



**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 2月17日(水)

午後1時～午後4時

◆場所 余市中央公民館

◆定員 6人

(1人の相談時間は30分)

【申込・問合わせ先】

余市町役場 総務課

TEL 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)、予備自衛官補(一般・技術)を募集します。

応募資格等の詳しい内容は

**今月の納税**

納期内完納にご協力ください

●国民健康保険税  
第8期・納期限  
2月25日

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 0134-2215521

**さくらます船釣りはライセンス制です**

◆実施期間

3月1日～5月15日

◆取得対象者

遊漁船業者、プレジャーボート

所有者及び漁業者で期間中、船釣

りにより「さくらます」を採捕(釣

り)される方

◆採捕制限

日の出から日没まで、1人1

日10尾以内(漁業者除く)

【問合わせ先】

後志管内さくらます船釣りラ

イセンス制実行委員会事務局

TEL 0134-2215138

**競争入札参加資格申請書を受付します**

平成28年度に町が発注する工事請負や物品購入等の競争入札に参加を希望される方は、定められた提出書類を町に提出し、資格を有するかどうかの審査を受けなければなりません。

申請に必要な書類の詳細については、役場建設課までお問い合わせください。

◆申請書受付期間

2月1日～2月15日

【問合わせ先】

積丹町役場 建設課

TEL 44-3383

**「緊急地震速報」を見聞きしたら！**

「緊急地震速報」は、震源の位置や地震の規模(マグニチュード)、各地の震度などを瞬時に推定してお知らせする情報です。大きな揺れが始まる前に危険回避行動を取ることができれば、地震被害の軽減が期待できます。

**【緊急地震速報を見聞きした時の行動の具体例】**

**①家庭にいるとき**

○頭を保護し、丈夫な机の下など、安全な場所に避難する ○あわてて外へ飛び出さない ○その場で火を消せる場合は火の始末をし、火元から離れている場合は揺れがおさまってから消火する ○扉を開けて避難路を確保する。

**②人が大勢いる施設では**

○施設の従業員等の指示に従う ○その場で、頭を保護し、揺れに備えて身構える ○あわてて出口、階段などに殺到しない

**③屋外にいるとき**

○ブロック塀の倒壊、看板や割れたガラスの落下に注意する

**④乗り物で移動中**

○自動車運転中は、急ブレーキはかけず、ゆるやかに速度を落とす。ハザードランプを点灯し、まわりの車に注意をうながす ○鉄道・バスに乗車中は、つり革、手すりなどにしっかりつかまる

【問合わせ先】 札幌管区気象台地震火山課 TEL 011-611-6125

わが家の **めんこ** ちゃん

いこま ゆうせい  
**生駒 雄惺** くん  
(2月16日生・野塚町)



お兄ちゃん、お姉ちゃんが歌つと、一緒に声を出して喜んでいきます。

たくましく、思いやりのある素直な子に育ってほしいです！

(雄斗さん・亜弥さん)

かいた ほのか  
**海田 歩乃花** ちゃん  
(2月19日生・野塚町)



カンカンやボールを床にうちつけ、音が鳴ったり転がる様子を見て喜んでいきます。

思いやりのある、健康で元気な子に育ってほしいです。

(賢了さん・由佳里さん)

# 「町長室」出前懇談会を開催します

町では、開かれた行政運営を基本に、町民の皆さんに町の財政運営状況などの積極的な情報公開と、健全化に向けた行財政改革に取り組んできました。今年度も累積赤字解消後の町政課題の共通理解を深め、町ぐるみでその克服や解決を考える

『町長室』出前懇談会』を次の日程で開催します。町民と行政が共に力を合わせるまちづくりの実現に向け、町民の皆さんのご意見を今後の行財政運営に反映させる機会ですので、是非ご参加ください。

