

広報

りくべつ



新たなスタート $\frac{8}{3}$
ラコーム町姉妹友好提携
これまで15年間の交流をふまえた新たな友好のスタート

2001
9
No. 486

市町村合併を

考へる その2

* 法律の推移

市町村合併に関する法律は、昭和40年に10年の期限つきで制定され、以降10年の都度、延長されてきたのが、平成11年7月10日に改正された「市町村合併の特例に関する法律」では、その改正時には延長されず、平成17年3月31日までの期限法となり、合併を促進するための特例措置が積極的に拡充されました。これによって合併への論議が更に加速されることとなりました。

関連する「地方分権の推進を図るための関係法律の整備等に関する法律」（地方分権一括法）が平成12年4月1日に施行されたことにより、これまで以上に市町村の役割が増すことになり、そのための財源確保等の問題が相まって小規模自治体の合併が求められることになりました。

* 十勝の合併パターンは

先に示された北海道の合併パターンにより、十勝管内の合併案は、全部で8パターンで、帯広市を中心とする案が2つ、帯広市、中札内村、

* 各町の状況

十勝管内の町村では、それぞれの町で、合併に関する勉強会や住民組織による検討会等が開催されており、合併を行った場合のメリット（長所）、デメリット（短所）が論議されつつあります。また、北海道の呼びかけにより、5月31日には管内の総務企画担当課長等で構成された第1回目の「十勝市町村行財政検討会議」が開催され、各町村の財政状況や行政の現状把握に始まり、これからの各市町村の将来展望を見極めるための資料収集が行われているところです。

更別村、もう一つが帯広市、音更町、芽室町、幕別町の2案、十勝北部では音更町、士幌町、上士幌町、鹿追町、十勝西部が2案で、鹿追町、新得町、清水町の案と、新得町、清水町、芽室町の2案、十勝南部で中札内村、更別村、忠類村、大樹町、広尾町、十勝東部では池田町、豊頃町、浦幌町、そして十勝東北部が陸別町、足寄町、本別町とそれぞれ、地域中心市形成型（10万人超）、特例市移行型（20万人超）、市制施行合体型（4万人超）、体制整備型が5案というパターンを示しています。

今回は、合併へ至る具体的な手続き、メリット、デメリットについてお知らせします。

この案作成の考え方としては、日常生活圏と1時間程度で到達可能なおおむね40km（市役所又は役場の間）の範囲とし、支庁単位で設定しています。しかし、町と町（市）の組み合わせも流動的な要素があり、本州と比較すると県相当の面積を1つの市、町として管轄する等多くの矛盾を含めていることもあり、これも論議の焦点といえます。

〔十勝支庁管内〕

(人口：人、面積：km²)

No.	関係市町村	人口	類型
十勝①	帯広市 中札内村 更別村	180,950	地域中心市形成型
十勝②	帯広市 音更町 芽室町 幕別町	255,025	特例市移行型
十勝③	音更町 士幌町 上士幌町 鹿追町	58,319	市制施行型
十勝④	鹿追町 新得町 清水町	24,844	体制整備A型
十勝⑤	新得町 清水町 芽室町	36,598	体制整備A型
十勝⑥	中札内村 更別村 忠類村 大樹町 広尾町	25,676	体制整備A型
十勝⑦	池田町 豊頃町 浦幌町	20,904	体制整備A型
十勝⑧	本別町 足寄町 陸別町	22,712	体制整備A型

健康日本21 栄養・食生活編 PART2

寝たきりにならなず いつまでも元気でいたい

寝たきりで介護が必要な高齢者は、平成12年には全国で120万人いると推測され、平成22年には170万人、平成37年には230万人に増えると予想されています。

しかし、一人ひとりが寝たきりの原因となる脳卒中や骨折を防げば、寝たきりを予防することができそうです。

健康なうちに生活習慣を見直し、丈夫な体をつくりましょう。

減らしたい塩分、増やしたいカルシウム

脳卒中を防ぐには、その危険因子である高血圧にならないことが大切ですが、現状では高血圧の原因となる塩分の摂取量は過剰となっています。また、骨折を防ぐには丈夫な骨を保つことが大切ですが、

