

広報

りくべつ



あけまして

おめでとうございます



2000.4.7 20:40
CAMERA ミノルタ α7700 LENS 24mmf2.8開放
FILM フジ G-800 EXPOSURE 1分
person 津田 浩之 place 銀河の森天文台

今年は光り輝くオーロラのように
赤るい年でありますように

2001

1

No. 478

前回調査との差

総数	増減率	男	増減率	女	増減率	世帯数	増減率
-	-	-	-	-	-	-	-
△251	-2.9%	△142	-3.2%	△109	-2.5%	192	12.4%
△489	-5.7%	△333	-7.7%	△156	-3.7%	188	10.8%
△1,184	-14.8%	△640	-16.0%	△544	-13.5%	△86	-4.5%
△1,365	-20.0%	△655	-19.5%	△710	-20.4%	△228	-12.4%
△472	-8.6%	△201	-7.4%	△271	-9.8%	△25	-1.5%
△536	-10.7%	△270	-10.8%	△266	-10.6%	△75	-4.7%
△564	-12.6%	△266	-11.9%	△298	-13.3%	△65	-4.3%
△473	-12.1%	△272	-13.8%	△201	-10.4%	△109	-7.5%
△201	-5.9%	△95	-5.6%	△106	-6.1%	△37	-2.8%

町の人口

3,228人

(国勢調査)

前回より201人減少

減少率は半分に
-12.1% ↓ -5.9%

国勢調査の人口(概数)が公表されました。

北海道全体の人口は568万2,950人で、平成7年調査と比較して9,371人減少しています。(0.2%減)十勝全体では前回(平成7年)調査より8,135人増加し、13万9,172人となっています。

管内で増加している市町村をみると、幕別町が1,907人増の2万4,276人、音更町が1,670人増の3万9,198人、帯広市が1,318人増の17万3,033人、芽室町が981人増の1万7,585人となっており、他の16町村は前回の調査より減る結果となりました。

陸別町をみると、人口では前回より201人減の3,228人で率にして5.5%の減少となりました。これは平成2年と平成7年調査の増減率マイナス12.1%と

比べると半分ですが、5.5%の減少で推移すると仮定して、5年後の平成17年には3,038人、10年後の平成21年には2,859人となること予想されます。

男女別人口は、男性が5,6%(95人)減の1,598人、女性が6.1%(106人)減の1,630人で、女性の方が減少率、減少数共に上回っていますが、男性よりも女性が32人多い結果となっています。

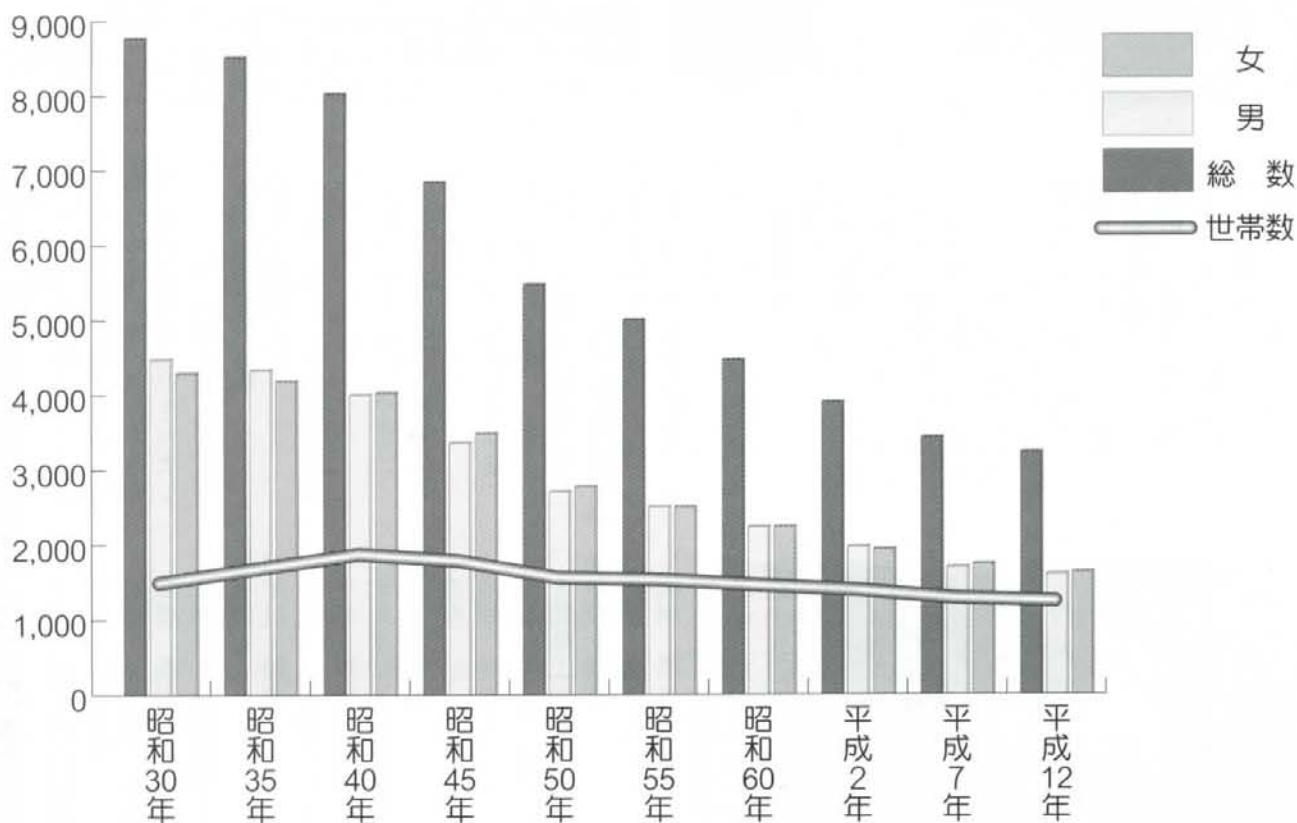
世帯数は、前回調査より3.3%(44人)減の1,299世帯となり、前回の減少率7.5%より半減していますが、依然として減少傾向が続いています。

