



富川二葉保育所夏祭り



全道中学校体育大会出場選手激励会

9月号 平成27年（2015年） vol.114

日 広報 高

今月の内容

- 表紙
- 2 ひだか樹魂まつり
- 4 ひだか樹魂まつり
- 6 タウントピックス
- 8 健康福祉だより
- 10 がん検診のお知らせ
- 13 健康づくりポイント事業について
- 14 巡回児童相談について
- 16 秋の味覚フェア開催
- 18 国勢調査について
- 20 マイナンバー制度について
- 21 まなびい通信
- 22 日高山脈博物館だより
- 23 ピアノリサイクルについて
- 24 ねんきん情報便
- 27 ルート日高
- 27 まちの掲示板
- 27 保健ガイド
- 27 イベント情報



7月25日・26日 ひだか樹魂まつり
ひだか樹魂舞ラストステージ

第44回

いだか樹魂まつり



第44回いだか樹魂まつりが、7月25日と26日の2日間にわたり、日高山岳ヒラパークで開催されました。
2日間ともに、あいにくの雨模様となってしまいましたが、町内外からたくさんの方々が集まりました。
毎年恒例の「観光踊りパレード」から祭りはスタートです。



日高町木遣り保存会による「木遣り」と日高山岳太鼓保存会による「山岳太鼓」が共演。壮大な太鼓の響きと「木遣り歌」に乗せて、巨大な丸太を操る職人たちに多くの観客が見入り、大きな拍手を送っていました。





その後は「フラダンス」や日高高校卒業生の「須永俊さんによるライブ」などがステージで行われ、会場にはたくさんさんの笑顔があふれました。
1日目の最後は、恒例の「沙流川花火大会」が開催され、夏の夜空に大輪の花火が開くと大きな歓声が上がりました。



日高山脈に棲むという 伝説の竜を守護神に 樹々に感謝を捧げる。



2日目は、丸太をのこぎりで切り落とすタイムを競う「木こりさん競走」、「ひだか樹魂舞」のよさこいステージ、ダンスサークル「SOU L WAVE」によるダンスステージ、重量約300kgの丸太を運ぶ「流送レース」や花火絵画&ぬり絵大会表彰式等で会場は大変盛り上がりました。
まつりの最後には「もちまき」が行われ、たくさんさんの笑顔があふれた2日間となりました。





**「社会を明るくする運動強化月間」
犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える**

7月17日、「社会を明るくする運動強化月間」にあわせ、静内地区保護司会門別分区(清宮壹博分区長)により、Aコープルシナ店前で街頭啓発活動が行われました。

また7月24日には清宮壹博分区長が三輪町長に内閣総理大臣メッセージを伝達しました。

「社会を明るくする運動」は、すべての国民が、犯罪や非行の防止と、あやまちを犯した人の更生について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪や非行のない安全で安心な地域社会を築こうとする全国的な運動です。



**北海道日高乳業(株)杯
おちゃっぴ〜ず連覇!**

6月23日から、北海道日高乳業株式会社協賛のナイター野球が町営富川球場で開催されました。今大会には40歳以上のメンバーで構成された「門別クラブ」が初参戦し、ハツラツとしたプレーを披露していました。

決勝戦はその門別クラブとおちゃっぴ〜ずの対戦となり、おちゃっぴ〜ずが2点を先制するも、門別クラブが驚異の粘りを見せ同点とし、終了。特別ルールのもと、おちゃっぴ〜ずが大会連覇する結果となりました。

優勝	おちゃっぴ〜ず
準優勝	門別クラブ
3位	RECONS、ドルフィンズ



**第18回日高西部ブロックパークゴルフ大会
優勝 菊池忠雄さん**

7月19日、地区パークゴルフ協会連合会主催による第18回日高西部ブロックパークゴルフ大会が門別中央パークゴルフ場で開催されました。

管内の5協会から114人が参加し、競技は男女個人戦による18ホールを2周する36ホールストロークプレー、ショットガン方式で行われ、男子はプレーオフを制した菊池忠雄さん(門別)が96のスコアで、女子は田嶋百合子さん(静内)が96のスコアで優勝しました。結果は次のとおりです。

男子の部	第2位 山田直美(静内)96
	第3位 小田邦雄(門別)97
女子の部	第2位 北野清子(門別)97
	第3位 溝渕春子(門別)103



**保育所で夏祭り開催!
二葉保育所でおみこしわっしょい!**

7月17日、富川二葉保育所で子どもたちによるおみこしパレードが行われました。

子供たちは法被を着て、先生たちと一緒に作ったおみこしを引っ張りながら、「わっしょい! わっしょい!」と元気よく保育所周辺を約30分歩きました。

パレードが終わった後は、見に来ていた保護者の皆さんや地域の方々へ、毎日一生懸命練習したよさこいソーラン踊りを披露しました。



災害時協力協定締結 室蘭地区トラック協会沙流川支部との手交式

7月24日、室蘭地区トラック協会沙流川支部との緊急時における輸送業務に関する協定の手交式が行われました。

室蘭地区トラック協会は、大規模な自然災害などの発生時に緊急・救援輸送を優先かつ迅速に行うため、各自治体に対して緊急時における協力協定の締結を提案されていました。

本協定により、大災害等の緊急事態が発生した場合、大量な輸送が期待できる地元トラック協会沙流川支部の機動力を活用させていただき、迅速かつ円滑な災害復旧に協力いただけることとなりました。



全道中学校体育大会出場選手激励会 練習の成果を発揮できるように！決意の言葉

7月21日、全道中学校体育大会出場選手激励会が門別福祉センターで開催されました。

地区大会で好成績を収め、全道大会への出場が決まっている5種目50名の選手が招かれ日高町教育委員会の徳田啓子委員をはじめとした方々から激励を受けました。

出場選手を代表して、卓球で全道大会に出場する土田一輝さん(厚賀中学校3年)が「練習の成果を発揮し、一生懸命頑張ってきます。」と力強く決意の言葉を述べました。



出前バレーボール教室開催！ みんなで楽しく基礎練習から練習試合まで

8月1日、門別スポーツセンターで北海道教育大学岩見沢校女子バレーボール部による出前バレーボール教室が開催されました。

地元門別本町ジュニア、富川ジュニア外日高管内の3チームを含む、計5チーム約70名の参加がありました。

3年目を迎えた出前教室は女子バレー部14名の学生が講師となり、楽しい教室になりました。

来年度もバレーボールの普及のためにこの教室を計画しています。



開発局治水功労者表彰 沙流川愛クラブに開発局より感謝状授与

7月27日、本年度の開発局治水功労者に選ばれた沙流川愛クラブが感謝状授与の報告のため三輪町長のもとを訪問しました。

治水功労者は開発局が河川美化などの活動に尽力した団体等を対象に選ばれており、日高地域からは10年ぶりの表彰となりました。

三輪町長は「当町にとって大変喜ばしいこと。」と話し、沙流川愛クラブの林谷理事長も「大変名誉なこと。」と話されていました。またこの活動を今後は若い世代に引き継いでいきたいとも話されていました。



健康が一番じゃ

健康福祉だより

◎日高町役場健康福祉課
TEL 01456-2-6183
◎日高総合支所地域住民課
TEL 01457-6-3173

ちゃんと知ってる？

エキノコックス症

北海道には、道外ではあまり見られないエキノコックス症という病気があります。「エキノコックス」と聞くと、「キツネ」「うつる（感染する）」ということを思い浮かべると思いますが、さて、エキノコックスがキツネから人へどのように感染していくのか知っていますか？

道内では毎年20名程度のエキノコックス症患者が見つかっています。町内でもいろいろな場所にキツネが出没しており、誰でも感染する可能性があります。エキノコックス症を予防するために正しい知識を身につけましょう。

どのように人に感染するの？

エキノコックスは寄生虫の一種で、主にキツネと野ネズミに寄生しています。

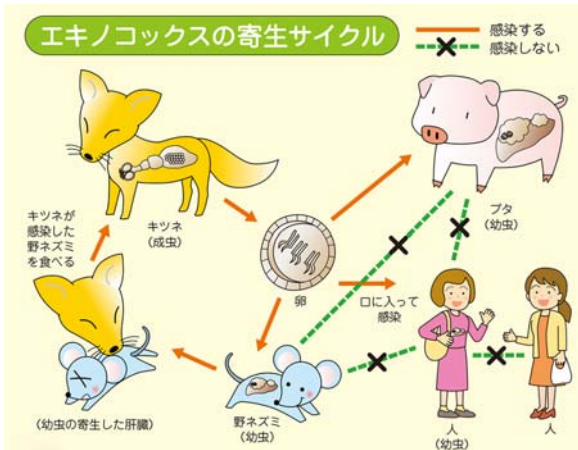
①成虫はキツネの腸に寄生して卵を産み、その卵がフンと一緒に排出さ

れ、野ネズミが木の芽などと一緒にこの卵を食べると、野ネズミの体の中で卵がかえって幼虫となり野ネズミに寄生します。

②幼虫が寄生している野ネズミをキツネが食べるとキツネの腸の中で幼虫が成虫になります。

エキノコックスは①と②のサイクルを繰り返して、キツネと野ネズミの「食べる」「食べられる」の関係の中で生きています。しかし、キツネのフンを直接さわったり、フンに汚染された野菜や山菜、沢水を口にするにも感染します。エキノコックスの卵が人の体に入ると、野ネズミと同じように体の中で卵がかえり幼虫となって肝臓に寄生します。

