

広報ゆに

令和8年

1月号

No.813

謹賀新年



由仁町長
松村 諭

年頭



新年あけましておめでとうございます。
町民の皆さんにおかれましては、希望に満ちた輝かしい新年をお迎えのこととお喜び申し上げます。

本年は、干支で「丙午」に当たります。
丙午は火の力が最も強まるときとされ、情熱や挑戦、そして飛躍を象徴する年です。

この節目を新たな出発点とし、「小さくてもキラリと輝くまち」の実現のため、これまでと同様に、努力を惜しまず、持てる力を出し切り、次の世代へ希望をつなぐ挑戦を進めてまいります。

さて、昨年の社会の出来事、動向を一文字で表す漢字には、「熊」が選ばれました。全国各地で「熊」の被害が相次ぎ、市街地にまで「熊」が出没するなど、生活や経済活動に大きな影響を及ぼした一年がありました。

このような中、基幹産業である農業につきましては、水稻は心配された猛暑による影響も少なく、作柄は平年並みとなりましたが、令和6年産米からの「米価高」は、生産者にとって明るい兆しではあるものの、生産資材や飼料価格の高止まりは依然として続いており、経営に影響を与えております。

小麦・大豆などの畑作物については、度重なる高温や干害の影響を受け、平年を下回る

厳しい結果となりました。

また、当町では、町立診療所の建て替えと災害時には防災施設、平常時にはスポーツや文化活動の拠点として使用する「複合拠点施設」の整備検討を進めております。

各団体から推薦された委員による「由仁町複合拠点施設構想検討委員会」から、建設場所については、「現在の由仁町体育館周辺が最も適している」との答申を受けたところであります、その提言を真摯に受け止め、今後の施策に反映してまいります。

さらに、昨年は、我が町から初のプロ野球選手が誕生いたしました。

幼い頃からの努力と情熱が実を結び、夢をかなえた姿は、町民の大きな誇りであり、子供たちにとっても希望の光であります。

この喜びを力に変え、町民の皆さんとともに希望に満ちた未来へとつなげてまいります。

結びとなりますが、今後の町政運営に対するご理解とご協力を願い申し上げますとともに、町民の皆さんのご健康とご多幸を心からお祈り申し上げ、新年のご挨拶といたします。

の ご 挨



由仁町議会議長
後藤 篤人

新年あけましておめでとうございます。町民の皆さんにおかれましては、輝かしい新年を健やかにお迎えのこととお喜び申し上げます。

また、日頃から議会運営および議員活動に対しまして格別のご理解とご支援を頂き厚くお礼申し上げます。

早いもので、私が議長に就任してから2年8か月が経過し、残す任期も1年4か月となりました。

この間、議員が一丸となり町政の推進と住民福祉の向上のためにまい進してまいりましたが、新年を迎える二元代表制の一翼を担う議会の代表としての重責を改めて痛感しているところであります。

昨年は、地球温暖化の影響を大きく受け、北海道では各地で気温が相次ぎ40度に迫る危険な暑さを記録したところですが、日本各地で豪雨や台風などの被害が発生し、多くの地域に甚大な被害をもたらした大変な1年であります。

由仁町においては、幸いにも大きな被害を受けることなく、無事に農作物の収穫を終えることができ、胸をなでおろしているところであります。このような自然災害はいつどこで起こるかわかりません。町民の皆さんも日頃から災害に対する意識を高めていただ

くことを改めてお願ひいたします。

さて、昨年10月には、日本の歴史上初めて女性総理大臣が誕生し、日本の政治における歴史的転換を迎えるました。

長引く物価高や人的被害が急増し深刻化しているクマ被害をはじめ、災害の激甚化、少子高齢化、労働力不足、環境問題など、国民の生活に大きな影響を及ぼす課題が山積しています。

さらには、アメリカの第2次トランプ政権による一連の関税措置、いわゆる「トランプ関税」がもたらす日本経済への大きな影響も危惧されることから、これら諸問題の解決に向けて、より迅速な対応を期待しているところであります。

今年の干支は丙午で、勢いとエネルギーに満ちて、活動的になる年といわれているようです。

私たち議会議員も、皆さんのお声をしっかりと受け止め、信頼と期待に応える町政の発展と住民福祉の向上に熱意をもって努力してまいりますので、さまざまな場面でご意見を頂戴いただければ幸いです。

