

≠ contents.

保険料軽減拡大！長寿医療制度 ②

お知らせします都市計画マスタープラン ④

こんにちは保健師です | 血糖が高いといわれたら… ⑤

地産地消レシピ(14) | ホタテとオクラのスープカレー ⑥

情報プラザ | 防災意識の高揚 ⑩

健康アドバイス

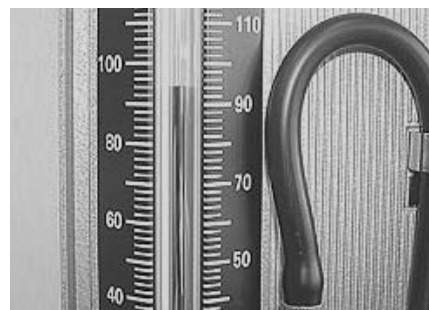
血管の老化を防ごう！

血管の若さを失わせる大きな原因は高血圧です。血圧が高いと血管に常に大きな圧力がかかり、古いホースのように弾力がなくなったり、硬くもろくなって、血管壁が厚く内腔が狭くなります。この状態を動脈硬化と呼びます。

血圧を正常値にするポイント

- 塩分の摂取量を減らそう
塩分の取り過ぎは血管を収縮させて血圧を上昇させます。1日10g未満を目標にし、最後は7g以下に！
- 肥満の人は体重を減らそう
肥満が原因で高血圧になっている人の場合、適正体重にすることで約80%の人の血圧が下がるといわれています。
- 有酸素運動をしましょう
運動をすることで体内の昇圧物質が減ります。また、末梢での血管抵抗が下がり血圧が下がったり、余分な塩分を排出させたりします。

日本人の4人に1人は高血圧といわれています。あなたはいかがですか？規則正しい生活で身体と血管の若さを保ち、健康を維持しましょう。



お問い合わせ

福祉課国保医療年金係 ☎62-1211(内線126)

✉fukushi@town.haboro.hokkaido.jp

社会保険などの被扶養者だった方

社会保険など※2の被扶養者だった方は、年間の保険料の額が2,100円以下に軽減されています。

お手元の保険料額決定通知書を確認いただき、2,100円以下に軽減されていない場合は、被扶養者だったことが確認できていない可能性がありますのでお問い合わせくださるようお願いいたします。

※2 「社会保険など」とは、政府管掌健康保険や組合健康保険、共済組合などいわゆるサラリーマンの健康保険のことです。町の国民健康保険や国民健康保険組合は含まれません。

平成20年度		後期高齢者医療保険料決定通知書		平成20年 7月10日	
078-4123	別紙別添97番地の1				
羽根 太郎 様		北海道後期高齢者医療広域連合長			
後期高齢者医療保険料額を次のとおり決定しましたので通知します。					
被扶養者氏名	被扶養者番号	生年月日	年 月 日	納付決定年月日	平成20年 7月 1日
賦課決定理由 保険料額を決定しました。					
【保険料決定の基礎】					
①賦課のもととなる所得金額	②所得割率	③所得割額	④均等割額	⑤算出額	⑥限度超過額
0円	9.63%	0円	43,143円	43,143円	0円
⑦軽減額	⑧年保険料額	⑨月割減額	*****円	*****円	*****円
0円	43,143円	12	0円	*****円	*****円
前期前年度の賦課率に基き軽減の適用される期間の保険料決定の基礎(前7年度のみ)					
⑩均等割額	⑪軽減額	⑫年保険料額	⑬月割減額	平成20年度分の後期高齢者医療保険料	43,100円
*****円	*****円	*****円	*****円	*****円	*****円

7月に送付された「保険料額決定通知書」の年間保険料額をご確認ください。囲みの金額が2,100円を超えている場合はご連絡を。

限度額適用認定の申請はお済みですか

住民税非課税世帯に属する方は、医療費の一部負担金と入院時の食事代が減額されます。減額の適用を受けるためには、申請していただき認定を受ける必要がありますので、窓口で手続きをお願いします。

申請に必要なもの

- ・認定申請書（該当予定者に送付しています）
- ・保険証 ・印鑑

軽減される額

区分	一般	低所得Ⅱ※3	低所得Ⅰ※4
外来限度額	12,000円	8,000円	8,000円
入院及び世帯限度額	44,400円	24,600円	15,000円
1食の標準負担額(食事代)	260円	210円(長期160円)	100円

