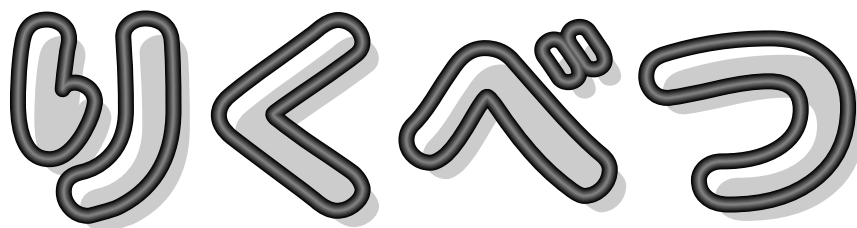


Rikubetsu Town



Public Information No.701

2019



令和元年



～今月の表紙～

消防隊員訓練中!!

7月4日 チビッ子防火フェスティバル
(陸別消防署)

- ◇ 第11回 ふるさと銀河線りくべつ鉄道まつり
- ◇ 第13回しばれロックフェスティバル2019
- ◇ 第20回ふれあいビールまつり

7月20日(土) 前夜祭



バックヤードミュージックギタークラブ



大道芸ステージショー



7月20日・21日 今年で11回目の開催となった、ふるさと銀河線りくべつ鉄道まつりが、今年も前夜祭と本祭の2日間の日程で開催されました。
2日間で延べ5000人が来場し、花火大会やステージショー、各アトラクションで盛り上がりました。



第11回ふるさと銀河線

7月21日(日) 本 祭



リコーダーミニコンサート



陸小ソーラン踊り



鬼越トマホーク



インポッシブル



多くの人で賑わう乗車体験



大抽選会



ビンゴ大会
(コンサドーレの選手にもご協力)



トロッコ体験



「鉄アイドル」
木村裕子さん

第13回

しばれロックフェスティバル 2019

7月6日 今回で13回目の開催となった、しばれロックフェスティバルがイベントセンターで開催され、各出演者は熱いステージを繰り広げました。地元陸別からは「A O H I R O」と、ラストに「ROCK☆ST

A R」が出演し、会場を盛り上げました。また、会場内ではロックファイヤーの演出の他、売店やおもしろゲーム大会、花火などがあり、来場者は楽しみながら熱いステージを応援しました。



NIGHT SCENE (北見)



A O H I R O (陸別)



野良犬 (北見)



高校生デュオ「たまに仲良しレイニー」



ROCK☆STAR (陸別)



ゾーブボールによるおもしろリレー

飛鷹 淳一さん
瑞宝単光章を受章



瑞宝単光章を受章した飛鷹淳一さん(中央)

元池北三町行政事務組合消防本部消防長の飛鷹淳一さん(新町2区)が「瑞宝単光章」を受章されました。

飛鷹さんは、長年に渡る消防活動の功績により、この栄えある受章となりました。

第20回 ふれあいビールまつり



会場の様子



かき氷早食い競争

7月5日 社会福祉協議会主催のふれあいビールまつりがタウンホールで開催されました。町民約450人が会場に集まり、冷たいビールやジュースを飲みながら、かき氷早食い競争や抽選会などを楽しみました。



6/27 陸別産のえびすかぼちゃを使った「ロールケーキ作り講習会」が農畜産物加工センターで開かれました。陸別くらし塾（土屋たか子代表）の主催で、講師に幕別町の「一糸」のパティシエでシェフの掘貴志さんを招き、ロールケーキ作りの基本を学びました。



6/20 陸別建設業協会 五月会（坂東真里子会長）と陸別建設業協会二世会（坂東辰哉会長）と商工会工業部会（松浦泰仁部会長）は、新町二区の江下タイヤ商会前で合同の交通安全キャンペーンを実施し、ドライバーに記念品を渡しながら安全運転を呼びかけました。



7/4 陸別保育所園児を対象とした、チビっ子防火フェスティバルが陸別消防庁舎前で行われました。園児は放水体験にロープ渡過体験やヨーヨー吊りなどを体験した後、署員による火災想定訓練を見学。最後に美味しい流しそうめんを食べました。



6/24 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。



7/5 国際協力機構（JICA）の研修員が陸別小学校を訪れ、児童と交流しました。ケニア、セネガル、南スーダンなど6カ国から6人が来校し、和太鼓やよさこいを体験し交流を深め、昼食は児童と給食を囲いました。



6/27 第16回社会福祉協議会会長杯ゲートボール大会が、旭町ゲートボール場で開催されました。3チームに分かれ、参加者は優勝めざし頑張りました。結果は飯尾チームが優勝しました。

