



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15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 21-22112

※ご利用される方は、事前に申し込みが必要となります。

各種自衛官を募集します

陸上自衛隊高等工学校生徒を募集しています。

応募資格：中卒(見込含む)

17歳未満の男子
詳しい内容の問い合わせ先は次のとおりです。

【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

平成23年積丹町成人式を開催します

積丹町成人式は平成23年1月8日(土)に開催します。

本人または町内の親元などに案内状を郵送しますので期日までに欠をお知らせください。

◆対象者

平成2年4月2日～

平成3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

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6期・納期限 12月27日

町・道民税

第4期・納期限 12月27日

◆し尿収集の日程・12月◆

日(曜日)	地区	日(曜日)	地区
1日(水)	幌武意・婦美	15日(水)	山岸・多茂木
6日(月)	婦美・丸山	16日(木)	多茂木
7日(火)	茶津・浜町	20日(月)	多茂木・西浦
8日(水)	浜町・中央	21日(火)	西浦・東浦
10日(金)	柳町	22日(水)	東浦・栄町
13日(月)	西仲	24日(金)	栄町・小泊
14日(火)	西仲・山岸	28日(火)	寺町・小泊

**製造事業所の皆様へ
統計調査にご協力ください**

平成22年工業統計調査を12月31日現在で行います。

調査の実施にあたっては、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

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(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)
- 期間 12月1日～翌年3月31日

知っていますか?

道の「苦情審査委員制度」

- 皆さんに代わって「苦情審査委員」が中立的な立場で、道の機関に対し、必要な調査等を行います。
- 審査の結果、道の業務に不備な点や制度に問題があるときは、道の機関に是正や改善を求めます。
- 皆さん自身の利害に関わる苦情であれば「苦情審査委員」に申立てができます。

- ①苦情申立書は、道庁『道政相談センター』又は各総合振興局『道政相談室』に用意しています。
- ②申立書はホームページからダウンロードできます。
- ③申立ては、郵送、ファックス、メールで。
- ④お問い合わせ先

・北海道総合政策部知事室道政相談センター
〒060-8588 札幌市中央区北3条西6丁目
代表 011-231-4111 内線 21-707

12月4日(土)
鍋の競演

会場/岬の湯しゃこたん
参加費/100円から
時間/11時～なくなり次第終了

当日作られる鍋

- ◎銅元の女将がつくる「あんころ鍋」
- ◎どっこい積丹鍋
- ◎本膳積丹鍋 ◎一本釣りソイ鍋
- ◎虎橋の断鍋 ◎寿司屋のソイ鍋
- ◎積丹本家のごっこ汁

当日開催
毎週大群衆! 積丹鍋が特産品販売されます!
どっこい積丹市場即売会

●お問い合わせ
どっこい積丹冬の陣事務局(積丹観光協会内)
TEL(0135)44-3715 FAX(0135)44-3716

【冬の陣】

健康ひろば

生活習慣病予防のための食生活

生活習慣病ってなに？

以前は成人病と呼ばれ、年齢の若い方は関係ないと誤った認識がありました。実は毎日の食生活の積み重ねとごどのような生活環境で過ごしているかによって起る病気です。

現在では成人病は、生活習慣病と名前を変え、病気になつてから治療するのではなく、病気にならないように予防することに重点を置かれるようになってきました。

生活習慣病の原因は？

生活習慣病の原因といわれるものには次のような事があげられます。

- ◎運動不足
- ◎たばこ
- ◎夜更かし・朝寝
- ◎動物性脂肪の取り過ぎ



今月は私が担当します



管理栄養士 隈本 礼子 (倶知安町在住)

病気を予防する為の食生活

- ◎酒の飲み過ぎ
- ◎ストレス
- ◎食べ過ぎ
- ◎食塩の取り過ぎ
- ◎野菜は1日350gを目標に三食に取り入れましょう。
- ◎アルコールは適量に！

これらの事が引き金になり少しずつ生活習慣病へと近づきます。野菜料理の工夫をして沢山の種類の野菜を食べましょう。

飲み過ぎは肝臓に負担をかける肥満を助長します。また、ビールは痛風の原因ともなります。

◎寝る二時間前は食べないで！
夕食以降寝る前までの飲食は、エネルギーが消費されにくいため体脂肪になりやすくなります。就寝二時間前からは食べ物を口にしないようにしましょう。また、果物、ジュース等も吸収されやすい糖質ですので注意が必要です。

動物性脂肪の摂りすぎは！

◎甘い菓子類は肥満と糖尿病の原因になる！
甘い菓子類はエネルギーの摂り過ぎになり肥満へとつながります。さらに進行するとインスリン不足になり糖尿病になります。

肉類や動物性油脂を使った料理はコレステロールや中性脂肪を増加させ、動脈硬化になりやすくなります。

理はコレステロールや中性脂肪を増加させ、動脈硬化になりやすくなります。過剰摂取を控え、食べる間隔を開けるようにしましょう。明るい未来のために健康管理を日々がけましょう。

わが家のめんこちゃん

今月は平成21年12月生まれのお子さんです

しおり
西村 栞 ちゃん
(平成21年12月18日生・野塚町)



