

まちの日記帳



食べる意欲を育てよう 「離乳食教室」

7/25

妊娠期から1歳未満の子どもがいる家族に「離乳食教室」が総合文化センターで行われ、5組の親子が参加しました。

今回も講師には、栄養士の神山悦子さん（余市町）を迎え、段階的な離乳食の進め方や離乳後期の食事1回量の目安などを確認しました。

毎回同じようなメニューになりがちな離乳食ですが、実際の試食やお母さん同士の情報交換で、レシピや食材の幅が広がったという声も聞かれました。

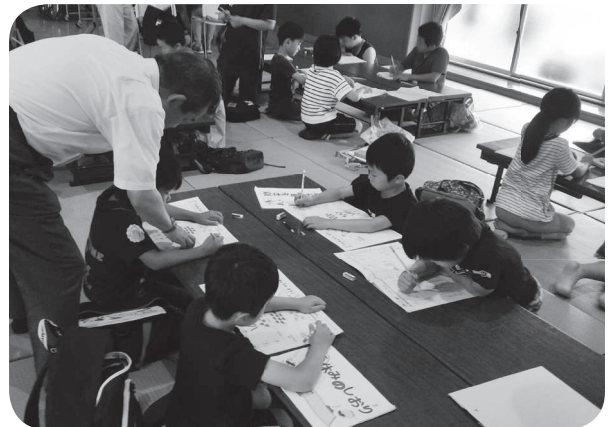


夏休みを有効活用 朝活どう場・ジュニア水泳教室

7/30 ~ 8/1

小学校の夏休みを利用した、夏休み「朝活どう場」がB&G海洋センターで行われ、延べ102名の児童が各校の先生の指導を受けながら、各自持ち寄った夏休みの宿題のわからない部分等を先生に質問するなど真剣に取り組んでいました。

また、同日は「B&Gジュニア水泳教室」も行われ、延べ117名の児童がそれぞれの泳力に応じたグループで水泳指導を受けながら、各自の目標に向かって水泳に自信をつけました。



美しい海岸を守ろう！ 「ゴミ持ち帰り運動」

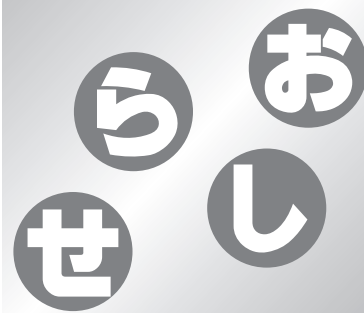
8/2

海水浴客や観光客で賑わう町内の海岸線で「ゴミ持ち帰り運動」が行われ、小樽開建道路事務所、余市警察署や商工会、観光協会、町職員などが参加してゴミ持ち帰りの啓発活動を行いました。

参加者は観光客一人ひとりに「ゴミ持ち帰りにご協力ください！」と啓発用のポケットティッシュを配布しながら呼びかけ、同時に海岸の清掃活動を行いました。

海岸には漂着したゴミやキャンプのゴミが多く、全世界で高まっている海洋生物への影響を防ぐ運動の大切さを実感していました。





土地や建物の相続登記はお済みですか？

「不動産登記」は、大切な財産である土地や建物の状況(所在・面積など)、所有者や債権者の住所氏名などを登記簿に記録し、一般に公開することにより取引の安全を図ることを目的としています。土地や建物の所有者が死亡したときや建物を増築したときなど、登記を申請しなければ法務局にある登記簿の内容は変更されません。

特に、不動産の所有者が亡くなり、「相続登記」をしないで放置しておくと、相続人間のトラブルが発生したり、所有者不明の土地問題や空き家問題の原因となりますので、相続登記を忘れずに行ってください。

ください。

【問合わせ先】

札幌法務局小樽支局
TEL 0134-2313012

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 9月18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 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・防衛大学校学生・防衛医科大学校医学科学生・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

し尿収集料金の変更について

し尿収集料金が10月1日から、消費税の引き上げに伴い、20リットル当たり現行134円から136円に変更されます。

なお、最低基本料金は200リットルで1,364円となり、現行料金より25円増えます。

	20リットル 当たり	最低基本料金 200リットル
現行	134円	1,339円
10月1日～	136円	1,364円

【問合わせ先】北後志衛生施設組合 TEL 22 - 4489

余市紅志高校 開校10年記念講演

今年、開校10年を迎える記念事業として講演を開催します。ぜひご来場ください。

講演：植松 努 氏

『「思うは招く。」～夢があればなんでもできる～』

日時：9月28日(土) 10時15分～

場所：余市紅志高校 体育館

申込：9月17日(火)まで

【申込・問合わせ先】余市紅志高校 TEL 23 - 3191

今月の納期

- 国民健康保険税 第3期
納期限 9月25日(水)
- 介護保険料 第3期
納期限 9月25日(水)
- 後期高齢者医療保険料 第3期
納期限 9月25日(水)
- 固定資産税 第3期
納期限 9月30日(月)
- 上下水道使用料金 8月分
納期限 9月30日(月)
- 住宅使用料 9月分
納期限 9月30日(月)

