

HABORO



平成18年

はぼろ

No.519

9



▲日本海オロロンライトライアスロン国際大会

町内出場者の成績（完走者のみ）

| 一般の部 | 順位 | 総合 | スイム | バイク | ラン |
|-------|-----|------------|------------|------------|------------|
| 高本 勇一 | 46 | 11:35:56.4 | 00:39:22.7 | 06:42:57.3 | 04:13:36.4 |
| 松森 克彦 | 130 | 12:40:13.7 | 00:37:51.8 | 06:34:39.0 | 05:27:42.9 |
| 葛西 健二 | 147 | 12:48:42.6 | 00:37:20.5 | 06:23:28.0 | 05:47:54.1 |
| 加藤 珠里 | 180 | 13:03:26.9 | 00:45:19.0 | 07:28:27.3 | 04:49:40.6 |
| 宇野 雄亮 | 197 | 13:10:25.9 | 00:52:42.4 | 07:13:42.2 | 05:04:01.3 |
| 長澤 秀治 | 260 | 13:35:08.3 | 00:38:48.4 | 07:13:46.5 | 05:42:33.4 |
| 山下 正幸 | 284 | 13:46:55.8 | 00:47:50.1 | 07:11:14.6 | 05:47:51.1 |
| 新谷 憲一 | 288 | 13:49:21.5 | 00:56:46.9 | 07:44:10.5 | 05:08:24.1 |
| 松原 久幸 | 290 | 13:50:09.2 | 00:53:14.3 | 07:06:22.3 | 05:50:32.6 |
| 葛西 千春 | 319 | 13:56:24.6 | 00:40:45.3 | 07:30:35.2 | 05:45:04.1 |
| 阿部 和也 | 322 | 13:57:38.8 | 00:50:06.1 | 07:11:10.5 | 05:56:22.2 |



支えてくれた人達に、ありがとう 感動をくれた選手に、ありがとう

第20回日本海オロロンライトトライアスロン国際大会

第20回という節目を向え、そして最後の開催となったトライアスロン大会。様々な思いを胸に過酷なレースに挑んだ選手たちと、大会を支えてきたスタッフ、ボランティアの方に、それぞれの立場からこの大会を振り返っていただきました。20年間の色々な思いがあるなか、みなさん最後の言葉は、この一言でした。



■ 簗谷敏彦さん ゴール会場実況

日が経つにつれてあの日の感動が湧いてくるね。
改めて自分が幸せだと感じる。だって、自分が一番賢沢にトライを見てきた、選手に一番近いところで見えてきたんだからね。

最後の大会という部分では、20年分の色々な思いがこみ上げてくるけど、今まで何千回というゴールシーンを見てきて、その度

に感動を与えてくれたよね。そんな選手達から花束貰って、最後は自分がゴールさせてもらって、感無量、幸せですよ。

大会をここまで続けてきた大変さは相当なものだと思うし、関係者に感謝だね。それと今までトライに関わった全ての人たちに「ありがとう」。この一言につきるよね。

■ 更生保護女性会 エイドステーション担当

選手のみなさん、「苦勞さまでした。私たちはコース上では一番最後のエイドステーションを担当させていただきました。疲れきってそれでもゴールを目指す選手達に、ドリンクやスポーツジなどを手渡ししながら、一緒に「元氣」も分けてあげればという思いで選手ひとりひとりに声をかけました。

選手達はありがとうと応えてくれて、中には言葉も発せないほど疲れているのに、手振りだけでも返してくれるなど、選手を励ますはずの私たちが、反対に励まされました。

目標に向かって一步一步進んでいくことの大切さ、素晴らしさを改めて感じさせてくれました。選手のみなさん、ありがとうございました。

■ 松森克彦さん 一般の部 出場回数15回

大会が終わって、まず「ホッとした」というのが今の気持ち。両親が亡くなったことでの気持ちの部分と、練習時間が取れなかったので完走できるかという不安がありましたから。それと最後の大会ということに寂しい気持ちがありますね。

