

Rikubetsu Town

りくべつ

Public Information No.690

2018



平成30年



～今月の表紙～

夏空へ飛んでくシャボン玉

こどもカフェ 陸中ボランティア部による
シャボン玉作り (7月18日)

- ◇ 2018リ・クリエイションサマーinりくべつ
- ◇ 第37回 道新オフロードレースin陸別全日本選手権大会
- ◇ 第23回りくべつ夏まつり

2018リ・クリエーションサマーinリクベツ



7月29日～8月3日

今年で記念すべき30回目の開催となった「2018リ・クリエーションサマーinリクベツ」が町ウエンベツ特設キャンプ場で行われました。

この事業は全国組織の労働組合・電機連合と町、陸別町の東京事務所（エイデル研究所）が毎年行っており、東京、神奈川、静岡など本州からの小学4～6年生と陸別町の同学年生が参加し、陸別町の自然の中でテント生活をしながら色んなプログラムを体験するもの。

今年も猛暑続きでしたが、一日も雨に当たらない素晴らしい天候の中、オフロード体験に乗馬体験、班ごとにグルメを競うグルメコンテスト、カレーパーティーなどを楽しみ、メインの「キャンプファイヤー」では女神の登場とともにゲームや歌などを満喫しました。

今年の秋には、電機連合と陸別町の友好提携30周年を記念しての式典が、陸別町で開催予定です。





第37回道新オフトロードレースin陸別 全日本選手権大会



激しくインコースを攻める
フォーミュラバギーの川野選手



各レースは激しいバトルとなり、

8月5日 第37回道新オフトロードレースin陸別全日本選手権大会が今年も陸別サーキットで開催され、フォーミュラバギー25台、ATV29台による迫力のレースを観衆約1200人が楽しみました。

この日は、真夏日となり、砂ぼこりが舞う厳しいコンディションとなりました。



ATV、フォーミュラバギーともクラッシュ、マシントラブルが続出。混戦の中、B-IIでは陸別町出身の猪狩大さん(帯広市)が優勝を飾りました。

また、中学生ドライバーの中谷捺生さん(札幌市)は、見事完走するなど健闘しました。

大会結果は次のとおり。
(上位3名、敬称略)

フォーミュラバギー
B-Iクラス

- 1位 清水辰美 (芽室町)
- 2位 岡本茂樹 (ニセコ町)
- 3位 松永浩幸 (北見市)

- B-IIクラス
- 1位 猪狩 大 (帯広市)
 - 2位 中谷圭志 (札幌市)
 - 3位 坂井克重 (札幌市)
- B-IIIクラス
- 1位 湯澤秀行 (札幌市)
 - 2位 川野 晃 (陸別町)
 - 3位 中谷王泰 (札幌市)
- オープンクラス**
- 1位 中谷王泰 (札幌市)
 - 2位 岡本茂樹 (ニセコ町)
 - 3位 猪狩 巨 (陸別町)
- ATV**
- KIDSクラス
- 1位 河村哀琉 (室蘭市)
 - 2位 森山香蓮 (むかわ町)
 - 3位 鈴木陸哉 (旭川市)
- 100オープンクラス
- 1位 丸田よし乃 (登別市)
 - 2位 久万田直輝 (登別市)
 - 3位 堀田 司 (札幌市)
- MIDクラス**
- 1位 川中永一 (札幌市)
 - 2位 笹嶋勇介 (苫小牧市)
 - 3位 佐藤 貴 (むかわ町)
- OPENクラス**
- 1位 森田文博 (札幌市)
 - 2位 眞田悦也 (千歳市)
 - 3位 永山 愛 (苫小牧市)
- OPEN PROクラス**
- 1位 佐藤謙輔 (札幌市)
 - 2位 永山征樹 (苫小牧市)
 - 3位 堀川大樹 (札幌市)



中学生ドライバーの
中谷捺生さん



オフロードレース実行委員会の皆さん

個人の部

実行委員長賞 気弱な三太郎

町長賞 野下純一

商工会長賞 川田洋子

団体の部

実行委員長賞 プリンセス破天荒

町長賞 松浦友里

商工会長賞 北勝光生会

第23回 りくべつ夏まつり

8月13日 小雨が降る中、今年で23回目となる、りくべつ夏まつりが駅前多目的広場で開催されました。

祭りのメインとなる仮装盆踊りには、個人の部に12人、団体の部に9組が参加。趣向を凝らした衣装と踊りで会場を盛り上げました。また、祭りの最後には、恒例の運試し抽選会が行われました。仮装盆踊りの上位入賞者は次のとおり。(敬称略)



