

広報 しよざん



8

2014

NO. 548

初山別稻荷神社例大祭 鼓笛ノブレード（7月12日）



メール登録

7月のこんなことあんなこと

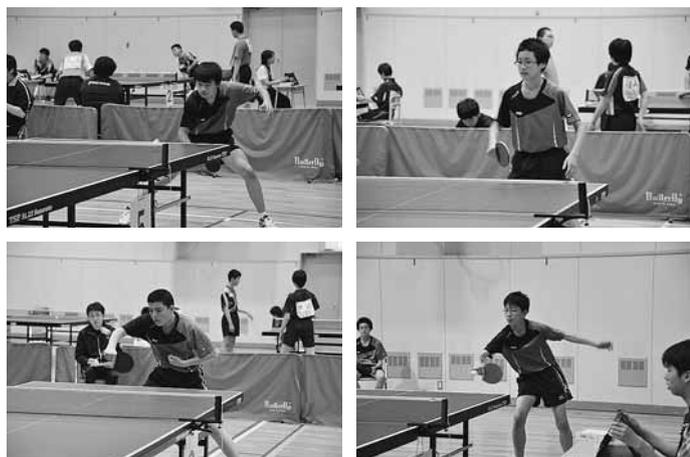
留萌地方中体連男子卓球大会

留

留萌地方中体連男子卓球大会が初山別中学校校体育館において開催されました。

管内から、団体戦7校、個人戦は12校から74名の参加により、2日間にわたり熱い戦いが繰り広げられました。

初山別チームは個人戦のみの参加となりましたが、練習の成果を発揮するため一生懸命頑張っていました。(7月1・2日)



出産祝金の贈呈

井

上さん(字初山別)に第3子(輝くん)が誕生し、宮本村長が父佳彦・母めぐみに



ら出産祝金が手渡されました。これからも、元気にすくすく育ってくださいね。(7月4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、

37回目となる合同の学園祭が開催されました。施設前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他、たくさんの飲食物も販売され、多くの来場者が訪れていました。(7月6日)



初山別地区の道路一斉清掃

村

の環境美化の一環として、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、街はとても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5日)

なんでも体験クラブ《森林教室》編

「

森とともに生きる!」と題し、留萌北部森林管理署との共催による「森林教室」が開催されました。集まった子どもたちは、色々な樹木に直接触れ、森林の大切さを学んでいました。



(7月30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、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5日)



ホタル放流式

初 山別小学校児童1・2年生18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。今年度は全部で2万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鑑賞会、今年にはたくさん光の舞が見られるのでしょうか…。(7月8日)



農業委員会総会

改 選後初めてとなる農業委員会総会が役場会議室で行われました。

総会前に先立ち、各関係機関から推薦された4名に宮本村長から辞令が手渡されました。



新たに農業委員になられた方々は次のとおりです。

・選挙委員

立野保治氏、木村 茂氏、江端健一氏、小林清秀氏、立田幸男氏、渡辺一光氏、伊藤博夫氏

・推薦委員

村議会：鎌田健治氏、オロロン農業協同組合：長坂栄一氏、留萌地区農業共済組合：佐藤 實氏、オロロン土地改良区：金田 進氏

監査委員委嘱状交付

6 月議会において監査委員に選任された野村英雄さんに宮本村長から委嘱状が手渡されました。

委嘱期間は、平成26年7月3日から平成30年7月2日までです。(7月3日)



なんでも体験クラブ《めざせ消防士》編

子 どもたちが憧れる職業のひとつ『消防士』の仕事体験しようと村内の児童が集まりました。

体験を希望した6名の児童は、消防署の見学と消防の仕事の説明を受けた後、放水などを体験しました。

(7月26日)



初山別稻荷神社例大祭

初

山別稻荷神社例大祭が晴天のもと行われました。

午前9時から小学校児童による鼓笛パレードが行われ、見事な演奏で市街地をパレードしました。

その後、10時頃から天狗の行列に雄壮な大人御輿、元氣いっぱいの子供御輿に獅子が続き、市街地を練り歩き祭を盛り上げました。(7月12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運動や取締りが行われていました。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)



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。25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、計8曲の見事な演奏を披露しました。

