

広報

じよざんべつ

星空に
夢とロマンを
求めて

メール登録



そんごくう@ひまわりぐみ (10月21日 / お遊戯会)

2012

11

NO.527

入札及び見積合せ結果のお知らせ

(平成24年度 24.4月～9月)

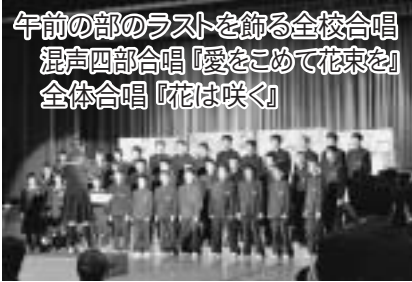
予定価格が130万円以上の建設工事及び調査・測量設計委託業務

入札等 実施 年月日	工事・業務の名称	参 加 業 者	請 負 (委託) 業 者	予 定 価 格 (税込) (事前公表○)	契 約 額 (税込)	落札率	完成又は完了 期 限	摘 要
H24 4 26	有明取水施設 補修工事	(初山別村)(有)道北水道設備 (")初山別土建(株) (")(株)前田建設 (")(有)三協産業	(有)三協産業	1,858,500	○	1,732,500	93.2%	H24 6 25
	個別排水処理施設工事	(初山別村) 本堂・三協特定建設 工事共同企業体 (")(有)道北水道設備 (")初山別土建(株)	(有)道北水道 設備	2,520,000	○	2,341,500	92.9%	H24 7 2
	初山別地区 統合整備事業 実施設計 委託業務	(札幌市)(株)ドーコン (") (株)ホクスイ設計 コンサル (") 東日本設計(株) (")(株)ドート (") グローバル設計(株)	東日本 設計(株)	17,252,550	○	15,939,000	92.4%	H24 9 28
H24 5 25	観光 物産館施設 改修工事	(初山別村)(有)久々湊建設 (")(有)本堂建設 (")(株)前田建設	(有)久々湊 建設	1,617,000	○	1,407,000	87.0%	H24 7 2
	公用車庫 建替工事	(初山別村)初山別土建(株) (")(有)久々湊建設 (")(有)本堂建設 (")(株)前田建設	(有)本堂建設	14,479,500	○	13,881,000	95.9%	H24 9 .10
	初山別地区 統合整備工事 第1工区	(初山別村)初山別土建(株) (")(有)道北水道設備 (")(株)前田建設 (")(有)伊藤土建	(有)道北水道 設備	11,560,500	○	10,710,000	92.6%	H24 7 31
	初山別通学線 歩道整備実施 設計委託業務	(留萌市) (株)ズコーシャ留萌支店 (旭川市) アースコンサルタント(株) (東神楽町) (株)及川土木設計 (旭川市)(株)測新開発 (旭川市)旭川設計測量(株)	(株)測新開発	1,953,000	○	1,848,000	94.6%	H24 7 24

