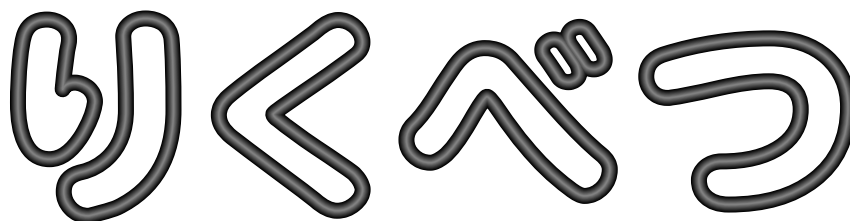


Rikubetsu Town



Public Information No.672

2017



平成29年



～今月の表紙～

多くのご来場ありがとうございました

第36回しばれフェスティバル（2月5日）

- ◇ 第36回しばれフェスティバル
- ◇ オーロラウィーク2017
- ◇ 平成28年度 全国体力・運動能力調査の結果



第36回

しほねフェスティバル

2017.2.4~5



1500発打ち上げられた「しほね花火」



「命の火」が点火された会場

来場者 8000人

今回で36回目を迎えたしほねフェスティバルが、2月4日と5日の2日間、にわたりイベント広場で開催されました。

開催期間中の来場者は、延べ8000人。日本一の寒さを求めて全国各地から来場者が陸別に集まりました。

4日、午後6時からのオープニングセレモニーは、濱田正志実行委員長のあいさつで始まり、来賓による恒例の餅つき、命の火への点火でイベントが開幕。陸別小学校児童による「太鼓」、「よさこい」が会場を盛り上げました。



耐寒テスト参加者による「タオル早回し選手権」(写真右)と「カラオケ大会」(写真下)



よしもとお笑いステージショー「デニス」。来場者と交流する場面も。

耐寒者6000人突破

イベントのメインとなる「人間耐寒テスト」には、253人が参加。参加者は、カラオケやタオル早回しに出場するなど楽しみながら寒さに耐えていました。

翌朝、午前7時から無事に朝を迎えた参加者に認定証が授与され、今回で人間耐寒テスト参加者は、延べ6000人を超えました。

多彩なステージショー

ステージでは、4日に北海道発の当地アイドル「ブルーティー」のライブが今回も行われ、よしもとお笑いステージショーには「マテンロウ」と「デニス」が出演。観客と交流しながら会場を盛り上げていました。

翌5日には、電機連合ショー、ジウオウジャーショー、パナソニックエアコン争奪ジャンケン大会、お楽しみ抽選会が行われました。

撮影スポット・体験メニュー

この他会場では、ジャンボ滑り台、ジャンボパチンコが用意され、陸別消防署製作の雪像やワックスボールのキャンダルは、撮影スポットとして多くの来場者が利用していました。

5日には、乗馬体験、スノーラリィ、スノーラフティングの体験メニューも用意され、来場者の人気を集めていました。



ジャンボ滑り台(右上)とスノーラフティング(右下)を楽しむ来場者。撮影スポットとなった陸別消防署による雪像「ファインディング・ドリー」(中央)とワックスボールのキャンダル(左)



りくべつ鉄道も

特別運行

4日には、ふるさと銀河線りくべつ鉄道が、しばれフェスティバル協賛の無料特別運行を実施しました。特別列車は駅構内を往復し、車内では、しばれフェスティバル会場内で使用できる金券が当たるジャンケン大会も行われました。



車内で行われたジャンケン大会の様子

会場設営に

12社の協力

今回のしばれフェスティバルの会場設営には、町内外から12社の協力がありました。

1月28日に行われた作業では、観覧席の製作やステージ上に足場を設置したほか、テントの設営や命の火の薪運搬を行いました。

この地域貢献活動に対して1月31日に野尻町長から各社に感謝状が贈呈されま



1月31日に行われた感謝状の贈呈式（写真上）と作業に参加した各事業所の皆さん（写真下）



した。

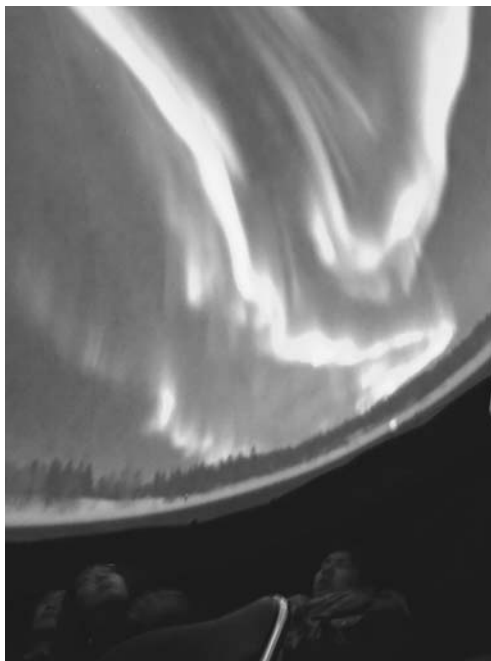
協力いただいた事業所は次のとおり。（順不同）

- 宮坂建設工業（帯広市）
- 拓殖工業（広尾町）
- サンエス電気通信（釧路市）
- 東邦電設（旭川市）
- 川村組（上士幌）
- 岡崎組（本別町）
- 石橋建設（陸別町）
- 松浦建設（陸別町）
- バンドウ（陸別町）
- 渡邊組（陸別町）
- 高橋組（陸別町）
- 佐々木林業（陸別町）



