

2024

利尻町三十歳を祝う会



令和6年1月3日 利尻町三十歳を祝う会

瑞宝双光章

蔵 昭南氏

昭和四十年利尻町臨時職員（臨時消防士）を拝命以来、三十五年の永きにわたり、消防業務に精励し、昭和四十八年利尻礼文消防事務組合設立の基礎となる各種条例の整備、消防力の充実強化に努められました。

平成二年四月に消防署長に就任し、災害現場において豊富な知識と優れた指導力を発揮するなど、部下職員はもとより、地域住民からの評価も高く、その功績が認められ、瑞宝双光章の栄に浴されました。



瑞宝单光章

星田敏彦氏

昭和四十八年十二月に消防団員を拝命以来、四十二年の永きにわたり一意専心消防業務に献身的な努力を続けた功績は大きく他の団員の模範であり、数多くの災害で活躍されました。

平成二十一年に団本部副団長に就任後は抜群の指導力と統率力を発揮し、各種災害の発生に際しては、率先して陣頭指揮にあたりと共に部下団員の育成強化、消防施設の充実に意を注がれました。また、地域住民の防火防災意識の高揚と福祉の安定に尽力された功績が認められ、瑞宝单光章の栄に浴されました。



漁業後継者報償金贈呈式



十二月一日、利尻町役場において令和五年度漁業後継者報償金贈呈式が開催されました。

贈呈式では、町内で今年度新たに漁業後継者となった佐々木憲佑さん、吉村幸祐さん、内山陽介さん、川原拓真さん、昨年からの引き続き漁業に従事し二年目を迎えた岩口拓登さん、そして三年目を迎えた平川力樹さん、平山翔太郎さん、計七名の方々に報償金が贈呈されました。

贈呈式には、町議会、組合役員の方々にも出席いただき、上遠野町長から贈呈書と目録、白取組合長から御祝が授与されました。また、藤井議長ほか、出席者からも期待と激励の言葉が贈られました。

将来、町の主産業である漁業のリーダーとして、漁業生産や組合活動等、大いに活躍することを期待されています。

沓形小学校改築工事進捗状況のお知らせ



令和5年3月から本格的に始まった沓形小学校改築工事ですが、現在、建物の骨格部分となる躯体工事を終え、建物内部での工事が進んでおります。

新校舎は令和6年7月に完成予定で、夏休み中に引越しを行い、子どもたちは夏休み明けから新しい校舎での生活をスタートする予定です。

また、新校舎が完成した後も、旧校舎の解体、駐車場などの外構工事、グラウンドの整備など工事は引き続き行われ、令和6年12月に全体の工事を完了する予定となっております。

工事完了までの間、町民の皆様には、ご不便やご迷惑をおかけいたしますが、引き続き、ご理解とご協力を賜りますようお願いいたします。

議 会 報 告

令和5年 第4回町議会定例会

第4回町議会定例会は12月14日招集され、条例の制定案、条例の改正案、補正予算案等を審議し、いずれも原案のとおり可決しました。主なものは次のとおりです。

〔条例制定〕

◆利尻町簡易水道事業の設置等に関する条例

◆利尻町下水道事業の設置等に関する条例

本条例は、簡易水道事業、下水道事業及び漁業集落排水施設事業の長期的に安定した事業を運営していくため、令和6年4月1日から、地方公営企業法を適用した企業会計へ移行することに伴い、公営企業会計を導入することに関し、必要な事項を定めるため、本条例を制定するものです。

〔条例改正〕

◆利尻町職員の給与に関する条例等の一部を改正する条例

本条例は、人事院勧告に準じ、利尻町職員の給与等について改正をするものです。

また、議会議員及び特別職の期末手当についても、国に準じ条例を改正するほか、所要の規定を整備するため、改正するものです。

◆利尻町特別会計条例の一部

を改正する条例

本条例は、簡易水道事業、下水道事業及び漁業集落排水施設事業について、令和6年4月1日から、地方公営企業法を適用した公営企業会計へ移行することに伴い、現行の条例に、所要の条文整備が必要になるため、改正するものです。

◆利尻町国民健康保険条例の一部を改正する条例

本条例は、地方税法の一部が改正されたことに伴い、出産する被保険者に係る国民健康保険税を減税するため、本条例の一部を改正するものです。

主な改正内容は、出産する被保険者に係る産前産後期間相当分の国民健康保険税所得割額及び均等割額の軽減をするものです。

◆利尻町宿泊施設の設置及び管理に関する条例の一部を改正する条例

本条例は、物価高騰等により、施設の運営・維持管理に

伴う費用が増加している現状から、宿泊料や宿泊に伴う食料を改正するものです。

〔補正予算〕

◆令和5年度利尻町一般会計補正予算(第5号)

本予算は、歳入歳出それぞれに1748万3千円を追加し、歳入歳出予算の総額をそれぞれ47億100万2千円にするものです。

歳出の主なものは次のとおりです。

○道路維持事業

△5705万6千円

○その他財産管理事業

△2871万7千円

○マイナンバー関連事業

1386万円

○価格高騰重点支援事業

2080万8千円

○商工業応援事業

800万円

○バス路線維持事業

2367万8千円

○小学校校舎等維持修繕事業

857万円

◆令和5年度利尻町国民健康

保険事業特別会計補正予算(第2号)

本予算は、歳入歳出それぞれから439万2千円を減額し、歳入歳出予算の総額をそれぞれ3億717万6千円にするものです。

歳出は次のとおりです。

○一般管理費

△498万6千円

○疾病予防費

14万4千円

○保険税還付金

30万円

○保険給付費等交付金償還金

15万円

◆令和5年度利尻町介護保険特別会計補正予算(第2号)