一方、1世帯あたりの人員は2.48人で、前回調査の2.55人に比べ0.07人減少し世帯人員の減少が続いています。

人口と世帯数の推移

調査年	人 □ (単位:人)			世帯数 (単位:戸)
	総数	男	女	
昭和30年	8,763	4,472	4,291	1,551
昭和35年	8,512	4,330	4,182	1,743
昭和40年	8,023	3,997	4,026	1,931
昭和45年	6,839	3,357	3,482	1,845
昭和50年	5,474	2,702	2,772	1,617
昭和55年	5,002	2,501	2,501	1,592
昭和60年	4,466	2,231	2,235	1,517
平成2年	3,902	1,965	1,937	1,452
平成7年	3,429	1,693	1,736	1,343
平成12年	3,228	1,598	1,630	1,306

(平成12年は概数です)





◀12月8日(金)陸別小学校で「全校弁当」が開かれました。陸小全児童が体育館に集まり、縦割りの8班に分かれ、それぞれお弁当をひろげて楽しく食べました。



▶12月1日(金)集落センターにて「訪問介護員養成研修(2級課程)」の終了式が行われました。

10月11日から始まったこの養成研修では、13日間の講習、3日間の実習を経た17名が終了証を手に入れました。

訪問介護員養成研修 2級課程 修了式



◀12月2日(土)陸別中学校3年生の保健授業の一環として、「普通救命講習」が陸中体育館で行われました。陸別消防署員による応急手当についての講義、人工呼吸等の心肺蘇生法や止血法の実習が行われました。実習では、消防署員のお手本を見たあと、人形を使用して本番さながらの心肺蘇生を行いました。

商工従業員永年勤続表彰式

11月22日(水)陸別町商工会館で「平成12年度第32回商工従業員永年勤続表彰式」が行われ、次の方々が表彰されました。(順不同、敬称略)

○勤労青少年表彰者

3年以上勤続表彰

佐藤 加奈(株)石橋測量工

ンジニアリング)

板花 裕美(株)佐藤建設)

中村 美栄(株)石橋測量工

ンジニアリング)

原中 幸広(有)佐々木林業)

5年以上勤続表彰

櫛引 喜洋(有)石橋農林開発)

佐藤 和幸(有)石橋農林開発)

7年以上勤続表彰

仁木 学(株)石橋測量工

ンジニアリング)

山上 哲夫(有)石橋農林開発)

○一般表彰者

10年以上勤続表彰

稲田 泰啓(小)利別木材産業(有)

吹越美奈子(有)佐々木林業)

桜井 努(株)松浦建設)

湯浅シズエ(株)松浦建設)

小岡 孝明(有)石橋農林開発)

堀切 勝義(株)石橋建設)

野村 昭市(株)石橋建設)

池田 正義(小)島建設(株)

15年以上勤続表彰

西部 薫(株)石橋建設)

千葉 好行(菊)地商事(株)

20年以上勤続表彰

遠野 公一(株)佐藤建設)

高原 豊次(小)利別木材産業(有)

鳴海 博美(小)島建設(株)

30年以上勤続表彰

佐藤 嘉孝(株)石橋建設)

高橋 鉄也(菊)地商事(株)

○北海道十勝管内商工会連合

会長表彰

15年以上勤務

西部 薫(株)石橋建設)

千葉 好行(菊)地商事(株)

○北海道商工会連合会長表彰

20年以上勤務

遠野 公一(株)佐藤建設)

高原 豊次(小)利別木材産業(有)

鳴海 博美(小)島建設(株)

30年以上勤務

佐藤 嘉孝(株)石橋建設)

高橋 鉄也(菊)地商事(株)

○陸別町商工業優良従業員表彰

高橋 鉄也(菊)地商事(株)



4月から1年生

平成13年4月に小学校へ入学する「新1年生」を紹介し
ます。

掲載した名簿は、陸別町に住
民登録があり、平成6年4
月2日から平成7年4月1日
までに生まれた方です。

該当する方で、氏名の掲載
が漏れている場合は、教育委
員会までご連絡下さい。

平成13年度

陸別小学校新入学児童名簿

(敬称略)

