



修学資金貸付制度について

将来、羽幌町内の医療機関や保育施設等で勤務していただける方に、修学資金の貸付をしています。詳しくはお問合せください。

助産師・看護師等修学資金貸付制度

貸付対象 学校もしくは養成所に在学中または入学が決定している方で、助産師または看護師の資格を取得後、羽幌町内の医療機関に勤務していただける方

貸付額 月額 50,000円以内 無利子（毎月交付）

貸付期間 6年以内
（学校または養成所の正規の修学年数の範囲内）

返還免除 羽幌町内の医療機関に勤務した期間が、修学資金の貸付を受けた期間に達した場合（全額免除）等

返 還 資格取得後、羽幌町内の医療機関に勤務しなかった場合や在職期間が修学資金の貸付を受けた期間に達しなかった場合、貸付の決定を取り消された場合は、貸付金を返還していただきます。

申請受付 随時受付しています。

申請・お問合せ

健康支援課保健係(すこやか健康センター内) ☎ 62-6020

保育士等修学資金貸付制度

貸付対象 指定保育士養成施設に在学中または入学が決定している方で、保育士等の資格を取得後、羽幌町内の保育施設等（認定こども園まき、羽幌藤幼稚園、天売ちびっこランド）に勤務していただける方

貸付額 月額 30,000円以内 無利子（毎月交付）

貸付期間 2年以内
（在学する養成施設の正規の修学期間内）

返還免除 養成学校を卒業後、羽幌町内の保育施設等に引き続き2年間以上勤務したときは、勤務した月数により免除を受けられ、5年以上勤務すると全額免除となります。
（勤務中は返還が猶予されます。）

返 還 養成施設を卒業後、羽幌町内の保育施設等に勤務しなかった場合または在職期間が5年未満の場合、貸付の決定を取り消された場合は、貸付した額の全部またはその一部を返還していただきます。

申請受付 随時受付しています。

申込・お問合せ

福祉課子ども係 ☎ 68-7004（課直通）

新年あけましておめでとうございます。
広報はぼろならびに羽幌町ホームページでは、今年もまちの出来事やお知らせなどをみなさんにお届けしていきます。
それでは、今月の情報プラザをごゆっくりご覧ください。

☎ 0164-68-7013（地域振興課直通）

✉ c-kouhou@town.haboro.lg.jp

🌐 <https://www.town.haboro.lg.jp/>

おしらせ

『障害者控除対象者認定書』により
要介護認定者も税控除の対象になります

年齢が満65歳以上で介護保険要介護認定を受けており、一定の要件を満たす方は、『障害者控除対象者認定書』により、所得税や住民税の申告（確定申告）時に障害者控除または特別障害者控除を受けることができます。

ただし、身体障害者手帳若しくは療育手帳等をお持ちの方は、その手帳を提示することで控除を受けられますので、認定書は必要ありません。詳しくはお問合せください。

基 準 日

令和5年12月31日現在（基準日以前に死亡した場合は死亡月日を基準日とします）

認定書の交付要件

次の項目のいずれかに該当する方となります。ただし、要介護認定を受けていない方、介護度が「要支援1・2」の方は対象外となります。

- 知的障害者（重度・中度・軽度）に準ずる方
- 身体障害者（1～6級）に準ずる方
- 寝たきり高齢者

申請受付

1月10日（水）から次の場所で受け付けています。

< 受付場所 >

役場総合窓口、天売・焼尻支所窓口、すこやか健康センター

申請に必要なもの

- 申請書（受付場所にあります）
- 印鑑
- 介護保険被保険者証（青色）

お問合せ

- 障害者控除に関すること
財務課税務係 ☎ 68-7002（係直通）
- 認定書に関すること
健康支援課介護保険係(すこやか健康センター内)
☎ 62-6020

※ 認定書の交付可否については電話でお答えできません

2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 2月13日(火) 13時30分～15時30分
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

こころの健康相談のご案内

留萌保健所では、毎月定期的に精神相談・思春期相談等を開設しています。

こころの問題でお悩みの方やご家族の方、支援に困っている関係者の方は、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。

