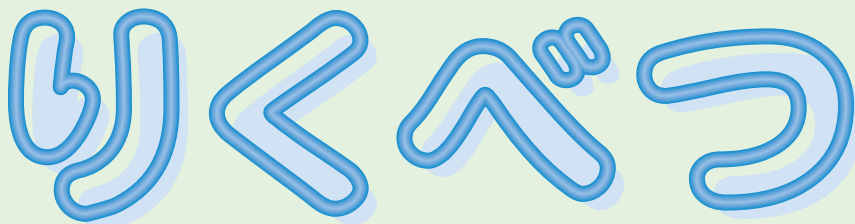




Rikubetsu Town



2018



Public Information No.682

平成30年



陸別保育所「きりん組」のみなさん
春から新1年生です（3ページで紹介します）



本年もよろしくお願ひ申し上げます

- ◇ 新年のごあいさつ
- ◇ 陸別町立陸別中学校開校70周年記念式典
- ◇ 平成29年度自治会長会議



陸別町長
野尻秀隆

新年あけましておめでとうございます。本年は陸別町開町百年の輝かしい年であり
ます。

町民の皆様におかれましては、希望に満ちた新春を健やかに迎えのことに、謹ん
でお慶びを申し上げます。また、旧年中は町政運営に温かいご理解とご協力を賜り、
厚くお礼を申し上げます。

平成27年に就任させていただいて以来着実に総合戦略の推進、選挙公約の実現に取
り組んでまいりました。陸別町に移住・定住する方の住宅取得や住宅改修に係る費用
を助成する事業を新たに始めたところ非常に好評で、たくさんのご利用をいただき
ており移住定住の促進と負担軽減に寄与する事業となっております。また念願の十勝オ
ホーツク自動車道、陸別小利別IC～訓子府IC間が昨年10月に開通いたしました。
住民の安心安全や両地域の食料供給力が更に高まるほか、観光振興にもつながるもの
と期待をしております。陸別本町までの工事も順調に進んでいると報告を受けており
ます。また各種災害を含めた危機管理をより強靱なものにしていくため、陸別町総合
防災訓練を各関係機関の協力をいただき実施し検証をいたしております。町内の各産業界も非常に厳しい環境
下にあります。それぞれ共通の悩みは、担い手不足が一番でありますので、「陸別町産業担い手対策委員会」
を発足させ情報交換をいたしまして、各種問題の解決に取り組んでいるところであります。今後も地域振興に
係る施策の展開や福祉の充実を更に図ってまいります。本町がさらなる飛躍を遂げるために、「小
さくても清らかで輝きのある町」づくりに向けて、全力を傾注してまいりますので町政運営にあたり多くの町
民の皆様積極的に御意見やご提言を賜りますよう、改めてお願いを申し上げます。

結びに本年が皆様にとって良き年になりますよう心からお祈り申し上げ、年頭のご挨拶といたします。



陸別町議会議長
宮川 寛

新年明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爽やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

さて、昨年を振り返ってみますと本町においては大きな災害もなく、比較的穏やか
な年でありました。しかし、世界に目を向けると北朝鮮によるミサイル発射、核実験
が行われ、脅威を感じた方も多くおられたのではないのでしょうか。平和で安心して暮
らせる日々が続くよう政府は、世界各国との対応に慎重に取り組んでほしいと思いま
す。

今年は、陸別町開町百年の大きな節目の年になります。記念式典等も予定されてお
りますが、先人の方々が築いてこられた歴史に敬意と感謝を申し上げるとともに、町
民皆さんが良き思い出として残る年となることを期待しています。

本町では、現在、各業種、各分野での雇用確保が重要、喫緊の課題となっております。
政策だけで解決できる問題ではありませんが、住みやすく、働きやすいまちづく
りのため、議会も行政とともに考え、取り組まなければならないと考えています。

議員は、任期をあと一年と数ヶ月残すのみとなりました。全国的にも議員のなり手不足の問題が議論されて
おりますが、本町でも例外ではありません。行政の意志決定機関としての議会活動を多くの方々に関心を持っ
ていただけるよう我々議員も一層努力が必要だと考えております。

社会情勢などによる課題が山積する中、スピード感をもって対応しなければなりません。町民の皆様のご意
見をお聴きしながら、その代表者として、執行機関とともに、まちづくりを進めて参ります。

