



Rikubetsu Town

# ひろはら

Public Information No.728

2021

11

令和3年



～今月の表紙～

## 北見バスに新デザインバス導入

「ミントカラー」の車体に葉脈をイメージした白い“希望の矢印（ミントライン）”を描き、地域と共に成長する企業としての思いが込められた新デザインのバスが導入されました。

（今後、車両更新時に新デザイン車両に随時更新されます。）

- ◇川初テルさん（共栄第1）100歳のお祝い
- ◇令和3年度 上半期の財政状況
- ◇児童扶養手当・特別児童扶養手当
- ◇里親になりませんか
- ◇11月9日は119番の日



## 川初テルさん 100歳のお祝い

10/1 川初テルさん（共栄第1）が100歳を迎えました。

この日は、野尻町長がしらかば苑を訪問し、家族が見守る中、「このままお元気で長生きしてください」とお祝いの言葉を述べ、内閣総理大臣からの祝い状と記念の「銀杯」、そして陸別町からの長寿祝い金が贈られました。

## 陸別町社会福祉協議会より中学校に車椅子が寄贈

陸別町社会福祉協議会（ボランティアセンター）では町民の皆さまから集めていたリングプルが700kgを超え「リングプル再生ネットワーク」を通じ、車椅子と交換することが出来ました。

10月13日、陸別町社会福祉協議会（澤村壽展会長）から陸別中学校に車椅子が寄贈され、和賀美衣菜生徒会長より「足の悪い保護者や生徒がけがをした時等に役立てたい」とお礼が述べられました。

陸別町社会福祉協議会では、継続してリングプルを集めていますので、町民皆様のご協力をお願いします。



9/30 萩原建設工業㈱（萩原一利代表取締役社長）が地域貢献活動の一環として、イベント広場りくべつサーキットの老朽化した観覧席を改修したことに對して、野尻町長より感謝状が贈られました。



10/1 植村・東光舗道経常建設共同企業体（代表者 植村土建㈱ 植村高愛代表取締役社長、構成員 東光舗道㈱ 河西智子代表取締役社長）が地域貢献活動の一環として、町道関北1線連絡線の支障木の枝払い作業を行ったことに對して、野尻町長より感謝状が贈られました。

10/4 陸別小学校2年生が、駅前に展示されている雪上車の写生の後、北海道陸別町しばれ技術開発研究所（佐藤秀昭所長）空井猛壽所員より南



10/7 陸別小学校5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。乗馬体験やポニーの心臓の音を聞くなど、馬についての理解を深めました。



極での活動状況の説明を聞き本物の南極の氷に触れる体験をしました。

9/17 北海道維持除雪管理ネットワーク協議会による交通安全街頭啓発運動が行われ、陸別町では会員である㈱石橋建設（石橋堂裕代表取締役）社員が自社前の国道で「旗の波運動」を行いドライバーに安全運転を呼びかけました。



10/15 陸別町老人クラブ連合会（早坂昇榮会長）会員18名が国道で「旗の波運動」を行い、ドライバーに安全運転を呼びかけました。



# 陸別小学校 学習発表会

テーマ「みんなが主役」  
～最高の舞台に～

10/16



1年器楽「オープングロー&ささおんがらん判



2年劇「じゅげむ」



3年器楽「十六人の音楽隊～紅蓮華・他～」



4年劇「19ひきのねこ」



5年器楽「2021陸小太鼓」



6年劇「わたしたちの未来へ  
～戦争を知らない子どもたち～」



ダンスカパンパンおうえんだん



りくべつほいくしよ  
うんどうかい

10/3



めざせマッチョマン



YOSAKOIソーラン2021



きりん組チャレンジ



# 陸別中学校「1日防災学校」

10/1

陸別中学校では、避難訓練の後、体育館で役場防災担当の進行により、中学校が避難所となった設定で、「避難所運営ゲーム」を体験し、防災について学びました。



# 上半期の財政状況

(令和3年9月30日現在)

町民の皆さんに、陸別町の財政状況についてお知らせします。

## 特別会計

単位：千円

会計名	予算額	収入済額	収入率	支出済額	支出率
国民健康保険事業勘定	437,338	151,348	34.61%	145,894	33.36%
国民健康保険直営診療施設勘定	351,830	153,457	43.62%	152,383	43.31%
簡易水道事業	211,859	88,091	41.58%	88,235	41.65%
公共下水道事業	138,485	74,096	53.50%	52,667	38.03%
介護保険事業勘定	328,784	139,722	42.50%	126,654	38.52%
後期高齢者医療保険	50,810	17,857	35.14%	11,901	23.42%
<b>特別会計計</b>	<b>1,519,106</b>	<b>624,571</b>	<b>41.11%</b>	<b>577,734</b>	<b>38.03%</b>
一般会計(再掲)	5,396,062	2,326,017	43.11%	1,844,426	34.18%
(参考) <b>全会計合計</b>	<b>6,915,168</b>	<b>2,950,588</b>	<b>42.67%</b>	<b>2,422,160</b>	<b>35.03%</b>