トライを振り返ると、回数を重ねる毎に地元の選手が少しずつ

増えてきて、目標に向かって一緒に練習する仲間ができたという喜びもありました。

そして何よりも、まわりの皆さんに感謝です。トライはボランティアに支えられている大会ですし、応援してくれた人、そして家族にも感謝。本当にもう、「ありがとう」しかないですよ。

| リレーの部 | 順位 | 総合 | スイム | バイク | ラン |
|-------------------|----|------------|------------|------------|------------|
| 血異群HANACO羽幌SST | 5 | 10:41:08.1 | | | |
| 榊原 優子 | | | 00:48:17.4 | | |
| 榊原 吉昭 | | | | 06:15:46.3 | |
| 高橋 由記 | | | | | 03:37:04.4 |
| TEAM SUGI | 12 | 12:29:27.1 | | | |
| 杉下 亜美 | | | 00:52:09.5 | | |
| 杉下 龍市 | | | | 07:14:13.3 | |
| 杉下 世志枝 | | | | | 04:23:04.3 |
| 血異群HANACO羽幌石川IF | 20 | 12:59:06.7 | | | |
| 石川 恵理 | | | 00:47:31.4 | | |
| 石川 誠 | | | | 07:05:00.7 | |
| 石川 友恵 | | | | | 05:06:34.6 |
| 羽高Dream Team2006 | 21 | 13:07:42.6 | | | |
| 田中 拓己 | | | | 06:33:50.9 | |
| 篠塚 美穂 | | | | | 05:45:22.4 |
| 苔前IRONMANCLUB-MMT | 28 | 13:48:42.1 | | | |
| 森光 香 | | | 00:55:57.9 | | |



lecture of haborogy
はぼろ学講座

あなたはどれだけ
はぼろのことを知っていますか？

第4回

はぼろ学講座は「羽幌の成り立ち、自然・動物植物、生活・文化を総合的に学び、羽幌町を訪れるお客様にまちを紹介出来る人材を育成すること」を目指しています

8月のはぼろ学講座は、
はぼろの自然と歴史を学びます

第7回ははぼろ学講座は8月10日に「羽幌の自然」というテーマで日本野鳥の会会員、財団法人山階鳥類研究所鳥類標識調査員の有田智彦さんを講師に開催しました。

動物達が行き交う緑の回廊

まず初めは羽幌に生息する動物植物のお話。動物たちのお話は羽幌学講座でも何度か紹介されましたが、今回の講義

では中央6線の防風林に着目しました。中央地区と朝日地区を結ぶこの防風林は、緑の回廊として動物たちが移動するためのルートとして機能しており、そこにはエゾモモンガが生息していたり、エゾエンゴサクの群生地であったりと多様で貴重な自然がまだ残されているようです。

また、この付近では熊が目撃されることが足跡の写真などで紹介され、その食生活や行動が解説されました。マムシや毛虫などの写真がスライドで映されると、会場から悲鳴があがる場面もありました。

行動が解説されました。マムシや毛虫などの写真がスライドで映されると、会場から悲鳴があがる場面もありました。

- 1 築別の水田で発見された熊の通り道。民家のほんのすぐ側です。
- 2 熊のあしあと。横に置いたタバコの大きさと比べてください。これは若い熊ではないかとのこと。この熊は農作物を荒らすなどの悪さをしていました。
- 3 なかなかお目にかかれない、ピッシリ山の山頂の風景。昭和60年頃の町民登山会の写真です。尾根続きで奥に見える山は熊岳。クイズの①の山です。
- 4 ピッシリ山の8合目付近から望む幻想的な雲海。



有田智彦さん

昔は町内に登山会などもあり頻りに登山客が訪れていたそうですが、現在では年間に20名程度の利用しかないそうです。実際に山頂の風景や山からの眺めをご覧になったことがある方は少ないかもしれません。

講義では普段なかなか目にすることのない登山の様子をスライドで紹介され、ピッシリ山の中にあるという双龍の滝とその奥にまだに公にされていない幻の滝、素晴らし山山の風景や生き物の姿が紹介されました。

羽幌町のなりたち

8月24日の第8回は「ふるさと歴史散歩・羽幌町のなりたちと文化」として、羽幌町文化財保護委員会委員長である羽幌地方郷土文化史研究家青山芳雄さんを講師にお招きしました。