(7月25日)



感謝状贈呈式

多

年にわたり、初山別村コミュニティセンター・初山別村Cosmic Inn及びみさき台公園運営協議会委員として施設の運営の円滑化に寄与された岩井秀明さんに宮本村長から感謝状が贈られました。受領者は、夫人の正子さんです。

(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つて、コミュニティ広場にてビアガーデンが開催されました。



当日はあいにくの雨となりましたが、会場では、酒類に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26日)

第39回初山別村寿スポーツ大会

村

内のお年寄りの健康を願うとともに、スポーツを通じて互いに交流を図ることを目的とした「寿スポーツ大会」が村スポーツセンターを会場に78名の参加者が集まり行われました。

村内を3地区、紅・白・緑チームに分けて、元気いっぱいハッスルプレー。暑さもなんのその、気持ちのよい汗を流していました。今年の優勝は、緑チーム(有明・栄地区)となりました。(7月31日)



7月のできごと

日(曜)	できごと
1(火)	中体連男子卓球大会 ~2日 からだそうかいクラブ
5(土)	初山別地区道路一斉清掃 豊岬海水浴場清掃事業
6(日)	初山別・風連別学園 合同学園祭
8(火)	ホテル放流式
10(木)	やさしいヨガ教室
11(金)	脳活教室 初山別稲荷神社例大祭 ~13日
15(火)	からだそうかいクラブ
16(水)	ほしっこらぶ
17(木)	入札 交通安全村民総監視
22(火)	村農業委員会総会
24(木)	やさしいヨガ教室
25(金)	感謝状贈呈式 旭川龍谷高校吹奏楽部ミニコンサート
26(土)	なんでも体験クラブ (消防体験) 第8回夕涼みビアガーデン
30(水)	なんでも体験クラブ (森林教室)
31(木)	第39回初山別村寿スポーツ大会 村議会全員協議会



☆ほしっこくらぶ「7月号」

今

月の「ほしっこくらぶ」は、★じゆうあそび(水あそび)でした。(7月16日)



初参加 横山 一心くん

次回、8月20日の「ほしっこらぶ」は、
☆じゆうあそび
☆よみきかせ
の予定です。
楽しみにしていてくださいね。

初山別に来る前、冬の長い地域の夏はとても
 パワフルだと聞いていました。近隣の町も含め
 て毎日のようにどこかでお祭りがあり、暖かい
 季節への祝祭的な空気を確かに感じます。私も
 釣られて、この季節を満喫しないと勿体ない
 という思いに駆られており、公私問わず色々な
 ことにチャレンジしたいと思います！【坂本】

広がる10月物の旬

7月はハスカップの収穫時期でした！
 協力隊も交代で村のハスカップ収穫の
 お手伝いに参加させて頂き、手摘みの大変さを
 体感。特産品として大切にしているものに実際
 に関わることができ良い経験になりました。
 そんな収穫の最中、村内で栽培している方のご宅
 までお邪魔になり、ハスカップスムージー。
 そのおいしさに衝撃を受け、自宅でもなととの
 感じで作ってみましょ。ハスカップとバナナ、ヨーグルト
 を投入しブレンダーで高速回転すること
 数十秒。酸味と甘みが調和したお味です。
 期間限定の希少価値も相まって初夏に流行
 しそう、いや流行らせたい！また、アウトドームや
 ドイツパンに入れこんでもおいしく、ハスカップの
 使い道はまだまだたくさんありそうです！（外崎菜美）



木工や版画、陶芸の
アトリエ



約65年前の
集落地図模
型が壁一面
に掲げられ
たカフェ



宿泊室まで
あります！

盛り上がりよう！楽しもう！

過去に行われた迫力のある有明獅子舞の演舞を映像で見ることができました。

演舞をしている方々は、神社の境内に流れる笛や太鼓の音などに合わせて舞っており、それを見ている住民の方々は楽しんでいるように見えました。

有明獅子舞の映像を見て私が一番印象に残っているのは、演舞をしている方々とそこで暮らす住民の一体感！！

今年の有明神社祭で、もう一度盛り上がり楽しみませんか!?【高谷】



初山別村克雪管理センター内
 電話・FAX 67-2717
 ssb.okoshi@gmail.com

facebookページ
<https://www.facebook.com/shosanbetsu.okoshi>



活動的な初山別の夏。日焼けした隊員各々の活動や思いをお届けします！

安田の今日のツボ

新米の金鍼灸師マッサージ師である
 安田が、アータに今必要な穴を
 (あな) ご紹介を
 (必ず+) (必ず) 今後は、美しい奥さま必見
 今よりさらに美しくなっちゃう美顔の
 ツボを教えちゃう

