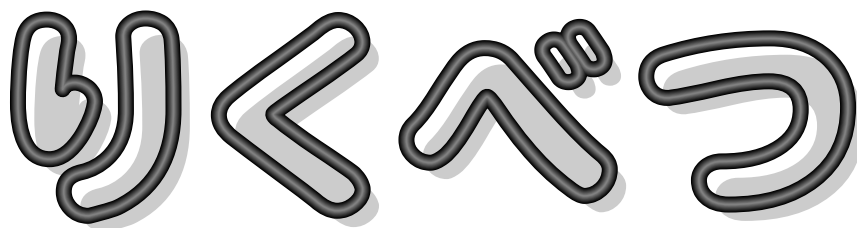


Rikubetsu Town



Public Information No.702

2019



令和元年



～今月の表紙～

ようこそ 陸別町へ

ラコーム市訪問団来町（7月24日～28日）

- ◇ 第38回 道新オフロードレースin陸別全日本選手権大会
- ◇ 2019リ・クリエーションサマーinりくべつ
- ◇ 第24回 りくべつ夏まつり



カナダラコーム市 訪問団が来町



保育園児が遊戯披露



歓迎セレモニー



園児と一緒に給食

カナダのラコーム市訪問団6名(大人4名・中学生2名)が、7月24日(水)から7月28日(日)までの5日間、陸別町を訪れました。6名は期間中、銀河の森天文台やふるさと銀河線りくべつ鉄道など町内を視察したほか、町内の一般家庭にホームステイしながら町民らと交流を深めました。



道東視察



中学生に英語教室



さよならパーティでカナダの歌を披露



書道体験



お別れの会

- ラコーム市訪問団** ※敬称略
- (ビル・マックエステン (夫・元町長))
 - (マーリン・マックエステン (妻・友好協会会長))
 - (ジェニファー・ミーダス (母))
 - (マリイカ・ミーダス (娘))
 - (アリー・パーカー (母))
 - (ホウリー・パーカー (娘))



ATV



フォーミュラバギー



第38回 道新オフロードレースin陸別 全日本選手権大会

新 LightWeight offRoad



- 8月4日 第38回道新オフロードレースin陸別全日本選手権大会が今年も陸別サーキットで開催され、フォーミュラバギー25台、ATV34台による迫力のレースを観衆約1500人が楽しみました。
- この日は、真夏日の暑さと砂ぼこりで、選手には厳しいコンディションとなりました。
- 陸別の選手では、フォーミュラバギーB-IIクラスで畠野康洋さんが優勝を飾りました。
- 大会結果は次のとおり。
(上位3名、敬称略)
- | | | |
|--|--|--|
| <p>フォーミュラバギー</p> <p>B-Iクラス</p> <p>1位 岡本茂樹(ニセコ町)</p> <p>2位 猪狩 巧(釧路町)</p> <p>3位 大槻慎吾(札幌市)</p> <p>B-IIクラス</p> <p>1位 畠野康洋(陸別町)</p> <p>2位 坂東辰哉(陸別町)</p> <p>3位 大田 理(陸別町)</p> <p>B-IIIクラス</p> <p>1位 中谷王泰(札幌市)</p> <p>2位 湯澤秀行(札幌市)</p> <p>3位 川野 晃(陸別町)</p> | <p>LightWeight offRoad</p> <p>OPENクラス</p> <p>1位 春日 翔(札幌市)</p> <p>2位 永山 愛(苫小牧市)</p> <p>3位 河村哀翔(室蘭市)</p> <p>OPEN-PROクラス</p> <p>1位 佐藤謙輔(札幌市)</p> <p>2位 永山征樹(苫小牧市)</p> <p>3位 中村歩夢(恵庭市)</p> <p>LightWeight offRoad</p> <p>1位 高橋洋之(洞爺湖町)</p> <p>2位 山田昌太(深川市)</p> <p>3位 青木仁志(千歳市)</p> | <p>オープンクラス</p> <p>1位 湯澤秀行(札幌市)</p> <p>2位 岡本茂樹(ニセコ町)</p> <p>3位 長屋紘嘉(陸別町)</p> <p>ATV</p> <p>KIDSクラス</p> <p>1位 河村哀琉(室蘭市)</p> <p>2位 森山遥斗(むかわ町)</p> <p>3位 鈴木琉輝哉(旭川市)</p> <p>100OPENクラス</p> <p>1位 丸田よし乃(登別市)</p> <p>2位 堀田 静(札幌市)</p> <p>3位 久万田大騎(登別市)</p> <p>MIDクラス</p> <p>1位 森山光宏(むかわ町)</p> <p>2位 眞田悦圭(千歳市)</p> <p>3位 寺沢航平(苫小牧市)</p> |
|--|--|--|

