



しままき

2017
5月号
No.551



小学校入学式

入学式で担任の先生に名前を呼ばれ、
元気に挨拶をする佐藤一治くん。



春の嵐 本村に大きな被害



4月18日、道内を襲った発達した低気圧の影響により、本村も暴風雨の被害に見舞われました。この日の最大瞬間風速は午前11時に40.2mを記録し、これらの影響で屋根がはがれたり原歌神社の鳥居が崩壊するなど、全村で約100件の被害が出ました。以下のことを心掛け風水害に備えましょう。

事前に風水害に備える

外での備え

大雨が降る前、風が強くなる前に行いましょう。

- 窓はカギをかけ、シャッターはしっかりと閉め、必要に応じて補強しましょう。
- 側溝や排水口は掃除して水はけを良くしておきましょう。
- 風で飛ばされそうな物は固定したり、建物の中へしまいましょう。
- 洪水に備え、土のうなどで建物や地下に水が入らないようにふさぎましょう。

暴風が吹いているときは

- 看板が飛んできたり、樹木や電柱が倒れたりします。外を歩くのは大変危険です。
- ガラス窓に物が飛んできて割れることがあります。カーテンなどを閉めておきましょう。
- 電柱が倒れて停電になることがあります。非常備蓄品をチェックしておきましょう。
- シャッターや扉、窓をしっかりと閉めましょう。玄関を開けた途端入込む風は屋根を吹き飛ばすほどの威力を持つことがあります。

家での備え

- 外からの飛来物の飛び込みに備え、飛散防止フィルムを窓ガラスに貼ったり、カーテンやブラインドを閉めて、窓から離れましょう。
- 浸水に備え、大切なものは2階以上に運んでおきましょう。
- 非常備蓄品を確認しておきましょう。

断水や停電に備えるチェックポイント

- 浴槽に水を張っておく。
- 飲料水を用意しておく。
- 懐中電灯を用意しておく。
- 冬季は、電気を必要としないストーブを用意しておく。

- 山から吹きおろす局所的な強風がある地域では、さらに風が強くなる恐れがありますので注意が必要です。



4月15日、全村クリーンナップ運動が行われ、朝早くから大勢の住民や釣り人が村内の清掃に励みました。一冬を越えた島牧の海岸には大量の漂流物などが散乱しており、総重量 37,490kgのゴミが集められました。早朝からお疲れ様でした。皆様のご協力に感謝致します。

ごみの「分け方・出し方」のルールを守りましょう。

●ごみの出し方について

各世帯に配布されています『分別・リサイクルガイド』を読み、ゴミの出し方を確認してください。透明袋、黒袋、スーパー等のレジ袋などでは収集できません。必ず指定のごみ袋を利用してください。

●ごみ収集日について

3月15日の全戸配布時において、「平成29年度ごみ収集日のお知らせ」を配布しています。

村ホームページ（お知らせのページ）からも確認できます。

●ごみステーションは各地区町内会で設置・管理されています

ご自身の地区以外のゴミステーションには、ごみを出さないでください。維持管理は各地区町内会で行っています。不法投棄とみなされる場合があります。

●違反ゴミについて

違反ゴミがあると円滑な収集の妨げとなります。違反ゴミには「ルール違反シール」が貼られ、ステーションに取り残されます。取り残されたゴミは一旦持ち帰り、違反内容を確認しゴミ出しルールを守った上で、再度ステーションへ出してください。



ルール違反!	
この「ごみ」は収集しません!	
<input type="text"/> 月 <input type="text"/> 日	
<input type="checkbox"/>	今日の収集ごみではありません。
<input type="checkbox"/>	指定袋で出し直してください。
<input type="checkbox"/>	指定シールを貼ってください。
<input type="checkbox"/>	種類ごとに分別がされていません。
<input type="checkbox"/>	汚れを落としてください。
<input type="checkbox"/>	資源ごみではありません。
<input type="checkbox"/>	家電リサイクル対象の家電製品です。
<input type="checkbox"/>	収集しないごみです。
お問合せ先	
島牧村役場	☎75-6211
青森町役場	☎62-2511
黒松内町役場	☎72-3311



