰
  - 勤続30年
    - 第3分団 分団長 佐藤 稔
    - 第2分団 班長 藤田 浩
    - 勤続10年
      - 第1分団 団員 大塚 誠也
      - 第1分団 団員 森 洋介
      - 第2分団 団員 平畑 貴弘
- 北海道消防協会長表彰
  - 勤続30年
    - 団本部 副団長 大西 智
    - 第1分団 団長 藤井 英樹
    - 第1分団 団長 高橋 則雄
    - 第3分団 団長 加藤 伸治
    - 勤続10年
      - 第1分団 団員 森 洋介
      - 第2分団 団員 平畑 貴弘
- 北後志消防組合 管理者表彰
  - ひなげし分団 元副分団長
    - 第1分団 元団員 稲垣 幸子
    - 第1分団 元団員 長内 健二
- 消防庁長官表彰
  - ひなげし分団 元副分団長
    - 第1分団 元団員 稲垣 幸子
    - 第1分団 元団員 長内 健二
- 北後志消防組合 管理者表彰
  - ひなげし分団 元副分団長
    - 第1分団 元団員 稲垣 幸子
    - 第1分団 元団員 長内 健二

# 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。



## マイナンバーカードを作りますか？

お問い合わせ先  
住民課住民係  
☎32-2513

北海道後期高齢者医療広域連合から、まだマイナンバーカードを作られていない75歳以上の方に対して、「個人番号カード交付申請書」が送付されています。  
マイナンバーカードの交付を申請される方は、届いた申請書に必要な事項を記入し、ご自分の顔写真を貼り付けて、地方公共団体情報システム機構に郵送してください。また、スマートフォンをお持ちの方は、申請書に記載されたQRコードを読み取ることで、インターネットから申請することもできます。  
申請書を失くしてしまった場合でも、再発行が可能ですので、住民課住民係までお越しください。  
マイナンバーカードは、本人確認書類やマイナンバーを証明する書類として使用できるほか、カード内の電子証明書を使うことで、インターネット上で様々な手続きができるようにな

ります。また、健康保険証の利用登録を行うことで、対応の病院でマイナンバーカードを健康保険証の代わりに使用することもできます。  
このほか、マイナンバーカードを取得した方は、電子マネーなどで利用できる「マイナポイント」を受け取ることができます。現在、電子マネーなどのチャージや利用金額に応じて最大5000ポイントまでもらえるマイナポイントの申込を受け付けているほか、今後は健康保険証の利用登録や、公金受取口座の登録を行うことで、さらにポイントが付与される予定です。  
まだマイナンバーカードをお持ちでない方は、この機会にぜひマイナンバーカードを作ってみませんか？

※申請書が届く時期は、個人によって前後する場合があります。



## 町の税金などを金融機関の窓口で支払うときの手数料について

お問い合わせ先  
出納室  
☎32-3950

令和4年4月1日から北洋銀行本支店窓口で町の税金や水道使用料などを支払う場合は、金融機関への手数料がかかります。詳細は北洋銀行へお問い合わせください。  
なお、口座振替をご利用の方は、今までどおり無料となりますので、納付に便利な口座振替をご利用ください。  
また、北海道信用金庫、ゆうちょ銀行、新おたる農業協同組合の窓口納付や口座振替も今までどおり無料となります。





## 確定申告書は、自分で作成して、お早めに！

令和3年分の所得税及び復興特別所得税並びに贈与税の確定申告書の提出期限は3月15日（火）、消費税及び地方消費税（個人事業者）の確定申告書の提出期限は3月31日（木）です。

期間間際になりますと、確定申告会場は大変混雑しますので、新型コロナウイルス感染防止の観点から、多くの方が訪れる確定申告会場ではなく、是非、ご自宅での申告書の作成・提出をお願いします。

国税庁ホームページでは、パソコン・スマートフォンなどから、所得税・消費税・贈与税の申告書を作成し、e-Tax（電子申告）又は印刷して郵送で提出することができます。

