

contents.

データで見るはぼろの1年 ②

こんにちは、栄養士です「血糖値スパイクにならないために」 ⑦

情報プラザ | 税の確定申告がはじまります ⑬





救急出動状況

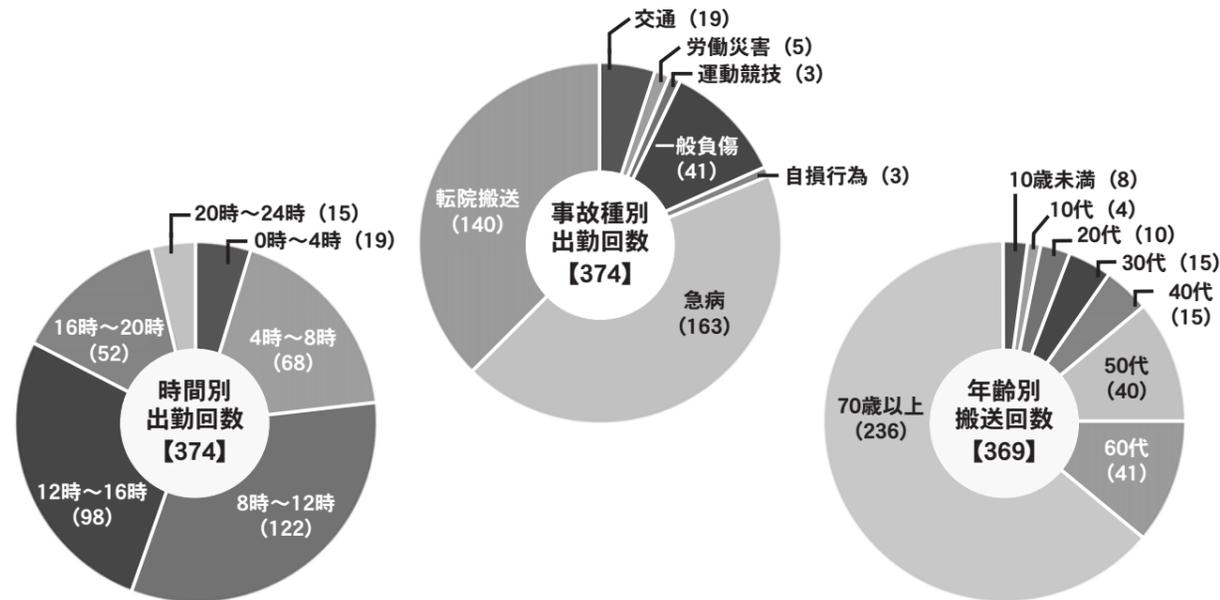
北留萌消防組合消防署の救急出動回数は374回で、一昨年の323回を上回り、1カ月平均で見ると31.2回となっています。年齢別搬送人数では、全体の約64%を70歳以上の方で占めています。

救急出動

374回

1ヵ月あたり 31.2回

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	合計
出動回数	36	34	38	22	23	28	27	19	42	32	26	47	374
搬送人員	41	33	37	22	23	28	25	18	41	31	27	43	369



交通事故発生状況

昨年の全国の交通事故死亡者数は3,532人で対前年で162人減少しています。北海道全体の交通事故死亡者数は対前年で7人少ない141人。都道府県別ではワースト8位となっています。羽幌町においては、人身事故件数が3件で一昨年（1件）を上回っています。

交通事故(人身事故)

3件

1ヵ月あたり 0.25件

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	合計
人身事故件数	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	3
死亡者数	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
負傷者数	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	3
物損事故件数	18	22	7	4	6	6	7	8	6	11	11	12	118

<p>図書貸出数^{※1}</p> <p>24,546冊</p> <p>1日あたり 67.2冊</p>	<p>町民税(個人)^{※1}</p> <p>2億8,741万円</p> <p>1人あたり 4.1万円</p>	<p>乗用車保有台数^{※2}</p> <p>3,673台</p> <p>1世帯あたり 約1.0台</p>	<p>タバコ消費量^{※3}</p> <p>1,456万本</p> <p>1日に1人あたり 5.7本</p>
--	--	--	---

※1 平成29年度 ※2 平成30年3月末現在(軽四輪含む) ※3 平成30年1月~12月

人口・世帯数の推移状況

羽幌町の人口は10年前に比べ1,415人減少し、平成30年12月末現在の人口は6,993人で、昨年1年間では164人減少と、7千人の大台を割りました。主な増減を人口動態別にみると死亡が108人に対し、出生は38人で70人の自然減、転出と転入では94人の社会減となっています。また、世帯数は3,606世帯で一昨年から26世帯減少しています。

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
人口	7,152	7,146	7,089	7,064	7,054	7,050	7,044	7,042	7,029	7,022	7,014	6,993
男	3,429	3,427	3,397	3,391	3,388	3,384	3,384	3,383	3,370	3,368	3,375	3,364
女	3,723	3,719	3,692	3,673	3,666	3,666	3,660	3,659	3,659	3,654	3,639	3,629
世帯数	3,631	3,629	3,606	3,625	3,616	3,614	3,617	3,620	3,618	3,611	3,611	3,606
(主な増減内訳)												
出生	3	1	2	2	4	4	5	2	3	5	5	2
死亡	△14	△7	△10	△5	△10	△7	△15	△8	△11	△2	△8	△11
転入	15	8	24	90	11	10	15	16	6	20	13	2
転出	△9	△8	△72	△113	△15	△11	△11	△12	△11	△30	△18	△14
増減計	△5	△6	△56	△26	△10	△4	△6	△2	△13	△7	△8	△21

※外国人を含む。

<p>出生</p> <p>38人</p> <p>1ヵ月あたり 3.2人</p>	<p>死亡</p> <p>108人</p> <p>1ヵ月あたり 9人</p>	<p>結婚</p> <p>26件</p> <p>1ヵ月あたり 2.2件</p>
<p>転入</p> <p>230人</p> <p>1ヵ月あたり 19.2人</p>	<p>転出</p> <p>324人</p> <p>1ヵ月あたり 27人</p>	<p>離婚</p> <p>13件</p> <p>1ヵ月あたり 1.1件</p>

人口・世帯数の推移(12月末)