## 【日 程】

※開始時間は全て午後6時

| 月 日   | 会 場            | 対象地域    |
|-------|----------------|---------|
| 2月9日  | 余別地区コミュニティセンター | 余別町     |
| 2月10日 | 神岬会館           | 神岬町     |
| 2月15日 | 総合文化センター       | 美国町     |
| 2月16日 | 入舸会館           | 入舸町     |
| 2月17日 | 婦美会館           | 婦美町・丸山  |
| 2月18日 | 日司生活改善センター     | 日司町     |
| 2月19日 | 野塚地区ふれあい交流館    | 野塚町     |
| 2月22日 | 来岸会館           | 来岸町・西河町 |
| 2月23日 | 幌武意老人寿の家       | 幌武意町    |

## 「町道民税及び所得税」申告相談

### ◆申告相談日程◆

| 月日(曜日)  | 受付地区     | 場 所                         | 時 間        |                   |
|---------|----------|-----------------------------|------------|-------------------|
| 2月2日(火) | 来岸・西河    | 来岸会館                        | 9:30～16:00 |                   |
| 3日(水)   | 神 岬      | 神岬会館                        | 9:30～16:00 |                   |
| 4日(木)   | 余 別      | 余別地区                        | 9:30～16:00 |                   |
| 5日(金)   |          | コミュニティセンター                  | 9:30～12:00 |                   |
| 8日(月)   | 入 舸      | 入舸会館                        | 9:30～16:00 |                   |
| 9日(火)   |          |                             | 9:30～12:00 |                   |
| 10日(水)  | 幌武意      | 幌武意寿の家                      | 9:30～16:00 |                   |
| 12日(金)  | 丸 山      | 丸山会館                        | 9:30～12:00 |                   |
| 15日(月)  | 日 司      | 日司                          | 9:30～16:00 |                   |
| 16日(火)  |          | 生活改善センター                    | 9:30～12:00 |                   |
| 18日(木)  | 婦 美      | 婦美会館                        | 9:30～16:00 |                   |
| 19日(金)  | 美国       | 総合文化センター<br>1階<br>(健康回復訓練室) | 9:30～16:00 |                   |
| 22日(月)  |          |                             |            | 小泊・寺町・常盤<br>柳町・浜町 |
| 23日(火)  |          |                             |            | 茶津                |
| 25日(木)  |          |                             |            | 山岸・西仲・中央          |
| 26日(金)  |          |                             |            | 栄町                |
| 29日(月)  |          |                             |            | 多茂木・川上            |
| 3月1日(火) |          |                             |            | 東浦・西浦             |
| 2日(水)   | 野塚(農業以外) | 野塚地区<br>ふれあい交流館             | 9:30～16:00 |                   |
| 3日(木)   |          |                             | 9:30～12:00 |                   |
| 4日(金)   |          |                             | 野塚(農業のみ)   | 9:30～16:00        |

所得税の確定申告会場は余市税務署でも開設しています

開設期間：平成28年2月16日(火)～3月15日(火)

相談時間：平日午前9時～午後5時(受付：午前9時～午後4時)

会 場：余市税務署 3階 会議室

次の日程で平成28年度(平成27年分)に係る申告相談を行います。

日程の都合の悪い方は、他の会場でも受付できますが、必ず事前に役場税務課(44-3384)までご連絡ください。

### 申告の際に持参していただくもの

- ①印鑑
- ②給与所得・公的年金の源泉徴収票  
(年金受給者の方はハガキで通知されています)
- ③国民年金保険料の控除証明書  
(日本年金機構から送付を受けた方)
- ④生命保険料・地震(長期損害)保険料の控除支払証明書
- ⑤社会保険料、医療費などの支払領収書及び医療費明細書
- ⑥事業決算書及び経費算入に必要な領収書等
- ⑦所得税の確定申告書用紙及び消費税の確定申告用紙(税務署から送付を受けた方)
- ⑧預金通帳または口座番号の控え  
(所得税の還付が見込まれる方)
- ⑨満期に伴う生命保険会社からの収入を確認できる通知書等

### ご注意ください

「公営住宅への入居」、「保育所への入所」、「後期高齢者医療保険の負担区分の決定」等に必要『町道民税の証明』を受けるためには、町道民税または所得税の申告が必要となります。

