

contents.

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

4月は統一地方選挙です ⑥

こんにちは、保健師です | 「血糖値を下げるために ~運動面でできること~」 ⑭

情報プラザ | はぼろ温泉のレジオネラ対策について ⑰



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30年度の羽幌町優良青少年顕彰、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4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。



羽幌町優良青少年顕彰

優良青少年顕彰



くどう しょう  
工藤 匠さん  
羽幌高等学校3年

羽幌高校ボランティア局に入局以来、3年間局員として地域行事などに積極的に参加してボランティア活動に励むとともに、さらには学生ボランティア「ゆきんこ」の代表を務め、団員をまとめ自ら率先して活動するなど、その実行力と奉仕の精神は他の青少年の模範とされる所です。

羽幌町文化賞体育賞

体育賞



ささき やすお  
佐々木 安雄さん

昭和48年からスキー愛好会、昭和53年には現在の羽幌スキー連盟の設立に貢献され、同年に全日本スキー連盟準指導員の資格を取得、昭和56年よりスキー連盟教育部長としてスキー学校やナイタースキー教室の講師、後継者の育成指導に精励し、スキー技術の普及と発展に尽力されました。また、平成29年には全日本スキー連盟よりスキー功労指導者として認定されるなど、永年にわたり本町の体育の進展に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



まつしま りな  
松島 里菜さん  
羽幌中学校3年

全漁連主催の平成30年度海の子作品展において、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41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。



松島さんの作品

青少年スポーツ奨励賞



たかはし りゅうこう  
高橋 竜昂さん  
羽幌高等学校2年

IBKO第10回全日本空手道選手権大会（全国大会）の組手・高校の部にて昨年に引き続き2大会連続で準優勝を果たし、極真会館関西総本部主催のグランドチャンピオン決定戦に出場し健闘された事績は他の青少年の模範とされる所です。

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）



木下 将人さん

平成12年から羽幌町荒磯海(ありそみ)短歌会の会長として会の運営に尽力される傍ら、自らは常に発表の場を求め、全道の各サークルとの交流を図るなど短歌の普及と発展に精励されています。また、会員相互の親睦を大切にしながら、より豊かな短歌の作歌活動を牽引されたことは、本町の地域文化の振興に大きく貢献されています。

羽幌町文化協会賞（功労賞）



田宮 貞一さん

平成19年にカラオケサークル紅葉会の結成に貢献され、設立当初から平成26年まで会長を務められました。会員相互の親睦を深め、後継者の育成指導、町内外の各種大会や発表会への積極的な参加、地域交流の促進及び会の発展に尽力されたことは、本町の地域文化の振興に大きく貢献されています。

羽幌町文化協会賞（奨励賞）



菅原 慶人さん  
羽幌高等学校2年



菅原さんの作品

北海道主催の平成30年度野鳥絵画展において、銅賞を受賞された事績は他の青少年の模範とされる所です。

羽幌町文化協会賞（奨励賞）



土田 伶奈さん  
羽幌高等学校1年



土田さんの作品

北海道主催の平成30年度野鳥絵画展において、優秀賞を受賞された事績は他の青少年の模範とされる所です。

NPO法人羽幌町体育協会スポーツ賞（スポーツ功労賞）



佐井 洋一さん

長きに亘り柔道連盟の役員を歴任され、後継者の育成指導に尽力される傍ら、体育協会理事として各事業の運営委員を率先して務め、事業の成功に尽力されるなど、本町のスポーツ振興に貢献された功績は高く評価される所です。

NPO法人羽幌町体育協会スポーツ賞（スポーツ功労賞）



佐々木 君夫さん

全日本スキー連盟準指導員をはじめ、指導員、A級検定員の資格を取得され、スキー教室等の講師、後継者の育成指導に尽力されるなど、長年に亘りスキーを通して、本町のスポーツ振興に貢献された功績は高く評価される所です。

NPO法人羽幌町体育協会スポーツ賞（スポーツ奨励賞）



遠藤 琥珀さん 羽幌小学校6年

年長期から空手をはじめ、平成29年・30年に開催された第43回・第44回オープントーナメント北海道空手道選手権大会では準優勝、選抜3位と連続入賞を果たし全国出場権を獲得、第10回全日本空手道選手権大会に出場(本大会は2年連続出場)し、全国大会で健闘された事績は他の青少年の模範とされる所です。

NPO法人羽幌町体育協会スポーツ賞（スポーツ奨励賞）



高橋 鳳晴さん 羽幌小学校4年

小学1年生から空手を始め、第4回オープントーナメント北海道空手道選手権大会にて優勝し全国出場権を獲得、第23回オープントーナメントグランドチャンピオン決定戦に出場。また、第31回オープントーナメントウエイト制北海道空手道選手権大会にて優勝し、第10回全日本空手道選手権大会に出場(本大会は4年連続出場)し、全国両大会にて健闘された事績は他の青少年の模範とされる所です。

## 【職員手当の状況】

職員には給料のほか、扶養手当などの職員手当がそれぞれ対象となる職員に支給されます。平成30年4月1日現在の主な手当は表のとおりとなっています。その他に管理職手当などがありますが、その勤務の状況に応じて支給されます。なお、職員手当（退職手当を除く）のうち、住居手当のみ国の制度と一部内容が異なりますが、他の制度については国の支給要件と同じとなっています。

扶養手当	月 額
子	10,000円
16歳から 22歳までの子	5,000円 (※加算)
配偶者、その他の扶養親族	6,500円

※満15歳に達する日以後最初の4月1日から、満22歳に達する日以後の最初の3月31日までにある子。(高校生・大学生)

寒冷地手当	月 額
11月から翌年3月まで	8,800円～23,360円

冬期間の暖房用燃料等の生計費増に対する補填として、扶養親族の数等に応じて支給。

通勤手当	月 額
交通機関利用者	上限 55,000円
自動車等使用者	2,000円～31,600円

退職手当	自己都合	勤奨・定年
勤続20年	19.6695月分	24.586875月分
勤続25年	28.0395月分	33.270750月分
勤続35年	39.7575月分	47.709000月分
最高限度額	47.7090月分	47.709000月分

## 【特別職の給料月額等】

町長、副町長および教育長の給料、町議会議員の報酬は次の表のとおりです。(平成30年4月1日現在)特別職の給料は、町長10%、副町長7%、教育長4%相当、議会議員の報酬は、10%を減額して支給しています。

理事者	給料月額	期末手当
町 長	774,000円	4.35月分
副町長	637,000円	4.35月分
教育長	581,000円	4.35月分

特殊勤務手当	金 額
①伝染病防疫救治作業手当	400円/日
②死体処理作業手当	2,000円/回
③野犬掃討作業手当	500円/日
④税務外勤手当	300円/日
⑤除排雪等業務手当(11月～翌年3月)	3,000円/月
⑥家畜飼育手当	5,000円/月

