



お知らせ『りしり富士』

第646号

令和5年1月11日発行
(編集：企画政策課)

令和5年度・令和6年度入札参加資格審査申請書の受付について

建設課建設農林係

令和5年度・令和6年度に、利尻富士町が発注する建設工事や設計及び物品の競争入札に参加を希望される方は、次により関係書類を提出してください。

■受付期間：令和4年12月12日～令和5年1月31日

■受付方法：郵送での受付 ※島内業者に限り持参可
持参受付時間 午前 8時30分～12時00分
午後 1時00分～ 5時15分
※休日・祝日を除く。

提出・郵送先 〒097-0101
北海道利尻郡利尻富士町鷺泊字富士野6番地
利尻富士町役場 建設課 建設農林係
TEL 0163-82-2511 (直通)

■指定様式

工事・設計等 → 市町村統一様式 ※次の場所より購入できます。
『<http://doboku.server-shared.com/>』

役務・物品 → 北海道様式 ※次の場所よりダウンロードできます。
『<https://www.pref.hokkaido.lg.jp/st/cut/95428.html>』

■添付書類

①納税証明書：直近1カ年分 コピー可

国 税…所得税、法人税、消費税及び地方消費税
都道府県税…法人道民税、法人事業税等
市町村民税…下記のとおり

・町内業者～町税の納税証明書は、毎年1カ年とし法人の場合は、法人及び代表者（個人）分を添付すること。

②登記簿謄本：コピー可

③印鑑証明書：コピー可

④決算報告書：1カ年分 コピー可

⑤返信用封筒：84円切手送付

⑥暴力団排除に関する誓約書（※様式は任意）

■有効期間：2年間（令和5年4月1日～令和7年3月31日）※委任状を含む

【注意事項】

複数の部門に指名願いを提出される場合は、それぞれの部門ごとに提出してください。
本社が支店・支社・営業所等に入札を委任する場合、部門ごとに年間委任状を提出してください。

【お問い合わせ】 建設課建設農林係 0163-82-2511 (直通)

この給付金は、コロナ禍における電気・ガス・燃料価格や物価の高騰の影響が大きいと考えられる子育て世帯に対して、その影響緩和を図り、安心して子育てできる環境を整えていただくために支給する支援金です。

さらに、新年度に入学、進学する子を養育する世帯に対しては、特に物価高騰の影響が大きくなることから、追加支給を行います。

◆支給対象者

令和5年1月1日現在で、0歳から令和4年度に22歳に達する子または令和5年3月31日までに生まれた子を養育する方で、利尻富士町に住民登録がある次の(1)(2)に該当する保護者の方が対象です。

- (1) 利尻富士町に在住する0歳から高等学校の学生までを養育している保護者の方
- (2) 町外に在住する未就学児または学生を養育している保護者の方

◆支給額

- ・一律支給 お子さん1人につき5万円
- ・追加支給 就学前5歳児、小学校6年生、進学が決定している中学校3年生及び高等学校3年生については、お子さん1人につき5万円を追加支給

◆支給方法

- ・一律支給
 - (1) 利尻富士町に在住する0歳から高等学校の学生までを養育する保護者の方
→準備が整い次第、支給通知書を送付し支給します。受給拒否される場合のみ届けてください。
 - (2) 町外に在住する未就学児または学生を養育する保護者の方
→申請が必要になります。
- ・追加支給
 - (1) 町外に在住する就学前5歳児、小学校6年生を養育する保護者の方
→申請が必要になります。
 - (2) 進学が決定している中学校3年生、高等学校3年生を養育する保護者の方
→申請が必要になります。

◆申請書様式および提出期限

下記の申請書に必要書類を添付し役場福祉課へ提出してください。

○利尻富士町子育て世帯物価高騰支援金支給申請書

(福祉課または鬼脇支所でお受取り頂くか、町ホームページからもダウンロード可能です。)

※申請書の提出期限は、令和5年3月15日(水)までです。

〈申請・問い合わせ先〉

〒097-0101 利尻富士町鷺泊字富士野6番地 利尻富士町役場福祉課
電話：0163-82-1113(福祉課直通) FAX：0163-82-2075
Mail：fukushikaigo@town.risirifuji.hokkaido.jp

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！

～1月の実施予定日～

日付	曜日	事業名	時間	水深	講師
14日	土	水中運動教室	14:00～15:00	1.1m	門間 奈月 先生
21日	土	アクアビクス教室	18:30～19:50	1.2m	柴田 瞳 先生
24日	火	水中運動教室	14:00～15:00	1.1m	門間 奈月 先生
28日	土	ベビースイミング	15:00～16:00	1.2m	柴田 瞳 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&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！

赤ちゃん（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♪

「北方領土の日」特別啓発期間の実施について

北海道総務部北方領土対策本部

我が国固有の領土である北方四島（択捉島、国後島、色丹島及び歯舞群島）の帰属の問題を解決することにより平和条約を締結し、日本にとって重要な隣国であるロシアとの間に真の相互理解に基づく安定的な関係を確立することを願っています。

そのために、「日魯通好条約」署名の日を記念して昭和56年1月に定められた2月7日の「北方領土の日」を中心に北海道独自の特別啓発期間として返還要求運動を実施しております。

本年も利尻富士町において、下記の場所へ署名コーナーを設置しておりますので、お立ち寄りの際は、署名していただきますようご協力をお願いします。



エリカちゃん

北方領土イメージ
キャラクター

～ 署名コーナー設置場所（実施期間：1月21日～2月20日）～

鷺泊地区	鬼脇地区
利尻富士町役場庁舎 1Fロビー	鬼脇支所ロビー
利尻富士町温泉保養施設	総合交流促進施設北のしーま
利尻富士町総合交流促進施設「りぷら」	