結びに、新しい年が町民の皆さんにとりまして、明るい年となりますことを心からご祈念申し上げ、新年のご挨拶といたします。

まちかどトピックス

11/19 中学生が貴重な医療体験



11月19日、中学校2年生を対象に、地域医療を担う青少年育成事業が開催されました。北海道医師会高橋常任理事と恵み野病院樋口医師の講演のほか、腹腔鏡手術や超音波エコーなどの医療体験を行いました。

生徒代表の高山千彰さんから「医療は、医師だけではなく多くのスタッフに支えられて成り立っていることがわかりました。将来、医療に限らず人々の暮らしを支える人になりたい」と抱負が語られました。

この事業は、北海道保健福祉部が主体となり、一般社団法人北海道医師会などの協力のもと開催されています。

11/23 第24回ミニバレーボール大会



11月23日、由仁小学校体育館で由仁スポーツクラブ主催による「第24回ミニバレーボール大会」が開催されました。大会には町内の5チーム45人が参加し、白熱した試合が展開されました。

大会結果は次のとおりです。

優勝 チームN A G A

準優勝 イーグルス

第3位 華麗なる萩原一族

11/27

J Aそらち南が「最高金賞」、
さらに4人の「ゆめぴりかの巨匠」誕生！



今年収穫された北海道産ブランド米「ゆめぴりか」のうち、最もおいしいものを決める「ゆめぴりかコンテスト2025」が11月19日開かれ、「JAそらち南」が初めての「最高金賞」に輝きました。

11月27日、松村町長へ報告に訪れたJAそらち南「ゆめぴりか」生産組合の賀集謙一組合長は、「生産者が一丸となって高温対策などに取り組んだ結果。これを励みに、今後もおいしい米づくりを続けたい」と喜びを語りました。



さらに、厳しい品質基準を10年連続でクリアした生産者にのみ贈られる称号「ゆめぴりかの巨匠」に道内で9人が認定され、そのうち4人が当町の生産者となりました。

岡本勝美（岩内）さん

北野康幸（岩内）さん

有限会社山内農産（岩内）

株式会社山本農産（東三川）

最高金賞と巨匠の技が育んだ、自慢の「ゆめぴりか」をぜひ味わってください。

11/28

在宅医療推進フォーラム 「最期まで由仁びとでいよう」



11月28日、文化交流館で、北海道在宅医療推進フォーラム in 由仁が開催されました。

このフォーラムは、在宅医療の普及啓発を行う勇美記念財団の助成を受けて行われたもので、町民など146人が参加しました。

フォーラムでは、町民有志団体「由仁びとクラブ」や医療介護関係者による寸劇、在宅での看取りを経験した家族や関係者を交えてのトークセッションが行われ、在宅医療を身近なこととして考える機会となりました。

また、町立診療所島田所長による講演では、小さな町だからこそできる地域包括ケアへの挑戦について語られ、参加者とともに由仁町の医療の将来を考えました。

12/ 8

地元産のお米で 楽しい学校生活を



12月8日、そらち南農業協同組合（代表理事組合長 山本博行）から、令和8年度に学校給食で使用するお米約半年分の減農薬米「ななつぼし」を寄贈していただきました。

山本組合長は「地元産のお米で地産地消をすすめ、子供たちが楽しんで学校生活を送ってくれることを願っています」と話し、松村町長は「安心安全でおいしいお米を子供たちが食べる機会を頂き感謝します」と謝意を述べました。



さらに、JAそらち南「ゆめぴりか」生産組合（組合長 賀集謙一）から「ゆめぴりか」300kg、そらち南減農薬米生産組合（組合長 塚本政紀）から「ななつぼし」200kgを寄贈していただきました。

生産組合から贈られたお米は、今月の学校給食から提供する予定です。



12/14

スポーツ交流会で バルシューレ体験！



12月14日、由仁町スポーツ少年団本部主催のスポーツ交流会が開催され、スポーツ少年団員ら37人が参加しました。

一般社団法人SLDI所属の辻本智也さんを招き、球技に通じる基礎的な運動能力を楽しく身につけられるバルシューレを行いました。さまざまな運動の基礎となる多彩な動きを経験し、参加者はコミュニケーションをとりながら笑顔で交流を楽しみました。

暮らしの情報



町税納期

問 住民課税務担当
☎ 0123-83-3902

納期限 2月2日(月)

国民健康保険税（第7期）
介護保険料（第7期）
後期高齢者医療保険料（第7期）
納税は、便利な口座振替で

入居者募集！ 町営住宅

問 建設水道課
土木・建築担当
☎ 0123-83-2116

場所 いずみ団地（川端）C棟1階1戸（2LDK）、のぞみ団地（川端）1号棟1階1戸（2LDK）

申込資格 住宅にお困りの方、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

申込期限 1月20日(火)

