



仙法志保育所



沓形保育所

目次

- 令和5年度利尻町表彰式 2
- 議会報告 3～6
- 利尻森林事務所鷺泊治山事業所より 7
- 利尻島国保中央病院からの
お知らせ 8～11
- 高齢者世帯の除雪費用を助成します!12
- 2024年版「ふるさと島自慢カレンダー」が
できました!13
- 介護で仕事を離職しないために13
- りしり元気塾14～15
- 介護福祉士実務者研修受講希望調査を
実施します15
- 高齢者虐待防止について16
- 水道の凍結を防ぎましょう17
- 国民年金特集18～19
- ツギノバだより20
- 「起きてから」じゃ遅い!「その時」
のために備えておきたい!21
- わが家の愛とる22
- 年末年始お薬は足りてますが22
- 消防だより23
- びいふる24
- 令和6年利尻町二十歳を祝う会の
お知らせ24

令和5年度 利尻町表彰式



令和5年度利尻町表彰式は、11月3日利尻町役場で開催され、町議会議員並びに関係者が出席し、利尻町の振興発展に貢献していただいた方々をたたえ行われました。本年は3名の方々が受賞されました。

町長から受賞者皆様のご功績等の紹介と受賞者へのお祝いの言葉があり、受賞者を代表して嶋野一輝様がお礼の言葉を述べられました。

功 勞 表 彰 者



利尻町仙志字本町
嶋野 一輝氏

永年にわたり、利尻町選挙管理委員会委員として、適正な選挙の管理執行と公正な選挙の啓発に寄与されました。



善 行 表 彰 者



利尻町杵形字日出町
糀屋 真理氏

永年にわたり、利尻町スポーツ推進委員として、本町のスポーツ振興の向上に寄与されました。



利尻町杵形字本町
谷 智晴氏

永年にわたり、利尻町観光協会会長として、本町の観光振興の向上に寄与されました。

議 会 報 告

令和5年 第3回町議会定例会

第3回町議会定例会は9月13日招集され、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。

〔補正予算〕

◆令和5年度利尻町一般会計補正予算(第3号)

本予算は、歳入歳出それぞれ4276万6千円を追加し、歳入歳出予算の総額をそれぞれ46億6261万9千円にするものです。

歳出の主なものは次のとおりです。

- 地域情報通信基盤整備事業 232万9千円
- 小規模治山事業 400万円
- ウニセンター施設運営管理事業 292万8千円
- 道路維持事業 795万8千円
- 住宅管理事業 650万円

〔事 件 案〕

◆北海道市町村職員退職手当組合規約の変更について

本件は、組合規約の変更が必要となったことから、地方自治法の規定に基づき、当該組合を構成する団体の議会の議決を求めるものです。

◆工事請負変更契約の締結について(沓形小学校改築工事(建築主体))

○契約金額の変更
〔変更前〕
13億7500万円

〔変更後〕
14億1037万6千円

◆工事請負変更契約の締結について(沓形小学校改築工事(電気設備))

○契約金額の変更
〔変更前〕
1億5730万円

〔変更後〕
1億7527万4千円

◆工事請負変更契約の締結について(沓形小学校改築工事(機械設備))

○契約金額の変更
〔変更前〕
2億3870万円

〔変更後〕
2億5756万5千円

◆工事請負変更契約の締結について(沓形小学校改築工事(外構土木))

○契約金額の変更
〔変更前〕

1億7600万円
〔変更後〕

1億8563万6千円

〔人事案件〕

◆本定例会において、同意された人事案件は次のとおりです。

- 教育委員会委員 藤野真詞氏
- 固定資産評価審査委員会委員 田中彰氏



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。

令和4年度 利尻町公営企業会計決算審査報告 (利尻町碎石事業会計)

公営企業会計決算認定される

◆7月26日に令和4年度利尻町公営企業会計（碎石事業会計）の決算審査が行われ、第3回町議会定例会に監査委員からの意見書を添付し審議され、原案のとおり認定されました。決算の内容は次のとおりです。

◎収益的収入及び支出

【収入】

区 分	予 算 額	決 算 額	増 減
事業収益	3億2,252万4,000円	3億2,055万5,628円	△ 196万8,372円
営業収益	2億4,962万8,000円	2億5,017万2,947円	54万4,947円
営業外収益	4,039万6,000円	3,088万2,681円	△ 951万3,319円
繰越製品	3,250万円	3,950万円	700万円

【支出】

区 分	予 算 額	決 算 額	不 用 額
事業費	3億2,252万4,000円	3億1,410万2,413円	842万1,587円
営業費用	3億1,658万5,000円	3億1,410万2,413円	248万2,587円
営業外費用	493万9,000円	0円	493万9,000円
予備費	100万円	0円	100万円

令和4年度 各会計歳入歳出決算を認定

◆8月22日から23日にかけて令和4年度各会計の決算審査が行われ、第3回町議会定例会で決算審査特別委員会に付託し、すべて認定されました。

◎決算の内訳

区 分	収 入 額	支 出 額	差 引 額
一般会計	45億8,477万3,901円	44億3,005万5,743円	1億5,471万8,158円
国民健康保険事業特別会計	3億3,698万3,304円	3億1,755万7,643円	1,942万5,661円
後期高齢者医療特別会計	4,433万924円	4,359万8,851円	73万2,073円
介護保険特別会計	2億7,486万6,287円	2億6,338万2,146円	1,148万4,141円
簡易水道特別会計	1億6,264万6,847円	1億5,953万7,434円	310万9,413円
下水道事業特別会計	1億6,970万7,006円	1億6,729万7,722円	240万9,284円
漁業集落排水施設事業特別会計	6,579万310円	6,427万4,581円	151万5,729円
し尿前処理事業特別会計	2,238万7,521円	2,238万7,521円	0円
港湾事業特別会計	1,126万6,338円	1,043万8,476円	82万7,862円
特別養護老人ホーム特別会計	2億5,329万3,428円	2億4,881万158円	448万3,270円
宿泊施設特別会計	1億7,505万1,263円	1億6,586万7,234円	918万4,029円
合 計	61億109万7,129円	58億9,320万7,509円	2億788万9,620円

