

広報

ゆに

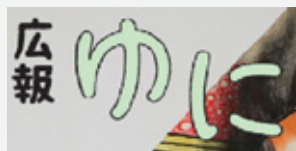
令和 6 年

12 月号

No.800

Merry Christmas

今年みなさまにとって良い年でしたか？
来年はみなさまにとって
良い年でありますように！



R02 年 04.01 第 744 号～
R05 年 12.01 第 788 号

R06 年 01.01 第 789 号～
現在

広報紙の題字は、時代の移り変わりとともに、
ご覧のとおり変化してきました。

見覚えがある！懐かしい、と思われる方々が多
数いることでしょう。

近年、新たに始まったコーナーとして、地域おこ
し協力隊の「隊員だより」があります。

平成 26 年 8 月号の、由仁町で「地域おこし協力隊」
が活動を開始します！というタイトルが第 1 号とな
り、令和 6 年 4 月号の第 105 号まで続きました。

この間、7 名の地域おこし協力隊員が由仁町内で
さまざまな活動をされ、そのままスキルを生かした
事業者として定住された方もいます。

なお、現在も地域おこし協力隊を募集しています
ので、くわしくは町ホームページをご覧ください。

また、令和 2 年 4 月号の「まちがどトピックス」で初めて由仁
町三川出身の漫画家杉基イクラさんのイラストを使用しました。

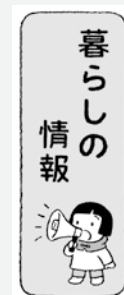
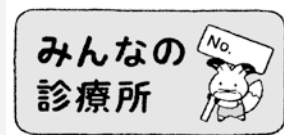
その後、キラリちゃんシリーズで、ポスターやクリアファイル、
うちわなどを作成して由仁町を P R しました。

令和 5 年には、広報のタイトルデザインや
イラストを、由仁町岩内出身の絵本作家、な
がしまひろみさんに依頼し、令和 6 年 1 月号
から使用するとともに、ポスターやクリアファ
イル、マスキングテープ、さらにはデマンド
バスやスクールバスのラッピングイラストを
作成して由仁町を P R しています。

今後もバージョンアップしながら、さらに
見やすい紙面を目指します。



▲地域おこし協力隊
募集 QR コード



これからの広報

【情報収集の転換期】

情報収集は、時代とともに変化し、新聞や雑誌などの紙媒体から、インターネットや SNS などのデジタルデータに変わってきました。

平成になり、その後 10 年ほどで携帯電話が広く一般に普及し、平成 20 年代に突入すると同時に、スマートフォンが急速に私たちの生活の中へ浸透しはじめたといわれています。

総務省の情報通信機器の保有状況では、令和 3 年の情報通信機器の世帯保有率は、「モバイル端末全体」で 97.3%であり、その内数である「スマートフォン」は 88.6%、パソコンは 69.8%となっています。

このことから分かるように、約 89%の世帯にスマートフォンが普及しており、広報や由仁町ホームページもスマートフォンで見ている方が増えています。

直近でホームページのタイトルごとの閲覧数を検証すると、広報ゆにがやはり高く、約 53%の方がパソコン、約 46%の方がスマートフォンやタブレットで閲覧しているという結果になりました。

