

広報 じよさんぽ



2022

8

NO.644

村民総監視

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。

議会だより

2022 夏 No.102

発行：初山別村議会

編集：議会報発行特別委員会

令和4年8月発行

提出議案と審議結果

議案番号	案 件 名	結果
同意第2号	監査委員の選任について	同意
報告第1号	繰越明許費繰越計算書について	報告済
議案第24号	北海道町村議会議員公務災害補償等組合格約の変更について	可決
議案第25号	北海道市町村職員退職手当組合格約の変更について	可決
議案第26号	北海道市町村総合事務組合格約の変更について	可決
議案第27号	非常勤の特別職員の報酬及び費用弁償支給条例の一部を改正する条例の制定について	可決
議案第28号	初山別村保育士等修学資金貸付条例の一部を改正する条例の制定について	可決
議案第29号	令和4年度一般会計補正予算（第2号）	可決
議案第30号	令和4年度国民健康保険特別会計補正予算（第1号）	可決
議案第31号	令和4年度介護保険特別会計補正予算（第1号）	可決
議案第32号	令和4年度簡易水道事業特別会計補正予算（第1号）	可決
発議第2号	初山別村議会委員会条例の一部を改正する条例の制定について	可決

6月 定例会

6月議会定例会は、6月17日に開かれました。村長提出の議案は、監査委員の選任をはじめ、条例の制定、一般会計及び特別会計の補正予算など11件で、いずれも審議の結果、原案どおり可決されました。一般質問では、長谷川議員・高場議員・三谷議員が村政の執行について、村長の考えをたきました。また、三谷議員から提出された村議会委員会条例の一部改正を原案どおり可決し、議員から提出された決議案1件、意見書案1件を可決し、関係行政庁へ送付しました。

委員の同意

■監査委員

初山別村字初山別
荒木 隆氏
(新任)



条例

■非常勤の特別職員の報酬及び費用弁償支給条例の一部改正

↓鳥獣の捕獲等の活動時間や業務の負担等を勘案し、鳥獣被害対策実施隊員の報酬額の改正。

■初山別村保育士等修学資金貸付条例の一部改正

↓村又は村事業所の常勤職員として、保育士等を継続して確保するため栄養士追加の改正。

【三谷議員】
栄養士には、管理栄養

士も含まれるか。

【A】小川住民課長
管理栄養士、栄養士とも対象となる。

補正予算

■一般会計

1億5119万8千円を追加し、24億6230万7千円に。

【徴税費償還金利子及び割引料】

【三谷議員】

金額が大きいですので、どのような修正がされましたか。

【A】加藤総務課長

農業関係で修正申告があったため。

【一般管理費等の修繕料】

【鎌田副議長】

暖房機器の部品が入りにくいということがいわれている。点検を早めにし、冬季に備えてほしい。

【A】加藤総務課長

物が入りづらい実態はある。点検等の対応を進める。

【地域経済応援事業委託料】

【齊藤議員】

昨年度の利用実績として、全体、飲食店用についてのどの程度利用されたか。

【A】寺崎経済課長

全体では97.9%、飲食店用で91.4%となっている。

■国民健康保険特別会計

23万3千円を追加し、2億6023万3千円に。

■介護保険特別会計

180千円を追加し、1億9038万0千円に。

【グループホームエールの里】

【高場議員】

入居者の状況は。

【A】小川住民課長
村の方7名、他町の方2名となっている。

■簡易水道事業特別会計

180千円を追加し、1億4470万7千円に。

発議

■初山別村議会委員会条例の一部改正

提出者 三谷 博子 議員
賛成者 高場志津子 議員
賛成者 鎌田 健治 議員

↓委員会についてオンライン開催できるよう改正。

決議・意見書案

■ロシアによるウクライナ侵攻に対する決議

提出者 齊藤 勝博 議員
賛成者 加藤 一裕 議員
賛成者 鎌田 健治 議員

■森林・林業・木材産業によるグリーン成長に向けた施策の充実強化を求める意見書

提出者 山本 康男 議員
賛成者 齊藤 勝博 議員
賛成者 鎌田 健治 議員

臨時議会

★第1回臨時会

(5月16日)

