

✦ contents.

65歳以上の方を対象とした

冬期高齢者自主運動事業・高齢者向け基礎体力向上講座 参加者募集 **3**

除雪サービスを希望する方はお申し込みを！ **4**

子育て世帯の皆さま申請はお済みですか？

北海道お米・牛乳子育て応援事業 **5**



「運動と外出で健康づくり ～高齢期の運動習慣のススメ～」

文＝ 上田 千歌子（保健師）

運動は体と心の健康づくりに役立ちます

体を動かさないでいると、筋肉や骨などの運動器の機能がおとろえていきます。少しの段差で、あるいは何も無い平坦な場所でもつまづきやすくなったり、転倒や骨折で寝たきりになるなど要介護状態になるおそれもあります。積極的に体を動かすことは、運動器の機能低下を防ぐだけでなく、心の健康や認知症予防にも役立ちます。自分のペースで、無理ない運動習慣を身につけましょう。

こんな体の衰えや不安はありませんか？

まずは日頃の習慣をチェックしてみましょう。思い当たる項目がある方は運動器の機能がおとろえている可能性があります。

外出頻度が減り、週1回以上の外出をしていない。



転倒や骨折の不安があり、安静を優先してしまう。



何かにつかまらなると、立ち上がることが難しい。



手すりなどをつたわらないと階段をのぼることが難しい。



さあ始めましょう！自分にあった運動習慣を

たとえ年齢をかさねても、適度な運動を続けることで運動器の機能を維持・向上させることができます。特にウォーキング、水泳、ラジオ体操などの「有酸素運動」は、体の中に酸素を多く取り入れる運動で心肺機能を向上させ、ストレス発散にも効果があります。

しかし、運動を「家で」「ひとりで」続けることはなかなか難しいでしょう。外出の機会をつくって歩いたり、誰かと話したり、風景を見たりして、外から刺激を受けることが認知症予防にもつながります。

町では例年11月～3月まで「冬季自主運動事業」「高齢者向け基礎体力向上講座」を行っています。この機会にぜひ参加し、冬期間も積極的に体を動かし、筋力を落とさず元気に過ごしましょう。

☎お問合せ すこやか健康センター内 地域包括支援センター ☎ 62-6021

65歳以上の方を対象とした 冬期高齢者自主運動事業・高齢者向け基礎体力向上講座 参加者募集

冬はどうしても外出の機会や活動量が減り、筋力が低下しやすい季節です。

町では65歳以上の方を対象とした冬期高齢者自主運動事業および高齢者向け基礎体力向上講座を次のとおり行います。
体育館を上手に活用し、積極的に身体を動かして筋力を保ち、元気に冬を乗り越えましょう。

冬期高齢者自主運動事業

募集期間 9月14日(木) から 10月20日(金) まで

実施期間 11月1日(水) から 3月31日(日) まで

対象 町内在住の65歳以上の方(冬期間継続して総合体育館へ通える方)

※ 実施期間中に65歳を迎える方で参加を希望される場合は、対象年齢に達した時点で利用券をお送りします

場所 総合体育館

定員 250名

持ち物 上履き(運動靴)・動きやすい服装であれば普段着で良いです

利用方法: 総合体育館の利用券を交付しますので、受付で提示してください

体成分分析機(体の筋肉量や体年齢が計れます)も無料で利用できます
ご自分のペースで、無理のない運動を行いましょ

☞ 申込・お問合せ すこやか健康センター内 地域包括支援センター ☎ 62-6021

高齢者向け基礎体力向上講座

初回日時 11月9日(木) 13時00分~14時00分

※ 全6回実施

※ 初回参加時に日程表を配布します

対象 町内在住の65歳以上の方

場所 総合体育館 武道場

定員 25名

講師 合同会社福祉トータルサポート「紬生」
介護予防指導士 佐々木 一樹 氏

参加料 無料



☞ 申込・お問合せ すこやか健康センター内 地域包括支援センター ☎ 62-6021

※ 体調管理、体温測定、マスク着用、手指消毒等、感染症予防対策にご協力をお願いします

※ 冬道は滑りやすいので、羽幌町内循環バス「ほっと号」を利用すると便利です

3便 朝日団地(体育館前) 12時22分 着

4便 朝日団地(体育館前) 15時04分 発

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、今年度も除雪サービスを実施します。希望される方はお申し込みください。

