

✦ contents.

いよいよ冬本番 除雪作業にご理解とご協力を！

②

町の発展にご尽力感謝します 令和4年度の羽幌町功労・功績・善行表彰

④

情報プラザ | 年末年始の休みと水道事業者の当番

⑪

物品購入等競争入札参加資格申請について

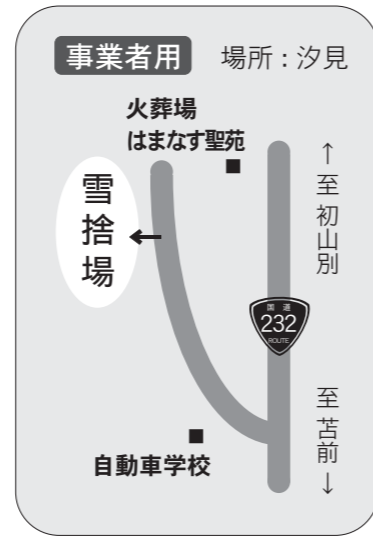
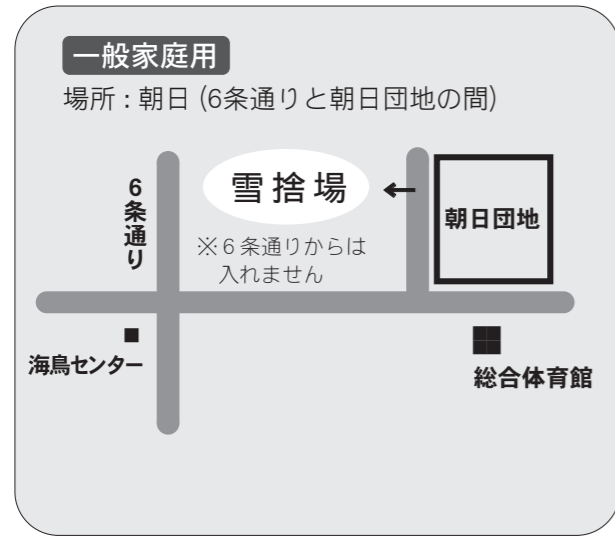
⑫

羽幌町商工会青年部
創立60周年記念式典



❄️ 雪捨て場の利用について

次の位置図のとおり、例年同様に雪捨て場を指定しています。一般家庭用は朝日、事業者用は汐見です。雪を搬入する際は、なるべく奥まで入って捨てるようにしてください。手前に捨てられると後から来た方が捨てにくくなり支障をきたします。みんなで使う雪捨て場ですので、ルールを守って正しく使いましょう。



※ 留意事項

- 事業者用の雪捨て場は、汐見以外に栄町と浜町の2箇所を用意しています。利用する場合は、町の許可を得た上で、町が指示する方法により作業することが条件となります。利用を希望される場合は、建設課管理係(☎68-7005)へ必ずご連絡ください。
- 一般家庭用の雪捨て場(朝日)に事業者の雪を捨てているケースが見受けられます。事業者(個人から請け負った除排雪を含む)の雪は、朝日以外の指定場所に必ず捨ててください。



➡️ 除雪に関するお問合せ

■ 町道等

- 【市街・原野地区】
- ・羽幌町道路環境事業協同組合 (建設課詰所 ☎62-1285)
 - ・羽幌町建設課 ☎68-7005 (課直通)

- 【天売地区】
- ・天売小型運輸(有) ☎01648-3-5116

- 【焼尻地区】
- ・(株)焼尻小型 ☎01648-2-3560

■ 国道や道道

- 【国道 (232号線)】
- ・北海道開発局留萌開発建設部 羽幌道路事務所 ☎62-2492

- 【道道】
- ・留萌振興局留萌建設管理部 羽幌出張所 ☎62-1256

いよいよ冬本番 除雪作業にご協力を！



12月に入り、いよいよ冬本番を迎えました。

町では、生活道路の交通確保のために町道の除雪作業を行っています。

除雪作業をスムーズに行うためには、町民のみなさんのご理解とご協力が欠かせません。

今月号では、除雪に関してみなさんが疑問に思っていることや、町からお願いしたいこと等についてお知らせします。

一人ひとりがルールとマナーを守り、冬期間を安全・快適に過ごしましょう。

❄️ 除雪に関する疑問にお答えします

🚗 除雪車の出動基準は？

除雪車は、10cm以上の降雪を目安に出動するほか、強風によって、吹きだまりがひどい場合や、わだちがひどい時等、パトロールによって除雪が必要と判断した場合に出動します。

🚗 どこから除雪するの？

除雪は、通学路や幹線道路を最優先に進めます。市街・原野地区は「羽幌町道路環境事業協同組合」に、天売地区は「天売小型運輸(有)」に、焼尻地区は「(株)焼尻小型」に委託し、除雪延長112.9kmの車道と15.9kmの歩道の一部を除雪します。

🚗 除雪車が作業する時間は？

除雪車は、出動となれば5時から作業を開始し、おおむね8時頃までに終了させることを目標に実施しています。

🚗 なぜ道路に雪を出してはダメなの？

道路に雪を投げ捨てると、せっかく除雪した路面が凸凹になり、スリップ事故等の原因となるほか、通行や歩行の妨げにもなりますので、道路に雪を出さないでください。

🚗 セっかく雪かきをしたのに どうして玄関前に雪を置いていくの？

除雪は、道路の雪を左右に寄せる作業のため、かき分けた雪はどうしても玄関前や車庫前に残されてしまいます。排雪時のようにロータリー車とダンプを並走させて作業を行えば雪は残らなくなりますが、その分除雪にかかる時間と経費がかさんでしまいます。速やかに効率よく除雪を行い、道路の通行を確保するため、みなさんのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

