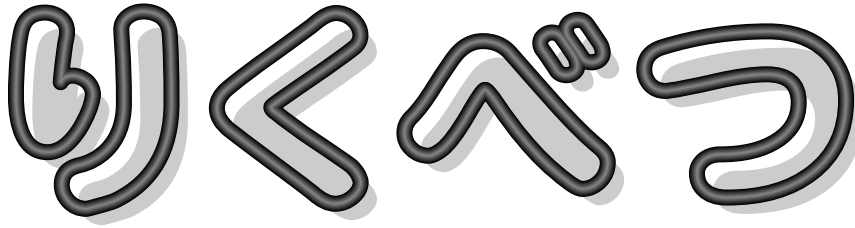


Rikubetsu Town



Public Information No.703

2019



令和元年



～今月の表紙～

今年もたくさん採れました

陸別保育所 秋の収穫
(陸別町給食センター) 9月5日

- ◇ 第52回町民スポーツレク大会
- ◇ ラリー北海道2019
- ◇ 消費税率改定による水道及び下水道料金のお知らせ



優勝した農村連合チーム

第52回
町民スポーツレク大会
今年の優勝は農村連合チームに!!



ニッサン・オフロードレース

8月25日 第52回町民スポーツレク大会が町民運動場で開催されました。
今回は、昨年と同じ12チームが出場。子供からお年寄りまで町民約360人が晴天の中、各競技で心地よい汗を流しました。
大会は、僅差で農村連合チームが見事、優勝を飾りました。



開拓物語



チームの迷運は??



メイクドラマ



交通安全宣言

大会成績一覧

順位	チーム	得点
優勝	農村連合	66点
準優勝	元 町	65点
3 位	共栄第2	65点
4 位	新町同好会	64点
5 位	東1条2区	61点
6 位	緑 町	60点
7 位	共栄第1	60点
8 位	若葉町	60点
9 位	東1条1区	59点
10 位	栄 町	58点
11 位	大通	58点
12 位	新町2区	57点

※同点の場合の順位は、各競技の上位順位獲得数により決定



Eエリア



Bエリア

Rally ラリー北海道 Hokkaido 2019

FIA アジア・パシフィックラリー選手権 第7戦
JAF 全日本ラリー選手権 第8戦
9月21日(土) 陸別ステージ



Fエリア

今年で18回目を迎えたラリー北海道が、今回も十勝を舞台に開催されました。20日に開幕した同大会は、21日には陸別町をメイン会場として行われ、陸別サーキットや銀河の森周辺に設けられた7箇所を観戦エリアでは、多くのラリーファンが、激走する競技車両の迫力に大きな歓声をあげていました。また、今年もBエリアに設置された「陸別ジャバーンシャワー」ではラリーカーの水しぶきを直接浴びる事ができ、多くの観客がその迫力を体感していました。

この日は、晴天に恵まれ、陸別サーキット観客席に併設された交流広場の売店も多くの観戦者で賑い、大盛況のうちに閉幕しました。



子ども見守りの協定締結 本別警察署と陸別町商工会



本別警察署は子どもの安全を確保する活動に関する協定を、陸別町商工会と結びました。通学路などで事業を行う商工会の会員らが、仕事をしながら子どもたちの登下校を見守る「ながら見守り活動」を実施し、同署は見守り活動に関する情報提供します。

陸別町新農林業人材発掘プログラム事業



今年で4回目となる「陸別町新農林業人材発掘プログラム事業」が9月1日～6日の日程で開催されました。今年度は7名が参加し、酪農体験や林業体験のほか、陸別町の町内施設の見学などのプログラムが行われました。



9/3 9月18日からカナダラコーム市等を訪問する、中学生等海外研修派遣事業参加者の結団式が、陸別町保健センターで行われました。派遣団の大鳥居団長、研修生を代表して角熊寛子さんがあいさつし研修への抱負を語りました。



8/20 今年度の戦没者追悼式が平和祈念碑前で行われ、遺族と来賓ら約30人が参列しました。野尻町長の式辞、本田町議会議長、加藤遺族会会長らが追悼の言葉を述べ、参列者は献花を行い平和への誓いを新たにしました。



9/6 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7月17日に生まれた編田龍樹(たつき)くん。野尻町長が編田さんの自宅を訪れ、祝金を手渡しました。



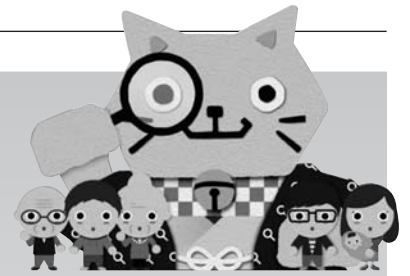
8/22 今年も千葉県酒々井町の児童20人が陸別小学校を訪問しました。今年で6回目の訪問となり、この日は陸別小学校の児童による和太鼓の披露や、踊りなどで交流しました。



