

contents.

羽幌町はゼロカーボンシティを宣言しました！ ③

町政懇談会を開催します ④

2023年漁業センサスにご協力をお願いします ⑤

情報プラザ | 令和6年羽幌町二十歳の集い ⑭



# 防災訓練を実施しました



9月3日、羽幌町中央公民館で防災訓練を実施しました。今回の訓練は、羽幌町に大雨警報（浸水害・土砂災害）および洪水警報が発表された場合を想定し、災害対策本部設置訓練や町民参加型の避難行動訓練などが行われました。

午前10時に「警戒レベル4 避難指示」を発令後、対象地区の町民は職員による避難誘導のもと、中央公民館へ避難しました。避難後は消防団と消防署による災害対応訓練や旭川地方気象台による防災講話などが行われ、訓練終了後には参加者に非常食が配付されました。

秋は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となります。

いつ起こるかわからない自然災害から身を守るため、日頃から家庭や職場、地域などで話し合っって防災意識を高めましょう。



## WEB版ハザードマップを公開しています

津波や土砂災害、洪水に関する危険箇所や指定避難所等の情報を**防災infoはぼろの「資料集」**から確認することができます。GPS機能による現在地の特定や航空写真への切替などでもできますので、いざという時に安全で確実な避難行動がとれるようご活用ください。

## スマートフォンにアプリを登録しましょう

羽幌町が発信する防災情報などを「スマートフォン」で受け取ることができます。

スマホにアプリ(@infoCanal(アットインフォカナル))をインストールし、情報を受信できる環境を整えておきましょう。

★QRコードはこちら★

App Store

Google Play

登録方法



📞お問合せ 総務課総務係 ☎ 62-1211

# 羽幌町はゼロカーボンシティを宣言しました！

令和5年9月6日の記者会見で、羽幌町は「ゼロカーボンシティ」の目標に向けて取り組んで行くことを宣言しました。

## ○ ゼロカーボンシティとは

環境省では、2050年にCO<sub>2</sub>(二酸化炭素)を実質ゼロにすることを旨とする地方自治体を「ゼロカーボンシティ」として定義しています。

## ○ カーボンニュートラルとは

温室効果ガスの排出量と吸収量を均衡させることです。  
二酸化炭素をはじめとする温室効果ガスの「排出量」から、植林、森林管理などによる「吸収量」を差し引いて、合計を実質的にゼロにすることです。

📞 お問い合わせ 町民課環境衛生係 ☎ 68-7003 (課直通)



## 北海道ゼロチャレ！家計簿(家庭のCO<sub>2</sub>排出量見える化アプリ)のご紹介

北海道では、環境省北海道地方環境事務所と連携し、家庭におけるCO<sub>2</sub>排出量を可視化できるアプリを開発しました。このアプリは、電気やガス、ガソリンなどの使用量、料金を入力することで、毎月の光熱費とCO<sub>2</sub>排出量の推移がグラフで確認できるなど、温室効果ガスの排出量がどの程度削減できたか、視覚的に把握できるものです。ゼロカーボンシティの目標達成に向け、家庭での脱炭素の取り組みにご協力をお願いします。

## ○ アプリの使い方

### 初期設定の入力

新規登録  
最初に登録をしてください。継続して利用するために必要となります。

家族ID (ファミリーネーム)  
アプリの中で呼びかけをするためにも使います。本名は使わないでください。

北海道県  
市区町村 ぶりかな  
あ か さ  
た な は  
ま や ら  
わ

家族人数 (同居人数)  
無回答

年代

住居の形態

### 毎月の入力

記入  
2023年 2月

記入 (種類)  
電気 (2023年2月)  
検針票などを参考に記録してください。金額はこの月の金額を記入してください。

消費量 223 kWh  
前年量 kWh  
金額 円

都市ガス  
灯油  
ガソリン  
売電  
発電

エネルギー種別ごとに使用量、料金を入力

### CO<sub>2</sub>排出量などの見える化

#### 自宅の成果を表示



#### 全道の状況を表示



IDや居住地、世帯人員などを入力

道内の類似世帯の平均

自宅のCO<sub>2</sub>排出量



## 📞 お問い合わせ

北海道経済部ゼロカーボン推進局地球温暖化対策課  
☎ 011-204-5190  
✉ kikou.zerocarbon@pref.hokkaido.lg.jp

