

# 広報

# えりも

2014

11月号 №.912

Public Relations Erimo



## 新しいコースで元気に スタート！

10月13日、新しいコースで開催された町民マラソン大会。  
表紙の写真は、スタート地点の旧百人浜レストハウス前から  
元気に走りだす、1 kmの部出場の子どもたちです。

町の公式ホームページは、スマートフォンにあわせた  
サイズもご用意しております。こちらのバーコードを  
読み取り、アドレスを取得してください。





鮭鍋にずらり、漁協女性部の皆さんは大忙し。



空の下で食べるきのこ汁のお味はいかが？

## えりもの旬が 勢ぞろい

第33回海と山の幸  
フェスティバル

第33回えりも海と山の幸フェスティバルが10月5日にスポーツ公園で開催され、秋空の下に約8500人の人出で賑わいました。

会場では、新鮮な海産物や水産加工品、食欲を刺激するメニューの数々に、たくさんの方々が店の前で足を止めていました。

また、高校生による駒踊りや町商工会青年部のミニSL運行など、イベントを盛り上げていました。

大人気の鮭のつかみ捕りに500人の中から、抽選で選ばれた100人は、胴付き長靴に履き替え、大型の生けすで逃げまわる鮭に悪戦苦闘しながらも、鮭のつかみ捕りを楽しみました。

## 実りの喜びを 親子で体感

北緯42度の会主催  
米づくり体験

5月下旬、田んぼに足を踏み入れて泥だらけになり手植えをした米作り体験は、順調に生育して9月27日に無事収穫を迎えました。

参加した親子は、田んぼ一面に広がる黄金色に光った稲穂の景色に大感激していました。

子ども達は、ぬかるみの中でも初めて手にする鎌を上手に使用しながら、稲を刈って干す作業に汗を流していました。

この米作り体験は、町に田んぼがないため、様似町で農業を営む小田さんのご協力で実現しました。

昔ながらの米作りを体験した親子は、豊作の喜びと食の大切さを学び、実りある時間を過ごしました。

参加者で記念撮影。稲刈り、お疲れ様でした。



刈りとられた稲は、次々と干していきます。





つかんだ鮭は絶対に逃がしません。



豊作の喜びと稲の重さを実感しました。

申込受付  
12/12(金)  
まで

## 平成27年 成人式

平成27年「成人式」に参加される方は、申込みが必要です。個人情報保護の観点から、対象者名簿の掲載を控えています。

### 対象者

平成6年4月2日から平成7年4月1日までに生まれた方

なお、現在、町に住所がなくても、該当する方なら出席できます。

### 日時

1月11日(日) 午前11時から

### 会場

福祉センター大ホール

### 申込期間

11月4日(火)から12月12日(金)まで

申込時間(土・日・祝日除く)

午前9時から午後5時まで

### お申込み・お問い合わせ先

社会教育係(福祉センター内)

☎②2526 FAX②2524

申込受付  
11/12(水)まで  
費用500円

## ヨガ体験

### 日時・会場

11月19日(水) 午後7時から

福祉センター大ホール

### 持ち物

小布団又は大きめのバスタオルをお持ちになり、動きやすい服装で。

### お申し込み・お問い合わせ先

尾山(②3024)・中岡(③12

32)・太田(②2565) 午前のみ

子どもの  
声が  
町政に!

## 子ども議会

子どもたちが議員となって、町への要望や意見を発言します。ぜひ、議場まで見学にお越しください。

### 日時・場所

11月26日(水)午後3時

役場庁舎議場(3階)

### お問い合わせ先

議会事務局(☎②2113)

## ○入ったお金 歳入

### 歳入の8割は依存財源

平成25年度の一般会計の歳入総額は、46億109万円でした。内訳は、国などに頼った依存財源が82.2%、町でまかなった自主財源が17.8%です。自主財源には使用料・手数料収入や繰越金も含まれます。町民の皆さんから納めていただいた町税の収入は、9%（4億1347万円）になります。

### 地方交付税は7460万円減

歳入全体は、国から地方に対する経済や雇用対策として交付された交付金もあつた一方で、昨年度と比べて約3億700万円減少しました。

これは、国や道から補助金を受けて行つた事業や町債の発行が、事業完了によつて減少したためです。

さらに、一定の基準で国から交付される地方交付税が、7460万円減少したことも挙げられます。

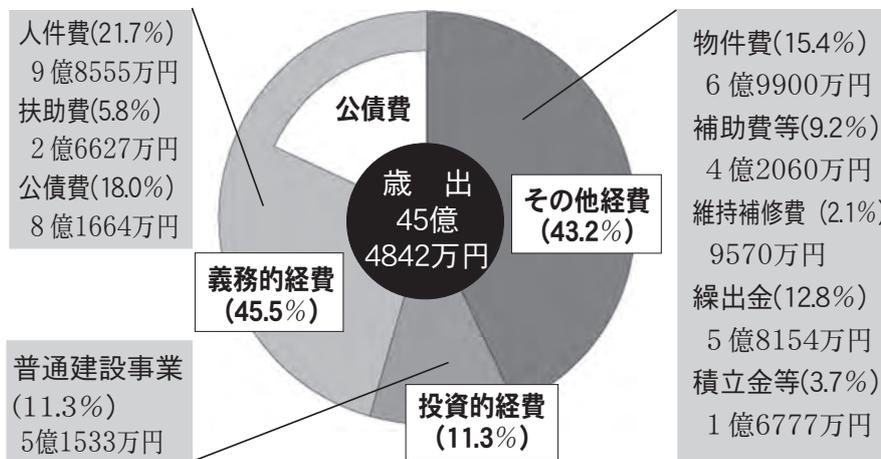
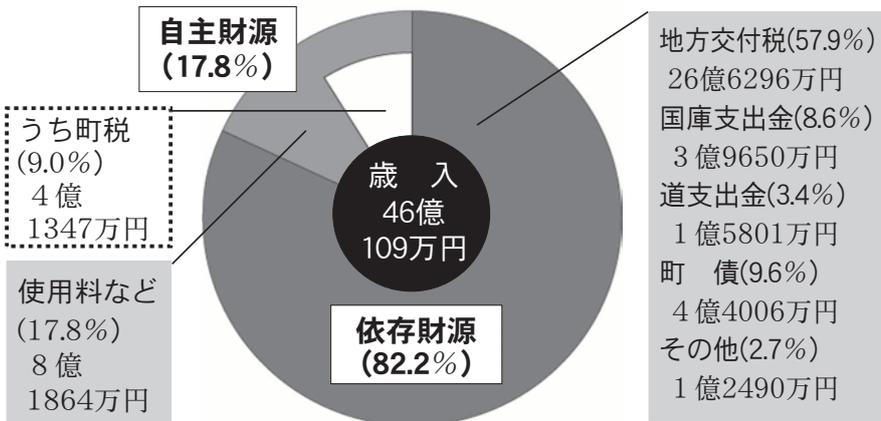
町の歳入で57.9%を占める地方交付税は、自主財源の少ない町にとって重要な財源です。その地方交付税が今後も減少すると、厳しい財政運営を強いられます。

