

広報

しよさんべつ

メール登録



2013

11

NO. 539

はくちょう飛来 (字千代田/10月11日)

入札及び見積合せ結果のお知らせ

(平成25年度 25. 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
H25 5. 23	村宮住宅 補修工事	(初山別村) (有)本堂建設 (") ㈱前田建設	㈱前田建設	2,929,500 ○	2,814,000	96.1%	H25 8. 30	落 札 率 小 数 点 第 2 位 四 捨 五 入
H25 6. 21	初山別7条線 歩道整備工事 (繰越)	(初山別村) 初山別土建㈱ (") (有)道北水道設備 (") ㈱前田建設	㈱前田建設	8,022,000 ○	7,455,000	92.9%	H25 9. 9	
	明里台線 改良舗装工事	(初山別村) 初山別土建㈱ (") (有)道北水道設備 (") ㈱前田建設	初山別 土建㈱	11,466,000 ○	10,710,000	93.4%	H25 9. 19	
	個別排水処理 施設工事	(羽幌町) 北日本設備㈱ (初山別村) (有)道北水道設備 (") 初山別土建㈱	(有)道北水道 設備	2,929,500 ○	2,058,000	70.3%	H25 8. 20	
H25 7. 9	豊岬地区農業 集落排水事業 污水管 布設工事 (単独第7工区)	(初山別村) 初山別土建㈱ (") (有)道北水道設備 (") ㈱前田建設 (") 本堂・三協経常建設 共同企業体	初山別 土建㈱	1,890,000 ○	1,722,000	91.1%	H25 9. 9	
	二条橋補修 工事予備設計 委託業務	(札幌市) ㈱ドーコン (") ㈱シン技術コンサル (") ダイシン設計㈱ (旭川市) 旭川設計測量㈱ (東神楽町) ㈱及川土木設計	ダイシン 設計㈱	2,698,500 ○	2,499,000	92.6%	H25 10. 31	
	千代田橋補修 工事実施設計 委託業務	(札幌市) ㈱ドーコン (") ㈱シン技術コンサル (") ダイシン設計㈱ (旭川市) 旭川設計測量㈱ (東神楽町) ㈱及川土木設計	ダイシン 設計㈱	2,425,500 ○	2,257,500	93.1%	H25 9. 30	
H25 7. 30	初山別地区 統合整備工事 (第2工区)	(初山別村) (有)道北水道設備 (") 初山別土建㈱ (") 前田・三協特定建設 工事共同企業体	(有)道北水道 設備	38,850,000 ○	37,275,000	95.9%	H26 2. 28	

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
H25 7.30	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㈱ () ㈱前田建設 () 本堂・三協経常建設 共同企業体	本 堂・三 協 経常建設共 同企業体	1,963,500	○	1,869,000	95.2%	H25 9.24	
H25 8.13	村営住宅 長寿命化事業 改修工事	(初山別村) 初山別土建㈱ () (有)久々湊建設 () ㈱前田建設 () (有)本堂建設	(有)久々湊 建設	15,204,000	○	13,440,000	88.4%	H25 11.1	
	初山別地区 統合整備事業 建設設計 委託業務	(札幌市) ㈱ドーコン () ㈱ホクスイ設計コンサル () 東日本設計㈱ () グローバル設計㈱ () ㈱ドート	東日本 設計㈱	2,478,000	○	2,268,000	91.5%	H25 9.30	
H25 8.27	初山別地区 統合整備工事 (第1工区)	(初山別村) 初山別・新栄特定建設 工事共同企業体 (遠別町) 道北興業・工成舎特定 建設工事共同企業体 () 道北水道・愛知特定 建設工事共同企業体	初山別・新 栄特定建設 工事共同企 業体	199,941,000	○	191,100,000	95.6%	H26 2.28	落 札 率 小 数 点 第
H25 9.17	明里台線改良 舗装その2工事	(初山別村) 初山別土建㈱	初山別 土建㈱	3,981,600		3,780,000	94.9%	H25 11.16	2 位
H25 9.24	村営住宅 長寿命化事業 改修工事(緑越)	(初山別村) 初山別土建㈱ () ㈱前田建設 () (有)本堂建設	(有)本堂建設	10,951,500	○	10,479,000	95.7%	H25 12.24	四 捨 五 入
	村有住宅 風除設置工事	(初山別村) ㈱前田建設 () (有)本堂建設	㈱前田建設	2,793,000	○	2,688,000	96.2%	H25 11.25	
H25 9.24	5号車庫 改修工事	(初山別村) (有)本堂建設 () ㈱前田建設	(有)本堂建設	4,893,000	○	4,641,000	94.8%	H25 12.13	
	初山別地区 統合整備事業 実施設計 委託業務	(札幌市) ㈱ドーコン () ㈱ホクスイ設計コンサル () 東日本設計㈱ () グローバル設計㈱ () ㈱ドート	東日本 設計㈱	2,593,500	○	2,362,500	91.1%	H25 11.29	