9/12 陸別保育所において、救急医療週間の普及啓発事業の一環として、救命率の向上を目的とした心肺蘇生法やAED取扱いの救急出前講習を実施しました。



8/29 陸小6年生を対象とした馬とのふれあい学習が陸別町馬産振興協議会(佐藤直人会長)の協力で行われました。児童は乗馬体験や馬との綱引き、獣医師への質問を通じ、馬について理解を深めました。



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」販売開始！ 取扱店をお知らせします（10月1日～2月29日まで使えます）

取扱店数42（順不同）

(有) 石橋石油 エーコープリくべつ店	(株) 中村商事 ヘアサロンオアシス	すし藤 正己秦食堂
(有) 江下タイヤ商会	本田商店	森田屋
(有) 小田電気商会 加藤自動車工業	(有) マルサンストア (株) メディエイト	俺ん家 銀河整骨院（保険診療を除く）
(有) 銀河コーポレーション	陸別ガス販売(株)	建築工房アケガワ
(有) 国安商店	(株) 陸別町振興公社	(有) 浜田旅館
(有) 久保呉服店	(有) 陸別自工	みどりの園
(有) 新藤モーターズ セイコーマート陸別店	陸別薬局（調剤薬品を除く） 山本理容院	スマイルみどり屋 南建設(株)
せとう理容院	R'z	(有) 吉田機械店
(有) たかはぎ寝装 高橋美容院	花むすび 一番星	陸別急便運送 (有) 陸別公清社
(有) 珍樹園	K'sキッチン	陸別ハイヤー(有)

＼ご了承願います／

商品券の販売は、保健福祉センターの窓口で、平日の
役場開庁時間（午前8時45分～午後5時30分）のみとなります。

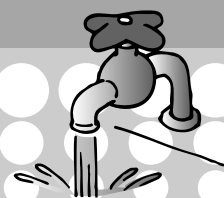
振り込め詐欺や個人情報の詐取にご注意ください！

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

水道・下水道をご利用の皆様へ



消費税率改定による 水道及び下水道料金のお知らせ

令和元年10月1日消費税率が8%から10%に引き上げられたことに伴い、料金と税の明確化を図るため 料金表示を内税方式から外税方式に改めました。

現行料金の本体（税抜）価格に変更はありませんが、消費税率の引き上げ分が消費者負担として増額されますのでご理解いただきますようお願いいたします。

なお、令和元年9月30日以前から継続使用している場合は令和元年10月の定例検針日（1日～7日）後に使用される分から新消費税率の対象となります。

下記の料金表にもとづいて算定された金額に消費税（10%）が加算されます。

水道料金表（税抜）

用途	基本（1ヶ月につき）		超過料金 （1m ³ につき）	備考
	水量	料金		
一般用	8 m ³ まで	1,686円	191円	下記の用途以外
営業用	10 m ³ まで	2,239円	258円	料理店、飲食店及び娯楽場等
事業用	20 m ³ まで	2,800円	58円	農業及び酪農業等
団体用	50 m ³ まで	4,667円	105円	社会福祉事業等
浴場営業用	100 m ³ まで	7,553円	77円	公衆浴場
臨時用	1 m ³ ごとに		305円	工事用、その他臨時的な使用

※表示されている金額には消費税額は含まれていません。

※家庭での水道のご使用は、用途が「一般用」になります。

下水道料金表（税抜）

用途	基本（1ヶ月につき）		超過料金 （1m ³ につき）	備考
	水量	料金		
一般用	8 m ³ まで	1,105円	124円	公衆浴場用以外の用途
公衆浴場用	100 m ³ まで	5,239円	48円	公衆浴場

※表示されている金額には消費税額は含まれていません。

※家庭での下水道のご使用は、用途が「一般用」になります。

◎ 水道及び下水道料金の算定方法

■ 計算方法（水道、下水道共通）

$$[\text{基本料金} + (\text{超過水量} \times \text{超過料金})] \times 1.10 \text{ (消費税率10\%)} = \text{お支払額}$$

(1円未満の端数切り捨て)

↓

$$\text{超過水量} = \text{使用水量} - \text{基本水量}$$

【水道料金の算定例 一般用】

使用水量 12 m³の場合

超過水量 12 m³ - 8 m³ = 4 m³ (使用水量 - 基本水量)

お支払額 [1,686円 + (4 m³ × 191円)] × 1.10 = 2,695円

お支払額に1円未満の端数が
生じる場合は切り捨てになります。

【下水道料金の算定例 一般用】

使用水量 12 m³の場合

超過水量 12 m³ - 8 m³ = 4 m³ (使用水量 - 基本水量)

お支払額 [1,105円 + (4 m³ × 124円)] × 1.10 = 1,761円

お支払額に1円未満の端数が
生じる場合は切り捨てになります。

■ お願い

□ 転居・転出されるときや長期間水道又は下水道をご利用にならない場合は、必ず役場にご連絡願います。また、建物の解体等により水道又は下水道設備を撤去されるときも必ず事前にご連絡願います。

□ 料金のお支払いは、便利な口座振替がご利用できます。帯広信用金庫本店及び各支店、陸別町農業協同組合、ゆうちょ銀行で可能となっていますので各金融機関の窓口で手続きを行ってください。

お問い合わせ先

陸別町役場 建設課 水道・下水道担当

☎ 0156-27-2141 内線223

火事と救急は



1 1 9



安全な場所から慌てず落ち着いて!

