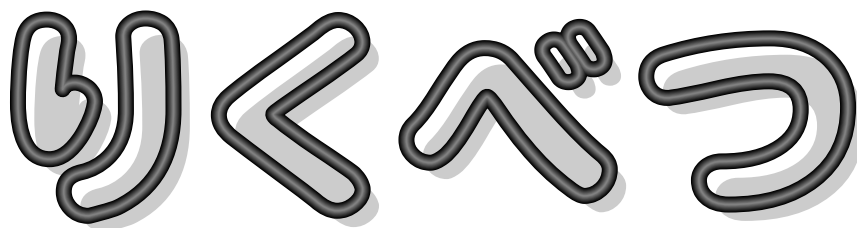


Rikubetsu Town



Public Information No.699

2019



令和元年



～今月の表紙～

陸別小学校 春の遠足

(3・4学年)

(5月17日)

- ◇ オフロードバトル2019
- ◇ 中山間地域等直接支払制度
- ◇ 後期高齢者医療制度のお知らせ



オフロードバトル2019



北海道バギーレース協会シリーズ 第1戦
北海道ATVチャンピオンシップレース 第4戦



レース後のバギー車には、多くの観客が集まりました

OPEN PRO優勝の中村歩夢選手



初出場て優勝した坂東選手

**バギー車・ATVが
白熱のレースを展開!!**

5月19日 陸別のモータースポーツの開幕戦となる「オフロードバトル2019」が、青空の中、今年も陸別サーキットで開催され、約1000人が、白熱のレースを楽しみました。

今大会には、フォーミュラバギー16台、ATV21台が道内各地から出場。陸別町内からはフォーミュラバギーに5人の選手が出場し、猪狩亘さんがB-Iクラスで優勝、初出場の坂東辰哉さんがB-IIクラスで優勝、川野晃さんがB-III、オープンクラスで優勝と陸別の選手が大健闘しました。各クラスの優勝者は次のとおりです。(敬称略)

- ◇フォーミュラバギー
 - B-I 猪狩 亘(陸別町)
 - B-II 坂東辰哉(陸別町)
 - B-III 川野 晃(陸別町)
 - オープン 川野 晃(陸別町)
- ◇ATV
 - 1000 OPEN 青木仁志(千歳市)
 - MIDクラス 辻 政宏(札幌市)
 - OPEN 春日 翔(札幌市)
 - OPEN-PRO 中村歩夢(恵庭市)



中山間地域等直接支払制度の概要と平成30年度実施状況

中山間地域等直接支払制度とは

中山間地域などの農業生産条件が不利な地域において、5年以上農業を続けることを約束した農業者の方に対して、交付金を交付する制度です。

○ 陸別町における制度該当内容

不利な条件：積算気温が著しく低く、耕作地における草地比率が70%以上である市町村

対象草地面積：3,702ha

交付金総額：60,411千円

交付金負担割合：

交付金総額	国 (50%)	道 (25%)	町 (25%)
60,411千円	30,205千円	15,103千円	15,103千円

○ 平成30年度実施状況

交付された交付金は、集落で決めた協定に基づく取組活動に使われます。陸別町は、全体を一つの集落として、86の個人・団体が参加しており、その取組内容は次のとおりです。

区分	主な取組内容	交付金の支出内容・金額 (単位：千円)
共同取組活動	集落の管理体制に係る報酬	①委員報酬 (延べ18名) 90 ②委託先 陸別町農業協同組合 (年額) 1,555
	農業生産活動等として取り組むべき事項	<農用地に関する事項> ①草地整備 10,930 ②鹿柵維持管理費 4,300 ②キツネ(19頭)・ヒグマ(10頭)・カラス(159羽)駆除 338 ③地域会館の花壇整備 (10カ所) 500 <多面的機能を増進する活動> ③農道作業道整備 8,261 ④小学校酪農学習会等実施経費 382 ⑤農村女性団体の活動費助成 298 ⑤和牛改良組合助成 500 ⑤ばんば振興費 50 ⑥先進地視察経費 69
	農業生産活動等の体制整備として取り組むべき事項	<農用地等保全体制整備> ①農用地等保全マップの作成 669 <農業生産活動等の継続に向けた活動> ②生産性・収益向上 4,591
	その他	①積み立て 3,000 ①自防基金 1,200 ①GISシステム基金 2,000 ①トラリ公共草地整備基金 540 ②会議費 44 ③事務費 4
直接支払		25,129
平成30年度支出額		64,450

※平成30年度交付金に係る支出実績のみ掲載

※前年度繰越金を加えた平成30年度交付金の残額は、令和元年度の取組活動に繰り越しとなります (1,404千円)

◎ 平成30年度取組の成果

陸別集落では「農業生産活動として取り組むべき事項」に重点を置いて取り組みが行われており、草地の維持管理や耕作放棄地の発生防止について集落全体で取り組んでいます。また、集落全体に設置された鹿柵の維持管理や多面的機能を増進する活動に係る学校教育との連携に取り組むことで地域農業の活性化が図られました。



