

しょさんべつ

Shosanbetsu Village Public Relations

2024
12
No. 672



今月のトピックス



- 初山別村文化祭…………… 2 ページ
- 税の書道展・子ども議会…………… 3 ページ

令和6年12月12日発行 「令和6年初山別村文化祭」



☆村の情報は
こちらから



SHOSANBETSU.OFFICIAL



生活支援
システム
メール



令和6年度「初山別村文化祭」

自然交流センターにて、11月1日～3日にかけて、初山別村文化祭が開催されました。

作品展示会では、生花や村内児童・生徒の作品などが展示され、3日の芸能発表では、和太鼓演奏やカラオケサークルによる歌謡が披露されました。

また、初山別村ふれあいサポーター「あい♡あい」の皆さんによるバザーも行われました。



和太鼓演奏
「えるむの子どもたち」



和太鼓演奏「はまなす会」



ピアノ演奏「村内の小・中学生」



歌謡「響き」



歌謡「うみねこサークル」



バザー 初山別村ふれあいサポーター「あい♡あい」



◆ 作品展示会 ◆ (11月1日～3日)



11月のこんなことあんなこと

第37回 初山別村小・中学生 税の書道展

税をテーマに、初山別村租税教育推進懇談会が主催する書道展が行われ、11月6日～15日の間自然交流センター内に展示されました。

応募総数49点の中から入賞した児童・生徒は次のとおりです。

受賞区分	小学生	受賞区分	中学生
特別賞	初山別村長賞 はせがわ み う 長谷川美羽 (5年生)	特別賞	初山別村長賞 むら た はると 村田 大弦 (1年生)
	初山別村教育長賞 ど もん ま こ 土門 真瑚 (3年生)		初山別村教育長賞 ほん ま み さき 本間 美咲 (1年生)
懇談会会長賞	金 賞 やまもと あおい 山本 葵 (5年生)	懇談会会長賞	金 賞 はせがわ せい じ 長谷川省二 (3年生)
	銀 賞 よこ やま み お 横山 美桜 (6年生)		銀 賞 たか ば えい と 高場 瑛仁 (2年生)
	銅 賞 ふく だ し お り 福田 汐里 (6年生)		銅 賞 はせがわ れい な 長谷川玲奈 (1年生)



子ども議会

初山別中学校の三年生が議員となり、議会議場で子ども議会が開催されました。生徒達は事前に一般質問を考え、一人ずつまちづくりについて提言しました。質問の中には、村のイメージキャラクター「しょさまる」の新たなグッズ開発や村公式SNSの活用方法について生徒ならではの意見が述べられました。(11月18日)



● 11月のできごと ●

日(曜)	できごと
1(金)	文化祭作品展示会(～3日)
2(土)	インフルエンザ予防注射(豊岬)
3(日)	文化祭芸能発表会
5(火)	総合健診
7(木)	インフルエンザ予防接種(有明)
8(金)	ヘルスアップ教室(初山別・豊岬)
9(土)	インフルエンザ予防接種(初山別)
13(水)	乳幼児健診
14(木)	予防接種
15(金)	ヘルスアップ教室(有明・初山別)
16(土)	村民バドミントン大会
18(月)	子ども議会
20(水)	ほしっこくらぶ
22(金)	ヘルスアップ教室(初山別・豊岬)
28(木)	予防接種
29(金)	ヘルスアップ教室(有明・初山別)

ほしっこくらぶ - 11月号 -

今月のほしっこくらぶは
☆じゅうあそび でした。(11月20日)





《事務所》
多世代交流拠点施設
繋小屋
電話・FAX 67-2717
ssb.okoshi@gmail.com

facebookページ



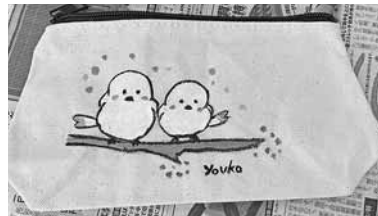
<https://www.facebook.com/shosanbetsu.okoshi>

Instagramページ



https://www.instagram.com/okoshi.girls_shosanbetsu/

▶どんな柄にしようか悩み中...



▲とってもかわいく仕上がりました！

協力隊ほっとNEWS!!

