

▼ contents.

羽幌町コーディネーショントレーニング普及事業 ②

高齢者肺炎球菌ワクチンが定期接種になりました ④

羽幌町はいかい高齢者等SOSネットワーク事業 ⑥

第62回羽幌町民芸術祭 ⑧

情報プラザ | リサイクル・布類の収集にご協力ください ⑫



スポーツの秋 羽幌町コーディネーションシヨントレーニング普及事業

9月5日から8日にかけて、羽幌町コーディネーショントレーニング(COT)普及事業が行われました。コーディネーショントレーニング

とは、一般的に言われる「運動神経」や「運動センス」など、「運動の器用さ」を高めるトレーニングのひとつでその土台となる運動学習能力(学

ぶ力)を得ることを最大の目標としています。今回はその事業の様相をレポートします。

9月5日(金)

体育授業モデル事業(羽小5年生・3年生、羽中2年生)
羽幌中学校部活動COT体験会

場所/羽幌小学校体育館、羽幌中学校体育館

最初は少し緊張気味だったけど最後はゲームで笑顔いっぱい!



まずは、簡単な脳と体のバランス、リズム、反応などを高めるトレーニングの実技指導を受けました。最後は跳び箱やマットなどを障害物に見立てて「ジャングル鬼ごっこ」などで頭を使いながら体を動かし、体育館を駆け回っていました。講師はNPO法人JACOT副理事長の菅野美津枝先生、公認講師の小田俊一先生と事務局長の菅野映先生が担当しました。参加した子どもたちは、ふだ



んあまりしない体の動きに戸惑いながらも楽しそうに取り組みました。中学生となるとよりレベルの高い動作課題を増やし、多様な運動能力・コミュニケーション能力・活動意欲等の向上が盛りこまれた運動内容でした。放課後は部活動でも一連のボールを用いたキャッチトレーニング等がたくさん行わ



れました。バリエーションに富んでいて、動きたくなるメニューが多く、皆真剣な表情の中に笑顔があるのが印象的でした。それぞれスポーツの種類は違いますが、今回の体験を機会にこれからの部活動に活かしてもらいたいです。今回の事業実施は、多くの方々のご理解、ご協力があったからこそ可能となりました。次世代を担うにふさわしい心身共にたくましく、しなやかな感性

羽幌町でのとりくみ (HACOT)

当町には平成23年8月に設立された「羽幌町COT実践研究会」という組織があります。羽幌町体育協会やスポーツ団体関係者で構成されており、現在12名の有資格者と役員等で構成されています。今まで、体験会、親子体験会、スポーツ少年団への指導等様々な活動経験を通して今後も、子どもから高齢者まで幅広い年齢層を対象に活動していきます。この活動に興味のある方は気軽に公民館や総合体育館へ声をかけてください。

9月6日(土)

高齢者・福祉関係者COT体験会、荒木先生講演会
場所/総合体育館、中央公民館



高齢者と福祉関係者を対象に行われた体験会は約80名が参加しました。両手で身体を触っていき、自分の身体像を感じ取るトレーニングや鏡のように相手の動作をまねする「コミュニケーション・ムーブメント」では、思わず笑いがこぼれて楽しい体験会となりました。午後6時から中央公民館でNPO法人JACOT



副理事長・徳島大学大学院教授の荒木秀夫氏の講演が行われました。COTを通して、健康で明るい生活を送るためにという演題にもあるとおり、子どもの発達における運動の役割、脳科学の観点からの役割など、身振り手振りを交えながら熱心なお話をしてくださいました。

9月7日(日)

小中学生COT体験会、指導者研修会(スルップセミナー)
場所/総合体育館



午前中は中学生、午後からは小学生を対象に荒木先生の指導により行われました。中学生は部活動単位での参加もあったことから、行っているスポーツの特性を考えた特別メニュー、小学生には「寝返り立ち」や「高い鬼ごっこ」のようなゲーム形式を取り入れられました。また、体験会の合間を利用して荒木先生による指導者向けセミナーも開催され全道各地から約50名の参加がありました。

9月8日(月)

幼稚園児COT体験会
場所/認定こども園・まき

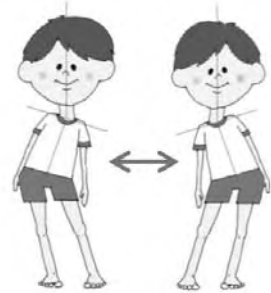


最終日は認定こども園・まきの年長さんの体験会が行われました。最初は、荒木先生の次々変化のある動きの模倣・まねことから始まり、すぐに汗びっしょりで夢中になっていました。後半で行った、床に置いてあるすべてのフープ(輪)の上を通るトレーニングでは華麗なステップをする幼児もいて、見学者から「さすが年長さん」という声も聞かれました。

自宅でできる 簡単COT

「く」の字運動

両足を肩幅に開いて立ち「ズンチャ」などの音に合わせて体幹をリズムカルに傾け、「く」の字になるよう動きます。「ズン」で「く」の字になり、「チャ」で立った姿勢になるように、振り子のリズムで、止まる瞬間をつくらないように動き続けます。



ポイント

- ① 頭はまっすぐのまま、膝が曲がらないようにします。
- ② イメージ通りに動いているか鏡を見ながら行うと効果的です。

くの字は「体幹の動きに自ら気づかせ『身体像』をつかむ」ことが目的になります。大人が形を教えるのではなく、動きの違いを感じながら楽しみましょう!