4/25 新栄緑化㈱(山田雄介社長)が、4月16日に毎年恒例としている町道墓参道路の清掃活動を行いました。同社には町から感謝状が贈呈されました。



4/22 日本郵便株式会社北海道支社がNHK連続テレビ小説「なつぞら」のオリジナルフレーム切手の限定販売を北海道内で開始し、十勝地方での撮影に協力した各市町村で、贈呈式が開催されました。



5/10 晴天の中、陸別保育所で畑の土おこしと芋植えが行われました。こどもたちは芋の成長を願いながら植えました。



4/23 陸別中学校の1年生が野外奉仕活動で町内の清掃活動を実施しました。生徒達は雪解けから出てきたゴミ等を、一生懸命に拾いました。



5/12 上斗満地区のエゾヤマザクラが満開になり、待ちわびた町民らが、町内では貴重な桜を楽しみました。この日は観光協会によるライトアップも行われ、家族連れなどが夜桜見物に訪れました。



4/18・25 陸別建設業協会(松浦泰仁会長)が社会貢献活動の一環として、町民テニスコート(下陸別)とゲートボール場(旭町)の整地作業を行いました。この活動は毎年実施しているもので、雪解け後の荒れたコート作業車丁寧な転圧しました。

後期高齢者医療制度のお知らせ

～令和元年度（2019年度）の保険料等について～

■ 6月に保険料額をお知らせします

令和元年度（2019年度）の保険料につきましては、6月に個別にお知らせします。

＜保険料の計算方法＞

均 等 割 【1人当たりの額】 50,205円	+	所 得 割 【本人の所得に応じた額】 (平成30年(2018年)中の所得-33万円)×10.59%	=	1年間の保険料 【限度額62万円】 (100円未満切り捨て)
---	---	--	---	--

- 1年間の保険料の上限額は62万円です。
- 所得の少ない人は、世帯主や被保険者の所得に応じて保険料が軽減されます。
- 年度の途中で加入したときは、加入した月からの月割で計算します。

保険料のお支払いは、「年金からのお支払い」と「口座振替」を選ぶことができます。
 口座振替を希望される方はお住まいの市区町村にお問い合わせください。
 ただし、次のいずれかに当てはまる方は、「年金からのお支払い」ができないため、「納入通知書」や「口座振替」により納めていただきます。

- ◆ 介護保険料が年金から引かれていない方（年金額が年額18万円未満の方）
- ◆ 介護保険と後期高齢者医療の保険料の合計額が、介護保険料が引かれている年金の受給額の半分を超える方

※保険料のお支払いが困難な場合は陸別町役場町民課国保・衛生担当へご相談ください。

災害、失業などによる所得の大幅な減少、その他特別の事情で生活が著しく困窮し、保険料のお支払いが困難な方については、保険料の減免を受けられる場合があります。

■ ジェネリック医薬品の利用について

- 医療機関で処方される薬には、新薬（先発医薬品）とジェネリック医薬品（後発医薬品）があります。
- ジェネリック医薬品の処方を希望される方は、医師や薬剤師にその旨を伝えるか、医療機関や薬局の窓口に「希望カード」を提示することによりお願いすることができます。
 「希望カード」が必要な方は陸別町役場町民課国保・衛生担当までお問い合わせください。

◆ 効き目・安全性について

ジェネリック医薬品は、新薬と同等の効果・効能を持ち、厚生労働省の基準を満たしている安全なお薬です。
 ※ご希望される場合は、必ず主治医や薬剤師によく相談しましょう。

◆ 価格について

ジェネリック医薬品を利用すると、お薬代が安くなります。薬によって異なりますが、新薬より3割以上、中には5割以上安くなるものもあります。

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

陸別町役場
町民課 国保・衛生担当
 ☎ 0156-27-2141

保険からのお知らせ

地方税法及び地方税法施行令の一部改正に伴い、陸別町国民健康保険税条例が改正され、平成31年度以降の国民健康保険税の算出方法が下記のとおり改正されましたのでお知らせいたします。

【課税限度額の改正】

課税限度額が93万円から96万円に拡大しました。内訳は、下表のとおりです。なお、後期高齢者支援金（支援金分）及び介護納付金分（介護分）に係る課税限度額は変更ありません。

区 分	改正前の課税限度額	改正後の課税限度額
基礎課税分（医療分）	58万円	61万円
後期高齢者支援金分（支援金分）	19万円	19万円（改正無し）
介護納付金分（介護分）	16万円	16万円（改正無し）
合 計	93万円	96万円

【低所得者に係る税の軽減措置の改正】

低所得者に係る税の軽減措置の基準額が拡大しました。内訳は、5割軽減及び2割軽減に係る基準額が下表のとおり拡大しました。なお、7割軽減に係る基準額は変更ありません。

区 分	改正前の基準額	改正後の基準額
7割軽減	33万円	33万円（改正無し）
5割軽減	33万円 + (27万5千円 × 被保険者数)	33万円 + (28万円 × 被保険者数)
2割軽減	33万円 + (50万円 × 被保険者数)	33万円 + (51万円 × 被保険者数)

国民健康保険税の仕組み

国民健康保険税は「基礎課税分（医療分）」と「後期高齢者支援金分（支援金分）」と「介護納付金分（介護分）」の3種類の区分で構成されており、それぞれ下記の方法で算出されます。

