

contents.

第63回羽幌町民芸術祭 ③

天売猫ボランティアになりませんか？ ④

散水栓からの水漏れにご注意を ⑧

情報プラザ | プレミアム付き商品券販売のお知らせ ⑭



マイナンバー (個人番号)は10月中旬から
11月下旬にかけて全国一斉にお届けします

羽幌町では、11月上旬頃から お届けする予定です！

マイナンバーは、今月から全国一斉に10月5日時点の住民票の住所へ、世帯毎に簡易書留で順次郵送されます。

今回は、実際に送られてくるマイナンバーの封書やその内容を説明します。



マイナンバーキャラクター
「マイナちゃん」です



「簡易書留」
でお届け
します。

↓

1 宛名台紙	2 通知カードと個人番号カード交付申請書 (世帯全員分がまとめて入っています。)
3 説明用パンフレット	4 個人番号カード交付申請書の返信封筒

お届けした封筒は大切に保管してください。同封している「通知カード」は絶対になくさないようにご注意ください。

【通知カードについて】

平成28年1月以降、役場などにおいてさまざまな手続きで提示が必要になりますので、大切に保管してください。

	(上部) 「通知カード」 切り取って大 切に保管！	
	(下部) 「個人番号カ ード交付申請書」 です。	

(おもて面) (うら面)

詐欺行為にご注意！

マイナンバー制度をかたり、資産情報や預金口座番号などの個人情報聞き出そうとする不審な電話やメール、訪問が各地で発生しています。

今後も、これに便乗した詐欺行為が発生するおそれがありますので、十分ご注意ください。

不審に感じた場合には、その場で一旦電話を切る、家族の方に相談するなどして、安易に預金口座番号などの個人情報を話したり、現金を振込んだりしないように心がけましょう。

☞マイナンバーに関するお問い合わせ

- マイナンバーコールセンター ☎ 0570-20-0178(午前9:30~午後5:30 土日祝日、年末年始のぞく)
- 通知カード・個人番号カードに関すること 町民課総合受付係 ☎ 68-7003(課直通)
- マイナンバー全般に関すること 総務課情報管理係 ☎ 62-1211

舞台部門

11月3日(火)

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
- ・もみじ会 ・民謡千鳥会
- ・はぼろコールスマイル
- ・荒関社中
- ・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25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/大型紙芝居/
パネルシアター/手遊び

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。

第63回 羽幌町民芸術祭

展示部門

10月25日(日)
～27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
- ・俳句展 ・短歌展
- ・川柳展 ・化石展
- ・陶芸展 ・華道展
- ・手芸、工芸展
- ・緬羊工房展
- ・ミニ盆栽展
- ・いちい大学作品展
- ・成人講座作品展 など

バザー・茶会



10月25日(日)

午前11:00～午後1:00

「手打ちそば」蕎麦さろん東庵
「茶会」茶道みどりの会

預かりボランティアとは？

野良猫は人に慣れていない猫が大半で、新しい飼い主に譲渡するには人に慣れるための馴化作業が必要です。天売猫と一緒に暮らすことで人や生活音に馴れさせ、譲渡につなげるお手伝い。それが預かりボランティアのお仕事です。



1 毎日の給餌

2 トイレの掃除



3 コミュニケーション

ケージや食器類の貸し出しもしていますのでまずはお問い合わせください。

ご支援ください

天売猫の取り組みにはみなさまのご支援、ご協力が必要です。町や環境省、北海道獣医師会などで作る「人と海鳥と猫が共生する天売島連絡協議会」では、ネコ用のエサやトイレ砂、古バスタオルなどの提供、募金を受け付けています。詳しくはお問い合わせください。



天売猫の預かりボランティアになりませんか？

絶滅危惧種であるウミガラスやケイマフリなど8種類約100万羽の海鳥の繁殖地である天売島には、100〜200匹の野良猫が生息しています。一部の野良猫は海鳥繁殖地に入り込んでウミネコやウトウなどの海鳥を襲っています。そのため、羽幌町では天売島の生態系を守るため環境省や北海道獣医師会、猫の保護団体など手を組み、島で増えすぎた野良猫を殺処分することなく保護し天売猫として馴化（飼い慣らすこと）させてから里親を探し取組を行っています。昨秋から約80匹を島外に搬出し、うち37匹に新しい飼い主が見つかっています。

現在、羽幌町内では海鳥センターで天売猫の馴化作業を行っています。スペースに限りがあるため自宅などで馴化していただける預かりボランティアを募集しています。天売猫が1日でも早く新しい里親さんの元で暮らせるよう取組のご理解とご協力をお願いします。

▼天売島の猫対策・預かりボランティアに関するお問い合わせ

▼町民課環境衛生係

☎68・7003（課直通）

▼北海道海鳥センター

☎69・2080

天売猫のおはなしと見学会

とき 10/30(金) 午後6時30分～

11/ 1(日) 午後1時30分～

※事前申し込み不要。

ところ 北海道海鳥センター

お問い合わせ

北海道海鳥センター 電話 69-2080

- 天売猫の取り組み紹介
- 飼育ボランティアさんのおはなし
- 預かりボランティア募集の説明会
- 天売猫の見学会



健診結果を活用しよう ～ 運動 ～

文=佐々木 あゆみ(保健師)

