



Rikubetsu Town

# ひろはら

Public Information No.732

2022



令和4年



施設内での完全密閉型のLEDライト・水耕栽培

～今月の表紙～

**GarlicSprout**

(発芽にんにく)

ひめびけん

**姫美健**

みどりの園が、生産販売を始めました

- ◇町職員の給与
- ◇令和3年度 全国体力・運動能力、  
運動習慣等調査の結果の概要
- ◇引っ越ししたら住民票の異動を忘れずに！
- ◇紙ごみの分別・資源化にご協力をお願いします



みどりの園の

**GarlicSprout**

ひめびけん  
**姫美健**

**新発売**

(発芽にんにく)

社会福祉法人北勝光生会（石橋強理事長）は、令和3年11月より共生型就労支援センター「みどりの園」で就労継続支援B型の農業事業の一つとして、発芽にんにくの屋内での完全密閉型水耕栽培を開始しました。施設稼働に伴い、就労者の定員が10人増え40人となります。

ガーリックスプラウト（発芽にんにく）「姫美健」は、LEDライトによる水耕栽培により約1週間で20cmほどに育てられ、通年を通して収穫が可能となり、年間約9tの収穫が見込まれています。

ガーリックスプラウト（発芽にんにく）「姫美健」は、芽（茎）・鱗片・根の3か所全てが食べられ、また全ての部位の食感が違うため、素材を味わう「素揚げ」「天ぷら」をはじめとして、さまざまな料理への幅が広がります。

これまで生にんにくは健康野菜としても有名ですが、発芽にんにく「姫美健」は生にんにくに比べ、アミノ酸のうちロイシンが73倍、イソロイシンが43.5倍、メチオニンが39倍、パリンが16.7倍、アルギニンが3.8倍、γ-アミノ酪酸（GABA）が3.1倍と多く含まれています。（数値は、みどりの園調査による）

これらの成分は「免疫効果」「精神安定」「抗ストレス」「発がん抑制」「美容健康」に効果があると言われており、にんにく特有の臭いが少ないため女性にとっても適度に食べられる食材です。

期待する効果を得る目安としては、1日3本が理想とされていますが、体調に合わせて継続的に食することで体の免疫が高まり健康維持が期待できます。

お取り扱いは、

**スマイルみどり屋**

☎ 27-2525

陸別町観光物産館（道の駅内）

☎ 27-2012

価格（税込） 5本 **324円**

10本 **648円**

このたび、町のキャラクターとして定着し愛されている二人のデザインに、カントリーサインを変更することとなりました。

しばれ君は、自然との共生の大切さを知らせに、アムール川から流水に乗ってやってきました。

つららちゃんも、地球温暖化について警鐘を鳴らしに、カナダからオーロラに乗ってやってきました。

陸別町のカントリーサインは、昭和58年2月に開催された、陸別町の一大イベント「第2回しばれフェスティバル」のシンボルマークの募集企画に、佐久間幹夫さんが応募されたデザイン「しばれ君」が、採用されました。

平成23年の第30回しばれフェスティバルで、新キャラクターの「つららちゃん」が誕生し、現在では、「しばれ君・つららちゃん」として町の特産品やイベントなど様々な場面で活躍しております。

**カントリーサインのデザインが変わりました**

二人は、陸別町で開催の「ふるさと銀河線りくべつ鉄道まつり」で出会い、恋人になりました。

カントリーサインは、まちのシンボルと市町村名を一体化した標識で、陸別町には、現在市町村の境界等5か所にカントリーサインが設置されており、すべての架け替えが各道路管理者と連携して終了しています。



▶新旧カントリーサインを並べての記念撮影。写真は（左から）渡邊祐哉さん、しばれフェスティバル実行委員長、野尻秀隆陸別町長、しばれ君のデザイン原画を作成された佐久間幹夫さん。



道の駅

陸別小学校5年生製作の「しばれ新聞」が2月3日から「道の駅」で展示、2月21日からは役場庁舎1階ロビーで、陸別小学校児童制作の「しばれフラッグ」と合わせて展示されました。



役場庁舎1階ロビー

## スポーツ安全保険 令和4年度分受付開始

スポーツ安全保険は、誰もが安心してスポーツの団体・グループ活動に参加できるようにするため、(公財)スポーツ安全協会と損害保険各社が協力して作り上げた、小さな掛金で大きな補償が得られる保険です。

加入対象者	対象となる事故の範囲	掛金 (1人当たり)	傷害保険金額			
			死亡	後遺障害(最高)	入院日額	通院日額
子ども(中学生以下)	団体活動中とその往復中	800円	2,000万円	3,000万円	4,000円	1,500円
大人 (高校生以上)	64歳以下	1,850円	2,000万円	3,000万円	4,000円	1,500円
	65歳以上	1,200円	600万円	900万円	1,800円	1,000円

※入院・通院保険金の支払いは事故の日を含め180日以内が対象になり、入院は180日、通院は30日が限度となります。

〈受付期間〉令和4年3月1日から令和4年3月30日まで

・令和4年の3月中に申し込みいただくと4月1日より有効となりますが、それ以降の申し込みについては申込日の翌日または翌々日から令和5年3月31日までが期間となります。

〈保険責任期間〉令和4年4月1日～令和5年3月31日まで

《加入方法》保険加入者の住所・氏名・生年月日を明らかにし、掛け金を持参して役場3階教育委員会でお申し込みください。

※ご不明な点がございましたら、教育委員会 社会体育担当までお問い合わせください(☎27-2123)

