



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。

◆日時 9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

◆申込・問合わせ先
(1人の相談時間は30分)

余市町役場 総務課

TEL 21 21 11 2

※ご利用される方は、事前に申し込みが必要となります。

『高齢者・障害者の
人権安心相談』強化週間

平成25年9月9日から15日までは、全国一斉「高齢者・障害者の人権あんしん相談」強化週間です。高齢者や障害者の人

権に関する悩み事や心配ごとについて相談を受け付けます。

また町総合文化センターにおいて、全ての人権問題に関する相談を受け付ける、特設人権相談を実施します。人権擁護委員や法務局職員が対応し、相談は無料で、秘密は厳守されます。お気軽に相談下さい。

1 特設人権相談

◆日時 9月8日(日)
午前10時から午後3時

2 特設電話相談

◆日時 9月9日(月)～13日(金)
午前8時30分～午後7時
9月14日(土)・15日(日)
午前10時から午後5時

◆場所 総合文化センター

1階 娯楽室

平成25年度 第2次募集分

まちづくり活動支援事業補助金が決定！

町民の皆さんによる自主的・主体的なまちづくり活動を支援する「まちづくり活動支援事業補助金」の今年度第2回目の応募に、4事業の応募がありました。

8月8日に第2回事業選定委員会が開かれ、団体からの計画説明と審査の結果、4事業、総額236万8千円の交付が決定されました。

No.	事業名 (申請団体名)	事業概要	補助要望金額 (交付決定額)
1	野塚町の自然と景観を守る、ゴミポスト更新事業 (野塚町内会)	老朽化したゴミポストを更新し環境衛生の向上を図り、公園・並木通り・海岸清掃活動を通じて観光客のマナー向上や利用者責任の徹底を図る。	600,000円 (600,000円)
2	手作り味噌事業 (工房 花織里)	道産米を使用した手作り麺と自家栽培の無農薬大豆を使い無添加の味噌を作る。	600,000円 (600,000円)
3	地域景観形成事業 (第3回) (美国商店連盟)	冬期間の商店街活性化のため、町内各団体と連携し、町内国道沿いの主要各所にイルミネーションを設置する。	568,000円 (568,000円)
4	小泊海浜公園活用活性化実践計画策定事業 (積丹町商工会)	新たな観光拠点施設として完成した「小泊海浜公園」を効果的に活用することにより、観光客を誘致し、地域の商業等の活性化に資する実践計画を策定する。	600,000円 (600,000円)

余市警察署からのお知らせ
実施します！

『秋の全国交通安全運動』

あの道 この道 慣れた道
安全確認 もう一度！

交通安全運動は、道民一人ひとりに交通安全思想の普及を図るため、交通安全を自らのことと捉え、交通ルールの遵守や思いやりのある交通マナーの実践が主体的に行われるよう習慣づけ、道民一人ひとりの交通安全意識の高揚を図ることによって、交通事故防止の徹底を図ることを目的としています。

○実施期間

9月21日(土)～30日(月)の10日間

○実施の重点

- ①子どもと高齢者の交通事故防止
- ②夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗車中の交通事故防止
- ③全ての座席のシートベルト・チャイルドシートの正しい着用
- ④飲酒運転の根絶

なお、9月30日は「交通事故死ゼロを目指す日」であり、交通安全に対する更なる意識の向上を図るための国民運動です。

〈余市警察署〉

TEL 013351210110

石狩森林管理署からのお知らせ

石狩森林管理署で管理する林道において、無断入林が後をたたず、林道ゲートの鍵破壊など悪質な入林が続いているところでは、

関係機関からも林道管理を適切に行うよう強く指導を受けていることから、一部林道に「監視カメラ」を設置し、悪質な行為を行っている者には、警察と連携し対応することとしていますのでお知らせいたします。

なお、監視カメラ設置個所には「監視カメラ作動中」の掲示をいたします。

【問合わせ先】石狩森林管理署 TEL 011-563-6111

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
9月30日

お詫びと訂正

広報しゃこたん8月号(No.620)の3頁「古平野球少年団」の記事の16行目に誤りがありました。お詫びして訂正します。(誤)旭川氏(正)旭川市

積丹ころころ

食事の時は少しの心がけで
“身体への気遣い”を!