■職員の給与に関する条例の一部改正

↓一般職員の給与に関する法律の改正に伴い、期末手当の引き下げ。
年間 Δ0・15月分

■議会の議員の議員報酬及び費用弁償等に関する

条例の一部改正

↓職員に準じ、議員の期末手当の引き下げ。
年間 Δ0・15月分

■特別職の職員の給与に関する条例の一部改正

↓職員に準じ、村長、副村長、教育長の期末手当の引き下げ。
年間 Δ0・15月分

■パートタイム会計年度任用職員の報酬、期末手当及び費用弁償に関する条例の一部改正

↓職員に準じ、パートタイム会計年度任用職員の期末手当の引き下げ。
年間 Δ0・15月分

■職員の特殊勤務手当支給に関する条例の一部改正

↓有害獣処分手当の追加。

■財産の取得について

↓除雪ドーザ車の購入。
取得価格18700千円



長谷川 幸廣 議員

Q 農業生産資材 高騰への対策について

A 十分な額ではないが、
1 経営体当たり10万円の支援

農業の生産資材高騰対策等について

議員

今日、農業をめぐる情勢は、ロシアのウクライナ侵攻の影響により、飼料、燃料、肥料など生産資材価格が高騰しており、価格高騰となっても、販売価格に転嫁できる状況にもなく、営農の継続が危機的な状況となっている。更には現在、水田活用交付金の見直しも重なり、過去に経験したことのない厳しい環境となっている。農業者がいくら努力しても光が見えないこの厳しい状況から、将来安心して、持続可能な農業に取り組んでいくために、次の2点についての村長の考えは。

①生産資材の高騰対策への考えは。
②水田活用交付金の見直しに対する考えは。

村長

①コロナウイルス感染症や、ロシアによるウクライナ侵攻が長期化する中、日本の農業や食料安全保障にも大きな影響を及ぼ

しており、肥料や飼料をはじめ農業資材の高騰は止まらず、農業経営を圧迫しており、農業を取り巻く環境は厳しい状況にあると認識している。国は農家へ直接補助金を支給することを検討し、道では化学肥料購入支援金給付事業、村においては農業経営継続支援事業として、十分な額ではないが1経営体10万円の支給を行う。また、この状況は暫くの間続くものと思われるので、新たな対策が必要となった場合には、関係機関と十分協議しながら検討したい。

②国は昨年12月に、水田活用交付金について今後5年間水張りが行われない農地は、令和9年度以降交付対象水田としないとする交付条件を厳格化する方針を打ち出した。本村においても令和3年の転作率が66%となっている。高齢化により水稲作付が困難となり転作化している農業者もいることから、今後の経営に大きな影響を及ぼすとも

に、耕作放棄地の増加や離農にも拍車がかかるのではと懸念している。農業経営の転換期ととらえ、収益性の高い需要のある作物への転換、所得と食料自給率の向上につながる方策を検討している。本年度から冬野菜栽培技術等確立推進事業を新たに進めているところであり、新たな農業経営のモデルになる可能性もあることから、積極的に推進したい。

一問一答

議員

66%の転作率で交付金は、村にとってどの程度影響があるか。

村長

村の実績として令和3年約4億円の交付となっている。仮に現在の転作地の半分が要件を満たさない場合、半分になる可能性がある。

議員

農家にとっては大変である、今後も農地がなくなるらないよう支援の継続

を。

村長

農地も技術も一旦途絶えると、増産してくださると言われても、応えられないはずがありません。交付金の見直しは、現在最終的な制度設計の議論が行われている。地域性、土壌色々な問題がある。新しい形の支援で、何とか農業者の皆さんが続けられ、食料自給率の向上或いは食料安全保障につながるような方向に向かえば良いと思う。



宮本 村長

一般質問



高場 志津子 議員

Q 先進的で持続可能な少数社会を目指す具体性について

A 状況を認識し、柔軟な発想で検討していきたい

議員

本年度の村政執行にあたり、先進的で持続可能な少数社会の実現を目指すことを基本方針としている。様々な分野で、今まで通りの制度や仕組みでは対応することのできない、時代の大きな転換点にあると捉え、村民が安心して暮らし続けることのできる村づくりに進められているところである。将来展望に立ち、未来を見据えた方向性と具体的な道筋を描いて、住民と協働してゆくことが望まれる。次の5点について、先進的な取り組み方を村長に伺う。

①本村の人口減少をどのように捉え、今後の方策において先進性をどう求めるか。

②基幹産業の担い手対策において、後継者に引き継げる魅力ある施策とは。

③住環境の整備において、画一的な村営住宅の補修と新築の枠を越え、新たな発想による住まいの提供はできるか。

④情報通信基盤整備推進

の今後の取り組みは。⑤地域包括ケアシステムの更なる充実方策をどのようにしてゆくか。

村長

①人口減少社会という現実を受け入れ、第2期初山別村まち・ひと・しごと総合戦略の基軸である、新たな雇用創出、子どもを産み育てやすい環境、安心な住環境の3つの目標実現に、柔軟な発想で人口増加につなげたい。

②担い手の育成、確保は緊急かつ重要な課題と考えている。支援制度を今後も継続し、魅力ある施策となるよう進めたい。

③公営住宅による整備は困難である。民間事業者による賃貸住宅の建設促進について、調査、検討したい。

④村内に高速通信網が整備されたことから、本年4月より道職員1名の派遣をしていただいた。利活用への人材育成が課題であり、ICTを利用した住民生活への事業展開のために取り組み方や考え方について、職員研修

