



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20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・問い合わせ先】

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・女)・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 0134-2215221

競争入札参加資格申請書を受付します

平成31・32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、定められた申請書類を町に提出し、資格を有する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お問い合わせください。

◆申請書受付期間

2月1日～2月28日

【問い合わせ先】

積丹町役場 建設課

TEL 44-3383

日本年金機構からのお知らせ

年金事務所では、年金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

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)

【問い合わせ先】

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

今月の納期

- 国民健康保険税 第8期
納期限 2月25日(月)
- 介護保険料 第8期
納期限 2月25日(月)
- 後期高齢者医療保険料 第8期
納期限 2月25日(月)
- 上下水道使用料金 1月分
納期限 2月28日(木)
- 住宅使用料 2月分
納期限 2月28日(木)

(注) 口座振替をご利用の方は、2月25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。

わが家の **めんこ** ちゃん

さいとう ふうが
齋藤 楓牙 ちゃん
(2月16日生・美国町)



歌をうたうと喜んで踊っています。パパに「たかいたかーい」や、ひこうきをしてもらうのが好きです。お姉ちゃんのマネっ子が上手にできます。

『誰にもやさしくできる、友達をいっぱい作れる子になってほしいです。』
(拓磨さん・美穂さん)

「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1日(金)	来岸・西河	来岸会館	9:30～16:00
4日(月)	神 岬	神岬会館	9:30～16:00
5日(火)	余 別	余別地区	9:30～16:00
6日(水)		コミュニティセンター	9:30～12:00
7日(木)	入 舸	入舸会館	9:30～16:00
12日(火)	日 司	日司	9:30～16:00
13日(水)	日司・入舸	生活改善センター	9:30～12:00
14日(木)	幌武意	幌武意老人寿の家	9:30～16:00
15日(金)	丸 山	丸山会館	9:30～12:00
18日(月)	婦 美	婦美会館	9:30～16:00
20日(水)	小泊・寺町・常盤	総合文化センター 1階 ロビー	9:30～16:00
21日(木)	柳町・茶津		
22日(金)	浜 町		
25日(月)	山岸・西仲・中央		
26日(火)	栄 町		
28日(木)	多茂木・川上		
3月1日(金)	東浦・西浦	野塚地区 ふれあい交流館	9:30～16:00
4日(月)	野塚(農業以外)		
5日(火)	野塚(全般)		

◆次の1日間は「夜間」も受付します◆

月日(曜日)	対象地区	場 所	時 間
2月21日(木)	町内全地区 (漁業・農業等の 自営業者以外の方)	総合文化センター 1階 ロビー	18:00～20:00

※受付状況によっては、お待ちいただく時間が長くなる場合がありますので、時間に余裕を持ってお越しください。

次の日程で平成31年度(平成30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「マイナンバーカード」または「通知カードと健康保険証等」
- ③確定申告のお知らせ(ハガキまたは封筒)(税務署から送られてきた方)
- ④給与所得・公的年金の源泉徴収票
生命保険満期受給金の支払通知書
- ⑤事業決算書及び経費算入に必要な帳簿や領収書等
- ⑥国民年金保険料の控除証明書
社会保険料・生命保険料・地震保険料の控除支払証明書
- ⑦医療費などの支払領収書及び医療費明細書
- 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)

ご注意ください

『各種給付金等の支給申請』や『公営住宅への入居』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。

神威岬灯台 130周年記念事業
[限定] **オリジナル**
切手付き **ポストカード**



販売中!

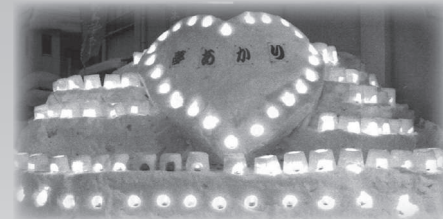
4枚入
500円(税込)

神威岬の雄大な
景色がプリント!

【販売場所】積丹町観光せんたあ
TEL 44-3715

2019

しゃこたん夢あかり



～キャンドルの淡い光で街を包みましよう～

日 時: 2月9日(土)
点火時間: 午後5時町内一斉

【問合わせ先】積丹町商工会 TEL 44-2011

積丹いろいろ

認知症予防対策としての栄養管理

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**

積丹町では、毎年さまざまな理由で介護申請される方がいますが、平成29年度は53名の方が新規申請をされています。

申請理由を調べると、一番多かったのは認知症で約3〜4割を占め、そのほか整形疾患やがん等も要因となっていました。

皆さんは、認知症やがん等の発症には栄養が深く関わっていることをご存知でしょうか。

今回は、早期発見、早期支援の更に前段階の取り組みとして、認知症そのものを予防するために栄養管理の課題についてお知らせします。

積丹町の介護認定者の6割は脳梗塞を持っているとされており、40〜64歳の若年の認定者では、脳梗塞のほか、糖尿病も6割を占めている状況です。

認知症を引き起こす主な病気

として脳血管性認知症は1〜2割を占めています。半数を占めるアルツハイマー型認知症は脳の変性疾患であり、糖尿病が促進因子になると言われています。

このため、介護認定をする一番の理由となる認知症を予防するためには、脳血管疾患や糖尿病をはじめとする生活習慣病の予防に取り組むことが重要であると言えます。

一般論として「介護予防のため高齢者は低栄養を予防しましょう。」という話を耳にすることがあるかもしれませんが、

しかし、当町の介護認定者の状況を見ると、低栄養が原因となる方よりも、過栄養が原因となっている方が多いと感じます。

過栄養の結末として、糖尿病が悪化し、痩せて筋力が低下し

てしまう方もいますが、元をたどると、過栄養の課題があるのです。

高齢になってから食事のことを見直すには限界もあります。「もう好きな物を食べて暮らしたい」と思う方も多いかも知れません。しかし、1人暮らしを

続け、自立した生活を送るためには、若い頃からの食生活が重要です。日々の食習慣の改善が介護予防の基盤となっていくのです。

糖尿病学会発行の治療ガイドでは「第1の治療は食事療法である」と書かれています。それは服薬が開始される前の境界型等の時から、服薬治療開始後インスリン注射が開始となる段階になっても同様で、第1選択の治療方法となります。糖尿病