119番通報すると帯広市にある消防指令センターにつながります。

119番通報で速やかな出動

固定電話や携帯電話からの119番通報は、通報者の正確な位置情報が得られ、いち早く災害住所が特定できます。

※携帯電話での通報は電波状況等により場所が特定できない場合があります。その場合は、目標となる建物や住居表示盤に表示されている住所等を確認します。

119番通報が繋がらない場合

1 近隣の方や付近の方に通報を依頼してください。

2 最寄の消防署に直接駆けつけ、または通報してください。



大規模災害(停電時)等の影響により、お手元の電話機からの119番通報が繋がらない場合は、他の利用可能な固定電話、携帯電話及び公衆電話から119番通報をしていただくか、上記の対応をお願いします。

※停電の時は、電源を使用する固定電話(多機能電話、FAX機能付き電話、IP電話など)が使用できなくなる場合があります。

お 願 い

1 緊急車両はサイレンを鳴らさずに緊急走行することはできません。

2 災害の案内は以下の方法で確認してください。

(1) 災害案内 (0180) 99-1198

(2) ホームページ <http://fire-tokachi.hokkaido.jp>

3 病院の案内は以下の連絡先にお問い合わせください。

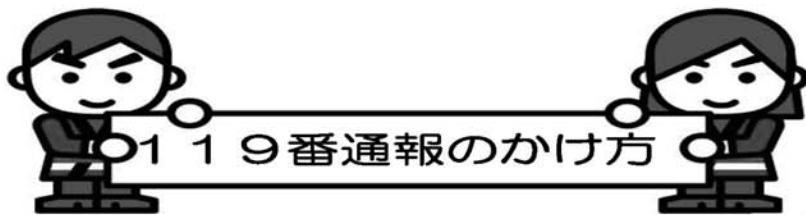
北海道救急医療情報案内センター (0120) 20-8699

(携帯電話・PHSからの場合) (011) 221-8699

問い合わせ先

〒080-0016 帯広市西6条南6丁目3番地1 とかち広域消防局情報指令課(消防指令センター)

TEL0155-26-9126 FAX0155-22-9119 E-mail:call@fire-tokachi.hokkaido.jp



火事ですか？ 救急ですか？



火災の時
「火事です」



救急の時
「救急です」

場所（市町村・住所）は、どこですか？

_____市・町・村 _____町 _____丁目 _____番地 _____号

建物・住宅名 _____

目標となるもの _____ 病気・けがの状況 _____

火災の状況
何が燃えていますか？
けが人や逃げ遅れた人はいますか？

病気・けがの状況
誰がどうしました？
傷病者の状態を教えてください

「どこが」
「燃えています」

「誰が」 _____ さんが
「どのような」 _____ 「状態です」

あなた（通報者）の名前と電話番号を教えてください。

名 前 _____

電話番号 _____ () _____

住所、名前及び電話番号を事前に記入して電話機の前などに貼り付けておきましょう。

英語指導助手

ピルのコラム

No.17



みなさん、こんにちは。先日、美幌で売っている豚まんがとても大きいと聞いたので、9月の初めに食べにその店に行ってみました。その週はお金がなく、日曜日には手持ちのお金が足りなくなっていました。なので、美幌で日曜日にあいているJ.P.銀行のATMを探しました。豚まん屋さんの前には長い列で、店の中に入ると中国語が飛び交っていました。

メニューが2、3個しかなかったため、ポークとチキンの両方を頼みました。受け取った時は豚まんがとても大きいと思いました。ポークは、この店で売っている豚まんよりもコンビニで売っているものの方が好きです。それはたぶん、ポークに香辛料が足りなくて味が薄かったり、肉が厚かったりするのが理由ではないでしょうか。チキンの方はとても良かったです。味はちよつとスパイシーで、味も好きです。豚まんの中の細長い麺が少なければもっと良かったと思います。から揚げや餃子もおいしかったです。

去年と同じようにアルバータ大学教授による英語指導助手と日本の英語の先生を対象とした研修会がありました。とても面白い研修会で、チーム指導についてたくさん議論とさまざまな方法を教えてもらいました。

