

▷ contents.

地デジの準備お済みですか ②

はじめましてダグラスです ④

食育シリーズvol.3 | カルシウムをとって骨太に! ⑥

情報プラザ | 普通救命講習会のおしらせ ⑩



地デジを視聴するには？

■デジタルテレビに買い換える

現在アナログテレビをお使いの方は、地上デジタル放送対応テレビに買い替えるとハイビジョン放送やデータ放送などデジタル機能を楽しむことができます。

■アナログテレビを使い続ける

現在お使いのアナログテレビに、デジタルチューナー(もしくはチューナー内蔵録画機器)を買い足し、接続するとハイビジョン放送やデータ放送などデジタル機能を楽しむことができます。

地上デジタル放送はUHFアンテナで受信されます。設置されていない場合は新たに設置する必要があります。

簡易なチューナーを無償で給付

総務省では、経済的な理由で地デジを受信できない方に対して、簡易なチューナーの無償給付などの支援を行います。

対象 NHK受信料が全額免除の世帯でつぎに該当する世帯

- ・生活保護世帯
- ・町民税非課税の障がい者世帯
- ・社会福祉事業施設入所者

NHKと受信契約を結び、全額免除を受けている世帯には8月下旬に「無償給付申請書」が送付されます。

支援の開始時期 平成21年秋以降

支援内容

- ・簡易なチューナーの無償給付
 - ・アンテナ工事が必要な場合はその支援
- 支援は現物給付です。ご自身で購入したチューナー、アンテナなどの精算はできません。

地上デジタル放送、簡易チューナー無償給付支援に関するお問い合わせ

総務省地デジコールセンター

☎ 0570-07-0101(ナビダイヤル)

つながらない場合は ☎ 03-4334-1111

NHKとの契約、受信料免除手続きに関するお問い合わせ

NHK視聴者コールセンター

☎ 0570-07-7077(ナビダイヤル)

つながらない場合は ☎ 06-6910-3315

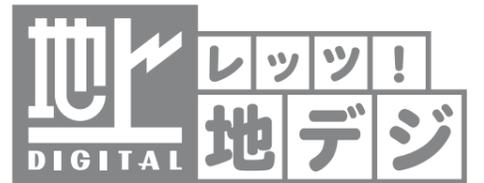


Ⓢ 地上デジタル放送を開始するため準備を進めている羽幌中継局。現在のアナログからデジタルへの切替工事が8月下旬にスタートします。

羽幌中継局で地デジを放送しますが、本放送を前に試験電波を放射して機器の調整などを行います。試験電波の発射は、平成21年11月下旬を予定。本放送開始はNHKが12月中、HTB・UHB・STV・HBC・TVhの民放5社は12月下旬の予定となっています。これにより、町内のほとんどの地区で地デジを受信できますが、曙地区など一部の地区は、共聴施設工事終了後(春以降)となる見込みです。

羽幌ではいつから見られるの？

悪質商法にご注意ください！
テレビの調査会社やアンテナ工事業者を装って、地上デジタル放送を受信するための費用を不正請求したり、工事の勧誘を行う例が起きています。地上デジタル放送に関する誤った情報や不十分な情報にもとづいて関連商品・サービスを売りつける悪質商法にご注意ください。総務省やテレビ局、その他関係機関がお金を請求することはありません。あやしいと思われる場合は、迷わず警察に連絡してください。



地デジの準備お済みですか

2011年7月24日まであと2年を切りました！

今までのテレビ放送(アナログ放送)は2011年(平成23年)7月24日までに終了し、デジタル放送に移行します。それ以降はアナログテレビをお使いの方は、そのままではテレビ放送を見ることができませんので、お早めの準備をお願いします。



なぜテレビ放送をデジタル化するの？
大きな目的のひとつに挙げられるのが電波の有効利用です。放送や通信に使用できる電波は無限ではなく、ある一定の周波数に限られています。現在の日本では使用できる周波数に余裕がないほど過密に使われていますが、デジタル化することでチャンネルに余裕ができ、空いたチャンネルを防災や交通事故防止、携帯電話など他の用途への利用が可能となります。



地デジは、従来のアナログ方式と比べて、より高品質な映像と音声を受信することができる新たな放送です。また、天気や交通情報といった必要な情報がいつでも得られるデータ放送や電子番組ガイド、双方向番組など、多彩なサービスが利用できます。

はじめましてダグラスです

新しくALTキエルティ（英語指導助手）として羽幌にやってきたラバンチャー・ダグラス・ジョージさん。7月29日、羽幌に着任したその日に、これからの抱負などについてお話を伺いました。

ラバンチャー・ダグラス・ジョージ
Lavanture Douglas George

1986年5月22日生(23歳)

アメリカ(インディアナ州)出身。

プリンストン大学卒業

ALT(Assistant of Language Teacher/英語指導助手)として7月29日から羽幌町教育委員会に勤務。

趣味は、テニス、ゴルフ、写真、ウクレレ

前任のウィリアム・ハルトムさんに代わり、新しいALT（英語指導助手）としてラバンチャー・ダグラス・ジョージさんが着任しました。到着したばかりのところ、さっそくいろいろと聞いてみました。

