

健康ひろば

介護予防担当の対馬です

どうぞよろしく〜！

みなさん、こんにちは。
昨年4月の異動で町立国保診療所より住民福祉課へ配属となりました対馬米子（つしまよねこ）です。

でも、身体機能の低下により町内会の行事や敬老会などの参加を控えるなど、外出が少なく

「閉じこもり」傾向にある方が多いということが分かりました。「閉じこもり」はやがて筋力の低下へと繋がり、転倒による骨折、更に骨折により寝たきり状態になる可能性が大きいといわれています。65歳以上の皆さんには介護を必要としないよう、日頃からの「健康づくり」に十分気をつけていただきたいと思います

いますし、私たちは、今後皆さんが介護予防に取り組みやすい環境を整えていきたいと思っています。現在の取り組みとしては「介護予防事業」による転倒予防の運動教室、作業療法士によるリハビリ指導や1人暮らしで身体に不安を抱えている皆さんへの家庭訪問による血圧測定や健康

相談なども行っていますので、いつでもお気軽に「相談ください」。

また、介護予防の業務の他にも、北後志ろか町村による身体障害者程度区分審査会への委員としての認定審査業務、介護認定調査のための家庭訪問も行っていますので、今後ともよろしくお願ひします。

最初の仕事として、昨年の4月から特定高齢者（今後、介護が必要となる可能性が高い方）の実態把握のため65歳以上（約1,100人）を対象に民生委員や社会福祉協議会などの関係機関や団体からの情報を得て、最終的に60人を抽出し、家庭訪問による実態調査を行いました。調査結果をまとめたところ、特定高齢者の認定には至りな

ひかる
金澤 光流くん
(4月11日生 美国町)



毎日ボール投げをして遊んでいます。
夢は「甲子園」で〜す!

「元気でたくましく、何より気持ちの優しい子に育ててほしいです。」
(喜仁さん・美佳子さん)

りおん
徳田 凜桜ちゃん
(4月3日生 美国町)



テレビのリモコンが好きで、いつもテレビの前でさわって遊んでいます!

「人に優しく、思いやりのある子に育ててほしいです。」
(秀明さん・智美さん)

わが家の めんこ ちゃん

今月は平成18年4月生まれのお子さんです

はるな
加藤 春奈ちゃん
(4月25日生 美国町)



お兄ちゃんとお姉ちゃんのおもちゃで一緒になって遊んでいます!

「丈夫で元気な子に育ててほしいです。」
(弘一さん・朋美さん)

まさはる
堺 正春くん
(4月21日生 美国町)



テレビ「お母さんと一緒」が大好きで、いつもテレビの前で一緒になって踊って遊んでいます!

「元気な子に育ててほしいです。」
(和幸さん・純子さん)

4月のこよみ

「◆」については別に参加者募集のお知らせがあります。
※都合により日程が変更になる場合がありますので、
回覧などでお確かめ下さい。

- 2(月) ●びくに保育所入所式
●余別地区リサイクル日(缶・ビン)
- 3(火) ●みなと保育所入所式
- 4(水) ●入舸地区リサイクル日(ペットボトル・紙類)
- 5(木) ●春の新入学(園)期の交通安全運動(～4/14)
●美国地区リサイクル日(ペットボトル・紙類)
- 6(金) ●美国小・日司小学校入学式
●町内全小中学校1学期始業式
- 8(日) ●乳がん・子宮がん検診(受付8:00～8:30・12:00～12:30 農林漁業者センター)
●北海道知事・北海道議会議員選挙投・開票日
- 9(月) ●美国中学校入学式
●余別地区リサイクル日(ペットボトル・紙類)
- 11(水) ●入舸地区リサイクル日(缶・ビン)
- 12(木) ●美国地区リサイクル日(缶・ビン)

- 13(金) ●札幌しゃこたん会定例総会(18:00～ ホテルKKR札幌)
- 16(月) ●余別地区リサイクル日(缶・ビン)
- 18(水) ●入舸地区リサイクル日(ペットボトル・紙類)
- 19(木) ●美国地区リサイクル日(ペットボトル・紙類)
- 20(金) ●介護者元気教室
- 23(月) ●余別地区リサイクル日(ペットボトル・紙類)
- 25(水) ●乳児健康相談【対象:6～7ヶ月・9～10ヶ月児】
●乳幼児健診【対象:3～4ヶ月・1歳6ヶ月・3歳児】(9:30～ 総合文化センター)
●入舸地区リサイクル日(缶・ビン)
- 26(木) ●第1回リフレッシュ学級開級式
◆あったかネットワーク
●美国地区リサイクル日(缶・ビン)
- 29(日) ■昭和の日

確定申告が間違っていたときは

確定申告書を提出した後で、計算誤りや申告漏れなど申告内容に誤りがあることに気付いたり、うっかり確定申告書の提出を忘れていた方はいませんか。
もう一度ご確認ください。
税額を多く申告していたことに気付いたときは、「更正の請求」をして正しい税額への訂正を求めることができます。
税額を少なく申告したことに気付いたときは、「修正申告」をして正しい税額に修正してください。また、確定申告をしなければならぬのに、申告書の提出を忘れていたときは、速やかに確定をしてください。

【問い合わせ先】余市税務署
(TEL 22-2093)

交通安全はみんなの願い

積丹町 死亡交通事故 〇 の日

《全道第8位》 2,388 日 達成
(平成19年2月28日現在)

文芸だより

— 4月の俳句 —
(美国踏青俳句会)

如月や棒となりゆく軒の魚
鬼やらふ声の末尾の雨夜かな
如月の誕生会の眉を引く
背の高きロシア船員毛糸帽
供へ餅寒丸の水にたっぷりと
凍星や風呂屋の桶の音一つ
モノトーンの空如月の動き出す
フランスパンのバリツと鳴りて寒明くる
風化や金婚式の小旅行
紅梅の二輪をそえしBランチ
窓すべて雪に埋つもれ二人住む
「七つの子」うたひ雪道一歩づつ
差し入れの鍋物もあり初句会
寒明けのひと日も雨でありにけり
ウエストに巻きしスカーフ春のいろ
如月や鉦の音色の港まで
五千歩と犬に声かけ春なかば
「又来いや」と漁師に云はれ春の浜
三十三の大厄の娘の豆を撒く
青赤のローソク雪の像そまる
山の峰赤き太陽冬ぬくし
街路樹の木の実に淡き雪ぼうし
湯気の立つ紅茶に和み友とかな
吾子の来て大鍋に煮る鱈頭
読み返す賀状百枚当りなし
風に乗リスキー場より児らの声
亡き母の形見のどてら羽織地で
夜なべして孫におくるみ編みにけり

河岸	河岸	菊谷	板倉	入江	嶋田	山口	丸山ミヨ子	安岡	戸来	藤原	佐藤	荻野美津子	成田智世子
栄子	悟郎	知子	節子	幸子	弘子	笑子		歌子	和子	わ子	久子		