

星空に
夢と
ロマンを
求めて

広報 しよぎんぐ

No.
519

2012
3



● 2月のできごと ●

日(曜)	できごと
2(木)	生け花教室
11(土)	建国記念の日
12(日)	スキー検定
17(金)	第23回村老人クラブ交歓会
25(土)	村民スキー大会
26(日)	スノーフェスタ
27(月)	議会全員協議会
29(水)	農協手作り講習会

2月のこんなことあんなこと

「手作り講習会」

自然交流センターで手作り講習会が開催されました。作成した物は裂き布の小物入れです。参加者の皆さんが丁寧に作品を仕上げていました。(29日)



「今後の農業を考える」

「中留萌地域の農業・農村の展望と地域の担い手」シンポジウムを開催しました。

本村農業者を中心に70名を超える参加を戴き、本村及び中留萌地域農業の現状を踏まえ、今後の農業・農村振興の展望を議論する初めての試みです。シンポジウムの後、講師との座談会を設定するなど農業者自ら考える良い機会となりました。

今後とも村が進めている「産学官連携」を活用して地域産業の振興に努めてまいります。(9日)



「1日体験入学」

4月から始まる小学校生活を前に、3月末に卒園を迎える保育所年長組の江端若菜さんが、初山別小学校で一足早く小学校の雰囲気を経験しました。

はじめは緊張していましたが楽しそうに会話をして上級生のみんなと元気いっぱい1日を過ごしました。(14日)



新1年生ご紹介

江端若菜さん



国民年金保険料の納め忘れはありませんか

国民年金は、老後の生活や障害、死亡などもしもの時にあなたの大きな支えとなります。保険料の納め忘れが続くと、将来の年金を受け取ることができなくなるばかりか、障害年金や遺族年金を受け取れない場合があります。

もしもの時に後悔することのないよう、保険料はきちんと納期限内に納めましょう！（納期は翌日末です。納期から2年を経過すると時効により納められなくなります。）

国民年金保険料の納付が困難なときは

国民年金には、保険料納付が免除される制度や猶予される制度があります。納付が困難な方は市（区）町内の国民年金窓口で手続きを行ってください。

納付が困難なときは	30歳未満の方は	学生の方は
保険料免除制度	若年者納付猶予制度	学生納付特例制度
本人・世帯主・配偶者の前年所得（1月から6月までに申請される場合は前々年所得）が一定額以下の場合には、申請により保険料の納付が全額免除または、一部納付（ $3/4$ 、 $1/2$ 、 $1/4$ ）になります。	30歳未満の方で本人・配偶者の前年所得（1月から6月までに申請される場合は前々年所得）が一定額以下の場合には、申請により保険料の納付が猶予されます。	学生の方で本人の前年所得（1月から3月までに申請される場合は前々年所得）が一定額以下の場合には、申請により保険料の納付が猶予されます。

保険料免除などの承認された期間（多段階免除承認期間において一部納付がない期間は除かれます。）は、老後に年金を受け取るための資格期間に含まれるだけでなく、万が一の時に、障害基礎年金や遺族基礎年金を受け取る資格期間にも含まれます。

また、失業された方は、離職票や雇用保険受給資格者証等を添付すれば、前年の所得に関係なく免除される特例もありますので、お近くの年金事務所までご相談ください。

<平成24年度各種健診日程>

検 診 種 別	日 程	場 所
総合健診	4月16日	豊岬
特定健診	4月17日	初山別
胃がん検診	4月18日	有明
肺がん検診	11月6日	豊岬
大腸がん検診	11月7日	初山別
子宮がん検診	4月20日 ～21日	20日豊岬 21日初山別・有明
乳がん検診	4月26～27日	初山別

● こんにちは保健師です ● 「がん検診を受けましょう！」

村では、平成24年度の各種健診の日程が次のとおり決まりました。

メタボリック症候群を予防するための特定健診と、今や国民病といわれ2人に1人がかかると言われているがんを早期発見、早期治療するため各種がん検診を是非受診しましょう。

