

✦ contents.

## データで見るはぼろの1年 ②

こんにちは栄養士です | 牛乳・乳製品で美味しく骨粗しょう症予防 ⑦

情報プラザ | 税の確定申告がはじまります ⑫



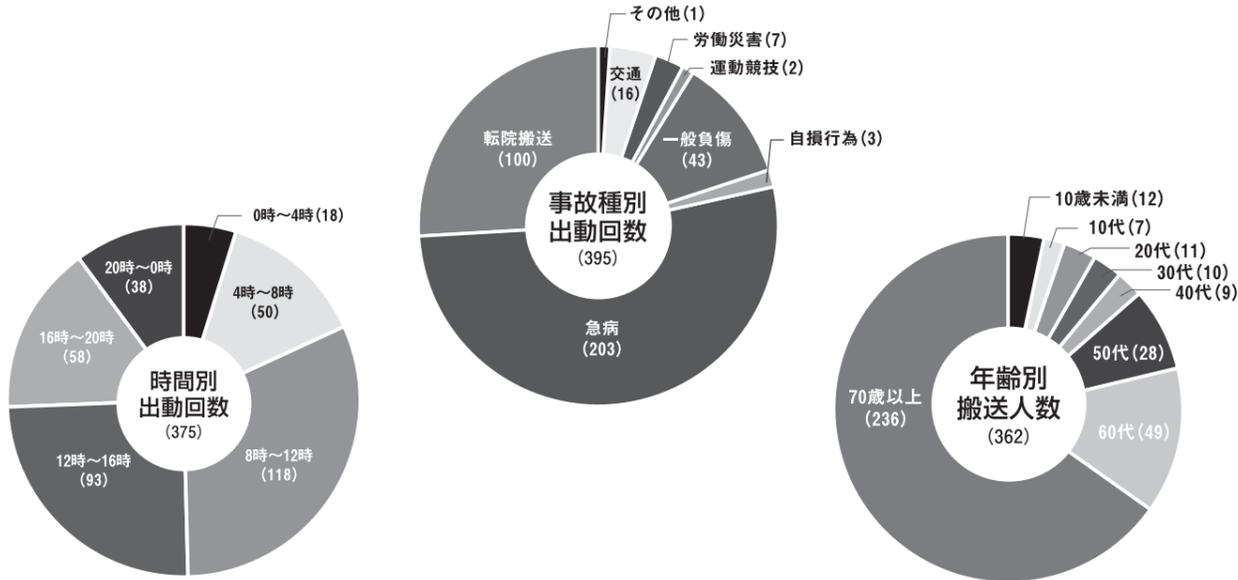
今月の表紙 | 羽幌町成人式(広報担当)今年は57名が式典に出席し、二十歳の門出を祝いました。

## 救急出動状況

北留萌消防組合消防署の救急出動回数は375回で、一昨年の397回を下回り、1ヵ月平均でみると31.2回となっています。年齢別搬送数では、70歳以上が全体の約65%を占めています。

救急出動  
**375回**  
1ヵ月あたり 31.2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	29	31	31	28	36	31	32	30	35	36	26	30	375
搬送人員	28	30	30	26	36	31	28	27	35	36	25	30	362



## 交通事故発生状況

昨年の全国の交通事故死者数は4,113人で14年連続で減少しています。北海道全体の交通事故死者数は対前年で15人少ない169人。都道府県別ではワースト7位となっています。羽幌町においては、3年連続で死亡事故はなく、人身事故件数は4件で一昨年を下回っています。

交通事故  
**4件**  
1ヵ月あたり 0.3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	1	0	0	1	1	0	0	0	0	4
死亡者数	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
負傷者数	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	4
物損事故件数	12	12	12	3	3	7	13	12	7	8	7	14	119

図書貸出数※1  
**26,648冊**  
1日あたり 73.0冊

町民税(個人)※1  
**2億7,805万円**  
1人あたり 3.6万円

乗用車保有台数※2  
**3,700台**  
1世帯あたり 約1.0台

タバコ消費量※3  
**1,766万本**  
1日に1人あたり 6.4本

※1 平成25年度 ※2 平成26年3月末現在(軽四輪含む) ※3 平成26年1月～12月



## 人口・世帯数の推移状況

羽幌町の人口は10年前に比べ約1,500人減少し、平成26年12月末現在の人口は7,552人で、昨年1年間では167人減少しています。増減を人口動態別にみると死亡が134人に対し、出生は48人で86人の自然減、転出と転入では80人の社会減となっています。また、世帯数は3,721世帯で一昨年から49世帯減少しています。

	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	7,717	7,699	7,648	7,666	7,647	7,641	7,618	7,600	7,583	7,581	7,560	7,552
男	3,670	3,659	3,638	3,645	3,639	3,630	3,614	3,605	3,596	3,599	3,593	3,590
女	4,047	4,040	4,010	4,021	4,008	4,011	4,004	3,995	3,987	3,982	3,967	3,962
世帯数	3,770	3,767	3,755	3,769	3,764	3,754	3,748	3,740	3,732	3,732	3,726	3,721
(増減内訳)												
出生	7	2	4	4	2	13	3	2	2	1	4	4
死亡	△8	△10	△8	△5	△8	△13	△22	△11	△14	△10	△11	△14
転入	10	3	42	119	11	9	9	9	10	13	10	6
転出	△11	△13	△89	△100	△24	△15	△13	△18	△15	△6	△24	△3
増減計	△2	△18	△51	18	△19	△6	△23	△18	△17	△2	△21	△7

※外国人を含む。

出生  
**48人**  
1ヵ月あたり 4.0人

死亡  
**134人**  
1ヵ月あたり 11.2人

結婚  
**27件**  
1ヵ月あたり 2.3件

人口・世帯数の推移(12月末)

西暦	人口	世帯
2013年	7,719	3,770
2012年	7,866	3,808
2004年	9,071	4,041
1994年	10,374	4,085