考案者：荒木秀夫(徳島大学大学院)
資料提供：NPO法人JACOT

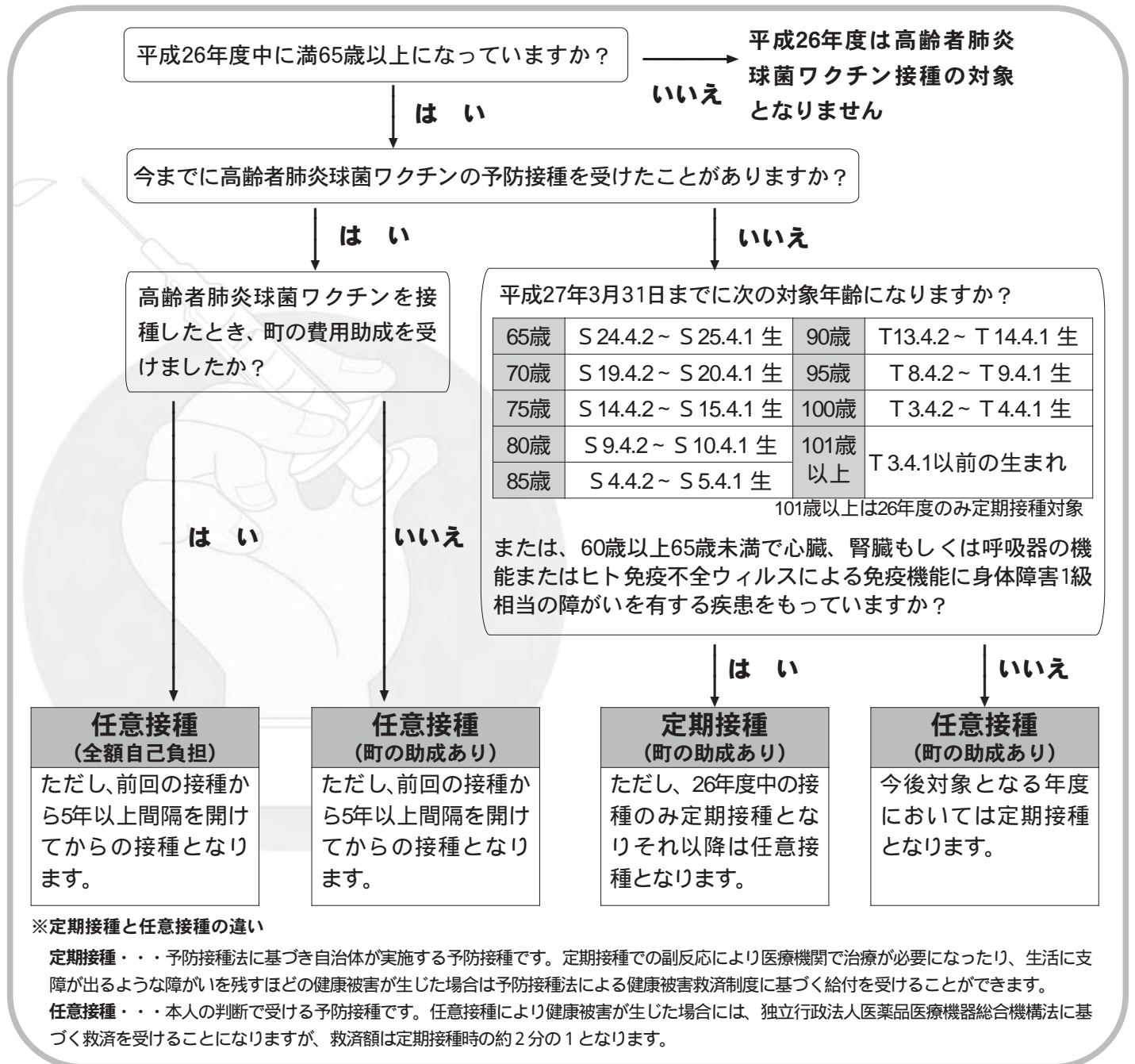
お問い合わせ先

- 中央公民館内
社会教育課社会教育係 ☎ 62-5880
- 総合体育館パワデル内
NPO法人羽幌町体育協会 ☎ 62-6030

高齢者肺炎球菌ワクチンが定期予防接種になりました！

予防接種法施行令等の改正により、平成26年10月より成人用（これ以降は高齢者と記載します。）肺炎球菌ワクチンが定期接種となりました。今年度65歳以上となり、このワクチンを接種したことがない方を対象に、平成30年度までの間に1人1回、定期接種の機会を設けています。対象となる年度においてのみ定期接種として接種できますが、定期接種対象外でも任意接種として接種できる場合がありますので、下記を参照ください。また、定期接種・任意接種どちらの場合でも、今までに町の助成を受けていなければ、接種費用の助成を受けることができます。

☎お問い合わせ すこやか健康センター内
福祉課保健係 ☎ 62-6020



実施方法

【実施場所】道立羽幌病院・加藤病院・天売診療所・焼尻診療所

町外の医療機関で接種する場合は任意接種となり費用も全額自己負担です。

【実施日時】申し込み時に病院と各自調整してください

【接種内容】成人用肺炎球菌ワクチン(23価肺炎球菌荚膜^{きょうまく}リサカリイト^{リサカリイト}ワクチン)皮下または筋肉内注射 1回

【接種費用】自己負担額 3,000円（定期・任意接種どちらも）

今までに町の助成を受けたことがある場合は全額自己負担となり費用が異なるため、直接病院へ確認してください。

【申込方法】接種する医療機関に事前予約をした後、接種日までに医療機関または健康センターへ予診票をとりに来てください。

すい 膵臓と糖尿病について

文=道端 珠子(保健師)

膵すい 膵臓は胃と十二指腸に囲まれた胃の後ろの位置にあり、厚さ約3cm・長さ約20cmの細長い臓器です。膵臓には大きく二つの役割があります。



◇役割その1

「食べ物の消化」

膵臓では消化酵素を含んだ「膵液」を分泌し、十二指腸へ送り出して、炭水化物やたんぱく質、脂肪などを分解し、食べ物の消化を助けます。

◇役割その2

「血糖値を正常に保つ」

インスリン(血糖値を下げる)やグルカゴン(血糖値を上げる)といった血糖値を調節するホルモンを血液中へ分泌し、

血糖値を正常に保っています。血糖値は高すぎても低すぎても健康を害することになるので、膵臓ではそれぞれの分泌を調整しながら血糖値をコントロールしています。

膵臓と糖尿病

食事の後などに、血液中のブドウ糖(炭水化物などが分解されたもの)が増えて血糖値が上がると、膵臓からすぐにインスリンが分泌されます。インスリンの作用により、

ブドウ糖が筋肉や他の臓器に取り込まれて消費されるのを促したり、ブドウ糖のかたまりを作って肝臓に蓄えるなどして、血液中のブドウ糖(血糖)は正常範囲に下がっていきます。しかし、インスリンが正常に分泌されなかったり、インスリンは分泌されていてもメタボなどによって体内でのインスリンの効きが悪くな