会津藩士の墓がなぜ焼尻にあるのか、なぜ会津藩がすすんで北方警備についたのか？平村は加賀藩が幕府に秘密にしていた火薬工場でした。そのため出入りが厳しく監視

されており、そのなかで北海道をめざした人たちは苦勞の末渡りました。

しかし、すぐに羽幌町に来たのではなく偶然の人との出会いから開拓に入ることになりました。

開拓は非常に厳しく、原始林が生い茂り畑が日陰のため地温が上がらず作物が出来にくく、なんとか食べれるようになるまで6年ほどかかったそうです。やっと食べれるようになった頃、はじめてふるさとへの獅子舞や神楽を思い出し踊るようになったそうです。

青山さんは大正11年生まれ84歳ですが、講演の最中椅子に座ることなく演台の前に姿勢よく立ち約2時間にわたり力強く語りかけました。

第9回は9月7日に「炭鉱と鉄道のなりたち」として再び青山芳雄さんを、第10回は9月21日に「にしん場の歴史」として蝦名湾さんを講師にお迎えします。

時間はどちらも午後7時から、会場は中央公民館となっています。受講生でない方もお気軽にご参加ください。



(左) 羽幌を4度訪れたという松浦武四郎が詠んだ句。
(右) 松浦武四郎が北海道の名付け親であることは有名です。いずれも青山さんの書。



青山芳雄さん

Q はぼろ学クイズ

これは役場の屋上から山の方角を見た写真です。ピッシリ山はどれでしょうか？

正解は本文の中で



はぼろ学講座のお問い合わせは、町民課までご連絡ください。

☎ 0164-62-1211(内線105)

✉ choumin@town.haboro.hokkaido.jp

[今月の素材]



ホタテ

地産地消レシピ 3

ホタテと ブロッコリーの 豆板醤炒め

旬の羽幌の素材を使ったレシピを
隔月でご紹介しています。

今月はホタテを使った、
ちょっとピリ辛な一品です。

料理監修=金子和恵(栄養士)



【材料：2人分】

| | |
|----------|--------|
| ホタテ | 3枚 |
| ブロッコリー | 50g |
| しめじ | 30g |
| パプリカ | 15g |
| 長ネギみじん切り | 小さじ1~2 |
| 生姜みじん切り | 小さじ1~2 |
| 白すりごま | 適量 |
| ごま油 | 小さじ2 |
| 豆板醤 | 少々 |
| しょうゆ | 小さじ2 |
| 酒 | 小さじ2 |

【栄養価：1人分】

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 120kcal |
| 塩分 | 1.7g |

【作り方】

- 1 ホタテは食べやすい大きさに切る。
- 2 ブロッコリーは小房に分け、少しかために茹でる。
- 3 しめじは小房に分ける。
- 4 パプリカはせん切りにする。
- 5 フライパンにごま油を熱し、長ネギのみじん切り、生姜のみじん切り、豆板醤を入れ、さっと炒める。
- 6 しめじとホタテを加えて炒め、ホタテの色が変わってきたら、ブロッコリーとパプリカを加え、しょうゆと酒で味付けをする。
- 7 器に盛り付け、すりごまをふる。

男性の料理講習会を開催します

町内在住の男性を対象に料理講習会を開催しますのでご参加ください。詳しくは13ページをご覧ください。

「すこやかほっかいどう10カ条」 第5回

ほっとかないで心の悩み！

文=上西 由加子(保健師)

セルフチェック あてはまる項目をチェックしてみよう

気分の低下

- ゆううつ、元気がない
- 絶望感、悲壮感に襲われる
- 自分を責める
- 不安、イライラ、悲しみが起こる
- ポーっとしてしまう
- やる気が出ない
- 注意力、決断力、集中力がなくなった
- 物事への関心や興味がなくなった
- 対人関係を避ける

からだの不調

- 不眠
- 吐き気
- めまい
- だるい
- 体重減少
- 食欲不振

※当てはまる項目が多い方は一度ご相談を！

厚

生労働省「国民生活基礎調査(平成16年)」によると、日常生活での悩みやストレスが「ある」と答えた人は49・1%にのぼり、2人に1人は悩みやストレスを抱えていると言われています。ストレスとは、何らかの刺激を受けたときに生じるからだや心のゆがみや変調のことです。

