

✦ contents.

天乃心都さん 羽幌町観光大使に就任 ②

ごみ出しアラーム設定 かんたん5ステップ ⑧

札幌市内のホテルで交流イベント「羽幌とつながる目」を開催！ ⑪



大好きな羽幌町を
歌で全国に！

あまの みこと 演歌歌手 天乃 心都さん 羽幌町観光大使に就任！

故郷への愛を歌に乗せて

羽幌町出身の演歌歌手である天乃心都さんが、このたび「羽幌町観光大使」に就任しました。

幼少期から民謡に親しみ、磨き抜かれた確かな歌声で、聴く人の心を惹きつける天乃さん。現在は名古屋を拠点に活躍されており、新曲の発表や町内でのPV撮影を通じて、ふるさと羽幌町を熱心にPRされています。その姿勢に感銘を受けた森町長が観光大使への就任を依頼し、快く

受けていただいたことで就任が実現しました。

今年5月27日には、ふるさと羽幌町をテーマにした新曲「望郷大漁唄」をリリースされ、この楽曲のプロモーション動画では、羽幌町内の美しい観光スポットが数多く登場し、歌とともに町の魅力が全国に発信されています。

天乃心都さんの活動は、インスタグラムや公式YouTubeチャンネルでぜひご覧ください。



出身地：羽幌町

経歴：民謡の研鑽を積み、数々の大会で優秀な成績を収める。2022年より演歌歌手として活動を開始。

特徴：民謡で培った本格的な歌声と、豊かな表現力を持つ実力派。



Instagram

羽幌町としての想い

一緒に羽幌町を盛り上げましょう

天乃さんには、その素晴らしい歌声と楽曲を通じて、羽幌町の自然や人情、町の活気を全国に発信していただきます。

「自分の歌で大好きなふるさと風景を届けた」という熱い想いを持つ天乃さんが、観光大使として羽幌町の魅力を力強く全国へ届けてくださ

ることを確信しています。

自らのルーツであるこの町を誇りとし、新曲を通じて羽幌の魅力を届けてくれる天乃さんの活動を、町民の皆さんと一緒に盛り上げていきましよう！

天乃さんのこれからの活躍を心より応援しています。

就任日 令和8年7月1日



観光大使就任式（7月1日）にて
三浦副町長と



天乃さんご本人からコメントをいただいています！

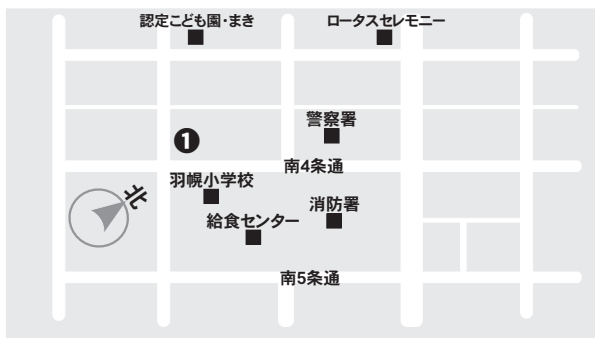
「14歳から民謡を学び、羽幌町を活動の原点として大切に甘えび、タコ、オロン鳥、天売・焼尻を日本全国へ発信していきたいので、よろしく願っています。」

町有財産を売払います

購入を希望される方は、あらかじめ売払条件をご確認のうえ、お申込みください。

1 売払う土地・建物の情報

番号	区分	所在地番	地目	公簿面積		価 格	特記事項
①	土地	南4条5丁目7番1	宅地	422.97㎡ (約127.94坪)		1,944,000円	・境界標あり ・建物登記済
	区分	物件名	構造	建築年	床面積		
	建物	旧教職員住宅(44号)	木造亜鉛メッキ鋼板ぶき平屋建	昭和44年	54.27㎡ (約16.41坪)		
		旧教職員住宅物置(44号)	木造亜鉛メッキ鋼板ぶき平屋建	昭和44年	5.67㎡ (約1.71坪)		



2 申込みの条件

個人でも法人でも申込みができます。ただし、次の事項に該当する場合は、申込みできません。

- (1) 羽幌町民でない方または羽幌町内に事業所がない法人
- (2) 地方自治法施行令第167条の4の規定に該当する方
- (3) 暴力団員による不当な行為の防止等に関する法律第2条第2号に規定する暴力団および同条第6号に規定する暴力団員
- (4) 町税および使用料等(上下水道使用料含む)に滞納がある方