# 積丹いろいろ

## 転倒予防事業の紹介

ご自宅に作業療法士を招き、介護予防の運動を！

### 【積丹町の人口等】（平成27年12月末時点）

総人口 2, 261人

65歳以上の高齢者 998人（44・1％）

75歳以上の高齢者 594人（26・3％）

#### 【在宅】

単身高齢者世帯 238人

高齢者のみの世帯 314人

その他世帯 366人

#### 【町外】

家族宅・施設等 80人

（町地域包括支援センター調べ）

積丹町の高齢者は人口の4割を超えており、その半数が、世帯全員が65才という状況です。

町地域包括支援センターでは、「高齢者が住み慣れた家庭や地域で安心して暮らし続けられるまち」をめざして、高齢者の皆さん自身が自らの健康を維持していただくための取り組み等を実施しています。

今回は、その中でも、運動指導の専門家（作業療法士）が各家庭を巡回し、個々の身体機能

にあわせた運動指導を行う「転倒予防事業」をご紹介します。

転倒予防事業は、身体機能が低下し、介護が必要となる状態の予防を目的に、2ヶ月に1度開催されており、家庭での暮らし方や家事をスムーズに行うための、具体的な動作の工夫や運動方法を提案しています。

家庭を訪問するこの事業は、自宅の構造や家具、暮らしにあわせた指導を受けることが出来るだけでなく、出かけること

### 今月の担当は・・・



町地域包括支援センター  
兼住民福祉課  
保健師 山崎 美穂

が億劫になってきた方や、あまり人前に出ることを好まない方にも気軽に利用できる内容なので、積極的に活用をしていたければと思います。

昨年の夏に、この転倒予防事業を利用したAさんは、昔から家庭で過ごすことが多い方でした。以前は、友人との交流もありましたが、年々交流する人も少なくなるとともに、外出することもなくなり、足腰に不安が出てきたとのことでした。そして、家の外で何かしたいということも現在はなく、家族とおだやかに過ごすことが一番の目標という方でした。

8月から12月まで、どの程度運動に取り組んでいるか確認したところ、「自宅ではなかなかやれない」と話されました。確かに、家庭はくつろぎの場所なので、つつい横になって過ご

すことが多くなっている状況で、家族はそんな本人を見ては、足腰が弱くなったら困るので、デイサービス等に出かけて欲しいと気をもんでいる状況でした。

そこで、本人の価値観や、今までの暮らし方を聞き、家族の心配についても改めて話しあい、最終的には、「いつまでも自宅で過ごしたい」という目標と「年々足腰が弱くなっていることは実感する」という点について全員で再確認しました。

何か良い方法はないものかとセンター職員も一緒に考え悩んでいたところ、本人から「デイサービスには通いたくないが、運動をすることは、試してみても良い」と提案されました。

はじめは1週間、1回5分以内の運動を提案。1週間後の結果は、5分以上実施できたものの、足の痛みや疲れも出てしまったため、時間を減らすように提案しましたが、「運動メニューを全部やらないと、中途半端で嫌だから最後までやりた

い」「こんなに足が弱っていたんだな」と話され、ご自分で、時間の調整をしながら運動を継

続していきました。約1ヶ月もすると徐々に運動習慣が付き、家族も本人の自主的な取り組みを見守りながら応援し続けた結果、今では足への負担は感じなくなつたとのことでした。

現在の運動は、足踏みやちよつとだけ膝を曲げるスクワット運動等を実施しています。ご家族はこの成果から「もっと運動して欲しい」と望みを高く持っていますが、本人の考えを第一に今後も取り組んでいくこととし、時期をみて作業療法士の再評価を予定することとなりました。

こうした取組みや、教室等を通じて、本人の意欲が高まり、身体機能の向上が図られたことを数多く経験していますので、「転倒予防事業」に関心を持たれた方、ご自分にあつた運動を知りたい方は、お気軽にご相談を下さい。