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町内に家族等が在住している世帯
- ③除雪の労力を確保できる世帯



実施期間 12月1日(金)～3月15日(金) (予定)

利用者負担 無料

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。

※ 屋根の雪下ろしや長期不在時の除雪は行いません

申込期限 9月29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。

※ 詳しくはお問合せください

申込・お問合せ 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。)



生ごみからできた堆肥

きらりコンポストを配布します！

この肥料は、苫前町・羽幌町・初山別村の家庭等から排出された生ごみを発酵させたもので、窒素・リン酸・カリ等を含んだ有機物主体の特殊肥料です。家庭菜園などにご利用ください。

日時 10月7日(土)
10時00分 配布開始予定

場所 羽幌町役場 職員駐車場(国道側)

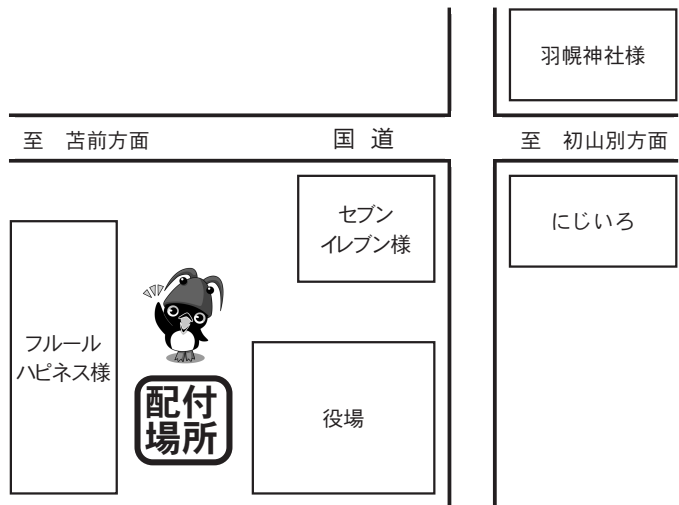
予定数量 1,800袋 ※ 無くなり次第終了

(10時00分～10時20分までの間は、お1人様5袋までとさせていただきます。)

駐車場

○役場駐車場の一部を規制しています。

係員の指示に従い駐車していただきます。



肥料取締法に基づく表示

肥料の名称 堆肥

肥料の種類 堆肥

届出をした都道府県

北海道5568号

表示者の氏名又は名称及び住所

羽幌町外2町村衛生施設組合

苫前郡羽幌町字築別815番地

正味重量 5kg

原料 生ごみ

主要成分の含有量

窒素全量	2.12%
リン酸全量	2.38%
カリ全量	1.30%
炭素窒素比	13
水分含有量	19.8%



※本品は「肥料取締法」により特殊肥料として指定されています

※有害物質の水銀、カドミウム、ヒ素は規制値以下です

※表示された成分を確認のうえご利用ください

☎ お問合せ 町民課環境衛生係 ☎ 68-7003 (課直通)

子育て世帯の皆さま 申請はお済みですか？

申請期限は
令和5年 **9/30** まで

※郵送の場合は当日消印有効
※令和5年8月1日(火)から9月30日(土)までにお生まれの新生児を対象に
申請する場合の申請期限は令和5年10月31日(火)まで



◆北海道◆

物価高騰等対策特別支援事業

お米・牛乳子育て応援事業

北海道は、食品などの物価高騰の影響を受けている子育て世帯の負担軽減と道産品の消費拡大を図るため、平成17(西暦2005)年4月2日から令和5(西暦2023)年9月30日までにお生まれの子ども(対象児童)がいる北海道内の世帯に商品券等を支給します。

