

広報

リくべつ



RIKUBETSU



-30.1度

しばれくんがしばれを連れて来た？

しばれフェスティバル2日目(2月4日)の朝は、しばれフェス最高のしばれ

2001

3

No. 480

寒いほどドラマチックだった 2/3・4^{土 日} しばれフェスティバル

▼しばれ太鼓が鳴りひびく

▶燃え上がる命の火



▲小学生の作品が来場者を歓迎



◀冬の花火はいつそうきれい

▼会場内ではゲームが続く

▼温泉が一番。今年は時間を早めるほどの盛況ぶり



◀寒い時にはやっぱりソフトクリーム？



▼翌日もゲームは続く



▶一夜あけて、最高記録・30・1度



▶ほっぺがまつ赤でもスノーモービルは面白い



◀馬も白い息をはきながらガンバリました



▲今年のしばれチャンピオンは白糖町の女性 (写真右から2番目)

◀最後はもちまきでしめくり

おわび

2月3日(土)・4日(日)に開催いたしました、第20回しばれフェスティバルには耐寒テスト参加者115名、延べ6,000人のご来場をいただき、大盛況のうちに終了することができましたことを、町民の皆様始め、関係各団体の皆様に厚くお礼申し上げます。

さて、期間中運行しました無料送迎バスについて、4日のフェスティバル終了時刻が予定より延びたことにより、帰宅のバスが無い状態となってしまいました。この事態に気付くのが遅れたために、バスをお待ちいただきました町民の皆様に、多大なご迷惑をお掛けしましたことを、深くお詫び申し上げます。

今後は、このような事態を起さぬよう十分に注意し、連携を密にして実施したいと考えておりますので、ご容赦くださいますようお願い申し上げます。

陸別町・陸別町しばれフェスティバル実行委員会



カメラステージ



▲陸別保育所1年間の活動を締めくくる生活発表会が、2月11日(日)、タウンホールを会場に開催されました。

会場の父母や孫の成長ぶりを見守るお年寄りから盛んな拍手が送られ、園児たちは緊張しながらも練習の成果を力一杯発揮していました。



▲平成12年の1年間、町内と町民による交通死亡事故がなかったことに対して、2月8日(木)北海道知事からの感謝状が贈られました。この日は十勝支庁の窪田毅地域政策部長が訪れ、月居助役に感謝状を手渡しました。

十勝管内では他に本別町にも感謝状が贈られました。



▶2月25日(日)、陸別カラオケクラブ主催の「ふれあいカラオケチャリティーショー」が開かれ、カラオケや舞踊、フォークダンスなど、会場いっぱいのお客様を大いに楽しませています。

▲1月30日(火)、池北三町で組織する「銀河の里づくり協議会」が、足寄町中矢にあるレストランメイプルで鹿肉料理の講習会を開きました。当協議会は、前年度からエソシカ肉の活用を研究しており、今年度は、普及を目的に各町の飲食店や旅館の経営者などが集まり、札幌市内のホテルアルファ・サッポロの上條料理長に依頼したオリジナル料理を試食しました。

第13回オールジャパンパッチ選手権大会in陸別

参加者募集中



※昨年は九州からの参加者が名人位を獲得。今年は誰の頭上に輝くか？

- 日時：4月15日(日) 午前9時受付
- 場所：陸別町タウンホール
- 資格：国内に在住する20歳以上の男女
- 申込先：役場企画商工課
商工観光労働係へ電話でお申込み下さい。(電話 7-2141)