● 国民健康保険税は原則下表のとおり算出されます。

区 分	所得割額（率）	資産割額（率）	1人あたりの均等割額	1世帯あたりの平等割額
医療分	6.10%	31.50%	22,000円	22,000円
支援金分	3.90%	8.50%	9,000円	9,000円
介護分	1.60%	6.00%	10,500円	9,500円

※介護分は、第2号被保険者（満40歳～満64歳）がいる場合にかかります。

● 所得額が基準額に満たない場合、低所得者に係る税の軽減措置を受けることができます。軽減措置は「7割軽減」と「5割軽減」と「2割軽減」の3種類があり、それぞれに基準額が定められています。軽減の対象となるのは「均等割」と「平等割」の部分です。

区 分	軽減後の税額			
		医療分	支援金分	介護分
7割軽減	均等割	6,600円	2,700円	3,150円
	平等割	6,600円	2,700円	2,850円
5割軽減	均等割	11,000円	4,500円	5,250円
	平等割	11,000円	4,500円	4,750円
2割軽減	均等割	17,600円	7,200円	8,400円
	平等割	17,600円	7,200円	7,600円

陸別町国民健康

国民健康保険の資格を取得または喪失したときは「世帯主が14日以内に役場に届出ること」が必要です。

資格取得

- 他の市町村から転入したとき
- 職場の健康保険をやめたとき（退職したとき）
- 職場の健康保険の任意継続をやめたとき
- 世帯員が増えたとき（結婚、出生、同居など）
- 生活保護を受けなくなったとき

資格喪失

- 陸別町から転出するとき
- 職場の健康保険に加入したとき
（被扶養者となったとき）
- 死亡したとき
- 生活保護を受けるようになったとき
（注）75歳到達により、後期高齢者医療制度の対象となったときは届出不要

その他手続き

- 住所、世帯主、氏名等が変わったとき
- 保険証を汚損または紛失したとき

※上記の届出の際には下記の物が必要となりますのでご持参ください。

- ①印鑑（シャチハタは不可）
- ②異動対象者全員の個人番号カード若しくは通知カード

※届出が遅れると……

国民健康保険税を資格が発生した日にさかのぼって納めることとなりますし、条例に基づき過料が発生する場合があります。

また、届出前にかかった医療費は、やむを得ない場合を除き、全額自己負担となります。

問合せ 陸別町役場町民課国保衛生担当

☎27-2141 内線115



交通事故などにあつたとき

交通事故など、第三者から傷病を受けた場合でも、国保でお医者さんにかかることができます。その際には必ず国保に連絡し、「第三者行為による傷病届」を提出してください。加害者から治療費を受け取ったり、示談を済ませたりすると国保が使えなくなります。示談の前に必ず国保にご相談ください。

保険証が使えないとき

次のようなときには、保険証が使えません。

- 病気とみなされないもの
健康診断・人間ドック、予防注射、正常な妊娠・出産、軽度のわきが・しみ、美容整形、経済上の理由による妊娠中絶など
- ほかの保険が使えるとき
仕事上の病気やけが（労災保険の対象になります）
- 国保の給付が制限されるとき
故意の犯罪行為や故意の事故、けんかや泥酔による病気やけが、医師や保険者の指示に従わなかったとき

※事業主の皆さんへのお願い

貴事業所において雇用している方が、社会保険等に加入または喪失した場合は、国民健康保険等の加入または喪失の届出を行うように指導をお願いします。また、貴事業所において雇用している方の社会保険等の資格異動情報を貴事業所から役場に情報提供していただくことにより、国民健康保険の資格異動届出の漏れを防止することができます。

なお、情報提供は別途定める「年金異動報告書（様式は役場にあります）」を使用していただきます。現在「年金異動報告書」が未提出の事業所につきましては、今後ご協力をお願いいたします。

お問い合わせ先 陸別町役場 町民課 国保衛生担当（☎0156-27-2141 内線115）

旧優生保護法下で優生手術などを受けた方に対し、 一時金320万円が支給されます

平成31年4月24日に、議員立法により「旧優生保護法一時金支給法」（以下「法」という）が成立し、公布、施行されました。

法の前文では、旧優生保護法の下、多くの方々が、生殖を不能にする手術・放射線照射を受けることを強いられ、心身に多大な苦痛を受けてきたことに対して、我々は、それぞれの立場において、真摯に反省し、心から深くおわびする旨が述べられています。

法に基づき、以下の条件に当てはまる方は、手続きによって一時金320万円を受け取ることができます。

一時金対象者は以下の条件を満たす方です

以下の①又は②に該当する方で、現在、生存されている方が対象となります

① 昭和23年9月11日～平成8年9月25日までの間に、旧優生保護法に基づき優生手術を受けた方（母体保護のみを理由として手術を受けた者を除きます。）

② ①のほか、同じ期間に生殖を不能とする手術または放射線の照射を受けた方（母体保護や疾病の治療を目的とするなど、優生思想に基づくものではないことが明らかな手術などを受けた方は除きます）