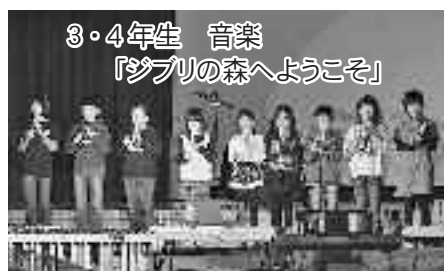
初山別中学校学校祭（10月6日）

「虹色」～初中色に染めて～



初山別小学校学芸会（10月12日）

みせよう！みんなの力でファンタスティックなステージを！



豊岬小学校学芸会 (10月13日)

輝け！ラストステージ心を一つにありがとうの思いをこめて



5・6年生 劇 「竹取物語」



全学年 合唱
「ピリプ」「ふるさと」



1年生挨拶「はじめのことば」の
前のパフォーマンス



5・6年生 劇 「竹取物語」



全学年 器楽
「SMAP ありがとう」



全学年 表現
「ザ・豊小ソーラン2013」



児童会長あいさつ
「おわりのことば」



教職員 劇?
「じえじえ!豊岬物語」



1・3・4年生 劇
「親切戦隊4 ネンジャー」

ふじみへき地保育所お遊戯会 (10月20日)



『よさこいソーラン』
ゆうき・たいが・まなか・のあ



『エンジェルちゃん』
あずさ・みゆ・なな



『都の春』
ななせ・ゆう・あんり・ここあ



『虫歯建設株式会社』
りゅうすけ・みやび
せいじ・りょう



『大黄河』
としひと・りゅうのすけ・かなた



『きのこの唄』
れん・ゆうじろう・ふう



『不思議の国のアリス』
ひまわりぐみ



『ハリケンジャー参上!』
いぶき・えいた・りく・そうや



『へーんしん ガチャガチャ』
ゆな・えいと・ゆな・せな

10月のこんなことあんなこと

少年少女音楽の集い

日 頃の練習の成果を発表し交流を深める「少年少女音楽の集い」が村自然交流センターで行われました。

村内小中学校の全児童生徒が一堂に会して発表する年に1度の機会とあり、各学校で独自に選曲し工夫を凝らした楽器演奏、合唱などを発表しました。また、児童生徒と来場している皆さんによる全体合唱で会場は盛り上がりました。(10月22日)



☆ほしっこくらぶ「10月号」

今

月の「ほしっこくらぶ」は、★じゅうあそび

★事故防止のお話

★よみきかせ

でした。(10月9日)

初参加 水野結依ちゃん



次回、11月13日の「ほしっこくらぶ」は、☆じゅうあそび の予定です。楽しみにしててくださいね。

● 10月のできごと ●

日(曜)	できごと
1(火)	村農水産物加工試験研究センター運営委員会
2(水)	乳幼児歯科・栄養教室
6(日)	初山別中学校 学校祭
7(月)	村ボランティア研修会 星空観察会
9(水)	道有林関係市町村連絡協議会 ほしっこくらぶ
10(木)	上川・留萌管内女性議員研修会
12(土)	初山別小学校 学芸会
13(日)	豊岬小学校 学芸会
15(火)	議会住民懇談会
18(金)	入札
20(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(火)	村議会臨時会 少年少女音楽の集い 村租税教育推進懇談会
25(金)	行政相談
26(土)	村民パークゴルフ大会
27(日)	村民バドミントン大会
28(月)	乳幼児健診
30(水)	留萌信用金庫感謝状贈呈式 お茶の間懇談会(有明・栄地区) ほしっこくらぶ会場開放日
31(木)	入札 お茶の間懇談会(豊岬・明里地区)

上川・留萌管内女性議員研修会

上

川・留萌管内の女性議員13名が集まり岬センターにおいて研修会が開催されました。

研修会では、道環境生活部の竹谷千里部長も参加し、男女共同参画をテーマに活発な意見交換が行われました。(10月10日)



こんにちは 理学療法士です

サルコペニアについて

なんだか聞き慣れない、花のような言葉ですが、れっきとした病名です。サルコペニアとは、手足の筋肉量の著しい低下と筋力が低下していく状態をいいます。近年注目されており、高齢者の転倒・骨折・寝たきりなどによる要介護に至る原因とも考えられています。「最近腰掛けていてお尻が痛くなるので座布団を敷くようになった。足の筋力が落ちてきて、つまずくことが多い。自分の足で立ち上がることががしんどくて、立ち上がる時に机などに手をつく。」という人はもうすでにサルコペニアが始まっているかもしれません。

