広報 しょさんべつ

メール登録

新小学１年生一日体験入学（２月12日／初山別小学校）

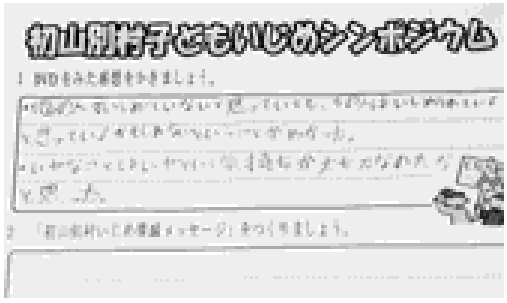
2013
3
NO.５３１

２月のこんなことあんなこと

初山別村《子どもいじめシンポジウム》

いじめ撲滅をテーマにした、各校合同のシンポジウムが開催されました。

自治体の全学校が合同で取組を行うシンポジウムは、留萌管内では初めての試みとなり、参加した各小学校児童会・中学校生徒会の代表計10名の皆さんは、自分たちで考えた様々な想いの中から「いじめ撲滅メッセージ」を決定し発表しました。（2月19日）



2・3年生の手づくり学校紹介

ドッジボール遊び

5・6年生の音楽の授業を見学

平成25年度 新小学1年生《一日体験入学》

4月から新たに小学校へ入学するふじみへき地保育所の園児10名が、入学式を目前に小学校の雰囲気を体験しました。

校長先生から一人ずつ名前を呼ばれた園児たちは、元気な声で返事をすると、少し緊張が解けた様子で、上級生に連れられ楽しくゲームをして過ごしました。（豊小7日、初小12日）

「新小学1年生のご紹介」

◆右から

・畑　陽菜
・菊地　大樹
・麻里　桃子
・大井　菜未
・田中　誠一郎
・小川　真聡
・森山　大馳
・菊井　洸生
・三浦　和華
・佐藤　楓季

（敬称略）

老人クラブ交歓会《グランドゴルフ・輪投げ競技》

老人クラブが主催した交歓会に、村内各地区から6チーム61名が参加し、健康づくりと親睦が図られました。

グランドゴルフ（室内パークゴルフ）では、一打一打に気合を込めたプレーのなか、ホールインワンが出ていました。

閉会式後は、昼食をとりながらの懇親会が用意され、お互いの健闘を讃えていました。（2月19日）

「輪 投 げ」

「グランドゴルフ」

「懇 親 会」

◆総合成績◆

【優勝】
有　明　Bチーム（40点）
【2位】
有　明　Aチーム（30点）
【3位】
豊　岬　Aチーム（20点）
おめでとうございます。

能登谷 安紀子＆薮田 建吾《ヴァイオリンとギターのデュオコンサート》

北海道文化財団助成事業の一環として、「ヴァイオリンコンサート」が自然交流センターとエルムの里で開催されました。

演奏は、札幌市出身で演奏や作曲等で幅広く活躍されている能登谷安紀子さんと、日高町出身で多数の賞を受賞されている薮田建吾さんで、道内3か所でコンサートが実施されています。（2月22・23日）

ふじみへき地保育所《豆まき》

豆まきをして厄除けを行う節分の日に、保育所で鬼退治が行われました。

園児たちは、保育所に現れた鬼に「福は内・鬼は外」と元気よく大きな声で豆の代わりのお手玉を投げつけると、村中の邪気がいっぺんに追い払われたようでした。（2月1日）

泣いていた子も、最後は鬼さんと
記念撮影ができました！

ファミリー映画会

フ ァミリー映画会と題して、自然交流センターにて映画が上映されました。

子ども向けの「仮面ライダーウイザード×仮面ライダーフォーゼＭＯＶＩＥ大戦アルティメイタム」には50名、大人向けの「北のカナリアたち」には83名の来場がありました。（２月14日）

