



**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 3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 21-22112

※ご利用される方は、事前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。

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】

自衛隊札幌地方協力本部  
小樽地域事務所

TEL 0134-22-5521

**さくらます船釣りは**

**ライセンス制です**

後志管内でのさくらます船釣りは、船船ごとにライセンスを

取得しなければなりません。

ライセンスを取得している有漁船・プレジャーボートは章旗を掲げていますので、さくらます船釣りは必ずライセンス取得

船に乗船してください。

◆実施期間

3月1日～5月15日

◆取得対象者

遊漁船業者、プレジャーボート所有者及び漁業者で期間中、船釣りによりサクラムスを採用

捕する方

◆採捕制限

日の出から日没まで、1人1日10尾以内

【問合せ先】

後志管内さくらます船釣りライセンス実行協議会事務局

TEL 0134-22-5138

**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9期・納期限 3月25日

**プレミアム商品券の使用期限は『3月21日』です!**

積丹町商工会が昨年12月24日に発売を開始した「プレミアム商品券」の使用期限は3月21日です。取扱加盟店でお早めにご利用ください。

期間終了後は無効になりますのでご注意ください。

**平成23年4月からの国民年金保険料は1カ月15,020円です。**

■現金払いで1年度分を前納すると 年間3,200円の割引

**現金で毎月納付**

1年度分 保険料 15,020円×12ヶ月=180,240円

**現金で1年度分を前納**

1年度分 保険料 180,240円-3,200円=177,040円 **3,200円割引**

※6カ月分を前納すると730円の割引となります。(年間で1,460円の割引となります。)

- 前納のお支払いは平成23年4月1日から5月2日までです
- 現金払いでの前納は、1年度分(12カ月分)や6カ月分だけでなく申し込み月分から年度末までの分を前納することも可能です。この場合、専用の納付書が必要となりますので、下記までお問い合わせください。

【お問い合わせ先】小樽年金事務所 国民年金課  
〒047-8666 小樽市富岡1丁目9-6 TEL 0134-23-4236

**＋ご協力ありがとうございました＋**

日本赤十字事業につきましては、日頃から深いご理解とご協力をいただき、厚くお礼申し上げます。

日本赤十字社積丹町分区では、今年も全国的な運動の実施にあわせ、日赤奉仕団、各地区婦人会、自治会等のご協力をいただき募金活動を実施しました。

今年度も積丹町分区では、日本赤十字社北海道支部後志地区によって定められる目標額を上回る活動資金が寄せられました。皆様からの基金は、災害救護をはじめ、国際救援や救急員等養成講習の普及などに役立てられます。多くの皆様のご支援とご協力ありがとうございました。

なお、今年度の募金実績については、つぎのとおりです。

●平成22年度募金実績  
**948件 545,100円**

日本赤十字社北海道支部後志地区積丹町分区

# 健康ひろば

## 『うつ病』は身近な病気です！

今年は大雪の影響で雪かきの大変な日が続きましたが、体調を崩した方はいませんか？

春は新生活や年度末や年度始めということもあり、体だけでなく心の健康を崩す方も多くなります。

### 過重労働は睡眠時間を減らし、心の疲労を招きます

1日は24時間しかありません。過度の労働が続くと、体への負担が増えるだけでなく、睡眠や休養の時間が減ることによるストレスや疲労が蓄積してしまいます。労働時間が長くなればなるほど、脳疾患・心疾患・精神疾患の発症率が高く、特に週40時間を超える時間外労働は非常にハイリスクだといわれています。

### 気になることはありませんか？

□ 楽しいことがない

□ たいたことをしていないのに疲れる

□ 毎日飲酒している

□ 睡眠薬代わりに毎日寝酒している

□ 寝付きが悪い

□ 熟眠感がない

### 【うつ】

気分落ち込みが2週間以上続いているたり、日常生活に支障を来すと「うつ病」を疑う必要があります。うつ病とは脳のエネルギーが低下した状態のことです。日本人の15人に1人はうつ病を経験しているといわれています。身近な病気です。そのまま放置すると回復するのに時間がかかり、最悪の場合自殺に至るこ

今月は私が担当します



住民福祉課 保健師 小林美鈴

### こんな人がかかりやすい！

- ① 完全主義タイプ (まじめで責任感が強い)
- ② 抱え込み思考タイプ (周囲を優先して無理をする)
- ③ がんばりすぎタイプ (競争心が強く、ひとりではがんばりすぎる)
- ④ こうでなくてはならない思考タイプ (自分の基準があり、柔軟に物事を考えることが苦手)



ともあります。

自分の性格を理解し、休養や睡眠を取るよう工夫することが大切です。また、「忙しそうだね」「疲れてない?」など周囲からの声掛けも効果的とされています。

### 【アルコール】

アルコールは依存物質なので、飲み過ぎが続けば誰でもアルコール依存症になります。週に

### わが家のめんこちゃん

今月は平成22年3月生まれのお子さんです

こども **鈴木 鼓堂 くん**  
(平成22年3月4日生・美国町)



落ちていたものを拾い食いの毎日です。鉛筆にクレヨンにぬいぐるみに「モノ」に…。特につかまり立ちして取るクレヨンが大好物です。

「芯のある逞しい男の子に育ってほしいです」  
(良治さん・佳世さん)