聞き手 長いお名前ですね。なんて呼ばいいですか？

ダグラス ダグラスが名前です。ダグラスと呼んでください。

聞き手 プリンストン大学はニュージャージー州と聞きましたが、出身はどこですか？

ダグラス ふる里はインディアナ州のプリストル市。人口は千人くらいの小さい町です。

聞き手 ご家族のことを教えてくださいいただけますか？

ダグラス 家族は5人。父と母そして、兄が二人います。

聞き手 日本語が上手ですね。日本に来たことあるんですか？

ダグラス 去年の夏、札幌で10週間の短期留学をしました。

聞き手 ALTとして働くこと思ったのどうして？

ダグラス 日本文化に興味があったからです。大学のアジア研究の授業で日本の歴史や文化を学びました。日本人の先生から習い影響を受けました。大学生の時、家庭教師のバイトをしたことで、教えることに興味を持ちました。教えることが大好きです。

聞き手 将来は何になりたい？

ダグラス 大学院へ進みたいと考えています。その後、学校の先生になるか、ビジネスをやるか、今はわからない。

聞き手 好きな食べ物？

ダグラス イタリア料理、インド料理、日本食が大好きです。日本食の一番はスープカレーが好きです。

聞き手 では、これから食べてみたいものはありますか？

ダグラス 羽幌のウミを食べた

いです！いや、ウニでした！そして羽幌のエビも食べてみたいです。そして、料理も好きです。

聞き手 最後に、羽幌のみなさんにひとことお願いします。

ダグラス 羽幌で英語とアメリカの文化を伝えたいです。情熱をもって教えたいです！そして、日本語と日本文化、羽幌町の文化を習いたい。たくさんの人たちと触れ合いたい。羽幌町の一人に早くになりたいです。私を見かけたら、声を掛けてください。

目を輝かせ、終始笑顔のダグラスさん。「まあまあダイジョウブ」の日本語で一生懸命答えてくれました。

※ALT（英語指導助手）とは

天売、焼尻を含む各学校で授業に参加するほか、幼稚園、保育所へも行き、生きた英語の指導を行います。

羽幌町では平成8年から受け入れをはじめ、今回で6代目になります。以前はAETと紹介していましたが、同じ意味です。



今月の新刊 | books.

中央公民館図書室の新刊の一部を紹介しています。蔵書は羽幌町ホームページで検索することができます。図書室はどなたでも自由にご利用いただけます。初めての方もぜひ、ご来室ください。



一般書

夏から夏へ

佐藤 多佳子 著

アマルフィ

真保 裕一 著

きりこについて

西 加奈子 著

f 植物園の巣穴

梨木 香歩 著

ネコの心がわかる本

赤司 洋子 著

神去なあなあ日常

三浦 しをん 著

レッドゾーン 上下

真山 仁 著

たまゆらの愛

藤田 宜永 著

緋色の空

池永 陽 著

かみさまの縁結び

大石 洋一 著

児童書

縞模様のパジャマの少年

ジョン・ボイン 著

月のえくぼを見た男

鹿毛 敏夫 著

時間をまきもどせ!

カンツ・エフメディ 著

マタギに育てられたクマ

金治 直美 著

8分音符のプレリュード

松本 祐子 著

ぼくの羊をさがして

ガल्ली・ハブズ 著

春さんのスケッチブック

依田 逸夫 著

オランウータンのジブシー

黒鳥 英俊 著

風をおいかけて、海へ!

高森 千穂 著

しっばいにかんぱい!

宮川 ひろ 著



WE LOVE ジジイ

桂 望実 著

町村合併で町のお荷物になっている旧川西村。都会の生活を捨て田舎暮らしを選んだ元コピーライターは、地域活性課職員に強引に勧誘されて、町おこしに乗り出す羽目に。しかも安易な企画が通り……。



強いられる死

斎藤 貴男 著

10年連続で年間3万人を超える自殺者を出す「自殺大国日本」。自殺は自己責任か、運命か？自殺を「社会的に強いられる死」という視点から探り、不健全社会日本の病巣と実像に迫る。



北海道の野鳥

門間 敬行 ・ 佐藤 晶人 共著

北海道でよく見られる野鳥を中心に201種掲載。美しい写真で生息環境を示すほか、見つけるポイントがよくわかる出現環境ガイドや、観察と撮影の手引きを収録。観察におすすめのフィールドも紹介する。



電子レンジでできるワザあり! おかずの感動レシピ

フルタニ マサエ 監修

電子レンジを使って、毎日のおかずやごちそう料理、スイーツ、ソースとたれなどを簡単に作る方法を紹介합니다。電子レンジの得意ワザ、野菜のおいしいゆで方等も掲載。

あざらしおはなし会 9月12日(土) 午後2:00から
図書室で本の読み聞かせをしています。
だれでも参加できます。おともだちと来てね。





まつしたあやちゃん(4) えんどうたいじゅくん(5) えんどうこはくくん(2)