西暦	人口	世帯
2017年	7,157	3,632
2016年	7,322	3,653
2008年	8,408	3,935
1998年	9,797	4,089



気象状況

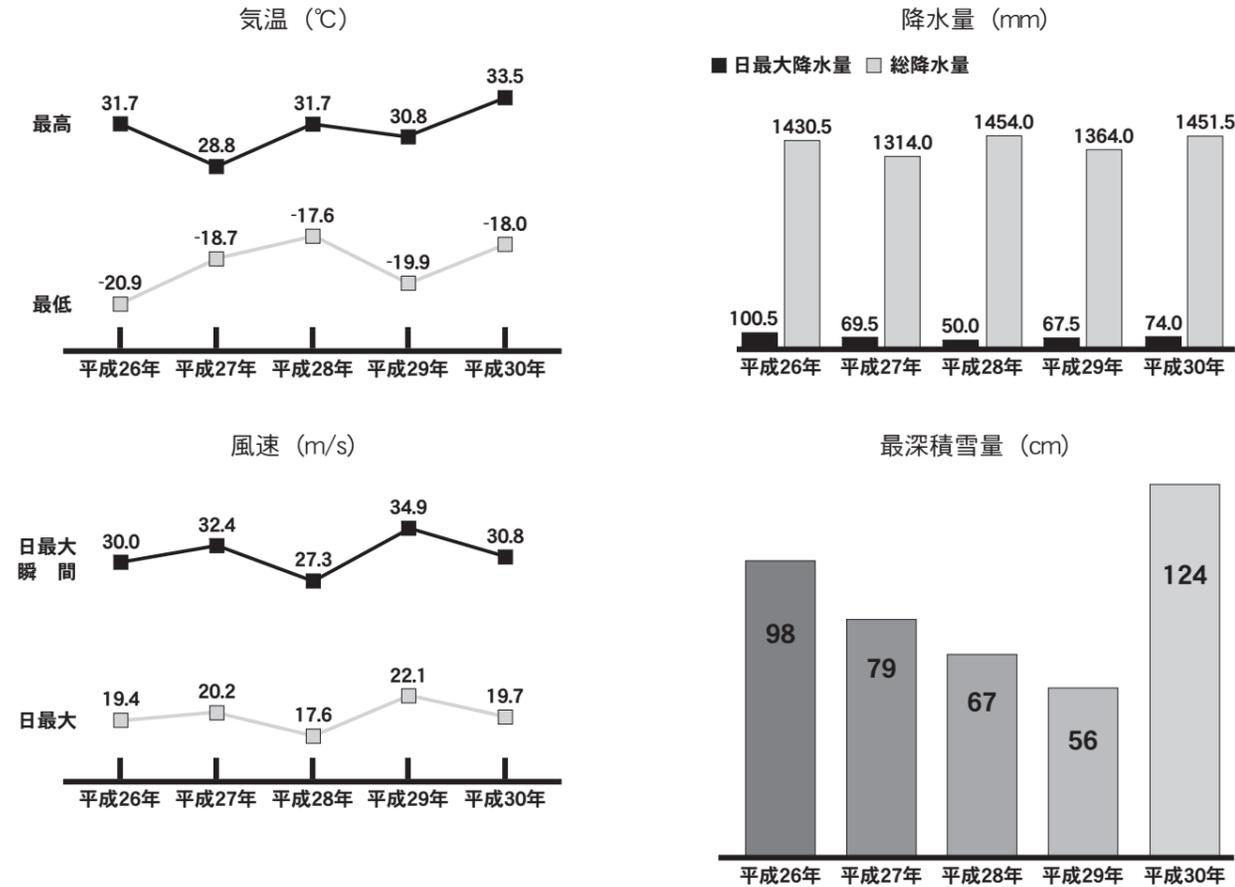
羽幌町の平成30年の最高気温は33.5℃、最低気温は-18.0℃で年間の平均気温は、8.1℃となっています。

最高気温(起日)	日最大降水量(起日)
33.5℃ (7/29)	74.0 mm (7/3)
最低気温(起日)	日最大瞬間風速(起日)
-18.0℃ (2/18)	30.8m/s (1/10)

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	
気温	平均	-3.1	-5.1	0.9	6.1	11.0	14.8	19.4	19.8	17.4	12.2	5.4	-1.1
	日最高	4.6	2.1	15.9	18.1	27.3	25.7	33.5	27.4	28.1	20.0	16.1	12.2
	日最低	-16.0	-18.0	-8.2	-1.6	1.2	1.7	9.1	10.0	5.6	1.8	-4.2	-12.5
降水量	合計	159.5	76.5	121.0	29.0	61.0	100.0	200.0	154.5	35.5	216.5	171.0	
	日最大	22.5	14.5	36.0	10.0	12.0	31.5	74.0	34.5	11.0	54.5	19.0	
	日最大(1時間)	6.5	4.0	4.5	3.5	3.5	9.0	16.0	22.0	7.0	15.0	8.0	
風速	平均	5.2	5.2	5.0	4.2	3.3	3.4	2.9	3.4	3.8	4.5	4.7	6.4
	日最大	19.7	15.2	18.2	16.1	10.5	11.0	9.8	10.4	14.8	16.2	13.9	16.5
	日最大瞬間	30.8	23.4	27.6	24.8	15.5	16.9	16.5	15.1	27.8	27.8	20.1	24.9

※「最大風速」は10分間の平均風速の最大値、「最大瞬間風速」は瞬間風速の最大値です。(単位:℃・mm・m/s)

— 年別比較表 —

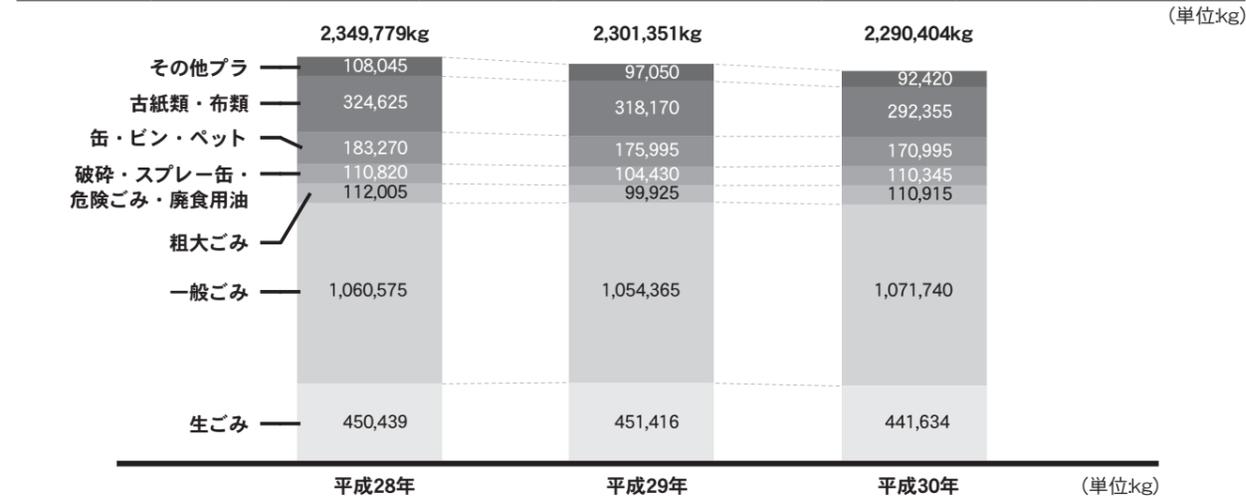


ごみ収集状況

区分別のごみ収集状況は表のとおりとなっています。総収集量は、平成14年度にごみ収集の有料化が始まって以来、減少傾向にあり、昨年は対前年で約11tの減少となっています。今後も各家庭において、ごみの分別を徹底するとともに、ごみの減量化に取り組みましょう。