# 決算

平成25年度  
まちの家計簿

9月18日と19日に開かれた町議会で、平成25年度決算が認定されました。

町に入ったお金でどのような事業などに使ったり、どのくらいの借金が残っているかなどについて、町民の皆さんにお知らせします。



## ○使ったお金 歳出

### 扶助費は制度新設により増加

町が支出した一般会計の総額は、45億4842万円です。

人件費や扶助費など支出が義務付けられた義務的経費は、20億6846万円と全体の45.5%になり、昨年度と比べて約873万円減少しました。

このうち、児童や障がい者、高齢者などに対して支援を行う扶助費は、すこやか赤ちゃん誕生祝金や子ども医療費助成、高齢者通所費など制度新設によつて、昨年度と比べて約1351万円増の2億6627万円と全体の5.8%になりました。

また、借金を返済する公債費と議員や特別職を含む職員の人件費は、昨年度と比べて約2224万円減少し、全体の39.7%になりました。

### 投資的経費は事業完了で減少

一方、公共事業に使った投資的経費は、5億1533万円と全体の11.3%になり、昨年度と比べて3億6191万円減少しました。

これは、えりも港海岸保全事業や歌別ふ化場整備など大型公共事業が昨年度で完了したためです。

## ○主な事業

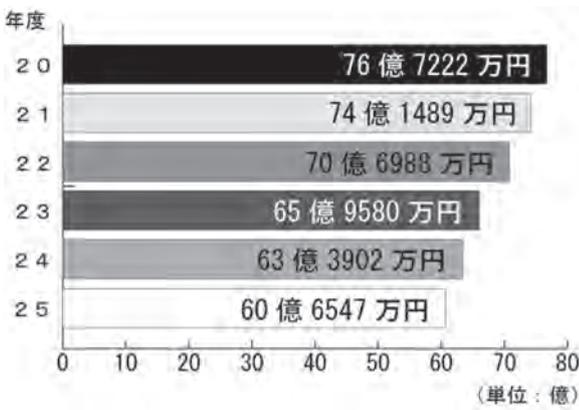
平成25年度に行つた一般会計での  
主な事業は、次のとおりです。

- すこやか赤ちゃん祝金 113万円
- 子ども医療費助成 462万円
- 清掃センター改修 3465万円
- 漁場管理リーダー鉄塔改修
- 住宅改修工事等補助金 833万円
- 除雪機械購入 782万円
- 町道改良・舗装 1463万円
- 公営住宅改修 4253万円
- 公営住宅建設 1428万円
- 公営住宅建設 1億7275万円
- 新浜教員住宅建設 2681万円
- 笛舞小屋上防水改修 1890万円
- スポーツ公園トイレ新設 997万円

## ○町の借金残高

一般会計の借金残高は、平成16年度末の約89億3200万円から徐々に少なくなりました。平成25年度末の残高は、60億6547万円となりました。町民一人あたりの借金は、平成25年3月末時点の人口5117人で計算すると、約118万円になります。

### ○町の借金残高（一般会計）



### ○特別会計決算一覧

	歳入	歳出	収支
国民健康保険	10億2270万円	10億1551万円	719万円
簡易水道	1億5087万円	1億4879万円	208万円
診療所	3億8409万円	3億8179万円	230万円
下水道	1億9010万円	1億8879万円	131万円
介護保険	3億5849万円	3億5770万円	79万円
後期高齢者	5698万円	5663万円	35万円

### ○健全化判断比率

	えりも町	早期健全化基準	財政再生基準
実質赤字比率（一般会計などの赤字割合）	—	15.0%	20.0%
連結実質赤字比率（一般会計と特別会計の赤字割合）	—	20.0%	30.0%
実質公債費比率（借入金の返済割合）	13.7%	25.0%	35.0%
将来負担比率（将来負担する実質的な負債の比率）	33.6%	350.0%	

### ○資金不足比率

	会計	えりも町	経営健全化基準
資金不足比率（公営企業の経営状態の健全度）	簡易水道	—	20.0%
	下水道	—	

※健全化判断比率の「—」は赤字がないことを示しており、資金不足比率の「—」は資金不足がないことを示しています。

## ○特別会計決算

特別会計は、特定の事業を行うために一般会計とは別に設置される会計をいいます。上表のとおり、6つすべての特別会計の歳入は、歳出を上回り、黒字となっています。

このうち、歳入に一般会計などからの繰入金、一部の特別会計に含まれています。この繰入金とは、事業を行う際に必要な財源を、一般会計などから一部補てんすることをいいます。

