

▷ contents.

日常生活圏域ニーズ調査の集計結果 ②

データで見るはぼろの1年 ④

情報プラザ | 雪おろしや除雪中の事故を防ぎましょう ⑭

情報プラザ | インフルエンザにご注意ください! ⑲



今月の表紙 | まき幼稚園雪遊び  
(写真: 広報担当)

# 「羽幌町高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画」改定にむけた 日常生活圏域ニーズ調査の集計結果

介護保険制度がスタートして12年が経過します。この間にも羽幌町の高齢化は進み、総人口に占める65歳以上の人口の割合は35.65%に達しています。

このような状況の中、町では、「羽幌町高齢者保健福祉計画・第5期介護保険事業計画（平成24年～26年度）」の策定にあたり、高齢者のみなさんにニーズ調査を実施しました。調査は、健康に関する状況や介護保険サービスや高齢者保健福祉施策に対する意見・要望等を把握し、施策の改善や充実を図ることを目的としています。

調査アンケートにご協力いただいた方々にお礼申し上げますとともに、その集計結果がまとまりましたので、一部抜粋してお知らせします。今後、アンケートの結果を

検証し、今年度中に計画を策定、公表します。

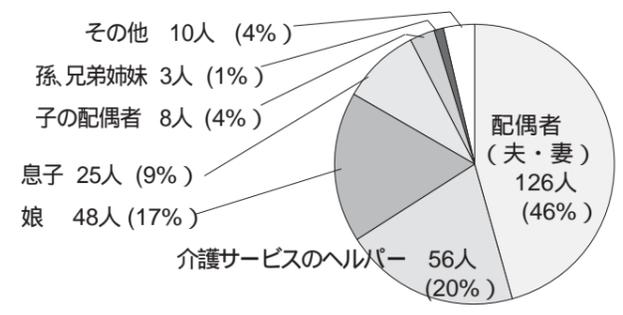
アンケートの実施方法  
羽幌町に居住する65歳以上の高齢者2,861人のうち、施設等に入所している方を除く2,671人にアンケートを郵送配布し、回収。

平成23年8月26日～9月16日  
回収率 75%  
配布 2,671人  
回収 2,003人

集計結果の詳細は町ホームページに掲載のほか、役場と天売、焼尻両支所、公民館健康センターでご覧いただけます。

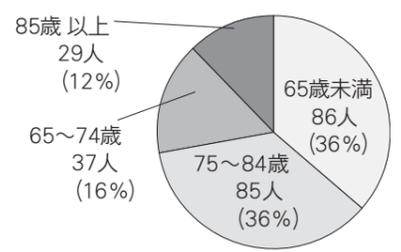
お問い合わせ  
福祉課介護保険係  
62-6020  
(すこやか健康センター内)

## Q 介護・介助を受けている方は、主に誰から介護を受けていますか？



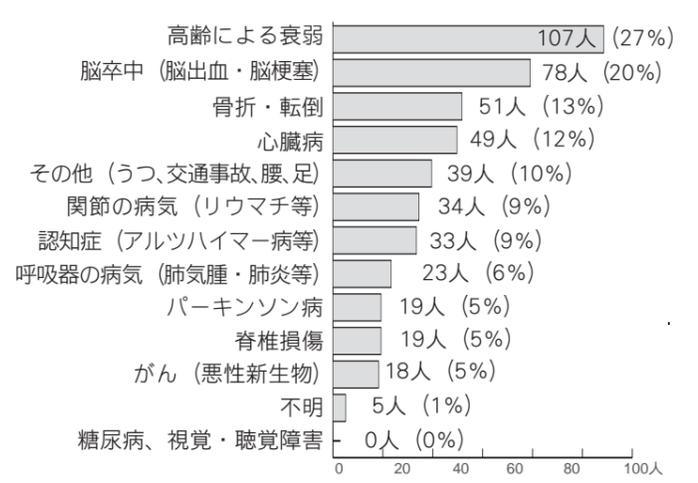
「配偶者」が126人(46%)と最も多く、次いで介護サービスのヘルパーが56人(20%)、「娘」が17%(48人)、「息子」が9%(25人)となっています。

## Q 主に介護・介助している方の年齢



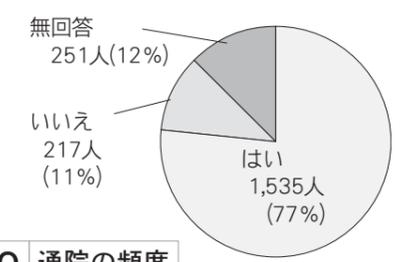
介護者の年齢は、65歳以上が全体の64%と高い割合となっています。

## Q 介護・介助が必要になった主な原因は？



介護・介助が必要と回答した395人にお聞きしました。「高齢による衰弱」が37%で最も多く、次いで「脳卒中」が20%で続いています。

## Q 現在、病院、診療所等にかかっていますか？

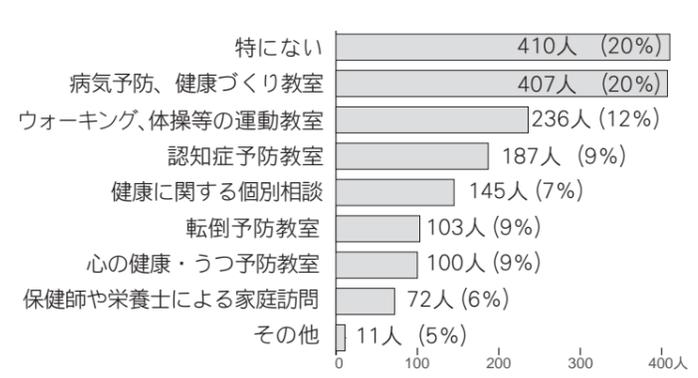


介護の必要に関わらず、みなさんにお聞きしました。病院、診療所等に通院している割合が高いことがわかります。

## Q 通院の頻度

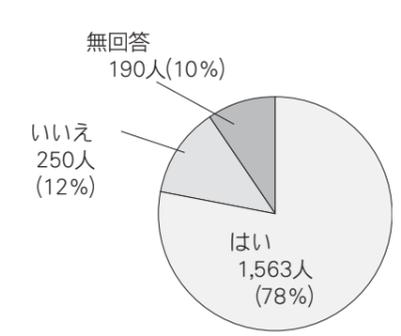
月に1回程度	669人 (43%)
2ヶ月に1回程度	419人 (27%)
3ヶ月に1回程度	254人 (17%)
月2～3回	145人 (9%)
週1回以上	55人 (4%)

## Q 利用したい介護予防教室は？



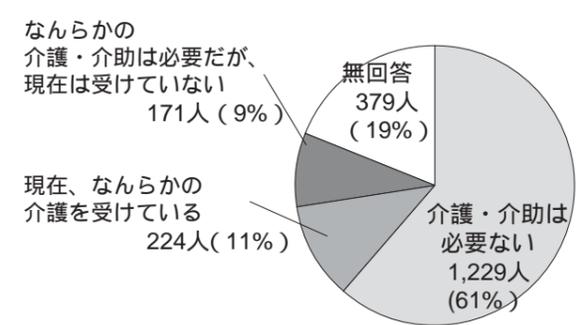
「特にない」が、410人(20%)でしたが、ほぼ同数の407名(20%)が、「病気予防、健康づくり教室」の利用を希望しています。

