

広報

しよさんべつ



2020

3

NO. 6 1 5

2020☆スノーフェスタ☆

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

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。今年は赤色と青色の2体の鬼が登場し、泣き出してしまう園児や物陰に隠れ始める園児がいました。

鬼から逃げながらも豆を投げつけ、見事に鬼を退治することができました。

園児たちは、一つの大きな仕事をやり終えたかのような、ほっとした表情を浮かべていました。

(2月3日)



新1年生1日入学

4月に小学生になる保育園児（8名）を対象とした1日入学が初山別小学校にて行われました。普段とは違う環境にすこし緊張していた園児たちでしたが、名前を呼ばれると元気に返事することができました。この日は現小学1年生の先輩たちに教わりながら、「さらすびー」を作成し、体育館で飛ばして遊びました。

(2月6日)



2月のこんなことあんなこと

2020☆スノーフェスタ☆

スノーフェスタ実行委員会主催のもと、2020スノーフェスタが開催されました。12回目となる今年は例年に比べ雪が少ない中でも、賑わいを見せていました。会場内の屋台では焼き鳥やたこ焼き、ラーメンなどが提供され、集まった子どもたちは、宝探しやそり引きボブレース、雪上長下駄競争などの雪中ミニゲームを楽しんでいました。
(2月11日)



第3回 わかものみらい会議

第3回目となる「わかものみらい会議」は50年後の初山別村から2020年をふり返し、今からこれをやっておくといいいよ！ということをテーマに検討し、アイデアを出し合いました。

(2月8日)



※広報誌作成の関係で第2回の様子は伝えられませんでした。第2回の会議では50年後の初山別村がどのようになっているのかを話し合いました。

● 2月のできごと ●

日(曜)	できごと
3(月)	ふじみ保育所 豆まき会
4(火)	農業委員会総会
5(水)	ほしっこくらぶ
6(木)	新1年生1日入学 予防接種
7(金)	ヘルスアップ教室(初山別)
8(土)	なんでも体験クラブ「おなか元気教室」 第3回ワカモノみらい会議
11(火)	2020☆スノーフェスタ☆
12(水)	乳幼児健診
14(金)	ヘルスアップ教室(初山別・豊岬)
15(土)	男の料理教室
18(火)	第31回老人クラブ交歓会
19(水)	ふれあいサロン(初山別)
20(木)	予防接種 福祉有償輸送等運営協議会
21(金)	ヘルスアップ教室(初山別・有明) 議員全員協議会
25(火)	減塩教室
28(金)	ヘルスアップ教室(初山別・豊岬)

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
☆よみきかせ でした。
(2月5日)



☆初参加けんすけくん☆

3月の「ほしっこくらぶ」は、18日開催予定です。



最後かもしれない雑談

皆様ごきげんようオケラです。今だから言いますが人の名前を覚えるのが絶望的に苦手です。ごめんなさい。それはそれとして今回長めにスペースいただいたので心して読んでください。

さて、早いもので私もこの村にきて3年となります。今月で協力隊としての任期が終わりますので、ここでお話しするのは最後になるでしょう。この村にきて何か変わりましたか、と言われれば、心に余裕ができました。できた余裕を有効利用しようともがいた結果、余裕がなくなりました。都会人のワーカホリックってやつかもしれません。頑張って生きていきます。

そんなわけで田舎に染まり切っていない私ですが、もうしばらく塾やら何やらでこの村に留まりますので引き続きよろしくお願いします。……そういえば塾で自己紹介した記憶がないので生徒さんには名前知られてないかもしれません。まあ覚えるなら私の名前より伊能忠敬のほうが大事です。ということで最後にちょっと塾講師っぽいこと書いて終わります。

なんで勉強するの?とはよく言われますが、私の答えは「遊びの幅が広がる」です。例えばミステリーを読む際、登場人物と一緒になって推理できれば楽しいですね。それに必要なのは心情理解(国語)だったり、薬品や物理の知識(理科)だったり、暗号解読には英語や地歴の知識を使ったり、トリックを見抜くのに速度や時間の計算を使ったりします。ホラ、役立ってるでしょ?

