

✦ contents.

令和3年度 羽幌町の決算報告 ②

第54回 羽幌町児童・生徒読書感想文コンクール結果 ⑨

地域おこし協力隊日記 #15 ⑫

情報プラザ | 税金等の納め忘れはありませんか? ⑭



町の財産と貯金	
公有財産	金額/面積
土地	1,607万㎡
建物	13万6千㎡
有価証券	1,548万円
出資による権利	3,346万円
債権	金額
医師研究資金等貸付金	4,950万円
助産師看護師修学資金貸付金	1,875万円
保育士等修学資金貸付金	141万円
合 計	6,966万円
基金(貯金)	金額
財政調整基金	15億6,190万円
減債基金	3億4,123万円
奨学基金	1,472万円
役場庁舎等整備基金	1億6,369万円
まちづくり事業基金	1億8,348万円
国民健康保険給付費等支払準備基金	7,002万円
交通対策事業基金	5,048万円
海鳥保護基金	269万円
地域福祉基金	3億1,213万円
介護保険給付費等準備基金	1億2,244万円
特別養護老人ホーム整備基金	3,801万円
人づくり事業基金	3,697万円
まちづくり応援基金	7,456万円
教育施設整備基金	2億1,442万円
町営住宅等整備基金	1億1,362万円
助産師看護師修学基金	1,165万円
中小企業経営安定支援基金	1,000万円
保育士等修学基金	759万円
森林環境譲与税基金	1,319万円
合 計	33億4,279万円

町の借金	
区分	現在高
道路・橋りょう・河川施設	1億8,472万円
港湾・漁港施設	3億6,675万円
学校教育施設	12億1,967万円
社会教育施設	4億2,807万円
公営住宅施設	5億4,734万円
児童福祉施設	3,861万円
水産業振興施設	4,054万円
農林業振興施設	1億6,915万円
町有林・草地整備	8,877万円
消防施設	2億3,149万円
観光・レクリエーション施設	6,299万円
港湾上屋施設	7,970万円
簡易水道施設	3,763万円
下水道施設	17億1,874万円
介護サービス施設	1億7,620万円
その他	29億7,076万円
合 計	83億6,113万円



特別会計			
(単位:千円)			
会計区分	歳入	歳出	差引
国民健康保険事業	881,434	881,419	15
後期高齢者医療	138,849	138,422	427
介護保険事業	1,077,054	1,025,912	51,142
下水道事業	367,432	367,238	194
簡易水道事業	46,142	45,978	164
港湾上屋事業	15,900	15,900	0
合 計	2,526,811	2,474,869	51,942

水道事業会計			
(単位:千円)			
収益的収入及び支出		決算額	対前年度増減額
収入	水道事業収益	218,398	△2,460
	(営業収益)	(211,775)	(△1,648)
	(営業外収益)	(6,623)	(△812)
	(特別収益)	(0)	(0)
支出	水道事業費用	190,975	4,128
	(営業費用)	(179,290)	(5,096)
	(営業外費用)	(11,685)	(△968)
	(特別損失)	(0)	(0)
資本的収入及び支出		決算額	対前年度増減額
収入	資本的収入	0	0
支出	資本的支出	102,092	11,849
	(建設改良費)	(44,510)	(10,880)
	(企業債償還金)	(57,582)	(969)

※決算額は消費税差引後の額です。

※収益的収支決算 利益 27,423 千円

資本的収支額 収入不足額 102,092 千円

資本的収支の不足額については、減債積立金及び留保資金等で補填しています。

一般会計   歳入				
(単位:千円)				
区分	令和3年度		対前年比	
	決算額	構成比(%)	増減額	率(%)
町税	711,775	9.7	△11,006	△1.5
(町民税)	(326,302)	-	(△2,207)	-
(固定資産税)	(254,629)	-	(△12,279)	-
(軽自動車税)	(20,131)	-	(385)	-
(町たばこ税)	(77,947)	-	(4,942)	-
(都市計画税)	(27,601)	-	(△2,244)	-
(入湯税)	(5,165)	-	(397)	-
地方譲与税	64,867	0.9	798	1.2
利子割交付金	458	0.0	△170	△27.1
配当割交付金	2,345	0.0	822	54.0
株式等譲渡所得割交付金	2,855	0.0	997	53.7
法人事業税交付金	7,879	0.1	5,104	183.9
地方消費税交付金	180,838	2.5	11,726	6.9
環境性能割交付金	3,903	0.1	12	0.3
地方特例交付金	10,275	0.1	6,351	161.9
地方交付税	3,381,459	46.1	309,023	10.1
交通安全対策特別交付金	588	0.0	33	5.9
分担金及び負担金	32,994	0.5	△30,940	△48.4
使用料及び手数料	139,474	1.9	1,317	1.0
国庫支出金 ※補助金など	1,064,198	14.5	△590,694	△35.7
道支出金 ※補助金など	382,103	5.2	△7,907	△2.0
財産収入	45,248	0.6	3,530	8.5
寄附金	140,897	1.9	△11,198	△7.4
繰入金 ※貯金取崩し	123,495	1.7	△46,749	△27.5
繰越金	166,851	2.3	133,114	394.6
諸収入	167,154	2.3	73	0.0
町債 ※借金	698,314	9.5	△82,259	△10.5
合 計	7,327,970	-	△308,023	△4.0

一般会計   歳出				
(単位:千円)				
区分	令和3年度		対前年比	
	決算額	構成比(%)	増減額	率(%)
議会費	54,238	0.8	94	0.2
総務費	732,812	10.3	△558,726	△43.3
民生費	1,407,052	19.7	210,260	17.6
衛生費	563,043	7.9	138,352	32.6
労働費	5,389	0.1	△614	△10.2
農林水産業費	593,401	8.3	316,451	114.3
商工費	309,056	4.3	△46,072	△13.0
土木費	832,450	11.7	△214,536	△20.5
消防費	301,202	4.2	△218,770	△42.1
教育費	424,578	6.0	△11,767	△2.7
災害復旧費	249	0.0	0	0.0
公債費 ※借金返済	836,610	11.7	14,012	1.7
諸支出金	1,069,497	15.0	31,751	3.1
予備費	0	0.0	0	0.0
合 計	7,129,577	-	△339,565	△4.5

※表示単位未満の数値を四捨五入していますので、数値が一致しない場合があります。

# 令和3年度 羽幌町の 決算報告

令和3年度の各会計決算が監査委員の審査を経て各会計決算特別委員会で審議を終了、町議会9月定例会で認定されました。

一般会計の歳入総額は73億2,797万円、歳出総額は71億2,958万円で、差し引き1億9,839万円の黒字決算となっています。

## 効率的で健全な財政運営を

歳入のうち国から交付される「地方交付税」が約5割を占め、町税は1割程度となっていますが、今後も町税等の自主財源の確保を図りつつ、歳出においては、町の施設の維持管理や更新、除却等を計画的に実施する公共施設マネジメント計画等により、効率よく効果的で健全な財政を目指します。