前

回の健康コラムまで2回に渡り、健診結果の見方についてお話ししました。健診結果は、現在の体の状況を確認するだけでなく、それに合わせた生活習慣の見直しに活用する事が最も大切になります。生活習慣の見直しの中でも、今回は『運動』についてお話ししたいと思います。

適度な運動は生活習慣病予防に様々な効果があると言われていています。また、心肺機能が強化される、精神的にリフレッシュできる、脳を活性化し認知症予防につながるなどの効果もあります。

適度な運動の効果は？

- 1 脂肪を燃焼し、筋肉が鍛えられることによって太りにくい体になるため、肥満防止につながる。
- 2 中性脂肪やコレステロールの値が良くなる。
- 3 血糖値を下げるインスリン

の働きが良くなり、血糖値が改善される。

4 血管が広がりやすく、血圧を下げる物質が増える、ストレスが緩和されることで血圧値の改善につながる。

適度な運動の量は？

『運動』と言われると、ジョギングや水泳など時間を作ることが多いと思いますが、仕事や家事などで身体活動を増やすことも、生活習慣病の予防につながります。では、自分はどうくらい運動すればよいのでしょうか。厚生労働省が示している「健康づくりのための身体活動基準2013」¹では、下記のような身体活動量が奨められています。今より少しでも長く、少しでも元気に身体を動かすことが健康への第1歩です。今までもより1日10分多く身体を動かすことから始めてみましょう。

健康づくりのための身体活動基準2013（厚生労働省）

血糖・血圧・脂質に関する状況	身体活動 (日常生活活動+運動)		運動 (スポーツなど)	
健診結果が基準範囲の者	65歳以上	強度を問わず、身体活動を毎日40分※1	今より少しでも増やす。 (例:今より10分多く歩く)	運動習慣をもつようにする (例:30分以上の運動を週2日以上)
	18～64歳	3メッツ以上の強度の身体活動を毎日60分※2		
血糖・血圧・脂質のいずれかが基準値よりも高くなっている者	医療機関にかかっておらず、身体活動のリスクがないことを確認できれば、運動開始前・実施中に自ら体調確認ができる場合に実施する。(保健師や医師と相談しながら実施出来るとよい。)			
上記のリスク重複者又は受診勧奨の者	生活習慣病がある方が積極的に運動をする際には、安全面での配慮が特に重要になるので、かかりつけの医師に相談する。			

※1「強度を問わず」とは・・・座ったままでなければ、どんな動きでも良い。

※2「3メッツ以上の強度の身体活動」とは・・・歩行又はそれと同等以上の身体活動。

[例]掃除機(3.3メッツ)風呂掃除(3.5メッツ)庭の草むしり(3.5メッツ)階段下り(3.5メッツ)上り(4.0メッツ)

※3「3メッツ以上の強度の運動」とは・・・息が弾み汗をかく程度の運動。

[例]ラジオ体操(4.0メッツ)卓球(4.0メッツ)やや速歩(4.3メッツ)

身体活動の増やし方

- 歩ける距離はできるだけ歩くようにし、できるだけ速歩を意識する。
- こまめに家事を行う。
- テレビを見ながら筋力トレーニングやストレッチをする。
- 車使用から自転車使用に変更する。

運動選びのコツ

- 楽しんでできる運動を選ぶ。
- 運動強度はいきなり強いものから始めない。
- 誰かと一緒にできるものと継続しやすい。



道立羽幌病院からのお知らせ

内科の午後診療が 週2回から週3回(月・水・金)になりました

- 午後診療の受付時間 午後1:30～午後3:00
- 午後診療の診察時間 午後2:00～時間内に受付した患者の診察終了時まで。

介護者の休息に…… 介護者支援短期入院 (レスパイト入院) をご活用ください。

対象となる方

- 介護支援短期入院を利用できる方は、以下の全てがあてはまる方です。
- 道立羽幌病院の内科・外科・整形外科のいずれかに定期通院している方(定期通院されていない方は対象となりません。)
 - 入院前に決めた入院期間を守れる方
 - 退院後、必ず自宅や家族などの家に戻ることができる方
 - 3ヶ月以内に入院していない方
 - ショートステイでは対応できない処置のある方、または申込んだが断られた方

申し込みから入院までの流れ

- 1 道立羽幌病院内にある保健医療連携室に相談(電話相談可)
- 2 道立羽幌病院に備え付けの申込書に必要な事項を記入(申込書は保健医療連携室、中央処置室、会計にあります。)
- 3 申込書を保健医療連携室に提出
- 4 外来主治医と入院病棟看護師、介護されているご家族と後日面談
- 5 入院可能か判断し、後日道立羽幌病院からご連絡(病棟の状況などにより、やむを得ずお断りする場合があります。)



入院費用

入院費用は健康保険が適用されます(健康保険の種類、所得の状況等により、負担する金額が異なりますので、道立羽幌病院内にある保健医療連携室にご相談ください)。

[参考例] 1割負担の方が14日間入院した場合 約25,000円(食事代含む)

