



Rikubetsu Town

ひろはら

Public Information No.718

2021

1

令和3年



賀
正

あけましておめでとうございます
本年もよろしくお願いいたします

～今月の表紙～

日産テストコースの樹齢四百年のニレの古木
愛称「チャチャニレの木」(アイヌ語でおじいさんの木)です



新春のお慶びを 申し上げます



陸別町議会議長
本田 学

新年あけましておめでとうございます。

町民の皆様におかれましては、輝かしい希望に満ちた令和3年の新春をお迎えになられたことと、お慶び申し上げます。また、皆様には常日頃より議会に対し、ご理解とご協力を賜り心からお礼申し上げます。

令和2年は、新型コロナウイルスのニュースで始まり、未だ世界的な感染拡大に歯止めがかからず、日本においても、第3波が発生し、感染拡大が抑え込められていない状態にあります。

特に注目された、東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会も1年延期され、新型コロナウイルス感染防止対策に取り組みながら、開催されることを期待いたします。

昨年を振り返りますと、全国各地で豪雨による大災害が発生し、特に「台風10号」による大雨等自然災害が頻発しており、改めて災害に強いまちづくりを推進する必要性を強く感じたところであります。

また、人口減少の問題は全国的な課題であり、当町においても人口の減少が続いている状況下であり、人口減少、少子高齢化対策が急務な状態にあります。高齢者の方からは、陸別町に住み続けたいが、買い物、交通、医療環境等の不安から、町外へ転出しなければならないとの声が多く寄せられています。

町民が郷土愛を持ち、誰もが日々の暮らしの豊かさを実感できるまちづくりを推進するため、陸別町議会議員7名は、町行政を取り巻くさまざまな課題解決のため、政策課題に取り組むとともに、議員の最大の使命であります、「町民の声を聴く」ことを引き続き努めてまいりますので、今後ともご支援とご協力を賜りますようお願いいたします。

結びに、本年が町民の皆様にとって幸多き一年でありますことを心からご祈念申し上げ、新年のご挨拶といたします。



陸別町長
野尻秀隆

新年あけましておめでとうございます。町民の皆様におかれましては、令和3年の希望に満ちた新春をお迎えのことと、謹んでお慶びを申し上げます。また、旧年中は町政の運営に対し、温かいご理解とご協力を賜り、厚くお礼を申し上げます。

昨年は新型コロナウイルス感染症が全世界に蔓延し、伝染病の怖さを白日のもとに晒しました。人を介して感染を拡げ、それを断ち切ることや、封じ込めることの難しさを、私達に見せつけています。症状が出ない人もいるので、人々を不安に駆り立て、心にも感染しているかのように、社会に混乱と分断を生じさせています。

しかしながらコロナが生み出したものは、決してマイナスばかりではありません。

今まで当たり前のことと思っていた生活習慣が、見直されたり、社会における個人と個人との間の距離が、いかにあるべきなのかを反省するための良い教訓になったと思います。このような時こそ、まちづくりの原点である住民同士の思いやり溢れる支えあいや助け合いが必要なのではないのでしょうか。陸別町も更なる感染防止対策と経済対策を町民の皆様の負託に応えられるように、本年も職員一丸となり緊張感を維持して実施していく所存であります。町民の皆様におかれましては引き続き感染拡大防止への警戒をおこなって頂きますようお願いを申し上げます。

ワクチンや特效薬開発の明るい話題も発表されてきております。安全なものが日本でも早く実用化されることを願っております。

陸別町では昨年から今年にかけて重要なイベントがほぼ中止となりましたが、コロナに負けることなく、本町がさらなる飛躍を遂げるために、「小さくても清らかで輝きのある町」づくりに向けて、全力を傾注してまいりますので、町政の運営にあたり多くの町民の皆様積極的にご意見やご提言を賜りますよう改めてお願いを申し上げます。

結びに本年が町民の皆様にとって良き年になりますよう心からお祈り申し上げ、年頭のご挨拶といたします。

石橋 勉さん 旭日双光章を受章

12/10 石橋勉さん(栄町)が「旭日双光章」を受章され野尻町長より伝達されました。石橋さんは、



昭和62年から令和元年までの32年間にわたり、陸別町教育委員会委員として、(うち平成14年から平成28年までの14年6カ月間は委員長)陸別町の教育の向上及び教育行政の推進・発展に尽力した功績に対して栄えある受章となりました。



11/27 石橋勉さん(栄町)が、32年間にわたる陸別町教育委員会委員としての学校教育・社会教育への功績

に対して、令和2年度地方教育行政功労者として表彰され、西岡愛則教育長職務代理者より伝達されました。

仲野記一さん 瑞宝単光章を受章

12/2 仲野記一さん(東1条1区)が「瑞宝単光章」を受章され

野尻町長より伝達されました。仲野さんは、昭和46年から消防士として勤務、平成16年に陸別消防署長に就任。平成20年までの37年間にわたり、消防の向上発展と治安維持に努めてきた功績に対して栄えある受章となりました。