# 町政懇談会を開催します

町長と一緒にまちの課題や未来について、ひざを交えて語り合いませんか？  
町民の方であればどなたでも参加できますので、お気軽にお越しください。

☆ 日 時 11月10日(金) 18時30分～

☆ 場 所 中央公民館 小ホール



➡お問合せ 地域振興課広報広聴係 ☎ 68-7013(課直通)

## 国民年金保険料は 全額が社会保険料控除の対象です！

国民年金保険料は所得税法及び地方税法上、社会保険料控除としてその年の課税所得から控除されますが、控除の対象となるのは、令和5年中(令和5年1月1日から令和5年12月31日)に納められた保険料の全額です(令和5年中に納められたものであれば、過去の年度分の保険料や追納された保険料も控除の対象となります)。

本年中に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」が次の時期に送付されますので、年末調整や確定申告のときに使用してください。

	対象者	送付時期
①	令和5年1月1日から令和5年10月2日までの間に国民年金保険料を納付した方	令和5年10月下旬から11月上旬にかけて順次発送
②	令和5年10月3日から令和5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)	令和6年2月上旬

なお、ご家族(配偶者やお子様等)の負担すべき国民年金保険料を支払っている場合は、ご自身の国民年金保険料に加え、その保険料についても控除が受けられます。

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。

➡お問合せ ●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

## 2023年漁業センサスにご協力をお願いします

農林水産省は、令和5年11月1日現在（流通加工調査は令和6年1月1日現在）で「2023年漁業センサス」を実施します。

水産業を営むすべての世帯や法人を対象に5年ごとに行う全国一斉調査です。調査票が届きましたら、ご回答をお願いします。

なお、スマートフォン等を利用したオンラインでの回答も可能です。「漁業センサス」は、漁業の現状を知り将来を考えるための大切な調査です。回答内容は、統計を作成するためだけに使われます。ご協力をお願いします。

📞お問合せ 総務課情報管理係 ☎ 62-1211



工藤 隊員

## 地域おこし協力隊日記 #26



三好 隊員

こんにちは、協力隊の三好です。今年は稲刈り時期が少し早く、9月初めには金色の海がきれいでした。新米がとても楽しみです。実は私の知り合いも、羽幌町ふるさと納税でお米が届くのを楽しみにしていました。

### 羽幌高校の海岸清掃とマイクロプラスチック調査 ～海洋ゴミ・プラスチック問題を考える～ 文：三好隊員

9月11日、羽幌高校とシーバードフレンドリー協議会が連携した環境学習として、はぼろサンセットビーチの海岸清掃を行いました。北るもい漁業協同組合、羽幌ロータリークラブにもご参加いただき、300kgのゴミを拾うことができました。プラスチックゴミがとても多かったです。

海岸清掃の後、高校生は各班で拾ったゴミの特徴やどんなゴミが沢山あったか観察しました。日本語の文字が書かれたペットボトルや漁具が多く見つかったほか、発泡スチロールや缶が多いと記録した班、海鳥が間違えて食べてしまいそうなゴミを分けてメモしている班もありました。

翌12日には、ビーチの砂の中にあるマイクロプラスチック（5mm以下のプラスチック）の調査を行いました。見つけたマイクロプラスチックの数と海岸の長さから計算した結果、サンセットビーチには約18万個のマイクロプラスチックがあると分かり、驚きの声が上がっていました。

海洋ゴミの70％は陸由来であり、現在、海鳥の90％はプラスチックを食べていると言われています。海鳥や人が安心して暮らせる海や地域の自然環境についてどんなことができるか、今後の授業で探究してもらえたらと思います。



海岸清掃の様子

ご参加くださったみなさま、ありがとうございます！

### 羽幌の自然すなっぷ

「ダイサギと金色の稲穂の海」

シラサギという名前の鳥は、実はいません



### 羽幌町地域おこしFacebookもぜひご覧ください！

協力隊の活動や日々の出来事を発信していきます。

登録はこちらから ➡



# 「食事でフレイルを予防するためには」 文＝江尻 萌華（管理栄養士）

## フレイルとは？





健康な状態と要介護状態の中間に位置し、身体的機能や認知機能の低下がみられる状態です。そのまま放置せずに適切な予防を行うことで、要介護状態に進まずにすむ可能性があります。フレイルを予防するためには、日々の食事が大切です。

## ■ フレイル予防のための食事 合言葉は「さあにぎやか(に)いただく」

多様な食品を組み合わせて食べることで、体に必要な栄養素をまんべんなく摂ることができます。次の10種類の食品群の中から、毎日最低でも4品目以上、できれば7品目以上摂ることが理想的です。