※感染等により、期限までに申告が困難な方は延長することができます。

お問い合わせ先  
余市税務署  
☎22-2093（代表）



詳しくはこちらから



## 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4年度の採用試験の概要は、次のとおりです。

- **受験資格**
  - (1)平成4年4月2日から平成13年4月1日生まれの方
  - (2)平成13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
- **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。  
3月18日(金)9:00～4月4日(月)〔受信有効〕  
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）】  
6月5日(日)
- **第1次試験合格者発表日**  
6月28日(火) 9:00
- **第2次試験**  
【人物試験及び身体検査】  
7月4日(月)～7月15日(金)のうち指定する日
- **最終合格者発表日**  
8月16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 内線13



## 未来へのかけ橋のグランドデザイン 北海道総合計画（平成28～令和7年度）

お問い合わせ先  
北海道庁計画推進課  
☎011-204-5630

北海道では、新型コロナウイルス感染症の流行や、デジタル化・脱炭素化といった動きを的確にとらえ、ポストコロナを見すえた新たな北海道が進むべき道筋を道民の皆さまと共有するため、道政の指針となる北海道総合計画を改訂しました。

改訂した計画に基づき、感染拡大防止と社会経済活動の両立が可能となる強靱な社会システムの構築、本道が有する多彩な強みのさらなる磨き上げ、カーボンニュートラルの実現やデジタル・トランスフォーメーションの本格的な加速などに取り組み、誰もが安心して心豊かに暮らし続けることができる地域社会を実現していきます。

北海道総合計画 検索



## 公衆無線LAN（フリーWi-Fi）をはじめました！

お問い合わせ先  
企画課情報防災係  
☎32-3953

町では、行政情報や観光情報等へアクセスしやすい環境を整備するため、また、災害時における通信手段を確保するため、一部の公共施設で、誰でも無料で使用できる公衆無線LANサービス「Niki Town Free Wi-Fi」の提供を始めました。

利用には、メールアドレスまたはFacebookアカウントが必要です。利用規約や注意事項をご確認のうえ、ご自由に利用してください。

### Niki Town Free Wi-Fi

- **SSID**
  - ・ Niki Town Free Wi-Fi Mail
  - ・ Niki Town Free Wi-Fi SNS
- **利用できる場所**
  - ・ 役場庁舎
  - ・ 町民センター
  - ・ 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

※一部電波の届きにくい場所、または届かない場所があります。
- **利用可能時間**
  - ・ 各施設の開館時間中。（ただし、災害時は避難所開設時間中。）
  - ・ 1回24時間を限度に、何回でも利用できます。
- **利用ガイド**は、役場企画課窓口及び各公共施設に設置しているほか、以下のURLからご確認ください。  
<http://www.town.niki.hokkaido.jp/section/kikakuka/immd6j0000006r4g.html>
- **注意事項**
  - ・ 「Niki Town Free Wi-Fi」は、誰でも簡単に利用できるよう、通信の暗号化を行っていませんので、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十分注意してください。
  - ・ 有害な情報へのアクセスを規制する「フィルタリング」を行っています。ただし、本フィルタリングは、全ての有害な情報へのアクセスの規制を保証するものではありません。青少年の利用に当たっては、保護者の方がパソコン等に対するフィルタリングソフトの適用を行うなど、適切な対応を行ってください。



## 融雪期の事故防止 日々の雪かき安全第一！

お問い合わせ先  
余市警察署  
☎22-0110

今シーズンは道内各地で平年を大きく上回る積雪を記録し、日々の生活に大きな影響を与えています。これから春が近づくとつれ、気温の上昇に伴い、屋根からの落雪などの危険が高まります。雪かきは、以下の点に注意して安全に行いましょう。

- **適切な時期の冰雪下ろし**  
**屋根からの冰雪落下に注意！**  
冰雪が屋根からせり出している軒下などは危険です。道路に面している建物を管理している方は、適切な時期の冰雪下ろしと、冰雪が落下する危険がある場所については、看板やロープなどにより、歩行者に注意を促しましょう。
- **安全を確保した冰雪下ろし**  
**屋根やはしごからの転落に注意！**  
冰雪下ろし作業をするときは、補助者を置くなど複数で行うとともに、落下防止用器具を装着するなど万全の準備をして、自身の安全を確保しましょう。
- **除雪機による作業中の安全確保**  
**除雪機への巻き込まれに注意！**  
除雪作業時は、作業に適した服装を着用、エンジンを掛けたまま雪詰まりを取り除くなどの作業は絶対にやめましょう。