## Q 生きがいはありますか？



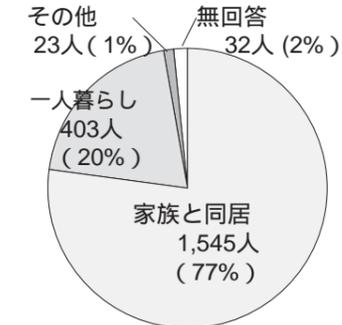
「生きがいはありますか」の問いに対しては、1,563人(78%)の方が「はい」と回答、「いいえ」は250人(12%)となっています。

## Q 普段の生活で介護・介助が必要ですか？



「なんらかの介助は必要だが、現在は受けていない」と「現在、なんらかの介助を受けている」を合わせると395人(20%)が「介護・介助は必要」と回答しています。

## Q 家族構成について



家族と同居は1,545人(77%)、一人暮らしは403人(20%)でした。





## データで見るはぼろの1年

2011年版

### 人口・世帯数の推移状況

昨年発表された平成22年国勢調査の確定数値は7,964でした。平成23年12月末現在の人口は8,026人で住民基本台帳上では人口8,000人台を維持しています。この10年間で減少した人数は1,410人。毎年約140人の減となっていますが、昨年1年間を見ると164人減少しており、平均値を上回る減少数となっています。

	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	8,190	8,181	8,152	8,124	8,116	8,111	8,090	8,073	8,041	8,044	8,044	8,026
男	3,893	3,891	3,871	3,853	3,849	3,845	3,833	3,826	3,812	3,816	3,815	3,806
女	4,297	4,290	4,281	4,271	4,267	4,266	4,257	4,247	4,229	4,228	4,229	4,220
世帯数	3,906	3,911	3,905	3,914	3,914	3,907	3,897	3,891	3,878	3,879	3,873	3,865
(増減内訳)												
出生	6	3	9	5	4	2	6	2	4	7	8	3
死亡	△10	△9	△9	△9	△8	△10	△16	△8	△11	△10	△10	△13
転入	10	8	38	96	15	27	11	9	6	18	11	9
転出	△5	△10	△68	△120	△19	△24	△22	△21	△31	△12	△9	△17
増減計	1	△8	△30	△28	△8	△5	△21	△18	△32	3	0	△18

出生  
**59人**  
1ヵ月あたり 4.9人

死亡  
**123人**  
1ヵ月あたり 10.2人

結婚  
**30件**  
1ヵ月あたり 2.5件



転入  
**258人**  
1ヵ月あたり 21.5人

転出  
**358人**  
1ヵ月あたり 29.8人

離婚  
**7件**  
1ヵ月あたり 0.5件

## 救急出動状況

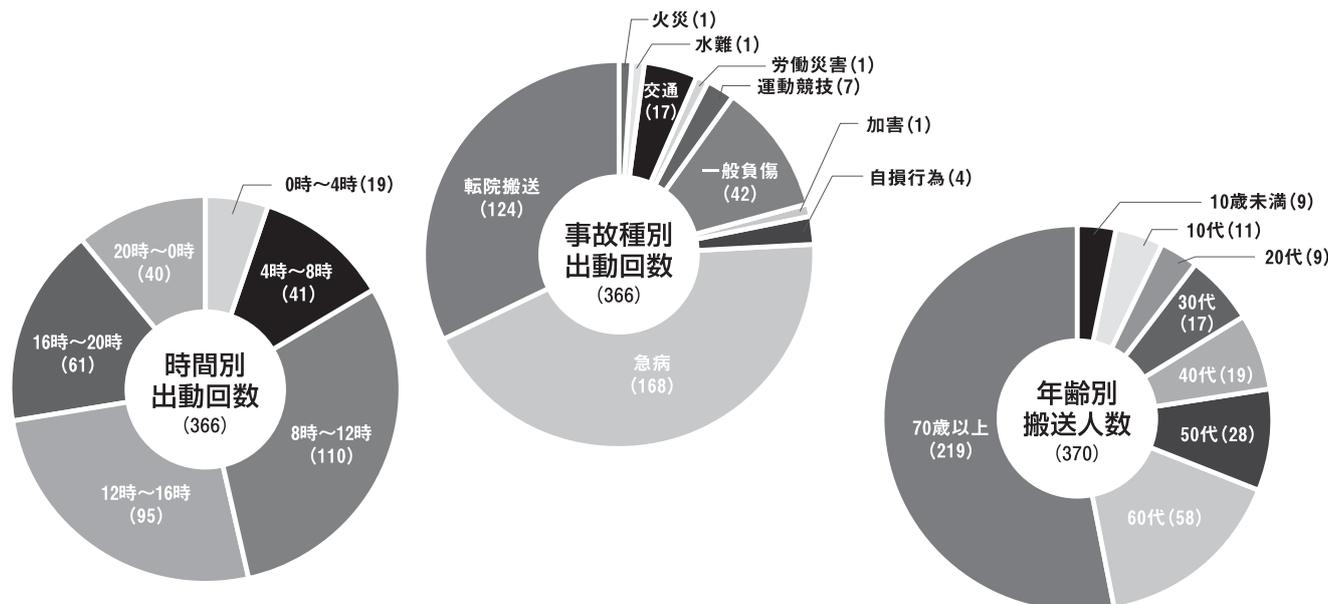
北留萌消防組合消防署の救急出動回数は366回で一昨年の374回は下回りました。1カ月平均でみると30.5回と毎日出動している計算になります。搬送種別では急病による搬送が最も多く、出動回数全体の約46%を占めています。

救急出動

366回

1カ月あたり 30.5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	42	20	30	28	21	38	30	39	31	29	22	36	366
搬送人員	43	21	29	27	21	38	32	39	32	29	23	36	370



## 交通事故発生状況

昨年の北海道全体の交通事故死者数は対前年で25人少ない190人。昭和24年以来、62年ぶりに200人を下回ったものの、都道府県別では6位と死者数の多い地域であることに変わりありません。羽幌町においては、4年連続で死亡事故が発生、物損事故は昨年より5件多い125件となっています。

交通事故

6件

1カ月あたり 0.5件

	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	1	0	0	0	0	0	0	1	2	1	1	0	6
死亡者数	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1
負傷者数	1	0	0	0	0	0	0	0	2	1	1	0	5
物損事故件数	20	12	12	5	3	9	12	7	12	9	9	15	125

図書貸出数<sup>※1</sup>

32,760冊

1日あたり 89.8冊

町民税 (個人)<sup>※1</sup>

2億7,210万円

1人あたり 3.3万円

乗用車保有台数<sup>※2</sup>

3,691台

1世帯あたり 約1.0台

タバコ消費量<sup>※3</sup>

1,903万本

1日に1人あたり 6.5本

※1 平成22年度 ※2 平成23年3月末現在(軽四輪含む) ※3 平成23年1月～12月

# ごみ収集状況

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、平成14年度にごみ収集の有料化が始まって以来、減少傾向にあり、昨年も対前年で34t減少しています。しかし、全体の6割を占める生ごみ・一般ごみは一昨年と比較して24t増加しています。

