

▷ contents.

気軽にご相談を 地域包括支援センター ②

こんにちは保健師です | 大腸がんを予防しよう ⑤

食育シリーズvol.9 | デザートに挑戦!! ⑥

情報プラザ | 普通救命講習会のおしらせ ⑩



介護予防事業
関節老化予防体操



年齢を重ねる事で関節に何らかの支障をきたす事は一般的にとても多く、誰もが経験していることでしょう。

痛いからといって体を動かさないと余計に筋肉が落ち、体も弱っていきます。適切な動きによりいつまでも若々しくいられるよう一緒に体操をしましょう。

興味のある方はぜひご参加ください。申し込みは地域包括支援センターまで。

日時 9月16日(木)午後1:30～午後3:00

会場 中央公民館大ホール

対象 町内在住の65歳以上の方

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
- ・東京都健康長寿医療センター 老人総合研究所研究副部長 大淵 修一 氏

持ち物

運動靴、タオル、水分、運動しやすい服装、ストレッチマット(お持ちの方)

申込期限 9月13日(月)

☞ 介護予防に関する相談・お問い合わせ
羽幌町地域包括支援センター
(すこやか健康センター内)

☎ 0164-62-6021

こんなことをしています②
さまざまに相談に対応
地域包括支援センターでは、高齢者のみなさんの生活全般の相談に応じています。介護サービスの利用方法やご近所に心配な人がいるが、どうしたらよいかわからないなど、困ったことがありましたら遠慮なくご相談ください。もちろん、相談者の個人情報必ず守ります。具体的な例をご紹介しますので参考にしてください。

ケース1 | こんな場合は相談を

脳卒中で入院したAさんは夫婦二人暮らし。リハビリをして何とか杖で歩けるようになり、もうすぐ退院……。

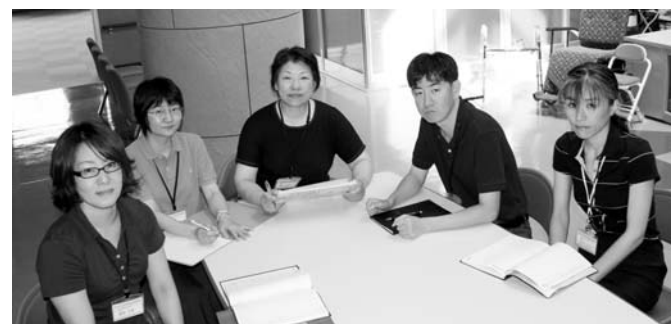
でも、「自宅でお風呂に入れるか心配」「病院でリハビリをしてきたけれど、これからどうしたらいいのだろう？」

ケース2 | こんな場合は相談を

ご近所で一人暮らしをしているBさん。最近歩くのも大変そう。ごみ出しの曜日間違えるようになってきたので心配。大丈夫だろうか？

私たちが担当しています

地域包括支援センターには、ケアマネージャーや保健師といった専門職員が配置されています。日常生活で不安に感じる事など、まずは気軽にご相談ください。



特集

ちいきほうかつしえん
気軽に相談を！羽幌町地域包括支援センター

高齢者のみなさんが、住みなれた地域で安心した生活を続けられるように支援を行う総合機関として、全国各地で地域包括支援センターが設置されています。羽幌町では、すこやか健康センター内に開設しています。



高齢者のみなさんの 元気と安心を支援

「こんなことをしています①
介護予防」のお手伝い

いつまでも元気で自分らしく生活したいと誰もが望んでいますが、元気な方だけでなく、足腰などに自信がなくなってきた方に対しては、健康づくりの支援をしています。日々の小さな積み重ねが「介護予防」には重要です。

地域包括支援センターでは、腰痛予防などをテーマにした講座も開催しています。みなさんもできることから始めてみませんか。

昨年度までは、地域包括支援センターの事業として転倒予防教室「転ばん塾」を実施していましたが、修了後も健康づくりに関心の



この春から活動をスタートした自主グループ「転ばん塾」。

ある参加者の働きかけにより自主グループが結成されました。現在の会員数は17名で月に1回、町の出前講座などを利用して健康づくりや介護予防に向けた活動を取り組んでいます。町内でも健康や運動に関するある団体・グループなどがありましたら、気軽に「出前講座」をご利用ください。担当職員が伺います。

介護予防に向けた自主的な取り組みをしている「転ばん塾」のメンバーにお話しを伺いました

継続することで始めた当時よりも元気に。自然と身体も動くようになりました。

「転ばん塾」に入って運動するようになってから7年が経ちました。もともとひざの調子が悪くて不安だったけど、体に負担をかけない運動をしているので、続けているうちに痛みも感じないようになりました。今では、月1回の活動では物足りずに、自宅や外出先でのちょっとした時間にも体を動かしています。

このような場があって本当によかったです。

みんなで取り組むことに意義。仲間とのコミュニケーションづくりにも。

人数が多ければ多いほどアイデアがたくさん浮かび、楽しくできます。運動を通じて友だちも増え、活動のはばも広がりました。みんなで身体を動かすから長く続けられるんです。「ひとり」よりも「大勢」。

