

▶ contents.

防災訓練を実施します ②

町内の飲食店等でめん羊の肉料理が味わえます！ ④

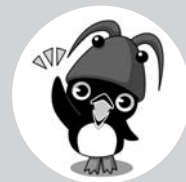
はぼろ秋まつり 2019 出店者募集 ⑤

情報プラザ | 出産前後の国民年金保険料が免除になります ⑧



大雨、洪水、土砂災害を想定した

# 防災訓練を実施します



9月1日の「防災の日」にあわせて、町民のみなさんを対象とした防災訓練を実施します。

今年の訓練は、全国各地で台風や集中豪雨などにより甚大な災害が発生していることから、大雨、洪水、土砂災害を想定し、町内会や自主防災組織がそれぞれの立場で避難行動を行っていただき、災害発生時における応急活動体制の確認や自助（自分の命は自分で守る）・共助（近所や地域の方々々と助け合う）を実践します。もしもの時の被害を最小限にするためにも、みなさんのご参加をお願いします。

なお、訓練当日は消防サイレンを吹鳴しませんが、消防車両等が通行しますので、火災や災害などと間違えないようお願いします。

<b>日 時</b>	9月1日（日）午前9時30分～正午 ※小雨決行。荒天の場合は中止する可能性があります。
<b>避難先</b>	中央公民館（南6条2丁目）
<b>対象</b>	川北・北町・浜町・朝日・福寿川沿い地域、平地区などの大雨時危険区域、 緑町・港町の土砂災害警戒区域にお住まいの方 ※その他の地域にお住まいの方も積極的にご参加ください。
<b>協力団体</b>	羽幌警察署、北留萌消防組合消防署、羽幌消防団、羽幌町日赤奉仕団、 防災ボランティアきずなの会、緑町第一町内会防災組織

## 【訓練のながれ】

想定：活発化した前線の影響により記録的な大雨が見込まれ、大雨・洪水警報、土砂災害警戒情報が発表される。羽幌川や福寿川の堤防決壊や土砂災害発生のおそれがあるため、広報車により地域住民へ避難情報の伝達を行い、住民は避難所（中央公民館）へ徒歩で避難する。

時間	実施内容	行動等	場所
9:40	避難準備・高齢者等 避難開始発令 (警戒レベル3)	避難に時間を要する方（お年寄りや体の不自由な方、小さなお子様を連れている方など）は避難開始。その他の方は避難準備開始。	自宅・職場等 ⇒ 中央公民館
10:00	避難勧告発令 (警戒レベル4)	住民は速やかに避難を開始 ※ <u>10:30</u> までに避難を完了してください。	自宅・職場等 ⇒ 中央公民館
10:35	災害対応訓練	消防署及び消防団が行う災害対応訓練を見学	中央公民館
	応急救護訓練	消防署職員によるAED取扱いの体験、 心肺蘇生、救護法など	中央公民館
11:45	防災講話	役場総務課による防災に関するお話	中央公民館小ホール
12:00	訓練終了		
	炊き出しの試食 (カレーライスを予定)		

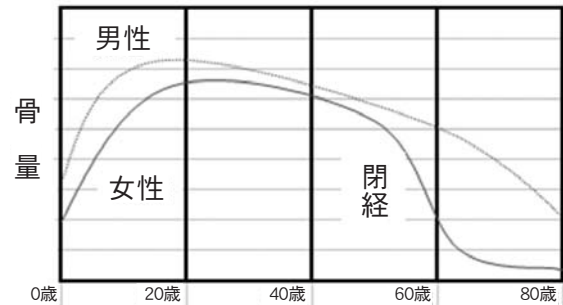
## 「骨粗しょう症を予防しましょう」 文= 山田 朋枝 (保健師)

### ●骨粗しょう症とは？

長年の生活習慣などにより骨の密度が減ってスカスカになり、骨折をおこしやすくなっている状態、もしくは骨折をおこしてしまった状態のことをいいます。

骨密度のピークは20歳頃であり、その後徐々に減少していきます。特に女性の場合、閉経後（50歳頃）から急激に骨密度が減少します。

※右の図参照



### ●骨粗しょう症を予防するには？

**【食事】**『カルシウム』と、カルシウムの吸収を助ける『ビタミンD』、カルシウムの排泄や骨の破壊を抑える『ビタミンK』などを多く含む食品をとることが大切です。厚生労働省の調査によると、現在の日本人は、カルシウムの栄養素のみ唯一必要所要量に達していません。骨粗しょう症を含めた生活習慣病は、長年の食生活の偏りが大きな原因となることから、色々な種類の食品をバランスよくしっかりと食べることを基本にして、その上でカルシウムの摂取を意識して行うことが大切です。

#### カルシウムを多く含む食材

- 乳製品 : 牛乳・ヨーグルト・チーズ など
- 小魚・海藻類 : 桜エビ・マイワシ・ひじき・乾燥ワカメ など
- 野菜類 : 小松菜・春菊・青梗菜 など
- 大豆製品 : もめん豆腐 など

ビタミンDを多く含む食材：サバ・サンマ・干しシイタケ など

ビタミンKを多く含む食材：ホウレン草・ブロッコリー など



**【運動】**食生活と並んで大切なのが『運動』です。骨は体が受ける圧力や刺激に応じて丈夫になります。スポーツに限定せず、日常生活で『動く』習慣をつけましょう。

### ●骨粗しょう症健診を受けて骨密度をチェック！

自分の骨密度がどれくらいなのか確認したことはありますか？羽幌町では婦人科検診で骨粗しょう症健診を行っています。対象は治療（内服等）をしていない20歳以上の女性が対象です。また、無料対象年齢は婦人科検診のチラシやホームページをご覧ください。この機会に骨密度を確認し、予防しましょう。

