



**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21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 2112112

※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 013412215221

**さくらます船釣りはライセンス制です**

後志管内でのさくらます船釣りは、船舶ごとにライセンスの取得が必要です。

ライセンスを取得している遊漁船・プレジャーボートは章旗を掲げていますので、さくらますを目的に船釣りをされる方は、必ずライセンス取得船に乗船してください。

◆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や漁業者で期間中、船釣りで、さくらますを採捕される方

◆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実行協議会事務局  
(小樽市漁業協同組合内)

TEL 013412215133

**今月の納期**

- 上下水道使用料金 1月分  
納期限 **2月13日(火)**
- 国民健康保険税 第8期  
納期限 **2月26日(月)**
- 介護保険料 第8期  
納期限 **2月26日(月)**
- 住宅使用料 2月分  
納期限 **2月28日(水)**

(注)口座振替をご利用の方は、2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。

**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。

【問合わせ先】 日本年金機構  
ねんきんダイヤル  
TEL 0570-05-1165

もしくはお近くの年金事務所へ

**消防団員を募集します**

積丹消防団では、消防団員を募集しています。消防団は、火災や地震、風水害等の災害発生時に、被災者の救助や避難支援にあたるなど、地域防災の中核的存在として活動しています。詳細については、下記にお問い合わせください。

【問合わせ先】 北後志消防組合積丹支署  
TEL 44-2352

**確定申告会場開設期間等のお知らせ**

余市税務署では、次のとおり確定申告会場を開設します。

開設期間：平成30年2月16日(金)  
～3月15日(木)

受付時間：平日午前9時～午後4時  
会場：余市税務署

※「譲渡所得及び贈与税」に関する申告相談を希望される方は、3月7日(水)～9日(金)の期間にお越しくください。

【問合わせ先】 余市税務署  
TEL 0135-22-2093

# 積丹いろいろ

## 子育て中のお母さんの健康を みんなで守ろう！

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)  
保健師 **山崎 美穂**  
やまざき みほ

妊娠と出産は、女性にとつ

ての一大イベントです。一部の妊婦さんは、体重増加にもない血圧や血糖値が高くなる方がいます。これらが要因となり、子どもに影響が及ぶこともあります。

今回、私がお伝えしたいことは、これらの病態が、お母さんの将来の生活習慣病の発症リスクになるということですね。

リスク管理の重要性に気づいていないお母さんがいることについてもお話しをしたいと思います。

積丹町内では、平成28年度に妊娠出産したお母さんの体に次のような病態が出現しました。

高血圧 7・1%

高血糖	28・6%
体重増加過多	57・1%
貧血	16・7%

母子手帳には、子どもの成長が記録されていることは多いですが、お母さんの病態は記載されていない場合があります。

妊婦健診で行った検査数値の一つひとつについて、それほど詳しく説明を受けていない方もいるでしょう。

出産後は、子ども優先の生活になり、自分の健康は後回しになりがちです。

受診が必要なお母さんからは「病院に行く暇がないの」「なんともないからたぶん大丈夫だと思う」という声を聞くこともあります。

子育てを開始したお母さん

高血圧・糖尿病は重症化しても自覚症状を感じないことが多い

妊娠時に高血糖があった方は産後に改善していても、中年期頃に糖尿病になるリスクが高い

- 発症しても症状なく放置
- 子育て優先で未治療

全身の血管が傷む

脳血管疾患 心疾患 慢性腎臓病

は自分の健康に関心をもつ機会が少ないのだと思います。子どもにはお母さんがいますが、お母さんの健康は誰が守るのでしょうか。

ご家族は病院に行けない事情をわかっているでしょうか。お母さんは、周囲に相談できているのでしょうか。

子育て中のお母さんは、意外と周囲の人に何も相談せず、過ごしていることが多いように感じます。ぜひ、周囲の人は、そのことに気づき、声をかけてあげて下さい。

町では、妊婦健診で行なわれる検査の意味や検査結果の将来予測について、情報発信を行ってまいります。

町の健診は、お子さん連れの受診も歓迎しています。その際には必要なお手伝いをさせていただきますので、ぜひご利用下さい。

子育て中のお母さんの周囲の人は、お母さんへ健康管理が出来ているのか、声をかけてあげて下さい。

- 1 「健診毎年受けている？」  
乳がん・子宮がんも受けてね」
- 2 「出産病院で産後に受診するように言われてなかった？」
- 3 「妊娠・出産で治療が中断していた病気はなかった？」
- 4 「今、体調はどう？」 など