十勝の英語暗唱大会の練習があちこちの中学校で始まりました。今年の生徒もベス

トを尽くしてくれることを願っています。海外研修のため、2年生の練習はひと

まずお休みとなりますが、あまり影響がないことを祈っています。3年生の方は発音と流れが良いですが、抑揚と表現がもっとうまくなってくれるとよいと思っています。生徒たちの練習を見て誇らしく思いますし、他の学校の暗唱を聞くことが陸別の子どもたちの励みになってくれると良いなと思っています。

2年生がカナダに行きますが、今年は昨年とは違うホストファミリーが多いので、カナダから帰ってきたときにどんな感じだったか聞くのが楽しみです。また、今年は昨年と違って異常気象はないと思います。昨年はアルバータ州ですでに雪が降っていました。それはアルバータ州やブリティッシュコロンビア州に住んでいる人々には、驚きだったようです。願わくは、パンフやジャスパーに観光で行ったときは、晴れてくれればよいと思います。

去年は小学校の学習発表会に行けなかったため、楽しみにしています。また、中学校の文化祭ではポークが役に立ってくれることを願っています。去年はみんながとても忙しく準備をしていて、ポークはちよつと混乱してしまいました。今までの経験と少しだけ上手になつた日本語が、ポークと学校の助けになれば良いと思っています。それでは、また。

公民館新着情報

◇ 一般図書

- 誰そ彼の殺人.....小松亜由美
- 老父よ、帰れ.....久坂部 羊
- 罪の轍.....奥田英朗
- 震える天秤.....染井為人
- 黙秘犯.....翔田 寛
- 流浪の月.....風良ゆう
- 三匹の子豚.....真梨幸子
- 無実の君が裁かれる理由.....友井 羊

◇ 児童図書

- しろくまくん、プールへ行く.....柿沼明美、山口けい子
- 空飛ぶくじら部.....石川宏千花
- おばけばたけのおふるやさん.....とよた かずひこ
- まほうでなんでやねん.....鈴木翼、あおきひろえ
- はしれ!おべんとう.....片平直樹、市原 淳
- ヘルパーになった猫.....麻乃真純
- きょうは泣き虫.....たけがみたえ

◇ C D

- 「シングル」
- Buenos Aires.....IZ*ONE
- SCARLET.....三代目J SOUL BROTHERS
- Koi i wazurai.....King&Prince

◇ DVD

- マスカレード・ホテル
- こんな夜更けにバナナかよ
- ONE OK ROCK 2018

公民館図書室よりお知らせ

10月は直木賞受賞作品特集

今年度上半期の賞作品から過去の受賞作品を集めました。他図書館は予約待ちな作品も多いです!

※本の貸出期間は3冊2週間です。

第11回 町民水泳記録会

9月2日 第11回町民水泳大会が町民水泳プールで開催されました。参加者は陸別町記録を目指して力泳し、4種目で10個の記録更新を果たしました。記録は次のとおり。(敬称略、★は新記録)

種目	氏名	タイム	
ビート板キック	小1男子	浜田大地	1分05秒41
		渡辺夏七斗	1分11秒55
	小1女子	山本逢	33秒64★
		山内朱那	37秒36
		田中一花	42秒85
	小2女子	小田愛琉	1分02秒69
		朝田舞子	35秒51
		島田萌唯	41秒22
	小3女子	高田ひかり	41秒37
		柳村凜	32秒35
新藤咲弥		36秒02	
小5女子	三好佑季	51秒24	
	高田葉南	33秒06	
	高田葉南	33秒06	
自由形	小1男子	浜田大地	48秒37
		渡辺夏七斗	54秒97
	小1女子	山本逢	34秒37
		山内朱那	36秒44
		田中一花	39秒02
	小2女子	小田愛琉	48秒97
		島田萌唯	42秒14
		島田萌唯	42秒14
	小3男子	平井雅之	26秒25★
		早田知橙	34秒02
柳村凜		37秒69	
小3女子	新藤咲弥	37秒83	
	三好佑季	1分03秒16	
	三好佑季	1分03秒16	
小4男子	角田善人	25秒91★	
	角田善人	25秒91★	
小4女子	山本滯	30秒24	
	鈴木ゆあ	36秒32	

種目	氏名	タイム		
自由形	25m	朝田結子	21秒49★	
		石橋心菜	21秒69★	
		角田華子	21秒78★	
		畠野蓮綺	22秒15★	
		荒木花月	27秒59	
	一般A女子	荒木結加	25秒94	
	50m	小3男子	平井雅之	1分01秒34★
		小3女子	早田知橙	1分13秒54
		小4男子	角田善人	1分00秒24
		小4女子	山本滯	1分07秒07
鈴木ゆあ			1分21秒19	
100m	小5男子	島田蒼志	50秒83	
	小5女子	畠野蓮綺	48秒80	
		角田華子	49秒87	
		朝田結子	55秒81	
	小6女子	荒木花月	1分06秒53	
一般B女子	羽藤真理子	1分07秒03		
200m	小5男子	島田蒼志	2分02秒98	
	小6女子	鈴木千遥	2分06秒21	
平泳ぎ	25m	小5女子	石橋心菜	29秒39★
		一般B女子	羽藤真理子	49秒91★
ビート板リレー	100m	田中一花・山本逢・島田萌唯・高田葉南	2分44秒18	
		朝田舞子・山内朱那・高田ひかり・三好佑季	2分51秒06	
		羽藤真理子・渡辺夏七斗・浜田大地・荒木結加	3分08秒39	
フリーリレー	100m	朝田結子・畠野蓮綺・角田善人・山本滯	1分46秒99	
		角田華子・鈴木千遥・平井雅之・早田知橙	1分49秒66	
		荒木花月・羽藤真理子・新藤咲弥・島田蒼志	1分55秒66	
		荒木結加・鈴木ゆあ・柳村凜・石橋心菜	2分07秒16	
		石井洋平・小田愛琉・朝田舞子・高田ひかり	2分52秒94	