骨のもととなるカルシウムの摂取量は不足しており、改善が必要とされています。

高齢者は低栄養に気を付ける

高齢者の場合、寝たきり予防のためには、不足しがちな肉や魚・卵・牛乳などの動物性のタンパク質を充分にとつて低栄養を防ぐことが大切です。

「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
- 前回と今回は、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。



食事は栄養の質を考えて

～減塩食のポイント～

1品に塩味をきかせて、味にメリハリをつける。

塩のかわりに酢やレモン汁、香辛料を利用する。

しょうゆは、かけないで、つけて食べるようにする。

汁ものは具だくさんにする。

カルシウムを効率よくとるためのポイント

吸収率が高い牛乳・乳製品をとるようにする。

副菜に小魚や海藻・野菜をそえる。

吸収をさまたげるたばこ・お酒・コーヒーはひかえる。

吸収を高めるビタミンDを含む食品（干ししいたけ・レバー・いわし・かつおなど）をあわせてとる。

紫外線の作用により皮膚でビタミンDを生成する日光浴をする。

カリウム・食物繊維・抗酸化ビタミンなどを多く含む野菜をあわせてとると、循環器病やがんの予防の効果がアップします。



7月30日「SL銀河号」が陸別駅に到着しました。

この日は陸別駅に34分遅れで到着。雨にも関わらず大勢の人が写真を撮影したり、一目SLを見ようと集まりました。

陸別駅では燃料の石炭と水を補給し、出発は定刻どおりあわただしく発車しました。



「帯広陸別会」副会長の岩佐明治(めいじ)さんの書道展が、庁舎1階ロビーで開かれました。

岩佐さんは80歳の傘寿(さんじゅ)を迎えたのを記念して、ふるさとの陸別町民に鑑賞してもらおうと企画されたもので、8月1日から10日まで開かれました。



「2001リ・クリエーションサマーin陸別」が、7月26日(木)から7月31日(火)までの6日間、イベント広場を会場に行われました。

27日からは、陸別小学校の12名が参加し、合計41名の参加となりました。天文台での星座観察や、牛の乳搾りなど、陸別ならではの行事に、子供たちも日焼けした顔でキャンプ生活を楽しんでいました。



8月1日・2日の2日間、夏休み中の小・中学生を対象に「少年・少女陶芸教室」が福祉センター1階陶芸室で開かれました。

"陶趣会"会員が指導にあたり、この日は小学生12名が作品づくりに挑戦しました。



ドンのコラム

Don Myshaugen

ジョアンヌの妹夫婦の陸別訪問

7月、2人のカナダの親戚が日本を訪れました。私たちは彼らに陸別や他の町を案内できることをとても楽しみにしていました。北海道の町並みを見たり、日本の文化にふれたときの彼らの印象は、とても面白いというものでした。車は左側通行で、道にはたくさんの方の標識や表示があることが、とても珍しかったようです。

彼らは、きれいに整った畑でたくさんの方の農家のひとが働いていることに驚いていました。また青々とした森や山の地形の美しさに感激していました。旅行している間、彼らは今まで見たこともない形の車がたくさん走っていると言っていました。

日本のデパートやスーパーでのショッピングも珍しかったようで、店は混雑していているさく、カナダではあまり見かけないものが多くあったと言っていました。彼らは、海産物と惣菜の大きな売場を見て驚いていました。彼らはまた日本の物価はカナダに比べてかなり高いことに気づきま

した。ジョアンヌの妹は焼き物と着物売場にとても興味があり、特に美しい着物と浴衣に心惹かれたようです。

2人は陸別の生活様式はカナダとは全く違うと感じたようです。実際、日本の家はカナダの家とは違うところが多いです。カナダの町では自転車に乗ったり、ハイキングをしたり、散歩をしたりする人をたくさん見かけます。日本人はもっとそういうことをした方がよいのではないかと思っただけです。

彼らは阿寒湖や摩周湖に行つてはその美しさに感激し、陸別の天文台に行つては感動し、パークゴルフをしては「すばらしい」と感動していました。全般的に陸別の施設がすばらしいこと、この町の人々が礼儀正しく、元気いっぱいであること、見る場所や遊ぶ場所がたくさんあることにも感激していました。

