

広報

じょうさん



メール登録



新小学1年生一日体験入学（2月12日／初山別小学校）

2015

3

NO.555

2月のこんなことあんなこと

平成26年度 村内子ども会

《かるた大会》

新

春恒例の子ども会かるた大会が開催され、小学生の部に3チーム、中学生の部に2チームが

参戦しました。

参加した選手たちは真剣な表情で木札に向かい熱戦を繰り広げました。

(2月1日)



地域貢献 「除雪活動」

現

在、千代田初山別線外改築工事をしております堀松建設工業株式会社が地域貢献活動として天文台前の除雪作業を行いました。

当日は、社員4名で重機などを使い3時間

ほどで天文台前の雪はきれいに取り除かれました。堀松建設工業のみなさん、ありがとうございました。(2月24日)



ふじみへき地保育所《豆まき》

節

分の日に保育所で豆まきが行われ、園児たちが元気に鬼さんを追い払いました。園児たちは、保育所に現れた青鬼さんに「鬼は外、福は内」と声を張り上げながら豆の代わりにお手玉を投げつけていました。終了後は、みんな仲良く豆を食べていました。

(2月3日)



留萌管内教育実践表彰

昨

年度からの2年間、国立教育政策研究所教育課程研究指定校事業

「へき地教育」の指定を受け、複式・小規模校の特性を生かした授業の改善を進めてきた初山別小学校(前田郁美校長)

がその成果が認められ留萌教育局長から表彰されました。(2月27日)



スノーフェスタ

初

山別総合型クラブ「楽スポクラブ」がスノーフェスタを開催し、多くの親子が参加しました。

会場

では、焼き鳥

やたこやきなども販売され、そり引きレースや雪上長下駄競争などの競技で盛りあがりました。(2月22日)



除雪ボランティア活動

天

塩高校野球部26名が除雪ボランティア活動として、ふじみへき地保育所及び村内の高齢者住宅の除雪作業を行いました。

当日は、ママさんダンプやスコップなどを

使い雪を運びだしていました。

天塩高校野球部の皆さん、ありがとうございました。(2月7日)



● 2月のできごと ●

日(曜)	できごと
1(日)	村内子ども会かるた大会
3(火)	ふじみへき地保育所 豆まき 初山別土建杯バレーボール大会 (～5日)
8(日)	スキー検定会
12(木)	新小学1年生体験入学 ほしっこくらぶ
17(火)	村子どもいじめシンポジウム
19(木)	村議会全員協議会
22(日)	スノーフェスタ
24(火)	第26回村老人クラブ交歓会
25(水)	ほしっこくらぶ会場開放日
27(金)	新年度予算報道発表

老人クラブ交歓会

老 人クラブ連合会（大場稔会長）が主催した交歓会に、村内各地区から6チーム70名が参加し、健康づくりと親睦を図りました。今年で26回目の開催となった交歓会では、グラウンドゴルフ、輪投げの2種目の競技が行われました。（2月24日）



平成27年度 新小学1年生

《一日体験入学》

4 月から新たに小学校へ入学するふじみへき地保育所の園児3名が、入学式を目前に小学校の雰囲気を経験しました。現1年生11名が新1年生3名を迎え、クイズやメダルづくりをして楽しい交流のひとときを過ごしました。（2月12日）



「新小学1年生のご紹介」



(敬称略)

◆ 右から

・ 小 湊 井 笠
高 上 川

・ 大 悠 愛 乃
雅 喜 海 愛

☆ほしっこくらぶ「2月号」

今

月の「ほしっこくらぶ」は、
★じゆうあそび
★よみかせ
でした。（2月12日）



初参加 福田風沙ちゃん



初参加 水野愛望ちゃん



1歳になりました
五十嵐遥くん

次回、3月11日の「ほしっこくらぶ」は、
☆じゆうあそび
の予定です。
楽しみにしてくださいね。

2月には冬のお祭りなど近隣市町村に足をのばしてきました。巨大迷路をはじめ手作りならではの温かさを感じたオロロンスノーパラダイス（留萌市）。中川町きこり祭りの、地域の産業を題材にして町を盛り上げるのはいいものですね。きこりのおじさんから薪割りを教えてもらい、焚火でマシュマロを焼くなど冬ならではの楽しみを味わいました。

