

しょさんべつ12

No. 660 令和5年12月13日発行 「初小まつり」



今月のトピックス



- 初小まつり..... 2 ページ
- 初山別村コミパ..... 3 ページ



☆村の情報は
こちらから



SHOSANBETSU.OFFICIAL



生活支援
システム
メール



11月のこんなことあんなこと

第36回 初山別村小・中学生 税の書道展

税をテーマに、初山別村租税教育推進懇談会が主催する書道展が行われ、11月7日～16日の間自然交流センター内に展示されました。

応募総数44点の中から入賞した児童・生徒は次のとおりです。

受賞区分	小	学	生	受賞区分	中	学	生
特別賞	初山別村長賞	むらた はると (6年生)	村田 大弦	特別賞	初山別村長賞	よしだ りの (1年生)	吉田 梨乃
	初山別村教育長賞	ふくだ しおり (5年生)	福田 汐里	初山別村教育長賞	すかわら あづさ (2年生)	菅原 梓紗	
懇談会会長賞	金賞	ながさか とうま (3年生)	長坂 統真	懇談会会長賞	金賞	かさかわ のあ (3年生)	笠川 乃愛
	銀賞	よこやま みお (5年生)	横山 美桜	懇談会会長賞	銀賞	よしだ ゆうと (3年生)	吉田 悠人
	銅賞	はせ がわい (6年生)	長谷川 玲奈	懇談会会長賞	銅賞	たかば えいと (1年生)	高場 瑛仁



初山別小学校 初小まつり

小学校体育館にて、児童たちによる「初小まつり」が開催されました。1年生から6年生まで4つの縦割り班に分かれ、けん玉やこま回しなどの懐かしの遊びのほか、初山別に関するクイズなどユーモア溢れる店が建ち並びました。児童たちは接客係や呼び込み係など、自分の役割を一生懸命担っていました。

(11月15日)



読書感想文コンクール表彰式

村内の小・中学生を対象とした「第41回初山別村読書感想文コンクール表彰式」が自然交流センターにて行われました。村内児童生徒17名が応募し、その中の16作品が入賞しました。(11月24日)

部 門		最優秀受賞者			
小学生	低学年の部	なが 長	さか 坂	りゅう 琉	せい 聖 (初小1年)
	中学年の部	みず 水	の 野	ゆ 結	い 依 (初小4年)
	高学年の部	はせがわ 長谷川	れい 玲	な 奈	(初小6年)
	中学生の部	たか 高	ば 場	えい 瑛	と 仁 (初中1年)



ふじみ保育所 人権図書贈呈

ふじみ保育所にて、地域人権啓発活動活性化事業の一環として、人権擁護委員永井範子さんによる人権図書の贈呈と、紙芝居が行われました。(11月16日)



初山別村コミュニケーションパーティー

豊岬館にて、村内の若者が集うコミュニケーションパーティー（通称コミパ）が4年ぶりに開催されました。今年度は年齢・既婚者の制限はなく、普段接点の無い方との交流を深めました。みなさん「おともだち」になったのではないのでしょうか。(11月25日)



● 11月のできごと ●

日(曜)	できごと
1(水)	文化祭作品展示会(～3日)
3(金)	文化祭芸能発表会
4(土)	ヘルスアップ教室(豊岬)
7(火)	税の書道展(～16日) 総合健診
8(水)	乳幼児健診
9(木)	インフルエンザ予防接種(有明)
10(金)	ヘルスアップ教室(初山別・豊岬)
11(土)	インフルエンザ予防接種(初山別)
15(水)	ほしっこくらぶ 初小まつり
17(金)	ヘルスアップ教室(有明・初山別)
22(水)	ヘルスアップ教室(有明・初山別)
24(金)	第41回読書感想文コンクール表彰式
25(土)	初山別村コミュニケーションパーティー
30(木)	予防接種

ほしっこくらぶ - 11月号 -

今月のほしっこくらぶは
☆じゆうあそび でした。(11月15日)



12月の「ほしっこくらぶ」は、20日に開催予定です。



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

初のステージ

10月3日

日に開催された文化祭に参加させていただきました！太鼓のステージや、ピアノの演奏、そしてカラオケのステージがありました。子供達の一生懸命に太鼓を打つ姿や、太鼓の演奏、ピアノ演奏では、可愛い姿や、迫力のある演奏、心に響くようなピアノ演奏に感動しました。私は、カラオケステージで歌を披露させていただき、大きなステージに緊張し、恥ずかしさもありましたが、暖かな言葉もいただいたりと、貴重な経験でした。【池田】