3 売払いの条件

- (1) 売払いから5年間は、他の方への所有権移転はできません
- (2) 境界標復元に係る費用は、買受者の負担とします

4 用途の制限

住宅用地以外での利用もできます。ただし、次の事項に該当する利用は禁止します。

- (1) 暴力団員による不当な行為の防止等に関する法律の適用を受ける者または連合するものがその活動のために使用するなど公序良俗に反する用途に利用すること
- (2) 風俗営業等の規制及び業務の適正化等に関する法律第2条第1項に規定する風俗営業、同条第5項に規定する性風俗関連特殊営業その他これらに類する業の用途に利用すること
- (3) 騒音や悪臭、健康被害等、住民生活に悪影響を与える用途に利用すること

5 見学会

売払物件の見学を希望される方は、当日現地へお越しください。事前申込みは不要です。

※スリッパ等の上履きを持参してください

日時：9月8日(火) 10時00分～11時00分

6 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ダウンロードできます。

7 申込期限

9月15日(火) 17時30分

※ 期限を過ぎた場合の申込みは無効

※ 期限を過ぎても希望者がいない場合は、随時申込みを受付けます

8 売払いの方法

- (1) 2人以上の申込みがあった場合は、抽選により買受予定者を決定します

【抽選会】 日時 9月28日(月) 17時00分

場所 羽幌町役場

※ 代理人が参加する場合は委任状を持参してください

- (2) 買受予定者決定後、売買契約を締結します
- (3) 売買契約締結後、売買価格を納めていただき、土地及び建物の所有権を移転します

☎お問合せ 財務課管財係 ☎ 68-7001(係直通)

野菜を毎日食べていますか？

文＝ 佐藤 萌華（管理栄養士）

野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。野菜を十分にとることで、高血圧、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病の予防に役立つと言われています。また、からだの調子を整え、老化防止や発がんの抑制、免疫力の向上にも役立ちます。

健康の保持・増進のために必要な1日の野菜摂取目標量は「350g」とされていますが、令和6年度に実施された国民健康・栄養調査では、日本人の平均野菜摂取量が「258.7g」という結果が報告されており、目標には届いていないのが現状です。

野菜350gってどのくらい？

手や小鉢（小皿）で簡単に目安量を確認することができます。

手で確認する方法



生野菜なら
両手で3杯分



加熱した野菜なら
片手で3杯分

小鉢（小皿）で確認する方法

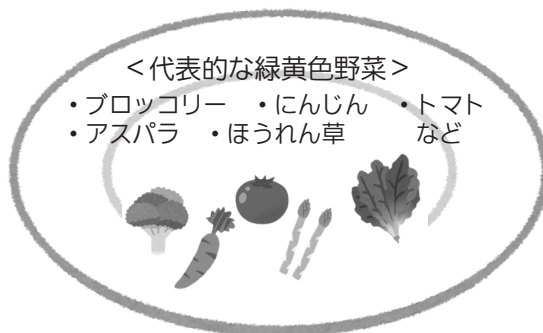


小鉢（小皿）1皿分＝野菜約70g
1日5皿が350gの目安
（野菜たっぷりのスープやみそ汁なども1皿になります）

野菜をとるときのポイント

1. 緑黄色野菜と淡色野菜をバランスよく

緑黄色野菜は、β-カロテンなどの栄養素を特に多く含む野菜です。β-カロテンには「抗酸化作用」があり、生活習慣病の予防や老化の抑制に役立つと言われています。野菜350gのうち、緑黄色野菜を1/3量（120g）、残りの230gをその他の淡色野菜からとることで、野菜に含まれる様々な栄養素をまんべんなく補うことができます。



<代表的な緑黄色野菜>

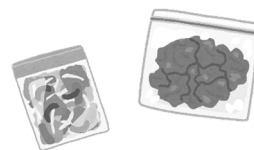
- ・ブロッコリー
- ・にんじん
- ・トマト
- ・アスパラ
- ・ほうれん草
- など

2. なるべく手軽な方法で、無理なく野菜をとる

point

毎日野菜を350gとるためのテクニック

- ①生野菜だけでなく、煮る・蒸すなどの加熱調理でかさを減らす
- ②余った野菜はすぐに使える状態に小分けして冷凍庫で保存する
- ③市販のカット野菜や冷凍野菜を常備しておく



手軽に使えるカット野菜や冷凍野菜を常備しておくと、炒め物やスープに入れたり、野菜が少なくなりがちなレトルトカレーやインスタントラーメンなどに入れることで、簡単に野菜をプラスすることができますので、ぜひ試してみてください。