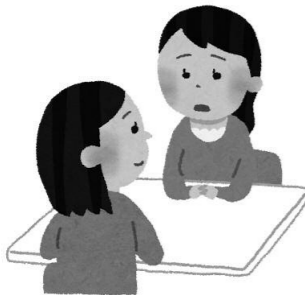
内容 精神相談
日時 1月16日(火)15時00分～17時00分
※ **要事前予約**
※ 申込み順のため、希望日に予約できない場合があります

場所 留萌保健所(留萌市)
担当 医療法人社団萌仁会荻野病院
理事長 荻野 武裕 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いている
- 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



令和5年度第2回羽幌町高齢者の集い 参加者募集

映画や会食、ゲームを通して、楽しいひと時を過ごしましょう。

開催日 2月9日(金)
場所 中央公民館大ホール
日程 9時30分 受付
10時00分 開会挨拶
10時10分 映画上映
12時20分 昼食
13時00分 体操
13時10分 ゲーム大会(ビンゴ・ポッチャ体験)
14時00分 終了



対象者 町内在住の65歳以上の方
申込期間 1月22日(月)～26日(金)
定員 40名
※ 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)
申込方法 参加される本人が申込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、申込後に参加出来なくなった場合などはご連絡ください。

その他 上映する映画は、後日折込チラシでお知らせします。

申込・お問合せ 羽幌町社会福祉協議会 ☎ 69-2311

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・お問合せ先までご連絡ください。

日時 1月26日(金)・2月9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

令和5年度高齢者入浴サービスの期限は 2月29日まで！

令和5年度高齢者入浴サービスとして、町内在住の70歳以上の方(施設入所者は除く)にはぼろ温泉サンセットプラザの入浴無料券を送付しています。今年度の有効期限は2月29日(木)までとなっておりますので無料券をお持ちの方はお早めにご利用ください。

お問合せ
福祉課社会福祉係 ☎ 68-7004 (課直通)

イベント・行事

スキー場まつり「びゅーまつり」

スキー・スノーボードが無くても楽しめるイベントです。みなさんご来場をお待ちしています。当日は、駐車場が混み合いますので、お車乗り合わせの上お越しください。

当日はリフト全日無料！

日時 1月28日(日) 10時00分～
場所 町民スキー場「びゅー」
内容 もちまき
豚汁無料配布
ストレートジャンプコンテスト(同時開催)



お問合せ
社会教育課体育振興係(総合体育館内) ☎ 62-6030
町民スキー場「びゅー」 ☎ 62-6800

男性料理教室「お手軽！ビビンバ丼」

男性にも自分の食事や料理に関心をもってもらうための料理教室を開催します。普段料理をしない人もこの機会にぜひご参加ください。

日時 2月8日(木) 18時00分～
会場 すこやか健康センター
対象 町内在住の成人男性
参加料 500円
内容 調理実習 (ビビンバ丼
トマトとわかめのしらすサラダ
ニラのかきたまスープ)

申込期限 1月31日(水)
主催 羽幌町食生活改善協議会
申込・お問合せ
健康支援課保健係(すこやか健康センター内) ☎ 62-6020

償却資産の申告を受付しています

会社や個人で事業を営んでいる方が、その事業のために所有している機械や器具・備品等の資産を「償却資産」といい、土地や家屋と同じように固定資産税が課税されます。

毎年1月1日現在で償却資産を所有している方は、地方税法の規定に基づきその状況を申告しなければなりません。昨年対象となった方には文書でお知らせしていますので、期限までに申告してください。

文書でのお知らせがなくても、償却資産を所有している場合は必ず申告してください。

申告が必要な場合

- ・令和6年1月1日現在で償却資産を所有している(減価償却額または減価償却費として申告する資産等が対象)
- ・昨年まで償却資産を所有していたが、廃業などにより資産を譲渡または廃棄した
※詳しくはお問合せください。

申告期限 1月31日(水)

申告受付・お問合せ
財務課税務係 ☎ 68-7002 (係直通)



林業退職金共済制度(林退共)のご案内

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、従業員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、その従業員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員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

【労働者の皆様へ】

- ・事業者が変わるときは共済手帳を忘れずに受け取りましょう
- ・林業会を引退するときは、忘れずに退職金を請求しましょう
- ・以前、林業の仕事をされ、林退共制度に加入していた方で、退職金請求手続きをしたお心当たりがない方は、退職金を受け取っていない可能性がありますのでお問合せください。

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.rintaikygo.taisyokukin.go.jp/>





