

広報

# しょさんべつ



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。

ふじみ保育所豆まき会

2019

3

NO.603

# 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、2月3日の節分にちなんだ豆まき会が行われました。

鬼が現れると、園児達は鬼に豆を投げつけ、鬼の真つ黒な「悪い心」を退治しました。

最初は鬼を怖がっていた園児達でしたが、鬼が帰る時には「また来てね！」と声をかけるほど、すっかり仲良くなってしまうようです。

来年は、「良い心」を持った鬼さんが遊びに来てくれるといいですね。(2月1日)



## 初小児童「冬休み作品展」

**初**山別小学校児童らの冬休みの自由研究や工作42点が、初山別郵便局にて2



月12日から24日まで展示されました。



## 新1年生1日体験入学

**4**月に小学1年生になる

保育園児を対象とした1日体験入学が、初山別小学校にて行われました。

教室ではひとり

ひとり先生に名前

を呼ばれた後、紙皿で作るフリスビーの「さらすびー」を作りました。

現1年生は新1年生に声をかけたり、積極的に作品作りのお手伝いをしていました。

作品完成後は、体育館で「さらすびー」を飛ばして遊びました。

現1年生の皆さんも、この日の交

流を通して、ま

た少しお兄さ

ん・お姉さん

なれたのでは

ないでしょう

か。

4月に学校

で会えるのが

楽しみです。

(2月7日)



## ハンドトリートメント講座

**地**域おこし協力隊他2団体の共催によるハンドトリートメント講座が行われました。

30人以上集まった参加

者は「自分と相手を思い

やるコミュニケーションづ

くりのきっかけ」となるハンドトリートメントについて学び、参加者同士でハンド

マッサージを実践しました。(2月16日)



## 男の昼ごはん「手打ちそば体験教室」

**初**山別地区ささえ愛パートナー「あい♡あい」主催の「手打ちそば体験教室」が

自然交流センターにて開かれました。

この行事の参加者は基本的に「男性」。そば粉を混ぜる・生地を伸ばす・細く切る

などの工程に苦戦しながら挑戦しました。

中には生地を伸ばす過程

で切れてしまったり、うどんなのような太さになる班も。班ごとの個性が現れるそばが完成したようです。(2月16日)



## 老人クラブ交歓会

**老** 人クラブ交歓会が自然交流センターにて開催されました。



競技の一つ「グラウンドゴルフ」では、あと一步のところまでボールがゴールを通り過ぎてしまう事件(?)が連続で起こり、参加者みなで悔しがる場面もありました。(2月19日)

## 第30回 村民スキー大会

**初** 大会が村スキー場にて開催されました。山別村スキー連盟主催の「村民スキー大会」が村スキー場に

会場には幼児から中学生まで23人の参加者が集まり、アルペン競技や雪中ゲームを実施しました。



アルペン競技では、できるだけ空気抵抗を減らして速く滑れるよう、上着を脱いだり膝をかかえるなどの工夫をして競技に挑む参加者の様子も見られました。(2月23日)

## 2019スノーフェスタ

**今** 年もスノーフェスタが自然交流センターにて開催されました。

冷たい風が吹く曇り空でしたが、子供達は元気に駆け回って、雪中レクを楽しんでいました。

写真は「そり引きボブレース」の様子。そりに乗った仲間を落とさないよう運ぶ競技ですが、勢

いあまつて振り落とされるチームが続出。その様子を見ていた地域の方々からは温かい声援が送られました。(2月24日)



## 2月のできごと

日(曜)	できごと
1(金)	保育所豆まき会
5(火)	農業委員会総会
7(木)	新1年生1日体験入学 6線沢ため池ハザードマップ説明会(有明)
16(土)	ハンドトリートメント講座 手打ちそば体験教室
19(火)	老人クラブ交歓会
20(水)	ほしっこくらぶ会場開放日
22(金)	議会全員協議会
23(土)	第30回村民スキー大会
24(日)	2019スノーフェスタ
26(火)	6線沢ため池ハザードマップ説明会(有明)
28(木)	減塩教室

## ☆ほしっこくらぶ「2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。

(2月6日)



初参加 けいごくん



次回、3月6日の「ほしっこくらぶ」は、

☆じゆうあそび の予定です。  
楽しみにしてくださいね。

今からちょうど8年前の3月11日…。

巨大地震と津波で甚大な被害をもたらした東日本大震災を契機として、国や道では従来の津波浸水想定の見直しを行い、一昨年2月に北海道日本海沿岸地域の津波浸水予測を公表、その後、昨年4月に同地域の津波災害危険区域が指定されました。