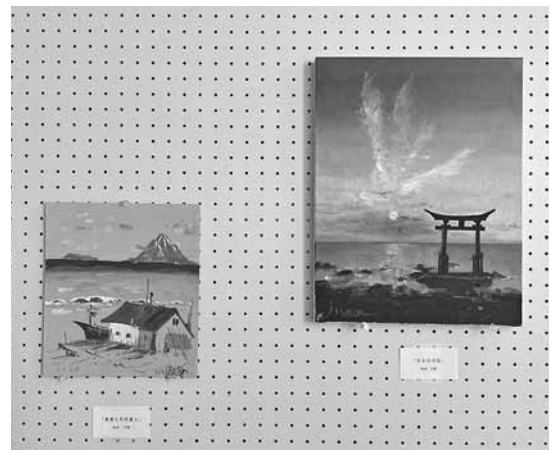
オリジナルポーチ作り

11月16日に協力隊企画として繋小屋で「オリジナルポーチ作り」を行いました。
自分の好きな絵柄をポーチにデザインし、専用絵の具で色付けしていきます。短い時間でしたが、楽しく会話をしながらそれぞれ素敵なデザインのポーチが出来上がりました！楽しんでいただけてとてもよかったです！
また次の企画もお楽しみに♪【本間】

文化祭

文化祭のバザーのお手伝いに初めて行かせていただきました。準備中から片付けまで終始和気あいあいと明るい雰囲気、ご一緒させて頂けてとても楽しかったです。また展示コーナーでは、作品を通して子ども達の成長を感じたり、見守る雰囲気も感じて、とても素敵な催しだなと温かな気持ちになりました。【荻原】

作品を展示しました！



以前に金比羅神社へ行った時に見た、美しい空と鳥居の風景を絵に描きました。色を塗り重ねるごとに絵の雰囲気が変わっていき、より惹かれる絵になっていくのが面白かったです。文化祭の展示会場では、作品ごとにそれぞれの色や魅力があり見ていてとても楽しかったです。【池田】

冬支度

気温もグッと下がってきて、冬の訪れの始まりを感じている最近です。3度目となる冬支度にも少し慣れてきたものの、毎年新たに感じることや、初めての作業があり、改めて自然の中で暮らすことの魅力や厳しさを実感しました。【石田】

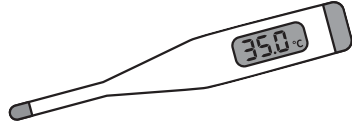


こんにちは 保健師です

寒い季節は 体温をあげて、 免疫力アップ

皆さんは自分の
平熱を知っていますか？

一般的に平熱は
36.5〜37.1度。
最近では、36度以
下の「低体温」の
人が増えていると
言われています。



「低体温」は、免疫細胞に影響
し、様々な病気を発症してしま
うリスクが上がります。

低体温になると 免疫力が低下する理由

体温が下がることで血管が収
縮し、血流が悪くなります。
血液中には、免疫機能を持つ

た白血球が存在しているため、
血流が悪くなると、病気から身
体を守る免疫力が低下し、ウイ
ルスや細菌に負けてしまうため
病気に罹りやすくなります。

日本人の体温はこの50年で約
1度低下したと言われています。
体温が1度下がると、代謝が
10%〜20%悪くなり、免疫力は
30%も低下すると言われています。

免疫力が下がれば様々なウイ
ルスの影響を受けやすくなり、
病気のリスクが高まります。

また、代謝が落ちると、血液
中に燃焼しきれなかった老廃物
が残ってしまい、動脈硬化が進
んでしまいます。

低体温の原因

低体温の原因の9割は筋肉量
の低下と考えられます。

その背景には、現在のライフ
スタイルによって、明らかな運
動不足に繋がっているというこ
とがあります。

50年前は全て手作業で掃除、
洗濯、料理などを行い、日常的
な運動量がとても多かったと思

いますが、現代では乗り物や家
電が充実し、とても便利になっ
た反面、日常生活における運動
量が低下してしまったと考えら
れます。運動量が低下すること
で筋肉量が減少します。

筋肉は人間の身体の中で最大
の熱産生器官のため、筋肉が落
ちると体温も下がり、基礎代謝
も下がります。

筋肉量の減少の外に、冷房の
使用で汗をかきにくいことも低
体温の原因になります。

脳内の視床下部と呼ばれる場
所にある、体温中枢を刺激する
機会が失われると、体温を調整
するための発汗中枢が作動しな
くなり、結果的に低体温になり
ます。

冷えが引き起こす不調

【頭髮】抜け毛、白髪など

【肌】しわ、シミ、ニキビ、
乾燥肌など

【口腔】歯周病、歯肉の腫れ・
萎縮・変色

【精神】イライラ、不眠、不安

【目】ドライアイ、老眼、
近眼、疲れ目など

【その他】肩こり、腰痛、
頭痛、だるさ、めまい、
むくみなど

身体を上手に温めるコツ

身体の中の温めポイントを知
って上手に体温をアップして
いきましよう。

首、手首、おなか、太もも・
お尻、足首は効率の良い温めポ
イントです。

『冷えは万病のもと』です。気
温が下がる秋・冬は冷えやすい
季節になるため、身体を温めて
血流を促し、体内のバランスを
整えましょう。

次回は体温・免疫力アップ第
2弾として、具体的な寒さ・冷
え対策のポイントをお伝えしま
す。

(保健師 安達)



