

▶ contents.

受賞おめでとうございます
～文化・芸術・スポーツ分野での活躍に対する各賞 ②

国民健康保険制度が変わります ⑥

こんにちは栄養士です | CKD(慢性腎臓病)の食事 ⑩

情報プラザ | 住宅リフォーム等に補助金をご活用ください ⑫



文化・芸術・スポーツの分野での活躍に対する各賞 受賞おめでとうございます

平成29年度の羽幌町文化賞体育賞、青少年文化賞スポーツ賞の受賞者が決定しました。羽幌町文化協会、NPO法人羽幌町体育協会表彰の受賞者とあわせてその功績を紹介いたします。
なお、顕彰式につきましては、3月5日、中央公民館において町と各協会の共催で行われました。

羽幌町文化賞体育賞

体育賞



にしむら おさむ
西村 修さん

昭和45年から軟式野球審判員として活動され、平成15年には羽幌町軟式野球連盟の副会長に就任し、長きにわたり町内の大会はもとより、管内・全道大会の運営や審判員としての活動に尽力されています。また、現在は還暦野球チームに所属し、チームの中心選手として活躍され、選手および審判員として本町の野球競技の振興および普及に大きく貢献された功績は高く評価されています。

羽幌町青少年文化賞スポーツ賞

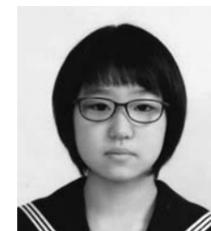
青少年文化奨励賞



しもい らな
下井 蘭奈さん
羽幌中学校3年

全漁連主催の平成29年度北海道海の子絵画展において、最高賞である北海道知事賞を受賞し全国展へ推薦され、第40回全国海の子絵画展では特別賞を受賞されました。また、平成29年度いじめネットトラブル根絶メッセージコンクールのいじめポスター部門では留萌管内最優秀賞を受賞されました。

青少年文化奨励賞



なりさわ ゆうな
成澤 優菜さん
羽幌中学校3年

全漁連主催の平成29年度北海道海の子絵画展において、優秀賞の公益財団法人北海道漁村振興協会理事長賞を受賞し全国展へ推薦され、第40回全国海の子絵画展では全漁連会長賞を受賞されました。

羽幌町文化協会とNPO法人羽幌町体育協会の各賞

羽幌町文化協会賞(功労賞)

立野 和治さん 平成19年から蕎麦さろん東庵の役員として会の運営に尽力される傍ら、自らは北海道そば研究会に加入し、蕎麦打ちの技術の研鑽に努められ、この間、施設慰問や町内各種行事に積極的に参加され、地域文化の振興に貢献された功績は高く評価されています。

NPO法人羽幌町体育協会スポーツ賞(スポーツ功労賞)

佐藤 勝さん スキー場が建設された当初から体調を崩されるまで、羽幌スキー連盟役員として子ども達のスキー技術の向上に尽力される傍ら、NPO法人となった体育協会の監事として活躍され、当協会の運営に貢献された功績は高く評価されています。

羽幌町文化協会賞(奨励賞)

九谷 志津さん 小学生の頃から現在まで、笛の吹き手として羽幌加賀獅子保存会に加入され、長年にわたり子ども達へ笛の指導員として後継者の指導・育成に尽力され、会の発展はもとより、加賀獅子舞の保存および伝承に貢献された事績は高く評価されています。

羽幌町文化協会賞(奨励賞・青少年)

北村 愛莉さん 北海道主催の第32回全道中学生の税をテーマとしたポスター展において、北海道教育委員会教育長賞を受賞された事績は他の生徒の模範とされることです。



札幌ベルエポック製菓調理専門学校と羽幌町が 包括連携協定を締結しました

これまで、札幌ベルエポック製菓調理専門学校と羽幌町は、羽幌産食材を活用した地域活性化事業として、「はばろ甘えびまつり」で学生が考案した「甘エビのキッシュ」などの販売、調理師科1学年による研修旅行として、漁業者との懇談や農家、水産加工場などでの作業実習の実施、さらには、北海道日本ハムファイターズ主催「なまらうまいっしょグランプリ」へ共同出店し「グランプリ」を受賞するなど、数々の取組を行ってきました。

こうした中、更なる連携強化を図ることによる、それぞれの魅力向上と地域活性化に資することを目的に、本年1月、当校との間に「地域活性化に関する包括連携協定」を締結しました。

今後は、羽幌産食材の有効活用や生産者等との交流を通じ、学生の食への理解や知識向上と卒業生による食材の利用促進、学生による当町事業所への就労や起業などが期待されます。また、関係者

NPO法人羽幌町体育協会スポーツ賞(スポーツ振興賞)

宇野 延仁さん 各連盟の役員を歴任され、本町のスポーツ振興に努力される傍ら、体育協会理事として、各事業においては運営委員として率先して参加され、事業の成功に尽力されているその姿は、他の模範となるところであり、高く評価されています。

NPO法人羽幌町体育協会スポーツ賞(スポーツ奨励賞)

高橋 竜昂さん 小学校3年から格闘技をはじめ、(羽幌高等学校1年) 現在まで東北大会・北海道大会で数多くの上位入賞を果たし、平成29度横浜市で開催された第9回オープンメント全日本空手道選手権大会に北海道選抜チームの一員として出場し、高校1年生男子の部(60kg未満の部)で準優勝した事績は高く評価されています。



による食に関する懇談会の開催、イベントへの参加、商品開発などへ学校が持つ技術や知識の活用などに努めていくものとしています。

これまで、本取組に対し多くのおみなさんからご協力をいただいておりますことに、この場をお借りしてお礼申し上げますとともに、引き続きのご理解ご支援についてよろしくお願い申し上げます。

