

❖ contents.

- 【9月は防災月間】いま一度 確認しよう！避難行動ととるべき行動 ②
- 住宅用地にご活用ください 町の土地を売り払います ⑥
- 生ごみからできた堆肥 きらりコンポストを配布します！ ⑦
- 除雪サービスを希望する方はお申し込みを！ ⑨



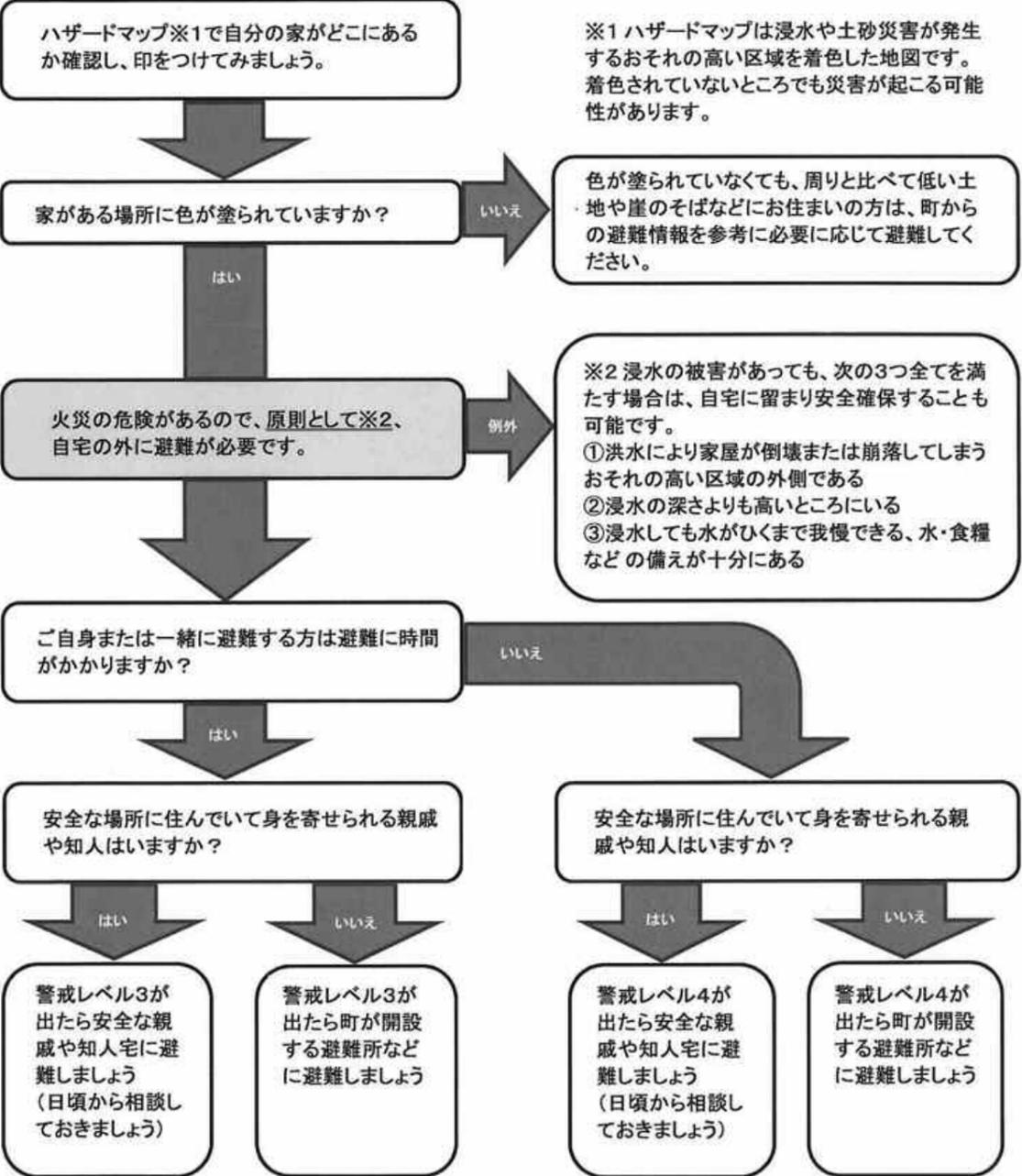
今月の表紙 | 羽幌小学校の校舎を比べてみた (上:1983年撮影時 下:現在)

(上写真:羽幌町提供 下写真:広報担当)

避難とは「難(災害)」を「避」けること

- ① 安全な場所にいる人まで避難場所に行く必要はありません。まずは、ハザードマップで自宅や勤務先などの安全性を確認して、避難すべきかどうかを検討しましょう。
- ② 親戚や知人宅が安全な地域にある場合は、その場所へ避難することも考えてみましょう。
- ③ 新型コロナウイルス感染症が収束しない中でも、災害時には「危険な場所にいる人は、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、ご家庭でどのような避難行動が適切か考えてみましょう。

必ず取り組みましょう  
あなたがとるべき避難行動は？



お問い合わせ先 総務課総務係 ☎ 62-1211

【9月は防災月間】 いま一度 確認しよう！

避難情報 と とるべき行動

土石流や集中豪雨など、今年も全国各地で甚大な災害が発生しています。いつ羽幌町内でこのような災害が発生するかわかりません。羽幌町では、大雨や洪水、土砂災害などが発生するおそれがある場合、河川の水位や災害状況に応じて、警戒レベルをつけて町民のみなさんに避難を呼びかけます。いつ起こるかわからない災害に備え「自分の身は自分で守る」(自助)を常に意識しながら、それぞれの警戒レベルと自分たちがとるべき行動を事前に確認しておきましょう。