※3 低所得Ⅱとは世帯員全員が住民税非課税の場合。食事代の長期とは過去1年間で90日以上入院期間がある場合。

※4 低所得Ⅰとは低所得Ⅱの条件を満たし、かつ世帯員全員が各種控除後の所得が0円となる場合。

保険料軽減拡大！長寿医療制度

今年の4月から長寿医療制度（後期高齢者医療制度）がスタートしましたが、政府では高齢者の立場にたってきめ細かな対応を図るため本制度の一部を見直し、低所得者の保険料負担の軽減、保険料の口座振替の拡充などの措置を講ずるよう決定しましたので、お知らせします。

保険料の軽減割合を拡大

所得の低い世帯の方でつぎに該当される方は、平成20年度の保険料について新たにつぎの軽減が受けられます。

なお、この軽減を受けるために改めて手続きをしていただく必要はありません。

対象になる方	新たな軽減対策
現在の均等割額が7割軽減されている方	均等割額が8.5割軽減になります
「賦課のもととなる所得金額」が58万円以下の方※1	均等割額が5割軽減になります

※1 「賦課のもととなる所得金額」は、保険料額決定通知書でご確認下さい。

年金引去りから口座振替に

保険料が年金から引き去りされている方（10月以降に引き去りが始まる予定の方も含まれます）で、つぎのいずれかに該当する場合は、申し出により納付方法を口座振替に変更することができます。

口座振替に変更することができる方

国民健康保険の保険税を確実に納付していた方（本人）
年金収入が180万円未満の方で、本人以外の世帯主または配偶者の口座から振替える場合

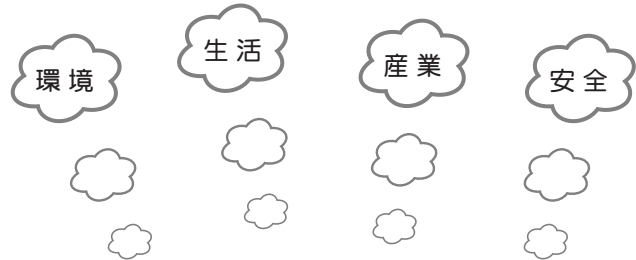
・口座振替への変更をお申し出いただいた場合年金からの引き去りを中止しますが、お申し出の時期により口座振替の開始及び年金引去りの中止する月は異なります。



お知らせします 都市計画マスタープラン



羽幌町都市計画マスタープランの策定に伴い、その内容を広く町民のみなさんにお知らせするため、「概要版」をこの広報と一緒にお配りしました。ぜひ、ご一読ください。



都市計画マスタープランとは？

将来にわたって住みよいまちづくりを進めるための基本計画であり、例えば、建物の建て方や使い方のルールなど土地の利用に関して方向づけをするものです。基本計画の策定にあたっては、町民アンケートや住民委員会等の意見をまとめ、羽幌町都市計画審議会の審査意見(答申)を受けて羽幌町長が定めたものであり、私たちが暮らしていくうえで直接関わる道路・住宅・公園などの生活環境や農業、漁業をはじめこのまちを支える産業、さらには自然環境などさまざまな分野の関わりと影響が考慮されています。



羽幌町都市計画マスタープランの本編はコチラ

みなさんのお宅にお配りしたのは、都市計画マスタープランの概要版です。本編は5つの章・75ページで構成されており、役場などでいつでも閲覧いただくことができます。また、羽幌町ホームページからもご覧いただけます。

(閲覧場所)

羽幌町役場政策推進課、羽幌町役場天売支所・焼尻支所
羽幌町ホームページ) コンテンツを調べる) 各種行政資料(PDF)

本編は、
HPをクリック！



【連載】メタボリック健診シリーズ③

血糖が高いといわれたら・・・

文=上西 由加子(保健師)

先

月は肥満が体に及ぼす影響についてお伝えしましたが、今月は糖代謝機能異常(糖尿病及び糖尿病予備軍)について紹介します。

平成18年度国民健康・栄養調査によると、糖尿病および糖尿病の可能性のある人を合わせると1870万人といわれ4年前の同じ調査より約250万人増加しており、糖尿病への予防策が急がれています。

羽幌町の現状は？

平成19年度に実施した住民健診の結果によると、受診者919人のうち糖代謝機能異常を抱えている人は221人で、およそ4人に1人の割合となっております。(内訳 要指導98人、要医療40人、治療継続83人)

血糖が高いとは？

からだを動かすエネルギーになるものにブドウ糖があります。ブドウ糖は、糖質が体内の消化酵素で細かく分解されたもので、インスリンというホルモンの分泌により各細胞に運ばれ、筋肉や内臓で使われます。ところが、インスリンの分泌量が不足したり働きが悪いと、糖が消費されずに血液の中にあふれることになり、血糖が高いままになります。