本予算は、歳入歳出それぞれに446万1千円を追加し、歳入歳出予算の総額をそれぞれ2億8006万2千円にするものです。

歳出は次のとおりです。

■介護保険事業勘定

○一般管理費

180万4千円

○生活支援体制整備事業費

130万7千円

■介護保険サービス事業勘定

○一般管理費 91万1千円

一般質問



佐藤和久 議員

地域産業の 今後と後継者対策 について

佐藤議員 本町の人口も2,000人台を割り、過疎化や高齢化が一層進行する中で、各分野において地元で働く労働力が減少しており、このことが結果として、地域経済の衰退に大きな影響を与えることが危惧されております。

地域産業においては、後継者問題が叫ばれるようになり、久しくなっておりますが、最近の町内の様子を見ると、漁業では地元学卒者をはじめ、Uターン・リターン者、さらには漁師道などの制度により漁業後継者として活躍されている方々が見受けられる一方、商工業では後継者が確保できないことから、事業継承を断念せざるを得ないケースが今後増えてくるのではないかと

私自身危惧しており、地域振興に悪影響を及ぼすことにならざる懸念を抱いております。北海道内の自治体では、地元業者の意向を踏まえ、地域おこし協力隊の制度などを積極的に活用することによって、商工業の後継者確保に努めている自治体もあるようですが、本町においても今後の商工業、とりわけ商店経営の継続性等を考えると、このような制度の確立も必要ではないかと考えますが、町長のお考えをお伺いいたします。

上遠野町長 本町の人口減少

や過疎化、高齢化の進行は、地域産業の振興にとつて大きな課題であります。後継者問題につきましても、商工業にとりましては、会社や商店を引き継いでくれる人がいなければ、廃業を余儀されなくされるケースや、中には、成長性や継続性といったものに何の問題がないにもかかわらず、後継者がいないため廃業しなければならぬようなケースなどが今後出てくる危険性が危惧されております。町内において住民が安心して暮らすためのサービスの提供、更には地域の活性化を図る上で、商工業の果たす役割は非常に大きく、その経営基盤の強化及び継続的な発展を行うためにも、後継者問題は喫緊の課題であると私も認識をしてお

ります。

本町では、「利尻町商工業応援基本条例」を定め、町ぐるみで商工業を応援する制度を創設し、「豊かで暮らしやすい町の実現」を目指しております。利尻町商工業応援制度の各支援事業では、特に新規事業創出や事業継承に対しまして、最大で200万円の補助金の交付のほか、国の制度を活用した交付金など、新規創業や事業の拡大がしやすい環境の整備を図っており、国や町の補助制度が商工業支援への一定の効果を表しているものと考えております。しかしながら、跡継ぎの育成には、一般的には5年から10年の育成期間が必要といわれており、後継者不足にならないよう、今から対策を取っておく必要があると思います。

今後商工会や関係機関と情報共有をしながら実態の把握に努め、商工業者の皆様にも考えていただく機会づくりも検討しながら、次の世代が引き継ぎやすい、更なる環境整備も必要と考えております。

佐藤議員 現在の町の制度は、

地元の方々は利用しやすいが、利尻に移住してこられた方など、新規の方についてはなかなか利用しづらいと思っております。そういう方々に対するPRも少し不足していると感じております。

質問にある地域おこし協力隊の活用方法ということで、私が想定しているのは、例えば数年後に閉店する予定がある商店等に、事業継承を前提として従事していただく方法が、一番イメージが付きやすいと思っております。その他にこれは一定の条件を整備する必要がありますと思っておりますが、他の自治体で行っている事例などを参考にすると、新しい事業にチャレンジするなど、既存の会社で事業を拡大するケースがあると思いますが、そのための人材として、協力隊を社員として受け入れることもできると思っております。この方法は、既存の会社が、新しい事業にチャレンジするための人材確保などに対する支援にも繋がりますし、雇用される方

については、制度によって一定期間は安定した収入が保障されるということになるので、是非ともこのようなことの制度化を検討していただきたいところとあります。

本町の人口ピラミッドは、一番大きなところが70歳から74歳、次に75歳から79歳となっており、漁業が中心の町であり、現在も70代の方々が主力として頑張られているという現実があります。

しかし、人口が減少していく中、新規の漁業者が仮に増えたとしても、結局はウニ剥きや昆布干し作業、網外しなど、その漁業者をサポートできる方の確保が困難になってくるということが予想されます。

今後、この状況が続くと、比較的人手が必要としない水産物のみを水揚げして、人手を必要とするものは採りたくても採れないということになってくるとあります。日本屈指の品質を誇る名産品である利尻昆布が、近い将来水揚げされなくなるといった事態も大げさな表現ではないと思いま

す。水産業と商工業が利尻町の産業の両輪でありますので、人材確保はもとより、バランスよく後継者対策を取る必要があると考えますが、人口減少が続く中、地域産業全体が目指す今後の方向性について、町が描く新しい取り組みなどを検討されているのか伺いたいと思います。

上遠野町長 商工業の後継者

問題ということですが、地域おこし協力隊については、今まで30名ほどの方が色々な業種で活躍していただいております。その中でも、任期が終わった後も本町に残って、自分で起業をされている方もおりますが、この地域おこし協力隊の制度自体が、人員不足を確保するためのものではないものと理解しております。他の自治体では、協力隊の間企業派遣を行っているところもあるようですが、民間企業に協力隊事業そのものを委託して、地域の労働力として活用しているようなので、一概に後継者対策ということでは

行っているわけではないようですが、今後も地域おこし協力隊の制度を活用しながら、地域の活性化を図っていききたいという思いはありますので、内容等で適合するものがあれば、是非活用していきたいと思っております。

ただ、大事なことは、商工業者自身が自分の経営をしっかり把握し、今後の自分の売の方向性を出していただくことが必要ではないかと思っております。その上で、商工会とも内容を精査しながら、私どもと一緒に考えていければ、よりよい方向に行くのではないかという思いであります。

