

広報しよざんべい

広報



2023

3

NO.651

ふじみ保育所

豆まき会

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。

2月のこんなことあんなこと

ふじみ保育所 豆まき会

ふじみ保育所にて、お手製の鬼のお面を身につけた園児たちによる豆まき会が行われました。先生から節分の紙芝居が披露された後、赤と青の鬼が登場しました。先生にしがみつき泣き出してしまう子もいましたが、園児たちは勇敢にも鬼に立ち向かい、「鬼は外・福は内」と元気よく大きな声で豆を投げつけました。鬼の「悪い心」が退治され、村中の邪気がいっぺんに追い払われたようでした。(2月3日)



第32回 村民スキー大会

初山別スキー連盟主催の「村民スキー大会」が村スキー場にて開催されました。アルペン競技では、今シーズンの練習の成果を存分に発揮し、ベストタイムを出すべく奮闘していました。競技の後には二人一組で順番に滑り、滑走タイムを合わせる競技「二人でピットンコ」などが行われました。最もタイム差が小さかったのは村田大弦さん・森山歩佳さんペアで、0.16秒の大記録に会場は大いに盛り上がりました。(2月18日)



● 2月のできごと ●

日(曜)	できごと
1(水)	村長旗争奪町内対抗 バレーボール大会(～2日) ほしっこくらぶ
3(金)	ふじみ保育所豆まき会
8(水)	乳幼児健診
9(木)	減塩教室(有明)
10(金)	減塩教室(豊岬)
18(土)	第32回 村民スキー大会
22(水)	ほしっこくらぶ会場開放日
24(金)	減塩教室(初山別)
27(月)	議会全員協議会
28(火)	初山別村老人クラブ交歓会 農業委員会総会

ほしっこくらぶ - 2月号 -

今月のほしっこくらぶは
☆じゅうあそび でした。(2月22日)



3月の「ほしっこくらぶ」は1日、22日開催予定です。



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

facebookページ



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

Instagramページ



https://www.instagram.com/okoshi.girls_shosanbetsu/

協力隊ほっとNEWS
第2回！試食会
「食べてみる会」

1回目の試食会は、残念ながら悪天候のため、早めに切り上げましたが、今回の試食会は無事に開催する事ができました！

当日は多くの方がいらして下さり、「野菜がたくさん入っていて美味しかった！」「もっと初

山別産の食材をアピールして欲しい！」など様々なご意見をいただきました。

改良を重ね、より良い物を作っていけるよう努めてまいります。

またこのような機会は作っていただきたいです。会場までお越しくださった皆様、ありがとうございます！【石田】



第2回お料理企画

協力隊石川智実のお料理企画 第2回“恵方巻き&チョコスイーツ作りの会”を開催いたしました。12人の村人の方にお集まりいただき、韓国風キンパとたまごやバターを使わないマフィン2種類を作りました！今回もシンプルな調味料、調理法をお伝えして皆さんと一緒に作りました！第3回目もお楽しみにしてください♪♪【石川】



子供たちへお菓子を！



2月3日に第2回ふじみ保育所へお菓子提供を行いました！

メニューは、小さな子供でも、美味しく頂けるものと考え、チョコマフィンに決定しました。みなさん喜んでいただけて、とても嬉しかったです。【春山】



甜菜糖シロップ
加工しています



現在、初夏に植え秋に収穫したビートを、機械でジュースにし、煮詰めてシロップにする加工を行っています。ビートは雪の下で寝かせていて、より安心安全に提供できるように、一つ一つを手作業で洗い加工しています。試食会の時よりも、見た目も味もレベルアップしたシロップになると思います。多くの人の心と体を喜ばせるものになれば嬉しいです。また機会があればぜひ召し上がってください。

【池田】

こんにちは 保健師です

春の体調不良に注意!!

寒さが続く日々の中にも、少しずつ春の気配が感じられる季節となりました。春は「身体がだるい」「やる気が出ない」「頭が痛い」など心身の不調を感じる方が多いようです。春は日々の寒暖差や気圧変動が大きく、異動・転勤・新生活の始まりなど、生活環境が大きく変わる季節でもあります。そのため、自律神経が乱れやすく、心身の不調を生じると言われています。

○自律神経とは

内臓や代謝、体温といった体の機能をコントロールする神経のことを言います。交感神経と副交感神経から成り、互いにバランスを取りながら体の状態を整えています。

①交感神経

心身を活発にする神経で、日中活動している時や緊張している時、ストレスを感じている時に働きます。心臓の働きを促し、血圧・心拍数・体温などを上昇させます。緊張している時に汗をかいたり、喉が渇くのも交感神経の影響によるものです。

