

広報

リクベツ



機関車が走った。7/24

7月30日から運行するC11型機関車が、7月25日からの試運転のため陸別駅を通過し北見駅へ

2001

8

No. 485

21世紀における国民健康づくり運動 (健康日本21)

健康づくりで明るい高齢社会を実現します

急速な高齢化の進行により、超高齢社会の到来

※日本は、2006年には65歳以上の高齢者が20%を超え、世界一の超高齢社会になると見込まれます



痴呆や寝たきりになる方々の増加が予定されます
(それを支える社会的負担も増大していきます)



痴呆や寝たきりにならない期間である健康寿命の延伸や生活の質の一層の向上を実現するための健康づくりが必要



痴呆や寝たきりの方々に対するケアが必要



健康日本21の推進



介護保険制度スタート

明るい高齢社会の実現

健康日本21は、生活習慣の改善など9つの分野にわたり、70の目標を設定しました。

『健康日本21』

日本は、急速な高齢化の進行により、2006年には65歳以上の高齢者が20パーセントを超え世界一の超高齢社会になることが予想されます。このことにより、痴呆や寝たきりになる方々の増加が予想され、それを支える社会的負担もますます増えてきます。陸別ではすでに平成7年に

人口に占める高齢者が23・8パーセントとなり、超高齢化となつていきます。さらに平成16年までの推計では、30パーセントを超えることが予想されています。昨年からスタートした介護保険制度によって、痴呆や寝たきりの方々に対するケアが行われています。もう一方で、

痴呆や寝たきりにならない期間である健康寿命を延ばすため、また生活の質のいっそうの向上を実現するための健康

自分の健康づくり運動に

づくりが必要ということ、21世紀における国民健康づくり運動」健康日本21ができました。

健康日本21は、21世紀において日本に住む一人ひとりの健康を実現するための、新しい考え方による国民健康づくり運動として、一人ひとりの健康に対する取り組みを社会の様々な健康関連グループが

支援し、健康を実現することを理念としています。

心身ともに自立して活動的な状態で生きられる期間(健康寿命)を延ばすことと、生活の質を向上させることを基本目標にしている「健康日本

21」ですが、この目標を実現させるために栄養・食生活、身体活動・運動、など9つの分野を対象とし、合計70の目標値が設定されています。

健康で生活したいというのは、誰もが思っている願いです。そして、その「健康願望」は人それぞれ違うように、健康への取り組み方もそれぞれ違います。みなさんの「健康願望」を「自分の健康日本21」として健康づくりに取り組んでいきましょう。

健康日本21

栄養・食生活編

PART 1



「健康日本21」では、健康寿命を延ばすことと生活の質を向上させることを基本的な目標とし、次の9つの分野に分けて目標値を設定しています。

- ① 栄養・食生活
- ② 身体活動・運動
- ③ 休養こころの健康づくり
- ④ たばこ
- ⑤ アルコール
- ⑥ 歯の健康
- ⑦ 糖尿病
- ⑧ 循環器病
- ⑨ がん

今回は、① 栄養・食生活編と題して、改善の仕方や工夫などをお知らせいたします。

万病のもと、肥満を防ごう

「ウエストがきつくなった」は赤信号

肥満は万病のもとといわれているように、今日では肥満がさまざまな病気に関わっていることがわかっていきます。内臓のまわりに脂肪が付く内臓脂肪型肥満は、生活習慣病の原因に大きく関係してい

ます。「以前着ていた服がまた着られるようになること、つまりおなかの脂肪を落とすことは、実は健康を保つうえでも意味があるのです。平成9年の国民栄養調査によると、近年肥満者が急増し

ている20〜30代の男性に朝食抜きの人が多いことが分かっています。さらに、朝食抜きの人ほど、夕食時刻も不規則で高塩分・高エネルギー・野菜不足で、夕食の後の間食も多いとの結果がでてきます。こうした食習慣が肥満者の増加に影響していることは間違いないささうです。

自分の体重に責任をもとう

肥満を防ぐには、食べ過ぎや偏食など不規則な食生活を改善することが基本です。特に20〜40代の人を中心に、1日に摂取する総エネルギーに占める脂肪からのエネルギー摂取割合が増加しており、脂肪分の摂取を控えることも大切です。

まずは不規則な食生活につながる生活習慣や食事内容を分析し、改善しましょう。

食べ過ぎ・偏食を防ぐ食事の工夫

- 買い物のとき** まとめ買いをしない。事前に決めたもの以外買わない。
- 調理するとき** 時間をかけてつくる。必要量だけつくり、盛りつける。
- 食事のとき** 食事の時間を決める。ゆっくり時間をかけて食べる。何かをしながら食べない。一口20〜30回以上かむ。ものを食べる場所を限定する。
- 食事後** すぐに食卓から離れる。すぐに歯をみがく。
- 食べ物を保存するとき** 食べ物をすぐ手にとどくところに置かない。

3食とるための工夫

- 3食とるために** 朝食〜軽いもの(牛乳、バナナ、栄養補助食品など)でもとるようにする。
昼食〜外食・加工食の場合は野菜を1品加えて栄養バランスをとる。
夕食〜残業などで遅くなるときは、夕方に軽く食事をし、遅い時間にたくさん食べないようにする。夜更かしはしない。

低脂肪食のポイント

肉は脂肪分の少ないものにする。
動物脂をひかえ、大豆油・ごま油などの植物油を使う。
低エネルギーで、良質のたんぱく源となる豆腐などの大豆製品をとる。
揚げものをひかえる。