人口が減少していく中で、水産業・商工業の衰退が喫緊の課題で、目の前にあるというところは私自身も十分承知しておりますし、漁業後継者につきましても、ここ何年かは、島内それから島外からも後継者が来ていただけて活性化を図っているという状況ですが、今後は心配がないということではありませぬので、これか

らのことをさらに検討する必要があるということとは十分承知しております。また、商工業につきましても同様に、後継者だけではなく、商工業自体がさらに衰退していくのではないかという心配もありません。若い人達がこれから利尻町で起業したり、後継者として働いていくために、町として何ができるのか、どういうことを要望しているのかという部分を把握して、それに対して支援をしていきたいという思いがあります。漁業者や商工業者からの意見を聞く場を是非設けて、様々な意見を聞きながら、今後の対策を考えていきたいという思いであります。

人口が減少していく中で、水産業・商工業の衰退が喫緊の課題で、目の前にあるというところは私自身も十分承知しておりますし、漁業後継者につきましても、ここ何年かは、島内それから島外からも後継者が来ていただけて活性化を図っているという状況ですが、今後は心配がないということではありませぬので、これか

佐藤議員 今の子ども達に利尻の魅力をしつかりと感じて

もらって、将来郷土のために、何らかの形で応援をしてもらえるような町づくりを町長と共に、我々議員も進めていきたいと思っております。

町・漁協・商工業をはじめ、全てがタッグを組んで、全町民で利尻町の明るい未来に邁進することができるように、まずは産業の振興にしつかりと取り組んでいただきたいと思っております。

今後も町長の舵取りに期待します。



稚内税務署からのお知らせ

●確定申告のお知らせ

令和5年分の所得税の確定申告の相談及び申告書の受付は、2月16日(金)から3月15日(金)までとなります。

国税庁ホームページでは、スマートフォンやパソコンなどから、所得税の確定申告書を作成し、e-Tax等で提出することができますので、感染症防止の観点からも、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。

詳しくはこちら →



稚内税務署では、確定申告会場の混雑を回避するため、会場への入場には「入場整理券」（国税庁LINE公式アカウントで事前発行もしくは会場で当日配付）が必要となります。

※贈与税及び土地・家屋を譲渡したときの所得税の申告相談は、火曜日と木曜日のみとなります。「入場整理券」を「LINE」で事前発行の上、お越してください。

なお、確定申告会場では、次回以降の申告をスムーズに行っていただくため、マイナンバーカードを利用したスマホ申告をご案内しています。マイナンバーカードを利用したスマホ申告を行うためには、マイナンバーカードの他、カード発行時に設定したパスワード（利用者証明用電子証明書及び署名用電子証明書）が必要となりますので、確認をお願いします。

税務署の閉庁日（土・日曜日、祝日等）は、税務署での確定申告の受付を行っておりませんので、ご注意ください。



書面により申告書等を提出する場合は、業務センターへの送付に御協力願います。

送付宛先：「札幌国税局 業務センター旭川分室」

〒078-8507 旭川市宮前1条3丁目3番15号 旭川合同庁舎

「病院のお仕事」 第9回「外来看護師」編

看護師 水貝衣織

病院職員は普段どんな1日を過ごしているか？皆様にはなかなか想像がつかないかもしれません。このコーナーでは病院で働くスタッフの1日ついでご紹介いたします。

8:15

出勤

朝のミーティング

8:20

午前業務開始

月～金

内視鏡検査：火 午前・午後
〈他科診療〉

- ・婦人科：月3回
 - ・整形外科：月2回
 - ・眼科：月1回
- 金 金 } 午前・午後



問診・診察介助・採血・心電図・注射・検査説明・救急対応
エコー検査介助・各処置の介助・健康診断・レントゲン
CTや各検査への案内・入院対応 など様々な仕事内容があります。

11:30～
13:30

交代で休憩をとります

13:00

発熱外来 月～金

13:30

午後業務開始

月・水・木・金

往診：火

児童科診療(学生さんが対象です)：月～金 13:30～16:00

午後からは、翌日の健診準備・内視鏡準備・往診準備・予防接種
物品の点検・補充など
診療以外の事もやっています。
また、診療終了後にカンファレンスや委員会活動も行います。
定期的に行われる院内研修会に参加しています。

17:00

業務終了

外来看護師から皆様へ

カンファレンスでは、外来に通う患者様の生活や療養、治療が安心して行えるように看護師や他部門スタッフで共有して援助につなげられるように話し合いをしています。困っている事や相談したい事などありましたらご相談ください。



寒い日が続いています 低温やけどに注意しましょう!

「カイロを長い時間貼っていたら、そこが赤くなった」「こたつの中で寝てしまって起きたら足がヒリヒリかゆくなった」といった皮膚トラブル、実は「低温やけど」かもしれません。低温やけどの特徴は、ジワジワと症状が進行するため、皮膚の奥深くまでダメージが達しやすく、本人が気づかないうちに重症化することもあります。

「低温やけど」とは、比較的低い温度（約44～55℃）によって生じるやけどのことです。カイロや湯たんぽ、電気カーペット、電気アンカなど、「温かくて気持ちがいい」と感じる程度の温度のものを数分～長時間にわたって触れることで、皮膚が熱によってダメージを受け、低温やけどを発症します。火や熱湯によるやけどであれば、熱いものに触れた瞬間に「熱い!」と気が付くため、即座に離れ、冷やすなどの対処ができます。しかし、低温やけどは、熱さや痛みを感じにくいいため、本人が気づかないうちに症状が進行していくのが特徴です。



