



広報

りしり

No.530
2023.8



利尻山山頂からの景色

目次

- 北海道知事ご来島 2
- 「起きてから」じゃ遅い! 「その時」のために備えておきたい! 3
- 議会報告 4 ~ 7
- 利尻島国保中央病院からのお知らせ 8 ~ 10
- もしかして認知症と思ったら? 11
- りしり元気塾 12
- ひとりで悩んでいませんか? 13
- 国土利用計画法第23条に基づく土地取引の届け出について 13
- 後期高齢者医療制度のお知らせ 14 ~ 15
- 国民健康保険税の税率等の改正について 16
- ツギノバだより 17
- 今年もみなさんの写真で2024年版のカレンダーを作りましょう!! 18
- 利尻森林事務所鷺泊治山事業所たより 19
- わが家の愛どる 20
- 転入奨励金をお渡ししました! 20
- 消防だより 21
- びいぶる(戸籍の動き) 22
- 北方領土返還要求運動強調月間 22

北海道知事ご来島

令和5年6月19日に鈴木直道北海道知事が来島されました

知事が地域で活躍されている方々の仕事場を訪れる“なおみちカフェ”。

利尻町では神居海岸パークとカムイウスキーを訪問され「北海道を牽引する地域の特性を活かした先駆的な取り組み」と評価。現場スタッフの労をねぎらい、今後の更なる活躍に期待していました。



利尻町定住移住支援センターツギノバでは利尻礼文で活動している地域おこし協力隊を交えた“スクラムトーク”が開催され、上遠野町長、佐藤隊員、高木隊員らが出席。各地域での活動報告や未来の町づくりを議題に、活発な意見交換が行われました。



「起きてから」じゃ遅い! 「その時」のために備えておきたい!

■令和5年度 利尻町防災訓練

(令和5年5月27日(土) 14:00~15:30)

沓形地区一円で大地震による津波発生を想定して、情報伝達訓練、住民避難訓練など関係機関である陸上自衛隊第三即応機動連隊火力支援中隊、稚内海上保安部、警察、消防及び役場職員の約330名が参加しました。訓練会場は、栄浜・新湊・泉町各自治会館及び総合体育館を使用して行われました。

この訓練の中では、自衛隊と日本赤十字奉仕団が連携し災害時の炊き出し訓練として「豚汁とおにぎり」を自衛隊の炊事車で調理して、参加者に振舞われ「美味しい、災害時に温かい食事を提供してくれるのは嬉しい。」などの感想が聞かれました。

また、稚内海上保安部と役場との物資輸送連携訓練では、巡視船「りしり」により稚内から輸送された救援支援物資の引継ぎが沓形港耐震岸壁で行われました。

更には、総合体育館では非常食の試食、町保有の備蓄品紹介や段ボールベッド組み立て体験及び備蓄品の無料提供が行われました。



本訓練では、北海道コカ・コーラボトリング(株)様から災害協定に基づく飲料水の提供を受けています。

■内閣府が実施する「地震防災対策の現状調査に係る住民アンケート」

内閣府では、今後の防災対策に向けて、皆さまの声を反映させるため避難意識等に関する調査を実施します。一人でも多くの方にご回答頂きたく、ぜひご意見をお聞かせください。

●実施期間 令和5年8月31日まで

●回答フォームのURL <https://en.surece.co.jp/kaiko2023/>



令和5年 第2回町議会定例会

第2回町議会定例会は6月13日招集され、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。

〔条例改正〕

◆利尻町職員の特種勤務手当に関する条例の一部を改正する条例

○本条例は、新型コロナウイルス感染症が5類感染症へ移行したことに伴う人事院規則の改正を踏まえ、感染症対策業務に係る防疫等作業手当の特例措置を廃止するものです。

◆利尻町税条例の一部を改正する条例

○本条例は、森林環境税及び森林環境譲与税に関する法律の施行及び地方税法施行規則等の一部を改正する省令が公布されたことに伴い、本条例の一部を改正するものです。

主な改正内容は、個人町民税均等割について、森林環境税の導入に伴う賦課徴収の方法等についてを規定するとともに、軽自動車税の環境性能割及び種別割について、納税不足額を徴収する際に加算する割合を改正し、軽自動車税の種別割

について、ミニカー区分から三輪以上の特定小型原付を除外するなど、所要の改正をするものです。

◆利尻町離島振興対策実施地域における固定資産税の課税免除に関する条例の一部を改正する条例

○本条例は、離島振興法第二十条の地方税の課税免除又は不均一課税に伴う措置が適用される場合等を定める省令等の一部を改正する省令が公布されたことに伴い、本条例の一部を改正するものです。

主な改正内容は、課税免除の適用について、対象期間を令和7年3月31日まで延長するものです。

◆利尻町国民健康保険税条例の一部を改正する条例

○本条例は、国民健康保険法施行令の一部が改正されたことに伴い、賦課限度額の改正と本年度の被保険者の所得が確定したことにより、国民健康保険事業特別会計の健全運営を図ると

もに、被保険者の負担を考慮し、利尻町国民健康保険運営協議会の答申を踏まえ、本年度の国民健康保険税の税率等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1号）

○本予算は、歳入歳出それぞれ5931万4千円を追加し、歳入歳出予算の総額をそれぞれ45億7661万4千円にするものです。

歳出の主なものは、次のとおりです。

○価格高騰重点支援事業

920万8千円

○新型コロナウイルスワクチン接種体制確保事業等

988万6千円

○道路新設改良事業

1200万円

○住宅管理事業

500万円

○フェリー積載自動車航送料助成事業

510万円

◆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1号）

○本予算は、歳入歳出それぞれ572万4千円を追加し、歳入歳出予算の総額をそれぞれ3億1156万8千円にするものです。

歳出の主なものは、次のとおりです。

○保険給付費等交付金償還金

272万5千円

○基金積立金

299万9千円

◆令和5年度利尻町介護保険特別会計補正予算（第1号）

○本予算は、歳入歳出それぞれ888万8千円を追加し、歳入歳出予算の総額をそれぞれ2億7560万1千円にするものです。

歳出の主なものは、次のとおりです。

○償還金

888万8千円

◆令和5年度利尻町下水道事業特別会計補正予算(第1号)