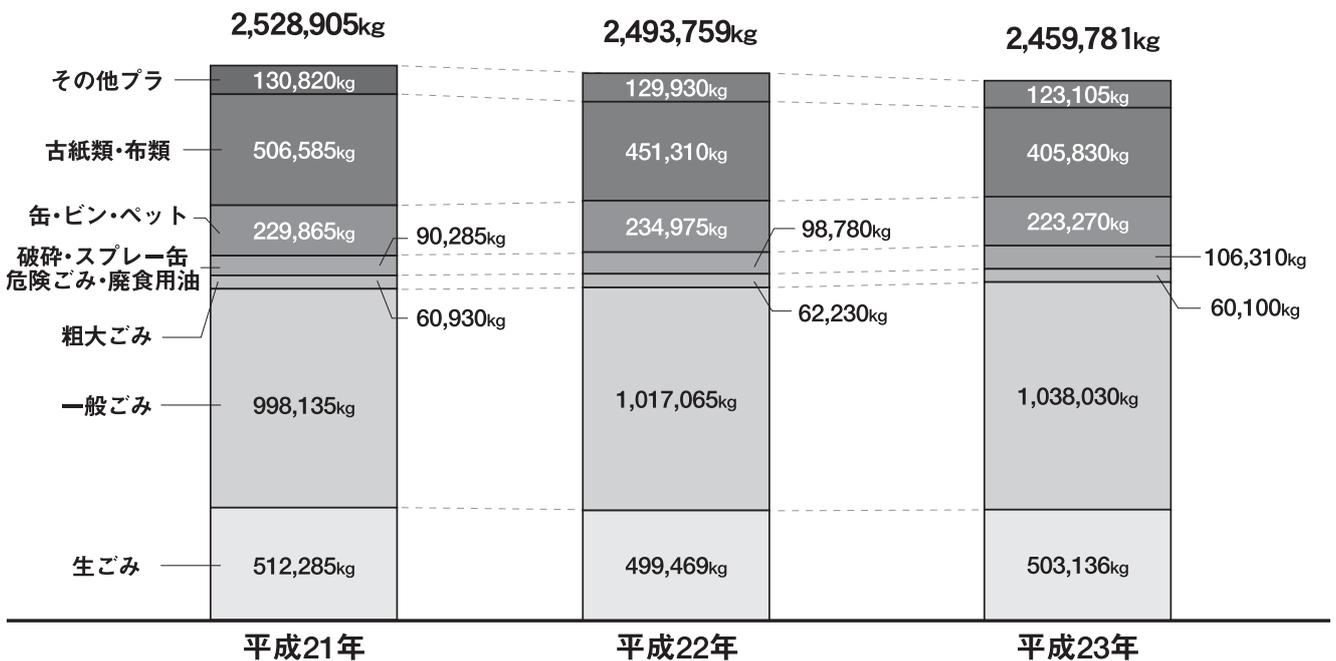
ごみ収集量

**2,460 t**

1世帯あたり 636.4kg

	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
生ごみ	46,591	38,829	42,111	39,090	43,092	38,866	38,188	48,261	43,845	38,527	38,669	47,067	503,136
一般ごみ	74,120	60,160	79,725	82,815	112,945	93,645	92,910	107,505	86,155	86,525	84,595	76,930	1,038,030
粗大ごみ	1,615	2,635	4,320	5,210	7,625	5,095	5,820	7,040	6,945	7,150	4,835	1,810	60,100
破碎ごみ	3,765	4,185	5,260	9,140	11,000	8,495	9,400	8,290	10,970	9,005	8,425	7,840	95,775
スプレー缶	85	130	125	345	175	195	220	155	210	165	155	215	2,175
危険ごみ	360	330	300	405	380	385	375	315	350	340	425	445	4,410
廃食用油	365	305	260	335	345	375	490	340	285	230	390	230	3,950
缶	6,085	5,530	5,040	5,695	5,650	6,115	7,015	6,925	5,980	5,665	5,070	5,120	69,890
ビン	10,335	8,985	8,295	9,560	9,925	9,355	11,375	10,995	8,830	8,985	8,575	8,430	113,645
ペットボトル	3,610	2,895	2,945	3,125	3,020	3,155	3,795	4,570	3,505	3,430	2,745	2,940	39,735
段ボール	13,210	12,850	13,045	16,565	17,050	16,170	16,250	17,680	15,790	15,785	14,290	14,690	183,375
新聞	9,335	9,480	9,370	10,845	9,550	10,080	10,095	9,830	8,620	9,815	9,035	10,090	116,145
雑誌	7,060	7,620	7,855	11,185	9,520	8,310	9,040	6,985	7,830	9,605	9,035	8,415	102,460
紙パック	265	300	270	260	300	255	305	270	270	305	310	335	3,445
布類	0	0	0	0	0	110	0	0	0	65	230	0	405
その他プラ	11,230	8,885	9,335	10,460	11,265	9,555	11,305	12,275	10,500	10,715	8,805	8,775	123,105
合計	188,031	163,119	188,256	205,035	241,842	210,161	216,583	241,436	210,085	206,312	195,589	193,332	2,459,781

(単位:kg)



## 上水道使用状況

上水道の使用量は毎年夏場に増加する傾向にありますが、昨年全体の使用量は一昨年と比較して1.9%、13,812<sup>m</sup>減少しました。内訳をみると全国的に節水に対する意識が高まってこともあってか家庭用では3,402<sup>m</sup>、営業用においては2,856<sup>m</sup>の減となりました。

### 上水道使用量

465,864<sup>m</sup>

1人1日あたり 175ℓ

家庭用のみ

	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
家庭用	37,059	39,830	36,848	33,562	38,251	38,408	40,851	40,143	43,870	40,686	37,724	38,632	465,864
営業用	5,872	6,150	6,008	5,559	6,014	5,901	6,527	6,835	7,533	6,613	6,295	6,154	75,461
工業用	5,059	4,727	4,506	4,464	5,736	5,176	6,800	7,521	7,549	6,280	6,430	3,876	68,124
団体用	6,589	5,584	6,502	5,876	6,639	6,232	7,962	7,899	7,980	7,783	6,473	6,320	81,839
浴場用	1,697	2,019	1,981	1,791	2,071	2,153	2,231	2,485	2,748	2,366	2,199	2,189	25,930
臨時用	1	1	0	0	0	0	0	31	68	71	32	1	205
船舶用	21	9	0	19	38	19	28	32	47	43	20	30	306
合計	56,298	58,320	55,845	51,271	58,749	57,889	64,399	64,946	69,795	63,842	59,173	57,202	717,729

(単位:m<sup>3</sup>)

## 下水道使用状況

平成14年10月に供用を開始した下水道は年度毎に供用区域の整備が進められ、これに伴い使用件数、使用量ともに増加しています。家庭用においては一昨年と比較して使用件数で60件、使用量で9,239<sup>m</sup>の増加となっています。