②副交感神経

眠っている時やリラックスしている時に働く神経で、心身を休め、回復させる役割を担います。心臓の働きを緩やかにするため、心身の緊張がほぐれやすくなります。また、胃腸の働きを活発にしたり、排泄を促すのも副交感神経の働きによるものです。

■こんな症状ありませんか

- 自律神経が乱れると次のような症状が現れることがあります。
- 眠れない
 - 疲労感が続く
 - 頭痛、肩こり
 - 動悸や息切れ
 - 胃痛や下痢、便秘
 - イライラや不安

■自律神経を整えるために

- 交感神経と副交感神経のバランスを保つことが重要です。以下の項目を参考にしましょう。
- 好きなこと、楽しいと感じることを行い気分転換する
 - 親しい人と会話し、たくさん笑う（笑うと副交感神経が優位になり、リラックスできる）
 - 3食食べる（特に朝食の欠食に注意）
 - 起床後朝日を浴びる
 - 自律神経を整える作用のあるビタミン、カルシウム、ミネラルを積極的に摂る
 - * ビタミンC（みかんやいちご等の果物、野菜、いも類）
 - * ビタミンA（にんじんやピーマンなどの緑黄色野菜、卵、レバー）
 - * ビタミンE（ナッツ類、魚介類、アボカド）
 - * カルシウム（乳製品、豆腐、ごま、煮干し）
 - こまめに体を動かす（運動をすると、自律神経のバランスを整えるセロトニンが分泌される）

- ストレッチを行う（筋肉の緊張をほぐし、血行が促進されるため、副交感神経を活性化しやすくなる）
- 湯船に浸かる（38〜40℃の熱すぎない湯に10〜20分程度入浴すると体がリラックスし、副交感神経が優位になる）

忙しい毎日の中で、つい自分を労うことができていない方もいるのではないのでしょうか。上記の項目を参考に、自身の心や体を大切にする時間をつくってみませんか。

心身の調子を整え、皆さまが新年度も健やかに過ごせるよう祈っています。

（保健師 小泉）



お知らせ

旭川地方方法務局からのお知らせ

■相続登記の義務化が始まる！

これまで不動産の所有者（名義人）が亡くなり、相続が発生しても直ちに相続登記がされない要因として、相続登記の申請が任意であることや申請をしなくとも不利益を被ることが少ないことなどが指摘されており、所有者不明土地地発生の原因となっていました。

そこで、所有者不明土地の発生予防の観点から、不動産登記法が改正され、令和6年4月1日から相続登記が義務化されることとなりました。

これにより相続人は、所有権を取得したことを知った日から3年以内（遺産分割協議の場合は、話し合いがまとまった日から3年以内）に相続登記申請をしなければならぬこととなりました（既に発生している相続も対象となり、その場合は、令和6年4月1日から3年間で履行期間となります。）。

【お問い合わせ先】

旭川地方方法務局登記部門

☎ 0166-38-1146（直通）

※受付時間

平日の午前8時30分から
午後5時15分まで

（年末年始・祝日を除く）

【手続の詳細】 法務省ホームページ

https://www.moj.go.jp/ANNU/minjio_00343.html

届いていますか？ 「生活支援システム」

村では、広報誌やお知らせ版の他に登録された「携帯電話のメールアドレス」へ情報配信を行っております。

配信内容は、通行止め情報、沿岸バス運行状況、ヒグマ出没情報、詐欺の注意喚起、診療所の臨時休業についての情報など、メール配信が必要と判断されたものです。

登録はいつでも受け付けていますので、現在登録していない世帯の方は、是非登録を検討してください。

《携帯電話をお持ちの方へ》

■新規登録の方法

現在登録していない方の新規

登録を随時受け付けております。ご希望の方は、次のいずれかの方法でお申し込みください。

①方法 広報誌表紙のQRコードを読み取り、表示されるアドレスにお名前を添えてメールを送信してください。



広報しようさんべつ表紙のQRコードを読み取り、お名前を添えて送信してください。（広報誌は何月号でも大丈夫です）

②方法 次のアドレスに、登録する方のお名前を添えてメールを送信してください。
014851yakuba@shosambu.bizweb.ne.jp

③方法 お名前と携帯のアドレスを記入したメモを役場企画振興係まで持参してください。

■以前登録したが、メールが届かない方へ

①申込み後にアドレスや携帯電

話会社を変更していませんか？
↓役場企画振興係まで、お名前と変更後のアドレスをお伝えください。

②迷惑メールの設定をしていませんか？

↓メール受信設定から「宛先指定受信アドレス」に
@raiden.ktaiwork.jpを追加してください。設定方法が分からない場合、役場企画振興係まで携帯電話を持参のうえお越しください。