○本予算は、歳入歳出それぞれ300万円を追加し、歳入歳出予算の総額をそれぞれ2億3236万4千円にするものです。

歳出の主なものは、次のとおりです。

○排水設備普及促進費 300万円

【事件案】

◆財産の取得について

(ウ二種苗生産施設非常用発電設備)

○相手先 北海道市町村備荒資金組合

○取得金額 2385万9千円

◆財産の取得について

(総合体育館暖房用ボイラ設備)

○相手先 北海道市町村備荒資金組合

○取得金額 1100万円

◆財産の取得について(宿泊施設冷房用冷却水循環装置)

○相手先 北海道市町村備荒資金組合

○取得金額 1767万1500円

【人事案件】

◆本定例会において、諮問

・同意された人事案件は次のとおりです。

○人権擁護委員 松原 稔氏

○利尻町固定資産評価審査委員会委員 正部川 寛氏

【専決処分】

◆専決処分した事件の承認

を求めることについて(利尻町税条例等の一部を改正する条例)

○本条例は、地方税法等の一部を改正する法律が公布

されたことに伴い、個人町

民税に係る住宅借入金等特別控除の適用期間の延長や、特定配当等及び特定株式等譲渡所得金額に係る所得の課税方式について、所得税と個人町民税を一致させることに伴う規定を整備するなど、所要の改正をするものです。

◆専決処分した事件の承認

を求めることについて(利尻町税条例の一部を改正する条例)

○本条例は、地方税法等の一部を改正する法律が公布

されたことに伴い、固定資産税では、地方自治体

が法律の定める範囲内で自主的に判断し、条例で定める

ことができる仕組みである「わがまち特例」について、適用

条件の修正や、軽自動車税では、種別割のグリー

ン化特例期間を延長するなど、所要の改正をするもの

です。



◆専決処分した事件の承認

を求めることについて(利尻町立保育所条例の一部を改正する条例)

○本条例は、町内の保育所の入所児童にかかる副食費

について、令和5年4月1日

から令和6年3月31日までの期間を無償とするため

に、所要の改正をするものと

です。

◆専決処分した事件の承認

を求めることについて(令和4年度利尻町一般会計補正予算(第7号))

○歳入歳出それぞれ1億1088万7千円を追加し、

歳入歳出予算の総額を54億7257万5千円にするものと

です。

歳出の主なものは、次のとおりです。

○ふるさと応援寄附金事業 △4126万6千円

○離島航路旅客定期船航路事業 △145万5千円

○基金事業 1億5112万7千円
○離島住民航空運賃助成事業 248万1千円

町政の主人公は町民の皆さんです!

議会を傍聴しましょう

定例町議会は年4回(3・6・9・12月)に開かれます。

一般質問



中川原 潔 議員

認定こども園の実現の可能性について

中川原議員 政府は、「異次元の少子化対策」の詳細となる「こども未来戦略方針」の素案を発表いたしました。

定こども園を実現できないものなのか、町長のお考えをお伺いいたします。

この素案の中には、保育政策の見直しも柱の一つとして盛り込まれており、幼児教育や保育については、量の拡大から質の向上へと政策重点を移すことが必要とされております。

これまで数々のご苦勞を重ねられ今日の保育所があります。保育士のなり手が少ない中、なかなか職員の確保もできない状況にあることを十分に承知の上で申し上げます。

利尻町に幼保連携型の認

上遠野町長 現在国では、

次元の異なる少子化対策の実現に向け、若い世代の所得を増やす、それから社会全体の構意識を変える、そして全ての子ども子育て世代を切れ間なく支援する、この3つを基本理念とした「こども未来戦略方針」の



上遠野浩志 町長

素案をまとめ、2030年までがこの状況を改善するラストチャンスとして集中的に取り組むものとしております。

その具体的な施策として、児童手当の拡充や出産等の経済的負担の軽減など、ライフステージを通じた子育てに係る経済的支援の強化や若い世代の所得向上に向けた取り組み、そして全ての子ども子育て世帯を対象とする支援の拡充が示され、その中では、全ての子育て家庭に対して多様な働き方やライフスタイルに関わらない形での支援を強化するため、現行の幼児教育、保育給付に加え、一定条件のもと、就労要件を問わず柔軟に利用できる新たな通園給付、こども誰でも通園制度（仮称）を創設する他、75年ぶりの配置基準改善を行い、幼児教育・保育の質の向上を進めることが掲げられております。この配置基準の改善により、保育士

の配置は1歳児の場合、現在の6対1から5対1に、4・5歳児では現行の30対1から25対1に改善されることとなりますが、一方で、全国的に問題となつてくる保育士不足の問題がさらにこれによって深刻化する予見され、本町におきましても安定的な園児の受入に向けて、これまで以上に保育士の育成・確保に努めていかなければならないものと考えております。

ご質問にあります認定こども園につきましては、全国的に増加傾向となつており、令和4年4月時点では、全国で9,220ヶ所、10年前と比較して約10倍を超える増加となっております。

現在の保育所の違いの大きな点として、認定こども園の場合、入園にあたっては、家庭の利用状況にあわせ認定を受ける必要がありますが、保護者の就労に関わらず、どのような家庭においても子どもを預けることが

できるという利点があります。もう1つ、就学ギャップの解消が目的とされておりますが、本町の両保育所の保育状況を見ますと、日頃から教育的要素を取り入れ、さらには小学校との連携を図りながら運営している状況にあり、今現在の現状では就学ギャップの実情はないものと考えております。また、配置基準につきましても、認可保育所の配置基準と変わらないことなどを踏まえますと、現時点では利尻町として、認定こども園への移行について実施する段階にはまだ至ってはいない、そのように考えております。

しかし、宗谷管内の状況にもありますように、施設の老朽化や利用者減少による経営の問題等から、新たな運営体制として認定こども園へ移行する自治体が増えてきているのも現実であります。本町におきましても、建設から33年が経過した杏

形保育所、また、仙法志保育所についても30年が経過しようとするなかで、安全な保育環境の維持と質の高い保育を提供するためには、今後状況を踏まえながら検討を進めていかなければならないと考えております。