#### 【問い合わせ先】

積丹町地域包括支援センター  
TEL 44・31222



# 2月のこよみ

|      |   |       |   |
|------|---|-------|---|
| 2(火) | ●親子ふれあい学びカフェ<br>(15:00～ B&G海洋センター)                                    | 9(火)  | ●日司地区第1回成人学級「軽スポーツ講座」<br>(18:30～ 日司小学校)   |
| 3(水) | ●保育所・支援センター「節分会」  | 17(水) | ●余別地区第2回成人学級「軽スポーツ講座」<br>(18:30～ 余別小学校)<br>●乳幼児健診・健康相談<br>(9:30～ 総合文化センター)            |
| 4(木) | ●住民健診<br>(5:00～6:00 野塚地区ふれあい交流館)<br>(8:00～9:00 総合文化センター)              | 20(土) | ●野塚地区第2回成人学級「3世代で楽しむ昔の遊び」<br>(10:00～ 野塚地区ふれあい交流館)<br>●第2回町民文化講演会<br>(13:30～ 総合文化センター) |
| 5(金) | ●住民健診<br>(5:00～9:00 総合文化センター)   | 23(火) | ●日司地区第2回成人学級「そば打ち教室」<br>(17:30～ 日司小学校)  |
| 6(土) | ●しゃこたん夢あかり<br>(17:00～)<br>●第5回少年教室「鯨場音頭体験&雪像づくり」<br>(9:00～ B&G海洋センター) | 26(金) | ●岬の湯しゃこたん「風呂の日」   |

## 文芸だより

— 2月の俳句 —  
(美国踏青俳句会)

一枚に一枚の恩年賀状  
すれ違ふ猫の目澄みて冬ざるる  
歩幅小さき白足袋の師の受賞かな  
新築の木目の匂ふ冬日向  
障子紙若きママ買ふ師走かな  
綿入れのズボンにかえて浜仕事  
行く年や安の一字を振り返る  
冬風や網山積みの船帰る  
一筆を添へし賀状の縁かな  
丹前の温もりを恋ふ今もかな

成田智世子  
藤原 わ子  
戸来 和子  
山口 笑子  
入江 幸子  
菊谷 知子  
河岸 悟郎  
小寺 猛  
山崎美枝子  
福田香名子

## 善意に感謝します 社会福祉法人 積丹町社会福祉協議会

美国婦人会  
会長 戸来 和子 様 (美国町) 20,000円  
馬場 龍彦 様 (美国町) 50,000円  
株式会社 入七八戸商店  
代表 八戸 尉勝 様 (美国町) ゆず20個

### ◆ し尿収集の日程・2月 ◆

| 日(曜日) | 地区    | 日(曜日) | 地区    | 日(曜日) | 地区    |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 18(木) | 神岬・草内 | 22(月) | 余別    | 24(水) | 来岸・西河 |
| 19(金) | 余別    | 23(火) | 余別・来岸 | 29(月) | 野塚    |

## ＋ 2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    |
|--------|-----------|--------|---------|
| 7日(日)  | 小島内科      | 余市町黒川町 | 22-2245 |
| 11日(木) | 田中内科医院    | 余市町浜中町 | 22-6125 |
| 14日(日) | ながい小児科医院  | 余市町大川町 | 23-6881 |
| 21日(日) | 林病院       | 余市町山田町 | 22-5188 |
| 28日(日) | よいち北川眼科医院 | 余市町黒川町 | 22-1308 |

※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

《後志第1位》  
《全道第2位》

5,617 日達成

(平成28年1月1日現在)

## 人のうごき

世帯数/1,159世帯 (-2)  
人口/2,261人 (-5)  
男 /1,063人 (-2)  
女 /1,198人 (-3)

●転入/2人(-2) ●転出/6人(+1)  
●出生/1人(+1) ●死亡/2人(-4)

平成27年12月31日現在、( )内は前月比

### おくやみ(死亡)

馬場長五郎 98歳 美国町  
笠井 時子 69歳 入舸町

川島 恵 美国町  
木村 浩二 美国町

### すえながくおしあわせに(結婚)

笠井 愛晴 大樹 美国町  
なまえ おかつさん 美国町  
おかつさん 美国町

### ことごとくはよろこぶ(出生)

慶弔録