



はぼろ

9

SEP | 2008
No.543

≡ contents.

こんにちは ウイルと呼んでください ②

活用ください ふれあいトーク ④

こんにちは保健師です | 血糖が高いといわれたら(改善編) ⑤

情報プラザ | 事業主及び季節労働者のみなさんへ ⑩



こんにちははウイルと呼んでくぞら

新しくAET(英語指導助手)として羽幌にやってきたウィリアムさん。引越しが済んでから約1カ月、学校での授業も始まり、これからの抱負などについてお話を伺いました。

7月に3年間の勤務を終え帰国したジェシー・ブラックさんに代わり、新しく英語指導助手として来られたウィリアムさんに、羽幌の印象やこれからの抱負などを聞いてみました。

聞き手 まず、出身地を教えてください。

ウィリアム アメリカはテネシー州のメンフィス市です。テネシー州の州都はナッシュビルというまちですが、メンフィスが州最大のまちです。

聞き手 羽幌に来て1カ月が経とうとしてますが、羽幌の印象は？

ウィリアム 静かで小さな町。はるかしがり屋な印象があります。初対面の人は見つめるだけで何も言いません、遠くに離れてから二

コツと笑って、「ハロー」と手を振ってください。

聞き手 日本語が上手ですが、日本の滞在経験は？

ウィリアム 5年程前に留学の経験があります。仙台に6週間ホームステイしていました。

聞き手 AETとして働くこうと思っただ理由はありますか？

ウィリアム 日本語をはじめ、外国語に興味があり、外国語を教えるのが好きなんです。高校生のときに、小学生の家庭教師の経験があり、それがきっかけで教えるのが好きになりました。