こういった状況を鑑み、現段階ではまず、保育士の充足確保について最優先に最善の努力を続けてまいりたいと考えております。

中川原議員 認定こども園のねらいというのは、生きる力の基礎となる意欲、態度、それから心情が幼保連携型の認定こども園における生活全般を通じて、園児が様々な体験を積み重ねる中で相互に達成に向うもので、人格形成の基礎を養う重要なものであります。

さらに、義務教育及びその後の教育の基礎を養うものでもあり、そのことは、0歳から小学校就学前までの一貫した教育及び保育の

中で、園児の発達の連続性を展開していくことであると言われております。さらに言えば、我が町の子どもの達の教育の連続性が、0歳から高校まで一貫した教育にあることが移住定住の選択肢となりうるかもしれませぬ。これらのことは当町の保育所では既に教育的部分も担い、工夫されているところでありますけれども、利尻町としての少子化対策の観点からも安心して預けられ、しかも小学校就学前の子ども達を教育的連続性の中で育てられ、その後の子どもの教育に好影響を与えるものでないかと考えます。

上遠野町長 今現在、管内でも認定こども園を設置している町村がありますが、私自身は、私どもの保育所が子どもたちの教育的な部分で、大きな支障はないと思っております。ただ、これからの時代は、小中一貫

校あるいは小中高一貫校という部分に移行していくという流れを考えると、当然そういうことも考えていかなければならないと思っておりますので、認定こども園への移行については、国の少子化対策の考え方が出されましたが、具体的な部分はこれからだと思っておりますので、国や北海道の考え方も確認しながら、これからの方法を検討してまいりたいと思います。

中川原議員 質への移行を論じると、認定こども園で勤務する保育教諭の資格取得の問題が生じます。ご存知のように、幼稚園教諭免許が保育士資格のどちらかを有していれば、保育教諭となれるという経過措置があり、また、免許資格の併

有促進策も講じられておりますが、保育教諭は保育士資格と幼稚園教諭免許と両方持っている人のことですから、本町に教育機関とし

て認定こども園があれば、そこに就職して保育教諭として自分もやりたいという動機づけになるのではないかと考えます。

また、認定こども園法というものは、保護者が働いていなくても施設を利用できるなど、多様化する社会のニーズに応じてこの法律が作られています。そのことから、子育て世帯の支援と子どもたちの生きる力を育み、教育的な関わりはもちろんのこと、保育的な関わりをあわせた、子どもたちを育てる認定こども園を望みたいと思っております。

上遠野町長 認定こども園の必要性については、先程も申し上げたとおり、私も決して本町にとって必要がないということではなく、今現在の保育士自体が不足しているという中で、地域からの保育に対する様々な要望もありますので、それに応えるために、まずは保

育士を一人でも多く確保して、現在の保育環境を向上させることが先決であると考えております。認定こども園への移行については、国などの今後の動向や本町の地域性、それから既存施設の状況なども勘案しながら、今後進めていかなければならないと考えております。



「病院のお仕事」 第6回「検査部」編

平川 由紀子

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日についてご紹介します。

検査部では外来患者さんや入院患者さんの血液や尿などの検体検査、輸血業務、心電図や肺機能検査、エコー検査などの生理検査を行っています。

8:15
午前業務開始

- 病院の受付が始まる前に、検査機器が正常に動くか、検査データに不備がないかを確認しています。
- 外来や病棟から患者さんの血液や尿が届き、それらを各機械にかけて検査をします。
- 血液検体の中には採血してすぐに検査するものと、10分ほど室温において血液の成分を固めた後で遠心をして、その上清を検査するものがあります。
- 院内で検査できない項目は、検体を適切に保管し旭川へ輸送します。このため検査結果が出るのに一週間近くかかることもあります。
- 先生の指示で心電図や肺機能検査、エコー検査（心臓、腹部、甲状腺など）、輸血業務を行います。

12:00
お昼休み

13:00
午後業務開始

- 引き続き午前の業務を継続します。
- 外来検査が落ち着いた頃に、検査機器のメンテナンスを行います。
- 月に何度か委員会や会議に出席します。

17:00
業務終了

お疲れ様でした

超音波検査装置（エコー検査）が新しくなりました

利尻島国保中央病院では、超音波検査装置を更新しました。

新しい超音波検査装置は、従来の検査装置より画像が鮮明になり診断の向上につながっています。特に人工知能（AI）技術を搭載し自動計測や検査結果の評価を行うことで病気の発見の精度も向上しました。

エコー検査は、臓器や血管などさまざまな検査を行うことができますが、肝臓の検査では、脂肪肝や肝硬変を診断する上でエコー検査は有効な検査といえます。

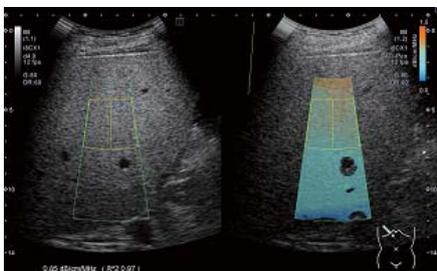
脂肪肝は、アルコール、肥満、糖尿病、メタボリックシンドロームなどの生活習慣病によって発症し、脂肪肝の一部は脂肪肝炎へ、

さらに進行すると肝硬変から肝がんへ変化します。

肝硬変へ進展させないために超音波検査を定期的に行い、脂肪肝を発見することが重要です。

エコー検査は、痛みや被爆もなく安全な検査で肝臓の他に、心臓、腹部、整形、表在、血管、婦人科などの検査も可能です。

検査をご希望される方は主治医へご相談ください。

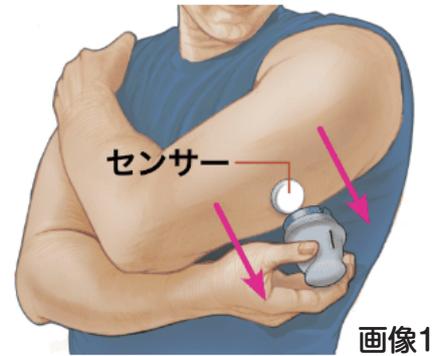


自己血糖測定器の活用について 医師 中田 健人

利尻島国保中央病院医師の中田健人と申します。以前こちらで勤務させていただいており、直近では札幌で糖尿病領域を中心に診療しておりました。今年度からまた利尻島の皆様と関わらせていただくこととなり、大変嬉しく感じているところです。

