

# しょさんべつ 9

No. 669 令和6年9月12日発行 「しょさんべつ岬まつり」



🐼 今月のトピックス 🐼

- しょさんべつ岬まつり…… 2 ページ
- 寿スポーツ、盆踊りなど… 4 ページ



☆村の情報は  
こちらから



SHOSANBETSU.OFFICIAL



生活支援  
システム  
メール





◀会場には、農協・漁協・商工会など、たくさんのお店が並びました！

☆勝利をつかめ！「こどもじゃんけん大会」☆

▶最新タブレット  
ゲットしたよ！



☆豪華賞品が当たる抽選会☆



▲前夜祭・本祭の目玉商品（空気清浄機・4K液晶テレビ）を勝ち取ったお二人おめでとうございます！



毎年恒例夜空いっぱいの花火



留萌千望太鼓の皆さん



留萌自衛隊音楽隊の皆さん

☆大熱戦！岬まつり名物「たこリレー」☆



氷を切って...



たこを持って走って...

◀今年は5チームが参戦し、白熱した戦いを繰り広げてくれました！優勝は「倉田漁業部」おめでとうございます！



第45回  
しよさんぶつ岬まつり

みさき台公園観光広場にて第45回岬まつりが開催されました。今年は途中雨が降るなど不安定な天候でしたが、前夜祭・本祭の2日間とも無事開催されました。村外からも多くの方にご来場いただき、とても賑やかな岬まつりとなりました。その様子をお届けします。

☆素敵な歌声「歌謡コンサート」☆



新浜レオン さん



城之内早苗 さん



◀ステージ前にはたくさんの方が集まりました！



▲歌謡ショー後には、お二人にお礼の「星」がプレゼントされました☆

☆ラストは「もちまき」☆



☆ご馳走「浜鍋」☆



◀漁業女性部による無料配布の「浜鍋」。ごちそうさまでした！



たくさんの方が参加！



▲ペットボトルを使ってロケットを作りました。



どこまで高く飛ぶかな…？

3日にしよさんべつ天文台にて、5年ぶりの星まつりが開催されました！

第30回  
しよさんべつ  
星まつり



# 8月のこんなことあんなこと

## 第49回 初山別村「寿」スポーツ大会

村スポーツセンターにて村内在住の60歳以上の方を対象に、健康保持増進と親睦を図ることを目的とした「寿」スポーツ大会が開催されました。

競技は居住地区ごとに紅組、白組、緑組の3チームに分かれ、「玉入れ」や「そっと置いて？」など新種目を交えた計7種目を競い合いました。今年も優勝は紅組（初山別・千代田地区）となりました。2連覇おめでとうございます！（8月1日）



## ふじみ保育所七夕まつり

夏休み直前の8月7日、ふじみ保育所にて七夕まつりが行われました。短冊が飾られた笹の木を囲んで、甚平や浴衣を着た子どもたちが元気よく「子ども盆踊り」を踊りました。また、先生方が用意したくじ引きや輪投げなどの縁日を楽しみました。（8月7日）





## 初山別村戦没者追悼式

自然交流センターにて初山別村戦没者追悼式が行われ、平和への誓いを新たにしました。

式典では、午前10時のサイレンとともに黙とうを捧げ、村長の式辞、遺族会代表者らによる追悼の言葉が述べられました。献花は村長から順番に行われ、追悼の誠を捧げました。79回目の終戦記念日を迎え、改めて「平和」について考える日となりました。（8月15日）

## 交通安全の旗寄贈



羽幌ロータリークラブ様より交通安全旗50枚が寄贈されました。ありがとうございました。（8月9日）

## ふるさと盆踊り



自然交流センターにてふるさと盆踊りが開催されました。子ども達はやぐらを囲み、曲に合わせて踊りました。また、景品が当たるじゃんけん大会などを楽しみました。

（8月11日）



## ● 8月のできごと ●

日(曜)	できごと
1(木)	寿スポーツ大会
3(土)	第45回しょさんべつ岬まつり(前夜祭) 第30回しょさんべつ星まつり
4(日)	第45回しょさんべつ岬まつり(本祭)
7(水)	ほしっこくらぶ ふじみ保育所七夕まつり
11(日)	ふるさと盆踊り
14(水)	乳幼児健診
15(火)	令和5年度 初山別村戦没者追悼式
17(土)	消防ふれあい広場
22(木)	予防接種

