



Rikubetsu Town

りくべつ

Public Information No.694

2019



平成31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）



本年もよろしくお祝い申し上げます

- ◇ 新年のごあいさつ
- ◇ 陸別消防団創立100周年記念式典
- ◇ 平成30年度 自治会長会議



新春のお慶びを 申し上げます



陸別町議会議長
宮川 寛

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、輝かしい希望に満ちた平成31年の新春をお迎えになられたこととお慶び申し上げます。また、皆様には常日頃より議会に対し、ご理解とご協力を賜り心からお礼申し上げます。

さて、近年の日本の経済は、長期に渡る回復基調と言われながらも、当町のような小規模な町村では少子高齢化や人口減少が進み、これを起因とする人材不足による産業の低迷など、依然として厳しい状況が続く、効果的な打開策が見当たらないというのが現状です。

また、全国各地で豪雨や地震による大災害が頻発していますが、昨年を振り返りますと北海道胆振東部地震が9月に発生し大きな被害をもたらしましたが、当町では直接的な地震の被害こそありませんでしたが、地震の影響で長時間の停電となり、基幹産業である酪農業をはじめとする地域産業に大きな損害を与え、日常生活においても不安な時間を過ごされた方も多かったのではないのでしょうか。あらためて、防災意識を高め、日頃から災害に備える必要があると感じたところです。

このような中、迎えました平成31年は、4月に統一地方選挙が行われ、4月30日に天皇陛下が譲位し、翌日には皇太子様が即位されるとともに改元が行われます。また、現在10月の消費税率10%への引き上げに備えて議論されており、世の中が大きく変わる年となりそうです。

当町におきましては、開町100年を経て、次の100年の更なる飛躍への第1歩を踏み出す年であると思いますので、誰もが住んで良かったと思えるまちづくり地域づくりに、町民の皆様の積極的な参加をお願い申し上げます。

結びに、今年一年の皆様のご健勝とご多幸、陸別町の益々の発展を心からお祈り申し上げます、新年のご挨拶と致します。



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。

町民の皆様におかれましては、希望に満ちた新春を穏やかに迎えのことに、謹んでお慶びを申し上げます。また、旧年中は町政に対し格別のご支援を賜り厚くお礼申し上げます。昨年は、陸別町開町百年を迎え、記念式典をはじめとして、いくつかの記念事業を行い、町民の皆様とともに盛大に祝う事ができました。この百年の歩みを礎として、偉大な先人たちが汗を流して築いたまちを我々は更に進化させ、未来の後輩に託す責務をあらためて感じたところであります。

日本では昨年も大阪北部地震、西日本豪雨など各地で大災害が発生しました。

北海道では9月6日に胆振東部地震が起こりマグニチュード6.7最大震度7の強い揺れが北海道で初めて観測され、同時に道内全域が長時間に渡って大規模停電いわゆる「ブラックアウト」が史上初めて起こりました。陸別町では地震の被害はありませんでしたが停電により、農業・商工業などの各産業で大きな経済損失が発生しました。

町民の皆様が安全に安心して暮らせるようにこのたびの経験を活かし、しっかり検証し災害に強いまちづくりに励まなければなりません。陸別町は自治会活動が活発で、住民の顔が良く見える規模の自治体であります。

これからも全町一体協働のまちづくりを目指してまいります。また、地域の資源を巧みに生かし経済が地域で循環する仕組みを工夫して地域の個性と魅力を更に磨き、外から人を呼び込む努力が今後益々必要となります。

本年は町の進むべき方向を定める第6期陸別町総合計画策定の年です。「住民主役の住みよい陸別町」を目指し全力を傾注してまいりますので、皆様のご支援とご協力をお願い申し上げます。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ます、年頭のご挨拶といたします。

