

Rikubetsu Town

2017



Public Information No.670

平成29年



謹賀新年

本年もよろしくお願ひ申し上げます

- ◇ 新年のごあいさつ
- ◇ 陸別町商工業優良従業員表彰
- ◇ 自治会長会議

新年あけましておめでとうございます。

町民の皆様におかれましては、希望に溢れる爽やかな新年を迎えられたこととお喜び申し上げます。旧年中は町政運営に温かいご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

平成27年に就任させていただいて以来「小さくても清らかで輝きのある町」づくりのため、着実に総合戦略の推進、選挙公約の実現に取り組んで参りました。子育て支援では、保育所及び学童保育所の保育料の見直しを行い、安心して子供を産み育てられるように出産祝い金制度を新たに設け、子育て世帯の負担軽減を更に進めてきたところであります。

懸案事項でありました「陸別町コミュニティバス」の運行を昨年11月より開始いたしました。冬期間のつるつる路面における危険回避や、交通手段を持たない方々の足となるべく実証試験をしております。色々なご意見をいただき、より便利で利用しやすいものにしていきたいと思っております。

ですので、ご協力をよろしくお願い申し上げます。

さて、世界は筋書き通りに進まない不確実でグローバル・スタンダードが通用しない時代に突入しようとしています。また、昨年は当町も含め、十勝が激甚災害指定の台風被害を受けました。地球環境や気象状況の変動もあり、どこでどんな災害が発生しても不思議ではなくなりました。各種防災を含めた危機管理をより強靱なものにしていかなければなりません。

# 2017年 申し上げます



陸別町長  
野尻秀隆

町内の各産業界も非常に厳しい環境下にあります。それぞれの振興等について情報交換をいたしまして、町としても地域振興に係る施策の展開や福祉の充実も更に図ってまいり所存であります。

本町が更なる飛躍を遂げるために町民の皆様と対話する機会を増やし、町づくりに全力を傾注してまいりますので一層のご理解とご協力をお願い申し上げます。結びに町民皆様のご多幸を心よりご祈念申し上げます。年頭のご挨拶といたします。



掲載した皆さんは、平成28年12月末現在で町内に住民登録があり、平成22年4月2日から平成23年4月1日までに生まれた方です。



この春、小学校に入学する陸別保育所のきりん組19人の皆さんです。

(上段右から)

新藤 咲弥さん

西岡 夏智さん

大鳥 亮智さん

坂東 蓮亮さん

川初 紅蓮さん

三好 佑季さん

山田 輝優さん

谷口 佳輝さん

武内 春佳さん

請川 潤希さん

中谷 麓くん

小田切 路亜くん

新藤 袈允くん

早田 知袈くん

西岡 瑞希くん

平井 雅之くん

柳井 村凛さん

坂井 可凛さん

島野 祐太郎くん

町民の皆様、新年明けましておめでとうございます。平成29年の年頭にあたり、議会を代表して謹んでご挨拶申し上げます。

昨年は、皆様にとつて、どういった一年だったでしょうか。オリンピック、パラリンピックが開催され、日本選手の活躍に一喜一憂し、道民が愛する日本ハムファイターズの優勝、コンサドーレ札幌のJ2優勝、J1昇格など明るい話題もありました。

反面、8月の大雨により、大きな被害が発生し、本町でも避難生活を余儀なくされた方がおられたほか、未だ地域社会に大きな影響をもたらしており、農作物の減収、漁獲量の減少といった被害も発生しています。

また、本町では福寿荘が焼失し、町民の方がけがをするなど暗い出来事が多かったように感じます。被害を受けた方々に心からお見舞い申し上げます。

さて、本年は、酉年でありますが、申（猿）と戌（犬）の間を「とり」もつ

# 新年のごあいさつを

ためにおかれているという説があるようです。

日本は今、世界各国との関係に重要な局面を迎えていると思います。アメリカはもとより日ロ、日韓など政府は相手国との対応に慎重に取り組んでほしいと願っています。

本町では、今後、バイオマスエネルギーの活用や基幹産業への政策など、新たな事業について、一定の方



陸別町議会議長  
宮川 寛

向性が示されるものと見込まれます。また、東京事務所の開設などもあり、内外の情報キャッチしながら町の生き残りをかけた取り組みをしていかなければなりません。

議会は、町民の代表として、町執行機関とともに取り巻く課題の克服のため、より一層の努力を傾注して参ります。本年が、町民の皆さま方にとって、明るく未来と希望に満ちた一年であることをご祈念申し上げます。ご挨拶いたします。

## 年末年始の休み

役場	12月31日～1月5日
保健センター	12月31日～1月5日
国保関寛斎診療所	12月31日～1月5日
公民館	12月28日～1月5日
陸小体育館	12月31日～1月5日
陸中体育館	12月31日～1月5日
銀河の森天文台	12月30日～1月5日
農畜産物加工研修センター	12月31日～1月5日
観光物産館	12月30日～1月3日
関寛斎資料館	12月30日～1月3日
オーロラハウス	12月27日～1月5日
スクールバス	12月31日～1月4日
コミュニティバス	12月31日～1月5日
社会福祉協議会	12月31日～1月5日

第36回 **しぼれフェスティバル**  
2017年2月4日(土)～5日(日) 陸別町ウエンパイベントセンター  
日本一寒い町  
あゝ光景が忘れられないなめ...  
北海道 陸別町  
夜空を彩るしぼれ花火  
しぼれブログ毎日更新中  
しぼれフェス  
http://shibare.com

第36回 **しぼれフェスティバル**  
2月4日(土)・5日(日)