共栄第1 丹崎礼奈
三浦咲貴
鈴木広太
加賀谷翔太

分陸 下
上斗 別
北斗 線
内満 依
上工 佐
杉藤 藤
尚史 愛
也啓 理
大

東1条2区 湯浅 葵
青柳 舞子
新町1区 横山 秀美
新町2区 瀧澤 ひかる
坂東 孝太

若葉町 星井 賢斗
湯浅 拓輝
五十嵐 舞子

久保 友紀
瀧澤 沙也華
林田 千夏
依田 貴大

今度1年生になります。



よろしくお願ひします。

ジョアンヌのイメージした
クリスマスツリー

ドンのコラム

Don Myshauge

私の妻ジョアン

又は日本で見た芸
術的なもの、すばら
しい風景、日本を象徴するもの
を飾ったクリスマスツリーにし
ようと決めました。

それはこうです。
ツリーの色は基本的に白と金
色で、所々に赤を取り入れまし
た。電飾は小さな提灯の中に入
れます。提灯には「幸福」と「平
和」の漢字が書いてあります。ツ

クリスマス
の時期には私
たちは友達
の家のパーティ
ーに招待され
ます。パーティ
ーでは自分が
イメージする
クリスマスツリー
を友達同士で語り
合います。

リーの飾り物として、折り紙の
鶴、赤・金・白の和紙で作った
蝶、小さな金色の扇子、赤・

白・金色のジャノメ傘も何個か
飾りたいと思います。鶴は縁起
の良い鳥で、長生きの象徴とさ
れています。もちろん、桜の花や
梅の花も忘れてはなりません。
大島紬という絹布にその花の絵
を描いて、その中には金色の線
が入った白と赤の鯉のぼり(吹
き流し)も描きます。鯉は力強さ
と忍耐力の象徴で、こどもの日に
空を舞っています。

また、白磁といわれる白い陶磁
器を使って、金の文字で書いた家
紋も飾ったりどうでしょうか。私
は菊、シヤクヤク、フジ、波、盆栽、
霞のかかった富士山を図化した
家紋がよいと思います。葉の飾り
としてシソを選びます。そのシソ
を金メッキしてたくさんツリー
に飾りたいと思います。そして、
小さなベルを飾るときには私は
ツバキの種のさやを逆さにして

つり下げます。ツバキの花は神聖
なものなのです。
陸別では5円玉を使って小さ
な亀を作る人がいます。この「こ
えん」という言葉は、またの意味
を「よい関係」というふうですね。
カメはまた長生きの象徴で、幸
運を運んでくるものとされてい
ます。日本のことわざに「鶴は千
年、カメは万年」というものがあ
ると聞きました。

ツリーには、エンジェルヘア
ーと呼ばれる絹糸も飾られま
す。それを使って、日本中の至る
所でみられる山々の霞をイメー
ジさせ、幻想的な風景を思い出
させます。

最後の仕上げは、ツリーの一
番上に純白の着物を着た天使を
置きます。
私の心の中にあるクリスマス
ツリーを絵に描いたらきつと楽
しいでしょう。
今月はこれまでです。楽しい
クリスマスとお正月を迎えてく
ださい。



日本は世界一の長寿国、その高齢化のスピードも世界一といわれています。高齢者の医療費を中心に国民医療費も毎年1兆円程度の勢いで増えています。こうしたなか、今後とも、国民皆保険を維持し、良質な医療を守るためには、医療保険制度の安定的運営が

平成13年1月1日から

国民健康保険と 老人保健の

一部が改正されます。

国民健康保険のここが変わります

改正項目	改正前	改正後
高額療養費	自己負担限度額 1ヵ月 63,600円 *市町村民税非課税の世帯に属する方等…35,400円	<ul style="list-style-type: none"> ○一般の方……………63,600円+(医療費-318,000円)×0.01 ○上位所得者(基礎控除後の所得が670万円超)の方……………121,800円+(医療費-609,000円)×0.01 ○市町村民税非課税の世帯に属する方等……………35,400円(従来どおり) (1年間に4回以上対象となる場合、4回目から) <ul style="list-style-type: none"> ○一般の方……………37,200円(従来どおり) ○上位所得者の方……………70,800円 ○市町村民税非課税の世帯に属する方等……………24,600円(従来どおり) ☆特定疾病に認定されている方の自己負担限度額は、従来どおり10,000円です。
入院時の食費	自己負担 1日 760円 *市町村民税非課税の世帯に属する方等…650円	1日780円 市町村民税非課税の世帯に属する方等の負担額は、従来どおり、1日につき、650円(91日目以降500円)です。
海外での受診	なし	他の医療保険制度と同様、海外で診療を受けた場合には診療内容明細書等を国民健康保険の窓口へ提出すれば、国民健康保険の給付の範囲で支給を受けることができます。
住所地特例	特別養護老人ホーム等の施設に入所した方は、入所前の市(区)町村の国民健康保険の被保険者	長期入院一般についても入院前の住所地の市(区)町村の国民健康保険の被保険者となります。

大きな課題となっています。今、政府は、国を挙げての健康づくり運動「健康日本21」の実施や医療保険制度の健全化を目指した「医療保険制度の抜本改革」に取り組んでいます。その抜本改革の第一歩として、医療保険制度の改正が行われました。

