

☞ contents.

データで見るはほろの1年 **2**

第3期羽幌町子ども・子育て支援事業計画策定に係るアンケート調査にご協力ください **6**

情報プラザ | 体育施設を定期利用する団体は申込みを **11**



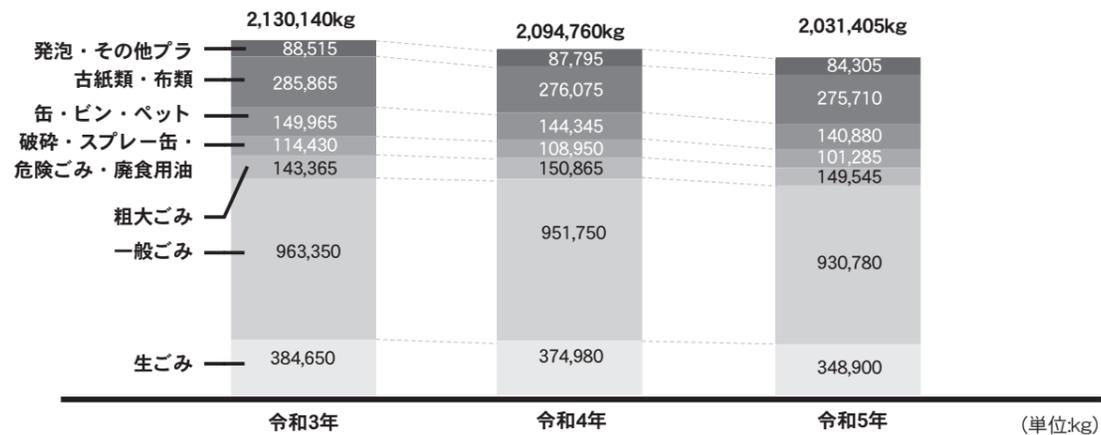
## ごみ収集状況

昨年の区分別のごみ収集状況は表のとおりとなっています。総収集量は年々減少傾向にあり、昨年は対前年で約64tの減少となっています。今後も各家庭においてごみの分別を徹底するとともに、ごみの減量化に取り組みましょう。

ごみ収集量  
2,031 t  
1世帯あたり 605.3 kg

| 1月～12月  |         |         |        |       |        |       |         |        |           |
|---------|---------|---------|--------|-------|--------|-------|---------|--------|-----------|
| 生ごみ     | 一般ごみ    | 粗大ごみ    | 破碎ごみ   | スプレー缶 | 危険ごみ   | 廃食用油  | 缶       | ビン     | 合計        |
| 348,900 | 930,780 | 149,545 | 93,655 | 2,705 | 3,080  | 1,845 | 36,835  | 66,915 |           |
| ペットボトル  | 段ボール    | 新聞      | 雑誌     | 紙パック  | 雑がみ    | 布類    | 発泡スチロール | その他プラ  | 合計        |
| 37,130  | 116,090 | 58,715  | 48,660 | 1,605 | 50,610 | 30    | 630     | 83,675 | 2,031,405 |

(単位:kg)



## 上水道 / 下水道使用状況

昨年の上水道は家庭用、工業用などの使用量が減少し、全体の使用量は一昨年(639,480m<sup>3</sup>)と比較して17,607m<sup>3</sup>減少しました。

また、下水道は家庭用の使用件数は一昨年と比較して使用件数で28件の減、営業・工業・団体用は1件の増となっていますが、使用量はともに減少しております。

| 1月～12月          |                    |                              |        |        |               |     |     |         |
|-----------------|--------------------|------------------------------|--------|--------|---------------|-----|-----|---------|
|                 | 家庭用                | 営業用                          | 工業用    | 団体用    | 浴場用           | 臨時用 | 船舶用 | 合計      |
| 上水道             | 392,233            | 86,181                       | 64,041 | 58,874 | 20,480        | 23  | 41  | 621,873 |
| 下水道<br>(12月末件数) | 265,734<br>(1,856) | 【営業・工業・団体計】<br>118,721 (128) |        |        | 20,480<br>(1) | -   | -   | 404,935 |

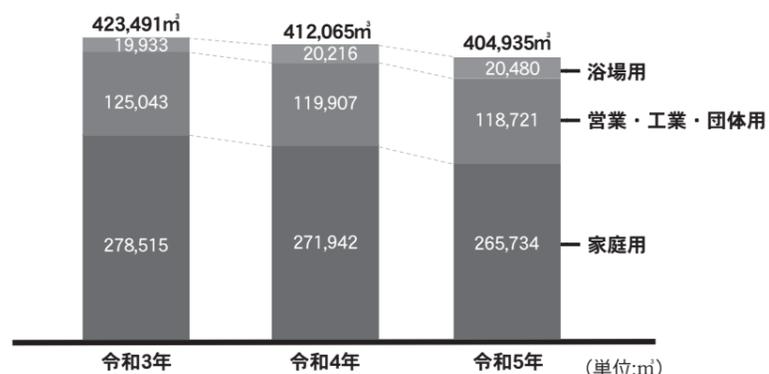
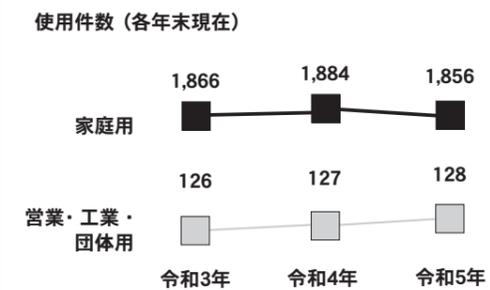
(単位:m)

上水道使用量  
392,233m<sup>3</sup>  
1人1日あたり 186 ℓ

下水道使用量  
265,734m<sup>3</sup>  
1世帯1日あたり 388 ℓ

※ 家庭用のみ。世帯は年間平均。

### ■ 下水道の推移



(単位:m)

