



**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 7月20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

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**

自衛官候補生、一般曹候補生、看護学生、航空学生、防衛大学校学生、防衛医科大学校学生等を募集しています。

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

0134 22 5521

**石狩後志海区漁業調整委員会委員補欠選挙について**

平成23年7月14日執行石狩後志海区漁業調整委員会委員補欠選挙の立候補届の受付を、次のとおり行います。

日時 7月5日(火)

午前8時30分～午後5時

場所 北海道後志合同庁舎1階 保健福祉事務所会議室

【問い合わせ先】

北海道選挙管理委員会事務局

後志支所

0136 23 1342

**7月は『不正軽油防止強化月間』**

「不正軽油」とは、軽油に灯油や重油など混ぜた「混和軽油」や、軽油以外の石油製品を混ぜ合わせた「製造軽油」などを行います。

北海道では、7月を「不正軽油防止強化月間」とし、不正軽

油を「作らない」「売らない」「買わない」「使わない」を合い言葉に、不正軽油撲滅の取組みを強化します。

不正軽油に関する情報がありましたらご連絡ください。

不正軽油一〇番(通話料無料)

0800 8002 110

または

小樽道税事務所課税課

0134 23 9441

**特定疾患医療受給者証の更新について**

現在、お持ちの特定疾患、ウイルス性肝炎進行防止対策・橋本病重症患者対策医療受給者証及び医療受給者証の有効期間は、平成23年9月30日までです。

平成23年10月1日以降の受給者証の交付を希望される方は、忘れずに更新申請を行ってください。

医療受給者証の種類によって申請に必要な書類が違いますので、不明な方はお問い合わせください。

更新受付期間

7月1日～9月30日

【問い合わせ先】

北海道後志総合振興局保健環

境部余市地域保健支所

(俱知安保健所余市支所)

0135 23 3104

**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1期・納期限 7月25日

●固定資産税

第2期・納期限 8月1日

**海洋センター休館のお知らせ**  
7月5日(火)・6日(水)  
全館休館とします。

お詫びと訂正 広報しゃこたん平成23年6月号(No.594)7ページ「公表(収納事務の委託について)」に誤りがありました。お詫びして訂正します。

公表年月日 (誤)5月31日 (正)6月8日

委託期間

(誤)自平成23年6月1日～至平成24年3月31日

(正)自平成23年6月10日～至平成24年3月31日

**～ 知っていますか？ 建退共制度 ～**

建退共制度は、中小企業退職金共済法に基づき、建設現場労働者の福祉の増進と建設業を営む中小企業の振興を目的として設立された退職金制度です。

この制度は、事業主の方々が、労働者の働いた日数に応じて掛金となる共済証紙を共済手帳に張り、その労働者が建設業界で働くことをやめたときに建退共から退職金を支払う制度です。

- ・加入できる事業主：建設業を営む方
- ・対象となる労働者：建設業の現場で働く人
- ・掛け金：日額 310円

国の制度なので安全で確実、また、経営事項審査で加点評価の対象となり、掛け金は事業主の負担となりますが、税法上の優遇措置もあります。

詳しくは、「建退共北海道支部」

電話011-261-6186

# 健康ひろば

## 介護者元気教室について

町地域包括支援センターでは、介護者同士の交流、意見交換による心身のリフレッシュを目的に、在宅介護者のための教室「介護者元気教室」を開催しています。

### 介護者の思い

この教室では、参加者が安心して語れるように「教室で話した内容は決して口外しない」という約束があります。今回は、参加者の皆様から了解を得て介護者の思いをお伝えします。

介護者の多くは在宅での介護を通して、さまざまな不安や悲しみなど、行き場のない感情を抱いています。介護すること、これは身体だけでなく、精神的にも毎日の暮らしに制限をされた状態に繋がりがやすく、その中

で「介護するのは私だけ」という孤独感を感じる現実があります。

この教室に参加された介護者の多くは、「自分達は家族だから、家族のお世話は当然のこと」という思いながらも、毎日続く介護生活により、心身の負担を強いられます。そんな時に家族や親戚、近所の方などの、ちょっとしたお手伝いや「ありがとう」とか「元気かい？」などの優しい言葉をもらうと介護への意欲を取り戻して頑張れるのだと言います。

### 介護経験者も参加

この教室には介護経験者の方も参加していただいております。介護経験者の方は介護という責任を家族として果たしたという達成感を共通に持つっており、教室の中では、介護をして

今日は私が担当します！



積丹町地域包括支援センター 介護福祉士 石岡 公淑

いた当時を思い出し、親身な聞き役となっています。

### ご相談ください

町地域包括支援センターでは、町内に住む介護者の方の介護負担が少しでも軽減されるよう、介護者元気教室のほか、訪問による個別の相談対応や介護保険サービスなどの利用紹介などをこなしています。ぜひご相談ください。



## 介護者元気教室

今後の開催予定

開催日時	開催場所	内容
8月18日(木) 13:00~15:00	文化センター 1F 娯楽室	意見交換 茶話会
10月20日(木) 9:45~16:00	日帰り研修	
12月22日(木) 11:00~14:00	文化センター 1F 娯楽室	意見交換 軽食作り
2月23日(木) 11:00~14:00	文化センター 1F 娯楽室	意見交換 軽食作り

### 【お問い合わせ・申し込みは】

積丹町地域包括支援センター  
電話 44-3122  
IP電話 44-1009

### 倶知安保健所

### 女性の健康サポートセンターをご利用ください

女性固有の心身の悩み（不妊等妊娠に関すること、出産、子育て、更年期の悩み）や性感染症など、女性の健康上の幅広い相談に応じます。お気軽にご利用下さい。

#### ◆女性の健康相談日

月日	月日	月日
平成23年7月19日(火)	平成23年10月18日(火)	平成24年1月17日(火)
8月16日(火)	11月15日(火)	2月21日(火)
9月20日(火)	12月20日(火)	3月13日(火)

◆時間 13:30~16:00

◆場所 倶知安保健所

保健師の面接による相談を行います。相談日の1週間前までに、女性の健康相談ダイヤルにて申し込んでください。

なお、9月20日は妊娠・出産について助産師による相談を、10月18日は不妊の悩みについて不妊症治療認定看護師による相談を実施します。

#### 【女性の健康相談ダイヤル】

(時間：月曜日～金曜日 9:00~17:00)

倶知安保健所 0136-23-1958