<対象児童>
平成17(西暦2005)年4月2日から
令和5(西暦2023)年9月30日までにお生まれの子ども

申請が
必要



電子クーポンは
電子申請のみ
申請可能

支給品 支給対象の世帯ごとに、次のいずれか1つ (8,160円相当分) 1世帯あたり1回限り

A商品券 (おこめギフト券またはおこめ券と牛乳贈答券)
B電子クーポン (北海道産の米と牛乳が購入可能)
C北海道米セット ※送料含む (ゆめぴりか(5kg)2袋・ななつぼし(5kg))

①精米セット または ②無洗米セット ※どちらか1セット

支給対象 および 申請手続き

申請日において次のいずれかに該当

支給対象	申請手続き
①道内で対象児童と同居している世帯	対象児童と同居する保護者
②道内で対象児童だけで構成する世帯	対象児童または道内に在在の保護者
③保護者は道内に在在し、道外で対象児童だけで構成する世帯	道内に在在の保護者

申請方法 電子申請 または 郵送申請
※送料がかからず、お問い合わせや書類の追加提出等がスムーズな電子申請をおすすめします。

電子申請は
スマホ
が便利!

【お問い合わせ先】
北海道お米・牛乳子育て応援事業事務局
コールセンター

TEL.011-350-7371
受付時間 / 9:00~17:00(年末年始を除く)

<わくわくはホームページをご確認ください>

<https://hkd2023kosodate-ouen.jp>



まちの出来事

from
photoclip

8月 | AUGUST



1 商工会青年部主催のふるさと大盆踊り大会が開催され、4年ぶりに町民のみなさんによる盆踊りの輪が広がりました。また、本町の姉妹都市である石川県内灘町のブースでは、ピーナッツを混ぜ込んだ内灘餅とらっきょうの甘酢漬けの無料配布が行われました。(8/12)

2 羽幌消防署前で火の用心子どもフェスティバルが開催されました。認定こども園まきと藤幼稚園の園児31名がロープブリッジ渡過訓練体験や放水体験などを通じて、楽しく学んでいました。(8/28)

3 焼尻めん羊まつりが4年ぶりに開催されました。あいにくの雨となりましたが、貴重な羊肉として知られる焼尻サフォークを求めてたくさんの方が島を訪れ、めん羊肉と出店の料理などを堪能していました。(8/5)

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 #25



三好 隊員

こんにちは、協力隊の三好です。空気が澄みわたるような秋の匂いになっていくのを感じる今日この頃です。今年の十五夜(中秋の名月)は9月28日!満月と夜風にそよぐススキを眺めながらお団子を食べるのが楽しみです。10月が近いので、もしかしたら山からシカの求愛する声が聞こえてくるかもしれません。

モニターツアーを行いました 文:三好隊員

7月16日~17日、ふるさと納税制度を活用したクラウドファンディング『北海道・天売島の海鳥と自然環境を守りたい!』へご寄附いただいた方々を対象に、モニターツアーを行いました。

天売島では、海鳥観察や海鳥を守る取り組みを学ぶ勉強会を行い、市街地区では環境にも人にもやさしいお米づくりに取り組む上築有機米生産組合の生き物豊かな水田を見学しました。また、持続可能な漁業に取り組む漁師さんや省エネ構造のハウスで野菜を育てる農家さんの取り組みや商品も紹介しました。

環境保全の取り組みは、少しの積み重ねを長期継続していくことが必要です。今後もプロジェクトを応援していただける方のつながりを大切にしていきたいです。



水田見学の様子(羽化したばかりのトンボを見つけました)

ワークショップの開催 文:工藤隊員



ワークショップのサポートに入ってくれた、高校生の作品
シーグラスで作った笑顔が素敵です

(*)
8月4日、「天売島のシーグラスでつくろう!」と題して、子ども向けのワークショップを開催しました。参加者は小学生4名とサポート役の高校生1名。途中、保護者の方も参加してくださいました。ワークショップでは、細かなビーズを使った万華鏡や、シーグラスを使ったシーグラスアートを作りました。子どもたちが作業で困っている時には高校生が作り方を教えるなど気遣いをし、素敵な作品ができました。ワークショップは1時間半程でしたが、あっという間に楽しい時間が過ぎて行きました。参加してくださいました皆さん、シーグラスの提供とサポートいただいた高校生たち、お手伝いいただいたHAPRUのアクセサリ作家さん(天売島在住)、ありがとうございました!

