

市町村合併推進に関する地域説明会

道では、現在、自主的な市町村合併を推進するための「北海道市町村合併推進構想（仮称）」を策定中です。「自主的な市町村の合併の推進に関する基本的な事項」や「市町村の現況と将来の見通し」などについて、道民の皆さんにお知らせし、住民自治の視点に立った構想づくりを進めていくために、説明会を開催します。

- 日 時／11月11日（金） 18：00～20：00
 - 会 場／釧路市生涯学習センター（多目的ホール）
 - 申 込／自由参加（定員100人程度）
 - 問い合わせ先・申し込み先／釧路支庁地域政策課
☎ 0154 - 41 - 1131
- *参加希望の方は、事前に連絡ください。

預金保険制度（ペイオフ本格実施）

平成17年4月以降、当座預金や利息の付かない普通預金「決済用」として全額保護され、定期預金や利息の付く普通預金など金融機関につき預金者一人当たり、元本1千万円までとその利息が保護されます。

具体的にどの預金が「決済用預金」に該当するかなどの詳細は、金融機関の窓口にお問い合わせください。

新規高校卒業者就職促進会を開催

地元での就職を希望している高校生と企業の方との就職面接会を開催します。

- 日 時／11月10日（木） 13：00～16：00
- 会 場／釧路プリンスホテル
- 問い合わせ先・申し込み先
釧路公共職業安定所 ☎ 0154 - 41 - 1201

NHK 学園 学生・受講生を募集

NHK学園では、高等学校普通科平成18年度入学、社会福祉コース、社会福祉士養成課程、生涯学習通信講座の学生・受講者を募集しています。

- 問い合わせ先・資料請求先
東京都国立市富士見台2 - 36 NHK学園
☎ 042 - 572 - 3151

宝くじ助成がコミュニティ活動に一役

この活動は、「全国自治宝くじ」の受託事業収入を財源に（財）自治総合センターがコミュニティ活動の健全な発展に助成しているもので、今回、藻散布自治会で祭り用品などの整備を進めるために活用しました。

今後、さらに地域間交流の推進が図られ、一層のコミュニティ活動の充実が期待されます。



浜中町長杯柔道大会 出場者募集

第9回浜中町長杯柔道大会の出場者を募集しています。浜中町民であれば、小学生から高校生まで参加できます。

- 日 時／11月27日（日） 13：00～
- 場 所／浜中町漁村センター（散布）
- 申込期限／11月10日まで。
- 申し込み先／（有）曲田石油店 曲田隆夫
☎ 67 - 2136（夜間67 - 2026）
携帯 090 - 7050 - 6967

18年度の「自衛隊生徒」を募集

平成18年4月採用の「自衛隊生徒」の募集が11月1日から開始されます。

	資 格	受付期間	試験期日
自衛隊生徒	中卒（見込含） 17歳未満の 男子	17.11.1～ 18.1.10	18.1.14
2等陸海空士 （2次募集）	18歳以上の 27歳未満の者	17.10.24～ 17.11.22	17.11.27

- 問い合わせ先
* 役場総務課 ☎ 62 - 2111
* 自衛隊帯広地方連絡部釧路出張所
☎ 0154 - 22 - 1053

釧路支庁からのお知らせ

ダイヤル化のため、10月より釧路支庁合同庁舎の電話番号が変わりました。

釧路支庁	
総合案内窓口	……43-9100
総務部	
総務課（代表）	……43-9121
道民相談に関する事	……43-9102
パスポートに関する事	……43-9101
会計課（代表）	……43-9132
会計課事業管理室	……43-9131
地域政策部	
地域政策課（代表）	……43-9141
統計調査に関する事	……43-9145
環境生活課（代表）	……43-9151
交通事故相談に関する事	……43-9151
配偶者暴力相談支援センター	……41-1110
税務部	
課税課（代表・事業税）	……43-9161
土地・中古建物に関する事	……43-9162
新築・増改築建物に関する事	……43-9163
自動車税の課税・免除に関する事	……43-9164
軽油引取税に関する事	……43-9165
納税課（代表・納税相談）	……43-9161
自動車税の納税に関する事	……43-9171
自動車税以外の道税に関する事	……43-9172
納税証明に関する事	……43-9173
経済部	
商工労働観光課（代表）	……43-9181
産業・雇用に関する事	……43-9185
労働相談ホットライン	……0120-81-6105
建設指導課（代表）	……43-9191
道営住宅・屋外広告物に関する事	……43-9193
林務課（代表）	……43-9201
水産課（代表）	……43-9211
農業振興部	
農務課（代表）	……43-9221
調整課（代表）	……43-9231
整備課（代表）	……43-9241
釧路保健福祉事務所（浦見庁舎）	
保健福祉部	
社会福祉課（代表）	……43-9251
心身障害者総合相談所	……43-9255
エイズ相談窓口（本庁舎）	……22-0820
北海道教育庁釧路教育局	
企画総務課（代表）	……43-9271
生涯学習課（代表）	……43-9281
いじめ相談電話	……43-1475
※全ダイヤルイン番号が必要な方は、支庁各窓口等で配布致します。	