## 知っていますか？ 北海道の「苦情審査委員」制度

お問い合わせ先

北海道総合政策部知事室道政相談センター  
☎011-204-5523 (直通)

- 北海道が行った業務や制度の内容を審査する制度が、「北海道苦情審査委員」制度です。
- 皆さま自身の利害に関する苦情であれば、苦情審査委員に申立てができます。
- 皆さまに代わって、苦情審査委員が公正で中立的な立場から、北海道の関係機関に対し、必要な調査などを行います。
- 審査の結果、北海道の業務に不備な点や制度に問題があるときは、北海道の機関に是正や改善を求めます。
- もちろん、個人情報の保護にも十分配慮します。

### ●苦情申立ての方法

- ①苦情申立の窓口は、道庁の『道政相談センター』が各総合振興局（振興局）の総務課となります。
- ②苦情申立書の付いたリーフレットを苦情申立窓口用に用意しています。
- ③ホームページからでも申立書をダウンロードできます。

→ 北海道庁トップページの「総合案内」の

### 道政相談等の窓口

→ 「2 苦情審査委員の窓口」の

道政に関する苦情申立ては、北海道苦情審査委員へ

→ 4 苦情申立てについて（申立書はこちら）

- ④申立て方法は、「苦情申立書」に必要な事項を記入し①の窓口へ提出してください。

また、郵送・ファックス・メールでも申立てができます。

- ⑤お問い合わせ先

・北海道総合政策部知事室道政相談センター（〒060-8588 札幌市中央区北3条西6丁目）

☎ 011-204-5523 (直通) FAX 011-241-8181

メール kujyou.koueki@pref.hokkaido.lg.jp

・各総合振興局（振興局）総務課



## 中皮腫や肺がんなど、石綿による 疾病の補償・救済について

お問い合わせ先

北海道労働局労働基準部労災補償課  
☎011-716-2080

中皮腫や肺がんなどを発症し、それが労働者として石綿ばく露作業に従事していたことが原因であると認められた場合には、労働者災害補償保険法に基づく各種保険給付や、石綿による健康被害の救済に関する法律に基づく特別遺族給付金が支給されます。

石綿による疾病は、石綿を吸ってから非常に長い年月を経て発症することが大きな特徴です。

中皮腫などでお亡くなりになられた方が、過去

に石綿業務に従事されていた場合には、労災保険給付などの支給対象となる可能性がありますので、最寄りの労働基準監督署又は北海道労働局にご相談ください。

問 小樽労働基準監督署

☎ 0134-33-7651

問 小樽労働基準監督署倶知安支署

☎ 0136-22-0206



## 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

1. 平成4年4月2日から平成13年4月1日生まれの方
2. 平成13年4月2日以降生まれの方で次に掲げるもの
  - (1)大学を卒業した者及び令和5年3月までに大学を卒業する見込みの方
  - (2)短期大学又は高等専門学校を卒業した者及び令和5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4年3月18日(金)9時から4月4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4年6月5日(日)

問 財務省北海道財務局人事課人事係

☎011-709-2311 (内線4252)



## 北海道高齢者運転免許自主返納 サポート制度のお知らせ

お問い合わせ先

北海道環境生活部くらし安全局  
☎011-231-4111 (内線24-169)

北海道では、運転に不安を感じる高齢運転者が、運転免許証を自主的に返納しやすい環境づくりを行うため、自主返納をした道内在住の65歳以上の方が、協賛店で様々な特典・サービスを受けられる「北海道高齢者運転免許自主返納サポート制度」を実施しています。