お問い合わせ 地域振興課政策推進係 ☎68-7013(課直通)

平成30年
4月から

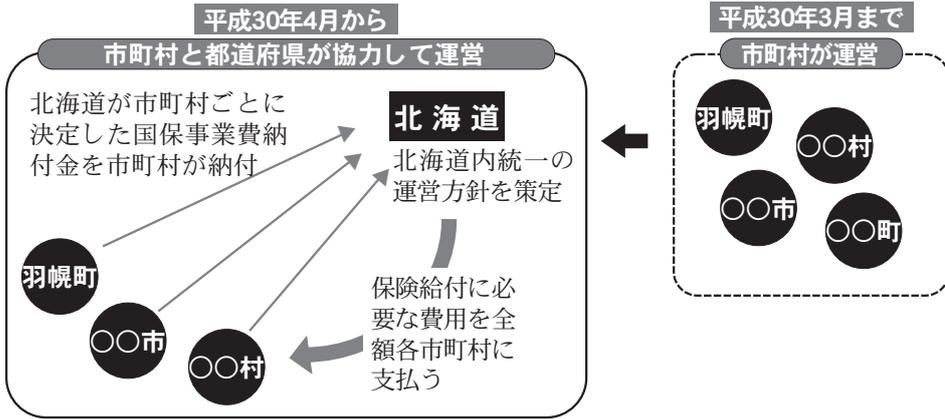
国民健康保険制度 が変わります

この10年で、70歳以上の高齢者数は1.3倍になりました。団塊世代が全員75歳以上になる2025年には、国民医療費の総額は61.8兆円にもなる見込みです。国民皆保険を将来に渡り守り続けるための持続可能な医療保険制度を構築するために、現在市町村で運営している国民健康保険制度を平成30年4月から都道府県と協力して運営します。財政主体が市町村から都道府県に変わることにより、安定的な財政運営や効率的な事業の確保など、制度の安定化を図ります。

なぜ都道府県と市町村で運営するの？

■安定した運営と事務効率のため

市町村国保の財政を都道府県単位化して、安定的な財政運営を目指します。また、市町村事務の効率化・標準化・広域化を推進します。



■北海道と市町村の役割
北海道は、各市町村が保険料(税)を決めるための参考とする標準保険料率の提示や北海道内国保の運営方針を策定するなど、市町村と協力して国保の運営を行います。

何が変わるの？

■保険証などの様式が変わります。
北海道も国保運営を担うこととなるため、保険証(被保険者証)、限度額適用認定証などの様式が変わります。※すでに交付済みの保険証等は有効期限が切れるまで使用できます。

■資格の取得・喪失は都道府県単位になります。
北海道内で転居しても国保の資格は変わりません。他の都道府県へ住所が変わった場合には、国保の資格の取得、喪失が生じます。

※いずれの場合も窓口で届出が必要で、新しい保険証が交付されます。

■高額療養費制度の支給回数が北海道単位で通算され道内市町村に転居し

北海道の主な役割	羽幌町の主な役割
国保運営の中心的な役割(財政運営の責任主体) ●国保運営方針に基づき、事務の効率化、標準化、広域化を推進 ●市町村ごとの標準保険料率を算定、公表 ●保険給付費等交付金の市町村への支払い	加入者に身近なきめ細かい事業を引続き実施 ●国保事業費納付金を北海道に納付 ●資格の管理(被保険者証等の発行) ●標準保険料率等を参考に保険料率を決定、保険料の賦課、徴収 ●保険給付の決定、支給

た場合でも資格が継続します。

北海道内の他の市区町村に転居した場合でも、転居前と同じ世帯と認められる場合は、高額療養費の上限支払い回数のカウントが通算されます。

変わらなところ

■国保の届出等の窓口は変わりません。

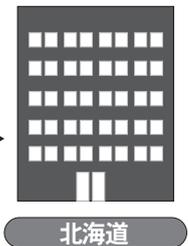
財政運営の主体が北海道に移るだけで、保険料(税)の納付先や各種申請手続きの窓口は引き続き変わりません。

従来の窓口での手続き関係は変わりません!



- ・保険証等の交付
- ・保険料(税)率の決定
- ・保険給付

- ・保険料(税)の納付
- ・保険給付等の申請
- ・各種届出



↓お問い合わせ
福祉課国保医療年金係
☎ 68-7004 (課直通)



Dr. 佐々尾の健康カルテ

加齢とともに体が弱ること(フレイル)は、避けては通ることはできないのですが、様々な段階で対処することで、進行をゆっくりにすることはできます。その一つが口の中のケアです。

口は食べ物を最初に入れる場所であるため、その機能が落ちると、食事が思うように取れなくなり、それにより低栄養を引き起こし、筋肉量が減ってしまい、身体機能が悪循環に陥ります。

口の機能とは、具体的な例では「歯の本数」があります。「80歳で20本の歯が残っていること」を目標に国をあげて取り組まれてきました。歯みがきが適切に行われなければ歯周病となります。歯周病を起こすと、糖尿病や認知症、誤嚥性肺炎などのリスクが上がることが知られています。また、残っている歯が少ないと噛み合わせが悪くなり、噛み砕かない食事に偏り、噛み砕いたり、飲み込んだりするための筋肉が弱ってしまいます。

口の中のケアの第一歩はやはり「歯みがき」です。朝と夜の歯みがきは欠かせないようにしましょう。定期的に口の中のチェックを歯科で受けることも重要で、1年に1回は歯科医を受診することが理想です。自分自身が口の機能が衰えているかを知るサインとして、①食べこぼしが増える、②食事でもせる、③硬い物が食べにくい、④口が渇く、⑤口臭が強くなる、⑥滑舌が悪くなる、などがあります。これらがある方も歯科受診をおすすめします。