毎日の安心・お世話 家庭での介護

着替えのお世話～かぶり型寝巻き～
襟ぐりやウエストが伸びるものを

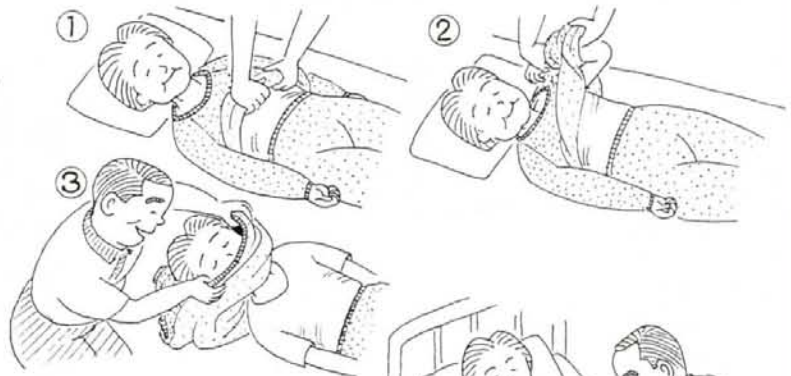
かぶり型の寝巻きにはこんなものが便利です

- 襟ぐりが大きく伸びるもの
- そでつけは広いもの、できればラグランそでがよいが、そで口はしまっているほうがよい
- スボンのウエストは、軟らかいゴムが入っているもの
- レース、フリルなどの飾りはないほうが取り扱いも簡単で、床ずれの原因にもならなくてよい

*ラグラン：洋服のそで型の一つ。襟元から肩・そでと続いている仕立て方のもの。

上着の脱がせ方

- ①寝巻きの上手のすそを腕まで上げる。
- ②片方ずつそでを抜く。
*悪い所があれば、よいほうの腕から先に抜く
- ③襟ぐりを大きく開けて頭を抜く。



ズボンの脱がせ方

- ①腰を片方ずつ少し浮かせてズボンをすらす。
- ②反対側も同様にして、少しずらし腰骨の所までもってくる。
- ③ひざを立ててもらい、腰を浮かしてズボンを抜く。

上着の着せ方

- ①片方ずつそでを通す。上着のそで口から手を入れて、相手の手首を持ってそでを通すと着せやすい。
*悪い所があれば、悪いほうの腕から先に通す
- ②襟ぐりを両手で大きく開き、頭を通す。
- ③身ごろをまっすぐ下ろす。



ズボンのはかせ方

- ①すそを上げて片方ずつ履かせる。
- ②おしりの所まで上げる。
- ③ひざを立ててもらい、おしりを上げてズボンを上げる。
- ④片方ずつ腰を浮かし、腰骨まで上げる。

くらしの情報

国民年金の保険料は忘れずに納めましょう

国民年金は、日本に住所のある20歳以上60歳未満のすべての人が加入し、全国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。

老後に支給される老齢基礎年金は、20歳から60歳になるまでの40年間すべての保険料を納めることによって満額の年金(平成12年度額1180万4,200円)が受けられます。

また、国民年金は老後のた

不審電話にご注意を

最近、不審電話が連続して発生しています。

電話の内容は、社会保険事務所あるいは社会保険事務局の名をかたり、オンラインが故障したなどを理由に、ご主人・子供さんの勤務先・会社の電話番号・携帯電話の番号などを聞き取りしています。

社会保険事務所等では、個人のお宅に電話をして家族の方の勤務先などをお聞きするようなことはないとのことです。

このような不審電話がありましたら、その場で答えるこ

めだけではなく、病気やケガなどで障害の状態になったときに支給される障害基礎年金や、一家の働き手が亡くなったとき、残された家族に支給される遺族基礎年金もありま

す。これらの年金を受給するためには、保険料をキチンと納めていなければなりません。保険料の未納があると、老齢基礎年金の年金額が減額されたり、受けられなくなる場合や、万が一のことが起こったときの障害基礎年金が支給さ

