

星空に
夢と
ロマンを
求めて

広報

しよるんべつ

No.
518

2012
2



第32回留萌管内中部3町村子ども会かるた大会



1 / 10 陶芸教室

1 / 15 中部3町村かるた大会

1月のこんなことあんなこと



村成人式

初山別村成人式が自然交流センターで開かれ13名が出席し、大人としての第一歩を踏み出しました。式では村長からお神酒を頂いた後、木村達也さん、荒木未来さんが宣誓。その後新成人を代表して細野将太さんが答辞を述べました。おめでとございます。(8日)



出席者 (敬称略)

荒木	秋山	宇野	松田	宮崎	木村	上田	榎口	細野	旭田	藤川	中川	峰川
未	雅人	真嬉	奈央	友貴	達也	明寛	彩太	将太	亜未	美智	伸一	大地



村新春書き初め大会

村内の小中学生による新春書き初め大会が交流センターで行われました。四部門に分かれ部門ごとに課題が設定されました。各課題は、「こま」、「雪あかり」、「自由の風」、「雪の地平」です。(8日)



●小学校低学年の部【こま】

最優秀賞 小林美夕菜 (初小1)
優秀賞 江端 桃香 (初小2)

●小学校中学年の部【雪あかり】

最優秀賞 長谷川冬実 (初小3)
優秀賞 山田 紘彰 (豊小3)

●小学校高学年の部【自由の風】

最優秀賞 長谷川栄人 (初小5)
優秀賞 横山 友里 (豊小6)

●中学生の部【雪の地平】

優秀賞 江端 里菜 (初中2)

最優秀賞・優秀賞は次のとおりです。

村出初式

午前中に初山別救難所(写真上)が、午後からは村消防団(写真下)が出初式を行いました。各表彰は次のとおりです。(7日)



消防団出初め式表彰者一覧 (敬称略)

■北海道知事表彰

(20年勤続) 菊地 幸樹
(10年勤続) 村田 寿宏

■北海道消防協会長表彰

(功績章) 坪江 正紀
(30年勤続) 石原 正男
(20年勤続) 木村 茂 立田 康雄
秋山 哲也
(10年勤続) 村田 寿宏 長谷川 剛

■北留萌消防組管理者表彰

(30年勤続) 石原 正男
(20年勤続) 木村 茂 立田 康雄
秋山 哲也
(10年勤続) 村田 寿宏 長谷川 剛
(優良団員) 村田 寿宏 長谷川 剛

● 1月のできごと ●

日(曜)	できごと
6(金)	役場仕事始め
7(土)	村救難所出初式 村消防団出初式
8(日)	村成人式 新春書き初め大会
9(月)	村内かるた大会
10(火)	陶芸教室
11(水)	ウインタースクール(～13日)
13(金)	ボクシングの魅力スポーツ教室 村納税貯蓄組合会議
15(日)	商工会新年会
17(火)	生け花教室
20(金)	村功労者表彰式
23(月)	乳幼児健診

平成23年度初山別村功労者表彰式



今年度の功労者表彰は、5名の方が受賞されました。村長から表彰状が手渡され、その功績に対して感謝の言葉が述べられました。おめでとございます。(20日)

平成23年度 村功労者表彰式

受賞者(敬称略)

(上段)

佐藤 敏昭

昭和61年8月3日から日本水難救済会初山別救難所所員として25年3ヶ月間在職。

三上 政司

昭和61年4月1日から日本水難救済会初山別救難所所員として25年8ヶ月間在職。

岩村 茂伸

昭和61年4月1日から日本水難救済会初山別救難所所員として25年8ヶ月間在職。

(下段)

岩井 正子

平成11年7月12日から初山別村固定資産評価審査委員会委員として12年4ヶ月間在職。

立田 幸男

平成8年7月20日から初山別村農業委員会委員として15年4ヶ月間在職。

ボクシングの魅力スポーツ教室

自然交流センターで元WBC世界フライ級チャンピオン内藤大助さんを講師に招き開催されました。子供達への縄跳び指導、シャドウボクシングの披露で会場は大変盛り上がりしました。この教室はトオスポーツ振興宝くじ助成事業の支援を受けて行われています。(13日)



平成24年経済センサスー活動調査が実施されています。

【報告義務と事業所情報の保護】

「統計法」では、基幹統計調査を受ける人には、調査票に記入して提出する義務(報告義務)を、調査を実施する関係者には調査によって知ったことを他に漏らしてはならない義務(守秘義務)を、それぞれ規定しています。

ビルくんとケイちゃん



こんにちはは理学療法士です

表情筋を鍛える

◆表情筋とは◆

私たちは日常の生活の中で話をしたり、食べ物を食べたり、笑ったり、怒ったりと顔を動かしています。このように顔を動かして表情をつくる筋肉を表情筋と言います。顔は皮膚で覆われており、これらの筋肉はわかりませんが、約三十種類の筋肉があります。