そう遠くない将来、広報紙はすべてデジタルによる配信という時代が来るかもしれませんね？

これからも由仁町の情報誌として、タイムリーでより細やかな情報を提供していきますので、今後ともみなさんのご協力をお願いします。

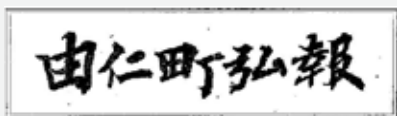
広報ゆに 800 号特集

広報ゆに題字の移り変わり

広報ゆには、昭和 26 年 2 月の創刊号から 73 年という月日を経て、今月号で第 800 号を迎えました。

昭和 26 年の創刊当時は由仁町弘報という名前で、タブロイド版 2 つ折り 6 ページでした。

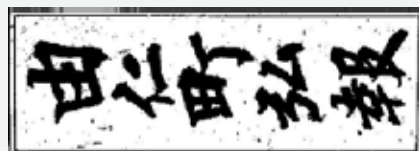
※昭和 26 年から 28 年ごろの広報紙をお持ちの方はご連絡ください。



S26 年創刊号～S27 年 08.20 第 11 号



S28 年 01.01 特集号～S28 年 01.25 第 14 号



S28 年 08.25 第 21 号のみ



S30 年 08.15 第 1 号～S35 年 01.01 第 46 号

1 年以上の休刊後、「由仁町広（廣）報」として再出発しました。
この時代、タブロイド版両面 2 ページで新聞のような形でした。



S35 年 02.27 第 47 号～
S36 年 03.15 第 57 号

B 5 サイズより少し大きな
サイズで 4 ページに変更に
なりました。



S36 年 05.01 第 58 号～
S41 年 03.31 第 98 号

名前が「ゆに」に変わり、この
名前は昭和 41 年 3 月 31 日発行
の第 98 号まで使用されました。



S41 年 05.23 第 99 号～
S52 年 04.01 第 224 号

名前が「広報ゆに」に変わり、
現在まで続いています。



S52 年 04.15 第 225 号～
S55 年 03.01 第 261 号

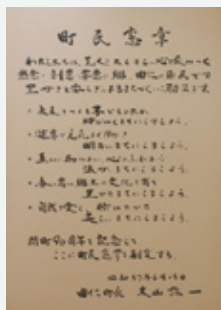
毎月 1 日発行となりました。
それ以前、広報紙は不定期
発行でした。



S55 年 04.01 第 262 号～
H7 年 03.01 第 443 号

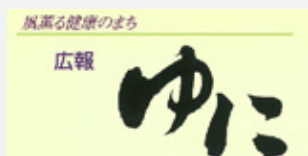
ゆにの題字は、長年、由仁町の教育・文
化の振興に貢献し、教育文化功労表彰を授
与され、書にも精通された山代熙（やまし
ろひろし）さんによるもので、役場庁舎 3
階ホールに掲げられている町民憲章の原本
も山代さんが書いたものです。

この書体は、平成 29 年 12 月 1 日第 716
号まで 37 年間使用されました。



H07 年 04.01 第 444 号～
H14 年 12.01 第 536 号

現在の A 4 サイズに
変更になりました。



H15 年 01.01 第 537 号～
H15 年 04.01 第 540 号



H15 年 05.01 第 541 号～
H29 年 12.01 第 716 号



H30 年 01.01 第 717 号～
R02 年 03.01 第 743 号

年末年始情報

年末年始のごみ収集
 岡 住民課環境・交通担当
 ☎ 0123-83-3902

南空知公衆衛生組合による年内のごみの収集と直接搬入の受け入れは12月30日(月)までです。
 31日(火)は特別収集を実施しますが、収集するごみは下表のとおりですのでご注意ください。
 なお、令和7年1月6日(月)から直接搬入の受け入れを再開します。



特別収集日	収集地区	収集するごみ
12月31日(火)	▶市街地区 由仁・三川・川端 ▶非農家地区 山形・古川・下古山・熊本	生ごみ(黄色)・可燃ごみ(赤色) 不燃ごみ(青色) 資源ごみ ▽びん・缶・ペットボトル(灰色) ▽プラスチック類(白色)
	▶農家地区 山形・古川・下古山・山柵・岩内 古山・熊本・西三川・本三川・中三川 東三川・川端	生ごみ(黄色)・可燃ごみ(赤色)

年末年始のし尿くみ取り
 岡 協業組合エクセル三和
 ☎ 011-372-2011

12月28日(土)から令和7年1月6日(月)までくみ取りを休みます。

年内にくみ取りを希望する場合は、12月20日(金)までに申し込んでください。

なお、年明けの受け付けは、令和7年1月6日(月)からです。

※表札の掲示とくみ取り口周辺の除雪を行ってください。

※トイレの中にビニール袋、紙おむつ、タオルなどが混入しますと、し尿処理に支障が生じます。絶対に捨てないでください。

水道管の凍結注意

岡 建設水道課上下水道担当
 ☎ 0123-83-2115

冬期間の外出時などは、水道の水を落として凍結しないようにしましょう。

また、屋外の散水栓も、水を落としましょう。万が一凍結した時は、次の業者へ連絡してください。

▼ 業者一覧

業者名	(有)住建興業 東栄 110 番地 ☎ 0123-83-3633	まおい(株) 古川 668 番地 ☎ 090-3395-2761 ☎ 0123-83-3513	まこと設備工業(株) 三川旭町 122 番地 ☎ 0123-86-2827
休日の連絡先	☎ 0123-83-3633	携帯電話(田島) ☎ 090-3395-2761	携帯電話(中田) ☎ 090-3114-6486

年末謝恩大売出し抽せん会
岡由仁町商工会
☎ 0123-83-21136

由仁町商工会とゆにマンモ
カード会主催の抽せん会を開催
します。

日時 12月29日(日)・30日(月)

10時～16時(川端会場は14時まで)