れなくなる場合もあります。このようなことにならないためにも、保険料は忘れずに納めましょう。

禁煙したい方へ

喫煙は、習慣化し、本人の健康に様々な悪影響を及ぼすばかりでなく、周囲の非喫煙者の健康被害にも関与しています。

ニコチンに依存性(中毒性)があるために、やめようとしてもなかなかやめられないようですので、自分にあった方法を色々試してみることをおすすめします。

帯広保健所では、本人やご家族などの禁煙とたばこに関するご相談に応じておりますが、次の日程で、ミニ禁煙コンテストと禁煙相談コーナーを設けます。

○禁煙相談コーナー

3月8日(木)、22日(木) 午前10時30分から午後3時30分

とちちプラザ会議室 申込みは、当日直接会場へお越し下さい

○ミニ禁煙コンテスト 3月22日(木)10時から とちちプラザ3階



との無いようにしていただき、プライバシーが侵害されることのないようご注意を。

参加申し込みは3月21日(木)までに帯広保健所保健予防課(電話 0155-27-8658)へお申し込み下さい。

3月は道税の納税推進月間

十勝支庁では、3月を「納税推進強調月間」として、道税の納税推進に取り組み、滞納整理に努めます。

納税に誠意のない方に対しては、給料等の差し押さえを含む厳しい態度で臨みます。皆さんが納めてくださる道税は、未来づくりを進めるための貴重な財産です。

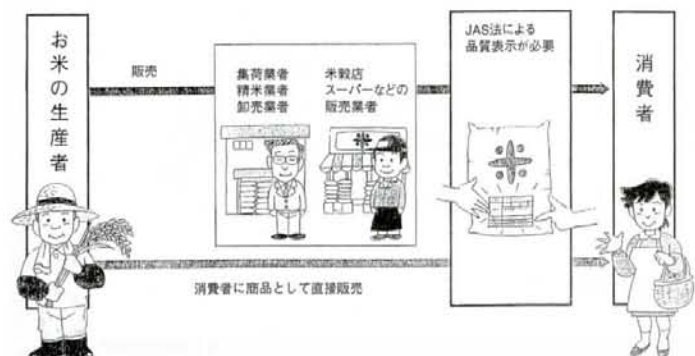
《問い合わせ》

十勝支庁税務部納税課納税第一係(電話 0155-24-3111 内線2361)へお問い合わせください。

お米の表示が変わります

袋詰めで販売されているお米には、法律(食糧法)「に基づき表示が行われています

禁煙相談コーナーについての詳しい内容も帯広保健所保健予防課へお問い合わせ下さい。



おしらせ

陸別小学校90周年記念事業協賛会より

陸別小学校90周年記念誌（名簿付）
「陸別小学校九十年の歩み」〔211ページ〕
（平成12年3月発行）

まだ、残部がありますので、同期生、友人知人等にご紹介、斡旋をいただければ幸いです。ご希望者には、一部千円（送料別）でお分けいたします。問い合わせは次のとおりです。

*山本書店 (TEL 7-2525)
(FAX 7-2220)

*陸別小学校 (TEL 7-2127)
(FAX 7-2128)

現在、協賛会は、100周年記念の準備会立ち上げのための作業に移行することを確認しております。100周年記念事業に向けて皆様方のご指導ご協力をお願いいたします。

が、4月1日からJAS法に基づき品質表示に変わります。4月1日からスタートするJAS法は、お米を販売するすべての業者、近所のスーパーやお米屋さんはもちろんのこと、農家が直接販売する場合にも表示が義務づけられます。

（留意事項）

- ・産地、品種、産年が証明されていないければ記載できません。
- ・産地、品種、産年と使用割合を記載。
- ・「産地」は、次により記載。
 - ①国産品…都道府県名、市町村名その他一般に知られている地名
 - ②輸入品…原産国名または原産国名及び一般に知られている地名

〔原料玄米欄の記載方法〕

名称	精米			
	産地	品種	産年	使用割合
原料玄米	〇黒 □ヒカリ ▲年産			100%
内容量	5kg			
精米年月日	14.10.1			
販売者	〇〇米穀株式会社 北海道〇〇市△△町▽▽ x-x TEL 〇〇〇(△△△) xxxx			