#### ～秋の婦人科検診～

日 程：10月6日（日）・7日（月）

時 間：（6日）午前7時45分～午前11時00分、午後1時00分～午後3時30分  
（7日）午前7時45分～午後0時00分

場 所：すこやか健康センター

検診項目：乳がん検診【40歳以上の女性対象】

子宮がん検診（頸部細胞診）・子宮超音波検査・骨粗しょう症健診【20歳以上の女性対象】

※乳がん・子宮がん検診は昨年度町の検診を受診していない方に限ります。

申込締切：9月6日（金）まで

申 込 先：すこやか健康センター、役場総合窓口 など



# 町内の飲食店等で めん羊の 肉料理が味わえます！



7月から随時、町内10店舗で希少な焼尻めん羊肉を様々な料理で提供しています。  
この機会にぜひご賞味ください！

↑  
のぼりが目印



お食事の店 いわた  
☎ 62-1670 南7条3丁目



羽幌鮭処 なか川  
☎ 62-6686 南大通1丁目



イタリアンレストラン La・Frasca  
☎ 62-5078 南6条4丁目



料理旅亭 富士屋  
☎ 62-2078 南3条2丁目



酒菜や醒  
☎ 68-7627 南3条1丁目



居酒屋 ほろ  
☎ 62-2276 南大通1丁目



cafe&inn 吉里吉里  
☎ 62-3480 栄町106-4

各店舗の提供メニューについては、羽幌町ホームページをチェックしてオロ！  
<http://www.town.haboro.lg.jp>



磯乃屋  
☎ 01648-2-3511 焼尻



島っ子食堂  
☎ 01648-2-3176 焼尻



布目旅館  
☎ 01648-2-3311 焼尻

## 焼尻めん羊

潮風が運ぶ塩分やミネラル分が多く含まれた牧草を食べて育つため、肉質が柔らかく臭みも少ないと言われています。そのため、同様の気候で育つフランス産最高級ラム肉「プレサレ」にも匹敵すると評価され、一流シェフ御用達の食材として使用されています。

☎ お問い合わせ 農林水産課農政係 ☎ 68-7008 (課直通)

## はぼろ秋まつり 2019 出店者募集

はぼろ秋まつり 2019 の出店を希望する方は下記の要項を確認の上、羽幌町観光協会までご連絡ください。

**開催日** 10月5日（土）午前11時00分～午後3時00分

**開催場所** 羽幌町中央公民館前広場「旧児童会館玄関前」

**出店対象** 羽幌町にお住まいの方

**出店定数** 5店舗（予定）

**出店料** 無料（下記の臨時営業許可申請料は出店者負担となります。）

**営業許可** 出店の際に臨時営業許可が必要な場合は観光協会にて取りまとめて申請しますが、申請料については出店者負担となりますので、後日観光協会より請求します。

**応募方法** 代表者、店名、連絡先、住所を羽幌町観光協会まで連絡してください。

**応募期限** 8月26日（月）午後1時00分まで

**選考** 定数以上の応募があった場合は、くじ引きにて出店者を決定します。（応募者に別途連絡）

☞ **応募・お問い合わせ** 羽幌町観光協会 ☎ 62-6666 / FAX 62-6666



## 市民後見人養成講座 受講者募集

認知症や精神障害などにより、判断能力が不十分な方の不動産や預貯金などの財産管理や施設入所の契約などを行い支援していく制度として「成年後見制度」があります。

近年は成年後見制度の申立が増加傾向である一方、親族による支援が困難な方の増加や弁護士等の専門職後見人の不足が懸念されています。

このような中で、同じ地域に住み、共に生活してきた関係を活かした後見業務を行うことができる「市民後見人」を養成する講座を開催します。多くの方の受講をお待ちしています。

**日程** 9月30日（月）～10月1日（火）、10月29日（火）～10月30日（水）

\*上記日程のほかに施設見学等を2日間予定しています。

\*市民後見人になる要件として、すべての講座の受講が必須となります。

**会場** すこやか健康センター（南6条3丁目）

**対象者** 町内在住で市民後見人として活動ができる方、  
または活動に関心がある方

**受講料** 無料

**定員** 20名程度

**申込締切** 9月10日（火）

**申込方法** 電話またはFAX

日程	時間	内容
9月30日（月）	午前9時15分 ～午後4時10分	成年後見制度概論 他
10月1日（火）	午前9時30分 ～午後4時10分	成年後見制度の実務 他
10月29日（火）	午前9時30分 ～午後4時10分	後見活動の実際 他
10月30日（水）	午前9時30分 ～午後4時30分	成年後見の事例 他

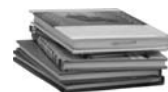
☞ **申込・お問い合わせ** すこやか健康センター内 健康支援課地域包括支援センター係  
☎ 62-6021 / FAX 69-2040

中央公民館

# 図書室だより books.

【開館時間】午前10時00分～午後5時00分

【電話】0164-62-1178 (中央公民館内)



(新刊や蔵書は羽幌町ホームページで検索できます。)

## ◆◆◆ 今月のおすすめ図書 ◆◆◆



**ノーサイド・ゲーム**  
池井戸 潤 著/ダイヤモンド社

大手自動車メーカーのエリート社員・君嶋は工場の総務部長に左遷され、ラグビー部のゼネラルマネージャーを兼務することに。ラグビーの知識も経験もない君嶋が、お荷物社会人ラグビーチームの再建に挑む。TBSドラマの原作。



**あかまるどれかな?**  
しみず だいすけ 作/ポプラ社

あかいろはどれ?しかくはどれ?親子でコミュニケーションをとりながら、遊び感覚で、いろ・かたち・かず・大きさが覚えられる、新感覚の知育絵本。何通りにも遊べる質問例つき。

## ◆◆◆ 新着図書〈一部をご紹介します〉 ◆◆◆

### 一般書

- 動乱の刑事 堂場 瞬一 著
- 旅は道づれ きりぎり舞い 諸田 玲子 著
- いけない 道尾 秀介 著
- 緋の河 桜木 紫乃 著
- 夢見る帝国図書館 中島 京子 著
- いくつになっても 中野 翠 著
- パパはわるものチャンピオン 板橋 雅弘 著
- 牙 アフリカゾウの「密猟組織」を追って 三浦 英之 著

### 児童書

- しまうまのたんけん トビイ ルツ 作・絵
- ぼくとニケ 片川 優子 著
- かみさまにあいたい 当原 珠樹 作
- マンザナの風にのせて ロイス・セババーン 作
- 赤はな先生に会いたい! 副島 賢和 著
- ある晴れた夏の朝 小手鞠 るい 著
- そうだったのか! しゅんかん図鑑 伊知地 国夫 写真

あざらしおはなし会 9月14日(土) 午後2時00分から



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。



プロットコリーが大好き!

