

星空に  
夢とロマンを  
求めて

広報

# しよさんべつ

メール登録



しよさんべつ星まつり

ペットボトルロケット飛行記録会（8月18日）

2012

9

NO.525

▼人権擁護委員による  
啓発運動も展開中。



▼出店の焼き鳥やタコ焼き、  
ビールを求める行列で  
賑わっていました。



◀前夜祭のラストは  
星空と花火の共演☆

▼クジ引きの出店には、  
子どもたちの行列♪



▼前夜祭抽選会 2等は「圧力炊飯器」



▼前夜祭 1等の景品「スチーム電子  
レンジ」! おめでとうございます!!



▲ゆでとうきびは  
毎年人気の定番メニュー♪

▶豪華景品争奪  
「子どもじゃけん大会」☆  
優勝景品「ニンテンドー3DS」は  
誰の手に!?



# 第36回しよさんべつ岬まつり

村の夏を彩るメインイベント「しよさんべつ岬まつり」が、8月4〜5日の二日間で開催されました。両日ともに、お天道様が夏バテだったのか、天候に恵まれずとても残念でしたが、例年とは一味違った盛り上がりが印象的でした。

前夜祭  
・  
本祭り



▲本祭りにもたくさんの出店が並びました。



▲自衛隊音楽隊の  
ノリノリなコンサート☆



▲本祭りはさらに豪華景品が多数！



▲岬まつりといえば、  
活きたこを使った  
「たこリレー」☆



▼水森さんのトークに  
会場のお客さんたち  
も大爆笑でした☆



▲水森さん、森川さんへ麻里会長と宮本村長から  
『星』がプレゼントされました☆



▲喜瀬 ひろし  
アナウンサー



▲もちまきでおひらき♪



# 8月のこんなことあんなこと

## 第37回初山別村寿スポーツ大会

**高** 齢者の運動会「寿スポーツ」が開催され、各地区の60歳以上の村民71名が参加し気持ちの良い汗を流していました。

競技は3組に分かれ10種目の合計点数を競い、選手たちは若者顔負けのパン食い競走などで奮闘。永年で育くまれたチームワークを武器に、親睦を深めた大会となりました。  
(8月2日)



わたし、こう見えて  
輪投げって  
得意なのよ♡



選手宣誓  
有明 大崎國男 さん



女性限定?の種目...  
ケツ圧で風船が  
どんどん割れる!!



村のパン食い名人の座は、  
いったい誰の手に!?



優勝 初山別チーム(紅)!



伝統競技  
ポール送りリレー



サッカー選手に  
なりたい。  
きくち たいき



にせメタナイトに  
なれますように。  
きくち こうしょう



**保** 育園児が願いを込めて書いた短冊を囲み、盆踊りやヨーヨーすくいを楽しむ七夕まつりが、園庭で催されました。色とりどりの浴衣や甚平に身を包んだ子どもたちは、一生懸命練習した盆踊りを披露し、集まった家族を楽しませてくれました。  
(8月7日)

## ふじみへき地保育所く七夕まつり

## 実践型防犯教室

**安** 全・安心どさんこ運動と題し、犯罪のない地域づくりを目指す体験実践型の教室が開催され、70名の村民が参加しました。

ここ数年はオレオレ詐欺のニュースを頻繁に耳にしますが、高齢者を狙った押し売りや「空き巣」など悪質な手口が紹介され、その対策が解説されました。あいさつからはじまる地域の絆づくりが、防犯の第一歩です。(8月22日)

一般的な3ミリ厚の窓ガラスも6ミリ厚の網入ガラスも、簡単に割れてしまいました!



お手頃な金額の、貼るだけタイプの防犯フィルムでも効果は大きいんですよ!!