「仮面ライダー」の戦いに大興奮の子どもたち…

「北のカナリヤたち」では、感動のストーリーに涙する観客も…

爽やかバドミントン大会

初 山別総合型クラブ「楽すぽクラブ」が、バドミントン大会を開催し、10チーム20名が参加しました。

熱戦の末、村内ダブルスの頂点を極めたのは、「荒木　隆さん・山下留里子さん」ペアでした。（２月８日）

☆ほしっこくらぶ「２月号」

今 月の「ほしっこくらぶ」は、

★じゆうあそび
★プラバンづくり
☆おにたいじ

でした。（２月13日）

次回、３月13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。

● ２月のできごと ●

日(曜)	で　き　ご　と
5(火)	村バレーボール協会 初山別土建杯（～７日）
6(水)	ヘルスアップ教室（有明・初山別地区）
7(木)	予防接種 新小学１年生一日体験入学（豊岬小）
8(金)	通年雇用支援セミナー 村学力向上連携協議会等役員会
10(日)	スキー検定会（級別・ジュニア）
12(火)	新小学１年生一日体験入学（初山別小）
13(水)	ほしっこくらぶ
14(木)	ファミリー映画会 村ＰＴＡ理事会
15(金)	ヘルスアップ教室（初山別・豊岬地区）
19(火)	第24回村老人クラブ交歓会 村子どもいじめシンポジウム
20(水)	議会全員協議会
22(金)	ヴァイオリンコンサート （交流センター）
23(土)	ヴァイオリンコンサート （エルムの里）
	ノルディックウォーキング教室 ７・14・21・28日の毎週木曜日

バドミントン大会結果（敬称略）

◆Ⅰ部結果

優勝　荒木　　隆・山下留里子
２位　平尾　和博・松田　　基
３位　山下美里子・向井　弘実

◆Ⅱ部結果

優勝　依田　伸希・松田　友和

おめでとうございます。

こんにちは保健師です

生活習慣病を防ぐライフスタイル

高カロリー・高脂肪・高塩分の食生活は、肥満をはじめ高血圧、脂質異常症、がんなどの大きな危険因子です。

低脂肪・低塩分でもおいしく食べるコツをマスターして、生活習慣病を予防しましょう。

塩分カットのコツ

- しょうゆやソースのかわりに、レモンやすだちをかける
- 塩やしょうゆより、だしをきかせる
- ラーメンやそばは、しるを飲まずに残す
- タラコや塩辛等は、ほどほどに
- ナトリウムを排泄する野菜をたっぷりとる

野菜摂取量アップのコツ

- 野菜ジュースを飲む
- きんぴらなどの常備菜を作っておく
- 加熱するとたくさん食べられる
- 緑黄色野菜は油を使って調理すると栄養素の吸収がアップ

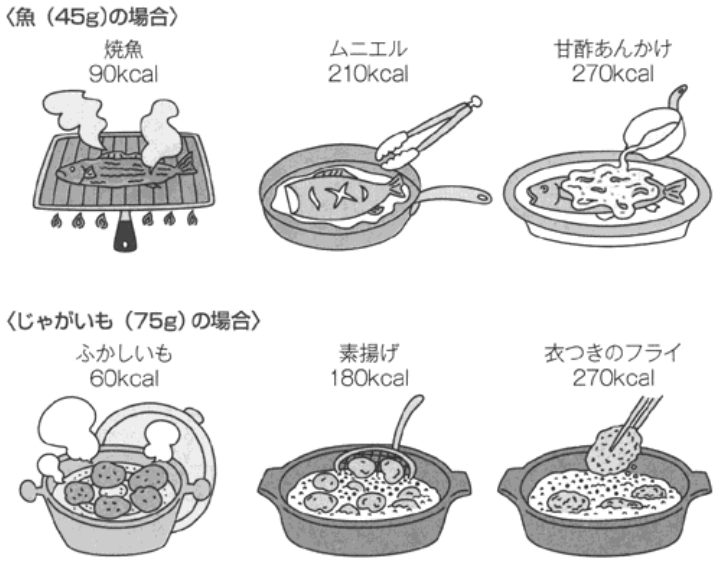
カロリー・脂肪分カットのコツ

- 肉はほどほどに、魚をもっと食べる
- 肉は脂肪の少ない部分を選ぶ
- ゆでる、蒸す、網焼きにする
- フッ素樹脂加工の調理器具で油を減らす
- ラードやバターはほどほどに