一時金を請求するための手続き方法

一時金を受け取るためには、国に対し、請求書を提出して、認定を受ける必要があります。旧優生保護法に関する相談支援センターにて、請求方法や請求に必要な書類等についてご案内し、請求を支援しますので、請求を希望される方は以下にご連絡ください。

旧優生保護法に関する相談支援センター

☎ 0120-031-711（フリーダイヤル）

受付時間 8：45～17：30（月曜日から金曜日。土日祝日、年末年始を除く）

上記の番号が電話中でつながらない場合は011-206-6343におかけください。

なお、手紙、FAX、メールでのやり取りも可能です。

住所：〒060-8588 札幌市中央区北3条西6丁目 子ども子育て支援課相談室内

FAX：011-232-4240 メール：hofuku.kodomo1@pref.hokkaido.lg.jp

○請求書や添付書類（診断書・領収書）の様式はご相談後、郵送しますが、北海道や厚生労働省のホームページにも掲載しているほか、相談支援センターや道立保健所でもお渡ししています。

道ホームページ

<http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/kms/yuseiichijikin.htm>



厚生労働省ホームページ

https://www.mhlw.go.jp/stf/kyuuyouseiichijikin_04351.html



○請求は相談支援センターへの郵送により受け付けますが、窓口での提出を希望する方については相談支援センターまたは道立保健所に来所いただき、請求いただくことも可能です。

（※プライバシー保護のため、予約制となりますので、事前に0120-031-711にお電話ください）

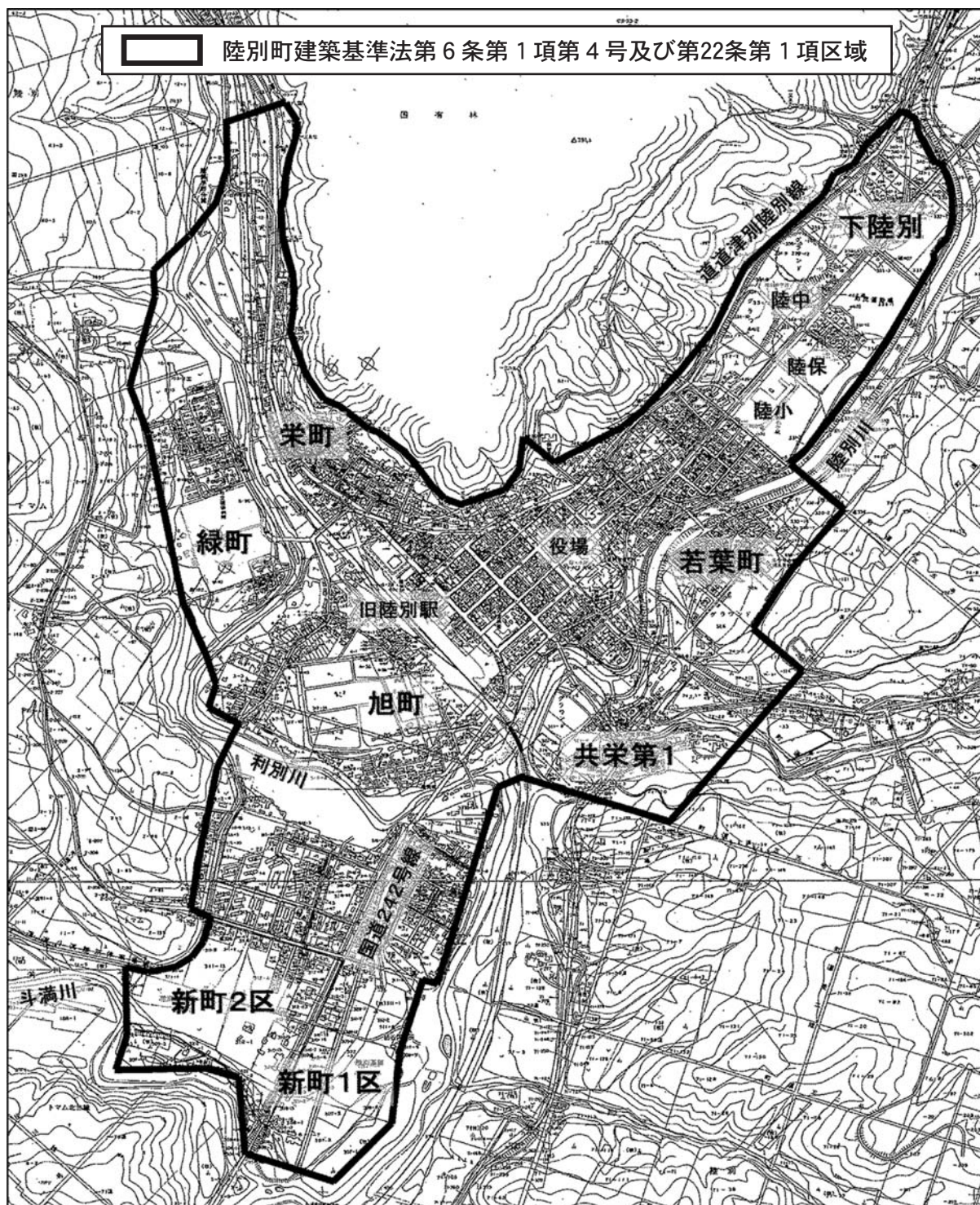
建築確認申請書の提出について

陸別町では下記図面で示す区域において建築基準法第6条第1項第4号により建築物の新築・増改築を行う際には建築確認申請書及び建築工事届が必要となります。なお、当該区域外でも下記のような建築物は建築確認申請書又は建築工事届が必要となります。