最近、イライラしがち、気分が沈みがち、体がだるい、頭痛が続くなど心身からのサインが出たら要注意です。心だつ

気づく

！ストレス状態をチェックしよう

左のチェックリストの症状がたくさん当てはまり、長く続く場合、ストレスがたまっていく危険サインです。専門医受診や健康センターに相談ください。

て疲労がたまり風邪を引いてしまいます。心の健康を保つためにもまず、自分のストレス状態に気づいて、対処しましょう！

対処する

！ストレスと上手に付き合うコツ

ストレスをコントロールするには、心身を休めることが大切です。ゆとりのある生活を送り、自分なりのコントロール法を見つけましょう！

ぐっすり睡眠 疲労やストレスで崩れた心身のバランスを回復させます。

適度な運動 体を動かせば気分がリフレッシュします。

栄養バランスのよい食事

朝食はしっかり食べ、間食は避けましょう。

ゆったり入浴 ぬるめのお湯にのんびりつかれば、疲れた心が癒されます。

笑いと遊び 心の緊張をときほぐす「笑い」と楽しめる「趣味」や「遊び」は心へのこほつびです。

上手に休養をとって毎日をいきいき過ごしましょう！





まちの出来事

from.
photoclip

| | | |
|---|---|---|
| 5 | 4 | 1 |
| 6 | | 2 |
| 8 | 7 | 3 |
| 9 | | |



- 1 お盆の風物詩、灯ろう流しが福寿川で行われました。(8/16)
- 2 プライベート豪華客船「クリッパーオデッセイ号」が天売沖に停留、約100人の乗船客はゴムボートで天売に上陸し島民からの歓迎を受けました。(8/1)
- 3 札幌にお住まいの堤 秀和さん、西田 美和子さんのお二人がバラ園で挙式をあげられました。今年6月に開催された全道女子野球大会で来町されたときに、バラ園の素晴らしいロケーションに感動し、ここでの挙式を熱望されたとのことです。人前式で行われた式では、証人となるべく集まった町民のみなさんからも惜しめない祝福の拍手がおくられていました。(7/21)
- 4 交通安全町民大会が開催され、道警カラーガード隊の華麗なグランドドリルが披露されました。(8/5)
- 5 はぼる味まつりが行われました。真夏日となるほどの暑さでしたが、町内外からたくさんの方が集まりました。(8/20)
- 6 ふるさと大盆踊り大会が開催されました。全体の半数を占める仮装の参加者が、会場を盛り上げていました。(8/12)
- 7 南町ゲートボール場のコート増設を記念する大会が開催されました。(8/12)
- 8 社会福祉協議会の主催によるふれあいスポーツ大会が総合体育館で開催されました。(8/3)
- 9 小学校入学前の幼児を対象に、幼児水泳教室が開催されました。(8/6)

まちの出来事は、羽幌町ホームページの「フォトクリップ」コーナーでもご紹介しています。

予防が自立した生活への第一歩

シリーズでお届けしております介護保険・介護予防に関するお知らせの5回目は、今回の制度改正で重点が置かれた予防事業の内容について具体的にお知らせします。

現

在は介護を必要としていないが、このままでは要支援・要介護になる恐れがあると判断される方は、「地域支援事業」による介護予防サービスが受けられることは前回お知らせしましたが、それでは地域支援事業のサービスとは具体的にどのようなものなのか、実際に羽幌町で受けられるサービスに沿ってご説明します。

3つの事業で構成

地域支援事業は、「介護予防事業」、「包括的支援事業」、「任意事業」の3つの事業で構成されています。

これらは、直接対象者へサービスを提供するものや、介護予防を進める上での環境整備に資するものなどが含まれています。

介護予防事業

この事業の対象は次の2つに区分されます。

全ての65歳以上の方のうち、要支援・要介護状態になる恐れがあると判定された方は「介護予防特定高齢者」、それ以外の元気で各活動などへの参加ができる方を「介護予防一般高齢者」とします。

介護予防特定高齢者に対するサービスとしては、まず「通所型介護予防事業（デイサービス）」があり、通所によって介護予防を目的に「運動器の機能向上」、「栄養改善」、「口腔機能の向上」などに効果があると認められる事業を実施します。