参考

BMIによる肥満の判定

BMI (Body Mass Index)は体重(kg)を身長(m)の2乗で割って肥満度を判定する計算式で、BMI 22のときが最も病気になりにくいといわれています。

$$BMI = \text{体重 (kg)} \div [\text{身長 (m)}]^2$$

※体重60kg、身長160cmの方は、 $60(\text{kg}) \div [1.6(\text{m}) \times 1.6(\text{m})] = 23.4$

判定	やせ	普通	肥満
BMI	18.5未満	18.5以上25未満	25以上

●身長160cmの方の適正体重は？

$$1.6\text{m} \times 1.6\text{m} \times 22 = \underline{56.3\text{kg}} \text{が適正体重}$$

市町村合併を 考える その1

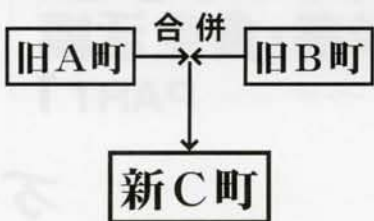
国は、明治の大合併、昭和の大合併そして今、平成の大合併として全国3,227の市町村を3分の1の1,000にしようとして、様々な施策を打ち出しています。陸別町が住み良いまちで有り続けるためには合併しなければならぬのか、合併しなくても良いのか考えて行かなければなりません。

合併をするか否かは町民が最終的に判断するものです。そこで今月号から、合併問題を一緒に考える材料として、国や道が示す合併の考え方や、合併によるメリット、デメリット、町の検討状況をお知らせします。

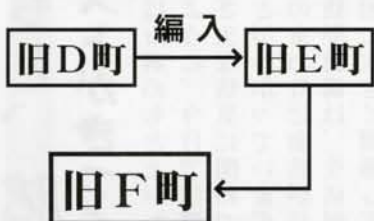
1 合併とは？

「市町村合併」とは、『2

「新設合併」



「編入合併」



以上の市町村の区域の全部若しくは一部をもって、市町村を置き、又は市町村の区域の全部若しくは一部を他の市町村に編入することで市町村の数の減少を伴うものをいう。『合併特例法第2条』と定義され、「新設合併」と「編入合併」の2つがあります。

2 市町村合併を進める背景は？

ア市町村行政の広域的対応 交通・情報通信手段の発達、経済活動の進展により、住民の日常生活圏は市町村の区域を越えて拡大、これに対応して行政サービスの広域化と拡大が求められています。

イ地方分権への対応 地方分権一括法の施行により、自己決定、自己責任

の下で住民に身近なサービス提供を各地域で責任を持って行う、そのための市町村の体制整備が求められています。

ウ少子・高齢化への対応 少子・高齢化が急速に進んでいます。陸別町においても高齢人口の割合は、平成13年3月末で29.2%に達し、今後も更に進むと予想され、行政サービス水準の維持が困難になると予想されます。

工国・地方の財政状況

平成13年度末の国・地方の長期債務残高が約688兆円に達しようとしています。小規模町村ほど税財政基盤は弱く、陸別町においても自主財源の割合は低く、財源の6割近くを占める地方交付税は国の厳しい財政事情から減少されてきています。

3 合併パターンは？

北海道が示した市町村合併推進要綱では、道内93の市町村合併パターン(素案)を明らかにしました。これによりまず、陸別町は足寄町、本別町との合併を示しています。

4 両村によるネット・ポイント

(北海道市町村合併推進要綱より)

- メリットとして
- ・行政サービスの充実
- ・広域に考えた効率的なま

合併人口 22,712人
面積 2,409.0km²



- ちづくり
- ・行政の効率化、サービス提供の体力・能力アップ
- ・地域のイメージアップと総合的發展

5 まちの検討状況

方ですが、デメリットは「懸念事項」としてはありますが陸別町にはまるかどうかの検証が必要です。

- デメリットは？
- ・役場が遠くなり、今までより不便になるのでは？
- ・住民の声が届きにくくなり、きめ細かなサービスがなくなるのでは？
- ・中心部だけが良くなり、周辺部はさびれるのでは？
- ・地域独自の風土や気質、郷土の文化や愛着心などが失われるのでは？
- ・公共料金が高くなるのでは？
- ・財政状況に差がある市町村との合併は不利なのは？

以上は北海道が示した考え

市町村合併を検討するうえで、まず研修会を開催。講師に前北海道町村会事務局長の川村喜芳氏を招いて合併問題に対する認識の持ち方を研修。6月には職員による行政運営検討会議を開催し、合併問題について話し合いを持っています。

行政運営検討会議の第1回目では、合併の情勢について検討、次いで第2回目では現状分析資料の検討が行われています。次回から管内の動きを含めてお知らせします。



6月24日(日)、よいことおとしよりの運動会が町民運動場を会場に開催されました。この日は暑い日差しでしたが、園児もおとしよりも元気に競技をしていました。



第15回町民パークゴルフ大会が7月8日(日)開催されました。この日は雨模様でしたが、38名が参加し優勝を争いました。結果は以下のとおりです。(敬称略)

	男子の部	女子の部
優勝	野島俊彦(72)	吉田幸子(76)
準優勝	七戸政則(73)	坂本敏子(81)
第3位	山本登(75)	松平幸子(83)

()内はスコア



昨年初めて開催された「ふれあいビールまつり」が今年もタウンホールを会場に7月6日(金)開催されました。今年で2回目となるふれあいビールまつり会場では、カラオケや抽選会も行われ、最高はペアの旅行券が2本当たるとあって、会場は今年の450人を上回る約500人近くが訪れ熱気に包まれていました。