実質、簡易水道会計以外の特別会計の歳入は、一般会計などから5億3511万円の繰入金が含まれています。

## ○健全化判断比率・資金不足比率

「地方公共団体の財政の健全化に関する法律」によって定められている当町の健全化判断比率と資金不足比率は、上表のとおり、早期健全化判断基準（自主的に財政の健全化を図る）及び経営健全化基準のいずれも基準を下回っており、健全な財政と言えます。

### 襟裳分屯基地開庁60周年記念演奏会 長寿番組主題歌メドレーなど演奏

青森県三沢基地の北部航空音楽隊は9月23日、襟裳分屯基地開庁60周年を記念する演奏会で、長寿番組主題歌メドレーなど8曲を披露しました。会場の福祉センター大ホールに用意した席は、多くの町民で満席となりました。迫力のある演奏や美しい音色に、会場を訪れた町民は演奏会終了まで心をひきつけられていました。



来場者へ演奏を披露する北部航空音楽隊の隊員



桑折鉄雄さんを囲み娘さんや職員と記念撮影

### 桑折鉄雄さん内閣総理大臣から祝状 百歳、ますます元気に

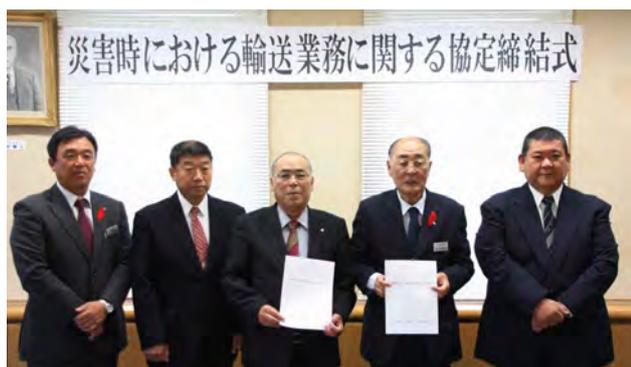
来年3月で100歳を迎える桑折鉄雄さんは、9月27日にやまと苑を訪れた岩本町長から、長寿のお祝いとして内閣総理大臣からの祝状と銀杯の伝達を受けました。桑折さんはお祝いを受け取ると、入所者や職員からの祝福に笑顔で応えました。また、やまと苑を訪れた娘さんは、祝福に喜ぶ桑折さんの表情を見て、笑顔を浮かべました。

### えりも高等学校海外研修表敬訪問 文化や風土の違いを感じたい

韓国海外研修に出発するえりも高校3年生代表者が、10月10日に役場を訪れました。岩本町長は「体調管理に気をつけ、充実した研修になることを願っています」と激励しました。実行委員長の根上賢志郎さんは「韓国の文化や風土を肌で感じる貴重な研修の機会を与えていただき、ありがとうございます」と感謝の言葉を述べました。



海外研修の決意とお礼を述べる根上賢志郎さん



協定書を手にする秋山支部長と岩本町長

### 災害時輸送業務に関する協定を締結 住民生活の安心安全が向上

室蘭地区トラック協会浦河支部は、地震や津波などが発生した際、救援物資を優先して輸送する協定を町と結びました。10月6日に役場庁舎で行われた締結式で岩本町長は、「輸送体制の確保によって、住民生活の安心安全が高まりました」とあいさつ、秋山靖典支部長は「災害時は地域のために出来る限りの協力をしたい」と話しました。



購入した商品券を手取る様子

## 今 町商工会プレミアム付き商品券を発売 今年も大人気！数日で完売

昨年より発売したプレミアム付き商品券が、好評につき今年も10月16日から発売されました。発売を心待ちにしていた町民は、商品券を購入し手にすると笑顔を浮かべました。町商工会の砂原勲会長は、「多く町民の方が購入して、町内での買い物を楽しんでほしい」と話しました。5,000組用意した商品券は、数日で完売しました。

## 目黒 幌村建設株式会社企業貢献 目黒神社周辺の草刈りと清掃

目黒に工事現場をもつ幌村建設株式会社は9月27日、目黒神社周辺の草刈りを行いました。作業員は自治会と協力し、刈払機で雑草を手早く刈りました。昨年も同社は、避難路で使用する目黒神社前の階段に手すりを設置しています。現場事務所の遠山亘祐のぶひろさんは「企業特性を生かし、地域の役に立つことができました」と話していました。



刈った草を丁寧に集める幌村建設の作業員

佐々木隆人町長は年頭に、昭和53年度は統合中学校校舎の建設を第一に掲げた。しかし、統合問題協議会では前年秋から2月まで、えりも岬、庶野、目黒3地区で小学校併置中をえりも中学校に統合する話し合いを続けたが、一部に根強い反対で合意に達しなかった。

3月定例町議会で佐々木町長は、中学校統合は一時見合わせ、えりも中学校の危険校舎改築を優先させると言明。4月のしゃくなげ公園まつりで、東海林武雄さん製作のミニSL試乗会があり、大勢の親子連れで賑わった。

5月、灯台山をカットして公園を造成するため、幌泉灯台が倒され、多くの町民は万感の思いでそれを見守った。昭和28年から操業の、えりも町漁協の母船式北洋独航船は、日ソのサケマス漁業交渉で操業隻数が削減されたため、こ

## 昭和53年広報紙 で見る町の歩み

### 主な出来事

- えりも中校舎改築
- 港まつり復活

### 表紙

昭和53年8月下旬号  
港まつり・盆踊りの夕べ



の年5月で出漁を取り止めた。

7月に、「第20回日勝青年交歓スポーツ大会」が、日高と十勝両管内から10町村が参加してスポーツ公園で開かれた。えりも中学校校舎改築工事が、8月から2か年計画で着工。8月には、目黒地区電話ダイヤル化が実現し、町内全域の電話自動化が完了した。