転入  
**251人**  
1ヵ月あたり 20.9人

転出  
**331人**  
1ヵ月あたり 27.6人

離婚  
**10件**  
1ヵ月あたり 0.8件

## 気象状況

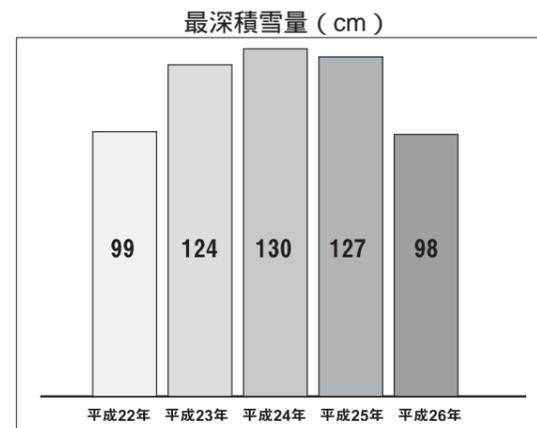
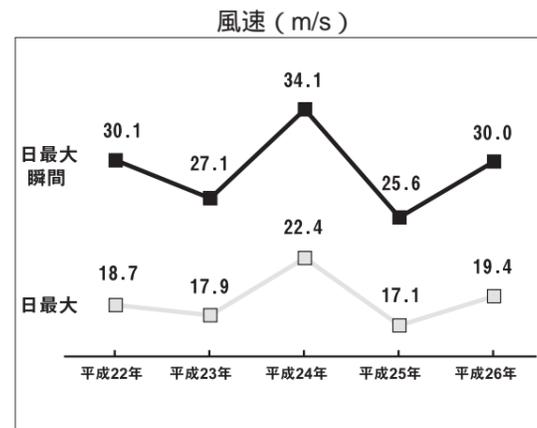
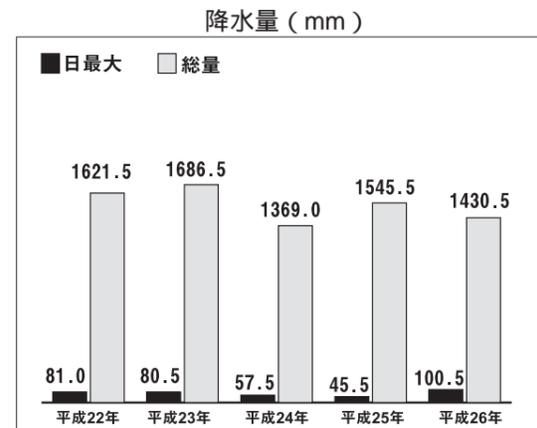
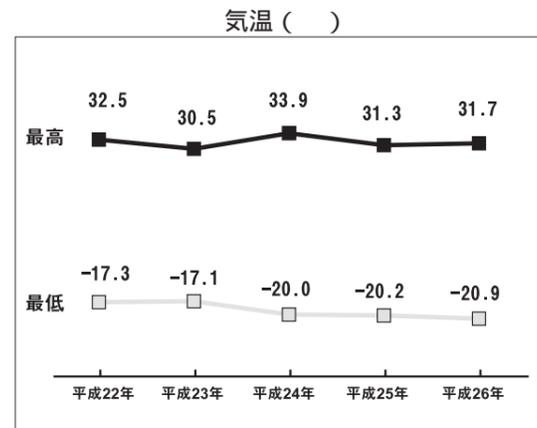
羽幌町の平成26年の最高気温は31.7℃、最低気温は-20.9℃で年間の平均気温は、7.9℃となっています。  
8月4日、5日には24時間降水量が観測史上最高値を更新する159.5mmの大雨により、田畑の冠水や河川の氾濫などの災害が発生し大きな被害になりました。

最高気温(起日)	日最大降水量(起日)
31.7℃(8/11)	100.5mm(8/5)
最低気温(起日)	日最大瞬間風速(起日)
-20.9℃(2/8)	19.4m/s(11/3)

	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	-5.1	-4.3	-1.3	4.5	11.6	17.6	20.9	20.9	16.4	10.3	5.3	-1.9
	日最高	4.6	7.4	12.3	21.9	26.0	30.2	28.9	31.7	24.7	22.3	16.6	9.9
	日最低	-19.0	-20.9	-14.7	-5.7	0.8	9.3	14.5	9.1	5.1	-0.2	-4.3	-12.7
降水量	合計	186.5	74.0	45.0	23.5	92.0	90.5	122.5	302.0	141.5	79.5	98.0	175.5
	日最大	24.5	10.0	16.0	6.0	32.5	20.0	38.0	100.5	22.0	18.0	19.5	20.5
	日最大(1時間)	6.5	4.0	2.5	2.0	10.0	6.5	10.5	25.5	14.5	7.0	5.0	6.5
風速	平均	5.3	4.9	4.3	4.2	3.8	2.7	3.3	3.2	3.5	4.6	5.5	6.2
	日最大	13.6	12.6	12.5	12.9	13.2	10.3	10.7	11.7	16.7	14.1	19.4	18.6
	日最大瞬間	21.9	18.6	20.5	21.1	21.0	15.5	14.9	18.7	25.6	22.3	30.0	28.1

欠測日もあります。(単位: ・ mm・ m/s)  
「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。

- 年別比較表 -



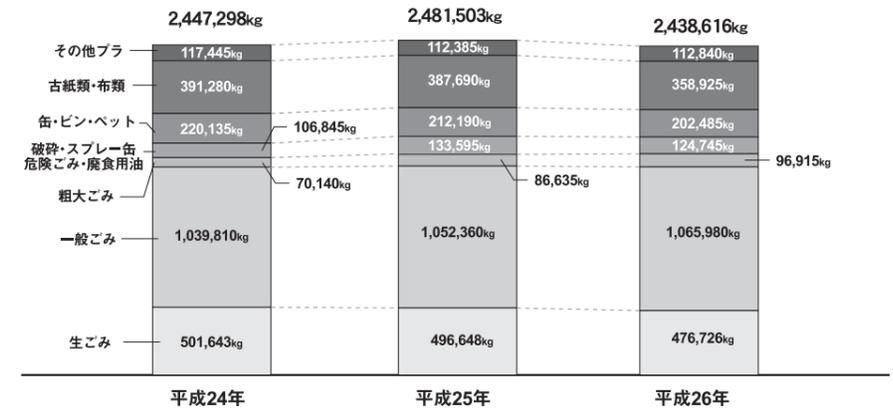
## ごみ収集状況

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、昨年は対前年で43t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
2,439 t
1世帯あたり 655.5 kg