❄️ 除雪作業をスムーズに行うため、次のことにご協力ください

🚗 路上駐車はやめましょう

除雪でもっとも困るのが路上駐車です。近所の方に迷惑がかかるばかりでなく、緊急車両の通行の妨げにもなります。

🚗 除雪車には近づかないでください

作業中の除雪車は、前進・後退を繰り返すことがあります。除雪車へ近づくとは大変危険ですので、特にお子様のいるご家庭では十分に注意してください。

🚗 危険箇所には目印をお願いします

除雪作業中は、危険箇所が雪に隠れてしまい、十分に確認できない場合があります。注意して作業してもらいたい場所や構造物がある場合は長尺物に目印を付ける等の方法でお知らせください。

🚗 除雪の妨げとなる物件は撤去しましょう

商店等ののぼり用のつか石、車庫前のスロープやブロック等は、あらかじめ撤去するか、自分の敷地内に移動してください。

🚗 作業時間が遅れる場合があります

除雪作業はできるだけ早い時間に行うよう努めていますが、積雪状況等によっては作業が遅れる場合がありますので、ご了承ください。

🚗 出入口の除雪は各ご家庭でお願いします

「除雪車が家の前に雪を置いて行くので困る」という苦情がありますが、道路の除雪作業はみなさんのご協力のもとに成り立っています。ご迷惑をおかけしますが、間口の雪処理にご理解をいただき、ご協力くださいますよう、お願いします。

町の発展にご尽力感謝します

令和4年度の羽幌町功労・功績・善行表彰

羽幌町では、町表彰条例に基づき、町の政治、経済、社会、教育、文化、その他各般にわたって町政の振興に寄与された方、また、公益のための寄附をされた方などの個人や団体を表彰しています。表彰式は11月21日にはぼろ温泉サンセットプラザで行われました。

功労表彰 社会・医師



加藤 隆一 さん

羽幌町内医療機関である医療法人社団心優会加藤病院長として長きにわたり地域住民の健康増進に尽力され、町民の健康を支えてられました。

これまでには小児から高齢者までの各種健診や予防接種において献身的に医療活動に従事し、小中学校の学校医としても、児童生徒の健康管理に携わるなど、学校保健の推進にも貢献され、さらには、留萌中部介護認定審査会委員として地域福祉の向上にも努め、平成17年からは会長としてその豊富な経験と卓越した識見をもって介護保険制度の適切な運営に大きく寄与されるとともに、近年では通常医療に加えて、新型コロナウイルスワクチン接種業務にも奮闘されるなど、町民からの信頼も厚い医師としてご活躍されています。

功績表彰 自治・固定資産評価審査委員



本間 範子 さん

平成14年5月固定資産評価審査委員会委員として就任し、以来、20年間に渡り、本町の固定資産税の適正公正な評価の審査に貢献され、固定資産評価に対する納税者の信頼確保に尽力されました。

また、平成30年5月から4年間委員長に就任され、委員歴も歴代最長となる7期（1期3年）に渡って貢献されています。

善行表彰 公益のための寄附

内海 美智子 さん

令和3年10月27日、羽幌町の福祉向上のため、多額の寄附をされ、地方自治の振興・発展に貢献されました。

土木建設事業者支援金のご案内

新型コロナウイルス感染症禍において、燃油価格高騰により影響を受けている重機やトラックなど大型の土木建設機械を有する土木建設事業者に対し、経費の一部を支援します。詳しくはお問い合わせください。

- ◆ **対象事業者** 羽幌町内に本社または営業所等を設置し、令和4年10月1日時点および申請時点において事業を営み、かつ引き続き事業を継続する意思のある事業者で建設業認可を受けているまたはそれに類する事業を行っているもの
- ◆ **支援内容**
対象車両 …… 令和4年4月1日～9月30日までの期間中、1月以上所有または借り受けた原動機が搭載されている車両型(乗用型)の土木建設機械
※ 軽車両・普通乗用自動車(最大積載量2 t未満)・除雪作業用機械については対象外
支援金額 …… 1台につき5万円(上限20台100万円)
- ◆ **必要書類**
 - 支援金支給申請書兼請求書
 - 事業を営んでいることが確認できる書類の写し【例】建設業認可通知書、直近の確定申告書の写し等】
 - 対象となる車両を証する書類の写し【例】車検証、リース契約書等】
 - 支援金受給のための誓約書
- ◆ **申請期限** 令和4年12月30日(金)

📩 **お問合せ** 商工観光課商工労働係
☎ 68-7007 (課直通)
✉ s-roudou@town.haboro.lg.jp

貨物自動車運送事業者支援金のご案内

新型コロナウイルス感染症禍において、燃油価格高騰により影響を受けている貨物自動車運送事業者に対し、経費の一部を支援します。詳しくはお問い合わせください。

- ◆ **対象事業者** 羽幌町内に本社または営業所等を設置し、令和4年10月1日時点および申請時点において事業を営み、かつ引き続き事業を継続する意思のある事業者で次に該当する者
 - ① 自動車運送業認可を受けている貨物自動車運送業事業者
 - ② 貨物軽自動車運送業の届出をしている貨物自動車運送業事業者
- ◆ **支援内容**
 - ① 事業者が所有する運送業用車両(緑ナンバー車両に限る)1台につき5万円(上限20台100万円)
 - ② 事業者が所有する運送業用車両(黒ナンバー車両に限る)1台につき3万円(上限20台60万円)
- ◆ **必要書類**
 - 支援金支給申請書兼請求書
 - 自動車運送業許可証または貨物軽自動車運送業証明願の写し
 - 対象となる車両を証する書類の写し【例】車検証等】
 - 支援金受給のための誓約書
- ◆ **申請期限** 令和4年12月30日(金)

