



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 8月17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
21-21112

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
0134-2215521

新規高等学校卒業者の採用をお願いします

来年3月高校卒業予定の多くの生徒が地元での就職を希望していますが、新卒者を取り巻く雇用環境は大変厳しい状況です。

ハローワークでは、来年3月卒業予定の生徒向けに求人への受付を行っています。若い人材を活かし地域の活性化を図るとともに、若者の自立を促進するために、地元企業・関係団体からの求人を広く募集します。

《求人のお申し込みは》

ハローワーク余市
22-13288

8月は「北方領土返還要求運動強調月間」です

わが国固有の領土である択捉島、国後島、色丹島及び歯舞群島の北方領土の早期返還の実現は、道民はもとより国民の長年の悲願です。北方領土の解決のため、日露政府間において外交交渉が続けられていますが、不法に占拠され66年目を迎えた現在なお、領土返還への具体的な道筋は見えないままとなっています。

そこで、8月1日から31日までの1カ月間を「北方領土返還要求運動強調月間」とし、期間中道内各地で重点的に返還運動を展開します。

一日も早い領土問題の解決に向け、返還運動にご協力をお願いします。

精神保健福祉家族学習会のご案内

俱知安保健所では、毎年、精神障がい者を抱えるご家族を対象に病気や対応を学び、家族同士の交流の機会として学習会を開催しています。

「ご家族のみなさんは、どんな病気なんだろう?」「どんなふうに接したらよいのだろう?」など、さまざまな不安や疑問があると思います。心配ことや悩みなどみなさんと語り合ってみませんか?

お気軽にご参加ください。
日時 8月24日(水)
午後2時～午後4時

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2期・納期限 8月25日
- 町道民税
第2期・納期限 8月31日

テーマ 病気の理解と対応について学ぼう
～普段聞けないことを専門医に聞いてみよう～
場所 喫茶「陽だまり」
俱知安町南3条西1丁目17
講師 J A 北海道厚生連俱知安厚生

海洋センター休館のお知らせ

8月15日(月)・16日(火)
全館休館とします。
8月20日(土)・21日(日)
プールのみ休館とします。

病院精神科 豊島邦義医師
参加を希望される方は開催の1週間前までにお申し込みください。
【申込・問い合わせ先】
後志総合振興局保健環境部
保健福祉室(俱知安保健所)
0136-2311957

**東日本大震災義援金
ご協力ありがとうございました。**

3月22日から6月30日まで町内80カ所の商店や飲食店で実施した東日本大震災義援金活動には、多くの皆様のご協力により354,935円の義援金をいただきました。

また、積丹ソーラン味覚祭りの会場において販売した被災者支援のためのリストバンドの売上げ44,270円と合わせ、合計399,205円を7月19日に岩手県山田町へ送金いたしました。

皆様のご協力に心からお礼を申し上げます。

積丹観光協会・美国旅館組合・積丹旅館組合・美国商店連盟ポイント会・(株)積丹観光振興公社・積丹飲食店組合

(岩手県山田町は3月に観光協会が炊き出し活動を行った町です。)

健康ひろば

「夏太り」にご注意ください

昔は「夏痩せ」してしまっ
人が多かったのですが、最
近は統計上「夏太り」の方が
増えていることはご存知でし
ようか。特に昨年は猛暑で、
5割以上の方が太ったとい
うデータもあります。

なぜ「夏太り」してしまうの？

夏は、気温と体温の温度差が
少ないため、「基礎代謝」(体をた
いたい36℃くらいに保つのに必
要なエネルギー)が低くなり、
消費エネルギーが少なくなると
す。つまり太りやすいとい
うことです。

【おもな原因】

- ① 暑くて冷たいジュースをた
くさん飲んだり、アイスを食べ
過ぎる。
- ② 夏バテしたら困るからと思
って食事を摂り過ぎる。

「夏太り」防止・予防

- ③ 夏のイベントでビールを飲
み過ぎたり、高カロリーのも
のを食べ過ぎる。
- ④ 冷房が効いた部屋で過ごし
時間が長い。
- ⑤ 外が暑いので、外出の機会
が減り、運動不足になる。

思い当たる項目が多かった方
もいるのではないですか。

- ・ ジュースや炭酸飲料水を控
え、喉がかわいたら、お茶、
ミネラルウォーター、カロリ
ーゼロのイオン飲料を飲みま
しょう。
- ・ アイスクリームなどの冷たい
デザートは、甘味を感じるの
が鈍く、知らぬ間に食べ過ぎ
てしまいます。食べる量を考
えましょう。(1個約300 kcal
あります。最近では80 kcal程度
のアイスも発売されています。)

今月は私が担当します！



住民福祉課
保健師 小林 美鈴

生活習慣病の要因に

- ・ アルコールは高カロリーだけ
でなく、満腹中枢をマヒさせ
るので、適量にしましょう。
(糖質オフの発泡酒や缶チ
ーハイもうまく活用しまし
ょう。)
 - ・ 食べ過ぎに注意し、必要な
カロリー以上の食事は控えま
しょう。例えば、冷やし中華は
夏の風物詩ですが、実は約6
00 kcalもあります。
 - ・ しっかりと水分をとりながら運
動しましょう。
 - ・ 睡眠をしっかりとしましょう。
- 体重の増加は、内臓脂肪の増
加に繋がりがやすく、その結果、
糖尿病・高血圧・脂質異常症、
さらには、**心筋梗塞・脳梗塞・**
腎障害といった重篤な生活習慣
病の要因になります。
積丹町は、後志地区としても、