自分で口の周りの筋肉を鍛えることも有効です。パ行やラ行夕行を繰り返して発音することもいいようです。発音に使う筋肉は、食べ物を飲み込む時に使う筋肉だからです。舌を出して上下や左右に動かす体操もよいでしょう。いずれも難しくないので取り組みやすいと思いますが、周りから怪しまれないように、他人のいる前ではみんなで一緒にやる方がいいですね。

(北海道立羽幌病院 副院長 佐々尾 航 医師)

北海道立羽幌病院からのお知らせ【平成30年4月以降の外来診療体制】

		月	火	水	木	金	応援医師等	受付時間
午前	予約優先	○	○	○	消		消は消化器 佐々尾医師	8:00~11:00
						呼等*	呼は呼吸器 禁は禁煙外来 重原医師(*20日完全予約)	
	予約制	○	○	○	○	○	(第4水曜日は休診)	※完全予約制
	予約外	○	○	○	○	○	循は循環器(*第4水曜日 25日) 留萌市立病院 高橋医師	
	予約外	○	○	○	○	○	札幌医大 木村教授(19日予定)	8:00~11:00
	予約制		○*				引野医師(*3日)	※完全予約制
午後	予約外	○	○		○	呼等*	呼は呼吸器 禁は禁煙外来 重原医師(*20日完全予約)	13:30~15:00
		○	○		○		(2日・5日・9日・12日・16日・17日・19日・23日・26日)	13:30~15:00
	予約制		○				渡部整形外科より(10日・24日)	※完全予約制
小児科		○	○	○	○	○	旭川医大 井上講師 (9日・23日予定)	8:00~11:00
婦人科 (毎週火曜日)			○				金野医師	8:00~11:00 13:30~15:00
眼科 (毎週火曜日及び第1・3水曜日)			○				旭川医大より	※完全予約制
泌尿器科 (毎週木曜日)					○		札幌医大より	8:00~10:30 ※予約制
耳鼻咽喉科 (第1・3水曜日)				○			札幌医大より(4日・18日)	8:00~11:00 ※予約制
皮膚科 (毎週月曜日)		○					札幌医大より	8:00~11:00
精神科		月1回(紹介患者のみ)					札幌医大より	※完全予約制
巡回診療		上築集会所：第1火曜日(3日) / 中央老人寿の家：第1木曜日(5日)						14:30~15:30
人間ドック・特定健診		人間ドック：毎週水・金曜日 / 特定健診：月~金曜日						※予約制

注1 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2 内科と外科・整形外科を同日受診希望の方は、同日の内科の午後外来を予約できます。

☎お問い合わせ 北海道立羽幌病院 ☎ 62-6060

まちの出来事

from.
photoclip

2月 | February

1 北海学園大学柔道部(監督、コーチ、部員合わせて9名)が当町で合宿を行いました。合宿中は寒い日が続きましたが、部員たちは汗を流しながらトレーニングに励んでいました。(2/4~7)

2 ウィンターフェスティバルが開催され、今年もタイヤひきなどの種目にたくさん子どもたちが参加しました。(2/25)

3 はばろ温泉サンセットプラザで羽幌高等学校の吹奏楽局によるミニコンサートと図書館による紙芝居、大型絵本の読み聞かせが行われました。(2/10)

4 健康センターで男性の料理教室が開催され、今回は豚肉の生姜焼き、じゃがいもとえのきのみそ汁に挑戦しました。(2/25)

5 羽幌町商工会青年部のベンチャーキッズ支援事業で羽幌小学校4.5年生5人が1日限定のお店「FiveShop」をオープンさせ、子どもたちは起業から販売までを学びました。(2/24)

6 羽幌町いじめ根絶に向けた子ども会議が開かれ、羽幌小・中学校、高等学校から参加した児童、生徒が真剣にいじめについて話し合いました。(2/2)

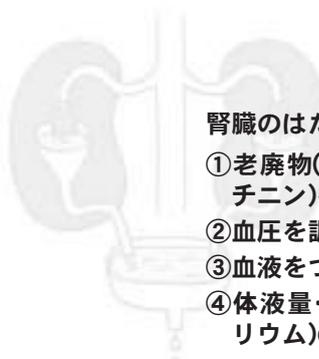
7 今年度完成した羽幌小学校新校舎の落成記念式典が羽幌小学校体育館で行われました。児童を代表して児童会長が建設に携わった事業者、来賓のみなさんの前でお礼の言葉を述べました。(2/27)

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。



CKD(慢性腎臓病)の食事

文=金子 和恵(管理栄養士)



腎臓のはたらき

- ①老廃物(尿素窒素、尿酸、クレアチニン)を体の外へ出す。
- ②血圧を調整する。
- ③血液をつくる。
- ④体液量・電解質(ナトリウム・カリウム)のバランスを調整する。

腎

臓は左記のようなはたらきがあり、CKDのように腎臓の機能が低下すると、これらのはたらきが十分でなくなり、体に不要な老廃物を体の外に捨てられなくなったり、電解質が必要以上に増えすぎてしまうため、CKDが進行するとたんぱく質やナトリウム・カリウムの量を控えるなどの食事療法が必要になります。

要になります。そうならないためには、CKDの発症と強く関係している糖尿病、高血圧、脂質異常症、高尿酸血症などの生活習慣病を予防すること、それらの生活習慣病を適切に治療することが大切です。食事では食べすぎない、飲みすぎない、食塩をとりすぎないが基本となります。食塩のとりすぎが高血圧の原因になるのはよく知られていることですが、食塩をとりすぎると腎臓の仕事を増やすことになり、CKDの進行も早めてしまいます。CKDの食事療法の食塩摂取量の目安は3g以上6g未満です。平成28年国民健康栄養調査における成人の食塩摂取量は1日9.9gで、それと比較すると1日4〜7g減塩が必要とされます。そのためには、食材や料理を選ぶとき、料理を作るとき、食事を食べるときなどは常に減塩を心掛けなければなりません。

味噌汁の塩分は、かなり薄味

味噌汁などの汁もの回数や一回の量を減らす。

(食塩相当量)

大さじ一杯(18g)

塩
みそ (約2g)

塩
減塩みそ (約1~1.5g)

約20~50%の減塩

(食塩相当量)

大さじ一杯(15ml)

塩
こいくちしょう油 (約2.5g)

塩
減塩しょう油 (約1.5g)

約40%の減塩

しょう油や味噌などの調味料を減塩のものに替える。

減塩のためのこんなことから始めてみよう!

