

△ 広報

星の降るまち

# しょさんべつ

Shosanbetsu Village Public Relations

2025  
12  
No. 684

初山別村文化祭 芸能発表会



今月のトピックス

●初山別村文化祭…………… 2 ページ

令和7年12月12日発行 「令和7年度初山別村文化祭」



☆村の情報は  
こちらから



天文台  
アカウントは  
こちらから



生活支援  
システム  
メール





# 令和7年度「初山別村文化祭」



ピアノ演奏「村内の小学生」



歌謡「響き」

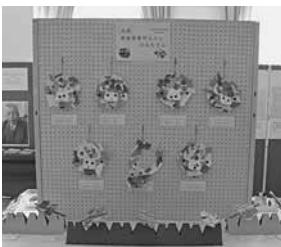
バザー 初山別村ふれあいサポーター「あい♡あい」

芸能発表会では、家庭保育所「エルム」の子どもたちによる元気いっぱいの和太鼓演奏をはじめ、羽幌警察署による寸劇や村内小学生のピアノ演奏、カラオケサークル「響き」による力強い歌声が披露されました。

また、ふれあいサポーター「あい♡あい」によるバザーも開催され、五目ご飯や焼きそばなどの手作りの味が、多くの来場者の人気を集めました。

## ◆作品展示会◆ (11月 1日～3日)

村民の皆さんのが手掛けた絵画や生け花、工作、陶芸などの作品が一堂に展示されました。



# 11月のこんなことあんなこと

## 第38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、自然交流センター内に展示されました。

応募総数48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	和田 幸枝 (3年生)	特別賞	初山別村長賞	村田 大弦 (2年生)
	初山別村教育長賞	砂原 葵夏 (6年生)		初山別村教育長賞	長谷川玲奈 (2年生)
懇談会長賞	金賞	土門 真瑚 (4年生)	懇談会長賞	金賞	相馬 真唯 (1年生)
	銀賞	長坂璃々奈 (6年生)		銀賞	吉田 梨乃 (3年生)
	銅賞	小林 一煌 (4年生)		銅賞	矢野 蒼真 (2年生)



## 子ども議会



昨年に続き、初山別中学校の3年生6名が議員となり、議会議場で「子ども議会」が開催されました。生徒達一人一人が、総合的な学習の時間で学んできた村づくりについて、様々なアイデアや村への想いを準備して一般質問に臨みました。

みさき台公園や天文台の魅力P R、特産品開発にS N Sを有効活用する提案や勉強会のための施設拡充・空き家の有効活用などの意見に対し、村長は、「今後の村づくりに、子ども議会の意見を取り入れていきたい。」と答弁しました。

(11月26日)

## ● 11月のできごと ●

日(曜)	できごと
1(土)	文化祭作品展示会 (～3日) インフルエンザ予防接種 (豊岬)
3(月)	文化祭芸能発表会
4(火)	総合健康診断
6(木)	インフルエンザ予防接種 (有明)
7(金)	ヘルスアップ教室 (有明・初山別)
8(土)	インフルエンザ予防接種 (初山別)
12(木)	乳幼児健診
13(木)	予防接種
14(金)	ヘルスアップ教室 (豊岬・初山別)
19(水)	ほしつこくらぶ
21(金)	ヘルスアップ教室 (有明・初山別)
22(土)	村民バドミントン大会
26(木)	子ども議会
27(木)	予防接種
28(金)	ヘルスアップ教室 (豊岬・初山別)

## ほしつこくらぶ -11月号-

今月のほしつこくらぶは  
☆よみきかせ でした。(11月19日)



12月の「ほしつこくらぶ」は、17日に繫小屋にて開催予定です。



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

facebookページ



Instagramページ



熊笹と韃靼そばのお茶の商品化に向けて、引き続き準備を進めています。日が短くなり、加工作業や商品のプロモーションについて考える時間も少しずつ増えてきました。今日は販売先にお伝えするために韃靼そばの栄養価を改めて調べてみて、驚いたことを書きたいと思います。韃靼そばは、一般的なそばの100～200倍ものルチンを含むことが大きな特徴です。抗酸化作用や血流を整える働きがあり、健康食材として注目されています。また、マグネシウム・カリウム・亜鉛といったミネラルも豊富で、栄養価の高い穀物として世界的にも評価されています。

飲んでくださる方の健康に寄り添えるような一杯を届けられるよう、これからも丁寧にお茶づくりを進めていきたいと思います。【荻原】

協力隊同士、交流することに

よつて自分たちの地域だけでなく管内全体の知識も増え、新たなつながりができ、今後の活動にも役立ちそうです。機会があれば初山別村のことも管内の協力隊に紹介できるようにしたいです。