令和4年度 決算に基づく健全化判断比率 及び公営企業会計に係る資金不足比率の報告

「地方公共団体の財政の健全化に関する法律」は、地方公共団体の財政の健全性に関する指標の公表制度を設け、その比率に応じて財政の早期健全化と財政の再生、また公営企業の経営の健全化を図るための行政上の措置を講ずることによって、地方公共団体の財政の健全化に資することを目的としています。この法律の規定により令和4年度決算に基づく利尻町の健全化判断比率及び資金不足比率について、次のとおり報告がありました。

1. 健全化判断比率

区 分	健全化判断比率	早期健全化基準	財政再生基準
実質赤字比率	－	15.0	20.0
連結実質赤字比率	－	20.0	30.0
実質公債費比率	13.5	25.0	35.0
将来負担比率	57.0	350.0	

※実質赤字比率及び連結実質赤字比率がゼロ又はマイナスの場合「－」表示となります。

※健全化判断比率のうち、ひとつでも早期健全化基準以上となった場合、財政健全化計画を策定し財政の健全化を図ることとなりますが、令和4年度決算では全ての比率が基準を下回っています。

2. 公営企業の資金不足比率

会 計 名	資金不足比率	経営健全化基準
砕石事業会計	－	20.0
簡易水道特別会計	－	20.0
下水道事業特別会計	－	20.0
漁業集落排水施設事業特別会計	－	20.0
宿泊施設特別会計	－	20.0
港湾事業特別会計	－	20.0

※資金不足比率は、資金不足額がゼロ又はマイナスの場合「－」表示となります。

※資金不足比率が経営健全化基準以上となった公営企業会計は、経営健全化計画を定め、経営の健全化を図ることとなりますが、令和4年度決算に基づく資金不足比率は、全公営企業会計で資金不足額がないため、比率の算定はありませんでした。

意見書を提出

本定例会において、意見書を提出し、原案のとおり可決しました。

ゼロカーボン北海道の実現に資する

森林・林業・木材産業施策の

充実・強化を求める意見書

本道の森林は全国の森林面積のおよそ4分の1を占め、国土保全、地球温暖化防止、林産物の供給等の多面的機能の発揮が期待されており、これらの機能を十分に発揮させるためには、森林資源の循環利用を進める必要がある。

全国一の森林資源を有する北海道において、本町と道が連携し2050年までに温室効果ガスの排出量を実質ゼロとする国の目標の達成に向けて、伐採後の着実な植林による森林の若返りや長期間炭素を固定する木材利用の促進、化石燃料の代替となる木質バイオマスのエネルギー利用の促進など森林吸収源対策を積極的に推進することが必要である。

道内各地域では、森林の公益的機能の維持増進と森林資源の循環利用に向け、森林整備事業や治山事業など国の事業を活用し、植林・間伐や路網の整備、優良種苗の安定供給、山地災害の防止、木造公共施設の整備、森林づくりを担う人材の育成など、様々な取組を進めてきたところである。

本道の森林を将来の世代に引き継ぎ、環境への負荷の少ない循環型社会を形成するため、活力ある森林づくりや道産木材の利用、防災・減災対策をさらに進め、ゼロカーボン北海道の実現に資する森林・林業・木材産業施策の充実・強化を図ることが必要である。

よって、国においては、措置を講ずるよう強く要望する。

※意見書内容は一部抜粋

【提出先】衆議院議長、参議院議長、内閣総理大臣、財務大臣、総務大臣、文部科学大臣、農林水産大臣、経済産業大臣、国土交通大臣、環境大臣、復興大臣

国土強靱化に資する

社会資本整備等に関する意見書

本町が位置する北海道宗谷管内は、離島やサロベツ原野をはじめとする美しい自然環境や日本海やオホーツク海に育まれた豊富で新鮮な食など、多様な魅力を有しており、こうした宗谷地域ならではの独自性や優位性を生かしながら、将来にわたって持続可能な活力ある宗谷地域の実現を目指している。

こうした中、地域の産業を支える本道の道路を取り巻く環境は、激甚化・頻発化する自然災害による交通障害の発生や、日本海溝・千島海溝沿いの巨大地震等のリスクが増大するなど、防災・減災、国土強靱化の取組が喫緊課題になるとともに、道路施設の老朽化や通学路等の安全対策の推進が大変重要となっている。

今後は、宗谷地域の特徴である「食」や「観光」に関連する魅力が最大限発揮されるよう、平常時・災害時を問わない北海道を支える基盤の確立に向け、安定的な物流や広域周遊観光を支える道路の整備が必要不可欠である。加えて、積雪寒冷地の本道においては、安定的な除排雪体制の確保など、冬期間の住民の安全・安心を図ることが必要である。

そのため、地方財政は依然として厳しく、また資材価格の高騰や賃金水準が上昇する中、道路整備、管理に必要な予算を安定的に確保することが重要である。

よって、国においては、国土の骨格を形成する高規格道路から国民の日常生活に最も身近な市町村道に至る道路網の整備や老朽化対策などを着実に推進し、「防災・減災、国土強靱化のための5か年加速化対策」をより一層推進するため、特段の措置を講ずるよう強く要望する。

※意見書内容は一部抜粋

【提出先】衆議院議長、参議院議長、内閣総理大臣、総務大臣、財務大臣、国土交通大臣、国土強靱化担当大臣

第1回町議会

臨時会

第1回町議会臨時会は、7月14日に開催されました。審議された内容は次のとおりで、原案のとおり可決しました。

【補正予算】

◆令和5年度利尻町一般会計補正予算(第2号)

本予算は、歳入歳出それぞれ4323万9千円を追加し、歳入歳出予算の総額をそれぞれ46億1985万3千円にするものです。

◆令和5年度利尻町宿泊施設特別会計補正予算(第1号)

本予算は、歳入歳出それぞれ637万1千円を追加し、歳入歳出予算の総額をそれぞれ2億6056万5千円にするものです。

【事件案】

◆和解及び損害賠償の額を定めることについて

本件は、パワーハラスメントを受けたことにより生じた精神的苦痛に伴う損害賠償の求めに対し、和解及び賠償額を定めるため、地方自治法の規定により議会の議決を求めるものです。

◆工事請負契約の締結について(沓形港防風柵整備工事)

○契約者
株式会社藤井組
○契約金額 8338万円

◆財産の取得について(除雪トラック)

○契約者
吉川自動車工業株式会社
○契約金額 5093万円





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12月

「お魚殖やす植樹運動」が開催されました!