介護者支援短期入院(レスパイト入院)とは？

在宅で介護されている方が、介護に疲れを感じ、今後の介護ができなくなることを防ぐため、介護者の一時休暇を目的として、患者さまに短期間入院していただくものです(最長21日間)。「レスパイト」とは、英語で「一時的中断」、「休息」を意味する言葉です。



Dr. 佐々尾の健康カルテ

みなさんは「フレイル」という言葉を聞いたことがあるでしょうか？昨年の5月に日本老年医学会が提唱した言葉で、「高齢者が筋力や活動が低下している状態」をこのように

呼ぶようにしました。わかりにくいので、もう少し噛み砕いて言えば、「健康と病気の要介護状態」の中間です。

人間ですから、いつかは必ず衰え、そして介護を必要とする状態となります。衰えてくる段階やそれより前から少しでも衰えが遅くなるように、あるいは再び元気に生活できるように介入する必要があります。言われるようになりました。

「フレイル」チェック

- 体重減少
 - 疲れやすいと週の半分以上で感じる。
 - 活動量低下
 - 歩行が遅くなる。
 - 筋力低下
- 3つ以上当てはまると疑いあり！

「老化」といわれると、もう元には戻れないイメージがあるのですが、このように呼ぶようにしたそうです。

体力や筋力が落ちれば、外出も減るなど活動力が低下し、さらには人と接することが減り、認知機能が低下します。そうなることさらに体力が衰えていく悪循環になります。

要介護状態になれば医療費や介護費が多くなりますが、いまの消費税では到底まかなえません。国には無駄な支出を減らす努力をしてもらう必要もありますが、私たちも健康寿命を長くできるように、医療や介護にお世話になる期間を短くしたいものです。そのため、フレイル予防が重要で、バランスの良い食事、歩行やストレッチをするなど取り組んでみましょう。病気の予防だけではなく、介護の予防も考える時代ですね。

（北海道立羽幌病院 内科 佐々尾 航 医師）

北海道立羽幌病院からのお知らせ【平成27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※	○	○	○	-	○	○	○	-	○	○		8:00~11:00, 13:30~15:00
(循環器内科)	第4水曜日(25日)午前中のみ※完全予約制										留萌市立病院より	8:00~11:00
(呼吸器内科)	-	-	-	-	-	-	-	-	○	予約	重原医師	8:00~11:00
(消化器内科)	-	-	-	-	-	-	○	-	-	-		8:00~11:00※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	8:00~11:00
整形外科	○	-	○	-	○	-	○	-	○	-		8:00~11:00
整形外科外来	第2・4火曜日(10日・24日)午前・午後										渡部整形外科より	※完全予約制
小児科	○	○	○	-	○	-	○	-	○	-	旭川医大 井上講師 第1・2・3・5月曜日 午前・午後 (2日・9日・16日・30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(4日・18日)午前中のみ										札幌医大より	8:00~11:00
泌尿器科	毎週木曜日 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2火曜日(10日) / 中央老人寿の家：第2木曜日(12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)

水抜き栓のチェックをお願いします

水抜き栓のハンドルが十分に倒れていない場合、内部で水が流れっぱなしになってしまい高額な料金が発生することがあります。いざというときに水抜き栓が正常に動作するかどうか、あらかじめ場所と操作方法をご確認いただきますようお願いいたします。

水抜き栓の種類

※メーカーにより「水抜」「止」「とまる」など表現が違うことがあります



レバー式

レバーを「水抜」の方向へ倒すと水が止まります。確実に倒れていることをご確認ください。
※横方向のタイプもあります。



電動式

電源を入れ「水抜」のボタンを押すと水が止まります。
長期間使用しない場合は、電源はオフでも構いません。



ハンドル式

ハンドルを「とまる」の方向へ回すと水が止まります。
※床に埋め込まれているタイプもあります。



ドレンバルブ

集合住宅などの踊り場の扉の中にあります。ハンドルを回すと止まります。



水道の凍結やトラブルは羽幌町指定給水装置工事業者までご連絡ください。

(有)イワサキ設備機器	羽幌町幸町 44 番地の 1	0164-62-5031
北日本設備(株)	羽幌町北大通 1 丁目 16 番地	0164-62-3592
サワスイ(有)	羽幌町南 7 条 5 丁目 13 番地	0164-62-2027
鈴木住設機器	羽幌町北 4 条 2 丁目 13 番地の 2	0164-62-3309
南部興業	羽幌町北 4 条 2 丁目 1 番地の 1	0164-62-6575
(有)羽幌水道設備	羽幌町南大通 2 丁目 1 番地	0164-62-5888
(有)北登設備開発	羽幌町港町 1 丁目	0164-62-4584
(有)マツダ興業	羽幌町南 1 条 1 丁目 11 番地	0164-62-1600
松田住設機器	羽幌町寿町 247 番地の 5	0164-62-3065

※50 音順。町内業者のみ

お問い合わせ 建設水道課水道係 ☎ 68-7006 (課直通)