### 令和4年度

## りくべつミルクの日 (販売日)



陸別で生産された牛乳を原材料として「低温殺菌製法」により製品化された、りくべつ低温殺菌牛乳を楽しむことができます。

陸別町内では、道の駅(観光物産館)で販売しており、大谷牛乳店から宅配(要予約)でも購入することができます。

ふるさと納税の返礼品としても取り扱われており、町外の方は「ふるさと納税」の返礼品としてお申込できます。

陸別町へのふるさと納税は、「ふるさとチョイスサイト」をご確認ください。

### 「りくべつ低温殺菌牛乳」

900ml 450円、200ml 150円(消費税込)

※道の駅(観光物産館 ☎27-2012)にて取り置きができます。また、道外に送ることもできます。

※宅配及び大口注文を希望される方は、大谷牛乳店までお申込みください。 大谷牛乳店 ☎090-9510-3034

### 道の駅(観光物産館)での販売日 (消費期限4日以内)

第1回目	4月15日(金)	宅配日
第2回目	4月29日(金)	
第3回目	5月20日(金)	宅配日
第4回目	6月3日(金)	
第5回目	6月24日(金)	宅配日
第6回目	7月8日(金)	宅配日
第7回目	7月22日(金)	
第8回目	8月5日(金)	
第9回目	8月26日(金)	宅配日
第10回目	9月16日(金)	宅配日
第11回目	10月7日(金)	宅配日
第12回目	11月11日(金)	宅配日
第13回目	12月9日(金)	宅配日
第14回目	1月20日(金)	宅配日
第15回目	2月3日(金)	宅配日
第16回目	3月3日(金)	宅配日

# 町職員の給与

表1 人件費（給与費）の状況（令和3年度一般会計予算・一般職）

年度	歳出総額（A）	人件費（B）	人件費の占める割合（B/A）
令和3年度	49億4,542万円	4億9,374万円	9.98%

表2 令和3年度一般会計の職員給与当初予算（一般職）

職員数	職員給与費			1人当たりの給与費（平均）
	給料	職員手当	合計	
78	276,172千円	217,569千円	493,741千円	6,330千円

表3 初任給と経験年数別・学歴別の平均給料月額（令和3年4月1日現在）

区分	学歴	経験年数	初任給	10年以上 15年未満	15年以上 20年未満	20年以上 25年未満
			一般職	大学卒	4月1日現在	182,200円
	高校卒	4月1日現在	150,600円	231,200円	263,200円	該当者なし

表4 20歳代から50歳代までの平均給料月額（令和3年4月1日現在）

区分	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代
平均年齢	25.0歳	33.7歳	45.8歳	55.4歳
平均給料	190,790円	248,900円	353,261円	390,626円

表5 主な手当の支給基準と支給月額  
（令和3年12月1日現在）

区分	支給基準	支給月額
扶養手当	配偶者	6,500円
	子	10,000円 (15~22歳 5,000円加算)
	配偶者及び子以外の扶養家族	6,500円
住居手当	借家等(7,000円以上の家賃を対象)	25,000円以内
	持ち家	17,000円
通勤手当	自家用車等利用者(片道2km以上)	2,000~31,600円
	交通機関利用者	55,000円以内

表6 期末勤勉手当の支給割合  
（令和3年12月1日現在）

支給月	町職員	国家公務員
6月	2.225ヵ月分	2.225ヵ月分
12月	2.225ヵ月分	2.225ヵ月分
合計	4.45ヵ月分	4.45ヵ月分

表7 特別職の給料・報酬の状況  
（令和3年12月1日現在）

区分	給料月額	期末手当の支給割合
町長	680,000円	年間2回に分けて 4.45ヵ月分
副町長	561,000円	
教育長	510,000円	
議長	286,000円	年間2回に分けて 4.45ヵ月分
副議長	217,000円	
議員	175,000円	

表8 部門別職員数の状況（各4月1日）

区分	職員数			定数	
	R3	R2	増減 (R3-R2)		
町長部局	出納課	3	3	-	85
	総務課	13	12	+1	
	町民課	9	8	+1	
	保健福祉センター	20	22	-2	
	産業振興課	14	14	-	
	建設課	7	7	-	
	国保関寛齋診療所	14	16	-2	
教委事務局	11	11	-	11	
農委事務局	1	1	-	1	
議会事務局	2	2	-	2	
選管事務局	1	1	-	1	
計	95	97	-2	100	

表9 職級別の職員数  
（一般行政職・令和3年4月1日現在）

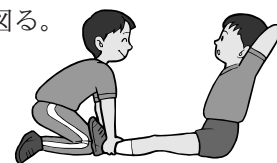
区分	標準的な職務内容	職員数	構成比
1級	主事補、主事	15	24.6%
2級	主事、技師	4	6.6%
3級	主任、主任主査	6	9.8%
4級	主査、主任主査、主幹	19	31.1%
5級	主幹、課長	9	14.8%
6級	課長、次長、事務局長	8	13.1%

○陸別町役場職員の給与などについては、お知らせいたしません。  
○職員の給与は、「条例」などにより基準が定められていますが、ご質問  
などがありましたら、ご連絡ください。  
（担当：総務課総務担当 ☎27-2141）