低温やけどの症状

低温やけどは、その症状の出かたにも特徴があります。たいていの低温やけどは、はじめは皮膚の赤みやヒリヒリ感などの自覚症状のみですが、実際は皮膚の細胞が大きなダメージを受けていることがあり、時間の経過とともにその症状が明らかになります。徐々に水ぶくれができる、皮膚がただれるといった症状が現れます。ひどい場合は、数日～1週間ほどして患部の皮膚が黒く変色して、かさぶたのようになる場合もあります。

低温やけどの対処・治療法

低温やけどは、見た目では判断しづらいやけどです。上記の原因に心当たりがあり、症状に気づいた段階で、早めに医療機関を受診し、適切な治療を受けましょう。

低温やけどの予防法

低温やけどを予防するためには、湯たんぽ、カイロ、こたつ、電気毛布、電気カーペット、電気アンカなどの防寒グッズ・暖房器具を使用する際、それぞれの説明書に記載された正しい使用方法を守りましょう。



カイロを使用する際は、皮膚に直接触れることを避ける、ベルト・下着で締め付けないようにする、定められた使用時間を守りましょう。

電気カーペットやこたつを使用する際は、つけっぱなしにしないようにしましょう。湯たんぽや電気アンカは、就寝時は布団から出すか、身体から離しておくようにしましょう。

とくに、皮膚の薄い乳幼児や高齢者、糖尿病などで神経障害がある人は低温やけどを負うリスクが高いため、防寒グッズ・暖房器具を使用する際は充分注意しましょう。



寝ながらスマホにもご用心

近年、寝る前に充電しながらスマートフォンを閲覧している方、多いと思います。国民生活センターでは、発熱したスマートフォンが就寝中に肌に長時間接触し、低温やけどを負った事例も発表しています。取扱いに注意しましょう！



眼科診療の予約について

利尻島国保中央病院では、市立稚内病院の出張医による眼科診療をおこなっております。診療は完全予約制となりますので受診をご希望の方は、お電話にてご予約をお願いいたします。

●予約受付日時

予 約 日： 診療日前週の水曜日 ※休日等により変更する場合があります。

予約時間： 午後3時30分～4時30分

連絡先： ☎0163-84-2626

●注意

- 予約受付時間内でも、定員になり次第締め切らせていただきます。
- 診療日当日のフェリー運航状況により休診となる事があります。
- 診療日や予約の詳細につきましては、防災無線にてお知らせいたします。
- 診察の内容により運転に影響がでる場合がありますので自動車での来院はお控えください。



睡眠時無呼吸症候群について

利尻島国保中央病院の村尾公太郎と申します。今回は睡眠時無呼吸症候群という病気についてのお話です。

その名の通り、寝ているときに呼吸が無くなる・止まってしまう病気です。これにより寝ているときに酸欠のような状態になり、慢性的に続くと様々な悪影響を及ぼします。

自分で感じる症状は、いびき・日中の眠気・睡眠中に息が苦しくて目が覚めるなど、他の方から見た症状は、いびきがうるさい・寝ているときに実際に呼吸が止まっているなどがあります。スマホのアプリでも発覚することもあります。

この病気が発症する原因には、肥満などによる構造的な問題や、気道周囲の筋肉がうまく動かないことなどがあります。

放置していると様々な病気の発症や悪化などに関わります。たとえば血圧の上昇や、高血圧の薬を飲んでも良くならないということが起こります。他にも糖尿病や狭心症・心筋梗塞の発症リスクとなることがわかっています。

実は意外と多い病気で、男性だと20人に1人程、女性だと30人に1人程で見られるとされていますが、しっかり診断を受けていない方が大半です。

診断のためには睡眠中の呼吸状態を確認する検査が必要になります。まずは自宅に検査の機械を持ち帰ってもらい簡易的な検査を行います。その結果を踏まえて精密検査を行います。精密検査は一泊二日の検査入院をしてもらい、より細かい数値などを確認します。

検査の結果によって睡眠時無呼吸症候群の診断となれば、重症度に応じて治療を勧めていきます。ある程度重症であれば、持続陽圧呼吸療法（CPAP/シーパップ）が勧められます。鼻や口にマスク器具を取り付け、機械から持続的に空気を送ることにより、睡眠中に呼吸が止まることを抑制します。最初は慣れない方も多いですが、使い続けることで日中の眠気などの症状が改善したという方も多くいらっしゃいます。

夜にしっかり眠れた気がしない、日中眠くて作業の効率が落ちている、周りからいびきがうるさいと言われたなどの原因は睡眠時無呼吸症候群かもしれません。そのような症状がある方や検査に興味がある方は当院医師にご相談ください。





今月の気になるワード

塩分チェック

(保健指導係)

令和5年度から総合健診に「食塩摂取量検査」を追加しました。尿検査により前日の塩をとった量がおおよそでわかる検査です。塩は、血圧を上昇させる要因の1つですが、あらゆる調味料・食品に含まれるため、とった量が把握しにくいことが課題でした。検査に加え、より習慣的な摂取量の把握のために『塩分チェックシート』を記載いただいています。今回は、塩分チェックシートから見える塩の摂取の傾向について触れていきます。

【塩分チェックシート】 当てはまるものに○をつけ、最後に合計点を出しましょう。

		3点	2点	1点	0点
これらの食品を食べる頻度	みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯くらい	2~3回/週	あまり食べない
	つけ物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回くらい	2~3回/週	あまり食べない
	ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	あじの開き、みりん干し、塩鮭など		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	ハムやソーセージ		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	2~3回/週	1回/週以下	あまり食べない
	せんべい、おかき、ポテトチップスなど		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
しょうゆやソースをかける頻度は?	よくかける(ほぼ毎日)	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない	
うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか?	全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない	
昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか?	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない	
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか?	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない	
家庭の味付けは外食と比べていかがですか?	濃い	同じ		薄い	
食事の量は多いと思いますか?	人より多め		普通	人より少なめ	
○をつけた個数	①3点× 個	②2点× 個	③1点× 個	④0点× 個	
①②③④の合計点	点	点	点	点	
合計点	評価				
0~8点	食塩はあまりとっていないと考えられます。引き続き減塩しましょう。				
9~13点	食塩摂取量は平均的と考えられます。減塩に向けてもう少し頑張りましょう。				
14~19点	食塩摂取量は多めと考えられます。食生活の中で減塩の工夫が必要です。				
20点以上	食塩摂取量はかなり多いと考えられます。基本的な食生活の見直しが必要です。				