## 目的税の用途内訳

都市計画税(27,601千円)は下水道事業に、入湯税(5,165千円)は観光振興事業に使われています。

また、地方消費税交付金のうち、引き上げ分(98,949千円)は国民健康保険事業及び介護保険事業に使われています。



## 令和3年度に実施した主な事業

区分	事業名	金額
総務費	光ファイバ整備事業	8,374万円
	移住定住促進事業(焼尻定住促進団地 1棟4戸式 1棟)	6,468万円
衛生費	産業廃棄物埋立処理場適正化事業(廃棄物移設・埋立)	5,542万円
	廃棄物収集処理体制整備事業(ごみ収集用平ボデー車購入)	1,198万円
農林水産業費	農山漁村活性化整備対策事業(米穀集出荷貯蔵施設建設補助)	3億684万円
	農業農村整備事業(工事費、測量試験費等 二股第2南地区他)	1,906万円
商工費	サンセットプラザ施設管理事業(プレハブ冷凍庫取替 他)	471万円
土木費	橋梁長寿命化事業(豊水橋補修工事、望潮橋補修設計業務)	2,334万円
	国直轄港湾整備事業(羽幌港 物揚場改良)	5,985万円
	公営住宅建設事業(幸町団地 1棟2戸式 2棟)	9,818万円
消防費	指定避難所施設改修事業(羽幌中学校 バリアフリートイレ増設)	263万円
教育費	教員住宅施設管理事業(天売地区教職員住宅改修 2棟4戸式)	3,314万円
	天売複合化施設建設事業(実施設計業務 他)	4,438万円
	公民館施設管理事業(大ホール舞台音響・空調設備改修)	2,316万円
	総合体育館改修事業(トイレ、ボイラー改修工事)	3,873万円
下水道事業特別会計	下水道建設事業(曝気装置速度制御盤等更新工事 他)	3,762万円
簡易水道事業特別会計	水道維持事業(量水器取替 他)	1,304万円

令和3年度の決算から町民のみなさん1人あたりの税金負担額と、世帯・個人に使われた金額を計算しました。

### 町民1人あたりの町税負担額

**110,627円**

(711,775千円÷6,434人)  
昨年度と比べ932円の増

### 1世帯あたりに使われた額

**2,073,757円**

(7,129,577千円÷3,438世帯)  
昨年度と比べ67,012円の減

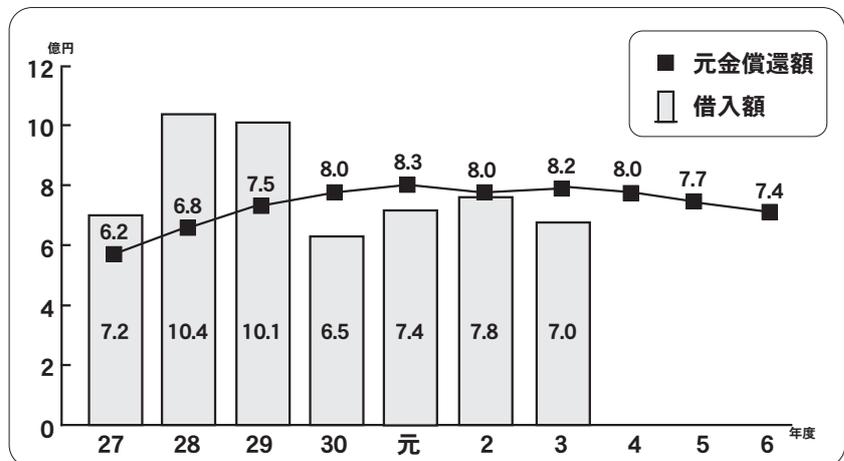
### 町民1人あたりに使われた額

**1,108,110円**

(7,129,577千円÷6,434人)  
昨年度と比べ25,467円の減

※人口・世帯数は令和4年3月末日現在

### 町債年度別借入額・償還額の推移(一般会計)



平成27年度～令和3年度は実績。令和4年度以降は令和2年度末残高に対する償還額。

令和3年度に実施した主な事業は上表のとおりとなっています。一般会計の借入額は棒グラフ、償還額は折れ線グラフのとおりですが、令和3年度の借入は社会教育施設等が主なものとなっています。償還額は、若干増加傾向にありますが、町の現状にあった財政運営を図るとともに、住民生活の向上や地域経済の発展に寄与できる事業を財源等を考慮しながら進めてまいります。

## 町の財政状況をお知らせします！

# 健全化判断比率と資金不足比率

令和3年度決算に基づく財政健全化の指標を公表します。

この指標は、「地方公共団体の財政の健全化に関する法律」により、町民のみなさんへ現在の羽幌町の財政状況をお知らせするものです。

いずれの指標も基準を下回っていますが、羽幌町の財政状況が厳しいことには変わりなく、引き続き行財政改革を進め、財政の健全化に取り組んでいかなければなりません。

### ▼健全化判断比率

健全化判断比率とは、一般会計と特別会計等の財政状況に基づき、四つの項目について指標化し、判断するものです。

健全化判断比率のうち、一つでも早期健全化基準以上である場合は財政健全化計画を、財政再生基準以上である場合は財政再生計画を定める必要があります。

令和3年度決算に基づく羽幌町の健全化判断比率は、いずれも**早期健全化基準を下回っています。**

健全化判断比率	羽幌町の指標		早期健全化基準	財政再生基準
	令和3年度	令和2年度		
実質赤字比率	—	—	15.0%	20.0%
連結実質赤字比率	—	—	20.0%	30.0%
実質公債費比率	<b>9.9%</b>	10.4%	25.0%	35.0%
将来負担比率	—	6.8%	350.0%	

※赤字でないもの及び算定されないものは、「—（該当なし）」で表示しています

#### ▼用語の解説

**実質赤字比率**（じっしつあかじひりつ）：一般会計における赤字の程度を指標化し、財政運営が深刻かどうかを判断するものです。

**連結実質赤字比率**（れんけつじっしつあかじひりつ）：実質赤字比率を、介護保険事業等の特別会計や水道事業等の公営企業会計を含めた全会計に適用したものです。

**実質公債費比率**（じっしつこうさいひりつ）：一般会計等が負担する元利償還金（借金返済額）を合算して指標化したものです。この比率が18%を超えると地方債を発行する際に国の同意ではなく、許可が必要になります。また、25%以上で財政健全化団体に、35%以上で財政再生団体となり地方債の発行が制限されます。

**将来負担比率**（しょうらいふたんひりつ）：地方債の残高をはじめ、一般会計等（普通会計）が将来負担すべき実質的な負債を指標化し、将来財政を圧迫する可能性が高いかどうかを示すものです。

### ▼資金不足比率

水道事業や下水道事業等、公営企業会計の資金不足を料金収入等の事業規模と比較して指標化し、経営状況の深刻度を示すものです。

20%以上で経営健全化団体となり、公営企業の経営の健全化を図る計画を策定しなければなりません。

羽幌町の公営企業会計は、いずれも資金不足を生じていないため**資金不足比率は該当ありません。**

公営企業	羽幌町の指標		経営健全化基準
	令和3年度	令和2年度	
水道事業会計	—	—	20.0%
下水道事業特別会計	—	—	20.0%
簡易水道事業特別会計	—	—	20.0%
港湾上屋事業特別会計	—	—	20.0%