を実施し、今後の施策に反映させたい。

⑤村では、予防と生活支援に重点を置いて推進し保健師、社会福祉協議会等により事業を実施。充実、推進するため人材の確保、人材育成を図り体制の充実に努めたい。

一問一答

議員

以前より提案されているが、人口減少の歯止めとし地域おこし協力隊の基幹産業に特化した募集の仕方も一つの方法とと思うが。

村長

募集の方法は色々な方法で良いと思う。今後色々な視点から考え、柔軟な発想でやることが必要であり、受け入れ態勢も含め検討したい。

議員

当面のデジタル化への移行への方策は。

村長

ICTの活用方法は、職員のみならず住民の皆さんにも考えていただく

ことが重要。全てをICTに頼ることはできませんが、人と人との繋がりを大切にしながら、情報通信基盤を利用することが必要と思う。

議員

地域包括ケアシステムの更なる充実のため独居の方に対して個別の支援計画が必要と考えるが。

村長

高齢化が進む中で不安を取り除くことが必要と考える。複層の見守ることとは、意義のあることと考える。個別計画までに至らなくても、状況を認識することは必要であり、どのような形が望ましいか検討したい。

議員

住民も、活力ある元気な村を作っていくこうと思いを共有していけば、持続可能な少数社会初山別村になっていけると期待するので、検討をお願いしたい。



三谷 博子 議員

Q 村の景観を維持し、村民に充実感が 持てる住居のあり方と工夫

A 社会背景の変化を的確に捉え効果的な
手立てを柔軟な視点で対策を検討したい

「空き家」、「これから空き家になるであろう家」の活用と「公営住宅」の一部村民開放について

議員

初山別村の人口は、これまで年間20〜30人の減少傾向が続き、今年に入って1,100人を割りました。人口減については、他町村においても国においても苦慮し、その対策が急がれています。本村におきましては、数年後に予想される、人口1,000人を割る事態だけは避けたいところがあります。これに伴い「空き家」も目立ってきております。程度の良い「空き家」につきましては、一部個人での売買もされているようですが、全面解決には至っておりません。一方、既存の公営住宅については、規格内設計で広さも、間取りも大体同じです。次の2点について伺います。

①子育て支援の観点から、この問題を解決する一案として、立地条件の良い「空き家」や家族が減り、広い一軒家から公営住宅への転居を希望する「これから空くであろう家」を譲り受け改修し、公営住宅として活用する試みをしてはどうか伺います。

②長引くコロナ禍は高齢者にとって、健康上の大きな負担となってきました。村でも保健師を中心とした対策が行われてきたところでありますが、この村には村民が「自由に集まり、自由に遊ぶ」場所がたりません。高齢者のフレイル対策、認知症予防対策、そして児童・生徒のコミュニケーション、遊び場として、一部公営住宅を住民に開放してはどうか伺います。

村長

①公営住宅の定義上補助金を受けたものだけが公営住宅法上の公営住宅とされており、空き家を譲り受け公営住宅とすることはできない。空き家の有効活用については、空き家バンク制度等を活用したいので、制度の利活用の周知に努めたい。社会背景の変化を的確に

捉え、効果的な手立てを柔軟な視点で対策を検討したい。

②公営住宅の目的、趣旨と異なることから、法令上認められないこととなつてはいる。高齢者対策としては、これまで地区会館等の既存の施設でサロン等の事業を行っており、子どもたちのコミュニケーションなどの場としても既存施設の利用で一定程度は充足していると考えているが、今後の必要性に応じて、様々な視点から、対応策を検討したい。

議員

公営住宅での生活が、すでに手狭になつている住民に対し、もっと広い家という、住居への思いを叶えるには、どのような方法を考えるか、またその展望は。

村長

住環境、子育て環境を整えるために、どのように空き家を活用し、子育て

一問一答

議員

冬場における、高齢者、子ども達のコミュニケーションの場について。

村長

公営住宅ではできないので、村にある活用可能な空き家を含めた中で、高齢者にとっては、閉じこまらないことが、健康のために重要と認識している。子ども達も学校以外で話ができる場所があることは意味のあることと思うので、これから検討したい。

7月6日、札幌で北海道町村議会議員研修会が開催された。講師は、政治ジャーナリストの泉宏氏。故田中角栄首相の番記者として記者活動を始め、以来40年以上政治を見続け「岸田首相に最も近い男」と言われている人物だ。参議院選挙を4日後に控えての演題は「参院選最終情勢分析と選挙後の政局展望」で、



今、永田町で誰が何を考え、誰が何をしようとしているのか」政界の裏話を交え、自民党 and 公明党が負ける要素が無い。岸田政権は次の選挙2025年7月までの3年間は黄金の3年間？ コロナは終息しない？ ウクライナはこのまま続く？ 問題は物価高騰だ、パワーインフレに株価が下がれば日本はひとたまりもない、選挙に勝った瞬間から再来年までは岸田政権にとつて裁量が試される2年間となる。と、内容の講演だった。

