



**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 12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・問合わせ先】

余市町役場 総務課

TEL 2112112

※ご利用される方は、事前に申し込みが必要となります。

**自衛官候補生を募集します**

自衛官候補生(男子)及び陸上自衛隊高等工科学校生徒(一般・推薦)を募集しています。応募資格等の詳しい内容はお

問い合わせください。

【問合わせ先】

自衛隊札幌地方協力本部

小樽地域事務所

TEL 013412215521

**余市警察署からのお知らせ**

～年末における犯罪の無い地域づくり～

安全で安心な年末を送り、希望に満ちた新年を迎えるため、次のことに気をつけて犯罪被害や交通事故に遭わないようにしましょう。

◇女性対象犯罪の被害防止

- ・夜間は可能な限り、明るい道や人通りの多い道を通るようにしましょう。
- ・夜間に、イヤホンで音楽を聞いたりスマートフォンを操作したりしながら歩かないようにしましょう。

◇特殊詐欺の被害防止

- ・「電話番号が変わった」という電話は詐欺です。
- ・ATMで医療費が戻ることは絶対にありません。
- ・うまい話にはウラがあります。もうけ話に要注意。
- ・お金を要求する怪しい電話やメールが来たら、必ず家族や警察に相談しましょう。

◇灯油盗難の被害防止

- ・ホームタンクには盗難防止器具を取り付けましょう。
- ・ポリタンクは施錠設備のある場所に保管し、確実な施錠をしましょう。

◇スリップ等による交通事故の防止

- ・スリップ事故の要因となる急発進、急ブレーキなど、急のつく運転は危険です。
- ・時間に余裕をもって、スピードダウンと車間距離の保持に努めましょう。

【問合わせ先】 余市警察署 TEL 0135-22-0110

**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6期・納期限 12月25日
- 町・道民税 第4期・納期限 12月25日

**わが家のめんこちゃん**

いいだ まなと  
**飯田愛杜**くん  
(12月8日生・余別町)



名前を呼ぶと「ハイ！」と元気よく手を挙げます。お兄ちゃんとボールで遊ぶのが大好きです。

素直で明るい元気な子に育ててほしいです。

(和矢さん・裕美さん)

まつば いつき  
**松葉樹**ちゃん  
(12月4日生・婦美町)



お気に入りの絵本を読むと声を出したり、音楽をかけると体を揺らして喜びます。

自然の中でのびのびと、心の優しい子に育ててほしいです。

(淳一さん・藍子さん)

■年末・年始当番歯科医院 ※診療時間 午前9時～正午

日(曜日)	医療機関名	住所	電話番号
12月	29日(日) 水野歯科	余市町黒川町	22-3391
	30日(月) 佐藤歯科医院	余市町大川町	22-3678
	31日(火) とみさわ歯科	余市町富沢町	22-1511
1月	1日(水) 荒木歯科医院	余市町黒川町	22-3973
	2日(木) 森川歯科クリニック	仁木町北町	32-3653
	3日(金) いとう歯科医院	余市町大川町	22-1001

**北海道最低賃金が改定されました**

時間額 **734円**

※北海道内で事業を営む使用者及びその事業場で働く全ての労働者(臨時、パートタイマー、アルバイト等を含む)に適用されます。

北海道労働局 労働基準部 賃金課 011-709-2311

# 積丹いろいろ

## 血液からみえる積丹

私たちの町にはウニやイクラ、こなご、季節毎の魚など、美味しい食材が沢山あります。各家庭では、煮る、焼く、揚げ、和える、保存する等の工夫をしながら、年間通じて、料理の腕を振るっていることと思います。また、たらこや果物も豊富に手に入ります。その他、ラーメン、バターやチーズ、アイスやケーキといったスイーツなど、グルメ王国北海道の定番食品も積丹町ならではの洗練された味で身近に堪能することができます。

【表1】 食品 100g あたりのコレステロール含有量

コレステロールの多い食品ベスト32 (水分が40%以上)				(水分が40%未満のベスト8)					
たまご(卵黄)	1,400	たまご	420	ししやも	290	しらす干/微乾燥	240	するめ	980
ビータン	680	たらこ(焼)	410	粒うに	280	ほたるいか(生)	240	たたみいわし	710
あんこうのきも	560	しらす干/半乾燥	390	めんたいこ	280	牛肉(レバー)	240	桜えび・素干し	700
すじこ	510	いか(焼)	380	いか(生)	270	牛肉(第一胃/ミノ)	240	フオアグラ	650
キャビア	500	鶏肉(レバー)	370	豚肉(レバー)	250	豚肉(小腸/ひも)	240	煮干し	550
いくら	480	しらこ	360	豚肉(胃/かつ)	250	うなぎ(かば焼)	230	えび(干しえび)	510
うずら卵(生)	470	たらこ(生)	350	エクレア	250	身欠きにしん	230	わかさぎの佃煮	450
うなぎ(きも)	430	うに	290	シュークリーム	250	いかの塩辛	230	いかなご(こなご)の佃煮	280