※資金不足とならなかったものは、「—（該当なし）」で表示しています

## 一般会計

(単位：千円)

歳入	上半期補正額	予算現額	構成比(%)	収入済額	執行率(%)
町税	0	720,091	9.7	428,936	59.6
地方譲与税	0	71,080	1.0	14,519	20.4
利子割交付金	0	530	0.0	149	28.1
配当割交付金	0	1,742	0.0	426	24.5
株式等譲渡所得割交付金	0	1,725	0.0	0	0.0
法人事業税交付金	0	8,635	0.1	5,989	69.4
地方消費税交付金	0	183,781	2.5	94,694	51.5
環境性能割交付金	0	4,132	0.1	1,684	40.8
地方特例交付金	0	1,679	0.0	3,094	184.3
地方交付税	0	3,015,400	40.8	2,223,467	73.7
交通安全対策特別交付金	0	1	0.0	0	0.0
分担金及び負担金	2,676	68,037	0.9	0	0.0
使用料及び手数料	0	147,479	2.0	59,278	40.2
国庫支出金	170,898	779,617	10.6	144,730	18.6
道支出金	15,065	402,680	5.5	84,037	20.9
財産収入	4,136	49,835	0.7	23,119	46.4
寄附金	0	130,101	1.8	26,052	20.0
繰入金	4,714	600,906	8.1	0	0.0
繰越金	42,286	48,393	0.7	48,393	100.0
諸収入	3,377	298,824	4.0	59,625	20.0
町債	0	851,382	11.5	0	0.0
合計	243,152	7,386,050	100.0	3,218,192	43.6

歳出	上半期補正額	予算現額	構成比(%)	支出済額	執行率(%)
議会費	0	59,691	0.8	27,683	46.4
総務費	13,563	644,343	8.7	180,202	28.0
民生費	102,052	1,375,055	18.6	344,351	25.0
衛生費	36,659	800,512	10.8	348,071	43.5
労働費	0	6,048	0.1	2,411	39.9
農林水産業費	29,071	322,066	4.4	70,368	21.8
商工費	47,837	306,828	4.2	162,415	52.9
土木費	7,616	879,092	11.9	148,736	16.9
消防費	0	288,811	3.9	142,386	49.3
教育費	6,248	705,882	9.6	252,437	35.8
災害復旧費	0	4,119	0.1	3,721	90.3
公債費	0	823,932	11.2	415,120	50.4
諸支出金	106	1,160,889	15.7	517,901	44.6
予備費	0	8,782	0.1	0	0.0
合計	243,152	7,386,050	100.0	2,615,802	35.4

※表示単位未満の数値を四捨五入していますので、数値が一致しない場合があります。

## 特別会計

(単位：千円)

区分	予算現額	収入済額	執行率(%)	支出済額	執行率(%)
国民健康保険事業	893,000	334,494	37.5	353,962	39.6
後期高齢者医療	147,000	49,466	33.7	46,492	31.6
介護保険事業	1,098,168	461,639	42.0	418,790	38.1
下水道事業	401,977	32,144	8.0	163,980	40.8
簡易水道事業	48,139	7,363	15.3	16,913	35.1
港湾上屋事業	17,000	2,941	17.3	8,650	50.9
合計	2,605,284	888,047	34.1	1,008,787	38.7

## 水道事業会計

(単位：千円)

収益の収入及び支出		予算現額	執行額	資本的収入及び支出	
収入	水道事業収益	234,940	115,463	収入	資本的収入
	(営業収益)	(227,928)	(115,437)		756
	(営業外収益)	(7,012)	(26)		0
					756
					0
支出	水道事業費用	226,118	43,737	支出	資本的支出
	(営業費用)	(206,145)	(38,263)		93,767
	(営業外費用)	(17,973)	(5,474)		(35,199)
					(968)
					(58,568)
	(予備費)	(2,000)	(0)		(29,159)

# 令和4年度 上半期の 財政状況

決算状況に続いて、今年度上半期(令和4年4月1日～令和4年9月30日)の財政状況をお知らせします。

これは条例に基づいて毎年2回定期的に予算の執行状況をお知らせするもので、町の財政を知っていただき、町の施策へのご理解とご協力をお願いするものです。

令和4年度の一般会計当初予算は、70億8,200万円(対前年度比3億6,200万円、約5.4%増)でスタートしましたが、補正と令和3年度に予算措置され、今年度へ繰り越しされた「繰越明許費」を合わせた9月末現在の予算は、73億8,605万円となっています。

前年度同時期の76億4,303万9千円と比較すると、2億5,698万9千円、約3.4%の減となっています。

# 「メタボの解消方法～運動編～」

文＝ 渡邊 春乃（保健師）

先月号で、メタボリックシンドローム（メタボ）を解消するための食事についてお話ししました。今月号では、メタボ解消のための運動について紹介します。

## 目標設定

メタボの人は、現在の体重より3%減らすと健診結果が改善すると言われていいますので、まずはそれを目指してみましょ。1kgの体重を減らすには、約7000kcalの消費が必要です。目標を立てるコツは、いつまでに何kg痩せる！など具体的な数字を使った目標設定と、食事・身体活動の両立でカロリーを消費させることです。週に数回はウォーキングをするなどどうやって痩せていくかも一緒に考えられるとよいですね。

### ● 目標の立て方

例) 体重70kgの人が3ヶ月(90日)で3%の体重を減らす場合

$$\begin{aligned} \text{現在の体重 } 70\text{kg} \times \text{目標率 } 3\% &= \text{減量体重(目標値)} \quad 2.1\text{kg} \\ \text{減量体重 } 2.1\text{kg} \times 1\text{kgの体重を減らす消費カロリー } 7,000\text{kcal} &= \text{総消費カロリー } 14,700\text{kcal} \\ \text{総消費カロリー } 14,700\text{kcal} \div 3\text{ヶ月(90日)} &= \text{1日あたり } 163.3\text{kcalを消費すると目標達成できます。} \end{aligned}$$

### ● 70kgの人が100kcalを削減するには次の方法があります

- |              |              |                 |           |
|--------------|--------------|-----------------|-----------|
| ・ ウォーキング 24分 | ・ 体操 23分     | ・ 雪かき(スコップ) 15分 | ・ 掃除機 25分 |
| ・ ジョギング 12分  | ・ 自転車に乗る 20分 | ・ お風呂掃除 23分     |           |
| ・ ランニング 9分   | ・ 階段を上る 20分  | ・ 床拭き掃除 23分     |           |

