

広報 **えりも**

Public Relations Erimo

えりも町キャラクター
ウインディーくん



12月2022
号No. 1009

大迫力の和太鼓演奏

町民芸術

町民芸術文化鑑賞会
「和太鼓演奏会」

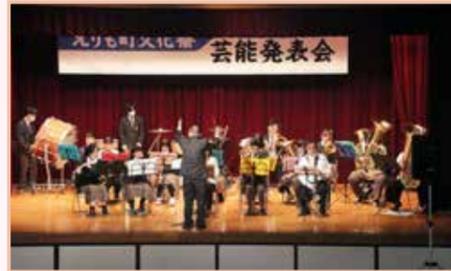
第52回えりも町文化祭

芸能発表会



10月30日、福祉センターで「第52回えりも町文化祭芸能発表会」が3年ぶりに開催されました。

コロナ禍により活動に制限のかかるなか、不自由な環境下でも練習を重ねてきた8団体が、これまでの成果を披露し、訪れた150人の来場者から大きな拍手が送られました。



作品展示会



作品展示会には、文化協会加盟団体をはじめ、幼児から高校生、一般募集作品など、延べ317人・676点の作品が展示され、300人以上の方に鑑賞いただきました。



芸術の秋

第1回町民芸術文化鑑賞会 琴のコンサート



高齢者教室生大会



広尾陣屋太鼓保存会は、打ち手の大半が小学生を含む20歳以下の若者たち。終了後は笑顔でお見送りをしてくださいました。



ワークショップも開催され、和太鼓と触れ合いました。

小中学校芸術文化鑑賞会 NHKこども音楽クラブ



町内ではさまざまな芸術文化と触れ合う催しが開催されました

10月3日、えりも中学校体育館で『NHKこども音楽クラブ』が開かれ、町内の4小学校とえりも中学校の児童生徒が、クラシック音楽と触れ合いました。

10月10日、福祉センターで『琴のコンサート』が開かれ、親子ユニット「道のり」による繊細で美しい音色が会場に響き渡りました。

11月6日、町民体育館で『高齢者教室生大会』と『第2回町民芸術文化鑑賞会』が開かれました。

午前中に開催された高齢者教室生大会は、町内の高齢者教室生が一堂に会し交流。3年ぶりの開催に参加者は「久々にみんなに会えてクラス会に来たみたい」と笑顔を見せていました。

高齢者教室生大会の芸術鑑賞と、午後からの町民芸術文化鑑賞会では、広尾町の「広尾陣屋太鼓保存会」による迫力ある和太鼓演奏が行われました。えりも町の「歌露和太鼓会西風」も一部共演し、来場者は勇壮な和太鼓演奏に聴き入りました。

第2回町民芸術文化鑑賞会 和太鼓演奏会



えりもバレーボール少年団全道大会出場報告会



「第42回道新カップ北海道小学生バレーボール大会道央大会」と「第20回北海道スポーツ少年団バレーボール交流大会」の2大会への出場を決めた、えりもバレーボール少年団の藤井祐太監督とキャプテンの佐藤香莉奈さん(えりも小6年)が、10月28日、出場報告のため役場を訪れました。佐藤さんが「1勝でも多く勝ち進めるよう頑張ります」と力強く決意表明し、泉副町長と川上教育長から激励の言葉が贈られました。11月5日江別市で、11月19日深川市でそれぞれ行われた大会では、初戦を勝ち進むなど大健闘しました。

第12回子ども議会

将来を担う子どもたちに行政や議会への理解を深めてもらおうと、第12回子ども議会が、10月31日、役場議場で開かれました。小学生から高校生までの代表者9人が議員となり、幅広い分野の質問がされました。高校生からの「町の将来展望について」・「高校があることによって地域に活気が残ると考えるが高校存続の計画は」の2点の質問に、大西町長は「住民がしあわせだと感じられるまちづくりに努める」、川上教育長は「なんとしても町から高校をなくしてはならないと考えている」と、現在取り組んでいる施策内容について答弁しました。



令和4年度 えりも町 町政功労者表彰

11月3日、令和4年度町政功労者表彰式が福祉センターで行われました。

大西町長は「各分野での貢献に深く感謝します。本日表彰させていただいた皆様や町民の方々の力を合わせれば、どんな困難にも打ち勝てると思っています」と式辞を述べました。

大西町長から受賞者へ表彰状と記念品が贈られた後、来賓を代表して石川昭彦町議会議員から祝辞が贈られ、受賞者を代表して栃久保賢さんが「これからもそれぞれの立場で町の発展のために協力します」と謝辞を述べました。

自治功労



栃久保 賢さん(本町)
平成4年4月から今日に至るまで、えりも町国民健康保険運営協議会委員として国民健康保険の運営に尽力され、地域福祉の発展に多大な功績がありました。



水上 堅一さん(蔗野)
昭和62年4月から令和4年3月に至るまで、連合自治会長、自治会長及び役員として地域の振興と町の発展に尽力され、地域社会の発展に多大な功績がありました。



大高 茂喜さん(歌別)
昭和63年1月から平成30年12月に至るまで、連合自治会長、自治会長及び役員として地域の振興と町の発展に尽力され、地域社会の発展に多大な功績がありました。



日高信用金庫(浦河町)
えりも支店扇谷芳憲支店長
地域振興資金として、多額の寄付をされ、町の発展に多大な功績がありました。

えりも町文化功労賞 文化協会文化功労者表彰

10月30日に行われた、えりも町文化祭芸能発表会のステージ上で、えりも町文化功労賞表彰式とえりも町文化協会文化功労者表彰式が行われ、文化功労賞は川上教育長から、文化功労者表彰は文化協会嵯峨直樹会長から、それぞれ表彰状が贈られました。



えりも町文化功労
中島 ミツさん(蔗野)

平成6年に中山流へ入会し、同年3月に民俗舞踊木の実会を発足、以来代表として長きにわたり指導にあたり、踊ることの楽しさを多くの町民へ伝えてきました。



文化協会文化功労者
金子 昇さん(大和)

平成17年から令和3年までの16年間、カラオケ歌仲間会長として町内の活動はもとより、管内各団体とも連携を深め、地域の芸術文化の進展に大きな成果をあげられました。

アムロ行きまーす!



すずき あむろ 鈴木 亜室 | えりも町地域おこし協力隊

令和2年8月着任 えりも町の自然の魅力を活かした観光振興に取り組んでいます!



