

▶ contents.

役場の窓口でマイナンバーカードの申請ができます！ ②

外出が少ない冬に みんなで体を動かそう 高齢者向け基礎体力向上講座 ⑤

情報プラザ | 令和4年羽幌町成人式開催のお知らせ ⑫



役場の窓口でマイナンバーカードの申請ができます！

羽幌町では、役場の窓口（天売・焼尻の両支所を含む）で本人確認を行い、郵送でマイナンバーカードを受け取れる「申請時来庁方式」での申請を受け付けています。顔写真も役場の窓口で撮影できますのでご持参不要です。申請は、次をご覧ください。

● 申請に必要なもの(こと)

- ① 申請されるご本人の来庁
※ 15歳未満の方が申請する場合は、法定代理人(親など)の同行が必要です
(②の本人確認書類も合わせて必要です)
- ② 本人確認書類（詳細は下記の「本人確認書類一覧」をご覧ください）
- ③ 通知カード（失くされた場合はその旨を窓口でお伝えください）
- ④ 住民基本台帳カード（お持ちの方のみ）

● 本人確認書類一覧(AまたはBのいずれか)

A (右のうち1点)	運転免許証、運転経歴証明書(平成24年4月1日以降のもの)、 パスポート、住民基本台帳カード(顔写真付きに限る)、 身体障害者手帳、療育手帳、在留カードなど
B (右のうち2点)	健康保険証、介護保険証、年金手帳、児童扶養手当証書、 生活保護受給者証、社員証、学生証、乳幼児医療受給者証など

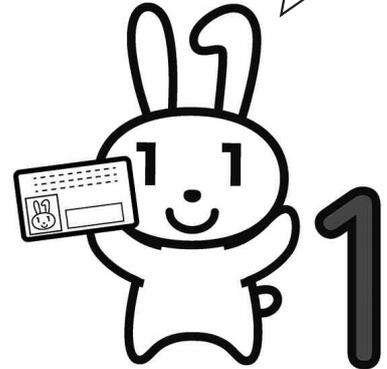
● 受付窓口及び受付時間について

羽幌町役場 町民課総合受付係、天売支所及び焼尻支所
8時45分から17時30分まで（役場閉庁日を除く）

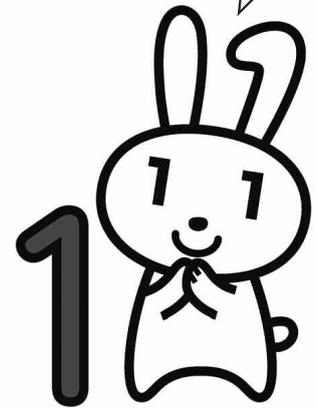
● マイナンバーカードの受け取り

マイナンバーカードができあがり次第、役場から本人限定受取郵便(特例型)でお送りします。
なお、カード受け取りには申請から1ヵ月程度かかります。

写真も役場で撮れるので
かんたんに申請できるよ！



窓口が混雑するので、
事前に電話で申し込んでね！



マイナポイントの期限が延長になりました

令和3年4月末までにマイナンバーカードを申請した方が申込みできる「マイナポイント」の期限について、令和3年9月末までとされていましたが、12月末まで延長されました。

※ 「令和3年4月末までにマイナンバーカードを申請した方」の要件には変更がありません

マイナンバーカードの健康保険証利用について

令和3年10月よりマイナンバーカードが健康保険証として本格利用できるようになります。利用には事前に「マイナポータル」での登録が必要です。

※ 詳しくは、町民課総合受付係、福祉課国保医療年金係またはマイナンバー総合フリーダイヤル(0120-95-0178)までお問い合わせください

児童扶養手当や特別児童扶養手当について

次に該当する方は児童扶養手当や特別児童扶養手当が支給されます。
 手当を受けるには手続きが必要となりますのでお問い合わせください。



児童扶養手当

■ 支給対象者

18歳に達する日以後の最初の3月31日までの間にある児童（障がい児の場合は20歳未満）を監護する母、監護し、かつ生計を同じくする父又は養育する方（祖父母等）。

- 父母が婚姻を解消した児童、父又は母が死亡した児童、父又は母が一定程度の障がいの状態にある児童、父又は母の生死が明らかでない児童などを監護等している必要があります。

