



# しままき

2019  
3月号  
No.573



## 島牧柏光園職員 除雪ボランティア

歌島・富浦地区で、島牧柏光園職員による  
除雪ボランティアがありました。(2/26)

# 島牧村に新しい風を！ 地域おこし協力隊



島牧村に地域おこし協力隊が来てから、3年が経過しました。

島牧村では今年度2名の新しい隊員を迎え、現在4名の隊員が島牧村で日々活動を行っています。そのなかの第1期生となる、山田海渡さん、丸山倫徳さんが今年3月で協力隊の任期を終えます。

ここでは協力隊の4名にこれまでの振り返り、それぞれの言葉でこれからの活動について語ってもらいました。(渡邊隊員については、別号にて掲載予定となります。)

地域おこし協力隊とは・・・  
高齢化や人口の減少に対応するため、都市地域の人材を積極的に誘致し、その定住・定着を図ることで、意欲ある都市住民ニーズに応えながら、地域力の維持強化を図っていくことを目的とする取り組みです。

3月で島牧に来て9ヶ月になります。村の方々の温かさや自然の美しさに触れながら、毎日をご過ごしています。

昨年は主に各種イベントでのPR活動や、農業振興会での業務と道の駅での業務をさせていただきました。農業振興会の方では試験畑での作業や、保育園の給食食材の手配、新しく出来た精米所での作業などを行っています。その他の活動でも、様々な資格の取得や、講演会への参加、

ヒグマ対策での知床への研修…等々、沢山の学習の機会を与えていただいています。

来年度は農業の方はもちろん、島牧の豊かな海、その後ろに広がる素晴らしい自然の事に関しても生活の中で触れ、学んで行きたいと思っています。

島牧の魅力を発信できるよう、日々勉強に励んでいきたいと思っていますので、今後ともよろしくお願いします！



ひらおか 平岡 譲 さん

- 出身地 - 札幌市（幼少期～中学校まで新篠津村）
- 活動 - 島牧村農産品の6次産業化に関する業務等

▷脱穀体験のお手伝い



▷ヒグマ対策の知床研修報告会



これまで約2年半、地域おこし協力隊として主に道の駅の活動やイベント出展などに力を入れてきました。協力隊としての活動は3月をもって終了となりますが、これからも島牧村に定住します。

協力隊として出来なかった事や自分の中で納得のいかない結果に終わってしまっている事など、まだまだ改善点は山積みですが、ひとつでも達成し、数年先、数十年先の島牧村のために

も本当に必要なことを選択して活性化に繋がりたいと考えています。

今後は、一人の島牧村の住民として、より島牧村を盛り上げていくためにも皆さんと協力していけたらと思っています。これまでも本当に皆さんにお世話になりました。少しでも皆さんに恩返しができるよう努力していきたいと思っておりますので、今後ともよろしくお願いいたします。



やまだ かいと  
**山田 海渡** さん

- 出身地 - 札幌市
- 活動 - 道の駅活性化



△村内イベントで出張出店

▷オータムフェスト出展の準備



平成29年度10月から2年半が過ぎ、地域おこし協力隊の任期を終えることになりました。

島牧村に来てから農業振興に携わり、初めて自分で野菜を作ってみました。初めての農作業で悪戦苦闘するなか、農家のみなさんの知恵をいただき、何とか形にできるようになりました。実際に野菜を育てることは大変でしたが、島牧村の気候で育つお米や野菜の魅力に気付く良い経験となりました。

任期終了後は、島牧村で実施している新規就農者制度を利用し、農家として経験を積みたいと考えています。私を温かく迎えて頂いた島牧村で生活し、島牧村の魅力を何らかの形で発信していきたいと考えています。

これからは島牧村の住民として、お世話になったみなさんに少しでも恩返しができるように頑張っていきます。応援よろしくお願いいたします！



まるやま ともりの  
**丸山 倫徳** さん

- 出身地 - 札幌市
- 活動 - 農業振興  
特産品開発  
新規就農者支援



△精米所の機械組立



△畑を借りて野菜作り

ふるさと島牧を見直そう

# 小学生国内視察研修



1月8日から11日の4日間、小学5年生が国内視察研修で東京方面に行ってきました。

この研修は村教育委員会が、児童に広い視野から郷土島牧村を見ることのできる感覚を養ってもらい、将来的に地域活性化や文化の向上などを地域社会の形成に積極的に参加できる人材を育成することを目的に毎年実施されています。

