

✦ contents.

羽幌町高齢者世帯等に対する **生活支援給付金の支給について** ②

**第68回羽幌町民芸術祭** ⑨

情報プラザ | **体育施設を定期利用する団体は申込みを** ⑪

**令和5年羽幌町二十歳の集い(旧成人式)開催のお知らせ** ⑬



## 羽幌町高齢者世帯等に対する

# 生活支援給付金の支給について

コロナ禍における原油価格や物価高騰の影響を受ける低所得の高齢者世帯及び障がい者世帯に対して1世帯当たり1万2千円を給付します。

### 対象世帯

令和4年6月1日時点で羽幌町に住民登録があり、世帯全員が令和4年度住民税非課税で①～②の両方に該当する世帯へ申請書を郵送します。

- ① 北海道子育て世帯生活支援臨時特別給付金の支給対象世帯でないこと
  - ② 世帯員に65歳以上の高齢者または障害者手帳(身体障害者手帳、療育手帳または精神障害者保健福祉手帳)を所持している方がいること
- ※ 令和4年6月1日以降に羽幌町から他の市区町村へ転出した世帯も申請書を郵送します
- ※ 支給対象世帯主が亡くなれば世帯が消滅した場合は、給付金を受け取ることができません
- ※ 令和4年1月1日時点で羽幌町に住民登録がない方は、住民登録のあった市区町村が発行する「令和4年度の住民税が非課税である証明(世帯全員分)」が必要となります
- ※ 世帯内に未申告の方がいる場合は、給付金を受け取ることができません(財務課税務係で住民税の申告を行う必要があります)
- ※ 添付書類は、申請書裏面の振込先金融機関口座確認書類欄に受取口座またはキャッシュカードの写しを添付して下さい(代理人が申請するときは、本人及び代理人の本人確認書類が必要となります)  
本人確認書類の例：マイナンバーカード、運転免許証、パスポート等の写し

### 申請期限

令和4年12月30日(金)

### 注意事項

この給付金は所得税の課税対象となります。  
一時所得については、所得金額の計算上、50万円の特別控除が適用されることから、他の一時所得とされる金額との合計額が50万円を超えない限り、課税対象とはなりません。



## 詐欺にご注意!!



生活支援給付金を装った「特殊詐欺」や「個人情報」「通帳、キャッシュカード」「暗証番号」の詐取にご注意ください。  
羽幌町からATMの操作をお願いすることや給付のために手数料の振り込みを求めることは絶対にありません。

📞お問合せ 福祉課社会福祉係 ☎ 68-7004 (課直通)

# お問い合わせの多い粗大ごみの収集について



粗大ごみはいつ収集されるの？

粗大ごみの収集は月1回で、地域ごとに収集日が決まっています。  
収集日の一週間前から前日の午前中までに町民課環境衛生係へお申し込みください。



申し込んだ粗大ごみは何時までにどこへ出したらいい？

収集日の朝8時から収集業者が粗大ごみの回収作業を行いますので、それまでに道路から見える屋外へ出してください。  
また、雨が降っていてもカバーなどはせず、見えるようにしておいてください。



町で粗大ごみを屋外に出す作業を手伝ってほしいわ。

町が実施する収集では屋内に入ってごみ出しの補助は行っていません。  
一般廃棄物収集運搬業を営んでいる事業所に依頼してください。  
(事業所は町ホームページをご確認ください)



粗大ごみを一度に全部出せないの？

ひと月に出来る粗大ごみは3枠までです。ごみの種類により複数個1セットで1枠の場合があります。分別の手引きや町ホームページをご確認ください。  
また、4枠以上を一度に出したい場合は一般廃棄物収集運搬業を営んでいる事業所に依頼してください。



決められた収集日以外に粗大ごみを出す方法は？

一般廃棄物収集運搬業を営んでいる事業所に依頼する等の方法があります。  
詳しくは町民課環境衛生係へお問い合わせください。



## ● 一般廃棄物収集運搬業を営んでいる事業所に依頼した場合の注意点

- ごみ処理料金は、町が実施している料金とは異なります
- 屋内からごみを出すサービスはすべての事業所が行っているわけではありませんので、依頼時にご確認ください

## △ 粗大ごみとして収集できないもの

次のごみを事業者から出す場合は、産業廃棄物になりますので収集できません。

- 事業者が出す机、いす等、金属を含んでいるもの
- 新築、改築、解体時に建築関連事業者が出す畳（繊維くず、木くず、廃プラスチック）

上記以外にも産業廃棄物となるものは町では収集できません。産業廃棄物の収集運搬や処分業を営んでいる事業所にご依頼ください。

なお、従業員に持ち帰らせて出した場合には「廃棄物処理法の違反」となり、罰則が科せられる場合もあります。

# 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4年中(令和4年1月1日から令和4年12月31日)に納められた保険料の金額です(令和4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4年10月下旬から 11月上旬にかけて順次発送	令和4年1月1日から令和4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5年2月上旬	令和4年10月1日から令和4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)