初めての蕎麦打ち体験

11月のなんもなんもの食堂にて、蕎麦打ちを教えていただきました！蕎麦打ちの工程や、歴史、お蕎麦屋さんのメニュー名の由来など、たくさんの事を教えていただき、お蕎麦の奥深さに驚きの連続でした。水の量の調整が難しかったりと、まだまだですが、まかないでいただいた、自分たちでこねたお蕎麦の味は、格別でした。【石田】



4面ミニバレー大会に

参加しました♪

先日、4面バレー大会に参加させて頂きました。子どもから大人までみんなで楽しめるようなルールになっていて、いいプレーが出れば応援している人からも歓声が上がったり、会場全体で盛り上がる白熱した大会でした。一緒にプレイさせて頂いたチームの中には初対面の方もいたのですが、試合が終わる頃にはチームメイトの絆が芽生えたように感じ、改めてスポーツの力はすごいなと思いました。【荻原】



本年も残りわずかとなりました。挑戦と成長の機会をいただき、心から感謝しています。来年もどうぞよろしくお願いいたします。皆様にとって素晴らしい年末年始となりますように。【春山】

こんにちは 保健師です

反り腰とは

反り腰は、上半身だけ見ると胸を張っているように見えるため、悪い姿勢には見えませんが、実は身体の色々な部分に負担がかかっています。腰の違和感や不調がある方は、もしかしたら反り腰が原因かもしれません。

反り腰は、骨盤が前傾し、座骨が後ろに出っ張っていることをいいます。

本来、ヒトの正しい姿勢はS字姿勢ですが、反り腰は骨盤が開いて前傾することで背骨のあたりから反り返り、S字姿勢が崩れてしまいます。S字カーブは、重力を分散する役割があり、ヒトの重い頭を支える部分の負担を軽減する重要な働きがあります。このS字カーブに歪みが出ると、重力が分散されず、身

体のあちこちに不調を感じることがあります。

反り腰セルフチェック

壁に後頭部・肩・背中・お尻・かかとを付けて立ち、腰と壁の間に握りこぶし1つ分の隙間がある場合は反り腰の可能性が高いです。

反り腰による身体の不調

①慢性腰痛

反り腰は常に腰に大きな負担がかかっています。腰の違和感を放置するとそこから不調や病気が進行する可能性があります。

②冷えや浮腫

骨盤の歪みが生じると、体内の巡りが滞りやすく、全身の浮腫みに繋がります。身体が浮腫むと冷えや疲れ、しびれなどの症状も現れることがあります。

③肩こりや首こり

反り腰により、腰や背中筋肉は緊張状態で、肩や首が固まっていきます。すると、身体への負担が蓄積されて肩こりや首こりなどの症状となって現れます。

反り腰の原因

①座り方・立ち方が良くない

1日8時間以上座っている場合は、腰・椎間板への負担も増えます。前屈みや背もたれに深く腰掛けるとS字カーブに歪みが生じやすいため注意しましょう。

また、立っている時は寝ているときよりも負荷がかかるため、立ち姿が崩れやすくなります。

②歩き方が良くない

反り腰で後ろ重心になったり、前屈みで姿勢が崩れたまま歩くと、腰を悪化させる可能性があります。

③かかとの高い靴を長時間履く

かかとの高い靴を履くと、全身のバランスを保つために重心は偏り、腰が反った状態になります。また、つま先立ちの状態が続くため反り腰が進行しやすいです。

⑤運動不足による筋力低下

運動不足になると、背中や腰の後ろ、太ももの裏など身体の後ろ側にある筋力が低下します。年齢による体型変化や筋力低下も身体を支える力が低下して反

り腰に繋がりがやすくなります。

反り腰の改善方法

①正しい座り方・立ち方を意識する

座り方は、骨盤を立てて上から引っ張られているような状態をイメージします。

立ち方は、顎を引き、肩の力を抜き、おなかを引っ込めてお尻を締めるように意識します。

②正しい歩き方を意識する

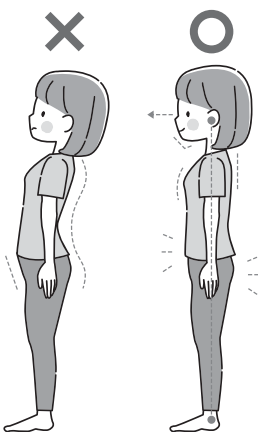
歩行時は、かかとから着地することが大切です。

③かかとの高い靴を履かない

④ストレッチを取り入れる

四つ這いになり、両足を肩幅に開いた姿勢で息を吐きながらゆっくり背中を丸めて、吸いながら背中をゆっくりと反らすのを10回繰り返します。

(保健師 安達)