1月～12月								
生ごみ	一般ごみ	粗大ごみ	破砕ごみ	スプレー缶	危険ごみ	廃食用油	缶	合計
476,726	1,065,980	96,915	115,015	2,450	4,115	3,165	58,810	
ビン	ペットボトル	段ボール	新聞	雑誌	紙パック	布類	その他プラ	2,438,616
105,190	38,485	159,570	104,370	92,405	2,445	135	112,840	

(単位:kg)

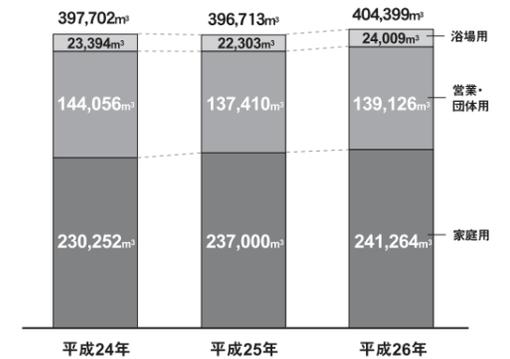
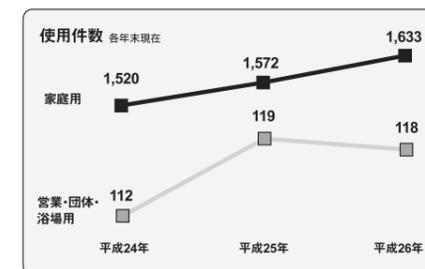


## 上水道 / 下水道使用状況

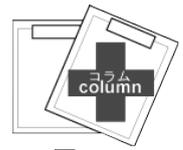
上水道の使用量は毎年夏場に増加する傾向にありますが、昨年全体の使用量は一昨年と比較して10,116m<sup>3</sup>減少しました。  
また、平成14年10月に供用を開始した下水道は、年度毎に供用区域の整備が進められ、これに伴い家庭用は一昨年と比較して使用件数で61件、使用量で4,264m<sup>3</sup>の増加となっています。

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	440,943	68,356	71,007	71,928	24,009	204	376	676,823
下水道	241,264		139,126		24,009	-	-	404,399
(12月末件数)	(1,633)		(118)		(1)			

(単位:m<sup>3</sup>)



上水道使用量
440,943m <sup>3</sup>
1人1日あたり 176 ℓ
下水道使用量
241,264m <sup>3</sup>
1世帯1日あたり 412 ℓ
家庭用のみ。世帯は年間平均。



# Dr. 佐々尾の健康カルテ

「眠れない」という訴えは外来で多くあります。全国調査では国民の約20%に不眠があり、増加傾向にあるとされています。その統計では睡眠薬が国民の5%に処方されており、ドラッグストア等で手軽に入手できるため、それらも含めると多くの方が睡眠薬を服用していると思われる。

病院に行けば睡眠薬が必ずもらえると思つて来院されることが多くあります。たしかに処方箋を出すだけです。簡単に不眠の詳しい症状などをきちんと話して、処方が必要かを診てもらいましょう。そもそも高齢になれば若いときほど眠れないもので、5時間眠れたら十分です。

実際に睡眠薬は約5割の患者さんにしか効果はないと言われており、飲み始めると長期にわたります。ですから、眠れないと思つた時には、病院に行

### 眠れないときは試してみよう！

- ・寝る1時間前からテレビ、携帯電話を見ない
- ・昼寝は30分まで
- ・夜にコーヒーやお茶を飲まない
- ・寝酒をしない
- ・朝日をあびる
- ・寝室は寝る時以外行かない
- ・寝る時間と起きる時間を一定にする
- ・寝る時はパジャマにする などなど

く前にできることをしてみることが賢明です。

私のお勧めは、眠れないときは、大の字になって身体を大きく5秒ほど揺らして、その後20秒ほど力を抜く、これを繰り返していくうちに眠れます。困っている方はお試しを。

不眠でも身体に病気があつて眠れないこともあります。いずれにしても病院で医師と相談してみましょう。

(北海道立羽幌病院 内科 佐々尾 航 医師)

## 北海道立羽幌病院からのお知らせ【平成27年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 ※	○	○	○	—	○	—	○	—	○	○		8:00~11:00、13:30~15:00
(循環器内科)	第4水曜日(25日)午前中のみ ※完全予約制										留萌市立病院より	8:00~11:00
(呼吸器内科)	—	—	—	—	—	—	—	—	○	予約	重原医師	8:00~11:00
(消化器内科)	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	佐々尾医師	8:00~11:00※電話予約可 診察は10:00から
(禁煙外来)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	予約	重原医師	診療は14:00から
外科	○	—	○	—	○	—	○	—	○	—	札幌医大より	8:00~11:00
整形外科	○	—	○	—	○	—	○	—	○	—		8:00~11:00
整形専門外来	①第2・4火曜日(10日・24日) 午前・午後 ②月2回木曜日(5日・19日) 午前										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	○	○	○	—	○	—	○	—	○	—	旭川医大 井上講師 第1・2・3・5月曜日 午前・午後 (2日・9日・16日・30日)	8:00~11:00 13:00~15:00
婦人科	—	—	○	○	—	—	—	—	—	—	金野医師	8:00~11:00、13:30~15:00
ミルキー外来	—	—	予約	予約	—	—	—	—	—	—	当院助産師	電話にて申し込み
眼科 ※	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	旭川医大より	8:00~11:00
皮膚科	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	札幌医大より	8:00~11:00
耳鼻咽喉科	第1・3水曜日(4日・18日) 午前中のみ										札幌医大より	8:00~11:00
泌尿器科	第1・3木曜日(5日・19日) 午前中のみ										札幌医大より	8:00~10:30
精神科	月1回(紹介患者のみ)										札幌医大より	※完全予約制
巡回診療	上築中央集会所：第1火曜日(3日) / 中央老人寿の家：第2木曜日(12日)											14:30~15:30