☆この表示以外に、複数の原料を用いた場合の表示があります。

・証明されているものとは、
①国産品…農産物検査法による証明
②輸入品…輸出国の公的機関等による証明
なお、詳しいことについては、札幌食糧事務所池田支所までお問い合わせください。
(電話 0157-2-5571)

くらしの豆知識



栄養バランスのとれた食生活

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

主食をきちんと食べる
エネルギー源栄養素には、たんぱく質、脂肪、炭水化物があります。この3つの栄養素から、1・2・5の割合でエネルギーを摂取するのがよいとされています。ご飯、パンなどの主食をまじしつかり食べることが、バランスのよい食事の基本になります。

脂肪の摂り方
脂肪の摂取エネルギー比率は、18歳以上では20から25%の間が適正とされています。最近では2、30歳代で平均30%近くになっており、

循環器疾患予防のためにも脂肪の摂り過ぎが心配されています。また、ダイエットのために主食を減らすと、結果的に副食が増えて脂肪比率の高い食事になりがちで、栄養バランスを崩すものになります。脂肪は動物性脂肪4、植物性油5、魚油1がバランスのよい摂り方とされています。もっと減らしたい食塩摂取量食塩摂取量は成人で1日10g以下が望ましいとされていますが、国民平均で13gくらいで、目標値をかなり上回っています。加工食品や外食に偏ると塩分過多になりがちです。めん類のつゆは残すように、お酒を飲むときのつまみにも気をつけたいものです。食物をグループに分けてみる栄養バランスの基本は種類の異なる食物を取り合わせて食べる、ということに尽きます。そのため、厚生省でも、少数の食品に偏らないように1日30食品の摂取を勧めています。これを実行しやすくするために、食物をグループにまとめて分類してみることが早道です。例えば、食物を動物性と植物性と2群に分けます。時間がなくて急いでいるときでも、植物性食物と動物性食物を必ず取り合わせるように心がけることが大切です。

まんべんなく、食べる
主食、主菜、副菜の3群を取り合わせるようにすれば、大体まんべんなく栄養素を摂ることが出来ます。主食はご飯などの穀類食物、主菜は肉、魚などの動物性食物、副菜は野菜などの植物性食物です。これに牛乳を加えて4群にすれば、いっそうバランスは完全になります。多少の偏りがあっても、牛乳がそれをカバーしてくれるからです。食べるタイミングにも気をつける
ところで、就寝直前の食事や1日2食の「まとめ食い」は肥満を招きやすいことが分かっています。また、健康のためには「朝食は王様のように、昼食は王子のように、夕食は貧者のように」という格言があります。1日のなかで、いつ食事をするか、このタイミングも栄養バランスにとつては非常に大切なことです。



ふるさと銀河線からのお知らせ!

ふるさと銀河線は、北海道唯一の第三セクター鉄道として平成元年6月の開業以来、沿線自治体等の支援を始め、地域の多くの方々を支えられながら満12年を迎えようとしています。

これまで会社では、施設の近代化や業務の効率化を図ってまいりましたが、今後とも厳しい経営が予想されますので、平成13年4月から運賃改定の実施を予定しています。

運賃改定が必要なわけ

ふるさと銀河線は、全長140kmと、第三セクター鉄道では全国で一番長い鉄道です。

公共交通機関として、輸送の定時性・安定性を確保するためには様々な経費が毎年必要となってきます。これらの経費は平成11年度決算では約7億3,200万円となっており、これに対しての運賃収入は約2億2,700万円で、差し引き約4億7,700万円の赤字となっています。

開業以来この様な状況が続き、毎年度約5億円の損失を計上しています。

会社としては、これまでも事務・事業の見直しをはじめ経営の効率化やサービスの改善に努めてきています。

さらに平成12年4月からは保有車両を減らしたり、人員の削減、利用実績の著しく少ない駅や一部踏切の廃止などの経費削減策や、観光利用の促進などの経営改善計画を実施していますが、これらを実施しても年間4億円程度の赤字が見込まれており、今後とも経営を維持