## 基金(貯金)と町債(借金)

単位：千円

基金	4,782,220	町民一人あたり	2,088
町債	5,621,141	町民一人あたり	2,455

※令和3年9月30日現在 2,290人

※一般会計・特別会計の合計額

## 令和2年度決算に基づく健全化判断比率及び資金不足比率を公表します

### 1. 健全化判断比率

指標の名称	陸別町の比率	早期健全化比率 ※1	財政再生基準 ※2	用語の説明
実質赤字比率	—	15.0	20.0	一般会計の赤字額を基に算出する比率
連結実質赤字比率	—	20.0	30.0	全会計の赤字額を基に算出する比率
実質公債費比率	10.1	25.0	35.0	過去3カ年の町債の返済額を基に算出する比率
将来負担比率	—	350.0	設定なし	今後の町債の返済総額から基金等を差し引いた額などから算出する比率

※1 財政状況が悪化しており、自主的に改善策を実施する必要があると判断される基準

※2 財政状況が悪化しており、国の管理のもと財政再建を行わなければならないと判断される基準

### 2. 資金不足比率

特別会計の名称	陸別町の比率	経営健全化基準 ※3	用語の説明
簡易水道事業	—	20.0	公営企業が自主的に改善策を実施する必要があると判断される基準
公共下水道事業	—	20.0	

※いずれの比率においても、判断基準を下回っており、陸別町の財政状況は健全な状態といえます。

※3 公営企業の財政状況が悪化しており、自主的に改善策を実施する必要があると判断される基準

# 令和3年度

財政事情説明書の作成及び公表に関する条例の規定により、

## 一般会計 予算額 5,396,062千円

上段:予算額 下段:収入額 単位:千円

歳入 (収入)	国で集めた税金を財政事情等に応じて交付するもの 地方交付税、地方譲与税交付金、消費税交付金など	地方交付税等	2,316,454 1,656,560	
	公共施設整備等のために、銀行や国から借りるお金	町債	788,107 0	
	公共施設整備等のために町の基金(貯金)を取り崩ししたお金	繰入金	703,876 200,000	
	北海道からの補助金や負担金	道支出金	467,915 26,956	
	国からの補助金や負担金	国庫支出金	377,017 63,837	
	町民税や固定資産税など皆さんに納めていただいたお金	町税	321,948 163,451	
	貸付金の元利収入・雑入など	諸収入	198,725 58,073	
	公営住宅や保育所などの公共施設の使用料 ゴミ処理にかかる手数料など	使用料	135,192 64,907	
	各種負担金、財産収入、寄附金、前年度からの繰越金など	その他	86,828 92,233	
	合 計			2,326,017千円

上段:予算額 下段:支出額 単位:千円

歳出 (支出)	農業、林業振興、加工センター管理、営農用水などにかかる経費	農林水産業費	1,042,558 84,894	
	役場全般の管理、町有林、企画、税務、戸籍、選挙関係などの経費(道の駅、天文台も含まれます)	総務費	944,077 288,651	
	道路橋りょう、公営住宅、下水道などにかかる経費	土木費	717,041 173,348	
	社会福祉・保育所管理などにかかる経費	民生費	653,597 259,153	
	保健センター管理、予防接種や健康相談、診療所、ゴミ処理などにかかる経費	衛生費	609,024 268,297	
	借入金の返済にかかる経費	公債費	588,807 350,556	
	小中学校の管理費、社会教育、給食センターなどにかかる経費	教育費	360,187 131,298	
	商工関係の振興、消費者対策、観光振興、公園管理などにかかる経費	商工費	215,735 159,577	
	消防署の運営、災害対策などにかかる経費	消防費	179,008 98,823	
	議会費、労働費、災害復旧費、予備費	その他	86,028 29,829	
合 計			1,844,426千円	支出率 34.18%

## 児童扶養手当・特別児童扶養手当について

両手当は、支給を受けようとする人が申請し、北海道で認定されないと支給できません。該当すると思われる方は町民課で手続きをしてください。住民異動等、年度の途中での変更などの場合も手続きが必要です。

### 児童扶養手当

#### ■支給対象（所得制限があります）

父母が離婚等でひとり親世帯となった児童、父母のいずれかが一定以上の障害状態になっている児童など、その児童を監護する父、または母、もしくは養育している者（祖父母等）に対して、児童が18歳に達した年度末まで支給されます。（児童が障害の状態にあるときは20歳に達するまで）

#### 【次の場合は支給されません】

- ①児童が児童福祉施設などに入所している。
- ②児童が父母の両方と生計を同じにしている。
- ③親が再婚しその配偶者に扶養されている。
- ④児童または請求権者が日本に居住していない。

#### ■手当月額 （令和3年度）

児童数		全額支給	一部支給
	1人	43,160円	43,150円～10,180円
加算	2人	10,190円	10,180円～5,100円
	3人以上	6,110円	6,100円～3,060円

