

先月号の情報プラザでもお知らせしたとおり、9月は秋のイベントが目白押しとなっております。食欲の秋、スポーツの秋、芸術の秋などなど、みなさんも自分にあった秋を見つけてみてはいかがでしょうか。暑かった夏も終わり過ごしやすいく気候となりましたが、この時期は日中と夜とで気温がかなり違います。体調を崩されぬようくれぐれもお気を付けください。それでは、情報プラザをご覧ください。

☎ 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

### 赤い羽根共同募金運動にご協力を

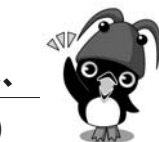
10月1日から赤い羽根共同募金運動が始まります。この募金は、高齢者、障がい者、子どもたちなどへの地域福祉活動に役立てられます。地域の住民や企業の方々、みなさんの想いを赤い羽根共同募金へお寄せください。



今年の目標額 1,500,000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

お忘れなく！  
9月30日(月)納期限の税金は、  
国民健康保険税(第3期分)



## 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、次に該当しない方)

- ①町民税課税世帯
- ②町内に家族等が在住している
- 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4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 令和元年12月1日～令和2年3月15日(予定)  
利用者負担 無料

## 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	1件	( 5件)
死者	0人	( 0人)
負傷者	1人	( 5人)

### 消防情報

区分	当月	(1月からの累計)
救急出動	46件	( 256件)
搬送人員	46人	( 250人)
火災件数	0件	( 4件)
損害額	調査中	( -)
死者	0人	( 0人)
負傷者	0人	( 1人)

## 公証週間のお知らせ

10月1日(火)から10月7日(月)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！」

公正証書遺言は、自筆遺言証書のように裁判所での検認は必要ありませんし、原本は公認役場で保存していますので、偽造・変造や紛失の心配もありません。

また、公証人が自宅や病院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。

### 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 ☎ 0166-23-0098
- ②名寄公証役場  
名寄市西1条南9丁目35 ☎ 01654-3-3131
- ③旭川地方法務局  
旭川市宮前1条3丁目3番地15号 ☎ 0166-38-1144

## 「消費者ホットライン188」にご相談を！

消費者ホットライン188(局番なし)は、お近くの消費生活センター等の消費生活相談窓口をご案内することにより、消費生活相談の最初の一步をお手伝いするものです。

「悪質商法等による被害にあった」「ある製品を使ってけがをしてしまった」などの消費者トラブルで困っていることはありませんか？

そんなときは一人で悩まずに、全国どこからでも3桁の電話番号でつながる「188(いやや!)」にご相談ください。専門の相談員がトラブル解決を支援します。



消費者庁 消費者ホットライン188イメージキャラクター「イヤヤン」

### 一人で悩まず、まずは相談

大切なのは、すぐに相談することです。『泣き寝入りはいやや(188)!』で覚えてね。

### お問い合わせ

消費者庁消費者教育・地方協力課  
消費者ホットライン担当  
☎ 03-3507-9190  
✉ g.hotline188@caa.go.jp

## 知っていますか？建退共制度

建退共制度は、中小企業退職金共済法に基づき建設現場労働者の福祉の増進と建設業を営む中小企業の振興を目的として設立された退職金制度です。

この制度は、事業主の方々が、労働者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、その労働者が建設業界で働くことをやめたときに建退共から退職金を支払うという、いわば業界全体での退職金制度です。

加入できる事業主：建設業を営む方  
対象となる労働者：建設業の現場で働く人  
掛金：日額310円

詳しくは、建退共ホームページをご覧ください。下記の建退共支部までお問い合わせください。

### 建退共

検索 🔍

### お問い合わせ

建退共北海道支部 ☎ 011-261-6186

## 募集



### 赤ちゃんと一緒にベビーダンス!

ベビーダンスでは、赤ちゃんを抱っこしたままステップを踏みます。産後のエクササイズや赤ちゃんの寝かしつけにも効果的です。抱っこひもの装着ポイントも学んで、赤ちゃんとのスキンシップを楽しみましょう。赤ちゃんの首がすわっていれば参加できます。

**日時** 10月2日、11月6日、12月4日、  
1月8日、2月5日、3月4日  
(毎月第1、または第2水曜日)  
午前10時30分～午前11時30分

**定員** 各回5組まで

**場所** 公民館図書室

**申込** 前日の午後5時までに図書室に電話、または直接お申込ください。

**講師** ベビーダンスインストラクター 杉澤 豊子さん

**参加料** 無料

**持ち物** 赤ちゃんとお大人のお飲み物、使いなれた抱っこひも(スリング可)、汗ふきタオル、おむつ着替えなど、赤ちゃんのお出かけグッズ、バスタオル

**申込・お問い合わせ**

中央公民館内 公民館図書室 ☎ 62-1178



## 相談



### 「子育てのお悩み、LINEで相談してみませんか？」

子育て、不登校、夫婦・家族の問題、DVなど。地域の見守りボランティアである主任児童委員の近藤麻子(羽幌町)さんが、子育ての相談を受け付けるLINE@を開設しました。どんなお悩みでも構いませんのでお気軽にご相談ください。