がんは、いつ発生したかわからないうえ、早期のうちには症状がほとんどありません。しかし、定期的に検診を受け、早期に発見して適切な治療を行えば、多くの場合、治すことができます。

「要精密検査」と診断されても、がんが決まったわけではありません。がんが見つかる可能性があるということですから、せっかくの機会を逃すことのないよう、精密検査は必ず受けて下さい。

◆がんは治る病気に変わってきました！

がん登録におけるがんと診断された患者の5年生存率は、約54%で約半数のがん患者が5年以上生存しています。胃がん・結腸がん・乳がん・子宮がん・前立腺がんに至っては70%を超え、「不治の病」と思われていたがんも、今では「治る病気」に変わってきたのです。

がんの原因は約30%が「たばこ」です。日本では、肺がんをはじめ、たばこが関係するがんで亡くなる人が多くなっています。また、食事、もが原因の約35%を占めています。日本の伝統的な食生活から欧米型の高脂肪で高エネルギー

◆がんを予防するために

がんを防ぐには、喫煙や食生活などの生活習慣を改善することが大事です。

「禁煙」 たばこには多種の発がん物質が含まれており、肺がんや喉頭がんなどのリスクを高めます。受動喫煙が原因でこれらのがんになることもあり周りへの影響は大きい。

たばこはがんだけでなく、心臓や肺などを障害して、さまざまな病気の原因となります。

● 喫煙指数 ●

1日あたり × 年数 ≥ 400の本数

「1日あたりに吸う本数×年数」が400を超えると肺がんをはじめとするがんや、心臓病、脳卒中などのリスクが非常に高くなる。



「食生活の改善」

塩分や脂肪のとりすぎに注意するとともに、できるだけ多くの種類の食品をとるように心がけます。

- ①塩分を控える
- ②熱い物は冷ましてから
- ③焦げた部分はさける
- ④脂肪をとりすぎない
- ⑤野菜・果物を積極的にとる
- ⑥いろいろなものをバランスよく食べる

がんは、国民病です。年齢が高くなるにつれて危険度は高くなります。

村で実施する総合健診を活用し、自分の健康をチェックしてみて下さい。

(保健師 大水)



お知らせ

全国健康保険協会からの お知らせ

全国健康保険協会（協会けんぽ）北海道支部の健康保険料率が、本年3月分（4月納付分）より10.12%（現行9.60%）に変わります。

協会けんぽの財政は、高齢化により医療費の増加と、現下の経済状況を反映して保険料収入の基礎となる標準報酬月額が落ち込んでいること等から、大変

ひとのうごき

～平成24年2月末～

人口と世帯数

人口	1,391人	(△1人)
男	668人	
女	723人	
世帯数	591世帯	(△1世帯)
		()は前月比

厳しい財政状況となっています。

厳しい経済状況の中ではありますが、医療・健康・生活を支えるため、何とぞご理解、ご協力いただきますようお願い申し上げます。

詳しくは協会けんぽのHPまたは協会けんぽ北海道支部まで。
<http://www.kyoukaikengo.or.jp/>

全国健康保険協会北海道支部
TEL 011-726-0352

.....

平成24年度 労働基準監督官採用試験 (大学卒業程度)

○受験資格

- 1 昭和57年4月2日～平成3年4月1日生まれの人
- 2 平成3年4月2日以降生まれの人で次に掲げる者
 - (1) 大学を卒業した者及び平成25年3月までに大学を卒業する見込みの人
 - (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

○試験の区分

労働基準監督官A(法文系)

約115名

労働基準監督官B(理工系)

約25名

○試験日程等

受付期間

4月2日(月)～4月12日(木)

第1次試験／6月10日(日)

第2次試験

7月18日(水)・19日(木)