## 中学生「税についての作文」入賞 高原真士人さん・瀧澤茉由さん



11月22日 平成28年度中学生「税についての作文」で陸別中学校3年の高原真士人さんと瀧澤茉由さんが入賞し、陸別中学校で表彰式が行われました。

高原さんは、北海道納税貯蓄組合連合会長賞、瀧澤さんは、十勝池田税務署長賞をそれぞれ受賞。十勝池田税務署の田中浩幸署長から賞状と記念品が贈られました。

## 陸別町商工業優良従業員表彰 高橋 榮一さん（新藤モータース）



11月28日 平成28年度陸別町商工業優良従業員表彰の対象者に(有)新藤モータースに勤務する高橋榮一さんが選ばれ、この日に表彰式が行われました。

高橋さんは、昭和55年から36年間同社に勤務。長年にわたる勤務が他の見本となることからこの度の表彰となりました。

表彰式では、野尻町長が高橋さんへ表彰盾を授与し、「働く姿が他の模範となっていた。まだまだ一生懸命頑張ってください」と祝辞を述べ、出席した石橋強商工会会長と(有)新藤モータースの新藤誠示社長と伴に表彰を祝いました。



10月28日の開所式でプレートを取り付ける東京陸別会の宮崎民雄会長、エイデル研究所の大塚智孝代表取締役、野尻町長、宮川町議会議長（左から）

## 北海道陸別町東京事務所開設 首都圏でPR・情報収集

陸別町は、11月1日に「北海道陸別町東京事務所」を東京都の(株)エイデル研究所（大塚智孝代表取締役）内に開設しました。

同事務所は、首都圏へのPR業務、各省庁や企業、大学等からの情報収集等を担い、陸別町への移住促進の情報発信も行います。

同事務所の担当者である、エイデル研究所の遠藤紀彦さんは、「陸別町と関わって18年。このような形で新しい関係が築けた事がとても嬉しい。陸別町の魅力をたくさん発信して、町のファンをひとりでも多く作る活動をしたい」と抱負を語りました。

十勝管内の自治体が東京事務所を開設するのは、帯広市と池田町に続き3例目となります。



「町のファンをひとりでも多く作る活動をしたい」と語る担当の遠藤紀彦さん

**北海道陸別町東京事務所**  
 〒102-0073  
 東京都千代田区九段北4丁目1番9号  
 (株)エイデル研究所内  
 TEL 03-3234-4641 FAX 03-3234-4644



# 陸別町商工会青年部 創立50周年 記念式典を挙行

11月26日 陸別町商工会青年部が、今年で創立50周年の節目を迎え、記念式典がタウンホールで行われました。

式典には、町商工会役員をはじめ、歴代青年部長やOB会、来賓など60人が出席。濱田正志青年部長が、「これからも地域振興のために活動していきたい」と式辞述べ、本田学さん（第25代）、石橋堂裕さん（第26代）、朝倉俊介さん（第27代）、野尻航平さん（第28代）の歴代部長に感謝状を贈呈しました。また、記念事業で製作された「しばれ君・つららちゃん」顔出し看板が披露され、来賓の野尻町長、宮川町議会議長、北海道十勝管内青年部連合会の宮間教年会長が祝辞を述べました。

式典終了後には、記念祝賀会が開かれ、出席者は、過去の映像を見ながら半世紀にわたる活動の歩みを振り返りました。



式辞を述べる濱田部長（写真右）と感謝状の贈呈（写真上）

うさぎ組「ブレーダンの音楽隊」



ぞう組「おおきなおとどっすん」



きりん組「PERFECT HUMAN」



## 陸別保育所生活発表会

12月11日 今年度の陸別保育所生活発表会がタウンホールで行われました。全園児が、ゆうぎや舞踊劇を披露。その一杯の発表に会場からは大きな拍手が送られました。

ひよこ組「ミッキーマウス☆マーチ」



きりん組「360°」



ぞう組「前向きスクリーム」



きりん組「金のがちょう」



うさぎ組「魔法つかいプリキュア」





**11/25** 陸別町高齢者共同生活支援施設「福寿荘」で午前7時20分ごろ火災が発生。午後2時35分に鎮火しましたが、施設は全焼し、3名の方が避難などの際に負傷しました。今後、施設の再建を急ぎ、管理に万全を期します。火災に際し、避難誘導等にご協力頂きました地域の皆さまに厚くお礼申し上げます。



**11/1** 小利別自治会の東雲庄司会長と小利別老人クラブの竹田幸一会長が、10月に100歳を迎えた高山辰五郎さんを祝い、自宅を訪問しました。2人は「これからもお元気で」と言葉をかけ、お祝い金を贈りました。



**11/30** しばれフェスティバル実行委員会（濱田正志実行委員長）による出前教室が小学5年生を対象に行われました。実行委員の本田学さんが同フェスの歴史やバルーンマンションの作り方などを説明しました。



**11/21** 社会貢献活動の一環として町道日宗線の災害復旧のために舗装工事を実施した道路工業・東日本JVと大岡舗道・青木建設JVに対して野尻町長から各社の代表者へ感謝状が贈呈されました。



**12/2** 生き生き元気昼食会・発表会がタウンホールで開かれ、270人が参加しました。昼食会では陸別婦人会が準備した炊込みご飯と豚汁が振る舞われ、発表会では9組がハンドベルやカラオケ、体操やコントを披露しました。



**11/24** 英語指導助手のクリスさんによる英会話教室がまちカフェ森斗で開かれました。この英会話教室は全4回開催され、参加した17人はクリスさんとの会話を通して英語に親しみ、楽しみながら学んでいました。

平成  
28年度

# 自治会長会議

今年度の自治会長会議が11月21日に開催されました。この会議は、各自治会から意見要望をいただき、意見交換を行う場として毎年度開催されています。会議で議題となった主な質問・要望等と町からの回答をご紹介します。