# 2月のこよみ

1(木)	●巡回ワンコイン健診 (6:00～ 野塚地区ふれあい交流館)
2(金)	●巡回ワンコイン健診 (5:00～ 総合文化センター)
5(月)	●B & Gシネマ (15:30～ B & G海洋センター) ●転倒予防事業 (要予約)
7(水)	●転倒予防事業 (要予約)
8(木)	●大人の混声B & G合唱クラブ (13:30～ B & G海洋センター)
9(金)	●てんとうむし教室①
10(土)	●しゃこたん夢あかり (17:00～)
13(火)	●B & Gウォーキングクラブ (15:00～16:00, 18:00～19:00 B & G海洋センター) ●てんとうむし教室②
16(金)	●てんとうむし教室③

19(月)	●B & Gシネマ (15:30～ B & G海洋センター)
20(火)	●親子ふれあい学びカフェ (15:00～ B & G海洋センター) ●てんとうむし教室④
21(水)	●乳幼児健診・健康相談 (9:30～ 総合文化センター)
22(木)	●大人の混声B & G合唱クラブ (13:30～ B & G海洋センター) ●介護者元気教室
23(金)	●てんとうむし教室⑤
26(月)	●岬の湯しゃこたん「風呂の日」 ●B & Gシネマ (15:30～ B & G海洋センター)
27(火)	●B & Gウォーキングクラブ (15:00～16:00, 18:00～19:00 B & G海洋センター) ●てんとうむし教室⑥
28(水)	●老人クラブ連合会交流会 (10:30～ 総合文化センター)

## 文芸だより

— 2月の俳句 —  
(美国踏青俳句会)

軍装のままの遺影へ雑煮餅  
海風に一気に舞ひしどんど火よ  
家計簿の電卓を打ち四日かな  
白足袋のてはげきりりと初点前  
達筆も少し崩れし年賀状  
成人を祝ぐ九人の式にかな  
沖空に夫の結びし初国旗  
寒空を手振り行く孫手の寂し  
三兄弟新たななる海へ大漁旗

成田智世子  
藤原 わ子  
戸来 和子  
菊谷 知子  
河岸 悟郎  
山崎美枝子  
福田香名子  
福井 新一

## ふるさと納税の状況

ご協力ありがとうございました

《平成29年12月31日現在》

1,970件 59,111,000円

## 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 魚屋 友子 様 (美国町)

20,000円

株式会社 入七八戸商店

代表取締役 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
16日(金)	神岬・草内	21日(水)	余別・来岸	28日(水)	野塚
19日(月)	余別	22日(木)	来岸・西河		
20日(火)	余別	27日(火)	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
4日(日)	よいちクリニック	余市町山田町	21-4570
11日(日)	よいち整形外科クリニック	余市町大川町	48-5000
12日(月)	脳神経外科よいち港南クリニック	余市町大川町	21-5566
18日(日)	わたなべ内科医院	余市町大川町	22-3989
25日(日)	北郷耳鼻咽喉科医院	余市町大川町	23-5533

※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》

6,348日達成

(平成30年1月1日現在)

## 人のうごき

世帯数/1,123世帯 (-3)  
人口/2,121人 (-2)  
男 / 989人 (±0)  
女 / 1,132人 (-2)

●転入/2人(+2) ●転出/3人(+1)  
●出生/1人(-1) ●死亡/2人(-5)

平成29年12月31日現在、( )内は前月比

猿田 正利 77歳 美国町	笹山 治夫 67歳 美国町	澤田 絵梨	福田 将人	郷六 真紀	工藤 拓斗	すえながくおしあわせに(結婚)	エフラー 康智子	オスカリアン 美国町	なまえ おかしせん	おかしせん 美国町	こんごうはらこく(出生)	慶弔録
---------------	---------------	-------	-------	-------	-------	-----------------	----------	------------	-----------	-----------	--------------	-----