研修に参加した代表児童の作文をご紹介します。

## 国内視察研修感想文

島牧小学校5年 中川 真結

平成31年1月8日から1月11日まで国内視察研修がありました。

初日、私はバスに乗る時、とても楽しみにしていました。理由は3泊4日みんなと楽しく過ごせると思っただけです。前に一度宿泊研修で行ったけど、4日間いるのは初めてだったので、すごく待ち遠しかったです。バスの中では、みんなと歌を歌ったり、普段の学校の話をしたりしました。なんとか乗り物酔いしないように頑張りました。

新函館北斗駅では、はやぶさ18号に乗り、みんなとお弁当を食べ、とても楽しかったです。青函トンネルでは、いつ入っているかわかりませんでした。でも、みんなとおもしろい話のできたので、とてもよかったです。上野駅に到着した時は、建物がいっぱいあって、「都会はすごいなあ」と思いました。

国立科学博物館では、地球館と日本館に分かれていて、自分が「すごいなあ」と思ったのは、地球館で昔の貝がらがあったり、動物が

詳しく再現されていたことです。ホテルはきれいで居心地がよかったです。寝るときはすぐに眠れなくてすごく焦りました。

2日目の朝はゆっくり過ごしました。テレビを見たり、ゴロゴロしたりしました。朝ご飯はすぐおいしくて食べた後、「食べすぎたなあ」と思いました。そして、文部科学省や国会議事堂に行きました。本会議場が大きくてすごく感動しました。

浅草寺では、おみくじを引いたり、お土産を買ったりしました。本堂は立派ですごかったです。スカイツリーは高く、上からの景色がキレイでした。ちょうど夕暮れだったので、とてもステキでした。すみだ水族館での魚がかわいかったです。お土産にマスコットのマグネットを買いました。

3日目の豊洲市場では、セリをやっているところが見れて良かったです。色々な冷凍室があつてすごかったです。そして一番楽しみにしていたデイズニーランドです。デイズニーランドでの一番の思い出は、プーさんのハニーハントに乗れたことです。プーさんが

かわいくて、上に行ったり下に

行ったり、プーさんの仲間も一緒に出てきたので、とても楽しかったです。スターウォーズでは、吸い込まれるところが怖かったです。私は自分のお土産で、プーさんとティガーの手袋を買いました。とてもかわいかったです。またデイズニーランドに行きたいなあと思いました。

4日目は、横浜中華街でイヤホンとごま団子とシューマイを買いました。横浜中華街で食べた料理はおいしかったです。帰りの飛行機の中では、窓から外を見たりしていました。たまにみんなと小さな声で会話していました。最後の方では、耳がキーンとなつて痛かったです。

北海道に着いたら雪が降っていて寒いと思いました。帰りのバスでは、ほとんど寝ていました。途中で起きたら、まだまだ時間があつてびっくりしました。家に帰るとほっとしました。

この研修では、色々なことを学び、経験することができてとても楽しかったです。研修に参加させていただき、ありがとうございました。

# 特別児童扶養手当と 障害児福祉手当の額の変更について

平成31年4月より、次のとおり手当の額が改正されます。

## ◎特別児童扶養手当

1級 51,700円→52,200円  
2級 34,430円→34,770円

## ◎障害児福祉手当

一律 14,650円→14,790円

### 1. 特別児童扶養手当とは

精神または身体に障がいをもつ児童（20歳未満）を自宅で監護、養育している父母等に支給される手当です。認定された場合、障がいの程度により1級もしくは2級の判定がなされ、支給金額が変わります。

### 2. 障害児福祉手当とは

精神または身体に重度（特別児童扶養手当の1級相当）の障がいをもつ児童（20歳未満）を自宅で監護、養育している父母等に支給される手当です。

#### ※注意点

- ・対象児童を養育している父母や、扶養義務者の前年の所得が一定以上あると支給されません。
- ・児童が施設等に入所している場合、手当は支給されません。
- ・対象児童の障がいを事由とする年金を受給している場合、手当は支給されません。
- ・申請には、世帯構成員全員のマイナンバーの記載が必要となります。