またさらに遠くへ、下川町と滝上町のコミュニティカフェにも。どちらも協力隊が運営し、食事メニューなどを提供。特に下川町の一の橋地区はバイオマスエ



中川町きこり祭りの様子

ネルギーが供給され、人やモノがうまく循環されています。高齢者の多い集落で実験的とはいえ先駆的な事業をやってみる、その町づくりのビジョンが素晴らしかった。とはいえ、動かすのは人の力です。人が住む限り、地域は動き続けます。でも誰かが行動するのをやめたらそこで活性化はストップしてしまう。他地域の良いところは取り入れ、今ここで何ができるのか改めて考えていきたいと思います。【外崎】



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>



ムラタメ

村にぴったりのエンタメ情報をお伝えするムラタメです。『ゆるきゃら』ブームが冷めやらないこの数年。地域活性化のために頑張るキャラ達の中には、ふなっしーやくまもん等、今や全国規模で知られるようになったものも。「〇〇県のことはよく知らないけれど、そのゆるキャラは知ってる!」なんてことも最近じゃ不思議ではないですね。さてさて、ひと度話題となったこのキャラ、なんという名前だったでしょう?

【坂本】



© NARA pref.



ゲートボールを楽しむ

先日私は有明地区で行われているゲートボールに参加してきました。有明地区は、毎週火曜日・土曜日の週2回行われています。この日は、審判をしたり自分もプレーに参加させていただきました。現在、ゲートボール会員は激減してしまい、かつては4チームができるほど人数がいたが2チームとなっていました。



これからも、時間がある時に自分も積極的に参加しようと思います。

つい最近、ゲートボール道具一式をそろえました。

【高谷】

先日札幌で、田舎に興味や関心がある大学生さん達とお話する機会がありました。田舎とかかわりを持ちたい、住んでみたいという思いを持っている方は多いのです。



2月25日、羽幌警察署長より感謝状をいただきました。

私達の活動が地域の安心・安全に寄与していると認められ大変嬉しく思います。どうもありがとうございました。

移住者の受け入れは既に多くの地域が積極的に行っており、初山別も負けてはいられません。空き建物や部屋を利用した受け入れ施設の整備や一次産業体験など、住民の皆様のご意見も参考にしながら田舎に興味のある方々を快く受け入れるための体制づくりや企画を今後行いたいと思っています。

私が初山別でこれまで気持ちよく過ごすことができたので、多くの方に同じ体験をしてほしいと心から思うのです。【佐古】

おなかの気持ちを聞いてみよう!

～おなかの体調のバロメーター～

おなかの調子が悪い時、おなかを触ってみよう。胃の辺り、おへその辺りが冷たくなっていないかな? また、軽くもくは強めに押さえると、固さや違和感がないかな? あった場合は、自分の心地良い範囲でじっくりおなかを揉みほぐす。便秘解消、食欲増進に効果的。＊胃腸の運動を促進するため、内臓に炎症がある場合は避けること。【安田】

こんにちは 保健師です

●ロコモティブシンドローム (運動器症候群) を知っていますか？

ロコモティブシンドロームとは、運動器の障害により要介護になる危険性の高い状態のことです。運動器とは骨、関節、筋肉や神経で構成されるもののことを言い、自分の身体を自由に動かすことができるのは、これらがそれぞれ連動して働いているからです。運動器の障害には、大きく分けて「運動器自体の疾患」と「加齢による機能低下」があります。

①運動器自体の疾患

変形性関節症や変形性脊椎症、脊椎管狭窄症、骨粗鬆症や骨折など。関節リウマチなどでは痛み、関節の可動域制限、筋力低下、麻痺などによ

りバランス能力や体力、移動能力の低下をきたします。

②加齢による機能低下

加齢により身体機能は衰えてきます。筋力低下や持久力の低下、運動速度の低下、バランス能力の低下等があげられますが、閉じこもりなどで運動不足になると筋力やバランス能力の低下などが起こり、転倒しやすくなります。