ると、血糖値が下がらなくなり高血糖が続きます。その状態が「糖尿病」です。検査結果が正常であっても、血糖値

やHbA1c(過去1〜2カ月の血糖の状態をあらわすもの)などが年々増加している場合は要注意です。

糖尿病にならないために

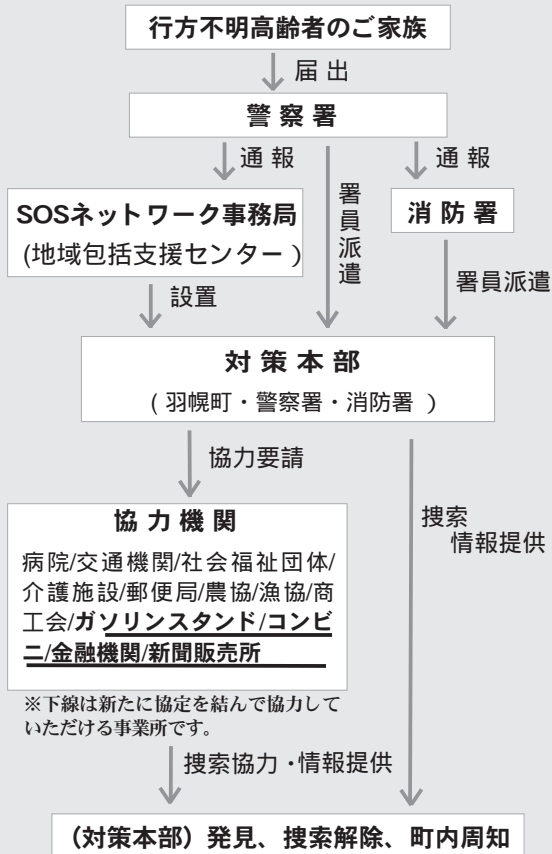
〈膵臓・インスリンを守るための五箇条

- 一、**早食い、いっき食いはご法度**
早食いやいっき食いをすると血糖値が急激に上がり、それを抑えるためインスリンがでることで膵臓に負担がかかります。
- 一、**食物繊維をたくさん摂りましょう**
野菜などに多く含まれる食物繊維は、ブドウ糖の吸収を遅らせ、急激な血糖の上昇を抑える作用があります。
- 一、**ジュースやお菓子などは控えめに**
これらに含まれる糖分は、ごはんなど炭水化物に含まれる糖分と形が違い、すぐに血液中に取り込まれ、急激に血糖値を上昇させてしまうので気をつけましょう。
- 一、**適度な運動をしましょう**
エネルギーとしてブドウ糖を消費したり、筋肉へのブドウ糖の取り込みが進みやすくなり、血糖値が下がりやすくなります。
- 一、**メタボの予防・改善をしましょう**
内臓脂肪からインスリンの効きを悪くする物質が分泌されることとが解っています。メタボや肥満の方は減量を心がけ、メタボ改善を目指しましょう。

地域で支えあい安心して暮らせる町づくり

羽幌町はいかい高齢者等 SOSネットワーク事業

行方不明の際のネットワークの流れ



認知症サポーター養成講座を受講しませんか？

サポーターは「なにか特別なこと」をする人ではありません。認知症について正しく理解し「あたたかい目で見守る」ことから町全体に応援者の輪を広げていきましょう。みなさんの町内会、職場、グループや団体での受講の申込みをお待ちしています。

最 近、認知症で行方不明になっている人が増えていて、全国的に注目されています。当町では65歳以上の人口が全体の38%（8月末現在）で、三人に一人以上の人が高齢者です。そのため、認知症という病気についても他人事ではなく、家族のこと、自分のこととして考えている方も多いのではないのでしょうか。



「はいかい」は本人にとっては生命に関わる重大な問題であることはもちろん、家族にとっても身体的、精神的に負担が大きいいため、地域で支え合う仕組みが必要です。

SOSネットワーク事業とは？

高齢者などが行方がわからなくなった場合に役場福祉課、地域包括支援センターを中心に医療、交通、社会福祉関係機関、経済団体など地域全体が連携して早期の発見、安全確保（保護）することが目的の事業です。

もし「はいかい」などで行方が分からなくなったら？

まずは警察署へ連絡してください。行方が分からなくなってから時間が経過するほど捜索が難しくなってきます。まずは、すぐに相談してください。

■羽幌警察署 0164-62-1110

心配な方は事前の登録を！

「はいかい」などの心配のある方は事前登録しておくことができます。地域包括支援センター（すこやか健康センター内）にご相談ください。

☞事務局・登録申込・お問い合わせ

羽幌町地域包括支援センター 南6条3丁目14番地（すこやか健康センター内） ☎ 0164-62-6021 FAX 0164-69-2040



Dr. 佐々尾の健康カルテ

今月は「胃癌とピロリ菌」のお話です。胃癌はわが国では多く発生し、現在は年間11万人が罹患する悪性腫瘍です（一千二〇〇人に一人）。「胃癌は減っている」と言われていますが、それは死亡率が下がっているためで、実際は健診などで早期発見できることから増加しており、依然国内で多い癌の一つです。

胃癌の原因として、「ピロリ菌」が挙げられます。日本人を対象にしたデータでも、ピロリ菌がいる人といない人をそれぞれ10年間見



ていくと、ピロリ菌がいる人からは3%の人に胃癌ができましたが、いない人からは一人もできなかつたのです。「たばこ」「肺癌」は有名ですが、「ピロリ菌」「胃癌」という関係は、それと同じくらいに世界的にも認められています。ピロリ菌がいる人は胃癌がで

きる可能性があるため、保健診療では胃カメラをすることでピロリ菌の有無について調べることができます。ピロリ菌がいる場合は「除菌治療」と言っており、ピロリ菌を退治する治療ができ、二種類の抗菌薬と一種類の胃薬を一週間内服します。成功率は初回の治療が80%、退治できない場合は二回目の治療となりますが、合計95%が成功します。

この除菌治療は若いうちにするほど意味があります。年齢が進んで胃の慢性的な変化（萎縮性胃炎）が進むと、そこから胃癌ができてくるので、その変化が進む前に除菌をすべきです。近年は中学生にピロリ菌検査をする自治体もあるほどです。