11/30 25年間活躍した陸別消防署の「陸別3号車」が、新しい小型動力ポンプ付積載車に入れ替えとなり、この日入魂式が行われました。



春から新1年生

この春、小学校に入学する陸別保育所のキリン組16人の皆さんです。

佐藤衣舞姫さん 小田夢琉さん 石橋慶次朗くん 佐藤暖之進くん
阿部心佑さん 山内夏杏さん 森下輝火くん 竹田颯志くん



平野梨美さん 編田楓奈さん 渡邊双葉さん 中村優心くん
田中凜さん 工藤いろはさん 三好涼喜くん 村田篤彦くん

年金特集号

年金の「未納」「未加入」「免除」期間がある 60 歳以上の方へ

あなたも国民年金を 増やしませんか？

やむを得ない事情により国民年金保険料を納められなかった期間や、国民年金に加入していなかった期間があると、その期間に応じて年金額が少なくなってしまうます。

国民年金には、ご本人の申し出により「60 歳以上 65 歳未満」の 5 年間（納付月数 480 月まで）、国民年金保険料を納めることで、65 歳から受け取る老齢基礎年金を増やすことができる【任意加入制度】があります。

国民年金任意加入制度 Q&A

Q. 任意加入に条件はありますか？

A. 次の①～④のすべての条件を満たす方です。

- ① 日本国内に住所を有する 60 歳以上 65 歳未満の方
- ② 老齢基礎年金の繰上げ支給を受けていない方
- ③ 20 歳以上 60 歳未満までの保険料の納付月数が 480 月（40 年）未満の方
- ④ 厚生年金保険に加入していない方

- ・年金の受給資格期間を満たしていない 65 歳以上 70 歳未満の方も加入できます。
- ・外国に居住する日本人で、20 歳以上 65 歳未満の方も加入できます。

Q. 任意加入によるメリットはありますか？

A. ● 65 歳から受け取る老齢基礎年金を増やすことができます。

納付月数が多くなるほど 65 歳からの年金も多く受け取れます。詳しくは、次頁をご覧ください。

● 万が一の際にも備えられます。

一定の要件を満たせば、加入期間中に、思わぬ事故や病気で障害が残ったときに障害基礎年金が、一家の働き手が亡くなったときには遺族基礎年金が受け取れます。

● 長生きするほど、生涯に受け取る年金額も多くなります。

65 歳から年金を受け取った場合、75.2 歳[※]で、納めた保険料の総額に見合う年金を受け取ることができます。

詳しくは、次頁の「年金増加額の例」をご覧ください。

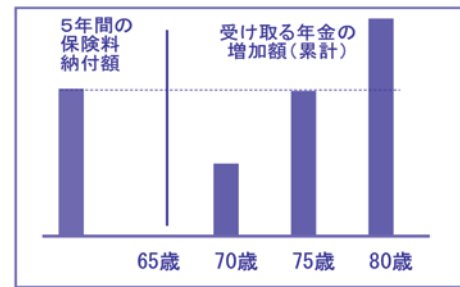
※ 5 年間保険料を納付した場合で算出。

● 納めた保険料は社会保険料控除の対象となります。

年金増加額の例

5年間加入したと仮定した場合の保険料納付額と年金増加額は次のとおりです。
(令和2年度の保険料額、年金額で計算しています。)

- 5年間の保険料納付額 (総額) ……992,400 円
- 65歳から受け取る年金の増加額
 - ・ 70歳 ……約 488,000 円 (5年間の総額)
 - ・ 75歳 ……約 977,000 円 (10年間の総額)
 - ・ 80歳 ……約 1,465,000 円 (15年間の総額)



Q. 毎月の保険料はいくらになりますか？

A. 国民年金の保険料は、月額 16,540 円 (令和2年度) です。

保険料の納付方法は口座振替になります。

また、保険料の前払いにより割引される前納制度もあります。

さらに受け取る年金額が増える付加保険料の納付もお勧めです！

毎月の保険料に加えて月額 400 円の付加保険料を納めると、老齢基礎年金とあわせて付加年金を受け取れます。

付加年金額 (年額) は、「付加保険料納付月数 × 200 円」で計算します。

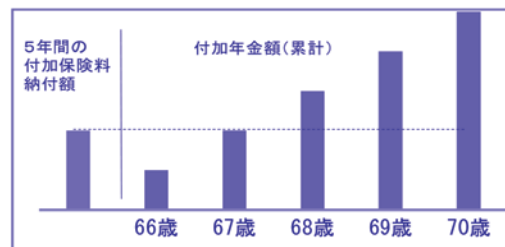
● 60歳から65歳になるまで付加保険料を納めた場合

- ・ 5年間の付加保険料納付額 (総額) … 24,000 円 (60月 × 400円)
- ・ 付加年金額 (年額) ……………… 12,000 円 (60月 × 200円)