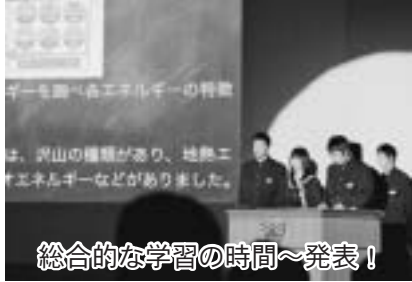
入札等 実施 年月日	工事・業務の名称	参 加 業 者	請 負 (委託) 業 者	予 定 価 格 (税込) (事前公表○)		契 約 額 (税込)	落札率	完成又は完了 期 限	摘 要
H24 6 26	初山別小学校 グラウンド 整備工事 (繰越)	(初山別村)初山別土建(株) (羽幌町) (株)水上建設工業所 (羽幌町)(株)北一組 (初山別村)(有)道北水道設備	初山別 土建(株)	36 550 500	○	34 125 000	93.4%	H24 11.8	
H24 6 26	千代田間線 道路法面外 補修工事	(初山別村)(有)道北水道設備 (")(株)前田建設 (")(有)伊藤土建	(有)伊藤土建	2 100 000	○	2 016 000	96.0%	H24 8.13	
	有明地区統合 整備事業実施 設計委託業務	(札幌市)(株)ドーコン (") (株)ホクスイ設計 コンサル (")東日本設計(株) (")(株)ドート (") グローバル設計(株)	グローバル 設計(株)	2 634 450	○	2 362 500	89.7%	H24 8.10	
H24 7.18	豊岬館屋根 葺替工事	(初山別村)(有)久々湊建設 (")(有)本堂建設 (")(株)前田建設	(有)久々湊 建設	3 622 500	○	3 549 000	98.0%	H24 9.18	落 札 率 小 数 点 第 2 位 四 捨 五 入
	村営住宅 補修工事	(初山別村)(有)久々湊建設 (")(有)本堂建設 (")(株)前田建設	(有)本堂建設	3 895 500	○	3 696 000	94.9%	H24 9.24	
	幹線林道栄線 改良工事	(初山別村)初山別土建(株) (")(有)道北水道設備 (")(株)前田建設 (")(有)三協産業	(株)前田建設	13 744 500	○	12 757 500	92.8%	H24 10.30	
	水道計量器 取替工事	(初山別村)(有)道北水道設備 (")初山別土建(株) (")(株)前田建設 (")(有)三協産業	(有)三協産業	2 142 000	○	1 984 500	92.6%	H24 9.18	
H24 8 31	有明地区統合 整備工事 第1工区	(初山別村)初山別土建(株) (")(有)道北水道設備 (")(株)前田建設 (")(有)伊藤土建	(有)道北水道 設備	18 501 000	○	17 115 000	92.5%	H24 11.30	
H24 9.18	初山別通学線 歩道整備工事	(初山別村)初山別土建(株) (")(有)道北水道設備 (")(株)前田建設 (")(有)伊藤土建	初山別 土建(株)	16 317 000	○	15 120 000	92.7%	H24 12.17	
	初山別地区 統合整備工事 第3工区	(初山別村)初山別土建(株) (羽幌町) (株)水上建設工業所 (羽幌町)(株)北一組 (初山別村)(有)道北水道設備	初山別 土建(株)	33 337 500	○	31 080 000	93.2%	H25 3.15	