（保健師　本間）

こんな食品は塩分が高め

調理法でカロリーはこんなに違う



お知らせ

全国健康保険協会からのお知らせ

全国健康保険協会（協会けんぽ）北海道支部の平成25年度保険料率は10・12パーセントに据え置きとなります。

今後も保険料率を上げないためには、皆様の健康管理・健康づくりが大切です。協会けんぽでは、被保険者様（本人）には、がん検診の内容を含む検査項目が豊富な「生活習慣病予防健診」を被扶養者様（家族）には手軽に受診できる「特定健診」をご用意しておりますので、是非ご利用ください。

■お問い合わせ先

・全国健康保険協会北海道支部

☎０１１－７２６－０３５２

http:/www.kyoukaikenpo.or.jp/

「ねんきんネット」サービスのお知らせ

年金加入者や受給者の方が、いつでもご自身の年金加入記録を自宅のパソコンを利用してインターネットで確認することができるサービス「ねんきんネット」がご利用いただけます。

◆最新の年金加入記録が一覧で確認できます！

国民年金や厚生年金などの加入状況や保険料納付状況が一覧で確認できます。

◆未加入期間などわかりやすく表示されています！

年金に加入されていない期間、標準報酬額の大きな変更など、ご確認いただきたい記録がわかりやすく表示されています。

ご利用にあたっては、登録者のＩＤ発行申込みが必要となります。

詳しくは、「http://www.nenkin.go.jp/n_net/」をご覧願います。

自宅でインターネットがご利用できない方は、役場や年金事務所で申込みをすることで「ねんきんネット」サービスによる年金加入記録を無料で受け取ることができます。

◆申込みに必要な書類

・申込書（役場窓口に備え置いてあります）

・本人確認書類（運転免許証など）

・基礎年金番号がわかるもの（年金手帳など）又は照会番号がわかるもの（ねんきん定期便など）

※代理人による申込みの場合は、代理人の本人確認書類、委任状（役場窓口に備え置いてあります）が必要です。

■お問い合わせ先

・役場住民課（年金担当）

☎67－2211

・留萌年金事務所

☎０１６４－43－７２１２

旭川地方法務局留萌支局内における印紙売りさばき所の廃止について

旭川地方法務局留萌支局における収入印紙等の売りさばきは、これまで非営利団体の「旭川法務協会」が行ってきましたが、この度、同協会から、「経営上の都合により、平成25年３月29日㈮をもって廃止する。」との通知がありました。

当局としましては、後任の印紙売りさばき人を募集しましたが、応募がないことから、当支局内における印紙売りさばきを行うことができなくなりました。

つきましては、平成25年４月１日から同支局をご利用される皆様には、各種登記申請及び各種証明書交付請求の際に納付する収入印紙について、他の印紙売りさばき所で購入していただくこととなります。

誠にご不便をお掛けいたしますが、ご理解を賜りますようよろしくお願いいたします。

■お問い合わせ先
・旭川地方法務局総務課
〒078－8502
旭川市宮前通東
4155番31
☎0166－38－1111

自動車税の住所変更

～お引っ越しのときは早めに手続を～

自動車税は、毎年4月1日現在で自動車をお持ちの方に納めていただく道税です。

住所が変わったら札幌道税事務所に住所変更の届出をお願いします。

住所変更の届出は、道税ホームページからも行うことができます。

なお、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）
・使用しなくなったとき
（抹消登録）

■住所変更届出先
【道税ホームページ】
【札幌道税事務所自動車税部】
☎011－746－1190

国家公務員採用試験のお知らせ

◆総合職試験
（院卒者・大卒程度）
インターネット受付期間
4月1日(月)～4月8日(月)

◆一般職試験（大卒程度）
インターネット受付期間
4月9日(火)～4月18日(木)

◆一般職試験（高卒者）
インターネット受付期間
6月24日(月)～7月3日(水)