多くのご来場、誠にありがとうございました

臨場感あふれるオーロラを体験 オーロラウィーク2017



全天に投影されたオーロラを楽しむ来館者

オーロラを身近に体験できる「オーロラウィーク2017」が2月1日から12日まで銀河の森天文台で開催され、期間中に町内外から600人が来館しました。

今年のオーロラウィークは、カナダ・イエローナイフで発生するオーロラの生中継のほか、期間中に「オーロラ検定」も実施されました。初級・中級・上級の各検定に延べ166人が合格し、うち、最難関の上級検定には、3人が合格という結果となりました。

また、銀河の森天文台の上出洋介館長監修による「プラネタリウム新番組「オーロラ生命の輝き」」が上映され、刻々と変化する臨場感あふれるオーロラの姿に多くの来館者が感嘆の声をあげていました。この「オーロラ生命の輝き」は、銀河の森天文台で今年10月まで開館日の土曜日、日曜日、祝日に上映する予定となっています。



行政相談出前授業

出前授業で楽しく学ぶ 陸別中学校土曜授業

陸別中学校の土曜授業が1月21日に行われ、3年生を対象とした行政相談とテーブルマナーの出前授業が行われました。

2時間目に行われ行政相談出前授業では、総務省釧路行政評価分室の萩原克己評価監視官と陸別町担当の秋山勝幸行政相談員が講師を務め、行政の役割や行政相談による解決事例を紹介しました。

3時間目のテーブルマナー教室は、JA陸別町青年部（多胡智基部長）が陸別産牛肉のステーキでテーブルマナーを身に付けてもらおうと企画。生徒は、ステーキの焼き方を地域おこし協力隊の鈴木文人さんから、食事のマナーを鈴木さんの妻さゆりさんからそれぞれ指導を受け、慣れないフォークとナイフに少し緊張しながらもステーキをおいしそうに食べていました。



参加した奥野さんと田中さん（左から）

日本一寒い町を満喫 耐寒生活体験2017

移住体験事業の一環として実施している「日本一の耐寒生活体験2017」に今年度は、2人が参加しました。

参加したのは、福岡県の田中美由子さんと兵庫県の奥野優樹さん。2人は、それぞれの日程で来町し、しばれフェスティバルの準備や林業体験などのメニューのほか、天文台などの町内施設を見学して冬の陸別を満喫しました。



テーブルマナー教室



2/10 陸別町社会連携連絡協議会が役場大会議室で開かれ、北大、北見工大、名古屋大、国立環境研、国立極地研の各研究機関が集まり、今年度実施した出前授業などの活動や来年度の計画について報告がありました。



1/20 陸別町農業協同組合が地域貢献事業の一環として、陸別サッカー少年団のユニホーム製作に助成しました。この日は贈呈式が行われ、同組合の西岡悦夫組合長が団員へ新しいユニホームを贈りました。



2/10 第41回道東地区消防職員意見発表会が、1月20日に釧路市で開かれ、陸別消防署の篠原保司消防士の発表「急がば回れ」が、審査員特別賞を受賞。この日、野尻町長にその受賞を報告しました。



1/20 日本テレビの番組「有吉反省会」の収録が町民スケートリンクで行われ、モデルでプロスケーターの澤山璃奈さんのスケートショーが行われました。ショーには多くの町民が集まり声援を送っていました。



2/12 ふるさと劇場第95回講演「しばれミュージックフェスティバル」がタウンホールで開かれました。同フェスには、「ペガサスの朝」で知られる五十嵐浩晃さんら道内11人のアーティストが出演しました。



2/9 子育て支援センターによる親子広場が、しばれフェスティバルの会場で行われました。参加した親子17人は、この日のために残っていた滑り台や雪像、バルーンマンションで楽しく遊びました。

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。



ご意見 町民スケートリンクの利用について

町民スケートリンクの利用上のマナーや注意点について、利用者がわかりやすいように掲示して欲しいです。

現在、休憩所に注意書きが掲示してありますが、小さな紙で文字も薄くなっているため利用者の目には留まっていなと思います。実際、子供たちの利用マナーは、危険な行為があるなど大変よろしくありません。

子供が読んで理解できるように大きな文字、ふりがな、具体的な指示を明記し、禁止事項と利用上のマナーをはっきりと区別した張り紙の掲示が必要だと思います。

利用者の多少、開設期間の長短にかかわらず、気持ちよく利用できるように施設を管理・運営していただきたいと思っています。

(お寄せいただいたご意見は、紙面の都合上、省略して掲載しています)

回答 教育委員会 社会体育担当

スケートリンク利用者への注意事項の掲示に関して、見やすさやわかりやすさなどご指摘と改善の提案をいただきありがとうございます。

危険な行為を含むマナー事項や禁止事項を整理し、見やすい掲示に変更いたします。また、スケートリンクのみでなく他の体育施設に関しましても同様に改善して参ります。

今後も利用者の皆様が気持ちよく利用できるよう努力して参りますので、お気づきの点がありましたら、ご提案くださいようお願いいたします。



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

☎271-2141 内線118

消費生活相談室から

〜かみちゃんです〜

第47回

消費生活
専門相談員

上村正子

☆人生120年の資金計画〜リタイア後が長い

立春を過ぎて、太陽の光が少しずつ和らいできました。春が待ちどおしいですね。寒さの厳しかった今年の冬ですが、実家の両親(96才と90才)は、風邪もひかずに又、ひとつ歳を重ねました。3食完食そして毎寝たつぶりの父は、夜中に目が覚めると「おなかですいた」と言って、大好物のお饅頭をたいらげます。96才恐るべし!

