

広報 じよさんぽ

2015

11

NO. 563

初山別中学校第69回学校祭 (10月4日)



メール登録

入札及び見積合せ結果のお知らせ (平成27年度 27年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

落札率小数点第2位四捨五入

(単位：円)

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
一)業務4 4月23日	ふじみへき地 保育所増改築工事 実施設計委託業務	㈱ズコーシャ札幌支店 (札幌市) ㈱柴滝建築設計事務所 (旭川市) ㈱高田建築設計事務所 (留萌市) ㈱司設計事務所 (旭川市) ㈱中原建築設計事務所 (旭川市)		㈱中原建築 設計事務所	2,300,400 ○	2,224,800	96.7%	H27 6.30
一)工事1 4月30日	みさき台公園 バンガロー 建築工事	初山別土建㈱ (初山別村) (有)本堂建設 (初山別村) ㈱前田建設 (初山別村) ㈱工藤工務所 (羽幌町) ㈱水上建設工業所 (羽幌町)		(有)本堂建設	26,870,400 ○	26,071,200	97.0%	H27 7.21
一)工事2 4月30日	みさき台公園 水辺の広場 機械設備改修工事	初山別土建㈱ (初山別村) (有)道北水道設備 (初山別村) ㈱前田建設 (初山別村) (有)三協産業 (初山別村)		(有)道北水道 設備	6,652,800 ○	6,264,000	94.2%	H27 7.21
一)工事3 4月30日	みさき台公園水辺 の広場改修工事	(有)道北水道設備 (初山別村) ㈱前田建設 (初山別村) (有)三協産業 (初山別村)		(有)道北水道 設備	1,468,800 ○	1,360,800	92.6%	H27 7.21
一)工事4 4月30日	築別有明開拓線道路 側溝改修外1工事	(有)道北水道設備 (初山別村) ㈱前田建設 (初山別村) (有)三協産業 (初山別村)		㈱前田建設	2,926,800 ○	2,808,000	95.9%	H27 6.29
一)工事5 4月30日	有明台第1団地 屋根改修工事	(有)本堂建設 (初山別村) ㈱前田建設 (初山別村) ㈱工藤工務所 (羽幌町) ㈱水上建設工業所 (羽幌町)		(有)本堂建設	2,224,800 ○	2,073,600	93.2%	H27 6.30
一)工事6 5月19日	FWA機器等 撤去工事	藤森電設㈱ (羽幌町) 三村電機工業㈱ (天塩町) ㈱公電社 (留萌市)		藤森電設㈱	2,754,000 ○	2,678,400	97.3%	H27 10.19
水)業務2 5月19日	初山別地区 統合整備事業 測量調査委託業務	㈱ズコーシャ札幌支店 (札幌市) アースコンサルタント㈱ (旭川市) ㈱測新開発 (旭川市) 旭川測量設計㈱ (旭川市) ㈱及川土木設計 (東神楽町)		㈱測新開発	3,261,600 ○	3,067,200	94.0%	H27 7.3
一)工事22 6月2日	克雪管理センター 改修工事(緑越)	初山別土建㈱ (初山別村) (有)本堂建設 (初山別村) ㈱前田建設 (初山別村) ㈱工藤工務所 (羽幌町) ㈱水上建設工業所 (羽幌町)		初山別 土建㈱	17,323,200 ○	16,794,000	96.9%	H27 10.14
一)工事23 6月2日	村営住宅長寿命化 事業改修その2 工事(緑越)	(有)本堂建設 (初山別村) ㈱前田建設 (初山別村) ㈱工藤工務所 (羽幌町) ㈱水上建設工業所 (羽幌町)		(有)本堂建設	4,395,600 ○	4,212,000	95.8%	H27 8.11
一)業務8 6月2日	大川橋補修工事 実施設計委託業務	㈱ズコーシャ札幌支社 (札幌市) ㈱ドーコン (札幌市) ㈱シン技術コンサル (札幌市) ダイシン設計㈱ (札幌市) 旭川設計測量㈱ (旭川市) ㈱及川土木設計 (東神楽町)		㈱ズコーシャ 札幌支社	7,311,600 ○	6,814,800	93.2%	H27 9.30
一)業務9 6月2日	自然交流センター 改修工事実施 設計委託業務	㈱ズコーシャ札幌支社 (札幌市) ㈱柴滝建築設計事務所 (旭川市) ㈱高田建築設計事務所 (留萌市) ㈱中原建築設計事務所 (旭川市) ㈱司設計事務所 (旭川市) ㈱アクティ建築設計 (札幌市)		㈱司設計 事務所	2,948,400 ○	2,797,200	94.9%	H27 9.30
一)工事7 6月26日	大沢開拓線道路 側溝改修工事	(有)道北水道設備 (初山別村) ㈱前田建設 (初山別村) (有)三協産業 (初山別村)		㈱前田建設	1,447,200 ○	1,382,400	95.5%	H27 9.7
一)工事8 6月26日	庁舎旗掲揚ポール 改修工事	(有)道北水道設備 (初山別村) ㈱前田建設 (初山別村) (有)三協産業 (初山別村)		(有)三協産業	1,317,600 ○	1,242,000	94.3%	H27 9.4