町消防団が、7月に江別市で開催の「北海道消防操法大会」に日高管内代表で参加し、「ポンプ車操法」で優勝。8月に、5年間中止していた「観光港まつり」が復活し、久しぶりの花火大会に沸いた。最終日には、浦河など3高校を招いて町営球場開きを行った。

10月には、スポーツ公園に待望の陸上競技場(4種公認)が完成。12月には、東洋地区漁民が連名で「南東洋に漁港の設置」を佐々木町長に強く要望した。

## 町民生活課 し尿処理の予約は12月5日まで

年内の汲み取りの予約は、12月5日(金)までに有限会社日高清掃社へお申込みください。

なお、年末年始の休業期間は次のとおりです。

### 年末年始の休業期間

12月30日(火)から平成27年1月5日(月)まで

### お申込み先

☎⑥2020 ※携帯電話の場合、市外局番(01466)が必要です。

## 建設水道課 入札結果をお知らせします

町で行った建設工事などの入札結果(落札金額は税抜)をお知らせします。お問い合わせは、建設管理係(☎②2114)まで。

工事名	落札業者	落札金額
えりも港北澗護岸嵩上げ	(株)ホロトラ建設興業	5,800,000円
円島・焼別線局部改良	山一工務店	2,000,000円
旧肉牛牧場住宅施設解体	坂田組土建(株)	6,600,000円
東部導水管更新	坂田組土建(株)	15,400,000円

## 空き家情報

役場へ情報提供のありました物件について、お知らせします。



物件内容	住所	☎連絡先	その他
住宅 (土地付き)	字 新浜	④2056 (高田)	売却を 希望

### 購入を希望される方は

上記連絡先の所有者へ連絡して、直接交渉・契約を行います。

### 空き家情報の登録やお問い合わせ

振興係(☎②-4612)まで。

# 強い感染力 ノロウイルス

一人ひとりの予防が最も重要

☎保健福祉課保健指導係(☎②4630)

## ■手洗い



指輪や時計は前もってはずし、流水(温水が望ましい)で汚れを洗い流します。



石けん液を十分に泡立てて、手の平をよくこすり合わせます。



手の甲や指先、爪の間、両指を組み合わせて指の付け根をこすります



親指も包み込んで、根元までしっかりこすりまわります。また、手首も忘れずに、しっかりとこすり洗います。



流水で20秒以上十分に洗い流します。その後、清潔なペーパータオルで水分をよく拭き取ります。また、アルコール消毒液を手全体にすりこみます。タオルは使用しないようにしましょう。

## ■消毒液の作り方と使い方

原液4mlと水1ℓ

嘔吐物の拭き取り場所・ドアノブなどは、使い捨てペーパータオルで拭き取り、消毒後に水拭きします。

衣類は、水洗い(洗剤含)後に消毒してから洗濯を行います。

原液20mlと水1ℓ

拭き取りに使用したペーパータオルなどは、ビニール袋に密閉して廃棄します。この際、ビニール袋に十分浸る量の消毒液を入れてください。

# 情報

## 町からのお知らせ

# 掲示板

### 人のうごき

(平成26年9月30日現在)

人口 5,145人(-7)  
男 2,575人(-2)  
女 2,570人(-5)  
世帯 2,156戸(-3)  
転入 5人 転出 8人  
出生 2人 死亡 6人  
( )は前月比

### 税の納期

◆国民健康保険税(第5期)  
平成26年12月1日(月)まで

### 税務課

11月11日から17日までは、「税を考える週間」です

毎年、11月11日から17日までは「税を考える週間」となっています。今年のテーマは「しってる? 地方税」です。

地方自治体の税金を「地方税」といいますが、皆さまから納めていただいた税金(町道民税、固定資産税、軽自動車税など)は、道路、病院、学校、水道整備など、より豊かで住みよい、明るい町づくりのための大切な財源となっています。

また、国税庁でも、税金の役割や適正・公平な課税及び徴収の実現に向けた取り組みについて、広報を行っているほか、国税庁の取り組みに対する意見要望等も受け付けています。

詳しくは、町や国税庁の公式ホームページでご覧いただけます。

この機会に、ご家庭でも暮らしと税金の役割について考えていただき、税金へのご理解と納期内納税へのご協力をよろしくお願いいたします。

#### ホームページ

- えりも町 (<http://www.town.erimo.lg.jp>)  
「トップページの暮らしのガイド」から「税」を選択
- 国税庁 (<http://www.nta.go.jp/>)

#### お問い合わせ先

課税係 (☎②4620)

### 町民生活課

### 優良運転者を募集します

町では、来年2月開催予定の交通安全住民大会で表彰する、優良運転者を募集しています。

優良運転者の条件は、平成26年11月1日現在、10年以上無事故・無違反の町交通安全協会員で、過去に一度も表彰を受けていない方です。

応募方法は次のとおりです。

皆さまのご応募をお待ちしております。

#### 応募方法

- (1) 印鑑と免許証をお持ちになり、役場環境生活係(窓口②)へお越しください。
- (2) 申請用紙(運転経歴証明書)に必要事項を記入し、証明書の取得の申請をします。
- (3) 後日、自宅に郵送される「無事故・無違反証明書」をお持ちになり、役場環境生活課へ提出してください。

#### 応募期限

平成26年12月26日(金)

#### お問い合わせ先

環境生活係 (☎②4621)

### 学校教育課

### 教科書の採択理由を閲覧できます

今年度は、小学校で使用する教科書を採択する年です。町教育委員会では、8月25日に開催した教育委員会において、平成27年度からえりも町立小学校で使用する教科書を採択しました。

