

contents.

**離島地区町政懇談会を開催しました ②****町道の除雪にご協力を！ ④****北海道日本ハムファイターズ「北海道応援大使プロジェクト」 ⑬****2026年は留萌・宗谷エリアが選定されました！**



# 除雪の疑問

## 1 除雪車の出動基準は？

除雪車は、10cm以上の降雪を目安に出動するほか、強風で吹きだまりがひどい場合やわだちがひどい時等、パトロールによって除雪が必要と判断した場合に出動します。

## 3 除雪車が作業する時間は？

除雪車が出動する場合、5時から作業を開始し、8時頃までに終了させることを目標に作業しています。積雪状況によっては作業が遅れる場合がありますので、ご了承ください。

## 2 どこから除雪するの？

通学路や幹線道路を最優先に、道路延長113.9kmの車道と15.0kmの歩道の一部を除雪します。

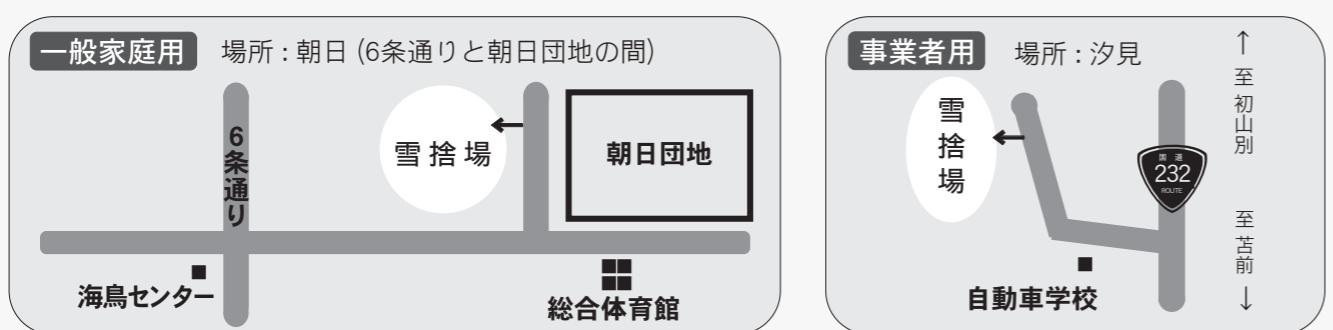
## 4 どうして玄関前等に雪を置いていくの？

除雪は左右への「かき分け除雪」のためどうしても玄関前等に残ってしまいます。排雪時のようにロータリー車とダンプが並行して作業を行えば雪は残らなくなりますが、その分除雪にかかる時間と経費がかさみます。

# 雪捨て場の利用

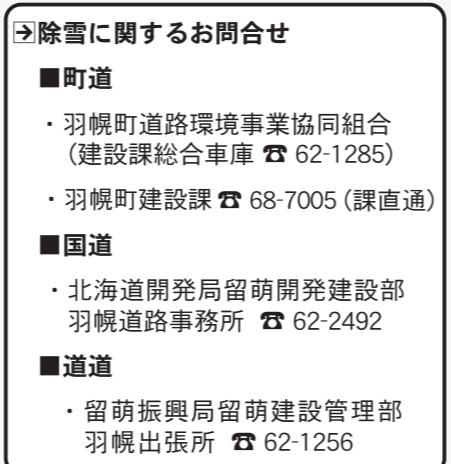
次の位置図のとおり雪捨て場を指定します。一般家庭用は朝日地区、事業者用は汐見地区です。

雪を搬入する際は、なるべく奥まで入って捨てるようにしてください。手前に捨てると、後から来る方の作業に支障をきたしてしまいます。みんなで使う雪捨て場ですので、ルールを守りましょう。



### ※ 留意事項

- 事業者用の雪捨て場は、汐見以外にも設定しています。利用する場合は、町の許可が必要となります。詳しくは建設課管理係（☎ 68-7005）へお問い合わせください。
- 一般家庭用の雪捨て場（朝日）を事業者（個人から請け負った除雪を含む）が利用しているケースが見受けられます。事業者の方は、必ず朝日以外の指定場所に捨ててください。