(*) 波に揉まれて角が取れ、曇りガラスの様な状態になったガラス片。
海岸等で見つかる事が多い。

羽幌の自然すなっぷ

「ノコギリソウ」

天売島の海鳥観察舎のそばで



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

フォトミステリー 道尾 秀介 著

北海道大地の理 北の鼓動に耳を澄ませて

秋野 禎木 著

日本で会えるペンギン全12種

パーフェクトBOOK 木村 悦子 著

ガレージの創り方

秘密基地や工房としての自作ガレージ集 キャンプ 出版

多肉植物を楽しむ よくわかる選び方・育て方

樋口 美和 著

児童書

おうちをみせて ももろ 作

金曜日のあたしたち 濱野 京子 作

モノのなまえ事典 杉村 喜光 文

馬場のぼるのおえかき教室 馬場のぼる 作

どんどんうまくなるけん玉スタートブック

日本けん玉協会 監修

◇◇◇ 今月のおすすめ図書 ◇◇◇



Ars longa, vita brevis.

(芸術は永く、人生は短し)

ぼくはあと何回、満月を見るだろう

坂本 龍一 / 著 新潮社

「坂本龍一」と聞いて、思い浮かべることは年代によって様々だと思いますが、世界的音楽家である彼の傍らにはいつも本がありました。残された時間ですべきことは何か——。最晩年までの足跡を未来に遺す自伝です。

もういいかい。
もういいよ。
どこかなどこかな。



かくれんぼしているのは妖怪たち。

どこかな、どこかな、わかるかな？

みんなのおうちにもかくれんぼしている妖怪はいるかな？

かくれんぼ

尾崎 玄一郎・尾崎 由紀奈/作・絵

ひさかたチャイルド

図書室カレンダー

9月

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

10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



えほんをよんだり
おんがくをやるよ！
あそびにきてね！



10月14日(土)
14時00分 から

キラキラ



掲載希望の3才くらいまでの
お子さんを募集中！

詳しくはお問合せください。

応募待ってるオロ！
QRコードから直接
申込みできるオロ！



地域振興課広報聴係

☎ 0164-68-7013 (課直通)

✉ c-kouhou@town.haboro.lg.jp

けいさつミニ広報紙

ピッシリ山

文 = 諏訪 純一（北大通交番）



秋の全国交通安全運動が始まります

運動期間：9月21日(木)～9月30日(土)

交通事故防止のポイント

夕方から夜間にかけての歩行者や自転車の見落とし、発見遅れによる交通事故を防ぐために、交差点での安全確認を徹底し、対向車や前車がない時は、ハイビームを活用しましょう。

反射材の活用

歩行者は、道路を横断する前にしっかり左右を確認し、夜間、歩いて外出する際は、明るい色の服を着たり、持ち物に反射材を付けましょう。

自転車を利用するみなさんへ

令和5年4月1日から、全ての自転車利用者に対してヘルメットの着用が努力義務となりました。自分の身を守るためにも、自転車に乗る際はヘルメットを着用しましょう。

車両は早めのライト点灯！
安全速度での走行を！



ヒグマによる人身被害の防止

- 複数で行動し、クマ鈴やラジオ等を使って、会話をしながら音でヒグマに存在を知らせましょう
- 薄暗いときの行動は避け、野山に入る前に、新聞やテレビなどで、ヒグマの出没情報を確認しましょう
- ヒグマは残飯や生ゴミの味を覚えると、それ目当てにゴミ捨て場などに出没することがあるため、ゴミを野外に放置したり、埋めたりしないようにしましょう
- ヒグマに遭遇した場合は、騒ぐとかえって興奮させ危険なので、静かに立ち去りましょう