利尻漁業協同組合仙法志支所女性部（以下仙法志支所女性部）と利尻漁業協同組合鬼脇支所女性部（以下鬼脇支所女性部）がそれぞれ主催する「お魚殖やす植樹運動」が開催されましたので、その様子をご紹介します。

●仙法志地区

利尻町仙法志の国有林において令和5年10月12日(木)に利尻漁業協同組合、稚内製鋼株式会社、宗谷森林管理署より合計22名の参加・協力のうえ開催されました。

開催にあたり仙法志支所女性部長から挨拶があった後、森林官より本日植樹する苗木の説明を行いました。今年はエゾヤマザクラ15本、ナナカマド50本、ダケカンバ50本計115本を植樹しました。

その後、今回はカミネッコンを利用した植樹を行うため、カミネッコンの作成方法を説明しました。

カミネッコンとは、再生紙段ボールから作られた紙型枠のことであり、紙で出来ていて根っこを守ることからカミネッコンと名付けられました。



●鬼脇地区

利尻富士町鬼脇の国有林において令和5年10月19日(木)に利尻漁業協同組合、利尻富士町役場、宗谷地区水産技術普及指導所、稚内製鋼株式会社、北海道信用漁業協同組合連合会稚内支店、宗谷森林管理署より合計40名の参加・協力のうえ開催されました。

開催にあたり鬼脇支所女性部長、利尻富士町長、宗谷森林管理署長から挨拶があった後、森林官より本日植樹する苗木の説明を行いました。今年はエゾヤマザクラ90本、ナナカマド90本、ダケカンバ90本計270本を植樹しました。

その後、鬼脇地区でもカミネッコンを利用した植樹を行うため、カミネッコンの作成方法を説明しました。



今年はコロナ等により4年ぶりの開催となりましたが、参加者の皆様はカミネッコンの組み立て方や植樹の方法を質問する等積極的に活動に参加していただきました。

「お魚殖やす植樹運動」は、昭和63年に北海道漁協婦人部連絡協議会（＝現女性部連絡協議会）が始めた植樹運動です。これまでに、道内のほとんどの漁協女性部が植樹活動に取り組み、これまでに120万本を超える苗木が植えられています。

これからもこのような活動をとおして、利尻漁業協同組合はじめ皆様とともに利尻島の森林を守り続けていきたいと考えています。

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



「病院のお仕事」 第8回「栄養科」編

管理栄養士 木幡里香

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。

栄養科は患者さまの栄養管理を行う部署です。栄養科では、『利尻により栄養を』を目標に、給食業務や栄養指導（栄養相談）をしています。給食業務については、委託業者の調理師をはじめとしたスタッフと協力しながら、日々入院患者さまに食事を提供しています。また、栄養指導では、患者さまの病気を食事面から改善するためのサポートをしています。

8:15
午前業務開始

- ・食事を提供する患者さまや予定している栄養指導の患者さまのカルテを確認
- ・食事提供の際の献立確認やアレルギー・禁止食物や留意事項の抜けがないか確認
- ・入院患者さまの食事の内容に変更があれば調理師と対応
- ・栄養指導予定の患者さまの資料を準備と栄養相談の実施
- ・栄養指導の記録と栄養管理計画書の作成

11:40

【昼食の配膳】 食事内容や盛り付けなど、仕上がりが適正か調理師と一緒に確認

12:00

- ・病棟へ訪問し、患者さまが食事している様子を確認（ミールラウンド）
うまく食事が摂れない患者さまは看護師や医師に相談し改善

13:00
午後業務開始

- ・午前同様に患者さまの食事の確認と栄養指導の予定の確認

14:00

【ミーティング】 調理師と打ち合わせ
【食材発注】 食材や栄養補助食品などの在庫を確認し不足分を発注

16:00

- ・院内の委員会や会議に出席



17:15
業務終了

【夕食の配膳】 調理師が食事内容や盛り付けなど、仕上がりが適正か確認

管理栄養士から皆様へ

受診時や健康診断の検査結果をみて、日々の食事についてお悩みではないでしょうか。

そのような時に管理栄養士が、皆さまの普段の生活も踏まえながら一緒に考えます。ご希望の場合は受診時に、医師へご相談ください。



「骨盤臓器脱」の予防と治療について

札幌医科大学 医療人育成センター（兼）産婦人科学講座 教授
杉村 政樹（利尻島国保中央病院 出張医）

「骨盤臓器脱」を知っていますか。あまり表に出ない病気ですが、出産経験のある女性の約4割が発症するといわれています。

骨盤臓器脱とは？

子宮（膣粘膜）、膀胱、直腸といった骨盤内の臓器が膣から体外に外に出てしまう女性特有の病気です。

これらの臓器は筋肉・じん帯を中心とする骨盤底によって支えられています。

しかし、出産や加齢などによって筋肉・じん帯が弱くなると、臓器が下がりやすくなります。下がってくる臓器によって、子宮脱、膀胱瘤、直腸瘤などと呼ばれます。これらの状態を総称して「性器脱」と呼ばれることがあります。

婦人科では比較的頻度の高い病気ですが、恥ずかしさから受診しない方が多いのが実情です。

症 状

陰部にピンポン玉のようなものが触れる、座るとボールの上に座っている感じがする、何か挟まっている感じがします。違和感だけでなくトイレが近い・尿漏れ・尿が出にくい・便秘など、排尿や排便にも支障をきたすことがあります。

症状が軽いうちはおなかに力が入った際に体外に飛び出す程度ですが、進行すると常に出た状態になり、歩行に支障が出たり、下着にこすれて出血したりすることがあります。また、重力によって下がってくるため、だんだんと進行してしまいます。