<b>さ</b> かな		動物性たんぱく質やカルシウム、ビタミンDが豊富	魚、イカ、タコ、貝類、干物など
<b>あ</b> ぶら		適度な油脂分は、細胞などを作るのに必要	サラダ油、バター、ごま油など
<b>に</b> く		良質なタンパク質源の代表	牛、豚、鶏肉やハムなど
<b>ぎ</b> ゆうにゆう		タンパク質とカルシウムが豊富	牛乳、チーズ、ヨーグルトなど
<b>や</b> さい		ビタミンや食物繊維を十分に摂れる	ほうれん草、トマト、ニンジン、かぼちゃなど
<b>か</b> いそう(きのこ)		低エネルギーでミネラルと食物繊維が豊富	わかめ、昆布、海苔、きのこ類など

## (に)

<b>い</b> も		糖質でエネルギー補給 ビタミンやミネラルも含む	じゃがいも、さつまいも、里芋、山芋など
<b>た</b> まご		色々な調理法で簡単にたんぱく質が摂れる	鶏卵など
<b>だ</b> いず		タンパク質の元となる必須アミノ酸やカルシウムが豊富	豆腐、納豆、油揚げ、豆乳など
<b>く</b> だもの		ビタミンやミネラルが多く、食物繊維も摂れる	りんご、みかん、バナナ、イチゴなど

1～2週間継続してチェックしていくと、自分の食事の偏りが見えてきます。不足している食品があればそれを補い、食事でフレイルを予防しましょう！

# アイザックですよろしくお願ひします

前任のマゾラ・ライアン・ジョセフさんに代わって、新しくALT(外国語指導助手)として羽幌にやってきたシッフマン・アイザックさん。いろいろお話を伺いましたのでご紹介します。



