



しままき

2019
12月号
No.582



保育所 買い物ごっこ
(11/29 撮影)



第51回島牧村文化祭

10月26日・27日



第18回ふるさと演芸会

11月9日



南後志少年柔道大会兼「社明運動」少年柔道大会

11月17日、島牧村若者総合スポーツセンターで、南後志少年柔道大会兼「社明運動」少年柔道大会が開催されました。南後志の各地域の小学生・中学生の他、北後志や山麓方面からも小学生・中学生が会場へ、団体戦と個人戦で熱戦を繰り広げられました。

団体戦では、島牧村、岩内町、共和町、留寿都村、余市町、蘭越町の6町村8チームで優勝が争われ、共和町が見事優勝し、地元島牧村は3位の結果となりました。個人戦では、上記の団体出場の町村に、ニセコ町と古平町の児童が加わり、合計で8町村・63名の児童が出場しました。



各地区防災避難訓練

10月2日と11月20日、原歌地区自主防災会と豊栄地区会で津波避難訓練が行われました。

各地区で行われた避難訓練は、当日、役場から避難指示発令の放送を合図に、村が指定する高台の避難場所に集合。その後は各会館に移動し、防災用品の取扱説明や消防職員からAEDの使用方法、北海道総務部危機対策室から大規模災害が発生した時に心がける事などの講話があり、参加者は熱心に耳を傾けていました。避難訓練に参加した住民は、これからも地域での防災力を向上させていくことを確認しました。

万が一の災害に備え、事前に心の準備、物資の準備をしておきましょう。

災害時に役立つアイテム
懐中電灯
食糧・飲料（3日分程度）
携帯ラジオ
携帯電話等の予備バッテリー
常備薬
軍手



▲豊栄地区会（AEDの使用法）



▲原歌地区自主防災会（段ボールベッドの組み立て）

ご長寿万歳

この度、佐々木 薫さん（字泊 昭和6年11月7日生）と、小林 昭悟さん（字歌島 昭和6年11月17日生）が米寿（88歳）を迎えられました。おめでとうございます。

お祝いとして長寿者慶祝金が村から贈られました。これからも健康に留意され、趣味を楽しみながら元気にお過ごし下さい。

※小林昭悟さんは希望により、写真を掲載しておりません



善意に感謝いたします

このたび、南後志地区郵便局長婦人会「よつば会」雷電部会様より、総合福祉医療センターにフェイスタオル（100枚）のご寄贈をいただきました。ご寄贈の主旨に沿うよう、総合福祉医療センター内で有効に活用させていただきます。

誠にありがとうございました。

南後志地区郵便局長婦人会
「よつば会」雷電部会 様

フェイスタオル 100枚
総合福祉医療センターに寄贈



堂坂良幸さん 国税局長納税表彰

このたび、堂坂良幸さんが国税局より、国税局長納税表彰を受賞しました。多年にわたり率先して申告納税制度の普及活動に努め、納税意識の向上などの功績をあげられた団体または個人に贈られるものです。

誠にありがとうございます。

【団体の活動を通じて納税道義の高揚に寄与】

堂坂良幸さん

（団体における主な役職名） 北海道納税貯蓄組合連合会 理事
南後志地区納税貯蓄組合連合会 会長





除排雪作業にご協力を

本格的な降雪の時期です。除排雪作業をスムーズに行うために、皆様のご協力をお願いします。

・路上駐車はやめましょう

・車道に雪を出してはいけません

・道道の除雪、夜間はしていません

除雪作業で一番困るのが路上駐車です。狭い道路などでは交通事故の原因にもなり、非常に危険です。
また、作業が遅れて結果的にみなさんに迷惑がかかります。

●除排雪作業は十分注意して行っていますが、除雪車に出会ったときは安全な距離を保ち、絶対に近寄らないでください。特に、子どもを近づけないようにしましょう。

●低い塀や樹木などは雪に埋もれて見えませんので、赤布など目立つ印をつけましょう。

●除雪後に残る玄関先の雪は、再び車道に出さないでください。交通障害となりますので各自で処理してください。

●「島牧美利河線」島牧村字泊451・1ゲートから島牧村字泊国有林3230林班は冬季期間通行止めとなります。

水道凍結にご注意!!

