

広報

しよさんべつ

メール登録



☆登録ご希望の方は、
お名前を添えて送
信願います。

第43回 しよさんべつ岬まつり

2019

9

NO.609

しょさんべつ岬まつり

第43回 しょさんべつ岬まつり フォトレポート



①

第43回しょさんべつ岬まつりが、みさき台公園観光広場にて開催され、村内外から多くの方が訪れました。

3日の前夜祭では、子どもじゃんけん大会や抽選会、夜には花火が打ち上げられました。4日の本祭では、岬まつりの名物となるタコリレー、抽選会、餅まきが行われ、留萌自衛隊の方々による千望太鼓や吹奏楽を披露していただきました。今年も多くの出店と無料の浜鍋が振る舞われま

した。また、STVラジオの公開録音とともに、松原のぶえさん、黒木美佳さんによる歌謡コンサートが行われるなど、会場は賑わいを見せていました。



②



③



④



⑤



⑥



⑦



⑧



- ①④⑤タコを抱え、一生懸命走るタコリレー走者たち
- ③じゃんけん大会チャンピオン
- ③抽選会の景品を受け取るお母さん
- ④ステージ上での豪華景品をかけたじゃんけん
- ②パネルを掲げる司会者 ⑥交通警備はお任せください!
- ⑦岬まつりを楽しむ子どもたち
- ⑧⑫抽選会にてテレビを獲得
- ⑨ぼすくまも参加 ⑩留萌自衛隊音楽隊による演奏
- ⑪子どもたちに囲まれるしよさまる ⑬圧巻の千望太鼓
- ⑰STVラジオ西尾優希アナウンサーからインタビューを受ける
- ⑯黒木美佳さん⑱松原のぶえさんによる歌謡コンサート
- ⑱頂いた星に名前をつける松原のぶえさん、黒木美佳さん

第44回初山別村「寿」スポーツ大会

初山別村スポーツセンターにて村内在住の60歳以上の方を対象に「寿」スポーツ大会が行われました。地区ごとに紅組、白組、緑組の3チームに分かれ、「運だめしパン食い」や「カンもつもれば」などの計10種目を競い合いました。今年白組（豊岬・明里・共成地区）が優勝しました。（8月1日）



初山別村戦没者追悼式

初山別村自然交流センターにて戦没者追悼式が行われ、黙祷や献花等により戦没者を追悼し、平和を祈念しました。（8月15日）



ふじみ保育所七夕まつり

ふじみ保育所にて七夕まつりが行われました。願い事を書いた短冊が飾られた笹竹の周りを囲み、浴衣や甚平を着飾った園児たちが音楽に合わせて踊りました。

また、輪投げやヨーヨー釣りなど、先生たちが用意した縁日を楽しんでいました。（8月7日）



8月のこんなことあんなこと

第28回 しょさんべつ星まつり

しょさんべつ天文台にてサイエンスクリエーター善ちゃんこと北沢善一氏によるサイエンス教室やペットボトルロケット作りなどが行われ、自ら作成したペットボトルロケットを実際に打ち上げました。

40～70mほどの飛距離に、見ている子どもたちや親御さんから歓声が沸き上がりました。（8月3日）



● 8月のできごと ●

日(曜)	できごと
1(木)	第44回初山別村「寿」スポーツ大会
3(土)	第28回しょさんべつ星まつり 第43回しょさんべつ岬まつり(前夜祭)
4(日)	第43回しょさんべつ岬まつり(本祭)
6(火)	なんでも体験クラブ「森林教室」
7(水)	ふれあいサロン(初山別) ほしっこくらぶ ふじみ保育所七夕まつり
9(金)	臨時議会
10(土)	初山別村郷土資料館特別開館(～15日) れらカフェ2019(～12日)
14(水)	乳幼児健診
15(木)	初山別村戦没者追悼式
17(土)	なんでも体験クラブ「一日消防士体験」
22(木)	予防接種
23(金)	教育委員会議
24(土)	自然交流センター図書室開放日 科学の甲子園ジュニア北海道大会地区予選
27(火)	農業委員会総会
28(水)	入札
31(日)	小学校夏休み作品発表会