# データで見るはぼろの1年

2023年版

## 人口・世帯数の推移状況

羽幌町の令和5年12月末現在の人口は6,135人で、10年前の人口と比較すると1,584人減少しています。令和5年1年間の人口のうごきを見ると出生13人に対し死亡128人で115人の自然減、転入204人に対し転出314人で110人の社会減となっています。

|     | 1月    | 2月    | 3月    | 4月    | 5月    | 6月    | 7月    | 8月    | 9月    | 10月   | 11月   | 12月   |
|-----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 人口  | 6,333 | 6,316 | 6,240 | 6,250 | 6,234 | 6,223 | 6,218 | 6,210 | 6,193 | 6,177 | 6,154 | 6,135 |
| 男   | 3,050 | 3,040 | 3,008 | 3,024 | 3,019 | 3,012 | 3,017 | 3,015 | 3,005 | 2,998 | 2,990 | 2,977 |
| 女   | 3,283 | 3,276 | 3,232 | 3,226 | 3,215 | 3,211 | 3,201 | 3,195 | 3,188 | 3,179 | 3,164 | 3,158 |
| 世帯数 | 3,423 | 3,416 | 3,392 | 3,407 | 3,401 | 3,395 | 3,395 | 3,388 | 3,379 | 3,376 | 3,366 | 3,356 |

(主な増減内訳)

|     | 1月  | 2月  | 3月  | 4月  | 5月  | 6月  | 7月  | 8月  | 9月  | 10月 | 11月 | 12月 |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 出生  | 0   | 0   | 0   | 2   | 2   | 3   | 2   | 1   | 1   | 1   | 1   | 0   |
| 死亡  | △15 | △12 | △9  | △14 | △12 | △6  | △10 | △12 | △7  | △12 | △10 | △9  |
| 転入  | 5   | 18  | 24  | 75  | 11  | 9   | 17  | 11  | 6   | 11  | 10  | 7   |
| 転出  | △18 | △23 | △91 | △53 | △17 | △17 | △14 | △8  | △17 | △16 | △24 | △16 |
| 増減計 | △28 | △17 | △76 | 10  | △16 | △11 | △5  | △8  | △17 | △16 | △23 | △18 |

※外国人を含む。

人口・世帯数の推移(12月末)

|        | 出生   | 死亡    | 転入    | 転出    |
|--------|------|-------|-------|-------|
| 12月    | 13人  | 128人  | 204人  | 314人  |
| 1ヵ月あたり | 1.1人 | 10.7人 | 17.0人 | 26.2人 |

| 西暦    | 人口    | 世帯    |
|-------|-------|-------|
| 2022年 | 6,361 | 3,431 |
| 2021年 | 6,531 | 3,472 |
| 2013年 | 7,719 | 3,770 |
| 2003年 | 9,203 | 4,050 |

## 救急出動状況

北留萌消防組合消防署の救急出動回数は427回で、一昨年(423回)より増加し、1ヵ月平均で見ると35.6回となっています。救急搬送人数は418人で、一昨年(401人)より増加しております。

救急出動  
427回  
1ヵ月あたり 35.6回

|      | 1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | 合計  |
|------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|
| 出動回数 | 33 | 22 | 31 | 30 | 31 | 35 | 36 | 54 | 42 | 38  | 39  | 36  | 427 |
| 搬送人員 | 32 | 22 | 31 | 30 | 31 | 35 | 34 | 53 | 41 | 37  | 37  | 35  | 418 |

## 交通事故発生状況

昨年の全国の交通事故死者数は2,678人で、対前年で68人増加しています。北海道全体の交通事故死者数は対前年で16人増の131人、都道府県別ではワースト4位となっています。羽幌町においては人身事故件数は5件で、一昨年(6件)より減少していますが、一昨年は0件でした交通事故死者数は、1人になりました。

交通事故(人身事故)  
5件  
1ヵ月あたり 0.4件

乗用車保有台数※  
3,154台  
1世帯あたり 約0.9台

※ 令和5年3月末現在

|        | 1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | 合計 |
|--------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|----|
| 人身事故件数 | 0  | 1  | 1  | 0  | 0  | 1  | 0  | 0  | 1  | 0   | 0   | 1   | 5  |
| 死亡者数   | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 1  | 0   | 0   | 0   | 1  |
| 負傷者数   | 0  | 1  | 1  | 0  | 0  | 1  | 0  | 0  | 0  | 0   | 0   | 1   | 4  |
| 物損事故件数 | 6  | 11 | 3  | 8  | 4  | 7  | 4  | 7  | 7  | 5   | 7   | 13  | 82 |

