



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 9月21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

看護学生、陸上自衛官(看護)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

国立北海道障害者職業能力開発校入校前適正相談について

国立北海道障害者職業能力開発校では、求職中の障がい者で平成24年度に入校を希望される方を対象に、入校前適正相談を平成24年3月15日まで実施しています。

詳しい内容のお問い合わせ先は次のとおりです。

【問い合わせ先】

国立北海道障害者職業能力開発校

0125・52・9177

9月5日(月)～11日(日)

までは、全国一斉「高齢者・障がい者のあんしん相談」強化週間です。

「高齢者・障がい者の人権あんしん相談」強化週間

強化週間に合わせて、高齢者や障がい者に対する虐待や嫌がらせなどの相談について、特設電話相談所を開設します。

相談は無料で、秘密は厳守されますので、お気軽にご相談ください。

相談時間

9月5日(月)～9日(金)

午前8時30分～午後7時

9月10日(土)、11日(日)

午前10時～午後5時

電話番号

0570・003・110

公証人による無料法律相談会を開催します

離婚、相続等の身近な法律問題をはじめ、金銭や土地建物の貸借問題、任意後見契約等あり方及び遺言の作成方法などについて相談に応じます。

日時 10月1日(土)

午前10時～午後4時

場所 小樽公証役場

(小樽市色内1丁目9番1号)

松田ビル1階)

【申込・問い合わせ先】
小樽公証役場
0134・22・4530
ご利用される方は、事前に申し込みが必要となります。
なお、平日における無料相談も随時行っています。

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3期・納期限 9月26日
- 固定資産税
第3期・納期限 9月30日

知っていますか？

警察相談 #9110

～9月11日は『警察相談の日』～

警察では、身の回りにおける出来事での生活の安全等に関する幅広い相談に随時応じています。

警察相談専用ダイヤル #9110
ダイヤル回線の場合は
(011)241-9110

警察本部警察相談センターへ
おかけください

事件事故の現場へすぐ警察官にきてほしいときは 緊急通報「110番」へ
《余市警察署》

AED(自動体外式除細動器)を設置しました

～ 救える命を救うために ～

このたび役場住民福祉課とエイジングステーションやすらぎにAED(自動体外式除細動器)を設置しました。

AEDとは急性心筋梗塞などを発症し、心電図上で心室細動(心臓が脈を打たず細かく震え、全身に血液を送り出せない状態)となった場合に、心臓に電気ショックを与えて心臓の動きを取り戻させる医療機器のことです。



健康ひろば

塩分とり過ぎていませんか？

塩分のとり過ぎは、高血圧になりやすく、脳出血、脳梗塞、心不全、狭心症、心筋梗塞など、重大な病気の原因になります。

食生活をチェック

- 味をみずに正油、ソースをかけることが多い。
- 1日2回以上味噌汁を飲む。
- 1日2回以上漬物を食べる。
- 酒のつまみ（ご飯のおとも）にたらこ、塩辛、切り込みなど好んで食べる。
- 味が濃くないと食べた気がしない。
- 夕食は外食が多い。
- 洋食、中華よりも和食が好き。
- 加工食品やインスタント食品をよく使う。
- フローメンやそばの汁は全部飲む。

いかがでしたか？ チェックが多いほど塩分を多く取っていると考えられます。

塩分を少なくする 食べ方テクニック

- 1食の中で味にメリハリをつける。
- 酸味を生かす。(酢、レモン、かぼす、すだち、ゆずを効果的に使う。)
- 香辛料、香味野菜を活用。(カリー粉、辛子、こしょう、生姜を隠し味に、あさつき、大葉、みょうが、三つ葉、バジルを料理のアクセントにする。)
- 油を使ってコクを出す。(食品を油で揚げると、香ばしくなり、素材の持ち味を逃がしません。ごま油を使うと独特のコクがでます。ただし、油は

今日は私が担当します！



栄養士 神山 悦子 (余市町在住)

エネルギーが高いので使い過ぎに注意しましょう。)

- 新鮮な素材、旬の素材を使う。(新鮮、旬な物は、素材そのものに持ち味がいきっています。薄味にして、素材のうま味を生かしましょう。)
- 漬物にひと工夫。(浅漬け、ピクルスは塩分控え目です。)
- 汁物、煮物はだしを効かせてつくる。(かつお、昆布、しいたけ、煮干などを使って味噌汁はしっかりとだしをとって具沢山にすると味噌が少なくても大丈夫です。市販のだしには塩分が多く含まれています。)

食生活をチェックしてみましよう。そこでチェックのついたところを一つでも少なくし、また、食べ方のテクニックを参考に塩分を減らし、健康な食生活につなげていければいいですね。

わが家の **めんこ** ちゃん

今月は平成22年9月生まれのお子さんです。

しゅうや **生駒 愁也** くん
(平成22年9月18日生・野塚町)

音の出るおもちゃで遊んでいると声を出して喜んでいます。

「思いやりのある優しい子に育ってほしいです。」 (雄斗さん・亜弥さん)

～ 結核予防週間 ～

平成23年9月24日(土)～平成23年9月30日(金)

「結核なんて過去のもの」と思いませんか？ たしかに、結核は昔よりは減ってきていますが減り方は非常にゆっくりしています。俱知安保健所管内においても、毎年新たに結核患者として登録されています。全国では、毎年約2万4千人の人が結核患者として登録され、毎年約2千人の人が結核で死亡している我が国最大の感染症です。