今月の担当は・・・



住民福祉課 保健師
さや 後藤 沙耶

暑かった夏も徐々に落ち着き、秋が近づいてきました。

過ごしやすい気候となるにつれて食欲も増してくると思えます。また、食欲の秋とも言われるように、秋には山にも海にもおいしい味覚があふれる時期です。

秋限定の味覚について手が伸びてしまいがちですが、その際に注意していただきたいのが、日々の食事です。

食べ過ぎは、ただ単に余分なエネルギーが身体に蓄積されてしまうだけではありません。血管や体の機能に負担をかけ、それらの働きを低下させる一因となってしまうのです。

一番理想的なのは、季節の食料を生かしながら、自分の体格や活動量に応じた食事の量を守ることです。今までの食生活をいきなり変革させるのは難しく、続かないものです。

そこで、普段の食習慣に取り入れやすい工夫についてお伝えしたいと思います。

みなさんは、食事の時に最初に食べるものは何でしょうか？ごはんから食べる方、味噌汁から食べる方、お肉・お魚から食べる方：様々だと思います。



最近よく言われているのが、「野菜サラダや味噌汁から食べ、次に魚や肉、そのあとに白米を食べる」ということです。

なぜ良いのかと言いますと、野菜サラダや味噌汁には糖分の含まれる量が少ないからです。

ごはんを食べ、糖質が身体の中に入ると、糖分が吸収されて

血液の中にあふれます。血液中に糖分があふれたままだと、エネルギーにすることもできず、また血管を傷つけてしまいます。

糖は私たちにとって大切なエネルギーですが、実は毒になることもあるんです。

そこで、インスリンという物質がすい臓から分泌され、インスリンが糖分を血液の外に運ぶことで、私たちの身体はエネルギーの確保と血管の保護を行っているのです。

特に空腹時は、身体がエネルギーをより多く取り込もうとしてたくさん糖質が吸収されます。その分、血液中にも急激に糖分の量が増え、その糖分を血液から運ぶインスリン量も多くなります。人が持っているイン



▲血液中の糖分は血管を傷つけてしまうことも

NASVA の自動車事故被害者援護業務をご存知ですか？

○重度後遺障害となられた方へ介護料支給

対象者 自動車（バイクを含む）事故で、脳や脊髄または胸腹部臓器に損傷を受け、常時又は随時の介護を必要とする方で一定の要件に該当する方（自損、他損、時期は問いません）

支給額 後遺障害の程度や介護サービス、介護用品の購入等に応じて、月額 29,290 円～136,880 円の範囲で支給。

注意 介護保険サービス、労災の介護給付等との併用はできません。ただし、自立支援法に基づくサービスを受けている場合や入院している場合も対象となることがありますので、お問合わせ下さい。

○交通遺児等育成資金の貸付

対象者 自動車（バイクを含む）事故により、死亡または重度後遺障害（脳損・脊損）を負われた方の義務教育終了前の子弟（0歳～中学卒業まで）

申込者 対象者を扶養している保護者（生活困窮家庭に限ります）

貸付金額 一人につき 最初 一時金 155,000 円 以後月額 20,000 円
小・中学校入学時に入学支度金 44,000 円

貸付期間 貸付決定時から中学校を卒業するまで **利子** 無利子

返還方法 貸付終了期間終了後6カ月または1年経過した後に、月賦または月賦・半年賦併用による、20年以内の分割均等返還。ただし、高校、大学、その他各種学校への進学者は、卒業までの間、返還を猶予することもできます。

○お問合せ 自動車事故対策機構 札幌主管支所 TEL 011-551-2145

スリンの分泌能力は個々人で決まっております、年齢とともに低下していくと言われています。このため、インスリンの使い過ぎはすい臓に負担がかかり、糖尿病となる可能性が高くなってしまうのです。

そこで、糖質の低いものから食べることで、吸収できる糖質が少ないことから急激に糖質が吸収されることを防ぐだけでなく、空腹感を軽減させてエネルギーを多く取り込もうとする働きを抑えることができます。そ

うすることでインスリンを節約でき、インスリンによる働きを長く保持させることができるのです。血液中の糖分が急激に増えるのを防ぐ食べ方は、糖尿病の予防や悪化防止にも効果があります。

しかし、この方法が完全な予防策ではなく、やはり規則的なバランスの良い食事内容と適正なエネルギー摂取が第一となるので、あくまで身近に行える工夫のひとつとして取り入れてみてくださいね。