結びに本年が、皆さま方にとって、明るく希望に満ちた一年であることをご祈念申し上げ、ご挨拶といたし
ます。

陸別町立陸別中学校 開校70周年記念式典

在校生が
合唱
記念
式典



開校70周年を記念して作詞作曲した歌「箱庭」を合唱する在校生



祝賀会の様子



生徒会長の早田紫音さんのあいさつ

11月18日、陸別中学校の開校70周年記念式典が同校で開催されました。

生徒や学校関係者、歴代教職員、卒業生ら約150人がこれまでの歩みを振り返り、節目を祝いました。澤村協賛会長、高山校長のあいさつの後、生徒会長の早田紫音さんが生徒を代表し、あいさつしました。

歴代校長、歴代PTA会長、永年勤続職員らに感謝状を贈呈。野尻町長、十勝教育局の竹林局長、野下町教育長が祝辞、第16代校長の古村泰之さんが謝辞を述べました。

式典後の祝賀会はタウンホールで開かれ、教諭らが開校70周年を記念して作詞作曲した歌「箱庭」を、在校生全員が感謝の気持ちを込めて披露し、出席者から大きな拍手が送られました。



掲載した皆さんは、平成29年12月末現在で町内に住民登録があり、平成23年4月2日から平成24年4月1日までに生まれた方です。

春から新1年生

この春、小学校に入学する陸別保育所のきりん組22人の皆さんです。

(上段右から)

(中段右から)

(下段右から)

- | | | | | | | |
|------------|------------|--------------|--------------|-------------|------------|------------|
| 東 啓 慈 くん | 東 雲 貫 夢 くん | 佐 藤 冴 祐 くん | 佐 藤 宇 都 姫 さん | 高 田 ひ かり さん | 竹 田 雪 鈴 さん | 佐 藤 徠 夢 さん |
| 女 川 蒼 太 くん | 大 淵 翔 夢 くん | 石 橋 蒼 一 朗 くん | 豊 田 蓮 くん | 島 田 萌 唯 さん | 岩 井 桃 花 さん | 佐 藤 珠 乃 さん |
| 菅 原 千 吉 くん | 富 田 長 門 くん | 古 田 夢 歩 くん | 瀧 口 八 恵 花 さん | 東 原 文 彩 さん | 長 坂 舞 子 さん | 沼 田 幸 華 さん |

平成29年度

自治会長会議

今年度の自治会長会議が11月22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。

問 樹木が電話線などに覆い被さり、切れることが予測できる箇所は、前もって切ることができないのか。

答 電話線の関係についてはN.T.T.、送電線の関係については北海道電力に、それぞれ要望します。

問 人口減少に対する歯止めや、若者対策などあれば、お聞かせ下さい。

答 人口減少の問題は今始まったことではありませんが、人口の減少が人手不足、若者の流出、地域産業の後継者不足、地域経済の縮小など、様々な所に影響を及ぼしています。このことから人口減少に歯止めをかけ、陸別町の創生を図るため平成27年10月に陸別町

が行うこととなっておりますので、公安委員会に対し要望します。

問 身寄りのない方のために、不幸にも亡くなられた場合の共同納骨堂（共同墓）を検討していただきたい。

答 過去の町議会の一般質問で、このことについて若干触れられた経緯がありますが、現在までに住民の方から直接の照会や要望というのはありませんでしたので、ご意見として承っております。

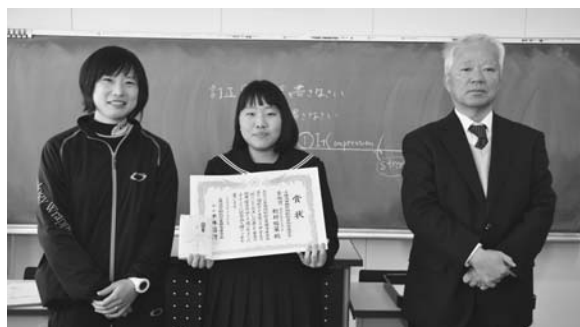
問 除雪をなるべく早く出勤していただきたい。

答 除雪の出勤は午前4時を基本としています。天候状況等をみながら出勤時間を早めていますが、除雪が遅れる事もありますので、ご理解とご協力をお願いします。

問 樹木が生い茂って交通に支障を来すところがある。

答 現地を確認し、対応します。

中学生の「税についての作文」入賞 松村 祐菜さん



11月27日 平成29年度中学生の「税についての作文」で陸別中学校3年の松村祐菜さんが入賞し、陸別中学校で表彰式が行われました。松村さんは、十勝池田地区納税貯蓄組合連合会会長賞を受賞。十勝池田地区納税貯蓄組合連合会の平井昌行会長から賞状と記念品が贈られました。