出典：社会医療法人製鉄記念八幡病院「あなたの塩分チェックシート」

塩分チェックシートから自身の食塩摂取量を評価してみましょう

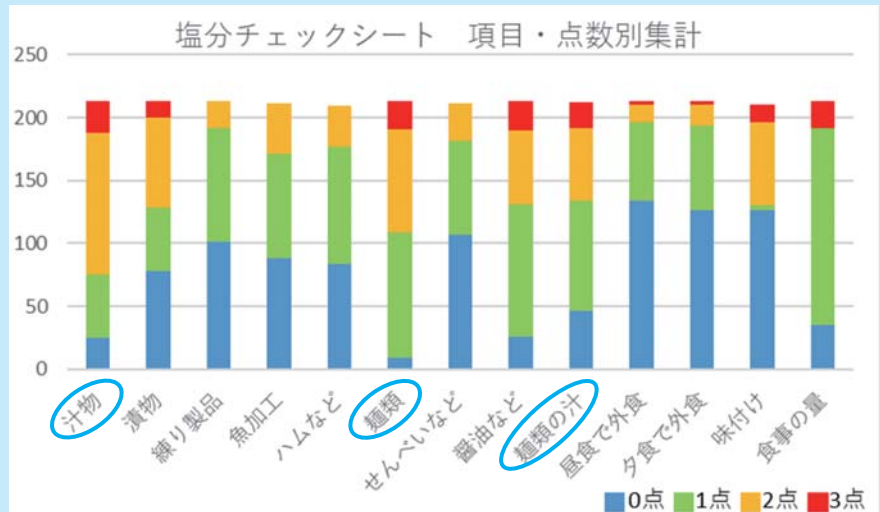
合計点が8点以下の方は1日の食塩摂取量が8g以下(おおよそ正常)、14点以上であれば10g以上はとっている(おおよそとりすぎ)傾向が見えます。日本人の食塩摂取量の目標値は右のとおりです。

また、各項目で3点あるいは2点を取っている箇所では塩をとっているため、その点を改善することで効果的な減塩ができます。



利尻町の傾向は？

総合健診受診者215名の塩分チェックシートの集計から見た傾向は、右のとおりです。3点(■)、2点(■)が多い項目は、「汁物の頻度」「麺類の頻度」「麺類の汁を飲む量」です。



汁物・麺類に注目した減塩方法の提案

みそ汁1杯には約1.5gの塩を含みますが、野菜や海藻をとれるみそ汁は体に良い影響もあります。具たくさんにして汁を少なめにし、1日1杯を目安にすることをお勧めします。

麺類は、1食5～8gの塩を含み、1品で1日分の塩がとれてしまいます。しかし、汁を残すことにより、1/2～1/3 (2～3g) の減塩となります。

同じく汁を残すことをお勧めしたいのが、寒い時期に活躍する鍋料理です。野菜も多くとりやすいため良いのですが、1食分で3～4gの塩がとれてしまうため、汁ごと食べるのは注意が必要です。

3月は自殺対策強化月間です

自殺は、その多くが追い込まれた末の死であり、その多くが防ぐことができる社会的な問題であるといわれています。3月は就職や転勤、転居など、生活環境が大きく変動する時期です。国は3月を「自殺対策強化月間」とし、自殺対策に関する理解と関心を深めるとともに、自殺対策を総合的に推進することとしています。悩みを抱えてお困りのとき、生きることがつらく感じるときは、一人で悩まず、専門の相談窓口にご相談ください。また、身近な方の悩みに気づいたら、話を聞いて寄り添い、専門家への相談をすすめて見守りましょう。

●相談窓口

- 厚生労働省ウェブサイト「まもろうよこころ」(「まもろうよこころ」で検索)
※電話(フリーダイヤル)またはチャットによる相談
- 利尻町役場保健課保健指導係(保健師が相談を伺います)
☎84-2345 IP電話 84-9020 (月～金 8:30～12:00、13:00～17:15 (祝祭日を除く))
- こころの健康相談(保健所の保健師・市立稚内病院の精神科医がお受けしています。詳しくは、稚内保健所利尻地域支所へお問い合わせください) ☎84-2247 平日 9:00～17:00

「起きてから」じゃ遅い! 「その時」のために備えておきたい!

■能登半島地震は他人事じゃない!!

令和6年1月1日16時10分発生

石川県能登地方を震源に、マグニチュード7.6の規模、石川県志賀町では最大震度7を記録
津波浸水範囲が石川県の3市町を合わせて、約190ヘクタール（東京ドーム約40個分）

1月15日現在、死者数は221名（災害関連死13名含む。）、安否不明者22名

避難所は426箇所開設（避難者数は21,493人）

◇◇◇◇ 日頃の準備について「今一度」考えてみませんか? ◇◇◇◇

地震発生!まずは自分の「命」を守る行動を!

直下型地震のため倒壊家屋が多く発生し犠牲者が多数発生。自分の身を守る行動として、シェイクアウトにより頭部や身体を守るとともにスペースを確保することが人命救助に繋がります!



大きな地震=高台へ!~津波から避難~

アンテナの倒壊により情報が得られない場合もあります!
大きな地震が発生したら「空振り覚悟」で高台へ!
一歩でも高い所へ避難しましょう。



日頃の準備が大切!