血糖が高いとどうなるの？

血糖が高い状態が続くと血管が傷つきます。自覚症状が

※3大合併症

腎症(血液透析の原因)
網膜症(失明の原因)
神経障害(手足のしびれ・壊疽)



ないため、そのまま放置すると血管の障害(3大合併症※左上かこみ参照)、心筋梗塞、脳梗塞などを起こします。

これからの糖尿病予防

正常な状態から糖尿病へ進む間に「血糖が少し高め(要指導)」と指摘されることがあります。この段階でも動脈硬化は進んでおり、生活習慣を見直す必要があります。

今年度より実施している特定健診でも早期予防の視点で

実施しており、空腹時血糖99mg/dl以上、HbA1c 5・1%以上になると生活習慣改善対象者(要指導)としています。

また、内臓肥満(メタボ)だと、脂肪細胞から様々なホルモンが分泌され、インスリンの働きを悪くします。予防の基本は第一に適正体重を維持することです。

今回は、糖尿病予防の生活や運動改善についてお伝えします。

地産地消レシピ 14 「ホタテとオクラのスープカレー」



[塩分 3.3 g / エネルギー 210 kcal]

【材料：2人分】

ホタテ	3枚
オクラ	4本
じゃがいも	中1コ
にんじん	50g
大根	80g
しめじ	40g
バター	10g
水	600ml
固形コンソメ	1コ
ケチャップ	大さじ1と1/2
ソース	大さじ1
塩	少々
カレー粉	小さじ1～2

調味料

※カレー粉の量は好みで加減してください。

【作り方】

- 1 ホタテは貝柱とひもに分け、貝柱は厚さを半分に、ひもは食べやすい長さに切る。
- 2 オクラは塩でもんでうぶ毛をとり、小口切りにする。
- 3 じゃがいも、にんじん、大根は皮をむいて大きめに切る。
- 4 しめじは石づきを除いて、小房に分ける。
- 5 鍋に水、固形コンソメ、じゃがいも、にんじん、大根、しめじを入れ、柔らかくなるまで煮る。
- 6 フライパンにバターを溶かし、ホタテを炒める。
- 7 5を調味料で味付けし、ホタテとオクラを加え一煮立ちさせる。
- 8 器に盛り付け、ご飯を添える。

今月の素材



ホタテ

今月の料理はホタテを使ったスープカレーです。

スープカレーとは、さらさらとしたスープ状のカレーのことで、ご飯にはかけずにご飯とスープカレーを別々に食べます。具は骨付きの鶏肉や大きめに切った野菜などが多いようです。

スープカレーはカレールウを使わないので、比較的低カロリーです。今回のように具を肉ではなく、ホタテなど魚介類にするとカロリーはより低くなりますので、カロリーのとりすぎが気になる人におすすめです。また、いろいろな野菜をたっぷりとることができるので、普段野菜が不足しがちな人も季節の野菜で試してみてください。

羽幌の夏は夏バテするほど暑くはないですが、ちょっと食欲のない日などピリッと辛いスープカレーをどうぞ。

料理監修・文 = 金子 和恵(栄養士)

今月の新刊 | books.

中央公民館図書館の新刊の一部を紹介しています。蔵書は羽幌町ホームページで検索することができます。図書館はどなたでも自由にご利用いただけます。初めての方もぜひ、ご来室ください。



一般書

恋する力

藤本 ひとみ 著

ブルーベリー

重松 清 著

地域切捨て

金子 勝 著

認知症介護びっくり日記

高口 光子 著

サイレント・キラー

結城 五郎 著

この世の全部を敵に回して

白石 一文 著

荷抜け

岡崎 ひでたか 著

いすゞ鳴る

山本 一力 著

年下の男の子

五十嵐 貴久 著

やさしいため息

青山 七恵 著



医療崩壊か再生か

小川 道雄 著

国民生活を脅かすまでに広がっている、医療費抑制政策が招いた深刻な医師不足。「医療費亡国論」は真実なのか？日本医療の行方は？医療現場で苦闘する医師の立場から、日本国民がとるべき道を提示する