### 協賛店のサービスを受けるためには、 「運転経歴証明書」が必要です。

自主返納をした方や、更新期限が切れて失効した方は、申請により「運転経歴証明書」の交付が受けられます。

運転免許証とほぼ同じ様式で、身分証明書として利用できます。申請方法は、余市警察署（☎22-0110）にお問い合わせください。



- 特典などを受けられる店舗（協賛事業者）には、左の「協賛店ステッカー」が貼られています。

- お店の方に、「運転経歴証明書」を提示の上、特典などをお受けください。

- 特典などの詳細、協賛店の情報などは、北海道のホームページ「北海道高齢者運転免許自主返納サポート制度」のページで確認してください。



詳しくはこちらから



# 伝くらしの伝言板

## 善意に感謝

次の方々から、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。

- 平島 トキ様(西町)より▼現金10万円/町振興目的として
- 角谷 義幸様(北町)より▼現金10万円/町振興目的として

◆企業版ふるさと納税による「寄附をいただきました」

Modis 株式会社様より、企業版ふるさと納税制度を活用したご寄附をいただきました。

同社は、IT・エンジニア人材の派遣や、コンサルティングなどを行っており、地域課題解決の取組である「地方創生V」を全国の自治体と連携して実施しており、本町も令和2年より参加しています。

いただいたご寄附は、魅力あるまちづくりのため活用させていただきます。ありがとうございます。

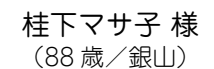
●Modis株式会社 様(東京都/川崎健一郎代表取締役社長) ▼寄附金額非公開/関係人口創出・人口流出抑止に資する事業への活用

## 仁木町公益貢献賞

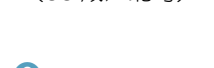
町では、町内在住55年以上、かつ88歳以上の方へ、町の公共事業及び公益のためご尽力いただいたとして、仁木町表彰条例の規定に基づき、賞状と記念品をお贈りしています。この度受賞された方は次の方々です。



山本 静子様 (88歳/北町)



桂下マサ子様 (88歳/銀山)



小賀野弥生様 (88歳/北町)

永年のご尽力に感謝するとともに、心よりお祝い申し上げます。  
※桂下様、小賀野様は、ご本人の希望によりご芳名のみ掲載です。



## 農業者年金制度について

令和3年12月号に引き続き、今回は、令和4年4月・5月以降の改正内容をお知らせします。

- ① 令和4年4月1日以降
- 農業者年金の受給開始時期の選

扱が広がります。

対象者は、昭和32年4月2日以降に生まれた方となります。

農業者老齢年金は、65歳以上75歳未満の間で、受給時期を選択(裁定請求する時期)することができます。75歳から年金を受給することになります。

特例付加年金は、受給要件を満たしていれば、いつでも受給できます。

なお、農業者老齢年金とは異なり、受給開始年齢の上限はありません。

② 令和4年5月1日以降

○ 農業者年金の加入可能年齢の上限が引き上げられます。  
農業者年金に加入できる年齢が、20歳以上60歳未満から20歳以上65歳未満に引き上げられます。

ただし、国民年金の任意加入者であり、農業に従事(年間60日以上)している方に限ります。

- 仁木町農業委員会事務局 (32) 3952
- JA新おたる営農経済部営農課 (32) 2525

## 各種自衛官募集

自衛隊では、自衛官候補生及び一般曹候補生(男子・女子)、予備自衛官補(一般・技能)、一般幹部候補生(一般・歯科・薬劑)、医科・歯科幹部を募集します。

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。

自衛隊札幌地方協力本部小樽地域事務所 (32) 5521

## 戸籍の窓

● こんには赤ちゃん 三浦 怜也ちゃん(砥の川) ● 冥福をお祈りします 藤島フクヨさん(100歳/北町) 柴崎ミヤノさん(98歳/然別) 錦見 時江さん(91歳/大江) 佐久間多津子さん(80歳/銀山) 角谷由五郎さん(95歳/北町) 三上ケイコさん(88歳/北町) 錦脇 新一さん(74歳/長沢西) 川埜 悠次さん(77歳/西町) 笠井 利江さん(89歳/南町) 岡崎 和枝さん(79歳/北町) 佐藤きよいさん(78歳/西町) 堀 雅晴さん(76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)、短期大学、高等学校、高等専門学校、特別支援学校、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。将来受け取る年金額を増額させるためにも、追納することをお

勧めします。

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、4月の始めに再申請書の用紙(ハガキサイズ)が送られてきますので、引き続き学生納付特例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。

新規で学生納付特例制度を希望される方は、学生証や在学証明書等を持参のうえ、役場住民課住民係または小樽年金事務所申請してください。

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 (32) 5002
- 住民課住民係 (32) 2513