フィルム入防犯ガラスの破壊実験では...トンカチで10回叩いても穴は空きませんでした。

## 第22回北海道新聞社旗争奪 留萌管内中学生野球大会

**2** 年生が中心となった新チームの登竜門と言われる、道新旗争奪大会が村のスポーツ公園野球場で行われました。

3年生の引退後、約1ヶ月間の練習の成果も初戦敗退と残念な結果に終わってしまいました。夏休み中も練習に励み「次の大会こそ初勝利」と闘志を燃やしていました。(8月1日)



## 8月のできごと

日(曜)	できごと
1(水)	第22回北海道新聞社争奪留萌管内中学生野球大会
2(木)	第37回初山別村寿スポーツ大会予防接種
4(土)	第36回しよさんべつ岬祭り(前夜祭)
5(日)	第36回しよさんべつ岬祭り(本祭り)
6(月)	水泳教室 ~ 8日まで
7(火)	ふじみへき地保育所七夕まつり
8(水)	学力向上サポートセミナー
10(金)	なんでも体験クラブ(水生昆虫観察)バイクの日街頭啓発
11(土)	郷土資料館開館 ~ 16日まで
15(水)	初山別村戦没者追悼式
18(土)	第21回しよさんべつ星まつり
20(月)	第3回生け花教室
21(火)	実践防犯教室
22(水)	ほしっこくらぶ
25(土)	書道教室
27(月)	乳幼児健診
28(火)	よろず出前講座(携帯電話) ~ 豊岬
29(水)	農村女性ネットワークオロロン中留萌支部代表者会議
31(金)	指名競争入札

## 第3回生け花教室

**女** 子児童が花に触れる「生け花教室」が3回目を迎え、華道の魅力を体験していました。

参加している8名の小さな華道家たちは、講師の手ほどきを受けながらも、それぞれの豊かな感性で作品を仕上げていました。(8月20日)



## ふる里ラジオ体操の会

**夏** 休み後半  
の早朝、

初山別総合型  
クラブ「楽す  
ぼクラブ」が  
ラジオ体操を  
主催しました。  
消防庁舎前  
はたくさん  
子どもたちが集まり、清々しいふる里の  
朝となりました。(8月11日)



## 子ども盆踊り

**ラ** ジオ体操に続き、「楽すぼクラブ」主  
催の盆踊りが開催され、太鼓の音色  
に乗って踊る浴衣姿の子どもたちで賑  
わっていました。(8月12日)



## バイクの日《啓発運動》

**交**

交通事故撲滅を目的に制定された「バイ  
クの日(8月19日)」にちなみ、豊岬駐  
車帯にて、啓発運動が実施されました。  
道内外から訪れたライダー約30台へ、安  
全運転のお願いと旗などを手渡し、事故防  
止を呼び掛けました(8月10日)



## なんでも体験クラブ 《水生昆虫観察編》

**川** の中や森に住む生物の姿を観察しよ  
うと村内児童が集まりました。

体験を希望した7名の児童は、普段見  
ることのない川底で生活する昆虫や小石  
に化けて潜む水生生物に触れ、生物が果  
たず森林を再生する役割について学びま  
した。(8月10日)



## 初山別村戦没者追悼式

67

回目の終戦の日、自然交流センターにて、戦没者追悼式が開かれました。

式典では、国歌斉唱・黙とうに続き、宮



本村長の式辞、村戦没者遺族会の成田邦好代表らが追悼のことばを述べ、献花が行われました。  
(8月15日)

## 第35回東日本軟式野球大会

### 《2部留萌支部大会》小平町

**村**

内の野球愛好家で結成する「デビルレッズ」のメンバーが、全道大会のキップを懸け、支部予選大会に挑みました。

初戦から順当に勝ち進んだものの、決勝戦では延長11回の激闘の末、惜しくも敗れてしまいました。(8月19日)



## ほしっこくらぶ「8月号」

**今**

月の「ほしっこくらぶ」は、よみきかせ

じゅうあそび

でした。(8月22日)



次回、9月19日の「ほしっこくらぶ」は、

じゅうあそび

の予定です。楽しみにしてくださいね。

## 第21回しよさんべつ星まつり

**天** 文台から観る星空を満喫できる「星まつり」に、村内外から多くの親子連れが集まり、「作る・飛ばす・眺める」に夢中の様子でした。

毎年、好記録が期待されているペットボトルロケットの飛行記録会では、思い思いにデコレーションされたロケットたちが勢いよく飛び立つ姿に、大きな拍手が巻き起こっていました。  
(8月18日)



オロロンパルーンアート  
サークルによる実技と講習★



ねえねえ、  
最近カレ♥とは  
どおなのよ？



(母) む、難しいわ...あ  
たしにはムリ...  
(娘) ママ、頑張れえ



記録の上位4名が、見事  
100mを超えました★



割れても  
怖がらないで☆



至上、最年少記録は  
3歳!!