# 令和3年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果の概要

〈陸別町教育委員会〉

- 調査の実施期間 令和3年4月～7月までの間で実施
- 調査事項 実技調査、運動習慣・生活習慣等に関する質問紙調査
- 調査の目的
  - ・子どもの体力・運動能力の向上施策の成果・課題を検証し、その改善を図る。
  - ・子どもの体力向上に関する継続的な検証改善サイクルを確立する。
  - ・学校における体育・健康に関する指導の改善に役立てる。
- 調査の対象学年 小学5年生、中学2年生
- 実技内容



種目	体力要素	測定	
① 握力	筋力	左右握力の平均値	
② 上体起こし	筋パワー・筋持久力	30秒間に上体を起こした回数	
③ 長座体前屈	柔軟性	長座位で前屈したときの両手の前方への移動の長さ	
④ 反復横とび	敏捷性	20秒間に両足で左右側方に反復跳躍した回数	
⑤ 20mシャトルラン	全身持久力	20m走行の折り返し回数	
⑥ 50m走	疾走能力	50mの疾走時間	
⑦ 立ち幅とび	筋パワー・跳躍能力	両脚で前方へ跳躍した直線距離	
⑧	ソフトボール投げ（小学生）	投球能力	ソフトボールを遠投した距離
	ハンドボール投げ（中学生）	投球能力	ハンドボールを遠投した距離

## ○ 陸別の子どもたちの体力等の傾向

項目	陸別小学校	陸別中学校
体格	男子 身長は全国・全道平均を上回っており、体重は全国なみです。	身長・体重ともに、全国・全道平均をやや下回っています。
	女子 身長・体重ともに、全国・全道平均をやや下回っています。	身長・体重ともに、全国・全道平均をやや上回っています。
実技	男子 8種目中、6種目が全国・全道平均を上回り、総合的体力では全国・全道平均をともに上回っています。	8種目中、5種目が全道平均を上回り、うち4種目が全国平均を上回っています。総合的体力では全国・全道平均をやや上回っています。
	女子 8種目中、4種目が全国・全道平均を上回り、総合的体力では全国・全道平均をともにやや上回っています。	8種目中、2種目が全国・全道平均を上回っています。総合的体力では全国・全道平均をともに下回っています。
児童生徒質問紙	男子：運動が好き（80%） 女子：体力向上の目標を立てている（70%）	男子：運動は大切だ（71.4%） 女子：体力向上の目標を立てている（75%）

### 【陸別町の傾向と課題】

- 小学生では、男子・女子ともに「握力（筋力）、上体起こし（筋パワー・筋持久力）、20mシャトルラン（全身持久力）、ソフトボール投げ（投球能力）」が全国・全道平均を上回っています。
- 中学生では、男子で「握力（筋力）、上体起こし（筋パワー・筋持久力）、50m走（疾走能力）、立ち幅とび（筋パワー・跳躍能力）」が、女子で「握力（筋力）、ハンドボール投げ（投球能力）」が全国・全道平均を上回っています。
- 小・中学生、男子・女子ともに「長座体前屈（柔軟性）」と「反復横とび（筋パワー・跳躍能力）」で全国・全道平均を下回り、課題が見られます。

### 【今後の取組の方向性】

- ◎ 小学校では、全校一斉に全学年で体力テストを実施しています。傾向を把握しながらバランスのとれた体力づくりに努めています。
- ◎ 中学校では、全学年で課題と目標を立て、生徒指導、体育学習と学校行事を通じ、達成感と楽しさにつなげ、意欲的に取り組む生徒を目指しています。
- ◎ 家庭では、規則正しい生活習慣と望ましい食習慣に努めていただくとともに、一緒に運動を楽しむなどの機会を設けていただくようお願いします。また、徒歩通学についてもご理解をお願いします。
- ◎ 地域では、PTA活動、助成会活動や自治会行事等において、積極的にスポーツやゲームなどを取り入れた活動をお願いいたします。

# 引っ越ししたら住民票の異動を忘れずに！

進学や就職・転勤などで引っ越しをされた方は、原則、現在住んでいる所（寮・アパート等）が住所地になります。住所の異動がある方は、住民基本台帳法に基づき、転出・転入・転居の手続きが必要です。

上下水道やゴミ処理、道路、公園の整備などの役割は、住んでいる市町村が担っており、住民票は、こうした行政サービスや選挙人名簿への登録などにつながる大切な情報ですので、忘れずに手続きをしましょう。

## 転出・転入・転居の手続きは簡単です！

### ◎ 他の市区町村に転出・転入する場合

引っ越し前の  
市区町村

● 転出前に  
転出届を提出して  
転出証明書を受け取る



引っ越し後の  
市区町村

● 転入した日から  
14日以内に  
転出証明書を添えて  
転入届を提出

### ◎ 町内で転居する場合

お住いの  
市区町村

● 転居した日から  
14日以内に  
転居届を提出

### ◎ マイナンバーカードをお持ちの方はカードをお持ちください

身分証明書となる「マイナンバーカード」の「住所」等は、最新のものにする必要があります。

正当な理由がなく住民票の異動の届出をしない場合、5万円以下の過料に処されることがあります

# 国民年金からのお知らせ

## 住民票上の住所以外にお住いの方へ

介護施設への入所等で、住民票上の住所以外に居住する場合、日本年金機構に「居所登録」を行えば、異なる住所で年金に関するお知らせを受け取ることができます。

たとえば、住民票上の住所に誰も居住する方がいなくなってしまう場合などに、ご希望であれば、通知書等を実際のお住まい先で受け取ることができます。

お問い合わせ先

陸別町役場 町民課 戸籍住民担当 ☎ 0156-27-2141

# 紙ごみの分別・資源化にご協力をお願いします

陸別町では、紙類は大きくは4種類（細かくは7種類）に分別して、紙資源として収集しています。

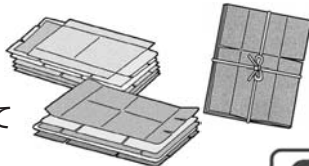
しかし、紙資源でも分類方法を間違え相互に混ざってしまいますと、それぞれの資源化の工程が違うため、資源化が出来なくなってしまいます。