今までピロリ菌がいるかどうかを調べたことが無い方、とくに胃の症状がある方は積極的にピロリ菌の検査（必ず一緒に内視鏡が必要）を受けましょう。

（北海道立羽幌病院 内科 佐々尾 航 医師）

写真は今年3月に道立病院で行われた「キッズセミナー」胃カメラ体験の様子

北海道立羽幌病院からのお知らせ【平成26年11月分外来診療体制】

診療科	月		火		水		木		金		応援医師	受付時間等
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後		
内科※	○	—	○	—	○	—	○	—	○	—		8:00~10:30
(循環器内科)	第4水曜日(26日)午前中のみ※完全予約										留萌市立病院より	8:00~10:30
(呼吸器内科)	—	—	—	—	—	—	—	—	○	予約	重原医師	8:00~10:30
(消化器内科)	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	※9日、23日は休診	8:00~10:30※電話予約可 診察は10:00から
(禁煙外来)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	予約	重原医師	診療は14:00から
外科	○	—	○	—	○	—	○	—	○	—	札幌医大	8:00~10:30
整形外科	○	—	○	—	○	—	○	—	○	—		8:00~10:30
整形専門外来	①第2・4火曜日(11日・25日) 午前・午後 ②月2回木曜日(6日・20日) 午前・午後										①渡部整形外科より ②留萌市立病院より	※完全予約制
小児科	○	○	○	—	○	—	○	—	○	—	旭川医大 井上講師 第2・3月曜日 午前・午後 (10日・17日)	8:00~11:00 13:00~15:00
婦人科	—	—	○	○	—	—	—	—	—	—	金野医師	8:00~11:00, 13:30~15:00
ミルキー外来	—	—	予約	予約	—	—	—	—	—	—	当院助産師	電話にて申し込み
眼科※	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	旭川医大より	8:00~11:00
皮膚科	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	札幌医大より	8:00~11:00
耳鼻咽喉科	第1・3水曜日(5日・19日) 午前中のみ										札幌医大より	8:00~11:00
泌尿器科	第1・3木曜日(6日・20日) 午前中のみ										札幌医大より	8:00~10:30
精神科	月1回(紹介患者のみ)										札幌医大より	※完全予約制
巡回診療	上築中央集会所：第1火曜日(4日) / 中央老人寿の家：第2木曜日(13日)											14:30~15:30

【内科】 予約をしないで内科を受診する方は、9時30分からの診療となります。【眼科】 コンタクトレンズの処方を行っています。

【お知らせ】 レスパイト入院を行っています。ご家族の都合や疲労のため一時的に患者さまを入院させたい場合は、医師や看護師へご相談ください。(期間は最大21日)

⇒お問い合わせ 北海道立羽幌病院 ☎ 62-6060

夜間・土日・祝日の診療についてのお願い 夜間、土日、祝日の診療は緊急性のある重篤な方に限らせていただきます。緊急性のない軽症の方は、平日の診療時間内に受診するようご協力をお願いします。(症状などで心配なことや、受診を希望される方は、電話でご相談ください。看護師がお受けし、内容によっては医師と相談して受診の必要性を判断させていただきます)

第62回

羽幌町民芸術祭

文化の秋、芸術の秋。子どもからお年寄りまでみなさんの作品を一堂に展示し、発表します。

中央公民館へぜひお越しください。

展示部門

10月26日(日)～28日(火)

午前9:00～午後9:00 (最終日のみ午後5:00まで)



- ・菊花展 ・写真展 ・絵画展
- ・書道展 ・俳句、短歌、川柳展
- ・化石展 ・陶芸展 ・手芸、工芸展
- ・緬羊工房展 ・ミニ盆栽展 ・華道展
- ・いちい大学作品展 ・成人講座作品展
など

バザー・茶会

10月26日(日) 午前11:00～午後1:00

「手打ちそば」蕎麦サロン東庵
「茶会」茶道みどりの会

舞台部門

11月3日(月)

開場 午後1:30 開演 午後2:00



出演予定団体

- ・おしどり会 ・うぐいす会 ・紅葉会
- ・はぼろコールスマイル ・荒関社中
- ・こきりこ唄保存会 ・オロロン太鼓の会
- ・藤の会 ・吟友会 ・PLMBAバトン
- ・LUSH Dance School ・Smug face

あざらしおはなし会

10月26日(日) 1回目 午前11:00～午前11:30

2回目 午後1:30～午後2:00

大型絵本/エプロンシアター/パネルシ
アター/手遊び



まちの出来事

from
photoclip

9月 | Sep



1 地域の医療を担う青少年育成事業が行われました。今回は、羽幌中学校1年生を対象に行われ、地域医療を考える講演のあと関係機関のご協力により医療体験を行いました。(9/5)

2 長年町の発展に貢献されてきたみなさんのご長寿をお祝いして、毎年、100歳と米寿になられた方へ記念品を贈呈しています。今年は、満100歳の方が1名、満88歳の方が51名です。市街地区にお住まいの34名のお宅に舟橋町長が訪問し、記念品を贈りました。(9/22)

3 天売高等学校にて創立60周年記念式典が挙行されました。天売高等学校は、昭和29年に天売村立の高校として開校し、以来、夜間定時

制高校として現在までに417名の卒業生が巣立ち、道内外で活躍されています。(9/27)

4 羽幌小学校体育館で全校児童を対象に「小学生の為にクラリネットコンサート&租税教室」が開催されました。(9/16)

5 秋晴れの心地よい天候のもと、藤幼稚園の運動会が行われました。園児のみんなは、かけっこや障害物競走、この日のためにがんばって練習してきたお遊戯に、ピカピカの笑顔で元気いっぱい一生懸命取り組んでいました。(9/7)

まちの出来事はホームページの「フォトクリップ」コーナーでもご紹介しています。



今月の料理 | かぼちゃプリン

かぼちゃプリン

食育をテーマに親子で作れる簡単料理を隔月で紹介しています。

幼児期から食べものをバランスよく食べるため、さまざまな知識を身につけることが必要です。親子で一緒に料理を作って、食べることを通して「食」を楽しむ気持ちや食べものの大切さなどを育みましょう。

【材料：6コ分】

- | | |
|----------------------|----------------------|
| かぼちゃ 120g | 生クリーム 大さじ2 |
| 牛乳 150ml | 砂糖 小さじ1/2 |
| 卵 1コ | 黒みつまたは |
| 砂糖 15g | カラメルソース . . . 小さじ6 |
| 生クリーム 大さじ3 | かぼちゃのうす切り . 適量 |

【作り方】

- 1 かぼちゃは種と皮を除き、2~3cm角に切り、ラップで包み、電子レンジでやわらかくなるまで加熱する。熱いうちにマッシャーなどでつぶす。
- 2 1に、牛乳、卵、砂糖を加えて混ぜ、ザルでこす。
- 3 2に生クリームを加えて泡だて器でよく混ぜる。
- 4 3を耐熱のガラス容器に均等に注ぎ、ラップをかける。
- 5 フライパンに水を2cm位入れて、4を並べ、火にかける。
- 6 沸騰したら、中火~弱火にして8分位加熱する。
- 7 冷蔵庫で冷やす。

【飾り付け】

- 1 かぼちゃのうす切りは皮がついたまま、1cm幅に切る。フライパンにふたをして素焼きし、冷ましておく。
- 2 生クリームと砂糖をボウルに入れ、角が立つくらいに泡立てる。
- 3 プリンに黒みつ（またはカラメルソース）を小さじ1ずつかける。真ん中にクリームをのせ、かぼちゃを飾る。



和田 楓雅^{ふうが}くん(6) / 和田 琴音^{ことね}ちゃん(3) / 和田 莉桜^{りお}ちゃん(1)