結核は、早期に発見し、治療することで治る病気です。せき・たん・発熱等が2週間以上続くようでしたら、早めに医療機関を受診しましょう。

赤ちゃんを守るBCG

- 1 結核の免疫をつけるため、毒性の弱効果は15年程度持続すると言われています。
- 2 BCG未接種の乳幼児は、結核菌に感染すると重症化する可能性が高いため、生後6ヶ月までに各市町村でBCG接種を実施しています。

結核新登録患者数の推移 (人)

年	全国	全道	俱知安保健所管内
H19	25,311	747	10
H20	24,760	687	12
H21	24,170	676	4

(後志総合振興局保健福祉室子ども・健康推進課)

9月のこよみ

4(日)	●びくに保育所運動会 (9:00～ いこいの広場)
6(火)	●住民健診 (5:00～6:00 神岬会館) (7:00～9:00 余別地区コミュニティセンター)
7(水)	●住民健診 (5:00～6:30 岬の湯) (7:30～8:30 日司生活改善センター)
8(木)	●住民健診 (5:00～6:00 入舸会館) (7:30～9:00 総合文化センター) ●小学校陸上競技大会 (9:00～ 研修広場)
9(金)	●住民健診 (5:00～9:00 総合文化センター)
10(土)	●J Tの森積丹森林保全活動 (10:00～ 美国川流域エリア) ◆第3回リフレッシュ学級「陶芸」(14:00～ 総合文化センター)
15(木)	●敬老会 (11:00～ 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。

17(土)	◆第4回少年教室「俳句をつくろう」 (9:00～ 総合文化センター)
22(木)	◆第3回子育て交流会びよびよクラブ (10:00～ B&G海洋センター) ●国有林森林再生植樹会 (10:00～ 野塚丸山地区国有林内)
25(日)	●野塚小学校学芸会 (9:30～)
28(水)	◆丸山健康相談 (13:30～ 丸山会館)
29(木)	◆介護予防教室「いきいきクラブin神岬」 (13:30～ 神岬会館)
30(金)	●第27回町内ゲートボール大会 (10:00～ ふれあいゲートボール場) ◆介護予防教室「いきいきクラブin余別」 (13:30～ 余別地区コミュニティセンター) ◆町民文化教室「陶芸」 (18:30～ 文化センター)

文芸だより

－9月の俳句－ (美国踏青俳句会)

辞儀ふかく子ら祭獅子舞ひ納む
 草引けば鞋出てさし地のぬくみ
 紫の器のメロン匂ひけり
 梅雨明けの雨戸解かれて古番屋
 アンパンマン背負いし園児の素足かな
 法要の座布団麻に変えにけり
 暑中見舞絵文字に送るメールかな
 錫杖のチャリんと鳴りて山車動く
 亡き母の手作り薄物湯上りに
 初胡瓜真ふたつに割り生味噌に
 炎天下熊の出没の知らせあり
 弟の忌に白牡丹あふれしむ

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
 小寺崇子
 山崎美枝子
 山口直子

善意に感謝します

社会福祉法人 積丹町社会福祉協議会

堀合キミ様(入舸町) 30,000円
 横山 榮様(日司町) 30,000円
 竹の輪会 代表 川島 恵様(美国町) 20,000円
 桜組 代表 安田亜子様(美国町) 20,000円

◆し尿収集の日程・9月◆

月日	地区	月日	地区	月日	地区
1(木)	入舸・幌武意	13(火)	柳 町	21(水)	多茂木・西浦
5(月)	幌武意・婦美	14(水)	西 仲	27(火)	西浦・東浦
6(火)	婦美・丸山	15(木)	西仲・山岸	28(水)	東浦・栄町
7(水)	茶津・浜町	16(金)	山岸・多茂木	29(木)	栄町・小泊
12(月)	浜町・中央	20(火)	多茂木	30(金)	寺町・小泊

＋9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
4日(日)	林 病 院	余市町山田町	22-5188
11日(日)	池田内科クリニック	余市町黒川町	23-8811
18日(日)	黒川町整形外科クリニック	余市町黒川町	22-2447
19日(月)	森内科胃腸科医院	仁木町北町	32-3455
23日(金)	よいちクリニック	余市町山田町	21-4570
25日(日)	よいち整形外科クリニック	余市町黒川町	48-5000

※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 〇の日
 《後志第1位》
 《全道第5位》
4,003日達成
 (平成23年8月1日現在)

人のうどき

世帯数/1,247世帯 (+1)
 人 口/2,538人 (+3)
 男 /1,176人 (+3)
 女 /1,362人 (±0)

●転入/7人 (+1) ●転出/2人 (-8)
 ●出生/1人 (+1) ●死亡/3人 (-2)

平成23年7月31日現在、()内は前月比

慶弔録

12月10日(木) (出生)
 なまえ おとうさん
 角田 隆之佑 幸穂 余別町
 おくやみ(死亡)
 堀合 覺衛 85歳 入舸町
 兼平 トミ 74歳 入舸町
 花見 85歳 美国町

すえながくおしあわせ(結婚)
 森川 洋介 美国町
 國野 みずえ