

Rikubetsu Town

りくべつ

Public Information No.684

2018



平成30年



～今月の表紙～

西田藍さん、お帰りなさい!

陸別町PR動画「りくべつ夏」に続く第2弾「りくべつ冬」の撮影が2月3日～6日の日程で行われました。

- ◇第37回しばれフェスティバル
- ◇町職員の給与
- ◇平成29年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果の概要



第37回

しばれフェスティバル



人間耐寒テストに259人
日本一の寒さを8,000人が体感

今年で37回目を迎えたしばれフェスティバルが2月3日・4日の2日間にわたり開催されました。イベントのメインとなる人間耐寒テストには259人が挑戦。開催2日間の来場者は、延べ8000人が来場し、多彩なステージショーやアトラクションなど、極寒の陸別を楽しみました。

今回は10年ぶりにアイスコールドワットが復活し、夜の会場にひとときわ輝いていました。よしもとお笑いライブでは昨年末のM-1グランプリ優勝者の「とろサーモン」が出演。お目当ての来場者で会場は大いに盛り上がりました。

2日目の朝の最低気温は、朝からの降雪の影響かマイナス10・5℃と期待していたよりは冷え込みませんでした。

この日はスノーラリーにスノーラフティング、イベントの最後は恒例の大抽選会が行われ、大盛況のうちに閉幕しました。



バーベキューを楽しむ耐寒テスト参加者



しばれ花火



タオル早回し選手権



木やり太鼓



しばれフェスの開催に合わせて、リクベツ鉄道も特別運行しました



とるサーモン



関寛齋のふるさと東金市からも出店



モーさんの友人も海外から参加



西田輝さんは
じょうじちゃんの大嫌いな登場



1月30日に行われた感謝状の贈呈式



1月25日に行われた観客席の設営作業

設営協力10社に感謝状

今回のしばれフェスティバルの会場設営には、地域貢献活動として10社の協力を頂きました。

1月25日には、観客席やステージ足場設営、テント設営、また、会場の中心となる「命の火」の木材運搬等のご協力を頂き設営することができました。

これらのご協力に対し1月30日に各社へ陸別町から感謝状が贈呈されました。協力会社は、次のとおり。

- (株)石橋建設(陸別町)
- (株)バンドウ(陸別町)
- (株)松浦建設(陸別町)
- (株)渡邊組(陸別町)
- 萩原建設工業(株)(帯広市)
- 宮坂建設工業(株)(帯広市)
- (株)岡崎組(本別町)
- 藤原工業(株)(幕別町)
- 鉄建相互(株)(帯広市)
- (有)佐々木林業(陸別町)

ご協力
ありがとうございました



1/20 陸別中学校での土曜授業が開催されました。この日の授業は、行政相談の出前教室とJA陸別町青年部によるマナー教室が授業内容。行政相談の授業では難しい内容にもかかわらず生徒は熱心に講師の秋山相談委員の話に耳をかたむけていました。



1/17 今年1回目のふれあい昼食交流会が保健センターで開催されました。この日は、日頃の運動不足の解消を目的に新聞紙を使った玉入れなどのレクリエーションを実施。その後は過去の同交流会の様子を写したフィルムも流され、参加者は懐かしんでいました。



2/2 銀河の森天文台館長の上出洋介氏が書籍「太陽のきほん」を出版し「普段からお世話になっている陸別町へのお礼」として陸小の4年生以上全員に同著50冊が贈呈されました。



1/17 サッカー・とちU14代表に選出され、千葉県八千代市で開催された第27回コミュニティワールドカップin八千代に出場した陸中2年の中村龍君が、野下教育長に結果を報告しました。中村君はMFで出場、予選で1得点するなど活躍し、チームは全国、韓国の強豪を相手に準優勝と素晴らしい成績を収めました。



2/13 陸別建設業協会二世会（石橋堂裕会長）が地域貢献活動の一環としてお年寄り世帯に焼き砂を配布しました。この活動は同会が毎年取り組んでいるもので、会員5人が38戸を訪問し、滑る路面に焼き砂を散布しました。



1/19 共栄第1の千葉タリさんが、19日に皇寿となる満111歳の誕生日を迎え、入所するしらかば苑（池田靖施設長）で祝う会が開かれ、笑顔を見せました。十勝では女性の最高齢となります。

表1 人件費（給与費）の状況（平成29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29年度	45億5,923万円	5億2,006万円	11.41%

