

卒業
広報

しよざんへん



2023

4

NO.652

初山別中学校 第76回卒業証書授与式

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。

3月のこんなことあんなこと

第76回 初山別中学校卒業式



卒業証書授与



11名の卒業生の皆さん、おめでとうございます



答辞 佐藤 奏太 さん
石橋 杏梨 さん



お世話になった先生方へ
花束を贈りました



ふじみ保育所卒園式



修了証書授与



4月から1年生になるよ!



7人のおともだち、卒園おめでとう!



保護者に「ありがとう」



第126回 初山別小学校卒業式



卒業証書授与



5名の卒業生の皆さん、おめでとうございます



● 3月のできごと ●

日(曜)	できごと
1(水)	ほしっこくらぶ
2(木)	予防接種
3(金)	ふじみ保育所ひなまつり撮影会
5(日)	ポッチャ体験
7(火)	議会定例会
8(水)	議会定例会 乳幼児健診
10(金)	減塩教室
11(土)	コロナ予防接種(初山別)
13(月)	初山別中学校卒業式
17(金)	地方創生総合戦略検証会議
19(日)	初山別小学校卒業式
20(月)	スポーツ文化表彰式
22(水)	ほしっこくらぶ会場開放日
27(月)	ふじみ保育所卒園式
30(木)	予防接種

ほしっこくらぶ - 3月号 -

今月のほしっこくらぶは
☆じゅうあそび でした。(3月22日)



4月の「ほしっこくらぶ」は26日、開催予定です。

ふじみ保育所 ひなまつり撮影会

毎年恒例の「ひなまつり」がふじみ保育所にて行われ、子どもたちはかわりばんこでお内裏様とお雛様のパネルから顔を出し、笑顔が素敵でかわいい写真が撮れました。その他に、ステージに7段の雛人形が飾られたり、ひなまつりにちなんだ歌を歌ったり、紙芝居を鑑賞し楽しみました。（3月3日）



地方創生総合戦略検証会議



本村が直面する人口減少、少子高齢化等の課題に対峙し、暮らし続ける幸せを感じられるまちづくりを目的に策定された初山別村まち・ひと・しごと創生総合戦略の実施状況等を点検・検証する地方創生総合戦略検証会議が役場会議室にて行われました。会議には商工会・観光協会・社会福祉協議会・小学校PTAなどの村内各団体からお集まりいただきました。

話し合いの中では、住宅が古く、設備が不十分であるため、新規雇用しても退職者が後を絶たないことや、子どもたちが遊ぶことの出来る場所を提供して欲しいなど、全ての世代に関わる住環境の整備について多くのご意見を賜りました。活発な意見交換が行われたことについて、大変感謝しております。皆様からいただいたご意見は今後の行政運営に反映し、ご指摘いただいた部分については、対策を講じて参ります。（3月17日）

第34回 初山別村老人クラブ交歓会



老人クラブ連合会（土門範治会長）が主催した交歓会に、村内各地区から3チーム35名が参加しました。村内の老人クラブ会員が軽スポーツを通じて高齢者の健康保持と各クラブ会員相互の親睦を図ることを目的に毎年開催され、今年で34回目の開催となりました。今年は、グランドゴルフ（室内パークゴルフ）、ラダーゲッターの2種目の競技が行われました。（2月28日）





《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

甜菜糖シロップクラファン 開始しました！



心にも体にもホッと優しい甜菜糖シロップを全国へ！というタイトルで、ビートを植え、加工し、発送まで丁寧に行って生まれた甜菜糖シロップ。たくさんの方に知ってもらえたらと思っています！初山別村のことも紹介しています。

詳しい内容はインスタグラムに掲載していますので、ぜひ覗いてみてください！

【池田】

まなみん×ともみん

＊春のヨガランチ＊



今回は体を捻ったり伸ばしたりするヨガを行いました！ねじる事で筋肉の奥まで刺激が届きます。

正しい姿勢にしていると背中が丸まって骨盤が傾いてしまいます。股関節は骨盤が立っていないと使えません。筋肉はほぐして↓伸ばして↓鍛えるの順番で、ほぐし棒を使ってほぐしてあげましょう！ほぐすだけでも運動不足で流れの悪くなった血流を助ける事ができます。良質なくつろぎの5分は、2時間の睡眠に匹敵します。ヨガをして、くつろぐ時間を少しでもいいので作ってみて下さいね！