この他にも、納豆のタレを半分にするだけで、0.2〜0.4g減塩できます。一回の減塩量は少なくともそれを積み重ねて、一日1g減塩すると一年間で350g以上減塩したことになります。ちよつとずつの工夫が腎臓をいたわることになります。

焼き魚は塩魚(塩サケ・塩サバなど)や干物(ホッケ・カレイ・アジ・めざしなど)ばかりにならないようにする。

一般的なお碗一杯(だし150ml)
(食塩相当量約1.2g)

小さいお碗一杯(だし100ml)
(食塩相当量約0.8g)

約30%の減塩

にしても一杯およそ1gなので、毎食飲みたい人は一回の量を減らしましょう。小さいお碗に替えると一回の量が減らせます。もちろんおかわりはダメ!



◆◆◆ 今月のおすすめ図書 ◆◆◆



数をかぞえるクマ サーフィンするヤギ～動物の知性と感情をめぐる驚くべき物語

ベリンダ・レシオ 著/NHK出版
言葉を話し、芸術を愛し、友情を大切に、死を悲しむ……動物の能力はこんなにも豊かだ。



15歳のコーヒー屋さん
～発達障害のぼくができることからぼくにしかできないことへ

岩野 響 著/KADOKAWA
「好きなことを仕事にしたら障害じゃなくなった！」10歳でアスペルガー症候群と診断。中学校に通えなくなったのをきっかけに、あえて進学しない道を選んだ15歳の「生きる道探し」とは？

◆◆◆ 新着図書<一部をご紹介します> ◆◆◆

一般書

- バースディ・ガール 村上 春樹 著
風神の手 道尾 秀介 著
隠蔽捜査7 棲月 今野 敏 著
素行調査官 卑劣犯 笹本 稜平 著
護られなかった者たちへ 中山 七里 著
蒼き山嶺 馳 星周 著
掟上今日子の色見本 西尾 維新 著

- RDGレッドデータガール 氷の靴 ガラスの靴 荻原 規子 著
言い訳してる場合か！-脱・もう遅いかも症候群 坂東 真理子 著
フィギュアほど泣けるスポーツはない！ 織田 信成 著
ジュニアのためのラグビー食 海老 久美子 監修
図解 なんかへんな生きもの むまがさワタリ 絵・文

お知らせ！

春休み！あざらしおはなし会
いつもの楽しいあざらしおはなし会を出前します！海鳥センターへ遊びに来てください。
■日時 3月24日(土) 午後2:00から
■場所 北海道海鳥センター

図書室カレンダー

○印は図書室がお休みの日です

Calendar for March with circled dates 12, 19, 22, 25, 26.

Calendar for April with circled dates 2, 9, 16, 22, 23, 30.

お兄ちゃん大好き！
キラキラ
☆ ぽっす
掲載希望の3才くらいまでのお子さん募集中。詳しくはお問い合わせください。
地域振興課広報広聴係
☎ 0164-68-7013(課直通)
☒ c-kouhou@town.haboro.lg.jp
波田野 あゆむ 歩くん(1才9カ月)
波田野 しゅう 柊くん(4才)
父 祐さん 母 綾美さん

あざらしおはなし会
4月14日(土) 午後2時から
絵本の読み聞かせをしています。紙芝居や楽しい遊びもありますよ。気軽にご参加ください。

昨年よりも雪が多いこの冬でしたが、3月に入っても低気圧の関係で吹雪や降雪があり不安定な天候が続いています。外出や車の運転には十分注意していただき、事故等の遭わないようにしましょう。今月の情報プラザでは4月以降にも関係する情報を載せています。ゆっくりご覧ください。

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

お知らせ

体育施設を定期利用する団体は申込みを

平成30年5月～10月の期間中に町内の各体育施設の定期利用を予定しているサークル・団体は、使用団体登録票を提出してください。
※平成29年度利用団体には個別にお知らせしています。

体育施設

- 総合体育館アリーナ
- 羽幌中学校体育館
- スポーツ公園
- 南町グラウンド
- テニスコート
- 武道館
- 南町ゲートボール場
- 天売焼尻小中学校体育館

提出期限 4月13日(金)

提出・お問い合わせ

(総合体育館アリーナ) 総合体育館 ☎ 62-6030
(その他の施設) 社会教育課体育振興係 ☎ 62-1178

お風呂のないご家庭に入浴割引券

3月26日(月)から申請を受け付けます

町では、お風呂のないご家庭にはぼろ温泉サンセットプラザの入浴割引券をお渡しします。忘れずに申請してください。

対象者 羽幌町に住所があり、お住まいにお風呂がない方(間借り・アパート・借家を含みます)

申請に必要なもの

- ・健康保険証などの身分を証明できるもの
- ・印鑑(シャチハタ印は不可)

申請先 役場1階 町民課町民生活係

割引後の入浴料金 ※乳幼児(3歳以下)は無料です。

・大人(中学生以上) **440円**

・小人(小学生以下) **70円**

有効期間 平成30年4月1日～平成31年3月31日

申請・お問い合わせ

町民課町民生活係 ☎ 68-7003(課直通)