散水栓からの水漏れにご注意を

そろそろ冬じたくの始まる季節となりました。

特に気をつけていただきたいのは、屋外散水栓の水抜き栓です。屋根からの雪の重みでレバーが動いてしまい、水が大量に出っぱなしになってしまうケースが毎年発生しております。

雪の中で水が出ていると外からは簡単に気づくことができません。このような場合でも水道料は全額請求となりますので、十分な管理をお願いいたします。



このようなレバーを下げると水が出るタイプの水抜き栓は、屋根からの雪の重みで下がってしまう場合があります。



カットしたペットボトルと布をかぶせる。ひもや針金で縛るなどの方法で予防をお願いします。

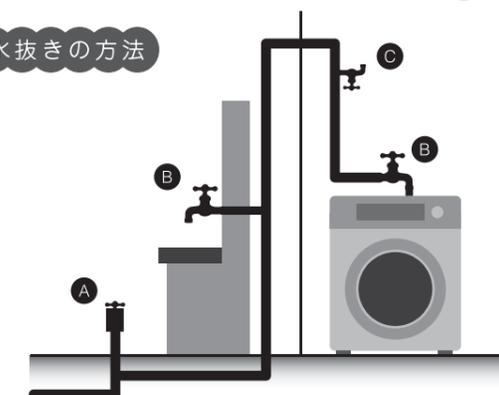
水道の凍結にお気をつけください

11 月から 3 月までの期間、水道の凍結事故が多発します。外気温がマイナス 4℃ 以下になると、真冬が一日中続くときなどは注意が必要です。
凍結防止には水抜き栓による水道管の水抜きが効果的です。



水抜きの方法

- ①水抜き栓 **A** を閉める。
- ②蛇口 **B** をいっぱいにする。
※洗濯機などは説明書をご覧ください。
- ③空気入れ蛇口 **C** がある場合、これも開ける。
- ④蛇口から水が出なくなったのを確認してから、蛇口と空気入れ蛇口を閉める。



注意

ボイラーや湯沸し器の水抜きは、機種によっては難しい場合がありますので、お近くの指定給水装置工事業者にご相談ください。(有料)



まちの出来事

from.
photoclip

9月 | sep

1 はぼろ温泉サンセットプラザで羽幌炭砒大同窓会～鈴木商店を起源に炭砒を振り返る～と題し、羽幌炭砒閉山45年記念シンポジウム及び懇親会が開催され、シンポジウム200名、懇親会140名が参加しました。45年を経た今日、一時の語らいは短いものでありましたが、往年の思いを馳せていました。

(9/27)

2 羽幌消防署前で火の用心子どもフェスティバルが開かれ、町内の保育園、幼稚園の園児54名が参加しました。砂バケツ搬送競技や火の的に向かって放水訓練を実施。小さな消防士が大活躍しました。(9/1)

3.4 藤幼稚園、羽幌保育園で運動会が行われました。悪天候のため残念ながら総合体育館での開催となりましたが、園児たちは元気に、かけっこ、お遊戯などいろんな競技でとても輝いていました。(9/12.13)

5 特別養護老人ホームしあわせ荘で敬老会が開催されました。ご長寿のお祝いとして内閣総理大臣から今年度100歳を迎えられる方、羽幌町から88歳と100歳を迎えられた方への記念品の贈呈を駒井町長が行いました。(9/10)

6 NHKジュニア野球教室が開催され管内からたくさんの少年野球チームが参加し、元プロ野球選手の与田剛さん、田口壮さんを招いてご指導を頂きました。(9/6)

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 | シチューフォンデュ

シチューフォンデュ

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を育みましょう。

【材料：約4人分】

- ブロッコリー 100g
- じゃがいも 160g
- にんじん 100g
- かぼちゃ 120g
- ミニトマト 4コ
- ソーセージ(ウイナ-または魚肉)・80g

【フォンデュソース：約4人分】

- シチューミクス(粉末) 20g
- 牛乳 200ml
- ピザ用チーズ 30g
- ケチャップ 適量
- カレー粉 適量

【作り方】

- 1 野菜とソーセージを切る。ブロッコリーは小房に分ける。じゃがいもは皮をむいて、1.5cm幅のいちょう切りにする。にんじんは1.5cm幅の半月切りにする。かぼちゃは1口大に切る。ミニトマトは半分切りにする。ソーセージは2cm幅の輪切りにする。
- 2 ホットプレートにミニトマト以外の野菜と水を少し入れて、ふたをして加熱する。野菜に火が通ったら、ソーセージとミニトマトをのせる。
時間を短縮したい場合は、耐熱容器にミニトマト以外の野菜を並べ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジで3～5分加熱し、温めておいたホットプレートに並べる。
- 3 小鍋にシチューミクス、牛乳、チーズを入れ、泡だて器でかき混ぜながら加熱する。とろみがつき、ふつふつとしてきたら、火を止める。耐熱容器に三等分にして入れ、ケチャップ、カレー粉をそれぞれ加え、3種類のソースを用意する。
- 4 3のソースもホットプレートにのせて、串やフォークなどに具材を刺して、ソースをつけて食べる。