- 太陽
- ① まずマユ尻を確認!!
 そうしたら、眼球を囲う
 骨が触れます
 - ② その骨の外側にそって1cm下へ
 - ③ そこから耳側へ1cm奥のところ。そこが太陽!
- 人指し指が中指でグクリすると、ゴリゴリはり
 ヴンキーンとほりほりします。効いてあります。
 押せば押すほど Beautiful 進行形

廃校の活用で多くの自治体が入力しています。

先日、美深町の旧恩根内小学校をアトリエやカフェ、宿泊施設などの複合施設に変身させ、今や地域住民や旅人などの憩いの場となっている「アートヴィレッジ恩根内」を訪れましたので、写真で少しご紹介します。

初山別の旧豊岬小学校も、村内外の人々でにぎわう施設にしていきたいですね。【佐古】

こんにちは 理学療法士です

スロートレーニング

スロートレーニングとは、名前のとおりゆっくり行う運動のことです。スロートレーニングは、運動中、常に筋肉に力を入れ続けて行う運動のため、筋肉が収縮し続け、筋肉内の血流が制限され続けた状態になります。この状態が続くと、筋肉の酸素不足や乳酸がたまるため、重い負荷をかけて運動した時と似た状態になり、脳がキツイ運動と勘違いして、「激しい運動をした」時と同じような反応をし、脳は成長ホルモンを多量に分泌します。成長ホルモンは筋肉を大きく成長させる働きがあり、筋肉量の増加・筋力増強をさせます。

スロートレーニングの特徴

● 軽い負荷で行う運動
特別な道具やダンベルなどが必要とせず、自分の腕や脚の重み、体重を利用して運動を行います。

● 関節への負担が少ない

普通のトレニングは速い動作で体の反動を使い重い物を持ち上げたり、腹筋運動のように体に反動をつけて行うため、一部の筋肉や腱、じん帯に負担がかかりますが、スロートレーニングはゆっくり動くので、体の反動を一切使わず、関節への負担が少なく、腱やじん帯を痛める心配がありません。

● 体力の低下した人に向いている

軽い負荷でゆっくり動くので、血圧も上がりにくいため、心臓にも負担が少なく、体力がないという人や、運動が苦手な人にも向いています。

◆ 実践のポイント ◆

① ゆっくり動かす

一つ一つの動作をゆっくり行い、筋肉に力を入れ続けま

② 関節をロックさせない

運動中に筋肉を休ませないために、関節を伸ばしきらない・曲げきらないようにします。

③ 呼吸を意識する

息を止めると血圧が上がってしまうので、呼吸を意識して声を出しながら運動をします。

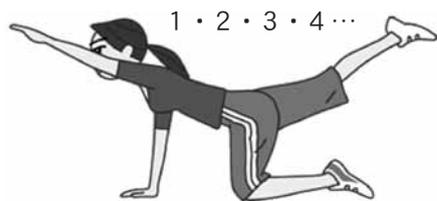
④ 無理なく行う

スロートレーニングは回数・強度よりも、筋肉を休ませないように行うことが大切です。5〜10回程度で充分です。1日10分程度、1週間に2〜3回行うだけで、筋肉量が増え、筋力の増強に効果があります。

◆ 運動例 ◆

・ 四つ這いになり、左手と右足を少し浮かせた状態から始めます。

・ 「1・2・3・4」とゆっくり数えながら、左手と右足を上げ、「5・6・7・8」と数えながらゆっくりと下ろしますが、手と足は床から少し浮かせたままで、続けて5〜10回行います。反対側も同様に行います。ゆっくり行う運動は、意外ときついものです。一度試してみてください。