閉じこもり、認知症、うつなどの恐れのある特定高

齢者には、保健師などが居宅などを訪問し、生活機能に関する問題を総合的に把握・評価して必要な相談や指導を行なう「訪問型介護予防事業（訪問指導）」が提供されます。

介護予防一般高齢者に対する事業としては、介護予防に関する基本的な知識を身に付けてもらうための普及啓発事業、介護予防に資

する地域活動組織の支援やボランティアなどの人材育成のための研修などを実施します。

こうした予防への取り組みが、自立した生活を継続していくための第一歩です。

↓お問い合わせ

すこやか健康センター内
地域包括支援センター係
☎ 62・6021

表：地域支援事業を構成する3事業

| |
|--|
| 介護予防事業 |
| <p>介護予防特定高齢者 (要介護・要支援になる恐れあり)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・デイサービス ・訪問介護 <p>介護予防一般高齢者 (地域活動などに参加ができる)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・普及啓発 ・活動支援 |
| 包括的支援事業 |
| 任意事業 |

今月の新刊 | books.

中央公民館図書室の新刊の一部を紹介しています。蔵書は羽幌町ホームページで検索することができます。図書室はどなたでも自由にご利用いただけます。初めての方もぜひ、ご来室ください。



一般書

人生の旅をゆく

よしもと ばなな 著

ブラッドタイプ

松岡 圭祐 著

さんさんさん

佐々木 志穂美 著

初恋温泉

吉田 修一 著

受命

帚木 蓬生 著

ドラママチ

角田 光代 著

あやしうらめしあなかなし

浅田 次郎 著

灰色のピーターパン

石田 衣良 著

北風の軍師たち(上・下)

中村 彰彦 著

オートフィクション

金原 ひとみ 著

児童書

ペンギンたくはいびん

斉藤 洋 著

れいぞうこのなつやすみ

村上 しいこ 著

ぶた公園に集まれ!!

ばん ひろこ 著

命の重さはみな同じ

沢田 俊子 著

トイレさくせん

うめだ ゆみ 著

リサのすてきなスカーフ

ゲオルグ・ハレンスレーベン 著

たけのこによきによき

いもと ようこ 著

おまもりドラゴン

山末 やすえ 著

ちかい家族とおい家族

今西 乃子 著

北の動物園できた12のお話

浜 なつ子 著



子どもを伸ばすお手伝い

辰巳 渚 著

勉強や仕事ができても、家事ができないのは恥ずかしい。衣食住の基本は一緒に暮らす親しか教えられません!家事のお手伝いを子どもに教えるノウハウを紹介。お手伝いを通して、暮らしを子どもに身につけさせましょう。



身体(からだ)から革命を起こす

甲野 善紀・田中 聡 著

身体は哲学し、発達の転換を体現する「武術家」の現在がここにある!スポーツのみならず、演奏、舞踊、介護、精神分析にまで応用できる古武術の技を解説。あなたの歩き方は変わり、常識は覆される!



中高年の山歩きおたすけブック

ブルーガイド 編

中高年登山者のための、楽しい山歩き安心ブック。計画の立て方や用具選び、山の歩き方やマナー、高山病の予防法、事故への対処法、おすすめ山歩きプランなど、これだけ知っておきたいという知識を詳しく紹介する。



クロス・ステッチ 花と小さなモチーフ

カメラア、野薔薇、デルフィニューム、子猫。花と小さなモチーフのクロス・ステッチで、お部屋を飾る額やテーブルセンター、バッグなどの作り方を、基礎から紹介する。

あざらしおはなし会 10月14日(土) 午後2:00から
図書室で本の読み聞かせをしています。
だれでも参加できます。おともだちと来てね。



図書館リサイクル市

図書室の蔵書の中で利用されずに古くなった本や寄贈で複数になった本を無料で提供します。

期間 9月25日(月)～10月5日(木)
時間 中央公民館の開館時間内
ただし9月25日の初日は午後1時からです。
冊数 雑誌のみ1人5冊に制限します。
場所 羽幌町中央公民館2階ロビー

お問い合わせ
中央公民館図書室 ☎ 62-1178

募集

中央公民館嘱託職員(管理人)の募集

次のとおり、中央公民館嘱託職員を募集しますので、ご応募ください。

勤務場所 中央公民館(羽幌町南6条2丁目)
勤務内容
■ 早朝、夜間等、館内外の巡回警備と保安に関すること
■ 公民館施設の管理に関すること(主に館内の不良箇所の積極的な発見と軽微な修繕に関すること)
■ その他、公民館長の指示すること
募集人員 1名
資格要件