### 下水道使用量

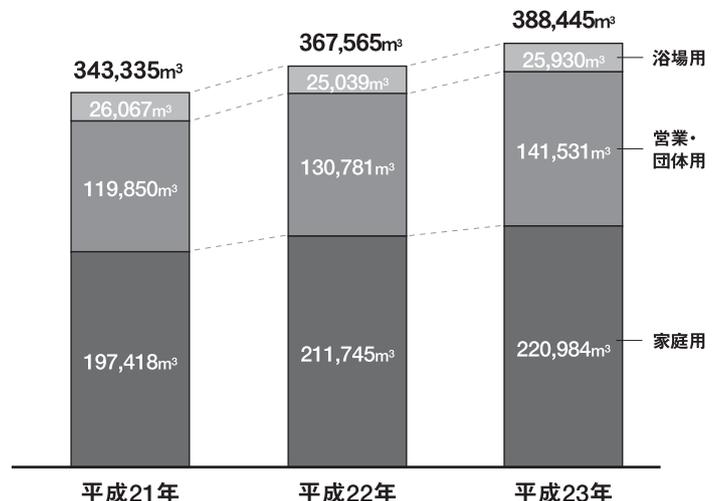
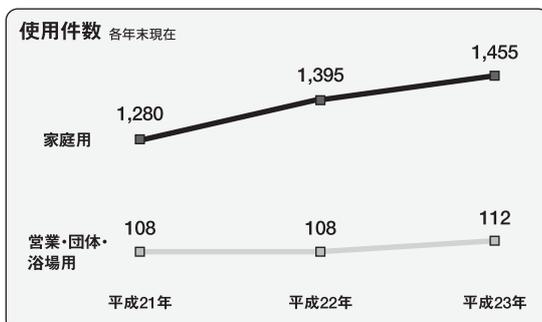
220,984<sup>m</sup>

1世帯1日あたり 423ℓ

家庭用のみ。世帯は年間平均。

	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
家庭用	17,473	18,772	17,657	16,025	18,060	18,091	19,090	18,610	20,643	19,381	18,217	18,965	220,984
(件数)	1,395	1,396	1,405	1,421	1,412	1,431	1,442	1,452	1,445	1,453	1,461	1,455	-
営業・団体用	10,642	9,740	10,530	9,815	11,599	11,365	13,349	14,080	14,256	13,237	11,860	11,058	141,531
(件数)	107	107	107	110	111	112	113	113	113	112	111	111	-
浴場用	1,697	2,019	1,981	1,791	2,071	2,153	2,231	2,485	2,748	2,366	2,199	2,189	25,930
(件数)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-
合計	29,812	30,531	30,168	27,631	31,730	31,609	34,670	35,175	37,647	34,984	32,276	32,212	388,445

(単位:m<sup>3</sup>)



**地震への備え**

- ・タンスや家具類を固定し、高いところに重いものを置かない
- ・ガスコンロやストーブの周囲には燃えやすいものは置かない
- ・家の中の安全な場所を確認しておく
- ・懐中電灯やスリッパなどは手探りでも探せる位置に置く
- ・非常用持出品と備蓄品を準備する(中身の定期的な点検も)
- ・避難場所までの経路で、危険箇所などをチェックしておく
- ・日頃から家族や職場で避難場所や経路、連絡方法を話し合う



旭川地方気象台のデータによると、平成23年の一年間に上川留萌地方で発生した地震で、体に感じられた震度1以上のものは34回(平成22年は19回)でした。体に感じられないものも含めると、3358回も発生しています。(平成22年度は2417回)

地震は、いつどこで起きかわかりません。突然の地震にもパニックを起さず、自分や家族の身を守るためには、あらかじめの備えが重要です。まずは、家の中や周囲を見回して点検し、地震への備えをすることが大切です。



**一口メモ**

災害から身を守るために②  
**地震への備え**

総務課総務係

☎ 62・1211

**北海道立羽幌病院からのお知らせ【平成24年3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※	○	—	○	—	○	—	○	△※	○	—	留萌セントラルより(第2・4木曜)	8:00~11:00、13:30~15:30
(循環器内科)	—	—	—	—	予約	—	—	—	—	—	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
(総合内科)	—	—	—	—	—	—	○※	—	—	—	留萌市立病院より	8:00~11:00
(禁煙外来)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	予約		診療は14:00から
外科・整形外科	○	—	○	—	○	—	○	—	○	—		8:00~10:30
整形専門外来	①第1・3火曜日(6日・一日) 午前・午後 ②第1・3・5木曜日(1日・15日・29日) 9:00~17:00										①渡部整形外科より ②留萌市立病院より	※完全予約制
小児科	小児科医師の診療(下記以外は内科医師が午前中診療) ①毎週木曜日 午前・午後 ②第2・3火曜日(13日・一日) 午前・午後										①札幌医大小児科より ②旭川医大 井上講師	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火曜日(7日・21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(9日・23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)										札幌医大 齋藤教授	※完全予約制

【内科】※当面の間、午後診療は休診となります。ただし、第2・4木曜日は、留萌セントラルクリニックの協力により午後診療も行う予定です。また、総合内科は、29日(第5木曜)は診療ありません。

・予約をしていないで内科を受診される方は、10時30分以降の受付順の診療となりますのでご了承願います。

【整形専門外来・小児科】・20日第3火曜日は祝日のため休診です。

**夜間・土日・祝日の診療についてのお願い**・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/>

# 高血圧のはなし(3) ~ 減塩 ~

文=金子 和恵(管理栄養士)

**平** 成21年国民健康・栄養調査結果によると成人の食塩摂取量の平均は10・7g(男性11・6g、女性9・9g)でした。さらに、約7割の人が目標量(男性9g未満、女性7・5g未満)をこえる食塩を摂取していることがわかりました。

高血圧を予防・改善するには減塩が必要なのはほとんどの人が知っていますが、すでに減塩料理に取り組んでいる方も多いと思います。特に高血圧の方は、1日の食塩摂取の目標量が6g未満ですので、より減塩を意識した食事を実践することが必要です。

今回は、毎日の食事に欠かすことのできない味噌汁のレシピを例に、具体的な「減塩」のポイントを確認してみましょう。

[減塩でおすすめ]

## ひじきとキャベツのごま味噌汁



### 材料(2杯分)

ひじき	小さじ2	ねぎ	適量
キャベツ	30g	白すりごま	大さじ1
にんじん	10g	だし汁(煮干し)	300ml
油揚げ	小1/2枚	味噌	小さじ2(12g)
しめじ	20g		

### 作り方

1. 煮干しだしの場合は水500mlに対して煮干し10~25g(2~5%が目安)。煮干しの頭とわたをとり、手で2つに割る。鍋に水と煮干しを入れ、ふたをしないで火にかける。煮立ったら火を弱め、アクを取りながら5~10分煮出す。火をとめて煮干しを取り出し、上澄みをこす。
2. ひじきは水でもどしておく。キャベツ、にんじん、油揚げは細切り。しめじは石づきを除き、小房に分ける。小ねぎは小口切り。
3. だし汁を煮立たせ、小ねぎとすりごま以外の具をやわらかくなるまで煮る。
4. 味噌を溶き、最後に小ねぎとすりごまを加える。