10 月12日は体育の日。51年前の1964年に開催された東京オリンピックを記念して、「国民がスポーツに親しみ、健康な心身を培う日」として制定されました。

食育とは、「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」とされており、元気なからだづくりのためには毎日の食事をきちんと食べることが基本となることは言うまでもありません。また、スポーツなどでたくさん体を動かすとおなか为空き食欲がでて食べもののおいしさがわかることにもつながります。「スポーツの秋」、「実りの秋」、「食欲の秋」。大いにスポーツを楽しんでおいしいものを味わいましょう。

監修・文 = 金子 和恵(管理栄養士)



佐々木 麦^{むぎ}ちゃん(6) / 佐々木 美糸^{びいと}くん(3) / 三上 望愛^{のあ}ちゃん(6)

三人とても元気よく、食材を仲良く手分けして洗い、ピーラーできれいに皮をむいてそれぞれの大きさにカットしました。切りにくい食材はお母さんに手伝ってもらいましたが、上々の出来栄です。普段、麦ちゃんは畑のキュウリを取って漬物にして、単身赴任のお父さんに送ること、美糸くんと望愛ちゃんは、おばあちゃんと一緒に自家菜園の収穫するのが楽しみだそうです。火を使う料理をいつもは子どもたちにさせていないので、ホットプレートを使って料理を作ることが多少心配でしたが、いい経験が出来たと喜んでいました。

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

君の臍臓をたべたい

住野 よる 著

神さまのいる書店

三萩 せんや 著

為吉 北町奉行所ものがたり

宇江佐 真理 著

似非遍路

澤田 ふじ子 著

金魚姫

荻原 浩 著

そういうものだろ、仕事っていうのは

重松 清ほか 著

学級崩壊立て直し請負人

菊池省三、最後の教室

吉崎 エイジーニョ 著

「学力」の経済学

中室 牧子 著

誰も戦争を教えられない

古市 憲寿 著

すべての囲碁ファンに捧げる5つの金言

田村 竜騎兵 編

Windows10パソコンお引越しガイド

井村 克也 著

児童書

ハロウィン ドキドキおばけの日!

たちもと みちこ 絵

子どもたちへ、今こそ伝える戦争

子どもの本の作家たち19人の真実

お米ができるまで

岩貞 るみこ 作

月の満ちかけ絵本

大枝 史郎 文

あざらしおはなし会

11月14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。

◇◇◇ おすすめ ・ ご案内 ◇◇◇



牛と土 福島、3.11 その後

眞並 恭介 著 / 集英社

東日本大震災で被災地となった福島で、殺処分を受け入れず被爆した牛を生かそうとする牛飼いたちと、帰還のため土壌調査に奮闘する研究者たち両者への丹念な取材を重ね、失ったものは何かを問いつけるノンフィクション。



おめんです

いしかわ こうじ 作 / 偕成社

鬼のおめん、おたふくのおめん、真っ赤なだるまのおめん、緑色のかっぱのおめん、おもしろいひょっとこのおめん…。おめんをかぶっているのは誰かな? おめんのページをめくると動物たちが出てくるしかけ絵本。

読書手帳 ができました!

「羽幌町中央公民館図書室利用者カード」をお持ちの小・中学生の方に無料でお渡しします。感動した本、笑っちゃう本、自分が読んだ本をどんどん記録しましょう。中央公民館図書室で本を借りるともらえる、貸出を記録したシールを手帳に張って自分だけの読書手帳を作ってみよう!

シールを打ち出せるのは貸し出しの時の1回だけです。



にいな 水谷 虹奏ちゃん (1才)

父 凌さん

母 佑菜さん

食べることが大好きで、特にアイスは大好物です。



掲載希望の3才位までのお子さん募集中。詳しくはお問い合わせください。

地域振興課広報聴係

☎ 0164-68-7013(課直通)

✉ c-kouhou@town.haboro.lg.jp

秋も深まり秀峰ピシリの頂上ももう少しで白くなるのでしょう。そして、ストーブの赤く光る炎が愛おしく感じる季節がそこまで来てしまいました。そんな秋の夜長を読書で過ごしたり、家族でスキニップをはかったりして過ごしてみたいかたがたでしょうか。今月も盛り沢山の情報プラザをご覧ください。

☎ 0164-68-7013(課直通)
🌐 <http://www.town.haboro.lg.jp/>
✉ c-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	1件	(3件)
死者	1人	(1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	26件	(303件)
搬送人員	24人	(299人)
火災件数	1件	(4件)
損害額	0円	(13千円)
死者	0人	(0人)
負傷者	0人	(0人)

交通死亡事故が発生しました

9月23日午後6時50分頃、羽幌町内国道上において交通死亡事故が発生しました。

悲惨な死亡事故を二度と発生させないために、次のことを守りましょう。

■ドライバーのみなさまへ

- ・秋は日没が早まります。歩行者などの見落としに注意しましょう。
- ・飲酒運転は犯罪です。絶対にやめましょう！



■歩行者のみなさまへ

- ・薄暮時間帯の外出は、なるべく控えるようにしましょう。
- ・外出の際には、明るい服装で反射材を着用しましょう。

STOP! 飲酒運転は絶対にやめよう！

お問い合わせ

羽幌警察署 ☎ 62-1110

道がプレミアム付き旅行券を販売中です

北海道では、札幌市を除く道内各地で使える「旅しよう!!どさんこ旅行券」を発売中です。また、札幌市では札幌市内で使える「ようこそさっぽろ!!札幌旅行券」を発売中です。いずれも額面10,000円の旅行券を8,000円で販売しています。