羊の目

伊集院 静 著

夜鷹の女が産み捨てた男児は、戦後の闇社会を震撼させる暗殺者となった。神に祈りを捧げ、沈黙の淵に身を沈めながら、なお「親」のために人を殺し続ける男の生涯を描く。



狐火の家

貴志 祐介 著

密室専門(?)の天然系女性弁護士・青砥純子と、本職は泥棒(?)のナゾの防犯ショップ店長・榎本径。ちょっぴりファニーなコンビが4つの密室に挑む傑作ミステリー。

児童書

まじょ子といちごの王子さま

藤 真知子 著

とんでもないおきゃくさま

バーナデット・ワッツ 著

ネコのドクター小麦島の冒険

南部 和也 著

いまなんじ？

松成 真理子 著

ラブ、スター★ガール

ジェリー・スピネッリ 著

海の擬態生物

伊藤 勝敏 著

真夜中の学校で

川端 裕人 著

兵士ピースフル

マイケル・モーバーゴ 著

天馬のように走れ

那須田 稔 著

曲芸師ハリドン

ヤコブ・ヴェゲリウス 著



おいしく食べてコレステロールを下げる バランスレシピ

足立 香代子 著

コレステロールを下げて、適正値を保つためにいちばん効果的なのは食事療法、つまり食の改善。おいしく食べながらコレステロールを下げるコツや知恵、彩りもきれいに仕立てた具体的なレシピを紹介します。

あざらしおはなし会 9月13日(土) 午後2:00から

図書館で本の読み聞かせをしています。
だれでも参加できます。おともだちと来てね。



まちの出来事

from
photoclip

7月 | July

1 羽幌神社例大祭が町内で繰り広げられました。本祭の9日はお祭り日和の青空。特別養護老人ホーム前では、加賀獅子と神輿の練りあいが行われ、多くの観客が魅入っていました。(7/8-10)

2 「あざらしおはなし会」の20周年事業が行われました。この日は絵本や手遊び、パネルシアターなど8つのプログラムが用意され、集まった子どもたちは身を乗り出し、物語の中に引き込まれていました。(7/30)

3 小学生を対象とした水泳教室が行われました。今シーズン初めてのプールという子もいて、久しぶりに水の感触を楽しんでいました。(7/1)

4 オロロンライン全道マラソン大会が開催されました。第30回の記念大会となる今年は、道内各地をはじめ栃木や広島など道外からも参加。総勢236人のエントリーで行われました(7/27)

5 羽幌保育園の縁日ごっこが行われました。盆踊りの後、しゃぼん玉やヨーヨー釣りなどの模擬店が開店し、子どもたちで大賑わい。涼しい夏のひとときを過ごしました。(7/18)

6 羽幌の夏を代表するイベント、サンセットサマーライブが開催されました。今年の出演はSkoop On Somebodyをはじめ3組、前日までの雨予報で天候が心配されましたが当日は快晴、みなさんのライブへの想いが通じたようです。(7/19)

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終盤です。みなさんはこの夏どんな思い出ができましたか？ガソリン価格の値上げでいつもと違う夏休みだった家庭もあったのでは？さて、お盆が過ぎると季節は秋です。スポーツの秋や読書の秋などいろいろありますが、食欲の秋には注意したいものです。

☎ 0164-62-1211(代表)

🌐 <http://www.town.haboro.hokkaido.jp/>

✉ seisaku@town.haboro.hokkaido.jp

お知らせ



防災意識の高揚

災害に備えて安心、我が家の防災

災害は、いつ、どこで、どのように起こるかわかりません。突然やってくる災害から身を守るためには、普段から災害に対する備えをしっかりと持つことが大切です。次のことを家族全員で確認しておきましょう。

- ・家族が離ればなれになったときの集まる場所や連絡方法
- ・町が指定している避難場所
- ・災害時に持ち出す家族の大切なもの

災害が発生し、避難の指示などがあった場合は、まず落ち着いて行動し、役場職員や警察官の指示に従って避難しましょう。

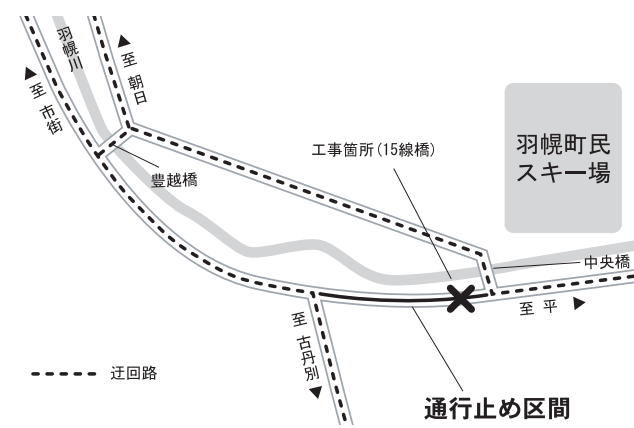
お問い合わせ

羽幌警察署 ☎ 62-1110

道道の通行止めについて

橋の補修工事に伴い、道道が通行止めになります。工事期間中はご迷惑をおかけしますが、ご協力よろしくをお願いします。

工事名 上羽幌羽幌(停)線 橋梁補修工事(15線橋)
通行止区間 羽幌町字平359-1地先～字中央308-13地先
迂回路 平羽幌線
期間 9月1日～11月30日
(通行止めの必要がなくなり次第解除)