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。

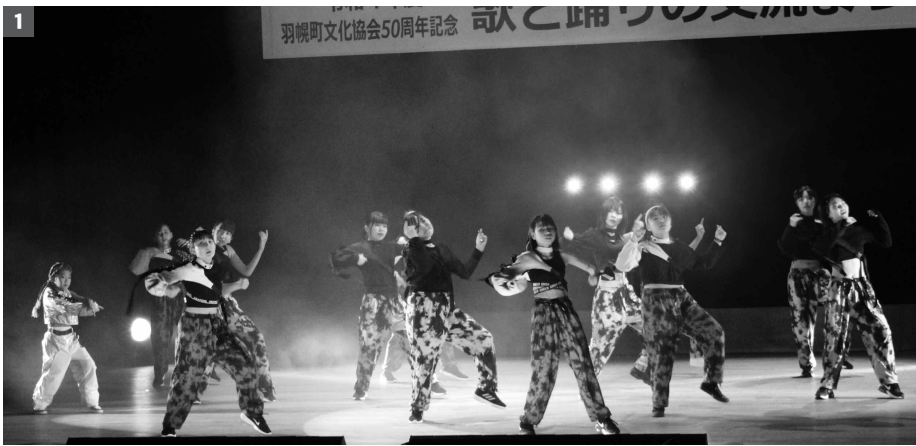
国民年金制度は、税法上とても有利なだけでなく、老後はもちろん不慮の事故など、万一のときにも心強い味方となる制度です。保険料は納め忘れのないようキチンと納めましょう。

☎**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

## 公共施設における整備年度の一部変更について

羽幌町外2町村衛生施設組合の令和5年度施設工事費用(羽幌町負担分)が大幅に増加したため、町の財政事情から当初計画していた新規の大型事業の調整が必要となったこと、また、焼尻小中学校耐震化の早期解決を図るため、次の公共施設の整備年度を変更させていただきます。町民のみなさまには多大なご迷惑をお掛けすることとなりますが、何卒、ご理解いただきますようお願い申し上げます。

施設名(工事内容)	変更前	変更後
天売複合化施設(建設)	令和4～5年度	<b>令和6～7年度</b>
中央公民館旧館(建替)	令和7年度着工	<b>令和8年度着工</b>
総合体育館(LED化等内部改修)	令和5年度	<b>令和6年度</b>
焼尻小中学校(耐震化または建替)		<b>令和6～7年度</b>