ただし、支給対象者等の所得が次の所得制限限度額を超える場合は支給されません。

扶養親族等の人数	手当を請求する人(本人)の所得制限限度額		扶養義務者・配偶者・孤児等の養育者の所得制限限度額
	全部支給	一部支給	
0人	490,000円	1,920,000円	2,360,000円
1人	870,000円	2,300,000円	2,740,000円
2人	1,250,000円	2,680,000円	3,120,000円
3人	1,630,000円	3,060,000円	3,500,000円
以降1人につき	380,000円 加算		

■ 支給額

区分	全部支給	一部支給	全部停止
児童1人目	43,160円	所得に応じて 43,150円～10,180円の範囲の額	0円
児童2人目の加算額	10,190円	所得に応じて 10,180円～5,100円の範囲の額	0円
児童3人目以降の加算額	6,110円	所得に応じて 6,100円～3,060円の範囲の額	0円

特別児童扶養手当

■ 支給対象者

20歳未満で心身に障がいがあり、次のいずれかに該当する児童を養育している方。

- 知的発達又は精神に障がい（療育手帳所持の場合はA又はB判定程度）
- 身体に障がいのある児童（身体障害者手帳所持の場合は1～4級。ただし4級は一部該当）

ただし、支給対象者等の所得が次の所得制限限度額を超える場合は支給されません。

扶養親族の数	支給対象者の所得制限限度額	支給対象者の配偶者及び扶養義務者の所得制限限度額
0人	4,596,000円	6,287,000円
1人	4,976,000円	6,536,000円

■ 支給額

区分	手当月額
1級	52,500円
2級	34,970円

➔ お問い合わせ 羽幌町福祉課 子ども係 ☎ 68-7004（課直通）

～ 減塩の工夫 ① ～ しょうゆ差しを見直してみよう

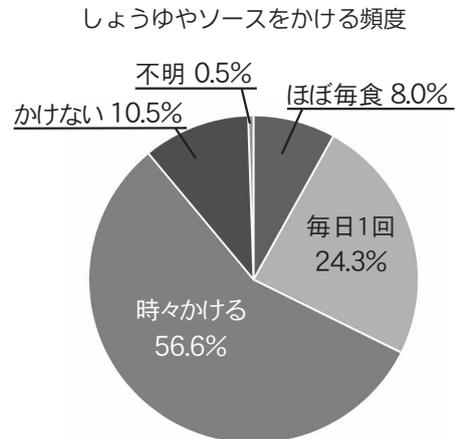
文 = 金子 和恵 (管理栄養士)

今月から3回にわたり高血圧予防のための具体的な減塩の方法を紹介します。

食塩のとり方 (塩分チェックシート)

羽幌町で実施している特定健診では、問診票の他に塩分のとり方についての質問票「塩分チェックシート」を記入いただき、味噌汁や漬物などの食塩量が多い食品の摂取頻度や料理の味付けなどから1日の食塩摂取量がどのくらいなのかを推定しています。その中でしょうゆやソースなどをかける頻度をきいた結果が右のグラフです。

時々かけるが半数以上で多いですが、およそ3人に1人は毎日かけていました。毎日しょうゆやソースをかけている人は、かける頻度を減らすことで減塩につながります。



しょうゆ差しを比べてみる

しょうゆのかけ過ぎを防ぐためにはしょうゆ差し選びも重要です。

「プッシュ式」や「スプレータイプ」はワンプッシュの量が少ないため減塩に役立ちます。また、スプレータイプは料理全体にまんべんなくかけることができるため少量でもおいしく食べられることも考えられます。

しかし、どのタイプを使うにしても使う人が減塩の意識を持つことが大切です。

一般的なタイプ	プッシュ式	スプレータイプ	ボトルタイプ
			
傾けて注ぐため少量で出すのが難しい	容器の上部を押して出すワンプッシュが約0.4cc	しょうゆが霧状に出てまんべんなくかけることができるワンプッシュが0.1cc	1滴から欲しい分まで出すことができる

食卓での減塩

しょうゆ差しをかえる他にも次のような工夫をすることで、しょうゆやソースからの食塩摂取量を減らすことができます。

- しょうゆ差しを食卓に置かない
- しょうゆやソースを減塩のものに変える
- しょうゆやソースを小皿に取り分け、直接かけるのではなくつける
- しょうゆやソースのかわりに、食塩を含まないレモンや酢を使う



お問い合わせ先 すこやか健康センター ☎ 62-6020

外出が少ない冬に みんなで体を動かそう

高齢者向け基礎体力向上講座

- 開催日 11月26日、12月7日・24日、1月14日、2月18日、3月18日 (計6回)
※ 11月26日は体力測定を実施します
- 開催時間 13時00分から 14時00分
- 講師 合同会社福祉トータルサポート 紬生
介護予防指導士 佐々木 一樹 氏
- 参加料 無料
- 定員 25名
- 開催場所 総合体育館 武道場
- 申込 当講座は冬季自主運動事業(9月号に掲載)の参加者が対象になり、そちらの申込が10月20日(水)までとなっております。
※ 体調管理、体温測定、マスク着用、手指消毒等、感染症予防対策にご協力をお願いします



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

3便 朝日団地(体育館前) 15:04 出発

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

国民年金保険料は 全額が社会保険料控除の対象です!