**第22回日産カッパ陸別
こがらしマラソン**
会場：日産自動車株式会社陸別試験場
2019
10/27

※参加申込は陸別町のHPからダウンロードできます。

2Km オープン・小学1～3年男子・小学1～3年女子
3Km 小学4～6年男子・小学4～6年女子
5Km 中学男子・中学女子・一般男子・一般女子
10Km 一般男子40歳未満・一般男子40歳以上・一般女子
ハーフ 一般男子・一般女子

※カッパ料金
①A組 1,500円 ②B組 1,000円

申込方法
①申込フォームをHPからダウンロードし、お申し込みください。
②お申し込み後、お申し込み内容を確認させていただきます。

申込締め切り
10月4日 金

問い合わせ先
日産・陸別こがらしマラソン実行委員会
(陸別町陸産業振興課内)
電話 0156 27 2141・135
FAX 0156 27 2798

主催：日産自動車株式会社
協賛：日産自動車株式会社陸別試験場、陸別町教育委員会、陸別町体育協会、陸別町社会福祉協議会、セブンイレブン

10月27日(日)開催



第37回 町民ゲートボール大会

8月28日

町教育委員
会主催の、第
37回町民ゲ
ートボール大
会が、開催さ
れ、3チームが
参加しました。
大会結果は
3チームとも
1勝1敗でし
た。



<10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		読み聞かせ（保健センター・親子ひろば）	保健福祉センター
2	水			
3	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
4	金	親子レク（こぐまクラブ）		
5	土	ふれあい広場2019りくべつ・よさこいソーラン演舞		保育所
6	日			
7	月		自由遊び（保健センター）	らっこクラブ
8	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
9	水			
10	木		妊婦・乳幼児相談（保健センター）	保健福祉センター
11	金			
12	土			
13	日			
14	月	● 体育の日 ●		
15	火	療育指導⑤	読み聞かせ（保健センター・親子ひろば）	保健福祉センター
16	水			
17	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
18	金	2計測（保育所）		
19	土			
20	日			
21	月		自由遊び（保健センター）	らっこクラブ
22	火	● 即位礼正殿の儀 ●		
23	水			
24	木	保育参観日（保育所）	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
25	金	保育参観日（保育所）		
26	土			
27	日			
28	月		自由遊び（保健センター）	らっこクラブ
29	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
30	水			
31	木	おたんじょう会（保育所）	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

※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

ナイトミュージアムを開催します

真っ暗な博物館の展示室を探索するナイトミュージアムは、今年もメキシコで行われる「死者の日」（日本のお盆のようなお祭り）にならい、たくさんのガイコツが皆さんをお迎えます。さらに仮装をして入場した方には特典を用意しています。シールを貼るなどの簡単な仮装でも特典がもらえますので、ぜひお越しください。