参考：食品からのコレステロールの1日摂取目標量

成人男子：750mg 未満 成人女子：600mg 未満 高値の方は300mg 未満が望ましい

臓ごと食べる魚に多く含まれ、コレステロールは、動物や内

臓ごと食べる魚に多く含まれ、コレステロールは、動物や内

## 今月の担当は・・・



積丹町地域包括支援センター  
保健師 やまざき 山崎 みほ 美穂

特に玉子には、ひよこになつたり、魚になつたりするため、よ

【表1】よりコレステロールが多い食品はこくがあつて、とてもおいしく栄養満点な食べ物であることがよくわかります。

動物や魚と同様に、人間の体の中では、コレステロールは、血管の壁や各種ホルモンの材料にもなつており、肝臓や、脳、脊髄の中に多く存在しています。胆嚢や胆汁にも多く含まれ、胆石の成分にもなつています。

食品から体に入ってくるコレステロールの他、人間の体ではコレステロールを合成することもでき、体の余つた中性脂肪等のエネルギーもその材料となります。血液検査でコレステロールが多くなる原因は、高コレステロールの食品そのものを食べている場合と、オーバール

【表2】 健診コレステロール出現数 (治療中含む)

平成25年度 5・9月健診 受診者	LDL (悪玉) コレステロール (mg)		
	120未満 正常	120~139 保健指導判定値	140~ 受診勧奨判定値
162名 (100%)	84名 (51.9%)	39名 (24.1%)	39名 (24.1%)

たエネルギーがコレステロールに変わった場合などがあります。さて、今年度9月までの、国保加入者や後期高齢者等の方達を対象におこなわれたコレステロールの血液検査の結果を【表2】にご紹介します。表から半数近くの方が、コレステロールの基準量を超えている状況がわかります。積丹に住んで積丹の食材を中心に食べて暮らすと自然とコレステロールは上昇しやすいのかも知れませんが、他町であれば、積丹町で手に入る【表1】に多く見られる様な食材は、高級食材。スーパーでも少量を高価に販売していますが、積丹町では、地域柄手に入りやすく、食べる機会も多いと思われま

血液検査をすると、私達の日々、口にしている飲み物や、食べものが体の中でどの様に取り込まれているのか簡単に見ることが出来ます。住む土地の特産品によっても血液は変わってきます。

さて、みなさんは、自分の血液の自身がどうなつて知っているますか？

積丹町では、国民健康保険加入の方については、20歳から検査料金の補助をしています。その他の保険加入の方にもご紹介できる検査もありますので、関心のある方は、是非、役場住民福祉課 (TEL 0135-4412113) までお問い合わせください。

# 12月のこよみ

6(金)	●びくに・みなとリトミック花音ピアノ教室 (10:00~ びくに保育所) ◆第21回B & G財団会長杯ソフトV B大会 (18:30~ 海洋センター)
8(日)	●第19回みなと保育所生活発表会 (9:30~ みなと保育所)
10(火)	◆マタニティ教室 (10:00~ 総合文化センター)
13(金)	●育児講演会「子どもの気持ちと向き合う子育て」 (18:30~ 子育て支援センター) ●しめ縄作り (18:30~ 海洋センター)

「◆」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電話や回覧などで確かめ下さい。

15(日)	◆B & G財団会長杯バドミントン大会 (18:30~ 海洋センター)
18(水)	◆乳幼児健診 (10:00~ 総合文化センター)
19(木)	◆介護者元気教室 (11:00~ 総合文化センター)
21(土)	●町民文化公演会

## 文芸だより

— 12月の俳句 —  
(美国踏青俳句会)

丸の字の船の佳き名や十三夜  
また一つ空家の増えし九月冬  
秋澄めり銀屑匂ふ保全林  
募金箱に音のころがる小春空  
露しとど桔梗ボンと開きけり  
沖風にエプロン広げ栗拾ふ  
積丹の風にごろごろ大南瓜  
参道の走る風にも秋の声  
うに漁の終わりに小屋は磯の香に  
爽やかに目元きりりと二人舞ひ  
秋高し莢豆莫産に弾く音  
満月に肩を寄せ合ふ長き影

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 崇子 小寺 崇子 山崎美枝子 土沼 清

## ◆ し尿収集の日程・12月 ◆

日(曜日)	地区	日(曜日)	地区	日(曜日)	地区	日(曜日)	地区
2(月)	幌武意 婦美	10(火)	柳町	16(月)	多茂木	24(火)	栄町 小泊
3(火)	婦美 丸山	11(水)	西仲	17(火)	多茂木 西浦	25(水)	寺町 小泊
4(水)	茶津 浜町	12(木)	西仲 山岸	18(水)	西浦 東浦		
9(月)	浜町 中央	13(金)	山岸 多茂木	19(木)	東浦 栄町		

## ＋12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
8日(日)	わたなべ内科医院	余市町大川町	22-3989
15日(日)	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
31日(火)	勤医協余市診療所	余市町黒川町	22-2861

※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》

**4,826**日達成  
(平成25年11月1日現在)

### 人のうごき

世帯数/1,221世帯(±0)  
人口/2,396人(-5)  
男 /1,127人(-1)  
女 /1,269人(-4)

●転入/4人(-3) ●転出/5人(-1)  
●出生/1人(+1) ●死亡/5人(±0)

平成25年10月31日現在、( )内は前月比

### 慶弔録

こんごうはよろしく(出生)  
なまえ おとうせん  
おかあせん  
とらう

笠嶋 玲志 雄一 美国町  
くらら 美国町

すえながくみあわせに(結婚)  
宮田 脩平 美国町  
濱家 榎子 美国町

おくやみ(死亡)  
葛西 弘義 79歳 美国町  
松尾 千代 89歳 美国町  
久世 孝造 88歳 美国町  
平尾 直子 87歳 美国町