④今回は、仲良しの3人に挑戦してもらいました。あやちゃんは料理をするのが大好き。テレビの料理番組はいつも最後まで見てしまい、つい夜更かしすることも。今回は焼く作業を初めて体験し、栄養士さんの分も手伝ってくれました。兄弟で役割分担して作ってくれたのはお好み焼きが大好きなたいじゅくんとかはくくん。たいじゅくんが慣れた手つきで生地をこね、こはくくんがしっかりと食べてくれました。帰る時まで食べ続けたこはくくん。この日の晩ご飯は食べれたのでしょうか？

食 育をテーマに親子で作れる簡単料理を隔月で紹介していきます。幼児期から食べるためのバランスよく食べるため、さまざまな知識を身につける必要があります。親子で一緒に料理を作って、食べることを通して「食」を楽しむ気持ちや食べものの大切さなどを育みましょう。

食育シリーズ vol.3 | 子どもの食べる楽しさを育む

カルシウムをとって骨太に！
～カルシウムたっぷりお好み焼き～

- 材料(2枚分)** 1枚でカルシウム230mg
- お好み焼き粉 50g
 - キャベツ 150g
 - 卵 1コ
 - 天かす 10g
 - 木綿豆腐 50g
 - ちりめんじゃこ 10g
 - さけるチーズ 1/2本
- (トッピング)**
- ウィンナー 2本
 - コーン(缶) 30g
 - ミニトマト 2コ
- かつお節 適量
青のり 適量
お好み焼きソース 適量



今回のテーマは「野菜蒸しパン」です。挑戦してみたい親子を募集していますので、すこやか健康センターまでご連絡ください。

連絡・お問い合わせ

福祉課保健係(すこやか健康センター内)
☎ 0164-62-6020
✉ fukushi@town.haboro.lg.jp

使う道具

- ホットプレート
- 泡立て器
- おたま、フライ返し

作り方

- ①豆腐は水切りをしっかりとしておく。
- ②ボウルに水とお好み焼き粉を入れ、泡立て器でよく混ぜる。
- ③卵、天かすを加えて混ぜ、さらにキャベツ、つぶした豆腐を加える。
- ④さけるチーズ、ちりめんじゃこを加え、下から上に空気を入れるように混ぜ合わせる。
- ⑤200 に温めたホットプレートに生地を落とし、具をのせる。
- ⑥そのまま約3分焼き、裏返しにして5分ほど焼く。
- ⑦皿に取り出し、ソース、青のり、かつお節をかけてできあがり。



※栄養士さんのおはなし

カルシウムは骨を作っている栄養素の1つで成長期の子どもにとってとても大切な栄養素です。子どものカルシウムの目標量は幼児期で1日550mg、学童期で1日600～800mgで、1日600mgが目標量のお父さんやお母さんと同じくらいかそれ以上が必要です。大人に比べて食事が少ない子どもが、必要なカルシウムの量をとるには、食事だけでは大変です。カルシウムを多く含む食品には、牛乳・乳製品、骨ごと食べられる小魚(小女子、しらすなど)、大豆製品(木綿豆腐、高野豆腐、おからなど)、青菜(小松菜、大根の葉、かぶの葉など)などがありますので、おやつにも上手に取り入れてカルシウムが不足しないようにしてあげましょう。

健診結果からみる羽幌町の状況(2)

文=金子 和恵(栄養士)

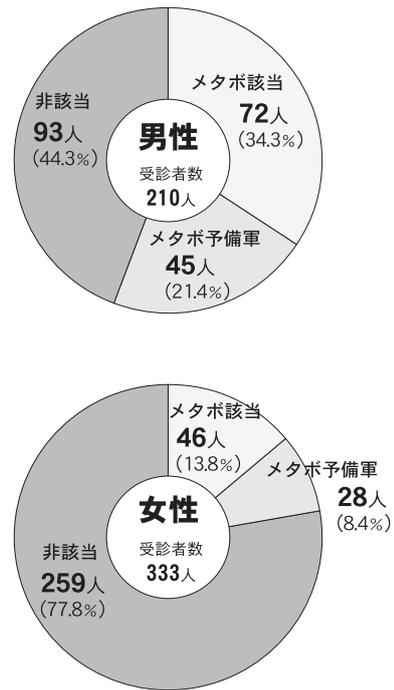
先月号でもお伝えしましたが、昨年度の羽幌町特定健診受診者は543人。約3分の1にあたる191人(35.1%)がメタボ該当者及び予備軍という結果でした。男女別でみると男性で割合が高く、その数は半数を超えました。(図参照)

ほかに、健診受診者の3人に1人は20歳のときの体重から10kg以上増加しており、多くの人が子どもの頃から肥満だったわけではなく、20歳以降に体重が増加していることがわかりました。体重が増加した原因として

平 成20年度から始まった特定健診はメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)とその予備軍を早期に見つけ、食事や運動などの生活習慣を改善することによって虚血性心疾患や脳血管疾患などを予防することが目的の一つです。