兄と弟そして私の3兄弟は、いつの間にか還暦を過ぎてリタイア人生が始まりました。実家の見回りは、ローテーションを組んでやっています。そして兄弟3人が顔を合わせると、話題になるのは年金生活のお金の話。

兄は「80才までは、年金と退職金を取り崩して何とか暮らせる」と言います。弟は「それは甘いね。長寿の家系だよ。100才までは生きるとして計算している」と言います。そして私は、「それも甘いかも」と、陸別広報2月号を見せました。お元気そうな110才の千葉さんの写真が載っています。

人生120年の時代。リタイア後の人生が長いんです。「40才を過ぎたら老後の準備」と言われています。資金計画は、どうぞお早めに。

☆学生と一緒に金融機関の窓口を訪ねました

「生活とリスクマネジメント」の授業を担当しています。卒業を控えて、学外授業を計画してみました。帯広駅周辺の金融機関4行の窓口を訪ねました。給料振込の口座開設、天引き貯金、自動積立、定期・定期貯金のことなど、丁寧な説明をいただき大変いい経験をさせてもらいました。

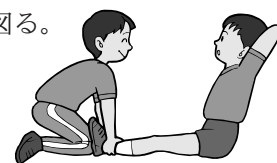
そんな中で一か所だけ「ごめんなさい」とストップをかける場面がありました。「超低金利の時代なので、預けていただいても思うようにいけません。それでは投資信託をお勧めしています」という説明でした。新社会人になる学生たちです。投資の経験はゼロ。そして投資信託は元本保証ではありません。うっかり話に乗ったら大変です。卒業生には、メールを送りました。「金融知識を身に着けて、貯めて増やして楽しく使おう。ガンバレ新社会人!」

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。3月の開設日は9日と23日です。

平成28年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果の概要

〈陸別町教育委員会〉

- 調査の実施期間 平成28年4月～7月までの間で実施
- 調査事項 実技調査、運動習慣・生活習慣等に関する質問紙調査
- 調査の目的
 - ・子どもの体力・運動能力の向上施策の成果・課題を検証し、その改善を図る。
 - ・子どもの体力向上に関する継続的な検証改善サイクルを確立する。
 - ・学校における体育・健康に関する指導の改善に役立てる。
- 調査の対象学年 小学5年生、中学2年生
- 実技内容



| 種 目 | 体 力 要 素 | 測 定 |
|-------------|---------------|-------------------------|
| ① 握 力 | 筋 力 | 左右握力の平均値 |
| ② 上体起こし | 筋パワー・筋持久力 | 30秒間に上体を起こした回数 |
| ③ 長座体前屈 | 柔軟性 | 長座位で前屈したときの両手の前方への移動の長さ |
| ④ 反復横とび | 敏捷性 | 20秒間に両足で左右側方に反復跳躍した回数 |
| ⑤ 20mシャトルラン | 全身持久力 | 20m走行の折り返し回数 |
| ⑥ 50m走 | 疾走能力 | 50mの疾走時間 |
| ⑦ 立ち幅とび | 筋パワー・跳躍能力 | 両脚で前方へ跳躍した直線距離 |
| ⑧ | ソフトボール投げ（小学生） | 投球能力 |
| | ハンドボール投げ（中学生） | 投球能力 |

○ 陸別の子どもの体力等の傾向

| 項目 | 陸 別 小 学 校 | 陸 別 中 学 校 |
|---------------|--|--|
| 体 格 | 男子 | 身長・体重ともに、全国・全道平均を上回っています。 |
| | 女子 | 身長は、全国と全道の平均の中間ほどです。体重は、全国・全道平均より軽めです。 |
| 実 技 | 男子 | 8種目中、4種目が全国・全道平均を上回り、総合的体力では全国・全道平均をともにやや上回りました。 |
| | 女子 | 8種目中、7種目が全道平均を上回り、うち6種目が全国平均を上回っており、総合的体力でも全国・全道平均をともに上回っています。 |
| 児 童 生 徒 質 問 紙 | 男子：体育の授業は楽しい（87.5%） 女子：最後までやり遂げてうれしかったことがある（100%） | 男子：体力向上の目標を持っている（85.7%） 女子：最後までやり遂げてうれしかったことがある（100%） |

【陸別町の傾向と課題】

- 全体的に小・中学生、男子・女子ともに、「握力・上体起こし」（筋力、筋パワー・筋持久力）が全国・全道平均より高いです。
- 小学生では、男子・女子ともに「20mシャトルラン（全身持久力）、50m走（疾走能力）」が全国・全道平均より高いです。
- 中学生では、男子・女子ともに「ハンドボール投げ（投球能力）」が全国・全道平均より高いです。
- 「長座体前屈（柔軟性）」に、小・中学生、男子・女子ともに全国・全道平均を下回り、課題が見られます。
- 「立ち幅跳び（筋パワー・跳躍能力）」に、小・中学生、男子・女子ともに全国平均を下回り、課題が見られます。