(1杯分の食塩量 約1.0g)

味噌汁の味はお袋の味といわれるようにそれぞれの家庭で違うと思います。おいしいといわれる味噌汁の塩分濃度は1%で一杯にして食塩量は1・5g程度、インスタントの味噌汁は食塩量が多くと多く、一杯で2g前後です。

一杯1gを目安にして、減塩でもおいしい味噌汁を作ってみましょう。

### ポイント1 「だし」

だしの種類は煮干し、昆布、カツオ節などなんでもよいですが、旨味が十分にできるように濃い目にとりましょう。だしの量は1杯分150mlが基本です。作りすぎると飲みすぎてしまいますので、計量カップで計量してみましょう。

### ポイント2 「味噌」

北海道で一般的に食べられているのは米味噌で、食塩量は100gに10~13g程度。最近はだし入りのものもありますが、含まれる食塩の量に大きな差はありません。一杯食塩1gの味噌汁を作る場合、味噌の量は6g(小さじ1)が目安です。計量スプーンできっちり計量してみましょう。

### ポイント3 「具」

新鮮なものを選び、具のおいしさを味わいましょう。魚介類やきのこなどの旨味やかぼちゃ、玉ねぎ、キャベツなどの野菜の甘味を上手に生かしましょう。具沢山の場合はだしと味噌の量を減らすとより減塩になります。

# まちの出来事

from  
photoclip

1月 | January



3



1



6



4



5



2

1 羽幌町成人式が開催されました。式典には62人が出席。代表して山口涼太さんと清水絵美さんが誓いの言葉を読み上げました。(1/8)

2 留萌管内中部3町村子ども会かるた大会が中央公民館で開催されました。苫前、羽幌、初山別の各町村から、15チーム47人が参加。22年ぶりに天売からの参加もあり、トーナメントによる熱戦が繰り広げられました。(1/15)

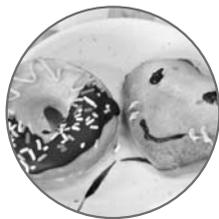
3 町民スキー場「びゅー」の新しいイベント「かっぴスキー祭り」が開催されました。新種目のエアボード競争をはじめプロスキーヤーによるショーなどの多彩な内容。最後はもちまきも行われ、たくさん子どもたちや家族連れで賑わいました。(1/22)

4 ボランティアサークル「あざらしおはなし会」の出前おはなし会が、羽幌保育園で行われ、大型絵本の読み聞かせや手遊びなどの出し物に子どもたちは大はしゃぎでした。(1/18)

5 平成24年消防出初式が行われました。凛とした空気の中、団員、職員あわせて112名が整列。管理者の舟橋町長へ的人员報告の後、観閲が行われました。(1/7)

6 姉妹都市である石川県内灘町の町制施行50周年を祝う記念式典が内灘町文化会館で行われました。羽幌町から舟橋町長と室田議長が来賓として出席し、お祝いの気持ちを伝えました。(1/15)

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。



今月の料理 | 焼きドーナツ

# 揚げないドーナツ作り

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：直径7cm型 6～8コ分】

ホットケーキミックス・・・100g  
 卵・・・・・・・・・・・・・・1コ  
 牛乳・・・・・・・・・・・・・・50ml  
 砂糖・・・・・・・・・・・・・・大さじ1

A

無塩バター・・・・・・・・・・15g  
 サラダ油・・・・・・・・・・・・少量

【作り方】

- 1 バターを電子レンジで1～2分加熱し、溶かしておく
- 2 ボウルに材料Aと溶かしたバターを入れ、泡立て器でよく混ぜ合わせる
- 3 ドーナツ型にサラダ油を塗り、混ぜ合わせた生地を八分目まで入れる(量が多すぎると膨らみすぎるので要注意)
- 4 180 に温めておいたオーブンで10～15分程度焼く  
 ※今回は鉄製のドーナツ型を使用しましたが、シリコン製の型の場合は焼く時間を少し長めにしてください。ドーナツ型がない場合はマドレーヌ型やアルミカップで代用することができます。

トッピングで自分だけのオリジナルドーナツを作ろう！

・チョコレートドーナツ

冷ましたドーナツにチョコレート(板チョコを電子レンジで溶かす)やチョコペン、カラースプレー、マープルチョコなどで飾る

・きな粉ドーナツ

きな粉と粉砂糖を1：1の割合で混ぜ合わせ、焼きたてのドーナツにまぶす

・ココアドーナツ

粉砂糖にココアパウダー少々を混ぜ合わせ、焼きたてのドーナツにまぶす



及川 楓那<sup>ふうな</sup>さん(6) / 及川 琴巴<sup>ことば</sup>さん(8)

家ではほぼ毎日ケンカするほど元気な姉妹だそうですが、この日は少し緊張みだったかな？小さな声でやりとりする2人でしたが、着実に工程をこなしていました。そんな2人は、友だちと一緒に活動している「PLパトントワリング」のメンバーの一員。週1回の練習も欠かさずに参加し、今はグレードとよばれる認定試験のための基礎を猛特訓。これを乗り越えて「また新しい舞台演技をがんばりたい」と張り切っていました。

一般的ドーナツは生地を油で揚げますが、最近はシリコン製の型などに生地を流してオーブンで焼く「焼きドーナツ」が流行っています。

トッピングで楽しさ倍増！  
今回のようにチョコレートをかけたり、きな粉やココアをまぶすだけでなく、生地に豆腐やおからなどの大豆製品やかぼちゃ、にんじんなどの野菜、バナナなどの果物やヨーグルト・チーズといった乳製品などいろいろな食材を加えることもできるので楽しいですよ。

家族みんなでチャレンジ  
焼きドーナツは、油で揚げないので小さなお子さんと一緒に作れます。手軽なのでぜひ挑戦してみてください。

監修・文 = 金子 和恵(管理栄養士)

チャレンジしたい親子を募集中！

内容 ▶ 親子と一緒に料理を作り、試食。「食」について学びます。  
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。

チャレンジしたい親子を募集しています ▶ 申込・お問い合わせ すこやか健康センター内 福祉課保健係 ☎ 62-6020



◆◆◆ 今月の新刊 ◆◆◆

一般書

ワン・モア  
桜木 紫乃 著

ヴァニティ  
唯川 恵 著

ゲゲゲの老境三味  
水木しげる 著

赤ちゃんにもママにも優しい  
安眠ガイド 清水 悦子 著

糍屋本店の塩麴レシピ  
浅利 妙峰 著

永谷園生姜部のしょうがスイーツ  
永谷園生姜部 監修

大人の着やせバイブル  
石田 純子 監修

児童書

エメラルドアトラス  
ジョン・スティーブンス 著

とっぴんしゃん  
山本 一力 著

どこいったん  
ジョン・クラッセン 作

だっだぁー  
ナムーラミチヨ 作

アンパンマンをさがせ！  
やなせたかし 作

のりものの本  
市瀬 義雄 監修

100の知識 北極と南極  
スティーブ・パーカー 著

◆◆◆ おすすめ ・ ご案内 ◆◆◆



夢をかなえる  
澤 穂希 著

夢を抱くのに年齢もキャリアも関係ない。シンプルな習慣を少しプラスするだけで、あなたの夢がぐっと近づく。「あきらめない自分」をつくるヒントがきっと見つかります。



第2図書係補佐  
又吉 直樹 著

生活の傍らには常に本がある。お笑い界きっての本読み、ピース又吉が太宰治、江戸川乱歩などの作品紹介を通して自信を綴る、胸を揺さぶられるパーソナル・エッセイ集。

臨時休館のお知らせ

蔵書点検のため休館します。ご不便をおかけしますが、よろしくお願いします。



日程 2月13日(月)～2月17日(金)

