

広報

しよさんべつ



2015

8

NO. 560

初山別稻荷神社本祭（7月12日）

メール登録



7月のこんなことあんなこと

中体連 女子卓球大会

今 年の女子卓球大会は初山別中学校体育館にて行われ、12校83名が参加しました。初山別中学校は個人戦のみの参加となりましたが、熱い戦いを見せてくれました。5名の選手の皆さん、お疲れ様でした。(7月2日)



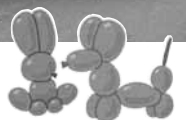
豊岬海水浴場清掃事業

1 50人ものボランティアの皆さんにご協力いただき、午前11時から1時間ほど清掃を行いました。「掘れば掘るほど流木が出てきてしまう!」と大変な思いをしながらも、皆さんのおかげで海水浴場がキレイになりました。来年もご協力お願い致します。(7月4日)



初山別・風連別学園く合同学園祭く

午 後からあいにくの空模様の学園祭となりましたが、展示販売・屋台・パルーンアート・茶席などが行われ、大勢のお客さんで会場は賑わいました。子ども向けの宝探しゲームでは、子ども達が元気に会場を駆け回り、ヒントを頼りに宝箱を探していました。(7月5日)



夏の交通安全運動く村民総監視く

夏 の交通安全期間中、本村でも議会庁舎前において村民総監視が行われました。村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を呼びかけました。(7月17日)



初山別稲荷神社例大祭

午 前9時。初山別小学校の児童による鼓笛パレードを開始の合図に、初山別稲荷神社例大祭が開催されました。10時頃からは天狗を筆頭に、勇ましい御神輿・元氣いっぱいの子ども御輿・そして獅子が続いて町内を練り歩き、祭を盛り上げました。御神輿を見ようと人々が集まり、沿道は賑わいました。
翌日の後祭はあいにくの天気でしたが、雨の中を獅子舞や太鼓が威勢良く練り歩き、今年の祭も無事に終了しました。(7月12日)



まち・ひと・しごと創生プロジェクト ～第一回勉強会～

27

人が参加した今回のまち・ひと・しごと創生プロジェクトは、講師の谷川良一様（NPO法人グラウンドワーク西神楽）を招き、「人口減少・高齢化を逆手に取る」をテーマに勉強会を開催しました。高齢者福祉の見直しや、住民主体の「動き」の必要性等、今後の参考にすべきことが多く語られました。



また、協力隊・外崎さんは「初山別ピザ推しのススメ」というテーマで、ピザ作りを通して交流の場ができることを実感した体験から、住民の活力となる「地域活性に繋がる楽しいこと」を作るべきだと提案しました。

今後予定されている先進地視察の報告や、推進会議での検討内容等を随時紙面でお知らせします。

（7月9日）

初山別地区道路一斉清掃

村

の環境美化の一環として、今年も初山別地区内の道路一斉清掃が行われました。雑草や砂、プラスチックが掃除され、



村内がキレイになりました。協力して下さった大勢のボランティアの皆さん、ありがとうございました。（7月4日）

第一回初山別村総合教育会議

教

育委員会制度が変わって以来、初の教育委員会会議が行われました。制度の改革は教育委員会の審議の活性化や政治的中立性の確保がねらいとされています。本会議においては教育推進計画をもつて大綱とすることが決定しました。（7月28日）



消防叙勲伝達式

永

年にわたり消防・防災活動に尽力された、元・北留萌消防組合初山別村消防団・副団長の木村榮助さんが平成27年度春の叙勲で瑞宝単光章を授与されました。おめでとうございます。（6月24日・7月13日）



7月のできごと

日(曜)	できごと
1(水)	中体連
2(木)	中体連
4(土)	初山別地区道路一斉清掃 豊岬海水浴場清掃
5(日)	初山別・風連別学園 合同学園祭
6(月)	初山別村 人・農地検討会議
9(木)	まち・ひと・しごと創生プロジェクト 第一回勉強会
11(土)	初山別稲荷神社例大祭（～13日）
15(水)	ほしっこくらぶ
17(金)	交通安全村民総監視
30(木)	「寿」スポーツ大会

第40回 初山別村寿スポーツ大会

第

40回寿スポーツ大会がスポーツ

センターにて開催されました。今年は70名以上が参加し、村内を3地区に分けた、紅・白・緑チームで勝負に挑みました。輪投げ・缶積み競争・



パン食い競争などが行われ、気持ちのいい汗を流しました。途中、保育所から子ども達が応援に駆けつけてくれるというサプライズもあり、会場は和みました。



★第40回★
初山別村寿スポーツ大会

優勝した紅チーム（初山別・千代田地区）の皆さんは最後に記念撮影。おめでとうございませう。ケガもなく、楽しい交流の場になったようです。（7月30日）

羽幌・初山別中学校野球部全道大会進出

平

成27年度留萌地方中体連軟式野球大会にて、羽幌・初山別中学校野球部が見事優勝しました。初山別中学校キャプテンの谷島君は「村民の方への感謝の心を忘れず、全力を尽くしていきたい。」とコメント。全道大会でも頑張ってください！（7月28日）