【今後の取組の方向性】

- 小学校では、全校一斉に全学年で体力テストを実施しています。傾向を把握しながらバランスのとれた体づくりを努めています。
- 中学校では、全学年で課題と目標を立て、生徒指導、体育学習と学校行事を通じ、達成感と楽しさにつなげ、意欲的に取り組む生徒を目指しています。
- 家庭では、規則正しい生活習慣と望ましい食習慣に努めていただくとともに、一緒に運動を楽しむなどの機会を設けていただくようお願いします。また、徒歩通学についてもご理解をお願いします。
- 地域では、PTA活動、助成会活動や自治会行事等において、積極的にスポーツやゲームなどを取り入れた活動をお願いいたします。

表1 人件費（給与費）の状況（平成28年度一般会計予算・一般職）

| 年度 | 歳出総額（A） | 人件費（B） | 人件費の占める割合（B/A） |
|--------|------------|-----------|----------------|
| 平成28年度 | 42億6,400万円 | 5億2,165万円 | 12.23% |

表2 平成28年度一般会計の職員給与当初予算（一般職）

| 職員数 | 職員給与費 | | | 1人当たりの給与費（平均） |
|-----|-----------|-----------|-----------|---------------|
| | 給料 | 職員手当 | 合計 | |
| 76 | 288,225千円 | 233,423千円 | 521,648千円 | 6,864千円 |

表3 初任給と経験年数別・学歴別の平均給料月額（平成28年4月1日現在）

| 区分 | 学歴 | 経験年数 | 初任給 | 10年以上 15年未満 | 15年以上 20年未満 | 20年以上 25年未満 |
|----|-----|--------|----------|----------------|----------------|----------------|
| | | | 一般職 | 大学卒 | 4月1日現在 | 176,700円 |
| | 高校卒 | 4月1日現在 | 144,600円 | — | — | 319,200円 |

表4 20歳代から50歳代までの平均給料月額（平成28年4月1日現在）

| 区分 | 20歳代 | 30歳代 | 40歳代 | 50歳代 |
|------|----------|----------|----------|----------|
| 平均年齢 | 25.7歳 | 37.3歳 | 45.5歳 | 53.2歳 |
| 平均給料 | 190,118円 | 290,020円 | 359,188円 | 396,006円 |

表5 主な手当の支給基準と支給月額
（平成28年12月1日現在）

| 区分 | 支給基準 | 支給月額 |
|------|---|---------------|
| 扶養手当 | 配偶者 | 13,000円 |
| | 配偶者以外の扶養家族 (15~22歳 5,000円加算) | 6,500円 |
| | 配偶者のいない職員の扶養家族(1人のみ) (15~22歳 5,000円加算) | 11,000円 |
| 住居手当 | 借家等 (7,000円以上の家賃を対象) | 25,000円以内 |
| | 持ち家 | 17,000円 |
| 通勤手当 | 自家用車等利用者 (片道2km以上) | 2,000~31,600円 |
| | 交通機関利用者 | 55,000円以内 |

表6 期末勤勉手当の支給割合
（平成28年12月1日現在）

| 支給月 | 町職員 | 国家公務員 |
|-----|----------|----------|
| 6月 | 2.025ヵ月分 | 2.025ヵ月分 |
| 12月 | 2.275ヵ月分 | 2.275ヵ月分 |
| 合計 | 4.30ヵ月分 | 4.30ヵ月分 |

表8 部門別職員数の状況（各4月1日）

| 区分 | 職員数 | | | 定数 | |
|----------|----------|-----|-----------------|-----|----|
| | H28 | H27 | 増減 (H28-H27) | | |
| 町長 部局 | 出納課 | 3 | 3 | — | 85 |
| | 総務課 | 13 | 14 | -1 | |
| | 町民課 | 9 | 9 | — | |
| | 保健福祉センター | 21 | 19 | +2 | |
| | 産業振興課 | 15 | 14 | +1 | |
| | 建設課 | 7 | 7 | — | |
| 国保関寛齋診療所 | 16 | 15 | +1 | | |
| 教委事務局 | 10 | 9 | +1 | 11 | |
| 農委事務局 | 1 | 1 | — | 1 | |
| 議会事務局 | 2 | 2 | — | 2 | |
| 選管事務局 | 1 | 1 | — | 1 | |
| 計 | 98 | 94 | +4 | 100 | |

表7 特別職の給料・報酬の状況
（平成28年12月1日現在）

| 区分 | 給料月額 | 期末手当の支給割合 |
|-----|----------|---------------------|
| 町長 | 680,000円 | 年間2回に分けて 4.30ヵ月分 |
| 副町長 | 561,000円 | |
| 教育長 | 510,000円 | |
| 議長 | 286,000円 | 年間2回に分けて 3.85ヵ月分 |
| 副議長 | 217,000円 | |
| 議員 | 175,000円 | |

町職員の給与

○陸別町役場職員の給与などについて、お知らせいたします。
○職員の給与は、「条例」などにより基準が定められていますが、ご質問
などがありましたら、ご連絡ください。
(担当…総務課総務担当 ☎27-2141)