コミュニティ助成金で花壇を設置



上斗満町内会(会長 藤澤勉さん)では、このほど財団法人自治総合センターのコミュニティ助成事業の助成を受け「花壇」と「看板」を新設しました。

この事業は、同センターが全国自治宝くじ普及広報事業費として受け入れる宝くじ受託事業収入を財源として、住民の行うコミュニティ活動を促進し、その健全な発展を図るとともに、宝くじの普及広報を目的として行われているものです。

上斗満町内会では、農村環境美化推進事業の一環としてこの花壇を設置したもので、従来の活動に増して今回の花壇設置により、一層の環境美化運動の推進とコミュニティ活動の充実が期待されます。

INFORMATION

銀河線沿線対抗パークゴルフ大会

ふるさと銀河線陸別振興会議では、マイレール「ふるさと銀河線」を自らの手で守り育てていき、いつまでも鉄道として走り続けるよう、沿線住民が一同に会しスポーツを通して相互の親睦を深め、マイレール意識の高揚を図ると共に利用拡大の一助にと、本年も「ふるさと銀河線沿線対抗パークゴルフ大会in陸別」を開催いたします。

日 時 平成13年9月1日(土)
(午前9時集合)
場 所 わかばパークゴルフ場
(3コース27ホール)

対 象 町内在住の方で、年齢・男女は問いません。
人 数 先着40名
競技規則 国際パークゴルフ協会競技規則に基づき実施。一部ローカルルール採用。
参加料 無料
申込み 8月6日(月)～8月20日(月)まで
その他 昼食は1,000円で斡旋いたします。希望者は1,000円を添えて申し込み下さい。クラブ、ボール及びティは各自持参。

問い合わせ先 ふるさと銀河線陸別振興会議
(事務局 役場企画商工課振興係
7-2141内線132)

カナダ・ラコーム町から訪問団がやってきました

陸別町とカナダラコーム町とは、昭和61年7月6日に姉妹友好提携を結んでいます。今年で15周年を迎えることを記念し、また今後の交流を一層充実させるため、ラコーム町長をはじめ友好親善団一行が来町します。

日 程 表

8/2(木)	陸別町役場前 出迎え・ホストとの対面式	ホームステイ
8/3(金)	町内視察見学 バット町長等と懇談 歓迎セレモニー・レセプション(タウンホール) ハイスタンプ会夏祭り参加	ホームステイ
8/4(土)	道東観光網走方面(オホーツク海)	ホームステイ
8/5(日)	終日フリー(ホストファミリー)	ホームステイ
8/6(月)	記念植樹(駅前多目的広場) 昼食(陸別保育所にて) 陶芸体験(福祉センター) さよならパーティー(タウンホール)	ホームステイ
8/7(火)	終日フリー(ホストファミリー)	オーロラハウス
8/8(水)	見送り(6:50駅前集合)	

一行は8月2日(木)に陸別入りし、町内視察やハイスタンプ会の夏祭りに参加するなどして過ごし8日(水)に帰路につきます。

訪 問 団 氏 名

氏 名	性別	年齢	備考
チャールズ・バッド	男	72	家 族
フリーダ・バッド	女	74	
ニコラ・スタッフ	女	18	
リンダ・ヘンダーソン	女	50	家 族
ラリー・ヘンダーソン	男	58	
ロリー・リン・ヘンダーソン	女	19	
デイビッド・ヘンダーソン	男	17	
リンダ・ハンプトン	女	48	家 族
メリッサハンプトン	女	14	
ジーン・フロトープ	女	69	
ノーラン・ゴーゴル	男	29	

まちのおしらせ

(仮)診療所・保健センター等 プロポーザルの一般公開について

1. プロポーザルとは何か (プロポーザル：提案)

あらかじめ設計技術力や実績等の判断資料に基づいて設計者を選定し、対象施設の特有の課題に対する技術提案を文章により求めて、これを審査し、ふさわしい設計者を特定する。

2. プロポーザルの目的

現在の陸別町国民健康保険診療所は昭和49年に建築したもので26年が経過し老朽化が著しく手狭な状況にあります。

また、陸別町民の健康づくりのためには、保健・医療・福祉のサービスが統一された意思に基づいて提供することが不可欠であることから、町民が気軽に訪れ、相談、申請等が速やかに行うことができる診療所と保健センターを一体化させた建物が必要であり、体力づくりや健康増進と高齢者にやさしい関連施設を含めた保健・医療・福祉の拠点となるよう整備を図る。

3. ヒアリング内容

設計事務所へ事前に配布した条件に基づいて提案を受けます。1社約25分間の聞き取りです。15分間で提案内容を聞き、10分間で質疑をおこないます。全部で6社予定しています。ただし、質疑での発言は審査委員のみです。

4. 日 時：平成13年8月8日(水)
午後3:00~6:30予定

5. 場 所：公民館 2階 講堂

6. 参加費：無料(町民どなたでも参加できます。)

7. 申し込み方法：事前に事務局へ電話等で連絡下さい。
電話 7-2141、FAX 7-2797

8. 事務局：保健福祉推進センター(内線121 原子)
建設課建築係(内線228 小栗)

生き生き元気発表会展示作品募集

高齢者のみなさんが、毎日を元気に楽しく生きがいをもって生活することは大切なことです。今年も「自立した生活の確保と介護予防の推進」を目的として第2回目の『生き生き元気発表会』を開催いたします。