人から人に感染したり、野ネズミから人に感染することはありません。



感染したらどうなるの？

エキノコックスは肝臓に寄生するため、上腹部の不快感や膨満感、肝機能障害に伴う疲れやすさや黄疸などの自覚症状が現れます。しかし、エキノコックス症は感染してから自覚症状が出るまでに数年から十数年かかり、気がつかないうちに悪化してしまふことが多く、放っておくと命にかかわることもあるため、早期発見が大切です。

エキノコックス感染の有無は、血液検査で調べることができます。町では、毎年エキノコックス症検診を実施しています。今までに検査を受けたことがない方や前回の検査から5年以上たっている方は、ぜひ検診を受けましょう。

エキノコックス症検診日程

- 〈日高地区〉
11月19日(木) こもればホール
- 〈門別地区〉
11月25日(水) 厚賀会館
11月26日(木)・27日(金) 富川公会堂
11月28日(土)・29日(日) 門別公民館

がん検診と同時実施しています。
申し込み方法等、詳しくは広報10月号でお知らせします。



感染予防のためにできること

- ・感染を予防するためには、エキノコックスの卵が口に入らないようにすることが大切です。日頃から次のことに心がけて生活しましょう。
- ・外から帰ったら必ず手を洗いましょう。
- ・キツネを餌付けしたり、さわったりすることはやめましょう。(キツネの体毛に卵がついていることがあります。)
- ・キツネが近寄らないように、生ゴミや犬のえさを放置しないようにしましょう。
- ・飼い犬が野ネズミをつかまえて食べないように放し飼いはやめましょう。(犬もエキノコックスの幼虫が寄生した野ネズミを食べると、キツネと同じように犬の体内に成虫が寄生し、フンと一緒に卵を排出します。飼い犬の検査は獣医師を介して依頼できます。)
- ・山菜など野山でとれた物は、よく水洗いするか十分に加熱してから食べましょう。
- ・沢水などの生水を飲む場合は、煮沸してから飲むようにしましょう。

9月10日～16日は自殺予防週間です

毎年、9月10日の世界自殺予防デーにちなんで、9月10日からの1週間を自殺予防週間としています。北海道における自殺者数は、近年、減少してきていますが、年間1,300人あまりの方々が自ら命を絶つという事態が続いています。自殺を考えている人は、助けを求めている場合も多く、様々なサインを発しています。そのサインに気づき、声をかけ、話を聴き、必要な相談機関につなげることで予防することができます。

【お問い合わせ】 日高町役場 健康福祉課 健康づくりグループ 01456-2-6183
日高総合支所 地域住民課 健康・介護グループ 01457-6-3173

○ こころの専門機関

- ・ **北海道いのちの電話** (秘密厳守・匿名相談可・24時間対応)
電話 011-231-4343
- ・ **こころの電話相談** (北海道立精神保健福祉センターの相談窓口)
月～金 9:00～21:00、土・日・祝日 10:00～16:00
電話 0570-064-556
- ・ **北海道静内保健所** (月～金 9:00～17:00)
精神科医師による相談 月1回 予約制ですので、電話でお問い合わせください。
電話 0146-42-0251

○ 経済問題

- ・ **法テラス** (月～金 9:00～21:00、土 9:00～17:00)
電話 0570-078-374
- ・ **日本司法書士会連合会** (相談先案内ダイヤル)
電話 0120-552-059

○ 配偶者やパートナーからの暴力について

- ・ **北海道立女性相談援助センター** (月～金 9:00～17:00、水(夜間) 17:30～20:00)
電話 011-666-9955
- ・ **各警察相談センター** (毎日24時間)
電話 #9110

○ いじめについて

- ・ **北海道立教育研究所** (毎日24時間)
電話 0120-3882-56
- ・ **日高教育局教育相談** (月～金 8:45～17:30)
電話 0146-22-1325

○ 労働問題・職場のメンタルヘルスについて

- ・ **北海道労働相談ホットライン** (月～金 17:00～20:00、土 13:00～16:00 祝日、年末年始除く) 電話 0120-816-105

乳がん・子宮頸がん・大腸がん検診のお知らせ

対象者 **乳がん検診** → 40歳以上の女性で昨年度受診していない方
子宮頸がん検診 → 20歳以上の女性で昨年度受診していない方
大腸がん検診 → 40歳以上で乳がん・子宮頸がん検診と併せて受診希望の方、40歳以上の男性

*定員に余裕がある場合は、対象にならない方の申し込みを受け付けますが、検診料金は全額自己負担となります。金額については健康福祉課へお問い合わせください。

日程

10月20日(火)	11月5日(木)
富川公会堂	札幌がん検診センター
(午前) 乳がん検診 50名 子宮頸がん検診 130名 (午後) 乳がん検診 40名 子宮頸がん検診 100名 (受付時間) ① 8:45～ 9:00 ② 10:15～10:30 ③ 12:45～13:00 ④ 13:45～14:00 ※ご希望があれば、日高地区より送迎します。その場合受付時間②での受診となります。ご希望の方は、申し込み時にお申し出ください。	乳がん検診 定員30名 子宮頸がん検診 定員30名 (当日の予定) 9:00頃 日高総合支所発 10:00頃 日高町役場出発 12:00頃 検診センター到着 昼食(※各自で用意) 13:00頃 検診開始 15:00頃 検診終了 17:00頃 日高町役場到着予定 ※申し込み状況により、予定時間を変更する場合があります。

今後の予定 平成28年3月8日(火) 札幌がん検診センター(同様送迎バスがです。)

自己負担金および検査内容

乳がん検診 *平成28年3月31日を年齢基準日とします。	(40～49歳) 2,000円 (50歳以上) 1,700円	乳房のエックス線撮影と、医師がしこり等の有無を調べます。40～49歳は2方向、50歳以上は1方向のエックス線撮影をします。
子宮頸がん検診	1,600円	子宮頸部の細胞をとって調べます。
子宮体部がん検診	700円	子宮体部の細胞をとって調べます。(該当者のみ)
婦人科超音波検査 ちょうおんぱ	1,000円	膣の中から超音波の機械を当てる検査です。(希望者のみ)
大腸がん検診	800円	2日分の便を取り、潜血反応がないか調べます。

*ただし、生活保護世帯の方、町民税非課税世帯の方、40歳(昭和50年1月1日～昭和51年3月31日生まれ)の方は無料です。

生活保護・非課税世帯の方は、課税状況を調査しますので同意書の提出が必要です。印鑑をご持参のうえ、日高町役場健康福祉課、厚賀出張所、水・くらしサービスセンター、日高総合支所地域住民課へお越しください。

※がん検診推進事業等により、次の年齢の方は「検診手帳」(新規受診者のみ)と「がん検診無料クーポン券」が配布され、今年度の子宮頸がん検診あるいは乳がん検診、大腸がん検診を無料で受けることができます。(年齢基準日は、平成27年4月1日です。)

(子宮体部がん検診や婦人科超音波検査を実施した場合は、自己負担金がかかります。)

子宮頸がん検診
無料クーポン対象者

20歳(平成6年4月2日～平成7年4月1日生まれ)の女性
 25歳(平成元年4月2日～平成2年4月1日生まれ)の女性
 30歳(昭和59年4月2日～昭和60年4月1日生まれ)の女性
 35歳(昭和54年4月2日～昭和55年4月1日生まれ)の女性
 40歳(昭和49年4月2日～昭和50年4月1日生まれ)の女性

※下記対象で、過去に一度も町の子宮頸がん検診を受診していない方

子宮頸がん検診
無料クーポン対象者

22歳（平成4年4月2日～平成5年4月1日生まれ）の女性
27歳（昭和62年4月2日～昭和63年4月1日生まれ）の女性
32歳（昭和57年4月2日～昭和58年4月1日生まれ）の女性
37歳（昭和52年4月2日～昭和53年4月1日生まれ）の女性

乳がん検診
無料クーポン対象者

40歳（昭和49年4月2日～昭和50年4月1日生まれ）の女性
45歳（昭和44年4月2日～昭和45年4月1日生まれ）の女性
50歳（昭和39年4月2日～昭和40年4月1日生まれ）の女性
55歳（昭和34年4月2日～昭和35年4月1日生まれ）の女性
60歳（昭和29年4月2日～昭和30年4月1日生まれ）の女性