服部 <sup>そら</sup>蒼来くん (1歳0か月)  
父 勇吾さん 母 星香さん



掲載希望の3才くらいまでのお子さんを募集中! 詳しくはお問い合わせください。

地域振興課広報広聴係

☎ 0164-68-7013 (課直通)

✉ c-kouhou@town.haboro.lg.jp

## 図書室カレンダー

○印は図書室がお休みの日です

8月						
日	月	火	水	木	金	土
			14	15	16	17
18	○19	20	21	22	23	24
○25	○26	27	28	29	30	31

9月						
日	月	火	水	木	金	土
1	○2	3	4	5	6	7
8	○9	10	11	12	13	14
15	○16	17	18	19	20	21



2



1

## まちの出来事

from.  
photoclip

7月 | JULY



3



5



4

**1** 羽幌神社例大祭が行われました。最終日の10日にはみこしや加賀獅子などが国道を練り歩き、交差点ごとに激しい練り合いが繰り広げられました。(7/8 - 10)

**2** 羽幌高校と交流を重ねている韓国の素明女子高校の短期留学訪問団一行が羽幌町を訪れ、様々な文化交流が行われました。(7/18 - 24)

**3** 札幌ベルエポック製菓調理専門学校製の製菓調理師科1年生、47名が研修旅行で当町を訪れました。(7/17 - 19)

**4** 第69回羽幌高等学校学校祭が開催されました。1日目には高校からレストパークまでの仮装パレードが行われ、続いて各クラスによるパフォーマンスが行われました。(7/6 - 7)

**5** 第41回オロロンライン全道マラソン大会が開催され、187名が会場、186名が完走しました。(7/28)

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。

お知らせ

7月は天気の良い日が続き、各種イベントも無事に開催することができました（花火大会は1日順延しました・・・）。8月に入ると旅行・レジャー・帰省などで車を使う機会が増えることから、交通事故にはくれぐれも注意し、楽しい夏の思い出をつくりましょう。それでは、情報プラザをご覧ください。

7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7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	1件	( 4件)
死者	0人	( 0人)
負傷者	1人	( 4人)

消防情報

区分	当月	(1月からの累計)
救急出動	35件	( 210件)
搬送人員	34人	( 203人)
火災件数	0件	( 4件)
損害額	調査中	( -)
死者	0人	( 0人)
負傷者	0人	( 1人)

消防署からのお知らせ

～正しく使って楽しい花火～

家族そろって花火を楽しむ季節となりましたが、気軽に楽しめる花火は正しく取り扱わないと、火災になったり、火傷をしたりするなどの事故につながりかねません。たかが「花火」と思わず、夏の風物詩「花火」を楽しみ思い出とするために、次のことに十分注意しましょう。

注意すること

- ・花火を人や建物に向けない
- ・たくさん花火に一度に火をつけない
- ・子どもだけではなく、大人と一緒に遊ぶ
- ・風の強い日は花火遊びはやめる
- ・水の入ったバケツを用意する



仏壇や神棚、祭壇等で使用する

ロウソクや線香の取扱いにも注意しましょう！

小さな火が大きな火災につながる場合があります。線香が座布団の上に落ちたり、衣服についたり、小さな火だけに気づくのが遅くなります。



点灯後、その場から離れる場合は必ず火を消し、供花や供物からも十分に離しましょう。

お問い合わせ

北留萌消防組合消防署予防課 ☎ 62-1246

～ひとり親になってから・ひとり親になる前に～  
養育費についてお話しませんか？

ひとり親またはこれからひとり親になる予定の方を対象として、子どもの権利である養育費の決め方、手続きなどの情報提供を行い、安心した生活の継続を支援することを目的として、女性弁護士によるセミナー、無料法律相談等を開催します。

**日時** 9月22日（日）  
講演・質疑応答 午後1時00分～午後3時00分  
無料法律相談・個別相談  
午後3時00分～午後4時30分

※相談は要予約 9月20日（金）まで

**会場** 羽幌町すこやか健康センター  
**対象者** ひとり親の方、ひとり親になる予定の方  
**参加費** 無料（託児あり）

※託児は要予約 9月13日（金）まで

**定員** 30名  
**申込** 氏名、年齢、住所、電話番号（託児を希望される場合はお子さんの名前、年齢も記入）を下記の申込・お問い合わせ先まで、FAXや電話、メールなどでご連絡ください。

**主催** 母子家庭等就業・自立支援センター

**申込・お問い合わせ** 母子家庭等就業・自立支援センター  
☎ 0166-21-7181 / FAX 0166-23-1118  
E-Mail boshi@north.hokkai.net

夏バテ予防に！スムージー！

暑さで食欲が無いときや、一度に多くの栄養素を摂取したいと考える際のお手軽な方法として「スムージー」をご紹介します。

「スイカとトマトのスムージー」  
約320ml



【材料】

- スイカ100g ○トマト1/2個 ○レモン1/4切れ
- ※スイカ100g(可食部のみ)は、スイカ1/8個をさらに5等分したものが大体の大きさの目安です。

【作り方】

- ①スイカの種を取り除き、レモンの皮をむく。すべての材料を一口大にカットする。
- ②すべての材料をミキサーに入れる。
- ③混ぜて、かたまりがなくなったらできあがり。