# 気象状況

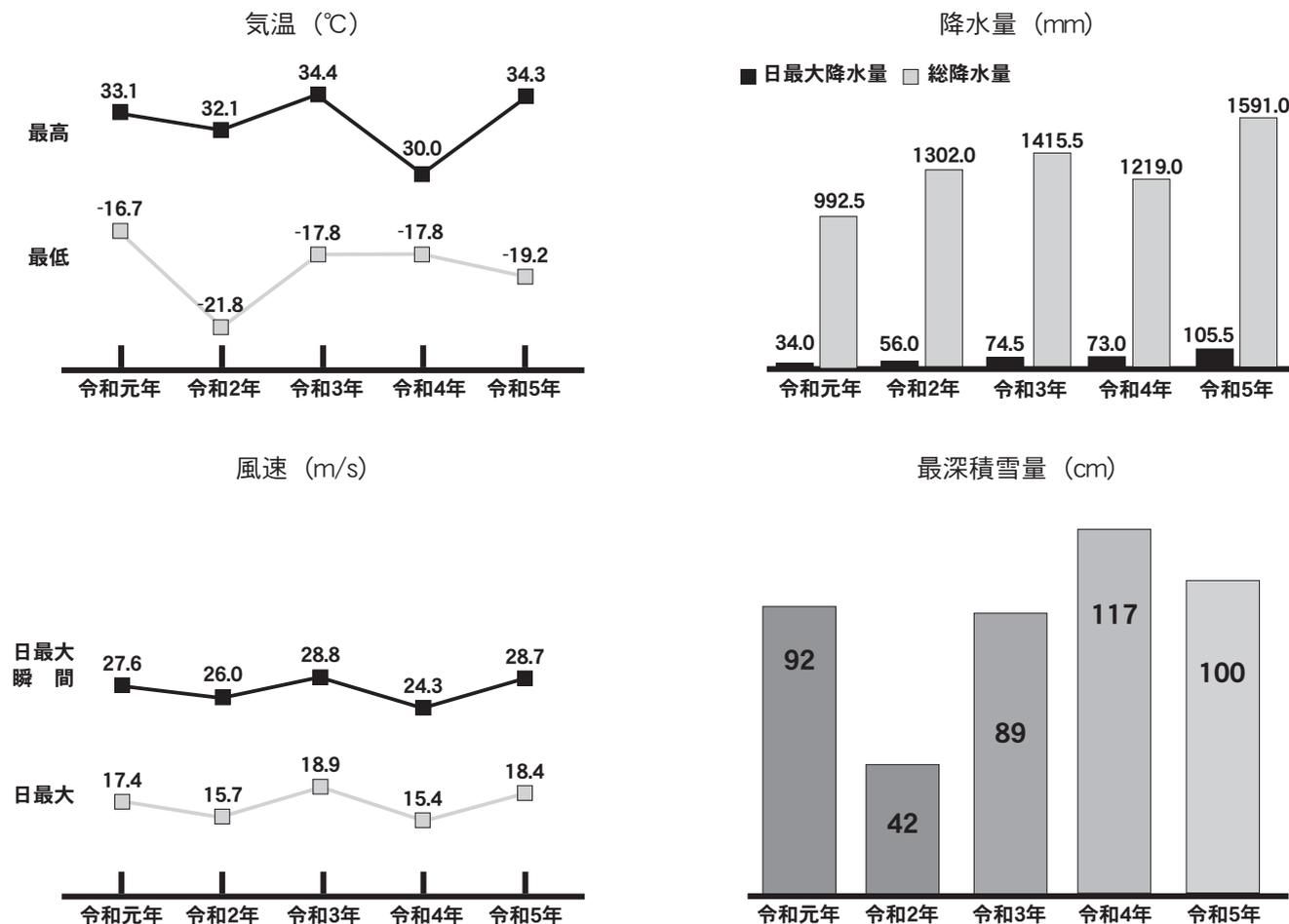
昨年の最高気温は一昨年より4.3℃高い34.3℃、  
 最低気温は一昨年より1.4℃低い-19.2℃となりました。  
 また、総降水量は1,591mmと一昨年より372.0mm  
 多く、最深積雪量は100cmと一昨年より17cm減少  
 しています。

|               |                  |
|---------------|------------------|
| 最高気温(起日)      | 日最大降水量(起日)       |
| 34.3℃ (8/31)  | 105.5 mm (9/1)   |
| 最低気温(起日)      | 日最大瞬間風速(起日)      |
| -19.2℃ (2/15) | 28.7 m/s (12/17) |

|     | 1月       | 2月    | 3月    | 4月   | 5月   | 6月   | 7月   | 8月    | 9月    | 10月   | 11月   | 12月   |       |
|-----|----------|-------|-------|------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 気温  | 平均       | -5.2  | -4.3  | 3.8  | 7.3  | 11.5 | 17.6 | 21.6  | 24.6  | 19.9  | 12.5  | 6.0   | -1.4  |
|     | 日最高      | 7.7   | 6.2   | 17.1 | 17.9 | 25.1 | 29.2 | 28.5  | 34.3  | 28.7  | 22.4  | 18.4  | 12.1  |
|     | 日最低      | -14.6 | -19.2 | -8.4 | -1.9 | 0.2  | 5.8  | 12.6  | 15.2  | 8.6   | 3.0   | -5.5  | -14.5 |
| 降水量 | 合計       | 139.0 | 89.5  | 59.0 | 89.5 | 40.0 | 50.0 | 118.5 | 243.5 | 245.0 | 162.0 | 195.0 | 160.0 |
|     | 日最大      | 16.5  | 11.5  | 17.5 | 25.0 | 10.5 | 20.0 | 38.5  | 102.0 | 105.5 | 30.0  | 25.5  | 33.0  |
|     | 日最大(1時間) | 5.0   | 6.0   | 5.5  | 5.0  | 5.5  | 4.5  | 15.5  | 30.5  | 33.5  | 10.5  | 10.0  | 7.5   |
| 風速  | 平均       | 5.4   | 4.2   | 4.5  | 4.7  | 3.9  | 3.1  | 3.3   | 3.4   | 3.3   | 4.5   | 6.0   | 5.7   |
|     | 日最大      | 15.5  | 12.9  | 12.8 | 13.9 | 12.1 | 10.6 | 9.6   | 13.6  | 10.8  | 13.6  | 15.3  | 18.4  |
|     | 日最大瞬間    | 24.8  | 18.7  | 20.1 | 22.4 | 21.2 | 16.6 | 15.9  | 23.1  | 18.7  | 23.9  | 23.7  | 28.7  |

※「最大風速」は10分間の平均風速の最大値、「最大瞬間風速」は瞬間風速の最大値です。 (単位:℃・mm・m/s)

一年別比較表





## まちの出来事

from.  
photoclip

1月 | JANUARY

**1** 中央公民館で二十歳の集いが開催され、年度内に二十歳を迎える51人が出席しました。式典では、来賓や家族が見守る中、を深井さん（左）と山田さん（右）が出席者を代表して誓いの言葉を述べました。式典終了後も友人や家族と一緒に写真を撮るなど、会場は終始和やかな雰囲気に含まれていました。(1/7)

**5** 羽幌町のPRキャラクター「オロ坊」が、羽幌警察署の一日警察署長に委嘱され、110番の日の啓発活動を行いました。藤幼稚園、認定こども園まきの園児たちと一緒に110番の日の啓発活動を行いました。(1/10)

**2** 令和5年度北海道子どもかるた大会北留萌地区予選会が中央公民館で開催され、小学生3チームが総当たり戦による熱戦を繰り広げました。また、羽幌北龍の中学生と南留萌地区予選会に参加する苫前北斗の中学生による交流試合が行われ、各々が技を磨きました。(1/21)

