



Rikubetsu Town

# ひろべつ

Public Information No.729

2021



令和3年



～今月の表紙～

## 第62回 陸別中学校文化祭

テーマ「解放」～創造を解き放て!～

3年生合唱「心の鐘」

(10月31日)

- ◇ 令和3年度全国学力・学習状況調査結果から
- ◇ 国民年金からのお知らせ
- ◇ 国税庁からお知らせ
  - ・ e-Taxをご利用ください
  - ・ 公的年金等を受給されている方へ
- ◇ 陸別町冬季生活支援事業のお知らせ



1年生



2年生

今年は10月31日、合唱コンクール・学級発表を中心に開催されました。



3年生



学級発表

令和3年度  
第62回陸別中学校  
文化祭

10月31日(日曜日)

**解放!**  
～創造を解き放て!～

文化祭テーマ発案  
鈴木 琢太さん(3年A組)

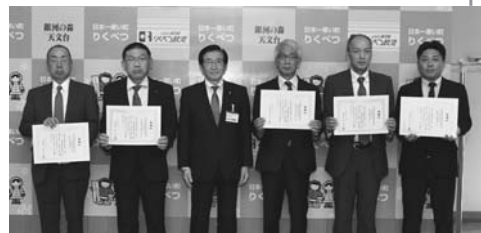
文化祭シンボルマーク発案  
角田 華子さん(1年A組)

会場：陸別中学校体育館

北海道横断自動車道連絡協議会

- ・宮坂建設工業 株式会社  
宮坂寿文代表取締役社長
- ・萩原建設工業 株式会社  
萩原一利代表取締役社長
- ・株式会社 檜崎製作所  
小櫻義隆代表取締役執行役員
- ・藤原工業 株式会社  
藤原治代表取締役社長
- ・株式会社 石橋建設  
石橋堂裕代表取締役社長

10/25 北海道横断自動車道連絡協議会が地域貢献活動の一環として、りくべつ鉄道転車台の整備・清掃を行い、野尻町長より感謝状が贈られました。



10/25 道路工業株式会社 十勝営業所(大友崇生所長)が地域貢献活動の一環として、道の駅他公共施設の駐車場身障者区画の整備を行い、野尻町長より感謝状が贈られました。



10/26 陸別小学校 1年生

北海道横断自動車道連絡協議会による北海道横断自動車道(小利別改良・日宗跨道橋上部・勲祢別北改良工事)工事学習会及び同現場見学会が開催され、参加した児童・生徒は、各社からの説明を受け、建設機械と施工技術の進歩やドローン空撮などで現在進んでいる北海道自動車横断道の現状を学習・見学しました。



10/27 陸別中学校 2年生

11月16日 杉岡幸男十勝池田税務署長より、次の方々に表彰されました。



中村昇道さん〔(公社)十勝池田地方法人会副会長〕に国税の申告及び納税及び租税教育等に関して顕著な功績が認められ、表彰状が贈呈されました。

中学生の「税についての作文」で清水亮寿さん(陸中3年)が十勝池田地区納税貯蓄組合連合会会長賞に入賞し、表彰されました。





# 第45回 スポーツの集い

第45回スポーツの集いが11月8日から5日間の日程で陸別中学校体育館にて行われました。

今年の大会は、4種目に37チームが参加。各チームは優勝を目指し熱戦を繰り広げました。各競技の優勝チームは次のとおりです。



11/8 ミニバレー

40歳未満（緑町）

40歳以上（共栄第1A）



11/9 バレーボール

（農村連合）



11/10 カローリング

Aブロック(共栄第1A)

Bブロック(若葉2)

Cブロック(新町2区)

Dブロック(下陸別A)



11/11~12 フロアーリング

1日目(共栄第1C)

2日目(下陸別A)



11/12 陸別町教育研究大会が、陸別中学校で開催されました。教育委員会、小中一貫教育推進委員会の主催で陸別小・中学校の教諭ら30名が参加し、1年生の国語と2年生の数学の授業が公開されました。



10/22 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。各学年ごとに代表者が質問に立ち、町長や担当者が答弁を行いました。



10/25 陸別小学校3年生を対象とした農業体験学習が、JA陸別町青年部（工藤千加果部長）により、町内下斗満菅野牧場で行われました。



10/28 子育て支援センター「およこのひろば」でハロウィンパーティーが行われ、参加したちびっ子たちは、陸別駐在所までパレードを行いました。

11/12 陸別町交通安全指導員会（大平健会長）による交通安全キャンペーンが、新町2区の国道で行われ通行する車両に安全運転を呼びかけました。



# 令和3年度 全国学力・学習状況調査結果から 陸別町教育委員会

**目的** 義務教育の機会均等とその水準の維持向上のために、全国的な児童生徒の学力や学習状況を把握・分析し、教育施策の成果と課題を検証し、その改善を図るとともに、学校における教育指導の充実や学習状況の改善に役立てることを目的に実施している。

