

広報 しよざんび



メール登録

初山別稻荷神社例大祭（7月12日）

8

2013

NO.536

7月のこんなことあんなこと

初山別稻荷神社例大祭

初

山別稻荷神社例大祭が初山別小学校児童による鼓笛パレードを皮切りに始まりました。見事な演奏を披露しつつ1時間ほど市街をパレードしました。

鼓笛パレードと入れ替わるように、今度は御神輿の出番です。威勢のいい掛け声とともに市街を練り歩く大人御輿、それに続くのは、見た目のかわいらしさ以上に元気いっぱいの子ども御輿。その賑やかな御神輿を観ようと多くの方が集まっていました。(7月12日)



留萌地区高齢者ゲートボール交歓競技大会

留

留萌地区老人クラブ連合会主催による高齢者ゲートボール交歓競技大会が、管内7町村から14チーム、88名の参加により行われました。

この大会は、高齢者の健康づくりや仲間づくり、そして高齢者の生きがいづくりを目的として、毎年各町村を会場として開催されており、今年で31回目となりました。当日は晴天に恵まれ、選手たちは熟練の技でゲートなどを狙い、各試合で熱戦が繰り広げられました。(7月2日)



やすらぎ演奏会

村

高齢者生活福祉センターで「やすらぎ演奏会」と題して、羽幌町民吹奏楽団によるミニコンサ

トが開催されました。

今年も11名の演奏者たちが、お年寄りにお馴染みの「青い山脈」や「日本愛唱歌集」と題して、「荒城の月」「ふるさと」などを演奏し、会場に集まった40名を超える、入居者やデイサービス利用者を楽しませました。

また、やすらぎ職員も仮装し「ひげダンス」や「天城越え」を披露し会場を盛り上げました。(7月7日)



なんでも体験クラブ〜沖釣り〜

こ

の季節はやっぱり沖釣り!というわけで毎年この時期に行われる「なんでも体験クラブ」の沖釣り。

参加した子どもたちは、大物をしとめるべく、まずは加藤一裕さんの手ほどきを受けました。

釣り糸を垂らすと、ほどなくしてカレイやマメぶぐが釣れはじめ、子どもたちは大喜びでした。

天候にも恵まれた今年は、大漁とまではいきませんでしたでしたが、楽しい沖釣りとなりました。

(7月15日)



初山別地区の道路一斉清掃

村

の環境美化運動の一環として、毎年行われている初山別地区道路一斉清掃が、大勢のボランティアの方にご協力をいただき行われました。

歩道等の雑草やゴミが集められ、街はとてモキレイになりました。ご協力を

いただきました皆さん、お疲れさまでした。



なお、豊岬地区の一斉清掃日にご協力をいただいた方を含め、チャレンジマイレージのポイント対象となっています。

(7月6日)

ホタル放流式

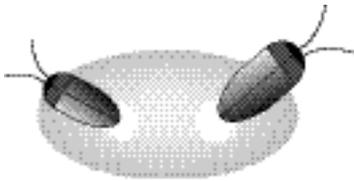
初

山別小学校児童1・2年生11名が参加し、「ホタルの沢」でホタルの幼虫の放流式が行われました。

今年は全部で2万5千匹が放流されました。

例年では、8月中旬頃に予定されている観賞会、今年はたくさん光の舞が見られるのでしようか…。

(7月8日)



豊岬海水浴場清掃事業

大

勢のボランティアの方たちにご協力をいただき、豊岬海水浴場の清掃が行われました。

午前11時から1時間ほどで、浜辺に打ち上げられた枯れ木や木片、ペットボトルや流木が集められ、キレイな砂浜になりました。

ご協力いただきました皆さん、お疲れさまでした。

なお、清掃事業にご協力いただいた方は、チャレンジマイレージのポイント対象となっています。

(7月6日)



会長杯争奪バレーボール

平

成25年度会長杯争奪バレーボール大会が村スポーツセンターで開催され、Aリーグに3チーム、Bリーグに6チームが参戦し、3日間にわたり熱戦を繰り広げました。(7月16～18日)



ふじみ保育所避難訓練

ふ

じみ保育所において、避難訓練及び職員による初期



消火訓練が行われました。園児たちは、先生の誘導に従い迅速に避難していました。



(7月17日)