お知らせ

国民年金保険料は納付期限までに納めましょう

平成26年4月分から平成27年3月分までの国民年金保険料は、月額15,250円です。保険料は、日本年金機構から送られる納付書により、金融機関・郵便局・コンビニで納めることが出来ます。また、クレジットカードによる納付やインターネット等を利用しての納付、そして便利でお得な口座振替もあります。日本年金機構では、国民年金保険料を納付期限までに納めていただけない方に対して、電話、書面、面談により早期に納めていただくよう案内を行っております。

未納のまま放置されると、強制徴収の手続きによって督促を行い、指定された期限までに納付がない場合は、延滞金が課されるだけでなく、納

付義務のある方の財産を差し押さえることがありますので、早めの納付をお願いします。

所得が少ないなど保険料の納付が困難な場合は、免除される制度や猶予される制度がありますので、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。

警察官採用試験受験案内

☆試験区分・学歴

A区分：学校教育法による大学（短期大学を除く。）等を卒業した者（平成27年3月卒業見込者を含む。）

B区分：A区分以外の者

☆年齢

A区分、B区分ともに、昭和57年4月2日から平成9年4月1日までに生まれた者

☆受付期間

- ・郵送・持参：8月12日(火)～8月27日(水)
- ・電子申請：8月12日(水)～8月22日(金)

☆詳しくは羽幌警察署（TEL 0164-621110）まで連絡をお願いします。

考えて大切な自分の未来

◎万引きは犯罪！

万引きをすることはもちろん、万引きの見張りをする、万引きを命令する、盗んだ物をもろう・買うことは、自分が万引きしていなくても犯罪になります。

◎たばこは非行の入り口

たばこは、ゲートウエイドラッグ（入門薬物）と言われています。

未成年のうちからたばこを吸っていると、たばこに含まれる成分に身体が慣れてしまい、強い刺激を求めるようになります。

その結果、覚せい剤や大麻等の違法薬物に手を出してしまうこともありますので、未成年のうちから、たばこは絶対に吸わないようにしましょう。

◎インターネットには危険が

いっぱい！

インターネットは相手の名前や顔が分からないこともあり、恐ろしい犯罪や罠が潜んでいます。

出会い系サイトやゲームサイト、コミュニケーションサイト、無料通話アプリのID交換掲示板サイトなどを通じて、犯罪被害や性的被害に遭う人が後を絶ちません。

インターネットサイト上で知り合った相手と絶対に会ってはいけません。

◎子どもの携帯電話にフィルタリングサービスを！

・子どもを犯罪被害から守るために、子どもの使用する携帯電話に有害サイトへのアクセスを制限できるフィルタリングを利用することが法律で定められています。

◎非行防止は家庭から！

・家庭は最も身近な社会です。社会のルールやマナーを守らせ、善悪のけじめをつけさせましょう。

（羽幌警察署）

北海道立羽幌病院からのお知らせ

【平成26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	第4水曜日(24日)午前中のみ 完全予約制										留萌市立 高橋副院長	8:00~10:30
呼吸器内科	-	-	-	-	-	-	-	-	○	予約	重原医師	8:00~10:30
消化器内科	-	-	-	-	-	-	○	-	-	-	(担当 佐々尾医長)	8:00~10:30 (電話予約できます) (診察は10:00から)
禁煙外来	-	-	-	-	-	-	-	-	-	予約	重原医師	(診察は14:00から)
外科	○	-	○	-	○	-	○	-	○	-	札幌医大	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・5火曜日(9日・30日)午前・午後 ②月2回木曜日(4日・18日)午前・午後										①渡部整形外科 渡部院長 ②留萌市立病院より	
小児科	○	○	○	-	○	-	○	-	○	-	旭川医大 井上講師 第1・2・4月曜日 午前・午後 (1日・8日・22日)	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(3日・17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(4日・18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 小林講師	

◎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. 当分の間「一般内科の午後診療」は休止となっています。
2. 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。
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。

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。
★緊急性のない軽傷の患者様は、夜間・土日・祝日の受診は控えていただき、平日の診療時間内に受診されるようご協力願います。(なお、病状などでご心配なときや、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、まず電話でご相談ください。ご相談の内容によって医師と相談し、すぐに受診いただいたほうがよいか判断させていただきます。) 電話 0164-62-6060