町の出前講座などを上手につかって、コミュニケーションを深めることをオススメします。まずは地域包括支援センターに相談してみるという事です。



町政懇談会（産業別）

農業・漁業・商工業
各産業の課題を
意見交換しました

町長が地域に向いて、語り合う町政懇談会を、今年度は産業別にも開催しました。出された参加者の意見を一部ご紹介します。すぐには結論や答えの出ない課題も多く、活発な話し合いが行われました。今後の行政に活かしてまいります。

農業

7月13日
農協会議室 26人参加

エゾシカ対策について。今後も電牧柵の設置や駆除を継続してほしい。また、その他有効と思われる対策など。

シカを捕った後の処理や銃の管理が大変という問題もある。

アスバラ選別機の買い替えが必要。できれば町の助成をお願いできないか。J Aではアスバラ生産への期待は大きい。

さわやか市場で使用している土地の使用料を免除してもらえないか。

農家の高齢化が進み、後継者確保が課題となっている。今後の農業振興対策の町の考えを聞かせてほしい。

新規就農者への支援より、今、後継者として頑張っている者へ支援の費用をかけたほうがよい。

就農支援として、農地の賃貸料や固定資産税の減免、土地購入時の借入の利子助成など考えてもらえないか。

朝日方面の「すこやかロード」を夜間歩く人が多いが、暗く車が危険。街灯などを整備し少しでも明るくしてほしい。



商工業

7月23日
商工会会議室 30人参加

中小企業特別融資貸付の特例措置の期限延長と金利の引き下げを検討してもらえないか。

住宅リフォーム助成の継続を、を含めてお願いしたい。期限の延長、店舗併用住宅も対象に、高齢者などは補助額引下げを、下請業者も町内業者に指定するよう。

リフォームだけでなく新築もどうか。

「道の駅」利用者は、観光・物産の情報発信がどこかとまどっている。情報発信基地としてバラ園売店付近に観光物産館があればよい。特産品の開発や、地場産品の展示販売がいい。また、観光でも天売・焼尻を活かした取組みを町が声をあげてできないか。

来年の高卒者の就職について、町として就職支援をどのように考えているか。若者を育てていく資金援助の体制を考えてほしい。

プレミアム商品券は、経済効果も大きく町民にも喜ばれた。景気刺激のため単年度でなく継続できないか。

商工業を取り巻く厳しい現実へ、町はどのような見解、考えがあるのか。



漁業

7月28日
漁村センター 19人参加

イベントがいろいろ中止となり活気がない。親しみやすいキャラクターを作ってはどうか。

漁獲高日本一の甘えびをもっと大々的に取り上げPRして何ができるか。町の取組みが見えない。他の町村に比べ、取組みが甘い。

若い新規の漁業者に漁船や漁具の購入補助を少しでもできないか。

高台のごみ処理施設への搬入、いちいち役場に行くのではなく簡単にできないか。

水産荷捌所と漁協事務所の建設に関係し町の補助要望と建設予定地の段差解消の要望。

上架施設の背後地に砂が飛んできてひどい。相当前から要望している。試験的にでもいいから、ネットなど設置して安価で壊れない程度の措置をとってほしい。

小型船を係留している福寿川の岸壁を整備してほしい。ホテルからの景観もあるが、不安定で危険。

港の船を係留しているところ崩れている。多額の金額がなくても地元業者で安く簡単に、年に1〜2隻分でも補修やってみては。



大腸がんを予防しよう

文=竹内 志保(保健師)

図：大腸がんの危険因子と予防因子



海藻(わかめ、こんぶ、のりなど)や穀物に多く含む水溶性と、豆類(納豆やおからなど)に多く含む不溶性の2種類があります。

遺伝性の大腸がんは全大腸がんの5〜10%といわれています。親族で大腸がんになると

羽 幌町で昨年亡くなった人の中で最も多い死因は「がん」です。全国的にも約3人に1人ががんで亡くなっており、そのうち大腸がんの死亡数は50年前の約10倍となっています。また、大腸がんになる患者の人数も増加傾向にあり、2015年には全てのがんの中で最も多くなると予測されています。

がんの症状は、がんができる場所によつて違います。直腸や左側結腸では排便に

た人がいる場合は注意が必要です。ただし、最近では遺伝よりも環境の影響が大きく、生活習慣や肉類の多い食生活が影響していると考えられています。最近の研究では、大腸がんを引き起こしやすい危険因子と、逆に大腸がんを防ぐ予防因子があることも明らかになっています。(図参照)

大腸がん検診の方法

便を専用の容器にとって提出する便潜血検査(便に潜む血液の検査)を実施します。



- ①検診申し込み後、自宅に受診票と検査キットが郵送されます。取扱説明書に従い検体を採取し、問診票に必要事項を記入します。
- ②検診当日に持参し、提出します。
- ③およそ2〜3週間後、検査結果が届きます。