※下記対象で、過去に一度も町の乳がん検診を受診していない方

42歳（昭和47年4月2日～昭和48年4月1日生まれ）の女性
47歳（昭和42年4月2日～昭和43年4月1日生まれ）の女性
52歳（昭和37年4月2日～昭和38年4月1日生まれ）の女性
57歳（昭和32年4月2日～昭和33年4月1日生まれ）の女性

大腸がん検診
無料クーポン対象者

40歳（昭和49年4月2日～昭和50年4月1日生まれ）の男性と女性
45歳（昭和44年4月2日～昭和45年4月1日生まれ）の男性と女性
50歳（昭和39年4月2日～昭和40年4月1日生まれ）の男性と女性
55歳（昭和34年4月2日～昭和35年4月1日生まれ）の男性と女性
60歳（昭和29年4月2日～昭和30年4月1日生まれ）の男性と女性

*お子様と一緒に受診される方のために、子どもが遊べるスペースをご用意しています。託児を希望される方は、ご相談ください。ご不明な点等があれば、下記までお問い合わせください。

【申込み・お問い合わせ】 日高町役場 健康福祉課 健康づくりグループ 電話 01456-2-6183
申込期間は、9月1日（火）～9月29日（火）です。ただし、定員になり次第締め切ります。

運動教室のお知らせ！

健康寿命を延ばすために、メタボ・ロコモ^(※1)・認知症を予防することが大切です。

昨年は21名の方が運動教室に参加され、運動開始時と運動終了時の血圧と体重が低下するという効果を得ることができ、教室でみんなに会えることが楽しみになったと好評でした。

冬期間の運動不足解消や体重コントロールにもぜひご利用ください。

(※1) ロコモ:ロコモティブシンドロームの略。骨や関節など運動器の障害で変形性関節症、変形性脊椎症、狭窄症、関節リウマチなどのこと

【日 時】 平成27年9月9日～平成28年3月16日の毎週水曜日 10:00～11:30
(年末年始、祝日を除き全24回を予定)

【場 所】 サン・ポッケ 2階大会議室他

【対象者】 おおむね65歳以上の方

【講 師】 健康運動指導士

【内 容】 ストレッチ、筋力トレーニング、リズム運動、
栄養指導、歯科指導、運動・健康講話など

【費 用】 参加料 1,000円（前期500円、後期500円）

【保険料】（初回のみ） 65歳以上1,020円 65歳未満1,870円

【持ち物】 運動靴、水分補給用飲み物



〈申込み〉 日高総合支所 地域住民課 TEL 01457-6-3173へ 9月4日（金）までにご連絡ください。

特定健診・がん検診等を
受けるだけで「ひだかカード」
のポイントがたまる!!
最大1事業1回300ポイント!
(事業によって付与ポイントが変わります。)



「健康づくりポイント事業」が 平成27年7月1日よりスタート!

特定健診、後期高齢者健康診査、胃がん、肺がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がん、前立腺がん、肝炎ウィルス、骨そしょう症、エキノコックス検査、健康まつり

町では、健（検）診受診率の向上と地域の経済活性化を目的として、町が指定する健診等を受診すると、ひだかカード会が発行する「ひだかカード」のポイントをプレゼントします。



「ひだかカード」

【対象者】

日高町に住民票のある方（ただし、健（検）診については、生活保護世帯、町民税非課税世帯、40歳無料健診対象者、無料クーポン券対象者、職域健診（学校共済、市町村共済など）において補助券等を利用しての受診者は対象外となります。）

【内容】

町で実施する集団検診や各医療機関における個別健診等を受診した方に、ひだかカード会が発行する「ひだかカード」のポイントを付与します。農協組合員の方で、人間ドックおよび巡回ドック等を受診される方も対象となります。健康まつりに来場された方には、来場ポイントを付与します。

【対象事業】

- ①特定健診（国保加入者のみ）（300ポイント）・後期高齢者健康診査、胃がん、肺がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がん、前立腺がん、肝炎ウィルス、骨そしょう症、エキノコックス症検診（各100ポイント）
- ②健康まつり（来場ポイント100ポイント）

【手続き】

①町で実施する集団検診等（特定健診、各種がん検診、健康まつり）については、当日各会場でポイントを付与します。健診当日「ひだかカード」をご持参ください。「ひだかカード」をお持ちでない方には、「ひだかカード」の新規発行手続きも行います。

②町内または町外の医療機関で、町が委託した特定健診、各種がん検診を受診された場合は、医療機関等が発行する領収書と明細書、住所を確認できるものを持参の上、日高町役場健康福祉課、水・くらしサービスセンター、厚賀出張所、日高総合支所地域住民課まで手続きをお願いします。

【その他】

- ・今年度のポイント付与期限は、平成28年4月30日までです。

・健康づくりポイント事業は、平成27年7月1日より開始となっておりますが、今年4月1日以降に受けた健(検)診についても、さかのぼって対象となります。

・「ひだかカード」の取扱いについては、日高町商工会(01456-2-6301)へお問い合わせください。

【お問い合わせ】 ご不明な点等があれば、お気軽にお問い合わせください。

日高町役場 健康福祉課 電話01456-2-6183

日高総合支所地域住民課 電話01457-6-3173

ノルディックウォーキング教室 ～歩く姿勢から美しく！！～

2本のポールを持って歩くだけで、楽に全身運動ができる今注目のエクササイズです。
みんなで楽しくノルディックウォーキングしませんか？

★★★こんな方におすすめ★★★

運動不足を解消したい、姿勢を良くしたい、肩こり・腰痛がある、ダイエットをしたい、足腰が弱い方 など。

★★★★すてきな特典★★★★

- ①参加された方にもれなくとねっこの湯の入浴券をプレゼント！！
- ②「体成分分析装置InBody430」の測定
カラダの部位別筋肉バランスや脂肪バランスなどがわかります。効果的なトレーニング方法などのアドバイス付き
- ③あなたの血管年齢をお調べします。



- 日時・集合場所 全3回
すこやかロード認定申請中のウォーキングコースをノルディックウォーキングします。
1回目：平成27年9月24日(木)13:30～15:30 門別総合町民センター
・ノルディックウォーキングの歩き方、実技
2回目：平成27年10月1日(木)11:00～15:30 門別公民館
・「地場産食材を使って生活習慣予防！」調理実習・試食
・本庁役場周辺をノルディックウォーキング
3回目：平成27年10月8日(木)13:30～15:30 門別とねっこ館
・とねっこの湯周辺をノルディックウォーキング
・「不足しがちな野菜と果物をおいしくとる方法」、フレッシュジュースの試飲
- 対象 日高町民の方
- 定員 25人(全3回参加できる方)
- 持ち物
動きやすい服装・靴、タオル、飲み物、帽子、リュックなど
※ポールは、貸し出します。
- 料金 保険料 72円
- 申し込み受付期間 8月31日(月)～9月14日(月)
※持病のある方は、主治医にご相談のうえ、お申し込みください。

【申込み・お問い合わせ】

日高町役場 健康福祉課 健康づくりグループ 電話01456-2-6183

はつらつ笑顔 元気なくらし 健康づくり実践レポート 第一弾

特定健診が始まって早7年目。昨年に引き続き、健診をきっかけに、自分や家族の幸せのために「メタボ予防・改善」「健康づくり」に励んでいる住民の方々をレポートしました。

今回は、主に食事療法で減量に成功した男性2名の方を紹介します。

○T・Sさん(60代男性)

昨年、仕事を退職してから数年ぶりに特定健診を受診したSさん。健診を受診した結果、コレステロール値と血糖値がかなり高くなっていることに危機感を感じ、健康改善に取り組みました。

実は、6年前のH20年検診を受診した際に、肺に影があると指摘され、禁煙したまではよかったのですが、反動で体重が徐々に増え10kg 増量してしまいました。特定保健指導の対象となり、担当の深川保健師と目標を設定。

まずは、大好きなかりんとうやアイスなどの間食を一切やめて、不定期に行っていた散歩を毎日1時間、定期的に取り組みました。趣味の野菜作りも本格始動され、奥さんの協力も後押しとなり、その結果、半年間で体重が5.7kg 減量、腹囲は6.5cm 減少。嗜好も変化し、コーヒーはブラックへ（それまではお砂糖2杯入り）、鶏卵は1日1個から月に1～2個と食べる量が減り、また、野菜をたくさん食べるようになったことで白米の量を減らすことができました。これからは、禁煙前の体重に戻す事を目標に頑張りたいと意気込みを語るSさんです。