ひとのうごき

～平成26年7月末～

人口と世帯数

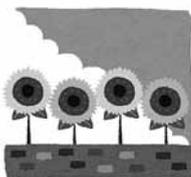
人口 1,304人 (△6人)
男 619人
女 685人
世帯数 589世帯 (△2世帯)
()は前月比

ご結婚

7/22 関 澤 亮 一 (網走市)
竹 達 美 奈 (初山別)

おくやみ

7/1 佐藤 長子 79歳 (初山別)
7/14 小川原幸雄 85歳 (初山別)
7/29 渡辺ミヨ子 81歳 (初山別)



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(月)	一般ごみ収集日 (初山別・千代田地区)
	12(火)	広報しよさんべつ配布 (8月号)
	13(水)	
	14(木)	
	15(金)	初山別村戦没者追悼式
	16(土)	
	17(日)	
	18(月)	粗大ごみ (全村)
	19(火)	一般ごみ収集日 (有明・栄・豊岬・明里・共成地区)
	20(水)	ほしっこくらぶ
	21(木)	予防接種
	22(金)	破碎・危険ごみ収集日 (初山別・千代田地区)
	23(土)	
	24(日)	
9	25(月)	一般ごみ収集日 (初山別・千代田地区) 乳幼児健診
	26(火)	広報配布 (お知らせ版)
	27(水)	
	28(木)	
	29(金)	
	30(土)	
	31(日)	
	1(月)	
	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)		
6(土)		
7(日)	南千代田神社祭、北明里神社祭	
月	8(月)	一般ごみ収集日 (初山別・千代田地区)
	9(火)	
	10(水)	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

「戦後海外から引き揚げて来られた方々へ」

税関では戦後、海外から引き揚げて来られた方々からお預かり致しました、下記のような保管証券類をお返ししております。

上陸地の税関・海運局に預けられた通貨・証券。帰国前に樺太、満州にあった在外公館、日本人自治会に預けられた通貨・証券等のうち日本に返還されたもの。

返還の請求はご本人だけでなくご家族の方々でも構いません。「もしかしたら家にも…」とお気付きの方は、お気軽に最寄りの税関までお問い合わせ下さい。

■お問い合わせ先

函館税関監視部統括監視官部門

〒040-8561 函館市海岸町24番地4号

函館港湾合同庁舎 TEL 0138-40-4244

札幌税関支署留萌出張所

〒077-0048 留萌市大町3丁目37-1

TEL 0164-42-0467

気象台ひとロメモ

～海にお出掛けの際は、波浪に注意を～

波には風浪(ふうろう：その場所で吹いている風によって生じた波)とうねり(遠くの台風などにより作られた波が伝わってきたもの)があり、これらをあわせて波浪と呼んでいます。

旭川地方気象台では、担当海域(留萌管内の海岸線からおおむね20海里以内)を対象に、波浪予報(当日から3日以内における風浪、うねりなどの波の高さを予報)を行ない、天気予報に含めて発表しています。

波浪は波の高さにより、おだやか(波高:0から0.1mまで)、おだやかなほう(波高:0.1mをこえ0.5mまで)、多少波がある(波高:0.5mをこえ1.25mまで)、波がやや高い(波高:1.25mをこえ2.5mまで)、波が高い(波高:2.5mをこえ4mまで)、しける(波高:4mをこえ6mまで)、大しけ(波高:6mをこえ9mまで)、猛烈にしける(波高:9mをこえる)に区別されます。

気象台では、高い波により被害が発生するおそれがある場合に、被害の規模に応じて波浪注意報や警報、特別警報を発表し注意警戒を呼びかけます。波浪注意報は波の高さが3m以上と予想される場合、波浪警報は波の高さが6m以上と予想される場合にそれぞれ発表しますので、海のリジャーへお出掛けの際は、波の高さに注意するとともに波浪警報・注意報が発表されていないかを確認して下さい。

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

初山別村民憲章 産業をのびし、働くよろこびに生きる豊かな村にしましょう。