こちらから
カラー写真見られます

11月11~13日で、日高町にて行われた北海道アウトドアフォーラムに参加してきました。北海道を中心に全国からアウトドア事業者や旅行会社、行政職員、議員など、対面とオンラインで約200名の参加者が集まり、今後の北海道の観光についてなどの議論が行われました。来年北海道でATWS2023(アドベンチャートラベルワールドサミット2023)が開催される予定であり、世界から注目を浴びている北海道というフィールドでのインバウンドの受け入れや、新型コロナウイルスで変わってきている旅行形態に対応していくことが必要であると感じました。



今年の冬は、新型コロナ抗原検査キット・解熱鎮痛剤の準備を

令和4年9月から感染者への支援の流れが変わりました

医療のひっ迫を防ぐため、重症化リスクの低い方は、原則、市販薬等も活用したうえで自宅療養をすることになります。発熱などの体調不良時にそなえ、解熱鎮痛剤などを早めに購入しておきましょう。

「検査を受けたい」「かかったらどうしたらいいの？」
心配なとき・不安なときは
役場保健福祉課へご相談ください
(☎01466-2-4630)

体調がよくない、のどの痛みや軽い風邪症状が出てきたときには
まずは、お家でゆっくり休息をとりましょう。人ごみに入る・人と会うなどの行動は控えましょう。

抗原検査等を受けたいときは

65歳以上の方や基礎疾患のある方、妊娠している方等以外の方は、「北海道コロナチャットボットシステム」から、医療用抗原検査キットの提供を受けることができます。

北海道コロナチャットボットシステムはこちら



医療用抗原検査キットは調剤薬局(薬剤師のいる薬局)で説明・問診を受けたうえで購入することができます。また、インターネットで購入することも可能です。
町内ではえりも調剤薬局で販売しています。事前に電話連絡(☎01466-2-4050)をしてください。

抗原検査はどのタイミングで行う？

→症状が出た直後では陽性反応が出ないことが多いため、症状出現後、1日程度経過してから検査するのがよいとされています

寒くなり、新型コロナ以外の風邪を引き起こすウイルスも活発化する季節となりました。栄養や水分をしっかりととり、身体を十分に休めて、ウイルスに負けない身体づくりをしていきましょう。重症化予防が期待されるワクチン接種について12月の予定は下記のとおりです。

【12月新型コロナワクチン接種日程】



●12歳以上・2価ワクチン(ファイザー社製コミナティ筋注)

【会場：えりも町保健センター】

日程	受付時間
12月6日(火)	14:00～15:00
12月9日(金)	10:00～11:00
12月12日(月)	10:00～11:00
12月15日(木)	10:00～11:00
12月20日(火)	10:00～11:00
12月27日(火)	① 10:00～10:30 (小中学生優先)
	② 10:30～11:00

【会場：えりも町国保診療所】

日程	受付時間
12月2日(金)	① 11:00～11:15
	② 14:00～14:15
12月9日(金)	14:00～14:15
12月16日(金)	14:00～14:15
12月23日(金)	11:00～11:15

※小中学生の方は、国保診療所または12月27日(火)での予約となります

●初回接種(1・2回目) 従来株

【会場：えりも町国保診療所】

日程	受付時間
12月16日(金)	11:00～11:15

●5～11歳・小児ワクチン

【会場：えりも町国保診療所】

日程	受付時間
12月23日(金)	① 14:00～14:10
	② 14:30～14:40

※日程や受付時間は、予告なく中止・変更となる場合があります。ご了承ください。

新型コロナウイルス感染症や物価高騰に対する主な支援策

国や北海道が行っている給付金事業等以外に、えりも町独自の支援を行っています。今年度行った主な事業についてお知らせします。

えりも町応援商品券事業

1人あたり2万円



商品券

1回目
7月

2回目
11月

新型コロナウイルス感染症や物価上昇により大きな影響を受けた町内業者と各家庭を応援するため、町民の皆さま1人あたり1万円分の「えりも町応援商品券」を、7月と11月の2回配付しました。

7月に配付した商品券の使用期限は
12月31日までです

11月に配付した商品券に関する詳細や取扱店舗については、今月号広報折込チラシをご覧ください。

水道料金の減免

一般家庭の場合6,600円



水道料金のうち、10月分から12月分の基本料金の免除を行っています。

※町の水道が接続されていない(簡易水道未接続)の場合は、水道基本料金3か月分相当額の支援助成金を支給

福祉灯油事業

1世帯につき12,000円



石油価格が高騰しているため、住民税非課税の高齢者世帯等へ冬期生活支援給付金を支給しています。申請期限は令和5年1月31日(火)までとなっています。詳しくは、広報11月号折込チラシをご覧ください。

事業者向け支援

感染症拡大防止追加支援補助金

町内の飲食店、商店、宿泊施設、学習支援業、医療・療術業等が新型コロナウイルス感染症対策として購入する消毒・マスクなど衛生管理用消耗品費について、補助金を交付しています。
※備品は対象外、上限金額あり

補助対象期間 4月1日～12月31日

申請期限 令和5年1月31日(火)まで

▶詳しくは町ホームページをご覧ください

商工業者等原油価格・物価高騰等総合緊急対策支援給付金

1事業者あたり 3万円～10万円

新型コロナウイルス感染症を基因とした原油価格及び物価高騰の影響を受けている町内の商工業者に対して、事業継続及び再開のための給付金を支給しています。

申請期限 12月30日(火)まで

▶詳しくは町ホームページをご覧ください

エネルギー価格高騰対策重点支援事業

ウクライナ情勢に伴う世界的な原材料価格の高騰や円安の影響によるエネルギー・食料品等の価格上昇に対応するため、漁業・農林業・商工業者等対しての支援を実施予定です。

カード取得は、お早めに!