サイバー被害に遭わないために

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



少年の非行防止について

非行を防ぐためには、次の点に注意し、周りの大人も子どもの行動に気を配りましょう。

- SNSなどの「闇バイト」「裏バイト」に注意
- 大麻は、脳に悪影響を与える違法な薬物です
- お酒とたばこは20歳になってから
- インターネットの世界は危険がいっぱい

⇒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/>



温泉入浴料金が改定されます

諸物価の上昇、エネルギー価格の高騰に伴い、はぼろ温泉サンセットプラザの入浴料金を次のとおり改定します。

なお、ご家庭にお風呂が無い世帯へ交付済みの割引券はこれまでどおりご利用いただけます。

○ 入浴料

大人(中学生以上) 現行 500円 → 改定後 600円
小人(小学生以下) 現行 280円 → 改定後 300円

○ 回数券

1冊(11枚綴り) 現行 5,000円 → 改定後 6,000円

○ 改定日

令和5年10月1日より適用

お問合せ

(株)アンビックス(はぼろ温泉サンセットプラザ指定管理者)
☎ 62-3800



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スタートします。

この募金は、地域の福祉活動の推進・充実のために活動している団体や施設、ボランティアに役立てられます。また、災害時の備えとしても活用されます。

みなさまの募金をよろしくお願いします。

お問合せ 羽幌町社会福祉協議会内
羽幌町共同募金委員会 ☎ 69-2311



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	0件	(3件)
死者	0人	(0人)
負傷者	0人	(3人)

消防情報

区分	当月	(1月からの累計)
救急出動	54件	(272件)
搬送人員	53人	(268人)
火災件数	1件	(2件)
損害額	調査中	(調査中)
死者	0人	(0人)
負傷者	調査中	(調査中)

information

情報プラザ

9月に入り、日中と夜との気温差が大きくなってきます。体調を崩されぬようくれぐれもお気を付けください。さて、今月の情報プラザでは町民芸術祭作品募集など、秋に関する情報を紹介しています。お見逃しが無いようご覧ください。

☎ 0164-68-7013 (地域振興課直通)
🌐 <http://www.town.haboro.lg.jp/>
✉ c-kouhou@town.haboro.lg.jp

おしらせ



水道料金等のインボイス対応について

羽幌町水道事業ではインボイス制度への対応として、「水道使用水量のお知らせ(検針票)」及び納入通知書を適格請求書として発行します。

適格請求書発行事業者の登録番号については次のとおりです。

羽幌町水道事業 T9800020003125
羽幌町下水道事業 T4800020002866
羽幌町簡易水道事業 T3800020002867

水道事業と下水道事業にそれぞれ登録番号がありますが、「媒介者交付特例」の適用により、下水道使用料の分も含めインボイスには水道事業の登録番号のみが記載されています。

なお、離島地区の簡易水道事業については個別の対応を予定しています。各支所から回覧するお知らせをご覧ください。

お問合せ

上下水道課管理係 ☎ 68-7006 (課直通)



第30回おろちゃんマラソン大会に伴う交通規制について

10月8日(日)開催の第30回おろちゃんマラソン大会に伴い、次の区間が通行止めとなりますのでご協力をお願いします。

通行止め区間

- ・ 町道 (公園通り北線)
- ・ 道道747号線 (2線道路交差点～中央9線道路の間)
※ 原野3線交差点～原野6線交差点の区間は道道を横断することができます

通行止め日時 10月8日(日) 9時30分～11時30分の間

お問合せ

総合体育館内
おろちゃんマラソン大会実行委員会 ☎ 62-6030

❗ いちい大学祭作品展

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 9月27日(水)～10月3日(火)

会 場 中央公民館展示ロビー

申込・お問合せ 中央公民館内
社会教育課社会教育係 ☎ 62-1178



相談



👥 10月の定例相談

▶ 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(火) 13時30分～15時30分

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)