(注)口座振替をご利用の方は、9月25日(水)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。

10月1日～ 年金生活者支援給付金制度が始まります

年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入や所得額が一定基準額以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。受け取りには、請求書の提出が必要となります。

■対象者

- ・ 老齢基礎年金を受給している方
- ・ 障害基礎年金、遺族基礎年金を受給している方

なお、すでに受給されている方のうち、対象となる方には日本年金機構から請求手続きの案内が順次届きますので、忘れずにご請求ください。

【給付金専用ダイヤル】TEL 0570 - 05 - 4092

第2回 北しりべし福祉まつり

「地域共生社会」の理解に向けた普及啓発活動や福祉事業所によるドーナツや小物などの販売を行います。

日時：9月7日（土） 10時～14時

場所：道の駅 スペース・アップルよいち

【問合わせ先】北しりべし福祉まつり実行委員会
TEL 0135 - 48 - 5900

わが家の めんこちゃん

なかじま ひより
中島 陽依理 ちゃん
(9月7日生・美国町)

音楽に合わせて、体を動かすのが大好きです。



『明るく元気に育ってほしいです。』
(一真さん・範子さん)

かさい しんたろう
笠井 信太朗 くん
(9月20日生・美国町)

お兄ちゃん、お姉ちゃんのマネをすしておもちゃで遊ぶと喜んでいま



『優しく素直な子に育ってほしいです。』
(大樹さん・唯さん)

札幌法務局小樽支局から「登記・相続に関するQ&A」No.1

今月号から登記などに関して、法務局に多く質問される内容を12回にわたり連載します。

◆第1回「登記しなくても大丈夫？」

Q 父が亡くなりましたが、父名義の不動産の登記は、そのまましておいても大丈夫ですか？

A 相続登記はいつまでにしなければならないという決まりはありません。しかし、登記名義をそのまま放置しておくとならぬ問題が発生します。

- ①相続人のうち誰かが亡くなってしまうと新たな相続が発生するなどの権利関係が複雑になってしまうため、相続人間のトラブルが発生しやすくなる。
- ②相続人が認知症などになってしまった場合、裁判所に成年後見人を選任してもらわなければならないなど、手続きに時間や費用がかかってしまう。
- ③土地を売ったり、土地を担保にしてお金を借りることができない。
- ④相続登記に必要な住民票の除票などの書類が保存期限の経過などにより、取得することが困難になってしまう。

など、様々な問題が発生しますので、相続登記は早めに行っておくことをお勧めします。

次号は「誰が相続人になるの？(1)」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

みんなが知りたい血圧の話

今月の担当は・・・



住民福祉課
保健師 ことう さや
後藤 沙耶

ところで皆さまは、血圧の基準値が変わったことをご存知でしょうか。

血圧の基準が新しくなり

ました

日本高血圧学会より、2019年から表1と表2のように血圧の基準を変更することが発表されました。

変更された背景として、これ

までの日本国内外の研究から、120/80を超えて血圧が高くなるほど、脳心血管病（脳卒中および心疾患）、慢性腎不全の罹患リスクおよび死亡率は高くなる傾向が見られたからです。

治療ガイドラインでは、治療の有無に関わらず生活習慣の見直しを行い、目標値を達成できることを目指すこととされています。

家庭血圧の基準値は？

正常血圧の基準値		
家庭で測定	収縮期	拡張期
	115未満	75未満
高血圧の診断基準		
病院で	収縮期	拡張期
	140以上	90以上
家庭で測定	135以上	85以上
	降圧治療の対象	

(注) 糖尿病や腎障害がある場合は、厳格な降圧目標が決められ、この基準は使いません。

■血圧値の分類と高血圧の基準（診察室血圧） 表1

	今までの基準		新しい基準	
	収縮期血圧	拡張期血圧	収縮期血圧	拡張期血圧
至適血圧	120未満	80未満		
正常血圧	120-129	80-84	120未満	80未満
正常高値血圧	130-139	85-89	120-129	80未満
高値血圧			130-139	80-89
I度高血圧	140-159	90-99	140-159	90-99
II度高血圧	160-179	100-109	160-179	100-109
III度高血圧	180以上	110以上	180以上	110以上

※正常高値血圧以上のすべての人に生活習慣改善を推奨 (mmHg)

■降圧目標の厳格化 表2

	今までの基準	新しい基準	
	家庭血圧	家庭血圧	診察室血圧
75歳未満 脳血管治療者 心血管治療者	135/85未満	125/75 未満	130/80 未満
糖尿病患者 尿蛋白(+)以上	125/75未満		
抗血栓薬服用者			
75歳以上	145/85 未満	135/85 未満	140/90 未満

訪問などの際に家族や町の方同士で「血圧」の話題になると、血圧に関心を持たれている人が多いようです。

高血圧は脳卒中の最大のリスクといわれており、血管の構造が脳と似ている心臓や腎臓も、高血圧によって同じような影響を受けることがわかっています。これらの臓器を守るために、血圧を良好な値にしておくことが大変重要であると、高血圧専門医からも示されました。