つまり、65歳から国民年金を受け取り始めて2年で、付加保険料の合計額に見合う付加年金額を受け取ることができます。

※令和2年度の保険料額、年金額で計算しています。

※付加保険料を納めるには申し込みが必要です。
詳しくは、年金事務所へお問い合わせください。



Q. 任意加入はどこで手続きをすればよいのですか？

A. ご本人がお住まいの市 (区) 役所または町村役場の国民年金担当窓口です。

手続きの際は、以下のものをご用意ください。

- 年金手帳または基礎年金番号通知書
- 預貯金等通帳、印かん (金融機関届出印)

なお、加入日は申出を行った日です。

ご不明な点は、お住まいの市 (区) 役所または町村役場 (国民年金の担当)、もしくは下記の年金事務所までお問い合わせください。

日本年金機構ホームページ
<https://www.nenkin.go.jp/>

お問合せ先 陸別町役場 町民課戸籍住民担当
☎ 0156-27-2141

知っていますか？国民年金保険料の免除制度

保険料は毎月納めていただきますが、収入の減少や失業等により保険料を納めることが難しくなることもあります。

また、保険料を未納のままにしておくと、将来の「老齢基礎年金」や、障害・死亡といった不測の事態が生じたときの「障害基礎年金」・「遺族基礎年金」を受け取ることができない場合があります。

経済的な理由により、保険料を納めることができない場合は、保険料を「全額免除」または「一部免除」する制度があります。

* 免除の承認を受けた期間は、年金を受け取るために必要な期間（受給資格期間）に含まれます。

全額免除…保険料の全額を免除

一部免除…保険料の一部を免除（4分の3免除・半額免除・4分の1免除）

●免除が承認された場合の免除額と保険料

【令和2年度の月額保険料】

	全額免除	4分の3免除	半額免除	4分の1免除
免除額	16,540円	12,400円	8,270円	4,130円
保険料	0円	4,140円 [※]	8,270円 [※]	12,410円 [※]

* 免除が承認された場合の保険料を納めていない期間は、未納扱いとなりますのでご注意ください。

免除を受けるための条件を確認してください

本人、配偶者及び世帯主それぞれの前年所得[※]が、一定の金額以下であれば、申請者本人が免除を受けることができます。

* 例：令和元年7月～令和2年6月の保険料は平成30年中の所得で、審査を行います。

申請をしてください

申請する場合は、「国民年金保険料免除・納付猶予申請書」（申請書は各窓口、日本年金機構ホームページにあります）を、お住まいの市（区）役所または町村役場の国民年金担当窓口もしくはお近くの年金事務所にご提出ください（郵送も可能です）。

* 納付猶予…50歳未満の方で、本人、配偶者それぞれの前年所得が一定額以下の場合に、保険料納付が猶予される制度のことです。

申請できる期間を確認してください

免除の申請は、過去2年（申請月の2年1カ月前の月分）までさかのぼって申請することができます。例えば、令和元年7月に申請する場合は、平成29年6月までさかのぼって申請できます。

詳しくは、陸別町役場町民課の国民年金担当窓口もしくはお近くの年金事務所にご相談ください。

☎ 0156-27-2141

ご希望により、毎年の申請が不要になります

全額免除の承認を受けた方が、翌年度以降も引き続き、全額免除の承認を希望する場合には、申請が不要になります。

ただし、失業等を理由とした特例による免除承認であった場合には、翌年度も申請書の提出が必要です。

* 審査は、住民税の申告内容をもとに行いますので、所得の申告を忘れずに行ってください。

将来の年金受取額を増やすために

免除された国民年金保険料の「追納制度」があります

国民年金保険料の全額免除や一部免除の承認を受けた期間がある場合には、国民年金保険料を全額納付したときに比べ、下記のように将来受け取る老齢基礎年金が少なくなります。

【令和2年4月分からの年金額計算方法】

$$781,700 \text{ 円} \times \left[\frac{\begin{array}{c} \text{全額} \\ \text{納付済} \\ \text{月数} \end{array} + \begin{array}{c} \text{全額免除} \\ \text{月数} \\ \times \\ 4/8 \end{array} + \begin{array}{c} \text{4分の1} \\ \text{納付月数} \\ \times \\ 5/8 \end{array} + \begin{array}{c} \text{半額} \\ \text{納付月数} \\ \times \\ 6/8 \end{array} + \begin{array}{c} \text{4分の3} \\ \text{納付月数} \\ \times \\ 7/8 \end{array}}{40 \text{ 年 (加入可能年数)} \times 12} \right]$$

* 全額免除の承認期間が2年間ある場合、年金額は年額 19,500 円程度少なくなります。

* 平成 21 年 3 月以前の免除期間は、割合が異なります。

上記のような減額された年金受取額を補うために、国民年金保険料の「追納制度」があります。

「追納制度」とは、免除の承認を受けた期間の保険料について、10年以内であれば、過去10年にさかのぼって納めることができるという制度です。

例えば、令和元年7月に追納する場合は、平成21年7月分以降の期間が追納できます。

追納した期間の保険料は「全額納付」として算定されます。

追納を行う場合は、お申し込みが必要です。詳しくは、年金事務所にご相談ください。

* 免除等の承認を受けた期間の翌年度から数えて3年度目以降に追納をする場合は、当時の保険料額に一定額が加算されます。

* 老齢基礎年金を受け取っている方は追納できません。

△付加年金・国民年金基金に加入している方はご注意ください

全額免除または一部免除が承認されると、付加年金および国民年金基金はご利用できません。また、付加年金および国民年金基金は、さかのぼっての加入ができません。

産前産後期間の保険料免除制度があります

国民年金第1号被保険者の期間を対象とした産前産後期間の保険料免除制度が平成31年4月から開始されました。産前産後免除の期間は年金を受けるための期間として計算されるうえ、老齢基礎年金額に満額が反映されます。