初山別学園・風連別学園

合同学園祭

初

山別学園・風連別学園では、36回目となる合同の学園祭が開催されました。



当日は、あいにくの空模様でしたが、施設前の駐車場には各種出店が軒を連ね、学園利用者による作品や花苗の販売、射的や金魚すくい、たくさんの飲食物も販売されました。(7月7日)



7月のできごと

日(曜)	できごと
2(火)	第31回留萌地区高齢者ゲートボール交歓競技大会
6(土)	初山別地区道路一斉清掃 豊岬海水浴場清掃事業 第3回書道教室
7(日)	やすらぎ～羽幌町民吹奏楽団演奏会 初山別・風連別学園 合同学園祭
8(月)	ホテル放流式 農業委員会総会
9(火)	ものづくり教室 入札
10(水)	村生活指導連絡協議会役員会
11(木)	初山別稻荷神社例大祭 ～13日(土)
15(月)	なんでも体験クラブ(沖釣り)
16(火)	村)議会全員協議会 子ども生け花教室ポピークラブ ものづくり教室 バレーボール協会会長杯争奪大会 ～18日(木)
17(水)	交通安全村民総監視 ふじみ保育所避難訓練 ほしっこらぶ
20(土)	第68回国民体育大会軟式野球競技 北海道ブロック予選会 ～21日(日)
21(日)	第23回参議院議員通常選挙
23(火)	ものづくり教室
25(木)	ふじみ保育所園児 放水体験
26(金)	旭川龍谷高校吹奏楽部 ミニコンサート合宿 ～28日(日)
27(土)	第7回夕涼みピアガーデン
29(月)	献血
30(火)	入札

地域貢献「清掃活動」

現

在、豊漁橋上部工事を施工しております。ドローピー建設工業株式会社が、地域清掃活動として、初山別川河口付近の清掃を行いました。



当日は、社員25名ほど

で重機なども使い漂流物を集め、4トンユニック車で運搬していました。ドローピー建設工業株式会社の皆さん、大変ありがとうございました。(7月6日)



夏の交通安全運動 ～村民総監視～

7月10日から19日までの夏の交通安全運動期間中、各地で交通安全啓発活動や取締りが行われていましたが、本村でも議会庁舎前において村民総監視が行われ、駐在所長や交通安全指導員の他、多くの村民が沿道に立ち、道行くドライバーに交通安全グッズを手渡し安全運転を呼びかけました。(7月17日)



第23回 参議院議員通常選挙

今後の私たちの生活と、国の将来を決めるうえで重要な参議院議員通常選挙が行われました。

当日は、午前7時から村内5カ所で投票が行われ、初山別村の投票率は、76.27%と前回を2.9%下回る結果となりました。

開票終了は、午後10時38分となりましたが、アクシデントもなく無事に投票を終えることができました。

(7月21日)



旭川龍谷高校吹奏楽部 《ミニコンサート合宿》

旭川龍谷高校の吹奏楽部員が、今年も初山別村へ合宿にやってきました。

26日に自然交流センターで開催されたミニコンサートでは、書道部も参加し、演奏に合わせて筆を走らせ、見事な音と筆のコラボを披露しました。(7月26日)



ふじみ保育所放水体験

ふじみ保育所園児による消防放水体験が行われました。

園児たちは、消防署の見学と消防車に乗せてもらったあと、あこがれの消防服に身をつつみ放水を体験しました。放水をする園児たちの顔は、立派な消防士の顔をしていました。

(7月25日)



夕涼みビアガーデン

村の短い夏を楽しもうと、商工会青年部が中心となって、

コミュニティ広場にてビア

ガーデンが開催されました。

会場では、酒類にポテト、焼き鳥

等の販売に抽選会も行われ、会場は多くの人で賑わいました。(7月27日)



国民体育大会軟式野球大会北海道ブロック予選会

第68回国民体育大会軟式野球競技北海道ブロック予選会が羽幌町・遠別町・

初山別村の3町村、4会場で開催され、全道から27チームが参加し、全国大会の切符をかけて戦いました。

本村では、全国でも有名なチームの試合があり多数の観戦者が訪れていました。(7月20・21日)