聞き手 そのとき教えていた外国語は何ですか？

ウィリアム スペイン語です。

聞き手 何カ国の言葉が話せますか？

ウィリアム 日本語、中国語、スペイン語です。ほんの少しですけどね。日本語と中国語は、自分自身ももっと勉強したいです。

聞き手 では、将来は学校の先生ですか？

ウィリアム 学校の先生もやってみたいですね。でも、今は通訳になりたいと思っています。

聞き手 英語指導の他に何かやってみたいことはありますか？

ウィリアム 歴史に興味があります。言葉とともに、日本と中国の歴史に

ついても勉強したいと思っています。

聞き手 スポーツはいかがですか？

ウィリアム 武道に興味があります。私はテコンドーの経験があるんですよ。

聞き手 それは偶然ですね。前任のジェシーさんも武道が好きで、羽幌では剣道をされていたよ。



ウィリアム 実は先日、武道館に行っただけの練習を見学してきました。羽幌では空手をやってみたいと思っています。

聞き手 それでは、羽幌のみなさんにひとことお願いします。

ウィリアム 羽幌の人はやさしく、まちはきれいです。私は美しい景色が好きなので、その中で子どもたちと英語、日本語の勉強をしていきたいと思っています。

羽幌で言葉と文化の勉強ができることをうれしく思います。

少し緊張しながらも、しっかりと日本語で応じてくれたウィリアムさん。見かけたときは「ウイル」と声を掛けてください。と、笑って言ってくれました。



ウィリアム・ハルトム 3世

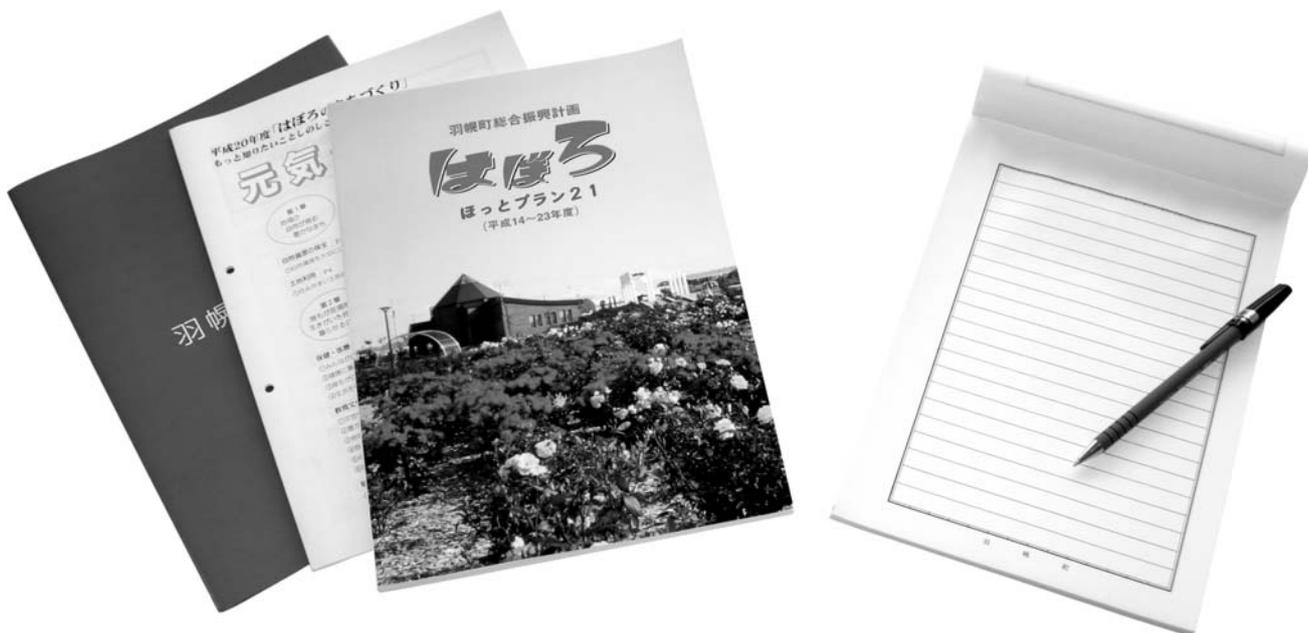
William Howard Haltom III

1985年4月21日生 アメリカ出身。英語指導助手として8月から羽幌町教育委員会に勤務。子どもたちに英語を教える傍ら、自らも日本語と歴史を学びたいと向上心旺盛な23歳。



ふれあいトーク

集会や会合の機会に町長と膝を交えて気軽に懇談し、まちづくりなど行政に関して本音で語り合える「ふれあいトーク」を受け付けています。ぜひ、ご活用ください。



【対象】

団体や個人などの町民5人～10人程度のグループを原則とし、羽幌町内で行う会合とします。

【申し込み】

開催希望日の概ね10日前までに、政策推進課へご連絡ください。日程を確認しお受けします。ただし、開催決定後においても、緊急の用務等により当日の参加が不可能になった場合は、日程変更の調整または参加の取り消しをさせていただきます場合があります。

【時間及び会場】

時間は原則として、午前9時から午後8時までの間で2時間以内を限度とし、会場は主催者(グループ)の指定するところとします。

【内容】

懇談は、情報の交換や交流を目的とするもので、お互いに懇談内容に拘束されることなく雑談なども交え、何でも気軽に、気楽に語り合える会合となるよう、町からの参加は原則として町長のみとします。

【連載】メタボリック健診シリーズ④

血糖が高いといわれたら(改善編)

文=中村 珠子(保健師)

糖

尿病(高血糖)は太りすぎや食べすぎ、運動不足、ストレスなどの原因により、インスリンという血糖を調節するホルモンの需要と供給のバランスが崩れることにより、起こるものです。健康診断や病院での検査で「血糖が高め」といわれた人は要注意です。

肥満の人は体重減少を

内臓脂肪が蓄積されると、脂肪細胞から血糖を上げるホルモンが分泌されます。さらには、インスリンの働きが鈍くなり、血糖を下げるのが難しくなります。(※インスリン抵抗性)

太っているという自覚のある方は少しずつ減量を始めましょう。1カ月の減量の目安は体重の3~5%(体重60kgのは体重の3~5%)

※インスリン抵抗性

インスリンの分泌量は問題ないが、肝臓や脂肪細胞に糖が過剰に蓄えられているため、血液中の糖を取り込めず血糖値を正常に保てない状態。この状態が続くとインスリンの分泌量が低下する。

場合1・8~3kg)ですが、月1~2kg程度の減量が無理なくくりバウンドも少ないようです。

活動量を増やそう

エネルギーを消費するには少しでも「動く」ことが大切です。体を動かすことで筋肉細胞の中に蓄えられている糖が燃料として使われ、グルット4(糖を運ぶ物質)が増えて、血中の糖をどんどん細胞内へ取り込み、血糖値を下げます。運動をすると、グルット4の働きによりインスリンを過剰に分泌することなく血糖消費ができるので糖尿病予防には効果的です。



軽い運動だけでは、あまり体重は減らない」と感じるかもしれませんが、基礎代謝を高め、

太りにくい体となっていくます。定期的な運動が理想ですが、まずは生活の中で少しでも体を動かすように心がけましょう。

規則正しくバランスの良い食事を

食事の時間が不規則だったり、間食を何度もとる人は高血糖状態が一日中続いてしまいます。規則正しくゆつくりと食べ、腹八分目を心がけましょう。食物繊維は糖の吸収を遅らせてくれるので、野菜・海藻・きのこ等の食物繊維が多い食品をたくさん摂りましょう。また、ジュースやお菓子類・果物などに含まれる糖質は吸収が早く、高血糖となりやすいので、量を決めて食べるようにしましょう。



ストレス解消

ストレスは血糖値を上げるホルモンの分泌を促進します。ストレス解消のための暴饮暴食は、血糖コントロールの乱れにつながり、血糖改善にはなりません。疲れを感じたら、しっかりと休養を取り、趣味でリフレッシュするなど自分なりのストレス解消法を実行しましょう。

食

事制限だけでは、筋肉など大切な組織も壊してからだの中のエネルギーを保持しようとはします。無理な食事制限は行わず、運動+バランスの良い食事で糖尿病やメタボ予防をしていきましょう。