気温がマイナス4℃以下になると、水道管が凍って水が出なくなったり、破裂したりする凍結事故が増加します。

気象状況に注意し、外出の時や寝る前には水道の水抜きを忘れずに行いましょう。

水抜きの仕方

- 1、蛇口を開いて水を出し、元栓を閉めます。
- 2、蛇口は朝まで開いたままの状態にします。

(水道管が凍って出ない時は、自然に溶けるのを待つか、蛇口や水道管にタオルなどを被せて、ゆっくりとぬるま湯をかけてください。自然に溶けるのを待つ場合は、蛇口の閉め忘れに注意してください。

いくらぬるま湯をかけても水が出ない場合は、蛇口を無理に回したりせず、水道業者へ連絡してください。

急に熱湯をかけると、蛇口や水道管をいためることがありますので注意が必要です。ヤケドなどに十分注意してください。)

除雪機の事故防止

毎年冬になると除雪機による事故が多発しています。除雪機を使う際には、次の点に注意して操作しましょう。

- 雪詰まりを取り除くときは、必ずエンジンを停止し、回転部（オーガ・ブローア）が完全に停止してから雪かき棒を使って行いましょう
- 発進する時は転倒したり、挟まれないように、足もとや後方の障害物に十分注意しましょう。
- 除雪作業中は、除雪機のまわりへ絶対に人を近づけないようにし、雪を飛ばす方向に人や車、建物がないことを確認しましょう。

後期高齢者医療制度のお知らせ

～ 広域計画に関する住民意見募集について～

北海道後期高齢者医療広域連合は、道内179市町村との連携のもと、後期高齢者医療制度を運営している特別地方公共団体です。

この度、広域連合では、広域連合と市町村が連携しながら処理する事務について定めた「広域計画」を改正します。

この第3次広域計画の改正にあたり、次のとおり広く住民の皆さまからご意見を募集します。

■募集案件について

【募集案件】 『第3次北海道後期高齢者医療広域連合広域計画（改正原案）』

【募集期間】 令和元年12月6日（金）～令和2年1月6日（月）（必着）

■公表する資料について

『第3次北海道後期高齢者医療広域連合広域計画（改正原案）』

『第3次北海道後期高齢者医療広域連合広域計画（改正原案）新旧対照表』

■資料及び募集要領の入手方法について

意見募集の開始日から、北海道後期高齢者医療広域連合ホームページ
(<https://iryokouiki-hokkaido.jp>) に掲載するとともに次の場所で配布しています。

- 北海道後期高齢者医療広域連合（住所については、下記お問い合わせ先参照）
- 島牧村役場 住民課 保険係

お問い合わせ先

北海道後期高齢者医療広域連合

〒060-0062

札幌市中央区南2条西14丁目

国保会館6階

（電話）011-290-5601

お住まいの市町村

島牧村役場 住民課 保険係

（電話）75-6213



健康通信

健康相談・健康教育について

10月31日に豊栄ひまわり会から血圧測定と健康に関する講話のご依頼があり、内容は保健師にお任せとのことで大きく2本立てで、お話させていただきました。

冬の健康管理について

(1) インフルエンザ・風邪予防

- インフルエンザ予防接種は効果が出るまで1か月、有効期間は半年程度であることを踏まえ、接種時期を検討しましょう。診療所職員でマスクをしていないのにインフルエンザや風邪にかからない方がおり、お話を伺ったところ、「気合！」と「手はまめに洗っている。」との情報を得ました。外国の研究でも手洗いの有効性は証明されています。
- 気温と湿度管理も大切で、乾燥しすぎるとウイルスが活動、浮遊しやすくなるので、気温20～22℃、湿度40～60%がおすすめです。



(2) ノロウイルスの感染予防

- 吐物や便から感染し、次亜塩素酸（漂白剤）による消毒が有効です。500mlのペットボトルにキャップ2杯分の次亜塩素酸を入れた物で吐物処理をし、トイレやドアノブ等の消毒をしましょう。