するためには、利用者の方々による負担増や関係機関の支援も仰がなければならない状況です。

運賃改定については、平成7年9月に平均22.7%の値上げを行っています、しかし、平成11年度の運輸収入は、前回運賃改定した平成7年度と比べても約15%もの大きな落ち込みになっており、現行の低金利や会社としての自助努力も限界にきているなかで、赤字額を縮減し今後とも経営を維持するためには、運賃改定が必要となります。

主な区間の運賃比較

(単位:円)

区 間	普通運賃		通学定期1ヵ月		通勤定期1ヵ月	
	現 在	改定後	現 在	改定後	現 在	改定後
陸別→北見	1,370	1,510	21,940	24,190	43,530	47,980
陸別→足寄	810	890	12,270	13,480	25,790	28,340
陸別→本別	1,170	1,290	17,090	18,840	33,680	37,130
陸別→池田	1,780	1,960	27,290	30,050	53,650	59,080

4月1日から、陸別駅から始発列車(6:00)を利用し北見まで行かれる方については、乗務員が「乗継証明書」を発行しますので、一度運賃を精算し、北見行きの列車に乗車して下さい。

北見駅到着後は、受け取った乗継証明書と運賃740円を運賃箱に入れて下さい。なお、乗継証明書が無い場合は、770円の運賃がかかります。

※事前に北見までの乗車券を購入している場合は乗継証明書は必要ありません。

公民館～図書室だより～ 図書を紹介

新規入荷図書(2/20)

北村 薫:リセット・スキンシップ・ターン

宇江佐真理:春風ぞ吹く・雷桜(らいおう)

島田雅彦:彗星の住人
辻井 喬:風の生涯(上・下)

佐江衆一:北海道人～松浦武四郎

阿部牧郎:出会茶屋
大江健三郎:取り替え子(チェンジング)

打海文三:Rの家
朗読者

杉原一昭:現代しつけ
司馬遼太郎全講演集 第3巻

秋葉 俊:ディレクターズカット
司馬遼太郎の風景⑪

三浦綾子:遺された言葉
村上 龍:希望の国のエクソダス

池宮彰一郎:本能寺(上・下)
ジェームス三木:

葵(上・中・下)
高橋克彦:時宗(1、2巻)

J.K.ローリング:ハリーポッターと賢者の石・ハリーポッターと秘密の部屋

ベルンハルト・シュリンク:
朗読者

司馬遼太郎全講演集 第3巻
司馬遼太郎の風景⑪

近年まれな2月の寒さ

昨年(平成12年)1月27日に、陸別町のアメダス最低気温マイナス33.2度を記録しましたが、今年に入って1月17日にマイナス31.3度、2月15日にマイナス30.9度となり、寒い日が続きました。1985年(昭和60年)から今年(平成13年)までのアメダスの各年2月の最低気温を見てみると、マイナス30度まで下がった年はなく、さらに細かくみてみると、上旬、中旬、下旬、それぞれの最低気温の平均がマイナス26度を記録した年はなく、いかに2月が寒かったかが伺えます。また、非公式ですが、陸別町しほれ技術開発研究所(菊地規哲所長)が下陸別に設置している気象観測機器では、2月3日にマイナス33.7度を記録。その後15日にはマイナス36.6度を記録し、2月17日までの15日間連続でマイナス30度を下回っています。



アメダスによる各年の最低気温

	各年1月の最低気温	各年2月の最低気温
1985年	-30.6度	-29.3度
1986年	-30.0度	-28.8度
1987年	-31.3度	-28.7度
1988年	-28.2度	-25.6度
1989年	-27.5度	-24.9度
1990年	-30.1度	-28.3度
1991年	-26.2度	-29.3度
1992年	-28.8度	-28.2度
1993年	-26.0度	-26.0度
1994年	-27.9度	-27.4度
1995年	-25.7度	-28.5度
1996年	-29.6度	-27.3度
1997年	-25.6度	-27.0度
1998年	-29.3度	-27.4度
1999年	-27.5度	-27.3度
2000年	-33.2度	-27.6度
2001年	-31.3度	-30.9度