とっても元気いっぱいの3人兄妹、作るものがプリンということもあり、3時のおやつを食べるのを我慢して料理に挑戦してくれました。料理の工程の中心は、お兄ちゃんの楓雅くん。そんな姿に、「お兄ちゃんなんでもできるの」と琴音ちゃん。莉桜ちゃんは、お兄ちゃんとお姉ちゃんが料理しているところを興味津々に見つめながらも、2人が切ったかぼちゃをお皿に移すお手伝い。3人仲良く、見事なチームワークでプリンを完成させていました。

10月31日は「ハロウィン」です。ハロウィンは古代ケルト人が起源のお祭りで、秋の収穫を祝い、悪霊を追い出す宗教的な意味合いの行事でした。現代では宗教的な意味合いはなくなり、アメリカでは子ども達が仮装して近くの家々を訪ねてお菓子をもらったり、かぼちゃの中身をくり抜いたランタンを飾ったりするようです。日本でもここ数年、「ハロウィン」という言葉をよく耳にするようになり、この時期になるとかぼちゃを使ったスイーツも目にします。かぼちゃの旬は9月から12月。かぼちゃはカロテンが多く含まれる緑黄色野菜の代表で、おかずにもお菓子にもいろいろな料理に活用できます。この時期に旬のおいしいかぼちゃを使ってお菓子作りに挑戦してみてください。

監修・文 = 金子 和恵(管理栄養士)

チャレンジしたい親子を募集中！

- 内容 ▶ 親子で一緒に料理を作り、試食。「食」について学ぶ。
- 対象 ▶ 町内在住の小学生以下のお子さん(きょうだいも可)とその親
- 申込 ▶ すこやか健康センターへご連絡ください。



◇◇◇ 今月の新刊 ◇◇◇

一般書

- それは秘密の
乃南 アサ 著
- ウイスキーと私
竹鶴 政孝 著
- アポロンの嘲笑
中山 七里 著
- 後妻業
黒川 博行 著
- ハケンアニメ!
辻村 深月 著
- 不屈
辻 仁成 著
- michiyoの編みものワークショップ
michiyo 著
- バランス操体法
久光 正太郎 著
- 世界遺産
マガジンハウス 社
- こんなに使える!ペン塩レシッブック
井澤 由美子 著

児童書

- 思い出のマーニー
ジョン・G.ロビンソン 原
- おとうさん!おとうさん!
中川 ひろたか 作
- はらぺこニードル
清水 真裕 作
- チェブラーシカ
エドゥアルド・ウスペンスキー 原
- 1001のどうぶつをさがせ!
ルース・ブロックルハースト 作
- あのほしなんのほし
みきつきみ 文
- ごんごろじゃがいも
いわさ ゆうこ 作
- どうぶつえん みんなの1日
福田 豊文 著
- とっておきの名探偵
杉山 亮 作
- かいけつゾロリの大まじんをさがせ!!
はら ゆたか 作

◇◇◇ おすすめ・ご案内 ◇◇◇



東京タクシードライバー
 山田 清機 著/朝日新聞出版

妻に逃げられた元ホームレス、石原裕次郎に「タメ口」をきいた男、「専業主夫」を認めた女性…。13人のタクシードライバーの人生を描いたノンフィクション



ジョバンニの島
 杉田 成道 原/集英社

1945年戦争が終わると純平と寛太の住む色丹島にソ連軍がやってきた。そこでターニャという美少女に出会い…。運命に必死にたむかった少年の物語。2014年公開アニメ映画のバックグラウンド

企画展

「ファイターズと本を読もう!」～日本Wファイターズ 読書応援企画展～

ファイターズの監督や選手の推薦図書の紹介をはじめ、野球に関連する図書を中心に展示します。料理本の展示も行います。
期間 10月21日(火)～11月20日(木) 26日は休館日
時間 午前10:00～午後5:00
場所 中央公民館図書室



あざらしおはなし会 11月8日(土) 午後2:00から

絵本の読み聞かせをしています。紙芝居や楽しい遊びもありますよ。気軽にご参加ください。



たくる
 中川 拓琉くん (3才)

父 護さん
 母 明江さん

三人兄弟の末っ子で、ちゃん坊主です。



掲載希望の3才までのお子さん募集中。詳しくはお問い合わせください。

総務課広報広聴係
 ☎ 0164-62-1211
 ✉ s-kouhou@town.haboro.lg.jp

すっかり夕暮れも早くなったことに加えて、朝晩の冷え込みも厳しくなり、ストーブなどの暖房器具が活躍する季節がやってきました。またこの寒さにより、全道各地で紅葉の見ごろを迎えています。そんな紅葉を見に行く前に、まずは情報プラザで、しっかり羽幌町の情報収集を。

☎ 0164-62-1211

🌐 <http://www.town.haboro.lg.jp/>

✉ s-kouhou@town.haboro.lg.jp

お知らせ



9月の交通事故・消防に関するお知らせ

羽幌警察署並びに消防署から9月における各件数などのお知らせです。

交通事故情報

区分	当月	(1月からの累計)
発生件数	0件	(4件)
死者	0人	(0人)
負傷者	0人	(4人)

消防情報

区分	当月	(1月からの累計)
救急出動	35件	(283件)
搬送人員	35人	(271人)
火災件数	0件	(1件)
損害額	0円	(218千円)
死者	0人	(0人)
負傷者	0人	(0人)

秋の全道火災予防運動「10月15日～31日」

秋も深まり暖房器具の使用などにより、火災が発生しやすい時季を迎えました。町民みなさんの火災予防に対する意識を高めて頂くことを目的に、秋の火災予防運動を実施します。

住宅用火災警報器を設置しましょう

住宅用火災警報器の設置が義務付けられてから5年が経過しました。火災発生時にきちんと作動するように日頃から点検と、お手入れをしておきましょう。

■お手入れしてますか？

警報器はホコリなどがつくと感じづらくなります。年に1回程度、布等で乾拭きしてください。その際、有機溶剤(ベンジン・アルコールなど)の使用や、水洗いはしないでください。また、煙流入口をふさいだり、傷つけたりしないでください。

■作動テストをしてみましょう！

警報機のボタンを押すとテスト音が鳴ります。鳴らない場合は電池切れや電池の向きを確認してください。電池の寿命は機種により異なります。本体裏側の表示で確認してください。