**概要** **実施日** 5月27日(木) **調査内容** ①教科に関する調査(国語、算数・数学)  
**対象学年** 小学校 6年生 / 中学校 3年生 ②生活習慣や学習環境に関する質問紙調査(児童生徒、学校)

**公表** ①令和3年度全国学力・学習状況調査実施要領に基づき、調査結果をお知らせします。  
 ②「陸別の子は陸別で育てる」「信頼される学校」の考えのもと作成しています。  
 ③この調査により測定できるのは学力の特定の一部であり、学校における教育活動の一側面であることを踏まえ、序列化や過度な競争が生じないようにするため、平均正答率や平均正答数などの数値は公表いたしません。

## 陸別の児童・生徒の学力や生活習慣の傾向

### 陸別小学校

《全体》

- 1日当たり1時間以上勉強する児童、また、家で自分で計画を立てて勉強する児童の割合が高く、望ましい家庭学習の習慣が身につけている。
- 普段、1日当たり1時間以上読書をする割合が一定数ある一方、全くしないを回答した割合も一定数あり、文章を読み取る力育成のためにも読書習慣を向上・定着させる必要がある。

〈国語への関心・意欲と必要性、国語の理解度〉

「国語が好きだ」「国語の勉強は大切だ」と答えた児童が多い。「国語の授業の内容がよく分かる」と答えた児童の割合は、全道、全国と比べて高い。

〈算数への関心・意欲と必要性、算数の理解度〉

「算数が好きだ」と答えた児童は多くないが、「算数の勉強は大切だ」と答えた児童は多い。「算数の授業の内容がよく分かる」と答えた児童の割合は、全道、全国と比べて低い。

〈朝ご飯〉

毎日、朝食を食べている児童は徐々にではあるが増えてきている。

### 陸別中学校

《全体》

- スマートフォンなどの使い方について、家の人と約束したことを守っている生徒の割合が高い。
- 国語、数学についての勉強が大切と思う生徒が多い一方、国語、数学の勉強が好きと答えた生徒は少ない傾向。

〈家庭学習〉 家庭学習にかかる時間は全国の生徒と比較すると割合短い傾向。

〈学習意欲〉 「国語、数学の勉強は大切である」と答えた生徒が相当数に上った。

〈表現力〉 生徒たちが、学級活動の中で、話し合いを通して自分の意見を深め、広げることができている。

〈朝ご飯〉 毎日、朝食を食べている生徒は徐々にではあるが増えてきている。

児童生徒に対する質問紙の結果から

理解度の高い内容  
教科に関する結果から

身につけたい内容

〈国語〉 「互いの話を聞き、考えの共通点や相違点を整理しながら、進行に沿って話し合う」内容(話すこと・聞くこと)や、言葉の特徴や使い方に関する事項で正答率が高い。

〈算数〉 条件に合う時刻を求めたり、図形の組み合わせによる面積の比較など知識・技能の観点からみた基本的な事項について理解度が高い。

〈国語〉 内容を要約して記述する問題など「読むこと」に課題がみられる。

〈算数〉 解き方を説明する問題など記述式の問題で課題がみられる。

〈国語〉 普段の授業や学級活動で、話し合い活動に力を入れ取り組んでおり、「話すこと・聞くこと」に関する部分で正答率が高い。

〈数学〉 普段の授業では関数の意味を理解するような問題に取り組んでおり、「関数」の理解度が高い。いつでも成り立つ図形の性質を見出し、それを数学的に表現するなど「図形」の理解度が高い。

〈国語〉 文脈の中における語句に意味を理解するなど「読むこと」の領域に関して課題がみられる。

〈数学〉 与えられたデータから中央値を求める設問や、データの傾向を捉え数学的な表現を用いて説明するなど「資料の活用」に課題がみられる。

改善プラン

- 履修内容の確実な定着と応用力の獲得を目指した取組
  - (1) 毎時間の授業改善
    - ・児童の主体性を引き出す本時の課題の明確化
    - ・自分の考えを整理し発表する時間の設定
    - ・まとめ(定着)の時間の確保
    - ・指導と評価の一体化(適切な評価問題による妥当な評価)
  - (2) 授業改善以外の取組
    - ・調査結果を基にした年間指導計画の作成
    - ・調査問題を活用した取組の検証
    - ・家庭学習(宿題・自学)の工夫と習慣化

- 学習習慣の定着をさらに進め、補充的な学習の時間の確保とその内容にこだわった取組を進める。
  - ・習熟度別少人数指導、複数の教員による授業など、個に応じた学習支援の充実を図る。
  - ・「小中連携教育」を充実させ、9カ年を見据えた学力向上を図る。
  - ・授業内容を工夫し、関数の復習の時間を取り、定着を図る。
  - ・国語・数学だけでなく、あらゆる教育活動の場において「内容理解」「要約」等の学習課題に取り組む。
  - ・授業において文章読解の指導を行い自分の考えを持って文章を作成する力を養うよう取り組みを進める。