第37回

しばねフェスティバル

2018.02.03-04
陸別町ウエンベツ

親睦会の始まったこのまつり
今年も37回目
僕も37歳。ヨウソウ
しばねフェスティバル
実行委員長 坂東辰哉

2/3 (Sat) 19:30~
ご当地アイドル
ライブショー
FRUITY

2/3 (Sat) 18:45~
ご当地アイドル
ライブショー
FRUITY

2/4 (日) 12:00~
イベントセンター
しばねフェス
http://shibane.com

北海道
陸別町

しばね花火
2/3(SAT)20:30~
輝かせる夜空に広がる
彩とりどりの大輪の花
が見えなく!!



11/22 陸別中学校生徒会のみなさんが陸別町社会福祉協議会を訪れ、全校で取り組んだ赤い羽根共同募金を、石川欣仁事務局長に手渡しました。



11/21 今年度の陸別中学校教育研究大会が陸別中学校で開かれました。小中連携の公開授業として陸小6年生の体育（マット運動）を、陸中3年生が付き添い熱心に実技を指導しました。



11/28 総合の授業として、陸中1年生が陸小1年生を対象に陸小で交通安全教室を実施しました。陸中1年生は3グループに分かれ、それぞれ交通安全のクイズ、交通安全講座、O×クイズを行い、交通安全の重要性を教えました。



11/22 社会貢献活動の一環として、町道緑町4号通り支線及び第2緑町団地の、草刈り及び支障木伐採等の環境整備を実施した、旭イノボックス株式会社（代表取締役社長 星野恭亮）に対して、野尻町長から感謝状が贈呈されました。

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30日(土) 午後4時から通常営業
 年始 1月4日(木) 午後4時から通常営業
 ※12月31日(日)から1月3日(水)までは休業となります。

消防新年出初め式

日時 1月6日(土) 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)

年末年始の休み

役場	12月30日～1月8日
保健センター	12月30日～1月8日
国保関寛齋診療所	12月30日～1月8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30日～1月8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30日～1月8日
観光物産館	12月30日～1月3日
関寛齋資料館	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30日～1月8日
コミュニティバス	12月30日～1月8日
社会福祉協議会	12月30日～1月8日

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の適正化について～

■ 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。

■ 医療費の適正化について

整骨院・接骨院、はり・きゅう、あんま・マッサージなどの施術を受ける場合には、医療保険が「使える場合」と「使えない場合」があります。

医療保険の使える範囲を正しく理解し、適切に受診することが医療費の適正化につながります。医療費の適正な支出のため、皆様のご理解とご協力をお願いします。

◆ 整骨院・接骨院（柔道整復師）はり・きゅう、あんま・マッサージ

○ 医療保険が使える場合 ○

◆ 整骨院・接骨院（柔道整復師）

◇医師や柔道整復師に骨折、脱臼、打撲及び捻挫等（肉ばなれを含む）と診断または判断され、施術を受けたとき。※骨折・脱臼については、応急手当の場合を除いて、あらかじめ医師の同意が必要