表2 平成29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	
78	292,324千円	227,737千円	520,061千円	6,667千円

表3 初任給と経験年数別・学歴別の平均給料月額（平成29年4月1日現在）

区分	経験年数	初任給	10年以上	15年以上	20年以上	
			15年未満	20年未満	25年未満	
一般職	大学卒	4月1日現在	178,200円	272,400円	312,000円	357,600円
	高校卒	4月1日現在	146,100円	249,100円	—	309,000円

表4 20歳代から50歳代までの平均給料月額（平成29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	25.8歳	37.3歳	44.4歳	53.7歳
平均給料	189,950円	279,950円	345,639円	394,114円

表5 主な手当の支給基準と支給月額
（平成29年12月1日現在）

区分	支給基準	支給月額
扶養手当	配偶者	10,000円
	子	8,000円 (15~22歳 5,000円加算)
	配偶者及び子以外の扶養家族	6,500円
	配偶者のいない職員の扶養家族（子・1人のみ）	10,000円 (15~22歳 5,000円加算)
	配偶者のいない職員の扶養家族（子以外・1人のみ）	9,000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29年12月1日現在）

支給月	町職員	国家公務員
6月	2.075ヵ月分	2.075ヵ月分
12月	2.325ヵ月分	2.325ヵ月分
合計	4.40ヵ月分	4.40ヵ月分

表7 特別職の給料・報酬の状況
（平成29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 4.40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	

表8 部門別職員数の状況（各4月1日）

区分	職員数			定数	
	H29	H28	増減 (H29-H28)		
町長部局	出納課	2	3	-1	85
	総務課	12	13	-1	
	町民課	9	9	—	
	保健福祉センター	21	21	—	
	産業振興課	16	15	+1	
	建設課	7	7	—	
国保関寛齋診療所	15	16	-1		
教委事務局	9	10	-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	95	98	-3	100	

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)

後期高齢者医療制度のお知らせ

～障害認定申請について～

一定の障がいのある65歳から74歳までの方のうち、申請により北海道後期高齢者医療広域連合の認定を受けた方は、後期高齢者医療制度に加入することができます。

◆ 一定の障がいとは

(1) 障害基礎年金1、2級を受給している方

※ 国民年金以外の障害年金受給者については個別にお問合せください。

(2) 身体障害者手帳1級・2級・3級をお持ちの方

(3) 身体障害者手帳4級をお持ちの方で、次のいずれかに該当される方

- 音声障害
- 言語障害
- 下肢障害4級1号（両下肢の全ての指を欠くもの）
- 下肢障害4級3号（一下肢を下腿の二分の一以上で欠くもの）
- 下肢障害4級4号（一下肢の機能の著しい障害）

(4) 精神障害者保健福祉手帳1級・2級をお持ちの方

(5) 療育手帳A（重度）をお持ちの方

◆ 脱退手続きについて

後期高齢者医療制度の被保険者（加入者）となる方は、それまで加入していた健康保険（国民健康保険、健康保険組合、共済組合等）から脱退し、後期高齢者医療制度に加入することになります。

脱退手続きについては、各保険者へお問合せください。

◆ 申請先及びお問い合わせ先

申請は、お住まいの市区町村担当課窓口で受け付けています。

詳しくは陸別町役場町民課国保・衛生担当へお問合せください。

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

☎ 0156-27-2141

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 運営協議会委員の募集について～

■ 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。

※対象となる方に後期高齢者医療広域連合から申請書が送られて来ます。

○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	6 7 万 円	
	一 般	5 6 万 円	
1 割	住 民 税 非 課 税 世 帯	区 分 Ⅱ (※1)	3 1 万 円
		区 分 Ⅰ (※2)	1 9 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・衛生担当係までお申し出ください。

■ 運営協議会委員を募集しています

北海道後期高齢者医療広域連合では、住民の皆様の代表として、制度の運営に関する重要事項を審議していただく運営協議会委員を募集しています。

【応募資格】 道内在住の満20歳以上の方（ただし、議員や公務員等を除く）

【募集人数】 5名

【任 期】 平成30年7月から2年間（開催は年3回を予定しています）

【応募方法】 北海道後期高齢者医療広域連合及び市区町村窓口にある応募要領を参照してください

【応募締切】 平成30年4月27日（金）

【選 考】 選考委員会を設置し、提出された小論文等により総合的に委員を選考します

【報酬など】 1日につき5,000円の報酬と旅費を支給します

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

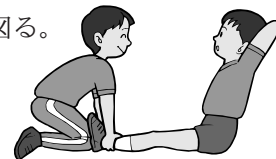
平成29年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果の概要