シッフマン・アイザック

SHIPMAN ISAAC

2000年2月生 23歳

アメリカ ウェストバージニア州出身

ウェストバージニア大学卒業

ALT (Assistant of Language Teacher  
外国語指導助手)として8月10日に着任。

**聞き手** どうしてALTになろうと思ったのですか？

**アイザック** はじめは法科大学院に進学したいと思ひ勉強しましたが、とても難しく断念しました。熟慮した結果、教師になりたいと思ひ先生に相談したところ、ALTを薦められました。

**聞き手** ALTの赴任先として北海道を選んだ理由は？

**アイザック** 北海道にはアイヌ文化など独自の文化や歴史があり、興味深かったからです。また、私自身もアメリカでは人口が少ない町で暮らしていたため、赴任先も似た環境が良いと思ひからです。

**聞き手** 羽幌の印象は？

**アイザック** 優しい方が多く、私が挨拶すると笑顔で返してくれます。

**聞き手** 羽幌に赴任してからは天売島・焼尻島へ行ったことがありますか？

**アイザック** はい、学校の授業の先生として行きました。子どもたちは英語を学ぶことにとても熱心でした。

**聞き手** 羽幌に来て1カ月経ちましたが、大変だったことはありますか？

**アイザック** 特に大変なことはありません。羽幌の生活を存分に楽しんでます。アメリカの家族や友人がいないのは寂しいですが、SNS等で連絡が取れるので問題はありません。

**聞き手** 日本食は好きですか？

**アイザック** 最も好きな日本食は親子丼です。大学時代にレストランで食べて感激しました。次にジンギスカン、唐揚げの順でお気に入りです。でも、納豆は得意ではありません。(笑)

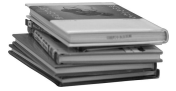
**聞き手** 日本でやってみたいことはありますか？

**アイザック** 柔道に興味があるのでやってみたいです。また、健康のため毎日歩いています。これに加えて週2回、総合体育館のトレーニングルームで鍛えたいです。奈良や名古屋、広島の前島神社、京都の伏見稲荷神社にも行ってみたいですね。

**聞き手** 最後に町のみなさんに一言お願いします。

**アイザック** いつも親切にしていただきありがとうございます。日本のことについてもっと教えていただけると嬉しいです。

※ALT(外国語指導助手)とは学校や幼稚園等で英語教育を支援します。子どもたちに英語を教えるだけでなく、文化交流や国際理解の促進にも貢献しています。



◆◆◆ あたらしい本 ◆◆◆

一般書

大丈夫、私を生きる。 山川 記代香 著

NHK 理想的本箱 君だけのブックガイド  
幅 允孝・NHK「理想的本箱」制作チーム 著

「名前が出てこない」「忘れっぽくなった」人のお助けBOOK 加藤 俊徳 著

精密復元イラストでわかった名城のヒミツ  
小和田 哲男 監修

講談放浪記 神田 伯山 著

児童書

じめんのしたはマンモスのくに  
まつおか たつひで 作・絵

ひと箱本屋とひみつの友だち 赤羽 じゅんこ 作

ご当地珍名見つけ隊 高信 幸男 著

小学生でも安心！はじめてのウーパールーパー  
正しい飼い方・育て方 うばるば屋 監修

おぼえようサッカーのルール 小幡 真一郎 著

◆◆◆ 今月のおすすめ図書 ◆◆◆



ウシのげっぷを退治しろ  
地球温暖化ストップ大作戦  
大谷 智通 / 著 旬報社

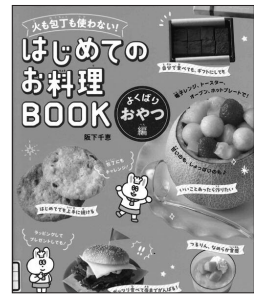
本書の主役は「ウシ」です。そのウシの「げっぷ」が今、地球温暖化対策のカギとなっっているのです。

「たかがげっぷで」と思われる方も多いと思いますが、どうやら人間のげっぷとは仕組みが違います。とても暑かった今年の夏、「温暖化」という言葉を実体験した私たちにできることは、まずは「知る」ことなのかもしれません。

甘いお菓子

- スノーボールクッキー
- チョコチップクッキー
- バナナケーキ
- マドレーヌ
- チーズケーキ

おいしいスイーツが、身近な材料でかんたんに作れるよ。  
プレゼントにもいいね！



火も包丁も使わない！  
はじめてのお料理BOOK  
よくばりおやつ編

阪下 千恵 / 著 日東書院本社



図書室カレンダー

10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				

11月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18

○印は「図書室がお休み」の日です  
☆印は「あざらしおはなし会」の日です



えほんをよんだり  
おんがくをやるよ！  
あそびにきてね！



11月11日(土)  
14時00分 から



第69回

# 羽幌町民芸術祭

芸術の秋、子どもからお年寄りまで、みなさんの作品を一堂に展示し、日頃の活動の成果を発表いたします。ぜひ中央公民館にお越しください。

## 展示部門



10月26日(木)～10月30日(月)

9時00分～21時00分 (最終日30日は、17時00分まで)

- ・写真展
- ・絵画展
- ・書道展
- ・俳句展
- ・短歌展
- ・川柳展
- ・手工芸展
- ・華道展
- ・木彫展 など

## 絵本読み聞かせ



10月29日(日)

1回目 11時00分～11時30分

2回目 14時00分～14時30分

あざらしおはなし会

## お茶会



10月29日(日)

11時00分～13時00分

茶道みどりの会

## 舞台部門



11月 3 日(金)

開場 12時30分 開演 13時00分

出演予定団体

- ・羽幌オロロン太鼓の会
- ・羽幌吟友会
- ・はぼろコールスマイル
- ・藤の会
- ・LUSH Dance School
- ・Smug face
- ・うぐいす会
- ・もみじ会
- ・羽幌町こきりこ唄保存会

※時間等変更の可能性がございます

☞お問合せ 中央公民館内 羽幌町民芸術祭実行委員会 ☎ 62-1178



# まちの出来事

from.  
photoclip

9月 | SEPTEMBER



**1** 神田日勝記念美術館主催の「第29回馬の絵作品展」で応募総数472点の中から羽幌中学校1年神永みそさんの作品が入賞「帯広市教育研究会図工美術部会長賞」に選ばれました。

(9/15)

**3** 羽幌町民生委員協議会女性部から特別養護老人ホームしあわせ荘に老人福祉施設交流事業の一環として、箱ティッシュ150箱とおしぼり80枚が寄贈されました。(9/11)

**4** 町内の満88歳を迎えた方69名と満100歳を迎えた1名に、長寿をお祝いし記念品を贈呈しました。(9/25 - 26)

**6** 中央公民館大ホールでのびのび子育て公演「鈴木翼の『子どもと笑いあえるあそびうたいっばい！』」が開催され、手遊びで体を動かすなど、子どもたちはとても楽しんでいました。

(9/12)