場所 由仁町民センター・三川

会館・川端老人福祉センター

※三川会館と川端老人福祉セン

ターは29日のみ開催

抽せん方法 満点のマンモカー

ド1枚につき、5回十当たり

マークの数まで抽せんできま

す。

くわしくは、由仁町商工会の
ホームページまたは12月18日(水)
の新聞折込チラシをご覧ください。



年末年始の火災予防
岡南空知消防組合由仁支署
☎ 0123-83-2388

全国統一防火標語

『守りたい 未来があるから
火の用心』

今年、南空知消防組合管内で
は、建物火災が増加しています。

これからの時季は、ストーブ
を中心に火を使う機会が増える

ことや空気が乾燥していること
から、火災発生の危険性が高ま

ります。

かけがえのない生命と大切
な財産を守るため、外出時や寝
る前には火の元を点検し、火災
のない年末年始を過ごしましよ
う。



**戸籍・マイナンバー
カードの年末の手続き**
岡住民課戸籍・国保担当
☎ 0123-83-3903

12月30日(月)は、一部システム
が停止するため、次の手続きが
できないのでご注意ください。

■由仁町以外が本籍地の戸籍の
広域交付

※由仁町が本籍地の戸籍交付や
各種届出はできます。

■マイナンバーカードに関する
手続き

※カードの申請やマイナポータル
の手続きには影響ありません。

献血車が来町

岡保健福祉課福祉・児童担当
☎ 0123-83-4750

献血は気軽にできるボラン
ティアです。みなさんの協力を
お願いします。

日時・場所 12月23日(月)

▽役場前

10時～12時30分

▽健康元気づくり館前
14時～16時
協力団体 由仁ライオンズクラブ

自衛官募集

令和6年度第2回自衛隊奨学生
採用試験

年齢 大学、短期大学、高等専
門学校、専門学校在学者 25

歳以下

大学院在学者 27歳以下

申込期間 12月2日(月)～令和7
年1月31日(金)

令和6年度第6回自衛官候補生
採用試験

年齢 18歳～32歳

申込期間 12月9日(月)～令和7
年1月9日(木)

岡自衛隊札幌地方協力本部恵庭
地域事務所

☎ 0123-34-5438

各施設・サービスの年末年始休業日一覧

施設名 サービス	12 月			令和 7 年 1 月						
	29 (日)	30 (月)	31 (火)	1 (水)	2 (木)	3 (金)	4 (土)	5 (日)	6 (月)	7 (火)
役場 (一般事務) 0123-83-2111	休業	8:30 ～ 17:00	年末年始休業 (出生・婚姻・死亡届などの受付業務は行います) ※住民票の写しと印鑑登録証明書が必要な場合は、12 月 30 日(月)までに電話予約が必要です。						8:30 ～ 17:00	
健康元気づくり館 (保健福祉課) 0123-83-4750			休業	8:30 ～ 17:00	年末年始休業					
健康元気づくり館 0123-82-2167	8:30 ～ 21:00		年末年始休館						8:30 ～ 21:00	
文化交流館 0123-82-2000	13:00 ～ 21:00	休館	年末年始休館			二十歳の つどい 13:30 ～	年始休館		休館	13:00 ～ 21:00
町立診療所 0123-83-2031	休診	8:30 ～ 17:00	年末年始休診 ※急患の方は当直医師が診療します。						8:30 ～ 17:00	
ゆめつく館 0123-83-3803	10:00 ～ 17:00	休館	年末年始休館						休館	10:00 ～ 18:00
町民プール 0123-83-4888	休館	10:00 ～ 17:00	年末年始休館						10:00 ～ 21:00	
町民センター 0123-83-2304	9:00 ～ 17:00	休館	年末年始休館						休館	9:00 ～ 21:00
し尿処理 協業組合エクセル三和 011-372-2011	年末年始休業（12 月 28 日(土)～令和 7 年 1 月 6 日(月)） 年内にくみ取りを希望する場合は 12 月 20 日(金)までに申し込んでください。								通常	
ごみ処理 南空知公衆衛生組合 0123-88-3900	休業	直接搬入 のみ	特別 収集	年末年始休業				直接搬入 のみ	通常	
デマンドバス（予約） 0123-83-2112	休業	8:30 ～ 16:30	年末年始休業 ・LINE（ライン）での予約はいつでも可能です。 ・電話での予約は 12 月 30 日(月) 16 時 30 分までにお 願いします。						8:30 ～ 16:30	
デマンドバス（運行）			通常		年末年始休業			通常		
デマンドタクシー（住民課） 0123-76-7570 ※（予約）	※三川市街、西三川、古山、下古山、伏見自治区にお住まいの方									
（運行）	8:30～16:30		年末年始休業				8:30～16:30			
	運休	運行	年末年始休業						運行	運休
デマンドタクシー（由仁ハイヤー） 0123-83-2727（予約）	7:00～21:00		年末年始休業				7:00～21:00			
（運行）	運休	運行	年末年始休業						運行	運休

※三川市街、西三川、古山、下古山・伏見自治区の方が利用するデマンドタクシーの直通電話を設置しました。【0123-76-7570】

暮らしの

情報



町税納期

納期限 12月25日(水)