「免除」、「追納」及び「産前産後免除」に関する詳しい内容は、日本年金機構ホームページをご覧ください。

日本年金機構ホームページ <https://www.nenkin.go.jp/>

日本年金機構

検索

10月に実施した診療所アンケートの集計結果をお知らせします

アンケート

- ・実施期間 2020年10月1日(木)～10月30日(金)
- ・回答総数 535通

たくさんの
皆様のご協力に感謝
申し上げます

寄せられたご意見をもとに、より良い診療所となるよう、さらに気を引き締めて改善に努めてまいります。また、皆様の声をいただく取組みは、形を変えて今後も継続していきたいと考えています。アンケートへのご協力、本当にありがとうございました。

《 設備について 》

	良 い	どちらでもない	悪 い	無回答	計
院内表示のわかりやすさ	426	63	2	12	503
受付や待合室の設備や雰囲気	484	37	1	10	532
トイレの清潔感・使いやすさ	460	38	1	31	530
診療所内の清掃	507	11	0	15	533

《 時間について 》

	はやい	どちらでもない	おそい	無回答	計
診察室に入るまでの待ち時間	284	231	16	3	534
医師の診察に要する時間	360	162	3	9	534
診察後、会計までの待ち時間	261	241	17	15	534

《 患者様への対応について（受付・事務） 》

	良 い	どちらでもない	悪 い	無回答	計
あいさつについて	511	19	0	5	535
言葉遣い・態度について	506	22	0	6	534
話しやすさ	490	39	0	6	535
笑顔があったか	449	72	1	12	534
身だしなみはどうか	494	26	0	13	533

《 患者様への対応について（看護師） 》

	良 い	どちらでもない	悪 い	無回答	計
あいさつについて	506	16	2	9	533
言葉遣い・態度について	496	28	1	7	532
話しやすさ	493	31	2	8	534
笑顔があったか	462	59	2	11	534
身だしなみはどうか	496	26	1	11	534

《患者様への対応について（医師）》

	良い	どちらでもない	悪い	無回答	計
あいさつについて	478	16	1	38	533
言葉遣い・態度について	471	18	1	44	534
話しやすさ	465	25	1	42	533
笑顔があったか	420	65	2	45	532
身だしなみはどうか	465	21	1	47	534

《患者様への対応について（放射線技師）》

	良い	どちらでもない	悪い	無回答	計
あいさつについて	272	41	1	219	533
言葉遣い・態度について	279	40	1	205	525
話しやすさ	267	48	1	199	515
笑顔があったか	251	58	2	204	515
身だしなみはどうか	270	38	1	206	515

《寄せられた意見》

① 待ち時間に関して 3件

- ・午前中は待ち時間が長い。

② 土日の医師に関して 3件

- ・アルバイトの医師は無くして欲しい。
- ・アルバイトの医師の対応に不満がある。

③ 感謝の言葉 35件

以下、その他の意見

- ・定期薬を3か月分位出してもらいたい。
- ・トイレの照明がセンサーであれば嬉しい。
- ・もっと親しげに話しかけてほしい。
- ・風邪で裏にまわる事に違和感をおぼえる。
- ・通院に無理が出てきたので往診してほしい。
- ・アンケート調査を公表し、改善点を早急に対応、実施してほしい。
- ・血液検査は1回でお願いしたい。
- ・待合室をもっと明るい感じに出来ないか。暗く重い感じがする。全員の笑顔がほしい。
- ・看護師さんの問診は待合室で取ってくれるとすごくありがたい。



ご協力ありがとうございました

陸別町国民健康保険関寛齋診療所

英語指導助手

ピルのコラム

No.32



みなさん、あけましておめでとうございませう。ビルです。今年、コロナウィルスのフクチンが世界中に行き渡ることを願っています。そうなれば、ボクたちは、ふつどおりに旅をスタートできるし、普段の生活に戻れます。先月に美瑛の青い池に行きました。行く途中、雪がたくさん降っていました。特に富良野や旭川がすごかったです。青い池に着いた時、駐車場の係の人がボクに「池は凍っています、おまけに雪に覆われているので、もはや青というより白だ」と言っていました。彼はボクにもっと奥にある温泉を巡ったらいだろうと言っていました。そこには滝と川が流れていて、青い水を見ることができました。好奇心から、なぜその池の水がそんなに輝いた青なのかを本で読んでみました。水には水酸化アルミニウムが混ざっているということです。2016年に台風が来て、過ぎ去った後は、水位が下がってしまい、見た目には茶色の池になっていたそうです。もし、時間があつたら、必ずもう一度その池を見に行きたいです。

