

contents.

データで見るはぼろの1年 ②

こんにちは、栄養士です | 「～高血圧予防は減塩から～ 身近な減塩食品」 ⑥

情報プラザ | 冬期火災予防運動 ⑩

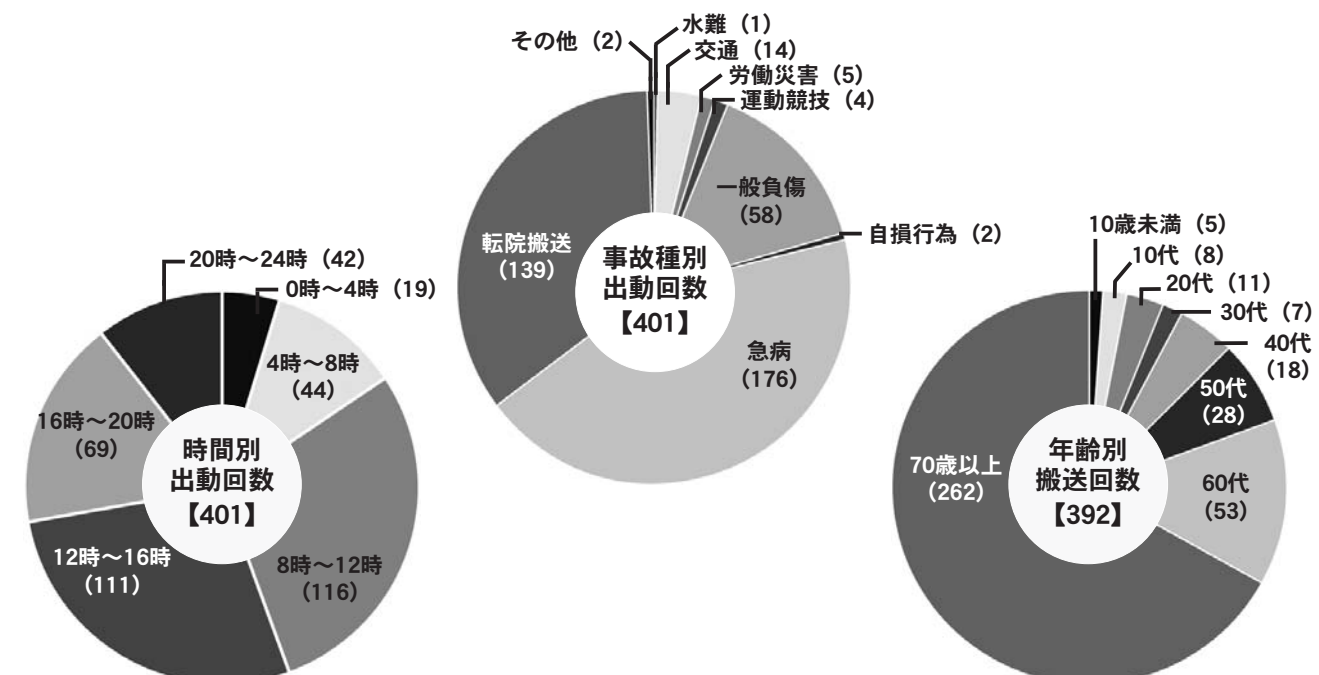


## 救急出動状況

北留萌消防組合消防署の救急出動回数は401回で、一昨年の374回を上回り、1ヵ月平均でみると33.4回となっています。年齢別搬送人数では、全体の約67%を70歳以上の方で占めています。



	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	合計
出動回数	37	28	26	31	27	26	35	46	23	45	39	38	401
搬送人員	34	27	26	31	27	25	34	46	23	45	37	37	392



## 人口・世帯数の推移状況

羽幌町の人口は10年前に比べ1,479人減少し、令和元年12月末現在の人口は6,796人で、昨年1年間では197人減少しています。主な増減を人口動態別にみると死亡が135人に対し、出生は36人で99人の自然減、転出と転入では98人の社会減となっています。また、世帯数は3,548世帯で一昨年から58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	6,985	6,964	6,902	6,909	6,879	6,871	6,868	6,861	6,836	6,818	6,800	6,796
男	3,362	3,350	3,323	3,325	3,306	3,302	3,303	3,302	3,288	3,281	3,267	3,260
女	3,623	3,614	3,579	3,584	3,573	3,569	3,565	3,559	3,548	3,537	3,533	3,536
世帯数	3,603	3,599	3,582	3,605	3,587	3,581	3,574	3,574	3,564	3,557	3,551	3,548
<b>(主な増減内訳)</b>												
出生	4	3	2	3	3	2	5	5	3	2	2	2
死亡	△17	△16	△3	△10	△13	△8	△8	△9	△10	△12	△16	△13
転入	10	4	24	97	5	25	14	11	10	14	13	13
転出	△5	△12	△85	△83	△25	△27	△14	△14	△28	△22	△17	△6
増減計	△8	△21	△62	7	△30	△8	△3	△7	△25	△18	△18	△4

※外国人を含む。

## 交通事故発生状況

昨年の全国の交通事故死亡者数は3,215人で、対前年で317人減少しています。北海道全体の交通事故死亡者数は対前年で11人多い152人。都道府県別ではワースト3位となっています。羽幌町においては人身事故件数が7件で、一昨年(3件)を上回っています。



※平成31年3月末現在  
(軽四輪含む)

	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	1	0	1	1	0	0	1	1	7
死亡者数	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
負傷者数	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	7
物損事故件数	7	8	9	4	3	7	12	10	5	11	9	8	93



人口・世帯数の推移(12月末)