住宅リフォーム等に補助金をご活用ください

平成28～30年度実施の個人住宅の改修工事等に対する補助について、平成30年度の申請受付期間等をお知らせします。補助対象に該当する工事をお考えの方は、ぜひ、ご活用ください。



補助金額 一律 20万円(補助は同一世帯につき1回限り)

補助条件(表のすべてに該当すること)

対象者	・羽幌町に住居登録がある方 ・町税及び使用料を滞納していない方 ※H22～H29に補助を受けた世帯は対象外
対象住宅	・本人または親族が所有している住宅 ・現在、本人が居住している住宅
対象工事	・増築工事 ・改修工事 ・修繕および模様替え工事
施工業者	町内の業者 (町内に主たる事業所等のある業者、建設工事を業としている町内の個人事業主)
工事費用	100万円以上の工事であること (他から補助を受ける場合、その対象費用は含まない場合があります)
事業期間	平成31年3月31日までに事業を完了すること

※設計費や外構工事費(通路舗装、庭園、車庫など)、消費税などは補助対象外です。

補助予定件数 35件

※申請者が多数の場合は、抽選により補助対象者を決定します。

申請受付期間 4月2日(月)～4月20日(金)

申請方法

原則、工事に着手する前に申請が必要です。該当する工事内容や手続きなどの詳しい内容は、お問い合わせください。

申請・お問い合わせ

町民課町民生活係 ☎ 68-7003(課直通)

後期高齢者医療・国民健康保険についてのお知らせ

■入院したときの食事代が変わります

平成30年4月1日から、入院時食事療養標準負担額の一部が次のとおり変わります。

住民税課税世帯の方の食事療養標準負担額(食事代)

1食につき 360円→**460円**
(指定難病患者、小児慢性特定疾患の方は260円)
※住民税非課税世帯の方は変更ありません。

【平成30年4月から】

区分	食事療養標準負担額		
現役並み所得・一般	1食につき460円		
住民税非課税世帯	指定難病の医療受給者証をお持ちの方	1食につき260円	
	区分Ⅱ	90日までの入院 90日を超える入院	1食につき210円 1食につき160円
	区分Ⅰ	1食につき100円	

■入院時生活療養標準負担額(居住費)が変わります

平成30年4月1日から、65歳以上の方が保険医療機関の療養病床に入院したときの居住費が、次のとおり変更になります。

医療の必要性の高い方(指定難病患者を除く)の生活療養標準負担額(居住費分)

1日につき 200円→**370円**

【平成30年4月から】

区分	生活療養標準負担額(居住費分)
以下のいずれにも該当しない方(医療の必要性の低い方)	1日につき370円
医療の必要性の高い方(指定難病患者を除く)	1日につき370円
指定難病患者	1日につき0円
老齢福祉年金受給者	1日につき0円

お問い合わせ

福祉課国保医療年金係 ☎ 68-7004(課直通)
北海道後期高齢者医療広域連合 ☎ 011-209-5601

協会けんぽ北海道支部からのお知らせ

平成30年度の保険料率改定について、平成30年3月分(5月1日納付期限分)より下記のとおりとなりますので、ご理解をいただきますようお願い申し上げます。

健康保険料率 **10.25%**(プラス0.03%)

介護保険料率 **1.57%**(マイナス0.08%)

お問い合わせ 全国健康保険協会(協会けんぽ)

北海道支部 ☎ 011-726-0352

2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2月の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	(0件)
死者	0人	(0人)
負傷者	0人	(0人)

消防情報

区分	当月	(1月からの累計)
救急出動	34件	(70件)
搬送人員	33人	(74人)
火災件数	0件	(0件)
損害額	0円	(0円)
死者	0人	(0人)
負傷者	0人	(0人)

自動車税の住所変更等をお忘れなく

自動車税は、4月1日現在の登録に基づいて課税される税金です。住所が変わった場合など、以下の場合は運輸支局で登録手続きが必要です。平成30年度の自動車税納税通知書を確認にお届けするために、3月中に手続きをお願いします。

- ・住所が変わったとき(変更登録)
- ・自動車を売買したとき(移転登録)
- ・自動車を使用しなくなったとき(抹消登録)

変更登録が間に合わないときは・・・

札幌道税事務所にご連絡いただくか、道税ホームページから自動車税の住所変更手続きが可能です。

お問い合わせ

札幌道税事務所自動車税部 ☎ 011-746-1197

3月は滞納整理強化月間です!

留萌振興局では、月間中、給与・預貯金等財産の差押えを強化します。自動車税など道税に未納のある方は早急に納税してください。

▶道税の納付相談・お問い合わせ

留萌振興局税務課納税係 ☎ 0164-42-8418

学校・家庭・地域みんなでチャレンジ!
「早寝・早起き・朝ごはん」運動



人 平成30年度国家公務員採用試験のお知らせ

次のとおり国家公務員の採用試験の申込受付をします。詳しくはお問い合わせください。

総合職試験(院卒者・大卒程度)

インターネット申込期間：3月30日(金)～4月9日(月)

一般職試験(大卒程度)

インターネット申込期間：4月6日(金)～4月18日(水)

一般職試験(高卒者・社会人)

インターネット申込期間：6月18日(月)～6月27日(水)

お問い合わせ

人事院北海道事務局第二課試験係 ☎ 011-241-1248
申込専用アドレス
<http://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html>

人 施設管理の作業員を募集します

次のとおり臨時職員を募集します。希望される方はご応募ください。

勤務場所 ①はぼろバラ園、朝日公園 (各2名)
②スポーツ公園、南町運動広場、スキー場、武道館等のスポーツ施設およびレストパーク、オロちゃんランド (1名)