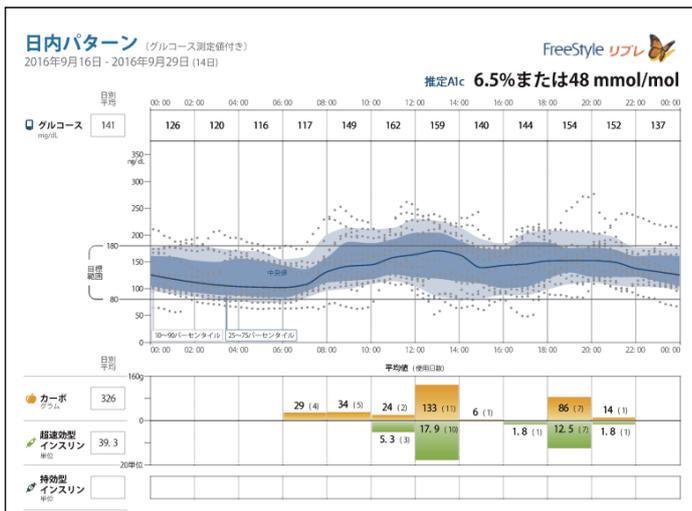
このたび当院で、血糖値の詳細な変動を把握する機器の1つである『Free Style リブレ[®] (画像1)』が使用可能になりました。

近年、良好な血糖コントロール指標の一つとして血糖値の波を抑えることが重要視されております。そこで登場したのがFree Style リブレ[®]です。ご自身の携帯や専用のreaderを使用し、24時間持続的な血糖推移の観察が可能となっております。私も実際に試してみましたが、食事内容による血糖上昇の違いのみならず、同じ食事でも食べるスピードや食べる順番を変えるだけでも血糖推移は変わりますし、食後の運動の有無で血糖正常化までの時間がかかなり異なりました。



画像1

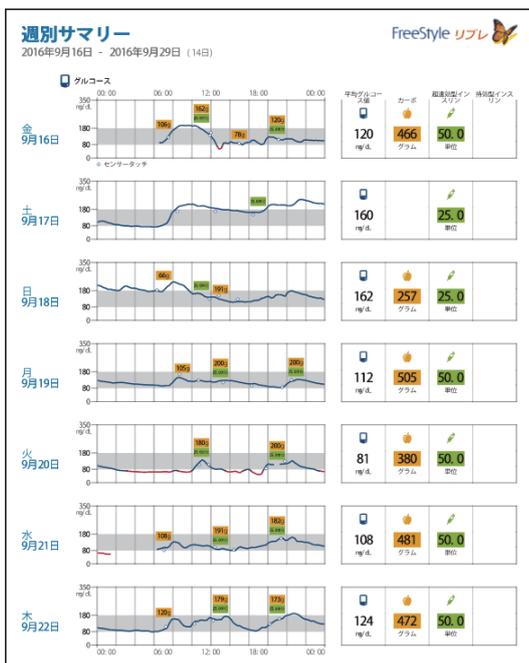
画像2



具体的には携帯で専用のアプリをダウンロードすることで (画像2) のように日毎の血糖変動を確認することができます。このように血糖推移を「見える化」することで、生活習慣管理の一助になるのではないかと考えております。また実際に使用される患者様は、インスリンを使用しておりますので夜間の低血糖が懸念されるケースがあり、その有無の確認をすることもできます。

また、回数を問わずインスリンを使用している方であれば、誰でも保険適応となります。注意点として、機器の使用方法などに関して、患者様自身に把握して頂く内容もあることから、基本的には入院での導入に了承いただける方を優先に対応したいと考えております。

血糖推移を「点」ではなく「線」で捉えることで、より良好なコントロールを達成することが可能となっております。ご興味がある方は是非一度担当の医師にご相談ください。



※画像はアポットジャパンホームページより引用





ハチと熱中症に注意!!



夏から秋にかけて当院に受診する患者さんで見られるのが『ハチ刺され』と『熱中症』の患者さんです。

ハチ刺されについて

過去にハチに刺された経験のある人やアレルギー体質の人は注意が必要です。刺されてから15～30分以内に発疹が出たり、息苦しさなどの全身症状が急に出現することがあります。そのような時は、対応が遅れると危険ですので、すぐに病院に連絡し受診してください。

～ハチに刺されたら～

- 姿勢を低くしてすぐにその場から離れる。
- 刺された部分を血がにじむくらい指で絞って毒を出し、流水で洗い冷やしながら病院受診をしてください。毒を口で吸い出すことは絶対しないようにしてください。
- 刺された部分に針が残っている場合は、ピンセットなどで除去してください。

特に下記のような場合は、危険ですのですぐに病院で治療を受けてください。

- 一度に多くのハチに刺された。
- 刺された直後に、顔面蒼白、呼吸困難、全身のじんましん、吐き気、激しい悪寒などショック症状が現れた。



熱中症について

熱中症とは、体温が上がり、体内の水分や塩分（電解質）のバランスが崩れたり、体温調節が機能しなくなってしまう、体温上昇・めまい・痙攣・頭痛などのさまざまな症状を起こす病気のことです。

熱中症が起こりやすい環境とは？

- 気温が高い、湿度が高い
- 風が弱い、日差しが強い
- 照り返しが強い
- 急に暑くなった

外でも家の中でも熱中症は起きます。また、暑い中でのスポーツや仕事も熱中症を起こす危険性を高めます。

熱中症を予防するには？

① 暑さを避ける

- 外出時はなるべく日陰を歩いたり、帽子を

使用しましょう。

- 家の中ではカーテンやブラインドで直射日光を遮り、扇風機やエアコンで室温・湿度を調整しましょう。



② 服装を工夫

- 外からの熱の吸収を抑え、体内の熱をスムーズに逃す服装が良いでしょう。
- 吸収性や通気性の高い素材の服、熱がこもらないように襟ぐりや袖口があいた服がおすすめです。
- 薄着が良いですが、空気の層ができて外からの熱気を遮断するためにもインナーを着た方が良いでしょう。