西暦	人口	世帯
2018年	6,993	3,606
2017年	7,157	3,632
2009年	8,275	3,905
1999年	9,690	4,090



羽幌炭鉱マスコットキャラクター「タンちゃん」

## 気象状況

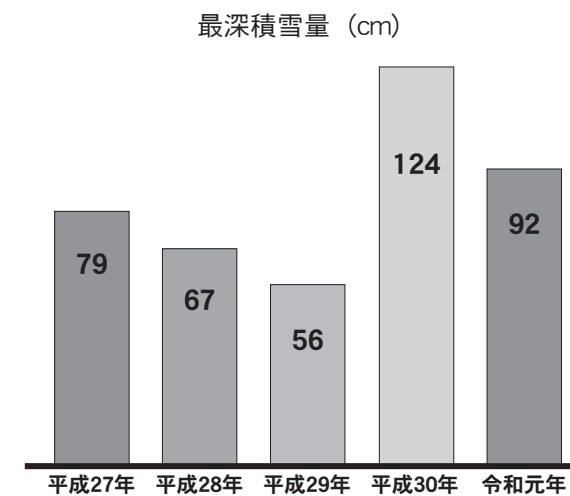
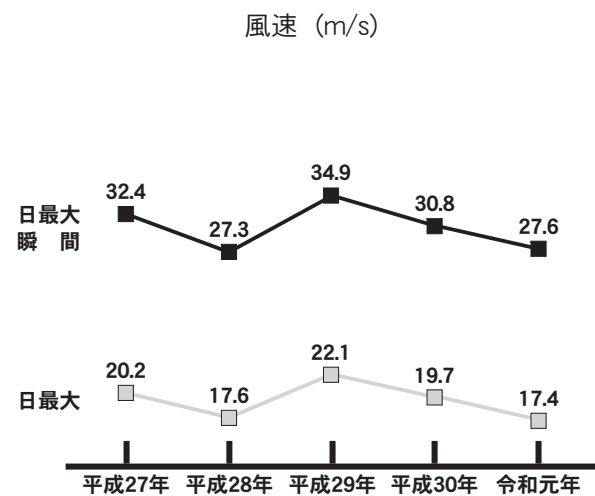
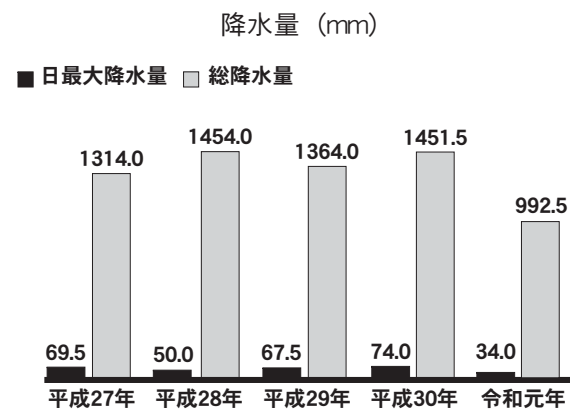
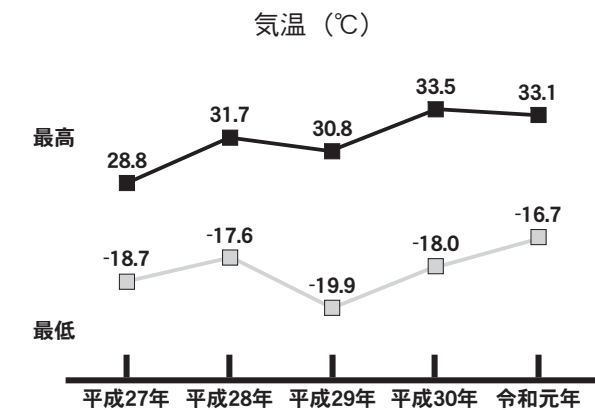
羽幌町の令和元年（平成31年）の最高気温は33.1℃、最低気温は-16.7℃で年間の平均気温は8.5℃となっています。

最高気温(起日)	日最大降水量(起日)
33.1℃ (8/16)	34.0 mm (7/26)
最低気温(起日)	日最大瞬間風速(起日)
-16.7℃ (1/27)	27.6m/s (1/15)

	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	-4.1	-3.4	0.8	5.4	13.6	16.1	20.4	20.8	18.0	12.1	3.4	-1.6
	日最高	2.6	4.8	13.3	22.4	28.2	26.9	30.5	33.1	32.6	22.6	13.9	8.7
	日最低	-16.7	-15.1	-9.5	-6.3	0.6	8.8	11.4	14.0	6.3	1.4	-5.6	-11.7
降水量	合計	130.5	51.5	65.0	40.0	60.0	27.5	100.0	139.5	75.5	87.0	97.0	119.0
	日最大	13.0	16.0	14.5	17.5	15.5	6.0	34.0	32.0	28.0	19.0	15.5	16.5
	日最大(1時間)	6.0	3.5	4.0	4.5	5.0	7.0	12.0	8.5	20.5	11.0	6.0	6.0
風速	平均	5.2	5.3	3.9	3.6	3.9	3.2	2.9	3.0	4.1	4.5	6.7	6.0
	日最大	17.4	14.8	12.9	12.3	10.9	10.6	9.0	9.1	15.6	14.5	16.1	16.9
	日最大瞬間	27.6	23.4	22.0	18.1	20.0	18.3	13.8	15.4	25.5	24.5	26.6	25.8