上記の中から2つ選んで生活にプラスすると目標達成できます。

## 生活の中でできる身体活動量アップの工夫

- 買い物や通勤手段を車から徒歩・自転車にしてみる、いつもより遠回りして帰ってみる
- エスカレーター・エレベーターを使わずに階段を使う
- 仕事中に椅子に座るときには背もたれを使わない
- 1時間に1回は立ち上がって背伸び・足上げなどのストレッチをする
- 歩くときには歩幅をいつもよりも広めに、背筋を伸ばすように意識する



## 運動習慣を長続きさせるために

### ① 運動強度を調整する

すぐに疲れてしまう内容は運動強度が強いかもしれません。楽に続けられるなと思う強さ（最大にできる強さの40～70%）が目安です。

### ② 自分が取り組んだ内容や体重の変化を記録する

取組の成果が目に見えるとやる気も長続きします。ケータイやアプリで体重をグラフにしたり、歩いた歩数が記録できるものもあります。上手に活用することもおすすめです。

### ③ まずは10分、いつもより多く体を動かしてみる

脳のやる気スイッチも体が動き始めることでONになります。無理のない範囲でできるところから始めましょう。



◆◆◆ あたらしい本 ◆◆◆

一般書

素晴らしき国 小路 幸也 著

プチプラで「地震に強い部屋づくり」  
辻 直美 著

日本の美しい水族館 銀鏡つかさ 写真・文

藤井恵のちょっと具合のわるいときの食事  
藤井 恵 著

隙あらば猫 町田尚子画集 町田 尚子 著

児童書

おっこちぬまのペリ にきゆきこ 作

がっこうにまにあわない  
ザ・キャビンカンパニー 作・絵

忘れもの遊園地 久米 絵美里 著

みんなえがおになれますように うい 作

みんなが知りたい！単位のすべて  
「単位のすべて」編集室 著

◆◆◆ 今月のおすすめ図書 ◆◆◆



文にあたる  
牟田都子/著 亜紀書房

本を読むことを仕事にしています。とごつても、「いわゆる読書」とは少し違います。本が出版される前にゲラ(校正刷り)と呼ばれる試し刷りを読み、「内容の誤りを正し、不足な点を補ったりする」(『大辞林』)のがわたしの仕事です。

無類の本読みでもある校正者・牟田都子さんは、今日も原稿をくり返し読み込み、書店や図書館をぐるぐる巡り、丹念に資料と向き合います。私たちが何気なく手に取る1冊の本も校正者の不断の努力の賜物なのです。

じいは どうしたのじゃ。  
まだ かげが なおらんのか。  
はよー じいに あいたいぞよ。



ひめさま! じいがかぜをひいたでござる  
丸山誠司/作 光村教育出版

あらあら、どうやら じい はかぜをひいてしまったようですね。  
ぜんこくからうまいものをもって、にんじゃがおみまいにやってきましたが、じいは「なんかこわい」とか「おなかか?にやにやする」とか… だいじょうぶ? じい!



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。

応募待ってるオロ!  
QRコードから直接  
申込みできるオロ!



地域振興課広報聴係  
☎ 0164-68-7013 (課直通)  
✉ c-kouhou@town.haboro.lg.jp

図書室カレンダー

11月						
日	月	火	水	木	金	土
				10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

12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「あざらしおはなし会」の日です



えほんをよんだり  
おんがくをやるよ!  
あそびにきてね!



12月10日(土)  
14時00分 から

# 第54回 羽幌町児童・生徒読書感想文コンクール結果

このコンクールは、羽幌町の児童・生徒が、読書の楽しさ、素晴らしさを体験することにより読書を習慣化することや読書の感動を文章に表現することを通して、豊かな人間性や考える力を育むことを目的に毎年開催されています。

応募作品全26点の中から審査員の方々が厳正な審査をした結果、次の方が入賞しました。  
入賞された児童・生徒のみなさん、おめでとうございます。

## 【小学校低学年の部】

賞名	氏名	学校名 (学年)	タイトル
最優秀賞	上田 ゆき	羽幌小学校 (1年)	「しあわせなおうじ」をよんで
優 秀 賞	熊谷 瑤	羽幌小学校 (1年)	「まほうのじどうはんばいき」をよんで
佳 作	藤田 紗優	羽幌小学校 (1年)	「おさがり」をよんで

## 【小学校中学年の部】

賞名	氏名	学校名 (学年)	タイトル
最優秀賞	廣谷 橙香	羽幌小学校 (3年)	「しゅくだいドッジボール」を読んで
優 秀 賞	村上 千晴	羽幌小学校 (4年)	いろんなためいき
佳 作	斉藤 心温	焼尻小学校 (3年)	「ぼくはアフリカにすむキリンといます」を読んで

## 【小学校高学年の部】

賞名	氏名	学校名 (学年)	タイトル
最優秀賞	佐々木 友翔	焼尻小学校 (5年)	「トム・ソーヤ」を読んで
優 秀 賞	高木 瑞生	羽幌小学校 (6年)	私の苦手なあの子
佳 作	神永 みそら	羽幌小学校 (6年)	「人間失格」

## 【中学校の部】

賞名	氏名	学校名 (学年)	タイトル
最優秀賞	斉藤 和	焼尻中学校 (1年)	「二宮金次郎」
優 秀 賞	藤澤 悠伸	羽幌中学校 (1年)	今泉さんのように
佳 作	伊勢田 優宇	羽幌中学校 (2年)	辻村深月さんの『かがみの孤城』



**6** すこやか健康センターでうさこちゃんあそびの広場「ミニ運動会」が開催され、15組の親子が玉入れ等の競技に参加しました。競技に取り組む姿はとても輝いていました。(10/7)

**7** 町内の満88歳を迎えた方73名と満100歳を迎えた方7名に、長寿をお祝いし記念品を贈呈しました。(10/4 - 5)

**8** 羽幌中学校体育館で「羽幌町に人を呼び込め! 羽幌町PRプロジェクト」発表会が行われました。羽幌中学校2年生が8班に分かれ、町外への宿泊研修や町内の取材活動を実施して作成した様々なアイデアを来賓や保護者に発表しました。(10/21)

**9** 苫前町・羽幌町・初山別村の知名度向上、関係人口創出に向けた取組として、ホテルポールスター札幌で三町村合同の観光物産展を開催しました。「オロ坊」「くまとまお」「しよさまる」も宣伝活動に参加し、盛況のうちに幕を閉じました。(10/11-12)

**10** 役場駐車場で肥料「きらりコンポスト」の配布が行われました。新型コロナウイルス感染症対策のため密集しないよう数人に分け、2,000袋を配布しました。(10/15)

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。



**1** 天売ちびっこランドおよび町内各小中学校で学芸会や文化祭が行われました。園児や児童生徒たちが日頃練習した演奏、演劇、ダンスなどを披露し、会場の保護者の方々から暖かい拍手が送られました。(写真は羽幌小学校学芸会【羽幌小学校提供】10/15)