〈陸別町教育委員会〉

○調査の実施期間 平成29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	ソフトボールを遠投した距離
⑧ ハンドボール投げ（中学生）	投球能力	ハンドボールを遠投した距離

○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・全道平均より低い傾向にあります。	身長・体重ともに、全国・全道平均より低い傾向にあります。
	女子 身長・体重ともに、全国・全道平均より低い傾向にあります。	身長・体重ともに、全国・全道平均より低い傾向にあります。
実技	男子 8種目中、6種目が全道平均を上回り、うち5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。	8種目中、6種目が全国・全道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。
	女子 8種目中、7種目が全国平均を上回り、うち6種目が全道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。	8種目中、4種目が全道平均を上回り、うち3種目が全国平均を上回っており、総合的体力では全道平均は上回りましたが、全国平均をやや下回っています。
児童生徒質問紙	男子：体育の授業は楽しい（88.9%） 女子：体育授業で学んだことを授業以外の時にも行ってみようと思う（100%）	男子：運動が好き（100%） 女子：最後までやり遂げてうれしかったことがある（80%）

【陸別町の傾向と課題】

- 小・中学生、男子・女子ともに、「反復横とび（敏捷性）、20mシャトルラン（全身持久力）、ハンドボール投げ（投球能力）」が全国・全道平均を上回っています。
- 小学生では、男子・女子ともに「上体起こし（筋パワー・筋持久力）」が全国・全道平均を上回っています。
- 中学生では、男子で「50m走（疾走能力）、握力（筋力）、上体起こし（筋パワー・筋持久力）」が全国・全道平均を上回っています。
- 「長座体前屈（柔軟性）」では、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）」が、小学生男子、中学生男子・女子で全国・全道平均を下回り、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力づくりに努めています。
- ◎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。

英語指導助手

モーのコラム

No.10

「しばれフェス」と「英語教室」

こんにちは。モーです。

今月のハイライトは、2つあります。

1つ目は、「しばれフェスティバル」です。2つ目は、初めて町民に教える「英語教室」です。

まずは、しばれフェスティバルからお話しします。ボクは氷のかまくらで一夜を過ごす「耐寒テスト」に挑戦しました。何日か前から緊張していたので、北見に行って防寒服を買ってきました。その甲斐あって、当日は準備万端でした。このフェスティバルにたくさんの方々が来てくれたのは、とてもよかったです。しばれフェスティバルが終わった後は、ボクの家は友達でいっぱいでした。

しばれフェスティバルの準備に初めてボランティアで参加したとき、氷のかまくらに水かけをしました。町民の皆さんが一生懸命準備をしているのを見て、そこに参加できて、誇らしい気持ちになりました。しばれフェスティバルを素晴らしいものにするために準備をしている皆さんにも感謝です。



耐寒テストが終わった時、賞として「温度計」とボクの顔写真が載っている「缶バッジ」をもらいました。次の日、中学校にそれを付けていきましたが、生徒たちは「おっかしい」と思ったことでしょう。

次に英語教室ですが、これは「耐寒テスト」に続くボクの2つ目の挑戦です。始まる前はとも緊張していて、去年の12月ごろからアイディアを貯めていました。とても緊張して、ストレスが多いものでしたが、1回目（2月6日）は、とても上手にいったと思っています。英語教室に来てくれた参加者の皆さんに感謝します。ありがとうございます！

英語教室では、十勝毎日新聞社の取材を受けました。とてもおもしろかったです。次の日には勝毎の電子版に記事が載っていました。その記事の写真はとても良かったので、これからの英語教室が楽しみます。たくさんアイディアを出していきたいと思います。ガンバリマス！

(モハマト・フセイン)

公民館新着情報

◇ 一般図書

- 編集長の条件……………長崎尚志
- 口笛の上手な白雪姫……………小川洋子
- ディア・ペイシエント……………南 杏子
- 愛が狭み撃ち……………前田 司郎
- 譲られなかった者たちへ……………中山 七里
- 刑事の怒り……………薬丸 岳
- 掟上今日子の色見本……………西尾 維新
- 西郷どん！ 中……………林 真理子