音の出る本やおもちゃが好きで、全身でリズムをとって遊んでいます。
「夢を大切にする子、物怖じしない明るい子に育ててほしいです」
(巖さん・一美さん)

たまき
三上 球椿 ちゃん
(平成21年12月8日生・日町町)



家の中をたくさんハイハイして回り、疲れるとお気に入りのぬいぐるみにお話をしています。
「健康で元気な子に育ててほしいです。」
(貴弘さん・宏枝さん)

12月のこよみ

3(金)	●第18回 B&G財団会長杯ソフトバレーボール大会 (18:30～ 海洋センター)	15(水)	◆乳幼児健診・乳幼児健康相談 (9:15～ 総合文化センター)
4(土)	●どっこい積丹冬の陣「鍋の競演」 (11:00～ 岬の湯じゃこたん) ●やさしい介護教室 (13:30～15:00 総合文化センター)	16(木)	◆マタニティ教室 (16:00～18:00 総合文化センター)
5(日)	●無料巡回診療 (8:00～ 余別地区コミュニティセンター)	17(金)	●第2回 町民文化教室「しめ飾り教室」 (18:30～ 総合文化センター)
9(木)	●子育て交流会 in 余別 (10:00～ 余別地区コミュニティセンター)	21(火)	●北しりべし相談支援センター出張相談 (9:00～17:00)
10(金)	●いきいきクラブ (13:00～15:30 総合文化センター)	22(水)	●美国中学校終業式
12(日)	●みなと保育所生活発表会 (9:00～ みなと保育所)	23(木)	■天皇誕生日
		24(金)	●美国・日司・野塚・余別小学校終業式

「◆」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、
回覧などで確かめ下さい。

ご協力ありがとうございました ふるさと応援・寄附金

(平成22年10月31日現在)

大八木亮太 様(釧路市) 500,000円

善意に感謝します 社会福祉法人 積丹町社会福祉協議会

婦美収櫻祭実行委員会
会長 圓城 建順 様(婦美町) 10,000円
匿名 希 望 様(美国町) 3,538円

文芸だより -12月の俳句-

(美国踏青俳句会)

地虫鳴く番屋にいまも書院の間
卓袱台に秋日居座る番屋かな
名月やふわりと菓子屋の紺のれん
十五夜の岬を拝み老夫婦
枯すすきのけがる中ゆく親子バス
さやけしや妻みて夫の散髪す
秋晴れや釣人多き美国湾
秋深む漬物レシピを見てをりぬ
赤い羽根つけてナースら巡りけり
解体の焚火を囲む作業員
両手にあふるる秋の茄子のつややかに
熊の来し足跡ならし畑仕舞

成田智世子 佐藤 久子
藤原 わ子
戸来 和子
山口 笑子
嶋田 弘子
入江 幸子
菊谷 知子
河岸 悟郎
河岸 栄子
小寺 猛
山崎美枝子

12月の余市管内休日当番病院等

※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。

休日当番病院(年末・年始) 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
12月	5日(日)	池田内科クリニック	余市町黒川町 23-8811
	12日(日)	黒川町整形外科クリニック	余市町黒川町 22-2447
	19日(日)	森内科胃腸科医院	仁木町北町 32-3455
	23日(木)	よいちクリニック	余市町山田町 21-4570
	26日(日)	よいち整形外科クリニック	余市町山田町 48-5000
1月	31日(金)	よいち港南クリニック	余市町黒川町 21-5566
	1日(土)	わたなべ内科医院	余市町大川町 22-3989
	2日(日)	北郷耳鼻咽喉科医院	余市町大川町 23-5533
3日(月)	佐野内科クリニック	余市町黒川町 22-7001	

年末・年始当番歯科病院 診療時間 午前9時～正午

月 日	医療機関名	住 所	電話番号
12月	29日(水)	佐藤 歯科	余市町大川町 22-3678
	30日(木)	とみさわ 歯科	余市町富沢町 22-1511
	31日(金)	荒木 歯科	余市町黒川町 22-6200
1月	1日(土)	森川 歯科	仁木町北町 32-3653
	2日(日)	いとう 歯科	余市町大川町 22-1001
	3日(月)	みずの 歯科	余市町黒川町 22-2030

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》
《全道第5位》

3730 日 達成

(平成22年11月1日現在)

人のうまき

世帯数 / 1,260 世帯 (-6)
人 口 / 2,604 人 (-13)
男 / 1,204 人 (-4)
女 / 1,400 人 (-9)

●転入 / 4 人 (+1) ●転出 / 12 人 (+10)
●出生 / 0 人 (±0) ●死亡 / 5 人 (-2)

平成22年10月31日現在 ()内は前月比

本 池 間 田 美 和 樹 聡 V 美国町	吉 三 野 上 富 貞 彌 子 78 80 歳 歳 美国 美国 町 町	柏 三 谷 上 良 貞 市 子 93 101 歳 歳 野 野 塚 塚 町 町	小 土 原 門 茂 シ 松 ゲ 79 101 歳 歳 入 野 舸 塚 町 町	お 慶 く や 中 み (死 録 亡) 録
--------------------------------------	----------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------	--------------------------------