



広報

No.539
2024.12

ゆしゆ



沓形保育所



仙法志保育所

令和6年度 利尻町表彰式



令和6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、受賞者を代表して高橋紀夫様がお礼の言葉を述べられました。

善行表彰者



高橋 紀夫氏

利尻町仙法志字御崎

永年にわたり、利尻町民生児童委員として、本町の社会福祉の向上に寄与されました。



中川原 潔氏

利尻町沓形字本町

永年にわたり、利尻町商工会長として本町の商工振興の向上に寄与されました。

特別表彰者



藤井 信幸氏

利尻町仙法志字神磯

永年にわたり、利尻町議会議員として円滑な議会運営と地方議会制度の高揚に貢献し、本町自治の振興の向上に寄与されました。



沓形小学校新校舎完成に際してご寄付・ご寄贈をいただきました。
温かな善意に対しまして、あらためて感謝を申し上げます。



本庫屋書店 佐藤 悟 様より
指定寄付金(沓形小学校図書購入資金)



利尻島ロータリークラブ(常磐井武榮 会長)様より
デジタルサイネージ

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、令和6年7月に新校舎が完成し、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しています。

旧校舎の解体も終わり、新校舎の姿が見えるようにはなりましたが、駐車場等の学校周りの外構工事については、引き続き行われております。

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よろしくお願いいたします。

漁業後継者報償金贈呈式



11月15日、利尻町役場において令和6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、菅原秀人さん、轟木直也さん、成田学さん、佐藤拓穂さん、昨年から引き続き漁業に従事し2年目を迎えた佐々木憲佑さん、吉村幸祐さん、川原拓真さん、そして3年目を迎えた岩口拓登さん、計8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。

2025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、「利尻のここが好き!」「ここが自慢!」そういった、とっておきの風景の写真を募集し、カレンダーを作りました。

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の写真を是非ご応募ください。

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。
販売時間 8:30~17:15 ※12:00~13:00は販売不可
- 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。

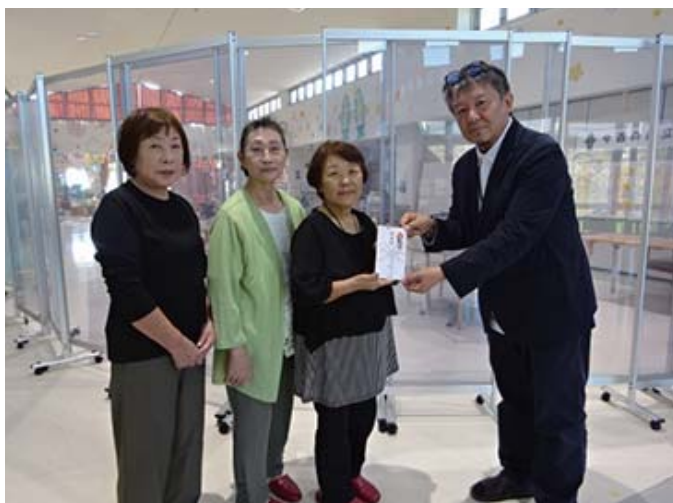
※在庫は多めにございますが、無くなり次第終了とさせていただきます。

利尻漁協

仙法志支所女性部より

寄附をいただきました

利尻漁協仙法志支所女性部では、「日頃よりお世話になってる地域のためになれば」とほのぼの荘へ寄附していただきました。
ご厚志に対し厚くお礼申し上げます。



仙法志小学校児童による

芸能発表会

11月8日、昨年に引き続き、仙法志小学校児童による芸能発表会をほのぼの荘で実施しました。

児童会長のあいさつ後、全校児童による仙小ソランから始まり、児童による個人発表、全校合唱と続き、入所者はとても喜ばれていました。

教職員、児童のみなさん楽しい時間を提供していただきありがとうございました。



5年に1度の一斉調査

2025年農林業センサス(令和7年2月1日現在)を実施します

調査
期間

令和6年12月中旬～令和7年2月末

令和7年1月中旬～令和7年2月末

令和7年10月上旬～令和7年12月末

農林業経営体調査

農山村地域調査(市区町村調査)

農山村地域調査(農業集落調査)



円滑な調査の実施に向けて、ご協力をお願いいたします。
また、調査票はオンラインによる回答も可能です。

農林業センサス 2025



令和6年 第3回町議会定例会

第3回町議会定例会は9月12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】

◆利尻町ふるさと定住促進条例の一部を改正する条例

本条例は、近年の人口動態や社会経済状況の変化に伴う関連法令の改正や、各事業の効果検証における改善点を踏まえて、奨励金事業の見直しなどを行うために、所要の改正をするものです。

◆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、マイナンバー法等の一部が改正されたことに伴う関係政令が公布されたことにより、健康保険の被保険者証が廃止となることから、所要の改正をするものです。

【補正予算】

◆令和6年度利尻町一般会計補正予算（第3号）

本予算は、歳入歳出それぞれに8334万9千円を追加し、歳入歳出予算の総額をそれぞれ53億9334万4千円にするものです。

歳出の主な内容は次のとおりです。

○価格高騰重点支援事業

963万円

○児童手当支給事業

1180万8千円

○フェリー積載自動車航送料助成事業

160万円

○道路維持事業

3630万円

◆令和6年度利尻町宿泊施設特別会計補正予算（第1号）

本予算は、歳入歳出それぞれに186万5千円を追加し、歳入歳出予算の総額をそれぞれ2億8429万円にするものです。歳出の内容は次のとおりです。

○施設経営費

186万5千円

【事件案】

◆北海道後期高齢者医療広域連合規約の変更について

本件は、マイナンバー法等の一部が改正されたことに伴い、マイナンバーカードと被保険者証が一体化と

なることから、北海道後期高齢者医療広域連合規約を変更することについて議決を得るものです。

◆財産の取得について（歯科診療機材）

○相手先

北海道市町村備荒資金組合

○取得金額 2761万円

【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

佐孝 直美 氏

○教育委員会委員

宮下 敏 氏

○固定資産評価審査委員会委員

吉安 高嶺 氏

【意見書】

◆国土強靱化に資する社会資本整備等に関する意見書

地域産業を支える道路を取り巻く環境は、自然災害に伴う交通障害、幹線道路

等における交通事故、道路施設の老朽化などの多くの課題を抱えており、これらの対策をするためには国土強靱化の取組をより一層推進する必要があることから、道路整備に関する予算の確保や制度の充実など、必要な措置を求めため、意見書を提出するものです。

【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

◆国の責任で教職員未配置問題の改善を求める意見書

公立の小・中学校、高校、特別支援学校では教職員不足が生じており、教職員の未配置が広がり深刻な事態となっていることから、教職員未配置問題を抜本的に改善するための早急な措置を求めため、意見書を提出するものです。

【提出先】

衆議院議長、参議院議長、内閣総理大臣、文部科学大臣、財務大臣、総務大臣

令和5年度 利尻町公営企業会計決算審査報告 (利尻町砕石事業会計)

公営企業会計決算認定される

◆7月26日に令和5年度利尻町公営企業会計（砕石事業会計）の決算審査が行われ、第3回町議会定例会において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	2億8,145万4,000円	2億2,918万7,338円	△ 5,226万6,662円
営業収益	2億1,892万2,000円	1億6,179万3,500円	△ 5,712万8,500円
営業外収益	3,003万2,000円	1,914万3,838円	△ 1,088万8,162円
繰越製品	3,250万円	4,825万円	1,575万円