お知らせします！長寿医療制度

今年の4月からスタートしました長寿医療制度（後期高齢者医療制度）について、これまで数回にわたり制度の内容をお知らせしてきたところですが、今後も複雑な内容を項目ごとにわかりやすくお伝えしていきます。今回は、医療給付の「高額療養費」についてお知らせします。

1カ月の医療費が一定額を超えたら

長寿医療制度の自己負担割合は、3月までの老人保健医療制度と同じ1割（現役並み所得者は3割）です。1カ月に支払う医療費の自己負担額が「自己負担限度額」を超えた場合は、その超えた分が高額療養費として支給されます。自己負担限度額は次のとおりです。

所得区分	外来の限度額 (個人ごと)	外来+入院の限度額 (世帯ごと)
現役並み所得者	44,400円	80,100円 + 1% ※1
一般	12,000円	44,400円
低所得Ⅱ ※2	8,000円	24,600円
低所得Ⅰ ※3	8,000円	15,000円

※1 医療費総額が267,000円を超えた場合は、超えた分の1%が加算されます。また、過去12カ月間に高額療養費の支給を4回以上受ける場合、4回目以降の限度額は44,400円になります。

※2 低所得Ⅱとは世帯員全員が住民税非課税の場合。

※3 低所得Ⅰとは低所得Ⅱの条件を満たし、かつ世帯員全員が各種控除後の所得が0円となる場合。

高額療養費の支給方法

高額療養費の支給は一度支給申請書を提出していただきますと、その後は高額療養費の該当になる度に自動的に支給手続きが行われます。支給方法は口座振込により支給しますので、最初の支給申請書提出の際に、振込口座の登録も行います。



医療給付の種類

受けることのできる医療給付は、高額療養費の他にさまざまなものがあります。詳しくはお問い合わせください。

種類	給付を受けられるとき
療養の給付	病気やけがの治療を受けたとき
入院時食事療養費	入院したときの食費
入院時生活療養費	療養病床に入院したときの食費・居住費
保険外併用療養費	特別な病室の提供などを受けたとき
訪問看護療養費	訪問看護サービスを受けたとき
療養費	医療費の全額を自己負担したとき
特別療養費	資格証明書を提示して治療を受けたとき
移送費	緊急の入院等で移送が必要になったとき
葬祭費	被保険者が死亡し、葬祭を行ったとき
高額介護合算療養費	医療と介護の自己負担額が高額なとき

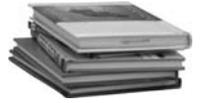
お問い合わせ

福祉課国保医療年金係 ☎62-1211(内線126)

✉fukushi@town.haboro.hokkaido.jp

今月の新刊 | books.

中央公民館図書館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。図書館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

東京島

桐野 夏生 著

記念日

香納 諒一 著

当たるも八卦の墨色占い

佐藤 雅美 著

A型自分の説明書

Jamais 著

荒野

桜庭 一樹 著

さよなら渓谷

吉田 修一 著

傷だらけの天使

矢作 俊彦 著

炎の回廊

船戸 与一 著

ぼくは落ち着きがない

長嶋 有 著

還るべき場所

笹本 稜平 著

児童書

となりのウチナンチュ

早見 裕司 著

ブルーバック

ティム・ウイントン 著

チームふたり

吉野 万里子 著

ぼくがラーメンたべてるとき

長谷川 義史 著

3年2組は牛を飼います

木村 セツ子 著

ねこのタマコでございます

にしむら かえ 著

ぼく、およげないの

レイン・マーロウ 著

子っこヤギのむこうに

加藤 多一 著

アンモナイトの夏

高田 三郎 著

牧場のいのち

山中 桃子 著



愛しの座敷わらし

荻原 浩 著

大切なものは、どこにあるだろう。東京から田舎に引越した高橋一家が、座敷わらしとの出会いを機に家族の絆を取り戻してゆく、ささやかな希望と再生の物語。



冒険家

三浦 雄一郎 著

70代で2度目のエベレスト登頂成功！不整脈を患い、2度の心臓手術を経てエベレストに挑戦した冒険スキーヤー・三浦雄一郎が、究極のアンチエイジング・プロジェクトの全てを語る。次男・豪太「奇跡の生還」体験記も収録。



禁煙パスポート

清水 卓男 著

タバコがやめられない「悩める愛煙家」のための禁煙解説書。「タバコ脳を理解する」「呼吸法をマスターする」という清水式禁煙法を提案し、精神面、健康面、経済面から禁煙を応援する。



エコクラフト

村松 千絵 編集

とっておきの雑貨&バックを作る16+40のアイデア。全国から、作家46人のオリジナル作品が大集合！牛乳パックや古紙から作られ、色調も豊富な紙バンド「エコクラフト」。かごやバッグなどの収納グッズから、可愛いマスコットまで56作品を紹介します。