統一標語

「もういいかい 火を消すまでは まあだだよ」

お問い合わせ

北留萌消防組合消防署予防課 ☎ 62-1246

山林に入る際はご注意を！

クマの出没情報に注意！

秋は、山菜採りなどで山林に入る機会が増えます。ヒグマによる不幸な事故を未然に防ぐため、次のことに注意しましょう。特にヒグマに遭遇しないようにすることが大切です。



ヒグマに出合わないために

- ・鈴やラジオを鳴らすなど音を出して、ヒグマに人間の存在を知らせましょう。
- ・目立つ服装をして単独行動は避けましょう。
- ・足跡などの痕跡があったらすぐに引き返しましょう。
- ・朝夕の活動は避けましょう。(ヒグマの行動が活発な時間帯です。)

万が一ヒグマに遭遇したり、足跡や糞などを見つけた場合は、すみやかに情報をお寄せください。

お問い合わせ

産業課農政係 ☎ 68-7008 (課直通)

必ずチェック！北海道最低賃金

道内で事業を営む使用者及びその事業場で働くすべての労働者(臨時、パートタイマー、アルバイトなどを含む)に適用される北海道最低賃金(地域別)が次のとおり改定されます。

最低賃金額 時間額 748円

効力発生年月日 平成26年10月8日



最低賃金には、精皆勤手当、通勤手当、家族手当、臨時に支払われる賃金、時間外等割増賃金は算入されません。最低賃金額以上の賃金を支払わない場合は、最低賃金法違反として処罰されることがあります。

お問い合わせ

留萌労働基準監督署 ☎ 0164-42-0463

書道サークル「硯友」・「遊」書道展

「書の北溟記念室」を利用して、書道展を開催します。みなさまのご来場をお待ちしています。

期間 11月13日(木)～12月10日(水)

場所 中央公民館「書の北溟記念室」

お問い合わせ 中央公民館内

社会教育課社会教育係 ☎ 62-5880

海鳥センターの開館時間が変わります

北海道海鳥センターでは、地球温暖化対策(CO₂削減)のため次の期間、開館時間を一部変更します。

期間 平成26年11月1日(土)～平成27年3月31日(火)

開館時間 午前9:00～午後4:00



お問い合わせ

北海道海鳥センター ☎ 69-2080

リサイクル・布類の収集にご協力ください

資源として再利用するため布類の回収を次のとおり行います。洗濯した後、透明又は白色系の袋に入れてお近くの収集場所までお持ちください。料金は無料で、羽幌消費者協会が回収します。

日時 11月4日(火) 午前9:00～午後1:00

場所 ・川北老人福祉センター

・幸町南集会所

・中央公民館(第2研修室)

回収するもの 綿50%以上の衣類など

ジャージ、ジーパン、布団などは回収できません

お問い合わせ

町民課環境衛生係 ☎ 68-7003 (課直通)

「きらりコンポスト」を活用ください

生ごみからできた堆肥「きらりコンポスト」を配布します。この堆肥は、苫前町・羽幌町・初山別村の家庭などから収集した生ごみを発酵させたもので、窒素・リン酸・カリなどを含んだ有機物主体の特殊肥料です。家庭菜園などにご活用ください。

日時 10月25日(土) 午前10:00

場所 中央公民館駐車場(レストパーク側)

数量 3,000袋(無くなり次第終了)

ただし、受け渡しできる堆肥の数は、原則ひとり5袋以内。

お問い合わせ

町民課環境衛生係 ☎ 68-7003 (課直通)

募集

食育事業料理教室

テーマ「乳和食で美味しく減塩！カルシウム！」

健康的といわれる和食の弱点は「塩分のとりすぎ」と「カルシウム不足」。それが乳製品を加えることで補われます。乳製品のコクと旨味が増えることで美味しくなり、無理なく減塩できます。

日時 11月8日(土) 午前10:30～午後1:00
会場 すこやか健康センター
対象 成人男女
内容 乳製品を使った和食の調理実習
参加費 500円 **持ち物** エプロン、三角巾
申込期限 10月27日(月)
主催 (公社)北海道栄養士会留萌支部

申込・お問い合わせ すこやか健康センター内
福祉課保健係(栄養士) ☎ 62-6020

平成27年羽幌町成人式参加者募集

平成27年の新成人をお祝いします。
町外からの出席も可能ですのでお申込みください。



日時 平成27年1月11日(日) 午後1:00から
会場 中央公民館大ホール
対象 平成6年4月2日～平成7年4月1日生まれの方
申込方法

- 羽幌町に住居登録のある方
申込みはいりません。
- 羽幌町に住居登録のない方
12月6日までに申込みください。(保護者からの申込みも可)なお、12月6日以降に申し込まれた場合、式典には参加できませんが、成人者名簿に記載されません。

申込・お問い合わせ 中央公民館内
社会教育課社会教育係 ☎ 62-5880

イベント・行事

農業まるごとふれあい広場2014を開催

農家のお母さんたちが丹精込めて作った留萌管内の農産物や加工品を販売します。ぜひご来場ください。

日時 10月18日(土) 午前10:30～午後0:30
場所 羽幌町総合車輛庫(南町グラウンド向かい)
内容 農産物、加工品、手工芸品の販売
お雑煮、牛乳などの飲食コーナー、酪農クイズ、
ドライフラワー、ハロウィンかぼちゃ作りなど
主催 留萌管内農村女性ネットワーク「オロロン」
中留萌支部



お問い合わせ
産業課農政係 ☎ 68-7008 (課直通)

第31回道北剣道羽幌大会が開催されます

第31回道北剣道羽幌大会が下記の日程で開催されます。また、前日には道内外から著名な先生をお招きして、稽古会が開催されます。日本屈指の剣士による稽古をぜひご覧ください。

▶稽古会
日時 11月8日(土) 午後3:30から
会場 総合体育館 パワデール

▶第31回道北剣道羽幌大会
日時 11月9日(日) 午前8:30(開会式)
会場 総合体育館 パワデール
主催 羽幌剣道連盟



お問い合わせ 総合体育館パワデール内
NPO法人羽幌町体育協会 ☎ 62-6030

高次脳機能障がい者家族の集いを開催

高次脳機能障がいは、気づかれにくい「障がい」と言われています。そのため、ご本人やご家族は悩みを抱えやすいことから、同じ悩みをもつ家族との交流や他の家族の体験などから「障がい」への理解を深めるため、留萌保健所では、情報交換などを行う集いを開催します。参加希望者は保健所までご連絡ください。

日時 11月5日(水) 午前10:00～11:00
場所 留萌保健所一般相談室
対象者 高次脳機能障がい者(疑いを含む)の家族

お問い合わせ
留萌保健所 ☎ 0164-42-8327

平成26年度「税を考える週間」

毎年11月11日から11月17日までの1週間は「税を考える週間」となっています。地域の住民や企業のみならず、租税の意義や役割について知識や理解を深めていただくため、国税庁ホームページではさまざまな情報提供を行っていますので、ぜひご覧ください。

