

## 今月の納期

- 国民健康保険税 第1期  
納期限 7月26日(月)
- 介護保険料 第1期  
納期限 7月26日(月)
- 後期高齢者医療保険料 第1期  
納期限 7月26日(月)
- 固定資産税 第2期  
納期限 8月2日(月)
- 上下水道使用料金 6月分  
納期限 7月30日(金)
- 住宅使用料 7月分  
納期限 8月2日(月)

(注) 口座振替をご利用の方は、7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。

## 緑の募金

### ご協力ありがとうございました

令和3年度「緑の募金」運動は、4月15日～5月31日までの期間実施し、多くの皆様からお寄せいただいた募金総額は23,867円となりました。

この募金の一部は、(社)北海道森と緑の会を通じて、学校・教育施設等の緑化や北海道胆振東部地震の被災地支援等に役立てられます。

ご協力に感謝申し上げます。

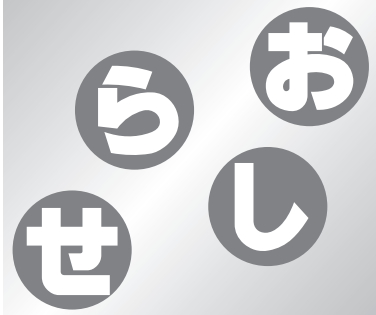
【積丹町国土緑化推進委員会】

積丹町長 松井 秀紀  
(農林水産課)

## 粗大ごみ収集日と申込期間

収集日	7月30日(金)
申込期間	7月15日(木)から 7月26日(月)まで
申込先	役場住民福祉課 TEL44-2113

## information



### 各種自衛官等を募集します

自衛官候補生・一般曹候補生・航空学生・防衛大学校学生・防衛医科大学校医学科学科生・防衛医科大学校看護学科学生を募集します。

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 0134-2215521

### 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 7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症拡大防止のため電話相談となります。

【申込・問い合わせ先】

日本年金機構

TEL 0570-0514890

### 年金の予約相談実施中

年金事務所では、年金についての予約相談を実施しています。

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。

【問い合わせ先】

日本年金機構

TEL 0570-0514890

余市町役場 総務課

TEL 0135-2112112

※ご利用される方は、事前に申し込みが必要となります。

## 子育て世帯生活支援特別給付金のご案内

子育て世帯の支援のため、新たな給付金の支給を実施します！

### 1. 支給対象者

次の①②の両方に当てはまる方

※ただしひとり親世帯分の給付金を受け取った方は除きます

①令和3年3月31日時点で、18歳未満の児童を養育する父母等（障害のある児童の場合は20歳未満も対象）※令和4年2月末までに生まれた新生児も対象となります。

②令和3年度住民税（均等割）が非課税の方又は令和3年1月1日以降の収入が急変して、住民税非課税相当の収入となった方

2. 支給額 児童1人当たり 一律5万円

【問い合わせ先】役場住民福祉課 TEL 44-2113

# 積丹いろいろ

## コロナ禍でも身体を動かそう！

新型コロナウイルス感染症が流行し、外出の自粛などにより私たちの生活が一変して久しいですが、皆さんは生活の中で運動の機会が減っていませんか？

厚生労働省作成の「健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）」によると18歳～64歳は1日60分、65歳以上は1日40分「元気に体を動かすこと」を推奨しています。

また、運動をすることで精神的な健康や生活の質を改善する効果があると認められており、私たちの生活に適度な運動はとても重要なものなのです。

今回は、地域包括支援センターが実施する65歳以上の方を対象とした事業と運

動教室について紹介します。なお、どちらも実施に当たっては感染症予防対策をしっかり行っています。

まずは、「コロナに負けない！お散歩ラリー事業」です。6月7日から10月24日まで開催しています。町内に設けたクイズ掲示板に足を運んでラリーカードに答えを書き込み回答する内容です。（クイズは2週間ごとに変わります。参加定員はスポーツ保険の加入に伴い110名程度です。）クイズは積丹町に関連した内容です。皆さん是非参加していただきたいと思います。

