

contents.

大雨や台風などの自然災害から身を守るために ②

国勢調査2020 ④

～高血圧重症化予防①～ 特定健診と「塩分チェックシート」 ⑥

情報プラザ | 羽幌町戦没者追悼式 ⑬



■災害時の避難行動を確認しよう

新型コロナウイルス感染症が収束しない中でも、災害の危険が迫ったら迷わず速やかに避難することが原則です。「自らの命は自らが守る」という意識を持って、ご家庭ではどのような避難行動が適切か考えてみましょう。

大雨や台風などの自然災害から身を守るために

これから秋ごろにかけて台風や前線の影響で、大雨や洪水などの自然災害が発生しやすい時期になります。九州地方を中心に甚大な被害をもたらした豪雨災害のように、近年は、これまでの想像をはるかに超える被害が多く発生しており、羽幌町内でも平成29年9月に台風が直撃し、一部地域に避難情報を発令しています。

いつ起こるか分からない自然災害から身を守るため、町民一人ひとりの心がけと日ごろから準備しておくことが大切です。

■「羽幌町ハザードマップ」はお手元にありますか？

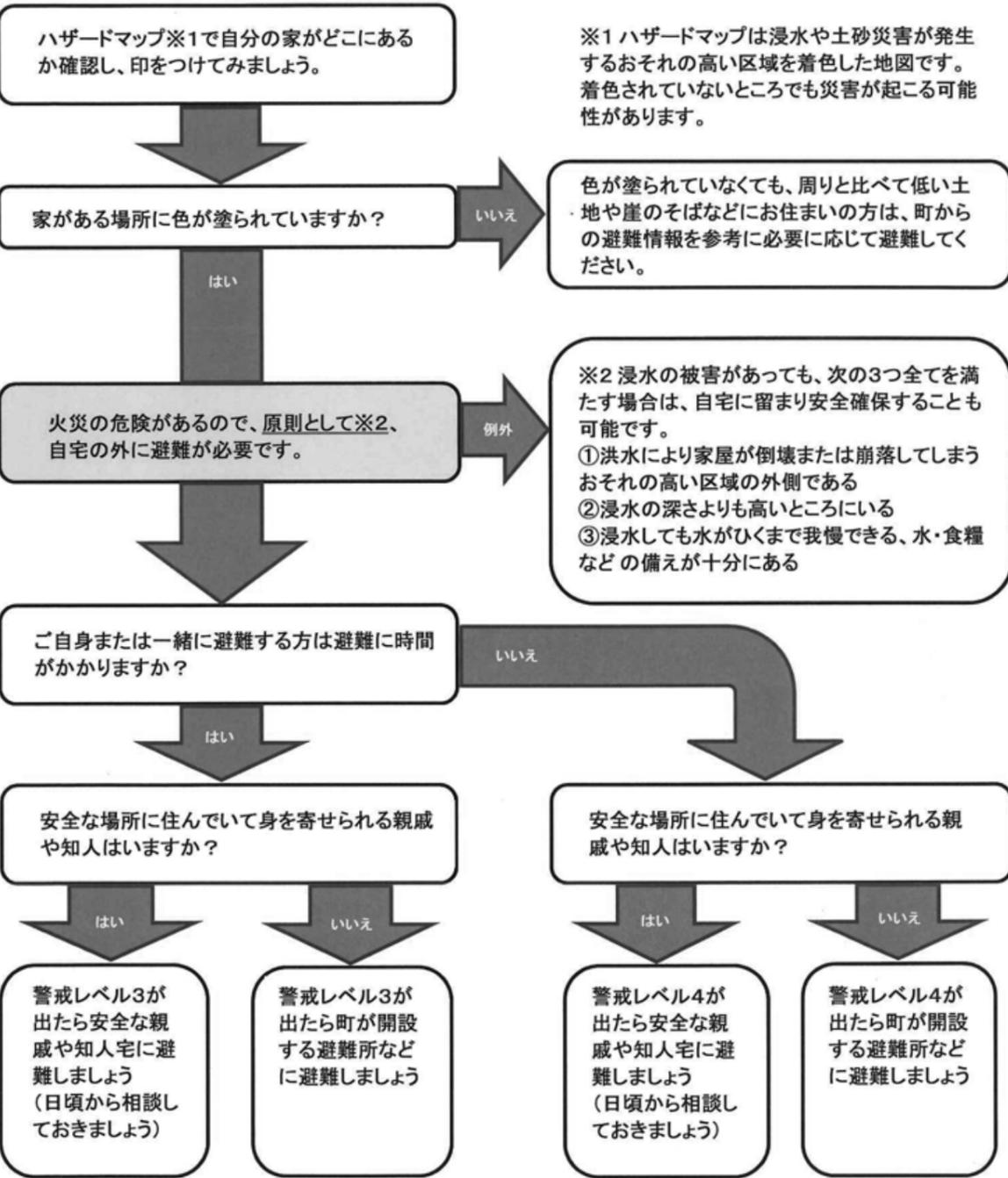
羽幌町に大きな影響を与えるおそれのある津波を基にした「浸水想定区域図」、河川の標高とその周辺の土地を比べ、その標高の差を色別に表示した「大雨時危険区域図」を作成し、町内全世帯に配付しています。町ホームページからご覧になれるほか、お手元にない場合はお配りしますので、役場総務課までお問い合わせください。



■避難情報（警戒レベル）と取るべき行動を確認しよう

避難に関する情報を直感的に理解できるよう、昨年からの風水害や土砂災害の際に出す避難情報などを5段階に整理してお伝えすることとしています。町では、様々な情報をもとに避難情報を発令することから、必ずしも防災気象情報と同レベルの避難情報を同時に発令するわけではありませんが、自主的な避難行動をとる参考にしてください。避難情報はテレビ（データ放送）やスマートフォンなど、様々な媒体から取得できるように準備しておきましょう。