危険・不快・不健康などのほか、特殊な業務に従事した(する)職員に対して支給する手当。

住居手当	月 額
自 宅	2,500円
貸家・貸間	上限 27,000円

時間外勤務手当	総 額	職員1人あたり
支給実績(平成29年度)	23,132千円	249千円

期末勤勉手当	期末手当	勤奨手当	合 計
6月期	1.225月分	0.85月分	2.075月分
12月期	1.375月分	0.95月分	2.325月分
計	2.6月分	1.8月分	4.4月分

平成29年度支給割合。職制上の段階、職務の級等による加算措置あり。

議会議員	給料月額	期末手当
議 長	247,500円	4.35月分
副議長	202,500円	4.35月分
議 員	180,000円	4.35月分

職員の給与と職員数のあらまし


町職員の給与は、国・道や他の市町村との均衡を考慮しながら、町議会の審議を経て条例で定められています。

町職員の数、平成30年4月1日現在で一般職(特別会計・企業会計等含む全職員)の定数内職員は134名となっています。なお、町職員の定数は条例で上限が定められており、その総数は160名となっています。

## 【人件費と職員給与費】

人件費とは、一般職員に支給される給与のほか、町議会議員・各種委員会委員や嘱託職員などの報酬、更にはこれらの給与・報酬にかかる共済費などの事業主負担分を含む費用のことをいいます。これを平成29年度一般会計の決算で見ると、歳出総額68億8,966万円のうち人件費は10億6,119万円で構成比は15.4%となっています。

そのうち職員給与費の状況は次の表のとおりです。

年 度	職員数(A)	給 料	職員手当	期末勤勉手当	合 計(B)	一人あたり(B/A)
平成29年度	113人	392,219千円	67,350千円	153,146千円	612,715千円	5,422千円
平成24年度	113人	399,545千円	58,549千円	141,509千円	599,603千円	5,306千円

(参考)

職員数は平成29年4月1日現在で一般会計分のみ。職員手当には退職手当を含まない。

## 【級別職員数と構成比】

職員の給料表は、職務の内容と責任の度合いに応じて6つの級に分かれており、平成30年4月1日現在の一般行政職の級ごとの職員数と構成比は次のとおりとなっています。

	主 査 ・ 係 長		課 長			
	係 員	主 任	課 長 補 佐			
平成30年	1級 21人 (19.4%)	2級 16人 (14.8%)	3級 33人 (30.6%)	4級 16人 (14.8%)	5級 11人 (10.2%)	6級 11人 (10.2%)
平成25年 (参考)	1級 12人 (11.4%)	2級 24人 (22.9%)	3級 36人 (34.4%)	4級 13人 (12.4%)	5級 10人 (9.5%)	6級 10人 (9.5%)

## 【初任給と学歴別平均給料月額】

職員の初任給と、経験年数・学歴別の平均給料月額は次のとおりとなっています。(表中、各項目の年数は経験年数を表しています)

区 分	初任給	10年～14年	15年～19年	20年～24年	25年～29年	平均年齢	平均給料月額
大学卒	179,200円	261,500円	309,500円	340,100円	386,200円	39.7歳	290,702円
高校卒	147,100円	-円	277,200円	299,700円	352,200円		

平成25年度の数値(参考)

区 分	初任給	10年～14年	15年～19年	20年～24年	平均年齢	平均給料月額
大学卒	172,200円	278,600円	304,000円	346,900円	40.8歳	295,400円
高校卒	140,100円	233,000円	261,100円	316,100円		

広報誌で発表した数値を再掲。経験年数は平均値。

☎ お問い合わせ 総務課職員係 ☎ 0164-62-1211 ✉ soumu.syokuin@town.haboro.lg.jp

選挙日当日に投票できない場合は、期日前投票をご利用ください

選挙日当日に、お仕事や旅行、レジャーなどの理由で投票できない予定の方は、選挙日前の次の期間に投票することができます。手続きは簡単なのでぜひお越しください。



	期 間	場 所	時 間
北海道知事選挙	平成31年3月22日(金)～4月 6日(土) ※離島地区は4月 4日(木)まで	役場 1階相談室 天売・焼尻支所	午前8時30分から 午後8時00分まで  ※天売・焼尻支所は 午後5時30分まで
北海道議会議員選挙	平成31年3月30日(土)～4月 6日(土) ※離島地区は4月 4日(木)まで		
羽幌町議会議員選挙	平成31年4月17日(水)～4月20日(土) ※離島地区は4月18日(木)まで		

※3月22日(金)～3月29日(金)は北海道知事選挙のみ期日前投票ができます。北海道知事選挙と北海道議会議員選挙を一緒に期日前投票できるのは、3月30日(土)以降となります。

不在者投票をご存じですか？(病院や施設にいても投票できます)

次のような場合は、その滞在先で投票することができます。

住所が羽幌にあるけど、お産や出稼ぎなどのため遠隔地にいる場合	「投票用紙等請求書兼宣誓書」を羽幌町選挙管理委員会へ郵送又は持参してください。その後投票用紙を滞在先へ郵送します。用紙等が届きましたら、投票日の前日までに滞在場所の市区町村選挙管理委員会へ用紙等を持参して不在者投票を行ってください。
病院や老人ホームなどの指定施設に入所している場合	投票日に投票所での投票が見込めない場合は、その施設で不在者投票を行うことができます。施設の担当者へ申し込んでください。
身体に重度の障がいがある場合	身体に重度の障がいがある方や要介護者(介護度が要介護5の方のみ)で、投票所へ行くことができず、自宅から郵便での投票を希望される方は、申請により投票することができます。(要件がありますのでお問い合わせください。)

※不在者投票の請求は告示日前でも受付しますので、お早めに請求手続きをしてください。  
(北海道知事・北海道議会議員選挙と羽幌町議会議員選挙は別々に請求が必要です。)

開票について

	日 時	場 所	参観人受付
北海道知事選挙 北海道議会議員選挙	平成31年4月 7日(日) 午後8時から	中央公民館 大ホール	開票当日 午後7時から午後7時30分まで 羽幌町の選挙人の方 先着30名
羽幌町議会議員選挙	平成31年4月21日(日) 午後8時から		開票当日 午後7時から午後7時30分まで 羽幌町の選挙人の方 先着50名

※開票速報については、羽幌町ホームページで公表するほか、中央公民館正面玄関に掲示します。

羽幌町議会議員選挙立候補予定者事前説明会のお知らせ

平成31年4月21日執行予定の羽幌町議会議員選挙立候補予定者に対する説明会を次のとおり開催しますのでお知らせします。

- 日 時 平成31年 3月18日(月) 午後1時30分～(2時間程度を予定)
- 場 所 羽幌町役場4階 大会議室
- 参集範囲 羽幌町議会議員選挙立候補予定者もしくはその関係者  
(会場の都合上、1候補につき2名以内とさせていただきます。)

# 4月は統一地方選挙です

4月 7日(日) (離島地区は4月 5日)	北海道知事選挙 北海道議会議員選挙
4月21日(日) (離島地区は4月19日)	羽幌町議会議員選挙

大事な投票、忘れずに!