# 町道の除雪にご協力を！

除雪作業をスムーズに行うためには、みなさんのご理解とご協力が必要です。一人ひとりがルールとマナーを守り、冬期間を安全・快適に過ごしましょう。

## 1 路上駐車はやめましょう

除雪作業にもっとも支障をきたすのが「路上駐車」です。向かいの家の前に多く雪が寄せられ、ご近所のみなさんに迷惑がかかります。



## 2 敷地内の雪は道路に出さないでください

「道路への雪出し」は通行の妨げや事故の原因になります。

※ 道路への雪出しは道路交通法等で禁止されています



## 3 出入口の除雪は各ご家庭でお願いします

除雪は、限られた時間で通行路を確保するため「かき分け除雪」によりどうしても玄関前等の出入口に雪が残ってしまいます。ご理解とご協力をお願いします。



## 4 除雪車には近づかないでください

作業中の除雪車は、前進・後退を繰り返し作業をします。除雪車へ近づくのは大変危険です。特に子供がいるご家庭は注意願います。



## 5 危険個所には目印をお願いします

危険個所が雪で隠れてしまいます。注意して作業してもらいたい場所や構造物がある場合は、長尺物に目印を付ける等の方法でお知らせください。

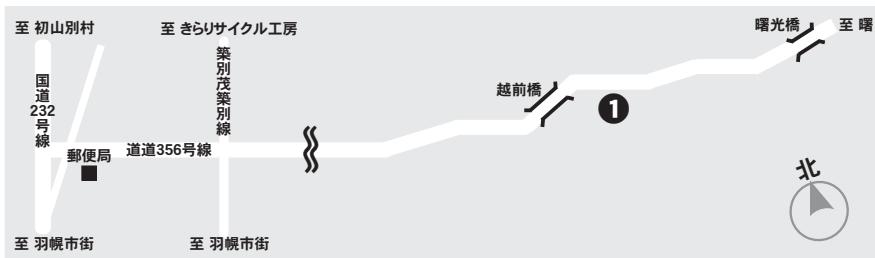


# 町有財産を売払います

購入を希望される方は、あらかじめ  
売払条件をご確認のうえ、お申込み  
ください。

## 1 売払う町有財産

番号	区分	所在地番	地目	公簿面積		価 格	特記事項
①	土地	字上築424番3	宅地	160.89m <sup>2</sup> (約48.66坪)		1,000円	<ul style="list-style-type: none"><li>・境界標の有無不明</li><li>・都市計画区域外</li><li>・建物未登記</li></ul>
	区分	物件名	構造	建築年	床面積		
	建物	旧上築東集会所	木造平屋建	昭和43年	39.66m <sup>2</sup> (約11.99坪)		



## 2 申込みの条件

個人でも法人でも申込みができます。ただし、次の事項に該当する場合は、申込みをすることができません。

- (1) 羽幌町民でない方(または羽幌町内に事業所がない法人)
- (2) 地方自治法施行令第167条の4の規定に該当する方
- (3) 暴力団員による不当な行為の防止等に関する法律 第2条第2号に規定する暴力団および同条第6号に規定する暴力団員
- (4) 町税および使用料等(上下水道使用料含む)に滞納がある

## 3 売払いの条件

- (1) 売払いから5年間は、他の方への所有権移転はできません
- (2) 境界標復元に係る費用は、買受者の負担とします

## 4 用途の制限

住宅用地以外での利用もできます。ただし、次の事項に該当する利用は禁止します。

- (1) 暴力団員による不当な行為の防止等に関する法律の適用を受ける者または連合するものがその活動のために使用するなど公序良俗に反する用途に利用すること
- (2) 風俗営業等の規制及び業務の適正化等に関する法律第2条第1項に規定する風俗営業、同条第5項に規定する性風俗関連特殊営業その他これらに類する業の用途に利用すること
- (3) 騒音や悪臭、健康被害等、住民生活に悪影響を与える用途に利用すること

## 5 売払いの方法

- (1) 2人以上の申込みがあった場合は、抽選により買受予定者を決定します
- (2) 買受予定者決定後、売買契約を締結します
- (3) 売買契約締結後、代金を納めていただき、土地及び建物の所有権を移転します

## 6 申込方法

役場財務課へ申込用紙を提出してください  
(郵送可、メール提出は不可)。

申込用紙は財務課に用意しているほか、  
町ホームページからダウンロードできます。

## 7 申込期限

令和8年1月9日(金) 17時30分

※ 期限を過ぎた場合の申込みは無効

※ 期限を過ぎても購入希望者がいない場合は、  
隨時申込みを受け付けています

## 8 抽選会(2人以上申込みがあった場合)

日 時 令和8年1月20日(火) 17時00分

場 所 羽幌町役場

※ 原則、申込者本人の参加とします

※ 代理人が参加する場合は委任状を持参してください

お問合せ 財務課管財係 ☎ 68-7001(課直通)

# メタボを予防・改善する食生活

文=佐藤 萌華(管理栄養士)

先月号で、メタボ(メタボリックシンドローム)についてお伝えしました。

今月号では、メタボ予防・改善のために心がけたい食事の基本をご紹介します。

## 1日3食規則正しく食べる

人間の身体には、体内時計が備わっており、ほぼ24時間周期で睡眠や体温、血圧、ホルモン分泌などの変化をつかさどっています。体内時計は身体のあらゆるところに存在しており、脳には主時計が、肝臓、腎臓、腸、骨格筋には末梢時計があります。これらの時計は24時間より長い周期で刻まれているため、毎日リセットし、24時間に合わせる必要があります。主時計は朝の光を浴びることでリセットされ、肝臓や腎臓などの末梢時計は朝食を食べることで24時間にリセットされます。朝食を抜くと、末梢時計がリセットされないだけでなく、体温も代謝も上がらず、太りやすい身体に変化します。1日3食の食事は、体内時計を正常に保ち、太りにくい身体をつくるために重要です。

## バランスの良い食事を摂る

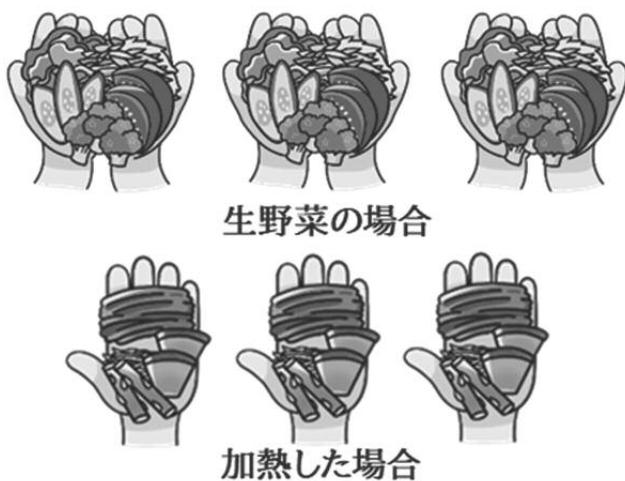
主食・主菜・副菜を揃えた食事を心がけ、牛乳・乳製品、果物類も適度に摂りましょう。よく噛みゆっくり食べること、腹八分目に抑えること、菓子類やジュース類を控えることも大切です。