必ず取り組みましょう
あなたがとるべき避難行動は？



< 避難情報等 >

警戒レベル	避難行動（とるべき行動）	避難情報等
警戒レベル5	すでに災害が発生している状況です。命を守るための最善の行動をとりましょう。	災害発生情報※1 ※1 災害が実際に発生していることを把握した場合に、可能な範囲で発令 【羽幌町が発令】
警戒レベル4 全員避難	速やかに避難先へ避難しましょう。避難所までの移動が危険と思われる場合は、近くの安全な場所や自宅内のより安全な場所に避難しましょう。	避難勧告 避難指示（緊急）※2 ※2 地域の状況に応じて緊急的又は重ねて避難を促す場合に発令 【羽幌町が発令】
警戒レベル3 高齢者等は避難	避難に時間を要する人（高齢の方、障がいのある方、乳幼児等）とその支援者は避難をしましょう。その他の人は、避難の準備を整えましょう。	避難準備・ 高齢者等避難開始 【羽幌町が発令】
警戒レベル2	避難に備え、ハザードマップなどにより、自らの避難行動を確認しましょう。	洪水注意報 大雨注意報等 【気象庁が発令】
警戒レベル1	災害への心構えを高めましょう。	早期注意情報 【気象庁が発令】

< 防災気象情報 >

【警戒レベル相当情報（例）】
警戒レベル5相当情報 氾濫発生情報 大雨特別警報等
警戒レベル4相当情報 氾濫危険情報 土砂災害警戒情報等
警戒レベル3相当情報 氾濫警戒情報 洪水警報等

（国土交通省、気象庁、都道府県が発表）

※これらは、住民が自主的に避難行動をとるために参考とする情報です。

国勢調査2020

統計法に基づき、行政の基礎となる人口・世帯の実態を明らかにする、国の最も重要な統計調査です。統計法には、調査項目に回答する義務（報告義務）が定められていますので、ご協力をお願いします。

調査期日 令和2年10月1日現在

調査項目 ◆男女の別、出生の年月

人口に関する最も基本的な項目で、男女・年齢別人口などの統計が作成され、少子高齢化が進行している我が国の人口構造の分析や将来人口の推計に利用されます。

◆従業地又は通学地

通勤・通学による人口の動きや、市区町村の昼間人口などを明らかにする統計が作成され、交通網の整備などの交通対策、都市計画などに利用されます。

◆世帯主との続柄、配偶者の有無

高齢者のいる世帯、母子世帯、父子世帯などの世帯構成に関する統計が作成され、福祉行政などの施策に利用されます。

◆教育

この項目と産業・職業や男女・年齢などを組み合わせた統計が作成され、子育て支援、雇用、社会教育などの行政施策などになくてはならないデータとして活用されます。

◆勤め先・業主などの名称及び事業の内容、本人の仕事の内容

「産業」と「職業」についての統計が作成され、就労の安定や地域の活性化を図るための各種施策に欠くことのできないデータとして活用されます。

回答方法 ①インターネットで回答する方法
②紙の調査票に回答して郵送提出する方法
③紙の調査票に回答して調査員へ提出する方法
(調査員が再訪問するため、日程調整が必要です)

調査票等の配布 9月14日～9月20日

回答方法の確認 調査員が調査票配布時に回答方法を確認します

回答期間 インターネット回答の場合 … 9月14日～10月7日
調査票で回答する場合 … 10月1日～10月7日
※調査票を調査員に提出する方法を希望された世帯に対し、10月1日～10月7日の間で調査員が約束した日時に再度訪問しますので、記入した調査票を提出して下さい。



◎ 調査票の記入内容は統計法に基づき厳重に保護されます

調査員をはじめとする国勢調査に従事する者には、個人情報保護のための守秘義務が課せられています。調査票は、外部の目に触れないように厳重に管理されます。

◎ 国勢調査の統計結果は様々な分野で利用されます

国勢調査の結果は、国や都道府県・市区町村の行政の基礎資料として活用され、選挙の区割り、地方交付税の算定基準、公的統計の基礎資料となり、社会福祉や雇用政策、防災対策など様々な分野で活用されます。また、民間企業や学術研究にも活用されます。

◎ インターネット回答のご協力をお願いします

調査員から配布される「インターネット回答利用ガイド」に従い、パソコン、スマートフォン、タブレット端末を使ってインターネットから「国勢調査オンライン」サイトにアクセスすると回答できます。



インターネット回答のメリット

- ◆ 調査期間中は、24時間いつでも回答できます
- ◆ 国に直接回答が送信されるため、回答内容が調査員に見られることはありません
- ◆ 紙の調査票の提出は不要となり、調査員が直接回収にうかがうことはありません

「国勢調査オンライン」サイトへアクセスする方法

- ① 調査員から配布される「インターネット回答利用ガイド」のQRコードからアクセス
- ② 検索サイトに「国勢調査オンライン」と入力し、検索結果からアクセス
- ③ ブラウザのアドレスバーに「e-kokusei.go.jp」と入力してアクセス

◎ インターネットが利用できない方へのお願い

調査票（紙）に回答して提出していただきますが、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、調査員の再訪問を減らす必要があるため、郵送提出をお願いします。