# まちの出来事

from.  
photoclip

9月 | SEPTEMBER



**1** 中央公民館大ホールで羽幌町文化協会50周年記念「歌と踊りの交流まつり」が開催されました。第1部では式典や当協会に加入している5団体の代表が思い出や地元文化などを語り合う座談会等、第2部では舞台発表が行われました。(9/3)

**2** 塩見建設株式会社(北竜町)が地域貢献活動としてリバーサイドの草刈りを実施され、後日、当社に感謝状を贈りました。(実施日 8/17、感謝状贈呈 9/12)

**4** 中央公民館大ホールでのびのび子育て公演「福田りゅうぞうのリズムであそぼう！コンサート」が行われ、子どもたちはリズムに合わせて一緒に踊ったり、パネルシアターを見たりと楽しんでいました。(9/14)

**3** 白鳥建設工業株式会社(留萌市)が地域貢献活動として羽幌港第2船揚場の土砂除去作業を実施され、後日、当社に感謝状を贈りました。(9/9)

**5** 秋のセーフティーコールが行われました。関係8団体から約30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。(9/30)

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。

# 「メタボの解消方法～栄養編～」

文＝ 江尻 萌華（管理栄養士）

先月号で、メタボリックシンドローム（メタボ）についてお伝えしました。

今月号では、メタボ解消のために心がけたい食事の基本やポイントをご紹介します。

## メタボ解消のための食事

### ① 1日3食、規則正しく食べる

活動に必要なエネルギーや栄養素を補うほか、生活リズムを整えるためにも重要です。

### ② 主食、主菜、副菜を揃えた食事をとる

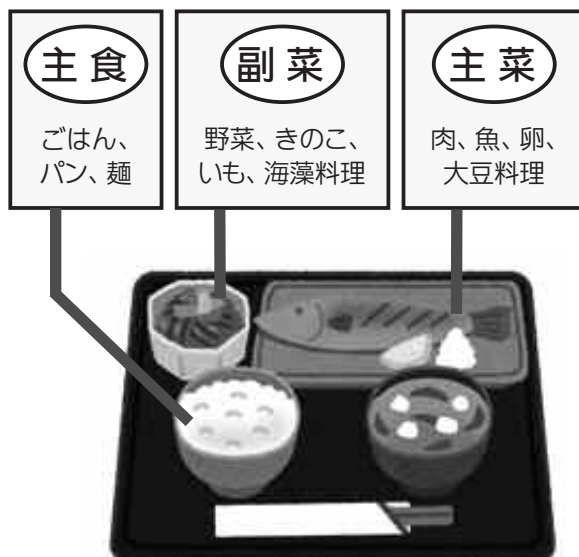
右のイラストのような食事のことを言います。

主食は、炭水化物の供給源であるごはん、パン、麺など。

主菜は、主にたんぱく質などの供給源である魚、肉、卵と大豆及び大豆製品などを主材料とした料理です。

副菜は、ビタミン、ミネラル、食物繊維などの供給源である野菜、きのこ、いも、豆類（大豆を除く）、海藻といった食材を使った料理です。

これらを揃えた食事をとることで、栄養バランスが整いやすくなります。



### ③ 野菜は1日350g以上食べる

野菜350gの目安は、生野菜だと両手で3杯、加熱した野菜なら片手で3杯です。「生の野菜を両手で3杯分食べるのは厳しい…」と感じる場合は、蒸す、焼くなど調理方法を工夫し、カサを減らすことで食べやすくなるかもしれません。



### ④ 野菜、きのこ、海藻などから先に食べる

野菜、きのこ、海藻などの食物繊維が豊富な食材から先に食べることで、血糖値の急激な上昇を抑え、脂肪の溜め込みを防ぐことができます。



### ⑤ よく噛んでゆっくり食べる

よく噛み、食べる時間を長くすることで、満腹中枢が働き始め、食べる量が自然と少なくなります。また、食事が終わってからも身体が自然に消費するエネルギー量が高い状態が続くと言われています。

※ 11月号は「メタボの解消方法～運動編～」について詳しくご紹介します。



工藤 隊員



三好 隊員

# 地域おこし協力隊日記 #14

こんにちは！天売地区地域おこし協力隊の工藤です。徐々に涼しい日が増えてきました。天売島のフットパスにも可愛らしいどんぐりや松ぼっくりが落ちていて秋を感じます。季節の変わり目、お体に気をつけて毎日をお過ごしください。

## ウニの缶詰実習 文：工藤隊員

天売高校では、天売島の基幹産業が漁業であるという地域の特性を生かし、普通科でありながら水産科目が設置されています。8月19日(金)と20日(土)の2日間は、全校生徒がウニの缶詰を作る水産実習に取り組みました。

1日目は2年生とともに、私も作業させていただきました。ウニの殻を刃物で二つに割った後、専用のスプーンを使って殻からウニを取り出し、ピンセットを使って内臓を取り除いていくのですが、殻から取り出すのも、内臓を取り除くのもなかなかうまくいかず、ぼろぼろとウニが崩れて難しかったです。2日目は1年生と3年生が実習に取り組みました。毎年ウニの缶詰作りに取り組んできた3年生は、崩さず綺麗にウニを取り出しており、1年生がそんな経験豊富な3年生に相談する場面もありました。