サルコペニアの原因

サルコペニアの原因については現在はいきりわかっていませんが、次の2点が挙げら

れています。

- ① 加齢による筋肉量の低下
- ② 安静による廃用症候群、低栄養、神経筋疾患などによる筋肉量の低下

筋肉量は20歳後半頃がピークであり、その後徐々に低下していきます。筋肉量は40歳以降、年に1%の割合で減少していくため、特に40歳代から注意が必要です。筋肉量の低下は、日頃の活動量や運動量によって個人差があります。20歳の時を100とする一般に70歳で半分の50になると言われています。それではサルコペニアになるとなにが困るのでしょうか。サルコペニアになると筋力が低下します。それによって、体を動かすことがおっくうになり動かないでいることが多くなると、体力が低下し、腰や膝などの関節痛を引き起こしたり、転倒・骨折の原因となったりします。さらに、その痛みや骨折が原因で安静にしていると、さらに筋力が低下するという悪循環に陥ってしまいま

す。また、筋肉は身体の運動を行うだけでなく、実は、体の糖代謝作用の半分を担っています。筋肉が減ることにより、インスリンの働きが悪くなり、糖尿病や心筋梗塞、脳卒中になりやすくなる可能性があります。

予防と改善

予防には、やはり、運動が効果的ですが、十分な栄養も必要です。栄養不足の中で筋力トレーニングなどの運動を行っても効果があまりありませんので、バランスのよい食事をとることが大切です。運動は筋力トレーニングとウォーキングなどの有酸素運動を組み合わせで行うのが効果的です。筋力トレーニングには、日常に手軽に行える、スクワットやもも上げ、つま先立ちなどがおすすめです。サルコペニアは40歳代から知らないうちに始まっていることもありますので、若い頃からの予防が大切です。運動を習慣づけるようにしましょう。

(理学療法士 長谷川)

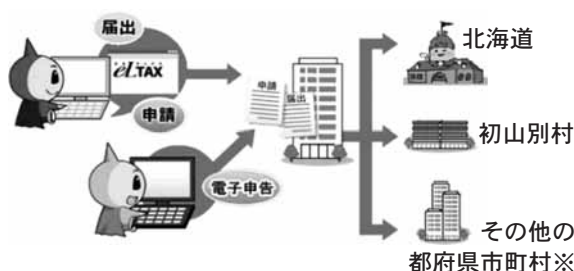
エルタックス
eLTAX

道税・村税の申告がネットでできる

エルタックスとは道税の「法人道民税・法人事業税・地方法人特別税」と村税の「個人住民税(給与支払報告書)」「法人村民税」「固定資産税(償却資産)」の申告、一部の届出をインターネットを利用して行えるシステムです。詳しい情報、ご利用届出はホームページをご覧ください。

ホームページアドレス <http://www.eltax.jp/>

留萌振興局地域政策部税務課 TEL 0164-42-8417
初山別村総務課税務係 TEL 0164-67-2211



※一部ご利用いただけない市町村もあります。

お知らせ

「ご存じですか？」 国民年金の任意加入

老齢基礎年金（65才から受けられる年金）は、20才から60才になるまでの40年間保険料を納めなければ、満額の年金を受け取ることができません。

国民年金保険料の納め忘れなどにより、保険料の納付済み期間が40年間に満たない場合は、60才から65才になるまでの間に国民年金に任意加入して保険料を納めることにより、満額に近づけることができます。

なお、老齢基礎年金を受けるためには保険料の納付済み期間や保険料の免除期間等が原則として25年以上必要になります。この要件を満たしていない場合は、70才になるまでに任意加入することがで

きます。（ただし、昭和40年4月1日以前に生まれた方に限られます。）

また、海外に在住する日本国籍を持つ方も、国民年金に任意加入することができます。

詳しくは、留萌年金事務所（電話0164-4317212）又は役場住民課年金担当（電話6712211）までお問い合わせします。

社会に広げよう 被害者支援の輪

【被害者等のための各種相談 窓口の積極的利用】

警察では事件や事故の被害に遭った方や家庭内暴力、ストーカー、お子さんのいじめ問題などで悩んでいる方などの相談を受け付けています。

また、事件や事故による心の傷が癒されず悩んでいる方のために、民間被害者相談窓口のカウンセラーがあなたのご相談をお聞きします。

事件や事故でお悩みのあな

た、勇気を出してダイヤルを。

《警察相談電話》

●被害者相談

◇旭川方面

・性犯罪・少年相談110番（フリーダイヤル）

0120-677-1110

●一般相談

◇専用電話 井9110

《民間被害者相談電話》

◇北・ほっかいどう被害者相談室（旭川）

0166-2411900

【犯罪被害給付制度の周知徹底】

犯罪被害給付制度は、故意の犯罪行為により不慮の死を遂げた被害者の遺族の方や障害が残ったり、一定の要件に該当する重傷病を負った被害者の方に対して、国が給付金を支給する制度です。