◎ 国勢調査を装った詐欺（さぎ）や不審な調査にご注意ください

国勢調査は、金銭を要求することは絶対にありません。

国勢調査を装った不審な訪問者や、不審な電話・電子メール・ウェブサイトなどにご注意ください。

不審に思った際は、羽幌町役場または警察署にご連絡ください。

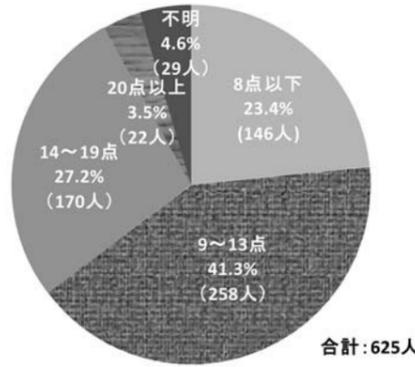
調査員は、その身分を証明する「調査員証」を携帯しています。

📞 お問い合わせ 国勢調査実施本部（総務課情報管理係） ☎ 62-1211

● 羽幌町民の食塩摂取状況

皆さんの塩分チェックの結果はどうでしたか?昨年度の特定健診受診者の点数別の割合は、右のグラフのとおりとなっています。

日頃から減塩を心掛けていると思われる「8点以下」の方は4人に1人の割合でしたが、食塩摂取量が「多め」、「かなり多め」と思われる方も4人1人以上の割合でした。どのくらいの食塩を摂っているかという、平均的な「9～13点」の方で1日8～9gと推計され、健康な成人の目安は男性1日7.5g未滿、女性6.5g未滿、高血圧重症化予防のための目安は1日6g未滿なので、平均的と思われる「9～13点」以上(約76.6%)の方が目安量より多いと思われます。

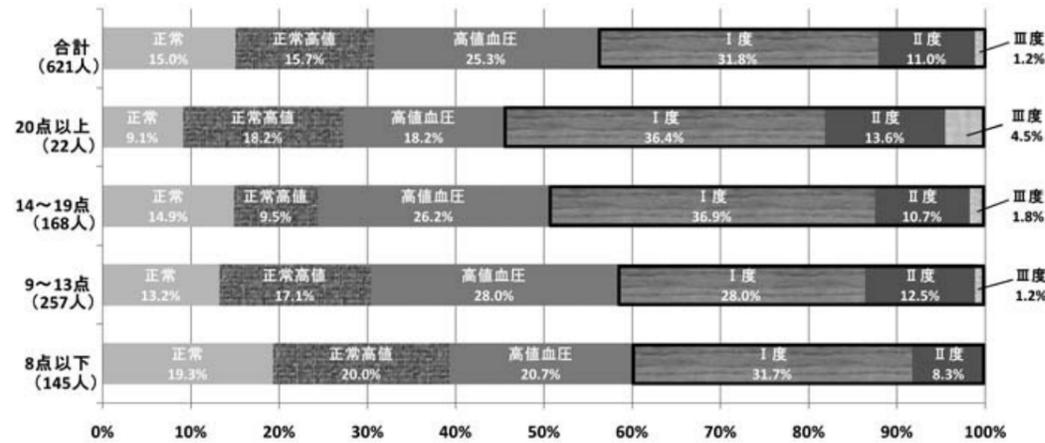


※ 塩分チェック未回答者を除く

● 食塩と食塩感受性

次に昨年度の特定健診受診者の「塩分チェックシート」の点数と血圧区分(血圧値は下の表を参照)を見てみましょう。点数が高いほど血圧が高い人が多いのでしょうか?

下のグラフを見ると、点数が高いほど、高血圧(I度、II度、III度)の割合が高く、「8点以下」ではIII度高血圧の方はいませんでした。しかし、点数が低くても高血圧の方はいますし、点数が高くても正常血圧の方もいます。これは「食塩感受性」が関係しています。一般的に食塩を摂ると体液が増えて、血圧は上がりますが、食塩を摂っても上がりにくい人と上がりやすい人がいます。食塩を摂って血圧が上がりやすいことを「食塩感受性」が高いといい、それが原因の高血圧を「食塩感受性高血圧」といいます。「食塩感受性」が高くなる因子には、①加齢、②慢性腎臓病(CKD)、③肥満、④糖尿病、⑤メタボリックシンドロームなどがあり、日本人は「食塩感受性高血圧」が多いことがわかっています。特定健診受診者の多くは「食塩感受性」が高いと思われ、減塩することにより血圧が下がることが期待できますので、「塩分チェックシート」で「3点」、「2点」について項目から見直してください。



※ 上記円グラフとの差は血圧測定未実施者分

<成人における血圧値の分類>

	診察室血圧(mmHg)		家庭血圧(mmHg)	
	収縮期血圧	拡張期血圧	収縮期血圧	拡張期血圧
正常血圧	< 120	かつ < 80	< 115	かつ < 75
正常高値血圧	120 ~ 129	かつ < 80	115 ~ 124	かつ < 75
高値血圧	130 ~ 139	かつ/または 80 ~ 89	125 ~ 134	かつ/または 75 ~ 84
I度高血圧	140 ~ 159	かつ/または 90 ~ 99	135 ~ 144	かつ/または 85 ~ 89
II度高血圧	160 ~ 179	かつ/または 100 ~ 109	145 ~ 159	かつ/または 90 ~ 99
III度高血圧	≥ 180	かつ/または ≥ 110	≥ 160	かつ/または ≥ 100

☎お問い合わせ先 すこやか健康センター ☎ 62-6020

～ 高血圧重症化予防①～ 特定健診と「塩分チェックシート」

文= 金子 和恵(管理栄養士)

● 塩分チェックシートの活用

昨年度、町で実施している特定健診に、634人の方に受診いただきました。特定健診の目的は、主にメタボリックシンドロームの要因となっている生活習慣を改善し、高血圧や糖尿病などの生活習慣病を予防することです。そのため、健診時には食事や運動などの生活習慣について問診で確認しており、昨年度からは、みそ汁・スープなどの汁物や漬物など食塩を多く含む食品の摂取頻度と料理の味付けや食事量から1日の食塩摂取量を推定する「塩分チェックシート」の記入もお願いしています。皆さんも下の「塩分チェックシート」で自分の食塩摂取量を確認してみてください。

