



**無料「特設人権  
困りごと相談所」開設**

小樽人権擁護委員協議会では、特設人権・困りごと相談所を開設します。

人権問題、結婚・離婚・夫婦・親子などの問題、不動産・金銭のトラブル、うわさ・暴言によるいやがらせ、雇用・解雇・給与などの問題、児童・生徒のいじめ・体罰の問題、差別問題、その他日常生活の中のおさまぎまな問題でお困りの方はお気軽にご相談下さい。

相談は無料で、秘密は固く守られます。

◆日時 9月20日(日)

◆場所 午前10時～午後3時  
積丹町総合文化センター  
2階 後継者育成対策室

◆相談員 人権擁護委員

【申込・問い合わせ先】

札幌法務局小樽支局総務係  
TEL 0134-23-3012

**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。金銭・不動産などでお困りの方はお気軽にご相談ください。

◆日時 9月16日(水)

◆場所 午後1時～午後4時  
余市中央公民館2階

◆定員 6人。1人の相談時間は30分。

【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。

**自衛官を募集します**

防衛大学校学生・医科大学校生及び看護学生を9月7日から10月2日の間、募集・受付します。

◆応募資格

・防衛大学校学生及び防衛医科大学校生：高卒(見込含)21歳未満  
・看護学生：高卒(見込含)24歳未満

【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 0134-22-5521

**ご家庭にいらっしゃる  
栄養士の皆様へ!**

俱知安保健所では、地域で健康づくり事業等に協力していただける栄養士さんを登録する「在宅栄養士バンク登録事業」を行っています。ご家庭における栄養士さんのご協力をお願いします。

◆募集期間 通年 ※土日祝日・年末年始を除き9時～17時

◆必要な資格 管理栄養士・栄養士

【問い合わせ先】

俱知安保健所

健康推進課健康増進係

TEL 0136-23-1952

**知っていますか? 警察相談 #9110**

9月11日は、『警察相談の日』です。  
警察では、身の回りにおける不安な出来事など生活の安全に関する幅広い相談を随時お受けしています。

**警察相談専用電話 #9110**

(プッシュ回線の電話、公衆電話、携帯電話、PHSで利用可能)

※ダイヤル回線の方は

「(011)241-9110警察本部警察相談センター」へおかけ下さい

**※緊急通報は「110番」**

事件事故の現場へすぐ警察官に来てほしいとき  
《余市警察署》

**ふるさと応援・寄附金  
ご協力ありがとうございました**

(平成21年7月31日現在)

・浅野 正樹 様 (神奈川県横浜市)

[平成21年度累計] 4件 168,000円

**交通安全はみんなの願い**

ゼロ  
積丹町死亡交通事故 0 の日

《後志第1位》

**3,272** 日達成

(平成21年7月31日現在)

**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3期・納期限/9月25日

**固定資産税**

第3期・納期限/9月30日

**近づく町議会議員選挙**

任期満了に伴う積丹町議会議員選挙は、下記のとおり行われます。

投票日 平成21年9月13日(日)

投票時間：午前7時から午後6時まで

○告示日 平成21年9月 8日(火)

○開票日 平成21年9月13日(日)

■期日前投票について■

選挙期日に、仕事や旅行、レジャー、冠結婚葬祭など一定の事由により投票できない方は、次の期間内に投票することができます。

○期 日 9月9日(水)～9月12日(土)

○時 間 午前8時30分から午後8時まで

○場 所 積丹町総合文化センター  
1階 健康回復訓練室

【問い合わせ先】

積丹町選挙管理委員会 電話44-2111

# 健康ひろば

【風邪も】インフルエンザも【感染症胃腸炎(ノロウイルスなど)】  
そして【新型インフルエンザも】

## 手洗い・うがいで感染予防!

健康な毎日を送るためには、十分な睡眠と栄養バランスのとれた食事が重要なことは、みなさんご存知のとおりです。睡眠と食事で身体の基本を作り、さらに「手洗い・うがい」をしっかりすることで、外部から身体の中への細菌やウイルスの侵入を防ぐことができます。目には見えないけれど、私たちの周りには、たくさん細菌やウイルスがいます。これらが体の中に入り込み、かぜやインフルエンザをはじめ、さまざまな病気を引き起こします。これらの病気を防ぐためにも、重要なのが「外から帰ったら、手洗い、うがい」。手洗い・うがいの正しいやり方をマスターして、1年中、感染予防を万全にしましょう!