▶国税庁ホームページ
<http://www.nta.go.jp/kohyo/katsudou/week/>

お問い合わせ
財務課税務係 ☎ 68-7002 (課直通)

忘れずに！10月31日納期限の税金は、
道町民税(第3期分)
国民健康保険税(第4期分)

【毎月27日は納税出張窓口を開設しています】

会場：川北老人福祉センター ☎62-1424
時間：午前9:00～午前11:00

全国地域安全運動(10月10日～20日)

みんなで築こう、安全で安心な大地
運動の重点

- 子ども女性の犯罪被害防止
「いかのおすし」などを使った防犯指導を繰り返し行い、登下校には見守り活動を！
- 特殊詐欺被害の防止
「レターパックや宅配便で現金を送って」と言われたら詐欺です。お金の要求や儲け話は安易に信じることなく、怪しいと思ったら警察に相談しましょう！
- コンビニ強盗の防止
コンビニ店舗の非常ベルが吹鳴していたり、屋外赤色灯が点灯していたら警察に通報をお願いします！
- タイヤ盗難の被害防止
タイヤは鍵のかかる場所に保管し、鎖などで連結して施錠しましょう！

お問い合わせ
羽幌警察署 ☎ 62-1110

羽幌町民公開講座

町民公開講座を開催します。みなさん、ぜひお越しください。

日時 10月18日(土) 開場 午前10:00 開演 午前10:30
会場 中央公民館大ホール

—プログラム—
座長 北海道立羽幌病院院長 奥 雅志 先生

インフォメーション「道立羽幌病院の今」
演者 北海道立羽幌病院内科医師 和田吉生 先生

講座「どうする？子どもの急病」
演者 旭川医科大学教育センター講師 井上裕靖 先生

入場料 無料
共催 羽幌町
北海道立羽幌病院
アステラス製薬株式会社

お問い合わせ すこやか健康センター内
福祉課保健係 ☎ 62-6020

11月の保健・子育てカレンダー

町内の保健事業や子育て教室などの日程です。

日程	事業	受付・実施時間	会場
5日(水)	あいあいサークル	午前9:30～	健康センター
6日(木)	苺くらぶ	午前9:30～	健康センター
10日(月)	乳児健診	午後0:30～	健康センター
10日(月)	焼尻高齢者インフル ～12日(水)エンザ予防接種	10日午後2:30 11日午後2:30 12日午前中	焼尻診療所
11日(火)	市街・天売高齢者イン ～13日(木)フルエンザ予防接種	市街午後1:00 天売午後2:00	市街 中央公民館 天売 天売診療所
13日(木)	小苺くらぶ	午前9:30～	健康センター
20日(木)	苺くらぶ	午前9:30～	健康センター
25日(火)	市街高齢者インフルエ ンザ予防接種	午後1:00～	中央公民館
26日(水)	天売高齢者インフルエ ンザ予防接種	午後2:00～	天売診療所
26日(水)	あいあいサークル	午前9:30～	健康センター
26日(水)	1歳6ヵ月児健診	午後0:30～	健康センター
27日(木)	小苺くらぶ	午前9:30～	健康センター

インフルエンザ予防接種については、配布されているチラシをご覧ください。(申込期限10/24厳守)

「うさこちゃん あそびの広場」であそぼう

親子で参加できる子育て教室です。

日時 毎週火・金曜日 午前9:30～午前11:00
会場 すこやか健康センター
対象 幼稚園・保育園に未入園のお子さんと保護者

お問い合わせ すこやか健康センター内
福祉課保健係 ☎ 62-6020

ママのための「学び」サークル 羽幌ままなび

ママさんがいろいろなことを学ぶ事ができる講座を開催しています。興味のある講座に参加してみてください。見学も随時受け付けています。

10・11月の講座

10/15(水) パステルアートを描いてみよう

11/12(水) 杉澤さんのベビーダンス&キッズジム

詳細はこちらから

羽幌ままなびHP <http://www.c-sqr.net/cs32357/>

お問い合わせ 和田・村上
☎ 090-1542-5432 ✉ haru.michi.2916@gmail.com



11月の定例相談

年金相談

年金の加入状況の確認、納付書や年金手帳の再発行依頼など年金に係る相談を受け付けています。

相談には予約が必要です

希望される方は、相談日の一週間前までにご予約ください。(定員になり次第、締め切ることがあります)

日時 11月13日(木) 午前10:00～午後4:00
会場 役場4階 大会議室
予約・お問い合わせ
日本年金機構留萌年金事務所 ☎ 0164-43-7211

行政相談

行政に関することでわからないことがあれば、お気軽にご相談ください。相談内容の秘密は厳守されます。

日時 11月5日(水) 午前10:00～正午
会場 役場1階 記者室(職員玄関側)
お問い合わせ
町民課総合受付係 ☎ 68-7003(課直通)



心配ごと相談

住民のみなさんの心配ごとへの対応として、毎月1回開催しています。

日時 11月21日(金) 午後1:30～午後4:00
会場 勤労青少年ホーム
お問い合わせ
羽幌町社会福祉協議会 ☎ 69-2311

健康



11月の急病診療当番医

道立羽幌病院は、土・日曜日及び祝日を含め、救急診療を行っています。

16日(日) 加藤病院
(南6条5丁目)
☎ 62-1005



相談



健康相談

軽い運動や体重・体脂肪など各種測定、健康の話をしていますのでお気軽にご利用ください。

期日 11月18日(火)
会場 川北老人福祉センター(午前10:00～午前11:00)

お問い合わせ すこやか健康センター内
福祉課保健係 ☎ 62-6020

障がいに関することご相談ください

年齢や障がいの種類、障害者手帳の有無は問いません。無料で相談できますので気軽にご利用ください。

日時 毎週 水曜日 午前9:00～午後5:00(祝日除く)
会場 川北老人福祉センター

連絡・お問い合わせ
NPO法人 ウェルアナザーデザイン
☎ 0164-56-1662/080-5723-9264(携帯電話)

特設行政相談所を開設します

10月20日から26日までの一週間を行政相談期間と定め、定例相談以外に相談日を設けます。相談内容の秘密は厳守され相談料も無料です。お気軽にご相談ください。

日時 10月22日(水) 午前10:00～正午
会場 中央公民館第2研修室

お問い合わせ
町民課総合受付係 ☎ 68-7003(課直通)