これを受け、村では、平成25年3月作成の

「防災の手引き」「防災ハザードマップ」を全面的に改訂。

「手引き」と「マップ」を一つの冊子とした「防災地図」として作成し、

先般、村民の皆さんへお配りしたところです。

そこで本誌では、その「防災地図」のハザードマップの部分に絞って、その見方など、補足的な説明を加えたいと思います。



## 津波災害ハザードマップ

まずは、津波災害ハザードマップについて。冊子の19ページからです。

本マップでは、浸水想定区域（＝浸水予測範囲）を浸水の深さにより色分けで表示し、赤い太線で囲まれた区域を災害危険区域として示しています。災害危険区域は、北海道が公表した浸水想定区域と概ね同じ範囲を基本としています。

本マップの浸水予測範囲・危険区域で示されるような被害が想定される津波の定義は、「概ね数百年から千年に1回程度の頻度で発生し、影響が甚大な最大クラスの津波」とされています。堤防などの人工物では防ぎきれない規模の津波であるため、避難することが対策の軸となっています。

では、そのような津波はどこで発生するとされているのか？

本マップには、北海道西方の日本海に想定されている「想定津波波源域」の図を掲載しています。この図中に「F01」「F09」などのナンバーとともに示されている赤い四角が、その場所です。その海底にある断層がずれ動くことで地震が起こり、津波が発生するというわけです（※地震・津波発

### ～津波の速度と高さ～

津波の速度は、海面から海底までの深さによって変化し、水深が深いほどスピードは速く、浅くなるほどスピードが落ちます。「(重力加速度×水深)の平方根(√)」という式で表されますので、電卓があれば簡単に計算できます。

沿岸付近の水深を10mとすると、 $\sqrt{(9.8\text{m}/\text{秒}^2 \times 10\text{m})}$  となり、単位を時速に換算してやると、およそ時速35.6km（※冊子P12参照）となります。これは、陸上短距離走の選手並みの速さです。水深が5,000mもあるような所では、およそ800km/時にもなり、ジェット旅客機並みの速度となります。

津波の高さ（波高）は、沖合では低いですが、沿岸付近では、速度が落ちた津波に後続の津波が追いついて合わさるため、津波の高さ（波高）が高くなります。

生のしくみは冊子P11・12をご覧ください。そして、津波が最も早く本村の沿岸に到達すると予測されているのは「F03」で発生した津波で、初浦漁港には約23分で第1波が到達する予測となっています。

ちなみに、「F」の文字は「断層」の英語表記（Fault）の頭文字です。

村の津波被害は、最大クラスの津波であつても、思いのほか限定的であることが見てとれます。

## 洪水・土砂災害ハザードマップ

浸水被害が懸念されるのは、茂築別川及びセタキナイ川河口付近、第2栄、初山別市街地、豊岬漁港周辺、風連別川河口付近、オタコシベツ川河口付近といったところだ。

とりわけ、第2栄や初山別市街地、豊岬漁港周辺は本村で最も標高の低い地域であり、人家も多いので、津波来襲の危険がある場合には、高い場所や内陸部への避難行動が必要となります。そのほかの地域は、ある程度標高のある地域や内陸地域なので、津波の直接的な影響は少ないと考えられます。

津波災害ハザードマップには、**茂築別川河口、第2栄、初浦漁港**の3か所について、「想定津波波源域」（＝震源域）で発生した最大クラスの津波の最大遡上高と到達時間を記載しています。この3か所以外の場所でも概ね近い数字となりますので、目安としてください。

なお、「最大遡上高」とは、津波が標高何mまで上がってくるかを示しています。「±0.2m」とは、津波による水位変化が±20cmに達するまでに要する時間、「第1波」は、文字どおり、津波の第1波が到達するまでに要する時間を表します。