③ こまめな水分補給

- 暑い日には気づかないうちに体内の水分が失われています。喉が渇く前にこまめに水分を補給しましょう。
- コーヒーや緑茶などのカフェインが多く含まれている飲み物、アルコール類は利尿作用があるため水分補給には適しません。
- スポーツ飲料は水分とミネラルを同時に補給できますが、糖分が多く含まれているので、飲み過ぎには注意が必要です。ミネラルを補給するには麦茶などの方が良いでしょう。



熱中症が疑われ下記のような症状が出現したときは、病院を受診してください。

- 頭痛
- 気分の不快
- 吐き気
- 嘔吐
- 倦怠感
- 虚脱感



中でも下記の症状は重症で緊急性が高いです。直ちに対応が必要です。

- 意識障害
- 痙攣
- 手足の運動障害
- 高体温（体に触ると熱い）



体調が悪い、いつもと様子が違う、こんな症状の時はどうしたら良いのかな？などあれば、いつでも病院にご相談ください!!

もしかして認知症と思ったら？ 地域包括支援センターにご相談ください

利尻町では、認知症になっても安心して生活をおくれるように「認知症初期集中支援事業」を実施しています。心配なもの忘れや、「おや？」と思うような行動など、以前と違う様子が見られたら、まずは地域包括支援センターへご相談ください。

40歳以上の在宅生活をしている人が、認知症状などで介護や対応にお困りの場合、「認知症初期集中支援チーム」がご家庭へお伺いしてサポートします。

医療や介護のサービスを利用したいが、
どうしたらよいか分からない

認知症疾患の診断を受けたいが、
受診を拒否される

介護サービスを受けさせたいが、
拒否される



認知症による症状が強く、
介護や対応に困っている

利尻町認知症初期集中支援事業

【実施体制】 認知症サポート医師および保健師等2名でチームを構成
【料 金】 無 料
【実施主体】 利尻町

認知症気づきのチェックリスト

- 財布や鍵など、置いた場所がわからなくなることがある
- 5分前に聞いたことを思い出せないことがある
- 自分の生年月日がわからなくなることがある
- 今日が何月何日かわからないことがある
- 自分のいる場所がどこかわからなくなることがある
- 道に迷って家に帰ってこれなくなることがある
- 電気やガスが止まってしまった時に対応に困る
- 一日の計画を自分で立てることができない
- 季節や状況に合った服を自分で選ぶことができない
- 一人で買い物ができない
- バスや電車、自動車を使って一人で外出ができない
- 預金の出し入れや、公共料金の支払いなど一人でできない
- 電話をかけることができない
- 自分で食事の準備ができない
- 薬を決まった時間に決まった分量を飲むことができない

複数
当てはまったら
相談を



《認知症初期集中支援事業についてのお問い合わせ》

利尻町地域包括支援センター 利尻町役場代表 ☎84-2345、知らせますケン 84-0154)



今月の気になる数値

就寝中に失う水分量

500ml

(保健指導係)

水分不足によって起こる血液の変化とは？

体内の水分量が減少し脱水が進んだ場合、粘度が高いドロドロの血液になる可能性が高まります。ドロドロの血液では、血流が悪くなり血管が詰まりやすくなります。

利尻町では高血圧や肥満の方が多く、自覚がないまま血管に負担がかかっている方も多いと考えられます。血液の状態を良好に保ち、血管を守ることは、脳梗塞や心筋梗塞だけではなく腎臓の疾患など様々な病気を防ぐことにもつながります。水分不足になりやすいこの時期だからこそ、意識的に水分補給を行い、自身の血液の状態について気にかけてみませんか。

意識してほしい水分補給のタイミング

就寝中に私たちが失う水分量は、なんと500ml以上といわれています。脳梗塞は夜間から早朝にかけて最も発症しやすく、就寝中に脱水傾向になることが関連しているといわれています。運動の前後や入浴の前後だけではなく、就寝の前後にもコップ1杯ほどの水分をとるようにしましょう。飲み水（食事以外）として1日に必要な水分は1.5リットルとされており、コップ1杯200mlとするとコップ7～8杯分が目安となります。のどの渇きを感じる前に飲むことがポイントです。

※心臓や腎臓の疾患をもっている方は、水分摂取の制限がある場合もあります。かかりつけ医の指示を守りましょう。

缶ビールを10本飲んでも11本分の尿が出て、水分不足になります

水分補給としてコーヒーやお茶（緑茶や紅茶）、お酒を好む方は多いのではないのでしょうか。しかしこれらの飲み物には利尿作用があり、水分を体外に排出してしまいます。これらの飲み物を飲むときには、水も一緒にとるようにしましょう。また、糖分を多く含むジュースなども要注意です。ジュースなど甘さのある飲み物は、想像よりも多くの砂糖が入っています。水分をとるときには、麦茶や水がおすすです。



ジュースの5～12%は砂糖で、角砂糖に換算すると10～17個です！
スポーツドリンクにも角砂糖6～9個分の砂糖が含まれています！



水を飲もう！

一足早いですが、9月は健康増進普及月間・食生活改善普及運動月間です。

『1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ ～健康寿命の延伸～』

利尻町の夏は漁業や観光業が忙しく、体を動かす機会が多くなります。バランスのとれた食事や十分な水分摂取、十分な休養を心がけ、疲れを溜めないように過ごしましょう。

ひとりで悩んでいませんか？

もしも、あなたが悩みや不安を抱えて困っている時には、気軽に相談できる場所や、あなたをサポートするための様々な取り組みがあります。相談方法もいろいろなものがあるので、ご希望の窓口を選んで話してみませんか？もし、ご家族、ご友人、同僚など、身近な人の様子がいつもと違うと感じた場合には、声をかけ、耳を傾けてみましょう。支援が必要な人を支援先につなぎ、温かく見守るという意識と行動が大切です。



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）
電話番号 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）
電話番号 84-2247 平日 9:00～17:00