入居予定 2月下旬

その他 募集状況はホームページに掲載しています。詳細は担当にご相談ください。



町営住宅情報

南恵庭駐屯地 モニター募集

問 第3施設団本部第1科広報班
(恵庭市恵南63番地)
☎ 0123-34-5438

駐屯地内外で行う訓練の研修やイベントに参加し、ご意見をいただけるモニターを募集します。

（令和7年度の実績：ヘリ体験搭乗、駐屯地研修、戦車射撃競技会研修等）

受付期間 1月13日(火)～2月16日(月)

対象者

- (1) 4月1日(水)から令和9年3月31日(水)までの間に訓練や行事に参加できる方
- (2) 防衛問題、自衛隊に興味がある方

車両が新しくなる デマンドバス

問 地域活性課
地域活性・拠点整備担当
☎ 0123-83-2112

由仁と北広島をつなぐデマンドバスが1月4日から新しくなり、無地の白い車両になりますので、お間違えのないよう確認ください。乗車には前日（土・日、祝日を除く）の16時30分までの予約が必要で、町民や町内に職場のある方であれば、どなたでも乗車できます。



固定電話の「国際電話休止」設定で詐欺対策

問 南空知消費生活相談室
(栗山町商工観光課内)
☎ 0123-76-9550

近年、国際電話番号を悪用した詐欺電話が急増しています。携帯電話は番号の先頭に「+」が表示され判別しやすいですが、固定電話は表示機能がない機種が多く、国際電話かどうかの見分けがつきにくいため、被害につながる恐れがあります。海外との通話を利用しない場合は、固定電話の「国際電話の利用休止」を申し込むことで、こうした詐欺を未然に防げます。設定は無料です。

国際電話の発着信自体を止めて、詐欺電話をシャットアウトしましょう。

申込み 国際電話不取扱受付センター

☎ 0120-210-364

認知症カフェを開催

● 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。

【団炉裏庵】

日時 1月 21 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

【カフェあかるい家】

日時 1月 22 日(木) 11 時～ 14 時

場所 グループホームあかるい家（東栄 16 番地の 18）

料金 300 円

申込方法 1月 19 日(月)までに電話でお申し込みください。

「耳の聴こえのトラブル」講演会

● 保健福祉課
高齢・障がい担当
☎ 0123-83-4750

耳の聴こえのトラブルの理解と、聴覚障がいのある方への必要な配慮を学びませんか。

日時 2月 6 日(金)

13 時 30 分～ 14 時 30 分

場所 文化交流館ふれーる

テーマ 耳の聴こえのトラブル～補聴器の選

び方や聴覚障がいのある人への接し方～

講師 田中広文（タナカ総研株式会社代表取締役）

料金 無料

夢づくり子ども教育委員会

● 教育課
社会教育担当
☎ 0123-83-3904

11月 26 日、ゆに教育の日の関連事業として、夢づくり子ども教育委員会を開催しました。

小中学生 13 人を「一日子ども教育委員」に任命し「未来に伝えたいふるさと由仁の魅力～町の未来を明るくするために、今の自分にできること～」をテーマに意見交換が行われました。

由仁町の好きなところや残していきたいもの、自分の将来の夢などを話し合い、由仁町や自分の将来を考えるきっかけとなりました。



自衛官募集

● 自衛隊札幌地方協力本部
恵庭地域事務所
☎ 0123-34-5438

令和 7 年度第 7 回自衛官候補生採用試験

年齢 18 歳～ 32 歳

申込期間 1月 14 日(水)～ 2月 2 日(月)



電話番号一覧 市外局番 (0123)

課・担当名	電話番号	課・担当名	電話番号	課・担当・施設名	電話番号
総務課・議会事務局	83-2111	建設水道課 土木・建築担当	83-2116	保健福祉課	83-4750
地域活性課	83-2112	住民課 税務担当	83-3902	町立診療所	83-2031
農業委員会事務局	83-2113	住民課 環境・交通担当	83-3902	介護老人保健施設ひだまり	76-7735
産業振興課	83-2114	住民課 戸籍・国保担当	83-3903	南空知消防組合由仁支署	83-2388
建設水道課 上下水道担当	83-2115	教育課	83-3904		

マイナンバーカード手続き

閑住民課戸籍・国保担当 ☎ 0123-83-3903

役場住民課の窓口では、平日（12月31日㈬～1月5日㈪）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次のとおりです。