今回の改正では、所得のある方には応分の負担をお願いすると共に、給付を受けた方と受けていない方との公平等を図る観点から、高額の医療費がかかったときの自己負担の限度額を見直すと同時に、これまで他の医療保険制度にありながら国民健康保険制度にはなかった“海外療養費制度”の新設なども加えられています。

また、老人保健では定率負担性をとっている若年者とのバランスを考慮すると共に、コスト意識を喚起するといった観点から、原則、定率1割負担とされました。

今後は、年々増え続ける薬剤費や医療費の算定方式の改革、医療費増加の最大要因となっている老人医療費を、国民全体で公平に負担し、高齢者によりふさわしい医療が効率的に提供されるための高齢者医療制度の見直しが行われることになっています。

老人保健のここが変わります

改正項目	改正前	改正後
外来のとき	一部負担金 1日 530円 (月4回まで)	医療費の1割 ただし、同一の医療機関での負担額が1か月に ① 医療機関で院外処方せんを交付されなかった方は、 医療機関で3,000円 (大病院(ベッド数が200床以上ある病院)で受診された方は5,000円) ② 医療機関で院外処方せんを交付された方は、 医療機関で1,500円、薬局で1,500円 (大病院(ベッド数が200床以上ある病院)で受診された方はそれぞれ2,500円) に達したときは、その後は自己負担はありません。 ★ 定額制の診療所での負担額は1日につき800円となり、1か月に5日以上通院した場合は、その月の5日目以降の通院は自己負担はありません。
入院のとき	一部負担金 1日 1,200円 ①市町村民税非課税の世帯に属する方等 …1ヶ月35,400円※ ②①で老齢福祉年金を受給している方 …1日500円	医療費の1割 ただし、同一の医療機関での負担額が1か月に37,200円に達したときは、その後は自己負担はありません。 また、次の①及び②の場合には、負担額が1か月にそれぞれ以下の額に達したときは、その後は自己負担はありません。 ① 市町村民税非課税の世帯に属する方等………24,600円 ② 市町村民税非課税の世帯に属する方等で、 老齢福祉年金を受給している方………15,000円 ★ 特定疾病の認定を受けている方の医療機関の窓口でのご負担は、これまでと変わりません。
	食事負担 1日 760円 *市町村民税非課税の世帯に属する方等 …650円	1日780円 ※①市町村民税非課税の世帯に属する方等、②市町村民税非課税の世帯に属する方等で老齢福祉年金を受給している方の負担額は、従来どおり、それぞれ1日につき、650円(91日目以降500円)、300円です。
訪問看護を受けたとき	基本利用料 1日 250円	老人保健の訪問看護に要する費用の1割 ただし、同一の訪問看護ステーションでの基本利用料が1か月に3,000円に達したときは、その後は基本利用料の負担はありません。 ★ 定額制の訪問看護ステーションの場合の基本利用料は1日につき600円となり、1か月に6日以上訪問看護を受けた場合は、その月の6日目以降の訪問看護については基本利用料の負担はありません。
〔新規に創設〕 老人高額医療費支度		1か月に30,000円以上の一部負担金を支払った老人が、同一世帯に複数いるときなどは、合算して37,200円を超える額が払い戻されます。 *市町村民税非課税世帯に属する方等の場合は、21,000円以上の一部負担金を合算して24,600円を超える額が払い戻されます。

なお、高齢者の薬剤一部負担は廃止されました。

くらしの情報

20歳になったら

国民年金

国民年金は、日本国内に住む20歳以上60歳未満のすべての人に加入が義務づけられており、老齢、障害、死亡について共通の基礎年金を給付することを目的に運営されています。

すでに厚生年金保険や共済組合に加入している人を除き、20歳になったら国民年金の被保険者となりますので、必ず、国民年金担当窓口で(町民課住民係)加入手続きをしてください。

未加入のままだったり、保険料を納めないでいると、自分自身が将来受け取る年金額は下

平成13年度及び14年度において陸別町が発注する工事の請負や物品の購入等についての入札に参加を希望する事業所等は、次により申請書等の提出して下さい。

提出期間 平成13年2月1日～

2月28日まで

提出窓口 陸別町役場総務課管財契約係

申請様式 ◎工事の請負、建築物の設計、測量、土木施設物の設計等→道内市町村統一様式

◎物品の購入等→北海道様式に準じます

その他 すべての様式に納税証明書(未納のないことの証明で可)及び決算書(直近のもの1期分)添付してください。

その他の不明な点については、役場総務課管財契約係にお問い合わせ下さい。

7-2141 (内線214)

陸別町入札参加資格審査申請書指名願の受付について

福祉等相談員

皆さんの身近な福祉等の相談相手として、次の方々がそれぞれ相談員として委嘱されています。

○身体障害者相談員
緑 町 片寄 広さん
北海道知事より委嘱
(平成14年3月31日まで)

○知的障害者相談員
南斗満 森井 喜一さん
北海道知事より委嘱
(平成14年3月31日まで)

○戦没者遺族相談員
止 若 西岡 隆さん
厚生大臣より委託
(平成15年9月30日まで)

