



## お知らせ『りしり富士』

第643号 No.1  
令和4年11月30日発行  
(編集：企画政策課)

## 令和5年度 利尻富士町職員を募集しています

総務課総務係

利尻富士町職員を募集していますので、受験希望の方は下記によりお申し込みください。

## 1. 募集職種・採用予定者数・受験資格

職 種	一般行政職（事務職）
採用予定者数	2 名
年 齢	昭和63年4月2日から平成15年4月1日までに生まれた方
受 験 資 格	学校教育法における高等学校又は大学を卒業した方

## 2. 受付期間及び申込み方法

(1) 受付期間…令和4年12月30日（金）まで（必着）

(2) 申込み方法

採用試験受験申込書は、利尻富士町役場総務課総務係で直接受け取るか、利尻富士町ホームページからダウンロードして必要書類を提出してください。

郵送の場合は、封筒の表に「採用試験受験申込書在中」と朱書きをして下さい。

## 3. 試験日程等

試験の詳細については、利尻富士町ホームページをご覧ください。

## 4. 採用年月日

令和5年4月1日を予定しております。

【問い合わせ・書類提出先】

利尻富士町役場 総務課総務係 TEL：0163-82-1112（総務課直通）

## 介護予防事業の実施について

利尻富士町社会福祉協議会

介護予防事業は、冬期における町民の方々（特に高齢者の方々）の閉じこもり予防や社会参加の機会づくりの場として11月から3月までの期間で実施いたします。この事業は、無理なく身体を動かすこと、健康に関心を持つことができるプログラムを設定し、介護予防・認知症予防を目的として実施いたしますので、みなさんお誘い合わせのうえ、是非ご参加ください。

## ●「第2回ふまねっと教室」を開催いたします！！

ふまねっととは、介護予防・認知症予防にも効果的な「運動学習プログラム」で、レクレーションのように楽しく無理なく身体を動かすことができます。

【鬼脇地区】 日 時 12月8日（木）13：30～15：00  
場 所 鬼脇福祉の家

【鷺泊地区】 日 時 12月9日（金）13：30～15：00  
場 所 総合交流促進施設りぷら

送迎が必要な方は社会福祉協議会までお知らせください。

【連絡先：社会福祉協議会（電話 82-2791）】

## 移動図書のお知らせ

今年度も道立図書館より300冊の移動図書が送られてきましたので鬼脇公民館と役場ロビーに陳列しました。

【貸出期間 令和5年10月末まで】



### ◎本を借りる時

- 本の裏にカードが入っています。
- 借りる方の名前と借りた日にちを書いてください。  
※必ず名字と名前両方を書いてください。
- 設置してある小さい箱の中にカードを入れてください。

### 利用案内

### ◎本を返す時

- 役場図書コーナー → 返却ポストへ
- 鬼脇公民館図書室 → 玄関返却ポストへ  
※鬼脇(鷺泊)で借りた本を鷺泊(鬼脇)で返却もOKです。

借りた本は勝手に本棚へ  
戻さないでください！！



※本の貸出に冊数や期限はありませんが、多くの方にご利用いただくために新刊や読み終えた本は早めの返却をお願いします。

※新刊や話題の本に関しては、2週間の期限で返却をお願いいたします！！

## 借りた本、返し忘れていませんか？

貸出図書は本の背表紙にシールが貼ってあります。



公民館 → 赤色シール  
役場 → 青色シール  
道立図書 → 黄色シール

※道立図書(黄色シール)の本は年に2回(5月・11月)入替えを行なっています。

長期間借りたままの本がないかどうか確認をお願いいたします。

道立図書 未返却一覧 (11月18日現在)