貸し出しはできませんが、返却は図書室前にポスト置きますので、そこをお願いします。  
2月18日(土)から平常どおり開館します。

あざらしおはなし会 3月10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。気軽にご参加ください。



お兄ちゃんが大好きです  
そばは誰にも譲りません。♡

りこ  
佐藤 璃子ちゃん (1才9カ月)  
たいせい  
大誠くん (4才7カ月)  
父 俊行さん 母 舞さん



食べるの大好き！ご飯は残さずペロッと平らげます。

かける  
村上 駈くん (1才1カ月)  
父 達さん  
母 千鶴さん



掲載希望の3才以下のお子さん募集中  
詳しくはお問い合わせください

総務課広報広聴係

☎ 0164-62-1211

✉ s-kouhou@town.haboro.lg.jp

## 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	(1月からの累計)
発生件数	1件	( 1件)
死者	0人	( 0人)
負傷者	1人	( 1人)

### 消防情報

区分	当月	(1月からの累計)
救急出動	29件	( 29件)
搬送人員	31人	( 31人)
火災件数	2件	( 2件)
損害額	0円	( 0円)
死者	0人	( 0人)
負傷者	0人	( 0人)

## 冬道の違法・迷惑駐車はやめましょう

### 道路を狭くし交通の流れを乱します

交通の渋滞を引き起こし、スムーズな走行ができなくなる場合があります。

### 交差点での事故のきっかけをつくります

通行車両や歩行者の見通しを妨げ、発見が遅れるおそれがあり交差点事故の原因となります。

### 緊急車両の通行を妨げます

狭い道路などでは他の車を通行不能にしたり、時には消防車や救急車などの緊急車両の活動を妨げ、人命が失われることもあります。

### 交通事故、車両単独事故の原因になります

駐車車両の直前直後からの横断による歩行者事故や、夜間の衝突事故の原因になります。

### 除排雪作業などの障害に

除雪車の進行や、除排雪作業の妨げとなり、地域に大きな迷惑をかけることとなります。



### お問い合わせ

羽幌警察署 ☎ 62-1110

## 町民スキー場「びゅー」からのお知らせ

3月から次のとおり開設時間が変更になります。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 午後5:00～午後9:00(ナイターのみ)
- 土・日曜日 午後1:00～午後5:00

3月4日(日)は午前9:00から開場していますが、スキー大会開催のため、コースに一部制限があります。



### お問い合わせ

町民スキー場びゅー ☎ 62-6800

## information 情報プラザ

気温の低い日が続いていますが、みなさんは体調を崩していませんか。道内ではインフルエンザが流行していますので今後もなお一層の予防が大切です。さて、今月19日は羽幌の冬の風物詩「ウィンターフェスティバル」です。タイヤ引きに馬ソリ引き、まちのみなさんの頑張る姿を目に焼き付けましょう！恒例の仮装パフォーマンスにもご期待！

☎ 0164-62-1211

🌐 <http://www.town.haboro.lg.jp/>

✉ [s-kouhou@town.haboro.lg.jp](mailto:s-kouhou@town.haboro.lg.jp)

## 冬期火災予防運動「2月15日～24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。

### 重点目標

- 火災発生の絶無
- 火災による死亡事故の絶無
- 危険物等の事故防止
- 防災家族会議の推進



### 住宅火災から命を守る7つのポイント

- 寝たばこやたばこの投げ捨ては絶対にしない
- ストーブの周りには燃えやすい物を置かない
- ガスコンロなどのそばを離れるときは必ず火を消す
- 子どもの手の届く所にマッチやライターを置かない
- 火災の被害を最小限に抑えるため、住宅用消火器を備える
- 電気器具は正しく使い、たこ足配線はしない
- 火災の早期発見のため住宅用火災警報器を設置する

### お問い合わせ

北留萌消防組合消防署予防課 ☎ 62-1246

### 《除雪中の事故防止のための10カ条》

- ・作業は家族、隣り近所にも声をかけて2人以上で！
- ・低い屋根でも油断は禁物！
- ・建物のまわりに雪を残して雪おろし！
- ・作業開始直後と疲れたころは特に慎重に！
- ・晴れの日ほど要注意、屋根の雪がゆるんで！
- ・忘れずに！命綱とヘルメット
- ・はしごの固定を忘れずに！
- ・除雪道具はこまめに手入れ、点検を！
- ・エンジンを切ってから！除雪機の雪詰まりの取除き
- ・携帯電話の携行を忘れずに！

## お知らせ

### 雪おろしや除雪中の事故を防ぎましょう

例年2月は寒暖の差が大きくなり、屋根からの転落や、除雪機に巻き込まれるなど、尊い命を失う事故が発生しています。毎日の雪投げなどで大変な苦労などもあると思いますが、事故をなくすため、特に次のことに注意しましょう。



### 雪おろしを早めに

道路に面した屋根の雪やつららを常に点検し、早めにおろしましょう。おろすときは歩行者や遊んでいる子どもに注意してください。また、必ず転落防止用のロープをつけて作業してください。

### 建物を管理している方へお願い

看板やロープなどで歩行者に注意を促すようにしてください。

### 歩行者・保護者のみなさんへお願い

家屋の軒下の通行はできるだけ避け、通行するときは、十分注意してください。小さいお子さんを歩道で遊ばせないようにしてください。

### 除雪機の使用は安全を確かめて

除雪中に除雪機に巻き込まれたり、下敷きにならないように作業中は服装と周囲の安全を確認するとともに、中断するときはエンジンを停止しましょう。

### お問い合わせ

羽幌警察署 ☎ 62-1110

第27回 羽幌町交通安全運動基金造成

## カラオケ大会

この町から悲惨な交通事故の犠牲者を出さないため、今後も継続して一体となった交通安全運動を進めていく必要があります。みなさんのご理解をお願いします。

[とき] 2月18日(土) 午後6:00

[ところ] 中央公民館大ホール

[入場料] 1,000円 ※当日券は会場受付で販売

[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



### テーマ

- ・スピードダウンで安全運転
- ・飲酒運転の追放
- ・シートベルトの正しい着用
- ・高齢者の事故防止

### 入場券の購入・お問い合わせ

羽幌町交通安全協会 ☎ 62-1110(羽幌警察署内)

