



**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 1月18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**

予備自衛官補(一般・技能)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

**戦後強制抑留者の皆様へ**

シベリア戦後強制抑留者に対する特別給付金を支給しています。対象者は、旧ソ連邦又はモンゴル国の地域における戦後強制抑留者で、平成22年6月16日に日本国籍を有するご存命の方です。(平成22年6月16日以降に亡くなられた方の相続人は請求することができません。)

請求受付期間は、平成24年3

月31日までです。まだ請求されていない方はお急ぎください。

【連絡・問い合わせ先】

(独)平和祈念事業特別基金事業部

特別給付金認定担当

0570・059・204  
受付時間 平日9時～18時

**消防団出初式にサイレン吹鳴**

**出初式**

平成24年1月7日(土)  
午前10時45分～  
会場：総合文化センター

**サイレン吹鳴**

平成24年1月7日(土)  
午前9時00分

**～社会に広げよう犯罪被害者支援の輪～**

警察では事件や事故の被害に遭った方や家庭内暴力、ストーカー、お子さんのいじめ問題で悩んでいる方などの相談を受け付けています。

また、民間被害者相談では、事件や事故による心の傷が癒されず悩んでいる方のために、プロのカウンセラーがあなたのお話をお聞きします。

事件や事故でお悩みの方は、勇気を出して今すぐ相談を。

<警察相談電話>

○被害者相談

- ・性犯罪被害110番(フリーダイヤル) 0120-756-310
- ・少年相談110番(フリーダイヤル) 0120-677-110
- ・暴力相談電話 011-222-0200

○一般相談

・専用電話 #9110 (ダイヤル回線は011-241-9110)

<民間被害者相談電話>

- 北海道被害者相談室 011-232-8740
- (助)北海道暴力追放センター 011-271-5982
- 北海道交通安全活動推進センター 011-233-2543
- 日本司法支援センター(トラブル関係) 0570-078374
- " (犯罪被害関係) 0570-079714

**年末年始**

**「役場業務休業・営業時間変更」のお知らせ**

役場庁舎及び関係施設の年末年始の業務時間が、次のとおり変更になります。

**ごみ収集関係**

施設名	業務休止期間
○ごみ収集	1月2日(月)～1月3日(火)
○リサイクルごみ収集	12月29日(木)～1月2日(月)
○クリーンセンター	12月31日(土)～1月3日(火) ※1月6日(金)通常受入

**エジングステーション「浴室」の利用について**

12月30日(金)～31日(土)午後1時～午後4時まで開館  
1月1日(日)～1月5日(木)は休館

(注) この浴室は、自家用風呂のない世帯で既に利用承認を受けている方のみ利用できます。

**岬の湯しゃこたん**

12月31日(土) 営業(午前10時～午後6時)  
1月1日(日)～3日(火) 営業(午前11時～午後6時)  
※1月3日(火)は無料送迎バス運休  
1月4日(水)・5日(木) 休業  
1月6日(金)より冬期営業(午前11時～午後8時30分)  
※1月6日(金)は無料送迎バス運行

**役場庁舎及び関係機関**

施設名	業務休止期間
○役場(支所を含む)	12月31日(土)～1月5日(木)
○国保診療所	
○びくに保育所 ○子育て支援センター ○みなと保育所 ※1	
○総合文化センター	
○歯科診療所 ※2	12月29日(木)～1月4日(水)
○海洋センター	12月30日(金)～1月6日(金)

※1 12月30日(金)は午前保育。

※2 12月28日(水)は午後0時30分まで、1月5日(木)より診療(5日は午後5時までの診療)

**丸山～美国間無料送迎バス**

12月31日(土)～1月5日(木)運休

※休み期間であっても死亡届や非常災害などの緊急の用件は、総合文化センター管理人室で受け付けます。

ただし、午後10時～翌午前8時30分までは、北後志消防組合積丹支署(44-2352)へご連絡ください。

# 健康ひろば

## 子どもの食生活と生活習慣病

今月は私が担当します！



住民福祉課 保健師 山田 修子

今、生活習慣病は、大人だけの問題ではなくなっています。中高年の代表的な病気、糖尿病や脂肪肝、高血圧症、動脈硬化症などの生活習慣病は、最近、子どもにも見られるようになってきました。



から生活習慣病にかかりやすくなります。

### 増えている子どもの肥満

近年、子どもの「肥満」が心配されています。6歳から15歳の小中学生では、肥満児がこの20年間に3、4倍にもなっており、幼児期の肥満も増加傾向にあります。

子どもの肥満が問題なのは、肥満が小児生活習慣病の危険因子となることです。肥満傾向が続くことで、コレステロールや中性脂肪の蓄積、内臓脂肪の増加などが原因となり、早い時期

### 原因は食生活の乱れ

近年、子どもの食生活は、ハンバーグ、カレーライスなど動物性脂肪のとり過ぎやケーキ、清涼飲料水など糖分のとり過ぎなど、カロリーオーバーが目立つ一方で、野菜嫌いや魚嫌いのため、食物繊維、ビタミン、カルシウムなどの不足がみられています。

また、遅寝・遅起きのため、朝食抜き、あるいは夕食後の間食、夜食を食べることも太る原因

因の一つで、これらの食生活が子どもの生活習慣病を増やしている要因です。

「三つ子の魂百まで」と言われるように、子どもの時の生活習慣、特に食べ物の好き嫌いや味の好みなどは、大人になっても続いていることが多いため、幼児期からの正しい食生活を習慣付けることが大切です。