令和4年度定期監査を6月20日から27日までの5日間実施。

監査委員 野村 英雄
監査委員 山本 康男

1 監査対象

令和3年度分に係る財務に関する事務及び一般事務

2 監査方法

各部署に求めた資料並びに関係書類の閲覧および担当者からの説明を求めた。

3 監査結果報告

財務に関する事務及び必要と認める一般事務は良好に処理されており、事業の執行も適正と認める。



副村長室での講評

議会のうごき

5 月		7 月	
13	留萌管内町村議会議長会定期総会（議長・小平町）	16	例月出納検査（監査委員）
16	第1回臨時会（議長外全議員）	17	第2回定例会（議長外全議員）
18	例月出納検査（監査委員）	20	定期監査（監査委員・27日までの内5日間）
23	留萌地域総合開発期成会定期総会（議長・羽幌町）	26	留萌駐屯地創立記念式典（議長・留萌市）
6 月		27	留萌地域総合開発期成会要望（議長・留萌市）
2	羽幌町外2町村衛生施設組合議会臨時会（齊藤議員・羽幌町）	28	留萌地域総合開発期成会要望（議長・札幌市）
	北留萌消防組合議会臨時会（加藤議員・羽幌町）	30	留萌地域総合開発期成会要望（議長・東京都）
7	議会運営委員会（委員長外委員全員及び議長）	7 月	
	議会全員協議会（議長外全議員）	6~7	全道議員研修会（議長外議員多数・札幌市）
12	初山別村消防団春季消防演習（議長及び加藤議員）	15	議会報発行特別委員会（委員長外委員全員）
14	北海道町村議会議長会定期総会（議長・札幌市）	19	例月出納検査（監査委員）
	留萌管内町村議会議長会臨時総会（議長・札幌市）	25	各会計決算審査、財政健全化判断比率等審査（監査委員・8月1日までの内5日間）

編集後記

コロナウイルスの国内発生から二年以上が経過し、感染者は減少してきたようには見えるが、まだまだ安心はできない。

わが村が、感染拡大を抑えられているのは村民一人一人の自粛や予防といたった意識の持ち方がしっかりとっていたからと思う。制限が緩和されてきているが、村の岬まつりが中止となり、残念で寂しい限り。少しでも早く村に活気が戻り、子供から高齢者まで、ふれあいの場が持てることを祈っている。

（文責・長谷川幸廣）

議会報発行 特別委員会

- 委員長 三谷 博子
- 副委員長 長谷川幸廣
- 委員 山本 康男
- 委員 加藤 一裕

7月のこんなことあんなこと

初山別地区道路一斉清掃

観光シーズンを目前に、村の環境美化の一環として道路一斉清掃が初山別市街地にて行われました。当日は各町内会で声を掛け合い、お年寄りから小さな子供まで、ボランティア活動に参加してくださいました。道路脇の雑草やゴミが取り除かれ、とてもきれいになりました。

ご協力くださいました皆様、ありがとうございました。
(7月2日)



豊岬海岸清掃



海開き前の豊岬海水浴場清掃が行われました。海岸の漂着物を焼く煙に苦戦しながらも、多くの村の方がボランティア活動に協力してくださいました。また、地域貢献の一環として、自衛隊留萌駐屯地の皆様がお手伝いしてくださいました。

ご協力くださいました皆様、ありがとうございました。
(7月2日)

夏の交通安全運動 村民総監視

夏の交通安全運動の始まりにあわせ、初山別駐在所前の国道沿いで村民総監視が行われました。交通安全推進委員会の皆様のほか住民の方が黄色い旗を持って沿道に整列し、安全運転を呼びかけました。今回も「しょさまる」が参加し、道行くドライバーを引き留めるのに一役買っていたのではないのでしょうか。(7月14日)



令和4年度 初山別村新規採用職員を紹介



佐藤 浩章
(さとう ひろあき)

■遠軽町出身

昭和53年12月生まれ

■抱負

日本一寒い町で知られる陸別町より参りました。札幌で17年程営業・システム構築を経験した後2年程陸別町で保険の仕事に携わっておりました。この度縁がありまして初山別村役場で働かせていただくこととなりました。自身の社会経験を活かしつつ1日でも早く皆様のお力になれるよう努力してまいります。趣味はキャンプとドライブで、初山別村には素晴らしいキャンプ場があると聞いておりますので今からとても楽しみです。どうぞよろしくお願ひします。

■配属

経済課農林畜産係

村バレーボール協会結成記念大会



村バレーボール協会主催の結成記念大会が村スポーツセンターで開催されま

した。本大会はAリーグ・Bリーグ合計で6チームが参加し、大いに盛り上がりました。熱戦の末、優勝はAリーグ「ブラザーズT」、Bリーグ「vivid」となりました。おめでとうございます！（7月6日）