警戒レベル一覧

※ 警戒レベル4が発令されたら必ず避難しましょう

警戒レベル 1

警戒レベル 2

警戒レベル 3

警戒レベル 4

早期注意情報

心構えを高める  
(気象庁が発表)

大雨・洪水注意報

避難行動の確認  
(気象庁が発表)

高齢者等避難

危険な場所から  
高齢者などは避難  
避難に時間がかかる人は避難  
(羽幌町が発令)

避難指示

危険な場所から  
全員避難  
速やかに  
安全な場所に避難  
(羽幌町が発令)

警戒レベル5 緊急安全確保  
(羽幌町が発令)

既に安全な避難ができず、命が危険な状況です

“防災infoはぼろ”で羽幌町の防災情報を入手しよう！

① スマートフォンをお持ちの方

② 携帯電話を持っていない方  
(ガラケーのメールが使えない方)

専用アプリ(アットインフォカナル)をインストールすることで、通知音とプッシュ通知で情報が届きます。

ご自宅内で、音声で聞くことができる戸別受信機を貸し出しています。申請が必要ですので、詳しくは、お問い合わせください。



このアイコンが目印

iPhone用

Android用

貸し出しは無料！



# 令和3年度羽幌町防災訓練について

町では、毎年9月の防災月間にあわせ防災訓練を実施していますが、依然として新型コロナウイルス感染症の収束の見通しがたっておらず、感染拡大防止の観点から、今年度も町民のみなさまに観覧、参加いただく訓練は中止することとしました。なお、秋ごろを目途に町職員を対象とした避難所初動対応（開設・避難者受入れ）訓練を実施する予定です。

町民のみなさまにおかれましては、これを機会にいつ起こるかかわからない災害に備え、各家庭において非常食等の備蓄品、避難ルートなどの確認をお願いします。



➡お問い合わせ先 総務課総務係 ☎ 62-1211

## 全国瞬時警報システム(Jアラート) 全国一斉情報伝達試験のおしらせ

弾道ミサイル発射や地震・津波などの緊急事態の発生を瞬時に知らせるJアラートの全国一斉情報伝達試験を次のとおり実施します。

試験を実施するにあたり、“防災infoはぼろ”により戸別受信機やスマートフォンからサイレン音などが流れますが、システムの正常な動作、迅速かつ確実な情報伝達を確認するための試験ですので、災害等とお間違えのないようご注意ください。

- 日 時 10月6日(水) 11時00分頃
- 内 容 防災infoはぼろ受信端末からサイレン音が鳴動
- 受信端末 町から貸与された戸別受信機、タブレット型端末  
専用アプリ(@インフォカナル)がインストールされたスマートフォン  
防災情報を受け取るためメールアドレスを登録した携帯電話  
離島地区屋外スピーカー



### ※ Jアラートとは？

弾道ミサイル発射や津波発生、気象特別警報発表など、すぐに対処しなければならない事態が発生した場合に、国が人工衛星等を通じて瞬時に警報などを伝える仕組みで、全国の市区町村で整備されているシステムです。

➡お問い合わせ先 総務課総務係 ☎ 62-1211

## 叙勲受章おめでとうございます

令和3年春の叙勲において、張間 明さんが受章され、羽幌町からは榮譽をたたえ記念品を贈呈しました。



令和3年春の叙勲  
瑞宝単光章(消防功労)

張間 明さん

昭和49年4月に北留萌消防組合消防士を拝命。平成13年からは消防司令としてご尽力されました。時機に即応した決断と真勇により地域防災に尽瘁し、37年余りの長きにわたり消防に精励されました。

### 三好 由芙子の

## 地域おこし協力隊日記 #1



こんにちは！今年の4月から北海道海鳥センターで働いている地域おこし協力隊の三好 由芙子(みよしゆうこ)ですα(˘˘)o  
これから毎月、協力隊の活動や羽幌の自然について紹介したいと思います♪

### 羽幌高校と連携した授業「生物調査」

7月、羽幌高校と羽幌シーバードフレンドリー推進協議会の連携授業の一環で、羽幌ビオトープの生物調査を行いました。花や鳥、昆虫、池の中の生物を探し、なんと計65種の生物を発見！また、どこにどんな生物がいるかの地図をつくり、生物同士やその生物のいる環境との関係を考えました。



羽幌の自然すなっぷ「羽幌を訪れたタンチョウ」  
もしかしたらまだみられるかも？



住宅用地にご活用ください

# 町の土地を売り払います

町では住宅用地として次のとおり土地を売り払います。購入を希望される方は、あらかじめ売り払い条件を承知のうえ、お申し込みください。

## 1 売り払う土地と価格

番号	所在地番	面積	価格	特記事項
1	北3条2丁目13番1	421.54㎡ (約127.51坪)	2,137,000円 (坪単価 約16,700円)	・境界標識あり ・境界線上の一部に隣地所有者管理のコンクリート塀等あり ・建ぺい率60%、容積率200%
2	北3条2丁目13番2	421.57㎡ (約127.52坪)	1,610,000円 (坪単価 約12,600円)	・境界標識あり ・境界線上の一部に隣地所有者管理のブロック塀あり ・建ぺい率60%、容積率200%

## 2 売り払いの条件

- (1) 羽幌町民（転入予定者を含む）で令和6年9月30日までに自ら居住する住宅建設に着手できる方とします。
- (2) 所有権移転後、5年間は所有権の移転及び他の方への貸し付けはできません。
- (3) 隣地との境界線上の一部に隣地所有者の塀等があります。詳細はお問い合わせください。

## 3 売り払いの方法

- (1) 同じ区画に2人以上の申込があった場合は抽選により買受予定者を決定します。
- (2) 買受予定者決定後、売買契約を締結し、手付金として20万円を納めていただきます。
- (3) 買受予定者が住宅建設のための建築確認申請をした後、売払価格から手付金を差し引いた残額を納めていただき土地の所有権を移転します。