なりやすい人

お産の回数が多く、閉経以降の方は注意が必要です。出産時のダメージに加え、加齢によって骨盤内臓器を支える力が弱くなっているためです。

また、おなかに力が加わると骨盤底にかかる負担が大きくなるため、重い物を持つ仕事、便秘、肥満の方はなりやすいとされています。

骨盤底を強くする予防と治療

筋肉を鍛える運動を

骨盤底を守るには、踏ん張らないことが大切です。重い物を持たない、など注意が必要です。

物を持ち上げるときは、息をゆっくり吐きながら膝を柔らかく曲げるのがポイントです。血流の悪さも影響するため長時間同じ姿勢で座り続けることもできるだけ避けましょう。

骨盤底筋体操は軽度の骨盤臓器脱に対しても、予防としても効果が高いといわれています。

肛門を締める体操は呼吸を自然に行い、キューッと2～3秒間、仰向けの姿勢のまま5秒程度、便を我慢するようなイメージで締めます。

その後ゆっくり力を抜きます。膣と尿道を締める体操も同様で、今度はおしっこを途中で止めるようなイメージで前の方を締めます。

この締める、緩めるを繰り返すことで骨盤底筋を鍛えることができます。1分間のサイクルで10回繰り返します。

治 療

外来ではペッサリーと呼ばれるリングを膣内に入れて子宮や膀胱を支える方法があります。

リングで十分に治療できない場合は、手術をします。子宮を取り、弱くなった骨盤底筋を補強する手術です。

おなかを切らない方法のため回復も早く、1週間程度の入院で治療可能です。

症状に心当たりのある方は、気軽に産婦人科外来へご相談ください。



高齢者の肺炎球菌ワクチンについて

利尻島国保中央病院の村尾公太郎と申します。今回、肺炎球菌ワクチンについてのお話をさせていただきます。

怖い話からスタートしますが、令和4年の死亡原因のおよそ5%が肺炎でした。特に高齢の方が重症化する可能性が高く、肺炎で亡くなる方の約98%が65歳以上です。

肺炎の中でも原因となる菌として最も多いのが肺炎球菌という菌です。この菌による肺炎の発症、または重症化を予防するためのワクチンが「肺炎球菌ワクチン」です。

日本では高齢者への肺炎球菌ワクチンの接種が推奨され、この費用を助成しています。助成の対象となるのは、65歳以降5歳刻みで、令和5年4月から令和6年3月までにこの年齢に達する方が対象になります。ただしこの助成は令和6年3月末までの措置ですので、対象の方はそれまでに接種をお勧めします。

当院で接種可能なワクチンは「ニューモバックス®NP」というものです。1回のみの接種では効果が不十分であるといわれており、1回目の接種から5年以上空けて2回目以降の接種が勧められます。

またこのほかに「プレベナー®」「バクニューバンス®」といったワクチンもあり、これは1回の接種で免疫を作る効果が期待され、より高い免疫効果のためニューモバックス®NPに追加して接種することが推奨されています。

ただしワクチンの回数や種類によっては助成の対象外になるため、接種を考えている方は当院にご相談ください。

肺炎にかかると命に関わる可能性だけではなく、助かったとしても大きな後遺症や体力の衰えなどによって生活に支障をきたすこともあります。予防には日々の感染対策も重要ですが、ぜひ肺炎球菌ワクチンの接種も考えてみてください。

肺炎球菌ワクチンについて聞いてみたいことがあれば、当院の医師におたずねください。



毎日の感染予防



予防接種を受ける

冬に増加する転倒にご注意ください

冬は服装が厚着で動きにくくなります。その上、寒さで筋肉が思うように動かなくなるため、転倒事故が増えます。転倒・骨折が原因で、介護が必要になる場合も少なくありません。そのため、転ばないための対策をし、予防することが大切です。

特に!!高齢者の方は要注意!!

転倒の主な原因は (1)加齢による身体機能の低下、(2)病気や薬の影響、(3)運動不足です。



加齢



病気や薬の影響



運動不足

- 加齢に伴い身体機能が徐々に低下し、筋力、バランス能力、瞬発力、持久力、柔軟性が衰え、とっさの反射的防御動作が、すばやく力強く行えなくなります。また、自分自身の予測・期待する動作と現実の動作との間に齟齬が生まれて転倒を引き起こすことがあります。
- 年齢を重ねると、いくつもの病気を抱え、何種類も薬を飲んでいる人も少なくありません。薬の作用・副作用によって、立ちくらみやふらつく症状が出るなどして転倒しやすい状態になっている場合がありますので、定期的に薬の種類と量を相談しましょう。
- 北海道では冬季期間、自宅での生活が増えると、日常的な身体活動が減少して、運動機能や感覚機能が弱まり、その結果、転倒のリスクが高まります。

普段の生活であっても、これらの起因により転倒のリスクがあるうえ、降積雪期における転倒は12月から翌年3月の間に多く発生しています。当院でも、毎年冬時期は骨折が増えます。

★転ばない為の対策を早めにしましょう★

- 雪道を歩いたあと屋内に入った場合、靴の裏に付いた雪や水により滑りやすくなるので十分にふき取る
- 滑りにくい靴を着用する

滑りにくい「靴底」の冬靴を選び、凍結した路面や雪の上での転倒に備えましょう！

※ただし、通路等の床面によっては、却って滑りの原因となる場合やマット等に引っ掛かるなど転倒の危険がありますのでご注意ください。

・ピン・金具付きの底

先の尖った金属のピンや金具が靴底に取り付いており、かたい氷を強くひっかき突き刺します。



・柔らかいゴム底

柔らかいゴム底を使った靴底は、路面に対する接着力が強いため、滑りにくくなっています。



・深い溝のある靴底

深い溝のある靴底は、路面に対するグリップ力が強く滑りにくくなっています。靴底が柔らかいものを選ぶとなお効果的です。



・滑り止め材入りゴム底

滑り止め材が加工されている靴底は「やすり」のように路面の表面をひっかくため滑りにくくなっています。



骨折部位によっては、手術が必要になり島外へ搬送になるケースも少なくありません。また、冬季期間は天候の悪化などにより搬送が遅れる場合があります。転倒した場合、軽傷であると判断した場合でも後から悪化する可能性もあるので、早めの受診をお勧めします。

高齢者世帯の 除雪費用を助成します!

本年度も町内の高齢者世帯（65歳以上）に対して、住居の玄関前通路に係る除雪費用の一部を助成いたします。内容は下記のとおりですので申請・お問い合わせにつきましては、役場町民課福祉係へご連絡願います。

【申請できる方】

利尻町に住所を有し、現に居住している方で次に該当する世帯です。

- ・65歳以上の単身世帯及び夫婦世帯で、病弱等の身体・精神的な理由で除雪作業が困難な世帯であり、居住地区の自治会長及び民生委員が承認する世帯

※ただし、次の場合は申請できません。

- ・冬期間不在にしている場合
- ・自営業の方で店舗の除雪をしている場合
- ・町内に除雪の支援ができる方がいる場合（特別な事情がある場合を除きます）

【申請方法】

申請にあたりましては、上記をご確認のうえ、役場町民課福祉係へご連絡願います。なお、添付書類として除雪に要した金額のわかる領収証(写)が必要となります。令和6年4月1日までに、ご提出願います。

【対象となる除雪費】

- ・住居の玄関前通路等の除雪作業を、個人や業者等に委託して支払った額

【助成の決定】

申請書類等を審査し、決定の可否を通知いたします。

【助成額】

助成額は、12月から3月末までに除雪費用として請求された額の2分の1以内の額で、助成限度額は、町民税課税世帯は20,000円、町民税非課税世帯は40,000円とします。

除雪をしていただける方（個人・団体・事業者）を募集しています!