日 時 10月26日（土）
午後6時～8時

場 所 足寄動物化石博物館

内 容 暗闇ミニ発掘など

その他 懐中電灯を持って入場してください。

入館料・申し込みは不要です。

詳 細 足寄動物化石博物館 ☎ 25-9100

HONBETSU

本別から

農 大 市

生徒たちが授業で生産した野菜や農産物の加工品などを安価で販売します。

と き 10月26日（土）

開場・整理券配布：

午前8時30分

販売開始：

午前9時30分

と ころ 北海道立農業大学校

内 容 バレイショ、玉ネギ、カボチャ、人参、豆類、牛肉、イチゴジャム、ゴーダチーズ、ソーセージ、ベーコン、アイスクリームなど

お問い合わせ 北海道立農業大学校

☎ 24-2121



健康コーナー 255

☆健康管理は「うんちチェック」から始めよう！

【担当】
保健福祉センター
保健師 工藤このみ

うんちは健康の

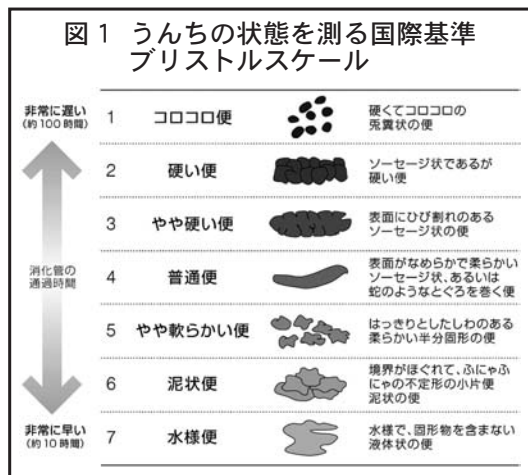
バロメーター

毎日のうんちをチェックすることで簡単に健康管理ができます。しかし近年、うんちが毎日でない子が増えています。うんちが長い時間出ないか、出にくいことを『便秘』と言いますが、週に3回より少なかったり、排便時に肛門が痛かったり、切れて血が出る場合は便秘の可能性が高いです。

(※リズムには個人差がありますので3日に1回でも気持ちよく排便できていれば便秘とはいいません。)

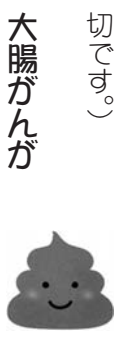
健康なうんちは、水分80%、食べ物のカス10%、腸内細菌10%で出来ています。形は「バナナ状」、色は「黄色」か「褐色」が理想的です。例えば水に浮くうんちはいいうんちです。水分が90%を越すといわゆる水様便となり、排泄の回数

も多くなり、これが下痢と呼ばれる状態です。暴飲暴食によるものや、冷えによる消化機能の低下が原因で起こることがあります。また、下痢が長く続く場合は胃腸炎などの感染症罹患の可能性があります。



も多くなり、これが下痢と呼ばれる状態です。暴飲暴食によるものや、冷えによる消化機能の低下が原因で起こることがあります。また、下痢が長く続く場合は胃腸炎などの感染症罹患の可能性があります。

留まれば留まるほど水分を腸に吸収されてしまいます。その結果、水分が少なくなると硬いうんちになるのですが、ブリストルスケール(※図1)はうんちの状態から、食事から排泄までのおおよその時間を確認することができます。通常、食事をしてから24〜72時間程でうんちは排泄されますが、ブリストルスケールへ「コロコロ便」の場合では、約100時間腸内に溜まっていた状態だということがわかります。(注:ブリストルスケールでチェックできない、量やにおいについての観察も大切です。)



大腸がんが増えていきます

日本人の食生活は大きく変化しており、特に食事は欧米化しています。それに伴い、『大腸がん』が増えました。男女で死亡率を比較してみると、男性は肺がん、胃がん、そして大腸がんが続きます。女性はというと、死亡率の第1位が大腸がんです。続いて、肺がん、膵臓がんが続きます。



大腸がんは、早期に発見して治療すれば「治る病気」です。早期の大腸がんに自覚症状はほとんどありません。「便に血が混じる」「便秘と下痢を頻繁に繰り返す」といった症状がある場合は、検診ではなく、すみやかに医療機関を受診しましょう。



大腸がん原因は大きく分けて3つあります

女性	男性	順位
大腸 23,347人	肺 53,002人	1位
肺 21,118人	胃 29,745人	2位
膵臓 16,823人	大腸 27,334人	3位
胃 15,481人	肝臓 17,822人	4位
乳房 14,285人	膵臓 17,401人	5位

表1 性別別がん死亡者数
※「人口動態統計」確定数
(2017年全国)より抜粋

③「アルコールとタバコ」

お酒の飲み過ぎや、喫煙も大腸がんの危険性を大きくします。

大腸がんは、がんの中でも特に「生活習慣病」との関係が深いがんです。メタボリックシンドロームや糖尿病等は、大腸がんの大きなリスク要因となります。

今年9月には陸別町国民健康保険加入者を対象とした特定健康診査が行われ、11月にはJA組合員の方を対象とした健康診断が行われる予定です。国保の方も、それ以外の方も、年に一度は健康診断を受け、自分の健康状態を把握することが大切です。

情報
INFORMATION

第58回陸別町文化祭のおしらせ

展示部門の一般作品を募集しております

第58回陸別町文化祭の日程が決まりました。今年の文化祭のテーマは「文化協会70周年に感謝!」です。

テーマにあるように今年には陸別町文化協会設立70周年の節目にあたります。このため、今年の文化祭はロングランに挑戦します!いつもの「作品展示」「芸能発表会」「ふるさとの遺跡を歩く」のほかに、「盆栽展」、ふるさと劇場との公演共催、「郷墨会40周年記念展示」「道民芸術祭」「ピアノ教室発表会」の共催を加え、10月1日からおよそ2ヶ月間行います。

現在、展示部門の一般作品と「ふるさとの遺跡を歩く」の参加者を募集中です(応募締切10月18日(金))。

文化祭に関するお問い合わせ・申込みは教育委員会(☎27-2123)までお願いします。



第58回陸別町文化祭日程

令和元年10月1日(火)~11月24日(日)

