

# 広報 しよさんぽ RAIT2&STAR

☆登録ご希望の方は、  
お名前を添えて送  
信願います。

メール登録



初山別小学校 学芸会

2020  
12

NO.624



# 初山別中学校 第74回学校祭

Rev up your Heart ～最高の笑顔で～

バンド演奏、ダンス、演劇、総合的な学習の発表、全校合唱などを披露しました。新型コロナウイルスや学校の改修工事により、思うように練習ができない中でも最後まで全力でやり遂げていました。

(11月7日)



全校音楽「風になりたい」、「ほらね」



音楽演奏  
(楽器・歌)



演劇「おかわり」



文化部  
(バンド演奏)



ダンス



総合的な学習の発表

募金の呼びかけ

# 初山別小学校 学芸会

(11月14日)

世界一の笑顔 最後までみんなの思いを1つに 楽しもう

いつもとは違った生活様式の中、テーマのとおり音楽や表現を児童一人ひとりが全力で楽しみながらパフォーマンスしていました。見に来ていた保護者の方たちも笑みがこぼれていました。



1・2年生

音楽「ドレミのうた 他」



3・4年生

音楽「カントリーロード・ラ クンバルシータ」



1・2年生

表現「アルゴリズム体操・め組のひと」



3・4年生

表現「よさこいソーラン令和2年」



5・6年生

音楽「世界の約束・ルパン三世」



5・6年生

表現「字のないはがき」



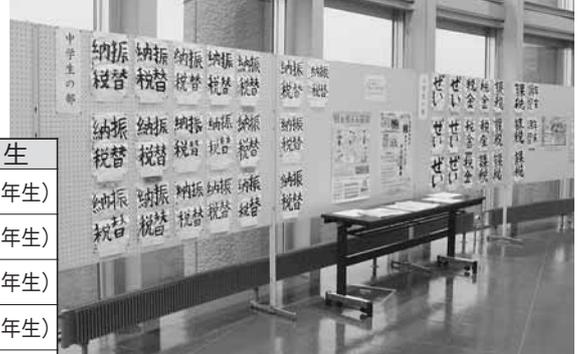
# 11月のこんなことあんなこと

## 第33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6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39点の中から入賞した児童・生徒は次のとおりです。

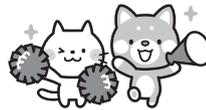
受賞区分	小学生	受賞区分	中学生
特別賞	初山別村長賞 はせがわ せいじ 長谷川省二 (5年生)	特別賞	初山別村長賞 えばた わかな 江端 若菜 (3年生)
	初山別村教育長賞 むらた はると 村田 大弦 (3年生)		初山別村教育長賞 あざり ももこ 麻里 桃子 (2年生)
懇談会会長賞	金賞 ほんま りゅうすけ 本間 隆介 (5年生)	懇談会会長賞	金賞 かざかわ こあ 笠川 心愛 (1年生)
	銀賞 かきかわ のあ 笠川 乃愛 (6年生)		銀賞 さとう かえで 佐藤 楓季 (2年生)
	銅賞 たかば えいと 高場 瑛仁 (4年生)		銅賞 たかばりゅうのすけ 高場龍之介 (1年生)



## ふじみ保育所 ミニ運動会

初山別村スポーツセンターにて、ふじみ保育所ミニ運動会が開催されました。

かけっこや長縄跳び、ダンシング玉入れなどの種目を最後まで元気いっぱい頑張りました。(11月20日)



## ● 11月のできごと ●

日(曜)	できごと
3(火)	初山別村文化祭
4(水)	ほしっこくらぶ
5(木)	インフルエンザ予防接種 (有明)
6(金)	税の書道展 (～16日)
7(土)	インフルエンザ予防接種 (豊岬) 初山別中学校 学校祭
9(月)	まるごと元気アップ教室
11(水)	乳幼児健診
12(木)	総合健診 予防接種
13(金)	ヘルスアップ教室
14(土)	インフルエンザ予防接種 (初山別) 初山別小学校 学芸会
16(月)	まるごと元気アップ教室
17(火)	ヘルスアップ教室
18(水)	ほしっこくらぶ会場開放日 ふれあいサロン (豊岬)
20(金)	ふじみ保育所 ミニ運動会 ヘルスアップ教室
21(土)	村民バドミントン大会
24(火)	インフルエンザ予防接種 (共成)
25(水)	ふれあいサロン (有明)
26(木)	予防接種
27(金)	読書感想文コンクール表彰式 ヘルスアップ教室
28(土)	おやこのためのおはなしかい
30(月)	まるごと元気アップ教室 議会臨時会 議会全員協議会

## ほしっこくらぶ -11月号-

今月のほしっこくらぶは  
☆じゅうあそび

でした。  
(11月4日)