指名願の受付をします

平成13年度及び14年度において十勝圏複合事務組合が発注する工事や製造の請負、物品の売買、委託などの入札に参加を希望する事業者は、指名願の申請をして下さい。

なお、契約の種類により、必要な資格及び提出書類が異なりますので、詳しくはお問い合わせ下さい。

郵送による受付は行っていませんのでご注意ください。

受付期間 平成13年2月1日(木)から2月20日(木)まで

提出場所 帯広市役所総務部 契約管財課(帯広市西5条

合う社会保障の仕組みに、取り返しのつかない悪影響を及ぼす事態になります。社会人になる機会に、保険料納付の意義をもう一度認識しましょう。

天文台より

銀河の森天文台では、1月6日から14日まで、町民無料観望会を行います。この時期は特に木星の縞模様や、土星の輪まできれいに見ることが出来ます。開館時間は午後1時から午後9時30分までです。

なお、天文台では、1月6日(土)と7日(日)の2日間「21世紀ファーストライト観望会」と題して21世紀最初の観望会を開催します。

「ページ」より

銀河の森コテージ村では、2001年6月30日まで、町民の方が利用する場合、1泊1棟につき3,000円を割引いたします。

予約状況については、直接コテージ村へお問い合わせ下さい。(電話74040)

我が町の安全安心 110番

110番は、事件事故の被害を受けたり、見たり聞いたりしたときに警察に通報するためのホットラインです。いたずら電話は、事件事故で

南7丁目1番地) 問い合わせ 十勝圏複合事務組合総務部振興課(帯広市役所内 電話0155-23-304)

助けを求めている人の迷惑となりますので絶対やめましょう。各市町村の一般加入電話で110番通報すると管轄する警察署につながります。

携帯電話で110番通報すると、釧路警察本部へつながりますので、場所(現場)を伝えるときは市町村名からお話願います。

110番の正しいかけ方

落ちていてあわてずに

- 1 何があったか (泥棒、けんか、交通事故かなど)
- 2 いつ、どこで、そこへ行く目標は (たった今、今から5分前、〇〇町〇〇商店前など)
- 3 事件のあらまし (けが人の有無、事件事故の様子)
- 4 犯人は (人数、人相、服装、逃げた方向・手段など)
- 5 あなたの住所、氏名、電話番号 (事件事故との関係など)

「携帯電話通報のポイント」

- ▽右に掲げたほか
- ▽場所は(目標となる建物などを告げて詳しく)
- ▽現場を離れない
- ▽移動しながら話さない
- ▽しばらく電源を切らない
- ▽お願ひします。

第20回 **MILLENNIUM** ミレニアム しばれフェスティバル

Date&Place

平成12年2月3日(土)・4日(日) ウェンベツイベント広場

Main Theme

酷寒のチャレンジャー

Plan

- しばれチャンピオンシップ※人間耐寒テストチャレンジャーのみ
- 人間耐寒テスト～3日当日受付です。～
- スターライトパレード
- しばれ花火～冬の夜空をいろどる花火～
- スーパー○×ゲーム～クイズ合戦～
- りくべつ温泉「しばれ湯」～あったかポカポカ温泉の湯～
- 乗馬体験コーナー
- ハイパーストラックアウト
- キャラクターショー～タイムレンジャーか仮面ライダークウガか?～
- フォトコンテスト～自慢のショットを決めよう～
- 雪上車体験搭乗コーナー～雪原をかけぬけろ～
- ジャンボパチンコゲーム～定量になりしだい終了～
- スノーモービル体験試乗～防寒対策を万全に～
- お楽しみビッグ抽選会
- 子供パッチ大会～昔の遊びで楽しもう～

Decoratio

- ☆バルーンマンション
- ☆ICE氷ーるワッ!と
- ☆ジャンボすべり台
- ☆雪像コンテスト

※雪像コンテスト・フォトコンテストの募集内容は、後日回らん等でお知らせします。

成人 おめでとうございます。

1月8日成人式

平成13年度の成人式は、1月8日(成人の日)午後1時からタウンホールで行い、祝賀会は午後4時30分からセレモ浜田で行います。

対象となるのは、昭和55年4月2日から昭和56年4月1日までに生まれた方で、陸別町内在住及び帰郷学生等で参加を希望する方です。詳しくは、教

- 育委員会社会教育係までお問い合わせ下さい。(電話「2221」)
- 成人名簿(敬称略)
- 共栄第1 秋山里美 棟方千恵
 - 共栄第2 高橋秀司 山下直人
 - 若葉町 室崎タケル 原子貴宏
 - 東1条2区 大塚茂 松本歩
 - 大通り 佐藤聡 鈴木一平
 - 北村友美 児玉聡子
 - 石橋ゆき乃 大谷まどか
 - 早坂英晃 木田真
 - 栄町
 - 緑町



平成12年の成人式

くらしの豆知識



インターネットを利用した悪質商法

インターネット版「くらしの豆知識」国民生活センターより

インターネットは、消費者にとって、家に居ながら自分の都合のよい時間に利用できるという便利なものですが、業者にとっても、電話やダイレクトメールなどの従来の勧誘方法を利用するよりも連絡が容易になり、消費者への接触がより簡単になるという利点があります。