※秘密は厳守されます。誰が登録されているか、ほかの登録者には伝わりません。

「子育てママの心の相談室」  
LINE ID:@zxx0453n



### !! 第28回おろちゃんマラソン大会

第28回おろちゃんマラソン大会の申込受付を開始しました。健康増進や体力づくりに日ごろジョギングをされている方はもちろん、親子で一緒に走ることができる『ファミリー部門』もあります。ご家族お揃いでお越しください。



**日時** 10月13日(日)  
午前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)

**参加料** 無料

**申込期限** 9月20日(金)必着

**競技方法** 2～10kmコース各種目タイム順位  
(1～6位まで賞状・メダルが授与されます)

**ファミリーの部** (男女共通)

- ・ファミリーの部A 2km 小学生1～3年生と親
- ・ファミリーの部B 2km 小学生4～6年生と親

※申込用紙は総合体育館と中央公民館にあります。

### ファイターズガールも来るよ!

当日は北海道日本ハムファイターズのファイターズガールが応援に駆けつけます!!

**日時** 10月13日(日) 午前10時00分スタート

**場所** 羽幌町総合体育館

**その他** 表彰ブースの写真撮影コーナーで撮影会を行います。(正午まで)



**申込・お問い合わせ**

中央公民館内 社会教育課体育振興係  
おろちゃんマラソン大会事務局  
☎ 62-1178 / FAX 62-1372

### !! いちい大学祭作品展

木製時計や生け花など、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4日(金)～8日(火)

**会場** 中央公民館ロビー

**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

### !! 手紙を守るためのルールがあります

手紙やはがきなどの信書は、原則として日本郵便株式会社及び信書便事業者だけが取り扱うことができると定められています。(※宅配便やメール便では原則として信書の送付はできません。)

詳細については、  
「総務省情報流通行政局郵政行政部」  
<http://www.soumu.go.jp/yusei/index.html>  
「信書便制度周知チラシ」  
[http://www.soumu.go.jp/main\\_content/000606670.pdf](http://www.soumu.go.jp/main_content/000606670.pdf)

または、総務省情報流通行政局郵政行政部郵便課

☎ 03-5253-5975

✉ [shinsyo\\_soudan@soumu.go.jp](mailto:shinsyo_soudan@soumu.go.jp) まで

**お問い合わせ**

総務省 北海道総合通信局 信書便監理官 新城

☎ 011-709-2311 (内線 4684) FAX 011-709-2481

✉ [sinsyobin-hokkaido@soumu.go.jp](mailto:sinsyobin-hokkaido@soumu.go.jp)

## イベント・行事



### !! 宝井梅福 ～ 講談の夕べ (講師20周年・真打10周年記念公演)

羽幌町出身の女性講談師・宝井梅福さんの記念公演を開催します。日本の伝統芸能である講談は張り扇で釈台を叩きパパンと音を響かせ調子よく語ります。独特のリズミカルな話芸をぜひご覧ください!



**日時** 10月12日(土曜日)  
開演 午後6時30分(開場 午後6時00分)

**場所** 羽幌町中央公民館 大ホール

**料金** 1,000円(高校生以下無料)

**チケット販売所** 羽幌町中央公民館ほか

**お問い合わせ** 中央公民館内

羽幌町文化事業実行委員会事務局 ☎ 62-1178

### !! 交通事故被害者援護制度のご案内

#### ◆介護料支給

自動車(バイク含む)事故による重度後遺障害(脳損・脊損)により介護を要する方へ、後遺障害の程度に応じて月額35,400円～209,430円を支給します。

#### ◆交通遺児等育成資金貸付

自動車(バイク含む)事故により死亡または重度後遺障害(脳損・脊損)を負われた方の義務教育終了前の子弟に対し、月々一定額の育成資金を無利子で貸付します。

#### ◆交通遺児等戸友の会入会

自動車(バイク含む)事故により死亡または重度後遺障害(脳損・脊損)を負われた方の義務教育終了前の子弟のいる家庭に対し、交流会やレクリエーションを開催しています。

**お問い合わせ**

自動車事故対策機構旭川支所 ☎ 0166-40-0111

### !! 2020年農林業センサスが実施されます

農林水産省では、令和2年2月1日現在で、「2020年農林業センサス」を実施します。この調査は、我が国の農林業・農山村地域の実態を明らかにする最も基本的な調査です。