12月の「ほしっこくらぶ」は、16日開催です。



# 令和2年度「初山別村文化祭」

文化の日（11月3日）に自然交流センターにて芸能発表会が行われ、出演者・来場者はフェイスシールドやマスクを着用するなどといった、新型コロナウイルス感染拡大予防措置をとりながらの開催となりました。

今年は「初山別中学校文化部」が初参加し、バンド演奏を披露していただきました。また、えるむの子どもたち、はまなす会による和太鼓演奏、さわやかコーラス愛好会による合唱、詩吟サークルによる詩吟、響き、うみねこサークルによる歌謡が披露されました。



## ◆ 作品展示会 ◆ 1日～3日

村民の皆さんによる写真や、手芸作品、絵画、生花、陶芸作品などが展示されました。





# ファイターズ 応援大使連載企画 Vol.6

今月は、『応援大使』に関するクイズを出題！正解者の中から抽選で18名様に「選手の直筆サインボール」をプレゼントします！連載企画は今回で最後となります。最後までご参加いただき誠にありがとうございました。

## ファイターズ ポリークイズ

### ■応募方法

パズルを解いて、解答ページに「隠された5文字」を記載して郵送または下記URL、QRコードより応募ください。

### ■解答ページ



北海道179市町村  
応援大使2020

ファイターズ  
ポリークイズ

1~6の数字をたどって  
5文字の言葉  
つけてください。

「あ」から始まる  
言葉です。

1	れ	だ	ま	6
あ	う	と	ろ	う
2	り	3	げ	5
る	い	が	と	ら
え	ん	4	ら	ん

©H.N.F.

URL : [https://form.fighters.co.jp/hokkaido179\\_quiz2020\\_03/](https://form.fighters.co.jp/hokkaido179_quiz2020_03/)

### ■郵送先

〒062-8656 北海道札幌市豊平区羊ヶ丘1番地

(株)ファイターズ スポーツ&エンターテイメント

地域連携グループ 応援大使プロジェクト係

※お名前、ご住所、ご連絡先、隠された5文字を明記の上、郵送ください。

### ■応募締切日 2020年12月21日(月) 必着

### ■注意事項

※当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。

※プレゼントの選手は選べません。



## こんにちには 保健師です

### ■もつと野菜を食べましょう

野菜にはビタミン・ミネラル・食物繊維など私達の身体に必要な栄養素が沢山含まれます。健康のためにしっかりと野菜を食べましょう。

### ●野菜が不足していませんか

「野菜は健康に良い」とは知っていますがなかなか必要量を摂るのは難しいものです。成人の野菜摂取量の目標は一日350gとされています。ところが実際の摂取量は下回っています。特に若い世代では摂取量が少なく、目標の7〜8割程度しか摂取できていないのが現状です。

### ●野菜の力はすごい

野菜をしっかりと食べる事は、免疫力の向上や脳卒中、心臓病、がんなどの疾病予防に効果があります。



### ■野菜に含まれる主な 栄養素とその働き

#### ☆ビタミンA

- （人参・ほうれん草・小松菜）
- ・皮膚や粘膜、視力を正常に保つ
- ・がんの予防や、免疫力を向上させる

#### ☆ビタミンC

- （ブロッコリー・キャベツ・パプリカ・ゴーヤ）
- ・皮膚や血管を丈夫に保つ
- ・心臓系疾患を予防する

#### ☆ビタミンE

- （枝豆・かぼちゃ・にら）
- ・強い抗酸化作用があり、老化を防止する

#### ☆カリウム

- （レタス・トマト・れんこん・芋類・豆類）
- ・食塩（ナトリウム）を体外に排出し、高血圧や脳卒中を予防する

#### ☆食物繊維

- （ごぼう・オクラ・ブロッコリー）
- ・腸内環境を整えて、便秘を予防する
- ・大腸がんや糖尿病・脂質異常症などの生活習慣病を予防する

### ●メタボ予防にも野菜を

野菜は低カロリー食材です。野菜を食べることで満腹感を得られ余計な食べ過ぎを防いでくれます。

### ●野菜を沢山食べるコツ

- ・調理方法を工夫しましょう
- 【茹でる・蒸す】

大量の野菜でも加熱することとでかさが減り、たくさん食べることが出来ます。

### 【炒める】

- 人参やピーマンなどの緑黄色野菜は油で炒めることで栄養素の吸収率がアップします。
- ・外食時は野菜を意識して摂りましょう

野菜の多いメニューを選ぶよう心がけましょう。単品料理には野菜を追加しましょう。

- ・汁物にはたっぷり野菜を
  - ・きのこや海藻も忘れずに
- ミネラル・食物繊維が豊富です。



（保健師 大水）

## お知らせ

### 付加保険料制度について

付加保険料制度は、国民年金の一般保険料に加えて付加保険料（月々400円）を納めることにより、老齢基礎年金に付加年金が上乗せされる制度です。付加保険料を納めるためには、申し込みが必要であり、申し込みをした月分から付加保険料を納めることとなります。