普段仕事をしているからでしょうか。みな手際がよく、掃除も含め作業はスムーズに進みました。



## 留萌管内の事業者をつなぐ、シーバードフレンドリー・モニターツアー 文：三好隊員



シーバードフレンドリー (SBF)が目指す、人も海鳥も豊かに暮らしていける地域づくりのために、留萌管内の事業者を招致し、羽幌町の農家さんと苫前町の漁師さんの環境にやさしい取り組みを紹介しました。羽幌町の上築有機米生産組合では、北限のうるち米の田んぼで行われている、特別栽培(減農薬の基準)について、苫前町のinakaBLUEでは、ミズダコと昔ながらの漁村を100年後の未来につなげるための資源管理型漁業の取り組みについてお話を伺いました。ツアー後半では、羽幌町のレストラン「ラ・フラスカ」で特別栽培米とミズダコを調理いただき、試食・意見交換会を行いました。

天塩町、初山別村、羽幌町、苫前町から、農業・酪農業・漁業・水産加工業・金融業に携わる8人が参加し、地域・業種を超えた仲間づくりがとても活発に行われました。

SBFプロジェクトは、地域・業種を超えた様々なつながりが「人も海鳥も豊かに生きる地域」を紡いでいくことを応援します。どうぞよろしくお願ひします。

### 羽幌の自然すなっぷ

「風にゆられるススキとまわる水車小屋」

ゆらゆらクルクル



### 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 ⇒





◇◇◇ あたらしい本 ◇◇◇

一般書

その本は 又吉 直樹・ヨシタケシンスケ 著  
あなたのなつかしい一冊 池澤 夏樹 編  
自分でできる！バイク・メンテナンス 源 著

児童書

はたけの絵本 いわむらかずお 作  
こども行動経済学 犬飼 佳吾 監修  
だれのからだ？ 小宮 輝之 監修

あざらしおはなし会

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12日(土)  
14時00分から

※新型コロナウイルス感染症の状況により中止する場合があります



2022・第76回 読書週間  
10/27～11/9

この一冊に、ありがとう

◇◇◇ 今月のおすすめ図書 ◇◇◇



老〜い、どん！2 どっこい生きてる90歳  
樋口 恵子 / 著 婦人学友社

2022年5月の誕生日を迎えると、私は90歳。米寿を過ぎ、90代という本格的な高齢に入りつつあります。かつて私が考えていた老いというのは、あえて言えば「かりそめ」の老い。嘘ではないのです。嘘ではないけれど、あれはまだ老いの入り口だったといふことをつくづく思います。

超高齢社会の日本で、平均寿命と健康寿命の差は、およそ10年。超高齢社会への提言を続ける樋口さんがこの10年を「ヨタヘロ期」と名付け、自らもヨタヘロ期を邁進中。本書には、なかなか思うようにいかない老いの現実を明るく生き抜くヒントが詰まっています。

学校にいったら、まず体のちよつしをチエックします。  
給食をあんげんにしるるためです。  
ねつなし  
けがなし  
おなかこわしてない  
チエックがおわつたら、しごとのふくにきがえます。

午前7時30分



給食室のいちにち

大塚 菜生 / 文 イシヤマ アズサ / 絵  
少年写真新聞社

まいにち教室まではこばれてくる「給食」、どうやってつくっているか見たことあるかな？ みんなにおいしく食べてもらえるように、たくさんの人がいるんなことに気がつけながら、心をこめてつくってくれているよ。

図書室カレンダー

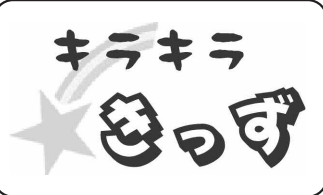
10月						
日	月	火	水	木	金	土
				13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

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

○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



1歳になりました！  
たくさん食べてたくさん遊んで大きくなってね☆  
吉田 優衣奈 ちゃん (1才2カ月)



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。

こちらから直接  
申込むことが  
できます



地域振興課広報聴係  
☎ 0164-68-7013 (課直通)  
✉ c-kouhou@town.haboro.lg.jp



第68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29日(土)～10月31日(月)

9時00分～21時00分 (最終日31日は、17時00分まで)

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



## 絵本読み聞かせ

10月30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

## 舞台部門

11月 3日(木)

開場 13時30分 開演 14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
- ・PLMBA羽幌教室



※時間等変更の可能性あります

☞お問合せ 中央公民館内 羽幌町民芸術祭実行委員会 ☎ 62-1178

けいさつミニ広報紙

# ピッシリ山

文 = 高島 航平 (北大通交番)



## 全国地域安全運動

実施期間：10月11日(火)～10月20日(木)までの10日間

スローガン：みんなで築こう、安全で安心な大地

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！



### 取組重点①

#### 特殊詐欺の被害防止

「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高いです。  
すぐに電話を切り#9110まで電話してください。