【本間】

## 韃靼そばの栄養価

## 留萌管内地域おこし協力隊との交流

留萌管内のメンバーが増え、移住フェアや研修、見学などを通じて隊員と交流する機会が増えました。

10月下旬、苦前町地域おこし協力隊の方に苦前町を案内していました。遠別町と初山別村の協力隊で一日見学をしてきました。

苦前町役場前から始まり、風車、苦前資料館、苦前町協力隊事務所、三毛別熊事件復元地、漁港、道の駅ふわっとなど町内をぐるっと案内していただきました。知っているようで知らない部分、普段車では通るけどなかなか立ち入らない場所を詳しく知ることができ、とても勉強になりました。

見学道中、苦前町と遠別町の協力隊の方と色々な話をすことができました。今回の見学で初山別の特産品を少しでも知つてもらうために「ハスカップ果汁飲料水」を持つていただき、飲んでもらつたところ

「とても美味しい!」「飲みやすい!」と好評でした。



# こんにちは

## 保健師です

### ヒートショックの症状

臓の病気を引き起こさないようにする

- 軽度
- ・立ちくらみ
- ・めまい
- ・頭痛
- ・脱力感

#### ○中度～重度

- ・吐き気、嘔吐
- ・失神
- ・動悸
- ・呼吸困難

#### 冬に風呂場などでこのような

症状が出ていたという人は、もしかしたらヒートショックを起こしていたかもしれません！

### ヒートショック予防

#### ①入浴前後には水分補給をしま

しょう

みなさんは、「ヒートショック」という言葉を聞いたことがありますか？ヒートショックとは、寒暖差によつて血圧が急上昇・急降下することにより、血管や心臓に大きな負担がかかる現象のことです。心臓に負担がかることによつて、心筋梗塞や脳梗塞になり、そのまま亡くなつてしまふことも少なくあります。ヒートショックは、冬場に暖房の効いたリビングから寒い脱衣所に移動し、熱い浴槽に入る時など、室温の差が大きくなる時に起こりやすいといわれています。

ご高齢の方、高血圧の方、心疾患や糖尿病などの生活習慣病の持病がある方、熱いお風呂を好んでいる方、水分補給をしない方は、ヒートショックを起こしやすいといわれています。

### ④入浴のタイミングも意識しま

しょう

食後は消化器官に血液が集まり、血圧はやや低くなつていま

す。その状態で入浴すると血管内の変動が大きくなるため、食後1時間以上あけて入浴するよ

うにしましょう。

また、飲酒をすると血管が拡張し血圧低下を起こしたり、ふらふらして転倒しやすくなりま

す。そのため、飲酒をする場合は入浴後にしましょう。

#### ③浴槽のお湯の温度や浴槽に浸かる時間にも注意しましょう

浴槽の温度は、40～41℃くらいまでにしておくと、血圧の急な上昇を抑えヒートショックを予防できるといわれています。また、20分以上浴槽に浸かることは避けましょう。長湯もヒートショックのリスクを高めます。

長い時間浴槽に浸かると心臓に負担がかかるだけでなく、疲労感が増し転倒しやすくなつてしまります。

浴槽から出る際には、急に立ち上がるのではなくゆっくり立ち上がることを意識しましょう。ゆっくり立ち上がることで、立ち眩みを防ぐことができます。

ヒートショックは、以上のことを意識することができれば、しっかりと防ぐことができます。安全に注意をしながら、お風呂でしっかりと体を温めて、寒い冬も元気に乗り切りましょう！

（保健師 斎藤）





- ・ビルの壁、窓枠、突出看板等からの落冰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、落冰雪の除去の際には歩行者への十分な安全対策を行いうようにしてください。
- ・軒下を通行するときは、屋根からの落冰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。
- ・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、速やかに除去してください。
- ・交通事故・交通障害防止のため、屋根からの落冰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。

- ・業譲渡など、一定面積以上の土地取引に係る契約をした場合は、国土利用計画法の規定により、その土地が所在する市町村に届出が必要です。
- 届出の対象となる面積
  - ・市街化区域 2千<sup>2</sup>m以上
  - ・市街化区域以外の都市計画区域内 5千m以上
  - ・都市計画区域外 1万m以上
- 届出者
  - 土地の権利取得者
- 届出期限
  - 契約締結日から2週間以内
  - ※提出期限を過ぎた場合でも、届書の提出にご協力願います。
- 提出書類各3部
  - ・土地売買等届出書  
(※様式については村ホームページをご覧下さい)
  - ・土地売買等契約書の写し
  - ・土地の一を明らかにした縮図 5万分の1以上の地形図
  - ・土地及びその付近の状況を明らかにした縮図 5千分の1以上の大図面
  - ・土地の形状を明らかにした縮図 2千5百分の1以上の図面
  - ・委任状
- 届出をする場合