ごみ収集量
2,290 t
1世帯あたり 635.1 kg

								1月～12月
生ごみ	一般ごみ	粗大ごみ	破碎ごみ	スプレー缶	危険ごみ	廃食用油	缶	合計
441,634	1,071,740	110,915	100,615	2,890	3,565	3,275	45,395	
ビン	ペットボトル	段ボール	新聞	雑誌	紙パック	布類	その他プラ	2,290,404
88,455	37,145	140,040	85,215	64,905	1,850	345	92,420	



上水道 / 下水道使用状況

上水道の使用量は毎年夏場に増加する傾向にありますが、昨年全体の使用量は一昨年と比較して8,594m³減少しました。また、下水道は、年度毎に供用区域の整備が進められ、これに伴い家庭用は一昨年と比較して使用件数で73件の増加となっています。

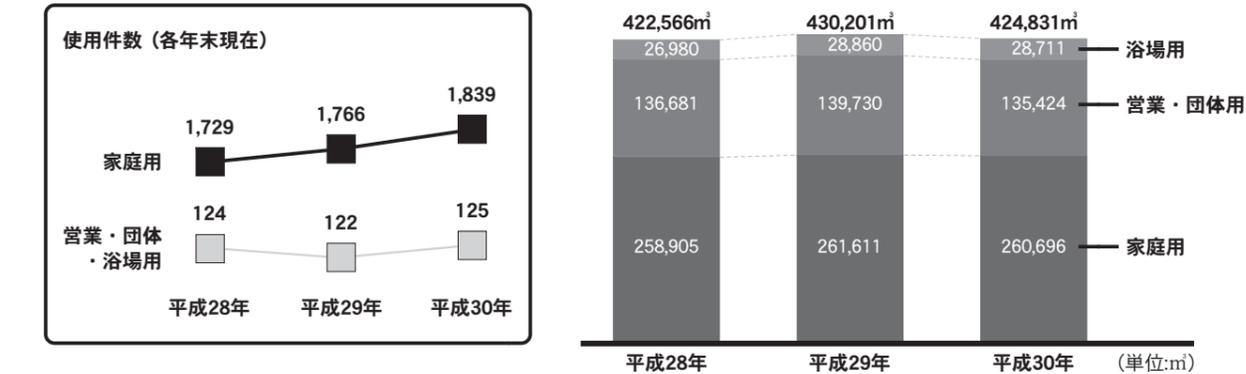
								1月～12月
	家庭用	営業用	工業用	団体用	浴場用	臨時用	船舶用	合計
上水道	420,248	68,449	65,969	68,465	28,711	203	322	652,367
下水道 (12月末件数)	260,696 (1,839)	【営業・工業・団体計】 135,424 (124)			28,711 (1)	-	-	424,831

(単位:m³)

上水道使用量
420,248m ³
1人1日あたり 177 ℓ
下水道使用量
260,696m ³
1世帯1日あたり 397 ℓ

※ 家庭用のみ。世帯は年間平均。

■ 下水道の推移





ふるさと納税版

クラウドファンディング事業実施中！



世界最大規模の
海鳥繁殖地

北海道天売島で
100万羽の海鳥を守る！

本町では平成30年12月26日より、「世界最大規模の海鳥繁殖地である北海道天売島で100万羽の海鳥を守る！」とした、ふるさと納税版クラウドファンディング事業（※）を実施しております！

皆様のご支援をお待ちしております！
また、ご友人等に海鳥が好きな方や、鳥が好きな方などいらっしゃいましたら、ぜひともPRをお願いいたします！！

詳細は、下記「ふるさとチョイス」内、ガバメントクラウドファンディングのページにてご確認ください。

<https://www.furusato-tax.jp/gcf/438>

（※）ふるさと納税版クラウドファンディング事業とは・・・

・自治体が抱える問題解決のため、ふるさと納税の寄付金の「使い道」をより具体的にプロジェクト化し、そのプロジェクトに共感した方から寄付を募る仕組みとなっています。



羽幌町民スキー場

びゅーまつりにB☆Bが登場！



晴天に恵まれた1月27日、20周年を迎えた羽幌町民スキー場において、びゅーまつりが開催されました！

当日は約500名の来場者、延べ3,119名のリフト乗車と、例年以上の盛り上がりとなり、20周年にふさわしいスペシャルゲストとして、北海道日本ハムファイターズ公式マスコット「B☆B」も遊びにきました！

会場では子どもたちとふれあい、表彰式やもちまきなどに参加し、最後のもちまきでは、自慢の強肩を活かし会場の端まで届く遠投を披露し、会場を沸かせてくれました！

今後も北海道日本ハムファイターズとのパートナー協定を活かした取組みを行ってまいりますので、皆様ふるってご参加ください！



☎ お問い合わせ 地域振興課政策推進係 ☎ 0164-68-7013（課直通）



～食後高血糖が危ない～

「血糖値スパイクにならないために」 文=金子 和恵 (管理栄養士)

羽幌町の特定健診状況

羽幌町では生活習慣病の発症、重症化予防の取り組みとして特定健診を「集団健診」、「病院での個別健診」、「定期受診時の検査結果の情報提供」で行っています。平成29年度は情報提供が大幅に増加したため、平成28年度29.0%だった特定健診受診率が、平成29年度は44.4%と大幅に増加し、平成28年度から平成29年度の受診率の伸び率が**全道1位**でした。今年度の集団健診は終了しましたが、個別健診は2月末まで行っていますので、今年度まだ受診されていない方はぜひ受診してください。

右表は平成29年度の集団健診と個別健診受診者の糖代謝と血圧の結果内訳で、糖代謝は食事や運動などの生活習慣に注意が必要な「保健指導判定値」の割合が高く、血圧は定期的な血圧測定が必要な定期検査と精密検査が必要な「受診勧奨判定値」の割合が高くなっています。特定健診後には、このような健診結果から文書や結果説明会などで受診勧奨・保健指導を実施しています。