ホームページでは50種類以上のレシピを公開中。詳しくは「るもい スムージー」で検索してみてください。

るもい スムージー 検索 🔍

お問い合わせ

留萌振興局商工労働観光課 ☎ 0164-42-8768

水難事故を防止しましょう

海や川、湖等で遊ぶ時は、次の点に注意し事故を防止しましょう。

- ①波の力で倒されたり、沖に流されたりする危険があります。水辺で遊ぶ子供の近くから離れないようにしましょう。
- ②指定された海水浴場内で遊泳しましょう。遊泳禁止区域では、離岸流や急な深み等多くの危険があります。
- ③体調不良時や飲酒後の遊泳は危険です。体調不良時や、お酒を飲んだ後は呼吸が乱れやすいので入水を避けましょう。
- ④釣りをするときは、救命胴衣を必ず着用して、安全な場所で行いましょう。高波時の防波堤、流れが速い岸辺、滑りやすい岩場には近寄らないようにしましょう。
- ⑤水上オートバイは遊泳区域に入らないこと。安全航行に努め、救命胴衣を装着しましょう。

**お問い合わせ** 羽幌警察署 ☎ 62-1110

出産前後の  
国民年金保険料が免除になります

平成31年4月から出産前後期間の国民年金保険料が免除される制度が始まりました。平成31年2月1日以降に出産をした方が対象となり、出産予定日または出産日が属する月の前月から4か月間の国民年金保険料が免除になります。

届出は、出産予定日の6か月前からできますので、お早めの届出をお願いします。

届出の用紙は、日本年金機構のホームページから印刷するか、羽幌町役場福祉課国保医療年金係または留萌年金事務所に備え付けてあります。

お問い合わせ

日本年金機構ホームページ <https://www.nenkin.go.jp>  
福祉課国保医療年金係 ☎ 68-7004 (課直通)  
留萌年金事務所国民年金課  
☎ 0164-43-7212 自動音声案内 2番 → 2番

特殊詐欺に注意！

近頃、道庁職員や警察官等になりすまして現金をだまし取る手口が多発しています。このような電話や職員等を名乗る者が自宅に訪ねてきたら、一人で考えずに家族や友人、警察署や役場に相談して下さい。

(例)

- ・払いすぎた保険料、医療費を返金します。今日中にATMで手続きして下さい。  
⇒ATMで保険料や医療費は戻りません。
- ・詐欺の犯人がなぜかあなたの通帳を持っていた。
- ・犯人が持っていた名簿にあなたの名前がある。  
⇒「預金を全額引き出して下さい。」等と言いますが、警察官が電話で現金を要求することはありません。

また、銀行員を名乗る者が自宅に訪れ、キャッシュカードをだまし取る手口もありますが、銀行員がキャッシュカードの暗証番号を聞いたり、取りに来ることは絶対にありません。

不審に感じた場合はすぐに警察や役場に相談して下さい。

お問い合わせ

北海道警察 警察相談電話 ☎ #9110  
町民課町民生活係 ☎ 68-7003 (課直通)

お忘れなく！  
9月2日（月）納期限の税金は、  
道町民税（第2期分）  
国民健康保険税（第2期分）





## 第28回おろちゃんマラソン大会

健康増進や体力づくりに日ごろジョギングをされている方はもちろん、親子で一緒に走ることができる『ファミリー部門』もあります。ご家族お揃いでお越しください。

**日 時** 10月13日(日)  
午前10時00分スタート(雨天決行)  
**参加資格** 小学生以上の方  
**コース** 総合体育館～中央方面(往復)  
**参加料** 無料  
**申込期限** 9月20日(金)まで  
**競技方法** 2～10 kmコース各種目タイム順位  
(1～6位まで賞状・メダルが授与されます)

**ファミリーの部**(男女共通)  
・ファミリーの部A 2km 小学生1～3年生と親  
・ファミリーの部B 2km 小学生4～6年生と親  
※申込要領など大会の詳細は、町ホームページでご確認いただくか、お問い合わせください。

### 申込・お問い合わせ

中央公民館内 社会教育課体育振興係  
おろちゃんマラソン大会事務局 ☎ 62-1178

## ふれあい広場2019 in はぼろ

地域全体で福祉を考える場として子どもからお年寄りまでみなさんが交流を深めることを目的に、今年もふれあい広場を開催します。



**日 時** 9月8日(日) 午前10時00分から  
**会場** レストパークはぼろ周辺  
(雨天時は旧体育館、勤労青少年ホーム駐車場など)  
**内容** ■ステージ広場(催し物・ビンゴなど)  
■エアスライダー ■ふれあいの店(健康相談等・展示即売店・模擬店)などを予定

### お問い合わせ

羽幌町社会福祉協議会 ☎ 69-2311

## 中央公民館で開催されるイベントのご案内

### ▶歌と踊りの交流まつり

羽幌町文化協会主催の交流まつりを開催します。今年ゲストに音楽バンド「オヤジーズ」が出演します！カラオケやダンス、ゲームなどで楽しいひとときを過ごしましょう。

**日 時** 8月31日(土) 午後6時30分  
**会場** 大ホール  
**入場料** 1,000円(入場券をお買い求めください)

### ▶羽幌小学校夏休み作品展

今まで見る機会の少なかった小学生が夏休みに作った作品を公民館で一般公開しています。ぜひご覧下さい。

**期 間** 9月6日(金)～12日(木)  
**会場** 1階ロビー  
**展示作品** 2・4・6年生の作品

※展示スペースの関係から、1・3・5年生の作品は、冬休み作品展として公開を予定しています。

### ▶ぼくの主張・わたしの主張コンクール

次代を担う町内の小中学生が何を感じ、何を考えているかを自分の言葉で伝えるコンクールです。ぜひご来場ください。

**日 時** 9月7日(土) 午後1時30分  
**会場** 大ホール  
**主催** 羽幌町子ども会育成連絡協議会

### お問い合わせ

中央公民館内 社会教育課社会教育係 ☎ 62-1178

## ヘルシーライフ教室が開催されます

**日 時** 9月7日(土) 午後1時00分～午後2時40分  
(受付は午後0時45分から)  
**会場** 羽幌町すこやか健康センター  
**講演** 「栄養管理から考える地域医療」  
**講師** 留萌市立病院 星 智和 医師  
**参加費** 800円  
**その他** 申込不要  
**主催** 北海道栄養士会留萌支部