### 特別児童扶養手当

#### ■支給対象（所得制限があります）

国内に住所があり、精神、知的または身体に政令で定める一定の基準以上の障害を有する20歳未満の児童を監護している父母、もしくは父母に代わって養育している者（祖父母等）に支給されます。

#### 【次の場合は支給されません】

- ①児童が児童福祉施設などに入所している。
- ②児童が障害を理由とする公的年金を受けられることができる。
- ③児童または請求権者が日本に居住していない。

#### ■手当月額 （令和3年度）

1級（重度）	52,500円
2級（中度）	34,970円

## 児童手当制度について

#### ◎支給対象児童について

中学校卒業まで（満15歳の誕生日後最初の3月31日まで）の児童。

#### ◎受給者について

児童を看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。離婚協議中やDV被害者等で別居している場合は、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、申請した月の翌月分からの支給となります。ただし、誕生日、転入した日が月末に近い場合、申請日が翌月になっても、15日以内であれば、申請月分から支給されます。

公務員の場合は、勤務先から支給されます。異動日の翌日から15日以内に申請をしてください。

#### ◎支給時期について

原則として、6月、10月、2月に前月分までの手当が支給されます。

#### ◎所得制限について

受給者の所得、及び、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。

#### ◎支給額について

児童の年齢	児童手当の額 （一人あたりの月額）
3歳未満	一律 15,000円
3歳以上 小学校修了前	10,000円 （第3子以降は15,000円）
中学生	一律 10,000円

※所得制限限度額以上の場合は特例給付として、月額一律5,000円が支給されます。

お問い合わせ先

陸別町役場 町民課戸籍住民担当 ☎ 27-2141

# 帯広児童相談所よりお知らせ 里親になりませんか？



里親と聞くと…養子縁組をして実の子として育てる、子どもが自立できるまで育て上げるものだと思っていないですか？

たしかに、予期しない妊娠などで、親が子どもを養育することができない場合では、そういったこともあります。

しかし実際には、親の病気や離婚、仕事の都合、時には虐待などの理由で、一時的に子どもが家族と暮らせない間、親子が再出発できるまでの間、子どもの養育を担っていただいていることの方が多いのです。

里親は、児童福祉法に基づき、こうした事情の子どもを一定期間あるいは、養子として、愛情あふれたあなたの家庭に迎え入れ、家族の一員として養育することを目的としています。

家庭から離れて生活することは、子どもにとって大きな負担となります。もし、子どもたちが住む町に里親さんがいれば、子どもが住み慣れた町で、通い慣れた学校に通いながら、家庭的な養育を受けることができ、子どもの負担も最小限に抑えることができます。

子どもに助けが必要なときに、子どもの近くに里親さんがいることが望まれています。

## あなたも里親になりませんか！

なお、養育に係る費用について、生活諸費や教育費は支払われます。

### 【里親さんになる要件】～特別な資格は必要ありませんが、次の要件を満たしている事。

- ・子どもの養育について理解や愛情をもっていること。
- ・経済的に困窮していないこと。
- ・希望者、同居人が欠格事由に該当していないこと。
- ・北海道（帯広児童相談所）が行う所定の研修、実習を受講修了すること。

### 【里親さんの種類】～里親には4つの種類があります。

- ① 養育里親：保護者が不在となった児童、保護者が監護不相当であると認められた児童（要保護児童）を養育する里親。
- ② 専門里親：児童虐待などの行為により心身に有害な影響を受けた児童や、特に支援が必要な児童を養育する里親。
- ③ 養子縁組里親：養子縁組によって養親となることを希望する里親。
- ④ 親族里親：要保護者児童の両親が死亡、行方不明又は拘禁等のため、扶養義務者及びその配偶者である親族が養育する里親。

お問い合わせ先

**北海道帯広児童相談所**

帯広市東1条南1丁目1 ☎0155-22-5100



# 11月9日は 119番の日



正しい119番通報を確認しましょう！！  
～いざという時のために～



教えて指令センター！！  
正しい119番通報って何ですか？



正しい119番通報には4つのポイントがあります。

- 1 災害（火災・救急・それ以外の災害）の種類をはっきり伝える
- 2 住所を市町村名から番地まで正確に、わからなければ目標となるものを伝える
- 3 災害の内容をはっきりと伝える
- 4 通報者のお名前・電話番号を伝える



まちがえて通報した時は切ってもいいの？

まちがえて通報してしまった時は、まちがいであることをハッキリ伝えてください！  
無言で通報が切れた場合は、「何かあったのでは？」と判断し、発信元を調査して消防車や救急車を向かわせる場合があります。