第26回 参議院議員通常選挙



今後の私たちの生活と、国の将来を決めるうえで重要な参議院議員通常選挙

が行われました。当日は、午前7時から村内の3投票所で行われ、今回の村の投票率は78.57%と前回よりも0.94ポイント上回る結果となりました。写真は午後8時から行われた開票の様子です。（7月10日）

春季消防演習《初山別村消防団》

北留萌消防組合初山別村消防団（小林清秀団長）の春季消防演習が自然交流センター駐車場にて行われました。



団、機械器具点検、訓練礼式などを実施後、選抜隊員による小型ポンプ操作が行われました。その後、自然交流センターからの出火を想定した火災防ぎょ訓練では、各団員が日頃の鍛錬ぶりを披露しました。（6月12日）



● 7月のできごと ●

日(曜)	できごと
2(土)	初山別地区道路一斉清掃 豊岬海岸清掃
6(水)	ほしっこクラブ 村バレーボール協会結成記念大会
7(木)	予防接種
9(土)	しょさんべつ農楽校「土寄せ体験」
10(日)	第26回参議院議員通常選挙
13(水)	ほしっこクラブ 乳幼児健診
14(木)	村民総監視
15(金)	農業委員会総会
21(木)	予防接種
23(土)	龍谷高校吹奏楽部 演奏会
31(日)	コロナ予防接種(初山別)

ほしっこクラブ - 7月号 -

今月のほしっこクラブは

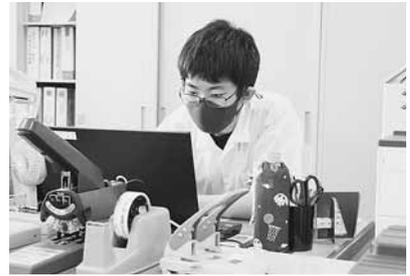
☆じゅうあそび でした。（7月6日）



8月の「ほしっこクラブ」は3日、17日に自然交流センター2階小ホールにて開催予定です。

初山別中学校 3 年生職業体験「総合的な学習の時間」

7月15日、初山別中学校の3年生の職業体験が各公共施設・事業所で行われ、生徒達は働くことの意義を学びました。役場には佐藤奏太さんが訪れ、初山別漁協、繫小屋、岬センターで働く同級生を取材し村の広報誌製作の体験をしました。実際に奏太さんが取材し作成した記事をご紹介します。



中学生職業体験学習

初山別中学校 3 年生 佐藤 奏太

僕は役場での職業体験で広報誌を製作しました。村内で職業体験をする同級生3人を取材し、記事を作りました。



北るもい漁業協同組合初山別支所

まず始めに、初山別漁協で働いていた矢野偉楓さんを取材しました。冷凍されたたこを大きな冷凍室に収納するお仕事をしていました。偉楓さんは「漁業に興味があるので面白い」と話していました。

カフェ「Tail wind」

次に取材したのは、繫小屋の中にあるカフェ「Tailwind」で働いていた岩井陸さん。トマトジュースを使ったパスタを作っているところを取材しました。「飲食に関わりたかったので楽しい。」とパスタ作りを楽しんでいました。



しょさんべつ温泉 ホテル 岬の湯

最後に取材したのはホテル「岬の湯」で働いていた佐藤仁志人さん。ホテルの部屋の掃除やベッドメイキングをしているところを取材しました。「かなり体力を使う大変なお仕事で、やりがいがある。」と言って仕事に一生懸命取り組んでいました。

～職業体験学習を終えて～

様々なところを取材し広報を作成してみて広報がどのような行程を経て自分たちのところに届くかということや取材の時の大変さ、楽しさについて知ることができました。この体験を糧にこれからの学習にも活かしていきたいと思いました。



《事務所》
 多世代交流拠点施設
 繋小屋
 電話・FAX 67-2717
 ss.okoshi@gmail.com

facebookページ



<https://www.facebook.com/shosanbetsu.okoshi>

Instagramページ



https://www.instagram.com/okoshi.girls_shosanbetsu/



高塚 望
 任期：4年目
 担当地区：豊岬

少し遅れて新年度のご挨拶

お久しぶりです。高塚です。新年度初の協力隊通信執筆(?)になります。ご存じの方もいらっしゃると思いますが、この度高塚は協力隊延長制度にて延長をさせていただきました。延長期間の予定は今のところ1年の予定です。なので、来年の3月までは協力隊として初山別村にさせていただきますので、改めましてよろしくお祈いします。

協力隊もメンバーが新たに4名増え、今までとはまた違った場面で住民の皆さんと関わっていく機会が増えていくと思います。特にSNS活動に関しましては、今までにない更新頻度とクオリティとなっていますので、ぜひ“Instagram”“Facebook”チェックしてみてください！他にも協力隊みんなで考えた新企画など、これから少しずつではありますが、開催していきたいと思っています！

そして、話は変わりますが、先日村民の方から協力隊通信についてのご意見をいただき、次回(もしくは次々回)から読んでくださっている方々にとって、より読み易いものになるよう趣向を変えようかと話し合っているところです。次回以降、協力隊通信のチェックの方もよろしくお祈いします！



石川 智実
 任期：1年目
 担当地区：初山別

こんにちは！ 石川智実です!!