お知らせ

マイナ保険証への切り替えをご検討ください

今年の12月2日に、現行の健康保険証は新たに発行されなくなり、マイナ保険証を基本とする仕組みに移行します。

切り替えがまだお済みでない方も申請不要で届けられる資格確認書で保険診療を受けられます。

また、今お持ちの保険証は、有効期限まで最大1年間、利用できます。有効期限が切れる場合でも、必要な方には資格確認書が交付されます。

【マイナ保険証をお持ちでない方】

申請不要で資格確認書をお届けします。

【新たに後期高齢者になった方】

申請不要で資格確認書をお届けします。※来年7月末まで

【マイナ保険証での受診が困難な方（ご高齢の方、障害をお持ちの方など）】

申請いただくことで資格確認書をお届けします。

屋根から落ちる雪や氷による危険防止などをお願い

毎年、冬になりますと、屋根に積もった雪、氷、つららが落ちて歩行者がけがをしたり、また、死亡したりすることがしばしば起こっています。

皆さんも、冬期間の生活にはご苦労されているかと思いますが、冬期間の通行を円滑にし、事故を無くするため、特に、次のことに注意するようお願いいたします。

■屋根の雪、氷、つららが道路に落ちる建物には、これに伴う事故を避けるため雪止めをつけるようにしてください。

■雪止めがつけてあっても強さが足りなかったり、針金などがさびついたり古くなったりして切れて落ちることもあるので、必ず点検して、悪いところがあれば早めに修繕するようにしてください。

■屋根の雪、氷、つらは気温が上昇したとき、特にマイナ

ス3度位からプラス3度位になったときに落ちやすい状態となるため、そのようなときは、早めに落とすようにし、落とすときは歩行者や遊んでいる子どもなどに十分注意するようにしてください。

■ビルの壁、窓枠、突出看板等からの落水雪は少量でも危険であるため、付着した雪や氷の除去を行うようにしてください。

また、落水雪の除去の際には、歩行者への十分な安全対策を行うようにしてください。

■軒下を通行するときは、屋根からの落水雪に十分注意するようにしてください。

■軒下や道路では、子どもを絶対に遊ばせないようにしてください。

■屋根から大量の雪が落ちたときは、直ちに事故がないか確かめるとともに、歩行者の通行への影響を避けるため、速やかに処理してください。

■交通事故・交通障害防止のため、屋根からの落水雪や敷地内の積雪を道路に出さないようにしてください。

【お問い合わせ先】

留萌開発建設部・留萌振興局
羽幌警察署・初山別村



子ども達のための「里親」制度のご案内です

さまざまな事情で、一時的に家庭でくらしせない子どもがいます。そういうお子さんを一時的に一般家庭で養育していただくのが里親制度です。愛情をもってお子さんを育てていただける方で基準を満たす方であれば、里親になるのに特別な資格は必要ありません。

数日間の短い期間から、年単位の長い期間まで養育をお願いすることがありますが、その間のお子さんの生活費は公費負担

で里親さんには手当が支給されます。

里親について知りたい方、里親を希望される方は、お気軽に児童相談所にご連絡ください。

【受付・問い合わせ先】

北海道旭川児童相談所

☎ 0166-23-8195

(里親担当あて)

旭川地方事務局からのお知らせ

○相続登記の義務化が始まりました！

これまで不動産の所有者(名義人)が亡くなり、相続が発生しても直ちに相続登記がされない要因として、相続登記の申請が任意であることや申請をしないと不利益を被ることが少ないことなどが指摘されており、所有者不明土地発生の原因となっていました。

そこで、所有者不明土地の発生予防の観点から、不動産登記法が改正され、本年4月1日から相続登記が義務化されることとなりました。

これにより相続人は、所有権

を取得したことを知った日から3年以内(遺産分割協議の場合は、話し合いがまとまった日から3年以内)に相続登記申請をしなければならぬこととなりました(既に発生している相続も対象となり、その場合は、令和6年4月1日から3年間の履行期間となります。)

