



でんわんセンター

迷惑電話対策相談センター



電話番号

03-6162-1111

営業時間

平日 10:00-17:00

土日祝日及び年末年始(12/30~1/3)は休み

相談費用

無料

通話料金は相談者様負担

人権擁護委員に関するお知らせ

人権擁護委員は、国民の基本的人権が侵犯されることのないように監視し、もし、これが侵犯された場合には、その救済のため、すみやかに適切な処置をとるとともに、常に自由人権思想の普及高揚に努めることをその使命とし、町長の推薦により法務大臣より委嘱されます。

本町では、林ひろみ氏が再委嘱され、委嘱期間は令和7年10月1日から令和10年9月31日までとなります。

テルケア通信

Vol.8



地域おこし協力隊のロフィフ・ロッパニです。

今月は9月11日に行われた敬老会の様子をお伝えします。

ご来賓の皆様やご家族様にも参加して頂き、利用者様全員が集まる行事です。

チーム対抗のゲームをして盛り上がり、楽しむことが出来ました。

昼食会ではお祝いのお食事が提供されます。皆様喜んでいただけました。



最後にインドネシア語豆知識です！

『APO KABA? (アポ カバ?)』

伝統的な、西スマトラ州の挨拶で“お元気？健康にかわりありませんか？”という意味です。

令和7年度自衛官募集案内

●自衛官候補生

応募資格：日本国籍を有し、採用予定月の1日現在18歳以上33歳未満の男女

受付期間：年間を通じて受付を行っております。

試験期日：12月14日（日）または15日（月）のいずれか1日

試験会場：陸上自衛隊旭川駐屯地（旭川市春光町）

【お問い合わせ】

自衛隊旭川地方協力本部 旭川地区隊（☎0166-55-0100）



ご厚志に感謝します



◆ふるさと納税◆ ～9月分の寄附申出状況～

9月分の申し出状況は《887件》ありました。

令和7年4月から令和7年9月までの寄付申込件数は《1,835件》です。



セルフメディケーションという言葉を知っていますか？

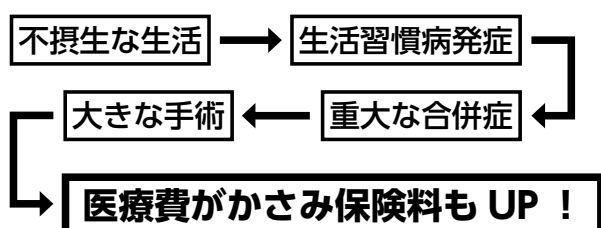
セルフメディケーションとは、「**自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当すること**」を言います。

聞き慣れない言葉かもしれませんが、実は特別なことではありません。普段から行っているような下記のことも、セルフメディケーションとなります。

セルフメディケーションの具体例

- ・適度な運動、バランスの取れた食事、十分な睡眠・休息をとること
- ・体調管理として体温や体重、血圧などを測定すること
- ・毎年健診やがん検診等を受診すること

不摂生な生活を続けると、高血圧や糖尿病などの生活習慣病になります。その結果、脳梗塞や心筋梗塞になり、大きな手術をすることになりますよね。手術をするには、莫大な医療費がかかります。高血圧や糖尿病などのお薬にも治療費がかかっているので、これが、医療費を切迫させ、保険料が高くなってしまいます。



そのため、普段から自分自身の健康に関心を持ち、気をつけることで生活習慣病等の予防や改善・重症化予防、ひいては健康寿命を延ばすことができ、結果的に医療費が節約されることになります。

また、セルフメディケーションの一つとしてOCT医薬品というものを使う方法もあります。OCT（Over The Counter）医薬品とは、薬局やドラッグストアで処方箋なしで購入できる医薬品をいいます。手軽に購入できますが、副作用が全くないということはありません。特に下記の人は、特に注意が必要です。

- ・アレルギー体質の人
- ・過去にひどい副作用を経験したことがある人
- ・薬を代謝・排泄する腎臓や肝臓などの臓器に疾患がある人
- ・他の薬を併用している人
- ・妊娠している人
- ・工作上特別な環境にある人など

症状に合った薬を正しく使うために、積極的に薬剤師あるいは登録販売者に相談して購入してください。また、使用しても全く症状が改善しない、症状が重いと言った場合には医師や薬剤師に相談しましょう。

士別警察署かわら版

冬の交通安全運動の実施

冬の路面は急変化！ スリップ招く 急ぐ心にブレーキを

1 「冬の交通安全運動」が実施されます！

○ 運動期間

11月13日（木）～11月22日（土）の10日間

2 交通事故防止ポイント

(1) ドライバーの皆さんへ

ア 歩行者や自転車を見落としやすくなる薄暮時間帯から夜間の交通事故を防ぐため、交差点や横断歩道近くでは速度を落とし、安全確認を徹底しましょう。

イ 信号機のない横断歩道を横断しようとする歩行者等がいる場合は、必ず横断歩道の手前で一時停止し、手で合図（ハンドサイン）をして横断を促しましょう。

ウ 降雪に対応できるよう、早めのタイヤ交換を行いましょう。

また、冬タイヤに交換後は、ナットの緩みなど異常が無いかを定期的に点検し、ナットの増し締めを行ってタイヤの脱落事故を防ぎましょう。

エ 急ブレーキ、急ハンドル、急発進はスリップの原因となります。

特に日陰や橋の上、トンネルなどでは、路面が凍結している場合がありますので注意が必要です。

(2) 歩行者の皆さんへ

ア ドライバーから少しでも早く見つけてもらえるように、外出するときは明るい色の服装や反射材を身に付けて、自分の存在を目立たせましょう。

イ 横断歩道を渡るときは、手をあげる等の合図（ハンドサイン）をしてドライバーに道路を横断する意思を伝えましょう。

ウ 横断前の安全確認はもちろん、横断中も常に左右の安全を確認しましょう。

(3) 飲酒運転の根絶

ア 飲酒運転は悪質な犯罪です！

「飲酒運転をしない、させない、許さない、そして見逃さない」

北海道から飲酒運転をなくしましょう。

イ 二日酔いでの運転も「飲酒運転」です。アルコールチェッカーで確認するなど、身体にアルコールが残っていないことを確認しましょう。



問い合わせは士別警察署まで。

士別警察署 (代)23-0110

そろそろ冬への備えを

上川・留萌地方では、例年、11月上旬～中旬頃にかけて「積雪状態」になり、11月下旬～12月上旬頃から「長期積雪（根雪）」が始まります。

気象台では、冬の始まりに峠や山間部で初めて積雪状態になるときや、平地で初めて積雪状態になると予想された時には、「雪に関する気象情報」を発表して積雪や路面の凍結による交通障害について注意を呼びかけています。また、気象庁ホームページの「今後の雪」では、1時間毎に推定した現在の積雪の深さと降雪量の分布、及び、6時間先までの予測を表示することができますので、天気予報や交通情報などと併せてご利用ください。

天気予報や週間天気予報で雪の予報が発表されたら、車のタイヤ交換や非常用品の準備、入れ替えなどを行い、早めに冬の備えを行いましょう。

【お問い合わせ先】

旭川地方気象台 ☎0166-32-7102

旭川地方気象台ホームページアドレス <https://www.data.jma.go.jp/asahikawa/index.html>

気象庁HP「今後の雪」 <https://www.jma.go.jp/bosai/snow/#zoom:7/lat:43.395740/lon:140.690198/colordepth:deep/elements:snowd>