特に、「その他紙」に、「段ボールの切れ端」「雑誌類」の混入が見受けられますので正しい分別にご協力をお願いいたします。ご不明な点は、町民課 国保衛生担当（☎27-2141）にお問い合わせください。

## ① 段ボール

～ひもで縛って出してください。

※切れ端でも段ボールにまとめてください。



## ③ 紙パック

～洗って開いて、ひもで縛って出してください。

★「中が白」

★「中が白以外」を別々にまとめてください。

※キャップ等プラスチック類は切り取ってください。



## ② 新聞紙・ちらし類、雑誌類

～ひもで縛って出してください。

★「新聞紙とちらし類」  
（綴じられていない紙）

★「ホッチキス止の雑誌類」

★「糊付の雑誌類」を別々にまとめてください。



## ④ その他紙類 ～透明な袋に入れて出してください。

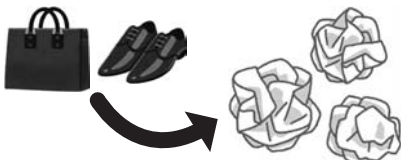
（※その他紙類に入れられない品目があります）

### 「その他紙類」に入れられない品目

- 「汚れた紙」類
- シュレッダーごみ
- 「洗剤」「線香」など香料を使用した製品の紙容器  
（臭いの付着した紙）



- 「かばんや靴などの詰物」  
（臭いの付着した紙）



- 「はがき」類全般
- 「圧着加工した紙」類  
（圧着加工等剥がして見る紙類）



- 「シール」など



- 「宅配便の伝票」「複写紙」など



- 箔押しされた紙類  
（金銀の折り紙、金文字ののし袋など）



### 燃やすゴミに入れてください

- 「写真」など表面加工している紙類



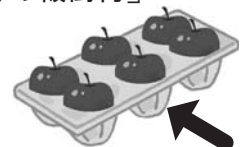
- 「レシート」など感熱加工している紙



- 防水加工した紙製の「カップ麺」「アイスクリーム・乳製品容器」「紙コップ」「紙皿」など

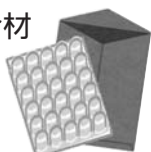


- 「果物等の緩衝材」



### 燃やさないゴミに入れてください

- 紙以外との複合材  
（緩衝材付き封筒など）



段ボールの切れ端は段ボールで出してください。

英語指導助手

タイムのコラム

No.2



みなさん、こんにちは。陸別に来て1か月が過ぎましたが、毎日カナダに...

日本とカナダはとても似たところが多いのですが、1か月経つと違ったところも見えてきて、驚くことがあります。

特に違いが目立つのは、日本の生徒たちの成熟度です。日本の生徒たちは、学校社会の中でも活発に役割を果たしています。

日本の生徒たちは責任をもって学校の清掃をしたり、給食を配ったり、町内外で部活動に参加したり、ましてや土曜日にも何日か学校に来て学びます。

日本での「社会」の重要性は、この生徒の成熟度から垣間見えます。ボクが見た日本の生徒たちは大人へと成長するための備えを上手にしているように見えます。

陸別の生徒たちの態度は、日本人の価値観、つまり「社会」重視の結果だ

と思っ...

「社会」の重要性は、

ボクが予想はしていましたが、同時に驚きもしました。「共同体」という雰囲気はそれほどはつきり見えてきませんが、考え方が統一しているところがあります。

一緒に物事に取り組む、そしてそこからくる仲間意識は「かっこいいなあ」と思っています。給食の時には、全員が揃うまで食べませんし、制服は全員同じで統一しています。

これらは、ボクが日本に来たら見たかったところでした。この一体感によって、たとえ言葉が通じなくてもすでにこの社会の一員になってしまった感覚になります。

他にも違うところは何個かあります。食べ物はおいしいですが、微妙に違う。日本の靴を脱ぐ文化は少し強烈ですが、理解はできる。

日本のコンビニはカナダのものよりもはるかに良い。結局のところ、それは単純な違いではありません。ボクはこれからたくさん学んで日本のスタイルに近づいていかなければならないと考えています。

それでは、また。

公民館新着情報

◇ 一般図書

- 四十過ぎたら出世が仕事... 本城雅人
灰色の評決... 犬塚埋人
マンモスの抜け殻... 相場英雄
人形姫... 山本幸久
饗宴... 赤松利市
真夜中のマリオネット... 知念実希人
もう別れてもいいですか... 垣谷美雨
その日まで... 瀬戸内寂聴

◇ 児童図書

- にじいろフェアリーしずくちゃん
⑤ ホワイトスノーファンタジー... 友永コリエ、ぎぼりつこ
あちむいてこちむいてだ〜わお!... 乗松葉子、おおでゆかこ
おもちゃちゃん... 清川あさみ、中野信子
絵本 すみっぐらしいいつでもとなり... きたがわめぐみ
にほんのにんきもの... かとうゆうこ、みやもとがらぐ
ようかい村のようかいばあちゃん... 最上一平、種村有希子
カカ・ムラド くナカムラのおじさん... ガワラ、さだまさし他
〔野島俊彦氏(下陸別)より寄贈〕

◇ C D

- 「シングル」
CITY... SixTONES
黎明 進むしかねえ... ジャニーズwest

◇ D V D

- パウ・パトロール ザ・ムービー
劇場版 東京リベンジャーズ
ヒノマルソウル〜舞台裏の英雄たち〜

公民館図書室よりお知らせ

3月の特集コーナーは「応援!新生活」です
新生活の参考にしてみてはいかがですか?