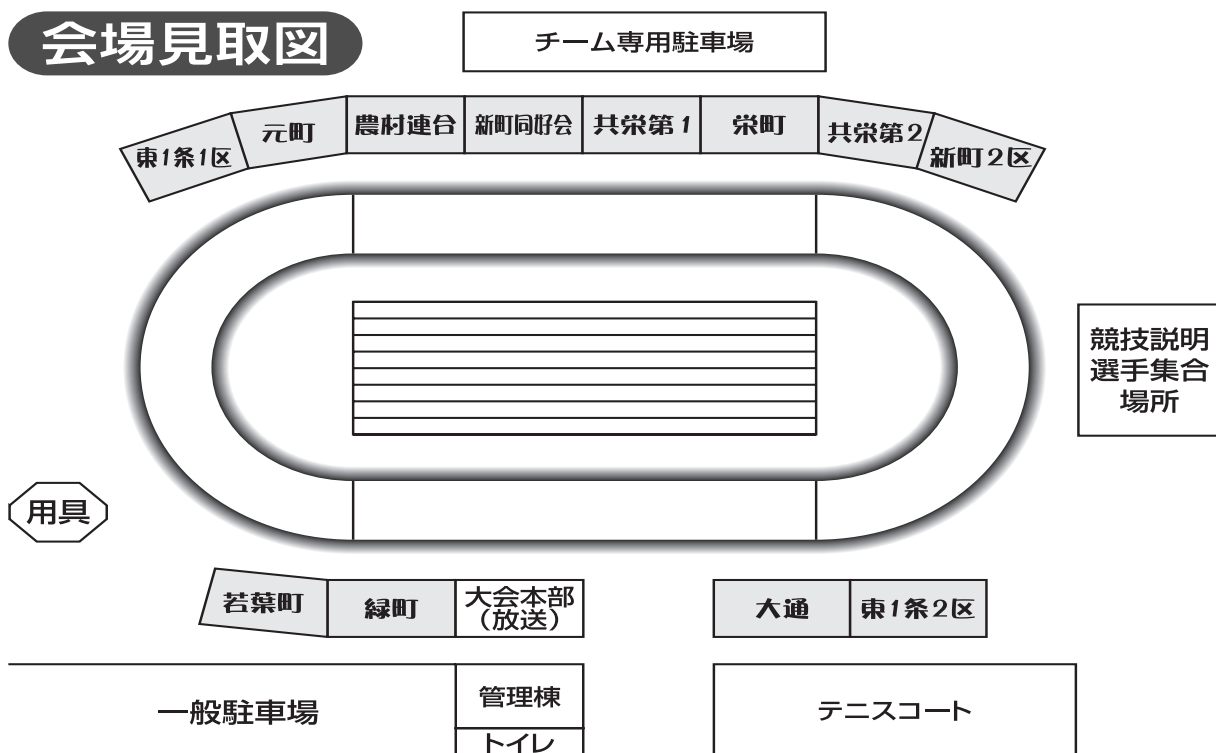
大会プログラム

順番	時間	種目	性別	人数	回数	競技説明
1	9:30~ 9:45	開 会 式		全員		プラカードを先頭に各チーム2列でメインスタンドに向かい整列する。
2	9:45~ 9:55	体 操		全員		体操のできる隊形に広がる。「ラジオ体操第1」を行う。
3	10:00~10:15	P K 戦	男女	3 3	6	ボールを蹴りゴールに入ったボールの個数×1点をチームの得点とする。
4	10:15~10:35	ニ ッ サ ン ・ オフロードレース	男女	10	3	2人1組で車のタイヤの中にボールを2個入れ、1組が50m引っ張り、5組でリレーする。
5	10:35~11:00	交 通 安 全 宣 言	男女	2 3	3	ニュースポーツのポラーボールで1人1投し、青・黄・赤・失敗を決定。指定された色のコーンを回ってリレーする。
6	11:00~11:05	陸 別 音 頭 (ゼッケン必要無)		10 以上		陸別音頭を踊る。各チーム1名につき1点を得点とする。但し10点を限度。
7	11:05~11:20	星 に 願 い を !		10	1	各チーム10名が3択のクイズに3問挑戦し全問正解者数×1点を得点とする。
8	11:20~11:50	開 拓 物 語	男女	4 4	3	男性が一輪車に土嚢を積み20m往復しリレーする。次に女性が一升ビンにコップで牛乳をあられるまで入れてリレーする。
9	11:50~12:05	チ ー ム の 迷 運 は ??		15	3	ジャンケンゲームです。1対1で一緒に行く。勝った人数分を得点とする。
10	12:05~12:15	メ イ ク ド ラ マ	男女	5 5	2	玉入れ (20個)。制限時間40秒。1玉1点とする。 〔玉が全部入るとパーフェクト賞贈呈〕
11	12:15~12:20	ぼ っ ち ゃ ん 競 争		多数		幼児による競争 (全員参加賞)
12	12:25~12:40	閉 会 式		全員		開会式のとおり整列する。

とき 8月25日(日) ところ 町民運動場

第52回 町民スポーツレク大会 開催

会場見取図



※大会に関するお問い合わせは、教育委員会 社会体育担当 (☎2712123) まで

風しんの追加的対策について

風しんの抗体検査・予防接種を無料で実施します（成人男性）

これまで風しんの公的な予防接種を受ける機会のなかった昭和37年4月2日から昭和54年4月1日までの間に生まれた男性は他の世代と比べ、風しんの抗体保有率が低いことが分かっています。