羽幌町では総合健診に併せて大腸がん検診を実施しています。実施日など詳しくは各家庭に配布されるチラシでご確認ください。

大腸がんのサイン(症状)

①直腸・左側結腸
血便、便が細くなる、残便感、腹痛、下痢と便秘の繰り返し

②右側結腸
腹痛、血便、貧血、便秘

関する症状が多く、特に血便が多くみられます。なかには痔と勘違いして放置する人もいますので注意が必要です。

また、右側結腸では排便に関する症状が少なく、気づきにくいとされています。

たとえ自覚症状がなくても、がんが体内に潜伏していることはよくあります。過去1年間に大腸がん検診を受けた人は、受けない人に比べて大腸がんによる死亡率が70%低下しているといわれています。

40歳を過ぎたら早期発見のためにがん検診を受けることをお勧めします。また、検診で再検査を勧められた方は、必ず病院で精密検査を受けましょう。



みずほ 逢坂 瑞穂さん (11) / ゆりな 逢坂 由里菜ちゃん (3)

④初めてのプリン作りを体験した2人。由里菜ちゃんは少し緊張していたようですが、すっかり料理好きになったようで、今度は「お父さんに作ってあげる」と張り切っていました。

実は、取材した7月27日は偶然にも瑞穂さんの11歳の誕生日。晩は親戚がケーキでお祝いしてくれるということで、調理中も自然と笑顔がこぼれていました。お母さんも最初からこの日を狙っていたとのこと。きっと夏休みの良い思い出になったでしょうね。

毎月19日は「食育の日」



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」を楽しむ気持ちを育みましょう。

食育シリーズ vol.9 | 子どもの食べる楽しさを育む

デザートに挑戦！！ ～ひんやりフルーツプリン～

材料(4人分)

■プリン

卵黄 2コ、グラニュー糖 20～30g、牛乳 150ml、粉ゼラチン 5g、熱湯 50ml、生クリーム 50ml、バニラエッセンス 少々

■トッピング(ホイップクリームと果物)

生クリーム 50ml、グラニュー糖 小さじ1/2、キウイ 1/2コ、オレンジ 1/2コ、ブルーベリー 適量、さくらんぼ 4コ



今回のテーマは「地元食材を使った料理」です。この食育シリーズでは、挑戦してみたい親子を募集しています。希望する場合はすこやか健康センターまで連絡してください。

連絡・お問い合わせ

福祉課保健係(すこやか健康センター内)
☎ 62-6020 ☒ f-hoken@town.haboro.lg.jp

作り方

ボウルに卵黄とグラニュー糖を入れ、泡立て器でよく混ぜ合わせる。

粉ゼラチンに熱湯を注ぎ、よく溶かす。牛乳を人肌に温め、を加えて混ぜる。

にを少しずつ加え、泡立たないように混ぜ合わせる。

ボウルごと氷水にあてて材料を冷やし、生クリームとバニラエッセンスを加える。

型にを均等に流し入れ、冷蔵庫で1～2時間冷やす。(急ぐときは冷凍庫に15～20分ほど入れる)

ホイップクリームをつくる。生クリームにグラニュー糖を加え、泡立て器で角がたつくらいに泡立てる。

プリンの上にホイップクリームと果物をのせてできあがり。

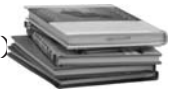
※プリンの甘さはグラニュー糖の量で調整するとよいですよ。



栄養士さんのおはなし

今年の夏は全国的に猛暑のようですね。羽幌町では最高気温が25℃を超える夏日は少ないですが、十分な水分補給は大切です。特に小さなお子さんは周りの大人が気をつけて、こまめに水分をとるようにしてあげましょう。

夏の子どもの飲み物といえばやっぱり麦茶。香ばしくてさっぱりしたのどごしで夏にピッタリですし、ノンカフェインなので小さなお子さんでも安心です。外で遊んで帰ってきたらいつでも麦茶を飲めるように冷蔵庫に常備しておきましょう。



