



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 1月12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。

各種自衛官を募集します

予備自衛官を募集しています。

応募資格
一般・18歳以上34歳未満の者

確定申告のお知らせ

平成22年分の所得税〔住民税及び個人事業税〕の確定申告の受付が2月16日(水)から始まります。

所得税の申告受付は3月15日(火)、消費税及び地方消費税(個人事業者)の申告受付は3月31日(木)までです。

申告書は、国税庁ホームページ【<http://www.nta.go.jp>】の「確定申告書等作成コーナー」で簡単に作成することができます。作成した申告書は、そのままe-Taxで送信できるほか、印刷して郵送等により提出することもできます。

また、平成21年分の申告書をパソコンを利用して提出された方のうち、利用者識別番号や予定納税額等をお知らせする必要がある方につきましては、1月下旬に「確定申告のお知らせ」を送付いたします。

●詳しくは、余市税務署(TEL 22-2093)へお尋ねください。

働いている調理師の皆様へ

◆調理師法では、調理業務に従事している調理師の方は、2年ごとに12月31日現在の調理従事場所等を翌1月15日まで届けることを定めています。

◆日時 平成23年1月9日(日)
午前10時から正午
◆場所 余市自動車学校
◆講習内容 学科講習・実技講習
◆受講料 無料

【申込・問い合わせ先】
余市自動車学校
TEL 22-6650

技能・18歳以上で国家免許資格等を有する者
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 0134-2215521

◆届け出用紙は調理師会各支部又は俱知安保健所余市支所に備えてあります。
◆町内で働く方の届け出先
○うしお亭
〒047-0024
小樽市花園1丁目1番11号

「役場業務休業・営業時間変更」のお知らせ

役場庁舎及び関係施設の年末年始の業務時間が、次のとおり変更になります。

■ごみ収集関係■

施設名	業務休止期間
○ごみ収集	12月31日(金)～1月3日(月)
○リサイクルごみ収集	1月3日(月)
○クリーンセンター	12月31日(金)～1月3日(月)

■エイジングステーション「浴室」の利用について■

(注)この浴室は、自家用風呂のない世帯で既に利用承認を受けている方のみ利用できます。

【休館】12月31日(金)～1月5日(水)
※1月6日(木)から通常利用できます。

■岬の湯しゃこたん■

12月31日(金) 営業(午前11時～午後6時)
※無料送迎バス運休
1月1日(土) 営業(午前11時～午後6時)
1月2日(日) 営業(午前11時～午後6時)
1月3日(月) 営業(午前11時～午後6時)
1月4日(火) 通常営業
※無料送迎バス運休

■役場庁舎及び関係機関■

施設名	業務休止期間
○役場(支庁含む)	12月31日(金) ～1月5日(水)
○国保診療所	
○びくに保育所	
○子育て支援センター	
○みなと保育所 ※1	12月30日(木) ～1月5日(水)
○総合文化センター	
○歯科診療所 ※2	12月30日(木) ～1月4日(火)
○海洋センター	1月5日(水)より 通常診療 12月30日(木) ～1月6日(木)

※1 12月30日(木)は午前保育。
※2 12月29日(水)は午後0時30分までの診療。

■丸山～美国間無料送迎バス■

12月31日(金)～1月5日(水) 運休

消防団出初式開始時間

および
サイレン吹鳴時間について
出初式

平成23年1月7日(金)
午前10時45分～
会場：総合文化センター
サイレン吹鳴
平成23年1月7日(金)
午前9時00分

納期内完納に
ご協力ください

国民健康保険税
第7期・納期限
1月25日

健康ひろば

今年度最後の健診です!!

みなさんはもう受診しましたか?~



年末年始は食事や生活リズムが変わり、どうしても太りやすくなってしまいがちです。皆さんは、思い当たることはありませんか?

■忘年会で暴飲暴食した。

■「お正月だから」という理由でつい食べ過ぎたり飲み過ぎたりしてしまう。

■あまり動かず、だらだら過ごす。

■だらだら食べる。

■夜更かしをする。

■朝寝坊する。

体重1kgを減らすには7千キロカロリーのエネルギーを消費する必要があります。これはラーメン14杯分に相当します。

約半数の人がお正月太りする

というデータもあり、男性では2~3kg増えた人が4割、女性では1~2kg増えた人が6割と最も多くなっています。仮に2kg増えた人とすると、ラーメン28杯分のエネルギーを食事や運動で減らさなくてはなりません。そう考えると大変ですね。

ちなみに、おせち料理にも太りやすい料理と太りにくい料理があります。おせちは和食だから太りにくいと思われるがちですが、保存するために砂糖やみりんがたっぷり入っています。皆さんはどちらのグループのおせちを食べますか?

