



**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 2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。

**各種自衛官を募集します**

一般幹部候補生(一般・技術・薬剤・歯科)、一般曹候補生、予備自衛官補を募集しています。

**保育所入所申込を受付けします**

仕事で日中お子さんを保育できない方や、病気、妊娠中などで保育が困難な方で、入所をご希望の方はお申込みください。

保育所名	びくに保育所	みなと保育所
所在地	美国町字大沢248番地	日司町63番地の5
保育対象	満6ヶ月以上の就学前の児童	原則満3歳以上の就学前の児童
申込に必要な書類	1. 保育所入所申込書 2. 雇用証明書 3. 課税状況がわかるもの(次のいずれかの書類) ①平成22年給与所得源泉 ②平成22年所得税申告書控 ③平成22年町民税の課税証明書	1. 保育所入所申込書 2. 雇用証明書
受付窓口	びくに保育所(44-2250)・みなと保育所(45-6928) 役場住民福祉課(44-2111)・入舸支所(45-6608) 余別支所(44-5004)	
問合せ	びくに保育所(44-2250)	
申込期間	平成23年2月4日から2月18日まで (土曜日、日曜日、祝日を除きます。)	

仕事などの都合により町外(小樽市を除く後志管内)での保育を希望される方はご相談ください。  
※保育料は保育所の維持運営に必要なものです。滞納せざるかと納めましょう。(保育料の滞納が続くと給料や財産の差押えなど強制的な措置が取られます。)

**児童巡回相談が開催されます** 無料

お子さんのよりよい成長に役立てていただくため、巡回児童相談が開催されます。

お子さんのことで気になることがありましたら、お気軽にご相談ください。

相談を希望される方は、2月8日(火)までに役場住民福祉課へご連絡をお願いします。

日時 3月3日(木) (事前の予約が必要です)

場所 古平町地域福祉センター

相談担当 中央児童相談所(札幌市)の児童福祉司と心理判定員

**入札参加資格審査申請書を受付けます**

平成23・24年度に町が発注す

TEL 0134-22-5521

小樽地域事務所  
自衛隊札幌地方協力本部

応募資格等の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】

○申請書受付期間  
平成23年2月1日～2月28日

○問い合わせ先  
申請に必要な書類等の詳細に

る工事請負や物品購入等の競争入札に参加を希望される方は、定められた申請書類を町に提出し、資格を有するか審査を受けなければなりません。  
申請書の受付期間は次のとおりです。

**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8期・納期限 2月25日

については、  
役場建設課TEL 44-2111  
までお問い合わせください。

2011 **しんたん 夢あかり**

温かく優しい光りを一緒に灯しませんか

◆期 日 2月12日(土)

◆点火時間 午後5時 町内一斉

【問い合わせ先】  
積丹町商工会 (TEL44-2011)

# 健康ひろば

## 老後に備えて使って貯めよう「貯筋」

### 運動とメタボリックドミノ

教育委員会では、町内の関係機関と連携し、保健体育事業(各種健康教室、介護予防、転倒予防、特定保健指導、成人学級)を行っています。

その活動を通じ、皆さんの健康志向の高まりを感じる一方で、全国的には、健診等での異常所見に対して、改善のための取組みを行わず、毎年同じような結果を重ねるうちに、重大な病気を発症してしまうという例も少なくないのが現状です。

そこで今回は、運動の「種類」と「効果」に加え、様々な病気が一度に起きるのではなく、まるでドミノ倒しのように発症していくことを表現した「メタボリックドミノ」を紹介いたします。



### 運動の「種類」と「効果」

運動には、有酸素運動、筋力トレーニング、ストレッチの、三種類があります。

#### ■有酸素運動

ウォーキングやジョギング、水泳などの酸素を摂り入れながらの運動で、心肺機能の働きを高め、体脂肪を燃やし、持久系の筋力(赤筋)を強化します。全身の筋肉を満遍なく鍛えることができ、誰にでも手軽にできる一押ししの総的運動です。

#### ■筋力トレーニング

無酸素下で息を止めて行うウエイトトレーニングで、主に瞬発系の筋力(白筋)を強化し、基礎代謝(生命維持のために使われるエネルギー)を上げます。

#### ■ストレッチ

準備体操や毎日使っている筋

今月は私が担当します



教育委員会生涯学習課 体育専門員 丹場康雄

肉や関節のケアのための運動です。

一日に消費されるエネルギーは、基礎代謝が60〜70%を占め、その半分以上のエネルギーが筋肉内で体熱の生成のために使われます。

つまり、筋肉が付くほど基礎代謝が上がリ、エネルギーがより多く消費されるため、太りにくい身体となります。

老後に備えて使わないで貯めるのが「貯金」だとすれば、使っているのが「貯筋」です。

この他に運動には、ストレスの解消、リラククス効果、免疫や抗酸化力の強化、骨密度の強化、さらには、容姿のアンチエイジング(加齢による身体の症状を予防する)等、一石二鳥どころではないたくさんの効果があります。

### 適度な運動でメタボリックドミノを予防

メタボリックドミノの多くは不規則な生活習慣から始まります。逆に言うと、バランスのとれた食生活と適度な運動で事前に予防できるものです。

また、症状が悪化する前に早めの処置をすることで、短期間に少ない労力で改善できるはず

です。肥満を避けること、血液の流れをよくすることなど基本的なことを意識するだけでもかなり

の効果があると思われます。まずは初期段階での健康管理をしっかりとていきましょう。



## わが家のめんこちゃん

今月は平成22年2月生まれのお子さんです

すずのすけ 近藤鈴之助くん (2月4日生・余別町)