今日から少しずつ、食卓に野菜を増やしましょう！

野菜をたっぷり使った料理教室を開催します！詳細は次ページをご覧ください。

📞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

活動紹介

羽幌町の食を支える 食改さん

羽幌町には、食の大切さを町民の皆さんに伝えるために活動している団体「羽幌町食生活改善協議会」があります。

現在は6名の食生活改善推進員（通称「食改（しょっかい）」さん）が、料理教室をはじめ町の行事への協力など様々な活動をしています。年に4回開催している料理教室では、今年度は「1日350gの野菜を意識しよう！」というテーマのもと、野菜をたっぷり使った調理実習などを企画しています。

初めての方も、普段料理をしない方も大歓迎です。ぜひ、ご参加ください。



6月頃

ヘルシークッキング教室



対象：町内在住の成人女性

9月頃

楽しく料理教室



対象：町内在住の成人（性別不問）

12月頃

おやこの食育料理教室



対象：年中児～小学生までの
お子さんとその保護者

2月頃

男性料理教室



対象：町内在住の成人男性

楽しく料理教室「しっかり食べて免疫力アップ！」

日時：9月16日（水） 10時30分～13時00分

場所：すこやか健康センター 対象：町内在住の成人 参加料：500円

内容：栄養や健康に関する講話

調理実習（ごはん、鮭となすの南蛮漬け、野菜たっぷりけんちん汁、ぶどう）

申込方法：QRコード、または電話にてお申込みください

申込締切：9月9日（水）

主催：羽幌町食生活改善協議会



申込QRコード

☎ 申込先・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



うちだ なめかた
内田・行方の

地域おこし協力隊が行く

Vol.13

地域おこし協力隊の内田 一誠さん、行方 和之さんの活動をご紹介します。

Instagram
更新中です!



内田隊員

中体連留萌地区卓球大会に外部コーチとして参加!



6月23日(火)に小平町で開催された「令和8年度留萌地区中学校卓球大会」に、羽幌中学校卓球部の外部コーチとして参加しました。

団体戦や個人戦に出場した選手たちは、日頃の練習の成果を発揮し、一球一球に全力で挑みました。団体戦では、今大会優勝した小平中学校と対戦し惜しくも敗れましたが、個人戦では全道大会出場まであと一歩という健闘を見せ、選手全員が最後まで粘り強く戦いました。

ベンチコーチとして試合中のアドバイスや精神面のサポートを行う中で、選手一人ひとりが真剣な表情で試合に臨み、最後まで諦めずにプレーする姿を間近で見ることができました。今大会を通して、選手たちも私自身もそれぞれ課題と成果を見つけることができ、貴重な経験になったと感じています。今後も学校や地域と連携しながら、子どもたちの競技力向上とスポーツ振興に取り組んでまいります。



行方隊員

フェアトレードフェスタ in さっぽろ2026



このイベントは、毎年6月に札幌で開催されている、市民手作りのサステナブルな発信・交流イベントで、私が地域おこし協力隊として着任した年から出展しており、今年で3回目となりました。例年に比べると全体の来客数は少なく、会場は少し寂しい雰囲気もありましたが、その分来てくださった方と深い話ができた貴重な2日間となりました。

特に嬉しかったことは、宮城県三陸沖で藻場再生に携わるダイバーさんと出会い、直接お話ができたことです。その際に、焼尻島で「藻場再生」に取り組んでくれる地域おこし協力隊を募集していることを熱くお伝えしたのですが、なんとダイバーさんは、すでにその募集をご存知だったのです…! 「海を守りたい」という共通の想いの素敵な繋がりができ、とても感動しました。

今回のフェスタのテーマ「つなぎ・つながる」を実感できたこのご縁を大切に、未来の仲間との出会いを目指して、これからの地域づくりをさらに盛り上げていきます!

今回のフェスタのテーマ「つなぎ・つながる」を実感できたこのご縁を大切に、未来の仲間との出会いを目指して、これからの地域づくりをさらに盛り上げていきます!

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)



◆◆◆ あたらしい本 ◆◆◆

一般書

雨影の孤児たち (上) (下)

ナオミ・イングロ 著 川野 靖子 訳

テイラー・スウィフト

キャロライン・サリバン 著 原田 真裕美 訳

「しくじり」の世界史

ポール・コールター 著 内田 智穂子 訳

ライバルたちの「ポップ史

スージー鈴木 著

疲れたり、好きなことがなかったりする夜に

クルベウ 著 小笠原 藤子 訳

児童書

トマトパスタがはねるなぞをとけ

かんちく たかこ 文 北村 みなみ 絵 今野 柚希 原案

ピピピピハッピープリンス

ガタロー☆マン 作

ぼくらがやりたい10のこと

工藤 純子 作 イシヤマ アズサ 絵

リヒト！

イノウエ ミホコ 作

ぼくのいうことを、きかないぼく

柴野 理奈子 作 中田 いくみ 絵
トゥレット当事者会監修

◆◆◆ 今月のおすすめ図書 ◆◆◆

乙一デビュー30周年記念
自選短編集

乙一 著

作家・乙一のデビュー 30周年を記念した
短編集。1996～2026年の全作品の中から、
自身が選り抜いた「毒殺天使」「山羊座の友
人」などの作品に加え、書き下ろしの「アテ
ンド探し」を収録する。自作解説付き。



