

お知らせ『りしり富士』

“電信電話の日” 石崎海底電線陸揚庫の現地見学会について

利尻富士町教育委員会

石崎灯台の傍に廃墟のようなコンクリート建物がありますが、これは明治時代に敷かれた海底電線を陸揚するための施設です。昭和5年の改築から90年以上たつ道内でも数少ない現存建物です。内部には、当時使われたケーブルなどが残されています。

ふだんはあまり近づくこともないと思いますので、この機会にぜひ見学（解説付き）してみませんか。ご参加お待ちしております。



と き 10月23日（日）
①14:00～ ②15:00～（全2回）
ところ 二石海岸（現地集合）



10月23日は
「電信電話の日」

- * 申込・問い合わせは、教育委員会（82-1370）へ。
- * 見学される方は、マスク着用をよろしくお願いいたします。
ヘルメットは、こちらで準備します。
- * 本事業は公益財団法人北海道市町村振興協会（サマージャンボ宝くじの収益金）の助成を受けて実施しています。



令和4年度 鬼脇地区文化祭 展示作品募集について

利尻富士町文化協会・鬼脇公民館業務係

令和4年度鬼脇地区文化祭作品展を下記のとおり開催いたします。
地域の皆様による手作りの文化祭を考えておりますので、陶芸・書道・写真・手芸・工作・絵画等たくさんの作品を募集いたします。



- ◇日 程 令和4年11月12日（土）～令和4年11月13日（日）
- ◇募集期限 令和4年11月10日（木）
- ◇持参先 利尻富士町立鬼脇公民館
- ※作品を持参できない場合は、担当者が伺いますので
公民館までご連絡ください。
- ◇連絡先 利尻富士町立鬼脇公民館業務係
(電話：83-1321)



マイナポイント事業の対象となるマイナンバーカードの申請期限が延長となりました！

福祉課住民係

最大2万円分のポイントがもらえるマイナポイント事業が実施されておりますが、対象となるマイナンバーカードの申請期限が、令和4年9月末から令和4年12月末までに延長となりました！

福祉課・鬼脇支所では、写真撮影を含めマイナンバーカードの申請受付をしていますので、まだマイナンバーカードをお持ちでない方は、ぜひ12月末までにご申請ください！

また、現在国からQRコード付きの申請書が送付されています。ご自宅などからスマートフォンの写真を使って申請することができ、大変便利ですのでこの機会にご活用ください！

お問い合わせ：福祉課住民係（82-1113）

通学支援給付金の給付について

福祉課福祉介護係

町では子育て世帯の経費負担の不安に対処するための生活支援として、利尻高校に通学する費用の軽減を図る「通学支援給付金」の給付を実施します。

次の給付条件を満たしている給付対象者の保護者等につきましては、下記申請手続きのとおり期限内までに申請下さい。

1. 給付対象者・給付額

- 給付対象者：利尻富士町に住所を有し、令和4年4月1日～翌年3月31日の間において、利尻高校に通学している生徒
(通学距離、通学手段は問いません)
- 給付額：給付対象者1人につき 年額 50,000円

2. 申請手続き

送られてきた案内文書をよく読んで、同封の申請書へ必要事項を記入し、役場（福祉課福祉介護係）及び鬼脇支所窓口にて手続きをしてください。

3. 提出書類

- ①通学支援給付金申請書
 - ②在学証明書（利尻高校発行のもの）
 - ③公的身分証明書の写し（マイナンバーカードまたは運転免許証）
- ※今年度より対象となる方及び前年度対象者で振込先金融機関口座を変更する場合は通帳の写しを添付。