陸別消防団 創立100周年記念式典



感謝状受賞者の皆さん



ロビーには歴代消防団長の写真等を展示



式辞を述べる明河団長

11月25日、陸別消防団創立100周年記念式典が町タウンホールで開催されました。

式典には団員、来賓を含む100人が出席。明河団長が「困難を克服し、郷土の平穩に尽くされた先人に感謝し、これからも地域の安全・安心を守っていく」と式辞。

野尻町長が消防団活動に功績された16個人・4団体に感謝状を手渡しました。

松谷剛本別警察署長、道消防協会十勝地方支部の宮坂寿文支部長らが祝辞。感謝状受賞者を代表し、元陸別消防団長の山本和典さんが謝辞を述べました。

式典後は祝賀会が開かれました。

春から新一年生

この春、小学校に入学する陸別保育所のきりん組17人の皆さんです。



掲載した皆さんは、平成30年11月末現在で町内に住民登録があり、平成24年4月2日から平成25年4月1日までに生まれた方です。

- | | | | | | | |
|---------|--------|---------|--------|--------|--------|---------|
| 渡辺夏七斗くん | 首藤琉生くん | 小田切礼乃くん | 山内朱那さん | 田中一花さん | 山本逢さん | (上段右から) |
| 平野弥一斗くん | 佐藤玲音くん | 羽藤惺久くん | 小田愛琉さん | 谷口真凜さん | 鈴木瑞歩さん | (中段右から) |
| | 濱田大地くん | 富田寿汰朗くん | 佐川望羽さん | 森下芽愛さん | 坂東美玲さん | (下段右から) |

平成30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。

□空き家住宅の解体撤去助成を、陸別町内全域へ範囲を広げてほしい。
回答 陸別町景観形成事業は、平成10年度より街並み景観を創生していくことを基本的に市街地（公共下水道処理区域）を対象に実施しています。これは、市街地における空き家を解体し住宅の建て替えをしようとする方、または老朽化した住宅の建て替えをしようとする方など、この制度を利用し空き家等を取り壊した後の景観に配慮した土地の有効活用により陸別町市街地の景観形成を進めているところで

す。
また、近年は、空き家・廃屋での火災あるいは防犯上など、隣接者に危険や迷惑をかけるなどの案件もあるところで、以上からの市街地を優先して実施しているところで、ご要望のことにつきましては、今後の市街地の空き家状況などの推移を見て判断することとなります。

□資源ゴミの収集を、2週に1回から週に1回に増やしてほしい。
回答 収集回数につきましては、それぞれのゴミの排出されている量によって配車や人員配置を決めてきた経緯があります。現在は、埋立てゴミを収集する日に、地域を分けて資源ゴミの収集を行っており、2週に1回となっております。

実際現状では、各家庭においてプラスチックゴミをはじめとする資源ゴミが、大量に出るといふ実態も承知しております。来年4月以降は、現在の銀河クリーンセンターから十勝圏複合事務組合の運営するくりりんセンターへ搬入することに伴い、埋立てゴミを燃やすゴミと燃やさないゴミに分別することになります。燃やすゴミに生ゴミを含めて週2回の収集とし、一方で燃やさないゴミは、かなり少なくなると想定しておりますので、この収集を隔週として、資源ゴミを毎週とすることを検討しております。

決定しましたら、今後説明会

等でお知らせしていきたいと考えております。

□町内の下水道未整備地域の浄化槽設備の設置に対して、助成金を設定してほしい。
回答 平成29年4月1日から施行された「陸別町移住促進住宅建設等補助金交付要綱」において、住宅改修に要した費用（便所等の水洗化、合併浄化槽の施工に係る費用を含む）に対して、住宅改修費用の2分の1以内とし、限度額50万円を補助しています。

□河川敷に沿った道路（松野宅から白川宅までの砂利道）を、整備してほしい。
回答 町道新町1号通り、新町11号通りについては、利別川の河川敷地を占用しているため、河川管理者である北海道とも協議していきたい。

□町道宮下通りは歩道に段差が多い、降雨時に車道に水が溜まるため、改善してほしい。
回答 緑石や排水の改修と合わせて車道・歩道の舗装補修も考えています。

□町道トナム原野線の除雪ポールについて、旧中斗満小学校から道道上斗満大萱地線間の除雪ポールが大型車などの大きな車両の交差時に、バックミラーの接触等の事故があります。また、除雪ポールが交互に取り付けられたので、徐行しても大型車は交差するのが大変です。かなりの大型車は、どちらかが一時停止して交差しているの、改善してほしい。