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 ・ 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	1月	7日(水) 16日(金) 19日(月) 29日(木)	11日(日)	9日(金) 26日(月)	13日(火)	21日(水)	祝日を除く 月曜日から 金曜日まで ※12月31 日(水)～1月 5日(月)を除 く					
	2月	3日(火) 12日(木) 16日(月) 25日(水)	7日(土)	9日(月) 20日(金)	5日(木)	26日(木)						
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	申請、更新、受け取りに必要な手続き、暗証番号再設定、保険証利用登録、そのほかマイナンバーカードに関する手続き ※12月30日(火)の役場住民課の受付窓口は、マイナンバーカードの申請（特急発行を除く）・マイナポータルの手続きのみ受付ができます。											

国民年金情報

閑住民課戸籍・国保担当 ☎ 0123-83-3903

■ 20歳になつたら国民年金

20歳から59歳までの方は、国民年金に加入することが法律で定められています。20歳になつたら日本年金機構から「国民年金加入のお知らせ」が届きます。

■被保険者の種類と納付方法

職業によって3つの種類があり、結婚や就職、退職などの機会に手続が必要となる場合があります。それぞれ加入手続や納付方法が異なりますので、必ず確認してください。

▷第1号被保険者

農業や自営業の方、厚生年金に加入していないアルバイト、学生、無職の方

現金や口座振替、クレジットカード納付、電子決済などで納められます。

▷第2号被保険者

会社員や公務員、勤務先の厚生年金に加入している方

保険料は給料から天引きされて納められます。

▷第3号被保険者

第2号被保険者に扶養されている配偶者
保険料を納める必要はありませんが、配偶者の勤務先に届出が必要です。

■第1号被保険者の保険料

月額17,510円

まとめて前払い（前納）すると割引があります。

また、月額400円の付加保険料を納めると、将来受け取る年金額を増やすことができます。

■保険料を納めることが難しいとき

保険料を納めないと、財産の差押さえや、年金を受け取れない場合があります。学生納付特例制度や免除・納付猶予制度がありますので、お気軽にご相談ください。

花の美しさ競う品評会で2作品が入賞！

北海道産の花の生産技術を競う第45回北海道花き品評会が開かれ、「切花の部」で、齊藤真児さん（川端）が「農林水産省農産局長賞」を、渡辺修二さん（東三川）が「北海道生花商協同組合賞」を受賞しました。

12月16日、松村町長へ報告に訪れ、「全道各地の精銳生産者から約120点の作品が出品され、品質やバランス、美しさなど厳しい審査を経て選ばれます。高温による厳しい生産環境の中、栽培技術の高さが評価され、とてもうれしい」と笑顔で話しました。



齊藤真児さん作品
エキノバス



渡辺修二さん作品
トルコギキョウ



エスコンフィールドにご招待！ ～由仁町民応援デー～



© H.N.F.

北海道日本ハムファイターズは、3月にエスコンフィールド HOKKAIDO で開催される PRE-SEASON GAMES(オープン戦) に由仁町にお住まいの方ペア 500組 1,000人を無料でご招待します。

申込方法 右のQRコードまたは下記URLからお申込みください。

※応募多数の場合は抽選となります。

https://apply.hkdballpark.com/form_entry/invwosp26

申込期間 2月1日(日)～18日(水)



▲申し込み QR コード

当落通知 締切り後1週間に目途にメールで行い、当選の場合は球団公式チケット販売サイト「Fチケ」で観戦券と引換えるチケットクーポンが送付されます。

※ [ml.fighters.co.jp] のドメインからのメールを受信できるよう事前に設定をお願いします。

※クーポンコードでは入場できません。必ずチケットと引換えてご来場ください。

個人情報 応募いただいた個人情報は、株式会社ファイターズスポーツ&エンターテイメントが適切に管理し、本件を含むファイターズ関連のDM、アンケート等の案内以外には利用されません。

注意事項 球場内でファウルボールや折れたバット等で負傷された場合、応急処置はいたしますが、主催者および球場管理者に帰責事由がある場合を除き、その後の責任は負いかねますのでご了承ください。