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
一)工事9 6月26日	村営住宅改修工事	初山別土建(株) (有)本堂建設 (株)前田建設	(初山別村) (初山別村) (初山別村)	(有)本堂建設	8,942,400 ○	8,661,600	96.9%	H27 11.9
一)工事10 6月26日	村有住宅屋根 改修工事	(有)本堂建設 (株)前田建設 (株)工藤工務所 (株)水上建設工業所	(初山別村) (初山別村) (羽幌町) (羽幌町)	(株)前田建設	1,587,600 ○	1,512,000	95.2%	H27 8.25
一)工事11 6月26日	村有住宅屋根 塗装工事	(株)スガイ (株)共栄 (有)荒木塗工所	(天塩町) (遠別町) (羽幌町)	(株)スガイ	1,447,200 ○	1,404,000	97.0%	H27 8.25
水)工事1 6月26日	第2栄配水池流量 計設置工事	初山別土建(株) (有)道北水道設備 (株)前田建設 (有)三協産業	(初山別村) (初山別村) (初山別村) (初山別村)	(有)道北水道 設備	2,235,600 ○	2,138,400	95.7%	H27 8.28
水)工事2 6月26日	水道計量器 取替工事	初山別土建(株) (有)道北水道設備 (株)前田建設 (有)三協産業	(初山別村) (初山別村) (初山別村) (初山別村)	(有)三協産業	1,900,800 ○	1,803,600	94.9%	H27 8.28
水)工事3 6月26日	有明高台配水池 改修工事	初山別土建(株) (有)道北水道設備 (株)前田建設 (有)三協産業	(初山別村) (初山別村) (初山別村) (初山別村)	(有)道北水道 設備	2,959,200 ○	2,840,400	96.0%	H27 9.15
水)工事12 7月21日	村営住宅長寿命化 事業改修工事	初山別土建(株) (有)本堂建設 (株)前田建設 (株)工藤工務所 (株)水上建設工業所 道北興業(株) 守谷建設(株)	(初山別村) (初山別村) (初山別村) (羽幌町) (羽幌町) (遠別町) (遠別町)	(有)本堂建設	9,957,600 ○	9,558,000	96.0%	H27 10.26
水)工事13 7月21日	初山別診療所 建設工事	初山別土建(株) 本堂・工藤 JV 前田・水上 JV 守谷・道北 JV	(初山別村) (初山別村) (初山別村) (初山別村)	初山別 土建(株)	90,180,000 ○	88,668,000	98.3%	H28 2.1
水)工事14 7月21日	岬センター 改修工事	初山別土建(株) (有)本堂建設 (株)前田建設 (株)工藤工務所 (株)水上建設工業所 道北興業(株) 守谷建設(株)	(初山別村) (初山別村) (初山別村) (羽幌町) (羽幌町) (遠別町) (遠別町)	(有)本堂建設	26,902,800 ○	26,265,600	97.6%	H27 12.21
水)工事4 7月21日	初浦配水池 改修工事	初山別土建(株) (有)本堂建設 (株)前田建設 (株)工藤工務所 (株)水上建設工業所 道北興業(株) 守谷建設(株)	(初山別村) (初山別村) (初山別村) (羽幌町) (羽幌町) (遠別町) (遠別町)	初山別 土建(株)	8,521,200 ○	8,370,000	98.2%	H27 10.20
水)工事5 7月21日	初山別浄水場 改修工事	初山別土建(株) (有)道北水道設備 (株)前田建設	(初山別村) (初山別村) (初山別村)	初山別 土建(株)	10,875,600 ○	10,476,000	96.3%	H27 10.20
一)業務10 7月21日	初山別診療所 建設工事 監理委託業務	(株)ズコーシャ札幌支社 (株)柴滝建築設計事務所 (株)高田建築設計事務所 (株)中原建築設計事務所 (株)司設計事務所 (株)アクティ建築設計	(札幌市) (旭川市) (留萌市) (旭川市) (旭川市) (札幌市)	(株)司設計 事務所	3,585,600 ○	3,326,400	92.8%	H28 2.1
水)業務3 7月21日	初山別地区 統合整備事業 実施設計委託業務	(株)ズコーシャ札幌支店 (株)ドーコン 東日本設計(株) グローバル設計(株) (株)ドート	(札幌市) (札幌市) (旭川市) (旭川市) (札幌市)	東日本 設計(株)	4,838,400 ○	4,482,000	92.6%	H27 9.25
一)工事15 8月21日	教員住宅建設工事	初山別土建(株) 本堂・工藤 JV 前田・水上 JV 守谷・道北 JV	(初山別村) (初山別村) (初山別村) (初山別村)	本堂・工藤 JV	60,663,600 ○	59,238,000	97.6%	H28 2.29

