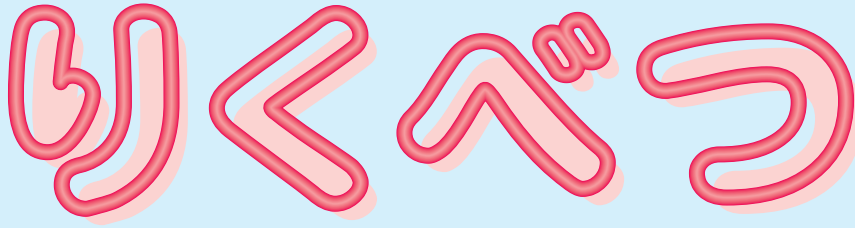


Rikubetsu Town



Public Information No.695

2019



平成31年



～今月の表紙～

## 笑顔で迎えた門出の日

平成31年 陸別町成人式（1月3日）

- ◇平成31年陸別町成人式
- ◇平成31年新年出初式
- ◇陸別保育所 生活発表会

出席者による記念撮影



未来を担う、新成人の門出  
平成31年 陸別町成人式

1月3日 今年の陸別町成人式がタウンホールで開かれ、新成人14人が出席し、成人の門出を祝いました。

式では、新成人が家族らの拍手で入場。主催者を代表して野下教育長が、「陸別町は日本一の寒さと満天の星や緑の持つエネルギーを基に、多くの人々がつながり集い、さらに今も大きな輪に広がり続けています。皆さんがどこにいても、陸別町の元気を送り続けたいと思います。」と式辞を述べ、一人一人に記念品を手渡しました。

また、来賓の祝辞では、野尻町長が、「是非一人でも多くの皆さんが、ふるさと陸別町で若さあふれる力を発揮していただき、町づくりに協力していただきたい」と述べ、新成人を激励しました。

新成人を代表して、上杉純大さんが、成人の決意を述べ、出席者全員で町民憲章を斉唱しました。

最後に、陸別町応援大使北海道日本ハムファイターズの鶴岡コーチ兼選手、石川直選手からビデオメッセージが披露され、閉会しました。





表彰される団員



大通りを分列行進する団員

# 防火の決意新たに

## 平成31年 新年出初式

1月6日 陸別消防団による新年出初式が行われ、団員が道の駅前から役場庁舎までを分列行進し、タウンホールにおいて式典を開催しました。

式典では、勤続表彰などが団員に伝達され、野尻町長からのあいさつ、来賓からの祝辞がありました。最後に明河団長が謝辞を述べました。表彰者は次のとおり。(敬称略)

### 北海道知事表彰

勤続10年

団員 朝倉俊介

団員 坂井悦夫

団員 山田雄介

勤続10年

団員 水木寿史

団員 吉田将樹

### 北海道消防協会

#### 十勝地方支部長表彰

勤続35年

分団長 國部雅弘

### 北海道消防

#### 協会長表彰

勤続30年

副分団長 高橋榮一

勤続20年

班長 久保昌之

副分団長 星 典伸

勤続25年

班長 佐藤光壽

部長 本田 学

勤続15年

団員 坂東辰哉

団員 吉田優樹

## 陸別町商工業優良従業員表彰 城 昌章さん(陸別歯科診療所)

(平成31年1月27日ご逝去)



表彰を受けた城さん(写真左から2番目)

12月13日 今年度の陸別町商工業優良従業員として、陸別歯科診療所の城昌章さんが表彰されました。城さんは、陸別歯科診療所に35年勤務。その勤務成績が他の社員の模範となることからこの度の表彰となりました。

表彰式では、野尻町長が表彰の盾を城さんに手渡し、「これからも他の見本として頑張ってください」と述べ、表彰を祝いました。

## 陸別小学校に 桜井紀夫新校長が着任

### 小学校長辞令交付



桜井紀夫新校長

1月7日 森雅仁前校長の後任として、新しく桜井紀夫新校長が着任され、この日辞令交付式が行われました。

桜井新校長は、3年前まで陸別中学校の教頭先生として勤務されており、このたび陸別小学校の新校長として陸別町に帰って来られました。



15匹のこぶたとおおかみ



おばあさんのねこになったねこ



ハイテンション



アンダー・ザ・シー



きらきらぼし・ドレミの歌

# 平成30年度 陸別保育所 生活発表会

12月9日 陸別保育所の生活発表会がタウンホールで行われました。各クラスごとにゆうぎや舞踊劇・歌など、いままでの練習の成果を力いっぱい披露しました。



ププっとフムっとかいけつダンス



しらゆきひめ



HUGっと！YELL FOR YOU



シンデレラガール ～4人のKingと2人のPrincess～



U・S・A

# 第19回 生き生き元気 昼食会&発表会

12月5日 第19回生き生き元気 昼食会&発表会がタウンホールにおいて開催されました。豚汁等の昼食をいただいた後は、ハンドベルやカラオケなど発表会が行われ、練習の成果を披露しました。