この秋冬は、北海道内をお得な旅行券で旅しましょう！！

	どさんこ旅行券	札幌旅行券
販売価格	1冊 8,000円 宿泊施設専用券 5,000円券1枚 宿泊、観光施設共通券 1,000円券5枚	
発行方法	インターネット 10万冊 ハガキ 5万冊 (1人各5冊まで)	インターネット (1人5冊まで)
販売対象	道民	
利用期間	平成27年9月1日～平成28年2月29日	
利用施設※	道内(札幌市を除く)の 宿泊施設、観光施設	札幌市内の宿泊施設、 観光施設

あらかじめ登録された施設でのみ利用できます。登録施設及びチケットの購入方法など詳細は下記HPをご覧ください。

お問い合わせ

- どさんこ旅行券
どさんこ旅行券コールセンター ☎ 011-351-3161
・ホームページ <http://www.tabi-dosanko.com/>
- 札幌旅行券
札幌市コールセンター ☎ 011-222-4894
・ホームページ <http://www.tabi-dosanko.com/sapporo>

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 764円
効力発生年月日 平成27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。

なお、特定の産業で働く方には北海道の特定(産業別)最低賃金が適用されます。詳しくはお問い合わせください。

お問い合わせ

留萌労働基準監督署 ☎ 0164-42-0463

プレミアム付き商品券販売のお知らせ

羽幌町商工会地域消費活性化事業として、プレミアム付き商品券の販売とスタンプラリーを実施します。

- 実施期間 10月20日(火)～12月31日(木)
- 商品券 1冊 10,000円(1,000円券12枚プレミア率20%)
お一人3冊 30,000円まで
- 販売額 3,000万円(3,000冊)
- 販売場所 [市街]商工会 [天売]川口商店 [焼尻]小田商店
- 販売開始 65歳以上限定 10月20日(火)
全町民対象 10月21日(水)～完売まで
開始時間 市街 午前9:00/離島 午前8:00
- スタンプラリー(10月20日～12月31日午後5:00まで)
5店舗のスタンプを集めて参加できます。

取扱店等詳細は、羽幌町HP・チラシ等でご確認ください。

お問い合わせ

羽幌町商工会 ☎ 62-2209

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、開館時間を変更します。

- 期間 平成27年11月1日(日)～平成28年3月31日(木)
- 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10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24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、受け渡してできる堆肥の数は、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

およこの食育教室

テーマ「およこでトライ！ バランス料理」

今回は親子と一緒にバランスのよい食べ方や適切な食習慣を身につけるなど「食育5つの力」を中心とした食育の普及を目的とし、さらにその中の「選ぶ力」に「味がわかる力」を加え、豚汁づくりにチャレンジ。子どもの頃からの減塩対策とバランスプレートを使いバランスガイドを完成させることを目的としています。

日時 11月8日(日) 午前10:00～午後1:00

会場 すこやか健康センター

対象 小学生とその保護者

内容 食育の話、調理実習(おにぎらず、豚汁、あっさり塩キャベツ、つぶつぶいちごラッシー)

参加費 1人300円 **持ち物** エプロン、三角巾

申込期限 10月28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(栄養士) ☎ 62-6020

特別講座 **姿勢美人講座**

腰痛や肩こりは、正しい姿勢を知ることによって改善されることがあります。昨年度大好評だった姿勢に関するお話と実演の講座を今年も開催します。前回受講された方はもちろん、ふだん自分の姿勢が気になる方や腰痛肩こりに悩んでいる方など、興味のある方はぜひ、ご参加ください。



[日時] 11月5日(木) 午後7:00～午後8:30

[会場] 中央公民館 小ホール

[講師] KCSセンター札幌白石院
姿勢科学士 相澤 幸一朗 氏

[受講料] 無料 **[定員]** 30名

[申込期限] 10月30日(金)

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

イベント・行事

農業まるごとふれあい広場2015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17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
農林水産課農政係 ☎ 68-7008 (課直通)

羽幌町社会教育・PTA研究大会

地域の課題に対して町民、PTA、行政などが一体となって取り組み、課題解決を図るため毎年開催しています。今回は北海道立教育研究所から専門講師を招き、近年増加している中高生のネットトラブルの現状や被害に遭わないための心構え、防止対策などについて講演会を開催します。

日時 11月12日(木) 午後7:00

会場 中央公民館大ホール

テーマ 「子どもたちをネットトラブルから守るには」

講師 北海道立研究所附属情報処理教育センター
中井 英和 氏

お問い合わせ 中央公民館内
社会教育課社会教育係 ☎ 62-1178

秋の全道火災予防運動「10月15日～31日」

統一標語

「無防備な 心に火災が かくれんぼ」

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。

▶暖房器具のお手入れは万全ですか？

私たちの身の回りにある暖房器具の多くは灯油を燃料としています。その取扱いを誤れば火災等の事故を引き起こす危険性があります。灯油を安全に取り扱うため、保管や取扱いに注意することが大切です。

