

まちの日記帳



「やすらぎ」へ慰問

美国婦人会・びくに保育所園児

12/3

12/4

美国婦人会（魚屋友子会長）と、びくに保育所園児による「やすらぎ」への慰問が2日間の日程で行われ、入居者とデイサービス利用者が歌や踊りを楽しみました。

施設利用者の皆さんは、毎年行われる慰問活動を楽しみにしており、園児たちによる可愛い遊戯と婦人会の皆さんによる歌や舞踊が披露され、会場は手拍子を打ったり、時には声援を送ったりと、一体となって盛り上がりました。



傑作が集う

第31回積丹観光フォトコンテスト

12/4

（一社）積丹観光協会主催の『第31回積丹観光フォトコンテスト』の審査が、審査委員長に久保田亜矢氏（全日本写真協会会員）を迎えて行われ、応募総数251点の中から、準グランプリ2点を含む3賞27作品が選ばれました。

グランプリ作品は無かったものの、審査委員は一枚一枚じっくり審査し、久保田審査委員長は準グランプリ2作品について「表現力のある作品」と評価しました。

今回は「積丹の四季」部門、「あなたの思い出に残る積丹の風景」部門の2部門で行われ、道内外の多くの方々から応募いただきました。



準グランプリ受賞作品（2点）

（左）「シルエット岩」
佐々木伴次郎さん（札幌市）

（下）「ハートの清め」
田澤 康史さん（奈井江町）



“脳活”で認知症を予防

12/5

12/6

認知機能低下を予防する教室「脳活塾」が、総合文化センター、入舸会館、余別地区コミュニティセンターでそれぞれ行われ、36人が参加しました。

講師に、認定NPO法人シーズネット（札幌市）の柿沼英樹氏を迎え、簡単な計算や読み書きなどのクイズ、座りながらできる体操のほか、文字が重複しないよう、「あいうえお」の50音すべてのカードを使い切り、2文字以上の単語や文章を作るゲームも行われました。

参加者は、様々な脳のトレーニングに苦戦していましたが、笑い声が飛び交うなど脳活を楽しみました。





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 1月15日(水)

午後1時～午後4時

◆場所 余市中央公民館

◆定員 6人

◆【申込・問合わせ先】

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。

各種自衛官等を募集します

自衛官候補生(男子・女子)・予備自衛官補(一般・技能)を募集します。

応募資格等の詳しい内容はお問い合わせください。

【問合わせ先】

自衛隊札幌地方協力本部

小樽地域事務所

TEL 0134-22-5521

日本年金機構からのお知らせ

年金事務所では、年金についての予約相談を実施いたします。ご予約の際は、基礎年金番号のわかる年金手帳や年金証書などをご準備のうえ、お問い合わせください。

【問合わせ先】

日本年金機構

TEL 0570-05-4890

北方領土の日特別啓発期間

我が国固有の領土である歯舞群島、色丹島、国後島及び択捉島からなる北方領土の早期返還の実現は、道民はもとより国民の長年にわたる悲願です。

北海道では毎年1月21日から2月20日までを「北方領土の日特別啓発期間」とし、北方領土返還要求に係る国民世論の高揚を図っています。

一日も早い領土問題の解決に向け、皆様のご協力をお願いいたします。

わが家の **めんこ** ちゃん

まつば **松葉** たくろう **拓朗** くん
(1月8日生・婦美町)



お姉ちゃんたちが笑いかけると、つられて笑って、体を揺らして喜びます。

『元気で優しい子に育ってほしいです。』
(淳一さん・藍子さん)

年末年始『役場業務休業・営業時間変更』のお知らせ

役場庁舎及び関係施設の年末年始の業務時間が、次のとおり変更となります。

◆ごみ収集関係◆

施設名	業務休止期間
○ごみ収集	12月31日(火)～1月5日(日)
○リサイクル物収集	12月27日(金)～1月5日(日)
○クリーンセンター	12月31日(火)～1月5日(日)

◆岬の湯しゃこたん◆

12月30日(月) 午前11時～午後8時30分まで営業
12月31日(火)～1月3日(金) 午前11時～午後6時まで営業
1月4日(土) より冬季通常営業(午前11時～午後8時30分)
※12月31日(火)・1月3日(金)は無料送迎バス運休

◆丸山～美国間無料送迎バス◆

12月31日(火)～1月5日(日) 運休

◆役場庁舎及び関係機関◆

施設名	業務休止期間
○役場(支所を含む)	12月31日(火)～1月5日(日)
○国保診療所	12月31日(火)～1月5日(日)
○びくに保育所	12月31日(火)～1月5日(日) ※12月30日(月) 午前のみ保育
○子育て支援センター	
○みなと保育所	
○総合文化センター	12月30日(月)～1月6日(月)
○歯科診療所	12月29日(日)～1月6日(月) ※12月28日(土) 午前のみ診察
○海洋センター	12月30日(月)～1月6日(月)