みなさんへ一言 「減量して、趣味の畑も息切れせずに楽しく出来ています。」

○深川 光彦 保健師

昨年「8kg 減量」宣言をした深川保健師。その後の体調はどうなったでしょうか。

前回の広報で、「皆さんにやせたという報告が出来るようにがんばります。」と宣言した深川保健師。今年はどう思うように運動の時間を作れないことから、主に食事療法に取り組んできました。

おつきあいの機会も増え体重が増えることも少なくなりますが、食べる事が好きな性格だからこそ、無理せず長期戦で意識改善を心がけ、体重が増えたときには、食事量を控えたり野菜を多くとるなど調整してきました。その結果、3.7kg 減量、腹囲6cm 減少、服を着てもおなかぽっこりと目立たなくなりました。心が折れそうになったときは、以前よりへこんだお腹をみて減量へのモチベーションをあげているとか。今後も、住民とともに健康改善にとりくむ深川保健師です。

みなさんへ一言 「目標体重まであと4kg 減量。やせたぞと報告するにはまだ早いかな。もう少し頑張ります。」

次回に続きます。我こそはと思う方は是非保健師までご連絡ください。

特定健診については、広報10月号で詳しくご紹介します。

～とねっこ館運動指導室便り vol.2～

日常生活にウォーキングを取り入れよう！

『ウォーキングの効果』ご存知ですか？

脳・・脳に酸素を取り込み脳の働きを活発にします。認知症予防にも効果があります。

美・・有酸素運動を行うと、血液中に酸素が取り込まれ脂肪が効率的に燃焼されます。

ダイエットだけでなく、美肌効果もあります。

心・・外の空気を浴びて軽い運動をすることでリラックスし、気分転換になります。

また、自律神経のバランスを整え心も体もスッキリします。

健・・ウォーキングは生活習慣病予防にも効果があります。内臓脂肪の燃焼や運動不足の解消で健康的なカラダを手に入れましょう。

骨・・歩く事で骨に刺激を与え、骨を強くする働きがあります。骨粗しょう症の予防にも効果的です。

健康のため！と思って歩き始めて膝や股関節を痛くしてしまった・・そんな経験がある方が少なくありません。痛みを予防し、『歩く』を可能にするためにも筋トレが必要です。

とねっこ館運動指導室では、正しい歩き方、必要な筋トレなどをお伝えしています。

カラダに良いこと始めませんか？ お気軽にお越しください。

【お問い合わせ】 門別とねっこ館 電話 01456-2-2221

「平成27年度子育て世帯臨時特例給付金」の 申請はお済みですか？

給付金の申請について、一般の方に児童手当現況届と併記された申請書を送付し、児童手当新規認定者(6月分)には個別に申請書を送付しておりますが、申請はお済みでしょうか。

まだ申請がお済みでない方は、必要事項を記入し、必要書類を添付の上で役場各窓口に申請書を提出してください。

また、公務員の方について、平成27年5月31日に日高町に住民票がある方は日高町に申請が必要となりますので、所属庁の証明印が押印された公務員用の申請書に必要事項を記入押印し、必要書類を添付の上で役場各窓口に提出してください。

なお、提出期限日までに申請書の提出がなければ、給付金を受けることができなくなりますので、ご注意願います。

【申請書提出期限】 平成27年12月1日(火) 必着

※申請書を受理した方から10月中旬以降に随時支給を開始いたしますので、お早目に提出されることをお勧めします。

【お問い合わせ】 日高町役場 健康福祉課 福祉・子育て支援グループ 電話 01456-2-6183

「児童扶養手当」「特別児童扶養手当」の 現況届の提出はお済みですか？

該当する方へ個別にお知らせしておりますが、提出はお済みでしょうか？

本来の提出期限は次のとおりですが、まだ提出されていない方は速やかにご案内した窓口で手続きされまようようお願いいたします。

なお、提出がなければ手当を受けることができなくなりますので、注意してください。

【提出期限】 児童扶養手当 平成27年8月31日(月)

特別児童扶養手当 平成27年9月10日(木)

【お問い合わせ】 日高町役場 健康福祉課 福祉・子育て支援グループ 電話 01456-2-6183
日高総合支所 地域住民課 福祉・保険グループ 電話 01457-6-3173

平成27年度日高町巡回児童相談について

- (1) 日程
 - ・平成27年11月11日(水) 午前10時30分～午後5時
 - ・平成27年11月12日(木) 午前10時30分～午後5時
- (2) 場所 申し込み状況によって、次のいずれかの会場で実施します。
 - ・門別地区～門別公民館
 - ・富川地区～富川公会堂
 - ・日高地区～日高町民センター
- (3) 相談担当者 室蘭児童相談所 児童福祉司 判定員
- (4) 相談内容
 - ・療育手帳の再判定
 - ・しつけ相談
 - ・言葉の障害、身体障害等
 - ・学校に行きたがらない
 - ・その他、子どものことで困っていること
- (5) 申込先 日高町役場 健康福祉課 福祉・子育て支援グループ 電話 01456-2-6183
日高総合支所 地域住民課 福祉・保険グループ 電話 01457-6-3173

相談を希望される方は、**10月2日(金)**までに電話にてお申し込みください。相談は無料です。

なお、相談をお受けする方は、児童相談所がお子さんの状況を判断し決定しますので、必要性の高い方を優先させていただくことがあります。また、ご希望の日程から調整させていただく場合もありますのであらかじめご了承ください。

※療育手帳をお持ちの方で再判定の時期が近い方は、相談を受けることをお勧めします。

※次回の巡回児童相談の実施予定日 ・2月3日(水)、4日(木)

日高「秋」の味覚フェア & 北海道オールドカーフェスタ 開催！！

日高の旬な味覚のうまいもの市や物販が大変人気です。昭和の時代に活躍した名車やクラシックカーの展示会も同時開催します。

【日 時】 平成27年10月11日（日） 10：00～15：00

【会 場】 道の駅樹海ロード日高 駐車場



主催 日高町観光協会 電話 01457-6-2008

全国一斉「高齢者・障害者の人権あんしん相談」 強化週間のお知らせ

平成27年9月7日(月)から13日(日)は、全国一斉「高齢者・障害者の人権あんしん相談」強化週間です。高齢者や障害者に対する虐待や嫌がらせなど、高齢者や障害者の人権に関する悩みごとや心配ごとについて、法務局職員や人権擁護委員が相談時間を延長して対応し、解決に導きます。相談は無料で、秘密は厳守されます。お気軽にご相談ください。

みんなの人権110番

電話番号（全国共通人権相談ダイヤル） ゼロ ゼロ みんな の ひゃくとおぼん **0570-003-110**

●相談時間は、次のとおりです。

9月7日（月）～9月11日（金） 午前8時30分～午後7時

9月12日（土）・9月13日（日） 午前10時～午後5時

門別警察署からのお知らせ

～警察の相談ダイヤル #9110～ 9月11日は【警察相談の日】

#9110の電話番号にちなんで、9月11日は「警察相談の日」です。

警察では事件・事故等の緊急通報電話110と使い分けて頂き、相談専用ダイヤルで緊急ではない事件、事故被害に遭った方や家庭内暴力、ストーカー、お子さんのいじめ問題などで悩んでいる方などの相談を受け付けています。

【警察相談電話】

- 一般相談
 - ・警察本部警察相談センター（24時間受付） #9110(シャープ9110)
※ダイヤル回線の場合は 011-241-0110
 - ・門別警察署 01456-2-0110
- 被害者相談
 - ・性犯罪被害110番（フリーダイヤル） 0120-756-310
（携帯電話から） 011-242-0310
 - ・暴力相談電話 011-222-0220
 - ・少年相談110番（フリーダイヤル） 0120-677-110

【民間被害者相談電話】

- ・北海道被害者相談室（札幌） 011-232-8740
- ・苫小牧地区被害者相談室 0144-37-7830

スマート国勢調査！ 平成 27 年国勢調査を実施します



国勢調査 2015



- 国勢調査は、平成 27 年 10 月 1 日現在、日本に住んでいるすべての人及び世帯が対象です。
- 平成 27 年国勢調査は、少子高齢化社会における日本の未来を描く上で欠くことのできないデータを得るために実施いたします。調査結果は、さまざまな法令にその利用が定められているほか、社会福祉、雇用政策、生活環境の整備、防災対策など、私たちの暮らしのために役立てられます。
- 今回の調査では、先にインターネットでの回答を受け付け、インターネットで回答されなかった世帯には紙の調査票を配布して調査を行います。紙の調査票は、調査員に直接提出いただくか、郵送でも提出いただけます。
(郵送による提出方法は、一部地域において、実施していない場合がありますので、詳しくはお住まいの市区町村にお問い合わせください。)
- 9 月 10 日から、調査員がインターネット回答のための書類をお配りしますので、インターネットでの回答をお願いします。
- 調査表に記入していただいた内容は、統計の作成に関連する目的以外に使用することはありません。
- 国勢調査は、統計法によって、調査票に記入して提出する義務（報告義務）が定められています。