夕涼みビアガーデン

商

工会青年部が中心となつてビアガーデンが開催されました。会場で酒類にポテト、肉団子などが販売され、



村の短い夏を楽しむ多くの人で賑わいました。また、今年は初山別稲荷神社宵宮祭と同日の開催ということもあり、屋台に多くの人が訪れました。（7月11日）



☆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★よみきかせでした。（7月15日）



初参加 山本 向琉くん



初参加 日角 綜助くん



初参加 佐藤 菜緒ちゃん

次回、8月12日の「ほしっこくらぶ」は、★じゆうあそび★の予定です。楽しみにしていてくださいね。

青空市 折込チラシ参照

フリーマーケット 出店者募集!

「この子に日の目を見させてあげたい!!」
 そんなお家に眠っている宝物はありませんか?
 是非この機会に、お友達とお誘い
 合わせの上、出店しましょ!!

ドミノド株楽団
 かあそびに来るよーと
 九田隣たかす町在住の
 家族5人のファミリージャズバンド。
 ※同日午後天文台にてライブコンサ
 ertを行います。詳細右

壹銭

夏の終わりの夕焼けライブ☆

日時: 8月22日(土) 17時開場
 17時半スタート

会場: 天文台ホール
 ※晴天時 北極星テラス

出演: ドミノド株楽団
 ・アキオカマサコ
 ・Shino
 ・カンジ (敬称略)

星空観察会同時開催☆
 おみさまで連れで、お気軽に
 お越し下さい。 ☆



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>



6月21日に協力隊主催で開催したイベント「本とふれあう! ムラカフェスタ」。ご来場の皆さまありがとうございました。

★移動書店&絵本の読み聞かせ



本屋さんを呼ぼう! というところでお招きした留萌の三省堂書店さん。雑誌から小説、専門書まで様々な本を持ってきていただきました。読み聞かせでは子どもたちが真剣に聞き入っていました。

★はじめてのアロマ講座



村内外の子どもから大人まで幅広くご参加いただいたコーナー。アロマの香りとその効果について身体で反応を確認

するなど興味深い講座でした。またリップクリームづくりは市販品に劣らない出来栄にみなさん感動!

★ピザづくり体験会

ホタテの稚貝やジャンボしいたけなど地元の食材も活用したオリジナルピザづくり。窯焼きピザは初めて! という方がほとんどで、窯からピザを取り出すときは「わ〜!」という歓声がありました。さっそくカフェコーナーで出来立てピザを頬張るみなさん。おいしそうな匂いが会場に広がっていました。自分でつくるから味も格別だったことでしょう。



★作って遊ぼうコーナー

ホタテの稚貝のペンダントづくり&プラバンのアクセサリづくりを行いました。懐かしいプラバンづくりは、子どもはもちろん大人も夢中に。個性的なアイデアを発揮し様々なアクセサリが完成しました。



こうしたイベントは確かに一過性の楽しみではありますが。しかしだからといって「何もないね」と動かなければそれまでで…何か新しい出会いを広げ、そして新しい仕組みをつくるきっかけになればいいな〜と勝手に思っています。なによりお子さんが楽しんでくれて会場が笑顔で溢れていたのが本当に嬉しかったです。ありがとうございます。【外崎】

7月の活動紹介★

村の加工センターでハスカップ収穫のお手伝いをしてきました。今年は天気が良くない日が続いていたので、ハスカップの実が小さかったり色がまだついていないのが多くありました。1回目は7月2日、2回目は7月8日に行ってきました。1回目の時は雨が降っている中での作業で、2回目は晴れていて風がほとんどなかったです。いつになったら夏が本格的に来るのかなって思っています。8月はいいお天気が続くといいな。【高谷】



こんにちは 理学療法士です

ウォーキングについて2

5月号では膝や腰を痛めないうォーキングの方法についてお話ししました。今回は、より健康に効果があるとして最近話題の「インターバル速歩」というウォーキング方法についてお話しします。

インターバル速歩とは

インターバル速歩とは、「ややキツイ」と感じるぐらいの早歩き「速歩」を3分続けたら、普通の速さの「普通歩き」に切り変えて3分歩くという「速歩」「普通歩き」を交互に繰り返すウォーキング方法です。多くの方が日常的に行っている普通のウォーキングでは脚の筋力の維持はで