大きな火山はアメリカにつながらっているベーカー山か、ウイスラーのガリバルディ山です。バンクーバーの近くには活火山が全くなく、1943年ベーカー山が小さく爆発したぐらいです。十勝岳はとも大きな爆発が1962年と1988年にあつたと聞いています。陸別には、このことをまだ覚えている方がいますかね？

温泉は千円払って入りましたが、とても高いと思いました。しかも露天風呂は小さくて、景色もあまりよくないと思いました。最近行った美幌の温泉と比べると、この温泉は青い池の近くにあり、ホテルだから、特別なんだなと感じました。温泉の後は、青い池で売っていた青い色のバーガーを食べ、カラフルに彩られた青い池の美しい絵はがきを数枚買いました。この旅はボクにとって、とても価値のあるものでしたが、帰ったらべつたり疲れていました。雪がすぐくて車の前が見えづらかったからです。富良野に着くまで20キロとか30キロの速度で運転しなければなりません。十勝から見ると、山を越えたらこんな雪があるのかと思います。新得町に着くまで全く雪がなかったのですから。

「コラムを読んでくれた方々に感謝します。また、来月お会いしましょう！」

公民館新着情報

◇一般図書

- 夜明けのすべて……………瀬尾まいこ
- コーチ……………堂場瞬一
- シンフォニー……………真白悠輝
- みがわり……………青山七恵
- 湖の女たち……………吉田修一
- とわの庭……………小川糸
- 善医の罪……………久坂部羊
- そして、海の泡になる……………葉真中 顕

◇児童図書

- 劇場版鬼滅の刃 無限列車編 文庫版……………吾峠呼世晴
- おしりたんてい おしりたんていのこい!!……………トロール
- 岩と蜜蜂……………宮 正俊、あづさ
- ゲナポツポ……………クリハラタカシ
- 夜の妖精 フロリー……………ローラ・チャイ・シラック、きょうゆうまけ
- へんくつさんのお茶会……………楠 章子、井田千秋
- ブンドンカリーのくらべっこ……………ゆざわ ひろゆき
- おなかちゃん……………猫月うた

◇CD

- 「シングル」……………D
- 虹……………菅田将暉
- Step and a step……………NiziU

◇DVD

- スマホを落とすただけなのに 囚われの殺人鬼……………銀魂 07
- 鬼滅の刃 4・5・6巻……………

公民館図書室よりお知らせ

1月の特集コーナーは「カメラ特集」です
日々の記録や記念写真を素敵に写しましょう。

※本の貸出期間は3冊2週間です。



りくべつ「まちチョコ」 令和2年度パッケージ（復刻版）

限定発売中



今年は、これまで販売し好評でしたパッケージの復刻版です。また、「しばれ君・つららちゃん」シリーズのパッケージも併せて販売いたします。

- ☆ 味は全部で12種類、お好みの味をお楽しみください。
- ☆ 乳化剤を使用せず「練」だけで極上の口どけを楽しめます。
- ☆ 主原材料にフェアトレードの材料を使用しています。

内容量 50g
税込価格 1本 350円
4本セット 1,480円（箱代含む）
8本セット 2,880円（箱代含む）

しばれくん つららちゃん



フェアトレードとは
 (Fair Trade: 公平貿易)
 発展途上国でつくられた農作物など(コーヒーやチョコレート他)を、私たち消費者が適正な価格で継続的に日常生活で対象商品を購入するところから(貧困課題の解決の一ひとつとして)生産者の生活を支える取り組みです。

お問い合わせ 陸別町観光物産館（道の駅内） ☎ 27-2012

消費生活相談室から

第93回

消費生活
 専門相談員
 上村正子

〜かみちゃんです〜

☆ 配置薬補充だけのはずが…毎回、高額な健康食品を買わされる

今年の冬も、またステイホームの呼びかけが続いています。この季節、心配なのが配置薬に関する相談です。私が子供の頃は、「越中富山の薬売り」というおじさんが、背中に大きな荷物を担いで祖母の家に来ていました。お土産の紙風船が楽しみでした。その配置薬商法ですが、今は若くて親切なお兄さんが帯広や釧路、旭川から車に乗ってやってきます。そして高額な健康食品を上手にすすめるので、断り切れずに購入してしまつ…という相談が多いです。どうやって断ったら良いのでしょうか…。今回はその事例をご紹介します。

(相談者…40代女性)

70代の母は一人暮らし。20年以上前から配置薬を利用している。定期的に担当者が訪問して薬の補充・支払いをしている。先日、別の担当者が来て常備薬の補充後、1瓶4万円もするサプリメントを勧められた。断つたが「10回払いにすればいい」と言われ支払ってしまったようだ。今後同じようなことが続きそうて心配している。

☆「話し相手になつてくれる。親切な人だから、断りづらい…」

きつぱりと断れない人は、皆さん同じようなことを言います。担当者はセールス専門家。一人に対応するのはなかなか大変です。家族や友人に同席してもらえたら心強いのですが一人暮らし世帯が多く、それも難しい状況です…。そんなときは、役場窓口にご相談下さい。