ランチは、大麦をたっぷり使ったトマトクリームドリアを作りました！内側からもデトックスしてもらいました♪【石川】

保育所へお菓子を

提供しました！



3月3日に第3回ふじみ保育所へお菓子提供を行いました！

メニューは、ひな祭りにちなんで、三色ロールケーキにしました。美味しく食べてもらえてよかったです。今年度のお菓子提供イベントは今回で終了ですが、また来年度も初山別村のためにできるイベントを考えていきたいと思っています。

1年間ありがとうございました。

【春山】



こんにちは 保健師です

アルコール 依存症とは

季節の変わり目や、新年度が始まるこの時期、不安やストレスを抱えがちな今こそ気をつけたいのがアルコール依存症です。

お酒を飲む人なら誰でも依存症になる可能性があります。また、「お酒好き」と「アルコール依存症」の境界線は明確ではありません。

しかし、多くの場合、症状の進行によって「お酒の ①飲む量 ②時間 ③状況」の3つを自分でコントロールすることが困難になっていきます。

依存症になると、脳の機能が低下し、自分の意志では飲酒を

やめられませんが、過度な飲酒は肝機能障害や膵炎、糖尿病や心疾患、高血圧、がんの他にも、睡眠障害やうつ病など幅広い健康への影響を及ぼしてしまいます。

さらに、「多量」「長期」「無休」飲酒は脂肪肝を招き、肝機能障害を引き起こす要因となる3悪飲酒習慣です。

アルコール 依存症を防ぐ 4つのポイント

アルコール依存症を防ぐための4つのポイントがあります。

①休肝日を作る

- 週2日以上連続して休肝日をとるのが理想です。
- 休肝日はお酒以外の趣味などリフレッシュの時間に行きましょう。

②寝酒や深酒はしない

- 深い眠りを妨げてしまいます。

③目安を守り、 ゆっくり楽しむ

- 1日の飲酒量の目安は例えば、ビールの場合には中瓶1本分、日本酒なら1合です。ただし、女性や高齢者の場合はこの半分が目安となります。あくまでも目安なので、体質や年齢によっても異なります。

④強いアルコール度数の お酒は薄める

- 肝臓や胃腸を守るために、ウイスキーや焼酎などアルコール度数が高いお酒は薄めましょう。

アルコールには利尿作用があり、喉が渴いたからお酒を飲んでも水分補給にはなりません。逆に脱水症状のリスクが上昇する恐れがあります。

また、空腹時の飲酒はアルコールの吸収を速め、肝臓に大きな負担をかけます。空腹での飲酒を避けるため、脂肪の少ない高たんぱく、高ビタミンのお

つまみを一緒に食べたり、水やお茶を途中で挟むこともおすすめです。飲むペースをおさえたり、アルコールを体の外に排出することをサポートしたり、脱水も防ぐことが出来ます。

お酒を飲む場合は、おいしく、そして長く楽しめる飲み方を心がけましょう。そのために、4つのポイントを参考に普段の飲み方をひと工夫してみませんか。

(保健師 上野)



お知らせ

協会けんぽ北海道支部 からのお知らせ

■令和5年度の保険料率改定のご案内

令和5年3月分(4月納付分)から健康保険料率は10.29%(マインス0.10%ポイント)、介護保険料率は1.82%(プラス0.18%ポイント)となります。ご自身の健康づくりや医療のかかり方などを振り返り、より最適な行動をすることが将来的な北海道の医療費上昇、保険料率の伸びを抑えることにもつながりますので、ご協力いただきますようお願い申し上げます。

■さらにお得になる「生活習慣病予防健診」のご案内

協会けんぽでは、35〜74歳の被保険者の方を対象に「生活習慣病予防健診」を実施しており、年度内お一人さま1回に限り、健診費用の一部を補助していただきます。令和5年4月からは、より多くの方に受診いただくために

自己負担額を7,169円から5,282円に軽減いたします。また、定期健康診断の検査項目に加えて、5大がん検診を含めた充実した健診項目をご用意しています。協会けんぽのお得で充実した内容の「生活習慣病予防健診」をぜひご利用ください!