国勢調査については、「国勢調査 2015 キャンペーンサイト」をご覧ください。

<http://kokusei2015.stat.go.jp/>

国勢調査 2015

検索

総務省・都道府県・市区町村

平成27年10月5日から社会保障・税番号制度 (マイナンバー制度) がスタートします！

社会保障・税番号制度（マイナンバー制度）の開始に伴い、平成27年10月から順次、住民票を有するすべての方にマイナンバーが記載された通知カードが送付されます。マイナンバーは一生使うものですので、大切にしてください。

【通知カード】

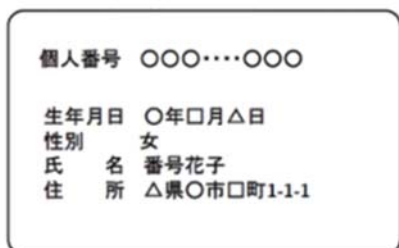
・住民票の住所に通知カードが簡易書留で送付され、すべての方に一人一つの番号（12桁）が通知されます。

※通知を確実に受け取りいただくため、今のお住まいと住民票の住所が異なる方は、住所変更の手続きをお願いします。

・通知カードを受け取られた方は、同封された申請書を郵送すること等により、役場窓口で「個人番号カード」の交付を受けることができます。（申請は任意。）

・マイナンバーは、国の行政機関や地方公共団体などで、社会保障、税、災害対策の分野で利用されることとなります。

※通知カードイメージ



マイナンバーは一生使うことになるよ。
大切にね。

やむを得ない理由により住民票の住所地で受け取ることが出来ない方は居所情報登録申請書を住民票のある住所地の市区町村に持参又は郵送してください。**(8月24日(月)～9月25日(金)必着)**

※申請が必要な方

- ・東日本大震災による被災者で住所地以外の居所に避難されている方
- ・DV、ストーカー行為等、児童虐待等の被害者で住所地以外の居所に移動されている方
- ・一人暮らしで、長期間、医療機関・施設に入院・入所されている方

申請が認められた方は、登録された居所にあなたの「マイナンバー」をお知らせします。

申請書は、役場窓口（住民課、水・くらしサービスセンター、厚賀出張所、日高総合支所地域住民課）、総務省ホームページ（http://www.soumu.go.jp/kojinbango_card/）などで入手またはダウンロードできます。

【個人番号カード】

- ・通知カードと一緒に、個人番号カードの交付申請書が送付されます。

- ・通知カードを受け取った後、希望する方は個人番号カードの申請をすることができます。
 - ・個人番号カードの交付は平成28年1月以降となります。
交付の準備が整い次第、申請者へはがきにて通知し役場窓口（住民課、水・くらしサービスセンター、厚賀出張所、日高総合支所地域住民課）で交付します。
 - ・カードには、氏名・住所・生年月日・性別・個人番号・有効期間等が記載され、本人確認書類として利用できます。
 - ・e-Tax等の電子申請等が行える電子証明書が標準搭載されます。
 - ・初回発行手数料は無料です。（電子証明書代含む。）
- ※住民基本台帳カードと個人番号カードとの重複所持はできません。

※個人番号カードイメージ



マイナンバーに関する疑問・質問は【マイナンバーコールセンター】へ
【日本語窓口】

0570-20-0178（全国共通ナビダイヤル）

【外国語窓口 in English, Chinese, Korean, Spanish, Portuguese】

0570-20-0291（全国共通ナビダイヤル）

受付時間：平日9時30分から17時30分まで（土曜・日曜・祝日・年末年始を除く。）
※ナビダイヤルは通話料がかかります。

平成27年度北方領土の日特別啓発期間の実施について

『絶やさない 熱い世論で 四島（しま）返還』

北海道では、国民の悲願である北方四島（歯舞・色丹・国後・択捉）の早期返還の実現を目指し、世論の結集を図るため、平成27年8月1日から8月31日までの期間で「北方領土返還要求運動強調月間」を展開することとなっておりますので、道民みなさまの積極的なご支援とご協力をお願いします。

なお、この期間中、役場本庁、日高総合支所、水・くらしサービスセンター、厚賀出張所窓口に返還署名コーナーを設置いたしますので、特段のご協力をお願いします。

（北方領土に関するホームページもご利用ください。 <http://www.pref.hokkaido.lg.jp/>）



北方領土返還要求運動のシンボルの花「千島桜」

放課後こども教室「アスク」

■ 「手作りハガキ」

6月5日、アスク（門別）で「手作りハガキ」を門別公民館で開催しました。
ティッシュとトイレトペーパーから紙の素を作り、紙すきをしてハガキを作りました。
完成したハガキは、おうちの人に宛てたメッセージなどを書き、切手を貼って郵送しました。
参加者は初めての体験に、真剣に楽しく取り組んでいました。



■ 「野菜を育てよう（草むしり1回目）」

6月26日、アスク（富川）で「野菜を育てよう（草むしり1回目）」を新光町生活館で開催しました。
種まきをしてから1ヶ月期間を置いての開催となり、畑には雑草がたくさん生えていました。参加者は雑草の多さや作物の成長に驚いていた様子でしたが、みんなで協力しながら草むしりをし、終わった後はホットケーキを仲良く食べました。



■ 「陶芸に挑戦」

7月3日、17日、アスク（富川）で「陶芸に挑戦」を門別公民館で開催しました。
逢坂法子氏を講師に招き、3日には木の葉の皿、茶わん、コップなどの形を作り、17日には色付けの作業をしました。その後本焼きをして作品は完成となります。
粘土を伸ばしたりする作業や形作りなどが大変な様子でしたが、参加者同士が教えあいながら作業をしていた姿が印象的でした。



■「プラ板キーホルダーを作ろう」

7月8日～10日、アスク（富川）で「プラ板キーホルダーを作ろう」を新光町生活館で開催しました。

富川地区では学年別で開催し、1年生31名、2年生24名、3年生20名の参加がありました。

参加者は筆箱やえんぴつのキャラクターなどを見ながら絵を描いてキーホルダーを作っており、各学年とも真剣に取り組んでいる様子でした。



■「自然観察」

7月16日、アスク（門別）で「自然観察」を門別自然公園で開催しました。

高橋 誼氏を講師に招き、自然公園に自生している樹木の話や、自然にあるものを使った遊びなどを教えてもらいました。

当日は30名の参加があり、参加者は色々な遊びをととても楽しんで体験していました。



門別図書館郷土資料館から 主催事業のお知らせ

門別図書館郷土資料館からの
お知らせ

●第18回特別展

「マウタサップ遺跡・ケノマイ 2 遺跡発掘成果展」 ～掘り出された縄文時代の集落～

平成24年に発掘調査したマウタサップ遺跡・ケノマイ 2 遺跡の出土遺物から門別の先史時代と埋蔵文化財について紹介します。

展示期間：9月27日(日)まで
平日 10:00～18:00 土・日 10:00～17:00
会場：門別図書館郷土資料館 特別展示室
観覧料：無料

《お問い合わせ》
門別図書館郷土資料館
電話
01456-2-3746

【開館時間・休館日は、イベント
情報欄をご覧ください。】



日高山脈博物館だより

HIDAKA MOUNTAINS MUSEUM NEWSLETTER

通算 第33号 2015. 8.

日高山脈ネイチャーセミナー2015、2つの事業開催しました。

日高の自然を学ぶことができる自然科学講座と岩石地質講座の2つです。

7月18日に自然科学講座「日高の動物・昆虫観察会」、7月26日に岩石地質講座初級「岩石の種類と見分け方」を開催しました。

自然科学講座は、日高高校生も参加し、新聞でおなじみの村井雅之氏が、記録することの重要性、記録や観察の方法、自然の楽しみ方などを講話し、その後山奥へ出かけ、主に昆虫の観察と記録を行ないました。専門家のわかりやすい説明で、記録の意義、観察の方法が伝わり、日高の昆虫についても学ぶことができました。

岩石地質講座は、初級として「岩石を大まかに3種類に分類すること」に目標を絞り、岩石の種類と見分け方のコツを中心とした事前講座と、野外の実習を行ないました。参加された方々は、この講座を楽しみにされていたようで、楽しい時間を過ごすことができました。日高特有のややこしい分類ルールもマスターされたようで、最後の3種類の分類テストも、ミスなくクリアされていました。