当てはまるものに○をつけ、最後に合計点を計算してください。

		3点	2点	1点	0点
これらの食品を食べる頻度	みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯くらい	2～3回/週	あまり食べない
	つけ物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回くらい	2～3回/週	あまり食べない
	ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
	あじの開き、みりん干し、塩鮭など		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
	ハムやソーセージ		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
	うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	2～3回/週	1回/週以下	食べない
	せんべい、おかき、ポテトチップスなど		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
しょうゆやソースなどをかける頻度は?		よくかける(ほぼ毎食)	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない
うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか?		全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない
昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか?		ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか?		ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
家庭の味付けは外食と比べていかがですか?		濃い	同じ		薄い
食事の量は多いと思いますか?		人より多め		普通	人より少なめ
○をつけた個数		3点× 個	2点× 個	1点× 個	0点× 個
小計		点	点	点	点
合計点		点			

チェック✓	合計点	評価
	0～8	食塩はあまりとっていないと考えられます。引き続き減塩をしましょう。
	9～13	食塩摂取量は平均的と考えられます。減塩に向けてもう少し頑張りましょう。
	14～19	食塩摂取量は多めと考えられます。食生活のなかで減塩の工夫が必要です。
	20以上	食塩摂取量はかなり多いと考えられます。基本的な食生活の見直しが必要です。

ウォーキングで介護予防を！～免疫力を落とさないために～

私たちの体には、ウイルスなどの有害物質から体を守る「免疫の力」が備わっています。免疫力を落とさないためにはバランスのとれた栄養・質のよい睡眠・血液の流れをよくする運動（有酸素運動）が大事なのは皆様よくご存知かと思えます。

昼間の軽い運動が質の良い睡眠につながり、体内時計をリセットさせて免疫力を高めます。なかでも気分転換をしながら気軽に運動ができるウォーキングはおすすめです。

◆おすすめのポイント◆

- ・ 独りでもできる
- ・ いつでもどこでも気軽に有酸素運動ができる
- ・ 密にならずに運動が可能

コツは、頑張りすぎないこと！※熱中症に注意！

◆さらにノルディックウォーキングだと…◆

- ・ 2本のポールを使うので転倒の予防になる
- ・ 普通に歩くだけより腕も使うので多くの筋肉を使える
- ・ たくさんの筋肉を使うのでフレイル※1の予防になる

※1 フレイルとは、病気にならないまでも心身の活力（筋力、認知機能など）が低下した、健康と要介護の中間的段階をいいます。早めの対策で、もとの健康な状態に戻れる可能性があります。

今回、下記のとおり誰もが気軽に楽しむことができる体験会を開催します。介護予防にも最適ですので、この機会に是非お申込みください。



介護予防運動事業「ノルディックウォーキング」体験会のお知らせ

- 日 時** 令和2年8月27日（木）13：30～15：30
- 会 場** （1）集合 羽幌町すこやか健康センター
（2）実技 レストパーク(予定)
雨天時 旧町体育館
- 講 師** 北海道ノルディックウォーキングネットワーク
理事長 角幡 和子 氏（健康運動指導士）
- 定 員** 20名（おおむね60歳以上の健康に興味のある方）
- 参加料** 無料 ※ポールを持っていない方は当日貸出します
- 申込締切** 令和2年8月25日（火）





まちの出来事

from.
photoclip

7月 | JULY



1 中央公民館で令和2年度羽幌町いちい大学入学式及び始業式が行われ、本年度は本科1学年3名、本科2学年6名、大学院1学年4名、大学院2学年5名、研修科研修員22名の計40名でのスタートとなりました。(7/10)

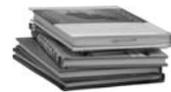
3 北海道ネットワーク㈱様、北海電力工事㈱様、明和電機㈱様、藤森電設㈱様の4社による「ほくでんネットワークふれあい活動」が行われ、町内2カ所に設置されたオロロン鳥レプリカの洗浄清掃とその周辺の草刈りが行われました。(7/17)

2 羽幌町子ども自然教室が開催され、生徒25名が「バラ摘みボランティア」を行いました。体験終了後は北海道海鳥センターの施設を見学しました。(7/18)

4 羽幌消防署で子育て支援事業「苺くらぶ・小苺くらぶ」の消防見学が行われ、16名の子どもたちが消防車や救急車に乗せてもらったり、ミニ消防服の試着などの体験をしました。(7/13)

5 うさこちゃんあそびの広場で「七夕」の雰囲気を楽しもうと14組の親子が「七夕制作」を行い、楽しいひとときを過ごしました。(7/21)

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。



◆◆◆ 今月のおすすめ図書 ◆◆◆



「家族じまい」
桜木 紫乃 著／集英社

「ママがね、ボケちゃったみたいなんだよ」
認知症の母と、齢を重ねても横暴な父。両親の老いに姉妹は戸惑い、それぞれ夫との仲も揺れて…。親の終活、二世帯同居、老老介護―。大人の諦観と慈愛に満ちた傑作小説。



「いし」
高島 那生 絵・中川 ひろたか 作／アリス館

あさりを たべていたら…ゴリッ。ちいさい いしが でてきた！道ばたに転がっている石から、家や神社の鳥居にいたるまで、身のまわりは石だらけ。そんな石はどこからきたんだろう？生活の「なぜ？」にこたえる楽しい絵本。