ほしっこくらぶ - 8月号 -

今月のほしっこくらぶは
☆じゆうあそび
☆よみきかせ でした。
(8月7日)



初参加のこはるちゃん



9月の「ほしっこくらぶ」は、4日・18日開催です。



最近思うこと

皆さんおひさしぶりです！

最近住民の方から教えていただいたことがあり、『確かに……』と思うことがありました。それは、『子供の遊ぶところがない』ということです。これを聞いて、『ああ、確かにそうだなあ……何かあればいいなあ』と思いました。子供たちのために何か作れそうなものとかないですかね……？

一緒に遊び場作ろうぜ！って方お待ちしてます！（海直通の滑り台とか面白そうだなあとか思ったり……）【齋藤】



《事務所》
多世代交流拠点施設
繋小屋
電話・FAX 67-2717
ssb.okoshi@gmail.com

facebookページ
<https://www.facebook.com/shosanbetsu.okoshi>



「Doはぐ」って何？

またまた丑谷は、防災関連についてとなります。

去る、8月2日(金) 上川総合振興局において講師養成の研修会に参加してまいりました。

で、「Doはぐ」ってなんだよ！……答えは、「避難所運営ゲーム」⇒

「hinanzyounei game」の頭文字略語とした造語で「HUG」を「はぐ」と読み、北海Doをもじって「Doはぐ」の名称とした、「避難所運営ゲーム北海道版」のことなのです。

皆さんは避難所生活をしたことがありますか？避難所を間近で見たことがありますか？災害が起こって急に避難所の運営を任されたことを想像してみてください。不安いっぱいとなりますよね！その不安をある程度解消させるためのゲームが「Doはぐ」なのです。

避難してきた方々の特性（高齢、乳幼児、ペット等々）に応じて適切に配置できるか、また避難所で起こる様々な出来事（水・食事、トイレ、病気等々）にどう対処していくかを模擬体験するといったゲームです。ゲームですので失敗してもOK！「まさか！」「想定外！」は起きてからでは遅いです。失敗をおそれず楽しくゲーム感覚で体験して頂ければと思っておりますし、それが目的でもあります。

自治会（自主防災組織）ごとでも、そうではない組織ごとでも体験を試みたいと感じた方はご連絡ください。7～8名程度のグループに対し1セットでゲームが行えます。それ以上の人員ですと留萌振興局より借用の必要が生じます。早めに連絡いただくと調整がきくと思われれます。

最後に、災害発生時にとっても重要な「自助」「共助」「公助」の3助がありますが、共助としての避難所運営（避難所生活）があり知っておくことや考えておくべきことは大切です。そこで、先月でも述べましたが「助けられる側とならない」自助を意識し、考え行動する事が最も重要であり命を救う近道となることでしょう。【丑谷】

理想と現実

皆様こんばんは。オケラです。コーヒーは最近ではコロンビア産が好きです。たまには単一農園のスペシャルティなコーヒーとか買ってみたいですね。独り言です。

今年もこの季節がやってまいりました。そう、有明獅子舞です。協力隊というよりは一有明民として参加させていただいておりますが……自分では舞えてるつもりでも、録画を見てみると腕が下がってたりキレがなかったり、思っている通りに動けていないことがしばしば。

思い通りに動けるように、謙虚に練習したいですね。オケラでした。【佐藤】

こんにちは 保健師です

血圧クイズに挑戦!

血圧に関する○×クイズを
用意しました。全問正解で
きますか?