◆表情筋の筋力が低下すると…◆

表情筋も実は腕や脚と全く同じで、使わないと衰え、表情が乏しくなり、肌の老化の原因になります。表情筋は、普段の生活の中で使われているのは通常の三割程度であると言われていいます。表情筋の筋力低下は顔の肌をたるませる原因になります。肌がたるむことで、フェイスラインがすっきりせず、顔を大きくみせてしまうのです。肌たるみは、毛穴を目立たせる原因になったり、ほうれい線などのシワをつくる原因にもなります。

口周囲の筋肉の筋力が低下すると、口を閉じておくことができず、口で呼吸をしてしまい、様々な症状を引き起

こす原因となります。口呼吸を常時繰り返すと唾液が蒸発してしまい、口内が乾燥してしまいうために悪い細菌が増えてしまうほか、乾燥した空気や不衛生な空気、冷たい空気など、外気がそのまま口腔内に入ってしまう為、どうしても身体への負担がかかりやすくなります。その他にも、歯の黄ばみや口臭の原因、嚥下や構音機能にも障害が出てきてしまいます。

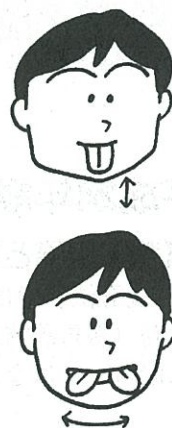
◆表情筋を動かそう◆

近年の研究では、口からの刺激が脳神経に良い刺激をあたえること、正しい呼吸が免疫機能の向上を促進することなどが証明されてきました。表情筋は副交感神経と関係があり、刺激を与えることで自律神経系にも働きかけることができます。このことから、摂食機能障害の改善のほか、右側前頭葉血流の改善にも力を発揮します。右側前頭葉の血流が良くなると、認知症の改善や、失った身体機能の改善、寝たきりの予防などの事例が報告されておりま

す。普段から笑顔を保ち、表情筋を使うようにすることは、いつまでも若々しくいられ、顔のむくみやたるみの解消・予防になります。朝に顔の体操を行うと、顔や首のあらゆる筋肉を動かすので、首から上へ血液が大量に

流れ、頭はスッキリ、目もパッチリとなり、夜に顔の体操を行うと、一日の仕事で緊張した表情筋が緩み、顔のこわばりが取れ、首から上のリラックスで熟睡しやすくなる効果があります。次に顔の体操をいくつか紹介します。

右に動かす。



⑥「ア・イ・ウ・エ・オ」

口を大きく開けて、「ア・イ・ウ・エ・オ」の口の形を作る。声を出すとさらにより。

⑦目をクルクル回す

目を上下・左右に動かしたり、クルクルと右からと左からと回す。

⑧顔全体を伸ばす

手で顔の皮膚を上下や横に広げるように伸ばす。

⑨耳を引っ張る・回す

耳を持って、上下や横に引っ張ったり、大きく回したりする。

(注：体操を行う際は、人前では行わない方が良いでしょう。かなり変な顔になりますので。)

表情筋をよく動かして、ぜひとも表情豊かな美顔を作り、健康に過ごしましょう。(理学療法士 長谷川)



⑤舌を動かす

舌を前に出したり引っ込めたり、左

④鼻の下を伸ばす

鼻の下も力いっぱい伸ばす。

③ひよつとこの□

ひよつとこのように力いっぱい、口をとがらせたまま、左右へ動かす。

②額の筋肉を伸ばす・縮める

額にしわを寄せるように縮める。その後、眉間にしわを寄せるようにして、額の筋肉を伸ばす。

①顔を伸ばす・縮める

目・鼻・口を力いっぱい、中心に寄せるようにする。その後、目や口を大きく開き、顔全体を外側に広げるようにする。

お知らせ

落水雪による事故防止へ落ちる前下ろして安心 屋根の雪

例年2月は、寒暖の差が大きくなり、屋根の雪が落ちて下敷きとなったり、雪下ろし作業中に屋根からの転落や除雪機に巻き込まれるなど、尊い命を落とす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。

- 屋根の雪や氷柱を早めに下ろしましょう。
- 危険な軒下を歩かないようにしましょう。
- 子どもたちを落水雪の危険がある場所では遊ばせないようにしましょう。
- 雪下ろしは転落防止用ロープなどを装着しましょう。
- 除雪機による除雪は安全を確かめながら行いましょう。(羽幌警察署警務係)

ひとのうごき

～平成24年1月末～

人口と世帯数

人口	1,392人	(△6人)
男	669人	
女	723人	
世帯数	592世帯	(△1世帯)
		()は前月比

おくやみ

12/17	米澤	キクエ	83歳(栄)
12/22	岩尾	源一	77歳(初山別)
1/1	永原	ハツ	83歳(有明)
1/28	木澤	岩雄	88歳(有明)