- ★「学校の指導」～一人一人の児童生徒に向き合って「わかる喜び」をともに味わう、学校全体の指導の方法や授業の工夫・改善に取り組みます。
- ★「生活習慣」～学力向上のためには生活習慣の定着が重要です。家庭と学校が連携・協力して家庭学習の習慣化に取り組みましょう。基本的な生活リズム「早寝・早起き・朝ご飯」の定着は身につけていますが、テレビ、ゲーム等の使用時間がとても長い傾向にあります。時間の自己管理ができるように、過ごし方の計画や約束を、できることから始めましょう。
- ★「地域で育てる」～学校と地域の連携による「ふるさと教育」や登下校の見守りなどを通じ、「規範」や「社会貢献」の意識が高く、地域への愛着や誇りに思う気持ちが育っています。これからも温かい応援をよろしくお願ひします。



# 国民年金からのお知らせ

## 「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」を発送します

### 国民年金保険料は全額が社会保険料控除の対象です！

国民年金保険料は所得税法及び地方税法上、社会保険料控除としてその年の課税所得から控除されますが、控除の対象となるのは、令和3年中（令和3年1月1日から令和3年12月31日）に納められた保険料の全額です（令和3年中に納められたものであれば、過去の年度分の保険料や追納された保険料も控除の対象となります）。

本年中に納付した国民年金保険料について、社会保険料控除を受けるためには、年末調整や確定申告の際に、保険料を支払ったことを証明する書類の添付が必要となります。

このため、日本年金機構から、次のスケジュールで「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が対象者宛てに発送されますので、お手元に届きましたら、大事に保管し、年末調整や確定申告の際に使用してください。

	発 送 時 期	対 象 者
①	令和3年10月下旬から11月上旬にかけて順次発送	令和3年1月1日から令和3年9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方
②	令和4年2月上旬	令和3年10月1日から令和3年12月31日までの間に国民年金保険料を納付された方 (①の対象者は除きます)

なお、ご家族（配偶者やお子様等）の負担すべき国民年金保険料を支払っている場合は、ご自身の国民年金保険料に加え、その保険料についても控除が受けられます。

国民年金制度は、税法上とても有利なだけではなく、老後はもちろん不慮の事故など、万一のときにも心強い味方となる制度です。保険料は納め忘れのないようキチンと納めましょう！

🏠 「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」に関するご相談については、次のダイヤルでもお受けしています。

- ◇ お問い合わせ先の名称 年金加入者ダイヤル
- ◇ 電話番号（ナビダイヤル） **0570-003-004**  
050から始まる電話の場合は、（東京）**03-6630-2525**

〈受付時間〉

- ・月～金曜日 午前8：30～午後7：00
- ・第2土曜日 午前9：30～午後4：00
- ・祝日（第2土曜日を除く）、12月29日～1月3日はご利用できません。



お問い合わせ先 陸別町役場 町民課 戸籍住民担当 ☎ 27-2141

## 国税庁からお知らせ

# 所得税・消費税・贈与税の申告は e-Taxをご利用ください

### 国税庁ホームページから確定申告（e-Tax）

所得税・消費税・贈与税の申告書は、国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」から作成できますので、是非ご利用ください。

これまでパソコンで「確定申告書等作成コーナー」を利用して、マイナンバーカード方式により所得税の申告書を送信する際には、ICカードリーダライタが必要でしたが、令和4年1月からは、パソコンの画面に表示される二次元バーコードをマイナンバーカード対応スマートフォンで読み取ることで、ICカードリーダライタがなくても、e-Tax送信が可能となります。

また、給与収入がある方や年金収入、副業等の雑所得がある方、特定口座での株式等の譲渡所得等を申告される方などは、スマートフォン・タブレットに最適化したデザインの画面で所得税の申告書を作成いただけます。

是非、スマートフォンでe-Taxをご利用ください。

### 所得税の確定申告でe-Taxをご利用いただくメリット

- 税務署に行かずに自宅から申告できます。
- 生命保険料控除証明書等は、その記載内容を入力して送信することにより、提出又は提示を省略することができます。  
※法定申告期限から5年間、税務署から書類の提出又は提示を求められることがあります。
- 自宅や税理士事務所からe-Taxで提出された還付申告は3週間程度で処理しています。  
※1月・2月に提出された場合は、2～3週間程度で処理しています。
- 確定申告期間中は、24時間いつでも利用可能です。  
※メンテナンス時間を除きます。



詳しくはこちら→

### マイナポータルを活用して所得税の確定申告を簡単・便利に

令和3年1月から、マイナポータルを活用して、控除証明書等の必要書類のデータを一括取得し、所得税申告書へ自動入力することが可能となりました。令和4年1月からは「ふるさと納税」や「地震保険料控除証明書」、2月上旬からは「医療費（令和3年分については、令和3年9月から12月分）」のデータが新たに取得可能となります。