□一時停止の標識が歩道の真ん中に設置されている。歩行や除雪に支障があるので移動して欲しい。

□回答 一時停止の標識については、設置者である北海道公安員会に移動について要請します。

□町のコミュニティバスは電気自動車だが、心臓にペースメーカーを使用している場合は乗ることができないと聞いているかどうか。

□回答 日産自動車では、「走行中・停車中・駐車中は、車室内外で影響はない」と回答しています。電磁波レベルは極めて小さく、一般車、ハイブリット車と同等ということですが。

□高齢者にとって除雪作業は重労働である。家の前に堅く重い雪が残されると体への負担が大きいので排雪を丁寧にして欲しい。

□回答 委託業者に丁寧に除雪するように指導します。なお、天候状況によりやむを得ない場合がありますので、ご協力をお願いします。

□防犯灯、街路灯のLED化工事の進捗状況はどうなっているか知りたい。

□回答 防犯灯LED化の進捗状況は、全灯数335灯中、10月末で37灯（栄町全域）が完了し、平成28年度末で90灯まで増える見込みです。街路灯は全灯数190基中、11月現在で83基のLED化工事が完了する予定です。

この他会議の席上で、「町道の交差点でどちらが優先道路か判らない箇所があり危険」、「町職員が災害で出勤する時に一目で職員だと判るような服装を」などのご意見をいただきました。

## 町民から提案します

お寄せいただきましたご意見を掲載します。

1つ意見

毎年実施されている小学6年生の「冒険体感inとうきょう」及び中学2年生の「中学生等海外研修派遣事業（カナダ）」の派遣申込みについては、参加希望調査用紙が配布された後に希望者のみ説明会を実施している。これでは保護者が内容を把握できずに参加させることになるので、事前に説明会を実施してから希望調査を行うべきだと思います。

回答

本事業につきましては、陸別町に在任する小中学生にとって貴重な体験学習の場となっておりますので、町部局と連携をとりながら今後も継続実施してまいりたいと考えております。

今回ご意見をいただいた件ですが、本事業に参加する保護者の心配や不安を解消することは当然と考えております。事業の進め方について、対応が遅くなりましたことをご詫言申し上げます。

今後の進め方については、募集開始前に本事業における事前説明会を実施し、参加者する皆様にご事業の内容を十分理解していただきながら、進めたいと考えております。

（教育委員会 社会教育担当）

「町民から提案します」は、随時募集中です。ご意見等を町民課広報広聴・統計担当までお寄せください。

# 後期高齢者医療制度のお知らせ

～高額介護合算療養費及び医療費通知について～

## ■ 高額介護合算療養費について

医療と介護の両方を利用している世帯の自己負担を軽減する制度です。

同じ世帯の被保険者が、1年間に支払った後期高齢者医療制度と介護保険の自己負担額の合計が限度額を超えたときは、その超えた額が後期高齢者医療制度及び介護保険から支給されます。なお、手続きには市区町村窓口への申請が必要となります。

○後期高齢者医療制度または介護保険の自己負担額のいずれかが0円の場合は対象となりません。

○支給額が500円以下の場合には支給されません。

## ◆ 自己負担限度額表

【1年分の自己負担額の計算期間：8月1日～翌年7月31日】

負担割合	区 分		自己負担額の合計の基準額
3割	現 役 並 み 所 得 者		67万円
1割	一 般		56万円
	住民税非課税世帯	区分Ⅱ(※1)	31万円
		区分Ⅰ(※2)	19万円

※1 世帯全員が住民税非課税である方

※2 世帯全員が住民税非課税であり、世帯全員の所得が0円（公的年金収入のみの場合、その受給額が80万円以下）、または老齢福祉年金を受給している方

申請される方は、陸別町役場 町民課 国保・衛生担当までお申し出ください。

## ■ 医療費通知を全受診者へ送付します

これまでは希望者にお送りしていましたが、平成28年9月送付分より全受診者（平成28年1月～6月に受診された方）にお送りします。なお、発行時期は従来の9月と翌年3月に変更ありません。

【イメージ図】

受診年月	診療を受けた医療機関等	診療区分	日数	医療費総額	自己負担額
H28年1月	〇〇病院	医科外来	1	18,000	1,800
H28年2月	××薬局	調剤	1	10,000	1,000
合 計				28,000	2,800

※確定申告（医療費控除）の際の添付資料としては使用できません。

※この通知は皆様の受診状況についてお知らせするもので請求書ではありません。

## ◆ 医療費通知の活用について

- 医療費の推移が一目でわかるため、ご自身の健康状態の把握や健康管理に活用できます。
- インフルエンザ予防や健康診査など、皆様の健康保持・増進に役立つ情報が記載されています。
- 診療日数等に間違いがないか確認しましょう。

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

☎ 011-290-5601

陸別町役場

町民課 国保・衛生担当

☎ 27-2141 内線115



陸別町国民健康保険関寛斎診療所

# 診療所だより

Vol.3

前回はCTの進化について、誕生した時からの経緯と、進化に伴って薄い写真が得られるようになった事をお話ししました。今回はこの薄く撮れる写真をどのように活用するかについてご説明いたします。