4. 申請受付期間

令和4年10月1日～令和4年11月30日まで

5. 支給決定

申請内容を確認し、給付決定書を送付（12月中を予定）
※不明な点は上記（TEL:82-1113）までお問い合わせ下さい。

物価高騰等の負担の影響を軽減し、家庭への生活支援を行うとともに地元消費の拡大を図るため、下記による「家庭支援商品券」事業（配布）を実施します。

事前に申請書を送付いたしますので、下記の日時で受領の手続きを済まされますようご案内いたします。

1. 名称 利尻富士町「家庭支援商品券」

2. 支給対象者

9月1日（基準日）時点において本町住民基本台帳に記載され、現に居住されている方を世帯員とする世帯主の方

3. 内 容 ※2種類の商品券を世帯ごとに配布します

①一般商品券（すべての加盟店で使用可能な商品券）

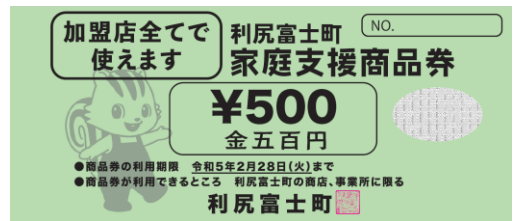
単身世帯	10,000円分	一冊500円券×10枚綴を2冊
2～3人世帯	20,000円分	一冊500円券×10枚綴を4冊
4人以上世帯	25,000円分	一冊500円券×10枚綴を5冊

券の色：みどり

<表紙>



<券面>



②宿泊・飲食限定商品券（宿泊施設・飲食店のみで使用可能な商品券）

全世帯	5,000円分	一冊500円券×10枚綴を1冊
-----	---------	-----------------

券の色：あお

<表紙>



<券面>



※宿泊・飲食限定商品券は、宿泊施設・飲食店以外では使用できませんのでご注意ください！

4. 取扱い店舗と使用期限

利尻富士町役場 HP に掲載するほか、商品券配布時に一覧表をお渡しいたします。

使用期限：令和5年2月28日まで

5. 配布期間と方法

次ページの場所と時間において、職員が車両にて待機しています。申請書（世帯員を記入済み）を持参のうえお越しください。

（※気象状況等により時間が前後する場合があります）

●配布場所一覧

お住まいの地域	場 所	日 時		
野 中	吉田自治会長宅前	10月13日 (木)	9:00~9:30	
南 浜	自治会館前		9:35~10:05	
沼 浦	自治会館前		10:10~10:40	
金 崎	セイコーマート鬼脇店駐車場		10:45~11:15	
鬼 脇	福祉の家駐車場		11:20~12:20	
	鬼脇公民館駐車場		13:30~14:20	
清 川	給食センター駐車場		14:25~14:55	
二 石	川村自治会長宅前		15:00~15:30	
石 崎	自治会館前	10月14日 (金)	9:00~9:30	
旭 浜	自治会館前		9:35~10:05	
鯨 泊	自治会館入口町道		10:50~11:20	
	佐々木自治会長宅前		11:25~12:00	
雄 忠 志 内	高橋操子様宅前		13:30~14:00	
	自治会館前		14:05~14:45	
野 塚	山本自治会長宅前		14:50~15:30	
	うに集荷所前		15:35~16:10	
湾 内	発電所前	10月15日 (土)	9:00~9:40	
	長岡自治会長宅前		9:45~10:20	
港 町	くみあいストアー駐車場		10:50~12:00	
本 町	稚内信金駐車場		13:00~14:00	
栄 町	セイコーマート利尻店駐車場		14:05~15:00	
	りぷら駐車場		15:05~16:00	
富 士 野	総合体育館駐車場		10月16日 (日)	9:00~9:40
富 士 岬	自治会館前			9:45~10:20
	米谷自治会長宅前	10:25~11:00		
本 泊	本泊郵便局前	11:05~11:45		
	本泊消防格納庫前	13:00~13:40		
大 磯	自治会館前	13:45~14:20		
	大磯漁港入口町道	14:25~15:00		

当日都合のつかない方は、10月17日(月)より、
土日・祝日を除き役場及び鬼脇支所で受付しています。

※ご不明な点がございましたら、役場福祉課(Tel82-1113)までお問い合わせください。



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！

～10月の実施予定日～

日付	曜日	事業名	時間	水深	講師
6日	木	水中運動教室	14:00～15:00	1.1m	門間 奈月 先生
8日	土	アクアビクス教室	18:30～19:50	1.2m	柴田 瞳 先生
15日	土	ベビースイミング	13:00～14:00	1.2m	柴田 瞳 先生
29日	土	アクアビクス教室	18:30～19:50	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！）

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♪