(注) 休み期間中であっても死亡届や災害など緊急の用件は、総合文化センター管理室で受付します。

ただし、午後10時～翌午前8時30分までは、北後志消防組合積丹支署(44-2352)へご連絡ください。

余市税務署からのお知らせ

～インターネットで確定申告ができます～

国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」では、金額等を入力することにより、所得税及び復興特別所得税、消費税及び地方消費税、贈与税の確定申告書等を作成することができ、作成した申告書等は、e-Tax（電子申告）で送信または印刷して郵送等で税務署に提出することができます。

また、1年間の所得が「給与所得」や「年金収入・副業等の雑所得」のみの方は、スマートフォンやタブレットから「確定申告書等作成コーナー」にアクセスすることで、さらに見やすい「スマホ専用画面」をご利用いただけます。

【問合わせ先】余市税務署 TEL 0135 - 22 - 2093

積丹消防団出初式にサイレン吹鳴

出初式

令和2年1月7日（火）
午前10時30分～
会場：総合文化センター

サイレン吹鳴

令和2年1月7日（火）
午前9時00分



今月の納期

- 国民健康保険税 第7期
納期限 1月27日(月)
- 介護保険料 第7期
納期限 1月27日(月)
- 後期高齢者医療保険料 第7期
納期限 1月27日(月)
- 上下水道使用料金 12月分
納期限 1月31日(金)
- 住宅使用料 1月分
納期限 1月31日(金)

(注) 口座振替をご利用の方は、1月27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。

札幌法務局小樽支局「登記・相続に関するQ&A」No. 5

◆第5回「相続分とは何ですか？」

Q：相続分とは何ですか？

A：相続分とは、相続人が2人以上いる場合、誰がどのくらいの割合で相続する権利を有しているかを指します。

法律で定められた相続分は、相続人の立場と組合せにより、次のとおりとなっています。

相続人		相続分
被相続人の配偶者 (妻または夫)	① 被相続人に子がいる場合	2分の1
	② 被相続人に子がいない、父母がいる場合	3分の2
	③ 被相続人に子や父母がいない兄弟姉妹がいる場合	4分の3
被相続人の子	① 被相続人に配偶者がいる場合	2分の1を子の人数で均等に分割
	② 被相続人に配偶者がいない場合	全体を子の人数で均等に分割
被相続人の兄弟姉妹	① 被相続人の子または父母がいる場合	なし
	② 被相続人に子も父母もいなく、被相続人の配偶者がいる場合	4分の1を兄弟姉妹の人数で均等に分割
	③ 被相続人に子も父母も配偶者もない場合	全体を兄弟姉妹の人数で均等に分割

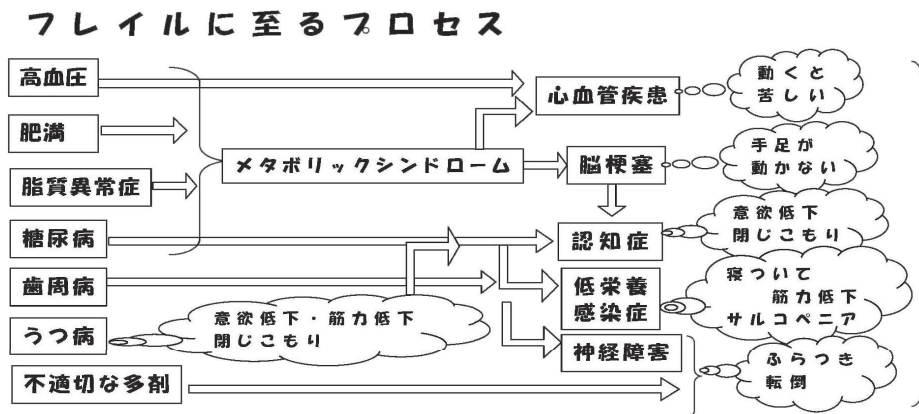
次号は「相続登記の手続きについて」をお知らせします。

【問合わせ先】札幌法務局小樽支局 TEL 0134 - 23 - 3012

積丹いろいろ

フレイルって何でしょう？

フレイル



最近、テレビや雑誌で取り上げられる「フレイル」は、平成26年に日本老年医学会が提唱した用語です。

フレイルとは、簡単に言うと「虚弱」のことで、「身体的」、「精神・心理的」、「社会的」の3要素からなり、適切な介入によっては予防できる状態です。

フレイルになるリスク

フレイル診療ガイド2018等を参考にフレイルの危険因子を紹介いたします。

- ① 生活習慣…偏った食事内容、運動不足等
- ② 身体的因子…全身の痛み、難聴、不適切な多剤服用
- ③ 心理的因子…意欲低下、抑うつ等

今月の担当は・・・



積丹町地域包括支援センター
(兼 住民福祉課)
主任保健師 **山崎 美穂**
やまざき みほ

- ④ 環境因子…配偶者のフレイル、独居、孤食等
- ⑤ 各種疾患…生活習慣病、心血管疾患等

フレイル予防のための心得

フレイル予防のためには、危険因子を予防することが必要ですが、「適正な食べ方」や「運動方法」は個々に異なります。

定期健診・定期治療、適正な服薬を継続し、健診結果や医師の指示のもと、自分にとっての基準や安全な方法を確認していきましょう。

フレイル予防はいつから!?