同じ2ミリ厚の写真を得るにも、2ミリで撮影した写真より0.5ミリで撮影した写真を4枚重ねて2ミリにする処理をした写真の方がきれいになる事を前回お話ししました。CTの原画像は可能な限り薄く撮る事が望ましいのですが、現在高性能なCTを設置している多くの医療機関では0.5ミリが一番薄く撮れる写真になっていきます。0.5ミリというシャープペンシルの芯の太さですので、極めて薄い写真だという事がお分かりいただけるかと思えます。薄い写真が得られるようになって、CTは現在「多列化」の装置が普及しています。CTは元々、患者さまの身体を

軸に装置が1回転し、1枚の写真を得る「1列」型が基本でした。診療所にあるCTも1回転で1枚の写真を得る「シングルスライスCT」と言われる装置です。これが少しずつ進化して1回転で2枚とか4枚とか撮れる装置が世の中に出てきました。いわゆる「マルチスライスCT」の誕生です。このマルチスライスCT、現在では16枚や32枚、64枚さらには100枚以上の撮影が1回転で得られるようになりまし

た。多列化すれば撮影にかかる時間が短縮されます。例として1列と64列の装置を比較してみま

しょう。1と64、この数値から受ける印象は「1列よりも64倍速く撮れる」という印象を持たれるかも知れません。これを分かりやすく説明するためにCTから出るX線を受ける側、これを検出器と呼びますが、検出器の幅を考えなくて

はなりません。装置メーカーA社のCTを例にしますと、1列CTは検出器幅が10ミリ、64列CTは40ミリです。この検出器幅は装置1回転で撮影できる範囲と置き換えます。すると64列CTは1列の4倍の範囲を1回転で撮影している事になります。検出器幅を

回転で得られます。そして1回転で40ミリの範囲を撮影しますので0.625ミリ(40ミリ÷64)の極めて薄い写真を1回転で64枚撮影しています。これを1列CTで行うと単純計算で64倍の時間がかかってしまう事になります。診療所での実際の撮影に置き換えて比較してみま

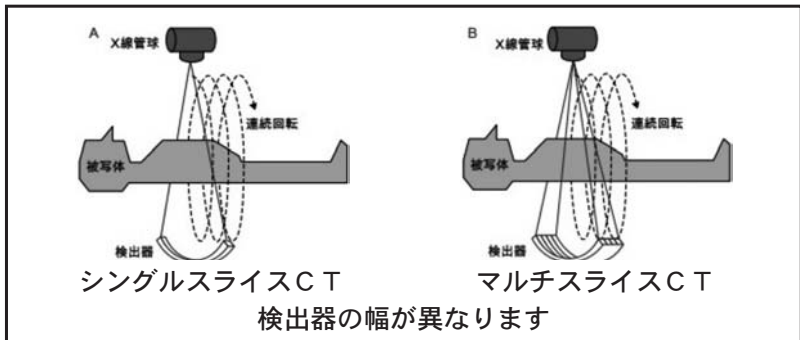
しょう。例えば肺のCT検査で比較すると現在は1回転7ミリで撮った写真をそのまま用いて診療に使っています。これを64列CTで行うと0.625ミリで撮影した写真を足し算して約7ミリの写真に作り直す事になり、1列CTと同じ範囲を撮影した場合は検査時間が6倍程速くなると思います。つまり64列CTは常に0.625ミリという薄い写真を検出器幅40ミリの範囲で撮影しています。極めて薄い原画像なので、細かい部分が診たい場合は薄い写真に作り変える事も簡単に出来ます。これを1列CTで行おうとすると、薄い写真を取り直すしか方法がありません。64列CTは1列CTと同じ撮影範囲を精度高く、安定したきれいな写真を短時間で提供出来、さらに必要があれば7ミリの画像か

## CT装置の進化について(その2)

放射線技師長 後藤 敏文

ら2ミリなどの薄い写真に作り変えて細かい部分を観察する事が可能となります。これが冒頭で述べました「薄い写真の活用方法」です。この他にも診療に役立つ「活用法」がありますので、また次回ご紹介したいと思います。

この度、診療所のCTも64列マルチスライスCTへの更新が決定いたしました。新しいCTが稼働するのは平成29年1月からなる予定です。



ら2ミリなどの薄い写真に作り変えて細かい部分を観察する事が可能となります。これが冒頭で述べました「薄い写真の活用方法」です。この他にも診療に役立つ「活用法」がありますので、また次回ご紹介したいと思います。

英語指導助手

クリスマスのコラム

No.15

クリスマスの雰囲気、雪の重要性

こんにちは。クリスマスです。

最近、ボクはカナダにいる家族とお話しをしています。ありがたいことに今は電子メールとスカイプ（パソコン版テレビ電話）のようなもので、世界中の友だちや家族とすぐさまお話しすることができます。でも15〜16時間の時差があるので、ときどき会話が難しい場合があります。たいていは、土日でスカイプだけ使っています。平日だと話し相手が見つからないときに連絡しなければならぬからです。幸運なことに、ここ2〜3週間家族もボクも土日に時間があつて、スカイプで長い時間話すことができました。

話す内容はたくさんありますが、1つだけとても驚いたのは、エドモントンではまだ雪が積もってないことでした。実際は、雪がまったく降っていないそうです。

ボクが子どもの頃、エドモントンではハロウィーン（10月31日）の前に雪が降っていたのを記憶しています。その頃は小学生だったので、学校から帰ってきたら親が雪かきをしているのを手伝い、そのあと家から家へと渡り歩き、雪の中を「お菓子をくれないと悪戯するよ（trick or treat）」と言っていた。