【支出】

区 分	予 算 額	決 算 額	不 用 額
事業費	2億8,145万4,000円	2億2,647万3,154円	5,498万846円
営業費用	2億7,371万3,000円	2億2,331万2,220円	5,040万780円
営業外費用	674万1,000円	316万934円	358万66円
予備費	100万円	0円	100万円

令和5年度 各会計歳入歳出決算を認定

◆8月20日～22日に令和5年度各会計の決算審査が行われ、第3回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	54億1,117万4,050円	52億5,035万9,549円	1億6,081万4,501円
国民健康保険事業特別会計	3億1,160万8,607円	3億190万1,364円	970万7,243円
後期高齢者医療特別会計	5,334万4,626円	5,326万9,828円	7万4,798円
介護保険特別会計	2億8,173万5,174円	2億7,225万787円	948万4,387円
簡易水道特別会計	2億5,766万1,833円	2億5,279万3,413円	486万8,420円
下水道事業特別会計	1億7,117万9,135円	2億4,117万140円	△ 6,999万1,005円
漁業集落排水施設事業特別会計	1億218万4,889円	1億5,036万6,477円	△ 4,818万1,588円
し尿前処理事業特別会計	2,211万9,315円	2,211万9,315円	0円
港湾事業特別会計	1,145万7,097円	1,043万8,476円	101万8,621円
特別養護老人ホーム特別会計	2億6,192万759円	2億5,718万463円	474万296円
宿泊施設特別会計	2億5,466万4,889円	2億4,063万1,398円	1,403万3,491円
合 計	71億3,905万374円	70億5,248万1,210円	8,656万9,164円

令和5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

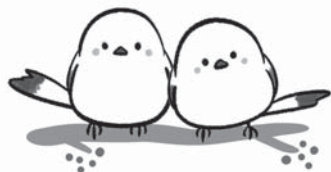
「地方公共団体の財政の健全化に関する法律」は、地方公共団体の財政の健全性に関する指標の公表制度を設け、その比率に応じて財政の早期健全化と財政の再生、また公営企業の経営の健全化を図るための行政上の措置を講ずることによって、地方公共団体の財政の健全化に資することを目的としています。この法律の規定により令和5年度決算に基づく利尻町の健全化判断比率及び資金不足比率について次のとおり報告がありました。

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	13.7	25.0	35.0
将来負担比率	62.8	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5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	92.5	20.0
漁業集落排水施設事業特別会計	601.5	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。

※下水道事業特別会計及び漁業集落排水施設事業特別会計は基準を大きく上回っておりますが、これは会計制度の移行に伴い打ち切り決算を行ったことによって、決算期において一時的に資金不足が生じたことによるものです。

※その他の4つの公営企業会計では、資金不足額がないため、比率の算定はありません。

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



佐藤和久 議員

水産物の輸送手段としての航空便の利活用について

佐藤議員 現在、利尻島で水揚げされている水産物のすべては海上運送と陸上運送に頼っており、その多くは島外の業者によって地元で加工されることがないまま出荷されております。

が、これについて町長のお考えをお伺いいたします。

空港から水産物の輸送実績はないようです。

現状では、発着時間や空港間の連絡時間、コスト面などを考えると、空路については稚内空港から羽田便の利用がほとんどとのこと、離島から首都圏への輸送取扱量は不明ですが、それほど多くはないと考えられます。

上遠野町長 現在、利尻空港での航空便貨物の取り扱いについては、ANA便のみで、ANAが就航している6月から9月の間は、利尻から千歳間で利用はあります。

さらに、町内に本社等を構える加工業者は小規模な施設しかなく、特にウニ商品は、入札時に買い負けしている状況も見受けられます。

和5年度の実績は、水質検査の水や書類などが主なもので687・3キロ程の実績であります。漁協や町内の企業においては、利尻

この状況を少しでも打開するための一つの方法として、航空便を活用した出荷体制を構築できれば、首都圏には当日中に、海外市場への出荷も翌日には店頭に届けることが可能となり、町内業者でも十分勝負できる体制が作れると思えます。



上遠野浩志 町長

それは、ニューズなどを見ますと、築地・豊洲など東京の台所と言われるところだけではなく、東京駅の食堂街などのように、全国から人が集まるようにな

るで、必要とされている鮮魚などの食材を送り込むというような戦略。特に、海況の変化から漁獲量の激減など、大変苦境に立たされている利札の沿岸漁業について、今後は限られた資源の保護と価格の安定を図るためにも、希少な鮮魚等のブランド化を図るなど、消費者に安定した流通を図るためのシステムの構築に努力していかねばならないと考えます。

くまでも当日上場したウニを入札するので、その時の入札業者の需要や諸条件により、落札できる数量には多少の増減があると聞いております。

今後、利尻空港での実証輸送が行われる予定ですが、実際に航空輸送が行われていくためには、輸送量の確保など、運送会社だけでなく、漁協、漁業者を含め、関係者一丸となったシステムの構築やネットワークの安定運営に努力をしていかねばならないと考えます。

佐藤議員 ウニの水揚げも含めて、漁業に関しては厳しい状況がこれからも続いていくと思えます。実証実験等に取り組んでもらえれば、幅広く販路の拡大につながる、それが漁業者に還元できる仕組みづくりにつながると思えます。

利尻には幸い空港があり、その空港を有効的に活用できるといえることは、これからの強みでもあります。他の大きな離島では、空輸で

産地直送のような取り組みを行っているところもありますので、ぜひ販路拡大に向けてお願いしたいと思えます。

農林水産省の事業で、グローバル産地づくり推進事業という輸出に関する事業があります。この制度を活用すると、実証実験についても補助事業で行えるように、実施体制の構築や事業効果の検証、改善の取組について支援をしていただけるような内容となっております、実際に事業を行っているところでは、農協や漁協が事業主体となっていることが多いですが、商工業者などで協議会を組織して行っているところもあり、宗谷管内でも協議会を組織して取り組んでいるところもありました。

利尻空港から千歳を経由して羽田に届けて、そこからまた海外に持っていくというようなことを調査することも可能ではないかと思えますので、そのような制度も活用していただければ

と思えます。

すでに、利尻空港の利活用や就航率の向上のための取り組みも行われているようですが、最終的に滑走路の延長なども課題として出てくると思えます。先を見越して、今から新しい物流の確保のための検討を進めていただきたいと思います。

上遠野町長

これからの町の漁業を取り巻く環境は、非常に厳しいと認識をしております。今の航空輸送体制のことでなく、これからの漁業を考える時に様々なことを含めて考えていく必要があると思っておりますので、漁協や漁業者を含めて、真剣に考えていかなければならないと思っております。

礼文島ではホッケをブランド化して出荷したり、道内でもウニの陸上養殖で成功して、国からの指定も受けてブランド化しているところもあるようです。

今は、輸送技術もそうですが、冷凍技術の他にも、

例えば、ウニを生で出荷するために使用する発泡スチロールも、鮮度を維持できるように改良されてきておりますので、そういうことも研究しながら、町だけではなく、漁協それから組合員の皆さんと力を合わせて考えていきたいと思っております。