個人の部

実行委員長賞

木村光明 (山おやじ)

町長賞

清水亮寿、川初琉生、
羽藤陽向

(ウィアーザチャンピオン)

商工会長賞

山西市子 (星の降る町陸別)

団体の部

実行委員長賞

プリンセス破天荒 (りくぞら)

町長賞

陸別町社会福祉協議会
(インクレディブルファミリー)

商工会長賞

もりや (藤子・F・不二雄スペシャル)



第24回 りくべつ夏まつり

8月13日 今年で24回目となる、りくべつ夏まつりが駅前多目的広場で開催されました。祭りのメインとなる仮装盆踊りには、個人の部に18人、団体の部に7組が参加。趣向を凝らした衣装と踊りで会場を盛り上げました。また、祭りの最後には、恒例の運試し抽選会が行われました。

仮装盆踊りの上位入賞者は次のとおり。
(敬称略)



団体の部



りくぞら

実行委員長賞



山おやじ

個人の部



インクレディブルファミリー

町長賞



ウィアーザチャンピオン

商工会長賞



藤子・F・不二雄スペシャル



星の降る町陸別

2019リ・クリエーションサマーinりくべつ



7月28日～8月1日
今年で31回目の開催となった「2019リ・クリエーションサマーinりくべつ」が町ウエーブ特設キャンプ場で行われました。

この事業は全国組織の労働組合・電機連合と町、陸別町の東京事務所（エイデル研究所）が実行委員として毎年行っており、東京、神奈川、静岡など本州からの小学4～6年生と陸別町の同学年の児童が参加し、陸別町の自然の中でテント生活をしながら色んなプログラムを体験するものです。

今年は猛暑続きで大変でしたが、一日も雨に当たることなく素晴らしい天候の中、班ごとに料理を競うグルメコンテスト、カレーパーティー・オフロード体験などを楽しみ、メインの「キャンプファイヤー」では女神の登場とともにゲームや歌などを満喫し、陸別の夏を楽しみました。



7/22 本別警察署陸別駐在所が主催する「クマ出没訓練」が新町2区自治会館と給食センター前で開催されました。講話では、加川巡査がクマの捕獲時の動画を紹介し、クマと実際に遭遇した時の状況を説明し、対処法を実際に着ぐるみのクマを相手にレクチャーしました。



7/10 石橋建設(株) (石橋堂裕社長) は国道242号線沿いで交通安全の「旗の波運動」を実施しました。毎年恒例の取組で、交通安全と書かれた黄色や緑の旗を振り、ドライバーに安全運転の啓発をしました。



7/23 陸別中学校の2年生と3年生が町議会議場で模擬議会を行いました。この模擬議会は地域について関心を高めることを目的としたもので、各学年ごとに代表者が質問に立ち、町長や担当者は、本番さながらの答弁を行いました。



7/13 銀河の森天文台で、第11回スターライトフェスティバルが開催されました。今年は、宇宙航空研究開発機構 (JAXA) 宇宙科学研究所名誉教授の向井利典さんが「地球のしっぽの話」と題して講演しました。



7/23 今年度の陸別町交通安全住民の集いが保健センター前広場で開催されました。交通安全団体への表彰と陸別中学校の生徒による交通安全スローガンコンクールの表彰と保育所園児による「ちかいのことば」が披露されました。



7/20 町教育委員会主催で13日から25日まで公民館で開催された「国立アイヌ民族博物館PR展」のイベントとして「アイヌの楽器ムックリ作り」が開かれ、参加した親子連れらは、手作りのムックリの音色を楽しみました。



8/7 陸別保育所の七夕まつりが開催されました。子どもたちは短冊に願い事を書いて柳の木に吊し、七夕にちなんだ紙芝居を観賞した後は、くじ引きや駄菓子を楽しみました。