島の特性として、土砂災害により道路が寸断されて孤立する地域の発生や悪天候により物流が止まったりします。常備薬が必要な方も沢山いると思います。いざ災害が発生したときの事を考え、避難するときの非常袋の準備や食料等の準備など事前にできることは沢山あります。



正しい、リアルな情報を得るために!

災害発生時に情報を伝達するIP告知端末（家庭の黒電話）と同じ情報をスマホで見れます!現在の登録者数は約470人ですが、町民の皆さんに登録してもらいたいと考えています。登録や設定については、役場職員がお手伝いしますので、ご遠慮なく役場防災情報室へご連絡ください。



ios



Android

不妊治療費等助成事業のご案内

不妊治療を受けている方の治療費や交通費等の経済的負担を軽減するため、助成事業を開始します。不妊治療のうち、医療保険適用の不妊治療と併用して実施された厚生労働省にて先進医療として告示された技術（先進不妊治療）に要する治療費と、治療に伴う交通費・宿泊費の一部を助成します。令和5年4月1日以降に開始した治療を対象とします。

1. 対象（次の全てに該当する方）

- 夫婦のいずれかが利尻町内に住所を有する方
- 婚姻をしている夫婦（事実婚関係にある方も含む）
- 先進不妊治療開始日の妻の年齢が43歳未満である方

2. 助成内容・回数

【治療費】 1回の治療費のうち7割（上限35,000円）を助成します

- 女性：40歳未満（1子ごとに6回まで）
40歳以上43歳未満（1子ごとに3回まで）
- 男性：女性への助成ごとに1回まで

【交通費・宿泊費】 1回の治療に対して交通費・宿泊費を5回まで助成します

- 交通費：自宅から病院までの距離に応じて助成額が変わりますので、下記までお問い合わせください
- 宿泊費：通院回数×5,000円×2／3の費用を助成します

3. 申請に必要なもの

1回の治療ごとに下記の書類をご用意のうえ、利尻町役場まで提出をお願いします

- 不妊治療費等助成事業申請書
- 不妊治療費等助成事業受診等証明書
※提出前に利尻町役場から用紙を受け取り、医療機関に記載をお願いして下さい
- 治療費に係る領収書及び明細書
- 交通費・宿泊費に係る領収書（領収書がない場合は下記までご相談ください）
- 夫婦の本人確認書類（マイナンバーカード、健康保険証等）
- 申請書類に捺印するための印鑑
- 助成金を受け取るための口座番号のわかるもの

4. 申請期限

1回の治療を終了した日から原則60日以内です（必要な書類の準備に時間が必要等、間に合わない場合は事前にご相談ください）

5. 申請までの準備

- 1) 役場・保健指導係窓口にて「不妊治療費等助成事業申請書」・「不妊治療費等助成事業受診等証明」の書類を受け取ります
- 2) 医療機関に「不妊治療費等助成事業受診等証明書」の記載を依頼します
- 3) 役場・保健指導係窓口にて、「不妊治療費等助成事業申請書」等必要書類を提出します

6. お問い合わせ先

利尻町役場保健課保健指導係（役場1階） 電話番号 84-2345

〈対象となる先進不妊治療〉

子宮内膜刺激術(SEET法)、タイムラプス撮像法による受精卵・胚培養、子宮内膜擦過術(子宮内膜スクラッチ)、ヒアルロン酸を用いた生理学的精子選択術(PICSI)、子宮内膜受容能検査1(ERA)、子宮内細菌叢検査1(EMMA/ALICE)、二段階胚移植術、子宮内細菌叢検査2(子宮内フローラ)、子宮内膜受容能検査2(子宮内膜受容期検査)(ERpeak)、強拡大顕微鏡を用いた形態学的精子選択術(IMS)、膜構造を用いた生理学的精子選択術(Zymot)、タクロリム投与療法、着床前胚異数性検査

〈先進不妊治療を実施している医療機関〉

厚生労働省のホームページをご覧ください



国民の森林・国有林

利尻森林事務所 鴛泊治山事業所たより



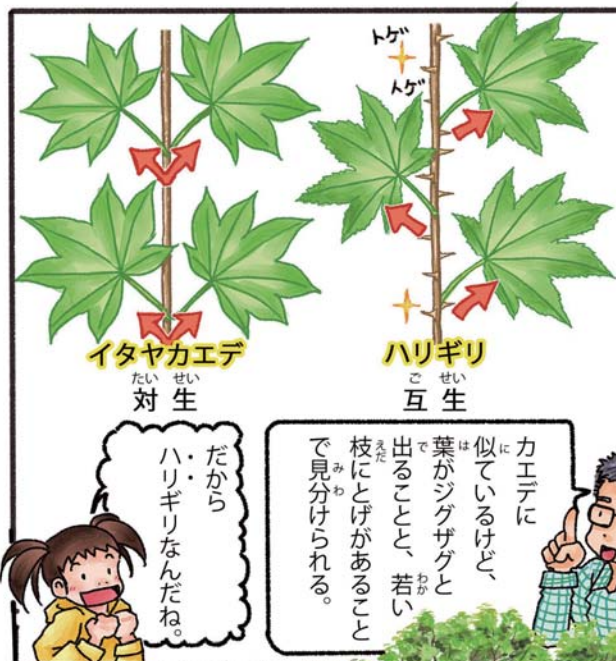
令和6年2月

令和6年最初のたよりです。本年もよろしくお願いたします。
今回は別名センノキとも呼ばれるハリギリを紹介します。
冬は落葉しているため探しにくいですが、大きな葉が特徴的で、利尻島内でも見ることができます。とげがありますので触る場合は注意してください。