◇骨・筋肉・関節のケガや痛みで、負傷原因がはっきりしているとき

◆ はり・きゅう

◇神経痛、リウマチ、五十肩、腰痛症、頸椎捻挫後遺症などの慢性的な疼痛を主症とする疾患

◆ あんま・マッサージ

◇筋麻痺（筋肉の麻痺）、関節拘縮（関節が硬く完全に曲がらないあるいは完全に伸びきらない症状）

× 医療保険が使えない場合 ×

◆ 整骨院・接骨院（柔道整復師）

◇脳疾患後遺症などの慢性病や症状の改善がみられない長期の施術

◇保険医療機関（病院、診療所など）で同じ負傷等の治療中のもの

◇施術所以外で施術を受けた場合（往診は除く）

◆ はり・きゅう

◇保険医療機関（病院、診療所など）で同じ対象疾患の治療を受けている場合

◆ はり・きゅう、あんま・マッサージ共通

◇疲労回復や慰安を目的としたもの

◇医師の同意がない場合

◎ 領収書は必ずもらって保管しておきましょう。

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

お住まいの市区町村

陸別町役場

町民課 国保・衛生担当

☎ 0156-27-2141

英語指導助手

モーのコラム

No.8

日本の冬を楽しむ

こんにちは。モーです。今月は足寄のイングリッシュキャンプに行ったり、

黒岳にスキーに行ったりしました。

イングリッシュキャンプはとても楽しかったです。およそ30人の子どもたちと20人の親たちがいて、子どもたちは保育園児（幼稚園児）だったり、小学生だったり、とにかくエネルギーにあふれていました。1日中子どもたちを追いかけて、とても疲れましたが、とてもよい運動になりました。

スキーに行ったときは、日本でのスキーにとても興奮しました。黒岳のパウダースノーはとても美しく、たくさん

の木が生い茂っていました。スキーで下りてくるたびにいくつかの木に当たりました。

将来、北海道中のスキー場に行きたいと思っています。

富良野、

（モハメド・フセイン）



富良野、

（モハメド・フセイン）



ルスツ、ニセコ、小樽、倶知安、七飯、夕張、スキーができるところならどこでも。冬のスポーツが大好きで、北海道の全部のスキー場を回りたいです。

今月は、うどんも作りました。とても素晴らしい、かつこいい体験だったと思います。うどんの先生、ありがとございました。先生には、どうやったら麵を作れるのかを教えてくださいました。そのうどんを食べましたが、とてもおいしかったです。

陸別の冬のまつりである「しばれフェスティバル」が今から楽しみです。みんなは、このフェスティバルが陸別で一番大きなおまつりだとボクにいます。寒さを体験するコンテストに参加したいと思っています。本当に楽しみです。

ボクは札幌雪まつりにも行く計画をしています。世界中の人たちが札幌に来て雪や氷の彫刻を見に行きます。もう待たせられません。

公民館新着情報

◇ 一般図書

- 西郷どん！ 上巻……………林 真理子
- ノーマンズランド……………誉田哲也
- インフルエンス……………近藤史恵
- 痴漢冤罪……………新堂冬樹
- 1日1分見るだけで目よくなる28のすごい写真……………林田康隆
- クローゼットがはちきれそうなのに着る服がない！……………松尾たい子
- 会話もメールも英語は3語で伝わります……………中山裕木子
- だんなテストノート 夫の「死」を願う妻たちの叫び……………死 神

◇ 児童図書

- しずくちゃん29 しずくの森のお正月……………ぎぼりつこ
- かいけつゾロリのちていたんけん……………原 ゆたか
- リラックマ そばにいます……………コンドウアキ
- オレ、カエルやめるや……………デブ・ペティ
- ワンダーサイエンス そうだったのか！ 初耳恐竜学……………富田京一
- ちいさなちいさなこおりのくに……………さかい さちえ
- しずかにあみものさせとくれー！……………ベラ・ブロスゴル
- おいしいふくやさんあま〜いダンスパーティー……………のし さやか

◇ C D

- 「シングル」……………嵐
- Doors 勇気の軌跡……………関ジャニ∞
- 応答セヨ……………関ジャニ∞
- 「アルバム」……………安室奈美恵
- Finally……………安室奈美恵

◇ DVD

- ひるなかの流星……………THE MOVIE
- ラストコップ……………THE MOVIE
- カーズ クロスロード……………THE MOVIE

※本の貸出期間は3冊2週間です。

SPORTS TOPICS

ナイタースキー教室

日時 平成30年1月16日・17日・18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29年12月29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30年1月21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等を

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。
- 滑り始めるときや、他のコースに合流するとき、斜面を横切るときには、周りをよく確認し、他の人の滑りを妨げないようにしましょう。
- グ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。立ち止まるときはグ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。

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2回 町民カローリング大会

日時 平成30年2月14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6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20回