## ほしっこくらぶ - 8月号 -

今月のほしっこくらぶは

☆じゅうあそびとホットケーキづくり  
でした。

（8月7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/](https://www.instagram.com/okoshi.girls_shosanbetsu/)

## 協力隊ほっと NEWS!!

### スマホ教室を開催しました!



少し前の出来事になりますが、7月27日(土)になんもなんも食堂と同時に、豊岬地区にお住まいの方を対象とした、スマホ教室を開催しました! スマホについてわからないことや困っていることなど個別に相談を受け、協力隊員が対応させて頂きました。スマホの機種が違くと操作も異なるため、少し苦戦しましたが、少しでも解決へと導くことができ良かったと思います。【本間】

### 岬まつりでパン販売を行いました!

かわいい! 美味しそう! という声や、とっても美味しかった。また開催してほしい。との声を伝えてくださり、たくさんの方たちに届けることができ、喜んでいただけてとても嬉しかったです。

開催に伴い、たくさんの方たちのさまざまな形でのサポートがとても励みになりました。ありがとうございました! 【池田】



### 手打ちそば



先月のなんもなんも食堂にて、手打ち蕎麦を打つお手伝いをさせていただきました! 手打ち蕎麦のお手伝いは今回で2回目です。1年前に教えてくださった時の感覚を思い出しながら、生地をこねる工程をやらせていただきました。お蕎麦はやはり深い。こしがあり、ツルツルとしたお蕎麦はとても美味しかったです。【石田】

### 岬まつり

夏の楽しみの一つである岬まつり、今年は半日ですが警備係として、お祭り会場の真横ですとお祭りの様子を見て楽しめるという美味しい役どころでした。来場された方々の様子から、毎年このお祭りを楽しみに来場してくださっているんだなと伝わってきて、来場してくださる皆さんはもちろん、運営スタッフさん、出店者さんなど、毎年このお祭りを盛り上げて来られた皆さんの積み重ねを感じました。【荻原】

# こんにちは 保健師です

## おうちで毎日

### 心の元気習慣

仕事のこと、勉強のこと、人間関係についてなど、私達は生活の中で様々なストレスにさらされています。「自分は大丈夫」と思っていていても、少しずつ積もっていくストレスによって、気づかないうちに心の健康が脅かされてしまうことも少なくありません。日常的な生活空間で気軽にできるストレスケアを紹介します。

### ■キッチンで始めるメンタルヘルス

朝食は一日の元気の源です。朝食には心や体を目覚めさせる様々な効果・役割があるので、毎日しっかりと食えることを習慣づけましょう。

#### 朝食の効能

① 自立神経やホルモンの働きを

整える

② 体のリズムを整える

③ 脳にエネルギーを補給する

④ 体温を上げ、基礎代謝を向上させる

⑤ 生活習慣病を予防する

⑥ 腸を刺激し、排便を促す

### ■ストレス耐性を高める食事

十分な栄養がとれていないと、脳のエネルギーが不足してストレスを感じやすくなったり、ストレスに弱い体質になったりするなど、食生活は心の健康にも深く関わっています。ストレス耐性を高める栄養素が不足しないよう、一日三食バランスの良い食事を心がけましょう。