※2001年は2月21日までの最低気温

ドンのコラム

Don Myuhang

しほれフェスティバルに関する実行委員会のみなさんと自衛隊のみなさんへ

私は過去4年間、毎年2月に開催される「しほれフェスティバル」に大変興味を持って参加していました。いくつかの景色の中で見たり楽しんだりしたのは、雪と氷の彫刻で、「しほれ」の実行委員と自衛隊の隊員が作ったものです。毎年、イベント会場は魔法のような美しい冬の公園に生まれ変わります。雪像は色とりどりのライトを浴びたり、ゆらゆらするアイスキャンドルに照らし出されて、とても印象的です。私は今までピラミッド(アイスコールワット)や天文台、そしてスフィンクスを見て楽しみました。同様に、子ども

私個人ではありますが、「しほれ」の実行委員のみなさんと自衛隊の隊員のみなさんの努力に感謝したいと思います。特に自衛隊のみなさんには感謝したいと思います。私は今年この雪像を作った自衛隊の隊員たちは帯広から派遣されていることを知っています。45人の隊員は、この美しい雪像を作るのに大変寒い天気の中で18日間作業をしました。自衛隊の隊員たちは普段のトレーニングを休み、責任をもって、しほれフェスティバルの準備を手伝い、陸別の町民のためにフェスティバル会場を作ってくれたのです。私たちは自衛隊のこういった作業はいつものことであり、彼らの仕事の一つとして思いがちです。もしこれが当然と思われていたら、ちよつとかわいそうです。彼らは、重労働にもかかわらず、彼らの貢献があまり意識されないようになっていっているのではないのでしょうか。

私は今年この雪像を作った自衛隊の隊員たちは帯広から派遣されていることを知っています。45人の隊員は、この美しい雪像を作るのに大変寒い天気の中で18日間作業をしました。自衛隊の隊員たちは普段のトレーニングを休み、責任をもって、しほれフェスティバルの準備を手伝い、陸別の町民のためにフェスティバル会場を作ってくれたのです。私たちは自衛隊のこういった作業はいつものことであり、彼らの仕事の一つとして思いがちです。もしこれが当然と思われていたら、ちよつとかわいそうです。彼らは、重労働にもかかわらず、彼らの貢献があまり意識されないようになっていっているのではないのでしょうか。

SPORTS TOPICS

スポーツの話題

久しぶりの快挙 スケート総合優勝

石井梨乃ちゃん(小1)



平成12年度東北地方方面小学校スピードスケート大会が1月28日(日)に足寄町里見が丘スケートリンクで開催されました。陸別からはスケート少年団員20名が参加し、父母からの声援を受け日頃の練習の成果を発揮していました。なかでも小学1年生の部で、石井梨乃ちゃん(下勲祿別)が250メートル37秒02(1位)、500メートル72秒59(1位)で総合優勝しました。これは、陸別町として久しぶりの快挙です。この大会で短距離の上位10位までに入賞した選手は、2