📩 **お問合せ** 商工観光課商工労働係
☎ 68-7007 (課直通)
✉ s-roudou@town.haboro.lg.jp

「特定保健指導をご存じですか」

文＝ 道端 珠子 (保健師)

羽幌町では特定健診を受けた国民健康保険加入者で、メタボリックシンドローム（メタボ）のリスク数に応じて、生活習慣の改善が必要な方を対象に「特定保健指導（積極的支援・動機づけ支援）」を実施していますが、実施率は令和元年度30.0%、令和2年度44.7%、令和3年度31.8%となっています。国の目標実施率は60%とされているため低い状況にあります。

特定保健指導の対象者

健診結果・喫煙状況・年齢から、積極的支援・動機づけ支援の対象者が決まります（表参照）。

腹囲	追加リスク				対象	
	①血糖 血糖値:100以上 HbA1c:5.6以上	②脂質 中性脂肪:150以上 HDL:40未満	③血圧 収縮期:130以上 拡張期: 85以上	④喫煙	40～64歳	65～74歳
男性85cm以上 女性90cm以上	2つ以上該当				積極的支援	動機づけ支援
	1つ該当			あり なし		
上記以外で *BMI25以上	3つ該当				積極的支援	動機づけ支援
	2つ該当			あり なし		
	1つ該当					

特定保健指導の内容

メタボ解消・検査データ改善のため、3～6か月後の体重や腹囲の目標値と、その実現に向けてどのように取り組むかの行動計画を作成します。保健師や管理栄養士は計画作成等のサポートと目標が達成できたかの確認（評価面接）をしています。

“動機づけ支援”対象者は基本的に計画作成と最終の評価面接のみを行い、“積極的支援”対象者は実施期間中に中間評価や実施状況確認等の継続的なサポートを行います。

また、特定保健指導を受けている方は、無料で総合体育館が利用できるほか、医療機関で評価採血検査が受けられるので、目に見えない体組成や血液データの変化も確認することが出来ます。

◆ 特定保健指導の実践例 ◆

- 実践者 51歳男性、積極的支援対象(腹囲・BMI^{*}・血糖・血圧で基準以上)
※ BMIとは体重と身長から算出される肥満度を表す体格指数です
- 計画作成 目 標 : 6か月後に体重3kg・腹囲3cm減少 → 削減エネルギー 116kcal/日
 行動計画 : ① 毎日のお菓子とジュースを週数回にする ② 毎日20～30分歩く
 ③ 休肝日を週1～2回作る ④ 体重を毎朝測る
- 6か月後～目標達成!
※
 体重－8.2kg(BMI基準内へ減少)、腹囲－4.7cm、血圧：正常内へ低下
 血液データ～LDLコレステロール・尿酸が基準内に低下 / 体組成～脂肪量・内臓脂肪レベル低下

上の実践者は、特定保健指導をきっかけに生活の振り返りを行い、自分で立てた計画を継続的に実践し、目標以上の体重減少・検査値の改善と成果がみられました。目標達成が出来ないこともありますが、生活習慣を見直すきっかけになると思います。特定保健指導対象となった方は積極的な活用をお願いします。



◇◇◇ あたらしい本 ◇◇◇

一般書

イコトラベリング1948 - 角野 栄子 著
図解まるわかりメタパースのしくみ 波多間 俊之 著
私のことば体験 松居 直 著

児童書

ぼくとお山と羊のセーター 飯野 和好 作
おばけとしょかん 2 齊藤 洋 作
考えると楽しい地図 そのお店は、なぜここに?
今和泉 隆行 著

◇◇◇ 今月のおすすめ図書 ◇◇◇



エモい古語辞典
堀越英美/著 朝日出版社

エモさにふるえても
語彙力を喪失したくない。
むしろ語彙力で
エモさを増幅させたい。
これはそんな人のための
辞典です。

「エモい」ってご存じでしょうか。若者用語でなんとも言い表しづらい気持ち、心が強く動かされた状態全般を指しますが、それは古語の「あはれ」とほぼ同じ使われ方なのだそうです。本書は、古く万葉の時代から人々に慈しまれてきた、グッとくる言葉たちの辞典です。

クリスマスおはなし会

日時：12月24日(土) 14時00分から
場所：北海道海鳥センター映像ルーム

あざらしおはなし会

日時：1月14日(土) 14時00分から
場所：中央公民館2階ロビー

□よむのが
ゆっくりだなあ。

☆あれあれ、
出ていっちゃったよ。

あれっ！
どうしたのかな？



友だちのこまったがわかる絵本
WILLこども知育研究所/編・著 金の星社

「なんで？」って思うことする子、いるよね。でもそのお友だち、じつは困っているのかも？
どんなきもちなのかココロの電話できいてみようよ。



いつもニコニコ笑顔でいてね♡
(左)岡部 紬希ちゃん (3才4か月)
(右) 湊希ちゃん (1才4か月)

キラキラ
きんぐず

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
申し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

図書室カレンダー

12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

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

○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



まちの出来事

from.
photoclip

11月 | NOVEMBER



1 中央公民館大ホールで第68回町民芸術祭舞台部門が開催されました。藤の会の日本舞踊から始まり、詩吟、コーラス、ダンスが披露され、来場者から惜しめない拍手が送られていました。(11/3)

2 はぼろ温泉サンセットプラザで令和4年度羽幌町功労者・功績者・善行者表彰式が開催されました。式典では駒井町長から功労表彰を受賞した加藤隆一さんに表彰盾などが贈呈されました。(11/21)
※ 写真中央が功労表彰を受賞した加藤隆一さん
※ ご都合により本間範子さんと内海美智子さんは式典を欠席されました

