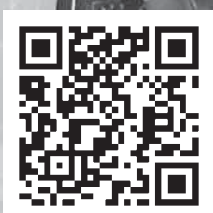


初山別村読書感想文コンクール表彰式 広報じよさんべ



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。

読書感想文コンクール表彰式

NO.648

2022
12

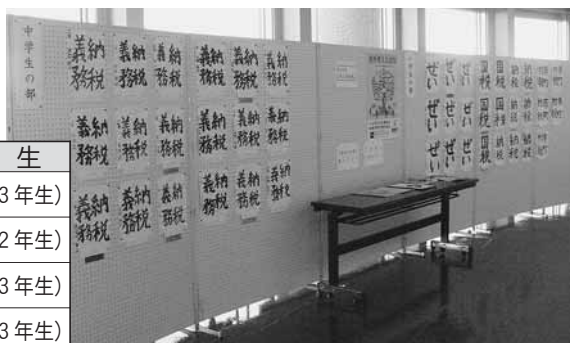
11月のこんなことあんなこと

第35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 村田 大弦 (5年生)	特別賞	初山別村長賞 岩井 陸 (3年生)
	初山別村教育長賞 福田 汐里 (4年生)		初山別村教育長賞 笠川 乃愛 (2年生)
懇談会会長賞	金 賞 長谷川玲奈 (5年生)	懇談会会長賞	金 賞 長谷川七星 (3年生)
	銀 賞 高橋ゆりあ (4年生)		銀 賞 笠川 心愛 (3年生)
	銅 賞 長坂璃々奈 (3年生)		銅 賞 長谷川省二 (1年生)



初山別村文化祭作品展示会



今年度の芸能発表会は中止となりましたが、自然交流センターエントランスホールおよび2階小ホールにて作品展が開かれました。幼児・児童・生徒・一般の工作や工芸品、写真などが並びました。



● 11月のできごと ●

日(曜)	できごと
1(火)	文化祭作品展示(～3日)
4(金)	ヘルスアップ教室(初山別・豊岬)
5(土)	村民バドミントン大会 インフルエンザ予防接種(豊岬)
6(日)	総合健診
7(月)	税の書道展(～16日)
9(水)	乳幼児健診
10(木)	インフルエンザ予防接種(有明) 予防接種
11(金)	ヘルスアップ教室(初山別・有明)
12(土)	インフルエンザ予防接種(初山別)
14(月)	コロナ予防接種(豊岬)
16(水)	農業委員会総会
18(金)	ヘルスアップ教室(初山別・豊岬)
19(土)	コロナ予防接種(有明)
20(日)	コロナ予防接種(初山別)
21(月)	第40回初山別村読書感想文コンクール表彰式
24(木)	お茶の間懇談会(初山別・有明) 4面ミニバレー大会
28(月)	お茶の間懇談会(豊岬)
29(火)	ヘルスアップ教室(初山別・有明)
30(水)	ほしっこくらぶ会場開放日

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30日)



12月の「ほしっこくらぶ」は、21日開催予定です。



《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/>

協力隊企画 第3回目ヨガ教室

なになりましたが、ヨガではもともと療法として行われてきました。動くヨガでは、じっくり動き、ほぐすヨガを60分間行い、食べるヨガでは、「食べる」という行為をじっくり味わい、食べ物に意識を向けるというヨガをしました。提供させていただいたのは、うるち米、初山別産のもち米、食物繊維豊富な大麦を入れた焼きおむすびと初山別産の野菜のお漬物。みなさま、「おいしいおいしい」と喜んでいただきました。またみなさまとヨガができたらいいなと思います。【石川】



協力隊ほっとNEWS

協力隊企画 ～子どもパン教室～

小学生の子どもたちと一緒に、初山別村で採れた野菜を使って3種類のパンを作りました。パンの成形では一人一人がオリジナルで個性豊かなパンを作り、パンが焼き上がるのをワクワクしながら待っていました。美味しそうに焼き上がったパンは、みんな家族の元へお持ち帰りしていました。

初めてのパン作りと、自分で作ったパンのお味はどうだったかな？私は楽しそうに作っている様子を見ることができてとても嬉しかったです。【池田】



収穫祭～有明～

有明で行われた収穫祭に参加させていただきました。消防士の方から、防災に関するお話をいただいた後に、皆でお弁当を食べて、その後ビンゴ大会をしました！今回が初めましての方もいましたが、ビンゴ大会では、皆さん楽しそうにされていたのを見て、私もとっても楽しかったです！