## 野菜を1日350gしっかり摂る

野菜をしっかり摂ることで、ビタミンやミネラル、食物繊維を摂ることができるのでなく、身体の余分な塩分を排出する作用もあります。また、野菜は油や糖の吸収を抑える働きも持っているため、メタボの予防・改善には野菜の摂取は欠かせません。1日の野菜摂取目標量は350gです。生野菜の場合は両手いっぱいに山盛り3杯分必要ですが、加熱するとカサが減るため、片手3杯分になります。生で食べるだけでなく、スープやみそ汁に入れたり、蒸したりするなど調理方法の工夫で、野菜を手軽に摂ることができます。

### 1日の野菜摂取目標量



中央公民館

# 図書室だより

books.

【開館時間】10時00分～17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)



## ◇◇◇ あたらしい本 ◇◇◇

### 一般書

麹・甘酒大学教授が教えるすごい食べ方・飲み方大全  
小泉 武夫・金内 誠 監修

命の横どり 久坂部 羊 著

くせ毛はこれであかぬけます Yukari 著

30日でまなぶ刺繡の基本のステッチ 刺繡のとりこ 著

飼い犬に腹を噛まれる 彬子女王 著、ほしよりこ 絵

### 児童書

つぎは、ごめんね駅 斎藤 孝 さく、たかむらすずな え

命の宿題 今西 乃子 著、浜田 一男 写真

スーパーマーケットまるごとずかん 中村 陽子 監修

ともだちってどんなもの? がっこうのてんこちゃん  
ほそかわてんてん 作

じかんはともだち てづか あけみ 作

## ◇◇◇ 今月のおすすめ図書 ◇◇◇

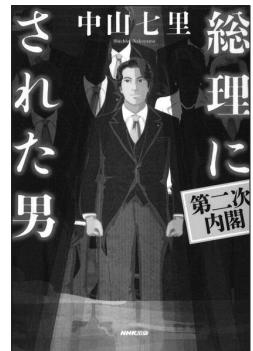
### 総理にされた男2

第二次内閣

中山 七里 著

素人ながらも国民に寄り添った政治姿勢で  
世論を味方にかけてきた「替え玉総理」加納慎策に、  
不況パンデミックなどの難局が…。

WEB『NHK出版 本がひらく』連載を書籍化。



### 366日でかがくはかせ！ 自分で学ぶ力を育てるずかん

日本科学未来館 監修

自然科学がぜんぶわかる!「むし」「どうぶつ」「うちゅう・ほし」など15ジャンルの豊富な  
かがくネタを季節に沿って、1日1ページ  
366日分掲載し写真やイラスト図解で紹介する。  
クイズ等も掲載。



### 図書室カレンダー

#### 12月

日	月	火	水	木	金	土
				11	12	13
14	(15)	16	17	18	19	20
21	(22)	23	24	25	26	27
(28)	(29)	(30)	(31)			

#### 1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

○印は「図書室がお休み」の日です  
☆印は「あざらしあはなし会」の日です

### クリスマスおはなし会

日 時： 12月21日(日) 14時00分から

場 所： 北海道海鳥センター

えほんをよんだり  
おんがくをやるよ！  
あそびにきてね！



### あざらしあはなし会

日 時： 1月10日(土) 14時00分から

場 所： 中央公民館2階ロビー(図書室横)

1



## まちの出来事

from.  
photoclip

11月 | NOVEMBER

2



3



4



**1** 第71回町民芸術祭舞台部門が開催されました。はぼろコールスマイルのコーラスなど披露され、来場者からたくさんの拍手が送られました。 (11/3)

**2** 北海道格斗クラブ羽幌道場に所属する羽幌高校2年の高橋鳳晴さんが役場を訪れ、11月23日に国立代々木競技場第一体育館で開催された文部科学大臣杯第19回JKJO全日本ジュニア空手道選手権大会の高校男子70kg未満の部で3位を獲得したことを報告しました。 (11/28)

**3** 地域貢献活動として10月に羽幌沿海フェリーターミナル駐車場の白線塗装を行っていただいた大成ロテック株式会社北海道支社(札幌市)に感謝状を贈呈しました。 (11/28)

**4** 羽幌ロータリークラブのメンバーがはぼろサンセットビーチ南側の海岸で清掃活動を行いました。バックホー2台を使って流木などを撤去したほか、ペットボトルなどの漂着ゴミを熱心に拾い集めました。 (11/14)

まちの出来事は町ホームページの「 фотクリップ」コーナーや町公式インスタグラムでもご紹介しています。

町ホームページ  
 фотクリップ



町公式  
インスタグラム



## 学校保健功労者表彰を受賞しました

10月31日、令和7年度学校保健功労者表彰を受賞された学校歯科医の岩屋浩洋さん(羽幌歯科医院)へ、濱野教育長から表彰楯の伝達が行われました。

学校保健功労者表彰は、学校保健（学校保全を含む）の振興に功労のあった個人・団体・学校を北海道学校保健会が表彰しています。

岩屋さんは、平成17年4月から現在まで20年以上にわたり学校歯科医を務めており、学校関係者と連携して口腔衛生の普及・向上等に尽力されました。この度の受賞おめでとうございます。