主 催 陸別町老人クラブ連合会
後 援 陸別町・教育委員会・社会福祉協議会
協力団体 陸別ライオンズクラブ・北勝光生会・陸別婦人会・V Gひまわり会

と き 平成13年9月12日(水) 13時から
と ころ タウンホール(芸能発表)
役場1階ロビー(作品展示)

発表内容 ・芸能発表：老人クラブ及び文化団体等に依頼(時間の関係で一般募集は行いません)
・作品発表：俳句、書道、パッチワーク、陶芸、ちぎり絵等

※今年は展示作品のみ募集を行っています。

募集期間 8月17日(金)
応募対象 町内在住60歳以上の方(老人クラブ未加入の方も作品の応募ができます。)

応募先 陸別町老人クラブ連合会事務局 陸別町社会福祉協議会(電話7-2760)

※申込用紙は社協にあります。



くらしの情報

食中毒に気を付けましょう! 家庭における腸炎ブリオ対策

夏は温度、湿度が高くなるため細菌による食中毒が多く発生します。

その中でも、大半を占めるのが腸炎ブリオによるものです。

腸炎ブリオによる食中毒を予防する方法について紹介します。

○どうして食中毒になるの?

(1) 腸炎ブリオは、海の中にいる菌で、夏になって海水温が上がると急激に増えて魚介類に付着します。

(2) 菌がついた魚介類を室温に放置すると菌が増殖して、食中毒が発生します。

(3) また、魚介類を扱った包丁やまな板、手などを洗わないで別の食品を扱うと、菌が付着・増殖して、食中毒が発生する場合もあります。

○食中毒予防のポイントは何?

食中毒予防のポイントは「つけない」「ふやさない」「やっつける」ですが、魚介類を刺身やすしで食べるときは「やっつける(加熱)

ができません。ですから、刺身やすしを調理するとき、食べるときは次のことに気を付けましょう。

(1) つけない

① 腸炎ブリオは真水に弱いので、調理前の下準備で魚介類を真水の流水で良く洗いましょう。
② 下準備に使ったまな板や包丁は一度洗って、消毒してから次の調理をしましょう。

また、魚を扱った後は、手を良く洗いましょう。

③ 魚介類を冷蔵庫等で保管するときは、他の食品と接触しないよう、ビニール袋に入れたりラップをかけたりしましょう。

(2) ふやさない

① 菌の増殖のスピードが速いので、室温放置はしないようにしましょう。また、買物の後は、魚介類を早く冷蔵庫に入れましょう。お刺身の魚介類を買うときは、「生食用(お刺身用、そのまま召し上がれます)など」と表示されているものを選びましょう。
② 4℃以下では菌が増殖できないので、冷蔵庫内の温

度の低い場所で保管しましょう。

安全で快適な海水浴を

夏を迎え、海や山などで、自然に親しむ機会が多くなってきました。

例年この時期には、遊泳中の事故が発生し、残念なことに死亡事故につながることも少なくありません。こうした事故は、みなさんのちよつとした心がけや注意で防げるものです。

安全で快適な海水浴を楽し

むため次のことに十分注意しましょう。

- ・ 標旗、うきなどによって区切られた遊泳区域内で泳ぎましょう。
- ・ 泳ぐ前には、必ず準備体操を行い身体を海水に慣らしましょう。
- ・ 小さな子どもには、保護者が必ず同伴しましょう。
- ・ 身体の具合が悪いときは、海に入らないようにしましょう。また、酒類を飲んだ後の遊泳はやめましょう。
- ・ 高波などで遊泳禁止になったときは海に入らないなど、監視員の指示に従いましょう。
- ・ 日が暮れてからは、泳がないようにしましょう。

- ・ 他人の迷惑となる行為はしないようにしましょう。
- ・ 遊泳区域内に、ヨット、サーフボード、モーターボートなどを乗り入れないようにしましょう。
- ・ 魚介類を採取しないようにしましょう。
- ・ 空きビン、空き缶、紙くずなどは必ず持ち帰りましょう。
- ・ 自家用車を利用するときは、交通事故防止に細心の注意を払いましょう。
- ・ 海や浜はみんなの貴重な生活や生産の場です。いつまでも気持ちよく利用できるよう、事故の防止や環境への配慮を心掛けましょう。

自衛官を募集します。

募集種目	募集資格	受付期間	試験日
航空学生	高卒 (見込含)	8月6日	1次 9月22日
	21才未満の者		2次 10月13~18日
一般曹候補学生	18才以上24才未満	9月7日	1次 9月16日
曹候補士	18才以上		2次 10月3~9日
2等陸・海・空士	27才未満		男子 9月18~20日 (いずれか1日)
			女子 9月25日

※詳しくは役場総務課又は、

(電話 7-2141)

自衛隊帯広募集案内所までお問い合わせ下さい。

(電話 0155-23-8718)

ホームページ

<http://www.octv.ne.jp/~obi-plo/>

メール

obi-plo@m2.octv.ne.jp

公民館～図書室だより～図書の紹介

* 一般図書 *

十二番目の天使 オグ・マンディーノ(坂本真一 訳)
 北朝鮮を知りすぎた医者
ノルベクト・フォラシェン(瀬木碧 訳)
 オールドルーキー先生は、大リーガーになった
 ジョエル・エンゲル・ジムモリス
 ナルダーが教えてくれたこと
スチュアート・ディヴィット(田栗美奈子 訳)
 山の郵便配達 彭見明(大木康 訳)
 火山に恋して スーザン・ソング
 金持ち父さんのキャッシュフローワドレント
ロバート・キヨサキ
 ほくらはみんな生きている 坪 倉 優 介
 虐待された子どもたちの逆襲 佐 藤 万 作 子
 あらゆる場所に花束が 中 原 昌 也
 医療ミス、娘の命を奪われた母親の闘い
 久 能 恒 子
 楯 二 谷 友 里 恵