以上のように運動器に障害が起こることによって悪循環に陥り「寝たきり」や「要介護」の原因となるのです。いつまでも健康で生活できるよう運動器の健康を維持していきましょう。

●ロコモティブシンドロームを予防しよう！

次の7つのチェックのうち1つでも当てはまる方はロコモティブシンドロームになる可能性があります。

□片足立ちで靴下がはけない
□家の中でつまづいたりすべったりする

□階段を上するのに手すりが必要である

□家のやや重い仕事が困難である

□1ℓの牛乳パック2個程度の重い物をして持ち帰るのが困難である

□15分くらい続けて歩くことができない

□横断歩道を青信号で渡りきれない

ロコモティブシンドロームを防ぐためには、まず生活の中に運動習慣を取り入れる事が大事です。特に次の2つの運動は効果的だと言われています。

＜バランス能力を上げる片脚立ち＞

・転倒しないように壁や椅子の背もたれにつかまり、床につかない程度に片脚を上げます。

*左右1分間ずつ1日3回行う

＜下肢筋力をつけるスクワット＞

・肩幅より少し広めに足を広

げ、つま先は少し開いて立ちます。

・膝がつま先より前に出ないようにお尻を後ろに引くように身体をしずめます。

*深呼吸をするペースで5〜6回繰り返す



しっかりと動いたらしっかりと栄養をとることも大事です。ただし、メタボややせすぎもよくありません。

健康に生きていくために欠かせない栄養をバランスよくとることが大事です。

年齢に関わらず運動習慣で骨や筋肉に適度な刺激を与え、適切な栄養を摂ることで骨や筋肉は強く丈夫に維持されます。いつまでも健康でいきいきとした生活を送りましょう。

(担当 大水)

お知らせ

国民年金の加入方法

国民年金は誰もが加入する制度です。

日本に住んでいる20歳以上60歳未満のすべての方は、国民年金に加入することになります。

加入者は、職業などによって3つのグループに分かれており、それぞれ加入手続きが異なります。

○第1号被保険者

自営業者、学生、フリーター、無職の方などで、加入手続きはご自分で住所地の市区町村役場の国民年金担当窓口で行います。

○第2号被保険者

会社員や公務員など、厚生年金保険や共済組合に加入されている方で、加入手続きは勤務先で行います。

○第3号被保険者

第2号被保険者に扶養されている配偶者の方で、加入手続きは第2号被保険者の勤務先を経由して行います。

国民年金保険料は

口座振替がお得です

国民年金保険料の納付には、口座振替がご利用になれます。

口座振替をご利用いただくと、保険料が自動的に引き落とされるので金融機関などに行く手間が省ける上、納め忘れもなくとても便利です。

また、口座振替には、当月分保険料を当月末に振替納付することにより、月々50円割引される早割制度や、現金納付よりも割引額が多い6カ月前納・1年度前納・2年度前納もあり、大変お得です。

口座振替をご希望の方は、納付書または年金手帳、通帳、金融機関届出印を持参の上、ご希望の金融機関または年金事務所へお申し出ください。国民年金のご相談・手続きについては留萌年金事務所まで

たは役場住民課健康福祉係までお問い合わせ願います。

(住民課健康福祉係)

保護者の方へスマートフォンを安心安全に使うために

満18歳未満の子供のスマートフォン(以下スマホ)利用には、『利用時期の見極め』と『保護者の見守り』が大切です。

1 利用時期の見極め

スマホはアプリケーション(以下アプリ)で多様な使い方ができることから、インターネット全般を使いこなす力(ルールやマナーを守る社会性、責任感、自制心等)が必要です。子供の年齢や成長度合いで保護者の方が利用時期を見極めながら、子供向けスマホの利用や、フィルタリング・機能制限等、学齢に合った適切な対応を行ってください。

2 保護者の見守り

スマホのアプリ利用は、個人の利用者情報の送信を伴うことも多く、利用規約をよく読んで確認し、納得して利用

する必要があります。普段使っているアプリについての話をしたり、アプリのダウンロードや購入に一定のルールを設けたり、判断が必要なメッセージが画面に出たら保護者に聞くように促す等、何でも気軽に相談できる親子関係づくりと日ごろのコミュニケーションが大切です。