## 陸別の寒さを即時に表示

陸別町の寒さを即時に表示  
マメダス・モニターを道の駅に設置



12月20日 町内の民間団体「しばれ技術開発研究所（佐藤秀昭所長）」は、町内下陸別と関地区で独自に気象観測を行っている通称「マメダス」の気温情報をリアルタイムで確認することが出来るモニターを、町内道の駅に設置し、この日、公開式が行われました。

## 町振興へ人材育成

立命館慶祥高（江別市）と協定



12月20日 町と立命館慶祥高（江別市）が町の振興に貢献する人材育成を目的とした協定を結びました。  
陸別中から同校への町長推薦枠（1人）を設け、入学後、地域課題の研究などに取り組んでもらいます。



## 11/29 しばれ出前授業を開催

しばれフェスティバル実行委員会による「しばれ出前授業」が陸小5年生を対象に陸別小学校で開催されました。

参加した児童は、講師の本田学さんからしばれフェスの歴史の説明や、実際の道具を使いバルーンマンシヨンの作り方などを学びました。



## 12/5 陸別町開町100年記念 クリスマスコンサート

陸別町開町100年記念のクリスマスコンサート「陸上自衛隊第5旅団第5音楽隊演奏会」がタウンホールで開催されました。第5音楽隊の奏者は27人。

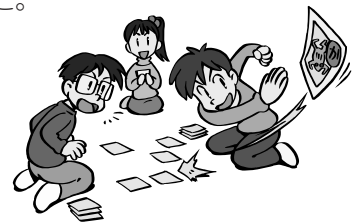
この日は180人が来場し、冬にちなんだ「そりすべり」やメドレーなど全6曲を演奏。トランペットの特殊奏法で馬の鳴き声をまねたり、安室奈美恵さんの「Hero」の歌入りの演奏などもあり、会場を盛り上げました。



## 12/6 人権教室を開催

毎年小学3年生を対象に開催している人権教室が陸別小学校で開催されました。

人権擁護委員の平林委員と児玉委員による紙芝居を鑑賞した後は、人権カルタを行い人権の大切さなどを学びました。



## 12/18 菊地さん提供牛肉が 給食に登場

町内の肉牛生産農家の菊地安好さんから寄付された、牛肉を使ったチンジャオロースが学校給食として登場しました。

町給食センターに寄付された牛肉は88.9キロ。角切りや厚切りなど5つに分けた上で18日はチンジャオロース、19日にはビーフシチューとして給食に並びました。子どもたちは特別な料理を美味しくいただきました。

12/18 陸別小の6年生が  
中学校に体験登校

陸別小学校の6年生15人が陸別中学校に「体験登校」を行いました。

中学校生活の疑問や不安を解消するのが目的で音楽の時間は「翼を下さい」の楽譜に合わせて強弱をつけた歌い方などを学びました。

体育は「体作り運動」で2人一組で柔軟体操など、いろいろな運動をしました。



12/20 北海道日本ハムファイターズ  
の球団担当者が表敬訪問

陸別町が「北海道179市町村応援大使2019」の対象市町村に当選し、北海道日本ハムファイターズの球団担当者が、役場に表敬訪問されました。

応援大使に就任した鶴岡コーチ兼選手・石川直選手の直筆サイン入りユニホーム、等身大パネル、ポスターなどの記念品進呈がありました。



12/21 陸別保育所 クリスマス会

陸別保育所のクリスマス会が開催されました。

この日はサンタクロースが登場。サンタのマジックを見たあとは、全員にサンタからクリスマスプレゼントが手渡され、こどもたちは大喜びでした。

最後はサンタクロースと記念撮影をしました。



12/28 出産子育て支援祝金の贈呈

「出産子育て支援祝金」の贈呈が行われました。

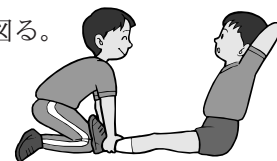
対象となったのは10月17日に生まれた藤原健くん。野尻町長が藤原さんの自宅を訪れ、祝金を手渡しました。



