

健康ひろば

こんにちは 新任保健師です

地域のいきいきをもっと

皆さん、こんにちは。今年4月から積丹町の保健師として働くことになりました、小林美鈴です。

学校を卒業してすぐは入院病棟の看護師として働いていました。でも働いているうちに「もっと地域で暮らす人々の助けになりたい」「病気の人だけでなく、健康な人も含めて、住民の方々がいきいきと生活できるまちづくりに携わりたい」と思い、札幌市区役所の保健センターの臨時保健師を経て、この度、積丹町にやってきました。

人が生まれてからの生涯の段階を「ライフサイクル」といいます。私の所属する「住民福祉課」ではすべてのライフサイク

今月は私が担当します



積丹町住民福祉課 保健師 小林美鈴

ルの人々がより健康に過ごすことができるように、お手伝いさせていたただくお仕事をしています。特にその中でも、私が担当するのは、お子さんの健診や予防接種、妊娠中のお母さんやそのご家族のサポート、出産後のお母さんやお子さんのサポート、健康づくり事業の運営、大人のがん検診などです。

健康ひろばの一助に

積丹町はもともとあった町村が合併した町であるため、積丹町の端から端まで、かなりの距離があります。また、65歳以上の高齢者が人口3千人の約4割を占め、水産業・農業・酪農に携わる方、自営業を営む方が多いと聞いています。

テレビや新聞でよく言われる

「規則正しい生活リズム」「健康的な食生活」「適度な運動」の3本柱をすべて理想通りに出来るという方は少ないと思います。だからといってさじを投げたままののではなく、より健康になるには、どうしたらいいかを考えることが、大切だと思います。自分の健康を守るのは自分であり、みなさんが自ら健康づくりに取り組んでいくことが必要です。でも、みなさんの生活の中で、どうやったら今より健康的に、いきいきと生活が出来るか、一緒に考えていくことは出来ません。また、みなさんが自ら健康づくりのため行う活動をするためのお手伝いもできます。これから事業や家庭訪問、また、町ですれ違った時など、お会いする機会はあると思いますので、気軽に声をおかけください。

皆さんと一緒に まちを元気に

役場というと、何となく足を踏み入れるのに勇気がいると思っている方もいらっしゃるかもしれません。私も市町村で働くようになるまではそうでした。でも、何かお困りのことがあったり、相談したいことがあれば、ぜひ窓口へいらして下さい。また、役場から遠い方や家から出るのが難しい方は、お電話相談も受け付けております。(TEL 44-2111、土・日・祝日以外の午前8時30分～午後5時30分)

最後になりますが、初めのうちにはわからないこともあり、皆さんにご迷惑をおかけしてしまうことも、あるかもしれません。皆さんと一緒に積丹町全体が元気になるように、精一杯がんばりたいと思っています。相談しやすいと思って頂けるような保健師になりたいと思っていますので、これからどうぞよろしくお願ひします。

ゴールデンウィーク休日当番歯科医院

診療時間 午前9時～12時

月日	医院名	住所	電話番号
5月3日	積丹町歯科診療所	積丹町	44-2247
5月4日	トリキ歯科医院	余市町黒川町	22-5555
5月5日	原歯科医院	余市町黒川町	22-7301

佐藤 勇太
佐々木架菜江
美国

すえながくおしあわせに結婚

佐々木マサ 85歳 来岸
與坂 秀雄 90歳 日司
早瀬 懋 77歳 入舸

おくやみ(死亡)

なまえ 年齢 ところ

慶

弔

録

5月のこよみ

3(木)	■ 憲法記念日	17(土)	◆ 第1回少年教室「陶芸」 (10:00～ 総合文化センター)
4(日)	■ みどりの日	18(日)	● 幌武意小運動会
5(月)	■ こどもの日	22(木)	● あったかネットワーク
6(火)	■ 振替休日	25(日)	● 美国小・入舸小・日司小運動会
9(金)	● よい歯の子(一般幼児) 判定歯科健診 (9:30～ 子育て支援センター) ◆ 狂犬病予防注射	28(水)	● 丸山地区健康相談 (13:30～ 丸山会館)
10(土)	◆ 第18回B&G杯争奪ゲートボール大会 (9:00～ ふれあいゲートボール場)	29(木)	● 第2回リフレッシュ学級
		31(土)	● 野塚小運動会

「◆」については別に参加者募集のお知らせがあります。
※都合により日程が変更になる場合がありますので、
回覧などでお確かめ下さい。

ごみ・リサイクル収集日

区分	曜日	地区	収集物
毎 週	月曜日	全町	燃やせるごみ
	火曜日	全町	廃プラごみ
	木曜日	全町	燃やせるごみ
	金曜日	全町	燃やせないごみ
リサイクル	毎月第1・第3	月曜日	余別地区 缶・ビン
		水曜日	入舸地区 ペットボトル・紙類
	毎月第2・第4	木曜日	美国地区 ペットボトル・紙類
		月曜日	余別地区 ペットボトル・紙類
	水曜日	入舸地区 缶・ビン	
	木曜日	美国地区 缶・ビン	

◆ し尿収集の日程 ◆

5 月	
日	地 区
16日(金)	神岬・草内
19日(月)	余 別
20日(火)	余 別
21日(水)	余別・来岸
26日(月)	来岸・西河
27日(火)	野 塚
28日(水)	野 塚
29日(木)	日 司

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 正仁 様 (美国町)	30,000円
奥坂キヨエ 様 (日司町)	20,000円
柏 祐子 様 (美国町)	50,000円
道房 裕 様 (美国町)	100,000円
早瀬 セツ 様 (入舸町)	50,000円
匿 名	10,000円
匿 名	50,000円

人の5だき

平成20年3月31日現在
()内は前月比

世帯数 / 1,300世帯 (-6)	● 転入 / 11人 (+10)
人 □ / 2,799人 (-32)	● 転出 / 40人 (+37)
男 / 1,284人 (-19)	● 出生 / 0人 (+0)
女 / 1,515人 (-13)	● 死亡 / 3人 (-6)

5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

月日	医療機関名	住 所	電話番号
3日(土)	坂本整形外科クリニック	余市町大川町	23-3827
4日(日)	ながい小児科医院	余市町大川町	23-6881
5日(月)	田中内科医院	余市町浜中町	22-6125
6日(火)	小 嶋 病 院	余市町黒川町	22-2245
11日(日)	林 病 院	余市町山田町	22-5188
18日(日)	西田内科医院	余市町大川町	23-7111
25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。