3 中央公民館大ホールで羽幌町商工会青年部創立60周年記念式典が開催されました。式典では第29代青年部長の駒井洪明部長から歴代青年部長を務められた野村賢一さん、松橋英輝さん、阿部和也さん、小原健嘉さんの4名に感謝状が贈呈されました。また、地域振興プロジェクト未来創生支援金がLUSH★dance schoolに贈呈されました。(11/26)

4 羽幌中学校2年生を代表して木村奏太さんと敦賀絢音さんが役場を訪れ、10/21に羽幌中学校で開催された「羽幌町に人を呼び込め！羽幌町PRプロジェクト」発表会の動画を収めたDVDと発表原稿を、駒井町長に手渡しました。(11/2)

5 羽幌町商工会女性部による「古着 de ワクチン」事業が行われ、部員7名が、集まった古着を専用回収キットに詰めて発送しました。古着は「認定NPO法人世界の子どもにワクチンを日本委員会」を通じてタイ等で選別、販売され、購入した専用回収キット代や売上の一部がミャンマーなど発展途上国の子どものポリオワクチン代として寄付されます。(11/8)

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。



工藤 隊員

地域おこし協力隊日記 #16



三好 隊員

こんにちは、協力隊の三好です。実はこの前、念願だったハンターになりました！大学生の時にシカや狩猟制度について学び、協力隊卒業後は、留萌管内で初のジビエ加工場をつくるのが夢です。まだ1頭も獲っていないヒヨッコですが、夢に向かって頑張ります。

羽幌高校生と参加～日本最大の鳥の祭典・ジャパンバードフェスティバル(JBF)～ 文：三好隊員

11月4日～5日、千葉県我孫子市で開催されたJBFに羽幌シーバードフレンドリー(SBF)推進協議会が出展しました。コロナ禍の影響で3年ぶりの開催となり、鳥に関係する様々な団体や全国の鳥好き達がたくさん参加しました。

羽幌高校からも5月からSBFの環境学習に取り組んできた1年生が4名参加し、学習内容やSBFの取り組みを来場者に紹介しました。最初は緊張していた高校生たちでしたが、次第に自ら来場者に声をかけていき、後半には写真や展示品を使った説明や難しい質問にも答えていました。

海鳥や地域の環境を守る取り組みに協力するSBF認証団体の北るもい漁業協同組合の甘えびカレーや甘えび出汁、上築有機米生産組合のお米などの販売も行い、とても好評でした。



SBFのはっぴを着て来場者に説明を行う羽幌高校生

水産クラブ校内発表会の開催 文：工藤隊員



天売高校1年生の発表風景

10月22日(土)、天売高校の高校生のみなさんが、水産業をテーマとして研究した成果を島民のみなさんに発表しました。発表したのは全部で5チーム。それぞれのタイトルは①「海とプラスチック～天売島を守っていく～」②「生息地以外の海水でガヤを育てるとどうなるのか」③「ハッチャン」④「MPsはどこからくるのか」⑤「プロジェクト天売～稚貝の放流でアワビを救う～」で、テーマは多岐に渡っていました(記載は発表順。一年生の発表は②③、二年生の発表は①⑤、三年生の発表は④)。

審査の結果、準優勝はマイクロプラスチックをテーマとして研究した「MPsはどこからくるのか」で、優勝は天売島におけるアワビの資源をどう増やすかをテーマとして研究した「プロジェクト天売～稚貝の放流でアワビを救う～」となりました。なお、優勝したチームは、11月9日に小樽水産高校で開催された水産クラブ研究発表大会に臨み、努力賞を獲得しました。

どの発表も実験や資料での調査がよく行われており、興味深かったです。

羽幌の自然すなっぷ

「シロザケの渾身のジャンプ！」

森から海へ送られた恵みを森へかえすカムイチェプ(アイヌ語で『神の魚』)



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 ⇒





飲酒運転の根絶

～ 飲酒運転は悪質な犯罪 ～

- 飲酒運転は、悲惨な交通事故を引き起こす悪質、危険な運転行為です
- 二日酔いで運転や身体にアルコールが残っている場合は運転は絶対にダメ！



～ 飲酒運転は運転手以外にも処罰の対象 ～

- 飲酒運転は、運転手だけではなく、周りの人にも重い処罰があります
- 車を運転するおそれのある人にお酒を提供したり、お酒を飲んでる人に車を提供するのは絶対にやめましょう

～ 「ハンドルキーパー運動」で飲酒運転を防止！～

- 仲間と車で飲食店に行く場合は、あらかじめお酒を飲まない人（ハンドルキーパー）を決めましょう
- お酒を提供するお店は、「車で来店してないか」、「ハンドルキーパーは誰なのか」を確認してください

屋根の雪おろしに気を付けて

- 氷雪が屋根からせり出している軒下などは、危険ですので近づかないようにしましょう
- 雪下ろしの作業をするときは、補助者を置くなど複数で行いましょう
- 除雪機による作業中、衣服を巻き込まれないように作業に適した服装をしましょう

北朝鮮人権侵害問題啓発週間 (12月10日～12月16日)

～ 絶対に諦めない ～

拉致問題は、我が国の喫緊の国民的課題です。
私たち国民がこの問題についての関心と認識を深めていくことが大切です。

サイバー空間に立ち向かう 社会全体のセキュリティ意識の向上

近年、ネットバンキングによる不正送金や偽サイトによるフィッシング詐欺など、サイバー犯罪の危険性が社会全体で大きく取り上げられています。サイバー犯罪の被害に遭わないために、次のような対策をとりましょう。