# 平成30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30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距離
④ 反復横とび	敏捷性	20秒間に両脚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)	ソフトボールを遠投した距離
	ハンドボール投げ (中学生)	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 身長は全国・全道平均よりやや低く、体重は全国平均よりも重く、全道平均よりやや軽い傾向にあります。	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・体重ともに、全国・全道平均を上回っています。	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、7種目が全国・全道平均を上回り、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種目が全道平均を上回り、うち5種目が全国平均を上回りましたが、総合的体力では全国平均をやや下回っています。
	女子 8種目中、3種目が全国・全道平均を上回りましたが、総合的体力では全国・全道平均を下回っています。	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います。総合的体力でも全国・全道平均を上回っています。
児童生徒質問紙	男子：体育の授業は楽しい (84.6%) 女子：ものごとを最後までやり遂げてうれしかったことがある (100%)	男子：保健体育の授業は楽しい (100%) 女子：運動が好き (85.7%)

### 【陸別町の傾向と課題】

- 小・中学生、男子・女子ともに、「握力 (筋力)、反復横とび (敏捷性)、ソフトボール又はハンドボール投げ (投球能力)」が全国・全道平均を上回っています。
- 小学生では、男子で「上体起こし (筋パワー・筋持久力)、20mシャトルラン (全身持久力)、50m走 (失速能力)、立ち幅跳び (筋パワー・跳躍能力)」が全国・全道平均を上回っています。
- 中学生では、男子・女子ともに「50m走 (疾走能力)、立ち幅跳び (筋パワー・跳躍能力)」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。

### 【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。



# まちチョコ平成30年度 パッケージ完成のお知らせ

まちチョコは  
おかげさまで  
7年目になりました

## 写真選考について

30年度は、初の試みとして  
詩を募集したところ、心に沁  
みる素敵な作品が応募され、  
写真と組み合わせる形でパッ  
ッケージ化となりました。ぜひ、  
一枚一枚を手にとってご覧頂  
ければと思います。  
応募総数は、112作品と

年々減少しつつあります。

この機会に、陸別町の豊か  
な自然・観光・まだ誰にも知  
られていないとっておきの風  
景など、撮影してみませんか？  
次年度も募集予定となつて  
います。今から撮りためて、  
ぜひご応募をお待ちしていま  
す。

## しばれ君つららちゃん

### 特別パッケージ



今年度は、地域おこし協力  
隊・日向優さんが、今までに  
はない可愛らしいポーズをと  
る二人をデザインしてくれま  
した。4種どれも陸別町をP  
Rする内容に仕上がっていま  
す。

## 陸別小学校作品パッケージ

こちらも毎年、力作ぞろい  
です。子ども達の陸別への思  
いが表れていますね。

採用された子ども達よりメッ  
セージをいただきました。一  
部ですが紹介いたします。

★「りくべつは、  
とてもさびいです。

でもぼくはまい日  
はんそでです。こし  
ています。」

1年 東 啓慈

★「この絵は、し  
らかばとしかです。  
りくべつは、しか  
がいつばいいます。  
しらかばはじくべ  
つの木です。」

2年 新藤咲弥

★「わたしの作品  
をえらんでくださ  
り、ありがとうございます。  
ごさいます。これか  
らも仕事をがんばつ  
てください。」

3年 羽藤里華

## 陸別町の魅力を伝える一枚です 応募された皆様、ありがとうございます



★「みなさん、まちチョコ  
を知っていますか？しらな  
い人は、ぜひ食べてみてく  
ださい。私のオススメはミ  
ルク味です。」

4年 多胡凛々

★「がんばって山の色や空  
の色をくふうしました。陸  
別は寒いですが寒さに耐え  
てがんばります。」

5年 佐藤暁人

★「私は天文台をイメージ  
して空をオーロラにしまし  
た。天文台で星を見るとキ  
レイなので見てください  
。」

6年 原子瑠梨



24名の力作をぜひ、見に来てください!!

まちチョコ  
価格 350円  
販売場所  
陸別町観光物産館ほか  
問い合わせ  
(株)陸別町振興公社

英語指導助手

ピルのコラム

No.9



こんにちは。みなさん。さて、ボクは冬休みを利用して本州の都市を旅行していました。主たる目的は、北海道と本州の違いを見ることでした。で、飛行機の手ケットと何軒かの宿泊するところは確保しましたが、それ以外は全くプランがありませんでした。