#### 特殊詐欺防犯啓発活動

9月9日、まき幼稚園の園児を対象に

- 交通安全
- 特殊詐欺被害防止

の啓発活動を実施しました。



### 取組重点②

#### 子どもと女性の犯罪被害防止

通学・通勤中の子どもや女性に対する犯罪を防止するため、散歩や買い物といった日常の活動の中で、子どもや女性の安全に目を向けましょう。



#### メール・Twitterで防犯情報配信中！

登録方法などは北海道警察ホームページをご確認ください。



☞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/>

『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』+『交際しない』

## 新型コロナウイルスワクチン接種のお願い

羽幌町での接種を希望し、次に該当する方はお問い合わせください。

- 5歳以上でワクチン接種を希望する方
- 羽幌町に住所の無い方（単身赴任者等）
- 他市町村で1回以上接種した後に羽幌町に転入され、追加接種を希望する方
- 羽幌町に転入され、接種の案内が無い方

### 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4年11月～令和5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4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 各小中学校体育館

提出期限 10月20日（木）

### お問合せ・提出先

総合体育館内 社会教育課体育振興係 ☎ 62-6030

## 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 920円  
**効力発生年月日** 令和4年10月2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。詳しくはお問い合わせください。

### 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

## information 情報プラザ

10月になり徐々に冷え込んできました。そろそろ家でもストーブを使用する頃ですね。ストーブのそばに燃えやすいものを置かない等、住宅火災を起こさないよう気をつけましょう。今月も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](mailto:c-kouhou@town.haboro.lg.jp)

## おしらせ

### 羽幌町長選挙について

#### （羽幌町長選挙の日程）

告示日 11月8日（火）  
選挙期日（投票日） 11月13日（日）  
線上投票日（離島） 11月11日（金）  
期日前投票（市街地） 11月9日（水）から11月12日（土）まで  
（離島） 11月9日（水）から11月10日（木）まで

#### お問合せ

羽幌町選挙管理委員会 ☎ 62-1211

### 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	（ 6件）
死者	0人	（ 0人）
負傷者	0人	（ 7人）

#### 消防情報

区分	当月	（1月からの累計）
救急出動	34件	（ 305件）
搬送人員	33人	（ 293人）
火災件数	0件	（ 3件）
損害額	0千円	（ 調査中）
死者	0人	（ 0人）
負傷者	0人	（ 0人）

## イベント・行事



### 令和5年羽幌町二十歳の集い(旧成人式)開催のお知らせ

二十歳の方々を祝福するため、令和5年羽幌町二十歳の集いを開催します。

**日時** 令和5年1月8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14年4月2日～平成15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25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式典出席者の名簿を作成し、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、名簿に記載されませんのでご了承願います。

### 令和4年度パワデールフェスティバル中止のお知らせ

令和4年度「パワデールフェスティバル」は、新型コロナウイルス感染症により、参加者のみなさま、町内会の方々、応援される町民のみなさまの健康と安全を最優先に考えた結果、苦渋の決断ではありますが大会を開催することは困難であると判断し、中止することに決定致しました。ご理解、ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

**お問合せ**  
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。

※ 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5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5年2月分以降からの支給となり、令和4年10月分から令和5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



### 全道秋の火災予防運動(10月15日～31日)

#### 統一防火標語

「お出かけは マスク戸締り 火の用心」

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 ストープ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、不必要なプラグは抜く

##### 6つの対策

- ① 火災の発生を防ぐために、ストープ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、避難通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



### 「教えて海のごみ!」をホームページに掲載しました

世界全体で、年間約800万トンのプラスチックごみが海洋に流出しているとの報告があり、このままでは2050年には、海洋中のプラスチックごみの重量が海にいる魚の重量を超えるとの予測もあります。

海洋プラスチックごみの約8割が陸域からの流入とされていますので、結局のところ自分たちのまちから出たごみ前海ごみとなっています。

一人ひとりが海ごみについて考えてみませんか?