7/27 第16回屋台村（町商工会青年部主催）が、駅前多目的広場で開催されました。この日は晴天に恵まれ、約1500人が来場。生ビールや鳥串など屋台が多数並びました。「カラオケバトル」では、11人がエントリーして、自慢の喉を披露しました。

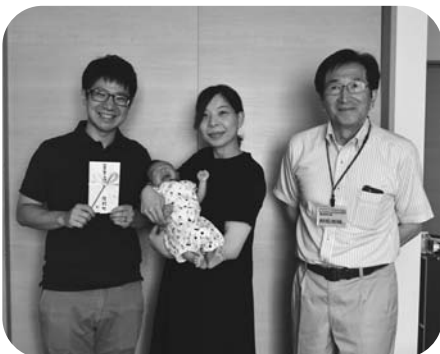


8/7 町社会福祉協議会による第1回手作り教室「夏休みこどもクレープ作り体験」が町保健センター栄養指導実習室で開催されました。講師は「陸別ういる」の三輪隼平さんが努め、参加者は、初めてのクレープ作りに苦戦しながら生地を仕上げ、具材を乗せて味わいました。



8/2 給食センター町民試食会がタウンホールで開催されました。今回のメニューは、ごはん、豚肉の竜田揚げ、みそ汁、キキョウ入りおひたし、牛乳。集まった町民約110人は、美味しく味わいました。

ご出産おめでとうございます!
 ~出産子育て支援祝金が町長より贈呈されました~



谷本 奏太^{そうた}くん 6月16日生まれ



中村 芽郁^{めい}ちゃん 6月17日生まれ



和賀 汐律^{しおり}ちゃん 7月3日生まれ



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」

ご注意！いわゆる「子育て世帯」の方向けの「引換券」については、申請は必要ありません。

ただいま **申請受付中!**

令和元年度の市町村民税が課税されていない方（課税者と生計同一の配偶者及び地方税法の規定による扶養親族並びに同法に規定する青色事業専従者及び白色事業専従者、生活保護受給者を除く）は、8月16日に町内回覧で全戸配布いたしました「陸別町プレミアム付商品券引換券交付申請書」に必要事項をご記入いただき、「陸別町保健福祉センター」まで提出して下さい。

「申請」から「商品券購入」までの流れ

① 交 付 申 請

申請書に必要事項を記入して「陸別町保健福祉センター」に提出して下さい。

② 要 件 該 当 審 査

申請書に明記されている誓約・同意事項に基づき税情報の確認などを行います。

③ プレミアム付商品券購入「引換券」送付

順次審査結果を通知します。
該当する方には「引換券」を郵送します。

④ プレミアム付商品券の購入

9月29日（日）から、保健福祉センターで商品券を購入することが出来ます。

＼ご了承願います／

初日の9月29日のみ、日曜日に商品券を販売します。

以後は、平日の役場（保健福祉センター）開庁時間のみ販売となります。

振り込め詐欺や個人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 ☎ 0156-27-8001

年金生活者支援給付金制度について

年金生活者支援給付金とは、消費税率引き上げ分を活用し、年金を含めても所得が低い方の生活を支援するために、年金に上乗せして支給するものです。

消費税率が現行の8%から10%に引き上げとなる2019年（令和元年）10月1日施行され、初回の支払いは2019年（令和元年）12月支給分からとなります。

支給対象者

1. 老齢年金生活者支援給付金
 - ① 65才以上で老齢基礎年金を受けていること
 - ② 世帯の市町村民税が非課税であること
 - ③ 前年の年金収入額とその他の所得額の合計が879,300円以下であること
2. 障害年金生活者支援給付金・遺族年金生活者支援給付金
 - ① 障害基礎年金・遺族基礎年金を受けていること
 - ② 前年の所得額が4,620,000円以下であること

給付金額

1. 老齢年金生活者支援給付金
 - ① 保険料納付済額に基づく額（月額）
 $5,000円 \times 保険料納付済期間（月数） / 480月$
 - ② 保険料免除期間に基づく額（月額）
 $10,800円 \times 保険料免除期間（月数） / 480月$
 - ①と②の合計が支給されます
2. 障害年金生活者支援給付金・遺族年金生活者支援給付金
 - ① 障害等級が2級の方及び遺族である方 5,000円（月額）
 - ② 障害等級が1級の方 6,250円（月額）