リン子の絵日記

わ
天狗のうちの発見！
はっけん

ハリギリだね。
大きい葉だと
30cm位あるから
コテンゲノハウチワ
の別名もあるよ。

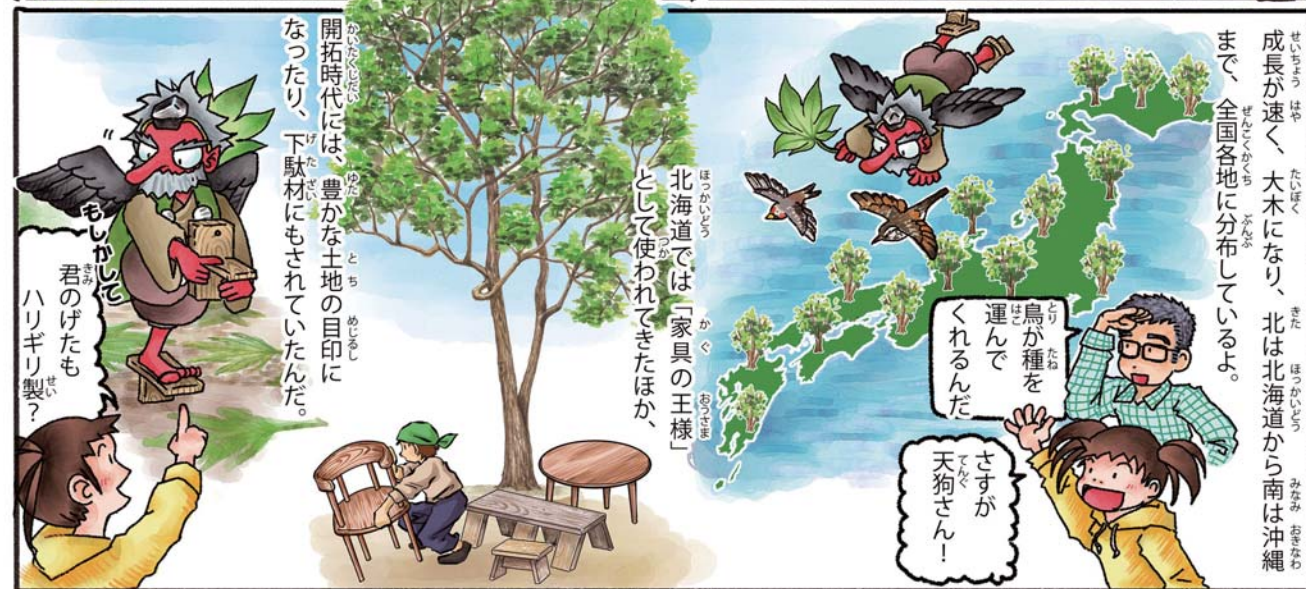
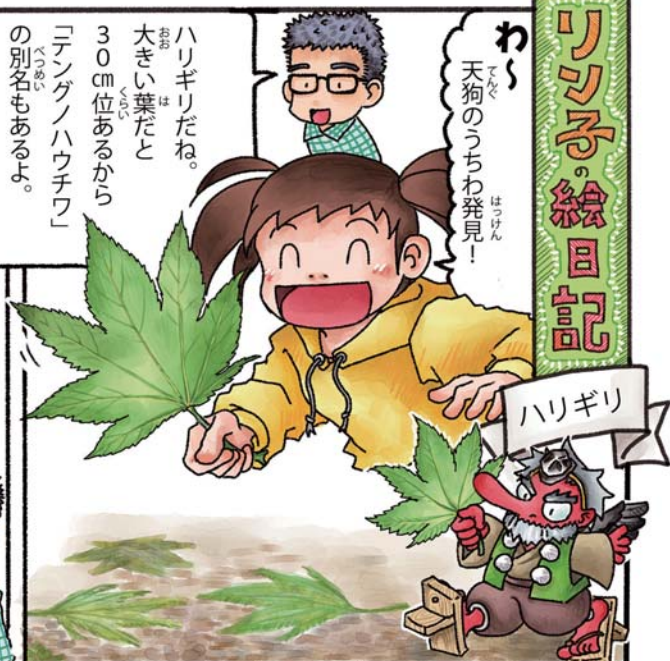


イタヤカエデ
たいせい
対生

ハリギリ
こせい
互生

だから
ハリギリなんだね。

カエデに
似ているけど、
葉がジグザグと
出ること、若い
枝にとげがあること
で見分けられる。



成長が速く、大木になり、北は北海道から南は沖縄まで、全国各地に分布しているよ。

鳥が種を
運んで
くれるんだ

さすが
天狗さん！

北海道では「家具の王様」
として使われてきたほか、

開拓時代には、豊かな土地の目印に
なったり、下駄材にも使われていたんだ。

もしかして
君のげたも
ハリギリ製？

イラスト出典：北海道森林管理局

林野庁 北海道森林管理局

発行：宗谷森林管理署 利尻森林事務所・鴛泊治山事業所
〒097-0101
北海道利尻郡利尻富士町鴛泊字栄町195-1
TEL & FAX 0163-82-1529





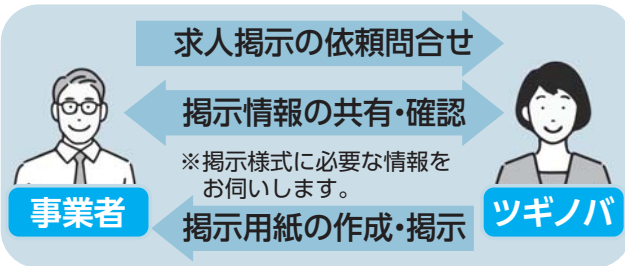
今回は新年度を迎えるにあたってライフスタイルの見直しに役立つ仕事や学びに関する情報をご紹介します！



町内求人情報の紹介方法

ツギノバでは、利尻町内の事業所の求人情報を掲示しています。そこで、求人募集を検討している方々に向けて、求人情報を掲示するまでの手順や求人情報の紹介方法をご案内します。ツギノバへの求職に関する問合せは春～夏にかけて比較的多くみられる傾向にありますので、この機会にぜひご検討ください。(求人情報の掲示・紹介に関する費用は一切かかりません。)