内田隊員

行方隊員

うちだ なめかた  
**内田・行方の**

# 地域おこし協力隊が行く

Vol.5

羽幌町地域おこし協力隊の内田さん、行方さんの活動をご紹介します。

## 内田隊員

### 羽幌町「楽らく料理教室」に取材訪問

9月19日に羽幌町すこやか健康センターで開催された『楽らく料理教室』に参加してきました。

最初に栄養士から「高齢期の食事と運動」をテーマに、筋肉がつく仕組みや筋肉をつけるために必要なたんぱく質等のお話を図解してわかりやすく説明をしてもらいました。日頃、スポーツ振興の仕事をしていることもあり、『食とスポーツ』は密接に関わっていると考えているため、とても興味深く聞かせていただきました。その後、グループに分かれて



調理実習を行い、パスタやスープなどを参加者のみなさんがコミュニケーションを取りながら作っていました。最後に、参加者全員で試食しましたがとても美味しかったです！

今回の料理教室に参加して思うことは、よく「栄養のバランスをとる」という表現をしますが、料理前の講義で各栄養成分のお話も詳しくして下さったので、今後は今回のお話を参考にしていきたいと思いました。また、料理教室の参加者は女性だけではなく、男性もいらっしゃいました。2月に開催される料理教室には、自分も参加者としてチャレンジ出来ればと考えています。みなさんも参加してはいかがでしょうか？

## 行方隊員

### 「ジャパンバードフェスティバル2025」に出演

11月1日・2日に千葉県我孫子市で開催された国内最大規模の鳥の祭典「ジャパンバードフェスティバル2025」に、羽幌高校の生徒4名と参加し、天売島の海鳥保護の取り組みを全国へ向けて紹介しました。

会場では、生徒たちが自ら企画した海鳥クイズを実施し、「オロロン鳥（ウミガラス）」をはじめとする天売島の海鳥の生態や魅力を来場者へわかりやすく伝えました。また、島の自然環境や「羽幌シーバードフレンドリー」の活動を紹介するリーフレットなどを約500部配布し、多くの方々に羽幌町や天売島で現在、行っている活動を広くPRしてきました。

今回の企画は、生徒が主体となって地域の魅力を発信する貴重な機会となり、ウミガラスの認知度向上と保護意識の啓発にも大きく貢献しました。これからも次世代を担う若者とともに、海鳥と共生する地域づくりを進めていきます。





## 税金の納付を忘れていませんか？

税金や各種使用料は、町民のみなさんの福祉や教育など、生活に必要なさまざまな活動に使われる大変貴重な財源です。町では11月に「滞納整理特別対策本部」を設置して催告書の発送や自宅・勤務先への訪問などを強化し、納付に応じない方には、給与、預貯金、動産等の差押えも視野に入れ、収納の向上を図っています。

### ■ 令和6年度町税収納状況

令和6年度の町税収納額は7億2,950万円余りで、収納率は99.5%です。ほとんどの納税者のみなさんが年度内に納めていただいているなか、約0.5%の滞納がありました。町では、納税をいただいているみなさんの公平性を確保するため、滞納者には財産差押えなどの滞納処分を行い、強制的に税金を徴収しています。

### ■ 町税などを滞納すると

給与・預貯金・動産などの財産を調査し、差押えを執行します。

### ■ 便利な口座振替をご利用ください

口座振替はご希望の預金口座から納期限日に自動的に町税などを納付する方法です。納め忘れや納期ごとに出かける手間がなくなります。

ご希望の方は、下記取扱金融機関で手続きをしてください。手続きの際は口座振替される預金口座のお届け印が必要です。

(取扱金融機関で手続きした書類を依頼月の15日までに役場で受付した場合、口座振替は依頼月より振替できます。16日以降の受付分は、翌月からの振替となりますのでご了承ください。)

#### 【利用できる科目】

道町民税普通徴収、国民健康保険税、固定資産税、軽自動車税、公営住宅使用料、単独住宅使用料、介護保険料、後期高齢者医療保険料 など

#### 【取扱金融機関】

- 留萌信用金庫羽幌支店 ● 北海道銀行
- 郵便局 ● るもい農業協同組合

特別な事情がある場合で納期限までに納められないときはご相談ください。

相談・連絡先 財務課税務係 ☎ 68-7002(係直通)

information

# 情報プラザ

今年も残り1ヶ月を切りました。  
みなさんにとってどのような1年でしたか？  
今月の情報プラザでは年末年始に関する情報、  
スキーに関する情報など、たくさん掲載しています。  
お見逃しがないようご覧ください。

## おしらせ

### 年末年始の休みと水道事業者の当番

役場の業務は年末12月30日で終わり、新年は1月6日から行います。住民票や各種証明書などが必要な方は早めにご請求ください。

なお、休み中の死亡等の届出は事前に町民課総合受付係 ☎ 68-7003までお電話ください。

当番の担当職員が対応いたします。

### 各施設および業務の休館（休業）日

施設/業務	休館（休業）日
中央公民館	12月30日～1月5日
総合体育館	12月30日～1月5日
市民スキー場「びゅー」	12月31日～1月1日
老人福祉センター	12月31日～1月5日
北海道海鳥センター	12月31日～1月5日
ごみ収集業務※	12月31日～1月3日
し尿収集業務	12月25日～1月12日