そこで、昨今の風しんの発生状況から、今後の風しんの発生及びまん延を防ぐために、今年度から令和4年3月31日までの3年間、当該世代は風しんの抗体検査を受け、十分な風しん抗体が無いと判明した場合は、予防接種法に基づき風しんの予防接種を無料で受けることができる事業です。

対 象

抗体検査実施日に陸別町に住民登録のある、昭和37年4月2日～昭和54年4月1日までに生まれた男性。

今年度は昭和47年4月2日～昭和54年4月1日までに生まれた方に個別通知しています。

※昭和37年4月2日～昭和47年4月1日までに生まれた方については、来年度以降改めてクーポン券を発送予定ですが、送付を希望する場合は、保健福祉センター保健指導担当までお問い合わせ下さい。（電話 0156-27-8001）

期 間

風しん抗体検査 令和元年7月から令和2年3月31日まで

風しん予防接種 令和元年7月から令和4年3月31日まで

実施内容

風しんの抗体価を調べるために、抗体検査を行います。（採血）

抗体検査の結果、十分な風しん抗体がない人に麻しん風しん混合（MR）ワクチンを接種します。

実施場所

陸別町国保関寛齋診療所、その他、全国の受託医療機関

（詳しくは厚生労働省ホームページをご覧ください）

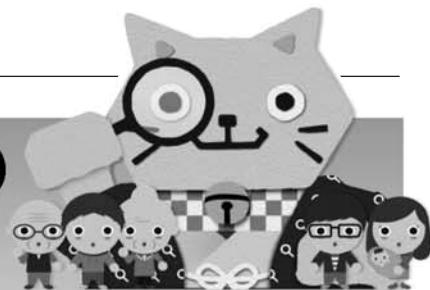
陸別町国民健康保険の方は特定健診で受けることができます。また、事業所健診でも受けられる場合がありますので、勤務する企業にお問い合わせ下さい。

受診に必要なもの

- ・クーポン券
- ・住所・氏名・年齢を確認できるもの（運転免許証や健康保険証など）

そ の 他

- ・風しんの予防接種を過去に受けたことのある方、平成26年4月以降に風しん抗体検査を受けたことのある方はご連絡下さい（電話 0156-27-8001）
- ・ご相談、ご質問は保健福祉センター保健指導担当までお問い合わせ下さい。（電話 0156-27-8001）



陸別町が発行する（国庫補助事業） 25%もお得な令和元年度限りの 「プレミアム付商品券」のお知らせ

令和元年10月の消費税率引き上げに際し、所得の低い方々や子育て世帯への影響を緩和するため、今年度限りの、臨時的な措置として、陸別町が「プレミアム付商品券」を発行します。

町が発行する「プレミアム付商品券」を購入できるのは？

① 非課税者分

令和元年度の住民税(均等割)が課税されていない方

ただし、下記に該当する方は除きます。

- ・住民税が課税されている方に扶養されている方（生計を一にする配偶者、扶養親族等）
- ・生活保護の受給者等



② 子育て世帯分

平成28年4月2日から令和元年9月30日までに生まれたお子さまがいる世帯の世帯主



おひとりにつき、最大2.5万円分の商品券を2万円で購入できます。

お子さまおひとりにつき、最大2.5万円分の商品券を2万円で購入できます。

500円券10枚で1セット(5千円分)の商品券を4千円で購入することができます。
①②両方の要件に該当する方は両方の立場で商品券を購入いただけます。

令和元年度限りの「プレミアム付商品券」申請の流れ

- | | |
|----------------------------|--|
| 1 申請する
(非課税者分のみ) | <ul style="list-style-type: none"> ○申請書は8月に町内回覧で全戸配布します。また、保健福祉センター窓口でもお配りします。(陸別町ホームページから申請書をダウンロードすることも可能です。) ○申請書に必要事項を記入して提出してください。(申請書裏面の誓約・同意事項に基づき課税情報などを確認します。) ○申請期間：令和元年8月から(子育て世帯分については申請は不要です。) |
| 2 商品券の購入引換券が届く | <ul style="list-style-type: none"> ○非課税者に該当する方については、申請書記載の住所に購入引換券が届きます。(9月予定) ○子育て世帯分については住民票記載の住所に世帯主の方宛てで購入引換券が届きます。(9月予定) |
| 3 商品券を購入する | <ul style="list-style-type: none"> ○陸別町保健福祉センターで、現金と購入引換券・本人確認書類を示し商品券を購入してください。 ○商品券は5千円単位で購入することもできます。(5千円分の商品券を4千円で購入) ○購入可能期間：令和元年9月29日(日)から令和2年2月28日(金)まで ※9月29日以外の役場閉庁時を除く |
| 4 商品券を使用する | <ul style="list-style-type: none"> ○使用可能期間 令和元年10月1日から令和2年2月29日まで ○商品券は陸別町の登録店舗でご使用下さい。 ※商品券は、代理の方でも使用できます。 ※商品券の転売や譲渡は行わないでください。 |

振り込め詐欺や個人情報情報の詐取にご注意ください！

陸別町や内閣府などが

- 「プレミアム付商品券」を販売するために手数料などの振り込みを求めることは絶対にありません。
 - ATM（銀行やコンビニなどの現金自動支払機）の操作をお願いすることは絶対にありません。
- ご自宅に不審な電話がかかってきたり、不審な郵便物が届いた場合はご連絡下さい。