▶ 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

👥 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を行っています。詳しくは下記の予約・お問合せ先までご連絡ください。

日 時 9月22日(金)・10月6日(金)
13時00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

👤 会計年度任用職員を募集します

次のとおり会計年度任用職員を募集します。
希望される方はご応募ください。

■ 中央公民館図書室事務

募集人員 1名
勤務場所 羽幌町中央公民館図書室(南6条2丁目)
勤務内容 図書の貸出・返却・配架、利用者対応、図書の修理・装備(カバーかけ)等
資格要件 町内在住(予定含む)で通勤可能な方
パソコンの操作が可能な方
勤務時間 土・日曜日 9時30分～17時15分まで
※上記を基本としますが、行事・代替等により勤務日時が変更になる場合があります
※時間外労働あり(月平均1時間程度)

休憩時間 1時間(12時00分～13時00分または13時00分～14時00分)

休 日 月～金曜日、年末年始(12月30日～1月5日)
図書室休室日、中央公民館休館日

雇用期間 令和5年11月1日～令和6年3月31日

報 酬 時給922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)に必要事項を記入し、期限までに応募先まで提出してください。(郵送可)

選考方法 履歴書による書類審査後、面接(日時・場所は後日連絡します)

応募期限 9月29日(金)17時00分 必着

応募先・お問合せ
〒078-4106 羽幌町南6条2丁目(羽幌町立中央公民館内)
社会教育課図書係 ☎ 62-1178

イベント・行事



❗ 第3回バラ講習会開催のお知らせ

道内各地の公園などのアドバイザーを務める、「株イコロの森」代表取締役 工藤 敏博 氏を講師にバラ講習会を開催します。この機会にバラの育て方を一緒に学びませんか？

日 時 10月4日(水) 10時00分～12時00分
集合場所 北海道海鳥センター
講習内容 「バラの越冬」(予定)
10時00分～ 北海道海鳥センターで講習
11時00分～ 屋外講習
※天候により変更する場合があります

参加料 無料

定 員 約20名

持 ち 物 筆記用具、メモ帳

お問合せ 商工観光課観光振興係 ☎ 68-7007(課直通)

募集



👤 第69回羽幌町民芸術祭作品募集

町民芸術祭(展示部門)の作品を募集します。
出展要領などの詳細は町ホームページをご覧ください。

展示期間 10月26日(木)～30日(月)

出品資格 町民による未発表作品とする

募集作品 写真、絵画、書道、俳句、短歌、川柳、手芸、工芸など自由な作品

申込期限 9月29日(金)

申込・お問合せ 中央公民館内
羽幌町民芸術祭実行委員会事務局 ☎ 62-1178

👤 令和5年度 ひとり暮らし高齢者の集い 参加者募集

ひとり暮らし高齢者のみなさん、最近外出していますか？お友達と会っておしゃべりしていますか？外出し誰かと会って話をすることは健康の秘訣です。たまには同じひとり暮らしの仲間たちと温泉に入り、会食やゲームを楽しみましょう！毎年参加して頂いている方はもちろん、未経験の方も是非この機会に参加をお待ちしております。

期 日 10月12日(木)
場 所 秩父別温泉 ちっぷ・ゆう&ゆ(秩父別町)
日 程 9時00分 羽幌町出発(送迎バス)
11時00分 ちっぷ・ゆう&ゆ到着
11時30分 会食・交流・温泉浴
14時00分 ちっぷ・ゆう&ゆ出発
14時30分 留萌市内で買い物
16時30分 羽幌町到着

対 象 令和5年10月12日現在、町内在住の65歳以上でひとり暮らしの方(離島を除く)

受付期間 9月19日(火)～9月26日(火)
8時30分～17時30分 ※土日を除く

定 員 45名

参加費 1,000円(当日集金します)