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
一)工事16 8月21日	ふじみへき地 保育所増改築工事	初山別土建(株) 本堂・工藤 JV 前田・水上 JV 守谷・道北 JV	(初山別村) (初山別村) (初山別村) (初山別村)	初山別 土建(株)	48,124,800	○	47,304,000	98.3%	H28 1.29
一)工事17 8月21日	初山別歯科診療所 外壁改修工事	初山別土建(株) (有)本堂建設 (株)前田建設 (株)工藤工務所 (株)水上建設工業所 道北興業(株) 守谷建設(株)	(初山別村) (初山別村) (初山別村) (羽幌町) (羽幌町) (遠別町) (遠別町)	(株)前田建設	8,445,600	○	8,024,400	95.0%	H27 11.30
農)工事 1 8月21日	二条橋下水道管 架設工事	初山別土建(株) (有)道北水道設備 (株)前田建設	(初山別村) (初山別村) (初山別村)	(有)道北水道 設備	6,501,600	○	6,264,000	96.3%	H28 3.18
一)業務12 8月21日	教員住宅建設工事 監理委託業務	(株)ズコーシャ札幌支社 (株)柴滝建築設計事務所 (株)高田建築設計事務所 (株)中原建築設計事務所 (株)同設計事務所 (株)アクティ建築設計	(札幌市) (旭川市) (留萌市) (旭川市) (旭川市) (札幌市)	(株)中原建築 設計事務所	2,268,000	○	2,106,000	92.9%	H28 2.29
一)業務13 8月21日	ふじみへき地 保育所増改築工事 監理委託業務	(株)ズコーシャ札幌支社 (株)柴滝建築設計事務所 (株)高田建築設計事務所 (株)中原建築設計事務所 (株)同設計事務所 (株)アクティ建築設計	(札幌市) (旭川市) (留萌市) (旭川市) (旭川市) (札幌市)	(株)中原建築 設計事務所	1,512,000	○	1,382,400	91.4%	H28 1.29
一)工事18 9月25日	明里台支線道路 改良舗装工事	初山別土建(株) (株)前田建設 (有)道北水道設備 (有)三協産業	(初山別村) (初山別村) (初山別村) (初山別村)	初山別 土建(株)	9,039,600	○	8,640,000	95.6%	H28 1.13
一)工事19 9月25日	二条橋補修工事	初山別土建(株) (有)道北水道設備 (株)前田建設	(初山別村) (初山別村) (初山別村)	初山別 土建(株)	37,821,600	○	37,152,000	98.2%	H28 3.23
一)工事20 9月25日	豊岬市街排水 改良工事	(株)前田建設 (有)道北水道設備 (有)三協産業	(初山別村) (初山別村) (初山別村)	(株)前田建設	1,652,400	○	1,576,800	95.4%	H27 12.14
一)工事21 6月26日	村有住宅外壁 改修工事	(株)スガイ (株)共栄 (有)きむら塗装 (有)荒木塗工所	(天塩町) (遠別町) (留萌市) (羽幌町)	(株)スガイ	2,192,400	○	2,138,400	97.5%	H27 11.30
農)工事 2 9月25日	公共樹設置工事	初山別土建(株) (有)道北水道設備 (有)マツダ興業 (株)前田建設 北日本設備(株)	(初山別村) (初山別村) (羽幌町) (初山別村) (羽幌町)	初山別 土建(株)	2,127,600	○	2,052,000	96.4%	H27 11.27
一)業務14 9月25日	道路照明点検 委託業務	(株)測新開発 (株)ズコーシャ札幌支社 旭川設計測量(株) ダイシン設計(株) (株)シン技術コンサル アースコンサルタント(株) (株)ドーコン (株)及川土木設計	(旭川市) (札幌市) (旭川市) (札幌市) (札幌市) (旭川市) (札幌市) (東神楽町)	(株)測新開発	1,825,200	○	1,706,400	93.5%	H27 12.24
一)業務15 9月25日	道路路面盛土 擁壁等 点検委託業務	(株)測新開発 (株)ズコーシャ札幌支社 旭川設計測量(株) ダイシン設計(株) (株)シン技術コンサル アースコンサルタント(株) (株)ドーコン (株)及川土木設計	(旭川市) (札幌市) (旭川市) (札幌市) (札幌市) (旭川市) (札幌市) (東神楽町)	(株)測新開発	1,134,000		1,036,800	91.4%	H27 12.14
一)業務11 7月7日	橋梁点検委託業務	一財)北海道建設技術 センター	(札幌市)	一財)北海道建設 技術センター	4,287,600		4,287,600	100.0%	H27 12.21
農)業務 2 6月30日	初山別地区農業集落排水 処理施設実施設計委託業務	北海道土地改良 事業団体連合会	(札幌市)	北海道土地改良 事業団体連合会	2,721,600		2,667,600	98.0%	H28 2.26
一)工事22 9月7日	克雪管理センター 改修工事	初山別土建(株)	(初山別村)	初山別 土建(株)	1,749,600		1,728,000	98.8%	H27 10.14