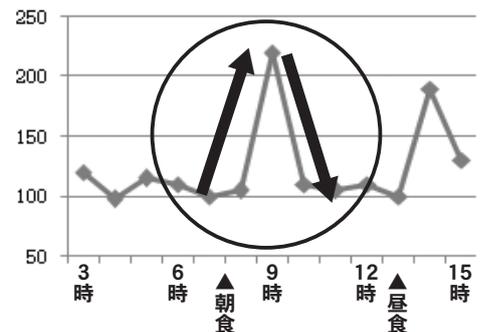
平成29年度 特定健診結果内訳

	糖代謝	血圧
正常値	31%	43%
保健指導判定値	60%	20%
受診勧奨判定値	9%	37%

血糖値スパイクとは

糖尿病とはインスリン（膵臓で作られるホルモン）の作用不足による慢性の高血糖状態のことです。血糖の異常は食後から始まり気が付かないうちに食後血糖値が急激に上昇し、その後急激に低下する「血糖値スパイク」が起きていることがあります。「血糖値スパイク」の傾向があっても空腹時血糖は正常値のこともあるので、気付かずに放っておくと糖尿病と同じように動脈硬化の原因になり、心臓病や脳血管疾患を生じやすくなることがわかっています。

血糖値スパイクの人の血糖変動



また、高くなった血糖値を下げるために出る大量のインスリンがアルツハイマー型認知症やがんの原因になるとも考えられています。内臓脂肪型肥満や運動不足は、血糖が肝臓や筋肉に取り込まれるのに必要なインスリンの出かたを遅くし、肝臓や筋肉のインスリンに対する感受性が低下する原因になります。また、インスリンの出かたには遺伝的要因も関係します。

血糖値スパイクにならないために

血糖値の急上昇を抑えるためには、糖質が吸収されるスピードを遅くするように食べることが有効です。糖質を含む食品でも吸収の早さに違いがあるので、吸収が早い砂糖や果糖が含まれるジュース類や菓子、果物は一度にとる量を控えて、空腹ではとらないようにしてください。

- よくかんでゆっくり食べる（食べ始めから20分以上）
- 野菜料理などの副菜を先に食べる
- 欠食せず朝食をとり、空腹時間が長時間にならないようにする
- ほどか食い、まとめ食いをしない



食品による消化吸収時間の違い



まちの出来事

from.
photoclip

1月 | January

1.23 平成31年羽幌町成人式が中央公民館で行われ、華やかな振り袖やスーツを身にまとった47名が出席しました。式典では、来賓や家族が見守るなか、新成人である宮田さんが総合司会をつとめ、また、新成人を代表して戸村さん、佐藤さんから「社会に貢献できる大人になれるよう努力します」と誓いの言葉が述べられました。(1/13)

4 中央公民館で第47回羽幌町子ども会百人一首大会が開催され、小学生の部4チーム、中学生の部2チームの総当たりによる熱戦が繰り広げられました。凛とした空気の中、どの子も真剣な表情で、会場に読み手の声が響くと、元よく木札を取り合っていました。(1/11)

5 町民スキー場でびゅーまつりが開催されました。晴天に恵まれたこの日は約500名がスキー場に訪れ、スキーやスノーボード、そりなどで楽しんでいました。また、スペシャルゲストとして、北海道日本ハムファイターズ公式マスコット「B☆B」が登場し、会場は大いに盛り上がりました。(1/27)

6 町内の読み聞かせグループ、あざらしおはなし会が「留萌管内教育実践表彰」を受賞し、役場応接室で留萌教育局長から賞の伝達が行われました。(1/24)

7 中央公民館で冬休み子ども英会話教室が開催され、延べ67名の生徒が参加しました。ALTのディオナ先生を講師に、体を動かすゲームや歌などを通して英語の基礎を学びました。(1/8~10)

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。



3



6



7



5



1



2



4



◆◆◆ 今月のおすすめ図書 ◆◆◆



宝島 HERO's ISLAND
真藤 順丈 著／講談社

英雄を失った島に、新たな魂が立ち上がる。固い絆で結ばれた幼馴染み、グスク、レイ、ヤマコ。彼らは警官になり、教師になり、テロリストになり、同じ夢に向かった。青春と革命の一大叙事詩。第160回直木賞受賞。



おにのおにいさん

さいとう のぶ 作・絵 / ひさかたチャイルド

おにのおにいさん、おにくが大好き。今日は節分。おにだとばれないように、人間に変装してレストランに出かけます。でも、町は「おに」がつく言葉でいっぱい！無事に大好きなおにくを食べられるかな？

◆◆◆ 新着図書 〈一部をご紹介します〉 ◆◆◆

一般書

- 光まで5分 桜木 紫乃 著
- 府中三億円事件を計画・実行したのは私です。 白田 著
- 悲願花 下村 敦史 著
- 月まで三キロ 伊与原 新 著
- ホームズは北海道で怪異を喰う 太田 紫織 著
- メモの魔力 前田 裕二 著
- 国家と教養 藤原 正彦 著
- 世界の国境を歩いてみたら…
「世界の国境を歩いてみたら…」番組取材班 著
- 天板だけで作るケーキ 若山 曜子 著

児童書

- たぬきのおもち せな けいこ 作・絵
- はらぺこペンギンのぼうけん 吉野 万理子 作
- リスの森ひっこし大作戦 リン・レイ・パーキンス 作・絵
- がんばれ給食委員長 中松 まるは 作
- 未来への伝言 ノーベル 大野 進 文
- グリンチ デイヴィッド・ルーマン 著
- Q部あるいはCUBEの始動 ささき かつお 著
- 子ども食堂 かみふうせん 齊藤 飛鳥 著
- 受取人、不在につき—— 赤川 次郎 著



あざらしおはなし会 3月9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。気軽にご参加ください。

図書室お休みのお知らせ

年に一度の「蔵書点検」のため、臨時休室します。期間中は「返却」のみ受け付けています。ご不便をおかけしますが、ご協力をお願いします。

期 間：平成31年3月11日(月)～3月15日(金)

※3月16日(土)から平常どおりです。

図書室カレンダー

○印は図書室がお休みの日です

2月						
日	月	火	水	木	金	土
				14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

3月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23



くるみ
鈴木 来美ちゃん(2才10ヶ月)
父 隆次さん 母 雅世さん

雪遊び大好きなおてんば娘！



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



Dr. 佐々尾の健康カルテ

「熟睡できない」「日中眠くなる」といったことが多い方はいませんか？「寝られないから」と病院で睡眠薬をもらって満足しているという方は危ないかもしれません。一言に「寝られない」といっても原因は様々です。