**2** 北留萌消防組合本部、消防署、羽幌消防団の秋季消防演習が行われました。今回は、るもい農業協同組合本所から出火し、延焼拡大した想定で本番さながらの火災防ぎょ訓練が行われました。(10/2)

**3** 羽幌消防署で火の用心子どもフェスティバルが開催されました。参加した認定こども園まきと藤幼稚園の園児31人はロープブリッジ渡過訓練や放水体験などを通じて楽しく学んでいました。(10/14)

**4** ハートタウンはぼろ、ホクレンショップ羽幌店、ツルハドラッグ羽幌店の3か所で、駒井町長と羽幌町社会福祉協議会のみなさんが赤い羽根共同募金運動を行いました。共同募金は地域で活躍する様々な福祉団体や施設の活動を支える貴重な財源として活用されます。(10/1)

**5** るもい農業協同組合羽幌町水稻部会(中田部会長)より、羽幌町産の新米「オロロン米(ななつぼし)」180kgを寄贈いただきました。寄贈された新米は町内小中学校の給食で児童生徒たちに振るわれます。(10/21)

## まちの出来事

from photoclip

10月 | OCTOBER



工藤 隊員

# 地域おこし協力隊日記 #15



三好 隊員

こんにちは！協力隊の工藤です。朝夕と冷えるようになりましたね。寒いときは、首、手首、足首と「首」のつく箇所を温めると効果的なんだとか。風邪をひかないよう、お体に気をつけて毎日をお過ごしください。

## ～留萌管内地域おこし協力隊プレゼンツ～ オータムフェスト2022 inましけを開催しました！

10月8日(土)と9日(日)の2日間、協力隊の認知度の向上や管内各市町村のPR等を目的として、旧増毛駅(増毛町)で地域おこし協力隊主催のオータムフェストを開催しました。当日は、留萌管内の協力隊による各地域のおすすめ品の物販、増毛町の方による焼きそばやカレーの販売を行いました。また、会場奥には協力隊の活動を紹介するため、自己紹介文やおすすめの場所、活動写真等を展示するコーナーを設けました。

羽幌町の協力隊からは「地域の環境を考える」をテーマに選んだ環境にやさしい商品を中心に、酒井ファームさんの無農薬米、ダイマル乳品さんのアイスクリーム、HAPRUさんのシーグラスアクセサリー、inakaBLUEさんのReTAKO(ミズダコの足 苫前町)、奥野真人さんの手摘み海藻(焼尻島)、海の宇宙館さんで販売されている海鳥モチーフのマグネット及びミニオブジェ(天売島)を出品。販売は協力隊の三好と工藤、HAPRUのアクセサリー作家さんの3人で行いました。

お天気が心配でしたが、両日とも天候に恵まれ、旧増毛駅の内外で談笑しながら飲食する姿が見られました。お子さんからお年寄りまで幅広い年齢層の方が来て下さり賑わった2日間。羽幌から来てくださったお客様もあり、嬉しかったです。

※ オータムフェストの様子は羽幌町地域おこしFacebookにも掲載しています



### 羽幌の自然すなっぷ

#### 「オオウバユリの実」

実の中は種でいっぱい！



### 羽幌町地域おこしFacebookもぜひご覧ください！

協力隊の活動や日々の出来事を発信していきます。

登録はこちらから ⇒



けいさつミニ広報紙

# ピッシリ山

文 = 海野 渡 (羽幌警察署)



## 児童虐待防止の推進

### 『「もしかして？」 ためらわないで！ 189(いちはやく)』

児童虐待事案の取扱いは年々増加しており、尊い子供の命が奪われる等の痛ましい事件が後を絶ちません。

「しつけのつもり」は親の言い訳に過ぎません。

子供の立場に立って考え、虐待被害に遭っている子供の早期発見をお願いします。

#### 近所にこのような子供や保護者はいませんか？

- 子供の泣き声や助けをを求める声が頻繁に聞こえる
- 子供の身体や衣服が汚れている
- 家の中にゴミが散乱し異臭がする など



児童虐待の疑いを感じたら、迷わずに児童相談所虐待対応ダイヤル(局番なしの189)又は羽幌警察署、羽幌町役場に連絡してください。匿名でも構いません。あなたの連絡が児童虐待から子供たちを救うこととなります。

## 指名手配被疑者の捜査強化 『ピンときたら110番』

全国警察では、総力を挙げて指名手配被疑者の追跡捜査等を行っておりますが、未だ逃走中の指名手配被疑者を一人でも多く、早期に発見、検挙するためには、捜査に対する皆様のご理解とご協力が欠かせません。

指名手配被疑者に関する情報はどんな些細なことであっても、ためらわずに110番通報又は最寄りの警察施設に連絡をいただきますよう、よろしく申し上げます。



## 冬の交通安全運動の実施

### 『交差点における歩行者保護と冬型交通事故防止』

ドライバーと歩行者がお互い気をつけて事故の発生を防止しましょう。

- ◇ **運動期間** 11月13日(日)～11月22日(火)の10日間
- ◇ **運動重点**
  - 子供・高齢者を始めとする歩行者の安全確保
  - スリップ事故防止と全席シートベルト着用
  - 飲酒運転の根絶

## 鹿事故！注意！道内多発中！

北海道では走行する車両と道路に飛び出した鹿が衝突する交通事故が多発しています。

羽幌警察署管内でも車両と鹿が衝突する事故が相次いで発生しており、「鹿事故多発警報」を発令しております。

特に、見通しの悪い夜間や、悪天候の際には速度を十分に落とし、前照灯をハイビームにするなど、安全運転を心がけましょう。

☎お問合せ

羽幌警察署 ☎ 62-1110 北大通交番 ☎ 62-1569

羽幌警察署HP <https://www.police.pref.hokkaido.lg.jp/00ps/haboro-syo/>

11月に入り、寒くて長い冬がそこまできました。  
車のタイヤ交換や建物の囲いの準備など、みなさんもうお済みですか？  
今月の情報プラザでは歳末たすけあい募金運動や  
成人講座「クリスマスリース教室」等、年末の話題が出てきています。  
どうぞ、ご覧ください。

☎ 0164-68-7013 (地域振興課直通)  
🌐 <http://www.town.haboro.lg.jp/>  
✉ c-kouhou@town.haboro.lg.jp

## お知らせ

### 羽幌町社会福祉協議会からのお知らせ

#### ① 歳末たすけあい募金運動

この運動は、年末に支援を必要としている方々が新年を安心して迎えられるように行われる福祉活動です。集まった募金は、主に義援金・福祉灯油の支給に使われます。みなさんの温かいご支援をよろしく願っています。

**募金期間** 12月 1日(木)から  
12月31日(土)まで

**募金先** 羽幌町共同募金委員会  
(羽幌町社会福祉協議会内)



#### ② 義援金・福祉灯油の支給

羽幌町社会福祉協議会では、前述の「歳末たすけあい運動」で寄せられた募金と町の補助金から、支援を必要としている方々へ義援金や福祉灯油を支給しています。低所得世帯が対象となりますので、詳しくはお問い合わせください。