□町道トナム原野線の視線誘導標については、道路肩に合わせて設置しております。現在、道営事業において、当該路線の路肩を左右拡げる事業をおこなっており、旧中斗満小学校から国道へ向けて、その後旧中斗満小学校から道道上斗満大萱地線へ向け整備する予定であります。今後も、パトロールをしながら管理・修繕してまいります。

□2歳未満児に対しても保育を拡大してほしい。現在の2歳未満児に対する保育ママ制度では、フルタイムでの勤務は困難であり、町外から来たるには、保育ママをしてくれる人を見つけることも困難である。

回答 ①現在、陸別保育所の2歳児の入所は、両親の就労を条件として、満2歳の誕生日の翌月から保育所への入所を認めております。

ご質問の1歳児保育については、保育所施設の面積要件が定められ、「乳幼児室（1人／1・65㎡）」「ほふく室（1人／1・3㎡）」の設置が義務付けられております。

分らないため、12月中旬に実施する、「陸別町子ども・子育て支援事業計画策定に係るアンケート調査」に、1歳児保育に係る項目を設置し、ニーズ調査を行うこととしました。

今回のニーズ調査の結果を見たいと思います。

なお、前段でお答えしたとおり、1歳児保育を実施する場合、現保育所の保育室などの改修及び保育士の増員など、多額の費用がかかることについては、ご理解をいただきたいと思っております。

②保育ママについては、現在の保育ママ制度では、フルタイムでの勤務は困難であるとのことですが、保育ママについては、「陸別町保育ママ利用助成事業実施要綱」（以下「要綱」という。）に基づき実施しております。要綱には、保育ママに係る利用時間は特に定めておりません。よって、フルタイムでの勤務とは、何時から何時までを想定しているのかは存じ上げませんが、保育ママとの条件が整えば、フルタイムでの勤務は可能であると考えております。

現在の陸別保育所には、これらの保育室がないため、1歳児の保育が求められます。1歳児保育に対する声は、保護者からも聞こえてきていますが、実際のニーズがどのくらいあるのか

また、町外から転入した方が保育ママを見つけていることは困難であるとのこと指摘については、真摯に受け止めていただきたいと思います。

町として、保育ママのあっせんは実施しておりませんが、今後、保育ママ制度の方法など検討したいと思っております。

北海道日本ハムファイターズの鶴岡選手・石川選手が 陸別町応援大使に決定



抽選に参加した原子将真さん（左）と
応援大使の石川直也選手

北海道日本ハムファイターズが道内各地のまちづくり・まちおこしを応援する企画、「北海道179市町村応援大使」の対象市町村に陸別町が当選しました。

また、11月24日には、ファイターズ「ファンフェスティバル」で応援大使抽選会が開催され、陸別町の応援大使は、鶴岡慎也（つるおかしんや）選手と石川直也（いしかわなおや）選手に決定しました。

2019年1月1日から12月31日までの1年間、両選手より地域活性化へのご協力をいただけることになりました。

第38回

しばれ フェスティバル

平成31年2月2日(土)～3日(日)
陸別町 ウェンベツ イベントセンター

今年のステージは
2日間！
2/2(土)19:30～
天竺・でずよ。
が登場だ！！

お笑いステージショー
2/3(日)11:00～は
スリムクラブ
GO！舞台が
会場を盛り上げる！

フルタイム ライブショー
2/2 (Sat) 18:45～

しばれフェス 陸別町
http://shiburefes.com/

第38回

しばれ フェスティバル

2月2日(土)・3日(日)

平成30年度 「税の標語」表彰

陸別小学校から4名が受賞



11月14日 平成30年度「税の標語」で、陸別小学校6年生の大淵侅奈さん、土井将汰さん、北川祐希さん、5年生の古田夢音さんの4名が受賞し、陸別小学校で表彰式が行われました。