## 4 申込方法

役場財務課へ申込用紙を提出してください（郵送可、メール提出は不可）。  
申込用紙は財務課に用意しているほか、町ホームページからもダウンロードできます。  
※ 申込みは1人につき1区画のみとし、異なる区画への重複申込みはできません

## 5 申込期限

令和3年10月11日（月）17時30分まで（時間を過ぎた場合の申込は無効です）  
※ 期限を過ぎても残区画があった場合は、随時申し込みを受付けます

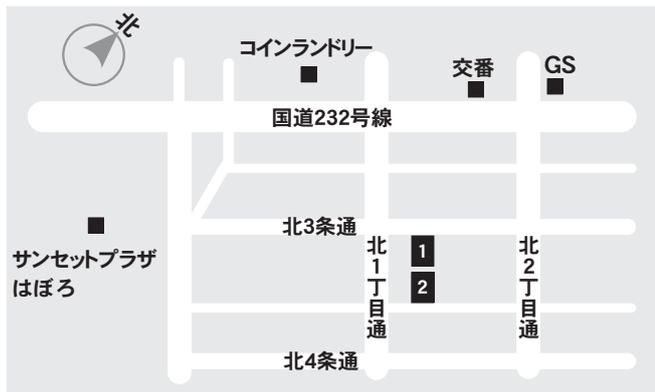
## 6 抽選会（同じ区画に2人以上申込があった場合）

日時 令和3年10月15日（金）17時00分 場所 羽幌町役場

※ 原則、申込者本人の参加とします

※ 代理人が参加する場合は委任状を持参してください

## 7 売り払う土地の位置と区画



☎ お問い合わせ 財務課管財係 ☎ 68-7001（課直通）



生ごみからできた堆肥

# きらりコンポストを配布します！

この肥料は、苫前町・羽幌町・初山別村の家庭等から排出された生ごみを発酵させたもので、窒素・リン酸・カリ等を含んだ有機物主体の特殊肥料です。家庭菜園などにご利用ください。

なお、今後の新型コロナウイルス感染症の拡大状況によっては急きょ中止となる場合があります。

日 時 10月16日（土曜日）  
10時00分～

場 所 羽幌町役場 職員駐車場（国道側）

予定数量 2,500袋

羽幌神社 様

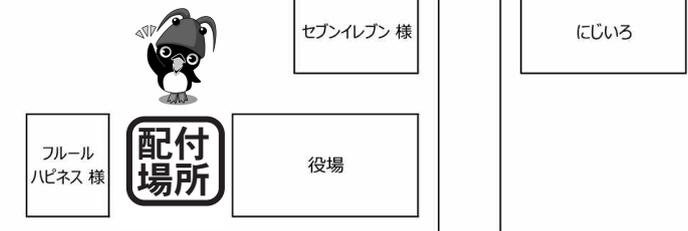
← 至 苫前方面

国道

至 初山別方面 →

## 連絡事項

- 役場駐車場の一部を規制しています。係員の指示に従い駐車していただきます。
- 10時00分～10時20分までの間は、お1人様5袋までの配布とさせていただきます。
- 配布は、無くなりしだい終了します。



## 新型コロナウイルス感染症の予防にご協力ください

- 発熱などの症状がある方は、ご来場をお控えください。
- マスクの着用や咳エチケットにご協力ください。
- 近距離での会話や接触を極力避けてください。
- 当日は間隔をあけて並んでいただきます。コンポスト受け取りの際は係員が誘導しますので指示に従ってください。

## 肥料取締法に基づく表示

肥料の名称 堆肥  
 肥料の種類 堆肥  
 届出をした都道府県  
 北海道5568号  
 表示者の氏名又は名称及び住所  
 羽幌町外2町村衛生施設組合  
 苫前郡羽幌町字築別815番地  
 正味重量 5kg  
 原 料 生ごみ

主要成分の含有量  
 窒素全量 3.0%  
 リン酸全量 1.78%  
 カリ全量 1.30%  
 炭素窒素比 10  
 水分含有量 18.4%



※本品は「肥料取締法」により特殊肥料として指定されています  
 ※有害物質の水銀、カドミウム、ヒ素は規制値以下です  
 ※表示された成分を確認のうえご利用ください

☞お問い合わせ 町民課環境衛生係 ☎ 68-7003（課直通）  
 メールアドレス c-kankyuu@town.haboro.lg.jp

# 「血圧について」

文＝ 山田 朋枝 (保健師)

## 高血圧の原因

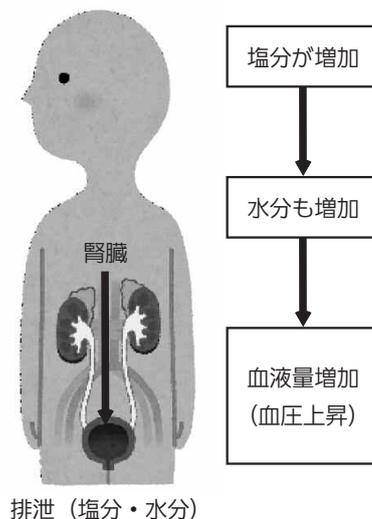
高血圧の原因には『遺伝的要因』と『環境要因』があります。『遺伝的要因』とは、生まれつきの体質です。両親や兄弟等に高血圧があれば自分も高血圧になりやすいのです。『環境要因』とは、食塩のとり過ぎ、肥満、運動不足、ストレス、大量飲酒、喫煙などの生活習慣です。

## 食塩でなぜ血圧が上がるの？

体には体内の塩分濃度を一定に保つ働きがあります。食塩をとり過ぎて体内に塩分が増えると、塩分濃度を下げようと体内の水分が増え、血液量が増加します。その結果、血管にかかる圧が高くなり血圧が上がりますが、同時に余分な塩分と水分は腎臓から排泄されて血液量は正常に戻り、血圧が下がります。