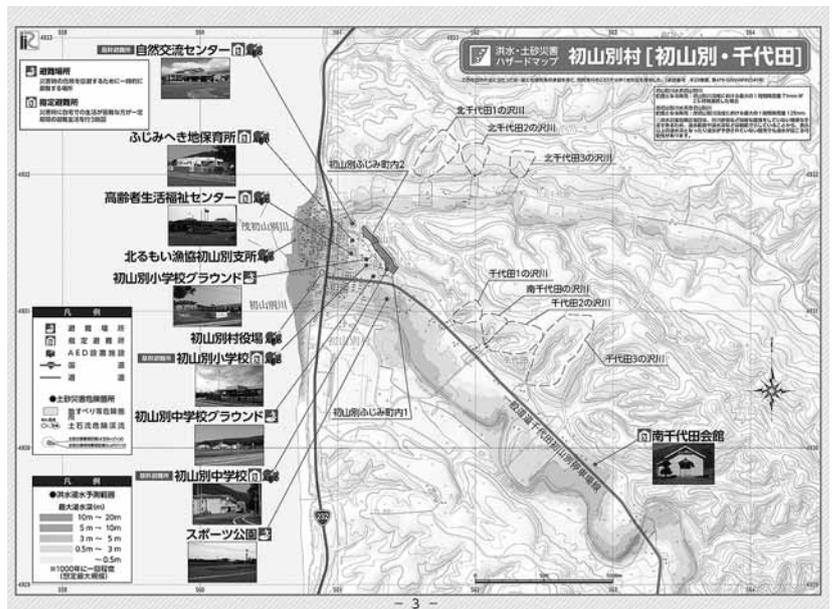
次に、洪水・土砂災害ハザードマップについて。冊子の29ページからです。

本マップは、水防法で定めるところの想定最大規模である「**千年に1回程度**」の降雨によって発生するであろう河川氾濫による洪水浸水予測を明示したもので、初山別川、茂初山別川をはじめとする村内13の主だった河川及び支流の洪水浸水予測範囲を、津波災害ハザードマップ同様、浸水の深さに色分けをして掲載しています。

想定規模が「**千年に1回程度**」という最大規模のものであるため、発生頻度こそ低いです。ですが、ひとたび起こってしまったら、浸水被害が及ぶ範囲は、津波災害よりも広範囲になることがおわかりいただけるかと思えます。

例えば、初山別市街地の場合、国道よりも海側の、初山別川と茂初山別川に挟まれた地域では5〜10m、国道周辺で3〜5mの浸水が予測されており、これは住居の2階が浸水するレベルです。避難行動は浸水前が基本、浸水後の避難はかえって危険です。

さらに、浸水ばかりでなく、降雨によつ



て地盤が緩み、土砂災害（※冊子P14参照）が発生することも懸念され、津波災害以上に深刻な被害になると予想されます。特に、土砂災害警戒区域に指定されている場所の近くにお住まいの方は、避難行動なども早め早めの対応をお願いします。

なお、この図の浸水範囲や浸水深は概略であり、実際の洪水災害がこの図のとおりになるということではなく、場合によっては、浸水が予想されていない場所でも浸水

被害が発生しうること、また、一口に「千年に1回」規模といっても、河川の流域面積や流下速度、河川断面や河床の状態、河岸や周囲の地形の状況は河川ごとに違いますので、千年に1回レベルの河川氾濫がどの程度の降雨量で発生するかということは河川ごとに違ってくるといふこと、これらを念頭に置いていただければと思います。

なお、このマップの作成に当たっては、留萌振興局留萌建設管理部の支援をいただいたことを申し添えます。

## まとめ く身の安全を守るために

津波災害や洪水災害における避難行動の原則は、「できるだけ早く（でも慌てない）、できるだけ高い場所に、できるだけ遠く（内陸方向）」です。つまり、災害の発生源からできるだけ早く離れる、ということです。

村内各地域の主な公共施設や地区会館などが避難所や避難場所として指定されていることは、村民の皆さんもご承知のことと思います（※冊子16ページに避難場所の一覧を掲載しています）。

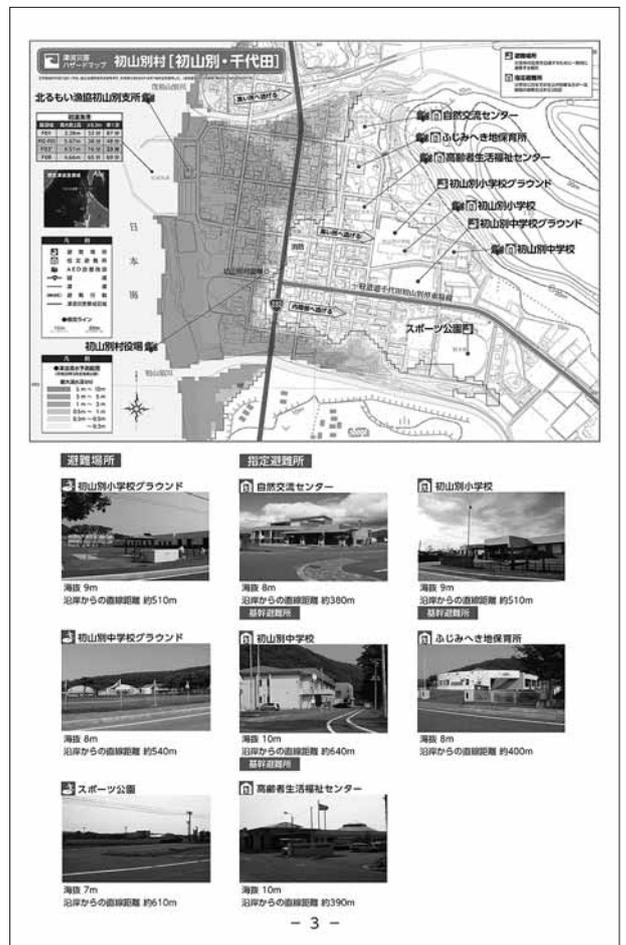
しかし、そこに向かうという行動が災害

の発生源に近づいていく（津波であれば、海の方に向かっていく）という動きになるのであれば、「自宅が安全に生活できる状態」が確保されている限りにおいては、敢えて自宅から動かない、あるいは隣近所の家が集まる、という選択肢もあります。指定された避難所や避難場所に向かうこ