Dr. 佐々尾の健康カルテ

あけましておめでとうございます。今年もよろしく
お願い申し上げます。今シーズンの降雪量は平年並み
または平年より少ないとされていて、ぜひそのよう
になることを願っています。そんな冬の季節において、
除雪は私達にとって避けられない季節限定のものです。
外来で「冬になったら除雪で運動しています」という
お話を伺います。そこで、今回は除雪の運動効果に
ついてお伝えします。

運動の強度を示す単位に「METs(メッツ)」とい
うものがあり、安静にしている時を1メッツとすると、
普通に歩くのが3メッツ、スイミングが6メッツ、
ジョギングが7メッツ、サイクリングが8メッツ…など
となります。除雪は6メッツに相当し、中程度から
高強度の運動とされています。そして運動量を示すのが
「メッツ・時」となり、メッツに時間をかけ算したものに
なります。例えば、6メッツの運動を1時間なら「6メッツ・時」、
8メッツの運動を30分なら、8×0.5時間で「4メッツ・時」と
なります。

65歳未満の方は生活活動として毎日3メッツ・時以上を
1時間(1週間では合計23メッツ・時以上)ですので、
除雪を週4日1時間程度(6メッツ×1時間×4日)が
好ましい運動量です。65歳以上ではそれより少なく、
1週間で10メッツ以上ですので、65歳未満の半分程度で
十分な運動量です。

またカロリーも消費する運動であり、1時間の除雪で
消費されるカロリーは、体重にもよりますが、60kgの方で
360kcalになります。運動強度に加えて、寒冷な気温による
エネルギーの増加消費にもつながるとされています。
除雪には多くの筋肉を用いており、特に背中、腕、脚の筋肉
を鍛えるのに効果的です。以上から、除雪は有酸素運動と
筋力トレーニングが組み合わされるため効果的と言えます。
ただし、それだけの負担の大きい運動ですので注意が
必要です。運動強度が高い運動は、心拍数が上がりやすい
運動であり、また寒い環境では血圧が上がりやすくなる
こと、雪を投げるような一瞬の動作の際に力が入ること
など、心臓や血管に大きく負担がかかります。

普段運動する前には準備体操をするように、除雪前にも
しっかり準備運動を行い、防寒対策を入念に行いましょう。
特に心臓の病気や高血圧の方は、より一層注意する必要
があり、決して無理をしないようにしましょう。

また、身体を痛めないために、正しい姿勢と適切な
用具の使用を心がけましょう。

(北海道立羽幌病院 副院長 佐々尾 航 医師)

2月の急病診療当番医

道立羽幌病院については土・日曜
日および祝日を含め、救急診療を
行っています。

18日(日) 加藤病院(羽幌町)
☎ 62-1005



2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
15日(木)	乳幼児健診*	12時30分～	健康センター
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
5日(月)	19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

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〉

「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。

健康



北海道立羽幌病院からのお知らせ【令和6年2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	○	○	○	消	○	◎は消化器 佐々尾医師 ◎は呼吸器 ◎は禁煙外来 重原医師(*1日・15日完全予約)	8時00分～11時00分
	予約制	○	○	○	○	○	(第4水曜日 28日は休診) ◎は循環器(*第4水曜日 28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(29日) ※変更となる場合もあります	8時00分～11時00分
	予約優先	○			○		引野医師(5日) 穴口医師 (1日・8日・15日・22日・29日)	※予約制 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(*1日・15日)	※完全予約制
	予約制		○		○		(6日・8日・13日・15日・20日・22日 ・27日・29日)	13時30分～15時00分 (13日・27日は内科のみ)
	予約優先		○			○	渡部医師(13日・27日) 覚田医師(9日・26日)	※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(6日・13日・20日・27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 (6日・7日・13日・20日・21日) *変更となる場合もあります	※全日完全予約制 (7日・21日は予約検査のみ)	
泌尿器科(毎週木曜日)					○	札幌医大医師 (1日・8日・15日・22日・29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(7日・21日)	※完全予約制	
皮膚科(毎週金曜日)					○	札幌医大医師(2日・9日・16日)	8時00分～11時00分	
人間ドック 特定健診及び生活習慣病健診	人間ドック:毎週水曜日 特定健診及び生活習慣病健診: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。**

☎お問合せ 北海道立羽幌病院 ☎ 62-6060