月11日(日)と同じ足寄町の会場で開催の第40回全十勝小中学校選抜スピードスケート選手権大会に出場しました。以下は東北地方方面大会での

入賞者です。(敬称略)
小1年男子総合4位 正者 瞬
小2年男子総合8位 高橋 圭祐
小2年女子総合7位 平野 彩花
小3年女子総合9位 伊倉 里菜

小4年男子総合9位 高橋 拓郎
小4年女子総合5位 鈴木 志歩
小4年女子総合9位 白取実希子
小4年女子総合10位 山本ゆりあ
小6年女子総合3位 白取亜希子

主催 陸別町・陸別町教育委員会・ふるさと銀河線陸別振興会議
日時 3月18日(日) 開会式 午前9時30分
コース 日産自動車株北海道陸別試験場特設コース
10kmコース及び7kmコース(所要時間約90分)
定員 100名
参加料 1人1,000円(保険料、記念品、昼食代含む)
※汽車賃は自己負担です。
申込方法 申込用紙に参加料を添えて、教育委員会社会体育係
又は企画商工課振興係へ持参して下さい。
問い合わせ 教育委員会社会体育係(電話 7-2141)
又は企画商工課振興係(電話 7-2141)
申込期限 3月12日(月)
持ち物 歩くスキー用具一式
その他 (1)参加者は「ふるさと銀河線」を利用願います。
(2)昼食は、小利別集会所で豚汁、おにぎりを用意します。
(3)昼食終了後、ビンゴゲームを行います。
(4)小利別駅からコースまでの往復及び小利別駅から
陸別駅間の復路は町のバスで送迎します。
(5)時間の関係上、スタートから2時間経過後に競技を
終了させていただきますのでご協力をお願いします。

	行き		帰り	
	(712D)	(711D)	(臨時便)	(726D)
池田		6:57		15:09
本別		7:35		14:28
足寄		8:00		14:13
陸別		8:44		13:39
小利別	8:27	9:00	13:08	
置戸	8:08		13:26	
訓子府	7:42		13:52	
上常呂	7:27		14:04	
北見	7:17		14:14	

第七回ふるさと銀河線

自然を満喫しよう

歩くスキーの集い

参加者募集

健康コーナー 35

3月・4月の予定

- 3月
- 12日 シェイプアップ教室
デイ・ケア
- 13日 リハビリ教室
- 14日 冬期運動講座
- 16日 子宮がん検診
- 19日 シェイプアップ教室
- 21日 3種混合予防接種
冬期運動講座
- 22日 乳幼児相談
断酒会
- 26日 デイ・ケア
シェイプアップ教室
- 27日 リハビリ教室
- 28日 冬期運動講座
- 4月
- 2日 健康相談(市街)
シェイプアップ教室
- 3日 リハビリ教室
- 4日 フィットネス教室
- 9日 シェイプアップ教室

新年度を迎えるにあたり

私達の活動は3月でひと区切りです。4月から平成13年度として新たに1年が始まります。13年度は従来の検診の時期や受診の方法が変わります。そこで、検診や各種健康教室について解説したものを後日、各戸配布する予定ですので検診や教室の参加の予定を立ててみてください。

冬期運動講座のお知らせ

前号でもお知らせしましたが、冬期運動講座を開催中です。4回コースですが、4回とも参加出来なくても構いません。申し込みしていない方でも、直接会場に来ていただいて結構です。最近、運動不足の方、生活習慣病が気になる方など、どなたでも気軽に参加下さい。日程は3月毎週水曜午後7時～8時30分スポーツセンター。(3月21日)のみ会場がタウンホールとなりますのでご注意ください。詳細は回覧で確認願います。

柔軟性は、一般に「体の柔らかさ」と思われているようですが、正確には関節が本来持っている最大の動かせる範囲に対して実際にどの程度動かせるのかということとです。

すると、後ろを振り返りにくくなりますし、体を前に曲げる能力が低下すると、靴下が履きにくくなったり下にたわむ物が拾えなくなったりします。また、ふとした動きでもケガをしやすくなります。

柔軟性は、一般に「体の柔らかさ」と思われているようですが、正確には関節が本来持っている最大の動かせる範囲に対して実際にどの程度動かせるのかということとです。体操の選手じゃないのだから、あまり体が柔らかくなくても気にしないという方もいると思います。しかし、肩が硬くなるとう物を上の棚に乗せることが難しくなりますし、かぶりの服を脱ぐこともできずらくありません。体を捻る能力が低下すると、後ろを振り返りにくくなりますし、体を前に曲げる能力が低下すると、靴下が履きにくくなったり下にたわむ物が拾えなくなったりします。また、ふとした動きでもケガをしやすくなります。