メタボリックシンドロームについて

- 腹囲が男性85cm、女性90cm以上で、血圧、血糖、脂質が基準より高い状態がメタボです。それぞれが薬を飲む程の高さではなくても、血管を傷める状態が重なり合うことで、脳梗塞、脳出血、心筋梗塞、狭心症、腎不全などの重病になったり命を落とす原因になります。軽いうちに生活習慣を改善することが大切です。
- 食事は腹八分目がおすすめです、目安はお腹が空いて朝食をおいしく食べられる状態です。朝、お腹が空かないのは、夜に食べ過ぎている可能性があります。間食の目安は片手にのる程度で100～200kcal、夜より日中に食べると消費しやすいです。

地区会、婦人会、老人クラブ等で健康相談・健康教育のご希望がございましたら1～2か月前までに、ご相談ください。

豊栄ひまわり会では11月26日に、らくらく運動教室体験会を実施いたしました。らくらく運動教室体験会も、講師の日時調整がつけば可能です。

【お問い合わせ先】

島牧村役場 福祉課 保健指導係

電話 75-6001

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)

年末年始における 火災予防について

年末年始は、休日が多く外出などで家庭が留守となりがちです。で、火気の取扱いは十分注意しましょう。また、お出かけの前や就寝前にはもう一度火の元を確かめましょう。

- 住宅用火災警報器を必ず設置しましょう。
- ストープの周りに燃えやすい物を置かないようにしましょう。
- 万が一に備え、出入口の点検や除雪に努めましょう。

除雪機の使用時の事故に 注意しましょう

除雪機を使用する際は、次の点に気を付けましょう。また、作業を行う本人以外の家族や周りの人も、除雪機による事故の危険性と事故防止のための注意点をよく認識しておきましょう。

- 定期点検を行いましょ。特に安全装置が正常に動作するか確認

認しましょう。

- 安全装置であるデッドマンクラッチをひもで縛るなど、固定して無効化すると大変危険です。絶対に無効化して使用しないでください。

- エンジンをかけたまま、投雪口やオーガに手を近づけないようにしましょう。雪が詰まった場合は雪かき棒を使用しましょう。
- 除雪中だけでなく、移動中や収納中にも気を付けましょう。特に、後進時はより注意しましょう。

肝炎ウイルス検査を 受けましょう

ウイルス性肝炎は、B型・C型などの肝炎ウイルスの感染によっておこる肝臓の病気で、主に血液を介して感染します。

多くの場合は自覚症状がないままに病気が進行し、放っておくと慢性肝炎から肝硬変、肝臓がんなど重篤な状態に陥ることがあります。

こうした状況を防ぐためには早期発見・早期治療にむけた肝炎ウ

イルス検査を置くことが大切です。道立保健所では、「B型肝炎ウイルス」及び「C型肝炎ウイルス」の検査を実施しています。少量の採血により、同時に二つの検査が可能です。

安心して生活をおくるためにも、ぜひ肝炎ウイルス検査を受けましょう。

【お問い合わせ】

北海道庁保健福祉部 健康安全局
地域保健課 感染症・特定疾患グループ

Tel 011-204-5253

村税は期限までに納めましょう

国民健康保険税	… 7期	12月25日
後期高齢者保険料	… 7期	12月25日
村民税	… 3期	12月25日
固定資産税	… 3期	12月25日

しりべし弁護士相談センター 開設のお知らせ

▽相談日程

12月18日、25日

1月8日、15日、22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

▽住所 岩内町高台84-3

(佐藤精肉店となり)

Tel 0135-62-8373

Fax 0135-62-8383

募集種目	受験資格		受付期間	試験日
陸上自衛隊 高等工科学校	2020年4月1日現在、 15歳以上17歳未満の 男子で、中学校卒業及 び中等教育学校の前期 課程修了者		令和元年11月1日 ～令和2年1月6日	令和2年1月18日
第6回 自衛官候補生	18歳以上 33歳未満の者	男子	令和元年12月12日 ～令和2年1月20日	令和2年 1月24日・25日
		女子		令和2年1月25日