余市警察署だより

## やりがいも 魅力も『でっかいどろ』

### 北海道警察 警察官募集中!

- 受付: 3月1日から4月1日まで
- 第一次試験: 5月8日
- 第二次試験: 6月上旬~下旬
- 採用予定人数: 200名程度
- 受験資格
  - ・ A区分~学校教育法による大学(短期大学を除く)等を卒業した者
  - ・ B区分~A区分以外の者(高等学校在学中の者を除く)
  - ・ 年齢~平成2年4月2日から平成17年4月1日までに生まれた者(令和5年4月1日現在で18歳以上33歳未満)

### 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
R4年累計	0件	0人	0人

※令和4年1月1日から人身事故のみ集計

215日

交通事故死ゼロの日 R3.7.21~R4.2.21

### 第1回試験受付中

4月1日(金)午後5時30分まで

お問い合わせ先

採用フリーダイヤル 0120-860-314

● あなたの個性や特技を生かせるフィールドがあります  
「仕事も私生活も充実させたい!」その思いをかなえます。休暇や給料、育児や介護との両立など、魅力あふれる組織です。

● 受験しない理由が見つからない  
悪は許せない!やりがいを持って仕事がしたい!大好きな北海道で働きたい!

● まずは北海道警察について知ろう  
WEBや対面型など、各種説明会を開催しています。



# まちのカレンダー

まちの『どうしたらいいの?』は、担当課までお問い合わせください。

- 戸籍、出生・死亡、ごみなどのお問合せは **問** 住 民 課 ☎32-2513
- 国保、介護、育児、健康相談などのお問合せは **問** ほ け ん 課 ☎32-2514
- その他、行政に関するお問合せは **問** 総 務 課 ☎32-2511

## 令和4年3月

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

## 令和4年4月

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

## 3月

- 3(木) ● 広報『仁木』3月号発行 **問** 総務課 ☎32-2511
- 4(金) ● 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
- 5(土) **🚰** Niki配管設備 ☎32-2647
- 6(日) **+** 中島内科 ☎22-3866  
**🚰** 関組 ☎22-4782
- 7(月)
- 8(火)
- 9(水)
- 10(木) ● 令和4年第1回仁木町議会定例会（1日目） **会** 議場／9:30～  
● 第2期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
- 11(金) ● 令和4年第1回仁木町議会定例会（2日目） **会** 議場／9:30～  
● 運転免許更新時講習 違反講習／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  
● 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
- 12(土) ● 仁木町子ども体験塾第8回講座「ものづくりマイスター銀粘土ストラップづくり」 **会** 町民センター／9:00～ **問** 教育委員会 ☎32-3621 ※対象者のみ  
**🚰** 北悠建設 ☎32-3101
- 13(日) **+** 勤医協余市診療所 ☎22-2861  
**🚰** 高橋配管設備 ☎22-5571
- 14(月) ● 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
- 15(火) ● 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(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
- 17(木) ● 運転免許更新時講習 一般講習／13:00～ 初回講習／14:30～ **会** 余市町中央公民館 **問** 余市警察署 ☎22-0110
- 18(金) ● 仁木小学校卒業証書授与式 **会** 仁木小学校／10:00～
- 19(土) ● 銀山小学校卒業証書授与式 **会** 銀山小学校／10:00～  
**🚰** 堀川管工設備工業 ☎23-3032
- 20(日) **+** 小嶋内科 ☎22-2245  
**🚰** 今野設備 ☎090-3118-4433
- 21(月) 春分の日  
**+** 田中内科医院 ☎22-6125  
**🚰** 藤田設備 ☎080-3268-0706
- 22(火) ● 令和4年第1回仁木町議会定例会（3日目） **会** 議場／9:30～
- 23(水) ● 離乳食教室 **会** 保健センター／10:00～12:00 **問** ほけん課 ☎32-2514 ※対象者のみ  
● 仁木町女性のつどい **会** 町民センター／13:30～ **問** 教育委員会 ☎32-3621