モプーはヘンダ

伊藤 亜和 作 出口 かずみ 絵

チョコレート色の肌と、ひつじのような
モコモコの髪をもつ小さな男の子モプー
は、今日からぴかぴかの1年生。でも教室
のみんなは、モプーの「ちがひ」に大注目。
人気者になったけれど...?やさしさと思い
やりの物語。

図書室カレンダー

8月						
日	月	火	水	木	金	土
		18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

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

○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

あざらしおはなし会

日時 9月12日(土) 14時00分

場所 中央公民館2階ロビー(図書室横)



えほんをよんだり
おんがくをやるよ！
あそびにきてね！

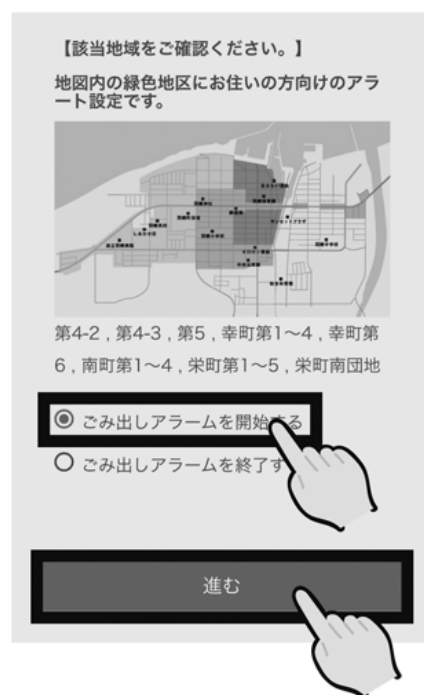


- どなたでも参加できます。
- 親子でのご参加をお待ちしています。
- 一緒に活動できる方を募集しています。

03

開始するを選ぶ

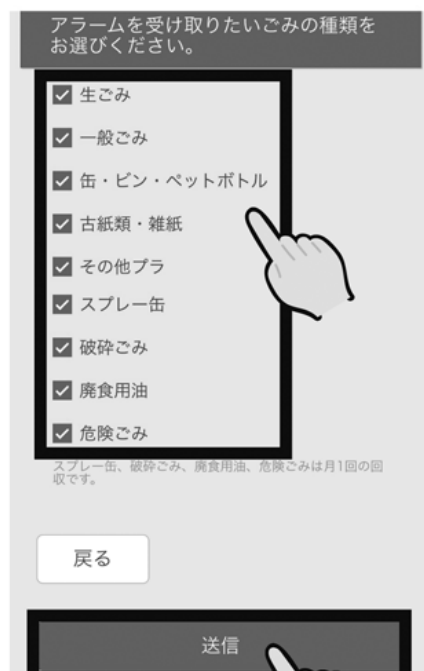
画面を下に動かして、町内会が間違っていないことを確認し、「ごみ出しアラームを開始する」を押してから「進む」を押す。



04

ごみの種類を選ぶ

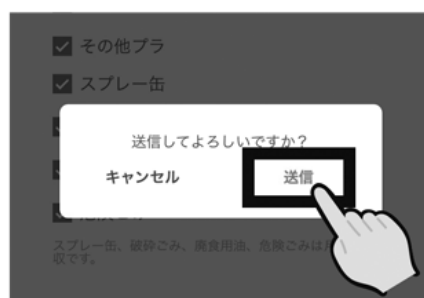
通知してほしいごみの種類にチェックを入れて「送信」を押す。
※ 後で変更もできます



05

送信を押す

これで設定は完了です！



ごみ出しアラーム設定

かんたん 5 ステップ

帰省したご家族と一緒に、便利な LINE 設定をはじめましょう！

羽幌町公式 LINE の「ごみ出しアラーム」は、前日の夜7時に、ごみの日をお知らせする便利な機能です。通知が届くので、うっかり出し忘れを防ぐことができます。

「設定が難しそう」と不安な方は、ぜひこの夏、帰省されたご家族と一緒に設定してみませんか。短い時間で簡単に設定できます。ご家族との会話を楽しみながら、便利な機能をご活用ください！