10月のこんなことあんなこと

午前の部のラストを飾る全校合唱
混声四部合唱『愛をこめて花束を』
全体合唱『花は咲く』



総合的な学習の時間～発表！



バンド～The Elements
『カブトムシ』aiko♪



初山別中学校
《第66回学校祭 10月7日》

第66回学校祭テーマ『
40人40色 光輝け みんなの思い』
「閉会のあいさつ」
学校祭実行委員長
生徒会長 3年生
加藤 苑海さん



急展開のアクションコメディー
演劇～NERV『HERO』



とても速いダンスから、
少しコミカルな動きまで、



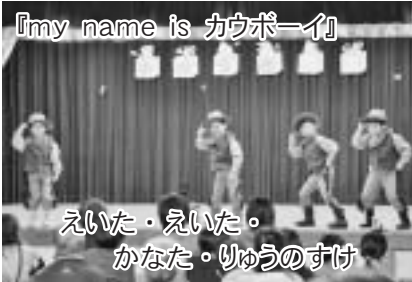
『Make Her Mine』
SwingGirls in 初中



力強さと可愛さを追求した
華麗なるダンス
～『きゅりいパラシ』♪



『my name is カウボーイ』



えいた・えいた・
かなた・りゅうのすけ

『ハッピーマウス』
たいが・まなか・のあ・ゆうき



『バニーちゃんのミュージカル』
ゆう・ななせ・ここあ・あんり



『桜月夜の桜姫』
はるな・かえで・ももこ



『コスモス』
こうしょう・まなと
のどか・なみ



『雪のへいたい』
たいき・せいいちろう・たいち



『こぶたの大工さん』
せいじ・りゅうすけ・
ゆうじろう(さちこ♡) みやび



『パレード』
いぶき・としひと・そうや・りく

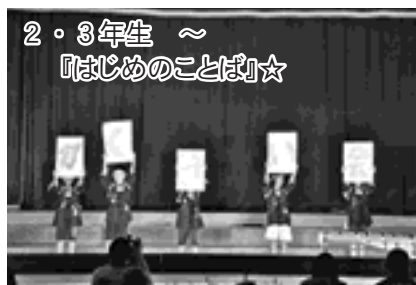
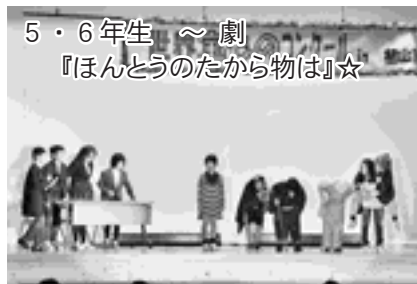


『さるかにむかしばなし』
たんぽぽ・ちゅーりっぷ



ふじみ保育所
《お遊戯会 10月21日》

初山別小学校 《学芸会 10月13日》



豊岬小学校 《学芸会 10月14日》

村消防団《秋季消防演習》

大

規模な災害が起こったとの想定で、村消防団が秋季演習を行いました。

震源は留萌地方北部、村は震度6の地震により各地区にて被害が発生し、サイレンの吹鳴で召集した団員が被害状況を確認しました。また、各家庭への訪問では火の用心が呼び掛けられ、初山別浄化センターを火元として火災防ぎょ訓練が行われました。(10月21日)



防火訪問



初山別浄化センターでの、火災防ぎょ訓練

【後方からの送水風景】

初山別浄化センターでの、火災防ぎょ訓練
【最前線での放水風景】



● 10月のできごと ●

日(曜)	できごと
1(月)	読書感想文コンクール表彰式
2(火)	平成24年度初山別村農水産物加工試験センター運営委員会
3(水)	入札
4(木)	生け花教室
5(金)	留萌地方巡回陶芸展 ～ 9日まで
6(土)	書道教室
7(日)	初山別中学校 学校祭
8(月)	道立近代美術館「移動美術館」～ 9日まで
10(水)	乳幼児歯科・栄養教室
11(木)	ボランティア研修会
13(土)	初山別小学校 学芸会
14(日)	豊岬小学校 学芸会
15(月)	行政相談
17(水)	ほしっこくらぶ
21(日)	ふじみへき地保育所 お遊戯会 村消防団 秋季消防演習
22(月)	乳幼児健診 星空観察会
23(火)	心の健康づくり講演会
24(水)	少年少女音楽の集い
26(金)	入札 留萌中部3町村交通安全女性大会2012 in 初山別
28(日)	第55回初山別村女性大会
	陶芸教室 ～ 2・3・16・23・30・31日 篆刻教室 ～ 10・17・24日

留萌中部3町村交通安全 《女性大会2012 in 初山別》

大

会スローガン「家族の願い交通安全」を掲げ、苫前町・羽幌町・初山別村の女性約150人が大会に集結しました。

快適な文明の利器である反面恐ろしい凶器になる自動車による事故の犠牲者にならないため、大会決議には多くの賛同が得られました。(10月25日)



大会決議～
初山別村参加者代表
森田 英莉 さん

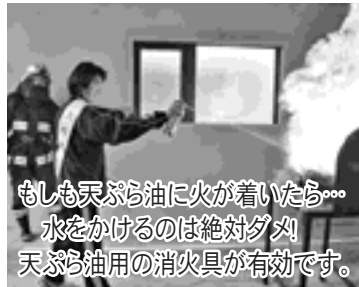
羽幌地区交通安全協会

火災初期消火訓練

村

危険物安全協会が主催する訓練が行われ、消火器の点検や天ぷら油火災の消火実験など、一般参加者が大勢参加しました。

消防車を使った消火訓練では、防火衣を身にまとった保育園児が、火をめがけて放水体験をしました。(10月25日)