明るい選挙運動  
イメージキャラクター  
「選挙のめいすいくん」

4月は、北海道知事選挙、北海道議会議員選挙及び羽幌町議会議員選挙が予定されています。この統一地方選挙は、道政、町政の将来を決める大切な選挙です。有権者のみなさんは、自分たちの一票という権利を活かし、私たちの暮らしが明るく希望の持てるものにするためにも、選挙は棄権せず、正しい一票を投票しましょう。

☎ お問い合わせ 羽幌町選挙管理委員会 ☎ 0164-62-1211

今回の選挙で投票できる方

羽幌町で投票できる方は、右表の要件を満たす場合が対象となります。なお、投票所は8箇所設けますので、後日送付する投票所入場券でご確認ください。

北海道知事選挙 北海道議会議員選挙	平成13年 4月 8日までに生まれた方で 平成30年12月28日までに羽幌町に住居登録され引き続き羽幌町にお住まいの方※
羽幌町議会議員選挙	平成13年 4月22日までに生まれた方で 平成31年 1月15日までに羽幌町に住居登録され引き続き羽幌町にお住まいの方

※羽幌町の選挙人名簿に登録されている方で12月29日以降に道内の市町村に転出した場合に投票する際は「引き続き道内に住所を有する旨の証明書」が必要になります。この証明書は、市役所や町村役場の住民係などで交付を受けることができます。

投票所入場券の発送について

入場券は右表のとおり発送しますが、お手元に届くまで数日かかる場合があります。なお、入場券は投票の日時や場所をお知らせするもので、万が一無くしたり忘れても本人であることを投票所で確認できれば投票できます。

北海道知事選挙 北海道議会議員選挙	平成31年 3月22日以降に順次発送 ※平成31年3月14日以降に転居した方は前の住所に属する投票所での投票となります。
羽幌町議会議員選挙	平成31年 4月16日に発送(町議選の告示日) ※平成31年4月10日以降に転居した方は前の住所に属する投票所での投票となります。

投票所について

お住まいになられている区域ごとの投票所は次のとおりです。

投票区	投票所名	区 域	投票時間
第1投票区	中央公民館小ホール	緑町、寿町、南3条～南7条1丁目～2丁目、南町の一部、栄町の一部	午前7時から 午後7時まで
第2投票区	羽幌小学校	南町の一部、幸町、港町、南大通1丁目～6丁目、南1条～南2条1丁目～6丁目、南3条～南7条3丁目～6丁目	
第3投票区	羽幌町デイサービスセンター	栄町の一部	
第4投票区	羽幌中学校	浜町、北1条～北6条、北大通、北町、朝日	午前7時から 午後6時まで
第5投票区	中央老人寿の家	中央、平、上羽幌	
第6投票区	築別集会所	汐見、築別、高台、上築、曙、羽幌釜、築別炭釜	午前7時から 午後7時まで
第7投票区	天売総合研修センター	天売	
第8投票区	焼尻総合研修センター	焼尻	

## 羽幌町まちづくり応援寄付金（ふるさと納税）

# 協力事業者を募集しています！



町では、まちづくりのための寄付の確保、地域特産品のPR、地域産業の活性化などの相乗効果を目的として、「羽幌町まちづくり応援寄付金」をしていただいた方へ町内特産品などを返礼品として贈呈しています。

## 羽幌町の魅力を全国に！

羽幌町や特産品の魅力を発信するには、事業者の皆さんの協力が必要です。羽幌町の魅力あふれる商品を一緒に全国に届けましょう！



### 1. 返礼品を取り扱うことで

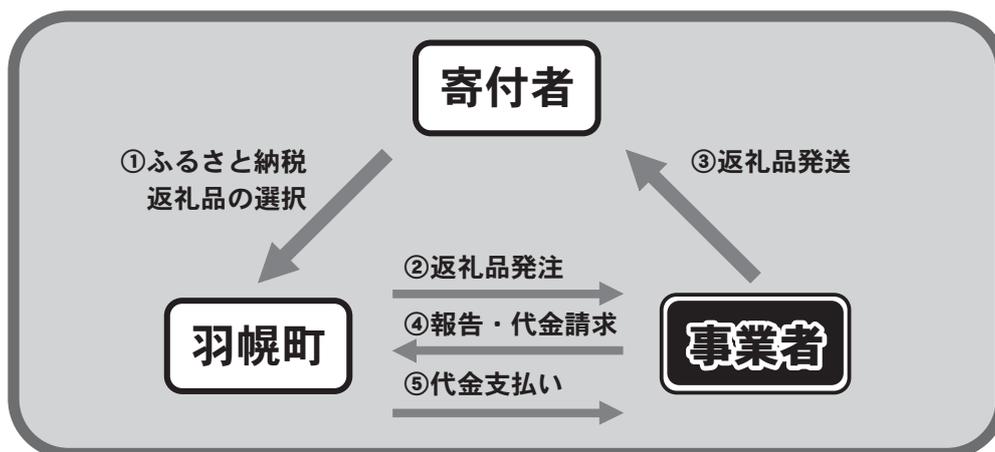
町ホームページやふるさと納税のWebサイト等に返礼品が掲載されることで、全国に向けて商品やサービスのPRを行うことができます。また、返礼品を発送する際に自社のパンフレット等を同封することも可能です。

### 2. 返礼品の要件は？

町内で製造、加工、栽培、販売、サービス等がなされている商品です。

ただし取扱いは、町内に本店、または主たる事業所（工場等含む）を有する企業や個人事業者等に限ります。

### 3. 寄付から返礼品発送までの流れ



～まずはご連絡を！～

「一般向けではないけど、うちにこんな商品があるんだけど・・・」

「テストマーケティングしてみたい新商品があるんだけど・・・」

など、迷っている方、まずはご相談ください！





## 海老名市にて PRイベントを開催しました！！



2月17日、海老名市にある海老名駅前連絡所（えび～にゃハウス）において、海老名市民に対し引き続き当町の知名度向上を目的とした特産品販売及び、パンフレット配布やオロ坊による宣伝を行いました！特産品が完売したほか、「えび～にゃ」と「オロ坊」のPR時は大勢の「えび～にゃ」ファンのほか「オロ坊」ファンも多く集まり、海老名市の中での羽幌町及びオロ坊の知名度は上がっているように感じました！



## B☆Bがふじ幼稚園と 認定子ども園まきを訪問しました！



北海道日本ハムファイターズ公式マスコット「B☆B」が1月のびゅーまつりに続き、今回は町内保育施設を訪問しました！園児たちは最初緊張した面持ちでしたが、B☆Bのピアノに合わせて合唱したり、ストラックアウトなどを行っているうちに慣れはじめ、とても楽しそうな様子でした！また、各施設には絵本「ふぁいたーず ほしのせかい」とB☆Bのサイン入りポスターが、園児全員にB☆Bのカードがプレゼントされました！