◇ 児童図書

- たんじょう会はきょうりゅうをよんで……………如月かずさ
- 熊とにんげん……………ライナー・チムニク
- 歯っかけアーメンさま……………薫くみこ、かわかみたかこ
- 今泣けてくる怖い話……………チームIMAKOWA編集
- 王さまのスプーンになつたおたまじゃくし……………さくら文葉、佐竹美保
- あだ名はナカジ……………美砂ロッコ
- おいしー！ペーっ！……………レスリー・パトリセリ
- パグパグ3きょうだい……………長澤 星

◇ CD

- 「シングル」
- White Love……………Hey! Say! JUMP
- Reboot……………東方神起
- 「アルバム」
- Everybody!!……………WANIMA

◇ DVD

兄に愛されすぎて困ってます

三代目J Soul Brothers METROPOLIZ

ONEOK ROCK 2016 SPECIAL LIVE IN NAGISAEN

※本の貸出期間は3冊2週間です。

第2回 カローリング大会 (2月14日) 第20回 町民しばれパークゴルフ大会 (2月17日)

Aブロック 優勝 下陸別A (男性)優勝 田村速雄さん (女性)優勝 望木照子さん
 Bブロック 優勝 チームあきら 準優勝 望木四郎さん 準優勝 飯尾ノブエさん
 Cブロック 優勝 東1条2区 第3位 土井勝夫さん 第3位 山口 郁さん

対 象	対象となる事故の範囲	年間掛金 (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30年3月1日から平成31年3月29日まで

《保険責任期間》・平成30年4月1日～平成31年3月31日まで

・平成30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31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30年度分受付開始**

消費生活相談室から

〜かみちゃんです〜

第59回

消費生活
専門相談員

上村正子

☆電気あんかを使ったら低温やけどになった…

「布団の中を温めるために電気あんかを買った。足をのせて一晩使用したら、低温やけどになった。製品不良ではないだろうか…。返品したい」こんな相談が、一人暮らしの高齢男性からありました。今年の冬は東京や北陸地方でも厳しい寒さと大雪が続きました、寒さ対策で暖房器具を使う人も多かったです。

商品についている取扱説明書には「体から離してご使用下さい」と注意書きがついていました。使い方を間違えて起きた低温やけど、返品・交換の交渉は出来ませんでした。

低温やけどは、低めの温度で長い時間触れる、圧迫され続けるなどで起きるやけどです。お風呂より少し高めの温度でも起きることがあります。湯たんぽもご注意ください。厚手の布にくるんで使ったのに低温やけどになったのは…私です。

☆近所さんの見守りの目へ感謝します

民生・児童委員の研修会に呼ばれて話をする機会がありました。南十勝のこの町では昨年、2000万円をだまし取られる詐欺事件が起きています。2度と同じような被害が出ないように役場は色々対策を考えました。高齢世帯や65歳以上の一人暮らし世帯全戸に録音機能付きの電話を設置する取組みも進んでいます。

民生・児童委員の皆さんたちにおいて地域の見守りの目も強化しました。研修会では町内の気になる出来事が話題になりました。

「電力会社の人に来て、家の中のコンセントを見て回った。何をするのか気になったので、点検の様子をずっと付いて見ていた。一階二階、全部の部屋のコンセントを調べていた。仏壇の前では手を合わせて拜んで帰った」という話です。

今のところ何も被害は出ていませんが、何のために家の中を見て回ったのか…。一人暮らしの女性の家で気持ちの悪い話です。警察には事情を説明して見回りをお願いしました。

こつした小さな情報も地域の暮らしを守るために役立ちます。ご近所さんの見守りの目、よろしくお願いします。

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。
3月の開設日は8日と22日です。

< 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	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
2	金	ひなまつり (保育所)		
3	土			
4	日			
5	月	2計測	自由遊び (保健センター)	らっこクラブ
6	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
7	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
8	木	陸別保育所・入所体験日①	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
9	金			
10	土			
11	日			
12	月		自由遊び (保健センター)	らっこクラブ
13	火			
14	水	陸別保育所・入所体験日①		
15	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
16	金			
17	土			
18	日			
19	月	大そうじ (保育所)	自由遊び (保健センター)	らっこクラブ
20	火			
21	水	● 春分の日 ●		
22	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
23	金			
24	土			
25	日			
26	月	保育所卒園式 9:30~	自由遊び (保健センター)	らっこクラブ
27	火	保育所春期休所 (4月5日まで)		
28	水			
29	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
30	金			
31	土			