お問合せ 北海道日本ハムファイターズ

お問合せフォーム 右のQRコードまたは

下記URLからお問い合わせください。

<https://www.hkdballpark.com/contact/customer/>



▲お問合せ QR コード

確定申告、町・道民税申告 のお知らせ



問住民課税務担当 ☎ 0123-83-3902

「令和7年所得税確定申告」、「令和8年度町・道民税」の申告期間は、2月16日(月)から3月16日(月)までです。

右のフローチャートを参考に、どの申告が必要なのかを確認し、判定1・判定2になった方は期間内に申告願います。

申告会場や日時は、広報2月号でお知らせします。

なお、所得税の還付申告は2月2日(月)午前9時から役場で受け付けます。

※フローチャートはあくまで目安です。申告の有無を正確に知りたい方は、住民課税務担当へお問い合わせください。

■■■■■申告に当たっての注意事項（主なもの）■■■■■

○事業所得（農業、自営業、サービス業など）、不動産所得の申告がある方

例年、収支内訳書を作成せずに必要経費の領収書をそのまま持参される方がいますが、収支内訳書はご自身で事前に作成するものです。申告会場で聞き取りをしながら収支内訳書を作成すると、窓口が混雑し、ほかの方の迷惑になりますのでご理解ください。

○医療費控除の申告がある方

原則、医療費控除の明細書は、ご自身で事前に作成するものです。明細書に代えて医療費通知を使用できますので、明細書を作成されない場合はご持参ください。

○障害者控除を申告する方

障害者手帳の提示が必要です。前年に控除を受けたという理由では対象となりません。等級に変更がない場合でも毎年持参してください。



確定申告、町・道民税の申告 フローチャート

スタート

令和8年1月1日現在、由仁町にお住まいでしたか？

いいえ

1月1日に住んでいた市町村へお問い合わせください

↓ はい

令和7年中の主な収入はどのようなものですか？

↓ 紙与収入

↓ 公的年金収入

↓ 事業収入
(営業・農業など)

↓ 収入なし

↓ 紙与収入が2,000万円以上である

↓ 公的年金収入が400万円を超える

↓ 収入から経費を差し引いた所得の合計金額が、所得税の所得控除額より多い

↓ 税法上の扶養親族になっている

↓ いいえ

↓ はい

↓ はい

↓ いいえ

↓ はい

↓ いいえ

↓ 判定1へ

↓ はい

↓ 判定1へ

↓ はい

↓ いいえ

↓ いいえ

↓ はい

↓ いいえ

↓ はい

↓ いいえ

↓ 申告は
不要です

↓ はい

↓ いいえ

↓ はい

↓ いいえ

↓ はい

↓ いいえ

↓ 判定1へ

↓ はい

↓ いいえ

↓ 申告は
不要です

※判定1⇒ 所得税の確定申告が必要です

※判定2⇒ 町・道民税の申告が必要です

判定1・判定2の方は…

2月16日から3月16日の間に申告を行う必要があります。書類の準備を進めてください。

▶ 必要書類の一例

▷ 源泉徴収票などの収入がわかるもの

▷ 営業・農業・不動産収入について必要経費のわかるもの

▷ 医療保険・生命保険・地震保険などの控除証明書

▷ 身体障害者手帳などの障害の等級が確認できるもの

▷ 医療費の明細書

«ご注意ください!»

判定2に該当する方の中で申告をされない場合、未申告状態となるケースがあります。その場合、収入の状況を把握できないため、保険料算定が行えず、各種行政サービスを適切に受けられない場合があります。



身近な相談相手 民生委員・児童委員

問保健福祉課福祉・児童担当 ☎ 0123-83-4750

新たに厚生労働大臣の委嘱を受けた民生委員・児童委員が次のとおり決まりました。任期は、令和7年12月1日から3年間です。

民生委員・児童委員は、地域の高齢者や障がい者の見守り、生活上のさまざまな相談に応じ、適切な支援やサービスへの「つなぎ役」としての役割を果たします。

民生委員・児童委員の中には、児童福祉問題を専門に担当する主任児童委員が選任さ

れています。関係機関との連絡調整や、地域の児童委員と一体となって必要な援助・協力を行います。

また、「民生委員児童委員協議会」を設置し、地域住民が安全に安心して暮らせるよう一体となって取り組んでいます。困りごとや悩みごとなどがあれば、地域の担当委員までお気軽にご相談ください。

民生委員・児童委員名簿

(敬称略)

	担当 由仁1区 氏名 吉田 けい子 電話 83-3480
	担当 由仁2区 氏名 田中 万美 電話 090-8634-1938
	担当 由仁3区・北6区 氏名 田代 美江子 電話 83-3804
	担当 由仁4区・南6区 氏名 川上 晃 電話 090-3393-4888
	担当 由仁5区 氏名 星場 実 電話 080-1897-3389
	担当 由仁7区・8区のあけぼの団地 氏名 舟橋 由美子 電話 83-3054
	担当 由仁8区・9区・10区 氏名 中村 裕美 電話 83-3852