近所の目もあるし恥ずかしいからサイレンを鳴らさないで救急車を呼べるの？

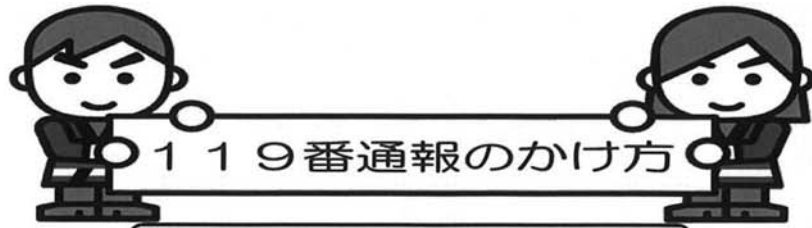
道路交通法上、緊急車両はサイレンの吹鳴、赤色の警光灯をつけることが義務づけられているためできません。  
左ページに119番通報のかけ方がありますので、必要なところを記入して電話機の前に貼っておきましょう！



問い合わせ

〒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  
TEL: 0155-26-9127 FAX: 0155-22-9119 E-mail: call@fire-tokachi.hokkaido.jp





119番通報

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 \_\_\_\_\_

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

# ビルのコラム

No.42



みなさん、こんにちは。カナダからコラムをお送りします。次の英語指導助手が12月に着任すると聞きました。まだ、その人とは話せていませんが、きっと素敵な人だと思います。

さて、カナダでは、日本のアニメ「ハイキュー!!」が流行っているのです。たくさんの方がバレーボールにハマっています。ボクは「コナワクチン」を受けた後週1回はバレーボールをしています。体育館を4時間ほど予約してバレーボールや他の色々なスポーツをしています。それはまるで陸別中学校の体育の授業か部活動のようです。また、住んでいるバーナビー市も探検しています。3年たてば、色々変わっていますね。

今、親の家の建設を手伝っています。お金は出ません。まるで奴隷のようです(汗)。トラックを借りて、建設現場にたくさん木材を運んだり、ねじ打ち機や釘打ち機を使ったり、寸法を測って、木材を切ったりしています。4メートルの足場まで上っ



たりもしています。時々仕事を抜け出して、友達がいる他の人の家の建築を手伝うことができればいいなと思う時があります。

2年前、中学校で一緒に仕事をした英語の先生が、夫婦でこの10月にカナダにやってきました。彼らはカナダで仕事をし、住まいを隣の市バンクーバーを選びました。ボクが日本に行ったとき、たくさんの人達がボクを助けてくれました。その逆に、ボクは彼らのために住むところを探し、インターネットを引き、銀行口座を作り、バスや電車の乗り方を教えました。

来年1月に大学に戻りますが、その授業料を前払いしました。と同時に、役所の仕事を探すことも決めました。役所からの返事はしばらく待たなければなりません。待っている間に大学に戻ります。日本から運転免許経歴証明書が届きました。これで、運転実技試験なしでカナダの運転免許へ切り替えることができます。でも、ボクが持っている日本の免許は、運転事務所が全部回収しました。せめて失効した免許ぐらいは持っていたいと思います。それが、それも回収されました。悲しいです。それは、また。

## 公民館新着情報

### ◇一般図書

- 女子大小路の名探偵……………秦 建日子
- ブルース Red ………………桜木紫乃
- 白衣……………又吉弘子
- 氷の鎖……………久和間 拓
- さよならも言えないうちに……………川口俊和
- ガラスの海を渡る舟……………寺地はるな
- だいたい更年期……………安達知子
- 令和版 墓じまい・改葬ハンドブック……………大橋理宏

### ◇児童図書

- おちばのねごとでおやすみなさい…カレン・ジテラシ、マルク・ブダツァ
- ぼくはイエローでホワイトで、ちょっとブルー2……………ブレイディみかこ
- 天の台所……………落合由佳
- プロクター博士のおならパウダー……………ジョー・ネボス
- かえつてきた ネッシーのおむこさん……………角野栄子、西川おさむ
- アイドルが好き!……………イノウエ ミホコ
- しろくまきょうだいのおかいもの……………たきの みわこ
- へっへっへくしょーん……………たあ先生

### ◇C D

- 「シングル」……………SixTONES
- マスカラ……………FANKY MONKEY BABYS
- メール……………Official 髭男dism
- 「アルバム」……………Snow Man
- Edit orial……………Snow Man
- Snow Mania Sl……………Snow Man

### ◇DVD

- ファーストラブ
- 劇場版 奥様は取り扱い注意

### 公民館図書室よりお知らせ

11月の特集コーナーは「インテリア&収納特集」です  
年末の大掃除前に片付けの参考にしてみてはいかがでしょうか？

※本の貸出期間は3冊2週間です。

# 11月 子育て支援センター おやこのひろば 行事予定

1日(月)		11日(木)		21日(日)	
2日(火)	読み聞かせ	12日(金)		22日(月)	
3日(水)	<b>文化の日</b>	13日(土)		23日(火)	<b>勤労感謝の日</b>
4日(木)	読み聞かせ	14日(日)		24日(水)	
5日(金)		15日(月)		25日(木)	親子ふれあい遊び
6日(土)		16日(火)	読み聞かせ	26日(金)	
7日(日)		17日(水)		27日(土)	
8日(月)		18日(木)	読み聞かせ	28日(日)	
9日(火)	読み聞かせ	19日(金)		29日(月)	
10日(水)		20日(土)		30日(火)	