## 募集

### 第1回オロちゃんスキー大会参加者募集

先月の「かっ飛び!スキー祭り」に続く、今シーズンからの新イベント「オロちゃんスキー大会」の参加者を募集しています。

事前に申告したタイムと実際の滑走タイムで順位が決まるので、誰でも優勝を狙える大会です。どうぞお申し込みください。

**日時** 3月4日(日) 午前9:00受付開始

**会場** 町民スキー場びゅー

**競技種目** 大回転競技(宣言タイム制)  
**部門**

- 小学1-2年の部(男子・女子)
- 小学3-4年の部(男子・女子)
- 小学5-6年の部(男子・女子)
- 中学生の部(男子・女子)
- 高校・一般の部(男子・女子)
- ファミリーの部(家族ペア、幼児も可)

**表彰** 各部門1~3位まで(スキー用品などの景品あり)

**参加料** 無料

**申込期限** 2月24日(金) 必着



**申込・お問い合わせ** オロちゃんスキー大会事務局

中央公民館内 社会教育課社会教育係 ☎ 62-5880

### いちい大学の新生を募集しています

羽幌町在住の60歳以上の方のための大学です。生きがいのある充実した生活をつくりだすための学習と交流の場です。あなたもいちい大学に入学しませんか。

**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31日(土)まで



**申込・お問い合わせ** 中央公民館内

社会教育課社会教育係 ☎ 62-5880

### 「ほっと講座はぼろ」をご利用ください

職場や町内会などの団体・グループが主催する学習会などに、役場職員が出向いて講座を行う「ほっと講座はぼろ」は随時受け付けています。

現在、35の講座メニューを設定していますが、どのようなことでも構いません。「もっと町のことを知りたい」「利用したい制度があるので詳しく知りたい」など、お気軽にご利用ください。



**申込・お問い合わせ** 中央公民館内

社会教育課社会教育係 ☎ 62-5880

## イベント・行事

### 男性のための簡単料理教室

**テーマ** 「転ばぬ先のカルシウム」

男性にも料理に関心をもってもらうための料理教室を開催します。普段料理をしない人でもお気軽にご参加ください。食生活改善推進員がサポートします。

**日時** 3月6日(火) 午前10:30~午後1:30

**会場** すこやか健康センター

**対象** 町内在住の20歳以上の男性

**内容** 栄養の話、調理実習・試食(ごまチーズおむすび、魚貝よせ鍋、きゅうりとワカメの酢の物)

**参加費** 300円

**申込期限** 2月28日(火)まで

**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

福祉課保健係 ☎ 62-6020

### 電子証明書の有効期限にご注意ください

公的個人認証サービスで使用する電子証明書の有効期限は発行から3年間です。期限が過ぎると電子証明書は失効となり、インターネットでの行政手続きができなくなりますので、事前に申請(更新)することをおすすめします。なお、有効期間中でも、住所・氏名などに変更があれば自動的に失効しますのでご注意ください。

また、電子証明書が失効した後でも、申請(新規発行)により新しい証明書を取得することができます。詳しくはお問い合わせください。

**申請に必要なもの**

- ・本人の住民基本台帳カード
- ・手数料 500円



「公的個人認証サービス」は、インターネットでの行政手続き(国税電子申告など)で、申請者が本人であることや申請内容が通信中に改ざんされていないことを、電子証明書により証明するものです。

**お問い合わせ**

町民課総合受付係 ☎ 68-7003(直通)

### 調査票提出にご協力を - 経済センサス -

総務省と経済産業省が実施する「経済センサス - 活動調査」では現在、調査員による調査票の回収作業を行っています。

この調査は、地域の産業振興や商店街活性化のための基礎資料となる大切な調査で、町内すべての企業・事業所が対象です。正確な統計をつくるため、調査票の回収についてご協力をお願いします。

- ・調査票は、2月末までに調査員が直接訪問し、回収します。
- ・2月末までに提出できない場合は、「郵送提出用封筒」により3月31日までに返送してください。
- ・調査員は「統計調査員証」を身につけていますのでご確認ください。



**お問い合わせ**

総務課情報管理係 ☎ 62-1211

### 税の確定申告は2月16日からスタート

確定申告は、道町民税や国民健康保険税、介護保険料の算定資料となるほか、町営住宅の申込み、年金などの受給手続きに必要な各種証明書を発行する際の資料となる重要な手続きです。

申告には印鑑や源泉徴収票、領収書などの書類が必要です。詳しくはお問い合わせください。



**期間** 2月16日(木)~3月15日(木)

**時間** 午前9:00~午前11:00、午後1:00~午後4:00

**会場** 役場1階 相談室

(2月9~10日は川北老人福祉センター)

**確定申告が必要な方**

- ・営業や農業などの事業所得、不動産所得がある方
- ・給与所得者で年末調整を行わなかった方
- ・年の途中で退職した人や、2カ所以上から給与の支払いを受けている方
- ・給与以外の所得が20万円を超える方 など

**次の方は収入の有無に関係なく申告が必要です**

- ・国民健康保険、介護保険、後期高齢者医療保険などに加入している方
- ・乳幼児医療、ひとり親医療、重度心身障害者医療などの制度の受給対象となる方
- ・児童扶養手当や特別児童扶養手当の対象となる方
- ・町営住宅等に入居されている方
- ・所得課税証明が必要となる方 など

個人事業者の方の消費税及び地方消費税の確定申告は、4月2日(月)が申告・納付期限です。

**お問い合わせ**

財務課税務係 ☎ 68-7002(直通)

**忘れずに! 2月29日納期限の税金は、**  
国民健康保険税(第8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

## 3月の保健・子育てカレンダー

町内で行われる保健事業や子育て教室などの日程です。内容など詳しくはお問い合わせください。

日程	事業	受付・実施時間	会場
5日(月)	毎くらぶ	午前9:30～	健康センター
7日(水)	あいあいサークル	午前9:30～	健康センター
8日(木)	特定健診結果説明会	午前9:00～	健康センター
9日(金)	特定健診結果説明会	午前9:00～	健康センター
12日(月)	小毎くらぶ	午前9:30～	健康センター
14日(水)	乳児健診	午後1:00～	健康センター
19日(月)	毎くらぶ	午前9:30～	健康センター
21日(水)	あいあいサークル	午前9:30～	健康センター
26日(月)	小毎くらぶ	午前9:30～	健康センター

## 「うさこちゃんあそびの広場」で遊ぼう

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** 自由遊び、保育士による手遊び、読み聞かせ



**お問い合わせ** すこやか健康センター内  
福祉課保健係 ☎ 62-6020

## 3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。

18日(日) 加藤病院  
(南6条5丁目)  
☎ 62-1005



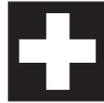
## 障がいに関することご相談ください

生活のしづらさを感じている方や将来に不安を感じている方などのために、巡回相談を行っています。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 木曜日 午前9:00～午後5:00  
**会場** 川北老人福祉センター  
訪問での相談も受け付けています。事前にご連絡ください。