住民健診を受けましょう！

ご自分の健康管理や生活習慣
病予防にうまく利用してほしい
のが「特定健診」特定保健指
導です。

平成20年度から特定健診制度
が始まり、健診を受けることが
国民の義務になりました(努力
義務)。また、健診結果によつて
は、町から特定保健指導といつ
て結果のご説明と健康相談を
実施することがあります。

検診費用は町負担金と道や国
の補助金を合わせると7割以上

公費負担してもらえます。
今年も9月6日(火)～9日
(金)に「住民健診」を行いま
す。

仕事の都合で受けられない方
は、11月の「バスで行く秋の健
診ツアー」または、来年2月の
「住民健診」をぜひご利用くださ
い。

お酒の適正量

日本酒	ビール
1合	500ml
ウイスキー	ワイン
ダブル1杯	グラス2杯

※個人差があります

わが家の **めんこ**ちゃん
今月は平成22年8月生まれのお子さんです。

あおい **村木 葵** ちゃん
(平成22年8月4日生・美国町)

お兄ちゃんが大好きで、いつも後をついて歩いてケンカをしながらも一緒に遊んでいます。

「思いやりのある子に育ててほしいです」
(亮太さん・美奈子さん)

8月のこよみ

5(金)	●びくに保育所七夕祭り ●みなと保育所七夕祭り ◆ゴミ持ち帰り運動啓発	17(水)	●乳幼児健診・乳幼児相談 (9:45～ 総合文化センター) ●町内小・中学校2学期始業式
8(月)	◆第3回少年教室 「B&G野外体験プログラム(キャンプ)」(9日まで) (B&G海洋センター)	18(木)	◆介護者元気教室 (13:00～15:00 総合文化センター)
9(火)	◆社会を明るくする運動 北後志住民集会 (14:00～ 総合文化センター)	21(日)	●第26回胆振・渡島・後志スポーツ少年団交流水泳大会 (B&G海洋センター) ◆町内クリーン作戦
11(木)	●マタニティ教室「栄養士講話」 (10:00～13:30 総合文化センター)	22(月)	◆町民文化講演会 「ジュンコ&チープと玉川学園オーケストラのコーラ ボレーション」 (18:30～ 総合文化センター)
12(金)	◆B&Gアクアリウム (10:00～ B&G海洋センター)	25(木)	●マタニティ教室「助産師講話」 (10:00～12:00 総合文化センター)

「◆」は、別に参加者募集のお知らせをします。
※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。

文芸だより

— 8月の俳句 —
(美国踏青俳句会)

揚舟の汐錆にほふ海霧の中
兄弟の二軒長屋や花りんご
閑校となりし学舎わかば風
すり身汁の大鍋大地に植樹祭
金魚売りの声なつかしむ船潤村
水無月や熊よけ呼子売れてをり
鎌をタクトに唄などうたひ落畑
初漁に白波立ててういの舟
ぼつきりと手折る音はね蔵狩
住人なき裏庭ぼたんの香の匂ふ
一番草一畝残り雨来たる

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
小寺 猛
山崎美枝子
山口 直子

◆し尿収集の日程・8月◆

日(曜日)	地区	日(曜日)	地区	日(曜日)	地区
17(水)	神岬・草内	23(火)	余別・来岸	29(月)	野塚
18(木)	余別	24(水)	来岸・西河	30(火)	日司
19(金)	余別	25(木)	野塚	31(水)	日司・入舸

＋8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
7日(日)	坂本整形外科内科クリニック	余市町大川町	23-3827
14日(日)	小 嶋 内 科	余市町黒川町	22-2245
15日(月)	田 中 内 科 医 院	余市町浜中町	22-6125
21日(日)	ながい小児科医院	余市町大川町	23-6881
28日(日)	よいち北川眼科医院	余市町黒川町	22-1308

※8月15日(月)はお盆休みとなり、余市町内の病院等は休診となります。
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。

交通安全はみんなの願い

(ゼロ)
死亡交通事故 0 の日

《後志第1位》
《全道第5位》

3,972日達成
(平成23年7月1日現在)

人のうごき

世帯数 / 1,246世帯 (-2)
人口 / 2,535人 (-9)
男 / 1,173人 (-5)
女 / 1,362人 (-4)

●転入 / 6人 (-1) ●転出 / 10人 (±0)
●出生 / 0人 (±0) ●死亡 / 5人 (+4)

平成23年6月30日現在、()内は前月比

おくやみ(死亡) 慶弔録

すえながくおしあわせに(結婚)

飯猪 菊横逢三成
田股 地山坂浦田
賢 郁ヨ善吉
愛也 男工男男豊
76 99 74 90 38
歳 歳 歳 歳 歳
入美野来美
舸国塚岸国
町 町 町 町 町

■発行・編集 / 積丹町企画課 ■印刷 / 株式会社北海(旭川市)
〒046-0201 北海道積丹郡積丹町大字美国町字船溜48番地5
☎ 0135-44-2111 / FAX 0135-44-2125
ホームページアドレス http://www.town.shakotan.hokkaido.jp
E-mail kouho@town.shakotan.hokkaido.jp