持 ち 物 入浴される方はタオル、着替え等

申込方法 参加される本人がお申込みください。他の方とあわせての申込みはできません。また、申込後に参加できなくなった場合はご連絡をお願いします。

そ の 他 当日体調が良くない場合は無理なさらなようお願いいたします。

申込・お問合せ 羽幌町社会福祉協議会 ☎ 69-2311

🗨️ 公証週間のお知らせ

10月1日(日)から10月7日(土)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。

「遺言は公正証書で作成してみませんか？」

遺言者の家族関係にふさわしい形で財産を継承させるには、遺言しておくことが一番です。遺産争いを予防し、紛失の心配もないので、後に残された方々が困りません。原本は公証役場で保存していますので、偽造・変造の心配もありません。また、公証人が自宅や病院(施設)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合せください。また、日本公証人連合会のホームページにおいても、公証制度を紹介していますので、ご利用ください。

お問合せ

旭川公証人合同役場 ☎ 0166-23-0098

名寄公証役場 ☎ 01654-3-3131

旭川地方法務局 ☎ 0166-38-1144

🗨️ 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で必要な調査を行い、道の関係機関に対し是正や改善を求めます。

詳しくは、お問合せください。

申立窓口・北海道総合政策部知事室 道政相談センター
・各総合振興局(振興局)の総務課

申立方法 所定の苦情申立書に必要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

苦情の申立て方法 北海道 検索



北海道立羽幌病院からのお知らせ【令和5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時00分～11時00分
					☎		☎は呼吸器 ☎は禁煙外来 重原医師(*5日・19日完全予約)	
	予約制	○	○	○	○	○	(第4水曜日 25日は休診)	※完全予約制
	予約外	○	○	○	○	○	◎は循環器(*第4水曜日 25日) 留萌市立病院 高橋医師	
	予約優先	○					引野医師(2日)	
予約優先					○	穴口医師(5日・12日・19日・26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
	予約優先		○		○		(3日・5日・10日・12日・17日・19日 ・24日・26日・31日)	13時30分～15時00分 (10日・24日は内科のみ)
	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)	
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 (3日・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1・3水曜日)			○	○			旭川医大医師 (3日・4日・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 (4日・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での受付となり、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が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

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。

15日(日)
加藤病院(羽幌町) ☎ 62-1005



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
10日(火)	婦人科検診*	7時45分～15時00分	健康センター
11日(水)	婦人科検診*	7時45分～12時00分	健康センター
12日(木)	乳幼児健診*	12時30分～	健康センター
毎週	うさこちゃん 火・金 遊びの広場★	9時30分～	健康センター
23日(月)			
30日(月)	すくすく★	9時30分～	健康センター
毎週水			
毎週木	あいあいサークル★	9時30分～	健康センター

※5日(木)の「ごとうさ」はお休みです

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

**「ごとうさ」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〉
「ごと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。

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のでお気軽にご相談ください。相談料は無料です。秘密は厳守します。

内容 思春期相談
日時 10月3日(火)10時00分～12時00分
※要事前予約
※申込み順のため、希望日に予約できない場合があります
場所 留萌保健所(留萌市)
担当 かうんせりんぐるうむかかし(千歳市)
公認心理士・臨床心理士 河岸 由里子氏

- 次のようなご相談はありませんか?**
- 学校での友人関係に悩んでいる
 - 家族との関係に悩んでいる
 - 不登校・ひきこもりの問題について相談したい
 - 思春期の子どもの接し方・対応に悩んでいる 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

弁護士による出張無料法律相談会

旭川弁護士会では、弁護士が常駐していない市町村を会場に、毎月1回管内を巡回し相談会を開設しています。法律に関する相談がありましたらご利用ください。

対象者 羽幌町、留萌市、増毛町、小平町、苫前町、初山別村に住んでいる方

実施日・場所

実施日	実施自治体	実施場所
10月26日(木)	羽幌町	勤労青少年ホーム

相談時間 13時00分～16時00分まで(1枠30分)
相談内容 債務整理、離婚・相続、成年後見
民事・刑事事件など
申込方法 実施日前日までに、下記までお申込ください。
相談料 無料
主催 旭川弁護士会
申込・お問合せ 福祉課社会福祉係 ☎ 68-7004(課直通)



