

まちの日記帳



還元型C○Q10で健康に！ ゲンキ応援プロジェクト「健康測定会」

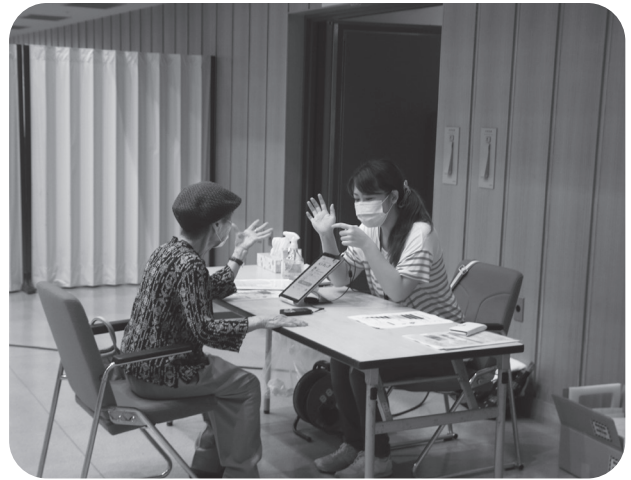
9/5

町は、㈱カネカ（東京都）と共同で地方創生事業「ゲンキ応援プロジェクト」に取り組んでいます。

去る9月5日に、ゲンキ応援プロジェクト「健康測定会」が総合文化センターで行われ、町民約50名が参加しました。

参加者は採血、記号と数字を組み合わせる頭の体操、頸動脈エコー、手のひらより野菜の摂取量を測る「ベジチェック」などを測定しました。

参加者からは「野菜の摂取量が少ない結果だったからもっと野菜を食べないと」、「意外と頭の体操が難しかった」という声が聞かれました。



▲野菜の摂取量を測定する「ベジチェック」

私たちの「水」はどこから？ 町内小学校合同社会科見学

9/10

町内の小学校の合同4年生社会科見学が9月10日に行われ、児童11人が北後志クリーンセンター（小樽市）、福原漁場（余市町）、野塚浄水場（野塚町）を見学しました。

野塚浄水場では役場建設課担当職員から川から取水した水がそれぞれの家庭に運ばれてくるまでの説明が行われ、児童らは「1日にどの位の水が使われているの？」、「川の水はどうやって汲んでいるの？」と熱心に質問していました。



よい姿勢で健康づくり！ いきいきクラブ

9/15

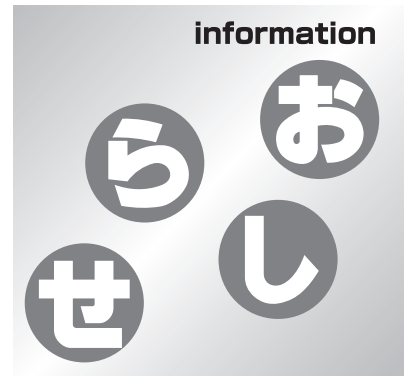
高齢者のための運動教室「いきいきクラブ」が総合文化センター交流大ホールで行われました。

仁木町在住の健康運動指導士 岸本和歌氏を講師に、ゴムバンドを活用し、姿勢を改善する運動です。

コロナウイルス感染防止のため、参加者もマスク着用と距離を保って、姿勢が良くなる動作や呼吸法に真剣に取り組んでいました。

参加者からは「普段の生活でも姿勢を意識するようになった。」、「よい姿勢だと長時間座っていても全然疲れない」という声が聞かれました。





各種自衛官等を募集します

自衛官候補生(男子・女子)、
貸費学生、医科・歯科幹部を
募集します。

自衛官候補生及び一般曹候
補生の採用年齢が18歳以上33
歳未満に改正されました。

応募資格等の詳細について
はお問い合わせください。

【問い合わせ先】

自衛隊札幌地方協力本部

小樽地域事務所

TEL 0134-22-5521

無料法律相談所開設

次のとおり無料法律相談所を
開設します。

◆日時 10月21日(水)

午後1時～午後4時

◆定員 6人

◆新型コロナウイルス感染拡大
防止のため電話相談となります。

【申込・問い合わせ先】

余市町役場 総務課

TEL 0135-21-2112

※ご利用される方は、事前に申
し込みが必要となります。

10月は「不正軽油防止強化月 間」です

「不正軽油」とは、軽油に灯油
や重油など混ぜた「混和軽油」や
軽油以外の石油製品を混ぜ合わせ
た「製造軽油」などをいいます。

不正軽油をトラックなどの燃料
用として販売又は使用しますと軽
油引取税の脱税行為となります。

北海道では、10月を「不正軽
油防止強化月間」とし、不正軽
油を「作らない」・「売らない」・

「買わない」・「使わない」を合
い言葉に、不正軽油撲滅の取組
みを行います。

不正軽油に関する情報があり
ましたら次のところまでご連絡
ください。

【問い合わせ先】

小樽道税事務所課税課

TEL 0134-23-9492

余市紅志高等学校説明会

余市紅志高等学校の説明会を開催します。この機会に
地域の方々にご来場いただき、余市紅志高等学校につい
てご案内させていただきます。

また、中学生、保護者の皆様には中学校を通じて案内
を配布します。

- 内 容 「総合学科で学ぶ」「余市紅志高校の学校生活」
- 日 時 10月17日(土) 16:30～(1時間程度)
- 場 所 積丹町総合文化センター 3階 多目的室
- 申 込 10月12日(月)まで

【申込・問い合わせ先】余市紅志高等学校 TEL 23-3191

野生のキノコに注意を!