国土利用計画法第23条に基づく 土地取引の届け出について

●概要

一定面積以上（※1）の土地取引を行った場合、土地売買等の契約締結日から起算して2週間以内に届出をしなければなりません。

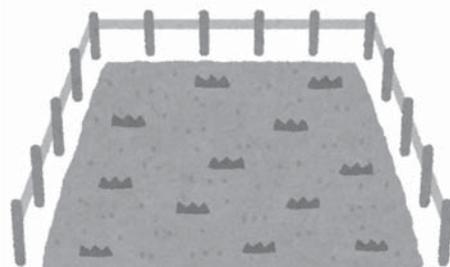
●様式枚数 1部

（様式は、北海道HPよりダウンロード、または下記担当へお問合せください）

●受付 利尻町 総務課企画振興係 ☎0163-84-2345

●備考

（※1）一定面積以上とは、以下のとおりです。
市街化区域：2,000平方メートル以上、
市街化調整区域：5,000平方メートル以上、
その他の都市計画区域：5,000平方メートル以上、
都市計画区域外の区域：10,000平方メートル以上



後期高齢者医療制度 のお知らせ

●保険証（被保険者証）の一斉更新について

■保険証が新しくなります（橙色⇒黄色）

現在、ご使用の橙色の保険証の有効期限が令和5年7月31日をもって満了となるため、8月以降は使用できなくなります。

みなさまには、7月中に新しい保険証を交付してありますので、お手元に届きましたら、黄色の保険証をご使用ください。

- 新しい保険証の有効期限は、令和6年7月31日です。
- 紛失したときや、汚れたときは再交付しますので、利尻町役場保健課保健係までお申し出ください。

新しい保険証の色は黄色です

後期高齢者医療被保険者証	
有効期限	〇〇年 9月 30日
交付年月日	〇〇年 7月 1日
被保険者番号	0 1 2 3 4 5 6 7
住所	広城市連合長1丁目
氏名	広城 太郎 男
生年月日	昭和 7年 7月 7日
資格取得年月日	昭和20年 4月 1日
発行期日	昭和20年 4月 1日
一部負担金の割合	1割
保険者番号並びに保険者の名称及び印	39011000 北海道後期高齢者医療広域連合 公印(朱)

■減額認定証（限度額適用・標準負担額減額認定証）、限度証（限度額適用認定証）も新しくなります（水色⇒黄緑色）

現在、ご使用の水色の減額認定証及び限度証の有効期限が、令和5年7月31日をもって満了となるため、8月以降は使用できなくなります。引き続き交付対象に該当する方は、7月中に減額認定証及び限度証を交付しておりますので、8月1日からは黄緑色の減額認定証及び限度証をご使用ください。新たに必要となる方は、次の交付要件に該当することをご確認の上、利尻町役場 保健課保健係へ申請してください。

※有効期間は1年間です。

減額認定証の交付対象…次の区分Ⅰまたは区分Ⅱに該当する方

区分Ⅱ	世帯全員が住民税非課税で区分Ⅰに該当しない方
区分Ⅰ	世帯全員が住民税非課税である方のうち、次のいずれかに該当する方
	<ul style="list-style-type: none"> ●世帯全員の所得が0円の方 ※公的年金控除は80万円を適用 ※給与と所得がある場合、その金額から10万円を控除 ●老齢福祉年金を受給されている方

新しい減額認定証は黄緑色です

後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証	
有効期限	〇〇年 7月 31日
交付年月日	〇〇年 8月 1日
被保険者番号	0 1 2 3 4 5 6 7
住所	広城市連合町1丁目
氏名	広城 太郎
生年月日	昭和 7年 7月 7日
発効期日	〇〇年 8月 1日
適用区分	区分Ⅱ
長期入院該当年月日	〇〇年 8月 1日 保険者印 印
保険者番号並びに保険者の名称及び印	39011000 北海道後期高齢者医療広域連合 公印(朱)

限度証の交付対象…次の3区分のうち、現役並みⅠ、または現役並みⅡに該当する方

現役並みⅢ	所得が690万円以上の被保険者と、その方と同一世帯にいる被保険者の方
現役並みⅡ	現役Ⅲに該当せず、所得が380万円以上の被保険者と、その方と同一世帯にいる被保険者の方
現役並みⅠ	現役Ⅲ・Ⅱに該当しない3割負担の方と、その方と同一世帯にいる被保険者の方

後期高齢者医療限度額適用認定証	
有効期限	〇〇年 7月 31日
交付年月日	〇〇年 8月 1日
被保険者番号	0 1 2 3 4 5 6 7
住所	広城市連合町1丁目
氏名	広城 太郎
生年月日	昭和 7年 7月 7日
発効期日	〇〇年 8月 1日
適用区分	現役Ⅱ
保険者番号並びに保険者の名称及び印	39011000 北海道後期高齢者医療広域連合 公印 (朱)

新しい限度証は黄緑色です

●制度の見直しについて

■令和5年度保険料の計算方法

保険料額は、被保険者全員が等しく負担する「均等割額」と、前年の所得に応じて負担する「所得割」の合計で計算します。

均等割 【1人当たりの額】 51,892円	+	所得割 【被保険者本人の所得に応じた額】 (令和4年中の所得-最大43万円)×10.98%	=	1年間の保険料 【限度額 66万円】 (100円未満切り捨て)
---	---	--	---	--

※1年間の保険料の上限額は、66万円です。

※年度の途中で加入したときは、加入した月からの月割で計算します。

■均等割の軽減

- 世帯主の所得に応じて、均等割額が軽減されます。
- 被保険者ではない世帯主の所得も判定の対象となります。

対象者の所得要件 (世帯主及び世帯の被保険者全員の軽減判定の所得額)	均等割の軽減割合
	令和5年度
43万円+10万円×(給与所得者等の数-1)	7割
43万円+(29万円×世帯の被保険者数)+10万円×(給与所得者等の数-1)	5割
43万円+(53万5千円×世帯の被保険者数)+10万円×(給与所得者等の数-1)	2割