◇◇◇ 今月の新刊 ◇◇◇

一般書

光媒の花

道尾 秀介 著

オー！ファーザー

伊坂 幸太郎 著

小暮写真館

宮部 みゆき 著

鬼九朗狐月剣

高橋 克彦 著

狼たちの聖戦

落合 信彦 著

あられもない祈り

島本 理生 著

日本一短い手紙「笑」

丸岡町文化振興事業団 著

児童書

たこやきようちえんたのしいえんそく

さいとう のぶ 著

ぼくとかあさん

いもと ようこ 著

レインボーとふしぎな絵

エミリー・ロッダ 著

トーマスマるごと図解ずかん

クリス・オックスレード 著

最後の七月

長園 安浩 著

ブリジンガー 上下

クリストファー・パオリーニ 著

ジャレットとバラの谷の魔女

あんびる やすこ 著

◇◇◇ おすすめ ・ ご案内 ◇◇◇



群青に沈め 僕たちの特攻

熊谷 達也 著

65年で忘れていいのか・・・。
 終戦間際本土決戦のため色々な特攻兵器が考えられた。人間機雷「海軍伏龍特攻隊」、実戦では行なわれなかったが多くの若者が散った。



四十九日のレシピ

伊吹 有喜 著

家族だから、伝えてこなかったこと、本当は伝えたかったこと。失意の中見つけた母が遺した「処方箋(レシピ)そこに秘められた思いに、母の愛情・・・感謝し・・・。

夏の企画・開催中！

第1回 本を愛する大人たちのおせっかい

『高校生はこれを読め！』

道内各地の書店や図書館で同時開催の話題の企画です。古典から最近の話題作まで、高校生にお勧めの本をひとつの本棚にズラリと並べています。

『子ども達はこれを読め！』

「中学生の部」と「幼児・小学生の部」もピックアップして紹介しています。

あざらしおはなし会 9月11日(土) 午後2:00から

絵本の読み聞かせをしています。気軽にご参加ください。



とうき
 前田 東輝くん(2才10カ月)

父 茂樹さん

母 沙織さん

いつも元気いっぱい東輝くん。姉の莉々子ちゃんが大好き。



下山 空ちゃん(2才0カ月)

父 敬太さん

母 茜さん

ハイチーズ♡いつでもアンパンマンが大好きな空ちゃん。



掲載希望の1～3才のお子さん募集中。詳しくはお問い合わせください。

政策推進課広報係

☎ 62-1211 (内線221)

✉ s-kouhou@town.haboro.lg.jp

まちの出来事

from
photoclip

7月 | July

1 国際交流事業で羽幌町を訪れている韓国素明(ソミョン)女子高等学校訪問団と羽幌高校生徒との交流会が行われました。羽幌高校吹奏楽局が生演奏で歓迎したほか、素明の生徒が「からくり人形踊り」を披露、互いの親睦と交流を深めました。(7/26)

2 まき幼稚園で恒例の「おまつりごっこ」が開催されました。年長児がかき氷やプレスレット、ヨーヨーなどの出店を担当。ちょっとした店員さん気分を味わっていました。(7/16)

3 羽幌神社例大祭が今年も開催されました。今年は、約60年ぶりに復活となった青獅子が話題をよび、本祭の9日はしあわせ荘前で本みこしと赤、青2つの獅子による勇壮な練り合いが繰り上げられました。(7/8-10)

4 ティーボールを使った野球大会「ちび球」が開催されました。一生懸命プレーする姿に球場内は敵味方関係なく声援が飛び交っていました。(7/25)

5 焼尻めん羊まつりが開催されました。焼尻サフォーク肉や近海産の新鮮な魚介類などが味わえる炭焼きに加え、ステージイベントが行われ、大いに盛り上がりました。(7/3-4)

6 焼尻郷土館(旧小納家)の寄贈者である小納正次さんが舟橋町長を訪れ、町の文化振興に役立ててほしいと焼尻島出身の書家中野北溟氏が記した書を寄贈されました。(7/2)

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。



始まったばかりの夏休みももう終盤。子どもたちにとっては“あつという間”だったでしょうね。これからお盆を過ぎると季節は秋。夏の暑さから一転、気温も少しずつ下がっていきます。外出後のうがい・手洗いの徹底を心がけ、体調管理と風邪やインフルエンザなどの予防を心がけましょう。

☎ 0164-62-1211(代表)
🌐 <http://www.town.haboro.lg.jp/>
✉ seisaku@town.haboro.lg.jp

お知らせ

普通救命講習会のお知らせ

9月9日の「救急の日」にあわせて救命講習会を開催します。家族や同僚が急に倒れたり怪我におそわれた時、助けるのも助けられるのもその場に居合わせた「あなた」です。この機会に受講して、応急手当の方法を身につけませんか。

日時 9月10日(金) 午後6:00～午後9:00
会場 消防署2階 会議室

対象 中学生以上

参加費 無料

内容 ・怪我などで出血したときの止血法
・意識を失って倒れている場合の心肺蘇生法
・A E D(自動体外式除細動器)の使用法

募集人数 30人

修了証 受講者全員に交付

申込・お問い合わせ

北留萌消防組合消防署警防課救急係 ☎ 62-1246



地デジが見れる簡易チューナーを無償給付

総務省では、経済的な理由で地上デジタル放送を受信できない方に対して、簡易なチューナー(1台)を無償で給付する支援を行っています。

この支援により、お手持ちのアナログテレビで地上デジタル放送がご覧になれます。該当する世帯は、お申し込みを忘れずに。

申込受付を12月28日(消印有効)まで延長しました

申込書に必要事項を記入のうえ、総務省地デジチューナー支援実施センターに送付してください。申込書は福祉課に備えてあります。



無償給付の対象は、

「NHK放送受信料全額免除の世帯」

- 生活保護を受けている世帯
- 障がい者がいる世帯で、かつ世帯全員が町民税非課税の世帯 など

悪質商法にご注意ください！

この支援でチューナーの設置やアンテナ改修などの費用を請求することはありません。

お問い合わせ

福祉課社会福祉係 ☎ 62-1211 (内線124)