この機会に不動産の所有者を確認していただき、相続登記がお済みでない場合は、早めに手続をお願いします。

【お問い合わせ先】

旭川地方事務局登記部門

☎ 0166-38-1146

(直通)

※窓口対応時間 平日の午前9時から午後5時まで(年末年始・祝日を除く)

○法定相続情報証明制度のご案内

相続手続では、お亡くなりになられた方に関する大量の戸籍書類一式を、相続手続を取り扱う各種窓口にも何度も提出する必要があります。

法定相続情報証明制度は、法務局に「申出書」、「戸籍書類一式」及び「相続関係を一覧にし

た図(法定相続情報一覧図)」を提出することで、内容を確認した上で、法定相続人が誰であるのかを、登記官が証明して無料で交付します。法定相続情報一覧図を利用することで、お亡くなりになられた方の相続登記、預金の払戻し、相続税の申告、各種年金手続などを行うときに必要とされる戸籍書類一式の提出が省略できます。

ご検討される方は、旭川地方事務局まで、お気軽にお問い合わせください。

【お問い合わせ先】

旭川地方事務局留萌支局

☎ 0164-42-0492

(直通)

※窓口対応時間 平日の午前9時から午後5時まで(年末年始・祝日を除く)

令和6年能登半島地震 災害義援金の 受付期間延長について

北海道支部留萌地区初山別村分區にて、窓口を開設しております能登半島地震災害義援金の

受付につきまして、当初受付期間を令和6年12月27日(金)までとしておりましたが、次のとおり受付期間を延長いたしました。

つきましては、引き続き皆様の温かいご支援、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

【受付窓口】

初山別村役場

住民課戸籍住民係

【延長後受付期間】

令和7年12月26日(金)まで

※期間延長の対象は、石川県のみとなります。富山県及び福井県、新潟県等の県を希望し寄付する場合は、受付期間の延長はございませんのでご注意ください。

【お問い合わせ先】

事務局

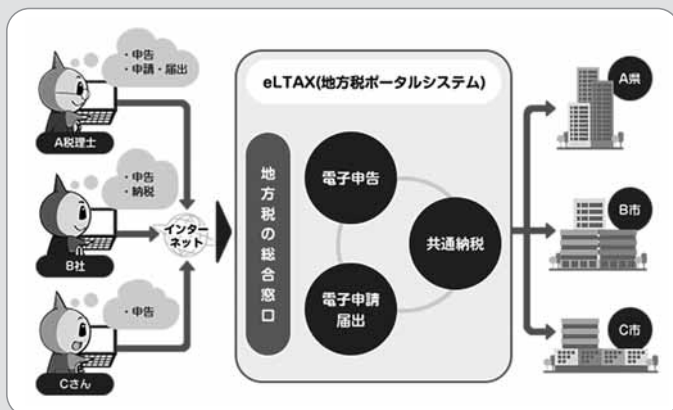
初山別村役場 戸籍住民係

☎ 0164-67-2211



北海道と留萌管内の全市町村では、地方税ポータルシステムeLTAXを利用して、道税（法人道民税・法人事業税・特別法人事業税・軽油引取税等）及び村税（個人道村税・法人村民税・固定資産税（償却資産）・入湯税等）の申告並びに一部の申請・届出を自宅やオフィスのパソコンから行うことができます。

また、一部の税目を除き電子納税することもできます。



ご利用はeLTAXのホームページから

➡ <https://www.eltax.lta.go.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

（土日祝日、年末年始は除く。）

北海道留萌振興局 税務課 ☎0164-42-8416

初山別村役場 総務課税務係 ☎0164-67-2211

気象台ひと口メモ ～冬のあらし、暴風雪への備え～

上川・留萌地方は本格的な冬のあらしの季節を迎えます。

気象台では、暴風雪により広範囲に災害が予想されるときには「数年に一度の猛ふぶき、外出を控えて下さい。」のキーワードを用いた気象情報を発表して、暴風雪に対する厳重な警戒を呼びかけます。暴風雪災害は、天気が急変したときに特に多く発生しています。暴風雪警報が発表されたときは、今の天気が良くても油断することなく最新の気象情報や道路情報などを事前に確認しましょう。