(出典：安心ネットづくり促進協議会)

【内容に関する問い合わせ先】

総務省北海道総合通信局
情報通信部電気通信事業課
電話：011-709-2311(内線4706)

自動車税のお知らせ

グリーン化税制が変わりました
グリーン化税制は、環境負荷に配慮した税率で課税する制度ですが、平成27年度から次のとおり変更となります。

【主な変更点】

◎基準を満たした自動車税の税率を軽減する割合が変更となります。

平成26年度 25%または50%
平成27年度 50%または75%
(取得の翌年度のみ)

◎一定の年数を経過した乗用車・キャンピング車などは、自動車税の税率を上乗せする割合が、10%↓15%となります。

詳しくは、道税ホームページ
道税グリーン化税制で検索または札幌道税事務所自動車税部

電話(011)746-11190まで。

平成27年度労働基準監督官採用試験のお知らせ

1 受付期間

○インターネット

平成27年4月1日(水)～

4月13日(月)

【<http://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html>】

○郵送又は持参

平成27年4月1日(水)～

4月2日(木)

(郵送の場合4月2日(木)までの通信日付印有効)

2 受験資格

○昭和60年4月2日～平成

6年4月1日生まれの者

○平成6年4月2日以降生

まれの者で次に掲げる者

①大学を卒業した者及び平

成28年3月までに大学を

卒業する見込みの者

②人事院が①に掲げる者と

同等の資格があると認め

る者

3 第1次試験

平成27年6月7日(日)

4 第2次試験

平成27年7月15日(水)・16日

(木)・17日(金)の指定された日

5 問合せ先

北海道労働局 (TEL 011-

709-2311 内線3

511) または最寄りの労働基準監督署

「迷惑電話チェッカー」 無料モニター募集

振り込み詐欺等の被害防止

のため、北海道警察が事業者

と連携して行う対策で、平成

28年9月まで月額基本料金を

無料で提供しています。

○迷惑電話チェッカーの機能

着信した電話番号の危険度

をランプの色と音声で知らせ

電話に出る前に注意を呼びか

けます。

◆青色ランプ↓安心

「着信を許可」と登録した

番号からの着信

◆黄色ランプ↓注意

迷惑電話番号リストにな

い電話からの着信及び公衆

電話からの着信

◆赤ランプ↓危険

迷惑電話番号リストに登

録された番号からの着信及

び非通知設定での着信

○利用に当たっては、

・ナンバーディスプレイサ

ビスの契約が必要です。

・アンケートへの協力が必要

です。

無料期間終了後、契約を継

続する場合は、以降有料契約

となります。

・設置機器返還時の配送代は

契約者負担となります。

○詳しくは、

3月は、滞納処分強化月間です。

留萌振興局では、月間中、給与・預金等財産の差押えを強化します。
自動車税など道税に未納のある方は早急に納税してください。

自動車税など道税の納税相談は
留萌振興局地域政策部税務課納税係
電話 0164-42-8418

羽幌警察署生活安全係へ
(TEL 0164-62-1110)

平成27年度 予備自衛官補の募集について

- 自衛官としての経験がなくても予備自衛官になれる予備自衛官補募集中
- 予備自衛官補は、一般公募で採用された方は3年以内に50日間の、技能公募で採用された方は2年以内に10日間の教育訓練を受け、教育訓練終了後予備自衛官になります。

☆応募資格

- ・一般公募：18歳以上34歳未満の者
- ・技能公募：18歳以上であって下記の国家免許資格等を有する者
衛生・語学・整備・情報処理・通信・電気・建設（細部はお問い合わせ下さい。）

☆締め切り 第1回：平成27年3月24日(火)

第2回：平成27年9月18日(金)

☆試験期日 第1回：平成27年4月10日(金)～14日(火)

第2回：平成27年10月2日(金)～5日(月)のいずれか
1日を指定

☆試験種目 筆記試験、口述試験、適性検査、身体検査

- 問い合わせ先
 - ・各市町村自衛官募集担当者
 - ・自衛隊旭川地方協力本部留萌地域事務所
- TEL 0164-42-4650

国家公務員採用試験のお知らせ

○総合職試験（院卒者：大卒程度）

- ・インターネット申込期間：4月1日(水)～4月8日(水)