陸別町保健福祉センター TEL0156-27-8001

英語指導助手

ピルのコラム

No. 15



みなさん、こんにちは。去年ジャイカ（国際協力機構）が小学校に来たときは、中東出身の方々でしたが、今年はアフリカ出身の方々 came ました。今年は3年生と交流しました。今年来たジャイカの代表者はケニア出身でしたが、なんとジャンケンを知りませんでした。彼によるとケニアの子供たちは、ほとんど室内で遊ばないそうです。だいたい、外に行つてスポーツをするそうです。室内で何かの遊びを考へることは彼にとつて難しいようでした。

陸別の子供たちはケニアの動物について聞いていました。ケニアには動物園はあるが、サファリの方が人気があり、たくさんの旅行者が野生の動物を見に行くそうです。もちろん、ツアーではジープに乗りますが、車のドアを開けることは許されていません。子供たちは旅行者がライオンが狩りをしていたり、餌を食べているところを見れるのかを聞いていました。

また、子供たちはケニアの人たちはほとんど泳げるのかどうかも知りたがっていました。日本では、ほとんどの人が学校で水泳の授業があるからです。実際には、ケニアの人たちはほとんどが泳ぎません。流れが急な滝があったりワニなどの動物がいるため、川や湖が危険だからです。海で泳ぐ人がいるそうですが、彼によると海の温度は20℃〜25℃だそうです。

彼と話した後、彼のグループは農業の灌漑を学びに日本に来たとわかりました。帯広の

ジャイカの事務所は十勝じゆうの学校にたくさん人を派遣しています。彼によると日本は灌漑に機械を使つているため、労働賃金はケニアよりも高いとのことでした。

最近、カナダの財政局から税金のことでお知らせがありました。カナダは基本的に、なぜボクがカナダで税金を払わないかの理由を知りたがっていました。理由は、日本に住んで働いていること、日本で税金を払つていること、そして日本円で給料を受け取つていることです。書類はすべて公的なものとして上司からの証明が必要でした。日本語で書かれた書類はすべて英語に翻訳が必要でした。

カナダでは、低所得者には健康保険が無料になっています。たとえば高所得者でも保険に加入するのは本当に低料金です。ボクは、日本にいる間、この健康保険を使うのに気づかなくて、カナダはボクに毎月3000円請求してきました。来年はフッキーなことにプリティッシュコロンビア州では全員無料になります。

最後に、最近ボクの兄がボクのクレジットカードが今月有効期限を過ぎるので新しいものを送ってきました。人からは外国人は日本のクレジットカードを取得するのは難しいと聞きます。理由は、日本にはクレジットカードの歴史がないとか、もし外国人が自分の国に帰ったら借金を回収する安全策が欠けていることによつてです。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

- 生のみ生のままで 上下巻……………綿矢りさ
- ひよこ太陽……………田中慎弥
- 孤独という道づれ……………岸 恵子
- 車軸……………小佐野 弾
- むらさきのスカートの女……………今村 夏子
- ガラスの城壁……………神 永 学
- 帰郷……………浅田 次郎
- ノーサイドゲーム……………池井戸 潤

◇ 児童図書

- マンマルさん……………ジョン・クラッセン
- はなぞそだいピンチ！……………マルジック&モリソ
- いのししの夫婦……………浅野 薫
- にじろアリーしずさんふしぎなワドルをがせ！……………友永コエ、ぎぼりこ
- 望みがかなう魔法の日記……………本田 有明
- タコのターくんうみをでる……………内田麟太郎、井上コトリ
- ぼくは気の小さいサメ次郎といひます……………岩佐めぐみ、高島 純
- おおいなるだいちぞく……………はしもと えつよ

◇ C D

- 「シングル」……………スピッツ
- 優しいあの子……………山下 智久
- CHANGE……………山下 智久
- 「アルバム」……………山下 智久
- King & Prince……………King & Prince
- 5×20 All the BEST!! 1999-2019……………嵐

◇ DVD

- カメラを止めるな！ スピンオフ ハリウッド大作戦！
- ニセコイ
- 億男

公民館図書室よりお知らせ

8月は「簡単・時短」料理および雑学特集

暑くなり始めたこの季節、悩みを解決してくれる本に出会えるかも！

※本の貸出期間は3冊2週間です。

参加募集

第11回 町民水泳記録会

- ▶と き 9月2日(月) 午後6時より
- ▶と ころ 陸別町水泳プール
- ▶参加費 無料
- ▶参加資格 町民であること、スポーツ安全保険に加入していること
- ▶競技種目 4泳法(自・平・背・バタ)
25m・50m・100m・200m
ビート板キック 25m
個人メドレー 100m・200m
フリー・メドレーリレー
100m・200m
- ▶表彰等 参加者全員に記録証、リレー参加者には副賞を授与
- ▶参加申込 8月28日(水)までに教育委員会へ申込書を提出
- ▶問い合わせ 教育委員会社会体育担当
☎27-2123