**お問合せ 社会福祉協議会 ☎27-2760 Fax 27-2017**

※ 4日(木)・18日(木) は読み聞かせサークル「いっぽ」の方々が来てくれます。  
 ※ 詳しい行事内容は、「おやこのひろば」内にある掲示板でお知らせします。

## おやこのひろばってこんなところ!

子ども遊び場・出会いの場です。ボールプールや、滑り台などなど楽しいおもちゃが盛りだくさん! お母さん、お父さん、おじいちゃん、おばあちゃんもお子さんと一緒に遊びましょう☆ お気軽に、お立ち寄りください♪



## 消費生活相談室から

〜かみちゃんです〜

第103回

消費生活  
専門相談員

上村正子

☆「ステイホーム」後遺症? 「外出自粛」後遺症?... 気持ちが自閉気味に長く続いた行動制限がやっと解除されました。10月に入り、日常の生活に戻りつつあるところです。みなさんはどうお過ごしでしょうか。

帯広の施設入居の母にも、一年ぶりに会うことが出来ました。面会時には「ワクチン接種証明書」のチェックや体温測定などが必要で時間は30分ですが、高齢者はコロナ社会も平然と暮らしていました。強いですね。戦争体験世代のたくましさを感じました。

札幌の家では一人暮らしの私。東京で暮らす娘夫婦からは「お母さん、気持ちが何だか自閉気味になってるよ。もっと気楽に生きようよ!」と言われてしまいました。リモート勤務で共働きの子育て夫婦は今の時代を生きています。

「人と会うのがちょっとこわい」私はこの感覚が残ったままです...。学習会や講座も今では、ほとんどがオンラインで行われるようになりました。これにもちょっとついていけない...。「のんびりと昔ながらの暮らしでいいの!」と思ってしまう。これも後遺症?

「陸別くらしのセミナー」は再開されました。自由に語りあうサロンの時間。みなさんのご参加をお待ちしています。

### ☆注文してこないのに、届いた商品...直ちに処分になりました!

令和3年7月6日、法律が改正されました。消費者庁が発表の文章... ちよっと固い表現ですがご紹介いたします。

一方的な送り付け行為への対応3か条

① 商品は直ちに処分可能

注文してこないにもかかわらず、一方的に送り付けられた商品については、処分することができるようになりました。

② 事業者から金銭を請求されても支払い不要

一方的に送り付けられたとしても、金銭を支払う必要は生じません。もし、消費者がその商品を開封・処分しても、金銭の支払いは不要です。事業者は金銭の支払いを請求しますが、応じないようしましょう。

③ 誤って金銭を支払ってしまった時は、すぐに相談を!

支払義務があると誤解して金銭を支払ってしまったとしても、その金銭については返還を請求することができます。対応に困ったら、相談窓口を利用してください。

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。  
 11月の開設日は11日(木)と25日(木)です。

2021年 JAF北海道ラリー選手権 第6戦  
 2021年 JMRC北海道TENラリーシリーズ 第6戦  
 第15回 JMRCオールスターラリーフェスティバル in 北海道  
 TOYOTAGAZOO RacingRallyChallenge2021jointcup北海道シリーズ 第6戦



# とがち2021 10/10

7クラスに52台のラリーカーが参加し、無観客で開催されました。



**10/18** 町民体力測定会を実施。体力測定は、握力や上体起こし、反復横跳びなど6種目を行い、測定結果を得点化して体力年齢が判ります。

**10/16** 安全運転管理者事業主会本別地区陸別部会（石橋堂裕部会長）が陸別小学校に交通安全啓発看板を設置しました。

**10/13** 子育て支援センターおやこのひろばによる、子ども服・ベビー用品のリサイクル市場が開催されました。



ASHORO

## 足寄から

### ホテルでつくるチーズケーキ

足寄町内のホテルレウスアショロでは、十勝産原材料にこだわったチーズケーキ「レウス」を販売しています。地域おこし協力隊として活動するパティシエの中塚隆雄さんが監修したクリーミーで濃厚な味わいのチーズケーキは町内外から大人気です。

ホテルレウスアショロや道の駅あしよる銀河ホール21、直売所寄って美菜、セイコーマート



足寄東店で販売していますのでぜひご賞味ください。

詳細 ホテルレウスアショロ ☎25-2111

HONBETSU

## 本別から

### 本別では世界三大健康野菜を栽培しています!

本別町内では平成28年から世界三大健康野菜（ヤーコン、キクイモ、アピオス）を栽培しており、昨年からは札幌のスイーツ店「カフェ・ド・ロマン藻岩店」がそれらを原材料に使用した低アレルギースイーツ「もいわチョコモン」を販売しています。

本別町観光協会では、下記の通り開催される「第27回とがち大収穫市うまいもんまつり」に出店するにあたり、例年販売している特産品のほか、今年は「世界三大健康野菜」と「もいわチョコモン」も販売します。皆さんのお越しをお待ちしています。