■ 管理人として夫婦で公民館の管理人室に居住できる方
■ 管理人として夜間、公民館内外の巡回警備できる方
■ 平成19年4月1日現在、65歳以下の方
■ 普通自動車免許所持者
■ ボイラー、電気、機械に詳しい方が望ましい
勤務時間 午後5時30分から翌日午前9時00分まで
雇用期間 平成19年4月1日～平成20年3月31日
1年毎に更新する

報酬 月額 111,500円
保険等 社会保険等の加入有り
応募方法 市販の履歴書(顔写真貼付)に必要事項を記入のうえ、平成18年12月1日(必着)で社会教育課公民館事業係に応募する。
選考方法 (一次選考) 履歴書による書類選考
(二次選考) 面接を実施 後日通知します

申込・お問い合わせ
社会教育課公民館事業係 ☎ 62-1178

事業所・企業統計調査にご協力を

各事業所・企業の方々は、次のとおり調査員がお願いに伺いますので、ご協力をお願いいたします。

9月23日～9月30日までに「調査票」調査票の記入の仕方」等を各事業所・企業へ記入のお願いに伺います。
10月1日から10月20日までに「調査票」を受け取りに伺います。

調査票は各事業所・企業でご記入ください。記入方法は、「調査票の記入の仕方」を参考にしてください。ご不明な点は調査員にお尋ねください。

- 事業所・企業統計調査は、すべての事業所・企業人が対象となり、回答が義務づけられています。
- 調査は、全国の事業所及び企業を対象として事業活動や企業活動の実態を調査し、行政の施策に役立てられています。
- 調査員をはじめとする調査関係者には、守秘義務があり、調査内容の秘密は保護されます。
- 調査員証を携帯しておりますので、不審に思われた方は調査員証をご確認ください。または、調査員の氏名を聞き、総務課情報管理係までご確認ください。

お問い合わせ
総務課情報管理係 ☎ 62-1211(内線214・216)

イベント・行事

男性の料理講習会

テーマ「秋の味覚祭」

日時 10月3日(火) 午後6:30～午後8:30
会場 中央公民館調理実習室
献立 豚丼、三平汁、海鮮サラダ
参加費 500円
持ち物 エプロン
対象 町内在住の成人男性
定員 20名(定員になり次第締め切り)
申込期限 9月22日(金)まで
主催 北海道栄養士会留萌支部

申込・お問い合わせ 福祉課保健係
すこやか健康センター内 ☎ 62-6020



体育施設使用団体割当会議を開催します

冬期間(11月～平成19年4月)の割当となります

各体育館及び武道館の割当会議を開催しますので、使用を希望する団体は期限までに使用団体登録票を総合体育館へ提出してください。登録票は総合体育館で配布しています。なお、夏期間の登録済団体へは郵送いたします。

(総合体育館アリーナ・羽幌中学校体育館)
日時 10月16日(月) 午後7:00から
場所 総合体育館研修室

(武道館)
日時 10月17日(火) 午後7:00から
場所 武道館事務室

提出期限 10月11日(水)まで
申込・お問い合わせ 社会教育課体育振興係
羽幌町総合体育館内 ☎ 62-6030

屋外体育施設を閉鎖します

スポーツ公園、南町グラウンド、テニスコート等の屋外体育施設は、10月末日をもってシーズンオフによる閉鎖となります。
なお、天候等により閉鎖時期が早まる場合がありますので、あらかじめご了承下さい。



お問い合わせ 社会教育課体育振興係
羽幌町総合体育館内 ☎ 62-6030

中央公民館休館日の変更のお知らせ
10月の休館日は**15日(日)**に変更になります

information 情報プラザ

一雨ごとに涼しく感じる今日この頃、暑かった日が懐かしいという方もいらっしゃるかもしれません。毎週末、取材で各種イベントにお邪魔しましたが、今年の夏は土日に雨が全く降らない素晴らしい一年でした。そんな短い羽幌の夏を楽しむイベントも8月で一区切り。なんだか少し寂しく感じますね。

☎ 0164-62-1211(代表)
🌐 <http://www.town.haboro.hokkaido.jp/>
✉ seisaku@town.haboro.hokkaido.jp