第33回 町民パークゴルフ大会

7月15日
第33回町民パークゴルフ大会が、わかばパークゴルフ場で開催されました。



大会には、男性17人、女性7人が参加。男性の部は野島俊彦さんが、女性の部は飯尾ノブエさんが優勝を飾りました。

上位入賞者は、次のとおり。(敬称略)

【男性の部】

優勝=野島俊彦 90
準優勝=藤本伊一 94
第3位=大淵 猛 94

【女性の部】

優勝=飯尾ノブエ 103
準優勝=望木照子 109
第3位=山本春子 114

消費生活相談室から

〜りつたんからおたより〜

第76回

陸別
くらし塾

高橋理恵

☆ロールケーキ作り講習会を開催しました

6月27日に陸別くらし塾の事業として、ロールケーキ作り講習会を加工センターで開催しました。

講師には幕別町で「一糸(いと)」という洋菓子屋さんのパティシエである堀貴志さんをお招きしました。今回の講習会は地場産品の活用をテーマとして打合せた結果、陸別産のえびすかばちゃを使用したロールケーキを作ることになり、レシピを考案して頂きました。

まず、講師が自宅で作る場合のレシピで説明しながら実演。その間に参加者の質問も交えながら見て学ぶという時間を設けました。

計量した材料を合わせスポンジ生地を作っていく工程で大切なのは混ぜる速度と時間。最後の5分間ゆっくり混ぜるのがとても大事なことで、そのスピードが見て分かりました。そこにかばちゃとバターと牛乳を合わせたペーストを入れ、巻き込むように混ぜます。そしてオーブンで焼きます。その間にかばちゃのカスタードクリームを作りました。これも火加減や混ぜ方、時間などに気を付けながらの作業。美味しいお菓子を作るには手間をかけた丁寧な作業が大事です。

作業中の質問なども活発になり、メモを取りながら話を聞いたり熱心な参加者たち。講師の説明は優しくわかりやすく、本当に有意義な時間でした。

生地が焼き上がると甘い香りが漂い、それを冷ますと、いよいよ各自でかばちゃカスタードと生クリームを塗り、巻き込む作業です。

長方形にカットした生地の手前を持ち上げて、下に敷いてあるオープンシートをすーっと上の方へ持ち上げ、前方に持って行くと自然にスポンジがくるくるとキレイに巻き込んでロールケーキとなりました。その巻き方に参加者は、驚きと発見の様子で「ワー☆」という歓声があがっていました。冷蔵庫で冷やしている間に講師を囲み質問タイム。作り方からケーキ屋さんについてなど幅広い質問に答えてくださいました。そんな楽しい時間もあっという間に過ぎてしまってお礼の拍手で講習会は終了しました。

参加者の皆さんも是非自宅で手作りロールケーキにチャレンジしてみてください。また機会があれば講習会を開きたいと思えます。

持ち帰ったロールケーキはとても優しい甘さで生地がふんわりきめ細かくて、すごく美味しかったです。プロの技術に感動しました。

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。

8月の開設日は8日(木)と29日(木)です。

< 8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		親子ふれあい遊び (保健センター・親子ひろば)	保健福祉センター
2	金			
3	土			
4	日			
5	月		自由遊び (保健センター)	らっこクラブ
6	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
7	水	七夕まつり (保育所)		
8	木		親子ふれあい遊び (保健センター・親子ひろば)	保健福祉センター
9	金	保育所夏季休所 (16日まで)		
10	土			
11	日	● 山 の 日 ●		
12	月	振替休日		
13	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
14	水			
15	木		親子ふれあい遊び (保健センター・親子ひろば)	保健福祉センター
16	金			
17	土			
18	日			
19	月	保育所第2学期始まり	自由遊び (保健センター)・りくべつ鉄道乗車体験	らっこクラブ
20	火	2計測 (保育所)	読み聞かせ (保健センター・親子ひろば)	保健福祉センター
21	水			
22	木	5歳児対象サッカー巡回教室 (保育所)	親子ふれあい遊び (保健センター・親子ひろば)・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
23	金	りくべつ鉄道乗車体験		
24	土			
25	日			
26	月		自由遊び (保健センター)	らっこクラブ
27	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
28	水	陸別中学校職業体験 (保育所)	フッ化物塗布 (保健センター)	保健福祉センター
29	木	〃	親子ふれあい遊び (保健センター・親子ひろば)	保健福祉センター
30	金	おたんじょう会 (保育所)		
31	土			

※自由あそび (月曜日)・親子ふれあいあそび (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40回足寄ふるさと盆踊り・両国花火大会

盆踊りや花火大会などさまざまな催し物で皆さんをお迎えます。そして今年は北海道日本ハムファイターズ公式マスコットB☆Bとファイターズガールが会場を盛り上げます。ぜひご来場ください。