は、就職や結婚などの生活の変化に伴う食生活の変化や運動量の減少が考えられます。また、歳をとると必要なエネルギー量が減るのに対し、若い時と同じエネルギー量をとっているために年々体重が増加し、10年後20年後には10kg以上増えている場合もあるようです。20歳の時の体重をずっと維持することは難しいですが、20歳以降の急激な体重増加は内臓脂肪の増加を招き、メタボリックシンドロームへの道につながります。

図：平成20年度特定健診結果(男女別)



メタボリックシンドロームの予防は、まずは食(飲み過ぎないこと。食事だけでなく、菓子や清涼飲料水、アルコールなどの嗜好品も含めてエネルギー量の摂取を控えることが大切です。健診受診者40歳以上の男性)の約4割が毎日アルコールを飲んでおり、習慣的なアルコールの摂取がメタボリックシンドロームの原因の一つにもなっているとされます。

アルコールのエネルギー量は、アルコール度数の低

表：アルコールのエネルギー量

種類	目安量	容量	エネルギー量
ビール	普通缶	350 ml	140 kcal
生ビール	中ジョッキ	500 ml	200 kcal
日本酒	1合	180 ml	193 kcal
焼酎	1合	180 ml	263 kcal

【参考】ご飯中盛り1膳(150g) = 252kcal
アルコールの1日の適量は200kcalが目安

いビールでみるとご飯に比べてそれほど高くないように思えますが、アルコールを含めた摂取エネルギー量全体で考える必要があります。(表参照)

1日に必要なエネルギー量は性別や年齢、活動量によって人それぞれ違いますので、自分が食べ過ぎているか飲み過ぎているかどうかは人と比べるとはならず、毎日の体重や腹囲の変化を目安にしましょう。

まちの出来事

from
photoclip

7月 | July

1 羽幌神社例大祭が町内で練り広げられました。2年ぶりに復活した本神輿と獅子の豪快な練り合いに、多くの観客が魅入っていました。(7/8-10)

2 羽幌保育園の縁日ごっこが行われました。子どもたちは色とりどりの浴衣姿で盆踊りを踊った後、ヨーヨーつりやくじ引きなどの模擬店でおもいきり遊んでいました。(7/17)

3 羽幌の夏を代表するイベント、サンセットサマーライブが開催されました。今年の出演はYA-KYIMとタカチャなど5組、朝から激しい雨が降り続くなか会場を沸かせてくれました。今年には日中にFMノースウェーブ公開生放送も行われました。(7/19)

4 焼尻港フェリーターミナル周辺で焼尻めん羊まつりが開催されました。およそ700名の観光客が島を訪れ、高級食材として知られるサフォークや新鮮な海産物に舌鼓。大盛況でした。(7/4-5)

5 子どもたちに野球の試合を楽しんでもらおうとちびっこ野球大会(ちび球)が開催されました。ボールが飛ぶと集団になって追いかける場面や、大人顔負けのプレー続出に観客からの声援と拍手が絶えませんでした。(7/25)

6 羽幌町老人クラブ連合会主催の「第25回羽幌町熟年者ふれあいゲートボール大会」が、総合体育館で開催され、9チーム49名の皆さんが日頃の練習の成果を競い合いました。(7/14)

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。



5



1



6



3



4



2

始まったばかりの夏休みも終盤です。昨年とは違い雨の日が多いような印象を受けましたが、みなさんはこの夏どんな思い出ができましたか？さて、お盆が過ぎると季節は秋です。読書の秋や食欲の秋などいろいろありますが、今年はスポーツの秋に力を入れて体を引き締めてみたいと思います。

☎ 0164-62-1211(代表)
🌐 <http://www.town.haboro.lg.jp/>
✉ seisaku@town.haboro.lg.jp

お知らせ

羽幌町戦没者追悼式

例年、無宗教形式にて実施しております羽幌町戦没者追悼式を本年度も国及び北海道に準じて執り行います。式典にご参列くださいますようご案内いたします。なお、都合の悪い方においては先の大戦において亡くなられた方々の御霊を追悼するため、式典当日に各職場や家庭において「黙禱」の行事にご参加くださいますようご理解とご協力をお願いします。



期日 8月20日(木)
会場 中央公民館大ホール
日程
・受付 午前9:00
・開式 午前9:55
・黙禱 午前10:00(サイレン吹鳴)
・閉式 午前10:45

お問い合わせ 羽幌町戦没者追悼式実行委員会事務局
福祉課社会福祉係 ☎ 62-1211(内線123)

普通救命講習会のお知らせ

9月6日～12日は「救急週間」です。家族や同僚が急に倒れたり怪我におそわれた時、助けるのも助けられるのもその場に居合わせた「あなた」です。町内でもAED(自動体外式除細動器)が各所に設置され、救命率の上昇が期待されます。この機会に受講され、AEDの使用方法や応急手当の方法を身につけませんか。

日時 9月5日(土) 午後1:00～午後4:00
会場 消防署2階 会議室
対象 中学生以上
内容
・出血したときの止血法
・心肺蘇生法
・AEDの使用方法
・その他応急手当
募集人数 30人
修了証 受講者全員に交付