次に、「いきいきクラブ」です。4月から12月まで1カ月に1回の開催を予定しています。教室の内容は月

### 今月の担当は・・・



積丹町地域包括支援センター  
社会福祉士 **東出 卓也** ひがし たくや

によって異なり、保健や介護予防に関する講座や実際に体を動かす運動教室などを行っています。

4月は後藤保健師が積丹町民の健康について、データの統計から発症しやすい

病気やその予防方法をお話ししました。中でも高血圧に焦点を当て、参加者の皆さんに血圧の仕組みについて水鉄砲を使ったデモンストラーションでわかりやすく紹介しました。

5月・6月は新型コロナウイルス「緊急事態宣言」

が発令されたため、やむなく総合文化センターでの開催ができませんでしたが、IP電話を

お気軽に地域包括支援センターまでお問い合わせください。

使った運動動画の配信を行い、自宅でできる介護予防運動の紹介や希望者のお宅へ訪問して個別の運動指導を行っています。

7月以降の教室が

開催されましたら、是非参加していただきたいと思えます。

希望者には送迎も行っておりますので

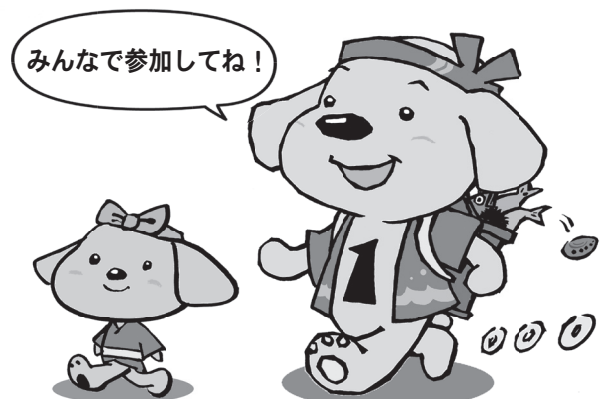
普段から元気に体を動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、うつ、認知症になるリスクを下げることができます。「新しい生活様式」においても、生活の中で体を動かす機会を見つけたら、少しでも元気に体を動かす工夫をしましょう。

【地域包括支援センター】

TEL 44-3122



▲4月のいきいきクラブの様子



積丹町健康づくりイメージキャラクター  
ソーランわんぽくん・わんこちゃん

# 7月のこよみ

- 13(火) ●夏の交通安全運動 (22日まで)
- 20(火) ●いきいきクラブ (9:30～ 総合文化センター)
- 21(水) ●離乳食教室 (10:30～ 総合文化センター)

※開催予定の行事については、新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況により、中止又は延期となる場合がございます。

- 28(水) ●丸山健康相談 (13:30～ 丸山会館)
- 29(木) ●夏休み朝活どう場 (B & G海洋センター)  
※小学1～3年生対象
- 30(金) ●粗大ごみ収集日  
※燃やせないごみの収集日ではありません  
●夏休み朝活どう場 (B & G海洋センター)  
※小学4～6年生対象

## 文芸だより

— 7月の俳句 —  
(美国踏青俳句会)

鈴蘭の花に音符の風少し  
亡父と見し津軽の里の螢火よ  
母の日の孫も二人の母となり  
一年生慣れて笑顔の登下校  
タオル振る爺婆村の運動会  
助手席の流れの美しき青葉かな  
海胆解禁親子五人の笑顔かな  
友人の長男さんより初小女子

成田智世子  
藤原 わ子  
戸来 和子  
河岸 悟郎  
菊谷 知子  
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

佐藤 幸子 様 (美国町) 20,000円  
美国踏青俳句会 様 (美国町) 30,000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3年5月31日現在》

224件 6,825,000円

## 7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
4日(日)	わたなべ内科医院	余市町大川町	22-3989
11日(日)	北郷耳鼻咽喉科医院	余市町大川町	23-5533
18日(日)	勝田内科皮フ科クリニック	余市町大川町	22-3843
22日(木)	中島内科	余市町黒川町	22-3866
23日(金)	田中内科医院	余市町浜中町	22-6125
25日(日)	勤医協余市診療所	余市町黒川町	22-2861

※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

(ゼロ)  
死亡交通事故 0 の日

725日達成

(令和3年6月1日現在)

## 人のうぶき

世帯数/1,066世帯 (+5)  
人口/1,914人 (+1)  
男 / 891人 (±0)  
女 / 1,023人 (+1)

●転入/10人(-2) ●転出/3人(-9)  
●出生/0人(-2) ●死亡/6人(-1)

令和3年5月31日現在、( )内は前月比

おくやみ(死亡)  
佐藤 いづみ  
アダムス  
ラフター・ブライアン  
すえながくおしあわせに(結婚)  
佐藤 いづみ  
釜野 進  
佐藤 龍司  
佐藤 智  
入江 武雄  
75歳  
87歳  
88歳  
89歳  
余別町  
日司町  
美国町  
美国町  
美国町