

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



SHOSANBETSU.OFFICIAL



SHOSANBETSU.ASTRO

←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」



和太鼓演奏「エルムの子どもたち」



ニセ警察詐欺「羽幌警察署“劇団おまわり”」



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」

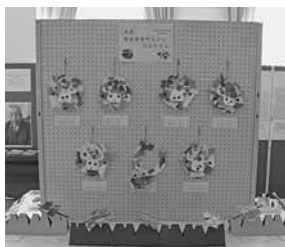


芸能発表会では、家庭保育所「エルム」の子どもたちによる元気いっぱいの和太鼓演奏をはじめ、羽幌警察署による寸劇や村内小学生のピアノ演奏、カラオケサークル「響き」による力強い歌声が披露されました。

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 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PR、特産品開発にSNS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(水)	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)	ほしっこくらぶ
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(水)	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)

ほしっこくらぶ - 11月号 -

今月のほしっこくらぶは

☆よみきかせ でした。(11月19日)



12月の「ほしっこくらぶ」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
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/

韃靼そばの栄養価



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っています。

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っています。【荻原】

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、見学などを通して隊員と交流する機会が増えました。

10月下旬、苫前町地域おこし協力隊の方に苫前町を案内していただき、遠別町と初山別村の協力隊で一日見学をしました。

苫前町役場前から始まり、風車、苫前資料館、苫前町協力隊事務所、三毛別熊事件復元地、漁港、道の駅ふわつ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、苫前町と遠別町の協力隊の方と色々な話をすることができました。今回の見学で初山別の特産品を少しでも知ってもらうために「ハスカップ果汁飲料水」を持っていき、飲んでもらったところ「とても美味しい!」「飲みやすい!」と好評でした。

協力隊同士、交流することによっ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】



こんにちは 保健師です

ヒートショックについて

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、寒暖差によって血圧が急上昇・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。心臓に負担がかかることによって、心筋梗塞や脳梗塞になり、そのまま亡くなってしまうことも少なくありません。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。

ヒートショックの症状

- 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

入浴前と入浴後には、コップ1杯（200ml程度）の水を飲むようにしましょう。入浴すると汗をかき、体内の水分が減って血液がドロドロになります。

その状態では血管が詰まりやすく、血圧が上がると脳梗塞や心筋梗塞になりやすい状態になります。入浴前後に水分をとり、血圧や血流の変動による脳や心

臓の病気を引き起こさないようにすることが大切です。

②部屋間の温度差をなくしましょう

脱衣所に暖房器具などを設置するなどして、寒い脱衣所を暖かくしておくとういでしょう。また、浴室ではシャワーを高い位置に置き、シャワーを使ってお湯をためたり、お湯をはった浴槽の蓋をあけておくとよく暖まります。

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ってしまう。

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。

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、血圧はやや低くなっています。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。

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 斉藤）



お知らせ

飲酒運転の根絶

■飲む前に 車じゃないよね？
再確認

○飲酒運転は悪質な犯罪！

飲酒運転は、悪質、危険な犯罪です。飲酒は安全運転に必要な情報処理能力、注意力、判断能力を低下させ、運転に大きな影響を及ぼし、重大事故に繋がる危険を高めます。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、北海道から飲酒運転を根絶しましょう。

また、二日酔いでの運転も「飲酒運転」になります。アルコールチェッカーなどを使用して身体にアルコールが残っていないことを確認しましょう。

○飲酒運転は、運転者以外も処罰の対象！

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ることを知っていますか。車を運転するおそれのある人に

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。

○「ハンドルキーパー運動」で

飲酒運転を防止！

ハンドルキーパー運動とは、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）を決めて、その人が仲間を自宅まで送り届けることです。

お酒を提供する飲食店では「来店客が車で来ていないか」、車で来ている場合は「ハンドルキーパーは誰なのか」を確認して、飲酒運転を防ぎましょう。

○飲酒運転情報の提供を！

北海道警察では、悪質な飲酒運転を根絶するために「飲酒運転ゼロボックス」による飲酒運転情報や、飲酒運転根絶に向けたアイデアを受け付けておりますので、皆様のご協力をお願いします。