◆◆◆ 新着図書 <一部をご紹介します> ◆◆◆

一般書

- ホーム 堂場 瞬一 著
- ヒポクラテスの試練 中山 七里 著
- 黙示 今野 敏 著
- 兄の終い 村井 理子 著
- まだ温かい鍋を抱いておやすみ 彩瀬 まる 著
- 迷子のままで 天童 荒太 著
- あめつちのうた 朝倉 宏景 著
- 君たちにサンタは来ない 朝田 寅介 著
- トムソーヤーを育てる水族館 安部 義孝 著
- イライラしたら豆を買いなさい 林家 木久扇 著

児童書

- あかいしろくま 柴田 ケイコ 作・絵
- かいけつゾロリのレッドダイヤをさがせ！ 原 ゆたか 作・絵
- 魔女のうらないグミ 草野 あきこ 著
- セイギのミカタ 佐藤 まどか 作
- かみさまのベビーシッター 廣嶋 玲子 作
- ミス・マーブルの名推理 予告殺人 アガサ・クリスティアー 著
- 鬼滅の刃ノベライズ 松田 朱夏 著
- 放課後の文章教室 小手鞠 るい 著
- お菓子な自由研究 東京製菓学校 監修
- はじめてのおもしろ理科実験&工作 福井 広和 監修

あざらしおはなし会 9月12日(土) 午後2時00分から



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よ。
気軽にご参加ください。



小林 奨成くん(1歳6か月)
父 将大さん 母 遥さん

何にでも興味津々で、とても元気に歩
きまわっています。
すくすく元気に育ってほしいです。



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。

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

図書室カレンダー

○印は図書室がお休みの日です

8月						
日	月	火	水	木	金	土
			12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

9月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12

けいさつミニ広報紙

ピッシリ山

文 = 海野 渡 (北大通交番)



水難事故防止 ～海や川 危険もいっぱい ご用心～

今年は「はぼろサンセットビーチ」が開設されないため、羽幌町内に遊泳区域はありませんが、羽幌町外へお出かけの際のレジャー等を含めて、次の5つのことに気をつけましょう。

- ① **指定された遊泳区域内で、泳ぎましょう。**
遊泳禁止区域では、急な深み等があり多くの危険が潜んでいます。
潮が沖に流れていく離岸流もあるので注意しましょう。
- ② **子供から目を離さないようにしましょう。**
波の力で倒れたり、沖に流される危険があります。
保護者の方は、水辺で遊ぶ子供から目を離さず、近くにいるようにしましょう。
- ③ **体調不良時や飲酒後は泳がないようにしましょう。**
体調不良時やお酒を飲んだ後は、呼吸が乱れやすく溺れる危険があるので泳がないようにしましょう。
- ④ **釣りをする時は、必ず救命胴衣を着用しましょう。**
高波時の防波堤や滑りやすい岩場、流れが速い岸边などには近づかず、安全な場所で行いましょう。
- ⑤ **水上オートバイは遊泳区域に入らないようにしましょう。**
危険な運転はせず、必ず救命胴衣を装着して安全航行に努めましょう。

運転免許の更新手続きは速やかに行いましょう

75歳以上の方は高齢者講習の前に認知機能検査の受検が義務付けられています。運転免許更新満了日の6ヶ月前に高齢者講習等受講の案内が送付されますので、案内が届いたら速やかに受講の予約をしてください。

また、新型コロナウイルス感染症への対策として、運転免許証の有効期限が令和2年9月30日までの方に対し、有効期限が3ヶ月延長される措置もありますので、対象となる方は羽幌警察署までお問い合わせください。



☎お問い合わせ先

羽幌警察署 ☎ 62-1110 北大通交番 ☎ 62-1569

羽幌警察署HP <http://www.haboro-syo.police.pref.hokkaido.lg.jp/index.html>

国民年金保険料は口座振替がお得です！



国民年金保険料の納付には、口座振替がご利用できます。口座振替は、現金納付よりも割引額が大きい「6カ月前納」「1年前納」「2年前納」や月々50円割引となる早割制度が用意されています。色々お得な口座振替をぜひご利用ください。

▶口座振替の手続き方法

【必要なもの】

- ・「納付書」または「年金手帳」
- ・口座振替を行う「通帳」
- ・口座振替を行う通帳の「届出印」

【手続きの場所】

- ・金融機関
- ・留萌年金事務所
- (最寄りの年金事務所)



電子納付(Pay-easy)の利用について

Pay-easyなら、自宅や外出先から、夜間や休日でも納付できます。納付書に記載されている「収納機関番号」「納付番号」「確認番号」をPay-easy対応のATM、インターネットバンキングまたはモバイルバンキングの画面に入力するだけで納付できます。

※ただし、コンビニエンスストア内に設置されている複数の銀行に対応しているATMではご利用できません。

国民年金保険料
についてのお知らせ

☎相談・お問い合わせ 留萌年金事務所国民年金課 ☎ 0164-43-7212 (自動音声案内 2番 → 2番)

町村職員採用資格試験応募者受付中

令和3年度の留萌管内町村職員採用資格試験(第1次試験)の案内です。受験を希望される方は次によりご応募ください。詳しくはお問い合わせください。

試験区分	職務内容
初級 一般事務	町村長部局、教育委員会等各種委員会事務局、議会事務局等に勤務し、一般行政事務に従事します。
初級 消防	消防署に勤務し、専門的業務に従事します。

受験資格 平成9年4月2日から平成15年4月1日までに生まれた方
(大学卒業及び卒業見込みは除く)

受付期間 9月10日(木)まで ※平日の午前9時から午後5時まで
※郵送の場合は9月10日(木)まで消印有効

申込先 留萌町村会 (留萌市住之江町2 留萌合同庁舎内)

試験日程 10月18日(日)