※「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

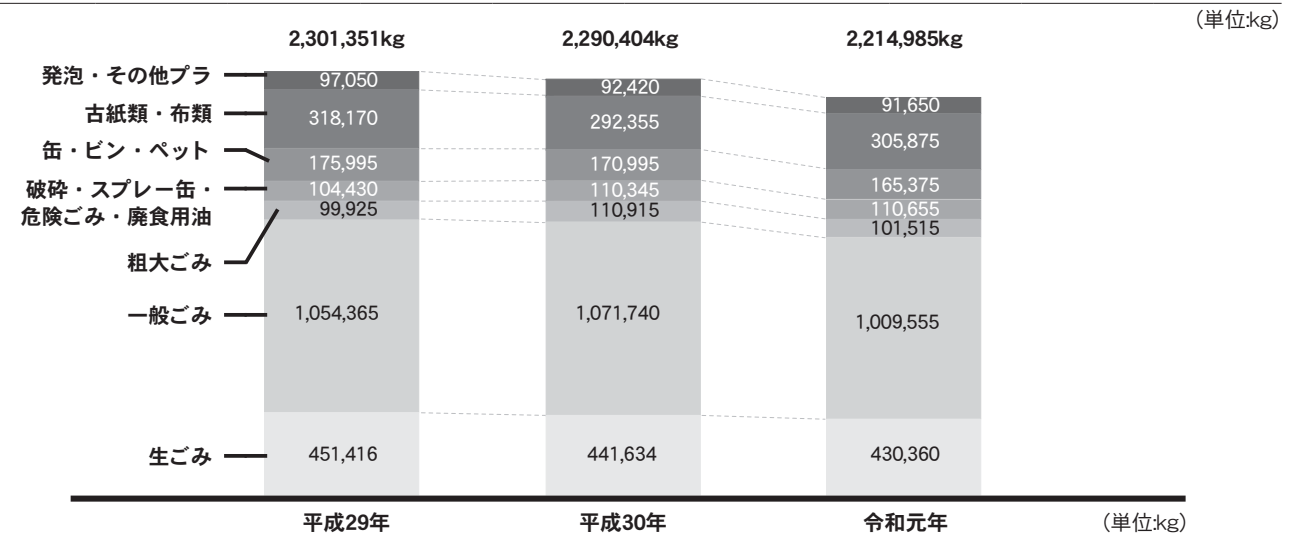


## ごみ収集状況

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、昨年は対前年で約75t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
2,215 t
1世帯あたり 624.3 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
430,360	1,009,555	101,515	101,815	2,775	3,295	2,770	43,605	85,380	
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	2,214,985
36,390	127,990	75,575	66,505	1,895	33,605	305	295	91,355	



## 上水道 / 下水道使用状況

上水道は営業用及び工業用の使用量増加により、昨年全体の使用量は一昨年と比較して40,473m<sup>3</sup>増加しました。また、下水道は接続件数が増加し、これに伴い家庭用は一昨年と比較して使用件数で13件の増加となっています。

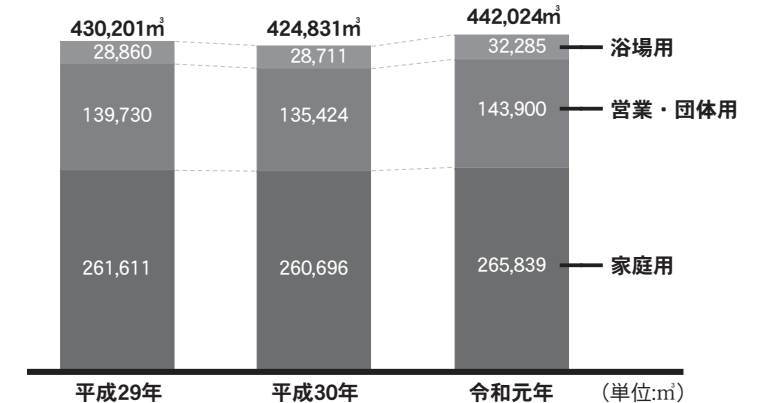
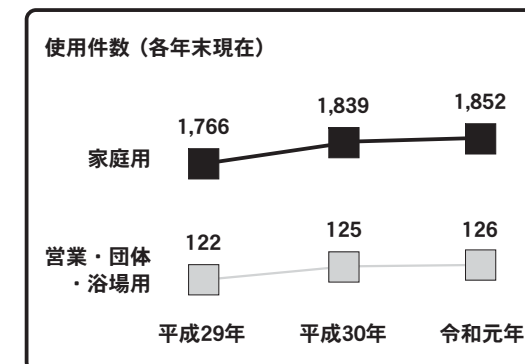
1月～12月								
	家庭用	営業用	工業用	団体用	浴場用	臨時用	船舶用	合計
上水道	415,190	104,220	73,911	67,050	32,285	118	66	692,840
下水道 (12月末件数)	265,839 (1,852)	【営業・工業・団体計】 143,900 (125)			32,285 (1)	-	-	442,024

(単位:m<sup>3</sup>)

上水道使用量
415,190m <sup>3</sup>
1人1日あたり 179ℓ
下水道使用量
265,839m <sup>3</sup>
1世帯1日あたり 393ℓ

※ 家庭用のみ。世帯は年間平均。

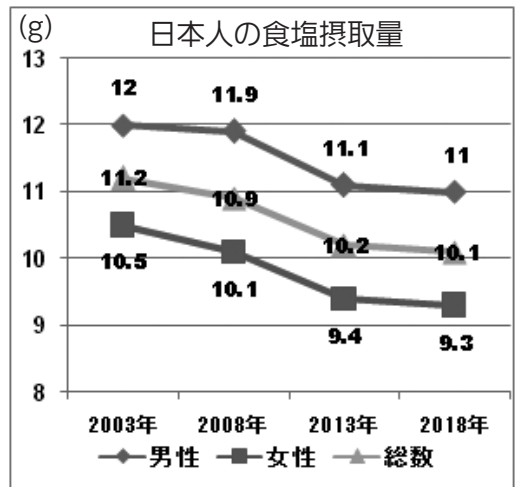
### ■ 下水道の推移



## ～高血圧予防は減塩から～ 身近な減塩食品 文=金子 和恵(管理栄養士)

### 日本人の食塩摂取量と食塩目標量

日本人の1日の食塩摂取量は2018年国民健康栄養調査結果で成人男性11.0g、成人女性9.3gで、2003年からの15年間で男性1.0g、女性1.2g減っています。一方、日本人の食事摂取基準(※)は5年に1度見直されており、2020年からの5年間は1日の目標量が成人男性7.5g未満、成人女性6.5g未満とされています。食塩摂取量が減っていることに伴い、5年前と比べると男女ともに0.5g減りました。しかし、世界保健機構(WHO)が定めている1日の目標量5g未満に比べると日本人の摂取量はまだまだ多く、減塩の必要があります。