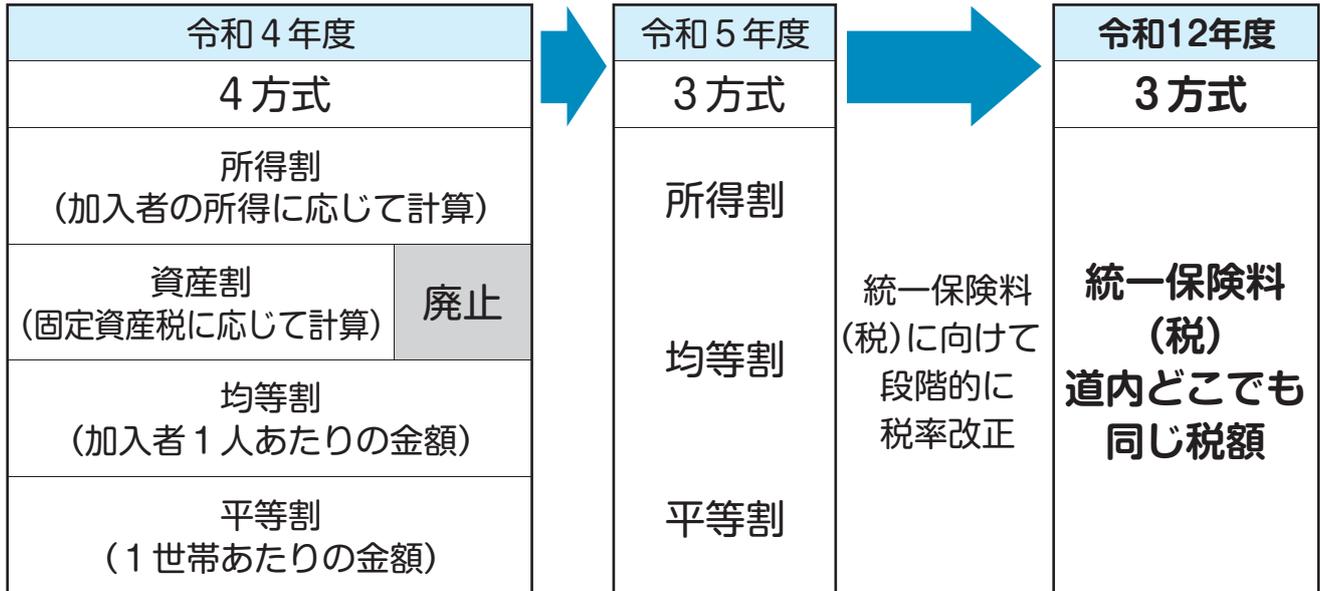
問い合わせ先	北海道後期高齢者医療広域連合 〒060-0062 札幌市中央区南2条西14丁目 国保会館6階 電話 011-290-5601	利尻町役場 保健課保健係 電話 0163-84-2345 IP電話 84-0117
---------------	---	--

国民健康保険税の税率等の改正について

北海道は、令和12年度に道内のどこに住んでも同じ所得、年齢、世帯構成であれば、同じ保険料(税)となる、「統一保険料(税)」とする基本方針を定めており、現在各市町村で異なっている賦課方式および税率が今後、道内統一となります。

利尻町は、「統一保険料(税)」に向けて、令和5年度の国民健康保険税率等の改正をいたしました。改正の内容は、賦課方式統一のため、令和4年度の4方式から「資産割」を廃止し、3方式としました。また、医療分の所得割を、現行の6%から7%としました。

今後、「統一保険料(税)」に移行時の急激な税負担を避けるため、段階的な税率改正を進めていきます。



医療給付費分の税率改正

		改正前(令和4年度)	改正後(令和5年度)
医療分	所得割	6.0%	7.0%
	資産割	30.0%	0.0%
	均等割	29,000円	29,000円
	平等割	30,000円	30,000円

課税限度額の改正

項目	改正前(令和4年度)	改正後(令和5年度)
医療給付費分	650,000円	650,000円
後期高齢者支援金分	200,000円	220,000円
介護納付金分	170,000円	170,000円
合計額	1,020,000円	1,040,000円

※なお、国民健康保険税の納付書につきましては、7月中旬に送付しておりますので、納期限内に納付くださいますようお願いいたします。

【問い合わせ先】 利尻町役場 保健課保健係

ツギノバ だより

今回は前号に引き続き『空き家バンク』を活用した物件成約手続きや町内求人情報の紹介方法についてご案内します！



空き家バンクを活用した物件成約の手順



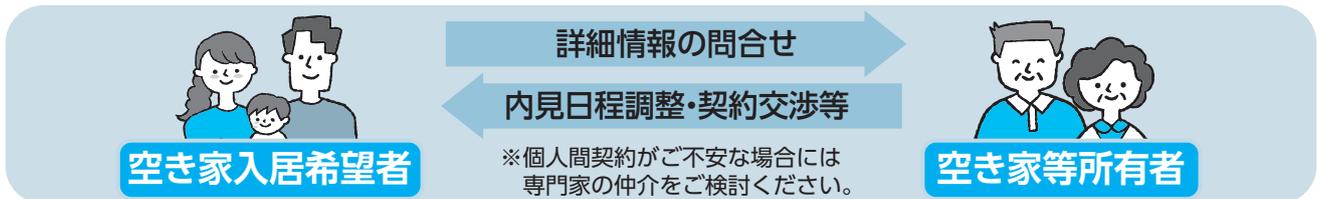
利尻町の『空き家バンク』とは？

町内の空き家情報を町内外の空き家情報を必要としている方に広くお伝えするため、ツギノバがインターネット（ツギノバHP）に情報を掲載し、ご紹介します。

① 空き家バンクへのお申込みの手順



② 物件ご成約の手順

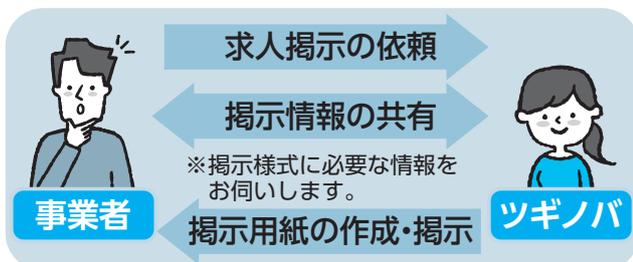


空き家バンク登録・情報紹介に関する費用は一切かかりませんので、お気軽にご相談ください。

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皆様に向けて、求人掲示までの手順や求人情報の紹介方法をご案内します。

求人情報の掲示までの手順



求人情報の掲示場所



求人情報掲示・紹介に関する費用は一切かかりませんので、お気軽にご相談ください。

- ◆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）
*館内併設カフェはドリンクメニューのみのご提供です。
（飲食物持ち込み自由）

ツギノバ HP



今年もみなさんの写真で 2024年版のカレンダーを 作りましょう!!