①上の血圧は高いけど、下の血
圧は低いから大丈夫

答えは×。上の血圧と下の血
圧の差を「脈圧」と言いますが、
この脈圧が70以上あると、動脈
硬化が進んでいると判断できま
す。ただし、脈圧が小さくても、
下の血圧が高い場合は、動脈硬
化予防のために下の血圧を下げ
ていく必要があります。血圧を
下げ、動脈硬化を予防していく
ためには、運動と食事が重要で
す。

②血圧の薬を飲み始めると一生
やめられなくなる

答えは×。至適血圧を維持す
るために薬が必要な方もいれば、

生活習慣を改善することで薬が
不要になる方もいます。大切な
のは自分が取り組める方法で至
適血圧を長く維持していくこと
です。

③体重を減らすと血圧が下がる

答えは○。個人差はありますが
が、一般的には体重を1kg減ら
すと血圧が1mmHg(※1)減
ると言われています。適正体重
より体重が多い方は、減量する
ことで血圧を下げることができ
ます。適正体重は22×身長(m)の
2乗で求めることができます。

④塩分を体から排出するカリウ
ムは果物や野菜に多く含まれる

答えは○。農林水産省は果物
を毎日200g食べることを推
奨しています。目安としてはみ
かん2個や、りんご1個程度で
す。野菜は毎日350g食べる
ことが推奨されています。毎日
の食事の中に野菜や果物を積極
的に取り入れていきましょう。

⑤睡眠不足は血圧を下げる

答えは×。睡眠不足になると
交感神経の働きが高まるため、

血圧を上げる原因となります。

●高血圧はなぜ怖い?

高血圧の方は日本で4300
万人おり、最も多い生活習慣病
と言われています。高血圧は自
覚症状がないため、気付かぬう
ちにどんどん進行し、脳卒中や
心臓病、腎臓病、認知症の原因
となります。しかし、高血圧は
自分で管理をすることができま
す。服薬や生活習慣を見直し、
血圧をコントロールしていきま
しょう。

●高血圧を予防するために

①運動

ややきついと感じる程度の運
動を30分以上行うことが推奨さ
れています。おすすめは自分の
ペースでできるウォーキングで
す。

②食事

調味料を減塩製品に変更する、
野菜・果物を積極的に食べる、
食べ過ぎず腹八分目にする、な
どに気をつけましょう。

③禁煙

たばこを吸うとたばこに含ま
れるニコチンが交感神経を刺激
するため、血圧が上がります。
また、たばこは動脈硬化を進行
させ、がんの原因ともなります。
この機会に禁煙に挑戦してみ
てはいかがでしょうか。

④休養

睡眠不足やストレスは交感神
経を刺激し、血圧を上昇させま
す。ゆっくり休むこと、誰かと
笑顔で会話を楽しみ、ストレス
を解消することも高血圧を予防
していくことに繋がります。

(保健師 小泉)



※1 mmHg(ミリメートルエイチジー、水
銀柱ミリメートル) 圧力の単位であり、血
圧の計量単位として使われている。
「mm」は「ミリメートル」、「Hg」は「水
銀」を表す。

お知らせ

出産前後の国民年金保険料が免除になります

平成31年4月から出産前後期間の国民年金保険料が免除される制度が始まりました。

平成31年2月1日以降に出産した方が対象となり、出産予定日または出産日が属する月の前月から4か月間の国民年金保険料が免除になります。

届出は、出産予定日の6か月前からできますので、お早めの届出をお願いします。

届出の用紙は、日本年金機構のホームページから印刷するか、初山別村役場窓口またはお近くの年金事務所に備え付けてあります。

■日本年金機構ホームページ
<https://www.nenkin.go.jp>

国民年金保険料は口座振替がお得です

国民年金保険料の納付には、口座振替がご利用になれます。

口座振替には、当月分保険料

を当月末に振替納付することにより、月々50円割引される「早割制度」や、現金納付よりも割引額が多い「6か月前納」、「1年前納」、「2年前納」もあり、大変お得です。

口座振替をご希望の方は、納付書または年金手帳、通帳、金融機関届出印を持参のうえ、ご希望の金融機関または年金事務所へお申し出ください。

国民年金保険料は納付書での支払いならPay-easy(ペイジー)が便利です

Pay-easy(ペイジー)なら、自宅や外出先から、夜間や休日でも納付ができ、便利です。

納付書の左側に記載されている「収納機関番号」、「納付番号」、「確認番号」をPay-easy(ペイジー)対応のATM、インターネットバンキングまたはモバイルバンキングの画面に入力するだけで納付できます。