だから、毎日がアドベンチャー(冒険)でした。最初の目的地は、大阪でした。そこはとても大きな都市ですが、大阪の方の雰囲気は東京のよりも好きです。最初に泊まったホテルでは何人かと友達になりました。それから、大阪の色々なところに行きました。毎晩、旅行者が多い道頓堀や法善寺をぶらぶらしていました。ほとんどの店は中国語や英語が話せる店員さんがいました。大阪城の周りを歩いてから、梅田の駅前の商店街に行ったり梅田のスカイビルに行ったりしていました。水族館の海遊館や大阪で高い建物、阿倍野ハルカス300や天王寺地区など毎日違う場所に行きました。大阪は混雑しているところ、閑静なところ、自然のバランスがうまく取れていて住むにはいい場所だと思います。とは言っても夜には星空がきれいで、自然が豊かな北海道の方が良いです。また、おそらく旅行者がたくさんいないからだと思いますが、北海道に住む皆さんがより素敵です。

た。京都ではどの神社、お寺、城でも同じように旅行者ばかりという問題を抱えています。これらの場所は、とても静かであるべきで、そうなる素晴らしいのですが、現実には人でごった返しています。さらに清水寺は屋根の架け替えてシートががぶさっていたので、とても残念に思いました。なので、京都旅行の1日は奈良旅行に振り向けました。友だちから奈良に行ったら「鹿」を見に行くよすすめられました。アニメでは奈良が紹介されるたびに鹿が出てきました。しかもそれがとても正確に描かれていました。鹿たちはせんべいをねだるときにおしぎをします。でも、その鹿たちは同時に攻撃的でもありません。せんべいがもらえない時は、頭突きをしたり、舐めたり、かんざりしています。

この旅行はボクにとっても良い運動になりました。地方の様子や建物、人たちがどんな感じかをすべてを見たかったので、できるだけたくさん歩きました。だから大阪を旅したときは全部で80km、京都では25km、奈良では10kmも歩いていました。

北海道から大阪に来たときは、北海道は大雪だと聞きました。友だちの何人かは雪の影響で飛行機が着陸できず、飛行機がキャンセルしなければなりません。ボクが北海道に帰るときは、同じようなトラブルがないことを祈っています。特に空港から車で帰るときは。

さて、冬本番です。北海道に帰った時、雪が見れて、2月に開催される冬のイベントには全部参加できることを楽しみにしています。

公民館新着情報

◇一般図書

- 不意撃ち……………辻原 登
- 彼女たちがやったこと……………唯野未歩子
- 雨上がり月霞む夜……………西條奈加
- 会社を綴る人……………朱野 隼子
- 昨日がなければ明日もない……………宮部みゆき
- 平場の月……………朝倉かすみ
- 残心……………鏑木 蓮
- 光まで5分……………桜木 柴乃

◇児童図書

- もももすももも……………新井 洋介
- 風と行く者……………上橋菜穂子
- がんばれ、アンズ！けいさつ犬になったトイプードル……………鈴木博房、宮尾和孝
- こまった虫歯……………長田 真作
- おしりたんていブツツ ゆきやまのしろいかいぶつ!?……………トロル
- かいけつゾロリ ロボット大さくせん……………原 ゆたか
- たまねぎちゃんのやさしいもぐもぐいちねんかん……………エナポウとラジオプロ
- 南極点 夢に挑みつづけた男 村山雅美……………関屋 敏隆

◇CD

- 「シングル」
- OVER DRIVE……………FANTASTICS
- カラクリだらけのテンダネス……………Sexy Zone
- 「アルバム」
- ALL TIME BEST 1998-2018……………コブクロ

◇DVD

- ワンダー 君は太陽
- King & Prince First Concert Tour 2018
- カメラを止めるな！

公民館図書室よりお知らせ

2月は冠婚葬祭やマナー及び手作りチョコレート特集

マナーもチョコレートも、いざというとき悩む前に一読を！

※本の貸出期間は3冊2週間です。

## 19チームが熱戦 2018町民ミニバレー大会 兼 第33回冬季ミニバレー大会

2018町民ミニバレー大会（陸別町ミニバレー協会）兼第33回冬季ミニバレー大会（陸別町教育委員会）が、12月12日に陸別中学校体育館で開催されました。  
今大会には、19チームが出場し、5ブロックごとに優勝を目指しました。  
各ブロックの上位3チームは次のとおりです。