その原因の1つに「睡眠時無呼吸症候群」があります。「寝ている間に呼吸が止まっているよ」「いびきがひどい」と言われたことがある方は、その可能性がります。

睡眠時無呼吸症候群は、睡眠中に何度も呼吸が繰り返して止まってしまう病気です。無呼吸は10秒以上呼吸が止まることで、無呼吸が1時間に5回以上または7時間の睡眠中に30回以上起こります。睡眠中に空気の通り道である気道が閉塞することで無呼吸が起こります。眠りが浅くなってしまったため、熟眠感が得られず、日中の眠気が起こります。

無呼吸の時には身体の中は酸素不足になります。これにより高血圧となり、脳卒中や心筋梗塞の原因となることがあります。日中の眠気があれば、交通

事故を起こす危険も高くなります。

診断には、ポリソムノグラフィという検査があります。身体にセンサーを取り付けることで、睡眠中の脳波や呼吸状態、眼や筋肉の動きなどを測定し、睡眠の深さや無呼吸の回数など詳細に評価できます。道立羽幌病院でも1泊入院することにより実施することが可能ですので、気になる方は受診ください。

治療は、まず肥満がある方はやせることです。首回りの脂肪などが空気の通り道をふさいでしまうためです。寝る姿勢をうつぶせや横向きなどにすることも有効です。ただ、必ずしも肥満の方ばかりではありません。女性には閉経後にホルモンバランスが変わることにより起こりやすくなります。睡眠薬を出されている場合、睡眠薬が無呼吸の原因となるため「眠れない」「睡眠薬は危険で、睡眠時

無呼吸症候群ではないことを確認することが重要です。機械を用いて気道に空気を送り、呼吸を維持する方法もあります。

（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31年3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 ◎は呼吸器 ◎は禁煙外来 重原医師（*1日・15日完全予約）	8:00～11:00
	予約制	○	○	○	◎	○	◎は循環器（*第4水曜日 27日） 留萌市立病院 高橋医師	
	予約外	○	○	○	○	○	札幌医大 木村教授（13日予定） *変更となる場合もあります	8:00～11:00
	予約制		○				引野医師（5日）	※予約制
	予約優先	○			○		覚田医師（11日）・大野医師（14日）	8:00～11:00
午後	予約制	○					阿部医師・佐々尾医師（完全予約）	13:30～15:00
	予約外					◎	重原医師（*1日・15日完全予約）	13:30～15:00
	予約外	○	○		○		（4日・5日・7日・11日・12日・14日・18日・19日・25日・26日・28日）	13:30～15:00 （12日・26日は内科のみ）
	予約制		○				渡部医師（12日・26日）	※完全予約制
小児科	○	○	○	○	○	旭川医大 井上講師（11日・25日予定） *変更となる場合もあります	8:00～11:00 13:00～15:00	
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	※全日完全予約制	
泌尿器科（毎週木曜日）				○		札幌医大より	8:00～10:30	
耳鼻咽喉科（第1・3水曜日）			○			札幌医大より（6日・20日）	※完全予約制	
皮膚科（毎週金曜日）					○	札幌医大より	8:00～11:00	
巡回診療	上築集会所：第1火曜日（5日）/ 中央老人寿の家：第1木曜日（7日）						14:30～15:30	
人間ドック・特定健診	人間ドック：毎週水・木曜日 / 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。

注3 応援医師等は変更されることがあります。実際に受診される場合は事前に病院までお問い合わせください。

***札幌医大木村教授の総合診療は、希望された方全てへの診療はできない場合があります。**

☎お問い合わせ 北海道立羽幌病院 ☎ 62-6060

連日記録的な降雪や低温が報道されていた昨年に比べると、今年は比較的穏やかに感じますが、暴風雪で見通しの悪い日も少なくありません。荒天時は不要不急の外出を極力控えて、外出される場合は、ドライバーも歩行者も十分注意し、交通事故に気をつけましょう。

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

お知らせ

冬期火災予防運動「2月15日～26日」

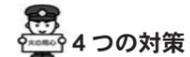
この運動は、住民一人ひとりが火災の恐ろしさを認識するとともに、出火の絶無と火災による死傷者の発生を未然に防止することを目的としています。

◆住宅火災 いのちを守る8つのポイント！



4つの習慣

- ①寝たばこは、絶対にしない
- ②ストーブのそばに、燃えやすいものを置かない
- ③ガスコンロ等のそばを離れる時は、必ず火を消す
- ④電気器具のたこ足配線はしない



4つの対策

- ①逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。
- ②寝具や衣類、カーテンからの火災を防ぐために、防災製品を使用する。
- ③火災を小さいうちに消すため、住宅用消火器などを設置する。
- ④お年寄りや子供、身体の不自由な方を守るために、隣近所の協力体制をつくる。

◆住宅用火災警報器の点検・お手入れを忘れずに

平成21年6月1日より既存建物に対する住宅用火災警報器の設置が義務付けられて9年が経過しました。バッテリーは約10年で切れてしまいます。火災により命を失わないように今一度点検をお願いします。

- ・電池交換（交換できない機種は、本体を新しいものに取り換えてください）
- ・定期的な作動確認（点検ボタンを押す、またはひもを引く）

※期間中に、消防職員が高齢者世帯(65歳以上)を対象に立入検査を実施します。

お問い合わせ

北留萌消防組合消防署予防課 ☎ 62-1246

冬道における交通事故の防止

ストップ・ザ・交通事故～めざせ安全で安心な北海道～

①余裕を持った運転を

冬道は天候状況や積雪による渋滞が発生するなど到着するまでに時間がかかります。目的地までの天気や道路状況を事前に把握して、時間に余裕を持って出発しましょう。

②スピードダウンと慎重な運転を

冬道では、スリップによる正面衝突の死亡事故が多発しています。スピードダウンと路面状況にあわせて慎重な運転を心がけましょう。

③「急」のつく運転操作は危険

急発進、急加速、急ハンドル、急ブレーキといった「急」のつく運転操作はスリップにつながり大変危険ですのでやめましょう。

④交差点に注意

雪山で見通しが悪い交差点などでは、「車が来ているかもしれない」、「歩行者が横断しているかもしれない」と危険を予測して、徐行と安全確認を徹底しましょう。

⑤悪天候に注意

吹雪や大雪など悪天候時の運転は、吹きだまりや視界不良による立ち往生等の危険が伴いますので、不要な外出は控えましょう。やむを得ず車で外出するときは、事前に道路情報を確認するとともに、防寒具やスコップ等を準備しましょう。