先日、ある講師の先生から聞いたお話です。

「60歳を過ぎ、長年続けてき

た仕事の一線から退いた場合、多くの方は、しばらくゆつくりしたいと思うかも知れませんが、しかし、そろそろ何かしないとなあと考えた70代には親の介護が始まり、そして80代になると自分の身体機能の課題が大きくなっていることに気づくのです。」

フレイル予防は「今」から始めていくことが必要です。

また、町のご高齢の方から、このような話をされたこともありました。

「うちの地区では、自分たちより若い人が倒れていついてるんだよ。どうしたものか。」と。

フレイルは高齢者の課題と思われることが多いかもしれませんが、危険因子を見ると若い世代からの予防が必要です。

元気に過ごしている人の様子を振り返ると、

- ① 健診を受け、必要な通院を継続しているなど、健康に気を付けている。
- ② 講演会や運動教室などに活発に参加している。

- ③ ボランティアやサークル活動、老人クラブなどの活動に参加している。
- ④ 新聞や広報誌などの文章を読むなど、意欲や関心が高い。

就労していた時よりも忙しそうに見える方もいますが、新たな出会いと発見を楽しんでいる方が多いと感じます。

人生100年時代、いつまでも健康で、それぞれの役割がいつまでもある暮らしを継続できる町づくりを目指したいものです。

また最近では、フレイル予防の一つとして外出することが有効だと言われています。

●きょうよう
今日・用事がある
●きょうい
今日行く場所がある

これら二つの言葉をきっかけに、「フレイルを予防」していきましょう！

1月のこよみ

7(火)	●消防団出初式 (10:30~ 総合文化センター)
9(木)	●びくに保育所「もちつき」
10(金)	●子育て支援センター「もちつき」
12(日)	●令和2年積丹町成人式 (13:00 総合文化センター)
14(火)	●B & Gウォーキングクラブ定例ウォーキング会 (15:00~16:00, 18:00~19:00 B & G海洋センター)

15(水)	●みなと保育所「もちつき」
20(月)	●びくに・みなと保育所「交流会」
26(日)	●岬の湯しゃこたん「ふろの日」(半額)
29(水)	●丸山健康相談 (13:30~ 丸山会館)
30(木)	●離乳食教室 (10:30~ 総合文化センター)

文芸だより

— 1月の俳句 —
(美国踏青俳句会)

神留守のコンビニニ夜も灯の溢れ
 粛しゆく十二月八日の夜なりけり
 年の瀬の魚市うおいちオーナーの束ね髪
 ブルーシート掛けられ遊具冬隣
 年一度のピアノの調律冬日向
 嫁ぐ姪と語りつきなし雪の宿
 ジョンレノンの命日と知る開戦日
 冬きたりの気象予報に意気高め
 鮭漁を終へて漁師のコップ酒
 スカートの雪をはらって老女かな

成田智世子
 藤原 わ子
 戸来 和子
 河岸 悟郎
 菊谷 知子
 山崎美枝子
 福田香名子
 橋場 政男
 福井 新一
 板垣千恵子

善意に感謝します 社会福祉法人 積丹町社会福祉協議会

大川 扶美子 様 (美国町) 30,000円
 匿名希望 様 (日司町) 10,000円

ふるさと納税の状況

全国の皆様
ご協力ありがとうございました

《令和元年11月30日現在》

420件 13,750,000円

+ 1月の余市管内休日当番病院等 +

診療時間：午前9時～午後5時

日(曜日)	医療機関名	住所	電話番号
1日(水)	田中内科医院	余市町浜中町	22-6125
2日(木)	小嶋内科	余市町黒川町	22-2245
3日(金)	林病院	余市町山田町	22-5188
5日(日)	よいち北川眼科医院	余市町黒川町	22-1308
12日(日)	池田内科クリニック	余市町黒川町	23-8811
13日(月)	黒川町整形外科クリニック	余市町黒川町	22-2447
19日(日)	森内科胃腸科医院	仁木町北町	32-3455
26日(日)	よいちクリニック	余市町山田町	21-4570

※受診される方は、あらかじめ病院等に電話確認をお願いします。

交通安全はみんなの願い

飲酒運転根絶!



人のうごき

世帯数/1,081世帯 (-4)
 人口/1,995人 (-3)
 男 / 929人 (-3)
 女 / 1,066人 (±0)

●転入/5人(+3) ●転出/6人(+1)
 ●出生/0人(±0) ●死亡/2人(+1)

令和元年11月30日現在、()内は前月比

大川 鑑雄 79歳 美国町
 中村 隆記 85歳 美国町

おくやみ(死亡)

砂田 賢一 美国町
 内山 美和 美国町

すえながくおしあわせに(結婚)

慶
弔
録