**連絡・お問い合わせ**  
留萌圏域障がい者総合相談支援センター「うえる」  
☎ 0164-43-7575 ✉ wel-sien@bz01.plala.or.jp

## 健康



## インフルエンザにご注意ください！

町内では、乳幼児を中心にインフルエンザが流行しており、今後さらに拡大していくことが予測されます。今シーズン検出されているインフルエンザウイルスは約9割がA香港型です。乳幼児や高齢者がかかると重症化する場合がありますので、日ごろから一人ひとりが予防を意識して生活しましょう。

**感染予防のポイント**

- ・外出後の手洗い、うがいを習慣化しましょう。
- ・栄養と休養を十分にとりましょう。
- ・適度な温度、湿度を保ちましょう
- ・咳エチケットを守りましょう。
- ・感染拡大を防止するために発熱が下がってから、2日間は外出を控えましょう。



**お問い合わせ** すこやか健康センター内  
福祉課保健係 ☎ 62-6020

## 3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** 3月8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14日(水) 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 ☎ 68-7003(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** 3月21日(水) 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を行っています。町内在住の方なら誰でも利用できます。毎回体重・体脂肪測定、血圧測定、健康の話、軽い運動をしています。健康手帳をお持ちの方は、ご持参ください。

**月日** 3月27日(火)  
**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** すこやか健康センター内  
福祉課保健係 ☎ 62-6020



## 相談



## 羽幌町地域包括支援センターのご案内

### 日常生活で感じる不安など、まずはご相談ください

地域包括支援センターは、地域で暮らす高齢者やその家族の方々を介護、福祉、医療などさまざまな面から支援する総合機関です。羽幌町ではすこやか健康センター内に開設し、健康づくりや介護予防のサポートや相談に対応しています。



### 地域包括支援センターの主な仕事

- ①介護予防講座  
膝・腰痛予防をテーマに研修会や出前講座を行っています。
- ②相談支援  
高齢者のみなさんの生活全般の相談に対応します。また、介護サービスの利用方法や、近所に心配な方がいるがどうしたらよいかわからないなど、さまざまな相談を受け付けています。

**お問い合わせ** すこやか健康センター内  
羽幌町地域包括支援センター ☎ 62-6021

## 人権擁護委員をご存じですか

羽幌町には法務大臣から委嘱された3人の人権擁護委員がいます。人権擁護委員は、いつでも地域住民からの相談に応じています。相談は無料で難しい手続きもありません。身近に起こっている問題について安心してご相談ください。内容の秘密は堅く守られます。

### 人権擁護委員が変わりました

これまで人権擁護委員としてご尽力いただいた工藤喜一さんが、任期満了により退任され、新たに村田菊男さんが委嘱されました。よろしくお願いいたします。

**人権擁護委員**  
村田 菊男さん・花房 毅さん・米山 しげみさん

**お問い合わせ**  
町民課総合受付係 ☎ 68-7003(直通)

# 人のうごき

平成23年12月～平成24年1月届出分を掲載(希望者のみ)

## おたんじょう

橋本 愛理 <sup>あいり</sup> ちゃん	(睦也・知世)	南5の5
舟見 凧世 <sup>なぎせ</sup> くん	(哲一・桃子)	幸町
山田 凌太郎 <sup>りょうたろう</sup> くん	(太志・朋枝)	幸町
岡田 尋人 <sup>ひろと</sup> くん	(研二・直美)	栄町
會田 海翔 <sup>かいと</sup> くん	(誠・利紗)	栄町

## ごけっこん

高本 芳隆 <sup>よしあき</sup> さん	逢坂 のどか <sup>のどか</sup> さん	北2の2
能登 智行 <sup>ともゆき</sup> さん	横山 優子 <sup>ゆうこ</sup> さん	南3の4

## おくやみ

熊谷 忠幸 <sup>ただゆき</sup> さん	76歳	南2の4
宮崎 トキ子 <sup>ときこ</sup> さん	77歳	南4の1
柴田 忠 <sup>ただ</sup> さん	82歳	南4の2
佐々木 正治 <sup>まさぢ</sup> さん	80歳	南5の3
岩崎 とせ <sup>とせ</sup> さん	85歳	北3の1
澤田 矜子 <sup>あきこ</sup> さん	83歳	北3の1
楠美 勝亮 <sup>かつあき</sup> さん	52歳	北4の1
谷 敏雄 <sup>としお</sup> さん	83歳	北5の1
堀江 幸子 <sup>ゆきこ</sup> さん	67歳	幸町
畑中 永子 <sup>えいこ</sup> さん	80歳	幸町
高山 峯雄 <sup>たかね</sup> さん	85歳	南町
東出 弘 <sup>ひろ</sup> さん	93歳	南町
重松 タマ子 <sup>たまこ</sup> さん	90歳	栄町
清藤 キヌ <sup>きぬ</sup> さん	91歳	栄町
柳生 勉 <sup>つとむ</sup> さん	73歳	栄町
児玉 初美 <sup>はつみ</sup> さん	87歳	天売

# は ぼ ろ

# 人



羽幌町成人式実行委員会メンバー

## 加藤 寛哉<sup>ひろや</sup>さん (20才・南町)

夢に向かって  
少しづつでも確実に  
前進していきたい

「成人式は久しぶりに同級生と会えて楽しかったです。成人になって、仕事はもちろん、野球が好きなたちのお手伝いもしています。そのうちもがんばりたいって思っています。そう語るのは、今年の新成人の一人、加藤さんです。成人式実行委員会の地元メンバーとして成人式の企画運営に関わり、当日は祝電披露の役を務めました。

昨年4月から、特別養護老人ホームしあわせ荘で介護員をしています。野球が好きで小樽の高校へ進みましたが、「働くなら地元、羽幌がいい」と思って帰ってきました。周りに知っている人が多い、地元でそういうところがいいんですよ」と言います。仲間と社会人の野球チームもつくり、野球を続けていて、「好きなことがあるからがんばれる」と笑顔。

「介護の仕事は自身がすごく濃いです。人と接するのは好きですし、やりがいがあります。職場では先輩にも恵まれます。教えられることも多いです。実務経験を積んで資格取得も考えていますが、正直なところ、まだいろいろとやりたいことを探している状態。まずは、今の仕事をしっかりやって、少しづつでも確実に前進していきたいです」と成人の抱負を話してくれました。

## 編集後記

節分を過ぎて、暦の上では立春。春がはじまっています。が、まだまだ雪の日も多く、日々、お天気の状況、特に雪の状況が気になりますよね。

そこで、お天気のチェックにお勧めなのが地デジテレビのリモコンについているDボタン(データー放送ボタン)です。みなさんは活用されていますか。Dボタンを押すと、テレビで番組を見ながら、「天気予報」や、「ニュース」などの情報をいつでも見ることができるので、とても便利です。

さて、「広報はぼろ」は地域の方面委員さんを経由し各町内に配布されています。1月で方面委員さんが交代の地域もありますが、地域の絆を大切に、今年もよろしく願います。(M)

## 人口と世帯数(1月末)

人口	8,024人	(- 2)
男	3,802人	(- 4)
女	4,222人	(+ 2)
世帯数	3,863世帯	(- 2)
	( )	は前月比