お手続きをご希望の方は、役場住民課健康福祉係または留萌年金事務所へ速やかに申し出ください。

### 産前産後期間の国民年金 保険料が免除になります

平成31年4月から産前産後期間の保険料が免除される制度が始まりました。

この制度は、国民年金保険料を月額100円程度引き上げることにより、国民年金の被保険者全体によって支えられています。

出産予定日または出産日が属する月の前月から4か月間の国民年金保険料が免除になります。届出は、出産予定日の6か月前からできますので、お早めの届出をお願いします。

届出の用紙は、日本年金機構のホームページ

(<https://www.nenkin.go.jp>)から印刷するか、役場住民課健康福祉係の窓口または留萌年金事務所に備え付けてあります。………

### 屋根から落ちる雪や氷による危険防止などのお願い

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供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水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、落水雪の除去の際には、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、屋根からの落水雪に十分注意するようにしてください。

◆軒下や道路では、子供を絶対に遊ばせないようにしてください。

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どう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、屋根からの落水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。

(留萌開発建設部・留萌振興局・羽幌警察署・初山別村)



### 知っていますか？

### 道の「苦情審査委員」制度

道が行った業務や制度の内容を審査する制度が、「北海道苦情審査委員」制度です。

皆さん自身の利害に係わる苦情であれば、苦情審査委員に申

立てができます。

皆さんに代わって、苦情審査委員が公正で中立的な立場から、道の関係機関に対し、必要な調査を行います。

審査の結果、道の業務に不備な点や制度に問題があるときは、道の機関に是正や改善を求めます。

もちろん、個人情報の保護にも十分配慮します。

①苦情申立の窓口は、道庁の「道政相談センター」か留萌振興局の総務課。

②苦情申立書の付いたリーフレットを用意しています。

③ホームページからでも申立書をダウンロードできます。

▽道トップページの「総合案内」の道政相談等の窓口

▽「2苦情審査委員の窓口」の道政に関する苦情申立ては、北海道苦情審査委員へ

▽4苦情申立てについて(申立書はこちら)

④申立て方法は、「苦情申立書」に必要な事項を記入し、提出してください。

また、郵送、ファックス、メールでも申立てができます。

## 問い合わせ先

北海道総合政策部知事室道政相談センター

〒060-8588

札幌市中央区北3条西6丁目

☎011-204-5523

FX011-241-8181

メール

Kuiyokoueki@pref.hokkaido.lg.jp

又は北海道留萌振興局総務課

## 林業退職金共済制度 (林退共)について

林退共は昭和57年に発足した林業界で働く方のために国が作った退職金制度です。

この制度は、事業主の方々が、従業員の働いた日数に応じて掛金となる共済証紙を共済手帳に貼り、その従業員が林業界をやめたときに林退共から退職金を支払うという、いわば林業界全体の退職金制度です。

・掛金は、税法上について、法人では損金、個人企業では必要経費となります。

・掛金の一部を国が免除します。  
・雇用事業主が変わっても退職金は企業間を通算して計算され

ます。

■事業主の皆様へ

・共済証紙は労働日数に応じて適正に貼付して下さい。

・共済手帳を所持している従業員が林業界を引退するときは、忘れずに退職金を請求するよう指導して下さい。

詳しいことは、最寄りの支部または本部へお問い合わせ下さい。

## 問い合わせ先

独立行政法人勤労者退職金共済機構

林業退職金共済事業本部

〒170-8055

東京都豊島区東池袋1-24-1

ニッセイ池袋ビル

☎03-6731-2889

FX03-6731-2890

ホームページ

<http://www.rinkaiyokaisyokukin.go.jp/>

## 羽幌警察署からのお知らせ

### 雪による事故の防止

屋根からの氷雪の落下により、下敷きになるなどの事故が発生しております。

氷雪が屋根からせり出している軒下などは、危険ですので近づかないようにしましょう。また、屋根の雪下ろし中に、ハシゴや屋根から転落する事故も発生しております。作業するときには、補助者を置くなど複数で行うとともに、転落防止や万一のときに備え、万全の措置を講じ、自身の安全を確保しましょう。

## 飲酒運転の根絶

皆さん一人一人が「飲酒運転をしない、させない、許さない」

飲酒運転は、運転者も、運転者以外も、処罰の対象！

飲酒運転は、運転者だけではなく、車を運転する恐れのある人にお酒を提供したり、お酒を飲んでいてる人に車を提供したり、飲酒運転の車に同乗すると、たとえお酒を飲んでいなくても処罰の対象になります。