団体の部



陸別開町百年おめでとう



ベリーズ



トトロとゆかいな仲間たち

実行委員長賞



おカマ・プリンセス

町長賞



寛斎

商工会長賞



花ラブソリー

個人の部

開町100年記念

陸別町交通安全住民の集い

華やかな演奏を披露 道警音楽隊カラーガード隊



7月23日 今年度の陸別町交通安全住民の集いが保健センター前広場で開催されました。

交通安全団体への表彰と陸別中学校の生徒による交通安全スローガンコンクールの表彰と保育所園児による「ちかいのことば」が披露された後は、開町100年を記念して、北海道警察音楽隊とカラーガード隊を迎えてのパレードをおこない、その後、タウンホールにて華やかな演奏が披露されました。



消費生活相談室から

〜かみちゃんです〜

第65回

消費生活
専門相談員

上村正子

夏休みも終わりました。故郷に帰ってきた子や孫たちの姿も消えて、また静かな日々が始まっています。90才を超えた私の父母は、自宅生活がちょっと心配になってきました。
仕事を終えて、実家を訪ねてみると「正子あてにおかしなハガキが届いているよ」と母が言います。いま話題の「訴訟最終告知のお知らせ」でした。個人情報漏れてしまった…。
今月はこれをテーマにお話したいと思います。

☆カード会社から個人情報漏れてしまった…

どこから個人情報漏れるのか、いつも不思議に思っていました。このハガキで今回の情報漏れはカード会社ということがはつきり分かりました。実家の住所宛に届くのはこのカード会社だけ。数年前に札幌に住まいを移した私ですが、このカードだけはまだ住所変更をしていませんでした。クレジットカードなので一番心配なのは不正利用されること。昨年、友人はこのカードを不正利用されて、身に覚えのない「フランス往復の航空券代」が勝手に口座から引き落とされていました。

その話を聞いていましたので、毎月のカードの利用明細は必ずチェックしていました。今のところ問題は起きていませんが、顔写真、金融機関の口座番号、メールアドレス、生年月日などの個人情報には確実に漏れてしまいました。すぐにカード会社に電話をして経緯を伝え、カード番号の変更を求めました。

☆その回答には納得できません！

「書面の届出は不要です。この電話で用件を伺います」「カード番号の変更はカードを再発行することになります。手数料をご負担して頂きます」というものでした。

カード会社から情報が漏れたのに、再発行の手料を私が払うのでしょうか…。それはおかしい話です。電話窓口担当者の対応は親切でしたが、その回答にはちょっとびびります。納得できませんでした。

「内容を調べて責任者からお返事を頂きたい」と伝えました。
いま現在回答待ちの状況ですが、個人情報漏れるもの…ということがよく分かりました。情報漏れを防ぐ方法はなさそうです。
みなさん、日々のチェックを怠らないように！

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。
9月の開設日は13日と27日です。



8/7 陸別町子育て支援センターによる夏まつりが保健センター前広場で開かれました。この日は涼しくプールは中止となりましたが、児童は、くじ引きやおもちゃで暑い中、元気に遊びました。



7/28 第15回屋台村が7月28日、駅前多目的広場で開催されました。この日は晴天に恵まれ、約1700人が来場。生ビールや鳥串など屋台が多数並びました。今年からの初企画「カラオケバトル」では、事前に抽選で引いた点数にカラオケ機の採点が1番近い人が優勝するルールで11人がエントリー。自慢の喉を披露しました。



8/7 陸別保育所の七夕まつりが開催されました。子どもたちは短冊に願い事を書いて柳の木に吊し、七夕にちなんだ紙芝居を鑑賞した後は、くじびきや駄菓子を楽しみました。