とが、絶対に正解とは限りません。臨機応変に対応することが必要です。

このたび作成したハザードマップは、縮尺を大きめに取っています。ご自分の住んでいる場所が津波や洪水に対して安全なのかそうでないのか、ご自身の目で確かめていただければと思います。

ただ、ハザードマップは、あくまでも想定図です。私たちの住む地球は、ある意味、生き物です。生き物は気まぐれなので、そこで起こる自然災害もまた気まぐれであり、必ずこうなる、という決まりはありません。マップで示した図よりもさらに広い範囲に



被害がおよぶこともあり得ます。

その点を頭の隅に置きながら、「防災地図」を活用していただければ幸いです。

まずは、自分の身の安全を確保すること——これが第一です。

次のページでは、「防災地図」の冊子3ページにも記載されている「生活支援シテム」の携帯メール登録について、ご紹介いたします。

村での生活に有用な情報、防災情報などの緊急性のある情報を得ることができるようですので、是非ご一読ください。

# 生活支援システム登録のススメ

村では「生活支援システム」にて情報配信を行うことがあります。これは「携帯電話のメール」での登録をを基本としています。携帯電話をお持ちで無い世帯の方も存在することから、現在はご家庭の「FAX」や「固定電話」でも登録が可能となっています。

登録方法が3種類あるので、「どれが良いのか迷う」「携帯電話を持っていないけど固定電話での登録でいいか」とお考えの方もいるかもしれません。

ここでは、メール・FAX・固定電話それぞれの登録条件や、良い点・悪い点をご紹介します。今一度こちらをご確認ください。

## 【メール(携帯電話・スマートフォン・タブレット等)】

基本となる登録形式です。良い点が多いため、携帯電話をお持ちの方には、メールでの登録を願っています。

### 良い点

- 電波が届く限り、どこにいても情報が届く。
- 情報が手元に残り、後から見返

すことができる。

- 停電になっても使える。

### 悪い点

- 「メール」の契約(※1)をしていなければ、情報を受け取ることができない。
- 迷惑メール対策の設定等をしていないと、メールが届かないことがあります。(所定の操作で解消できます)。

## 【FAX】

携帯電話をお持ちではない世帯の方が登録可能です。

### 良い点

- 手元に情報が残るため、自宅を不在にしても、届いた情報を後で確認することができる。

### 悪い点

- 外出時や避難時などは、情報をすぐに確認できない。
- 停電時、FAX機によっては使えないことがある。

## 【固定電話】

携帯電話をお持ちではない世帯

の方が登録可能です。

### 良い点

- 携帯電話やFAXが無くても情報を音声で受け取ることができる。

### 悪い点

- 機械が読み上げた音声なので、聞き取りにくい。
- 聞き終わった後にボタン操作が必要(＃ボタンを押す等。正しく操作されないと、最大3回電話がかかってきます)。
- 外出時や避難時などは、情報をすぐに確認できない。
- 停電時、電話機によっては使えないことがある。

どの方法でも生活支援システムを受け取ることが可能ですが、少なからず悪い点が存在します。災害時には防災スピーカーや広報車を活用予定ではありますが、これらは生活支援システムに登録していても情報を受け取れる反面、気象条件次第で運用を見送ったり、情報伝達に時間がかかるなどの悪い点も存在します。

情報源を一つでも多く確保することは、災害時にも役立ちますので、これらを確認の上、登録方法をご検討ください。

## ◆ご注意

携帯電話において、迷惑メールの設定の変更(※2)は、役場の担当者や携帯電話の操作に慣れている一般の方でもできませんが、契約者本人以外(役場を含む)が個人情報(暗証番号やパスワードなど)を調べたり、携帯電話会社に問い合わせたりすることはできませんのでご了承願います。

※1携帯電話の「メール」は大きく分けて、メールアドレスを設定してメールのやりとりをする一般的な「メール」と、電話番号で短いメールを送れる「ショートメール」の2種類が存在します。生活支援メールを受け取るには、メールアドレスを必要とするほうの「メール」を受信できる設定(契約)にする必要があります。