気象台ひとロメモ ～ラジオゾンデによる観測～

ラジオゾンデによる観測は、「radio(ラジオ):無線」と「sonde(ゾンデ):探索する」の合成語で、「無線を利用して探るもの」という意味があり、気圧、気温、湿度等の各センサー及び観測データを送信する無線発信機をゴム気球につけて上空へ飛ばせ、高度約30km付近までの大気の状態を観測します。また、気球の位置を追跡することで、上空の風を観測します。

この観測は、全国16ヶ所の気象官署(道内では札幌、釧路、稚内)や昭和基地(南極)、海洋気象観測船で通常1日2回(09時・21時)実施され、観測データは天気予報や防災業務に、また気候変動・地球環境の監視、航空機の運航管理等に利用されます。

- 旭川地方気象台ホームページアドレス <http://www.jma-net.go.jp/asahikawa/>
- 問い合わせ先/旭川地方気象台 総務課 (電話:0166-32-7101)

北海道立羽幌病院からのお知らせ

【平成24年3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木曜日留萌セントラル	8:00～11:00
循環器内科	—	—	—	—	予約	—	—	—	—	—	留萌市立病院より	8:00～11:00
呼吸器科	—	—	—	—	—	—	—	—	○	予約	重原医師	8:00～11:00
総合内科	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	留萌市立病院より	
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1・3火曜日(6日)午前・午後 ②第1・3・5木曜日(1日・15日・29日)(9:00～17:00)										①渡部整形外科より 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
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(7日・21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(9日・23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、完全予約制)										札幌医大 齋藤教授	

○当面の間、「一般内科午後診療は、休診となります。」
但し、一般内科第2・4木曜日は、午後診療を行う予定です。
★総合内科は、29日(第5木曜日)は診療ありません。
◎内科受診で予約の無い方は、10時30分以降の受付順の診療となりますのでご承知願います。
★20日第3火曜日は、祝日のため休診となります。

★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

● 今月の主な行事予定 ● (2/11~3/10)

月	日	行 事 等
2	11(土)	建国記念の日
	12(日)	
	13(月)	一般ごみ収集日(初山別・千代田地区)
	14(火)	新1年生1日体験入学(初小)
	15(水)	ほしっこくらぶ
	16(木)	予防接種
	17(金)	
	18(土)	
	19(日)	
	20(月)	
3	21(火)	一般ごみ収集日(初山別・千代田以外の地区)
	22(水)	
	23(木)	
	24(金)	危険ごみ・破碎ごみ収集日(初山別・千代田地区)
	25(土)	
	26(日)	
	27(月)	乳幼児健診 一般ごみ収集日(初山別・千代田地区) 広報(お知らせ版)
	28(火)	
	29(水)	
	1(木)	
3	2(金)	
	3(土)	
	4(日)	
	5(月)	献血
	6(火)	一般ごみ収集日(初山別・千代田以外の地区)
	7(水)	議会定例会
	8(木)	
	9(金)	
	10(土)	

1月末日現在の交通事故死
ゼロ日数は 4,820日です



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。

人権擁護委員に再任について

平成23年12月31日任期満了でありました、
初山別村人権擁護委員吉川久美子さんが法
務大臣から再委嘱されました。

人権に関する問題等でお聞きしたいこと
がありましたら、ご相談されるようお知ら
せいたします。

なお、村内では吉川さんのほか、菊井真
証さんが人権擁護委員として活躍されてお
ります。

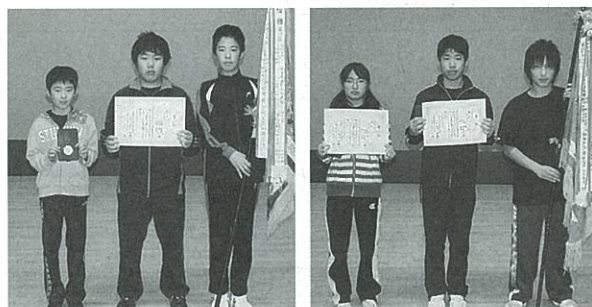


中部3町村かるた大会結果

留萌管内中部3町村子どもかるた大会で
小学生の部、中学生の部共に初山別Aチー
ムが優勝し、全道大会出場を果たしました。

(15日)

優勝チームは2月26日に札幌定山溪で行
われる全道大会に出場します。



【優勝】

小学生の部(左)・初山別Aチーム

(加藤 航輝、寺崎 健、山岡 良平)

中学生の部(右)・初山別Aチーム

(寺崎 亜美、宮崎 舜、湊 翔哉)

初山別村民憲章 1 くらしを楽しみ、しあわせな住みよい村にしましょう。