## 腹筋を鍛える

こんにちは理学療法士です

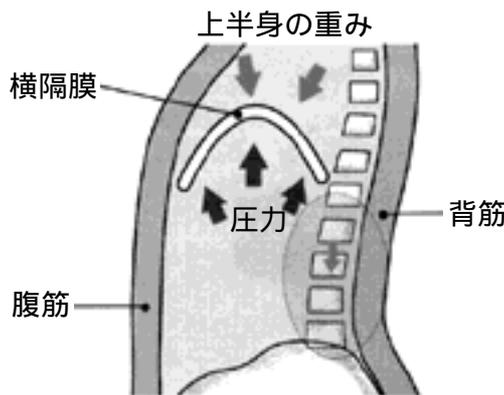
### 腹筋の役割

ひとくちに腹筋と言っても、腹直筋、内・外腹斜筋、腹横筋、腸腰筋などがあり、これらを総称して腹筋と言います。腹筋は上体を曲げたり伸ばしたり、上半身と下半身をねじったりするのが役目です。また、腹式呼吸をするときにも使われます。他にも、内臓を守り、身体を支えるというのも腹筋の役割になります。腹筋を鍛える利点

### 姿勢の改善・腰痛予防

良い姿勢を保つには、腹筋と背筋が重要になります。腹筋と背筋が衰えると、姿勢が崩れて体の様々なところに負担がかかってしまいます。背筋は普段の生活動作の中で自然に使われ、鍛えられていますが、腹筋はあまり使われて

いないため、背筋より弱くなっています。腹筋が衰えると、腹圧(おなかの内側にかかる圧力)が弱まってしまっているので、背骨のしなりを支えることができずに、腰に負担がかかり、腰痛の原因になります。腹筋を鍛えることで良い姿勢を保ち、腰痛予防になります。



### シエイプアップ

腹筋を鍛えることで、シエイプアップ効果が期待できます。しかし、腹筋を鍛えただけではお腹は痩せません。この場合には、腹筋運動と同時

に有酸素運動を行うことが必要になります。有酸素運動はどのような運動でも構わないのですが、手軽なものとしてはウォーキングをおすすめします。

腹筋が割れるとは

よく腹筋を六つに割りたいといったことを聞きますが、これを形成している筋肉が腹直筋です。腹直筋は構造上、もともと割れている筋肉ですが、お腹に脂肪が付いている人は覆って見えただけなのです。程度の差こそあれ、痩せている人はうつつすらでも割れた腹筋が浮かび上がっているはず。六つに割れた腹筋を目指す人は、腹直筋を鍛えましょう。