【内科】 予約をしないで受診する方は9時30分からの診療となります。【眼科】 コンタクトレンズの処方はありません。

【お知らせ】① ご家族の都合や介護に疲労を感じた時など一時的に患者を入院させたい場合、当病院では介護者支援短期入院(レスパイト入院)を実施しています。医師や看護師へご相談ください。(期間は最大21日)

②胃カメラとエコー検査希望の場合は電話予約もできます。(予約受付は、月~金曜日午後3時~午後5時まで)

**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させていただきます)

☎お問い合わせ 北海道立羽幌病院 ☎ 62-6060

# 牛乳・乳製品で美味しく骨粗しょう症予防

文=金子 和恵(管理栄養士)

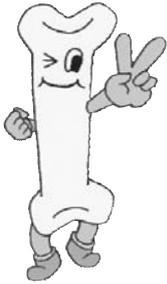
**私** たちは毎日食べている食べ物からエネルギーを得て、生命を維持しており、毎日どんな食品をどの位食べるかによって、健康は大きく左右されます。

昨年12月に出された「平成25年度国民健康栄養調査結果」では成人の牛乳・乳製品の平均摂取量は103.9gで、一日の摂取量の目安である200gに比べ半分程度しかとれていませんでした。牛乳・乳製品には骨や歯の構成成分であるカルシウムが多く含まれ、カルシウムが不足すると骨粗しょう症の原因になります。必要なカルシウムを摂るためにはまず、欠食せずに規則正しく三食とることが大切です。また、カルシウムは牛乳・乳製品の他にも骨ごと食べられる小魚や大豆製品・青菜・海藻などの食品に含まれていますので、いろいろ

るな食品を偏りなく食べるようにしましょう。そして、牛乳・乳製品は毎日欠かさず習慣的に摂りましょう。

(一日の目安量)牛乳200ml  
またはスライスチーズ2枚  
またはプレーンヨーグルト150g

牛乳・乳製品はそのまま飲んだり、食べたりすることが多いですが、料理にプラスするとコクがでておいしくなり、減塩効果も期待できます。意外と味噌やしょうゆとの相性も良いので、洋風な料理だけでなく、煮物や和え物などの和食にも取り入れてみてください。



## 【おすすめレシピ その1】

### 「ミルク茶碗蒸し」



#### 材料 (4人分)

鶏卵・・・1コ	甘エビ・・・4尾
牛乳・・・300ml	みつば・・・適量
栗の甘露煮・・・4コ	しょうゆ・・・小さじ1/2
干椎茸・・・1枚	食塩・・・小さじ1/3

具にハム、ブロッコリーや茹でたジャガイモを入れると洋風茶碗蒸しになります。

#### 作り方

- 1 干し椎茸を水で戻し、細切りに。甘エビは殻をむく。みつばは3cmの長さに切る。
- 2 卵はほぐして、牛乳を混ぜてこす。塩、しょうゆで味付けする。
- 3 器に具を入れ、2を均等に注ぎ、1コずつラップでふたをする。
- 4 フライパンに水を2cmの高さまで注ぎ、3を入れてふたをし、強火で2~3分、弱火で10~15分蒸す。(または、蒸し器で蒸す。)

## 【おすすめレシピ その2】

### 「ホタテとブロッコリーのグラタン」



#### 材料 (4人分)

ホタテ貝柱・・・200g	小麦粉・・・大さじ2
ブロッコリー・・・150g	塩・こしょう・・・少々
ベーコン・・・2枚	とろけるチーズ・・・40g
バター・・・20g	

#### 作り方

- 1 ブロッコリーは硬めに茹で、食べやすい大きさに切る。
- 2 ホタテは4等分に切り、ベーコンは細切りにして、フライパンにバターを溶かしてさっと炒めホタテを一度取り出す。
- 3 小麦粉を加え、粉っぽさがなくなるまで炒めた後、牛乳を少しずつ加えて混ぜ、とろみがついたら塩・こしょうで味付けする。さらに、ホタテとブロッコリーを加えて混ぜ、耐熱容器に移す。
- 4 チーズをのせて、焦げ目がつくまでオーブンで焼く。

# まちの出来事

from  
photoclip

1月 | January

1 公民館主催の自然教室（冬の宿泊研修）が幌加内町で行われ、37名の児童が参加しました。天気に恵まれたこの日、わかさぎ釣りでは全体で217匹を釣り上げました。この他、生キャラメルづくり、笹紙すき、手打ちうどん体験など盛りだくさんな内容に子どもたちも大満足でした。（1/24・25）

2 子ども会育成連絡協議会主催の第43回百人一首大会が開かれ、天売島の2チームをあわせ小学生の部4チーム、中学生の部3チームが総当たりで戦いました。（1/12）

3 留萌地域電算共同化推進協議会の法定協議会設立協定書の調印式が各町村長、関係機関の出席により執り行われました。（1/26）

4 北留萌消防組合本部・消防署、羽幌消防団による出初式が行われました。屋内式では、団員の表彰や纏組による纏振りが披露されました。（1/7）

5 町民スキー場「びゅう」で少年スキー学校が行われました。小学1年生から4年生までの参加者は、レベルに応じた指導を受け、はじめはスキーでようやく歩いていた子ども最終日にはボーゲンで右に左に上手に曲がりながら滑ることができていました。（1/3～5）