「暮らしぶりの映し～北の光が続く道～」

■ルート内イベント情報

【羽幌町】8月21日(土)～22日(日)
第15回オロロンの里はほろ味まつり

【小平町】8月29日(日)
第34回小平町産業まつり

明るる天北オロロンルート
運営代表者会議事務局(増毛土建株式会社内)
電話：0164-53-1140 FAX：0164-53-1141
メール：y.sango@mashikedoken.co.jp
留萌管内の情報が満載！るもいfan.net
HP <http://rumoifan.net/moeten>

今月のトピックス

ひらめ底建網オーナーin遠別2010結果発表

全国から625通のご応募があった「ひらめ底建網オーナーin遠別2010」。6月19日(土)に行われた結果は以下のとおりです。

- 第1位 太田船長 175.2kg (1人あたり4.4kg)
- 第2位 中野船長 171.4kg (1人あたり4.3kg)
- 第3位 豊船長 166.6kg (1人あたり4.2kg)
- 第4位 白幡船長 159.7kg (1人あたり4.0kg)

今年ほどの漁師も4kgを超える大漁となりました。来年の開催は、決まり次第お知らせいたしますので、お楽しみに。

明るる天北オロロンルート

羽幌町交通安全町民大会にご参加を！

毎年この時期は、暑さや疲れによる過労運転、居眠り運転などが原因で悲惨な交通事故が多発しており、尊い命が失われています。交通事故のない「安全で安心して暮らせるまちづくり」を目指して交通安全町民大会を開催します。どなたでも参加できます。



日時 8月28日(土) 午後1:00
会場 レストパークはぼろ

(雨天時は中央公民館小ホール)

内容 交通安全宣言、交通安全旗の贈呈、交通安全ビンゴ大会、交通安全餅まき大会 など

主催 羽幌町交通安全協会、羽幌町交通安全運動推進協議会、羽幌町

お問い合わせ 羽幌町交通安全協会
羽幌警察署内 ☎ 62-1110(内線456)

今年は国勢調査の年です

国勢調査は、日本の人口や世帯の実態を明らかにするため、統計法に基づき5年ごとに実施する重要な統計調査です。調査結果は地域のまちづくりに役立てられます。9月下旬から10月上旬にかけて国勢調査員が、調査票の配布・受け取りのためみなさんのお宅に伺いますのでご協力をお願いします。

不明な点などありましたら実施本部までお問い合わせください。



- ・10月1日現在、日本に住んでいるすべての人・世帯が対象となり、回答が義務付けられています。
- ・調査票には、世帯構成や住宅の状況、就業状態・通学地などを記入していただきます。(調査は20項目です。各世帯で記入をお願いします。)
- ・国勢調査員をはじめとする調査関係者には守秘義務があり、調査内容の秘密は保護されます。

記入した調査票は封筒に入れて封をし、次のいずれかの方法で提出してください

- 訪問した調査員に手渡す。
- 調査票を受け取った調査員は、開封せずに封をしたまま実施本部に提出します。
- 実施本部あてに郵送する。

お問い合わせ 羽幌町国勢調査実施本部
総務課情報管理係内 ☎ 62-1211 (内線214・215・216)

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	0件	(2件)
死者	0人	(0人)
負傷者	0人	(2人)

消防情報

区分	当月	(1月からの累計)
救急出動	34件	(212件)
搬送人員	33人	(218人)
火災件数	1件	(4件)
損害額	6千円	(3,316千円)
死者	0人	(0人)
負傷者	0人	(0人)

道路交通センサスにご理解とご協力を！

道路交通センサスは、日本全国の道路と道路交通の実態や利用状況を確認するための調査で、次の2つの調査について概ね3～5年間隔で行われています。

調査結果は、現在の交通状況の把握や道路の計画などに用いられるだけでなく、事業評価・政策評価などにも活用されます。ご理解とご協力をお願いします。

自動車起終点調査 ※9月中旬～10月下旬に実施予定

国が無作為に抽出した車の所有者を対象として、平日及び休日の車の運行状況に関する項目(車種、出発地、目的地、走行距離、運行目的等)について、郵送する調査票に直接記入し、ご回答(返送)していただく調査です。

一般交通量調査 ※9月中旬に実施予定

国道、道道それぞれに「観測地点」を選定し、道路の状況、交通量、旅行速度の調査を実施します。

【調査実施主体】国土交通省
【調査協力】北海道



お問い合わせ 国土交通省 北海道開発局
留萌開発建設部道路計画課 ☎ 0164-42-4526

募集



第58回羽幌町民芸術祭作品募集

町内において書道など文化活動をしている方々の作品を募集しています。年に一度の発表の場「町民芸術祭」に参加してみませんか。詳しくはお問い合わせください。

開催期間 展示部門 10月31日(日)～11月2日(火)
舞台部門 11月3日(水)