お問い合わせ

留萌土木現業所羽幌出張所 ☎ 62-1256

気象台一口メモ

テーマ「雷から身を守る」

上川・留萌地方で雷の発生が多い月は8～10月です。晩夏から秋にかけて雷の発生が多くなる理由として、前線を伴った低気圧の後ろに強い寒気が入ったり、台風が暖かい空気を運んできたりして、大気の状態が不安定になることがあります。



そこで今回は、雷から身を守るにはどうしたらよいかまとめてみました。

- 雷雲は上空の風に流されますので、遠くの雷も短時間で頭の上にくることがあります。雷の音が聞こえたら屋外の作業は止めて、避難の準備をしましょう。
- ピカッ(雷光)からゴロゴロ(雷鳴)までの時間差が小さくなるほど、雷雲が近づいています。近づいている場合は早めに避難しましょう。
- とがったものには電流が流れやすいため、傘をさすのは危険ですのでやめましょう。
- 人間より高い木は落雷をうけやすく、2m程度の距離まで二次的な落雷が起きます。木のそばには近寄らないようにしましょう。
- 避雷針のない建物に落雷すると建物の表面を電流が流れますので、軒先の雨宿りも危険です。一方、車内の場合は表面を電流が流れるため安全です。家の中も安全ですが、コンセントから電流が進入する可能性があるため、電気器具やパソコン等はコンセントから抜いたほうがよいでしょう。
- 逃げ場がない場合は、ひたすら姿勢を低くして雷雲が去るのを待ちましょう。

お問い合わせ

旭川地方気象台防災業務課 ☎ 0166-32-7102

政管健保は「協会けんぽ」に変わります

政府管掌健康保険は、現在、国(社会保険庁)で運営していますが、本年10月に新たに全国健康保険協会が設立され、協会が運営することとなります。現在お持ちの被保険者証は10月以降も切替が終了するまで引き続き有効であり、保険給付の内容には変わりはありません。協会に関する詳しい情報については、北海道社会保険事務局のホームページをご覧ください。

北海道社会保険事務局ホームページアドレス

<http://www.sia.go.jp/~hokkaido/>

お問い合わせ 北海道社会保険事務局政管健保公法人

化準備プロジェクト事務局 ☎ 011-204-7001

7月の交通事故・消防に関するおしらせ

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。

行楽シーズンは長距離運転も多くなる季節です。遠くに出かけるときは、時間にゆとりをもった計画を！

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	(1人)
負傷者	0人	(6人)

消防情報

区分	当月	(1月からの累計)
救急出動	29件	(214件)
搬送人員	29人	(208人)
火災件数	0件	(8件)
損害額	0千円	(1,097千円)
死者	0人	(0人)
負傷者	0人	(2人)

戦後海外から引き揚げて来られた方へ

税関では、戦後海外から引き揚げて来られた方々からお預かりいたしました、以下のような未返還の保険証券類をお返ししております。

■終戦後、海外から引き揚げて来られた方々が、上陸地の税関・海運局に預けられた通貨・証券。

■帰国前に樺太や満州にあった在外公館、日本人自治会に預けられた通貨・証券等のうち日本に返還されたもの。



返還の請求はご本人だけでなくご家族の方々でも構いません。「もしかしたら我家でも・・・」とお気付きの方は、お気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ

留萌税関支署 ☎ 0164-42-0467

「暮らしぶりの映し～北の光が続く道～」

■6月5日(木)、ひまわりの種を遠別町、初山別村、羽幌町に蒔きました。8月には、たくさんのひまわりの花が咲く予定です。美しく沿道を飾るひまわりの花をお楽しみください。

■8月の留萌管内イベント情報

- ・幌延町 日本海オロロンライン ビーチバレーボール大会…3日(日)
- ・第38回ほろのべ名林公園まつり…9日(土)・10日(日)
- ・天塩町 てしお川港まつり…14日(木)・15日(金)
- ・遠別町 2008商工夏まつり…2日(土)
- ・初山別村 しまさんべつ星まつり岬まつり…2日(土)・3日(日)
- ・羽幌町 オロロンの里はぼる味まつり…24日(日)
- ・ツール・ド・天売&焼尻アイランド 【焼尻泊】…30日(土)・31日(日)
- ・日本一の味覚天売ウニまつり…2日(土)・3日(日)