#### たんぱく質

自律神経を整え、免疫機能を強化します（肉、魚、卵、大豆製品等）

#### ビタミンB群

免疫機能の維持・改善、疲労回復に役立ちます（豚肉、にんにく、レバー、鰻など）

#### ビタミンC

ストレスに抵抗するホルモンの分泌を促します（緑黄色野菜、

柑橘類、キウイ、いちご等）  
カルシウム・マグネシウム

精神を安定させる効果があります（牛乳、乳製品、小魚、海藻類、アーモンド等）

### ■リビングルームでストレス発散

運動は心身の緊張をほぐしたり、達成感や満足感を得たりするなど、精神面により効果をもたらします。また、運動による適度な疲労感が睡眠の質の向上につながります。

#### その場膝上げウォーク

（一回の目安60秒）

① 足を肩幅に開いて、背筋をのばし、お腹はへこませる。

② 太ももが床と並行になるくらいの高さまで膝を上げて、その場でウォーキングを行う。（一秒に一回のテンポで）腕は大きく振り、余裕があれば膝を上げた時、手や肘に当てる。  
イスねじりストレッチ

（一回の目安左右各30秒）

① イスに深く座り、両足を揃える。背筋を伸ばし、お腹をへこませる。

② 顔は正面にむけたまま、上体をゆっくりと大きくねじって、

両手を揃えて背もたれの横にタッチし、そのまま30秒キープする。余裕があれば背もたれの後ろにタッチする。反対側も同様に行う。

#### 上体後ろ倒し腹筋運動

（一回の目安3回）

① イスに浅く座り、足は肩幅に開き、背中を少し丸め、顎を引く。お腹はギョツと力を込めてへこませる。

② 上体を背もたれにつく直前まで一秒かけてゆっくりと倒し、10秒キープしたら、一秒かけて元の位置まで戻る。

### ■心と体に不調を感じたら迷わず相談を

誰かに相談したいと思っても「心配させたくないから」「迷惑をかけたくないから」などと相談することをためらわず、医療機関や専門の相談窓口を利用しましょう。決して一人で悩まず、積極的に相談してください。

こころの健康相談統一ダイヤル  
☎0570-1064-556

（保健師 本間）

# お知らせ

## 公証週間のお知らせ

■10月1日(火)から10月7日(月)までは公証週間です。

公証人は、公証役場において遺言や大切な契約などの公正証書の作成、会社を設立する際の定款の認証などを行っています。公証人は、法務大臣によって任命される公務員です。

■遺言は、公正証書で作成してみませんか？

遺言者の家族関係にふさわしい形で財産を承継させるには、遺言をしておくことが一番です。遺産争いを予防し、紛失の心配もないので、後に残された方々が困りません。原本は公証役場で保存していますので、偽造・変造の心配ありません。

また、公証人が自宅や病院(施設)へ出向いて遺言書を作成することもできます。

公証制度の詳細については、公証役場又は法務局にお問い合わせください。

お問い合わせ先

旭川公証人合同役場

旭川市6条通8丁目37番地22  
68ビル5階

☎01666-2310098  
名寄公証役場

名寄市西1条南9丁目35番地  
☎01654-313131

旭川地方法務局

旭川市宮前1条3丁目3番15号  
☎0166-381144

## 羽幌警察署からのお知らせ

### 秋の全国交通安全運動の実施

■反射材キラリ☆と光って事故防止

(1)「秋の全国交通安全運動」が実施されます！

○運動期間

9月21日(土)～

9月30日(月)の10日間

(2)交通安全防止のポイント

### ○ドライバーの皆さんへ

日没が早まり、通勤・通学や買物等、外出している時間帯が薄暮時間帯となる季節です。歩行者や自転車を見落としやすく

なる夕暮れから夜間にかけての交通事故を防ぐために「スピードダウン」と「安全確認」を徹底しましょう。

横断歩道近くでは速度を落とし、横断しようとしている歩行者や自転車がまわりにいないかをよく確認し、横断歩道を横断する歩行者や自転車がいる場合は、必ず横断歩道の手前で一時停止しましょう。

「シートベルトは命綱！」大切な人の命を守るため、発進前に同乗者のシートベルトやチャイルドシートが正しく着用されているかを確認しましょう。

### ○歩行者の皆さんへ

自分から車が見えていても、ドライバーからは歩いていても、あなたが見えていないかもしれません。ドライバーから早く見つけてもらえるように、外出する時には明るい色の服装や反射材を身に付けて、自分の存在を目立たせましょう。

