

# お知らせ『りしり富士』

## 消費生活モニターの募集について

産業振興課商工観光係

北海道では、消費生活の安定と向上に役立てるため、北海道消費生活条例第31条に基づき、消費生活モニターを設置しております。

令和5年度につきましても、次のとおりモニターの募集を行いますので、ご希望の方は期限までにご応募くださいますようお願いいたします。

|        |  |
|--------|--|
| 目的     | 北海道民の消費に関する意見、要望、情報を把握し、消費生活の安全と向上を資するために設置するものです。<br>消費生活に関連性が高い商品の価格動向や出回り状況、物価に関する情報・意見を提出していただきます。<br><u>※事業の実施主体は北海道で、利尻富士町は募集及び北海道への推薦を行います。</u> |
| 募集期限   | <u>令和5年2月27日(月)</u> ※定員に達し次第募集を締め切ります。   |
| 募集資格   | ①利尻富士町に居住する満18歳以上の者(高校生を除く)であって、日常的に商品の購入等を行っている者<br>②原則として、北海道が主催するモニター研修会及び消費生活地域協議会に出席できる者  |
| 募集人数   | 1名   |
| 主な業務内容 | ①生活関連重要商品等の価格動向及び出回り状況の月例調査(毎月10日前後に実施)を行うこと。<br>②商品及びサービス(食品・美容料金等)の表示等について調査(年4回程度)を行うこと。<br>③アンケート(年1~2回程度)に回答すること。<br>④その他必要に応じ、意見等を提出すること。        |
| 任期     | 令和5(2023)年4月1日から令和6(2024)年3月31日まで  |
| 謝礼     | 月額1,600円(年額19,200円) ※支払いは四半期ごとになります。   |

上記へのご応募、また問い合わせにつきましては、下記までご連絡ください。

利尻富士町役場産業振興課商工観光係 TEL: 0163-82-1114 (直通)

利尻富士温泉プール「湯泳館」20mプールの利用スケジュール変更について

産業振興課商工観光係

温泉プール湯泳館の利用スケジュールを2月1日（水）より、以下のとおり変更しておりますのでお知らせ致します。多くの皆様のご利用をお待ちしております。

◆20mプール利用スケジュール

| 曜日  | 13:00～15:00   | 15:00～17:00  | 17:00～20:00  |
|-----|---|--|--|
| 月   | 休館日   |  |  |
| 火・木 | ウォーキング<br>(山側レーン専用)<br>一般開放スイミング<br>(大人・高齢者・身障者)<br><水深 1.2m> |  | ウォーキング<br>(山側レーン専用)<br>全開放スイミング<br>(大人・高齢者・身障者<br>・幼児・児童)<br><水深 1.1m> |
| 水・金 | ウォーキング<br>(山側レーン専用)<br>一般開放スイミング<br>(大人・高齢者・身障者)<br><水深 1.2m> | ウォーキング<br>(山側レーン専用)<br>全開放スイミング<br>(大人・高齢者・身障者・幼児・児童)<br><水深 1.1m> |  |
| 土   | 幼児・児童開放<br>(保護者利用含)<br><水深 1.0m>                              | ウォーキング<br>(山側レーン専用)<br>一般開放スイミング<br>(大人・高齢者・身障者)<br><水深 1.2m>      | ウォーキング<br>(山側レーン専用)<br>全開放スイミング<br>(大人・高齢者・身障者<br>・幼児・児童)<br><水深 1.1m> |
| 日・祝 |   | ウォーキング<br>(山側レーン専用)<br>全開放スイミング<br>(大人・高齢者・身障者・幼児・児童)<br><水深 1.1m> |  |

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！

～2月の実施予定日～

| 日付  | 曜日 | 事業名      | 時間          | 水深   | 講師     |
|-----|----|----------|-------------|------|--------|
| 11日 | 土  | 水中運動教室   | 14:00～15:00 | 1.1m | 門間奈月先生 |
| 11日 | 土  | アクアビクス教室 | 18:30～19:50 | 1.2m | 柴田瞳先生  |
| 18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、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!)





## お知らせ『りしり富士』

## 「利尻島における自動車運転免許証の高齢者講習」実施のお知らせ

企画政策課・駕泊駐在所・鬼脇駐在所

5月24日(水)、25日(木)に利尻町交流促進施設どんとにおいて、自動車運転免許証の高齢者講習を下記のとおり実施いたします。それに伴い、旭川運転免許試験場にて受講予約の受付を行っておりますので、受講の対象となる方は下記詳細をご確認の上、お申し込みください。

また、実車指導につきまして、利尻町交流促進施設どんとや利尻町役場周辺で実施しますので、安全面への配慮のため、下記の日時において付近での路上駐車や往来を控えていただきますようお願い致します。

## ●講習日時 5月24日(水)、5月25日(木)

実車指導あり(8名ずつ)