仲間と車で飲食店に行く場合は、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ハンドルキーパー運動を実践しましょう。  
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は、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。

北海道警察ホームページ上に、飲酒運転情報や根絶に向けた対策についてメールで提供を受けるシステム「飲酒運転ゼロボックス」を開設しております。QRコードからアクセスできますので、ぜひ情報をお寄せください。ただし、「今まさに運転を開始しそう」など、すぐに対応が必要な場合は、110番通報をお願いします。

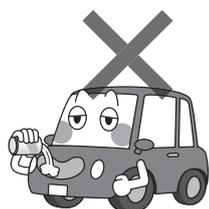


飲酒運転  
ゼロボックス

## 問い合わせ先

羽幌警察署

☎0164-62-1110



# 北海道立羽幌病院からのお知らせ

令和3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	○	○	○		○	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(8日・22日完全予約制)	
	予約制	内科第2診察室	○	○	○	○	○	(第4水曜日27日は休診)	完全予約制
					○			循環器内科(第4水曜日27日) 留萌市立病院 高橋医師	
			○	○	○	○	○	砂川市立病院 木村医師(28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(4日)	予約制	
						○	穴口医師(8日・22日)	予約制	
午後	予約制	フレイル外来	○					佐々尾医師	完全予約制
							○	呼吸器・禁煙外来 重原医師(8日・22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
				○				渡部医師(12日・26日)	
						○		穴口医師(7日・21日)	
予約制	整形専門外来			○	○		八島医師(14日・27日)	完全予約制	
						○	覚田医師(8日・22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 (5日・12日・19日・26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 ※日程は仮です (5日・6日・12日・19日・20日・26日)	全日 完全予約制
泌尿器科(毎週木曜日)						○		札幌医大医師(7日・14日・21日・28日)	8:00~10:30
耳鼻咽喉科(第1・3・5水曜日)					○			札幌医大医師(6日・20日)	完全予約制
皮膚科(毎週金曜日)							○	札幌医大医師(8日・15日・22日・29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11月末~

### 人口と世帯数

人口 1,123人  
(△2人)  
男 534人  
女 589人  
世帯数 536世帯  
(△3世帯)  
( )は前月比

### おくやみ

11/1 斉藤 勇 77歳(初山別)  
11/7 山本 五十六 77歳(初山別)  
11/17 小田桐 恵美子 77歳(初山別)



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 ●

(12/11~1/13)

月	日	行 事 等
12	11(金)	広報しよさんべつ配布 (11月号) ふじみ保育所クリスマス会
	12(土)	
	13(日)	
	14(月)	
	15(火)	
	16(水)	ほしっこくらぶ
	17(木)	
	18(金)	健診結果説明会 破碎ごみ・危険ごみ (初山別・千代田) ふじみ保育所もちつき会
	19(土)	
	20(日)	
	21(月)	
	22(火)	
23(水)		
24(木)	予防接種	
25(金)		
26(土)		
27(日)		
28(月)		
29(火)	広報しよさんべつ配布 (新年号)	
30(水)		
31(木)	大晦日	
1	1(金)	元旦
	2(土)	
	3(日)	
	4(月)	成人式
	5(火)	
	6(水)	
	7(木)	予防接種
	8(金)	
	9(土)	
	10(日)	
	11(月)	
	12(火)	
1	13(水)	乳幼児健診 広報配布 (お知らせ版)

加湿空気清浄機の寄贈



コロナ禍における中で、子どもたちの安心、安全への取組として村建設協会、初山別土建株より初山別小・中学校へ加湿空気清浄機11台が寄贈されました。

(11月18日)

※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。

気象台ひとロメモ ～暴風雪に備える～

上川・留萌地方では、いよいよ本格的な冬の季節を迎えました。今回は、「暴風雪」についてのお話しをします。

暴風雪に伴う災害には、猛ふぶきによる視界不良、吹きだまりによる交通障害や歩行困難、暴風による飛散物での家屋等損壊、停電などがあり、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、暴風雪が予想されるときに暴風雪警報を発表します。また、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。このキーワードを用いる場合は、2～3日前から段階的な防災気象情報の発表や北海道運輸局・北海道開発建設部との共同発表など、暴風雪に対してより一層の注意・警戒への喚起を行います。

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。暴風雪警報が発表されたときには、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十分確認してから行動するようにしましょう。



問い合わせ先 旭川地方気象台 (☎0166-32-7102) <http://www.jma-net.go.jp/asahikawa/>

初山別村民憲章 自然を愛し、いつもきれいな村にしましょう。