6 地域おこし協力隊永山隊員が中心となって、町内の小学生を対象としたほっとクラブとこぐま児童会がマールキャンドル作りに挑戦しました。カラフルなキャンドルが出来上がり、子どもたちは大喜びでした。（1/29）

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。



毎月19日は「食育の日」

子どもの食べる楽しさを育む ③



### 今月の料理 | ヨーグルトデザート

## ヨーグルトを使った簡単デザート

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などを育みましょう。

#### [材料：各5コ分]

##### ヨーグルトパフェ

- ビスケット・・・30g
- キウイ・・・1/2コ(50g)
- バナナ・・・小1本(70g)
- レモン汁・・・小さじ1
- 黄桃缶・・・60g
- いちご・・・1コ
- プレーンヨーグルト・・・150g
- 砂糖・・・10g

##### ヨーグルトゼリー

- 牛乳・・・125ml
- 粉ゼラチン・・・5g
- 砂糖・・・15g
- プレーンヨーグルト・・・150g  
(いちごソース)
- いちご・・・60g
- 砂糖・・・20g
- レモン汁・・・小さじ1~2

#### [作り方]

##### ヨーグルトパフェ

- 1 いちごはくし形に5等分にする。
- 2 キウイ、バナナ、黄桃を1cm角に切り、レモン汁を混ぜておく。
- 3 ビスケットを粗くくだき、器に入れ、2のフルーツ、ヨーグルトの順にのせ、一番上にいちごを飾る。

##### ヨーグルトゼリー

- 1 いちごは8等分に切り、耐熱容器に入れ、砂糖をまぶして、電子レンジで1分加熱する。
- 2 いちごをつぶし、レモン汁を加えて、もう一度電子レンジで1分加熱し、冷蔵庫で冷やしておく。
- 3 牛乳を電子レンジで沸騰しないように温め、砂糖を入れて溶かした後、粉ゼラチンも加えて溶かす。
- 4 ヨーグルトに3を加えて泡だて器でよく混ぜ合わせる。
- 5 容器に4を入れて冷蔵庫で冷やし固め、いちごのソース(2)をかける。

**私** たちの体を支えている骨は髪や皮膚と同じように絶えず古いものは壊され新しいものが作られています。その骨の材料として大切な栄養素の一つが「カルシウム」です。

成長期の子供達は大人に比べて骨の材料となるカルシウムが多く必要であり、特に中学男児では成人男性の1.2~1.5倍のカルシウムが必要となります。そのカルシウムの供給源として欠かせないのが牛乳・乳製品です。

学校給食だけでなく、家庭においても食事やおやつで牛乳・乳製品をとるように心掛けてください。

監修・文 = 金子 和恵(管理栄養士)



帰山 <sup>たいよう</sup>太陽くん(2) / 帰山 <sup>ゆうせい</sup>悠晴くん(4)

料理をするのが好きで、普段からお母さんのお手伝いしている悠晴くん。すべての工程を積極的にやってくれました。太陽くんもお兄ちゃんに負けじと、ヨーグルトを混ぜたり、お母さんと一緒にフルーツを切ったりと大活躍。そんなこともあって、2種類のデザートはあっという間に完成。短い時間だったけど、悠晴くんにとって冬休みのいい思い出になったかな？

#### チャレンジしたい親子を募集中！

内容 ▶ 親子で一緒に料理を作り、試食。「食」について学ぶ。

対象 ▶ 町内在住の小学生以下のお子さん(きょうだいも可)とその親

申込 ▶ すこやか健康センターへご連絡ください。



◆◆◆ 今月の新刊 ◆◆◆

一般書

峠しぐれ

葉室 麟 著

ナオミとカナコ

奥田 英朗 著

埋もれた牙

堂場 瞬一 著

風魔外伝

宮本 昌孝 著

櫛挽道守

木内 昇 著

パスティス

中島 京子 著

365日。

渡辺 有子 著

本当に頭がよくなる1分間ノート術

石井 貴士 著

寺嫁ごはん

麻生 怜菜 著

はじめての図解でわかる

スマートフォン入門2015～2016年版

橋慈子/八木重和/荒巻順 著

児童書

ドラえもん社会ワールド  
—古代文明のひみつ—

島田 浩志 編

ダダダダディーマン

みやにしたつや 作

おたすけなみだとおじゃまなみだ

イローナ・ラメルティンク 文

ねこのでんきやスイッチオン

渡辺 有一 作

おかあさんどこいったの？

レベッカ・コップ 作

トムとジェリーのせかいの妖怪あそびブック

ヤマグチアキラ 作

光のモンスター超図鑑

三輪 清宗 著

かいけつゾロリのクイズ王

原 ゆたか 作

てぶくろのふたご

二宮 由紀子 作

三千と一羽がうたう卵の歌

ジョイ・カウリー 著

◆◆◆ おすすめ ・ ご案内 ◆◆◆



世界で最初の音

白川道 著 / KADOKAWA

裏社会を生き抜いてきた達也が大物政治家の娘・衣公子と出会った。互いに大きな秘密を抱える2人は惹かれ合っていくが、達也に捜査の手が伸びてくる。愛か誇りか。達也は究極の選択を迫られる…。



3人のまじょとドラゴン  
なぞなぞようかい

おおとも やすお 作 / 偕成社

ある日、空の散歩を楽しんでいた魔女たちは、突然嵐にまきこまれ、気がつくとき怪しい屋敷の前にたおれてた。屋敷の中から、かわいらしい歌声が聞こえてきたが…。バラバラ荘にすむ、3人の魔女とドラゴンのおはなし。

2014年下半年期

図書室ベストリーディング 《小説部門》

1位 ケモノの城 菅田哲也)決断(小杉健治)

3位 虎の尾(今野敏)/限界調査(安東能明)/連写(今野敏)/日本橋本石町やさぐれ長屋(宇江佐真理)/紅花染め秘帳(平岩弓枝)/仮面同窓会(栗井脩介)