**7** 秋のセーフティコールが行われました。関係7団体から41名が集まり、羽幌町老人福祉センター前で旗を持ち交通安全を呼びかけました。(9/27)

**2** 8月26日に町内で開催された中学軟式野球留萌支部新人戦で優勝し、3つの全道大会へ出場が決まった羽幌フェニックスミドルの選手たちが役場を訪れました。

主将の岩崎泰虎さん(写真前列左)から施設利用などの支援に対する感謝と全道出場への意気込みが伝えられ、町長から激励の言葉が送られました。(9/11)

**5** 秋の交通安全運動に合わせて、羽幌ライオンズクラブから交通安全旗100枚を寄贈いただきました。(9/27)

**8** 高齢者叙勲で旭日単光章(地方自治功労)を受章された伊藤昇さんが来庁され、町長から勲記、勲章の伝達および記念品を贈呈しました。(9/27)

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 = 山下 雄平 (北大通交番)



## 特殊詐欺警報！！

ある日、自宅の電話が鳴りました。  
その電話に出てみると・・・

〇〇ファイナンスです。重要なお知らせがございます。

料金が未納になっています。このままでは法的措置をとります。

つきましては、支払いは電子マネーでお支払いください。



この電話、『架空料金請求詐欺』です！



その他にも・・・

オレだけど急にお金が必要になった。

還付金があるからATMに行って。

このような内容の電話は詐欺の可能性ががあります。

詐欺電話が来たら「#9110」

10月11日(水)  
～20日(金)

### 全国地域安全運動

スローガン

みんなで築こう、安全で安心な大地

#### 《全国统一運動重点》

- 1 子供と女性の犯罪被害防止
- 2 特殊詐欺の被害防止

北海道警察  
ほくとくん



犯罪が起こりにくい  
安全で安心して暮らす  
ことのできる地域社会  
を実現しましょう！



ほくとポリス

インストールはこちら！ ほくとポリス 🔍 検索

App Store

ダウンロード

GET IT ON

Google Play



📞お問合せ

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/>

この時期は夕暮れも早くなったことに加えて、朝晩の冷え込みが厳しくなってきます。ストーブなどの暖房器具が活躍する季節がやってきました。今月号では全道秋の火災予防運動について掲載しています。「住宅火災 いのちを守る10のポイント!」を確認し、火災予防を心掛けましょう。また、様々なイベントについて掲載しています。お見逃しのないようご覧ください。

☎ 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



### 高校生のインフルエンザワクチン費用を全額助成します

令和5年度から羽幌町に住所がある高校生について、インフルエンザワクチンの費用を全額助成します。ワクチン接種を希望される方は、下記医療機関へ直接お申込ください。

#### 【申込先】

- 北海道立羽幌病院 ☎ 62-6060
- 加藤病院 ☎ 62-1005
- 焼尻診療所 ☎ 01648-2-3225
- 天売診療所 ☎ 01648-3-5030

※ 予約開始時期については医療機関へお問合せください  
※ ワクチンの在庫状況によっては接種できないことがあります

#### お問合せ

すこやか健康センター内 健康支援課保健係 ☎ 62-6020

### 体育施設を定期利用する団体は申込みを

令和5年11月～令和6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5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、天売、焼尻 各小中学校体育館

提出期限 10月20日(金)

#### お問合せ・提出先

〒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

### 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	1件	( 4件)
死者	1人	( 1人)
負傷者	0人	( 3人)

#### 消防情報

区分	当月	(1月からの累計)
救急出動	42件	( 314件)
搬送人員	41人	( 309人)
火災件数	0件	( 2件)
損害額	0円	( 調査中)
死者	0人	( 0人)
負傷者	0人	( 調査中)



### 全道秋の火災予防運動 (10月15日～31日)

#### 統一防火標語

「火を消して 不安を消して つなぐ未来」

夏も終わり、だんだんと寒くなってきました。秋から冬にかけては暖房器具を使用する機会が増えるため、火災が発生しやすい季節といえます。火災の発生を防止し、悲惨な焼死事故をなくすため、全道一斉に秋の火災予防運動を実施します。

火災原因の多くは私たちのちょっとした油断や不注意から発生しているのはご存知でしょうか?火を出さない環境づくりとともに「火の用心」の気持ちを忘れず、尊い生命と大切な財産を守りましょう。

#### ▶住宅火災 いのちを守る10のポイント!

##### 4つの習慣

- ① 寝たばこは絶対しない、させない
- ② ストーブの周りに燃えやすいものを置かない
- ③ こんろを使うときは火のそばを離れない
- ④ コンセントはほこりを清掃し、不必要なプラグを抜く