8/3 「出産子育て支援祝金」の贈呈が行われました。対象となったのは6月18日に生まれた小田切陸生くん。野尻町長が小田切さんの自宅を訪れ、祝金を手渡しました。



8/9 給食センター町民試食会がタウンホールで開かれ、町民約120人が給食を味わいました。今回のメニューは、ジビエ料理の全国コンテストで最優秀賞を受賞した「鹿カツドック」を、より美味しくアレンジした「鹿カツバーガー」でした。



8/3 町内に試験場（テストコース）がある日産自動車から、町にフォーミュラバギー1台が寄付されました。今年と同試験場の30周年、町は開町100年の節目となり、これを記念して5年がかりで製作されました。

英語指導助手

ピールのコラム

No.4



こんにちは、みなさん。今回は、まず「鉄道まつり」の話から。鉄道まつりは、特に前夜祭の花火が良かったです。緑町にはまだ行ったことがなく、駅前のお店があるところを確認してから、歩いて緑町に行きました。そこには、たくさんの中学校の生徒や町外から来た見知らぬ人たちが花火を見に来ていました。花火が始まったときは、発射台のすぐそばにいました。天気は晴れて、少し風が吹いていて、煙が観客のところまで来ていました。花火は色とりどりで、目を見張るものがありました。緑町は森のすぐそばだったので至る所にたくさんのお虫がいまいました。次の日、初めてりくべつ鉄道に乗って、「鉄道まつり」を楽しみました。小学校の先生とお話してきたのも良い気分転換になりました。次は中学校の出来事です。中学校の公務補さんがスズメバチを捕まえました。この大きな蜂は日本カアジラの特定の地域にしかいません。この蜂は今まで科学の本や大学でしか見たことがありませんでした。中学校の生徒たちは、針で刺されることを全く気にしないでスズメバチを観察したり、触ったりしたいと思っているようでした。

夏休みが始まり、週1回ですが中学2年生のカナダ研修のための英会話教室も始まりました。アシスタントでなくメインで英会話を教えるのは初めてでしたが、ボクが教えたことが役に立ってくれることを願ってやみません。英会話教室の合間に個人的な理由で生まれ故郷の台湾に帰っていました。6年ぶりではおはあちゃんに会いましたが、台湾に帰った本当の理由は台湾の国防軍からのメールを受け取ったからでした。台湾の徴兵制度は2010年で終わりましたが、1994年以前に生まれた人は訓練を受けなければならないという内容でした。台湾外に住んでいることを証明したので訓練は免除されました。

が、台湾のパスポートは9歳で止まっていたので、それを更新してきました。

台湾では「淡水区」の古い街並みや「千と千尋の神隠し」のモデルだとされる「九份」に観光に行ってきました。

最近、阿寒湖に行ってきました。釧路までドライブしたり、阿寒湖の周りをドライブした後、遊覧船に乗りました。丸い形の藻「マリモ」はその歴史がとっても面白く、英語での生地の説明はとても魅力的でした。

先日、英語指導助手の研修で札幌に行ってきました。そこではたくさんさんの経験をしました。車で池田に行くことから特急で札幌に行ったのも初めてでした。4時間30分かかりました。高速道路を使わないで札幌に行くよりもずいぶん速いと感じました。札幌に着いた後はあたりを散策していましたが、大通公園や札幌テレビ塔を歩き回りましたが、天気が良くて気持ちよかったです。ボクにとってもこの研修で一番大事なのは英語指導助手、特に道東地区の方々を知り合いになることでした。

夜はススキノに行きました。ススキノ横丁のみそラーメンは本当においしかったです。狸小路ではドンキホーテなどたくさん店がありました。また、ビールフェスティバルも開催されているいろいろな種類のビールやおつまみの店がたくさんありました。バッティングセンターにも行きました。カナダでは、バッティングセンターはあまりなく、古くておしゃれではありません。ホテルの大浴場に入り行つたとき、陸別の生徒にばったり出会いました。そのときは驚いて、ちよっと言葉が出ませんでした。一緒に泊まった友だちがお盆休みにはたくさん日本人は旅行に出かけると教えてくれました。

それでは、また来月お会いしましょう。

公民館新着情報

◇ 一般図書

- 送り火(芥川賞受賞作).....高橋弘希
- ファーストラヴ(直木賞受賞作).....島本理生
- 能面検事.....中山七里
- 下町ロケット ゴースト.....池井戸潤
- 燃える波.....村山由佳
- むすびつき.....島中恵
- ふたりぐらし.....桜木柴乃
- 大家さんと僕.....矢部太郎

