



問い合わせください。

【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

TEL 0136-2311952
・余市支所
〒04610015
余市郡余市町朝日町12

TEL 0135-2313104

調理師試験を実施します

平成26年度調理師試験を次のとおり実施します。

◆試験日時 8月28日(木)

午後1時30分～午後4時

◆試験地 札幌市

◆受験資格 中学校若しくはこれに準ずる学校を卒業し、給食施設又は飲食店営業、魚介販売業若しくはそらざい製造業で、平成26年5月23日までに、2年以上調理の業務に従事した方。

◆受験願書受付期間 5月12日(月)～5月23日(金)

◆受験願書配布場所 各保健所・支所

・北海道ホームページからダウンロード

【願書提出・問い合わせ先】

・北海道俱知安保健所 健康推進課健康増進係

〒04418588

虻田郡俱知安町北1条東2丁目

後志合同庁舎内

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 5月21日(水)

午後1時～午後4時

◆場所 余市中央公民館

◆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)、技術会場・航空幹部、技術海曹・空曹を募集します。

応募資格等の詳しい内容はお

自動車税の納期限は

6月2日(月)です!

自動車税は毎年4月1日現在に自動車をお持ちの方に納めていただく税金です。

5月7日に納税通知書を発布

しますので、6月2日までに納税をお願いします。

なお、コンビニエンスストアでの納税も可能です。

【問合わせ先】

後志総合振興局小樽道税事務所

TEL 0134-2319441

GW休日当番歯科医院

診療時間：午前9時～正午

月日	医療機関名	住所 / 電話番号
5/3(土)	みずの歯科	余市町黒川町 ☎ 22-2030
5/4(日)	積丹町歯科	積丹町美国町 ☎ 44-2247
5/5(月)	とりい歯科	余市町黒川町 ☎ 22-5555

わが家のめんこちゃん

みなみがたねね
南方音々ちゃん
(4月8日生・美国町)

カーテンなどに隠れて「いないいないばあ」をすると、声を出して笑って喜びます。

気遣いができて愛嬌のある子に育ってほしいです。

(亮二さん・峰葉さん)

平成26年度 町税の納税通知書を送付します
納期内納税にご協力をお願いします!

平成26年度の町税納税通知書を5月12日(月)に、国民健康保険税の納税通知書を7月10日(木)に送付する予定です。町の貴重な自主財源ですので、納期内納税にご協力をお願いします。

各税目期別ごとの納期限は次のとおりです。

【税目期別納期限】

税目	期別	1期	2期	3期	4期
町道民税	1期	6月30日	9月1日	10月31日	12月25日
	2期	6月2日	7月31日	9月30日	12月1日
固定資産税	1期	6月2日			
軽自動車税	1期	6月2日			

税目	期別	1期	2期	3期
国民健康保険税	1期	7月25日	8月25日	9月25日
	2期	4期	5期	6期
	3期	10月27日	11月25日	12月25日
	4期	7期	8期	9期
	5期	1月26日	2月25日	3月25日
	6期			

【問い合わせ】 役場税務課

TEL 44-3384 (税務課直通・IP電話も同じ)

積丹いろいろ

五月病を防いで健康に毎日を送りましょう

今月の担当は・・・



住民福祉課 保健師
ななぶ 南部 あきこ 亜希子

断で「五月病だから大丈夫」などと決めつけてしまわず、症状が長く続くようなら精神科や神経科を受診することをお勧めします。

五月病を防ぐには

ストレスを貯めないように気をつけましょう。スポーツや音楽を聴く、読書をするなど、自分に合ったストレスの解消法を見つけてみましょう。

ただ、ストレス解消といって食べすぎてしまったり、アルコールを飲みすぎてしまったりというのは逆効果です。

食生活では、精神的なストレス、肉体的なストレスに効果のある乳製品や小魚類に多く含まれる栄養素のカルシウム、「抗ストレスビタミン」の異名をとる果物や野菜に多く含まれるビタミンC、肉やレバー、魚、貝類、豆類に多く含まれるビタミンB群が予防に効果的な食材といわれています。運動や休息といった健康管理とともに、食事摂取のバランスにも注意し、スタートしたばかりの今年度を健康に過ごしていきましょう。

広報しゃこたん4月号の
訂正について
次のとおり誤りがありました。お詫びして訂正します。
21ページ
意見案第1号・第2号
(誤) 発議第1号・第2号の採択に伴う、
(正) 陳情第1号・第2号の採択に伴う、



5月には「バスで行く春の健診ツアー」があり、次は9月に『住民健診』を予定しています。この機会にご自身の体の点検をしてみませんか？ 沢山のご参加をお待ちしております。

【問い合わせ先】

積丹町役場 住民福祉課
TEL 0135-4412113
(内線285)

積丹岳山頂にはまだまだ雪が

ありますが、5月になり爽やかな時期になってきました。5月は新入学や新入社、人事異動などで、多くの人々の環境が変化し、新しい生活を始め、ひと段落つく頃ではありませんか。そんな私もこの春の4月より保健師として新スタートを切ったばかりです。保健師としては新米ですが看護師として病院勤務の経験があり、今回はそこでの経験を生かしてお話させていたいただきたいと思えます。