手続き方法

現在年金を受給中の方は、2019年（令和元年）9月頃に日本年金機構より給付金の請求用紙が送られてきますので、記入、押印のうえ日本年金機構に送付ください。なお、町民課戸籍住民担当でも受付します。

また、2019年（令和元年）4月2日以降に老齢基礎年金を受給される方については、老齢基礎年金の新規裁定手続き案内の中に同封しています。

その他

- ・この給付金は、恒久的な制度ですので、支給要件を満たしているかぎり、継続して受け取ることができます。
- ・この給付金は、物価変動に応じて改定されます。

お問合せ先

不明な点、わからない点等ございましたら下記までお問い合わせください。

- ・陸別町役場町民課戸籍住民担当 ☎27-2141
- ・帯広年金事務所 ☎0155-65-5003
- ・ねんきんダイヤル ☎0570-05-1165

英語指導助手

ピルのコラム

No.16



みなさんこんにちは。前回のコラムからたくさんの方がありました。まずは、ラコームの訪問団が陸別に来て4泊して、町の歓迎を受けたり、たくさんの方の観光地を訪問したりしました。彼らはラコームに帰ったら、陸別のことをたくさん報告するそうです。みなさんの努力によって、訪問団の方々にとっても素晴らしい日になりました。また、ボクにとっても屋台村に参加するのは初めてでした。去年は、あいにく屋台村の時期には日本にいませんでした。陸別のどのお祭りよりも食べ物を売る屋台が多いと思いました。

ラコームの方々が訪問していたとき、中学2年生向けの英会話教室がありました。9月に行く海外研修の準備になればと思っていました。初回はラコームの方々に参加してもらって、中2の英会話の練習を手伝ってもらいました。生徒は、ラコームの人たちの自己紹介を聞き、生徒たちが今度は自己紹介をし、ラコームの人たちからの英語の質問に答えていました。生徒たちには海外での楽しい時間を過ごし、ラコームでの交流のときに一生懸命英語に挑戦してほしいと思います。

ラコームの方々がカナダに帰ってしまい、英会話教室全3回が終了したあとで、ボクは北海道の西側を旅しました。ホテルは予約しましたが、ほとんど無計画で洞爺湖、羊蹄山、地獄谷そして函館を回ってきました。

初めに札幌に泊まってそこを出発点にしました。そのあと、峠を抜けての洞爺湖にドライブしたのは新しい経験でした。違う道の駅に何回も立ち寄ったり、景色を見るため所々ストップしてました。洞爺湖のお土産屋に行ったときは、「アニマ「銀魂」」の中で主人公がこの湖の名前が

掘られた木刀を持っていたことに気づきました。

そして、初めて

「クマ牧場」に行きました。こんな狭いところでたくさんクマがいるのを見るのはとても面白かったです。たくさんクマたちがエサのおねだりをするのを覚えていて、とても馴れているようで、野生のクマに比べてあまり怖くなくなりました。洞爺湖では、有珠山のロープウェイに乗りました。火山の真ん中を見たくて、火山の周りの細い道を歩き回っていました。とても良い運動になりました。

函館では、五稜郭の周りを歩いただけでした。たくさんツアー客がいて、五稜郭タワーで並ぶのが嫌だったからです。函館山からの景色は美しかったです。夜はたくさんツアー客がいて、夜景を見るのが難しかったです。函館で一番記憶に残ったところは、とても美しいハンバーガーショップでした。アメリカやカナダの店よりもおいしかったです。店の名前は「ホットボックス」で、函館で有名な「ラッキーマー」よりもおいしいと思いました。

地獄谷からの帰り道はとても面白かったです。硫黄の匂いがしたため、雰囲気や川湯の硫黄山にとてもよく似ていました。台風の影響でクッタラ湖への道は通行止めになっていて車ではいけませんでしたが、自然保護によって守られている湖を見たいと思っていましたので、地獄谷から湖畔へ歩いて行きました。とても静かなところで、とても平和な空間でした。