※2迷惑メール対策の設定を残しつつ、生活支援メールを受け取る設定。操作方法は各携帯電話会社によって異なりますが、生活支援メールの配信元アドレスのドメイン(@radia.kaiwork.jp)を指定受信するよう設定にすると、受信可能となります。

## <2年目から3年目へ>

皆さんこんにちは。なんだかんだで、自分も初山別村に住んで2年になりました。皆さんには、色々とお世話になっております…

2年目と言うことで、出来るだけ活動範囲を広げてきました。まだ広がり途中ですが…

便利屋の方もおかげさまである程度依頼をいただけてます！イベント開催などについても、色々な方と協力してイベントを開催出来たかと思えます。3年目はもう少し活動範囲を広げられたらと考えてますので、皆さんよろしく願います。

これで3年目になりますが、これからもよろしく願います。【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>



## <最近引きこもって何してたん？>

皆様ごきげんよう。雑草です。おほかのおにぎりを作る時は真ん中に入れつつ外にもまぶすといいらしいです。ほどほどに本題に行きます。

今年は、先輩が残した塾等を引き継ぎつつ、まず「地域おこしとは何か」を自分なりに見直すことから始め、「地域に仕事を呼ぶには客になりうる人口の絶対数が足りない、観光客を狙うには観光資源が足りない、ならそれを補うために……」ということで「話題性のある観光客向けレクリエーション」を目標に、その足掛かりとなる観光補助スマホアプリの開発を行っておりました。これを書いている段階で基礎システムのデバッグの段階です。

詳しい展望は外部に漏れてパクられると困るので企業秘密とさせていただきますが、とりあえず、三角関数と極座標はホントに便利ですから皆さんちゃんと数学しましょうね！とだけ。雑草の雑談でした。【佐藤】

## <初物尽くし>

この村に来て2年が経ちました。

私18歳（平成2年）から社会人になりましたが、この村に来て初めて9時～17時で働きました。初めて役職が付きました。初めて時給で対価を得ました。初めてスマホを持ちました。初めて着ぐるみの中に入りました。初めて奥歯を抜きました。初めて熊肉を調理し食べました。初めて車の前を鹿に横切られました。初めて視界ゼロのホワイトアウトを体験しました。30年ぶりに雪かきをしました。

来年度も面白がりながら失敗を恐れずに挑戦の一年にしようと思えます。【古田】



# こんにちは 保健師です

## 高齢者のうつ病

うつ病とは、気分がふさぎ込む、興味や喜びを感じない、食欲がわかない、よく眠れない、体がだるい、ものごとに集中できないなどといった症状が2週間以上にわたって、ほとんど毎日続く状態をあらわす病気です。私たちは年を重ねることにより、身体的・精神的な衰えが増すのに加え、子供の独立や近親者との死別等、孤独感を感じることも多く、うつ病を発病する可能性が高まるのです。うつ病は誰にでも起こりうる病気です。

### ●高齢者がうつ病を発病するきっかけ

高齢者のうつ病は、身体疾患、環境の変化、およびきっかけとなるできごとによって発病する場合があります。

① 高血圧、脳の病気、心筋梗塞、糖尿病、慢性関節リウマチ、癌などの身体疾患の罹患

② 仕事からの引退

③ 転居

④ 子供の独立

⑤ 配偶者や親しい人との死別

⑥ 財産の消失

### ●高齢者のうつ病の症状の特徴

心の病としての認識がうすく、頭が重いなど体の不調を訴えます。

例えば：

● めまい、ふらつき、肩こり、

腰痛、便秘、不眠、倦怠感、

胃部不快感、頻尿、口内異常

感覚

● 生きがいや物事に対する興味がなくなり漠然とした不安を感じる

● みんなが自分の悪口を言っているという被害妄想

● 不安感やイライラ感が強くて、

じっとしていられず、家の中

を徘徊する

また、物が覚えられなくなっ

た、日付や曜日がわからない等の記憶障害があり、一見、認知症と思われることもあるが、専門の医療機関で診断すると、うつ病が原因であったということもあります。

うつ病は早期に発見し適切に治療すれば十分に治りうる病気です。患者さん本人や周囲の人

## お知らせ

### 「当地」おじさんハンコ完成!

ゴム製品を扱う(株)ミツウマと札幌市立大学の学生が、共同で新しい「北海道の土産品」を開発し、このたび「おじさんハンコ」として完成しました。

「おじさんハンコ」とは、有名観光地ではないまちに住む「普通のおじさん」をモデルとしたハンコを作成し、おじさんの住んでいる「まち」に足を運んでもらうことを狙いとしたもの。ハンコと一緒に同封されている「おじさん図鑑」には、お

が早く気づいて、専門医による適切な治療を受ける事が大切です。

(担当 大水)