配置薬は対象になりませんが、勧められた健康食品・サプリメント類はクーリングオフが出来ます。返品・返金した事例も多いです。相談窓口が事業者と対応したケースでは、その後無理な勧誘はなくなりました。

☆無料法律相談は、他町でも受けられます

10月22日に行われた無料の法律相談。帯広から来られた弁護士さんがとても丁寧な対応をしてくれました。相談者は安心されたと思います。「他町での相談会も利用できる。十勝管内の町村であれば、どこでもどうぞ」と言うお話でした。個人間のトラブル、事業者の経営相談も可能です。利用したいと思いま

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。
 1月の開設日は14日(木)と28日(木)です。

< 1 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
陸別 保育所 ☎27-2256

日	曜日	行 事 等	子 育 て 支 援 関 係	担 当
1	金	元 日		
2	土			
3	日			
4	月			
5	火			
6	水	冬季休所（預かりあり）		陸別保育所
7	木	冬季休所（預かりあり）	親子ふれあい遊び（保健センター・親子ひろば）	陸別保育所・保健福祉センター
8	金	冬季休所（預かりあり）		陸別保育所
9	土			
10	日			
11	月	成人の日		
12	火	第3期始め・給食始まり	読み聞かせ（保健センター・親子ひろば）	陸別保育所・保健福祉センター
13	水			
14	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
15	金			
16	土			
17	日			
18	月		自由遊び（保健センター）	らっこクラブ
19	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
20	水	2計測（保育所）		陸別保育所
21	木	妊婦・乳幼児相談（保健センター）		保健福祉センター
22	金	妊婦・乳幼児相談（保健センター）		保健福祉センター
23	土			
24	日			
25	月		自由遊び（保健センター）	らっこクラブ
26	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
27	水			
28	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
29	金	おたんじょう会（保育所）		陸別保育所
30	土			
31	日			

※自由あそび（月曜日）・読み聞かせ（火曜日）・親子ふれあいあそび（木曜日）は午前中の開催です。 ※新型コロナウイルスにより、各行事内容が中止・変更になっている場合があります。

◇ 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

ウッドキャンドルナイト開催中!

道の駅あしよろ銀河ホール21前で、アカエゾマツツリーなどのイルミネーションが始まりました。約5000個の



電球が駅前を明るく照らしています。ぜひ遊びに来てください。

日時 12月19日(土)～1月下旬

場所 あしよろ銀河ホール21前

詳細 あしよろ観光協会 ☎ 25-6131

HONBETSU

本別から

スキー教室の開催のお知らせ

本別スキー連盟では、ナイタースキー教室を開催します。どなたでも参加できますので、この機会にみんなでスキーを楽しんでみませんか。

と き 令和3年1月13日(水)
午後6時～

と ころ 義経の里スキー場
(本別町東町・本別公園内)

参加料 無料

その他 天候および今後の新型コロナウイルス感染症の拡大状況により開催ができない場合があります

申し込みおよび問い合わせ

本別スキー連盟事務局 吉澤 玄

☎ 090-9081-4604

健康コーナー 270

☆気になる耳の病気「めまい」

【担当】
保健福祉センター
保健師 菅原育子

「朝、目が覚めたら天井がぐるぐる回っている」「洗顔のために顔を下に向けたら、ふらつききた」「みなさんはこのような経験はありませんか？」

私事ですが、先日初めて立つていけない位のめまいを経験しました。天井が回転、気持ちが悪くなり数回の嘔吐…、びっくりにしました。

その後めまいが続くので、陸別診療所で点滴等を受け、症状は落ち着きましたが、また起こるかな？と何となく不安です。

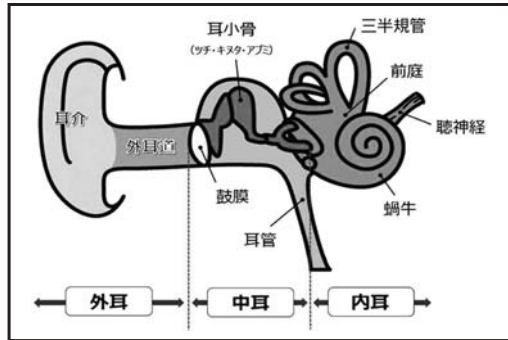
健康相談でも、めまいを持っている方は多く、特に女性に多い印象です。

めまいで悩む方は、全国で300万人に上ると言われており、生まれてから死ぬまでにかかる病気のトップ3は、1位・風邪、2位・頭痛、3位・めまいの順で、めまいは誰もが経験する病

気の一つです。

救急外来におけるめまいの原因の80%は「内耳」の障害とされています。

残りは重篤な心筋梗塞や不整脈等の心疾患、脳梗塞や脳腫瘍等の脳疾患が原因です。



めまいと内耳

私達が意識することなく“歩く”“立ち上がる”等、身体を動かすことができるのは、バランスを保つ「平

衡機能」が働いているからです。

平衡機能は、「目からの情報」による刺激、「耳の内耳の三半規管と前庭器」で身体の回転や傾きを感じする「前庭刺激」、「足裏からの刺激」が小脳に集まり、全身の中核である大脳で情報が統合されて、バランスを保っています。