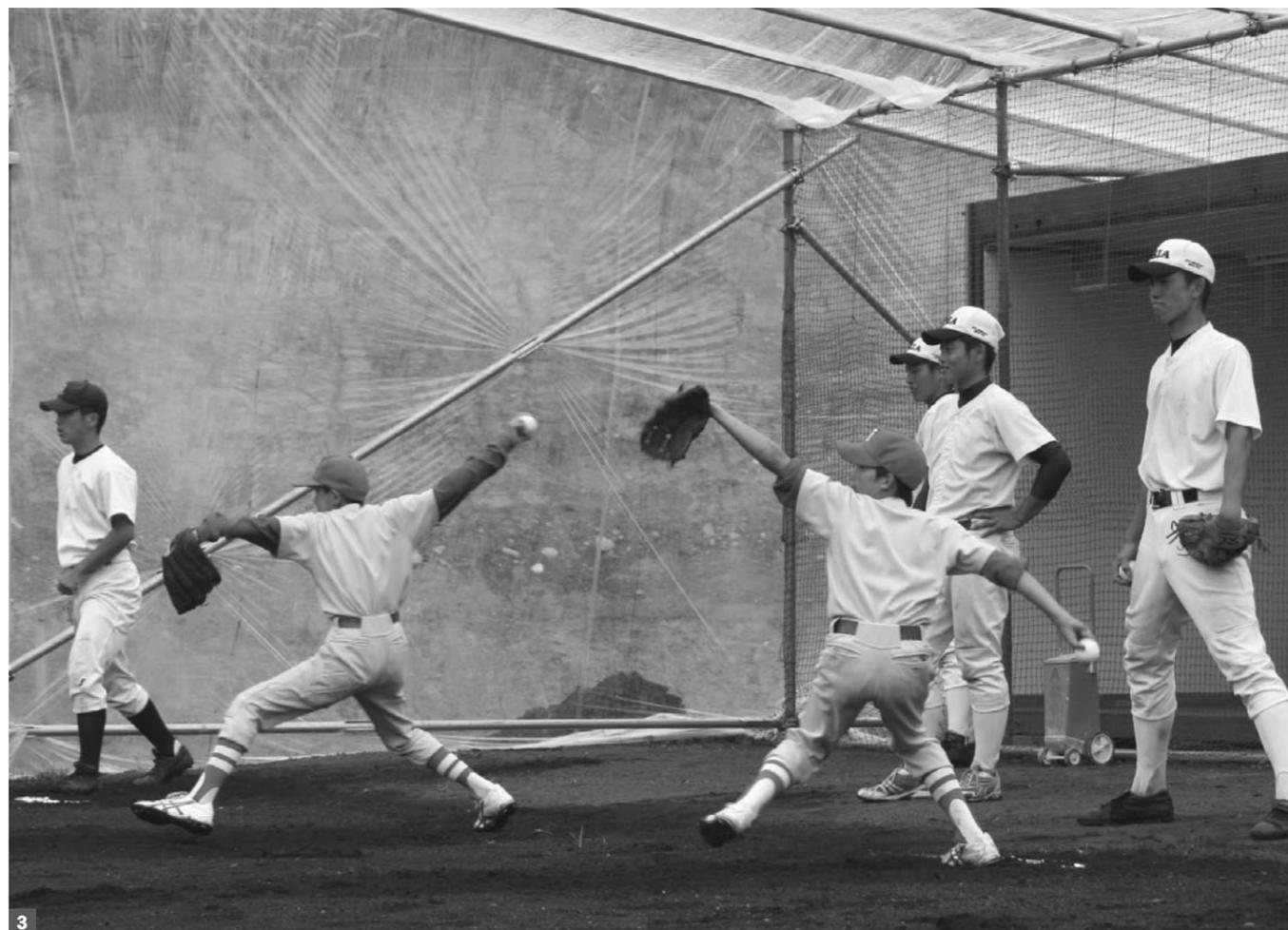
あざらしおはなし会 10月11日(土) 午後2:00から
図書館で本の読み聞かせをしています。
だれでも参加できます。おともだちと来てね。



まちの出来事

from.
photoclip

8月 | August



1 赤岩対岸でウミガラスの繁殖を確認し、ひなの様子も確認できました。羽ばたく練習をしていたひなは、この撮影の数日後、親鳥とともに巣立ち、5年ぶりの吉報となりました。(8/13)

2 羽幌町と苫前町の共同開催によるオロロンふるさと塾自転車ツーリングの一行が、楽しくも厳しい旅を終え無事にゴールしました。釧路管内厚岸町～羽幌町の514kmを走破です。(8/4)

3 小中学生を対象に垂細亜大学硬式野球部による野球教室が開催されました。教室では、中学3年生が硬式ボールを体験したり、世界大学選手権日本代表に選ばれた選手によるバッティングも披露。柵越え連発に子どもたちからは大きな歓声が湧き上がりました。(8/15)

4 しあわせ荘盆踊り会が行われました。風がやや強く肌寒い日となりましたが、入所者のみなさんは家族や職員らと楽しい一時を過ごしました。(8/8)

5 オロロンの里はぼろ味まつりが開催されました。農・海産物などの地場産品が人気を呼んだほか、歌謡ショーにも大勢のファンが詰めかけ、会場は町内外の人出で賑わいました。(8/24)

