

## 日高町ゲートキーパー研修会のご案内

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に「気づき」、「見守り」、「声をかけ」、「話を聴いて」、「必要な人につながる」、「見守る」人のことです。悩みを抱えた人は、「人には悩みを言えない」、「相談先がわからない」等の状況に陥ることがあります。

身近な人が、寄り添い、見守るなど、「ゲートキーパー」となり、町民同士で支え合う地域作りを目指して本講座を開催します。難しい内容ではありませんので、どうぞお気軽にご参加ください。

日 時	令和4年1月27日（木） 午後6時～午後7時30分予定
会 場	日高町門別総合町民センター（日高町富川東6丁目3番1号）
対象者	一般町民、対人援助職に関わっている支援者など
講 師	（医）大島記念会 苫小牧緑ヶ丘病院 医療相談科 科長 高橋 朋康氏
内 容	ゲートキーパーの基礎知識、演習など、その他（情報提供）生活困窮者対策相談支援事業について
参加費	無料
申 込	令和4年1月21日（金）までに下記の申込先までお申し込みください。

※新型コロナウイルスをはじめとする感染症の予防及び拡散防止のため、

- ・当日の体調をご確認のうえ、発熱・咳等の症状がみられる方は、参加をお控えください。
- ・参加時には、手指消毒、検温、マスク着用など、感染予防にもご協力願います。

### 【お申し込み・お問い合わせ先】

日高町役場 子育て健康課 健康増進グループ 電話 01456-2-6571

日高総合支所 地域住民課 健康・介護グループ 電話 01457-6-3173

## 「元気な今から考える終活講座」～町の法律家に相談しよう～

お元気な状態で人生の終わりを迎えることができれば問題ありません。しかし、もしも「急な事故」、「病気になる余命宣告されたら」、「介護が必要になったら」、「認知症を発症したら」、残された周りの人が困ることがあります。残された人が困らないように、お元気な今から考えてみませんか？

今回、町の法律家に難解な「遺言書、相続」等について、わかりやすくお話ししていただきます。

日 時	令和4年2月4日（金） 午後1時30分～午後3時
会 場	富川公会堂（日高町富川南1丁目9番1号）
対象者	一般町民、終活に興味のある方など
講 師	司法書士楠祥光事務所 楠 祥光氏
参加費	無料
申 込	令和4年2月1日（火）までに下記の申込先までお申し込みください。

※新型コロナウイルスをはじめとする感染症の予防及び拡散防止のため、

- ・当日の体調をご確認のうえ、発熱・咳等の症状がみられる方は、参加をお控えください。
- ・参加時には、手指消毒、検温、マスク着用など、感染予防にもご協力願います。

【お申し込み・お問い合わせ先】 日高町役場 門別地域包括支援センター 電話 01456-2-6789

## 特定不妊治療費を助成します

少子化対策の一環として、不妊治療を受ける夫婦の経済的負担の軽減を図ることを目的に、特定不妊治療(体外受精及び顕微授精)に要する費用の一部を助成します。

### 〈対象者〉

次の要件をすべて満たす方

- ① 北海道特定不妊治療費助成事業の助成が決定している方
- ② 特定不妊治療を受けた治療期間の初日に夫婦のいずれかが町内に住所を有する方
- ③ 夫婦ともに町税等の滞納がない方

### 〈助成額・回数〉

特定不妊治療に要した自己負担額から、北海道から受けた助成額を差し引いた額について助成します。

- ・ 1回の治療につき10万円を上限に助成
- ・ 助成回数は、北海道特定不妊治療費助成事業で定められた回数とします。(初めて助成を受ける際の治療開始時の妻の年齢が40歳未満の場合6回、40歳以上43歳未満の場合3回)

### 〈必要な書類等〉

- ① 北海道特定不妊治療助成事業の助成決定指令書の写し
- ② 北海道の助成事業申請時に添付した書類の写し  
(1)特定不妊治療費助成事業受診等証明書 (2)医療機関が発行した領収書 (3)夫婦の住民票
- ③ 印鑑及び振込口座の番号、名義人がわかるもの
- ④ 夫婦のいずれかが町外に住所を有する方は、住所地での市町村民税等の滞納がないことを確認できるもの(納税証明書等)

### 〈申請窓口〉

役場子育て健康課、日高総合支所地域住民課、水・くらしサービスセンター、厚賀出張所

### 【お問い合わせ先】

日高町役場 子育て健康課 健康増進グループ 電話 01456-2-6571  
日高総合支所 地域住民課 健康・介護グループ 電話 01457-6-3173

栄 養 士  
コ ラ ム No. 3

## 1 kgの体脂肪を減らすために必要な期間

クリスマスやお正月など食のイベントが目白押しのこの時期は、太りやすい時期となりますね。最終回となりましたが、長い目で無理なく体脂肪を減らせる方法を参考にしてください。

体脂肪を1kg減らすためには、約7,000Kcalを消費する必要があります。(体重計で1kgの増減はわりと簡単に見られると思いますが、7,000Kcalを消費したわけではなく、体内の水分量が大きく関わっている場合が多いです。)シリーズ3回のうち、最終回はアルコールと運動編です。

### 【アルコールの場合】

ビール500ml缶を350ml缶に変えると・・・  
約60kcalの減

60kcal×30日×**約4か月**=7,200Kcal

### 【運動の場合】

朝と夕方で10分ずつ多く歩くと・・・  
体重60kgの人の場合20分で約40kcal

40kcal×30日×**約6か月**=7,200Kcal

シリーズを通して何かできそうなことはありましたか？体重の増加しやすい季節だからこそ、無理なくできることを始めてみましょう。

【お問い合わせ先】 日高町役場 子育て健康課 健康増進グループ 電話 01456-2-6571