## 自動車税種別割の 変更をお忘れなく

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ください。次の場合は運輸支局で登録手続きが必要です。

## 初山別村生活支援システム メール登録者の募集

緊急性のある情報（防災情報や通行止め情報）について、村から登録されているメールアドレスやLINEへ情報発信を行っております。

まだご登録が済んでない方や最近転入された方は、申込みの手続きが必要です。広報表紙に掲載してあります生活支援メールまたはLINEのQRコードを読み取り、メールアドレスについてご自身の名前を入力していただきことで申込み手続きが完了します。

- 罰則 届出をしないと、6ヶ月以内の懲役または100万円以下の罰金に科せられことがあります。
- 届出・問い合わせ先 初山別村役場企画振興室 企画振興係
- 0164-67-2211
- 自動車税種別割の住所変更をお忘れなく
- 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ください。
- 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)
- 自動車を使用しなくなつたとき  
(抹消登録)
- 令和8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。

○お問い合わせ先  
北海道 自動車税 住所変更  
で検索

○変更登録が間に合わないとき  
は：  
道税ホームページの「自動車  
税種別割住所変更手続」から納  
税通知書の送付先の変更をして  
ください。

北海道　自動車税　住所変更  
で検索

○お問い合わせ先  
札幌道税事務所自動車税部  
■011-746-11190

緊急性のある情報（防災情報  
や通行止め情報）について、村  
から登録されているメールアド  
レスやLINEへ情報発信を行つて  
おります。

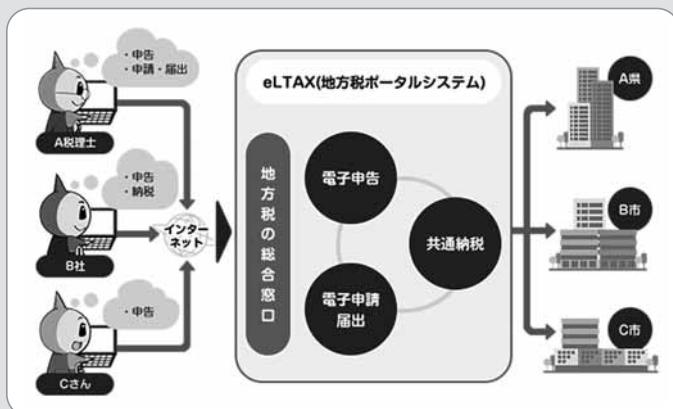
まだご登録が済んでない方や  
最近転入された方は、申込みの  
手続きが必要です。広報表紙に  
掲載してあります生活支援メー  
ルまたはLINEのQRコード  
を読み取り、メールアドレスに  
ついてはご自身の名前を入力し  
ていただきことで申込み手続き  
が完了します。

一定面積以上の土地取引には届出が必要です

- 土地の形状を明らかにした縮図2千5百分の1以上の図面
- 委任状
- (※代理人が届出をする場合)

北海道と留萌管内の全市町村では、地方税ポータルシステムeLTAXを利用して、道税（法人道民税・法人事業税・特別法人事業税・軽油引取税等）及び村税（個人道村税・法人村民税・固定資産税（償却資産）・入湯税等）の申告並びに一部の申請・届出を自宅やオフィスのパソコンから行うことができます。

また、一部の税目を除き電子納税することもできます。



ご利用はeLTAXのホームページから

→ <https://www.eltax.lta.go.jp/>

ヘルプデスクへのお問い合わせ

→ 0570-081459

eLTAXをご利用できる時間

→ 8:30~24:00

(土日祝日、年末年始は除く。)

北海道留萌振興局 税務課 0164-42-8416 初山別村役場 総務課税務係 0164-67-2211

## 気象台ひと口メモ ~冬のあらし、暴風雪への備え~

これから北海道は、冬のあらしの季節を迎えます。気象台は、暴風雪が予想される際に、暴風雪警報を発表するほか、広範囲に重大な被害のおそれがあるときには、気象情報に「数年に一度の猛ふぶき」「外出を控えてください」のキーワードを用いて発表し、厳重な警戒を呼びかけます。暴風雪災害は、天気が急変したときに多く発生しています。暴風雪警報が発表されている地域では、晴れや曇りでも決して油断せずに、不要・不急の外出は控えるようにしましょう。