町としてできることは積極的に取り組んでいきたいと思っておりますので、ぜひ現場からも提案をいただきたいと思います。

2 問目

キャッシュレス決済の導入について

佐藤議員 現在キャッシュレス化が進んでおり、町内でもキャッシュレスに対応できる店舗が増えてきておりますが、町内の公共機関においては、まだ導入が進んでおりません。

高齢の方が役場や病院で支払いするために、わざわざ金融機関で現金を下ろし

てから行くことは、とても負担になっていっているのではないかと思われまます。

キャッシュレス決済は、高齢者でも使い方を一度覚えれば、簡単に使用できるような仕組みになっており、遠隔地に居住する家族からの送金も簡単に受けられるなど、便利な機能も増えてきていることから、特に高齢者の負担軽減を目的としたキャッシュレス決済の導入について、町長のお考えをお伺いいたします。

上遠野町長 本町における公共料金等のキャッシュレス決済の導入については、現在、ホテル利尻では宿泊料、会食料、売店収入など、また、ふるさと納税では、仲介サイトを通じてになりますが、それぞれクレジットカードによる納付が可能となっております。

一方、町民税などの各種税金や水道使用料などの税金については口座振替、また税金の納付では、昨年4月より納付書にQRコード

が表示されており、それをスマートフォンで読み込むと、地方税共同機構を通じてそのまま決済ができるeLTAXによる支払いが可能となっておりますが、施設利用料や各種証明、許認可などの手数料などは、基本的には窓口での現金による支払いのみとなっております。

平成31年3月に、総務省より電子マネーを利用した公金の収納について通知された内容を踏まえ、各地方公共団体においてもキャッシュレス化が進んでいると考えておりますが、実際、コンビニ納付やキャッシュレス化の取り組みが進んでおり、クレジットカードに加え、スマホ決済や電子マネーによる決済など、決済手段の多様化がますます進んでいくことと認識をしております。

公金収納におけるキャッシュレス化については、手持ち現金がなくても支払い可能であることや、支払いがスムーズに行えるなど、利用者の利便性の向上が図

られるとともに、業務の簡素化、スピード化にも繋がるものと思いますが、その一方で、導入費用や取扱手数料などを含めた運用に伴う費用、また、特に高齢者の皆さんには、安全性への不安などの課題も多いものと考えます。

以上のことから、今後、利便性、安全性、確実性、効率性などを踏まえ、高齢者を含めた町民からの要望等も聞きながら、新たな入金収納手段としての可能性を検討したいと考えます。

佐藤議員 病院や公共施設などの人が集まる所にATMを設置できればいいのですが、今の時代、金融機関においてもATMを増やすというのは現実的ではないというところがあると思います。それに代わるものとして今、キャッシュレスというものが出てきていますが、実際に使ってみると本当に便利なものですか。最初は抵抗感があると思いますが、そういった面では、町

長がおっしゃるとおり慎重な導入が必要だと思います。ただ、移動が不自由な方が、お金をおろすために歩いて銀行に行つてから病院に行くという、こういう時間とというのは、そのような方々にとつてはすごく辛いものだと思います。このキャッシュレスが導入されることによって、少しでも負担が軽減されればいいのではないかと思つています。

さらに視点を変えて、窓口で現金を取り扱う職員にも利点があるのではないかと思います。キャッシュレスを導入した場合、最初は現金との併用という形にはなりません。将来的に全てキャッシュレスになったときに、職員の事務作業がものすごく軽減されると思つています。やはり職員が現金を扱うというのは、特に間違いなどに対して、プレッシャーやストレスを感じる場面でもあると考えます。横領などはないと思いますが、現金の紛失などの防止にも役立つと考えら

れることから、キャッシュレスの導入は、使う側にも扱う側にも、両者にメリットがあると思いますので、ぜひとも前向きに検討していただきたいと思います。

上遠野町長 これからはキャッシュレス化に変わっていくだろうという予測はしております。ただ、設備費や手数料などがそれなりの負担になるため、今後の検討事項ということでご理解をいただければと思います。ホテル利尻ではフレジックトカードのみの対応ですが、それなりの手数料を支払っている状況にあります。これは営業にかかる経費で、当然これらの手数料等も含めながら経営を進めていますが、これが役場の公金となると皆さんの税金から手数料が出ていきますので、そういうことも含めて考えていかなければならないと思つています。

また、病院に関しては、キャッシュレスに対応した会計処理は検討していか

ければならない時期に来ていいることは承知してはいますが、やはり手数料負担が弊害になってくると考えています。

ただ、キャッシュレス化によって、高齢者にとつては心配な面も多くあると考えており、実際に自治会懇談会の中でも、マイナンバーカードを発行するだけでも、自分達のデータなどが漏れるのが心配だという意見もいただいております。状況を見ながら前向きには考えていきたいと思つていますが、今のところは

中川原議員 利尻町は、高齢者がいつまでも安心して住み続けられる暮らしの実現をめざして、地域包括ケアシステムの構築を進めていることは周知のとおりで



中川原 潔 議員

介護保険事業について

あります。第9期の利尻町介護保険事業計画では、平成12年度に介護保険制度が始まって以降、平成27年度に短期入所サービスの見直しはされ

対応を検討しているという状況です。

佐藤議員 今後キャッシュレス化は間違いなく進んでいくと思いますので、時代を見据えて、ぜひ検討していただきたいと思います。手数料の負担もあります。メリットの方が大きいのかと思つています。職員が不足していく中で、そういう面でも効果的になると思つています。手数料を負担しても人件費分が賄えれば悪くはないと思つていますので、検討をお願いします。

たものの、その他のサービスについては見直しがされていないとなっています。

人口減少社会の中で、今後高齢化が一層進むことを見据えて、本町の介護サービスを中長期的な視野で見直しをしていく必要があると思いますが、町長のお考えをお伺いします。

上遠野町長 介護保険事業

は、介護が必要になっても安心して自立した生活を送れるように、社会全体で支えていこうという仕組みを制度化したもので、平成12年度にスタートし、それ以来介護保険サービスが実施されてきましたが、平成18年度に要介護者への介護給付と分けて、要支援者への給付が予防給付として新たに制度が創設されて、地域支援事業がスタートしました。その後、平成24年度に医療と介護の連携強化などの地域包括ケアの推進、平成27年度には地域包括ケアシステムの構築と費用負担の公平化などの改正があり、

今日に至っている状況です。当日においても、3年間を計画期間とした介護保険事業計画を策定しており、現在、今年度から令和8年度までの第9期計画がスタートしています。この計画

では、被保険者の状況と見込み、保険給付や地域支援事業の実態と分析、町内にお住いの65歳以上の方を対象とした二ス調査の結果等を盛り込み、3年間のサービス量や地域支援事業の量の見込みを基に、介護保険料を設定しています。

介護保険事業計画は、国が定める介護保険計画の基本的な指針に基づいており、策定にあたっては、町内の保健医療関係者、福祉関係者、被保険者の代表、学識経験者など、合計8名の策定委員に町長から諮問し答申を受けたもので、今期の計画では、利尻町の目指す姿を高齢者がいつまでも安心して住み続けられる暮らしの実現としています。