- IDやパスワードは、自分自身でしっかり管理する
- 身に覚えのないメールの添付ファイルやURLは開かない
- 定期的にバックアップデータを保存する

複数の対策を併用して、インターネットを安全に利用しましょう。



☞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』



消防歳末特別警戒「12月25日～31日」

全国統一防火標語

『お出かけは マスク戸締り 火の用心』

寒さも厳しくなり、暖房器具等火を使うことが多くなるため、不注意や不始末等から火災が多く発生しています。大切な命や財産を守るため、火気使用箇所の再点検をお願いします。

ご質問やご相談については、お気軽にご連絡下さい。

■住宅用火災警報器の設置と点検のお願い

住宅用火災警報器は住宅防火対策の「切り札」と言え、みなさんの安全安心を確保する上で極めて重要です。火災発生時にきちんと作動するように日頃からのお手入れと作動確認をしておきましょう。

●お手入れのしかた

ほこり等が付くと感知しづらくなります。1年に1回程度、布などで乾拭きしてください。ただし、次のことは故障の原因になるので、注意して下さい。

- ・有機溶剤(ベンジン・シンナー)等を使用
- ・水洗い
- ・煙の流入口をふさいだり、傷つける

●作動確認のしかた

警報器のボタンを押す(ひもを引っ張る)とテスト音が鳴ります。定期的に点検しましょう。音が鳴らない時は、電池切れ(電池の寿命は本体の裏側の表示を確認してください)、または、電池がしっかりセットされているかを確認してください。

※ それでも鳴らない場合は故障が考えられますので、取扱説明書を確認してください

●電池交換の時期

電池切れのときは「音声で知らせる」か、「ピ・ピ・ピ」と音が鳴ります。

※ 電池の寿命は機種により異なりますので、本体裏側の表示を確認してください

●住宅用火災警報器本体交換の目安

有効期限が表示されたものは、記載されている時期までに交換してください。また、自動試験機能付きのものは、自動的に本体の機能や電池不足を試験して、異常等を音声や警報音などでお知らせします。

お問合せ

北留萌消防組合消防署予防課 ☎ 62-1246



information

情報プラザ

今年も残り1ヶ月を切りました。

今月の情報プラザでは年末年始に関する情報を掲載していますのでご覧ください。

また、調理師法に基づく届出や物品購入等競争入札参加資格申請のお知らせを掲載しています。該当する方は忘れずに手続きを行いましょよう。

☎ 0164-68-7013 (地域振興課直通)

🌐 <https://www.town.haboro.lg.jp/>

✉ c-kouhou@town.haboro.lg.jp

おしらせ



年末年始の休みと水道事業者の当番

役場の業務は年末12月30日で終わり、新年は1月6日から行います。住民票や各種証明書などが必要な方は早めにご請求ください。

なお、休み中の死亡等の届出は事前に羽幌町役場 ☎ 62-1211 (宿直室) までお電話ください。

当番の担当職員が対応いたします。

各施設および業務の休館(休業)日

施設/業務	休館(休業)日
中央公民館	12月30日～1月5日
総合体育館	12月30日～1月5日
町民スキー場「びゅー」	12月31日～1月1日
老人福祉センター	12月30日～1月5日
北海道海鳥センター	12月31日～1月5日
ごみ収集業務 ※	12月31日～1月3日
し尿収集業務	12月31日～1月5日

※ 離島地区のごみ収集業務は12月31日～1月5日まで休業

水道事業者当番

月日	事業者名	電話番号
12月31日(土)	(有)イワサキ設備機器	62-5031
1月1日(日)	(有)マツダ興業	62-1600
2日(月)	北日本設備(株)	62-3592
3日(火)	(有)羽幌水道設備	62-5888
4日(水)	(有)イワサキ設備機器	62-5031
5日(木)	(有)マツダ興業	62-1600

林業退職金共済制度(林退共)へ加入しませんか

林退共は昭和57年に発足した林業界で働く方のために国が制定した退職金制度です。この制度は、事業主の方々が、従業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、その従業者が林業界をやめたときに林退共から退職金が支払われる、いわば林業界全体の退職金制度です。詳しくはお問い合わせください。

- 掛金は、税法上について、法人では損金、個人企業では必要経費となります
- 掛金の一部を国が免除します
- 雇用事業主が変わっても退職金は企業間を通算して計算されます

【事業主の皆様へ】

- ・ 共済証紙は労働日数に応じて適正に貼付してください
- ・ 共済手帳を所持している従業者が林業界を引退するときは、忘れずに退職金を請求するよう指導してください

【林退共制度に加入して退職金請求手続きをしたお心当たりがない方へ】

退職金が支給されていない可能性がありますのでお問い合わせください。

お問合せ

独立行政法人勤労者退職金共済機構
林業退職金共済事業本部
☎ 03-6731-2889 FAX 03-6731-2890
<https://www.rintaikyo.taisyokukin.go.jp/>



手紙を守るためのルールがあります

手紙やはがき等の信書は、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」
<https://www.soumu.go.jp/yusei/index.html>
「信書便制度周知リーフレット」
https://www.soumu.go.jp/main_content/000739946.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 まで

お問合せ

総務省 北海道総合通信局 信書便監理官
☎ 011-709-2311 (内線 4684) FAX 011-709-2481

働いている調理師の皆様へ

調理業務に従事している調理師は、12月31日現在の調理従事場所等を2年ごとに届け出なければならないと調理師法で定められています。

今年は届出の必要な年となっていますので、忘れずに届け出てください。詳細はお問い合わせください。

対象者 調理師業務に従事されている調理師の方
(令和4年12月31日現在の就業状況に関する届出)

届出用紙の場合の送付先

〒077-0042 留萌市開運町3丁目5番地7
北海道全調理師会留萌支部 (美食酒家 司)
大懸 信司 ☎ 0164-43-1002
〒077-0041 留萌市明元町6丁目ホテルニューホワイト内
北海道全調理師会留萌支部 (メルカート)
佐藤 紀尋 ☎ 0164-43-7484

