



平成22年成人式

積丹町成人式は、平成22年1月9日(土)に開催します。
本人または町内の親元などに事前に案内状を送付しますので、期日までに欠欠についてお知らせください。

◆対象者

平成元年4月2日～
平成2年4月1日の出生者

【問い合わせ先】

町教育委員会生涯学習課
TEL 44-3260

**製造事業所の皆様へ
統計調査にご協力ください**

平成21年工業統計調査を12月31日現在で行います。
調査の実施に当たっては、12月から1月にかけて調査員がお伺いします。

なお、調査票に記入していただいた内容については統計法に基づき秘密が厳守されますので、

正確なご記入をお願いします。
経済産業省・北海道・積丹町

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

12月16日(水)
午後1時～午後4時

◆場所

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。

自衛官生徒を募集します

陸上自衛隊高等工科学校生徒を22年1月8日(金)まで募集・受付します。

◆応募資格

中卒(見込含) 15歳以上17歳未満の男子

◆学科試験日

平成22年1月23日(土)

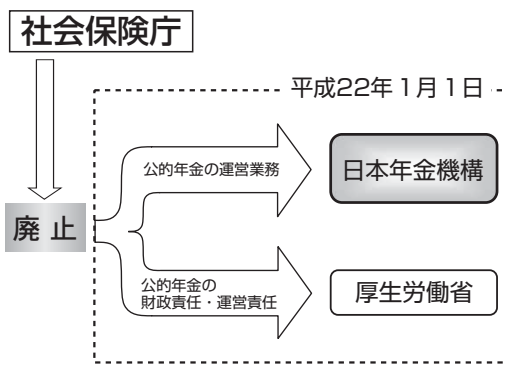
【問い合わせ先】

自衛隊札幌地方協力本部
小樽地域事務所
TEL 0134-22-5521

「日本年金機構」が
来年1月1日からスタート!
社会保険庁が廃止され、新たに「日本年金機構」がスタートします。

◆社会保険庁は組織・人員を一新し、「日本年金機構」として生まれ変わります。

◆社会保険事務所は、新たに「年金事務所」と名称が変わりますが、年金相談などの窓口として引き続きご利用できます。



今月の納税

納期限内完納にご協力ください

国民健康保険税

第6期・納期限/12月25日

町・道民税

第4期・納期限/12月25日

ご存じですか? 人権擁護委員

人権擁護委員は、家庭内の問題や隣近所とのめめ事など、幅広い相談に応じます。連絡先は下記のとおりです。秘密は厳守されますので、お気軽にご相談下さい。

かわい じゅんおう
川井 順應 (TEL 45-6132) 入舸町
なりた こうしょう
成田 康正 (TEL 44-2102) 美国町

善意に感謝します

社会福祉法人 積丹町社会福祉協議会

婦美収穫祭実行委員会 (婦美町)	10,000円
川村 佐恵様 (美国町)	30,000円
住吉 侑子様 (神岬町)	20,000円
住吉 正義様 (余別町)	20,000円
高山 ミヨコ様 (美国町)	タオル80枚

岬の湯しゃこたん冬期営業 (12/1~3/31)

■休館日・営業時間等変更のお知らせ■

- 休館日 毎週水曜日・木曜日の2日間(祝祭日及び年末を除く)
- 営業時間 午前11時～午後8時30分(入館受付 午後8時まで)
- 期間 12月1日～翌年3月31日 冬の露天風呂を再開

どっい積丹 [冬の陣]

鍋の競演

会場/岬の湯しゃこたん

参加費/1杯100円から

12月5日(土)

時間/11時～なくなり次第終了

当日作られる鍋

対象者/入浴された方

- ◎昔風三平汁 ◎どっい積丹鍋 ◎本鱈積丹鍋
- ◎一本釣リソイ鍋 ◎究極の獅鍋
- ◎寿司屋のソイ鍋 ◎積丹本家のごっこ汁

音聞権

どっい積丹市場即売会

チビッコ集まれ～!冬の縁日祭り

【お問い合わせ】

どっい積丹冬の陣事務局(積丹観光協会内)

TEL 44-3715 FAX 44-3716

健康ひろば

免疫力を高める食生活

風邪・インフルエンザ対策

気温が低くなり、空気が乾燥すると、ウィルスの動きが活発になります。風邪やインフルエンザに負けない体をつくるために、免疫力を高める食べ物を積極的に摂り、寒い冬に備えましょう！

■まずは免疫の仕組みを知っておきましょう

常に外的にさらされている私たちの体は、雑菌等が侵入しても血液中の免疫細胞である白血球が撃退してくれます。

白血球はマクロファージ、顆粒球、リンパ球の大きく三種類に分けられ、雑菌より強力な風



邪の原因ウィルスやインフルエンザウィルスは、マクロファージ等をたちまち殺して体内へ入ってきます。ここで登場するのがリンパ球！リンパ球は、どんな敵が入ってきたかを正しく理解して攻撃、その方法を覚えさせます。

■免疫力を高め、免疫バランスを整えましょう

よく免疫力が低下するとガンや感染症を引き起こすと言われるのですが、日々の健康な体を維持する事も免疫力と大きな関

免疫力を高め・バランスを整える方法

- 運動習慣を身につけましょう
- 休養
- ストレスを溜めない
- 体温を適正に保つ
- 喫煙を控える
- 過度の飲酒を控えるなど

免疫力をアップする食材を積極的に食べたり、正しい食生活を送るよう気を配る事も大切！

今月は私が担当します



学校給食センター
学校栄養職員 内海多恵

わりがあります。

免疫力は加齢やストレス、不規則な生活、運動不足、睡眠不足、偏った食生活等で低下してしまいます。又、薬やサプリメントに頼らず免疫力を高めることはとても重要です。抗生物質等の医薬品の乱用は医薬品に対する耐性菌を産み出してしまつなどのリスクがあるためです。

体に取り込みたい栄養素

成分	食材	期待される作用
タンパク質	肉類・魚類・卵・大豆など	免疫細胞を作る栄養素
β-カロチン	にんじん・春菊・ほうれん草など	粘膜や白血球の働きを強化
ビタミンC	イチゴ・パセリ・みかんなど	体内に侵入したウィルスを攻撃。白血球の働きを強化
ビタミンB類	豚肉・サバ・マグロ・レバー・納豆など	皮膚や粘膜の免疫細胞の材料となり、丈夫にする
亜鉛	カキ(貝) 豚レバー・牛肉	細胞を作る酵素の構成要素
セレン	ウナギ・かつお	抗酸化作用と免疫力アップ
β-グルカン	きのこ類	
ポリフェノール	緑茶・ココア・赤ワイン等	

以上の食材を日常の食卓に活用しましょう。他にもチーズ・ヨーグルト等の乳製品や納豆・漬物等に含まれる生きた乳酸菌は、腸内の免疫システムを支援してくれます。免疫力を高める働きを担う臓器の中で最も重要な働きをするのが小腸と言われ、小腸が元気であれば免疫力がアップするともいえます。

■食事で免疫を上げましょう

しかし注意したいのは、これら(右表)の食品を大量に食べる意味がありません。基本はまんべんなくいろいろなものを食べることです！体に良い物を食べても、偏食したら、かえって逆効果となります。

日常的にバランスの良い食事を心掛け、その上で効果の高い食材を意識して食べることが、病気に強い体をつくる近道です。最後に、なるべく笑顔でいる

ことを心掛けましょう。楽しい食事は自然と笑顔になります。「笑い」は免疫力を高める特効薬です。