具体的には、在宅医療、介護連携の推進、高齢者の

保健事業と介護予防の一体的実施、介護予防・生活支援サービスの基盤整備の推進、地域ケア会議の推進、高齢者の居住安定に係る施策との連携などとなっています。

利尻町は、人口減による少子高齢化が進んでおり、高齢化の進行による福祉政策は喫緊の課題であります。直営の特別養護老人ホームにおける入所部門と短期入所サービス、2カ所のデイサービス、社会福祉協議会の訪問介護事業所、それから利尻島国保中央病院及び訪問看護ステーション

その他、居宅療養管理指導として、在宅での服薬管理などの支援を提供する2カ所の地元薬局など、顔の見える関係性の中で、きめ細やかなサービスを提供していきます。さらには、利尻富士町にある利尻島老人保健施設などの関係機関との連携は、管内でも特出した最良の関係ができているもの、

自負しており、このことが、高齢者がいつまでも安心して

て住み続けられる暮らしにあって、当町の大きな財産であると考えています。今後、高齢化が一層進むことが予想される中、本町の介護サービスも見直しが必要とのことですが、今以上のサービスを増やして行くためには、すでに各施設や事業所等で起きている介護人材の不足が大きなネックとなると思っています。サービス利用者の状況等を考慮したサービスの充実が必要不可欠のことであり、サービスの質の向上は当然

目指していかねなければならぬと考えています。また、人口の減少も考慮し、今後の介護サービスのあり方について、関係機関と協議していく必要があり、そのことが、利用者に対しより質の高い支援を提供することにつながる。関係機関との連携をさらに進める必要があると考えます。

介護人材の不足は、どこ

の地域でも課題となっており、外国人労働者を受け入れて対応している施設も多

くなっています。本町においても、人材の確保は大きな課題となる。予想されませんが、すでに管内の町村でも人材が確保できずに、施設入所を制限している状況があると聞いています。

こうした状況から、これからの利尻町、そして利尻島にとつて、人口減を踏まえたサービスのあり方について、隣町とも協議する場を設け、被保険者である町民の負託に応え、負担を最小限に抑えながら、よりよいサービスの形について検討をしていきたいと考えています。

中川原議員 わが町の介護保険の関係者は、それぞれの分野で大変頑張っておられる。本当に敬意を表したいと思います。

介護保険というのは、介護を必要とする人を社会全体で支えるために作られた制度であつて、制度の基本理念は、全ての高齢者が人間としての尊厳を維持して自立した生活を送れるよう、地域社会で支え合いながら

介護サービスの充実を目指すことであります。

介護保険が始まった平成12年は約3000人超の人口があったわけですが、人口減少、それから人口構造の変化、介護ニーズの見込みもなかなか見えにくい状況の中で、第9期の計画において、わが町の目指す姿で、高齢者がいつまでも安心して住み続けられる暮らしの実現ということを掲げていることは、大変評価ができることであると考えています。中長期の視野で量的増減は避けられないことですが、介護給付等の質的なサービスの維持を可能にして、介護度を上昇させない取り組みを、今一度強力に推進してほしいと思うところではあります。

これから団塊世代の皆さんが75歳以上の後期高齢者となるわけですが、この土地が終の棲家となることがこれまで住んでこられた皆さんの希望であると察します。

そのような中で、利尻島

の施設介護のあり方を、介護人材の育成確保という面も含めて、利尻富士町と一緒に進めるという考えはないのか、そのあたりをお聞きします。

上野野町長 島内での今後の介護サービスを考えていくと、そのことは当然必要なことであると考えています。施設はあっても人材不足のために利用者の受け入れ人数を制限せざるを得ないという町もあります。地元での介護人材を充足させたいとの考えから、ご承知のとおり人材育成のために支援策も設けていますが、残念ながら地元からの人材育成がなかなか進んでいかない状況にあります。これは宗谷管内どの町村も抱えている問題で、海外からの人材活用を進めている市町村もありますので、そういう面も含めながら、利尻町としてどういう形で進めていくのがよいのか、前向きに検討していきたいと思っています。

ただ、サービスを向上させていくということは、その分、費用が伴うということも考えられますので、社会全体で介護制度を守っていくという考え方からいけば、いまの介護保険料を見直しするという状況も付随して出てきますので、そういうことも勘案しながら、サービスの部分を考えていかなければならないという思いでいます。

中川原議員 難しい問題がたくさんあり、介護人材の確保には、本当に並々ならぬ努力が必要なのかなというのを痛感しています。

それで、ほのぼの荘について少し気になる点があります。非常に職員の皆さんは頑張っておられるわけですが、施設運営に関するデータをたまたまインターネットで見つけたのですが、従業員の研修等という項目の評価が、全道平均の半分の数値となっていました。これは、人材不足ということも影響していて、おそら

くぎりぎりの人数で仕事をされているのだろうという推測から考えると、従業員の研修にまで手が及ばないのかという点が若干気になっています。それから、高齢者の社会参加を促すことが介護度上昇を阻むことにつながるということで、「ふまねっと」のような介護予防となる事業や、リハビリの専門職による介護度の上昇を防ぐという取り組みを積極的に進めていただければありがたいと思います。

さらにですが、地域包括ケアシステムをしっかりと構築するためには、在宅医療と介護連携との両方を必要としているということはご理解いただけたと思いますので、この町が高齢者にとって、いつまでも安心して住み続けられるところであるには、特に急性期医療と療養型を整える医療機関というのが必要になってくるのではないかと考えます。介護保険制度は、長期に標準を合わせた制度であることを今一度認識していた

だいた上で、わが町の介護保険サービスを始めとする事業のあり方をどう考えるのか、今一度お聞かせください。

上野野町長 ほのぼの荘の運営の評価に関しては、私も初めて聞きましたが、研修には費用もかかることですので、予算査定の段階で内容を聞きながら予算づけをしていきますが、職員の資質の向上のために研修をやっているという要望は聞いておりますので、現場の意見も聞きながら、対応してまいりたいと思います。

介護保険サービスにおける、今後の質の向上などについては、おっしゃるところであると思いますので、私も担当課とよく相談しながら、できるところから進めていきたいと思っています。



あなたや大切な人のために 知ってほしい認知症のこと!

2025年には、65歳以上の高齢者の約5人に1人が認知症になり、認知症予備軍の数も合わせると、65歳以上の高齢者の約4人に1人が認知症またはその予備軍になると言われています。認知症は誰にでも、どここの家族にも起こりうる身近な病気です。人生100年時代を元気で健康に過ごすために、認知症への理解を深めましょう。

地域包括支援センターでは、認知症についての情報をシリーズ化してお伝えしていきます。

◆認知症の「もの忘れ」と老化による「もの忘れ」の違いは?