今年納付した国民年金保険料は、年末調整や確定申告をすることによって社会保険料控除を受けることができます。対象者には、日本年金機構から「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が次の時期に発送されますので、年末調整や確定申告のときに使用してください。

	発送時期	対象者
①	令和3年10月下旬から 11月上旬にかけて順次発送	令和3年1月1日から令和3年9月30日までの間に 国民年金保険料を納付した方
②	令和4年2月上旬	令和3年10月1日から令和3年12月31日までの間に 国民年金保険料を納付した方 (①の対象者を除く)

国民年金制度は、税法上とても有利なだけでなく、老後はもちろん不慮の事故など、万一のときにも心強い味方となる制度です。保険料は納め忘れのないようキチンと納めましょう。

➡お問い合わせ ●日本年金機構ホームページ <https://www.nenkin.go.jp/>
●ねんきん加入者ダイヤル ☎ 0570-003-004 (ナビダイヤル)
※ 050から始まる電話の場合 ☎ 03-6630-2525



◇◇◇ 今月のおすすめ図書 ◇◇◇

もうあかんわ日記

岸田 奈美 / 著 ライツ社



父は他界、弟はダウン症、母は車いすユーザーからのコロナ禍に生死をさまよう大手術。間に祖父の葬式が挟まって、ついには、祖母がタイムスリップ。
——残された長女(作家)にすべてのタスクは託された。
読後、拍手喝采のエッセイです。

大人も知らない？ふしぎ現象事典

「ふしぎ現象」研究会/編

マイクロマガジン社



テストの前の日になると部屋の掃除がしたくなる。本屋にいるとなぜかトイレに行きたくなる。「見ちゃダメ」と言われると余計に見たくなる。
実は、その現象たちには名前があるのです。

◇◇◇ 新着図書 <一部をご紹介します> ◇◇◇

一般書

垂ノ国へ 水と竜の娘たち 柏葉 幸子 著

ワラグル 浜口 倫太郎 著

知られざる古墳ライフ 譽田 亜紀子 著

立花隆 最後に語り伝えたいこと 立花 隆 著

どっちがどっちまざらわしい生きものたち 梁井 貴史 著

空色の喫茶店Recipe tsunekawa 著

観葉植物図鑑 渡辺 均 監修

児童書

まーるいまーるい せなけいこ 作・絵

タンポポのたねどうしてとんでいくの? ごとう まきこ 絵

へのへのカップせんせい ハラハラみらくるなつやすみ! 櫻本 学ウ 作・絵

キャプテン 高校野球編 新たなるプレイボール

ちば あきお 原作 / 山田 明 小説

10歳から読める・わかるいちばんやさしい民主主義 五野井 郁夫 監修

無人島の迷路 冒険&脱出サバイバル! 香川 元太郎/香川 志織 作・絵

あざらしおはなし会

11月13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

図書室カレンダー

○印は図書室がお休みの日です

10月						
日	月	火	水	木	金	土
				14	15	16
17	○18	19	20	21	22	23
○24	○25	26	27	28	29	30
31						

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

2021 第75回 読書週間

期間 10月27日(水)～11月9日(火)



三好 由美子の

地域おこし協力隊日記 #2



稲の収穫 — 上築有機米生産組合の特別栽培米「おろろん」—

こんにちは！地域おこし協力隊の三好です。

9月初旬、上築にある上築有機米生産組合の田んぼで稲刈りが始まりました！

金色の穂が次々にコンバインに吸い込まれ、刈り取り・脱穀されていく光景に、秋の訪れを感じました。

こちらでは、特別栽培米という農薬や化学肥料の使う量や使用回数を減らして育てたお米を栽培・販売しています。海鳥のくらす地域の自然環境にやさしい取り組みを行う事業者として「シーバードフレンドリー」認証を取得しており、シーバードフレンドリー推進協議会のFacebookやInstagramでは、今年の4月から毎月、稲の生育状況を発信しています！



シーバードフレンドリー推進協議会 (SBF)