彼らは陸別がとてもすばらしいことを実感し、なぜ私たちが陸別を好きなのかを理解して帰っていったようです。それでは来月またお会いしましょう。

あしよるから ほんぱつから

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。

足寄動物化石博物館(フォストリーあしよる)

足寄で最初に発見された化石は「アシヨロア(足寄の動物という意味)」と名付けられました。今年3月、全身骨格の復元・組み立てが完成し、この7月、展示室にお目見えしました。

デスモスチルスは本別町など道内31カ所で発見されていますが、アシヨロアはその祖先にあたります。

3,000万年くらい前は、道東地域には海が広がり、アシヨロアはその海岸付近で生活していた動物だと考えられています。

施設概要

デスモスチルス類、海生ほ乳類(クジラ等)の展示、化石のクリーニング体験、レプリカ作りなどの体験学習、ほか。

展示室観覧料

一般 300円
小学生・中学生・高校生・満60歳以上 200円

開館時間

午前9時30分～午後4時30分

休館日

毎週火曜日(火曜日が国民の祝日の場合はその翌日)
12月30日～1月6日

詳細

足寄町郊南1丁目 足寄動物化石博物館
TEL 5-9100 FAX 5-9101

開町100年記念事業

きらめきフェスタ2001

9月1日(土)から2日(日)
河川運動公園

◇1日◇

ばんば大会 10:00～
ひらひらキャッチ 16:00～
よさこいソーラン 17:00～
東十勝花火大会 20:00～

◇2日◇

全道駒おどりフェスティバル 10:00～
北海道サウンドファクトリー 18:00～
ピンゴ大会 20:30～

☆など多彩な催しが開催されます。

開町100年記念事業

第25回道民芸術祭

第31回十勝管内郷土芸術祭

郷土芸能発表会

9月9日(日) 11:00開始
河川運動公園

☆各地の郷土芸能が一堂に会し競演

INFORMATION

第10回自治会対抗町民パークゴルフ大会

軽スポーツとして全道的に定着しているパークゴルフを通じて、町内の愛好者の技術向上と健康増進を図り、交流親睦を図ることを目的に、自治会対抗のパークゴルフ大会を開催いたします。

主催 陸別町教育委員会

期 日 平成13年9月30日(日)

予備日10月7日(日)

場 所 陸別町わかばパークゴルフ場

参加対象 一般町民男女

参加人員 120名

競技方法 ①自治会対抗戦・個人戦で各男女別
(自治会対抗戦は、各自治会3名の合計スコアにより決する。)

②試合方法は、男・女別で27ホール

③組合せ等は事務局で決定

大会日程 ◎受付開始 8時20分

◎開会式 8時50分

◎競技開始 9時00分

◎閉会式 11時30分

参加料 無料(スポーツ障害保険に加入のこと)

申込方法 平成13年9月21日(金)までに教育委員会社会体育係へお申し込み下さい。
(電話7-2141)

表彰 ①自治会対抗戦は、優勝(1位)・準優勝(2位)・3位【男女別】の持ち回り杯・副賞とする。

②個人戦は、優勝(1位)・準優勝(2位)・3位【男女別】・幸運賞(多数あり)・プービー賞・ホールインワン賞

③同順位の場合は、優勝のみプレーオフで決定する。

④優勝以外の同順位の場合は、年齢の上の者とする。

その他 男女別だけでハンディはつけない。参加者は自治会単位又は個人で教育委員会に申し込むものとする。各自治会3名以上の参加者により自治会対抗戦に出場するものとする。部落方面(市街地以外)は1チームとして認める。

公民館～図書室だより～ 図書の紹介

* 一般図書 *

お隣の脱走兵 斉藤 憐
壁のなかの時計 ジョン・ベレアーズ(三辺律子 訳)
血液サラサラ健康レシピ NHK科学番組部
十歳の戦慄 宇佐美 游
PC歴1年生のスキルアップパソコン教室
..... 主婦と生活社
幽霊物件案内2 小池 壮彦
感じない子ども、こころを扱えない大人
..... 巽 岩 奈々
亡き子へ 若林 一美
子供にしてあげた話してあげなかったお話し
..... 岸田 今日子
父母の思いに気づく本
..... 父母の思いに気づく本編集室
サバンナで見上げる青い空
..... 清水 靖彦