医療機関にかかっている人は、医師からこの基準についてお話を聞いたかもしれません。個人の状況によって、どの値でコントロールするべきか目標が異なり、治療されている方はかかりつけ医がこの基準を参考にしつつ、あなたに適した目標値を判断します。

ただ、血圧は常に変動しており、中には健診や病院での値と、家庭での値が大幅に異なる方もいます。

そのため、医師が血圧の診察をするとき、病院での測定値だけでなく、家庭で測定した値も評価することがガイドラインにも示されています。実際、全国のかかりつけ医へアンケートを行ったところ、なんと90%以上の医師が「家庭血圧」を重視しているという回答でした。それほどまでに、家庭での血圧が大切にされていることがこのアンケートからも伺えます。

血圧は、体中の細胞に栄養を運ぶ血液が、うまく循環して回っているかを見ることのできる大事な指標であり、家庭でも気軽に測れて、ご自身で値を観察できる身近な検査です。

腕をまくろう、積丹町の皆さん！

(参考) 高血圧学会発行「高血圧治療ガイドライン2019」、保健活動を考える自主的研究会「かかりつけ医へのインタビューによる高血圧アンケート集計結果」

9月のこよみ

3(火)	●後志身体障害者福祉大会及びスポーツ大会 (9:00～ B & G海洋センター)
5(木)	●大人の混声B & G合唱クラブ (13:30～ B & G海洋センター)
8(日)	●消防フェスティバル (9:30～ 消防積丹支署) ●特設人権相談 (10:00～ 総合文化センター) ●後志ブロック商工会女性部員研修会 (14:00～ 総合文化センター)
12(木)	●大人の混声B & G合唱クラブ (13:30～ B & G海洋センター)
14(土)	●びくに保育所運動会 ●第2回しゃこたん軽トラ市 (9:00～ 小泊海浜公園)

17(火)	●いきいきクラブ (10:00～ 農林漁業者センター)
18(水)	●丸山健康相談 (13:30～ 丸山会館)
19(木)	●敬老会 (11:00～ 総合文化センター)
24(火)	●大人の混声B & G合唱クラブ (13:30～ B & G海洋センター)
25(水)	●巡回ワンコイン健診 (5:00～6:00 神岬会館) (7:30～9:30 余別地区コミュニティセンター)
26(木)	●巡回ワンコイン健診 (6:00～ 野塚地区ふれあい交流館)
27(金)	●巡回ワンコイン健診 (5:00～9:00 総合文化センター)

文芸だより

— 9月の俳句 — (美国踏青俳句会)

白樺をガンビと云ひて老い涼し
父の忌や母と二人の水羊かん
大根を一気に蒔けり小降りあと
砂浜にテント張る人置む人
うに漁の沖の風よむ古老かな
七夕やミニクラス会五年振り
終戦日祖父の鉄鍋洗ふ朝
国道の車切れ間の蟬の声
佐賀からの移民農家や山滴る
墓掃除墓仕舞する家もあり

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

竹の輪会 川島京子 様 (美国町)	20,000円
女神輿 桜組 様 (美国町)	20,000円
小林 貴子 様 (さいたま市)	30,000円
中野 ミヨ 様 (美国町)	20,000円
大西 貴久子 様 (来岸町)	50,000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7月31日現在》

234件 6,364,000円

◆ し尿収集の日程・9月 ◆

日(曜日)	地区	日(曜日)	地区	日(曜日)	地区
2日(月)	日司・入舸	10日(火)	浜町・中央	19日(木)	多茂木
3日(火)	入舸・幌武意	11日(水)	柳町	20日(金)	多茂木・西浦
4日(水)	幌武意・婦美	12日(木)	西仲	24日(火)	西浦・東浦
5日(木)	婦美・丸山	17日(火)	西仲・山岸	25日(水)	東浦・栄町
9日(月)	茶津・浜町	18日(水)	山岸・多茂木	30日(月)	栄町・小泊

＋ 9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(日)	よいち整形外科クリニック	余市町大川町	48-5000
8日(日)	脳神経外科よいち港南クリニック	余市町大川町	21-5566
15日(日)	わたなべ内科医院	余市町大川町	22-3989
16日(月)	北郷耳鼻咽喉科医院	余市町大川町	23-5533
22日(日)	中島内科	余市町黒川町	22-3866
23日(月)	勝田内科皮膚科クリニック	余市町大川町	22-3843
29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

飲酒運転根絶！



人のうごき

世帯数/1,095世帯(±0)
人口/2,017人(−1)
男 / 939人(±0)
女 / 1,078人(−1)

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

令和元年7月31日現在、()内は前月比

的場 和子 89歳
来岸町

おくやみ(死亡)

佐藤 来昊 久留美 美国町

なまえ

おつかさん
おつかさん
おつかさん

こんごうはろしく(出生)

慶
弔
録