インターネットによる届出の場合

次のウェブサイト(URL)にアクセスしてください。
<https://www.harplg.jp/SksJuminWeb/EntryForm?id=oRTBL5bX>

こちらからもアクセスできます ⇒



届出期限 令和5年1月15日(日)

お問合せ

一般社団法人北海道全調理師会 ☎ 011-511-1326
北海道保健福祉部健康安全局地域保健課 (健康づくり係)
☎ 011-231-4111 (内線25-526)
留萌保健所企画総務課企画係 ☎ 0164-42-8326

屋根から落ちる雪や氷による危険防止等のお願い

毎年冬になると、屋根に積もった雪や氷、つららが落ちて軒下を通る歩行者がケガをしたり、死亡する事故が起きています。冬期間の事故が発生しないよう、早めの準備とともに、降雪後も次のことに注意しましょう。

- ・ 屋根の雪や氷などが道路に落ちるような建物には、丈夫な滑り止めをつけましょう。また、滑り止めは必ず点検し、外れやすい箇所などがあれば早めに修理しましょう。
- ・ 屋根の雪や氷は、気温が上昇し、特に-3度~+3度位になったときが一番落ちやすい状態となりますので早めに雪や氷を屋根からおろすようにしましょう。おろすときは、歩行者への安全対策を行いましょう。また、作業時には必ず命綱を着用しましょう。
- ・ 屋根から大量の雪が落ちたときは直ちに事故がないか確かめ、速やかに処理しましょう。
- ・ 歩行者は、軒下の通行をできるだけ避け、小さいお子さんを歩道で遊ばせないようにしましょう。
- ・ 交通事故・交通障害防止のため、屋根からの落水雪や敷地内の積雪を道路に出さないようにしてください。

お問合せ 建設課管理係 ☎ 68-7005 (課直通)

役場地球温暖化対策実行計画の結果公表

町では、令和3年度に「第3次羽幌町役場地球温暖化対策実行計画」を策定し、役場の事務事業から排出される二酸化炭素の排出抑制に取り組んでいます。

令和3年度の点検・検討結果

基準年度の平成28年度と比較したところ5.15%増加という結果となりました。これは、平成28年度における基準値に指定管理者制度の施設が含まれていないことが原因であり、今後基準値を含めた見直しを図っていきます。令和4年度以降も引き続き職員一人ひとりが節電を心掛け、目標達成が継続できるよう公共施設での温室効果ガス排出抑制に努めます。

温室効果ガスの削減状況

	平成28年度 (基準年度)	目 標	令和3年度
総排出量 (kg-CO2)	2,947,715	2,800,329	3,099,665
排出削減量 (kg-CO2)	-	△147,386	151,950
削減率(%)	-	△5.00	5.15

※温室効果ガス排出量は、燃料や電気の年間使用量に、二酸化炭素排出係数を用いて計算し算出しています
※計画や点検・検討結果の詳細は、町ホームページでご覧になれます。

お問合せ 町民課環境衛生係 ☎ 68-7003 (課直通)

11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11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	47件	(383件)
搬送人員	45人	(366人)
火災件数	1件	(4件)
損害額	調査中	(調査中)
死者	1人	(1人)
負傷者	0人	(0人)

物品購入等競争入札参加資格申請について

令和5・6年度に羽幌町が発注する物品の購入等に関する競争入札に参加するためには、あらかじめ申請を行い入札参加資格を取得する必要があります。提出書類など詳細はお問い合わせください。

資格対象 ・ 物品の購入 (その他の業務を含む)
・ 印刷物の製造
・ 物品の賃貸借
・ 委託業務等
・ 物品の買受け

受付期間 令和5年1月10日(火)~令和5年2月15日(水)
※上記期間終了後も随時受付します

申請書類 申請書、納税証明書、誓約書、特定関係に関する調書など
※令和4年12月19日に町ホームページに申請の手引きと申請様式を掲載する予定ですのでご覧いただき、詳細はお問い合わせください。

資格の有効期限 令和5年4月1日~令和7年3月31日
※ 受付期間終了後に申請した場合は有効期限が短くなる場合があります

その他 入札参加資格者になると参加資格者名簿に登録されますが、期間中必ずしも入札に参加できるとは限りません。

申請・お問合せ 財務課経理係 ☎ 68-7001 (課直通)

「三ない運動」をご存知ですか？

年末年始はお歳暮やお年賀など、何かと贈り物をする機会の多いシーズンですが、総務省では、きれいな政治、お金のかからない政治の実現、選挙の公正の確保を目指す「三ない運動」(贈らない、求めない、受け取らない)を行っています。

政治家が選挙区内の人にお金や物を贈ることはもちろん、有権者が政治家に寄附や贈り物を求めることも、公職選挙法により禁止されています。

みなさま一人ひとりが寄附禁止のルールを守って、明るい選挙を実現しましょう。

政治家の寄附禁止の対象例

- × お歳暮・お年賀
 - × 落成式・開店祝等の祝花、葬儀の供花、病気見舞い
 - × 結婚祝[※]、香典[※]、卒業祝、入学祝 など
- ※ 政治家本人が結婚披露宴、葬式などに自ら出席してその場で行う場合には、罰則が適用されない場合があります

詳しくはこちらをご覧ください。
総務省ホームページ ⇒

お問合せ 羽幌町選挙管理委員会 ☎ 62-1211

相談



オロロン出張無料法律相談会のご案内

オロロンひまわり基金法律事務所（留萌市）の山村晃一弁護士による出張無料相談会を開催します。「こんなこと相談してもいいのかな？」と迷う必要はありません。相続、離婚、不動産や賃貸借についての悩みごと、交通事故、企業の抱える悩みごと、成年後見、借金、過払金など、ありとあらゆるご相談に弁護士がお答えします。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 1月23日(月)13時00分～15時00分(1枠30分)
※要事前予約【1月20日(金)17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