募集作品 菊花、写真、絵画、書道、俳句、川柳など

お問い合わせ 社会教育課社会教育係 ☎ 62-5880

都市計画区域整備等方針への意見募集

北海道では、羽幌町の案をもとに羽幌都市計画区域の「整備、開発及び保全の方針」の見直しを行い、素案を取りまとめました。

今後の羽幌町のまちづくりに大きな関わりをもつものであるため、広くみなさんからの意見を募集します。

閲覧場所

- 役場政策推進課
- 北海道ホームページ
(アドレス <http://www.pref.hokkaido.jp/kn/tki/>)

募集期間 9月6日(月)必着

お問い合わせ

政策推進課政策調整係 ☎ 62-1211(内線225)

平成22年度自衛官募集

次のとおり自衛官を募集しています。試験科目など詳しくはお問い合わせください。

募集種目	資格	受付締切	試験日	試験会場
自衛官候補生(男子)	18歳以上 27歳未満	随時	受付時にお知らせ	旭川 留萌
自衛官候補生(女子)	18歳以上 27歳未満	9/10	9/26-29	旭川
一般曹候補生	18歳以上 27歳未満	9/10	1次:9/18 2次:10/7-14	留萌
航空学生	高卒(見込含) 21歳未満	9/10	1次:9/23 2次:10/16-21	旭川

お問い合わせ

自衛隊留萌地域事務所 ☎ 0164-42-4650

ふれあい広場2010inはぼろ

地域社会で福祉を考え、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。みなさんどうぞ来場ください

日時 9月12日(日) 午前10:00
会場 レストパークはぼろ(雨天時は旧町民体育館)
内容 ふれあいステージ、模擬店、各種展示・健康相談コーナー、カラオケ、ビンゴ大会、ふわふわ遊具 ほか



お問い合わせ

羽幌町社会福祉協議会 ☎ 69-2311

男性のための簡単料理教室

テーマ「秋にむかってスタミナ料理を」

羽幌町食生活改善協議会では、女性ばかりではなく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ています。料理が得意な人も普段料理をしない人も、この機会にご参加ください。

日時 8月30日(月) 午前10:30～午後1:30

会場 すこやか健康センター

対象 60歳以上の男性

内容 栄養の話、調理実習(ゴーヤと豚バラ肉のスタミナ炒め、ほうれん草の白和え、大葉と麩の味噌汁)

参加費 1人 300円

申込期限 8月23日(月)

申込・お問い合わせ 福祉課保健係

すこやか健康センター内 ☎ 62-6020

忘れずに！8月31日納期限の税金は、
道町民税(第2期分)
国民健康保険税(第2期分)

【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～正午

イベント・行事



ぼくの主張わたしの主張コンクール

小中学生が何を感じ、何を考えているかを一般の人に訴えらるとともに、次代を担う清新で建設的な意見を交換できるコンクールです。ぜひご来場ください。

日時 9月11日(土) 午後1:00

会場 中央公民館大ホール

主催 羽幌町子ども会育成連絡協議会

お問い合わせ 社会教育課社会教育係 ☎ 62-5880

少年少女芸術劇場

伝統に根ざし、現代に生きる創造を、未来をたくす子どもたちへ。今年も少年少女芸術劇場を開催します。一般の方もご覧になれるので、ぜひご来場ください。

▶小学生公演 河辺バンド「魔法の笛」

日時 8月30日(月) 午前11:00

会場 羽幌小学校体育館

入場料 無料

▶中学生公演 「大野靖之コンサート」

日時 8月30日(月) 午前11:00

会場 中央公民館大ホール

入場料 無料

お問い合わせ

社会教育課社会教育係 ☎ 62-5880

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が開催されます。カラオケやダンス、ゲームなどで秋の夜長を楽しく過ごしましょう。上履きをご持参ください。

日時 9月4日(土) 午後6:30

会場 旧町民体育館

入場料 1,000円(入場券をお買い求めください)



お問い合わせ

社会教育課社会教育係 ☎ 62-5880

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「黙禱」行事にご協力をお願いします。

期日 8月20日(金)

会場 中央公民館大ホール

日程 ・開式 午前9:55(受付は午前9:00から)
・黙禱 午前10:00 ※サイレンを吹鳴します。
・閉式 午前10:45

お問い合わせ 羽幌町戦没者追悼式実行委員会事務局
福祉課社会福祉係 ☎ 62-1211(内線123)

排水設備工事責任技術者試験のおしらせ

町では、排水設備指定工事店の資格要件に排水設備工事責任技術者制度を導入していますが、次のとおり全道統一試験が実施されますのでおしらせいたします。

なお、すでに登録している方は、受験の必要はありません。



日時 11月4日(木) 午後1:30から

場所 札幌市、旭川市ほか

試験講習 10月に上記の市で開催

手数料 受験料 4,000円

受講料(テキスト代込) 3,000円

受付期間 9月1日(水)～9月10日(金)