墜落現場遺された人たち 飯塚 訓
懲りないジイサン、めげないバアサン
..... 阿部 剛
親子で手芸とっとこ作ろうハム太郎 小学館
プロ野球場外乱闘 駒田 徳広
マナティ夢の人魚 佐藤日出夫(写真)・船津圭三(文)
現代俳句上・下 川名 大

* 児童図書 *

赤毛のアンPart1~3
..... L.M.モンゴメリー画いがらしゆみこ
いないいないばあ!おやこえほん れんげ 舎
特製ちびまる子ちゃん1~5 さくらももこ
夢のプラレールワールド大百科 ケイブンシャ

「まちのおしらせ

平成13年度敬老会の開催について

平成13年度の敬老会を、次のとおり開催します。なお、本年度よりタウンホール会場については、会場の収容人数の都合上、2日に分けて実施しますのでご承知下さい。

月 日	会 場	開始時間
9月15日(土)	タウンホール	10:00
	小利別集会所	10:30
	老人憩いの家ほか4会場	11:00
9月16日(日)	タウンホール	10:00
	しらかば苑	11:30

※ タウンホール会場（地区名）

- ① 9月15日(土)
共栄第一、共栄第二、若葉町、東一条一区、東一条二区、大通、宇遠別
- ② 9月16日(日)
栄町、緑町、元町、旭町、新町一区、新町二区、川向、下敷祢別、分線

不明な点は、役場保健福祉推進センター福祉係へお問い合わせ下さい。

年金の保険料も口座振替を

国民年金の保険料も電気・ガス・水道などの公共料金と同じように、ご自分の預貯金口座から毎月自動的に引き落とすことができます。

これにより、「旅行などで長期不在だった」・「ついうっかり」・「いそがしくて」などというような保険料の納め忘れをなくすことができ、また、毎月保険料を支払いに金融機関等へ行く手間も省けますので、ぜひ、口座振替・自動払込みをご利用ください。

口座振替・自動払込みを希望される方は、指定の金融機関の窓口か、役場町民課住民係へ印鑑・納付書・預貯金通帳を持参のうえ手続きをしてください。

排水設備工事責任技術者試験のお知らせ

陸別町では、排水設備指定工事店の資格要件に排水設備工事責任技術者制度を導入し、次のとおり全道統一試験を行います。

なお、既に登録している方は、受験の必要はありません。

名 称 第6回北海道排水設備工事責任技術者試験
(日本下水道協会北海道地方支部に委託して実施します。)

日 時 平成13年11月7日(水)
13時30分から

場 所 札幌市、小樽市、岩見沢市、釧路市、帯広市、北見市、苫小牧市、室蘭市、函館市、旭川市

試験講習 平成13年10月に上記の市で開催します。

手 数 料 受験料：3,500円、
受講料：3,000円(テキスト代込)

受付期間 平成13年9月3日(月)～12日(水)
ただし土・日曜日は除く

午前9時～正午、午後1時～午後5時

問い合わせ先 陸別町役場建設課下水道係

☎7-2141



主任 森下由美

保健福祉推進センター
保健指導係兼在宅介護
支援センター在宅支援
係兼国民健康保険診療
所勤務

人事異動
新規採用職員

くらしの情報

無料調停相談のお知らせ

帯広調停協会では、金銭や交通事故、相続などについて、無料で調停相談を開設します。

平成13年11月14日(水)
午前10時から午後3時まで
場所
とまちプラザ(帯広市西4条南13丁目)

相談内容

金銭、交通事故、土地建物、夫婦、親子、相続など。ただし、裁判所で係争中の相談は除きます。

相談担当者

民事・家事調停委員(釧路家庭裁判所帯広支部及び帯広簡易裁判所所属)