▼町道民税第4期

▼国民健康保険税第6期

▼介護保険料第6期

▼後期高齢者医療保険料
第6期

よろしくお願いします



認知症カフェ「**いろりあん**
囲炉裏庵」
間地域包括支援センター
☎0123-83-4750

認知症や介護について
気軽に集い語り合う認知
症カフェを開催します。

どなたでも気軽にご参
加ください。

※事前申込みが必要です。

日時 12月18日(水) 13時

～15時

場所 三川あかり館(三

川旭町152番地)

料金 100円

申込方法 12月16日(月)ま
でに電話でお申し込み
ください。

除雪作業にご協力を

☎0123-83-2116
建設水道課土木・建築担当

冬の交通を確保するた
め、道路の除雪作業を行
います。降雪量が多い場
合は、作業に時間がかか
ることがあります。

■ご協力をお願い

①路上駐車は「しない」
「させない」

除雪の妨げとなります
ので、路上駐車は絶対に
しないでください。

②道路への雪の投げ捨て
は事故のもと

走行車がハンドルをと
られるなど、事故の原因
になりますので、道路に
雪を出さないでくださ
い。(道路交通法違反に該
当する場合があります)

③玄関前の雪はご家庭で

除雪後、玄関前などに

残った雪の処理は、ご苦
勞をかけますが、各家庭
で処理をしてください。

④早朝作業にご理解を

除雪作業は早朝から行
います。騒音・振動でご
迷惑をかけますが、ご理
解ください。

⑤河川への雪捨てはしない

川や排水路の流れが妨
げられ、あふれる原因に
なります。

⑥除雪車には近寄らない

作業中の除雪車両に近
づくことは大変危険で
す。特に視界の悪い時は
気をつけましょう。

■問い合わせ先

○国道除雪

234号線、274号線

(三川から川端まで)

札幌開発建設部岩見沢

道路事務所

☎0126-22-4000

274号線

(千歳市境界から三川まで)

札幌開発建設部千歳道

路事務所

☎0123-23-2191

○道道除雪

北海道札幌建設管理部

長沼出張所

☎0123-88-2346

○町道除雪

由仁町建設水道課土

木・建築担当

☎0123-83-2116



町営住宅入居者募集
 間建設水道課土木・建築担当
 ☎ 0123-83-2116

■町営住宅募集住棟

三川緑町106番地
 しらかば団地1号棟1
 階1戸（2LDK）

月額家賃 入居者の収入
 により決定

共用費 共用部の電気料
敷金 家賃の3か月分

申込資格

▽住宅に困っていること
 が明らかな方

▽市町村税を滞納してい
 ない方

▽条例に定める収入を超
 えない方

■特定公共賃貸住宅募集

住棟

新光191番地の2

特定公共賃貸住宅D棟

2階1戸（1DK）

月額家賃 29,000円

共用費 共用部の電気料

敷金 家賃の2か月分

申込資格

▽市町村税を滞納してい
 ない方

▽条例で定める所得があ
 ると認められる方

▽18歳以上59歳以下の単
 身の方

選考方法【町営住宅】

住宅に困っている場合
 の高い順で決定し、判
 断がむずかしい場合は公
 開抽選とします。

【特定公共賃貸住宅】

申込者が募集戸数を超
 えた場合は、公開抽選と
 します。

必要書類 所得証明書、

住民票、税金の完納証
 明書、印鑑

申込期限 12月20日（金）

入居予定 1月下旬

その他

▽随時募集中の空室がほ
 かにありますのでご相
 談ください。

▽募集状況はホームペー
 ジに掲載しています。

国民年金情報

問 住民課戸籍・国保担当
 ☎ 0123-83-3903

国民年金には、老齢基

礎年金、障害基礎年金、
 遺族基礎年金の3つの基
 礎年金給付があります。

加入履歴などにより請
 求先や添付書類が異なり
 ますので、請求する前に
 問い合わせください。

パソコンやスマート
 フォンで自分の将来の年金
 額を簡単に試算できます。

○公的年金シミュレ

ター（厚生厚労省）

職種や年収などから年
 金見込額を試算できます。

[https://nenkin-shisan.](https://nenkin-shisan.nhlw.go.jp/)

[nhlw.go.jp/](https://nenkin-shisan.nhlw.go.jp/)