勤務内容 スポーツ施設、公園施設・設備の維持管理
※スキー場、武道館については冬場のリフト作業・管理人業務ではありませんので注意願います。

資格要件

- ・羽幌町に住所を有し、通勤可能な方(在住予定者含む)
- ・普通自動車免許を有する方(AT限定不可)
- ・刈払機の取扱い経験がある方

勤務時間 午前8:45～午後5:30(休憩1時間)

雇用期間 平成30年5月1日～平成30年10月31日

※土曜・日曜・祝日を除きます。

賃金 日額 7,560円(予定)

保険等 社会保険、雇用保険、非常勤職員公務災害に加入

応募方法

市販の履歴書(顔写真貼付)に必要事項を記入し、期限までに下記の応募先まで持参してください。※郵送不可

選考方法

履歴書による書類審査後、面接※日程は別途連絡します。

応募先 ①バラ園、朝日公園→商工観光課観光振興係
②スポーツ施設等→中央公民館内社会教育課

応募期限 平成30年4月3日(火)正午まで

※ご不明な点はお問い合わせください。

応募・お問い合わせ

- ①バラ園、朝日公園
商工観光課観光振興係 ☎ 68-7007 (課直通)
- ②スポーツ公園ほかスポーツ施設等
中央公民館内 社会教育課体育振興係 ☎ 62-1178

人 北海道警察官募集中！(平成30年度第1回)

北海道警察では、次のとおり警察官を募集していません。詳しくはお問い合わせください。

採用予定人員

男子 A区分 125名程度 B区分 40名程度

女子 A区分 35名程度 B区分 10名程度

受付期間 3月1日(木)～4月23日(月)

第1次試験日 5月20日(日)

第2次試験日 6月下旬～7月下旬

やりがいのある仕事

北海道警察の仕事は多種多様で、どんな仕事にもやりがいがあります。北海道のために働きたい！困っている人を助けたい！方々、ぜひ受験してみませんか。

様々な知識、資格が役に立つ！

学生時代に学んだ知識、社会に出て取得した資格等を生かすことが可能です！語学が得意な方、パソコンが得意な方、車の運転に自信のある方、山登りが趣味の方、手話ができる方…などなど、ありとあらゆる知識、技能、趣味までもが北海道警察で役に立ちます！

詳しくは、北海道警察ホームページをご覧ください。
<https://www.police.pref.hokkaido.lg.jp/>

お問い合わせ

羽幌警察署警務係 ☎ 62-1110
北海道警察本部採用センター ☎ 0120-860-314

人 平成30年度予備自衛官補の募集

次のとおり予備自衛官補を募集しています。詳しくはお問い合わせください。

応募資格

- 一般公募 18歳以上34歳未満の者
- 技能公募 18歳以上であって下記の国家免許資格等を有する者
[衛生・語学・整備・情報処理・通信・電気・建設]

締切 / 試験日

- 第1回 4月6日(金) / 4月14日(土)～18日(水)※
- 第2回 9月14日(金) / 9月29日(土)～10月2日(火)※
※いずれか1日を指定

試験種目 筆記試験、口述試験、適性検査、身体検査
予備自衛官補とは？

一般社会人や学生の方を予備自衛官補として採用し、教育訓練修了後、予備自衛官として任用する制度です。

申込・お問い合わせ 自衛隊旭川地方協力本部
留萌地域事務所 ☎ 0164-42-4650

人 登記事項証明書等をオンライン請求で！

土地・建物、会社・法人の登記事項証明書の請求には、自宅や会社のパソコンからインターネットを利用して請求できる「かんたん証明書請求」をご利用ください。



環境設定一切不要！

ネットショッピング感覚でご利用できます。

ご利用可能時間が長い！

仕事の後でも安心してご利用できます。

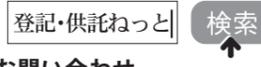
窓口や郵送での請求に比べ手数料が格安です！

請求手数料

窓口請求	郵送請求	オンライン請求	
		郵送で受け取る場合	窓口で受け取る場合
600円	600円 +郵送料	500円 ※普通郵送料は不要	480円

インターネットでのご利用先

<http://www.touki-kyoutaku-net.moj.go.jp>



お問い合わせ

旭川地方法務局留萌支局 ☎0164- 42-0492

募集 人

人 第27回YOSAKOIソーラン祭り審査員募集

6月6～10日に札幌市で開催されるYOSAKOIソーラン祭りの審査員を募集しています。希望される方はご応募ください。



日程 平成30年6月6日(水)～10日(日)

会場 札幌市 大通公園ほか札幌市内約20会場

募集人数 約110名(募集定員を超えた場合は抽選)

応募条件

- ・祭りの理念及び募集要項に賛同し真剣に演舞を審査していただける方
 - ・平成30年6月時点で中学生以上の方
 - ・チーム関係者以外の方
 - ・6月9・10日の指定された時間(いずれか1日)に審査可能な方
- 募集期間** 3月1日(木)～4月20日(金) 締切日必着

申込・お問い合わせ

YOSAKOIソーラン祭り実行委員会 ☎ 011-231-4351

公式ホームページ

<http://www.yosakoi-soran.jp/>



引っ越し時など 多量のごみの出し方

春は、引っ越しや、片付けなどで、一度に多量のごみが出る季節です。ごみステーションに多量のごみを出すと、共同で使用している他のご家庭の迷惑となります。また、粗大ごみは、1回に回収する量は一世帯3個までです。