教科書の見本、採択一覧及び採択理由などは、福祉センターで閲覧することができます。

詳しくは、学校教育係(☎②4627)まで。

### 税務課

### 家屋を取り壊したときはご連絡を

固定資産税は、毎年1月1日現在で所有している土地・家屋に対し課税されます。町では適正な課税のため、固定資産の調査を行っています。

平成26年中に取り壊しをされた家屋(住宅・納屋・物置・車庫など)がありましたら、課税係(☎②4620直通)までご連絡ください。

また、新築・増築についても同様です。

# 生涯学習だより

- 社会教育課
- ・社会教育係 ☎②2526
- ・児童クラブ係 ☎②2233
- ・体育振興係 ☎②4628
- 郷土資料館 ☎②2410

## 猿留山道を歩こう会

10月12日(火)、道内各地から50名が参加し「猿留山道を歩こう会」が行われました。



豊似湖もくつきり。参加者全員で記念撮影。

参加者は旧肉牛牧場をスタート後、ガロウの沢や沼見峠を経由して、猿留山道大橋までの約14kmの行程を5時間ほどかけて歩きました。この日は天候にも恵まれ、雄大な山の景色や襟裳岬、途中地点の沼見峠では豊似湖を眺めることができ、



江戸時代もこのように歩いたのでしょうか？

長距離に及ぶコースにもかかわらず参加者は終始笑顔でした。

## 道央大会の切符をつかむ

えりも岬ウインディーズ  
バレーボール少年団

11月1日から2日、小樽市で開催される「第34回道新カップ北海道小学生バレーボール大会道央大会」の日高地区予選が、9月28日(日)町民体育館で開催され、優勝しました。

10月21日(火)、全道大会への出場権を獲得した、えりも岬ウインディーズバレーボール少年団が役場庁舎を訪れ、田内萌子キャプテン(笛舞小・



出場報告に役場を訪れた監督と選手13名

## 日高信用金庫えりも支店ボランティア活動

海と山の幸フェスティバルが開催される前日の10月4日(土)、日高信用金庫えりも支店の職員とその家族が、フェスティバルを訪れる方に少しでも気持ちよく楽しんでもらおうとスポーツ公園と周辺国道のゴミ拾いに汗を流しました。このボランティア活動は年3回行



ご協力に感謝します。

われており、地域に根差した活動として、今後も継続したいとのことでした。

6年)が岩本町長に全道大会での健闘を力強く誓いました。



# 図書室だより

福祉センター図書室 ☎2526

## 今月おすすめの本



フォルトゥナの瞳  
百田 尚樹 著

その男には視えた。他人の「死」が、「運命」が…。家族や恋人のいない木山慎一郎の人生は、夢も自信も持てない孤独なものだった。その日までは…。愛と死と選択を巡る、人間の運命の物語。

## 一般書

物語のおわり	湊 かなえ
山女日記	湊 かなえ
荒神	宮部 みゆき
「自分」の壁	養老 孟司
北海道フードマイスター	札幌商工会議所
暮らしが変わるリフォーム&リノベーションの実例集	ギャップ・ジャパン

## 児童書

かいけつゾロリの大まじんをさがせ!!	原 ゆたか
もったいないばあさんのてんごくとじごくのはなし	真珠 まりこ
おはなしの世界で! まちがいさがし	あゆみ ゆい
一期一会ありがとうフィナーレ。お得!	学研教育出版
なりたいものだらけ	ジェリー・スピネッリ
ちきゅうがウンチだらけにならないわけ	松岡 たつひで

の繊維で作った服を着て弓矢を持ち、黄金の太刀を腰に差し、私の枕元に来て「余はトヨイ岳の神である。その方に一つの頼みがある。それはほかでもない。昔はトカチ・幌泉のアイヌらは日々イナウを作り手を合わせ、時々お酒を持って我山に登ってきて捧げてくれたが、次第に和人の習慣になつて、近頃は一切あげてくれるアイヌはいない。その方は蝦夷の国、この高山へも酒をあげ、イナウ

## えりも MUSEUM

松浦武四郎がカ  
ムイヌプリ(観音  
岳)に登るお話の  
続きです。

早朝にアイヌの案内を呼び『私は不思議な夢を見た。八十余歳とも見える大老人が、白いアツシ(植物の繊維で作った服)を着て弓矢を持ち、黄金の太刀を腰に差し、私の枕元に来て「余はトヨイ岳の神である。その方に一つの頼みがある。それはほかでもない。昔はトカチ・幌泉のアイヌらは日々イナウを作り手を合わせ、時々お酒を持って我山に登ってきて捧げてくれたが、次第に和人の習慣になつて、近頃は一切あげてくれるアイヌはいない。その方は蝦夷の国、この高山へも酒をあげ、イナウ

を持ってのぼり捧げたので、明日は必ずお酒とイナウを持って我に手向けてくれよ。そうすれば、来年はトカチ・幌泉は大漁になり、川上まで昔の様にサケが上がるようにする。また悪病も決して流行しないように守る」と、本当に雲に乗ってトヨイ岳の方へ飛んで行かれた。山の上には金色の光が輝いていると』  
伝えたのでした。  
さて、どうなることでしょうか、  
続きは次回へ。

(写真)  
松浦武四郎「東蝦夷日誌」から  
北海道大学付属図書館蔵



えりも町指定文化財 猿留山道 (その9)



**あきらめないで！体重管理**

健康診断の結果説明会では、「夏は体重が減るけど、冬は小屋作業だから太る」、「年々体重が減らなくなってきた」と、体重管理の悩みを話す方がとても多いです。

体重が増えると内臓にも脂肪がつきます。この内臓脂肪からは、悪い物質が分泌されるので、高血圧、糖尿病、脂質異常症の発症、悪化につながります。体重の増加は、様々な病気の原因につながるため、体重管理はとても大切です。