今後インターネットによる広告や勧誘を利用する業者は増えていくと思われませんが、インターネットだからといってすべてが有益な、あるいは信用のおける情報というわけではありません。なかには悪質な業者の勧誘もあるので注意しましょう。

違法である「ネズミ講」の勧誘も

後から加入した人が支出した金銭などを、先に加入した人が受け取るという配当組織であるネズミ講も、インターネットを利用したケースがあります。電子メールを利用したネズミ講は、勧誘する手間や時間も少なく済むため、従来の口コミによるネズミ講に比べ、広範囲にハイスピードで広がる危険性があります。

「ネズミ講」は「無限連鎖講防止に関する法律」により禁止されていますので、絶対に手を出さないようにしましょう。

インターネットショッピングのトラブル

インターネットを利用した通信販売(インターネットショッピング)では、代金を前払いしたにもかかわらず商品が届かないというトラブルが多く、なかには相手と連絡を取りたくても、ホームページがなくなっていたというケースもあります。

インターネット上では、だれもがホームページを開設することが可能なため、個人が業者を装うことも、業者が個人を装うこともできます。インターネットショッピングを利用する場合は信用のおける業者かどうか確認すること。インターネット上のアドレスだけでは業者の実際の所在はつかえず、ホームページを削除されてしまふとその所在を追うことはほとんど不可能になります。電話番号や住所などの連絡先や契約に関するホームページの画面は印刷して手元に保管しておく習慣をつけるようにしましょう。また、前払いや代引き配達の利用は、商品を受け取る前、あるいは商品を確認する前に代金を業者に払うことになり、経済的被害を被る危険性が高く、注意が必要です。

公民館 ～図書室だより～

図書の紹介

新旭元緑
町町町町
21区

岩波新書版「子どもの危機をどう見るか」を入れました。教育関係者のみならず、一般の人たちにとっても子ども達が置かれている家庭、地域及び学校について考えるのには好書の一つと言えます。

中でも簡単に「キレル」子ども達は、彼ら自身が完全に保護された子ども期が失われていると指摘する部分が考えさせられます。

新着ビデオ紹介

12月始めに人気アニメが10本入りました。

遊戯王6

映画「おじゃる丸」

～約束の夏 おじゃる丸とせみら

おじゃる丸絵巻 ～おじゃるとあそぼ

おじゃる丸絵巻

～おじゃるのあったかいはなし

名探偵コナン Part7(1)

名探偵コナン Part7(2)

幽遊白書 TVシリーズ 19

GTO vol.4

ビックリマン2000 ～星天使編～7

とっとこハム太郎 1

児久林飛阿渡七後吉中明
玉江 鷹部邊戸藤田村河
百智 貴和 将理宏
舞 進 茜 彦 巨 樹 沙 美
代 春 彦 恵 樹 沙 美

小中東本弥上止下下 新
利斗斗苦生陸若陸登登 町
別満満務務別別別良利 2
2 第 2 区

竹伊伏松大畠西三佐西佐
田藤見本村野岡好藤部藤
和耕か佳和智 和公 浩
哉太り奈幸絵 啓 葉 彦 輔 二

毎日の安心・お世話 家庭での介護

着替えのお世話～ゆかた式寝巻き～

できれば毎日寝巻きを交換しましょう。

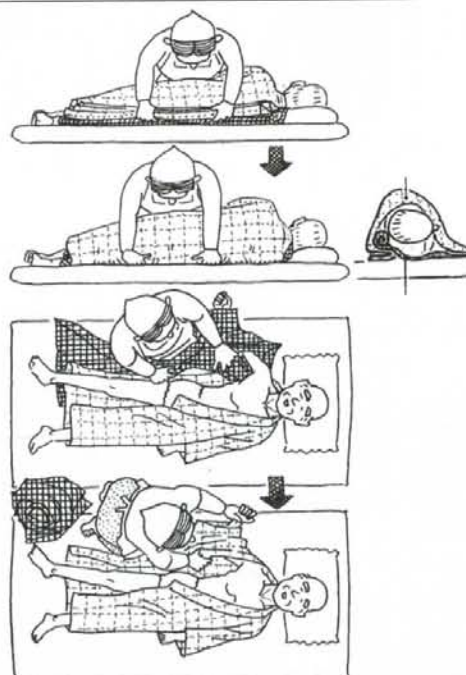
寝たきりのお年寄りも、体からの発汗や食事の食べこぼし、排泄の汚れなどで着衣が汚れます。さっぱりした服を着ると、気持ちも明るくなり、生き生きしてくるものです。

こんな気配りが大切です

- 室内と介護する人の手は暖かくしましょう
- 生地が薄くなっていないか確認しましょう
- ボタンとれ・ファスナーの故障は直しましょう
- 体を露出し過ぎないようにしましょう
- 手早く、優しく行いましょう
- できれば毎日、少なくとも3日に1回は交換しましょう
- 寝巻きののり付けは不要です。床ずれの原因にもなりかねません