このうち最もバランスに関わるのが前庭器ですが、何らかの原因で目や足裏、耳に障害が起こると平衡機能が低下し、バランスを崩してめまいが起こります。

めまいの治療の方針を決めるためには、様々な検査を行い調べます。指標追跡

検査や各種回転検査等があります。

治療は主に薬物治療が行われますが、薬物だけでは平衡機能を改善することは難しいとされています。

日常生活におけるめまい

①睡眠不足を避ける

②天気の悪い日は諦める

内耳には気圧を感じするセンサーがあり、気象の影響を受けやすく、めまいを起こす要因でもあります。また、寝るときに同じ側ばかりを下にして寝ると、重力で前庭器に負担がかかります。注意しましょう。

③気分転換をする
めまいはストレス病でも

あるので、自分なりの気分転換法を持ちましょう。

④めまい体操

左に掲載しましたのは、めまいの研究に取り組む新井基洋医師が考案した、『新井式めまい体操』です。バランスを司る小脳を鍛え、めまいを改善する運動です。ご自身の体調に合わせて、少しずつ行ってみてください。

動かずにいると、めまいは治りません。めまいを上手に回避し、充実した生活を送りたいですね。
☎0156-2718001

めまいに交する3つの体操

①親指の爪から視線を外さず、腕を左右に30°くらい動かす

②親指の爪から視線を外さず、頭を左右に30°くらい振る

③両腕を肩の高さに上げ、目をあけたままで、その場で足踏み

回数や秒数を声に出しながらやってみてね！

はい！

全国一斉生活保護 110番

日 時 令和3年1月24日(日) 10:00~16:00
 専用電話番号 **0120-052-088** (当日のみの専用番号)
 ※相談は無料、秘密は厳守します。
 全国青年司法書士協議会 (地域担当: 釧路青年司法書士協議会)

お知らせ

**陸別町入札参加資格
審査申請書(指名願)の
受付について**

令和3年度及び令和4年度に陸別町が発注する工事の請負や物品の購入等の入札に参加を希望する事業所等の申請を次により受付します。

① 受付期間:

令和3年2月1日~3月1日

② 申請様式:

ア) 工事の請負、建築物・土木施設等の設計、測量については、道内市町村統一様式
 イ) 物品購入等については町ホームページに掲載

③ 添付書類:

納税証明書(国税、道税、市区町村税の未納のないことの証明)及び決算書(直近2期分)、誓約書(指定様式あり)。証明書類はコピー可

添付書類等の詳細、一部の様式は町ホームページにて閲覧、ダウンロードができます。
<https://www.rikubetsu.jp/>

④ 受付・問い合わせ窓口:

陸別町役場

総務課管財防災担当

☎ 0156(27)2141

(内線216)

令和3~6年度の

競争入札参加資格審査

申請の受付について

令和3~6年度のとちかち広域消防事務組合が発注する工事や物品の売買、委託業務などの入札に参加を希望する事業者は、消防署が所在する町村役場の競争入札参加資格審査申請又はとちかち広域消防事務組合の競争入札参加資格審査申請(帯広市に申請することで組合に登録されるものです。)が必要となります。

とちかち広域消防事務組合の競争入札参加資格審査申請に必要な資格や提出書類など詳しくは、次までお問い合わせください。

◆ 受付期間・郵便申請

令和2年12月14日(月)~

令和3年1月22日(金)

(当日消印有効)

持参申請

令和3年1月12日(火)~

1月22日(金)

(土日を除く)

受付時間

【午前】9時~11時30分

【午後】1時~4時

◆ 申請場所

帯広市役所

総務部総務室契約管財課

〒080-0867 0

◆ 問い合わせ先

とちかち広域消防局

総務課施設整備係

☎ 0155(26)9121

E-mail contract@fire-

tokachi.hokkaido.jp

陸別消防署が行う競争入札(工事、委託業務)のみを希望する場合、陸別町の競争入札参加資格審査に申請すること、当該消防署が行う競争入札の参加に必

年末年始等の休み

役場	12月31日~1月5日
陸別町タウンホール	12月31日~1月5日
国保関寛齋診療所	12月31日~1月5日
町民スキー場	1月8日オープン予定
町民スケートリンク	12月30日~1月5日
公民館	12月28日~1月5日
銀河の森天文台	12月28日~1月5日
陸小体育館	12月29日~1月5日
陸中体育館	12月29日~1月5日
社会福祉協議会	12月31日~1月5日
オーロラハウス	12月27日~1月6日
観光物産館	12月30日~1月3日
関寛齋資料館	12月30日~1月3日
スクールバス	12月31日~1月4日
コミュニティバス	12月31日~1月5日
保健センター	12月31日~1月5日
ふれあいの湯	1月1日~1月3日
農畜産物加工研修センター	12月31日~1月5日