この旅はボクにたくさん新しい経験をさせてくれました。でも、とても疲れたのです。これには同じようなことはしないとします。それではまた。

公民館新着情報

◇一般図書

- 希望の糸……………東野圭吾
- てんげんつう……………島中 恵
- いけない……………道尾秀介
- 渦 妹背山婦女庭訓 魂結び……………大島真寿美
- さよならの儀式……………宮部みゆき
- 夏の騎士……………百田尚樹
- クジラアタマの王様……………伊坂幸太郎
- 氷獄……………海堂 尊

◇児童図書

- すばるー八つのきらめく物語ー……………中川栄子、ゆかり
- あるある ないない……………あめみやゆずる、こやしあきみ
- だれもおんど……………サトウ マサノリ
- るすばんかいぎ……………浜田 桂子
- あっちがわ……………イシズ マサシ
- しずかな魔女……………市川朔久子
- 火星のカレーー宇宙人たちのひみつー……………斉藤 洋、高島 純
- そうめんソータロー……………岡田 よしたか

◇C D

- 「シングル」……………
- Summer Trap!!……………WANI MA
- 「アルバム」……………
- LOVE……………菅田将暉

◇DVD

- 雪の華……………
- 映画妖怪ウォッチ フォーエバーフレンズ……………

公民館図書室よりお知らせ

9月はペット特集及び人間関係・心理関係特集

基本的な飼育方法や上手に幅広く愛する。人間関係に悩む方、人付き合いが苦手な方必見の巻…!

※本の貸出期間は3冊2週間です。

第36回 池北三町老連交流大会 第15回 パークゴルフ大会



本別・足寄・陸別の老人クラブ連合会が交流するパークゴルフ大会が、陸別町で開かれ、陸別町からは15人が参加しました。大会結果は次のとおり。

□団体の部
優勝 足寄町
準優勝 陸別町
第3位 本別町

ラフティング体験にチャレンジ ～りくキッズ自然講座～



8月3日 教育委員会主催の自然講座「ラフティング川下りにチャレンジ」が町内の利別川で行われ、小学生14人が参加しました。

陸別町薫別の「桂庵橋」からスタートし、約1時間かけ、「千歳橋」のゴール地点まで、約2キロを下りました。

消費生活相談室から

～たかちゃんのおつばやき編～

第77回

陸別 くらし塾
土屋たか子

☆この物語はフィクションです。

とあるスーパーの駐車場。『毎日30分座るだけ。無料体験期間中!』というのぼりが立っています。プレハブ小屋の中から何やら楽しげな笑い声。ちよつとのぞいてみたAさん。すると若くてかっこいい営業マンがさわやかに招き入れ、Aさんを立派な椅子に座らせてくれました。

「へーいっしょに下さいますよ!」この椅子は特殊な仕組みで、頭痛や肩こりの症状を軽くしてくれるんです。是非体験してってください! 効果を実感するためには明日も明後日も来てくださいね。お茶もお菓子も用意してますから、是非お友達もお誘いください。」ああ、なんて座り心地の良い椅子なこと、お茶は美味しいし前から来ている人は肩こりが良くなったと言っているし、なんと言っても営業マンの優しいこと!

翌日からAさんはお友達と通いつめ、楽しいお茶の時間を過ごしました。体も軽くなったみたい。

いよいよ体験期間終了日。もうこの椅子には座れないのかしら。「この椅子は売ってくれないの?」Aさんは聞きます。「もちろん、良さを実感いただき、納得の上でお申しただければお売りできますが、安くはありません。ご家族とご相談してからお申しただいて結構ですよ。」「いえ、大丈夫。買わせてください。」Aさんは100万円というその椅子を購入しました。

1ヶ月後。家で一人で椅子に座っていても何かつまらない…。肩こり、良くなっているのかしら…。Aさんは支払った100万円が惜しくなってきました。販売者に電話して返品返金を要求しました。しかし、「故障による修理、交換には対応できませんが、返品はお受けできません。」と断られてしまったのです。

☆さて、Aさんはお金を返してもらえるのでしょうか?