一時的に多量のごみが出た場合は、廃棄物の収集運搬許可業者へ連絡、または、直接搬入し適正な取り扱いをされますよう、ご協力をお願いします。



■業者に依頼する場合

きらりサイクル工房の「処理料金」の他に「収集運搬料金」がかかります。委託料(処理料金+収集運搬料金)は許可業者へご相談ください。

■個人で直接搬入する場合

事前に役場窓口で「廃棄物搬入許可」の手続きが必要です。手続きや料金など詳しくはお問い合わせください。

一般廃棄物収集運搬許可業者名(住所)	電話番号
(有) 広栄重機 (南大通4)	62-2018
(有) 工藤清掃事業所 (朝日)	62-4654
(有) 竹内重機運輸 (寿町)	62-1491
(有) 苫前砂利 (港町3)	62-1338
(有) 夕好廃棄物リサイクル産業 (築別)	62-2388
羽幌機材工業(有) ☆ (北大通2)	62-2081
天売小型運輸(有) (天売)	01648-3-5116
(株) 焼尻小型 (焼尻)	01648-2-3560

☆発泡スチロールのみ収集

➡ 町民課環境衛生係 ☎ 68-7003(課直通)

健康

4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に対応しています。

15日(日) 加藤病院(南6条5丁目) ☎ 62-1005

4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などの日程をお知らせします。

日程	事業	受付・実施時間	会場
5日(木)	乳児健診★	午後1:00～	健康センター
6日(金)	離乳食教室★	午前10:00～	健康センター
9日(月)	苺くらぶ*	午前9:30～	健康センター
11日(水)	小苺くらぶ*	午前9:30～	健康センター
12日(木)	あいあいサ〜クル*	午前9:30～	健康センター
12日(木)	3歳児健診★	午後0:30～	健康センター
18日(水)	こっこくらぶ*	午前9:30～	健康センター
19日(木)	あいあいサ〜クル*	午前9:30～	健康センター
23日(月)	苺くらぶ*	午前9:30～	健康センター
25日(水)	小苺くらぶ*	午前9:30～	健康センター
26日(木)	あいあいサ〜クル*	午前9:30～	健康センター
毎週火金	うさこちゃん遊びの広場*	午前9:30～	健康センター

お問い合わせ すこやか健康センター内

★健康支援課保健係 ☎ 62-6020

*子育て支援センター ☎ 62-1656

ママのための「学び」サークル 羽幌ままなび

ママさんがいろいろなことを学ぶ事ができる講座を開催しています。興味のある講座に参加してみてください。メンバー募集中です。

なお、講座の予定は、ホームページ、Facebookをご覧ください。

詳細はこちらから

羽幌ままなびHP <http://www.c-sqr.net/c/cs32357/>
Facebookページ 「羽幌ままなび」

お問い合わせ 竹中

☎ 090-9242-0670 ✉tomokinha_dur@ezweb.ne.jp

いちい大学新入生を募集しています

羽幌町在住の60歳以上の方のための大学です。あなたも、いちい大学に入学しませんか。

対象 町内の60歳以上の方

授業料 無料(ただし、学生自治会費など若干必要です)

申込期限 3月30日(金)まで

申込・お問い合わせ 中央公民館内

社会教育課社会教育係 ☎ 62-1178

平成30年度消費生活モニターの募集

北海道では、次のとおり消費生活モニターを募集しています。希望される方はご応募ください。

募集人数 1名

職務内容 価格調査、消費生活モニター調査、アンケート調査、その他(必要に応じ意見等の提出)

資格要件

・羽幌町に住所を要する20歳以上の方

・北海道が主催する消費生活モニター研修および消費生活地域協議会に参加できる方

任期 平成30年4月1日～平成31年3月31日

謝礼金 月額1,800円

応募期限 3月30日(金)

応募・お問い合わせ

町民課町民生活係 ☎ 68-7003 (課直通)

相談

4月の定例相談

年金相談

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 4月12日(木) 午前10:00～午後4:00

会場 役場4階 大会議室

予約・お問い合わせ

日本年金機構留萌年金事務所 ☎ 0164-43-7211

行政相談

行政に関する事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 4月12日(木) 午後1:30～午後3:30

会場 役場1階 記者室

お問い合わせ 町民課総合受付係 ☎ 68-7003(課直通)

嘱託職員(羽幌霊園管理人)を募集します

次のとおり、町民課では羽幌霊園管理人(嘱託職員)を募集しますので、希望される方はご応募ください。

募集人員 1名

勤務場所 羽幌霊園

勤務内容 施設内の維持管理、来園者対応等

資格要件 羽幌町に住所を有し、通勤可能な方

勤務時間 毎月の勤務表による(ただし、月20日以内)

午前9:00～正午

※上記を基本としますが、来園者対応等により、勤務日時が変更になる場合があります。

雇用期間 平成30年5月1日～平成30年10月31日

報酬 月額51,300円(予定)

福利厚生 非常勤職員公務災害に加入

応募方法 市販の履歴書(顔写真貼付)に必要事項を記入のうえ、下記まで提出してください。(郵送可)

応募期限 平成30年4月16日(月)午後5:00まで

選考方法 履歴書による書類選考、面接

(面接日時は別途連絡します)

応募・お問い合わせ

町民課環境衛生係 ☎ 68-7003(課直通)

嘱託職員(療育保育業務)を募集します

次のとおり療育保育業務を行う嘱託職員を募集しますので、希望される方はご応募ください。

募集人員 1名

勤務場所 留萌中部地域子ども発達支援センターにじいる(南大通6丁目)

勤務内容 療育保育業務

資格要件 次のすべてを満たすこと。

・保育士、幼稚園教諭、教職員いずれかの有資格者

・普通自動車運転免許を有する方

雇用期間 平成30年4月1日～平成31年3月31日

(休日/土、日、祝日)

勤務条件 月～木曜日 午前10:30～午後5:30(休憩1時間)

金曜日 午前11:30～午後5:30(休憩1時間)