お問い合わせ 羽幌警察署 ☎ 62-1110

税の確定申告がはじまります

申告には印鑑や源泉徴収票、領収書などの書類が必要です。詳しくはお問い合わせください。

期 間 2月18日(月)～3月15日(金)

時 間 午前9:00～午後5:00

会 場 役場1階 相談室

次の方は申告が必要です

- ・営業や農業などの事業所得、不動産所得がある方
- ・給与所得者で年末調整を行わなかった方
- ・年の途中で退職した方や、2カ所以上から給与の支払いを受けている方
- ・給与以外の所得が20万円を超える方 など

※所得が無かった方でも

国民健康保険・介護保険・後期高齢者医療保険などに加入している方、乳幼児医療、ひとり親医療、重度心身障がい者医療などの受給対象の方、児童・特別児童扶養手当の対象の方、町営住宅に入居している方、国民年金の免除申請をする方、障害・遺族年金だけを受給している方などは申告が必要となるので注意してください。

お問い合わせ 財務課税務係 ☎ 68-7002 (係直通)

助産師・看護師等修学資金貸付制度について

町では、地域の医療を守るため、将来、羽幌町内の医療機関に助産師または看護師として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、お問い合わせください。

貸付対象 学校若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し、卒業後、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

（学校又は養成所の正規の修学年数の範囲内）
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）など

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羽幌町内の医療機関に勤務したが、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。返還する期間は、貸付を受けた期間が上限となります。

申請受付 随時受付しています。

申請・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

1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1月における各件数などのお知らせです。

交通事故情報		消防情報	
区 分	当 月	区 分	当 月
発生件数	0件	救急出動	37件
死 者	0人	搬送人員	34人
負 傷 者	0人	火災件数	0件
		損 害 額	0円
		死 者	0人
		負 傷 者	0人

ご存知ですか？モバイルバッテリーの法規制～PSEマークの無い製品は販売できません～

近年、リチウムイオン蓄電池の発火・爆発等の事故が急増しています。経済産業省では、平成30年2月にいわゆる「モバイルバッテリー」を、PSEマーク制度の対象製品とする法令改正を行い、製造、輸入、販売事業者へ事業の届出や、製品の安全性を確認する試験の実施などを義務化しました。取扱事業者の皆様には、これらの変更へ対応していただくため1年間の経過措置期間を設けていましたが、平成31年2月からは「PSEマーク」や、法令で定める事業者の義務を履行した「国内の事業者名」などの表示を行った製品で無ければ国内での販売が出来ません（在庫も同様です）。該当製品を取り扱っている事業者におかれましては、手続についてご説明しますので至急お問い合わせ先までご相談ください。また、消費者の皆様におかれましては、当該製品購入の際には価格だけではなく、PSEマーク制度に則り安全性が確認された製品であるか注意し、事故に遭われぬようご注意ください。

【詳 細】
<http://www.hkd.meti.go.jp/hokih/mobilebattery/index.htm>

お問い合わせ

経済産業省 北海道経済産業局
 産業部 消費経済課 製品安全室
 ☎ 011-709-2311 (内線 2612)

留萌税務署からのお知らせ

「確定申告のお知らせはがき」について

近年のICT（情報・通信技術）を利用した申告件数が増加していることを受け、さらなる利用率の向上と行政コスト削減の観点から、昨年の確定申告期より「確定申告書用紙」の送付に代えて「確定申告のお知らせはがき」を送付する見直しを行ったところです。今年の確定申告についても、税務署・役場等の申告会場やホームページ等で作成された方には、昨年同様「確定申告のお知らせはがき」を送付しますので、皆様のご理解とご協力をお願いします。

QRコードを利用したコンビニ納付が可能に！

国税をコンビニエンスストアで納付するためには、これまで税務署から交付又は送付されたバーコード付納付書が必要でしたが、平成31年1月から、確定申告書等作成コーナーや国税庁ホームページの専用画面から作成したQRコードを利用しての納付が、一部のコンビニエンスストアで可能となりました。詳しい利用方法については下記までお問い合わせください。

【利用可能コンビニ】

- ・「Loppi」端末が設置されているローソン、ナチュラルローソン
- ・「Famiポート」端末が設置されているファミリーマート

※従来のバーコード付納付書による納付については、現在ご利用いただけるコンビニエンスストアで引き続き利用可能です。

お問い合わせ 留萌税務署 ☎ 0164-42-0661

（確定申告書等作成コーナー）

<https://www.keisan.nta.go.jp/h30yokuaru/ocati/cid959.html>

（国税庁ホームページ）

https://www.nta.go.jp/taxes/nozei/nofu/conveni_qr_nofu/index.htm

町民スキー場「びゅー」からのおしらせ

3月1日（金）から以下のとおり開設時間に変更になります。お間違えのないようご来場ください。



- 月曜日 休場
- 火～金曜日 午後5:00～午後9:00（ナイターのみ）
- 土・日曜日 午後1:00～午後5:00

お問い合わせ 町民スキー場びゅー ☎ 62-6800
中央公民館内 社会教育課体育振興係 ☎ 62-1178

羽幌町議会議員選挙の日程等について

平成31年4月21日執行の羽幌町議会議員選挙について、次のとおりお知らせします。

選挙期日 平成31年4月21日（日）
離島地区は4月19日（金）線上投票

告示日 平成31年4月16日（火）

立候補予定者事前説明会

日時：平成31年3月18日（月） 午後1時30分から
場所：羽幌町役場4階大会議室

立候補届出書類事前審査

日時：平成31年4月11日（木） 午後1時30分から
場所：羽幌町役場4階大会議室

立候補届出

日時：平成31年4月16日（火）
午前8時30分から午後5時00分
場所：羽幌町役場4階大会議室

お問い合わせ 選挙管理委員会 ☎ 62-1211

ご存知ですか？児童扶養手当制度

児童扶養手当制度とは、父母の離婚などで父または母と生活を共にしていない子どもを養育されている家庭等の自立を支援するために支給される手当です。申請方法など詳しくはお問い合わせください。

【支給要件】

次のいずれかに該当する子どもについて、父または母等が監護し、かつ、生活を共にしている場合

- ・父母が婚姻を解消した（事実婚の解消を含む）
- ・父または母が死亡した
- ・父または母が一定程度の障がいの状態にある
- ・父または母の生死が明らかではない など

【手当額】

受給資格者が監護、養育する子どもの人数や所得などにより決められます。

お問い合わせ 福祉課子ども係 ☎ 68-7004（課直通）

高齢者入浴サービスの期限は2月末まで！

町では、高齢者の入浴サービス事業として、町内在住の70歳以上の方（施設入所者は除く）へ、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、下記のとおりとなっていますので、お早めにご利用ください。