# 4月1日より「雑がみ」の分別収集を開始します



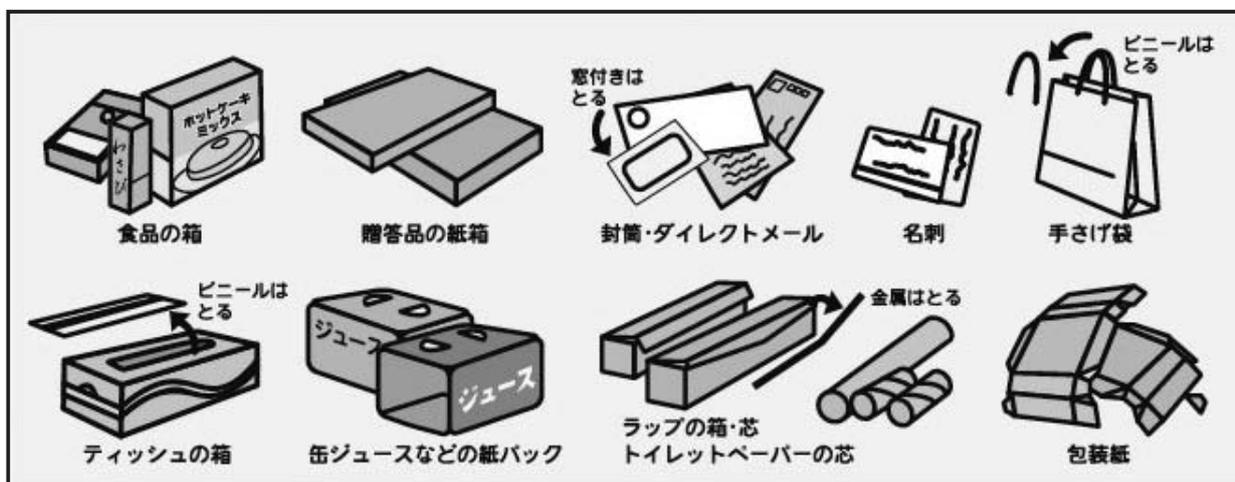
羽幌町ではごみの減量化を推進するため、「雑がみ」を新たに分別収集品目に追加します。  
お菓子の箱やトイレットペーパーの芯などは、今まで一般ごみとして区分していましたが、雑がみとして分別することで、無料で捨てられるようになります。

## ①雑がみとは



- ・新聞・雑誌・ダンボール・紙パック以外の資源化が可能な紙類のことです。
- ・分別の詳細については、別途配布しております「紙類の50音順分別表」をご覧ください。

## (例)



## ②雑がみの分別を心掛けましょう



ごみ箱の近くに雑がみを集めるボックスを置いたり、トイレにトイレットペーパーの芯を入れるための紙袋を用意するなど、生活のなかのひと工夫でリサイクルすることができます。また、紙ごみを捨てる前に一度リサイクルできるか考えてみましょう。

## ③雑がみの出し方



市街地区：古紙類の収集日に透明または白色系の袋に入れステーションに出してください。  
※原野地区：毎月第1水曜日その他プラスチックの収集日に市街地区同様に出してください。  
離島地区：その他プラスチックの収集日に市街地区同様に出して下さい。



生ごみからできた堆肥

# 「きらりコンポスト」を配布します！

この肥料は、苫前町・羽幌町・初山別村の家庭等から排出された生ごみを発酵させたもので、窒素・リン酸・カリ等を含んだ有機物主体の特殊肥料です。家庭菜園などにご利用ください。

日 時：平成31年4月13日（土曜日）午前10時～

場 所：中央公民館 駐車場（レストパーク側）

予定数量：3,000袋

## 連絡事項

- ①配布は午前10：00に開始します。ただし10：00～10：20の間は、お1人様5袋までとさせていただきます。
- ②配布は、無くなりしだい終了します。

## 肥料取締法に基づく表示

肥料の名称 堆肥

肥料の種類 堆肥

届出をした都道府県

北海道5568号

表示者の氏名又は名称及び住所

羽幌町外2町村衛生施設組合

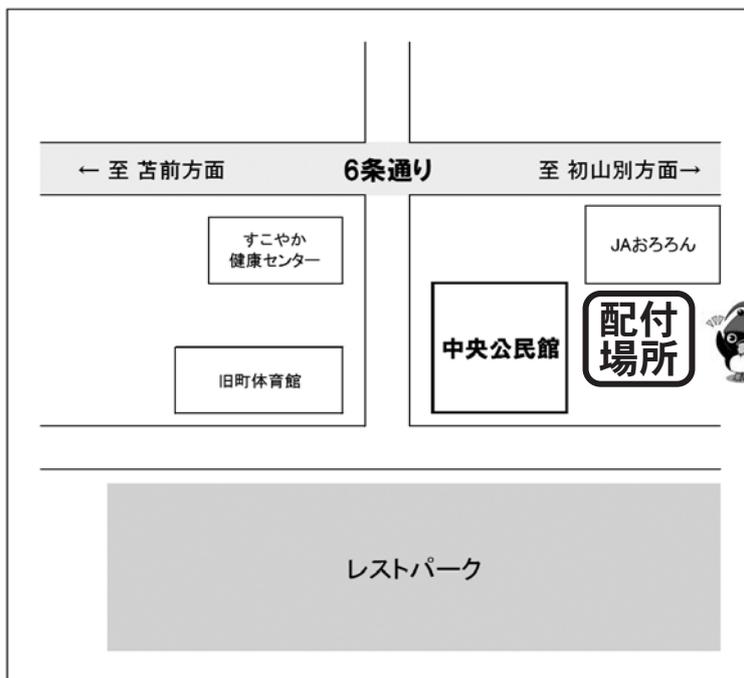
苫前郡羽幌町字築別815番地

正味重量 5kg

原 料 生ごみ

### 主要成分の含有量

窒素全量	3.0%
リン酸全量	1.78%
カリ全量	1.30%
炭素窒素比	10
水分含有量	18.4%



※本品は「肥料取締法」により特殊肥料として指定されています。

※有害物質の水銀、カドミウム、ヒ素は規制値以下です。

※使用する場合は、表示された成分を確認のうえご利用ください。

➡お問い合わせ 町民課環境衛生係 ☎ 0164-68-7003（課直通）  
メールアドレス c-kankyoutown.haboro.lg.jp

# まちの出来事

from  
photoclip

2月 | February

1. すこやか健康センターで食生活改善協議会主催の男性料理教室が開催され、男性11名、推進員6名が参加しました。(2/17)