そりゃ、勉強することで将来の選択肢が広がるとかありますし私も経験していますが、そういうのは自分が直面しないと実感できないものでして。ならもっと身近なところで努力の成果を探すほうがたぶん楽しいかなと。

締まらない感じですがこの辺で。最後まで読んでくださった方はお疲れさまでした。ごきげんよう。



《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>



【佐藤】

この3年間

皆様こんにちは。なんだかんだで初山別村に住んで3年が経とうとしています。沢山の方に良くしていただいて、お世話になったおかげで、何とか3年間生きていくことができました。3年間ありがとうございました。

『あなたはこの3年で何か結果を残しましたか?』と聞かれると、目に見える結果は出せてないんじゃないかなと思います。

1～2年目は多くの人と接する事をメインとしてました。村の情勢、人の繋がり、この村に求められているもの等、知ることが出来たと思います。

2年目の後半～3年目は上記をふまえて何をすべきなのかを考え、実行に移そうとしていました。観光や人口といった【村に訪れる人を増やすこと】をずっと考えていたのですが、案はあれど実行出来ず。

色々と考えて最終的に思ったのは『皆さんはこの初山別村をどうしていきたいですか?』ということでした。それが一番大事だと思っていたのですが、それをちゃんと確認できずに行動してたかもなぁと少し反省してます…

ちょっと暗いので、明るい話にします。ヨーグルトに、メープルシロップをかけて食べるとすごく美味しいです!是非お試しください。(ほとんどメープルシロップの味)はちみつでもいいらしいですね!それではまた。



【齋藤】

こんにちは 保健師です

筋力をつけましょう

20才をピークに筋力は衰えていきます。特に、高齢になると、筋力低下から、外出を控えたり、転倒による骨折で要介護状態になる事があります。毎日の体操で、筋力を維持し楽しく外出が出来る日々を過ごしましょう。できれば、毎日30分以上歩くことが理想ですが、冬場に外出する事で転倒の危険がある場合は、室内でのストレッチをお勧めします。

ただし、事前にかかりつけ医に相談し、体調の悪い日は無理せず休む事が大切です。

また、体操時は水分の補給を十分に、体操後は十分な休養をとりましょう。インフルエンザは毎年12月〜3月に流行を繰り返す感染症の一つです。正しい知識を持って予防しましょう。

足腰を強くする基本体操

(椅子に座る)

1 指先の曲げ伸ばし

① 第2関節

を軸に力を入れながら指の曲げ伸ばしを繰り返す。



2 腕の内転と外転

① 腕を伸ばす。

② 腕全体を内へ外へ交互にゆつくりひねる。



3 肘の上げ下げ

① 両手の親指を肩に軽くつける。
② 肘を大きく上げ、ゆつくり下げる。この動作をくり返す。



4 腕の上げと横曲げ

① 胸の前で指を組んで頭の上へゆつくり上げる。

② 右へ真横に少し曲げ脇を伸ばし、3秒くらい静止しゆつくり戻す。



5 腰の前後曲げ

① 両手を

腰に当てたまま、上体を後ろに曲げたあと、前に曲げる動作をくり返す。



6 背中伸ばし

① 手を両膝の上に当て、背中を伸ばす。

② 息を吐きながらおじぎ

をするようにゆつくり前に曲げたあと、上体をおこす。



7 足の裏側伸ばし

① 足のつけ

根部分に手を添え、片足を伸ばす。

② 背中を伸ばしたまま上体を

ゆつくり前に倒す。
③ 股、膝、ふくらはぎの後ろ側が伸びたところで静止、ゆつくり上体をおこす。



8 腕の開き閉じ

① 肘を90度くらいに曲げ、腕を開く、閉じる動作をゆつくり返す。



※体操で動いたりひっくり返ったりしない様に椅子は重くて丈夫な物を選んで行いましょう。

(保健師 本間)

お知らせ

国税の納付は、キャッシュレス納付をご利用ください！

国税の納付には様々な方法があります。中でも、下記のキャッシュレス納付は、簡単・便利に納付ができますので、是非ご利用ください。

キャッシュレス納付を利用すれば、確定申告期等の窓口が混雑する時期に、金融機関や税務署に向くことなく、自宅や事務所で納付ができます。

◇振替納税

事前に税務署又は金融機関に届け出ることで、振替日に預貯金口座から自動的に納付ができます。なお、一度手続を行えば継続してご利用が可能です。

◇クレジットカード納付

パソコン・スマホ等から、「国税クレジットカードお支払サイト」(<https://kokuzei.noufun.jp>)のアクセスし、必要事項を入力するだけで納付ができ、事前の届出は必要ありません。なお、納付税額に応じた決済手数料がかかります。