現状を知ってもらうことが重要と考えていますので、是非、一度、次のアドレスをご覧ください。

- 「教えて海のごみ!」(YouTubeアドレス)   
<https://youtu.be/JP4kiQke2hA>
- 北海道ホームページ(海ごみ関係パンフレット掲載先)   
<https://www.pref.hokkaido.lg.jp/ks/jss/79061.html>

#### お問合せ

北海道環境生活部循環型社会推進課 ☎ 011-204-5198

### 知ってますか?道の「苦情審査委員」制度

道が行った業務や制度の内容で、みなさん自身の利害に関する苦情があれば「苦情審査委員」に申立てができます。委員が中立的な立場に必要な調査を行い、道の関係機関に対し是正や改善を求めます。

詳しくは、お問い合わせください。

**申立窓口** 北海道庁「道政相談センター」

各振興局の総務課

**申立方法** 所定の苦情申立書に必要な事項を記入し提出してください。郵送、FAX、メールでも申立てできます。

※ 電話や匿名での申立ては受け付けておりません

#### お問合せ

北海道総合政策部知事室 道政相談センター

☎ 011-204-5523 FAX 011-241-8181

✉ [kujyou.koueki@pref.hokkaido.lg.jp](mailto:kujyou.koueki@pref.hokkaido.lg.jp)

**「中退共」の退職金制度**

● 新規加入や掛金月額を増額する場合、掛金の一部を国が助成  
● 自治体等独自の掛金補助  
● 外部積立型で、管理も簡単

○ パートさんも家族従業員もご加入いただけます  
詳しくはホームページをご覧ください

中退共 検索

## 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** ① 索道員(リフト作業員) 2名  
② 事務員 1名
- 勤務場所** 羽幌町民スキー場「びゅー」
- 業務内容** ① 索道員:リフト運行業務等  
② 事務員:施設管理兼窓口業務
- 資格要件** ・年齢18歳以上の者(令和4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  
※ 索道員は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4年12月1日～令和5年3月31日
- 賃金** ① 索道員:時給 1,087円～  
② 事務員:時給 897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28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

## 令和4年度自衛官募集

次のとおり自衛官を募集しています。試験科目等、詳しくはお問い合わせください。

募集種目	資格	受付期間	試験日	試験会場
高等工科学校生徒(推薦)	中卒(見込含む) 17歳未満男子かつ学校長の推薦必要	10月1日～12月2日	1月5日～1月7日のうち 指定する1日	札幌駐屯地
高等工科学校生徒(一般)	中卒(見込含む) 17歳未満男子	10月1日～1月6日	1次: 1月14日～1月15日の いずれか指定された日 2次: 1月26日～1月29日のうち 指定する1日	留萌駐屯地

※新型コロナウイルス関連により試験日が変更になる場合もあります。

試験案内についてはこちら ⇒



**お問合せ** 自衛隊旭川地方協力本部留萌地域事務所 ☎ 0164-42-4650

### ■ 中央公民館図書室職員

- 募集人員** 事務員 1名
- 勤務場所** 羽幌町中央公民館図書室
- 業務内容** 図書の貸出・返却・配架  
図書の修理・装備ほか図書室に関すること
- 資格要件** ・町内または近隣に在住(予定含む)し、通勤可能な者  
・地方公務員法第16条の欠格条項に該当しない者  
・パソコン操作が可能な者
- 勤務時間** 土・日曜日 9時30分～17時15分(休憩1時間)  
(行事や代替等で勤務する日有)
- 休日** ・月～金曜日  
・毎月第4日曜日(中央公民館休館日)  
・年末年始(12月30日～1月5日)
- 任用期間** 令和4年11月1日～令和5年3月31日  
(期間満了後、再度任用する場合有)
- 賃金** 時給 897円～
- 福利厚生** 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25日(火)17時00分までにお申し込みください。(必着・郵送可)
- 選考方法** 履歴書による書類審査、面接  
※ 日程は書類審査合格者へ通知
- 申込・お問合せ**  
〒078-4106 羽幌町南6条2丁目 羽幌町中央公民館内  
社会教育課図書係 ☎ 62-1178