あざらしおはなし会 3月14日(土)午後2：00から

絵本の読み聞かせをしています。

紙芝居や楽しい遊びもあります。気軽にご参加ください。



「朝から晩までお母さんを怒らせる」という特技を持った一人です

亀谷 生絆くん (3才)

生吹くん (6才)

父 広幸さん 母 恵美さん



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	0件	( 0件)
死者	0人	( 0人)
負傷者	0人	( 0人)

消防情報

区分	当月	(1月からの累計)
救急出動	37件	( 37件)
搬送人員	39人	( 39人)
火災件数	0件	( 0件)
損害額	0円	( 0円)
死者	0人	( 0人)
負傷者	0人	( 0人)

冬期火災予防運動「2月15日～26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



冬に家の中で起きる火災の原因は？

- ガス、石油暖房器具  
暖房器具の上に洗濯物を干したり、ふすま、カーテンや布団のそばで暖房器具を使用すると火災になる恐れがあります。使用の際は十分に気をつけましょう。
- 電気ストーブ、ハロゲンヒーター  
子供部屋やトイレなどピンポイントでの温めに便利な暖房器具ですが、寝具や衣服など近くに燃えやすいものがあると火災の原因になります。

家庭内で日常的に使用しているものが一つ間違えると火災の原因になります。普段から事故が発生しやすいものを確認しておきましょう。

お問い合わせ

北留萌消防組合消防署予防課 ☎ 62-1246

ご存じですか？児童扶養手当制度

児童扶養手当とは、父母の離婚などで父または母と生活を共にしていない子どもを養育されている家庭等の自立を支援するために支給される手当です。

支給要件

- 次のいずれかに該当する子どもについて、父または母が監護し、かつ、生活を共にしている場合。
- ・ 父母が婚姻を解消した（事実婚の解消を含む）
  - ・ 父または母が死亡した
  - ・ 父または母が一定程度の障がいの状態にある
  - ・ 父または母の生死が明らかでない など

手当額

受給資格者が監護・養育する子どもの人数や所得などにより決められます。

これまで公的年金を受給する方は児童扶養手当を受給できませんでしたが、平成26年12月から、年金額が児童扶養手当額より低い方は、その差額分の児童扶養手当を受給できるようになりました。

児童扶養手当を受給するには申請が必要です。個々のご家庭の支給要件や手当額、申請方法など詳しくはお問い合わせ下さい。

お問い合わせ

福祉課社会福祉係 ☎ 68-7004(課直通)

町民スキー場「びゅう」からのお知らせ

3月1日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



お問い合わせ

中央公民館内 社会教育課社会教育係 ☎ 62-1178  
町民スキー場びゅう ☎ 62-6800

落氷雪による事故を防止しましょう

例年2月は寒暖の差が大きくなり、屋根の雪が落ちて下敷きになったり、雪おろしの作業中の転落や除雪機に巻き込まれるなど、尊い命を落とす事故が発生しています。このような事故を防ぐため、次のことに注意しましょう。



屋根の雪やつららを早めにおろしましょう

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。雪おろしのときは、転落防止の対策をとり、また、見張り役を置き歩行者や遊んでいる子どもに注意しましょう。

危険な軒下を歩かないようにしましょう

落氷雪のおそれがある軒下などを歩かないようにしましょう。また、建物の管理者は、看板やロープなどで歩行者に注意を促すようにしましょう。

子どもたちを軒下で遊ばせないようにしましょう

落氷雪の危険がある場所で遊ばせないようにするとともに、遊んでいる子どもを見かけたときは声を掛けて注意しましょう。

除雪機の使用は安全を確かめながら行いましょう

除雪中に除雪機に巻き込まれたり、下敷きになる事故が発生しています。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て事故を防止しましょう。

お問い合わせ

羽幌警察署 ☎ 62-1110

お知らせ

税の確定申告がはじまります

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(月)～3月16日(月)

時間 午前9:00～午後5:00

会場 役場1階 相談室

次の方は申告が必要です

- ・ 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方や、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

所得のなかった方も申告書を提出してください

- ・ 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、3月31日(火)が申告・納付期限です。

お問い合わせ

財務課税務係 ☎ 68-7002 (係直通)

**忘れずに！3月2日納期限の税金は、  
道町民税・国民健康保険税（第8期分）**

## 募集



### 男性料理教室参加者の募集

テーマ「寒いよね 心も体もポッカポカ」

男性にも自分の食事や料理に関心を持ってもらうために料理教室を開催します。今回はきのこたっぷりのカレーをつくります。おいしいカレーを食べて寒い冬を乗り切りましょう！



**日時** 2月24日(火) 午前10:30～午後1:30  
**場所** すこやか健康センター  
**対象** 成人男性  
**内容** 食事や栄養に関する講話  
調理実習  
(きのこカレー、ほうれん草のチーズおかか和え)  
**参加料** 500円  
**申込締切** 2月17日(火)  
**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 FAX 69-2040

### 青年国際交流事業に参加しませんか

内閣府では次世代を担う国際感覚豊かな青年リーダーを育成するため、青年国際交流事業を実施しています。参加ご希望の方はお問い合わせください。

#### 募集事業

- 東南アジア青年の船
- 国際青年育成交流
- 青年社会活動コアリーダー育成プログラム
- 次世代グローバルリーダー事業
- 日本・韓国青年親善交流



#### 申込・お問い合わせ

内閣府国際交流担当 ☎03-6257-1434  
ホームページ <http://www.cao.go.jp/koryu/>  
北海道総合政策部知事室国際課 ☎ 011-204-5114