オロロンひまわり基金法律事務所 ☎ 0164-56-4312
※事務所ホームページのメールフォームからも予約可

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、生活や仕事等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 12月22日(木)・1月12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

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。

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)

「文化賞・体育賞、優良青少年顕彰」候補者の推薦について

令和4年中において文化、体育・スポーツの分野で顕著な功績をあげた方や青少年のボランティア活動等の善行に対し、各分野で活躍した表彰候補者の推薦をお願いします。詳細は、お問い合わせください。

推薦対象者

- 文化賞及び体育・スポーツ賞(青少年も含む)
文化・体育の進展に関しその功績の顕著な個人及び団体
- 優良青少年顕彰
ボランティア活動等が顕著な町内居住の20歳未満の青少年で個人及び団体

推薦締切 2月1日(水) 必着

表彰式 3月2日(木) 予定

お問合せ

中央公民館内 社会教育課社会教育係 ☎ 62-1178

ナイタースキー教室参加者募集

羽幌スキー連盟で「ナイタースキー教室」を開催します。お子様と一緒にスキーを楽しんだり、基礎からスキーの楽しさを指導します。ぜひご参加ください。

開催日 1月17日・19日・24日・26日・31日
(火・木曜日 計5回開催)

時間 19時00分から20時30分

会場 町民スキー場「びゅー」

対象 小学3年生以上(初心者及び中級程度の方)

募集人員 初心者 20名 / 中級者 10名

受講料 一般 3,000円 / 中学生以下 2,000円
※リフト料金は自己負担です。

保険料 大人 1,850円 / 小人 800円
(スポーツ傷害保険未加入で希望される方)

申込方法 1月13日(金)までに受講料等を添えて、総合体育館まで申し込みください。

後援 羽幌町教育委員会

お問合せ

羽幌スキー連盟事務局 大西 ☎ 62-6030(総合体育館内)



募集



令和4年度第2回羽幌町高齢者の集い参加者募集

会食やゲームを通して楽しいひと時を過ごしながらみんなで笑いましょう。

開催日 1月27日(金)
※新型コロナウイルスの感染状況によっては中止となる場合がございます
場 所 はぼろ温泉サンセットプラザ 2階大ホール
日 程 12時20分 はぼろ温泉サンセットプラザ集合
12時25分 受付
バイタルチェック(検温・血圧測定)
12時50分 羽幌警察署講話
13時05分 昼食
14時00分 ストレッチ体操等
14時10分 ゲーム大会(景品有)
14時50分 終了

対象者 令和5年1月27日現在、
町内在住の65歳以上の方(離島を除く)

申込期間 12月19日(月)～12月27日(火)

定 員 35名(先着順)

※前回参加された方も参加できますが、定員を超えた場合は、前回参加していない方を優先します。

参加料 1,000円(当日集金)

集合方法 直接、はぼろ温泉サンセットプラザへお集まりください。また、集合はほっと号の第3便、帰りはほっと号の第4便の時刻表に合わせて開催いたしますのでご利用ください。(ほっと号の利用は自己負担となります)

送迎申込 車いすをご利用の方は社会福祉協議会が送迎しますので、申込みの際にお知らせください。

入 浴 受付時にお渡しする入浴券は当日からご利用できます。ほっと号4便を利用してお帰りになれる方は15時06分ホテル発のため、後日入浴をお楽しみください(入浴券は後日も使用可能です)。

申込方法 参加される本人が受付期間中に羽幌町社会福祉協議会へお申し込みください。また、申込み後に参加出来なくなった場合はご連絡ください。

その他 ・必ずマスクを着用してご参加ください。
・会場前にて検温・バイタルチェックを行います。検温時、体温が37.5℃以上ある場合や体調が悪い場合は参加できませんのでご了承下さい。

申込・お問合せ 羽幌町社会福祉協議会 ☎ 69-2311

イベント・行事



町民スキー場「びゅー」オープン!

いよいよスキーシーズンです。今シーズンも安全を第一に、子どもから大人まで安心して楽しめるスキー場を目指します。ご来場をお待ちしています。

- ・オープン当日はリフト無料運行
- ・オープン予定は12月25日(日)10時00分

開設時間

月	曜 日	時 間
12～2月	月・土・日曜日	10時00分～17時00分
	火～金曜日	10時00分～21時00分
	月曜日	閉鎖
3月	火～金曜日	17時00分～21時00分 (※祝日は13時00分～21時00分)
	土・日曜日	13時00分～17時00分

※オープンの日程は積雪状況により変更になる場合がありますので、あらかじめご了承ください
※気象庁から大雪、暴風、暴風雪警報等が発表されたときは、スキー場を閉鎖する場合がありますので下記お問合せ先にご確認願います

お問合せ

総合体育館内 社会教育課体育振興係 ☎ 62-6030
町民羽幌スキー場「びゅー」 ☎ 62-6800

第27回 日本の凧展

毎年恒例の凧展を開催します。

ロビー全体に展示された大迫力の凧をぜひご覧ください。



期 間 12月28日(水)～1月15日(日)