## 募集



### 令和5年度 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** 土木技師(採用人数:1名)
- 勤務場所** 羽幌町役場(羽幌町南町1番地の1)
- 職務内容** 土木業務一般ほか
- 資格要件** ・年齢40歳未満(令和5年3月31日時点)で、町内に居住可能な者  
・地方公務員法第16条の欠格条項に該当しない者  
・普通自動車運転免許を有する者(採用時まで取得見込み可)  
・次の①～③のいずれかに該当する者  
① 1級土木施工管理技士の資格を有する者  
② 2級土木施工管理技士(土木)の資格を有する者  
③ 学校教育法による大学、短期大学、高等専門学校、専修学校、高等学校またはこれらと同等と認める学校等を卒業、または令和5年3月までに卒業見込の者で、かつ、土木技術に関する専門課程を修了または修了見込みの者  
※ ②及び③に該当する場合は、採用後1級土木施工管理技士受験資格の実務経験年数到達後、3年以内に自己負担で取得可能な者
- 採用日** 令和5年4月1日
- 給与等** 職員の給与に関する条例等による
- 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) 成績証明書(最終学校分)  
(4) 有している免許証・資格証の写し  
※ 提出していただいた書類は返却しません  
(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** 10月31日(月)17時30分まで必着(郵送可)
- 試験方法** 面接(口頭試問)、小論文
- 試験日等** 後日申込者に通知します
- 申込・お問合せ**  
〒078-4198 羽幌町南町1番地の1  
羽幌町役場 総務課職員係  
☎ 62-1211(内線215)

## おやこの食育料理教室 「みんなで作ろう 楽しい食事！」

幼児期・学童期は食べる楽しさを知ったり、基本的な料理の方法を学ぶ大切な時期です。この機会に親子で楽しく料理をしませんか。

感染症対策を講じて行いますので、ぜひご参加ください。

- 日時** 11月20日(日)  
10時00分～13時00分
- 場所** すこやか健康センター
- 対象** 年中児から小学生とその保護者
- 定員** 5組
- 内容** 食事や栄養に関する講話  
調理実習 ・ ごはん  
・ キラキラハンバーグ  
・ スイートポテトサラダ  
・ デザート



**参加費** 年中児から小学生 1人 300円  
保護者 1人 500円

**申込期限** 11月10日(木)

**申込・お問合せ**  
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

## アクティブシニア活躍支援セミナー

高齢化社会が進む中、よりよい地域づくりの担い手として地域活動に参加するシニアが求められています。一緒に楽しくできる活動を考えませんか？ そんなヒントが見つかるセミナーです。

- 日時** 第1回 10月26日(水) 14時00分～16時00分  
第2回 10月27日(木) 9時30分～12時30分
- 場所** 留萌市船場公園管理棟2階展望休憩室  
(道の駅もい)
- 定員** 20名(地域で何か活動したいと考えているアクティブシニアの方々)
- 費用** 無料
- 主催** 北海道保健福祉部高齢者支援局
- その他** 本セミナーは3月末までに全6回開催します。すべて参加された方には地域活動を始めるために必要な名刺などプレゼントもあります。単発の参加でも大丈夫です。

**申込・お問合せ**  
NPO法人 北海道NPOサポートセンター  
☎ 090-8668-9181(本事業専用携帯)

**北海道立羽幌病院からのお知らせ【令和4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 ◎は呼吸器 ◎は禁煙外来 重原医師 (*10日・24日完全予約)	8時00分～11時00分
	予約制	○	○	○	○	○	(第4水曜日 30日は休診) ◎は循環器 (*第4水曜日 30日) 留萌市立病院 高橋医師	※完全予約制
	予約外	○	○	○	○	○	砂川市立病院 木村医師(24日) ※変更となる場合があります	8時00分～11時00分
	予約制	○					引野医師 (7日)	※予約制
	予約優先					○	八島医師 (2日・9日・17日・24日) 穴口医師 (11日・18日・25日)	8時00分～11時00分
午後	予約制	○					佐々尾医師	※完全予約制
	予約優先				◎		◎は呼吸器 ◎は禁煙外来 重原医師 (*10日・24日)	※完全予約制
	予約制		○				(1日・8日・10日・15日・17日・22日 ・24日・29日)	13時30分～15時00分 (8日・10日・17日・22日・24日 は内科のみ)
	予約優先		○				渡部医師 (8日・22日)	※完全予約制
	予約優先					○	覚田医師 (14日・28日) 穴口医師 (10日・17日・24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 (1日・8日・15日・22日・29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・2日・8日・15日・16日・22日 ・29日) *変更となる場合もあります	※全日完全予約制 (2日・16日は予約検査のみ)	
泌尿器科 (毎週木曜日)					○	札幌医大医師 (10日・17日・24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 (2日・16日・30日)	※完全予約制	
皮膚科 (毎週金曜日)					○	札幌医大医師 (4日・11日・18日・25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は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。