腹筋の効果的な鍛え方

筋肉を意識する

トレーニングをするときは、ただ何となく回数をこなすのではなく、どのあたりの筋肉を鍛えているのかを意識して

行うことが大切です。

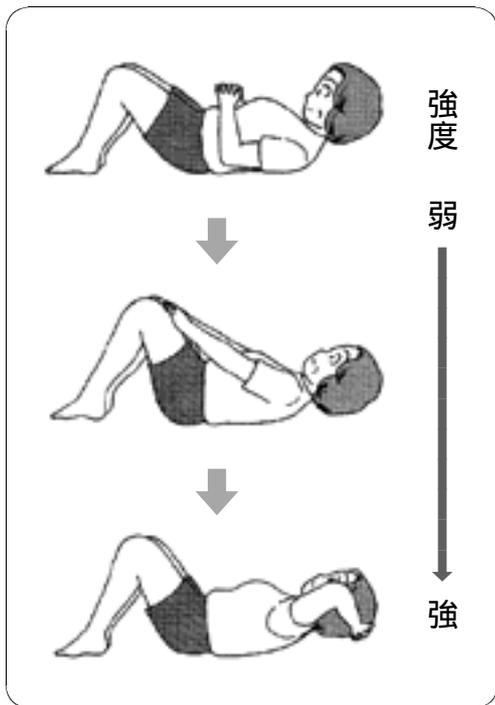
頻度・回数

腹筋は比較的疲労回復が早い筋肉なので、頻度は多めにを行うと良いでしょう。ただし、筋肉痛が残っている間は、トレーニングは控えましょう。

上体を戻すとき

上体を戻す時は身体を床に着ける前に止め、再び起こすようにします。

腹筋を鍛える方法には、図のように手の位置などによって強度が異なりますので、自分にあった方法で行いましょう。



腹筋を鍛える時の注意点

膝を曲げて行う

上体を起こす際に膝を伸ばしたままだと、腰に負担がかかります。腰痛の原因になりますので、膝を曲げて行います。

呼吸を止めない

呼吸を止めて行うと、血圧が上がりますので、上体を起こす時は息を吐いて、戻す時に息を吸うようにします。

反動をつけない

動作は決して反動をつけずにゆっくりと行います。

手を頭の後ろで組む場合

指を組んで頭を持ち上げようとすると首の骨を痛める原因にもなりかねないので注意して行いましょう。

(理学療法士

長谷川)

## お知らせ

国民年金保険料の後納制度(納付期限の延長)が始まります。

これまででは、国民年金保険料を納め忘れたまま2年を経過すると保険料を納めることができませんでしたが、本年10月から3年間に限り、過去10年以内の納め忘れた保険料を納めることができる、後納制度が始まります。

過去10年以内の保険料を納めていただくことで、将来の年金額を増やしたり、年金受給権につなげることができるようになります。

ただし、既に老齢基礎年金の受給権をお持ちの方は、納めることができませので、ご注意ください。

なお、後納保険料を納付するためには事前にお申し込み

いただき審査させていただく  
こととなります。

詳しくは、下記「国民年金  
保険料専用ダイヤル」または  
留萌年金事務所へお問い合わせ  
してください。

『国民年金保険料

専用ダイヤル』

0570-011-050

留萌年金事務所

0164-43-7211

事件・事故のない安全  
で安心な道北地方の  
実現に向けて

「ま・も・る運動」  
を推進中

旭川方面本部と旭川方面管  
内各警察署において、事件・  
事故のない安全で安心な旭川  
方面の実現に向けて  
「ま・も・る運動」  
を実施しております。

「ま・も・る」の意味

まもる運動は、

「ま」～「まナー」(態度・礼儀

作法)の向上

「も」～モラル(道徳・倫理

観念)の醸成

「る」～ルール(きまり)の  
遵守

の頭文字を用いて「ま・も・  
る」としました。

道民一人一人が、日常の生  
活において、「ま・も・る」を  
実践し、地域の安全・安心を  
守るといふ心がけを怠らない  
ことが大切です。

シンボルマーク



「輪」の意味

・マナーの向上

・モラルの醸成

・ルールの遵守

を一体のものとしてそれぞれ  
を三つの輪に現し、繋げたも  
のです。(羽幌警察署)

村生活支援システム  
の上手な使い方

【生活支援システムに登録し  
ている携帯アドレスが、自  
分以外の家族の電話だった  
ら…】  
村が配信しているメールに  
は、

『緊急性が低い情報』

主に読んで頂くことのみ

を目的とした内容。

『緊急性が高い情報』

地震や津波など生命や財  
産に危険が及ぶ可能性があ  
ることを知らせる内容。

の2種類があります。

村では、の防災などの緊  
急的な内容のメールを送信す  
る際、その内容を受信者が読  
んだかどうかを村に返信し  
ていたかどうかを付けて送信  
する場合があり、有事の際に  
生存を確認するなど重要な役