**Aブロック**  
優勝 ぶちぶち  
2位 びじょびじょ  
3位 ジョニーズ



**Bブロック**  
優勝 おととつと①  
2位 農村連合  
3位 でこぼこフレンズ



**Cブロック**  
優勝 ラウンド1  
2位 おととつと②  
3位 高橋メアリージュン



**Dブロック**  
優勝 田中屋の牛井  
2位 西年フレンズ  
3位 バド少B



**Eブロック**  
優勝 帯広信金  
2位 夜顔  
3位 しめパフェ

### 参加者募集

## 第25回 日産カップ 陸別「歩くスキーの集い」

日 時 平成31年3月10日（日）

開会式 9時40分

歩くスキー出発 10時15分

定 員 100名（申込先着順）

参加料 1,000円（1日保険、記念品、昼食代、ソフトドリンク含む）

申込期限 平成31年2月28日（木）

#### その他

- ・陸別町「道の駅」から会場まで町の送迎バスを用意します。
- ・スタートから2時間経過後に競技を終了させていただきます。
- ・会場そばに駐車場を設けますが、台数に限りがありますので乗り合わせでの利用をお願いします。
- ・写真の撮影は、主催者が指定する場所以外はご遠願います。

#### 申込み・問合せ

陸別町教育委員会 社会体育担当

☎27-2123

< 2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	金	節分(保育所)		
2	土	しばれフェスティバル		
3	日	〃		
4	月		自由遊び(保健センター)	らっこクラブ
5	火			
6	水	5歳児歯みがき教室(保育所)		
7	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
8	金	新入学児童1日入学		
9	土			
10	日			
11	月	● 建国記念の日 ●		
12	火			
13	水			
14	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
15	金	陸別保育所記念撮影(保育所)		
16	土			
17	日			
18	月		自由遊び(保健センター)	らっこクラブ
19	火	5歳児・小学校交流授業(小学校)		
20	水	2計測(保育所)		
21	木		妊婦・乳幼児相談・離乳食試食会(保健センター)	保健福祉センター
22	金			
23	土			
24	日			
25	月		自由遊び(保健センター)	らっこクラブ
26	火			
27	水			
28	木	おたんじょう会(保育所)・新年度保育所入所申請〆切	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

足寄町図書館開館記念  
絵本作家よしながこうたく講演会

足寄町図書館開館を記念し、国内外で活躍する絵本作家よしながこうたく先生による講演会を行います。読み聞かせやライブペイントなど、大人から子どもまで楽しめるイベントです。申し込みは不要ですので、ぜひお越しください。



日時 2月16日(土) 午前10時～  
(開場 午前9時30分)

場所 足寄町民センター 多目的ホール  
内容 読み聞かせ、ライブペイント、サイン会  
詳細 足寄町図書館 ☎25-3189

HONBETSU

本別から

第42回 舞踊と民謡の祭典

恒例の「舞踊と民謡の祭典」が今年も開催されます。

文化にたしなむ各種団体の皆さんが一堂に会し、日ごろの成果を披露。舞踊やフラダンスのほか、三味線や民謡など自慢の喉を披露する華やかな舞台となります。今年も交流枠として足寄町文化協会加盟団体の出演を予定。

皆さんのご来場をお待ちしています。

とき 2月24日(日) 午後1時開演  
ところ 中央公民館大ホール

問い合わせ 本別町中央公民館内文化振興担当  
☎22-5111

# 健康コーナー 247

## ☆咳(せき)の対策

【担当】  
保健福祉センター  
保健師 前田 智美

空気が乾燥するこの季節、

咳に悩まされている人も多  
いかと思います。今回は咳  
についての話題です。

### なぜ咳が出るのか？

風邪を代表とする呼吸器  
の感染症の場合、気道に存  
在するウイルスなどの病原  
体を排除しようとするため  
に咳をすることになります。

ですから、咳は人間の防御  
反応のひとつとも言えます。

その他にも炎症、腫瘍、  
アレルギー、あるいは化学  
物質（唐辛子・薬剤など）  
が刺激となって咳をする反  
射が起こります。

化学的な物質が原因では  
ないのに咳が止まらないと  
いう場合、まずは気道の病  
気を考える必要があります。

咳が出る季節や時間帯、

痰も一緒に出るのか、鼻水  
や喉の痛みを伴うような風  
邪の症状、アレルギーの有  
無も咳の原因を見分けるポ  
イントです。



### 咳を抑えるために

#### 1. 加湿する

気道が乾燥していると痰  
を出しにくくなるので、こ  
まめに水分を補給したり、  
加湿器を使ったりして気道  
を湿らせることが大切です。  
ただし、湿度を上げすぎ  
てしまうとカビが繁殖しや

すくなります。適切な湿度  
(50〜60%程度)を保つよ  
うにしてください。

#### 2. 食事に気をつける

アルコールや唐辛子など  
の食べ物や、熱すぎるもの  
は、喉に刺激を与え、炎症  
を引き起こしてしまいます。  
咳が出ている間は避けたほ  
うがよいでしょう。