### 家族で取り組もう！

子どもの生活習慣病の原因は、親の食生活の乱れにあり、子どもが生活習慣病の恐れがある場合には、親も生活習慣病にかかっている可能



## わが家のめんこちゃん

今月は平成23年1月生まれのお子さんです。

成澤 李果ちゃん  
(1月27日生・美国町)



歌が大好きで、テレビの曲に合わせてよく歌っている李果です。

「ニコニコよく笑い、周りも笑顔にする子になってね！」  
(直人さん・亜希さん)

増山 晴琉くん  
(1月20日生・美国町)



ボール遊びが大好きで、ハイハイ鬼ごっこをすると笑顔で追いかけてきます。

「どんな時も前向きな明るい子に育ってほしいです。」  
(雅志さん・千尋さん)

### 子どもの生活習慣病予防のための食生活のポイント

●規則正しい食事(1日3回の

性があります。子どもの生活習慣は、その子の一生に関係すると言ってもよいでしょう。子どものうちから生活習慣病にかからないためにも、健康を第一に考えた食生活を家族で心がけていく必要があります。今一度、家庭での食生活を含めた生活習慣を振り返ってみましょう。

### 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7期・納期限  
1月25日

- 食事と軽いおやつ)
- 食卓には主食(ご飯類)、主菜(肉、魚類)、副菜(野菜、果物など)を
- 間食・夜食を控えて朝食をしっかり摂る
- 早寝・早起きの習慣をつける
- 運動の習慣をつける

# 1月のこよみ

7(土)	●消防団出初式 (10:45～ 総合文化センター) ●野外スポーツ林スキー場オープン	17(火)	●各小学校・中学校 3 学期始業式
8(日)	●積丹町成人式 (13:00～ 総合文化センター)	18(水)	◆離乳食教室 (10:30～ 総合文化センター)
10(火)	◆入舸地区成人学級 (18:30～ 入舸会館)	25(水)	◆丸山健康相談 (13:30～15:00 丸山会館) ◆野塚地区成人学級 (18:30～ 野塚小学校体育館)
14(土)	◆積丹町ジュニアスキー教室 (10:00～ 野外スポーツ林スキー場)	26(木)	◆子育て交流会「ぴよぴよクラブ」 (10:00～12:00 総合文化センター) ◆余別地区成人学級 (18:30～ 余別小学校体育館)

「◆」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、  
 I P 電話や回覧などでお確かめ下さい。

## 文芸だより

### — 1月の俳句— (美国踏青俳句会)

軒に鳴る干菜干魚ゴム合羽  
 ハンマーのこだまの音も冬に入る  
 胃腸薬よく効いてをり暮の秋  
 鋸引きも馴れて一人の冬囲ひ  
 柿の句を書く柿の色の一筆箋  
 定休日衣類整理の小春かな  
 父母を恋ふ波音あらしき冬岬  
 冬に入る波音重くなりけり  
 白菜切る音にうま味のはじけけり  
 掛大根凸も長さも列になり  
 波の華散りて車窓に汐のあと  
 落ち栗に懸栗のつがい3年ぶり  
 浜さびしあの助宗の影も無し

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  
 河岸榮子  
 小寺崇子  
 山崎美枝子  
 山口直子  
 土沼清

### ふるさと応援・寄附金

ご協力ありがとうございました (平成23年11月30日現在)  
 藤田 三雄 様 (札幌市中央区) (氏名のみ公表)

### 善意に感謝します

社会福祉法人 積丹町社会福祉協議会

三上 勇 様 (入舸町)	20,000円
生駒 隆昭 様 (丸山町)	20,000円
美国婦人会 会長 戸来和子様 (美国町)	20,000円
银杏乃会 代表 田湯修子様 (美国町)	10,000円
熊本和子 様 (美国町)	タオル50枚
中村 瑠美子 様 (婦美町)	毛糸の靴下・カバー 20足

### ＋ 1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

日(曜日)	医療機関名	住所	電話番号
1日(日)	脳神経外科よいち港南クリニック	余市町大川町	21-5566
2日(月)	わたなべ内科医院	余市町大川町	22-3989
3日(火)	北郷耳鼻咽喉科医院	余市町大川町	23-5533
8日(日)	佐野内科クリニック	余市町黒川町	22-7001
9日(月)	勝田内科皮フ科クリニック	余市町大川町	22-3843
15日(日)	中島内科	余市町黒川町	22-3866
22日(日)	勤医協余市診療所	余市町黒川町	22-2861
29日(日)	坂本整形外科内科クリニック	余市町大川町	23-3827

※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》  
**4,125** 日 達成  
 (平成23年12月1日現在)

### 人のうごき

世帯数 / 1,243 世帯 (-1)  
 人口 / 2,518 人 (-5)  
 男 / 1,166 人 (-4)  
 女 / 1,352 人 (-1)

●転入 / 2人(+1) ●転出 / 5人(-3)  
 ●出生 / 1人(±0) ●死亡 / 3人(+2)

平成23年11月30日現在、( )内は前月比

### 慶弔録

お祝い (死亡)

葛西 敬一 78歳 美国町  
 三上 ウメ 91歳 美国町  
 佐藤 登 98歳 美国町

坂吉 野田 麻孝 希文 美国町

お祝い (出生)

嶋田 聖楓 弥生 美国町  
 なまえ おとうさん おかあさん 美国町