有効期限 平成31年2月28日（木）

お問い合わせ 福祉課社会福祉係 ☎ 68-7004（課直通）

狩猟期間中における道有林への入林自粛について

エゾシカ狩猟期間中（10月1日から3月31日まで）は、多くの狩猟者が道有林へ入林します。狩猟に伴う事故防止のため、この期間の狩猟目的以外での入林はお控えくださるようお願いします。エゾシカによる森林等被害を低減するため、皆様のご理解とご協力をお願いします。

お問い合わせ 北海道水産林務部森林管理局道有林課道有林管理グループ

☎ 0120-204-5519（直通）

石綿による疾病の補償・救済について

中皮腫や肺がんなどを発症し、それが労働者として石綿ばく露作業に従事していたことが原因であると認められた場合には、労災保険法に基づく各種の労災保険給付や石綿救済法に基づく特別遺族給付金が支給されます。石綿による疾病は、石綿を吸ってから非常に長い年月を経て発症することが大きな特徴です。

中皮腫などでお亡くなりになられた方が過去に石綿業務に従事されていた場合には、労災保険給付等の支給対象となる可能性があります。詳しくはお問い合わせください。

お問い合わせ

北海道労働局労働基準部労災補償課
☎ 011-709-2311（内線 3590）
留萌労働基準監督署 ☎ 0164-42-0463

働き方改革関連法のお知らせ

厚生労働省では、2019年4月1日から施行される働き方改革関連法に対応した36（サブロク）協定などリーフレットを作成しました。詳しくは厚生労働省又は北海道労働局ホームページをご覧ください。また、各労働監督署労働時間相談・支援コーナーで働き方改革への取組みをはじめとした相談を受け付けていますので、ご利用ください。

【リーフレット掲載箇所】

・厚生労働省HP：「働き方改革」の実現に向けて
<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000148322.html>

・北海道労働局HP：働き方改革

https://jsite.mhlw.go.jp/hokkaido-roudoukyoku/hourei_seido_tetsuzuki/koyou_kintou/hourei_seido/_120025.html

お問い合わせ 北海道労働局労働基準部監督課
☎ 011-709-2311（内線 3544）

軽自動車の申告は4月1日までに

軽自動車税は4月1日現在で軽自動車を所有している方に課税されます。所有の確認は申告（取得、廃車などの手続き）で行っており、現在軽自動車を所有していても、申告を行っていない場合はその事実が確認できず、納税通知書が送付されます。

軽自動車の所有に変更があり、申告を行っていない方は4月1日までに申告を行ってください。

なお、羽幌町役場での軽自動車の申告は羽幌町ナンバーの車両（原付自転車、農耕作業車など）のみ可能です。旭川ナンバーの車両（通常の軽自動車、軽トラックなど）は旭川軽自動車協会での申告が必要となりますので、ご注意願います。

廃車の申告に必要なもの

- ・所有者の印鑑
 - ・ナンバープレート
- ※紛失、廃棄などによりナンバープレートが手元ない場合も申告は可能ですので、申告の際にそのことをお伝えください。

お問い合わせ 財務課税務係 ☎ 68-7002（係直通）

「北海道植樹の日・育樹の日条例」が制定されました

「北海道植樹の日・育樹の日条例」が平成30年第4回北海道議会定例会で提案され、平成30年12月25日に施行されました。植樹の日・育樹の日の制定は、全国の都道府県初となる取組です。条例においては、「道民一人ひとりが、植樹及び育樹を通じて、森林及び樹木に触れて親しむこと」や「北海道の豊かな森林を未来に引き継いでいくことを期する日」などを目的としており、植樹及び育樹の日を定めるとともに、植樹及び育樹月間を定めています。道民の皆様の植樹及び育樹活動への参加をはじめ森林づくりへのご理解とご協力をお願いします。

【北海道植樹の日・育樹の日条例】

植えて育てて豊かな森林を未来につなごう
5月第2土曜日は「植樹の日」（5月は植樹月間）
10月第3土曜日は「育樹の日」（10月は育樹月間）

お問い合わせ 北海道留萌振興局森林室管理課
☎ 0164-42-8381（課直通）

忘れずに！2月28日納期限の税金は、

国民健康保険税（第8期分）

3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
4日(月)	苺くらぶ★	午前9:30～	健康センター
6日(水)	小苺くらぶ★	午前9:30～	健康センター
7日(木)	あいあいサ〜クル★	午前9:30～	健康センター
7日(木)	乳児健診*	午後1:00～	健康センター
13日(水)	こっくらぶ★	午前9:30～	健康センター
14日(木)	あいあいサ〜クル★	午前9:30～	健康センター
14日(木)	1歳6ヵ月児健診*	午後0:30～	健康センター
18日(月)	苺くらぶ★	午前9:30～	健康センター
20日(水)	小苺くらぶ★	午前9:30～	健康センター
27日(水)	こっくらぶ★	午前9:30～	健康センター
28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

※うさこちゃん遊びの広場 3/29 (金) はお休みです

お問い合わせ 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!
(午後1:00～4:00)

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〉

「ごごうさに行きたいけど、小学生の兄姉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。

相談



3月の定例相談

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。

相談には予約が必要です

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 3月14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 3月14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)

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 午前9:00～午後5:00 (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・お問い合わせ NPO法人 ウェルアナザーデザイン
☎ 0164-56-1662/080-5723-9264 (携帯電話)

健康



3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。

17日(日)

加藤病院(羽幌町)
☎ 62-1005



ハポロマルシェ出店者募集について

次のとおりハポロマルシェの出店者を募集します。希望される方はお申し込みください。



開催日時 平成31年4月14日(日)

午前10時00分～午後4時00分

会場 はぼろ温泉サンセットプラザ

参加費 1ブース(1.8m×1.8m) 3,000円

申込締切 平成31年2月28日(木)

出店対象 個人、事業者、フリーマーケット等
(シェアブースも受け付けておりますので
ご相談ください)

申込・お問い合わせ

イチゴシロップ ☎ 0164-62-3476 (090-5225-0959)

e-mail: ichigosyrup@dream.ocn.ne.jp

第28回 YOSAKOIソーラン祭り審査員募集!