- (例) ・100㎡を超える特殊建築物
・木造3階建て以上又は500㎡を超えるなどの建築物
・木造以外で2階以上又は200㎡を超える建築物

くわしくは下記担当までご連絡ください。

〈担当：陸別町役場 建設課 建築担当 (☎27-2141)〉



英語指導助手

ピルのコラム

No.13

こんにちは。ピルです。ゴールデンウィークはどうでしたか？

ゴールデンウィークは東京にいて、新旧天皇の交代の式典があり、新しい時代をお祝いしているのが分かりました。行った所すべてでたくさんの人たちがあふれかえていたからです。ボクは東京でカナダから来た友だちに会い、秋葉原に近いホテルに宿泊しました。友達2人は最近新しい仕事を見つけ、その仕事に就く前に日本に来たのです。1人はIT企業の仕事をして、もう1人は役所の仕事をするそうです。東京は北海道よりも寒く、上着を持っていかなかったため、よけい寒かったです。最初に行ったところは、デイズニースーで、友達がとも行ききたかったところでした。入場料がとも高かったのですが、デイズニースーは行ったことがなかったので、とても面白かったです。雨だったため、あまり人がいなく、行列もそんなに長くなかったです。

その日は浅草周辺の散策もしました。浅草寺の周りの通りはとも古くからの伝統が残っていました。写真を撮るのに一番良いところは雷門で、とても人気の観光スポットなのか、入口で写真を撮るのに待っている人がたくさんいました。同じく人気のスポット、スカイツリーにも行ってきました。タワーに昇るのを待



とうとしました。が、長蛇の列が建物の外まで伸びていたので、待つのをやめました。

別の日には、古い築地の魚市場に行ってきた、たくさん魚を見ました。たぶん、北海道の海産物がいじいかなと思います。特にカニはそうです。その後、楽しみにしていたイベントに行きました。お台場のチームラボボードレスの展示会で、そこは、展示会場を通り抜けたり、触ったり、遊んだりできる場所でした。その展示は、見学者の動作に反応する光のショーでした。光がともきれいで、たくさんの方が時間をかけてビデオを撮ったり写真を撮ったりしていました。4つの展示会場を4時間かけて回りました。

他にも原宿とか渋谷とか、たくさん人がいすぎて自由に動き回れないところにも行きました。友だちがカナダに戻ったあと、興味があつて横浜の中華街に行ってきました。そこはとも大きな中華料理の街でした。多くは台湾から来た人々を雇っているようです。日本版の中華料理、文化、お店を見るのが楽しかったです。結局、ボクはこの旅でたくさん新しいことがありましたが、ゴールデンウィーク期間中は有名な観光スポットに行かない方が良いことを学びました。

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

- この橋をわたって.....新井素子
- 蒼色の大地.....薬丸 岳
- 私は夕子.....名島 等
- カモフラージュ.....松井玲奈
- 一度きりの人生だから.....伊集院 静
- Blue.....葉真中 顕
- 人生は美しいことだけ憶えていればいい.....佐藤愛子
- 妻のトリセツ.....黒川伊保子

◇児童図書

- しまうまのたんけん.....トビイルツ
- ドッグマン.....デイブ・ピルキー
- くぬぎのもりのりすのがっこう.....ふくざわ ゆみこ
- とりあえずごめんなさい.....五味太郎
- ようかいむらのじごくえんそく.....たかい よしかず
- かわうそモグ.....小森香折、長谷川義史
- おしりたんでい カレーなる じけん.....トロル
- たたかえ！せいぎのげんきマン.....おかい みほ

◇C D

- 「シングル」.....
- ハルノヒ.....あいみよん
- アメノチハレ.....ジャーニーズWEST
- 「アルバム」.....
- FREE HUGS!.....Kiss My Ft2

◇DVD

- シュガーラッシュ オンライン
- ボヘミアン・ラプソディ

公民館図書室よりお知らせ

6月は100円均一商品でアイデア収納及び裁判・法廷の小説...

100均アイデアの意外な使い方が見かるかも...小説は検事や弁護士などの法廷物が人気豊富です。

※本の貸出期間は3冊2週間です。

第33回 町民パークゴルフ大会 参加者募集!!