割を果たすことから、登録す  
る際は、その携帯電話を主に  
使用する方のお名前で登録す  
る必要があります。

以上のことから、現在、登  
録しているお名前と、携帯電  
話を主に使用している方が違  
う場合は、登録名の修正をお  
勧めします。

修正の手続きは…

役場へ電話

メールで送信

『アドレス』

014851yakuba@shosanbe.

biz.ezwweb.ne.jp

『QRコード』



(企画振興係)

# ひとのうごき

～平成24年8月末～

## 人口と世帯数

人口 1,367人 ( 2人 )  
 男 654人  
 女 713人  
 世帯数 594世帯 ( 3世帯 )  
 ( )は前月比

## おくやみ

7 / 30 内 澤 弘  
 85歳 ( 栄 )  
 8 / 20 本 間 幸 江  
 72歳 ( 初山別 )



# 気象台ひと口メモ ～「台風について」～

台風は、毎年のように発生・襲来し、そのもたらす災害はきわめて大きいものがあります。過去30年間(1981～2010年)の統計によると、年間約26個発生し、そのうち、およそ11個が日本に接近、およそ3個が上陸します。接近するおよそ11個の半数以上が8月と9月の2ヶ月に集中しています。北海道への台風の接近数は、本州以南に比べると少なく、接近しても弱まることが多いですが、時には強い勢力を保ったまま接近・上陸することがあります。

台風の接近が予想される時は、テレビやラジオ、気象庁のホームページなどで最新の気象情報を確認してください。また、台風の進路は5日先まで予報します。避難場所を確認しておくなど、早めに警戒して備えをしておく事が大切です。

旭川地方気象台ホームページアドレス <http://www.jma-net.go.jp/asahikawa/>  
 問合せ先 / 旭川地方気象台

ご厚志《一般寄附》  
 ありがとうございました。

弓庭郁子様

## 北海道立羽幌病院からのお知らせ

【平成24年10月分 外来診療体制】

診療科	月		火		水		木		金		応援医師	受付時間等
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後		
内科	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	第2・第4木曜日(11日・25日) 留萌セントラル	8:00～10:30 13:30～15:30
循環器内科	-	-	-	-	予約	予約	-	-	-	-	留萌市立 高橋副院長(隔週)	8:00～10:30
呼吸器内科	-	-	-	-	-	-	-	-	-	予約	重原医師	8:00～10:30
総合内科	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	留萌市立より	8:00～10:30
禁煙外来	-	-	-	-	-	-	-	-	-	予約		(診療は14:00から)
外科	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	第2・第4金曜日(12日・26日) 留萌市立 越湖副院長	8:00～10:30
整形外科	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		8:00～10:30
整形専門外来 (完全予約制)	第2・4火曜日(9日・23日)午前・午後 第1・3木曜日(11日・25日) 9:00～17:00									渡部整形外科 渡部院長 留萌市立病院より		
小児科	第1・2・4月曜日(1日・15日・22日) 午前・午後 / (通常は第1～3週の月曜ですが第2週(8日)が祝日のため第4週(22日)に振替) 毎週木曜日 午前・午後									旭川医大 井上講師 札幌医大より		8:00～11:00 13:00～15:00
婦人科	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	金野医師	8:00～11:00 13:30～15:00
ミルキー外来	-	-	予約	予約	-	-	-	-	-	-	(当院助産師)	(電話にて申し込み)
眼科	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	旭川医大より	8:00～11:00
皮膚科	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	札幌医大より	8:00～11:00
耳鼻咽喉科	第1・3・5水曜日(3日・17日・31日) 午前中のみ									札幌医大より		8:00～11:00
泌尿器科	第2・4金曜日(12日・26日) 午前中のみ									札幌医大より		8:00～11:00
精神科	月1回(紹介患者のみ)									札幌医大 齋藤教授		

1. 当面の間、「一般内科午後診療は、休診となります。」
2. 但し、第2、第4木曜日のみ一般内科の午後診療は行います。(13時30分～15時30分まで)
3. 内科の予約の無い患者さまは9時からの診察となります。
4. コンタクトレンズの処方を行っていますので、ご了承ください。