※本の貸出期間は3冊2週間です。





# 子育て支援センター おやこのひろば 行事予定

1日(火)		11日(金)		21日(月)	●春分の日
2日(水)		12日(土)		22日(火)	読み聞かせ
3日(木)	親子ふれあい遊び	13日(日)		23日(水)	
4日(金)		14日(月)		24日(木)	親子ふれあい遊び
5日(土)		15日(火)	読み聞かせ	25日(金)	
6日(日)		16日(水)		26日(土)	
7日(月)	子育て支援講座 (タウンホール)	17日(木)		27日(日)	
8日(火)	読み聞かせ	18日(金)		28日(月)	
9日(水)		19日(土)		29日(火)	読み聞かせ
10日(木)	親子ふれあい遊び	20日(日)		30日(水)	
				31日(木)	お誕生会

**お問合せ** 社会福祉協議会 ☎27-2760 Fax 27-2017

※ 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。

## コロナ禍のおやこのひろば

- ・親子が安心して過ごせるよう、おもちゃやテーブルなどの手が触れる箇所を毎朝消毒しています。
- ・ひろばに来た際は、検温をお願いしております。(37.5℃以上の方はご遠慮いただく場合があります。)
- ・トレーニング室が使える日は、分散して遊びます。

親子が安心して遊べるよう、準備しています!

## 消費生活相談室から

〜かみちゃんです〜

第107回

消費生活  
専門相談員

上村正子

☆あれから11年。福島から来たメール:

エネルギーの勉強会に加わって20年になります。先日、福島県富岡町のメンバーからメールが来ました。皆さんにも読んで欲しい内容。要約ですが、ご紹介します。

「2011年3月11日。21mの津波におそわれました。翌12日避難命令が出て、近隣町村12万人の住民が一齐に避難しました。避難先は示されず、着の身のまま、我が家をあとにしたのです。」

あれから11年。除染作業は続いています。山は手つかずのままです。放射線の数値はなかなか下がりません。8町村で30%の人が元の居住地に帰っています。私は、今の状況では帰れません。11年間の避難生活は苦しく悲しいことの連続でした。自分が住む場所を求めて、5回も6回も引っ越しをしました。家族とは今も離れ離れのままです。

原子力発電所の収束はいつになるかわかりません。(夢のエネルギー)と説明をされて、電力会社の安全神話に惑わされてしまった私たち…。(最悪の事故や使い終わったあとの始末をどうするか…それを定めないうままに発生した原子力発電は失敗だったと、今はつきり思います。

日本には福島県の他にも、多くの原子力発電所があります。今こそ、これをどうするか真剣に考える時です。日本中はもちろん、世界中の英知を集めて、1日も早く原子力発電所の収束方法を考案して欲しい。80歳になる私は、人生残り少ないですが、原子力発電所の収束をみて納得して死にたいと思っています。今も復興ままならない福島を見に来て下さい」と結ばれていました。今年福島を訪ねてみようと思います。

### ☆人生後半の生活資金。子育てをパパ世代は考える

金融商品や税金対策について問合せが増えていきます。子育て世代のパパたちが多くのように思います。

20年後、リタイアしてからの生活資金つくりです。「積み立てNISA(ニーサ)やiDeCo(イデコ)のメリット・デメリットをどう思いますか?」と知識豊富な人もいます。皆さん研究しています。頼もしいですね。金融問題は奥が深いです。

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。  
3月の開設日は10日(木)と24日(木)です。

# 行政相談りくべつ通信

陸別町担当行政相談員  
小栗 幹夫

初めまして。平成31年4月1日付けで総務省から委嘱された行政相談委員の小栗幹夫です。行政相談について、まだまだ周知不足を感じましたので、行政相談について相談内容と具体的な改善事例を交えて周知することを目的としたのが「行政相談りくべつ通信」です。

## 行政相談委員とは…

住みやすい社会をつくることに熱意や知識を持っている民間の人の中から、総務大臣が法律に基づき委嘱している人で、次のような活動をボランティアで行っています。

- 地域の人たちの相談相手として、行政に関する苦情や相談を受け付け、その解決のために力を尽くしています。
- 行政の仕組みや手続に関する問い合わせなども受け付けています。
- さらに、相談活動を通じて感じた改善意見を総務大臣に述べることもできます。