軽スポーツとして全道的に定着しているパークゴルフを通じて、町内愛好者の技術向上と健康増進を図り、交流親睦を深めることを目的としています。町民皆さまの参加をお待ちしております。

開催日 **令和元年7月14日(日)** (予備日7月15日(月祝))

会場 **陸別町わかばパークゴルフ場**

参加申込 **7月4日(木)までに教育委員会へ(期日厳守・電話可)**

☎27-2123

大会要綱

- ◇参加定員 町民 男女各50名
 - ◇参加料 100円
(参加料50円、1日保険料50円)
 - ◇競技方法
 - ・個人戦 各男女別
 - ・36ホール(しらかば・からまつ・たんぼぼ・つつじ)
 - ・組合せ・スタート順は事務局で決める。
 - ・男女別だけでハンディは付けない。
 - ◇大会日程

受付開始	8時30分
開会式	8時50分
競技開始	9時00分
閉会式	11時30分
 - ◇表彰
 - ・優勝(1位)・準優勝(2位)・3位【男女別】
 - ・幸運賞・ブービー賞・ホールインワン賞(1人1個)
 - ・同順位の場合は、優勝のみプレーオフで決定する。
優勝以外は、年齢の上の者を上位とする。
- ※ご不明な点は、教育委員会社会体育担当
(☎27-2123)までお問い合わせ下さい。

第11回 銀河の森天文台

陸別スターライトフェスティバル

開催日: 7月13日(土)
開館: 14時~24時(特別開館)
講演会: 19時~20時20分
(銀河の森天文台 1階展示室)

向井利典 JAXA名誉教授
講演会「地球のしっぽの語」

※大型屋建などによる天候観望会は常時開催いたします。
※7時の直のプラネタリウム上映は中止いたします。

共催: りくべつ宇宙地球科学館、足尾動物化石博物館、名古屋大学宇宙地球環境研究所
協賛: ちから館宇宙産業振興財団

問合せ先: 宇宙科学館 電話: 0156-27-2012
〒419-0201 千葉県富津市富津1-1-1
TEL: 0156-27-2012 FAX: 0156-27-4102

主催: 宇宙科学館 電話: 0156-27-2012
〒419-0201 千葉県富津市富津1-1-1
TEL: 0156-27-2012 FAX: 0156-27-4102



新発売
りくべつミルクの
昔ながらの牛乳あめ

- ・ボトル入り … 180円(税込)
 - ・袋入り …… 220円(税込)
 - ・缶入り …… 400円(税込)
- ※お買い求めは、陸別町観光物産館(道の駅オーロラタウン93りくべつ内)まで
☎ 0156-27-2012

< 6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		1歳6か月児・3歳児健診（保健センター）	保健福祉センター
5	水		フッ化物塗布（保健センター）	保健福祉センター
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			
8	土			
9	日			
10	月		自由遊び（保健センター）	らっこクラブ
11	火		読み聞かせ（保健センター・親子ひろば）	保健福祉センター
12	水			
13	木	保育所運動会総練習		
14	金	父の日 絵のプレゼント	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	土			
16	日	保育所運動会 9:00～		
17	月	保育所休所	自由遊び（保健センター）	らっこクラブ
18	火		読み聞かせ（保健センター・親子ひろば）	保健福祉センター
19	水			
20	木	2計測	妊婦・乳幼児相談（保健センター）	保健福祉センター
21	金		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
22	土			
23	日			
24	月		自由遊び（保健センター）	らっこクラブ
25	火		読み聞かせ（保健センター・親子ひろば）	保健福祉センター
26	水			
27	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
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

第22回 ラワンぶき祭り

北海道遺産で足寄町特産品のラワンぶきを自分の手で刈り取りしてみませんか。

日 時 **6月23日(日)**
午前8時30分～正午（雨天決行）

場 所 鳥羽農場
※JAあしよろ直売所「寄って美菜」前に案内所を設置しています。

持ち物 鎌または包丁等

価 格 ・大袋 3,600円（約25kg）
・中袋 2,600円（約17kg）
※地方発送可

詳 細 JAあしよろ農産部農産課
☎25-5178

HONBETSU

本別から

資料館企画展

「7月15日本別空襲を伝える

～本別から戦争を語る～」

今年度は、本別空襲資料と合わせ、本別以外の地で戦争を体験した方々の記録や実物資料を展示するほか、室蘭空襲の写真を展示します。ぜひ、ご来館ください。

期 間 **7月2日(火)～8月31日(土)**

開館時間 火～金 9:00～16:00
土・日 9:00～15:00

休 館 日 月曜日・祝祭日

※6月23日(日)から7月1日(月)は準備のため休館

場 所 本別町歴史民俗資料館

入 館 料 無料

問 合 せ 本別町歴史民俗資料館（本別町北2丁目
☎22-2141 内線410）または図書館
（☎22-5112）まで

健康コーナー 251

☆なごをすることも歯が大事!

【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



新元号に変わり、1ヶ月が過ぎました。みなさま、どうお過ごしですか?健康コーナーでは、『令和』も健康で元気に過ごしていけるよういろいろな情報をお伝えしていきます。

さて、毎年6月には、『歯と口の健康週間』があります。今月号では、全身の健康と深く関係がある歯と口についてお伝えしていきます。

歯と口の健康週間

昭和3年に日本歯科医師会が「6(む)4(し)1(ち)」を6月4日に歯予防デーを実施したのがはじまりです。それ以降、いくつかの名称を経て、平成25年に現在の「歯と口の健康週間」になりました。歯だけではなく、口腔全体の健康の保持増進が目的です。