※受験申込書・受験案内等については留萌労働基準監督署(0164-4210463)に問い合わせ願います。

各地域のバス停について バス停の除雪にご協力をお願いします。



気象台ひと口メモ ～黄砂について～

黄砂は、主にユーラシア大陸のタクラマカン砂漠やゴビ砂漠、黄土高原などの乾燥した地域の砂じん(微細な砂粒)が低気圧の強風によって大気中に舞い上がり、上空の強い西風(偏西風)に運ばれて日本列島、中国大陆、朝鮮半島などの広い範囲に降下する現象です。

日本では、気象条件から春(3月から5月)に観測されることが多く、空が黄褐色に煙ることがあります。

黄砂が飛来すると、周りの景色がぼんやりかすみ、見通しが悪くなります。身近なところでは、車や洗濯物などが汚れたり、高濃度時には視程が悪化し航空機の運航に影響を与える場合があります。

気象庁では、交通機関や日常生活に大きな影響を及ぼすような黄砂を観測したり、予想したときには「黄砂に関する気象情報」を発表し注意を呼びかけます。また、気象庁ホームページでは、黄砂情報(実況図)及び黄砂情報(予測図)(地表付近の黄砂の濃度、大気中の黄砂の総量)を掲載していますのでご活用ください。

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

● 今月の主な行事予定 ● (3/11~4/10)

月	日	行 事 等
3	11(日)	
	12(月)	広報配布 一般ゴミ収集日(初山別・千代田地区) 初中卒業式
	13(火)	
	14(水)	ほしっこくらぶ
	15(木)	
	16(金)	
	17(土)	
	18(日)	豊小卒業式
	19(月)	粗大ゴミ(全村) 初小卒業式
	20(火)	春分の日 一般ゴミ収集日(初山別・千代田以外の地区)
4	21(水)	
	22(木)	予防接種
	23(金)	破砕ゴミ・危険ゴミ収集日(初山別・千代田以外の地区)
	24(土)	
	25(日)	
	26(月)	一般ゴミ収集日(初山別・千代田地区) 乳幼児健診
	27(火)	広報配布(お知らせ版)
	28(水)	
	29(木)	
	30(金)	
5	31(土)	
	1(日)	
	2(月)	
	3(火)	一般ゴミ収集日(初山別・千代田以外の地区)
	4(水)	
	5(木)	
	6(金)	初山別中学校入学式 初山別小学校入学式
	7(土)	
	8(日)	
	9(月)	一般ゴミ収集日(初山別・千代田地区)
6	10(火)	

3月は 滞納処分強化月間です

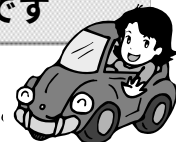
留萌振興局では、月間中、給与・預金等財産の差押さを強化します。

自動車税など道税の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

2月末日現在の交通事故死
ゼロ日数は 4,848日です



北海道立羽幌病院からのお知らせ 【平成24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	○	—	○	—	○	—	○	△	○	—	第2・4木曜日留萌セントラル 留萌市立病院より	8:00~11:00
循環器内科	—	—	—	—	予約	予約	—	—	—	—	重原医師	8:00~11:00
呼吸器科	—	—	—	—	—	—	—	—	○	予約	留萌市立病院より	8:00~11:00
総合内科	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—		(診療は14:00から)
禁煙外来	—	—	—	—	—	—	—	—	—	予約		8:00~10:30
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第1・3木曜日(5日・19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(4日・18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(13日・27日)午前中のみ										札幌医大より	8:00~11:00
精 神 科	完全予約制/月1回(紹介患者のみ)										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。」
 ◎小児科旭川医大井上講師の診療は、第1,2,3月曜日の診療になります。
 ◎整形外科専門外来(渡部院長)は、第2,4火曜日の診療となります。
 ◎循環器内科(予約制)は、隔週水曜日の診療となります。
 ◎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。
 ★30日第5月曜日は、祝日のため休診となります。

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

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。