2. 焼尻めん羊牧場で続々と子羊が誕生しています。今後順調に続けば、100頭以上のかわいらしい赤ちゃんが誕生する予定です。

3. 役場応接室において、地域貢献活動を実施した渡部工業株式会社へ駒井町長から感謝状が贈呈されました。同社には老人憩いの家周辺の除排雪作業を行っていただきました。(2/22)

4. 羽幌高校が日本赤十字社主催の「第13回赤十字・いのちと献血俳句コンテスト」で高等学校の部団体賞を受賞し、同校で賞の伝達が行われました。(2/5)

5. 留萌開発建設部から一般国道232号羽幌町築別改良工事を請け負った、株式会社道北土木が地域貢献活動として、羽幌小学校、羽幌中学校へ滑り止め用の撒き砂をそれぞれ約100キロ贈呈されました。(2/1)

6. はぼろ温泉サンセットプラザエントランスホールで羽幌高校吹奏楽局のミニコンサートが行われました。(2/11)

7. レストパークでウィンターフェスティバルが開催されました。今年もタイヤ引き、3色綱引きなどの種目に多くのチームがエントリーしました。当日は晴天に恵まれたこともあり、昨年より多い約700人が来場し、会場は盛況となりました。(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。



5



4



6



7



1



2



3

# 「血糖値を下げるために～運動面でできること～」

文=佐々木 春乃(保健師)



## 運動のメリットとは？

私たちの体はインスリンというホルモンによって血糖値（血中のブドウ糖濃度）を下げています。インスリンの働きを低下させてしまう主な原因は肥満（特に内臓脂肪）が挙げられます。これは内臓脂肪からインスリンの働きを阻害する物質が分泌しているからです。インスリンを十分に働かせるためには、運動によって内臓脂肪を減らす必要があります。また、ブドウ糖は体を動かすエネルギー源になるため、食後に運動することで血糖値を下げることに繋がります。

### ＜運動をすることでの効果は大きく2つ＞

- 1：体を動かすエネルギーとしてブドウ糖が使われるので血糖値が下がる。  
→ブドウ糖は体を動かす際に使われるエネルギー源になります。
- 2：内臓脂肪が減少し、血糖値が下がりやすくなる。  
→体を動かすことで脂肪が燃焼されます。内臓脂肪が減ることによりインスリンが働きやすくなります。また、筋肉が増えるとそれだけ基礎代謝（呼吸や体温維持など生命維持をする中で必要なエネルギー量）が増えるため、脂肪が落ちやすくなります。

## 運動のポイント

食後30～60分に“ややきつい”と感じる程度の運動を行うと効果的です。

### 有酸素運動

酸素を取り込んで脂肪を燃焼させるものです。  
例) ウォーキング、ジョギング、水泳、サイクリングなど

### 筋力トレーニング

筋肉量を増やしたり、筋力を強化する効果があります。  
例) スクワット、ダンベル、腕立て伏せ、壁立て伏せ、腹筋など

忙しくて運動する時間がとれなかったり運動が苦手な人は、買い物時に車をお店の入口から遠くにとめていつもより多く歩いたり、カートは使わずカゴを持つ、1日1回は階段を使うなど、日常生活の中でこまめに身体を動かすこともおすすめです。

※糖尿病治療中の場合、低血糖を起こす可能性があります。

ブドウ糖や飴などを用意しながら行いましょう。準備運動やこまめな水分補給も忘れずに。



## 年に1回、健診受診で自分の体を確認しましょう

### ＜平成31年度の町の健診予定＞

**焼尻地区** 6月18日（火）

**天売地区** 6月19日（水）

**市街地区** 7月12日（金）～7月14日（日） / 2020年1月25日（土）～1月26日（日）

- ▷詳細は、近くなりましたらチラシでお知らせします。
  - ▷個別健診は道立羽幌病院内科、加藤病院にて行っています。
- 希望日の1週間前までにすこやか健康センターへお申し込みください。



# 羽幌町地域防災計画を修正しました

羽幌町防災会議（会長 羽幌町長）では、住民の生命、身体及び財産等を地震や風水害等の災害から守るため、災害対策基本法第42条の規定に基づき「羽幌町地域防災計画」を定めています。

この度、国の防災計画の見直し、道の地域防災計画や水防計画の修正及び大雨災害の検証結果などを踏まえ、より実効性があるものとするため、羽幌町地域防災計画を修正しました。

## 【主な修正点】

- (1) 平時からの関係機関との連携強化
- (2) 災害時の相互応援（受援）体制の整備
- (3) 被災者支援の対応力強化
- (4) 避難情報の明確化

※新しい地域防災計画は、町ホームページ、役場総務課、天売・焼尻各支所及び中央公民館でご覧いただけます。

## ～ いま一度、避難情報の確認を！ ～

災害が発生または発生する恐れがあり、生命や身体に危険がおよぶ可能性があるときは、その状況に応じて「避難情報」（下表参照）を発令し、町民のみなさんに避難を促します。

適切な避難行動がとれるよう、違いをあらかじめ理解しておくことが「自らの身を守る」ことにつながります。「防災のしおり」などを活用し、家族や地域で避難時の注意点を確認しておきましょう。



	区 分	状 況	取るべき行動
危険度 ↓ 高	ひなんじゅんび 避難準備・ こうれいしゃとうひなんかいし 高齢者等避難開始	人的被害の発生する可能性が高まった状況	避難に時間がかかる方（ご高齢の方、障がいのある方、乳幼児をお連れの方等）は避難を開始してください。その他の方は避難準備を行い、危険だと思ったら早めに避難してください。
	ひなんかんこく 避難勧告	人的被害の発生する危険性が明らかに高まった状況	速やかに避難を開始してください。避難場所への避難が困難な場合は、近くの安全な場所に避難してください。
	ひなんしじ 避難指示（緊急）	人的被害の発生する危険性が非常に高いと判断された状況	直ちにその場から避難してください。時間的に余裕がない場合は、生命を守る最低限の行動をしてください。

※必ずしもこの順番で発令するとは限りません。町からの情報にご注意ください。

# 4月1日から住民票の基本記載事項が変わります

記載事項指定なしで住民票を請求される場合、基本記載内容が下記の表のとおり変更となります。  
 なお、省略事項の記載が必要な場合は従来どおり、申請書にその旨の記載が必要となります。

## 【日本国籍の方】

項目	旧	新
氏名	○	○
生年月日	○	○
性別	○	○
世帯主名	○	×
世帯主との続柄	○	×
住民年月日	○	○
住所	○	○
住所履歴	×	○
本籍	○	×
本籍履歴	×	×
戸籍筆頭者	○	×
前住所	○	○
備考	×	×
住民票コード	×	×
個人番号	×	×

## 【外国籍の方】

項目	旧	新	項目	旧	新
氏名	○	○	住民票コード	×	×
生年月日	○	○	個人番号	×	×
性別	○	○	住民基本台帳法 第30条の45の区分	○	×
世帯主名	○	×			
世帯主との続柄	○	×			
住民年月日	○	○			
住所	○	○			
住所履歴	×	○			
在留資格	○	×			
在留期間	○	×			
在留期間満了日	○	×			
在留カード番号	○	×			
国籍	○	○			
前住所	○	○			
備考	×	×			