【お問い合わせ】

俱知安地域事務所（俱知安町南3条東1丁目） TEL 0136 - 23 - 3540
 自衛官募集相談員 後藤 諭 TEL 76 - 7504

年金の窓口

国民年金保険料は
納付期限までに納めましょう

平成31年4月分から令和2年3月分までの国民年金保険料は、月額16,410円です。保険料は、日本年金機構から送付される納付書により、金融機関・郵便局・コンビニエンスストアで納めることができます。また、クレジットカードによる納付やインターネット等を利用しての納付、そして便利でお得な口座振替もあります。

日本年金機構では、国民年金保険料を納付期限までに納めていただけない方に対して、電話・文書・訪問により早期に納めていただくよう案内をおこなっております。

未納のまま放置されると、強制徴収の手続きによって督促を行い、指定された期限までに納付が無い場合は、延滞金が課されるだけでなく、納付義務のある方※の財産が差し押さえられることがありますので、早めの納付をお願いします。

所得が少ないなど保険料の納付が困難な場合は、保険料が免除・猶予される制度がありますので、小樽年金事務所（電話 0134-65-5002）または役場住民課住民係（電話 75-6213）へご相談するようお願いします。

※ 納付義務者は被保険者本人、連帯して納付する義務を負う配偶者及び世帯主です。

わが家の お殿様



りゅうせい
亀井 琉誠 くん
(平成29年9月25日生)

字本目/亀井孝志・
まどかさんのお子さん

我が家の小さなかawaii暴れん坊、琉ちゃん♡
兄ちゃんのが大好きで、なんでもマネっこする
のが上手です。
そんな琉ちゃんも最近お兄ちゃんになりました！
兄弟3人、仲良くたくましく育ててほしいと思っ
ています。

村の目誌

11月16日～12月15日

- 11月
 - 17日 南後志少年柔道大会兼「社明運動」少年柔道大会
 - 20日 豊栄地区会津波避難訓練
- 12月
 - 1日 第30回あめますダービースタート
 - 4日 保育所もちつき

運転免許

更新時講習
寿都町文化センター

高齢者講習
(70歳以上・事前予約制)

一般・違反講習
12月17日(火) 1月14日(火)
一般者 13:00~14:00
違反者 14:45~16:45

優良・初回講習
12月20日(金) 1月17日(金)
優良者 13:00~13:30
初回更新者 14:15~16:15

八雲自動車学校
0137-63-2111
※ご予約はお早めに

編集後記

12月となり、一気に寒くなりました。役場内でもマスクをしている人を見かけます。普段風邪をひかない方も油断大敵です。▼さて「油断」という言葉、なぜ「気を抜く」という意味なのか知っていますか？一説によると、涅槃経という仏教の経典にある逸話で、「インドの王が臣下に油を持たせて通りを歩かせ、一滴でもこぼしたら命を断つと命じる」という話から、「気を抜く」＝「油断」となったそうです。▼今月号の健康通信は健康管理について紹介しています。私が気になったのはメタボリックシンドロームの話。普段の生活習慣の「油断」の積み重ねが重病になってしまいます。私の生活習慣、「油断」がいっぱい…。逸話のように命を断つほどの覚悟が必要なのかもしれません。▼雪が降って外出も少なくなり、これから運動不足になりがち。みなさん、健康は油断大敵ですよ！(M)

ふるさとスケッチ

手作りいももち



(10/26・27 島牧村文化祭)
手作りいもちはみんなで美味しくいただきました。



(11月1日～11月30日掲載申出分・敬称略)

- たんじょう.....
R1. 9. 20 高島 稀帆 豊浜
(高島勲・恵梨子さんのお子さん)
※10月号で掲載漏れしていたため、今月号で掲載させていただきます。お詫び申し上げます。
- R1. 11.14 亀井 悠詩 本目
(亀井孝志・まどかさんのお子さん)
- おくやみ.....
R1. 11. 6 木村 功(88歳) 栄浜
R1. 11. 30 和田ハツエ(85歳) 本目
- 人口及び世帯数(令和元年11月30日現在).....
1,435人(前月比▲3人)
男: 718人(前月比▲1人)
女: 717人(前月比▲2人)
817戸(前月比▲3戸)

交通安全はみんなの願い

死亡交通事故 令和元年
0 の日 11月30日現在 **5586** 日達成