英語指導助手

クリスマスのコラム

No.17

今年の冬の気温と雪

こんにちは。クリスマスです。冬を楽しんでいますか？今年の冬は、去年より全然寒くないように思います。もしかしたら、記憶違いかもしれません。(去年の春に自転車で転んでから記憶が悪くなったかもしれません)

陸別では、厳しい冬の寒さや冬のイベントがあります。しばれフェスティバルは、間違いなく寒い一夜を過ごしますが、良いイベントだと思います。

もし、しばれフェスティバルの夜が寒くなかったら、遠くから来た人にとって、がっかりすることになるでしょう。でも、耐寒テストに参加する人たちに

とっては歓迎されるかもしれません。雪の量も去年より少ないと思います。

私の記憶が確かならば、去年の1月に3日続きで降った大雪を覚えています。でも、今年の雪の量はとても良いです。風邪を引いてなければ、いつでも雪かきしたいと思っています。

エドモントンに帰って、友達や家族とお話したとき、今年のアルバータ州の冬に驚いているようでした。彼らが言うには、今年の冬の気温がとても珍しく、奇妙らしいのです。いつもの



年だと12月の気温は低かったり、そうでなかったり、1月になると最低気温が氷点下35℃や40℃で、日中の最高気温でも氷点下15℃だったりします。今年は気温が高いのです。ある週は、最低気温が氷点下25℃や30℃で、その次の週の最高気温が日中5℃でした。友達の何人かは外でバーベキューパーティーをしたそうです。

エドモントンの冬が、季節外れの暖かさだとしても、ここ陸別の穏やかな寒さが好きです。陸別の昼と夕方の寒さは違いますが、慣れました。(エドモントンだと、朝が氷点下30℃だと、昼は氷点下25℃です) 寒いのはあまり好きでないのですが、雪は本当に好きです。雪で覆われると山はとても大きく見えるのです。去年の夏、カネラン峠に自転車で行ったとき、雌阿寒岳の雪が全部解けていたのを見てがっかりしたのを覚えています。また、冬でなければ、オオフシヤツルなどの渡り鳥を見ることができません。寒さが嫌いなカナダ人ですけども、とても美しい穏やかな冬を過ごすことができ、本当にありがたいと思っています。

(クリストファー・ブラウンソン)

公民館新着情報

◇一般図書

- 幻庵 上下巻……………百田尚樹
- 私をくいとめて……………綿矢りさ
- 月琴亭の殺人 ダブル・ミステリ……………芦辺 拓
- 夜行……………森見登美彦
- よるのげけもの……………住野よる
- 或る定年退職者の華麗なるアルバイト……………小林俊行
- えんとつ町のプペル……………にしのみぎひろ
- 賢い子に育てる最高の勉強法……………齋藤 孝

◇児童図書

- 妖怪いじわるのシャンプー……………土屋富士夫
- かいけつゾロリの王子さまになるほうほう……………原 ゆたか
- クマですが、イヌです…ダイアン・フォックス、クリスチャン・フォックス
- いいにおいのおならをうるおとこ…シル・ピネルヌ、ブルー・エツ
- おにのつゝ……………おおつば かずみ
- だつておさるさんだもん もっと…サトシ、中谷靖彦
- どうじょどうじょ……………りとう ようい
- おいしいそうなシロクマ……………柴田ケイコ

◇CD

- 「シングル」ヒカリノアトリエ……………Mr. Children
- 道しるべ……………舞祭組
- なぐりガキBEAT……………関ジャニ∞
- 「アルバム」SMAP 25 YEARS……………SMAP
- THE BEST OF 防弾少年團……………防弾少年團

◇DVD

- ペット
- THE DINNER
- 貞子 VS 伽椰子

※本の貸出期間は3冊2週間です。

第3位
第2位
共栄第1B
チーム向井



第1回 町民カローリング大会

2月15日 第1回町民カローリング大会が陸別中学校体育館で開かれ、参加した15チームが3ブロックに分かれて優勝を目指しました。

各ブロックの上位チームは、次のとおりです。



第19回 町民しばれパークゴルフ

2月18日 第19回町民しばれパークゴルフ大会が町民運動場で開かれ、14人（男：13人、女：1人）が参加しました。上位入賞者は、次のとおりです。（カッコ内は打数）

- 男性の部** 優勝 板花和雄さん(57) 第2位 野島俊彦さん(60) 第3位 土井勝夫さん(62)
- 女性の部** 優勝 望木照子さん(60)



第2位 若葉1号
第3位 新町1区



第2位 下陸別A
第3位 共栄第1A

| 対象 | 対象となる事故の範囲 | 年額掛金 (1人当たり) | 傷害保険金額 | | | |
|---------------|-------------|-----------------|---------|--------------|---------------|---------------|
| | | | 死亡 | 後遺障害 (最高) | 入院 (1日につき) | 通院 (1日につき) |
| 中学生以下の子ども | 団体活動中とその往復中 | 800円 | 2,000万円 | 3,000万円 | 4,000円 | 1,500円 |
| 大人 (高校生以上) | 65歳未満 | 1,850円 | 2,000万円 | 3,000万円 | 4,000円 | 1,500円 |
| | 65歳以上 | 1,200円 | 600万円 | 900万円 | 1,800円 | 1,000円 |