年末調整、確定申告には 社会保険料控除証明書を

国民年金保険料を年末調整の確定申告をする際に「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」などの証明書の添付や掲示が義務付けられました。

所得税法などの一部が改正され、平成17年分の所得の申告から、国民年金保険料を社会保険料控除として申告する場合に、一年間に納付した国民年金保険料を証明する書類を添付することが義務付けられました。

このため、生命保険会社などから送付される控除証明書と同様に、1年間に納付した国民年金保険料の額を証明した控除証明書（ハガキ）が、社会保険庁から11月上旬に送付されます。年末調整または確定申告の手続きの際は、必ずこの証明書や領収証書が必要となりますので、申告を行うまで大切に保管してください。

問い合わせは、社会保険庁から送付される「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」に記載される問い合わせ先をご覧ください。

アルコールでお悩みの家族の方へ

アルコールでお悩みの家族のためのアルコール教室を開催します。

- 日 時／12月9日（金）13：30～15：30
- 場 所／釧路保健所2階会議室
- 講 師／北海道断酒連合会 横田 国勝 氏
- 申込期日／12月5日まで。
- 問い合わせ先・申し込み先／釧路保健所子ども・保健推進課精神保健福祉係 ☎ 0154 - 22 - 1233

女性の人権ホットライン開設

優しい女性の人権擁護委員が、あなたの相談に耳を傾け、適切なアドバイス・専門機関の紹介などをいたします。相談は、女性の方に限ります。秘密は堅く守られますので、一人で悩まないで気軽に電話してください。

- 日 時／11月20日（日）
10：00～17：00まで。
- 問い合わせ先／釧路人権擁護委員連合会事務局（釧路地方法務局人権擁護課内）
☎ 0154 - 31 - 5014

◇一般的な対処法は？◇

- 十分に水分の補給をする
- キシリトール100%のガム・タブレットなどを食べ、唾液分泌を促す
- リラックスする時間を増やす
- 香辛料・アルコールは控える
- 保湿剤などを使う
- 何でもよくかんで、水で飲み込まない
- 常用薬の副作用で口が渇くことがあるかを医師に相談する

◇注意すること◇

唾液が少なくなって口の中が渇くと、むし歯や歯周病を引き起こす細菌の活動が活発になり、炎症が進行し、口臭の原因にもなります。定期的に歯科医院での口腔内のチェックと専門的なクリーニングを受けましょう。

義歯を入れている方は、歯ぐきが痛みやすくカンジダ症などになりやすいので、義歯のケアや粘膜の保湿などを積極的にしましょう。

◇唾液腺のマッサージをしましょう◇

唾液腺を刺激することにより、唾液の分泌がよくなります。



1 耳下腺への刺激
人さし指から小指までの4本の指をほおにあて、上の奥歯のあたりをうしろから前へむかってまわす。(10回)



2 顎下腺への刺激
親指をあごの骨の内側のやわらかい部分にあて、耳の下からあごの下まで5か所くらいを順番におす。(各5回ずつ)



3 舌下腺への刺激
両手の親指をそろえ、あごのま下から舌をつきあげるようにゆっくりグーッとおす。(10回)

…噛む Como 歯っぴい…

ドライマウス ってなに？

No.201 保健師・歯科衛生士・栄養士です

ドライマウスは口腔乾燥症とも言われます。慢性的な唾液の減少等や質の異常により口腔乾燥を引き起こし、舌の痛みや味覚異常など、様々な障害がでてきます。

◇原因は？◇

- 精神的ストレスがある
- 糖尿病・腎疾患などの病気がある
- くすりや治療の副作用が考えられる
- 口呼吸や喫煙の影響がある
- 唾液腺に病気がある
- 中枢や末梢の神経障害がある

◇ドライマウスチェックポイント◇

- 口の渇きが3ヵ月以上続く
- クラッカー・パンなど乾いた食品をかみづらい、または飲み込みにくい
- 水分がないと食べ物を飲み込めない
- 夜間に起きて水を飲む
- 口の中がネバネバする
- 味覚がおかしい
- 唾液腺が腫れる
- 舌や唇がひび割れて痛い
- 舌がもつれて話しづらいことがある
- 口臭が気になる



保健カレンダー

・むし歯予防・幼児食教室 茶内コミュニティセンター	11月 9日 (水) 10:00～11:00	・離乳食教室 茶内コミュニティセンター	11月24日 (木) 10:00～12:00
・わくわくクッキング 姉別農村環境改善センター	11月13日 (日) 9:30～11:30	・母子健康センター	13:30～15:30
・食生活講座 茶内トレーニングセンター	11月10日 (木)・29日 (火) 10:00～12:30	・リハビリ教室 老人福祉センター	11月25日 (金) 11:00～14:30