#	書名／著者名／出版者	資料番号	貸出日 返却期限
1	いいことずくめの玉ねぎレシピ / 石原/結實    監修 / 角川SSコミュニケーションズ	1109692275	R1.10.17 R2.03.31
2	女子の筋トレ&筋肉ごはん / 坂詰/真二    監修 / 新星出版社	1112276488	R1.10.17 R2.03.31
3	いつもの野菜でささっと漬けもの / 杵島/直美    著 / 家の光協会	1107762211	R2.04.08 R3.03.31
4	スゴイ!豆腐レシピ / / 角川SSコミュニケーションズ	1109692358	R2.04.08 R3.03.31
5	いもほりよいしょ! / きむら/ゆういち    作 / 教育画劇	1110565544	R3.10.20 R4.03.31
6	おおきなわんぱくぼうや / ケビン・ホークス    作 / ほるぷ出版	1110574678	R3.10.20 R4.03.31
7	クレヨンしんちゃんのまんが世界遺産おもしろブック / 臼井/儀人    キャラクター原作 / 双葉社	1109728970	R3.10.20 R4.03.31
8	ことり / 新宮/晋    [作] / 文化出版局	1107749309	R3.10.20 R4.03.31
9	こねことこねこ / 東/君平    さく・え / 廣済堂あかつき	1111674477	R3.10.20 R4.03.31
10	これがほんとの大きさ! [正] / スティーブ・ジェンキンス    作 / 評論社	1107774992	R3.10.20 R4.03.31
11	最後の療法 / 越野/稔    著 / 幻冬舎	1111545362	R3.10.20 R4.03.31
12	しあわせのおくりもの / カール・ノラック    ぶん / ほるぷ出版	1109696052	R3.10.20 R4.03.31
13	たちねぶたくん / 中川/ひろたか    文 / 角川学芸出版	1109721447	R3.10.20 R4.03.31
14	地球をほる / 川端/誠    作 / BL出版	1110578497	R3.10.20 R4.03.31
15	トトのトナカイさん / 長谷川/義史    作 / ブロンズ新社	1107725762	R3.10.20 R4.03.31
16	ドラゴニア王国物語 / みお/ちづる    [著] / 角川書店	1110572300	R3.10.20 R4.03.31
17	ねどこどこかな? / ジュディ・ヒンドレイ    作 / 小学館	1107713305	R3.10.20 R4.03.31
18	ハンタイおばけ / トム・マックレイ    文 / 光村教育図書	1107732727	R3.10.20 R4.03.31
19	ふゆ / こうの/あおい    著 / アノニマ・スタジオ	1111509491	R3.10.20 R4.03.31
20	ぼく、ドラえもんでした。 / 大山/のぶ代    著 / 小学館	1109709335	R3.10.20 R4.03.31
21	まって / アントワネット・ポーティス    作 / あすなろ書房	1111635478	R3.10.20 R4.03.31
22	もう一度学びたい幕末・明治維新 / 永濱/眞理子    著 / 西東社	1109695765	R3.10.20 R4.03.31
23	もったいないばあさんもりへいく / 真珠/まりこ    作・絵 / 講談社	1110566518	R3.10.20 R4.03.31
24	レイチェルと滅びの呪文 / クリフ・マクニッシュ    作 / 理論社	1107777060	R3.10.20 R4.03.31
25	わたし、猫語がわかるのよ / 日本ペンクラブ    編 / 光文社	1107881821	R3.10.20 R4.03.31

※次回の入替えまでに、返却をお願いします。

鬼脇公民館図書室・役場図書コーナー 未返却一覧 (11月1日現在)

#	書名／著者名	資料番号	貸出日
1	ポケモン切り絵ワールド／菜緒	【R2-0269】	R3.07.09
2	藤井颯太論-将棋の未来／谷川浩司	【R3-0105】	R3.07.29
3	シリコンシートでデコ★ロール作っちゃお！／Junko	【R2-0071】	R3.09.15
4	祝祭と予感／恩田陸	【R1-0028】	R2.08.08
5	あいうえおの本／安野光雅 絵	りっぷの森【28】4	R3.05.07
6	しろいうさぎとくろいうさぎ／ガス・ウィリアムス 作・絵 松岡享子 訳	りっぷの森【28】79	R3.08.18
7	親子で遊べる だいにんきおりがみ100 育脳ヒントつき！／	【28】-0185	R3.07.09
8	きょうの おやつは かがみのえほん／わたなべ ちなつ	【27】-0025	R3.07.09
9	愛情融資店まごころ／くさかべかつ美 著・新堂みやび イラスト	【R1-0068】	R3.09.15
10	ブラックライトで大調査！学校の怖〜いウワサ／	【R1-0063】	R3.05.28
11	ぷくぷく なあに？／あらわか しずえ	【R1-0048】	R3.07.09
12	syunkonカフェごはん めんどくさくない献立／山本ゆり	【30-0016】	R3.11.05
13	syunkonカフェごはん レンジでもっと！絶品レシピ／山本ゆり	【R1-0044】	R3.11.05
14	太く短く〈下〉／清水一行	【9-0975】	R3.12.15

すでにご返却いただいていた場合は何卒ご容赦くださいますようお願いいたします。

## リクエスト購入図書募集中!!

図書室に入れて欲しい本はありませんか？

小説、スポーツ、参考書・・・などジャンルは問いません。  
みなさんのリクエストをお待ちしています！！



### ■リクエスト方法■

本のタイトル・著者等を用紙に記入して、貸出カードBOXに入れてください。  
公民館・教育委員会に電話・メールなど方法は問いません。

※何冊でも可能ですが、必ず購入できるわけではありませんのでご了承ください。



kyoui-shakyo@town.rishirifuji.hokkaido.jp



## お知らせ『りしり富士』

各水泳教室に参加してみませんか？

産業振興課商工観光係

温泉プール「湯泳館」では、月に数回、様々な水泳教室を実施しています。興味のある方は、ぜひご参加下さい！

～12月の実施予定日～

日付	曜日	事業名	時間	水深	講師
8日	木	水中運動教室	14:00～15:00	1.1m	門間 奈月 先生
10日	土	アクアビクス教室	18:30～19:50	1.2m	柴田 瞳 先生
17日	土	ベビースイミング	15:00～16:00	1.2m	柴田 瞳 先生
20日	火	水中運動教室	14:00～15:00	1.1m	門間 奈月 先生