じさんとまちの紹介が記載されています。

今回商品化された12のまちには初山別村も入っており、「初山別村のおじさん」には阿部雄紀さんが選ばれました。

おじさんハンコは道の駅「ともしび」内で3月1日より販売されています。

このハンコをきっかけに村に足を運ぶ方が増えることが期待されます。



北海道警察官募集中！  
『誰かの笑顔を守る。  
そんな仕事がある。』

## 1 試験概要

ア 2019年度第1回北海道

警察官採用試験実施日程等

◆採用予定人員 200名程度

男性A区分 115名程度

男性B区分 30名程度

女性A区分 40名程度

女性B区分 15名程度

◆受付期間

3月1日(金)～4月12日(金)

◆第一次試験日

5月18日(土)

◆第二次試験日

6月下旬～7月上旬

## 2 アピールポイント

ア 人の役に立つ、やりがいの  
ある仕事！

北海道警察の仕事は多種多様で、どんな仕事にもやりがいがあります。北海道のために働きたい！困っている人を助けたい！方々、誰かの笑顔を守るため、是非受験してみませんか。

イ 様々な知識、資格が役に立つ！  
趣味も生かせます！

学生時代に学んだ知識、資格等を生かすことが可能です！語学が得意な方、パソコンが得意な方、車の運転に自信がある方、バイクに乗りたいたい方、山登りが趣味の方、手話ができる方…など、ありとあらゆる知識、技能、趣味までもが北海道警察で立ちます!!

あなたの個性を生かす仕事、「好きなこと」を生かす仕事、真にやりたい仕事が必ず見つかります。

ウ 仕事もプライベートも充実！

警察官は、日夜、道民の安全・安心を守る仕事をしているため、高い給料形態になっています。また、年次有給休暇や特別休暇等のお休みも充実。仕事も私生活も充実させたい方々は、是非!!

エ 一緒に北海道の安全安心を守りましょう！

大切な家族のため、故郷のため、一緒に北海道の安全と

安心を守りましょう。

オ 北海道警察HPをチェック!!

詳しくは、北海道警察ホームページ、またはご質問等は、お近くの警察署、北海道警察本部採用センターフリーダイヤル0120-860-314(ハローサイヨ)まで!!  
.....

### 留萌税務署からのお知らせ

申告書は、自分で作成して、お早めに!

平成30年分の所得税及び復興特別所得税並びに贈与税の確定申告書の提出期限は3月15日(金)、消費税及び地方消費税(個人事業者)の確定申告書の提出期限は4月1日(月)です。期限間近になりますと、税務署は大変混雑しますので、確定申告書は「前年の申告書控え」や「確定申告の手引き」を参考にご自分で作成し、お早めに提出してください。

確定申告書は、国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」で作成し、印刷して郵送等により提出することがで

きます。

「確定申告書等作成コーナー」には、給与所得や年金所得のみの方専用の初めての方でも操作しやすい画面もありますので、是非ご利用ください。

また、「確定申告書等作成コーナー」はタブレット端末からもご利用いただけます。

※税務署へ「ID・パスワード方式の届出」をすることで、スマートフォン等のタブレット端末でも確定申告書等作成コーナーからe-Taxでの送信が可能となりました。

なお、税務署などの確定申告会場にお越しの際には、「前年の申告書控え」、確定申告に必要な書類及び印鑑をご持参ください(「確定申告のお知らせ」が届いている方は併せてご持参ください)。

また、駐車場が大変混雑しますので、公共交通機関をご利用ください。

税務署の閉庁日(土・日曜日、祝日)は、税務署での確定申告の受付は行っておりませんので、ご注意ください。

確定申告書にはマイナンバーの記載が必要です！

申告をする方や扶養親族の方などのマイナンバーの記載が必要です。

また、マイナンバーを記載した申告書を提出する都度、申告者ご本人の本人確認書類の提示又は写しの添付が必要です（控除対象配偶者、扶養親族及び事業専従者などの本人確認書類は不要です）。

※e-Taxで申告書等を送信すれば、本人確認書類の提示又は写しの提出は不要です。

#### 【本人確認書類の例】

例1 マイナンバーカード

例2 通知カード＋運転免許証、

公的医療保険の被保険者証など

インターネットで確定申告ができます！

国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」では、画面の案内に従って金額等を入力することにより、所得税及び

復興特別所得税、消費税及び地方消費税並びに贈与税の確定申告書等を作成することができ、作成した申告書等は、e-Tax（電子申告）で送信又は印刷して郵送等で税務署に提出することができます。