【お問い合わせ先】

全国健康保険協会(協会けんぽ) 北海道支部
☎011-726-0352
(代表)

旭川地方法務局からのお知らせ

■ウェブ登記手続案内の開始について

旭川地方法務局では、土地・建物の相続登記や会社・法人の設立登記などの各種登記申請手続について、事前予約制により電話等でご案内していますが、この度、オンラインサービスを活用した「ウェブ登記手続案内」を開始しました。(オンライン会議サービスとして、「Cisco Webex Meetings」を利用します。)

ウェブ登記手続案内をご利用いただくことで、法務局にお越しいただくことなく、自宅等でパソコンやスマートフォン画面を通して担当者から登記手続に関する説明を受けることができます。

事前準備や予約の方法などは、旭川地方法務局ホームページをご確認ください。
<https://hounmukyokumojo.go.jp/asahikawa/>

【お問い合わせ先】

旭川地方法務局登記部門
☎0166-38-1161

公益財団法人国際青少年 研修協会からのお知らせ

公益財団法人・国際青少年研修協会では、夏休み海外研修交流事業の参加者を募集しています。体験を通して、お互いの理解や交流を深め、国際性を養うことを目的に実施します。お一人でご参加になる方が7割以上はじめて海外へ行かれる方が多く、全国から参加するお友達との出会いも楽しみのひとつです。仲間づくりの指導もごさいます

ので、安心してご参加いただけます。

【内容】

ホームステイ・ボランティア・文化交流・学校体験・英語研修・地域見学・野外活動等

【研修先】

イギリス・オーストラリア・カナダ・サイパン・モンゴル

【日程】

7月24日(月)〜8月14日(月)
8〜16日間

※コースにより異なる

【対象】

小学3年生〜高校3年生の方まで ※コースにより異なる

【説明会】

オンラインにて行います(5月)

【参加費】

30〜70万円

【締切】

5月中旬〜6月初旬
※コースにより異なる

【お問い合わせ先・資料請求】

公益財団法人・国際青少年研修協会
〒170-0013
東京都豊島区東池袋2-23-1
2UBG 東池袋ビル6階
☎03(6825)3130
FAX 03(3981)2712

羽幌警察署からのお知らせ

春のヒグマによる

人身被害の防止

■ヒグマとの事故を防ぐために

○複数で行動し、音で存在を知らせましょう。

○ヒグマの出没情報等に気を付けましょう。

自治体のホームページや、新聞やテレビなどで、ヒグマの出没情報等を確認しましょう。

○残飯や生ゴミの処理には注意しましょう。

○ゴミを野外に放置したり、埋めたりしないようにしましょう。

○フンや足跡、食べた跡を見つけたら、すぐに引き返しましょう。

○万が一、ヒグマに遭遇した場合は、落ち着いて行動しましょう。

逃げたり、さわいだり、慌てて行動すると、かえってヒグマを興奮させ、襲われる危険

があります。

自転車には防犯登録と

ツーロックを！

○大切な自転車を盗難被害から

守るために自転車には、備付け錠のほか、丈夫なU字型錠などで「ツーロック」をして

盗難被害を防止しましょう。

○万が一、被害に遭ったときのために、自転車の防犯登録をしましょう。

○盗難被害防止のポイント

ア わずかな時間の駐輪でも
ツーロック！
イ 自宅や駐輪場でも油断せず
にツーロック！
ウ 防犯登録は忘れずに！



气象台ひと口メモ ～「融雪期の気象災害」について～

いよいよ春となり、少しずつ暖かくなってきました。

この時期は、雪だけではなく雨の降る日も多くなってきます。市街地では寒暖を繰り返しながらも積雪は日ごとに減っていきませんが、山間部ではまだ多くの積雪が残っており、融雪（雪解け）は徐々に進んでいきます。

この雪解け水が河川に流れ込み、雨水が加わると河川の水かさが増え、流れも急激に速くなります。また、河川の増水により氾濫することもあり大変危険ですので、むやみに近づかないようにしましょう。

气象台では、雪解け水により河川が増水して洪水のおそれがあるときには、「洪水注意報」や「洪水警報」を発表して注意や警戒を呼びかけます。また、気温の上昇や降水により雪解けが進み、土砂災害や浸水のおそれがあるときは「融雪注意報」を発表します。このほか、この時期は山の斜面や雪の多い傾斜地では、気温の上昇によりなだれが発生するおそれがあります。その場合には「なだれ注意報」を発表します。