◇その他の納付手段

QRコードを利用したコンビニ納付・ダイレクト納付・電子納税等、ご自身に合った納付手段を選択できます。

詳しくは、「国税庁ホームページ」(<https://www.nta.go.jp>)をご確認ください。

※QRコードは「株デンソー」ウェブの登録商標です。

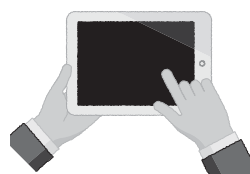
申告書は、自分で作成して、お早めに！

令和元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16日(月)、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3月31日(火)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」を参考に自身で作成し、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、e-Tax(電子申告)で送信又は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」はスマートフォンやタブレットから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、スマートフォンやタブレット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。(留萌税務署)

3月は、滞納整理強化月間です

留萌振興局では、月間中、給与・預金等財産の差押えを強化します。

自動車税など道税に未納のある方は早急に納税してください。自動車税など道税の納税相談は留萌振興局税務課納税係

☎0164-4218418

自動車税種別割の住所変更をお忘れなく

令和元年10月から自動車税は、自動車税種別割に変更になりました。

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。

■引っ越しで住所が変わったときなどは、運輸支局で変更登録をして下さい。

次の場合は運輸支局で登録手続きが必要です。

・住所が変わったとき(変更登録)

・自動車を売買したとき(移転登録)

・自動車を売却しなくなったとき(抹消登録)

令和2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：

札幌道税事務所自動車税部にご連絡いただくか、道税ホームページから自動車税種別割の住所変更手続きをしてください。

【札幌道税事務所自動車税部】

☎ 011-746-1197

<http://www.pref.hokkaido.lg.jp/sm/zim/address/index.htm>

後期高齢者医療制度のお知らせ ～運営協議会委員の募集について～

■運営協議会委員を募集しています。

北海道後期高齢者医療広域連合では、住民の皆様の代表として、制度の運営に関する重要事項を審議していただく運営協議会委員を募集しています。

【応募資格】

道内在住の満20歳以上の方
(ただし、議員や公務員等を除く)

【募集人数】

5名

【任期】

2020年7月から2年間
(開催は年2～3回を予定し

ています)

【応募方法】

北海道後期高齢者医療広域連合及び市区町村窓口にある応募要領を参照してください。

【応募締切】

2020年4月30日(木)

【選考】

選考委員会を設置し、提出された小論文等により総合的に委員を選考します。

【報酬など】

1日につき5,000円の報酬と旅費を支給します。

■お問い合わせ先

北海道後期高齢者医療広域連合
〒060-0062

札幌市中央区南2条西14丁目国
保会館6階

☎ 011-290-5601

海上保安学校学生採用 試験(特別)のお知らせ

人事院及び海上保安庁は、海上保安学校の2020年10月期学生採用試験を下記のとおり行います。

1 海上保安学校採用試験

(京都府舞鶴市)

■受験資格

①2020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13年を経過していない者

②2020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高等専門学校の第3学年の課程を修了した者であつて、2020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13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

■受験申込受付期間

○インターネット…2020年3月27日(金)～4月3日(金)
〔受信有効〕

○郵送・持参…2020年3月27日(金)～3月30日(月)〔消印有効〕

■試験区分・種目(第1次試験)

○船舶運航システム課程
・基礎能力試験(多肢選択式)
・作文試験

■試験日及び試験地

○第1次試験
2020年5月10日(日)

○試験地

札幌市、函館市、小樽市、旭川市、釧路市

※人事院インターネット専用申

申込アドレス[<http://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html>]

2 試験の問合せ先

第一管区海上保安本部人事課
(小樽市)

☎ 0134-27-0118

令和2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、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ください。)

○締め切り

●第1回…

令和2年4月10日(金)

●第2回…

令和2年9月11日(金)

○試験期日

●第1回…

令和2年4月18日(土)～22日(水)
(いずれか1日を指定されます。)

●第2回…

令和2年10月3日(土)～6日(火)
(いずれか1日を指定されます。)