◇ 児童図書

- シャンシャンと上野動物園パンダ物語...土居利光、高橋うらら
- ミニオンのドタバタ夏休み.....トレイキング、エド・ミラー
- へんなどちマンホークン.....村上しいこ、たかいよしかず
- おしりのあなうみへいく.....工藤光子、横山拓彦
- タツマキボタン.....ボンボヤージュ
- インクレディブル・ファミリィ
- すみっコぐらし大図鑑
- もつとあそぼう! プラレールブック.....ネコ・パブリッシング

◇ C D

- 「シングル」
- STAR WISH.....EXILE
- 夏疾風.....嵐
- マスカット.....ゆず

「アルバム」

- 海の oh! Yeah!!!!.....サザンオールスターズ
- Light V DARKNESS...RUJI IMACHI

◇ DVD

- 映画妖怪ウォッチ シャドウサイド 鬼王の復活
- 2017 BTS LIVE
- 去年の冬、きみと別れ

※本の貸出期間は3冊2週間です。

SPORTS TOPICS

ラフティング ～川下りにチャレンジ～



8月4日 教育委員会主催の自然講座「ラフティング」川下りにチャレンジが町内の斗満川で行われ、小学生12人が参加しました。ウエツトスーツに着替えた子どもたちは、新町2区のかぶとの里からスタートし、1時間半かけ、上利別原野基線の「桂庵橋」のゴール地点まで約7キロを下りました。

世界ジュニアアルティメット (フライングディスク) 選手権大会出場へ 陸別出身の竹島悠飛さん



8月9日 陸別出身で、北翔大スポーツ教育学科2年の竹島悠飛さんが、8月16日から28日までカナダで開かれる19歳以下対象の、世界ジュニアアルティメット(フライングディスク)選手権大会に、日本代表選手として出場することになり、この日野尻町長に報告に訪れました。

※アルティメットはフライングディスクをボールに見立てて、バスケットボールとアメリカンフットボールの要素を取り入れた7人制の競技です。

ラリー北海道 陸別ステージ 9月15日(土)

2018 FIAアジア・パシフィックラリー選手権 第4戦
2018 JAF全日本ラリー選手権 第8戦 / 2018 日本スーパーラリーシリーズ第4戦

ラリー北海道

9/14-16 (土)

Rikubetsu Service
Ashoro Rally park
SS NEW HONBETSU
SS OTOFUKE REVERSE
Obihiro city
Kitsukiokoku Service park
SS Saimy SATSUNAI
Rikubetsu Long
SS PAWSE KAMUY
Honbetsu Rally park

観戦チケットのお求めは、
● 観戦チケット (国内マルチコピーまたは「セブンチケット」WEBサイト)
● ラリー北海道大会事務局 (プレミアムバス/パーソナルスポンサーバスにのみ)
TEL: 011-822-1111 FAX: 011-822-1112

同時開催 (※) メイン会場: 北海道交流広場 (帯広市)
* 帯広市: 帯広市市民会館(帯広市市民会館) / 帯広市市民会館(帯広市市民会館)
* 帯広市: 帯広市市民会館(帯広市市民会館) / 帯広市市民会館(帯広市市民会館)
* 帯広市: 帯広市市民会館(帯広市市民会館) / 帯広市市民会館(帯広市市民会館)