## 【ベビースイミングについて】

ベビースイミングでは以下のような効果が得られます◎！

- ①水への恐怖心がなくなる ②生活リズムが整う ③免疫力が高まり、体が丈夫になる  
④筋肉や脳の発達が早くなる ⑤赤ちゃんとコミュニケーションがとれる etc…

ベビースイミングは赤ちゃんにとってもたくさんのメリットがあります。

利尻富士町で実施しているベビースイミングについてのQ&Aは以下をご確認ください。

## 《Q&amp;A》

Q.何歳から参加できるの??

A.首が座った頃(4か月くらい)から参加出来ます!あかちゃん(4か月～3才くらい)  
&パパさんママさんが対象ですが、水慣れしたい保育園児さんも参加出来ます!

Q.料金はいくらかかるの??

A.料金は無料です!(※プールの入館料はかかります)  
大人(町民):200円 小人(町民):無料

Q.何が必要??

A.水着、帽子、プール用オムツが必要です!

Q.予約は必要??

A.必要ありません!13時にスタートしますが、遅れてきても入れます。  
初回は早めに来てください!



## 【水中運動教室について】

水中運動は、陸上で行う運動とは違い、浮力や水圧といった力を受けながら運動するため、身体に負担をかけることなく、効率よく鍛えることができます。

また、陸上よりも軽い運動で効率的にカロリーの消費が可能で、動きのスピードや大きさに合わせて自由に調節しながら運動することができるので、みなさまぜひご参加ください！

### \*水中運動の効果\*

- ・腰痛、膝痛の軽減
- ・代謝アップ
- ・動脈硬化予防
- ・心肺機能向上
- ・血行促進
- ・むくみ解消
- ・カロリー消費
- ・脂肪燃焼
- ・筋肉量増加 etc…

## 【アクアビクス教室について】

アクアビクスは、アクア（みず）とエアロビクスを合わせた言葉で、水中ウォーキングや音楽に合わせて水中で身体を動かす運動等を行います。

水中での運動は身体を早く動かすほど水の抵抗が大きくなり、自分の体力に合わせた負荷で運動をすることができます。また、水の中だと陸上に比べ、体重が10分の1になるので、膝や腰等、足腰の関節に不安がある人にもおすすめです！

健康維持はもちろんのこと、体力や筋力アップ、ダイエットなど、様々な効果がありますので、運動不足になりやすいこの時期にぜひご参加ください！（水深1.2mなので身長140cm以上だと安心です！）

### \*レッスン内容\*

- ☆フットマッサージ
- ☆アクアウォーキング
- ☆アクアジョギング
- ☆アクアビクス
- ☆アクアボクササイズ
- ☆ストレッチ



### \*アクアビクスの効果\*

- ・呼吸機能向上
- ・血行促進
- ・心肺機能向上
- ・体力、筋力アップ
- ・脂肪燃焼
- ・むくみ改善
- ・心臓機能向上
- ・肥満解消
- ・生活習慣病予防
- ・体温調節機能アップ etc…

## 【水中運動教室とアクアビクス教室について】

\*年齢制限等はありませんのでどなたでもご参加いただけます。

\*疾病原病歴で、医師からの禁忌事項や、生活もしくは入浴・運動の制限がある方は医師や保健師さんに相談の上判断してください。

\*料金は無料です。（※プールの入館料はかかります）

大人（町民）：200円	（町外）：300円
高齢者（町民）：100円	（町外）：200円
身障者（町民）：100円	（町外）：200円
中人（町民）：100円	（町外）：200円
小人（町民）：無料	（町外）：100円

※その他のプール利用予定につきましては、温泉施設に設置している月予定カレンダーをご覧ください。役場・温泉施設に設置している予定表をご確認ください。

利用に関するお問い合わせは、産業振興課商工観光係まで…TEL 0163-82-1114

お友達との参加も大歓迎です！ぜひご参加ください♪

## インフルエンザ予防接種（集団接種）について

総合保健福祉センターすこやか保健係

インフルエンザ集団予防接種を実施しております。インフルエンザの流行が予想されますのでこの機会にご予約下さい。予防接種は重症化を防ぐのに有効といわれています。接種を希望される方は期日までにお申し込み下さい。