お問い合わせ先 旭川地方気象台（電話：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>

暴風雪への備え（リーフレット）

<https://www.data.jma.go.jp/sapporo/bosai/publication/boufusetsu/img/ippan.pdf>



# 北海道立羽幌病院からのお知らせ

## 令和8年1月外来診療体制

総合診療医による診療			月		火		水		木		金		診療日
診療科	医師	予約	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	
総合診療医	内科	担当医	要	●		●		●		●		●	毎日
	内科	当番医	不要	●		●	●	●		●	●	●	毎日
	外科	当番医	不要				●			●			毎週火曜日・木曜日
	整形外科	担当医	要	●		●		●		●		●	毎日(処置・注射のない方)
	整形外科	当番医	不要				●			●			毎週火曜日・木曜日
			*急なケガなどの緊急の場合は上記診療日以外でも御相談ください										

専門診療(出張医師等)			月		火		水		木		金		診療日
診療科	医師	予約	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	
専門外来	消化器内科	佐々尾医師	要						●				8日・22日
	呼吸器内科	重原医師	要										※当面の間、休診となります。 現在予約のある方は常勤医が代診します。
	循環器内科	高橋医師	要				●						28日
	総合診療科	木村医師	推奨						●				29日
	フレイル外来	佐々尾医師	要	●									毎週月曜日
	整形外科	穴口医師	推奨					●					7日・14日・21日・28日
		覺田医師	推奨			●			●				8日・15日・22日・29日
		八島医師	推奨	●						●			6日・20日
		引野医師	推奨	●									9日・16日・23日・26日・30日
		渡部医師	要			●							5日
	小児科	高橋医師	不要	●	●		●	●	●	●	●		13日・27日
		井上医師	不要	●	●								井上医師診療日以外
		眼 医 師	要			●							5日・19日
		婦人科	金野医師	不要		●	●						毎週火曜日
	耳鼻咽喉科	札幌医大医師	要					●					毎週火曜日
	泌尿器科	札幌医大医師	推奨						●				奇数週水曜日
	皮膚科	札幌医大医師	不要								●		毎週木曜日
													毎週金曜日

\*受付時間 午前：8時～11時（泌尿器科のみ10時30分まで）

午後：13時30分～15時（小児科 高橋医師のみ 午後：15時00分～16時00分）

### \*人間ドック・健診等

検査内容等に応じて曜日が異なります。ご希望の方はお気軽に病院までお問い合わせください。

\*病院の診療に関する最新の情報は、病院ホームページや公式SNSより案内しております。

ぜひフォローをお願いいたします！



X



フェイスブック



インスタグラム  
HABOROHOSPITAL



羽幌病院HP

## ● 今月の主な行事予定 ●

(12/12~1/14)

月	日	行 事 等
12	12(金)	広報しょせんべつ配布(12月号) ふじみへき地保育所 クリスマス会 破碎ごみ・危険ごみ(初山別・千代田)
	13(土)	
	14(日)	
	15(月)	健診結果説明会(豊岬・初山別)
	16(火)	
	17(水)	ほしこくらぶ
	18(木)	
	19(金)	ふじみへき地保育所 もちつき会 破碎ごみ・危険ごみ(有明・栄・豊岬・明里・共成)
	20(土)	
	21(日)	
	22(月)	
	23(火)	
	24(水)	
	25(木)	予防接種
	26(金)	広報しょせんべつ配布(新年1月号)
月	27(土)	
	28(日)	
	29(月)	
	30(火)	
	31(水)	大晦日
1	1(木)	元旦
	2(金)	
	3(土)	
	4(日)	二十歳のつどい
	5(月)	
	6(火)	
	7(水)	
	8(木)	予防接種
	9(金)	
	10(土)	
	11(日)	
	12(月)	
	13(火)	
	14(水)	

## 交通安全旗寄贈



羽幌ロータリークラブ様より交通安全旗50枚が寄贈されました。ありがとうございました。 (11月12日)

## ビレッジカップ4面ミニバレー大会



初山別村スポーツセンターにてビレッジカップ4面ミニバレー大会が行われました。総勢40名の方が参加され、優勝したのはミニバレーボールチーム1でした。優勝おめでとうございます！ (11月21日)

## ひとのうごき

～令和7年11月30日現在～

人口 964人 (△4)

●男 479人 (△3)

●女 485人 (△1)

世帯 487世帯 (△3)

( )は前月比

## 転入

11/4 OVI PUTRI SAFRI  
(明里)11/4 ADI WINATA  
(豊岬)

## おくやみ

11/6 佐々木 春一  
73歳(初山別)

## 交通事故死ゼロの日

～令和7年11月30日現在～

3870

日目

思いやり運転を  
心がけましょう

初山別村民憲章

産業をのばし、働くよろこびに生きる豊かな村にしましょう。