横断歩道を渡るときは、手をあげる等の合図をして、ドライバーに「道路を横断する意思」を伝えましょう。

信号が青になってもすぐに横断せず、近づいてくる車がいなか安全を確認してから渡り始めましょう。

### ○自転車利用者の皆さんへ

見通しの悪い場所や一時停止の標識がある場所では、必ず止まって安全確認を徹底しましょう。交通事故の加害者にも被害者にもならないように、自転車も交通ルールやマナーを守りましょう。

「自転車とヘルメットはワンセット！」自転車で転倒したときや交通事故にあつたとき、頭部の怪我は致命傷となります。自転車に乗るときにはヘルメットをかぶりましょう。

### 【自転車安全利用五則】

- ①車道が原則、左側を通行
- ②交差点では信号と一時停止を守って、安全確認
- ③夜間はライトを点灯
- ④飲酒運転は禁止
- ⑤ヘルメットを着用



# 北海道立羽幌病院からのお知らせ

## 令和6年10月外来診療体制

総合診療医による診療			月		火		水		木		金		診療日
診療科	医師	予約	午前	午後									
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										
専門外来	消化器内科	佐々尾医師	要							●			10日・24日・31日	
	呼吸器内科	重原医師	要							●			3日・17日 ※代診になる場合があります。	
	循環器内科	高橋医師	要					●					23日	
	総合診療科	木村医師	推奨							●			31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						●					2日・9日・16日・23日・30日
										●				3日・10日・17日・24日・31日
		覚田医師	推奨		●									21日・28日
		八島医師	推奨	●								●		4日・11日・18日・25日
		引野医師	推奨	●										7日
	渡部医師	要				●							8日・22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	●	●									未定
	眼科	旭川医大医師	要			●							毎週火曜日	
	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

### \*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】



【インスタグラム】



【羽幌病院HP】

● 今月の主な行事予定 ●

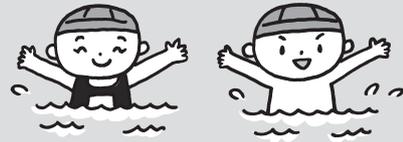
(9/12~10/11)

月	日	行 事 等
9	12(木)	広報しよさんべつ配布 (9月号) 頭部MRI (初山別)
	13(金)	頭部MRI (初山別)
	14(土)	
	15(日)	
	16(月)	敬老の日
	17(火)	
	18(水)	芸術鑑賞会
	19(木)	予防接種
	20(金)	
	21(土)	
	22(日)	秋分の日
23(月)	秋分の日 (振替)	
24(火)		
25(水)		
9月	26(木)	広報配布 (お知らせ版) 歯科栄養教室
	27(金)	
	28(土)	
	29(日)	
	30(月)	
	1(火)	
10	2(水)	
	3(木)	予防接種
	4(金)	
	5(土)	初山別中学校 学校祭
	6(日)	
	7(月)	
	8(火)	
	9(水)	乳児検診 (初山別)
	10(木)	
10月	11(金)	広報しよさんべつ配布 (10月号) 破碎ごみ・危険ごみ (初山別・千代田)

水泳教室



小・中学校が夏休みの期間、教育委員会主催の水泳教室が行われました。この日は9名の小学生が参加し、ビート版を使いながら足をつかないように25メートル泳ぐ練習をしました。(8月2日)



ハロウィンジャンボ5億円

(1等3億円・前後賞各1億円合わせて)

ハロウィンジャンボミニ5千万円

(1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。



各1枚 300円  
9月17日(火) 2種類同時発売!

発売期間 9/17(火)~10/17(木)

公益財団法人北海道市町村振興協会

ひとのうごき

~令和6年8月31日現在~

人口 1,026人 (△6)

●男 504人 (△1)

●女 522人 (△5)

世帯 509世帯 (△3)

( ) は前月比

転入

8/23 成田 創 (明里)

8/29 上亮 太 (初山別)



交通事故死ゼロの日

~令和6年8月31日現在~

3414

日目



思いやり運転を  
心がけましょう