はじめのうちは認知症による「もの忘れ」と、老化現象による「もの忘れ」の区別はつきにくいものですが、しだいに違いがはっきりしてきます。



認 知 症	老 化 現 象
体験そのものを忘れる	体験の一部を忘れる
忘れたことを理解できない	忘れたことを自覚している
食べたこと自体を忘れる	何を食べたか忘れる
約束したこと自体を忘れる	約束をうっかり忘れる
買い物に行ったことを忘れ、また買い物に行く	買い物に行ったときに、買う物を忘れる
日付や曜日、場所などがわからなくなる	日付や曜日、場所などを間違えることがある
ヒントを与えてもできごとを思い出せない	ヒントを与えるとできごとを思い出す
つじつまを合わせるなど作り話をよくする	作り話はしない
財布や通帳などが見つからないと誰かに盗まれたと思い込む	財布や通帳など見つからないと努力して見つかるまで探す

※これはあくまでも目安です。あてはまらない方もいます。

◆認知症は予防できる? 予防のためのポイント!脳活性化の4原則を紹介します。

① 快刺激で笑顔に

心地よい刺激や、笑うことにより、意欲をもたらす脳内物質(ドーパミン)がたくさん放出されます。

② コミュニケーションで安心

社会との接触が失われると、認知機能の低下を促進させます。友人や家族などと楽しい時間をもつことが大切です。

③ 役割・日課をもつ

人の役に立つことを日課に取り入れることが、生活を充実させ、認知機能の維持に役立ちます。

④ ほめる・ほめられる

ほめても、ほめられてもドーパミンがたくさん放出され、活動意欲が高まります。

「加齢性難聴」をご存知ですか？

高齢者に生じる難聴のうち加齢以外に特別な原因がないものを
「加齢性難聴」といいます

聞こえ方をチェックしてみましょう！

- 会話をしているときに聞き返す
- 後ろから呼びかけられると気づかないことがある
- 聞き間違いが多い
- 話し声が大きいと言われる
- 見えないところからの車の接近に気づかない
- 電子レンジや玄関のチャイムが聞こえない
- 耳鳴りがある

1～2個：実生活でお困りのことがあれば、耳鼻咽喉科を受診しましょう

3～4個：耳鼻咽喉科で相談してみましょう

5個以上：早めに耳鼻咽喉科を受診することをおすすめします

※一般社団法人 日本補聴器販売店協会ウェブサイトより引用



聞こえにくいままにしていると…

- ・会話や交流が減り閉じこもり気味になる
- ・耳からの刺激がなくなる

認知症・うつに繋がる危険があります
まずはかかりつけ医へ相談しましょう

耳が聞こえにくい方とのかかわりでは
周りの人たちの配慮も重要です！

- ゆっくり・はっきり区切って話す
- 身振り・手振りを交える・紙に書く
- 向かい合って口元が見えるように話す
- 音が聞こえやすい環境を整える（テレビを消す等）

お問い合わせ先：利尻町地域包括支援センター 一般電話：84-2345

冬場の体重増加が気になる方へ～運動のご提案～



「冬は体重が増える」という声、多く聞かれます。急激な体重増加は、すい臓（血糖を下げるホルモンであるインスリンをつかさどる臓器）に負担をかけるので、体重が増えない食べ方、活動を心がけましょう。

食後に筋肉を使うと、血液中の糖や脂が消費され、脂肪になりにくくなります。食事からとった糖や脂を効率よく消費するためには、食後（15分～1時間）に運動すると効果的です。また、糖や脂を効率よく消費するためには、全身の筋肉の60～70%の筋肉を占める下半身の筋肉を使った運動をするとよいでしょう。

しかし、「雪道を歩いて転んで骨折したら困る」という声をよく聞きます。そこで、室内でできる下半身の筋肉を使う運動をいくつかご紹介します。「こんな簡単なこと、やって意味あるの?」と思いがちですが、「テレビを見ながら」「スマホを見ながら」など「～ながら」で少量頻回、ぜひやってみましょう。（医師より下記の運動を止められている方は実施をお控えください。）

〈足上げ〉 ～例えば、コマーシャルの間に～



- ①椅子の背などにつかまって立ち、5秒かけて足を前に上げる。
 - ②5秒かけて膝をゆっくり曲げ、腰の高さまで上げる。
 - ③足をゆっくり下ろし、後ろへ伸ばす。
- ・①～③を、5～10回繰り返す。反対側の足も同様に行う。

膝の痛い方は、座って足を伸ばして静止する運動をやってみてください。膝周りに筋肉がついて膝関節への負担が減ります。

〈お尻上げ〉 ～例えば、テレビを見ながら～



- ①仰向けになり、両膝を揃えて膝を立てる。
 - ②息を吐きながら3～5秒かけてお尻をゆっくり上げ5～10秒停止し、息を吸いながら、3～5秒かけてゆっくりお尻を戻す。
 - ③5～10回繰り返し変える。
- ・①～③を1セットとして、1日3セット行う。
・お尻に力を入れて腰を引き上げましょう。



(保健課保健指導係)

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】

12月1日現在、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7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】

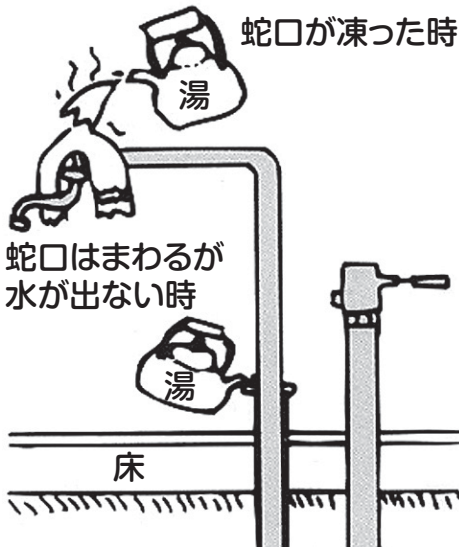
役場 町民課 福祉係 一般電話☎84-2345、IP電話☎84-9019

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

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

【緊急連絡先】

建設課上下水道係
☎0163-84-2345

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。



「起きてから」じゃ遅い! 「その時」のために備えておきたい!

■スマホ講習会を実施しました。

11月9日(土)と10日(日)の2日間、役場でスマホ講習会を実施しました。
総務省デジタル活用支援事業の一環でソフトバンクより講師を招き、スマホの基本的な使い方(カメラ操作、地図表示)からアプリ(防災に役立つアプリ)の活用方法などを体験していただきました。
また、ソフトバンクではスマホアドバイザーが在籍している店舗があり、携帯会社に関係なく、スマホの操作などを無償でサポートしてくれますので、なにかお困りのことがありましたらご活用ください。



スマホアドバイザー
在籍店舗の検索はこちら



■「知らせますケンⅡ」アプリ登録のお願い。

皆さんはスマホに「知らせますケンⅡ」アプリをインストールしていますか?
気象情報、通行止め情報、飛行機の運行状況、フェリーの運航状況、病院からのお知らせなど、IP告知端末と同じ情報を電波さえあれば何処にいても情報を入手することができて非常に便利なアプリです。もちろん、災害時も防災行政無線の役割を果たすものになります。是非、登録をお願いします。



登録フォーム

登録する際に不明な点があれば御連絡下されば職員が出向きます!
(連絡先 役場防災情報室 84-2345)

■非常食及びマスクの無料配布を実施しました。

11月12日(火)~15日(金)の4日間、役場と支所において非常食等の無料配布を実施しました。
利尻町で災害時等に備蓄している非常食の中から賞味期限の近いものを食品ロスを防ぐ目的と喫食体験ということで、約600名分を無料配布しました。



産前産後期間の免除制度をご紹介します!