毎年同じ講座を開催していますが、講座も認知され、リピーターも増え、習熟度も高くなってきているように感じます。今後も継続していきたいと考えています。



7月18日：自然科学講座



7月26日：岩石地質講座

日高山脈ネイチャーセミナー2015 岩石地質講座・中級を開催します。

中級からでも参加できます！今回は、岩石の名前をつけるところまで！

中級では、「岩石の名前を付けること」を目標として開催の予定です。しかし、初級を開催した河原では、岩石の種類が多いので、場所をかえて、数種類の岩石が観察できる場所で開催したいと考えています。中級から参加されました方にも、お楽しみいただけるよう、内容を工夫しますので、ぜひご参加ください。

日 時：8月30日（日）13時～17時 場 所：日高山脈博物館に集合
対 象：高校生以上 締 切：8月27日（木）
持ち物：野外活動の服装、飲み物、タオル、観察に便利な道具（ルーペ等）など
※ハンマーなどは、博物館でご用意できます。もちろん愛用の道具を持参いただいてもかまいません。

日高山脈博物館のホームページ上でも掲載しています。こちらでは、写真などがカラーとなっています。ぜひ活用下さい。…⇒ ホームページ (<http://www.town.hidaka.hokkaido.jp/hmc/>) の新着情報からどうぞ。

澄みわたるシヨパンの旋律。



オール・シヨパン・プログラム

エチュード第3番 op.10-3「別れの曲」
ノクターン第1番 op.9-1
ノクターン第2番 op.9-2
ノクターン第3番 op.9-3
幻想即興曲 op.66
バラード第1番 op.23

～ 休憩 ～

プレリユード第15番 op.28-15「雨だれ」
ワルツ第6番 op.64-1「子犬のワルツ」
ワルツ第9番 op.69-1「別れのワルツ」
ポロネーズ第6番 op.53「英雄ポロネーズ」
バラード第4番 op.52

@Yuji Hori

外山啓介 PIANO RECITAL in Hidaka

2015 ピアノ・リサイタル

9/27 SUN (13:30開場) 14:00開演 会場/門別総合町民センター
〒055-0004 日高町富川東6丁目3番1号 TEL 01456-2-2451

入場料 一般 1,000円(当日1,500円) 高校生以下 500円(前売・当日共 同額)(税込)

【チケット販売所】 *当日券が無い場合はご容赦願います。
水くらしサービスセンター/フレンド/広木石油(株)/中時計店/門別図書館/総合町民センター/門別公民館/厚賀出張所/
(株)いさい/櫻井燃料店(平取)/新冠レ・コード館/KANO(新ひだか町)/ジョイフルショップ オオエ(むかわ)

*4歳未満のお子様のご入場はお断りします。*演奏曲目・曲順は変更になる場合がございます。

■主催 ひだか de コンサート
■後援 日高町・日高町教育委員会

ご予約・お問合わせ
TEL 01456-2-6567 (小園)



年金の仕組み

日本公的年金には、国民年金(基礎年金)や厚生年金保険、共済組合などがあります。国民年金は年金制度の基礎となる制度で20歳から60歳未満のすべての人が加入します。

退職後の国民年金の手続きについて

60歳の定年退職後に厚生年金保険の適用事業所に再就職する場合は、引き続き厚生年金保険に加入します。しかし、それ以外の退職者で60歳未満の人は、国民年金に加入するための手続き(健康保険の任意継続をした人も)が必要となります。また、退職した人に扶養されていた60歳未満の配偶者(夫又は妻)についても、同様に国民年金の手続き(14日以内)が必要となりますのでご注意ください。この手続きを怠ると、年金額が減る場合や、年金そのものが受け取れなくなる場合がありますので、忘れずに手続きを行ってください。

国民年金の第1号被保険者となる場合

20歳以上60歳未満で、自営業及びその配偶者など(厚生年金や共済年金に加入する人やその被扶養配偶者以外の人)は、国民年金の第1号被保険者となります。第1号被保険者となった場合、14日以内に本人又は世帯主が、苫小牧年金事務所及び日高町役場保険年金課(各支所及び出張所を含む)の窓口で、年金手帳等を持参し、「国民年金第1号被保険者資格取得届」の手続きをする必要があります。保険料(平成27年度については、月額15,590円)については、あらかじめ一定期間分の保険料を一括して納めると保険料が割引となる前納制度や、口座振替で納付すると保険料が割引となる制度等があります。また、保険料の納付が困難なときは、免除制度があります。

国民年金の第3号被保険者となる場合

厚生年金保険や、共済年金などに加入している被保険者(65歳以上で老齢又は退職を理由とする年金の受給権を有する人は除く)に扶養されている20歳以上60歳未満の配偶者は、国民年金の第3号被保険者となります。この場合には、配偶者の勤務している事業所を管轄する年金事務所に、「国民年金第3号被保険者(資格取得・種別変更・種別確認(3号該当)、資格喪失・死亡、氏名・生年月日・性別変更(訂正)届」を提出します。この届書には、収入確認のための書類と年金手帳又は、基礎年金番号通知を添付します。収入確認の書類とは、非課税証明書などで、控除対象配偶者となっている人については、事業主の証明により収入確認のための書類の添付を省略することができます。また、年金手帳又は基礎年金番号通知は、事業主が届書に基礎年金番号や氏名が正しく記入されていることを確認すれば年金事務所への添付を省略できます。ただし、氏名変更を伴う第3号被保険者の届出は年金手帳の添付が必要です。届書の提出期限は、被扶養者に該当した日から14日以内で、事業主(健康保険組合の場合は組合)経由で提出します。第3号被保険者の保険料は、配偶者が加入している厚生年金保険や共済組合などから拠出されますので、個別に保険料を負担する必要はありません。第3号被保険者の年収が130万円(現在の基準)をこえたことなどにより、第2号被保険者の扶養から外れた場合は、第3号被保険者から第1号被保険者となる届出が必要となります。

国民年金の高齢任意加入

60歳以上65歳未満で、老齢給付の受給資格期間が不足しているか、満額の老齢基礎年金が受けられない場合には、国民年金の任意加入被保険者となることができます。任意加入の手続きは、苫小牧年金事務所及び日高町役場住民課(各支所及び出張所等)の窓口で行います。年金手帳又は、基礎年金番号通知書を添付して、本人が手続きを行います。任意加入被保険者の保険料は、国民年金の第1号被保険者と同じですが、保険料の免除制度はなく、納付方法は原則口座振替となります。

<お問い合わせ先>

苫小牧年金事務所 電話 0144-36-6135 〒053-8588 苫小牧市若草町2丁目1-14
日高町役場 保険年金課 電話 01456-2-6561



ストップ・ザ・交通事故死！
 ～めざせ 安全で安心な 北海道～

日高町の交通事故件数

○発生件数	8件
○死者数	1人
○傷者数	11人
2015年7月31日現在		

**「町民一人ひとりが交通マナーを守り、
 交通事故のない社会を目指しましょう。」**

☆行楽期の長距離ドライブは十分な仮眠と休憩を！

- ◇あなたの眠気が大事故につながります。
 一般的に運転中に眠気を感じたら、ガムをかんだり窓を開けるなどの対策がありますが、これらは一時的な効果にすぎません。
 眠気や疲れを感じたら、決して無理をせず近くのサービスエリアや駐車場で早めの休憩を取りましょう。
 - ・ 2時間おきに休憩を取りましょう！
 - ・ 15分程度の短時間の仮眠も効果的です。



7月15日
 富川提灯街頭啓発

☆飲酒運転は絶対にダメ！

- ◇ドライブの前や途中で「ちょっと一杯」は絶対ダメ！
飲酒運転には厳しい処分が待っています。
 万が一、事故を起こせば自分だけの話では済みません。
 - ・ 酒酔い運転 - 5年以下の懲役または100万円以下の罰金
 - ・ 酒気帯び運転 - 3年以下の懲役または50万円以下の罰金



7月16日
 とまれステッカー啓発

☆秋の全国交通安全運動

- ◇日没が早まりますので早めのライト点灯を！
 秋の全国交通安全運動が実施されます。
 夕暮れ時と夜間の高齢歩行者・自転車の事故が多くなる季節です。
 運転される方は、早めのライト点灯で交通安全に心がけましょう。
- ◎実施期間
 9月21日(月)～9月30日(水)
- ◎交通事故死ゼロを目指す日
 9月30日(水)
- ◎年間スローガン
 ストップ・ザ・交通事故死！ ～めざせ 安全で安心な北海道～



7月27日～8月7日
 門別警察署前ラジオ体操

◎ 日常の生活の中で交通安全を考え実践しましょう。

毎月15日は道民交通安全の日
交通事故抑止7大セーフティーキャンペーン

1. 高齢者事故防止
2. 自転車運転走行ルール・マナーアップ
3. シートベルト全席着用
4. スピードダウン
5. 飲酒運転根絶
6. 居眠り運転防止
7. デイ・ライト実践

◇デイ・ライトで安全運転
 昼間のライト点灯に協力を！

(昼間点灯効果)