ご利用に当たっては、マイナンバーカードの取得とマイナポータルの利用者登録が必要です。

是非、マイナンバーカードを取得し、ご利用下さい。

※ 詳細については、国税庁ホームページ「マイナポータルを活用した年末調整及び所得税確定申告の簡便化」をご覧ください。

## 公的年金等を受給されている方へ

以下の全てに該当する場合、所得税及び復興特別所得税の確定申告は必要ありません。

- 公的年金等の収入金額の合計額が400万円以下（※1）
- 公的年金等の全部が源泉徴収の対象となる
- 公的年金等に係る雑所得以外の所得金額（※2）が20万円以下

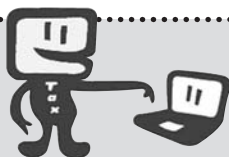
- 所得税及び復興特別所得税の還付を受けるためには、確定申告をする必要があります。
- 国税庁ホームページでは、画面の案内にしたがって金額等を入力することにより、税額などが自動的に計算され、計算誤りのない申告書を作成することができますので、是非ご利用ください。（※3）
- 確定申告書には、マイナンバーの記載が必要です。マイナンバーを記載した申告書等を提出する際は、毎回マイナンバーカードなどの本人確認書類の提示又は写しの添付が必要です。
- 確定申告書の作成に当たっては、復興特別所得税の記入を忘れずをお願いします。
- 公的年金等に係る雑所得以外の所得があり、その所得金額が20万円以下で所得税及び復興特別所得税の確定申告が必要ない場合であっても、住民税の申告が必要な場合があります。住民税に関する詳しいことは役場町民課税務担当（☎27-2141）にお尋ねください。

※1 複数から受給されている場合は、その合計額です。

※2 「公的年金等に係る雑所得以外の所得」で主なものの所得金額の計算方法は、次のとおりです。

所得の種類	所得の内容	所得金額の計算方法
給与所得	給与・賞与、パート収入など	給与等の収入金額 - 給与所得控除等
雑所得（公的年金等以外）	個人年金、原稿料など	総収入金額 - 必要経費
配当所得 ※上場株式等に係る配当所得の申告不要制度を選択した場合は除きます	株式の配当や投資信託の収益分配金など	収入金額 - 株式などの元本取得に要した負債の利子
一時所得	生命保険の満期返戻金など	(総収入金額 - 収入を得るために直接要した金額 - 特別控除額【最高50万円】) × 1/2

※3 スマートフォンでもご利用いただけます。



確定申告に関する情報は国税庁ホームページ  
(<https://www.nta.go.jp>) をご覧ください

※ e-Taxソフト、確定申告書等作成コーナーの事前準備、送信方法、エラー解消などの使い方のお問合せは e-Tax・作成コーナーヘルプデスクへ ☎ 0570-01-5901

※ マイナンバーカードに係るICカードリーダライタの設定、対応機種、パソコン設定などのご質問は、マイナンバー総合フリーダイヤルへ ☎ 0120-95-0178

英語指導助手

ピルのコラム

No.43

メリークリスマス！

先日、陸別の次期英語指導助手、ティムと話す機会がありました。でも、未だに苗字がなんと発音するのかわかりません。

ティムの家族、親戚には学校の先生が多く、学校の仕事が大体わかるそうです。彼の趣味はハイキングやキャンプで、北海道でのハイキングなどに期待しているようです。彼はあまり日本語が得意ではありません。なので、彼に役立つ日本語を教えてください。

ブリティッシュ・コロンビア州では新型コロナウイルスでたくさんあった制限が解禁になったので、ボクの友だちがハロウィンパーティを開きました。友だちと話して、仮装しようということになり、少ない予算なので、簡単にできるものということで、鬼滅の刃の炭次郎と禰豆子の衣装と箱を作ることにしました。ちゃんとしたカツラが見つからなかったため、と



黒のカツラを借りました。



カナダに帰ってからは、カナダ政府に仕事の申し込みをしました。陸別からの推薦状のおかげでカナダ国税局の仕事が見つかりました。おそらく仕事は来年から始まりますが、それは同時に学校には戻れないことを意味します。問合わせた職業では、矯正職員というのがありました。これは、刑務所での仕事です。『つわごと』と思いました。他にもいろいろあったのは、公安調査庁の仕事、これは英語以外の他の言語が分かる人が条件のようです。

最近、バイクの免許を取りました。日本にいたとき、特に北海道で、バイクに乗っている人をたくさん見かけました。いつかは免許が欲しいなあと思っていました。陸別では何人かの先生がバイクの免許を持っていました。ブリティッシュ・コロンビア州ではガソリンの値段が高いのでバイクはお金の節約になります。最近では1リットル168円くらいです。とりとめもなく書いてしまいました。次は、ティムのことについて詳しく書こうつもりです。改めて3年間陸別のみなさんにお世話になりました。ありがとうございました。いつかお会いできれば、と思っています。それでは、また次回。