会場 中央公民館



☎お問い合わせ 留萌町村会 ☎ 0164-43-4456
羽幌町役場総務課職員係 ☎ 62-1211

7月は天気の良い日が多く、はぼろバラ園のバラが見頃を迎え、来園した皆さんを楽しませていました。
8月に入ると旅行・レジャー・帰省などがあり、羽幌町外の方々と会う機会が増えます。
引き続き感染予防対策に努めて楽しい夏の思い出をつくりましょう。それでは、情報プラザをご覧ください。

☎ 0164-68-7013 (地域振興課直通)

🌐 <http://www.town.haboro.lg.jp/>

✉ c-kouhou@town.haboro.lg.jp

原爆供養塔納骨名簿の掲示について

広島平和記念公園内の原爆供養塔には、約7万柱の遺骨が安置されていますが、そのうち814柱の遺骨は氏名が判明していながら遺族が不明で、1柱でも多くの遺骨をご遺族のもとにお引き渡しできるようにと「原爆供養塔納骨名簿」が広島市より提供されました。

名簿は、羽幌町役場正面玄関内ホールに掲示していますので、心当たりがありましたら、ご連絡願います。

掲示期限 10月30日(金)まで

連絡先 広島市健康福祉局原爆被害対策部調査課
☎ 082-504-2191

7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7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	(1件)
死者	0人	(0人)
負傷者	0人	(1人)

消防情報

区分	当月	(1月からの累計)
救急出動	34件	(185件)
搬送人員	34人	(181人)
火災件数	1件	(2件)
損害額	調査中	(調査中)
死者	0人	(0人)
負傷者	0人	(1人)

おしらせ

羽幌町戦没者追悼式

例年、無宗教形式で実施している羽幌町戦没者追悼式は、新型コロナウイルス感染防止のため、ご遺族のみで執り行います。ご遺族以外の方におかれましては、誠に恐縮ですが参列はご遠慮いただき、当日の「黙禱」にてご協力をお願いいたします。

期 日 8月20日(木)

会 場 中央公民館小ホール

日 程 開式 午前 9時55分 (受付は午前9時00分から)
黙禱 午前10時00分 ※サイレンを吹鳴します。

お問い合わせ 福祉課社会福祉係内

羽幌町戦没者追悼式実行委員会事務局 ☎ 68-7004

知っていますか？建退共制度

建退共制度は、中小企業退職金共済法に基づき建設現場労働者の福祉の増進と建設業を営む中小企業の振興を目的として設立された退職金制度です。

この制度は、事業主の方々が、労働者の働いた日数に応じて掛金となる共済証紙を共済手帳に貼り、その労働者が建設業界で働くことをやめたときに建退共から退職金を支払うという、いわば業界全体での退職金制度です。

加入できる事業主：建設業を営む方

対象となる労働者：建設業の現場で働く人

掛金：日額310円

詳しくは、建退共ホームページをご覧ください。下記の建退共支部までお問い合わせください。

建退共

検索 🔍

お問い合わせ

建退共北海道支部 ☎ 011-261-6186

海上保安大学校学生採用試験について

人事院および海上保安庁は2021年4月に採用する海上保安大学校の学生採用試験を次のとおり行います。

受験申込受付期間

・郵送または持参 8月27日(木)～8月28日(金) 消印有効
・インターネット 8月27日(木)～9月7日(月) 受信有効

受験資格

- ①2020年4月1日において高等学校または中等教育学校を卒業した日の翌日から起算して2年を経過していない者
- ②2021年3月までに高等学校または中等教育学校を卒業する見込みの者
- ③人事院が①に掲げる者と同等の資格があると認める者

第1次試験日 10月31日(土)～11月1日(日)の2日間

試験地 札幌市・旭川市・函館市・小樽市・釧路市

出願方法

インターネット → 人事院ホームページ専用アドレスから直接お申し込みください。

<http://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html>

※試験内容等の詳細はお問い合わせください。

出願先・お問い合わせ

〒047-8560 小樽市港町5番2号
第一管区海上保安本部人事課
☎ 0134-27-0118



北海道障害者職業能力開発校訓練生募集

北海道障害者職業能力開発校では令和2年度建築デザイン科10月生を募集します。

対象者 障害を持っている求職者

訓練期間 10月16日(金)～3月23日(火)

願書受付期間 8月17日(月)～9月11日(金)

試験日 9月24日(木)

※試験内容等の詳細はお問い合わせください。

お問い合わせ 北海道障害者職業能力開発校

☎ 0125-52-2774
ハローワーク留萌
☎ 0164-42-0388

国立宮古海上技術短期大学校入学者募集

国立宮古海上技術短期大学校は国土交通省所管の内航船舶職員を養成する学校です。2021年度の入学試験を次のとおり行います。

受験資格

○2021年4月1日において満18歳以上で、高等学校卒業者(見込みの者を含む)または同等の資格がある者。

○次の身体能力基準を満たす者

- ・視力：両眼共に0.5以上(矯正視力を含む)
- ・色覚：船舶職員として職務の支障をきたすおそれがある色覚の異常がないこと
- ・聴力：5メートル以上の距離で話声を弁別できること
- ・疾病及び身体機能の障害の有無
：疾病または身体機能の障害により船舶職員としての職務に支障をきたさないこと

試験日程

	入試の名称	出願期間	試験日
I	指定校推薦入試	8月24日(月)～ 9月9日(水)	9月19日(土)
II	自己推薦入試	9月28日(月)～ 10月14日(水)	10月24日(土)
III	一般入試	12月14日(月)～ 1月13日(水)	1月23日(土)

試験地 I 宮古市
II・III 宮古市・札幌市・小樽市・函館市・仙台市
東京都・静岡市・芦屋市・今治市・福岡市
名古屋市

出願方法

出願願書を簡易書留で郵送してください。

(出願締切日必着)