お問い合わせ

建設水道課下水道係 ☎ 62-1211(内線323)

下水道未接続世帯にアンケートを実施

町では、公共下水道処理区域内の水洗化率向上を目指し、下水道に関するアンケート調査を実施します。

下水道未接続世帯のみなさんが、日ごろからどのような意見や要望をもっているかを把握し、今後の下水道業務の参考とするものです。

調査票が届きましたら、お手数ですがご協力をお願いします。

対象 町内公共下水道処理区域内に居住し、下水道未接続の世帯

調査票発送時期 8月中旬(予定)

お問い合わせ

建設水道課下水道係 ☎ 62-1211(内線323)

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などの日程を掲載しています。また、毎週火・金曜日の9時30分からは幼稚園・保育園入園前のお子さんとその保護者を対象に「うさこちゃんあそびの広場」を開催しています。会場はすこやか健康センターです。



日程	事業	受付・実施時間	会場
1日(水)	あいあいサークル	午前9:45～	健康センター
2日(木)	小莓くらぶ	午前9:30～	健康センター
6日(月)	莓くらぶ	午前9:30～	健康センター
8日(水)	乳児健診	午後1:00～	健康センター
13日(月)	小莓くらぶ	午前9:30～	健康センター
15日(水)	あいあいサークル	午前9:45～	健康センター
27日(月)	莓くらぶ	午前9:30～	健康センター

お問い合わせ 福祉課保健係
すこやか健康センター内 ☎ 62-6020

気軽にご参加を「温泉活用健康増進事業」

テーマ「結核について知ろう」

外出する機会の少ない高齢者のための健康教室です。気軽に参加しながらご参加ください。送迎バスをご利用の方は申し込みの際にお知らせください。

日時 9月28日(火) 午後1:30から
会場 はぼろ温泉サンセットプラザ
参加料 入浴料 550円(回数券・割引券使用可)
対象者 65歳以上で温泉入浴に支障の無い方
申込・お問い合わせ 福祉課保健係
すこやか健康センター内 ☎ 62-6020

9月の救急当番医

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。

19日(日) 苫前クリニック
(苫前町字苫前)
☎ 64-9070



北海道立羽幌病院からのお知らせ～平成22年9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	○	○	○	○	○	○	○	○	○	—		8:00～11:00
(循環器内科)	—	—	—	—	予約	予約	—	—	—	—	留萌市立病院より	13:30～15:30
(総合内科)	—	—	—	—	—	—	予約	予約	—	—	留萌市立病院より	
(禁煙外来)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	予約		診療は14:00から
外科	○	—	○	—	○	—	○	—	○	—	火曜日の外科は留萌心優会より	8:00～10:30
整形外科	平日の午後診療は、急患・予約検査・外来手術及び離島の方のみ対応します											
整形専門外来	—	—	—	—	—	—	予約	予約	予約	—	留萌市立病院、渡部整形外科より	8:00～10:30
小児科	小児科医師の診療 ①毎週木曜日 午前・午後 ②第2・3火曜日(14日・21日) 午前・午後 上記以外は内科医師が午前中診療します。										①札幌医大小児科より ②旭川医大 井上講師	8:00～11:00 13:30～15:00
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3水曜日(15日)午前中のみ										札幌医大より	8:00～11:00
泌尿器科	第2・4金曜日(10日・24日)午前中のみ										札幌医大より	8:00～11:00
精神科	月1回(紹介患者のみ、完全予約制)										札幌医大 齋藤教授	

[内科] 金曜日午後の診療は 当面の間救急患者のみ対応します。
[お願い] 緊急性のない軽症の方は、夜間・土日・祝日の受診は控え、平日の診療時間中に受診するようにご協力をお願いします。

診療の予約・お問い合わせ 北海道立羽幌病院 ☎ 0164-62-6060 <http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/hbb/>

心配ごと相談

社会福祉協議会では、住民のみなさんの心配ごとへの対応として、心配ごと相談所を開催しています。

日時 9月21日(火) 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

健康相談

保健師と栄養士による健康相談です。軽い運動や体重・体脂肪など各種測定、健康の話をしていただきますのでお気軽にご利用ください。

期日 9月29日(水)
会場 川北老人福祉センター(午前10:00～午前11:30)
すこやか健康センター(午後1:00～午後3:00)

お問い合わせ 福祉課保健係
すこやか健康センター内 ☎ 62-6020

健康



すこやか北海道21 健康ウォーキング教室

テーマ マイペースな健康づくり運動

健康体操やウォーキングに関すること、自宅でできる転倒予防トレーニングなど健康づくりに役立つポイントを解説します。自分にあった健康づくり運動と一緒に始めてみませんか。お気軽にご参加ください。

日時 9月4日(土) 午後1:30から
会場 中央公民館 小ホール
講師 北海道文教大学人間科学部教授
健康運動指導士 佐美 靖氏
対象 30～60歳代の方(20名程度)
参加費 無料
申込期限 8月23日(月)
持ち物 動きやすい服装、運動靴、タオル類
飲料水は用意してあります
主催 社団法人 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 栄養士(金子) ☎ 62-6020