町民しばれパークゴルフ大会

日時 平成30年2月17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9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19回

町民フロアーリング大会

日時 平成30年2月22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(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。

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

< 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	月	元 日		
2	火			
3	水			
4	木			
5	金	保育所冬季休所 (1/5まで)	子育て支援センターお休み (1/5まで)	
6	土			
7	日			
8	月	成人の日		
9	火	保育所3期始まり	子育て支援センター「子育て親子ひろば」始まり	保健福祉センター
10	水			
11	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
12	金			
13	土			
14	日			
15	月		自由遊び (保健センター)	らっこクラブ
16	火			
17	水			
18	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
19	金			
20	土			
21	日			
22	月	2計測 (保育所)	自由遊び (保健センター)	らっこクラブ
23	火			
24	水			
25	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
26	金			
27	土			
28	日			
29	月		自由遊び (保健センター)	らっこクラブ
30	火			
31	水	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

第7回ウッドキャンドルナイト

足寄町の森林資源であるカラマツ材を有効活用した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。

日時 2月3日(土) 午後4時～

場所 あしよる銀河ホール21前

内容 ウッドキャンドルによるマシュマロ焼き体験、餅つき隊によるお餅の無料提供、軽音楽コンサート、こども滑り台他

※内容は変更になる場合があります

詳細 あしよる観光協会 ☎25-6131

HONBETSU

本別から

ほんべつ豆まかナイト2018

今年で4回目を迎える豆まかナイトでは、町内の「鬼退治専用大豆育成地」で収穫された豆を使い、「激」豆まきなどのイベントや、豆料理などが味わえる飲食コーナー「豆マルシェ」、つきたてのきな粉餅提供など、多彩な催しで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30年1月27日(土)

午後3時～午後8時

ところ 町体育館 (北2丁目)

内容 豆祈祷、祈願豆浴び、豆寝風呂、「激」豆まき、餅まき抽選会、豆マルシェなど

入場料 無料

問い合わせ 本別町商工会

☎22-2529



健康コーナー 234

☆寒い冬こそ運動を

【担当】
保健福祉センター
保健指導担当 合田 悠

皆さん、こんにちは。寒さが厳しい季節になってきました。だが、いかがお過ごしでしょうか。

冬は寒さのために運動不足になりやすく、また寒さを防御するため体には脂肪がつき、そんな体を厚着で隠して…冬はそんな悪循環に陥りやすい季節です。「冬は太りやすい季節だから仕方ない！」と諦めている方、ちよつと待ってください。冬は夏に比べて、運動によるタイムット効果が高い季節なのです！

なぜ寒い時期の運動の方が効果的なの？



私たち人間は恒温動物のため、外気温に関係なく、常に36℃前後の体温を維持しようとする働きを備えています。ただじっとしていても、呼吸をしたり、心臓を動かしたり、体温を維持するため、体の中

では生命維持に必要な最小限のエネルギーが常に消費されていて、これを「基礎代謝」と言います。

冬は外気温が低いため、体は生きるために熱を発生し体温を上げ、内臓を冷えから守ろうとします。よって、夏よりも多くのエネルギーを必要とするため、冬は基礎代謝量が上がります。ただし、基礎代謝量は筋肉と比例するので、日頃から運動をして筋肉を落とさないようにしましょう。

基礎代謝基準値 (kcal/kg/日)

年齢区分	男性	女性
18～29 (歳)	24.0	22.1
30～49 (歳)	22.3	21.7
50～69 (歳)	21.5	20.7
70以上 (歳)	21.5	20.7

※基礎代謝量 = 基礎代謝基準値 × 体重

基礎代謝量の簡単な計算方法

基礎代謝量は、身長と体重、年齢で、おおよその値を計算することができ、この計算により1日の目安の基礎代謝量が算出できます。

運動のポイント！

① 今より1000歩多く歩きましょう

普段の生活にプラス10分歩くことで、歩数を1000歩増やすことが出来ます。こまめに動くことで、運動習慣の定着、筋肉量を増やすことに繋がります。エレベーターではなく階段を使う、買い物の際は出来るだけ速くに駐車するなど工夫しましょう。