お知らせ

屋根から落ちる雪や氷による危険防止などをお願い

毎年、冬になりますと、屋根に積もった雪、氷、つららが落ちて歩行者がけがをしたり、また、死亡したりすることがしばしば起こっています。

皆さんも、冬期間の生活にはご苦労されているかと思いますが、冬期間の通行を円滑にし、事故を無くするため、特に、次のことに注意するようお願いいたします。

■屋根の雪、氷、つららが道路に落ちる建物には、これに伴う事故を避けるため雪止めをつけるようにしてください。

■雪止めがつけてあっても強さが足りなかったり、針金などがさびついたり古くなったりして切れて落ちることもあるので、必ず点検して、悪いところがあれば早めに修繕するようにしてください。

■屋根の雪、氷、つららは気温

が上昇したとき、特にマイナス3度位からプラス3度位になったときに落ちやすい状態となるため、そのようなときは、早めに落とすようにし、落とすときは歩行者や遊んでいる子どもなどに十分注意するようにしてください。

■ビルの壁、窓枠、突出看板等からの落氷雪は少量でも危険であるため、付着した雪や氷の除去を行うようにしてください。

また、落氷雪の除去の際には、歩行者への十分な安全対策を行うようにしてください。

■軒下を通行するときは、屋根からの落氷雪に十分注意するようにしてください。

■軒下や道路では、子どもを絶対に遊ばせないようにしてください。

■屋根から大量の雪が落ちたときは、直ちに事故がないか確かめるとともに、歩行者の通行への影響を避けるため、速やかに処理してください。

■交通事故・交通障害防止のため、屋根からの落氷雪や敷地内の積雪を道路に出さないよ

うにしてください。

【お問い合わせ先】

留萌開発建設部・留萌振興局
羽幌警察署・初山別村

自動車事故被害者

救済制度について

国土交通省及びナスバ（独立行政法人自動車事故対策機構）では自動車事故被害者に対し、次のような取組を行っております。

【国土交通省】

○短期入院・短期入所協力事業
○介護者なき後に備えるための情報提供

〈問い合わせ先〉

国土交通省自動車局保障制度
参事官室

☎ 03-5253-8111

（内線：41418）

<http://www.mlit.go.jp/jidosha/anzen/04relief/accident/aftereffect.html>

【ナスバ

（自動車事故対策機構）】

○介護料の支給

○短期入院・短期入所費用助成

※対象：介護料受給者

○介護相談・訪問支援

※対象：介護料受給者

○療護施設の設置・運営

○交通遺児等貸付制度

○介護者なき後に備えるための情報提供 など

〈問い合わせ先〉

自動車事故対策機構
札幌主管支所

☎ 011-218-8155

<http://www.nasvago.jp/sasaeru/index.html>

※介護者なき後に備えるための情報提供については、国土交通省及び自動車事故対策機構で対応しております。

【ナスバ（NASVA）

交通事故被害者ホットライン】

○全国の交通事故被害者及びその家族等へのナスバの支援制度や相談先にお困りの場合には各種無料で相談できる窓口を電話で照会しています。

☎ 0570-000738

（土・日・祝日・年末年始を除く10：00～12：00、13：00～16：00）



小学生・高校生のための春休み 海外研修交流事業参加者募集

公益財団法人・国際青少年研修協会では、春休み海外研修交流事業の参加者を募集しています。海外生活を

通して交流を体験し、国際感覚を養うことを目的に実施します。

はじめて海外へ行かれる方

も安心して参加できるように事前説明会（オンライン形式）や事前研修会も実施し、準備からサポートいたします。



【研修国】

イギリス・オーストラリア・カナダ・サイパン・ハワイ・カンボジア・ネパール

【内容】

ホームステイ・英語研修・学校訪問・文化交流・地域見学・野外活動等

※研修国（コース）により体験内容をお選びいただけます。