法律により給付金を受けることができる方や申請の期間・方法が規定されているほか、加害者と被害者との間に一定の親族関係がある場合や、加害者側から損害賠償を受け

たり、労働者災害補償保険法等の公的な給付を受けた場合等には給付金の全部又は一部が支給されない場合もありますので、詳しい内容については羽幌警察署に問い合わせてください。

冬の交通安全運動の実施 ～早めにネーライト ブレーキウインカー～

◎「冬の交通安全運動」が実施されます！

●実施期間

11月14日(木)から

11月23日(土)までの10日間

●実施の重点

①高齢者の交通事故防止

②夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防

止

③凍結路面等のスリップ事故防止

④交差点の交通事故防止

⑤飲酒運転の根絶

（羽幌警察署）

北海道立羽幌病院からのお知らせ

【平成25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	○	—	○	—	○	—	○	—	○	—		8:00～10:30
循環器内科	—	—	—	—	予約	—	—	—	—	—	留萌市立 高橋副院長(隔週) ※午前中のみの診療	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)	①第2・4火曜日(10日・24日) 午前・午後 ②月2回木曜日(5日・19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 コードモックルより	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(2日・16日) 午前中										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	8:00～10:30
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10月末～

人口と世帯数

人口 1,359人 (△2人)
男 644人
女 715人
世帯数 597世帯 (△3世帯)
()は前月比

お誕生

10/4 笠川 斗愛(初山別)
(父:仁 母:麻美)



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を行っていますので、ご了承ください。
4. 12月28日から1月5日まで外来診療は休みとなります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 ● (11/11～12/10)

月	日	行 事 等
11	11(月)	広報しよさんべつ配布 (11月号)
	12(火)	インフルエンザ予防接種 (共成館) 一般ごみ収集日 (有明・栄・豊岬・明里・共成地区)
	13(水)	ほっしこくらぶ
	14(木)	インフルエンザ予防接種 (学園)
	15(金)	
	16(土)	
	17(日)	第56回初山別村女性大会
	18(月)	一般ごみ収集日 (初山別・千代田地区)
	19(火)	粗大ごみ収集日 (全村)
	20(水)	
	21(木)	
12	22(金)	破碎・危険ごみ収集日 (有明・栄・豊岬・明里・共成地区)
	23(土)	勤労感謝の日
	24(日)	
	25(月)	乳幼児健診
	26(火)	広報配布 (お知らせ版) 一般ごみ収集日 (有明・栄・豊岬・明里・共成地区)
	27(水)	
	28(木)	予防接種
	29(金)	
	30(土)	インフルエンザ予防接種 2 回目 (自然交流センター)
	1 (日)	
	2 (月)	一般ごみ収集日 (初山別・千代田地区)
1	3 (火)	
	4 (水)	
	5 (木)	
	6 (金)	
	7 (土)	
	8 (日)	
	9 (月)	
	10(火)	一般ごみ収集日 (有明・栄・千代田・明里・共成地区)

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

感謝状の贈呈

昨年、創業80周年記念事業の一環として
地域振興に役立てるためのご寄付いただき
ました留萌信用金庫 (金子理事長) 様へ宮
本村長より感謝状が贈られました。
(10月30日)



気象台ひとロメモ

～「冬のおとずれ」～

11月は、日を重ねるごとに気温が下がり、
寒さが厳しさを増す時期です。この時期は
「しぐれ」と呼ばれる降ったり止んだりす
る雨やみぞれが特徴です。これは大陸から
の冷たい季節風が日本海を渡る際、日本海
の暖かい海水面から水蒸気の補給を受け、
これが雨雲や雪雲となって次々と入り込む
ため、時季が進むにつれて、雨だったもの
が雪へと姿を変えていきます。

11月は雪が積もったり融けたりを繰り返
しますが、1ヶ月間に降る雪の量は、平年
で旭川107センチ*、留萌47センチ*。初め
て積雪となった日の平年は、旭川11月3日
となっています。

積もった雪が、融けないで翌年の春まで
積もった状態を長期積雪 (根雪) といい、
その平年は、旭川11月22日です。

雪の季節到来を前に、除雪道具の準備や
庭木の冬囲い、また冬タイヤ交換などの冬
支度は、冬が本格化する前にすませておき
ましょう。

なお、お出かけの際には、最新の気象情
報の確認をお願いします。

初山別 11月の降雪量の平均値 45センチ

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