ゆかた式寝巻きの着せ替え方

- ①古い寝巻き（ゆかた）の向こう側を肩から脱がせる。
- ②新しい寝巻きのそでを通す（そで口から手を入れて握手する型で手を握りながらそでを通す）。
- ③介護者側へ体を横向きにして、古い寝巻きを体の下に入れ、新しい寝巻きの背縫いを背筋に沿って伸ばす。新しい寝巻きは古い寝巻きの下に入れ込む。
*古い寝巻きは、内側に巻くと引き出しが簡単で、ほこりやごみを散らさなくて済みます。
- ④肩と腰をしっかり持って、ゆっくりと体を仰向けに戻す。古い寝巻きをほこりを散らさないように丸めて足元のほうへ取り除き、新しい寝巻きのそでを通す。
- ⑤前を合わせ、ひもを横結びにする。すそを伸ばし、しわがないように気をつける。



MEMO

腕や足に痛みや拘縮がある場合は、患っているほうから着せ、脱がせるときは健康なほうから脱がせるのが原則。

SPORTS topics

スポーツの話題

第24回スポーツの集い結果

種目	チーム	優勝	準優勝	第3位
バドミントン	6	共栄第1	西部	大通
バレーボール	9	共栄第1	東1条2区	西部
フロアーリング	20	東部B	元町日産B	東部C
ミニバレー混成男子40歳未満	15	若葉B	西部B	栄町A
ミニバレー混成男子40歳以上	8	元町日産	若葉A	新町1区B
計	58			



バドミントン



バレーボール



ミニバレー混成男子40歳未満



フロアーリング

ミニバレー混成男子40歳以上



11月6日～20日まで開催された第24回スポーツの集いの結果をお知らせします。



町民スキー場一般開放利用時間

- ◎開放期間 別途周知から平成13年3月下旬まで
- ◎冬休み期間中(～1/16)午後1時～午後4時
午後6時30分～午後8時30分(日曜日は夜間開放無し)
※1月17日からは次のとおりです。
- ◎月曜日～金曜日 午後6時30分～午後8時30分
- ◎土曜日 午後1時～午後4時
- ◎第2・4土曜日 午前10時～午後4時
- ◎日曜日・祝祭日 午前10時～午後4時
- ◎各学校等の授業時間帯
※上記時間帯中、午後0時～1時、午後4時～6時30分は休憩時間です。
※12/31～1/5は閉鎖します。滑走は自由です。



町民スケートリンク一般開放利用時間

- ◎開放期間 平成12年12月下旬から平成13年2月18日まで
- ◎冬休み期間中(12/23～1/16)午前10時～午後8時
※1月17日からは次のとおりです。
- ◎月曜日～金曜日 午前10時～午後8時
- ◎土曜日 午後1時～午後8時
- ◎第2・4土曜日 午前10時～午後8時
- ◎日曜日・祝祭日 午前10時～午後8時
- ◎各学校の授業時間帯
※12/31～1/4は管理棟(休憩室)を閉鎖します。
スケートリンクは利用できます。

1月・2月の予定

健康コーナー 34

21世紀の健康づくり

我が国は医療や生活水準の向上により感染症などの急性の病気を減らすことができ世界の一の長寿国となりました。

しかし、その一方でがん、心臓病、脳卒中などの「生活習慣病」が増加してきました。さらに寝たきり、痴呆のように高齢化に伴う障害も増加しています。このままで行くと日本は病気が介護による負担が極めて大きくなる可能性があります。

そこで昨年、厚生省から「健康日本21」という21世紀における国民健康づくり運動の指針が示されました。この考え方は、単に病気の早期発見・治療にとどまるのではなく、発病を予防することを重視します。また、すべての国民が健康で明るく元気に生活できる社会の実現を図るため、早死を減少させ、痴呆や寝たきりにならない状態で生活できる期間（健康寿命）を延ばすことを目標としています。個人の力と社会の力の両方を合わせて推進します。具体的には食事、運動、喫煙、飲酒、心の健康、歯の健康、糖尿病、循環器の病気がんについて示されています。一人ひとりが豊かで満足できる人生を送るためには健康は欠かせません。年の始めにぜひ、ご自分の生活習慣を振り返ってみましょう。

- 1月
- 15日 健康相談（市街）
シェイプアップ教室
- 16日 リハビリ教室
- 17日 三種混合予防接種
フィットネス教室
- 18日 3歳児・1歳6ヶ月児
健康診査
- 22日 デイ・ケア
- 23日 リハビリ教室
- 24日 麻疹予防接種
フィットネス教室
- 25日 乳幼児相談
断酒会
- 29日 シェイプアップ教室
- 30日 リハビリ教室
- 31日 フッ化物塗布
フィットネス教室
- 2月
- 5日 健康相談（市街）
シェイプアップ教室
- 6日 リハビリ教室
- 7日 フィットネス教室
- 8日 精神保健相談
（保健所本別支所）

精神保健相談をご利用下さい。

心の病で悩む人が増えていきます。相談の対象となる人は

- ・周囲のことが気になる人
- ・自信がなくなった人
- ・ボケのような症状のある人
- ・ヒステリー発作のある人
- ・お酒を飲み日常生活に支障をきたす人
- ・思春期のお子さんを抱え悩んでいる人
- ・子供のしつけ、育児に不安を持つ人

などです。相談は本人のみならず家族の方だけでも利用できます。まずは、お電話下さい。帯広保健所本別支所 電話2-2108 秘密は厳守します。匿名でも構いません。費用は無料です。