国民年金第1号被保険者が出産した際に、出産前後の一定期間の国民年金保険料が免除される制度が平成31年(2019年)4月から始まっています。

●保険料が免除される期間

出産※予定日または出産日が属する月の前月から4カ月間、国民年金保険料が免除されます。

多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日が属する月の3カ月前から6カ月間の保険料が免除されます。

なお、産前産後期間は付加保険料の納付ができます。

※出産とは、妊娠85日(4カ月)以上の出産をいいます。(死産、流産、早産された方を含みます。)

●対象者

国民年金第1号被保険者で出産日が平成31年(2019年)2月1日以降の方

●届出方法

出産予定日の6カ月前から届出可能(出産後も可能)

●必要書類

母子健康手帳

※出産後に届け出る場合、利尻町役場で確認できる場合は不要です。

※郵送で届け出る場合は、出産予定日が確認できる箇所のコピーが必要です。



申請のメリット

「保険料が免除された期間」も保険料を納付したものととして老齢基礎年金の受給額に反映されます。

届出を行う期間について、すでに国民年金保険料免除・納付猶予、学生納付特例が承認されている場合でも、届出が可能です。

窓口での届出が難しい妊産婦の方は、紙媒体での届出のほか、マイナポータルを活用した電子申請も可能です。

詳細については、日本年金機構ホームページ(<https://www.nenkin.go.jp/index.html>)をご覧ください。

産前産後期間の国民健康保険税免除について

国民健康保険に加入している方で、令和5年11月1日以降に出産する(した)方の国民健康保険税を免除します。

●免除制度の対象者

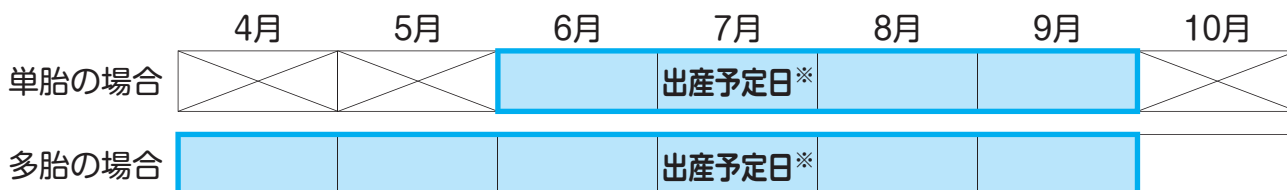
国民健康保険の被保険者で、令和5年11月1日以降に出産する(した)方

- ・出産とは、妊娠85日(4か月)以上の出産が対象です。(死産・流産・早産を含みます)
- ・出産予定日の6か月前から届け出ができます。出産後の届け出も可能です。

●保険税が免除される期間

出産予定日または出産日が属する月の前月から4か月間。（多胎妊娠の場合は出産予定日または出産日が属する月の3か月前から6か月間）

免除対象期間の例



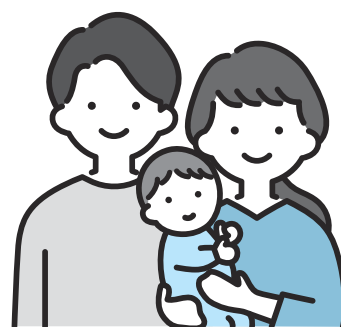
※届出が出産後の場合「出産日」

●保険税の免除方法

その年度に収める保険税のうち、出産した方に係る所得割額及び均等割額の対象となる期間の相当分が減額されます。

●必要書類

- ・産前産後期間に係る国民健康保険税減額届出書
- ・本人確認書類（マイナンバーカードまたは運転免許証）
- ・母子健康手帳（出産予定日または出産日が確認できるもの）
（注）多胎妊娠の場合は2人分必要です。
（注）出産後に届け出る場合は、出産予定日ではなく出産日で届け出てください。



※ご不明な点は保健課保健係（☎84-2345）までお問い合わせください。

ご存知 ですか？ 保険証の廃止について

法改正により、令和6年12月1日をもって、現行の紙の国民健康保険被保険者証・後期高齢者医療被保険者証の新規交付が終了いたしました。



マイナンバーカードを健康保険証として利用登録することで、マイナンバーカードを使って医療機関を受診できます。お薬情報や健康診断の結果などを閲覧することができるため、より適切な医療を受けられます。

保険者証の新規発行（再発行）廃止について

12月2日(月)以降、従来の保険証は廃止され、マイナ保険証（保険証利用登録がされたマイナンバーカード）を基本とする仕組みに移行となりました。廃止日以降も、12月1日(日)までに発行された保険証については、記載された有効期限まで使用することが可能です。

マイナ保険証をお持ちでない方

マイナンバーカードを健康保険証として利用登録していない方には、保険証の有効期限を迎える前に、従来の保険証に代わる「資格確認書」を送付しますので、引き続き医療機関の受診が可能です。

【お問い合わせ先】 利尻町役場 保健課保健係 ☎0163-84-2345



今月の気になる言葉

めんどくさい

(保健指導係)

めんどくさくなく、野菜をとるには…

昨年総合健診を受けた方346名にアンケートをとった結果、約7割の方が野菜を一日350gとっていない(足りていない)ことがわかりました。その7割の方に、足りていない理由を伺いました。結果は右のとおりです。

そこで、利尻町食生活改善協議会の皆さんに「めんどくさくない野菜の食べ方」をご紹介いただきました。

足りていない理由は…

1位 めんどくさい

**2位 十分食べていると
思っていた**



利尻町食生活改善協議会の皆さん



あらかく干切りしたにんじんと、つきこんそれぞれだいたい同じくらいの量を用意し、油をひかずにフライパンで炒め、にんじんが柔らかくなったら、めんつゆとカンタン酢で味付けして、水分がなくなったら火を止める。

ボウルに市販のカット野菜(大根サラダミックス)と、塩昆布・ごま油・いりごまを入れて混ぜ、30分以上味がなじむまで冷蔵庫に置く。大根サラダミックス以外にも、干切りキャベツやきゅうり、トマトでも代用可能。



他にもレシピを利尻町ホームページに載せています。
右のQRコードを読み取ってご覧ください。



「病院のお仕事」 第14回 病棟看護師 編

病院職員は普段どんな1日を過ごしているか？ 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日勤病棟看護師の1日についてご紹介します。

8:15

出勤

勤務スタート！

夜勤看護師からの申し送りとカルテを確認しながら、受け持ち患者さんの情報を収集します。そのあとは、昼食後薬や点滴の準備をします。

9:00

午前業務開始

患者さんと接しながらたくさんの仕事をこなしていきます。例えば、清拭（月・水・金は入浴介助）、病衣交換、体位交換、環境整備、バイタルサイン測定、全身状態の観察とアセスメント、創部観察と処置、点滴実施、カルテ記録、リーダーへ報告、患者さんの安全対策・事故予防策が妥当かカンファレンスを行い、患者さんの様子を観察しながらケアします。

11:00

患者さんの昼食に向けて準備します。オムツ交換、体位交換、昼食前薬の介助、必要時血糖測定、安全に食事摂取ができているか観察、食事介助、昼食後薬の内服介助、などなどあっという間にお昼になります。



11:30

昼休み

交代でお昼休みをとります。

13:30

午後業務開始

引き続き午後も患者さんのケアを行います。オムツ交換、体位交換、（月・水・金は入浴）、バイタルサイン測定、全身状態の観察とアセスメント、点滴などをして、患者さんの状態をカルテに記録します。

15:30

患者さんの状態や出来事をリーダーへ報告します。その後も引き続き、オムツ交換、体位交換、カルテ記録を行いながら、患者さんとの行事やレクリエーションを企画したり、研修会や勉強会、カンファレンスや会議に参加して医療の質を高められるよう日々努力しています。この他に、緊急入院する患者さんの対応も看護助手と互いに協力して安全なベッド配置、患者さんと家族が安全安楽に過ごせるよう看護スタッフ一同、取り組んでいます。