羽幌町公式



01

ごみ出しアラームを押す



02

地区を選ぶ

画面を左右に動かしながら、お住まいの地区を選んで、「アラームを設定する」を押す。
※離島地区を除きます



お問い合わせ

羽幌町デジタル推進課



0164-68-7040



まちの出来事

from.
photoclip

7月 | JULY

1 姉妹都市である石川県内灘町から、令和6年能登半島地震に際して羽幌町が行った災害支援募金などへの感謝を伝えるため、山崎副町長ほか職員2名が来町されました。三浦副町長や藤岡教育長らとの懇談や町内の施設を視察し、両町の友好の絆をさらに深めました。(7/1 - 2)

2 俳優の磯野貴理子さんの観光大使就任式がはぼろ温泉サンセットプラザで行われ、森町長から委嘱状が交付されました。その後は森町長、三浦副町長との昼食会が開かれ、磯野さんに羽幌町自慢の食材を味わっていただきました。(7/4)

3 北るもい漁業協同組合主催の第7回外国人技能実習生・特定技能大交流大会がサンセットビーチで開催されました。強い日差しが降り注ぐ中、113名の参加者が様々なゲームで汗を流しました。その後はパラソルの下で焼肉を楽しみながら交流を深め、会場はたくさんの笑顔と歓声に包まれました。(7/17)

4 道北ダンスフェスがサンセットビーチで開催され、道内各地から66組、総勢290名のダンサーが集まりました。町内でダンス指導を行う渋谷紗由美さんを中心に昨年から始まったイベントですが、今年はプロのダンサーをゲストに招き、さらにパワーアップしたステージとなりました。(7/26)

5 北海学園大学天売島NP主催の交流イベントが天売島で行われ、1日目は学生が焼き鳥などを販売する飲食交流イベント、2日目は小中学校の体育館でクイズ大会やモルックなどのレクリエーションを実施しました。(7/19 - 20)

6 札幌ベルエポック製菓調理専門学校の学生16名が研修のため来町しました。地元事業者の協力を得て、地引網、漁船の乗船、ホタテの殻剥き、水産加工品、お菓子の製造体験などを実施しました。また、地元農家の野菜などを使ったピザ作りなどを通してたくさんの地元の味覚を堪能し、羽幌の食材の魅力や地場産業への理解を深めました。(7/22 - 23)

まちの出来事は町ホームページの「フォトクリップ」コーナーや町公式Instagramでもご紹介しています。

町ホームページ
フォトクリップ



町公式
Instagram





7月8日～10日開催！ 羽幌神社例大祭



札幌市内のホテルで交流イベント 「羽幌とつながる日」を開催！

昨年大好評！



遠くに住んでいても羽幌を応援してくれる「羽幌ファン」を増やすため、羽幌町自慢の食材を通じた交流イベントを札幌で開催します。

Main Event 羽幌のグルメな夕べ

甘えびやホタテをはじめ羽幌産米ななつぼしなど、羽幌が誇る食材を贅沢に使った料理を楽しみながら交流します。

日時 9月18日（金） 受付18:00／開宴18:30

場所 ホテルポールスター札幌
（札幌市中央区北4条西6丁目）

参加対象 町外在住の羽幌町出身者、
羽幌町が好きな方等

参加費 お一人様 8,000円（飲食代）

内容 着席宴会（コース料理）



羽幌町まると物産展

朝獲れ甘えびや水産加工品、米など羽幌町の特産品を販売します。

日時 9月17日（木） 11:00～18:00

18日（金） 9:00～17:00

場所 ホテルポールスター札幌
1階 屋外エントランス



札幌やその近郊にお住まいの
ご家族・ご友人等に、ぜひシェアを！



羽幌町のファンを広げるきっかけづくりにSNS・クチコミでの拡散など、皆様のご協力をお願いします。

主催・お問合せ 羽幌とつながるプロジェクト実行委員会事務局（地域振興課） ☎ 68-7013（課直通）

第72回羽幌町民芸術祭の展示作品を募集します

展示期間 10月23日(金)～27日(火)

出品資格 町民による自作の作品

募集作品 写真、絵画、書道、俳句、短歌、川柳、手芸、工芸、陶芸など自由な作品

申込期限 9月30日(水)

※出展要領などの詳細は後日ホームページにてお知らせします

申込先・お問合せ

羽幌町民芸術祭実行委員会事務局（中央公民館内）
☎ 62-1178

第33回おろちゃんマラソン大会参加者募集

健康増進や体力づくりのために、日ごろからジョギングをしている方はもちろん、ファミリー部門もありますので、家族そろってぜひご参加ください。

日時 10月4日(日) 10時00分スタート(雨天決行)