**3 4** 町民スキー場で「びゅーまつり」が開催されました。豚汁の無料配布やもちまきのほか、リフトが無料開放され、訪れた方はスキーやスノーボードなどを存分に楽しんでいました。

また、同日開催されたHABOROびゅーCUPでは、各参加者がゲレンデに作られたジャンプ台で技を披露し、会場を盛り上げていました。(1/28)

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。

# 後期高齢者医療制度のお知らせ～高額介護合算療養費について～

同じ世帯の被保険者が、1年間に支払った医療費と介護保険の自己負担額の合計が限度額を超えたときは、その超えた額が各保険者から支給されます。該当者には北海道後期高齢者医療広域連合から申請書が届きますので、役場へ提出してください。

- 後期高齢者医療費または介護保険の自己負担額のいずれかが0円の場合は対象となりません
- 限度額を超えた額が500円以下の場合には支給されません

【自己負担限度額表】 【1年分の自己負担額の計算期間：令和4年8月1日～令和5年7月31日】

| 医療費の自己負担割合 | 所得区分        |         | 自己負担限度額 |
|------------|-------------|---------|---------|
| 3割         | 課税所得690万円以上 |         | 212万円   |
|            | 課税所得380万円以上 |         | 141万円   |
|            | 課税所得145万円以上 |         | 67万円    |
| 2割         | 住民税課税世帯（※1） |         | 56万円    |
| 1割         | 住民税課税世帯（※2） |         | 56万円    |
|            | 住民税         | 区分Ⅱ（※3） | 31万円    |
|            | 非課税世帯       | 区分Ⅰ（※4） | 19万円    |

- ※1 住民税課税世帯で同一世帯に課税所得が28万円以上の被保険者の方がいる場合、「年収入+年金収入以外の所得（給与所得の場合、その金額から10万円を控除）」が被保険者1人の世帯は200万円以上、被保険者2人以上の世帯は320万円以上の方
- ※2 住民税課税世帯で（※1）に該当しない方
- ※3 区分Ⅰに該当しない方
- ※4 世帯全員の所得が0円の方（公的年金収入のみの場合、その受給額が80万円以下、給与所得がある場合、その金額から10万円を控除）または老齢福祉年金を受給している方



☎ お問合せ 北海道後期高齢者医療広域連合 ☎ 011-290-5601 福祉課国保医療年金係 ☎ 68-7004（課直通）

## 「低温注意報」について



低温注意報は、夏期には農作物の被害のおそれ、冬期には水道管の凍結や破裂による著しい被害のおそれがあるときに発表します。上空の強い寒気や晴れて地表面の熱が奪われる放射冷却現象が低温の原因です。近年は地球温暖化や都市化の影響で昔ほど寒くはなりません、それでも例年、内陸部では-25℃以下に、海岸部でも-20℃以下に下がる日はあります。低温注意報が発表された際には、厳しい冷え込みに注意しましょう。

上川・留萌地方の  
警報・注意報ホームページはこちら ⇒



☎ お問合せ 旭川地方気象台 ☎ 0166-32-7102

## 第3期羽幌町子ども・子育て支援事業計画策定に係るアンケート調査にご協力ください

町の子育て支援の指針となる子ども・子育て支援事業計画策定のためアンケート調査を実施しています。小学生以下の子育て世帯を対象にアンケート票を送付しておりますので、ご回答いただきますようお願いいたします。

アンケート回答期限 2月29日（木）



☎ お問合せ 福祉課子ども係 ☎ 68-7004（課直通）

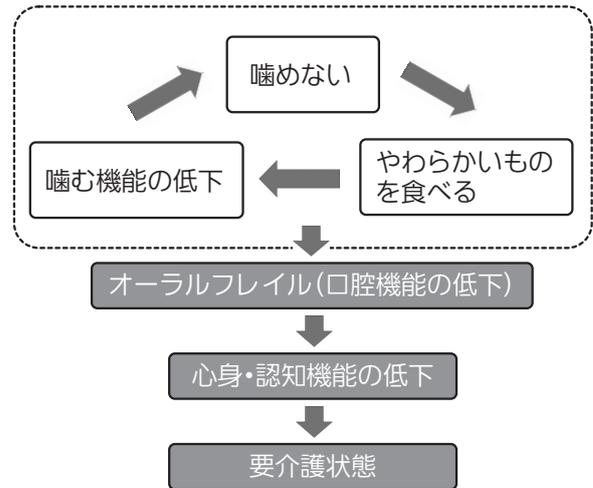
# オーラルフレイルを予防しよう

文= 佐々木 あゆみ(保健師)

## オーラルフレイルとは？

健康な状態と介護が必要な状態の間を「フレイル」と呼び、この段階で適切な対応をすれば健康な状態に戻ることができるといわれています。

年齢とともに「食べる」「飲む」「話す」といった口の機能が衰えると、食事量が減って低栄養状態になったり、周囲の人とのコミュニケーションが億劫になり、家に閉じこもりがちになったりします。このように口の機能が衰えることを『オーラルフレイル』といいます。右の図のように『オーラルフレイル』が続くと、心身機能だけではなく認知機能も低下し、要介護状態になる可能性が高くなります。



## オーラルフレイルのセルフチェック

自分がオーラルフレイルの危険性があるかチェックしましょう。

| 質問事項                                                  | はい | いいえ |
|-------------------------------------------------------|----|-----|
| <input type="checkbox"/> 半年前と比べて、堅い物が食べにくくなった         | 2点 | 0点  |
| <input type="checkbox"/> お茶や汁物でむせることがある               | 2点 | 0点  |
| <input type="checkbox"/> 義歯を入れている                     | 2点 | 0点  |
| <input type="checkbox"/> 口の渴きが気になる                    | 1点 | 0点  |
| <input type="checkbox"/> 半年前と比べて外出が少なくなった             | 1点 | 0点  |
| <input type="checkbox"/> さきイカ・たくあんくらいの堅さの食べ物を噛むことができる | 0点 | 1点  |
| <input type="checkbox"/> 1日に2回以上、歯を磨く                 | 0点 | 1点  |
| <input type="checkbox"/> 1年に1回以上、歯医者に行く               | 0点 | 1点  |