おしらせ

秋の狂犬病予防注射を実施します

平成18年度第2期の狂犬病予防注射を実施します。今回は10月5日の一日のみとなります。

犬を連れてくるときは、首輪・口輪等をしっかりとつけて犬に慣れた方が連れてきてください。飼い主が押さえることができない犬は予防注射を受けられない場合があります。

なお、当日は大変混み合いますので犬の登録をされている方は、役場から送付された「はがき」を持参してください。犬の登録をしていない方は、メモ用紙に「飼主住所・氏名・電話番号・犬の種類・毛色・性別・生年月日・犬名・犬の特徴」を書いて持参してください。

日時 10月5日(木) 午前10:00～午後4:30
注射料金 3,040円(毎年1回)
訪問料 600円(戸別訪問希望者のみ)
登録料 3,000円(犬の生涯に1回)

| 時間 | 場所 |
|---------------|--------------|
| 午前10:00～10:30 | 老人福祉センター |
| 午前10:35～10:55 | 旧漁協会館 |
| 午前11:00～11:20 | 幸町南集会所 |
| 午前11:25～11:55 | 栄町コミュニティセンター |
| 午後 1:00～1:30 | 羽幌消防署 |
| 午後 1:35～2:00 | 羽幌上水道浄水場 |
| 午後 2:05～2:30 | 羽幌町役場 |
| 午後 2:35～4:30 | 戸別訪問 |

要予約となります。戸別訪問を希望される方は、事前に町民課まで申し込みをしてください。

お問い合わせ
町民課環境衛生係 ☎ 62-1211(内線107)

10月の保健カレンダー

いずれの事業も対象となる方にはお手紙で通知しています。毎くらぶの下半期日程は、決まり次第おしらせいたします。

また、毎週火・金曜日の9時30分からは、0歳から6歳までの幼稚園・保育園に入園前のお子さんとその保護者を対象に「うさこちゃん あそびの広場」を開催しています。会場はすこやか健康センターです。

| 日程 | 事業 | 受付・実施時間 | 会場 |
|--------|-------------|----------|--------|
| 2日(月) | 頭部検診 | 午前8:30～ | 健康センター |
| 3日(火) | 頭部検診 | 午前8:30～ | 健康センター |
| 4日(水) | 頭部検診 | 午前8:30～ | 健康センター |
| 11日(水) | あいあいサークル | 午前9:45～ | 健康センター |
| 12日(木) | 離乳食教室 | 午前10:00～ | 健康センター |
| 15日(日) | 乳がん・子宮がん検診 | 午前9:00～ | 健康センター |
| 19日(水) | 乳児健診 | 午後2:00～ | 健康センター |
| 24日(火) | 大腸がん検診(回収日) | 午前9:30～ | 健康センター |
| 25日(水) | あいあいサークル | 午前9:45～ | 健康センター |
| 26日(木) | ポリオ予防接種 | 午後3:00～ | 健康センター |

申込・お問い合わせ 福祉課保健係
すこやか健康センター内 ☎ 62-6020

温泉活用健康増進事業

テーマ「薬の大切さと飲み方」

外出する機会の少ない高齢者のための健康教室で、今回は町内の薬剤師による講話と健康相談を行います。気軽に楽しみながらできますので、みなさんお気軽にご参加ください。無料送迎バスも運行しています。



日時 10月24日(火) 午後1:30から
会場 はぼる温泉サンセットプラザ
参加料 入浴料 550円(回数券・割引券使用可)
対象者 65歳以上で温泉入浴に支障の無い方
申込期限 10月17日(火)まで

申込・お問い合わせ 福祉課保健係
すこやか健康センター内 ☎ 62-6020

健康

+ 高血圧予防料理教室

テーマ「酸味をきかせて味のメリハリ」

高血圧を予防するための料理教室です。来年の2月まで毎月開催します。自分が高血圧の方や家族が高血圧の方はもちろん、健康や料理に関心がある方はどうぞご参加ください。

日時 10月5日(木) 午前10:30
会場 すこやか健康センター
内容 減塩のための調理の工夫、調理実習、試食
対象 町内在住の成人女性
参加料 無料
申込期限 9月28日(木)まで