北海道初山別村健全化判断比率及び資金不足比率について

1 健全化判断比率及び資金不足比率の概要について

平成19年6月に公布された「地方公共団体の財政の健全化に関する法律」により、地方自治体が財政の健全化を判断するための4つの指標（健全化判断比率）と、公営企業ごとに経営状況を明らかにする指標（資金不足比率）の公表が平成19年度決算から義務付けられました。また平成20年度決算からは、この各指標のいずれかひとつでも基準以上になった場合は、財政の早期（経営）健全化や財政の再生を図るための計画策定が必要となります。

2 本村の健全化判断比率

本村の平成26年度の健全化判断比率は、平成19年度から引き続き、いずれも早期健全化基準を下回っています。そのうち、実質公債費比率は平成19年度に18.0%を超え、起債許可団体となっていました。平成26年度は標準財政規模の主要素となる普通交付税は減少したものの、地方債の元利償還金が大幅に減少したことから、比率は1.1%マイナスとなり、前年度よりも更に改善されています。

今後も一層の財政の健全化に努めます。

(単位：%)

区 分	実質赤字比率	連結実質赤字比率	実質公債費比率	将来負担比率
初山別村	—	—	6.4	—
早期健全化基準	15.00	20.00	25.0	350.0
財政再生基準	20.00	40.00	35.0	

*実質赤字額又は連結実質赤字額又は将来負担額がない場合は「—」で記載されます。

*基準は市町村の財政規模によって異なります。

3 本村の資金不足比率

平成26年度の資金不足比率は簡水会計、農集会計とも経営健全化基準を下回りましたが、これまで整備された施設の公債償還などが今後増加する見込みであり、引き続き更なる健全化に向けた経営改善に取り組めます。

(単位：%、千円)

特別会計の名称	資金不足比率	備 考
簡易水道事業特別会計	—	41,407 (事業の規模)
農業集落排水事業特別会計	—	15,462 (事業の規模)
経営健全化基準	20.0	

*資金不足額がない場合は「—」で記載されます。

初山別中学校学校祭 (10月4日)

Believing ～信じること～



器楽合奏



総勢9名による「ダンス」



英語暗唱
「Audrey Hepburn」



歌唱「上を向いて歩こう」



演劇
「楚山別村の鐘つきカピ人間」



弁論「自分の言葉で」



パザール・喫茶コーナー



総合的な学習の発表！
3年生「修学旅行のまとめ」



午後の部「ゲーム広場」

ふじみへき地保育所お遊戯会 (10月18日)



『ハイ・ホー』
そうま・はると・まさむね



『ホール・ニューワールド』
ほのか・ゆな・ゆな



『R,Y,U,S,E,I』
りょう・みやび・せいじ



『行け！ニンニンジャー』
ふう・りゅうすけ・れん



年少・年中・年長
『たのしいね・にじ』



『ガリタリシュッポン!』
ひかる・あゆ・あおい
ゆい・ゆりあ



『アンダー・ザ・シー』
れいな・みさき・しはる



『空・前・絶・後』
えいと・あおと・せな



『レットイットゴー』
みゆ・あずさ

初山別小学校学芸会 (10月10日)

輝け！初小 元気と笑顔で 魅力あふれるステージを!!