## 正しい手洗いの方法

■最初に、手を水でぬらして、石けんをまんべんなく手に広げて泡立たせます。



① 手のひらをあわせて、5秒間ゴシゴシ洗う



② 手の甲をのばすように、5秒間ゴシゴシ洗う



③ 指先やつめの間も、渦をかくように5秒間ゴシゴシ洗う



④ 指の間も十分に、5秒間ゴシゴシ洗う



⑤ 親指を手のひらでねじるように、5秒間ゴシゴシ洗う

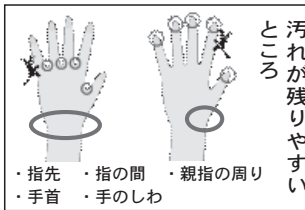


⑥ 手首も忘れずに、5秒間ゴシゴシ洗う

※最後に、石けんを流水できれいに流して、タオルやハンカチで手を拭いて乾燥させます。

■洗った手は、きちんと手をふいて乾燥させましょう。(ぬれたままにしておくと、ウイルスや細菌が手にくっつきやすい状態になります。)

■使用するタオルは、常に清潔にしておきましょう。(汚染されたタオルを共有すると、タオルが感染の原因となることもあります。)



## 効果的なのがいの方法

うがいをする事により口の中にいる病原体の数を減らしたり洗い流すことにより、口の中から体内に入る感染症を防ぐことができます。

### 【うがいの手順】

1. 水を含み強くクチュクチュしながら2～3回洗い流す。
2. 上を向いて、のどの奥の方で10回くらいガラガラとうがいをします。
3. 仕上げにもう一度ガラガラとうがいをします。

※コップの共有はさけ、紙コップや個人用のコップを使用しましょう。  
※うがい薬を使用の際は、用量、用法を守ってご使用下さい。

今月は私が担当します



住民福祉課  
看護師 入江美紀子

## わが家のめんこちゃん

今月は平成20年9月生まれのお子さんです

村木 健太くん  
(平成20年9月15日生・美国町)



音楽をかけるリズムにのって、体を揺らして喜んでいきます。

「優しく、素直な子に育てて欲しいです。」

(亮太さん・美奈子さん)

## 子宮頸がん検診 乳がん検診

## 無料クーポン券送付のお知らせ (女性特有のがん検診推進事業)

国の緊急経済対策により、がん検診の早期発見と正しい健康意識の普及と啓発のため「女性特有のがん検診推進事業」を実施します。町では、特定の年齢の対象者の方々に対し『女性特有のがん検診無料クーポン券』等の配布を行います。

### ■実施内容

対象者の方に検診費用が無料となる検診クーポン券、検診手帳等を役場から直接8月末にお送りします。

### ■対象者

次の対象年齢に該当する方

子宮頸がん検診		乳がん検診	
年齢	生年月日	年齢	生年月日
20歳	昭和63年4月2日～平成元年4月1日	40歳	昭和43年4月2日～昭和44年4月1日
25歳	昭和58年4月2日～昭和59年4月1日	45歳	昭和38年4月2日～昭和39年4月1日
30歳	昭和53年4月2日～昭和54年4月1日	50歳	昭和33年4月2日～昭和34年4月1日
35歳	昭和48年4月2日～昭和49年4月1日	55歳	昭和28年4月2日～昭和29年4月1日
40歳	昭和43年4月2日～昭和44年4月1日	60歳	昭和23年4月2日～昭和24年4月1日

### ■無料クーポン券の有効期間

平成21年9月1日～平成22年2月28日

### ■受診先

北海道対がん協会、市立小樽病院

【問い合わせ先】役場住民福祉課 TEL 4 4 - 2 1 1 1