**対象世帯** 町内在住の低所得世帯(年齢制限なし)

- ① 1人世帯 → 月額(手取り) 65,000円以下が基準  
(月額55,000円以下の場合は義援金も該当します。)  
(上記は昨年度の月額基準額です。今年度の基準額はお問い合わせください。)
- ② 2人以上の世帯 → お問い合わせください  
※①②とも生活保護世帯・福祉施設入所者は対象外

#### 手続方法

担当地区の民生委員または社会福祉協議会にご相談ください。  
※所得制限がありますので、必ず対象になるとは限りません。  
※昨年対象になった世帯は、今年も調査対象になっているので、申請は不要です。

**お問合せ** 羽幌町社会福祉協議会 ☎ 69-2311

### 税金等の納め忘れはありませんか？

#### いま一度、お手元の納付書などを確認して 納期内に必ず納めましょう

税金や各種使用料は、町民のみなさんの福祉や教育等、町民生活に必要な様々な活動に使われる大変貴重な財源です。

町では11月から「滞納整理特別対策本部」を設置し、催告書の発送や自宅・勤務先への訪問を行い、納付に応じない方については給与・預貯金・動産の差押えも視野に入れ、収納の向上を図っていきます。

納期ごとに納めることが難しい場合は、  
早めに財務課税務係へご相談ください。



町 税	町税外
・道町民税	・介護保険料
・国民健康保険税	・後期高齢者医療保険料
・固定資産税	・公営住宅使用料
・軽自動車税(種別割)	・土地建物賃借料
	・下水道受益者負担金
	・上下水道使用料 等

#### お問合せ

財務課税務係 ☎ 68-7002 (係直通)

### 家屋の届出について

下記の事項に該当することとなった場合は、役場へ届出が必要となります。

#### ■ 新しく家屋を建築したとき

家屋を建築した時は、財務課税務係までご連絡ください。後日、家屋調査を行い、翌年から固定資産税が課税されます。なお、家屋とは住宅や倉庫のほか、車庫や物置等、面積が10㎡を超えるもの全てになります。

#### ■ 未登記の家屋を解体したとき

未登記の家屋を解体したときは、「家屋解体届」を財務課税務係まで提出してください。届出のあった日の翌年から固定資産税が課税されなくなります。

#### ■ 未登記の家屋の所有者を変更(売買・贈与等)したとき

未登記の家屋の所有者を変更したときは、「未登記家屋所有権移転届」を財務課税務係まで提出してください。届出のあった日の翌年から新たな所有者が納税義務者となります。

上記のほか、登記に関する手続きは法務局で行ってください。その他、ご不明な点がございましたら、財務課税務係までご連絡ください。

#### お問合せ

財務課税務係 ☎ 68-7002 (係直通)

### 税を考える週間がはじまります

毎年11月11日～17日までの1週間は、「税を考える週間」です。

この機会に、家庭や職場等で税について考えてみませんか？国税庁のホームページで様々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 <https://www.nta.go.jp>



#### お問合せ

財務課税務係 ☎ 68-7002 (係直通)

### 10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10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	31件	( 336件)
搬送人員	28人	( 321人)
火災件数	0件	( 3件)
損害額	調査中	( 0円)
死者	0人	( 0人)
負傷者	0人	( 0人)

### 11月30日は「年金の日」です

厚生労働省は、国民一人一人「ねんきんネット」等を活用しながら、高齢期の生活設計に思いを巡らしていただく日として、11月30日(いいみらい)を「年金の日」としました。

年金記録や将来の年金受給見込額を確認し、未来の生活設計について考えてみませんか？

「ねんきんネット」をご利用いただくと、いつでもご自身の年金記録を確認できるほか、将来の年金受給見込額について、ご自身の年金記録を基に様々なパターンの試算をすることができます。

さらに「マイナポータル」と連携することにより、国民年金保険料学生納付特例等を電子申請できたり、社会保険料(国民年金保険料)控除証明書等の電子データを受け取ることができます。

マイナポータルはこちら  
<https://myna.go.jp>



「ねんきんネット」については、日本年金機構のホームページでご確認いただくか、留萌年金事務所にお問い合わせください。

日本年金機構のホームページはこちら  
[https://www.nenkin.go.jp/n\\_net/](https://www.nenkin.go.jp/n_net/)



#### お問合せ

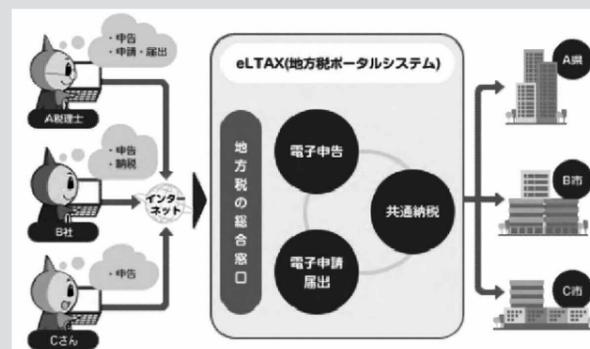
留萌年金事務所 お客様相談室  
☎ 0164-43-7211 (自動音声案内1番→2番)

### 道税・町税の申告・納税がネットできる



地方税ポータルシステムエルタックスは、北海道で扱う「法人道民税・法人事業税・特別法人事業税」と町で扱う「個人道町民税」「法人町民税」「固定資産税(償却資産)」の申告、一部の届出及び「固定資産税(償却資産)」を除く各税目の納税をインターネットを利用して行えるシステムです。

詳しい情報、ご利用届出はホームページ(<https://www.eltax.lta.go.jp/>)をご覧ください。



**お問合せ** 北海道留萌振興局税務課 ☎ 0164-42-8416  
羽幌町財務課税務係 ☎ 68-7002 (係直通)

## ❗ 「借金・金融一般相談会」を開催します

北海道財務局の専門の相談員が「借金の悩み」を新身になってお聴きし、あなたに合った解決方法を提案します。また、「預金・融資、保険など金融全般」のご相談も受け付けます。無料・予約受付中です。

**受付日時** 11月16日(水) 10時00分～12時00分  
**会場** 旭川市宮前1条3丁目3番15号  
旭川地方合同庁舎 西館1階 第1共用会議室  
(旭川財務事務所)  
**主催** 北海道財務局、旭川財務事務所

秘密は厳守いたします。

また、当日お越しいただけない方につきましても、次の常設窓口で相談を受け付けていますので、お気軽にご相談ください。

- 多重債務相談窓口 ☎ 011-807-5144
- 金融ほっとライン ☎ 011-807-5145
- 中小企業等金融円滑化相談窓口 ☎ 011-729-0177