### ◆ オーラルフレイルの危険性

| 合計点数が |        |
|-------|--------|
| 0～2点  | 危険性は低い |
| 3点    | 危険性あり  |
| 4点以上  | 危険性が高い |

【参照】

通いの場で活かす オーラルフレイル対応マニュアル  
(公益社団法人 日本歯科医師会)

## オーラルフレイルにならないためには？

### ① 「歯磨き」は毎食後と寝る前に行いましょう

歯磨きの際には、“歯と歯の間”や“舌”に汚れが残りやすいので、歯間ブラシや舌専用ブラシなども活用して、それらの汚れも丁寧に取り除きましょう。また、入れ歯は必ず外して磨き、就寝時には入れ歯洗浄剤につけるなど、適切に保管しましょう。

### ② 口の機能を高める体操をしましょう

舌を口の中で動かしたり、「パ・タ・カ・ラ」とはっきり発音するなど、口をしっかり動かす体操を取り入れましょう。できるだけよく噛んだり、話したりと口を動かす機会を増やしましょう。

### ③ 定期的に歯科医にかかりましょう

歯の治療だけではなく、定期的に歯科検診を受けて、歯の状態をチェックしましょう。

特に、歯がないことによって噛み合わせが悪い、入れ歯が合っていない場合には、早めに歯科医にみてもらいましょう。

➡お問合せ すこやか健康センター内  
健康支援課保健係 ☎ 62-6020





工藤 隊員

# 地域おこし協力隊日記 #30



三好 隊員

こんにちは、協力隊の三好です。まだまだ寒い季節が続きますが、みなさまいかがお過ごしでしょうか。私の協力隊の任期も残すところ1カ月半となりました。やり残しの無いよう、最後まで頑張ります！

## 葛西臨海水族園でイベント『つどえ オロロ〜ン!』に参加しました！ 文：三好隊員

12月にウミガラス(オロロン鳥)を飼育している葛西臨海水族園で、羽幌高校1年生と共に海鳥を取り巻く地域の環境保全の取り組みについてPRを行いました。

人と海鳥の共生に向けた取り組みを実施している羽幌町と葛西臨海水族園はパートナーシップ協定を結んでおり、毎年このイベントに参加しています。しばらくオンラインでの参加が続いていましたが、今年度は現地で参加することができました。

イベント初日の講演会では、羽幌高校生が海鳥の暮らす地域で自身にできることを探究した成果として、シーバードフレンドリー推進協議会との連携授業での学びをもとに、自ら仮説を立て、検証・考察を行い、海鳥を守るためのブルーカーボンを提案しました。講演後も、取り組み紹介コーナーで、来園者に海鳥や連携授業で学んだことを堂々と説明していました。

また、海鳥にやさしい取り組みを応援するシーバードフレンドリー認証の普及啓発として、シーバードフレンドリー事業者の商品の販売や海鳥を守るガバメントクラウドファンディングの紹介を行いました。人にも環境にもやさしい特別栽培米(上築有機米生産組合)や天売島の海洋プラスチック・シーグラスを使ったアクセサリー(HAPRU(ハプル))などを販売し、沢山の方々に応援いただきました。



海鳥の標本を使って解説する高校生



海鳥にやさしい事業者の商品紹介

### 羽幌の自然すなっぷ

#### 「エゾシカの親子」

雪の下の草を食べていました



### 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 ⇒





◇◇◇ あたらしい本 ◇◇◇

一般書

思い出の屑籠 佐藤 愛子 著

ウルトラ図解手指の痛みとしびれ  
手指に起こるすべてのトラブルを正しく解決  
亀山 真 監修

ルポ無縁遺骨 誰があなたを引き取るか  
森下 香枝 著

『水曜どうでしょう』スペシャルブック2013-2023  
KADOKAWA 出版

歌が誘う北海道の旅 珠玉の78曲 藤尾 均 著

児童書

リスのエピフライ探検帳 マツボックリの大変身！  
飯田 猛 著

ステーキ 12のおいしいきのはなし はらぺこめがね 作

ケモノたちがはしる道 黒川 裕子 作

47都道府県おもしろ条例図鑑 長嶺 超輝 著

絵で見て楽しい！はじめての茶道 田中 仙融 著

◇◇◇ 今月のおすすめ図書 ◇◇◇



見てときめく  
読んで知る  
作って楽しい  
紙の世界

心おどる紙ライフ

NHK 出版/編 NHK 出版

デジタル全盛の時代ですが、日本は世界に誇る「紙先進国」。1400年ほど前に日本に伝わった紙は、現代においても書く・包む・祝う・届けるなど様々な利用されています。パソコンに触らない日はあっても紙に触らない日はないほど生活に溶け込んでいる素材を深く見直します。

「孔子？孔子と言えよ、  
古典やら思想哲学やら政治学やら、  
学問研究の第一人者だと聞けぞ。  
最近、評判の大先生だろう？」



出せできない孔子と、悩める十人の弟子たち。  
下村 湖人/原作 森 久人/小説 Gakken

孔子も、『論語』も、哲学も、いったん横に置いて、まずは物語として読んでみてください。あなたは誰推し？



えほんをよんだり  
おんがくをやるよ！  
あそびにきてね！



3月9日(土)  
14時00分から

図書室カレンダー

| 2月 |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|    |    |    | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |    |    |

| 3月 |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|    |    |    |    |    | 1  | 2  |
| 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |

○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

本のPOP展のお知らせ

羽幌小学校の5年生がおすすめの本を選んでPOPを作ってくれました。

展示期間 2月29日(木)まで





## 冬道での交通事故防止

ストップ・ザ・交通事故 ～めざせ 安全で安心な北海道～

この時期は気温の低下とともに、降雪などの影響で路面状況が悪化し、追突やスリップなどの冬型事故が多く発生します。車を運転する方は特に次の5点に注意し、事故の防止に努めましょう。