体をしなやかにする

31日	30日	29日	25日	24日	23日	22日	18日	17日	16日	15日	11日	1日
フッ素塗布	リハビリ教室	シェイプアップ教室	乳幼児相談	麻疹予防接種	リハビリ教室	デイ・ケア	健康診査	3歳児・1歳6ヶ月児	3種混合予防接種	リハビリ教室	健康相談(市街)	糖尿病教室
30名	8名	21名	12名	6名	8名	9名	合計22名	9名	13名	15名	19名	

健康づくりの足あと



2月9日、巡回ドックが行われました。約30名の受診がありました。巡回ドックは生活習慣病検診と胃がん・肺がん・大腸がん検診を組み合わせたもので短時間で一度に検診が受けられるため便利です。平成13年度は11月下旬に予定しています。

巡回ドック

今年の冬は特に冷え込みが厳しくてなかなか暖かくなりません。春は本当に來るのだろうか。とちよつと不安になるような時期が続いている。冬の寒さが身体に及ぼす影響も馬鹿にならない。毎年なんとなくこの時期になると体調が悪くなりかぜをひいたりしているが、最近は緊張しているせいか、まだ熱が上がつたりするような気配はない。暖かくなりホットとした時に具合が悪くなるのではないかとビクビクしているこの頃である。(保健婦 松山)

健康三知

「ウォーキングの靴選び」

暖かくなったら肥満防止のために運動をはじめようと思つている方、靴を新調したいと思つているがどんな靴がよいのかわからない方のためにチェックポイントを述べてみました。

- ・かかとのクッションがしっかりとっているもの
- ・買う時間帯は足幅が広がる夕方に
- ・いつもはく靴下を履いて試してから
- ・甲や横幅がきつくないか
- ・靴紐の穴から穴への横幅の長さが調節のため2・5cm以上あるもの。以上のことを参考に選びましょう。

〈2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ください。

3月	コテージ 予約状況	木	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	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

○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)

4月	コテージ 予約状況	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	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

善意に深く感謝いたします

平成13年1月13日から平成13年2月14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13年1月13日～平成13年2月14日

住 所	氏 名	金 額	指 定 先	内 容
小利別	佐々木 モモ	30,000	小利別老人クラブ	夫の逝去に際して
「杉田稔氏の叙勲の栄誉を讃える会」発起人代表 小島 保		118,794	社会福祉一般	福祉に
妙法寺寒修行者一同		50,000	社会福祉協議会	福祉に

(敬称略)

故 中根堅一さんに
勲六等瑞宝章



故中根堅一さんへの
勲六等瑞宝章授与
が授与されました。
中根さんは、昭和
23年に陸別村消防団
に入団して以来、平

成4年3月退団されるまで43年以上の永きにわたり消防活動に貢献したとして、2月21日十勝支庁豊岡副支庁長より伝達されました。

(向井 啓さん 伊藤美希さん 2・17 共栄第1 帯広市)

けっこん

- 赤堀 守さん 87歳 1・25 東一条二区
- 鈴木光男さん 65歳 2・8 共栄第2
- 鎌上 清さん 40歳 2・12 苫
- 西村ケサさん 90歳 2・13 共栄第1

おくやみ

町民のうごき

ご寄付ありがとうございます。
◎陸別町東1条1区赤堀卓さんから、診療所建設資金として10万円が寄付されました。

ご厚意

町の人口・世帯数
13.1.31 (カッコー内)
(は前月比)

人 口	3,317人(-9)
男	1,633人(-5)
女	1,684人(-4)
世帯数	1,461戸(-1)

友好町民 H13.1.31現在
438人
(前月比+2)

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