(※) 国民の健康の保持・増進を図る上で摂取することが望ましいエネルギーおよび栄養素の量の基準のこと

### 身近な減塩食品

男性7.5g未満、女性6.5g未満の目標量を達成するためには、今よりおよそ2~3g減塩しなければなりません。料理の味付けを薄くしたり、塩鮭や漬物などの食塩を多く含む食品の摂取頻度を減らすことに加え「減塩食品」を積極的に取り入れる必要があります。「減塩食品」は健康には良さそうだけど味はいまいち、というイメージを持っている人も多いようですが、最近では種類も増え、味もおいしくなっています。



#### 主な減塩食品の食塩相当量と減塩率

食品名	商品名	100gあたりの食塩相当量	減塩率	対照商品
塩	やさしお(味の素)	46g	50%	食塩
和風だし	お塩控えめのほんだし(味の素)	14g	60%	ほんだし
しょうゆ	味わいリッチ減塩しょうゆ(キッコーマン食品)	9.3g / 100ml	40%	しょうゆ
めんつゆ	お塩ひかえめめんつゆ(ヤマキ)	4.3g / 100ml	30%	めんつゆ
梅干し	おいしく減塩うす味塩分3%(中田食品)	2.8g	50%	梅干し調味漬け
かに風味かまぼこ	サラダスティック(一正蒲鉾)	1.1g	50%	かに風味かまぼこ
米菓	減塩亀田の柿の種(亀田製菓)	0.83g	30%	亀田の柿の種

「減塩食品」とは＝対照商品と比べてナトリウム量が相対的に低い食品のことで、食品100gあたり120mg以上(食塩に換算すると約0.3g以上)減っているか、25%以上減塩されている商品です。(ただし、しょうゆは20%以上、味噌は15%以上とされています。)



### 減塩食品を試してみる

上の表からも分かる通り、今お使いの調味料や食品を減塩食品に替えることで30~60%減塩できます。しかし、減塩食品だからといって今までより多く食べたり、味付けを濃くしては意味がありません。量や味付けは控えめを心掛けましょう。なお、減塩食品を購入する時は栄養表示や説明をきちんと見てください。腎臓病の方などはナトリウムの代わりにカリウムを使用している商品に注意が必要です。

# 後期高齢者医療制度のお知らせ

## ～高額介護合算療養費及び医療費通知について～



### お知らせ① 高額介護合算療養費について

医療と介護の両方を利用している世帯の負担額を軽減する制度です。同じ世帯の被保険者が、1年間に支払った後期高齢者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。該当になれば広域連合から申請書が届き、役場への申請が必要となります。



- 後期高齢者医療制度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：8月1日～翌年7月31日】

医療費・介護の自己負担割合	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
1割	住民税課税世帯		56万円
	住民税 非課税世帯	区分Ⅱ（※1）	31万円
		区分Ⅰ（※2）	19万円



- ※1 区分Ⅰに該当しない方
- ※2 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）または老齢福祉年金を受給している方



### お知らせ② 医療費通知を全受診者へ送付しています

広域連合では、医療機関等を受診した被保険者のみなさんに、自己負担額などをお知らせする「医療費通知」を、年2回送付しています。送付時期は9月下旬と3月上旬です。

【イメージ図】

受診年月	診療を受けた医療機関等	診療区分	日数	医療費の総額	自己負担額	食事療養・生活療養費		
						回数	費用額	標準負担額
平成31年1月	〇〇病院	医科外来	1	18,000	1,800	0	0	0
平成31年2月	××薬局	調剤	1	10,000	1,000	0	0	0
平成31年3月	△△病院	医科入院	5	202,000	20,200	15	11,490	6,900
合計				230,000	23,000		11,490	6,900

※この通知はみなさんの受診状況についてお知らせするもので、請求書ではありません。

※確定申告（医療費控除）の際の添付資料としても使用できます。

【医療費通知の活用について】

- 医療費の推移が一目でわかるため、ご自身の健康状態の把握や健康管理に活用できます。
- 健康診査など、みなさんの健康保持・増進に役立つ情報が記載されています。
- 診察日数等に間違いがないか確認しましょう。





◇◇◇ 今月のおすすめ図書 ◇◇◇



**リアルすぎる羊毛フェルトの  
猫&犬のつくりかた 見分けがつかない!**  
Miru 著/洋泉社

猫でも犬でも、まるで生きているかのようなリアルさ!羊毛フェルトの人形に命を吹き込む著者のテクニックを、初心者にもわかるよう、プロセス写真とともに解説します。



**1日の終わりにこころを震わせる  
光の絶景と100の言葉**

西東社編集部 編/西東社

ころぼそい夜に寄り添う慈愛の言葉、明日も自分らしくいられる祝福の言葉、がんばる背中を押す勇気の言葉…。世界中のこころを震わせる絶景に古今東西の著名人の言葉を添える。