風になった日 局 橋 尚 子
 16週 向 井 亜 紀
 あなたひとりじゃない 大 平 光 代
 現役ナースが明かす更年期ホントの話 ... 江 藤 亜 矢 子
 わたしのトールペインティング100のデザイン ... 内 藤 郎
 アジアンスタイル大好き 主婦の友生活社
 ホテル カクタス 江 団 香 織

* 児童図書 *

ユーモア絵本 きょうりゅうのラーナン
 カレーライスがこげた、お弁当のえんそく、ほか10冊
 いつも腕をくんで 中谷茂・憲子
 映画で世界を読む 山田和夫
 海くん おはよう 西原理乃
 やんばるの森がざわめく 本木洋子・高田三郎
 とつとつハム太郎ひみつじてん! 真英社

あしよるから ほんげつから

このコーナーでは、足寄町、本別町それぞれの町の情報を掲載しています。

第22回足寄ふるさと盆踊り・両国花火大会

第22回足寄ふるさと盆踊り・両国花火大会が行われます。夏の夜空の花火を楽しみながら、踊りの輪に参加してみませんか。

と き 8月15日(水)
 午後6時から
 ところ 足寄町民センター前駐車場、
 利別川河川敷

18:00~18:45 親子で楽しむ足寄音頭。
 子供盆踊り
 18:45~19:15 YOSAKOIソーラン
 19:30~20:20 両国花火大会
 20:30~21:15 仮装盆踊り・素踊り
 21:30~ お楽しみ抽選会

お問い合わせ
 足寄町役場企画観光課観光係
 TEL 5-2141 (内線306)

開町100年記念事業

第14回とつもるこし3万坪迷路

8月10日(金)から16日(木)
 会 場 本別町上本別

○どろんこフラッグ選手権大会(8月12日(日))
 内 容:ビーチフラッグのどろんこ版です。
 長さ20メートルのどろんこ畑を
 走り1本の旗を先に取った人が勝
 者となるゲームです。
 申込み:8月7日までに本別町役場地域振
 興課観光係(Tel 2-2141内線
 225)へ

○迷路タイムトライアル(8月10日(金))
 内 容:4つのチェックポイントを通過し
 て、ゴールするまでの速さを競い
 ます。
 申込み:当日午前9時30分から会場で受
 け付けます。

史跡ユクエピラチャシ跡

出土遺物①

平成11・12年度の2カ年にわたるユクエピラチャシ跡の試掘調査では、約150mの面積が調査され、1万点以上の遺物が出土しました。

今月は、この出土遺物の話をしたいと思います。

1万点以上出土した遺物のうち、最も数が多かったのはシカの骨の破片で約8,300点も出土しました。

壕で囲まれた中央のB郭からは約2,300点、北側のA郭からは約760点のシカの骨が出土しており、チャシの中でシカの解体が行われていたと考えられます。壕の外側の盛土では、1m×8mの狭い範囲から約6,000点もの数が集中して出土した場所がありました。恐らく何らかの儀式が行われていた場所だったのでしょう。

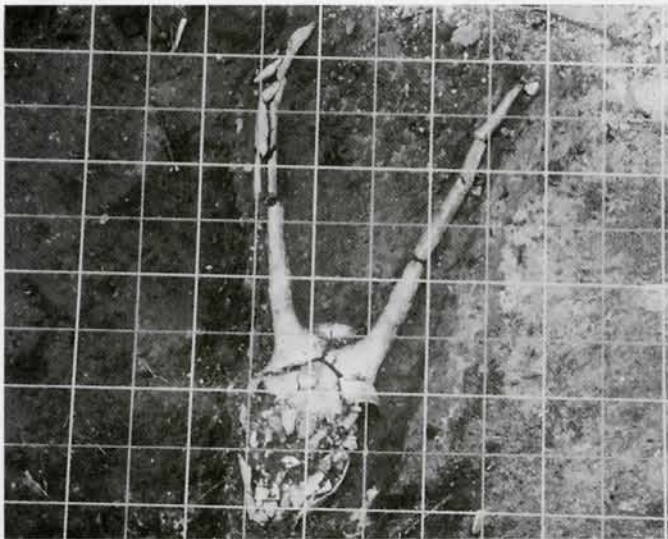
これらのシカの骨の分析を名古屋大学博物館に依頼したところ、6,000点出土した場所では、あごの骨で数えると9体分、足の骨で数える

と28体分になることが分かりました。今のところ解体されたシカの数に比べて頭の部分の骨が少ない結果になります。いっぽう、B郭からは写真のように、シカの頭の骨だけがきれいに残っている例が2つ見つかっています。シカの頭部だけをチャシの内部に持ち込んで、何らかの儀式が行われたのでしょうか。

分析では、骨や角の一部を切り取った痕跡が確認されています。これは、シカを食料として捕獲しているだけでなく、解体した後に骨や角を使って道具などを作っているためです。これらは骨角器(こつかくき)と呼ばれています。

試掘調査で出土した骨角器は43点で、中柄(なな)なかえ)と呼ばれる矢の一部が主体を占めます。また直径4cm程のリングの形をした装飾品が1点出土しています。

関寛斎の『斗満考』には、「ユツク」は鹿、「エ」は食べる、「ピラ」は崖。ここは古いチャシ(チャシコツ)