○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

●自衛隊旭川地方協力本部

留萌地域事務所

☎0164-4214650

●初山別村役場総務課庶務係

☎0164-6712211

国税専門官募集

札幌国税局では、国税局や税務署において、税のスペシャリストとして活躍する国税専門官を募集しています。

2020年度の採用試験の概要は、次のとおりです。

■受験資格

○平成2年4月2日から平成11年4月1日生まれの人

○平成11年4月2日以降生まれの者で大学を卒業する見込みの者など別に定める者

■申込受付期間

申込みはインターネットにより行ってください。

3月27日(金) 9:00～

4月8日(水) 「受信有効」

申込専用アドレス[<http://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html>]

■第1次試験

【基礎能力試験、専門試験(多肢選択式及び記述式)】

6月7日(日)

■第1次試験合格者発表日

6月30日(火) 9:00

■第2次試験

【人物試験及び身体検査】

7月8日(水)～

7月17日(金)のうち指定する日

■最終合格者発表日

8月18日(火)

○ご不明な点は、札幌国税局人事第2課採用担当

☎011-231-5011

内線2315

にお尋ねください。

羽幌警察署からのお知らせ

北海道警察官募集中

北海道警察官募集中「ここからつながる、未来のために。」

■試験概要

●令和2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 210名程度

男性A区分 120名程度

男性B区分 35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(日)～

4月8日(水)

○第一次試験日

5月16日(土)

○第二次試験日

6月中旬から7月上旬

■アピールポイント

●誰かの役に立ちたい、そんな思いを持っている方をお待ちしています。

悪は許せない、困っている人を助けたい、北海道のために働きたい、そんな思いを持っている方々、私たちと一緒に働きましょう。

●あなたの個性を存分に生かせるフィールドがあります。

警察官という仕事にはたくさんの任務と役割があります。

交番勤務や刑事、鑑識、白バイ、サイバー犯罪捜査、機動隊、音楽隊など…。

一人ひとりの個性が、その役

割を果たす力となります。

●ワークライフバランスを重視

仕事のやりがいだけではなく、私生活の充実も大切にしている組織です。

道内の他の公務員より高い給与体系になっているだけでなく、充実した休暇制度や育児・介護に関する制度も整備されています。

仕事も私生活も充実させたい、北海道警察はそんなあなたにぴったりの組織です。

●北海道警察ホームページをチェック！

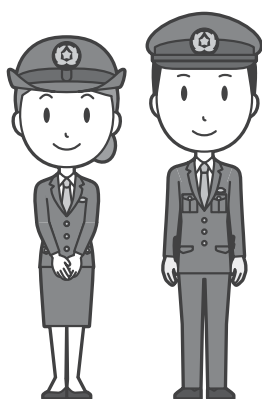
詳しくは北海道警察ホームページをチェック！お問合せは、羽幌警察署又は北海道警察本部採用フリーダイヤル

☎0120-860-314

(ハローサイヨ)まで！

問い合わせ先 羽幌警察署

☎0164-6211110



北海道立羽幌病院からのお知らせ

令和 2 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	○	○	○		○		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（3 日・17日完全予約制）	
	予約制	内科第 2 診察室	○	○	○	○	○	（第 4 水曜日22日は休診）	完全予約制
					○			循環器内科（第 4 水曜日 22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（日程未定） ＊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（6 日）	予約制
							○	穴口医師（3 日・17日）	予約制
				○	○		八島医師（8 日・16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（3 日・17日完全予約制）	
	予約優先	内科・外科・整形外科（総合診療医）	○	○		○		（14日・28日は内科のみ）	13：30～15：00
	予約制	整形専門外来		○				渡部医師（14日・28日）	完全予約制
					○			八島医師（22日）	完全予約制
						○		穴口医師（2 日・16日）	完全予約制
							○	覺田医師（10日・24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 （7 日・14日・21日・28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（7 日・8 日・14日 21日・22日・28日）	全日 完全予約制	
泌尿器科（毎週木曜日）					○		札幌医大医師（2 日・9 日・16日・23日・30日）	8：00～10：30	
耳鼻咽喉科（第1・3・5水曜日）				○			札幌医大医師（1 日・15日）	完全予約制	
皮膚科（毎週金曜日）						○	札幌医大医師（3 日・10日・17日・24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。
 ※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。

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2年2月末～

人口と世帯数

人口 1,140人
(△6人)

男 548人

女 592人

世帯数 536世帯
(△1世帯)

()は前月比

おくやみ

2/2 宮本 榮
83歳(栄)

2/11 三輪 タマエ
93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。