もしも天ぷら油に火が着いたら...
水をかけるのは絶対ダメ!
天ぷら油用の消火具が有効です。



「父
「お・お・おまゑも
似合ってるぜ...涙」
息子
「パパいつも
カッコイイよ!」

少年少女音楽の集い

芸

術の秋一色となった10月の学校行事。児童生徒が学芸会や学校祭で披露した合唱や演奏に、より一層の磨きをかけた音楽をとおし交流を深めました。
(10月24日)



第55回初山別村女性大会

55

回目の女性大会が、村女性団体連絡協議会の主催で開催されました。

大会では、留萌市在住の郷土料理研究家・佐藤信子氏が「地元食材を活かした食の工夫」と題して講演を行い、会食にて地元食材を使った料理が振る舞われました。

また、生活工夫展として出展されているリメイクした洋服を紹介する『初山別村ガールズコレクション』で、会場は盛り上がりました。
(10月28日)

初山別村女性大会



ほしっこくらぶ「10月号」

今

月の「ほしっこくらぶ」は、じゆうあそび

よみきかせ
いくじそうだん

でした。(10月17日)



次回、11月14日の「ほしっこくらぶ」は、じゆうあそびの予定です。楽しみにしていてくださいね。

こんにちは 理学療法士です

筋力低下を予防しましょう

加齢による筋力低下

中高年になると、筋肉の老化が始まります。それにもない「筋力の低下」「基礎代謝の低下」が起こります。特に加齢とともに著しく低下するのは脚力です。一般に筋力は30歳代から徐々に低下しはじめ、60歳男性で下肢筋力の低下が45～50%に達している場合もあります。また、上肢に比べ下肢の方が10～15%程度低下率が高くなっています。

これらの理由は明確ではありませんが、昔から言われている「老化は足から」と言われるのは本当のようです。

筋力が低下すると…
脚力をはじめ、体のあちこ

ちで筋力が低下すると疲れやすくなったり、思うように歩けず、つまずきやすくなったり、とつさの時に体を支えきれなくなったりします。そうして、面倒だから体を動かさなくなったり、転倒したり、日々の活動に悪影響を招きます。脚力が低下すると全身に酸素と栄養を届ける力が弱くなり、血管や内臓の機能低下を招き、体が衰弱したり、寝たきりなど介護が必要な状態にまで進むこともあります。

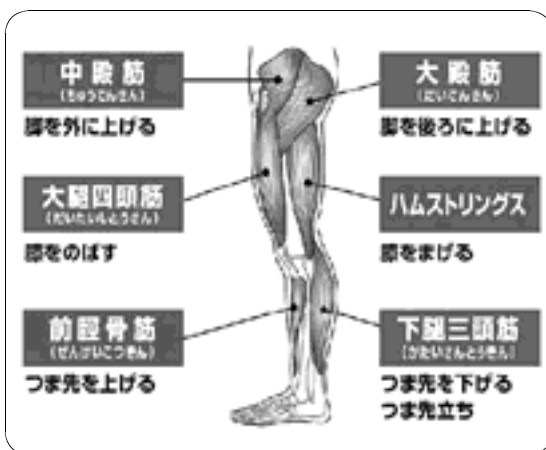
筋力を落とさないために積極的に体を動かすことは言うまでもありません。毎日の家事や趣味や楽しみとしての運動で体を動かし、それにプラスして筋力トレーニングを行うとより効果的です。

日常生活の基本的活動を維持するためには、立つ・座る・歩く・階段を昇降する・など

の筋肉の筋力低下を予防する必要があります。これらの活動を維持する筋肉が、下腿三頭筋、大腿四頭筋、大殿筋などの抗重力筋と呼ばれる筋肉です。

筋力トレーニングの一例

太ももの前の筋肉を鍛える
お尻の筋肉を鍛える
ふくらはぎの筋肉を鍛える



筋力は鍛えれば年齢に関係なく、回復・向上します。10

分程度でかまいませんので、意識的に筋力トレーニングを

する時間を作ってみましょう。

(理学療法士 長谷川)