ました。最近では11月10日ごろに初雪が降るのがふつうでした。でも、ボクが陸別に来てからはエドモントンでは早く12月頃まで雪が降らないようです。

ボクや家族にとって、いつもクリスマスはとても大事な休日です。家族と時を過ごし家族に感謝しながらの休日では、もっとも大事なものは「雪」です。「雪」のないクリスマスは想像できません。スカイプで家族と話したときも、同じことを感じていました。家族は「雪がないとクリスマスのお楽しみが全く感じられない」と言っていました。同感でした。

先週、北見に家族へのおみやげとしてクリスマスの買い物をしました。北見はとても暖かくて、雪もほとんどありませんでした。ジャケットは必要なく、普通のジャンパーで過ごせました。北見のお店にはクリスマスの飾りがあったり、歌が流れていました。でも雪（または背筋が凍るような寒さ）がないと、クリスマスの気分を味わえません。

先日陸別でもやっと雪景色になり、本当にありがたいと思っています。カナダの家を離れていても、この雪によってクリスマスが近づいている気分が沸いてきました。（クリストファー・ブラフソフ）

公民館新着情報

◇ 一般図書

- 克蘭クイン……………相場英雄
- 絶対正義……………秋吉理香子
- クラッシュマン……………柴田哲孝
- 勇気は一瞬、後悔は一生……………0号室
- で、ほんとはどうしたいの？……………岡田哲也
- セイレーンの懺悔……………中山七里
- 掟上今日子の旅行記……………西尾維新
- 人間の煩惱……………佐藤愛子

◇ 児童図書

- さむがりペンギン……………コンスタンツェ・フォン、キッツィング
- センスええこにそだつ本……………トム・スカンプ
- しょうてんがいくん……………大串ゆうじ
- たまたまたヌキ……………内田麟太郎、高島那生
- トントウミツラとまほうのスプーン……………迫村裕子、リーサ・カッリオ
- おにぎりにんじや おこめがはまのけっせん……………北村裕花
- オズの魔法使い……………L.F.ポーム、菅野雪虫、丹地陽子
- ハリー・ポッターと呪いの子……………J.K.ローリング

◇ CD

- 「シングル」
- NOROSHI……………関ジャニ∞
- Go! Go! Let's Go!……………E-girls
- Unmeino I LOVE YOU……………Chay

◇ DVD

- 映画クレヨンしんちゃん 爆睡！ユメミーワールド大突撃
- 関ジャニ∞リサイクル 真夏の俺らは罪なヤツ
- ちはやふる 一下の句一

※本の貸出期間は3冊2週間です。

**参加者募集** **冬季スポーツ大会**

運動不足になりがちな冬期間を元気に過ごすため、次のとおりスポーツ大会を開催する予定です。  
多くの方の参加をお待ちしております。

**第1回 町民カローリング大会**

**日時** 平成29年2月15日(水)  
試合開始 午後7時00分  
**場所** 陸別中学校体育館  
**申込締切** 2月7日(火)  
**参加料** 一人100円(各種表彰・景品あり)  
※詳細は1月中旬に各町内会体育部長様などに文書でご案内します。

**第19回**

**町民しばれパークゴルフ大会**

**日時** 平成29年2月18日(土)  
開会式 午前9時15分  
**場所** 町民運動場内しばれパークゴルフ場  
**申込締切** 2月10日(金)  
**参加料** 一人100円(各種表彰・景品あり)  
※詳細は教育委員会にお問い合わせください。  
(しばれPG場にも開催要項を掲示します。)

**第18回**

**町民フロアーリング大会**

**日時** 平成29年2月23日(木)  
試合開始 午後7時00分  
**場所** 陸別中学校体育館  
**申込締切** 2月13日(月)  
**参加料** 一人100円(各種表彰・景品あり)  
※詳細は1月中旬に各町内会体育部長様などに文書でご案内します。

各大会の参加申込み、詳細は教育委員会社会体育担当までお問い合わせください。

☎27-2123

**ナイタースキー教室**

**日時** 平成29年1月10日・11日・12日  
午後7時00分～午後8時30分  
**場所** 町民スキー場  
**講師** 元陸別町スキークラブ指導員  
**参加対象** 小学生以上の町民で「初心者」、「初級者」の方  
**内容** プルークボーゲン・パラレルターンの練習  
**定員** 先着15名  
**参加料** スポーツ安全保険未加入者のみ必要  
小・中学生 800円  
大人 1,850円  
**申込方法** 電話にてお申し込みください  
教育委員会 ☎27-2123  
**申込期限** 平成28年12月30日(金)  
※参加者はスキー用具を持参してください。  
※ナイタースキー教室参加者は、移動スキー教室に参加できます。

**移動スキー教室**

**日時** 平成29年1月15日(日)  
**場所** ぬかびら源泉郷スキー場(予定)  
※参加対象はナイタースキー教室参加者のみ  
※詳細は、ナイタースキー教室参加者にお知らせします。

**事故のない楽しいスキーを**

安全にスキー等を楽しむために、次のことに十分注意しましょう。

- 滑る前にはウォーミングアップ、金具のチェックを忘れずに。
- 自分の技量や、斜面、雪質、天候などの状況に応じてコースを選び、無理な滑りはしないようにしましょう。
- ゲレンデの中央に立ち止まったり座り込んだりすることはやめましょう。立ち止まるときはゲレンデの端にいきましょう。
- 標識や掲示、注意事項を守り、パトロールの指示に従いましょう。特に、滑走禁止区域への立ち入りは厳禁です。
- 風雪などで視界が不良のときは、無理をせずスキー等を中止しましょう。

