



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 2月15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

一般幹部候補生(一般・技術・薬剤・歯科)、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

法人道民税・法人事業税の申告・届出は、インターネットで

道では、地方税ポータルシステム(エルタックス)を利用して、インターネットによる法人道民税・法人事業税の申告及び届出の受付を行っています。

利用できるのは、道に申告等を行う納税義務者(税理士等代理人を含む)で、利用届出の手続きをされている方です。

利用届出の手続きの詳細はエルタックスホームページをご覧ください。

エルタックスホームページ
<http://www.etax.jp/>

【問い合わせ先】

小樽道税事務所課税課
事業税問税係
0134・23・9492

公的年金等を受給されている皆さんへ

平成23年分以後の各年分について、公的年金等の収入金額の

合計額が400万円以下で、かつ、公的年金等に係る雑所得以外の所得金額が20万円以下である場合には、所得税の確定申告をする必要がなくなりました。

(所得税の還付を受けるための確定申告書を提出することができます。また、所得税の確定申告が必要ない場合であっても、住民税の申告が必要な場合があります。)

住民税に関する詳しいことはお住まいの役場税務課にお問い合わせください。

2月7日は北方領土の日です

我が国固有の領土である歯舞群島、色丹島、国後島及び択捉島からなる北方四島の早期返還の実現は、道民はもとより国民の長年にわたる悲願です。

道では、「日魯通好条約」署名の日(1855年2月7日)を記念して定められた2月7日の「北方領土の日」を中心に1月21日から2月20日までを「北方領土の日特別啓発期間」と定め、全道各地においてさまざまな活動を展開しています。

私たち一人ひとりが北方領土問題を身近な問題としてとらえ、

保育所の入所申込みを受付します

仕事で日中お子さんを保育できない方や、病気、妊娠中などで保育が困難な方で、入所をご希望の方はお申し込みください。

保育所名	びくに保育所	みなと保育所
所在地	美国町字大沢248番地	日司町63番地の5
保育対象	満6カ月以上の就学時前の児童	原則満3歳以上の就学時前の児童
必要書類	1.保育所入所申込書 2.雇用証明書 3.課税状況がわかるもの (次のいずれかの書類) 平成23年分給与所得源泉 平成23年所得税申告書控 平成23年度町民税の課税証明書	1.保育所入所申込書 2.雇用証明書
受付窓口	・びくに保育所(44-2250) ・住民福祉課(44-2111) ・余別支所(44-5004)	・みなと保育所(45-6928) ・入舸支所(45-6608)
問い合わせ	びくに保育所(44-2250)	
申込期間	平成24年2月6日から2月21日まで (土日、祝日を除きます。)	

仕事などの都合により町外(小樽市を除く後志管内)での保育を希望される方はご相談ください。

保育料は保育所の維持運営に必要なものです。滞納せずきちんと納めましょう。(保育料の滞納が続くと給料や財産の差押えなど強制的な措置が取られます。)

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9期・納期限
2月27日

一人でも多くの参加と協力をお願いいたします。
後志総合振興局地域政策部総務課



温かく優しい光りを一緒に灯しませんか

・期 日 2月11日(土)
・点火時間 午後5時町内一斉

【問い合わせ】
積丹町商工会 (Tel.44-2011)

健康ひろば

転びやすいですか？ 転んだことはないですか？

積丹町の総人口は平成23年12月末現在で2,511名。65歳以上の高齢者は1,042名(41.5%)となりました。
誰もが転んで骨折をしたり、寝たきりにはなりたくないと思っています。そして、年齢を重ねても、自分の体にあった暮らしを続け、健康に過ごしていきたいと願っていますが、元氣そうに見えても、バランスを崩し、転んでしまう方を時々見かけます。

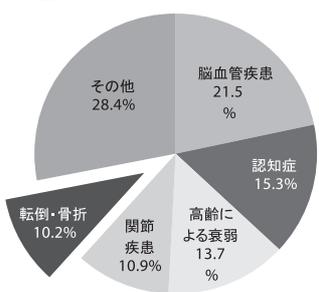
転びやすい主な原因

- 筋力や柔軟性の低下
- 姿勢の悪さやバランス感覚、反射能力の低下
- 視力の低下
- 多くの種類の服薬や、薬の副作用が原因によるふらつき
- 認知症等による注意力の低下

転倒・骨折で、介護が必要となった方は1割

平成22年国民生活基礎調査の結果から、介護が必要になった原因として、「脳卒中などの脳血管疾患」(21.5%)、「認知症」(15.3%)、「高齢による衰弱」

介護が必要となった原因



厚生労働省：平成22年国民生活基礎調査より

脳血管疾患や認知症を予防するためには、若い頃からの生活習慣病の予防や管理が重要ですが、高齢になってからは、関節疾患や転倒骨折といった問題も

今月は私が担当します！



積丹町地域包括支援センター 保健師 山崎 美穂

転ばないための方法

大きく、転倒・骨折を予防することが、高齢者の介護予防につながることを考えられます。

①自分の身体能力を知る

子どもの運動会のリレー競技で足がもつれて転びそうになる父兄の方を見かけることもありますが、自分の頭で思っている身体能力と、実際の能力に大きな差があると、体に合わせた行動が取れず、若くても転ぶ可能性が高くなります。

筋力が弱くても、自分が転びやすいということを自覚している方は、用心して歩行し、転ぶことを予防できます。「医師に絶対転ぶなと言われたから、転んだことがない」という方もいます。

②自分の行動パターンや姿勢を確認する

「前かがみの仕事が多い」「いつも右肩に荷物をかつぐ」「いつも左の手枕で寝ながらテレビを見ている」「足を組むことが多い」「膝のケガで反対の足に重心をかけて歩いている」など、同じ動作を繰り返していないか確認しましょう。かたよった動作は、体のゆがみや痛みの原因となり、筋肉の硬さやバランスを崩す原因となります。

③正しい姿勢をこる習慣をつける

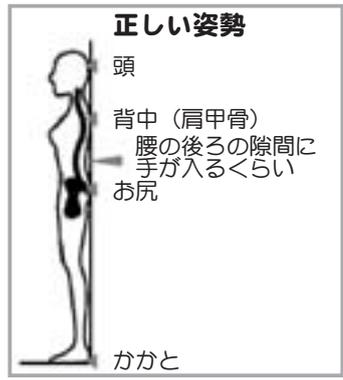
壁に「頭」「背中」「お尻」「かかと」をつけてみましょう。正しい姿勢をとり、姿勢を矯正していきますしよう。

④ストレッチや筋力運動をおこない、運動機能を維持する

町では、健脚度といった移動能力を測定し、自分の能力を数値で確認しながら、運動の効果を実験する「転倒・寝たきり予防教室」や「高齢者のための巡回型運動教室」の開催のほか、専門スタッフによる身体評価などを行っています。お気軽にご相談ください。

町地域包括支援センター

IP電話 44-11009



お気軽に「相談下さい」

わが家の **めんこ** ちゃん
おま 眞生 ちゃん
(2月18日生・美国町)

音楽が大好きで、お姉ちゃんと一緒にいつも踊っています。

「元気いっぱい、人に優しく、人に好かれる子になってほしいです。」
(准司さん・靖奈さん)