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		【課税所得690万円以上】 212万円
			【課税所得380万円以上】 141万円
			【課税所得145万円以上】 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区分Ⅰに該当しない方

※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ています

広域連合では被保険者の皆様の医療費総額などについてお知らせする「医療費通知」を、対象期間に医療機関等を受診した全ての被保険者の皆様へ送付しています。発送月は、9月下旬と3月上旬の年2回です。

【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	医療費の総額	自己負担額	食事療養・生活療養費		
						回数	費用額	標準負担額
H30年1月	〇〇病院	医科外来	1	18,000	1,800			
H30年2月	××薬局	調剤	1	10,000	1,000			
H30年3月	△△病院	医科入院	5	202,000	20,200	15	11,490	5,400
合 計				230,000	23,000		11,490	5,400

※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。

※この通知は医療費控除の申告手続きで医療費の明細書として使用することができます。医療費控除の申告に関することは、税務署にお問い合わせください。

◆ 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。
- 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

☎ 0156-27-2141



11/22 スマートフォン（スマホ）でアプリを活用し行方不明者を探
す「認知症等行方不明者検索模擬訓練」が東北部6町で実施
され、陸別町でも行われました。対象者の写真や特徴などを
スマホで確認し、グループに分かれて行方不明者を検索しました。



11/14 コミュニティプラザ☆ぷらっと内「ぷらっと広場」で、
ほっとカフェ「歩くを考える」が開かれました。足寄町
国保病院の理学療法士の須田さんを講師に迎え、説明後
に片手で椅子をつかんでバランスをとる方法などを紹介しました。



11/22 薬用植物研究事業講演会が役場第3会議室で開催されました。
「薬用植物の国内栽培を支援する技術の開発」と「名寄市薬用
作物研究会の取組について」をテーマに講師が説明。参加者は、
最新の栽培技術や生産組織の取組など、専門的な知識を学びました。



11/16 町がチャレンジプロジェクトとして行っている、薬用植物の栽培
研究事業の周知も兼ねた薬膳料理の試食会が、町農畜産物加工研
修センターで開催されました。この日は11人が参加し、試食の他に
蒸留して抽出した精油や芳香蒸留水としての活用などが紹介されました。



11/26 地域貢献活動の一環として、りくべつ鉄道のトロッ
コ軌道上にトンネルを整備していただいた、(株)石
橋建設2名・(株)平田建設1名・(株)宮坂建設工業2
名の現場代理人に対して、町から感謝状が贈呈されました。



11/21 今年度のまちチョコに採用する写真選考として、
陸別小学校で投票が行われました。1人5作品を
選び、結果をもとに22作品がパッケージ化されま
す。生徒たちは真剣な表情で写真を選んでいました。

英語指導助手

ピルのコラム

No.8



みなさん、メリークリスマス、そして新年おめでとつございませう。今、どれだけ雪が積もっているんでしょうね？去年から見たら11月と12月は雪が少なかつたように思います。2月のしばれフェスティバル、もしできれば阿寒湖のスケートが楽しみです。バンクーバーで雪が降った時は、とても速く雪が解けてしまつので、陸別でどのくらい雪が見れるのかワクワクしています。12月には小学生への英語指導の会がありました。たくさんの先生が集まり、どうしたらよい指導ができるかを話し合いました。それはチーム指導やアクティブラーニングのことやICTが紹介されていきました。日本人の先生や外国語助手が集まつてお互いにアドバイスするのは素晴らしいことだと思ひます。

12月の初めの土日にネイパル足寄で2日間のイングリッシュキャンプがありました。十勝管内の小学1年生から6年生までが、そのイベントに参加しました。足寄で開催されましたが、参加者の多くは帯広からでした。他の町の英語指導助手に会うのはとてもおもしろいです。そのうちの2人は何年も日本に住んでいます。池田町の英語指導助手は、足寄に来て高校で英語を教えているとのこと。結局、足寄の英語指導助手は中学校と小学校に行つて指導をするだけになりました。足寄の英語指導助手は3年間いるそうです。彼らの指導の仕方は、とても参考になりました。この経験を自分の指導に役立てて、できればその技を借りたいと思ひています。また、しばらくの間オーストラリアに住んでいる日