## 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

- 24(木) ● 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
- 25(金) ● 運転免許更新時講習 違反講習／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  
● 1歳・1歳6か月・3歳児健診、歯科健診 **会** 保健センター／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** 保健センター／14:00～ **問** 教育委員会 ☎32-3621 ※対象者のみ
- 26(土) **🚰** 長内水道配管 ☎32-2105
- 27(日) **+** 林病院 ☎22-5188  
**🚰** Niki配管設備 ☎32-2647
- 28(月)
- 29(火)
- 30(水)
- 31(木)
- 1(金)
- 2(土) **🚰** 関組 ☎22-4782
- 3(日) **+** よいち北川眼科医院 ☎22-1308  
**🚰** 北悠建設 ☎32-3101
- 4(月)
- 5(火)
- 6(水) ● 仁木小学校入学式 **会** 仁木小学校／10:00～  
● 銀山小学校入学式 **会** 銀山小学校／10:00～
- 7(木) ● 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(金)
- 9(土) **🚰** 高橋配管設備 ☎22-5571
- 10(日) **+** 池田内科クリニック ☎23-8811  
**🚰** 堀川管工設備工業 ☎23-3032
- 11(月)
- 12(火)
- 13(水)
- 14(木)
- 15(金)
- 16(土) **🚰** 今野設備 ☎090-3118-4433
- 17(日) **+** 黒川町整形外科クリニック ☎22-2447  
**🚰** 藤田設備 ☎080-3268-0706
- 18(月)
- 19(火)
- 20(水)
- 21(木) ● 広報『仁木』4月号発行 **問** 総務課 ☎32-2511
- 22(金) ● 3か月・6か月・9か月児健診 **会** 保健センター／13:00～ **問** ほけん課 ☎32-2514 ※対象者のみ
- 23(土) **🚰** 長内水道配管 ☎32-2105
- 24(日) **+** 森内科胃腸科医院 ☎32-3455  
**🚰** Niki配管設備 ☎32-2647

※4月の運転免許更新時講習日は未定です  
※新型コロナウイルス感染症の状況により行事が中止となる場合があります



# 時

が経つのは早いもので、地域おこし協力隊の3年間の任期も残り1か月となりました。

1年目は農業研修と農地探しに奔走し、栽培・醸造技術の向上、そして農地の取得ができました。

2年目の令和2年春には無事に農家に認定され、取得した農地の半分を開墾して本格的にブドウ栽培を開始できました。

3年目は残りの農地を開墾し、2年間の合計で約3500本の苗木を植えました。

このように書くとは順調に進んで来たように思われますが、やはり人生はそれほど甘くはありません。

取得した土地の半分にサクランボとブドウのハウスが20棟以上、またブドウ用の棚も荒れ果てた状態で残っており、これらをブドウ畑にするためにかなりの労力と時間を要しました。

また昨年の干ばつで植えたばかりの苗木が数十本枯れ、2年目の苗木は思ったように成長せず、今年の収穫が心配です。

しかしながら、自然を感じながら自分達で計画を立てて行う

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。**  
**任期3年間を振り返って**

地域おこし協力隊  
**鈴木正光**

ことのできる農作業は会社員時代には味わうことのなかったものです。仁木に移住し、ブドウ栽培を始めることにはかなりの不安がありました。今はこの決断が正しかったことを改めて実感しております。

今年、ブドウが順調に成長すれば、収穫したブドウでワインを作ることができると思います。

す。今後コロナが収束し、マラニックや町のイベントで町を訪れた方々には是非私たちのワインを味わっていただきたいものです。

最後に、町民の皆さまをはじめ、ブドウ畑を開くにあたって、ハウスの解体、圃場の開墾・整地、苗木の植樹、また栽培においていろいろと助言をしてくださった近隣の農家さんや、地域おこし協力隊の仲間たち、ワインを愛する方々に心から感謝いたします。ありがとうございます。



## 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。

「最近、家の中でゲームばかりで、昔のように外で遊ぶ子が減ってしまった」とはよく聞く話。しかし、2月19日、教育委員会主催で行われた『子ども体験塾』に参加した子どもたちは、夢中で雪だるまを作ったり、歓声を上げながら友だちと走り回ったり。今も昔も子どもたちの「楽しいこと」は変わらないんだと微笑ましく感じました。(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