ほしっこくらぶ「7月号」

今月の「ほしっこくらぶ」は、みずあそび

でした。(7月17日)



次回、8月21日の「ほしっこくらぶ」は、

じゆうあそび

よみかかせ 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

足がつる・こむら返り

水泳や野球などのスポーツをしている時や、夜眠っている時に、突然、ふくらはぎの筋肉がつって、激しい痛みにおそわれてしまったことはありませんか。この足がつる状態を「こむら返り」といいます。



「こむら返り」の原因

筋肉は収縮することで、体を動かしていますが、この筋肉が異常に収縮した状態が、こむら返りです。では、なぜ筋肉が異常収縮を

起こすのかというと、人間の細胞内や血液中には電解質（カリウムやナトリウムなど）が多く含まれており、筋肉が収縮する時にこの電解質が細胞内外を移動します。スポーツなどで多量の汗をかいた時は電解質のバランスが崩れ、この移動がうまくいかず、筋肉の異常収縮が起こります。スポーツ以外でも、筋肉の疲労、運動不足、水分不足などによる血行不良の状態でも同じようなことが起こります。次の様な時に足がつりやすいので、注意しましょう。

- 寝ている時
- 体が冷えた時
- 汗をかいた時
- 変形性腰椎症の人
- 糖尿病の人
- ビタミンB1不足の時
- 妊娠中の時

こむら返りの対処法

こむら返りは自分の意思に反して筋肉が収縮するのですから、その収縮した筋肉を伸ばせばいいのです。収縮した筋肉をゆっくりと伸ばすことで痛みが消えていきます。イラストのように立って行う場合と、座って行う場合があります。また、高齢者や、体が硬くて足のつま先に手が届かない場合は、手ぬぐいやタオルで足先をひっかけてゆっくり



と伸ばします。ポイントはゆっくり伸ばすことです。こむら返りが治まったら、そのままに何もしないでおくのではなく、蒸しタオルなどで暖めると、筋肉の回復が早くなりますので、ぜひ行うようにして下さい。

こむら返りの予防法

バランスのとれた食事をとる
特にカルシウムやマグネシウム、ビタミンB群などの摂取が必要です。

筋肉の疲労を残さない
運動の前後には準備・整理運動をしっかり行うようにしましょう。寝る前などに軽くストレッチをして筋肉を伸ばしておくのも良いでしょう。

（理学療法士 長谷川）

お知らせ

自然災害の危機を伝える
新しい気象台の情報
「特別警報」を8月30日か
ら運用開始

気象台では、これまで重大な自然災害が発生する可能性がある場合、大雨・津波・高潮などの「警報」を発表しています。

近年、重大な自然災害が増える傾向があり、過去に経験の無い現象に見舞われることも多くなってきました。

このため、これまでの警報の発表基準をはるかに超える異常な現象が予想され、重大な災害の起こるおそれが著しく大きい場合、特別な警戒を呼びかける「特別警報」を新たに発表します。

対象となる気象現象は、これまで経験が無いような低

気圧や台風による豪雨や暴風など異常な気象現象が発生した場合が該当になり、発表する場合は、これまでの警報名称（大雨、暴風雪、高潮等）に特別警報の名称を付けてお知らせします（大雨特別警報、暴風雪特別警報等）。

津波、火山噴火については、既にある大津波警報、噴火警報のうち、危険度が非常に高いものを特別警報として、従来の名称のまま発表します。

特別警報が発表された場合、お住まいの地域はこれまでに経験したことがないような非常に危険な状況です。屋外の状況や避難指示・勧告に留意し、直ちに命を守るために最善の行動をとってください。

また、従来の警報も重大な災害の起こるおそれがある場合に発表しています。大雨などの被害を防ぐには、時間をおいて発表される注意報・警報やその他の気象情報を活用し、早め早めの行動をとるこ