蝦夷の砦なり。積雪のとき、崖の部分に雪なきをもつて、鹿が群集し、あるいは土を食いたるところ。」とあります。チャシの名前の由来どおり、試掘調査では大量のシカの骨が出てきたことから、当時チャシの周辺にはシカが多く見られたのでしょうか。また、チャシは利別川が蛇行する部分に面しています。こうした川の蛇行する部分はアイヌ語で「モイ」と呼ばれ、遡上するサケの休息場所となります。ユクエピラチャシはシカやサケなどの食料獲得にとつて重要な場所に造られたと言えるのです。

ドンのコラム

Don Myshang

友人であり、よき指導者の死

6月、平林前教育委員長が逝去され、私たちは深い悲しみに暮れました。すばらしい指導者であり友人であった人を失った悲しみはどう表現したらよいかわかりません。彼はもはやこの世の人でないことは未だに信じられません。陸別町は優秀な町民を失ったことは間違いありません。この4年間、私は平林さんにお世話になりました。彼は約40年もの長きにわたり陸別の教育に貢献してきました。彼は、病気のために仕事の量を減らさざるを得なくなり、ついには教育委員会の委員長を辞任しなければなりませんでした。

働いた人々は彼を尊敬し、彼の物静かで自信に満ちた指導力と決断に魅了されたことでしょう。彼は特に国際交流事業にも積極的で、日本とカナダの交流の拡大を願っていました。彼がいつも私たちを励ましてくれたり、ふだん何かとお世話していただけた姿に私たちは感激していました。彼は、出会った人すべてに感動を与える人でした。1998年春、私の息子と娘が陸別を訪れたときに、平林さん夫妻はここよく家に招待していただいたり、うち解けてくれました。私たちは私たち家族を受け入れてくれた彼らの優しさを決して忘れることがないでしょう。私の息子と娘は今でも平林さん夫妻のことを「優しくして思慮深い方々」と記憶しています。

私たちは、聡明で経験のある指導者を失ったこと、もう彼の貴重な指導力を受けることができないことを残念に思っています。平林さんが私の生涯にもたらしたものは決して小さくはありません。私は、陸別に來て彼を知ってから、彼にぞっこん惚れこみ、魅力を感じ、尊敬しました。彼は陸別の子供たちに健全で効果的な教育のシステムをと常日頃考えていました。彼と一緒に

私はすばらしい友を失いました。でも、彼のことは決して忘れることがないでしょう。それでは、また来月お会いしましょう。



2時間耐久 開催

上位3位までが同周回数

第12回2時間耐久レースが15日(日)、宇遠別の陸別サーキットで開催されました。この日は晴れて蒸し暑く、道内各地から観客約500人が集まりました。一定時間(2時間)のうち

にコースを何周できるかを競うこの競技は、路面状態に左右されるため、昨年度の大会での優勝は85周でしたが、今年には天候に恵まれたせいか、1位から3位までが95周で同じ周回数でした。



- | | | |
|-----|-------|---------------------------|
| 優勝 | 車番 30 | 阿部 (紋別オフロードレーシング 紋別市) 95周 |
| 準優勝 | 16 | 河原・福田 (足寄RACING 足寄町) 95周 |
| 第3位 | 6 | 松本 (NISSAN TPG 栃木県) 95周 |

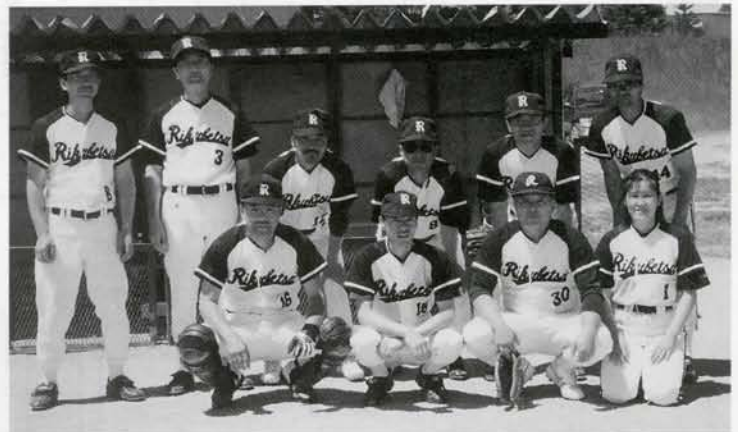
第39回十勝東北部体育大会

6月24日(日)本別町において、第39回十勝東北部体育大会が開催されました。炎天下のもと陸別町からは軟式野球、ソフトボール、バドミントン男女、パークゴルフ男女の計6種目に59名が参加し、熱戦が繰り広げられました。

なお、ソフトボール、バドミントン女子、パークゴルフ男女、ミニバレー男女、混成チームは7月29日(日)に開催される第1回十勝管内夏季スポーツフェスタに陸別町代表として参加します。成績は以下のとおり。

ソフトボール(壮年)＝優勝、軟式野球＝準優勝、バドミントン(男子)＝第3位、バドミントン(女子)＝準優勝、パークゴルフ(男子)＝準優勝、パークゴルフ(女子)＝第3位

陸別町ソフトボールチーム



SPORTS topics

第34回 町民スポーツレク大会

8/26 (日) 開催決定

開会式 9:00~

今年で34回目となります町民スポーツレク大会が町民運動場で開催されます。
今年も13チームの参加が予定されており、年に1回町民が一同に会し、スポーツレクレーションを通じて、健康保持・親睦・融和を図ることを目的として実施いたします。
今年は「綱引き」に替わり「星に願いを！」という2択のクイズに挑戦する種目を取り入れました。ぜひチームの選手・応援団として会場までご来場下さい。