ただし、コンビニエンスストア内に設置されている複数の銀行に対応しているATMでは利用できませんのでご注意ください。

秋の交通安全運動の実施

1. 秋の交通安全運動が実施されます。

○運動期間

9月21日(土)～

9月30日(月)の10日間

○運動重点

- ・子供と高齢者の安全な通行の確保と高齢運転者の交通事故防止
- ・夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止
- ・全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
- ・飲酒運転の根絶
- ・スピードダウン

2. 交通事故防止のポイント

○ドライバーの皆さんへ
夕方から夜間にかけて、歩行者や自転車の見落としや発見遅れによる交通事故を防ぐために、対向車や前車がない時は、ライトをハイビームに切替しましょう。特に右から横断してくる歩行者に注意をしましょう。

運転する前に、同乗者全員がシートベルトとチャイルドシートを正しく着用しているか確認しましょう。

○歩行者の皆さんへ
横断前に左右をよく確認しましょう。

さらに、道路中央で左をまた確認しましょう。

外出する時は、白っぽい服装や反射材を身につけましょう。

○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」を徹底し、二日酔い運転を含めた飲酒運転を根絶しましょう。

3. 9月30日は、「交通事故死ゼロを目指す日」です

一人ひとりが交通ルールを正しく守り、思いやりのある交通マナーで、交通事故死ゼロを目指しましょう。

4. 知っていますか？北海道自転車条例

○自転車に乗るときは、子供はもちろん大人も乗車用ヘルメットをかぶり、夜間は自転車の側面に反射器材を付けるようにしましょう。

○万が一に備えて、自転車損害賠償保険等に加入するようにしましょう。

問い合わせ先 羽幌警察署
☎0164-62-1110

北海道立羽幌病院からのお知らせ

令和元年10月外来診療体制		月	火	水	木	金	応援医師等(変更の場合もあります。)	受付時間	
午前	予約優先	内科第1診察室	○	○	○		○	消化器内科 佐々尾医師 呼吸器・禁煙外来 重原医師(4日・18日完全予約制)	8:00~11:00
						○	○		
	予約制	内科第2診察室	○	○	○	○	○	(第4水曜日23日は休診) 循環器内科(第4水曜日23日) 留萌市立病院 高橋医師	完全予約制
					○				
午後	予約外	内科・外科・整形外科(総合診療医)	○	○	○	○	○	札幌医大 木村教授(7日) *変更となる場合もあります。	8:00~11:00
	予約制	整形専門外来		○				引野医師(1日)	予約制
						○		穴口医師(3日・17日)	予約制
							○	穴口医師(4日・18日)	予約制
					○	八島医師(10日)	予約制		
午後	予約制	フレイル外来	○					阿部・佐々尾医師	完全予約制
		内科(呼吸器・禁煙外来)					○	呼吸器・禁煙外来 重原医師(4日・18日完全予約制)	
午後	予約優先	内科・外科・整形外科(総合診療医)	○	○		○		(8日・29日は内科のみ)	13:30~15:00
	予約制	整形専門外来		○				渡部医師(8日・29日)	完全予約制
小児科			○	○	○	○	○	旭川医大医師(日程未定) *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 (1日・8日・15日・29日)	8:00~11:00 13:30~15:00
眼科(毎週火曜日及び第1・3水曜日)				○	○			旭川医大医師(1日・2日・8日 15日・16日・29日)	全日 完全予約制
泌尿器科(毎週木曜日)						○		札幌医大医師(3日・10日・17日・24日・31日)	8:00~10:30
耳鼻咽喉科(第1・3・5水曜日)					○			札幌医大医師(2日・16日・30日)	完全予約制
皮膚科(毎週金曜日)							○	札幌医大医師(4日・11日・18日・25日)	8:00~11:00

※札幌医大木村教授の総合診療は、希望された方全てに対応できない場合があります。

※平成31年4月から、「胃がんリスク健診(保険外診療)」を始めました!