マイナンバーカード 夜間・休日窓口【12月】を開設します

町ではマイナンバーカードの夜間・休日窓口を開設し、カードの申請や交付、マイナポイントの申込み支援を行います。

◆開設日

- ・休日 10日(土)、17日(土) 10時～14時
- ・夜間 23日(金)、28日(水) 19時30分まで

◆場所

役場1階 窓口①(町民生活課戸籍係)

◆カードの申請に必要な物

- ・身分証明書

◆マイナポイントの申込みに必要な物

- ・マイナンバーカード(数字4桁のパスワード)
- ・キャッシュレス決済サービスのカード番号や会員IDを確認できるもの
- ・ご本人名義の通帳(公金受取口座の登録を希望される方)

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	24
25	26	27	28	29	30	31

※平日8時45分～17時30分の間も受け付けています。

※ご自身で手続きが難しい場合は、職員がサポートします。まずはご相談ください。

※職場などへもお伺いし、申請受付・サポートをします。事前に日程調整をしますので、町民生活課戸籍係までご連絡ください。

写真撮影の無料サービスも行っています。
身分証明できるものをご持参のうえ、お気軽においでください。

☆役場にカードが到着した方には、受け取り通知の封書をお送りしています。
ご持参するものをご確認のうえ、お早めにおいでください。

☎ 町民生活課戸籍係 ☎ 01466-2-4621

最大20,000円分のマイナポイントがもらえる!
マイナポイント第2弾のマイナンバーカードの申請期限は12月末までです!

マイナンバーカード
の新規取得等

最大
5,000円分

健康保険証としての
利用申込み

+ 7,500円分

公金受取口座
の登録

+ 7,500円分

マイナポイントを受け取るには、12月末までにマイナンバーカードの取得申請が必要です。
お早めに申請しましょう。

※マイナポイントの申し込み期限は令和5年2月末です。

子宮頸がん・乳がん・骨粗しょう症集団検診のお知らせ

子宮頸がん、乳がん、骨粗しょう症集団検診を実施します。
今年度は年に1回の実施となっています。日程の都合がつかない場合は、浦河赤十字病院で個別検診を受けることができます。
定期的な検診で健康状態を確認しましょう。

申込・問合せ先
保健福祉課保健指導係
☎01466-2-4630

■日程・会場 令和5年2月11日(土)・保健センター

■受付時間

子宮頸がん検診は午前中のみ受付となります。乳がん検診のみの方は午後からの受付をお願いします。骨粗しょう症検診はどの時間帯でも受けることが可能です。

【午前】

受付時間	定員	
	子宮頸がん	乳がん
① 8:30～9:00	15人	10人
② 9:00～9:30	15人	10人
③ 9:30～10:00	15人	10人
④ 10:00～10:30	15人	10人
⑤ 10:30～11:00	15人	10人

【午後】

受付時間	定員
	乳がん
⑥ 12:30～13:00	10人
⑦ 13:00～13:30	10人
⑧ 13:30～14:00	10人

■検査項目・対象・料金

検診名	検査内容	対象者	料金
子宮頸がん検診	細胞診	20歳以上(平成14年4月1日以前生まれ)で前年度以降(令和3年4月～)子宮頸がん検診を受けていない方	1,800円
卵巣エコー検査	超音波検査	子宮頸がん検診を受ける方で希望する方	500円
乳がん検診	乳房エックス線検査(マンモグラフィ)	40歳代(50歳誕生日前日～昭和57年4月1日生まれ)で前年度以降(令和3年4月～)乳がん検診を受けていない方	2,000円
		50歳以上(検診当日)で前年度以降(令和3年4月～)乳がん検診を受けていない方	1,600円
骨粗しょう症検診	超音波検査	昭和26・31・36・41・46・51・56年度(各年4月2日～翌年4月1日)生まれの方	500円
		20歳以上(平成14年4月1日以前生まれ)の方で上記年度以外の生年月日の方	1,100円

◆検診当日に75歳以上の方、生活保護世帯の方は
→子宮頸がん検診900円、卵巣エコー検査300円、乳がん検診800円、骨粗しょう症検診500円となります。

■申込期間 令和4年12月5日(月)～令和5年2月3日(金)

※令和4年12月31日～令和5年1月5日は役場閉庁日です

子宮頸がん・乳がん「個別検診」のご案内

集団検診の日程で都合がつかない場合は、次の医療機関で実施している「個別検診」をご利用ください。(昨年度、検診を受けた方は対象外です)無料クーポン対象の方は帯広市内の医療機関でも検診が可能です。

●実施医療機関 浦河赤十字病院(浦河町)、北海道対がん協会札幌がん検診センター(札幌市)

●受診方法

- ①保健福祉課保健指導係(☎01466-2-4630)に「個別検診」の申し込みをする
- ②受診券と案内が届いたら検診機関へ予約する※受診券がないと町の助成が受けられません
- ③検診機関へ行き、検診を受ける

●対象・料金 上記の表と同じです

●申込期間 令和5年2月末まで(随時、受け付けています)

年末年始の休業期間のお知らせ

役場、公共施設などの年末年始の休業期間は次のとおりです。

施設名	休業期間	電話番号
役場	12月31日(土)～1月5日(木)	01466-2-2111
福祉センター	12月28日(水)～1月5日(木)	01466-2-2526
図書室	12月29日(木)～1月5日(木)	01466-2-2526
郷土資料館	12月30日(金)～1月5日(木)	01466-2-2410
町民体育館	12月30日(金)～1月5日(木)	01466-2-4628
交流館ひなた	12月30日(金)～1月5日(木)	01466-4-7220
とまべつ憩いの湯ちゃっぷ	12月29日(木)～1月5日(木)	01466-4-2177
日高清掃社(し尿処理)	12月30日(金)～1月9日(月)	01466-6-2020



火災予防の歳末警戒を実施します

☎ 消防えりも支署 ☎ 01466-2-2038

日高東部消防組合えりも町消防団では、年末期における火災予防啓発のため、12月27日から12月29日までの3日間、午後7時より町内全地区一斉に防災無線でサイレン吹鳴を行い、夜間帯の町内巡回を実施して警戒にあたります。年の瀬もせまり、何かと多忙な時期を迎えますが、火災のない年末年始を迎えるためにも、火の取り扱いには十分注意しましょう。

令和4年度
全国統一防火標語
お出かけは
マスク戸締り
火の用心



働きたい方のための出張相談会を開催しています

とまこまい若者サポートステーションでは、毎月第4火曜日に、ハローワーク浦河において「働きたい」を応援する無料出張相談会を開催しています。開催日時は、今後、広報お知らせページにも毎月掲載していきますのでご確認ください。

※12月は、年末の関係で第3火曜日の開催となっています。

- ◆日時 12月20日(火) 10時～11時30分(先着順・予約可)
- ◆場所 ハローワーク浦河(浦河町堺町東1丁目5-21)
- ◆内容 就労相談・就労体験ほか
- ◆対象 おおむね15歳から49歳の方・ご家族