お遊戯会・学芸会・学校祭の3つのイベントが続く、見所満載の10月。皆さんはご覧になりましたか？ 今年も村の子ども達が、今まで一生懸命練習してきた成果を見せてくれました。



☆保育所・お遊戯会☆

元気いっぱいの歌と演技を見せてくれました。また、ひとりひとりが自分の役になりきろうと精一杯頑張っていました！

☆小学校・学芸会☆

心のこもった歌や演奏を通して、前よりも成長した姿を見せてくれました。また、劇では、その頑張りや微笑ましさで会場が笑いに包まれました。

☆中学校・学校祭☆

歌や器楽演奏・ダンスで観客を楽しませてくれた他、弁論・総合的な学習の発表・英語暗唱などもあり、素晴らしい学習発表の場となりました！



10月のこんなことあんなこと



各地区では、道路整備の要望や学校給食に関する質問などが出され、宮本村長と地域住民の活発な意見交換が行われました。皆様、ご参加・ご意見ありがとうございました。(10月19日〜21日)

地

域住民の生の声を聞き今後の村づくりに対しての対話、懇談の場として「お茶の間懇談会」が開催されました。

お茶の間懇談会

新 田武夫様・伊藤太一様が民生委員推薦会委員として村長室にて委嘱されました。尚、伊藤太一様は同日、教育委員会委員にも任命されております。

(10月1日)



民生委員推薦会委員委嘱

10月のできごと

日(曜)	できごと
1(木)	民生委員推薦会委員委嘱
4(日)	初山別中学校 学校祭 村民パークゴルフ交流大会
6(火)	初山別村ヘルパーステーション研修会
10(土)	初山別小学校 学芸会
13(火)	乳幼児・妊婦歯科栄養教室
14(水)	ほしっこくらぶ ふれあいサロン
16(金)	星空観察会
17(土)	平成27年度「いもっ娘」フォーラム
18(日)	ふじみへき地保育所 お遊戯会 村消防団 秋季消防演習
19(月)	お茶の間懇談会(初山別・千代田地区)
20(火)	お茶の間懇談会(豊岬・明里地区)
21(水)	お茶の間懇談会(有明・栄地区)
22(木)	乳幼児健診 留萌中部3町村交通安全女性大会2015in初山別



大 会スローガン「なくそう 飲酒運転!!無事故・無違反はみんなの願い」を掲げ、苦前町・羽幌町・初山別村の女性が自然交流センターに集結しました。

車は利便性と快適さをもたらす反面、恐ろしい凶器にもなります。交通事故のない安全で安心して暮らせる地域社会を目指しましょう。

(10月22日)



留萌中部3町村交通安全女性大会2015 in初山別

◆お詫びと訂正◆

先月の10月号で次の箇所を誤って掲載したことにつきまして、訂正してお詫び申し上げます。

5頁掲載

第63回管内女性大会 10行目
誤) 渡辺由紀子様
正) 渡辺由起子様

☆ほしっこくらぶ 右下の写真
誤) 土門 真湖ちゃん
正) 土門 真瑚ちゃん

今

月の「ほしっこくらぶ」は、
★じゆうあそび
★よみきかせ
でした。

(10月14日)



☆ほしっこくらぶ「10月号」



今月も村にピッタリの
エンタメ情報をお届け！

11月3日の村の文化祭では、文化系村民サークルの日頃の活動成果が披露されました。外から見ると、村民なら誰でも入って楽しめる『村民サークル』という存在は、とても貴重だと思えます。世代間を超えて趣味で繋がれる場って、この村の規模だからこそ作れるのではないのでしょうか（＾＾）私が参加させていただいている豊岬民謡友の会では、高齢化でメンバーはかつてよりかなり減ったそうですが、声を出さず楽しみを共有しながらワイワイやっています。この度の文化祭では、自分の唄として「道南ナット節」をいただき練習してきました。この歌詞には、北海道へ来て内地のふるさとに思いを馳せる意味が込められていて、この唄を選んでくださった先生や先輩方の想いに心が温まりました。このように人とつながりの良さを感じられる場でもある『村民サークル』、色々な活動がありますので興味のある方は教育委員会社会教育係にぜひ問い合わせてみてください。【坂本】