### ① 余裕を持った運転を

目的地までの天気や道路状況を事前に把握して時間に余裕を持って出発しましょう。

### ② スピードダウンと慎重な運転を

冬道では、スピードダウンと路面状況にあわせた慎重な運転を心がけましょう。

### ③ 「急」のつく運転操作は危険

急発進、急加速、急ハンドル、急ブレーキといった「急」のつく運転操作はスリップにつながり大変危険ですのでやめましょう。

### ④ 交差点に注意

雪山で見通しが悪い交差点などでは、徐行と安全確認を徹底しましょう。

### ⑤ 悪天候に注意

吹雪や大雪など悪天候時の運転は、吹きだまりや視界不良による立ち往生等の危険が伴いますので、不要な外出は控えましょう。



## サイバーセキュリティに関する普及啓発強化

『#サイバーセキュリティは全員参加』

政府では、毎年2月1日から3月18日までの間を「サイバーセキュリティ月間」と設定しています。被害に遭わないために危険性を認識し、対策を実施しましょう。

- IDやパスワードは、自分自身でしっかり管理する
- パソコンやスマートフォンにはウイルス対策ソフトをインストールする
- 身に覚えのないメールの添付ファイルやURLは開かない
- オンラインショップでの買い物では、そのサイトが本物かどうかよく確認する

複数の対策を併用して、インターネットを安全に利用しましょう。

## 違法・迷惑駐車防止

『ダメゼッタイ みんなが困る 迷惑駐車』

違法・迷惑駐車は、次のような危険や障害の原因となります。

- 道路が狭くなり通行の妨害になります
- 緊急車両の活動を妨げます
- 歩行者事故などの原因になります
- 除排雪作業の障害となります



### 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/>



information  
情報プラザ

立春が過ぎ、少しずつ春に向かっていますが、まだ寒い日は続きます。  
今月の情報プラザでは火災予防についてのお知らせがありますのでご確認ください。  
また、いちい大学の新生募集が始まります。新年度に向けて新しいことをはじめたい方、いかがでしょうか？

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

## お知らせ



### 1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1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  |
|------|-----|
| 発生件数 | 0 件 |
| 死者   | 0 人 |
| 負傷者  | 0 人 |

#### 消防情報

| 区分     | 当月   |
|--------|------|
| 救急出動件数 | 37 件 |
| 搬送人員   | 33 人 |
| 火災件数   | 0 件  |
| 損害額    | 0 円  |
| 死者     | 0 人  |
| 負傷者    | 0 人  |

### 石綿による疾病の労災補償・救済について

石綿ばく露作業に従事していたことが原因で、中皮腫や肺がんなどを発症した場合、各種の保険給付や特別遺族給付金が支給されます。石綿による疾病は、石綿を吸ってから非常に長い年月を経て発症することが大きな特徴です。詳しくはお問合せください。

#### お問合せ

北海道労働局労働基準部労災補償課 ☎ 011-709-2311

### 町民スキー場「びゅー」からのお知らせ

3月1日(金)から次のとおり開設時間に変更になります。  
お間違えのないよう、ご来場ください。

#### 月曜日 休場

火～金曜日 17時00分～21時00分 (ナイターのみ開設)  
土・日曜日 13時00分～17時00分

#### お問合せ

町民スキー場びゅー ☎ 62-6800

### 体育施設を定期利用する団体は申込みを

令和6年5月～10月の期間中に各体育施設の定期利用を予定している団体は、使用団体登録票を提出してください。  
(※令和5年度利用団体には個別にお知らせしています。)

#### 体育施設

- ▶総合体育館 (アリーナ・武道場・多目的室・研修室)
- ▶羽幌小学校体育館 ▶羽幌中学校体育館
- ▶スポーツ公園 ▶南町ゲートボール場
- ▶南町グラウンド ▶テニスコート
- ▶天売、焼尻 各小中学校体育館

提出期限 4月12日(金)

#### お問合せ・提出先

総合体育館内 社会教育課体育振興係 ☎ 62-6030

## 相談



### 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・お問合せ先までご連絡ください。

日 時 2月22日(木)・3月8日(金)  
13時00分～15時20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

### 弁護士による出張無料法律相談会

旭川弁護士会では、毎月1回管内を巡回し相談会を開設しています。法律に関する相談がありましたらご利用ください。

対 象 者 羽幌町、留萌市、増毛町、小平町、苫前町、  
初山別村に住んでいる方

実施日程・場所

| 実施日      | 実施場所        |
|----------|-------------|
| 3月28日(木) | 羽幌町勤労青少年ホーム |

※相談時間は13:00～16:00までの間で、1人30分程度です。

相談内容 法律相談全般 (例:債務整理、離婚・相続、  
民事・刑事事件など)

申込方法 実施日前日までに、下記までお申してください。

相談料 無料

主 催 旭川弁護士会

申込・お問合せ  
福祉課社会福祉係 ☎ 68-7004 (係直通)



### 法定相続情報証明制度のご案内

相続が発生すると、亡くなられた方名義の預金の払戻しをはじめとする様々な手続きに、大量の戸籍書類一式をそれぞれ個別に提出する必要があります。

法定相続情報証明制度は、法務局に届出書、戸籍書類一式及び相続関係を示した図(法定相続情報一覧図)を提出すれば、法定相続人の証明書を何通でも無料で取得できる制度です。亡くなられた方の相続登記、預金の払戻し、相続税の申告、年金手続などに戸籍書類一式の提出が省略できますので、大変便利です。

ご不明な点は、お気軽にお問合せください。

手続きの詳細はこちらをご覧ください ⇒



お問合せ

旭川地方法務局登記部門 ☎ 0166-38-1166

## 募集



### いちい大学の新生募集!

いちい大学は、羽幌町在住の60歳以上の方が、生きがいを見つけて充実した生活を過ごすための学習と交流の場です。あなたも入学してみませんか?