< 1月 >

陸別町の子育て支援情報

【問合せ先】  
保健福祉センター ☎27-8001

日	曜日	行 事 等	子 育 て 支 援 関 係	担 当
1	日	● 元 日 ●		
2	月	振替休日		
3	火			
4	水			
5	木			
6	金	保育所冬季休所（1/6まで）		
7	土			
8	日			
9	月	● 成人の日 ●		
10	火	保育所第3期始まり		
11	水			
12	木		親子リズムあそび（保健センター・親子ひろば）	保健福祉センター
13	金			
14	土			
15	日			
16	月		自由遊び（保健センター）	らっこクラブ
17	火			
18	水			
19	木		親子リズムあそび（保健センター・親子ひろば）	保健福祉センター
20	金	2計測（保育所）	妊婦・乳幼児相談（保健センター）	保健福祉センター
21	土			
22	日			
23	月		自由遊び（保健センター）	らっこクラブ
24	火	記念撮影（保育所）10：30		
25	水			
26	木		親子リズムあそび（保健センター・親子ひろば）	保健福祉センター
27	金			
28	土			
29	日			
30	月		自由遊び（保健センター）	らっこクラブ
31	火	おたんじょう会（保育所）	インフルエンザ予防接種助成終了	

※自由あそび（月曜日）・親子リズムあそび（木曜日）は午前中の開催です。

◇子育て支援センターから◇

- 乳幼児とその保護者が自由に利用することができる「子育て親子ひろば」を開設しています。子どもたちの交流はもちろん、お父さん・お母さんの子育て情報を得る機会に、是非ご利用ください。  
日時：毎週 月～金曜日 午前9時30分から 場所：保健センター内（トレーニング室の隣）
- 妊婦・乳幼児相談は、歯科相談にも対応します。（歯科衛生士常駐）  
歯や歯並びのことでご相談がありましたらお気軽に声をかけてください。

ASHORO

足寄から

ウッドキャンドルナイト2017

ウッドキャンドルやアイスキャンドルの灯りが幻想的に会場を照らす、足寄の冬を楽しむイベントです。

と き 1月28日（土）午後4時～

と ころ あしよろ銀河ホール21前

内 容 マイアイスキャンドルコンテスト、マシュマロ焼き体験コーナー、餅つき隊餅無料配布コーナー、軽音楽コンサート、こども滑り台、プロジェクションマッピング 他

※内容は変更になる場合があります

詳 細 あしよろ観光協会 ☎ 25-6131

HONBETSU

本別から

ほんべつ豆まかナイト2017

今年で3回目を迎える豆まかナイトでは、本別産の豆を使った多彩なイベントを企画しています。子どもから大人まで楽しめます。ぜひお越しください。

と き 平成29年 1月28日（土）  
午後3時～午後8時

と ころ 本別町体育館（本別町北2丁目）

内 容 豆祈禱、“激”鬼ごっこ、「豆」知識〇×クイズ大会、お笑いライブ、“激”豆まき&鬼コンテスト、スタンプラリー抽選会、豆寝風呂 など ※入場には前売券または当日券が必要です。（各500円。前売券にはジャンボ義経小鍋付き）

詳 細 本別町商工会

☎ 22-2529



豆まかナイト

検索

# 健康コーナー 222

## ☆冬のスキンケア

【担当】  
保健福祉センター  
保健師 前田 智美

冬は1年の中でも、肌のトラブルや疲れがもつとも出やすい季節です。気温が下がるのと一緒に湿度もドンドン下がり、乾燥した空気は、肌の水分を奪います。

快適に過ごすために冬の肌の乾燥と手入れのポイントをお伝えします。

### 冬の肌の状態

冷たい空気や気温、湿度により、肌の血管は収縮します。すると皮脂の分泌が少なくなり、水分を守る皮脂のバリアがきちんと作れなくなります。

肌の内部を守ってくれる皮脂のバリアがないと、肌の水分が一気に蒸発し、肌は乾燥します。

肌のバリア機能が一時的に弱くなる時は、風呂上がり、洗顔、温泉、サウナなどがあり、大切

### 洗顔のポイント

こじこじこじはあつませんか？

- ① 顔を強くゴシゴシと強く洗う
- ② 熱めのお湯で顔を洗う
- ③ 洗顔後はタオルで顔をこする
- ④ 洗顔後にすぐにクリームや化粧水をつけない

タオルでゴシゴシ擦ることや熱いお湯は、角質層を傷つけ潤いを逃します。

洗顔後の肌をそのままにしておくことは皮脂が流れた状態をいつまでも放置していることであり乾燥を招きます。

ぬるま湯で洗う、擦らない、洗顔後はすぐ保湿することを心掛けましょう。



な皮脂を洗い流してしまつことによるものです。

### 入浴のポイント

- ① 毎日、石けんやボディソープで体を洗う
- ② 硬いタオルやナイロンタオルでゴシゴシ擦る
- ③ 30分以上お風呂に浸かっている

これらはすべて体の皮脂や保湿成分を削り落としてしまつので、肌が乾燥しやすくなります。毎日、体を石けんやボディソープで洗う必要はありません。

皮脂は石けんでは落ちませんが、汗はお湯をかければ流れます。

肌の潤いを保つためには、体の各部分の洗い分けをお勧めします。

皮脂が多い人は、皮脂が多い胸や背中を毎日石けんて洗いましょう。腕や足は、夏場は3日に1回、冬は週1回、石けんて洗えばいいでしょう。

皮脂の少ない人は、石けんやボディソープを使う回数や量を調整しましょう。

ボディソープは、量を使い過ぎてしまう傾向があります。乾燥が著しいときは石けんて洗つのも一つの方法です。  
お風呂に30分以上浸かる場合は保湿効果の高い入浴剤を入れましょう。