◇◇◇ 新着図書 <一部をご紹介します> ◇◇◇

一般書

できない相談 森 絵都 著  
騒がしい楽園 中山 七里 著  
黒鳥の湖 宇佐美 まこと 著  
清く貧しく美しく 石田 衣良 著  
あたしたち、海へ 井上 荒野 著  
紙鑑定士の事件ファイル 歌田 年 著  
これでもいいのだ ジェーン・スー 著  
四季dancyu 冬の台所 プレジデント社

児童書

パンダしりとりにコアラしりとりに 高島 純 絵  
ゆきのけっしょう 武田 康男 監修・写真  
もいもいどこどこ?もいもいとあそぼう 市原 淳作、開 一夫 監修  
たこあげ 青山 友美 作  
のりまき 小西 英子 作  
ほねほねザウルス22 ぐるーぷ・アンモナイツ 作・絵  
明智光秀 小和田 哲男 監修

図書室お休みのお知らせ

図書室内の点検・整理のため、臨時休館します。期間中は返却のみ受付しています。ご不便をおかけしますが、ご協力願います。

期 間：2月12日(水)～17日(月)

※2月18日(火)からは通常どおりの開館となります。

あざらしおはなし会

3月14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。

図書室カレンダー

○印は図書室がお休みの日です

2月						
日	月	火	水	木	金	土
				13	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



つむぐ  
下山 紡くん(3才7カ月)  
やひろ  
矢紘くん(10カ月)  
父 創太さん 母 秀果さん

乗りもののおもちゃに夢中な兄弟です。



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

# まちの出来事

from.  
photoclip

1月 | JANUARY



1 2 3 羽幌町成人式が中央公民館で行われ、華やかな振り袖やスーツを身にまとった新成人45名が出席しました。式典では田中莉瑚さんが総合司会を務め、森弘樹さんと工藤詩渚さんが「誓いのことば」を読み上げました。(1/12)


4 中央公民館で第48回羽幌町子ども会百人一首大会が開催され、小・中学生混合4チームの総当たりによる熱戦が繰り広げられました。(1/18)

まちの出来事は羽幌町ホームページの「フォトクリップ」コーナーでもご紹介しています。



5 町民スキー場「びゅう」まつりが開催されました。この日はリフト無料運行のほか、バナナボート、豚汁の無料配布、抽選会、餅まきなどが行われ、会場は大いに盛り上がりました。(1/26)

昨年から続くインフルエンザの流行に加え、新型コロナウイルスの感染者が道内でも確認されました。個人でできる新型コロナウイルスの予防対策は、かぜやインフルエンザの予防対策と同じとされています。過度な心配は不要かもしれませんが、人が密集している場所へ行かれる際にはくれぐれもお気を付けください。それでは、今月の情報プラザです。

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

## お知らせ

### 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8つのポイント！ 4つの習慣

- ①寝たばこは絶対にしない。
- ②ストーブのそばに燃えやすいものを置かない。
- ③ガスコンロ等のそばを離れる時は必ず火を消す。
- ④電気器具のたこ足配線はしない。

#### 4つの対策

- ①逃げ遅れを防ぐために住宅用火災警報器を設置する。
- ②寝具や衣類、カーテンからの火災を防ぐために防災製品を使用する。
- ③火災を小さいうちに消すために住宅用消火器などを設置する。
- ④お年寄りや子供、身体の不自由な方を守るために隣近所の協力体制をつくる。

#### ▶住宅用火災警報器の点検・お手入れを忘れずに

平成21年6月1日より既存建物に対する住宅用火災警報器の設置が義務付けられて10年が経過しました。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）

※期間中に消防職員が高齢者世帯（65歳以上）を対象に立入検査を実施します。

お問い合わせ  
北留萌消防組合消防署予防課 ☎ 62-1246

### 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は、購入者および使用目的などを確認し、販売記録を作成することとされました。（令和2年2月1日施行）  
みなさんのご理解・ご協力をお願いいたします。

#### ※ガソリンを入れる容器

ガソリンを入れる容器は、消防法令に適合した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！！



#### お問い合わせ

北留萌消防組合消防署予防課 ☎ 62-1246

### 石綿による疾病の補償・救済について

労働者とし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と認められた場合、労災保険法に基づく各種の労災保険給付や石綿救済法に基づく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。

また、過去に石綿業務に従事していたことが原因で、中皮腫などで亡くなられた場合にも、労災保険給付等の支給対象となる可能性があります。詳しくはお問い合わせください。

#### お問い合わせ

北海道労働局労働基準部労災補償課  
☎ 011-709-2311  
留萌労働基準監督署 ☎ 0164-42-0463

### 留萌税務署からのお知らせ

#### 確定申告書にはマイナンバーの記載が必要です！

確定申告書には、申告をする方や扶養親族の方などのマイナンバーの記載が必要です。また、マイナンバーを記載した申告書提出の都度、申告者本人の本人確認書類の提示または写しの添付が必要です。（控除対象配偶者、扶養親族および事業専従者などの本人確認書類は不要）