※試験内容等の詳細はお問い合わせください。
学校ホームページのQRコードはこちら



出願先・お問い合わせ

〒027-0024 岩手県宮古市磯鶏2丁目5番10号
国立宮古海上技術短期大学校教務課
☎ 0193-62-5316
<https://www.jmets.ac.jp/miyako/>
Email kyoumu-miyako@jmets.ac.jp

イベント・行事

令和2年度地域探訪・教養講座の中止について

例年、羽幌高校PTA教養委員会主催で行ってまいります地域探訪・教養講座は、新型コロナウイルス感染症拡大防止対策のため中止します。

お問い合わせ 北海道羽幌高等学校 ☎ 62-1050

おろちゃんマラソン大会の中止について

10月11日(日)に開催を予定しておりました「おろちゃんマラソン大会」は、新型コロナウイルス感染症拡大防止対策のため中止します。

お問い合わせ

中央公民館内 社会教育課体育振興係
おろちゃんマラソン大会事務局 ☎ 62-1178

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 1人

勤務場所 羽幌町役場 総務課情報管理係

勤務内容 国勢調査に関する事務補助
(パソコン操作あり)

募集要件 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)
午前9時00分～午後5時00分(休憩1時間)

雇用期間 令和2年10月1日～令和2年11月30日

報酬 時給897円

福利厚生 雇用保険、非常勤公務災害(労災保険)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、9月25日(金)必着で提出して下さい(郵送可)

選考方法 履歴書による書類選考、面接
※面接の日程は後日連絡します

申込先・お問い合わせ

〒078-4198 羽幌町南町1番地の1
羽幌町役場総務課情報管理係 ☎ 62-1211

留萌中部森林組合事務所移転のお知らせ

苫前町役場の耐震工事に伴い、令和2年7月20日より仮事務所へ移転しました。

移転先 〒078-3701

苫前郡苫前町字苫前172番地
苫前福祉センター 2階

※電話・FAX・メールアドレスについては
変更ありません

お問い合わせ 留萌中部森林組合 ☎ 0164-64-2869

道税についてのお知らせ

新型コロナウイルス感染症の影響により道税の納税や申告等が困難な場合は、申請により納税の猶予や申告期限等の延長が認められる場合があります。

詳しくは、道税ホームページをご覧ください。留萌振興局税務課へお問い合わせください。

道税 コロナ

検索

お問い合わせ

留萌振興局税務課 ☎ 0164-42-8418

協会けんぽ北海道支部からのお知らせ

▶ジェネリック医薬品にかえてみませんか？

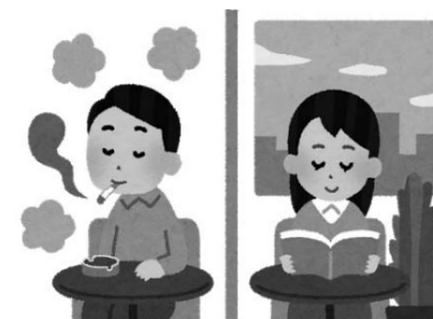
全国健康保険協会(協会けんぽ)加入者のお薬代の負担軽減と、健康保険財政の改善による、今後の医療費や保険料抑制のため、「ジェネリック医薬品」の利用を推進しています。

かかりつけの医師・薬剤師へジェネリック医薬品の処方について相談してみましょう。

▶禁煙・分煙の取り組みについて

禁煙啓発活動を通じて加入者の健康を守る様々な取り組みを行っています。詳しくはホームページをご覧ください。

お問い合わせ 全国健康保険協会(協会けんぽ)
北海道支部 ☎ 011-726-0352



北海道立羽幌病院からのお知らせ【令和2年9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 (*4日・18日完全予約)	8:00～11:00
	予約制	○	○	○	○	○	(第4水曜日 23日は休診)	
	予約外	○	○	○	○	○	砂川市立病院 木村教授(日程未定) ※変更となる場合もあります	8:00～11:00
	予約制	○					引野医師(7日) ○ 穴口医師(4日・18日) 八島医師(9日・17日・23日)	※予約制
午後	予約制	○					佐々尾医師	※完全予約制
	予約優先	○	○		○		(1日・3日・7日・8日・10日・14日・15日・17日・24日・28日・29日)	13:30～15:00 (3日・8日・17日は内科のみ)
	予約制		○				渡部医師(8日) ○ 穴口医師(3日・17日) ○ 覺田医師(11日・25日)	※完全予約制
	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	8:00～11:00 13:00～15:00
婦人科(毎週火曜日)		○				金野医師 (1日・8日・15日・29日)	8:00～11:00 13:30～15:00	
眼科(毎週火曜日及び第1・3水曜日)		○	○			旭川医大医師 (1日・2日・8日・15日・16日・29日)	※全日完全予約制	
泌尿器科(毎週木曜日)					○	札幌医大医師 (3日・10日・17日・24日)	8:00～10:30	
耳鼻咽喉科(第1・3水曜日)			○			札幌医大医師 (2日・16日・30日)	※完全予約制	
皮膚科(毎週金曜日)					○	札幌医大医師 (4日・11日・18日・25日)	8:00～11:00	
巡回診療	中央老人寿の家：第1木曜日(3日) / 上築集会所：第1金曜日(4日)							※予約制
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							

注1 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2 内科と外科・整形外科を同日受診希望の方は、同日の内科の午後外来を予約できます。
 注3 応援医師等は変更されることがあります。実際に受診される場合は事前に病院までお問い合わせください。