また、「確定申告書等作成コーナー」では、スマートフォンやタブレットでも所得税の確定申告書の作成ができます。

e-Taxの利用手続がより便利になります！

平成31年1月から、個人納税者の方のe-Tax利用をより便利にするため、以下の2つの方式が利用できるようになりました。

#### ①マイナンバーカード方式

マイナンバーカードを用いてマイナポータル経由又はe-Taxホームページなどからe-Taxにログインするだけで、e-Taxの利用を開始し、申告書等のデータが送信できるようになりました。

#### ②ID・パスワード方式

マイナンバーカード及びICカードリーダーライターをお持ちでない方については、税務署で職員との対面による本人確認に基づいて税務署長が通知したID・パスワード方式の届出完了通知に記載されたe-Tax用のID・パスワードのみで、国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」からe-Taxによる送信ができるようになりました。

医療費控除の提出書類が簡略化されました

平成29年分の確定申告から、領収書の提出の代わりに「医療費控除の明細書」の添付が必要となりました。

医療費控除の明細書には、医療を受けた人ごと、病院・薬局ごとに医療費を合計して記載する必要があります。

国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」では、医療費控除の明細書や確定申告書を作成することができます。是非ご利用ください。

※医療費の領収書は自宅で5年間保存する必要があります（税務署から求められたときは、提示又は提出しなければなりません）。

### 国家公務員採用試験のお知らせ

#### ◆総合試験（院卒者・大卒程度）

インターネット申込期間  
3月29日（金）～4月8日（月）

#### ◆一般職試験（大卒程度）

インターネット申込期間  
4月5日（金）～4月17日（水）

#### ◆一般職試験（高卒者・社会人）

インターネット申込期間  
6月17日（月）～6月26日（水）

#### 問合せ先

人事院北海道事務局第二課試験係  
電話番号  
(011) 241-1248

インターネット申込専用アドレス  
<http://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html>

## 海上保安庁 職員採用試験

人事院及び海上保安庁は、平成31年10月期に採用する海上保安学校の学生採用試験を次のとおり行います。

### ◆試験内容

#### (1) 採用試験名

海上保安学校学生採用試験

(特別)

#### (2) 採用年月

平成31年10月

#### (3) 受験資格

- ① 平成31年4月1日において高等学校又は中等教育学校を卒業した日の翌日から起算して6年を経過していない者
- ② 平成31年9月までに高等学校又は中等教育学校を卒業する見込みの者
- ③ 高等専門学校第3学年の課程を修了した者であつて、平成31年4月1日において当該課程を修了した日の翌日から起算して6年を経過していないもの等人事院が①に掲げる者と同等の資格があると認める者

#### (4) 試験区分

船舶運航システム課程

試験の内容：基礎能力試験

(多岐選択式)、作文試験

#### (5) 採用予定数

現時点では未定

#### (6) 試験日及び試験地

イ 第一試験

平成31年5月12日(日)

ロ 試験地(北海道内は5箇所) 札幌市、函館市、小樽市、旭川市、釧路市

### ◆試験の申込

#### (1) 申込方法

インターネットにより行います。

※人事院ホームページのインターネット専用申込アドレス

<http://www.jinji-shiken.go.jp/jukehtml>

(2) 申込期間

平成31年3月29日(金)～4月5日(金)【受信有効】

※郵送等で申込みの場合は平成31年3月29日(金)～4月2日(火)【消印有効】

### ◆問合せ先

第一管区海上保安部人事課(小樽市) 0134-2710118

## 平成31年度 予備自衛官補試験

- 自衛官としての経験がなくても予備自衛官になれる予備自衛官補募集中!
- 予備自衛官補は、一般公募で採用された方は3年以内に50日間の、技能公募で採用された方は2年以内に10日間の教育訓練を受け、教育訓練終了後に予備自衛官になります。
- 応募資格
  - 一般公募 18歳以上34歳未満の者
  - 技能公募 18歳以上であつて下記の国家免許資格等を有する者  
衛生・語学・整備・情報処理・通信・電気・建設・放射線管理  
(細部はお問い合わせ下さい。)
- 締め切り 第1回：平成31年4月12日(金)  
第2回：平成31年9月13日(金)
- 試験期日 第1回：平成31年4月20日(土)～24日(水) (いずれか1日を指定)  
第2回：平成31年10月5日(土)～8日(火) (いずれか1日を指定)
- 試験種目 筆記試験、口述試験、適性検査、身体検査