※離島地区のごみ収集業務は12月31日～1月5日まで休業

### 水道事業者当番

月日	事業者名	電話番号
12月31日(水) (有)羽幌水道設備	62-5888	
1月1日(木) (有)イワサキ設備機器	62-5031	
2日(金) (有)マツダ興業	62-1600	
3日(土) 北日本設備(株)	62-3592	
4日(日) (有)羽幌水道設備	62-5888	
5日(月) (有)イワサキ設備機器	62-5031	

## 「どんど焼き祭」のお知らせ

町民のみなさんの無病息災を願って、例年同様にどんど焼き祭を実施します。

日 時 1月15日(木) 10時00分開始  
※悪天候の場合は延期します

持込期間 1月13日(火) 13時00分から  
1月15日(木) 10時00分まで

持込場所 羽幌神社境内(各自持込)  
※しめ飾り等の塩化ビニールやプラスチック素材などの部品を外して持込ください  
(外した部品は町の一般ゴミとして出すことになりますが、縁起物であるため処分に迷われる場合は、お清めの塩をふりかけて処理することをお勧めします)

主催協力 羽幌神社・羽幌町聖徳太子奉賛会

## 11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11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	( 6件)
死者	0人	( 0人)
負傷者	0人	( 7人)

### 消防情報

区分	当月	(1月からの累計)
救急出動件数	28件	( 349件)
搬送人員	27人	( 334人)
火災件数	1件	( 5件)
損害額	調査中	( 調査中)
死者	0人	( 0人)
負傷者	0人	( 2人)

## 北海道日本ハムファイターズ「北海道応援大使プロジェクト」 2026年は留萌・宗谷エリアが選定されました！

北海道日本ハムファイターズは、「北海道ポールパークFビル」および「エスコンフィールドHOKKAIDO」の開業を契機に、道内市町村の地域活性化につなげる取り組みとして、2023年から「北海道応援大使プロジェクト」を展開しています。

11月9日(日)にエスコンフィールドHOKKAIDO内で行われたセレモニーで、2026年のプロジェクト対象エリアが留萌振興局・宗谷総合振興局管内の18市町村であることが発表されました。

1月～12月の期間で、ファイターズの選手や球団が、まちの知名度向上や地元産品の販路拡大など地域の活性化のために活動していただきます。羽幌町での活動は決まり次第、町ホームページ等で周知しますのでお楽しみに。



お問合せ 地域振興課政策推進係 ☎ 68-7013 (課直通)

## 冬のあらし、暴風雪への備え

これから本格的な冬のあらしの季節を迎えます。気象台では、暴風雪により広範囲に災害が予想されるときには「数年に一度の猛ふぶき」「外出を控えてください」のキーワードを用いた気象情報を発表して、暴風雪に対する厳重な警戒を呼びかけます。暴風雪灾害は、天気が急変したときに特に多く発生しています。暴風雪警報が発表されたときは、その時の天気が良くても油断せずに、不要・不急の外出は控えましょう。

詳細はリーフレット(暴風雪への備え)をご覧ください ⇒

### お問合せ

旭川地方気象台 ☎ 0166-32-7102

## 屋根からの落冰雪について

毎年冬になると、屋根からの落冰雪により歩行者が死傷する事故が起こっています。落冰雪による事故を無くすために、また、冬期間の通行を円滑にするために次のことに注意しましょう。

- ◆ 屋根からの落冰雪がある建物には、これに伴う事故を無くすため雪止めをつけるようにしてください。
- ◆ 雪止めの強度や劣化状況を確認し、悪いところがあれば早めに修繕してください。
- ◆ 窓枠、突出看板等からの落冰雪は少量でも危険のため、適宜、付着した雪や氷を除去するようにしてください。また、除去の際は歩行者への十分な安全対策を行ってください。
- ◆ 軒下を通行するときは、屋根からの落冰雪に注意してください。
- ◆ 軒下や道路では絶対に子どもを遊ばせないでください。
- ◆ 屋根から大量の落冰雪があったときは、直ちに事故の有無を確認するとともに、通行に支障が出ないよう除去してください。
- ◆ 交通事故・交通障害防止のため、屋根からの落冰雪や敷地内の雪を道路に出さないようお願いします。

お問合せ 留萌開発建設部公物管理課 ☎ 0164-42-2315



## 消防歳末特別警戒を実施します！

実施期間 12月25日(木)～12月31日(水)

### 全国統一防火標語

『急ぐ日も 足止め火を止め 準備よし』

寒さも厳しくなり、暖房器具等火を使うことが多くなるため、不注意や不始末等から火災が発生するおそれがあります。大切な命や財産を守るために、火気使用箇所の再点検をお願いします。

ご質問やご相談については、お気軽にご連絡下さい。

### ■住宅用火災警報器の設置と点検のお願い

住宅用火災警報器は住宅防火対策の「切り札」と言え、みなさんの安全安心を確保する上で極めて重要です。火災発生時にきちんと作動するように日頃からのお手入れと作動確認をしておきましょう。

#### ●お手入れのしかた

ほこり等が付くと感知しづらくなります。1年に1回程度、布などで乾拭きしてください。ただし、次のことは故障の原因になるので、注意して下さい。

- ・有機溶剤(ベンジン・シンナー)等を使用
- ・水洗い
- ・煙の流入口をふさいだり、傷つける



#### ●作動確認のしかた

警報器のボタンを押す(ひもを引っ張る)とテスト音が鳴ります。定期的に点検しましょう。音が鳴らない時は、電池切れ、または、電池がしっかりセットされているかを確認してください。