第35回池北三町老連交流大会 第14回パークゴルフ大会

本別・足寄・陸別の老人クラブ連合会が交流するパークゴルフ大会が、足寄町で開かれ、陸別からは8人が参加しました。

大会結果は次のとおり。

□団体の部
優勝 足寄町
準優勝 本別町
第3位 陸別町

< 9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	土			
2	日			
3	月		自由遊び（保健センター）	らっこクラブ
4	火	保育所5歳児園外保育（帯広動物園）		
5	水			
6	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
7	金	秋の遠足（保育所）【雨天時11日】		
8	土			
9	日			
10	月		特定健診・がん検診実施会場となるため「子育て親子ひろば」はお休みです。	
11	火		特定健診・がん検診実施会場となるため「子育て親子ひろば」はお休みです。	
12	水			
13	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
14	金			
15	土			
16	日			
17	月	● 敬老の日 ●		
18	火			
19	水			
20	木	2計測（保育所）	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
21	金	秋祭り保育所休所（預かり有り）		
22	土			
23	日	● 秋分の日 ●		
24	月	振替休日		
25	火			
26	水		親子で保育所で遊ぼう（保育所・親子ひろば）	保健福祉センター
27	木		親子リズムあそび・おたんじょう会（保健センター・親子ひろば）	保健福祉センター
28	金	おたんじょう会（保育所）		
29	土			
30	日			

※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

足寄町開町110年記念

2018 オンネトー物語

神秘の湖オンネトーで、初秋のひとときを過ごしませんか。

日時 9月30日（日）午前10時～午後2時

場所 オンネトー国設野営場ほか

- 内容
- ・自然ふれあい教室
オンネトーの散策路で森に親しむ教室です。当日も参加申し込み可。
 - ①雌阿寒岳登山コース、②オンネトー湖岸遊歩道コース、③湯の滝遊歩道コース
 - ・あしよる観光協会出店コーナー
 - ・農産物の無料試食コーナー
 - ・フォトコンテスト作品展示および受賞者表彰式
 - ・オンネトーコンサート

※無料送迎バス あしよる銀河ホール21発 午前8時30分～オンネトー発 午後2時～

申込先・詳細 あしよる観光協会 ☎25-6131

HONBETSU

本別から

銀河の里 tree festival 2018 in ほんべつ

本別・足寄・陸別の3町が連携して行う「十勝の木に触れ、遊んで学べる」木のイベントは、今年で3回目の開催。迫力満点のステージショーや、地元産カラマツなどを使った体験ブースで、子どもから大人まで楽しめます。

と き 10月14日（日）午前10時～午後2時30分

と ころ 義経の里本別公園（本別町東町）静山キャンプ場

- 内 容
- ・ステージショー～丸太早切り選手権、伐倒ショー、枝払いデモンストレーション
 - ・体験ブース～薪割りや木ぼうのプールなど、木を体感できるブースが盛りだくさん
 - ・食のコーナー～
地元産食材のグルメが楽しめます

※内容など変更する場合があります。詳しくはお問い合わせください

問い合わせ 銀河の里 tree festival 2018 in ほんべつ
実行委員会事務局 FM WING ☎0155-24-5533

健康コーナー 242

☆運動の秋

【担当】
保健福祉センター
保健指導担当 技師
管理栄養士 谷本 佑太

今年の夏は、暑い日と涼しい日があつたり分かれていましたね。体調は崩しませんでしたか？これからは、残暑のない涼しい秋になることを願っています。



さて、秋と言えばなにを思い浮かべますか？食欲の秋、芸術の秋…そして、運動の秋ですね。今回は、涼しくなった秋に動きたくなくなるような情報をお伝えしていきます。

運動とは？



運動と聞くところなことを想像しますか？

歩く、走る、野球、サッカー、腹筋、腕立て伏せ…など、運動にはいろいろな種類があります。

そして、運動は大きく2種類に分けられます。それは、『有酸素運動』と『無酸素運動』です。

【有酸素運動】

酸素を取り入れながら持続的に行う運動です。ウォーキングやジョギング、サイクリングなど、呼吸をしながらできる運動が当てはまります。

体脂肪の消費は酸素を必要とするため、有酸素運動は健康的な減量にとても効果的です。

【無酸素運動】

呼吸を止め、瞬間的に行う運動です。短距離走、筋力トレーニングなど、息の上がりやすい運動が当てはまります。

筋肉増量や心肺機能向上などの効果があります。

目的別の運動



次は、いくつかの目的に応じた運動の種類をお伝えしていきます。

【減量(体脂肪量減少)】

筋肉量を落とさず、体脂肪量を減らす目的の運動で

す。若いときより体重が何kgも増えてしまったなど、理由は様々ですが、目的は体脂肪量の減少です。

体脂肪を減らすには、1日20分以上の有酸素運動が効果的です。20分は続けて行なっても、10分を2回行なっても効果は変わりないと言われています。生活に合わせて運動してみてください。