#### 【本人確認書類の例】

例1 マイナンバーカード

例2 通知カード＋運転免許証、公的医療保険の被保険者証など

※e-Taxで申告書等を送信すれば、本人確認書類の提示または写しの提出が不要となります。

#### 国税の納付はキャッシュレス納付をご利用ください！

国税の納付には様々な方法がありますが、なかでも下記のキャッシュレス納付は簡単・便利に納付ができますので、ぜひご利用ください。

キャッシュレス納付を利用すれば、金融機関や税務署に出向くことなく、自宅や事務所で納付ができます。

#### ▶振替納税

事前に税務署または金融機関に届出すると、振替日に預貯金口座から自動的に納付ができます。一度手続を行えば継続して利用可能です。

#### ▶クレジットカード納付

パソコン・スマホ等から「国税クレジットカードお支払サイト」にアクセスし、必要事項を入力するだけで納付ができます。事前の届出は必要ありません。

※納付税額に応じた決済手数料がかかります。

国税クレジットカードお支払サイト  
<https://kokuzei.noufu.jp>



#### ▶その他の納付手段

QRコードを利用したコンビニ納付・ダイレクト納付・電子納税等、ご自身に合った納付手段を選択できます。詳しくは国税庁ホームページをご確認ください。

※QRコードは（株）デンソーウェーブの登録商標です。

国税庁ホームページ  
<https://www.nta.go.jp>

お問い合わせ 留萌税務署 ☎ 0164-42-0661

お忘れなく！  
3月2日（月）納期限の税金は、  
国民健康保険税（第8期分）



### 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		消防情報	
区分	当月	区分	当月
発生件数	1件	救急出動	26件
死者	0人	搬送人員	25人
負傷者	1人	火災件数	0件
		損害額	0円
		死者	0人
		負傷者	0人

### 自動車税・軽自動車税（種別割）の住所変更等をお忘れなく！

自動車税・軽自動車税（種別割）は、4月1日現在の登録に基づいて課税される税金です。住所変更のほか、以下の場合には所定の場所で登録手続きが必要です。令和2年度の納税通知書を確実にお届けするために、3月中に手続きをお願いします。

#### 手続きが必要な場合

- ・住所が変わったとき（変更登録）
- ・自動車・軽自動車を売買したとき（移転登録）
- ・自動車・軽自動車を使用しなくなったとき（抹消登録）

#### 届出場所

- ・原動機付自転車（125ccまで）、小型特殊自動車  
→ 羽幌町役場で届出できます。
- ・自動車・軽自動車（125cc超のバイク含む）  
→ 最寄りの運輸支局まで届出してください。

#### お問い合わせ

札幌道税事務所自動車税部 ☎ 011-746-1197  
<http://www.pref.hokkaido.lg.jp/sm/zim/address/index.htm>



羽幌町役場財務課税務係 ☎ 68-7002

### 3月は滞納整理強化月間です！

留萌振興局では、月間中、給与・預貯金等財産の差押えを強化します。自動車税など道税に未納のある方は早急に納税してください。

#### ▶道税の納付相談・お問い合わせ

留萌振興局税務課納税係 ☎ 0164-42-8418



## 児童生徒絵画・ポスター展入賞作品合同展

今年度、児童(園児)・生徒が各絵画・ポスター展等で入賞した作品を一堂に展示する「合同展」を開催します。

**期 間** 2月17日(月)～3月9日(月)まで  
**会 場** 中央公民館 1階展示ロビー

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

## 第35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22日(土) 午後6時00分から  
**【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)

## 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歳以上の方のための大学です。生きがいのある充実した生活をつくる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  
**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27日(金)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

## 中央公民館休館日変更のお知らせ

次のとおり2月の休館日を変更しますのでお知らせします。

**当初** 2月23日(日)  
↓  
**変更後** 2月24日(月・祝)

**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

### 食品ロスを減らす 「サルベージ・パーティ®」開催!

ご家庭の冷蔵庫に「まだ食べられるけれど使い道に困った・・・」そんな食材はありませんか? 日々、多くの食材が生ごみとして廃棄されています。みんなで食材を持ち寄り、楽しく料理を作るサルベージ・パーティ®で、食品ロスや町の環境についてちょっと考えてみましょう。どんな料理ができるかは、あなたが持て余している食材次第!

**日 時** 2月22日(土) 午後1時30分～午後4時00分  
**会 場** 中央公民館3階 調理実習室  
**講 師** 食育教室 good food, good life  
和田 順子 氏  
**申 込** 2月20日(木)までに海鳥センターへご連絡ください。  
**対 象** 子どもから大人までどなたでも参加できます。(未就学児でも料理が問題なくできれば参加可能です。申込時にご相談ください。)親子での参加も大歓迎です。  
**定 員** 16名(先着順)  
**参加費** 無料  
**持ち物** 家庭で持て余している食材(1人2～3品。使用できる食材に条件あり。詳細は申込時にご案内します。)、エプロン、手拭きタオル  
**主 催** 羽幌シーバードフレンドリー推進協議会  
羽幌地域生物多様性保全協議会

この事業はサマージャンボ宝くじの収益金を活用して実施しています。



**お問い合わせ** 北海道海鳥センター ☎ 69-2080

## 助産師・看護師等修学資金貸付制度について

町では地域の医療を守るため、将来羽幌町内の医療機関に助産師または看護師として勤務していただける方に、修学資金の貸付をしています。詳しくはお問い合わせください。

**貸付対象** 学校もしくは養成所に在学中または入学が決定している方で、助産師または看護師の資格を取得し、卒業後羽幌町内の医療機関に勤務していただける方

**貸付額** 月額 50,000円以内 無利子(毎月交付)  
**貸付期間** 6年以内

**返還免除** 羽幌町内の医療機関に勤務した期間が、修学資金の貸付を受けた期間に達した場合(全額免除)など

**返 還** 資格取得後、羽幌町内の医療機関に勤務しなかった場合や羽幌町内の医療機関に勤務したが、在職期間が修学資金の貸付を受けた期間に達しなかった場合、貸付の決定を取り消された場合は、貸付金を返還していただきます。返還する期間は、貸付を受けた期間が上限となります。