とき **11月11日(木)~16日(火)**  
 午前10時~午後7時  
 (16日は午後4時まで)

ところ 藤丸百貨店7階催し会場

問い合わせ 本別町観光協会事務局  
 (本別町役場企画振興課)  
 ☎22-8121



# 健康コーナー 280

## ☆食欲について

【担当】  
保健福祉センター  
保健指導担当 主任  
管理栄養士 谷本 佑太

11月になりました。先月から急に寒くなりましたね。本格的な冬が近づいてきました。みなさま、体調は壊していませんか。

さて、秋といえば『スポーツの秋』『読書の秋』『食欲の秋』などと言われるように、なにをするにもピッタリな季節です。秋は、栗やさつまいも、きのこや果物が美味しくなる季節です。秋刀魚や鮭なども脂がのって美味しくなります。しかし、食べ過ぎるといつの間にか体重が…。

今月の健康コーナーでは、なぜついつい食べ過ぎてしまうのかなど、食欲に関する内容をお伝えしていきます。

### 食欲とは



人間は活動するためのエネルギーを自ら作り出すことはできません。そこで、エネルギーを得るために食事をします。さらに食後、

時間がたつてもエネルギーを使えるように形を変えて筋肉・肝臓・脂肪に貯蔵しています。「食欲」は、エネルギーが不足している状態のときに「脳の視床下部」から「お腹が空いた」などの情報が出され、空腹等を感じます。食欲は生きていくために必要な欲求です。

### お腹が空いた、美味し〜

#### 美味し〜

前述の「お腹が空いた」の状態は、主にエネルギーが不足した際に情報が出されます。朝の起床時にお腹が空いたと感じられる方は、昨晩の食事が体が合っていた量だと考えられます。このことは別に、食欲が出る場面として、食後にアイスなどの甘いものをみて「美味しそう」「食べたい」と思った経験が一度はあると思います。これは、エネルギーの不足とは関係なく起きる欲求です。エネ

ルギーが満タンなのに、食べてしまう。これが「食べ過ぎ」を引き起こす一つの原因です。体脂肪が増える悪循環

### 体脂肪が増える悪循環

もう一つ、「食べ過ぎ」を引き起こす原因があります。それが体脂肪の増加です。

脂肪組織からレプチンと呼ばれるホルモンが分泌されます。レプチンは「脳の視床下部」に対し、食欲の抑制作用とエネルギー消費増強作用を働きかけ、体脂肪の減少に寄与します。

しかし、体脂肪が多い方＝肥満の方の場合、レプチン抵抗性が生じ、大切なレプチンの作用が効きづらくなることで、食欲を抑えられなくなり、「食べ過ぎ」が継続的に起こります。

食べ過ぎなどで、体脂肪が増えると食欲が抑えられなく、さらに食べ過ぎ、体脂肪が増えていくという悪循環になります。

### 気をつけるポイント

食欲は、欲求の一つなので誰にでもあります。その分、気をつけなければ、欲

求に負けて常に食べてしまうような生活になる恐れもあります。日々の生活で気をつけてほしいポイントをお伝えします。

#### ①美味しいという快感

食事をして、美味しいと感じることは非常に大切なことです。日々を有意義に過ごすために、食事を大切にされている方もいるでしょう。

しかし、美味しいと感じやすい糖分・脂分・塩分は、食べ過ぎると体に悪影響を与えます。

糖分と脂分の摂り過ぎは、体脂肪を増やすことになり、塩分の摂り過ぎは体内のミネラルバランスを崩し、血圧上昇などを引き起こします。

さらに糖分・脂分・塩分は、中毒性が強いと言われており、食べることがやめられなくなる可能性があります。

日頃の食事に、糖分・脂分・塩分はどのくらい使っていますか。毎日、アイスやケーキは食べていませんか。

#### ②体脂肪を減らすこと

レプチンが食欲を抑える働きかけをしています。体脂肪が増えると食欲抑制が効きづらい、体脂肪が増えるという悪循環になります。

間食を減らす。夕食のボリュームを減らす。食後のデザートをやめる。夜食をやめる。欠食をしない。飲酒は時間と量を決めて飲む。このように、体脂肪の増減に関係する食生活は、一つ一つ実践してみてください。良い行動も悪い行動も続けることで習慣になります。