6 年中・年長児を対象に幼児水泳教室が開催されました。水に顔を付けるのが苦手な子や全然平気で潜っちゃう子など様々ですが、先生のお話をよく聞いて一生懸命チャレンジしていました。(8/2-3)

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。

4年に1度のスポーツと平和の祭典「北京オリンピック」が閉幕しました。多くの日本代表選手が活躍する中、ソフトボール女子の決勝には目を見張るものがありましたね。そんなオリンピックの熱気覚めやらぬまま季節は秋に入りました。厳しい夏の暑さも過ぎ去り、日中の気温も大きく下がります。体調にはくれぐれもご注意を。

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

お知らせ

10月は労働保険適用促進月間

一人でも雇ったら、必ず入るもの。
それは「労働保険」です！

労働保険とは、労災保険と雇用保険の総称で、労働者の生活の安定と福祉の増進等を図ることを目的に、政府が直接管理・運営している保険です。農林水産業の一部を除き、労働者を一人でも雇用する事業については、法人・個人を問わず加入が義務付けられています。

事業主の皆さん。労働保険の加入はお済みですか。労働保険に加入して、従業員の方々が安心して働ける職場にしましょう。



お問い合わせ
留萌労働基準監督署 ☎ 0164-42-0463
留萌公共職業安定所 ☎ 0164-42-0388

事業主及び季節労働者のみなさんへ

オロロン留萌中部・北部通年雇用促進協議会からのお知らせ

オロロン留萌中部・北部通年雇用促進協議会は、苫前町・羽幌町・初山別村・遠別町・天塩町の5町村(町村・経済団体・労働団体等)と北海道留萌支庁で構成されており、季節労働者の通年雇用を促進し、雇用の安定と生活確保を図ることを目的に、全道42カ所の協議会が国の事業委託を受けて平成19年10月よりスタートしております。

当協議会では、昨年度より事業所向け、季節労働者向けのさまざまな事業を開催しており、今年度も引き続き各種セミナーやパソコン講習会、技能講習等の事業を実施する予定ですのでご理解とご協力を賜りますようよろしくお願いいたします。

今後も定期的に事業の周知を行いますが、不明な点がございましたらお問い合わせください。

(オロロン留萌中部・北部通年雇用促進協議会)
場所 羽幌町南3条2丁目1番地(相談窓口)
電話 62-5060 雇用促進支援員が対応します。

お問い合わせ
商工観光課商工労働係 ☎ 62-1211(内線362)

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。

これからは徐々に日が短くなります。夕暮れ時は早めのライト点灯で、安全運転を心がけましょう。

交通事故情報

区分	当月	(1月からの累計)
発生件数	1件	(7件)
死者	0人	(1人)
負傷者	1人	(7人)

消防情報

区分	当月	(1月からの累計)
救急出動	42件	(256件)
搬送人員	43人	(251人)
火災件数	0件	(8件)
損害額	0千円	(1,097千円)
死者	0人	(0人)
負傷者	0人	(2人)

交通事故からあなたの未来を守る自賠責

安全運転は意識しても、安心のための自賠責を忘れていませんか？

交通事故による死者数は、年々減少傾向にあるものの平成19年の事故発生件数は約83万件、死傷者数は9年連続で100万人を超える103万人と、国民の誰もが交通事故の被害者にも加害者にもなり得る極めて深刻な状況となっています。自賠責保険・共済は、すべての自動車の保有者に自動車1台ごとに加入が義務付けられており、基本的にすべての加害者の賠償責任を担保するとともに、すべての被害者の基本的な賠償を保障する制度であり、被害者の保護を目的としています。

一人ひとりが、より一層自賠責制度の役割・重要性や保険金・共済金の支払のしくみなどを十分に理解、認識することが大切です。

自賠責保険・共済の有効期限は切れていませんか？

自賠責保険・共済なしでの運行は法令違反です。また、四輪車はもちろん、車検制度のない250cc以下のバイク(原動機付自転車・軽二輪自動車)は、有効期限切れ、かけ忘れにご注意ください。

自賠責制度の詳しい内容は、ホームページでご覧いただけます。(HPアドレス <http://www.jibai.jp>)

お問い合わせ

北海道運輸局旭川運輸支局 ☎ 0166-51-5272(直通)

秋サケの密漁防止について

今年も秋サケの来遊時期を迎えますが、この時期における密漁事犯は跡を絶たない状態にあります。河川内等の内水面及び禁止区域が設定されている河口域でのサケ・マス採捕は、法令や規則により全面禁止されています。違反者はその内容に応じ、法令により最高3年以下の懲役、又は200万円以下の罰金を受けることがあります。

なお、密漁を発見した場合は、漁業協同組合や警察署などにご連絡いただくようご協力をお願いします。

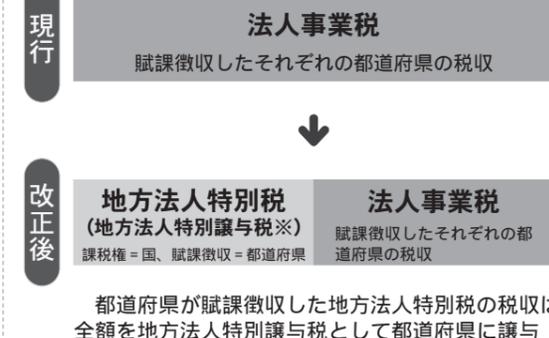
お問い合わせ

農林水産課水産係 ☎ 62-1211(内線344・345)