むし歯



むし歯は歯に付いたプラーク(歯垢)中の細菌が作った酸が、歯の表面を溶かすこと

により始まります。むし歯ができる条件は以下の4つがあります。

- ①歯質が弱い
- ②むし歯菌が多い
- ③食事の回数が多い
- ④糖分を多くとる

これらの条件をひとつでも減らしていけるとリスクも低くなります。特にプラーク中の細菌が作る酸は糖分を利用して作られますので、飲み物や間食などの内容や回数を見直すことはとても大切なことです。

歯周病



生活習慣病のひとつでもある歯周病は、10人に8人はかかっていると言われています。歯周病は、歯ぐきの縁だけが炎症を起している『歯肉炎』の状態から、出血や膿がひどくなる『歯周炎』に進行していきます。

健康な歯ぐきはきれいなピンク色をしていますので、ご自身の歯ぐきの色を確認してみてください。

予防のために

毎日の歯みがきでプラークを除去することが、むし歯と歯周病の予防の第一歩です。

- ①歯ブラシは、ヘッドが小さめで、みがいて痛くないものがオススメです。
- ②歯ブラシは、力を入れすぎないよう、エンピツと同じように持ちます。
- ③歯ブラシは、毛先を歯と歯ぐきの間にななめに当て、小刻みに動かします。
- ④みがき残しの多い箇所は、前歯の裏側、奥歯の裏側、奥歯の溝、歯と歯の間です。
- ⑤歯間ブラシや糸ようじ、デンタルフロスを使うと、さらにプラークが除去できます。

大事な歯



歯と口の健康は全身に大きな影響を与えます。歯が健康であれば、噛むことができ、様々なものが食べられ、さらに消化吸収も良く、胃腸への負担が少なくなります。

逆に、歯周病などで細菌が多いと、その細菌が血液とともに全身に回り、病気を引き起こしたり、悪化させたりすることがあります。特に糖尿病では、相互作用が強く、歯周病を改善させると血糖値も改善したという方もいます。

令和元年度 乳がん・子宮がん検診の日程

～対象の方は、ぜひ検診を受けましょう～

	個別検診	集団検診
①日時(実施期間)	令和元年6月3日(月)～ 令和元年11月29日(金) ※申込み締め切りは10月末まで。	令和元年7月2日(火) ※申込み受付開始は6月3日(月)の予定です。
②場所	各医療機関(帯広市・北見市)	陸別町保健センター
③検診内容	乳がん……問診、乳房エックス線検査(マンモグラフィ撮影) ※帯広市の一部医療機関では視触診も実施します。	
	子宮がん……問診、頸部細胞診 ※該当者には、子宮体部がん検診も実施します(有料)。 ※希望者には、超音波検査・HPV検査も実施します(集団のみ:有料)。	
④料金	乳がん……50歳未満の方:1,900円、50歳以上の方:1,600円 子宮がん……1,500円 ※超音波検査等の料金は町内回覧の案内をご覧ください。	

※詳細は町内回覧をご覧ください(5月17日(金)から回覧します)。

*料金について、年齢は年度内年齢(令和2年3月31日現在での年齢)になります。例えば、昭和44年7月7日生まれの方は集団検診時49歳ですが、年度内に50歳になりますので、料金は50歳以上の1,600円になります。

むし歯や歯周病は、痛みや出血などの症状が出るころには、かなり悪化している可能性があります。症状が無くても定期的に『歯科健診』を受けることが大切です。半年に1度を目安に健診に行って予防していきましょう。

できず、運動も思うようにできなくなりますが、なごをすることも歯が大事なのは、乳児から高齢者までみなさん同じです。まずは、歯のみがき方の確認から始めては、いかがでしょうか。歯や口、健康に関することなど、お気軽に保健福祉センターまでご相談ください。電話(271-8001)

情報
INFORMATION

特定医療費 (指定難病) 受給者証の更新申請

医療受給者証の有効期間が平成31年(令和元年)9月30日までとなっている方は、更新手続きをしてください。

更新が必要な受給者証の種類

- ・特定医療費(指定難病)受給者証(白色)
- ・特定疾患医療受給者証(藤色)
- ・ウイルス性肝炎進行防止対策、橋本病重症患者対策医療受給者証(緑色)
- ・ウイルス性肝炎(肝炎治療特別促進事業)医療受給者証(水色 ※核酸アナログ治療者のみ)

※帯広保健所及び各支所(新得・広尾・本別)で受付します。

更新受付期間

令和元年7月1日(月)から9月30日(月)まで

※土曜、日曜、祝日を除く9時～17時まで

問合せ 北海道帯広保健所健康推進課保健係

☎0155-27-8637

帯広高等看護学院見学会

帯広高等看護学院では、看護師に興味・関心のある人を対象に、学院見学会を開催します。

日時 ①令和元年7月26日(金)

午前の部 午前10時～午前11時30分

午後の部 午後1時～午後2時30分

②令和元年9月14日(土)

午前10時～正午

③令和元年11月2日(土)

午前10時～正午

場所 帯広高等看護学院

内容 学院の説明、学院内見学、体験学習など

対象 看護に興味・関心のある高校生及び社会人

参加費 無料

持ち物 上履き

受付期間 ①7月9日(火)～7月16日(火)