いままでの話とは逆に、食欲がないという方もいると思います。食欲がない状態の多くは、胃腸などの消化器系をはじめとした病気が関係していることが多いです。

まずは、原因疾患をみつけ、治療することで食欲も戻り、再び健康生活を送ることができるようになります。

普段の生活の中での健康に関する内容は、お気軽に保健福祉センターまでお問い合わせ下さい。

☎ 27・8001

# 情報 INFORMATION

## LINEで停電情報を

### お知らせしています

ほくでんネットワークでは、停電情報をLINEでお知らせしています。

停電情報を受け取りたい地域を登録すると、発電発生時、解消時に情報が送られてきます。

地域は最大4か所まで登録できますので、ご家族がお住まいの地域の情報も受け取ることができます。

ご登録は簡単。30秒で完了します。

この機会にぜひ左のQRコードからお友だち追加をお願いします。



### 【問い合わせ先】

北海道電力ネットワーク株式会社  
帯広支店

お客さまサービスグループ  
0120(060)732

# 週間・月間

12月4日から10日は

「人権週間」です

## 特設人権相談所を

### 開設します

釧路地方法務局帯広支局 帯広人権擁護委員協議会では、人権週間にあわせて特設相談所を次のとおり開設します。

新型コロナウイルス感染症感染者等に対する偏見や差別、いじめや虐待等の子どもの人権問題、インターネット上における誹謗中傷など、人権に関する悩みごとや困りごとに関する相談に、人権擁護委員が応じます。

相談は無料、秘密は厳守します。事前の予約も不要ですのでお気軽にご利用下さい。

日時 令和3年12月7日(火)

13時から15時まで

場所 陸別町役場第1会議室

### 相談員

平林 暁仁 人権擁護委員

児玉 将機 人権擁護委員

### 問合せ先

町民課広報広聴統計担当  
0(27)2141

11月12日(金)から18日(木)は「女性の権利ホットライン」強化週間です

### 強化週間です

法務局では、女性の権利についての専用相談電話「女性の権利ホットライン」を設置しています。女性に対する夫からの暴力(DV)やセクシャル・ハラスメントなど女性の権利に関する悩みをご相談ください。

『女性の権利ホットライン』強化週間期間中は、平日の受付時間を延長して、土日も対応します。

※女性のホットライン  
0570(070)810  
◆11/12〜18の受付時間  
午前8時30分〜午後7時

ただし、土曜日・日曜日は午前10時〜午後5時まで

### ◆通常の受付時間

午前8時30分〜午後5時15分(年末年始を除く平日)

### ◆実施機関

釧路地方法務局及び釧路人権擁護委員会連合会

# 試験

【狩猟免許試験予備講習】予備講習日時

令和3年11月28日(日)

会場 とかちプラザ

### 問合せ先

猟友十勝連絡協議会

0155(24)4093

※予備講習につきましては、狩猟免許試験の受講申込後の受付となります。

### 【狩猟免許試験】

#### 試験日時

令和3年12月5日(日)

試験会場 十勝合同庁舎

受付期間 11月19日(金)まで

定数 30人(先着順)

#### ○試験の種類

・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

#### ○注意事項

・新型コロナウイルス感染症の状況により中止・変更となる場合があります。

・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。

※詳細につきましては、

十勝総合振興局保健環境

部環境生活課自然環境係

までお問い合わせ下さい。

0155(26)9028

# お知らせ

ちよつとためになる

「いい歯の話」

11月8日は「いい歯の日」として毎年イベントを行っていましたが、今年新型コロナウイルス感染症の影響でイベントを開催することができませんでした。

十勝歯科医師会では地域住民の皆様にも少しでもためになる情報として、YouTube動画を配信しております。QRコードより是非、ご視聴ください。お口の成長



### 歯科のデジタル事情

#### スポーツと噛み合わせ

各歯科医院では院内感染対策を行い、歯科診療を行っております。現在行われている歯科治療は継続してしっかりと行って下さい。

口腔ケアは感染予防・全身の健康につながります。

口腔の健康維持のため定期的な歯科検診を受けましょう。

社団法人 十勝歯科医師会  
帯広市東7条南7丁目15・3

0155(25)2172

**アイヌの方々からの様々なご相談をお受けします**

(公財)人権教育啓発センターでは、アイヌの方々の悩みをお受けするフリーダイヤルを開設しております。

- 嫌がらせ、差別、プライバシー侵害などのご相談もお受けします。お気軽にご相談ください。
- 相談は無料です。
- 匿名でもかまいません。
- 秘密は厳守します。

【受付時間】  
12月29日～1月3日を除く  
平日の月曜日～金曜日

午前9時～午後5時  
【相談専用電話】  
専用フリーダイヤル

☎ 0120(771)208  
◆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。

**B型肝炎訴訟**

**帯広説明会のお知らせ**

B型肝炎訴訟北海道弁護士団では、B型肝炎訴訟について正確な情報をお伝えし、一人でも多くの被害者が救済されるように、全道で説明会を開催しています。十勝地区では、帯広市において開催いたします。

なお、事前のご予約は不要ですが、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、座席数を収容可能人数の半分である35席に制限させていただきますので、予めご了承ください。また当日は、マスク・検温・体調確認等のご協力をお願いいたします。

【日時】  
令和3年11月28日(日)  
午後1時30分～3時  
【場所】  
とかちプラザ講習室401  
(帯広市西4条南13丁目1)

【参加費】 無料  
【お問い合わせ】  
B型肝炎訴訟北海道弁護士団  
担当弁護士 倉本和宜  
☎ 050(3786)1570

**くらしのよろず**

**無料相談会を開催します**

相談会は無料で、十勝で活躍する弁護士、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、宅地建物取引士と帯広市建築指導課が一同に集まり年に一度、社会貢献活動の一つとして実施していきます。