入村して4ヶ月が経ちました!! まだ4ヶ月!?と思うくらい経験させていただいております!! 山菜採りに連れて行ってもらい、山菜の天ぷらパーティーをしたり、よもぎもち作りのお手伝いをさせてもらったり、農作業支援ではハスカップの剪定や収穫、さくらんぼ収穫、田植えのお手伝いもさせていただきました。

個人的な活動としては、特産品の研究第一弾で、初山別産のもち米、小豆、よもぎ、ハスカップを使った大福を作ったり、椅子ヨガ教室を企画し開催することができました。

いろいろな場面でいつも村の方に助けてもらい、とてもとても感謝しています。

これからも引き続き皆様のお手伝い、楽しいイベントを企画できたらなと思っています♪♪ありがとうございます！

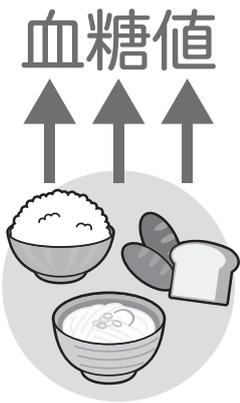


こんにちは 保健師です

GI値とは

最近よく目にする「GI値」。何の値なのか皆さんご存じでしょうか。

GI値はグリセミック・インデックス(Glycemic Index)の略で、「食後血糖値の上昇指数」のことをいいます。食品の炭水化物50gを摂取したときの血糖値上昇の度合を、ブドウ糖100とした場合の相対値がGI値です。100に近い食品ほど食後血糖値を上げやすく、低い数字は血糖値を上げにくい食品であることを示しています。食後の高血糖を防ぐ場合には低GI値の食品が有効です。



食後高血糖のリスク

食事をすると血糖値は上昇します。しかし、急激な血糖値の上昇は生活習慣病への影響を及ぼすと言われています。

体質や生活習慣が乱れることで細胞が糖を吸収する力が弱まると、インスリンが頑張っても血液中の糖をうまく細胞に送り込めず、血糖値が急上昇します。すると、血糖値を正常値にしようと膵臓が大量のインスリンを出します。このような食後の血糖値の急上昇が繰り返されると、細胞から大量の活性酸素という物質が発生して、血管の内壁の細胞を傷つけることがわかってきます。血管の壁が傷つくと、傷ついた部分を修復しようと集まった免疫細胞が、傷ついた血管壁の内側に入り込んで壁を厚くして血管の内側を狭めていき、動脈硬化が起こります。そして、動脈硬化が進行すると、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こすリスクが高まると考えられます。

そのため、血糖値が食後、急激に上がらないような食事が大切です。食後の血糖値上昇を抑

えることで、これらのリスクを抑え、生活習慣病を予防することができま

高GI値／低GI値食品

GI値は炭水化物を基準としているため、高GI値食品は炭水化物が多く含まれる食品になります。例えば、白米や食パン、うどん、じゃがいも、あんなどがあります。

反対に低GI値食品には、肉や魚類、野菜、きのこ、海藻類があります。

食後高血糖を防ぐ食事

高GI値食品の量を減らすだけ、または低GI値の食べ物だけを食べることで食後高血糖を防ぐことは難しいと言われています。GI値は、GI値が高い食品と、GI値が低い食品を一緒に食べるとGI値が下がるという特徴があります。例えば、白米と一緒に酢の物や肉・

魚のおかずを食べることで食事全体のGI値を下げる事が出来ます。食品単体でのGI値よ



りも食事全体のGI値を下げる工夫をすることで食後高血糖を防ぎま

ただし、注意点として、GI値はあくまでも炭水化物にだけ焦点を当てているため、脂肪の量を無視した数字です。

例えば、ハンバーグやとんかつの場合、GI値は低いですが、脂肪は多く含まれている可能性があります。そのため、GI値が低いからといってカロリーや脂肪の量も少ないとは言えません。「GI値が低い」＝「カロリーが低い」とは限らない点に気をつけま

(保健師 上野)

お知らせ

建設業退職金 共済制度のお知らせ

■知っていますか？建退共制度
建退共制度は、中小企業退職金共済法に基づき建設現場労働者の福祉の増進と建設業を営む中小企業の振興を目的として設立された退職金制度です。

この制度は、事業主の方々が、労働者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、その労働者が建設業界で働くことをやめたときに建退共から退職金を支払うという、いわば業界全体での退職金制度です。