	担当 山形・伏見 氏名 伊東 義晃 電話 83-3487
	担当 古川 氏名 田森 奈緒美 電話 090-6098-4649
	担当 下古山・山柳 氏名 立岩 敏男 電話 83-3244
	担当 岩内 氏名 井内 猛 電話 83-3557
	担当 古山・熊本 氏名 今井 淑江 電話 87-3181
	担当 三川泉町北・南 氏名 田中 幸枝 電話 86-2566
	担当 三川旭町 氏名 喜多 真弓 電話 86-2766

	担当 三川錦町・緑町 氏名 上本 雅代 電話 86-2555
	担当 西三川・本三川 氏名 大塚 法子 電話 86-2521
	担当 中三川・東三川 氏名 山野下 喜久 電話 86-2171
	担当 川端1区 氏名 川代 由之子 電話 85-2228
	担当 川端2区 氏名 中村 健一 電話 85-2061

	担当 主任児童委員(由仁地区) 氏名 高山 香 電話 83-2549
	担当 主任児童委員 (三川・川端地区) 氏名 森井 千里 電話 82-4611

由仁町民生委員児童委員協議会
会長 星場 実

わたしたち民生委員・児童委員は、地域の皆さんのが安心して生活できるまちづくりに努めます。わたしたちには守秘義務があり、身上に関する秘密は固く守ります。なにか困りごとがありましたら、お気軽に声をかけてください。

感謝状贈呈

改選に伴い、今回民生委員・児童委員を退任されることになった8人に感謝状が贈られました。

前列左から

大橋さん、池田さん、田中さん、
濱西さん、畠山さん

後列左から

浅田さん、長澤さん、中村さん



働くみんなに、
今こそ確かな安心を。

**中小企業
退職金
共済制度**

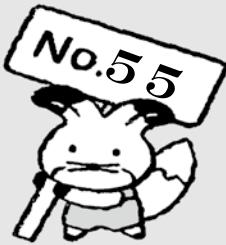
◆ 両金の一部を国が助成
◆ 両金は全額非課税
手数料も不要
◆ 外部積立型なので
管理が簡単
◆ パートさんの加入もOK

詳しくはホームページへ
中退共 検索

(独)労働者退職金共済機構
中小企業退職金共済事業本部
TEL.03-6907-1234 FAX.03-6955-5211

広 告

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>



食後の高血糖、食べる順番で解決

食後に高血糖が続くと、血管の壁が傷つけられ、炎症が起こり、動脈硬化が進行します。

動脈硬化は、心筋梗塞や脳卒中などの発症リスクを高めることが知られています。食べる順番を意識して、食後の高血糖を防ぎましょう。

●実践の3ステップ

ステップ1…最初に野菜、きのこ、海藻類などの食物繊維が多く含まれているおかずを食べる。

※野菜は生野菜だけでなく、ゆでた野菜、炒めた野菜でもよいです。

ステップ2…次に肉や魚、卵、大豆製品などのたんぱく質が多く含まれているおかずを食べる。

ステップ3…最後にご飯やパン、めん類などの炭水化物（糖質）を食べる。

●なぜ効果があるの？

野菜やきのこ、海藻類に含まれる食物繊維を先にとることで、あとから入ってくる糖質の吸収が穏やかになり、食後の血糖上昇を抑えてくれます。

●注意点

炭水化物は、食後の高血糖に大きな影響があるといわれています。特に炭水化物を組み合わせた食べ方（ラーメンとチャーハン、うどんとおにぎりなど）は、食後の高血糖につながるので注意しましょう。

まずは、ステップ1からチャレンジしてみましょう。



管理栄養士 内田明理

町立診療所1月診療医師予定表

		月	火	水	木	金	受付	診療
内科	午前	小端	小端	島田	佐藤富	島田	8時30分～11時	9時～12時
	午後	小端 (要予約)	小端	—	循環器 8日 樋口 15日 牧口 22日 平山 29日 三好	小端	13時～16時30分	13時～17時
整形	午前	佐藤寿	—	—	倉(要予約)	—	8時30分～11時	9時～12時
	午後	佐藤寿	—	—	—	—	13時～15時30分	13時～16時