本人の方も参加して、ここでは通訳として働いていたようです。

イングリッシュキャンプでの

活動は、たとえば自己紹介レースや人間電話、クリスマス飾りつけづくりやデザートづくり、フラッシュカード競争やクリスマスソングの歌を歌ったり、物語を大声で読んで、タックタックグースというゲームや4つ角鬼、じゃけんエピソード(進化)、ということをしました。陸別からも家族が参加していたのでとても良かったです。このイングリッシュキャンプ中、子どもたちは体育館で好きなことができました。参加した子どもたちは、とてもエネルギーにあふれていました。子どもたちがボクにいろいろなことをして欲しいと言ってきたので、とてもたのしやわんやでした。他の町からもっと英語指導助手が来ないのかと思つたくらいでした。

イングリッシュキャンプの最後は、参加者みんなにたくさんの食事が出ました。ボクは、初めて、自分で布団を敷き、寝ました。布団そのものと自分で片づけというのが、ベッドと違うなと思ひました。ボクにとって毎日このことができるかどうか疑問です。来年は陸別から大勢が参加してくれることを願っています。他の町のたくさんの子どもたちに会えるチャンスです。また家族と一緒に行動する良いチャンスです。みなさんにとってよい年末年始を過ごし、あちこち楽しい旅行ができますようお祈りしています。それではまたお会いしましょう。

公民館新着情報

◇一般図書

- 静おばあちゃんと言護探偵……………中山七里
- フーガはユーガ……………伊坂幸太郎
- 私以外みんな不潔……………能町みね子
- はつ恋……………村山由佳
- 大人の流儀8 誰かを幸せにするために……………伊集院 静
- バカとつき合うな……………堀江貴文、西野亮廣
- 20kgやせた！10分ごはん……………麻生れいみ
- 町自慢 マンホール蓋700枚……………池上 修、池上和子

◇児童図書

- ちびくんでかくん……………すぎよしみ、いちほらもこ
- 魔女ののろいアメ……………草野あきこ、ひがしちから
- 世界のはてのペンギン・ミステリー……………岡田貴久子、ミヤハラヨウコ
- わるものババのだいたいだいファン……………板橋雅弘、サトウマサノリ
- めいたんていワンムズ……………のはな はるか
- ぬかどこすけ！……………かとう まふみ
- かみさまからのおくりもの……………ひぐち みちこ
- でんせつつのじゃんけんバトル……………ドリアー・デイトルト、アダムレックス

◇C D

- 「シングル」……………乃木坂46
- 帰り道は遠回りしたくなる……………乃木坂46
- あなたとトウラッタッタ……………DREAMS COME TRUE

◇D V D

- インクレディブルファミリア……………
- となりの怪物くん……………
- ラプラスの魔女……………

公民館図書室よりお知らせ

1月は赤ちゃん・子育て及びダイエット・ヨガ・ストレッチ特集
子育て中のお母さん方、参考にどうぞ。お正月、食べ過ぎていませんか。

※本の貸出期間は3冊2週間です。

第3回 町民カローリング大会

日 時 平成31年2月18日(月)

開会式 午後7時00分～

場 所 陸別中学校体育館

申込締切 2月8日(金)

参加料 一人100円

※詳細は各町内会体育部長様などに文書でご案内します。

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。
- 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。

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20回 町民フローリング大会

日 時 平成31年2月12日(火)

開会式 午後7時00分～

場 所 陸別中学校体育館

申込締切 2月4日(月)

参加料 一人100円

※詳細は各町内会体育部長様などに文書でご案内します。

第21回 町民しばれパークゴルフ大会

日 時 平成31年2月16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7日(木)

参加料 一人100円

※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。)

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



野下教育長(左)から表彰状を授与された白川さん(右)

白川光男さんに スポーツ推進委員功労者表彰

11月29日 今年度のスポーツ推進委員功労者表彰(文部科学省表彰)を受けた白川光男さん(新町1区)へ、野下教育長が表彰状を授与いたしました。

同功労者表彰はスポーツ推進委員をおおむね10年以上努めた人が対象で、今年度全国から84人、道内から4人が選ばれ、十勝からは唯一の受賞となりました。

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

※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8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2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、こども滑り台ほか
※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2019