##### 6つの対策

- ① 火災の発生を防ぐために、ストーブやこんろ等は安全装置の付いた機器を使用する
- ② 火災の早期発見のために、住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換する
- ③ 火災の拡大を防ぐために、部屋を整理整頓し、寝具、衣類およびカーテンは、防災品を使用する
- ④ 火災を小さいうちに消すために、消火器等を設置し、使い方を確認しておく
- ⑤ お年寄りや身体の不自由な人は、避難経路と避難方法を常に確保し、備えておく
- ⑥ 防火防災訓練への参加、戸別訪問などにより、地域ぐるみの防火対策を行う

#### ▶住宅用火災警報器の点検・お手入れを忘れずに!

住宅用火災警報器の設置が義務化され、10年が経過しました。有事の際、住宅用火災警報器が正常に作動するように、日頃から点検と手入れをしておきましょう。電池交換 (交換できない場合は、本体を新しい警報器に取り換える) や定期的な作動確認 (点検ボタンを押す、または紐を引く) を行いましょう。

#### お問合せ

北留萌消防組合消防署予防課 ☎ 62-1246

### 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、年金に上乘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
- ・ 前年の年金収入額とその他の所得の合計額が約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。

※ はがきに記載している期限を過ぎても手続きは可能です(ただし、令和6年1月4日までに請求書の提出が確認できない場合は令和6年2月分以降からの支給となり、令和5年10月分から令和6年1月分までの年金生活者支援給付金を受け取れません)

◇ 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。

#### お問合せ

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



## 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20日(金)・11月10日(金)  
13時00分～15時20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・お問合せ**

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

### 11月の定例相談

#### ▶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14日(火) 13時30分～15時30分  
**会場** 役場1階 相談室  
**お問合せ** 町民課総合受付係 ☎ 68-7003 (課直通)

#### ▶年金相談

年金加入状況の確認、納付書や基礎年金番号通知書再交付申請手続き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16日(木) 10時00分～16時00分  
**会場** 中央公民館 第2研修室  
**予約・お問合せ**

日本年金機構留萌年金事務所 ☎ 0164-43-7211

#### ▶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・お問合せ** NPO法人 ウェルアナザーデザイン  
☎ 0164-56-1662/080-5723-9264



### 安全・安心啓発イベント

in 羽幌町総合体育館「パワデール」

ろうあ卓球女子日本代表の木村 亜美 選手が一日警察署長を務めます。

北海道警察音楽隊、カラーガード隊による演奏や地域安全三択クイズも行われますので、ぜひご来場ください。

**日時** 10月15日(日)  
14時00分～15時00分

**会場** 総合体育館

**入場料** 無料

※ 上靴持参の上、外靴は各自で管理をお願いします  
※ 駐車場に限りがありますので、公共交通機関をご利用ください

**お問合せ** 羽幌警察署警務係 ☎ 62-1110

## 募集



### 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ています。希望される方はご応募ください。

#### ■ 羽幌町民スキー場職員

**募集人員** 索道員(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** リフト運行業務等

**資格要件** ・年齢18歳以上の者(令和5年12月1日現在)  
・地方公務員法第16条の欠格条項に該当しない者  
・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** 準備期間 6時間程度  
開設期間 7時間30分程度  
7時00分～21時00分までの間でシフト制

**任用期間** 令和5年12月1日～令和6年3月31日

**賃金** 時給 1,107円～

**福利厚生** 健康保険、厚生年金、労働災害保険に加入

**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27日(金)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・お問合せ

〒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

## イベント・行事



### 令和6年羽幌町二十歳の集い

二十歳を迎える方の門出をお祝いするため、令和6年羽幌町二十歳の集いを開催します。

**日時** 1月7日(日) 13時00分～

**会場** 中央公民館大ホール

**対象** 平成15年4月2日～平成16年4月1日生まれの方

#### 申込方法

- ①羽幌町に住居登録がある方  
→申込みの必要はありません。
- ②羽幌町に住居登録がない方  
→11月24日(金)までに下記までお申込みください。  
(①および②で申込まれた方へ12月上旬に案内状を送付します)

**申込・お問合せ** 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)

町教委では情報公開・個人情報保護審査会条例に基づき、本人の同意を得た方については式典出席者の名簿を作成し、来場者や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(ご家族の方からの申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がない場合は、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、名簿に記載されませんのでご了承願います。