健康・元気づくり情報

閑保健福祉課保健予防担当 ☎ 0123-83-4750

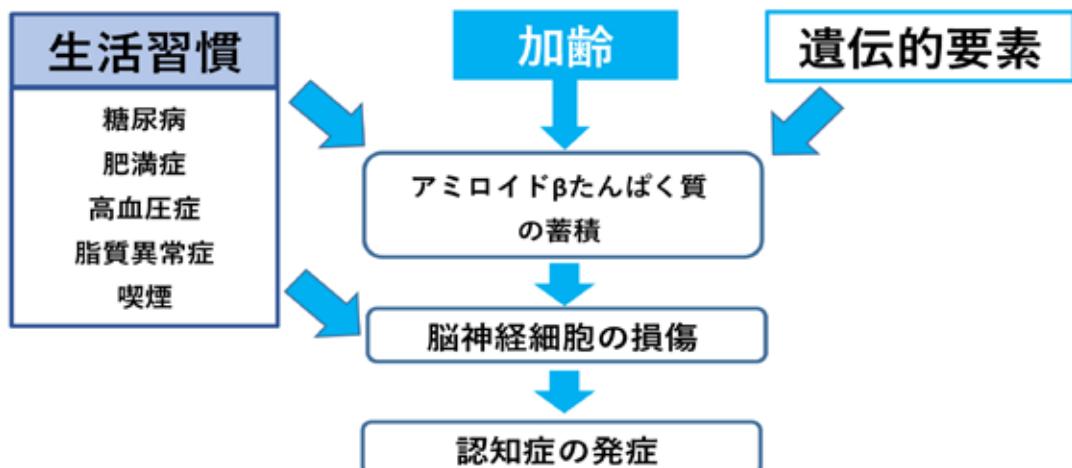
アルツハイマー型認知症と生活習慣病

認知症はアルツハイマー型、脳血管性、レビー小体型などに分類され、なかでもアルツハイマー型認知症は生活習慣病と関連があるといわれています。

アルツハイマー型認知症は脳の中にアミロイド β と呼ばれる、体に不要なたんぱく質が蓄積することで発症すると考えられています。本来、アミロイドは、脳の血管で起きている炎症を抑え、神経細胞を守っていますが、糖尿病や高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病によって、脳の血管内で炎症が起き、炎症を抑えるためにアミロイドが使われると、ゴミとしてアミロイド β がたまり、やがて脳の神経細胞が破壊され、認知症を発症しやすくなります。

アミロイド β をためないためには、生活習慣病の改善が重要で、糖尿病や高血圧、脂質異常症などをコントロールし、脳の血管の炎症を抑えることが大切です。

<アルツハイマー型認知症発症の流れ>



町では、20歳から健診を受けられます。自分の身体の状態を確認し、認知症を予防するためにも、年1回の健診を受診しましょう。

<3月までの健診日程・由仁っ子健診>

	健診名	日程	場所
集団 健診	冬のひまわり健診	2月4日(水) 2月5日(木)、6日(金)	三川会館 健康元気づくり館
	農協施設ドック (農協組合員の方が対象)	通年	札幌厚生病院
個別 健診	町内医療機関	通年	牧野内科医院・由仁町立診療所
	北海道対がん協会	通年	北海道対がん協会(札幌がん検診センター)
	由仁っ子健診 (中学2年生が対象)	3月31日(火)まで	牧野内科医院 にしみこどもクリニック(栗山町)
その他	定期通院の方、職場健診を受けられた方は、保健福祉課保健予防担当に相談ください。		

ゆめっく館へ行こう

☎ 0123-83-3803



1月の休館日カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
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

今月のおすすめ



サンタクロースの子どもたち
ながしまひろみ/著 岩崎書店

サンタクロースになるための学校に入学したホシとスイ。たくさんの学びのなかで「プレゼントを贈ること」の本当の意味を見つけていく、季節を問わず楽しめるファンタジー童話です。

ながしまひろみさんは、由仁町岩内の出身。紹介した本以外にも表紙や挿絵を手がけた本が多数あり、ゆめっく館では31冊の本を展示・貸出しています。



■小説・エッセイ■

池袋NONAME	石田衣良
札幌誕生	門井慶喜
名探偵にさよならを	小西マサテル
さらば!店長がバカすぎて	早見和真
佐伯警部の推理	佐々木譲
追憶の鑑定人	岩井圭也
百年の時効	伏尾美紀

■一般書■

鳥たちが彩る日本史	大橋弘一
あたらしい日常、料理	藤原奈緒
世界一細かい人体図鑑	ナツメ社
視点チェンジで子育てがうまくいく	星野とも
目的別でわかるDIYでリフォーム&修繕	成美堂出版
セキュリティのなかみ	長沼良和
石原家の兄弟	石原伸晃