9月は障害者雇用促進月間です

9月の障害者雇用促進月間にあたり、ハローワーク帯広では、今年も事業所の採用担当者と求職者を一同に集め、面接会を行う「雇用促進会」を次のとおり計画しています。
とき 9月19日(水)午後1時30分から午後4時まで
ところ ホテルノースランド
帯広2階(帯広市西2条南13

丁目3番地)

1人でも1社でも多く参加されますようお願いいたします。参加申し込みは、なるべく早めにお問い合わせいたします。参加申し込み、お問い合わせ先は、帯広公共職業安定所専門援助部門(電話 0155-2318296)

高齢者の交通事故を防止しましょう

秋の全国交通安全運動

安全運動

短い夏が終わり、秋が駆け足でやってきました。この時期は、日ごと日没が早まることから、高齢者が歩行中や自転車乗車中に車にはねられる交通事故が多く発生しています。

また、各地では、秋祭りや各種イベントが開催され、観光や行楽などで車を運転する機会が多くなりがちですが、つい無理な計画を立ててしまい、車のスピードを出しがちになります。

このため、北海道では関係機関や団体と連携して、秋の全国交通安全運動を展開することとしています。

〇期間 9月21日(金)から

30日(日)までの10日間

運動の重点

- ① 高齢者の交通事故防止
 - ② スピードの出し過ぎなど無謀運転の防止
 - ③ シートベルトとチャイルドシートの着用の徹底
- 〇皆さんに実行していただきたいこと

① 運転者の皆さんへ

・薄暮時及び夜間は、特に歩行者の横断に注意し、スピードを落とし、ゆとりを持った運転を心がけましょう。

・シートベルトを正しく着用し、助手席、後部座席の同乗者にも着用してもらいましょう。

また、子供には年齢や体格に応じたチャイルドシートを着用させましょう。

② 歩行者や自転車利用者の皆さんへ

・薄暮時及び夜間は、車の運転席から歩行者の姿が見えづらくなり、大変危険です。特に夜間の外出時には、車を運転する人からよく見えるように、明るい色の服装を選ぶとともに、夜行反射材の着用を心がけましょう。

③ 家庭では

事業所・企業統計調査の実施について

本年10月1日現在を調査期日として、「平成13年事業所・企業統計調査」を実施いたします。

この調査は、5年ごとに、我が国のすべての事業所を対象に、事業の種類や従業員数など事業所及び企業の活動の基本的な事項について調査し、我が国の産業の実態を明らかにするものです。

今回の調査は、近年の事業活動の多角化、企業再編の活性化、企業活動における電子商取引など情報化の進展を踏まえ、企業活動を明確にとらえるため実施するものです。

調査の結果は、国はもとより都道府県及び市区町村にお

ける産業・経済政策の立案、評価、将来の展望などの基礎資料として広く利用されるなど、極めて重要な役割を果たすものであり、21世紀の日本経済の道筋を示すものと期待されています。

調査は、9月下旬から10月上旬にかけて、統計調査員が各事業所を訪問し、直接、調査票を配付・収集する方法で行います。

なお、調査票に記入された内容は、他に漏れたり、統計を作成以外の目的で使用されることはありません。

みなさまのご協力をお願いします。

外出時には、「交通事故に気を付けて」と一言、声をかけましょう

身近で起きた事故例について、家庭でよく話し合い、正しい交通ルールとマナーの実践を習慣づけましょう。

募集種目	募集資格	受付期間	試験日
防衛大学校	高卒(見込含)未滿の者	9月13日 ~ 10月12日	11月10日 ~11日
防衛医科大学校	21才		11月3日 ~4日
看護学生	24高卒(見込含)未滿の者	9月13日 ~ 10月12日	10月23日

詳しくは役場総務課TEL7-2141又は自衛隊帯広募集案内所TEL0155-23-8718までお問い合わせ下さい。

史跡ユクエピラチャシ跡

出土遺物②

先月号では試掘調査で出土した遺物のうち、シカの骨と骨角器の話をしました。今月は鉄製品や木製品の話をしたいと思います。

日本で鉄製品が使われるようになったのは縄文時代のあとに続く弥生時代でした。鉄製品は稲作とほぼ同時に大陸から伝わったのです。

北海道は寒さで稲作ができなかったため、弥生文化は伝わらず、本州とは異なる独自の文化を形成し始めます。北海道のこの時期を縄文時代（ぞくじょうもんじだい）と呼んでいます。この時期に北海道にも少しずつ本州から鉄製品が持ち込ま