【石田】

どんぐりムックの試作を行いました！どんぐりムックとは韓国で食べられている寒天、こんにゃくのような伝統食品です！整腸作用があったり、解毒効果もあるなど、体にも良い食べ物です。工程としては、そこまで難しいものではありませんが、初めての試作は、思ったようにいかず、課題が残りました。美味しいうどんぐりムックが作れるように、また試作を重ねていきたいと思っています。【石田】



どんぐりムックの試作をしました！

こんにちは 保健師です

脳卒中と

早朝高血圧の関係 モーニングサージタイプ (早朝高血圧)とは

寒さの厳しい季節は交感神経が刺激され、血管が収縮することで血圧が上昇し、脳卒中のリスクが上がる時期として知られています。

特に注意したいのが、早朝高血圧です。早朝高血圧である方をモーニングサージタイプと呼びます。

モーニングサージタイプの方は、脳卒中の危険性が高いことがわかってきました。

○モーニングサージタイプ なのかを知る方法

自分がモーニングサージタイプかどうかを知るには、家庭で

血圧測定することである程度知ることが出来ます。就寝前の安静状態で血圧（収縮期血圧）を測定し、翌朝、起き上がる前に血圧測定します。これを数日間繰り返し、その平均値から夜と朝の血圧の差が55mmHg以上ある場合、モーニングサージタイプといえます。

夜も朝も血圧を測るのは大変という場合は、まず朝の血圧測定から始めてみましょう。起床して1時間以内、食事の前、トイレを済ませた後に測ります。寒さに耐えながら、測定するのはなく、室内は温めておきましょう。

正常血圧の人と比べると、日中に血圧が高い人は脳卒中や心筋梗塞のリスクが約1.46倍ですが、モーニングサージタイプの場合は、リスクが約2.4倍と言われています。

早朝高血圧が原因の脳卒中は、特に起床後1〜2時間に起こりやすいです。そのため、起床後は目覚めてすぐに活動しないようにしましょう。布団の中で10分ほど過ごしてからゆっくりと起き上がり、トイレや洗面所な



どの寒い場所に行くときは一枚羽織ったり、厚手の靴下やルームシューズを履くなどして、少しでも血圧の上昇を抑える工夫が必要になります。

○早朝高血圧の診断

血管性疾患が多いアメリカでは、早朝高血圧の目安を収縮期血圧135mmHg以上、拡張期血圧85mmHg以上としています。この基準は国際基準となり、日本でも早朝高血圧の診断が進められています。

脳梗塞に見られる前触れとは、脳卒中は、脳の血管が詰まる

「脳梗塞」、脳の血管が破れる「脳出血」、脳の表面を走る動脈瘤が破れる「くも膜下出血」の3つのタイプに大別されます。以前は脳出血の割合が多かったのですが、最近は脳梗塞が75%を占めています。

脳卒中はかつて、ある日突然起こる病気として恐れられていました。しかし、脳梗塞の場合は、かなりの人に前触れが見られることが分かってきています。そのため、前触れを知っておくことで予防あるいは早期治療ができます。

○脳梗塞の前触れ

- ・手や足の力が急に抜ける
- ・片方の手や足が痺れたり、動きにくくなったりする
- ・片方の目が一時的に見えにくくなる
- ・ろれつが回らなくなり、言葉が出てこなくなる

その他、物につまづきやすくなる、片方の足をひきずって歩く、急にめまいが起るといった症状も見られます。

これらの症状はほとんどの場

合、5〜15分ほどで消えてしまいます。そのため、早期受診せずにやり過ごしてしまう人が少なくありません。

発症時期には個人差があつて、数時間後〜数ヶ月後と時期にばらつきがあります。脳梗塞の前触れがあつた時点で、受診して検査を受けることが大切です。

一方、脳出血やくも膜下出血は現在、これといった前触れがない場合が多いです。人によっては、これまでに経験したことのない強い頭痛や急に物が二重に見えたといった症状を訴える人もいます。

脳卒中は頭全体に起こるわけではなく、一部の血管が詰まつたり、出血したりするものです。障がいが起こる場所によつて症状も異なりますが、感覚異常や言語障害を伴うことも少なくありません。手や足、目の感覚がいつもと違うなと思ったとき、言葉がうまく話せなくなつたときには身体が知らせてくれる危険信号と受け止め、早期受診が予防に繋がります。