ご入園・ご入学おめでとうございます

4月は、村内の保育所、学校でそれぞれ入園・入学式が行われ、計29人が新たな一步を踏み出しました。





北海道日本ハムファイターズ 2017年島牧村応援大使情報

ファイターズ開幕シリーズ観戦ツアー

4月1日、2日、ファイターズから開幕シリーズの招待があり、村民191人が札幌ドームで埼玉西武ライオンズ戦を観戦しました。

1日の試合は、西川選手の今シーズン第1号となるホームランも飛び出し快勝！2日の試合は惜しくも負けてしまいましたが、参加された方々はとても楽しまれている様子でした。



『第8回なまらうまいっしょ!グランプリ』に参戦します!

5月19～21日の3日間、札幌ドームで開催されるグルメイベント、『第8回なまらうまいっしょ!グランプリ』に参戦します。出品メニューの「しままき海苔まんま」は、商工会員の方などに協力していただき完成した、このイベントのために作られた自信作。食材は、全て島牧産となっています。

3日間、村の魅力を存分にPRしてきたいと思えます。当日、札幌へお越しの際にはぜひ、札幌ドームへ足をお運びください!



『写真入り応援大使タオル』受付中です!



北海道日本ハムファイターズでは、応援大使に就任した2人の、『写真入り応援大使タオル』販売しております。詳細につきましては5月8日の村内配布をご覧ください。第1次の締切は5月19日となっていますので、ご希望の方はお早めに役場企画課へお申込みください。

応援大使タオルを持って、札幌ドームへファイターズを応援しに行きませんか?

診療所に新しい医師が着任しました



氏名 山本 正志
生年月日 昭和 26 年 9 月 20 日
出身地 静岡県
出身大学 金沢大学医学部

島牧は 2 度目の勤務になります。前は 6 年前でした。島牧の風景や診療所は以前のままでほっとする安心感がありました。

今後、時代の変化の中で島牧には島牧に合った医療のあり方が求められます。例えば、在宅往診や薬のジェネリック化（同じ効果で安価な薬の導入）など。

一人では実現困難でも小松先生や職員の方々と一歩ずつ取り組んでいきたいと思っております。

児童扶養手当の手当額が 平成29年4月から変更となりました

平成 27 年の年平均の全国消費者物価指数（私たちが商品を購入する段階での物価の変動を示す指数）に対する平成 28 年の全国消費者物価指数はマイナス 0.1%（物価が下落）であったことを踏まえ平成 29 年度の手当額が減額となりました。詳細は以下のとおりです。

平成 29 年度の児童扶養手当額（月額）

	～平成 29 年 3 月	平成 29 年 4 月～
【第 1 子】		
全部支給	42,330円	42,290円
一部支給	42,330円～9,990円	42,280円～9,980円
【第 2 子】		
全部支給	10,000円	9,990円
一部支給	9,990円～3,000円	9,980円～5,000円
【第 3 子以降】		
全部支給	6,000円	5,990円
一部支給	5,990円～3,000円	5,980円～3,000円

※現況届提出の案内及び提出書類は、8 月 1 日に現在受給している方へ送付する予定です。同月中に提出してください。

なお、提出がない場合は手当額の一部又は全部が停止される場合があります。ご不明な点は、福祉課福祉係（TEL 75 - 6001）までお問い合わせください。



高血圧症に注意しよう

本村の特徴として、魚介類等塩分濃度の高い食べ物を摂取する機会が多く、また、移動には自家用車を使用することが多いため、運動不足になりがちです。甘い物を買いだめすることも多く、このような生活習慣の背景から、高血圧症や糖尿病にかかる方の割合も多くなっています。今回は高血圧症についてお話したいと思います。

1 血圧の正常値について

最高血圧が 140 mm Hg, 最低血圧が 90 mm Hg 未満です。

2 高血圧症はどうして注意が必要なの？

高血圧症は自覚症状がない場合が多いのですが、高血圧の状態が続くと動脈の壁に負担をかけてしまい、壁に傷ができてきます。この傷に血液中の脂肪分が溜まり動脈壁が厚く、硬くなることで血管も狭くなり血液の流れも悪くなることで、動脈硬化が進行していきます。これは心臓を取り囲む冠動脈が完全に塞がる心筋梗塞やその直前の狭心症、脳出血や脳梗塞のリスクを高めることとなります。