ところが、腎臓からの排泄が追いつかなくなると、血液量が増えたままになり、血圧が上がります。そして増えた血液から塩分、水分を排泄しようとし続けるためますます血圧が上がり、腎臓の働きが不十分になると、血圧が正常値まで下がらず高血圧になるのです。

日本人は白人にくらべ、食塩によって血圧が上りやすい(食塩感受性が高い)ことがわかっています。また、肥満や糖尿病、加齢などでも食塩感受性が高くなります。



## 肥満でなぜ血圧が上がるの？

血圧は自律神経やホルモンによって調整されます。ところが肥満があると、脂肪細胞から様々な物質が分泌され、自律神経やホルモンの働きを乱してしまいます。その結果、血管が必要以上に収縮したり、塩分が必要以上に体内に溜まることで、血圧が上がります。かつて日本の高血圧者の特徴として、食塩のとり過ぎで痩せている人が多かったのですが、近年、男性では肥満の人が増加しています。

## 運動不足・ストレス・大量飲酒・喫煙と血圧の関係

- 運動は余分な塩分を排出する働きを高めます。運動不足だと、その働きが不十分になり血圧が上がってしまいます。
- ストレスは緊張や不安を感じると、血管が収縮して血圧が上がります。
- アルコールは飲んだ直後には血管が広がり血圧が下がりますが、アルコールがさめた翌朝には血圧が上がります。また、大量に飲む人は長年のうちに血圧が高くなっていきます。
- たばこは1本吸うたびに血圧の上昇が15分程度続くとされています。喫煙には脳卒中や心筋梗塞の直接のリスクもあり、禁煙をおすすめします。



遺伝的要因は自分では変えられませんが、環境要因は自分で変えられます。生活習慣を改める事が高血圧の予防や改善につながります。まずは自分の血圧がどれくらいなのかを知り、血圧の管理をしましょう。

# 冬期高齢者自主運動事業の参加者を募集します

今年度も冬季自主運動事業を行います。筋肉量は年齢とともに低下しやすくなりますが、筋力トレーニングを行えば、高齢になっても筋肉を増やすことができます。是非、ご参加ください。

募集期間：令和3年9月13日から令和3年10月20日まで

実施期間：令和3年11月1日から令和4年3月31日まで

対象：町内に居住する65才以上の方（冬期間継続して総合体育館へ通える方）

場所：羽幌町総合体育館

※ 冬道は滑りやすいので、羽幌町内循環バス「ほっと号」を利用すると便利です

2便 朝日団地（体育館前）12：22 到着・出発

3便 朝日団地（体育館前）15：04 到着・出発

参加料：無料

定員：250名

服装：動きやすい服装であれば普段着で良いです

持ち物：上履（運動靴）

利用方法：体育館の利用券をお渡ししますので、総合体育館の受付で利用券を提示して下さい

体成分分析機（体の筋肉量や体年齢が計れます）を無料で利用できます

※ 自分のペースで身体と相談しながら運動しましょう



📍お申込・お問い合わせ先 すこやか健康センター（羽幌町地域包括支援センター） ☎ 62-6021

## 除雪サービスを希望する方はお申し込みを！

高齢または身体上などの理由で自力で除雪することが困難な世帯を対象に、除雪サービスを実施しています。希望される方はお申し込みください。

### 対象世帯

羽幌町在住で65歳以上の除雪支援が必要と思われる  
単身・夫婦世帯及び65歳未満で、障がいや難病等により  
除雪が困難で支援が必要な世帯

（ただし、次の①から③に該当しない世帯）

- ①町民税課税世帯
- ②町内に家族等が在住している世帯
- ③除雪の労力を確保できる世帯



### 除雪サービスの内容

積雪がおおむね15cm以上となった場合、1日1回、  
玄関前の除雪を実施。

申込期限 10月1日（金）

### 除雪サービスの可否

訪問調査・課税状況等の内容をもとに、地域ケア会議  
で利用可否を決定して、文書で結果をお知らせします。  
※詳しくはお問い合わせください。

申込・お問い合わせ すこやか健康センター内  
健康支援課地域包括支援センター係 ☎ 62-6021  
（離島地区は役場支所で申込できます。）

実施期間 令和3年12月1日～令和4年3月15日（予定）

利用者負担 無料

# 中央公民館 図書室だより books.

【開館時間】10時00分～17時00分  
【電話】0164-62-1178(中央公民館内)

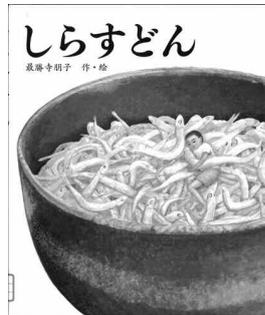


(新刊や蔵書は羽幌町ホームページで検索できます。)

## ◆◆◆ 今月のおすすめ図書 ◆◆◆



**47都道府県ニッポン学び旅200**  
梅澤 真一 / 監修 朝日新聞出版  
日本国内の約200スポットを国語、理科など学科別にセレクト。単なる見るだけの観光ではない、何をどのような視点で楽しむことができるか分かりやすく紹介しています。  
見るだけでも旅行気分を味わえる、「今」におすすめの1冊です。



**しらすどん**  
最勝寺 朋子 / 作・絵 岩崎書店  
おかあさんがりょうくんによんでいます。いやいやながらしらすどんを食べたりょうくんが席を立つと、「まだあるよ」とどんぶりに呼び止められました。「だいたいたべたんだからいいじゃない」と、むこうへ行こうとする...