#### 【お問い合わせ】

役場福祉課福祉係

TEL 75 - 6001

# 4月7日（日）は 北海道知事及び北海道議会 議員選挙の投票日です！

投票時間は

午前7時～午後6時まで



## ●投票のできる人●

《北海道知事選挙》

1. 平成13年4月8日以前に生まれ、平成30年12月20日以前から島牧村に住所を有している人。
2. 平成30年12月20日までに転入届出をした人で、島牧村の住民基本台帳に登録されている人。

《北海道議会議員選挙》

1. 平成13年4月8日以前に生まれ、平成30年12月28日以前から島牧村に住所を有している人。
2. 平成30年12月28日までに転入届出をした人で、島牧村の住民基本台帳に登録されている人。

## ●期日前投票をご利用ください●

投票日の当日、都合の悪い方は、投票日の前に投票することができます。

投票できる期間は、

北海道知事選挙 3月22日（金）～4月6日（土）

北海道議会議員選挙 3月30日（土）～4月6日（土）

どちらも午前8時30分から午後8時まで、役場前の特設投票所で投票できます。

○不明な点は、選挙管理委員会までお尋ねください。（TEL 75 - 6211）

## 小学校 漁師さん出前授業

1月31日、小学5年生と6年生の児童を対象に、村内の漁師さんによる出前講座が行われました。

初めに漁協青年部部長の高島勲さんが北海道で獲れる魚や漁師さんの1日の流れを紹介し、その後は漁師さんが実際に仕事で使う「ロープワーク」の体験、島牧で獲れた魚を実物で紹介、漁協女性部によるタラ汁が振舞われました。児童も先生も興味津々に耳を傾けていました。



## 日本水難救済会島牧救難所 永年勤続表彰

1月31日、日本水難救済会島牧救難所に勤続する8名の方が、小樽海上保安庁より永年勤続の表彰を受けました。多年にわたり水難救済事業に携わり、海上における人命及び財産の救護に多大な貢献をされました。

以下、表彰された8名を紹介します。

《表彰者 勤続30年以上・年齢70歳～80歳の者》

・字港	目時 仁	・字元町	杉山一男
・字豊浜	伊藤 誠	・字元町	本前昭作
・字原歌町	中山義廣	・字元町	橋本博正 (故人)
・字原歌町	吉岡隆人	・字元町	二階一夫 (敬称略)

## 「土砂災害警戒区域等」についての説明会開催

2月19日(江ノ島地区)、21日(永豊・泊地区)の両日、北海道後志総合振興局小樽建設管理部による、「土砂災害警戒区域等」についての説明会が開催されました。

説明会では小樽建設管理部の説明員から、北海道における降雨状況の変化や、後志管内で発生した最近の土砂災害発生事例の紹介をまじえ、土砂災害に対する対応等について説明がありました。

参加者から質問もあがり、参加者皆さんの防災に対する意識の高さがうかがえました。

土砂災害も含め、災害はいつ起こるかわかりません。日ごろから防災ガイドマップを見るなど、災害対策を心がけましょう。





## 運動のすすめ

基礎代謝量（呼吸や循環で消費するエネルギー）は20歳以降、年をとるにつれて低下していきます。また、筋肉量が減り、体脂肪率が高くなるほど基礎代謝量は減ってしまいます。したがって中年以降になっても若い頃と同様の食習慣・運動習慣を続けていれば、どんどん余分なエネルギーをとり続けることになり太っていくのです。

これがいわゆる「中年太り」ですが、放っておくと心臓病・脳卒中や膝の痛みにつながる危険があり10年後、20年後のあなたの生活が思い通りにならなくなってしまいます。

### こんな方は要注意!

- すわったままの仕事が多い
  - ・移動は車で歩くことが少ない
  - ・1日合計60分以上（5分・10分といったこま切れの活動で可）
- 体を動かすこと（歩行や家事仕事の活動含む）をしていない