今年で5回目を迎える豆まかナイトでは、総重量2トンの豆を使い、「激」豆まきなどのイベントや、飲食コーナー「豆マルシェ」のほか、今年は道内を中心に活動している北海道観光応援隊の「HAMBURGER BOYS」ライブも開催されるなど、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 1月26日（土）
午後3時～午後8時

と ころ 町体育館（北2丁目）
内 容 豆祈禱、豆アート、豆マルシェ、祈願豆浴び、「激」豆まき、豆スライダー、餅まき抽選会など

入場料 無料
問 い 合 わ せ 本別町商工会
☎22-2529



健康コーナー 246

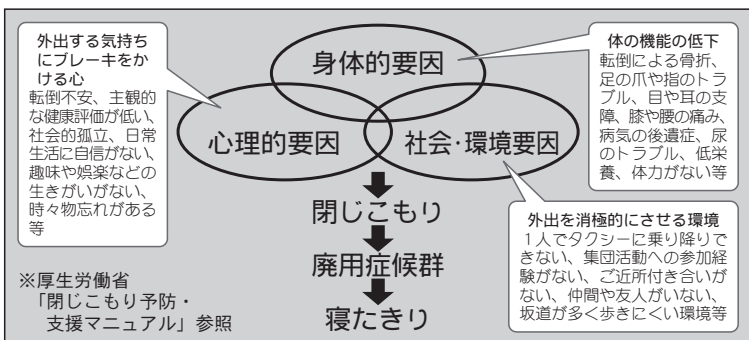
☆『お出かけ』で介護予防

【担当】
保健福祉センター
保健師 請川友香

寝たきりや重度の介護が必要になった高齢者の4人に1人は、特にけがや病気はないのに、徐々に生活機能が低下し、関節疾患や転倒骨折につながってしまっただ人だという統計があります。その原因としては『閉じこもり』であり、「外が寒いから出たくない」「特に外出する用事がないので」といった理由で外出を控え続けた結果、筋力が低下して転倒骨折したり、周囲への関心が薄れて知的活動が低下することで認知症が発症しやすくなるという悪循環を招いてしまいます。閉じこもり予防は大事な介護予防の一つです。何でもいいので外に出る楽しみを持つてみませんか？

「閉じこもり」とは何か？

「閉じこもり」の概念や定義はさまざまですが、2003年に国内外の文献を



参考に、外出頻度から「週に1回も外出をしない状態」を閉じこもりと定義されており、家の外に出られる状態であるにもかかわらず、日々の行動範囲が家のなか敷地内程度の状態をいいます。また、昨年と比べて外

出頻度が減少している場合は、知らないうちに閉じこもりになっている可能性があります。

「閉じこもり」の3つの要因

自覚がないままに閉じこもり状態になっている人もいます。外出する機会が減ったかなと思ったら、日常生活の見直しが必要です。

☆生活習慣見直しポイント

いつでもすぐに外出できるように、体も心も準備万端でいられる生活習慣を作っておくことが大事です。

- ①部屋着で寝ていたままの格好で過ごしていないか。
- ②季節感や年賀状や衣替えなど、生活に変化をもたらす習慣があるか。
- ③生活リズムや昼夜逆転があるなど、交流を自ら閉ざしていないか。
- ④身だしなみや整髪やひげの手入れ・化粧など、日課として行っているか。
- ⑤運動習慣や外出の意欲につながる足腰の丈夫さがあるか。



毎月1回
「ほっとカフェ」開催中！

気兼ねなく出かけられる場所を、ほっとカフェ実行委員（地域包括支援センター・NPO 優愛館・しらかば苑）が企画して実施しています。今年度は、足寄町国保病院の理学療法士による講座を中心に内容を企画しました。お誘い合わせの上、遊びにきてください。

