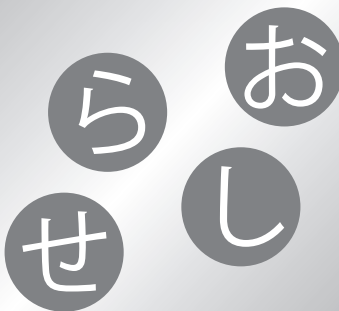




無料法律相談所開設

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19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

◆申込・問い合わせ先
(1人の相談時間は30分)

余市町役場 総務課

TEL 21-22112

※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(看護)、看護学生、陸上自衛官(看護)、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

TEL 0134-2215521

市民後見人養成講座 受講生を募集します

小樽・北しりべし成年後見センターでは、構成6市町村(小樽市、余市町、仁木町、古平町、積丹町、赤井川村)の住民を対象に、次の日程で養成講座(基礎編)を開催します。

◆日程 10月10・19・26日

◆会場 小樽市民センター3階
研修室(小樽市色内2-13-5)

◆定員 42人(申し込み多数の場合は、選考となります。)

◆受講料 テキスト・資料代として実費を申し受ける予定

受講を希望される方は、9月

12日(水)午後1時から小樽市総合福祉センター4階会議室(小樽市富岡1-5-10)で「事前説明会」を開催しますので、必ずご参加ください。

なお、実践編は、基礎編修了者を対象に11月から12月に掛けて開催を予定しております。

【問い合わせ先】

小樽・北しりべし

成年後見センター

TEL 0134-6411231

全国一斉!

法務局休日相談所開設

札幌法務局小樽支局では、行政サービスの向上を図ることを目的に、小樽市権擁護委員協議会、札幌司法書士会、札幌土地家屋調査士会及び札幌公証人会の協力を得て、次のとおり休日相談所を開設します。

◆日程 9月23日(日)

午前10時～午後4時

◆会場 札幌法務局小樽支局
(小樽市港町5-2)

◆相談内容

○土地・建物の売買、相続などの登記

○抵当権の設定、抹消などの登記

○会社・法人の設立、役員変更の登記

○土地の測量、隣地との境界紛争

○婚姻、離婚、養子縁組などの戸籍の届出

○遺言の形式・書き方

○いじめ、パワハラなど人権問題

○多重債務、謝金返済、自己破産

国保診療所からのお知らせ 薬の処方などについて



●受診時には「おくすり手帳」を持参してください

おくすり手帳は、個人ごとに処方された薬の名前や飲む量、回数などの記録(薬歴)を残すための手帳です。この記録があると、医師や薬剤師がどのような薬をどのくらいの期間使っているのか判断できます。

特に、複数の病院で受診されている方は、この手帳により、同じ薬を処方されていないか、また、飲み合わせが悪くないか、薬のアレルギーがないか等の情報を知ることができ、薬による健康被害を防ぐことができます。

まだ、お持ちでない方は、保険薬局で無料でもらえますので、受診時に持参するように心掛けてください。

●遠方の病院の通院に不便を感じている方への薬の処方について

当診療所の診療科目(内科・小児科・整形外科・皮膚科・放射線科)以外の疾病や他の理由により町外の病院に通院されている方についても、主治医の紹介状等により、当診療所において薬の処方ができる場合があります。

遠方の病院への通院に不便を感じている方は、あらかじめ主治医に相談の上、当診療所へご連絡ください。

(注:病状等により当診療所の設備、診療体制では対応できない場合もあります。)

【お問い合わせ】 積丹町国民健康保険診療所 TEL 44-2175

…など、日常における様々な相談相談は無料で、秘密は厳守されます。お気軽にご相談ください。

【連絡先】 札幌法務局小樽支局

TEL 0134-2313012

(予約可)

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25日

●固定資産税

第3期・納期限

10月1日

積丹いろいろ

高齢者のための運動教室

バスの乗り降りに必要な体づくりより

積丹町地域包括支援センターでは、高齢者の相談窓口や介護予防を目的とした活動を行なっています。

高齢者の皆さんから寄せられる相談から、普段の生活は自立していても、バスの乗降が大変な高齢者が多くいることが分かりました。そこで今年度は「バスの乗り降りに必要な体づくり」と題した運動教室を、7月12日から8月9日までの4回コースで開催し、実人数で25人の参加がありました。



今回は、教室で行った運動の一部を、ご紹介します。

バスの乗り降りのポイント 「軸足に体重をかける」

バスの乗り降りで大変なのは、入口にあるステップの段差です。乗る時も降りる時も、踏み出す足ばかりに気をとられると、バランスを崩しやすくなります。反対に、支える軸足に注意を払い、重心をしっかりとかけると、自然と踏みだす足は、楽に、そして安全に踏み出せるようになります。

運動紹介

テニスボール足裏マッサージ



足裏の角質が厚くなったり、むくみ等で足裏の感覚が鈍ると、足裏がしっかりと地面に付きづらく、軸足のバランスを取ることが難しくなります。

今月の担当は...