サポステって？

地域若者サポートステーション(サポステ)は、厚生労働省の委託事業を実施する機関で、「就労」「自立」の一步を踏み出す、あなたをサポートします。

「とまこまい若者サポートステーション」は、胆振・日高にお住まいの原則、働くことに踏み出したい15歳～49歳までの現在、お仕事をされていない方や就学中でない方が対象です。

あなたの段階に合わせて、「相談」をし、「計画」を立て、「体験」を行いながら、「確認」「見直し」を繰り返して、あなたの目標(就労、就学)に向かってサポートします。

☎ とまこまい若者サポートステーション とまこまい「サポステ・プラス」
住所：苫小牧市表町3丁目2-13 王子不動産第2ビル6階 ☎0144-84-8670

家屋取り壊し後の手続きはお済みですか？

固定資産税は、毎年1月1日現在で所有している固定資産に対し、その年の4月から始まる年度分について課税されます。家屋(住宅・納屋・物置・車庫など)を取り壊しても、届出がない場合は、翌年度も課税されますので、次のとおり手続きしてください。

●登記されている家屋の場合

登記済家屋を取り壊したときは、法務局で「滅失登記」を行ってください。

☎ 登記手続きは、司法書士に依頼することもできます。



●未登記家屋の場合

未登記家屋を取り壊したときは、「家屋取り壊し届」を税務課課税係へ提出、またはご連絡ください。届出後に現地確認を行います。

●家屋を取り壊す予定の方へお願い

取り壊しが年末の場合は、現地確認を年内に行えない場合がありますので、取り壊した日を確認できる書類(解体業者が発行する工事費用の領収証、取り壊し状況を撮影した日付入りの写真など)のご用意をお願いします。

☎ 税務課課税係 ☎ 01466-2-4620

町税等の納め忘れはありませんか？

町は、12月を「町税等納付強調月間」と位置づけ町税や各種使用料等の未納・滞納対策を積極的に実施しています。



町税等は、安心して健康に暮らせる住みよいまちづくりのために、なくてはならない大切な財源です。お手元の納付書をお確かめのうえ納期限内に納めましょう。なお、滞納したままにしておくことと差押等の滞納処分を行うこととなりますので、やむを得ない事情により納期どおり納めることが難しいときは、早めにご相談ください。



※平日は仕事でお忙しい方などは、納め忘れがない「口座振替」が便利です。この機会に利用しましょう。

☎ 税務課納税係 ☎ 01466-2-4620



トイレにはトイレットペーパー以外流さないでください！

下水道に接続していない家庭等から排出されるし尿や浄化槽汚泥は、浦河浄化センター内のし尿処理施設で処理を行っています。

施設に運搬されるし尿・浄化槽汚泥の中に、ビニール手袋・紙おむつなどが混入されており、機械が停止する事態が発生しています。トイレットペーパー以外の異物を流さないようご協力をお願いします。

トイレに以下の物は捨てないでください！

- ・ビニール手袋
- ・紙おむつ
- ・生理用品
- ・布 など



☎ 日高東部衛生組合 ☎ 0146-26-9001

12月の保健メモ

13日(火) 乳幼児健診(個別通知)

【時間】 8時50～11時
【場所】 保健センター
※次回 2月14日予定

14日(水)・28日(水)

浦河ひがし町診療所巡回診療
【時間】 14時～15時
【場所】 保健センター
【要予約】 浦河ひがし町診療所 ☎0146-22-7800

15日(木) 予防接種

【種類】 2種混合、麻しん風しん(11期)、日本脳炎(1期・11期・特例)、子宮頸がん
【時間】 15時～16時
【場所】 町立国保診療所
【要予約】 ☎01466-2-4630(保健センター)
※次回 1月26日予定

21日(水) 予防接種

【種類】 ヒブ、肺炎球菌、B型肝炎、4種混合、BCG、ロタ、麻しん風しん(1期)、水痘、日本脳炎(1期)
【時間】 13時40分～14時50分
【場所】 保健センター
※予約は終了しました
※次回 1月18日予定

■ 町外で予防接種ができる医療機関

○ 浦河赤十字病院 ☎0146-22-5111
小児科(子宮頸がんは産婦人科)へ電話予約してください。
【種類】 ロタ、ヒブ、肺炎球菌、B型肝炎、4種混合、麻しん風しん、水痘、子宮頸がん、日本脳炎

○ 広尾ファミリークリニック ☎01558-2-2700
インターネットで検索のうえ、「病院ナビ」で予約してください。
【種類】 ロタ、ヒブ、肺炎球菌、B型肝炎、BCG、4種混合、水痘、子宮頸がん、日本脳炎

■ 各種助成について

- おたふくかぜの任意の予防接種は、浦河赤十字病院または広尾ファミリークリニックで受けることができます。町で半額を助成していますので、接種前に印鑑をご持参のうえ、保健福祉課へお越しください。
- 不妊治療への助成を行っています。保健予防係へお問い合わせください。
- 大人の風しんの予防接種を希望される場合は、接種前に印鑑をご持参のうえ、保健予防係へお越しください。

【重要】保健センターからのお願い

保健センターにおける予防接種については、感染拡大防止のため、付き添いの保護者は1人とし、接種されるお子さん以外はお連れにならないでください。会場にはマスク着用をお願いします。会場に来られる前にご自宅で検温をお願いいたします。37.5℃以上の発熱がある場合や、鼻水等の軽い風邪症状であっても、体調が万全でない場合は、接種を見合わせてください。会場内でのオムツ交換はご遠慮ください。

アルコール「量」表示 呼びかけがはじまっています

昨年、「第2期アルコール健康障害対策推進基本計画」が閣議決定されました。アルコール度数だけでなく、酒の容器に純アルコール量も表示するよう、酒業界に検討を促す内容が盛り込まれています。これを受けて酒類大手の各社は、酒類の容器に含まれる純アルコール量をウェブサイトなどで開示するなどの取り組みをはじめています。消費者が自ら適切な飲酒量を判断できるようにすることで、飲みすぎ防止が期待されています。

お酒の表示を確認
してみましょう



栄養成分表示 (100ml 当たり)	
エネルギー	40kcal
たんぱく質	0.3g
脂質	0g
炭水化物	3.0g
糖質	2.9g
食物繊維	1～0.1g
食塩相当量	0g
純アルコール量 (350ml 当たり)	14g

(表示例)