### 生活習慣のポイント

- ① 外食が多い、野菜が少ない
- ② 入浴はシャワーのみでお湯に浸からない
- ③ 室内と室外の移動が多い
- ④ 暖房がしっかりと効いた室内で湿度が低い
- ⑤ 寝不足が続いたり、夜更かしが多い

これらは体の中からの乾燥を招きます。

食事や睡眠、湿度に注意を払いなから、乾燥から体を守りましょう。

情報  
INFORMATION

## 公衆浴場「ふれあいの湯」 年末年始の営業について

年末 12月31日（土）午後3時から午後7時まで  
 年始 1月4日（水）午後4時から  
 ※1月1日（日）から3日（火）までは休業となります。

## 公的年金等を受給されている方へ

公的年金等の収入金額の合計額が400万円以下（※1）であり、かつ、その公的年金等の全部が源泉徴収の対象となる場合において、公的年金等に係る雑所得以外の所得金額（※2）が20万円以下であるときは、所得税及び復興特別所得税の確定申告は必要ありません。

- この場合であっても、所得税及び復興特別所得税の還付を受けるためには、確定申告をする必要があります。
- 確定申告書には、マイナンバーの記載が必要になります。マイナンバーを記載した申告書等を提出する際は、マイナンバーカードなどの本人確認書類を提示するか、その写しを申告書等に添付する必要があります。
- 確定申告書の作成に当たっては、復興特別所得税の記入を忘れずをお願いします。
- 国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」をご利用いただければ、画面の案内に従って金額等を入力することにより、税額などが自動的に計算され、計算誤りのない申告書を作成することができますので、是非ご利用ください。
- 公的年金等に係る雑所得以外の所得があり、その所得金額が20万円以下で所得税及び復興特別所得税の確定申告が必要ない場合であっても、住民税の申告が必要な場合があります。住民税に関する詳しいことはお住まいの市区町村にお尋ねください。

※1 複数から受給されている場合は、その合計額です。

※2 「公的年金等に係る雑所得以外の所得」の主なもの

- ・給与所得（給与・賞与、パート収入など）
- ・雑所得（公的年金等以外の個人年金、原稿料など）
- ・配当所得（上場株式等に係る配当所得の申告不要制度を選択した場合は除く株式や出資の配当など）
- ・一時所得（生命保険の満期返戻金など）

問合せ 役場町民課税務担当  
 ☎ 27-2141 内線 113・116・117

## 消防新年出初め式

日時 1月6日（金） 午前10時～  
 日程 午前10時00分 団員招集サイレン吹鳴  
 午前10時45分 分列行進（大通）  
 午前11時00分 式典（タウンホール）

## とちぎ広域消防事務組合からのお知らせ 平成29・30年度の競争入札参加 資格審査申請の受付について

平成29年度及び30年度においてとちぎ広域消防事務組合が発注する工事や、物品の売買、委託業務などの入札に参加を希望する事業者は、競争入札参加資格審査申請をしてください。

必要な資格や提出書類など詳しくは下記までお問い合わせください。

### 受付期間

- ・郵便申請 平成28年12月12日（月）～12月28日（水）  
※当日消印有効
- ・持参申請 平成29年1月16日（月）～1月31日（火）  
※土日を除く

受付場所 帯広市役所 本庁舎10階 第2会議室

### 郵送提出先

帯広市役所 総務部 契約管財課 契約係  
 〒080-8670 帯広市西5条南7丁目1番地

※提出部数は1部です。

※帯広市に申請することで、とちぎ広域消防事務組合の登録がされるものです。

### 問合せ

とちぎ広域消防局総務課施設設備係

☎ 0155-26-9121

E-mail contract@fire-tokachi.hokkaido.jp

※町村役場の競争入札参加資格審査申請については、各役場にお問い合わせください。

## 除雪・排雪時のお願い



路上駐車は、除雪・排雪の妨げになります。ご協力をお願いします。

### 問合せ

役場建設課土木担当

☎ 27-2141

内線 221・225・

226

### 北海道電力からのお願い



- 今冬は、電力の安定供給に最低限必要な供給予備力3%以上を確保できる見通しですが、今冬の電力需給見通しには、これまで同様お客さまが継続している定着した節電効果を見込んでおります。
- お客さまにおかれましては、引き続き「無理のない範囲での節電」にご協力いただきますようお願いいたします。
- 詳しくは、ほくてんホームページをご覧ください。

ほくてん節電  検索



## 国保診療所面会時間の変更

入院中の患者様のお見舞い等については、次の時間内をお願いいたします。

**午後2時～午後8時まで**

## 110番通報の適切な利用について

110番は、事件・事故などが発生した場合に、警察へ緊急通報をするための電話です。110番に出た警察官が、事件・事故の内容に基づいて必要な事項を質問しますので、あわてず落ち着いて正しく答えてください。

携帯電話で110番する場合、移動していると通話がとぎれることがありますし、車を運転しながらの通報では法令違反となります。必ず安全な場所に停止して通報してください。