**申請受付** 随時受付しています。

**申請・お問い合わせ** すこやか健康センター内  
健康支援課保健係 ☎ 62-6020

## 町民スキー場「びゅー」からのお知らせ

3月1日(日)から以下のとおり開設時間が変更になります。お間違のないよう、ご来場ください。



**月 曜 日 休 場**  
火～金曜日 午後5時00分～午後9時00分  
(ナイターのみ)  
土・日曜日 午後1時00分～午後5時00分

**お問い合わせ**  
町民スキー場びゅー ☎ 62-6800  
中央公民館内 社会教育課体育振興係 ☎ 62-1178

## 冬道における交通事故の防止

- ①余裕を持った運転を**  
冬道は天候状況や積雪による渋滞が発生するなど目的地に到着するまでに時間がかかります。天気や道路状況を事前に把握し、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**  
冬道ではスリップによる正面衝突の死亡事故が多発しています。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、「車が来ているかもしれない」、「歩行者が横断しているかもしれない」と危険を予測して、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。やむを得ず車で外出するときは、事前に道路情報を確認するとともに、防寒具やスコップ等を準備しましょう。



**お問い合わせ**  
羽幌警察署 ☎ 62-1110

## 体育施設を定期利用する団体は申込みを

令和2年5月～10月の期間中に町内の各体育施設の定期利用を予定しているサークル・団体は、使用団体登録票を提出してください。(※令和元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 ▶羽幌中学校体育館  
▶スポーツ公園 ▶南町グラウンド  
▶テニスコート ▶天売焼尻小中学校体育館  
▶南町ゲートボール場  
**提出期限** 4月10日(金)

**お問い合わせ・提出先**  
(総合体育館アリーナ) 総合体育館 ☎ 62-6030  
(その他の施設) 社会教育課体育振興係 ☎ 62-1178

# 相談



## 弁護士による出張無料法律相談会

旭川弁護士会では、弁護士が常駐していない市町村を会場に、毎月1回管内を巡回し相談会を開催しています。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	実施自治体	実施場所
3月17日(火)	羽幌町 ☎0164-62-1211	羽幌町勤労青少年ホーム

※相談時間は午後1:00～4:00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・お問い合わせ**  
福祉課社会福祉係 ☎ 68-7004（係直通）

## 3月の定例相談

### ▶年金相談

厚生年金等の受給手続き、未支給年金の請求、年金受給者の各種届出等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、締め切り場合があります）

**日時** 3月12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** 3月12日（木）午後1時30分～午後3時30分  
**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）

## 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お気軽にご利用ください。

**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（携帯電話）

# 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。

**15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
2日(月)	苺くらぶ★	午前 9:30～	健康センター
3日(火)	午前の自由開放★	午前 9:30～	健康センター
4日(水)	小苺くらぶ★	午前 9:30～	健康センター
5日(木)	乳児健診*	午後 1:00～	健康センター
11日(水)	こっくらぶ★	午前 9:30～	健康センター
16日(月)	苺くらぶ★	午前 9:30～	健康センター
18日(水)	小苺くらぶ★	午前 9:30～	健康センター
19日(木)	1歳6カ月児健診*	午後 0:30～	健康センター
25日(水)	こっくらぶ★	午前 9:30～	健康センター
毎週	うさこちゃん 遊びの広場★	午前 9:30～	健康センター
火・金	※3日(火) 27日(金) 31日(火)は休みです		
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



# Dr.佐々尾の健康カルテ

先月はC型肝炎の話をしましたので、今月は、B型肝炎ウイルスにします。B型肝炎も感染者が多く、国民の1%が感染しており、北海道は全国的に感染率が高い地域です。ウイルスの感染時期は、現在の感染者の多くが出生時に母親から感染したものです（垂直感染、といいます）。日本では1986年以降に生まれた場合、感染した母親から生まれた子供は、生後すぐにワクチンを打つようになり、新規の感染者は大きく減少しました。

乳幼児までに感染した場合、慢性肝炎になるケースは10%程度で、それ以外はほとんど症状がないまま経過することが多いため、その後検査をされていなければ感染に気づいていないケースがあります。慢性肝炎になると、肝硬変を経て肝臓癌へと進展する危険が高いことはC型肝炎と同様です。ただ、B型肝炎の場合、肝硬変になる前に肝臓癌ができることもあります。また、肝炎を発症しない、いわゆる「キャリア」と呼ばれる人でも、かつては放置でよいとされたこともありますが、発癌の危険があるため半年～1年に1度の定期検査（血液検査での肝機能とウイルス量の検査、CTかMRI検査）が必要です。以前指摘されて、現在検査を受けていない方は、受診することを勧めます。

もう一つの感染経路を「水平感染」といい、予防接種や輸血といった医療行為から感染することがあります。これらは現在対策がとられているためありませんが、性行為やタトゥー・ピアスなどによる感染は増えています。成人になつてからの感染は、30%が急性肝炎、数%は劇症肝炎になり死亡することがあります。急性肝炎後に慢性化することは稀でしたが、近年欧米型のウイルスが増加しており、この場合は慢性肝炎となり、肝硬変・肝臓癌の危険があります。治療はこの10年ではほぼ変わらなず、ウイルスを完全排除できる治療は確立されています。ですので、感染予防と、肝硬変・肝臓癌進展予防のための定期検査が重要になります。