栄養成分表示では、缶ビール1缶(350ml)当たり、純アルコール量は14gとなります。

純アルコール量は、1日20gが目安となっており、1日60g以上は多量飲酒となります



休肝日を週に2日 作ろう

肝臓は飲んだ分だけ疲れていきます。休肝日を週に2日作ることによって…
①肝臓で肝細胞を再生する力が高まる
②胃や腸の粘膜が荒れるのを減らす
③1週間に最低2日は肝臓を休めることで肝臓での脂肪の合成が減る

「2～3日飲んで1日休む」が効果的ですが、休ませたからといって、他の日に大量に飲酒をしては意味がありません。ふだんから適量の飲酒を心がけましょう。

肝臓はさまざまな働きをする大切な臓器

- 解毒:** 体に不要な有害物質を分解して無毒化し、体外へ排出する。
- 代謝:** たんぱく質、脂質等を体内で利用されやすいように分解・合成する。
- 合成:** 脂肪の消化吸収にかかせない胆汁(消化液)を作る。コレステロールや中性脂肪を合成する。
- 貯蔵:** 余分な糖분을エネルギーとして貯蔵、必要時に送り出す。ビタミンを貯蔵する。



食事で肝臓の働きをサポートしよう

良質のたんぱく質をとろう

たんぱく質は傷ついた細胞を修復してくれます。肉や魚の加工品など添加物や保存料が多く含まれたものは、肝臓の負担となることがあるため、とりすぎに注意しましょう。

おすすめの食品

魚、肉、大豆製品、乳製品、卵など



ビタミン(A、C、E)をとろう

肝臓の機能が低下すると、ビタミンを貯蔵する働きが低下してしまいます。ビタミンやミネラルを含む食品を積極的にとりましょう。

野菜、きのこ類、海藻類、果物、アーモンド、オリーブオイルや米油などの植物油



食物繊維で便秘改善

便秘になると腸内にアンモニア等の有害物質が発生し、肝臓で解毒をするため負担がかかります。野菜や果物、きのこ類などを積極的にとりましょう。

【食物繊維の多い野菜】
ごぼう、ブロッコリー、オクラ、春菊、ほうれん草、豆苗、水菜など



食べながら飲もう

夕食時の晩酌では「ご飯を食べないでおかずだけで済ませる」という方も少なくありません。栄養バランスが乱れるので、食事全体を少量ずつ減らして調整しましょう。また、食べながら飲むことでアルコールの吸収も緩やかになります。



主食、主菜、副菜
バランス良く

※たんぱく質等の食事制限のある方は、かかりつけ医に相談しましょう

こんにちは
栄養士です

適正飲酒のすすめ (後編)
意識することで身につく
肝臓思いの食習慣

◎ 保健センター
☎ 01466-2-4630
保健福祉課
☎ 01466-2-4622



11/5



町長がバスガイド

シーピーツアーズカンパニー企画のバスツアー「町長がバスガイド!! えりも町・様似町編」が11月5日、6日に行われました。初日は大西町長が3回目となるバスガイドを務め、風の館などを案内。バス車内では緑化事業や映画化に向けての取り組みなどを話し、町の魅力をPRしました。参加者からは「ぜひ、ふるさと納税で映画を応援したい」という声が聞かれました。

担架にもなるベンチを寄贈

えりも中学校(中田実千代校長)のグラウンド改修工事を行ったホロトラ建設興業(佐藤博久社長)が、改修により生徒たちの休憩できるベンチが撤去されたことに伴い、同校へレスキューボードベンチ4脚を寄贈しました。このベンチは緊急時には座面を取り外し担架として使用することができるものです。中田校長と吉田倫生徒会長が受け取り、善意に感謝しました。



11/7



10/18

もしものための救命講習

更生保護女性会ボランティアグループ(草野泰子会長)が、福祉センターで救命講習会を行い、消防職員から心臓マッサージの重要性や方法、身近な材料を使った応急処置、119番通報の仕組みなどを学びました。

更生保護女性会ではボランティア会員を募集しています。興味のある方は社会福祉協議会までお気軽にお問合せください。

冬を前に石庭のお色直し

えりもロータリークラブ(佐藤勝会長)が、毎年恒例の社会奉仕活動として、市街地のゴミ一掃クリーン作戦を実施しました。歩道や建物の間から丁寧にゴミを拾い集めました。

午後からは、新浜国道沿いにある石庭周辺囲いの修繕作業を実施。新しく用意した木材などを、手作業で丁寧に置き換えし、冬を前にきれいに改修されました。



10/22



11/11

交通安全車両パレード

冬の交通安全運動が11月13日にスタートするのを前に、交通安全車両パレードが行われました。交通安全ステッカーや交通安全旗を掲げた車両10台が、近浦から目黒までを走行。最後に、町交通安全協会副会長の三谷秀樹さんが「本格的な冬の季節をむかえスリップ事故なども多発する。関係機関一丸となって交通安全対策に取り組んでいきたい」とあいさつしました。



10/26

えりも高校で一日体験入学

えりも高校で、中学3年生対象の一日体験入学が行われました。様似中学校からも3人の参加があり、えりも高校の特色や進路状況などが説明されたあと体験授業が行われました。中学生が事前に希望した教科を短時間ですが体験し、一番人気の理科では液体の温度変化についての実験が行われ、参加できなかった生徒たちもウェブで視聴しました。

税に関する高校生作文表彰

えりも高校3年生の宝金楓夏さんが「税に関する高校生の作文」で浦河税務署長賞を受賞し、高校で表彰式が行われました。作文内容は、小・中学校の教育に多くの税金が使われていることへの気づきについてで、宝金さんは「親に支えられていることを実感できた。この表彰をとおして両親へも感謝が伝わるといいなと思います」と話しました。



11/16

イキイキ森林づくり事業

えりも岬の緑を守る会主催の「えりもイキイキ森林づくり事業育樹祭」が、百人浜の国有林内で行われました。この育樹祭は、樹木の生長の妨げになる混み合った枝を落とすことを目的としています。林業関係者のほか、町郷土資料館北緯42度の会や自衛隊、漁協・信金の職員らが参加し、クロマツの枝を丁寧にノコギリで切り落としていきました。