■お問い合わせ先
・人事院北海道事務局
第二課試験係
☎011－241－1248

労働基準監督官採用試験のお知らせ

◆受験資格
1昭和58年4月2日～平成4年4月1日生まれの者
2平成4年4月2日以降生まれの者で次に掲げる者
(1)大学を卒業した者及び平成26年3月までに大学を卒業する見込みの者
(2)人事院が(1)に掲げる者と同等の資格があると認める者

◆試験の区分
・労働基準監督官A（法文系）
・労働基準監督官B（理工系）

◆試験日程等
・受付期間
4月1日(月)～4月11日(木)
・第1次試験
6月9日(日)
・第2次試験
7月17日(水)・18日(木)

■お問い合わせ先
・留萌労働基準監督署
☎0164－42－0463

北海道警察官採用試験のお知らせ

◆試験区分
A区分　男性・女性
B区分　男性・女性

◆採用予定人員
・1回目

A区分	男性	160名
	女性	35名
	合計	195名
B区分	男性	55名
	女性	10名
	合計	65名

・2回目

A区分	男性	70名
	女性	10名
	合計	80名
B区分	男性	130名

女性　35名
合計　165名

◆受験資格

・1回目
A区分　大学等を卒業した者

・2回目
A区分　大学等を卒業した者（平成26年3月卒業見込み者を含む）

・1回目
B区分　A区分以外の者（高等学校在学中の者を除く）

・2回目
B区分　A区分以外の者
年齢　昭和56年4月2日から平成8年4月1日までに生まれた者（平成26年4月1日現在で18歳以上33歳未満）

◆試験公告

・1回目　3月1日㈮

・2回目　7月3日㈬

◆受付期間

・1回目　4月1日㈪～4月17日㈭
電子申請は4月12日㈮まで

・2回目　8月7日㈭～8月28日㈭
電子申請は8月23日㈯まで

◆試験日

・1回目　5月12日㈰

・2回目　9月22日㈰

（警察署警務係）

融雪期の事故防止

～雪下ろし　始める前に　自分と周囲の安全確保～

例年、この時期は、寒暖の差が大きくなり、氷のようになった屋根の雪が落ちて下敷きになったり、屋根の雪下ろし作業中の転落や除雪機に巻き込まれて尊い命を落とすなどの事故が発生しています。

このような事故を防ぐために、次のことに注意しましょう。

▼屋根の雪は早めに下ろしましょう

道路に面した屋根やビルの窓枠などの氷雪を常に点検し、危険な場合は早めに下ろしましょう。また、建物を管理している方は、看板やロープなどで歩行者に注意を促すようにしましょう。

▼雪下ろしは転落防止用ロープ等を装着しましょう

雪下ろし作業中に雪とともに屋根から転落する事故が発生しています。

雪下ろしをするときは、転落防止用のロープを確実に装着するなどの措置を講じましょう。また、見張りを置き歩行者や遊んでいる子どもに注意しましょう。

▼危険な軒下を歩かないようにしましょう

落氷雪のおそれのある軒下などを歩かないようにしましょう。また、落氷雪の危険がある場所では子どもを遊ばせないようにするとともに、遊んでいるのを見かけたときには声を掛けて注意しましょう。

▼除雪機による除雪は安全を確かめながら行いましょう

除雪中に除雪機への巻き込みや、下敷きになるなどの事故が発生しています。除雪作業中は服装と周囲の安全を確認し、作業の中断などでその場を離れるときはエンジンを停止するなど事故防止に注意しましょう。

（警察署地域係）

北海道立羽幌病院からのお知らせ　【平成25年４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・４木曜日の午後診療は休止）	8:00～10:30
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　※19日は休診	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(5日･19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）	①第２・４火曜日（９日･23日）午前・午後 ②月２回木曜日（４日･18日）(９:00～17:00)										①渡部整形外科 渡部院長 ②留萌市立病院より	
小児科	△	△	―	―	―	―	○	○	―	―	①旭川医大 井上講師 ②札幌医大より	8:00～11:00 13:00～15:00
	①第１･２・３月曜日（１日･８日･15日）午前・午後 ②毎週木曜日 午前・午後											
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	第２・４月曜日（８日・22日）午前中 ※４月からは月２回の診療となります。										札幌医大より	8:00～11:00
耳鼻咽喉科	第１・３水曜日（３日･17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･16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	