町では、高齢者等除雪費助成事業による除雪作業をしていただける方（除雪請負事業者）を募集しております。

除雪請負事業者に登録していただき、上記事業による除雪作業をしていただいた場合には、除雪料金は高齢者が事業者へ直接お支払いすることとなり、町は高齢者へ助成金をお支払いします。

なお、詳細につきましては下記までお問合せ願います。

【お問い合わせ先】

役場 町民課 福祉係 一般電話☎84-2345、IP電話☎84-9019

2024年版「ふるさと島自慢 カレンダー」ができました!



今年も「地域みんなで利尻自慢!」をテーマに、島内及び利尻島に縁のある方に「利尻のここが好き!」「ここが自慢!」そういった、とっておきの風景で2024年版の「島自慢カレンダー」を作りました。というコンセプトのもと写真を募集したところ、多数の応募があり、その中から自慢の風景でカレンダーを作ることが出来ました。

利尻町内の各家庭には「カレンダー1部」を配布いたしますので、自宅に飾るのはもちろん、利尻を遠く離れて暮らす知人・友人に贈ってあげても喜ばれるのではないのでしょうか!! これからも自慢の風景を撮影され、また、このような機会があれば是非ご応募ください。

完成したカレンダーを希望者に販売いたします

役場及び仙法志支所窓口での購入	1部	350円
郵送等による購入	1部	350円 + 送料
		(5部まで送料150円、以降5部ごとに150円)
	※例1：5冊購入	350円×5冊+送料150円=1,900円
	※例2：6冊購入	350円×6冊+送料300円=2,400円

- 窓口での販売は平日のみとなります。
- 郵送等による受取は、購入者宛にのみお送りします。
複数の相手先に役場から送付することはできませんので、ご注意ください。
- 詳細については、総務課企画振興係 (0163-84-2345) までお問い合わせください。

※在庫は多めにございますが、無くなり次第終了とさせていただきます。

介護で仕事を離職しないために

家族に介護が必要になったらどんな介護サービスを受けられるの?
介護をしながら仕事を続けていくには
どうしたらいいの?

介護保険制度や介護休業制度をご存知ですか?
詳しくは、厚生労働省のホームページをご覧ください。

➡介護離職ゼロ ポータルサイト (厚生労働省)
仕事と介護の両立「介護離職を防ぐために」 (厚生労働省)

★介護保険制度・介護サービスについてご相談されたい方は、
利尻町役場保健課 (IP84-0117)・利尻町地域包括支援センター (IP84-0154)
へお問い合わせください。





今月の気になる数値

350グラム

(保健指導係)

野菜の目標量

大人が一日でとるべき野菜の量は350グラムとなっています。野菜350グラムはどのくらいイメージが付きづらいと思います。下の写真をご覧ください。

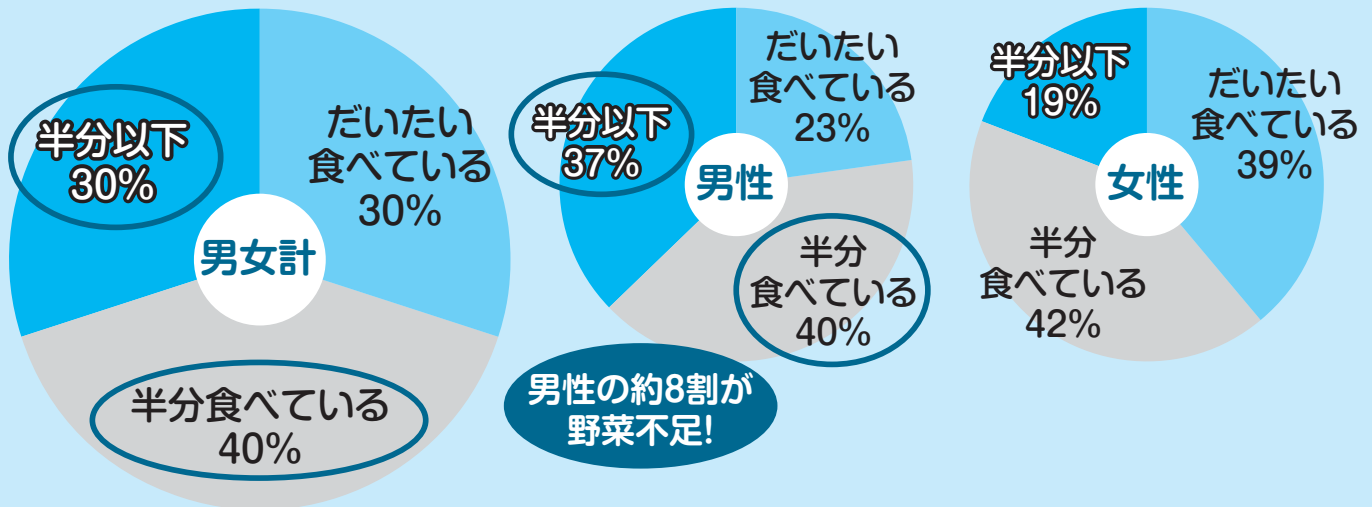
これは、野菜の種類それぞれを50グラムで示しました。50グラムを7つ分とれば350グラムとったこととなります。



上の掲示物は、
利尻町食生活改善協議会の皆さんが
作成しました！

野菜摂取の状況は？(総合健診を受けた方のアンケート結果から)

令和5年度の春と秋の総合健診を受診した346名の方に、利尻町食生活改善協議会の皆様が作成した掲示物を見せながら、『野菜1日350グラムとっているか』についてアンケートをとりました。



結果、男女合計をみると、70%の方は野菜が足りていないことがわかります。男女別にみると、野菜を「半分食べている」「半分以下」と答えた方が女性では約6割でしたが、男性では約8割という特徴がみられました。