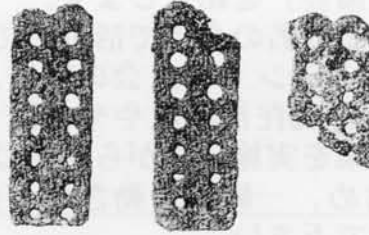


図1 出土した小札（上）と鎧の一例

れています。

北海道では縄文時代のあとに擦文時代（さつもんじだい）と呼ばれる時代が続きます。およそ8世紀から14世紀のあいだで、本州では奈良・平安・鎌倉時代の頃です。この頃には鉄製品もかなり使われるようになり、次第に石器が減少していきます。アイヌ文化は、このあとに続くのですが、鉄製品はやはり本州から交易などで持ち込

まれました。太刀などの武器や刀子（とうす）、タシロと呼ばれるナイフ状の加工具、鉄鍋などの実用品のほか、他の製品を作るための鉄素材として持ち込まれる場合もあります。

陸別町ではユクエピラチャシ跡の段丘の下や、しらかば苑の近くのウエンベツチャシから太刀が出土しているほか、トラリーチャシから鉄兜が出土しています。

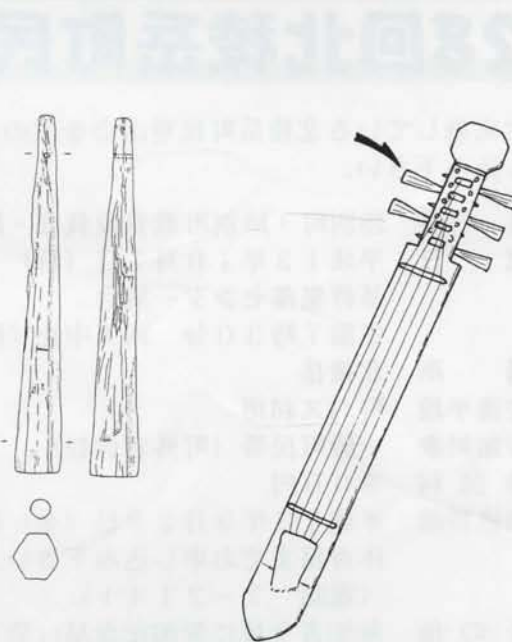


図2 トンコリ（右）と出土した糸巻き（左）

ユクエピラチャシ跡の試掘調査では、刀子やマキリ、鉄鍋の破片が出土しています。また、小札（こざね）と呼ばれる鎧（よろい）の部品が7点出土しました（図1）。

この小札というのは、長さ6センチ、幅2センチ、厚さ3ミリ程度の小さな鉄片です。本来は穴に紐を通して何十、何百もの小札を縫い合わせて鎧を作るものです。ただし、調査では何枚もの小札が重な

って出土したわけではなく、7点が単独でばらばらに出土していたので、鎧として使っていた訳でなく鉄素材として手に入れたのでしょうか。

試掘調査では、これらの鉄製品の他に木製品が1点出土しました。トンコリと呼ばれるアイヌ民族の弦楽器の部品で、玄をとめる糸巻きの部分です（図2）。当時の暮らしが目に浮かぶ、貴重な資料と言えるでしょう。

貸金業苦情相談専用フリーダイヤルについて

1 貸金業苦情相談専用フリーダイヤルについて

北海道では、貸金業に関する苦情相談の窓口として、貸金業苦情相談専用フリー

ダイヤルを設置し、貸金業利用者からの苦情等を受け付けています。受付時間等は次のとおりです。

2 設置内容
(1) 設置箇所 道庁経済部金融課

(2) 設置台数 フリーダイヤル1台
(3) 受付日 毎週月・金曜日のみ（祝・祭日、年末年始（12月29日から1月3日）を除きます。）
(4) 受付時間 10時～12時、13時～16時

