

室

気をつけて！ 給付金支払いをかたった詐欺

町の職員をかたって「ATM(銀行、コンビニエンスストアなどの現金自動支払い機)からお金を振り込んでもらえば、還付金を支給する」などとお金をだまし取る特殊詐欺が多発しています。電話の相手の指示でATMからお金を振り込まないでください。次のことにご注意ください。

『町の職員がATMの操作をお願いしてお金を振り込んでもらうなどということは絶対にありません』『ATMを操作して他人からお金を振り込んでもらうことは絶対にできません』『給付金を給付するために、町が手数料の振り込みを求めることは絶対にありません』

自宅に町の職員を名乗って電話がかかってきたり、郵便が届いた時は、すぐに最寄り警察または警察相談専用電話(☎#9110)、役場にご連絡ください。

女性に対する暴力相談ご案内

女性の約10人に1人が配偶者からの暴力に悩み、苦しんでいます。女性に対する暴力に関する相談の窓口があります。早めの相談が問題解決への第一歩。配偶者から

の暴力(言葉の暴力も含む)、職場のセクシャルハラスメント、ストーカー被害など、内容によって適切な相談窓口があります。相談ナビダイヤル☎0570-0-55210(相談案内)、または役場保健福祉課

食事から健康に栄養教室

食事の不適切な摂取、運動不足などから起る生活習慣病が増加しています。自分の健康は自分で守るため、健康の大切さを考えましょう。

手近な食材を使って調理実習します。バランス、味付けなど確認し、食生活の見直しと健康を考えましょう(希望する方は食生活改善推進員に必要な単位取得可)。
日時 3月22日(水)午前10時～午後1時ころまで
場所 保健福祉センター
内容 食べて防ごう生活習慣病、メタボリックシンドローム、講話と調理実習、試食(希望者は体脂肪測定可)
対象 町民の方どなたでも(男性歓迎)
持ち物 筆記具、エプロン、三角きん(食材の一部100円を負担)

教育委員会事務局から

申し込み、お問い合わせは生涯学習推進課☎内線585、587

しらかば学級の新受講生募集

4月からスタートする29年度しらかば学級の新受講生を募集します。

講座は、健康づくり、知識教養、趣味芸術、町内外での社会見学など12講座(毎月ほぼ1回開講)。毎月講座案内をお送りします。友人や近所の方とお誘い合わせてご参加ください。課外活動として卓球サークルもあります。

対象 町内在住の60歳以上の方
場所 農村環境改善センターなど
締め切り 4月3日(月)

受講料 千円(年額、教材費、施設見学などで別途自己負担あり)その他 申し込み、お問い合わせはお電話で(担当・鍛冶川)。

幼児センターから

申し込み、お問い合わせは地域子育て支援センター☎82-5110

音次郎さんと遊ぼう

親子で一緒に楽しみましょう。
日時 3月7日(火)午前10時～同11時
場所 子育て支援センタープレイルーム
内容 手品と歌と紙芝居
講師 工房「ぞうさん」の松下音次郎さん
定員 なし(要予約)

よちよち教室

乳児のお子さんが安心して遊べる場所です。親子で楽しく遊んでお友だちをつくりましょう。0歳児の親子遊びの教室です。お兄ちゃん、お姉ちゃんも一緒にどうぞ。茶話会も予定しています。先輩お母さんを囲んで子育てを話し合います。

日時 3月17日(金)午前10時～正午
場所 子育て支援センタープレイルーム
対象 0歳児のお子さんと保護者
内容 赤ちゃん体操、絵本の読み聞かせなど
定員 15組程度(要予約)

東川電気工事から寄付



2月11日、キトウシ森林公園キャンモアスキービレッジで第13回キャンモアGSLスキー大会が開かれました。(大会成績は12ページ178人がエントリー、午前10時、競技開始時の気温は氷点下10・5度、時折日が差し微風と絶好のコンディションに恵まれました。
一般部門の競技コースは全長885・41m、標高差218m、最大斜度23・74度、31旗門。町内、道北各地から178人がエン



キッズおんなのこの部優勝の島崎叶望さん(旭川ジュニアアルペン)

トリーしてレースを楽しみました。この大会は例年豪華な抽選の景品を用意しているのが特徴。競技終了後の抽選会では、旭岳温泉宿泊券やおいしい東川米という豪華賞品が当たって大喜びの参加者も。

受け付け 4月7日(金) 試験日 4月16日(日) 会場 陸上自衛隊旭川駐屯地(旭川市春光町)

▼自衛隊幹部候補生(一般) 大学卒業程度試験 資格 日本国籍を有し、来年4月1日現在22歳以上26歳未満の者(20歳以上22歳未満の者は見込み含む) 締め切り 5月5日(金) 試験日 5月13日(土)、14日(日) 会場 陸上自衛隊旭川駐屯地(旭川市春光町)