令和元年12月中旬から調査員が農林業関係者の方々を訪問して、調査票に農林業の経営状況などの記入をお願いします。

調査票に記入された事項については、統計以外の目的には使用されませんので、ご協力をお願いします。



**お問い合わせ**

総務課情報管理係 ☎ 62-1211(課直通)

### !! 「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1.71%(※令和元年8月15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、下記の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



# Dr. 佐々尾の健康カルテ

例年より長く暑い夏は終わろうとしています。今年は湿度が高かったため、例年と同じ気温でも暑く感じたようです。

さて、当院では昨年11月から「フレイル外来」を設けました。改めて「フレイル」を復習しておく、「健康」と「要介護」の中間に当たる状態のことです。「健康」な人がある日突然「要介護」になるわけではなく、加齢とともに心身の機能は低下していくのです。運動機能が衰える人もいますし、抑うつ気味になっていく方もいます。どの機能が衰えるのかは個人差があるので、全員にあてはまる治療方針ではなく、オーダーメイドに個別の対策をとる必要があります。「フレイル外来」で評価して治療を検討しています。

始まってから10ヶ月が経ちますが、一番多いのが運動機能低下が見られる方です。その方々は自宅でするリハビリによる対策で十分な方が多いですが、中には入院してリハビリすると多少の回復が可

(北海道立羽幌病院 副院長 佐々尾 航 医師)

## 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
2日(水)	こっこくらぶ★	午前 9:30～	健康センター
6日(日)	婦人科検診*	午前 7:45～ 午後 3:00	健康センター
7日(月)	婦人科検診*	午前 7:45～ 午後 0:00	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)	小苺くらぶ★	午前 9:30～	健康センター
10日(木)	乳児健診*	午後 1:00～	健康センター
21日(月)	小苺・苺くらぶ★	午前 9:30～	健康センター
24日(木)	3歳児健診*	午後 0:30～	健康センター
25日(金)	離乳食教室*	午前10:00～	健康センター
30日(水)	こっこくらぶ★	午前 9:30～	健康センター
毎週	うさこちゃん 火・金 遊びの広場★	午前 9:30～	健康センター
毎週木	あいあいサークル★	午前 9:30～	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

## 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、締め切りがあります)

日時 10月10日(木) 午前10時00分～午後4時00分  
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10日(木) 午後1時30分～午後3時30分  
会場 役場1階 相談室

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)

## 北海道立羽幌病院からのお知らせ【令和元年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	○	○	○		○	㊦は消化器 佐々尾医師	8:00～11:00
	予約制	○	○	○	○	○	㊧は呼吸器 ㊨は禁煙外来 重原医師(*4日・18日完全予約) (第4水曜日 23日は休診)	
	予約外	○	○	○	○	○	札幌医大 木村教授(7日) *変更となる場合もあります	8:00～11:00
	予約制		○				引野医師(1日) 穴口医師(3日・4日・17日・18日) 八島医師(10日)	*予約制
午後	予約制	○					阿部医師・佐々尾医師(完全予約)	13:30～15:00
	予約優先	○	○		○		重原医師(*4日・18日完全予約)	13:30～15:00
	予約制	○	○		○		(1日・3日・7日・8日・10日・15日・17日・21日・24日・28日・29日・31日) 渡部医師(8日・29日)	13:30～15:00 (8日・29日は内科のみ) *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	8:00～11:00 13:00～15:00	
婦人科(毎週火曜日)		○				金野医師	8:00～11:00 13:30～15:00	
眼科(毎週火曜日及び第1・3水曜日)		○	○			旭川医大より	*全日完全予約制	
泌尿器科(毎週木曜日)					○	札幌医大より	8:00～10:30	
耳鼻咽喉科(第1・3・5水曜日)			○			札幌医大より(2日・16日・30日)	*完全予約制	
皮膚科(毎週金曜日)					○	札幌医大より	8:00～11:00	
巡回診療	中央老人寿の家：第1木曜日(3日) / 上築集会所：第1金曜日(4日)							14:30～15:30
人間ドック・特定健診	人間ドック：毎週水・木曜日 / 特定健診：月～金曜日							*予約制

注1 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2 内科と外科・整形外科を同日受診希望の方は、同日の内科の午後外来を予約できます。

注3 応援医師等は変更されることがあります。実際に受診される場合は事前に病院までお問い合わせください。

**\*札幌医大木村教授の総合診療は、希望された方全てへの診療はできない場合があります。**

☎お問い合わせ 北海道立羽幌病院 ☎ 62-6060

## 「ごごうさ」開放中です! (午後1時00分～午後4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。



## 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。

20日(日)  
加藤病院(羽幌町)  
☎ 62-1005