- *「ほっとカフェ」のメリット
- ①介護予防になる
 - ②久しぶりに会う知人に会えるかもしれない
 - ③介護の知識がある職員がいるので、介護に関する相談ができる

【お問い合わせ】

保健福祉センター（地域包括支援センター）☎0156-2718001

情報
INFORMATION

全国一斉生活保護110番

日時 平成31年1月27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。

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 33歳未満 の者	平成31年 1月17日 (木)まで	平成31年1月22日(火) ~1月31日(木)の間で いずれか1日を指定	平成31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	一般公募 平成31年1月7日(月)~ 4月12日(金)	平成31年4月20日(土)・21日(日)
	応募資格: 18歳以上34歳未満の者	
技能公募	平成31年1月7日(月)~ 4月12日(金)	平成31年4月20日(土)
	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

obihiro.pco.tokachi@rct.gsdf.mod.go.jp

歩行型除雪機による事故を防ごう!!

毎年、雪のシーズンになると除雪機による事故が多発しています。除雪機を使う際には、使用者の責任において、正しく、安全に作業を行ってください。

- ①安全装置が正しく作動しない状態では絶対に使用しない。
- ②除雪機を使用する場合は、周囲に人がいないことを確認し、人を絶対に近づけさせない。また、不意に人が近づいた場合には除雪機を直ちに停止できるような状態で除雪を行う。
- ③投雪口に詰まった雪を取り除く際には必ずエンジンを停止し、オーガやブロワの回転が停止したことを確認してから雪かき棒を使用して雪を取り除く。
- ④除雪機を使用する際、特に後進時は足元や周囲の障害物に注意を払い、無理のない速度で使用する。

問い合わせ

一般社団法人日本農業機械工業会内除雪機安全協議会

☎03-3433-0415

Webサイト <http://www.jfmma.or.jp>

年末年始の休み

役場	12月29日~1月6日
保健センター	12月29日~1月6日
国保関寛齋診療所	12月29日~1月6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29日~1月6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29日~1月6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29日~1月6日
コミュニティバス	12月29日~1月6日
社会福祉協議会	12月29日~1月6日

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(月)

午後3時から午後7時まで

年始 1月4日(金)

午後4時から通常営業

※1月1日(火)から1月3日(木)までは休業となります。

消防新年出初め式

日時 1月6日(日) 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)

年末年始期間中の 「臨時町民窓口」の開催について

12月29日から1月6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4日(金)

午前9時~午後5時

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

陸別町入札参加資格審査申請書 (指名願)の受付について

平成31年度及び平成32年度に陸別町が発注する工事の請負や物品の購入等の入札に参加を希望する事業所等の申請を次により受付します。

受付期間 平成31年2月1日～2月28日
申請様式 ア) 工事の請負、建築物・土木施設等の設計、測量については、道内市町村統一様式
 イ) 物品購入等については町ホームページに掲載

添付書類 納税証明書(国税、道税、市区町村税の未納のないことの証明)及び決算書(直近1期分)、誓約書(指定様式あり)。証明書類はコピー可
 ※添付書類等の詳細、一部の様式は町ホームページにて閲覧、ダウンロードができます。

<https://www.rikubetsu.jp/>

受付・問い合わせ窓口

陸別町役場 総務課管財防災担当
 ☎ 27-2141 (内線216)

平成31・32年度の競争入札 参加資格審査申請の受付について

平成31年度及び平成32年度において、とち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、消防署が所在する町村役場の競争入札参加資格審査申請又はとち広域消防事務組合の競争入札参加資格審査申請(帯広市に申請することで組合に登録されるものです。)が必要となります。

とち広域消防事務組合の競争入札参加資格審査申請に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30年12月12日(水)～12月28日(金)〔当日消印有効〕
 持参申請 平成31年1月15日(火)～1月31日(木)〔土日を除く〕

受付場所 帯広市役所 水道庁舎3階 大会議室
 (帯広市西5条南7丁目1番地)

郵送提出先 帯広市役所 総務部 契約管財課 契約係(帯広市役所5階) 〒080-8670 帯広市西5条南7丁目1番地

問い合わせ先 とち広域消防局 総務課 施設整備係

☎ 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

消費生活相談室から

〜かみちゃんです〜

第69回

消費生活
専門相談員

上村正子

☆35年前の缶詰を見つけた…開けてビックリ!