《携帯電話が無い世帯の方へ》
生活支援システムは「家庭の固定電話」や「FAX」でも受け取ることができます。登録するとメール配信と同じ内容のものが音声やFAXで流れます。

ご希望の世帯の方は、
・氏名
・お住まいの地区名
（例：字有明）
・電話番号またはFAX番号を、役場企画振興係までお知らせください。

【お問い合わせ】

初山別村企画振興室企画振興係
☎ 0164-67-2211

旧優生保護法に関する 一時金支給について

旧優生保護法のもとで子どもができなくなる手術を受けた方は、一時金320万円の支給を受けることができます。

一時金の請求を希望される方は、旧優生保護法に関する相談支援センターにてご案内しますので、次にご連絡ください。

〈相談支援センター〉

○電話

0120-031-711

(通話料無料)

○受付時間

8時45分～17時30分

(土日祝日・年末年始除く)

○FAX

011-232-4240

○メール

hofuku.kodomoi@pref.

hokkaido.lg.jp

○住所

〒060-8588

(住所不要)

北海道保健福祉部

子ども子育て支援課相談室内

3月は滞納整理強化月間です

今月、留萌振興局では給与・預金調査、その他財産の差押を強化します。道税に未納がある方は早急に納付をお願いいたします。

道税の納付について相談がある方は次にご連絡ください。

留萌振興局税務課納税係

☎0164-42-8418

.....

自動車の住所変更は お済みですか？

■自動車税種別割は、4月1日現在の登録に基づいて課税される税金です。

住所や所有者が変わったとき

は、運輸支局で変更登録をして

ください。次の場合は運輸支局

で登録手続きが必要です。

○引越して住所が変わったと

き(変更登録)

○自動車を買ったとき、買った

とき(移転登録)

○自動車を処分したとき(抹消

登録)

■よくある納税通知書が届かない場合

○引越して、住民票の住所変更だけ行った(自動車登録住所は変更されません)

○郵便局の転送期間が切れている(転送期間は、一年間です)

令和5年度の自動車税種別割納税通知書を確実にお届けするために、3月中に手続きをお願いします。

■変更登録が間に合わないときは...

道税ホームページの「自動車税種別割住所変更手続」から納税通知書の送付先の変更をしてください。

『北海道 自動車税 住所変更』で検索

【お問い合わせ先】

札幌道税事務所自動車税部

☎011-746-1190



羽幌警察署からのお知らせ

令和5年度第1回北海道警察官採用試験を実施します！

■あなたにしかできない仕事がある

北海道警察は仕事のやりがいはもちろん、私生活の充実も大切にしている組織です。

○採用予定人数 200名程度

男性A区分 115名程度

男性B区分 35名程度

女性A区分 35名程度

女性B区分 15名程度

○受験資格(年齢)

平成3年4月2日から

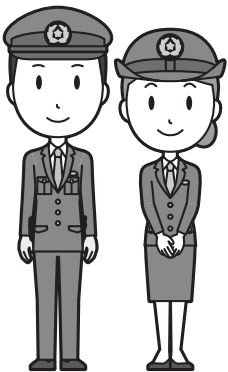
平成18年4月1日までに

生まれた者

(令和6年4月1日現在で

18歳以上33歳未満)

※詳細は、道警本部ホームページをご覧ください。



少年の非行・犯罪被害防止と 有害環境の浄化

■さしのべる 手のぬくもりを
どの子にも

【保護者の方へ】

○こんな兆候は要注意です。

悩んだら警察に相談を！

・行き先を言わずに外出したり、
帰宅時間が不規則になり、夜
遊びや外泊が多くなった。

・親に隠れて長時間携帯電話を
利用したり、知らない人から
メールが届くようになった。

○フィルタリングで有害サイトを
ブロック！

・子供が使用するスマートフォンを
購入する際は、販売店で
フィルタリングを設定しても
らいましょう。



気象台ひと口メモ ～「なだれ」について～

3月は、日差しも強く積雪も融け始め、春の温もりが次第に感じられる季節となります。この時期に気を付けたい災害のひとつに「なだれ」があります。なだれは、積雪の多い1～2月だけでなく3～5月にかけても発生します。