## 【主な変更点（下図      の中参照）】

- ※今までは申出なしで表示されていた世帯主・本籍を表示させるには申出が必要となります。
- ※住所の履歴が申出なしで記載されるようになります。

【みほん】

### 住民票

北海道苫前郡羽幌町

氏名	羽幌 一郎	生年月日	平成〇〇年×月×日	性別	男	住民票コード	省略	改製年月日	平成〇〇年×月×日
								個人番号	省略
世帯主	省略	続柄	省略	住民年月日	平成〇〇年×月×日				
住所	北海道苫前郡羽幌町南町1番地の1						平成〇〇年×月×日 転入	平成〇〇年×月×日 届出	
	北海道苫前郡羽幌町南町2番地の1						平成〇〇年×月×日 転居	平成〇〇年×月×日 届出	
本籍	省略	筆頭者	省略						
前住所	北海道〇×△…								
転出先									
備考	省略								

この写しは住民票の原本と相違ないことを証明する。

平成 年 月 日

北海道苫前郡羽幌町長 駒井 久晃



◆◆◆ 今月のおすすめ図書 ◆◆◆



0から1をつくる 地方で見つけた、世界での勝ち方 本橋 麻里 著 / 講談社

楽しいはラクじゃない。でも、楽しさを失うわけにはいかなかった。私が「進化」か「退化」かどちらかを選べと言われたら、間違いなく、進化を選びます。様子見や、動かないことは退化です。心が折れそうな時に、進化か退化を選ばなくてはなかったら、私はもっと頑張っ



スキヤリーおじさんの とつてもたのしい えいごえてん リチャード・スキヤリー さく / B.L出版

ふたごのクマのケニーとキャシーや、かわいい動物たちといっしょに食べ物、乗り物、道具や日用品などの絵を楽しみながら、英単語が学べるじてん絵本。英単語にはカタカナのふりがな付き。

◆◆◆ 新着図書〈一部をご紹介します〉 ◆◆◆

一般書

- 帰去来 大沢 在昌 著
女警 古野 まほろ 著
つくもがみ笑います 畠中 恵 著
いい女、ふだんブツ散らかしており 阿川 佐和子 著
たまご×ワタナベマキ=ソース ワタナベ マキ 著
笑って！小屋作り 50万円でできる！？セルフビルド顛末記 中山 茂大 文、阪口 克 写真

児童書

- えらいこっちゃんのいちねんせい ゆーち みえこ 絵
やぎこ先生いちねんせい ななもり さちこ 文
レオたいせつなゆうき 村上 しいこ 作
よわむしとと いのちの石 如月 かずさ 作
お出かけは[13日の金曜日] 赤川 次郎 著
あるひ ありの アントニオくん 高畠 純 絵
ルイスと不思議の時計 ジョン・ベレアーズ 作

お知らせ！

- ① 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23日（土）午後2:00から
○場 所：海鳥センター



あざらしおはなし会
4月13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。

② 図書の寄贈

オロロン唄のタベ「図書増設購入基金」として、平成24年から7年にわたり図書室へ本を寄贈して下さいました「うぐいす会・おしどり会・もみじ会」の皆さん、長い間ありがとうございました。今年は新刊文庫を45冊登録することができました。

キラキラ きっず
甘えん坊な姉とのんびりな弟です！
おとは 小野寺 音羽ちゃん(2才) はく 羽玖くん (4カ月) 父 敦史さん 母 千紗さん
掲載希望の3才くらいまでのお子さんを募集しています！ 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

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 11, 12, 13, 14, 15, 18, 22, 24, 25.

Calendar for April with circled dates 1, 8, 15.

昨年と比較するとかなり雪解けが早く、予報では3月以降も平年以上の好天と、早い春の訪れが期待できそうです。  
一方、深夜・早朝の路面凍結などまだまだ油断は禁物です。くれぐれも事故等に遭わないようにしましょう。  
今月の情報プラザでは4月以降の情報も多数掲載しております。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

### 林地台帳制度が4月からスタートします

平成28年5月の森林法一部改正により創設された林地台帳制度が、平成31年4月から運用開始となります。林地台帳は、森林の土地の所有者や林地の境界に関する情報などを市町村が整備し、公表するものです。申請により、林地台帳及び地図の閲覧(所有者情報除く)ができます。

また、所有者又は森林経営計画の認定を受けている者は、申出により、所有者情報を含む情報提供を受けることができます。

なお、林地台帳及び地図は、森林の土地の権利や所有の境界を確定するものではなく、森林の土地の売買等に係る証明資料として用いることもできません。

詳しくは、農林水産課水産林務係までお問い合わせください。

**お問い合わせ**  
農林水産課水産林務係 ☎ 68-7008(課直通)

### 体育施設を定期利用する団体は申込みを

平成31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30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12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

### 知ってますか？道の「苦情審査委員」制度

道が行った業務や制度の内容で、みなさん自身の利害に関する苦情があれば「苦情審査委員」に申立てができます。委員が中立的な立場に必要な調査を行い、道の関係機関に対し是正や改善を求めます。  
詳しくは、お問い合わせください。

**申立窓口** 北海道庁「道政相談センター」各振興局の総務課  
**申立方法** 所定の苦情申立書に必要事項を記入し提出してください。郵送、FAX、メールでも申立てできます。

**お問い合わせ** 北海道総合政策部知事室  
道政相談センター ☎ 011-204-5523  
メールアドレス kujyou.koueki@pref.hokkaido.lg.jp

### 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31年度の自動車税納税通知書を確実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)
- ・自動車を買ったとき(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

### はぼろ温泉のレジオネラ対策について

はぼろ温泉サンセットプラザでは、基準値を超えるレジオネラ属菌が女子大浴場浴槽内から検出されたことから、2月12日(火)より男子・女子大浴場浴槽の利用を停止しておりました。その後、配管の清掃・消毒や浴場内全面清掃を実施し、水質検査を行った結果、レジオネラ属菌が不検出となり、利用の安全が確認されましたので、3月1日(金)から施設の全面利用を再開いたしました。

なお、本件発生を契機として、管轄保健所との協議を踏まえ、設備の構造上飛沫を発生させ、レジオネラ症の感染リスクを高める可能性のある男子・女子「打たせ湯」は廃止させていただくこととなりました。

利用者のみなさまには、健康面でのご心配や施設利用に対するご不便をおかけしましたことについて深くお詫び申し上げますとともに、今後はより一層の衛生管理に努め、安全・安心な施設運営を行ってまいりますので、引き続きのご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。