参加資格 小学生以上の方

コース 総合体育館～中央方面(往復)

競技方法 各種目タイム順位
(1～3位までメダルが授与されます)

参加料 無料

申込方法 右のQRコードからお申込ください。
※インターネットでの申込みが
難しい場合は、申込書を提出
してください



申込期限 9月4日(金)

申込・お問合せ

おろちゃんマラソン大会事務局（総合体育館内）
☎ 62-6030

イベント・行事

歌と踊りの交流まつり

歌と踊りの交流まつりを次のとおり開催します。
カラオケやダンスなどで楽しいひと時を過ごしましょう。

日時 9月5日(土) 18時30分より

場所 中央公民館大ホール

入場料 1,000円
(入場券をお買い求めください)

主催 羽幌町文化協会

お問合せ

羽幌町文化協会事務局（中央公民館内） ☎ 62-1178

募集



除雪サービスを希望する方はお申込みを！

高齢または身体上などの理由で除雪を行うことが
困難な世帯を対象に、除雪サービスを実施します。
詳しくはお問合せください。

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、町の受託団体
作業員が1日1回、玄関前の除雪を実施。
※ 屋根の雪下ろしや長期不在時の除雪は行いません

対象世帯

- ・65歳以上の単身または夫婦世帯で自力で除雪ができない世帯
- ・65歳未満で障がいや難病等により自力で除雪ができない世帯

※ 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町内に家族等が居住している世帯
- ③除雪の労力を確保できる世帯

※ 訪問調査・課税状況等の内容をもとに、地域ケア会議
で利用可否を協議し、結果を申込者にお知らせします

実施期間 12月1日～3月15日(予定)

利用者負担 無料

申込期限 9月30日(水)

※ 離島地区は役場支所で申込できます

申込先・お問合せ

健康支援課地域包括支援センター係
(すこやか健康センター内) ☎ 62-6021

除雪サービス作業員(有償)募集中

現在、除雪サービスを行う町の受託団体作業員の
ほとんどが70歳以上であり、年々作業できる方が
減少しています。このままでは必要なサービスが
行き届かない懸念もあり
ますので、冬期間お困りの
方々のためにたくさんのご
応募をお待ちしています。



活動内容 12月から翌年3月までの間に、積雪がお
おむね15cm以上になった際の除雪作業(受
託団体に所属)

賃金 受託団体から支給

応募先・お問合せ

健康支援課地域包括支援センター係
(すこやか健康センター内) ☎ 62-6021

休日等の戸籍の届出について

土日祝日や年末年始など役場閉庁日の戸籍の届出
は、役場の宿直室(職員玄関側)で受付けます。届出
の種類により受付方法が異なりますので、事前にお
問合せください。

【死亡届】

受付時間：8時45分～16時30分

添付書類：死亡診断書または死体検案書の原本

※コピーが必要な方は、コンビニ等で事前
にお取りください

※埋火葬許可証の発行まで対応し、後日来庁してい
ただく際に必要な書類等についてご案内します

【その他の届出(出生届、婚姻届等)】

日直員または宿直員が書類をお預かりしますが、審
査や戸籍に関する相談には対応できません。

※審査後に不備がなければお預かりした日を受理日
とします

※不備があった場合は、後日職員から電話する場合
や、役場に来ていただく場合がありますので、なる
べく事前に届出方法の確認をお願いします

【注意事項】

- ・転入や転出、児童手当等の手続きはできません
- ・本人確認のため、運転免許証などの身分証明書を
お持ちください

お問合せ 町民課総合受付係 ☎ 68-7003(課直通)

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。

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)
救急出動件数	50件	(250件)
搬送人員	49人	(239人)
火災件数	1件	(3件)
損害額	調査中円	(2,449円)
死者	0人	(0人)
負傷者	0人	(0人)

information

情報プラザ

楽しかった夏休みやお盆が過ぎ、これからはおろちゃん
マラソン大会や町民芸術祭など、秋の気配が感じられる
イベントの開催が予定されています。まだまだ暑い日
が続きますが、思う存分楽しんでくださいね。

お知らせ



羽幌町戦没者追悼式

例年、無宗教形式で実施している羽幌町戦没者追悼
式を次のとおり執り行います。式典に参加できない方
も、当日は「黙祷」にご協力をお願いします。

日程 8月20日(木)

開式 9時55分(受付は9時00分から)