残念ですがそれは難しいでしょう。営業マンは、一つもウソは言っていない。押し売りもしていません。修理には応じると言っています。Aさんは2週間ほどの体験後、自分から欲しいと言いい、値段も分かっていて買いました。

つまり、高額商品を購入する際は、本当に自分に必要なのか、その金額が自分にとって負担ではないのかなど、よく考えた上で、できれば誰かに相談してから決めた方が良いでしょう。

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。
9月の開設日は12日(木)と26日(木)です。

< 9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	日			
2	月		自由遊び（保健センター）	らっこクラブ
3	火	5歳児園外保育（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
4	水			
5	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
6	金	秋の遠足（保育所）		
7	土			
8	日			
9	月		自由遊び（保健センター）	らっこクラブ
10	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
11	水			
12	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
13	金			
14	土			
15	日			
16	月	敬老の日		
17	火	療育指導④	読み聞かせ（保健センター・親子ひろば）	保健福祉センター
18	水			
19	木		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（保健センター）	保健福祉センター
20	金	2計測（保育所）		
21	土			
22	日			
23	月	秋分の日		
24	火	足寄高校職場体験学習	読み聞かせ（保健センター・親子ひろば）	保健福祉センター
25	水	〃		
26	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
27	金	〃		
28	土			
29	日			
30	月	おたんじょう会（保育所）	自由遊び（保健センター）	らっこクラブ

※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

2019 オンネトー物語

神秘的の湖オンネトーで、初秋のひとときを過ごしませんか。

日時 9月29日（日）午前10時～午後2時

場所 オンネトー国設野営場ほか

- 内容
- ・自然ふれあい教室（当日も参加申し込み可）オンネトーの散策路で森に親しむ教室です。
 - ①雌阿寒岳登山コース
 - ②オンネトー湖岸遊歩道コース
 - ③湯の滝遊歩道コース
 - ・森のキッチン&クラフトコーナー
 - ・農産物の無料試食コーナー
 - ・フォトコンテスト作品展示および受賞者表彰式
 - ・オンネトーコンサート

※無料送迎バス

あしよる銀河ホール21北側駐車場発 午前8時30分～オンネトー発 午後2時～

申込先・詳細 あしよる観光協会 ☎25-6131

HONBETSU

本別から

銀河の里 tree festival 2019 in ほんべつ

本別・足寄・陸別の3町が連携して行う「十勝の木に触れて、遊んで学べる」木のイベントは、今年で4回目の開催。迫力満点のステージショーや、地元産カラマツなどを使った体験ブースで、子どもから大人まで楽しめます。

とき 10月6日（日）午前10時～午後2時30分

ところ 義経の里本別公園（本別町東町）静山キャンプ場

- 内容
- ・ステージショー……丸太早切り選手権、伐倒ショー、枝払いデモンストレーション
 - ・体験ブース……薪割りや木ぼうのプールなど、木を体感できるブースが盛りだくさん
 - ・食のコーナー……

地元産食材のグルメが楽しめます

※内容など変更する場合があります。詳しくはお問い合わせください

問い合わせ 銀河の里 tree festival 2019 in ほんべつ

実行委員会事務局

FM WING ☎0155-24-5533

本別町企画振興課商工観光・元気まち担当 ☎0156-22-8121

健康コーナー 254

☆睡眠について

【担当】
保健福祉センター
保健師 前田 智美

世界には色々な記念日がありますが、2011年から「睡眠の日」が制定されました。

睡眠健康推進機構と日本睡眠学会が協力して制定し、年2回あります。

1つは「3月18日」です。この日は、世界睡眠医療学会が「世界睡眠の日」と定めている日で、欧米では一般的に知られています。

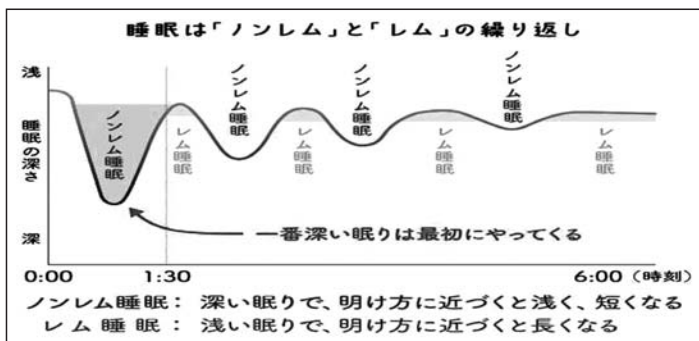
2つ目は「9月3日」です。「グッスリ」のゴロ合わせから、この日が選ばれました。

春秋の睡眠の日を中心とした前後各1週間は「睡眠健康週間」になります。これを機会に自分の睡眠を振り返ってみましょう。

睡眠の質は「黄金の90分がキメ手」

人の眠りは「レム睡眠」(脳は起きていて体が眠っている睡眠)と「ノンレム睡眠」(脳も体も眠っている睡眠)の2種類があり、それを繰り返しながら眠っています。寝付くとまずノンレム睡眠が訪れます。とりわけ最初の90分間のノンレム睡眠は睡眠全体の中で最も深い眠りです。