反対に、喉によい食べ物

としては、大根やレンコン、  
しょうがなどが挙げられま  
す。

#### 3. タバコをやめる

タバコに含まれる有害物  
質は、気管や気管支を刺激  
して咳を誘発します。自分  
自身がたばこを吸わなくて  
も、周囲の人が吐き出した  
煙（副流煙）によって刺激  
を受けてしまう場合もあり  
ます。

喫煙は肺がんや慢性閉塞  
性肺疾患などの様々な呼吸  
器の病気とも関係していま  
す。タバコを吸っている方

は、禁煙することをお勧め  
します。

#### 4. ホコリを防ぐ

ホコリやダニなどが咳の  
原因そのものになっている  
ことがあります。こまめに  
部屋を掃除してホコリを除  
去しておくことが予防になり  
ます。

#### 5. こまめにうがいする

うがいはのどを洗浄・刺  
激・潤すことで、病原体や  
ほこりなど異物を粘液と一  
緒に取り除き、粘液の分泌  
や血行をよくして、異物を  
外に出す絨毛運動を助ける  
といった効果があります。

外から帰った時や人混みの  
多い場所に出かけた後など  
は、こまめにうがいをしま  
しょう。

### 注意すべき咳は？

2週間以上続いている場  
合は、喘息や肺炎などの病  
気も考えられるので、病院  
を受診しましょう。

### 正しい咳エチケット

インフルエンザをはじめ  
として、咳やくしゃみの飛  
沫により感染する病気は数  
多くあります。

咳エチケットは、これら  
の感染症を他人に感染させ  
ないために、個人が咳・く  
しゃみをする際に、マスク  
やティッシュ・ハンカチ・  
袖を使って口や鼻を押さえ  
ることです。人が集まるこ  
ろで実践することが重要  
です。



# 情報 INFORMATION

## 平成30年分確定申告が始まります

**申告期間 2月18日(月)～3月15日(金)**

### 申告が必要な方の目安

- ①年末調整の済んでいない給与所得がある方  
(2カ所以上から給与の支払いを受けた方など)
- ②医療費控除、寄附金控除などを受ける方
- ③不動産所得、事業所得、山林所得などがある方
- ④年金所得があり、各種控除を申告することにより所得税が還付される方

※公的年金等の収入額の合計額が400万円以下で、かつ、年金所得以外の所得金額が20万円以下である場合には所得税の確定申告は必要ありませんが、住民税申告が必要となる場合がありますのでご相談ください。

### 住民税の申告

(所得の無い方でも次の場合は町に対して申告が必要です)

- ①課税証明書、所得証明書などが必要な場合
- ②国民健康保険、後期高齢者医療保険または介護保険に加入している場合
- ③遺族年金、障害年金、福祉年金などの収入がある場合
- ④児童手当、公営住宅入居、国民年金の納付猶予などの手続きをする場合

### 忘れがちな控除

- ①障害者控除 ～ 障害手帳をお持ちの場合など(介護認定を受けている場合も対象となることがあります)
- ②寡婦(寡夫)控除 ～ 配偶者が死亡した場合など
- ③社会保険料控除 ～ 国民年金保険料、介護保険料を支払った場合など(年末調整済みの方は源泉徴収票を確認します)
- ④寄附金控除 ～ 社会福祉協議会や北勝光生会への寄附、日本赤十字社や震災関連の寄附、ふるさと納税をされた場合など(受領証明書などが必要です)

### 申告の際に持参する物

- ①個人番号カード(無い場合は通知カードまたはマイナンバーの記載がある住民票の写しと本人確認書類)
- ②印鑑(認印で可)
- ③源泉徴収票(給与、年金)
- ④医療費控除を受ける方は医療費控除の明細書
- ⑤社会保険料に係る領収書など(国民年金控除証明書など)
- ⑥口座番号がわかるもの(税金還付の際に必要)

※その他の所得がある方はお問合せください

※医療費控除の明細書の添付が義務化されました

### お問い合わせ

十勝池田税務署 ☎015-572-2171  
陸別町役場町民課税務担当  
☎0156-27-2141(内線113・116・117)