### お問合せ

北海道財務局相談員直通 (9時～12時、13時～17時)  
☎ 011-807-5144 または ☎ 011-807-5145

## 相談



## 👤 「特設人権相談所」を開設します

家庭内の問題や借地借家の問題、隣近所のもめごと等、相談内容についての秘密は固く守られますので、お気軽にご相談ください。

**日時** 12月8日(木) 13時00分～15時00分  
**会場** 中央公民館 第2研修室  
**相談料** 無料  
**お問合せ** 町民課総合受付係 ☎ 68-7003 (課直通)



## イベント・行事



## ❗ 令和5年羽幌町二十歳の集い(旧成人式)開催のお知らせ

二十歳の方々に祝福するため、令和5年羽幌町二十歳の集いを開催します。

**日時** 令和5年1月8日(日) 13時00分～  
※ 新型コロナウイルス感染状況により、式典が中止になる場合があります

**会場** 中央公民館大ホール  
**対象** 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれの方  
**申込方法**

- ①羽幌町に住居登録がある方  
→申込みの必要はありません。
- ②羽幌町に住居登録がない方  
→11月25日(金)までに下記までお申込みください。  
(①および②で申込まれた方へ12月上旬に案内状を送付します)

**申込・お問合せ** 中央公民館内  
社会教育課社会教育係 ☎ 62-1178

### ※氏名公表について(案内状送付後)

町教委では個人情報保護条例に基づき、本人の同意を得た方については式典出席者の名簿を作成し、来場者や各報道機関へ紹介いたします。本人の出欠及び名簿への情報提供の可否を必ず電話にてご連絡ください(保護者の方からの申し込みでも構いません)。

案内状に記載の締切日を過ぎた場合や連絡のない場合は、氏名などの公表について同意しないものとします。その場合は式典には参加できませんが、名簿に記載されませんのでご了承願います。

## ❗ 川上正己写真展「日本探訪 滝と溪流」

町内在住の川上正己さんが個展を開催します。7回目となる今回は、川上さんが全国各地を訪れて撮影した滝と溪流の写真54点を展示します。また、9月3日に開催された羽幌町文化協会50周年記念「歌と踊りの交流まつり」で撮影した写真25点も併せて展示しますので、ぜひご覧ください。

**日時** 12月5日(月)～12月21日(水)  
**会場** 中央公民館1階ロビー  
**後援** 羽幌町文化協会  
写真集団はぼろ

**お問合せ** 川上 正己 ☎ 62-1861



## 👤 令和4年度第1回羽幌町高齢者の集い参加者募集

会食やゲームを通して楽しいひと時を過ごしながらみんなで笑いましょう。

**開催日** 12月9日(金)  
※新型コロナウイルスの感染状況によっては中止となる場合がございます  
**場 所** はぼろ温泉サンセットプラザ 2階大ホール  
**日 程** 12時20分 はぼろ温泉サンセットプラザ集合  
12時25分 受付  
バイタルチェック(検温・血圧測定)  
12時50分 羽幌警察署講話  
13時05分 昼食  
14時00分 ストレッチ体操等  
14時10分 ゲーム大会(景品有)  
14時50分 終了

**対象者** 令和4年12月9日現在、  
町内在住の65歳以上の方(離島を除く)

**申込期間** 11月14日(月)～11月22日(火)

**定 員** 35名(先着順)

**参加料** 1,000円(当日集金)

**集合方法** 直接、はぼろ温泉サンセットプラザへお集まりください。また、集合はほっと号の第3便、帰りはほっと号の第4便の時刻表に合わせて開催いたしますのでご利用ください。(ほっと号の利用は自己負担となります)

**送迎申込** 車いすをご利用の方は社会福祉協議会が送迎しますので、申込みの際にお知らせください。

**入 浴** 受付時にお渡しする入浴券は当日からご利用できます。ほっと号4便を利用してお帰りになれる方は15時06分ホテル発のため、後日入浴をお楽しみください(入浴券は後日も使用可能です)。

- その他**
- ・必ずマスクを着用してご参加ください。
  - ・会場前にて検温・バイタルチェックを行います。検温時、体温が37.5℃以上ある場合や体調が悪い場合は参加できませんのでご了承下さい。
  - ・第2回羽幌町高齢者の集いを1月27日(金)に開催を予定しています(申込受付は12月中旬～下旬を予定)。詳細は広報はぼろ12月号で掲載します。

**申込・お問合せ** 羽幌町社会福祉協議会 ☎ 69-2311



## 募集



## 👤 羽幌町会計年度任用職員の募集

次のとおり会計年度任用職員を募集します。希望される方はご応募ください。

**募集人員** 2名  
**勤務場所** 羽幌町役場 財務課税務係  
**業務内容** 個人住民税に関する事務補助  
(主にパソコンを使う業務)  
**資格要件** 高等学校卒業の資格を有する方  
羽幌町に住所を有し、通勤可能な方  
**勤務時間** 月曜日～金曜日(祝日除く)  
8時45分～17時15分(休憩1時間)  
**雇用期間** 令和5年2月1日～令和5年3月31日  
**報 酬** 時給 897円～  
**福利厚生** 雇用保険  
非常勤公務災害(労働災害保険)に加入  
**応募方法** 市販の履歴書(顔写真貼付)に必要な事項を記入のうえ、12月1日(木)17時30分まで必着でご応募ください。(郵送可)  
**選考方法** 一次選考：履歴書による書類選考  
二次選考：面接(後日連絡します)

### 応募先・お問合せ

〒078-4198 羽幌町南町1番地の1  
羽幌町役場財務課税務係 ☎ 68-7002 (係直通)

## 👤 成人講座「クリスマスリース教室」参加者募集

木の実や木のつるなどを使って、玄関や室内に飾るリースを作ってみませんか?今回はクリスマス用のリースを作ります。初めての方、経験者の方、大歓迎です。

**日時** 11月24日(木) 19時00分～21時00分  
**会場** 中央公民館 第1研修室  
**講師** 嶋田 栄一氏(キューピット麦わら)  
**参加費** 3,200円(受講料1,000円、材料費2,200円)  
※出席時にご持参ください  
**持ち物** ペンチ・ハサミ  
グルーガン(ある方のみご持参ください)  
**定 員** 10名  
※定員を超えた場合は抽選となります  
※申込者が5名以下の場合は中止となります  
**申込期限** 11月17日(木)