公的年金
シュミレーター

老齢基礎年金	障害基礎年金	遺族基礎年金
生涯受け取ることができる年金です。受給開始は原則65歳からですが、希望により繰り上げたり、繰り下げて受給することができます。	けがや病気など一定の障がいの状態になったときに受給できます。20歳前の障がいにも対応しています。	国民年金加入者や老齢基礎年金の受給資格を満たした人などが亡くなったとき、その遺族が受給できる年金です。生計を維持されていた子のいる配偶者または子が受給できます。
年金額（年額） 816,000円	年金額（年額） 1級 1,020,000円 2級 816,000円	年金額（年額） 配偶者が受給するとき （子が1人の場合） 1,050,800円 子が受給するとき （子が1人の場合） 816,000円
20歳から60歳までの40年間、全ての保険料を納めた場合の金額です。保険料の未納や免除期間がある場合は減額されます。	※子がいる場合は加算があります。 子の要件 ○18歳になった後の最初の3月31日までの子 ○20歳未満で障害等級1級または2級の状態にある子	※子の人数によって年金額は変わります。

※年金額は、昭和31年4月2日以降に生まれた方の金額です。金額は、毎年度見直しがあります。
 ※免除等の手続きをせずに未納にした期間が多いと、受給できない場合があります。

○ねんきんネット（日本年金機構）
 自分の過去の加入記録
 にもとづく、より詳細な年
 金額を試算できます。



年金ネット

https://www.nenkin.go.jp/n_net/

マイナンバーカード手続き

☎ 住民課戸籍・国保担当 ☎ 0123-83-3903

役場住民課の窓口では、平日(12月31日(火)～1月3日(金)を除く)8時30分から17時まで、予約なしで手続きができます。
その他の日時や役場以外での手続きは下表のとおりです。

受付窓口		役場住民課		健康元気づくり館	三川会館	川端老人福祉センター	町立診療所	自宅等訪問
		夜間	休日					
予約先 および 予約方法		必ず予約が必要です。 住民課 戸籍・国保担当（窓口、電話） ☎ 0123-83-3903 ※健康元気づくり館での手続きのみ、健康元気づくり館窓口で予約可能です。						
予約締切日		実施日の3日前（土、日、祝日は含みません。）						
実施日	12月	5日(木) 11日(水) 17日(火) 23日(月)	8日(日)	9日(月) 26日(木)	10日(火)	20日(金)	随時 ※通院日などに合わせて実施しますので、ご相談ください。	祝日を除く 月曜日から 金曜日まで ※ 12月31日(火)～1月3日(金)を除く
	1月	10日(金) 16日(木) 21日(火) 27日(月)	18日(土)	7日(火) 24日(金)	22日(水)	14日(火)		
受付時間		17時～ 19時30分	10時～ 16時	9時30分 ～12時、 13時～ 15時30分	10時～12時、 13時～15時			9時30分 ～12時、 13時～ 15時30分
可能な 手続き		マイナンバーカードの申請、マイナンバーカードの受け取りに必要な手続き、保険証利用登録、公金受取口座登録、そのほかマイナンバーカードに関するすべての手続き ※ 12月30日(月)の役場住民課の受付窓口は、マイナンバーカードの申請およびマイナポータルの手続きのみ受付できます。						

北海道最低賃金

時間額

1,010 円

令和6年10月1日発効

必ずチェック 最低賃金！

北海道内の事業場で働く全ての労働者(会社員、パート、アルバイトの方、学生さんなど働くすべての人)及びその使用者に適用される北海道最低賃金が改定されました。

厚生労働省 北海道労働局 労働基準監督署(支署)

広 告

広 告

10/30

外国人就労者交流会

まちかど
トピックス

10月30日、由仁町工友会（会長 ^{ひろよしとしろう} 廣吉俊郎）主催の外国人就労者交流会が開催されました。

交流会にはベトナム出身の実習生15名とインドネシア出身の実習生2名が参加し、町内にいながら住居や勤務地が離れているため、なかなか会えない同じ国の仲間や、他国の実習生らと「日本語」で交流するなど楽しいひと時を過ごしました。

参加者からは「こんなにたくさんの若い外国人技能実習生が町内にいるとは！」と驚きながらも、「普段、笑うことが少ないので、今日は楽しい時間を過ごせて良かった」と語っていました。



10/31

空知のおいしい新米を
北海道知事に贈呈

10月31日、全道一の米どころである空知地区の新米をPRするため、空知町村会の14町の代表者が北海道庁を訪れ、この秋収穫した各町自慢の新米などを鈴木直道北海道知事に手渡しました。

今年は猛暑による影響が心配されましたが、生産者の大変な努力により作柄がよく、おいしいお米ができあがりました。

贈呈を受けた鈴木知事は「空知のお米を自信を持ってPRして、消費喚起につなげていきたい」と話し、空知町村会を代表して松村町長（同会副会長）は、「空知管内14の町が一致団結し、北海道の振興発展のためにがんばりたい」と話しました。



11/2

由仁町に文化の花を咲かせよう文化祭・芸能音楽発表会

第58回由仁町文化祭が11月2日から4日の3日間、文化交流館で開催されました。陶芸や写真、手工芸品など個性あふれる数多くの力作が出展され、多くの方の目を引いていました。