日 時 8月15日(木) 午後1時30分～9時
場 所 足寄町民センター駐車場・利別川両国橋河川敷
内 容 午後1時30分～ビアガーデン・ミニステージショー
午後3時30分～子ども縁日・フワフワドーム
午後5時15分～みんなで楽しむ足寄音頭
子ども盆踊り
午後5時45分～もちまき
午後6時00分～仮装盆踊り・素踊り
午後6時55分～仮装盆踊り審査発表・表彰式
お楽しみ抽選会
午後7時15分～両国花火大会
※時間は変更になる場合があります。
詳 細 足寄町役場経済課商工観光・エネルギー担当
☎25-2141 内線251

HONBETSU

本別から

第23回 本別きらめきタウンフェスティバル2019

本別最大のイベント「本別きらめきタウンフェスティバル2019」が開催されます。本別のうまいものや迫力あるライブ、東十勝花火大会などのイベントで一日中楽しめるお祭りです。皆様のご来場をお待ちしています。

と き 8月31日(土)・9月1日(日)
と ころ 利別川河川敷地特設会場
内 容 うまいもの市、ふわふわランド
フリークライミング など
(31日) 東十勝花火大会 6,000発!
(1日) キャラクターショー
「騎士竜戦隊リュウソウジャー」
HBC 歌謡ショー
「純烈」「岡本真夜」ほか
※詳しくは本別町ホームページ「きらめき特設サイト」をご覧ください
お問い合わせ 本別町役場 ☎22-2141

健康コーナー 253

☆私も高血圧かも？正常血圧の基準変更！
「高血圧治療ガイドライン2019」

【担当】
保健福祉センター
保健師 菅原育子

正常血圧の定義が

変わりました

5年おきに改訂されている「高血圧治療ガイドライン」ですが、この度の改訂のトピックスは、今まで「正常血圧」の基準は120/80/84mmHgでしたが、新しい基準では、120/80未満に下げられました。

基準が下がったことには理由があります。血圧が120/80mmHg以上にな

180以上	Ⅲ度高血圧
160~179	Ⅱ度高血圧
140~159	Ⅰ度高血圧
130~139	高値血圧
120~129	正常高値血圧
120未満	正常血圧

収縮期血圧

80未満	80	90	100	110以上
	89	99	109	

拡張期血圧 (mmHg)

降圧目標の厳格化

	今までの基準	新しい基準	
	家庭血圧	家庭血圧	診察室血圧
75歳未満 脳血管治療者 心血管治療者	135/85未満	125/75未満	130/80未満
糖尿病患者 尿蛋白(+)以上	125/75未満		
抗血栓薬服用者			
75歳以上	145/85未満	135/85未満	140/90未満

ると、脳心血管病などの発症リスクが高くなること、国内外の研究によって示されたからです。

また、120/80未満の群は、高血圧へ移行する確率が高いという論文も発表されており、これらのことから、「正常血圧」とされ

る範囲が今回の基準に変更されました。さらにもう一つトピックスがあり、それは降圧目標を下げ、より早期からの生活習慣改善が推奨されたことです。

より早期からの生活習慣改善とありますが、高血圧の治療には、2つの進め方があります。

1つめは、まずは生活習慣改善から始め、1段階目として「食事療法（減塩・減量）」を実践します。食事療法で血圧値が目標値まで下がらない場合、2段階目として、薬による「治療」を開始します。

2つめは、その方の危険因子（高血圧の程度や年齢、男性であること、タバコを吸う、脂質異常症等）により、直ちに降圧薬の治療を開始（薬物療法）を行います。しかし、この場合もあわせて生活習慣の改善を行います（食事療法や、運動



節酒、禁煙等）。生活習慣の改善で、降圧薬を減量または中止になることもあるのです。

血圧とは、血液が流れていく時に「血管の壁を押す力」のことです。

測定時の緊張等により、一時的に血圧が高くなることもあります（いわゆる白衣性高血圧）。

そのため自分の血圧が高いかどうかをきちんと知るために、家庭血圧測定が大事です。高血圧の診断には、診察室血圧よりも家庭血圧による診断が優先されます。

家庭ではリラックスして測れるので、家庭血圧は診察室血圧より、低い基準になっています。

160以上	Ⅲ度高血圧
145~159	Ⅱ度高血圧
135~144	Ⅰ度高血圧
125~134	高値血圧
115~124	正常高値血圧
115未満	正常血圧

収縮期血圧

75未満	75	85	90	100以上
	84	89	99	

拡張期血圧 (mmHg)

日本での高血圧有病者は、4300万人いるとされています。そのうち57%（2450万人）しか治療を受けていないこと、治療を受けていても血圧がコントロールされている方が約半数（1200万人）しかいないことが、問題視されています。

さらに、4300万人のうち、自らの高血圧を認識していない方は33%（1400万人）もいるとされています。

みなさんは、自分の血圧がどれくらいかわかりますか？

毎日の中に、是非「血圧測定」を取り入れ、自分が正常血圧であるか確認しましょう。

血圧が高い場合は、自宅での測定値を記入したものを持って、医療機関を受診しましょう。

保健福祉センターには、血圧手帳を用意してあります。お気軽にお申し出ください。

【保健福祉センター
保健指導担当】
☎0156-2718001

情報
INFORMATION

令和2年度採用(後期日程) とかち広域消防事務組合消防職員の募集

令和2年4月1日採用予定の消防職員を募集します。

お申し込み前に、必ず試験案内で受験資格と申込方法を確認してください。

試験案内は、8月5日(月)から、とかち広域消防局総務課、十勝管内各消防署と帯広市役所1階総合案内で配布するほか、とかち広域消防事務組合ホームページにも掲載します。