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>



やすだの今日のツボ
ツボ名【曲池キョクチ】
効果【肘・うでの痛み・肩こりなど】
場所【肘を曲げてできる横紋線の外端！】
反対の手の親指で押すとは！
血糖値が気になる方、おまじないのつもりで押しみて！不思議とよくなります。
近頃寒くなってきましたね♡風邪をひかぬように！

★『いもっ娘』フォーラムで報告！

10月17日（土）に村内の自然交流センターにて『いもっ娘』フォーラムが開催され、留萌市、天塩町、初山別村などから約80人の参加者が集まりました。当日は、フォーラムの前に天塩からお越しになった方が歌謡ショーを行い、その後留萌カトリック教会の神父であるマンフレードさんが講演や本人が得意というマジックを見せ、会場を盛り上げました。神父が話した後少し休憩時間を取り、次に私が初山別村地域おこし協力隊として活動報告と自分の夢についてお話しをさせていただきました。やってみてどうだったか感想など少ない時間でお話をさせていただき、途中パソコンのトラブルもありましたが、無事に終わることができてよかったです。



発表が終わった後、ステージの上で司会者、神父、私の3人が最後にトーク＆トークと言うことで、司会者が気になったことを質問形式で2人に聞くやり方で行い、会場からは笑いがあったり共感する方がいたり楽しかったです。また、私自身とても貴重な経験ができ、充実した1日でした。【高谷】



昨春より古民家再生プロジェクトなるものに参加しています。留萌振興局の職員が中心となる有志が集い小平の古民家を手入れしていくもの。その一環で石窯をつくりました。電気も水道も通っていませんが夏は焼き肉をしたりロウソクの灯りをともしながらのんびりと作業を進め、最近石窯の外壁に断熱やデザインを施す段階です。手作りだけに愛着もひとしお。そして石窯で焼くものは何でも美味しい！トマトとモッツアレラチーズ、バジルというシンプルな具材が

引き立つマルゲリータピザに、鹿肉や豚肉のミートローフ、餅、タマネギやじゃがいもの包み焼きなど様々です。この石窯の会は単に集まりたい人が集まり、来られなかったらそれでOKというゆるい会です。年齢層もバラバラで新卒の10代から局長クラスの50代まで。地域とのつながりだとかボランティアだとかいうことは考えていません。単純なことだけれど楽しいから参加しています。そのなかで火起こしや薪割り、草刈りなどできる役割を果たしています。各々の特技や知識を活かし、そして自分たちに必要なものや住みよい環境は自分たちでつくるという視点もここで感じたことでした。規模の大きさにかかわらず人が集まるコミュニティがたくさん生まれることこそ活気溢れる地域の原点ではないかと思えます。【外崎】



身辺が少し落ち着き、先のことと考える時間を取れるようになってきました（というか、そろそろ考えないとマズイ）。おかげさまで様々な方から活動に関するお話をたくさんいただき、今までは流れに身を任せどことなく突っ走ってきた感があります。

私が一番やりたいのは、とにかく村内外の人がつながり協力し合い、活気が絶えない村にしたいということ。今年はずしまキッズや天文台アルバイト、ライブのミュージシャンやイベント講師など、協力隊を通じて初山別に来て下さった方もたくさんいらつしゃいます。

単に観光というだけでなく、研修や合宿、短期アルバイト、産業体験など多様な滞在のカタチと、空き家や既存施設、空き部屋の活用による受け入れキャパシティの向上。そして村内のみどころの充実。そこに村内の方と村外の方との新しい交流が生まれ、活力がわいてくる。協力隊の任用期間中、こんなことが軌道に乗っていくと良いなと思っています。

ところで、受験勉強が大変な時期。一心理系出身で算数・数学と英語と理科はまだ何とか教えられると思いますので、お気軽にお声かけ下さい（笑）

【佐古】

こんにちは 理学療法士です

ウォーキングについて・3

だんだんと寒くなり、運動をするのもおっくうになります。今回は「スローピング歩行」という運動方法をご紹介します。

スローピング歩行とは

スローピング歩行とは坂道や階段といった傾斜（スロープ）のあるところで、一定の距離の昇り降りを繰り返す運動です。ゆるい角度の段差や坂道をゆっくり歩いたり、歩幅を広げて早足できつい坂道を歩いたり、また前向きでなく後ろ向きに歩いたりします。

スローピング歩行の効果

坂道や階段の昇り降りは、平

地を歩くよりも、足腰の筋肉に大きな負荷がかかります。

ウォーキングの効果に加え、広範囲の下半身の筋肉をきたえることとなります。傾斜5度くらいの緩やかな坂道でも、平地の2〜3倍もの運動強度になります。また、日常使わない筋肉を動かすことで、血液の流れが良くなり、血圧が低下し、また基礎代謝量を高めることもできるため、肥満の解消などにも効果があるといえます。