羽幌町民スキー場臨時職員の募集

次のとおり臨時職員を募集します。希望される方はご応募ください。

募集人員 若干名
資格要件 ・年齢18歳以上の方(平成26年12月1日現在)
・普通自動車免許所有者
勤務時間 1日8時間程度 週38時間45分以内
午前6:00～午後9:00までの間でシフト制
雇用期間 平成26年12月1日～平成27年3月31日まで
賃金 時給 1,000円
福利厚生 社会保険、雇用保険、非常勤公務災害に加入
申込方法 市販の履歴書(顔写真貼付)に必要事項を記入し、11月1日(必着)までに申し込んでください。郵送可
選考方法 履歴書による書類審査、面接 日程は後日通知

申込・お問い合わせ

〒078-4106 羽幌町南6条2丁目
社会教育課社会教育係(中央公民館内) ☎ 62-5880

羽幌町嘱託職員の募集

次のとおり嘱託職員を募集します。希望される方はご応募ください。

募集人員 1名(平成26年11月1日から勤務可能な方)
業務内容 療育保育業務
就業場所 留萌中部地域子ども発達支援センターにじいろ(羽幌町南大通6丁目)
勤務時間 ・月～木曜日
午前10:30～午後5:30(休憩1時間)
・金曜日
午前11:30～午後5:30(休憩1時間)

休日 土、日曜日及び祝祭日
報酬 月額135,000円(苫前、初山別から勤務される方は交通費相当額を支給します。)

福利厚生 社会保険、雇用保険、非常勤公務災害に加入
資格要件 ・保育士、幼稚園教諭、教職員の有資格者
・普通自動車免許所有者

申込方法 市販の履歴書(顔写真貼付)に必要事項を記入。資格要件の確認できる証明書の写しを添付し10月23日(必着)までに申し込んでください。その後、申込者へ面接の日程を連絡します(10月下旬予定)。

申込・お問い合わせ 〒078-4106 羽幌町南6条3丁目
すこやか健康センター内 福祉課保健係
☎ 62-6020 メールアドレス f-hoken@town.haboro.lg.jp



地域おこし協力隊 羽幌隊員の日記

羽幌町の皆さん、こんにちは。羽幌町で過ごす初めての夏はあつという間に終わりを迎え、気が付けば秋。

今年の夏は沢山のイベントに携わり、沢山の山の方と知り合うことができ、とても充実したものとになりました。苦手だった夏が好きになり、大好きな冬の訪れが憂鬱に感じるのは初めての体験です。

色々な行事があつた中でも特に印象的だったイベントは、企画の段階から携わっていた天売島婚活交流会です。婚活という大きな目的はありますが、それ

以外の部分でも、またこの町に來たい！と思つていただくためにはどうしたらいいか。打ち合わせを重ね、募集段階までいったものの一度は中止となり、企画から半年以上経ちようやく開催が決定したときは、嬉しいよりもホツとした気持ちが大きかったように思います。当日私は進行役でしたが、イベントを運営する大変さも身をもって体験できました。ご協力いただいた皆さん、本当にありがとうございました。最後に、広報に掲載されるようになってから、広

報に載つていた人だよね？」とお声をお掛けいただく機会が増えました。幅広い年代の方とお話をする機会が増え、とても嬉しく思います。

「羽幌地区担当
永山 あい」

色々な行事があつた中でも特に印象的だったイベントは、企画の段階から携わっていた天売島婚活交流会です。婚活という大きな目的はありますが、それ

以外の部分でも、またこの町に來たい！と思つていただくためにはどうしたらいいか。打ち合わせを重ね、募集段階までいったものの一度は中止となり、企画から半年以上経ちようやく開催が決定したときは、嬉しいよりもホツとした気持ちが大きかったように思います。当日私は進行役でしたが、イベントを運営する大変さも身をもって体験できました。ご協力いただいた皆さん、本当にありがとうございました。最後に、広報に掲載されるようになってから、広



婚活交流会2日目、フットパスの様子です。天候にも恵まれ、絶好のフットパス日和でした！

人のうごき

平成26年9月届出分を掲載(希望者のみ)

おたんじょう

大野 七瀬^{ななせ}ちゃん (淳也・沙弥香) 栄町
三浦 菜穂^{なほ}ちゃん (一孝・葵) 南1の2

ごけっこん

静岡 允俊^{のりゆき}さん 石川 愉理^{ゆり}さん 北2の2

おくやみ

野田 幸一 ^{ゆきいち} さん	77歳	緑町
後藤 ミエ子 ^{みえこ} さん	81歳	南2の5
木曾 慶子 ^{けいこ} さん	81歳	幸町
小野 愛子 ^{あいこ} さん	87歳	焼尻
藤川 敏恵 ^{みづえ} さん	95歳	南町
久保田 キクノ ^{きくの} さん	101歳	南大通
濱口 榮治 ^{えいじ} さん	74歳	築別
日下部 トシエ ^{としえ} さん	97歳	天売
早川 幹男 ^{まきお} さん	74歳	北4の3
角柳 清松 ^{きよまつ} さん	95歳	北町
菅原 ミキ ^{みき} さん	85歳	天売
西田 美紀子 ^{みきこ} さん	86歳	栄町
米谷 裕 ^{ひろ} さん	87歳	栄町
豊島 孝子 ^{たかこ} さん	81歳	北大通

PL北海道第二MBA 羽幌教室

PLMBAバトンは地区ごとの発表会や各種イベント、町内行事に出演し、親しまれている日本最大のバトントワリング団体です。4月から若くて元気な新しい先生のもと楽しく活動しています。バトンを通して技だけでなく、思いやりの心・礼儀・表現力が身に付きます。バトンをやってみたい子、ぜひ一度見学に来てみてください。

希望者は下記まで
門問 ☎ 62-3624

- 練習日時
毎週月曜日
午後4:30から午後6:00
- 場所 中央公民館大ホール



人口と世帯数(9月末)

人口	7,583人	(- 17)
男	3,596人	(- 9)
女	3,987人	(- 8)
世帯数	3,732世帯	(- 8)

() は前月比

日本では旧暦10月を「神無月(かんなづき)」と呼んでいて、現在では新暦10月の別名として使われています。

この神無月、その語源にはいろいろな説がありますが、その一つに、『10月に全国の神様が、出雲の国(島根県)に集まり会議を開くため、他の国には神様がなくなつてしまつたため』というものがあるそうです。また反対に、神様の集まる出雲の国では、10月を「神在月(かみありづき)」と呼んでいるそうです。

言葉や単語ひとつをとつても、いろいろな説や思いもしくなかつた理由があることが多いので、気になつた言葉はその語源を含めて調べてみるのももしろいかも知れないですね。(W)

編集後記