- ◎自らの安全意識が高まる
- ◎遠くからでも確認されやすい
- ◎ドアミラー等を通して確認されやすい
- ◎雨や曇りの日は特に目立つ
- ◎早め点灯(こまめにハイビーム)

平取養護学校から
お知らせ

北海道平取養護学校では臨時
寄宿舎指導員を募集しています

- 募集内容
- ・勤務場所
北海道平取養護学校寄宿舎
- ・職名
臨時寄宿舎指導員
- ・業務内容
寄宿舎入舎児童生徒の生活指導及び補助
- ・募集人数
3〜5名
- ・任用期間
採用決定の日から
- ・採用決定の日から
平成27年12月24日まで
- ※任用更新あり(各学期ごと)
- ・勤務時間
19時30分〜翌9時00分
(休憩2時間)
- ・勤務条件
各学期の月々金曜日に週2回程度(月4〜8回)
- ・報酬
勤務1回につき11,200円
- ・応募資格
高校卒業以上
18歳以上65歳以下
- ・採用方法
第1次 書類審査
第2次 面接試験

- ・申込期間
平成27年9月30日まで
- ・申込方法
市販の履歴書(写真貼付)を持
参または郵送

▼申込み・お問い合わせ先

北海道平取養護学校
事務主任 渡邊
〒05510107
沙流郡平取町本町112-7
014571213178

「公証週間」のお知らせ

▼日本公証人連合会による

「電話相談」
031350218239

▼受付期間・時間

平成27年10月1日(木)〜
10月7日(水)(土・日を含む)
午前9時30分〜正午まで
午後1時〜午後4時30分まで

▼相談内容

公正証書による遺言、金銭の貸し借り、養育費の支払の約束、任意後見契約 など

▼相談員

日本公証人連合会所属公証人

▼苫小牧公証役場による

「夜間公証相談会」

▼日時

平成27年10月1日(木)
平成27年10月6日(火)
午後5時〜午後7時

▽場所

苫小牧公証役場
(苫小牧市表町2-3-23
エイシンビル2階)

▽相談内容

公正証書による遺言、金銭の貸し借り、養育費の支払の約束、任意後見契約 など

▽相談員

苫小牧公証役場公証人
垂石 善次

▽その他

ご相談はいつも無料です。
ご希望の方は、前日までに電話で予約をお願いします。

▼お問い合わせ先

014413617769

マツカワの
採捕制限について

現在、マツカワは「幻の魚」と言われるほどその天然魚は少なく、ほとんどが人工的に放流した魚です。道では、この資源が将来、漁獲などに結びつくよう、海区漁業調整委員会指示による未成年魚の保護のための体長制限を行っています。

全長35cm未満のマツカワが採捕された場合は速やかに海中還元をしてください。

▼お問い合わせ先

日高海区漁業調整委員会
014612219328

平取町外2町衛生施設組合からのお知らせ

夏期は虫が発生しやすくなるので、ごみの出し方にご注意下さい。

○生ごみは、特に虫が発生しやすいので、正しいゴミの出し方にご協力お願いします。

生ごみは、よく水切りをしてから出してください。

水切りがされていないと、生ごみのつゆがたれ、ウジやハエが発生しやすくなります。

○ペットボトルや空き缶等は飲料が残っていると、虫が発生する原因となります。

水洗いし、よく水切りしてから出すよう、ご協力お願いします。

中を空にして水洗いし、よく水切りしてから出してください。

水洗いせずにごみを出すと、残った飲料にハチなどが集まってしまい危険です。

詳しいごみの出し方は「ごみ分別大辞典」をご覧ください。

みなさまのご協力をお願いします。

第45回

門別ししやも祭り

平成27年10月25日(日)開催

会場 富川さるがわせせらぎ公園

時間 午前10時～午後2時

【出店者募集】

次のとおり出店者を募集いたしますので、多数の申込みをお待ちしております。

- ・出店料 1テント 3,000円(電気利用者は別途1,000円)
- ・受付期間 8月25日(火)～9月15日(火)午後5時必着
- ・申込方法 門別ししやも祭り実行委員会事務局へ出店申込書をご請求後、受付期間内に出店申込書を事務局まで提出(郵送・持参・FAX)してください。
- ・出店資格 (1)日高町内に住所または営業を行う店舗を有する者
(2)北海道内の経済団体(観光協会・商工会・農業協同組合・漁業協同組合等)及び関連団体であること
※下記いずれかに該当する者は申込みすることはできません。
(1)過去に日高町のイベントにおいて重大な違反行為を行った者
(2)別に定める出店申込書に署名しない者
(3)その他実行委員会により出店者として適当でないと判断された者
(注)出店については、申込多数の場合、審査とさせていただきます。
- ・その他 申込みに当たり、以下の注意事項を遵守してください。
(1)食品を取り扱う出店者は食品衛生法に基づく営業許可申請が必要です。
(出店決定後、実行委員会が一括して申請を行います)
(2)出店申込時に記載したもの以外の飲食物、物品の販売を禁止します。
(3)露天商や暴力団その関係者及び代理出店、名義貸し出店はお断りします。
(4)下記のものについては、販売を禁止します。
a.偽ブランド商品及びコピー品
b.海賊版ソフト及びアダルトビデオ並びにその他青少年育成に健全でない商品
c.法律に反するもの(例:麻薬、盗品、銃等)
(5)(1)～(4)について、出店決定後に違反が判明した場合は出店を取り消します。
この場合、事前に納付した出店料等は一切返金いたしません。

門別ししやも祭り実行委員会事務局

日高町 観光・競馬振興室 TEL 01456(2)6031

わくわく館 9月の予定

	月	火	水	木	金	土
午前		1	2	3	4	5
午後		開放 開放	クローバー スイミー	開放 母親教室	開放 大きいありさん	開放 開放
午前	7	8	9	10	11	12
午後	開放 開放	子育て相談日 開放	コロン ギャロップ	開放 トーマスの会	うさぎさん 開放	開放 開放
午前	14	15	16	17	18	19
午後	開放 開放	駒ヶ原広場 開放	スイミー クローバー	子育て講座 開放	ひよこさん 開放	開放 開放
午前	21	22	23	24	25	26
午後	敬老の日 休館日	振替休日 休館日	秋分の日 休館日	開放 開放	きりんさん 小さいありさん	開放 開放
午前	28	29	30			
午後	開放 開放	開放 開放	新規枠 キャロット☆ラム			

- ・毎週水曜日はサークル開放日です。
- ・プレマ広場とは、妊婦さんの為の相談や講話を行っています。(わくわく広場は開放しています。)
- ・金曜日の年齢別カリキュラムは専有です。各年齢、発達段階に合った遊びをします。

「小さいありさん：寝てる子」「大きいありさん：ハイハイ」
 「ひよこさん：よちよち歩き」「うさぎさん：走れる子」
 「きりんさん：誕生日がH25年3月以前の子」です。

どこに参加したらよいか分からない場合は、スタッフにご相談ください。

◎今月は、8日(火)、29日(火)が身体測定の日です。

◎9月の子育て講座は、「カラーセラピー」です。
 講師は、佐渡 貴子さんです。開場 9:30 開始 10:00
 託児あり(先着20名) お母さんだけの参加は何名でも受け付けます。
 申し込みは9月1日(火)～9月15日(火)までです。

(子育て講座は、お子さんが幼稚園に上がったお母さんも参加できます。)

◎9月21日(火)の敬老の日に向けて、おいしいちゃん・おばあちゃんに手作りのハガキを作りましょう。9月1日(月)～9月19日(土)までを制作期間としますので、ハガキを持参して作りに来てください。

◎天気がよく気温が高い日はベランダで水遊びをしましょう。出来そうな日は水着・タオル・着替え・オムツなどを用意してきてください。
 ※11:00・15:00に、わらへ歌や体操、読み聞かせなどを行っています。
 お気軽にご参加ください。

※毎月第3金曜日、厚賀地区であそびの会を行っています。わらへ歌や体操、読み聞かせなどを行っていますので是非ご参加ください。

日時：10時から12時まで
 場所：厚賀コミュニティセンター
 対象：就学前の子と親

※わくわく通信、行事予定表は日高町ホームページに掲載されています。
 「日高町ホームページ」→「くらしの情報・子育て」→「子育て支援センターわくわく館」

(利用時間) 相談：9:00～17:00
 広場開放：10:00～12:00、13:30～16:30

ふるさと日高応援寄附金 (ふるさと納税)

それぞれ、いただいた寄附の事業区分は次のとおりです。

- ▼福祉・少子化対策に関する事業 23万1千円
- ▼教育・文化に関する事業 10万1千円
- ▼自然環境保全に関する事業 27万4千円
- ▼産業振興及び地域振興に関する事業 85万6千3円
- ▼ホッカイドウ競馬の応援に関する事業 12万6千円