※それでも鳴らない場合は故障が考えられますので、取扱説明書を確認してください

#### ●電池交換の時期

電池切れのときは「音声で知らせる」か、「ピ・ピ・ピ」と音が鳴ります。

※電池の寿命は機種により異なりますので、本体裏側の表示を確認してください

#### ●住宅用火災警報器本体交換の目安

有効期限が表示されたものは、記載されている時期までに交換してください。また、自動試験機能付きのものは、自動的に本体の機能や電池不足を試験して、異常等を音声や警報音などでお知らせします。

お問合せ 北留萌消防組合消防署予防課 ☎ 62-1246

## 令和7年度羽幌町文化賞、体育賞等候補者の推薦について

令和7年度中において文化、体育の分野で顕著な功績をあげた方や青少年のボランティア活動等、各分野で活躍した表彰候補者の推薦をお願いします。詳細は、お問合せください。

### 推薦対象者

- (1) 羽幌町文化賞、体育賞  
羽幌町青少年文化賞、スポーツ賞  
文化や体育・スポーツの進展に関しその功績の顕著な個人および団体
- (2) 優良青少年顕彰  
ボランティア活動等が顕著な町内居住の20歳未満の個人および団体

推薦締切 1月23日(金) 必着

表彰式 3月5日(木) 予定

### お問合せ

中央公民館内 社会教育課社会教育係 ☎ 62-1178

## 相談

### こころの健康相談のご案内

留萌保健所では、毎月定期的に精神相談・思春期相談等を開設しています。

こころの問題でお悩みの方やご家族の方、支援に困っている関係者の方は、お気軽にご相談ください。相談料は無料です。秘密は厳守します。

#### 内容 精神相談

日 時 1月14日(水) 15時00分～17時00分

※要事前予約

※申込み順のため、希望日に予約できない場合があります

場 所 留萌保健所(留萌市)

担 当 みなぎこころクリニック  
精神保健指定医 伊東 隆雄 氏

#### 次のようなご相談はありませんか？

- つらい気持ちや死にたい気持ちになる
- 眠れない、食欲がない、気分が沈むなどが続く
- 家族の飲酒問題やひきこもりなどで悩んでいる

#### 予約・お問合せ

留萌保健所健康推進課健康支援係 ☎ 0164-42-8327

## ナイタースキー教室 参加者募集

羽幌スキー連盟主催の「ナイタースキー教室」を開催します。お子様と一緒に基礎からスキーを学びませんか？ぜひ、ご参加ください。

開催日 1月13日・15日・20日・22日・27日  
(火・木曜日 計5回開催)

時間 19時00分～20時30分

会場 町民スキー場「びゅー」

対象 小学3年生以上  
(初心者から1級取得者まで対応します)

参加料 一般 3,000円 / 中学生以下 2,000円  
※リフト料金は自己負担です

保険料 大人 1,850円 / 小人 800円  
(スポーツ傷害保険未加入で加入を希望される方)

申込方法 参加料等を持参の上、1月8日(木)までに総合体育館へ申し込みください。

後援 羽幌町教育委員会

お問合せ  
羽幌スキー連盟教育部 佐々木 ☎ 68-7010  
(役場学校管理課内)

## スキー各種検定会開催

北海道スキー連盟公認の各種検定会を開催します。  
詳細はお問合せください。

#### ◇ ジュニアテスト

期日 1月17日(土)～18日(日)  
2月7日(土)～8日(日)

受付 10時00分～(スキー場ロッジ内)

場所 町民スキー場「びゅー」

検定種別 土曜日：ターンチャレンジ  
日曜日：タイムチャレンジ

#### ◇ 級別テスト

期日 2月15日(日)

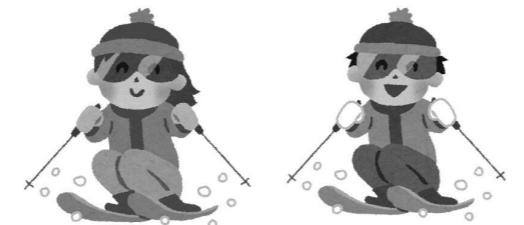
受付 10時00分～(スキー場ロッジ内)

場所 町民スキー場「びゅー」

※開催要項等は町民スキー場「びゅー」に配置してあります

#### お問合せ

羽幌スキー連盟教育部 佐々木 ☎ 68-7010  
(役場学校管理課内)



## 北留萌消防組合消防署各出初式

町内各消防団による出初式を次のとおり開催します。

天壳消防団

開催日 1月5日(月)



焼尻消防団

開催日 1月5日(月)

羽幌消防団

開催日 1月7日(水) ※

○屋外式 14時00分～

場所 消防署 消防庁舎前

○屋内式 14時40分～

場所 はぼろ温泉サンセットプラザ

※羽幌消防団縁組による伝統芸能「縁振り」を10時20分にはぼろ温泉サンセットプラザ1階ロビーで披露します。  
また、縁振り終了後に同場所で餅まきを行いますので、ぜひご来場ください。

お問合せ 北留萌消防組合消防署庶務課 ☎ 62-1246

## 募集

## 成人講座「そば打ち体験」を開催します

蕎麦さらん東庵のみなさんを講師に「手打ちそば」の料理教室を開催します。興味のある方は、ぜひご参加ください。

日時 12月23日(火) 18時30分～20時30分

場所 中央公民館3階 調理実習室

受講料 1,000円(当日ご持参ください)