また、食事を減らすだけで減量をされる方もいます。体重とともに、筋肉量も減ってしまい、代謝も悪くなって痩せづらい体になります。必ず運動も取り入れて減量に取り組みましょう。

【筋肉増量】
特に、若い方に多い目的だと思えますが、将来寝たきりにならないためにも、全世代の方に取り組んでもらいたい運動です。



筋肉をつけたい部位の筋力トレーニングが最も効果的です。腕や胸は腕立て伏せ、太ももはスクワットです。

また、筋肉はトレーニングで組織を壊した後、修復

される際に大きくなります。筋力トレーニング後、30分以内にはたんぱく質と少量の糖質を摂取すると、筋肉の修復が効率的に行なわれ、筋肉増量につながります。

そして、寝たきり防止には予防としてスクワットなどの筋力トレーニングを行ない、体の貯筋をしてもらいたいです。貯筋とは、将来のために筋肉を貯めることです。

【生活習慣病対策】

健康診断で、高血圧や高血糖など指摘された方や、気にされている方の運動です。

生活習慣病全般に効果的なのは、有酸素運動です。体重減少、血圧降下、血糖降下、中性脂肪減少など、多くの効果があると言われています。

また、血糖降下には筋肉量を増やすことも効果的です。血液中の糖は筋肉で消費、貯蓄されます。筋肉量を増やすことで、糖をしまつ場所を増やすことができます。体で一番大きな筋肉は太ももですので、スクワットがオススメです。

【ストレス解消】

ストレス解消にも運動は効果的です。好きなときに好きな運動を行なうことが1番のストレス解消になると思います。

ちなみに、私は野球などの団体スポーツをすることで、ストレス解消になっているようです。



いかがでしたでしょうか。ご自身が行なっている運動、または行ないたい運動について、考えていただけたいでしょうか。

運動は続けることが大切です。まずは、取り組みやすそうなものから始めてみてはいかがでしょうか。

無理はせず、しかし、将来のことを想像しながら、生活の一部に運動が入ってくると、いまも将来もよりよい生活になることでしょう。

普段の生活の中で、運動のこと、体のことなど、気になることがありますたらお気軽に保健福祉センターまでお問い合わせ下さい。

☎ 271-8001

山岳遭難が多発しています!! 大丈夫? あなたの登山計画

気象条件、体力、経験等に見合った山を選択し、余裕のある安全な登山計画を立てましょう。

- ① 登山計画書はパーティ全員でよく検討し、作成しましたか。
- ② 入山前、入山中の気象情報を確認していますか。(携帯電話、ラジオ等)
- ③ 気温の変化に備え、防寒対策は十分ですか。
- ④ エスケープルート(万一の時の逃げ道)は考えていますか。
- ⑤ 応急処置のための医薬品や器具は準備しましたか。
- ⑥ 緊急時の連絡手段は準備しましたか。(無線機、携帯電話などの充電も忘れずに!)
- ⑦ 山岳保険の加入は済みましたか。
- ⑧ 条例等で入山が規制されている地域でないか確認しましたか。

無料調停相談会

身近なトラブルを「話し合っ」て解決しませんか? 調停委員がお手伝いします。

離婚	相続	不動産
交通事故	子どもの養育	子どもとの交流
借金	家庭内トラブル	近隣トラブル

など

調停制度の手続き、利用方法について裁判所の民事及び家事調停委員が無料で相談をお受けします。お気軽にお越しください。(秘密は厳守します)

日時 平成30年9月29日(土)
午前10時～午後3時(事前予約不要)
※1件当たりの相談時間は、20～30分程度です
※当相談会で直接紛争解決をはかるものではありませんのでご注意ください。

場所 本別町中央公民館
本別町北1丁目
☎0156-22-5111

問合せ先 本別簡易裁判所
☎0156-22-2064
(無料調停相談会に関する問い合わせである旨、お伝えください)

主催 本別調停協会、日本調停協会連合会
後援 釧路地方・家庭裁判所、本別簡易裁判所

第28回「公証週間」電話相談のご案内

10月1日から7日までは公証週間です。公証制度を広く国民の間に普及させるため、日本公証人連合会本部において、同期間中、電話相談を実施します。

【日本公証人連合会本部 公証週間の電話相談】
日時 10月1日(月)から同月7日(日)
午前9時30分から正午まで
午後1時から同4時30分まで
電話 03-3502-8239(土・日も実施)
内容 遺言、任意後見契約など公証事務全般