（12月の接種日を設定しましたが、ワクチンに限りがあります。）

### ●接種日時・場所

【鴛泊地区】 総合交流促進施設「りぷら」

<日時>

- ・12月 5日（月）、12日（月）、19日（月）  
午後2：00～3：00（30分刻みで予約を受け付けます）

【鬼脇地区】 鬼脇支所

<日時>

- ・12月 1日（木）、8日（木）、15日（木）、22日（木）  
午後2：30～3：45（30分刻みで予約を受け付けます）



### ●接種回数・接種間隔

- ・生後6か月～13歳未満：2回接種（約4週間の間隔をあけて2回目接種となります）
- ・13歳以上：1回接種

**※新型コロナワクチン接種とインフルエンザワクチンの間隔に関する規定はありません。**

例：10月1日    新型コロナワクチン    または    インフルエンザワクチン

↓ 接種

↓ 接種間隔の規定なし！ ↓

↓ 接種

10月2日    インフルエンザワクチン

新型コロナワクチン

**※新型コロナワクチン接種される場合は、新型コロナワクチン接種後に副反応が出る場合がありますので、数日経過した日にインフルエンザワクチンを接種してください。または、インフルエンザワクチンを新型コロナワクチンの前に予約をしてください。**

### ●接種料金（1回の接種にかかる料金）

- ・高校生以下 **無料**
- ・上記以外～64歳まで **1,500円**、65歳以上**無料**、生活保護世帯 **無料**

### ●予診票について（※予防接種の間違いを防止するため、鬼脇支所には予診票は置いておりませんのでご了承ください。）

**保健センターに接種日に使用する予診票が置いてありますので、お申し込みが済んだ方はお受け取り下さい。**

**なお、住所が鬼脇地区の方、予診票を受け取りに行くのが困難な方には配布いたしますので、予約の際にその旨をお知らせください。**

### ●注意事項（※お申し込みの前に必ずお読みください。）

- \*予約は保健センターのみで行っております。
- \*予約日時に来所できなくなった場合は、必ずご連絡ください。
- \*けいれんの既往がある方、鶏卵など鶏由来のものに対してアレルギー症状を呈する恐れのある方、病気の治療中の方は、お申し込み前に主治医とよくご相談下さい。
- \*ワクチンの予防効果が期待できるのは、接種後2週間～5ヶ月間程度と考えられています。

## ●新型コロナ感染症対策として

- \*会場内では、**マスクの着用・手指消毒**の実施をお願いします。
- \***予約時間を守り、密集・密接を防ぐこと**にご協力をお願いします。  
(時間より早く来場した場合は、自家用車内等でお待ちいただくこともあります)
- \***換気を定期的に行うため、室温が下がる**ことが考えられます。**コート等**で調整いただきますようお願いいたします。

## ●予約先

総合保健福祉センターすこやか保健係 ☎0163-82-2320

(平日8:30~17:15 土日祝日休み)

※接種を希望する方は、**希望する接種日の前日まで**にご予約下さい。予約をしないと接種はできませんのでご注意ください。

## 新型コロナワクチン オミクロン株対応ワクチン接種のお知らせ

総合保健福祉センターすこやか保健係

オミクロン株対応ワクチンとは、従来株(武漢株)に対応する成分とオミクロン株に対応する成分の2種類が入った「2価ワクチン」です。

現在感染の主流となっているオミクロン株に対して、従来型ワクチンを上回る重症化予防効果や、短い期間である可能性はあるものの、感染予防効果や発症予防効果も期待されています。

これまで2年間、年末年始に新型コロナウイルス感染症は流行しています。ぜひ、年内の接種をご検討ください。**接種は予約制**となっています。接種を希望される方は、下記の会場・日程を確認いただき、保健センター(電話82-2320)までご予約下さい。

### 【対象者】

- 1・2回目接種を完了した12歳以上の方で、前回の接種日から3か月以上経過している方

### 【会場・接種日時】

接種会場	接種日・受付時間
【鷺泊地区】 総合交流促進施設りぷら	12月：7日(水)、14日(水) 13時30分、14時、14時30分、15時、15時30分
【鬼脇地区】 総合交流促進施設 北のしーま	12月：6日(火)、13日(火) 14時15分、15時00分、15時30分

- 接種券が届いた方(すでにお手元にある方)から、接種の予約ができます。

### 【接種券について】

接種には、利尻富士町が発行した接種券が必要です。

前回接種から3か月経過している方に、順次発送しております。

○3回目または4回目が未接種で、その回の接種券がすでに届いている方

現在お持ちの未使用の接種券で、オミクロン株対応ワクチンを接種できます。  
接種券を郵送済みの方に町から新たに接種券を送付しません。

○転入された方など、接種券が届いていない方がいましたら、保健センターまでご連絡ください。

【予約・問合せ先】利尻富士町総合保健福祉センター ☎82-2320