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、幅広い分野に対応が可能な一日となります。

ぜひ、この機会に日頃の悩みを解消して下さい。  
【日時】  
令和4年1月8日(土)  
午前10時～午前4時  
【場所】  
とかちプラザ  
1階大集会室

【事前予約制です】  
令和3年12月27日までに日本FP協会道東支部  
☎ 0120(874)172  
(平日9時30分～17時)で予約してください。  
【定員】  
36組(先着順)  
定員になり次第締切ります

**【主催】くらしのよろず**

無料相談会実行委員会  
帯広商工会議所経営相談課  
☎ 0155(67)7383

【共催】  
帯広市  
【後援】  
帯広商工会議所  
理財部会

**募 集**

「北海道障害者職業能力開発校」では令和4年度の訓練生を募集します

【対象者】  
障がいをお持ちの求職者  
【訓練科目】  
建築デザイン科・CAD機械科・総合ビジネス科・プログラム設計科・総合実務科  
【願書受付期間】  
11月19日(金)まで  
【選考試験日】  
12月6日(月)

【試験内容】  
数学、国語、面接  
【選考場所】  
北海道障害者職業能力開発校  
砂川市焼山60番地

【問合せ先】  
北海道障害者職業能力開発校  
☎ 0125(52)2774

**自衛官等の募集のお知らせ**

募集種目	応募資格	受付期間	試験日
自衛官候補生	18歳以上 33歳未満の者	11月24日(水)	【釧路・美幌会場】 11月27日(土) 【帯広会場】 11月28日(日)
		年間通じて行っています	試験日は受付時にお知らせします
高等工科 学校生徒	令和4年4月1日現在15歳以上 17歳未満の男子	令和3年11月1日(月)～ 令和3年12月3日(金)	令和4年1月8日(土)～1月11日(火) のうち指定する日
		令和3年11月1日(月)～ 令和4年1月14日(金)	令和4年1月22日(土)・1月23日(日) のうち指定する日

※自衛官候補生については、応募の年齢が採用時期によって異なります。  
※詳しくは自衛隊帯広募集案内 ☎ 0155-23-8718 にお問い合わせ下さい。

# 銀河の森コテージ村がらのお知らせ

〈10月22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)

11月	コテージ 予約状況	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	
	6人用	●	●	△	△	△	△	●	●	●	○	○	△	●	●	○	○	○	○	○	●	●	●	△	○	○	○	△	△	△	○	○
	10人用	●	●	○	○	●	●	●	●	●	○	○	○	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

12月	コテージ 予約状況	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金						
	6人用	○	○	△	△	○	○	○	○	○	○	△	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	△	△	△	○	○	△	●	●
	10人用	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

## 町民のうそぎ

うぶごえ

新見佳穂<sup>かほ</sup> <sup>ちやん</sup> 周作<sup>さん</sup> 9・30 東一条2区  
 鈴木彩心<sup>あこ</sup> <sup>ちやん</sup> 啓太<sup>さん</sup> 10・17 東一条1区

おくみや

中西耕一<sup>さん</sup> 68歳 9・20 上斗満  
 小森ヨシ子<sup>さん</sup> 85歳 9・26 下陸別  
 上村正俊<sup>さん</sup> 88歳 10・1 共栄第1  
 工藤良子<sup>さん</sup> 83歳 10・23 下陸別  
 伊藤八重子<sup>さん</sup> 78歳 10・25 共栄第1

## ご厚意

ご寄付ありがとうございます

陸別町へのご寄付

◇新藤由美子さん(東一条1区)  
 ふるさと整備資金として 30万円

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

◇西岡たまさん(止若) 5万円

◇岡 明美さん(下陸別) 3万円

◇新藤由美子さん(東一条1区) 30万円

## 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
11月	本別中央 公民館	一般	10	水	10:00	12月	本別中央 公民館	一般	8	水	10:00
		優良	10	水	11:30			優良	8	水	11:30
		初回	24	水	13:00			違反	22	水	10:00
		違反	24	水	10:00			足寄町民 センター	優良	16	木
一般	18	木	15:00	一般	16	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 R3.9.30

人口 2,290人(-13)  
 男 1,147人(-6)  
 女 1,143人(-7)  
 世帯数 1,304戸(-7)

友好町民の会 259人(前月比+1人)

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

10/18 本別地方防犯協会連合会(長谷川隆司会長)村松正敏副会長より陸別町に振り込め詐欺対策として、簡易型電話自動録音機50個が寄贈されました。



10/18 令和3年度健康増進事業国民健康保険ゲートボール大会が健康増進センターで開催されました。大会には、2チームが出場し、G・B部会チームがみごと優勝しました。

11月1日現在  
 交通事故死ゼロ  
 2,600日

『『踏み間違い』そんな言い訳 通らない』川初 琉生 さん(陸中3年)