全国で約5,000人（各市町村に一人以上）が活動しており、毎年8万件以上の相談を受け付けています。

※気楽にご相談ください。

小栗（おぐり） ☎27-3618 まで

## 行政相談は、どうやって解決されるの？

実際の事例で、行政相談の流れをみてみよう



ASHORO

## 足寄から

### 冬のオンネトー散策

オンネトーは冬も魅力がいっぱいなことをご存じですか？

凍った湖面に現れる、近年話題のアイスバブルやフロストフラワーはもちろん、澄んだ空気の中で見る阿寒の山々は絶景です。



フロストフラワー

スノーシューで歩く湖畔までの散策路も、動物の足跡や凍った樹木など、冬ならではの景色の中を散策することができます。

この冬、オンネトーで日常を忘れて自然を楽しんでみませんか？

詳細 足寄町役場経済課商工観光・エネルギー担当

☎28-3863

HONBETSU

## 本別から

### キレイマメブランドのお知らせ

キレイマメブランドは、本別町が発祥の「中生光黒大豆」を原料とした加工品のシリーズです。黒豆ならではのポリフェノールなど多くの栄養素を含み、あなたのキレイと健康を体の中から応援します。

〈おすすめ商品〉

**キレイマメ黒まん 1個(140g) 390円**

本別町にある渋谷醸造の「キレイマメ黒豆味噌」を使った味噌豚まん。まるやかで濃厚な味噌の甘みが豚の旨味を引き立てています。



販売場所 道の駅「ステラ★ほんべつ」

問い合わせ 本別町役場企画振興課商工観光・元気まち担当 ☎22-8121

# 健康コーナー 284

## ☆うんちは体からの「便り」

【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

3月になりました。少しずつ寒さが落ち着いてきたでしょうか。

さて、急な質問ですが、みなさんは毎日快便ですか？うんちの別名は『大便』です。その名のとおり、体内からの『大事な便り』です。

うんちについては、なかなか人と話すことのない内容かなと思います。

しかし、うんちは食べたものや体の中で代謝された不要なものを排泄する大切な生理現象で、現在の体内の状態などの参考にもなります。

今回は、良いうんちについて、そのための生活について、お知らせしていきます。

### 今日のうんち

みなさんは、今日のうんちを見ましたか？二オイはどのようでしたか？

すぐに流される方もいると思います。見ようとしないうちに見られませんか。

理想のうんちの形は、黄色のバナナ型と言われています。コロコロうんちやブツブツ切れて出てくるうんちは、便秘や下痢の可能性があります。

形とは逆に、二オイは強制的に知ることになるものですね。臭うけど、きつくない二オイが良いようです。

肉類や二オイの強い食材を食べすぎるとうんちの二オイも強くなります。

食生活を変えていないのに、二オイがきつくなったり、腸などの病気の可能性もありますので、病院の受診をおススメします。

### うんちの正体

そんなうんちは何からできているのでしょうか。うんちは約8割が水分で、

約2割が腸内細菌や、腸で不要になった細胞、消化・吸収されなかつた食べ物です。

形や二オイが反映されるのは、約2割の中身です。その中でも腸内細菌が大切だと言われています。

### 腸内細菌

腸内細菌は、人により異なり、同じものは一つもないそうです。そのため、同じ食事や生活をしていても個人差が出てきます。

腸内細菌は、①善玉菌②悪玉菌③日和見菌の3つに分類されます。腸内細菌は食事や生活により、数週間に入れ替わり改善することができます。

### 腸内環境改善のため

腸内環境は、腸内細菌を含めた腸の状態を指します。ここでは、腸内環境を良くするための生活をお伝えします。

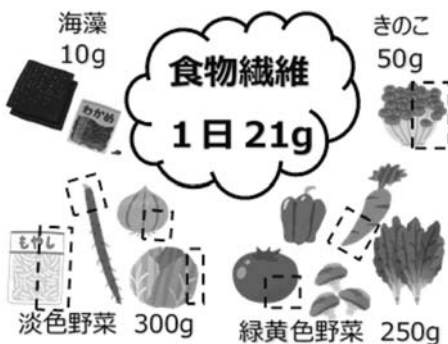
#### ①善玉菌を含むもの

納豆やみそ、ヨーグルトなどの発酵食品には、善玉菌が含まれています。毎日なにか食べやすいものを取り入れてください。

②善玉菌のエサになるもの  
食物繊維やオリゴ糖がエサになります。野菜や果物に多く含まれています。

実は、北海道は全国的にも野菜の摂取量が少ないと言われています。

図を参考に、1日の野菜摂取量をご確認ください。



#### ③動物性脂肪に注意！

肉類や乳製品に含まれる動物性脂肪は、悪玉菌を増やすと言われています。

また、加工食品は手軽に美味しく食べられるように、油脂や砂糖を多く使用し、加工されています。

習慣のように加工食品を食べる方は、少しずつ減らすことをおススメします。

### 食物繊維のその後

善玉菌のエサになる食物繊維ですが、エサになった後も大きな仕事をしてくれます。

食物繊維が腸内で発酵されると『短鎖脂肪酸(たんさしぼうさん)』という物質ができます。短鎖脂肪酸は、①食欲抑制、②腸のバリア機能向上、③アレルギー抑制の効果があるようです。

また、血糖を下げる働きがあります。食物繊維を摂取しない理由はないですね。

### 最後に体験談を

私も毎日快便だと



思ってたより早く、便と腸について学んだあと、少々緩めの便が出る割合が多かくなると感じ始め、納豆を毎日食べ、野菜を増やす食生活をしてみました。すると、1週間ほどで、便の色と形が変わり始めました。これぞ快便。目に見える変化は面白いですね。

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。

☎271-8001

# 情報 INFORMATION

## 確定申告に関するお知らせ

確定申告期間は2月16日から3月15日までとなっております。

3月15日以降に申告・納付をする場合、「延長申請書」を提出しなければなりません。新型コロナウイルスの影響により期限までの申告・納付が困難な方については、簡易な方法により期限を令和4年4月15日まで延長することができます。