■石油ストーブ等に灯油を補給する場合は、必ず火を消し、灯油が漏れないように注意すること。

■灯油を保管する容器は専用の物で安全性に関する推奨マーク及び認定証が貼付されているものを使用し、必ず栓で密閉し火気から遠ざけて保管すること。

▶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は義務付けされています。火災発生時にきちんと作動するように日頃から点検と、年に1回程度、布で乾拭きするなどお手入れをしておきましょう。また、電池交換時期の確認も忘れずに！

お問い合わせ

北留萌消防組合消防署予防課 ☎ 62-1246

個人住民税の様式のダウンロードサイト開設について

北海道では、個人住民税の特別徴収(給料から天引き)の推進を図るため、事業主のみなさまが、特別徴収の手続きをご利用しやすいように、道のホームページ上に個人住民税の特別徴収に関する道内各市町村提出用の様式を掲載し、ダウンロードしてお使いいただけるページを作成しました。特別徴収の手続きにぜひご利用ください。

■道庁ダウンロードサイト

http://www.pref.hokkaido.lg.jp/sm/zim/tax/tokubetuchoushuu_downloadsitesite.htm

■留萌振興局ダウンロードサイト

<http://www.rumoi.pref.hokkaido.lg.jp/ts/zim/kojinyosiki.htm>

■ダウンロードできる様式

- ・給与支払報告・特別徴収に係る給与所得者異動届書
- ・納期の特例に関する承認申請書
- ・特別徴収への切替申請書
- ・特別徴収義務者の所在地・名称等変更届出書

お問い合わせ 留萌振興局地域政策部
税務課主査(個人道民税) ☎ 0164-42-8419(直通)

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
防犯標語「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！

「ついていけない」「くるまにのらない」「おおきなこえをだす」「すぐににげる」「だれかにしらせる」

■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。儲け話や家族の名をかたり突然のお金の要求に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！

■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

地域材活用住宅等リフォーム促進事業の受付

平成27年4月1日以降に工事契約し、平成28年1月29日までに工事完了・実績報告のできる道産木材を利用した住宅リフォームのうち、一定の要件を満たすものについて、次のとおり商品券を交付します。

増築工事(床・内装工事を除く)

木材の量	交付金額(1棟当たり)
5 m ³ 以上10 m ³ 未満	60,000円
10 m ³ 以上15 m ³ 未満	130,000円
15 m ³ 以上	200,000円

床・内装工事

工事区分	交付単価(1m ² 当たり)
床	3,300円/m ²
内装	2,300円/m ²

上限は20万円(合計で)

申込受付期間 平成27年10月19日(月)～11月13日(金)

申込・お問い合わせ

- ・北海道木材産業協同組合連合会 ☎ 011-251-0683
(札幌市中央区北4条西5丁目1番地北海道林業会館3階)
- ・北海道水産林務部林業木材課 ☎ 011-204-5490

忘れずに！11月1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)

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
2日(月)	母くらぶ	午前9:30~	羽幌保育園
5日(木)	あいあいサークル	午前9:30~	健康センター
9日(月)			
10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(木)	天売高齢者インフルエンザ予防接種	午後1:00	天売診療所
27日(金)			
9日(月)			
~11日(水)	天売高齢者インフルエンザ予防接種	午後1:00	天売診療所
24日(火)			
10日(火)			
~12日(木)	焼尻高齢者インフルエンザ予防接種	午後1:30	焼尻診療所
25日(水)			
11日(水)	小母くらぶ	午前9:30~	健康センター
12日(木)	乳児健診	午後1:00~	健康センター
16日(月)	母くらぶ	午前9:30~	健康センター
19日(木)	あいあいサークル	午前9:30~	健康センター
19日(木)	1歳6ヵ月児健診	午後0:30~	健康センター
30日(月)	小母くらぶ	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10/22厳守)

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

「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。楽しい子育ての輪、友だちの輪を広げませんか。

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
内容 保育士による手遊びほか

お問い合わせ 羽幌保育園内
子育て支援センター ☎ 62-1656

ママのための「学び」サークル 羽幌まなび

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。メンバー募集中です。

10月・11月の予定

10/29(木) ママもヨガで全身リフレッシュ!
11/ 5(木) ~世界にひとつの器作り~陶芸教室
11/29(日) みんなの音楽会 ~ママたちによる手作りコンサート~

詳細はこちらから

羽幌まなびHP <http://www.c-sqr.net/c/cs32357/>
Facebookページ 「羽幌まなび」

お問い合わせ 村上・竹中・工藤
村上 ☎ 090-2052-3948
✉ my-childhood-friend@docomo.ne.jp

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12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

行政に関する事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11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24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

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。

15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、健康の話をしていただきますのでお気軽にご利用ください。