これまでの累計(7月末日現在)
 4,200件 66,669,003円

ご寄附ありがとうございました

◆ 日高町へ

◇株式会社ダイエー様(兵庫県)

環境保全のため、金一封を寄附いただきました。



◇馬淵アヤ子様

門別図書館郷土資料館へ、書籍を寄贈いただきました。

◇日高町社会福祉協議会へ

- ◆菅野登様 (栄町東) 金一封
- ◆中村三男様 (富川北) 金一封
- ◆渋谷進一郎様 (緑町) 金一封
- ◆菊地房枝様 (新ひだか町) 金一封
- ◆福島明様 (厚賀町) 金一封
- ◆遠藤テル子様 (富川東) 金一封

感謝状を贈呈させていただきました

◆株式会社清水建設・北興共同企業体様



7月9日、地域貢献活動として厚賀森林公園内の側溝整備、駐車場整備を行っていただいた株式会社清水建設・北興共同企業体様へ感謝状を贈呈させていただきました。

札幌弁護士会

ひだか弁護士相談センター 無料法律相談

【門別地区相談所での開催】※毎月第4火曜日開催予定

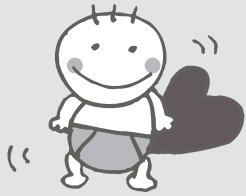
9月の相談日・・24日(木)

- 事前予約制 TEL 0146-42-8373
- 予約受付 平日の午前10時～午後4時
- 相談時間 午後1時30分～午後4時00分
- 相談場所 門別公民館1階ミーティングルーム
日高町門別本町210番地の1

【新ひだか町での開催】

9月の相談日・ 2日(水)・ 7日(月)
 ・ 9日(水)・ 14日(月)
 ・ 16日(水)・ 28日(月)
 ・ 30日(水)

- 事前予約制 TEL 0146-42-8373
- 予約受付 平日の午前10時～午後4時
- 相談時間 午後1時30分～午後3時30分
- 相談場所 ひだか弁護士相談センター
新ひだか町静内吉野町2丁目1番4号



お誕生
おめでとう!

9月の 保健ガイド



お子さん等の健診・予防接種のお知らせです

☆赤ちゃん健診

30日(水) 富川公会堂

*対象は、4・7・10・12か月の赤ちゃん

☆子育てひろば(育児相談)

8日(火) 子育て支援センターわくわく館

10日(木) サン・ポッケ

18日(金) 厚賀コミュニティセンター

☆プレママひろば

15日(火) 子育て支援センターわくわく館

☆予防接種

〈四種混合〉

1日(火) 15:30~16:00 門別国保病院

3日(木) 15:00~15:15 日高国保診療所

4日(金) 13:00~13:30 医療法人社団沙流都外来

〈麻しん・風しん混合〉

7日(月) 15:30~16:00 門別国保病院

10日(木) 15:30~16:00 鎌田病院

24日(木) 15:00~15:15 日高国保診療所

〈BCG〉

16日(水) 15:30~16:00 門別国保病院

24日(木) 15:00~15:15 日高国保診療所

〈水痘〉

3日(木) 15:30~16:00 鎌田病院

3日(木) 15:00~15:15 日高国保診療所

8日(火) 15:30~16:00 門別国保病院

●門別地区

〈小児肺炎球菌〉〈ヒブ〉〈子宮頸がん予防〉

*門別国保病院 要予約【TEL 2-5311】

*鎌田病院 要予約【TEL 2-0340】

*医療法人社団沙流都外来 要予約【TEL 2-2755】

〈高齢者肺炎球菌〉

対象の方へは、個別にお知らせしています。

●日高地区

〈小児肺炎球菌〉

17日(木) 15:00~15:15 日高国保診療所

〈ヒブ〉

10日(木) 15:00~15:15 日高国保診療所

〈子宮頸がん予防〉

希望の方は、日高総合支所地域住民課【TEL 6-3173】
に申し込みください。

〈高齢者肺炎球菌〉

対象の方へは、個別にお知らせしています。



人のうごき

平成27年7月末現在(住民基本台帳人口)

◆人口	12,630人		
	前月比 △28人	・	前年比 △251人
・男性	6,287人		
	前月比 △11人	・	前年比 △101人
・女性	6,343人		
	前月比 △17人	・	前年比 △150人
◆世帯	6,363世帯		
	前月比 △11世帯	・	前年比 △48世帯
◆外国人	123人		
	前月比 △1人	・	前年比 △7人





イベント情報

月 火 水 木 金 土 日

9月の予定

◆とみかわ児童館

- 10日(木) キラキラちゃれんじ
- 11日(金) むりえのひ
- 17日(木) けいろうのひ こうさくかい
- 18日(金) スーパーじどうクラブ
- 24日(木) カレンダーづくり
- 25日(金) かんちょうとあそぼう
- 30日(水) とねっこおはなし会
- 開館時間 9:00~17:00
- 休館日 毎週日曜日、祝日
- お問合せ とみかわ児童館 電話 01456-2-3044

◆子育て支援センター わくわく館

行事予定・休館日は前々ページに掲載しています。
※毎週水曜日は「サークル開放日」

- お問合せ わくわく館 電話 01456-2-3048

◆門別図書館郷土資料館

- 第18回特別展
「マウタサップ遺跡・ケノマイ2遺跡発掘成果展」
～掘り出された縄文時代の集落～(9月27日まで)
- 利用案内
*図書館に無い本はリクエストできます。
*門別図書館で借りた本の返却は、日高図書館・門別公民館・厚賀コミュニティセンターでもできます。
- 開館時間 火～金 10:00~18:00
土・日 10:00~17:00
- 休館日 毎週月曜日・22日(火)・23日(水)・30日(日)
※休館中の本の返却はブックポストをご利用下さい。
- お問合せ 門別図書館郷土資料館
電話 01456-2-3746

◆富川青少年会館

- 18日(金)・25日(金) ことぶき学園「陶芸」
- 休館日 毎週月曜日(21日を除く)・
24日(木)・25日(金)・29日(火)
- お問合せ 教育委員会 電話 01456-2-2451

◆門別中央スポーツホール

- 15日(火) 七地区ゲートボール大会
- 19日(土) 沢地区ゲートボール大会
- 28日(月) ことぶき学園ゲートボール大会
- お問合せ 教育委員会 電話 01456-2-2451

◆門別総合町民センター

- 〈スポーツセンター〉
- 5日(土) 近隣ジュニアバドミントン大会
- 6日(日) 苫小牧・門別リーグ戦(日高町バスケットボール協会)
- 13日(日) 門別オープン卓球選手権大会
- 20日(日)・21日(月) スポーツフェスティバル
- 23日(水) 日高西部消防組合消防職員採用試験
- 27日(日) 北海道9人制バレーボール総合大会
- 開館時間 9:00~21:00
- 休館日 毎週月曜日(21日を除く)・24日(木)
- お問合せ 教育委員会 電話 01456-2-2451

〈福祉センター〉

- 12日(土) 門別地区敬老会
- 13日(日) 富川地区敬老会
- 16日(水) 平成27年度安全運転等講習会
- 23日(水) 日高西部消防組合消防職員採用試験
- 26日(土) 家庭料理講習会
- 27日(日) ひだかDEコンサート
- 開館時間 9:00~21:00
- お問合せ 教育委員会 電話 01456-2-2451

◆門別中央パークゴルフ場

- 6日(日) ベアマッチ大会(パークゴルフ協会)
- 13日(土) 楽友会
- 27日(日) 全町パークゴルフ大会
- お問合せ 教育委員会 電話 01456-2-2451

◆日高山脈博物館

- 開館時間 10:00~17:00(4月~10月)
- 休館日 毎週月曜日(祝日の場合は翌火曜)
- お問合せ 日高山脈博物館 電話 01457-6-9033

◆日高町民センター・総合体育館

- 開館時間 9:00~21:00(日曜日は9:00~17:00)
- 休館日 毎週月曜日(祝日の場合は開館)
- お問合せ 教育委員会分室生涯学習課
電話 01457-6-3858

◆日高図書館郷土資料館

- 開館時間 10:00~17:00
- 休館日 毎週月曜日
- お問合せ 日高図書館郷土資料館
電話 01457-6-2469

少年の主張日高地区大会開催

門別中3年の松田みなみさん最優秀賞受賞!

7月11日、日高振興局主催による少年の主張日高地区大会が開催されました。

日高管内7町の代表となった中学生の男女7人が出場し、門別中3年の松田みなみさんが最優秀賞を受賞しました。

松田さんのテーマは「あいさつのパートナー。」「あいさつは人と人をつなぐ始めの一步なのです。」とあいさつの大切さを堂々と主張しました。

松田さんは9月3日に札幌市で開かれる全道大会に日高代表として出場します。

写真提供 北海道新聞社

まちの話題