申込・お問い合わせ
北留萌消防組合消防署警防課救急係 ☎ 62-1246

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。行楽シーズンは長距離運転も多くなる季節です。遠くに出かけるときは、時間にゆとりをもった計画を！

交通事故情報

区分	当月	(1月からの累計)
発生件数	2件	(6件)
死者	0人	(0人)
負傷者	2人	(7人)

消防情報

区分	当月	(1月からの累計)
救急出動	35件	(176件)
搬送人員	34人	(174人)
火災件数	0件	(0件)
損害額	0円	(0円)
死者	0人	(0人)
負傷者	0人	(0人)

中央公民館大ホールでの飲食について

中央公民館大ホール(ステージを含む)は昭和61年の開館以来、すべての飲食について禁止してきましたが、各種研修会・講習会使用者の利便性及びロビーの有効活用を図るため、移動席及びステージを使用しない大ホールのみ使用に限り試行的に飲食を許可することにしました。飲食の範囲などは次のとおりですが、詳しくはお問い合わせください。

試行期間 平成21年8月1日～平成22年3月31日

飲食の範囲

- ・各種研修会、講習会での昼食やお茶相当(オードブルやアルコールは禁止)
- ・健康体操サークルなどでの水分補給

移動席を使用する場合の飲食やステージ上での飲食・関係物品の配置は従来どおり禁止します。(講演会などでの舞台上における講師の飲み物は除く)

中央公民館を使用の際はお問い合わせを！

暖房改修工事のため一部の使用を除き日中の使用ができなくなります。ご迷惑をおかけしますがご理解ご協力をお願いします。工事期間は9月までの予定です。

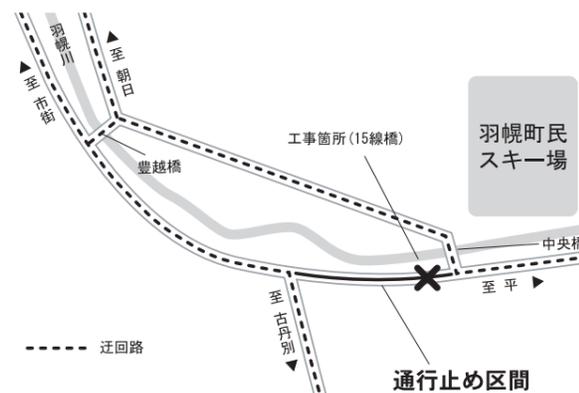
お問い合わせ

社会教育課社会教育係 ☎ 62-5880

道道の通行止めについて

橋の補修工事や道路工事に伴い、道道が通行止めになります。工事期間中はご迷惑をおかけしますが、ご協力よろしくをお願いします。

工事名 上羽幌羽幌(停)線 橋梁補修工事(15線橋)
通行止区間 羽幌町字平359-1地先～字中央308-13地先
迂回路 平羽幌線
期間 9月1日～11月30日
(通行止めの必要がなくなり次第解除)



工事名 天売島線 特対(経済)工事外
通行止区間 羽幌町大字天売字千鳥ヶ浦9-1地先
迂回路 なし
期間 10月1日～11月20日
(期間は予定であり、引き続き冬期通行止めの予定)



お問い合わせ

留萌土木現業所羽幌出張所 ☎ 62-1256

忘れずに！ 8月31日納期限の税金は
道町民税(第2期分)
国民健康保険税(第2期分)
来月の納税出張窓口
9月28日(月) 午前9:00～正午
川北老人福祉センター ☎ 62-1424

「暮らしぶりの映し～北の光が続く道～」

今年度のプロジェクト紹介 その2

てしおフットパス
歩きながら自然や景観を楽しむための道「フットパス」。天塩の自然を生かした「てしおフットパス」コースができました。最短3.5km～最長13.5kmの全5コースには、矢印のルートサインが設定されています。
●コースマップは、道の駅てしおなどにあります。
主催：天塩町商工会青年部

寄り道しようよ！黒道！！
オロロンラインをツーリングするライダーなどに「三毛別ヒグマ事件復元現地」へ立ち寄ってもらおうのがねらい。
●苫前町市街の商店でアンケートに答えると特典でオリジナルフラッグがもらえます。(数量限定)
主催：苫前町観光協会

留萌管内イベント情報

【羽幌町】
8月23日(日)
オロロンの里はほろ味まつり
会場：はほろバラ園周辺

踊る天北オロロンルート
運営代表者会議事務局(増毛土建株式会社内)
電話：0164-53-1140 FAX：0164-53-1141
メール：ysango@maskedoken.co.jp