求人情報の掲示までの手順



求人情報の掲示場所



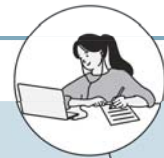
島内での新しい学びの場のサポート

ツギノバは利尻町と連携協定を締結している通信制大学の星槎大学のサテライトカレッジを運営しています。今回は「新しい学びの場」である星槎大学についてQ&A形式でご紹介します。

Q 通信制の大学ってどんな風に学習するの？



A 星槎大学では、テキストによる「自学自習」を中心に、生活スタイルに合わせて学べます。学ぶ内容によっては「スクーリング」という教員から授業を受ける必要がありますが、オンラインでの受講も可能で何処でも学ぶことができます。(授業によっては対応していないスクーリング形式もあります。)



Q 星槎大学ではどんなことが学べるの？

A 授業は300種類以上あり、スキルアップのための資格取得など、興味に合わせて様々なことが学べます。また、大学卒業の証である学士号を取得することも可能です。詳細はHPでも確認できます！



ツギノバ館内はオンライン授業に便利なWi-Fiのほか、マイクなどの貸出も可能です。ツギノバとしても様々なサポートを行いますので、お気軽にスタッフまでご相談ください。

- ◆所在地 利尻郡利尻町沓形字日出町55 旧沓形中学校技術室内
- ◆連絡先 電話：050-8880-6920 FAX：050-3510-9304
IP：84-9355 メール：info@tsuginoba.com
- ◆開館時間 9時30分～16時30分（年末年始・荒天時等を除き無休）
- ◆施設利用料 全施設無料（館内併設カフェを除く）



Instagram

わが家の愛

りしりんが
わが家の愛どるを
紹介するよ♪



今回は、1人のお友達
を紹介するよ!



みずがい と おり
水貝斗織くん(4さい)

父：和広 母：衣織

僕の好きな事は、
お絵描き、物作りです。
外では、シャイでクールな斗織。
家では、変顔をして踊ったり、
いつも家族を笑わせてくれるね。
これからも笑顔いっぱい
いてね。



【お父さん・お母さんから】

稚内地方気象台からのお知らせ

湿った雪による着雪

一年の内で気温が一番低くなるのは2月上旬です。つまり、この後は徐々に高くなっていきます。春が待ち遠しいですね。

でも、雪はまだまだ降ります。高めの気温で雪が降ると湿った雪（いわゆるベタ雪）となり、体に付くと衣服などが濡れて余計に冷えたりします。また、湿った雪で大雪となった場合、電線・電柱・アンテナなどに付着し、停電や通信障害を引き起こしたり、交通障害のおそれが高まります。

気象台では「気温が0℃くらいで、湿り雪がある程度の強さで数時間以上継続すると予想される場合」に着雪注意報を発表して電力会社などに注意を呼びかけますが、現在では着雪が原因となる停電は極力起こらないように電力会社でも対策が施されています。

でも万が一の備えは必要です。もしも停電となった場合に衣食住で困らないように日頃から備えておくことをお勧めします。

●お問い合わせ先：稚内地方気象台 ☎0162-23-2679

「火を消して 不安を消して つなぐ未来」

消防だより

NO.456

令和6年 利尻町消防団出初式挙行

利尻町消防団出初式は1月7日、沓形地区を会場に厳粛に挙行されました。

利尻町交流促進施設「どんと」で行われた式典では、来賓の皆様よりお祝いの言葉を頂き、長年消防団活動に尽力された団員の方々に表彰状伝達及び授与が行われました。



分列行進



式典



表彰状伝達及び授与

少年消防クラブ 新年防火の集い実施

1月13日に利尻町少年消防クラブによる新年防火の集いを実施しました。防火DVD視聴や防火クイズ、レクリエーションを行いました。



ストーブ給排気筒の除雪について

FF式ストーブの給排気筒が雪で埋もれたままの状態ですと、一酸化炭素中毒を引き起こす原因となります。

各ご家庭で定期的に除雪や点検を行いましょ。



出動件数 火災0件 救急17件 (令和6年1月26日現在)



ぴいぷる

(戸籍の動き) 2024年1月18日現在

はっぴい・うえでいんぐ

おめでとうございます!

1月1日 ♥ 富士見町 大 窪 亮さん
富 野 内 田 怜 奈さん

はじめまして! ベイビー

おめでとうございます!

1月9日 佐藤 ^{ふう}楓 ^た汰くん
泉町[佐藤 裕斗・寿美]

おくやみもうしあげます

11月10日 泉 町 岩 西 保さん (75歳)
11月30日 政 泊 川 合 エミ子さん (84歳)
12月29日 仙本町 鈴木 諭さん (75歳)
12月29日 泉 町 佐藤 芳子さん (80歳)
1月17日 栄 浜 脇 谷 幸子さん (80歳)

●ご厚情に感謝申し上げます●

【利尻町社会福祉協議会】

この度、次の方から愛情銀行に金一封及び物品が預託されましたので、紙上を借りてお礼申し上げます。

- 札幌市北区 川合邦広様より、母 川合エミ子様 の香典返しを廃して
- 杓形字泉町 佐藤俊一様より、母 佐藤芳子様 の香典返しを廃して



発行：利尻町役場 編集：総務課企画振興係 印刷：(株)国境

TEL 0163-84-2345 FAX 0163-84-3553

利尻町公式ホームページ <http://www.town.rishiri.jp/>

Eメール kikaku@town.rishiri.hokkaido.jp

(広報りしりに関するご意見ご要望は上記E-mailアドレスまでお寄せください。)

【まちの人口】 1,863人 世帯数 1,028世帯 男 931人 女 932人 (令和6年1月18日現在)