## ◆◆◆ 新着図書 <一部をご紹介します> ◆◆◆

### 一般書

**もどかしいほど静かなオルゴール店** 瀧羽 麻子 著  
**婿どの相逢席** 西條 奈加 著  
**他者の靴を履く アナーキック・エンパシーのすすめ**  
ブレイディみかこ 著  
**毎日使える2wayバッグ** ブティック社 出版  
**うちで作るチャーハンがウマイ!** 佐藤 樹里 著  
**ありがとう** 絵本作家・田畑 精一の歩いた道 田畑 精一 述

### 児童書

**あなたがいたところ ワタシゴト14歳のひろしま2** 中澤 晶子 作  
**もしものくに** 馬場 のぼる 作  
**かうかうからす** ほそい さつき 作・絵  
**たいせつなぎゅうにゅう** キッチンミノル 著  
**街どろぼう** junaida 著  
**せんろをまもる! ドクターイエロー** 鎌田 歩 作  
**キッチン実験室** オレンジページ 出版

### あざらしおはなし会

10月9日(土) 14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。

※ 新型コロナウイルス感染症の状況により中止の場合があります

### 本、さしあげます!

毎年行っている『古本リサイクル市』は、コロナ感染防止の観点から実施しません。  
代わりに、役目を終えた本を自由にお持ち帰りいただける『リユースコーナー』を9月21日(火)から図書室前に設置します。  
冊数制限はありませんが、持って帰るための袋をご用意ください。



### キラキラ



今月よりQRコードから直接申込みことができます。  
申込手続きが面倒で、今まで申込みをためらっていたお父さん、お母さん、この機会にお子さんの思い出をつくりませんか?

こちらから直接申込みことができます →



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。  
地域振興課広報聴係 ☎ 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

9月						
日	月	火	水	木	金	土
					10	11
12	○13	14	15	16	17	18
19	○20	21	22	23	○24	25
○26	○27	28	29	30		

10月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	○4	5	6	7	8	9
10	○11	12	13	14	15	16



## まちの出来事

from.  
photoclip

8月 | AUGUST



**1** 羽幌町観光協会主催の「はぼろ花火大会」が2年ぶりに開催されました。15分間、約300発の打ち上げ花火が羽幌の夜空を彩りました。(8/13)

**2** 中央公民館で令和3年度羽幌町戦没者追悼式がしめやかに執り行われました。新型コロナウイルス感染防止のため遺族18名のみが参列し、戦没者諸霊のご冥福をお祈りしました。(8/20)

**3** 7月30日に地域貢献活動の一環として中央公民館駐車場のくぼみや亀裂、穴の舗装補修作業を行った株式会社北建舗道様に駒井町長から感謝状を渡しました。(8/26)

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。

※「はぼろ花火大会」の記事は、写真画質が悪いため「フォトクリップ」コーナーに掲載しておりませんのでご了承ください

## 投票所における新型コロナウイルス感染症対策について

羽幌町選挙管理委員会では、投票所における新型コロナウイルス感染症の感染防止対策を、次のとおり行いますのでご理解とご協力をお願いします。

- 投票所（期日前投票所も含む）は、消毒用アルコールを設置します。
- 投票所の管理者、立会人、事務従事者はマスク等を着用し、手指の消毒を励行します。
- 飛散防止のためのビニールの設置やフェイスガード等の着用を行います。
- 投票記載台、鉛筆など投票所内の物品の消毒を徹底します。
- 投票用紙への記載場所は一定の間隔をあけて、ソーシャルディスタンスの確保に努めます。
- 投票所内は定期的な換気を実施します。



### 特例郵便等投票制度

新型コロナウイルス感染症で宿泊・自宅療養をしている方で一定の要件に該当する方は特例郵便等投票ができます。詳しくは、町ホームページをご覧ください。詳しくは、町ホームページをご覧ください。詳しくは、町ホームページをご覧ください。

📞お問い合わせ 羽幌町選挙管理委員会 ☎ 62-1211

けいさつミニ広報紙

# ピッシリ山

文 = 諏訪 純一（北大通交番）



## 「秋の全国交通安全運動」実施

実施期間：9月21日(火)～9月30日(木)までの10日間

### 運転手さんへ

夕方から夜間にかけて、歩行者や自転車の見落としや発見遅れによる交通事故を防ぐため、対向車がないときはライトをハイビームに切り替えましょう。



車のライトがロービームのとき

### 歩行者さんへ

横断前に左右をよく確認しましょう  
外出するときは、白っぽい服装や反射材をつけましょう。



車のライトがハイビームのとき

### 自転車に乗る方へ

自転車に乗るときは、子供はもちろん大人も乗車用ヘルメットをかぶり自転車側面に反射材をつけましょう。  
万が一に備えて自転車賠償保険等に参加しましょう。

**みなさんで気をつけて交通事故ゼロを目指しましょう!!**

## 特殊詐欺に注意！！ 過去の手口にも注意！！

有料サイト等の料金請求で電子マネーを購入させて現金をだまし取る手口の特殊詐欺が増えています。

**「電子マネーを購入し、カードに書いてある番号を教えろ」と言われたら詐欺の可能性が非常に高いです。**

更に「当選しました!」「●●●しないと法的措置をとります」といった内容のSMSやメール等が実際に羽幌町にお住まいの方にも届いております。

**身に覚えのないメールがきたら絶対連絡はせず、警察に相談し詐欺被害を防ぎましょう。**

## 道内でヒグマの出没が 多発しています

### ヒグマとの事故を防ぐために

- ヒグマの出没情報等を確認しましょう
- ゴミの処理には注意しましょう
- 複数人で行動し、鈴やラジオ等を携帯しましょう
- フンや足跡などを見つけたら、すぐに引き返しましょう
- ヒグマに遭遇したときは、落ち着いて行動しましょう