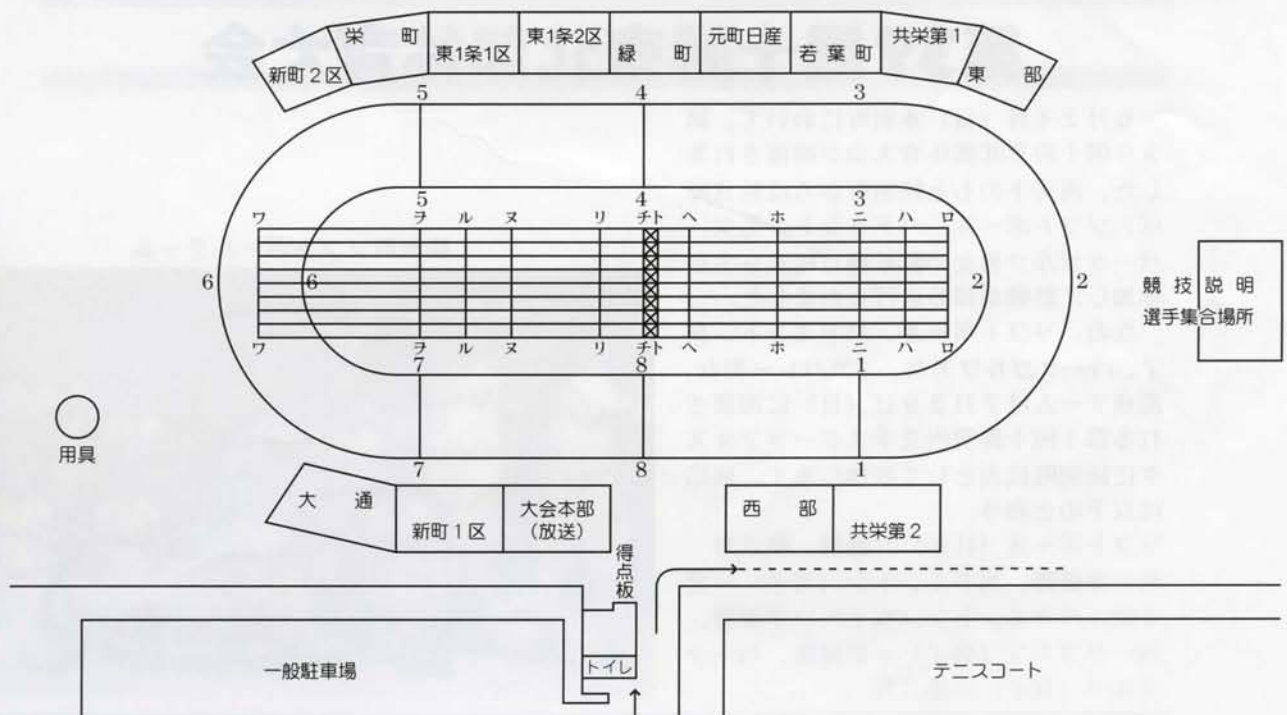
プログラム

順番	種目	人数	順番	種目	人数	順番	種目	人数
1	開会式	全員	5	ニッサン・オフロードレース	10	9	チームの迷運は??	15
2	体操	全員	6	陸別音頭	10以上	10	310オリレー	男6 女2
3	ラッキー・リング	男3 女3	7	開拓物語	男6 女8	11	メイクドラマ	男5 女5
4	交通安全宣言	6	8	星に願いを!	男3 女3	12	ぼっちゃん競争	多数

各チーム監督・主将

チーム名	監督氏名	主将氏名	前回成績	チーム名	監督氏名	主将氏名	前回成績
共栄第1	渡部 勇	山川 清	10	緑町	林 貢	高橋尚哉	準優勝
共栄第2	仲野俊夫	佐藤秀昭	優勝	元町・日産	田中 敏	白取克明	7
若葉町	七戸一登	浦島健造	12	新町1区	白川光男	鈴木 稔	6
東1条1区	西田直人	仲野記一	13	新町2区	三浦成作	舟越 章	3
東1条2区	長屋正史	鈴木 稔	9	東部	畠野健一	野島俊彦	8
大通	請川義浩	浜田 始	11	西部	平野行広	高橋優二	4
栄町	西上正直	本田 学	5				

会場見取り図



8月・9月の予定

健康コーナー 38

夏だ、レジャーだ、虫さされだ！

これからキャン
プ・釣り・登山な
どで外に出掛ける
機会が増えますが
虫が気になる方も
多いと思います。
吸血昆虫で有名
なのはダニですが
これからは、カ・
ブヨ・アブです。
カやブヨは人が
出す二酸化炭素や
汗のにおい、体温
などを感知し近づ
いてきます。血を
吸うのはいずれも
雌で、卵を育てる
ための栄養としま
す。

速い清流の近くに多くいます。
対策として、虫よけには、
スプレー、ジェルタイプ、テ
ィッシュタイプなどがありま
す。肌が荒れることがあるの
で肌の弱い人は試してから使
い、使用後は洗い流したほう
がよいでしょう。目や口など
には直接つけないようにしま
す。
黒っぽい色、赤などの服を
着ていると刺されやすいため
白っぽい服がよいでしょう。
刺された場合は、抗ヒスタ
ミン剤の軟膏を塗るのが良い
のですが、ひどい場合は受診
することを勧めます。
その他、毒のある虫もいま
す。特にハチ類は、巣の近く
に行ったりむやみに殺さず、
刺された時は毒素を絞り出し
て患部を冷やしましょう。そ
して、すぐ病院へ行きましょ
う。