公民館新着情報

◇ 一般図書

- ミカエルの鼓動..... 柚木裕子
- 砂に埋もれる犬..... 桐野夏生
- 偽恋愛小説家最後の嘘..... 森 昌磨
- ディーブフェイク..... 福田和代
- エール..... 朝倉宏景
- 北緯43度のコールドケース..... 伏尾美紀
- 毒警官..... 佐野 晶
- 焼けた釘..... くわがき あゆ

◇ 児童図書

- オンボロやしきの人形たち..... フランシス・ホジソン・バーネット 平澤朋子
- クリスマス・ピッグ..... J. K. ローリング、ジム・フィールド
- おぼけのポーちゃん ぶきみ！ドクロランド..... 吉田純子、つじむら あゆこ
- ..... みやし ひろこ、園りんご
- たいやきのちから..... 大野寿子
- いっしょに楽しむおはなしのえほん..... 唐 亜明、高島 純
- うちにパンダがいるよ..... 唐 亜明、高島 純
- おかしなおかしなおはなしえほん..... 上岡麻美
- おしりたんでい 9..... トロル



公民館図書室よりお知らせ

12月の特集コーナーは「体ばかば料理特集」です。この時期にぴったりな温かい料理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。



# 12月 子育て支援センター おやこのひろば 行事予定

1日(水)		11日(土)		21日(火)	読み聞かせ
2日(木)	読み聞かせ	12日(日)		22日(水)	
3日(金)		13日(月)		23日(木)	お誕生会
4日(土)		14日(火)	読み聞かせ	24日(金)	クリスマス会
5日(日)		15日(水)	読み聞かせ	25日(土)	
6日(月)		16日(木)	親子ふれあい遊び	26日(日)	
7日(火)	読み聞かせ	17日(金)		27日(月)	
8日(水)		18日(土)		28日(火)	読み聞かせ
9日(木)		19日(日)		29日(水)	
10日(金)		20日(月)		30日(木)	
				31日(金)	

**お問合せ** 社会福祉協議会 ☎27-2760 Fax 27-2017

※ 2日(木)、15日(水)は読み聞かせサークルの方々が来てくれます。  
 ※ 年末・年始は、12月31日(金)～1月5日(水)まで閉所となります。  
 ※ 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。



## 12月24日(金)はクリスマス会☆ ♪親子でクリスマスを 楽しみましょう♪

### 消費生活相談室から

〜かみちゃんです〜

第104回

消費生活  
専門相談員

上村正子

#### ☆法律相談：気持ちスッキリ！受けて良かった

10月28日の法律相談。当日の申し込みでしたが受けることができました。「母が知人に貸したお金の返済請求」…どう交渉するのが良いのかをたずねてみました。

交渉ごとには、「コミュニケーション能力が何よりも大切。」「自分の言いたいことを伝える力」と「相手の言葉を聴く力」が必要。おだやかな雰囲気です話しましょう…とのアドバイス。

この話、私自身が借金取りになったみたいで、気持ちが重かったのですが、「返済請求は当然のことですよ」と言われて、明るい気持ちになりました。受けて良かったです。春と秋、年2回行われている法律相談。皆さんにも利用をおすすめします。

#### ☆コロナの次は、値上げラッシュ。ガソリン・灯油・電気代・食料品…次々と

家計を直撃の値上げラッシュ。地球温暖化の影響が暮らしを圧迫し始めました。電気代は来月また値上がりの予想です。

お正月をどうやって迎えようか…。省エネ対策、どうしていますか？

「18才以下に10万円」は実現するのでしょうか…。現金支給までには、まだまだ時間がかかりそう。「現金が支給されたら、食費に当てたい」という若い世代の声は深刻でした。

#### ☆水素エネルギー見学会…出かけてみました

参加を誘われ出かけてみました。水素社会の構想を世界へ向けて発信した新内閣ですが、現状はどうか…見てきました。神戸ポートアイランドで行われている実証実験。これが実現可能なのか。オーストラリアから水素を船で運んでくる計画には、課題が多い。日本のエネルギー政策、大丈夫なのでしょうか。

それに対して、十勝の鹿追町で行われている水素活用は自給自足型。地元で作った水素を町民のくらしに使う構想です。

見学に出かけてみませんか？水素で走る自動車(トヨタ自動車MIRAI)、農業用のフォークリフトを見ることが出来ます。自分の目で見て考える見学会…2年越しの計画を実現したいと思っています。

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。  
 12月の開設日は9日(木)と24日(金)です。