📞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 <https://www.police.pref.hokkaido.lg.jp/00ps/haboro-syo/>

『三ない運動+1』の推進！ 暴力団を『利用しない』『恐れぬ』『金を出さない』

9月になり朝晩は涼しくなりました。  
まだ新型コロナウイルス感染症の影響が続いていますが、今月の情報プラザでは秋を感じるイベントをご紹介します。  
町外へのお出かけが難しい状況だからこそ、身近でできる新しいことに挑戦されてはいかがでしょうか？  
それではご覧ください。

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

## おしらせ



### 役場地球温暖化対策実行計画の結果公表

町では、平成26年度に「第2次羽幌町役場地球温暖化対策実行計画」を策定し、役場の事務事業から排出される二酸化炭素の排出抑制に取り組んでいます。

#### 令和2年度の点検・検討結果

基準年度の平成19年度と比較したところ12.34%削減という結果となり、昨年に引き続き目標を達成することができました。

令和3年度以降も引き続き職員一人ひとりが節電を心掛け、目標達成が継続できるよう公共施設での温室効果ガス排出抑制に努めます。

#### 温室効果ガスの削減状況

	平成19年度 (基準年度)	目 標	令和2年度
総排出量 (kg-CO2)	3,225,374	2,967,344	2,827,406
排出削減量 (kg-CO2)	-	△258,030	△397,968
削減率(%)	-	△8.00	△12.34

※温室効果ガス排出量は、燃料や電気の年間使用量に、二酸化炭素排出係数を用いて計算し算出しています。  
計画や点検・検討結果の詳細は、町ホームページでご覧になれます。

#### お問い合わせ

町民課環境衛生係 ☎ 68-7003 (課直通)

### 赤い羽根共同募金運動にご協力を

10月1日から赤い羽根共同募金運動が始まります。  
この募金は、高齢者、障がい者、子どもたちなどへの地域福祉活動に役立てられます。地域の住民や企業の方々、みなさんの想いを赤い羽根共同募金へお寄せください。



今年目標額 1,400,000円

お問い合わせ 羽幌町社会福祉協議会内  
羽幌町共同募金委員会 ☎ 69-2311

### 8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8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	42件	( 257件)
搬送人員	40人	( 248人)
火災件数	0件	( 4件)
損害額	0円	( 4,831千円)
死者	0人	( 0人)
負傷者	0人	( 0人)

## 第29回おろちゃんマラソン大会の中止について

10月10日(日)に開催を予定しておりました第29回おろちゃんマラソン大会につきまして、町内在住者の参加のみに規模を縮小し準備を進めていましたが、新型コロナウイルスの感染症が急激に感染拡大の状況を考慮し、中止することといたしました。

本大会を楽しみにされていたランナーや関係者のみなさまにおかれましては、今回の決定を何卒ご理解いただきますようお願い申し上げます。

**お問い合わせ** 総合体育館内  
おろちゃんマラソン大会実行委員会事務局  
☎ 62-6030 FAX 62-6031

## 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設しています。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
10月27日(水)	羽幌町 ☎0164-62-1211	羽幌町勤労青少年ホーム

**相談時間** 13時00分～16時00分まで(1枠30分)

**相談内容** 法律相談全般(例:債務整理、離婚・相続、成年後見、民事・刑事事件など)

**申込方法** 実施日前日までに、下記までお申込ください。

**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)



## イベント・行事

### 令和3年度ひとり暮らし高齢者の集い

外出の機会が少なくなり、自宅を過ごす時間が増える中、温泉に入って会食やゲームを通して日頃の疲れを癒しませんか?皆様のご参加をお待ちしております。

**日時** 第1回目 10月19日(火) 10時00分～14時50分  
第2回目 10月21日(木) 10時00分～14時50分  
※ 10時00分より送迎バスを運行します  
※ 新型コロナウイルスの感染状況により中止の場合があります

**場所** しょさんべつ温泉ホテル岬の湯(初山別村)  
**対象** 令和3年10月19日現在町内在住の65歳以上のひとり暮らし高齢者の方(離島を除く)

**受付期間** 9月13日(月)～10月8日(金)  
**定員** 各回 30名  
※ 参加される本人が希望する期日をご連絡ください。

**参加費** 1,000円(当日徴収します)  
**その他** ・必ずマスクを着用してご参加ください。  
・バス乗車前に検温・体調確認を行います。そのとき、体温が37.5度以上ある場合、体調が悪い場合は参加できませんのでご了承ください。  
・入浴される方はタオル、着替え等をご持参ください。  
・申込後に参加できなくなった場合はご連絡ください。

**申込先・お問い合わせ** 羽幌町社会福祉協議会 ☎ 69-2311

### いちい大学祭作品展

いちい大学の活動で学生が作成した作品を展示します。

**期間** 10月1日(金)～4日(月)

**会場** 中央公民館展示ロビー

**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



## 総合体育館シャワー室使用制限のお知らせ

総合体育館ボイラー改修工事に伴い、次の期間はシャワー室の温水が使用できなくなります。(冷水は使用できます)

ご不便をお掛けしますがご理解とご協力をお願いいたします。

**使用制限期間** 8月23日(月)～10月30日(土)

**お問い合わせ** 総合体育館内  
社会教育課体育振興係 ☎ 62-6030 FAX 62-6031

## 「国の教育ローン」(日本政策金融公庫)のご案内

高校、大学等への入学時・在学中にかかる費用を対象とした公的な融資制度です。お子さま1人につき350万円以内を固定金利(年1.66%(※令和3年8月1日現在))で利用でき、在学期間内は利息のみのご返済とすることができます。