●特別展示『盆栽展』

〔役場1階ロビー〕※土日祝日を除く

10月1日(火)~18日(金) 8:45~17:30

●ふるさと劇場 第102回公演

『フォークソングの広場』〔タウンホール〕

10月12日(土) 開演 13:30 (開場 13:00)

○展示部門〔役場1階ロビー・2階タウンホール・ホワイエ〕

10月26日(土)~11月2日(土) 9:00~18:00

○芸能発表会〔タウンホール〕

11月3日(日) 13:00~15:30

○ふるさとの遺跡を歩く〔鹿追町を予定〕

11月4日(月) 9:00~17:00

●郷墨会40周年記念展示

〔役場1階ロビー〕※土日を除く

11月5日(火)~22日(金) 8:45~17:30

●第21回本田ピアノ教室発表会〔タウンホール〕

11月10日(日) 開演 14:00

●『道民芸術祭』舞台部門(詩吟・民謡民舞・歌謡)

11月24日(日) 開演 13:00〔タウンホール〕

※展示部門一般作品募集中!

募集締切 10月18日(金)

教育委員会もしくは公民館まで

※ふるさとの遺跡を歩く参加者募集中!

申込締切 10月18日(金) 教育委員会まで

くらしのよろず無料相談会

くらしのよろず無料相談会実行委員会主催による、相談会を下記日時にて開催します。本相談会は、十勝で活躍する10士業が一同に集まり年に1度、社会貢献の1つとして実施しています。遺産相続、介護問題、離婚問題、多重債務問題、建物耐震問題、相続税対策、老後資金設計など、幅広い分野にワンストップで対応が可能な1日となります。是非、この機会に日頃の悩みを解消して下さい。

日時 令和元年10月19日(土)

午前10時~午後4時(受付締切3時30分)

場所 とかちプラザ1階 大集会室(帯広市西4条南13丁目1番地)

相談料 無料(予約不要、予約不可)

対応 弁護士、社会福祉士、司法書士、建築士、行政書士、税理士、ファイナンシャルプランナー、社会保険労務士、土地家屋調査士、宅地建物取引士

共催 帯広市

後援 帯広商工会議所 理財部会

問い合わせ くらしのよろず無料相談会実行委員会 広報担当

帯広商工会議所 経営相談課 ☎0155-25-7121

行政相談週間

10月7日(月)~13日(日)は行政相談週間です。国や行政地方自治体等に関する相談をお寄せください。

行政相談委員 小栗幹夫さん(共栄第1)

☎27-3618

「困ったら 一人で悩まず 行政相談」

北海道最低賃金が改定されます

北海道内で事業を営む使用者及びその事業場で働くすべての労働者(臨時、パートタイマー、アルバイト等を含む)に適用される北海道賃金が次のとおり改定されます。

最低賃金額 時間額 861円

効力発生日月 令和元年10月3日

厚生労働省 北海道労働局 労働基準監督署(支署)

「ほっとカフェ」今後の予定

	日にち	企 画
10月	16日 (水)	「物忘れ予防ゲームの紹介」 毎日の生活の中で簡単にできること、数名集まった会合の中で行えるゲームなどをご紹介します。楽しみながら予防ができれば良いですね。
12月	11日 (水)	「認知症予防料理試食会」 どの病気にも年齢に関係なく日常の食事から予防できたら良いですね。管理栄養士による話を聞き認知症を予防出来る食事をお試し下さい。
2月	12日 (水)	「ストレスを溜めない生活で認知症を予防しよう」 認知症だけではなく病気には何らかのストレスが影響しているものと思われず。皆様はどのようにストレスを解消していますか？講師を招きストレス解消に効くツボをお伝えできたらと考えています。

お問い合わせ先 陸別町地域包括支援センター ☎27-8001

里親制度のご案内

里親制度は、様々な理由により家庭で暮らせなくなった子どもを、家族の一員として家庭に迎え入れ、あたたかい愛情をもって育てていく、児童福祉法に基づく制度です。

家庭のぬくもりを求めている子どもたちのために里親になりませんか。

※里親には、子どもの養育に必要な生活費、学校教育費、医療費などが支給されます。

※児童相談所では、里親申請を随時受け付けておりますので、お気軽にお問い合わせ下さい。

問合せ 北海道帯広児童相談所

帯広市東1条南1丁目1

☎0155-22-5100

自賠責保険・共済なしでの運行は法令違反です！

自賠責保険・共済は、万一の自動車事故の際の基本的な対人賠償を目的として、自動車損害賠償保障法に基づき、原動機付自転車を含むすべての自動車に加入が義務付けられおり、自賠責保険・共済なしで運行することは法令違反となりますのでご注意ください。