### 町民スキー場びゅーまつり

今年もビューまつりを開催します。様々な催しを用意しておりますので、ぜひみなさまスキー場へ遊びに来てください。



**日時** 2月15日(日) 午前10:00～  
**会場** 町民スキー場「びゅー」  
**内容**  
・バナナボート  
・もちまき  
・豚汁無料配布 ほか

※当日はリフトが全日無料です！

#### お問い合わせ

中央公民館内 社会教育課社会教育係 ☎ 62-1178  
羽幌町民スキー場びゅー ☎ 62-6800

### 『書の北溟記念室』の作品を入替します

焼尻島出身の書家「中野北溟」氏の作品展示室『書の北溟記念室』の作品を入替します。ぜひご来場くださるようご案内します。



**展示期間** 3月12日(木)から3ヵ月程度  
**場所** 中央公民館1階 書の北溟記念室  
**休館日** 第4日曜日は休館とします。

**お問い合わせ** 中央公民館内  
社会教育課社会教育係 ☎ 62-1178

## イベント・行事



### おろろんウィンターフェスティバル

毎冬恒例のウィンターフェスティバル。タイヤ引き、馬そり引きレース、氷の滑り台のほか、豪華景品が当たる抽選会があります。ご家族で冬のイベントを楽しもう！



**日時** 2月22日(日) 午前9:30 開会式  
**会場** 総合体育館横(リバーサイド開発用地)  
**内容**  
・タイヤ引き(幼児、小学生、中学生)  
・馬そり引き(一般男子・女子)  
・氷の滑り台

**申込・お問い合わせ** 総合体育館パワデール内  
NPO法人 羽幌町体育協会 ☎ 62-6030

### 「すまい給付金」の申請はお済みですか？

消費税率引き上げによる住宅取得者の負担軽減を目的に国では「すまい給付金」制度を創設しています。この「すまい給付金」を受けるには、全国に設置している専用窓口へ申請書類を持参するか、又は、すまい給付金事務局へ申請書を郵送することが必要です。詳しくは、お問い合わせ先へご確認ください。

#### 注意

確定申告を済ませただけでは、すまい給付金を受けることはできません。必ず、申請してください。



#### 申請・お問い合わせ

すまい給付金事務局  
ナビダイヤル ☎ 0570-064-186 (通話料がかかります)  
受付時間：午前9時～午後5時(土日祝を含む。)  
PHSや一部のIP電話からは ☎ 045-330-1904  
ホームページ <http://sumai-kyufu.jp>

### ご存じですか？「国民年金基金」

国民年金基金は、自営業の方など国民年金の第1号被保険者で保険料を納めている60歳未満の方が加入できる国民年金の上乗せ年金として創設された公的な年金制度です。

#### ■ 加入条件(いずれの条件も満たす方)

- ・ 20歳から60歳未満の方
  - ・ 国民年金保険料を納めている方(農業者年金加入者を除く)
  - ・ 道内に住民票のある方
- 平成25年4月から60歳以上65歳未満の方で国民年金に任意加入されている方も加入できるようになりました。

詳しくはお問い合わせください。

#### お問い合わせ

北海道国民年金基金  
フリーダイヤル ☎ 0120-65-4192

### 第30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28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

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)

# 健康

## 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。

15日(日) 加藤病院(南6条5丁目) ☎ 62-1005

## 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
2日(月)	苺くらぶ	午前9:30~	健康センター
4日(水)	あいあいサークル	午前9:30~	健康センター
9日(月)	小苺くらぶ	午前9:30~	健康センター
9日(月)	乳児健診	午後1:00~	健康センター
11日(水)	1歳6カ月児健診	午前0:30~	健康センター
16日(月)	苺くらぶ	午前9:30~	健康センター
25日(水)	あいあいサークル	午前9:30~	健康センター
26日(木)	小苺くらぶ	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

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

## ママのための「学び」サークル 羽幌まなび

ママさんがいろいろなことを学ぶ事ができる講座を開催しています。興味のある講座に参加してみてください。詳しくは、ホームページ等でご覧ください。

詳細はこちらから

羽幌まなびHP <http://www.c-sqr.net/c/cs32357/>

Facebookページ 「羽幌まなび」

2月の予定 2/19(木)野菜ソムリエの冬野菜講座

お問い合わせ 和田・村上

和田 ☎ 090-15425432 ✉ haru.michi.2916@gmail.com

## 障がいに関することご相談ください

年齢や障がいの種類、障害者手帳の有無は問いません。無料で相談できますので気軽にご利用ください。

日時 毎週 水曜日 午前9:00~午後5:00

会場 川北老人福祉センター

連絡・お問い合わせ

NPO法人 ウェルアナザーデザイン

☎ 0164-56-1662/080-5723-9264(携帯電話)

## 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、締め切りの場合があります)

日時 3月12日(木) 午前10:00~午後4:00

会場 役場4階 大会議室

予約・お問い合わせ

日本年金機構留萌年金事務所 ☎ 0164-43-7211

### 行政相談

行政に関する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11日(水) 午前10:00~正午

会場 役場1階 記者室

お問い合わせ

町民課総合受付係 ☎ 68-7003 (課直通)

### 心配ごと相談

住民のみなさんの心配ごとへの対応として、毎月1回開催しています。

日時 3月23日(月) 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

## 海鳥センター嘱託職員の募集

次のとおり海鳥センターの嘱託職員を募集します。希望される方はご応募ください。

募集人員 1名

職務内容 海鳥を通じた自然解説活動、各種行事の企画・運営、施設内展示の企画・制作、傷病鳥獣の保護飼育、海鳥保護を目的に天売島で捕獲し馴化中のネコの飼育、一般事務 など

資格要件 次のすべてを満たすこと。

- ・日本で唯一の海鳥専門施設職員として、積極的に海鳥保全を推進していく熱意がある。
- ・インターンシップ(自然についての解説)の経験を有する。または、積極的に取り組む意欲がある。
- ・野生鳥獣の保護飼育の経験を有する。または、積極的に取り組む意欲がある。
- ・事務処理に必要なコンピューター操作の知識があり、実施できる。

雇用期間 平成27年4月1日~平成28年3月31日

勤務時間 週29時間以内

(シフト制、詳細はお問い合わせください。)

報酬 月額150,000円(予定)

福利厚生 社会保険、雇用保険、非常勤公務災害補償加入

申込書類 ・市販の履歴書(顔写真貼付)

・800字程度の作文(テーマは自由)