## 陸別保育所入所希望者の募集

平成31年度陸別保育所を次のとおり開設します。入所を希望される方は、入所申請書を陸別保育所に提出してください。

**開設保育所** 陸別保育所

### 入所対象者

満2歳以上(誕生日の属する月の翌月とし、月の初日の誕生日のものはその月から)及び平成31年4月1日現在で満3歳以上小学校入学前の健康な幼児で、保護者が労働に従事または疾病のため家庭で保育できない者。ただし、2歳児については、次のとおりになりますのでご注意ください。  
※保護者・その他の者が真に児童を保育できないと認められる者のみを対象とします。

### 保育期間

平成31年4月5日～平成32年3月31日

### 保育料

- 2歳児 月額 14,000円  
(町民税非課税世帯 9,000円)
- 3歳児から5歳児 月額 9,000円  
(町民税非課税世帯 3,000円)

※満18歳未満の子を扶養している場合

第2子：上記金額より半額

第3子以降：無料

※平成31年10月からは、幼児教育の無償化に伴い、2歳児の保育料は、町民税非課税世帯が無償となり、3歳児から5歳児までは、全園児の保育料が無償になる予定です。(国から正式通知が届き次第ご連絡いたします)

**申請書受付期限** 平成31年2月28日(木)

※年度途中で満2歳になる時は、随時受付します。

※申請書は、陸別保育所にあります。

※現在保育所に通所している世帯には、子どもを通して申請書を配布します。

**問合せ先** 陸別保育所 ☎27-2256

**その他** 新しく入所希望される3歳児以上の幼児でオムツが取れていない場合は保育所へご相談ください

## 人権擁護委員の委嘱

平成31年1月1日付で法務大臣から人権擁護委員を委嘱されました。

**人権擁護委員 平林 暁 仁 さん**

人権擁護委員は、不当な差別やプライバシーの侵害、いじめの問題など身近な相談窓口として地域に密着した活動を行っております。お気軽にご相談ください。

## ご存知ですか？ ナスバ

ナスバ（自動車事故対策機構）より、交通事故被害者世帯の皆さんに次の援護制度をご紹介します。

### ○重度後遺障害者となられた方へ介護料支給

**対象者** 自動車（バイクを含む）事故で、脳や脊髄または胸腹部臓器に損傷を受け、常時または随時の介護を必要とする方で一定の要件に該当する方。（自損、他損、時期は問いません）

**支給額** 後遺障害の程度や介護サービス、介護用品の購入などに応じて、月額29,290円～136,880円の範囲で支給。

**注意** 介護保険サービス、労災の介護給付等との併用はできません。ただし、総合支援法に基づくサービスを受けられている場合や入院している場合も対象になることがありますので、お問い合わせください。

### ○交通遺児友の会

自動車（バイク含む）事故で保護者を亡くされた児童などを対象とした会費無料の友の会を運営し旅行会や絵画、書道、写真コンテストを実施しています。また、交通遺児に対する育成資金の無利子貸付を行っています。

### ○お問い合わせ 自動車事故対策機構 釧路支所

HP <http://www.nasva.go.jp/>（“ナスバ”で検索）  
☎ 0154-32-7021

## 自衛隊幹部候補生を募集します

募集種目	募集資格	受付期間	試験日
自衛隊幹部候補生 （一般幹部候補生）	31年4月1日現在 22歳以上 26歳未満	3月1日 （金） ～ 5月1日 （水）	1次：5月11日（土）・12日（日） 2次：6月11日（火）～14日（金）の間で1日を指定
自衛隊幹部候補生 （歯科幹部候補生）	31年4月1日現在 20歳以上 30歳未満		1次：5月11日（土） 2次：6月11日（火）～14日（金）の間で1日を指定
自衛隊幹部候補生 （薬剤科幹部候補生）	31年4月1日現在 20歳以上 28歳未満		

## 一般曹候補生を募集します

募集種目	募集資格	受付期間	試験日
一般曹候補生 （男子・女子）	18歳以上33歳未満の男子・女子	3月1日（金）～ 5月15日（水）	1次：5月25日（土） 2次：6月30日（日）

自衛隊帯広募集案内所（帯広市西5条南14丁目13 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/pc/obihiro/>  
帯広募集案内所 Eメールアドレス [obihiropco.tokachi@rct.gsdf.mod.go.jp](mailto:obihiropco.tokachi@rct.gsdf.mod.go.jp)

## 消費生活相談室から

「たかちゃんのおつばき編」

第70回

陸 別  
くらし塾

土屋たか子

### ☆身近に高額詐欺被害が！

残念ながら、大金を奪われる詐欺被害が減っていません。「自分の子供の声がかからないわけじゃないよ」とか「知らない人にお金を渡すわけじゃないよ」などと、自分は大丈夫、それはテレビのニュースの話、なんて思っていますか？でも、詐欺集団はあの手この手で迫ってくるのです。