また、11月10日には芸能音楽発表会が同館で開催されました。総勢62人が1年間の練習の成果を披露し、会場は大きな拍手で包まれました。



文化祭



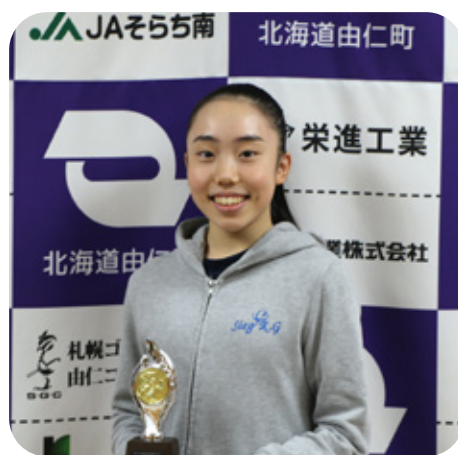
芸能音楽発表会

11/12

新体操で全国大会出場！

由仁中2年の横井なつさんよこいが所属する新体操のクラブチーム「Sieg R. Gクラブ」は、10月5日から江別市で開催された第63回北海道新体操選手権大会で団体優勝し、12月4日から東京都で開催される全国大会への出場が決まりました。

11月12日、出場報告のため役場を訪れた横井さんは「ミスを恐れず思いきった演技ができるように頑張ります」と意気込みを語りました。



11/19

新米寄贈

11月19日、そらち南農業協同組合青年部（部長山野下清大やまのしたきよひろ）が町内の小・中学校、こども園・保育園を訪れ、今年収穫した新米（1袋1kg入）を児童生徒・園児全員に寄贈しました。

山野下部長は「安心安全な由仁のお米で元気な体をつくってください」と言葉をかけました。



多大な功績をたたえ

11月8日、町政の振興と教育振興に功績のあった方々が認められ表彰式が行われました。

町政功労者表彰

自治功労 ^{やまね}山根 ^{ひろき}博樹さん（川端）

昭和61年から令和6年までの37年の長きにわたり消防団員として、またその間、令和3年からは分団長として消防業務に邁進し、^{まいしん}地域住民の生命と財産の安全保護に貢献されました。



教育委員会表彰

^{いちかわ}市川 ^{ゆきお}由紀男さん（馬追）

平成2年から15年まで由仁町スポーツ少年団本部の理事、平成16年から23年まで副本部長、平成24年から令和6年4月まで本部長を務め、豊富な知識と経験を活かし、少年団活動の活性化や子供たちの健全育成に尽力されました。

また、昭和62年から平成4年まで由仁空手クラブ初代会長として、長きに渡る由仁空手クラブの熱意ある指導と指導者育成は、現在のクラブ活動の礎となっており、当町のスポーツ普及・振興に大きく貢献されました。



特定健診～糖尿病とインスリンの関係～

図 保健福祉課保健予防担当 ☎ 0123-83-4750

「インスリン」という言葉は、健康に関心のある方なら一度は聞いたことがあると思いますが、すい臓から分泌される血糖値を下げる唯一のホルモンで、血液中のブドウ糖（血糖）を筋肉や肝臓、脂肪細胞などに取り込み、血糖を一定の範囲におさめる働きをします。

インスリンの分泌量が少なくなると、血糖が血液にあふれてしまう「高血糖」の状態になり、慢性的に高血糖の状態が続いてしまうと「糖尿病」と診断されますが、初期の段階では目立った症状がないため、知らず知らずのうちに全身の血管を傷つけてしまいます。

糖尿病を放置すると、視力が低下する「網膜症^{もうまくしょう}」や、腎臓の機能が低下する「腎症」、神経障害のほか、心臓病や脳卒中などさまざまな合併症を引き起こしやすくなります。

当町の健診では、血液中にブドウ糖がどれくらいあるのかを調べる「血糖値検査（空腹時・随時）」と、直近1～2か月間の平均血糖値を調べる「HbA1c検査」の2種類を実施し、必要に応じてインスリン分泌量を調べる「75g糖負荷検査」を実施しています。

インスリンの分泌量は個人差はありますが、一生に分泌される量が大体決まっているといわれていることから、過食や肥満などによってたくさんインスリンを使ってしまうと、分泌量が徐々に少なくなり最終的には枯渇してしまいます。

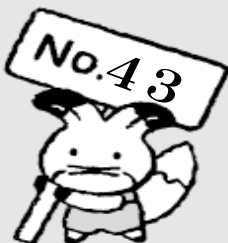
さらに60歳を過ぎると、すい臓の老化によって20歳のころと比べて分泌量が3分の2程度まで少なくなるといわれていますが、自身のインスリン分泌の特徴に合った食べ方や動き方をすることで、限りあるインスリンを大切に使うことができますので、60歳以降も健診を継続的に受診し血糖値の変化がないか毎年確認することが必要です。