・小平町 第32回小平町産業まつり…31日(日)

・留萌市 うまいよ！るもい市…3日(日)

明える天北オロロンルート 運営代表者会議事務局

電話 0164-42-3871 FAX 0164-42-2200

メール tenpokuororon@moeru.fm

※ルート内情報満載！るもいfannet <http://moeru.fan.net>

※ツーニックパイクウェイ北海道の情報 <http://www.sankibway.jp/>

明える天北オロロンルート 19

羽幌町職員の募集

次のとおり職員を募集しますので、希望される方はご応募ください。※留萌町村会が実施する平成21年度留萌支庁管内町村職員採用試験とは異なります。

募集職種及び資格要件等

(電気係職員)

勤務場所 焼尻発電所

職務内容 発電所業務(電力動向の監視、発電設備の保守・点検及び建物の維持管理等)

採用予定人員 1名

資格要件

- ・高等学校卒業(見込みを含む)の資格を有する者
- ・年齢が30歳以下(平成21年3月31日時点)で、焼尻島居住又は居住を予定している者
※島外からの居住予定の場合は町有住宅入居可(有償)
- ・普通自動車運転免許を有する者(採用時まで取得見込み可)
- ・第2種電気工事士・乙種第4類危険物取扱者の資格を有する者又は採用後5年以内に自己負担で取得可能な者

(保育士)

勤務場所 羽幌保育園

職務内容 羽幌保育園保育業務

採用予定人員 2名

資格要件

- ・年齢が35歳以下(平成21年3月31日時点)で、羽幌町居住又は居住を予定している者
- ・保育士資格及び幼稚園教諭免許(取得見込み含む)を有している者
※保育士資格のみでも可

採用日 平成21年4月1日

給与 職員の給与に関する条例等による

申込書類

①受験申込書 ※縦4cm横3cmの写真を貼付

②身上申告書

※受験申込書・身上申告書については総務課職員係にご請求ください(町ホームページからも取得可)

③普通自動車運転免許証の写し(電気係希望者のみ)

④有している資格証・免許の写し

試験内容 面接(口頭試問)・小論文

申込期限 9月12日(金)午後5:30まで必着(郵送可)

試験日等 後日申込者に通知します



申込・お問い合わせ

総務課職員係 ☎62-1211(内線215)

盆栽展示会

アパートやマンション暮らしなど庭がなくても楽しめる、都会でもひそかにブーム中のミニ盆栽。

羽幌町のミニ盆栽趣味の会26名が、200鉢あまりの作品を展示します。



期間 9月19日(金)~23日(火)

会場 中央公民館1階展示ロビー

お問い合わせ

社会教育課社会教育係 ☎62-5880

募集

平成20年度自衛官募集

次のとおり自衛官を募集いたします。試験科目は、募集種目により異なりますので、細部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
2等陸・海・空士(男子)	18歳以上 27歳未満	8/27	1次:8/31・9/1	旭川
2等陸・海・空士(男子)	18歳以上 27歳未満	9/10	1次:9/24	留萌
2等陸・海・空士(女子)	18歳以上 27歳未満	9/10	1次:9/28	旭川
一般曹候補生	18歳以上 27歳未満	9/10	1次:9/20 2次:10/9-16	留萌
航空学生	高卒(見込含) 21歳未満	9/10	1次:9/23 2次:10/18-23	旭川
看護学生	高卒(見込含) 24歳未満	9/30	1次:10/25 2次:11/22-23	旭川
防衛大学校	高卒(見込含) 21歳未満	9/30	1次:11/15-16 2次:12/16-20	旭川

お問い合わせ

自衛隊留萌募集事務所 ☎0164-42-4650

歌と踊りの交流祭り

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 8月30日(土) 午後6:30

会場 旧羽幌町民体育館

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

カッパ座公演「つるのおんがえし」

今回はジャンボマリオネットの鶴が、本物さながらに舞台から飛び立ちます。感動しますよ。ぜひ、みんなで観に来てくださいね。

日時 9月13日(土) 午後2:00~午後3:00

会場 中央公民館大ホール

前売券 1,000円(3歳以上の小人、大人も同一料金)

販売所 ベスト電器羽幌店、ダイソー羽幌店



お問い合わせ

羽幌カッパ友の会 ☎62-2539

忘れずに! 9月1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)

来月の納税出張窓口

9月29日(月) 午前9:00~正午
川北老人福祉センター ☎62-1424

プールはまだまだ開放中!