帯広リハビリテーション講習会

日時 平成30年10月27日(土)13時より
場所 社会医療法人北斗 十勝リハビリテーションセンター
帯広市稲田町基線2番地1
☎0155-47-5700

内容 1. 映画の上映
ドキュメンタリー映画「言葉のきずな」
～心の言葉があふれだす～失語症テーマ劇の映画化
2. 演劇ワークショップ
ファシリテータの進行で参加型

声出しや身体を動かすことに始まり、参加者の様々な表現で自由なストーリーを作り上げていく。コミュニケーションの障害で日ごろ、自分の思いや考えを表現できない方たちがその中で自然に思いを表現することができる。その思いを、参加者で共有し様々な気づきを得たい。

参加対象 障がいをお持ちの当事者と家族、医療・福祉・行政の関係者その他

参加費 無料
連絡先 脳外傷友の会コロポックル道東
帯広市大通南12丁目 サンバリエビル3階
TEL・FAX 0155-24-6974

夏山登山の事故防止について

- 入念な登山計画を立てましょう
- 次の一步に集中しましょう
- 道に迷わないように登山地図アプリを活用しましょう
- 水分をたくさんとりましょう
リュックを軽くするために飲み物を減らすのは絶対にやめてください。
水分補給の目安は、次の式を参考にしてください。
必要な水分量(ml) = 体重(kg) × 行動時間(時間) × 5
- 常備薬を持ちましょう
- ヘルメットを着用しましょう

銀河の森コテージ村^らのお知らせ

〈8月24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)

9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						
		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
	6人用	●	△	△	△	△	△	○	●	△	△	△	●	●	●	●	△	△	△	○	△	●	●	●	○	○	△	●	●	●
	10人用	○	●	○	●	○	●	○	●	○	○	○	●	●	●	●	○	●	●	○	○	●	●	●	○	○	○	●	●	●

10月	コテージ予約状況	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水						
		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	●	●	○	○	○	●	●	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

町民のうごき

おくみや

竹内金作^{さん} 94歳 7・21 新町2区
 渡邊義男^{さん} 76歳 7・23 下トラリ
 森よし子^{さん} 68歳 7・30 共和
 山内多喜朝^{さん} 86歳 8・5 新町1区

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
9月	本別中央公民館	一般	5	水	10:00	10月	本別中央公民館	一般	10	水	10:00
		優良	5	水	11:30			優良	10	水	11:30
		初回	5	水	13:00			違反	24	水	10:00
		違反	19	水	10:00			足寄町民センター	優良	18	木
一般	13	木	15:00	一般	18	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 30.7.31

人口 2,400人(+3)
 男 1,204人(+1)
 女 1,196人(+2)
 世帯数 1,324戸(+2)

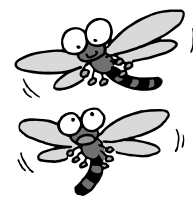
友好町民の会 339人(前年同月比+55人)

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

訂正とお詫び

広報りくべつ2018年8月号(No.689)16ページ「町民のうごき」でお名前に誤りがありました。次のとおり訂正し、深くお詫びいたします。

誤：小田切 隆生^{くん}
 正：小田切 陸生^{くん}



□匿名の方から社会福祉協議会に3万円が寄付されました。

ご厚意

ご寄付ありがとうございます
 社会福祉協議会
 ボランティアアセンダー
 (愛情銀行)へのご寄付
 □今村政志^{さん}(札幌市)から社会福祉協議会に3万円が寄付されました。
 □森光吉^{さん}(共和)から社会福祉協議会に5万円が寄付されました。

作品募集

陸別町民文芸誌

あかえぞ 第35号

創作・随筆・紀行・短歌・俳句・詩など町民皆さまの作品をお寄せください。

原稿締切 9月30日(日)

問合せ あかえぞ文芸舎 ☎27-3982

9月1日現在
 交通事故死ゼロ
 1,442日

秋の全国交通安全運動 9月21日(金)～30日(日)