※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43回 足寄町消費生活展

足寄町の農畜産物や町民から集められたリサイクル品などが出品される他、足寄餅つき隊によるお餅の無料配布も行われます。ぜひ、ご来場ください。

日時 3月25日(日) 午前10時~11時30分

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
 - ・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 他

詳細 足寄町役場住民課住民生活担当
☎ 25-2141 内線 225

HONBETSU

本別から

キレイマメブランドのお知らせ

「キレイマメ」ブランドは、本別町が発祥の「中生光黒大豆」を原料とした加工品のシリーズです。黒豆ならではのポリフェノールなど多くの栄養素を含み、あなたのキレイと健康を体の中から応援します。



おすすめ商品 キレイマメ素焼黒豆 (プレーン・しお)
素朴な味わいで、黒豆のおいしさを堪能できます。ポリポリとそのままお酒やお茶のおともに最適です。

販売場所 陸別町 道の駅「オーロラタウン93りくべつ」
本別町 道の駅「ステラ★ほんべつ」

問合せ 本別町役場企画振興課商工観光・元気まち担当
☎ 22-8121

健康コーナー 236

☆健康チェック法

【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

最も寒い時期が過ぎ、少しずつ寒さが和らいできましたね。風邪やインフルエンザには、かかっていませんか。冬は感染症が流行しやすいので、日ごろから手洗いうがいでの予防をしてください。

感染症などは明らかな症状が現れるので、体の変化に気づきやすいですが、中には症状が出づらい病気もあります。

今回は、日ごろの健康をチェックできる方法を紹介します。

自分の体を知る



自分の体の状態を知るためには、様々な方法があります。代表的な検査としては血液検査、心電図、レントゲン、エコー検査などがあり、より精密な検査として内視鏡検査、MRIなどがあります。これらは、職

場や町で実施している健康診断や病院などで検査を受けることができます。しかし、これらの検査では、年に数回しか自分の体を知ることができません。

自宅でできる

チェック方法

そこで、自宅で簡単に自分の体をチェックできる方法をいくつか紹介します。毎日チェックして、自分の体をさらに知っていきましょう。

①体重測定



最も簡単で、非常に重要な方法です。毎日、同じ時間と同じ状態（毎朝排尿後、朝食前など）で測定を続けると、前日の生活内容を振り返ることができます。食べ過ぎたから増えた、便秘が続いているから増えた、運動したから減ったなど、自分に良い生活がわか

ります。

また、身長に合った体重はBMI（体格指数）でチェックできます。次の表で、ご自身の身長と体重を当てはめて計算してみてください。BMIが22になる体重は標準体重といい、最も病気にかかりにくいと言われています。

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)			
【166cm、66kgの方の場合】			
66kg ÷ 1.66m ÷ 1.66m = 24.0 (BMI)			
1.66m × 1.66m × 22 (BMI) = 60.6kg (標準体重)			
体格	やせ	普通	肥満
BMI	~18.4	18.5~24.9	25.0~

②尿の状態をみる

こちらも簡単な方法です。尿は、不要なものを体の外に排泄する役割があります。理想は「うすい黄色」の尿です。次の表を参考に自分の尿の状態をチェックしてみてください。

色	主な原因
濃い黄色	水分不足
黄~茶褐色	肝障害
赤~赤褐色(血尿)	腎・尿路・膀胱などの障害
濁り・緑色	感染症など

③便の状態をみる

便も尿と同じく、不要なものを体の外に排泄する働きがあります。理想は「黄く茶色でバナナ状」の便です。この便が出るときは、食事内容も腸の状態も良いことを表しています。

便秘が続く方は、食物繊維や水分の不足、腸の活動が低下している可能性があります。糖質と脂質の摂り過ぎに注意し、こまめな水分摂取に加え、野菜や海藻などのネバネバしたものを食べてみてください。

下痢が続く方は、脂質の摂り過ぎなどの食事の影響の他、胃腸炎に感染している可能性もあります。

さらに、タールのような黒色便は食道や胃、赤色便は腸からの出血の可能性が考えられます。見つけた場合は、早急に病院を受診してください。

④血圧測定



自宅で血管の状態を知ることのできる方法です。血管は全身に巡っていて、細胞に酸素や栄養素を届ける大切な役割をしています。血圧が高いと血管が障害され、臓器を中心とした全身に悪影響が出てきます。

そのため、自宅で血圧を測り、状態を知ることが非常に大切です。次の表を参考に、高血圧状態が続く場合は、病院の受診、または保健福祉センターへご相談ください。

血圧の基準値	収縮期	拡張期
正常	~129	~84
正常高値	130~139	85~89
I度高血圧	140~159	90~99
II度高血圧	160~179	100~109
III度高血圧	180~	110~