お盆を過ぎると、そろそろ海の水は冷たくなりますが、羽幌小学校・中学校のプールはまだまだ開放中です。水泳は全身運動、適度に身体を動かしてリフレッシュしましょう。泳げなくても大丈夫、ウォーキングだけでも健康づくりに効果的。ぜひ、ご利用ください。ご利用の際はスイミングキャップを忘れずに!

▶小学校プール

開放期間 9月14日(日)まで

開放時間 (平日) 午後3:00~午後9:00

(土曜日) 午後1:00~午後9:00

(日曜日) 午前10:00~午後9:00

休館日 毎週月曜日

▶中学校プール

開放期間 9月14日(日)まで

開放時間 (平日) 午後5:00~午後9:00

(土曜日・日曜日) 午後1:00~午後9:00

休館日 毎週火曜日



お問い合わせ

羽幌町総合体育館 ☎62-6030

イベント・行事

少年少女芸術劇場

民族歌舞団こぶし座公演

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。

今年の少年少女芸術劇場は2回に分けて開催、一般の方もご覧いただけますのでお気軽にご来場ください。

日時 9月9日(火)

(未就園児・幼稚園・保育園公演) 午前10:00

(小学生・中学生公演) 午後1:30

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

9月の保健カレンダー

あいあいサークルを除き、対象となる方にはお手紙で通知しています。あいあいサークルの参加を希望される方は、事前に電話でお申し込みください。

日程	事業	受付・実施時間	会場
3日(水)	あいあいサ〜クル	午前9:45~	健康センター
8日(月)	小暮くらぶ	午前9:30~	健康センター
10日(水)	乳児健診	午後1:00~	健康センター
11日(木)	暮くらぶ	午前9:30~	健康センター
11日(木)	特定健診結果説明会(市街)	未定	健康センター
12日(金)	特定健診結果説明会(市街)	未定	健康センター
16日(火)	特定健診結果説明会(市街)	未定	健康センター
17日(水)	あいあいサ〜クル	午前9:45~	健康センター
17日(水)	3歳児健診	午後0:30~	健康センター
24日(水)	1歳6カ月児健診	午後0:30~	健康センター
25日(木)	小暮くらぶ	午前9:30~	健康センター
29日(月)	暮くらぶ	午前9:30~	健康センター
30日(火)	特定健診二次結果説明会(市街)	未定	健康センター

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

温泉活用健康増進事業

テーマ「頭の体操」

外出する機会の少ない高齢者のための健康教室です。今回は保健師による簡単な体操を行います。気軽に楽しみながらご参加ください。送迎バスも運行します。

日時 9月30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
申込期限 9月22日(月)まで
送迎バス運行時刻

午後1:05	栄町南団地バス停前
午後1:08	栄町団地バス停前(旧道立病院)
午後1:10	東出商店前(幸町)
午後1:15	沿岸バス羽幌ターミナル前(旧駅)
午後1:17	喫茶店イフ前(南大通3)
午後1:20	朝日生命前(南大通1)

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

心配ごと相談

羽幌町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、心配ごと相談所を毎月1回開催しています。どうぞお気軽にご利用ください。

日時 9月19日(金) 午後1:30~午後4:00
会場 勤労青少年ホーム
相談員 秋山 俊一 氏

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。町内在住の方なら誰でも利用できます。毎回軽い運動と体重・体脂肪測定、血圧測定、健康の話をしています。

期日 9月26日(金)
運動 歌謡ピクス
服装 動きやすい服装でお越しください。
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)
※健康手帳をお持ちの方は、ご持参ください。



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

9月の救急当番医

道立羽幌病院については土・日曜日及び祝祭日を含め、救急診療を行っています。

21日(日) 苫前クリニック
(苫前町字苫前)
☎ 64-9070



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9日(火) 午前9:00~正午
会場 役場1階相談室
行政相談委員 弓庭 登 氏
相談例

- ・苦情がある、困っていることがある
- ・苦情を申し出たが、説明や措置に納得がいかない
- ・手続き、サービスなどで制度や仕組みがわからない
- ・苦情や困っていることについて、どこに相談してよいかわからない

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。請求の際には、印鑑や通帳等必要なものがありますので、事前にお問い合わせすることをおすすめします。