きても筋力アップはできないことが最近わかってきました。ウォーキングによつて筋力アップの効果を得るためには、ある程度の運動負荷が必要です。インターバル速歩は筋肉に負担をかける「速歩」と、負荷の少ない「普通歩き」を合わせて行いますので、筋力などを無理なく向上させることができます。また、骨密度の増加や高血圧、血糖値、肥満などの生活習慣病リスクの改善などにも効果があると言われています。

インターバル速歩の方法

①ウォーキング前に下半身のストレッチを軽く行います。
②最初の3分間は普通のスピードでゆつくりと歩きます（普通歩き）。
③次に、足を大きめに開いて、息が上がる程度の速いスピードで3分間歩きます（速歩）。

④普通歩きと速歩を3分間ずつ交互に繰り返します。

ポイント

◎速歩のスピードは、ハアハアと息が上がり、「ややきつい」と感じる程度で歩きます。速歩は、足に十分に負荷がかかっていることが重要ですので、足を大きめに開いて大股で歩くようにします。

◎普通歩きのスピードは、散歩するときのように会話ができるくらいの速さでゆつくりと歩きます。

◎速歩では、上半身は胸を張って姿勢を良くして歩きます。また、腕は前方に突き出すのではなく、後ろに引くように振ります。腕を後ろに引いて歩くことで姿勢も良くなります。

◎インターバル速歩は一日合計して15分以上を目安とし、週4日以上行くとよいでしょう。

う。インターバル速歩は小分けに行っても効果があるので、体力のない方は小分けにして行ってもよいでしょう。関節に痛みのある方は、医師等に相談し、十分注意して行いましょう。

（理学療法士 長谷川）



（小分け運動の例）

朝：ゆつくり1分→速歩2分→ゆつくり1分
→速歩2分→ゆつくり1分→速歩2分
昼：ゆつくり1分→速歩2分→ゆつくり1分
→速歩2分→ゆつくり1分→速歩2分
夕：ゆつくり1分→速歩2分→ゆつくり1分
→速歩2分→ゆつくり1分→速歩2分

1日の合計時間18分（朝6分+昼6分+夕6分）

お知らせ

村生活支援システムの 上手な使い方

【生活支援システムに登録したら、迷惑メールが増えた?】

▼村が配信している情報は、

一般的な携帯用のメールではなく、パソコンメールを利用して登録者に配信しています。

▼急に迷惑メールが増えたと感じている方は、ご自身の携帯電話のメール設定が、全てのメールを受け取る設定になっている可能性がありますので、心当たり方はご利用中の携帯電話会社のショップへご相談ください。

▼迷惑メールの拒否設定については大きく分けて2種類あります。

①受信したいメールアドレスのみ登録する

②拒否したいメールアドレスのみ登録する。

※迷惑メールは無数に存在します。操作に自信のない方は受信しない設定を前提に、必要なメールだけを受け取る①番の設定をお勧めします。

▼ご契約中の携帯電話会社のショップで「パソコンメールを一括拒否したい。また、役場からのメールを受信するため (jma-info@niwa.jp) を登録したい」と伝えてください。

▼設定を変更するためには、自身が設定した「ネットワーク暗証番号(4桁)」が必要です。※なお、村から譲渡された携帯電話では、生活支援システム以外のパソコンメールは受信しないように、予め制限を設けて配布しています。(ご家族やご友人などとはメールが出来るよう、携帯用メールには制限を設けていません。)



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、約87万件の下記のような未返還の保管証券類をお返ししております。

●終戦後、海外から引き揚げて来られた方々が、上陸地の税関・海運局に預けられた通過・証券。

●**帰国前に樺太(真岡、大泊、豊栄、留多加など)、満州(瀋陽、吉林、撫順、鞍山など)にあつた在外公館、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。**

【保管証券類とは…】

税関が保管している通貨・証券類とは、日本銀行券(新旧)、旧日本軍軍票、預貯金証書、国債証書などを行います。上陸港で引揚者から税関が預かった『上陸港扱いの保管物件』と外地からの引き揚げの際、在外公館又は日本人自治会へ寄託され、最終的に税関

に移管された『外地扱いの保管物件』があります。

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
〒040-856

函館市海岸町24番4号
函館港湾合同庁舎
☎0138-404244

■最寄りのお問い合わせ先
札幌税関支署留萌出張所
〒077-0048
留萌市大町3丁目37-1
☎0164-420467
函館税関ホームページ
<http://www.customs.go.jp/hakodate>



架空請求にご注意を!!