(保健師 上野)

お知らせ

日本年金機構からの お知らせ

■e-Taxでの確定申告等が簡単に利用できるように、「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」の電子送付サービスを開始しました。

「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」の電子データを、マイナポータルの「お知らせ」で受け取れる電子送付サービスを開始しました。

令和5年1月からは、受け取った電子データを国税庁の提供するe-Tax等に取り込むことができ、簡単に確定申告や年末調整ができます。詳しくは、日本年金機構のホームページをご確認ください。



正しい操作で、安全除雪！

毎年、雪のシーズンになると除雪機による事故が多発しています。除雪機を使う際には、次の点に注意して操作しましょう。

- ①作業を行う前に、必ず取扱説明書をよく読んで、正しい使い方を理解しましょう。
- ②安全装置が正しく作動しない状態では使用しないようにしましょう。また、デッドマンクラッチ機構を意図的に無効化したり、故障を放置したままでは使用しないようにしましょう。
- ③雪詰まりを取り除くときは、必ずエンジンを停止し、回転部（オーガ、ブロワ）が完全に停止してから雪かき棒を使って行いましょう。
- ④回転部に近づくときは、必ずエンジンを停止し、回転部が完全に停止してから作業を行いましょ。
- ⑤後進時は、転倒したり、挟まれたりしないよう、足もとや後方の障害物には十分注意しましょう。

- ⑥除雪作業中は、雪を飛ばす方向に、人や車・建物がないことを確認しましょう。また、除雪機の周りには絶対に人を近づけないようにしましょう。
- ⑦建物の軒下近くでの除雪作業を行う際には、落雪に十分注意しましょう。

【お問い合わせ先】

○除雪機安全協議会
（一般社団法人日本農業機械工業会内）

○Webサイト

<http://www.jfmma.or.jp/>

jvoankyo.html

☎03-3433-0415

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、冬の間の生活にはご苦労されているかと思えますが、冬期間の通行を円滑にし、事故を無くすため、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
.....

林業退職金共済制度（林退共）へ加入しませんか

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、その従事者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事者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。

【お問い合わせ先】

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1-24-2

ニッセイ池袋ビル

☎ 03-6731-2889

FAX 03-6731-2890

ホームページ

<https://www.rintaikyō.>

<https://www.rintaikyō.>

.....

羽幌警察署からのお知らせ

飲酒運転の根絶
乗るのならしっかりお酒と
ディスタンス

飲酒運転は、悪質、危険な犯罪です。

みなさん一人一人が「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しましょう。

また、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罰があります。

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罰の対象になります。

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提供を受
け付けています。

また、飲
酒運転根絶
に向けたア
イデアも受
け付けてお
りますので
ご利用くだ
さい。



「飲酒運転ゼロボックス」
QRコード

北朝鮮人権侵害問題啓発週間

12月10日～12月16日

絶対諦めない

拉致問題は、我が国の喫緊の
国民的課題です。

私たち国民が、この問題につ
いて関心と認識を深めていくこ
とが大切です。

気象台ひとロメモ

～できていますか、暴風雪への備え～

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

暴風雪に伴う被害には、暴風や視界不良（ホワイต์アウト）による歩行困難、吹きだまりによる交通障害、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、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を発表します。また、旭川地方気象台と旭川・留萌開発建設部と共同で暴風雪に対する緊急発表を行うなど、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。

いつ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、車で外出するときなどは車が立ち往生することに備えるなど、あらかじめ必要な物を考えて準備しておきましょう。

問い合わせ先 旭川地方気象台（☎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>

発行：初山別村議会

編集：議会報発行特別委員会

令和4年12月発行

道外視察調査報告

高知県の2町の取り組みについて調査を実施。

- 梶原町「集落活動センターの取り組みについて」
- 黒潮町「未来をつくる防災対策について」

総務経済常任委員会（高場志津子委員長）は、10月20日、21日に高知県内の2町を訪問し、各行政課題について視察調査を行いました。

【梶原町】

・調査内容

「集落活動センターの取り組みについて」

梶原町は、人口3,250人の山間部に位置する町です。

平成24年度より高知県と連携し、集落活動センター（地域住民が主体となって、旧小学校や集会所等を拠点に、地域外の人材等を活用しながら、近隣の集落と連携を図り、生活、福祉、産業、防災などの活動について、それぞれの地域の課題やニーズに応じて、地域ぐるみで取り組む仕組み）の設置を行い、集落機能の維持が厳しい状況の危機感を地域住民と共有し、町づくりと地域の仕組みづくりの方向性を同じにした中で、各センターへ町で支援員を配置し、「できる事からはじめよ