②8月27日(火)～9月2日(月)

③10月15日(火)～10月18日(金)

※定員はありませんが、次の必要事項を添えた電話又はメールでの申し込みが必要

【①氏名 ②性別 ③年齢(高校生の方は学校名及び学年)

④午前・午後(7月のみ)】

問合せ 帯広高等看護学院 ☎0155-47-8881

E-mail obikan@m2.octv.ne.jp

B型肝炎訴訟 帯広説明会

全国B型肝炎訴訟北海道弁護団では、B型肝炎訴訟についてお知りになりたい方・そのご家族などを対象として、帯広市とかちプラザで説明会を開催いたします。

事前の予約は不要です。直接会場へお越しください。また、参加費は無料です。

日時 2019年6月29日(土)

13:30～

場所 帯広市

「とかちプラザ 講習室402」

(帯広市西4条南13丁目1

JR帯広駅南口前)

主催 全国B型肝炎訴訟北海道弁護団

問合せ 帯広説明会担当弁護士 倉本和宜

☎050-3786-1570

建築物の解体(除却)等 に係る手続きについて

【建築物の工事部分の床面積が

10㎡を超える場合】

建築基準法

- ・建築基準法第15条第1項の規定による建築物除却届が必要です。
- ・建築物の除却工事を施工する者が陸別町建設課建築担当を経由して北海道知事あてに届出を行います。

【建築物の解体工事の床面積が

80㎡以上の場合】

建設リサイクル法

- ・建設リサイクル法第10条第1項による届出が必要です。
- ・工事の発注者及び自主施工者は工事に着手する日の7日前までに、陸別町町民課国保・衛生担当を経由して北海道知事あてに届出を行います。

令和元年度狩猟免許試験の実施について

主な日時・場所

- ①令和元年 7月7日(日) 午前9時から
十勝合同庁舎(帯広市)
- ②令和元年12月1日(日) 午前9時から
十勝合同庁舎(帯広市)

試験の種別

①及び②は、網猟免許、わな猟免許、第一種銃猟免許及び第二種銃猟免許
狩猟免許更新及び狩猟免許試験につきましては、他会場での受講も可能です。
受付期間等の詳細につきましてはお問い合わせ下さい。

十勝総合振興局保健環境部

環境生活課自然環境係

(直通) ☎ 0155-26-9028

職員人事異動

※()内は前職名

5月9日付(特別職)

- 早坂政志 ○副町長(議会議務局事務局長)
- 有田勝彦 ○教育委員会教育長(教育委員会次長)

5月9日付

- 庄野勝政 ○議会議務局事務局長
(保健福祉センター主幹)

5月20日付

- 丹崎秀幸 ○保健福祉センター主幹(診療所主任主査)
- 嶋田竜哉 ○診療所主任主査(産業振興課主任主査)
- 遠藤香奈 ○産業振興課主任主査(産業振興課主任)
- 瀧口和雄 ○教育委員会次長(教育委員会主幹)

退職(5月8日付)

- 佐々木敏治(副町長)
- 野下純一(教育委員会教育長)

消費生活相談室から

「たかちゃん」のつばき編

第74回

別
陸
くらし塾
土屋たか子

☆ドライブが楽しくなる季節ですね。でも…

先日、滋賀県大津市で起きた、保育園児2名がなくなった痛ましい交通事故。連日の報道で記憶に残っているという方も多いと思います。右折車に過失があったようですが、暴走でも運転中の発作でもない、少しの不注意が不幸な事故を招きました。誰でも簡単に、被害者にも加害者にもなり得ると再認識した事故でした。

☆統計から見る季節

インターネットで、政府統計を見ることが出来ます(website)。これで平成30年度の交通事故統計を見てみました。交通事故件数、死者そのものの数はこの10年間減り続けています。しかし、減ってなお、昨年国内で起きた交通事故の数は43万件!そのうち死亡事故と重傷事故を合わせた数は、3万6千件ほど、死者数は3千5百人。ちなみに、事故の型別では右折時の事故が3万5千件、そのうち信号機のある交差点での事故は2万件近くあります。つまり、私たちが報道で見たり聞いたりするのは、ほんの一部に過ぎないということです。狂った運転や死傷者が出たしまった凄惨な事故はメディアはこぞって報道します。

しかし、事故は他にも沢山起きています。単純計算で、日本のどこかで一日に9人が交通事故でなくなっているのです。

☆私たちの運転

陸別では、多くの人が日常的に車の運転をしています。帯広や北見などへ行くのは当たり前。移動距離が長い中、疲れても無理したり、ついスピードを出したり、急ぐ気持ちがつい「行っちゃえ!」という運転になり、ひやっとした経験はありませんか?

でも、今一度教習所に通ったあときの初心を思い出してみませんか? 「バックミラー、サイドミラー、目視、発進!」と教官にしつこく言われ、初めて自分でアクセルを踏む40キロは速くて怖かった(私だけ?)あのとこのこと。

丁寧な運転をしなくちゃ、改めてそう思います。

(参考)「平成30年中の交通事故の発生状況」警察庁交通局

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。
6月の開設日は13日(木)と27日(木)です。