普段の生活の中で、食事や運動、病気のことが多くなることがあります。お気軽に保健福祉センターまでお問い合わせ下さい。

電話 (271-8001)

陸別町内の農地の賃借料情報

平成21年の農地法改正により、従前の「標準小作料制度」が廃止されました。

また、改正された農地法第52条により、農業委員会が農地の保有及び利用の状況、借賃等の動向などの情報の提供をすることが明記されましたので、地域の実勢の賃借料の情報を提供いたします。

平成29年1月から12月までに締結（公告）された農地の賃借における賃借料水準（10アール当たり）は次のとおりとなっています。

地目	畑（普通畑）	地域	陸別町全域
平均額	2,900円	最高額	6,100円
最低額	1,000円	データ数	333件

※データ数は、集計に用いた筆数である。

※金額は、算出結果を四捨五入し100円単位としている。

問合せ 陸別町農業委員会 ☎27-2141 内線121

平成30年度国家公務員採用試験のお知らせ

○総合職試験（院卒者・大卒程度）

インターネット申込期間

3月30日（金）～4月9日（月）

○一般職試験（大卒程度）

インターネット申込期間

4月6日（金）～4月18日（水）

○一般職試験（高卒者・社会人）

インターネット申込期間

6月18日（月）～6月27日（水）

申込専用アドレス

<http://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html>

問合せ 人事院北海道事務局第二課試験係

☎011-241-1248

本別警察署から 平成30年度（第1回）警察官採用試験のご案内

警察官採用試験を次のとおり実施します。多くの方の受験をお待ちしています。受験願書は本別警察署にあります。

受付期間 3月1日（木）～4月23日（月）

1次試験 5月20日（日）

試験会場（1次試験） 帯広市、釧路市等道内22会場及び道外2会場（東京、青森）

試験区分及び受験資格

試験区分	学 歴	年 齢
A区分	学校教育法による大学（短期大学を除く）等を卒業した者（平成31年3月卒業見込者を含む）	昭和61年4月2日から平成13年4月1日までに生まれた者
B区分	A区分以外の者	

問合せ 本別警察署警務課警務係

☎0156-22-0110（内線211）

雇用保険 正しい受給で 確かな就職

雇用保険は、失業中の生活を心配せずに仕事探しに専念し、一日も早く再就職していただくために失業等給付を支給することを目的とした制度です。

雇用保険制度を正しく理解していただくために、本制度の周知を行い、不正受給未然啓発活動を行っています。

問合せ ハローワーク帯広

☎0155-23-8296（11#）

ハローワーク池田 ☎015-572-2561

陸別町学童保育所入所児童の募集

教育委員会では、平成30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30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 陸別町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。引越して住所が変わったときなどは、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

銀河の森コテージ村^らのお知らせ

〈2月16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	木	金	土	日	月	火	水	木	金	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	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

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

町民のうごき

おくやみ

高橋好子さん 95歳 2・2 大通
岡テル子さん 85歳 2・5 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
3月	本別中央 公民館	一般	7	水	10:00
		優良	7	水	11:30
		初回	7	水	13:00
		違反	22	木	10:00
4月	足寄町民 センター	優良	15	木	14:00
		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。
※お問い合わせは本別警察署まで(☎22-0110)

町の人口・世帯数 30.1.31

人口 2,438人(-2)
男 1,226人(-1)
女 1,212人(-1)
世帯数 1,335戸(-3)

友好町民の会 317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

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

□津幡シズエさん(上陸別)から社会福祉協議会に5万円が寄付されました。

□陸別町五月会から社会福祉協議会に1万円が寄付されました。

□常丸順子さん(上斗満)から社会福祉協議会に3万円が寄付されました。

□石黒恵子さん(栄町)から社会福祉協議会に3万円が寄付されました。

□岡保裕さん(小樽市)から社会福祉協議会に5万円、老人クラブに5万円が寄付されました。

□高橋睦子さん(帯広市)から社会福祉協議会に10万円が寄付されました。

りくべつミルクの日

りくべつ低温殺菌牛乳



<申込期限> 3月12日(月)

<販売・配送> 3月16日(金)

3月1日現在
交通事故死ゼロ
1,259日

ストップ・ザ・交通事故 ~めざせ 安全で安心な北海道~