(5) 受付内容 貸金業に関する苦情の申し立て又は相談
(6) 電話料金 通話料は道庁が負担し、相談者は無料です。
(7) 電話番号 0120-1-78372（電話



1本ナヤミナニ

SPORTS topics

スポーツ活動団体の紹介③

今月号は「バドミントン協会」を紹介します。

バドミントン協会は現在20名の会員で活動しています。

年間事業としては、町民バドミントン大会の開催、各種大会への参加、定期練習等を実施し交流を深めています。現在活動はやや停滞ぎみですが、今後町外大会への参加等、積極的にいろいろな事業を実施しながらがんばっていきたいと思います。

協会では初心者の方を含め、一緒に活動される会員を募集していますので、希望者はぜひ一度体育館までおいで下さい。

活動内容

- ・町民バドミントン大会の開催
- ・各種大会への参加および運営協力
- ・年会費1人 1,500円
- ・交流会の開催
- ・定期練習 毎週火・金曜日 午後7時～午後9時30分(祝祭日は休み)
- 陸中体育館(体育館用玄関を利用して下さい。)

役員は以下のとおり。

会 長：古 田 英 一 事務局長：佐 藤 正 人 会 計：本 間 希
 理 事：七 戸 和 恵 理 事：大 村 純 子 監 事：遠 藤 香 奈
 体連理事：岩 崎 仁

第28回北稜岳町民登山会

毎年10月第1日曜日に実施している北稜岳町民登山会を次のとおり開催いたします。参加希望者は9月28日までにお申し込み下さい。

- 主 催 陸別町・陸別町教育委員会・陸別町体育連盟
- 期 日 平成13年10月7日(日)
基幹集落センター集合
午前7時30分 雨天中止(現地判断とする)
- 場 所 北稜岳
- 交通手段 町バス利用
- 参加対象 一般町民等(町外者含む)
- 参 加 料 500円
- 申込期限 平成13年9月28日(金)教育委員会社会
体育係までお申し込み下さい。
(電話 7-2141)
- そ の 他 参加者全員に参加記念品(袋)を配布。現地
できのこ汁を無料提供。

健康コーナー 39

9月・10月の予定

- 9月
- 10日 シェイブアップ教室
イケア (市街)
- 11日 健康相談 (市街)
- 12日 リハビリ教室
- 13日 フィットネス教室
1歳6ヶ月児・3才児
健診
- 14日 献血
- 17日 シェイブアップ教室
- 18日 リハビリ教室
麻疹予防接種
- 19日 フィットネス教室
- 25日 リハビリ教室
- 26日 フィットネス教室
- 27日 乳幼児相談
- 10月
- 1日 健康相談 (市街)
シェイブアップ教室
- 2日 リハビリ教室
- 3日 フィットネス教室

献血があります。

献血は身近にできるボランティアです。多くの方々のご協力をお願いします。9月14日(金)午後 役場庁舎前(時間等詳細は回覧でお知らせします。)

予防接種は受けてからが大切です。

予防接種を受けるとき、体調の良し悪しに非常に配慮しますが、受けてしまうと何か油断していませんか。体調が良くないと免疫がきちんと体につくられない場合があります。予防接種を受けてから風邪をひかないように家族の方々がうがい・手洗いをしてお子さんの健康管理に協力しましょう。また、これから季節の変わり目を迎え、色々な病気が流行ることが予測されます。大型スーパーやデパートなど長時間、人混みの中を連れて歩くのは控えましょう。

かかってしまった子供達は例年になく罹患する年齢が小さかったため、身体に与えるダメージも強く、少なからず母親は心配したことだろうと思われる。現在は下火になったが、定期の予防接種との間隔もあけなければならず、気をもんでしまうお母さんもいただろうことが予測された。大変でしたね、お母さん。

(保健婦 松山)