黙祷 10時00分 ※サイレンを吹鳴します

会場 中央公民館小ホール

お問合せ

羽幌町戦没者追悼式実行委員会事務局
(福祉課社会福祉係内) ☎ 68-7004

産前産後期間の国民年金保険料が免除に

【対象者】

平成31年2月1日以降に出産された国民年金第1号被
保険者(自営業、学生、無職等)の方。

【保険料が免除される期間】

- 単胎の方
出産予定月または出産月の前月から4か月分
- 多胎の方
出産予定月または出産月の3か月前から6か月分

【届出期間】

出産予定日の6か月前から。出産後は随時届出可能。

【届出方法】

- マイナポータルによる電子申請
- 届出書を役場福祉課または年金事務所へ提出

【その他】

- ・免除された期間も保険料を納付したのものとして老
基礎年金の受給額に反映されます
- ・すでに保険料を納付していても届出をされた方は
該当期間分の保険料を後日お返しします
- ・ほかに免除を受けている場合でもその免除と併用
して免除を受けることができます

届出先・お問合せ

福祉課国保医療年金係 ☎ 68-7004(課直通)
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)

北海道立羽幌病院からののお知らせ【令和8年9月分外来診療体制】

総合診療医

総合診療医による診療			月		火		水		木		金		診療日
診療科	医師	予約	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	
内科	担当医	要	●		●		●		●		●		毎日
	当番医	不要	●		●		●		●		●		毎日
整形外科	担当医	要	●		●		●		●		●		毎日(処置・注射のない方)
内科・外科・ 整形外科	当番医	不要				●				●			毎週火・木曜日
＊ 急なケガなどの緊急の場合は上記診療日以外でもご相談ください													

専門外来

専門診療（出張医師等）			月		火		水		木		金		診療日
診療科	医師	予約	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	
呼吸器内科	重原医師	要											当面の間、休診となります。 現在予約のある方は常勤医が代診します。
循環器内科	高橋医師	要					●						30日
総合診療科	木村医師	推奨							●				24日
整形外科	穴口医師	推奨						●					2日・9日・16日・30日
									●				3日・10日・17日・24日
	覺田医師	推奨	●										28日
	八島医師	推奨	●								●		4日・11日・18日・25日
	引野医師	推奨	●										7日
小児科	渡部医師	要				●							8日・29日
	藤井医師	不要									●		4日・18日・25日
	高橋医師	不要									●		11日
	井上医師	不要	●	●									14日・28日
眼科	旭川医大医師	要			●								毎週火曜日
婦人科	金野医師	推奨			●	●							毎週火曜日
耳鼻咽喉科	札幌医大医師	要					●						奇数週水曜日
泌尿器科	札幌医大医師	推奨							●				毎週木曜日
皮膚科	札幌医大医師	不要									●		毎週金曜日

＊ 受付時間

午前：8時00分～11時00分（泌尿器科のみ10時30分まで）
午後：13時30分～15時00分

＊ 人間ドック・健診等

検査内容等に応じて曜日が異なります。
ご希望の方はお気軽に病院までお問い合わせください。
電話受付時間：13時00分～17時00分

病院の診療に関する最新の情報は、病院ホームページや公式SNSで案内しています。ぜひフォローをお願いします。



LINE



Instagram



Facebook



病院ホームページ

☎**お問い合わせ** 北海道立羽幌病院 ☎ 62-6060

9月の行政相談

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 9月16日(水) 13時00分～15時00分

会 場 役場1階 記者室

お問合せ 町民課総合受付係 ☎ 68-7003（課直通）

健康



9月の保健・子育てカレンダー

日程	事業	受付・実施時間	会場
1日(火)	あそびの広場 ★	10時30分～	焼尻 高齢者支援センター
9日(水)	小児予防接種 ＊	13時50分～	道立羽幌病院
10日(木)	乳幼児健診 ＊	12時30分～	健康センター
29日(火)	乳幼児相談 5歳児健診 ＊	13時00分～	健康センター
30日(水)	小児予防接種 ＊	13時50分～	道立羽幌病院
毎週 火・金	うさこちゃん 遊びの広場 ★	9時30分～	健康センター
毎週水	すくすく ★	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）

子育て支援センター（すこやか健康センター内）には保育士が常駐しており、小学校入学前のお子さんと保護者を対象とした遊び場を開放しています。育児相談等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