【太りやすいおせち料理】

□栗きんとん(栗2粒分)

約170キロカロリー

□黒豆1人前(20g)

約57キロカロリー

今月は私が担当します



住民福祉課

保健士 小林 美鈴

□だてまき(2切れ)

約80キロカロリー

【太りにくいおせち料理】

□かまぼこ(2切れ)

約40キロカロリー

□数の子(2切れ)

約20キロカロリー

マメ知識

【一の重】(甘い味付けが中心のオードブル)

かまぼこ、数の子は比較的低カロリーです。甘いおかずは量を控えめに。

【二の重】(酢の物が中心)

野菜の酢の物、魚介類の酢の物は比較的低カロリーでおすすめです。

【三の重】(煮物と焼き物が中心)

脂がのった魚や肉の場合、食べる量に注意しましょう。

平成24年度積丹町
特定健診受診率目標

65%

現在の平成22年度
積丹町特定健診受診率

約18%

あと約530人の受診が必要です!!

今年度最後の住民健診のご案内

1. 日程: 2月3日(木)、4日(金)
2. 場所: 積丹町総合文化センター
3. 受付時間: 午前5時00分~9時00分
4. 送迎: 送迎車を運行します。
5. 受けられる健診の種類

基本健診、胃がん検診、大腸がん検診、肺がん検診、前立腺がん検診、エキノコックス検査(5年に1度)、C型肝炎検査(今まで受けたことがない方)

そこで、受けていただきたいのが住民健診です。健康に関心を持ち、生活習慣病を予防するため、健康保険の保険者は被保険者に年に1度特定健診を受けさせることが義務づけられており、平成24年までに特定健診受診率を65%まで上げなければなりません。

「自分は病院にかかっているから健診は受けない。」という方もいますが、しかし本当に病院で体全体をみてもらっているか? 実は「血圧だけ」「血糖だけ」だったという方も少なくありません。特定健診は、生活習慣を予防する上で必要な検査項目がある程度網羅されています。また、がん検診も大切な検査です。がんの早期発見によって多くの命が助かっています。ぜひ皆さんも特定健診やがん検診を受けましょう!





6(木)	●野外スポーツ杯スキー場オープン
8(+)	●積丹町成人式 (13:00～ 総合文化センター)
10(月)	■成人の日
15(+)	●積丹町ジュニアスキー教室 (10:00～ 野外スポーツ杯スキー場)
17(月)	●美国中学校始業式

「◆」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、
回覧などでお確かめ下さい。

18(火)	●出張障がい相談(9:00～17:00)
19(水)	◆離乳食教室(10:30～12:00 総合文化センター) ●美国・日司・野塚・余別小学校始業式
26(水)	●丸山健康相談 (13:30～ 丸山会館)
27(木)	◆子育て交流会「ぴよぴよクラブ」 (10:00～12:00 子育て支援センター)

— 1月の俳句 —
(美国踏青俳句会)

岬よりすんと春るる神無月
母と娘と鶯の声あび畑仕舞
積丹の地酒ふふみし冬隣
屑網を三角に巻き冬囲ひ
終の菊小さく束ね母にかな
ちやんちやんこ着たる子仲間
店頭に積むとりどりの冬帽子
母の手加減偲びたくあん漬け込みぬ
忽然と来ては消えゆく雪堂
初雪や山はべールを装ひぬ
北岸壁の豆いか釣りの着ぶくれぬ
深秋の決の藻屑にゴメの鳴く

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

ふるさと応援・寄附金 藤田三雄様(札幌市中央区)
ご協力ありがとうございました (氏名のみ公表)
(平成22年11月30日現在) 匿名希望 30,000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

吉野シサエ様(美国町)	50,000円
银杏乃会 代表 田湯修子様(美国町)	10,000円
美国婦人会 会長 戸来和子様(美国町)	20,000円
高倉馨様(小樽市)	10,000円
中村留美子様(婦美町)	靴下カバー15枚・靴下10足

1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
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
9日(日)	勝田内科皮膚科クリニック	余市町大川町	22-3843
10日(月)	中島内科	余市町黒川町	22-3866
16日(日)	勤医協余市診療所	余市町黒川町	22-2861
23日(日)	坂本整形外科内科クリニック	余市町大川町	23-3827
30日(日)	小嶋内科	余市町黒川町	22-2245

※受診される方は、あらかじめ病院等に電話で確認をお願いします。

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》

3760 日 達成
(平成22年12月1日現在)

人のうき

世帯数/1,259世帯(-1)
人 口/2,603人(-1)
男 /1,205人(+1)
女 /1,398人(-2)

●転入/1人(-3) ●転出/1人(-11)
●出生/1人(+1) ●死亡/2人(-3)
平成22年11月30日現在 ()内は前月比

慶弔録

こんだちはちうく(出生)
なまえ
飯田源輝 朋正勝 美国町
おとうさん
おかあさん
ところ
葛西豊子 85歳 幌武意町
入間川ヤヨエ 85歳 美国町