11/2

本

図書室だより

○開室日時
月・金・土・日曜日
9時～17時
水・木曜日
10時～18時

○閉室日
火曜日
祝日・年末年始



図書室マスコットキャラクター
BOOK (ブック) くん

おすすめの

新刊 情報



ファーストペンギン シングルマザーと漁師たちが挑んだ船団丸の奇跡

著 坪内 知佳 出版社 講談社

山口県の通称・萩大島で、ひょんなことから漁師たちをまとめる船団の社長に就任したシングルマザーの自伝。漁師たちと幾多の衝突を超え、島の漁業を新しいビジネスにすべく奮闘する。



ねずみさんのパンツ

作 tupera tupera 出版社 ブロンズ新社

パンツをなくしてしまったねずみさんは、しろくまさんと一緒にパンツを探します。どんぐりマークのチェックのパンツ、ビリビリ破れたパンツなど、いろんなパンツが登場のたのしい型抜きしかけ絵本。

福祉センター図書室

☎ 01466-2-2526 E-Mail: erimolib@seagreen.ocn.ne.jp

一般書

運動脳 新版・一流の頭脳 アンデシュ・ハンセン
誰でも健康になれるノブナガ式食べ方大全 吉富 信長
invert 2 覗き窓の死角 相沢 沙呼
楽園の鳥 (八咫鳥シリーズ 7) 阿部 智里
ハヤブサ消防団 池井戸 潤

児童書

世界の伝記 成美堂出版編集部/編著
地球のしくみがわかる地学の図鑑 杵島 正洋
おいしい魚ずかん 上田勝彦/監修
やまの動物病院 なかがわちひろ
にっこりに～ にへいたもつ

◆ 図書室からのお知らせ ◆

「年末年始・冬の本」をテーマに、クリスマスや雪、お正月など冬に関する本を集めた図書コーナーを次の期間に設置します。図書の貸出も行いますので、ぜひご利用ください。

● 期間 12月7日(水)～12月26日(日)

防災 情報版 No. 144

今回は台風に関連する話を紹介したいと思います。北海道にはあまり台風は来ないので皆さんは馴染みがないかもしれませんが、台風は絶対に北海道にこないという

わけではもちろんなく、2016年8月には複数の台風が北海道に上陸しました。

上空から地上を見下ろしたとき、北半球では台風による風は反時計回りに吹いています。この風に加えて、台風そのものが移動することにより、台風が移動している方向に強い風が吹きます。これらの風が合わさって、台風の進行方向の右側では左側に比べてより強い風が吹く傾向があります。ただし、進行方向の左側でも強い風が吹くことには変わりありませんので油断しないようにしましょう。

台風は海面の高さにも影響します。台風は発達した熱帯低気圧のことです。つまり、台風の周辺域では気圧が通常よりもかなり低くなっています。海は常に大気圧によって押さえつけられていますので、気圧が低くなると海を押さえつける力が弱くなり、台風時には海面の高さが平常時よりも高くなります。気圧が1hPa(ヘクトパスカル)下がると海面の高さは約1cm高くなります。平常時の大気圧をざっくり1000hPaとすると、例えば970hPaの台風下では海面の高さは30cm程度高くなります。また、台風の風によって海水が海岸に吹き寄せられることによっても海面の高さは高くなります。これらはそれぞれ吸い上げ効果・吹き寄せ効果と呼ばれており、高潮のメカニズムの一つです。このような海面高の上昇(高潮)にさらに高波が重なりますから、台風時の海の波は普段よりもより内陸まで影響しやすくなります。北海道にはあまり台風は来ませんが、発達した低気圧が北海道周辺にあれば顕著な高潮が発生する場合もあるので注意が必要です。



山中 悠資

北海道大学地震火山研究観測センター・海底地震津波研究分野講師。博士(工学)。東京大学大学院博士後期課程修了後、日本学術振興会特別研究員、東京大学助教を経て2021年6月より現職。専門は津波・海岸工学。

ここで一句

鮭の漁網をたぐるは男達
晩学のまだ先遠く野分立つ
コスモスの吹かれ上手を手にふるる
日高路や人影失せし浜の秋
夕暮れに鳥大群野分かな
大夕焼け一休みする試歩の杖
灯台の山紫に野菊かな

えりも吟社

鈴木 勇高
蛭名 渚
鈴木 周子
長岡 青風
宗田 克子
佐々木 蓉子
木下 白水

えりも MUSEUM

えりもの生き物 54 オオセグロカモメ

オオセグロカモメは、一年中、えりも町内で最もよく見られるカモメの仲間です。背中側が黒っぽい灰色で、下のクチバシの先端が赤いのが特徴です。

主に海岸や港湾、河川の河口付近に生息し、魚類や昆虫、動物の死骸などを食べます。また、他の鳥から餌を奪ったり、水産廃棄物やゴミなどにも群がります。

繁殖は集団で行い、沿岸部の岩礁や草原などに、木の枝や枯草、海藻などで巣を作ります。近年では、ビルの屋上や立体駐車場などでも営巣するものもいます。町内でも、港湾の防波堤や、港近くの建物の屋上、襟裳岬周辺の岩礁で営巣していますが、カラスやキツネ、ノラ猫などによって、卵やヒナが襲われることもあります。

オオセグロカモメは、平成29年に北海道の準絶滅危種に指定さ

れました。数を減らしている原因は解明されていませんが、天敵のオジロワシの中に、年中道内で生活する個体が増えていることが一つの要因であるといわれています。



【写真：オオセグロカモメ】

ひだか弁護士相談センター 無料法律相談

- 会場
保健センター
- 相談日
12月20日☎・1月17日☎
- 相談時間
13時30分～16時
※事前予約制(予約受付：平日10時～16時)

お問い合わせ・予約先
ひだか弁護士相談センター ☎0146-42-8373

運転免許証更新時講習

日程表は町ホームページにも掲載

- 会場
福祉センター
- 講習日
12月8日☎ 優良講習13時～13時30分
一般講習14時～15時
1月19日☎ 優良講習13時～13時30分
違反講習14時～16時