試験区分 高校卒

採用人数 試験案内で確認してください。

試験日程 9月22日(日)に1次試験(一般教養試験、適性試験)。2次試験以降の日程は試験案内で確認してください。

試験会場 とかち広域消防局庁舎(帯広市西6南6)ほか

申込・問合せ 8月26日(月)～9月6日(金)までに、試験案内の採用試験申込書と郵便はがきを同封の上、とかち広域消防局総務課人事給与係(〒080-0016 帯広市西6条南6丁目3番地1、消防局庁舎3階、☎0155-26-9121)に直接または郵送でお申し込みください。

全国健康保険協会北海道支部よりお知らせ

ジェネリック医薬品にかえてみませんか?

加入者の皆さまのお薬代の負担軽減や健康保険財政の改善につながり、今後の医療費や保険料率の伸びが抑えられることから、協会けんぽでは「ジェネリック医薬品」の普及を推進しています。

かかりつけの医師・薬剤師へジェネリック医薬品の処方についてご相談してみませんか?

禁煙・分煙の 取り組みについて

北海道は全国的にみて、喫煙率が高い地域です。協会けんぽ北海道支部では、喫煙対策を通じて加入者の皆さまの健康を守る、様々な取り組みを行っております。ぜひホームページをご覧ください。

お問い合わせ

全国健康保険協会(協会けんぽ)北海道支部
☎011-726-0352(代表)

「子どもの人権110番」強化週間

期間中は相談時間を延長します。

子ども用フリーダイヤル

0120-007-110 (全国共通・通話料無料)

通常受付時間 平日:午前8時30分～午後5時15分
(年末年始を除く)

強化期間中の受付時間

8月29日～9月4日の平日:午前8時30分～午後7時

8月31日(土)、9月1日(日) 午前10時～午後5時

実施機関 法務局及び都道府県人権擁護委員連合会

2019年度 北海道警察官 採用試験(第2回)のご案内

2019年度北海道警察官採用試験(第2回)を次のとおり実施します。

受験申込書は本別警察署にありますので、受取を希望される方は本別警察署にご連絡ください。

受付期間 7月1日(月)～8月20日(火)

1次試験 9月16日(月・祝)

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(青森、東京)

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(2020年3月末日までに卒業見込みの者を含む)。 ※高度専門士の称号を取得又は2020年3月末日までに取得見込みの者を含む。	昭和62年4月2日から平成14年4月1日までに生まれた者
B区分	A区分以外の者	

問合せ先 本別警察署警務課警務係
☎0156-22-0110(内線211)

林業退職金共済制度(林退共) の退職金請求について

林退共は昭和57年に発足した林業界で働く方のための退職金制度です。

以前、林業の仕事に従事されたことがあり、その当時、林退共制度に加入していた方で、退職金請求手続きをしたお心当たりのない方は、退職金をまだ受け取っていない可能性があります。最寄りの支部または本部へお問い合わせください。

お問い合わせ先

独立行政法人勤労者退職金共済機構 林業退職金共済事業本部

〒170-8055 東京都豊島区東池袋1-24-1 ニッセイ池袋ビル

☎03-6731-2889 FAX03-6731-2890

詳しくはホームページでもご案内しております。

<http://www.rintaikyo.taisyokukin.go.jp/>

知ってますか？ 道の「苦情審査委員」制度

- 道が行った業務や制度の内容を審査する制度が、「北海道苦情審査委員」制度です。
- 皆さん自身の利害に係わる苦情であれば、「苦情審査委員」に申立てができます。
- 皆さんに代わって、「苦情審査委員」が公正で中立的な立場から、道の関係機関に対し、必要な調査等を行います。
- 審査の結果、道の業務に不備な点や制度に問題があるときは、道の機関に是正や改善を求めます。
- もちろん、個人情報の保護にも十分配慮します。
- ①苦情申立の窓口は、道庁の『道政相談センター』か各総合振興局（振興局）の総務課。
- ②苦情申立書の付いたリーフレットを用意しています。
- ③ホームページからでも申立書をダウンロードできます。
→道トップページの「総合案内」の道政相談等の窓口
→「2 苦情審査委員の窓口」の道政に関する苦情申立ては、北海道苦情審査委員へ
→4 苦情申立てについて（申立書はこちら）
- ④申立て方法は、「苦情申立書」に必要な事項を記入し、提出してください。また、郵送、ファックス、メールでも申立てができます。
- ⑤問い合わせ先
 - ・北海道総合政策部知事室道政相談センター
〒060-8588 札幌市中央区北3条西6丁目
TEL 011-204-5523（直通）
FAX 011-241-8181
メール kujyou.koueki@pref.hokkaido.lg.jp
 - ・各総合振興局（振興局）総務課