### おすすめの運動

- ①有酸素運動（ウォーキング・エアロビクスなど）  
生活習慣病の予防・改善したい人、減量したい人におすすめ
  - ②筋力運動（腹筋・スクワット）  
腰痛や膝の痛みを予防したい人、体力をつけたい人におすすめ
  - ③柔軟体操（ストレッチ）  
肩こりや腰痛の予防・改善、ストレス解消、ケガの予防、運動後の疲労回復におすすめ
- ☆①～③を組み合わせると効果的です。

仕事や家事での生活活動と運動で毎日60分以上（連続20分以上がよいが、5分、10分といったこま切れの運動でもよい）行くと、歩数にして1日1万歩以上に相当します。

また10分歩くと約1000歩になります。大まかな目安にしてください。

この春から運動してみませんか？

# 村からの お知らせ

広報活動についてのご意見は  
企画情報係までお寄せください。  
(電話 75-6212)

## しりべし弁護士相談センター 開設のお知らせ

3月20日、27日  
4月3日、10日、17日  
毎週水曜日、相談無料

▽事前予約制

▽予約受付時間

午前10時～午後4時

▽住所 岩内町高台84・3

(佐藤精肉店となり)

Tel 0135・62・8373  
Fax 0135・62・8383

## 平成31年度「南しりべし法律相 談センター」相談日

平成31年度の南しりべし法律相  
談センター・相談日をお知らせい  
たします。相談料は無料です。

▽寿都会場

【月日】

第3金曜日(3月は第4金曜日)

【時間】

午後1時～午後4時

(3時までには新たな受付がない  
場合3時以降は終了可)

【場所】

寿都町総合文化センター

(寿都町字開進町187・1)

Tel 0136・62・2100

【問い合わせ】

寿都町役場企画課 桑原

(寿都町字渡島町140・1)

Tel 0136・62・2608

▽黒松内会場

【月日】

第1金曜日

(5月・1月は第2金曜日)

【時間】

午後1時～午後4時

(3時までには新たな受付がない)

場合3時以降は終了可)

【場所】

黒松内町総合市民センター

(黒松内町字黒松内392・2)

Tel 0136・72・3160

【問い合わせ】

黒松内町役場総務課 平手

(黒松内町字黒松内302・1)

Tel 0136・72・3311

## 平成31年度「協会けんぽの検診」 のご案内

協会けんぽ北海道支部では年度  
内に1回、加入者の皆様の健診費  
用の一部を補助しています。35歳  
～74歳の被保険者(ご本人)さま  
へは、がん検診を含めた充実した  
健診項目の「生活習慣病予防健診」  
を、40歳～74歳の被扶養者(ご家  
族)さまへは、メタボリックシン  
ドロームに着目した「特定健康診  
査」の二つの健診をご用意してお  
ります。

【問い合わせ】

全国健康保険協会(協会けんぽ)

北海道支部

Tel 011・726・0352

## 自衛官募集案内

募集種目	受験資格	受付期間	試験期日
予備自衛官補	一般 18歳以上34歳未満の者 (細部について札幌地本倶知安 地域事務所にご確認ください)	31年1月7日(月) ～4月12日(金)	平成31年4月20日(土) ～22日(月) (いずれか1日を指定され ます)
	技能 18歳以上で別表にある国家免 許資格等を有する者 (別表細部について札幌地本倶 知安地域事務所にご確認ください)		

【お問い合わせ】 倶知安地域事務所 倶知安町南3条東1丁目 Tel 0136 - 23 - 3540  
自衛官募集相談員 後藤 諭 Tel 0136 - 76 - 7504

## 2名の民生委員 表彰

このたび、全国民生委員児童委員連合会会長より、当村から次の2名の民生委員が表彰を受けました。

これまでの永きにわたるご尽力に感謝申し上げます。これからも地域福祉の担い手として、ご活躍されることを願っております。

《永年勤続単位民生委員児童委員協議会役員表彰》  
副会長在任期間 17年以上

村上 秀典  
(字元町 平成12年12月1日～)

《永年勤続民生委員・児童委員表彰》  
在職10年以上

堂坂 良幸  
(字栄浜 平成19年12月1日～)

(敬称略)