② 短時間でもOK！

「運動は20分以上しないと効果がない」と聞いたことがあると思いますが、20分以上を10分ずつに分けても効果は同じです。こまめに時間を作って無理なく体を動かすことがお勧めです。

③ 「ながら運動」も効果的！

普段生活する中で忙しく運動する時間が作れない方は、ながら運動がお勧めです。歯

みがきをしている時にスクワット、かかと上げ、上体をひねりながらチエアウオーキングなど、普段の生活の中に運動を取り入れてみましょう。「塵も積もれば山となる」ということわざがあるように、普段からこまめに体を動かすことがとても大切です。

④ 保健センター施設利用



保健センター内に、「健康つくりスペース」を設けてあります。ルームランナーやエアロバイク、マッサージャーなど、どなたでもご利用いただけます。汗をかいても公衆浴場が完備されており安心して。また、公衆浴場内には歩行浴も完備されており、水中ウォーキングなど、膝にも負担が少なく楽に有酸素運動ができて効果はもちろんのこと、体全体の筋肉を使っているのので体をくまなく鍛えることが出来ます。お気軽にご利用ください。

普段の生活の中で、何か気になることや、施設利用について分からないことなどありましたら、お気軽に保健福祉センターまでお問い合わせください。

☎ 271-8001

お知らせ

H30年1月1日以降、小児が保護者以外の方(祖父母等)の同伴で予防接種を受ける場合、委任状の提出が必要となりました。

○対象

13歳未満の小児の予防接種において、特段の理由により保護者以外(祖父母等)が同伴する場合

・定期予防接種：B型肝炎、ヒブ、小児用肺炎球菌、4

種混合、BCG、麻疹風疹

混合、水痘、2種混合、日本

脳炎、子宮頸がん

・任意予防接種：□夕、おた

ふく風邪、インフルエンザ

※13歳以上のお子様は、保

護者の同意(同意書付き

の予防票の提出が必要で

す)がありましたら、単

独で予防接種を受けるこ

とが可能です(インフル

エンザ、日本脳炎等)。

※委任状、または同意書付き

の予防票が必要な方は保健

福祉センター保健指導担当

までご連絡下さい。

※保護者(父母)が同伴し、

予防接種を受ける場合は委

任状の提出の必要はありません。

せん。

情報
INFORMATION

全国一斉生活保護110番

日時 平成30年1月28日(日)
10:00~16:00

専用電話番号 0120-052-088

[当日のみの専用(臨時)の番号です]

※相談は無料、秘密は厳守します。

年末年始期間中の 「臨時町民窓口」の開催について

12月30日から1月8日までの間、役場は、年末年始等のため閉庁となりますが、下記のとおり「臨時町民窓口」を開設しますのでお知らせします。

開設日時 1月5日(金) 9:00~17:00

取扱業務 住民票、戸籍、印鑑証明書の発行、戸籍届書の受理、旅券事務、年金事務、税務に関する各種業務

自衛官を募集します

募集種目	募集資格	受付期間	試験日	入隊時期
自衛官候補生 (男子・女子)	18歳以上 27歳未満 の者	試験 前日 まで	1月15日(月)~ 1月18日(木)の 予定 2月18日(日)	平成30年 3月下旬 予定

予備自衛官補を募集します

種目	受付期間	試験日
予備 自衛官補	30年1月9日(火)~ 30年4月6日(金)	4月14日(土)~18日(水) の間、いずれか1日
	応募資格: 18歳以上34歳未満の者	
技能 公募	30年1月9日(火)~ 30年4月6日(金)	4月14日(土)~18日(水) の間、いずれか1日
	応募資格: 衛生・語学・整備・情報処理・通信・電気・建設・放射線管理・法務等の国家免許資格等を有する者 ※詳細については、お問い合わせ下さい。	

※詳しくは、自衛隊帯広募集案内所(帯広市西5条南14丁目NCサウスビル)

電話&FAX 0155-23-8718

自衛隊帯広地方協力本部ホームページ

<http://www.mod.go.jp/pco/obihiro/>

帯広募集案内所 Eメールアドレス

obihirocco.tokachi@rct.gsdf.mod.go.jp

消費生活相談室から

〜かみちゃんです〜

第57回

消費生活
専門相談員

上村正子

☆連鎖販売業フオーデイズ(株)が行政処分は…

消費者庁が、11月24日付けで行政処分を発表しました。「ナチュラルDN コラーゲン・核酸ドリンク」などの健康食品、化粧品を販売するフオーデイズは、会員数約35万人の連鎖販売業者です。会員数は北海道がトップ。昨年度の売上げ高は約429億円とされています。