**申込・お問合せ** 中央公民館内  
社会教育課社会教育係 ☎ 62-1178

**北海道立羽幌病院からのお知らせ【令和4年12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 ◎は呼吸器 ◎は禁煙外来 重原医師(*1日・15日完全予約)	8時00分～11時00分
	予約制	○	○	○	○	○	(第4水曜日 28日は休診)	
	予約外	○	○	○	○	○	◎は循環器(*第4水曜日 28日) 留萌市立病院 高橋医師	※完全予約制
	予約制	○					引野医師(5日)	※予約制
	予約優先					○	穴口医師(2日・9日・16日・23日)	8時00分～11時00分
午後	予約制	○					佐々尾医師	※完全予約制
	予約優先				◎		◎は呼吸器 ◎は禁煙外来 重原医師(*1日・15日)	※完全予約制
	予約制		○				渡部医師(13日・20日)	※完全予約制
	予約優先				○		穴口医師(1日・8日・15日・22日)	13時30分～15時00分
小児科	○	○	○	○	○	旭川医大医師(日程未定) *変更となる場合もあります	8時00分～11時00分 13時00分～15時00分	
婦人科(毎週火曜日)		○				金野医師 (6日・13日・20日・27日)	8時00分～11時00分 13時30分～15時00分	
眼科(毎週火曜日及び第1・3水曜日)		○	○			旭川医大医師 (6日・7日・13日・20日・21日・27日) *変更となる場合もあります	※全日完全予約制 (7日・21日は予約検査のみ)	
泌尿器科(毎週木曜日)					○	札幌医大医師 (1日・8日・15日・22日)	8時00分～10時30分	
耳鼻咽喉科(第1・3水曜日)			○			札幌医大医師(7日・21日)	※完全予約制	
皮膚科(毎週金曜日)					○	札幌医大医師 (2日・9日・16日・23日)	8時00分～11時00分	
人間ドック・特定健診	人間ドック:毎週水曜日 / 特定健診:月～木曜日							※予約制

注) 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) 午前の内科診療は予約の方を優先に診療します。受診の前日までに電話等で予約されることをお勧めします。

**砂川市立病院木村医師の総合診療は、希望された方全てへの診療はできない場合があります。**

**\*羽幌病院は12月28日(水)で年内の外来診療を終了します。新年は令和5年1月4日(水)より診療を開始します。**

☎お問合せ 北海道立羽幌病院 ☎ 62-6060

**健康**



**12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。

18日(日) 加藤病院(羽幌町) ☎ 62-1005



**12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
5日(月)	高齢者インフルエンザ 予防接種*	12時30分～	中央公民館
6日(火)	高齢者インフルエンザ 予防接種*	12時30分～	中央公民館
8日(木)	乳児健診*	13時00分～	健康センター
22日(木)	3歳児健診*	12時30分～	健康センター
5日(月)	19日(月) うさこちゃん 毎週 遊びの広場★ 火・金	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
※ 27日(火)・30日(金) うさこちゃん遊びの広場 28日(水) すくすく 29日(木) あいあいサークル についてはお休みとなります			

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

**「ごとうさ」開放中です!  
(13時00分～16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〉**

「ごと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。

**12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等、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 12月8日(木) 10時00分～16時00分  
※新型コロナウイルス感染症の状況により延期  
または中止の場合があります

会場 役場4階 大会議室

**予約・お問合せ**

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 12月8日(木) 13時30分～15時30分  
※新型コロナウイルス感染症の状況により延期  
または中止の場合があります

会場 役場1階 相談室

お問合せ 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  
9時00分～17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・お問合せ NPO法人 ウェルアナザーデザイン  
☎ 0164-56-1662/080-5723-9264

**生活・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・お問い合わせ先までご連絡ください。

日時 11月24日(木)・12月8日(木)  
10時00分～11時50分(1枠50分)  
※要事前予約  
【相談日の前日 15時00分まで】

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4年10月届出分を掲載(希望者のみ)

### おたんじょう

今 湖<sup>こなぎ</sup>凧<sup>ちゃん</sup> (洋司・琴) 緑町  
楠美 知<sup>ちせり</sup>芹<sup>ちゃん</sup> (佑馬・美穂) 栄町

### ごけっこん

羽坂 章吾<sup>さん</sup> 笹森 みらい<sup>さん</sup> 北大通2  
金丸 巧<sup>さん</sup> 栗原 由有<sup>さん</sup> 南4の2  
逢坂 滯希<sup>さん</sup> 奥山 咲希<sup>さん</sup> 南町

### おくやみ

毛利 ツヨ<sup>さん</sup> 93歳 北2の2  
檜谷 能久<sup>さん</sup> 73歳 南4の1  
小澤 俊雄<sup>さん</sup> 69歳 寿町  
大場 富一<sup>さん</sup> 86歳 北2の1  
寺田 繁男<sup>さん</sup> 95歳 南町  
手代森 ハツ子<sup>さん</sup> 99歳 栄町  
上田 清<sup>さん</sup> 92歳 北6の2  
佐藤 義夫<sup>さん</sup> 78歳 栄町

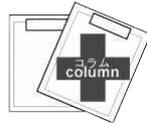
### 人口と世帯数(10月末)

人口	6,400人	(-14)
男	3,079人	(-9)
女	3,321人	(-5)
世帯数	3,451世帯	(-10)

( )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、事前に町民課総合受付係までお電話ください。(☎ 68-7003 ※休日可)



## Dr. 佐々尾の健康カルテ

先月に引き続き「不眠」のお話です。

「眠れない」ということ自体は病気ではありません。それに加えて「日中の眠気」「心身の不調」「仕事や家事への支障」があって、初めて「不眠症」という病気として対応します。「眠れないのでお薬を出してください」と簡単にお話をされる方がいらっしゃいますが、そこでホイホイと薬を出すのが良い医者かというところではありません。これらについて確認することが必要です。ただ、私もそうですが、外来の場面で全てを聞く時間はありません。お一人数分で終わらなければ外来が回らないことも多々ですので、そこを飛ばして「不眠症」という病気という前提でお話を進めることが多くなります。

「血圧が高い」「血糖値が高い」などで受診する時、医師とどのようなお話になるでしょうか。多くの場合は「まず生活習慣を改めましょう」となります。患者さんも最初から薬を出されるよりはそれを望まれる方が多いです。例えば高血圧の場合、「数ヶ月ほど減塩にするなど生活習慣を改めて、血圧手帳を自宅につけて、次回受診してください」となります。それと同様に「不眠症」もまず薬を出さずに生活習慣指導を行います。「認知行動療法」と言いますが、眠りに対する思い込みや強迫観念などについては是正できるように指導します。その際に睡眠に関する生活習慣をお聞きするのですが、ほとんどの方でやってはいけない習慣を行っています。いくつか例示し、正しい習慣についてお伝えしておきます。

- ①「夜眠る時間を決めている」これは決めない方が正解です。子供はこれでも良いのですが、眠ろうと意気込むことがかえって逆効果です。
- ②「夜10時までに眠ろうとしている」夜の7時から10時は一般的に生理的に眠れない(眠ってはいけない)時間です。人間は生理的に眠気が来る時間は決まっており、まずPM3時ごろ(これは経験ありますよね!)、その後眠れない時間が来ます。そのピークが夜の9時前後。この時間に勉強や仕事が捗った記憶はありませんか?そして眠気が強まり1番のピークはAM3時頃とされています。つまり、この生理的に眠れない(眠ってはいけない)時間に無理に寝ようとしてはいけないのです。
- ③「布団に入ってテレビを見たり、スマホを見ている」布団は眠るところなので、眠れなかった時に布団が苦痛の場所になると余計に眠れなくなります。またテレビなどから光の刺激を受けることも眠れない要因となります。

これらがほとんどの場合で聞かれる、「やってはいけない生活習慣」です。まずこれを治すことが基本になります。

(北海道立羽幌病院 副院長 佐々尾 航 医師)