会 場 中央公民館1階ロビー

お問合せ

中央公民館内 社会教育課社会教育係 ☎ 62-1178

北海道立羽幌病院からのお知らせ【令和5年1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 (*5日・19日完全予約)	8時00分～11時00分
	予約制	○	○	○	○	○	(第4水曜日 25日は休診)	
	予約外	○	○	○	○	○	砂川市立病院 木村医師(26日) ※変更となる場合もあります	8時00分～11時00分
	予約制	○					引野医師 (16日)	※予約制
	予約優先					○	穴口医師 (6日・13日・27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				㊩		重原医師 (*5日・19日)	※完全予約制
	予約制		○				渡部医師 (10日・24日)	※完全予約制
	予約優先		○				覚田医師 (16日・30日)	
	予約優先			○	○		穴口医師 (4日・5日・12日・18日・26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 (10日・17日・24日・31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3水曜日)		○	○			旭川医大医師 (10日・17日・18日・24日・31日) *変更となる場合もあります	※全日完全予約制 (18日は予約検査のみ)	
泌尿器科 (毎週木曜日)					○	札幌医大医師 (5日・12日・19日・26日)	8時00分～10時30分	
耳鼻咽喉科 (第1・3水曜日)			○			札幌医大医師 (4日・18日)	※完全予約制	
皮膚科 (毎週金曜日)					○	札幌医大医師 (6日・13日・20日・27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、希望された方全てには対応できない場合があります。**

***新年は令和5年1月4日(水)から診療を開始します。**

☎お問合せ 北海道立羽幌病院 ☎ 62-6060

健康

1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。

22日(日) 苫前クリニック (苫前町)
☎ 0164-64-9070



1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
12日(木)	乳児健診*	13時00分～	健康センター
21日(土)	冬季総合健診*	6時00分～	健康センター
22日(日)			
26日(木)	1歳6カ月健診*	12時30分～	健康センター
16日(月)			
30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

※ 3日(火) うさこちゃんあそびの広場
4日(水) すくすく
5日(木) あいあいサークル

についてはお休みになります

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。

1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等、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 1月12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 1月12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1階 相談室

お問合せ 町民課総合受付係 ☎ 68-7003 (課直通)



人のうごき

(令和4年11月中の掲載希望届出分)

おたんじょう

橋本 ^{れい}嶺^{くん} (睦也・知世) 南6の3

おくやみ

浦谷 昭夫^{さん} 85歳 南7の3
南部 正敏^{さん} 65歳 北3の4
富居 辰雄^{さん} 82歳 南5の4
家山 一雄^{さん} 82歳 緑町
大平 京子^{さん} 84歳 北4の2
丸一 美千代^{さん} 66歳 北2の2
金塚 花子^{さん} 95歳 栄町
忠津 千恵子^{さん} 95歳 南5の4
水澤 節子^{さん} 89歳 栄町
柳田 静子^{さん} 90歳 天売
毛利 悦男^{さん} 70歳 北5の1
小浜 廣六^{さん} 74歳 南2の4
馬淵 貴和子^{さん} 87歳 北町
須田 利行^{さん} 74歳 朝日
尾田 美子^{さん} 72歳 栄町
山崎 智恵子^{さん} 95歳 栄町
佐藤 明子^{さん} 94歳 栄町
豊島 貞夫^{さん} 88歳 栄町

人口と世帯数(11月末)

人口	6,377人	(-23)
男	3,071人	(-8)
女	3,306人	(-15)
世帯数	3,440世帯	(-11)

()は前月比



Dr. 佐々尾の健康カルテ

今回は「眠れない時にやってはいけない生活習慣」についてお話ししました。今回は「眠れるようになるやった方がよい生活習慣」をお話しします。

先月「就寝時刻を決めてはいけない」とお話ししましたが、逆に「起床時刻を決めた方がよい」です。人間の生理的な眠気は決まった時間に来ることをお話ししましたが、眠気は起床時刻によっても決まっており、起床16時間後に眠気が来るようです(子供の場合は14時間後程度)。週末の寝だめなど、朝の9時まで寝たりすると、睡眠のリズムが狂い始めていきます。まず朝6時など起床時間を定めます。ただし、朝目覚めが早すぎると悩んでいるケースの場合は、生活リズムを朝型に変えてしまう朝の光を避ける行動がベターです。カーテンを遮光にしたり、朝の散歩は夕方にするなど変えてみましょう。

次のポイントは入浴時間です。人間は交感神経と副交感神経という自律神経がバランスをとって身体を調節します。活動するときは交感神経、休むときは副交感神経が優位になります。ですから、夜に向けて副交感神経を高めるような生活をするとうまいことになります。入浴するとリラックスできますよね。入浴すると血管が拡がり、血圧が下がります。そのリラックス効果に加え、体の温度が下がる時に眠気が起こるので、それを誘発する効果が得られることです。眠る時刻の1~2時間前に入浴することが理想的で、前回早く寝ても22時とお伝えしたので、20時過ぎくらいにお風呂に入るとちょうど良いでしょう。1つ注意として42℃以上の熱湯には入らないでください。交感神経が高まってしまい逆効果になるケースがあります。

もし不眠で悩まれている方がいれば、積極的に「遅寝・早起き」にしてください。眠ることができる時間は高齢者では5時間程度です。6時に起きるとすると夜の1時でも問題がありません。

医療機関を受診して相談するとき、高血圧の方が血圧手帳をつけて受診するように、不眠の方は「睡眠日誌」をつけてみます。毎日自分が何時に起床し、食事し、入浴し、寝床につき、眠ったと思われる時間を記録します。途中で起きた時間も記載すると良いでしょう。不眠の原因として、頻尿が原因であることが多々です。泌尿器科でまず相談することも一考してください。ほかにも「夜間の高血圧」「睡眠時無呼吸症候群」「うつ病」などが原因となりえます。薬を処方される前に考えておくべきことについてお話ししてきました。次回、睡眠薬についてお話ししたいと思います。

(北海道立羽幌病院 副院長 佐々尾 航 医師)