（北海道立羽幌病院 副院長 佐々尾 航 医師）

## 北海道立羽幌病院からのお知らせ【令和2年3月分外来診療体制】

		月	火	水	木	金	応援医師等（変更の場合あり）	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（*6日完全予約） *（第4水曜日 25日は休診）	8:00～11:00
	予約制	○	○	○	◎*	○	◎は循環器（*第4水曜日 25日） 留萌市立病院 高橋医師	※完全予約制
	予約外	○	○	○	○	○	札幌医大 木村教授（11日） *変更となる場合もあります	8:00～11:00
	予約制		○		○	○	引野医師（3日） 穴口医師（6日・27日） 八島医師（11日・19日・26日）	※予約制
午後	予約制	○					阿部医師・佐々尾医師（完全予約）	13:30～15:00
	予約優先	○	○		○	◎*	重原医師（*6日完全予約）	13:30～15:00
	予約制	○	○		○		（2日・3日・5日・9日・10日・12日・16日・17日・19日・23日・24日・26日・30日、31日） 渡部医師（10日・24日） 穴口医師（5日・26日）	13:30～15:00 （10日・24日は内科のみ） ※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	8:00～11:00 13:30～15:00	
眼科（毎週火曜日及び第1・3水曜日）		○	○	○		旭川医大より	※全日完全予約制 （第1・3水曜 予約検査のみ）	
泌尿器科（毎週木曜日）					○	札幌医大より	8:00～10:30	
耳鼻咽喉科（第1・3水曜日）				○		札幌医大より（4日・18日）	※完全予約制	
皮膚科（毎週金曜日）					○	札幌医大より（6日・13日・27日）	8:00～11:00	
巡回診療	中央老人寿の家：第1木曜日（5日） / 上築集会所：第1金曜日（6日）						14:30～15:30 ※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						※予約制	

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 札幌医大木村教授の総合診療は、希望された方全てに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

## 人のうごき

令和元年12月～令和2年1月中の掲載希望届出分

### おたんじょう

滝本 鈴桜 <sup>りお</sup> ちゃん	(信仁・明日香)	南3の3
佐田 依千歌 <sup>いちか</sup> ちゃん	(裕太・琴美)	栄町
福山 湧比 <sup>ゆうひ</sup> くん	(博司・梓里)	寿町
成田 縁 <sup>えにし</sup> くん	(開・しのぶ)	南7の6

### おくやみ

田口 ハル <sup>さん</sup>	88歳	北4の3
河口 庄一 <sup>さん</sup>	91歳	栄町
虻川 悠慈 <sup>さん</sup>	76歳	北町
高山 キミ子 <sup>さん</sup>	89歳	栄町
的場 泰昭 <sup>さん</sup>	84歳	北3の4
村中 ハツエ <sup>さん</sup>	93歳	栄町
三角 範明 <sup>さん</sup>	60歳	南2の5
一ノ戸 きみよ <sup>さん</sup>	101歳	幸町
渡邊 武 <sup>さん</sup>	80歳	栄町
吉田 節子 <sup>さん</sup>	94歳	北町
常本 忠義 <sup>さん</sup>	94歳	栄町
川口 久子 <sup>さん</sup>	95歳	南町
高山 文雄 <sup>さん</sup>	95歳	栄町
須藤 アキ <sup>さん</sup>	90歳	南大通5
石岡 エミ <sup>さん</sup>	95歳	幸町
平尾 茶藏 <sup>さん</sup>	78歳	栄町
松田 常弘 <sup>さん</sup>	88歳	中央
大屋 俊一 <sup>さん</sup>	72歳	幸町
前田 太郎 <sup>さん</sup>	49歳	南3の2

### 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ございますので、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)

### 人口と世帯数(1月末)

人口	6,784人	(- 12)
男	3,257人	(- 3)
女	3,527人	(- 9)
世帯数	3,545世帯	(- 3)
( )は前月比		

## 地域おこし協力隊天売隊員の日記



2019年の年末も故郷の東京に帰りました。割引などを使うと千歳～羽田間が片道約1万円、千歳～成田間が片道約5千円で行けるので、本当に助かります。東京で、初めてジャズライブを聴きに行きました。なんと、出演するジャズバンドの方が「天売島」という曲を作曲していて、私がそれをインスタグラムで知って連絡をしてからのご縁です。「天売島」の作曲の経緯を聞いたところ、天売島に関する映像を見て、雰囲気感動して曲を書いたとの事でした。興味あればご検索ください。

EPICH, TEURI ISLAND

<https://www.youtube.com/watch?v=OkIPHxdfuBM>



大晦日の日、私の実家では年越しそばを食べます。元日の朝に、おせちと御雑煮を家族一緒に食べるのが習慣です。御雑煮の中身は里芋、鳥肉、ゴボウ、ホウレンソウなどに焼いた餅を入れて食べます。

元日は、近所の神社も初詣の参拝者で、行列が出来ます。近所のスーパー等も元日ですが、通常営業しているところが多いです。2日からは親戚と会い、箱根駅伝を見ながらごはんと一緒に食べます。

親戚は、私の天売島での生活に興味があり、色々と聞いてきます。初めてお土産に頂き物の飯寿司を持って帰りましたが、家族、親戚の好みに合うようですぐになくなりました。天売島から東京は、時間が掛りますが交通機関の値段も安くなっているおかげで、気軽に帰る事が出来ます。【天売地区観光振興担当 平野 健司】

### 【告知】

角川文庫、著者乾ルカ「明日の僕に風が吹く」。天売高校がモデルとなった青春成長小説です。私も購入して一気に読みました。オススメの1冊です。



### 羽幌町出身の平尾泰さんに羽幌町特別表彰が授与されました

1月22日、東京都内で駒井町長から羽幌町出身の平尾泰さんに羽幌町特別表彰が授与されました。

羽幌町特別表彰は平成24年4月に創設され、町民または本町にゆかりのある方の中から芸術、文化、学術、スポーツなどで優秀な成績を収められた方や本町における先駆的な取組みを実践された方などを表彰するものです。

平尾さんは中学までを羽幌町で過ごし、剣道教士八段(剣道では最高峰の段位)となった現在でも、基本を徹底して行う羽幌剣道連盟の精神を常に心掛けている剣道家です。剣道での数々の功績は枚挙にいとまがなく、警視庁では剣道師範を務められています。受章にあたり平尾さんは「これからも更に精進して参ります」と仰っていました。