※入院・通院保険金の支払いは、事故の日から180日以内が対象になり、入院は180日、通院は30日が限度となります。

《受付期間》平成29年3月1日から平成30年3月30日まで

《保険責任期間》・平成29年4月1日～平成30年3月31日まで
 ・平成29年の3月中に申し込みいただくと4月1日より有効となりますが、それ以降の申し込みについては申込日の翌日または翌々日から平成30年3月31日までが期間となります。

《加入方法》保険加入者の住所・氏名・生年月日を明らかにし、掛け金を持参して役場3階教育委員会でお申し込みください。

※ご不明な点がございましたら、教育委員会 社会体育担当（☎27-2123）までお問い合わせください。

スポーツ安全保険
平成29年度分受付開始

< 3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 | 水 | | | |
| 2 | 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 |
| 3 | 金 | ひなまつり（保育所） | | |
| 4 | 土 | | | |
| 5 | 日 | | | |
| 6 | 月 | | 自由遊び（保健センター） | らっこクラブ |
| 7 | 火 | | 1歳6か月児・3歳児健診・フツ化物塗布（保健センター） | 保健福祉センター |
| 8 | 水 | | 保育所園児対象フツ化物塗布（保健センター） | 保健福祉センター |
| 9 | 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 |
| 10 | 金 | | | |
| 11 | 土 | | | |
| 12 | 日 | | | |
| 13 | 月 | | 自由遊び（保健センター） | らっこクラブ |
| 14 | 火 | | | |
| 15 | 水 | 新入園児入所体験日 10:00～ | | |
| 16 | 木 | | 親子リズムあそび（保健センター・親子ひろば）、妊婦・乳幼児相談（保健センター） | 保健福祉センター |
| 17 | 金 | | | |
| 18 | 土 | | | |
| 19 | 日 | | | |
| 20 | 月 | ● 春分の日 ● | | |
| 21 | 火 | | | |
| 22 | 水 | | | |
| 23 | 木 | お誕生会・お別れ会（保育所） | 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 |
| 24 | 金 | | | |
| 25 | 土 | | | |
| 26 | 日 | | | |
| 27 | 月 | 保育所卒園式 9:30～ 保育所入所説明会 13:30～ | 自由遊び（保健センター） | らっこクラブ |
| 28 | 火 | 保育所春期休所（4月6日まで） | | |
| 29 | 水 | | | |
| 30 | 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 |
| 31 | 金 | | | |

※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

第42回 足寄町消費生活展

日 時 3月19日（日）午前10時～正午

場 所 足寄町民センター

- 内 容
- ・農畜産物消費拡大コーナー
 - ・郷土物産展示即売コーナー
 - ・リサイクルショッピングコーナー
 - ・包丁研ぎ奉仕コーナー
 - ・旭町ふれあいプラザ陶芸クラブコーナー
 - ・生ごみ堆肥無料配布コーナー
 - ・餅つきコーナー
 - ・着火剤作り体験教室 他

詳 細 足寄町役場住民課住民室住民生活担当

☎ 25-2141 内線225

HONBETSU

本別から

旧仙美里中学校の跡地利用が始まりました!

平成26年3月に閉校した旧仙美里中学校（仙美里元町）の施設等を利活用して、ボルダリングやレストラン、整体コーナー、ダンス教室が行われています。ぜひご利用ください。また、施設の活用について興味のある人はご連絡ください。

ボルダリング 金曜日 午後5時～午後9時
土・日曜日 午後1時～午後9時
使用料 500円

レストラン 午前11時～午後2時（ランチのみ）
水・木曜日休み

整体コーナー 午後2時～午後5時（要予約）
水・木曜日休み

ダンス倶楽部仙美里 例会 金曜日 午後6時～午後8時
マンボの会（初心者向け） 金曜日 午前10時～正午

問合せ 仙美里プロジェクト
代 表 朝日基光さん ☎080-9047-8618
事務局 岩原 榮さん ☎090-9433-1752

健康コーナー 224

☆血管の老化を防ごう！

【担当】
保健福祉センター
保健師 工藤このみ

心臓は1分間に約70回拍動して、毎分5リットル程の血液を動脈に流しています。そのため動脈には常に拍動の「衝撃」が加わっています。

血管が柔らかい場合には、この衝撃を吸収することができず、血管が硬くなってしまった場合には、この衝撃を吸収できず、血圧が上昇してしまいます。血圧が高くなると、血管がさらに硬くなるだけでなく、心臓や腎臓など全身の臓器に悪い影響が及びます。

血管が硬くなるって

どうしてなのよ？

硬くなった血管は、古いゴムホースをイメージしてみてください。内部にも汚れがたまり、壁がもろくなり、血液の流れが滞ります。動脈硬化がすすむと血管は硬くなり、高血圧や高血糖、脂質異常症などさまざまな要因は動脈硬化を進行させます。

動脈の構造

動脈は外側から、外膜（がいまく）、中膜（ちゆうまく）、内膜（ないまく）の3層構造から出来ています。

外膜は血管を外部から守る層、中膜はゴムのように伸び縮みして、血管の太さを調整する層、そして内膜は血管の内側を隙間なく覆っている層で、内皮細胞があります。



この内皮細胞が担う重要な役割は次のとおりです。

- ① 伸び縮みして血液量や血圧を一定にする。
- ② 動脈硬化を防ぐ。
- ③ 血液が固まらないよう調節する。

本気でつらいのは、

動脈硬化！

動脈硬化の最も初期は、血管の一番内側にある内皮細胞が傷つくことから始まります。

動脈硬化がすすむとどうなる!?