次に入眠後およそ90分後に訪れるのが最初の「レム睡眠」です。夢を見るのはこの時です。このノンレム睡眠とレム睡眠のセットが明け方くらいまでに4〜5回繰り返し現れるのが通常の睡眠パターンです。



支えるホルモンの分泌にも狂いが生じます。

黄金の90分は「体温」と「脳」が

スイッチ

【体温】

日中は活動して体の内部の体温を上げる、寝る前に皮膚の温度を上げて手足から熱を放散する。そうすると体の内部の体温が下がり円滑に眠りに入れるという原理になります。具体的には、

1. 眠る90分前に入浴する。時間が無いときは足湯でもよい。
2. 季節に合わせて室温調整
部屋全体の温度に気を配り、寒すぎたり暑すぎたりしないようにする。

【脳】

外には夜遅くまで営業している店があり、家でもスマホやパソコンがあり、脳が興奮している時

間が長い傾向にあります。脳が興奮していると体温が下がりにくく入眠が妨げられます。脳の興奮を静めてスムーズに眠りに入りましょう。具体的には、

1. 入浴後くらいから、刺激のない状況を作る。いつもの時間に入浴し、いつもの時間に着替え、寝るといった単調なパターンがお勧めです。
2. スマホやパソコンのブルーライトを避ける。特に真っ暗な部屋でスマホやパソコンを操作すると脳を強く覚醒させます。

秋も深まり、夜が長くなってきました。上質な睡眠で元気に過ごしましょう。



情報 INFORMATION

知っていますか？ 建退共制度

建退共制度は、中小企業退職金共済法に基づき建設現場労働者の福祉の増進と建設業を営む中小企業の振興を目的として設立された退職金制度です。この制度は、事業主の方々が、労働者の働いた日数に応じて掛金となる共済証紙を共済手帳に貼り、その労働者が建設業界で働くことをやめたときに建退共から退職金を支払うという、いわば業界全体での退職金制度です。

加入できる事業主：建設業を営む方

対象となる労働者：建設業の現場で働く人

掛金：日額 310円

★特長

- ◎国の制度なので安全、確実、申し込み手続は簡単です。
- ◎経営事項審査で加点評価の対象となります。
- ◎掛金の一部を国が助成します。
- ◎掛金は事業主負担となりますが、法人は損金、個人では必要経費として扱われ、税法上全額非課税となります。
- ◎事業主が変わっても退職金は企業間を通算して計算されます。

建退共制度の特例措置のお知らせ

建退共では、地震等により災害救助法が適用された皆様に対し、各種手続の特例措置を実施しております。

建退共から事業主の皆様へのお願い

- ・共済証紙は、労働者の就労日数に応じて適正に貼付して下さい。
- ・「建設業退職金共済手帳」を所持している労働者が、建設業界を引退するときは、忘れずに退職金を請求するよう指導して下さい。

※ホームページ「建退共」に、制度説明用動画、Q&Aなど建退共制度の知りたい情報が記載されています。ぜひ、アクセスしてご覧下さい!!

※詳しいことは、最寄りの建退共支部へお問い合わせ下さい。

☎ 011-261-6186 (北海道)

帯広リハビリテーション講習会

日時 令和元年10月19日(土) 午後1時

場所 社会医療法人北斗
十勝リハビリテーションセンター
帯広市稲田町基線2番地1
☎ 0155-47-5700

内容 1. 講演テーマ「障害者とスポーツ」
講師 反町由美さん(群馬県高崎市在住)
公紀さん(20歳)

公紀さんは15歳の時、交通事故で高次脳機能障害になる。事故前から陸上競技をしていた。事故後も続けている。昨年はドバイの大会で銅メダルの成績。

2. シンポジウム
「障害者スポーツの意義と可能性」

参加者 コーディネーター 未定
反町由美さん・公紀さん
米沢さん(帯広) 車イスラグビー
町田さん(帯広)
電動車いすサッカー
野村隆敏(実行委員)