人のうごき

令和5年8月届出分を掲載(希望者のみ)

ごっこん

阿部 拓夢さん 鈴木 玲佳さん 北5の1
前川 至さん 田中 莉瑚さん 北5の1

おくやみ

神力 昭作さん 94歳 南大通3
竹内 政勝さん 89歳 寿町
大波 巻夫さん 88歳 幸町
吉中 隆夫さん 70歳 栄町
椎谷 栄一さん 52歳 南町
鈴木 和紀さん 40歳 築別
中尾 勝榮さん 92歳 北5の1
馬場 サツ子さん 93歳 栄町
堤 ミツ子さん 95歳 栄町
伊藤 スエ子さん 92歳 朝日

人口と世帯数(8月末)

人口	6,210人	(- 8)
男	3,015人	(- 2)
女	3,195人	(- 6)
世帯数	3,388世帯	(- 7)

()は前月比

戸籍の届出について

戸籍の届出は休日でも対応しています。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)



Dr. 佐々尾の健康カルテ

羽幌病院の入院患者さんから伺っている「社会的な問題」の中で、一つ気になったデータがありました。それは、入院患者さんには「高齢夫婦だけで住んでいる世帯(高齢夫婦世帯)」が一般における割合と比較して高いということです。2023年3月時点での羽幌町における人口構成のデータでは、高齢夫婦のみで住んでいる方の人口は19.9%、高齢単身者(独居)の人口は15.4%となっており、夫婦のみの方は独居の方の約1.3倍です。入院患者では、高齢夫婦世帯は30.9%、高齢単身世帯(いわゆる独居高齢者)が21.4%となっており、夫婦のみの方は独居の方の約1.5倍です。ですから、羽幌町の人口構成と入院患者の構成を比較すると、高齢夫婦のみの方が多い印象を受けます(このデータは1年間のみであることや、入院する方に若い方は少ないため町全体と入院患者という集団を単純に比較できませんが)。一般的には、「独居の高齢者は要注意」と認識されていると思いますが、実は「高齢夫婦世帯も要注意」とも考えられるのかもしれませんが。

独居の方に対しては、町内会を中心に周囲の方の気配り・目配りや、見守りサービスなどありますが、高齢夫婦には「二人でいるから大丈夫ですよ?」といった安心感があるのかもしれませんが。私自身も両親は高齢夫婦世帯ですが、正直に申し上げればそう考えています。都市部に住んでいるため近所付き合いも少ないようです。羽幌町のような地域では、まだまだお互い助け合える関係があると思います。しかし、そこに影を落としたのが新型コロナウイルスです。3年間のコロナ禍は、集まることの自粛を余儀なくされました。町内会の集まりや老人クラブなどの活動が制限され、仲間との飲み会も無くなってしまいました。徐々に制限は緩和されたものの、そのような交流が従前通りにできていないようなお話を耳にします。中高生の在学3年間に行事が十分にできなかったことはかわいそうに思っているのですが、それ以上に高齢者にとって3年間ももっとインパクトが大きいかもしれません。町内会や老人クラブの運営を引き継ぎなくなったり、新規入会者が集まらず活動縮小を余儀なくされたりしていないでしょうか…。「人と人のつながり」を「ソーシャル・キャピタル(社会関係資本)」と近年表現します。これがコロナ後の社会において、健康を維持するためのキーワードになってきています。

(北海道立羽幌病院 副院長 佐々尾 航 医師)

ハロウィンジャンボ5億円
(1等3億円・前後賞各1億円合わせて)
ハロウィンジャンボミニ5,000万円
(1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)
この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。
9月20日水2種類同時発売! 発売期間 9/20㊄~10/20㊄
クレーちゃん 抽せん日 10/27㊄
公益財団法人北海道市町村振興協会 各1枚 300円



広報はぼろ 令和5年9月号 No.723 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