### お問い合わせ

道立羽幌病院 管理栄養士 石川 ☎ 62-6060

## 林業退職金共済制度の退職金請求について

以前林業の仕事に従事されたことがあり、その当時林退共制度に加入していた方、もしくは加入していたかもしれない方で、退職金請求手続きをしたお心当たりのない方は、お気軽に最寄りの支部又は本部へお問い合わせ下さい。

**お問い合わせ** 独立行政法人勤労者退職金共済機構  
林業退職金共済事業本部 ☎ 03-6731-2889

## イベント・行事

### はぼろ学講座 ～第7回「戦争の時代を語り継ぐ」～

沖縄県平和祈念資料館が募集した「児童・生徒の平和メッセージ」の優秀作文(高校生部門)から、同世代の羽幌高校生が朗読します。戦後74年を経過し、戦中戦後に労苦を体験された方々が高齢化により語り継ぐことが難しい今、歴史的な事実を風化させることなく後世に継承していくために学習会を開催します。

**日 時** 8月16日(金)  
午後7時00分～午後8時30分  
**場所** 羽幌町中央公民館 1階ロビー  
**内容** 羽幌高校生による朗読  
**料金** 無料

### お問い合わせ

中央公民館内  
はぼろ学講座実行委員会事務局 ☎ 62-1178

## 津軽三味線 ～佐々木忍弥「羽幌町凱旋コンサート」～

焼尻島出身の佐々木忍弥さんの凱旋コンサートが開催されます。津軽三味線をはじめ和楽器や洋楽器のコラボレーションステージをお届けします。たくさんのご来場をお待ちしております！



**日 時** 9月15日(日曜日)  
開演 午後6時30分(開場 午後6時00分)  
**場所** 羽幌町中央公民館 大ホール  
**料金** 前売り2,000円 / 当日2,500円(高校生以下無料)  
**チケット販売所** 羽幌町中央公民館ほか

### お問い合わせ

中央公民館内  
羽幌町文化事業実行委員会事務局 ☎ 62-1178

## 農業用ため池を所有・管理している皆様へ

令和元年7月1日より農業用ため池の届出制度が始まりました。平成30年7月豪雨など、近年、豪雨等により多くの農業用ため池が被災し甚大な被害が発生しています。このような災害を防止するため「農業用ため池の管理及び保全に関する法律」が制定されました。農業用ため池の所有者や管理者の方は、施設に関する情報を北海道に届け出すことが必要となります。

届出の期限は、本年12月27日までとなり、農業用ため池の所有者又は管理者から最寄りの振興局へお願いします。不明な点等は、留萌振興局、町、土地改良区、オロロン農協へお問い合わせ願います。

### お問い合わせ

留萌振興局 産業振興部 農村振興課 指導企画係  
☎ 0164-42-8496(直通)  
羽幌町農林水産課 農政係 ☎ 68-7008(課直通)  
オロロン土地改良区 ☎ 62-2099  
オロロン農協営農課 ☎ 62-2145

## 羽幌町戦没者追悼式

例年、無宗教形式で実施している羽幌町戦没者追悼式を次のとおり執り行います。式典に参列できない場合は、当日の「黙祷」にご協力をお願いします。



**期 日** 8月20日(火)  
**会場** 中央公民館小ホール  
**日 程** 開式 午前 9時55分(受付は午前9時00分から)  
黙祷 午前10時00分 ※サイレンを吹鳴します。

### お問い合わせ

福祉課社会福祉係内  
羽幌町戦没者追悼式実行委員会事務局 ☎ 68-7004

## 羽幌小学校プール開放中です！

羽幌小学校プールは、まだまだ開放しています！

**開放期間** 9月13日(金)まで  
**開放時間** (平 日) 午後 3時00分～午後9時00分  
(土曜日) 午後 1時00分～午後9時00分  
(日曜日) 午前10時00分～午後9時00分  
(夏休み期間平日) 午後 1時00分～午後9時00分  
**休 館 日** 毎週月曜日・8月13日～16日

### お問い合わせ

中央公民館内  
社会教育課体育振興係 ☎ 62-1178

## 男性料理教室の参加者募集

テーマ：海の幸カレーを作って美味しく食べよう！

男性にも自分の食事や料理に関心をもってもらうための料理教室を開催します。普段料理をしない人もこの機会にご参加ください。

**日時** 9月25日(水) 午前10時30分～午後1時00分  
**場所** すこやか健康センター  
**対象** 成人男性  
**参加料** 500円  
**内容** 食事や栄養に関する講話、調理実習(シーフードカレー、温野菜サラダ)  
**申込期限** 9月18日(水)  
**主催** 羽幌町食生活改善協議会  
**申込・お問い合わせ** すこやか健康センター内  
健康支援課保健係 ☎ 62-6020

## 相談

### 9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、締め切る場合があります)

**日時** 9月12日(木) 午前10時00分～午後4時00分  
**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** 9月12日(木) 午後1時30分～午後3時30分  
**会場** 役場1階 相談室  
**お問い合わせ** 町民課総合受付係 ☎ 68-7003(課直通)

#### ▶障がいに関する相談

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時00分～午後5時00分(祝日除く)  
**会場** スタジオ囲炉裏(羽幌町寿町2番地の5)  
**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)