定員 10名

#### 申込・お問合せ

中央公民館内 社会教育課社会教育係 ☎ 62-1178

## ほくとポリス活用していますか？

「ほくとポリス」とは北海道警察公式防犯アプリで、道内の自分が住んでいる地域で犯罪や不審者、特殊詐欺等の情報を確認することができます。下のQRコードからダウンロードしてご活用ください。



## イベント・行事

## 町民スキー場「びゅー」オープン！

いよいよスキーシーズンです。今シーズンも安全を第一に、子どもから大人まで安心して楽しめるスキー場を目指します。  
みなさんのご来場をお待ちしています。

- ・オープン予定は12月21日(日) 10時00分
- ・オープン当日はリフト無料運行

#### 開設時間

月	曜日	時間
12～2月	月・土・日曜日	10時00分～17時00分
	火～金曜日	10時00分～21時00分
	月曜日	閉鎖
3月	火～金曜日	17時00分～21時00分
	土・日曜日	13時00分～17時00分

※オープンの日程は積雪状況により変更になる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

※気象庁から大雪、暴風、暴風雪警報等が発表されたときは、スキー場を閉鎖する場合がありますので下記お問合せ先にご確認願います

#### お問合せ

総合体育館内 社会教育課体育振興係 ☎ 62-6030  
町民スキー場「びゅー」 ☎ 62-6800

## ニセ警察詐欺にご用心！！

急に警察官と名乗る者から電話がかかってきて…

- ・詐欺グループが捕まり、あなたの口座が使われているので口座の詳しいことを教えてほしい。
- ・口座から●●万円が不正に引き出されている
- ・これから警察官がそちらに通帳を受け取りに向かう

こんなことを言わいたら…・・・ **詐欺** を疑って！

警察官を語る者がいたら  
相手が名乗った警察署などに必ず電話で確認してください！



## **+** 北海道立羽幌病院からのおしらせ【令和8年1月分外来診療体制】

### ■ 総合診療医

総合診療医による診療			月	火	水	木	金	診療日		
診療科	医師	予約	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内科	担当医	要	●		●		●		●	
	当番医	不要	●		●	●	●		●	
外科	当番医	不要			●			●		
整形外科	担当医	要	●		●		●		●	
	当番医	不要			●			●		

\* 急なケガなどの緊急の場合は上記診療日以外でもご相談ください

### ■ 専門外来

専門診療（出張医師等）			月	火	水	木	金	診療日		
診療科	医師	予約	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
消化器内科	佐々尾医師	要					●			
呼吸器内科	重原医師	要								
循環器内科	高橋医師	要			●					
総合診療科	木村医師	推奨				●				
フレイル外来	佐々尾医師	要	●							
整形外科	穴口医師	推奨				●				
	覺田医師	推奨			●					
	八島医師	推奨	●				●			
	引野医師	推奨	●							
	渡部医師	要			●					
小児科	高橋医師	不要	●		●		●	●	●	
	井上医師	不要	●	●						
眼科	旭川医大医師	要		●						
婦人科	金野医師	不要		●	●					
耳鼻咽喉科	札幌医大医師	要			●					
泌尿器科	札幌医大医師	推奨				●				
皮膚科	札幌医大医師	不要					●			

#### \* 受付時間

午前：8時00分～11時00分（泌尿器科のみ10時30分まで）  
午後：13時30分～15時00分  
(小児科 高橋医師のみ15時00分～16時00分)

#### \* 人間ドック・健診等

検査内容等に応じて曜日が異なります。  
ご希望の方はお気軽に病院までお問い合わせください。  
電話受付時間：13時00分～17時00分

新年は1月5日(月)から診療を開始します。

病院の診療に関する最新の情報は、病院ホームページや公式SNSで案内しています。ぜひフォローをお願いします。



LINE



Instagram



Facebook 病院ホームページ

お問合せ 北海道立羽幌病院 ☎ 62-6060

## 健康 **+**

### **+** 1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
8日(木)	乳幼児健診 *	12時30分～ 健康センター	
17日(土)	冬季総合健診 *	6時30分	
18日(日)		～11時00分	健康センター
27日(火)	乳幼児相談 5歳児健診 *	13時00分～ 健康センター	
毎週 火・金	うさこちゃん 遊びの広場 ★	9時30分～ 健康センター	
毎週水	すくすく ★	9時30分～ 健康センター	
毎週木	あいあいサークル ★	9時30分～ 健康センター	
※ 1日(木)	あいあいサークル		
2日(金)	うさこちゃんあそびの広場		

お問合せ 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

### 「ごごうさ」開放中です！ (13時00分～16時00分)

子育て支援センター（すこやか健康センター内）には保育士が常駐しており、小学校入学前の赤ちゃんと保護者を対象とした遊び場を開放しています。育児相談等も随時行っていますので、ぜひご利用ください。

#### 〈お知らせ〉

「ごごうさに行きたいけど、小学生の兄姉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。

※1日(木)～5日(月)は、お休みとなります

### 飲酒運転の根絶～飲む前に車じゃないよね？再確認～

飲酒運転は悪質な犯罪です！

- ・飲酒は情報処理能力、注意力、判断能力を低下させます。
- ・二日酔いで運転もダメ！アルコールチェックで確認しましょう。
- ・運転手以外も处罚の対象に！運転する人にお酒はすすめない！
- ・ハンドルキーパーであらかじめ飲酒しない人を決めて、その人は仲間を送り届けましょう。