う」を合言葉に町からの委託業務等の事業を実施している。

「絆と自立を基本とした中で、暮らし続けるために」という目標を持ち、そのためにはどのような行動が必要なのかを地区ごとに検討、活動を行っている。約10年経過し担い手となる人材の育成、確保が活動を継続するうえで重要と説明があった。



【黒潮町】

・調査内容

「未来をつくる防災対策について」

黒潮町は、人口10,507人の約35kmの海岸線を有する町です。東日本大震災の翌年予想される津波34.4mと国内最大となることが発表されたことをきっかけに、

「被害者ゼロ」を目指し、各種取り組みを行っている。全職員が防災業務を兼務し、各地区へ配置された、地区ごとに防災に對しての認識・課題を共有化し、戸別避難カルテ、地区防災計画、避難所運営マニュアル作成、様々な状況を想定した訓練を行っている。また、避難困難区域解消のために避難タワー設置、小中学校への防災教育プログラムの導入、告知放送システムによる屋外、全戸への家屋内受信機の設置、備蓄用缶詰工場を新設し非常食を日常食にという取り組みを実施している。



北海道立羽幌病院からのお知らせ

令和5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(5日・19日完全予約制)	
	予約制	内科第2診察室	○	○	○	○	○	(第3水曜日25日は休診)	完全予約制
					○			循環器内科(第3水曜日 25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(26日) *変更となる場合もあります。	8:00~11:00
午後	予約制	整形専門外来	○					引野医師(16日)	予約制
	予約優先						○	穴口医師(6日・13日・27日)	8:00~11:00
	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(5日・19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(10日・24日)	完全予約制
小児科	予約優先		○					覺田医師(16日・30日)	完全予約制
					○	○		穴口医師(4日・5日・12日・18日・26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 (10日・17日・24日・31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はす。 (10日・17日・18日・24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(5日・12日・19日・26日)	8:00~10:30
	耳鼻咽喉科(第1・3水曜日)				○			札幌医大医師(4日・18日)	完全予約制
	皮膚科(毎週金曜日)						○	札幌医大医師(6日・13日・20日・27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！
 ※新年は1月4日(水)から診療を開始します。
 ※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19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11月末～

人口と世帯数

人口 1,075人
(△7人)

男 522人

女 553人

世帯数 525世帯
(△4世帯)

()は前月比

転入

11/4 武田真弥(初山別)

おくやみ

11/15 木村正一

88歳(千代田)



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	13(火)	広報しよさんべつ配布 (12月号)
	14(水)	乳幼児健診
	15(木)	
	16(金)	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
	17(土)	
	18(日)	
	19(月)	
	20(火)	
	21(水)	ほしっこくらぶ
	22(木)	予防接種
	23(金)	
	24(土)	
1	25(日)	
	26(月)	
	27(火)	
	28(水)	広報しよさんべつ配布 (新年号)
	29(木)	
	30(金)	
	31(土)	大晦日
	1(日)	元旦
	2(月)	
	3(火)	
	4(水)	二十歳のつどい
	5(木)	
1	6(金)	
	7(土)	
	8(日)	
	9(月)	
	10(火)	
	11(水)	乳幼児健診
	12(木)	予防接種 広報配布 (お知らせ版)

※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。

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40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20名が応募し、その中の16作品が入賞しました。(11月21日)



部 門		最優秀受賞者	
小学生	低学年の部	はせがわ ゆいと 長谷川 結 人	(初小1年)
	中学年の部	きのの はる遥 木 野 遥	(初小3年)
	高学年の部	たかば えいと 高 場 瑛 仁	(初小6年)
中学生の部		すがはら あずき 菅 原 梓 紗	(初中1年)

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、9チームが参戦し熱戦を繰り広げました。優勝は“キャプテン中田”でした。おめでとうございます！(11月24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 体をきたえ、心をみがき明るい村にしましょう。