6月5～9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31年6月5日(水)～9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綱に賛同し真剣に演舞を審査していただける方
- ・平成31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8日(土)・9日(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(金)～4月19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/>



イベント・行事



児童生徒絵画・ポスター展入賞作品合同展

児童(園児)・生徒が各絵画・ポスター展に出品し、入賞した作品を一堂に展示する「合同展」を開催します。

期間 平成31年2月15日(金)～3月7日(木)まで
※2月24日(日)は休館日です

会場 中央公民館 1階展示ロビー

展示作品 平成30年度に各絵画・ポスター展等で
入賞した作品

お問い合わせ 中央公民館内

社会教育課社会教育係 ☎ 62-1178

第34回 羽幌町交通安全運動基金造成

カラオケ大会

この町から悲惨な交通事故の犠牲者を出さないため、今後も継続して一体となった交通安全運動を進めていく必要があります。みなさんのご理解をお願いします。

【とき】 2月23日(土) 午後6:00

【ところ】 中央公民館大ホール

【入場料】 1,000円 ※当日券は会場受付で販売

【主催】 羽幌町交通安全協会
羽幌町交通安全運動推進協議会

入場券の購入・お問い合わせ

羽幌町交通安全協会 ☎ 62-1110 (羽幌警察署内)

募集



いちい大学の新生募集!

いちい大学は、羽幌町在住の60歳以上の方のための大学です。生きがいのある充実した生活をつくるための学習と交流の場です。あなたも入学しませんか?

対象 町内の60歳以上の方

授業料 無料(但し、学生自治会費など若干必要です)

申込期限 3月29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



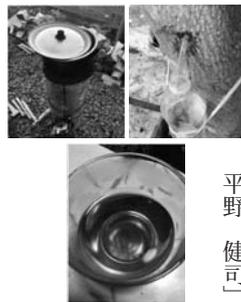
地域おこし 協力隊 天売隊員の日記

明けましておめでと
うございます。今年も
宜しくお願い致します。
東京出身の私にとつて、
天売島で過ごす2回目
の冬です。相変わらず、
厳しい寒さに身が凍え
る想いです。

さて、今年の冬です
が、私自身が天売島の森を利用し
て初めて取り組む事業があります。
それは、天売島の森にあるイタ
ヤカエデの木から樹液を採取して、
メイプルシロップを製造する事
です。この取り組みのきっかけは、
去年の冬に試験的に少量の製造を
行い、十分な甘みのある物が出来
上がった事から始まります。その
際に、天売島に体験事業で来島し
てきた子供たちに樹液の試飲、

メイプルを使ったピザ等
を食べてもらいました。
今年の夏以降、北海道美幌
町や埼玉県秩父市のメイ
プルシロップの視察等を
行い、今年は去年よりも本
格的に製造を行う事を目
標としました。最終的に、
このメイプルシロップ製
造が新しい天売島の特産
品もしくは、冬の体験事業
に貢献する事が出来れば
と思います。イタヤカエ
デの木から樹液を採取し、
メイプルシロップを製造
する過程について、少し記
載させて頂きます。まず
イタヤカエデの木から樹
液を採取出来る時期です。
これは非常に短く、だいた

い2月中旬〜3月中旬と
言われています。この時
期に、カエデの木にドリル
で穴を開けると樹液が出
てきますので、ホース等を
使用して採取を行います。
この採取した樹液を、煮
詰める事でメイプルシ
ロップが出来上がります。
用法は、非常にシンプル
で昔はアイヌの人たちの
冬の貴重な栄養源だつた
そうです。



「天売地区観光振興担当
平野 健司」

人のうごき

平成30年12月～平成31年1月届出分を掲載(希望者のみ)

おたんじょう

上田 優 <small>ゆう</small> くん	(規雄・幸子)	南町
西山 旺輝 <small>おうき</small> くん	(翼・千春)	浜町
三浦 尊生 <small>るいが</small> 我 <small>わ</small> くん	(信明・美保子)	天売
亀谷 真冬 <small>まさと</small> くん	(昌弘・千香子)	南大通

ごけっこん

向野 翔太 <small>しょうた</small> さん	柏崎 愛 <small>あい</small> さん	南5の6
岩崎 孝哉 <small>こうざい</small> さん	川畑 茉由 <small>まゆ</small> さん	北2の2

おくやみ

小原 克美 <small>かつみ</small> さん	71歳	南大通
野村 豊治 <small>ゆふぢ</small> さん	93歳	緑町
盛 幸江 <small>ゆきえ</small> さん	88歳	南2の3
齊藤 忠義 <small>ただよみ</small> さん	80歳	南町
山澤 忠男 <small>ただおとこ</small> さん	78歳	北大通
伊藤 エイ子 <small>あいこ</small> さん	80歳	北大通
杉澤 春雄 <small>はるおとこ</small> さん	96歳	北町
高野 輝雄 <small>てるおとこ</small> さん	76歳	南町
阿部 春枝 <small>はるえだ</small> さん	98歳	栄町
井元 千代子 <small>ちよこ</small> さん	90歳	緑町
伊藤 芳夫 <small>よしお</small> さん	89歳	焼尻
能戸 忍 <small>しのぶ</small> さん	60歳	南5の6
神内 利男 <small>としお</small> さん	91歳	南3の1
齊藤 ツヤ <small>つや</small> さん	95歳	天売
三上 源司 <small>げんじ</small> さん	64歳	南町
白府 智 <small>とも</small> さん	75歳	北3の4
芳賀 清 <small>きよ</small> さん	85歳	栄町
鈴木 信一 <small>のぶいち</small> さん	97歳	築別
宮崎 千恵 <small>ちづ</small> さん	98歳	栄町
小池 レイ子 <small>れいこ</small> さん	75歳	栄町
敦賀 トミ子 <small>とみこ</small> さん	80歳	栄町
行町 一男 <small>かずお</small> さん	80歳	幸町
小林 利江子 <small>りえこ</small> さん	82歳	天売
吉田 正次郎 <small>まさじろう</small> さん	84歳	南5の1
高山 雅至 <small>みやと</small> さん	68歳	南4の1
島田 ノギ <small>のぎ</small> さん	89歳	栄町
荒関 誠 <small>まこと</small> さん	74歳	南5の2

人口と世帯数(1月末)

人口	6,985人	(- 8)
男	3,362人	(- 2)
女	3,623人	(- 6)
世帯数	3,603世帯	(- 3)

()は前月比

今月の団体紹介

とうはん 羽幌登攀くらぶ

まだ誕生したばかりの小さな団体です。ボルダリングは、自然の岩やいろいろな色のついたホールドと呼ばれる突起がついた人工の壁を登るスポーツです。2020年東京オリンピックの正式種目にもなり、女性や子供も楽しめるので、最近人気が高まってきています。ただいま新規会員募集中です。私たちと一緒に活動してみませんか？現在は留萌のジムへ通いながら活動していますが、羽幌にもジムを作りたいと考えています。活動場所(縦横5m、高さ4m程度の倉庫など)を提供していただける方も募集しています！



参加希望者・活動場所の提供は下記まで
中尾 ☎ 090-5987-6245