3 高血圧症を防ぐポイント

生活習慣を改善することで、危険因子を減らしていくことができます。

① 塩分を控える

塩分を摂りすぎると、喉が渇き水分を多くとる事等で全体の血液量が増えて血圧が上昇します。ラーメン等の汁は残す、しょう油よりもしょうがやレモン等の香辛料に替えることもお勧めです。ハム等の加工食品も塩分が多いため注意が必要です。

② 喫煙者は禁煙の実行を

タバコに含まれるニコチンが身体に取り込まれると、血管を収縮させて血圧が上がります。

③ サンマやイワシ等青魚を摂取する

青魚には不飽和脂肪酸（DHA や EPA）が含まれており、これらは血液をサラサラにして、血流の改善を促します。しかし、しょう油のかけすぎには注意が必要です。

④ 野菜を積極的に摂る

野菜に含まれるカリウムが、余分な塩分を排泄してくれるため高血圧症の予防に効果があります。摂取量の目安は、毎食生野菜であれば両手一杯分、加熱した野菜であれば、片手一杯分です。

⑤ 適度な運動習慣をつける

運動することにより血流が改善されます。ウォーキングやストレッチ等の習慣をつけましょう。ただし、腎臓や肝臓の合併症を起こしている方は、医師と相談してから行うようにしましょう。

⑥ 飲酒は適量を守る

アルコールの摂りすぎは血圧を上げるため、適量は1日で、ビールだと1本、日本酒の場合は1合、焼酎は0.5合です。

村からの お知らせ

広報活動についてのご意見は
企画情報係までお寄せください。
(電話 75-6212)

しりべし弁護士相談センター 開設のお知らせ

5月17日、24日、31日、6月7日
毎週水曜日、相談無料

▽事前予約制

▽予約受付時間

午前10時～午後4時

時

▽住所 岩内町高台84-3

(佐藤精肉店とな

り)

Tel 01335-628373
FAX 01335-628383

すずらん無料法律相談会のお知らせ

お知らせ

相談日時

平成29年5月26日 13時～16時

相談場所

島牧村役場2階住民相談室(待合

は役場2階ロビーとなります)

相談料 無料

予約開始日

平成29年5月8日から

【お問い合わせ】

島牧村役場総務課総務係

Tel 75-6211

※当日の飛び込み相談も受け付けますが、予約された方を優先致します。

法務局で「法定相続情報証明制度」がスタートします

これまでは、亡くなった方の名義の預貯金や保険、更に不動産の登記名義の変更といった相続手続きに関して、手続先(金融機関や保険会社、法務局など)に戸籍謄本などの書類の束を何度も提出して行わなければなりませんでした。

そこで、こうした不便さを少なくするため、本年5月29日(月)から全国の法務局で「法定相続情

報証明制度」の運用を開始します。

この制度は、相続人が戸籍謄本などの書類の束と申出書などを法務局に提出し、法務局が法定相続人に関する証明書について、必要な枚数を手数料無料で発行するというものです。ぜひ、御利用ください。

詳しくは、法務局ホームページをご覧ください。

「法定相続人」とは・・・

相続人の範囲や法定相続分は、民法によって定められています。

死亡した人の配偶者は常に相続人となり、配偶者以外の人は定められた順序で配偶者とともに相続人になります。

第1順位

死亡した人の子ども

第2順位

死亡した人の直系尊属(父母や祖父母など)

ただし、第1順位の人がいない場合に限って相続人になります。

第3順位

死亡した人の兄弟姉妹

ただし、第1順位の人も第2順位の人もいない場合に限って相続人になります。

自衛官募集案内

募集種目	受験資格		受付期間	試験日
自衛官候補生	18歳以上 27歳未満の者	男子 女子	年間を通じて行っております。	おまに時付し 知らせ受 付ら知す。
一般曹候補生	18歳以上 27歳未満の者		第2回 7月1日(土)～ 9月8日(金)	第2回 9月16日(土) ～18日(月) のうち指定す る1日