### 川上正己写真展「日本探訪 錦秋」

町内在住の川上正己さんが個展を開催します。

9回目となる今回は、川上さんが全国各地を訪れて撮影した錦秋風景の写真64点と9月2日に開催された令和5年度歌と踊りの交流まつりの写真33点を展示しますので、ぜひご覧ください。

**期間** 11月2日(木)～11月17日(金)

**会場** 中央公民館1階ロビー

**後援** 羽幌町文化協会  
写真集団はぼろ



**お問合せ** 川上 正己 ☎ 62-1861



### 北海道労働局からのお知らせ

#### ●必ずチェック！北海道最低賃金

道内の事業場で働くすべての労働者(会社員、パート、アルバイトの方、学生など働くすべての人) およびその使用者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。

<b>最低賃金額</b>	時間額 960円
<b>効力発生年月日</b>	令和5年10月1日

最低賃金には、精皆勤手当、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。詳しくはホームページをご覧ください。かお問合せください。

【北海道労働局ホームページ】



最低賃金制度

#### ●時間外労働の上限規制について

令和6年4月からトラック・バス・タクシードライバー、建設業、医師の「働き方改革」を進めるため、時間外労働の上限規制が適用されます。詳しくはホームページをご覧ください。かお問合せください。

【厚生労働省外部サイト】

【厚生労働省ホームページ】



適用猶予業種の時間外労働の上限規制 特設サイト



働き方改革推進支援助成金の適用猶予業種等対応コース

#### お問合せ

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



**北海道立羽幌病院からのお知らせ【令和5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 (*2日・16日完全予約)	
	予約制	○	○	○	○	○	(第4水曜日 22日は休診)	※完全予約制
	予約外	○	○	○	○	○	砂川市立病院 木村医師(30日) ※変更となる場合もあります	
	予約優先	○					引野医師 (6日)	
午後	予約優先	○					穴口医師 (2日・9日・16日・30日)	8時00分～11時00分
	予約制	○					佐々尾医師	※完全予約制
	予約優先				㊦		重原医師 (*2日・16日)	※完全予約制
	予約制		○				(2日・7日・9日・14日・16日・21日・28日・30日)	13時30分～15時00分 (14日・28日は内科のみ)
	予約優先		○				渡部医師 (14日・28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 (7日・14日・21日・28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 (1日・7日・14日・15日・21日・28日) *変更となる場合もあります	※全日完全予約制 (1日・15日は予約検査のみ)	
泌尿器科 (毎週木曜日)					○	札幌医大医師 (2日・9日・16日・30日)	8時00分～10時30分	
耳鼻咽喉科 (第1・3・5水曜日)			○			札幌医大医師 (1日・15日・29日)	※完全予約制	
皮膚科 (毎週金曜日)					○	札幌医大医師 (10日・17日・24日)	8時00分～11時00分	
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) 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) 午前の内科診療は予約の方を優先に診療します。受診の前日までに電話等で予約されることをお勧めします。

**砂川市立病院木村医師の総合診療は、希望された方全てへの診療ができない場合があります。**

☎お問合せ 北海道立羽幌病院 ☎ 62-6060

**健康**



**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。

19日(日) 加藤病院(羽幌町) ☎ 62-1005



**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
16日(木)	乳幼児健診*	12時30分～	健康センター
20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
21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
毎週	つさこちゃん 火・金 遊びの広場★	9時30分～	健康センター
6日(月)	27日(月) すくすく★	9時30分～	健康センター
毎週水	毎週木	9時30分～	健康センター
	あいあいサークル★	9時30分～	健康センター

お問合せ 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。

**アルコールミーティングのご案内**

留萌保健所では、毎月定例的にアルコールミーティング等を開催していますのでお気軽にご相談ください。  
相談料は無料です。秘密は厳守します。

日時 11月13日(月)13時00分～15時00分

※要事前予約

場所 留萌保健所(留萌市)

担当 留萌保健所保健師、AAメンバーの方  
※AAは飲酒問題から開放されたいと願う方の集まりです

**予約・お問合せ**

留萌保健所健康推進課健康支援係 ☎ 0164-42-8327

**借金・金融一般相談会**

北海道財務局の専門の相談員が「借金の悩み」を聴き、あなたに合った解決方法を提案します。また、「預金・融資、保険など金融全般」のご相談も受け付けます。

日時 10月25日(水)10時00分～12時00分

※相談無料、予約不要、秘密厳守

場所 旭川地方合同庁舎西館1階 第1共用会議室  
(旭川財務事務所)