利尻町の男性の肥満の該当者は、全国・全道と比較して高い

【BIM25以上(肥満)の該当者割合】(R4年度国保加入者健診結果より)

	男女計	男性	女性
全国	27.1%	34.2%	21.4%
北海道	30.7%	39.2%	24.4%
利尻町	40.3%	48.2%	37.3%

※BMIとは身長と体重から体格を評価します。体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で求めることができます。

男女合わせても肥満の割合が高いですが、特に高いのは男性の肥満の割合です。なんと約半数が肥満です。野菜不足と肥満の関係性ははたしてあるのでしょうか。

次回号では、野菜不足と肥満の関係性についてふれたいと思います。

介護福祉士実務者研修受講希望調査を実施します

令和6年度に、資格取得を希望する方の希望調査を行います。

希望者が一定数に達した場合は、町内において研修を行うほか、町外で資格を取得するための各種助成を検討しています。

資格取得を希望する方は、下記までお申し込みください。

日時 令和5年11月末～12月22日まで
 申込先 利尻町役場保健課保健係 (一般電話84-2345・IP電話84-0121)
 対象者 16歳以上の方

高齢者虐待防止について

「高齢者虐待防止法」は、高齢者に対する家族などの養護者や、要介護施設従事者等による虐待の防止を目的として定められています。高齢者虐待の発生要因には、介護負担や経済的困窮などの様々な要因によって生じるといわれています。早期に相談機関につながり、問題解決を図ることが重要です。

暴力だけではない 高齢者への5つの虐待

①身体的虐待

- ・殴る、つねる、やけど
- ・無理矢理食事を口に入れる
- ・ベッドに縛りつける、鍵をかけて閉じ込める
など

②介護・世話の放棄・放任

- ・水分や食事を与えていない
- ・オムツなどが汚れた状態で放置
- ・室内がゴミだらけで劣悪な環境で生活させている
- ・必要な医療やサービスを不当な理由で受けさせない
など

③経済的虐待

- ・年金や貯金を本人の意思や利益に反して使う
- ・生活費を渡さない・使わせない
など

④性的虐待

- ・本人が嫌がる性的な行為を強要
- ・排泄の失敗に対する罰として下半身を裸にする
など

⑤心理的虐待

- ・怒鳴る、悪口を言う、ののしる
- ・話しかけても無視する
- ・脅しや侮辱・威圧的な言葉による暴力
など

もしかしたら…と思ったら迷わず相談・連絡を

高齢者の中には、虐待を受けていても声をあげられない人がいます。事態が深刻にならないように、普段の付き合いの中で、ちょっとした異変に目を止め、地域の相談員である民生児童委員や地域包括支援センター、町民課福祉係に情報提供するだけで、早期に発見・解決できるケースがあります。

「もしかしたら…」と思ったら、迷わず相談・連絡して下さい。相談・連絡を行った方の秘密は守られます。（高齢者虐待防止法では、市町村職員に対し、通報者や届出者を特定する情報についての守秘義務を課しています。）

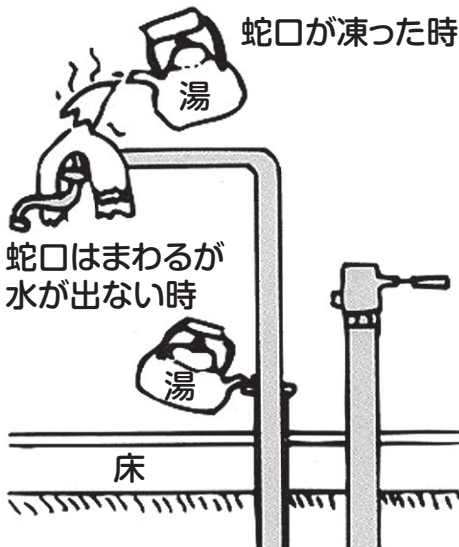
連絡先

- ・利尻町地域包括支援センター
一般電話：84-2345 知らせますケン：84-0154
- ・利尻町役場町民課福祉係
一般電話：84-2345 知らせますケン：84-9019

お正月等で、長期間不在の場合は注意しましょう！

水道の凍結を防ぎましょう

簡単な凍結解氷法



【緊急連絡先】
建設課上下水道係
☎0163-84-2345

これから寒さが厳しくなり水道が凍結することがあります。

- 凍結防止のためにも事前に水おとし等の確認をしましょう！
- 水を止める時は蛇口を全開にして水を流しながら「水おとし」を完全に閉めてください。

もしも凍結したら・・・

◆蛇口が凍った時◆

- ① タオルなどを巻きぬるま湯をゆっくりとかける【熱湯は絶対にダメ!!】

◆解氷パイプが取り付けられている時◆

- ① キャップを上にあげる
- ② やかん等でお湯を注ぐ

水道の漏水注意

台所、お風呂、トイレなど、私たちの家庭では、毎日たくさんの水を使用しています。大切な水資源を無駄なく有効に利用するため、しっかりと漏水対策をしましょう。

◎漏水の早期発見

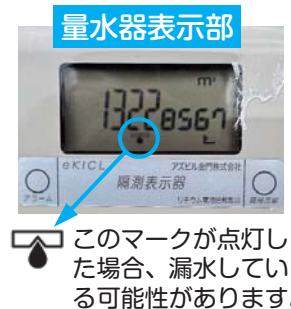
止水栓から住宅側は、使用者の維持、管理区分となっています。量水器（水道メーター）を確認して、漏水の早期発見に努めてください。

《漏水と考えられる場合》

- 使用水量が徐々に増えている。
- 使用水量が一気に増えた。
- 水の出が悪い。
- 敷地内に水がしみ出ている。

◎自分でできる確認方法

1. 給水栓（蛇口）をすべて閉めます。
 2. 量水器（水道メーター）を確認し表示部の小さい4桁の数字が増え続ければ、漏水の疑いがあります。
- ※メーターの数字に変化が無ければ正常です。



◎定期的な確認について

検針員による水道メーターの確認は2ヶ月に1回のため、漏水が発生している場合には、多くの水が漏れてしまっています。

漏水した水量も水道料金として徴収されますので、定期的な確認を心がけましょう。

◎漏水修理について

給水装置工事事業者（設備業者）に修理を依頼してください。なお、修理代金は個人負担となります。

「ねんきんネット」をご存知ですか？

「ねんきんネット」とは…

日本年金機構が運営するインターネットサービスです。
インターネットを通じて、ご自身の年金情報を24時間いつでもどこでも、パソコンやスマートフォンでご確認できます。