地方法人特別税・地方法人特別譲与税の創設

平成20年10月1日以後に開始する事業年度から、法人事業税の一部を分離し、地方法人特別税・地方法人特別譲与税が創設されます。

※イメージ図



地方の地域間の税収の偏在を是正するため、消費税を含む抜本的改革が行われるまでの間の暫定措置として、法人事業税(所得割・収入割)の一部を分離し、地方法人特別税及び地方法人特別譲与税の仕組みを創設することにより、偏在性の小さい地方税法体系の構築を進めます。

お問い合わせ

留萌支庁地域振興部税務課課税係 ☎ 0164-42-8417

地方税の電子申告「eLTAX」が使いやすくなりました！
法人道民税・事業税の申告は簡単・便利な

税理士関与の電子申告は、納税者の電子証明書が不要。利用者IDがホームページ上で確認できます。
<http://www.eltax.jp/>

詳しくは、留萌支庁地域振興部税務課課税係まで

「暮らしぶりの映し ～北の光が続く道～」



■昨秋、遠別町に種を蒔いた菜の花が満開になりました。



■9月の留萌管内イベント情報
21日(日) てしお味覚まつり
時間：午前10:00～(予定)
場所：鏡沼海浜公園

28日(日) 増毛町秋味まつり
時間：午前10:00～午後2:00
場所：増毛町中央埠頭特設会場

■第2回萌える天北オロロンルート
フォトコンテスト締め切り間近！
締め切り 平成20年9月30日
応募要項 <http://photocon.moerufm>

萌える天北オロロンルート
運営代表者会議事務局
電話 0164-42-3871 FAX0164-42-2200
メール tenpaku-aroran@moerufm
※ルート内情報満載！るもいfan.net
<http://rumoifan.net>
※シーニックバイウェイ北海道情報
<http://www.scenicbyway.jp/>

❗ 秋の料理講習会

テーマ「メタボリックシンドローム予防」

一人暮らしだと食事もついつい簡単に済ませがちです。栄養のバランスを考えながら、季節の食材を使った料理講習会を開催します。ぜひご参加ください。

日時 10月2日(木) 午後6:30～午後8:30

会場 中央公民館

対象 成人男性

内容 ミニ講話、調理実習(厚揚げと根菜のカレー、手作りカッテージチーズのサラダ、フルーツ寒天)

参加費 500円(エプロンをご持参ください)

主催 (社)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

募集

👤 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・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、ご推薦くださるようお願いします。

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。

推薦期限 9月末日まで

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。

提出・お問い合わせ

社会教育課社会教育係 ☎ 62-5880

🗨️ 頼れる公正証書!

遺言や任意後見など大切な契約は公正証書で

10月1日から10月7日は公証週間です。

公正証書は、法律の専門家の公証人が作成する公文書。遺言、任意後見、尊厳死、離婚給付、金銭貸借、土地建物賃貸借など、大切な契約を公正証書にしておくことで、トラブルを未然に防ぎ、あなたの生活と財産を守ります。相談は、土日祝日を除き無料で、また、電話でも行っています。

お問い合わせ

旭川公証人合同役場 ☎0166-23-0098

イベント・行事

❗ ぼくの主張わたしの主張コンクール

今年で31回を数えるぼくの主張わたしの主張コンクール。町内の小中学生が自分の思いや願い、両親や家族のこと、学校のこと、羽幌町のことなど日ごろから体験したり感じていることを主張します。みなさんのご来場をお待ちしております

日時 9月27日(土) 午後1:30

会場 中央公民館大ホール

主催 羽幌町子ども会育成連絡協議会

お問い合わせ

社会教育課社会教育係 ☎ 62-5880

❗ 第31回留萌地方巡回陶芸展

留萌管内の陶芸愛好者が腕を振るい、趣向を凝らしたさまざまな作品を展示します。ぜひ、ご覧ください。

期間 9月26日(金)～9月30日(火)

会場 中央公民館1階展示コーナー



お問い合わせ

社会教育課社会教育係 ☎ 62-5880

🗨️ 悪質な貸金業者にご注意ください

最近、登録を受けている貸金業者による高金利の被害が相次いでおります。新聞や雑誌に広告が掲載されている業者でも安全とは限りません。不当な高金利の契約を迫られたときや、契約書を渡さないような業者は利用せず、ご相談ください。

専門の相談員が対応しています

北海道では、フリーダイヤルを設置し、貸金業者を利用している方からの苦情相談を受け付けています。

電話番号 0120-178-372

相談日 月・金曜日(祝祭日、12/29～1/3除く)