なだれには「表層なだれ」と「全層なだれ」があり、それぞれ発生条件が異なります。「表層なだれ」は、古い積雪面上に降り積もった新雪の層が滑り落ちる現象で、気温が低く降雪が続く1～2月の厳冬期に多く発生します。「全層なだれ」は、気温の上昇等により融けた水で滑りやすくなった地表面上を積雪層全体が滑り落ちる現象で、3～4月の融雪期に多く発生します。

気象台では、なだれが発生しやすい気象条件が予想された時は「なだれ注意報」を発表して注意を呼びかけています。上川・留萌地方のなだれ注意報は、①表層なだれを想定して「24時間降雪の深さ30cm以上」を予想した場合、②全層なだれを想定して「積雪の深さ50cm以上で、日平均気温5℃以上」を予想した場合に発表します。なだれが発生しやすい状況の時には、雪の多い地域に住まわれている方、登山やスキーなどで多雪地域を訪れる方は、急な斜面や雪面に亀裂があるなど危険な場所には近づかないようにしましょう。また、市街地では屋根の雪下ろしや屋根からの落雪に注意が必要です。気象庁ホームページでは、現在の積雪の状況や今後の予想を確認することが出来ます。天気予報を始め最新の気象情報を上手に利用し、なだれや落雪などの事故に遭わないにしましょう。

問い合わせ先 旭川内地方気象台（電話：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>

※気象庁ホームページ「今後の雪」

[https://www.jma.go.jp/bosai/snow/#zoom:7/lat:43.](https://www.jma.go.jp/bosai/snow/#zoom:7/lat:43.395740/lon:140.690198/colordepth:deep/elements:snowd)

[395740/lon:140.690198/colordepth:deep/elements:snowd](https://www.jma.go.jp/bosai/snow/#zoom:7/lat:43.395740/lon:140.690198/colordepth:deep/elements:snowd)



今の職場に所属したまま働ける

受付中

予備自衛官補



予備自衛官補とは…

必要な教育訓練を受け、修了後に「予備自衛官」となる制度。予備自衛官は普段はそれぞれの職業に従事しながら、予備自衛官として必要な知識・技能を維持するため定期的な訓練を受け、有事の際には自衛官となって後方の警備や後方支援、又は国民の保護のための措置などを行います。

受付 1/10 ~ 4/6
TUE THU

試験 4/15 ~ 4/16
SAT SUN
※いずれか1日に指定

●採用対象

自衛官未経験者
(自衛官であった期間が1年未満の者も含む)

【一般】18歳～34歳未満

【技能】18歳以上で、

国家資格等※を有する者

※該当する資格等についてはお問い合わせください。

(資格により53歳未満から55歳未満)

●処遇

教育訓練招集手当：日額 8,500 円

※手当は課税対象となります。

●教育訓練日数

【一般】50日 / 3年以内

【技能】10日 / 2年以内

詳しくは
コチラ

就職相談
実施中!!

■お問い合わせ先

自衛隊旭川地方協力本部留萌地域事務所

TEL 0164-42-4650



北海道立羽幌病院からのお知らせ

令和5年4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	8:00~11:00
						○		呼吸器・禁煙外来 重原医師(6日・20日完全予約制)	
	予約制	内科第2診察室		○	○	○	○	循環器内科(第4水曜日26日) 留萌市立病院 高橋医師	完全予約制
	予約外	内科・外科・整形外科 (総合診療医)	○	○	○	○	○	砂川市立病院 木村医師(27日) *変更となる場合もあります。	8:00~11:00
	予約優先	整形専門外来	○		○			引野医師(3日) 穴口医師(13日・20日・27日)	8:00~11:00
午後	予約制	フレイル外来	○					佐々尾医師	完全予約制
	予約優先	内科(呼吸器・禁煙外来)				○		呼吸器・禁煙外来 重原医師(6日・20日完全予約制)	
	予約制	内科・外科・整形外科(総合診療医)		○		○		(整形専門外来診療日は内科のみ)	13:30~15:00
	予約制	整形専門外来		○				渡部医師(11日・25日)	完全予約制
	予約優先		○		○			覚田医師(10日・24日) 穴口医師(12日・19日・26日)	13:30~15:00
小児科		○	○	○	○	○	旭川医大医師(3日) *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 (4日・11日・18日・25日)	8:00~11:00 13:30~15:00	
眼科(毎週火曜日及び第1・3水曜日)			○	○ <small>予約検査のみ</small>			旭川医大医師 *変更となる場合もあはす。 (4日・5日・11日・18日・19日・25日)	全日 完全予約制	
泌尿器科(毎週木曜日)						○	札幌医大医師(6日・13日・20日・27日)	8:00~10:30	
耳鼻咽喉科(第1・3水曜日)				○			札幌医大医師(5日・19日)	完全予約制	
皮膚科(毎週金曜日)						○	札幌医大医師(7日・14日・21日・28日)	8:00~11:00	