年末少し早めに実家の大掃除をしました。戸棚の奥に古い缶詰がいくつか並んでいました。日付表示を見ると35年前(昭和59年)製造のもの。当時の表示義務は製造年月日でした。「なめこの缶詰」「マッシュルームの水煮缶」「トマトのホール缶」等いろいろです。古い缶詰は缶切りがないと開けられません。「ガスが噴出するかも…」「中が腐っていたら大変!」と、開ける前から大騒ぎでした。

おっかなびっくり開けてみましたが、ビックリです!今でも食べられそうな感じですが、戸棚の奥深くに入れてあったので保存状態が良かったのかも知れません。クンクンにおいを嗅いでみたり、色や缶の中をのぞいたり…なかなか貴重な体験でした。さすがに味見をする勇氣はなくて、すべて廃棄処分。食品ロス: いけないです。

災害に備えて、缶詰の備蓄は欠かせませんが、1年に一度は点検・入れ替えが必要ですね。

☆医療保険に入ろうかなあ…一人暮らしで健康不守

上士幌町で開いている月に一度の学習会で、医療保険のことが話題になりました。70才のAさんは、10年前に奥さんを亡くして以来、一人暮らしを続けてきました。昨年、後期高齢者の仲間入りをした頃から体力の衰えを感じると言います。

テレビCMでおなじみのあの保険、「病気・けがの入院は一生保障」「保険料はお手頃」と、なかなかお誘い上手です。でも、ちょっと待って…。70才になって、今から本当に保険加入が必要でしょうか。皆さんは、どう思いますか。

当日参加の女性陣は、一人暮らしのベテラン揃い。お元気です。「70才になって、今から保険?」「病気になるらないように気を付けたら?」「食事はきちんとして」「気合いを入れて暮らせば、病気と無縁」頼もしく、たくましい限りです。

そして、話題はいつの間にか高値が続く灯油代のこと・消費税率10%の話に移っていました。月に一度のこんな集まりが、陸別でも10年続いています。

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10日(木)と24日(木)です。

銀河の森コテージ村^{から}のお知らせ

〈12月7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 予約状況	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木
	6人用	△	●	△	○	○	○	○	○	△	△	○	○	○	○	○	○	○	○	△	○	○	○	○	○
	10人用	●	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

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

町民のうごき

- うぶごえ** 谷内田悠月^{ゆづき}くん 直美^{なみ}さん 11・14 新町2区
石井文子^{ふみこ}ちゃん 洋早^{ひろ}さん 11・29 栄町
- けっこん** (田町成淳^{なる}さん 11・21 緑町
山本彩実^{あやみ}さん 帯広市
- おくやみ** 小南智枝子^{ともえ}さん 82歳 11・24 東1条2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
1月	本別中央 公民館	一般	9	水	10:00	2月	本別中央 公民館	一般	6	水	10:00
		優良	9	水	11:30			優良	6	水	11:30
		初回	9	水	13:00			違反	20	水	10:00
		違反	23	水	10:00			1月	足寄町民 センター	優良	17
一般	17	木	15:00	一般	14	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 30.11.30

人口 2,392人(+1)
男 1,195人(+3)
女 1,197人(-2)
世帯数 1,318戸(±0)

友好町民の会 388人(前年同月比 +77人)

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

1月1日現在
交通事故死ゼロ
1,564日

ストップ・ザ・交通事故 ~めざせ 安全で安心な北海道~

ご厚意

ご寄付ありがとうございます

陸別町への寄付

□(社)北勝光生会から土

地1筆

□杉田林業(有)から土地4筆



天文台図書貸出のご案内

天文台開館20周年を機に、町民を対象とした図書の貸出をはじめました。

星やオーロラに関する様々な本がありますので、お子様の自由研究などにぜひご活用下さい。

貸出期間は1ヵ月間、1人3冊まで借りることができます。