胃・肺・大腸がん検診があります。

2月中旬を予定しています。詳しくは後日、回覧でお知らせ致します。

11月	フィットネス教室 10名
1日	保育所歯磨き教室 79名
2日	健康相談（市街） 3名
6日	シェイプアップ教室 5名
7日	リハビリ教室 8名
8日	2種混合予防接種 20名
13日	フィットネス教室 8名
14日	デイ・ケア 8名
15日	シェイプアップ教室 10名
16日	リハビリ教室 7名
17日	3種混合予防接種 6名
18日	フィットネス教室 11名
19日	糖尿病教室 7名
20日	農協組合員対象巡回 ドック 59名
21日	シェイプアップ教室 12名
22日	リハビリ教室 7名
24日	ツ反摂種 5名
27日	フィットネス教室 5名
28日	BCG接種 5名
	デイ・ケア 9名
	シェイプアップ教室 13名
	リハビリ教室 9名

健康づくりの足あと

- 29日 かんぼ料理教室 15名
- 30日 フィットネス教室 5名
- 30日 乳幼児相談 15名

かんぼ料理教室

11月29日、簡易保険協会の主催で料理教室が開かれました。講師は町内の西岡管理栄養士でした。テーマは「高脂血症を改善する料理」であり皆さん日頃、自分で作る料理の塩分量や食材、調理方法を比較しながら感慨深く試食していました。



健康三ー知識

インフルエンザワクチンについて

この冬、インフルエンザワクチンを接種し備えている方もいますが、ワクチンはその年に流行すると予想されるウイルスの型を調べて作られます。従って、その年の流行と一致すれば効果を発揮しますが、一致しなければ効果が得られません。また、しばしばウイルスの型に変異が起こるため想像しなかった新型ウイルスが登場する可能性もあります。

ーひとりごとー

あわただしく過ぎ去ってしまった二千年も明けて二千年の幕開けとなった。

昨年中は何かとまどうことが多かった保健活動も今年は、新しい診療所の医師を迎えて変化のある内容となりそうな気配を感じるころです。が、何はともあれ町民の方々の期待に添えるような形で発展してゆけることを望みたいと思っている。

今年、体に無駄な脂肪は貯めないこと、仕事は無駄な事は避けて合理的にをモットーに。

（保健婦 松山）

〈12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。

	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	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水
1月	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	31
	6人用	△	△	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	10人用	●	●	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

○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(TEL7-4040 FAX7-4041)

	コテージ	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水								
2月	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	○	○	●	●	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

善意に深く感謝いたします

平成12年11月16日から平成12年12月5日までに、陸別町社会福祉協議会の愛情銀行へ寄せられたご寄付です。「社協だより」発行の際に掲載していますが、時期が遅くなってしまうこともあり、この場を借りて皆様の善意に感謝申し上げます。

平成12年11月16日～平成12年12月5日

住所	氏名	金額	指定先	内容
東1条2区	荒木 慶子	30,000	社会福祉一般	夫の逝去に際して
新町2区	阿部 博	100,000	社会福祉協議会	父の逝去に際して

(敬称略)

おわび

1月「町民くらしのカレンダー」のごみの一般搬入(日曜日)の時間に誤りがありました。正しくは以下のとおりです。

○日曜日(7日、14日、28日)

7日 午前10時から午後0時まで
14日、28日 午前10時から午後3時まで

臨時窓口開設のお知らせ

平成13年1月5日(金)午前10時より午後3時まで(昼12時から1時を除く)役場町民課住民係窓口を開設します。

取り扱いができるのは、戸籍、住民票、印鑑証明の発行のみとなります。

陸別大好き人間募集中

町外の人を対象に、だれでも加入できる「陸別友好町民の会(愛称:大好きりくべつ)」では、会員を募集しています。

この会は、陸別町と会員の交流を深め、相互に情報交換しながら、町の発展に役立てようというものです。

会員の拡大のため、知友人などで入会していただける方のご紹介をお願いいたします。

年会費 1,000円
(継続の日から3月31日まで)

会員特典
会員証の発行・記念品・情報紙・ポストカード等の配布・レンタカーの割引

加入方法
郵便振替払込書にて会費を払込んで下さい。
口座番号 02760-9-22090
口座名称 陸別友好町民の会
今月から広報紙で会員数をお知らせいたします。

町民のうごき

◎寄付ありがとうございました。
◎陸別町元町工藤キヨさんから、福祉事業推進のため電動式車椅子と手押型車椅子各1台が寄付されました。
◎陸別町元町久保田まみさんから、社会福祉一般として5万円が寄付されました。

ご厚意

- 有沢 将機 さん 11月12日 足寄町
- 齊藤 賢さん 90歳 11月28日 共栄第1
- 久江 颯羅さん 11月29日 啓介町
- 大口 龍人さん 11月24日 悦子新町2区
- うぶごえ
- おくやみ
- けっこん

町の人口・世帯数

12.11.30 (カッコン内)
(は前月比)

人口	3,319人(-6)
男	1,633人(-5)
女	1,686人(-1)
世帯数	1,462戸(-4)

友好町民
435人

ホームページアドレス

<http://www.town.rikubetsu.hokkaido.jp/>