実は、私の父の友人が、被害に遭ってしまったのです！

七十代の奥様が一人で家にいたときのこと。「金融庁の者ですが」と言って、スーツを着こなした男性が訪ねてきました。「どうやら銀行口座が不正に利用されている可能性があります。ついては、お宅の銀行のカードを確かめさせていただきます」と言われ、何の疑いもなくカードを差し出し、いかにも立派な書き込み用紙に、カード番号や暗証番号を書き込んでしまいました。そして、「ハンコが必要ですよ」と言われたので、ハンコを取りに家の奥に戻った際に、偽物のカードとすり替えられてしまい、本物のカードが暗証番号とともに盗まれてしまったのです。

「旦那様が帰ってきて、奥様から話を聞き、「これはおかしい！詐欺だ！」とすぐに銀行に行きましたが、何百万円もあったはずの残金はすでに五百円になってしまっていた……このことです。」

奥様は食事も喉を通らなくなり、臥せってしまったとのこと。

旦那様は「みんなも気を付けるよ」という気持ちを入れて、この事件のことを隠さず、複数の友人に話をしていそうです。

さて、みなさんは陸別なら大丈夫！って思いますか？

小さい町ですから、農協や信金など金融機関の職員さんのお顔なら分かっているかもしれません。でも、「金融庁の者ですが」と言って立派な身なりの方が来たら？「お偉いさんがわざわざ陸別まで来て「苦労様」なんて思ってしまうませんか？

銀行や郵便局、もちろん国の機関も電話や訪問・郵便でカード番号や暗証番号を尋ねることは絶対にありません。

大事な情報は簡単に漏らさぬよう、今一度心に留めて置いてください。

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。  
2月の開設日は13日（木）と27日（木）です。

# 銀河の森コテージ村<sup>ら</sup>のお知らせ

## 〈1月18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)

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

3月	コテージ	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日						
	予約状況	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

うぶえ

佐藤 仰<sup>あおぎ</sup>くん 太滋<sup>たし</sup>加奈子<sup>かなこ</sup>さん 1・8 新町2区

おくやみ

越前屋あけみ<sup>あけみ</sup>さん 69歳 1・4 共栄第1  
 小岡茂光<sup>しげみつ</sup>さん 79歳 1・8 共栄第1  
 赤川ケイ<sup>けい</sup>さん 102歳 1・19 東1条2区  
 及川養一<sup>やういち</sup>さん 83歳 1・21 新町1区  
 高萩民子<sup>たかほし</sup>さん 87歳 1・27 東1条1区  
 城昌章<sup>あきあき</sup>さん 57歳 1・27 新町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					
2月	本別中央公民館	一般	6	水	10:00	3月	本別中央公民館	一般	6	水	10:00					
		優良	6	水	11:30			優良	6	水	11:30					
		違反	20	水	10:00			初回	6	水	13:00					
	足寄町民センター	優良	14	木	14:00		違反	20	水	10:00						
		一般	14	木	15:00	足寄町民センター	優良	14	木	14:00			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 30.12.31

人口 2,389人(-3)  
 男 1,191人(-4)  
 女 1,198人(+1)  
 世帯数 1,318戸(±0)

## 友好町民の会 395人(前年同月比+79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

### 陸別町への寄付

- 上出洋介さん(東京都) から書籍「太陽活動と地球」10冊
- 笹山一夫さん(北見市) からふるさと整備資金として20万円
- 笹山章子さん(北見市) からふるさと整備資金として10万円
- 笹山ひとみさん(帯広市) からふるさと整備資金として30万円

### 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

- 矢久保和男さん(北見市) からふるさと整備資金として20万円
- 矢久保ゆかりさん(北見市) からふるさと整備資金として20万円
- 小南和美さん(東1条2区) 5万円
- 東原喜美子さん(中陸別) 3万円
- 匿名の方から30万円
- 陸別町建設業協会五月份 会長朝倉和子(陸別町) 1万円

## 「北方領土の日」特別啓発期間

我が国固有の領土である歯舞群島、色丹島、国後島及び択捉島からなる北方四島の早期返還の実現については、道民はもとより国民の長年にわたる悲願であります。この北方領土問題解決のため、2月7日を「北方領土の日」と定め、1月21日(月)から2月20日(水)まで役場庁舎1階ロビーにおいて北方領土返還要求署名コーナーを設置しますのでご協力をお願いします。

2月1日現在  
 交通事故死ゼロ  
 1,595日

## 毎月15日は「道民交通安全の日」