▼自衛隊幹部候補生(一般) 大学卒業程度試験 資格 日本国籍を有し、来年4月1日現在22歳以上26歳未満の者(20歳以上22歳未満の者は見込み含む) 締め切り 5月5日(金) 試験日 5月13日(土)、14日(日) 会場 陸上自衛隊旭川駐屯地(旭川市春光町)

▼自衛隊幹部候補生(一般) 大学卒業程度試験 資格 日本国籍を有し、来年4月1日現在22歳以上26歳未満の者(20歳以上22歳未満の者は見込み含む) 締め切り 5月5日(金) 試験日 5月13日(土)、14日(日) 会場 陸上自衛隊旭川駐屯地(旭川市春光町)

自衛官、自衛官補の募集 自衛隊旭川地方協力本部 お問い合わせは南地区隊☎54-5617、募集相談員の小野さん☎82-3737、樽井さん☎82-4702、廣瀬さん☎56-1513まで。

▼予備自衛官補(一般) 資格 日本国籍を有し、今年7月1日現在18歳以上34歳未満の者 締め切り 5月5日(金) 試験日 5月13日(土)、14日(日) 会場 陸上自衛隊旭川駐屯地(旭川市春光町)

▼自衛隊幹部候補生(一般) 大学卒業程度試験 資格 日本国籍を有し、来年4月1日現在22歳以上26歳未満の者(20歳以上22歳未満の者は見込み含む) 締め切り 5月5日(金) 試験日 5月13日(土)、14日(日) 会場 陸上自衛隊旭川駐屯地(旭川市春光町)

▼予備自衛官補(一般) 資格 日本国籍を有し、今年7月1日現在18歳以上34歳未満の者 締め切り 5月5日(金) 試験日 5月13日(土)、14日(日) 会場 陸上自衛隊旭川駐屯地(旭川市春光町)

員のみなさん 陸上自衛隊旭川駐屯地(旭川市春光町)

国税専門官の募集

札幌国税局 税のスペシャリストとして国税局、税務署で活躍する国税専門官を募集しています。29年度の採用試験の概要は次のとおりです。受け付けはインターネットエントリーに限りません。

受験資格 1987(昭和62)年4月2日から1996(平成8)年4月1日生まれ、同年4月2日以降生まれの者で大学卒業など別に定める者 受付期間 3月31日(金)午前9時～4月12日(水)までの間、インターネット受信有効。専用アドレスは http://www.jinji.shiken.go.jp/juken.html

第1次試験 6月11日(日) 基礎能力試験、専門試験(多肢選択式及び記述式) 第2次試験 7月12日(水) 同月19日(水)のうち指定日(人物試験、身体検査) 最終合格発表 8月23日(水) お問い合わせ 札幌国税局人事第2課採用担当☎011-231

第1次試験 6月11日(日) 基礎能力試験、専門試験(多肢選択式及び記述式) 第2次試験 7月12日(水) 同月19日(水)のうち指定日(人物試験、身体検査) 最終合格発表 8月23日(水) お問い合わせ 札幌国税局人事第2課採用担当☎011-231

良い睡眠をとるために

上川総合振興局保健環境部 日本人の5人に1人が「睡眠で休養を取れていない」「何らかの不眠」といわれています。不眠は加齢とともに増加し、60歳以上の3人に1人が睡眠問題で悩んでいると言われています。

睡眠の悩みを解決するには、規則正しい生活を心がけ、酒、タバコなどは睡眠を妨げない程度にすることで改善可能です。生活習慣を見直しても不眠症状を解消できない場合は、睡眠薬の服用による医学的な治療も必要になります。医師へ相談してみよう。

▼快眠のポイント ①朝起きたら陽の光を浴びる ②昼寝は15分から30分程度 ③習慣として継続できる運動をする ④入浴は夕方から夜にかけて ⑤酒、タバコ、コーヒーなど嗜好品は睡眠を妨げない程度に ⑥布団に入る時間をいつも同じにして規則正しい生活をする。

▼睡眠薬に関してよくある質問 一度飲み始めたならやめられなくなるのでは? 「初期の睡眠薬は精神的にも身体的にも癖になる依存性があります。しかし最新の睡眠薬は、耐

性があっても弱く、使い方の工夫によって依存性は生じにくいので、計画的に薬の量を減らすことで安全に薬を中止できます。一部の睡眠薬は、服用中に注意力が低下したり、ぼんやりすることがあります。薬を飲まなくなればこれらの症状はなくなります。

社協だより 温かい善意ありがとうございました

1月16日から2月15日まで社会福祉事業にご寄付いただいた方は次のとおりです。《ご香典の返礼にかえて》
15区 高橋 壽様
17西 丸山弘二様
17西 高橋郁夫様
南町1 平山雪子様
北町2 田中圭子様
北町3 馬場 猛様
北町3 千嶋 勲様
北町3 堀部朝子様

「この相談」をご利用ください 秘密は守られます。事前にご連絡ください。随時受け付けています。(☎82-7505)

稲井孝子