スローピング歩行の方法

①坂道でのスローピング歩行

まずは緩やかな坂道で、20歩程度から始めます。背筋を伸ばし、手を大きく振って、歩幅を広めにし、心の中で歩数を数えながら昇ります。鼻からたっぷりと息を吸いゆっくり息を吐きながら、あまりふんばらずに行います。次に回れ右をして同じ歩数だけ降り、坂道を往復します。慣れてきた

ら、後ろ向きで昇り降りを取り入れていきますが、足の着地を一步一步確かめながらゆっくりと行います。はじめは5分程度から始め、徐々に歩数や時間を増やしていきます。

②階段でのスローピング

緩やかな傾斜の階段の5〜10段を使って行います。階段には転倒防止のため、必ず手すりが付いていることが条件になります。まずは5段分の昇り降りからはじめます。手すりに軽くつかまりながら、一段一段ゆっくりと5段分を昇ります。そのまま後ろを向いた状態でゆっくりと降ります。

階段を昇り降りする際に「げん・き・よ・く」など声を出しながら行うと良いでしょう。声を出すことは脳を刺激し心身の活性化になります。5分程度を1セットとして少しずつ増やしながら4セットくらいまでを目標とします。初心者や体力のない方は1段分を

利用して同様に行います。

注意点

- 坂道や階段では転倒などの事故にあいかねませんので、十分に周りの状況を確認して安全に行いましょう。
- 階段で行う場合は転倒の危険があるので必ず手すりにつかまってゆっくり行ってください。
- ストレッチや体操などの準備運動を行いましょう。
- 急にがんばるとケガの原因になるので、徐々にいきましょう。



(理学療法士 長谷川)

お知らせ

11月は労働保険適用促進強化月間です！

労働保険とは、労災保険と雇用保険の総称で、労働者の生活の安定、福祉の増進等を図ることを目的に、国が直接管理運営している保険です。農林水産業の一部を除き、労働者を一人でも雇用する事業については、法人・個人を問わず加入が義務づけられております。

厚生労働省では、「未手続事業の一掃」を年間を通じた主要課題と位置付けた上で、11月を「労働保険適用促進強化期間」とし、集中的に広報活動を展開し、労働保険制度のより一層の理解、周知を図ることとしております。

労働者が安心して働ける職場となるよう、まだ労働保険に加入していない事業主の方は、速やかに最寄りの労働基準監督署または公共職業安定所（ハローワーク）でご相談ください。

○問合せ先

厚生労働省北海道労働局総務部労働保険徴収課

(TEL 011-709-2311)

または最寄りの労働基準監督署・公共職業安定所

大規模な土地取引には届け出が必要ですよ！

次の条件を満たす土地売却等の契約を締結した場合には届け出が必要です。

取引の形態

- 売買
 - 交換
 - 営業譲渡
 - 譲渡担保
 - 代物弁済
 - 現物出資
 - 共有持分の譲渡
 - 地上権・賃借権の設定・譲渡
 - 予約完結権・買戻権等の譲渡
 - 信託受益権の譲渡
 - 地位譲渡
 - 第三者のためにする契約
- (※これらの取引の予約である場合も含みます。)

取引の規模（面積要件）

①市街地区域

2,000㎡以上

②①を除く都市計画区域

5,000㎡以上

③都市計画区域以外の区域

10,000㎡以上

一団の土地取引

(事後届出制の場合)

個々の面積は小さくても、権利取得者（売買の場合であれば買主）が権利を取得する土地の合計が前記の面積以上となる場合（「買いの一団」といいます。）には届け出が必要です。

●詳しくは、土地の所在する都道府県・政令指定都市の国土利用計画法担当課または最寄りの市・区役所、町村役場へおたずね下さい。

地方税の申告はeLTAXで！

eLTAXは、地方税における手続きを、インターネットを利用して電子的に行うシステムです。

- 手続きは自宅やオフィスから
- 複数の地方公共団体へまとめて一度に送信
- eLTAXのサービスは無料

▼eLTAXに関する、詳しい情報はホームページをご覧ください。
<http://www.eltax.jp/>

▼ヘルプデスクへのお問い合わせ
0570-081459

▼eLTAXをご利用できる時間
8:30～24:00
(土日祝、年末年始は除く。)