こんなことはありませんか？

- 自分の今までの年金加入状況や納付状況を知りたい。
- 将来的にいくら年金が支給されるのか知りたい。
- 年金の振り込み通知を確認したい。
- 年金の届出書を電子申請したい。

全て解決！

「ねんきんネット」では次のことを確認できます！

1. 年金記録の確認ができる！

① 年月別の年金記録の確認

年月別にどの制度に加入をしていたか一目で確認できます。

② 国民年金の加入記録

国民年金の加入月数、各月の納付状況、免除制度、学生納付特例制度、納付猶予制度の適用期間、追納できる月数と金額などが確認できます。

③ 厚生年金保険の加入記録

厚生年金の加入月数、標準報酬月額・標準賞与額、資格取得・喪失年月日、お勤め先の名称などが確認できます。

年度	年齢	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
平成25年度	20歳	国民	国民	国民	国民	国民	国民	国民	国民	国民	国民	国民	国民
平成26年度	21歳	国民	国民	国民	国民	国民	国民	国民	国民	国民	国民	国民	国民
平成27年度	22歳	厚年	厚年	厚年	厚年	厚年	厚年	厚年	厚年	厚年	厚年	厚年	厚年
平成28年度	23歳	厚年	厚年	厚年	厚年	厚年	厚年	厚年	厚年	厚年	厚年	厚年	厚年
平成29年度	24歳	厚年	厚年	厚年	厚年	厚年	厚年	厚年	厚年	厚年	厚年	厚年	厚年
平成30年度	25歳	厚年	厚年										

画像イメージ

2. 将来の年金見込額の試算ができる！

画像イメージ

① かんたん試算

現在の加入条件が60歳まで継続したと仮定した場合の年金見込額を自動表示します。

② 詳細な条件で試算

今後の働き方や、年金の受給開始年齢などの条件を自分で設定して試算します。

③ 年金受給開始年齢、各年齢の見込額などを表やグラフで見やすく表示。

試算結果の詳細内容を確認する	
※ 年金見込額は月額で表示されていますが、本来は2ヶ月ごとに年金が支払われます。	
※ 支給停止見込額（月額）における△はマイナスを表します。	
受給年齢	65歳 01ヶ月～
期間	-
年金見込額（月額）	特別支給の老齢厚生年金 0円
	老齢厚生年金 117,612円
	老齢基礎年金 65,008円
支給停止見込額（月額）	0円
受給予定年金見込額（月額）	182,620円
(ご参考) 基金代行部分（月額）	0円
※ 基金代行部分は受給予定年金見込額に加算されません。	

3. 「ねんきん定期便」や各種通知書の確認ができる！

電子版「ねんきん定期便」、年金振込通知書、公的年金等の源泉徴収票、年金額改定通知書、年金支払通知書、年金決定通知書・支払額変更通知書、社会保険料（国民年金保険料）控除証明書などが確認できます。

4. 一部の届出書を簡単に作成・印刷することができる！

基礎年金番号や氏名などが自動入力。入力誤り防止のためのチェック機能あり。

「ねんきんネット」の利用登録はマイナポータルがとっても簡単！

- ①マイナポータルのトップ画面「注目の情報」の「年金記録・見込額を見る（ねんきんネット）」を選択する。
- ②「連携に同意する」にチェックを入れ、「ねんきんネットと連携」を選択する。
- ③「メールアドレスの登録／変更」からメールアドレスを入力する。



画像イメージ

➡ ねんきんネット登録完了！

※基礎年金番号をお持ちでない方等、一部ご利用できない場合があります。

「マイナポータル」と「ねんきんネット」を連携してさらに便利に！

1. マイナポータルで確定申告に必要な控除証明書等を電子データで受け取れます！
2. 学生納付特例等の電子申請が便利になります！

「ねんきんネット」はマイナンバーカードがなくてもご利用できます

マイナンバーカードをお持ちでない方も、ユーザーIDを取得するとご利用できます。

詳しくは日本年金機構ホームページをチェック！

ねんきんネット

検索



スマホでアクセス

https://www.nenkin.go.jp/n_net/

お気軽にお問い合わせください

利尻町役場町民課と仙法志支所では、マイナポータルを利用できる専用パソコンを窓口に設置しています。

「ねんきんネットを登録したい」「自分の年金記録とかを見てみたい」などありましたら、職員が入力補助等をしますので、お気軽にお問い合わせください。



お問い合わせは
ねんきん定期便・ねんきんネット専用番号

ねんきんネット
専用番号は
こちらから



0570-058-555

050から始まる電話番号からは 03-6700-1144

受付時間	月	午前8:30～午後7:00
	火～金	午前8:30～午後5:15
	第2土	午前9:30～午後4:00
<small>※月曜日が祝日の場合は、翌日以降の開所日初日に午後7:00まで相談を受けします。 ※第2土曜日を除く土日祝日、12月29日～1月3日はご利用いただけません。</small>		

今年もたくさんの方にご利用いただき、ありがとうございました。今号では1年間の活動の振り返りをお届けします！



館内の日常利用の様子



カフェ

ドリンク1杯につき
大人500円/
高校生以下200円です。

コワーキングスペース



オトノバ

予約優先（2時間制）となっています。ご予約は来館・電話・DMにて承ります。

館内のイベント利用の様子



運動教室バルシューレ



ハロウィンイベント



地域介護予防支援事業「集いの場」



卓球バレー



スカットボール

介護予防を目的に、町内にお住いの65歳以上の皆さまと運動レクや脳トレ等、様々な活動を行っています。

日時：毎週木曜日の9時30分～11時30分

運営：利尻町地域包括支援センター・

NPO法人りしり地域生活支援センター

情報発信



各種SNSアカウント（Facebook・Instagram・X(旧Twitter)）にて、毎日1回は館内の紹介や利尻の情報などを投稿しています。ぜひチェックしてみてください！

また、FMわっぴー（ラジオ放送局）の「おはよう利尻町」にて毎週木曜日9時20分頃から10分程度、町内の様々な情報をお伝えしています。

求人情報の紹介

ツギノバでは町内事業所の求人情報を掲示しています。求人情報の掲示・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。



求人シートの掲示内容

館内掲示の様子

職種：
 ・会社名：
 ・給与：
 ・勤務地：
 ・職種/雇用形態
 ・業種/職種
 ・志望動機
 ・勤務時間
 ・休日/祝日
 ・給与
 ・応募から採用までの流れ
 ・問い合わせ先
 ・募集期間/応募方法/応募先/お問い合わせ先

また、季節雇用人材（夏場の昆布干しアルバイト・ホテルスタッフ等）の確保のため、協力している鹿児島県知名町（沖永良部島）の求人情報も掲示しています。



- ◆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

「起きてから」じゃ遅い! 「その時」のために備えておきたい!