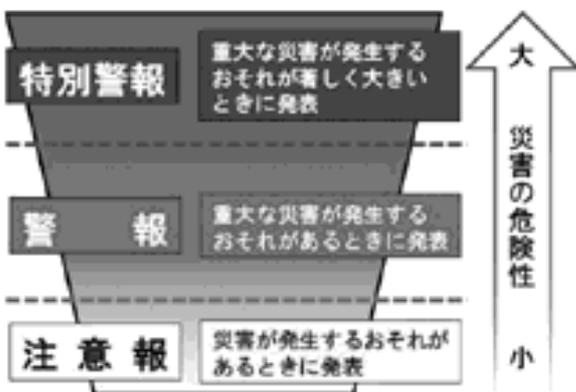
とがあなたや家族の命を守ります。

特別警報の詳細は、気象庁ホームページでご確認ください。

<http://www.jma.go.jp/jma/kishou/now/tokubetsu-keiho/index.html>

お問い合わせ先

旭川地方気象台防災業務課
電話 0166)32-7102



防災意識の高揚

「災害に備えて安心

我が家の防災」

災害は、

いつ、どこで、どのよう
に起こるか
わかりません。

突然やっ

てくる災害から身を守るため、普段から災害に対する備えをしっかりと持つことが大切です。

そのため、

● 家族が離ればなれになったときの集まる場所や連絡の方法

● 市町村が指定している避難場所

● 災害時に持ち出す家族の大切なもの

などを家族全員で確認しておきましょう。

災害が発生し、市町村長から避難の指示などがあつた場合は、まず落ち着いて行動し、



市町村職員や警察官の指示に従って避難しましょう。

車を運転中に大地震に遭ったときには、次のことを守ってください。

●あわてずに車を道路の左側に止めてください。

●ラジオ、テレビなどで地震情報、被害情報、道路情報などを確認して行動してください。

●車はできるだけ道路以外の場所に移動して駐車してください。

やむを得ず、道路に駐車したまま避難するときは、道路の左側に寄せ、エンジンを止め、窓を閉め、エンジンキーを付けたままにし、ドアロックはしないでください。

●通行止めなどの交通規制が行われているときは、現場の警察官、道路管理者の指示に従って行動してください。

(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たら、迷惑メールが増えた?】

村が配信している情報は、一般的な携帯用のメールではなく、パソコンメールを利用して登録者に配信しています。

急に迷惑メールが増えたと感じている方は、ご自身の携帯電話のメール設定が、全てのメールを受け取る設定になっている可能性がありますので、心当たりのある方はご利用中の携帯電話会社のショップへご相談ください。

迷惑メールの拒否設定については大きく分けて2種類あります。

受信したいメールアドレスのみ登録する

拒否したいメールアドレスのみ登録する。

迷惑メールは無数に存在し

ますので、操作に自信のない方は受信しない設定を前提に、必要なメールだけを受け取る 番の設定をお勧めします。

ご契約中の携帯電話会社のショップで

「パソコンメールを一括拒否したい。また、役場からのメールを受信するため(jma-info@niwva.jp)を登録したい」と伝えてください。

設定を変更するためには、自身が設定した「ネットワーク暗証番号(4桁)」が必要です。

なお、村が貸与している携帯電話では、生活支援システム以外のパソコンメールは受信しないように、予め制限を設けて配布しています。

(ご家族やご友人などとはメールが出来るよう、携帯用メールには制限を設けていません。)

知っていますか? 建設共制度

建退共制度は、中小企業退職金共済法に基づき建設現場労働者の福祉の増進と建設業を営む中小企業の振興を目的として設立された退職金制度です。

この制度は、事業主の方々が、労働者の働いた日数に応じて掛け金となる共済証紙を共済手帳に貼り、その労働者が建設業界で働くことをやめたときに建退共から退職金を支払うという、いわば業界全体での退職金制度です。

○加入できる事業主：建設業を営む方

○対象となる労働者：建設業の現場で働く人

○掛け金：日額310円

詳しいことは、最寄りの建退共支部へお問い合わせ下さい。

北海道支部

TEL 011-261-6186

北海道立羽幌病院からのお知らせ

【平成25年9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		-		-		-		-		-		8:00～10:30
循環器内科	-	-	-	-	予約	-	-	-	-	-	留萌市立 高橋副院長(隔週) 午前中のみ診療	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 第1～3週(5日・12日・19日)	8:00～10:30
禁煙外来	-	-	-	-	-	-	-	-	-	予約		(診療は14:00から)
外科		-		-		-		-		-		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(10日・24日)午前・午後 月2回木曜日(5日・19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 ゴドモックルより	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	月2回月曜日(日・日)午前中 まだ診療日が決まっています。										札幌医大より	8:00～11:00
耳鼻咽喉科	第1・3水曜日(4日・18日)午前中のみ										札幌医大より	8:00～11:00
泌尿器科	第1・3木曜日(5日・19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。