☎ 町民生活課環境生活係 ☎01466-2-4621

飲酒運転の根絶

「乗るのなら しっかりお酒と ディスタンス」

◆飲酒運転は、悪質、危険な犯罪です！

飲酒は安全運転に必要な情報処理能力、注意力、判断能力を低下させ、運転に大きな影響を及ぼし、重大事故に繋がる危険性を高めます。

一人ひとりが「飲酒運転をしない、させない、許さない、そして見逃さない」ことを強く意識して、社会全体で飲酒運転を根絶する気運を作りましょう。

また、二日酔いで運転も「飲酒運転」となりますので、飲酒した翌日に運転する場合は、身体にアルコールが残っていないかしっかり確認しましょう。

◆飲酒運転は、運転者以外も処罰の対象！

飲酒運転は、運転者だけではなく、運転者以外の人にも重い処罰があることを知っていますか。

車を運転する恐れのある人にお酒を提供したり、お酒を飲んでいる人に車を提供したり、飲酒運転の車に同乗した場合は、飲酒運転と同様に処罰の対象になります。

☎ 浦河警察署 ☎0146-22-0110

空き家情報登録制度

当町の「空き家情報登録制度」は、所有者より登録いただいた内容をホームページや広報紙において情報を提供し、当事者同士で交渉していただくためのツールとして活用いただいております。使用する予定のない物件を所有の方は、お気軽にご連絡・お問い合わせください。

- 空き家情報の登録は
役場町民生活課環境生活係へ
- 取得を希望される方は
連絡先所有者へ直接連絡し、交渉・契約をお願いします。

▶物件情報

物件内容	木造住宅(土地、小屋付き)
所在地	えりも町字東洋 58
連絡先	村上翠さん ☎080-5514-2812
その他	売却希望

*空き家情報は、現在5件登録中

町ホームページでご確認ください。

【空き家所在地】 笛舞・東洋・えりも岬・庶野

☎ 町民生活課環境生活係 ☎01466-2-4621



公営・町営住宅の入居者を募集

☎ 建設水道課建築管財係 ☎01466-2-2114

町では公営住宅等の入居者を募集しています。随時募集の入居は先着順です。

入居者資格（次の要件をいずれも満たす方）

	公営	町営
現に住宅に困っていること	○	○
町税等を滞納していないこと	○	○
暴力団員でないこと	○	○
同居の親族のあること (単身入居は条件有り)	○	—
収入が基準以下であること	○	—

※入居時に、家賃の2か月分の敷金が必要となります。

No.	団地名	空き戸数	間取	家賃月額 (円)
1	大和B	2	3DK	10,300～17,700
2	大和町営	1	2LDK	7,600～20,200
3	ふれあいの丘	1	2LDK	20,300～39,800
4	ふれあいの丘	1	3LDK	24,200～47,500
5	庶野町営	2	3LDK	6,600～19,500

▷別途管理費が1,000円(No.3・No.4は500円)かかります。

▷随時入居のため、掲載からお申し込みまでの間に、入居済みとなる場合があります。

町立国保診療所と道立庶野診療所の診療予定表(12月分)

☎ 町立国保診療所 ☎01466-2-2265 道立庶野診療所 ☎01466-4-2219

12月の診療体制は右表のとおりです。また、町立国保診療所の診療は、町ホームページからも確認できます。なお、都合により診療予定が変更となる場合がありますので、ご了承ください。

- 受付時間
 - ◇ 町立国保診療所
8時30分～11時30分
13時～16時
 - ◇ 道立庶野診療所
(要電話予約)
9時～11時30分
14時～16時30分
- 診察表の見方
 - …診察
 - 訪…訪問診療
 - 施…施設回診
 - 検…検査・処置
 - 健…学校健診等
 - 目…目黒診療
 - 研…研究・研修
 - 予…予防接種
 - 休…休診

	町立国保診療所						道立庶野診療所	
	内科				外科・予約		午前	午後
	小山所長	蛭田副所長	代診医師		午前	午後		
12/1(木)	○	○	○	○	△	△	休	休
12/2(金)	○	○	○	研	△	※③	休	休
12/5(月)	○	研	○	○	△	※③	休	休
12/6(火)	○	○	○	予	△	△	休	○
12/7(水)	○	検	○	○	△	△	○	休
12/8(木)	○	○	○	訪	△	△	休	休
12/9(金)	予	○	○	研	△	※②	休	休
12/12(月)	○	研	予	○	△	※③	休	休
12/13(火)	○	○	○	○	△	△	休	休
12/14(水)	○	休	○	○	△	※①	休	休
12/15(木)	予	○	○	○	△	△	休	休
12/16(金)	○	○	○	研	△	△	休	休
12/19(月)	○	研	○	○	△	△	○	○
12/20(火)	○	施	予	○	△	△	○	○
12/21(水)	○	○	○	予	△	△	○	休
12/22(木)	○	○	○	目	△	△	休	休
12/23(金)	○	○	○	研	△	※③	休	休
12/26(月)	○	研	○	○	△	※③	休	休
12/27(火)	○	施	予	○	△	△	休	休
12/28(水)	○	○	○	○	△	△	休	休
12/29(木)	○	○	○	○	△	△	休	休
12/30(金)	○	休	休	休	△	△	休	休

国保診療所の年内の外来診察は12/30☎午前まで(年明けは1/6☎から)

※小山所長は1/6☎終日不在、蛭田副所長は12/30☎終日不在

※①大庭医師の診察は、12/14☎の午後2時から

※②萩原医師の診察は、12/9☎午前9時から

※③柴野医師の予約診療は、月曜日は午前10時から・金曜日は午後1時から
[12/2☎・5日☎・12日☎・23日☎・26日☎]

※受診をご希望で、発熱・せきといった風邪症状などがある方は、必ず来院前に診療所へ電話相談をお願いします。

暮らしの 掲示板 12

10月末の人口と世帯数

人口 4,323人（－9）
 男：2,194人（－3）
 女：2,129人（－6）
 世帯数 2,070世帯（－5）
 ※外国人含む、（ ）内は前月比
 10月末の人口動態
 出生4人 死亡11人 転入7人 転出9人



税の納期

- ◆個人町道民税 第4期
納期限 令和4年12月20日(火)
- ◆国民健康保険税 第6期
納期限 令和4年12月20日(火)

お知らせ

障がい者相談支援事業所「ういず」をご利用ください

相談支援事業所「ういず」では、障がいのある方の困りごとや相談に答えるため、来所や電話、訪問による相談のほか、月に一度、巡回相談を無料で行っています。お気軽にご相談ください。

▶日時 12月19日(火) 10時～12時

▶場所 役場1階 保健センター

問 障がい者相談支援事業所「ういず」

☎/FAX 0146-22-6246

町道の通行止めについて

次の町道は、冬期間未除雪区間として通行止めとなりますのでお知らせします。

◆通行止め区間

町道 歌別・苦別線の一部
 字歌別570-10地先(ふ化場)から字えりも岬609-2地先(金丸宅)まで

◆期間

令和4年12月1日から令和5年4月20日まで
 ※路面状況に応じて実施

問 建設水道課建設管理係 ☎01466-2-2114

工事等入札結果(10・11月執行分) ※価格は税抜

東洋歌露地区配水管更新工事	
株式会社 ホロトラ建設興業	4,000,000円
斎場玄関ポーチ屋上防水改修工事	
有限会社 洪田建設	1,330,000円
ケアホームいずみ改修工事	
株式会社 ヤマト建設	3,800,000円
西部送水管更新工事	
坂田組土建 株式会社	3,100,000円
近浦地区配水管更新工事	
坂田組土建 株式会社	3,000,000円
問 建設水道課建設管理係	☎01466-2-2114

自賠責保険・共済なしでの運行は法令違反です!