時間 午前10:00～正午、午後1:00～午後4:00

内容 貸金業に関する苦情の申立て、相談



お問い合わせ

留萌支庁商工労働観光課 ☎ 0164-42-8441

北海道庁経済部商工局商工金融課 ☎ 011-204-5345

🗨️ 泊発電所におけるプルサーマル計画の検討

北海道及び地元4町村(泊村、共和町、岩内町及び神恵内村)では、本年4月に北海道電力(株)から「泊発電所周辺の安全確保及び環境保全に関する協定」(安全協定)第2条に基づき、泊発電所3号機におけるプルサーマル計画に関する事前了解の協議の申し入れを受けました。

プルサーマル計画については、安全性の確保を最優先として慎重な検討が求められることから、現在、地元4町村と共同で、地元住民をはじめとした道民の皆様方からのご意見などを広く伺いながら、「プルサーマル計画に関する有識者検討会議」により、プルサーマル計画の安全性について科学的かつ専門的な見地から検討を進めています。検討状況については北海道のホームページのほか、道内各支庁においても関係資料の閲覧が可能です。

北海道ホームページ

http://www.pref.hokkaido.lg.jp/sm/gat/p_top.htm

お問い合わせ

北海道総務部危機対策局原子力安全対策課

環境安全グループ ☎ 011-204-5012(ダイヤルイン)

🗨️ 帰宅時間を守りましょう

子どもが危険な場所で遊んでいたり、不審者に話しかけられていたら、声かけをお願いします。地域から子どもを見守りましょう。

小中学生の帰宅時間(9月1日より)

小学生 午後5:00

中学生 午後7:00

お問い合わせ

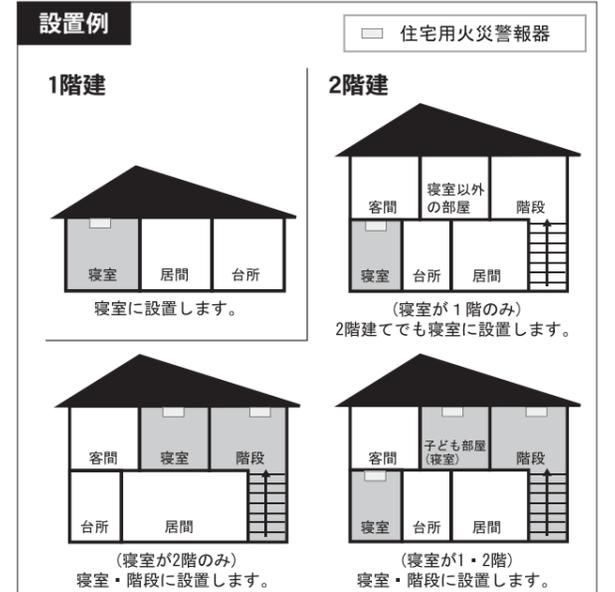
社会教育課社会教育係 ☎ 62-5880

🗨️ 住宅用火災警報器の設置が義務化

今お住まいの住宅は、平成21年6月1日から住宅用火災警報器の設置が義務となります。

設置場所 寝室(主寝室・就寝する子ども部屋)

2階に寝室がある場合は寝室のほか階段室
来客が一時的に就寝するような客間は除きます。



台所には設置する義務はありませんが、より火災に備えるため取り付けようにしましょう。

お問い合わせ

北留萌消防組合消防署予防課 ☎ 62-1246

忘れずに! 9月30日納期限の税金は

国民健康保険税(第3期分)

来月の納税出張窓口

10月27日(月) 午前9:00～正午
川北老人福祉センター ☎62-1424

10月の保健カレンダー

あいあいサークルを除き、対象となる方にはお手紙で通知しています。あいあいサークルの参加を希望される方は、事前に電話でお申し込みください。

日程	事業	受付・実施時間	会場
1日(水)	乳児健診	午後1:00～	健康センター
4日(土)	乳がん・子宮がん検診	午前9:00～	健康センター
6日(月)	小母くらぶ	午前9:30～	健康センター
8日(水)	あいあいサークル	午前9:45～	健康センター
16日(木)	母くらぶ	午前9:30～	健康センター
22日(水)	あいあいサークル	午前9:45～	健康センター
23日(木)	小母くらぶ	午前9:30～	健康センター
27日(月)	母くらぶ	午前9:30～	健康センター
29日(水)	離乳食教室	午前10:00～	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「健康レクリエーション」

外出する機会の少ない高齢者のための健康教室です。今回は楽しく健康を学ぶレクリエーションです。健康相談も併せて行いますので、気軽に楽しみながらご参加ください。送迎バスも運行します。

日時 10月28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21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

10月の救急当番医

道立羽幌病院については土・日曜日及び祝祭日を含め、救急診療を行っています。

19日(日) 加藤病院
(南6条5丁目)
☎ 62-1005



健康相談

保健師と栄養士による健康相談です。町内在住の方なら誰でも利用できます。毎回軽い運動と体重・体脂肪測定、血圧測定、健康の話をしています。

期日 10月30日(木)
運動 太極拳
服装 動きやすい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)
健康手帳をお持ちの方は、ご持参ください。