また、本件発生の経過と今後の対策について、以下のとおりお知らせさせていただきます。

経過	
1月29日(火)	全浴槽水の水質検査(自主検査)の実施
2月12日(火)	検査機関から水質検査結果の通知 ・女子大浴場浴槽から基準値の2倍のレジオネラ属菌検出 ・その他浴槽からは不検出 女子大浴場浴槽と、同浴槽と同じ配管の男子大浴場浴槽から温泉水を排水し、利用停止
2月17日(日)	配管洗浄・消毒、浴場内全面清掃の実施、水質検査の再検査
2月26日(火)	検査機関から水質検査結果の通知 ・男子、女子大浴場浴槽ともにレジオネラ属菌不検出

**今後の対策**  
①専門業者による配管清掃・消毒の回数(年1回→年2回)を増やし、配管内の菌の発生と増殖を抑制する。  
②レジオネラ症の感染原因となるエアロゾル(細かい水滴)吸入を防止するため、「打たせ湯」を廃止する。

### 高齢者入浴サービスの入浴期間の延長について

はぼろ温泉サンセットプラザの入浴施設の一部利用停止により、平成30年度高齢者入浴サービスの入浴期限を3月末日まで延長しています。対象者には直接お知らせさせていただいておりますが、ご不明な点などございましたら、福祉課社会福祉係(☎ 68-7004)までお問い合わせください。

**お問い合わせ** 商工観光課観光振興係 ☎ 68-7007(課直通)

### 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	1件	( 1件)
死者	0人	( 0人)
負傷者	1人	( 1人)

**消防情報**

区分	当月	(1月からの累計)
救急出動	28件	( 65件)
搬送人員	27人	( 61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)

### 協会けんぽ北海道支部からのお知らせ

平成31年度の保険料率改定について、平成31年3月分(4月納付分)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** 10.31%(プラス0.06%)  
**介護保険料率** 1.73%(プラス0.16%)

**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

## 募集

### 平成31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29日(金)~4月 8日(月)  
**一般職試験(大卒程度)**  
インターネット申込期間: 4月 5日(金)~4月17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17日(月)~6月26日(水)

**お問い合わせ・申込**  
人事院北海道事務局第二課試験係 ☎ 011-241-1248  
(専用アドレス) <http://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html>

## 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/>



## 相談



## 弁護士による出張無料法律相談会

旭川弁護士会では、弁護士が常駐していない市町村を会場に、毎月1回管内を巡回し相談会を開催しています。法律に関する相談がありましたらご利用ください。

**対象者** 羽幌町、留萌市、増毛町、小平町、苫前町、初山別村に住んでいる方

**実施日程・場所**

実施日	実施自治体	実施場所
3月27日(水)	羽幌町 ☎0164-62-1211	羽幌町立中央公民館

※相談時間は午後1:00～4:00までの間で、1人30分程度です。  
※対象者はどこの自治体でも相談が受けられます。

**相談内容** 法律相談全般

(例:債務整理、離婚・相続、民事・刑事事件など)

**申込方法** 実施日前日までに、下記までお申込ください。

**相談料** 無料

**主催** 旭川弁護士会 ☎ 0166-51-9527

**申込・お問い合わせ**

福祉課社会福祉係 ☎ 68-7004 (係直通)

## 北海道警察官募集中！(平成31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す。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 115名程度 B区分 30名程度

女子 A区分 40名程度 B区分 15名程度

**受付期間** 3月1日(金)～4月12日(金)

**第1次試験日** 5月18日(土)

**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と思っている方々、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、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、車の運転に自信がある方、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！！

**一緒に北海道の安全・安心を守りましょう！**

大切な家族のため、故郷のため、一緒に北海道の安全と安心を守りましょう。

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/>



君を待っている！

**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

## 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

## スポーツ施設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。

**募集人員** 3名

**勤務場所** 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

**勤務内容** スポーツ施設・設備の維持管理・草刈業務(※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** ①羽幌町に住所を有し、通勤可能な方(在住予定者含む)

②普通自動車免許を有する方(AT限定不可)

③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31年5月1日～平成31年10月31日

※土曜・日曜・祝日を除きます。

**賃 金** 月額 7,560円(予定)

**保 険 等** 社会保険、厚生年金、雇用保険、非常勤職員公務災害補償に加入

**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提出してください。

**選考方法** 履歴書による書類審査後、面接(日時・場所は後日連絡します)

**応募期限** 平成31年4月1日(月)正午 必着

※ご不明な点はお問い合わせください。

**応募先・お問い合わせ**

中央公民館内 社会教育課体育振興係 ☎ 62-1178

## 平成31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歳以上であって次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12日(金)／4月20日(土)～24日(水)※

■第2回 9月13日(金)／10月5日(土)～8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

## 公園の作業員を募集します

次のとおり公園作業員を募集します。希望される方はご応募ください。

**募集人員** 各施設2名

**勤務場所** はぼろバラ園、朝日公園

**勤務内容** 各公園施設・設備の維持管理

**資格要件** ①羽幌町に住所を有し、通勤可能な方(在住予定者含む)

②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が望ましい)

**勤務時間** 午前8:45～午後5:30(休憩1時間)

**雇用期間** 平成31年5月1日～平成31年10月31日

※土曜・日曜・祝日を除きます。

**賃 金** 月額 7,560円(予定)

**保 険 等** 社会保険、厚生年金、雇用保険、非常勤職員公務災害補償に加入

**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提出してください。

**選考方法** 履歴書による書類審査後、面接(日時・場所は後日連絡します)

**応募期限** 平成31年4月3日(水)正午 必着

※ご不明な点はお問い合わせください。

**応募先・お問い合わせ**

商工観光課観光振興係 ☎ 68-7007 (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、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31年5月1日～平成31年10月31日

**報酬** 月額52,200円(予定)

**福利厚生** 非常勤職員公務災害補償に加入

**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提出してください。

**応募期限** 平成31年4月15日(月) 必着

**選考方法** 履歴書による書類審査後、面接

(日時・場所は後日連絡します)

**応募先・お問い合わせ**

町民課環境衛生係 ☎ 68-7003 (課直通)



## Dr. 佐々尾の健康カルテ

みなさんは自分や自分の大事な家族が人生の最終段階に近づくときのことを考えたことはありますか？

自分や家族の人生の終末期について積極的に考えたいと思うことは少ないかもしれませんが、しかし、誰にもその場面は訪れるものです。その状況に置かれたとき、多くの場合に本人は自分の意思表示がでず、家族が本人の意思を推定します。元気なときに話し合われていればよいですが、話し合われたことではないことが多く、家族にとって負担となるのです。厚生労働省の調査では話し合いの必要性を理解し書面に残すことに70%が賛成するものの、実際に詳細を決めている家族は3%しかいないとされています。そのため厚生労働省は昨年11月、積極的に話し合いを行うよう「人生会議」と名付け、浸透させようとしています。