報酬 月額143,800円

応募方法 必要書類(履歴書(顔写真貼付)と資格要件を証明する書類の写し)を期限までに下記まで提出してください。

応募期限 平成30年3月23日(金)

選考方法 面接(日時は別途連絡します)

応募・お問い合わせ すこやか健康センター内

健康支援課保健係 ☎ 62-6020

北海道後期高齢者医療広域連合からのお知らせ

北海道後期高齢者医療広域連合では、住民のみなさんの代表として、制度運営に関する重要事項を審議していただく運営協議会委員を募集しています。

募集人数 5名

応募資格 道内在住の満20歳以上の方

(ただし、議員や公務員等を除く)

任期 平成30年7月から2年間(協議会の開催は年3回予定)

報酬等 1日につき5,000円の報酬と旅費を支給します。

応募方法 北海道後期高齢者医療広域連合および役場窓口にある応募要領を参照してください。

応募締切 平成30年4月27日(金)

選考方法 選考委員会を設置し、提出された小論文等により総合的に委員を選考します。

応募・お問い合わせ

北海道後期高齢者医療広域連合 ☎ 011-290-5601

臨時職員(郷土資料館管理人)を募集します



次のとおり、社会教育課では羽幌町郷土資料館管理人(臨時職員)を募集しますので、希望される方はご応募ください。

募集人員 1名 勤務場所 羽幌町郷土資料館

勤務内容 管理人(来館者対応、施設の維持管理)

資格要件 羽幌町に住所を有し、通勤可能な方

勤務時間 火～日曜日 午前10:00～午後4:00(休憩1時間)

※2名で交代勤務

※月曜日が祝祭日の場合は火曜日が休館日

雇用期間 平成30年5月1日～平成30年10月31日

賃金 月額4,860円(予定)

福利厚生 非常勤職員公務災害に加入

応募方法 市販の履歴書(顔写真貼付)に必要事項を記入のうえ、下記まで提出してください。

応募期限 平成30年4月10日(火)午後1:00まで

選考方法 1次審査 履歴書による書類選考

2次審査 面接(日時は別途連絡します)

応募・お問い合わせ 中央公民館内

社会教育課社会教育係 ☎ 62-1178



地域おこし 協力隊 天売隊員の日記

僕はほとんど毎日カレーを作って食べています。週5で作っています。残りの週2はハヤシライスかシチューです。これほどカレーを食べていることには理由があります。

2年ほど前、まだ大学生だった頃、何を思ったのかヨガと瞑想の修行をするために数週間インドに行きました。何か悩んでいたのでしょうか。首都デリーから、ボロボロのバスのコンクリートみたいに硬い座席で揺られること8時間、ヨガと瞑想の聖地リシユケシユに着きます。ビートルズが曲作りのために滞在したこと有名な場所です。そこでは、朝5時に起き

瞑想をしてヨガをしてカレーを食べ、昼からまた瞑想してヨガをして授業をうけてカレーを食べて、夜はガンジス川のほとりでみんなで祈りを込めた歌を歌いながらカレーを食べました。短い期間でしたが、確かに言うインドパワーを感じることができました。帰国してからもあのパワーを感じていたいと思いました。

でもヨガはしんどい、瞑想はめんどくさい、そうだからほぼ毎日カレーを作りはじめました。継続は力なり、これだけ作るとかなり良いカレーを作ることがで

きるようになりました。これより美味しいカレーはそうないのではと思って買ったカツカレーのほうが何倍も美味しかったです。世の中難しいですね。



インドで食べた盛り付けが雑なカレーです

しかし、僕はまたカレーを作り続けます。コンビニールーでは味わえない、優しいカレーを目指して。
天売高校生徒募担当
西井 香南

人のうごき

平成30年2月届出分を掲載(希望者のみ)

おたんじょう

葛西 桃矢^{とうや}くん (大樹・優香) 幸町

ごけっこん

三浦 宏樹^{ひろき}さん 北山 めぐみ^{めぐみ}さん 南5の1
北島 瑛一^{えいいち}さん 江幡 梨奈^{りな}さん 南2の5
原田 章行^{あきゆき}さん 星 あいか^{あいか}さん 寿町

おくやみ

村上 美由紀^{みゆき}さん 61歳 港町
小杉 昌子^{まさこ}さん 76歳 北2の2
川上 春代^{はるよ}さん 82歳 栄町

※広報はぼろ2月号の訂正について
2月号3ページ、「データで見るはぼろ1年」内、「図書貸出数」の記載に誤りがありましたので、次のとおり訂正します。

㊦26,309冊 → ㊧26,528冊

人口と世帯数(2月末)

人口	7,146人	(-6)
男	3,427人	(-2)
女	3,719人	(-4)
世帯数	3,629世帯	(-2)
()は前月比		

住所の異動手続きを忘れずに!

住民票の住所の異動(転出届・転入届・転居届など)は、国民健康保険、国民年金、選挙人名簿への登録などにつながる大切な手続きです。入学、就職、転勤等で引越され、住所を異動する方は住所変更の届出を行ってください。※マイナンバーの「通知カード」、「マイナンバーカード(個人番号カード)」の住所変更の届出もお忘れなく!

☎ お問い合わせ

町民課総合受付係 ☎ 68-7003(課直通)

囲碁愛好会

囲碁愛好会は現在会員18名(男性13名、女性5名)で活動しております。昭和44年から活動しており、昭和54年に正式に会として発足しました。

普段は週3回の例会を公民館にて行っています。囲碁に興味のある方、女性の方や若い方の入会大歓迎です。お待ちしております。

今月のサークル紹介

☆入会希望者は下記まで☆
中央公民館 ☎ 62-1178

■例会日時

毎週水・木・土曜日 午後1:00~

■場所 中央公民館和室