17:00

業務終了

やっと勤務終了！ 夜勤看護師へ業務を引き継ぎます。
★24時間切れ間のない看護を提供するために日勤と夜勤の2交代で患者さんをケアしています。

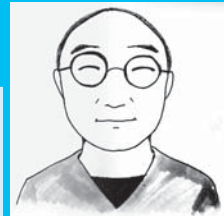


病棟看護師から皆様へ

私達、病棟看護師は、かけがえのない命・信頼の心・思いやりの心の3つのハートを慈しむ看護を目指しますという看護部理念のもとに、入院患者さんの治療や療養のお世話について医師をはじめとした他のスタッフと連携し、患者さんと家族が安心して入院生活を送れるよう日々寄り添いながら個別性のあるケアに努めています。私達看護師のケア一つ一つが患者さんや家族の笑顔につながることも多く、日々やりがいを感じています。

ヒートショックを防ぐには

利尻島国保中央病院医師の吉永です。よろしくお願いいたします。



吉永 医師

「年間17,000人」

何の人数か、想像がつかますか？

なんと入浴中に急死した人の数、その8割は高齢者とされています（平成25年東京都健康長寿医療センター研究所の推計による）。

実にショッキングな数字ですが、その原因とされるのが「ヒートショック」。

今回は冬場に多くみられる「ヒートショック」の仕組みとこれを防ぐ方法について御紹介します。「ヒートショック」とは気温の急激な変化に伴って血圧が乱高下し身体がダメージを受けること。

自宅でこまめに血圧を記録している方は実感していると思いますが、暑い夏は血圧が下がり、寒い冬は血圧が上がります。これと同じことが冬の家屋内でも起こります。

暖房の効いた暖かい部屋では血圧が下がり、寒い廊下やトイレ、脱衣所、浴室では血圧が上がります。暖かいところと寒いところを行き来することにより、血圧が急激に変化し、これがさまざまな疾患や最悪な場合は死に繋がるのです。

具体的に風呂に入る場面を思い浮かべてみましょう。ストーブを焚いた暖かい居間から寒い廊下を抜けて脱衣所に入ります。服を脱いで浴室に入るとさらに身体が冷えますね。このとき血圧が一気に上昇します。ここで寒さに耐えかね、かけ湯もせずに浴槽に飛び込むと、今度は体温が一気に上がり、血圧がぐっと下がります。



血圧が急上昇すれば脳卒中や心筋梗塞、大動脈解離など怖い病気の危険性が上昇しますし、逆に血圧が急降下すれば昔で言うところの「脳貧血」、一過性の低血圧を起こし、場合によっては意識を失い、浴槽に倒れ込んでそのまま溺れ死ぬこともありえます。

これこそ「ヒートショック」の怖さなのです。

それでは「ヒートショック」を未然に防ぎ、風呂を快適に楽しむにはどうすればよいのでしょうか。

肝心かなめは家屋内の気温差をなくすこと。

まずは脱衣所にも暖房器具を置いて室温を上げましょう。入浴前には浴槽のふたを開けて浴室を暖かい湯気で満たし、熱いシャワーを掛け流して浴室全体を暖めましょう。風呂につかる前には必ず手足の先からかけ湯をして体温の急激な上昇を避けること。風呂の温度はせいぜい40度、長風呂は禁物です。もちろん飲酒後の入浴はもってのほかです。

浴槽から出るときはゆっくり立ち上がり、めまいやふらつきを防ぐこと。いちばん大切なことは安否の確認。入浴前には家族に一声かけて、いま風呂に入っているぞと強くアピール、万が一の事態に備えましょう。



ここで一句

「声かけて 風呂場あたため かけ湯して めるくみじかく 出るときゆっくり」

利尻島国保中央病院ホームページリニューアル!

この度、当院はホームページをリニューアルして、町民や患者さんにとってより使いやすく・より見やすく改善しました。

生まれ変わったホームページと共に院長をはじめ職員一同、患者さん一人ひとりに温かい心のかよう医療の提供につとめます。

新しいURL ▶ <https://rishiri-hp.jp/>



旭川医科大学看護学科の学生さんが 実習に来ました!



7月～8月に6名の旭川医科大学の看護学生が当院へ実習にきました。地域医療を学ぶという目的のもと利尻島を訪れた看護学生さん達は、利尻島の大自然に目をキラキラさせ感動していました。

実習では、当院の訪問看護ステーションと利用者さんの協力を得て訪問看護に同行し、入浴介助の見学を行いました。ほのぼの荘では施設見学や施設担当者の話を聞き、ほのぼの荘スタッフさんの入所者さんへの思いや真摯な対応に感動をしていました。消防署見学では離島の救急搬送のお話を聞いたり、消防・救急車両の見学をし、離島という厳しい環境の中での消防職員の責任の重さを感じていました。院内実習では、患者さんと先輩看護師の協力を得て、患者さんの保清や救急対応の見学を行い、また各部門にも協力をいただき見学を行い、様々な実習を行いました。利尻町役場地域包括センター所長さんにも講義をしていただき、多職種協働や地域の特性を理解するなど、幅広い視野をもった医療職になることが大切であるということ学びました。

離島という特殊な環境の中でそれぞれの施設や職種が専門性を発揮し、島民の生活や健康・命を守るという覚悟や思いの強さ、連携体制に感動し、将来自分たちが医療者として今後どのように地域貢献していくべきか、地域医療について考える機会になったとの感想をいただきました。また、博物館やウ二種苗センターの見学を通して、利尻島の歴史や第一次産業である漁業や、島民の生活を学ぶことができ大変参考になったと話されていました。

実習にご協力をいただきました、島民の皆様、施設の担当者様、本当にありがとうございました。



利尻高校インターンシップ

10月8日利尻高校のインターンシップで当院に3名の利尻高校生が来てくれました。

インターンシップでは、将来目指す職種の部署でそれぞれの仕事を見学し体験をしました。

「知らなかったことを知る機会となった、学ぶことが多かった」、「想像していた仕事の内容以外にもこのようなこともしているんだ」という感想をいただきました。

また、入院している患者さん達と一緒に、体操やゲームもしました。患者さん達からは、「利尻高校生と楽しい時間を過ごす



ことができ良かった、楽しかった、がんばってほしいね」という声が聞かれていました。一日お疲れ様でした。

これからも自身の目標に向かって頑張ってくださいと思います。

応援しています!