◎上記診療予定は変更となることもありますことをご了承ください。

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行っていませんので、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

ひとのうごき

～平成25年２月末～

人口と世帯数

人口	1,353人	（＋１人）
男	647人	
女	706人	
世帯数	592世帯	（±０世帯）

（　）は前月比

転　入

２／27　安　居　頼　子（明　里）

お誕生

２／５　佐　藤　亜（あ）　柚（ゆ）（明　里）
（父：研一　母：政代）

おくやみ

２／21　松　山　ミツ子
84歳（初山別）

２／26　山　田　ユ　ミ
83歳（豊　岬）

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。

広報しょさんべつ
2013 No.531
3
平成二十五年三月十日発行
発行／初山別村
編集／総務課
〒〇七八－四四九二　北海道苫前郡初山別村字初山別九六－一
☎（〇一六四）六七－二二一一　FAX（〇一六四）六七－二二九八
E-mail:shroman@saturn.plala.or.jp
印刷／白鷗印刷㈱

●今月の主な行事予定●

（3／11～4／10）

月	日	行事等
3月	11(月)	広報しょさんべつ配布（3月号） 一般ごみ収集日（初山別・千代田地区）
	12(火)	初山別中学校第66回卒業証書授与式
	13(水)	ほしっこくらぶ
	14(木)	
	15(金)	
	16(土)	
	17(日)	
	18(月)	豊岬小学校　第111回卒業証書授与式
	19(火)	初山別小学校　第116回卒業証書授与式 一般ごみ収集日(有明･栄･豊岬･明里・共成地区)
	20(水)	春分の日
	21(木)	予防接種
	22(金)	暮らしを支えるネットワーク研究会 破砕･危険ごみ収集日(有明･栄･豊岬･明里･共成地区)
	23(土)	
	24(日)	
	25(月)	広報配布（お知らせ版） 乳幼児健診 一般ごみ収集日（初山別・千代田地区）
	26(火)	ふじみへき地保育所　卒園証書授与式 粗大ごみ（全村）
	27(水)	
	28(木)	
	29(金)	
	30(土)	
	31(日)	
4月	1(月)	村役場　年度初め辞令交付式
	2(火)	一般ごみ収集日 （有明・栄・豊岬・明里・共成地区）
	3(水)	
	4(木)	予防接種
	5(金)	ふじみへき地保育所　入園式
	6(土)	初山別小・豊岬小・初山別中学校入学式
	7(日)	
	8(月)	一般ごみ収集日（初山別・千代田地区）
	9(火)	
	10水	

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

第16回
北海道子どもかるた大会

中学生の部ベスト８！

苫前町にて１月27日に開催された中部３町村の大会で、見事全道大会への出場権を獲得した小・中学生が、２月24日の全道大会へ出場しました。

札幌市定山渓で行われた大会では、日頃の練習の成果を遺憾なく発揮し、中学生の部でベスト８の成績を修めました。

おめでとうございます!

気象台ひと口メモ
～「季節予報について」～

季節予報には、予報期間別に、現在から２週間程度先までを予測する「異常天候早期警戒情報」、１か月先まで予測する「１か月予報」、３か月先までを予測する「３か月予報」、６か月先までを予報する「暖・寒候期予報」があり、それぞれの期間について、平均的な気温や降水量などを予報しています。平均的な気温や降水量などは、３つの階級(「低い(少ない)」、「平年並」、「高い(多い)」)に分け、それぞれの階級が出現する可能性を確率で表現しています。

なお、「異常天候早期警戒情報」は、２週間程度先までの平年からの隔たりが大きな天候の可能性が高いと予測した場合に発表されます。

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

●この広報誌は再生紙を使用しています。