毎年、野生に生えていた毒キノコによる食中毒が全国で多発
しています。今年は道内でも6
月から毒キノコによる食中毒が
発生しています。

野生のキノコを採ってきて食
べるときには、次の点に注意し
てください。

- ①食用だと判断できないキノコ
は「採らない」「食べない」「売
らない」ようにしましょう。
- ②食用のキノコと毒キノコが混
じって生えていることがありま
す。調理する前に十分確認しま
しょう。
- ③「縦に裂けるキノコは食べら
れる」「地味なキノコは食べら
れる」などの迷信はすべて根拠

がありません。必ず自分で食用
だと分かるキノコだけを食べる
ようにしてください。

キノコを食べて具合が悪く
なったときは、すぐに医師の診
察を受けてください。

【問い合わせ先】

俱知安保健所

TEL 0136-23-1961

退職金について、考えてみませんか?

「中退共」の退職金制度なら

- ① 国の掛金助成を受けられます。
- ② 掛金は全額非課税。
- ③ 社外積立だから、管理がカンタン!

●パートさんのための特例掛金月額もご用意●

※中退共は中小企業で働く人のための国の退職金制度です。

詳しくはHPへ! 【問い合わせ先】

中退共

検索

独立行政法人 勤労者退職金共済機構

中小企業退職金共済事業本部 TEL 03-6907-1234

10月19日～25日は行政相談週間です

～国の行政等に関する相談をお寄せ下さい～

■このようなご相談はありませんか？

- 道路がデコボコになっていて通行に支障がある。
- 登記や年金について聞きたいことがある。
- 役場に相談したいが、どこの窓口に行けばよいかわからない。

■特設行政相談所の開設

行政相談委員が、住民の皆さんからの行政に対する苦情やご意見・ご要望等をお聞きします。相談は無料で、秘密は厳守します。

日時：10月22日（木） 午前9時から正午まで
場所：総合文化センター1階 娯楽室

相談は、行政相談所以外でも随時受け付けています。行政相談委員までお気軽にご相談ください。

積丹町の行政相談委員：郷六憲子さん
(住所 / 野塚町 電話 / 45-6162)

粗大ごみ収集日と申込期間

収集日	10月30日（金）
申込期間	10月20日（火）から 10月26日（月）まで

今月の納期

- 国民健康保険税 第4期
納期限 10月26日(月)
- 介護保険料 第4期
納期限 10月26日(月)
- 後期高齢者医療保険料 第4期
納期限 10月26日(月)
- 町道民税 第3期
納期限 11月2日(月)
- 上下水道使用料金 9月分
納期限 10月30日(金)
- 住宅使用料 10月分
納期限 11月2日(月)

(注) 口座振替をご利用の方は、10月26日(月)に引落としになりますので、前日までに残高の確認をお願いします。

また、失業、転職、病気などの理由により納期内納付が困難な方は、放置せず相談してください。そのまま放置すると、督促状が送付され、その後も納付・相談がなければ、滞納処分（預金、給与、不動産等の差押）となりますので、そのような事態になる前に、早めに相談してください。

小樽海上保安部便り No.5

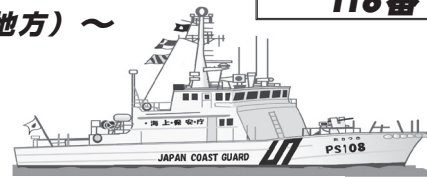
～10月は、海上環境取締り強化月間！（後志地方）～

小樽海上保安部では、日本の美しい海を守り、海洋の汚染を防止するため、10月1日から海上環境の集中取締りを実施します。

具体的には、水産加工場等の特定事業場からの排水の水質検査、廃船・廃棄物の違法投棄の調査、船舶からの油の違法排出防止などの活動を行います。

また、次のような行為は、法律違反になる可能性があります。このような行為を見かけたら、118番又は小樽海上保安部まで通報願います。

海の「もしも」は
118番



こんな時には通報を！

- ・工場などから海上に異臭がする汚水を流している。
- ・港などに係留されている船から油を漏らしている。
- ・港の岸壁などから「ごみ」を海に捨てている。



【問合わせ先】

〒047-0007
小樽市港町5番2号
小樽海上保安部
(管理課)
TEL 0134-27-6118