20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
21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
22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
24日(木)	1歳6カ月児健診*	12時30分～	健康センター
24日(木)	乳児健診*	13時00分～	健康センター
7日(月)	28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	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)**

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。

**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(木)・11月10日(木)  
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  
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**

**▶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10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・お問合せ  
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10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  
お問合せ 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・お問合せ NPO法人 ウェルアナザーデザイン  
☎ 0164-56-1662/080-5723-9264

## 人のうごき

令和4年9月届出分を掲載(希望者のみ)

### おたんじょう

岩崎 <small>みくる</small> 光来 <small>くん</small>	(孝哉・茉由)	北1の2
川端 <small>りつき</small> 律槻 <small>くん</small>	(優利・亜紀)	朝日
合羽井 <small>あやと</small> 絢仁 <small>くん</small>	(淳仁・あゆみ)	南町
中島 <small>みつき</small> 珠月 <small>ちゃん</small>	(貴志・真季)	栄町
亀谷 <small>かいと</small> 海斗 <small>くん</small>	(昌弘・千香子)	港町
山口 <small>ののは</small> 乃々晴 <small>ちゃん</small>	(弘修・香菜)	南5の1

### おくやみ

本間 美年子 <small>さん</small>	91歳	南4の5
長谷川 榮作 <small>さん</small>	78歳	南町
柿崎 則男 <small>さん</small>	74歳	南2の1
石川 キヨ <small>さん</small>	98歳	南5の2

### 人口と世帯数(9月末)

人口	6,414人	(- 1)
男	3,088人	(+ 5)
女	3,326人	(- 6)
世帯数	3,461世帯	(+ 5)

( )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)

### ※広報はぼろ9月号の訂正について

広報はぼろ9月号の裏表紙「人口と世帯数(8月末)」の世帯数に誤りがありました。お詫び申し上げますとともに次のとおり訂正します。

(誤) 世帯数 3,450世帯 (- 14)

(正) 世帯数 3,456世帯 (- 8)



## Dr. 佐々尾の健康カルテ

今号でこの欄が10年目を迎えました。外来でも「読んでいます」と声をかけていただきます。今年の5・6月に掲載した「浮腫」についてが、おそらく最も反響をいただき、「ためになった!」と多くの方に言っていただきました。具体的にポイントや薬の名前なども書いたため、病状を事前に把握して伝えていただけた患者さんもいらっしゃいました。今後も少しでもお役に立つ内容をお伝えできればと思います。

さて、今回は「不眠」についてです。これも外来でよく出会う…というか、「眠る」ことに対して問題ない人の方が少ないのが一般的かと思えます。私自身も睡眠に満足できているかと言われると、そのようなことはありません。「もう少し寝たいな」と思いますが、仕事もありますから現実的ではありません。

古い有名な報告では、「不眠を訴えるほぼ全ての患者は、実際の睡眠時間より短く感じており、寝付きにかかる時間も長く感じている」とされています。要するに「睡眠時間を認知する機能の低下が不眠症の原因である」というものです。患者さん自身の主観と、脳波による睡眠時間がかけ離れてしまっており、実は自分の眠りを過小評価していることが多いというのです。

糖尿病や高血圧、脂質異常症などは、治療結果が数字に表れるため、患者さんは治療効果を実感し、医師と共有することができます。しかし、不眠は睡眠時間を調べるための脳波の検査を全ての方にはできませんから、患者さん自身の実体験しか判断材料がありません。上記の通り、不眠を訴える方の睡眠時間の申告はほぼ全てで短いはずですので、医師はそこを認識して割り引いて考えます。仮に睡眠薬をいくつも内服しても変わらない人は、そもそも睡眠薬が必要なのではなく、この認知機能の障害である可能性が高いと考えられています。

眠ることはそもそも年齢によって異なります。赤ちゃんはよく寝ます。1日の大部分は寝ていると言っても過言ではありません。その後、年齢とともに必要な眠る時間は少なくなり、40~60歳では6時間強、70~80歳では5時間半程度です。高齢になって若い頃と同じように眠りたいと思っても、それは難しい話なのです。対して、ある報告では、寝床にいる時間は、60歳までは眠る時間と同程度ですが、それ以降の世代は眠ることができる時間の1.5倍近く寝床にいるとされています。そのようなギャップが「眠れない」という意識につながっていきます。そのギャップが不安や焦りを生み慢性化してしまうのです。

(北海道立羽幌病院 副院長 佐々尾 航 医師)