睡眠時間には個人差があります

### 【不眠】

### 適度な飲酒量って？



※個人差があります

1〜2日は「休肝日」をつくるのが大切です。働き盛りの中高年男性の自殺者は、過度の飲酒などアルコールの問題を抱えていることが多いという特徴があります。ストレスはアルコールではなく、運動や趣味での解消を心がけましょう。

す。何時間眠れたかではなく、日中の生活に支障がないかどうかというところがポイントになります。睡眠は心と体の疲れを回復させる充電時間です。「疲れているのに眠れない」「早朝に目が覚める」「夜中に何度も起きてしまう」「十分睡眠時間はとっているつもりなのにぐっすり眠れた感じがしない」ということが週2回以上、1カ月以上続くときは、生活習慣病や睡眠障害の可能性ががあります。メンタルヘルスには周囲の理解が大切です。少しでも不調を感じたら一人で悩まず、家族や友人に相談するなど早めの対処を心がけましょう。また、町住民福祉課でもご相談に応じますのでお気軽にご連絡ください。

(TEL 44-2111)

# 3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。

2(水)	●第5回フレッシュ学級「講話」 (14:00~16:00 総合文化センター)	24(木)	◆子育て交流会「びよびよクラブ」 (10:00~12:00 子育て支援センター) ●美国中学校・日司・野塚・余別小学校修了式
3(木)	●巡回児童相談 (古平町地域福祉センター)	25(金)	●美国小学校修了式
13(日)	●第20回町内卓球大会 (9:30~ 海洋センター)	26(土)	●びくに保育所卒園式
15(火)	●美国中学校卒業式 ◆住民健診結果説明会 (総合文化センター)	29(火)	●みなと保育所卒園式
18(金)	●日司・余別小学校卒業式	30(水)	●丸山健康相談 (13:30~ 丸山会館)
23(水)	●美国小学校卒業式		

## 文芸だより

— 3月の俳句 —  
(美国踏青俳句会)

八十も良し独酌の女正月  
トランプの締めは婆ぬき女正月  
畳屋の前を黒猫三日かな  
高三の双子肩組む賀状かな  
どんど火の余韻をつれて園児らは  
数の子をこりこり夫と夕餉かな  
子とみかん食べつつ仏間に語りけり  
しめ縄の四手の揺れたる番屋跡  
漬け物を出しし手に吹く白き息  
エース番号の似合ふ媼の女正月  
出初式制服きりりと磯漁師

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

## 善意に感謝します

社会福祉法人積丹町社会福祉協議会

榎引喜一様 (札幌市)	30,000円
富士谷トメ子様 (幌武意町)	50,000円
西村慶助様 (余別町)	10,000円
杉野ケイ様 (入舸町)	30,000円
井端悦様 (美国町)	100,000円
住吉博人様 (余別町)	30,000円

## ◆し尿収集の日程・3月◆

日(曜日)	地区	日(曜日)	地区	日(曜日)	地区
1日(火)	野塚	10日(木)	茶津・浜町	23日(水)	多茂木
2日(水)	日司	15日(火)	浜町・中央	24日(木)	多茂木・西浦
3日(木)	日司・入舸	16日(水)	柳町	28日(月)	西浦・東浦
4日(金)	入舸・幌武意	17日(木)	西仲	29日(火)	東浦・栄町
8日(火)	幌武意・婦美	18日(金)	西仲・山岸	30日(水)	栄町・小泊
9日(水)	婦美・丸山	22日(火)	山岸・多茂木	31日(木)	寺町・小泊

## ✦3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)	黒川町整形外科クリニック	余市町黒川町	22-2447
13日(日)	森内科胃腸科医院	仁木町北町	32-3455
20日(日)	よいちクリニック	余市町山田町	21-4570
21日(月)	よいち整形外科クリニック	余市町黒川町	48-5000
27日(日)	脳神経外科よいち港南クリニック	余市町黒川町	21-5566

※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》

**3,822** 日達成  
(平成23年2月1日現在)

## 人のよさき

世帯数 / 1,250世帯 (-6)  
人口 / 2,588人 (-8)  
男 / 1,196人 (-4)  
女 / 1,392人 (-4)

●転入 / 4人(±0) ●転出 / 4人(-1)  
●出生 / 2人(+1) ●死亡 / 10人(+3)

平成23年1月31日現在 ( )内は前月比

住 深 長 小 成 杉 木 黒 西 井  
吉 瀬 内 野 田 野 村 澤 村 端  
弘 重 政 り 繁 昭 ト サ  
子 信 勉 造 つ 美 一 モ ワ 繁

73 67 75 90 77 87 83 96 84 89  
歳 歳 歳 歳 歳 歳 歳 歳 歳 歳

余 美 美 日 幌 入 美 余 余 美  
別 国 国 司 武 舸 国 別 別 国  
町 町 町 町 意 町 別 町 町 町

増 加  
山 藤  
晴 奏  
琉 風  
千 雅 明 慶  
尋 志 美 輔  
尋 志 美 輔

おくとろはちくく(出生)  
なまえ  
おとろさん  
おがあさん  
ところ

慶 弔 録