参加対象 障がいをお持ちの当事者と家族、医療・福祉・行政の関係者その他

参加費 無料

連絡先 脳外傷友の会コロポックル道東
帯広市大通南12丁目 サンバリエビル3階
TEL・FAX
0155-24-6974

児童手当制度について

○支給対象児童について

中学校修了前(満15歳の最初の3月31日)までの間にあり、国内に居住する児童。

○受給者について

児童を監護し生計が同一である父または母のうち、所得の多い方。または父母以外で児童を養育する方。離婚協議中の場合等は、児童と同居している方に支給されます。ただし、児童が児童福祉施設等に入所している場合は、保護者ではなく施設長に支給されます。

○必要な手続きについて

お子さんが生まれたり、他の市町村から転入した時は、「認定請求書」の提出が必要となり、原則として申請月の翌月分からの支給となります。出生日、転入した日の15日以内に手続きが必要です。(公務員になった場合、公務員でなくなった場合はその翌日から15日以内に手続きが必要です)

また、毎年6月に所得状況等を確認するために、全受給者は「現況届」の提出が必要です。

○支給時期について

6月、10月、2月に前月分までの手当を支給します。

○所得制限について

受給者の所得により所得制限がおこなわれ、扶養親族数に応じて所得制限限度額が設けられています。

お問い合わせ 町民課戸籍住民担当 ☎ 27-2141 内線112

児童手当の月額	
対象	手当額
0歳～3歳未満	15,000円
3歳以上小学校修了前	
第1・2子	10,000円
第3子以降	15,000円
中学生	10,000円
所得制限限度額以上の場合	5,000円

銀河の森コテージ村^らのお知らせ

〈8月19日現在 コテージ予約状況〉

予約は既に入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ください。

○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)

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
6人用	△	△	△	△	△	△	●	△	△	○	△	△	△	●	●	△	●	△	△	●	●	●	△	○	○	○	●	●	△	○
10人用	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	●	●	●	●	●	●	●	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○

10月	コテージ	火	水	木	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	28	29	30
6人用	○	○	○	○	△	○	○	○	○	○	●	●	△	○	○	△	△	△	△	△	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○
10人用	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

町民のうそぎ

うぶごえ	編田 龍樹 ^{なつぎ} くん	尚弘 ^{あづさ} さん	7・17	苦 務
けっこん	(湯原 将弘 ^{ゆはら} さん)	裕利加 ^{ゆりか} さん	8・7	新町2区 新町2区
おくやみ	津幡シズエ ^{つばた} さん	84歳	8・2	上陸別
	山本厚一 ^{やまもと} さん	76歳	8・3	大通
	向井 稔 ^{むかい} さん	90歳	8・7	共栄第1
	新國和子 ^{にくにわ} さん	75歳	8・11	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	月	会場名	種類	日	曜日	時刻
9月	本別中央公民館	一般	11	水	10:00	10月	本別中央公民館	一般	9	水	10:00
		優良	11	水	11:30			優良	9	水	11:30
		初回	11	水	13:00			違反	23	水	10:00
		違反	25	水	10:00			足寄町民センター	優良	17	木
足寄町民センター	一般	19	木	15:00	一般	17	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 1.7.31

人口	2,373人(+7)
男	1,187人(+4)
女	1,186人(+3)
世帯数	1,322戸(+4)

友好町民の会 379人(前年同月比+40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

- 帯広信用金庫陸別支店職員一同様 (東1条1区) から3万円。
- 佐久間幹夫様 (下陸別) から20万円。
- 故國安芳子様 (陸別町大通) から100万円。(故人の遺志による)

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

□横山眞一様(足寄町) から10万円。

十勝東北部三町道の駅 (本別・足寄・陸別) 共同企画2019

3町限定

ちよこつて **よくばいお菓子セット**

新登場

1,500円 (税込)

3町の焼き菓子をセットにしました!

- 陸別 しぼれくん/つららちゃん せんべい 2枚×4袋
- 足寄 オンネットー物語 6枚×1袋
- 本別 黒豆サブレ 8枚×1袋

<十勝東北部三町道の駅連絡会議>