新刊リスト

■おはなし会■

ゆめっく館
10日(土) 14時～
24日(土) 14時～
三川会館
22日(木) 16時～



本のリクエストも
お受けしています

掲載したリストは
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。



ゆめっく館 QR コード

バレンタインデー ミニイングリッシュキャンプ

絵本の読み聞かせや歌、工作を英語で楽しみましょう！

日時 2月14日(土) 11時～12時

場所 ゆめっく館

対象 3歳(年少)～12歳(小学6年生)

講師 由仁町ALT プライス・ブリト
ニー、コール・オーブリー

料金 無料

定員 20人

申込方法 右のQRコードからお申
し込みください。

申込期限 2月10日(火)

問 教育課

総務学校教育担当

☎ 0123-83-3904



申込フォーム

ご厚意感謝します



11月21日、そらち南農業協同組合青年部が町内の小・中学校、こども園・保育園を訪れ、今年収穫した新米（1袋1kg入り）を児童生徒・園児全員に寄贈していただきました。

青年部の東大地副部長は、「今年もおいしいお米がたくさん収穫できました。由仁のお米を食べて、元気な体をつくってください」と言葉をかけました。



12月4日、有限会社豊作会農園（代表取締役
まえだなおき
前田直樹）から、小・中学校の児童生徒全員に
1袋ずつ、由仁産じゃがいもを使ったポテトチップスを寄贈していただきました。この取り組み
は今回で5年目となります。



株式会社吉田農園（代表取締役 吉田 豪）から「さつまいも（べにあずま）」を100kg寄贈していただきました。

吉田さんが丹精込めて育てたさつまいもは熟成された甘みが特徴で、12月から2月の学校給食に、大学芋や焼き芋などで子供たちに提供します。

由仁町ふるさと寄附金

11/1～11/30 305件 6,008,000円
令和7年4月1日から令和7年11月30日
までの申込額 5,101件 173,413,000円

◆協賛事業者隨時募集中
間地域活性課地域活性・拠点整備担当
☎ 0123-83-2112

赤ちゃん

氏名	月日	保護者	住所(自治区)
なかみち 中道 こう 琥生	11/10	たくや 拓哉	東栄(古川)
なかみち 中道 るい 琉生	11/10	たくや 拓哉	東栄(古川)
かわさき 川崎 せいは 晴羽	11/13	けいた 圭太	山桙(同左)
はやさか 早坂 ゆうと 優斗	11/27	ひろみ 宏美	三川泉町(三川泉町北)

おくやみ

氏名	年齢	月日	住所(自治区)
おおたに 大谷 佳子	よしこ 93	11/18	東三川(同左)
のぐち 野口 幸雄	ゆきお 70	11/21	川端(川端1区)
すぎた 杉田 瑞江	みずえ 82	11/23	川端(川端1区)
がと 賀戸 忠	ただし 94	12/ 1	本町(由仁3区)
かなやま 金山ユキノ	97	12/ 9	東栄(由仁8区)

赤ちゃん・おくやみは、承諾を得た方のみ敬称略で掲載
(12月15日までの届出分)

人の動き

人口 4,465人(前月比-2人・前年比-62人)

男性 2,130人 女性 2,335人

世帯 2,278世帯(前月比-4世帯)

※令和7年12月1日現在(住民基本台帳人口)

おいしいね！「由仁のもの給食」

食材を提供してくれた生産者のみなさん



かわさき 伸太さん



やまね 達也さん



なかみち 雅彦さん



しんや 礼子さん



うえだ 喜也さん



はが 真也さん



農業会



株式会社山本農産



株式会社吉野農産



株式会社 two フィールズ



株式会社 MAF



有限会社豊作会農園



そらち南さつまいもクラブ



そらち南農協スライストマト組合

昨年8月から11月にかけて、由仁産の食材でつくる「由仁のもの給食」を実施しました。

この取り組みは、給食を通じて食に関わる人への感謝と農業への理解を深めてもらうことを目的に、町とJAそらち南が連携して行っています。

地元農業者が丹精込めて生産した旬の食材が日々の献立に使用され、子供たちは地域の豊かな農産物を知り、その美味しさを実感できました。

さらに、小学6年生が由仁産の食材をたっぷり使用したオリジナル献立を考案し、小中学校、にじいろこども園、三川保育園の11月の給食に登場しました。

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