- ・ 9時00分～11時00分まで
- ・ 11時30分～13時30分まで
- ・ 14時00分～16時00分まで

実車指導なし(8名)

- ・ 16時30分～17時30分まで

## ●講習場所 利尻町交流促進施設どんと

## ●講習内容

実車指導あり(普通自動車対応免許を保有する方)

講義、運転適性検査器材による指導、実車による指導

実車指導なし(例)大型特殊、小型特殊、二輪(原付含む)免許のみ保有の方

講義、運転適性検査器材による指導

## ●講習対象者

- ①「高齢者講習のお知らせ」又は「認知機能検査及び高齢者講習のお知らせ」が届いている
- ②高齢者講習未受講で、上記講習日が運転免許証の有効期限から6ヵ月以内である
- ③オートマチック車の運転が可能である ※実車指導ありの方のみ

## ●受講料(収入証紙)

実車指導あり 6,450円

実車指導なし 2,900円

## ●申込方法

旭川運転免許試験場講習係(TEL0166-50-3110)

※平日の午前9時から午後5時まで

## 乳がん・子宮がん検診について

総合保健福祉センター



がん検診の目的は、がんを見つけることだけではありません。  
受診した方の死亡率や罹患率を低下させることが、がん検診の目的です。

乳がんは、女性のがんの中で最も患者数が多く、年間約14,300人が亡くなっています。日本人が乳がんにかかる数は年々増加しており、20年前に比べて約1.7倍の方が乳がんで亡くなっています。

子宮頸がんは、30歳代後半から40歳代でかかる可能性が最も高いがんです。また、20歳代から30歳代の方のかかる数も増加しており、20歳代から定期的に検診を受けることがとても大切です。発症しても初期はほとんど自覚症状がありません。がんは早期に発見することで、ほとんど場合の治癒が望めます。

## 日程

| 4月15日（土） 保健センター |   | 4月16日（日） 地域青少年会館 |      |   |               |
|-----------------|---|------------------|------|---|---------------|
| 受付時間            | ① | 8:30 ~ 9:00      | 受付時間 | ① | 8:30 ~ 9:00   |
|                 | ② | 9:00 ~ 9:30      |      | ② | 9:00 ~ 9:30   |
|                 | ③ | 9:30 ~ 10:00     |      | ③ | 9:30 ~ 10:00  |
|                 | ④ | 10:00 ~ 10:30    |      | ④ | 10:00 ~ 10:30 |
|                 | ⑤ | 10:30 ~ 11:00    |      | ⑤ | 10:30 ~ 11:00 |
|                 | ⑥ | 12:30 ~ 13:00    |      |   |               |
|                 | ⑦ | 13:00 ~ 13:30    |      |   |               |
|                 | ⑧ | 13:30 ~ 14:00    |      |   |               |
|                 | ⑨ | 14:00 ~ 14:30    |      |   |               |



**乳がん検診** ※対象年齢は、年度内年齢（令和6年3月31日時点）です。

| 検査項目  | 対象年齢     | 料金     |
|---|----------|--------|
| <b>マンモグラフィ検査</b> （検査時間：約15分）<br>乳房専門のエックス線撮影<br>乳房を薄くのばした状態で撮影をする<br>レントゲン検査です。 | 30歳から39歳 | 3,000円 |
|   | 40歳以上    | 1,500円 |

**子宮がん検診**：対象年齢 20歳以上

※対象年齢は、年度内年齢（令和6年3月31日時点）です。

| 検査項目  | 料金                    |
|---|-----------------------|
| <b>子宮頸部の細胞診・内診</b> ※令和4年度より料金見直し<br>子宮頸部の状態を観察します。また、子宮頸部の細胞を専用の採取器具でこすりとり調べてみます  | 4,500円<br>↓<br>1,000円 |
| <b>子宮超音波検査</b><br>子宮内膜や卵巣の様子を、膈内から超音波（エコー）で調べます。<br>（子宮頸がん検診と同時におこないます。）  | 1,100円                |
| <b>HPV検査</b> ※数年に1回<br>子宮頸がん検診で採取した細胞の一部で、HPV（ヒトパピローマウイルス）に感染しているかどうかを調べます。<br>子宮頸がんのほとんどがHPVの感染が原因と言われており、定期的に受けることで前がん病変を早期に発見できます。 | 5,060円                |

※医師の判断により追加検査を行う場合がありますので、健康保険証と追加料金（2,600円程）が必要となります。



お申し込み・問い合わせは、  
令和5年3月3日（金）までに保健センター（☎82-2320）へ

検診機関：公益財団法人北海道対がん協会旭川がん検診センター  
（乳がん検診認定施設）  
結果返却：検査後、約4週間でお手元に郵送します。

## 配食サービス事業の実施について

利尻富士町社会福祉協議会

社会福祉協議会では、75歳以上のひとり暮らし・高齢者世帯を対象として地域の方々とのふれあい等を目的に、希望される世帯へ手作り弁当の配食サービスを下記のとおり実施いたします。