申込・お問い合わせ 福祉課保健係
すこやか健康センター内 ☎ 62-6020

+ 結核検診のおしらせ

結核は過去の病気と思いがち、症状があらわれていても気付かず、受診や診断が遅れ感染を起こす事例が増えてきており、最近の状況では70歳以上の方の発病率が増加傾向にあります。

重症化する前に早期発見し、治療することが重要です。健康管理のためにもぜひ受診してください。

実施日 10月13日(金)
対象者 羽幌町在住の65歳以上の方
料金 無料

| 時間 | 場所 |
|----------------|--------------|
| 午前 9:00～ 9:30 | 北町集会所 |
| 午前 9:40～ 10:10 | 川北老人福祉センター |
| 午前10:20～ 10:50 | 幸町コミュニティセンター |
| 午前11:00～ 11:40 | 羽幌町役場前 |
| 午後 1:00～ 1:30 | 栄町コミュニティセンター |
| 午後 1:40～ 2:10 | 栄町南集会所 |
| 午後 2:20～ 3:00 | すこやか健康センター |

申込みは不要です。都合のよい場所で受診してください。

お問い合わせ 福祉課保健係
すこやか健康センター内 ☎ 62-6020

人 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。請求の際には、印鑑や通帳等必要なものがありますので、事前にお問い合わせすることをおすすめします。

日時 10月12日(木) 午後1:00～午後5:00
10月13日(金) 午前9:00～正午
会場 役場1階 相談室
お問い合わせ
留萌社会保険事務所 ☎ 0164-43-7211

人 心配ごと相談

羽幌町社会福祉協議会では、住民のみなさんの心配ごとへの対応として、心配ごと相談所を毎月1回開催しています。どうぞお気軽にご利用ください。

日時 10月20日(金) 午後1:30～午後4:00
会場 勤労青少年ホーム
相談員 秋山 俊一 氏
お問い合わせ 羽幌町社会福祉協議会 ☎ 69-2311

人 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。
・苦情がある、困っていることがある。
・苦情を申し出たが、説明などに納得がいかない。
・困っていることなどについて、どこに相談してよいかわからない。

10月16日から22日までの1週間は行政相談週間となっています。羽幌町ではこの期間、役場相談室のほか2カ所の特設相談所を開設いたしますのでどうぞご利用ください。なお、焼尻地区については、フェリー欠航の場合中止とさせていただきます。

行政相談員 弓庭 登 氏

| 日程 | 会場 | 開催時間 |
|--------|------------|------------|
| 10日(火) | 役場1階相談室 | 午前9:00～正午 |
| 19日(木) | 焼尻支所相談室 | 午前10:00～正午 |
| 21日(土) | 川北老人福祉センター | 午前10:00～正午 |

お問い合わせ
町民課総合受付係 ☎ 62-1211(内線101)

人 文化賞・体育賞の候補者推薦のお願い

教育委員会では町内において日頃より文化活動、スポーツ活動等において活躍されている個人、団体に対し、文化賞・体育賞及び文化奨励賞及び体育奨励賞を贈っています。みなさんの町内会や団体・身の回りの方で候補者がいらっしゃいましたら、ご推薦いただければ幸いです。

受賞種目 科学(自然科学・人文科学)
芸術(音楽・美術・文化・その他芸術等)
教育(家庭教育・学校教育・社会教育等)
体育(スポーツ等)
推薦方法 社会教育課(公民館内)にある推薦書に記入の上、提出してください。
推薦期日 9月29日(金)まで
推薦要件 原則として20歳以上。
9月30日現在で、羽幌町に5年以上在住、又は5年以上主たる事務所を有する団体で第三者から推薦されたもの。

申込・お問い合わせ
社会教育課社会教育係 ☎ 62-5880

相談

人 健康相談

保健師と栄養士による健康相談を行っています。町内在住の方なら誰でも利用できます。毎回体重・体脂肪測定、血圧測定、健康の話、軽い運動をしています。申し込みは不要です。当日会場に直接お越しください。



日時 10月27日(金) 午前10:00～午後3:00
運動 太極拳 運動できる服装でお越しください
会場 川北老人福祉センター(午前10:00～午前11:30)
すこやか健康センター(午後1:00～午後3:00)
お問い合わせ 福祉課保健係
すこやか健康センター内 ☎ 62-6020