今回は日々の利用の様子
(地域の子どもたちの場合) を
ご紹介します！



ツギノバってどんな場所？

ツギノバは定住移住の相談窓口であり、利尻町内外の方々をつなぐ交流スペース。

「ツギノバ」という名の通り、これまでの歴史を受け“継ぎ”、“次”の未来を創る場として地域の方や観光・仕事などで訪れる様々なバックグラウンドを持つ方々に、休息・談話・仕事・作業スペース等として、日々ご活用いただいています。

特に、ここ数年は地域の子どもたちの利用も増えてきています。そこで今回は、日頃来館する子どもたちがどのように過ごしているかをご紹介します。

日常の利用目的

- ▶ 放課後の遊び場として…
- ▶ 宿題などを進めたり…
- ▶ 大人数で集まれる場所として…
- ▶ 誕生日会やお菓子パーティーなど…
- ▶ 何となくお喋りしに来てくれたり…

どんな交流が生まれているの？

他のお客さんが来た時には
元気よく挨拶をしてくれています◎



たまたま居合わせた子ども
同士はもちろん、時には地
域内外の大人とのお喋りや
卓球を楽しんだりしています。

ツギノバは、地域の子どもたちにとっても安心して過ごすことの出来る「居場所」や「地域との交流や繋がりを持てる場所」の1つとして、これからもご利用いただければと思います！

子ども向けイベント -11月・ハロウィン-



子ども向けイベントも不定期で開催しています。子ども達にも装飾やゲームの準備等お手伝いをして貰いました。これからも頼りにしています！

利用の基本情報

施設利用

無料

飲食物持込

自由

お菓子や水筒の持込もOK！

オトノバ・MTGルーム

予約優先・1回2時間まで

利用の際には、事前の予約が
おすすめです！

問合せ・予約は
こちらまで

利尻町定住移住支援センター ツギノバ

〈所在地〉利尻郡利尻町杵形字日出町55 旧杵形中学校技術室内

〈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)

〈電話番号〉050-8880-6920 〈メール〉info@tsuginoba.com



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12月

利尻森林事務所より

「お魚殖やす植樹運動」が開催されました！

利尻漁業協同組合鬼脇支所女性部（以下鬼脇支所女性部）が主催する「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。

利尻富士町鬼脇の国有林において令和6年10月24日（木）に鬼脇支所女性部をはじめ、鴛泊本所女性部、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、宗谷森林管理署より合計43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（森林官代読）から挨拶があった後、エゾヤマザクラ90本、ナナカマド90本、ケヤマハンノキ90本計270本を植樹しました。

当日はフェリーが全便欠航するほどの天候でしたが、幸いにも雨に当たらず、皆様の御協力のおかげもあり無事に終わることが出来ました。



植樹の作業中



最後は記念写真

鴛泊治山事業所より

ヤムナイ沢治山工事の完成

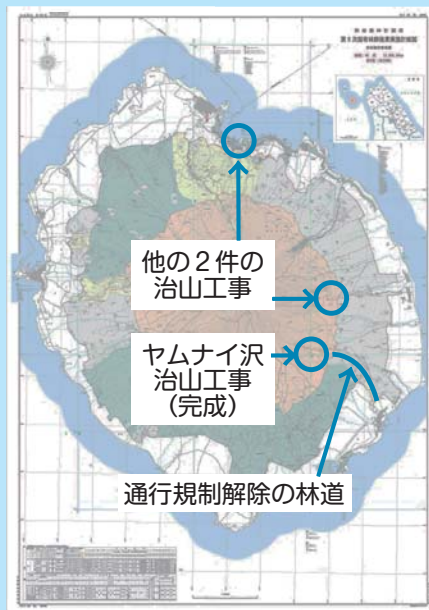
今年度実施の治山工事3件のうち、ヤムナイ沢治山工事が完成しました。完成した治山ダムは右の写真のとおりです。（写真参照）



この治山ダムの設置により、約2,500㎡の土砂を安定させ、今後の土砂災害で流出する土砂を少なく抑えます。また、沢の傾斜を緩くすることで土石流の流下速度を抑え、下流域の道道や鬼脇市街地付近の漁場への被害を減少させます。

工事の終了に伴い、ヤムナイ運搬路の通行規制を解除していることも併せてお伝えします。（図参照）

外の2件の工事に関しましては、現在も継続して作業中ですので、完成後に再度お知らせします。



図：工事箇所位置図

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!



たかはしはやと
高橋隼叶くん(4歳)

父：大輔 母：志乃

笑顔がとっても可愛くて、
面白くて、カワイイお姉さんが
大好きなはやとくん。
ちょっとクセ強めで
いつもみんなを笑わせてくれる
我が家のアイドルです♡



【お母さんから】

自衛官募集のご案内

1. 自衛官候補生・採用試験のご案内

本制度は、任期付自衛官として勤務する制度

●応募条件 18歳以上32歳までの方

●受付期間及び試験期日

1月実施分

受付：受付中～令和7年1月9日

学科（web試験）：令和7年1月13日～1月18日 いずれか1日を指定

面接・身体検査：令和7年1月19日又は1月20日 いずれか1日を指定

2月実施分

受付：令和7年1月10日～1月23日

学科（web試験）：令和7年1月27日～2月1日 いずれか1日を指定

面接・身体検査：令和7年2月2日又は2月3日 いずれか1日を指定

※合格発表の期日は、別途ご案内します。

2. 説明会について

自衛官募集採用試験に係る各種募集種目の説明を希望される方は、お気軽にお電話ください。

【お問い合わせ先】

自衛隊旭川地方協力本部 稚内地域事務所 ☎0162-33-1227

利尻町役場総務課総務係 ☎0163-84-2345（代表）

「守りたい 未来があるから 火の用心」

消防だより

NO.461

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、火気の取扱いがおろそかになることから、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

10/19 防火教室（利尻町防火管理協会・利尻町女性防火クラブ合同）



～119番通報体験、沓形大火DVD視聴、レクリエーションを実施しました～

10/15 火災予防運動車両パレード

10/24 少年消防クラブ防火夜回り



ぴいぷる

(戸籍の動き) 2024年11月21日現在

はじめまして! ベイビー

おめでとうございます!

9月21日 新井陽菜里^{ひなり}ちゃん
日出町〔新井陽佑・瞳〕

はっぴい・うえでいんど

おめでとうございます!

11月2日 仙本町 ♡ 佐藤 諒さん
城 明日香さん

11月9日 仙本町 ♡ 中西 聡さん
松 永雪詩さん

おくやみもうしあげます

9月30日 緑町 菊池麗子さん (87歳)
10月11日 久連 大山光雄さん (88歳)
10月12日 御崎谷 敏さん (65歳)
10月19日 政治 長部 笑さん (94歳)

●よせられた善意●

【一般寄附】

◆利尻町仙法志字神磯
藤井トミ子様より
一金 100,000円

◆札幌市
寺山 克美様より
土地 4筆 7,346㎡
(杓形字栄浜60番、61番2、62番2、63番2)

【指定寄附】

◆利尻町仙法志字政治
利尻漁協仙法志支所女性部様より
一金 30,000円
(特別養護老人ホーム備品購入資金)

◆利尻町仙法志字神磯
藤井トミ子様より
一金 50,000円
(特別養護老人ホーム備品購入資金)

◆利尻町杓形字緑町
本庫屋書店 佐藤 悟様より
一金 100,000円
(杓形小学校図書購入資金)

◆利尻町仙法志字御崎
谷 美智子様より
一金 50,000円
(水産振興資金)

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たので、紙上を借りてお礼申し上げます。

- 仙法志字神磯 藤井トミ子様より、姉 長部 笑様の香典返しを廃して
- 仙法志字御崎 谷 美智子様より、夫 谷 敏様の香典返しを廃して

令和7年 利尻町二十歳を祝う会のお知らせ

日時 令和7年1月3日(金) 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7年二十歳を祝う会の該当者は、平成16年4月2日から平成17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】 1,835人 世帯数 1,014世帯 男 916人 女 919人 (令和6年11月21日現在)