限りあるインスリンを一生大切に使うため20歳から年に1回健診を受診して、健康状態を確認しましょう。

<健診日程>

	健診名	日程	場所
集団 健診	冬のひまわり健診	令和7年2月5日(水)	三川会館
		令和7年2月6日(木)、7日(金)	健康元気づくり館
	農協施設ドッグ (JA 組合員の方が対象)	通年	札幌厚生病院
個別 健診	町内医療機関での個別健診	通年	牧野内科医院・由仁町立診療所
	北海道対がん協会での 個別健診	通年	北海道対がん協会 (札幌がん検診センター)
その他	健診データ受領事業	定期通院中の方は、医療機関の検査データを特定健診受診に振り替える「健診データ受領事業」があります。取り扱いのない医療機関もありますので、保健福祉課にお問い合わせください。	
	職場健診結果の提出	特定健診の項目を満たした職場健診の結果を提出することで、特定健診受診に振り替えることができます。	
くわしくは保健福祉課保健予防担当にお問い合わせください。			

みんなの 診療所



事務局事務担当 ☎ 0123-83-2031

医療福祉相談センター（地域医療連携室）

☎ 090-2207-3701

町立診療所ホームページ

<https://yuni-clinic.com>



QR コード

サルコペニアを予防するために

サルコペニアとは、筋肉が減り、身体の機能が低下した状態を指します。主な要因は加齢で、高齢者の29%が該当するといわれています。握力が低下しているか（男性26kg未満、女性18kg未満）、歩く速度が低下していて筋肉量が基準より減少しているとサルコペニアと診断されます。

栄養が不足してサルコペニアになると、活力や筋力、身体機能が低下します。それによって活動量が減り、さらなる食欲低下をもたらすことで悪循環が生まれてしまいます。また、認知機能の衰えや経済的困窮にもつながる可能性があり、低栄養や活動不足にならないよう注意することが大切です。

サルコペニアを予防するためには、日常的に運動することが大切です。毎日少しずつ運動をしていきましょう。

今回は、自宅でできる運動を紹介します。これらの運動に加えてウォーキングなどの有酸素運動も行うと効果的です。

まずは自分でできそうな回数や時間で取り組みましょう。

足首をしっかり自分の方へ向け足全体を浮かせます。5秒間保ったら足を下げます。これを10回ずつ3セット行います。
※足を浮かせるときに腰が浮かないように！



膝を曲げて寝た状態から3秒間お尻を上げて戻します。これを10回行います。



つま先立ちをして、かかとを上げ下げします。これを10回ずつ3セット行います。
※膝が曲がらないように！



椅子につかまって3秒間足を上げます。これを片足ずつ10回行います。



理学療法士 平佐 和之

町立診療所 12月 診療医師予定表

	月	火	水	木	金	受付	診療
内科	午前	久野	小嶋	島田	久野	島田	8:30~11:00
	午後	小嶋	久野	— 5日 牧口 12日 下岡 19日 平山 26日 島田	小嶋	13:00~16:30	13:00~17:00
整形外科	午前	佐藤	—	—	倉（要予約）	—	8:30~11:00
	午後	佐藤	—	—	—	13:00~16:30	13:00~16:00

※30日(月)の整形外科は休診です。

由仁町昔物語（明治編） その三

☎ 地域活性課地域活性担当 0123-83-2112

不定期連載

今回は、明治時代の由仁町と長沼町の境界についての話です。

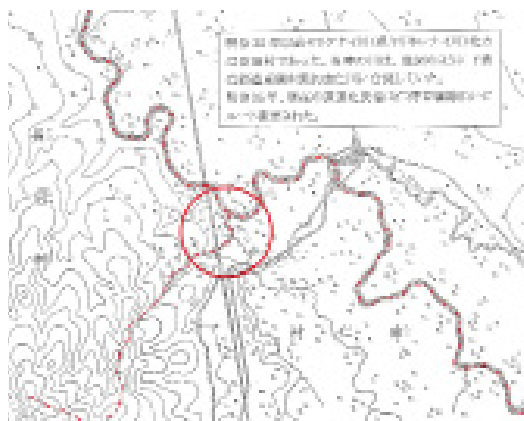
■ 1899年（明治32年）

由仁村と長沼村の境界はヤリケナイ川（現ヤリケレナイ川）だったが、道告示183号により最北端の境川に境界が変更となった。ヤリケナイ川以北の馬追原野、山形団体等由仁地域に入る。（由仁町史下巻87）

当時のヤリケナイ川は、由仁市街地は現在とほぼ同じ線形で由仁2区の信号交差点の少し北側から東方に曲がり、鉄道を横断し現在の由仁1区北栄団地付近を経て由仁川に注いでいた。