動脈硬化が進行すると、心臓に大きな負担がかかるため、高血圧、心肥大、心不全などの疾患につながります。また、血管が狭くなったり詰まったりすることで、心筋梗塞、狭心症、脳梗塞、下肢閉塞性動脈硬化症などを引き起こします。血管が破れると、くも膜下出血などの脳出血の危険もあります。

血管の老化を防ぐ

生活習慣



【食生活】

塩分、脂質、カロリーを抑えることが出来る野菜中心の食事がオススメです。また、魚（とくにイワシやサバ、サシマなどの青魚）に多く含まれているDHA（ドコサヘキサエン酸）には、血管の弾力性を高める効果があります。

【運動】

激しい運動ではなく、少し



汗ばむ程度の運動が効果的です。速歩やスロージョギング、室内ならば踏み台ステップなど、1日15〜30分程度、毎日続けることが大切です。



【禁煙】

たばこを吸うと血管が収縮します。



【キモチにゆとりを】

ストレスも血管の硬化を助める要因の一つです。自律神経の休息モードである副交感神経が働くことで、血管が拡張します。

年に1度は

健診でチェックを！

動脈硬化には自覚症状がほとんどありません。血管の老化が進んでいないかどうかを確認できる機会として、健康診断があります。血圧、血糖値、血液中のコレステロール等をチェックし、異常値がある場合はきちんと治療を続けましょう。

情報
INFORMATION

平成29年度 北海道警察官の募集(第1回)

受付 平成29年3月1日～4月21日
試験日 第1次試験 平成29年5月14日
その他 試験会場、受験資格等については、警察署
 または最寄りの交番・派出所にお問い合わせ
 ください。
問合せ 本別警察署 ☎22-0110
 北海道警察ホームページ
<http://www.police.pref.hokkaido.lg.jp/>

平成29年度国家公務員採用試験

受付 インターネット
<http://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html>
 総合職(院卒・大卒)
 3月31日～4月10日
 一般職(大卒)
 4月7日～4月19日
 一般職(高卒・社会人)
 6月19日～6月28日
問合せ 人事院北海道事務局第二課試験係
 ☎011-241-1248

平成29年度労働基準監督官採用試験

受付 インターネット 3月31日～4月12日
<http://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html>
 郵送・持参 3月31日～4月3日
 ※郵送の場合、4月3日消印有効
試験日 第1次試験 6月11日
申込先 北海道労働局総務部総務課
 〒060-8566
 札幌市北区北8条西2丁目1番1
 札幌第一合同庁舎9階
問合せ 北海道労働局 ☎011-709-2311
 内線3511 又は最寄りの労働基準監督署

平成29年度財務専門官採用試験

受付 インターネット 3月31日～4月12日
<http://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html>
試験日 第1次試験 6月11日
問合せ 財務省北海道財務局人事課人事係
 ☎011-709-2311 内線4252

陸別町奨学生の募集

平成29年度の陸別町奨学生を下記のとおり募集します。

募集人員 大学(専門学校含む)及び高校 若干名
募集締切 平成29年4月7日(金) ※期限厳守

奨学資金の貸付額

- ・大学等 月額 20,000円以内
- ・高校 月額 15,000円以内

貸付対象者

- ・高校及び大学進学希望者、又は在学者で学費をまかなうことが困難な方
- ・保護者が陸別町に住所を有する方
- ・性行善良、身体強健な方

その他 貸付を希望する方は、志願書等の書類(教育委員会にあります)を期限までに提出してください。

問合せ 教育委員会管理担当 ☎27-2123

陸別町学童保育所入所児童の募集

教育委員会では、平成29年度陸別町学童保育所の入所児童を募集しています。共働き等により放課後、家庭における保護者の保護を受けられない児童を対象としています。(平成29年4月1日現在で小学校1年生から6年生までの児童)

すでに保育所と小学校の対象者に募集案内と入所申請書を配布していますが、ご不明な点等がありましたらお問い合わせください。

問合せ 教育委員会社会教育担当
 ☎27-2123

自動車税の住所変更をお忘れなく

自動車税は、4月1日現在の登録に基づいて課税される税金です。引っ越しで住所が変わったときには、運輸支局で変更登録をしてください。

※手続きが必要なとき

- ・住所が変わったとき(変更登録)
- ・自動車を売買したとき(移転登録)
- ・自動車を使用しなくなったとき(抹消登録)

※変更登録が間に合わないときは、札幌道税事務所に連絡いただくか、道税ホームページから自動車税の住所変更手続きが可能です。

問合せ 札幌道税事務所自動車税部
 ☎011-746-1197

障害者控除対象者認定書 についてのお知らせ

一般的な障害者控除

本人又は控除対象配偶者の方や扶養親族の方が所得税等の規定により障害者に当てはまる場合は、一定金額の「障害者控除」を受けることができます。(対象者は、知的障害のある方や身体障害者手帳、精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている方など)

障害者控除対象者認定書

65歳以上の方については、身体障害者手帳の交付を受けていなくても「障害者に準ずる者」として、市町村長の認定を受け、「障害者控除対象者認定書」を交付された方は、上述の「障害者控除」の対象となります。