Facebook



Instagram

羽幌の自然すなっぷ

「ハマニガナ(花)とモンシロチョウ」



ビーチでツーショット☆

林

叶和くん (1歳4カ月)



やんちゃ坊主です☆
すくすく元気に育ってね◎

キラキラ
ぎっず

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

こちらから直接
申込むことができます

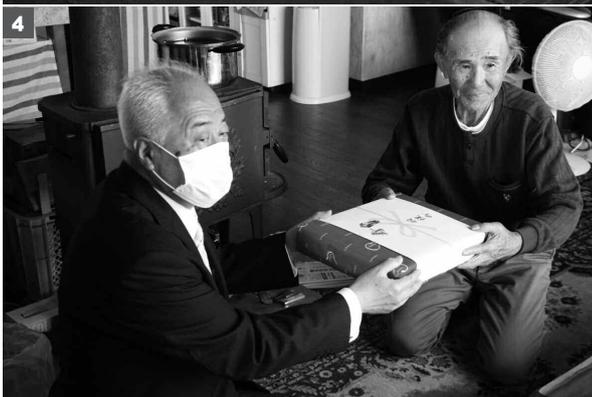




まちの出来事

from.
photoclip

9月 | SEPTEMBER



1 るもい農業協同組合が、昨年12月10日から新築工事を進めていた農林水産物集出荷貯蔵施設が高台地区に完成し、現地で竣工式が行われました。(9/1)

2 全国商工会青年部連合会が企画する商工会青年部統一事業「絆」感謝運動の一環として、羽幌町商工会青年部12人（うち事務局2人）が羽幌町中心商店街、道立羽幌病院及び加藤病院周辺の清掃活動を行いました。(9/17)

4 町内の88歳と100歳を迎えた方々を駒井町長が訪問し、ご長寿をお祝いする記念品の贈呈を行いました。(9/28～9/29)

3 るもい農業協同組合羽幌本所の米穀検査所で米初検査が行われ、新米「ゆめぴりか」200俵（30キロ入）が出荷されました。7月～8月にかけて例年になく高温や少雨による干ばつがありました。昨年よりもよい出来上がりだそうです。(9/14)

5 羽幌高校2年生が町内外の事業所17ヵ所で職場体験「インターンシップ」を行いました。役場では生徒4人が防災、広報取材などの業務を体験しました。(9/28～9/29)

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。

けいさつミニ広報紙

ピッシリ山

文 = 竹本 裕一郎 (北大通交番)



みんなで築こう、安全で安心な大地

「全国地域安全運動」実施

実施期間：10月11日(月)～10月20日(水)までの10日間



こんな電話を受けたら、すぐに警察に通報を！

「ATMでお金が戻る」は詐欺！！



見かけた方は声掛けを！あなたの声掛けが被害を防ぎます！

「通話しながらATMを操作」も詐欺！！

鹿の飛び出しに注意！

秋は日没が早くなり、鹿の飛び出しが増加します。

警察本部交通企画課が集計した「鹿が関係する交通事故発生状況(北海道内)」によると、令和2年では3,511件発生しており、調査を開始した平成16年の約3倍(過去最多)です。月別では10月、時間別では18時～20時に最も多く発生しています。

飛び出した鹿を避けるための急ブレーキ・急ハンドルは危険です。普段よりも速度を落とし、前方をよく注意して運転しましょう。

道内でヒグマの目撃が多発しています

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』『恐れない』『金を出さない』

information 情報プラザ

今年の羽幌のお米は豊作のようです。
皆さんは今年の新米をもう食べましたか？
さて、今月の情報プラザは成人式や職員募集など
様々な記事を掲載しています。ごゆっくりご覧ください。

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

お知らせ

はぼろ温泉 サンセットプラザ 全館休業のお知らせ

はぼろ温泉サンセットプラザは、館内設備等のメンテナンスのため、宿泊、温泉をはじめ、レストラン、宴会など全館休業とさせていただきます。
みなさまにはご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をよろしくお願い致します。

休業期間 11月8日(月)～9日(火)の2日間

お問い合わせ
はぼろ温泉サンセットプラザ ☎ 62-3800
商工観光課観光振興係 ☎ 68-7007

体育施設を定期利用する団体は申込みを

令和3年11月～令和4年4月の期間中に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3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・武道場・多目的室・研修室)
▶ 羽幌中学校体育館
▶ 天売焼尻小中学校体育館

提出期限 10月19日(火)

お問い合わせ・提出先
総合体育館内 社会教育課体育振興係 ☎ 62-6030

年金生活者支援給付金制度について

年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入やその他の所得額が一定基準額以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。