期日 11月24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
健康支援課保健係 ☎ 62-6020

障がいに関する事ご相談ください

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 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)

特設行政相談所を開設します

10月19日から25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21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)

町営住宅空き情報

次の町営住宅の入居者を募集しています。

団地名	所在地	家賃	間取り	空き戸数
栄町南団地	栄町175番地	5,400円~ 13,100円	2DK 3DK	10戸
北町団地	北町52番地	5,100円~ 10,100円	2DK	3戸
天売団地	天売 雷磯94番地	18,600円~ 27,800円	3LDK	1戸
若葉団地	北5条2丁目	33,000円	1LDK	2戸
築別団地	築別613番地	19,000円	4LDK	1戸
汐見団地	汐見317番地	22,000円	4LDK	1戸

※上記の内容は9/30現在です。

※各団地により異なる入居要件がありますので、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 ☎ 0164-68-7003(課直通)

平成28年羽幌町成人式参加者募集

平成28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28年1月10日(日) 午後1:00から
会場 中央公民館大ホール
対象 平成7年4月2日~平成8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
申込みの必要ありません。
- 羽幌町に住居登録のない方
12月7日までにお申込みください。(保護者からの申込みも可)なお、12月7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 ☎ 0164-62-1178



地域おこし協力隊 焼尻隊員の日記

今夏、移住者なりに焼尻島の魅力を伝えたいと、『やぎしり島HIKE(ハイイク)』という観光案内を企画、実行しました。これは、訪れる人たちに焼尻島を歩いてもらい(ハイキング)、最後に俳句を詠んでいただくという内容。島の学校の児童・生徒が今よりも多かったころ、当時の保護者の方々が発行していたPTAだよりに毎回載せられていた俳句・川柳コーナーにちなんだものです。企画した僕が言つのもなんですが、焼尻らしい企画ではないかと感じています。

焼尻島は外周10.7kmの小さな島。車や自転車ですら1周すればアツという間ですが、その中でも見逃して欲しくないポイントが多々あります。正直なところ、『観光』という数時間、数日の滞在では伝え切れません。厄介なことには、焼尻の魅力は四季折々に点在しており、移住者の僕でさえ、日々勉強してもまだまだ追いつかないレベル。だからこそ、「訪れる人たちがどう焼尻島を見るか」はとても気になります。そういった意味でも、今回の取り組みは意義深いものでした。

ただ、個人的には課題が。たくさん出来たのも事実。もつと手際よく案内できるようなりたいし、徒歩での案内に限らず様々な手段で島を楽しんで欲しいと思つようにもなりました。集客面も収入面も工面が必要ですし、隣の天売島が先駆けて様々な取り組みをしているのも黙って見逃せないほどに刺激になっていきます。

まだまだ、頑張らなげやなりません。

「焼尻地区担当 奥野 真人」



焼尻島を詠んだ俳句がたくさん集まりました！

人のうごき

平成27年9月届出分を掲載(希望者のみ)

おたんじょう

高橋 暖々花 ^{ののか} ちゃん	(正樹・愛実)	幸町
熊谷 瑤 ^{よう} ちゃん	(将俊・聖子)	北5の1
澤岡 穂香 ^{ほのか} ちゃん	(政幸・香)	北3の1

おくやみ

山内 均 ^{のり} さん	62歳	焼尻
倉田 政弘 ^{まさひろ} さん	54歳	南大通
竹内 孝雄 ^{たけうち} さん	64歳	栄町
堀井 ミツ ^{みつ} さん	89歳	幸町
米山 正枝 ^{まさえだ} さん	90歳	栄町
石垣 ヤヨエ ^{やよえ} さん	92歳	焼尻

羽幌剣道スポーツ少年団

当少年団は、小学2年生～中学3年生15名で活動しています。剣道は「礼に始まり、礼に終わる」と言われるように礼節を重んじ、相手に対する挨拶・礼儀はもちろん、礼を正すことで自分自身の心や態度を正すことに適しています。大会は管内ほか、全道各地に参加し、様々な仲間とも交流が持てます。一緒に剣道をする仲間を大募集しております。ぜひ、武道館に見学・体験に来てください。

希望者は下記まで
事務局 松橋 ☎ 62-3222

- 練習日時
毎週月・木曜日
午後6:30から午後8:30
- 場所 武道館



人口と世帯数(9月末)

人口	7,468人	(- 21)
男	3,561人	(- 10)
女	3,907人	(- 11)
世帯数	3,704世帯	(- 11)

()は前月比

毎年10月27日から11月9日までの2週間を「読書週間」とされています。はじまりは1924年、日本図書館協会が11月17日から11月23日までを「図書週間」と制定しました。戦争の影響で1939年一旦廃止されました。終戦後の1947年、日本出版協会をはじめ文化関連団体30あまりが参加して「読書週間実行委員会」が結成され、11月17日から11月23日までの第1回「読書週間」が行われました。「一週間では惜しい」という事で2回目からは10月27日から11月9日までの文化の日を挟んだ2週間となり現在が続いているそうです。読書は苦手な方も多いかも知れませんが、秋の夜長、読書に耽るのもいいですね。

編集後記