ひとのうごき

～平成25年7月末～

人口と世帯数

人口 1,363人 (2人)
男 648人
女 715人
世帯数 600世帯 (3世帯)
()は前月比

転入

7/16 杉 森 尚 人 (初山別)

垂 紀
青 海
奈 碧

7/19 酒 井 希 美 (初山別)

お誕生

7/3 長 坂 璃々奈 (豊岬)
(父:幸弥 母:知章)

ご結婚

7/2 酒 井 祐 輔 (初山別)
岩 崎 希 美 (羽幌町)

おくやみ

7/1 宮本サカエ 89歳 (初山別)

7/6 下田 未子 87歳 (豊岬)

7/24 土門 愛子 55歳 (豊岬)

1. 当面の間、「一般内科午後診療は、休診となります。」
2. 内科の予約の無い患者さまの診察は9時からの診察となります。
3. 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。
4. 8月から泌尿器科の診療日が第2・4金曜日(午前中)から第1・3木曜日(午前中)に変更となりましたのでご注意ください。

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

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。

役場では、経済課水産商工係が窓口です。

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

(8 / 11 ~ 9 / 10)

月	日	行 事 等
8	11(日)	
	12(月)	広報配布 一般ごみ収集日(初山別・千代田地区)
	13(火)	
	14(水)	
	15(木)	初山別村戦没者追悼式
	16(金)	
	17(土)	
	18(日)	
	19(月)	粗大ゴミ(全村)
	20(火)	一般ごみ収集日(有明・栄・豊岬・明里・共成地区)
21(水)	ほしっこくらぶ	
22(木)	予防接種	
23(金)	破砕・危険ごみ収集日(初山別・千代田地区)	
24(土)		
25(日)		
9	26(月)	広報配布(お知らせ版) 乳幼児検診 一般ごみ収集日(初山別・千代田地区)
	27(火)	
	28(水)	
	29(木)	
	30(金)	
	31(土)	
	1(日)	
	2(月)	
	3(火)	一般ごみ収集日(有明・栄・豊岬・明里・共成地区)
	4(水)	
5(木)	予防接種	
6(金)		
7(土)	南千代田神社祭、北明里神社祭	
8(日)		
9(月)	一般ごみ収集日(初山別・千代田地区)	
10(火)	初山別村敬老会	

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
サイレンを吹鳴しています。

ご理解とご協力をお願いします

羽幌地区交通安全協会連合会

村への寄附

7月24日、羽幌地区交通安全協会連合会様から交通安全対策費として寄附をいただきました。



「ありがとうございました」

气象台ひとくメモ

～「ピカッ(電光)・ゴロ(雷鳴)に注意」～

旭川市の雷日数(平年値)を見てみると、8月が1.9日、9月が2.1日の発生で、夏から秋にかけて多くなっています。この時期、日射による地表付近の空気が暖められたところに上空の寒気が入ったり、台風や気圧の谷の接近により暖かい湿った空気が流れ込んで大気の状態が不安定になることが多く、電光・雷鳴の発生、強い雨あるいはひょうを降らせることもあります。

雷が近づいてきたら、また、雷から身を守るためには、とにかく屋内に「避難」してください。いくつか注意点を書いてみました。

- 遠くの雷も短時間で頭の上にくることがあります。ピカッ・ゴロと感じたら屋外から室内、車内に避難してください。
- 逃げ場がないときは、姿勢を低く(足を閉じてうずくまる姿勢)して雷雲が去るのを待ってください(うつ伏せ、寝転がるのは禁物です。)

旭川地方气象台ホームページアドレス

<http://www.jma-net.go.jp/asahikawa/>

問合せ先 / 旭川地方气象台