## 善意に感謝致します

島牧村へのご寄付をいただきました、ふるさと納税寄付者を公表します(広報掲載への承諾者のみ)。寄附の趣旨に沿って有効に活用させていただきます。

村へのご厚意ありがとうございます。

《ふるさと納税》

和田 章宏 様(札幌市) 3万円

徳永 博子 様(札幌市) 5万円

大澤 武 様(東京都) 2万円

長澤 延子 様(千葉県) 100万円

外山 太一郎 様(茨城県) 1万円

## 年金の窓口

### 国民年金保険料学生納付特例の申請について

学生納付特例制度により、平成30年度に保険料納付を猶予されている方で、平成31年度も引き続き在学予定の方へ、3月末に基礎年金番号等が印字されたハガキ形式の学生納付特例申請書を送付します。

同一の学校に在学されている方は、このハガキに必要事項を記入して返送いただくことにより、平成31年度の申請ができます。(この場合、在学証明書または学生証の写しの添付は不要です。)

なお、平成31年度は学生納付特例制度を利用せず、保険料の納付をご希望の場合は、納付書を作成して送付します。お手数をおかけしますが、お近くの年金事務所までお問い合わせください。

【問い合わせ】

小樽年金事務所 TEL 0134-65-5002

### 無戸籍相談窓口のご案内

何らかの理由で、出生届を出していないことにより、無戸籍となっている方(その保護者の方)を対象に、必要な手続きのご案内・ご相談を受けております。

1人で悩まずに、役場住民課住民係または函館地方法務局戸籍課にお問い合わせください。

【問い合わせ】

役場住民課住民係 TEL: 0136-75-6213

函館地方法務局戸籍課 TEL: 0138-23-9526



わが家の  
**お姫様**  
はる  
**波留ちゃん**



(平成28年5月2日生)

字豊浜／浜野奈波さん  
のお子さん

踊ったり歌ったり忍者ごっこをするのが大好きな波留です。  
「どこに行きたい？」と聞いたら、いつも「にんにん」と言います。時代村に行きすぎておひねりまで覚えてしまいました。(笑)  
保育所が休みの時は近所のお友達と仲良く遊んでいます。これからも、お友達と仲良く遊んでね。

**村の日記**

2月16日～3月15日

2月

25日 三者連絡会

3月

4日 第1回 村議会定例会  
7日 スポーツ表彰式  
15日 中学校卒業式

**ふるさとスケッチ**

**漁師さん出前授業**



記事内でも紹介した、漁師さん出前授業の別の一枚。島牧村では様々な種類の魚が採れます。(1/31)

更新時講習 寿都町文化センター	一般・違反講習 4月16日(火) 一般者 13:00~14:00 違反者 14:45~16:45
	優良・初回講習 3月22日(金) 4月19日(金) 優良者 13:00~13:30 初回更新者 14:15~16:15
高齢者講習 (70歳以上・事前予約制)	八雲自動車学校 0137-63-2111 ※ご予約はお早めに

天候も暖かい日が増え、だんだんと春近づいていきますね。私は単純なので春というだけで外に出たくなります。▽さて、今月の広報のふるさとスケッチは、漁師さん出前授業の一枚。美味しそうという理由でこの写真にしました。(笑) みなさんは写真の魚を全て言えますか？私は少し自信無し。でも好きな魚は言えます。特に好きなのはゴッコ！この時期でなければ食べられないので、時期になれば無性に食べたくなります。▽ゴッコといえば生海苔を入れて食べるゴッコ汁。島牧では風味の良い海苔が取れますよね。今年は海苔のつき方が少ないとか。知る人ぞ知る島牧の希少な海苔。みなさんは今年は食べましたか？ (M)

**編集後記**



(2月1日～2月28日掲載申出分・敬称略)

- おくやみ.....
- 31.2.1 中山 幸雄 (85歳) ..... 元町
- 31.2.8 橋本 博正 (70歳) ..... 元町
- 31.2.14 瀬戸川 茂夫 (80歳) ..... 本目
- 人口及び世帯数(31年2月28日現在) .....
- 1,468人(前月比 ▲6人)
- 男: 726人(前月比 ▲4人)
- 女: 742人(前月比 ▲2人)
- 825戸(前月比 ▲1戸)

**交通安全はみんなの願い**

死亡交通事故 平成31年 2月28日現在 **0** の日 **5311** 日達成