**カロリー差は、カレライース1杯分**

冬から春にかけての活動量は、昆布作業など屋外で作業することが多い夏と比べて減ります。このため、夏と同じ量の食事を続けると、体重は増えてしまいます。

例えば、活動量が多いときと普段とのカロリーの差は、30〜40歳男性

夏と冬の活動とカロリー差

	活動量		差
	多い	ふつう	
男性 30〜40歳	2,850 kcal	2,250 kcal	600 kcal
女性 30〜40歳	2,200 kcal	1,750 kcal	450 kcal
男性 50〜60歳	2,550 kcal	2,000 kcal	550 kcal
女性 50〜60歳	2,100 kcal	1,650 kcal	450 kcal

で600キロカロリーあります。これはカレライース1杯分に相当します。健康維持や生活習慣病予防のために必要なカロリー量は、性別・年齢・活動量によって計算できます。これから活動量が少なくなる方は、左の表の数値を参考に食べる量を見直していきましょう。

**体重を増やさないために**

- ・ 体重を毎日計りましょう
- ・ 欠食せず、朝ご飯を食べましょう
- ・ 腹八分目を心がけましょう
- ・ ゆっくりよくかんで、早食いを防ぎましょう
- ・ 寝る2〜3時間前の間食・夜食はやめましょう
- ・ 野菜をたくさん食べましょう
- ・ 車を使わず、歩くようにしましょう

**11月の保健メモ**

日	内 容	時 間	会 場	予約
6日・12/4 ㊦	2種混合	15:30~16:00	町立診療所	1
12・26日,12/10㊦	浦河ひがし町診療所巡回診療	13:30~14:30	保健センター	2
13日 ㊦ 27日 ㊦	B C G・不活化ポリオ・4種混合	13:50~14:00	保健センター	3
	ヒブワクチン	14:00~14:10		
	小児用肺炎球菌ワクチン	14:10~14:20		
	水痘・麻しん風しん混合	14:20~14:30		
	水痘(3~4歳児)・麻しん風しん混合(就学前)	16:30~16:40		
14日 ㊤	育児サークル「風の子ひろば」(自由遊び)	10:00~11:30	交流館ひなた	不要
21日 ㊤	女性検診(子宮がん、乳がん、骨粗しょう症)	13:00~16:30	保健センター	4
22日 ㊥	女性検診(子宮がん、乳がん、骨粗しょう症)	7:00~13:00		
27日 ㊦	2種混合	14:00~16:00	庶野診療所	5
28日 ㊤	育児サークル「風の子ひろば」(ヨガ)	10:00~11:30	福祉センター	4
12/9 ㊦	乳幼児健診	8:50~11:00	保健センター	6
毎週㊦㊦	予防接種(保健センター実施と同じ予防接種)	14:00~16:00	庶野診療所	5

**予約**

- 1 前週の金曜日までに、保健センター(☎②4630)へ
- 2 浦河ひがし町診療所(☎0146②7800)へ
- 3 実施日の2日前までに、保健センター(☎②4630)へ
- 4 保健センター(☎②4630)へ
- 5 庶野診療所(☎④2219)へ
- 6 個別案内

**同時接種できるワクチン**

「ヒブと小児用肺炎球菌」、「水痘と麻しん風しん」です。予約時にお申し出ください。

**浦河赤十字病院で出来る予防接種**

ヒブと小児用肺炎が出来ます。直接予約(☎0146②5111)してください。

### 女性の がん検診

子宮頸がん  
乳がん  
骨粗しょう症

町では、奇数年に生まれた方と無料クーポン券をお持ちの方を対象に、「女性のがん検診」の申込受付を行っています。

詳しくは、広報えりも10月号をご覧いただくか、左記問い合わせ先へご連絡ください。

#### 期日・会場

11月21日(金)・22日(土) 保健センター

#### 検診項目と料金

- 子宮頸がん 1500円
- 卵巣エコー 5000円
- 乳がん(40歳以上) 2000円
- 乳がん(50歳以上) 1500円
- 骨粗しょう症 (昭和19・24・29・34・39・43・49生) 5000円
- 骨粗しょう症 (20歳以上で右記以外の年生まれ) 1500円

※75歳以上と生活保護者の料金は異なります。

#### お申込み・お問い合わせ先

保健指導係(☎②4630)

### ❖ 町立診療所・庶野診療所の診療表

☎ 町立診 ②2265 庶野診 ④2219

		月	火	水	木	金
		11/10	11/11	11/12	11/13	11/14
町立	内科	○	検査日	○	○	休診
	外科	午後1時から	○	○	午前のみ	午前のみ
	小児科	午前のみ	○	○	▲	○
庶野診		休診	○	○	○	○
		11/17	11/18	11/19	11/20	11/21
町立	内科	○	検査日	○	○	○
	外科	午前のみ	○	午前のみ	午前のみ	午前のみ
	小児科	休診	○	○	○	午前のみ
庶野診		○	○	○	○	○
		11/24	11/25	11/26	11/27	11/28
町立	内科	休診	検査日	○	○	午前のみ
	外科		○	○	午前のみ	○
	小児科		○	休診	休診	休診
庶野診			○	○	○	午前のみ
		12/1	12/2	12/3	12/4	12/5
町立	内科	○	検査日	○	○	午前のみ
	外科	午後1時から	○	○	午前のみ	午前のみ
	小児科	午前のみ	○	○	○	○
庶野診		○	○	○	○	○