対 象 町内の60歳以上の方

授 業 料 無料(但し、学生自治会費など若干必要です)

申込期限 3月22日(金)まで

申込・お問合せ

中央公民館内 社会教育課社会教育係 ☎ 62-1178



### 北留萌消防組合消防署からのお知らせ

#### ガソリンの取扱いに注意しましょう!

令和元年7月に発生した京都府京都市伏見区の爆発事故を受け、ガソリンを容器に入れて販売する場合、事業者は購入者および使用目的等を確認し、販売記録を作成することとされています。ガソリンを購入する際は、ご理解・ご協力をお願いいたします。

#### ▶ガソリンを取り扱う時の注意事項

##### ガソリンを入れる容器

ガソリンを入れる容器は、一定の強度を有する金属製の材質の容器を使用しなければなりません。



ガソリン  
携行缶



灯油用  
ポリタンク

灯油用ポリタンクは  
静電気が滞留しやすく  
非常に危険です!  
絶対にガソリンを入れ  
ないでください!!



##### 購入するとき

セルフスタンドでは、利用者がガソリンを自動車等へ給油することは出来ませんが、自ら携行缶等に入れることは出来ません。

##### 運ぶとき

容器はキャップをしっかり閉め、注入口を上方向に向けて、落下、破損しないように積載してください。

##### 保管するとき

ガソリンは火災が発生すると、延焼拡大する危険が極めて高いので、保管することは極力控えてください。

- ・ 火気のある場所、高温になることが予想される場所、直射日光のあたる場所は避けてください。
- ・ 一定以上の数量を保管する場合には、あらかじめ北留萌消防組合消防署へ届け出て、適切な方法で保管する必要があります。

#### 冬期火災予防運動「2月15日～27日」

この運動は、住民一人ひとりが火災の恐ろしさを認識するとともに、出火の絶無と火災による死傷者の発生を未然に防止することを目的としています。

#### ▶住宅火災 いのちを守る10のポイント!

##### 4つの習慣

- ① 寝たばこは絶対にしない、させない
- ② ストープの周りに燃えやすいものを置かない
- ③ こんろを使うときは、火のそばを離れない
- ④ コンセントは、ほこりを清掃し、不必要なプラグは抜く

##### 6つの対策

- ① 火災の発生を防ぐために、ストーブやこんろ等は安全装置の付いた機器を使用する
- ② 火災の早期発見のために、住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換する
- ③ 火災の拡大を防ぐために、部屋を整理整頓し、寝具、衣類およびカーテンは、防災品を使用する
- ④ 火災を小さいうちに消すために、消火器等を設置し、使い方を確認しておく
- ⑤ お年寄りや身体の不自由な人は、避難経路と避難方法を常に確保し、備えておく
- ⑥ 防火防災訓練への参加、戸別訪問などにより、地域ぐるみの防火対策を行う

#### ▶住宅用火災警報器の点検・お手入れを忘れずに!

既存建物に対する住宅用火災警報器の設置は消防法で義務付けられています。

バッテリーは約10年で切れてしまいます。火災により命を失わないように今一度点検をお願いします。

- ・ 電池交換(交換できない機種は、本体を新しいものに取り換えてください)
- ・ 定期的な作動確認(点検ボタンを押す、またはひもを引く)

取扱い方法をしっかり守り、火災を予防しましょう!!

お問合せ 北留萌消防組合消防署予防課 ☎ 62-1246

**北海道立羽幌病院からのお知らせ【令和6年3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時00分～11時00分                  |
|                  |      |         |   |   | ◎ |   | ◎は呼吸器 ◎は禁煙外来 重原医師(*7日・21日完全予約制)         |                               |
|                  | 予約制  | ○       | ○ | ○ | ○ | ○ | (第4水曜日 27日は休診)                          | ※完全予約制                        |
|                  |      |         |   | ◎ | * |   | ◎は循環器(*第4水曜日 27日) 留萌市立病院 高橋医師           |                               |
|                  | 予約外  | ○       | ○ | ○ | ○ | ○ | 砂川市立病院 木村医師(28日) ※変更となる場合もあります          |                               |
| 予約制              | ○    |         |   |   |   |   | 引野医師(4日)                                | ※予約制                          |
| 予約優先             |      |         |   |   | ○ |   | 穴口医師(7日・14日・21日・28日)                    | 8時00分～11時00分                  |
| 午後               | 予約制  | ○       |   |   |   |   | 佐々尾医師                                   | ※完全予約制                        |
|                  |      |         |   |   | ◎ | * | ◎は呼吸器 ◎は禁煙外来 重原医師(*7日・21日)              | ※完全予約制                        |
|                  | 予約優先 |         | ○ |   | ○ |   | (5日・7日・12日・14日・19日・21日・26日・28日)         | 13時30分～15時00分(12日・26日は内科のみ)   |
|                  | 予約制  |         | ○ |   |   |   | 渡部医師(12日・26日)                           | ※完全予約制                        |
|                  |      | ○       |   |   |   |   | 覺田医師(11日・18日)                           |                               |
| 予約優先             |      |         | ○ |   |   |   | 穴口医師(6日・13日・27日)                        | 13時30分～15時00分                 |
| 小児科              |      | ○       | ○ | ○ | ○ | ○ | 旭川医大医師(未定) *変更となる場合もあります                | 8時00分～11時00分<br>13時00分～15時00分 |
| 婦人科(毎週火曜日)       |      |         | ○ |   |   |   | 金野医師(5日・12日・19日・26日)                    | 8時00分～11時00分<br>13時30分～15時00分 |
| 眼科(毎週火曜日及び第1水曜日) |      |         | ○ | ○ |   |   | 旭川医大医師(5日・6日・12日・19日・26日) *変更となる場合もあります | ※全日完全予約制(6日は予約検査のみ)           |
| 泌尿器科(毎週木曜日)      |      |         |   |   | ○ |   | 札幌医大医師(7日・14日・21日・28日)                  | 8時00分～10時30分                  |
| 耳鼻咽喉科(第1水曜日)     |      |         |   | ○ |   |   | 札幌医大医師(6日)                              | ※完全予約制                        |
| 皮膚科(毎週金曜日)       |      |         |   |   |   | ○ | 札幌医大医師(1日・8日・15日・22日・29日)               | 8時00分～11時00分                  |
| 人間ドック            |      | 毎週水曜日   |   |   |   |   |                                         | ※予約制                          |
| 特定健診及び生活習慣病健診    |      | 毎週月～木曜日 |   |   |   |   |                                         |                               |