また、警察官が早く現場に到着できるように、その場所の住所や付近の目標となる建物などを正しく伝えてください。

急を要しない相談や照会などは、警察相談電話#9110又は最寄りの警察署、交番・駐在所へお問い合わせください。

皆様の110番の正しい利用をお願いします。

本別警察署地域係 ☎ 22-0110  
陸別駐在所 ☎ 27-2151

## 消費生活相談室から

〜かみちゃんです〜

第45回

消費生活  
専門相談員

上村正子

### ☆ニセモノ？ ホンモノ？ 見分けがつかない

「本日も注文の発送手続きが完了しました。ご確認お願いします」

年末のあわただしい時に、パソコンになんだか怪しげなメールが届きました。が、「添付ファイルを開けて確認してください」と続く文章を読んだ、放置することに決めました。うっかり開けると大変なことに…と言う被害事例が新聞やテレビで報道されています。このまま放置していいものか、実はちよっと迷いました。

各地の消費者センターの事例を検索すると、同じような文面の相談事例が出てきます。メールはニセモノということが確認できたので、不安な気持ちになくなりました。判断に迷うときは、役場の相談窓口を利用して下さい。正しい情報をお伝えすることが出来ます。

### ☆困ってしまった このメール…あなたならどうしますか

「正子ちゃん明日、時間があつたら会えないかしら」携帯電話に届いたメールです。

学生時代の同級生を名乗っていますが、確認の方法がありません。何年も会っていない同級生。文面もなんだか怪しげです。孫がいる私を「正子ちゃん」と呼ぶのも、ちよっとおかしい…。「明日、用事があつて近くまで行きます。夕方、一時間くらいしかないんだけど」というメールでした。こんな時、どうしたらいいのでしょうか。迷った末に、返信しないことに決めました。今考えると、本人だったようにも思えます。ごめんなさいですが、突然こんなメールが来たら本当に困ってしまいます。

電話と違って相手の都合にかかわらず、いつでも返信できるメールは使いたいです。

とても便利ですが、ニセのメールで詐欺被害に遭う事件は、いつまでたってもなくなりません。自分自身の身の安全は、自分で守らなくては…と思うのですが、用心しすぎでしょうか。

返信せずにメールを放置してしまつた私。失礼してしまつたかもしれない。こんな時、どうしたらいいのでしょうか。

消費生活専門相談員による相談窓口は、月2回開設しています。  
1月の開設日は12日と26日です。

# 銀河の森コテージ村<sup>ら</sup>のお知らせ

## 〈12月15日現在 コテージ予約状況〉

予約は既にうまっている場合があります。最新の予約状況は直接コテージ村管理棟へご確認下さい。

○余裕あります ●満室です △予約が入ってます ※予約はお早めにコテージ村管理棟へ(TEL 27-4040 FAX 27-4041)

1月	コテージ	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火						
	予約状況	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
6人用	●	△	△	△	△	△	○	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	○	○	△	△	△	△	△	△	△	△	△
10人用	●	●	●	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

2月	コテージ	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火							
	予約状況	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
6人用	△	△	△	●	△	△	○	△	△	△	●	△	○	○	○	○	△	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
10人用	○	○	●	●	○	○	○	○	○	○	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

## 町民のうごき

けっこん

(谷内田直文さん 11・22 新町2区  
太田奈美さん 音更町)

おくやみ

大山信雄さん 68歳 11・25 若葉町  
小田茂さん 92歳 12・11 上陸別  
田所正一郎さん 84歳 12・14 共栄第1  
池田敦子さん 56歳 12・15 元町  
竹山常次さん 94歳 12・15 共栄第1

## 運転免許更新時講習日程

月	会場名	種類	日	曜日	時刻	月	会場名	種類	日	曜日	時刻
1月	本別中央公民館	一般	11	水	10:00	2月	本別中央公民館	一般	8	水	10:00
		優良	11	水	11:30			優良	8	水	11:30
		初回	11	水	13:00			違反	22	水	10:00
		違反	25	水	10:00			足寄町民センター	優良	16	木
一般	19	木	15:00	一般	16	木	15:00				

※本別警察署で更新手続きを済ませてから受講して下さい。

## 町の人口・世帯数 28.11.30

人口 2,511人(-8)  
男 1,273人(-3)  
女 1,238人(-5)  
世帯数 1,357戸(-1)

## 友好町民の会 294人(前年同月比+21人)

ホームページアドレス <https://www.rikubetsu.jp/>

## ご厚意 ご寄付ありがとうございます

### 陸別町への寄付

□立野勝さん(帯広市)からふるさと整備資金として5万円が寄付されました。  
□北海道町村会から災害復旧資金として2万1千円が寄付されました。  
□(株)北海道日本ハムフア イターズ(札幌市)から災害復旧資金として4万7千円が寄付されました。

### 北海道日本ハムファイターズ選手会(札幌市)から災害復旧資金として4万7千円が寄付されました。

□ファイターズ台風災害義援金募金活動会(株)北海道日本ハムファイターズ(札幌市)から災害復旧資金として50万6千円が寄付されました。  
□高橋一夫さん(茨城県)から教育振興資金として1万円が寄付されました。  
□笹山一夫さん(北見市)からふるさと整備資金として30万円が寄付されました。

### 笹山章子さん(北見市)からふるさと整備資金として10万円が寄付されました。

□笹山ひとみさん(帯広市)からふるさと整備資金として20万円が寄付されました。  
□矢久保ゆかりさん(北見市)からふるさと整備資金として20万円が寄付されました。  
□矢久保和男さん(北見市)からふるさと整備資金として20万円が寄付されました。

1月1日現在  
交通事故死ゼロ  
835日

## ストップ・ザ・交通事故 ~めざせ 安全で安心な北海道~