留萌管内の情報が満載！るもいfan.net
HP <http://rumoifan.net/moeten>

踊る天北オロロンルート

!! ぼくの主張わたしの主張コンクール

町内の小中学生が何を感じ、何を考えているかを一般の人に訴えとともに、次代を担う清新で建設的な意見を交換できるコンクールです。みなさんのご来場をお待ちしております

日時 9月12日(土) 午後1:00
会場 中央公民館大ホール
主催 羽幌町子ども会育成連絡協議会
お問い合わせ 社会教育課社会教育係 ☎ 62-5880

!! 歌と踊りの交流祭り

羽幌町文化協会主催の交流まつりが開催されます。カラオケやダンス、ゲームなどで秋の夜長を楽しく過ごしましょう。上履きをご持参ください。



日時 9月5日(土) 午後6:30
会場 旧羽幌町民体育館
入場料 1,000円(入場券をお買い求めください)
お問い合わせ 社会教育課社会教育係 ☎ 62-5880

募集

!! 第57回羽幌町民芸術祭作品募集

町内において書道など文化活動をしている方々の作品を募集しています。年に一度の発表の場「町民芸術祭」に参加してみませんか。詳しくはお問い合わせください。

開催期間
(展示部門) 10月31日(土)~11月2日(月)
(舞台部門) 11月3日(火)

募集作品
菊花、写真、絵画、書道、俳句、短歌、川柳など

お問い合わせ
社会教育課社会教育係 ☎ 62-5880

イベント・行事

!! 少年少女芸術劇場

伝統に根ざし、現代に生きる創造を、未来をたくす子どもたちへ。

今年の少年少女芸術劇場は小学生と中学生で演目を変え、2会場同時に開催します。一般の方もご覧いただけますので、ぜひご来場ください。

(小学生公演)
劇団たんぼぼ「長い長い郵便屋さんの話」

日時 8月25日(火) 午前11:00
会場 羽幌小学校体育館
入場料 無料

(中学生公演)
劇団さっぽろ「五感で読む短編小説」

日時 8月25日(火) 午前11:00
会場 中央公民館大ホール
入場料 無料

お問い合わせ
社会教育課社会教育係 ☎ 62-5880

!! のびのび子育て教室

「困ったときのオマチマン」コンサート

子どもたちや幼児教育の世界で大人気だったみんなのバンド「トラヤ帽子店」の元マネージャーが「困ったときのオマチマン」としてやってくる!歌や手遊び、パネルシアターなどの親子コンサートを行います。

幼稚園、保育園児向けの公演ですが、未就園のお子さんもご覧いただけます。ぜひ、お越しください。

日時 9月11日(金) 午前10:30
会場 すこやか健康センター 多目的ホール
入場料 無料

お問い合わせ
社会教育課社会教育係 ☎ 62-5880

!! 羽幌小学校プールはまだ開放中!

お盆を過ぎると、そろそろ海の水は冷たくなりますが、羽幌小学校のプールはまだ開放中です。水泳は全身運動、適度に身体を動かしてリフレッシュしましょう。泳げなくても大丈夫、ウォーキングだけでも健康づくりに効果的。

ぜひ、ご利用ください。スイミングキャップは忘れずに!



開放期間 9月13日(日)まで
開放時間 (平日) 午後3:00~午後9:00
(土曜日) 午後1:00~午後9:00
(日曜日) 午前10:00~午後9:00
休館日 毎週月曜日

お問い合わせ 羽幌町総合体育館パワデル内
NPO法人羽幌町体育協会 ☎ 62-6030

!! 石油給湯機(ボイラー)点検のお願い

TOTO製石油給湯器の一部機種で、部品の不具合による発火事故に至る可能性があります。対象製品で点検がお済みでない場合は、点検(部品交換)を無料で実施しています。発見したら至急ご連絡をお願いします。

対象製品機器形式(1995年8月~1999年6月製造)

- RPE32K ■ RPH32K
- RPE40K ■ RPH40K
- RPE41K ■ RPH41K

部分に英文字が続く場合があります。
本体前面に「Hi-ACTY」と記載されたシールが貼られています。

連絡・お問い合わせ TOTO株式会社
給湯器点検コールセンター ☎ 0120-444-309(フリーダイヤル)

!! 労働条件などの問題解決をお手伝い

北海道労働委員会では、道の各支庁労働相談所と連携して労働条件その他労働問題に関する労働者と使用者間の紛争(解雇や未払賃金など)の「あっせん」を行っています。「あっせん」とは労働問題に精通したあっせん員が個々の労働者と使用者間に入って紛争が解決できるようお手伝いする制度です。あなたのプライバシーは守られますので、お気軽にご利用ください。

お問い合わせ
北海道労働委員会事務局 ☎ 011-204-5667

!! 防災意識の高揚

災害に備えて安心、我が家の防災

災害は、いつ、どこで、どのように起こるか分かりません。突然やってくる災害から身を守るためには、普段から災害に対する備えをしっかりと持つことが大切です。次のことを家族全員で確認しておきましょう。