陸別町では、この認定にあたり、平成16年1月より統一基準を作成し、本人又は、ご家族等の申請により、調査・認定を行っています。

※既に「障害者控除対象者認定書」の交付を受けた方や、各種障害者手帳等の交付を受けている方は、この手続きは必要ありません。

問合せ 保健福祉センター 福祉担当
☎27-8001



3月の「こどもカフェ」

日時 3月15日(水) 午後1時から午後5時
場所 ぷらっと広場
参加費 中学生以下 無料 大人 300円
※メニューはミニアメリカンドッグ、あげいも
問合せ 保健福祉センター
☎27-8001



協会けんぽ北海道支部からのお知らせ

平成29年度 保険料率の改定について

平成29年3月分(5月1日納付期限分)より健康保険料率は、10.22%(プラス0.07%)、介護保険料率は、1.65%(プラス0.07%)となります。

厳しい経済状況ではございますが、何卒ご理解をいただきますようお願い申し上げます。

問合せ 全国健康保険協会(協会けんぽ)
北海道支部
☎011-726-0352(代表)

児童手当制度について

○支給対象児童について

中学校修了前(満15歳の最初の6月31日)までの間にあり、国内に居住する児童。

○受給者について

児童を監護し生計が同一である父または母のうち、所得の多い方。または父母以外で児童を養育する方。離婚協議中の場合やDV被害者の場合は、児童と同居している方に支給されます。

ただし、児童が児童福祉施設等に入所している場合は、保護者ではなく施設長に支給されます。

○必要な手続きについて

お子さんが生まれたり、他の市町村から転入した時は、「認定請求書」の提出が必要となり、原則として申請月の翌月分からの支給となります。出生日、転入した日の15日以内に手続きが必要です。(公務員になった場合、公務員でなくなった場合はその翌日から15日以内に手続きが必要です)

また、毎年6月に所得状況等を確認するために、全受給者は「現況届」の提出が必要です。

○支給時期について

原則として、6月、10月、2月に前月分までの手当を支給します。

○所得制限について

受給者の所得により所得制限がおこなわれ、扶養親族数に応じて所得制限限度額が設けられています。

お問い合わせ 町民課戸籍住民担当 ☎27-2141 内線112

| 児童手当の月額 | |
|--------------|---------|
| 対象 | 手当額 |
| 0歳～3歳未満 | 15,000円 |
| 3歳以上小学校修了前 | |
| 第1・2子 | 10,000円 |
| 第3子以降 | 15,000円 |
| 中学生 | 10,000円 |
| 所得制限限度額以上の場合 | 5,000円 |

銀河の森コテージ村^{から}のお知らせ

〈2月20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)

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|--------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 3月 | コテージ 予約状況 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
| | 6人用 | ○ | △ | ○ | △ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | △ | △ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | △ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 10人用 | ○ | ○ | ○ | ● | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|--------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 4月 | コテージ 予約状況 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | |
| | 6人用 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | △ | ○ |
| | 10人用 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

町民のうごき

おくやみ

千葉 奨さん 89歳 1・25 共栄第1



「ご寄付ありがとうございます」
社会福祉協議会
ボランティアセンター
(愛情銀行)へのご寄付
 □千葉良美さん(共栄第1)から社会福祉協議会に5万円が寄付されました。

ご厚意

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 |
|----------|---------|----|-------|-------|----------|----|---------|-------|----|-------|-------|
| 3月 | 本別中央公民館 | 一般 | 8 | 水 | 10:00 | 4月 | 本別中央公民館 | 一般 | 5 | 水 | 10:00 |
| | | 優良 | 8 | 水 | 11:30 | | | 優良 | 5 | 水 | 11:30 |
| | | 初回 | 8 | 水 | 13:00 | | | 違反 | 19 | 水 | 10:00 |
| | 違反 | 22 | 水 | 10:00 | 足寄町民センター | | 優良 | 13 | 木 | 14:00 | |
| 優良 | 16 | 木 | 14:00 | 一般 | | 13 | 木 | 15:00 | | | |
| 足寄町民センター | 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 29.1.31

人口 2,497人(-3)
 男 1,265人(-2)
 女 1,232人(-1)
 世帯数 1,348戸(-2)

友好町民の会 296人(前年同月比+15人)

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

平成29年度「りくべつミルクの日」

| 平成29年 | | 平成30年 | |
|----------|---|-----------|---|
| 4月7日(金) | ◎ | 7月28日(金) | △ |
| 4月21日(金) | △ | 8月11日(金) | △ |
| 5月4日(木) | △ | 8月25日(金) | ◎ |
| 5月26日(金) | ◎ | 9月15日(金) | ◎ |
| 6月2日(金) | △ | 10月6日(金) | ◎ |
| 6月23日(金) | ◎ | 11月10日(金) | ◎ |
| 7月7日(金) | ◎ | 12月15日(金) | ◎ |



※◎は通常の宅配日です。
 ※△印の日に宅配を希望される方は、大谷牛乳店までお申し込みください。
 ※道の駅では、すべての販売日(◎・△)に購入することができます。
 ※取り置きも可能です。

問合せ 産業振興課 加工センター担当
 ☎27-2141 内線132
 大谷牛乳店 ☎090-9510-3034

3月1日現在
 交通事故死ゼロ
 894日

ストップ・ザ・交通事故 ~めざせ 安全で安心な北海道~