- 問い合わせ先 ○ 各市町村自衛官募集担当者  
○ 自衛隊旭川地方協力本部留萌地域事務所：☎ 0164-42-4650

# 北海道立羽幌病院からのお知らせ

平成31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 (5日・19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) 循環器内科 (第4水曜日 24日) 留萌市立病院 高橋医師	
	予約外	内科・外科・整形外科 (総合診療医)	○	○	○	○	○	札幌医大 木村教授 (未定)	8:00~11:00
	予約制	整形専門外来		○				引野医師 (2日)	予約制
	予約優先					○		大野医師 (11日) 覚田医師 (8日)	8:00~11:00
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 (5日・19日完全予約制)	
	予約外	内科・外科・整形外科 (総合診療医)	○	○		○		(9日・23日は内科のみ)	13:30~15:00
後	予約制	整形専門外来		○				渡部医師 (9日・23日)	完全予約制
小児科			○	○	○	○	○	旭川医大 井上講師 (1日・15日予定) *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 (2日・9日・16日・23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 (2日・3日・9日 16日・17日・23日)	全日 完全予約制
泌尿器科 (毎週木曜日)						○		札幌医大医師 (4日・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 (3日・17日)	完全予約制
皮膚科 (毎週金曜日)							○	札幌医大医師 (5日・12日・19日・26日)	8:00~11:00

## ひとのうごき

～平成31年 2 月末～

### 人口と世帯数

人口	1,170人	(±0人)
男	563人	
女	607人	
世帯数	535世帯	(±0世帯)
		( )は前月比



**\*平成31年 3 月10日から、病棟を3階から4階へ移動します。**  
ご理解とご協力のほどよろしくお願ひします。

\*平成30年11月から、毎週月曜日の午後「フレイル外来」始めました！  
\*予約制で、人間ドックは水・木曜日、特定健診は月～金曜日実施しています。

\*札幌医大木村教授の総合診療は、希望された方全てへの診療はできない場合があります。

詳細についてはお問い合わせ下さい。

北海道立羽幌病院：羽幌町栄町110番地 (電話 0164-62-6060)

## 消費生活に関する相談は 消費者ホットラインへ

**0570-064-370**

一人で悩まず、まずは相談して下さい。

## 消防初山別支署からのお知らせ！

**救急** 出動する消防車両は、道路交通法に  
則り緊急走行時サイレンを吹鳴しています。

● 今月の主な行事予定 ●

(3/12~4/11)

月	日	行 事 等
3	12(火)	広報しよさんべつ配布 (3月号)
	13(水)	第72回初山別中学校卒業式 乳幼児健診
	14(木)	
	15(金)	
	16(土)	
	17(日)	
	18(月)	
	19(火)	第122回初山別小学校卒業式
	20(水)	ほしっこらぶ (会場開放日)
	21(木)	
	22(金)	破碎・危険ごみ収集日 (有明・栄・豊岬・明里・共成地区)
4	23(土)	
	24(日)	
	25(月)	
	26(火)	広報配布 (お知らせ版)
	27(水)	
	28(木)	予防接種
	29(金)	粗大ごみ
	30(土)	
	31(日)	
	1(月)	
	2(火)	
3(水)		
4(木)		
5(金)		
6(土)	初山別小学校入学式 初山別中学校入学式	
7(日)		
8(月)		
9(火)		
10(水)		
11(木)	広報しよさんべつ配布 (4月号)	

● 今月の地域貢献に感謝！

村内団体による除雪

初山別中学校1・2年生の皆さん(1月23日実施)、役場野球部・かるた倶楽部・初山別クラブの皆さん(1月26日実施)が、

村内高齢者の方の住宅周りを除雪してくださいました。



1月23日の様子

例年よりも雪は少ないものの、軒下には雪が溜まっていたため、雪が無くなってすっきりとした軒下に依頼者は喜んでいました。



1月26日の様子

減塩教室が開催されました

平成31年最初となる「減塩教室」が自然交流センターにて開催されました。



この日のテーマは「食物繊維を多く取り入れた減塩レシピ」で、最近注目されている「さば缶」を用いた炊き込みご飯など3品を調理しました。(1月31日)

**Kの潜入記⑧**  
Kと校歌

皆さんこんにちは。広報担当のKと申します。取材現場を作業服で走り回ることもありますが、これでもOLに分類されます。

さて、3月のメインイベント「卒業式」のシーズンです。かれこれ4年近く広報担当をしていると、卒業式や入学式で必ず耳に入ってくる音楽があります。そう、「校歌」です。取材を繰り返すうちになんとなく覚えてしまった、初山別の学校の校歌。小学校の校歌は元気がかわいらしい雰囲気ですね。中学校はメロディーを覚えたので、歌詞さえあればおそらく歌えます。

ここで困った(?)のが、K自身の母校の校歌(小学校・高校)の歌詞が所々思い出せないこと。

社会人になった今、歌えなくても困ることはありませんが、学生の頃、あんなに歌わされていたもの(高校に至っては、校歌を覚えるための合宿まであったのに...)が自分の中から薄れていくのは、なんとなく寂しいものです。

今はまだ学生の方も、将来的に懐かしむ時が来るかもしれませんね。

**母校の校歌、歌えますか？**