ボールや積み木を見ると喜ぶ投げつけて遊んでいます。

「余別の漁師さん達のように、強く優しく逞しく育ってほしいと願います。」 (悟さん・礼子さん)

りく 福島凜空くん (2月25日生・美国町)



音楽が大好きで、TV番組やCMに反応していつも踊っています。

「元気にたくましく育ってほしいです。」 (亜明さん・奈緒さん)

ゆうと 石川友翔くん (2月13日生・美国町)



音楽が大好きでお尻フリフリ、リズムにのって踊っています。

「明るく元気で人を思いやることのできる子になってほしいです。」 (悟史さん・真由美さん)

# 2月のこよみ

「◆」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。

3(木)	●住民健診(5:00~9:00 総合文化センター)	16(水)	●乳幼児健康相談・乳幼児健診(9:45~14:30 総合文化センター)
4(金)	●住民健診(5:00~9:00 総合文化センター)	18(金)	●てんとうむし教室(午前の部 9:30~12:00 午後の部 13:30~15:30 海洋センター)
8(火)	●てんとうむし教室(午前の部 9:30~12:00 午後の部 13:30~15:30 海洋センター) ●日司地区第2回成人学級「軽スポーツ講座」(10:30~12:00 日司小学校体育館)	20(日)	◆第2回親子ふれあい塾「読み聞かせ・人形劇」(10:00~12:00 海洋センター)
10(木)	●てんとうむし教室(午前の部 9:30~12:00 午後の部 13:30~15:30 海洋センター)	22(火)	●てんとうむし教室(午前の部 9:30~12:00 午後の部 13:30~15:30 海洋センター) ◆第5回リフレッシュ学級「講話」(14:00~16:00 総合文化センター)
11(金)	■建国記念の日 ◆第7回少年教室「自然体験」(9:00~12:00 海洋センター)	24(木)	●余別地区第2回成人学級「軽スポーツ講座」(18:30~20:00 余別小学校体育館)
12(土)	●入舸地区第2回成人学級「カラオケ交流会」(18:30~20:30 入舸地区) ●しゃこたん夢あかり(17:00~)	25(金)	●てんとうむし教室(午前の部 9:30~12:00 午後の部 13:30~15:30 海洋センター)
15(火)	●てんとうむし教室(午前の部 9:03~12:00 午後の部 13:30~15:30 海洋センター) ●北しりべし相談支援センター出張相談(9:00~17:00)	26(土)	●野塚地区第2回成人学級「三世代交流会」(10:00~12:00 野塚克雪管理センター)
		27(日)	●スキー場営業終了

## 文芸だより

— 2月の俳句 — (美国踏青俳句会)

焚火の輪 一気に解かれ出漁す  
黄色着て主を曳く大雪時雨  
しぐるるやドリソク劑はハーブの香  
初漁の鮑のこうら藻の光る  
園児らの丸くなりゆく時雨路  
鍋焼を浜小屋に食む若夫婦  
骨折の次男に持ち行く初あわび  
頬被り結び直して漁に出る  
3ヶ月やブルーメランごとき闇の中  
雪を掻き声もろともに転びけり  
夫釣りし冬鳥賊夕餉の卓にかな

成田智世子 佐藤久子 藤原わ子 戸来和子 山口笑子 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

(平成22年12月31日現在)

大平源一様(氏名のみ公表)  
匿名希望 30,000円  
ご協力ありがとうございました

## 善意に感謝します

社会福祉法人 積丹町社会福祉協議会

神哲治様(美国町)30,000円 播磨商店様(美国町)ゆず18個  
八戸章江様(美国町)ゆず30個

## し尿収集の日程・2月

日(曜日)	地区	日(曜日)	地区
17日(木)	神岬・草内	22日(火)	余別・来岸
18日(金)	余別	23日(水)	来岸・西河
21日(月)	〃	24日(木)	野塚

## 2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
6日(日)	田中内科医院	余市町浜中町	22-6125
11日(金)	ながい小児科医院	余市町大川町	23-6881
13日(日)	林病院	余市町山田町	22-5188
20日(日)	よいち北川眼科医院	余市町黒川町	22-1308
27日(日)	池田内科クリニック	余市町黒川町	23-8811

※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〇の日  
《後志第1位》  
《全道第5位》

3791 日達成  
(平成23年1月1日現在)

## 人のうまさ

世帯数/1,256世帯(-3)  
人口/2,596人(-7)  
男/1,200人(-5)  
女/1,396人(-2)

●転入/4人(+3) ●転出/5人(+4)  
●出生/1人(±0) ●死亡/7人(+5)

平成23年12月31日現在( )内は前月比

富士谷利治 85歳 幌武意町  
櫛引美千代 90歳 美国町  
熊谷幸雄 81歳 美国町  
神鉄雄 88歳 美国町  
杉野光明 75歳 日司町  
松田操 86歳 美国町  
石坂谷竹雄 88歳 美国町

## おくやみ(死亡)

圓城 彪羽 麻衣子 婦美町  
なまえ くらほ おとうさん ところ

ごんにはよこしく(出生)

慶弔録