- ・家族が離ればなれになったときの集まる場所や連絡方法
- ・町が指定している避難場所
- ・災害時に持ち出す家族の大切なもの

災害が発生し、避難の指示などがあった場合は、まず落ち着いて行動し、役場職員や警察官の指示に従って避難しましょう。また、避難のために車は使わないようにしましょう。

お問い合わせ 羽幌警察署 ☎ 62-1110

!! 秋サケ密漁防止月間「9月1日~10月31日」

海や川でサケ・マスを違法に採捕すると法律や規則で罰せられます。違反者はその内容に応じ、法令により最高3年以下の懲役または200万円以下の罰金を受けることがあります。密猟者を発見した場合は北のもし漁協 ☎ 0164-62-1291)や羽幌警察署(☎ 0164-62-1110)などに連絡してください。



お問い合わせ
農林水産課水産係 ☎ 62-1211(内線344)

!! ご利用ください! 苦情審査委員制度

道の仕事に関して、みなさん自身の利害に関わる苦情は苦情審査委員に申し立ててください。

苦情解決に向け、簡易な手続きで苦情審査委員が中立的な立場から道の業務や制度の内容を調査するなど迅速に処理します。なお、個人情報の保護には十分配慮します。

苦情の窓口は、道庁道政相談センターのほか支庁の道政相談室です。制度概要をまとめたリーフレットも用意していますのでご連絡ください。苦情の申立て方法は所定の「苦情申立書」により申立てができます。

お問い合わせ 北海道総合政策部知事室
道政相談センター ☎ 011-204-5022

9月の保健カレンダー

対象となる方にはお手紙で通知しています。あいあいサークルは、0歳児のお子さんとその保護者が対象です。申し込みはいりませんので気軽にご参加ください。



日程	事業	受付・実施時間	会場
2日(水)	あいあいサークル	午前9:45～	健康センター
3日(木)	小苺くらぶ	午前9:30～	健康センター
7日(月)	苺くらぶ	午前9:30～	健康センター
9日(水)	乳児健診	午後1:00～	健康センター
14日(月)	小苺くらぶ	午前9:30～	健康センター
16日(水)	あいあいサークル	午前9:45～	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)	1歳6カ月児健診	午後0:30～	健康センター

お問い合わせ 福祉課保健係
すこやか健康センター内 ☎ 62-6020

北海道立羽幌病院からのお知らせ

平成21年9月分の外来診療体制はつぎのとおりです。

診療科	月		火		水		木		金		対応医師	受付時間等
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後		
内科	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		8:00～11:00、13:30～15:30
禁煙外来	—	—	—	—	—	—	—	—	—	予約		診療は14:00から
外科	○	—	○	○	○	○	○	○	○	—		8:00～11:00、13:30～15:30
小児科	小児科医師の診療①毎週木曜日 9:00～12:00 ②第2・3火曜日(8日・15日) 9:00～12:00 上記以外は外科又は内科医師が10:30～12:00まで診療										①留萌市立病院より ②旭川医大 井上医師	8:00～10:30
整形外科	○	—	○	予約	○	予約	○	予約	○	—		8:00～10:30
整形専門外来	—	—	—	—	—	—	予約	予約	予約	—	留萌市立病院より	
婦人科	—	—	○	○	—	—	—	—	—	—	金野医師	8:00～11:00、13:30～15:00
ミルキー外来	—	—	予約	予約	—	—	—	—	—	—	当院助産師	電話にて申し込み
眼科	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	旭川医大より	8:00～11:00
皮膚科	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	札幌医大より	8:00～11:00
耳鼻咽喉科	第1・3・5水曜日(2日・16日・30日) 午前中のみ										札幌医大より	8:00～11:00
泌尿器科	第2・4金曜日(11日・25日) 午前中のみ										札幌医大より	8:00～11:00
精神科	月1回(紹介患者のみ、完全予約制)										札幌医大 齋藤教授	

診療の予約・お問い合わせ 北海道立羽幌病院 ☎ 0164-62-6060 <http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/hbb/>

温泉活用健康増進事業

テーマ「簡単ミニゲーム」

外出する機会の少ない高齢者のための健康教室です。今回は簡単なゲームを行います。気軽に楽しみながらできますので多数ご参加ください。無料送迎バスも運行しますので、ご利用の方は申し込みの際にお知らせください。

日時 9月24日(木) 午後1:30から
会場 はぼろ温泉サンセットプラザ
参加料 入浴料 550円(回数券・割引券使用可)
対象者 65歳以上で温泉入浴に支障の無い方
申込期限 9月17日(木)まで
送迎バス運行時刻

午後1:05	栄町南団地バス停前
午後1:08	栄町団地バス停前(旧道立病院)
午後1:10	東出商店前(幸町)
午後1:15	沿岸バス羽幌ターミナル前(旧駅)
午後1:17	喫茶店イフ前(南大通3)
午後1:20	朝日生命前(南大通1)

申込・お問い合わせ 福祉課保健係
すこやか健康センター内 ☎ 62-6020

心配ごと相談

羽幌町社会福祉協議会では、住民のみなさんの心配ごとへの対応として、心配ごと相談所を毎月1回開催しています。どうぞお気軽にご利用ください。

日時 9月18日(金) 午後1:30～午後4:00
会場 勤労青少年ホーム
相談員 秋山 俊一 氏

お問い合わせ 羽幌町社会福祉協議会 ☎ 69-2311

健康相談

保健師と栄養士による健康相談です。町内在住の方なら誰でも利用できます。毎回軽い運動と体重・体脂肪測定、血圧測定、健康の話をしています。

期日 9月29日(火)
運動 歌謡ピクス
服装 動きやすい服装でお越しください。
会場 川北老人福祉センター(午前10:00～午前11:30)
すこやか健康センター(午後1:00～午後3:00)
健康手帳をお持ちの方は、ご持参ください。