(一般社団法人 地方税電子化協議会)

eLTAXで利用可能な手続き

◇電子申告対象税目

- 法人都道府県民税、法人事業税、地方法人特別税
- 法人市町村民税
- 固定資産税（償却資産）
- 個人住民税（給与支払報告書等や特別徴収関連手続）
- 事業所税

◇電子納税

電子申告に係る納付手続きが可能です。

※固定資産税（償却資産）を除く。

◇電子申請・届出

- 法人設立届出や異動届出等
- 申告手続きに関連した申請・届出手続き

冬の交通安全運動の実施

ストップ・ザ・交通事故 ～めざせ安全で安心な北海道～

○ 運動期間

11月11日(水)～11月20日(金)の10日間

○ 運動重点

- ① 高齢者の交通事故防止
- ② 凍結路面等のスリップによる交通事故防止
- ③ 飲酒運転の根絶



○ 交通事故防止ポイント

① ドライバーの皆さんへ

- ・ 凍結路面での交通事故を防止するため、冬用タイヤに交換しましょう。特に、山間部を通行する時は、必ず冬用タイヤを装着しましょう。
- ・ この時期は、昼間に降った雨が夜間に凍ってブラックアイスバーンとなります。路面が出てても油断せず、スピードダウンを心掛けましょう。
- ・ トンネルや橋の上、日陰などは、凍結しやすい場所です。路面状態をよく確認して安全な速度で運転しましょう。
- ・ ますます日没が早まり夕方から夜間にかけて、歩行者や自転車の見落とし、発見遅れによる交通事故が心配されます。特に、右からの横断歩行者に注意しましょう。
- ・ 飲酒運転は犯罪です。「飲んだら乗らない」「乗るなら飲まない」「乗る人には飲ませない」を守りましょう。
- ・ 車に安全な座席はありません。後部座席を含め、全ての座席でシートベルト・チャイルドシートをしましょう。

② 歩行者の皆さんへ

- ・ 横断前に左右をよく見ましょう。そして道路中央で左をまた見ましょう。
- ・ 外出するときは、明るい服装で夜光反射材を身に付けましょう。

③ 自転車利用者の皆さんへ

- ・ 自転車安全利用五則を守りましょう。
自転車は車道が原則歩道は例外
車道は左側を通行
歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行
安全ルールを守る
 - ・ 飲酒運転・二人乗り・並進の禁止
 - ・ 夜間はライトを点灯
 - ・ 交差点での信号遵守と一時停止・安全確認子供はヘルメットを着用



北海道立羽幌病院からのお知らせ

【平成27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	○	○	○	-	○	○	○	-	○	○		8:00~11:00 13:30~15:00
循環器内科	第3水曜日(16日)午前中のみ 完全予約制										留萌市立 高橋院長代行	8:00~11:00
呼吸器内科	-	-	-	-	-	-	-	-	○	予約	重原医師	8:00~11:00
消化器内科	-	-	-	-	-	-	○	-	-	-	(担当 佐々尾医長)	8:00~11:00 (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	8:00~11:00
整形外科	○	-	○	-	○	-	○	-	○	-		8:00~11:00
整形専門外来 (完全予約制)	第2・4火曜日(8日・22日)午前・午後										渡部整形外科 渡部院長	
小児科	○	○	○	-	○	-	○	-	○	-	旭川医大 井上講師 第1・4月曜日 午前・午後 (7日・28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(2日・16日)午前中のみ										札幌医大より	8:00~11:00
泌尿器科	毎週木曜日 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. 内科の予約の無い患者さまは9時30分からの診察となります。
2. 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27年10月末～

人口と世帯数

人口 1,263人 (△2人)
 男 599人
 女 664人
 世帯数 574世帯 (+2世帯)
 ()は前月比

転入

10/5 諸橋 靖 (初山別)
 恭子
 10/7 瀧川 元紀 (初山別)
 おくやみ
 10/13 越前 美恵子
 76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 ●

(11/11~12/11)

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

森林の土地の取得に係る 所有者届出制度について！

相続・売買・贈与等により森林の土地を新たに取得した場合は、届出が必要です。

詳細は経済課農林畜産係まで

羽幌ロータリークラブ

交通安全旗の寄贈

9月18日、羽幌ロータリークラブ様から交通安全旗50枚が寄贈され、村長室にて受領いたしました。



小学生の交通安全運動

9月24日、役場前の国道沿いに初山別小学校の児童が交通安全旗を持って並び、道行くドライバーに交通安全を呼びかけました。



消防団放水訓練

10月18日、初山別村資料館にて総勢36人の放水訓練が行われました。