太ももの前の筋肉を鍛える
足は腰幅程度に広げて立ち、
手はやりやすい位置に起きま
す。

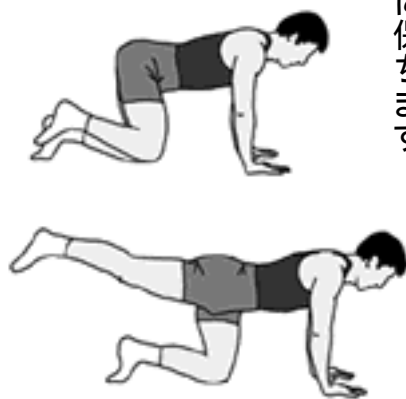
背筋はまっすぐ保ちながら
腰をイスに座るような意識で
落としていきます。呼吸は落
とすときに吸い、上げるとき
に吐きます。



お尻の筋肉を鍛える

フロアに四つん這いになり、
息を吐きながら後ろにあるも
のかかとで押すように、斜
め上方に足を伸ばして、片方

の膝を浮かせていきます。骨盤はなるべく床に対して平行に保ちます。



ふくらはぎの筋肉を鍛える
かかとを上げる時は、もう
これ以上は上がらないという
ところまで意識して上げます。
かかとを落とす時は、なる
べく床に着けないでその少し
手前で止めると、常に鍛えて
いる筋肉を刺激することにな
るのでより効果的になります。



お知らせ

法務局における登記相談事務の予約について

旭川地方法務局留萌支局における登記の申請に関する相談については、予約制（正午から午後1時までの時間帯を除く。）をとっておりますので、不動産登記（所有権移転・抵当権抹消登記等）の申請書の作成に関する相談をされるお客様は、事前に電話等により予約を取られるようお知らせします。

なお、予約されずに登記の相談をされる場合は、予約されているお客様を優先させていただきまますので、御了承願います。

登記相談予約連絡先

旭川地方法務局留萌支局

0164 倆42 倆0492

国民年金種別変更の手続きはお忘れなく!!

国民年金制度では、国内に居住する20歳以上60歳未満までのすべての方に、加入が義務付けられています。国民年金の加入種別は、次の3種類に分かれており、届出は加入時だけでなく、種別が変わったときにも必要です。

種別変更の届出を忘れると、年金が受け取れないこともありますので、手続きは忘れずに行いましょう。

○国民年金の加入種別

・第1号被保険者

自営業や農業・漁業の方とその配偶者、20歳以上の学生等が対象となり、加入や種別変更の手続きは、村役場住民課窓口で行うことができます。

・第2号被保険者

会社等に勤務の方など、厚生年金や共済組合に加入している方が対象になります。加入手続きは、勤務している会社等が行います。

・第3号被保険者

第2号被保険者に扶養されている配偶者の方が対象となり、届出は配偶者の勤務先を通じて行います。

○種別変更となるケース

・第1号被保険者となるケース
又

第2号被保険者が退職されると第1号被保険者（第3号被保険者になる場合は除く。）となります。また、その方に扶養されていた第3号被保険者がいる場合、その方も第1号被保険者になります。

・第2号被保険者になるケース

第1号被保険者又は第3号被保険者が就職して厚生年金等に加加入すると第2号被保険者になります。

・第3号被保険者になるケース

会社等を退職して、厚生年金等に加加入されている方の被扶養配偶者になる方などが第3号被保険者になります。

詳しくは村役場住民課

(Tel 67-2211)

又は 留萌年金事務所

(Tel 0164-437211)

へお問い合わせください。



平成24年度留萌管内 教育フェスティバル 『出会えー留』

留萌管内の児童・生徒が日頃の学習活動の成果を発表します。

さらに、地域の皆様にもご協力いただき、子どもから大人まで楽しめるプログラムをたくさん用意しています。

皆さんのご来場をお待ちしています。

日時：

平成24年11月17日(土)

10時30分から15時00分まで

場所：

羽幌町中央公民館

(羽幌町南6条2丁目)

入場無料

どなたでも参加いただけます。

内容の一部を紹介

◆販売・展示コーナー

総務大臣表彰受賞

仲山 博治 氏(字初山別)