■災害への備えについて

11月6日(月)から8日(水)にかけて稚内市や礼文町では、大雨による土砂災害や道路冠水、床上浸水が発生しました。利尻町でも発生する可能性があることから、普段から災害に備えた準備が必要です。

今後は、時節柄、雨から雪へと変わり、強風も伴い暴風雪の災害に気を付けなければなりません。天気予報では予測できない荒天もありますので、その天気に応じで外出を控えるなどに心掛けましょう。

■防災情報のオススメアプリ紹介について

必要な情報をリアルに入手することは、行動を判断する上で大切なこととなります。

以前も本紙面でご紹介しておりますが、改めて便利なアプリを紹介させていただきますので、ご自身のスマホに入れてご活用ください。

知らせますケンIIアプリ



知らせますケンのお知らせを、スマホですぐに確認できます!



iOSの方



Androidの方

ヤフー防災速報アプリ



登録した各地の防災情報が、いち早く速報として通知されます!



iOSの方



Androidの方

NHKニュース・防災アプリ



各地の防災情報のほか、天気予報やニュースが、速報として通知されます!



iOSの方



Androidの方

ほくでんネットワークLINE公式アカウント



ほくでんネットワーク

登録した地域の停電情報・停電解消情報をリアルタイムに知ることができます!



LINE公式アカウント
友達登録QRコード

(国土地理院)重ねるハザードマップ



災害リスク情報や防災に役立つ情報を全国どこでも重ねて閲覧することができます!

URLのQRコードです
読み込み後ブックマーク
登録してください



※スマホへの設定にお困りの方はサポートをさせていただきますので、ご遠慮なく役場防災情報室へご連絡ください。

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!



あらせき
荒関

しん
慎くん(4さい)

父：巧 母：みゆき

僕の夢は大工さんになって
ショベルカーに乗ること。
趣味はブロック遊びと食べること。
大好きなチョコレートを食べれば
パワー全開!
よろしくお祈いします!!



【お父さん・お母さんから】

利尻島国保中央病院より

お薬は足りてますか?

病院が休診中にお薬が不足する患者さまが増えています。年末年始を迎えるにあたり、
病院で処方されたお薬が不足するようであれば余裕をもって受診してください。

年末年始の診療予定

12月27日(水)	診療	診療時間 8:20~11:00、13:00~15:00
12月28日(木)	~休診~	
12月29日(金)	~休診~	
12月30日(土)	~休診~	
12月31日(日)	~休診~	
1月1日(月)	~休診~	
1月2日(火)	~休診~	
1月3日(水)	~休診~	
1月4日(木)	診療	診療時間 8:20~11:00、13:00~15:00
1月5日(金)	診療	診療時間 8:20~11:00、13:00~15:00



歳末特別火災警戒を実施します！

実施期間 12月24日から30日までの7日間

今年も残すところわずかとなりました。

年末は何かと慌ただしく、火気の取扱いがおそろかになることから、火災発生の危険性が高まります。

新しい年を穏やかに迎えるため、もう1度「我が家の火の用心」を心がけましょう！



- **寝タバコ**は絶対にしない。
- ストープの近くに**燃えやすい物**を置かない。
- 小さい子供を**ストーブの周り**で遊ばせない。
- **ガスコンロ**のそばを離れる時は必ず火を消す。
- 電気器具は正しく使い、**たこ足配線**はしない。
- 逃げ遅れを防ぐため、**住宅用火災警報器**を設置する。



防 火 ル ポ

9/28 沓形小学校避難訓練

10/5 沓形保育所避難訓練



～避難訓練終了後、消防車の展示、防火衣着装、放水体験をしました～

10/16 火災予防運動車両パレード

10/19 少年消防クラブ防火夜回り



ぴいぷる

(戸籍の動き) 2023年11月16日現在

はじめまして! ベイビー

おめでとうございます!

10月29日 平川 ^{たい}太 ^{よう}陽くん

新湊[平川 力樹・由紀子]



おみやみもうしあげます

9月30日	緑町	清水秋声さん	(72歳)
10月5日	御崎	伴静雄さん	(90歳)
10月13日	種富町	村谷壽夫さん	(96歳)
10月16日	富士見町	岩垣和子さん	(80歳)
11月2日	日出町	大腰敏さん	(72歳)

●よせられた善意●

【指定寄附】

◆利尻町杓形字種富町
村谷弘子様より
一金 100,000円
(特別養護老人ホーム備品購入資金)

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。

- 杓形字緑町 明源寺檀家一同様より、住職 清水秋声様の香典返しを廃して
- 仙法志字御崎 伴昌子様より、夫 伴静雄様の香典返しを廃して
- 杓形字種富町 村谷弘子様より、夫 村谷壽夫様の香典返しを廃して
- 杓形字富野 今井幸子様より、母 岩垣和子様の香典返しを廃して
- 杓形字日出町 大腰明美様より、夫 大腰敏様の香典返しを廃して

令和6年 利尻町二十歳を祝う会のお知らせ

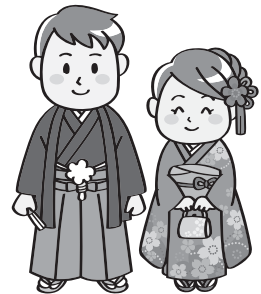
日時 令和6年1月3日(水) 午後2時

会場 利尻町交流促進施設 どんと

利尻町成人式は、令和5年から利尻町二十歳を祝う会に名称を変更しました。

令和6年二十歳を祝う会の該当者は、平成15年4月2日から平成16年4月1日までに生まれた方が対象となります。

該当者には事前にお知らせをしておりますが、通知が届かなかった方や転出された方で出席を希望される方は、教育委員会社会教育係(☎84-2445)までご連絡ください。



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】 **1,871人** 世帯数 1,033世帯 男 933人 女 938人 (令和5年11月16日現在)