受け取りには請求書の提出が必要です。ご案内や事務手続きは日本年金機構(年金事務所)が実施します。

対象者

- ◆ 老齢基礎年金受給者
次の要件をすべて満たす必要があります。
 - ・ 65歳以上
 - ・ 世帯員全員の市町村民税が非課税
 - ・ 年金収入額とその他の所得額の合計が約88万円以下
- ◆ 障害基礎年金・遺族基礎年金受給者
 - ・ 前年の所得額が約472万円以下
 - ※ 扶養親族等の数に応じて増額

請求手続き

- ◇ 新たに年金生活者支援給付金を受け取る方
日本年金機構から請求手続きのご案内が順次届きます。同封のはがき(年金生活者支援給付金請求書)に記入し提出してください。
※ 令和4年1月4日までに請求手続きが完了しますと、令和3年10月に遡って受給することができます。

- ◇ 年金を受給しはじめる方
年金の請求手続きと併せて年金事務所または羽幌町役場で請求手続きをしてください。

不審な電話や案内にご注意ください

日本年金機構や厚生労働省から、電話で家族構成や金融機関の口座番号・暗証番号をお聞きしたり、手数料などの金銭を求めることはありません。
このような電話がありましたら羽幌警察署 (62-1110)へご連絡ください。

年金生活者支援給付金の請求手続きでお困りの際は、下記までお問い合わせください。

お問い合わせ
給付金専用ダイヤル ☎ 0570-05-4092 (ナビダイヤル)
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)
羽幌町福祉課国保医療年金係 ☎ 68-7004 (課直通)

年金給付金 検索



9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9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	(294件)
搬送人員	35人	(283人)
火災件数	0件	(4件)
損害額	0千円	(4,831千円)
死者	0人	(0人)
負傷者	0人	(0人)

林業退職金共済制度(林退共)へ加入しませんか

林退共は昭和57年に発足した林業界で働く方のために国が制定した退職金制度です。この制度は、事業主の方々が、従業員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、その従業員が林業界をやめたときに林退共から退職金が支払われる、いわば林業界全体の退職金制度です。詳しくはお問い合わせください。

- 掛金は、税法上について、法人では損金、個人企業では必要経費となります。
- 掛金の一部を国が免除します。
- 雇用事業主が変わっても退職金は企業間を通算して計算されます。

【事業主の皆様へ】

- ・ 共済証紙は労働日数に応じて適正に貼付してください。
- ・ 共済手帳を所持している従業員が林業界を引退するときは、忘れずに退職金を請求するよう指導してください。

お問い合わせ

独立行政法人勤労者退職金共済機構
林業退職金共済事業本部
☎ 03-6731-2889 FAX 03-6731-2890
<https://www.rintaikyo.taisyokukin.go.jp/>

必ずチェック！北海道最低賃金

道内で事業を営む使用者及びその事業場で働くすべての労働者(臨時、パートタイマー、アルバイトなどを含む)に適用される北海道最低賃金が次のとおり改定されました。

最低賃金額 時間額 889円
効力発生日 令和3年10月1日

最低賃金には、精皆手当、通勤手当、家族手当、臨時に支払われる賃金、時間外等割増賃金は算入されません。なお、特定の産業で働く方には北海道の特定(産業別)最低賃金が適用されます。詳しくはお問い合わせください。

お問い合わせ

厚生労働省北海道労働局労働基準部賃金室
☎ 011-709-2311 (内線3533)
留萌労働基準監督署 ☎ 0164-42-0463

自筆証書遺言書保管制度のご案内

遺言は、相続をめぐる紛争を防止するために有効な手段であり、自筆証書遺言書は、自筆さえできれば遺言者本人のみで作成できます。

これまで自筆証書遺言書の保管については、自分自身で保管するか、遺言執行者等に預けるなどの方法しかありませんでしたが、本制度の創設によって、法務局に預けることができるようになり、改ざんされたりすることを防ぐことができるようになりました。家庭裁判所の検認手続も不要です。

自筆証書遺言書保管制度は、プライバシー保護と手続きに一定の時間が必要となることから、全て予約制となっています。ご検討される方は、お気軽にお問い合わせください。

オンライン予約

法務局手続案内予約サービス
<https://www.legal-ab.moj.go.jp/houmu.home-t/>
※ 手続きの詳細は法務省ホームページをご覧ください
http://www.moj.go.jp/MINJI/minji03_00051.html

お問い合わせ

旭川地方法務局供託課 ☎ 0166-38-1167 (直通)