***札幌医大木村教授の総合診療は、希望された方全てへの診療はできない場合があります。**

☎お問い合わせ 北海道立羽幌病院 ☎ 62-6060

健康



9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。

27日(日)
 苫前クリニック(苫前町) ☎ 64-9070



9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
2日(水)	こっこくらぶ★	午前 9:30～	健康センター
3日(木)	乳児健診*	午後 1:00～	健康センター
7日(月)	小苺・苺くらぶ★	午前 9:30～	健康センター
8日(火)	野いちごくらぶ★	午前10:30～	天売 ちびっこらんど
9日(水)	午前の自由開放★	午前 9:30～	健康センター
15日(火)	あそびの広場★	午前10:30～	焼尻 研修センター
16日(水)	こっこくらぶ★	午前 9:30～	健康センター
23日(水)	焼尻地区総合健診*	午前 5:00～	焼尻 研修センター
24日(木)	天売地区総合健診*	午前 5:00～	天売 研修センター
24日(木)	1歳6ヵ月児健診*	午後12:30～	健康センター
28日(月)	苺くらぶ★	午前 9:30～	健康センター
30日(水)	小苺くらぶ★	午前 9:30～	健康センター
毎週	うさこちゃん	午前 9:30～	健康センター
火・金	遊びの広場★		
毎週木	あいあいサークル★	午前 9:30～	健康センター

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

**「ごろうさ」開放中です！
 (午後1時00分～午後4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〉

「ごろ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。

相談



9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 9月10日(木) 午前10時00分～午後4時00分
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 9月10日(木) 午後1時30分～午後3時30分
会場 役場1階 相談室

お問い合わせ 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
 午前9時00分～午後5時00分(祝日除く)

会場 スタジオ佃炉裏(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 (携帯電話)

羽幌オロロン出張無料法律相談会のご案内

オロロンひまわり基金法律事務所(留萌市)の山村晃一弁護士による出張無料相談会を開催します。「こんなこと相談してもいいのかな?」と迷う必要はありません。相続・遺産分割・離婚、不動産や賃貸借についての悩み事、交通事故、企業の抱える悩み事、成年後見、借金、過払金など、ありとあらゆるご相談に弁護士がお答えします。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 9月24日(木)
 午後1時00分～午後3時00分(1枠30分)

※要事前予約【9月23日(水)午後4時まで】

場所 羽幌町勤労青少年ホーム 相談室

料金 無料

予約・お問い合わせ
 オロロンひまわり基金法律事務所 ☎ 0164-56-4312
 ※事務所ホームページのメールフォームからも予約可

人のうごき

令和2年7月届出分を掲載(希望者のみ)

おくやみ

定舎 イミエさん	88歳	南4の1
九谷 貞子さん	78歳	港町
藤川 八重さん	98歳	南5の4
金丸 善一さん	89歳	北2の1
宮下 千代子さん	85歳	南3の5
佐井 早枝子さん	59歳	浜町
佐藤 薫さん	93歳	栄町

人口と世帯数(7月末)

人口	6,726人	(-12)
男	3,237人	(-4)
女	3,489人	(-8)
世帯数	3,537世帯	(-5)

()は前月比

※広報はぼろ7月号の訂正について

広報はぼろ7月号14ページの表題に誤りがありました。お詫び申し上げますとともに次のとおり訂正します。

(誤)「戦没者遺児による慰霊**有効**親善事業の参加者を募集します」

(正)「戦没者遺児による慰霊**友好**親善事業の参加者を募集します」

編集後記

7月になり、連日最高気温が20℃を超えています。役場内では常にマスクを着用していますが暑くて息苦しいです。

皆さんも新型コロナウイルス感染症対策でマスクを着用していると思いますが、この時期は気付かないうちにマスク着用による熱中症になることがあります。

マスク着用時は暑さを避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をするなど、十分に注意しましょう。(N)



Dr. 佐々尾の健康カルテ

夏真っ盛りですが、コロナウイルスの影響で、今年はさまざまなイベントが中止され、お盆の帰省も控えていらっしゃる方が多いと思われます。動かなかったことにより運動機能が低下した方もいるかもしれません。以前にも書きましたが、人混みのない、不特定多数が集中しない場所へ行くことは問題ありませんので、天気の良い日に太陽を浴びながら散歩やジョギングなど外出しましょう。そのまま放置すると転倒や骨折の危険が高まります。このような自助努力が重要ですが、転倒予防には他にもできることがあります。

「ポリファーマシー」といい、多くの薬の内服がある方は、高齢者の機能低下(フレイル)、転倒、死亡が増えるとされています。どのくらいから薬の数が多いと思いますか?なんと、その薬の数は5種類といわれています。自分もそのくらいあると感じた方が多いでしょう。ある報告では、5種類以上内服している方は、65歳以上では6割に及ぶとされています。

薬の副作用は、大小問わなければ処方を受けている5%程度に起こるようで、全緊急入院の5%が薬の影響で入院するとされ、高齢者の入院に限れば10%とされます。また薬の影響による入院のうち約半数は、減薬の対策が行われれば回避できると言われています。

薬は一度処方すると減らしにくい文化が潜在的にあるように思います。患者さんが仮に薬のせいで具合が悪くなっていたとしても、薬を減らすことより、その症状を取るための薬を増やすことを考えがちです。患者さんも医師にかければ、薬や点滴がされたことで満足するという傾向にあります。そして互いに馴れ合いで薬を継続してしまいます。特に痛み止め、眠り薬は要注意です。

5種類以上の薬を使用している方は、不要な薬がないか自分にもみてみましょう。自分で勝手に止めることはいけません。医師やかかりつけの薬剤師に相談してみましょう。

自分の体にも優しいですが、懐にも優しいかもしれません。日本の薬剤費は、世界の10%も占めているのだそうです。

(北海道立羽幌病院 副院長 佐々尾 航 医師)