～地域みんなで利尻自慢!!～

今年もみなさんの投稿された写真の中から2024年版島自慢カレンダーを作ります。

完成したカレンダーは町内各家庭に1部配布いたします。
また、希望者には販売も行いますので利尻を遠くはなれて暮らすたくさんの知人・友人にお贈り下さい。

《募集要領》

◎募集写真

利尻を対象に撮影した写真

◎募集期間

令和5年9月29日(金)まで

◎応募方法

1. メール(下記内容を記載の上、写真を添付する)

- ・アドレス：kikaku@town.rishiri.hokkaido.jp
- ・本文記載内容
- ①氏名
- ②住所
- ③電話番号
- ④タイトル
- ⑤撮影日時
- ⑥撮影場所
- ⑦コメント

2. 応募用紙で役場担当係まで提出。(下記応募用紙、写真データ)

2024年版島自慢カレンダー応募用紙(Excelファイル)

◎選考結果について

- ・採用写真は1人につき1作品とさせていただきます。
- ・採用結果は10月下旬頃に郵送にて通知します。

◎特記事項

- ・人物等が写っている場合の肖像権は応募者の責任において承諾を得られたものに限ります。
- ・応募された全ての作品の著作権は主催者に属するものとし、返却はいたしません。
※投稿作品は利尻島の様々なPRに活用させていただく場合があります。
- ・カレンダーには撮影者の氏名が記載されます。
- ・応募者全員にカレンダーを配布いたします。

◎お問合せ

利尻町役場 総務課 企画振興係

〒097-0401 利尻郡利尻町沓形字緑町14-1 ☎0163-84-2345

E-mail kikaku@town.rishiri.hokkaido.jp



※上記の画像は出来上がりイメージです。





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5年8月

今回は、北海道で昔から利用されてきた「オヒョウ」をご紹介します。
利尻島内でも見ることができ、葉っぱの形が特徴的なため、比較的観察しやすい樹木だと思います。機会があれば探してみてもいいのではないでしょうか。



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



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!



ゆう 高木悠羽くん(4歳)

父：圭太 母：利紗

天真爛漫でいつもとても
元気な悠羽君です。
初対面の人にも
「ゆう君のおうちに来てね」と
社交性を発揮しています。
このまま明るく真っ直ぐ
育ってください!



【お母さんから】

ふるさと定住促進事業



転入奨励金を お渡ししました!

利尻町では、ふるさと定住を促進する
目的で、「転入奨励金」「児童養育奨励
金」「出産祝金」を支給する事業を行っ
ています。

この度、ご家族で利尻町に移住された
田鍋崇さんご家族に、上遠野町長から転
入奨励金を手渡されました。

119番への誤報について!

町内においてスマートフォン等からの119番の誤報が増えています。

最新のスマートフォン等（スマートフォン・スマートウォッチ）には、強い衝撃や指定のボタンの長押し等により、一定の時間操作がない場合には、自動的に119番通報する機能を備えた機種があります。

もしも、本人が気づかないうちに119番通報された場合には、電話を切らずに「間違えました」とお伝えください。

また、安否の確認ができない場合には、消防署から折り返し電話をしますので、必ず折り返しの電話に出て「間違えました」とお伝えください。



暑い夏、熱中症に注意!

熱中症予防対策をしましょう!

- 部屋の温度をこまめにチェック!
(普段過ごす部屋には温度計を置くことをおすすめします。)
- のどが渇いていなくてもこまめに水分補給!
- 外出の際は体を締めつけない涼しい服装で、日よけ対策も!
- 無理をせず、適度に休息を!
- 日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを!

熱中症とは?

熱中症とは、気温が高い場所での作業や運動により体内の水分が失われ、体温のコントロールができなくなる病気です。

体温上昇、めまい、体のだるさ、ひどいときには痙攣や意識の異常など、様々な症状を引き起こします。

家の中でも室温や湿度が高い時には、熱中症になる場合がありますので、注意が必要です。



出動件数 火災0件 救急56件 (令和5年7月13日現在)



ぴいぷる

(戸籍の動き) 2023年7月12日現在

はっぴい・うえでいんぐ

おめでとうございます!

7月7日 (仙)本町 ♥ 佐々木 利 来さん
富岡 森 理さん

おみやみもうしあげます

5月25日 政 泊 木村 ハナさん (100歳)
6月3日 新 湊 新濱 秀一さん (76歳)
6月15日 政 泊 角谷 重信さん (91歳)

●よせられた善意●

【指定寄附】

◆利尻町仙法志字本町
宮道 義昭様より
一金 200,000円

ご厚志に対し厚くお礼申し上げます

●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。

- 仙法志字久連 木村愛子様より、
義母 木村ハナ様の香典返しを廃して
- 杓形字蘭泊 角谷テイ様より、
夫 角谷重信様の香典返しを廃して
- 杓形字泉町 長谷川麻美様より、
父 新濱秀一様の香典返しを廃して

北方領土返還要求運動強調月間 8月1日~8月31日

「知ることが」 四島返還の 第一歩



えとろふ くなしり しこたん はぼまい
択捉・国後・色丹・歯舞
意識してください。この四島は私たちの島です。

【返還要求署名コーナーを設置しています】

- ・利尻町役場庁舎1階
- ・ホテル利尻
- ・交流促進施設どんと
- ・利尻町立博物館
- ・利尻町公民館

ご協力をお願いします!

ご不明な点は、総務課総務係までご連絡ください。
TEL 84-2345

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】 1,882人 世帯数 1,033世帯 男 942人 女 940人 (令和5年7月12日現在)