栄町夕陽ヶ丘団地の入居者募集

募集箇所や入居資格などは次のとおりです。

募集箇所 栄町夕陽ヶ丘団地(羽幌町栄町93番地の12)
募集戸数 2戸(1号棟 C-505号、2号棟 B-503号)
規格 昭和58年建設 鉄筋コンクリート造陸屋根 5階建
間取り・面積 3DK・55.99平方メートル
家賃 月額 20,000円(敷金2カ月分)

入居資格

- ・羽幌町内に住所もしくは勤務場所を有する方、転入予定の方
 - ・町税及び使用料を滞納していない方
 - ・世帯全員の所得額が月額487,000円以下の方 など
- 申込期限 9月3日(金)
期限までに申し込みがない場合、以降、随時申し込みを受け付けます。

※入居資格や申込方法、申し込みに必要な書類など詳しくはお問い合わせください。

申込・お問い合わせ
町民課住宅係 ☎ 62-1211(内線104・107)

相談



行政相談

行政についてわからないことなどがあれば、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14日(火) 午前9:00～正午
会場 役場 会議室
お問い合わせ 町民課総合受付係 ☎ 62-1211(内線101)

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8月20日から9月2日までの間に予約してください。(定員になり次第、締め切る場合あり)

日時 9月9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

人のうごき

平成22年7月届出分を掲載(希望者のみ)

おたんじょう

三浦 穂乃夏 ^{ほのか} ちゃん (一孝・葵)	南1の2
道端 勤太 ^{かんだ} くん (篤志・株子)	南町
菅原 奈々夏 ^{ななか} ちゃん (龍一・歩)	栄町
榎谷 総二郎 ^{そうじろう} くん (司・麻佳)	朝日

ごけっこん

小野間 透友^{とゆう}さん 吉田 絵里子^{えりこ}さん 天売

おくやみ

澤井 盛久 ^{もりひさ} さん	85歳	南大通
嶋元 菊子 ^{きくこ} さん	86歳	北1の1
貝沼 ミキエ ^{みきえ} さん	83歳	幸町
岡田 キヌ ^{きぬ} さん	86歳	栄町
加賀 カノ子 ^{かのこ} さん	83歳	栄町
中村 キヨエ ^{きよえ} さん	83歳	栄町
西田 武 ^{たけ} さん	83歳	栄町
水上 ミツエ ^{みつえ} さん	99歳	栄町
八柳 拡幸 ^{ひろゆき} さん	61歳	緑町
柏 ハル ^{はる} さん	85歳	焼尻
浅野 廣 ^{ひろ} さん	88歳	焼尻



羽幌町商工会青年部 部長

工藤 喜文^{よしのぶ}さん (35才・朝日)

ふるさとの夏には
やっぱり、盆おどり！
町の活力につながります！

「忙しくて大変だけれど、みんなに喜んでもらえてるって思います。仮装や大型景品の抽選会もあって、毎年たくさんの人で賑わうので、終わったら後、達成感っていうか、すごく感じます。」そう語るのは、商工会青年部 部長の工藤さん。

商工会青年部では、自分達の学習会や交流会のほか、羽幌の夏には欠かせない「ふるさと大盆踊り大会」を毎年実施しています。(今年も8月14日(日)園で開催)青年部のメンバーは現在21名。工藤さんは部長になって2年目になります。

「青年部はおもしろい人が多くて、いい雰囲気です。部長を引き受けたときは、俺で

いいのかと思いましたが、みんなに助けられてやっていきます。いろいろな業種の人と知り合いになれる、仲間ができるのが一番、楽しいです。でも、仲良く楽しくだけでなく、商工会青年部なんだから、少しでも町を盛り上げていければと思っています。」と、意欲を話してくれました。

後継者として工藤清掃事業所で仕事をがんばる一方で、24才からはじめた趣味の空手は、今は3段の腕前。この7月から、「格闘クラブ羽幌道場」の代表になり、子どもたちの指導もしています。空手で鍛えた体力と精神力が青年部の活動にも役立つというようです。

編集後記

夏を連想させるものの定番といえばプール。カナツチ克服のため今年こそは通おうと私も考えていましたが、どうやら難しいようです。

さて、今月はそのプールで行われた羽小4年生の授業「海の安全教室(町教委主催)」を表紙にしました。夏に起こりやすい水辺での事故を未然に防ごうと留萌海上保安部などの指導で行われたものです。

内容は、実際に服を着て水中に入り、動きづらさや溺れた時の対処法を学ぶもの。水を含んだ服の重さを体感したことで、改めて水の怖さがあったかと思えます。万が一あったらならないことですが、子どもの対処よりも私たち大人の注意力が大切です。(Y)

人口と世帯数(7月末)

人口	8,195人	(-10)
男	3,899人	(-2)
女	4,296人	(-8)
世帯数	3,914世帯	(-6)
	()は前月比	