これらの注意報や警報などの防災気象情報は、テレビやラジオのほか、スマートフォンなどで気象庁ホームページでも確認することができます。

お出かけの際には、最新の防災気象情報を利用して、春特有の気象災害から身を守りましょう。

お問い合わせ先 旭川地方气象台（電話：0166-32-7102）

※旭川地方气象台ホームページアドレス

<https://www.data.jma.go.jp/asahikawa/index.html>



北海道立羽幌病院からのお知らせ

令和5年5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(11日・25日完全予約制)	
	予約制	内科第2診察室	○	○	○	○	○	(第4水曜日24日は休診)	完全予約制
					○			循環器内科(第4水曜日24日) 留萌市立病院 高橋医師	
			○	○	○	○	○	砂川市立病院 木村医師(25日) *変更となる場合もあります。	
予約制	整形専門外来	○					引野医師(1日)	予約制	
予約優先	整形専門外来					○	穴口医師(11日・18日・25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
		内科(呼吸器・禁煙外来)				○		呼吸器・禁煙外来 重原医師(11日・25日完全予約制)	
	予約優先	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(9日・23日)	完全予約制
			○					覚田医師(8日・29日)	完全予約制
予約優先	整形専門外来				○		穴口医師(10日・17日・24日・31日)	13:30~15:00	
小児科			○	○	○	○	○	旭川医大医師(1日・15日・29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 (2日・9日・16日・23日・30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 *変更となる場合もあはす。 (2日・9日・16日・17日・23日・30日)	全日 完全予約制
泌尿器科(毎週木曜日)						○		札幌医大医師(11日・18日・25日)	8:00~10:30
耳鼻咽喉科(第1・3・5水曜日)					○			札幌医大医師(17日・31日)	完全予約制
皮膚科(毎週金曜日)							○	札幌医大医師(12日・19日・26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。
 ※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、小川研修センター(苫前町)で18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3月末～

人口と世帯数

人口 1,080人
(±0人)
男 527人
女 553人
世帯数 528世帯
(+3世帯)
()は前月比

転入

3/9 CHEN CHUN HAO (豊 岬)
3/14 武 田 将 典 (初山別)
3/28 吉 田 研 一 (初山別)

さおり
聖 矢
悠 人
梨 乃
隆 雅

3/30 佐々木 頼 人 (初山別)
3/31 樫 山 敦 紀 (初山別)

お誕生

3/8 益 田 咲 那 (初山別)
(父：則明 母：実奈)

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 ●

(4/12～5/12)

月	日	行 事 等
4	12(水)	広報しよさんべつ配布 (4月号) 乳幼児健診
	13(木)	予防接種
	14(金)	破碎ごみ・危険ごみ (初山別・千代田)
	15(土)	
	16(日)	
	17(月)	
	18(火)	
	19(水)	
	20(木)	子宮・乳がん検診 (豊岬・有明)
	21(金)	子宮・乳がん検診 (初山別)
5	22(土)	
	23(日)	
	24(月)	
	25(火)	
	26(水)	広報しよさんべつお知らせ版配布 ほしっこらぶ会場開放日
	27(木)	予防接種
	28(金)	
	29(土)	
	30(日)	
	1(月)	
5	2(火)	
	3(水)	
	4(木)	
	5(金)	
	6(土)	
	7(日)	
	8(月)	
	9(火)	
	10(水)	乳幼児健診
	11(木)	予防接種
	12(金)	破碎ごみ・危険ごみ (有明・栄・豊岬・明里・共成) 広報しよさんべつ配布 (5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。

ご厚志ありがとうございます

【一般寄附】留萌信用金庫初山別支店 様

ボッチャ体験



パラリンピックの正式種目でもあり、老若男女・障がいのあるなしにかかわらず、すべての人が一緒に競い合えるスポーツ「ボッチャ」の体験会が自然交流センターにて行われました。

村教育文化スポーツ表彰式

令和4年度村教育文化スポーツ表彰式が自然交流センターで行われました。今年度は北



海道空手道選手権大会において準優勝し全国大会に出場しました初山別小学校6年生高場瑛仁さんがスポーツ奨励賞を受賞し、宇野要教育長から表彰状が手渡されました。(3月20日)

～編集後記～①

皆さんこんにちは。広報担当の木村です。今号の表紙は、初山別中学校の卒業式です。立派に卒業証書を受け取る卒業生の姿に感動してばかりでした。最後の学活で見せる素敵なお顔に、楽しく過ごせた学校生活だったのがうかがえ、心温まる卒業式でした。新たな進学先で自分の夢や目標に向かって活躍されることを願っています。先月17日にNHK総合テレビ「ドキュメント72時間」の番組の中で初山別村が特集として取り上げられました。村に唯一のコンビニであるセイコーマートに定点カメラを据え、地域の暮らしを見つめるという内容の番組でした。セイコーマートに訪れた方のユーモア溢れるインタビューは大きな反響を呼びました。初山別という名前が全国的に広まったということが何よりも嬉しく思っています。また、私自身も役場職員として紹介され取材を受け、番組オンエア後には「テレビ出てた人だよな？」と多くの住民の方からお声をかけていただき、番組をご覧くださり嬉しい反面恥ずかしい思いでいっぱいです。

初山別村民憲章 産業をのばし、働くよろこびに生きる豊かな村にしましょう。