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

健康



結核検診のお知らせ

結核は過去の病気と思ひ込み、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3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9:00～9:20	中央集会所
午前9:25～9:45	朝日集会所
午前9:55～10:20	上築老人の家
午前10:25～10:45	築別分館(旧保育所)
午前10:50～11:20	川北老人福祉センター
午前11:25～11:50	役場前駐車場
午後1:00～1:20	栄町コミュニティセンター
午後2:10～2:25	栄町南集会所
午後2:30～2:45	幸町南集会所
午後2:50～3:30	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

行政相談

行政についてわからないことなどがあれば、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14日(火) 午前9:00～正午
会場 役場1階 相談室
行政相談委員 弓庭 登 氏
相談例

- ・苦情がある、困っていることがある
- ・苦情を申し出たが、説明や措置に納得がいかない
- ・手続き、サービスなどで制度や仕組みがわからない
- ・苦情や困っていることについて、どこに相談してよいかわからない



お問い合わせ
町民課総合受付係 ☎ 62-1211(内線101)

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9日(木) 午前10:00～午後4:00
会場 役場4階 大会議室



お問い合わせ
留萌社会保険事務所 ☎ 0164-43-7211

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21日(火) 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

相談



無料調停相談会

民事及び家事の紛争について、その解決手段の一つである調停制度の利用に関する相談会を開催します。事前予約はいりません。相談内容の秘密は厳守されますので気軽にご相談ください。

日時 10月6日(月) 午前10:00～午後3:00
会場 留萌市保健福祉センター はーとふる
担当者 調停委員
内容 (民事関係)
交通事故、金銭、土地建物、損害賠償など
(家事関係)
離婚、親子関係、相続など
主催 財団法人日本調停協会及び留萌調停協会

お問い合わせ
留萌簡易裁判所 ☎ 0164-42-0465

職場のトラブルご相談ください

総合労働相談コーナーがお手伝いします

解雇、配置転換、賃下げ、いじめなどの職場のトラブルで困っていませんか。北海道労働局の総合労働相談コーナーでは、こうした労働相談に応じて各種情報を提供するとともに、無料、簡易、迅速な紛争解決システムとして「あっせん」などのサービスをご用意しておりますので、お気軽にご相談ください。

(札幌総合労働相談コーナー)
場所 札幌市中央区北3条西3丁目1 47
時間 午前9:00～午後4:30
土日祝日、年末年始を除く
電話 011-223-8712



お問い合わせ
留萌労働基準監督署 ☎ 0164-42-0463

人のうごき

平成20年8月届出分を掲載(希望者のみ)

おたんじょう

梨木 愛厘 ^{あいり} ちゃん	(雄太・麻笈)	港町
亀谷 生吹 ^{いぶき} くん	(広幸・恵美)	南2の3
益田 虎之甫 ^{とらのすけ} くん	(博幸・真澄)	北2の2

おくやみ

橋本 仁 ^に さん	81歳	港町
吉本 留吉 ^{りゅうきち} さん	83歳	港町
柿崎 克則 ^{かつのり} さん	64歳	南2の1
岡田 久子 ^{ひさこ} さん	69歳	南3の1
宮下 光雄 ^{みつお} さん	77歳	南3の5
永原 順子 ^{のりこ} さん	76歳	南5の1
田代 春一 ^{はるいち} さん	78歳	栄町
浅井 新一 ^{しんいち} さん	83歳	天売



今月の表紙 | ブルーベリー (写真:広報担当)

ガソリン価格の高値が続いていますが、最近ではエコドライブという言葉をよく耳にします。もとは地球温暖化対策の一環で自家用車から排出される二酸化炭素の削減が目的ですが、走行時や停車時のちよつとした工夫で燃費向上に効果が得られるメリットもあり、注目を浴びています。

「燃料の消費が大きい発進時にアクセルペダルをゆっくり踏む」走行時は一定速度を保ち、加減速は少なめにする。停車前は早めにアクセルから足を離す、少なくともこの3項目を実行すると、運転技術の個人差や車種にもよりますが通常よりも燃費が改善されます。さらに、エアコンを控えたりタイヤの空気圧を適正に保つと効果は増すそうです。この機会にエコドライブを実践してはいかがでしょうか。(Y)

編集後記

内閣府の「水に関する世論調査」によると、水道水をそのまま飲んでいない人は、37.5%で4割にも満たないそうです。これは水道水の安全性が心配でミネラルウォーターを飲んでいるという意見が多いようです。そこで両者を比較してみると、ミネラルウォーターの検査基準が18項目なのに対し、水道水はそれを大きく上回る51項目にも及び、その基準値もより厳格です。味については確かに水道水は塩素などで殺菌しているため、独特の臭いが気になるという方もいますが、この臭いは煮沸するとなくなります(殺菌効果もなくなるので消費はお早めに)。水の味は温度によって変わるそうです。煮沸した水道水を冷やして飲むと、意外と美味しいと感じるかもしれませんよ。(情報提供 建設水道課)

人口と世帯数(8月末)

人口	8,453人	(-9)
男	4,023人	(-6)
女	4,430人	(-3)
世帯数	3,947世帯	(-5)

()は前月比