【説明会】

オンライン形式

【日程】

3月24日（日）～4月5日（金）の内8～13日間

※研修国（コース）により異なります。

【対象】

小3～高3の方まで

※コースにより対象学年が異なります。

【定員】

各10名

【参加費】

31万5千円～75万8千円

※研修国（コース）により異なります。

【締切】

1月30日（火）

締切日まで受付します。

※研修国（コース）により異なります。

【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2-23-2

UBG東池袋ビル6階

☎ 03（6825）3130

FAX 03（3981）2712

✉ info@kskor.jp

URL <http://www.kskor.jp>

羽幌警察署からのお知らせ

インターネット詐欺に
遭わないために

■ウイルス警告は詐欺！

インターネット利用中、突然ウイルス感染の警告画面が表示され、警告音が鳴り止まないことがありますが、これはほとんどが詐欺の偽警告です。画面に書いてある電話番号には絶対に連絡をしないでください。

警告画面が表示された場合は慌てず身近な人に相談しましょう。

また、警察などの相談窓口も利用できます。

○最寄りの警察署または

警察相談電話 #9110

○IPA情報セキュリティ安心相談窓口

☎ 03-5978-7509

○消費者ホットライン188（全国共通）



飲酒運転の根絶

「なにで来た？」

乾杯前の 合い言葉

(1) 飲酒運転は悪質な犯罪！

飲酒運転は、悪質、危険な犯罪です。

飲酒は安全運転に必要な情報処理能力、注意力、判断能力を低下させ、運転に大きな影響を及ぼし、重大事故に繋がる危険性を高めます。

皆さん一人一人が「飲酒運転をしない、させない、許さない、そして見逃さない」ことを強く意識して、社会全体で飲酒運転を根絶する気運を醸成しましょう。

また、二日酔いでの運転も「飲酒運転」となりますので、飲酒した翌日に運転する場合は、身体にアルコールが残っていないかしっかり確認しましょう。

(2) 飲酒運転は、運転者以外にも処分の対象！

飲酒運転は、運転者だけでなく、運転者以外の人にも重い処分があることを知っていますか。車を運転する恐れのある人にお酒を提供したり、お酒を飲ん

でいる人に車を提供したり、飲酒運転の車に同乗した場合は、飲酒運転と同様に処分の対象になります。

(3)「ハンドルキーパー運転」で飲酒運転を防止！

ハンドルキーパー運転とは、仲間と車で飲食店に行く場合、あらかじめお酒を飲まない人（ハンドルキーパー）を決め、その人が仲間を自宅まで送り届けることです。

お酒を提供するお店の方は、「お客さんが車で来店していないか」、「車で来店している場合、ハンドルキーパーは誰なのか」を確認して、飲酒運転を防止しましょう。

(4)飲酒運転情報の提供！

北海道警察では、悪質な飲酒運転を根絶するため、「飲酒運転ゼロボックス」によるタイムリーな飲酒運転の情報や飲酒運転根絶に向けたアイデアを受け付けています。

是非、皆様のご協力をお願いします。

防災ひと口メモ ～できていますか、暴風雪への備え～

暴風雪に伴う災害には、暴風による歩行困難、視界不良（ホワイトアウト）による方向感覚の喪失、体温が奪われる事による低体温症等の人的被害や、ふぶきや吹きだまりによる交通障害、着雪害による停電や家屋の損壊、倒木等があり、北海道では毎年のように発生しています。

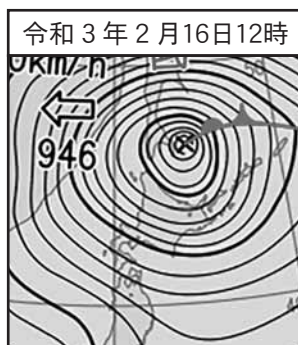
特に平成25年3月には、道東地方を中心として発生した暴風雪により9名の方が亡くなり、500台以上の車が立ち往生するなど大きな災害となりました。気象台では暴風雪により広範囲に災害が予想されるときには「数年に一度の猛ふぶき、外出を控えて下さい。」のキーワードを用いた気象情報を発表して、暴風雪に対する厳重な警戒を呼びかけます。