では、どのようなことを話し合えばよいのでしょうか？人生の終末期にどこで過ごしたか(自宅、施設、病院など)、

どのようなケアを受けたいか(延命治療を望むかなど)を考えます。既に病氣と闘っており、終末期が近い場合には、病気をきちんと理解し受け入れられていくことも重要です。理解できていない場合は、医師との話し合いを持つ必要があり、その話し合いの時間では難しいので、時間を作ってもらうようにします。一番重要なことは、家族の気持ちを押しつけるのではなく、本人の価値観・希望に沿える方法を考えるようにしましょう。家族の中でも考えは異なりますので、整理しておくことがよいでしょう。また、考えはいつでも変わるものです。状況の変化に応じて適宜話し合いは持ちましましょう。

この話し合いの結果は、できれば、ケアマネなどの介護担当者や、かかりつけの先生と共有できることが理想です。羽幌病院では入院した際に面談を行うときには、この点について確認を行うこともありますし、本人や家族からお伝えいただいてもかまいません。

(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4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	8:00~11:00
						㊧	㊦は呼吸器 ㊧は禁煙外来 重原医師(*5日・19日完全予約)	
	予約制	○	○	○	○	○	(第4水曜日 24日は休診)	※完全予約制
	予約外	○	○	○	○	○	㊨は循環器(*第4水曜日 24日) 留萌市立病院 高橋医師	
	予約制	○	○	○	○	○	札幌医大 木村教授(未定)	
予約優先	○	○	○	○	○	引野医師(2日)	※予約制	
午後	予約制	○	○	○	○	○	覚田医師(8日)・大野医師(11日)	8:00~11:00
	予約外	○	○	○	○	○	阿部医師・佐々尾医師(完全予約)	13:30~15:00
	予約制	○	○	○	○	○	重原医師(*5日・19日完全予約)	13:30~15:00
	予約外	○	○	○	○	○	(1日・2日・4日・8日・9日・11日・15日・16日・18日・22日・23日・25日)	13:30~15:00 (9日・23日は内科のみ)
	予約制	○	○	○	○	○	渡部医師(9日・23日)	※完全予約制
小児科	○	○	○	○	○	旭川医大 井上講師(1日・15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(3日・17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	中央老人寿の家：第1木曜日(4日) / 上築集会所：第1金曜日(5日)						14:30~15:30	
人間ドック・特定健診	人間ドック：毎週水・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

## 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の日程です。

日程	事業	受付・実施時間	会場
4日(木)	乳児健診*	午後1:00~	健康センター
8日(月)	苺くらぶ★	午前9:30~	健康センター
10日(水)	小苺くらぶ★	午前9:30~	健康センター
11日(木)	あいあいサ~クル★	午前9:30~	健康センター
11日(木)	3歳児健診*	午後0:30~	健康センター
17日(水)	こっこくらぶ★	午前9:30~	健康センター
18日(木)	あいあいサ~クル★	午前9:30~	健康センター
19日(金)	離乳食教室*	午前10:00~	健康センター
22日(月)	苺くらぶ★	午前9:30~	健康センター
24日(水)	小苺くらぶ★	午前9:30~	健康センター
25日(木)	あいあいサ~クル★	午前9:30~	健康センター
毎週	うさこちゃん 火・金 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

★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。

## 4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 4月11日(木) 午前10:00~午後4:00

会場 役場4階 第2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11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)

## 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、救急診療を行っています。

21日(日)

加藤病院(羽幌町)

☎ 62-1005





# 地域おこし 協力隊 羽幌隊員の日記

3月といえれば卒業シーズンですね。今からちょうど6年前、高校3年生の私は卒業式の前日に床屋へ行きました。しかし、どう注文を間違えたのか、おかつば頭のように切られたおかげで、見事に子どもっぽい様相となつてしまつたのです。式の当日、同級生からは「お前だけ入学式みたいだな」と言われる始末。それが高校生最後の日の思い出になるとは、実家に帰ったときに卒業式の時の写真を見ると思い出してしまいました。そんな高校生の頃は想像もできませんでしたが、縁あって北海道、それも羽幌に住むようになり、現在2回目の冬です。1年目は道

北の冬の厳しさにただただ驚き、少々憂鬱な日々を過ごしていましたが、今年の冬はスキーやスノーシューなど、冬ならではの遊びをする機会が増えたおかげで、楽しく過ごすことができています。せっかく北海道に住んでいるのだし、長い冬を楽しみたい手はありませぬ。冬を楽しめるようになってから、住み慣れたこの町がより魅力的に感じるようになりました。

さて、もう少しで新年度がスタートしますね。春から新しい生活が始まる方も多いのではないのでしょうか。4月からは私にとつて羽幌生活3年目、協力隊最後の1年が始まります。



スノーシュー。羽幌に来て初めて履きました。

「羽幌地区海鳥センター」担当  
木内 裕也

## 人のうごき

平成31年2月届出分を掲載(希望者のみ)

### おたんじょう

小林 奨成 <sup>しょうせい</sup> くん	(将大・遥)	南町
倉田 虹羽 <sup>こはね</sup> ちゃん	(惇平・晴香)	栄町
清水 凰哉 <sup>こうや</sup> くん	(和也・幸代)	港町

### おくやみ

塚田 哲夫 <sup>たけだ</sup> さん	82歳	栄町
青柳 登 <sup>あおやなぎ</sup> さん	88歳	緑町
安宅 弘子 <sup>やすだけ</sup> さん	73歳	港町
小林 榮十 <sup>さとし</sup> さん	87歳	港町
安井 司 <sup>あゐい</sup> さん	83歳	南6の1
菊谷 よし子 <sup>きくたに</sup> さん	72歳	栄町
中島 タカ <sup>なかじま</sup> さん	88歳	北町
富居 喜代美 <sup>とみい</sup> さん	72歳	南5の4
吉田 正次郎 <sup>よしだ</sup> さん	84歳	南5の1
橋本 あや <sup>はしもと</sup> さん	98歳	栄町
安井 眞由美 <sup>あゐい</sup> さん	64歳	南大通
一ノ戸 功 <sup>いちのこ</sup> さん	72歳	幸町
立野 茂子 <sup>たちの</sup> さん	62歳	北3の2
高山 勝美 <sup>たかみ</sup> さん	86歳	南7の5
土井 鉄夫 <sup>つゐ</sup> さん	88歳	南町

### 人口と世帯数(2月末)

人口	6,964人	(- 21)
男	3,350人	(- 12)
女	3,614人	(- 9)
世帯数	3,599世帯	(- 4)

( )は前月比

### 引越しの際は、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です。入学、就職、転勤等で引越しされ、住所を異動する方は住所変更の届出を行ってください。

### 「通知カード」「マイナンバーカード」の住所変更も忘れずに!

みなさんのお手元にあるマイナンバーの「通知カード」、「マイナンバーカード(個人番号カード)」の住所も最新の情報にする必要があります。住所の異動があった場合には、変更の届出もお忘れなく!



通知カード



マイナンバーカード

☎ お問い合わせ 町民課総合受付係 ☎ 68-7003 (課直通)