次の通り、法律違反の内容が公表されています。

1. 病気の治療もしくは予防、症状の改善が出来るように告げて販売していた。本件商品にそのような効果はない。

違反内容「この核酸ドリンクをガブガブ飲ませたら、パーキンソン病が良くなって、デイサービスにも行けるようになった」「ガンが治った人もいる。多くの人の病気が治っている」「いい薬がありますよ。これを飲んだら目が治ります」「脳幹出血も改善します」

2. 事前に勧誘・販売が目的であること、会社名・連鎖販売取引であることなどを告げずに訪問。会員になること、商品の購入を勧めていた。

違反内容「調子はどうですか。ちょっと上がったもいいますか」と、会員同士が連れ立って他家を訪問して商品の購入を勧めた。

行政処分ができましたので、平成30年5月23日まで、フオーデイズは新規勧誘などの取引が出来なくなりました

☆無料キャンペーンにつられた私 いま毎日が不安です

甘い言葉に気を付けて…、といつも言っている私ですがやっちゃってしまいました。「こつても便利だよ。N新聞の電子版が無料お試しで利用できるよ」と聞いて、すぐに申込をしてみました。ニュースが次々に配信されてくるので、一週間楽しみました。ところが、無料期間が過ぎたのにニュース配信が止まりません。

「料金請求が来たらどうしよう…」と不安になりました。退会方法をホームページで探したのですが見つかりません。結局、電話で退会を申し出ましたが「無料会員なのでこのままで大丈夫です。ご利用ください」と言われてしまいました。料金請求はないとのことですが、本当でしょうか。不安な毎日が続いています…。

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11日と25日です。

銀河の森コテージ村^らのお知らせ

〈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。

○余りあります ●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 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
	6人用	△	△	○	○	○	△	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	△	○	○
	10人用	●	●	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○	○

2月	コテージ 予約状況	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水
	6人用	○	○	●	●	○	○	○	○	△	△	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	10人用	○	○	●	●	○	○	○	○	○	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

町民のうごき

うぶごえ	竹田 十彩 ^{といろちる} 洋介 ^{やんげい} 香奈子 ^{かななこ}	11・21 分	線
けっこん	(高橋 啓太 ^{たかはし けいた} 太 ^た さん 高橋 麻美 ^{たかはし まみ} 美 ^み さん)	11・3	新町2区 帯広市
おくやみ	森 輝雄 ^{もり てるお} 85歳 津幡三男 ^{つばな さん} 86歳	11・15 11・23	新町1区 上陸別



ご厚意
ご寄付ありがとうございます
陸別町への寄付
□(有)赤川牧場(作集)から陸別町給食センターへの給食用賄材料として、牛肉スライス10kg及び牛挽肉10kgが寄付されました。

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	本別中央 公民館	一般	10	水	10:00	2	本別中央 公民館	一般	7	水	10:00
		優良	10	水	11:30			優良	7	水	11:30
		初回	10	水	13:00			違反	21	水	10:00
		違反	24	水	10:00			足寄町民 センター	優良	15	木
一般	18	木	15:00	一般	15	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。



□(株)宮坂建設、(株)朝倉建設工業、(株)バンドウ、(有)小田電気商会から福寿荘へ小型除雪機が寄付されました。

町の人口・世帯数 29.11.30

人口	2,444人(-8)
男	1,230人(-6)
女	1,214人(-2)
世帯数	1,341戸(-3)

友好町民の会 311人(前年同月比 +17人)

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

社会福祉協議会
ボランティアセンター
(愛情銀行)への寄付
□小田ふみさん(大通)から社会福祉協議会に10万円が寄付されました。
□匿名の方から社会福祉協議会に5万円が寄付されました。
□陸別町婦人会から陸別小学校に雑巾47枚が寄付されました。



1月1日現在
交通事故死ゼロ
1,200日

ストップ・ザ・交通事故 ~めざせ 安全で安心な北海道~