お問い合わせ先 旭川地方気象台（電話：0166-32-7102）

※旭川地方気象台ホームページアドレス

<https://www.data.jma.go.jp/asahikawa/index.html>

暴風雪への備え（リーフレット）

<https://www.data.jma.go.jp/sapporo/bosai/publication/boufusetu/img/ippan.pdf>



北海道立羽幌病院からのお知らせ

令和7年1月外来診療体制

総合診療医による診療				月		火		水		木		金		
診 療 科		医師	予約	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	診 療 日
総合診療医	内 科	担当医	要	●		●		●		●		●		毎日
		当番医	不要	●		●	●	●		●	●	●		毎日
	外 科	当番医	不要				●				●			毎週火曜日・木曜日
	整形外科	担当医	要	●		●		●		●		●		毎日（処置・注射のない方）
		当番医	不要				●				●			毎週火曜日・木曜日
					＊ 急なケガなどの緊急の場合は上記診療日以外でも御相談ください									

専門診療（出張医師等）			月		火		水		木		金		診療日
診療科	医師	予約	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	
専門外来	消化器内科	佐々尾医師	要						●				9日・23日・30日
	呼吸器内科	重原医師	要										※当面の間、休診となります。 現在予約のある方は常勤医が代診します。
	循環器内科	高橋医師	要				●						22日
	総合診療科	木村医師	推奨						●				30日
	フレイル外来	佐々尾医師	要	●									未定
	整形外科	穴口医師	推奨					●					8日・15日・22日・29日
									●				9日・16日・23日・30日
		覺田医師	推奨		●								6日・27日
		八島医師	推奨	●							●		10日・17日・24日・27日・31日
		引野医師	推奨	●									6日
		渡部医師	要				●						14日・28日
	小児科	高橋医師	不要	●		●		●	●	●	●	●	井上医師診療日以外
		井上医師	不要	●	●								6日・20日
	眼科	旭川医大医師	要			●							7日・21日・28日
	婦人科	金野医師	不要			●	●						毎週火曜日
	耳鼻咽喉科	札幌医大医師	要					●					奇数週水曜日
	泌尿器科	札幌医大医師	推奨						●				毎週木曜日
	皮膚科	札幌医大医師	不要								●		毎週金曜日

＊受付時間 午前：8時～11時（泌尿器科のみ10時30分まで）

午後：13時30分～15時（小児科 高橋医師のみ 午後15時00分～16時00分）

＊人間ドック・健診等

検査内容等に応じて曜日が異なります。ご希望の方はお気軽に病院までお問い合わせください。

＊病院の診療に関する最新の情報は、病院ホームページや公式SNSより案内しております。
ぜひフォローをお願いいたします！



【X】



【フェイスブック】



【Instagram】



【羽幌病院HP】

● 今月の主な行事予定 ●

(12/12～1/10)

月	日	行 事 等
12	12(木)	広報しよさんべつ配布 (12月号) 予防接種
	13(金)	破碎ごみ・危険ごみ (初山別・千代田) ふじみ保育所 クリスマス会
	14(土)	
	15(日)	
	16(月)	健診結果説明会 (初山別・豊岬)
	17(火)	
	18(水)	ほしっこくらぶ
	19(木)	
	20(金)	ふじみ保育所 もちつき会
	21(土)	
1月	22(日)	
	23(月)	
	24(火)	
	25(水)	
	26(木)	予防接種
	27(金)	広報しよさんべつ配布 (新年号)
	28(土)	
	29(日)	
	30(月)	
	31(火)	大晦日
1月	1(水)	元旦
	2(木)	
	3(金)	
	4(土)	二十歳のつどい
	5(日)	
	6(月)	
	7(火)	
	8(水)	乳幼児健診
	9(木)	
	10(金)	予防接種 広報配布 (お知らせ版)

全道高校ラグビー北北海道大会
優勝 表敬訪問



羽幌高校ラグビー部が北北海道大会において優勝したことを受け、初山別村出身の高場龍之介さん・菅原詠太さんが優勝旗をお披露目しました。羽幌高校は旭川・空知合同チーム(芦別高校・富良野高校)として出場し、遠軽高校との決勝の結果は同点で両チーム優勝となりました。抽選の結果、全国行きは逃してしまいましたが、来年に向けて練習に励んでいるようです。(11月5日)

減塩教室



自然交流センターで減塩教室が行われました。栄養について勉強したのち、季節の旬な食材を使った料理を作り試食を行いました。普段の食事でもバランスの良い食事を心がけましょう。(10月25日)

ひとのうごき

～令和6年11月30日現在～

人口 1,007人 (△8)

●男 499人 (△3)

●女 508人 (△5)

世帯 499世帯 (△5)

()は前月比

おくやみ

11/23 高山 悦子
80歳 (有 明)



交通事故死ゼロの日

～令和6年11月30日現在～

3505

日目



思いやり運転を
心がけましょう

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。