遺言書ほかんガルー

羽幌町民スキー場 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** ・リフト作業員 2名
勤務場所 羽幌町民スキー場「びゅー」
業務内容 リフト運行業務など
資格要件 ・年齢18歳以上の者(令和3年12月1日現在)
・普通自動車免許を有する者
※ 大型特殊自動車免許を有する者が望ましい
勤務時間 1日あたり
準備期間 6時間程度
開設期間 7時間30分程度
9時00分～21時00分までの間でシフト制
任用期間 令和3年12月1日～令和4年3月31日まで
賃金 時給 1,087円
福利厚生 社会保険、厚生年金、非常勤公務災害に加入
応募方法 市販の履歴書(顔写真貼付)に必要事項を記入の上、10月28日(木)までにお申し込みください。(郵送可)
選考方法 履歴書による書類審査、面接
※ 日程は後日通知
申込・お問い合わせ
〒078-4117 羽幌町字朝日31-1 羽幌町総合体育館内
社会教育課体育振興係 ☎ 62-6030



相談



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会を行っています。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 10月21日(木)・11月11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



募集



羽幌町職員の募集

次のとおり羽幌町職員を募集します。希望される方はご応募ください。

- 募集人員** 管理栄養士 1名
勤務場所 羽幌町南6条3丁目 すこやか健康センター健康支援課保健係
業務内容 ・生活習慣予防のための食生活改善指導
・各種健診時の栄養指導・栄養相談 など
資格要件 ・町内に居住可能な者
・年齢40歳未満の者(令和4年3月31日現在)
・普通自動車免許を有するまたは取得見込みの者
・管理栄養士の資格を有するまたは取得見込みの者
・地方公務員法第16条の欠格条項に該当しない者
採用日 令和4年4月1日
給与等 182,200円～
※ 職員の給与等に関する条例等による
※ 職歴等により加算有
申込書類 ① 受験申込書(羽幌町指定様式)
※ 縦4cm×横3cmの写真を貼付
② 身上申告書(羽幌町指定様式)
③ 取得している免許証・資格証の写し
④ 最終学校の成績証明書
※ 取得できない場合は卒業証明書でも可

①と②は総務課職員係にご請求ください
羽幌町ホームページからもダウンロードできます

申込期限 11月4日(木)17時00分必着(郵送可)
試験方法 書類選考、面接(口頭試問)、小論文
※ 試験日は後日通知

申込・お問い合わせ

〒078-4198 羽幌町南町1番地の1
羽幌町役場 総務課職員係
☎ 0164-62-1211(内線215)

羽幌町高齢者事業団の会員になりませんか?

高齢者が経験と能力を生かし、仕事をする事で生きがいや社会福祉向上のため地域社会へ参加することを目的に活動をしています。

男女問わず町内に住んでいる方で、健康で働く意欲のある方はどなたでも歓迎です。

- 仕事内容** ○ 独居老人宅の除排雪
○ 草刈払い、除草
○ 公共施設のトイレ清掃など
※ 仕事量は臨時的かつ短期的な仕事のため、依頼が集中することがあります

年会費 1,000円

報酬 仕事内容に応じて「配分金」を支給します

お問い合わせ

羽幌町高齢者事業団(羽幌町勤労青少年ホーム内)
☎ 62-1186

成人講座「巻きずし体験教室」

いくつもの具材を巻いてつくる巻きずしは大人にも子どもにも喜ばれます。成人講座では、初めての方でも気軽につくれる「巻きずし体験教室」を開催します!

この機会に、寿司飯の作り方や具材の切り方、海苔の巻き方のコツなどを教わってみませんか?メニューは「サラダ巻き(太巻き)」、「逆巻き(飾り巻き)」と「納豆巻き」です!

興味のある方は是非ご参加ください!

- 日時** 10月28日(木)
18時30分～20時30分
会場 中央公民館3階 調理実習室
講師 横井 まさ子氏
熊谷 紀子氏
加藤 美知子氏
受講料 1,000円 ※ 出席時にご持参ください
定員 20名 ※ 申込が5名以下の場合は中止
申込 10月21日(木)まで
主催 羽幌町教育委員会社会教育課



お問い合わせ 中央公民館内 社会教育課 ☎ 62-1178

おやこの食育教室 「おいしいミートスパゲティをつくろう!」

「食育」とは、さまざまな経験を通して食に関する知識と食べ物を選ぶ力を得て、豊かな食生活を行うことができる子どもを育てる事です。小学生は食べる楽しさを知ったり、基本的な料理の方法を知る大切な時期ですので、おやこで楽しく料理をしましょう。