日時 9月11日(木) 午前10:00~午後4:00
会場 役場4階 大会議室



お問い合わせ
留萌社会保険事務所 ☎ 0164-43-7211

フォトコンテスト作品募集

あなたの感性を試すとき！
萌天の暮らしぶりを「映」そう！

第2回萌える天北オロロンルートフォトコンテストの作品を募集しています。テーマに即していれば作品の題材に制約はありません。明日の地域造りのため、留萌管内の新たな魅力をみなさんの手で発掘してください。

テーマ 四季折々の留萌管内の感動風景、風土、生活、ネイチャー
応募作品 (仕様) カラープリント
(サイズ) キャビネ版(2L~四つ切ワイド)
応募方法 作品毎に所定の事項(題名、撮影年月日等)を明記した応募票を出品作品の裏面に添付し持参または送付ください。
※詳しくはお問い合わせください。
応募締切 9月30日(火)

応募・お問い合わせ 萌える天北オロロンルート運営
代表者会議 ☎ 090-7653-7245(澤田)

おろちゃんマラソン大会参加者募集

今年で19回目を数えるおろちゃんマラソン大会の参加者を募集します。体育の日にあわせて秋空の下、さわやかな汗を流しませんか？ ご応募お待ちしております。

日時 10月12日(日) 午前10:00スタート(雨天決行)
会場 総合体育館~中央方面(往復)
参加料 無料
※申込要領など大会の詳細はお問い合わせください。

お問い合わせ
羽幌町総合体育館 ☎ 62-6030

住宅用火災警報器

設置しましたか？



○平成21年(2009年)6月1日から、今お住まいの住宅にも住宅用火災警報器の設置が義務となります。
○新築住宅はすでに義務化されています。

人のうごき

平成20年7月届出分を掲載(希望者のみ)

おたんじょう

蝦名 優斗 ^{ゆうと} くん	(弥・桃子)	南1の2
長谷川 瑛生 ^{えいき} くん	(和宏・真弓)	南3の4
長谷川 湧生 ^{ゆうき} くん	(和宏・真弓)	南3の4
張間 愛結 ^{あゆ} ちゃん	(一志・沙織)	北5の1
有野 友那 ^{ゆうな} ちゃん	(直倫・絵美)	築別
三浦 大我 ^{たいが} くん	(信明・美保子)	天売

ごげっこん

舘野 雅人 ^{みやび} さん	長谷川 友枝 ^{ともえ} さん	栄町
佐井 行宏 ^{ゆきひろ} さん	堤 唯 ^{ただし} さん	北4の1

おくやみ

中村 フミ子 ^{ふみこ} さん	80歳	南大通
田中 ヨシイ ^{よしゐ} さん	93歳	幸町
田中 カツ ^{かつ} さん	89歳	栄町
徳田 富雄 ^{とみお} さん	82歳	栄町
安田 久基 ^{ひさもと} さん	68歳	天売

人口と世帯数(7月末)

人口	8,462人	(-17)
男	4,029人	(-6)
女	4,433人	(-11)
世帯数	3,952世帯	(-5)

()は前月比



今月の表紙 | ひまわり(写真:広報担当)

消防法の改正に伴い、来年6月1日から今住んでいる住宅にも住宅用火災警報器の設置が義務となります。死者が発生する火災の約9割が住宅火災であり、亡くなる人の多くが逃げ遅れによるものであることから、火災による死者をなくすこと、火災を早めに発見し避難することが重要視され、設置が義務付けられました。

住宅用火災警報器とは、火災により発生する煙や熱を感じし、音声や警報音で火災の発生をいち早く知らせるもので、住宅内の天井または壁面に取り付けます。かなり大きな音が鳴るので万が一の場合に素早い対応ができます。ご自身やご家族の大切な命や財産を守るため、早めに設置しましょう。

住宅用火災警報器に関してのお問い合わせは消防署まで。(Y)

編集後記

夏と聞いて連想するものといえば、スイカそのひとつではないでしょうか。果肉の90%以上が水分であるスイカは、腎臓の働きを促し利尿作用が高い果物といわれています。腎臓の働きがよくなることによって血液の浄化作用や体の水分代謝が活発になり、むくみの解消や高血圧の元になるとされている塩分を排出したり、体を冷却する作用で熱中症を予防したりできる夏の最高の果物です。

スイカといえば、「黒いしま模様のところにしか種がつかない」とか「しまの部分は黒い種、緑地には白い種」など、しま模様と種の関係についてよくいわれますが、実は全く関係ないそうです。ちなみにこの黒いしま模様は代々からの品種改良によってできたもののだそうです。(I)