○一般職試験（大卒程度）

- ・インターネット申込期間：4月9日(木)～4月20日(月)

○一般職試験（高卒者・社会人）

- ・インターネット申込期間：6月22日(月)～7月1日(水)

☆申込専用アドレス <http://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html>

☆問合せ先 人事院北海道事務局第二課試験係（TEL 011-241-1248）

北海道立羽幌病院からのお知らせ

【平成27年4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4水曜日(22日)午前中のみ 完全予約制										留萌市立 高橋副院長	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(14日・28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・2・3月曜日 午前・午後 (6日・13日・20日)	8:00～11:00 13:30～15:00
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(1日・15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(2日・16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	

ひとのうごき

～平成27年2月末～

人口と世帯数

人口 1,278人 (△1人)
男 606人
女 672人
世帯数 573世帯 (±0世帯)
()は前月比

転入

2/10 白幡晃一(明里)

2/13 花房里穂(明里)



◎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 ●

(3 / 11 ~ 4 / 10)

月	日	行 事 等
3	11(水)	広報しよさんべつ配布 (3月号) ほしっこくらぶ
	12(木)	
	13(金)	初山別中学校 第68回卒業証書授与式
	14(土)	
	15(日)	
	16(月)	
	17(火)	一般ごみ収集日 (有明・栄・豊岬・明里・共成地区)
	18(水)	
	19(木)	初山別小学校 第118回卒業証書授与式 予防接種
	20(金)	破碎・危険ごみ収集日 (有明・栄・豊岬・明里・共成地区)
4	21(土)	春分の日
	22(日)	
	23(月)	一般ごみ収集日 (初山別・千代田地区) 乳幼児健診
	24(火)	
	25(水)	ほしっこくらぶ会場開放日
	26(木)	ふじみへき地保育所 卒園証書授与式 広報配布 (お知らせ版)
	27(金)	粗大ごみ (全村)
	28(土)	
	29(日)	
	30(月)	
5	31(火)	一般ごみ収集日 (有明・栄・豊岬・明里・共成地区)
	1(水)	村役場 年度初め辞令交付式
	2(木)	
	3(金)	ふじみへき地保育所 入園式
	4(土)	
	5(日)	
	6(月)	初山別小・初山別中学校 入学式 一般ごみ収集日 (初山別・千代田地区)
	7(火)	
	8(水)	
	9(木)	
	10(金)	広報しよさんべつ配布 (4月号)

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

第18回

北海道子どもかるた大会

天塩町にて2月11日に開催された北留萌地区予選会で、見事全道大会への出場権を獲得した小学生が、2月22日の全道大会へ出場しました。札幌市定山溪で行われた大会では、日頃の練習の成果を遺憾なく発揮し、力を合わせて頑張ってきました。



气象台ひとロメモ

～軒下は危険がいっぱい！～

3月に入ると、気温は日増しに高くなって、春の気配を感じて来ますが、気温が高くなると、多雪地ではなだれによる災害に注意が必要です。

大量の雪が山の斜面を急激に崩れ落ちる現象が「なだれ」で、气象台では、上川・留萌地方で、24時間の降雪の深さが30cm以上、または、積雪の深さが50cm以上で日平均気温が5℃以上となることを予想した場合に、「なだれ注意報」を発表します。

また、なだれ注意報の対象ではありませんが、気温がプラスと氷点下を繰り返すこの時期は、大量に積もった重い雪が緩んで一気に落ちやすくなり、屋根からの落雪による事故が多く発生します。積もっている雪の量が多いほど、より高い気温になってから落ちる傾向があり、屋根に大量の雪がある状態で気温が上昇すると、落雪事故の危険性が急速に高まります。

最新の気象情報を入手して、気温の変化に注意するとともに、軒下での事故にあわないように気をつけて下さい。

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

初山別村民憲章 産業をのばし、働くよろこびに生きる豊かな村にしましょう。