皆さんは「五月病」という言葉を一度は耳にしたことがありませんか。

五月病

五月病とは、大きなストレスにさらされた新生活によくやく慣れ、ひと段落したところに陥り



やすい心身の不調のことをいいます。五月病は新入生や新入社員に限らず、また5月に限った病気ではありません。実は、医学的には五月病という病名は存在せず、医療機関を受診しても五月病と診断されることはありません。あえて医学的な病名をつけるるとすると「適応障害」という精神疾患が相当するといわれています。

適応障害とは、自分を取り巻く社会環境にうまく適応できずに、心や体にさまざまな症状が現れるストレス障害のことです。どの年齢においても発症する可能性がありますが、生活環境が大きく変化する時期に発症のリスクが高くなります。また、結婚、別離（死別、離婚など）、退職、転居などの人生の大きな節目となるような劇的な変化が起こったときは、適応障害だけではなくうつ病などのほかの心の病気が発症するリスクも高まります。体がだるい、イライラする、気分が落ち込む、よく眠れない、肩こり、動悸などの心身の不調が1カ月以上続き、学校や会社に行けないほどの場合には、五月病の症状が悪化している可能性もあります。自己判

5月のこよみ

1(木)	● 商工会女性部街頭啓発 (13:30~ 旧浴場前)	15(木)	● 第24回B&G杯ゲートボール大会
2(金)	● 美国小学校交通安全教室 (10:25~ 美国小学校) ● こどもの日会 (びくに保育所) ◆ 第25回町内ソフトVB大会 (19:00~ 海洋センター)	17(土)	● 春の健診ツアー① (札幌市)
3(土)	● どっこい積丹さくらます祭り 花火打ち上げ (20:00~)	19(月)	● 高齢者のための巡回型運動教室 (10:00~ 野塚地区ふれあい交流館・13:30~ 来岸会館)
9(金)	● 高齢者のためのボランティア説明会と花まちづくり (9:30~ 岬の湯しゃこたん)	21(水)	● 春の健診ツアー② (札幌市)
10(土)	● どっこい積丹さくらます祭り~さくらますについて学ぼう~ (10:00~ サクラマスサンクチュアリーセンター) ● 少年教室①「自然観察：山菜採り」	24(土)	● 美国小学校運動会
12(月)	● 高齢者のための巡回型運動教室 (10:00~ 神岬会館・13:30~ 余別地区コミュニティセンター)	25(日)	● 野塚小学校運動会
		28(水)	● 丸山健康相談 (13:30~ 丸山会館) ● 春の行楽期の交通安全運動 (5/28~6/6)

「◆」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

— 5月の俳句 —
(美国踏青俳句会)

春吹雪忽と人の計連れ来たり
 轉りや今朝はピンクのチュニックで
 漁を継ぐ少年舟の雪崩す
 捨て網の深く食ひ込む残り雪
 白寿まで卒業せぬとひとり言
 露店湯にぬくもる肩にぼたん雪
 包丁に母の指跡桃節句
 靴先に届いた春も牙返る
 春菊の苦みが旨味胡麻あえに
 のどけしや木魚の音のこぼれけり
 ケアハウスのおやつ二粒の冬いちご
 今朝の茶に茶柱一つ春うらら

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
 河岸榮子
 小寺崇子
 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

山崎 眞 一 様 (美国町) 20,000円
 新井田 明 見 様 (余別町) タオル 60個
 美国婦人会
 会長 戸 来 和 子 様 (美国町) タオル 60個

◆ し尿収集の日程・5月 ◆

日(曜日)	地区	日(曜日)	地区	日(曜日)	地区
19(月)	神岬・草内	22(木)	余別・来岸	28(水)	野塚
20(火)	余別	26(月)	来岸・西河		
21(水)	余別	27(火)	野塚		

＋ 5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
3日(土)	森 内科胃腸科医院	仁木町北町	32-3455
4日(日)	よいちクリニック	余市町山田町	21-4570
5日(月)	よいち整形外科クリニック	余市町大川町	48-5000
6日(火)	脳神経外科よいち港南クリニック	余市町大川町	21-5566
11日(日)	わたなべ内科医院	余市町大川町	22-3989
18日(日)	北郷耳鼻咽喉科医院	余市町大川町	23-5533
25日(日)	佐野内科クリニック	余市町黒川町	22-7001

※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》

4,977 日達成

(平成26年4月1日現在)

人のうごき

世帯数/1,201世帯 (-12)
 人口/2,371人 (-16)
 男 /1,114人 (-12)
 女 /1,257人 (-4)

● 転入/1人(-3) ● 転出/18人(+16)
 ● 出生/0人(-1) ● 死亡/6人(+5)

平成26年3月31日現在、()内は前月比

飯田 兼平 山崎 ハナエ
 中 靖一
 俊三 猛
 89 95 87 89
 歳 歳 歳 歳
 余 美 入 美
 別 国 舩 国
 町 町 町 町

おくやみ(死亡)

長谷川 美 貴
 荒谷 紀 彦
 野塚町

すえながくおしあわせに(結婚)

慶
 弔
 録