- 8月
- 20日 シェイプアップ教室
- 21日 3種混合予防接種
リハビリ教室
- 22日 ツ反接種
フィットネス教室
- 23日 乳幼児相談
- 24日 BCG接種
- 27日 デイ・ケア
シェイプアップ教室
- 28日 リハビリ教室
- 29日 フィットネス教室

- 9月
- 3日 胃・肺・大腸がん検診
シェイプアップ教室
- 4日 胃・肺・大腸がん検診
- 7日 保育所歯磨き教室

事業が変更になっています
8月13日～17日の間、シエ
イブアップ教室、リハビリ教
室、フィットネス教室はお休
みします。間違えないよう
にしてください。

宮業者検診・生活習慣病検診 時期変更のお知らせ

例年7月～8月にかけて行っ
ていました、宮業者検診・生
活習慣病検診ですが今年度は
11月21日、22日に予定して
います。ガン検診もセットで
受けられるのご利用下さい。
時期が近くなりましたら回
覧でお知らせします。委託医
療機関は帯広厚生病院です。
**保健事業カレンダーをご活用
下さい。**

9月から来年3月までは各種
検診が多くなる時期です。
4月に各戸に配布しました保
健事業カレンダーで検診日を
確認し予定を立てましょう。
例年と時期が違っているもの
があります。ご注意ください。
なお、不明な点がありまし
たら役場保健福祉推進セン
ター保健指導係（7-2141）ま
で連絡してください。

6月	1日	骨粗しょう症検診	45名
	4日	健康相談（市街）	13名
	5日	シェイプアップ教室	14名
	6日	リハビリ教室	8名
	7日	フィットネス教室	11名
	8日	3才児・1才6ヶ月児 健診	合計15名
	11日	保育所歯磨き教室	93名
	12日	デイ・ケア	2名
	13日	シェイプアップ教室	15名
	15日	リハビリ教室	6名
	18日	フィットネス教室	7名
	19日	献血	37名
	20日	シェイプアップ教室	10名
	25日	3種混合予防接種	14名
	26日	リハビリ教室	7名
	27日	フィットネス教室	9名
	28日	デイ・ケア	8名
		シェイプアップ教室	11名
		リハビリ教室	9名
		フィットネス教室	7名
		乳幼児相談	14名

健康づくりの足あと

献血

6月15日、役場庁舎前で献
血が行われました。37名の方
に協力頂きました。血液は慢
性的に不足しており、多くの
方々の協力が必要です。40
0ml献血の推進も行っており
ます。
献血可能な方はご協力願いま
す。次回来町は9月14日を予
定しております。



健康三二知識

病氣ノートを作りませんか。
小さい子供のいる家庭では
よく熱が出たり感染する病氣
にかかり病院へ行く機会が増
えることと思います。そんな
時はおよそ3時間毎に熱を測
り、食欲や便の状態、飲んだ
薬、表情や機嫌を記録してお
くと受診時に役立ちます。
また、その子の体質や病氣
のパターンがわかってきます。

ー ひとこと ー

最近、私はパソコンを使う
せいか、漢字を思い出せない
ことが多くなりました。そん
なことを感じていた矢先、若
年性健忘症（いつも行ってい
た事が、ある日突然思い出せ
なくなる）や、前立腺や膀胱
に異常はないのにおねしょを
してしまう大人が今、問題に
なっていることをテレビ・新
聞で知りました。これらは過
度のストレスから来るホルモ
ンの乱れや脳が適切に指令を
出せないことから生じるもの
で精密機器の普及が原因の一
つと考えられているようです。

このような病氣の出現に驚
きましたが、現代を象徴して
いるなあとも思いました。
色々な形で精神・神経が病ん
でいる人が増えています。お
困りの方は、ぜひ保健婦にこ
相談下さい。（保健婦 前田）

〈7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。

8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	●	●	●	●	○	●	●	●	●	●	●	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

○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)

9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	
	6人用	●	○	○	○	△	△	●	●	△	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	10人用	●	○	○	○	○	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

善意に深く感謝いたします

平成13年6月16日から平成13年7月13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6月16日～平成13年7月13日

住所	氏名	金額	指定先	内容
新町1区	斉藤勝昭	100,000	しらかば苑	母の逝去に際して
若葉町	湯浅サチ	100,000	北勝光生会	夫の逝去に際して

【物品】

住所	氏名	物品名 / 数量	指定先
陸別町	陸別婦人会 会長 斉藤朋子	雑巾 59枚 布巾 18枚	陸小、陸中 社会福祉協議会

(敬称略)

ご厚意

ご寄付ありがとうございます。
◎陸別町交通安全協会会長佐々木恒雄さんから交通安全運動推進のため普通乗用自動車
が寄付されました。(写真左)



町民のうぶごえ

うぶごえ

高原真士 7・11 弘幸 旭 町
秀美

おくやみ

鈴木ハル 90歳 7・23 共栄第1 生 通
谷通弘 84歳 6・26 弥
平林英祐 72歳 6・26 大

第6回陸別夏まつり

8月17日(金)午後4時 駅前多目的広場

★子供や大人対象のイベント、阿波踊り、仮装盆踊りなど内容もりだくさん。

(運だめし抽選会も景品を用意してお待ちしています!)

町の人口・世帯数

13.6.30 (カッコ内) は前月比

人口	3,274人(-7)
男	1,612人(-4)
女	1,662人(-3)

世帯数 1,468戸(-7)

友好町民 ^{H13.6.30現在}
443人
(前月比+43人)

ホームページアドレス

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