【お問い合わせ】 倶知安地域事務所

倶知安町南3条東1丁目

Tel 01336-233540

自衛官募集相談員 後藤 諭

Tel 76-7504

弾道ミサイル落下時の行動について

弾道ミサイルは、発射から極めて短時間で着弾します。ミサイルが日本に落下する可能性がある場合は、Jアラートを活用して、防災行政無線で特別なサイレン音とともにメッセージを流すほか、緊急速報メール等により緊急情報をお知らせします。

メッセージが流れたら 落ち着いて、直ちに行動してください。

屋外に
いる場合

できる限り頑丈な建物や地下街などに避難する。

建物
がない場合

物陰に身を隠すか、地面に伏せて頭部を守る。

屋内に
いる場合

窓から離れるか、窓のない部屋に移動する。

近くに
ミサイル
落下！

- 屋外にいる場合：口と鼻をハンカチで覆い、現場から直ちに離れ、密閉性の高い屋内または風上へ避難する。
- 屋内にいる場合：換気扇を止め、窓を閉め、目張りをして室内を密閉する。

年金の窓口

国民年金保険料学生納付特例制度のご案内

国民年金は、20歳以上であれば、学生も加入しなければなりません。

しかし、学生の方は一般的に所得が少ないため、ご本人の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」があります。

対象となる方は、学校教育法に規定する大学(大学院)、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校及び各種学校(修業年限1年以上である課程)に在学する学生等で、ご本人の前年所得が次の計算式で計算した金額以下あることが条件です。

〈所得の目安〉 118万円 + {扶養親族等の数 × 38万円}

学生納付特例の承認期間は4月から翌年3月までとなりますが、承認を受けた次の年度も在学予定である場合、4月始めに再申請の用紙が送られてきますので、引き続き学生納付特例制度をご希望の場合は、必要事項を記入の上ご返送ください。



わが家の **お姫様**



あんな
平川 杏菜ちゃん

(平成25年4月4日生)

字元町/平川幸雄・恵美さんのお子さん

毎日、元気があり困っています。妹を笑わせてくれたり、お手伝いをしてくれて助かっています。これからは、もう少しお姉ちゃんらしく妹のお手本になってほしいと思っています。

村の目誌

4月16日～5月15日

4月

- 20日 春の火災予防運動 (30日まで)
- 26日 月越地区遭難防止対策協議会交通安全推進委員会総会
- 27日 観光協会総会

5月

- 6日 軽トラ市
- 12日 第2回村議会臨時会

更新時講習 寿都町文化センター	一般・違反講習 5月23日(火) 6月13日(火) 一般者 13:00~14:00 違反者 14:45~16:45
	優良・初回講習 5月26日(金) 6月16日(金) 優良者 13:00~13:30 初回更新者 14:15~16:15
高齢者講習 (70歳以上・事前予約制)	八雲自動車学校 0137-63-2111 ※ご予約はお早めに

新年度が始まって早一カ月、慌ただしい4月が過ぎて、気持ちのよい5月がやってきました。春から環境が変わられた方も少しずつ慣れてきた時期ではないでしょうか。▲さて、紙面でも取り上げたとおり、4月18日の低気圧の影響で、住民の皆様からたくさんの被害報告が寄せられました。特に農家関係の方々は、これから忙しいシーズンを迎えるという中、ハウスが壊れるなど、大きな被害があったと聞いています。島牧の美味しい農作物を心待ちにしている方がたくさんいます。時間も労力もかかると思いますが、一日も早い復旧をお祈りいたします。

編集後記

ふるさとスケッチ

小女子漁



春の風物詩、「小女子漁」が4月21日から始まりました。



のうごき

(4月1日～4月30日掲載申出分・敬称略)

- たんじょう
29. 3.22 幸所 美捨 泊
(幸所太土・桂子のお子さん)
- おくやみ
29. 4.15 佐藤 昇一 (95歳) 元町
- 人口及び世帯数(29年4月30日現在)
1,537人(前月比 18人)
男: 752人(前月比 10人)
女: 785人(前月比 8人)
848戸(前月比 18戸)

交通安全はみんなの願い

死亡交通事故 平成29年 4月30日現在 **0** の日 **4642** 日達成