※簡易な方法とは延長申請書の提出が不要で、申告書の余白に「新型コロナウイルスによる申告・納付期限延長申請」といった文言を付記していたかどうか、e-TAXをご利用の方は所定の欄にその旨を入力していただくなどの方法をいいます。

※期限の延長は令和3年分の申告に限ります。

詳しくは、お問合せください。

- ▼十勝池田税務署  
015(572)2171
- ▼陸別町役場町民課税務担当  
0156(27)2141

# お知らせ

## 北海道総合計画を 見直しました

(平成28〜令和7年度)

道では、新型コロナウイルス感染症の流行や、デジタル化・脱炭素化といった動きを的確にとらえ、ポストコロナを見すえた新たな北海道が進むべき道筋を道民の皆さんと共有するため、道政の指針となる北海道総合計画を改訂しました。

改訂した計画に基づき、感染拡大防止と社会経済活動の両立が可能となる強靱な社会システムの構築、本道が有する多彩な強みのさらなる磨き上げ、カーボンニュートラルの実現やデジタル・トランスフォーメーションの本格的な加速などに取り組み、誰もが安心して心豊かに暮らし続けることができる地域社会を実現していきます。

### 北海道総合計画 2021改訂版↓



### 【お問い合わせ】

- 北海道庁計画推進課  
011(204)5630

## 自動車税種別割の 住所変更をお忘れなく

自動車税種別割は、4月1日現在の登録に基づいて課税される税金です。

■引越して住所が変わったときなどは、運輸支局で変更登録をしてください。次の場合は運輸支局で登録手続きが必要です。

- ・住所が変わったとき  
(変更登録)
- ・自動車を売買ったとき  
(移転登録)
- ・自動車を使用しなくなつたとき  
(抹消登録)

令和4年度の自動車税種別割納税通知書を確認にお届けするために、3月中旬に手続きをお願いします。

■変更登録が間に合わないときは、札幌道税事務所自動車税部にご連絡いただくか、道税ホームページから自動車税種別割の住所変更手続き等を行ってください。

▼札幌道税事務所自動車部  
011(746)1190

\*自動音声でご案内します。  
ホームページ  
<https://www.pref.hokkaido.lg.jp/sn/zim/address/index.html>

## 知っていますか？

### 道の「苦情審査委員」制度

◎道が行った業務や制度の内容を審査する制度が、「北海道苦情審査委員」制度です。

◎皆さん自身の利害に関する苦情であれば、苦情審査委員に申立てができます。

◎皆さんに代わって、苦情審査委員が公正で中立的な立場から、道の関係機関に対し、必要な調査等を行います。

◎審査の結果、道の業務に不備な点や制度に問題があるときは、道の機関に是正や改善を求めます。

◎もちろん、個人情報情報の保護にも十分配慮します。

### ①苦情申立ての窓口

▼北海道総合政策部知事室  
道政相談センター  
〒060-8588  
札幌市中央区北3条西6丁目

011(204)5523  
FAX 011(241)8181  
メール [kuiyou.koueki@pref.hokkaido.lg.jp](mailto:kuiyou.koueki@pref.hokkaido.lg.jp)

▼各総合振興局の総務課  
苦情申立書及びリーフレットを、用意しています。  
また、道のホームページ

からでも申立書をダウンロードできます。

↓トップページの検索から「苦情申立書」で検索

↓苦情申立てについて(申立書はこちら)

②苦情申立書に必要な事項を記入し、苦情申立ての窓口へ提出してください。また、郵送、ファックス、メールでも申立てができます。

## 「法定相続情報証明制度」 をご存じですか

相続によって生じる不動産の相続登記手続、預貯金の払戻手続、相続税の申告手続、自動車の名義変更(登録手続)等には、それぞれの機関に亡くなった方等の戸籍謄本を提出しなければなりません。

法務局で「法定相続情報証明」(無料)を作成することによって、提出先に応じた何通もの戸籍謄本を用意する必要がなくなります。

詳細は、法務省ホームページをご覧ください。

釧路地方法務局帯広支局  
0155(24)5823  
お問い合わせください。

# 募 集

## 令和4年度(第1回)北海道警察官採用試験のご案内

北海道警察官採用試験を次のとおり実施します。

受験案内は本別警察署にありますので、受取を希望される方は本別警察署  
 ☎0156(22)0110にご連絡ください。

### ▼受付期間

3月1日(火)から4月1日(金)午後5時30分まで

### ▼第1次試験

5月8日(日)

### ▼試験会場(第1次試験)

帯広市他道内16会場

### ▼受験資格

平成2年4月2日から平成17年4月1日まで

に生まれた者

### 学歴A区分

学校教育法による大学(短期大学を除く。)等を卒業または高度専門士の称号を取得した者(令和5年3月末日までに卒業・取得見込みの者を含む。)

### 学歴B区分

A区分以外の者(高等学校に在学中の者を除く。)

## 財務専門官採用試験のお知らせ

財務省北海道財務局では、財務・金融のプロフェッショナルとして活躍する財務専門官を募集しています。

### ▼受験資格

※平成4年4月2日から平成13年4月1日まで

に生まれた者

※平成13年4月2日以降生まれの者で、大学、短期大学又は高等専門学校を卒業した者及び、令和5年3月までに大学、短期大学又は高等専門学校を卒業する見込みの者

### ▼受験申込受付期間

3月18日(金) 9時から4月4日(月) (受信有効)