- 加入できる事業主
↓建設業を営む方
- 対象となる労働者
↓建設業の現場で働く人
- 掛金
↓日額320円

■特長

◎国の制度なので安全、確実、申し込み手続は簡単です。

◎経営事項審査で加点評価の対象となります。

◎掛金の一部を国が助成します。

◎掛金は事業主負担となりますが、法人は損金、個人では必要経費として扱われ、税法上全額非課税となります。

◎掛金は、インターネットを利用した電子申請での納付も可能です。

◎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。

■建退共制度の特例措置のお知らせ

建退共では、地震等により災害救助法が適用された皆様に対し、各種手続きの特例措置を実施しております。

■建退共から事業主の皆様へのお願

・共済証紙は、労働者の就労日数に応じて適正に貼付して下さい。電子申請方式の場合は、労働者の就労日数に応じて退職金ポイント適正に充当して下さい。

・「建設業退職金共済手帳」を所持している労働者が、建設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。

ホームページ「建退共」に制度説明用動画、Q&Aなど建退共制度の知りたい情報が記載されています。ぜひアクセスしてご覧下さい。

お問い合わせ先

〒060-0004

札幌市中央区北4条西3-1

北海道建設会館内

☎011-261-6186

アイヌの方々から様々な
ご相談をお受けします

■全国のアイヌの方々のための
電話相談を行っています。

公益財団法人 人権教育啓発

推進センターでは、アイヌの

方々の悩みをお受けするフリー

ダイヤルを開設しております。

嫌がらせ、差別、プライバシー

の侵害などのご相談もお受け

します。お気軽にご相談下さい。

●相談は無料です。

●匿名でもかまいません。

●秘密は厳守します。

●受付：月曜日～金曜日

(※祝日、12月29日、
1月3日を除く)

時間：午前9時～午後5時

・相談専門電話：
0120-7771-208

※本相談事業は、(公財)人権教育啓発推進センターが、厚生労働省生活相談充実事業により実施するものです。

羽幌警察署からのお知らせ

北海道警察官募集中

■仕事も私生活も充実させたい、
その思いをかなえます

北海道警察では、採用試験受験申込み受付中です。

○受付期間：7月1日～
8月19日

○試験月日：9月18日

○採用予定人数：200名程度

○男性A区分 35名程度、

男性B区分 115名程度

女性A区分 15名程度、

女性B区分 35名程度

○採用センターフリーダイヤル
(平日8時45分～
17時30分まで)

☎0120-860-314

○ホームページや公式SNSでも採用情報配信しています。

詐欺電話がきたら「#9110」

「オレだけど急にお金が必要になった」「還付金があるからATMに行つて」「キャッシングカードの交換が必要」「名義貸しは違法、逮捕される」などの電話がきたら詐欺です。

このような電話がきたときは、すぐ電話を切つて、警察に相談して下さい。

フィッシングメールにご注意ください

au利用料金の「未払い金」や「auPAY」などKDDIグループサービスからのお知らせや通知を装ったEメールやSMSにより、偽サイト（フィッシングサイト）に誘導され、IDやパスワードを入力してしまつたことで、不正決済されるといふ被害が発生しています。

サービスを利用する際には、メールに記載されているURLを押さず、必ず公式のアプリやブックマークからアクセスしてください。

令和4年度 自衛官募集

募集種目	応募資格	受付期間	試験日	試験会場
自衛官候補生 (男子・女子)	18歳以上 33歳未満	年間を通じて 行っております。	受付時又は自衛隊旭川地方協力本部のホームページにてお知らせします。	留萌及び旭川
一般曹候補生 (男子・女子)	18歳以上 33歳未満	7月1日 ～9月5日	1次：9月15日～18日 のうち1日 2次：10月8日～23日 のうち1日	1次：留萌及び旭川 2次：旭川
航空学生 (男子・女子)	海上自衛隊 18歳以上 23歳未満 航空自衛隊 18歳以上 21歳未満	7月1日 ～9月8日	1次：9月19日 2次：10月15日～20日 3次：海上自衛隊 11月18日～12月14日 のうち1日 ：航空自衛隊 11月12日～12月15日 のうち指定する期間 (6日間)	1次：旭川 2次：1次合格通知 にてお知らせ 3次：海上自衛隊 自衛隊札幌病院 ：航空自衛隊 静浜基地
防衛大学校 (一般) (男子・女子)	18歳以上 21歳未満	7月1日 ～10月26日	1次：11月5日・6日 2次：12月6日～10日 の指定された日	1次：旭川 2次：札幌
防衛医大 医学科学生 (男子・女子)	18歳以上 21歳未満	7月1日 ～10月12日	1次：10月22日 2次：12月14日～16日	1次：旭川 2次：防衛医大
防衛医大 看護学科学学生 (男子・女子)	18歳以上 21歳未満	7月1日 ～10月5日	1次：10月15日 2次：11月26日・27日 の指定された日	1次：旭川 2次：札幌