暴風雪災害は、晴天から荒れた天気へ急変したときに特に多く発生していますので、暴風雪警報が発表されたときは、今の天気が良くても油断することなく、最新の気象情報や道路情報などを事前に確認しましょう。また、暴風雪になっても安全に過ごすため、日頃から家では停電に備える、車で外出するときは車が立ち往生することに備えるなど、予め必要な物を考えて準備しておきましょう。

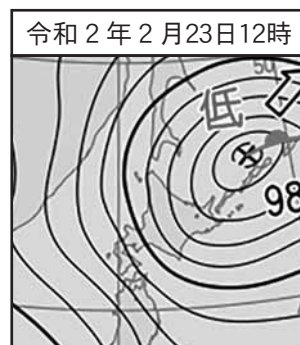
※暴風雪の豆知識

天気図で北海道にかかっている等圧線の数で暴風雪の危険度がわかります。

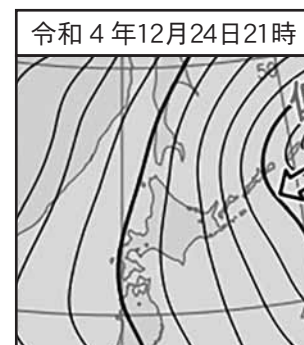
7本は危険



5本は警戒



3本は注意



お問い合わせ先 旭川地方気象台（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>

北海道立羽幌病院からのお知らせ

令和6年1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	○	○	○		○		8:00～11:00	
						○		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）		
	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		
		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（25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（15日）	予約制
予約優先					○		穴口医師（4日・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（4日・18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	
			○					覺田医師（15日・29日）	完全予約制	
	予約優先				○			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（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 （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）				○	○ 予約検査のみ			旭川医大医師 ＊変更となる場合もあります。 （9日・16日・17日・23日・30日・31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（5日・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。
 ※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。
 ※新年は1月4日(木)から診療を開始します。
 ※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11月末～

人口と世帯数

人口 1,048人
(△11人)

男 511人

女 537人

世帯数 510世帯
(△5世帯)

()は前月比

ご結婚

11/22 金田 達也(豊 岬)
丸山 春香(豊 岬)

おくやみ

11/4 伊藤 トシエ
92歳(栄)

11/21 永原 廣志
82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 ●

(12/13～1/12)

月	日	行 事 等
12月	13(水)	広報しよさんべつ配布 (12月号)
	14(木)	予防接種
	15(金)	健診結果説明会 (初山別・豊岬) ふじみ保育所 もちつき会 破碎ごみ・危険ごみ (初山別・千代田)
	16(土)	
	17(日)	
	18(月)	
	19(火)	
	20(水)	ほしっこくらぶ
	21(木)	
	22(金)	
	23(土)	
	24(日)	
1月	25(月)	
	26(火)	
	27(水)	広報しよさんべつ配布 (新年号)
	28(木)	予防接種
	29(金)	
	30(土)	
	31(日)	大晦日
	1 (月)	元旦
	2 (火)	
	3 (水)	
	4 (木)	二十歳のつどい
1月	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)	広報配布 (お知らせ版)

ビレッジカップ4面ミニバレー大会

「楽すぽクラブ」主催のミニバレー大会が村スポーツセンターで開催されました。4面ミニバレーとは、十字型に張られたネットを境に4チームが同時に対戦するバレーボールです。今回は12チームが参戦し熱戦を繰り広げ、優勝は「りょうすけズ」でした。おめでとうございます！
(11月10日)



自衛隊防災活動

防災活動の一環として、自衛隊によって普通河川モセタキナイ川（字栄地区）の流木及び立木の撤去していただきました。ありがとうございました。
(11月27日)



災害に備えましょう

これからの時期、通行止めや吹雪・停電などが発生しやすくなります。災害発生に備えて、次のような物を準備しておきましょう。

【家庭でできる『防災』】

●懐中電灯、予備の電池 ●携帯ラジオ ●毛布 ●非常用食品 ●貴重品 ●救急・衛生用品

また自治会において「自主防災組織」を立ち上げると、村の支援金制度を使って前述したような備品を備えることができます。詳細については、役場企画振興室までお問い合わせください。

初山別村民憲章 きまわりを守り、力を合わせ心にうるおいのある村にしましょう。