・身上書(様式は下記へ請求してください。)

申込期限 平成27年2月23日(月)午後5時30分必着(郵送可)

選考方法 履歴書等による書類選考後、書類選考合格者に対し面接を実施します。(日程は後日通知)

申込・お問い合わせ 〒078-4198 羽幌町南町1番地の1

町民課環境衛生係 ☎ 0164-68-7003 (課直通)

## 相談

## 健康相談

個別の健康相談や血圧測定などを行います。お気軽にご利用ください。

期日 3月24日(火)

会場 川北老人福祉センター(午前10:00~午前11:00)

お問い合わせ すこやか健康センター内

福祉課保健係 ☎ 62-6020

## いちい大学の新生募集!

いちい大学は、羽幌町在住の60歳以上の方を対象とした大学です。生きがいのある充実した生活をつくり出すための学習と交流の場です。あなたも入学しませんか。



対象 町内の60歳以上の方

内容 月2回程度の学習のほか修学旅行や運動会など

開講日には、福祉バスが運行します。

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(火)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 ☎ 62-1178

## 特別講座 第2弾

## 姿勢美人教室

腰痛や肩こりは、正しい姿勢を知ることによって改善されることがあります。姿勢に関するお話と実演の講座の第2弾です。前回の内容に加え、今回はウォーキング等の実技を多く行います。今回からの参加の方も、前回参加された方も楽しめる内容となっておりますので、興味のある方はぜひ参加してください。

[日時] 2月28日(土) 午後1:00~午後4:00

[会場] 中央公民館 小ホール

[講師] 相澤 幸一郎 氏(姿勢科学士)

[受講料] 無料

[定員] 30名

[申込期限] 2月23日(月)



申込・お問い合わせ 中央公民館内

社会教育課社会教育係 ☎ 62-1178



## 地域おこし協力隊 羽幌隊員の日記

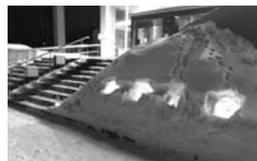
羽幌町のみなさん、こんにちは。地域おこし協力隊・市街地区担当の永山です。

生まれも育ちも北海道で冬が大好きな私ですが、羽幌町で過ごす冬の厳しさに去年同様圧倒されています。雪の量は少し多いくらいだと思いますが、大きな違いはやはり風。進むことができません、立ち止まってしまつ事も多々あります。

厳しい道北地方の冬ですが、就任当初から冬にキャンドルがイルミネーションをやりたいと考えておりました。そして昨年

末、以前【まちあかり】を実施していた羽幌環境会議さんにリサイクルキャンドルのつくり方を教えていただき【まちあかりinはぼろ 商店街編】を実施することができました。今回は駅前商店街・ロード商店街・中心街商店街にリサイクルキャンドルを配布し灯していただきました。お忙しい時期にも関わらず快諾してくださる方ばかりで、暖かいお言葉まで掛けていただき、やって良かった！と嬉しい気持ちでいっぱいです。商店街のみなさんはもちろん、お力を貸してくれた全てがとうございました。試行錯誤しながら、今後も【まちあかり】を継続していきたいと思えます。

「羽幌地区担当  
永山 あい」



まちあかり、役場前の様子。雪の中で灯るキャンドルの明かりは、幻想的でとても綺麗です！

【羽幌町地域おこし協力隊】でfacebookを始めました！みなさんの「いいね！」をお待ちしております

## 人のうごき

平成26年12月～平成27年1月届出分を掲載(希望者のみ)

### おたんじょう

東出	ひまわりちゃん(清考・美奈)	南4の1
戸澤	耀成くん(直樹・慶子)	幸町
左高	陽向くん(孝志・美佳)	栄町
石川	結菜ちゃん(将行・紗折)	南大通

### おくやみ

石川	ヨシノさん	93歳	曙
松下	正さん	79歳	北3の1
一町田	穂さん	79歳	南7の5
杉澤	浩さん	83歳	南5の1
北條	すみさん	86歳	栄町
田中	トキ子さん	90歳	北3の2
大屋	ハナさん	89歳	幸町
沖沢	政美さん	68歳	幸町
畠田	テル子さん	91歳	栄町
印部	道貞さん	84歳	栄町
今	静子さん	91歳	南2の1
鍛治下	トミさん	92歳	栄町
須川	トヨさん	96歳	築別
芳賀	健司さん	85歳	浜町
永原	勝雄さん	86歳	南5の1
荒木	日出夫さん	87歳	築別
鈴木	昭一郎さん	88歳	北3の2
九谷	勝己さん	70歳	南町
阿部	アヤさん	93歳	栄町
鈴木	外晴さん	90歳	栄町
寺田	不二子さん	80歳	南町
二平	松子さん	73歳	南6の1
間宮	千代子さん	90歳	北4の3
田中	正之さん	65歳	天売
濱本	須美さん	92歳	南大通

### Smug face(スマグフェイス)

私たちSmug faceは、小学生から中学生までの計22名で活動しています。羽幌ではまだ馴染みの薄いHIPHOPという文化、ダンスの基礎を学び、見ている人がワクワクするような踊り、カッコイイ踊りを楽しく練習しています。昨年は町内のイベントに参加させていただきましたが、今後も積極的に活動し、新しいものを作りあげていきたいと思えます。HIPHOPをやってみてほしい子、ぜひ一度見学に来てみてください。

希望者は公民館まで  
☎ 62-1178

- 練習日時  
月4回  
午後4:00から午後6:00
- 場所 中央公民館小ホール



### 人口と世帯数(1月末)

人口	7,538人	(-14)
男	3,580人	(-10)
女	3,958人	(-4)
世帯数	3,716世帯	(-5)

( )は前月比

一年で一番寒い時期を迎え外に出ると肌を刺すようなしほれを感じる日が多いです。

今月も寒さに負けないで、町のいきいきとした情報を取材させてもらいますので、みなさんよろしくお願ひします。(K)

### 編集後記