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、希望された方全てには対応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

**健康**

**3月の急病診療当番医**

道立羽幌病院については土・日曜日および祝日を含め、救急診療を行っています。

17日(日) 加藤病院(羽幌町) ☎ 62-1005



**3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     |
|--------------------------------------------------------------------|-----------|---------|--------|
| 14日(木)                                                             | 乳幼児健診*    | 12時30分  | 健康センター |
| 毎週                                                                 | うさこちゃん    |         |        |
| 火・金                                                                | 遊びの広場★    | 9時30分   | 健康センター |
| 4日(月)                                                              |           |         |        |
| 18日(月)                                                             | すくすく★     | 9時30分   | 健康センター |
| 毎週水                                                                |           |         |        |
| 毎週木                                                                | あいあいサークル★ | 9時30分   | 健康センター |
| * 28日(木) あいあいサークル、ごごうさ<br>29日(金) うさこちゃん遊びの広場、ごごうさ<br>についてはお休みとなります |           |         |        |

☎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、小学校入学前のお子さ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。

**3月の定例相談**

**▶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 3月12日(火) 13時30分～15時30分  
会場 役場2階 幹部会議室  
☎お問い合わせ 町民課総合受付係 ☎ 68-7003(課直通)

**▶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 3月21日(木) 10時00分～16時00分  
会場 中央公民館 第2研修室  
☎予約・お問い合わせ 日本年金機構留萌年金事務所 ☎ 0164-43-7211

**▶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・お問い合わせ NPO法人 ウェルアナザーデザイン ☎ 0164-56-1662/080-5723-9264

**こころの健康相談のご案内**

留萌保健所では、毎月定例的に精神相談・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 3月5日(火) 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 医療法人社団萌仁会荻野病院 理事長 荻野 武裕 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
- 身近な方を自死で亡くした など

☎予約・お問い合わせ 留萌保健所健康推進課健康支援係 ☎ 0164-42-8327

## 人のうごき

令和5年11月～令和6年1月中の掲載希望届出分

### ごっこん

齊藤 陽介さん 楠美 千明さん 札幌市

齊藤 祐真さん 高尾 詩音さん 南町

松本 玲皇さん 高橋 七海さん 南3の1

### おくやみ

城畑 雪子さん 86歳 栄町

内海 庸就さん 78歳 南3の3

端 忠勝さん 79歳 朝日

南部 ツユさん 103歳 栄町

須川 清美さん 76歳 北町

村上 忠さん 78歳 北町

佐藤 昭子さん 89歳 北2の1

桑内 昭雄さん 82歳 北町

澤岡 由喜さん 81歳 南7の1

尾崎 敬子さん 92歳 上築

富田 フチノさん 99歳 焼尻

### 人口と世帯数(1月末)

人口 6,135人 (± 0)

男 2,979人 (+ 2)

女 3,156人 (- 2)

世帯数 3,360世帯 (+ 4)

( )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ありますので、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

この季節は転倒して骨折される方が増える季節です。骨を丈夫にするために必要な栄養素として、骨の主成分となる「カルシウム」はよく知られており、積極的に牛乳や乳製品を摂取するように心がけていらっしゃる方も多いかと思います。ただ、日本人のカルシウムの摂取量は推奨されている量に対して、全ての世代で不足しているという結果が出ており、特に20歳代～40歳代の方が推奨量の60%程度しか摂取できていないと言われています。

カルシウムは意識して摂取しないと不足してしまいます。それは日本の自然環境によるとされており、土にカルシウムが少ないことから、飲料水や野菜などカルシウムが含まれている量が少ないことがあります。また食生活においても欧米に比べてチーズなどの乳製品を食べる機会が少ないですし、伝統的な和食には乳製品が使用されることはあまりありません。これらのことからカルシウム不足になります。

骨の量がピークになるのは20歳前後で、そこまでどの程度カルシウムを摂取するかが重要になるのですが、日本では学校給食で栄養が管理されているのでその頃は良いのですが、それ以降から摂取量が不足していきます。女性は閉経が近づいてくると女性ホルモンが減少していき、カルシウムが骨から出ていくようになってしまいます。

カルシウムを多く含む食品として、牛乳やチーズ、ヨーグルトなどの乳製品、骨を含めて食べることでできる小魚(わかさぎ・イワシなど)、シラス、桜エビなどの魚介類、野菜では水菜、小松菜などが挙げられます。ただ、これらの食品を摂っていても体への吸収率が低く、摂取した分の7割程度は体外へ排出されてしまうのです。そのためカルシウムの吸収をよくしてくれるものと一緒に食べることで効率が良くなります。その1つがマグネシウムを含む食品で、ごま、納豆や豆腐などの豆類、そば、全粒粉、玄米などの穀類、ひじきなどの海藻、切り干し大根も多く含んでいます。もう1つはクエン酸で、レモンやグレープフルーツ、梅干しなどが良いでしょう。ビタミンDは小腸の中でカルシウムの吸収を助ける作用を持ち、鮭やしらす、シイタケ、マイタケなどに含まれます。ビタミンKはカルシウムが骨に定着するために有効で、わかめ、納豆、小松菜、ひじきなどが知られています。重複して挙げた食材がありますが、こういったものは特に有用です。

(北海道立羽幌病院 副院長 佐々尾 航 医師)



広報はぼろ 令和6年2月号 No.728 発行 羽幌町 078-4198 北海道苫前郡羽幌町南町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