※新型コロナウイルス関連により試験日が変更になる場合もありますが、各種目試験案内については自衛隊旭川地方協力本部ホームページ内の「募集種目のご案内」からご確認できます。

●問い合わせ先

〒077-0042 留萌市開運町1丁目51-2
自衛隊旭川地方協力本部 留萌地域事務所
☎0164-42-4650

自衛隊旭川地方協力本部▶
ホームページQRコード



北海道立羽幌病院からのお知らせ

令和4年9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(1日・15日完全予約制)	
	予約制	内科第2診察室			○			(第4水曜日28日は休診)	完全予約制
	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(29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(5日)	予約制
予約優先				○	○		八島医師(7日・15日・21日・29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
	予約優先	内科(呼吸器・禁煙外来)				○		呼吸器・禁煙外来 重原医師(1日・15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(13日・27日)	完全予約制
	予約優先					○	○	八島医師(2日・22日) 覺田医師(9日・30日)	完全予約制
					○		穴口医師(8日・15日・29日)	13:30~15:00	
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 (6日・13日・20日・27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*変更となる場合もあります。 (6日・7日・13日・20日・21日・27日)	全日 完全予約制
泌尿器科(毎週木曜日)						○		札幌医大医師(1日・8日・15日・22日・29日)	8:00~10:30
耳鼻咽喉科(第1・3水曜日)					○			札幌医大医師(7日・21日)	完全予約制
皮膚科(毎週金曜日)							○	札幌医大医師(2日・9日・16日・30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療を行うため、予約をしていない場合は待ち時間が長くなる場合があります。
 ※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。
 ※巡回診療は、小川研修センター(苫前町)で15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4年7月末~

人口と世帯数

人口 1,083人

(△1人)

男 521人

女 562人

世帯数 535世帯

(+1世帯)

()は前月比

転入

7/28 野村 暁(初山別)

7/28 永長 亜美里(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 ●

(8/12～9/10)

月	日	行 事 等
8	12(金)	広報しよさんべつ配布 (8月号)
	13(土)	
	14(日)	
	15(月)	初山別村戦没者追悼式
	16(火)	
	17(水)	ほしっこくらぶ会場開放日
	18(木)	予防接種
	19(金)	破碎ごみ・危険ごみ (初山別・千代田)
	20(土)	
	21(日)	
	22(月)	
	23(火)	
	24(水)	
25(木)		
9	26(金)	粗大ごみ 広報配布 (お知らせ版)
	27(土)	
	28(日)	
	29(月)	
	30(火)	
	31(水)	
	1(木)	予防接種
	2(金)	
	3(土)	
	4(日)	
5(月)		
6(火)		
7(水)	乳幼児健診	
8(木)		
9(金)		
10(土)		
11(日)		
12(月)		
13(火)	広報しよさんべつ配布 (9月号)	

旭日双光章叙勲伝達

旭日双光章の受賞の栄に浴されました、故 高澤國雄様へ、宮本村長より勲記並びに勲章が伝達されました。受領者は妻の高澤佳子様です。高澤様は農業協同組合組合長、農業委員会会長、初山別村議会議長を務められ、初山別村の振興と発展に貢献されました。



旭日単光章叙勲伝達

旭日単光章の受賞の栄に浴されました、故 新田武夫様へ、宮本村長より勲記並びに勲章が伝達されました。受領者は妻の新田香代子様です。新田様は平成19年から平成31年まで初山別村議会議員として12年間在職し、村政の進展と地域の発展に貢献されました。



※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。

気象台ひと口メモ ～大雨から身を守る「キキクル(危険度分布)」を改善しました～

気象庁ホームページでは、危険度分布「キキクル」を提供しています。「キキクル」は、警報が発表されたときや激しい雨が降ってきたときに、どこで土砂災害や浸水害・洪水害の危険度が高まっているかを知ることができる命を守るための情報です。しかしながら令和3年5月に「避難情報」が変更となりましたが、「キキクル」は警戒レベル4相当「紫」のカラーコードが一致していないこと、また警戒レベル5相当に対応する「黒」の設定がなく、市町村は警戒レベル5「緊急安全確保」の発令対象区域の判断が困難でした。このため気象庁では令和4年6月30日か

ら警戒レベル4相当を「危険」(紫)に統合、警戒レベル5相当の「災害切迫」(黒)を新設し、わかりやすく危険度を伝えることができるよう改善しました。

「災害切迫」(黒)は災害がすでに発生している可能性が高い状況ですので、これを待つことなく「危険」(紫)が出現した段階で速やかに安全な場所に避難することが極めて重要になります。8月から9月にかけては、積乱雲や低気圧による大雨に注意や警戒が必要です。スマートフォンからも危険度を把握することができますので、「キキクル」を利用して大雨災害から身を守りましょう。

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 暮らしを楽しみ、しあわせな住みよい村にしましょう。