9月のこよみ

7(土)	●第42回びくに保育所運動会 (9:00~ 憩いの広場) ◆第4回少年教室「俳句で遊ぼう」 (9:00~海洋センター)	15(日)	●積丹町議会議員選挙投・開票日
8(日)	●特設人権相談開設 (10:00~ 総合文化センター1階 倶楽室)	19(木)	◆敬老会 (11:00~ 総合文化センター 交流大ホール)
9(月)	●高齢者のための巡回型運動教室 (10:00~ 梶武意寿の家) (13:30~ 入舸会館)	20(金)	◆第1回町民文化教室「陶芸」
10(火)	◆住民健診 (5:00~6:00 神岬会館) (7:30~9:30 余別地区コミュニティセンター)	25(水)	●丸山健康相談 (13:30~15:00 丸山会館)
11(水)	◆住民健診 (5:00~7:00 野塚地区ふれあい交流館) (8:30~9:30 日司生活改善センター)	27(金)	●高齢者のための運動教室 「いつでも・どこでも・だれでも」できる手軽な運動① (10:00~ 総合文化センター 3階多目的室)
12(木)	◆住民健診 (5:00~6:00 入舸会館) (8:00~9:30 総合文化センター)	30(月)	●高齢者のための巡回型運動教室 (10:00~11:30 来岸会館) (13:30~15:00 日司生活改善センター)
13(金)	◆住民健診 (5:00~9:00 総合文化センター) ●オータムフェスト (札幌大通公園 17日まで)		

「◆」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

— 9月の俳句 —
(美国踏青俳句会)

海霧ふかむ火種のごとき航路灯
青年の小意気な黄色のパナマ帽
三伏やここだけ涼し投票所
流行の花柄パンツや半夏生
逢ひに来し京の子暑さ置きて去る
夏風邪や少し離れて商談す
さくらんぼのピンクの匂ふ青果店
大花火海の底まで響きけり
解体の跡地に聞く月見草
わらび汁ぶつ切るいもの甘味合ふ
佛法僧の二声三声野良帰り
夏祭りポックリ履いて手を引かれ

成田智世子
藤原わ子
戸来和子
山口笑子
東美知
入江幸子
菊谷知子
河岸悟郎
河岸栄子
小寺栄子
山崎美枝子
土沼清

善意に感謝します 社会福祉法人 積丹町社会福祉協議会

小原 一雄 様 (入舸町)	50,000円
女神輿 桜組 代表 安田 亜子 様	20,000円
山田 直利 様 (野塚町)	30,000円
澤田 テイ子 様 (美国町)	30,000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	日(曜日)	地区
2(月)	入舸・梶武意	9(月)	浜町・中央	17(火)	山岸・多茂木	25(水)	東浦・栄町
3(火)	梶武意・婦美	10(火)	柳町	18(水)	多茂木	26(木)	栄町・小泊
4(水)	婦美・丸山	11(水)	西仲	19(木)	多茂木・西浦	30(月)	寺町・小泊
5(木)	茶津・浜町	12(木)	西仲・山岸	20(金)	西浦・東浦		

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

日(曜日)	医療機関名	住所	電話番号
1日(日)	黒川町整形外科クリニック	余市町黒川町	22-2447
8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
15日(日)	わたなべ内科医院	余市町大川町	22-3989
16日(月)	北郷耳鼻咽喉科医院	余市町大川町	23-5533
22日(日)	佐野内科クリニック	余市町黒川町	22-7001
23日(月)	勝田内科皮フ科クリニック	余市町大川町	22-3843
29日(日)	中島内科	余市町黒川町	22-3866

※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3位》

4,734日達成

(平成25年8月1日現在)

人のうごき

世帯数/1,226世帯 (-3)
人口/2,407人 (-3)
男 /1,126人 (-1)
女 /1,281人 (-2)

●転入/3人(±0) ●転出/2人(±0)

●出生/1人(-1) ●死亡/5人(+3)

平成25年7月31日現在、()内は前月比

和島	澤田	山田	前川	七尾	おくやみ(死亡)	眞崎	松尾	安藤	高橋	すえながくおしあわせに(結婚)	石川	こんいちほろく(出生)
佐佳	義春	サツ	ミチ	91歳	桃子	大樹	未来	野来	野来	なまえ	七翔	おとつせん
88歳	81歳	91歳	78歳	91歳	子	樹	来	来	来	おあせん	悟史	おとつせん
美国町	美国町	野塚町	美国町	美国町						真由美	美国町	

慶弔録