自賠責保険・共済は、万一の自動車事故の際の基本的な対人賠償を目的として、自動車損害賠償保障法に基づき、原動機付自転車を含むすべての自動車に加入が義務づけられています。自賠責保険・共済なしで運行することは法令違反ですのでご注意ください。

問 国土交通省北海道運輸局室蘭運輸支局

☎0143-44-3012

インボイス制度説明会が開催されます

令和5年10月1日から消費税の仕入税額控除の方式として「適格請求書等保存方式(いわゆるインボイス制度)」が始まります。税務署では、事業者の方がインボイス制度への理解を深めていただいたうえて、それぞれの事業に応じた対応や準備を進めていただけるよう説明会を開催しています。説明会は「事前登録制」ですので、参加を希望する場合は、12月9日17時までに下記問い合わせ先へお電話で登録をお願いします。

▶日時 12月13日(火) 13時30分～14時30分

▶場所 浦河税務署2階会議室

問 浦河税務署調査部門 ☎0146-22-4133

働いている調理師の皆さまへ

調理師法では、調理業務に従事している調理師は、2年ごとに、12月31日現在の調理従事場所等を届け出なければならぬと定められており、今年も届出の必要な年となっています。届出が必要な調理師とは、①施設(学校、病院、社会福祉施設、介護老人保健施設、事業所、その他多数の人に飲食物を調理して供与している施設)、②店舗(飲食店営業、魚介類販売業、そうざい製造業、複合型そうざい製造)で調理の業務に従事している方です。届出用紙は、(一社)北海道全調理師会浦河支部または浦河保健所に備えてあります。

◆提出先

(一社)北海道全調理師会浦河支部
 寿し藤まん(浦河郡浦河町浜町9番地の1)
 藤田 彰 宛 (☎0146-22-2439)

◆提出期限

令和5年1月15日(日)

※インターネットでの届出も可能です。

<https://www.harplg.jp/SksJuminWeb/EntryForm?id=oRTBL5bX>



問 (一社)北海道全調理師会浦河支部

☎0146-22-2439

浦河保健所企画総務課企画係

☎0146-22-3071

12月の行事予定

7日(水) 特設人権・困りごと相談所
 (役場集団指導室/10時～15時)

16日(金) 第5回定例会
 (役場議場/10時～)

※各種行事は変更・中止となる場合があります。

ご厚志に感謝

- 更生保護女性会えりも分会ボランティア
やまと苑へ ウェス等ダンボール6箱分
- 中野 之裕さん(札幌市)
社会福祉協議会へ 30,000円
有明自治会へ 30,000円
- 上野 はま江さん(目黒)
社会福祉協議会へ 30,000円
目黒自治会へ 30,000円
- 坂田 紀子さん(新浜)
社会福祉協議会へ 50,000円
あけぼの自治会へ 100,000円
- 才津 恵美子さん(本町)
社会福祉協議会へ 30,000円
本町老人クラブへ 20,000円
- 広瀬 香奈恵さん(浦河町)
やまと苑へ 50,000円
東洋第1自治会へ 30,000円
- 川村 勝則さん(大和)
やまと苑へ 50,000円
大和第1自治会へ 30,000円
大和第2自治会へ 30,000円
- 中野 千夏さん(えりも岬)
えりも岬連自治会へ 50,000円



ほくでん冬の節電プログラムに参加しませんか?

エントリーするだけで、4,000円相当のポイントがもらえる!

※一般のご家庭の場合

北海道電力(株)では「ほくでん冬の節電プログラム」を実施しています。エネモールポイント会員(新規加入可)でエントリーいただいた方に特典を用意しておりますので、是非ご参加ください。

詳しくはこちらを
ご確認ください→



◆申込期限 12月31日(土)まで
 ※高圧、特別高圧をご契約の方は12月16日(金)まで

平和を、仕事にする。
陸海空自衛官募集

自衛隊札幌地方協力本部
 静内分駐所
 (TEL)0146-44-2855



いいね！えりも高校

えり高生の活躍を 紹介します



えりも高校軽音楽部が、9月に札幌市で行われた『第2回全国高校軽音楽部大会 we are SNEAKER AGES 第5回北海道地区 グランプリ大会』に悲願の初出場を果たしました！



ギターの村田光部長にインタビューしました♪

演奏曲は？

▶「back number の水平線です」

何を思いながら演奏しましたか？

▶「絶対に失敗できない」

演奏を採点すると？

▶「満点ではなかったです80点くらいですね…」

初の全道大会出場となった今回、緊張により100点満点ではなかったようですが、それは「まだまだ伸びしろがあるということ」今後の軽音楽部の活躍が楽しみです！

自主的なゴミ拾いについて

夏ごろから、えり高生が海岸線などのゴミ拾いを自主的に行ってくれています。



「自分たちのできるときに」行っていることから、タイミングが合わず取材に伺えなかったため、写真紹介ができず申し訳ありません。

授業や団体などからの声掛けによるものではなく、生徒自らの取り組みに感謝します。



「生理の貧困」について考えよう

町では、公共施設(福祉センター)や各学校の女子トイレへ生理用ナプキンの配備を始めました。町立高校でもあるえりも高校でも同様に配備しています。北海道内の高校では、トイレにナプキンを配備している学校はまだ少数のようです。えりもから全道へ、この先進的な取り組みが広がればいいと思います。



えりも町公式ホームページ → スマートフォン版のホームページでは、カラーの「広報えりも」がご覧になれます。



えりも町防災情報メール → 防災情報のメール配信サービスを行っています。登録はこちらから。