相談



9月の年金相談

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。

日 時 9月17日(木) 10時00分～16時00分

※ 12時00分～13時00分を除く

※**要事前予約**【相談日の一週間前まで】
（定員になり次第、締め切る場合があります）

会 場 中央公民館

予約・お問合せ

日本年金機構留萌年金事務所 ☎ 0164-43-7211
自動音声案内（① → ②）

生活・法律・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。

日 時 9月8日(火)・9月30日(水)
13時30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

※ 留萌管内に住民登録のある方であれば、羽幌町以外の会場でもご相談できます

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

こころの健康相談のご案内

留萌保健所では、毎月定例的に精神相談・思春期相談等を開設しています。9月の健康相談は下記のとおりです。相談料は無料です。秘密は厳守します。

内 容 精神相談

日 時 9月4日(金)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 平岸病院 理事長 高橋 伸幸 氏

次のようなご相談はありませんか？

- つらい気持ちや死にたい気持ちになる
- 眠れない、食欲がない、気分が沈むなどが続く
- 家族の飲酒問題やひきこもりなどで悩んでいる
- 身近な方を自死で亡くした など

予約・お問合せ

留萌保健所健康推進課健康支援係 ☎ 0164-42-8327

人のうごき

令和8年7月届出分を掲載（希望者のみ）

おたんじょう

山本	いつき 一葵くん	（純也・美優）	緑町
伊藤	つばき 椿ちゃん	（拓輝・香緒里）	南町
神力	おうが 皇賀くん	（琢真・帆野佳）	幸町
阿部	れのん 玲音くん	（香菜子）	北4の2

ごけっこん

九谷 彰人さん 小笠原 容子さん 栄町

おくやみ

入江 良一さん	91歳	朝日
栢 テルさん	86歳	朝日
中村 勝美さん	81歳	寿町
松倉 テル子さん	96歳	栄町
熊林 篤志さん	50歳	緑町

人口と世帯数（7月末）

人 口	5,660 人	（－ 3）
男	2,760 人	（ 0）
女	2,900 人	（－ 3）
世帯数	3,250 世帯	（－ 4）

（ ）は前月比

戸籍の届出について

戸籍の届出は休日にも対応しています。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）



まちの法律

ひまわり 便り



「成年後見は一度始めると終われない？」 ～成年後見等の制度改革について～

認知症や知的障害、精神障害などにより、判断能力が十分でない方を法律面から支える仕組みが成年後見制度です。現在の法定後見制度は、判断能力の程度に応じて「後見」「保佐」「補助」の3つに分かれています。これらの制度は、預貯金の解約や不動産売却のために利用されることがあります。しかし、現在の「後見」や「保佐」は、本人の判断能力が回復しない限り、原則として終了せず、後見人等は、財産管理や家庭裁判所への報告等の義務を負い続けます（なお、「補助」は、権限が不要になれば、家庭裁判所へ申立てを行うことにより、補助人に与えられた同意権や代理権は取り消され、すべての権限がなくなった場合には、補助開始の審判自体も取り消されることになります。）。

こうした問題を見直す改正法が、令和8年6月17日に成立し、同月24日に公布されました（公布の日から起算して2年6か月を超えない範囲内において政令で定める日に施行されますが、具体的な施行日は未定です。）。新制度では「後見」と「保佐」を廃止し、「補助」に一本化され、家庭裁判所が本人に必要な行為を選び、その範囲で補助人に同意権や代理権を与えます。判断能力を欠く状態にある方には「特定補助人」を付け、財産上の行為を取り消す権限などを与えることもできます。必要な保護を残しつつ、本人の権利を必要以上に制限しない制度です。

また、本人の判断能力が回復していなくても、支援が不要になれば、家庭裁判所は同意権や代理権の全部又は一部を取り消すことができます。すべての権限が不要になれば、補助そのものも終了します。また、補助人には、本人に情報を伝え、意向を把握・尊重することが明記されました。すでに後見や保佐を利用している方も、施行と同時に自動終了するわけではなく、原則として従来の制度が続きます。施行後は、家庭裁判所への申立てにより、現在の後見や保佐を終了させたり、新制度へ切り替えることも可能です。

成年後見制度は、本人の財産や生活を守る重要な制度です。利用前には、どのような支援が、どの程度必要かを考えることも大切です。預貯金の管理や不動産処分、遺産分割などで利用を検討するときは、将来の見通しも含めて専門家に相談しましょう。

留萌ひまわり基金法律事務所 弁護士 海北 健太
☎ 0164-42-3341

羽幌小学校プール開放中

開放期間	9月6日(日)まで
開放時間	火・木曜日 15時00分～21時00分（夏休み期間は13時00分～21時00分） 土曜日 13時00分～21時00分 日曜日 10時00分～21時00分
休館日	毎週月・水・金曜日 お盆期間(8月13日～8月15日)



お問合せ 社会教育課体育振興係（総合体育館内） ☎ 62-6030



広報はぼろ 令和8年8月号 No.758 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