▽ 診察表の見方

○印：午前・午後とも診察

▲印：午前通常、午後は3時半から診察

#### 受付時間

- ♥町立診療所 午前8時30分～11時30分 / 午後1時00分～4時30分
- ♥庶野診療所 午前9時00分～11時30分 / 午後2時00分～4時30分

#### 休診日

- ♥町立診療所
  - 内科 11/14☎ (医師不在) ●外科 11/10☎・12/1☎ (午前休診)
  - 小児科 11/17☎ (医師不在)、11/26☎～28☎ (学会出席のため医師不在)
  - ※ 11/4☎・18☎の内科、11/10☎・12/1☎の小児科、11/17☎・19☎の外科の午後からの診察は、インフルエンザ予防接種のため休診となります。
- ♥庶野診療所 11/10☎ (医師不在)

#### お知らせ

- ♥ 町立診療所の診察表は、町ホームページからも確認できます。トップページから国民健康保険診療所へアクセスしてください。
- ♥ 都合により、診療表が急遽変更となる場合もあります。ご了承ください。

■ 専用相談電話  
0570-070-810

■ 相談時間  
午前8時30分～午後7時  
※11/22(土)と23日(日)のみ  
午前10時～午後5時

## 電気メーターに有効期限があることをご存知ですか

取引や証明に使用される電気メーターは検定が必要であり、その有効期限が定められています。有効期限は、電気メーターに貼られたシールで確認してください。シールがないものや有効期限が切れた電気メーターは、使用できません。

お問い合わせは、日本電気計器検定所北海道支社（☎011-668-2437）または、北海道経済産業局資源エネルギー環境部電気・ガス事業室（☎011-709-8353）まで。

自衛官を募集（圃札幌地方協力本部静内分駐所 ☎0146-44-2855）

## ■ 自衛官募集

募集コース	資格	受付期限	採用試験
自衛官候補生（男子）	採用時に満18歳～27歳未満	通年	受付時にお知らせします
高等工科学校生徒（男子）	中卒（見込み含）17歳未満	12/5	【推薦試験】 1/10～12のいずれか1日
		1/9	【一般試験】 1次 1/24、2次 2/5～8

## ■ 募集説明会

- 日時 11月9日(日) 午前10時～12時
- 会場 新ひだか町地域交流センター「ピュアプラザ」

## 道立高等技術専門学院・北海道障害者職業能力開発校 平成27年4月からの訓練生を募集

就労に向けて技能や技術の習得を目指す方を対象とした、公共職業能力開発施設です。

高等技術専門学院はものづくり関連科目の技能・技術を学び、障害者職業能力開発校は障害の態様に応じて就労に必要な技能・技術を学ぶことが出来ます。

訓練科目や定員などの詳細は、ホームページをご覧ください。各地域にある高等技術専門学院にお問い合わせください。



## 浦河警察署から

### 女性に対する暴力対策の推進

～ストーカー・配偶者暴力から  
あなたを守るために～

ストーカーによる被害や配偶者からの暴力に悩んでいませんか？ひとりで悩まず、被害が深刻化する前に相談してください。

相談は、警察署の相談窓口または相談ダイヤル「#9110」へ。

被害者の居所を加害者に知られないようにするため、住民基本台帳の閲覧を制限するなどの支援措置が実施されていますので、安心してご相談ください。

詳しくは、警察署、交番・駐在所にお尋ねください。

圃浦河警察署  
☎0146-22-0110



## 空蘭地方気象台から

### 防災メモ「暴雨雪」

気象台では、雪を伴う暴風によって、重大な災害の発生するおそれがある時に「暴風雪警報」を発表します。

さらに数年に一度の暴風雪が予想される場合には、危機感を伝えるため「数年に一度の猛ぶき」となるおそれがあります。外出は控えてください。」のキーワードを用いた気象情報を発表し、「暴風による重大な災害」に加えて「ぶきや吹き溜まり等による重大な災害」のおそれについても警戒を呼びかけます。最新の気象情報をチェックし、できる限り外出を控えましょう。

やむを得ず車で外出しなければならない場合は、車が動けなくなった場合の備えを確認しましょう。また、無理をせずコンビニやガソリンスタンド、道の駅等で天気の回復を待ちましょう。

圃室蘭地方気象台 ☎0143-22-4249

## 弁護士相談センター無料相談

12月と1月の相談日程をお知らせします。相談には事前予約(☎0146-42-8373)が必要です。

### ■ 期日

12月16日(火)、1月20日(火)

### ■ 時間・場所

午後1時15分～午後3時45分  
保健センター

### ■ 事前予約受付

平日午前10時～午後4時

## ミュージックフェスティバル 2014 【入場無料】

陸上自衛隊静内駐屯地は、「ミュージックフェスティバル 2014」を開催します。

### ■ 日時

12月7日(日)

午後0時30分開場/1時開演

### ■ 場所

新ひだか町公民館

### ■ その他

ご来場の皆様の安全を確保するため、定員になり次第入場をお断りする場合があります。

### ■ お問い合わせ先

静内駐屯地広報班

(☎0146-44-2121 内214)

## 貸切バス新運賃制度のご案内

国土交通省では、平成24年に発生した高速ツアーバス事故で浮き彫りになった貸切バス市場の構造的な問題改善の一環として、今年4月1日より新たな貸切バスの運賃・料金制度を実施しました。

貸切バス事業の経営には人件費、燃料費、保険料などの経費がかかります。新しい運賃・料金制度は、貸切バス事業者がこれらの安全に関わるコストを適切に反映した運賃・料金を受けることにより、安全・安心な貸切

バスによる輸送サービスの提供を確保することを目的としています。

今後もより安全・安心な貸切バス運行に向けて皆様のご理解とご協力をお願いします。

お問い合わせは、北海道運輸局自動車交通部旅客第一課専門官(☎011-290-2741)まで。

## 女性の人権ホットライン

11月17日(月)から23日(日)までは、全国一斉「女性の人権ホットライン強化週間」です。

職場におけるセクシャル・ハラスメント、夫やパートナーからの暴力など、女性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、秘密は守られます。お気軽にご相談ください。