それまで、長沼村だったヤリケナイ川北側の由

仁2区の一部や山形地区が由仁村に編入された。
※1919年（大正8年）
この年にも由仁村と長沼村の村界変更があった。



■ 1904年（明治37年）

明治32年、ヤリケレナイ川の北側が村界変更により長沼村から由仁村に編入後、消防第1分団付近にあった由仁神社が明治37年に現在地に移転した。

その年以来、参道両脇に杉・内地松・桜などを植栽し、池と相撲場を作り、忠魂碑と広場を設け、神社境内、由仁公園として春夏秋冬、町民と共に歩んできた鎮守の森である。

※由仁町ホームページではカラーで見ることができます。



広報ゆに QR コード

今月のおすすめ

安心ペットライフ
藤野善孝／著



ペットを飼いたいけれど体力的に心配がある飼い主に向けて、ペットのお迎えから健康管理やお別れまでの知識と準備を紹介する。

自家製レシピ
暮らしの手帖編集部／著



いくらのしょう油漬けやコンビーフ、柚子こしょうなどを自分で手作りする方法とそれを使った料理のレシピを掲載する。

ゆめつく館へ
行こう

☎ 0123-83-3803



～新刊リスト～

小説・エッセイ		一般書	
雷と走る	千早茜	一冊でわかるベトナム史	岡田雅志
鉄のほころび	香納諒一	野菜まるごと旬を食べる農家レシピ	農山漁村文化協会
灯	乾ルカ	隠された遺体	青山透子
魔者	小林由香	太陽と惑星	ニュートンプレス
下町サイキック	吉本ばなな	最新健康診断と検査がすべてわかる本	矢富裕
赫夜	澤田瞳子	敬語の正しい使い方	鈴木昭夫
常夏荘物語	伊吹有喜	落語を知ったら、悩みが消えた	立川談慶

おはなし会

▶ 12月14日(土) 14時～ゆめつく館

▶ 12月28日(土) 14時～ゆめつく館

冬休みこども映画会

▶ 1月8日(水) 10時30分～

「宮西達也劇場 おまえうまそうだな」

25分 ゆめつく館

※掲載した本は一部です。下のQRコードから詳しいリストをご覧になれます。
※本のリクエストもお受けしています。



ゆめつく館 QRコード

休館日カレンダー

12月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

は休館日

由仁町産の野菜を学校給食に

みのしましゅういち 蓼島修一さん（東三川）とむらぐちまなぶ 村口学さん（山桝）から「由仁町産の安心でおいしい野菜を子供たちに」とたくさんの「玉ねぎ」を学校給食センターに寄贈していただきました。

蓼島さんと村口さんが大切に育てた「玉ねぎ」は、11月からの学校給食に使わせていただいています。



赤ちゃん

氏名	月日	保護者	住所(自治区)
いたざり 板切 陽大	10/ 8	翔大	東栄(古川)

おくやみ

氏名	年齢	月日	住所(自治区)
よこおか やすいち 横岡 保一	87	10/31	北栄(由仁1区)
やまざき けいいち 山崎 圭一	88	11/ 4	東栄(由仁8区)
どい ゆきこ 土井 幸子	90	11/13	三川旭町(同左)
がんだう 丸藤 アヤ子	96	11/14	東栄(由仁8区)

(11月15日までの届出分)

人の動き

人口 4,540人(前月比-14人・前年比-136人)
 男性 2,173人 女性 2,367人
 世帯 2,278世帯(前月比-1世帯)
 ※令和6年11月1日現在(住民基本台帳人口)

新春新刊福袋 2025

令和7年1月7日(火)、新年の開館にあわせて福袋を貸し出します。テーマごとの新刊書が2冊入っています。

どんな本が入っているかは借りてからのお楽しみ、プレゼントがもらえるおみくじもついています。

大人用10袋、子供用5袋限定の先着順で、利用は無料です。

新春新刊福袋 2025

1月7日(火)10時～
なくなり次第終了

由仁町ゆめっく館

中身は
新刊のみ!

大人用(10袋)
こども用(5袋)
限定

貸出します!
(期間は2週間)

おひとり様
ひとつ限り
(利用は無料)

由仁町ゆめっく館 ☎83-3803

由仁町ふるさと寄附金

10月1日～10月31日 659件 15,113,000円
 令和6年4月1日～令和6年10月31日までの申込額
 4,586件 127,048,000円

◆協賛事業者随時募集中
 閤地域活性課地域活性担当
 ☎0123-83-2112

由仁町の元気な子供たち

10月24日、にじいろこども園と三川保育園の園児たちが栗山町ハサンベツで、おいもを焼いておいしくいただきました。



由仁町ホームページの広報ゆにで写真を拡大して見るができます。
右のQRコードからお進みください。