- 日時** 11月14日(日)
10時00分～13時00分
場所 すこやか健康センター
対象 小学生と保護者
定員 5組 ※ 定員を超えた場合は抽選になります



内容 食事や栄養に関する講話
調理実習 ・ ミートスパゲティ
・ レタスと卵のスープ
・ オレンジゼリー

参加費 小学生 1人 300円 保護者 1人 500円

締切 11月4日(木)

申込・お問い合わせ

羽幌町食生活改善協議会
(すこやか健康センター内 健康支援課保健係)
☎ 62-6020 FAX 69-2040
✉ k-hoken@town.haboro.lg.jp

イベント・行事



第68回羽幌町民芸術祭中止のお知らせ

今年開催を予定しておりました「羽幌町民芸術祭」について、依然として新型コロナウイルス感染症が蔓延している中、大人数で集まるイベントの開催は難しいことから、昨年に引き続き開催を中止することとしました。

当イベントを楽しみにされていた方々におかれましては、2年連続の開催中止となりましたことをお詫び申し上げますとともに、今回の決定を何卒ご理解いただきますようお願いいたします。

申込・お問い合わせ

中央公民館内 羽幌町民芸術祭実行委員会事務局
(社会教育課社会教育係) ☎ 62-1178

令和4年羽幌町成人式開催のお知らせ

新成人の方々を祝福するため、令和4年羽幌町成人式を開催します。

日時 令和4年1月9日(日) 13時00分～
※ 新型コロナウイルス感染状況により、式典が中止になる場合があります

会場 中央公民館大ホール

対象 平成13年4月2日～平成14年4月1日生まれの方
申込方法

- ①羽幌町に住民登録がある方
→申込みの必要はありません。
- ②羽幌町に住民登録がない方
→11月25日(木)までに下記までお申込みください。
(12月上旬に案内状を送付します)

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

※氏名公表について(案内状送付後)

町教委では個人情報保護条例に基づき、本人の同意を得た方については新成人の名簿を作成し、来場者や各報道機関へ紹介いたします。本人の出欠及び名簿への情報提供の可否を必ず電話にてご連絡ください(保護者の方からの申し込みでも構いません)。

案内状に記載の締切日を過ぎた場合や連絡のない場合は、氏名などの公表について同意しないものとします。その場合は式典には参加できませんが、成人者名簿に記載されませんのでご了承願います。



北海道立羽幌病院からのお知らせ【令和3年11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	8時00分～11時00分
					◎		◎は呼吸器 ◎は禁煙外来 重原医師 (*4日・18日完全予約)	
	予約制	○	○	○	○	○	(第4水曜日 24日は休診)	※完全予約制
				◎*			◎は循環器 (*第4水曜日 24日) 留萌市立病院 高橋医師	
	予約外	○	○	○	○	○	砂川市立病院 木村医師(25日) ※変更となる場合もあります	
予約制	○					引野医師(1日)	※予約制	
予約優先				○	○	八島医師(4日・10日・18日・24日)	8時00分～11時00分	
午後	予約優先	○					佐々尾医師	※完全予約制
	予約制				◎		◎は呼吸器・禁煙外来 重原医師(*4日・18日)	※完全予約制
	予約優先	○	○		○		(1日・2日・4日・8日・9日・11日・15日・16日・18日・22日・25日・29日・30日)	13時30分～15時00分 (4日・9日・11日・18日・25日・30日は内科のみ)
	予約制		○				渡部医師(9日・30日)	※完全予約制
					○		八島医師(11日)	
予約優先					○	覚田医師(12日・26日)	13時30分～15時00分	
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(2日・9日・16日・30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2水曜日)			○	○			旭川医大医師(2日・9日・10日・16日・30日) *変更となる場合もあります	※全日完全予約制(10日は予約検査のみ)
泌尿器科(毎週木曜日)					○		札幌医大医師(4日・11日・18日・25日)	8時00分～10時30分
耳鼻咽喉科(第3水曜日)			○				札幌医大医師(17日)	※完全予約制
皮膚科(毎週金曜日)						○	札幌医大医師(5日・12日・19日・26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(4日) / 上築集会所：第1金曜日(5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での受付となり、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10月5日から再開しました。**