主催 北海道財務局、旭川財務事務所

相談場所に当日行けない方は、次の常設窓口で相談を受け付けていますので、お気軽にご相談ください。

**借金・金融一般相談**

多重債務相談窓口 ☎ 011-807-5144

金融ほっとライン ☎ 011-807-5145

中小企業等金融円滑化相談窓口 ☎ 011-729-0177

**お問合せ**

北海道財務局(相談員直通)

☎ 011-807-5144 または 011-807-5145

**アイヌの方々からのご相談をお受けします**

公益財団法人人権教育啓発推進センターでは、アイヌの方々の悩みを受けるフリーダイヤルを開設しています。日常生活の困りごと、嫌がらせ、差別など何でもご相談ください。

受付 月曜日～金曜日 9時00分～17時00分

※祝日、12月29日～1月3日を除く

※相談無料、匿名可、秘密厳守

**連絡・お問合せ**

(公財)人権教育啓発推進センター

☎ 0120-771-208 (専用フリーダイヤル)

## 人のうごき

令和5年9月届出分を掲載(希望者のみ)

### ごっこん

野宮 和広さん 高橋 望優さん 栄町

### おくやみ

高野 ミサ子さん 76歳 南2の3  
上田 広子さん 54歳 港町  
長谷川 敏雄さん 84歳 寿町  
武井 久美子さん 72歳 北町  
浦谷 和利さん 88歳 幸町  
高山 恵子さん 88歳 南町  
金子 芳雄さん 77歳 南5の2

### 人口と世帯数(9月末)

人口	6,193人	(- 17)
男	3,005人	(- 10)
女	3,188人	(- 7)
世帯数	3,379世帯	(- 9)

( )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

5月8日以降、新型コロナウイルス感染症が5類感染症に移行したことにより、町内では様々なイベントが復活しました。大きなイベントの取材は土日のことが多く、町民の方から「休み取っているの?」とお声をいただくことがあります。安心してください。休みはしっかり取っていますよ。(N)



## Dr. 佐々尾の健康カルテ

日本は「助け合う」文化・精神があると思っています。災害時のボランティアをはじめ、誰から言われるでもなく自然発生的に助け合う姿や、団体スポーツで強さを発揮するところ……。ところが最近知ったのですが、日本は世界的に見ると、助け合いをする人の割合が少なく(先進国では最低)、交流がない人の割合がOECD加盟国で最も高く、社会参加も平均以下との結果が並んでいます。

「人と人がつながること」「地域社会の結束」は、健康にとって重要な要因であることが世界的に示されています。アメリカのある移民の町で、周囲の町と同様の生活(酒・タバコ・食事)で、経済水準も医療水準も同等にも関わらず、心臓病の死亡率が周囲の町よりも半分以下だった町があったそうです。その町が周囲の町と交流するようになり、町の結束が弱まったことで、周囲と死亡率が変わらなくなったとする報告があります。その考察として「地域のつながり」は健康を左右すると考えられるようになりました(1960年代の話)。その後、様々な報告が出ています。運動教室に参加している人は健康なのか調べた研究があります。参加している人が参加していない人と比べて健康であることは当然なのですが、運動して教室に参加していない人と、教室に参加しているけど運動していない人を比べると、前者の方が介護認定に至る人が多かったとするものがあります。つまり、運動することよりも、運動教室に所属してメンバーと楽しく会話したりすることのほうが健康的なのです。ほかにも、趣味グループに参加している人の割合が高い地域ほど「うつ」の人が少ない、ボランティアグループや老人クラブなどへの参加割合が高い地域ほど認知症のリスクのある高齢者が少ない……などがあります。

最近「社会的処方」として、健康のために薬の代わりに地域組織などの社会資源を紹介する活動が広がっています。イギリスでは国の公的な制度として行われており、日本でも2021年に骨太の方針において記載されました。無理をして参加することがストレスに感じる方もいるかもしれませんが、地域の組織への参加・交流は、健康につながるということを知っていただければと思います。

半年間、社会的な要因が健康に重要であることをお伝えしました。最も伝えたいことは、「コロナ禍で失われた地域のつながりを取り戻していただき、それが自分自身のみならず地域全体の健康につながっていく」ということです。

(北海道立羽幌病院 副院長 佐々尾 航 医師)



広報はぼろ 令和5年10月号 No.724 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