動物愛護フェスティバルin プラザまつり

- 日 時 令和元年（2019年）9月7日（土）
10:00～16:00
令和元年（2019年）9月8日（日）
10:00～15:00
- 場 所 とかちプラザ
（帯広市西4条南13丁目1番地）
- 内 容 獣医師体験、飼い主募集中の犬猫のパネル紹介、チャリティバザー、エキゾチックアニマルとのふれあい、アニマルウェルフェアの解説等
- 問合せ 北海道十勝総合振興局環境生活課
☎0155-26-9031

加工食品を製造、加工、輸入、販売を される食品関連事業者の皆様へ

- 平成27年（2015年）4月1日から、加工食品への栄養成分表示が義務化され、一般用の加工食品には、新たに、食品単位（100g、1食分等）当たりの熱量・たんぱく質・脂質・炭水化物・食塩相当量の5項目の表示が必須とされました。
- 経過措置の終了が令和2年（2020年）3月31日までとなっていますので、計画的に準備をし、経過措置の終了までに速やかな表示の切り替えに努めてください。（旧基準で栄養成分表示をしている場合には、新基準に対応した表示の切り替えが必要です。）
- なお、表示可能面積が小さいもの（概ね30cm²以下）、酒類、栄養の供給源としての寄与の程度が小さいものや、小規模事業者が販売するもの（ただし、スーパー等小規模でない事業者を介し販売する場合を除く）等については省略が認められています。
- 詳しくは、北海道庁ホームページ「栄養や健康等の表示について」（保健福祉部健康安全局地域保健課）
<http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hfsyokuhinhyouji.htm>
帯広保健所（☎0155-27-8638）、または、北海道保健福祉部健康安全局地域保健課（☎011-231-4111内線25-515）にお問い合わせください。

第29回「公証週間」電話相談の御案内

- 10月1日から7日までは公証週間です。公証制度を広く国民の間に普及させるため、日本公証人連合会本部において、同期間中、電話相談を実施します。
- 【日本公証人連合会本部 公証週間の電話相談】
- 日 時 10月1日（火）から同月7日（月）
午前9時30分から正午まで
午後1時から同4時30分まで
- 電 話 03-3502-8239（土・日も実施）
- 内 容 遺言、任意後見契約など公証事務全般

借金で悩んだ時、国の相談窓口があります

- 北海道財務局（金融庁）では、多重債務問題を解決するために相談窓口を設けています。
- 窓口では、専門の相談員が「借金の悩み」を親身になってお聴きし、あなたに合った解決方法を提案します。
- 多重債務の電話相談は、ご希望があればこちらから折り返します。ぜひ、お気軽にご相談ください。
- 北海道財務局 相談員直通（常設）
☎011-807-5144
☎011-807-5145
（月～金 9時～12時、13時～17時）

銀河の森コテージ村^{から}のお知らせ

〈7月19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)

8月	コテージ	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土							
	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	31
	6人用	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	△	△	△	●	●	△	●	●	△	△	△	△	●	
	10人用	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	○	●	●	○	○	○	○	○	●

9月	コテージ	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月								
	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

うぶごえ

佐藤 蒼羅^{くら} 6・7 共栄第1
 谷本 奏太^{そうた} 6・16 新町2区
 和賀 汐律^{しほり} 7・3 新町2区

おくみや

國安 芳子^{よし} 99歳 6・20 大通
 千葉 夕里^{ゆり} 112歳 6・20 共栄第1
 石井 喜美子^{きみこ} 87歳 6・25 共栄第1
 山川 清^{しみず} 81歳 7・3 共栄第1
 佐久間 コウ^{こう} 101歳 7・14 元町

ご寄付ありがとうございます

ご厚意

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

□千葉夕里さん 子供一

同から3万円。

□石井達也さん (勲祿別)

から10万円。



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
8月	本別中央公民館	一般	7	水	10:00	9月	本別中央公民館	一般	11	水	10:00
		優良	7	水	11:30			優良	11	水	11:30
	違反	21	水	10:00	初回		11	水	13:00		
	違反	21	水	10:00	違反		25	水	10:00		
足寄町民センター	優良	22	木	14:00	足寄町民センター	優良	19	木	14:00		
	一般	22	木	15:00		一般	19	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 1.6.30

人口 2,366人(-7)
 男 1,183人(-1)
 女 1,183人(-6)
 世帯数 1,318戸(-6)

友好町民の会 328人 (前年同月比 +46人)

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

アイヌの方々からの

様々なご相談をお受けします

日常生活でお困りのこと、嫌がらせ、差別など何でもご相談ください。

相談専用電話

アイヌの方々のための専用フリーダイヤル

0120-771-208

受付 月曜日～金曜日

(※祝日、12/29～1/3を除く)

時間 午後9時～午後5時

●相談無料 ●匿名可 ●秘密厳守

公益財団法人 人権教育啓発推進センター
 〒105-0012

東京都港区芝大門2-10-12 KD X芝大門ビル4階

◆本相談事業は、(公財)人権教育啓発推進センターが、厚生労働省生活相談充実事業により実施するものです。

8月1日現在
 交通事故死ゼロ
 1,776日

8月19日はバイクの日