原因は、大脳から運動神経の末端までの神経経路で指令がうまく伝わらないことにあります。こむら返りが起

予防法は走る前によく行う体操で、ふくらはぎを毎日伸ばします。対処法はつま先を手で持つて足の甲へ引くように伸ばすのが効果的です。

「こむら返り」とは、ふくらはぎの筋肉が自分の意志とは関係なく突然けいれんを起こして固く収縮し強い痛みを伴うことをこむら返りと呼びます。より起こるものもあります。薬の副作用による場合もありますので、薬を飲み始めたり、薬を変えたとたん、頻繁に起こるようになった時は医師に相談してみましよう。

私達が住民の方々から相談を受ける中で「最近、よく脚がつる」と聞きます。これがいわゆる「こむら返り」です。「こむら(腓)」とは、ふくらはぎのことをさします。ふくらはぎの筋肉が自分の意志とは関係なく突然けいれんを起こして固く収縮し強い痛みを伴うことをこむら返りと呼びます。より起こるものもあります。薬の副作用による場合もありますので、薬を飲み始めたり、薬を変えたとたん、頻繁に起こるようになった時は医師に相談してみましよう。

「こむら返り」

健康づくりの足あと

7月	健康相談(市街)	12名
2日	シェイブアップ教室	13名
3日	リハビリ教室	6名
4日	フィットネス教室	8名
5日	保育所歯磨き教室	93名
9日	デイ・ケア	7名
10日	シェイブアップ教室	14名
11日	リハビリ教室	7名
12日	フィットネス教室	8名
16日	乳児・1歳児健診	9名
17日	合計	9名
18日	シェイブアップ教室	12名
17日	リハビリ教室	6名
18日	フィットネス教室	9名
23日	かんぼ料理栄養教室	20名
24日	風疹予防接種	11名
25日	リハビリ教室	7名
31日	フィットネス教室	7名
31日	フツ化物塗布	28名

料理栄養教室

7月23日、かんぼ料理栄養教室が開かれました。北海道は野菜を中心に食材が新鮮なのでその特徴を活かした調理法や酢を使ったスープやソースの作り方の紹介がありました。参加者は「ぜひ、家でもつくりたい」と、意欲を新たにしていました。



健康三二知識

がん死は29万5千人

厚生労働省が発表した平成12年のがん死亡者数は29万5399人で死亡者全体の死因別で20年続けて首位となっています。部位別では1位肺がん、2位胃がん、3位大腸がんの順です。肺がん死は男女とも著しく特に男性の上昇傾向がはっきりしています。

女性は胃がん、大腸がん、肺がんの順です。

死亡者全体の死因を年齢層別に比べると、昨年まで自殺が一番多かった35・39歳代でがんが首位になりました。がんは働き盛りの大敵です。

ひとこと

昨年の暮れから町では、麻疹(はしか)が大きな流行となった。引き続き、今年の夏は水痘(水疱瘡)が大流行となってしまう。

〈8月9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。

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	月	火	水	木	金	土	日
		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
	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)

10月	コテージ 予約状況	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	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	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	

善意に深く感謝いたします

平成13年7月14日から平成13年7月30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7月14日～平成13年7月30日

住 所	氏 名	金 額	指 定 先	内 容
弟子屈町	伊 藤 人 司	50,000	しらかば苑	母の逝去に際して
共栄第1	鈴 木 秀 雄	50,000	社会福祉協議会	母の逝去に際して

(敬称略)

平成13年度納税表彰



平成13年度陸別町納税表彰式が8月3日(金)タウンホールを会場に行われました。町長表彰として個人14名、組合表彰として利上納税貯蓄組合が、また納税貯蓄組合連合会長表彰として上登良利納税貯蓄組合と小利別納税貯蓄組合が受賞しました。

町の人口・世帯数

13.7.31 (カッコ内は前月比)

人 口	3,271人(-3)
男	1,613人(+1)
女	1,658人(-4)
世 帯 数	1,470戸(+2)

友好町民 H13.7.31現在
452人
(前月比+9人)

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

International Rally in HOKKAIDO 2001
インターナショナルラリーin北海道2001

9/12日~16日

9月15日(土)は、イベント広場を拠点会場として色々なイベントや展示が予定されています。詳細は後日お知らせします。

山田正道 68歳 7・30新町2区

おくやみ

町民のうごき