詳しくは「国の教育ローン」で検索していただくか、教育ローンコールセンターへお問い合わせください。

**お問い合わせ** 教育ローンコールセンター  
☎ 0570-008656(ナビダイヤル)  
または ☎ 03-5321-8656

## 自賠責保険・自賠責共済のご案内

### 「自賠責 切れていませんか？」

交通事故による死傷者数は年々減少傾向にあるものの、令和2年の事故発生件数は約31万件、死傷者数は約37万人と、国民の誰もが交通事故の被害者にも加害者にもなり得る極めて深刻な状況となっています。

交通事故は車社会の負の部分であり、被害者にとっても加害者にとっても悲惨な結果をもたらすものです。

自賠責保険・共済では、すべてのクルマ・バイク1台ごとに加入が義務づけられており、加害者の賠償責任を担保することで、被害者の基本的な賠償を保障する制度であり、被害者の救済を目的としています。

一人ひとりが、より一層自賠責制度の役割や重要性、保険金・共済金の支払いのしくみなどを十分に理解・認識することがとても大切です。

### 自賠責保険・共済金未加入での運行は法令違反です!

自賠責保険・共済は、万一の自動車事故の際の基本的な対人賠償を目的として、自動車損害賠償保障法に基づき、原動機付自転車を含むすべての自動車に加入が義務付けられており、自賠責保険・共済なしで運行することは法令違反ですのでご注意ください。

**お問い合わせ** 国土交通省北海道運輸局旭川運輸支局輸送・監査担当  
☎ 0166-51-5272

## 公証週間のお知らせ

10月1日(金)から10月7日(木)までは公証週間です。公証人は、公証役場において遺言や大切な契約などの公正証書の作成、会社を設立する際の定款の認証などを行っています。公証人は、法務大臣によって任命される公務員です。

### 「遺言は公正証書で作成してみませんか？」

遺言者の家庭関係にふさわしい形で財産を継承させるには、遺言をしておくことが一番です。遺産争いを予防し、紛失の心配もないので、後に残された方々が困りません。原本は公証役場で保存していますので、偽造・変造の心配もありません。また、公証人が自宅や病院(施設)へ出向いて遺言書を作成することもできます。

公証制度の詳細については、公証役場又は法務局にお問い合わせください。また、日本公証人連合会のホームページにおいても、公証制度を紹介していますので、ご利用ください。

**お問い合わせ**  
①旭川公証人合同役場  
旭川市6条通8丁目37番地22 68ビル5階  
☎ 0166-23-0098  
②名寄公証役場  
名寄市西1条南9丁目35番地 ☎ 01654-3-3131  
③旭川地方法務局  
旭川市宮前1条3丁目3番15号 ☎ 0166-38-1144

### 農林水産省からのお知らせ

## みどりの食料システム戦略



我が国の食料・農林水産業は、大規模自然災害・地球温暖化、生産者の減少等の生産基盤の脆弱化・地域コミュニティの衰退、新型コロナを契機とした生産・消費の変化等の課題に直面しており、地域の将来を見据えた持続可能な食料システムの構築が急務となっています。このため、農林水産省では、令和3年5月に、食料・農林水産業の生産力向上と持続性の両立をイノベーションで実現する「みどりの食料システム戦略」を策定しました。

詳しくはこちら ➤ [みどりの食料システム戦略](https://www.maff.go.jp/j/kanbo/kankyo/seisaku/midori/index.html) 検索 

北海道農政事務所の取組はこちらから  
[https://www.maff.go.jp/hokkaido/kikaku/midori\\_hokkaidou.html](https://www.maff.go.jp/hokkaido/kikaku/midori_hokkaidou.html)

問合せ先 農林水産省北海道農政事務所企画調整室 ☎ 011-330-8801  
農林水産省大臣官房環境バイオマス政策課 ☎ 03-3502-8056  
(問合せメールフォームURL)  
☎ <https://www.contactus.maff.go.jp/j/hokkaido/form/4762.html>

## 農林水産省

**北海道立羽幌病院からのお知らせ【令和3年10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	○	○	○		○	④は消化器 佐々尾医師	8時00分～11時00分
					④		④は呼吸器 ⑤は禁煙外来 重原医師(*7日・21日完全予約)	
	予約制	○	○	○	○	○	(第4水曜日 27日は休診)	※完全予約制
				④*			④は循環器(*第4水曜日 27日) 留萌市立病院 高橋医師	
	予約外	○	○	○	○	○	砂川市立病院 木村医師(28日) ※変更となる場合もあります	
午後	予約制	○					引野医師(4日)	※予約制
				○	○		八島医師(7日・13日・21日・27日)	
	予約優先					○	穴口医師(1日・8日・15日・22日・29日)	8時00分～11時00分
	予約制	○					佐々尾医師	※完全予約制
午後	予約制				④*		重原医師(*7日・21日)	※完全予約制
	予約優先	○			○		(4日・7日・11日・14日・18日・21日・25日・28日)	13時30分～15時00分(7日・14日・21日・28日は内科のみ)
	予約制		○				渡部医師(12日・26日)	※完全予約制
	予約優先				○		覚田医師(8日・22日)	13時30分～15時00分
	小児科	○	○	○	○	○	旭川医大医師(11日・18日) ※変更となる場合もあります	8時00分～11時00分 13時00分～15時00分
婦人科(毎週火曜日)		○				金野医師(5日・12日・19日・26日)	8時00分～11時00分 13時30分～15時00分	
眼科(毎週火曜日及び第1・3水曜日)		○	○			旭川医大医師(5日・6日・12日・19日・20日・26日) ※変更となる場合もあります	※全日完全予約制(6日・20日は予約検査のみ)	
泌尿器科(毎週木曜日)					○	札幌医大医師(7日・14日・21日・28日)	8時00分～10時30分	
耳鼻咽喉科(第1・3水曜日)			○			札幌医大医師(6日・20日)	※完全予約制	
皮膚科(毎週金曜日)					○	札幌医大医師(1日・8日・15日・22日・29日)	8時00分～11時00分	
巡回診療	中央老人寿の家：第1木曜日(7日) / 上築集会所：第2金曜日(8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) 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。