## 深川留萌自動車道 全線開通記念 大遠足

深川留萌自動車道の全線開通を契機に、留萌管内各地域の「食」の魅力をさらに知って頂き、開通前の高規格道路を実際に歩いてみましょう！

**日時** 9月29日(日) 午前10時00分～  
**定員** 先着100名  
**参加費** 無料  
**内容** るしんふれ愛パーク～留萌IC(仮称)～バンゴベトンネルの往復約8kmを歩きます。  
※留萌管内各特産品のプレゼント(数量限定)もあります。  
※集合・解散場所 るしんふれ愛パーク  
⇒羽幌町役場駐車場の送迎バス運行を予定しています。  
**申込** 9月18日(水)までに下記へお申込みください。  
**申込・お問い合わせ** 株式会社コササル  
(主催：深川・留萌自動車道全線開通地域活性化協議会)  
☎ 080-3393-9546

## 赤ちゃんと一緒にベビーダンス！

ベビーダンスでは、赤ちゃんを抱っこしたままステップを踏みます。産後のエクササイズや赤ちゃんの寝かしつけにも効果的です。抱っこひもの装着ポイントも学んで、赤ちゃんとのスキンシップを楽しみましょう。

赤ちゃんの首がすわっていれば参加できます。

**日時** 9月11日、10月2日、11月6日、12月4日、1月8日、2月5日、3月4日  
(毎月第1、または第2水曜日)  
午前10時30分～11時30分  
**定員** 各回5組まで  
**場所** 公民館図書室  
**申込** 前日の午後5時までに図書室に電話、または直接お申込ください。  
**講師** ベビーダンスインストラクター 杉澤 豊子 さん  
**参加料** 無料  
**持ち物** 赤ちゃんと大人の飲み物、使いなれた抱っこひも(スリング可)、汗ふきタオル、おむつ着替えなど、赤ちゃんのお出かけグッズ、バスタオル

**申込・お問い合わせ**  
中央公民館内 公民館図書室 ☎ 62-1178



## 移動芸術鑑賞バスツアー

### 『奇蹟の芸術都市 バルセロナ展ーガウディからピカソ、ミロ、ダリまでー』

本展では、バルセロナという都市の近代化が進んだ19世紀後半の約80年間に焦点を当て、絵画、彫刻、家具、宝飾品、図面など多彩な作品・資料を通して、当時のカタルーニャに花開き、咲き誇った絵芸術の精華が紹介されています。バルセロナの世界にふれて、初秋の札幌芸術の森を散策してみませんか。



**期日** 9月21日(土)  
**会場** 札幌芸術の森美術館  
(札幌市南区芸術の森2丁目75番地)

**日程** 午前 7:20 中央公民館前 集合/出発  
午後 0:00 札幌芸術の森美術館 到着/昼食  
午後 3:00 札幌芸術の森美術館 出発  
午後 7:00 中央公民館前 到着/解散

**対象** 町民(中学生以下は保護者同伴)  
**参加費** ①一般 1,300円(※65歳以上は 1,200円)  
②高校生・大学生 800円  
③小・中学生 500円 ④小学生未満 無料  
・20名以上の場合、団体割引料金として65歳以上は240円引き、その他は各100円引き  
・障害者手帳をお持ちの方は、手帳の提示で無料となります。  
※昼食代は自己負担となります。

**申込期限** 9月13日(金)まで  
**募集人数** 40名(※応募多数の場合は抽選、応募者が10名に達しない場合は中止。)

**申込・お問い合わせ** 中央公民館内  
社会教育課社会教育係 ☎ 62-1178

## 募集

### 第67回羽幌町民芸術祭作品募集

今年も町民芸術祭(展示部門)の作品を募集します。出展要領などの詳細はお問い合わせください。

**展示期間** 10月26日(土)～28日(月)  
**出品資格** 町民による未発表作品とする  
**募集作品** 写真、絵画、書道、俳句、短歌、川柳、手芸、工芸など自由な作品  
**申込期限** 9月30日(月)

**申込・お問い合わせ** 中央公民館内  
羽幌町民芸術祭実行委員会事務局 ☎ 62-1178

## 羽幌町敬老の集い

永年にわたり郷土羽幌町の発展に寄与されたお年寄りのみなさんを敬愛し、長寿をお祝いするため「羽幌町敬老の集い」を開催します。入場は無料ですので、ぜひご来場ください。

**日時** 9月20日(金)  
午後0時30分 開場 / 午後1時30分 式典開始  
(午後0時30分までは会場に入れません)  
**会場** 中央公民館大ホール  
**対象** 町内在住の65歳以上の方(同伴の家族含む)  
**余興** ひばり(ものまね歌謡) 武山あきよ(歌謡)



**お問い合わせ**  
羽幌町社会福祉協議会 ☎ 69-2311

## ひとり暮らし高齢者の集い

ひとり暮らしの高齢者が一堂に会し、お互いの交流を深める集いを開催します。温泉に入ってお食事をして、みなさんと楽しい一日を過ごしませんか。今年もみなさまが参加できるよう、2回実施します。

**期日** 第1回目 10月16日(水)  
第2回目 10月18日(金)  
**場所** ホテル豊富(豊富町)  
**日程** 午前 8:30 送迎バス運行  
午前11:00 ホテル豊富到着  
午前11:40 会食、交流、温泉浴  
午後 2:00 ホテル豊富出発  
午後 2:10 湯の杜ぼっけ(特産品販売等)  
午後 4:40 羽幌町到着

**対象** 令和元年10月18日現在で町内在住(離島除く)の65歳以上のひとり暮らしの方  
**参加費** 1,000円(当日ご持参ください)  
**持ち物** 入浴時に必要な手ぬぐい、バスタオルなど  
**定員** 30名(各回とも)  
**申込** 必ず参加する本人から社会福祉協議会あてにご連絡ください。その際に希望日をお伝え願います。  
**締切** 9月2日(月)から9月30日(月)まで  
※定員に達し次第、締め切ります。

**申込・お問い合わせ**  
羽幌町社会福祉協議会 ☎ 69-2311



# Dr. 佐々尾の健康カルテ

目は、物を見て光や色を受けて脳に送るための器官です。様々な組織によって成るのですが、その中で水晶体という、カメラではレンズの役割をしている組織があります。水晶体には筋肉がつながっており、その筋肉が縮んだり伸びたりすることで水晶体の厚さが変化し、ピントを合わせるようになっていきます。