※予約制で、人間ドックは水・木曜日、特定健診及び生活習慣病健診は月～金曜日に実施しています。

北海道立羽幌病院：羽幌町栄町110番地
(電話 0164-62-6060)

ひとのうごき

～令和元年8月末～

人口と世帯数

人口 1,162人 (+1人)
男 554人
女 608人
世帯数 540世帯 (+1世帯)
()は前月比

お誕生

8/16 星 川 夏 希(初山別)
(父：太吾 母：幸恵)

おくやみ

8/25 伊 藤 勇 吉
90歳(栄)



ハロウィンジャンボ5億円

(1等3億円・前後賞各1億円合わせて)

ハロウィンジャンボミニ3千万円

(1等2千万円・前後賞各5百万円合わせて)

○この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

各1枚300円 9月24日(火) 2種類同時発売!



クーちゃん

発売期間 9/24(火)～10/18(金)

公益財団法人 北海道市町村振興協会

● 今月の主な行事予定 ●

(9/11~10/11)

月	日	行 事 等
9	11(水)	広報しよさんべつ配布 (9月号) 乳幼児健診
	12(木)	
	13(金)	
	14(土)	有明獅子舞奉納
	15(日)	有明八幡神社祭
	16(月)	
	17(火)	
	18(水)	ほしっこくらぶ会場開放日
	19(木)	予防接種
	20(金)	破碎ゴミ・危険ゴミ (有明・栄・豊岬・明里・共成)
	21(土)	
10	22(日)	
	23(月)	
	24(火)	
	25(水)	
	26(木)	歯科栄養教室
	27(金)	
	28(土)	
	29(日)	広報配布 (お知らせ版)
	30(月)	
	1(火)	
11	2(水)	ほしっこくらぶ
	3(木)	予防接種
	4(金)	
	5(土)	
	6(日)	初山別中学校学校祭
	7(月)	
	8(火)	
	9(水)	乳幼児健診
	10(木)	
	11(金)	広報しよさんべつ配布 (10月号)

11月は、労働保険適用促進
強化月間です！

事業主の皆さん。労働保険の加入は
お済みですか。
労働保険に加入して、従業員の方々が
安心して働ける職場にしましょう。

労働保険とは、労災保険と雇用保険の総称で、労働者の生活の安定、福祉の増進等を図ることを目的に、国が直接管理運営している保険です。農林水産業の一部を除き、労働者を一人でも雇用する事業については、法人・個人を問わず加入が義務づけられています。

【問い合わせ先】

厚生労働省北海道労働局総務部労働保険徴収課 ☎011-709-2311
または最寄りの労働基準監督署・公共職業安定所 (ハローワーク)

初山別村民憲章 くらしを楽しみ、しあわせな住みよい村にしましょう。

ご厚志ありがとうございます

【一般寄附】 高 木 弘 様

北海道るもい移住体験
モニターツアー

北海道留萌振興局主催のもと、「るもいで暮らす」をテーマにお仕事体験や先輩移住者との交流など、留萌エリア8市町村を巡るモニターツアーが実施されます。

留萌エリアへの移住を検討されている方を対象に9月13日~16日、4日間の日程となっています。

初山別村は3日目の15日に佐古大さん協力のもと、就労体験 (農業体験) と道の駅での昼食が予定されています。

このような機会を通じて、初山別村をたくさんの方に知っていただければ幸いです。

ホタル観察会



午後8時頃、自然交流センターの裏山にて観察会が行われました。

少し時期が早かったのか、例年よりホタルの数が少ないように思いましたが、水辺の周りに光るホタルの姿を確認できました。
(8月14日)