# 令和3年度 陸別町功労者表彰式

11月3日 陸別町功労者表彰式がタウンホールで行われ、今年度は町行政、商工業・農業の振興発展や寄付など、町に貢献された12名が受賞されました。

表彰式に出席した受賞者は、野尻町長から表彰の盾を受取り、多胡裕司さん（上登良利）が代表して、喜びのあいさつを述べました。表彰者は次のとおりです。

## 自治功労賞

**多胡裕司さん**（上登良利）

平成20年から農業委員会委員として町行政に貢献

**高田信一さん**（関）

平成20年から農業委員会委員として町行政に貢献

**朝倉則子さん**（新町二区）

平成17年から陸別町スポーツ振興基金運用委員会委員として町行政に貢献

**西岡悦夫さん**（止若）

平成15年から陸別町防災会議委員として、平成18年から陸別町国民保護協議会委員として町行政に貢献

**金子信行さん**（宇遠別）

平成18年から陸別町福祉有償運送運営協議会委員として町行政に貢献



## 産業功労賞

**下山正人さん**（共栄第2）

平成11年から商工会役員として商工業の振興発展に貢献

**川口助夫さん**（共栄第1）

昭和54年から通算31年、十勝農業共済組合の獣医として農業の振興発展に貢献

**三好久人さん**（関）

平成3年から陸別町酪農ヘルパー有限責任事業組合の職員として農業の振興発展に貢献

## 寄付篤行表彰

**藤澤一夫さん**（東斗満）

ふるさと整備資金として多額の寄付

**佐々木恒雄さん**（帯広市）

**佐々木由利子さん**（帯広市）

町有林整備資金として多額の寄付

**石橋勉さん**（栄町）

教育振興資金として多額の寄付

ASHORO

## 足寄から

### クリスマスケーキの予約開始!

地域おこし協力隊として活動しているパティシエの中塚隆雄さんのお菓子屋さん「Doucement」で大人気クリスマスケーキの予約が始まりました!

全4種類のケーキはどれも足寄産の食材を使ったこだわりの一品です。

※数量限定のため、予約受付を終了する場合があります。予約は道の駅銀河ホール21と、DoucementのInstagramの投稿フォームから12月15日まで受け付けています。

詳細 あしよる銀河ホール21 ☎25-6131



HONBETSU

## 本別から

### 「本のまち夢づくり講演会」のお知らせ

本別町教育委員会では、隔年で「本のまち夢づくり講演会」を開催しています。今年は、現代短歌の第一人者でエッセイストでもある穂村弘さんをお招きし、ことばの面白さを楽しく語っていただきます。ぜひご来場ください。

とき **12月12日(日)** 午後4時～午後6時

ところ 本別町中央公民館大ホール  
(本別町北1丁目 ☎22-5111)

講師 歌人・エッセイスト 穂村弘さん

定員 100人(先着順、予約券必要)

入場料 無料

申し込み 予約券をお渡ししますので、事前に下記までお申し込みください

問い合わせ 本別町図書館 ☎22-5112

# 健康コーナー 281

☆放置しないで、高血圧

【担当】  
保健福祉センター  
保健師 工藤このみ

## 高血圧には

### 自覚症状がない？

訪問や健診の場面で、皆様の血圧測定をさせていただいた時、正常値を超えている方もしばしばいらつしやいます。その際、耳にする言葉は、「いつもこのくらいだけ」（血圧高くても）、元氣だから大丈夫」「血圧高く出たのは、保健師さんの前で緊張したからかな」等があります。著しい高血圧では、頭痛や嘔吐、視力の低下などを生じる場合もありますが、通常の高血圧ではこれらの症状が起きることはなく、自覚症状がないことがほとんどです。ですが、高血圧を放っておくと動脈硬化が進み、心疾患や脳卒中で命を落とすリスクが高まりますので、決して軽く考えていいものではありません。

また、高血圧の影響を受ける臓器には、「腎臓」があります。腎臓は体内でも最も血流が豊富な臓器です。毛細血管が集まっていて、血管の壁も薄いいため、圧もかかりやすくなっているのです。

## 高血圧にも

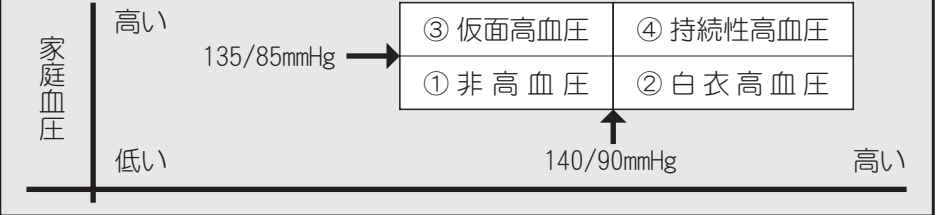
### タイプがあります

年齢や治療中の病気によって高血圧の基準は異なりますが、医療機関では140/90mmHg以上、家庭では135/85mmHg以上で「高血圧症」です。血圧は1回の測定で判断できません。

血圧は、食事や会話、日常的な動作などで変化します。また、24時間にわたり繰り返し血圧を測定してみると、日内変動があります。さらに1年を通して血圧測定してみると、季節変動があることもわかっています。