- \* 砂川市立病院 木村医師の総合診療は、希望された方全てに診療できない場合があります。
- \* 火曜日午後の総合診療外来は現在、休診しています。再開の際は改めてお知らせします。

☎お問い合わせ 北海道立羽幌病院 ☎ 62-6060

**健康**

**10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。

17日(日)  
加藤病院(羽幌町) ☎ 62-1005



**10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
7日(木)	乳幼児健診*	13時00分～	健康センター
8日(金)	離乳食教室*	10時00分～	健康センター
12日(火)	婦人科検診*	7時45分～	健康センター
13日(水)	婦人科検診*	7時45分～	健康センター
20日(水)	あそびの広場★	10時30分～	焼尻研修センター
28日(木)	3歳児健診*	12時30分～	健康センター
18日(月)			
25日(月)	うさこちゃん	9時30分～	健康センター
毎週	遊びの広場★		火・金
毎週水	午前の自由開放★	9時30分～	健康センター
毎週木	あいあいサークル★	9時30分～	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

**「どごうさ」開放中です!  
(13時00分～16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>**

「どご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。

**生活・仕事相談会のご案内**

自立相談支援事業所「るもい生活あんしんセンター」では、生活や仕事などでお困りの方を対象に相談を行っています。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29日(水)・10月7日(木)  
10時00分～11時50分(1枠50分)

**※要事前予約**

【相談日の前日 15時00分まで】

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**

自立相談支援事業所「るもい生活あんしんセンター」  
☎ 0164-56-1616

**10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、締め切る場合があります)

日時 10月14日(木) 10時00分～16時00分  
※新型コロナウイルス感染症の状況により延期または中止の場合があります

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 10月14日(木)・15日(金) 13時30分～15時30分  
※新型コロナウイルス感染症の状況により延期または中止の場合があります

会場 役場2階 幹部会議室

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)

## 人のうごき

令和3年8月届出分を掲載（希望者のみ）

### ごっこん

十川 泰樹<sup>さん</sup> 逢坂 亜沙魅<sup>さん</sup> 栄町

### おくやみ

阿部 道博 <sup>さん</sup>	68歳	寿町
茶谷 シズ <sup>さん</sup>	92歳	栄町
尾崎 スエ <sup>さん</sup>	98歳	北5の1
南部 春吉 <sup>さん</sup>	89歳	南1の4
川村 宰一 <sup>さん</sup>	84歳	朝日
網野 京子 <sup>さん</sup>	92歳	栄町
越智 幸雄 <sup>さん</sup>	80歳	南1の6
三原 美代子 <sup>さん</sup>	91歳	栄町
中村 善吉 <sup>さん</sup>	100歳	栄町
楠美 ハツ <sup>さん</sup>	82歳	北3の1

### 人口と世帯数（8月末）

人口	6,572人	（－10）
男	3,149人	（－4）
女	3,423人	（－6）
世帯数	3,496世帯	（－3）

（ ）は前月比

### 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）

### 編集後記

今月号の表紙を作成するにあたり、昔の写真を見る機会がありました。掲載した羽幌小学校のほか、昭和時代の街並みや平成初期の行事などたくさんありました。

また機会があれば、昔と今の街並みを比べてみたいですね。（N）



## Dr. 佐々尾の健康カルテ

「おいしいものは脂肪と糖でできている」…某飲料メーカーのCMのコピーで、脂肪や糖の吸収を抑える特定保健用食品の飲料の宣伝でした。この表現は言い得ていると感心するのですが、確かに普段から「おいしい」と感じる（私の主観ですが、ほとんどの人がそう感じる）食品には「糖質」や「脂質」が多く含まれています。では、「脂肪」や「糖」を減らさなければならぬ人は、「おいしい」食品を食べてはいけなんでしょうか…。「脂質」や「糖質」が含まれていないものは「おいしくない」かといえば、決してそうではなく、「おいしさ」には、甘味や辛み、塩分、出汁など、料理を引き立てる要素もあります。「脂質」や「糖質」を減らして栄養バランスを整え、引き立て役である「うまみ」を上手に使えば、「おいしい」と感じることができます。

糖尿病の患者さんと話をすると、「甘いものを摂ってないのになんで血糖が高いの?」と聞かれますが、「糖」＝「甘いもの」とは限りません。「糖質」とは、砂糖だけではなく、穀類やイモ類、果物などに含まれているので、「甘いもの」を控えても、普段からよく口にする米でもパンでも多くの食品に「糖質」は含まれます。ですから、甘いものを食べなければ糖尿病が悪くならないということはないのです。「糖質」をほとんど摂らないということについては賛否両論がありますが、一般論としてエネルギー源である「糖質」が一定程度体内に入らなければ、タンパク質がエネルギー源として使われてしまうため、筋肉量の減少を引き起こしてしまうので、とくに高齢者の方にはおすすめできません。「糖質」の量を過剰な状況から適正な量にすることが重要です。

おそらく食事を決めるときに、食事の栄養素を意識している方は少ないでしょう。食品には最近では栄養成分が表示されていることが多くなっていますから、普段からそこに注目するようにするといいでしょう。「糖質」は「炭水化物から食物繊維を除いたもの」なので、「炭水化物を控える」と考えてしまうと、必要な食物繊維が欠けてしまうこともあるので注意しましょう。どの食材・食事に「糖質」が多く含まれているかわかれば、「糖質」が多い食材の含むものを食事の最後に食べるようにします。それだけでも体への「糖質」の吸収を遅らせることができます。

（北海道立羽幌病院 副院長 佐々尾 航 医師）