行政相談活動の功績

平成12年2月から現在までの12年余りにわたり、行政相談活動に献身的に取り組み、地域住民の苦情や要望等の解決に尽力されています。

また、平成21年5月からは、旭川行政相談委員協議会の理事を務め、他の行政相談委員の活動支援や行政相談制度の啓蒙活動にも取り組まれています。

(10月29日撮影)



留萌管内の生徒たちが開発した商品や生産した農産物・加工品の販売、部活動作品の展示、羽幌町内小中学校の学習成果の展示など

◆体験・実演・発表コーナー
工作体験、マイコンカーラリー実演、フェルトボールづくり体験、吹奏楽部の演奏、鮭

の解体実演・石狩鍋のふるまい、ちびっ子ラグビー体験など

◆子ども体験コーナー
ものづくり体験、昔あそび体験、英語あそび体験、絵本の読み聞かせ、バルーンアートの実演など

問合せ先：留萌教育局
☎：0164-4218507

北海道立羽幌病院からのお知らせ

【平成24年12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(13日・27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	○	-	○	-	○	-	○	-	○	-	月2回金曜日(7日・21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(11日・25日) 午前・午後 月2回木曜日(13日・27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			-	-	-	-	○	○	-	-	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水曜日(5日・19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(14日・28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	

ひとのうごき

～平成24年10月末～

人口と世帯数

人口 1,361人 (4人)
男 651人
女 710人
世帯数 594世帯 (± 0 世帯)
() は前月比

おくやみ

10/12 伊藤 秀子
72歳(初山別)
10/16 長谷川 勝 視
88歳(有 明)



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はありませんので、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頂きます。) 電話 0164-62-6060

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。

● 今月の主な行事予定 ●

(11/11～12/10)

月	日	行 事 等
11	11(日)	
	12(月)	広報しょさんべつ配布(11月号)
	13(火)	一般ごみ収集日 (有明・栄・豊岬・明里・共成地区)
	14(水)	ほしっこくらぶ
	15(木)	
	16(金)	留萌中部3町村輸送関連産業団体交通安全総決起大会
	17(土)	
	18(日)	
	19(月)	一般ごみ収集日(初山別・千代田地区) 粗大ごみ(全村)
	20(火)	
	21(水)	
12	22(木)	予防接種
	23(金)	勤労感謝の日 破砕・危険ごみ収集日 (有明・栄・豊岬・明里・共成地区)
	24(土)	
	25(日)	
	26(月)	乳幼児健診 広報配布(お知らせ版)
	27(火)	地域包括ケア講演会 一般ごみ収集日 (有明・栄・豊岬・明里・共成地区)
	28(水)	
	29(木)	
	30(金)	
	1(土)	
	2(日)	
12	3(月)	献血 一般ごみ収集日(初山別・千代田地区)
	4(火)	
	5(水)	
	6(木)	
	7(金)	
	8(土)	
	9(日)	
	10(月)	

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

(社)留萌地方法人会初山別支部

寄贈品の贈呈

10月4日、社会貢献事業として(社)留萌地方法人会初山別支部様から、高精度デジタル乳児体重計(住民課)とフロアタイプスクリーン(中学校)が寄贈され、村長室にて受領いたしました。

この寄贈品は、円滑な福祉衛生及び教育環境の向上に活用させていただきます。



「ありがとうございました」

気象台ひと口メモ

～「冬型の気圧配置と警報・注意報」について～」

この時期になると、西高東低といわれる冬型の気圧配置の日が多く現れるようになります。日本の西方にあたる大陸に高気圧があり、東の海上に低気圧があり日本付近では等圧線の間隔が込んだ気圧配置で、日本海側を中心に断続的に雨や雪の降る「しぐれ」が発生します。この「しぐれ」は、大陸から吹いてくる冷たい季節風に、暖かい日本海から大量の水蒸気を与えられて雲が発生し、日本海側では雪などを多く降らせます。

気象台では、重大な災害や災害のおそれがあるときに警報や注意報を発表していますが、冬特有の警報・注意報を例にあげてみますと、降雪による交通機関等への影響の度合いを考慮し、大雪警報や大雪注意報を発表します。その他にも暴風雪警報や風雪注意報を発表して警戒や注意を呼びかけています。

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