お問い合わせ 福祉課保健係
すこやか健康センター内 ☎ 62-6020

健康



9月の救急当番医

道立羽幌病院については土・日曜日及び祝祭日を含め、救急診療を行っています。

20日(日) 苫前クリニック
(苫前町字苫前)
☎ 64-9070



おろちゃんマラソン大会参加者募集

今年で20回目を数えるおろちゃんマラソン大会の参加者を募集します。体育の日にあわせて秋空の下、さわやかな汗を流しませんか? ご応募お待ちしております。

日時 10月11日(日) 午前10:00スタート(雨天決行)
会場 総合体育館～中央方面(往復)
参加料 無料
申込要領など大会の詳細はお問い合わせください。



申込・お問い合わせ 羽幌町総合体育館パワデール内
NPO法人羽幌町体育協会 ☎ 62-6030

相談



行政相談

行政について苦情や困っていること、わからないことなどがあれば、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8日(火) 午前9:00～正午
会場 役場1階 相談室

お問い合わせ 町民課総合受付係 ☎ 62-1211(内線101)

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。

請求の際には、印鑑や通帳等必要なものがありますので、事前にお問い合わせすることをおすすめします。

日時 9月10日(木) 午前10:00～午後4:00
会場 役場4階 大会議室

お問い合わせ 留萌社会保険事務所 ☎ 0164-43-7211



人のうごき

平成21年7月届出分を掲載(希望者のみ)

おたんじょう

田中	響 ^{ひびき} くん	(英美・千鶴)	幸町
岡本	龍之介 ^{りゅうのすけ} くん	(卓・真理子)	幸町
清水	陽也 ^{はるや} くん	(和也・幸代)	栄町
千葉	星奈 ^{せな} ちゃん	(一弥・るみ)	寿町

ごけっこん

更科 信輔^{のぶすけ}さん 舟橋 直美^{なおみ}さん 緑町

おくやみ

大平	力 ^{ちから} さん	74歳	南1の3
立石	スミ ^{すみ} さん	79歳	港町
松原	友治 ^{ともぢ} さん	92歳	南7の6
澤田	勝 ^{かつ} さん	54歳	北3の1
木崎	康英 ^{やすひで} さん	59歳	北5の2
北條	竹一 ^{たけいち} さん	62歳	北町
早崎	力 ^{ちから} さん	76歳	幸町
高尾	勝 ^{かつ} さん	77歳	南町
川村	すて ^{すて} さん	92歳	栄町
桑門	スズ ^{すず} さん	93歳	栄町
田宮	ハルミ ^{はるみ} さん	90歳	栄町
加藤	雅美 ^{みやみ} さん	50歳	栄町

人口と世帯数(7月末)

人口	8,309人	(-13)
男	3,958人	(-2)
女	4,351人	(-11)
世帯数	3,917世帯	(-7)
	()は前月比	



全日本選手によるバレーボール教室(写真:広報担当)

今月の表紙

夏休みといえば、ラジオ体操ですが、日本人宇宙飛行士として初めて国際宇宙ステーションに4カ月半も長期滞在し、7月31日無事地球に帰還した若田光一さんが、宇宙で迎えた朝、目覚ましに流れた曲はラジオ体操の歌でした。

「新しい朝が来た。希望の朝だ。喜びに胸を開け、大空仰げ。」の歌。若田さんは「この曲を聞くと元気が出る。」と答えていましたが、本当に元気の出るいい歌ですよ。また、無重力状態でのラジオ体操を体験。手足を動かすたびに反動でふわふわしたり、回転したりする様子を見せてくれました。

7月は皆既日食のニュースもあり、壮大な宇宙に関連する話題が気になる月だったような気がします。これから秋にかけて、どうぞおだやかで、やさしい地球でいてほしいですね。(M)

編集後記

道外では先月から大雨による土砂災害や竜巻などの自然災害が猛威を奮っています。テレビなどで見るとその被害は凄まじく、決して他人事とは思えないですよ。群馬県で起きた竜巻の強さは、弱い順にF0～F6の7段階で示す藤田スケールでF2(約7秒間の平均風速が毎秒50～69メートル)に近いと推定、自動車が横転したり家の壁ごと屋根が飛ぶほどの風速だそうです。

竜巻は沿岸部で発生することが多く、いつ私たちの前で起こるかわかりません。気象庁では竜巻注意情報を発表して早めの避難を呼びかけていますが、やはり自分の身を守るのは自分自身。毎年9月の防災週間にちなんで、災害への知識を備えておくといいですね。まずは雷注意報が発令されたら竜巻にも注意することを忘れずに。(Y)