水晶体はおもにタンパク質と水でできており、加齢とともに紫外線など外からの影響を受けて水晶体は濁るようになります。これを白内障と呼びます。

40歳を過ぎてから徐々に進行し、80歳では程度の差はあるものの、ほぼ全ての人が白内障になるとされています。個人差があるため、必ずしも症状があるわけではないです。水晶体が濁ると、年齢とともに視力が減ったり、シミができてきたりするので、同じようなことなのではないかと不安になります。そのほかにも糖尿病やアトピー性皮膚炎などの合併症として、若い時期から白内障を発症することもあります。

白内障の症状は、レンズが濁ってしまうわけですので、見えるはずの物がかすんで見えたり、まぶしく感じたり、散乱してまぶしく感じたり、色味がくすんで見えたり、近くを見えにくさを感じるなどがあります。

濁った水晶体を元に戻すことはできません。目薬で治ることもありません(進行を抑える可能性があります)。ですから、進行してないままに放置すると失明に至る可能性があります。この10数年ほどで、水晶体を取り除きそこに眼内レンズを挿入する技術が格段に進歩し、白内障手術のハードルは以前よりも下がっています。日常生活に支障が出るようになったようであれば、手術を考える時期ですので、眼科に相談しましょう。

脳が得る情報の80%は視覚だともされ、視力の低下は認知機能を低下させる可能性があります。とされます。認知症が進行すると手術はできませんが、軽度のうちなら視力の改善で認知機能が保持されることも経験されるようです。症状が進行する前に、眼科を受診することを勧めます。

(北海道立羽幌病院 副院長 佐々尾 航 医師)

## 北海道立羽幌病院からのお知らせ【令和元年9月分外来診療体制】

		月	火	水	木	金	応援医師等	受付時間	
午前	予約優先	○	○	○		◎	◎は消化器 佐々尾医師	8:00~11:00	
	予約制	○	○	○	○	◎	◎は呼吸器 ◎は禁煙外来 重原医師 (*6日・20日完全予約) (第4水曜日 25日は休診)		
	予約外	○	○	○	○	○	◎は循環器 (*第4水曜日 25日) 留萌市立病院 高橋医師	※完全予約制	
	予約制	○	○	○	○	○	札幌医大 木村教授 (11日) ※変更となる場合もあります 引野医師 (3日)	8:00~11:00	
午後	予約制	○					穴口医師 (5日・6日・19日・20日) 八島医師 (12日・25日)	※予約制	
	予約優先	○					阿部医師・佐々尾医師 (完全予約)	13:30~15:00	
	予約制	○					重原医師 (*6日・20日完全予約)	13:30~15:00	
小児科	○	○	○	○	○	(2日・3日・5日・9日・10日・12日・17日・19日・24日・26日・30日)	13:30~15:00 (10日・24日は内科のみ)		
婦人科 (毎週火曜日)		○					渡部医師 (10日・24日)	※完全予約制	
眼科 (毎週火曜日及び第1・3水曜日)		○	○				旭川医大医師 (日程未定) *変更となる場合もあります	8:00~11:00 13:00~15:00	
泌尿器科 (毎週木曜日)					○		金野医師	8:00~11:00 13:30~15:00	
耳鼻咽喉科 (第1・3水曜日)			○				旭川医大より	※全日完全予約制	
皮膚科 (毎週金曜日)					○		札幌医大より	8:00~10:30	
巡回診療	中央老人寿の家：第1木曜日 (5日) / 上築集会所：第1金曜日 (6日)							札幌医大より (4日・18日)	※完全予約制
人間ドック・特定健診	人間ドック：毎週水・木曜日 / 特定健診：月~金曜日							札幌医大より	8:00~11:00
	巡回診療							旭川医大より (日程未定) *変更となる場合もあります	14:30~15:30
	人間ドック・特定健診							札幌医大より	※予約制

注1 外科と整形外科の外来は、午前は緊急性のある方のみ受付となり、定期受診や関節注射は午後となります。  
 注2 内科と外科・整形外科を同日受診希望の方は、同日の内科の午後外来を予約できます。  
 注3 応援医師等は変更されることがあります。実際に受診される場合は事前に病院までお問い合わせください。

**\*札幌医大木村教授の総合診療は、希望された方全てへの診療はできない場合があります。**

☎お問い合わせ 北海道立羽幌病院 ☎ 62-6060

## 9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の日程です。

日程	事業	受付・実施時間	会場
2日(月)	小苺・苺くらぶ★	午前 9:30~	健康センター
4日(水)	こっこくらぶ★	午前 9:30~	健康センター
5日(木)	乳児健診*	午後 1:00~	健康センター
18日(水)	こっこくらぶ★	午前 9:30~	健康センター
25日(水)	苺くらぶ★	午前 9:30~	健康センター
26日(木)	1歳6ヵ月児健診*	午後12:30~	健康センター
30日(月)	苺くらぶ★	午前 9:30~	健康センター
毎週	うさこちゃん	午前 9:30~	健康センター
火・金	遊びの広場★		
毎週木	あいあいサークル★	午前 9:30~	健康センター

お問い合わせ すこやか健康センター内

★子育て支援センター ☎ 62-1656

\*健康支援課保健係 ☎ 62-6020

### 「ごどうさ」開放中です！ (午後1時00分～午後4時00分)

小学校入学前のお子さんと保護者を対象に、すこやか健康センター内で保育士を常駐させて遊び場を開放しています。育児相談なども随時行っていますので、ぜひご利用ください。

#### ＜お知らせ＞

「ごどうさに行きたいけど、小学生の兄弟がいるから行けない！」という方、乳幼児の弟妹が利用している場合は、一緒に小学生も入室可能です。  
 ※ただし、保護者の同伴が必要です。

## 9月の急病診療当番医

道立羽幌病院については土・日曜日及び祝日を含め、救急診療を行っています。

15日(日)