問合せ 国土交通省北海道運輸局帯広運輸支局 担当者：吉田

☎0155-33-3286

「障がい者雇用促進フェア2019」の開催

管内における障がい者の一層の雇用促進を図るために合同面接会を開催いたします。

日時 令和元年10月24日(木)

午後1時30分～午後4時00分

場所 ホテル日航ノースランド帯広 ノースランドホール(帯広市西2条南13丁目1)

帯広公共職業安定所 ☎0155-23-8296

消費生活相談室から

〜かみちゃんです〜

第78回

消費生活
専門相談員

上村正子

☆夏休み、小学生の息子がオンラインゲームで30万…。

観光客で賑わった十勝の夏も終わりました。季節はいつの間にか秋。

街は静かになりましたが、消費生活相談の窓口は、毎年この時期ちょっと忙しくなります。今年は小学生の子を持つお父さんからの相談が入りました。

「小学生の息子が夏休み中にオンラインゲームで遊び、有料アイテムを30万円も購入していた。小遣いや貯金の範囲を超えてしまい、親の財布からこっそりお金を持ち出して使っていた…。親の知らぬ間に未成年者の子どもがしたこと。未成年者契約の取り消し」を求めたが、『返金は出来ない』と言われた。納得できない」

事業者の回答は、「未成年者の取り消し条件に該当しない。返金不可」
その理由として、

- ①ゲームの開始時に年齢を偽ってプレイ
- ②利用の金額を上限設定でできるのしていない
- ③連日利用のヘビーユーザー。なぜ今まで放置していたのかと、痛いところを突いてきました。

日本中で起きているこの問題。現在も交渉中ですが、あなたはどの思いですか。「未成年者契約の取り消し」は民法に定めがありますが、どのような場合に該当するのか解釈・判断はケースバイケース。事業者の対応次第…でもありません。「納得できないお父さん」からは「相談したのに何も役に立たなかった」と言われました。残念ながらその通りなんです…。相談者には弁護士相談を紹介しました。

…ここからはかみちゃんの独り言です…

コンビニの店員さんに言われるまで気がつかなかった…というお父さん。

「子どもがどんな遊び方をしているのか、時々確認も必要では…。そして、家のお金の管理は大丈夫ですか」(余計なお世話、お節介ですわ)

☆無料体験商法…続報

先月号のこのコーナーで「たかちゃん」が取り上げてくれた無料体験の事例。9月で閉店・店じまいの情報が入ってきました。この広報が皆さんのお手元に届く頃にはすでに撤退でしょう。また、返品・解約の相談が入りそうです…。被害が少ないことを願っています。

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。
10月の開設日は17日(木)と31日(木)です。

銀河の森コテージ村^{から}のお知らせ

〈9月20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)

10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						
		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	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

11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	金	土						
		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	●	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

町民のうごき

- うぶごえ** 高橋にいな^{ちやん} 啓太^{さん} 8・21 新町1区
 高田^{もんじ} 紋時^{くん} 拓也^{さん} 8・29 共栄第2
- おくやみ** 佐久間チエ子^{さん} 91歳 9・16 中斗満第1
 上村富美子^{さん} 86歳 9・19 共栄第1

ご厚意

- ご寄付ありがとうございます
- 陸別町への寄付
 □丸茂哲也様(北見市) からガラス彫刻。
 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
 □陸別町社会福祉協議会 役員様から5万円。
 □向井ふみ子様(共栄第1) から5万円。
 □佐久間幹夫様(下陸別) から5万円。

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
10月	本別中央公民館	一般	9	水	10:00	11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
		違反	23	水	10:00			初回	6	水	13:00
								違反	20	水	10:00
11月	足寄町民センター	優良	17	木	14:00	11月	足寄町民センター	優良	14	木	14:00
		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 1.8.31

- 人口 2,367人(-6)
 男 1,185人(-2)
 女 1,182人(-4)
 世帯数 1,316戸(-6)

友好町民の会 396人(前年同月比+39人)

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

「北海道立北の森づくり専門学院」 (略称:北森カレッジ)の 出願受付開始!(10月~)

来年4月に「北海道立北の森づくり専門学院」が、旭川市に開校します。この学院は、林業・木材産業の幅広い知識と確かな技術を2年間で身に付けられる専門学校で、北海道の森林づくりへの意欲に溢れた方を募集します。詳細は、北海道HPをご覧ください。



担当: 陸別町役場 産業振興課 林業振興担当

☎ 0156-27-2141

出願資格	道内の林業・木材産業関係企業等への就職を希望し、高等学校卒業又は同等以上の学力を有し、入学時に40歳以下の方
出願期間	10月 1日~15日(推薦) 10月 15日~28日(一般)
試験日程等	【推薦】(札幌会場)10月25日:面接 【一般】(帯広会場)11月15日:小論文・面接

10月1日現在
交通事故死ゼロ
1,837日

ストップ・ザ・交通事故 ~めざせ 安全で安心な北海道~