児童虐待防止対策の推進

児童虐待事案の取扱いは依然

として高い水準で推移しており、尊い子供の命が奪われるなどの痛ましい事件が後を絶ちません。「しつけのつもり」は親の言い訳に過ぎません。子供の立場に

立つて考え、虐待被害にあっている子供の早期発見をお願いします。近所にこのような子供や保護者はいませんか。

・子供の泣き声や助けを求める声が頻繁に聞こえる

・子供の身体に不自然な傷が多い

・親を異常に怖がる、顔色うかがっている

・子供の身体や衣服が汚れている

・子供のいる前で親がよくけんかをしている

・子供を長時間放置して外出する

・子供を可愛がっていない、関わりを持とうとしない

・家の中にゴミが散乱し異臭がする

児童虐待の疑いを感じたら、迷わずに児童相談所、市区町村、警察に連絡してください。勘違いでも匿名でも構いません。あなたの連絡が児童虐待から子供

たちを救うことになります。

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。

・落水雪を未然に防止するため、早めに除雪するとともに、除雪は必ず複数人で行い、歩行

者や付近で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。

一定面積以上の土地取引には届出が必要です

土地の売買・賃借・交換・営

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には、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㎡以上
- ・市街化区域以外の都市計画区域内 5千㎡以上

- ・都市計画区域外 1万㎡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ください)

- ・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

(※代理人が届出をする場合)

○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ることがあります。

○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。引越して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)

○自動車を買ったとき

(移転登録)

○自動車を使用しなくなったとき
(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。

○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
☎011-746-1190

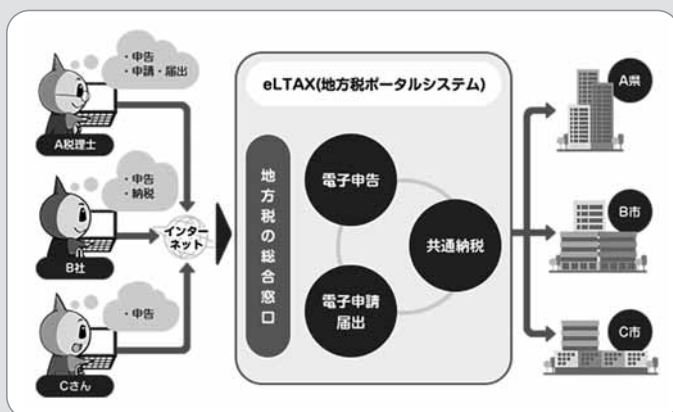
初山別村生活支援システムメール登録者の募集

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はご自身の名前を入力していただくことで申込み手続きが完了します。

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～

これからの北海道は、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/boufusetu/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 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	診 療 日
総合診療医	内 科	担当医	要	●		●		●		●		●		毎日
		当番医	不要	●		●	●	●		●	●	●		毎日
	外 科	当番医	不要				●				●			毎週火曜日・木曜日
		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
		覚田医師	推奨				●		●				8日・15日・22日・29日
		八島医師	推奨	●							●		9日・16日・23日・26日・30日
		引野医師	推奨	●									5日
		渡部医師	要				●						13日・27日
		高橋医師	不要	●		●		●	●	●	●	●	井上医師診療日以外
	小児科	井上医師	不要	●	●								5日・19日
		旭川医大医師	要			●							毎週火曜日
	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					●					奇数週水曜日
	泌尿器科	札幌医大医師	推奨						●				毎週木曜日
	皮膚科	札幌医大医師	不要								●		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】



【Instagram】



【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)	広報しよさんべつ配布 (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)	ほしっこくらぶ
	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)	
1	22(月)	
	23(火)	
	24(水)	
	25(木)	予防接種
	26(金)	広報しよさんべつ配布 (新年1月号)
	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。