にとって「食事は治療」なのです。



しかし、積丹町民の職業背景、生活背景を考えると、食事・睡眠・生活リズムの管理が難しいのも事実です。「午後の仕事を終え、夕食を食べたらすぐ寝て深夜の作業に備える。」「1日の作業が多忙で、食べない時間が長く、食べる時は、どか食いになりやすい」等、体にとって負担のかかりやすい暮らしを余儀なくされるからこそ、自分の働き方と食べ方のバランスは、個々に模索していく必要があると思います。

コレステロール高値を併せもつ方、「腎機能を守るため、体重を維持しながらたんばく質制限する必要がある方」など、複合的な食事の課題を解決する必要がある方もまだまだ多くおり、今後の栄養管理に係る取り組みは、ますます重要となってくるでしょう。健康づくり部門のスタッフと連携し、栄養管理の課題を解決していく取り組みを進めていきたいと考えています。

最近、時間栄養学の考え方が出てきており、食べる順番や時間にも注目がされてきています。町民の方からも「テレビで見たよ」等と話題提供をいただくこともあり、関心の高さが伺えます。

複雑な栄養課題を持つ町民の方々が、様々な情報の中で、自分にとってより安全な食べ方や暮らし方を選択し、その結果、認知症となりにくい暮らしが送れることを目標に、今後も情報提供・相談支援をしていきたいと思えます。

2月のこよみ

1(金)	●保育所・支援センター「節分会」
2(土)	●プレミアム商品券スタンプラリー抽選会 (15:00～ 総合文化センター)
5(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)
7(木)	●大人の混声B & G合唱クラブ (13:30～ B & G海洋センター)
9(土)	●しゃこたん夢あかり (17:00～)
12(火)	●漁協組合員健診 (13:00～ 東しゃこたん漁業協同組合積丹支所) ●「町長室」出前懇談会 (18:00～ 野塚地区ふれあい交流館)
13(水)	●ワンコイン健診 (5:00～ 総合文化センター) ●「町長室」出前懇談会 (15:00～ 幌武意老人寿の家, 18:00～ 入舩会館)

14(木)	●「町長室」出前懇談会 (15:00～ 来岸会館, 18:00～ 日司生活改善センター)
15(金)	●「町長室」出前懇談会 (15:00～ 総合文化センター, 18:00～ 婦美会館)
18(月)	●「町長室」出前懇談会 (15:00～ 神岬会館, 18:00～ 余別地区コミュニティセンター)
20(水)	●乳幼児健診・健康相談 (9:30～ 総合文化センター)
21(木)	●介護者元気教室 ●大人の混声B & G合唱クラブ (13:30～ B & G海洋センター)
23(土)	●地域医療講演会 (15:00～ 余市町宇宙記念館)
26(火)	●岬の湯しゃこたん「ふろの日」(半額)
27(水)	●老人クラブ連合会交流会 (10:00～ 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)

くべ足して一刻暗む浜焚き火
おだやかな声の僧侶の四日かな
津軽塗りの黒重まぶし初明り
娘から年玉貰ひ少年にもどりけり
年惜しむ過ぎ来し平成惚びつつ
鯉二匹フルコースに手料理す
初仕事陶印の角鑓かけ
孫會孫の呼び名間違へブーイング
十人の声晴ればれと初句会
買い初の親子に賑はふ雑貨店

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

美国婦人会	
会長 魚屋 友子 様 (美国町)	20,000円
宮島 ツル 様 (美国町)	50,000円
株入七八戸商店 様 (美国町)	ゆず20個

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

《平成30年12月31日現在》

1,404件 43,235,000円

◆ し尿収集の日程・2月 ◆

日(曜日)	地区	日(曜日)	地区	日(曜日)	地区
15日(金)	神岬・草内	20日(水)	余別・来岸	25日(月)	野塚
18日(月)	余別	21日(木)	来岸・西河	26日(火)	日司
19日(火)	余別	22日(金)	野塚	27日(水)	日司・入舩

＋ 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
3日(日)	北郷耳鼻咽喉科医院	余市町大川町	23-5533
10日(日)	佐野内科クリニック	余市町黒川町	22-7001
11日(月)	勝田内科皮膚科クリニック	余市町大川町	22-3843
17日(日)	中島内科	余市町黒川町	22-3866
24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

《後志第1位》
《全道第2位》

6,713 日達成

(平成31年1月1日現在)

人のうごき

世帯数/1,105世帯(+3)

人口/2,043人(+3)

男 / 949人(+2)

女 / 1,094人(+1)

●転入/4人(+3) ●転出/1人(-6)

●出生/2人(+2) ●死亡/2人(-2)

平成30年12月31日現在、()内は前月比

原	宮田	なまえ	おとうさん	ところ
杏奈	華維			
梨悠	楨脩	おかあさん		
沙	子平			
美国町	美国町			

（慶弔録）
こんにちよろしく（出生）



この広報誌は再生紙を使用しています。