**公衆浴場「ふれあいの湯」
年始の営業について**

公衆浴場「ふれあいの湯」の年始の営業は、**1月4日(月)午後4時から**となります。

※1月1日(金)から3日(日)までは休業となりますのでご承知ください。

要な競争入札参加資格者名簿に登録されます。
 【右記以外の場合】
 とちかち広域消防局総務課施設整備係にお問い合わせください。

新型コロナウイルス感染症に関する固定資産税の軽減措置について

新型コロナウイルス感染症の影響により事業収入が減少した中小事業者等に対して、令和3年度課税の1年分に限り、事業用家屋及び償却資産に係る固定資産税の負担を申告により軽減します。

軽減措置の概要は下記のとおりですので、該当となる方は、申告期限までに申告を行ってください。

なお、詳細につきましては、陸別町役場町民課税務担当までお問合せください。

1. 軽減対象者

令和2年2月～令和2年10月までの間における任意の連続する3ヶ月の事業収入が、前年の同期間と比べ、30%以上減少した中小事業者等（個人又は法人）

2. 軽減割合

令和2年2月～令和2年10月までの間における任意の連続する3ヶ月の事業収入が、前年の同期間と比べ、

30%以上50%未満減少している場合 → 1/2軽減

50%以上減少している場合 → 全額軽減

3. 軽減対象となる固定資産

①事業用家屋

※個人の所有する自己の居住用の家屋は対象外です。なお、事業用と居住用が一体となっている家屋については、事業専用割合に応じた部分が軽減の対象となります。

②償却資産

4. 申告方法

『認定経営革新等支援機関等』から軽減措置の要件を満たしていることの認定を受けた申告書類を、陸別町役場町民課税務担当まで提出してください。

※『認定経営革新等支援機関等』とは、国が認定する公的な支援機関で、商工会、税理士、金融機関等が認定されています。

5. 申告書類

①特例申告書

「認定経営革新等支援機関等確認欄」がありますので、当該機関等の認定を受けてください。

様式は陸別町役場町民課税務担当で配布しています。

②特例対象資産一覧

事業用家屋を所有する場合は、①の別紙「特例対象資産一覧」を添付してください。

様式は陸別町役場町民課税務担当で配布しています。

※償却資産については、令和3年度償却資産申告をもって特例対象資産一覧を提出したこととなります。

③収入が減少したことを証する書類の写し

会計帳簿や青色申告決算書など、収入が減少したことがわかる書類の写しを添付してください。

④事業用家屋の事業専用割合を示す書類の写し

個人事業主で事業用家屋を所有している場合は、青色申告決算書や見取り図など、事業用部分の割合が分かる書類の写しを添付してください。

6. 申告期限

令和3年2月1日（月）までに申告が必要です。

※申告期限までに申告がされない場合は、軽減措置を受けることができません。

お問合せ先 陸別町役場 町民課 税務担当 ☎ 0156-27-2141

銀河の森コテージ村からのお知らせ

〈12月14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)

1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	●	●	●	○	○	○	○	●	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

2月	コテージ	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	
	6人用	○	○	○	○	△	●	○	○	○	○	○	△	△	○	○	○	○	○	○	△	○	○	○	○	○	△	○	○	
	10人用	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

町民のうごき

けっこん	(依田大樹さん 11・22 東1条1区 唐牛美咲さん)
	(上田義行さん 81歳 11・23 若葉町 土屋吉勝さん 79歳 12・5 若葉町 川越八州男さん 68歳 12・5 緑町 高橋洋さん 85歳 12・12 旭町)

ご厚意

ご寄付ありがとうございます

陸別町へのご寄付

- ◇笹山ひとみさん(帯広市) ふるさと整備資金として 30万円
- ◇笹山一夫さん(北見市) ふるさと整備資金として 20万円
- ◇笹山章子さん(北見市) ふるさと整備資金として 10万円
- ◇矢久保和男さん(北見市) ふるさと整備資金として 20万円

運転免許更新時講習日程

詳細は本別警察署(☎22-0110)にお問い合わせください。

月	会場名	種類	日	曜日	時刻	月	会場名	種類	日	曜日	時刻
1	本別中央公民館	一般	13	水	10:00	2	本別中央公民館	一般	10	水	10:00
		優良	13	水	11:30			優良	10	水	11:30
		初回	27	水	13:00			違反	24	水	10:00
		違反	27	水	10:00			月	足寄町民センター	優良	18
一般	21	木	15:00	一般	18	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。

文化祭展示



◇陸別建設業協会五月会(坂東真理子会長) ボランティアアセンター(愛情銀行)へのご寄付 1万円

◇矢久保ゆかりさん(北見市) ふるさと整備資金として 20万円

町の人口・世帯数 R2.11.30

人口	2,321人(-10)
男	1,166人(-2)
女	1,155人(-8)
世帯数	1,303戸(-6)

友好町民の会 331人(前月比+2人)

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



新型コロナウイルス感染症の影響で、陸別中学校文化祭は中止になりましたが、生徒たちによる作品展示は行われました。

1月1日現在
交通事故死ゼロ
2,296日

「まわり見て すこしの油断で 起きる事故」