## お知らせ

夜間・土日・祝日診療は緊急性のある重篤な患者さまに限らせていただきます。緊急性のない軽症の患者様は、夜間・土日・祝日の受診は控えていただき、平日診療時間内に受診されますようご協力願います。(なお、病状などでご心配なことや、受診を希望される場合は、看護師がご相談を承りますので電話でご相談ください。ご相談の内容によっては医師と相談し受診の必要性を判断させていただきます。) 電話 0164-62-6060

# 今月の主な行事予定

(9/11~10/10)

月	日	行 事 等
9	11(火)	南明里神社祭 広報しよさんべつ配布(9月号)
	12(水)	
	13(木)	予防接種
	14(金)	
	15(土)	有明・第1栄・第2栄神社祭
	16(日)	共成神社祭、留萌振興局管内消防団員現地教育訓練
	17(月)	敬老の日
	18(火)	一般ごみ収集日(有明・栄・豊岬・明里・共成地区)
	19(水)	村議会定例会(会期は本会議内にて決定) ほしっこくらぶ
	20(木)	
21(金)		
22(土)	秋分の日	
23(日)		
9	24(月)	乳幼児健診 一般ごみ収集日(初山別・千代田地区)
	25(火)	
	26(水)	広報配布(お知らせ版)
	27(木)	
	28(金)	乳幼児歯科検診 破碎・危険ごみ収集日(有明・栄・豊岬・明里・共成地区)
	29(土)	
	30(日)	
10	1(月)	
	2(火)	一般ごみ収集日(有明・栄・豊岬・明里・共成地区)
	3(水)	
	4(木)	
	5(金)	
	6(土)	初山別小学校学芸会
	7(日)	豊岬小学校学芸会
	8(月)	一般ごみ収集日(初山別・千代田地区) 体育の日
	9(火)	
	10(水)	

## 消費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。役場窓口は、経済課水産商工係です。

**一人で悩まず、まずは相談して下さい。**

消防初山別支署からのお知らせ！  
平成25年4月1日から

**救急出動する消防車両は、  
道路交通法に則り緊急走行時  
サイレンを吹鳴します。**

ご理解とご協力をお願いします

## 多重債務・金融サービス 無料巡回相談

### 「旭川会場の実施について」

北海道財務局では、消費者金融やクレジットの利用により、高額な借金を抱え、お悩みの方々からの相談を受け付け、解決方法をご案内しております。

また、金融商品・サービスに係わるご相談や、ヤミ金融、未公開株等の存在の情報、不正利用口座の情報提供もお受けしております。

今般、下記の日程で多重債務および金融サービスについての巡回相談を実施致しますので、一人で悩まず専門相談員にお話をお聴かせください。

記

日時：9月26日(水) 午前9時～午後5時  
会場：旭川地方合同庁舎西館1階 第1共用会議室  
(住所：旭川市宮前通東4155番31)

電話：北海道財務局 直通  
多重債務者相談窓口 011-807-5144  
金融ほっとライン 011-807-5145  
予約受付 平日 午前9時～午後5時  
ご相談予約、お問い合わせは、開催日前日までをお願いします。

主催：北海道財務局・旭川財務事務所

借金のご相談について

1. 秘密は厳守いたします。
2. できる限りお借入れに関する次の資料をご用意願います。  
契約書写し、利用代金請求書、  
取引明細書及び領収書、住宅ローン、  
オートローン、教育ローンのある方はお借入れの資料

## 全国一斉！

**法務局休日相談所** を開設します。

法務局が取り扱う登記、戸籍・国籍、供託、人権擁護業務等に関する住民の皆様の疑問や相談について、法務局職員、人権擁護委員、司法書士及び土地家屋調査士がお答えします。

日 時 平成24年9月23日(日)  
午前10時から午後4時まで  
場 所 留萌市大町2丁目12番地  
旭川地方法務局留萌支局

ご相談は、無料です。また、ご相談の秘密は、厳守します。

事前に電話で予約してください。

お問い合わせ先

旭川地方法務局留萌支局 総務係

☎0164-42-0492