苫前クリニック(苫前町)

☎ 64-9070



## 羽幌オロロン出張無料法律相談会のご案内

オロロンひまわり基金法律事務所(留萌市)の河本晃輔弁護士による出張無料相談会を開催します。「こんなこと相談してもいいのかな？」と迷う必要はありません。相続・遺産分割・離婚、不動産や賃貸借についての悩み事、交通事故、企業の抱える悩み事、成年後見、借金、過払金など、ありとあらゆるご相談に弁護士がお答えします。詳しくは下記の予約・お問い合わせ先までご連絡ください。

日時 9月12日(木)

午後1時30分～午後4時30分(1枠30分)

※要事前予約【9月11日(水)午後4時まで】

場所 羽幌町勤労青少年ホーム 相談室

料金 無料

予約・お問い合わせ

オロロンひまわり基金法律事務所 ☎ 0164-56-4312

※事務所ホームページのメールフォームからも予約可

## 健康



## 介護予防事業「運動と健康寿命の関係」

健康寿命という言葉をご存じですか？現代は超高齢社会と言われていますが、ただ単に寿命を延ばすだけではなく、いかに健康的で自立した生活ができる期間を延ばすかが重要です。運動と健康寿命の関係について、この機会にぜひ一緒に学習してみませんか？

日時 9月5日(木)

午後1時30分～午後3時30分

(受付は午後1時00分から)

場所 羽幌町中央公民館 小ホール

講師 財団法人 さっぽろ健康スポーツ財団

健康運動指導士 佐竹 恵治 氏

対象者 羽幌町に住む60歳以上の男女(障がいや疾病によって運動に支障の無い方)

持ち物 運動靴、タオル、飲み物、運動しやすい服装

申込 すこやか健康センターまで

締切 8月30日(金)

お問い合わせ すこやか健康センター内

羽幌町健康支援課地域包括支援センター係

☎ 62-6021 k-houkatsu@town.haboro.lg.jp



## 地域おこし 協力隊 天売隊員の日記

最近、食パンを作っています。ホームベーカリーに材料を入れてボタンを押すだけなんです。こんなに楽しいと思いませんでした。毎回形が違って、でも少しずつおいしくなっています。食パン作りの過程は、まるで子育ての様です。

朝起きたときにパンが焼けているようにタイマーをセットして寝るんですが、そうすると寝ている時に「ウインッウインッ」と機械が混ぜてくれるんです。でもその音が結構うるさくて目が覚めることがあります。そのことを「パンの夜泣き」と呼んでいます。夜泣きを経て朝になると食パンが出来ます。フワフワ

ホカホカしていて、なんだか赤ちゃんみたいでかわいんです。毎回形が違うので「ああ〜今日は上手くできたねえ〜」「あら、調子悪かったのかな？」と一人でデレデレしています。食パンに向かって、「パンが出来る〜」と思うと、あんなに起きるのがしんどかった朝が

くるのがしんどかった朝がこんなにも楽しみになるなんて。守るものができた時、人はこれほど強くなれるのです。



→写真はここ最近で一番かわいかった子です。「あらかわいくなったね〜」と声を掛けました。大丈夫です、僕は正常です。

しまっんですかね。食べちゃいそうです。

「天売高校生徒募集担当

西井 香南

## 人のうごき

令和元年7月届出分を掲載(希望者のみ)

### おたんじょう

原田 律 <sup>りつ</sup> くん	(貴幸・育世)	南町
関野 悠人 <sup>ゆうと</sup> くん	(洋明・早苗)	南2の5
橋本 侑空 <sup>たすく</sup> くん	(博幸・亜依)	北大通

### ごけっこん

吉田 周平 <sup>しゅうへい</sup> さん	菅沼 滯 <sup>しず</sup> さん	南3の4
---------------------------	-----------------------	------

### おくやみ

木下 将人 <sup>しょうじん</sup> さん	83歳	幸町
松橋 由紀子 <sup>ゆきこ</sup> さん	70歳	港町
伊藤 アキエ <sup>あきえ</sup> さん	87歳	北町
金子 シヅイ <sup>しずい</sup> さん	94歳	栄町
瀬川 敏彦 <sup>としひこ</sup> さん	81歳	南大通
神成 正雄 <sup>まさお</sup> さん	93歳	南2の6
里村 ハナ <sup>はな</sup> さん	88歳	栄町

## 人口と世帯数(7月末)

人口	6,868人	(- 3)
男	3,303人	(+ 1)
女	3,565人	(- 4)
世帯数	3,574世帯	(- 7)

( )は前月比

### ※広報はぼろ7月号の訂正について

広報はぼろ7月号裏表紙「羽幌町は町内で合宿する団体をサポートします！」内の下段【バレーボール部】の学校名表記に一部誤りがありました。お詫び申し上げますとともに次のとおり訂正します。

(誤) 札幌英藍高校女子バレーボール部  
札幌英藍高校女子バレーボール部  
(同じ学校名が2列に)

(正) 札幌英藍高校女子バレーボール部  
札幌丘珠高校女子バレーボール部  
(下の列、正しくは丘珠高校)

## 新たな地域おこし協力隊を募集しています！

令和2年4月からの着任を目指し、下記任務の「地域おこし協力隊」を募集しています。都市圏にお住まいの本町出身者やお知り合いの方で本町へのU Iターンを希望されている方など、お心当たりのある方はご紹介をお願いします。また、着任した際には改めてお知らせしますので、協力隊の受け入れについてご理解とご協力をお願いします。

### 募集任務・人数

- ①天売高校生徒募集業務(天売地区 1名)
- ②自然環境保全等推進業務(市街地区 1名)
- ③移住定住促進及びシティプロモーション業務(市街地区 1名)

### 募集締切

令和元年10月31日(木) 必着

※募集の詳細は町ホームページでご確認ください。

☎申込・お問い合わせ 地域振興課政策推進係 ☎ 68-7013(課直通)