### 1月の行政相談

行政に関することでわからないことがありますれば、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 1月14日(水) 13時00分～15時00分

会 場 役場1階 記者室

お問合せ 町民課総合受付係 ☎ 68-7003 (課直通)

### 1月の年金相談

年金加入状況の確認、納付書や基礎年金番号通知書再交付申請手続き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 1月15日(木) 10時00分～16時00分

※ 12時00分～13時00分を除く

会 場 中央公民館

#### 予約・お問合せ

日本年金機構留萌年金事務所 ☎ 0164-43-7211  
自動音声案内 (① → ②)

### 生活・法律・仕事相談会のご案内

自立相談支援事業所「るもい生活あんしんセンター」では、生活や仕事等でお困りの方を対象に相談会を行っています。詳しくは下記の予約・お問合せ先までご連絡ください。

日 時 1月9日(金)・1月23日(金)  
13時30分～15時20分 (1枠50分)

場 所 羽幌町勤労青少年ホーム 相談室

料 金 無料

#### ※要事前予約【相談日の前日 15時00分まで】

※ 留萌管内に住民登録のある方であれば、羽幌町以外の会場でもご相談できますのでお問合せください

#### 予約・お問合せ

自立相談支援事業所「るもい生活あんしんセンター」  
☎ 0164-56-1616

## 人のうごき

(令和7年11月中の掲載希望届出分)

### おたんじょう

三ツ橋 翠	みどり くん	(圭・薰)	南5の5
野辺 舞空	まそら くん	(優真・栄名)	幸町
近藤 色	しき ちゃん	(蓮・美咲)	幸町

### おくやみ

青塚 松壽	さん	77歳	天売
藤丸 操	さん	96歳	天売
佐藤 勝治	さん	81歳	天売
八尾 米子	さん	96歳	天売
角田 正夫	さん	80歳	幸町
三浦 ヒデ子	さん	88歳	天売
小林 秀子	さん	91歳	南1の6
山形 英浩	さん	84歳	朝日
岡田 秀	さん	90歳	栄町

### 人口と世帯数(11月末)

人口	5,782人	( - 19 )
男	2,819人	( - 10 )
女	2,963人	( - 9 )
世帯数	3,284世帯	( - 11 )

( )は前月比

### 戸籍の届出について

戸籍の届出は休日も対応しています。休日にお越しの際には連絡事項等がございますので、事前に市民課総合受付係までお電話ください。(☎ 68-7003)

## お忘れなく!

1月5日(月)納期限の税金は

国民健康保険税(第6期分)

道町民税(第4期分)



## Dr. 佐々尾の健康カルテ

先月号では高血圧管理と治療における血圧の目標値が変わったこと、生活習慣の改善について触れました。その一つとして「減塩」がありました。冬は鍋料理や漬物、汁物など塩分を多く含む食事が増える傾向があり、知らないうちにナトリウム(塩分)摂取量が増加します。過剰な塩分摂取は高血圧、脳卒中、心不全、慢性腎臓病などのリスクを高めるため、季節的な食習慣の変化に応じた対策が重要です。本稿では、冬における塩分摂取增加の背景と健康影響、そして日常生活で実践できる予防策を解説します。

昔から冬は食材の保存の関係もあり塩を多く用いがちであることや、寒い環境では濃いめの味を好むようで、塩分摂取が増えるとされています。塩分摂取が増えることで、血圧が高くなるほか、高血圧をきっかけとした脳卒中や心臓病の危険度を高めること、腎臓に負担がかかること、カルシウムが体の外に出やすくなり骨密度が低下することなどが報告されています。

塩分摂取の対策として「塩分制限のあいうえお」を作ってみました。

### あ 味見してから調味料

最初は調味料は少なめにして味見をしてから必要最小限の量を追加しましょう。醤油を減らす際、砂糖も減らしてもお方が味の薄さが気にならなくなります。また、調味料は「かける」より「つける」方式に変更しましょう。

### い 一品は減塩メニュー

1食のうち1品は減塩を意識した料理にしましょう。例えば、味噌汁を具だくさんにして汁を減らすのも良いです。慣れてきたら「一品だけ濃い味メニュー」にします。

### う 梅干し・漬物は量を決めて

漬物は1日1~2切れ程度に制限しましょう。梅干しは小粒1個で塩分約2g含みます(高血圧の方の1日の適切な塩分量は6gです)。

### え 選ぶなら低ナトリウム食品

「減塩」「低ナトリウム」表示の調味料や加工食品を選択します。例えば、醤油は減塩タイプを使用し、卓上ではスプレー式容器に詰め替えるなどして活用します。

### お お汁は残す

ラーメンやうどんの汁は飲み干さないようにします。味噌汁は具を食べ、汁は半分残します。

ここにはうまく入りませんでしたが、出汁や香辛料、お酢などの酸味の活用も良いでしょう。ぜひ日常生活にできるところから取り入れてみてはいかがでしょうか。

(北海道立羽幌病院 副院長 佐々尾 航 医師)



広報はぼろ 令和7年12月号 No.750 発行 羽幌町 078-4198 北海道苦前郡羽幌町南町1番地1 編集 地域振興課  
電話 0164(68)7013 FAX 0164(62)1219 メール c-kouhou@town.haboro.lg.jp ホームページ www.town.haboro.lg.jp