### ▼受験申込方法

インターネットの次のURLより申し込み下さい。

<http://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html>

### ▼第1次試験日

令和4年6月5日(日)

### ▼お問い合わせ

財務省北海道財務局 人事課人事係

☎011(709)2311 内線4252

## 国税専門官採用試験のお知らせ

札幌国税局では、国税局や税務署において、税のスペシャリストとして活躍する国税専門官を募集しています。

### ▼受験資格

※平成4年4月2日から平成13年4月1日まで

に生まれた者

※平成13年4月2日以降生まれの者で大学を卒業する見込みの者など別に定める者

### ▼申込受付期間

3月18日(金) 9時から4月4日(月) (受信有効)

### ▼受験申込方法

インターネットの次のURLより申し込み下さい。

<https://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html>

### ▼第1次試験

令和4年6月5日(日)

### ▼お問い合わせ

札幌国税局人事第2課 採用担当

☎011(231)5011 内線2315

または最寄りの税務署総務課にお問い合わせください。

## 陸別町奨学生を募集します

令和4年度の陸別町奨学生を下記のとおり募集します。

★募集人員 大学(専門学校含む)及び高校 若干名

★募集締切 令和4年4月8日(金)(期限厳守)

★奨学資金の貸付額

大学等 月額 50,000円以内

高校 月額 30,000円以内

★貸付対象者

○高等学校以上の在学者及び入学者

○保護者が陸別町に住居登録をし、居住している方

○医療介護技術職員養成修学資金の貸付を受けていない方

★貸付を希望する方は、奨学資金貸付申請書等の書類(教育委員会にあります)を期限までに提出してください。

★最終学校卒業後一定の条件により奨学資金の返還を免除される場合があります。

★詳しくは陸別町ホームページをご覧ください。教育委員会管理担当へお問い合わせください。

陸別町教育委員会管理担当 ☎27-2123

## 陸別町交通安全指導員を募集します

活動内容

春の新学期における交通安全街頭指導、秋季例大祭渡行の車両誘導、交通安全啓発活動(イベントへの参加、キャンペーン等の実施)、指導員会議(年1回)、町外研修への参加(年2回程度)など、1年をとおして10日程度

募集人員

若干名

任期

令和4年4月より2年間

応募条件

①町内在住で、自動車普通運転免許取得者であること。

②過去3年において違反歴がなく、指導力があること。

待遇

①陸別町から任命される有償ボランティアとして活動いただきます。

②制服等必要な物品は貸与します。

③別途、陸別町交通安全指導員会に入会していただきます。指導員会において活動傷害保険に加入するとともに、年額60,300円(活動費として)を支給します。

申込期日

令和4年3月18日まで

問合せ・申込

役場総務課管財防災担当 ☎27-2141

# 銀河の森コテージ村からのお知らせ

## 〈2月18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)

3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	
	6人用	○	○	△	△	△	○	○	○	○	○	○	△	○	○	○	○	○	○	△	△	△	○	○	○	○
	10人用	○	○	○	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

4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	
	6人用	○	○	○	○	○	○	○	○	△	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	△	○	○	○
	10人用	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

### 町民のうそぎ

おく  
やみ

朝倉健次さん 77歳 2・9 共栄第2  
 斉藤順誓さん 79歳 2・13 上斗満  
 黒沼君子さん 95歳 2・20 共栄第1  
 平林瑞江さん 88歳 2・20 大通

### ご厚意

ご寄付ありがとうございます

陸別町への寄付

◇荒川英雄さん(札幌市)

歯科治療診察台

バキュームモーター

歯科材料加湿器

その他歯科医療用

消耗品一式

◇株式会社石橋建設

(石橋堂裕代表取締役)

町内福祉施設等における

凍結路面での転倒防止品と

して

滑り止め砂 100袋

### 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
3月	本別中央 公民館	一般	9	水	10:00	4月	本別中央 公民館	一般	未	水	10:00
		優良	9	水	11:30			優良	未	水	11:30
		初回	23	水	13:00			違反	未	水	10:00
		違反	23	水	10:00			違反	未	水	10:00
月	足寄町民 センター	優良	17	木	14:00	月	足寄町民 センター	優良	未	木	14:00
		一般	17	木	15:00			一般	未	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 R4.1.31

人口 2,279人(+1)  
 男 1,145人(+3)  
 女 1,134人(-2)  
 世帯数 1,299戸(+1)

友好町民の会 274人(前月比+4人)

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

### 陸別町内の農地の賃借料情報

平成21年の農地法改正により、従前の「標準小作料制度」が廃止されました。

また、改正された農地法第52条により、農業委員会が農地の保有及び利用の状況、借賃等の動向などの情報の提供をすることが明記されましたので、地域の実勢の賃借料の情報を提供いたします。

令和3年1月から12月までに農地法及び農業経営基盤強化促進法に基づき締結(公告)された農地の賃貸借における賃借料水準(10アール当たり)は下記のとおりとなっております。

地目	畑(普通畑)	地域	陸別町全域
平均額	3,000円	最高額	6,000円
最低額	1,300円	データ数	197件

※データ数は、集計に用いた筆数である。

※金額は、算出結果を四捨五入し100円単位としている。

問合せ 陸別町農業委員会 ☎27-2141 内線121

3月1日現在  
交通事故死ゼロ  
2,720日

ストップ・ザ・交通事故 ~めざせ 安全で安心な北海道~