※外科と整形外科の外来は、午前は緊急性のある方のみとなり、定期受診や関節注射は午後となります。
 ※午前の内科は予約優先で診察を行うため、予約をしていない場合は待ち時間が長くなることがあります。
 ※木村医師の総合診療は、希望された方全てに対応できない場合があります。
 ※平成30年11月から、毎週月曜日の午後に「フレイル外来(完全予約制)」を始めました。
 ※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、人間ドックは水曜日、特定健診及び生活習慣病健診は月～木曜日に実施しています。
 ※巡回診療は、九重コミュニティセンター(苫前町)で20日(木)に行います。

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5年2月末～

人口と世帯数

人口 1,080人
(△1人)

男 521人

女 559人

世帯数 525世帯
(△2世帯)

()は前月比

お誕生

2/7 矢 萩 せい 惺(初山別)
(父:樹 母:榎奈)

ご結婚

2/19 齋 藤 浩 之(豊 岬)
井 田 詩 織(豊 岬)

おくやみ

2/22 木 田 勝 明
80歳(有 明)



消費者生活に関する相談は、 消費者ホットラインへ

0570-064-370

平日は、北海道立消費生活センター、土日祝日は、国民生活センターにつながります。

一人で悩まず、
まずは相談してください。

● 今月の主な行事予定 ●

(3/10～4/12)

月	日	行 事 等
3月	10(金)	広報しよさんべつ配布 (3月号)
	11(土)	
	12(日)	
	13(月)	初山別中学校 第76回卒業証書授与式
	14(火)	
	15(水)	
	16(木)	予防接種
	17(金)	破碎ごみ (有明・栄・豊岬・明里・共成)
	18(土)	
	19(日)	初山別小学校 第126回卒業証書授与式
	20(月)	
	21(火)	
4月	22(水)	ほしっこくらぶ会場開放日
	23(木)	
	24(金)	
	25(土)	
	26(日)	
	27(月)	ふじみ保育所 卒園式
	28(火)	広報配布 (お知らせ版)
	29(水)	
	30(木)	
	31(金)	粗大ごみ
	1(土)	
	2(日)	
3(月)		
4(火)	ふじみ保育所 入園式	
5(水)		
6(木)	初山別小学校 入学式 初山別中学校 入学式	
7(金)		
8(土)		
9(日)		
10(月)		
11(火)		
12(水)	広報しよさんべつ配布 (4月号)	

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、予定されている行事などにつきまして、中止や延期、規模縮小などの措置をとることがありますのでご了承願います。

初山別村功労者表彰式

村の表彰条例に基づいて行われる村功労者表彰にて、平成22年7月から初山別村監査委員として12年在職されています野村英雄氏が受賞されました。



宮本村長から野村氏へ表彰状が手渡され、またその功績に対して感謝の言葉が述べられました。(1月26日)

村長簗争奪町内対抗バレーボール大会

各町内会の交流を深めることが目的である9人制バレーボール「村長簗争奪町内対抗バレーボール大会」が開催され、今回は4チームが大会に出場しました。激戦の末、優勝は「豊岬」チームとなりました。(2月1日・2日)



激戦の末、優勝は「豊岬」チームとなりました。(2月1日・2日)

財務専門官採用試験のお知らせ

財務省北海道財務局では、財政、金融のプロフェッショナルとして活躍する財務専門官を募集しています。

● 受験資格

- 1993(平成5)年4月2日～2002(平成14)年4月1日生まれの者
- 2002(平成14)年4月2日以降生まれの者で次に掲げるもの
 - ① 大学を卒業した者及び2024(令和6)年3月までに大学を卒業する見込みの者
 - ② 短期大学又は高等専門学校を卒業した者及び2024(令和6)年3月までに短期大学又は高等専門学校を卒業する見込みの者

● 受験申込受付期間

令和5年3月1日(水)9時～3月20日(月)

【受信有効】まで

● 受験申込方法

インターネットの次のURLより申し込み下さい。

<https://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html>

● 第1次試験日

令和5年6月4日(日)

● お問い合わせ

財務省北海道財務局人事課人事係

☎ 011-709-2311 (内線4252)