どの血圧が本物がどうか問われると、どれも本物です。どのような条件（朝なのか、夜なのか、自宅なのか、病院なのか）で測定した値かどうかを記録しておくことも大切です。今は正常血圧であっても血のつながっている家族に高血圧の人がいる場合、将来、血圧が高くなる可能性もありますので、早いうちから血圧測定する習慣をつけておくことをお勧めします。

## ◎高血圧にもタイプがあります



正常血圧の基準値		
家庭で測定	収縮期	拡張期
	115未満	75未満
病院で測定	収縮期	拡張期
	120未満	80未満
高血圧の診断基準		
降圧治療の対象		
家庭で測定	収縮期	拡張期
	135以上	85以上
病院で測定	収縮期	拡張期
	140以上	90以上

①非高血圧	②白衣高血圧	③仮面高血圧	④持続性高血圧
家庭、診察室血圧とも正常	家庭血圧は正常なのに、診察室血圧では高血圧になるタイプ	診察室血圧は正常なのに、家庭血圧では高血圧になるタイプ ※10人に1人が、仮面高血圧	診察室血圧、家庭血圧ともに高い状態
適切な生活習慣・健診受診の継続	非高血圧と比べて、将来の脳心血管病の発症リスクが高い → 家庭血圧測定と記録、次年度の健診を確実に受診	治療が必要です	治療が必要です

## 家庭血圧測定の勧め

最近、家庭血圧と脳心血管病の発症との関係についての研究が進み、家庭血圧を適正な血圧に管理することが脳心血管病の発症予防になることがわかってきました。高血圧治療ガイドライン2019でも「家庭血圧を指標として、降圧治療を実施する」ことを強く推奨しています。

家で測定することの利点として、ストレスの影響を受けにくく、リラックスした状態で測れること、多数回の測定が可能で、測定の際のばらつきが少ないこと、実生活の場での血圧変動が把握できることなどが挙げられます。測定のタイミングは1日2回（朝・夜）です。朝は起床後1時間以内・トイレに行ったらあと・1〜2分安静にしてリラックスした後・服薬前、夜は入浴や飲酒の直後を避けて、寝る直前に測ります。まずは、生活習慣の一つとして「血圧測定を取り入れること」を大切にしてください。

## 【保健福祉センター 保健指導担当】

☎27-8001



### 年末年始の休み

役場	12月31日～1月5日
保健センター	12月31日～1月5日
国保関寛斎診療所	12月31日～1月5日
公民館	12月27日～1月5日
観光物産館	12月30日～1月3日
オーロラハウス	12月27日～1月5日
銀河の森天文台	12月30日～1月5日

### 公衆浴場「ふれあいの湯」 年末年始の営業について

〈年末〉 12月31日(金)  
午後3時から午後7時まで  
〈年始〉 1月4日(火)  
午後4時から通常営業  
※1月1日(土)から1月3日(月)までは休業となります。

## 週間・月間

「拉致問題その他北朝鮮当局による人権侵害問題に対する認識を深めよう」  
12月10日～16日は、

北朝鮮人権侵害問題  
啓発週間です

北朝鮮当局による人権侵害問題に関する国民の認識を深めるとともに、国際社会と連携しつつ北朝鮮当局による人権侵害問題の実態を解明し、その抑止を図ることを目的として、平成18年に「拉致問題その他北朝鮮当局による人権侵害問題への対処に関する法律」が施行されました。  
この法律では、国及び地方公共団体の責務等が定められるとともに、毎年12月10日から16日までの1週間を「北朝鮮人権侵害問題啓発週間」とすることとされました。  
この週間においては、政府主催によるシンポジウムの開催、関係省庁や地方公共団体におけるポスターの掲出、チラシ等の配布、全国の地方新聞紙等のメデイ

アによる周知・広報、講演会・写真パネル展の開催等、様々な活動を行っています。  
■拉致問題対策本部ホームページ  
<http://www.rachigo.jp/>

■法務省ホームページ  
<http://www.moj.go.jp/>

JINKEN/jinken103.html

## お知らせ

お子さまの教育資金を

「国の教育ローン」

(日本政策金融公庫)が

サポート!