☎ お問い合わせ 北海道立羽幌病院 ☎ 62-6060

11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
4日(木)	乳児健診*	13時00分～	健康センター
15日(月)	市街地区高齢者インフルエンザ予防接種*	12時30分～(※)	中央公民館
16日(火)	あそびの広場★	10時30分～	焼尻研修センター
16日(火)	市街地区高齢者インフルエンザ予防接種*	12時30分～(※)	中央公民館
25日(木)	1歳6カ月児健診*	12時30分～	健康センター
29日(月)	市街地区高齢者インフルエンザ予防接種*	12時30分～(※)	中央公民館
30日(火)	市街地区高齢者インフルエンザ予防接種*	12時30分～(※)	中央公民館
1日(月)			
8日(月)	うさこちゃん 毎週 遊びの広場★	9時30分～	健康センター
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

※ ワクチンの入荷状況により日程を変更する場合があります

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〉
 「ごと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。

11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 11月11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 11月11日(木) 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
 9時00分～17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)

11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。

21日(日) 加藤病院(羽幌町) ☎ 62-1005



人のうごき

令和3年9月届出分を掲載（希望者のみ）

おたんじょう

山下 穂くん（大輔・絵里奈） 南町

おくやみ

石原 不二男さん 84歳 栄町
茶谷 淳さん 52歳 栄町
青柳 静子さん 89歳 南町
高橋 愛子さん 84歳 南4の1
小川 道男さん 76歳 南2の1
川端 秀夫さん 87歳 南4の3

人口と世帯数（9月末）

人口	6,561人	（－11）
男	3,145人	（－4）
女	3,416人	（－7）
世帯数	3,490世帯	（－6）

（ ）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

新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、道内に出されていた緊急事態宣言は9月30日をもって解除となりました。

この記事を作成した10月4日時点の道内では、新たな患者数が減少しているようです。

羽幌町の観光シーズンは概ね終了しましたが、来年こそは皆さんと一緒にいつもの賑わいを取り戻したいですね。（N）



Dr. 佐々尾の健康カルテ

コロナウイルスの流行もあり、お酒を大人数で集まって飲むことを自粛しています。そのおかげで家計が助かっているという人もいれば、自宅で飲酒する機会が増えて、飲酒量も一緒に増えてしまった方もいるかもしれません（私は後者です・・・）。

「酒は百薬の長」と言われます。中国古代の「漢書」に由来する言葉だそうです。塩や鉄と並んで、酒は生活に欠かせないので国の専売とするという話の流れで出てきます。一方、「徒然草」には「百薬の長とはいへど、よろづの病はさけよりこそおこれ」とあります。「酒は万病の元」とも言われるゆえんはここに 있습니다。他にも強いて飲ませてはいけないなどのアルコールハラメントや、財産を失うことなど、現代に通じることを700年前の偉人が書いています。

余談が長くなりましたが、どちらも正しいわけで、「適量」にしなければなりません。ではどの程度が「適量」なのでしょう。厚生労働省は「1日平均でアルコール20g」が「節度ある飲酒量」、「男性40g以上、女性20g以上」を「生活習慣病のリスクを高める飲酒量」としています。女性の方がアルコールの分解速度が遅いため、女性の方が少ない量でもリスクがあるとされています。アルコール20gは、ビール500ml缶(5%)1本、日本酒1合、缶チューハイ(7%)350ml缶1本、焼酎を割らずに100ml、グラスワイン2杯となります。

計算は、「お酒の量 (ml) ×アルコール度数/100×0.8」です。飲酒と病気について様々な報告があり、「全く飲まない人よりはちょっと飲む人（1合未満）の方が死亡率が低い」というもの、「高血圧や脳出血は消費量が増えるに従ってリスクが増える」と異なりますが、共通することは摂取量が大量ではリスクが高いということです。肝障害も後者で、アルコール60g（先ほどの適量の3倍）を毎日3年で脂肪肝、そして肝炎を経て、25年で肝硬変になるとされ、肝硬変は肝臓がんの危険があります。症状がなく進行するため、定期的な血液検査で状態を把握しておくことが重要です。血液検査のγGTPが知られていますが、検診前に数日禁酒した程度では下がらず、3週間程度で半分、さらに3週間で半分と言われます。裏を返せば、禁酒で改善させられるわけですので、アルコールの肝障害を指摘された場合は、頑張って禁酒してみましよう。

（北海道立羽幌病院 副院長 佐々尾 航 医師）



広報はぼろ 令和3年10月号 No.700 発行 羽幌町 078-4198 北海道苫前郡羽幌町南町1番地1 編集 地域振興課
電話 0164(68)7013 FAX 0164(62)1219 メール c-kouhou@town.haboro.lg.jp ホームページ www.town.haboro.lg.jp