（この事業は、共同募金の配分金を利用し、町内各団体のご協力により実施されます。）  
協力団体 利尻富士町食生活改善協議会（調理）  
利尻富士町青年ボランティアクラブ（配達）

記

実施日時 令和5年3月11日（土）午前11時から12時までにお届けいたします。

対象世帯 ・75歳以上高齢者ひとり暮らし世帯  
・75歳以上高齢者世帯

※申込みを希望される世帯は、3月3日（金）までに社会福祉協議会【電話82-2791】へご連絡ください。

## 健康体操教室の実施について

利尻富士町社会福祉協議会

社会福祉協議会では、冬期における町民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健康体操教室を1月から3月までの期間で実施いたします。無理なく身体を動かし、健康に関心を持つことができるプログラムを設定し実施いたしますので、皆さんお誘い合わせのうえ、是非ご参加ください。

今年度は、月1回の開催を予定しております。  
2月の日程は下記のとおりです。

記

### ●「健康体操教室」（健幸サポート happy moon 門間 奈月氏）

| 地 区  | 日 時                  | 場 所         |
|------|----------------------|-------------|
| 鬼脇地区 | 2月10日（金） 10:00～11:30 | 鬼脇福祉の家      |
| 鷺泊地区 | 2月15日（水） 13:30～15:00 | 総合交流促進施設りぷら |

なお、送迎が必要な方は社会福祉協議会へご連絡ください。

【社会福祉協議会（電話82-2791）】

## 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、皆さんお誘い合わせのうえ、是非ご参加ください。

### ●「第4回ふまねっと教室」を開催いたします！！

ふまねっとは、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 2月17日（金）13:30～15:00  
場 所 鬼脇福祉の家

【鷺泊地区】日 時 2月28日（火）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。

【社会福祉協議会（電話82-2791）】



# 鬼脇公民館図書室

★新刊情報★

鬼脇公民館では、下記の34冊の本を新しく購入しました。

## 小説

第167回 芥川賞受賞

第167回 直木賞受賞

★『おいしいごはんが食べられますように』 高瀬隼子 ☆『夜に星を放つ』 窪美澄

## リクエスト図書

- \* 『密室狂乱時代の殺人』 鴨崎暖炉
- \* 『先祖探偵』 新川帆立
- \* 『黒石（ヘイシ）』 大沢在昌

- ▶ 『本と鍵の季節』 米澤穂信
- ▶ 『葉と嘘の季節』 米澤穂信

寄贈

- \* 『踏切の幽霊』 高野和明
- \* 『invert 2 覗き窓の死角』 相沢沙呼
- \* 『「白い巨塔」の誘拐』 平居紀一
- \* 『教誨』 柚月裕子

## 趣味・実用書

- ★マンガでわかる！認知症の人が見ている世界 1・2
- ★我慢して生きるほど人生は長くない ★ヒトはそれを『発達障害』と名づけました
- ★すばらしい人体：あなたの体をめぐる知的冒険
- ★里山の生き物図鑑 所さんの目がテン！かがくの里×学研の図鑑LIVE

## レシピ本大賞 2022

- 料理部門大賞** ★リュウジ式至高のレシピ人生でいちばん美味しい！基本の100料理
- 料理部門準大賞** ★今日のごはん、これに決まり！Mizukiのレシピノート500品決定版！

## 絵本・児童書

- ♪街どろぼう
- ♪ねずみさんのパンツ
- ♪とんかつのぼうけん
- ♪オズビック鳥
- ♪ギャシュリークラムのちびっ子たち
- ♪さわるめいろてんじつきさわるえほん
- ♪ポケモンをさがせ！あたらしいぼうけん
- ♪パンどろぼう おにぎりぼうやのたびだち
- ♪「伝える力」が伸びる！12歳までに知っておきたい語彙力図鑑
- ♪13歳からの地政学：カイゾクとの地球儀航海
- ♪じじつはじじつ、ほんとうのことだよ ちいさなかなしいじじつのおはなし
- ♪できるかな？人体おもしろチャレンジ 新発見！人間の脳・神経・反射のはなし
- ♪さらに！できるかな？人体おもしろチャレンジ MAX 人間のバランス・錯覚・構造のはなし
- ♪5分後に意外な結末3（白い恐怖）
- ♪5分後に意外な結末4（黒いユーモア）

第21回えほん大賞受賞作品

第42回講談社絵本新人賞受賞作品

♪こっそりなっとう おべんとうの巻

♪タコとだいこん

※新規図書は多くの方に借りていただけるよう、2週間の期限での返却をお願いいたします。  
 ※図書の返却は、役場図書コーナー返却BOX・鬼脇公民館ブックポストへお願いいたします。  
 ※新規図書のリクエストをお待ちしております。