7月中、羽幌警察署では

- 電子メールで、身に覚えのない商品の代金を請求された
 - FAXや電話で、契約をしていない広告代金を請求された
- といった特殊詐欺（架空請求）と思われる相談を受けています。

このような電子メールや電話があった場合は、

- 絶対にお金を振り込まない
- こちらから業者には絶対に連絡しない
- 電子メールは、送信元アドレスを受信拒否設定する
- 電話は、きっぱりと断り、着信拒否設定する
- しつこく連絡が来ても、相手にしない
- 必ず、家族、知人、消費者センター、警察などに相談する



などして、被害の防止に努めて下さい。

羽幌警察署

☎ 6 2 - 1 1 1 0

警察相談ダイヤル

☎ # 9 1 1 0

平成27年度 自 衛 官 募 集

募 集 種 目		資 格	受付期間	試 験 日	1次試験会場
自衛官候補生	男子	18歳以上 27歳未満	年間を通 じ行ってい ます。	受付時にお知らせします。	旭川 留萌
	女子	18歳以上 27歳未満		9月25日～29日のうち指定する一日	旭川
一 般 曹 候 補 生		18歳以上 27歳未満	8月1日 ～ 9月8日	1次：9月18・29日のうち指定する一日 2次：10月8日～14日	留萌
航 空 学 生		高卒（見込含） 21歳未満		1次：9月23日 2次：10月17～22日 3次：11月19日～12月17日	旭川
防 衛 医 大 看 護 学 科 学 生		高卒（見込含） 21歳未満	9月5日 ～ 9月30日	1次：10月17日 2次：11月28・29日	
防 衛 大 学 校		高卒（見込含） 21歳未満		1次：11月8・9日 2次：12月9～13日	

●問い合わせ先 自衛隊留萌地域事務所：☎ 0 1 6 4 - 4 2 - 4 6 5 0

北海道立羽幌病院からのお知らせ

【平成27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	○	○	○	—	○	○	○	—	○	○		8:00～11:00 13:30～15:00
循環器内科	第5水曜日(30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・5火曜日(8日・29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2・4月曜日 午前・午後 (14日・28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(2・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(ただし9/10は休診)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7月末～

人口と世帯数

人口	1,277人	(△8人)
男	609人	
女	668人	
世帯数	576世帯	(△3世帯)
		()は前月比

転入

7/14 寺島 ゆかり (明里)
7/27 金澤 和行 (初山別)

おくやみ

7/4 越前 長幸
80歳 (初山別)
7/6 三角 紀子
57歳 (初山別)
7/23 北見 喜正
86歳 (初山別)

◎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 ●

(8/11～9/10)

月	日	行 事 等
8	11(火)	広報しよさんべつ配布 (8月号)
	12(水)	ほしっこくらぶ
	13(木)	
	14(金)	
	15(土)	初山別村戦没者追悼式
	16(日)	
	17(月)	
	18(火)	一般ごみ収集日(有明・栄・豊岬・明里・共成地区)
	19(水)	
	20(木)	予防接種
8月	21(金)	破砕・危険ごみ収集日(初山別・千代田地区)
	22(土)	
	23(日)	
	24(月)	一般ごみ収集日(初山別・千代田地区)
	25(火)	粗大ごみ(全村)
	26(水)	ほしっこくらぶ会場開放日 広報配布(お知らせ版)
	27(木)	乳幼児健診
	28(金)	
	29(土)	
	30(日)	
9	31(月)	
	1(火)	一般ごみ収集日(有明・栄・豊岬・明里・共成地区)
	2(水)	
	3(木)	予防接種
	4(金)	
	5(土)	
	6(日)	
	7(月)	一般ごみ収集日(初山別・千代田地区)
	8(火)	
	9(水)	
9月	10(木)	
	11(金)	広報しよさんべつ配布 (9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

気象台ひとロメモ ～台風について～

8月から9月にかけては、1年で最も台風の発生・接近・上陸が多くなる時期です。平年値の統計によれば、年間でおおよそ26個の台風が発生し、そのうち、おおよそ11個が日本に接近、おおよそ3個が上陸します。北海道への台風の接近数は本州以南に比べると少なく、接近しても弱まることが多いのですが、近年では強い勢力を保ったまま接近・上陸することがあります。

台風による災害は、主に暴風・大雨・高潮・高波によるものです。台風の接近が予想される時には、テレビやラジオ、気象庁のホームページなどで最新の気象情報をチェックして備えるようにしてください。

台風による災害から身を守るために、次のことに注意しましょう。

【台風が接近する前】

- 屋外の植木など飛散しそうなものは、屋内に片付けるかしっかりと固定する。
- 屋根や壁などの補修は早めに済ませる。
- 大雨による浸水や土砂災害の危険があるので、低い土地や斜面のそばに居る方は早めの避難も大事。
- 増水した河川や海岸には絶対に近づかない。

旭川地方気象台ホームページアドレス
<http://www.jma-net.go.jp/asahikawa/>



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。