「国の教育ローン」は、高校、短大、大学、専修学校、各種学校や外国の高校大学等に入学・在学するお子さまをお持ちのご家庭を対象とした公的な融資制度です。

▼融資額 お子さま1人につき350万円以内

▼金利 年1・65%

\*母子家庭の方などは、1・25%

(令和3年11月1日現在)

▼返済期間 15年以内

\*母子家庭の方などは、18年以内

▼詳しくはホームページでご確認ください。  
「国の教育ローン」で検索

【お問い合わせ】

教育ローンコールセンター  
(ナビダイヤル)  
☎0570-0008656

または

☎03(5321)8656

### 全国一斉生活保護相談会

釧路青年司法書士協議会及び全国青年司法書士協議会は、市民の権利擁護のために活動する若手司法書士による団体であり、今般、この活動の一環として、生活保護に関する全国一斉の無料相談会を開催いたします。

・日時

令和4年1月30日(日)

10時～16時

・当日専用電話番号

☎0120(052)088

・相談は無料(秘密厳守)

【担当者連絡先】

釧路青年司法書士協議会

担当 野村 守

帯広市西4条南3丁目8-2

☎0155(27)3113

FAX 0155(27)3167

### 自衛官等の募集のお知らせ

募集種目	応募資格	受付期間	1次試験日
自衛官候補生	18歳以上 33歳未満の者	令和4年1月20日(木)	令和4年1月26日(水)・27日(木)のうち指定する日
		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
高等工科大学校生徒	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4年1月14日(金)	令和4年1月22日(土)・23日(日)のうち指定する日

## 募集

※自衛官候補生については、応募の資格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所 ☎0155-23-8718 にお問い合わせ下さい。

# 陸別町**冬季生活支援事業**のお知らせ

陸別町では、燃料などの購入により冬期間の生活に影響が及ぶ、高齢者世帯・障がい者世帯・ひとり親世帯等の経済的負担を軽減し、生活の安定を図るため、「冬季生活支援商品券」を支給することとしました。

## 1.支給対象となる世帯

12月1日現在において、陸別町に住所があり、現に居住し、かつ全ての世帯員の令和3年度の「町民税が非課税」である世帯で、次のいずれかに該当する世帯。

- ① 65歳以上の「単独世帯」及び「高齢者のみで構成する世帯」
- ② 身体・精神障がい者の手帳（1級・2級）、療育手帳（A判定）の「所持者が同居する世帯」
- ③ 18歳以下の児童生徒を扶養している「ひとり親世帯」

ただし、住民票では別世帯となっている場合でも、同じ家に住み、主暖房を共用している場合は一つの世帯とみなします。

また、生活保護法による被保護世帯及び施設入所者（グループホームを含む）、長期入院者及び長期不在者は除きます。

## 2.助成額及び支給方法

助成金額は、**1世帯当たり 10,000円**を陸別町商工会が発行する商品券で支給します。



## 3.受付期間

令和3年12月6日（月）～ 令和4年2月28日（月）

**「申請書」は 町内回覧で配布します**  
（福祉担当窓口にも用意してあります）

【お問い合わせは】

保健福祉センター 福祉担当（電話27-8001）まで

# 銀河の森コテージ村からのお知らせ

## 〈11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)

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	○	○	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

1月	コテージ予約状況	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月
	6人用	●	△	△	○	○	△	○	△	△	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	10人用	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

## 町民のうごき

うぶごえ

高橋らん<sup>ちやん</sup> 啓太<sup>さん</sup> 麻美<sup>さん</sup> 10・23 新町1区

おくやみ

小路京子<sup>さん</sup> 86歳 10・25 共栄第1  
 菅原よし子<sup>さん</sup> 70歳 10・25 上斗 満  
 人見ノブ<sup>さん</sup> 94歳 11・6 共栄第1  
 川戸サツ子<sup>さん</sup> 91歳 11・11 共栄第1

陸別町民文芸誌



「あかえぞ」第38号

## ご厚意

ご寄付ありがとうございます

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

◇菊地 睦さん(下陸別)

5万円

## 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
12月	本別中央公民館	一般	8	水	10:00	1月	本別中央公民館	一般	12	水	10:00
		優良	8	水	11:30			優良	12	水	11:30
		違反	22	水	10:00			初回	26	水	13:00
違反	22	水	10:00	違反	26			水	10:00		
12月	足寄町民センター	優良	16	木	14:00	1月	足寄町民センター	優良	20	木	14:00
		一般	16	木	15:00			一般	20	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 R3.10.31

人口 2,286人(-4)  
 男 1,146人(-1)  
 女 1,140人(-3)  
 世帯数 1,301戸(-3)

友好町民の会 267人(前月比+8人)

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

随筆・俳句・詩・随想など町内外24名による作品が寄せられ11月1日発刊されました。

また、川富士立夏さん(「コミック版ふるさと銀河線 軌道春秋」の原作者)から「大先生の陸別恋唄」の特別寄稿をいただいています。

頒布価格 1冊 500円  
 頒布場所・お問合せは、アートサロン「ガンビー」  
 ☎27-13982  
 ☎27-2012



11/8 平成7年度以降国勢調査・工業統計調査などの統計調査員を10回以上従事された功績に対し、北海道鈴木直道知事より千田明子さん(旭町)に対し感謝状が贈られ、野尻町長より町長室で伝達されました。

12月1日現在  
交通事故死ゼロ  
2,630日

「曲がり道 そこでの駐車は 危険だよ」 羽藤陽向<sup>さん</sup>(陸中2年)