積丹町地域包括支援センター
保健師 山崎 美穂

硬式テニスボールを足裏で転がし、つま先からかかとまでまんべんなくほぐします。立った時に足裏が地面の感覚を感じやすくなり、安定感が増します。(図1)

運動紹介

テニスボール全身マッサージ



硬式テニスボールを体に当て、両手で転がしながら全身をマッサージします。血流が良くなり、緊張がほぐれ、体のゆがみが改善されることで、重心が体幹にかけやすくなります。

肩こりや腰痛、便秘の解消にも効果があります。

ほぐすとよい場所

- ・ 胸の鎖骨の下 (図2)
- ・ 太もも…特に外側 (図3)
- ・ お腹 (図4)

運動のポイント

①少し痛みの感じる箇所をみつけましょう。コリのある場所です。無理せずゆっくりとほ

ぐしましょう。
②息を止めず、鼻から大きく息を吸い、口から息を吐きながらマッサージしましょう。

運動の注意点

怪我や、傷のある所は行わないで下さい。

教室では、「体幹をしつかり保つ運動」、「背伸ばしのストレッチ」、「筋力トレーニング」など、運動の専門講師から様々な運動を紹介してもらいました

が、教室開催中の宿題は、このテニスボールのマッサージでした。運動しやすい体を作ることがとても大事なのです。

今回の運動教室において、支援を必要とする状況の方も、最終日には明らかにバランスの改善が見られ、運動の効果を実感されていました。

若い方から高齢の方まで気軽に行える運動ですので是非お試しください。



図1 足裏



図3 太もも



図2 胸の鎖骨下



図4 お腹

※硬式テニスボールは、スポーツ用品店やホームセンター等で販売されています。

9月のこよみ

1(土)	●第41回びくに保育所運動会 (9:00～ いこいの広場)
7(金)	●小学校陸上競技大会 (9:00～ 研修広場)
8(土)	◆第3回リフレッシュ学級「陶芸教室」 (9:30～ 総合文化センター)
11(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)
12(水)	●住民健診 (5:00～7:00 野塚地区ふれあい交流館) (8:00～9:00 日司生活改善センター)
13(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)
14(金)	●住民健診 (5:00～9:00～ 総合文化センター)
15(土)	◆第5回少年教室「俳句教室」 (9:00～ 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、
I P 電話や回覧などでお確かめ下さい。

20(木)	●敬老会 (11:00～ 総合文化センター)
21(金)	◆第1回町民文化教室「陶芸教室」 (18:30～ 総合文化センター)
23(日)	●野塚小学校学芸会 (10:00～)
24(月)	◆高齢者のための巡回型運動教室「いきいきクラブ」 (10:00～12:00 神岬会館) (13:30～15:30 余別地区コミュニティセンター)
26(水)	◆丸山健康相談 (13:30～ 丸山会館)
29(土)	◆第4回リフレッシュ学級「歴史探索会」 (9:30～ 旧幌武意小学校)
30(日)	●第34回みなと保育所運動会 (9:00～ 日司小学校体育館)

文芸だより

— 9月の俳句 —
(美国踏青俳句)

亡き母の縫目正しき藍ゆかた
試歩の身を蚶に好かれてゐたりけり
夏至の日の潮の香髪をおおいけり
退院の句友に祭りの花あかり
乳母車の嬰に祭りの花浴衣
幼子に綿菓子を買ひ夏祭
故里の龍馬切手や土用波
海霧深し岬を抜けるフェリー船
夏まつり天狗の足駄軽やかに
じゅうたんを敷いた如しに牡丹散る
浴衣着てうれしき日々のありにけり
朝風の沖に一艘親子舟
月を背に浴衣着の下駄からころと

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 東美知子 菊谷知子 河岸悟郎 河岸崇子 小寺猛子 山崎美枝子 土沼清

ふるさと応援・寄付金

ご協力ありがとうございました

近藤 澄子 様 (石狩市)
(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

近藤 眞記子 様 (美国町) 100,000円
桜組 代表 安田 亜子 様 (美国町) 20,000円
竹の輪会 代表 川島 京子 様 (美国町) 20,000円

◆し尿収集の日程・9月◆

日(曜日)	地区	日(曜日)	地区	日(曜日)	地区
4(火)	入舸・幌武意	13(木)	柳町	24(月)	多茂木・西浦
5(水)	幌武意・婦美	14(金)	西仲	25(火)	西浦・東浦
6(木)	婦美・丸山	18(火)	西仲・山岸	26(水)	東浦・栄町
11(火)	茶津・浜町	19(水)	山岸・多茂木	28(金)	栄町・小泊
12(水)	浜町・中央	20(木)	多茂木		

＋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
2(日)	池田内科クリニック	余市町黒川町	23-8811
9(日)	黒川町整形外科クリニック	余市町黒川町	22-2447
16(日)	森内科胃腸科医院	仁木町北町	32-3455
17(月)	よいちクリニック	余市町山田町	21-4570
22(土)	よいち整形外科クリニック	余市町黒川町	48-5000
23(日)	脳神経外科よいち港南クリニック	余市町大川町	21-5566
30(日)	わたなべ内科医院	余市町大川町	22-3989

※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》

4,369日達成

(平成24年8月1日現在)

人のうごき

世帯数/1,242世帯 (-2)

人口/2,480人 (-5)

男/1,154人 (+1)

女/1,326人 (-6)

●転入/2人(±0) ●転出/7人(+5)

●出生/1人(+1) ●死亡/3人(+2)

平成24年7月31日現在、()内は前月比

こんにちばようこく(出生)
なまえ おとうさん
木田 昊之介 光 昭
こうのすけ おかあさん
海田 凜音 賢 了
りおん 由佳里 野塚町
おくやみ(死亡)
山吹 トモエ 73歳 野塚町
金子 昭夫 71歳 野塚町
今 玖美子 98歳 美国町

慶弔録