## 防災情報版④

## 24時間体制の防災とは

9月に起きた神戸市の事件では、犯人が被害者の児童を付けねらっていた様子が、防犯カメラに映っていました。先の御嶽山噴火では、噴火の数分前から始まった山上がりの傾斜変動が気象庁の観測器機に記録されていました。

コンビニや銀行の防犯カメラには、2つの目的があります。犯罪の証拠を残すことと、犯罪に走る行為を心理的に抑制することです。

一方、火山の監視体制の目的は、このどちらでもありません。まさに異常を検知して予知に繋げるためのシステムです。噴火の後に「実は前兆を記録していた」では役に立っていないのです。

また登山者や地元の人々がもし、常時監視下にあるので噴火前に警告が出るだろうと安心していただいたら、24時間監視を明示していたことがマイナスに働いた可能性もあるでしょう。

御嶽山の噴火では、2週間前から地震が急増していました。これだけで噴火すると断言するのは不可能です。でも異常事態とは認識されていました。もし、ここで監視体制を強化し、例えば登山

者が多い紅葉シーズンの天気がいい週末の日中だけでも、どんな小さな変化も見逃さないという姿勢でデータを注視していれば、噴火の数分前には前兆を認識できたかもしれません。そして、山頂にいる登山者に即座に異常を知らせる警報システムがあり、登山者も「警報が出たらすぐに火口から遠ざかろう」という心構えを持っていたら、被害の大きさはおそらく変わっていたでしょう。

1、2分の行動が生死を分けるのは、津波でも同じです。24時間体制は、機械が動き続けていたとしても、それだけでは役に立ちません。監視する目、判断する力、情報を伝える手段、そして受け手の備えが24時間体制であってはじめて、その信号がメッセージに変わり、防災に活きるのです。



西村 裕一

北海道大学大学院理学研究院  
附属地震火山研究観測センター助教  
専門は津波と古津波の研究

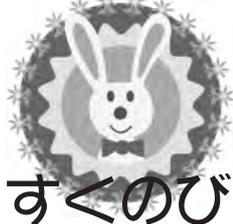
## 11月の行事

- 6日 困 ■ イキイキ森林づくり事業「育樹祭」  
(えりも岬国有林内/13:00~16:00)
- 7日 罇 ■ 体験陶芸教室 ※21日罇も開催  
(郷土資料館/9:30~12:00/18:30~21:00)
- 8日 罇 ■ えりもロータリークラブ杯小学生バレー  
ボール大会(町民体育館/8:00~17:00)
- 9日 罇 ■ 風の館 町民無料開放(9:00~17:00)
- 11日 罇 ■ 交通安全車両パレード  
(目黒~えりも岬~近浦/13:30~)
- 12日 罇 ■ 文化の宅急便「EZO' Nライブコンサート」  
(福祉センター/18:30~20:00)
- 16日 罇 ■ えりも岬小学校・保育所合同学芸会  
(えりも岬小学校体育館/8:45~12:10)
  - 庶野保育所発表会  
(庶野保育所/9:30~)
  - 町商工会主催町民ミニバレーボール大会  
(町民体育館/9:00~17:00)
- 19日 困 ■ 運転免許更新時講習(優良・違反)  
(福祉センター/優良13:00~/違反14:00~)

## ♡ご厚志に感謝します

- えりも町パークゴルフ協会  
えりも町社会福祉協議会へ 44,624円
- 神田章司さん(本町)  
えりも町社会福祉協議会へ 30,000円  
住吉自治会へ 50,000円
- 越後達也さん(歌別)  
歌別第2自治会へ 30,000円
- 富田蓉子さん(様似町)  
えりも町社会福祉協議会へ 30,000円  
近浦自治会へ 50,000円
- 大江久志さん(新浜)  
新浜自治会へ 50,000円  
新浜老人クラブへ 50,000円  
やまと苑へ 50,000円
- 松岡茂樹さん(大和)  
大和第1自治会へ 30,000円  
大和第2自治会へ 50,000円
- 石岡敏幸さん(目黒)  
目黒自治会へ 50,000円  
目黒女性部へ 20,000円
- 山岸克也さん(庶野)  
えりも町社会福祉協議会へ 30,000円  
庶野中央自治会へ 50,000円  
庶野老人クラブへ 30,000円
- 坂田組土建株式会社(本町)  
やまと苑へ フェイスタオル500本
- えりも町森林・林業活性化推進議員連盟  
やまと苑へ 桜の若木2本
- 陶工房「四季彩」  
やまと苑へ ボックスティッシュ 300個
- 更生保護女性会えりも分会ボランティア  
やまと苑へ ウェスなどダンボール 7箱

### あつまれ! 1歳児



「すくのび」は、「すくすくのびのび育て」の願いを込めたタイトルです。



たけしげ ゆいと  
竹重 結斗くん  
(寛・奈緒)

H25.11.29生(本町)  
お姉ちゃんが大好きな弟です。毎日笑顔でニコニコです。



いわまり ようへい  
岩間 椋平くん  
(孝太・千夏)

H25.11.6生(新浜)  
お兄ちゃんが大好き! ケンカしながらも仲良く遊んでいます。

(えりも吟社)

晩年は刻を惜しみて大夕焼

長岡 青風

釣人の竿を並べて秋の浜

佐々木凌子

砂浜にわが影を引く晩夏かな

佐々木蓉子

切り株に座せば身ほとり秋の声

鈴木 周子

孫の吹くフルートの音晩夏かな

川村 和子

群れ牛のどれも無口よ罇雲

小山内栄峰

北海道・えりも町企画課 住所：北海道幌泉郡えりも町字本町206番地 電話：01466-2-4612

Eメール：erimo@sage.ocn.ne.jp FAX：01466-2-4633 発行日：平成26年11月4日